

令和4年度 食育推進事業【食と花の推進課】

「食育の日」を通じた食育の普及啓発

国は、毎年6月を「食育月間」、毎月 19 日を「食育の日」として、食育に関する啓発活動を重点的に実施することとしている。

本市においても、市内小売店及び飲食店の協力により、食育及び食育の日を通して、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事や地産地消等の普及啓発を図るための取組を実施している。

(1) 飲食店における取組(登録店:19 店舗)

- ・特別メニューおよび食育メニューの提供 ※詳細は下記参照
- ・ちらし、リーフレットの設置
- ・のぼり旗の掲揚



【特別メニューおよび食育メニューの提供について】

	特別メニュー	食育メニュー
取組内容	主食・主菜・副菜がそろい、野菜の使用量や地産地消に配慮したメニューを提供する。	通常お店で提供しているメニューの中で、主食・主菜・副菜がそろったメニューを食育メニューとして登録する。
提供期間	年 3 回 (6・10・3 月の「食育の日」を中心とした日)	通年
メニュー例	 <p>ヘルシーカフェ Hecchi-☆</p>	 <p>hana-na</p>
本市の取組内容	協力店が提供するメニューを、年 3 回(6・10・3 月)に発行している情報紙に掲載し紹介するほか、SNS 等を通じて広く紹介する。	

(2) 小売店の取組(14 社 103 店舗)

- ・のぼり旗の掲揚
- ・レシピ、リーフレット等の設置
- その他、各社独自の取組
- ・食育の日限定で一部野菜の値段を下げて販売
- ・オリジナルレシピの配布

「食育マスター」による地域での食育の推進

地域での身近な食育活動を推進するため、学校、幼稚園・保育園、自治会、コミ協などの要望に応じ、食育マスターを紹介し、地域における食育を推進する。

令和元年度より、登録・派遣制度から登録・紹介制度に変更した。各団体からの紹介依頼に応じ、適したマスターを紹介し、地域での食育活動の実施につなげている。

大学生と連携した食育の取組

市民への食育の啓発のため、新潟医療福祉大学健康栄養学科の学生と小売店と連携して、レシピ考案及び、お弁当の考案と販売を行った。

連携した店舗で食育ミニイベントを開催し、レシピ配布を行ったほか、料理見本展示や野菜摂取量測定体験等を実施した。



「食品ロス」に関する取組

第4次食育推進計画では、「『食品ロス』を減らすために取り組んでいる市民の割合」を目標に掲げている。

環境部の循環社会推進課と連携し、市内の居住または在勤を対象とした、エコレシピ(残りがちな料理や余った食材を有効活用したレシピ)コンテストを開催し、普及することで、食品ロス削減への意識高揚を図る。



和食・郷土料理の普及啓発

(1) レシピ集「伝えたいにいがたの味」の普及

新潟の郷土料理に関するレシピ集をさらに広く市民へ普及するため、各区役所等と連携し、活用を促し、新潟の伝統的な食への関心を高める。



(2) 「郷土料理」「行事食」をテーマに SNS を活用した情報発信

郷土料理や行事食について市民へ普及啓発を図ることを目的とし、SNS を活用して、年間を通じて簡単に作れるレシピや由来等に関する情報発信を行った

SNS 等を活用した食に関する情報提供

若い世代を中心とした取り組みとして、公式 SNS(Twitter・Instagram、facebook)、cookpad を活用し、「食育の日」協力店の PR や新潟市の旬の特産品を中心とした食育レシピ、料理動画、食育情報を掲載することにより、食に関する意識向上を図る。

こども食育しんぶんの発行

小学生を対象としたこども食育しんぶんを年4回発行し、小・中学校等へ提供し、食育普及資材として活用を促した。

今年度はバランスの良い食事、白根ポーク、南蛮エビ、食事マナーをテーマとし、地元食材の紹介等を通し、児童の食育への関心向上を図る。



農業が身近にある環境を活かした、食と農を連動させた取組

(1)「新潟発 わくわく教育ファーム」推進事業

学習と農業体験を結びつけた本市独自の農業体験学習プログラム「アグリ・スタディ・プログラム」を核として、子ども達に本市が誇る農業や食に対する理解を深め、ふるさとを大切にする気持ちを育み、生きる力を培うとともに、農業を活性化する。



