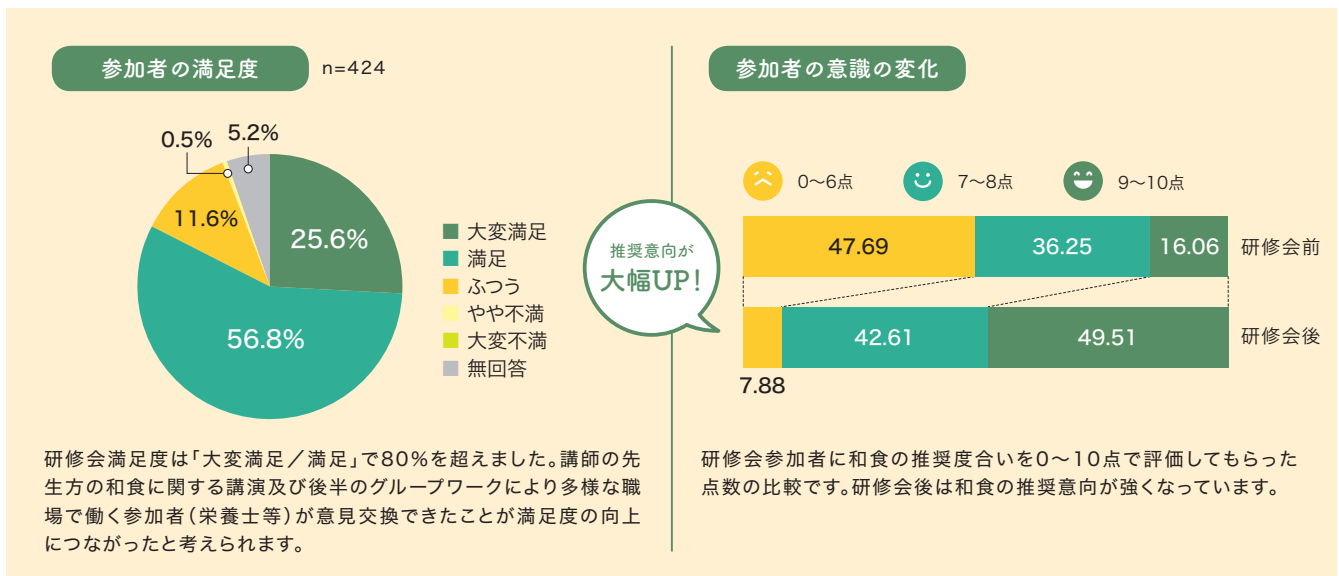


# 管理栄養士/栄養士対象 全国研修会レポート



農林水産省では、平成29年度和食文化普及推進事業の一環として、子育て世代に接する機会が多い地方自治体の管理栄養士・栄養士の皆様を対象に「和食を切り口とした子育て世代の地域を通じた食育推進」をテーマにした研修会を全国12カ所で開催いたしました。各研修会場では、和食文化の素晴らしさを次世代に伝えていくにはどうすればいいのか、地域レベルでできることは何かなど、活発な意見交換が行われました。

ここでは、講師による講義内容やグループワークで出された意見をまとめました。今後の和食を取り入れた地域の食育推進のご参考としてください。



会場

## 神奈川県横浜市

8月6日(日) 13:30～ パシフィコ横浜

### 全国栄養士大会

全国研修会の第1回目は、全国の栄養士・管理栄養士が集まる「全国栄養士大会」の研修講座の一つとして開催されました。東京家政学院大学の酒井治子氏を座長としたセッションでは、和食を軸とした食育推進を実施する地方自治体や保育園の3事例が発表され、参加者と積極的な質疑応答が行われました。

#### 広島県広島市

##### 和・輪・環を伝える「3つのわ食」で食育を推進

広島市健康福祉局保健部保健医療課 加島浩子氏

市の食育推進計画の理念「食を通じて健やかな体と豊かな心を育む」の実現のために考えられたのが、「3つのわ食」です。「わ食」の1つめは多様で新鮮な食材を使って栄養バランスに優れた「和食」、2つめは家族や地域などのコミュニティで輪になって食事を楽しみ、食文化を伝え合う「輪食」、3つめが食品ロスを減らし環境に配慮した食生活を送る「環食」です。



