

高齢者の食生活力を高める
アプローチの方向性

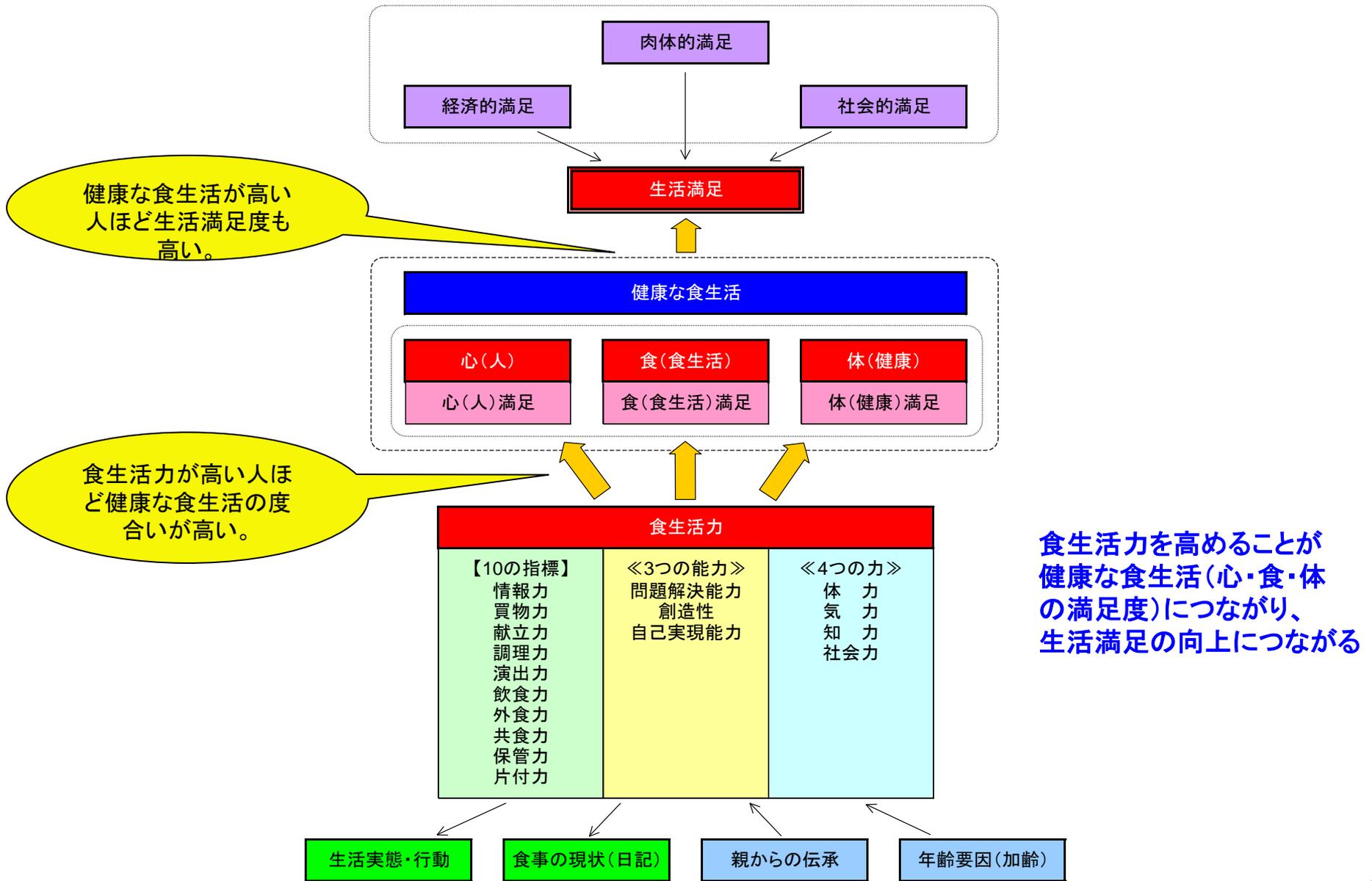
高千穂大学理事・大学院教授

新津 重幸

高齢者の食育課題とアプローチ

1. 食生活力の意義と高齢者食育の方向性

(1) 食生活力の意義



- 食生活力が高い人ほど健康な食生活(心・食・体の満足度)の割合が高い。

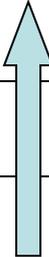
(%)

	健康な食生活		
	H (高)	M (中)	L (低)
食生活力H (高) / 男性	34.8	30.4	34.8
食生活力M (中) / 男性	21.1	42.2	36.7
食生活力L (低) / 男性	14.3	40.5	45.2
食生活力H (高) / 女性	48.9	40.4	10.6
食生活力M (中) / 女性	22.7	44.3	33.0
食生活力L (低) / 女性	9.4	52.9	37.6

- ・健康な食生活が高い人ほど生活満足度も高い。
（生活満足は、経済的・社会的・肉体的満足度とも相関）

(%)

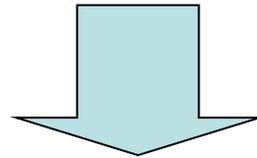
	現在の生活満足度 (非常に満足+まあ満足)
健康な食生活 H(高)	93.9
健康な食生活 M(中)	74.1
健康な食生活 L(低)	35.9