全国初の公立教育ファームの「アグリパーク」等を活用し、市内全ての小学校で農業体験学習を実施



地域の農家等と連携し、一連の米づくりを学ぶ「学校教育田」

(2)菌ちゃんリサイクル元気野菜づくり

幼稚園・保育園において、野菜くずと微生物を活用した土による害虫が付きにくい元気な野菜づくりをとおして、子ども達の豊かな感性と元気な身体を育む。



持ち寄った野菜くずを小さな菌ちゃん(微生物)が食べやすいように小さくして、土と混ぜます。



3日後の土の様子で、白いモヤモヤが菌ちゃんです。菌ちゃんが野菜くずを食べて発酵した土は温かいです。

ベジチェック®(推定野菜摂取量測定機器)を活用した取組について

1. 取組概要

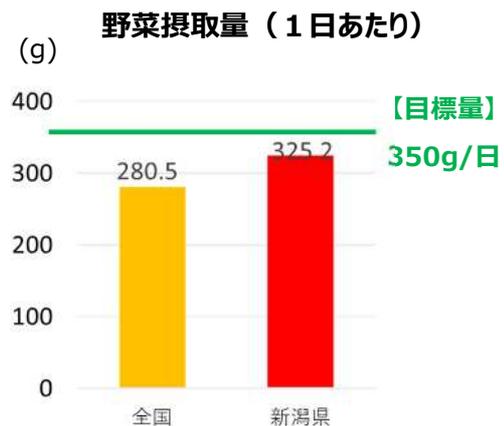
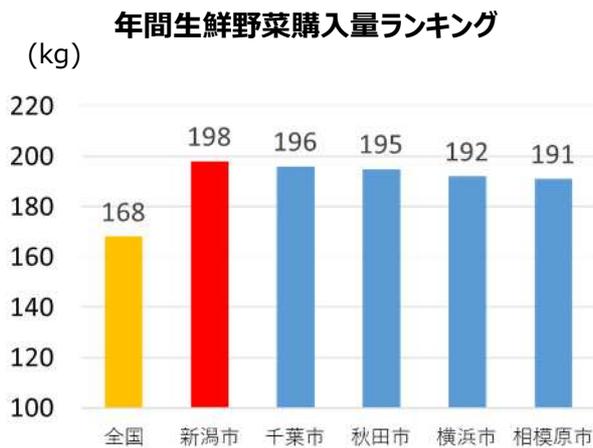
(1)趣旨

厚生労働省が健康増進法に基づき策定している「健康日本21」において、成人1人1日あたりの野菜摂取目標量は350g以上とされている。

新潟市民の年間生鮮野菜購入量は市町村別で全国トップ(※)であり、新潟県の野菜摂取量は全国平均よりも高い数値となっているが、目標量に350gに達している人は約4割と、より摂取量向上を図る必要があると考えられる。

そこで、本市の事業やイベント等においてカゴメ㈱のベジチェック®を活用し、野菜摂取に関する普及啓発を行った。

(※)総務省家計調査(二人以上の世帯)品目別都道府県庁所在市及び政令指定都市ランキング



出典：総務省 家計調査 (H30～R2 平均)、R1 新潟県 県民健康・栄養実態調査、R1 厚生労働省 国民健康・栄養調査

(2)測定機器の概要

機器:カゴメ㈱ベジチェック®

手のひらを LED センサーにかざすことで、皮膚に蓄積された「カロテノイド」を測定し、推定野菜摂取レベルを数値化

※野菜摂取レベル

0～12.0 で数値化

7～8がおおよそ 350g の野菜摂取量に相当



(3)実施日時

	実施日	イベント名	測定人数	実施主体
1	10月8日(土) 9日(日)	にいがた2km 食花マルシェ	129人	食と花の推進課
2	10月15日(土)	イオンスタイル新潟南 食育ミニイベント	92人	食と花の推進課
3	10月19日(水)	「世界津波の日」 高校生サミット	74人	食と花の推進課
4	10月22日(土) 23日(日)	いくとぴあ食花 「秋の収穫感謝祭」	60人	食育・花育センター
5	11月1日(火) ～4日(金)	ふるまち庁舎 職員向け測定会	246人	食と花の推進課
合計			601人	

各イベントにおいて、野菜摂取普及啓発リーフレットや学生考案レシピ、ポスター展示、フードモデル設置等を行いながら、測定結果の説明と野菜摂取向上につながるよう助言を適宜実施した。

