

「わたしの“日本型食生活”をつくろう」活動報告書

1. 活動の目的と方法

1) 背景

2012年12月に「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録された。このニュースは実に国民の10人に9人が大歓迎。改めて、日本の伝統食の文化的価値と、その中にある品格とを再認識、再評価した。同時に、「和食」にはいくつもの決まりがあり、必ずしも日常的でないことも感じた。現実として、報道の直後に実施された調査では、毎日「和食」を食べている消費者は4人に1人。ほとんどが「和食」としているのは2人に1人である。一般の声はカレーやラーメン、ハンバーグはどう考えても「和食」ではない、との感覚である。その人たちの多くが納得できる自分たちの日常的食事は「日本食」ではなかろうか。もちろん、言葉として「和食」と「日本食」は相互に交替でき得るが、「和食」にはいくつもの決まりがあり、その意味で狭義。一方、「日本食」というと、食材や調理方法、味付けの選択が増え続けるのを受け入れるのが、現在の「日本食」で、「和食」との比較で広義、より現状を反映していると、言わず語らずに理解しているとの観察である。

「和食」は当然ながら今後も間違いなくわれわれの食生活の基本でありつづける。しかし、食材・調理の選択が増え、味覚が変化し続けるにつれ「日本食」は変化をし続ける。この事実を受け入れたのが「日本型食生活」である。

「日本型食生活」は「(日本の気候風土に適した)ごはんを主食としながら、(農産物、畜産物、水産物など多種多様な)主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品が加わった食事」である。日本が世界有数の(健康国)長寿国である理由は、こうした優れた食事にあると国際的にも評価された。また、ごはん中心の良いところは「和・洋・中ともよく合うおかずがいっぱいあるということです」となっている。ごはん中心の一汁三菜である。

「日本型食生活」は、ほとんどの日本人にとって包括的な現状認識であり「これなら私にできる」と受け入れやすい。

「日本型食生活」のもうひとつの特徴は、それをより科学的、すなわち、実証的、論理的、体系的に説明できることである。消費者の食に対する信用・安心を勝ち取るためには、科学的に安全を、科学的証拠をつけて証明するのと同様である。

さらに付け加えると「日本型食生活」は論点の整理がしやすく、消費者へのベネフィット(利益)、方法論、具体的な実施のステップまですべてを「論理的思考」に沿って展開できる。

科学的実証、証拠で一番大事なものは、栄養のバランスすなわち、たんぱく質(P)、脂肪(F)と炭水化物(C)の組み合わせである。一般にPFC比(バランス)といわれるもので、PFC比=15:25:60となることが理想とされる。1980年の日本の食生活は理想的なPFC比に近く、これを「日本型食生活」と呼ぶ。

「日本型食生活」の最大のベネフィットは、肥満や心臓疾患、糖尿などの生活習慣病の予防、発生現象に絡まることである。「日本型食生活」を継続的にとり、適度な運動をし続けると、自分だけでなく、家族全員が健康で元気で楽しく、生産性の高い生活を長く続けることができる。少子化、高齢化、社会保障、医療費などを考えると「日本型食生活」は日本全体の問題でもある。

「日本型食生活」の訴求点をまとめると、次の図のようになる。

「日本型食生活」枠組み		
ベネフィット(WHY)	方法論(WHAT)	具体論(HOW)
何故	何をする	どうする
・自分と家族が健康で幸福な人生を長く送ることができる	・ごはんの主菜・副菜 ・栄養バランス ・バラエティ ・一日、一食単位でなくてよい	・和・洋・中 OK ・中食・外食 OK ・冷凍・レトルト OK
論拠		
・食がすべての基礎 ・生活習慣病の予防・防止 ・PCF 比 ・理想に近い食生活	・基本は和食 ・郷土料理、旬、四季 ・日本の文化・習慣 ・自給率	