「3つのわ食」普及のために、市では毎月19日を「食育の日」とし、マスコットやパンフレットの制作、地元産食材を使った料理教室の開催などの取組を行っています。さらに「ひろしま食育ネットワーク」を設置し、現在80の地元の企業や団体が参加。行政関係者や医療・保健関係者などの協力も募り、地域全体を巻き込んだ食育推進を目指しています。

#### 千葉県市原市

##### 人とのつながりで健康を育む「いつの間にか」食育活動

市原市保健福祉部市原市保健センター成人保健係 小野美由紀氏



2017年に「いちばら健倅まちづくりプラン」がスタートしました。「倅」の文字に人と人とのつながりから生まれる皆の幸せという意味を込めています。健康に関心がある人もない人も、普段の生活に健康づくりが浸透し「いつの間にか」健康になれるよう社会環境の整備も視野に入れた計画が推進されています。

食育計画では、仲間と楽しく食事をする「おいしいわ」、和食の「和」、つながりを意味する「輪」、会話の「話」、環境に配慮する「環」の「5つのわ」の普及に力を入れています。また、次世代に和食の良さを伝えるには子育て世代へのアプローチが有効と考え、保健センターに子育て中の母親が様々な相談ができる「子育てネウボラセンター」を設置し、だしの取り方や健康的な離乳食の作り方を教えています。

学校や保育所の給食では地産地消にこだわるほか、家族や地域の人たちと参加できる「おやこの食育教室」を定期的に開催し、地域ぐるみの食育推進を実施しています。

#### 東京都中野区 中野みなみ保育園

##### 五感を磨く食育で子どもの自主性や感性を育む

中野みなみ保育園保育士 若松由美子氏



園に在籍する0歳から5歳は、人格形成においても大切な時期です。食材の栽培や調理にも積極的に参加させて子どもの五感を磨き、自主性や主体性を育む教育を展開しています。

手作りの醤油やだしなど本物の味を子どもたちに味わってもらい、「美味しいがわかる味覚」の形成にも力を入れています。リンゴの皮をむく場面から見せると、子どもたちは果汁の香りや皮の色合いなどをしっかりと感じられ、「もっと食べたい」という気持ちが高まります。苦手な食材も、自分で育てて調理することで食べられるようになります。また、焼くときの香ばしいにおいがかぐことや出来立てのおいしさを体感することで食べられるようになることも多いのです。他にも様々な食体験を通して、食に興味のある子ども、好き嫌いのない子どもを育てています。



講師

東京家政学院大学 現代生活学部  
健康栄養学科 教授

酒井治子 先生

#### 研修会のまとめ

食育推進計画策定のプロセスでは、地域ならではの食事観や食育観を再認識するきっかけになります。食事は自分だけのものではなく、家族や仲間、地域などみんなで分かち合っていくことが大切です。大人たちが「食の循環」の視点を持ち、地域とつながった和食のある暮らしを楽しむ姿に、子どもたちは多くを学んでいくでしょう。



「和食を切り口とした子育て世代の地域を通じた食育推進」

## 管理栄養士/栄養士対象 全国研修会レポート (全国11会場)

### 研修プログラム

約150分(2時間30分)

#### I 「基本的な知識」 基調講演

約60分～80分

子育て世代の食事情についての最新情報・現状など、講師が地域に合わせたテーマを設定し、和食や食育を取り巻く社会環境・子どもたちの現状と課題等を学ぶ。子育て世代にとって、和食を取り入れるメリットは何かを考える材料を提供する。

#### II 「考える機会」 グループワーク

約40分

基調講演を踏まえ、食育活動に和食の要素を取り入れるためのグループワーク

#### III 「発表」

約30分

各グループから代表者が3分～5分でグループごとのまとめを発表

#### IV 「アンケート」

約5分～10分



会場

北海道札幌市

11月10日(金) 13:30～16:00 TKP札幌ビジネスセンター

講義  
テーマ

### 和食・和食文化を未来につなぐ

個人の健康づくりの概念から見た「和食」と「食育」について考え、その中から「アイヌの食文化」「日本各地から集まった人々」「寒冷地」というキーワードから北海道特有の和食文化の継承の在り方を考えました。

