

地区組織活動との連携による健康づくり・食育推進活動について

「健康の“きそ”いきいき健康づくり発信事業」について（実施報告）

原田直樹（長野県木曾保健所）、白井祐二（長野県北信保健所）、山崎宗廣（長野県木曾保健所）

要旨：地区組織活動である長野県食生活改善推進協議会木曾支部（以下「食改木曾支部」という。）が地域の健康づくりや食育活動である「健康の“きそ”いきいき健康づくり発信事業」（以下「事業」という。）を行った。地区組織活動が取り組んだ健康づくり・食育活動について、事例発表として、報告を行う。

キーワード：食育、食生活改善推進員（食改）、高等学校家庭科教諭、管理栄養士、保健所

A. 目的

地域の健康意識の把握と健康づくりのための食育を推進するため、食改木曾支部が主体となり、保健所が助言・支援する形により、事業を行った。

B. 方法

本事業は、次の3つの内容で実施した。

<図>

健康のきそいきいき健康づくり発信事業	<p>1. 健康意識調査 健康に関する意識調査を行い、その客観的なデータを基に、地域の実情に合った健康づくりの提言を行う。</p>
	<p>2. 健康づくり・食育の実践活動 高等学校や公民館等と連携し、木曾地域に特有の食文化の伝承と地域の健康づくりを組み合わせた食育の実践活動を行い、健康づくりを推進する。</p>
	<p>3. 健康づくり・食育シンポジウムの開催 食育や健康づくりに関する講演会や事例発表、意見交換等を内容とする健康づくりシンポジウムを開催し、関係団体との連携、地域住民への啓発普及を行う。</p>

事業の内容については、次のとおりである。

1. 健康意識調査

木曾郡内の住民に対し、町村、性別、年代を区分し、食生活改善推進員（以下「食改員」という。）が健康意識に関するアンケート調査を行った。

2. 健康づくり・食育実践活動

郡内には、3つの高等学校があり、「働いたり進学したりして立ち立つる前に、食と健康について、きちんと学んでほしい」、「木曾に受け継がれてきた郷土料理の数々、その素晴らしさをぜひ味わって伝えてほしい」との願いをこめて、「高校生の“食”支援講座」（以下「食支援講座」という。）を開催した。

食支援講座の対象者及び内容は、表のとおりで、各校の実施にあたっては、各校の家庭科教諭と内容を打ち合わせの上、家庭科としてのカリキュラムに添うよ

うに構成を行った。健康づくりと食文化の伝承を考え、食支援講座を実施した。

食支援講座に使用したテキストは、食改木曾支部が、昭和49年に発行した「木曾の味」をもとに、郷土料理、行事、健康づくりの視点で、独自に編集を行った。

食支援講座の他、地域の公民館と連携して、小学生に対し、料理体験を通じ、食育の推進も図っている。

<表>

	A高等学校	B高等学校	C高等学校
対象者	2年生 (3クラス) 80名	3年生 選択家庭科 23名	3年生 選択家庭科 22名
時間	10:50~13:20	①14:30~15:20 ②12:00~13:15	14:00~15:45
目的	・自分の健康を知る ・食事の組み立てを知る	・郷土に伝わる伝統料理を知る ・郷土料理作りの体験を通じ、作る楽しさを知る	・郷土に伝わる伝統料理を知る ・郷土料理作りの体験を通じ、作る楽しさを知る
内容	・食事の組み立てを考える（料理カード使用） ・行事と郷土料理について ・調理実習	・行事と木曾の郷土料理について ・郷土料理の現代の食生活への応用について ・食生活の基本の確認 ・調理実習	・行事と木曾の郷土料理について ・郷土料理の現代の食生活への応用について ・調理実習
実習立	麻婆豆腐、おおびら、青菜のあえ物	じゃがいものころ煮、ぜんまいの白和え、けんちん汁	そば寿司、おおびら
関係者	家庭科教諭 養護教諭 保健所 管理栄養士 食改員	家庭科教諭 保健所 管理栄養士 食改員	家庭科教諭 保健所 管理栄養士 食改員

3. 健康づくり・食育シンポジウム

食育や健康づくりについて、事例発表によるパネルディスカッション、講演会、展示発表を行った。効果的に多くの住民に普及啓発を図ることができるよう、木曾町の「きそふるさと食育まつり」と同一会場であるふるさと体験館きそふくしまで開催した。

パネルディスカッションは、松本大学教授廣田直子氏のコーディネートで、食改員、食支援講座を受講した高等学校の生徒、木曾町学校栄養職員、ふるさと体

験館きそふくしまで活動するNPO法人理事の4名で行った。

講演会は、東京農業大学客員教授で日本食育学会長の中村靖彦氏を講師に開催した。

展示発表では、実際の野菜を自由に選び、1日に必要な野菜の量を知る体験や嗜好飲料に含まれる砂糖の量を目で見るコーナーを設けたり、郷土料理や地域食材を生かした料理の展示を行い、健康づくりから地域の食文化の継承にも役立てるようにした。