2) 目的

より多くの消費者に「日本型食生活」の枠組みを認知、理解して、受け入れ、実施してもらうことを意図する。具体的には以下の目標を掲げた。

事業の成果目標	成果目標の考え方及び目標値の根拠
a.「日本型食生活」の認知度の向上:30%(必須)	a.今回の事業は「日本型食生活」そのものへの知識と関心の普及を目的として実施することから:農林水産省の調べ(平成24年度「日本型食生活」認知度アンケート結果について)では36%(うち40代までの平均は20%)となっている。今回は大学生・子ども・保護者が中心であり、現状は20%程度の低い数値が想像される。そこで30%の増加を目標とした。
b.「日本型食生活」を実践している者の割合の増加:30%(必須)	b.知識と実践は違うことがこれまでの調査でわかったことから:農林水産省の調べ(平成24年度「日本型食生活」認知度アンケート結果について)では実践している人が27%であったが、調査会場が食のイベントであったため、食への関心が高い層が対象であったと思われる。今回は日ごろ食への関心が低い大学生男子を主たる対象と考えていることから、現状は20%程度と想像される。そこで30%の増加を目標とした。
c.食や農林水産業への理解が深まった者の割合:80%(必須)	c.産地こそ、和食の基本であると考えから:現状では30%と低い数値が想像される(当会の平成26年度調査より)。そこで50%の増加を目標とした。
d.食育に関心を持っている者の割合:80%	d.食育について基本的な知識が不足し、成人病が激増していると考えことから:農林水産省の調べ(平成25年度「我が国の食生活の現状と食育の推進について」)で74.6%と報告されており、現状においても70%程度の高い数値が見込めると想像される。そこで10%の増加を目標とした。
e.栄養バランスに配慮した食生活を送っている者の割合:60%	e.「日本型食生活」の肝は栄養バランスだから:農林水産省の調べ(平成25年度「我が国の食生活の現状と食育の推進について」)では栄養バランスに配慮している者は56.7%と報告されているが、当会事業は大学生が主たる対象であり現状では50%程度の数値が想像されるため、10%増加を目標とした。
f.和食・地域の食文化に関する理解が深まった者の割合:60%	f.和食を学ぶとは、地域の食文化を学ぶことと考えるから:現状では25%と想像される(当会の平成26年度調査より)。そこで35%の増加を目標とした。

今回は、従来からの対象としてきた、児童、保護者、一般消費者に加え、大学生を対象に含むことにした。

大学生の食生活に関する第3次データは比較的少ないが、そこから栄養の偏りがあったり、欠食を含む不規則な食事、肥満や、生活習慣病の増加、過度な痩身志向などの傾向が垣間見えるからである。

3)方法

「わたしの“日本型食生活“をつくろう」とのテーマの下、今年度も食のあり方から学び始め、対象者が生活する都市と農林漁業「村」の相互交流を意識し、農産物、水産物の生産現場、包装現場、加工現場、流通現場の見学・体験に加え、訪問先の名産品、旬の郷土料理を試食することによって、相互の理解、信頼関係構築を図った。

今回の活動に参加したのは、首都圏にある中央学院大学、東京家政大学、昭和女子大学、早稲田大学の学生、多摩川保育園の幼児と若いママたち、文京区立湯島小学校、世田谷区立山野小学校の5年生の児童たちと保護者、中央区、北区の消費者グループである。

生産者として参加してくれたのは東安房漁協、JA安房、那珂湊漁協である。

各グループとの食育活動は3段階で行われた。第1段階が「日本型食生活の担い手と語る会」ということで、授業の講義と生産者代表によるプレゼンテーションと旬の食材を使った郷土料理の試食を行った。この第1段階の事前には定量調査としてのアンケートを行い、ベンチマーク(指標)作りとした。そして第1段階終了後、一定期間をおいてから2回目のアンケートを行った。

