

青森県農林水産部  
食の安全・安心推進課委託

平成 28 年度

津軽地域食育プロジェクト実施業務

「お母さんの食育を考える会」

実施報告書

お母さんの食育を考える会

- 【1】事業概要
- 【2】食育活動実施内容
- 【3】アンケート及び聞き取り調査結果
- 【4】今後の課題と展開

## 【1】事業概要

津軽地域の実情に応じた食育活動を実施する。

### (1) 地域の現状や課題を把握するための調査・分析

対象：子育て・介護世代の主婦及び中学・高校関係者

方法：アンケート及び聞き取り調査

### (2) 地域の実情に応じた食育活動の計画・実施

①野菜不足解消講座実施 3回予定(4回実施)

②Facebook及びブログによる情報配信 9回予定(合計45回実施)

## ■事業実施のきっかけ

- ・野菜ソムリエとして講師に招かれた鱒ヶ沢町で、町内の中学生の健康診断により、過半数が生活習慣病予備軍であるという結果を知ったこと。
- ・30年以上の東京暮らしを経てUターンし、青森県の食材の豊富さに改めて驚き、県民がその価値に気づいていない現状を残念に思ったこと。
- ・スーパーで買い物する農作業着姿の女性達が、決まって大量のカップ麺や袋菓子、清涼飲料水を買っている光景(農繁期)に驚いたこと。
- ・スーパーで買い物する若いお母さんが、加工品や半加工品ばかり買っている光景をよく見かけること。
- ・コンビニで遭遇する学生や若いサラリーマンが、時間帯を問わず、菓子パンやスナック菓子だけ買う様子を頻繁に見かけること。
- ・一人暮らしとおぼしき高齢の方々が、スーパーの出来合いのお惣菜を少量ずつ買っている姿をよく見かけること。
- ・若い女性の喫煙者が驚くほど多く、マナーも悪いこと。

## ■津軽地域の食生活の課題

- ・新鮮な野菜、果物に恵まれているにもかかわらず、年代層問わず、明らかに野菜と果物の摂取量が少ない。
- ・味覚が形成される幼児期に、子どもが好む偏った食べ物しか与えないお母さんが多い。
- ・食品を選ぶ際、価格の低さを重視し、安全性への配慮がかけている。
- ・農薬や食品添加物に無頓着である。
- ・四季折々の旬の食材を使った和食や郷土料理を蔑ろにしている。
- ・野菜料理は手間がかかって面倒だと考えているお母さんが多い。
- ・安心、安全、安価を叶える外食、中食がなかなか身近にない。

#### ■本会の活動コンセプト

- ・食生活の改善に必要な「気づき」を提供する。
- ・楽しく、わかりやすく、美味しい体験とともに学ぶ。
- ・野菜、果物を毎日の食卓に手軽に取り入れられるヒントを提供する。
- ・地元の豊かな食材を誇りに思い、積極的に消費して、生産者と消費者が支え合って、一次産業を守っていくための情報を提供する。
- ・現在置かれている食の環境や食生活を見直し、何をどう変えていく必要があるのか、自分で気づき、すぐにでも行動を起こせるきっかけをつくる。
- ・「食べる物が体をつくり、健康を支え、暮らしを楽しんでいる」ということを再認識し、胎児の時から高齢になるまでの食について考える機会を提供する。
- ・毎日のことなので、ストイックではなく、できることから少しずつ変えていくよう促す。
- ・家族が中食や外食をする際にも、より健康的な選択ができるような「意識づけ」を家庭でできる存在となってもらおう。

#### ■会名に込めた思い

人のからだをつくり、健康を支える毎日の食事の基本は「家庭食」。それをつくるのは、主に「お母さん」です。もし、いまの食事が不適切であるならば、まずは、お母さんが気づき、変えていく努力をしなければなりません。ですから、大事なのは「お母さんの食育」です。やがて、お母さんになる若い女性、お母さんのお母さんを介護している女性も含めての「お母さん」たちと、「本当に美味しいもの」「本物」を美食しながら学ぶことで、実践につなげたいと考えました。

#### ■期待する効果

- ・野菜料理に積極性に取り組み、食卓への登場回数が増える。
- ・調味料を含む食材全般への関心を高め、選択法を見直すようになる。
- ・料理は食べるだけでなく、つくることも楽しいと感じる。
- ・料理は、栄養補給だけでなく、五感を育てるものでもあると理解する。
- ・家族の健康を支えていると考えながら、心を込めて料理をする。
- ・県産食材の知識、誇りを持ち、消費量を増やす。
- ・安心安全、健康を意識した外食、中食の選択ができる。

