

# 仙南地区食育応援だより

【令和3年3月特別号】

宮城県仙南保健福祉事務所では、昨年度まで仙南地区の食育をすすめるため研修会などを開催してきました。ところが、今年度は新型コロナウイルス感染症が流行し、これまでの生活が様変わりしてしまい、研修会など多くの人が集まることがはばかれる状況となっています。そこで、これからの食育活動を考えるきっかけになれば、と思い食育応援だよりを発行することにしました！

## 特別インタビュー「地域で食育活動をすすめるために

～これからの食育を考える～

宮城学院女子大学女子大学 生活科学部 食品栄養学科教授 平本 福子氏

様々な食育に関わる

平本先生

食育実践者であり、助言者としても活躍されている平本先生に、インタビューしてきました！

(プロフィールは次ページ)

食育基本法が施行され16年  
感じる環境の変化は？

県や市町村での食育計画も第4期を迎えるようになり、食育の推進体制は整ってきていると思いますし、食育活動の実践者もずいぶん増えたと思います。行政の方には、食育を実践したい人が活動しやすくなるように、実践現場との調整役としての役割を意識して進めてほしいですね。

食育活動は幅が広いので、いろいろな実践者の活動内容を「見える化」できるように、活動計画や実施後の成果確認(量的・質的評価)を記録できるワークシートを作成して、記入してもらおうと思います。このようにして、実際の活動の情報収集を行い、地域の食育活動の良好事例を集めて、実践者間で情報共有していくように思っています。



宮城学院女子大学平本先生

食育を進める上で  
大切にしていることは？

また、第4期宮城県食育推進プランでも、食育によるSDGs(持続可能な開発目標)の推進が期待されています。これからの食育では、食物の生産から食卓まで、食に関わる人たちが繋がっていくことが重要だと思っています。

例えば、魚を使って調理実習する際に、水産関係者と一緒に行うことで、魚の種類や漁獲・加工などの学習とおいしく食べることの学習の両方ができ、視野の広い食育となります。実際に私たちが進めている「さかな丸ごと食育」では、水産関係者とながら、丸のままの魚をおろしたり、漁業について話してもらったりしています。

このことは野菜でも同じですね。栽培・収穫に触れることが、野菜を深く味わうことにつながります。

## 「さかな丸ごと食育」とは？

健康につながる伝統的な食習慣である「魚食」にスポットをあてた取組です。

NPO 法人食生態学実践フォーラムがすすめている「さかな丸ごと食育」では、塩竈市の水産関係者(魚市場、漁師、加工、販売等)と連携して活動し、「塩竈モデル」として海や川から家庭などの食卓までを丸ごと学習するプログラムとなっています。



SDGsは、2015年9月の国連サミットで採択された国際的な開発目標で、17の目標と169のターゲットを定めて「誰一人取り残さない」社会の実現を目指すものです。

国が策定した「SDGsアクションプラン 2020」では「食育の推進」が優先課題の一つ「あらゆる人々が活躍する社会の実現」に位置付けられており、食育によるSDGsの目標達成への貢献が期待されています。

令和3年度から始まる、第4期宮城県食育推進プランでは、各施策が目指すSDGs目標をアイコンで表示しています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



(画像出典：国際連合広報センター)

子どもが主体となる食育活動  
心が動くことを大切に

学童保育で小学校低学年の子どもたちを対象に活動をした時のこと。「友達に教えたい野菜料理」を紹介し、作って食べる予定でしたが、子どもたちは「作り方は知らないけど、おいしいから友達に伝えたい」とニコニコ。活動は「子ども主体」を心がけているので、子どもから、作り方や味付けを引き出し、レシピ化することからスタート。無事レシピができたなら、みんなで作って食べますが、この時のポイントは、あえて試食の量をほんの一口にすること。「もっと食べたい」という気持ち(心)を動かすことで、必ず家でも作ってもらえます。

こういふきっかけの後も、食育を家庭につなげていくポイントになっていると思います。

コロナ禍で改めて見つめる食育

新型コロナウイルスの影響で、オンラインでの研修会や講師の依頼が増えました。大学の授業では、調理作業の手元を写して動画にして配信して

手元がはっきり見えることやくり返して見られることが良い点だと感じています。メリットも多い反面、講師は準備など大変な面もあります。対面では感じることで、相手の反応が見えないこと。食は、においや音が美味しさの要素になるのでライブ感がない点が難しいと感じます。だからこそ、大切なことは何か、基本を見つめ直すこと、コロナ禍によってできなくなってきた気がついたことが、今後の食育活動のヒントになると思います。

コロナだからできない、ではなく、できるようにしたらよいか考えること。一年前は新型コロナウイルスは、未知のことだらけでできないことも多かった。けれど、いろいろなことが分かってきてリスクが高いことが明確になってきていますよね。例えば、マスクを外したまま会話をすることがリスクを高くするなら、マスクをしてからおしゃべりをする徹底すればいい。知らないことが不安をあおるので、科学的な知識をわかりやすく伝えることが専門家の仕事だと考えています。

