

平成27年度 農林水産省 補助事業

消費者ニーズ対応型 食育活動モデル事業

報 告 書



一般社団法人 MOAインターナショナル

目 次

食育活動モデル事業の総括	1
1. 事業の目的及び主旨	3
2. 事業の概要	4
3. 食育活動体験会の開催期間と種類	4
4. 事業実施体制	5
(1) 事業実施体制図	5
(2) 事業推進会議	6
(3) 事業推進担当役員及び職員	7
(4) 食育資格者と食育ボランティア団体による食育活動体験会の実施	7
5. 食育活動体験会の内容	8
(1) 配布資料の活用と学びについて	8
(2) 食育活動体験会に活用したチャレンジシートについて	8
(3) 日本型食生活の実践の程度を測る	9
(4) アンケートの実施方法	9
6. 食育活動体験会と開催結果	10
(1) 食育活動体験会 基本スケジュール	11
(2) 全国の食育活動体験会開催総数と参加者総数	12
7. 各種食育活動体験会の実施状況と反響	13
(1) 食育セミナー	13
(2) 料理講習会	15
(3) 食文化体験セミナー	17
(4) 農業体験・見学会	19
(5) 加工体験・見学会	21
8. アンケートの集計から食育活動体験会の効果を測定する	23
(1) 参加者アンケート集計の結果	23
(2) 日本型食生活の認知度と実践度の向上	28
□ 日本型食生活の実践度の向上について～まとめ	40
□ ごはんを食べる量や回数の向上について～まとめ	46
□ 日本型食生活の認知度と実践度の向上～まとめ	52
(3) 食や農林水産業への理解について	53
□ 食や農林水産業への理解の変化～まとめ	60
□ 食や農林水産業への理解の向上(有効層の分析結果)～まとめ	60
(4) 食生活の改善について	61
□ 食生活の改善について～まとめ	70

9. MOA食育資格者のアンケート集計の結果	71
(1) 資格者アンケート集計の結果	71
(2) 日本型食生活の認知度と実践度の向上	73
(3) 食や農林水産業への理解度の向上	76
(4) 食生活の改善について	76
□ 資格者アンケート集計～まとめ	78
10. 消費者ニーズに有効な食育活動体験会～まとめ	79
(1) 「周知」するセミナーと「実践」するチャレンジシートの活用	79
(2) 世代別の傾向	79
11. 本モデル事業を通しての学びと課題	81
(1) モデル事業を通しての学び	81
(2) 今後の課題	82
(3) 謝辞	82
□ 添付資料	83
①食育活動体験会配布資料	83
ア) ごはんを中心とした「日本型食生活」のススメ	83
イ) 「元気になる食事法」概要版パンフレット	84
②元気になる食事法チャレンジシート	85
③参加者用 事前アンケート	88
④参加者用 事後アンケート	89
⑤資格者用 事前アンケート	90
⑥資格者用 事後アンケート	91

食育活動モデル事業の総括

農林水産省は、食育基本法に基づき第二次食育推進基本計画を定め、生涯にわたって健全な心身を培い豊かな人間性を育むため、健全な食生活の「生活への定着」を目的に「周知から実践」へをコンセプトにした食育の総合的な取り組みを、家庭や地域、学校や職場などで推進している。

◆ 第二次食育推進基本計画の重点課題

- ◇ 生涯にわたるライフステージに応じた間断のない食育の推進
- ◇ 生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進
- ◇ 家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

今回、一般社団法人MOAインターナショナルは、初めて農林水産省の食育活動モデル事業の認定事業団体となった。事業を進めるにあたっては、上記の重点課題に沿った食育活動体験会を開催した。

◆ 第二次食育推進基本計画の基本的な取り組み方針

- ① 国民の心身の健康増進と豊かな人間形成
- ② 食に関する感謝の念と理解
- ③ 食育推進運動の展開
- ④ 子どもの食育における保護者、教育関係者の役割
- ⑤ 食に関する体験活動と食育推進の実践
- ⑥ 我が国の伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率向上への貢献
- ⑦ 食品の安全性の確保等における食育の役割

第二次食育推進基本計画の基本的な取り組み方針に関しては、①「国民の心身の健康増進と豊かな人間形成」と、②「食に関する感謝の念と理解」について、食育活動体験会参加者への理解を進めるため、先ず食育活動体験会を進めるMOA食育資格者（ボランティア）の事前研修を開催するなど、理解を深めながら進めた。

また、④「子どもの食育における保護者の役割」については、親子を対象にした食育活動体験会を、⑥「我が国の伝統的な食文化」については、手づくり味噌やこんにゃくセミナーを開催することで、「環境と調和した生産」の重要性と、「食料自給率の向上への貢献」ができると考えた。

