

# 平成 2 7 年度消費者ニーズ対応型食育活動モデル

## 実施報告書

平成 2 8 年 3 月

一般社団法人すこやか食育エコワーク

## 目 次

|                              |      |
|------------------------------|------|
| 1. 事業の目的・・・・・・・・・・・・・・・・・・   | P 3  |
| 2. 取り組み内容・・・・・・・・・・・・・・・・・・  | P 4  |
| 3. 実施体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・    | P 5  |
| 4. 事業推進会議・・・・・・・・・・・・・・・・・・  | P 5  |
| 5. アンケート結果・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | P 6  |
| ■効果測定                        |      |
| ■アンケート結果からの考察                |      |
| 6. 取り組み内容報告・・・・・・・・・・・・・・・・  | P 17 |

## 1. 事業の目的

現代における食生活は、ライフスタイルの多様化に伴い栄養バランスの偏りや、伝統的な食文化が失われている等の問題が生じている。

第2次食育推進基本計画では、栄養バランス等に配慮した食生活を送っている国民の割合の増加《現状値》50.2%⇒60%以上、また、農林漁業体験を経験した国民の割合の増加《現状値》27%⇒《目標値》30%以上、という目標値を設定しているが、社会、経済状況の変化により目標の達成は難しいとも予想される。

たとえば、平成25年の「国民健康・栄養調査」の結果によると、食事、身体活動運動、喫煙、睡眠等の生活習慣に関する状況は、60歳以上が良好である一方で20・30歳代では課題がみられる。3食ともにバランスよく食事をしている者の割合は、男女ともに年齢が若いほど低い現状がある。

以上のような課題や現状を中長期的に打開するためには、幼少期の食環境を整備することが肝心であるが、女性の社会進出や共稼ぎ世帯増の現状を考慮すると、日々の仕事や家事・育児に追われ、子どもの食環境を望ましい状態にすることは非常に困難である。

そこで本事業では、主たる訴求対象を「単なる未婚女性」ではなく、「都市部の結婚を希望している未婚女性」とし、婚姻前（出産前）の比較的余裕があり、かつ意識が高い層に絞り訴求することにより、婚姻後（妊娠期および子育て期）に望ましい食環境を整えることができる実践力を身に付けることを目的とする。

また、田植えや収穫などの農作物の一連の成育過程を知る農業体験や梅干しや干し柿、味噌作り等の数か月手間をかけることが必要な農産加工品の手作り体験をすることにより、対象者の食や農業への理解が増進するのみならず、近い将来に家庭を築いた際に、家族にもその波及が期待できる。

したがって、これらの取組に加え、「日本型食生活」の実践につながる栄養バランスのよい食事の選び方や調理体験等を実施することにより、対象者のみならず、他者にも普及させることができるような、体験、学びの機会を提供する。

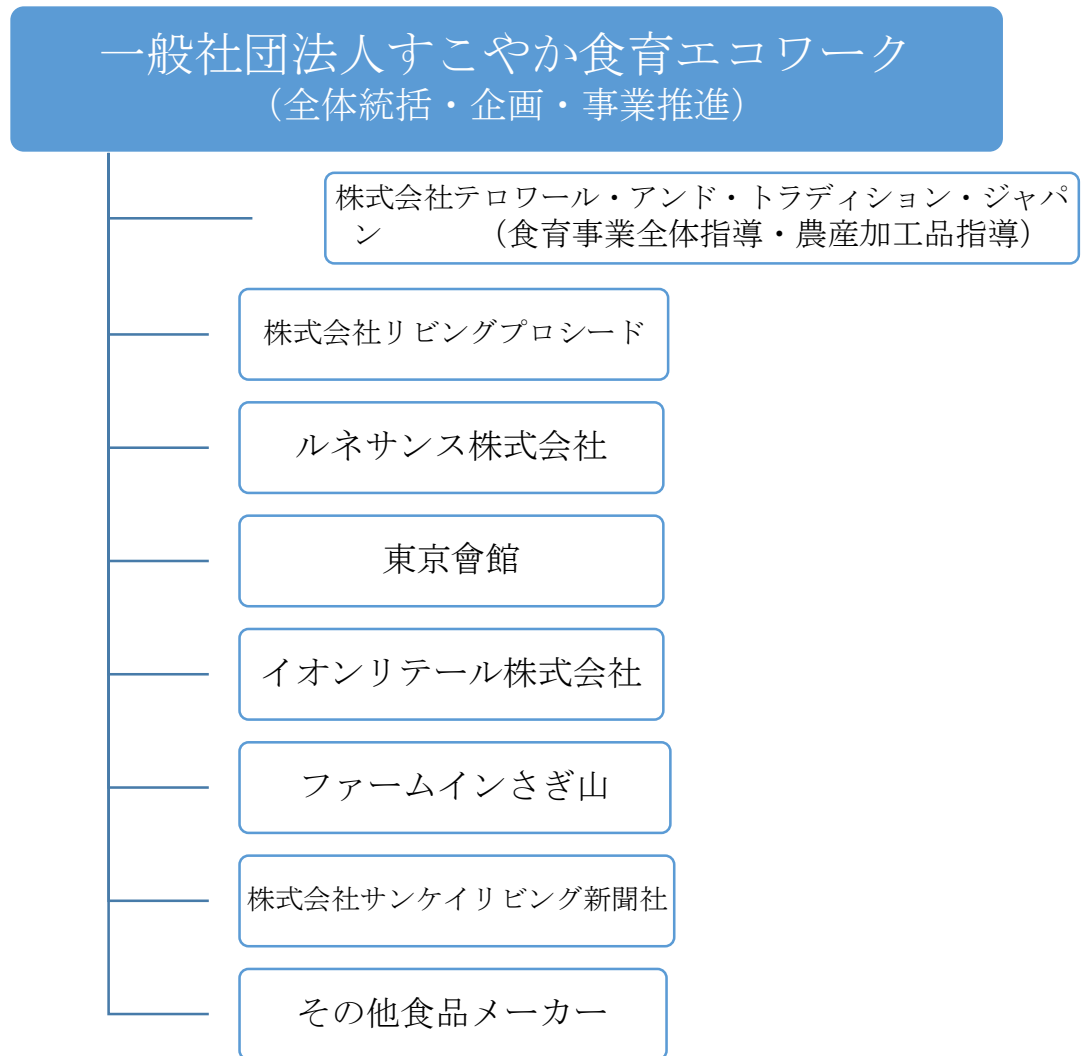
取組内容等については、対象者が日々の暮らしの中で活用するスマートフォンやWebを積極的に活用し、対象者ができるだけ参画する仕組み作りを構築し、自らが参画し自走できる環境整備を併せて行っていく。

以上を踏まえ、事業全体を通じて、効果的で体系的な取組みの事業モデルとして多くの機関が活用できることも目的とする。

## 2. 取り組み内容

| 取組項目                                  | 目的                                             | 内容                                                    | 活動指標                                                                                     |
|---------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| (1) 事業推進会議の開催                         | 全体の助言、統括進捗管理                                   | 学識経験者等による事業全体に対する助言<br>① 7月24日<br>② 11月13日<br>③ 3月18日 | 3名の委員からなる会議を3回実施                                                                         |
| (2) 各種調査の実施<br>(3) 各種講習会、体験受け入れ先等との調整 | 参加者の意識・行動の変化の調査<br>取組を円滑に推進する為の連携機関との情報の共有化と準備 | 各取組の事前事後に参加者に対し調査を実施<br>連携先と企画内容に関して4月より調整を複数回実施      | 各取組毎に事前・事後に実施<br>各連携先と随時実施                                                               |
| (4) 効果測定を盛り込んだ食育活動の実践                 | 日本型食生活や農への理解の増進と生活の中で実践できるようにすること              | 結婚を希望している女性を対象に、農産物の収穫体験、農産加工物の手作り体験等を6月～1月に実施        | 16の取り組みで402名の参加<br><br>◆農業体験4回<br>◆加工体験3回<br>◆スーパーバックヤード体験3回<br>◆和食調理体験3回<br>◆店舗での調理体験3回 |
| (5) 事業効果の検証                           | 取組内容と効果の測定                                     | 事前事後のアンケート調査による効果測定から3月に総まとめを実施                       | 各取組毎に事前・事後に実施                                                                            |
| (6) 事業成果の活用及び普及                       | モデル事業としての活用及び普及促進                              | 成果報告書を作成及び取組内容等のweb公開                                 | 取組内容等のweb公開は随時                                                                           |

