

地域連携ですすめる食育の実践

～地域のめぐみ 食でつながる みんなの笑顔～

国立大学法人上越教育大学大学院
学校教育研究科 臨床・健康教育学系
野口孝則

【はじめに～いま求められる食育とは】

「食育」とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることと食育基本法に示されています。

乳幼児や児童に対する食の持つ機能としては、栄養素やエネルギーの補給による心身の発育・発達、健康維持といった生理的・栄養的な機能のほか、食に関する基本的な生活習慣（衛生、食事のマナー、生活のリズム、規律）の確立などのしつけとしての機能や、食事を通じて楽しく語り合い、コミュニケーションを通じて情緒を育て、社交性を養うという機能があります。

【食と健康について教育・研究を続けるという仕事】

食育の中心である栄養学（食と健康）は、食・健康・人間・環境の相互の関係を考え、良い状態へ調整して導いていく学問です。私は栄養学を専門とする大学教員であると同時に、食と健康の専門家である管理栄養士として保育・教育の現場や医療・介護・福祉における食と健康の実践的な研究を続けています。栄養の効果に関する研究だけではなく、「美味しいものを食べた時の満足感や幸福感」などについても研究を進めてきました。また、大学院生の頃から世界各国の食文化と健康について調査した経験を積み重ねてきたため、今でも国内外を旅しながらそれぞれの地域の食文化に浸ることもとても楽しい研究の時間です。昨年4月に上越教育大学に着任したばかりですが、四季折々の上越の美味しい食材・料理に感動する毎日です。

【食育空白世代をつくらないために】

国内で食育が推進されて10年が経過し、保育・教育をはじめとした多くの方々の取り組みとして食育が発展していますが、あらためてライフステージを通じた食育実践を考えたときに、10代後半から20代、30代に至るまでの若い世代に対するさらなる食育推進が特に重要であると考えています（その世代を「食育空白世代」と呼んでいます）。これからの食育実践においては、小学校で受けた食育が中学生・高校生になるにつれて薄まること無く、小・中・高・大学・社会人に向けた継続した食育の取り組みを展開していきたいと思えます。さらにはメタボリック・シンドローム対策や高齢者の健康のための食事など、どの世代においても体と心の健康のためには「食育」が大切です。

特に若い世代に向けた取り組みとして食育白書にも例示されているものは、母親世代が家事の知恵や料理を若者に伝えることや社員同志の共食で社内のコミュニケーションを活性化すること、「100円朝食」で生活リズムをつくることなどがあげられており、今後の食育推進のあり方として若い世代とのつながりを意識した食育が重要です。

【地域で連携した食育推進】

地域における食育の展開においては、地域の有効資源同士の連携が大切です。地域における有効資源（個人・団体）は、それぞれが「食育の推進」に努めているからです。例えば、各保育園での食育を実践する際に地域の方々にご協力をいただくことで食育をスムーズに進めることが出来ますが、保育園の食育にご協力いただけるのみならず、それぞれの有効資源（個人・団体）の食育に対して、保育園が協力することで地域間の連携による食育の展開が拡大します。特に、農業・水産業・食品加工業等、各種料理教室などの体験活動や、パンフレットやホームページによる普及啓発活動、各種指導や相談の機会などの情報提供は、多くの組織が実施していることが多く連携しやすいと思えます。

【大学と地域が連携した食育推進】

①食育を大学の公式な活動として認定されたこと

今回の基調講演では地域連携の一例として、私が所属している上越教育大学の事例をお示しいたします。活動のスタートは、組織内（大学内）において「食育」は大学の公式な活動の1つとして認めさせていただくことからはじめました。大学内の公募型地域貢献事業に応募し、「上越教育大学食育推進プロジェクト」として採択されたことで活動資金を得ることが出来ました（平成28年度から3年間）。