そして実施した食育活動モデル事業は、全国のMOA食育資格者が、地域の行政や市民の方々のご協力をいただき、「周知から実践」をテーマに、日本型食生活の大切さを学び、食や農林漁業への理解を深めるため、作って食べるなどの実践型の食育活動体験会を全国536会場で開催し、5,646名の消費者の参加となった。

体験会で学んだことを「生活への定着」を図るため、「元気になる食事法チャレンジシート」（以下「チャレンジシート」と記す。添付資料②）を活用し、食事習慣の改善に取り組んだ人は、参加者全体の 75% の 4,242 名となり、その実践状況は、以下のような結果となった。

◆ 食生活の改善・実践状況について（4,242 名の内訳）

ほぼ毎日実践できた人	28%
2～3日に一度実践できた人	40%
一週間に一度実践できた人	15%
全く実践できなかった人	17%

チャレンジシートは、自分で内容を決め実践し、それを資格者が1か月間声をかけて応援（サポート）する。そのように進めた結果、「より一層理解が深まった」と回答した人は以下の通りとなり、本事業の成果目標に掲げた数値を概ね達成することができた。

◆ 食や農林水産業への理解が深まった人の割合 35%目標に対して

より一層理解が深まった人 33%

◆ 日本型食生活の認知度の向上 20%目標に対して

より一層理解が深まった人 50%

◆ 日本型食生活を実践している人の割合の増加 10%目標に対して

より一層実践が進んだ人 30%

こうした成果の背景となったのは、資料「日本型食生活」のススメが実践的でわかりやすかったこと。そして、食育活動体験会を参加型で進め、「周知」するセミナーと「実践」するチャレンジシートを組み合わせることが、良好な要因となった。

農林水産省では、第二次食育推進基本計画の結果をまとめ、第三次食育推進基本計画を策定されている。議論の中で、若者への食育、家族形態に応じた食育、近年の食を取り巻く動向を踏まえ、個人が主体的に取り組む食育及び個人の食育を支える地域の取り組みや環境づくりが大切となることを指摘している。

食への関心が低い10代や20代の人、そして学生が、体験会をきっかけに交流が始まり、日本型食生活（ごはんを主食とし、主菜、副菜のそろった食事）が進んだこと。また、一人暮らしや80歳以上の高齢者は実践が難しいが、周囲の支えやサポートがあれば進むことも分かり、こうした消費者ニーズに合わせた参加しやすい食育活動体験会となるよう、更なる工夫や資料の充実が必要ということが見えてきた。

そして、食育の効果に大きく影響する、市民同士が食育を学びコミュニティの場となる「食育活動体験会」の開催は大切な事業であり、今回のアンケート結果から見えてきた、消費者ニーズに合わせた効果的な食育を、今後も積極的に進めていきたい。

1. 事業の目的及び主旨

食育基本法に基づく第二次食育推進基本計画が進められる中、農林漁業体験35%を目標とする農林水産省の施策に基づき、様々な体験の機会を通して、日本型食生活をはじめとする食の大切さの理解を深めることが求められている。

平成27年度は、より一層農林水産省の目標と施策に合わせた食育活動を進めるため、日本型食生活や和食の良さを学ぶ食育セミナーの開催、実際に作り食べる料理講習会の開催、加工・流通や生産地などを見学や体験する会など、目的を今一度明確にして開催し、参加した消費者自らが実践することをテーマにした。

特に、消費者ニーズ対応型の食育活動モデル事業を進めるにあたっては、消費者の様々なライフスタイルとニーズと特性をつかみ合わせるためにも、食育活動体験会において、チャレンジシートの中の、個人の食事習慣を知る「食事習慣セルフチェックシート」と、食事習慣の改善に取り組む「食事習慣チャレンジシート」を活用することとした。

そして、食育活動の体験の前と後にアンケートを実施し、集計・分析を行い、世代別、ライフスタイル別など対象者別に効果的な食育活動の組み合わせを明らかにし、「食育活動モデル事業」の達成目標に貢献することを目的とした。

併せて、こうした活動を通して、消費者の食に関する理解が進む中で、生産の振興、地産地消や有機農業の推進、食育の推進を図るとともに、和食についても理解を深め親しむようにし、食育活動のモデルづくりの普及拡大を進めることとした。

2. 事業の概要

全国で市民を対象に参加者を募り、食育活動体験会を開催し、日本型食生活の大切さや食や農林水産業への理解が進むよう、農林水産省から提供された資料を活用するなど、食育資格者が協力し、進め方を工夫して開催した。