### 3. 実施体制



### 4. 事業推進会議

事業全体の統括・進捗管理の為、事業推進会議を設置した。

委員長 首都大学東京 准教授

稲山 貴代 氏

委員 株式会社テロワール・アンド・トラディション・ジャパン

代表取締役 二瓶 徹 氏

委員 元 花王㈱取締役、法政大学大学院教授

北原 正敏 氏

事務局 すこやか食育エコワーク 理事長

藤田 誠一

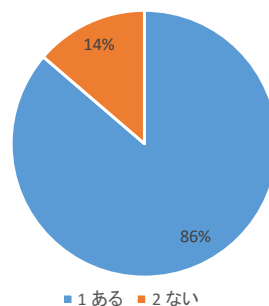
## 5. アンケート結果

### 事前アンケート結果

【問1】あなたは田植え、稲刈り、野菜の収穫など、農業体験に興味はありますか？

|   | 回答 | 人数  | 割合     |
|---|----|-----|--------|
| 1 | ある | 346 | 86.3%  |
| 2 | ない | 55  | 13.7%  |
|   | 計  | 401 | 100.0% |

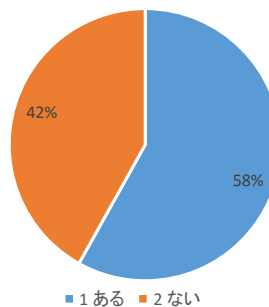
問1：農業体験の関心度



【問2】あなたは田植え、稲刈り、野菜の収穫など、農業体験をしたことがありますか？

|   | 回答 | 人数  | 割合     |
|---|----|-----|--------|
| 1 | ある | 233 | 58.1%  |
| 2 | ない | 168 | 41.9%  |
|   | 計  | 401 | 100.0% |

問2：農業体験の有無



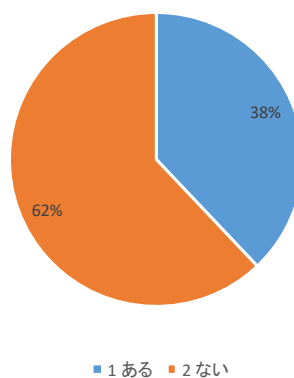
【問3】（問2で「ある」と答えた方）

あなたは農業体験の良さを他人に伝えたことはありますか？

|   | 回答 | 人数  | 割合     |
|---|----|-----|--------|
| 1 | ある | 88  | 37.9%  |
| 2 | ない | 144 | 62.1%  |
|   | 計  | 232 | 100.0% |

\* 農業体験参加者のみ回答

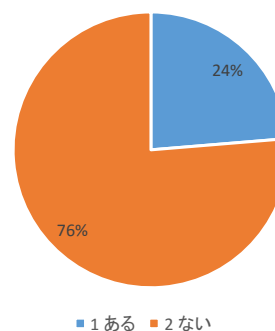
問3：農業体験の良さの発信



【問4】あなたは梅干しや味噌作りなど農産物の加工品づくりをしたことはありますか？

|   | 回答 | 人数  | 割合     |
|---|----|-----|--------|
| 1 | ある | 95  | 23.7%  |
| 2 | ない | 306 | 76.3%  |
|   | 計  | 401 | 100.0% |

問4：農産物の加工品づくり体験の有無

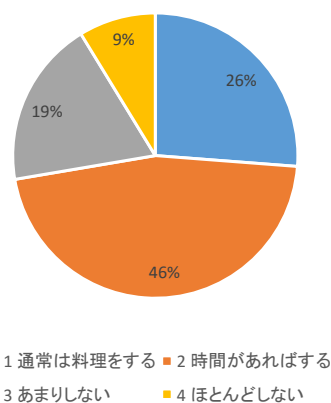


【問5】あなたは通常、料理をしますか？

|   | 回答       | 人数  | 割合     |
|---|----------|-----|--------|
| 1 | 通常は料理をする | 54  | 26.2%  |
| 2 | 時間があればする | 95  | 46.1%  |
| 3 | あまりしない   | 39  | 18.9%  |
| 4 | ほとんどしない  | 18  | 8.7%   |
|   | 計        | 206 | 100.0% |

\* 調理体験参加者のみ回答

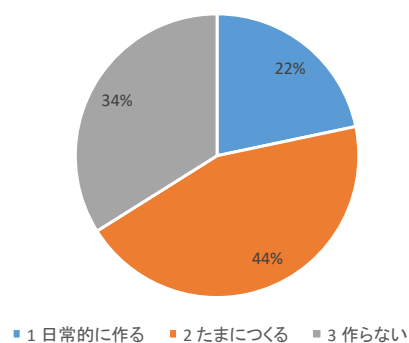
問5：料理する割合



【問6】あなたはお弁当を作っていますか？

|   | 回答     | 人数  | 割合     |
|---|--------|-----|--------|
| 1 | 日常的に作る | 87  | 21.7%  |
| 2 | たまにつくる | 178 | 44.4%  |
| 3 | 作らない   | 136 | 33.9%  |
|   | 計      | 401 | 100.0% |

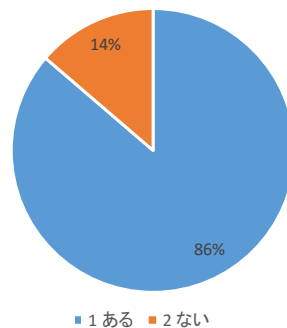
問6：お弁当づくりの割合



【問7】あなたは「和食」について意識したことはありますか？

|   | 回答 | 人数  | 割合     |
|---|----|-----|--------|
| 1 | ある | 346 | 86.3%  |
| 2 | ない | 55  | 13.7%  |
|   | 計  | 401 | 100.0% |

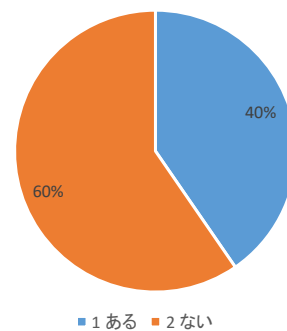
問7:和食に対する意識



【問8】和食の良さを他人に伝えたことはありますか？

|   | 回答 | 人数  | 割合     |
|---|----|-----|--------|
| 1 | ある | 162 | 40.4%  |
| 2 | ない | 239 | 59.6%  |
|   | 計  | 401 | 100.0% |

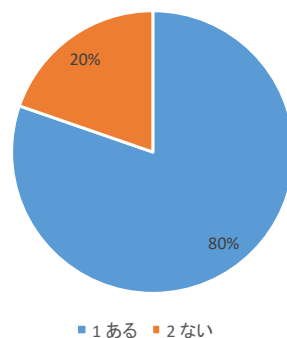
問8:和食の良さを発信



【問9】友だちなど、他の人の食生活を気にかけたことはありますか？

|   | 回答 | 人数  | 割合     |
|---|----|-----|--------|
| 1 | ある | 322 | 80.3%  |
| 2 | ない | 79  | 19.7%  |
|   | 計  | 401 | 100.0% |

問9:他人の食生活を気にかける者の割合

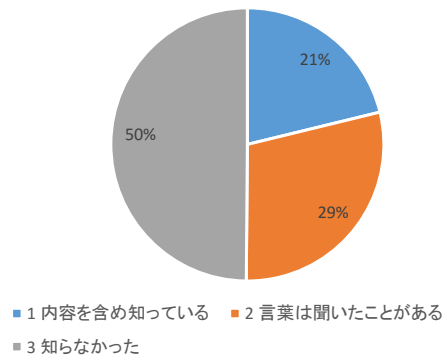




【問10】あなたは「日本型食生活」をご存知ですか？

|   | 回答          | 人数  | 割合     |
|---|-------------|-----|--------|
| 1 | 内容を含め知っている  | 85  | 21.2%  |
| 2 | 言葉は聞いたことがある | 116 | 28.9%  |
| 3 | 知らなかった      | 200 | 49.9%  |
|   |             | 401 | 100.0% |

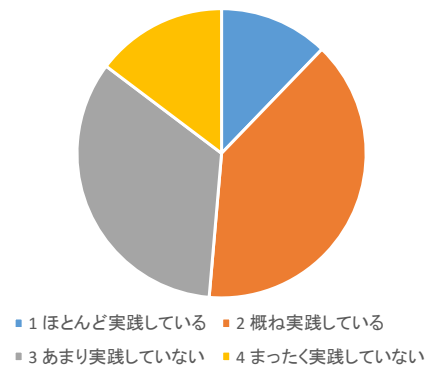
問10：日本型食生活の認知度



【問11】あなたは「日本型食生活」を実践していますか？

|   | 回答          | 人数  | 割合     |
|---|-------------|-----|--------|
| 1 | ほとんど実践している  | 49  | 12.2%  |
| 2 | 概ね実践している    | 157 | 39.2%  |
| 3 | あまり実践していない  | 136 | 33.9%  |
| 4 | まったく実践していない | 59  | 14.7%  |
|   |             | 401 | 100.0% |