ちなみに、これらのアンケートの結果に代表制はないが、参加者のほぼ全員が回答してくれたので、そのグループを代表する基礎調査である。

第2段階は「日本型食生活のふるさとを訪ねる会」と位置づけ、それぞれのグループが千倉(東安房漁協)、館山(JA安房)、ひたちなか市(那珂湊漁協)をツアーした。

参加者にはツアー帰途、3回目アンケート記入と感想を記入してもらった。これも同じく参加者全員が記入してくれたので、事前と事後の対比は有意である。

第3段階、大学生・消費者・児童が自ら体験してきたことの感想や感動、考えたことをまとめ、広く伝える「日本型食生活“フォーラム”」を文京区湯島小学校で開催。日本型食生活が食卓だけのものでなく、生産から流通、消費につながったものであることを世の中に伝えた。

ターゲット	日本型食生活の担い手と語る会	日本型食生活のふるさとを訪ねる会
首都圏の大学 中央学院大学 早稲田大学 昭和女子大学 東京家政大学	1回目(事前)アンケート 平成27年11月～12月 それぞれが学びの場で、生産者と語り合い、自然とのつきあい、日々の仕事の喜びや辛さ、郷土の暮らしの楽しさを聞き、旬の食材の味わい方を学ぶ。 ・料理、栄養等の実践編も加味する。	平成28年1月～2月 「語る会」の参加者のなかから募集して産地を訪ね、農業、漁業、加工品づくりを体験する。生産～加工～流通は一体となっていて行われていることから分けがたいが生産が主の産地(千葉県、茨城県)を訪ねるものとする。
若いママたち 多摩川保育園		3回目(ツアー後)アンケート
こどもたち 文京区立湯島小 世田谷区立山野小	2回目(事後)アンケート	
消費者グループ 中央区グループ 北区グループ		

2. 実施状況

1) 概要

以下の日程で、複数の食育活動を連動して実施した。

<活動時期>

平成27年7月～平成28年3月

<活動内容>

(1) 事業推進会議の設置。活動全般の方向性づくりと効果検証を担当

(2) 各種調査の実施、コーディネート等

アンケート調査は事業の前後に実施。コーディネートは体験活動受入体制準備等

(3) フードチェーンを通じた食育活動の実践

生産、加工、流通、消費という過程の取り組みを組み合わせで一体的に推進し、消費者の系統的な理解と実践を促進する。

①「日本型食生活の担い手と語る会」 平成27年11月～12月実施

都内の大学4校、小学校(5年生対象)2校と都内の消費者グループ2組、保育園1園を対象に、農業または漁業生産者による授業を開催した。

②「日本型食生活のふるさとを訪ねる会」 平成28年1月～2月に実施

上記の大学4校、小学校2校、消費者グループ2組、保育園1園のなかから希望者が産地へ出かけ、日本型食生活のふるさとを自ら訪ねる活動を実施した。

③「“日本型食生活”フォーラム」 平成28年2月27日(土)に開催

上記の①②参加者が、大人も子どもも一緒になって、自分たちが体験した郷土食を学ぶ意味や意義、また「日本型食生活」そのものについて、体験をふまえ報告しあうフォーラムを開催した。

④啓蒙用資料の製作・配布 平成27年8月～28年3月

活動に際して製作・配布した。

(4) 効果の検証 平成27年10月～28年3月

活動報告、アンケート調査結果から、事業の前後で参加者(子どもたち、保護者、大学生、消費者)の食事や意識に変化があったかどうかを検証し、事業全般を評価した。

以下、活動内容をくわしく報告する。

(1)事業推進会議の設置。活動全般の方向性づくりと効果検証を担当。

フードチェーンを通じた食育活動に関係する有識者からなる本事業推進会議を3回開催し、事業の展開に向けた、具体的な取り組み手法の検討、食育活動の年間プログラムの作成および事業の効果を測定・評価等について検討した。