本事業のテーマである消費者ニーズ対応型という点に関しては、消費者の様々なライフスタイルとニーズや特性をつかむため、添付資料②の中にある自分の食事習慣を知るセルフチェックシートと、食事習慣の改善に取り組むチャレンジシートを活用し、食事習慣の改善点を見つけ実践する取り組みを、全ての食育活動体験会の参加者に行った。

そして、1 か月間、食事習慣の改善にチャレンジする参加者には、食育資格者が声をかけ、寄り添うようにして、食事習慣の改善の定着が図られるように取り組んだ。

1 か月後に、参加者と食育活動体験会を開催した食育資格者のそれぞれにアンケートを実施した。

アンケートの結果を集計・分析し、世代別、ライフスタイル別など、消費者の傾向をつかみ、消費者ニーズに合った効果的な食育活動モデル事業を見出し、今後の食育普及に役立てる。

3. 食育活動体験会の開催期間と種類

◆ 開催期間

平成 27 年 6 月 15 日から平成 27 年 11 月 10 日まで

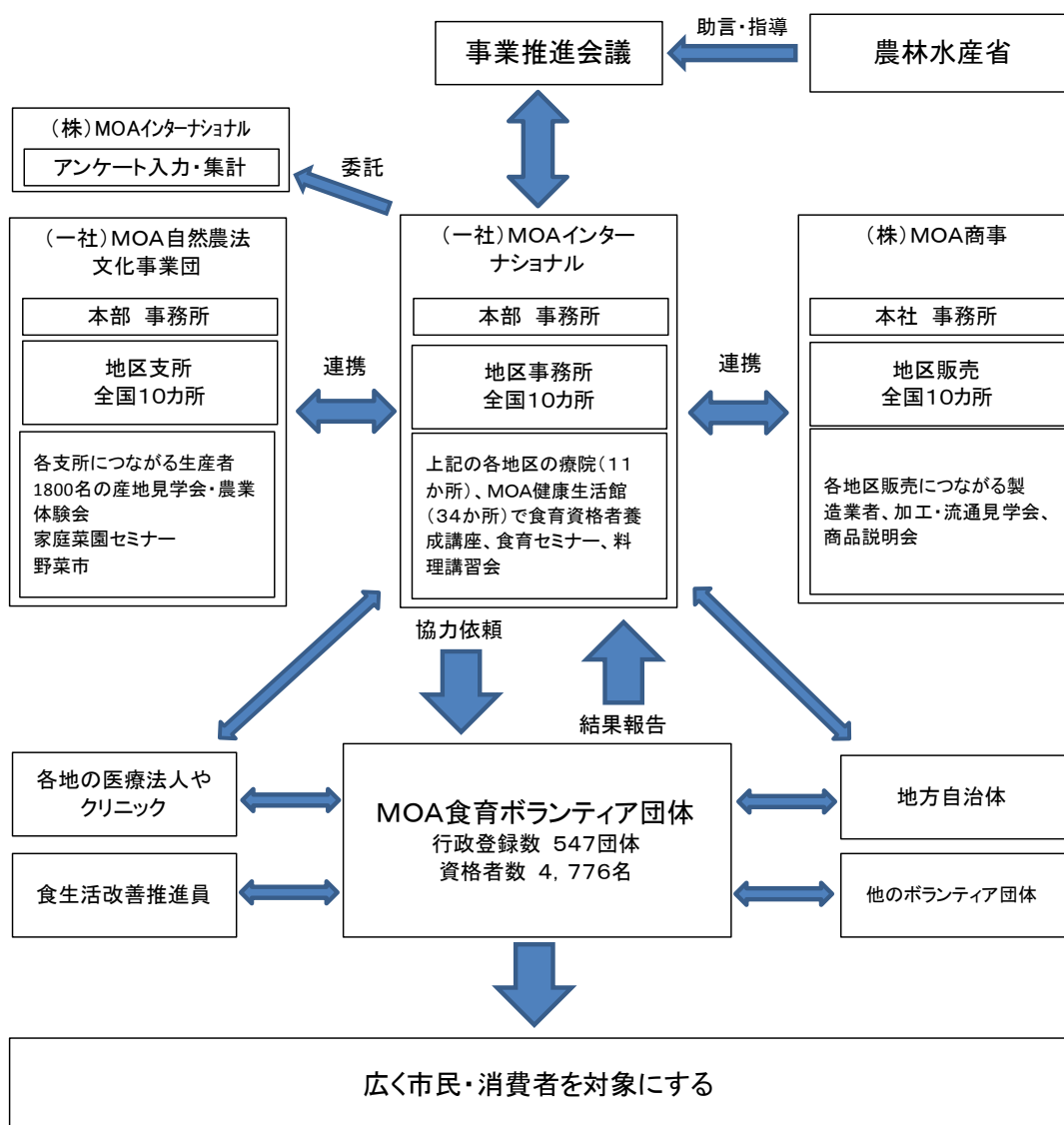
◆ 種類と概要

食育セミナー	日本型食生活の重要性への理解を深めることを目的に、試食や食育資料を活用した参加型のセミナー。
料理講習会	日本型食生活を実践するため献立を立案し、調理して会食する。また、生産者や加工・流通者の声も聴き理解を深める。
食文化体験セミナー	日本型食生活を支えるだしや調味料の、手作りを基本とした作り方を体験し理解を深め、食文化継承の意識を啓発する。
農業体験・見学会	農業生産者を訪問し、生産現場を直に見て説明を受ける。また、収穫体験や試食も取り入れ生産者との交流を深める。
加工体験・見学会	加工業者を訪問し、生産現場を直に見て説明を受ける。また、加工体験や試食も取り入れ製造者との交流を深める。

4. 事業実施体制

本事業の目的である、消費者のライフスタイルの特性・ニーズに対応した食育活動体験会を実施し、結果を整理するため、以下の体制で事業を進めた。

(1) 事業実施体制図



(2) 事業推進会議

① 事業推進委員 6名

吉田 企世子	女子栄養大学名誉教授
奈良 安規	一般社団法人MOA自然農法文化事業団理事長
中川 眸	富山大学名誉教授
山本 周美	武庫川女子大学 生活環境学部 食物栄養学科准教授
豊田 益代	MOA東京療院 管理栄養士
田口 誠	株式会社エムオーエー商事 代表取締役

② 会議日時と主な議題

第1回 平成27年5月15日 午後1時から4時
事業計画の立案

第2回 平成27年9月17日 午後1時から4時
事業の中間報告

第3回 平成28年1月14日 午後1時から4時
アンケートを基に事業の効果を測定



