



『こうちし食育やるぞねっと』 情報交換会を開催しました



〈開催日〉 令和元年7月22日(月) 14:00~16:00 〈参加者〉 30名
〈場所〉 総合あんしんセンター3階 大会議室

登録団体	11名
一般参加	4名
高知市食育推進委員	11名
高知市職員	4名

①「第3次高知市食育推進計画」の紹介

市民の健康と豊かな資源や独特の食文化を守り、市民自らの取組を支援することを目的に策定した「第3次高知市食育推進計画」について紹介しました。

平成30年に実施しました「高知市食育に関するアンケート」から、市民の食育への関心や、食に関することを実践している人の割合は5年前に比べ、どの年代も増加しました。特に小学生・中学生の食育に関する実践が高まった一方、20~30歳代の若い世代に、朝食欠食や栄養の偏りなどの問題があることがわかりました。

食育は、子どもから高齢者に至るまで、生涯を通じた取組であることが重要です。それぞれのライフステージに応じた取組を、関係者の連携・協働によりすすめていきます。



②若い世代を対象とした取組の紹介

☆高知市食生活改善推進協議会

- ・「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくり活動をすすめるボランティア。全国、高知県、高知市に関する様々な事業に取り組んでいる。
- ・高知市の女性健診では、20歳代、30歳代の女性を対象に、バランスよく食べることや野菜を1日350g食べましょうといった啓発を行っている。
- ・若者世代や働き世代に対する生活習慣病予防の講座を開催するにあたり、若い世代の参加者を集めるのにも苦労している。
- ・今年度、初めて「料理恋活」に取り組む。高知県少子対策課関連の事業で、20歳代~40歳代の男女が一緒に料理を作って、最終的にカップル誕生につなげる。ヘルスマイトが関わることで、バランスよく食べることや料理の楽しさを伝え、若い世代が食に関心を持つきっかけにしたい。9月、11月、2月の3回開催予定。

☆株式会社 サンプラザ

- ・毎月(8月と12月を除く)第3金曜日~日曜日を「食育の日」として取り組んでいる。
- ・1食献立の提案、バランスごまの活用、お惣菜コーナーにて主菜となるメインおかずの販売を行っている。
- ・2か月に1度「食育定例会」を実施。
- ・地域密着活動として、「お弁当の日プロジェクト」と題して、小中学校でお弁当についてのミニ講座の実施や一緒に調理実習を行い、バランスのとれたお弁当作りに取り組んでいる。
- ・高知商業高校生と協働で商品開発した「ゆずから」「土佐の結び」など、高知県産食材に目を向けた商品作りを行っており、今後も継続していく予定。
- ・十市小学校児童と協働で商品開発した「十菜(てんさい)シャモ」シリーズは、十市を元気にする、高知県産含む10種類の野菜を取り入れる、シャモ肉を使うというコンセプトで、お弁当お惣菜の開発を行っている。
- ・佐川高校、春野高校でも同様に行っており、今後は高知県立大学健康栄養学部学生と「健康」をテーマにした商品開発を予定している。

③情報交換

・ヘルスマイトは子ども食堂にどんな感じで関わっているか？
・ヘルスマイトとしての活動ではないが、個人的に関わっているヘルスマイトはいると思う。

・子ども食堂によって、参加者が子ども中心のところ、地域の赤ちゃんから高齢者までが来るところ、様々ある。
・おじいちゃんもおばあちゃんも来て、触れ合うことが大事だと思う。

・県立大の学生と子ども食堂に取り組んでいる。
・七夕には、流しそうめんをしながら七夕飾りをみんなで作った。

・高知市食品衛生協会の活動紹介「親子食品衛生教室~スーパーマーケットの衛生管理を見てみよう~」

・「世界料理オリンピック」に出場する。色々な高知の食材を使いたいと考えている。このような取組を通して、若い世代に食への興味を持ってもらうことにも貢献したい。

・「料理恋活」のメニューは？
・簡単に出来る料理を、1品につき20分間で作る。
〈予定〉①ホットサンド風トースト
②簡単ささみフライ
③ゴロゴロ野菜スープ煮
④柑橘ドレッシングサラダ
⑤グレープフルーツゼリー



こうちし食育やるぞねっと登録団体

- ①高知市食生活改善推進協議会
- ②株式会社 高南メディカル
- ③公益社団法人 高知県栄養士会
- ④高知市食品衛生協会
- ⑤株式会社 サンシャインチェーン本部
- ⑥株式会社 サニーマート
- ⑦公益財団法人 高知県魚さい加工公社
- ⑧株式会社 サンプラザ
- ⑨鍋焼きラーメン専門店 あきちゃん
- ⑩一般社団法人 全日本司厨士協会 瀬戸内支部