## 【2】食育活動実施内容

### ■活動概要

大きく分けて「食育現場取材」、「食育講座開催」、「ブログ・SNSによる情報配信」、「アンケート及び聞き取り調査」\*別途記載 の4ブロックで活動。食育に取り組む現場からの情報と一般のお母さんの現状を互いが知り、刺激を受け合うことで、食に関する意識の底上げをしたいと考えました。「食育講座」で参加者の方々の生の声を聞くことで、今後の活動への指標を見つけないとも考えました。

### ■「あおり食命人」との連携

食への意識が高い存在として、「あおり食命人」との連携を主軸にしました。講師のほとんどは、「あおり食命人」で、その他、地域の食コミュニティで尽力されている方にもご協力をお願いしました。私自身も受講は修了しましたが、飲食業関係者ではないため、名乗れないのが残念な点でした。

### ■SNSの活用

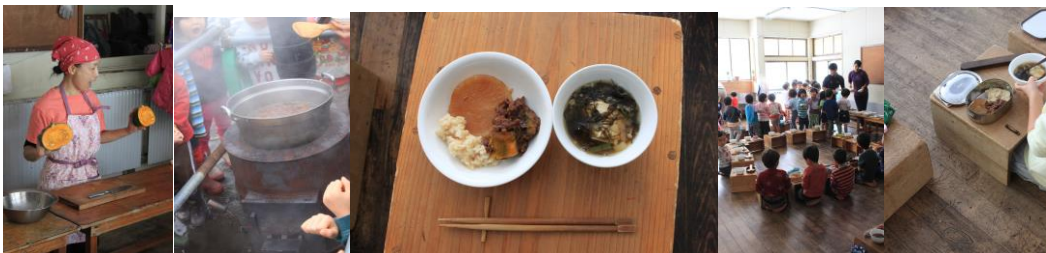
講座の開催告知や情報発信には、地域を超えて配信・閲覧できる SNS を活用しました。そのため、県内外の食育に関心が高い方の関心を集めることができた一方で、実際の講座参加には結びつかない実情もありました。

#### (1) 食育現場取材／1カ所・1回実施 \*画像添付

「まきば保育園」

取材日／2016年11月10日(木)

県内で、マクロビオティックの給食を実践する保育園の先駆けて、「あおり食命人」の先生と園長先生のお話を伺い、子ども達の様子を写真に収めてきました。自家菜園で子ども達が育て収穫した野菜を使った給食の様子や、園の子ども達の心身に起こる変化などは、追って記事にまとめ、ブログで配信予定です。



(2) 食育講座／4カ所・4回実施 \*配布資料・画像添付

- ①「食育講座『カフェで学ぼう』vol.1 大豆はスゴイ☆」\*味噌レシピ試食あり  
実施日／2017年1月14日(土) 参加人数／11名(参加費1800円)  
内容／大豆生産者、味噌の醸造元、ソイバーガーの販売者、野菜ソムリエと考える  
日本人と大豆の関係。味噌の健康効果と生かし方。
  
- ②「食育講座『カフェで学ぼう』vol.2 おいしい“おむすび”のむすび方。」  
実施日／2017年1月21日(土) 参加人数／5名(参加費2000円)  
内容／佐藤初女さん直伝の“おむすび”から考える日本人と米の関係。  
地産地消の原点として地元の米を食べる意味。
  
- ③「食育講座『カフェで学ぼう』vol.3 四季折々の惣菜のヒント。」  
実施日／2017年2月11日(土) 参加人数／4名+お子さん1名(参加費2000円)  
内容／地元産の旬の野菜を食べることの意味と健康効果と料理の工夫。  
季節の行事に関わる“ぼたもち”づくりをマスターする。
  
- ④「食育講座『カフェで学ぼう』vol.4 高齢者と楽しむメニューの考え方。」  
実施日／2月19日(日) 参加人数／2名(参加費2000円)  
内容／高齢者を含む家族みんなと一緒に食べられるメニューの工夫。  
食べる楽しみと喜びを大切にするために。

講師陣のスケジュール調整の都合で、4回すべてが1月と2月の開催となりました。  
1回目に参加して、他の回にも参加して下さった方もいます。

企画の意図は、「健康的な食生活」を提案・実践している飲食店オーナーや生産者の方々との対話や、提供メニューの実食を通して、「美味しく健康的な食事」を体感していただき、ヒントを得ていただくこと。小規模で、各講師とフランクに話せる和やかな環境を設定したため、普段聞けない素朴な疑問も続々と質問されました。