問11：日本型食生活の実践度

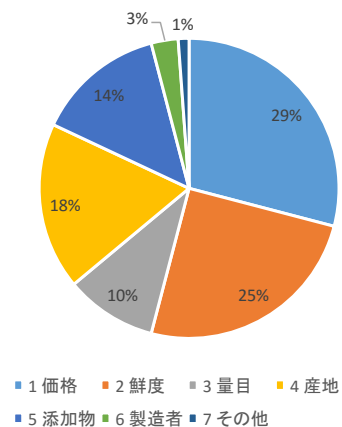


【問12】あなたは商品を購入する際に参考にするものは何ですか？（複数回答可）

|   | 回答  | 人数  | 割合     |
|---|-----|-----|--------|
| 1 | 価格  | 50  | 29.1%  |
| 2 | 鮮度  | 43  | 25.0%  |
| 3 | 量目  | 17  | 9.9%   |
| 4 | 産地  | 31  | 18.0%  |
| 5 | 添加物 | 24  | 14.0%  |
| 6 | 製造者 | 5   | 2.9%   |
| 7 | その他 | 2   | 1.2%   |
|   |     | 172 | 100.0% |

\* スーパーマーケット体験参加者のみ回答

問12：購入時に参考にするもの

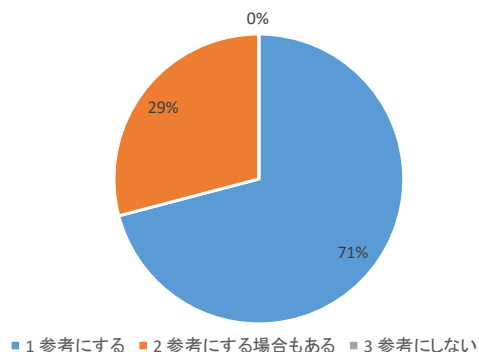


【問13】あなたは商品を購入する際に商品の  
「表示」を参考にしますか？

|   | 回答         | 人数 | 割合     |
|---|------------|----|--------|
| 1 | 参考にする      | 39 | 70.9%  |
| 2 | 参考にする場合もある | 16 | 29.1%  |
| 3 | 参考にしない     | 0  | 0.0%   |
|   |            | 55 | 100.0% |

\*スーパーマーケット参加者のみ回答

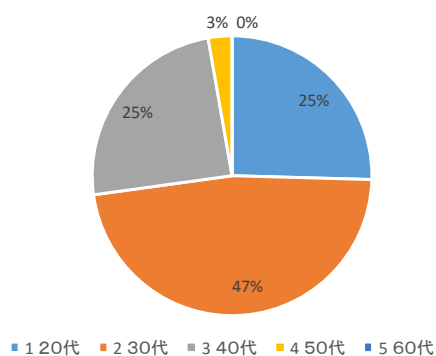
問13：食品表示の参考度



◆あなたご自身についてお尋ねします？  
<問1>あなたの年齢を教えてください？

|   | 回答  | 人数  | 割合     |
|---|-----|-----|--------|
| 1 | 20代 | 102 | 25.4%  |
| 2 | 30代 | 190 | 47.4%  |
| 3 | 40代 | 98  | 24.4%  |
| 4 | 50代 | 11  | 2.7%   |
| 5 | 60代 | 0   | 0.0%   |
|   | 合計  | 401 | 100.0% |

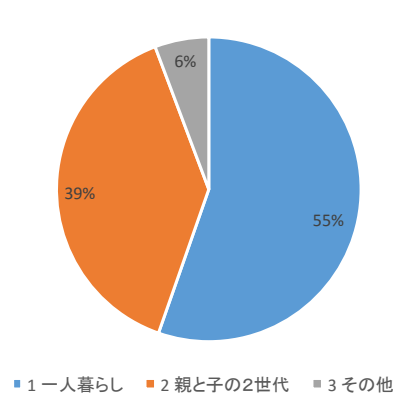
問1：年齢



<問2>あなたが現在同居されているご家族の構成  
は次のうちどれですか？

|   | 回答      | 人数  | 割合     |
|---|---------|-----|--------|
| 1 | 一人暮らし   | 222 | 55.4%  |
| 2 | 親と子の2世代 | 156 | 38.9%  |
| 3 | その他     | 23  | 5.7%   |
|   | 合計      | 401 | 100.0% |

問2：同居の家族

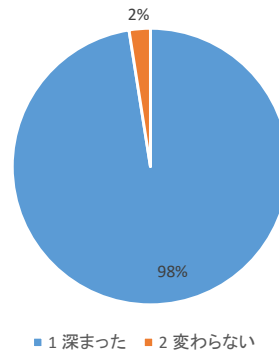


## 事後アンケート結果

【問1】あなたは今回の農業体験や加工品づくりを体験し食や農業への理解が深まりましたか？

|   | 回答    | 人数  | 割合     |
|---|-------|-----|--------|
| 1 | 深まった  | 353 | 97.5%  |
| 2 | 変わらない | 9   | 2.5%   |
|   | 計     | 362 | 100.0% |

問1: 食や農への理解度

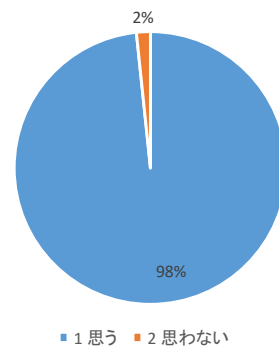


【問2】あなたは農業体験の良さを他人に伝えたいと思いますか？

|   | 回答   | 人数  | 割合     |
|---|------|-----|--------|
| 1 | 思う   | 119 | 98.3%  |
| 2 | 思わない | 2   | 1.7%   |
|   | 計    | 121 | 100.0% |

\* 農業体験参加者のみ回答

問2: 農業の良さの発信

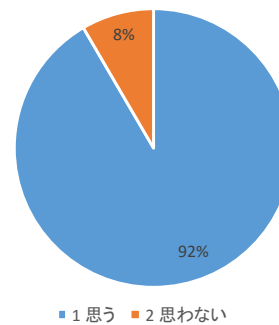


【問3】あなたは日本型食生活を参考にお弁当を作りたいと思いますか？

|   | 回答   | 人数  | 割合     |
|---|------|-----|--------|
| 1 | 思う   | 294 | 91.6%  |
| 2 | 思わない | 27  | 8.4%   |
|   | 計    | 321 | 100.0% |

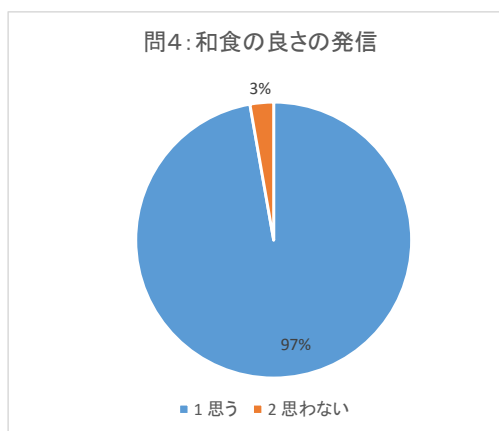
\* 調理体験参加者のみ回答

問3: お弁当作りの実践



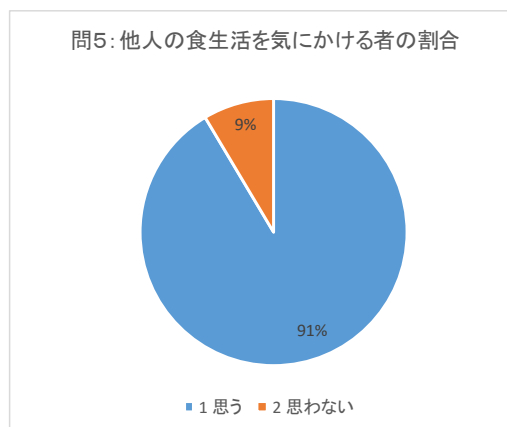
【問4】あなたは和食の良さを他人に伝えたいと思いますか？

|   | 回答   | 人数  | 割合     |
|---|------|-----|--------|
| 1 | 思う   | 352 | 97.2%  |
| 2 | 思わない | 10  | 2.8%   |
|   | 計    | 362 | 100.0% |



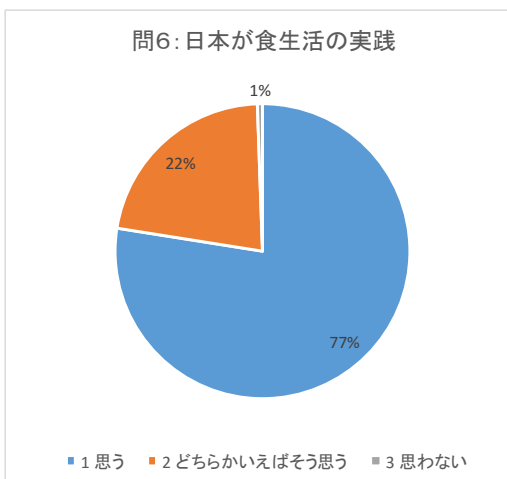
【問5】友だちなど、他の人の食生活を気にかけると思いますか？

|   | 回答   | 人数  | 割合     |
|---|------|-----|--------|
| 1 | 思う   | 331 | 91.4%  |
| 2 | 思わない | 31  | 8.6%   |
|   | 計    | 362 | 100.0% |