②食育対象者かつ実施主体を明確にしたこと

将来の食育を担う教員を養成する大学としての食育実践活動の大切さと、地域貢献が地方国立大学の使命であることを中心に申請すると同時に、活動の中心としての食育サークル「♡Heart♡」を立ち上げました。学生による活動は幅広く展開し、食文化調査、調理体験、イベント参加、棚田ボランティア、給食レシピづくり、地域連携での郷土食伝承、地域の小中学生や高校生を受け入れて食育イベント、産直レストランのレシピ開発等を実践しています。

③地域資源とのネットワークを構築したこと

次に、地域資源（人・企業・団体等）の情報収集を行い、食育実践活動を企画し、出来るものからすぐに実践しました。これまでに情報交換が出来た組織は、農林水産省北陸農政局、新潟県（地域振興局、保健所等）、上越市（農林水産、産業振興、環境、健康づくり等）、教育委員会（県、市）、新潟県栄養士会（本部、上越支部）、学校栄養士協議会（全国、新潟県）、NPO 団体、生産者（農業、漁業）、企業（加工・流通・販売）、料理人、消費者等です。

④食育実践者がつながるための情報を発信したこと

地域連携で食育を実践するにあたって重要な点は、地域から地域へ食育実践活動を伝えることです。そのためには、市町村広報、大学広報をはじめ、マスコミ（TV、新聞、地方紙、フリーペーパー等）や参加者の SNS の有効活用（Facebook, twitter, instagram 等）が有効です。さらに、今後は地域から全国へ食育実践活動を発信することを考え、農林水産省や各種団体主催のイベントにノミネート・出展することとともに、大学としての重要な役割として、学術的な学会発表や論文として発表していくことも大学の使命と考えています。

【食育の成果や結果を示していくための研究者のあるべき姿】

食育基本法から10年を経過し、これまでに周知・実践が行われてきた食育活動ですが、今後は、食育を適切に評価し、次のプログラムをより良いものにしていかねばなりません。つまり、食育実践活動の内容を評価すること、やりっぱなしや、楽しいだけのイベントにならないようにしなければいけません。参加者満足度が高まることと同時に、参加者の食生活の改善につながることを求め、最終的には地産地消を含めた健全な日本型食生活へ導いていくことを戦略的に考えていくことが必要です。

【本日の基調講演のまとめとして】

これからの食育推進においては、「食について知り、学び、楽しみ、実践し、健康になると同時に、私たちの食文化を後世に伝えること」が大切だと思います。これからの時代を担う若い世代に「食の大切さ」「食の楽しさ」を伝えるためには、まずはその周りにいる大人が率先して食を楽しむことが大切です。それぞれの地域の大人が大切にしている食文化・食環境や、美味しく食べている食品・料理の魅力について発信し続けることは、多様な形で若い世代にも必ず伝わります。地域の伝統を受け継ぎ伝えること、世代を超えた交流の場としての食育を展開すること、そして、大人としての食育の魅力を発信することを通じて、地域で一体となって食育の輪（人、物、場）をつなげていきましょう。

野口孝則(のぐちたかのり)

よろしく
お願いします



国立大学法人上越教育大学大学院 学校教育研究科・教授 (臨床・健康教育学系)

管理栄養士, 臨床検査技師, 京都大学博士(人間・環境学)

Mail: noguchi@juen.ac.jp takanorinoguchiphd@gmail.com

<学歴>

- 1973年4月 福島県会津若松市生まれ(福島県立会津高等学校卒業)
- 1996年3月 神戸学院大学栄養学部栄養学科卒業。管理栄養士, 臨床検査技師
- 2001年3月 京都大学大学院 人間・環境学研究科 文化・地域環境学専攻 環境保全・発展論講座
博士後期課程修了 京都大学博士(人間・環境学)