第1回 推進会議



第3回 推進会議

(3) 事業推進担当役員及び職員

統括責任者	森 富士夫	一般社団法人MOAインターナショナル	理事長
事後評価担当	羽根 進	同	理 事
事務局長	小菅 豊弘	同	課 長
情報収集担当	藤居 博	同	課 長
情報処理担当	藤田 礼美	同	事務局
会計担当	今野 明彦	同	課 長

(4) 食育資格者と食育ボランティア団体による食育活動体験会の実施

① 食育資格者について

食育基本法の制定を受け、当法人は食育資格者の養成に取り組み、平成 22 年には MOA の資格制度を設け、資格者の養成を開始し、今では MOA 食育指導員及び推進員（以下「MOA 食育資格者」と記す）は、全国に約 4,776 名（平成 27 年 12 月 20 日現在）となり、食育活動を進める実力を備えた人材となっている。

② 食育ボランティア団体について

MOA 食育資格者は、各市区町村単位で集まり、食育活動を進めるネットワークを形成し、人数・規模の整ったところから地方行政へボランティア団体として登録し活動している。登録数 547 団体（平成 27 年 12 月 20 日現在）となっている。

ボランティア団体の活動は、地産地消を旨とした即売会や料理講習会、日本型食生活の普及を目的とした食育セミナーや農業体験会などを、地方行政や学校、生産者や加工流通業者、食生活改善推進員や他のボランティアと連携協力して、市民・消費者を対象に開催している。

③ 食育活動体験会の実施について

今回の食育モデル事業については、当法人の理事会及び食育活動モデル事業推進会議において推進計画を立て、各地区事務所から各食育ボランティア団体の資格者へ情報を伝達して、実施計画を作成し、この食育ボランティア団体が主体となり、各種食育活動体験会を実施した。

MOA 食育資格者はモデル事業の主旨を理解し、食育活動体験会の計画と実施、チャレンジシートの説明と参加者のサポート、アンケート回収と報告書の提出などに尽力した。

5. 食育活動体験会の内容

(1) 配布資料の活用と学びについて

食育活動体験会の参加者には、農林水産省から提供された、「日本型食生活」のススメを配布し、MOA食育資格者がごはんを主食に、主菜と副菜のそろった日本型食事を中心とした食生活が、健康維持・増進につながることを内容としたセミナーを行い、資料を活用した食育活動をすすめた。

(2) 食育活動体験会に活用したチャレンジシートについて

今回「周知から実践」へをテーマとするモデル事業の実施に際して、チャレンジシートを活用した。このチャレンジシートは、これまで発表された資料などを参考に、本法人が作成した独自のものである。その内容は以下①から④の通り。