【問6】あなたは「日本型食生活」を実践しようと思いますか？

|   | 回答           | 人数  | 割合     |
|---|--------------|-----|--------|
| 1 | 思う           | 279 | 77.5%  |
| 2 | どちらかといえばそう思う | 79  | 21.9%  |
| 3 | 思わない         | 2   | 0.6%   |
|   | 計            | 360 | 100.0% |

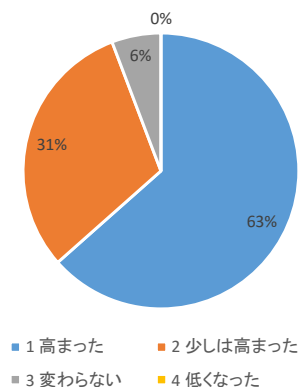


【問7】あなたは今回の体験で食に対する安心感が高まりましたか？

|   | 回答      | 人数 | 割合     |
|---|---------|----|--------|
| 1 | 高まった    | 33 | 63.5%  |
| 2 | 少しは高まった | 16 | 30.8%  |
| 3 | 変わらない   | 3  | 5.8%   |
| 4 | 低くなった   | 0  | 0.0%   |
|   | 計       | 52 | 100.0% |

\*スーパーマーケット体験参加者のみ回答

問7：食に対する安心度の変化

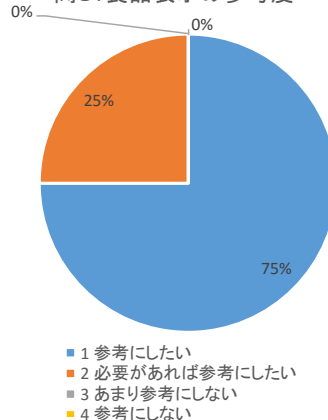


【問8】あなたは今後、商品の『表示』について参考にしようと思いますか？

|   | 回答           | 人数 | 割合     |
|---|--------------|----|--------|
| 1 | 参考にしたい       | 39 | 75.0%  |
| 2 | 必要があれば参考にしたい | 13 | 25.0%  |
| 3 | あまり参考にしない    | 0  | 0.0%   |
| 4 | 参考にしない       | 0  | 0.0%   |
|   | 計            | 52 | 100.0% |

\*スーパーマーケット体験参加者のみ回答

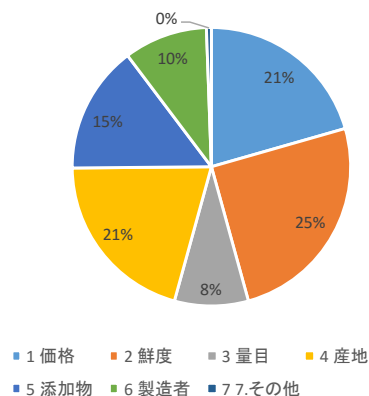
問8：食品表示の参考度



【問9】あなたは商品を購入する際、今後何を参考にしたいですか。

|   | 回答    | 人数  | 割合     |
|---|-------|-----|--------|
| 1 | 価格    | 36  | 20.6%  |
| 2 | 鮮度    | 44  | 25.1%  |
| 3 | 量目    | 15  | 8.6%   |
| 4 | 産地    | 36  | 20.6%  |
| 5 | 添加物   | 26  | 14.9%  |
| 6 | 製造者   | 17  | 9.7%   |
| 7 | 7.その他 | 1   | 0.6%   |
|   | 計     | 175 | 100.0% |

問9：購入時に参考にするもの

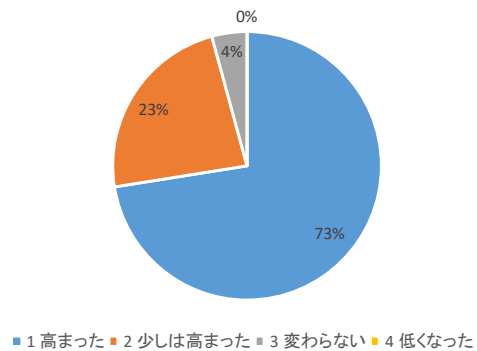


【問10】あなたは今回の体験で「和食」に対する意識は高まりましたか？

|   | 回答      | 人数  | 割合     |
|---|---------|-----|--------|
| 1 | 高まった    | 137 | 72.5%  |
| 2 | 少しは高まった | 44  | 23.3%  |
| 3 | 変わらない   | 8   | 4.2%   |
| 4 | 低くなった   | 0   | 0.0%   |
|   | 計       | 189 | 100.0% |

\* 調理体験参加者のみ回答

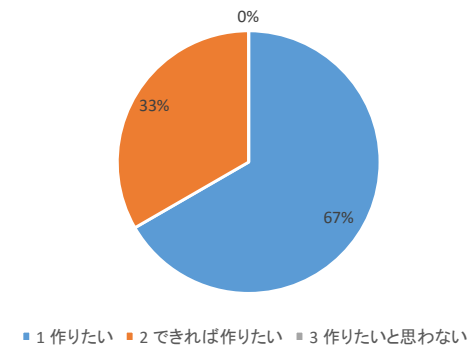
問10: 和食に対する意識



【問11】あなたは今回の体験で学んだメニューを作ってみようと思いますか？

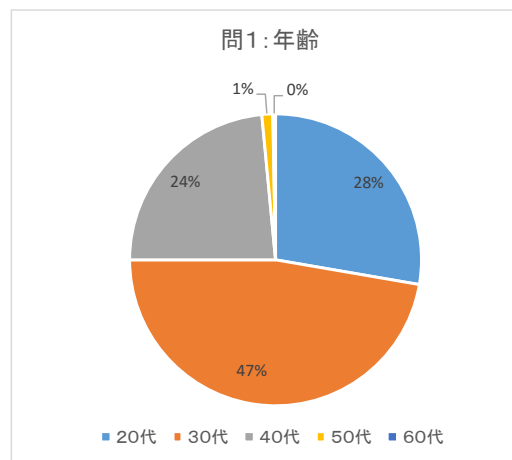
|   | 回答        | 人数  | 割合     |
|---|-----------|-----|--------|
| 1 | 作りたい      | 126 | 66.7%  |
| 2 | できれば作りたい  | 63  | 33.3%  |
| 3 | 作りたいと思わない | 0   | 0.0%   |
|   | 計         | 189 | 100.0% |

問11: 体験後の料理実践



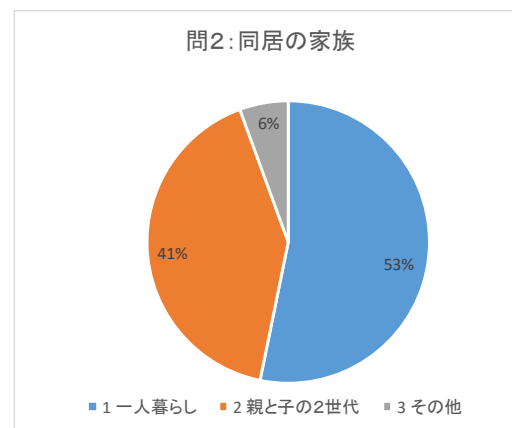
<問1>あなたの年齢を教えてください。

|  | 回答  | 人数  | 割合     |
|--|-----|-----|--------|
|  | 20代 | 92  | 27.7%  |
|  | 30代 | 157 | 47.3%  |
|  | 40代 | 78  | 23.5%  |
|  | 50代 | 4   | 1.2%   |
|  | 60代 | 1   | 0.3%   |
|  | 計   | 332 | 100.0% |



<問2>あなたが現在同居されているご家族の構成は次のうちどれですか？

|   | 回答      | 人数  | 割合     |
|---|---------|-----|--------|
| 1 | 一人暮らし   | 191 | 53.2%  |
| 2 | 親と子の2世代 | 148 | 41.2%  |
| 3 | その他     | 20  | 5.6%   |
|   | 計       | 359 | 100.0% |



＊事前アンケートは参加者にメールにて質問票を送付し401名から回収があった。

事後アンケートは当日会場で記入、及び3カ月にメールにて送付し362名からの回収があった。

# ■効果測定

| 事業の成果目標                     | 効果の測定方法・結果                                                        |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 「日本型食生活」の認知度の向上 10%         | 事前・事後のアンケート調査<br>知っているまたは聞いたことがある50.1%<br>⇒実践したい、どちらかといえばしたい99.4% |
| 「日本型食生活」を実践している者の割合の増加 10%  | 事前・事後のアンケート調査<br>ほとんど及び概ね実践51.4%⇒実践したい、どちらかといえばしたい99.4%           |
| 食や農林水産業への理解が深まった者の割合の増加 10% | 事前・事後のアンケート調査<br>農業体験の興味あり86.3%⇒理解が深まった97.5%                      |
| 農産物の加工づくりの実践している者の割合の増加 10% | 事前・事後のアンケート調査<br>したことがある23.7%⇒測定不能                                |
| 農業体験の良さを他者に発信する者の割合の増加 10%  | 事前・事後のアンケート調査<br>伝えたことがある37.9%⇒伝えたい98.3%                          |
| お弁当を作っている者の割合の増加 10%        | 事前・事後のアンケート調査<br>日常的・たまに作る66.1%⇒作りたい91.6%                         |
| 和食の良さを他者に発信する者の割合の増加 10%    | 事前・事後のアンケート調査<br>伝えたことがある40.4%⇒伝えたい97.2%                          |
| 他者の食生活を気にかける者の割合の増加 10%     | 事前・事後のアンケート調査<br>気にかける80.3%⇒91.4%                                 |