#### 和食普及の現状と課題

- 子どもにフォークとスプーンしか使わせないため、箸の持ち方がわからない子がいる。
- 親に時間がなく、簡単に提供できるパンなどが多くなりがち。
- 作る時間もない、食べる時間も短い。
- 和食は調理工程の多さを考えると、どうしても忙しい人に勧めにくい。
- 親子の関わりの時間自体が少なく、和食を継承しにくい。

#### 自分たちなりの工夫、もっと頑張れそうなこと

- おばあちゃん、おじいちゃんの家などでの和食を食べる機会作り。
- 乾物の活用や常備菜作りの工夫を伝える。
- そのままの姿かたちの食材を見せたり、自分で収穫した野菜を使うなどして興味を引く。
- 家であまり食べない食材や和食を給食などで提供する。

グループ  
討論で  
学んだ  
声



講師

札幌保健医療大学 保健医療  
学部 栄養学科 教授

千葉 昌樹 先生

#### 研修会のまとめ

「和食」というもの自体も時代の流れで変わってきております。地域での考え方や慣習の違いなどにも柔軟に変化に対応していく必要がありますね。若い世代への情報配信はSNSなども活用して届けるのも良いでしょう。シニアの人たちには、もっと食育活動に積極的に参加していただきたい。アイヌの食文化など地方色豊かな郷土料理を専門家である皆さんが一丸となって、和食の知識や知恵や経験を若い世代に伝える活動ができると良いですね。

会場

宮城県仙台市

12月7日(木) 13:30~16:00 TKP仙台東口ビジネスセンター

講義  
テーマ

## 公衆栄養学の視点からみた日本食 ~和食文化の普及推進に向けて~

1980年頃、日本人の食事はバランスの良い食事となりました。しかし、現在、日本人の食生活の変化から日本の食料自給率は40%を割り、若年層を中心に食事の基本型が崩れつつあります。今後、和食文化の保護・継承の取組を進めることが重要であることを再認識しました。

### 和食普及の現状と課題

- 保護者の方に働きかけるのも、実践してもらうのも難しい。
- 炭水化物は太るというイメージがあり、米の摂取量が減少。
- 調理が苦手な人には難しい、だしを取るのが大変、塩分が多いなどのイメージがある。
- 子どもが好きなものだけを食べさせている。
- 栄養士自身の和食への理解も足りない。

### 自分たちなりの工夫、もっと頑張れそうなこと

- 食事の時間に家庭に出向き、料理やメニューの話をする。
- 保育園において米研ぎ、だし取り、味噌汁作り、レシピの提供などの実践。
- 行政、保育園、福祉施設、学生など多様な主体との連携。
- 和食の良さを高齢者も伝え、子や孫へ伝えてもらう。
- 月に一度、子どもに向けて和食の話をする。

グループ討論で挙げた声



講師

山形県立米沢栄養大学  
健康栄養学部 健康栄養学科学部長 教授

大和田 浩子 先生

### 研修会のまとめ

和食普及の課題として、子どもに「好きなもの」だけを食べさせている傾向があるという発表がありました。子どもにしっかりと和食を食べさせる経験をさせてあげたいものです。今後の和食普及の取組としては、管理栄養士・栄養士の皆様が協力して、他の職種や他の分野の機関(農業や観光などの関係者や関係機関)まで視野を広げて連携していく取組が実現したら素晴らしいです。その時は、皆さんの成功事例を各所で発表して共有・蓄積していきましょう。成功事例の蓄積が重要だと思います。

会場

新潟県新潟市

12月14日(木) 13:30~16:00 ユニゾンプラザ

講義  
テーマ

## 和食の保護と継承に向けて

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」とは日本人の伝統的な「食文化」であり、その和食文化の大きな特徴は“自然の尊重”です。今後、世代を超えて和食文化が継承される取組が必要です。