C. 結果

1. 健康意識調査

木曾郡内の住民840名を対象に、食改員が調査員となって調査を行った。回収率は94.1%であった。結果等については、ここでは、発表をしないが、地域の健康増進計画や食育計画に反映されている。

2. 健康づくり・食育実践活動

A 高等学校においては、家庭科教諭、養護教諭と連携し、2学年3学級を対象に、食支援講座を開催した。料理カードを使い、生徒が考えた組み合わせに、保健所管理栄養士がコメントを行い、健康づくりと食事の組み合わせについて学習を深めた。食改員からは、郷土料理や地域の行事についての紹介を行い、保健所管理栄養士から郷土料理の栄養的な意義と現代への応用の方法を説明した。調理実習は、食事の組み立てと郷土料理を伝えることに主眼をおいた献立とし、各班に概ね1人ずつの食改員が参加し実施した。

B 高等学校とC 高等学校では、3学年で家庭科を選択した生徒を対象に開催した。木曾の行事と郷土料理について、また、郷土料理を現代の食生活に応用し健康づくりに生かす方法について、食改員と管理栄養士とで講義を行った上で、調理実習を行い、調理技術や食事の組み立て方についての学習を行った。

生徒からのアンケートでは、「好きなものばかり食べているのは、栄養のバランスがよくないことがわかった。」「主食、主菜、副菜、牛乳、果物を考えて献立を作ると、とてもよいバランスになることがわかった。」「生野菜より、火を通した方が多く食べれることがわかった。」「運動をしているから肉ばかり食べればよいというものではない。」「地元のお婆さんは違う。いろんなことを知っていて優しく教えていただけてうれしかった。」「郷土料理は体にもよい面があって、伝統的な料理なので、もし親になったら作ってあげたいと思いました。」等の感想が寄せられた。

3. 健康づくり・食育シンポジウム

事例発表では、健康づくりや食育に取り組む各団体の事例が発表され、有意義であった。特に食支援講座を受けた高校生から“生”の声を聞くことができたことは、意義深かった。講演会では、「生涯にわたる食育をめざして」と題し、健康づくりや食糧事情に係ること、食育はこどもだけでなく親にも伝えなくてはならないものであること、食を供給する側と食べる側と

の距離を縮めること、食育の究極の目的は、いのちの大切さを伝えることであること等、多方面からみた生涯にわたる食育についての話が、中村靖彦氏からあり、食育の重要性について、住民に対し理解を深めることができた。

展示発表では、体験型や実際の料理の展示を行うことで、1日に必要な野菜の量や嗜好飲料の砂糖の量等の健康づくりのための食生活と地域の食文化について、知識を広めることができた。

D. 考察

健康意識調査の結果は、木曾地域健康増進栄養計画に反映させることとなった。また、管内町村の食育推進計画の基礎データに活用されている。

食育実践活動では、高等学校家庭科教諭、食改員、保健所が連携し、それぞれの役割を分担することにより、より効果的に食支援講座を実施することができた。この食支援講座は、高等学校では、年間のカリキュラムの中で位置付けされ、授業の中で、事前の学習や事後の学習等が行われた。また、調理実習の指導を行う食改員は、事前に研究会に参加し、共通認識を持って臨むことにより、生徒への指導が的確にできた。また、食改員の普段の実生活から得られる経験をもとにした指導は、生徒からも家庭科教諭からも好評であった。

保健所のコーディネートにより、家庭科教諭を始めとする高等学校と食改員との連携が図られ、効果的な食支援講座となった。

健康づくり・食育シンポジウムでは、高校生の事例発表、いのちの大切さを伝える食育の講演等、内容的には非常に濃いものであった。

このシンポジウムは、食改員が、準備はもちろんのこと、事例発表や講演会の進行を担い実施した。食改員が主体となりイベントを行うことができ、貴重な経験となった。

課題としては、木曾町のイベントと同一会場での実施であったことから、木曾町のイベントとして、新聞やケーブルテレビ、町の広報等で紹介されてしまい、食改員活動を十分にPRできず、報道機関等への適切な対応が重要と感じた。

E. まとめ

事業の実施にあたっては、高等学校、家庭科教諭、町村、多くの関係機関の連携のもと、実施することができた。

地区組織活動である食改員が主体となり事業を実施したことは、大きな成果であった。

今後とも、地域との連携のもと、食育をキーワードにした健康づくり活動を推進していきたい。