# ■アンケート結果からの考察

| 事業成果            | 成果の波及効果と事業継続状況                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 農や食への理解の増進と実践   | 事前調査では農業体験の興味があり86.3%、農業体験したことがあるが58.1%、農業体験の良さを他人に伝えたことがあるが37.9%という結果であった。事後調査では食や農への理解が深まった97.5%農業体験の良さを他人に伝えたい98.3%であった。実際に経験して理解を深めることで、他人にも伝えたいという意識が高まっており、周囲や将来の家族への波及も期待できる。今後の継続性に関しては、連携先企業が通常の業務のなかで継続していくことが可能である。                         |
| 日本型食生活の理解の増進と実践 | 事前調査での日本型食生活の認知度は、知っているまたは聞いたことがある、を合わせると 50.1%、日本型食生活の実践は、ほとんどおよび概ね実践を合わせると 51.4%であった。事後では実践しようと思う、どちらかといえばそう思うを合わせると 99.4%という結果であった。体験型の学習による効果の高さがうかがえる。また他人の食生活を気にかける人の割合も 80.3%から 91.4%と大きく事後調査でアップしている。自分自身でメリットが感じられる場合に他者への波及効果があらわれることが推測される。 |



6. 取り組み内容報告

平成27年 農林水産省「消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業」

| 実施日    | 事業内容             | 場所          |
|--------|------------------|-------------|
| 6月27日  | 農業体験①加工体験①       | ファームインさぎやま  |
| 7月24日  | 事業推進会議①          | グランドヒル市ヶ谷   |
| 8月22日  | スーパーバックヤード体験①    | イオン幕張新都心    |
| 8月23日  | 農業体験②            | ファームインさぎやま  |
| 9月5日   | 和食調理体験①          | 十文字学園女子大学   |
| 9月12日  | 店舗調理体験①          | ボワベール       |
| 9月13日  | 店舗調理体験②          | おおかど        |
| 9月29日  | 農水省監査            |             |
| 10月3日  | スーパーバックヤード体験②    | イオン幕張新都心    |
| 10月31日 | 農業体験③            | ファームインさぎやま  |
| 11月7日  | スーパーバックヤード体験②    | イオン幕張新都心    |
| 11月8日  | 和食調理体験②          | 十文字学園女子大学   |
| 11月13日 | 事業推進会議②          | アルカディア市ヶ谷   |
| 12月    | お弁当コンクール         |             |
| 12月12日 | 和食調理体験③          | 十文字学園女子大学   |
| 12月20日 | 農業体験④加工体験②       | ファームインさぎやま  |
| 1月     | 店舗調理体験③、ホームページ変更 | レストラン マサウエキ |
| 2月7日   | 加工体験③            | ファームインさぎやま  |
| 3月18日  | 事業推進会議③          |             |

## 食育活動報告

一般社団法人すこやか食育エコワークは、平成 27 年度農林水産省「消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業」の実施主体となりました。健康や食に対する意識の高い「都市部の未婚女性」を対象に様ざまな取組みを行います。食や農への理解を深めてもらうことで、栄養バランスのよい日本型食生活を実践してもらおうとともに、将来の家族にも望ましい食環境を整えることができる実践力を身に付けてもらうことを目的としています。

### ■ 農業体験 & 加工食品手作り体験

都市部の未婚女性に、毎日食べている農作物の植え付けや収穫・加工などを体験してもらいます。農業や食についての理解を深めてもらい、日々の食の選択や買物など自分の食生活に役立ててもらうことが目的です。

## ジャガイモ収穫 & 梅ジュース・梅干手作り体験

実施日時：平成 27 年 6 月 27 日(土)

実施内容：今日は記念すべき第 1 回目で、さいたま市にある「ファームインさぎやま」で農業

& 加工体験です。

あいにくの小雨でしたが、47 名の参加者は元気いっぱいジャガイモの収穫。つるを引くたびに、あちこちで歓声があがります。みなさん、初めての体験に興奮の様子！その後レタスを収穫しお楽しみの昼食の準備。雨も上がり、屋外でのカレーづくりと釜炊きご飯、そして採れたて野菜のサラダ。収穫したジャガイモとわらで炊いたご飯の美味しさに感動でした。

午後は木で完熟した梅を使った、梅ジュースと梅干づくり。作り方を教わり、瓶に詰めて持ち帰り、お楽しみはご自宅で。上手に出来たでしょうか？土に触れ農業と自然の恵みを体験し、日本の伝統的な加工食品を学んだ一日でした。

### 実施場所：

ファームインさぎやま(さいたま市)

### 実施主体

一般社団法人すこやか食育エコワーク

### 運営協力

ファームインやまざき、株式会社ロビングプロシード



ジャガイモの収穫



大鍋でカレーづくり



わらで炊くご飯の美味しさに感動



梅ジュースと梅干づくりです

## 食育活動報告

一般社団法人すこやか食育エコワークは、平成 27 年度農林水産省「消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業」の実施主体となりました。健康や食に対する意識の高い「都市部の未婚女性」を対象に様ざまな取組みを行います。食や農への理解を深めてもらうことで、栄養バランスのよい日本型食生活を実践してもらうとともに、将来の家族にも望ましい食環境を整えることができる実践力を身に付けてもらうことを目的としています。

### ■スーパーバックヤード・売場見学&表示・栄養セミナー

都市部の未婚女性に、スーパーのバックヤードなど裏側を見学してもらいながら、食品表示などについても学んでもらいます。農場から食卓まで、食品の流通過程で食の安全がいかに守られているかを理解するとともに 食品を選ぶ力を身につけてもらうことが目的です。

## スーパーのバックヤード・

### 売場見学&表示・栄養セミナー①

実施日時

平成 27 年 8 月 22 日(土)

実施内容

普段見ることのできないスーパーのバックヤードや研究所を見学し、食品表示や栄養まで学ぶという贅沢な企画。イオン幕張新都心店とイオングループの安全・安心をバックアップする生活品質科学研究所の協力で実施しました。

まずは、生活品質科学研究所の見学。イオングループ関係者以外、一般の人が見学するのは初めてとのことで、食品に限らず衣料や家庭用品等、店舗で販売する商品の品質を確保する検査・研究機関です。施設の概要や各種検査等を説明していただき、徹底した検査・管理体制に27名の参加者は驚きの様子。味をチェックする官能試験も体験しました。

幕張新都心店に移動し、売場・バックヤード・表示セミナーをグループ毎に体験。未知の世界であるバックヤードでは、商品の流れや徹底した商品管理・衛生管理の取組みを学びました。生産から消費までのサプライチェーンの一端に触れ、また供給する側と購入する側のコミュニケーションの場ともなりました。

最後はデリカコーナー自慢のバイキング惣菜で昼食をし、バランスの良い食事、日本型食生活について体感しました。

#### ●参加者の感想(一部)

- 研究所やバックヤードなど、普段入れない場所に入ることが出来て、貴重な体験が出来た。
- 食品添加物への安心感が少し高まった。
- イオンさんが徹底した管理や指導をしていることで、安心できた。食品表示についても、ここまでしっかり聞けたのは初めてで、勉強になった。
- 徹底した品質・衛生管理に驚き感動した。
- 表示の変更点など聞けて知識が深まり役立った。
- 官能試験や異物の判定方法など研究所での見学は興味深いものだった。

### 実施場所

イオンスタイル幕張新都心・生活品質科学研究所(千葉市)

### 実施主体

一般社団法人すこやか食育エコワーク

## 実施協力

イオンリテール株式会社、株式会社生活品質科学研究所、  
株式会社リビングプロシード



シューズカバーを履いて研究所内へ



各種検査内容を説明いただきました



立ち入り禁止の遺伝子検査室





## 食育活動報告

一般社団法人すこやか食育エコワークは、平成 27 年度農林水産省「消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業」の実施主体となりました。健康や食に対する意識の高い「都市部の未婚女性」を対象に様々な取組みを行います。食や農への理解を深めてもらうことで、栄養バランスのよい日本型食生活を実践してもらうとともに、将来の家族にも望ましい食環境を整えることができる実践力を身に付けてもらうことを目的としています。