### 和食普及の現状と課題

- 和食の良さは感じてもらえても時間がない、家族が喜ばないなどの理由で実践につなげてもらえない。理想と現実のギャップがある。
- 若い世代、働き盛り世代、子育て世代にアプローチできていない。
- 保育所で保護者への情報提供ができていない。興味をもってくれる親も少ない。
- 和食を作るのをおっくうに感じているのではないかと(忙しい、無関心)

### 自分たちなりの工夫、もっと頑張れそうなこと

- ハレの日こそ「和食」とお伝えして、毎日の食事で和食を出すことのハードルを下げる。
- 食材の下処理などを子どもに体験させる食育活動の実践。
- 野菜や乾物に実際にふれる機会を増やして家庭での和食調理につなげる。
- 子どもは決して和食嫌いではない。残食が少ないことを保護者に伝える。

グループ討論で挙げた声



講師

新潟医療福祉大学  
健康科学部 健康栄養学科学部長 教授

斎藤トシ子 先生

### 研修会のまとめ

和食普及には、子ども、親、地域への展開を考えていく必要があります。ここで共通するキーワードは「エンパワメント」でしょうか。子どもについては、講義の中で紹介した「自分で作る弁当の日」の取組のように、子ども自身が料理に挑戦すること。親については、食育の場の講師に招く、学校給食の献立と一緒に考えるなど、親自身を活動に巻き込むことで自分事化していくなどです。継続のためには、活動したことに対するインセンティブや楽しさのスタンスも必要です。

## 家庭の健康を支える「和食」を未来につなぐ

文化的価値に埋め込まれた食の世界を、好奇心をもって探索する子ども。親の「わが国の、わが郷土の和食の文化を伝えたい」想い。健康のため、両者をどう結ぶか、栄養士の力量の見せどころです。

## 和食普及の現状と課題

- 地域とつながっていない(食文化の伝承ができない)。
- 食への意識差やギャップが多い。知識、調理などのスキル、食経験。
- 子どもの食事はきちんとしているが親の食事がおろそか(栄養調査を踏まえて)。
- 知識や概念は教育されていても、実践してもらうことが難しい(行事などは大人も知らないかもしれない。親へもフィードバックできる場が必要か)。

## 自分たちなりの工夫、もっと頑張れそうなこと

- 学校給食の献立を保護者に伝え、一緒に学ぶような機会の創出。
- 市民サービスセンターなどを活用し、行事食やだしをテーマにした親子クッキングの実施。
- 企業や行政、食生活推進委員、JA、地域と連動した出前講座や料理教室。
- 栄養士会などとも連携し、保育所での食育活動(具沢山味噌汁や行事食)。
- SNSでの情報発信。



講師

東京家政学院大学  
現代生活学部 健康栄養学科  
教授

酒井 治子 先生

## 研修会のまとめ

食育を推進するためには、人の食のあり方、特に注目したいのが「子どもの食を通した育ち」。その育ちの中には、和食文化の価値観や様式を身につけていく「食」の文化化があります。行政栄養士は、「子どもの食を通した育ち」とそれを支える力の大切さ、そして、健康を支える「和食」を未来につなぐキーパーソンです。地域の社会資源やフードシステムに存在する様々な人々をつないで食育を推進するためにも、和食は一つの切り口になります。そのために、食育推進計画や評価をする方法のスキルも高めていきましょう。

## 家庭の健康を支える「和食」を未来につなぐ

文化的価値に埋め込まれた食の世界を、好奇心をもって探索する子ども。多くの人々の「わが国・郷土の和食の文化を伝えたい」想い。両者を結ぶことが、子ども、家庭、地域全体の健康を支えます。

## 和食普及の現状と課題

- 親世代の欠食が子どもの欠食にもつながっている。
- (和食は手間がかかるため)手間をかけずに作れる和食メニューやレシピの必要性。
- 親以外に子どもに関わる人への食育も必要(保育園の先生など)。
- 食の選択肢の多様化が栄養バランスの悪化につながっている(好きなものばかり食べる)。

## 自分たちなりの工夫、もっと頑張れそうなこと

- 地元食材を使って郷土愛を伝えるのと合わせて和食の普及活動を行う。
- 保育園や学校と連携してPTA役員さん等への出前講座。
- 各地域の祖父母の皆様と協力を得て、和食のお弁当作り。
- 食生活改善推進員などと連携し、おっさりこみ(群馬の郷土料理)プロジェクト。