<職歴>

- 2001年4月 理化学研究所脳科学総合研究センター 行動遺伝学 基礎科学特別研究員(～2003年9月)
- 2003年10月 神戸学院大学 栄養学部 栄養学科 講師(～2007年3月)
- 2007年4月 神戸学院大学 学際教育機構「食物危機管理論」非常勤講師(～現在)
- 2007年4月 公立大学法人福岡女子大学 人間環境学部 栄養健康科学科 准教授(～2010年3月)
- 2010年4月 厚生労働省 健康局総務課 生活習慣病対策室 栄養管理係長(～2011年3月)
- 2010年4月 厚生労働省 老健局老人保健課 栄養管理係長(併任, ～2011年3月)
- 2011年4月 帝塚山大学 現代生活学部 食物栄養学科 准教授(～2015年3月)
- 2015年4月 国立大学法人上越教育大学大学院 学校教育研究科 教授(臨床・健康教育学系)
教科・領域教育専攻 生活・健康系教育実践コース(学校ヘルスケア)「食教育」

<個人の研究テーマ>

「保健, 医療, 福祉(保育・介護), 教育分野における実践的な食教育(食育)について」

ライフステージに応じた健康づくり活動をテーマに, 教育や保育における地域・職域と連携した食育の推進, 栄養管理と食事サービスの機能的な連携と評価方法, 健康増進を目指した食品(地域特産加工品)の研究開発やヘルスツーリズムの食育への応用, 食による循環器疾患および脳神経疾患の予防・治療に関する研究など産学連携研究に取り組んでいます。生涯のテーマは「美味しさを感じる事が健康につながる」。

<現在の学会・団体活動>

日本栄養改善学会(評議員, 倫理審査委員), 日本栄養・食糧学会, 日本栄養士会, 新潟県栄養士会, 日本臨床栄養協会(評議員, 栄養相談専門士委員副委員長), 高血圧関連疾患モデル学会(評議員), 等

<主な社会活動・講演>

全国保育士会食育研修会講師(H23・27年), 兵庫県教育委員会食育研修会講師(H23～), 奈良県桜井保健所食育推進ネットワーク会議アドバイザー(H24・25), 京都市行政栄養士研修講師(H25～), 大阪府社会福祉協議会保育士研修講師(H25・26), 奈良市食育推進会議委員(H25・26), 明日香村食育検討会アドバイザー(H25・26), 東京都立病院幹部マネジメント(栄養)研修講師(H25), 田原本町食育推進会議会長(H26), 日本栄養士会PEN(Practice-based Evidence in Nutrition)研修シニアリーダー(H26), 奈良県栄養士会奈良市支部副支部長(H26), 新潟県学校栄養士協議会50周年記念式典記念講演(H27), 北陸農政局食育交流会講師(H27), 京都市特定健診・特定保健指導担当者研修講師(H27～), 岩手県栄養士会生涯教育講師(H28), 日本食育学会協議基調講演(H28), 京都府教育委員会山城地方食育・学校給食協議会研修講師(H28), 長崎県保育協会食育研修講師(H28), 福岡市保育士会食育研修講師(H28)等。

<自己紹介>

美味しいものを食べることと旅が好きです。4年前に47都道府県を制覇し, 食文化に着目しながら2週目に挑戦中です。海外は35ヶ国ほど旅をしました。運動も好きで, しまなみ海道や五島列島を自転車で縦断したり, 大阪マラソンは3年連続で完走し, 4年目も31キロまで走りました。今は四国88か所巡りに挑戦しています。今年の夏は食をテーマにしたミラノ万博を満喫し, あらためて和食の素晴らしさを学びました。これまでの大学で「農園」「料理」「食育」「お散歩」「スポーツ栄養」などのサークルの顧問を経験し, 上越教育大学にも食育サークルを立ち上げました。最近, 美味しいものを食べた時の幸福感や, 気分・感情の変化と食欲の関係について研究を続けながら, 管理栄養士や栄養教諭自らが食と健康の必要性や有効性を証明できるような社会や組織のシステムづくりについて国内外の研究者と共同研究や実践活動をしています。

ご連絡はお気軽にメール, ブログ, facebook, twitter, instagram どうぞ♪