①事業推進会議メンバー

- | | |
|-----------|---|
| 1. 有識者 | <small>ながおか あきら</small>
長岡 顕 先生(明治大学名誉教授、地理学) |
| 2. 有識者 | <small>はせがわはじめ</small>
長谷川 元 先生(前コスモ・ピーアール会長、マーケティング専門家) |
| 3. 学識経験者 | <small>たにかなお や</small>
谷川尚哉先生(中央学院大学教授) |
| 4. 学校教育 | <small>ながの やすのり</small>
長野泰紀先生

(前渋谷区立千駄谷小学校校長、現渋谷区教育委員会教育調査研究員) |
| 5. 栄養学 | <small>うちの み え</small>
内野美恵先生(東京家政大学ヒューマンライフ支援センター准教授) |
| 6. マスコミ | <small>さ さ き まさあき</small>
佐々木正明先生(産経新聞記者) |
| 7. 生産者 | <small>はねだ ゆ り こ</small>
羽田百合子先生(JA安房女性部部長) |
| 8. 生産者 | <small>わたなべ てつひろ</small>
渡辺徹啓先生(東安房漁協総括参事) |
| 9. 地方自治体 | <small>ましこと もき</small>
益子知樹先生(茨城県水産試験場場長) |
| 10. 流通関係者 | <small>ながしまい でかず</small>
長島秀和先生

(株)長島代表取締役、関東給食会理事＝給食等の食品流通会社) |
| 11. 有識者 | <small>しら い し</small>
白石ユリ子(NPO海のくに・日本理事長) |

A. 事業推進会議

<平成27年>

第1回会議 8月31日(月)14:00～20:00 於. 築地社会教育会館

<平成28年>

第2回会議 1月21日(木)14:00～17:00 於. 築地社会教育会館

第3回会議 3月 1日(火)13:30～16:30 於. 築地社会教育会館

B. アンケートのとりまとめ、評価方法の検討、評価のための会議(以下、アンケート会議)

<平成28年>

第1回会議 2月19日(金)10:00～14:00 於. 築地社会教育会館

推進委員と事務局メンバー



前例: 左から益子委員、渡辺委員、内野委員、長岡座長、白石理事長、長谷川委員、長野委員
後列: 左から4人目に長島委員、続いて谷川委員、佐々木委員



▲羽田委員

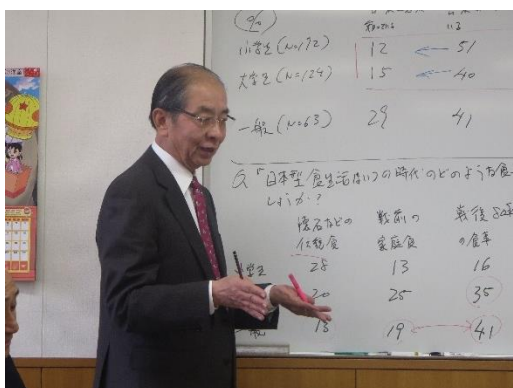
推進委員には、事業の進め方や「日本型食生活」についてのアンケート調査、その結果のとりまとめについて熱心に議論いただき、活動に反映させた。



▲第1回推進会議(築地社会教育会館)



▲第2回推進会議(築地社会教育会館)



▲推進会議で話す長谷川委員



▲長岡座長から方針の説明



▲第1回アンケート会議(築地社会教育会館)



▲第3回推進会議(築地社会教育会館)

(2) 各種調査の実施、コーディネート等

アンケート調査は今回の事業内容をふまえ、その効果の検証ができるように設計し、事業の前後で実施した。また活動途中で参加者の書きぶりを確認し、設問を工夫した。

今回の事業に協力をお願いした農業者、漁業者を訪ね、農林漁業・加工・流通の各段階を通じた体験的な視察、現場学習ができるようプログラム内容についての検討を重ねた。

また、参加者が【小学生と保護者・教員のグループ】【大学生のグループ】【大人中心の消費者グループ】という3パターンとなるため、同じ漁村・農村であっても参加者の視点に合うプログラムとなるよう検討した。今回は、和食のふるさとしての漁村、農村の存在価値を参加者にしっかりと伝えたいとの思いから、生産の現場だけではなく、地域の歴史や文化、独自の魅力を伝える産地ツアーとなるよう、現地の関係者と交渉を重ねた。