(2) 食生活力の実態と方向性

《現状》

- ・食生活力10の指標の中で相対的に高かったのは、男性では「共食力」「飲食力」、女性では「共食力」「片付力」「飲食力」「買物力」。

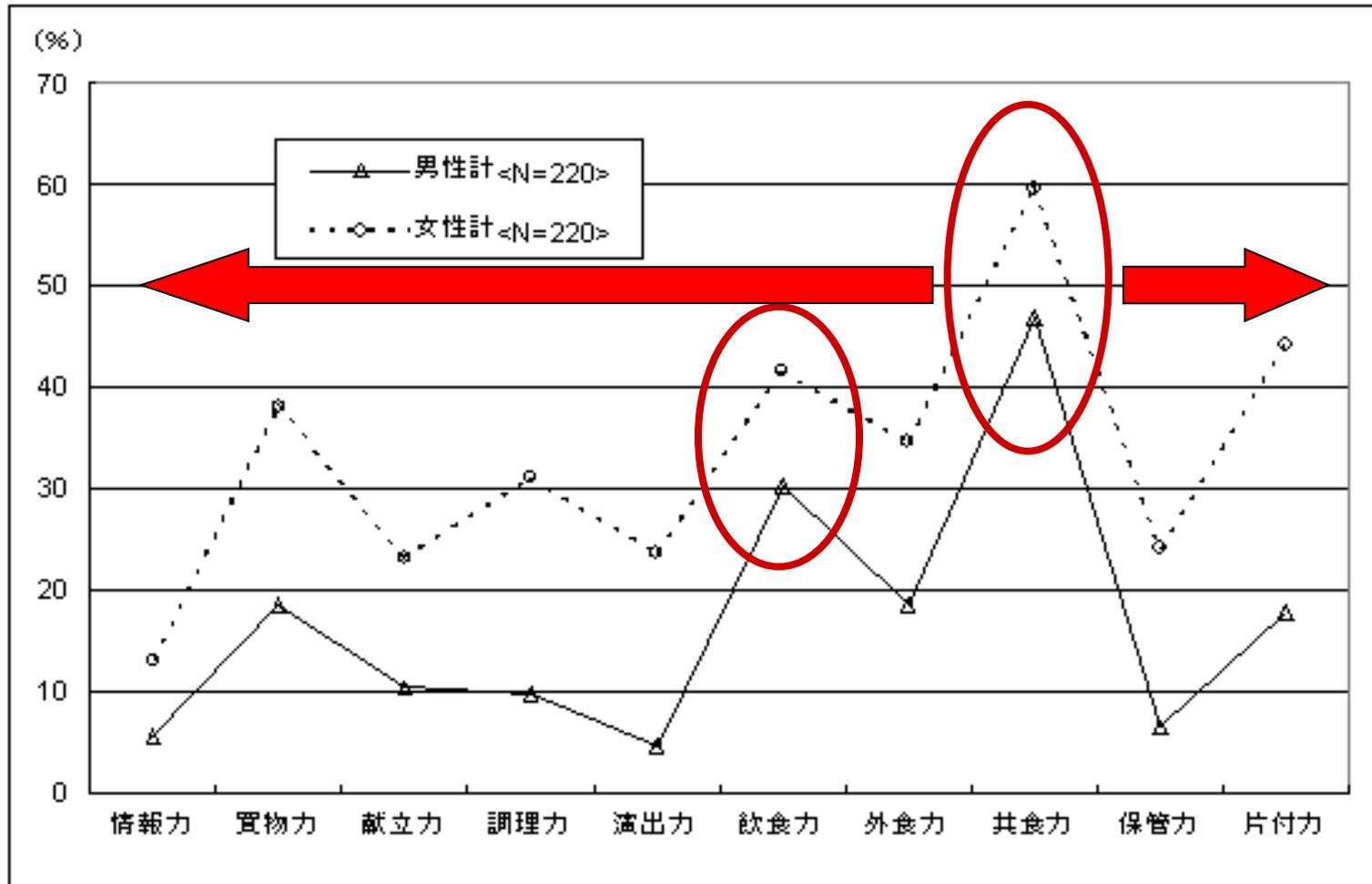


《今後の方向性》

- ・「共食力」「飲食力」以外の指標を含め、全体として向上させる。
- ・最も高い「共食力」「飲食力」を軸にして、他の食生活力の指標に波及させ、食生活力全体を底上げ、向上させていく。

(2) 食生活力の実態と方向性

- ・「共食力」「飲食力」を軸にして、他の食生活力向上に波及させ、食生活力全体を底上げ、向上させていく。



(3) 3つの能力と4つの力の実態と方向性

《3つの能力》

- ・「問題解決能力」「創造性」「自己実現能力」の3つ能力のなかで「創造性」が男女とも低い。総じて男性より女性が高く、その差は「問題解決能力」で最も大きい。

《要因》

- ・「創造性」が低い要因は、食に対する積極性の欠如と知識不足によると考えられる。
- ・「問題解決力」における男女の差は、食に関する経験の差。

《対応策》

- ・“食を楽しむ”ことができれば、自ら知識を吸収する。
- ・食プロセスへの参加を促進し、食に関する経験知を高める。

《4つの力》

- ・男女とも「体力」「社会力」「気力」「知力」の順で高い。
- ・いずれの指標においても、男性より女性が高く、その差が最も大きいのは「体力」である。

《要因》

- ・加齢による肉体的な衰え
- ・引退世代になることによる社会とのつながりの希薄化

《対応策》

- ・運動や社会参加を促進することにより、力の低下を最小限に抑える。

高齢者の食育課題とアプローチ

2.食生活力が高い人の食生活とその要因

食生活力が高い人と低い人

		高い層	低い層
生活満足		<ul style="list-style-type: none"> ・男性より女性で高い ・65～74歳女性/夫婦のみが最も高い 	<ul style="list-style-type: none"> ・55～64歳男性/単身が最も低い
健康な食生活		<ul style="list-style-type: none"> ・夫婦のみ世帯で高い ・女性＞男性 	<ul style="list-style-type: none"> ・単身世帯は低い ・2・3世代世帯は55～64歳男女で低い ・男女とも55～64歳ほど低い
心・食・体の満足度	食	<ul style="list-style-type: none"> ・全体的に満足 	<ul style="list-style-type: none"> ・単身世帯(65～74歳男性) ・2・3世代世帯(55～64歳女性)
	心	<ul style="list-style-type: none"> ・女性＞男性 ・女性は夫婦のみ、単身世帯で高い 	<ul style="list-style-type: none"> ・2・3世代世帯(55～64歳男性)
	体	<ul style="list-style-type: none"> ・女性＞男性 ・65～74歳女性(単身以外) 	<ul style="list-style-type: none"> ・単身世帯(特に55～64歳男性)
食生活力		<ul style="list-style-type: none"> ・女性＞男性 ・65～74歳女性/夫婦のみが最も高い 	<ul style="list-style-type: none"> ・男性/単身世帯と夫婦のみ ・65～74歳男性/単身が最も低い
3つの能力と4つの力		<ul style="list-style-type: none"> ・3つの能力は、女性＞男性 ・4つの力は、女性＞男性 65～74歳女性/夫婦のみが最も高い 	<ul style="list-style-type: none"> ・3つの能力では、創造性が低い 65～74歳男性/単身:創造性、自己実現 ・4つの力では、知力が低い 65～74歳男性/単身:気力、社会力

(1) 食生活力が高い人の食生活

《食生活力が高い人》 65～74歳女性 夫婦のみ世帯

《食生活の実態》 (65～74歳女性の特徴)

「よく食べるようになったもの」

- ・納豆や豆腐・煮豆などの豆類
- ・煮魚・焼き魚
- ・野菜の煮物
- ・生野菜
- ・果物
- ・日本茶
- ・牛乳・乳製品
- ・コーヒー・紅茶
- ・おひたし
- ・魚の干物