2. 取組結果

(1)野菜摂取レベル

参加者の測定値の平均値と 標準偏差*	最大値	最小値
5.09 ± 1.35	10.4	1.0

参考：21年全国平均値 5.6

本市の平均値は 5.09(おおよそ野菜 175g 程度)であり、全国平均 5.6 と比較し低く、目標量 350g の半量程度という結果となった。

(2)推定野菜摂取量の度数分布

階級値	階級名	割合
1	150 g未満	30%
2	175 g	25%
3	250 g	12%
4	300 g	15%
5	350 g(ほぼ目標値)	8%
6	350 g(目標値)以上	11%
計		100%

(参考)新潟県民の野菜摂取量の分布



R1 新潟県 県民健康・栄養実態調査

推定野菜摂取量が目標量の 350g を超えている人は約2割であった。

※令和元年度新潟県県民健康・栄養調査の結果では、上記グラフのとおり、350g 以上食べていると想定された人は約4割であった。

3. 考察

- イベント時に幅広い対象に実施したため、年齢や属性等はバラバラであり、測定に個人情報入力が不要であることから、性別や年齢での評価はしづらい。
介入群と対象群に分け、1か月での変化の推移も把握できるとなおよい。
- 被測定者は 60 歳代位の女性が割合として多かった。測定結果は男性が野菜摂取レベル4~5、女性が5~6程度の方が多く傾向がみられ、性別によって違いがあると考えられる。また、年齢に比例して野菜摂取レベルも高い傾向がみられたことから、若い世代ほど野菜摂取量が少ないのではと推察できる。
- 全国平均よりも低い結果となった。対象はランダムであり、信憑性が高いとはいえないが、引き続き野菜摂取に関する普及啓発活動は食育推進事業と絡めて実施していくことが望ましいと考えられる。フードモデル等を使用しながら、1日あたりの摂取目標量や緑黄色野菜と淡色野菜のバランスの提示、様々な調理法での効率的な摂取等について、啓発を続けていく。
- 『「世界津波の日」高校生サミット』では、全国からきている高校生に体験いただいた。若い世代においても関心度が高く、イベント時の意識づけとしてはとてもよかった。



食花マルシェ



イオンスタイル新潟南 食育イベント



「世界津波の日」高校生サミット



栄養学科の学生と連携した「食育の日」の取組について

取組趣旨

新潟市「食育の日」協力店(以下、「協力店」)は、新潟市と共同で「食育の日」の取組みを市民に周知することで、食育活動を行う店舗である。

新潟市食育推進計画の基本目標となっている「食を楽しむ」、「食を大切にする」、「食で健康になる」の達成に向けて、大学生および協力店と連携した取組みを実施することで、協力店を通じた消費者や若い世代への食育の啓発および協力店スタッフの関心向上を図る。

1. キラキラマーケットと連携したレシピ考案および食育コーナー設置

「新潟の新米」がテーマのイベントにて、考案したレシピの料理見本展示、旬の食材紹介など食育コーナーを設置し、レシピ配布を行い、作ってみたいレシピの人気投票を実施。

(1)実施期間

【展 示】令和4年9月19日(月)から10月18日(火)

【イベント】令和4年9月30日(金)(11時~13時に市職員2人で直接レシピを配布)

(2)実施内容

○旬の農産物を使用したレシピ(8品)を考案し、レシピ集作成

(クックパッドの新潟市公式ページでも紹介)

○掲示物作成(取組概要、学生コメント、大学紹介、新潟市民の米の摂取量等)

○食材紹介POP作成

(3)所見等

料理見本展示を行ったことで、食育ブースとして充実したものになり、多くの方の目を引くことができた。職員がブースに立っていない時間帯のほうが、足を止めて展示を見る方や、レシピ投票をする方が多かった。

学生さんが当日店頭に立つことができなかったが、学生と連携した取組みであることがわかる展示をすることで、学生との連携事業をPRできた。

店舗との連携は、店舗担当者の意識と大きく関係していると感じる。今後も、他の協力店とも連携し、店舗側の「食育」への関心や意識を変えていくことで、各店舗が主体的に食育の普及・啓発を行えるように、事業を検討していきたい。