講師

東京家政学院大学  
現代生活学部 健康栄養学科  
教授

酒井 治子 先生

## 研修会のまとめ

「食」は暮らしの中にあります。食育が推進されているここ群馬県では、「ていねいに暮らす」習慣が大切にされてきたことと思います。しかしながら、今は、子育て世代へ、和食を含め日本文化としての暮らし方を伝えていくことが危ぶまれる大変な時期。和食を学ぶのではなく、子どもと一緒に、地域の人々みんなが和食で学びあいましょ。一人でも多くの人に和食を作ったり食べたりする機会、その中で学びあいを分かち合う場を提供できれば、和食を未来につなぐこと、それが健康につなげることができると思います。



会場 **愛知県名古屋市** 12月16日(土) 13:30~16:00 TKPガーデンシティプレミアム名古屋新幹線口

講義テーマ **食育推進を和食文化から考える**

食育推進にはニーズとウォンツをしっかりと掴むことが必要です。若い世代は栄養バランスを意識した食生活が望ましいと考えています。この栄養バランスは「和食」を軸にすることで得られるのです。

和食普及の現状と課題

- 伝える側(栄養士、学校、行政)の理解不足や共有・連携不足で和食の大切さを伝えきれていない。
- 家庭で和食を出しても食べない、食べてもらうことを優先して素材の味を活かすことよりも濃い味付けになってしまいがち。
- パン+ヨーグルトなど和食から離れた食生活が増え、一汁三菜の形がない。
- 給食ではパンよりご飯食や味噌汁が人気でも、家庭ではあまり作られない。

自分たちなりの工夫、もっと頑張れそうなこと

- 乳児健診などの機会を使って親や妊婦へのアプローチ、離乳食に和食を取り入れる。
- 郷土料理+ご当地キャラクターなど、食以外の物との組み合わせで興味を引く。
- 栄養士から、保育士や学校の先生にも和食の良さを伝える努力をしていく。
- デメリットである塩分を控えたり、今の人に合った新しい和食を考える。



講師  
愛知みずほ大学短期大学部  
客員教授  
**上原 正子** 先生

研修会のまとめ

和食は「手間がかかるし難しい」「子どもが食べてくれない…」等のイメージを、まずは、私たち自身が払拭することが必要ではないでしょうか。塩分をおさえて、おいしくて手軽にできて、食べ残すことがない和食を提供するために、塩分量を一汁三菜(二菜)トータルで見る味の工夫やおいしさが増す食材の組み合わせの研究など、栄養士しかできない勉強がまだまだたくさんあることに気づくことができた研修だったのではないのでしょうか。

グループ討論で挙げた声

会場 **大阪府梅田市** 12月3日(日) 13:30~16:00 ユーズ・ツウ 会議室

講義テーマ **～継続可能な食生活の実現も目指して!～データから読み解く「和食」の魅力**

健康に良いとされる「和食」ですが、本当に健康に良いのか、どう食べると良いのか、エビデンスに基づき検証することが必要です。また、次世代までも持続可能な食生活を実現する上での和食の魅力を考えました。

和食普及の現状と課題

- 巻きす、すり鉢など基本的な調理器具がない家庭が増えている。
- 和食の定義が曖昧な人が増え、子どもに教えることができない。
- 子どもに献立を決めさせたり、お弁当に子どもが好きなメニューばかり入れると、和食が少なくなる。
- セミナーにも来ないような「興味のない人」にどう伝えていくか。

自分たちなりの工夫、もっと頑張れそうなこと

- 給食展示や情報提供をして親にも協力してもらう、保護者試食会を行う。
- SNSやホームページの活用、農林水産省など公的なところでテレビCMなどを作ってほしい。
- 包丁を使わずハサミで作れる、冷凍食品など調理が簡単なもの、手間がかからないレシピの考案。
- 牛乳を取り入れた和食「乳和食」を推進、塩分も下げられカルシウムも摂れる。



