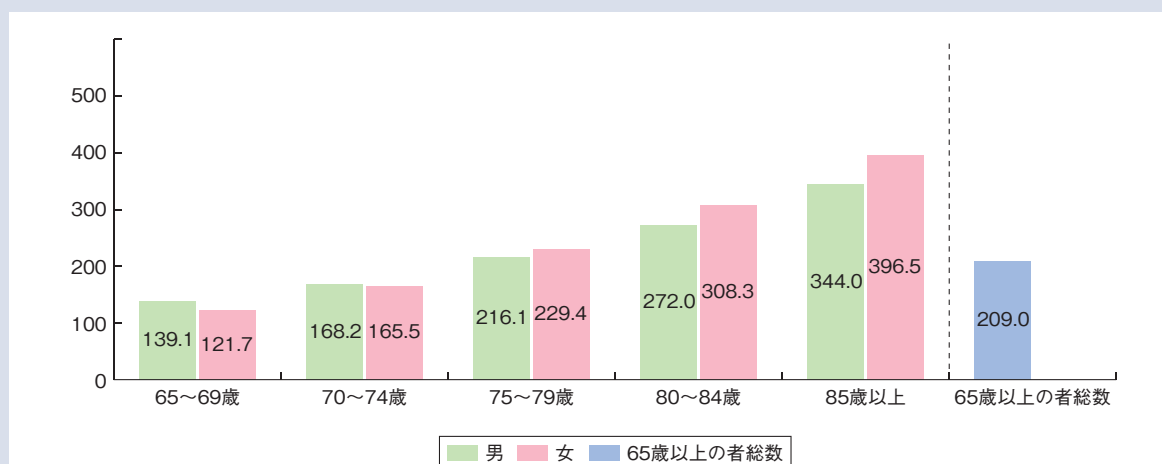


▶ 図表-37 65歳以上の高齢者の日常生活に影響のある者率（人口千対）



資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」（平成22年）

2 高齢者や男性への取組

高齢者の健康状態を見てみると、日常生活に影響がある者が5分の1であり、年齢が高いほど上昇する（図表-37）。また、男性については、女性に比べて食育への関心が低い。

第2次食育推進基本計画では、高齢者や男性への食育推進が新たに盛り込まれており、高齢者や男性の食生活の自活能力を高める取組が地域で行われている。

3 医学教育等における食育推進

すべての医学生が卒業までに最低限修得すべき教育内容を定めた「医学教育モデル・コア・カリキュラム」においては、食生活と疾病の関連等に関して、〈1〉予防医学を概説できる、〈2〉生活習慣に関連した疾病の種類、病態と予防治療について学ぶ、などを学習目標として設定しており、これらに基づき、各大学において医学教育等の改善・充実に取り組んでいる。

事例 とちぎのヘルシーグルメ選手権

栃木県

県民の健康づくりをサポートするとともに、地産地消や郷土の食について関心を持っていただくため、栃木県では「おいしさ」「健康」「地産地消」をキーワードとした料理を県民の皆様から広く募る「とちぎのヘルシーグルメ選手権」を開催した。

とちぎのヘルシーグルメとは、①主食・主菜・副菜が1食のメニューで揃うなど、栄養のバランスが整っている、②「エネルギーや塩分控えめ」「野菜たっぷり」などの工夫をしている、③県産農作物を使用している、④地域の観光資源や産業、文化などのとちぎや地域の良いところが盛り込まれていることとし、選手権は、「飲食店部門」、「社員食堂部門」、「弁当部門」、「新たな郷土の食部門」の4部門で行われた。

合計627作品の応募があり、栄養や料理の専門家、有識者が味や見た目はもちろん、栄養バランスや独創性、地産地消などの観点から審査を実施した結果、各部門で最優秀賞、優秀賞、優良賞の3点ずつの受賞作品を決定した。

受賞作品は、10/19（土）、20（日）に栃木県庁で行われた「とちぎ“食と農”ふれあいフェア2013」で販売や試食等を行い、県民に披露するとともに、レシピ集を作成し広く普及を図った。