- ① 年齢、性別、ライフスタイル等、消費者のニーズは様々で、食生活の改善の実践は誰しも難しい、との課題をテーマに、本法人は平成 24 年冊子「元気になる食事法」（商標登録済）を発刊し、以来MOA食育資格者養成講座のテキストとしている。
- ② 「元気になる食事法」では、国民の健康状態と食事の関係性や、食事のポイントとして、主食のお米をしっかり食べる、季節の野菜や魚を食べる、地産地消を基本に近くでとれたものを食べるようにと、日本型食生活の重要性を示し、これらを講座で学ぶ。
- ③ そして実践に向かっては、チャレンジシートを開発した。この内容は、今の自分の食生活を知る食事習慣セルフチェックと、改善点を見つけ日本型食生活のお米や野菜をしっかり食べる、などの改善に取り組む食事習慣チャレンジシートの二部構成となっている。
- ④ 更に、食事習慣だけでなく運動や休養についての各セルフチェックとチャレンジシートも加え一式とした。

※ このチャレンジシートは、平成 24 年からMOA食育資格者の養成講座で使用し、先ず資格者自身が実践することで心や体調が良くなる、そのことによって家族や地域の人との交流が良くなるなど、一定の効果を上げている。

添付資料②チャレンジシート参照

(3) 日本型食生活の実践の程度を測る

今回のモデル事業では、食育活動体験会を実施する際に、このチャレンジシートを活用することで、日常生活への実践が進み、定着が図られるのではないかと考えた。

結果の掌握は、事前と事後のアンケートを実施し、世代毎の特性やニーズ、職業毎のライフスタイルや特性などの傾向や、それぞれのニーズに合わせた食育活動を見出し、日本型食生活の認知度と実践度の向上、並びに食や農林水産業への理解を進めるために役立てていきたいと考えた。

なお、今回のモデル事業では、チャレンジシートをすべての参加者が記入することを目標とし、運動や休養については参加者の任意とした。

(4) アンケートの実施方法

すべての食育活動体験会において、以下①から⑤の順にしたがって、事前と事後のアンケート調査を実施した。

- ① 食育活動体験会の参加者全員に、食育体験の前にチャレンジシートの食事習慣セルフチェックと「事前アンケート」の記入を行った。
- ② 食育活動体験会の中で、チャレンジシートの食事習慣チャレンジシートを記入し、食事の改善の実践に約1か月間取り組んだ。
- ③ 取り組んでいる参加者に、食育資格者が声をかけるなど応援しフォローした。
- ④ 約1か月後に「事後アンケート」の記入を行った。併せてチャレンジシートの食事習慣セルフチェックをもう一度記入して、食事習慣の変化や改善点を確認した。
- ⑤ なお、アンケートは、参加者と開催者であるMOA食育資格者も記入をした。
(各アンケートは添付資料③～⑥事前・事後アンケートを参照)

6. 食育活動体験会と開催結果

◆ 食育活動体験会の開催準備

各地のMOA食育資格者は事前研修を行うなどして、本モデル事業の目的を明確にして、ごはんを中心とした「日本型食生活」のススメや、「元気になる食事法」概要版パンフレットを学び直し、チャレンジシートの使用方法と資格者個々の役割を確認するなど、食育活動体験会の開催に際して、十分な準備を行った。

また、訴求対象者となる消費者のライフスタイルの特性やニーズに応えるよう、内容を工夫して、資格者同士が協力する中で、参加者が楽しみながら学び、気づく食育活動体験会となるよう工夫することを確認した。

◆ 全国各地における開催状況

食育活動体験会の開催にあたっては、日本型食生活の普及と実践、食や農林水産業への理解を深める取り組みを通して、消費者の系統的な理解と実践につながるよう進めた。

食育活動体験会の開催案内チラシを活用し、広く市民に参加を呼びかけ、特に食育が重要とされている高齢者や子育て世代、若者への呼びかけに努めた。

地方行政や地域の協力もあり、広報誌への掲載や公民館での参加者募集など、様々な方面からご協力を頂く中で、目標数を超える多くの参加者となり、各地で盛況な活動となった。

その結果、日本型食生活の理解と実践及び食や農林水産業への理解が進んだことを実感するという、数多くの声が寄せられた。

(1) 食育活動体験会 基本スケジュール

以下のようなスケジュールを基本に食育活動体験会を開催した。会場には、「農林水産省補助事業 食育活動モデル事業 みんなで楽しく“ここカラ”食育活動体験会」の看板やポスターを掲げ、雰囲気盛り上げた。