講師  
女子栄養大学  
食生態学研究室 准教授  
**林 芙美** 先生

研修会のまとめ

本日は、次世代までも持続可能で健康的な食生活を送るために「和食」をどう継承していくのか皆さんと考えました。まず「健康面」に注目しましたが、日本独自の気候や風土に育まれた多彩な食材や、行事食や郷土料理にまつわる慣習や文化、和食を楽しむための食事作法など、様々な要素を理解し尊重することも大切です。私自身は大学と大学院を海外で過ごしました。海外では、まずは自国のことをきちんと語れることが求められます。日本人が真の国際人になるためにも和食のこころを受け継ぐ人を増やしていきたいですね。

グループ討論で挙げた声

## 和食文化の継承と健康 ~おいしく、楽しく、健康的に~

継承したい「和食」の優れた栄養バランスの鍵は「ご飯」にあること、課題とされる塩分も献立と調理の工夫次第で美味しく健康的な食事になることを「食事バランスガイド」を使って解説しました。

## 和食普及の現状と課題

- 和食の定義が分かりにくい。
- 今は一年を通して手に入る食材が多く、和食に四季があることの素晴らしさが伝わりにくい。
- 「子どもは和食が嫌いだ」という保護者の思い込みがある。

## 自分たちなりの工夫、もっと頑張れそうなこと

- 子どもの頃に濃い味に慣れてしまわないように、母親に手軽なだしの取り方を伝える。
- 電子レンジや炊飯器で手軽に作れる時短和食レシピを提案、身近なものにしていく。
- 例えば「本物の岡山ちらし寿司の普及」を大きなキーワードにして、その中で食育、伝統食の継承、生産者とのつながり、調理体験などを、地域・行政・家庭の連携で進める。
- 料理教室やツアーの開催、SNS発信、冊子発刊など様々な形での情報発信。



講師

国立大学法人奈良女子大学  
生活環境学部 食物栄養学科  
特任教授

早淵 仁美 先生

## 研修会のまとめ

「和食」の理解は人様々、どう定義するか、どう伝えるか、課題ですね。「和食」=「一汁三菜」の4品を毎日の食卓にのせるのは大変です。副菜・副々菜の食材をまとめて具沢山の汁物にしても良いのではないのでしょうか。電子レンジを利用するのも良いですね。岡山の郷土料理のばら寿司を作る寿司桶がなくてもボウルで大丈夫! こういうノウハウを伝えていくのも和食の普及です。ご飯を中心に様々な食材から栄養が摂れるのが和食の良さです。自信をもって和食を普及してください。

## 和食文化の継承 ~若者に伝えたい食の大切さと食の楽しさ~

食事はお腹を満たすもので栄養・健康・食文化等考えていない若者が多くみられます。食に興味がないわけではなく、学ぶ場が少ないのが現状です。「つくる、知る、伝える」を継承したいと考えています。

## 和食普及の現状と課題

- 調理器具が家庭に無い。
- 和食普及のイベントは興味のある人しか参加しない。
- 若い人たちが平日に料理教室に行けない。
- 料理教室のメニューは見映えの良い洋食が多い。
- 郷土料理の普及が進んでいない。

## 自分たちなりの工夫、もっと頑張れそうなこと

- 離乳食教室でだしの試飲、手作りとし販品のベビーフードの食べ比べをする。
- パパママ教室は第一子だけでなく第二子、第三子も入れて意識を高める。
- 2ヶ月に1回の親子料理教室で、行事食を一緒に作る。
- 親へはなかなか伝わらないので、まずは子どもに経験させる方が費用対効果も高い。
- ご飯、焼魚、おひたし、旬の野菜の味噌汁という基本的な献立を教える。



講師

愛媛大学大学院農学研究科、  
愛媛大学教育・学生支援機構  
准教授

垣原 登志子 先生

## 研修会のまとめ

ライフステージに応じた食育の必要性を強く感じます。誰に対して和食のことを伝えていくか?それにふさわしい言葉の使い方や内容になっているか?どんなに話しても相手に伝わらない言葉やメッセージでは伝わらないですね。和食は手間がかかる、難しいと思っている人も多い。そのような人たちに向けて、もっと身近で、もっと気軽に栄養士さんをはじめとする食の知識やノウハウを持った方たちと話せる場や環境を作っていきましょう。