「明日から生のお味噌を食べます」「すぐに実践しました」「普段意識していないことに気づけました」などの感想を、講座直後やメールでいただきました。

各講座の講師の方々の講話の内容は、それぞれ違った視点で、大変興味深い内容でした。すべて実食を伴いましたが、単なる料理教室や会食ではなく、食文化や家族についても考える機会となるように構成しました。4講座の様子は、追って記事にまとめ、ブログで配信予定です。

(3) ブログ・SNSによる情報配信／計 45 回

①講座の開催情報（ブログ 5 回）

「お母さんの食育を考える会」ブログ

<http://aomori-jiyujikan.com/category/shokuiku>

②講座の実施風景・食育に関する有益情報の共有（Facebook40 回）

「お母さんの食育を考える会」FB ページ

<https://www.facebook.com/shokuiku.aomori/>

【3】アンケート及び聞き取り調査結果 \*アンケート用紙添付

■概要

野菜ソムリエとして、店頭やイベント会場で食育活動をしている際に、気になってきたのが、野菜の調理法やレシピに関する悩みの多さでした。「家族が野菜嫌い」、「ワンパターンの料理しか作れない」、「どう調理していいかわからない」などなど。が、その実、お母さんご本人が野菜嫌いというケースも多く、その実態を調べて、対応策を練りたいと考えました。

また、たまたま講師として迎えていただいた津軽地域の高校の家庭科教諭の講座でもアンケートにご協力いただきました。

さらに、講座会場での参加者の方々との直接の対話からも、食に関する意識や悩み、知りたい情報などについてうかがいました。

(1) アンケート調査結果／回答 41 名

(講座参加者 22 名、高校家庭科教諭 18 名、新聞記者 1 名)