食でサポート健康長寿 食で発見とちぎの魅力

とちぎのヘルシーグルメ選手権

飲食店部門

レストラン・飲食店のヘルシーメニュー

弁当部門

お弁当屋さんの健康づくり応援ヘルシー弁当

とちぎちゃん

社員食堂部門

社員食堂が提供する働き盛り向けメタボ予防メニュー

新たな郷土の食部門

とちぎの良いところを凝縮した一品

とちぎのヘルシーグルメとは…

- 主食・主菜・副菜が1食のメニューに揃うなど、栄養のバランスが整っている
- 「エネルギーや塩分控えめ」「野菜たっぷり」などの工夫をしている
- 県産農産物を使用している
- 地域の観光資源や、産業、文化などのとちぎや地域の良いところが盛り込まれている



社員食堂部門 最優秀賞
「白身魚の揚げ煮の彩りセット」



とちぎ“食と農”ふれあいフェア2013

事例 彼と彼女のバランスご飯

北海道帯広市

北海道帯広市では、食を通じてまちづくり全体に展開する取組を進めている。その一環として、平成25年6月と10月に、20～40歳代の独身男女を対象に、生活習慣病等の予防や正しい食習慣の定着を目的とした「フードバレーとかち 彼と彼女のバランスご飯」料理教室を2回開催した。参加者が旬の地場産物を活用した和食を中心とした料理をつくることを通じて、食の重要性を体験できるよう、行政栄養士が料理教室の開催を企画、立案し、食生活改善推進員の協力により実施された。

参加者からは「減塩は、病気になってから考えれば良いと思っていた」「自分の食生活について真剣に考え直します」という声もあり、普段の食生活を振り返るよい機会となっている。今後は、新婚の方々や子育て中の方々にも対象を広げ、より多くの若い世代への食生活の改善に関する普及啓発に取り組んでいくこととしている。



調理風景



彼と彼女のバランスご飯の献立
（インカのめざめ入り小豆ご飯、豆腐となめこの味噌汁、煮魚、ラーメンサラダ、初恋の味 杏仁豆腐）



レシピ説明



調理風景

事例 仮設住宅のコミュニティづくり

“からだ・心・くらし・地域や環境にぴったりあった食事づくり共食会”

宮城県南三陸町

〈共食会の経緯と目的〉

調理や食事への意欲と生活力を高め、家族や友人に発信することを目指す共食会

南三陸町では、日常生活や食環境に壊滅的な変化をもたらした東日本大震災後、住民の食事の偏り、調理意欲の低下が顕著な問題となった。当町で実施した健康診断等の結果でも、受診者の95%に所見が出るなど健康にも影響を及ぼしていた。

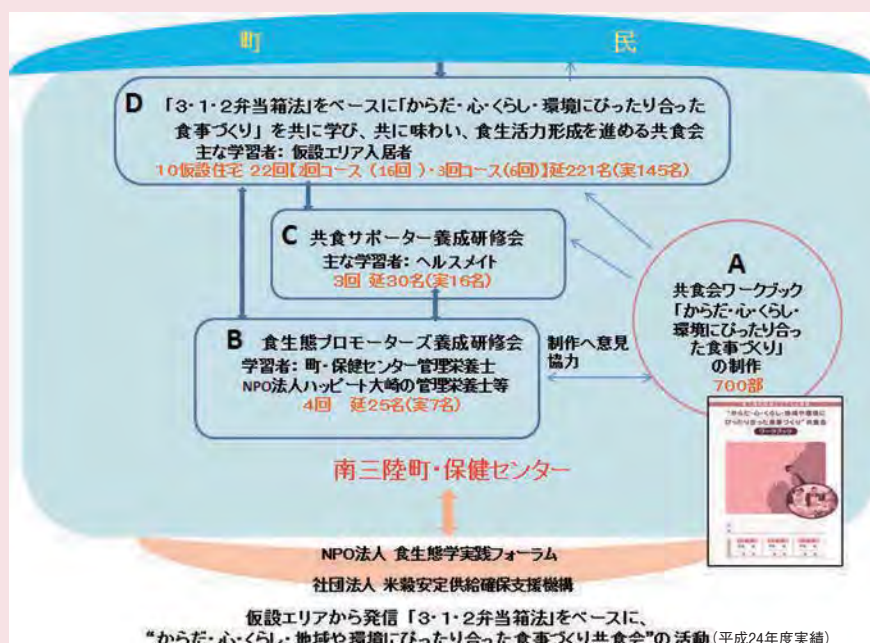
そこで、当町では、仮設エリアの新しい人間関係を活かして、「食の大切さ」を確認しながら、調理や食事への意欲と生活力を高める取組を行い、この力を仮設住宅のコミュニティづくりにも活かしたいと考えた。「命を守る食」から「健康を自分たちで守る食」へとつなげたい思いからである。