流 れ	ステージ	内 容	使用する資料
事前準備 (資格者)	<準備会>	・開催日の決定 ・参加者募集	・モデル事業開催申請書 ・募集チラシ ・参加者一覧
食育活動 (参加者)	気づき ↓ 学 び & 体 験 ↓ 実 践 (約 1 か月間) ↓ 振り返り (最後に)	・セルフチェックの記入 ・事前アンケートの記入	・チャレンジシート ・事前アンケート
		・食育セミナー ・料理講習会 ・食文化体験セミナー ・農場体験・見学会 ・加工体験・見学会 ・食事習慣チャレンジシートを記入して改善目標を立てる	・配布資料※1 ・配布資料※2 ・手づくりセミナーキット ・料理レシピ など
		・1 か月間の継続実践に取り組む ・資格者は参加者に合わせて声を掛け、応援する	・チャレンジシートの記録表
		・事後アンケートの記入 ・食習慣の改善状況をセルフチェックに記入	・事後アンケート
事後整理 (資格者)	<報告会>	・1 か月間の整理 ・アンケートの整理 ・事業開催報告書の作成	・モデル事業開催報告書

配布資料※1は、ごはんを中心とした「日本型食生活」のススメ（添付資料①-7）

配布資料※2は、「元気になる食事法」概要版パンフレット（添付資料①-4）

(2) 全国の食育活動体験会開催総数と参加者総数

食育活動体験会	開催総数	参加者総数
数的結果	536 会場	5,646 名
〈内訳〉		
食育セミナー	160 会場	1,695 名
料理講習会	217 会場	2,109 名
食文化体験セミナー	131 会場	1,408 名
農業体験・見学会	17 会場	248 名
加工体験・見学会	11 会場	186 名

◆各地区内訳

地区	体験会	食育セミナー	料理講習会	食文化体験 セミナー	農業体験・ 見学会	加工体験・ 見学会	計
北海道	開催数	23	27	17	1	1	69
	参加者数	255	241	187	39	12	734
東北	開催数	13	22	10	1	1	47
	参加者数	158	232	120	46	20	576
関東	開催数	27	39	25	1	2	94
	参加者数	266	378	244	15	48	951
北陸	開催数	13	17	9	1	1	41
	参加者数	122	169	75	13	29	408
中部	開催数	29	33	23	5	2	92
	参加者数	331	296	193	49	23	892
関西	開催数	24	33	21	3	3	84
	参加者数	252	327	225	27	41	872
中国	開催数	12	17	8	2	0	39
	参加者数	117	159	80	22	0	378
四国	開催数	5	7	5	1	0	18
	参加者数	54	58	39	11	0	162
九州	開催数	12	19	11	2	1	45
	参加者数	113	209	226	26	13	587
沖縄	開催数	2	3	2	0	0	7
	参加者数	27	40	19	0	0	86
計	開催数	160	217	131	17	11	536
	参加者数	1695	2,109	1,408	248	186	5,646

7. 各種食育活動体験会の実施状況と反響

(1) 食育セミナー

① 内 容

「日本型食生活」のススメ並びに「元気になる食事法」概要版パンレット等の配布資料を活用し、食育セミナーを実施した。

座学を基本とするが、一方的にならないように、視覚に訴える食育媒体を活用したり、献立の配布や試食など、参加型のセミナーとなるよう配慮した。

例) 旬の野菜や魚の料理カードを活用し、食材の幅が広がるようにする。

地元で採れる食材をみんなで出し合う。

料理カードを使いごはんに合うおかずをみんなで出し合う。

a) 狙 い

受講した消費者が日本型食生活の大切さを理解し実践すること。また、食や農林水産業について系統的に理解し実践を進めることを狙いに取り組んだ。

参加者のライフスタイルの特性・ニーズに対応した取り組みとなるよう工夫し、特に食への関心が低い層への参加を強く呼びかけた。

b) 手 法

食育セミナーの前に、チャレンジシートの食事習慣セルフチェックの記入を行った。日本型食生活や和食の良さを伝える食育セミナーの後、チャレンジシートを用い食生活の改善点を見つけ、参加者は実践に取り組んだ。

約1か月後に、事後アンケートを記入し、食事習慣セルフチェックをもう一度行った。

アンケートの記入とセルフチェックから、意識と行動の変化や実践状況を調査し、年齢、性別、ライフスタイルなどの消費者ニーズ別に集計を行った。

② 開催数、参加者数とアンケート回収数

開催数	参加者数	事前アンケート回収数 (回収率)	事後アンケート回収数 (回収率)
160 会場	1,695 人	1,607 通 (95%)	1,415 通 (83%)

③ 写 真（食育セミナー1）



「日本型食生活」のススメを学んでいる参加者

・ 写 真（食育セミナー2）



チャレンジシートを記入する参加者

④ 参加者の反響

- ・ セミナーを聴いて新しい気付きがあり、食生活を見直すきっかけとなった。
- ・ セミナーの内容とチャレンジシートが、とても新鮮で楽しかった。
- ・ 健康につながる日本型の食事、それを日常化するためのチャレンジシートが、とても具体的で、実践につながった。
- ・ 毎日の食生活と生活習慣病は深く係っていることが分かった。継続してセミナーを開催してほしい。