会場

福岡県福岡市

11月24日(金)13:30~16:00 福岡朝日ビル 貸会議室

講義  
テーマ

## 和食文化の継承と健康 ~おいしく、楽しく、健康的に~

継承したい「和食」の優れた栄養バランスの鍵は「ご飯」にあること、課題とされる塩分も献立と調理の工夫次第で美味しく健康的な食事になることを「食事バランスガイド」を使って解説しました。

### 和食普及の現状と課題

- 子どもたちが煮物、酢の物を好まない。
- 一汁三菜は理想だが、そんなに品数を作れる人は少ない。
- 人との関わりが少ない独り暮らしが増え、コンビニ食など食生活が偏る。
- 地域ごとの食事実態の把握ができていない。
- 啓発しても参加者が限定されていて、広く周知するに至っていない。

### 自分たちなりの工夫、もっと頑張れそうなこと

- 「おにぎらず」のように園児でも作れるものを保護者に紹介する。
- 食材の旬について教えて、給食や子ども食堂の献立と結び付ける。
- 古くからの食文化や食生活をお年寄りに伝承してもらう。
- 母子手帳にだしについて記載し、離乳食メニューを和食中心にする。
- 市のホームページに和食コーナーを造り、レシピなどを掲載する。

グループ討論で挙げた声



講師

国立大学法人奈良女子大学  
生活環境学部 食物栄養学科  
特任教授

早淵 仁美 先生

### 研修会のまとめ

地域の皆さんの健康状態や食生活状況をアセスメントして、その背景となっている社会環境や食に関するニーズを把握し、そこから新たな取組が生まれてきたら良いですね。最近では忙しくて時間がない人が増え、地域差や経済格差も大きくなっています。様々な環境で価値観が異なっても、より多くの人たちが無理なく実施・継続できる食環境に産官学が連携して取り組めるよう、食の専門職である管理栄養士が力を合わせましょう。

会場

沖縄県那覇市

12月19日(火)10:00~12:30 キープフロント

講義  
テーマ

## 和食・和食文化を未来につなぐ

個人の健康づくりの概念から見た「和食」と「食育」について考え、その中から“琉球の食文化”“現在の沖縄料理”“亜熱帯気候”というキーワードから沖縄県特有の和食文化の継承の在り方について考えました。

### 和食普及の現状と課題

- 休日はだしを取るなど心掛けているが、平日は仕事が忙しいので簡単な調味料に頼っている。
- 和食は敷居が高い、料理へのハードルが高い、というイメージがある。
- われわれ栄養士自身もまだまだ和食についての追求ができていない。
- 和食や沖縄料理の正しいレシピが伝えられていない。

### 自分たちなりの工夫、もっと頑張れそうなこと

- どれが主菜か、副菜かなどの知識や見る目を育てる。
- 和食は気軽にできるという雰囲気作り、簡単に作れるメニューの提供。
- 作り置きをして次の食事に活かす習慣をつける。
- 学校などの職員間で共通理解ができるように情報を共有する。
- 栄養士は料理や食文化の知識、それを伝えるスキルをもっと向上させる。

グループ討論で挙げた声



講師

札幌保健医療大学  
保健医療学部 栄養学科 教授

千葉 昌樹 先生

### 研修会のまとめ

沖縄県は日本で最も長寿を実現した県でした。つまり、ここには健康的な食生活が存在している可能性が高い。この事実を客観的に見直し、食生活を検証してください。それは沖縄県だからこそできることです。私は、栄養士が必ずしも全ての沖縄料理を作れる必要はないと思っています。皆様は専門職として企画力を発揮し、食生活改善推進員や「おばあ」と呼ばれる皆様方と連携して企画を実現し、琉球諸島の伝承食文化を継承する大きな取組に育てていってください。



# 今後の和食文化の継承活動に向けて

第3次食育推進基本計画では、重点課題の一つに「食文化の継承に向けた食育の推進」が掲げられています。

子育て世代に和食文化を伝えるために、地域でどのような取組ができるのでしょうか。

このチェックシートは、地域の食文化の魅力や環境、課題を把握していただくためのものです。

これからの食育活動に、食文化継承につながる取組を盛り込むために関係者が一体となって考えていきましょう。

まずは  
ここから!