### ■ 農業体験 & 加工食品手作り体験

都市部の未婚女性に、日々食べている農作物の植え付けや収穫・加工などを体験してもらいます。農業や食についての理解を深めてもらい、日常の食の選択や買物など自分の食生活に役立ててもらうことが目的です。

## 夏野菜の収穫と竹パン & ラタトゥイユ作り

### 実施日時

平成 27 年 8 月 23 日(日)

## 実施内容

農業体験の第2弾。トマトやピーマン等の夏野菜を収穫してラタトゥイユ作りと、パン生地を竹に巻いた竹パンづくりに38名が挑戦しました。

まずは収穫の前に長ネギ畑の雑草を除き、畑の管理の仕方を体験。農業は手間がかかることを改めて実感しました。その後、ミニトマトやピーマン等を収穫し昼食の準備へ。メニューは採れたての夏野菜たっぷりのラタトゥイユ、炭火焼きのハーブチキン、生地から作る本格的な竹パン、わらを使った釜炊きのご飯と、素材の味を生かした、豊かな自然の中での調理体験です。

竹パンは生地を捏ねて切った竹に巻き、炭火で焼き上げます。小麦粉・ドライイースト・塩・砂糖だけのシンプルなパンが香ばしくハーブチキンとの相性が抜群。その美味しさに驚きの声があがりました。畑の管理、収穫～調理～食事というプロセスを通じて、農業の素晴らしさや大変さ、自然の恵み、安全・安心を実感できた体験でした。

### ●参加者の感想(一部):

- 食の安全が危惧されているので、大変よい機会だったと思う。
- 自分自身の為にも家族の為にも、和食を大切にしようと思った。
- 簡単にパンが作れたこと、シンプルな味付けでも美味しく食べられることが分かった。
- 自分で収穫したものを食べる幸せと食の安全、安心が大切だと感じた。
- 草取りでさえも大変で、農業の大変さを感じる事が出来た。
- 野菜を育て、食べるまでを理解でき、自然や食べものへの感謝の気持ちがうまれた。
- 毎日、スーパーに行ってあたり前のように選んでいるものが、実はとても時間と手間がかけられていることが分かった。
- 単なる体験だけではなく、ふだんの農家の生活の中でお手伝いをするべきだと感じた。
- 自然や素材の味を大切にしている食事に癒された。

## 実施場所

ファームインさぎやま(さいたま市)

## 実施主体

一般社団法人すこやか食育エコワーク

## 運営協力

ファームインさぎやま、株式会社リビングプロシード



ネギ畑の雑草を取った後、旬のトマトやピーマンの収穫



パン生地を捏ねて切った竹に巻き付けます



炭火で焼くと竹パンの出来上がり



採れた手野菜たっぷりのラタトゥイユです



塩こしょうとハーブだけのチキンが美味しい

## 食育活動報告

一般社団法人すこやか食育エコワークは、平成 27 年度農林水産省「消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業」の実施主体となりました。健康や食に対する意識の高い「都市部の未婚女性」を対象に様々な取り組みを行います。食や農への理解を深めてもらうことで、栄養バランスのよい日本型食生活を実践してもらおうとともに、将来の家族にも望ましい食環境を整えることができる実践力を身に付けてもらうことを目的としています。

### ■ 日本の食文化 & 和食調理体験

都市部の未婚女性に、プロの調理人から日本の食文化を学びながら「和食」の調理技術や盛り付けなどを体験してもらいます。日本型食生活への理解を深め、実生活で実践できるようになってもらうことが目的です。

# 和食を学ぼう！

## プロの調理人による

### 日本の食文化＆和食調理体験①

#### 実施日時

平成 27 年 9 月 5 日(土)

#### 実施内容

プロの調理人から日本の食文化を学び調理体験をすることで「和食」を学ぶ企画。十文字学園女子大学で実施し 35 名が参加しました。

東京會館の和食総料理長、「現代の名工」鈴木直登先生をお招きし、料理のデモンストレーションをしながら、和食の基本についてご講演いただきました。お話しは食文化・歴史・道具・素材など多岐にわたり、参加者が熱心にメモをとる姿がとても印象的でした。

献立は、秋野菜の白和え・地鶏の鰯焼・南瓜と山芋茶巾と車海老の煮物・漬物・梨。鈴木先生が全ての料理のデモをおこない、その後参加者がグループに分かれて、調理体験と盛り付けをおこないました。プロの調理技術を直接見ることができる貴重な機会でしたが、そのプロの技術に全員圧倒されました。

道具を大切にし、食材を丁寧に扱い、きちんと出汁を引いた料理は優しいやわらかな味で、まさに「和食」でした。「和食」の基本の考え方、食材や料理をすることの基本を学んだ体験となりました。

## 実施場所

十文字学園女子大学(新座市)

## 実施主体

一般社団法人すこやか食育エコワーク

## 運営協力

東京會館、十文字学園女子大学、株式会社リビングプロシード



プロの技術に参加者・スタッフとも釘付けでした



本日の献立、盛り付けも鮮やかです



デザートの梨は抹茶でアクセントを



糠漬けの中にはキュウイやパイナップルも

## 食育活動報告

一般社団法人すこやか食育エコワークは、平成 27 年度農林水産省「消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業」の実施主体となりました。健康や食に対する意識の高い「都市部の未婚女性」を対象に様々な取り組みを行います。食や農への理解を深めてもらうことで、栄養バランスのよい日本型食生活を実践してもらうとともに、将来の家族にも望ましい食環境を整えることができる実践力を身に付けてもらうことを目的としています。

### ■ 日本型食生活 & 調理体験

都市部の未婚女性に、こだわりのお店やこだわりの店主から食材や料理についての話を聞きながら調理体験してもらいます。栄養バランスの良い日本型食生活を無理なく、継続してできるようになってもらうことが目的です。

## シェフのプライベート料理から学ぶ

### 日本型食生活

## 実施日時

平成 27 年 9 月 12 日(土)

## 実施内容

お店やシェフのこだわりから日本型食生活を学ぶ調理体験の企画。新橋のフレンチレストラン「ボワヴェール」で実施し、28 名が参加しました。

オーナーシェフの川口かずのり氏のプライベート料理の考え方、作り方についてデモンストレーションをしながら、食材へのこだわりや料理についてお話をいただきました。

川口シェフのプライベートの食事は、メインとなる食材を決めて、そのバリエーションで 1 週間分の料理をまとめて作るもの。豚肉・さば・人参・きゅうり等のメインの食材を決め、1 週間分のメニューを組み立てます。デモをしながら、食材や料理に対する考え方・想いを熱く語り参加者がシェフの魅力に引き込まれていきます。メニューは豚肉の生姜焼き・ラペ(人参サラダ)、人参のキンピラ、叩きキュウリとみそ汁。デモの途中でグループごとに包丁を使い野菜を切る調理体験をおこないました。

1 週間のメニューを 1 度に作り保存することで、経済的でかつ手間も省けます。フレンチのシェフから学ぶ調理のスタイルは、ご飯を中心に効率よく手作りの料理ができて、バランスの良、まさに日本型食生活を実践できるものでした。

## 実施場所

ボワヴェール(港区)

## 実施主体

一般社団法人すこやか食育エコワーク

## 運営協力

ボワヴェール、株式会社リビングプロシード





プライベート料理の考え方・作り方の解説



料理に対する熱い思いが参加者に伝わります



パクチーたっぷりの人参サラダ(ラペ)



同じく人参を使ったキンピラ

## ■ 日本型食生活 & 調理体験

都市部の未婚女性に、こだわりのお店やこだわりの店主から食材や料理についての話を聞きながら調理体験してもらいます。栄養バランスの良い日本型食生活を無理なく、継続してできるようになってもらうことが目的です。

### お店のこだわりから和食の基本を学ぼう

#### 実施日時

平成 27 年 9 月 13 日(日)

#### 実施内容

お店のこだわりから和食の基本を学ぶ調理体験企画。新座市の「和食処おおかど」で、午前午後の 2 回開催され 25 名が参加しました。

まずはお米の研ぎ方や炊き方、出汁の引き方など基本中の基本を改めて学びました。簡単な出汁の引き方や料理毎にかつお節や煮干しを使い分ける等、すぐ実践できる内容で、参加者は熱心にメモを取りながら受講。

調理体験ではアジの頭とはらわたを取って南蛮漬けの下準備。その後、アジの南蛮漬けとまるごとトマトの煮浸しを作りながら、食材や料理についてのお店の考えをうかがい、和食についての理解を深めていきます。その後、食事をいただきましたが、ご飯と出汁のきいたアサリのみそ汁、白ワインを隠し味にしてじゅんさいを添えたトマトの煮浸しの美味しさに感嘆の声。和食の基本を学び、食生活の中で実践できる有意義な取組となりました。