「食べる量や回数が減ったもの」

- ・ポテトチップスなどの菓子類
- ・インスタントラーメン・カップ麺
- ・ハンバーガーなどのファストフード
- ・スーパー等で売っている惣菜
- ・ごはん(白米)

《食生活等に関する意識》

- ・毎日楽しく過ごす(93%)
 - ・栄養バランスのよい食事(90%)
 - ・毎日朝食を(89%)
 - ・規則正しい生活(85%)
 - ・色々な野菜を毎日(85%)
 - ・楽しく食事(83%)
 - ・適正な体重を維持(82%)
 - ・塩分を控えめ(80%)
- ※カッコ内は「そう思う」人の割合

《食生活等に関する実態》

- ・毎日朝食(89%)
 - ・色々な野菜を毎日(56%)
 - ・規則正しい生活(52%)
 - ・野菜は火を通すなど工夫(52%)
 - ・欠食しない(51%)
- ※カッコ内は「できている」人の割合

《食生活等で達成率の高いもの》 (達成率が高く他の層より高いもの)

- ・毎日朝食を食べる(1.00)
- ・肉と魚を同じ程度食べる(0.91)
- ・色々な種類の肉を偏らずに食べる(0.90)
- ・味見をしてから調味料を使う(0.80)
- ・野菜は火を通すなどして量を食べられるように工夫する(0.74)
- ・色々な人と触れ合ったり、社会参加をする(0.74)
- ・家族揃って(誰かと一緒に)食事をする(0.73)

(2) 食生活力が高い人の生活行動

《生活行動と意識》

(65～74歳女性/夫婦のみ世帯の特徴 旅行・趣味は65～74歳女性)

- ・ふだんの食事のための買物頻度が最も多い。(1週間に平均5回)
- ・運動をした日数も多い。(1週間に平均4.1回)
運動の内容は、「散歩・ウォーキング」
- ・外出は、ほどほど。(1週間に平均3.5回)
- ・外食は、平均より低い。(1ヶ月に3.3回)
- ・旅行は、国内の宿泊旅行・日帰り旅行
- ・スポーツクラブのサークル、俳句やダンスなどのクラブやサークルをはじめ、地域活動やボランティア活動に参加

《子供時代の生活》 (65～74歳女性)

- ・ふだんの日の朝食は親と一緒に食べていた
- ・できるだけ外で遊んだり運動をしていた
- ・食事のマナーや行儀を教えられた
- ・夏休みや春休みの時の昼食は手作りだった
- ・好き嫌いなくいろいろなものを食べていた／食べさせられた
- ・食事の支度や後片付けを手伝っていた
- ・おやつは手作りだった

(3) 食生活力が高い要因

- ① 子供時代の食生活習慣(親からの伝承)
- ② 日本型食生活を体験して育った世代
- ③ 夫婦のみ世帯で時間的・精神的束縛がない/ストレスがない
- ④ 運動、外出、旅行、趣味など活動的な生活
- ⑤ 規則正しい生活
- ⑥ 栄養バランスのよい食事
- ⑦ 食を楽しんでいる

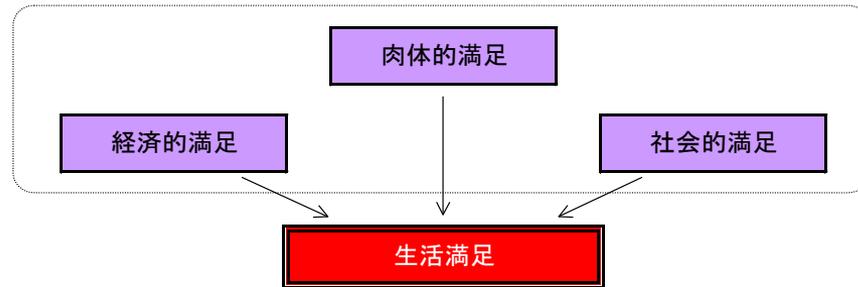
高齢者の食育課題とアプローチ

3. 食生活力向上の課題

食生活力向上の課題抽出の視点

- ①性・年代と食生活力
- ②加齢による衰えと食生活力
- ③生活環境要因と食生活力
- ④生活行動と食生活力
- ⑤食生活の実態と食生活力

(1) 性・年代と食生活力



・男性が低い。特に65～74歳男性が低い。
 ・65～74歳男性が低いのは、「演出力」「外食力」「調理力」「情報力」「片付力」
 ・55～64歳男性が低いのは、「保管力」

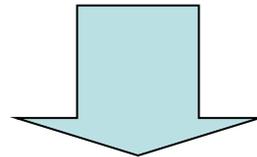
・55～64歳女性は、65～74歳女性に比べて低い。
 ・「演出力」は平均以上だが、「飲食力」が平均以下

・65～74歳男性は「創造性」と「自己実現能力」で低い
 ・55～64歳男性は「問題解決能力」で低い

・65～74歳男性は「気力」「知力」「社会力」で低い
 ・55～64歳男性は「知力」で低い

《現状》

- ・食生活力10の指標では、女性より男性が低く、特に65～74歳男性が低い。
- ・65～74歳男性は、食生活力の10の指標のなかでも、「演出力」「外食力」「調理力」「情報力」「片付力」が最も低い。
- ・55～64歳男性が他の層と比較して低いのは、「保管力」。
- ・3つの能力とも、低いのは、「問題解決能力」で55～64歳男性、「創造性」と「自己実現能力」は65～74歳男性。
- ・4つの力とも、低いのは、「体力」「気力」「社会力」で65～74歳男性、「知力」で55～64歳男性。



《課題》

- ・65～74歳男性の食生活力を向上させる必要がある。
- ・体力、気力、社会力不足を補い、自己実現能力を高める。

(2) 加齢による衰えと食生活力

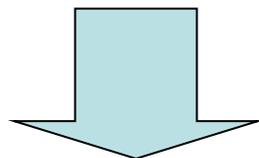
10年前と比較しての体力・気力・知力・社会力が“50%以下”

単位:%

	体力	気力	知力	社会力
55～64歳 男性	23.6	18.2	18.2	23.6
65～74歳 男性	30.9	30.9	33.6	44.5
55～64歳 女性	26.4	25.5	31.8	31.8
65～74歳 女性	30.9	24.5	38.2	43.6

《 10年前と比較しての体力・気力・知力・社会力》

- ・65～74歳男女の3人に1人は、「体力」「知力」「社会力」が低下したと感じ、65～74歳男性は、「気力」も低下、全ての力での低下を感じている。
- ・4つの力のなかでも「社会力」の低下が著しい。