(3)フードチェーンを通じた食育活動の実践(平成27年11月～28年2月に実施)

生産、加工、流通、消費という過程の取り組みを組み合わせ、一体的に推進し、消費者の系統的な理解と実践を促進する。

①「日本型食生活の担い手と語る会」平成27年11月～12月実施

東京都内の大学4校、小学校(5年生対象)2校と都内の消費者グループ2組、保育園1園を対象に農業または漁業の生産者による授業を開催する。

(受講対象者)

(講師)

||

||

11月14日(土) 多摩川保育園

← 東安房漁協(漁業の浜)

10:00～12:00

11月25日(水) 北区「狐狐路・食プロジェクト」← JA安房女性部(農業の里)

13:00～16:00

(会場:赤羽文化センター)

11月25日(水) 昭和女子大学 ← JA安房女性部(農業の里)

17:30～19:00

12月 3日(木) 世田谷区立山野小学校

← JA安房女性部(農業の里)

13:00～14:30

12月 7日(火) 早稲田大学 ← 内野美恵先生(東京家政大学)+那珂湊の食材

15:00～17:00

12月13日(日) 中央区「中央区消費者の会柳グループ」

10:00～14:00

← 那珂湊漁協女性部(漁業の浜)

(会場:ブーケ21)

12月17日(木) 東京家政大学 ← 東安房漁協(漁業の浜)

13:10～14:40

12月18日(金) 文京区立湯島小学校 ← 東安房漁協(漁業の浜)

10:50～13:30

12月22日(火) 中央学院大学 ← 内野美恵先生(東京家政大学)+那珂湊の食材

12:30～14:00

【開催校(大学)】

- ・東京家政大学
- ・中央学院大学
- ・昭和女子大学
- ・早稲田大学

【開催校】

- ・世田谷区立山野小学校(大字弘一郎 校長)
- ・文京区立湯島小学校(原香織 校長)

【開催する消費者団体】

- ・中央区「中央区消費者の会柳グループ」
- ・北区「狐狐路・食プロジェクト」

【開催する保育園】

- ・社会福祉法人かしのみ福祉会多摩川保育園

【交流先の産地】

- ・千葉県館山市 :JA安房女性部(羽田百合子部長)
- ・千葉県南房総市:東安房漁協(佐藤光男組合長、渡辺徹啓参与)
- ・茨城県ひたちなか市:那珂湊漁協女性部(根本経子部長)

<授業の進め方>

1. 講師の紹介～日本列島の中での地理的な位置、開催校(消費者グループの拠点)からの距離、アクセスについて。
講師ひとりひとりの仕事内容や地域についてお話を聞く。
2. パワーポイントを使い、「日本型食生活とはなにか」を全員で考える。
講師の暮らす地域の食材で「館山の旬の日本型食生活」または「千倉の旬の日本型食生活」、「那珂湊の旬の日本型食生活」を一汁三菜の形で紹介する。
3. 2で紹介した一汁三菜の日本型食生活をテーマに体験学習会
 - ・泥つきの野菜や産直の魚を見る、さわる、味わう
 - ・一緒に料理する
 - ・味わう
 - ・素材の作り手である生産者から日々の作業や工夫、おいしい食べ方を聞く。
4. まとめ
 - ・意見交換を行い、体験が知識に変わり、今日からの実践につながるようまとめる。