### ●参加者の感想(一部)

- 日常に活かせる技を学べて勉強になった。早速実践して腕を磨きたい。
- ひと手間加えたり、工夫をすることで、こんなに美味しくご飯が作れれば、普段から実践する価値があります。
- 素材の味を大切に、工夫されていることを聞いて、昔、祖母が居た頃に教えてもらったことを思い出した。
- 身体は、食べるもので造られていることをあらためて実感した。
- アットホームな少人数制で、興味があった出汁について学べ、身につけることが出来た。
- お店を利用した企画で、素晴らしい体験が出来た。
- 和食の基本、ご飯・出汁のことを今迄習ったことがなかったので勉強になった。

### 実施場所

おおかど(新座市)

### 実施主体

一般社団法人すこやか食育エコワーク

### 運営協力

おおかど、株式会社リビングプロシード



アジの頭とはらわたを手で取り除きます



一度経験すると意外と簡単



基本中の基本の出汁の引き方

## ■スーパーバックヤード・売場見学＆表示・栄養セミナー

都市部の未婚女性に、スーパーのバックヤードなど裏側を見学してもらいながら、食品表示などについても学んでもらいます。農場から食卓まで、食品の流通過程で食の安全がいかに守られているかを理解するとともに 食品を選ぶ力を身につけてもらうことが目的です。

## スーパーのバックヤード・売場見学＆表示・栄養セミナー②

## 実施日時

平成 27 年 10 月 3 日(土)

## 実施内容

スーパーのバックヤード・売場見学&表示・栄養セミナー。第 2 回目は 15 名が参加し、つくば市にあるイオンつくば店を見学し、その後、イオン農場での収穫体験をおこないました。

イオンつくば店では、売場・バックヤード・表示セミナーをグループ毎に体験。一般の方の見る事が出来ないバックヤードでは、商品の流れや徹底した商品管理・衛生管理の取組みを学びました。売場では商品陳列の工夫やお店のこだわりについて説明を受け、表示セミナーでは表示の見方の基本を受講。昼食の前には食事バランスの講義があり、その後バイキング惣菜で昼食をとり、バランスの良い食事、日本型食生活について体感しました。

農場では小松菜の収穫をおこない、農業に対する理解を深めるとともに、生産から消費者に商品が届くまでのサプライチェーンを垣間見る事ができました。

### ●参加者の感想(一部)

- 毎回頂いている食事が本当にたくさんの人々の手によって作られたものだということが実感できました。
- バックヤードでは衛生管理が徹底されていて、また地元の食材を仕入れ店内で販売し、地域の活性化にも貢献していると感じた。
- 農園を見学し、そこで育てられた野菜を見ることでスーパーでの商品というものが、どのような経緯で店頭に並ぶのかを知ることが出来た。
- 農場の方々がとても生き生きと仕事をされているのが印象的だった。
- 野菜の生育状態は考えずに購入してしまっていたが、野菜の種類や、実っている状態を知らない子どもを笑っていられないと反省している。

- 普段見ることの出来ないスーパーの裏側を見学出来て、様々な食の安全への取り組みを知った。今後、安心して買い物が出来る。
- 産地とお店、続けて見学し勉強できたことで、より理解が深まりました。食生活を見直す機会になりました。

### 実施場所

イオンつくば店・イオンアグリ茨城牛久農場(つくば市)

### 実施主体

一般社団法人すこやか食育エコワーク

### 運営協力

イオンリテール株式会社、株式会社生活品質科学研究所、イオンアグリ創造株式会社、株式会社リビングプロシード

## ■ 農業体験&加工食品手作り体験

都市部の未婚女性に、日々食べている農作物の植え付けや収穫・加工などを体験してもらいます。農業や食についての理解を深めてもらい、日常の食の選択や買物など自分の食生活に役立ててもらうことが目的です。

## 里芋の収穫と郷土料理づくり

## 実施日時

平成 27 年 10 月 31 日(土)

## 実施内容

農業体験の第 3 弾。秋も深まった肌寒い 10 月の最終日、里芋の収穫と郷土料理づくりに 21 名が参加しました。

多くの参加者が初めての里芋の収穫。スコップで丁寧に畑を掘り起こすと、お店で販売されている見慣れた里芋と異なった塊が出てきます。掘り起こす度にあちこちで歓声があがりました。その後は収穫した野菜をたっぷり入れたけんちん汁と炭で焼くハーブチキン作り。手分けして野菜のカットや火おこし等の準備をし、ついに完成。野菜のうまみだけで作ったけんちん汁の美味しさと温かさが体にしみ渡ります。わらで炊いたご飯も最高。

食後はわらを叩いて柔らかくした後、クリスマス用のリース作り。わらを編んでいく作業がたいへんでしたが、ハナミズキの実やリボンでそれぞれがオリジナルのリースを作りました。

野菜の収穫と自然の美味しさ、農業の大切さを実感した秋の 1 日でした。

### ●参加者の感想(一部)

- 素材の美味しさについての大切さや、野菜のひとつひとつのありがたさを感じた
- 農業はすばらしいと思った
- 他の野菜の収穫体験もしてみたい
- 野菜のおいしさを味わうことが出来た。将来こんな生活をしてみたいと思った
- 初めて里芋掘りをしたが、あっという間だった。手作りのよさを改めて感じた
- 里芋があまりのままだに生えているのを初めてみる事が出来た
- 収穫した野菜で作った料理で幸せな気持ちになった。萩原さんの話も楽しく、とても勉強になった

- 自然に親しむことは心を豊かにしてくれると感じた

### 実施場所

ファームインさぎやま(さいたま市)

### 実施主体

一般社団法人すこやか食育エコワーク

### 運営協力

ファームインさぎやま、株式会社リビングプロシード



里芋を掘り起こすとあちこちで歓声があがります



わらで炊くご飯は格別の美味しさ



黒米のはざがけと柿の木の田園風景





収穫した里芋をたっぷり入れたけんちん汁



わらとハナミズキでクリスマスのリース作り

## 実施報告

### ■スーパーバックヤード・売場見学＆表示・栄養セミナー

都市部の未婚女性に、スーパーのバックヤードなど裏側を見学してもらいながら、食品表示などについても学んでもらいます。農場から食卓まで、食品の流通過程で食の安全がいかに守られているかを理解するとともに、食品を選ぶ力を身につけてもらうことが目的です。

## スーパーのバックヤード・ 売場見学＆表示・栄養セミナー③

## 実施日時

平成 27 年 11 月 7 日(土)

## 実施内容

スーパーのバックヤード・売場見学&表示・栄養セミナーの第 3 回目。日野市にあるイオンスタイル多摩平の森店で 12 名が参加して実施しました。

多摩平の森店はオープン後 1 年の新しい店舗。売場やバックヤードにも最新の設備が配置されています。売場では農産や水産など各部門の主任の方が商品について丁寧に説明をしていただきました。バックヤードでは品質管理の担当の方から商品管理や衛生管理についての取組みをうかがいました。また、ごみ・廃棄物の流れも見学することができました。

昼食の前は表示に関するセミナーと食事バランスについてのセミナー。基本的な表示の見方や、食事バランスガイドを使ってバランスの良い食事とはどういうものを学びました。

昼食はバイキング形式で人気のお惣菜をいただき、バランスのよい食事について体感することができました。

### ●参加者の感想(一部)

- 食材、惣菜の種類が多くて驚いた。日本は食材が豊富な国だとあらためて感じたが、豊かすぎて豊富な食材を活かす、正しく食すことを考えない生活になっていたことに今回、気づきました。今回のイベントをきっかけに、日本型食生活を意識して生活をしたいと思います。
- 衛生管理を徹底し、リスクが少ない運営をされていることを知り、食に対する安心感が高まった。

- 食生活を振り返り、考える機会になった。「和食は体によい」ということは知っていても、その中で摂るべきバランスなど知らなかったことが学べてよかったです。長く健康でいられるように、周囲の人を含め意識した生活を送りたいです。

### 実施場所

イオンスタイル多摩平の森(日野市)

### 実施主体

一般社団法人すこやか食育エコワーク

### 運営協力

イオンリテール株式会社、株式会社生活品質科学研究所、  
株式会社リビングプロシード



昼食の前の食事バランスセミナー



お惣菜売場で販売している人気の商品



食事のバランスを考えてバイキング形式の昼食

## ■ 日本の食文化 & 和食調理体験

都市部の未婚女性に、プロの調理人から日本の食文化を学びながら「和食」の調理技術や盛付けなどを体験してもらいます。日本型食生活への理解を深め、実生活で実践できるようになってもらうことが目的です。

# 和食を学ぼう プロの調理人による 日本の食文化 & 和食調理体験②

実施日時

平成 27 年 11 月 8 日(日)

## 実施内容

東京會館の和食総料理長、「現代の名工」鈴木直登先生をお招きし、日本の食文化についてお話しいただき調理体験をする企画。十文字学園女子大学にて41名が参加し第2回目が開催されました。