《課題》

- ・現役世代から引退世代になることにより、社会とのつながりが希薄化。現役世代とは異なる社会とのつながりを創出し、社会力を維持し、気力、知力を高める環境づくり。

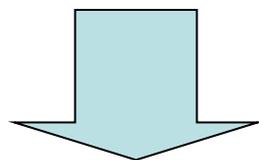
(3) 生活環境要因と食生活力

(%)

	N	情報力	買物力	献立力	調理力	演出力	飲食力	外食力	共食力	保管力	片付力	平均
TOTAL	440	9.2	28.3	16.7	20.4	14.1	35.9	26.5	53.2	15.2	30.9	25.0
単身世帯計	120	9.2	24.4	18.5	19.4	15.0	32.5	28.3	43.3	12.5	28.3	23.1
単身世帯男性計	60	5.8	15.0	13.8	8.9	1.7	19.2	19.2	33.3	6.7	21.7	14.5
単身世帯女性計	60	12.5	33.9	23.3	30.0	28.3	45.8	37.5	53.3	18.3	35.0	31.8
夫婦のみ世帯計	160	8.8	29.8	17.0	20.8	15.0	38.4	22.8	53.1	17.5	36.3	26.0
夫婦のみ世帯男性計	80	4.4	17.9	9.4	8.8	4.4	28.8	14.4	43.8	3.8	16.3	15.2
夫婦のみ世帯女性計	80	13.1	41.7	24.7	32.9	25.6	48.1	31.3	62.5	31.3	56.3	36.8
2・3世代世帯計	160	9.7	29.6	15.0	21.9	12.5	38.4	28.8	60.6	15.0	27.5	25.9
2・3世代世帯男性計	80	6.3	21.7	8.8	11.3	6.9	41.3	21.9	60.0	8.8	16.3	20.3
2・3世代世帯女性計	80	13.1	37.5	21.3	32.5	18.1	35.6	35.6	61.3	21.3	38.8	31.5

《現状》

- ・単身世帯男性の食生活力が低い。
- ・単身世帯男性は、「演出力」が際立って低く、「調理力」「保管力」「買物力」「飲食力」も低い。単身世帯／65～74歳男性では、「外食力」「共食力」「情報力」も低い。
- ・単身世帯男性の3つの能力では「創造性」「自己実現能力」、4つの力ではいずれも低い。



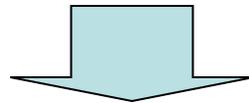
《課題》

- ・単身世帯の男性は、一人での食事が多い。
⇒栄養バランスのよい食事、共食の推進

(4) 生活行動と食生活力

《現状》

- ・食生活力が高い人ほど、活動的で生活を楽しんでいる。
 - 運動日数が多い
 - 外出日数が多い
 - 外食頻度が多い
 - 旅行回数が多い
 - 男性はボランティア活動、女性はスポーツクラブやサークル
 - 趣味が多い
 - 喫煙率が低い(男性)



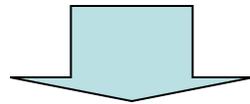
《課題》

- ・「日常の運動」と外出、旅行、趣味、ボランティアなど「人と一緒に活動」を奨励、推進する。

(5) 食生活の実態と食生活力

《食生活力が高い人の生活習慣や態度》

- ・カルシウムやビタミンを積極的に取る
- ・地域の産物や旬の素材を積極的に使う
- ・好き嫌いなくいろいろなものを食べる
- ・よく噛んで食べるようにしている
- ・食事は腹八分目にしている
- ・時間をかけてゆっくり食事をするようにしている



栄養バランスに気を遣い、積極的にいろいろなものを正しく食べるようにしている。

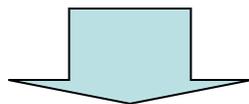
《食生活力が高い人の食生活習慣等に対する意識》

《男性》

- ・食材の調理法や保存法に習熟したい
- ・健康情報を積極的に取り入れたい
- ・できるだけ楽しく食事をしたい
- ・できるだけ規則正しい生活をしたい
- ・早寝早起きをしたい
- ・和風、中華、洋風といろいろな料理を取り入れるとよい

《女性》

- ・和風、中華、洋風といろいろな料理を取り入れるとよい
- ・お酢や香辛料、香り野菜を十分に取り入れるとよい
- ・健康情報を積極的に取り入れたい
- ・いろいろな人と触れあったり、社会参加をしたい

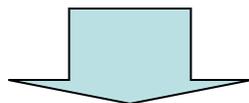


- ・男女に共通しているのは、食や健康への関心が高いこと

《食生活力が高い人の食生活習慣等に対する実態》

男女共通

- ・できるだけ楽しく食事をしている
- ・毎日楽しく過ごしている
- ・栄養バランスのよい食事をしている



- ・生活を楽しみ、楽しんで栄養バランスのよい食事

食生活力を高めるには、「食や健康への関心」を高め、「栄養バランスのよい食を楽しむ」ことを浸透させること。

(6) 食生活向上の課題

《影響要因》	《現状》	《要因》	《課題》
①性・年代	<ul style="list-style-type: none"> ・男性が低く、特に低いのは65～74歳男性 ・55～64歳女性は、65～74歳女性に比べて低い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・65～74歳男性：食を楽しむことが不足 	<ul style="list-style-type: none"> ・食を楽しむことの浸透
		<ul style="list-style-type: none"> ・55～64歳男性：知識が不足 	<ul style="list-style-type: none"> ・食行動への関わりを推進
		<ul style="list-style-type: none"> ・55～64歳女性：食事メニューの広がり問題 	<ul style="list-style-type: none"> ・メニュー拡大
②加齢による衰え	<ul style="list-style-type: none"> ・引退世代での「社会力」の低下が著しい 	<ul style="list-style-type: none"> ・社会とのつながりの希薄化 	<ul style="list-style-type: none"> ・社会参加を促進
③生活環境要因	<ul style="list-style-type: none"> ・単身世帯男性が最も低い ・男性は同居家族が多いほど食生活力が高い 	<ul style="list-style-type: none"> ・男性の食が同居家族に依存 	<ul style="list-style-type: none"> ・共食機会や外食機会を増やす ・食を楽しむ気持ちを醸成 ・栄養バランスのよい食事
④生活行動	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活力が高い人ほど、活動的な生活を送り、生活を楽しんでいる 	<ul style="list-style-type: none"> ・活動領域が広がるほど食を楽しむ機会が増える 	<ul style="list-style-type: none"> ・日常の運動や人と一緒に活動を推進
⑤食生活の実態	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活力が高い人ほど、 ・栄養バランスに気を遣い、積極的にいろいろなものを正しく食べるようにしている ・食や健康への関心が高い ・生活を楽しみ、楽しんで栄養バランスのよい食事 		<ul style="list-style-type: none"> ・食や健康への関心を高める ・栄養バランスのよい食を楽しむ