具体的な活動として、南三陸町では、NPO法人食生態学実践フォーラム、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構と連携し、“からだ・心・くらし・地域や環境にぴったり合った食事づくり共食会（以下、共食会）”を計画し、実施してきた。

共食会は、住民が、自分にとって望ましい食生活を営む力を持ち、いきいきと生活し、ぴったり合った食事づくりを学び、それを家族や友人に発信する事を目指している。

平成24年度は、町内10か所の仮設住宅で町民を学習者として、共食会を22回実施し、延べ221名が参加した。平成25年度は被災者生活支援センター生活支援員、地区組織、町民を学習者とした共食会を13回開催し、延べ200名が参加した。

この共食会の運営にあたっては、町や地元NPOの管理栄養士（食生態プロモーターズ）が、共食会の全体の企画・進行、参加者への説明などを行い、食生活改善推進員を中心とする共食会サポーターが、教材料理の準備などを行った。今回の取組では、NPO等が重層的に関わり、運営に携わる人々がそれぞれの専門性を活かして参加者を支援するために質を高めてきたことも特徴である。



〈共食会の内容〉

食べる人にとってぴったりのサイズやバランスを考えて1食を準備し、食べて話し合う“共食会”

共食会の内容は、次のとおりである。①食事や健康について簡単なセルフチェックや実測 ②自己紹介（食事を作る時・食べる時、何に気をつけているか、また心がけているか）。自己紹介の内容を、からだ（健康・栄養的な要因）、心（家族のために、家族の好きなものなど心理的な要因）、くらし（冷蔵庫にあるもので作るなど経済的な要因）、地域や環境（季節の生産物など地域や環境的な要因）に分類し、参加者のそれぞれの食事とのかかわりや大切さを模造紙に書きだし、学習ゴールを確認しあう ③「3・1・2弁当箱法」※のルールを活かして食べる人にぴったりの1食を作る実習（自分にとってちょうど良い全体の量、主食・主菜・副菜の比率、弁当箱に詰める料理の調理法などについて学習。その後、自分にぴったりになるように弁当の設計図を考え、それに基づき準備された料理を選び弁当箱に詰める）④皆で楽しく感想を話しながら会食 ⑤これからどのような暮らしがしたいか等を話し合っ、散会する。

また、運営側である共食会サポーター、食生態プロモーターズは、共食会の内容を毎回評価して、次の共食会へつなげる。



楽しく会食

〈共食会の成果〉

参加者の86%が誰かに伝えたい

参加者の68%が65歳以上の共食会だが、自己評価を行った結果、92%が“楽しかった”、90%が“食事づくりがわかった”、93%が“もう一度やりたい”、86.1%が“誰かに伝えたい”、76.4%が“ぴったり食事を誰かに作ってあげたい”と回答した。また、2回参加者のうち43.7%が「3・1・2弁当箱法」での食事づくりや共食会の事を家族や友人に伝えていた。

さらに、運営に参加した共食会サポーターが、町の他の健康づくり事業へも積極的に関わるようになった。その理由として、食生態プロモーターズが各共食会の学習支援計画の中にサポーターの役割を明記し、打ち合わせや評価、次回の計画等の話し合いを共有したことが挙げられる。

〈今後に向けて〉

これからは「健康を自分たちで育てあう食」へ

共食会の開催によって、共食会参加者も支援者も、自らの「ぴったり食事」への実践と他への発信の積極性が高まり、「健康を自分たちで育てあう食」へという意識が高まっている。当町では、今後はこの活動の輪を若い世代へと広げ、みんなで支え合う健康のまちづくりの具現化を図りたいと考えている。

※「3・1・2弁当箱法」：何をどれだけ食べたらよいかを考え実践力を育てる
目的で開発された料理選択型食教育教材。食べる人にとって、ちょうどよいサイズの弁当箱を選び、弁当箱に主食と主菜と副菜を3：1：2の割合に詰める。



お弁当の設計図を見ながら料理を詰める