\*講座に複数回参加された方は 1 回のみ記入いただいています。

①一般参加者（23 名／男性 1 名） \*未記入の方もいるため、数は合いません。

年齢／10 代 1 名、20 代 1 名、30 代 6 名、40 代 12 名、50 代 1 名

同居家族／親 11 名、夫婦のみ 5 名、子ども 7 名

市販品利用頻度／毎 1 名、週 2～3 回 9 名、月に数回 8 名、ほとんどなし 1 名

自身について

好き嫌い／好き 21 名、ふつう 3 名

苦手な野菜／セロリ、ニラ、春菊、にんじん、ピーズ、つるむらさき、きゅうり、かぼちゃ、れんこん、ブロッコリー、ハーブ

**好きな料理**／豚汁、肉じゃが、けの汁、じゃっば汁、炊き込みご飯、切り干し大根、ハンバーグ、茶碗蒸し、煮しめ、味噌汁、卵料理、トマト煮

**おやつ**／スナック菓子と駄菓子が多く、手作りおやつは少ない

**悩み**／①レパートリーが少ない ②家族で好みが違う ③料理が苦手 ④肉に偏る

#### 家族について

**好き嫌い**／好き 7 名、ふつう 10 名、苦手 1 名

**苦手な野菜**／きのこ類、なす、葉野菜、にんじん

**人気メニュー**／パスタ、グラタン、ハンバーグ、唐揚げ、シチュー、肉の煮込み、うどん、和え物、自家製漬物、おでん、煮物、カレー、豚汁、鍋物、オムライス、炊き込みご飯

**おやつ**／お茶、コーヒー（成人）、パン、おにぎり、いも、乳酸飲料、スナック菓子

**果物**／りんご、いちご、オレンジ、メロン、梨、ラ・フランス、みかん、バナナ、パイナップル

\*ほとんど食べないという回答も複数

**市販品**／味が濃い、口に残る、不自然な味、手作りお惣菜は好き、飽きる、手抜き、甘い、大好き、揚げ物が多い

\*後ろめたさがあるが使わざるを得ないという回答が複数

#### ②高校教諭（18 名／男性 1 名）

**年齢**／20 代 3 名、30 代 1 名、40 代 5 名、50 代 9 名

**同居家族**／親 5 名、夫婦のみ 1 名、子ども 7 名

**市販品利用頻度**／毎 1 名、週 2～3 回 8 名、月に数回 6 名、ほとんどなし 3 名

#### 自身について

**好き嫌い**／好き 13 名、ふつう 5 名

**苦手な野菜**／ゴーヤ、にんじん、ほうれん草

**好きな料理**／煮物、焼き魚、酢の物、和え物、けの汁、野菜炒め、カレー、子和え、魚の煮付け、ラタトゥイユ、ポテトサラダ、春巻き、チリコンカン、炒り豆腐、エスカベッシュ、野菜の胡麻炒め \*ラタトゥイユが人気

**おやつ**／ホットケーキ、和菓子など手作りおやつが多く、スナック菓子が少ない

**悩み**／①レパートリーが少ない ②野菜料理が少ない ③野菜の下ごしらえが大変

④時短料理が作りにくい ⑤大量に収穫できた野菜の調理法

## 家族について

好き嫌い／好き 7名、ふつう 4名、苦手 1名、嫌い 1名

苦手な野菜／なす、トマト、ミョウガ、しそ、ネギ

人気メニュー／焼き肉、卵料理、炒飯、おでん、かぼちゃの煮付け、ラタトゥイユ、カレー、グラタン、鍋料理、胡麻和え、餃子、サラダ、肉じゃが、唐揚げ、豚汁、油淋鶏、煮物

おやつ／スナック菓子、牛乳、野菜ジュース、昆布、麦茶、クリームパン、せんべい

果物／りんご、みかん、メロン、すいか、さくらんぼ、キウイ、バナナ、パイナップル、オレンジ、いちご

\*あまり食べないという回答も複数

市販品／味が濃い、油っこい、まずい、揚げ物が多い

忙しいとつい買ってしまいが野菜多めを意識する。

作らないより加工品、コンビニよりはスーパーのお惣菜が罪悪感が少ない。

### ③食育講座 2 回目に「ごはん」に関するアンケートを実施 (5名)

回答年代は 20 代後半から 40 代半ば。朝食にごはんを毎日食べるという回答は 1 名のみ。

手軽さを理由にパン食が多い。人気のご飯メニューは丼物、カレー、オムライス、炒飯、

\*炊き込み御飯。コンビニのお弁当やおにぎりは朝昼晩問わず利用しているという回答。

\*夕食の支度が遅れた時にも利用するという。

### ■結果から見えてきたこと

高校教諭の方々ばかりでなく、講座参加者のほとんどの女性が働いており、専業主婦ではありませんでした。そのため、買い物や調理に割ける時間が限られており、手間のかかる野菜料理は優先順費が低くなってしまいます。また、果物を積極的に摂る習慣もないことがわかりました。

高校教諭の方の回答にもあったように、家庭での食事において手作りが無理な時は加工品、コンビニよりはスーパーの手作り惣菜という選択をする中で、やはり中食は重要な立場にあることが改めてわかりました。

### (2) 聞き取り調査結果

「食」に関心を持って集まってくださった方々とお話して感じたのは、私達伝える側は、「これくらいは当たり前」と思っている情報ですら、新鮮に受け止めていただける



驚きです。裏返せば、伝えたい情報が一般の方までまだ届いていないということ。

「調味料の裏に書かれた原材料は、配合料が多いものから順に書かれています」「空気穴がなく、常温で売られている味噌は生ではなく、酵素本来の働きには期待できません」。こうした何気ないひと言に込められた情報を欲していることを痛感しました。

#### 【4】今後の展開

##### ■展開

講座で体感した一般女性の現状、情報発信に対するレスポンスなどを反映し、食育のハードルをより低く下げ、門戸を広げ、系統立てて進めようと考えています。講師と受講者の距離が近く、意見交換をしながら進められるスタイルは継続したいですが、運営費を考えると一考の余地あります。

また、1回目の講座の入口（生産）から出口（加工・販売）までをつなげて紹介する形は、参加者に好評でしたし、講師間の連携を深める意味でも有意義でした。若い世代の講師にも親近感を抱いてもらえたようです。

今後はまず、情報配信の部分をより積極的に行っていきたいと考えています。そして、ブログやFBページに興味を抱いてくださった方対象の講座を開催していく予定です。

##### ■課題

会の活動を継続するにあたり、最も必要性を感じているのが、スタッフの確保です。代表者が本業で多忙になっても会の運営がストップしないよう、協同で運営に携わるスタッフとのチームづくりを考えています。

食育＝子育て世代のものというイメージを払拭したいという狙い通り、講座にはややゆとり世代の方々も集まってくださいました。が、逆にいうと、子育て世代のママにはハードルが高かったのかもしれません。そのために参加費や日程の設定などの調整が必要だと考えています。

また、告知方法、告知期間に関しても、SNSのみでなく、他の方法も取り入れるべく、検討していくつもりです。