課題のまとめ

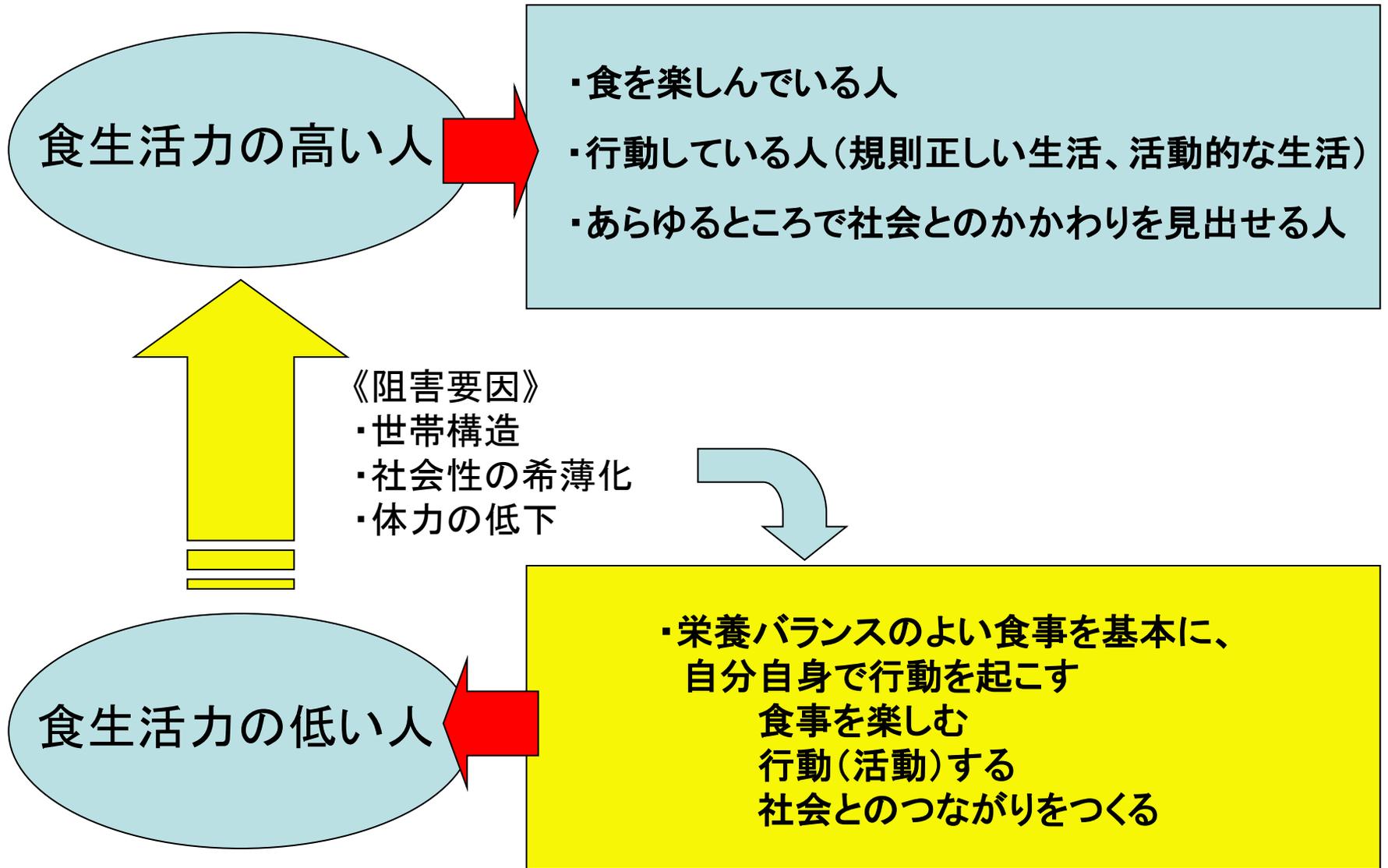
《意識面》

- ・食を楽しむことの浸透、または醸成（高齢者：65～74歳男性）
- ・食行動への関わりを推進（次期高齢者：55～64歳男性）
- ・食や健康への関心を高める
- ・栄養バランスのよい食事への心がけ