(2) 料理講習会

① 内 容

「日本型食生活」のススメ並びに「元気になる食事法」概要版パンレット等の配布資料を活用し、日々の食生活で実践しやすい献立を提示し、調理し会食した。

また、料理講習会に使う食材や農林水産物に対する理解を深めるため、生産者や加工・流通者からの情報を提供し、要望に応じて農業や加工体験・見学会にもつなげ、国内生産に対する理解が深まるように進めた。

a) 狙 い

日本型食生活の大切な点をテーマにした内容にし、どう理解し実践するか。また、食や農林水産業への理解が深まるよう取り組んだ。

参加者のライフスタイルの特性・ニーズに合わせた献立や調理方法となるよう工夫し、特に食への関心が低い層への参加を強く呼びかけた。

b) 手 法

料理講習会の前に、チャレンジシートの食事習慣セルフチェックの記入を行った。日本型食生活の実践につながる献立を用意し、調理と会食を行い、その後、チャレンジシートを用い食生活の改善点を見つけ、参加者は実践に取り組んだ。

約 1 か月後に、事後アンケートを記入し食事習慣セルフチェックをもう一度行った。

アンケートの記入とセルフチェックから、意識と行動の変化や実践状況を調査し、年齢、性別、ライフスタイルなどの消費者ニーズ別に集計を行った。

② 開催数、参加者数とアンケート回収数

開催数	参加者数	事前アンケート回収数 (回収率)	事後アンケート回収数 (回収率)
217 会場	2,109 人	2,046 通 (97%)	1,892 通 (90%)

③ 写 真(料理講習会 1)



協力して実施する食育指導員

・ 写 真(料理講習会 2)



調理実習を楽しむ参加者

④ 参加者の反響

- ・ これまでの料理教室では、レシピを増やすことに終わってしまい、日常生活での健康を考えるとどこまでいかなかった。
- ・ 今回は、チャレンジシートを作成して、具体的な応援があったので学んだことを継続することができた。
- ・ こういう機会があれば、また参加したい。お友達にも声をかけたい。

(3) 食文化体験セミナー

① 内 容

「日本型食生活」のススメ並びに「元気になる食事法」概要版パンレット等の配布資料を活用し、地域の食文化を学び伝えるため「手づくりセミナーキット」（マニュアル付き）を活用し、食文化体験セミナーを実施した。

子どもから大人まで、自らが作って味わう楽しさを体験し、地域の食文化の継承と発展活動につなげるよう工夫した。

a) 狙 い

手づくりを基本とする作り方や、食の歴史や素材のポイントを学び、理解を深める、以下のセミナーを開催した。

- ・和風だしセミナー ・手づくりこんにゃくセミナー
- ・手づくり味噌セミナー ・手打ちうどんセミナー

b) 手 法

食文化体験セミナーの前に、チャレンジシートの食事習慣セルフチェックの記入を行った。

食文化を知り継承につながるセミナーの後、調理と試食を行い（手づくり味噌の試食は、半年前に仕込んだものを用いた）、その後にチャレンジシートを用い、食生活の改善点を見つけ、実践につなげた。

約 1 か月後に、事後アンケートを記入し食事習慣セルフチェックをもう一度行った。

アンケートの記入とセルフチェックから、意識と行動の変化や実践状況を調査し、年齢、性別、ライフスタイルなどの消費者ニーズ別に集計を行った。

※実施計画に掲げた、和食を食べる会は、個別とせず、この食文化体験セミナーに含む形とした。

② 開催数、参加者数とアンケート回収数

開催数	参加者数	事前アンケート回収数 (回収率)	事後アンケート回収数 (回収率)
131 会場	1,408 人	1,183 通 (84%)	1,070 通 (76%)

③ 写 真(食文化体験セミナー1)

友だちと一緒に手打ちうどんづくりセミナーを楽しんだ



・ 写 真(食文化体験セミナー2)



手づくりこんにゃくセミナーを体験する親子

④ 中学生の反響

- ・ 日本型の食事は食べると健康に良いと聞いていたが、食事法には大切なポイントがあることに気づいた。
- ・ 作ることの楽しさ、食材を選ぶ時の家族の気持ち、作ってくれた家族への感謝の気持ちがわいてきた。