生産者の講話および食育に関する講義内容

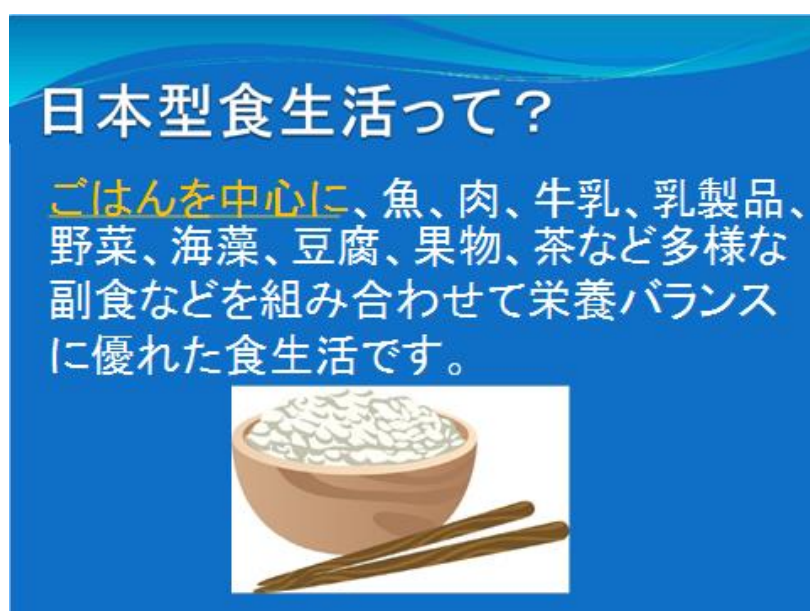
本事業の成果目標の達成へ向けた講義プログラムを考案し、対象者に応じて、伝達方法を工夫しながら講義を実施した。

参加者は、食材づくりの担い手(生産者)から自然との付き合い、日々の仕事の喜びや辛さ、郷土の暮らしの楽しさを聞き、旬の食材の味わい方を学んだ。

全9回を実施した講義プログラムを以下に示す。

a.「日本型食生活」の認知度の向上

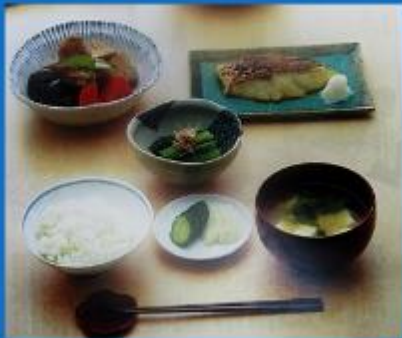
「日本型食生活」の定義について、「ごはんを中心に、魚、肉、牛乳、乳製品、野菜、海藻、豆腐、果物、茶など多様な副食などを組み合わせて栄養バランスに優れた食生活」とした。日本型食生活の起源と背景については、第二次世界大戦前後の日本人の食生活の変遷に基づいて解説し、さらに現代の食に関する問題を挙げ、日本型食生活の健康的意義について説明した。



b.「日本型食生活」を実践している者の割合の増加

日本型食生活の具体的な食べ方として「一汁三菜」の事例を紹介し、食材の選び方や、組み合わせ例について、実践可能な理解を促すように解説した。同時に、日本型食生活を実践することで得られる利点として、「生活習慣病の予防になること」「日本の食文化が守られること」「食料自給率の向上」を挙げて解説した。

和食の基本の形は「一汁三菜」



日本型食生活って？

①毎食バランスがよくないとだめ？

一食、一日単位ではなくとも**数日**
から**一週間**の中で組み立てる

2014 July						
S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

②輸入食品ばかりの食事でもいいの？

日本の気候風土に適した、日本各地で生産される豊かな食材も使った食事。健康的で栄養バランスにも優れています。



③ハンバーグやカレーは日本型食生活？

ごはん和汁物、主菜・副菜を組み合わせた「和食」の基本形というべきもの。おかずはハンバーグ、野菜、乳製品など色々なものを取り入れることができます



④レトルト食品や冷凍食品はだめなの？

ごはん和組み合わせる主菜、副菜などは家庭での調理のみでなく、**中食**、**冷凍食品**、**レトルト食品**、**合わせ調味料**などの活用や外食との組み合わせも可能