《行動面》

- ・「日常の運動」や「人と一緒の活動」の推進
- ・社会参加を促進
- ・皆で食べる機会や外食機会を増やす

※まずは行動を起こさせること。これにより、意識が高まる。



高齢者の食育課題とアプローチ

4. 高齢者の食生活力向上の考え方

食生活力向上を推進する枠組み

《自分自身》

- ・趣味を持つ
- ・積極的に参加する

- ・目標を作り、行動する

- ・自分への問いかけ

- ・規則正しい生活
- ・栄養バランスに配慮

《周囲や社会の支援》

- ・コミュニティや趣味サークルなどを提案

- ・買物・運動・趣味の促進

- ・意識喚起

- ・「栄養バランスのよい食事」の啓蒙

社会とつながる

行動(活動)する

食事を楽しむ

栄養バランスのよい食事

モノよりコトで推進

高齢者の食育推進への提言

1.食生活力向上への提言の背景

(1) 本研究の目的とアプローチ

高齢者社会で食育を考える必然性

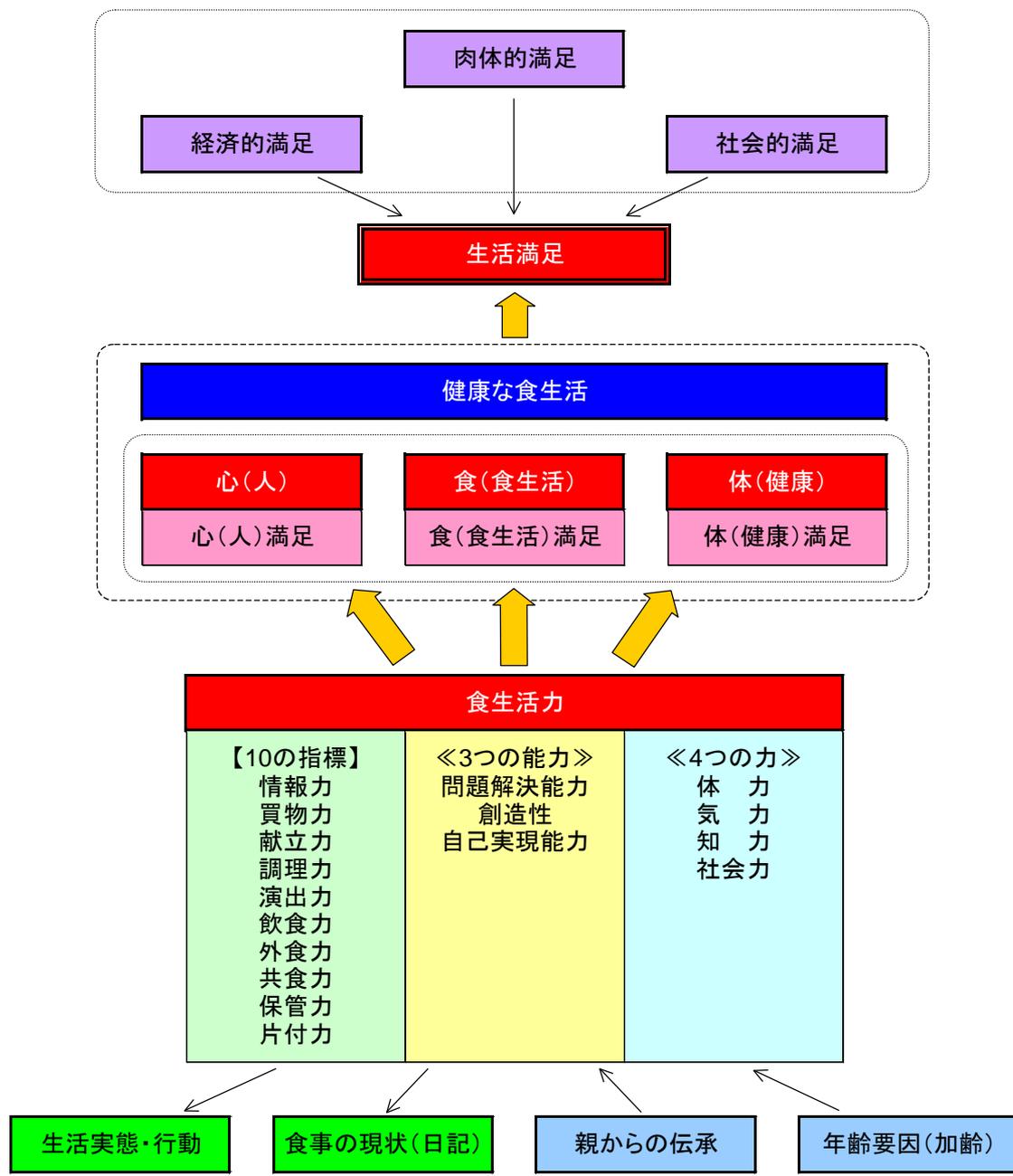
- ① 日本人口の最大ボリュームへの対策を考える
- ② 健康な食生活による予防的対策により、健康寿命を伸ばす
- ③ 生活環境の違いによる食生活の違いへの対応を考える

高齢者研究の対象を55歳～74歳とし、次の2つの層に分けてみる。

- ① 65歳～74歳の現在の高齢者について、「日本型食生活体験世代」として捉え、日本の食文化・食習慣のベンチマークとして健康な食生活の要素を探る。
- ② 55歳～64歳の次期高齢者の食文化・食習慣の意識と実態を把握し、予防的食育を考える。

高齢者の食育とは、栄養バランスのよい食事にとどまるのではなく、加齢と生活環境要因までを含めて考え、食生活に関わる行動をよりよいものに変えていく推進活動と捉える。

- ①食を起点とした健康な食生活を実現し、生活満足の向上
- ②「健康な食生活」の実現のための、加齢による衰えと生活要因への対策
- ③「健康な食生活」を後押しする肉体的な健康状態や人・社会とのつながりまで含める