料理のデモンストレーションをしながら、日本の食文化、料理の歴史や道具についてなど幅広く深いお話しをしていただきました。まな板にも5つ名前があることを初めて知りびっくり、そして鈴木先生の技術にもびっくり。プロの技を目の前で見ることができみなさん大満足でした。

献立は、煮物（七宝茶巾・地鶏土佐煮）、秋刀魚鰯焼と酢漬大根、卵の花、秋野菜のみそ汁、栗羊羹。鈴木先生がお料理のデモをおこない、その後参加者がグループに分かれて、調理し一人分ずつ盛り付けました。

お料理はどれも優しくやわらかな味。「和食」の基本の考え方、食材や料理をすることの基本を学んだ体験となりました。

### ●参加者の感想（一部）

- 料理に対する心構えや姿勢など、料理番組や料理教室で教わることが出来ないことを沢山知ることが出来た。
- 単なる料理の仕方だけではなく、和食や日本の歴史的な背景などの話もあり、知なったことを色々を知ることが出来、勉強になった。
- 健康、文化、環境などの側面からも食事に関する考え方が深まった。
- 和食や日本食への知識がないことを感じ、日本の食についてもっと学びたいと感じました。
- 目の前でプロの方に、一通り料理していただくだけではなく、食にまつわるいろんな話を聞けて勉強になった。きちんと丁寧に作ることは手間もかかるし、道具も沢山使って大変だなと思いましたが、自分の身体のためにも周りの人のためにも少しずつ取り入れられたらと思います。
- 自分でも実際作れそうな料理を提案して頂いたので、家で作ってみたいと思う。

- 切り方で味が変わったり、まな板の使い方など、驚きが沢山ありました。実生活にすぐに取り入れることは難しいかもしれないが、まずは知ること、勉強することが貴重だと感じた。これからも学んでいきたい。
- 料理教室では学べないこと(食べ物のルーツや由来など)を聴けて勉強になった。日本人として和食をこれからも大切にしていきたい。
- 将来、家族をもった時にこの体験を活かしていきたい。今スグに役立つという意味で、一人暮らし向けのメニューがあれば、それを知りたい。

### 実施場所

十文字学園女子大学(新座市)

### 実施主体

一般社団法人すこやか食育エコワーク

### 運営協力

東京會館、十文字学園女子大学、株式会社リビングプロシード



お話しの内容と技術に参加者・スタッフとも釘付け



本日の献立、味も盛り付けも素敵です



デザートは上品な甘さの栗羊羹



まな板には名称があります

## ■ 日本の食文化 & 和食調理体験

都市部の未婚女性に、プロの調理人から日本の食文化を学びながら「和食」の調理技術や盛付けなどを体験してもらいます。日本型食生活への理解を深め、実生活で実践できるようになってもらうことが目的です。

# 和食を学ぼう

## プロの調理人による

### 日本の食文化 & 和食調理体験③

#### 実施日時

平成 27 年 12 月 12 日(土)

#### 実施内容

プロの調理人から日本の食文化を学び調理体験をすることで「和食」を学ぶ企画。十文字学園女子大学で実施し 35 名が参加しました。

東京會館の和食総料理長、「現代の名工」鈴木直登先生をお招きし、料理のデモンストレーションをしながら、和食の基本についてご講演いただきました。今回で 3 回目になりますが、お話しの内容也多岐にわたり、煮物は煮ない、焼物は焼かない、手ぬぐいとふきんと目くじら等々、含蓄のあるお話しに参加者が引き込まれていきます。

献立は、煮物(七宝茶巾・地鶏土佐煮)、秋刀魚鰯焼と酢漬大根、卵の花、秋野菜のみそ汁、栗羊羹。また今回はお正月用に、栗の甘露煮を使った甘味も教えていただきました。鈴木先生が長さ 25cm 位の大根をおもむろに桂むきを始めるとその技術に驚きの声があがりました。デモンストレーションの後は、グループに分かれて調理を行い、一人分ずつ盛り付けし食事をしました。みそ汁のおいしさに全員感動の声。丁寧に出汁をとりひと手間かけた美味しさを実感し、和食の基本ところを学びました。



### ●参加者の感想(一部)

- 丁寧な和食の作り方を学べて勉強になった。ひとつひとつの料理が上品で、こんな料理を家族のために作っていきたいと思った。
- 和食は、おもてなしの心が流れているな、とあらためて感じた。
- 日本料理の奥深さを感じた。相手のことを考えて料理する、日本人らしい気遣いが、料理をするにあたって大切なんだと初めて気づいた。
- 和食は季節や彩を感じることの出来る素晴らしい文化だとあらためて感じた。普段、家であまり料理を作らないので家で作ってみたいと思った。
- 食に気をつけることで、自分や自分の周りの人達が健康で幸せに暮らせるようになることに気がつきました。
- 道具の大切さ、笑顔の大切さを再認識した。出汁にこだわり、素材によって配合を変えることや丁寧な生活が自分を大切にすることにつながるのだと感じた。
- なぜ和食が世界遺産に登録されたのかが少しだけ理解できた気がする。和食にまつわる考え方や思想を知ることが出来て勉強になった。
- 今回の体験で和食を作る時のルールや料理の由来など、様々なことを学びながら和食について考えることが出来た。実際に食べてみて、出汁のおいしさや盛り付けの美しさを感じてよい刺激になった。

### 実施場所

十文字学園女子大学(新座市)

### 実施主体

一般社団法人すこやか食育エコワーク

### 運営協力

東京會館、十文字学園女子大学、株式会社リビングプロシード



お話しと調理技術にくぎ付けです



お正月を意識して栗を使った甘味



各グループ毎に協力して調理と盛り付け



出来上がったお料理を見てみなさん感激です



十文字学園の学生がスタッフとして活躍

## ■ 農業体験 & 加工食品手作り体験

都市部の未婚女性に、日々食べている農作物の植え付けや収穫・加工などを体験してもらいます。農業や食についての理解を深めてもらい、日常の食の選択や買物など自分の食生活に役立ててもらうことが目的です。

### 大根の収穫 & 大根料理と餅つき体験

#### 実施日時

平成 27 年 12 月 20 日(日)

#### 実施内容

食と農への関心を深めるための体験企画。今日は、さいたま市にある「ファームインさぎやま」で 27 名が参加し農業体験 & 加工食品体験をおこないました。

まずは大根の収穫ですが、全員が初めての体験であちこちから歓声があがります。その後収穫した新鮮な大根で、ビールを使った漬物づくりに挑戦。カットした大根をビールと砂糖、塩、お酢と鷹の爪で漬け込みました。出来上がりは 3 日後のお楽しみでお持ち帰りに。また、大根を薄くスライスし、ゆずの皮をいれて即席の浅漬けも完成。

次に昼食のおろし汁とお餅の準備。大量の大根をおろし、里芋やゴボウなど野菜の旨みたっぷりの鍋の中に投入し煮込みます。そして、もち米を釜で炊き上げ、お楽しみの餅つきをおこないましたが、なかなか杵が思うようにならず苦戦。しかしながら全員でかけ声をかけながら協力してお餅ができあがりました。一足早くお正月気分です！お餅は、あんこ、きなこ、大根おろしの 3 つでいただきましたが、つきたては柔らかくて美味！また、大根のおろし汁は出汁を使わず野菜の旨みだけですが、優しい味で体全体にしみわたる美味しさでした。

最後は肥料にする為の落ち葉掃きをおこない、その後火を囲んでファームインさぎやまの萩

原さんと懇談し、農業に対する想いを伺いました。ポカポカの小春日和の日曜日、農業や伝統文化にふれた贅沢な時間でした。

#### ●参加者の感想(一部)

- 皆で協力し合いながら料理を作る機会があまりなかったので楽しかった。
- 農業についての興味が深まった。
- 昔ながらの食生活を大切にしたいと思った。
- 自然の中での農業体験がよかった。
- 農業の理解が深まると共に、感動したり感謝する気持ちにもなれた。
- 食べるものは、本当に大事だと思った。
- 萩原さんがとてもパワフルでバイタリティがあり生き方としても素敵だと感じた。
- このような農業体験は継続的に続けて欲しい。
- 自給自足が出来る生活は大変うらやましいと感じた。日本型食生活を意識できるきっかけになった。
- 餅つきなど伝統文化にも触れられてよかった。落ち葉拾いにしても、無駄なものは何もないということを実践出来て理解が深まった。

### 実施場所

ファームインさぎやま(さいたま市)

### 実施主体

一般社団法人すこやか食育エコワーク

### 運営協力

ファームインさぎやま、株式会社リビングプロシード



とれたての大根は身も葉っぱも新鮮



初めての大根の収穫に歓声があがります



つきたてのお餅をあんこ・きなこ・大根おろしで



餅つきは杵をしっかり持って頑張りました



大根おろしとビール漬の準備



野菜の旨みたっぷりのおろし汁、体の芯から温まります



## 55