⑤ 小学生の反響

- ・ チャレンジ項目を立てることで目標ができ、みんなで一緒にすることでやる気が起きた。“やってるかい”と声をかけ合うのは“スゴイ”と思った。
- ・ 朝ごはんを食べると調子が良いので続けている。一人でなく皆と実践するので、少しは頑張ることができた。

(4) 農業体験・見学会

① 内 容

「日本型食生活」のススメ並びに「元気になる食事法」概要版パンレット等の配布資料を活用し、参加者は地産地消や米を主食とした日本型食生活を学んだ。

親子での参加がしやすい夏休み時期を中心に開催し、体験内容は農作物の生育状況などを勘案し会場毎に決め、概ね以下の通りとなった。

- ◇ 種まき
- ◇ 苗植え
- ◇ 収穫体験・・・野菜、芋ほり（馬鈴薯、サツマイモ）、稲刈り

a) 狙 い

生産者から直接話を聞き、田畑を見て、参加者の皆さんと一緒に作業をして、生産者との交流を深める機会とした。

自然の恵みと生産者の努力の中で生産できていることの実感や、暑さや寒さといった自然を肌で感じることも大切にした。

体験と見学に留まらず、試食を取り入れ食生活の見直しや、お互いの感謝の気持ちがつながるように工夫した。

b) 手 法

生産地を訪問し、農業体験・見学の前に、チャレンジシートの食事習慣セルフチェックの記入を行った。農業体験・見学・試食の終了後にチャレンジシートを用い、食生活の改善点を見つけ実践につなげた。

約1か月後に、事後アンケートを記入し食事習慣セルフチェックをもう一度行った。

アンケートの記入とセルフチェックから、意識と行動の変化や実践状況を調査し、年齢、性別、ライフスタイルなどの消費者ニーズ別の集計を行った。

② 開催数、参加者数とアンケート回収数

開催数	参加者数	事前アンケート回収数 (回収率)	事後アンケート回収数 (回収率)
17 会場	248 人	193 通 (78%)	173 通 (70%)

③ 写 真（農業体験・見学会 1）



親子で楽しんだいもほり体験

・写 真（農業体験・見学会 2）



生産者の説明を受け、冬野菜の作付を体験

④ 参加者の反響

- ・生産者のお話から、努力されていることが分かり、心が動かされた。これまで以上に生産者の思いや食材を大切にしていきたい。
- ・子供と一緒に参加して、子どもの食育のいい機会となった。また、チャレンジシートの実践では、子どもと一緒に食生活を見直すことができた。

⑤ 生産者の反響

- ・消費者の「おいしかった」の一言に、一年の作業の疲れがふきとんだ。
- ・「ありがとう」の一言が大きな励みになった。

(5) 加工体験・見学会

① 内 容

「日本型食生活」のススメ並びに「元気になる食事法」概要版パンレット等の配布資料を活用し、製造工場を訪問して、日本の食文化・和食に係る加工食品の理解を深めた。

当モデル事業の主旨に賛同した製造業者の協力を得て、会場毎に決め、概ね以下の通りとなった。

◇訪問先

- ・ 醤油工場
- ・ こんにゃく工場
- ・ 製茶工場
- ・ 梅干し加工場
- ・ 精米工場
- ・ 味噌工場
- ・ ソース工場

a) 狙 い

加工された食べ物を買うことが多い現代にあって、何からどのように加工してできているのか、現場を訪問し、現状を見て、従事者から話を聞き、理解を深めた。体験と見学に留まらず、食生活の改善につながるように工夫した。

b) 手 法

工場の訪問、加工体験もしくは見学の前に、チャレンジシートの食事習慣セルフチェックの記入を行った。加工体験・見学・試食の終了後にチャレンジシートを用い、食生活の改善点を見つけ実践につなげた。

約 1 か月後に、事後アンケートを記入し食事習慣セルフチェックをもう一度行った。

アンケートの記入とセルフチェックから、意識と行動の変化や実践状況を調査し、年齢、性別、ライフスタイルなどの消費者ニーズ別の集計を行った。

② 開催数、参加者数とアンケート回収数

開催数	参加者数	事前アンケート回収数 (回収率)	事後アンケート回収数 (回収率)
11 会場	186 人	186 通 (100%)	160 通 (86%)

③ 写真（加工体験・見学会 1）



味噌づくりの説明を聞き学ぶ参加者

・写真（加工体験・見学会 2）



こんにゃくの作り方を熱心に学ぶ参加者

④ 参加者の反響

- ・なかなか個人では行くことができないが、今回は食育活動体験会ということで計画してくれて、参加できた。
- ・工場の方のお話から、原料や製造方法へのこだわりと工夫を知り、商品の価値を見直し、大切に使おうと思った。
- ・チャレンジシートでは、自分自身の生活習慣をチェックする良い機会となった。