高齢者の食育推進への提言

2. 高齢者の食育推進へ提言

世代別食育アプローチ

幼児・児童保育世帯

栄養バランスのよい食事

家庭内での
家族一緒に楽しい食事

家族一緒に食行動提案

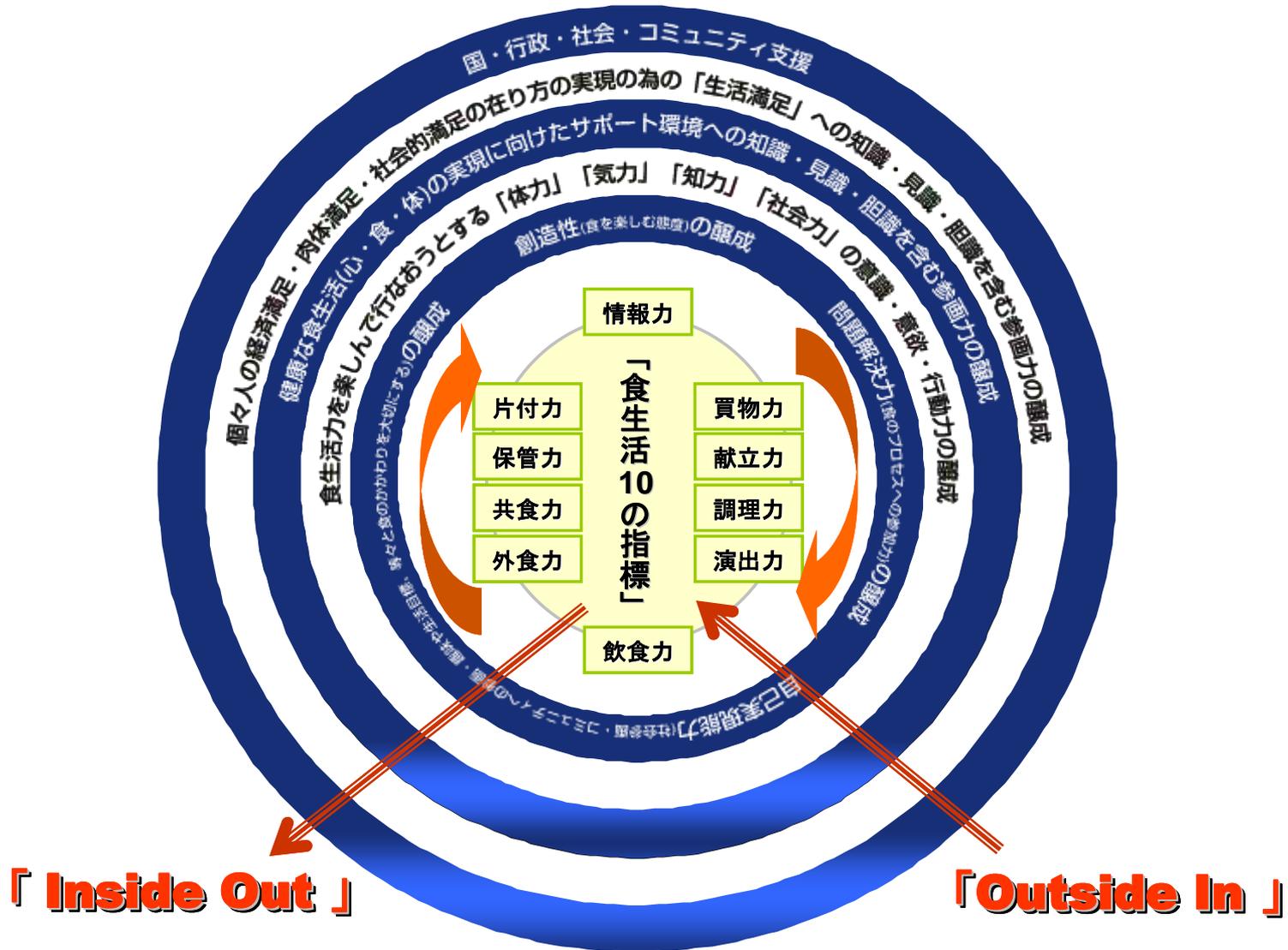
高齢者

食生活に影響を与える
加齢と生活環境要因
への対応

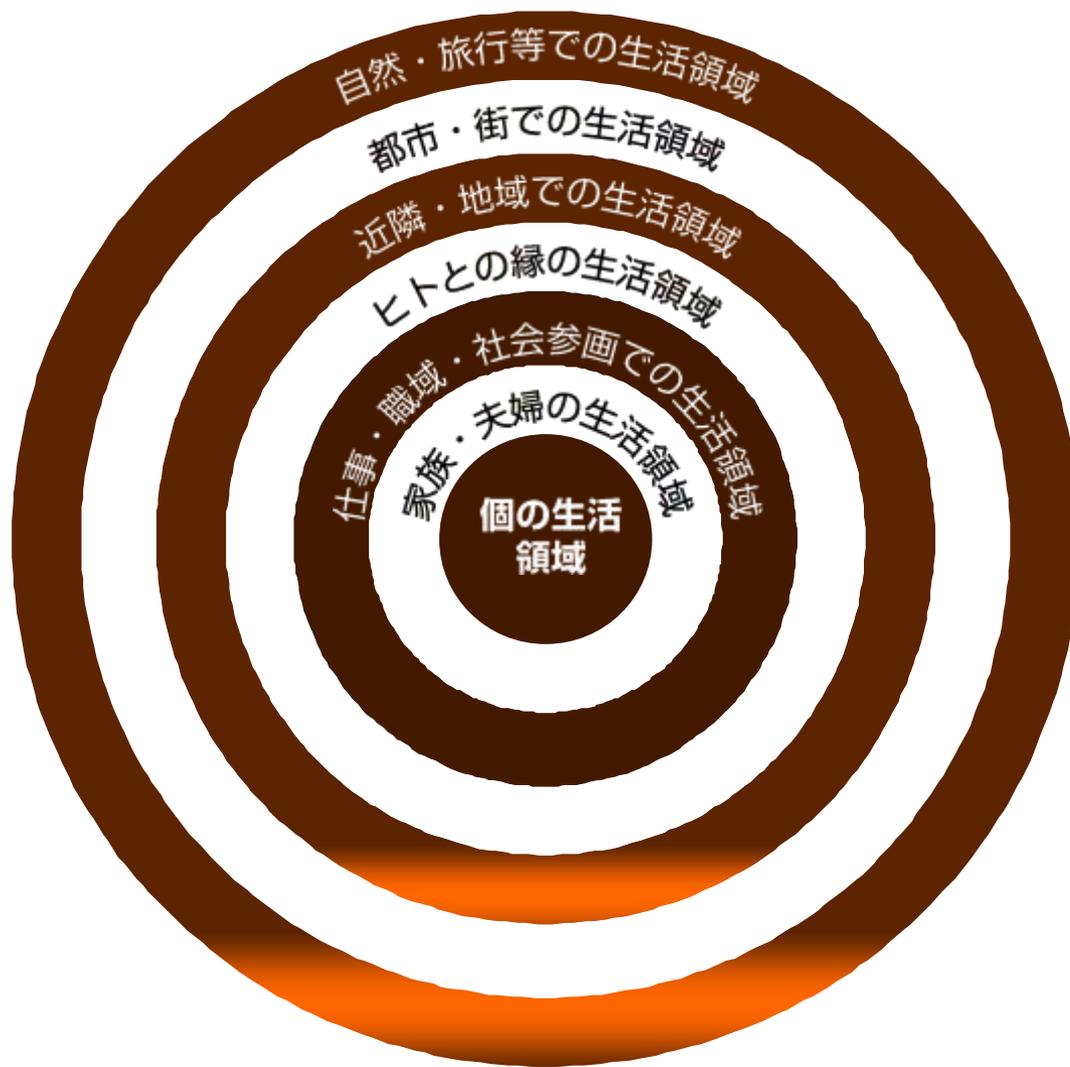
食事を楽しむ

行動(活動)提案
“社会とつながる”提案

「食生活力を醸成するInside Out・Outside Inの概念」



食生活力に影響を与える7つの生活領域



◆食生活力を推進する為の行動スケジュール喚起のマトリクス

	目標・行動	社会とつながる
活動・意識の喚起	<ul style="list-style-type: none"> ▶週次、月次の行動スケジュールを考える・立て方を知る・立てるコトが規則正しい生活を送れるコトの意識の喚起 ▶身体を動かし、参画する場とコミュニティ参画意識の喚起 ▶時間消費の上手な生活の仕方と仕組みを提言する ▶国・地域・企業を含めた生活支援サポートを知る・理解し実感・体感・参画をする ▶コミュニティを知る、理解し・参画する ▶楽しさを時間消費として実感・体感する ▶その他 	<ul style="list-style-type: none"> ▶個の生活でPCや趣味ツールを活用し、コミュニティの知識・見識を得る・参画をする ▶家族でするコトの知識・見識、外出先の知識・見識を得る・参画する ▶職場・社会との接点の知識・見識を得る・参画する ▶身近なヒトとの接触の為の知識・見識を得る・参画する ▶知識のヒトとの接触から情報・活動の知識・見識を得る・参画する ▶都市・街・旅行・文化の知識・見識を得る・参画する ▶自然との関わりの知識・見識を得る・参画する ▶その他 (個人として、家族として社会とつながる為の実感・体感の提言と活動支援が求められる)