2. イオンスタイル新潟南と連携したレシピ考案および食育ミニイベントの開催

健康と環境(食品ロス)の観点から「野菜」をテーマとした食育ミニイベントを開催し、ポスターの掲示、考案レシピの料理見本展示およびレシピ配布、ベジチェック®と血管年齢の測定体験、食品ロス普及啓発等を実施。

(1)実施日時

【展 示】令和4年10月15日(土)10時から10月16日(日)17時

【イベント】令和4年10月15日(土)10時から15時

(2)実施内容

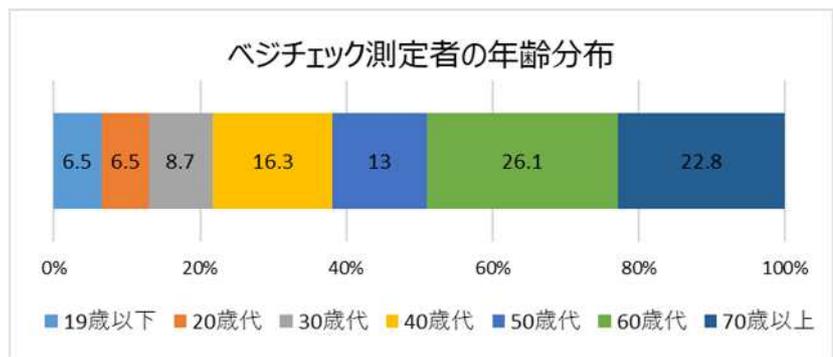
- 旬の農産物を使用したレシピ(10品)を考案し、レシピ集作成
(クックパッドの新潟市公式ページでも紹介)
- 掲示物作成(取組概要、学生コメント、大学紹介、新潟市民と野菜の関係等)
- 食材紹介POP作成
- ベジチェック®と血管年齢の測定体験

(3)実施結果

ベジチェック:92人

血管年齢:87人

レシピ配布数:200部



(4) 所見等

レシピ配布数が予想を上回り、15日で持参分の85%程度を配布したため、もっと多めに持参すべきであった。来店者へお声がけすると、大半の方はレシピを受け取ってくださった。

ベジチェック®と血管年齢測定の体験者数は計179名。60歳以上の方が半数を占めていた。もともと健康に対する関心が高い方々からの参加が多く、無関心層への働きかけを考えるのであれば、誰でも気軽に楽しめる「食体験」コーナーを取り入れ、そこへの参加者へ「食育」の普及啓発を試みるという手段でもよいのかもしれない。

15日のイベント終了後と16日の展示撤収前に展示コーナーを観察していたところ、料理見本展示があったため、足を止めて見ていかれる方や、レシピ集等を手に取っていかれる方が多くいた。イベントではなく展示のみでも定期的実施することにより、普及を図れるのではと考えられる。



3. 小売店と連携したコラボ弁当開発

新潟市食育推進計画の目標となっている「主食・主菜・副菜のそろった食事をしている市民の割合」を増加させるため、小売店および栄養学科の学生と連携し、主食・主菜・副菜のそろったお弁当を考案し、令和5年3月中旬から各店舗で販売する。

ラブラ万代での食と花 PR イベント実施について

(1)趣旨

専門学校や食育・花育センター、花関係者等と連携した、本市の食と花の魅力 PR イベントを実施することで、学生の学びの場や食育・花育センター等の各団体の活動の場を提供し、各団体と市民とをつなぐことで、「楽しむ」ことから食と花への関心向上と、新生活に向けた街中の賑わい創出を図る。

※イオンスタイルラブラ万代共催、三井不動産商業マネジメント株式会社・ラブラ万代協力

(2)実施日時・会場

日時:令和5年3月11日(土)・12日(日) 会場:ラブラ2(中央区万代)

(3)実施内容

食と花のワークショップ

- 食育・花育センタースタッフによるワークショップ
- 新潟農業・バイオ専門学校の学生によるワークショップ

県産チューリップの多品種展示

- 全農にいがたによる県産チューリップの展示



食と花の物販

- 調理師専門学校生による米粉や越後姫等の新潟の食材を使った焼き菓子やパン等の販売
11日(土)国際調理製菓専門学校 12日(日)シェフパティシエ専門学校
- 新潟市産チューリップ切り花の販売
イオンスタイルラブラ万代と新潟農業・バイオ専門学校で連携販売