日本型食生活の効果

- ・生活習慣病の予防
- ・日本の食文化が守られる
- ・食糧自給率の向上（日本の食料自給率は約40%まで低下！）



c.食や農林水産業への理解が深まったものの割合

食や農林水産業への理解を深めるためには、講義により知識を与えるだけにとどまらず、実際に本物を見て、触って、匂いを嗅いで、食べるまでの五感を刺激される経験が伴うことで、体験者の食や農林水産業に対する共感性、想像性が発揮され、理解が深まるものと考えられる。

和食の基本は、地産地消であり、食材の産地を理解することが必要であるとの認識から、講義で郷土料理を紹介し、食材の産地への理解を促した。同時に、生産者から、本物の食材の紹介と共に、郷土料理を提供し、試食会につなげた。



d.食育に関心を持っている者の割合

食育について関心をもつことは、生活習慣病の予防をはじめ、社会性、道徳性、規範性といった人が社会に関わるための基本的な能力を身につけるために役立つと考えられている。現代人の食に関する問題を認識し、問題の予防および解決のために食育が大切であり、必要であることを解説した。

日本型食生活について学び、生産者とふれあい、実際に食材に触れ、郷土料理を食べるという本事業の取り組みこそが食育であり、参加者は食育を身を以て経験することで、食育の意義を認識し、関心を高めるねらいとした。

現代の食を取り巻く問題点

- 肥満・偏食が招く病気
- やせたい願望と摂食障害
- 朝食抜きの大人・子どもの増加
- 調理済み食品に偏る食事
- 食品添加物の危険性
- 深刻な食物アレルギー
- 不規則な食事時間
- 食事マナーの乱れ
- アルコールの過剰摂取
- 家族みんなで食事の機会の減少、孤食の増加

人を良く育てる

食育

e.栄養バランスに配慮した食生活を送っている者の割合

栄養バランスに配慮した食生活とするために、「食事バランスガイド」を用いて、一汁三菜の日本型食生活につなげる食べ方(量・内容・バランス)について解説した。特に大学生では、自分の日常の食生活や外食時のメニューの選び方について、ふりかえりをするすることで、バランスの良い食事とするための、現状の食生活面の課題を抽出し、改善しようとする意識を啓蒙した。

郷土料理の試食を通じて、和食の盛り付けや味覚を経験し、栄養バランスに配慮した食事について確認する機会とした。



健康な食事の目安

- ・野菜は一日350g(5皿分)
* 1皿＝握りこぶし1つ分
- ・脂質の1日量は44～56g内をめざす
(大さじ3～4杯)
- ・1日の塩分は、食塩量で1日合計8g以下をめざす



f.和食・地域の食文化に関する理解が深まった者の割合

和食と日本の食文化について、①自然を尊重し地域の食材を活かす食べ方 ②共食の意義 ③行事

食に込められた健康長寿の願い に分類して解説した。

実際に生産地へ赴き、地域の方たちと触れ合い、語り合い、地域の暮らしぶりを見て、肌で感じる経験を通じて、視野を広げ、都市部と地方の相互理解を促した。

大学生では、これからの国際社会において、「日本の食のこと、和食について説明できるようになる」という視点から、自分の和食・食文化に関する認識をふりかえると共に、日常生活の中で意識して実践することを啓蒙した。

和食ってなんだろう？

- ①自然の尊重：日本中が食材の宝庫
- ②みんなで食べる、一緒に食べる
- ③健康長寿の願い



世界に認められた“和食”

「日本の食文化＝和食」はおいしく食べてヘルシー食と世界で話題になり世界中に和食料理店が出来ました。そして、2013年12月にはユネスコ無形文化遺産に登録されました