平本 福子 (ひらもと ふくこ)

三重県出身。女子栄養大学大学院栄養学研究科修了。栄養学博士。管理栄養士。  
昭和49年女子栄養大学 教育研究助手、昭和54年女子栄養大学 助手、平成5年宮城学院女子大学 助教授を経て、平成9年～現職。専門は調理教育。地域の伝統的な日常料理づくりの伝承、子ども主体の食教育などが研究テーマ。宮城県食育アドバイザー、NPO法人食生態学実践フォーラム理事。

## 農産物の収穫体験とコラボレーションした

# 「おくずかけ」のおふるまい

～大河原地方振興事務所の取組み～

仙南地域の郷土料理

「おくずかけ」

大河原地方振興事務所地方振興部では、平成30年度から、仙南地域の郷土料理「おくずかけ」の次世代への伝承や、観光資源としての活用を推進するための取組を行っています。今年度は11月1日に、国営みちのく杜の湖畔公園（川崎町）が実施している農産物の収穫体験とコラボレーションし、収穫体験参加者におふるまい（試食の提供）を行いました。

また、「おくずかけ」のおふるまいに併せて、レシピを配布し、「みやぎの食を伝える会」の小畑美枝子さんによる「おくずかけ」の説明を行いました。参加者へのアンケートでは、「具沢山で栄養バランスが取れている」「あまり野菜を食べない子供が『おいしい！』と食べた」などの感想をいただき、「また食べてみたい」と答えた方が8割を越えるなど、大変好評でした。ほか、「自宅でも作ってみたい」という方も多く、旬の地場産野菜をふんだんに使用する「おくずかけ」の魅力を伝えることができました。



大河原地方振興事務所  
地方振興部振興第二班



今回のように実際に食べてもらうことは、「おくずかけ」の魅力や作り方を伝えるために効果的なので、今後も新型コロナウイルス感染症対策に配慮しながら、同様の企画等を実施していきたいと思えます。

魅力を伝える「体験・試食」

## 「おくずかけ」を味わってみませんか？

右で御紹介した地方振興事務所のホームページでは、「おくずかけ」を食べられるお店も紹介しています。今年度は、これらのお店で旬の食材とともに「おくずかけ」を楽しめる「季節の『おくずかけ』企画」を実施しました。来年度も実施する予定です。お楽しみに！



## 「おくずかけ」とは？

数種類の野菜や豆麩などをだし汁で煮込み、白石温麺を加えてとろみをつけた具沢山の汁物です。

詳しくは、地方振興事務所のホームページをご覧ください！！



レシピ動画公開中！！

みやぎ 仙南 おくずかけ 動画

検索

# 脱メタボ！みやぎ 健康「3.15.0」宣言！？

メタボが多い宮城県。全国ワースト2位。脱メタボをめざしての宣言です。  
健康づくりに関する情報発信を強化しています！  
伊達武将隊も PR 中♪ 日頃の生活で改善できる目標はこちら↓ ↓

- 3 減塩 3 g !
- 15 歩こうあと 15 分 !
- 0 受動喫煙ゼロ！むし歯ゼロ！！

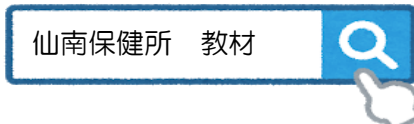


詳しくはこちら↑

## 健康づくり・食育教材貸出しています！ 種類増えました★

仙南保健福祉事務所（仙南保健所）では、健康づくり・食育の啓発教材を貸出ししています。紙芝居やおだしのぬいぐるみ（右写真）など、食育関係は8種類あります。鯉は切り身のように分解できて、昆布は全長約3mの実物大です！

詳しくは、当所ホームページでご紹介しています。

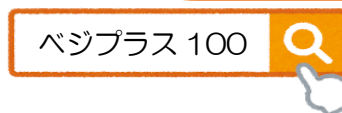


## ベジプラス 100&塩 eco キャンペーン

令和2年11月～令和3年3月まで、県内各地でキャンペーンを開催しました。

様々な企業の皆様にご協力をいただき、スーパーやコンビニでもベジプラス商品が販売されていたのを見かけた方もいるのでは！？

仙南地区では、リコーインダストリー株式会社様の社員食堂（グリーンハウス（株））でご協力をいただき、ポスターやミニのぼりの展示で PR しました。



## みやぎ食育コーディネーター は食育活動をお手伝いします！！

宮城県では、地域で食育活動を行う人材として、「みやぎ食育コーディネーター」がいます。養成講習や研修会を受講した方々が県全体で100名以上おり、仙南地区では14名の方が活躍されています。

得意分野を活かして様々な活動をされていますので、活動を依頼したい場合は直接お申し込みいただくか、県庁健康推進課にご相談ください。

所内ではささやかにベジプラス啓発しました。コロナ対策の消毒液の周りです。

