

Z世代と企業のアイデアで食育を推し活！～野菜摂取の行動変容を促すために

チーム名：千切りし隊

企業：カゴメ株式会社 吉田、増田

お茶の水女子大学 千ヶ崎、

吉祥寺二葉栄養調理専門学校 斎藤、奈良女子大学 山本、

中村学園大学 増田、津市立三重短期大学 岩城

テーマ：野菜摂取の行動変容を促すために

PRポイント：コミュニケーションを豊かに：

おいしく楽しく、体験と機会と場づくりを！

カゴメ株式会社 の気付き・学び

WSを通じた感想：植育に対し真摯に向き合い、**食育の課題を的確に把握**、継続的な施策が重要であること

きらりポイント：世代やライフスタイルを超えて、食を通じたコミュニケーション、野菜が身近になる機会創出

事業に反映できるような気付き・学び：多様な体験を実現する**食育活動を継続**する、地域・教育現場・企業など多くの方たちと**野菜がとれる環境づくりの共創**

お茶の水女子大学 千ヶ崎 理子

①提言：時間や予算に制約がある人でも野菜が手軽に取れる環境作り

時間や予算に制約がある学生やサラリーマンが、大学や職場、飲食店、コンビニなどで野菜が手軽に取れるような環境を作りたい

②提案：高校の食育に力を入れる

「食と健康に関する知識」と、「基本的な調理スキル」を身に付けられるような授業を、高校でも実施することを提案する

おいしく、 たのしく食べる工夫	機会や場所を作る	体験
気軽に とれる	野菜摂取の 行動変容を 促すために	野菜不足の 自覚
手間を省く	使い切る工夫、 ロスを減らす工夫	野菜をとる 意味を理解 してもらう

津市立三重短期大学 岩城 慧

①提言：野菜の啓発活動

- ・ みなさん野菜は好きですか。
- ・ うま味×野菜は、相乗効果が期待できる。
- ・ 「野菜の価値」に気づいてほしい！
- ・ うま味×野菜の新レシピ開発に、取り組んでみたいと思いました。

②提案：ノー孤食デー

- ・ 「共食」「週11回」を実現する一手にしたい。
- ・ 「ワークライフバランス」に貢献できる。
- ・ Z世代、子育ての一助に。

吉祥寺二葉栄養調理専門職学校 斎藤 那々子

①提言：お弁当で心ときめく食育を

- ・ お弁当のワクワク感は食を楽しむのに最適である
- ・ 子どもたちに食べる側だけでなく作る側にもなってみるという成長の場を作りたい

②提案：子ども達に充実した食育を

- ・ 食育を必須科目にしたい
- ・ 卒業後、ひとり暮らしを始める人が多くなる高校生への食育にももっと力を入れたい
- ・ 自分でお弁当を作る日をつくる

奈良女子大学 山本 みどり

①提言：すべての人に食の原体験を

子どもの頃の体験は、その後の食に対する興味につながると感じる。住む地域や家庭環境にかかわらず誰もが知識を得られる場として、園や学校と連携した食育体験を充実させたい。

②提案：情報を得るきっかけづくり

自身の食生活を見つめ直す機会の少ない人たちに向けて、健診での食事指導を拡大したり、市販食品の容器に栄養バランスを図示したりするなどの方法で食に関する正しい情報へアクセスするきっかけを提供できれば良いと思う。

中村学園大学 増田 紗由子

①提言：やさいをもっと身近な存在に

忙しくて時間がない人や調理の習慣がない人にとって、野菜をとることのハードルが高いのではないかと感じた。自然と野菜に関する会話が飛び交うような場を提供したい。

②提案：働く世代へのアプローチ

働く世代は、一人一人のライフスタイルが大きく異なっている。例えば、職場で朝ご飯の配布を行うなど、気軽に食にアクセスでき、かつコミュニケーションをとれる環境を整えると良いと思った。

目標達成シートTeam：千切りし隊（カゴメ）

共食(みんなで楽しむ)の場をつくる	他国の野菜の食べ方を調べてみる(マメ知識)	苦手なものを無理強いしない(極端な完食指導など)	野菜系Vtuber	ベジタリアンの食事を取り入れる	野菜料理・ジュース自販機	園・学校・会社さまざまな場所で植えて育てて食べる	学校のクラス内で野菜を育てる	料理に使える、好きな野菜を育てる・触れる
語れる、食べれる野菜カフェを作る(スイーツも)	おいしく、たのしく食べる工夫	旬の野菜を知る・使う	調理を学ぶ機会を増やす	機会や場所を作る	学校給食で様々な野菜料理を提供する	VRでアプリやワールドを作る(家でもリアル、オンライン自分の畑)	体験	調理体験 Ex.1日1レシピ子ども／家族
キャラ弁の紹介	野菜が主役の野菜アニメを作る	視覚で楽しむ工夫 (盛り付け・絵皿・グラス・ガラス)	野菜をきっかけにわちゃわちゃ(コミュニティ・SNS・回覧板・フェス)	野菜体操	会社説明会(入社の条件に野菜)	農業体験(農家合コン・インターン・ファミリー)	野菜出身地を学ぶ (伝承野菜・伝統野菜)	食べて体感(350g!、満腹感)
3-1-2弁当箱とその応用	おやつサラダを販売する	飲食店で野菜メニューをセットで提供する	おいしく、たのしく食べる工夫	機会や場所を作る	体験	野菜を食べて記録→野菜が育つアプリを作る	野菜カレンダーを作る (朝昼晩でチェックしていく)	ベジチェック活用
地域の野菜の時価を簡単に知れるSNSを作る	気軽にとれる	惣菜・冷食・レト食品に野菜メニューを	気軽にとれる	野菜摂取の行動変容を促すために	野菜不足の自覚	十分な野菜使用 献立・食事例	野菜不足の自覚	野菜の不足量の可視化 (レプリカ・メニュー)
規格外野菜を安価に(直売所紹介・無人販売)	夜でも充実した品揃えでの野菜の販売	CVSでもっと野菜を(セット割・クーポン)	手間を省く	使い切る工夫、ロスを減らす工夫	野菜をとる意味を理解してもらう	品目数の意識(数える習慣)	世界ランキング(日本は足りているか?)	量を知る手段(手計り・器具・早見表)
惣菜利用	調理済み食品の利用(ミールキット・冷食・レトル)	カット野菜の活用	お店のPOPで保存方法を伝える	常備菜(日持野菜)の活用	新鮮な野菜の見分け方告知	ダイエットに興味を持ち始める年代への働きかけ	健康リスクや役立つことを知る	野菜でお悩み解消成功談の発信
手軽にレンジや炊飯器で(レシピ)	手間を省く	下処理不要・簡単処理野菜の紹介	保存方法紹介(上手に使う) Ex.天日干し	使い切る工夫、ロスを減らす工夫	シェア会(一人暮らし)シェア自販機(会員制)	スーパーのBGMを活用して呼びかける／ポスター	野菜をとる意味を理解してもらう	健康診断の結果を基に野菜推奨
売り場での下処理サービス(家庭ゴミなくす)	キッチンコンポスター	食べやすい野菜だけでも食べる習慣	買物上手保存上手(余らせない・冷蔵庫チェック)	無駄ない・飽きないレシピ(丸ごと・大量消費・味変)	食品ロスの現実を知る	園から高校まで体系的な食育指導	野菜クイズ(SNS・アプリ、リアルの場合)	350gの重要性や理由をインプット