「日本型食生活の担い手と語る会・多摩川保育園」

日時:平成27年11月14日(土) 10:00~12:00

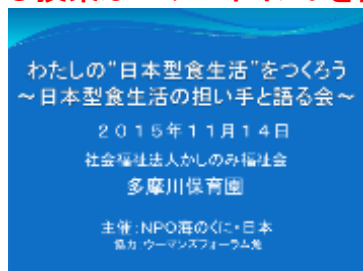
会場:社会福祉法人かしのみ福祉会多摩川保育園・体育館

対象:こども20人、保護者11人

講師:渡辺徹哲参与(東安房漁協)、佐伯理華(栄養士)

*推進委員(長野泰紀委員)

○授業はパワーポイントを使って進行



▲パワーポイントで和食を伝える

▲狛江と千倉の距離感を伝える

▲千倉の郷土料理の代表

○漁業の楽しみや大変さについてこどもにもわかることばで話す渡辺参与



▲イセエビの説明



▲本物のイセエビに大興奮!



▲お魚さばきに挑戦

○千倉でとれる食材は豊富。泥つきの野菜もお持ちいただいた



▲新鮮な千倉のアジ



▲泥つき大根だ!



▲魚も野菜もおいしい!



<千倉の日本型食生活メニュー>

1. アジのサンガ焼き
2. ごはんと炒りサンガ
3. 大根と人参のピーナッツ和え
4. 赤大根の漬物
5. アジギョーザのスープ

「日本型食生活の担い手と語る会・北区」

日時:平成27年11月25日(水) 13:00~16:00

会場:赤羽文化センター

対象:狐狐路・食プロジェクト 28人

講師:JA安房女性部(羽田百合子部長 湯澤宏子副部長、田中仁子会計担当)
佐伯理華(栄養士)

*応援団:JA安房(玉川和博課長、川上和子課長代理)

○授業はパワーポイントを使って進行



▲PPで日本型食生活を伝える



▲日本型食生活の説明



▲講師・JA安房女性部の羽田部長

○旬の野菜の味わいや、加工品づくりの知恵をお話いただいた



▲館山の菜花を紹介



▲全員で調理実習



▲参加者からの感想

○菜花は心臓病と大腸がん対策に！ヘルシー食材に話題が集中！



▲郷土料理の試食会



▲甘長とうがらしの肉巻き



▲栄養士のお話し

	＜館山の日本型食生活メニュー＞ 1. 甘長とうがらしの肉巻き 2. 菜花のピーナッツ和え 3. コンニャクの田楽 4. ネギとワカメの味噌汁 5. たくわん 6. ごはん
--	---

「日本型食生活の担い手と語る会・昭和女子大学」

日時:平成27年11月25日(水) 17:30~19:00

会場:昭和女子大学

対象:大学生 28人

講師:JA安房女性部(羽田百合子部長 湯澤宏子副部長、田中仁子会計担当)
佐伯理華(栄養士)

*応援団:JA安房(玉川和博課長、川上和子課長代理)

*推進委員(長岡顕座長)

○授業はパワーポイントを使って進行



▲PPで日本型食生活を伝える



▲白石理事長のお話し



▲玉川和博課長

○農業の楽しみや大変さは、JA安房のかあさんたち自身のことばで話した



▲館山で育てた野菜を説明



▲GDFの進行



▲みんなで一緒にいただきます

○館山でとれる豊かな食材。泥付きピーナッツや新鮮な菜花をお持ちいただいた



▲長岡座長の講評



▲泥付きの落花生



▲おいしい料理に皆が笑顔



<館山の日本型食生活メニュー>

1. 甘長とうがらしの肉巻き
2. 菜花のピーナッツ和え
3. コンニャクの田楽
4. ネギとワカメの味噌汁
5. たくわん
6. ごはん