STEP  
1

## 「和食文化」とは?

皆様の地域には、どのような和食文化  
がありますか?

地域の食のしきたりや作法、行事、料理  
(日常食、行事食など)、食材(伝統野菜、  
特産品など)は何ですか?

和食の要素には、地域の伝統的な生活様式や文化があり、多くの食材や多様な調理法で作られた料理やその組み合わせから成り立っています。また郷土料理や特産品など、地域を代表するメニューや食材は、その土地の自然や文化、伝統などと密接に関係することも多いものです。まずは、地元の食文化に詳しい方にヒアリングするなどして、皆さんの地域の和食文化の要素を確認してみましょう

STEP  
2

## 何を伝える!?

豊かで健康な生活を送っていくために  
未来に残し伝えていきたい地域の和食  
文化は为什么呢?

今後、今まで以上に家庭環境や社会が変わる中、地域の人々が健康で豊かな生活を送るために、残し、伝えていく必要のある、食事や行事などの食文化を選択しましょう。



### 実践のヒント

#### 群馬県 郷土の食文化を再認識し、県民の郷土愛を育む食文化普及・継承事業

群馬県健康福祉部保健予防課 健康推進・食育推進係 係長 齋藤 朋子 氏

群馬県では、県民への意識調査において食文化継承や地産地消などへの関心が希薄であることから、第3次食育推進計画では「伝統的な食文化の保護」を重要課題とし、「和食」を課題解決の手段としました。また、長年にわたる食育推進計画の積み重ねにより、多様な食育の担い手とのつながりが備わっていることも「和食」を事業の中に位

置づける下地となったと言えます。取組の一つでは、県内の食生活改善推進員(約3,000人)に郷土料理や伝統食材の調査を委託し、地域の食文化を再認識すると共に、その重要性を伝えるための資料を作成し、活用しています。地域に根差した活動を行っている食生活改善推進員は、群馬の食文化継承の担い手として期待されています。



「地域の伝統的な食文化等の  
保護・継承に関する取組事例集」

<http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/attach/pdf/index-16.pdf>

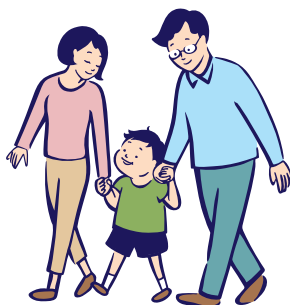


STEP  
3

誰に対して？

誰に対して和食文化を普及していくのが  
有効（効率が良い、費用対効果が高い）  
でしょうか？

ライフスタイルが大きく変わる結婚や妊娠、出産、育  
児のタイミングを迎えている方々。改めてシニアの  
方々。保育園や幼稚園などの子どもたち。皆さんの地  
域で和食文化の魅力を伝えたい方々をターゲットにし  
ましょう。



STEP  
4

どういう方法で？

地域にある社会資源を活用しましょう。  
イベントや広報誌、SNSの活用なども！

行政や学校、専門職ネットワーク、ボランティアの方々、  
民間企業など、様々なところと連携して、仲間を増やし  
ていきましょう。料理教室、健康教室、SNSの活用、動  
画配信など対象者に合わせた情報発信方法も模索し  
ましょう。また、発信するだけでなくアーカイブしていく  
方法も考えましょう。



地域の食の課題解決に「和食」をつなげる施策を

今後の和食文化の継承活動を地域で行うには、まずは自分の地域の食文化を知り、何を残し伝えたいのか、明確にしていくことが大切です。さらにアンケート調査をはじめ、地域のいろいろな分野の方、幅広い世代の方から意見を聞きましょう。そこから見えてくる地域の食の課題を解決するために、和食がどのような役割を果たすのか、その位置づけをはっきりさせることで事業は進みます。また、すべてを行政主導で行うのではなく、これまで培ってきた人や企業とのつながりも有効活用し、連携して進めていくことで地域全体への広がりも期待できます。



公益社団法人日本栄養士会  
公衆衛生担当理事  
群馬県健康福祉部保健予防課  
健康増進主監

阿部 絹子 氏