



ボランティア部門
《大学等》

消費・安全局長賞

薬膳・食育ボランティア部 〈中村学園大学〉

(福岡県) 活動期間 20年

熊本地震や九州北部豪雨の支援のための食に関するボランティア
福岡県内の地域住民への公民館での食育・料理教室

各ライフステージ対象の 食育・料理教室

管理栄養士を目指す65名の学生が中心となり、地域において各ライフステージに対応した食育・料理教室を実施しています。児童では不足がちな鉄分、カルシウム入りのメニューを、高齢者ではエネルギーやたんぱく質の不足によるフレイル（虚弱）予防のメニューなどを食育活動に取り入れて健康づくりに貢献しています。



学童期対象の
料理教室

薬食同源 食べ物で健康に

食育・料理教室で作るメニューは、和食を基本に中国の薬膳を取り入れた日本型薬膳を基に考案しています。地域の走り・旬・名残の食材に、日本の薬味でもあるにんにく・生姜・わさびをはじめとした身近な薬膳食材を組み合わせ、食事を通して病気の予防や健康増進を図るメニューを作成しています。教室で実施したメニューは家庭でも実践でき、日本の農林水産物の消費拡大にも寄与しています。

【秋の薬膳メニュー】
黒米入りピラフ、
食物繊維・ビタミン豊富なロールキャベツ、
柿とほうれん草の白和え風、
梨のコンポート



災害支援、 防災への取組

熊本地震では、益城町役場にて9日間、昼食と夕食合わせて約1,800食の炊き出し支援を行いました。また、九州北部豪雨の際は、福岡県うきは市においてビタミンC・ミネラルが豊富な柿の葉でお茶を作り、本学主催の薬膳EXPOで約16,000人に紹介・試飲していただき、現在も商品化に向けて継続・実施しています。また、大学がある城南区において、行政・福岡大学医学部・福岡歯科大学と連携して防災モデル事業を実施し、非常食レシピの開発支援を行う予定です。



うきは市での
柿の葉茶づくり



私たちの部は発足してから約20年間、地域における食育支援活動を行っています。現在も、鹿児島県の開聞山麓香料園のハーブを学内で種から育て、高齢者の健康メニューに役立てるなど積極的な活動を行っています。

中村学園大学
薬膳・食育ボランティア部一同