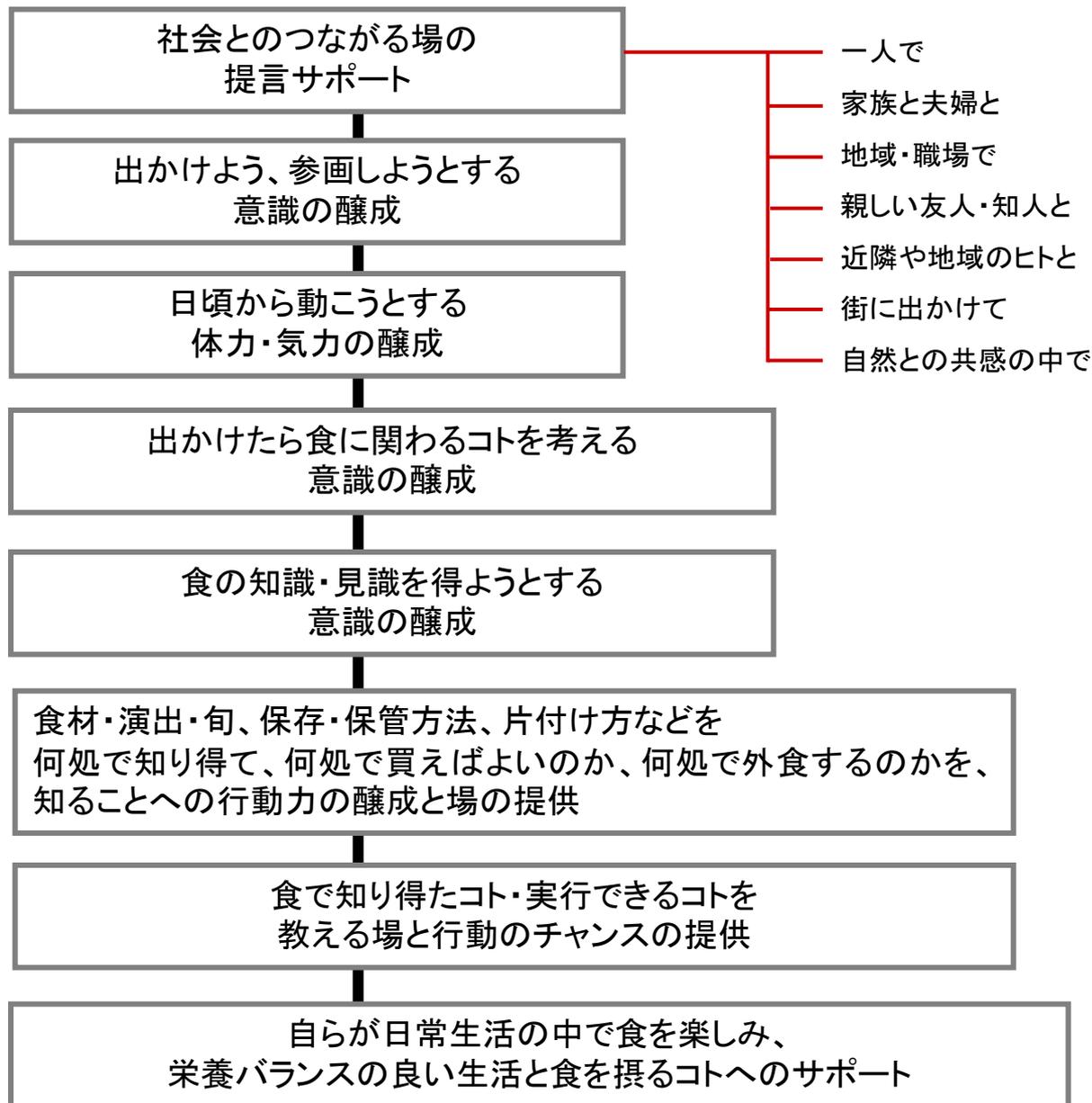
◆食生活力を推進する為の行動スケジュール喚起のマトリクス

	目標・行動	社会とつながる
食事を楽しむ意識の喚起	▶ 日常の規則正しい食と運動・外出を知る・行動する	▶ 社会とのつながり、活動の中で食べるコトを知る
	▶ 何処で何を買えるのかを知る・行動する	▶ 自ら食べるコトの参画で何ができるのか、何をしようと意識するのかを知る
	▶ 旬の食材を得る・食べる・料理するを知る・行動する	▶ 料理教室・料理サークルへの参画を知り、生活の一部と考える
	▶ 片付け・保管の仕方・ゴミの捨て方を知る	▶ 旬と地産地を知る
	▶ 一人で食べても楽しい食の仕方、家族と一緒にでもストレスフリーな食を知る・行動する	▶ 地域と食文化に興味を持ち、知る
	▶ 便利・経済性の上手な食を知る・行動する	▶ 身体によい、楽しむ食の演出を知る
	▶ 時間消費と食べるコトの楽しさのノウハウを知る・行動する	▶ 食べるコトとヒトの係り方を知る
	▶ ヒトの為に作る楽しみ・食メニューを知る・行動する	▶ 身体の健康と食べ物、栄養バランスを考えた食を知る
	▶ その他	▶ 時間消費の活動の中での食べる場面と場所を知る
		▶ その他

◆時間消費型業態空間の命題



◆食生活力提言のステップ



参画するコトを提案していく必要性

- ▶ 優先されるのは高齢者の個々の生活領域で行なうコトへの参画促進と支援
- ▶ そして、参画するコトと食とを関連づけることにより、楽しい食とは何かを意識させ、食の行動に結びつける知識と情報を提供していく

《参画するコトと食の関わりの例》

- ・“趣味の「つり」に出かける時に何を食べようか”
- ・“今日、街に出かけて〇〇さんと合う時に何を食べようか”
- ・“地域のイベントでは何を食べよう”
- ・“旅行先で何を知り、何を食べようか”
- ・“たまには夫婦で、家族と〇〇をして、何を食べようか”
- ・“今日は仕事・社会や地域のイベントに参画するが、何を食べようか”

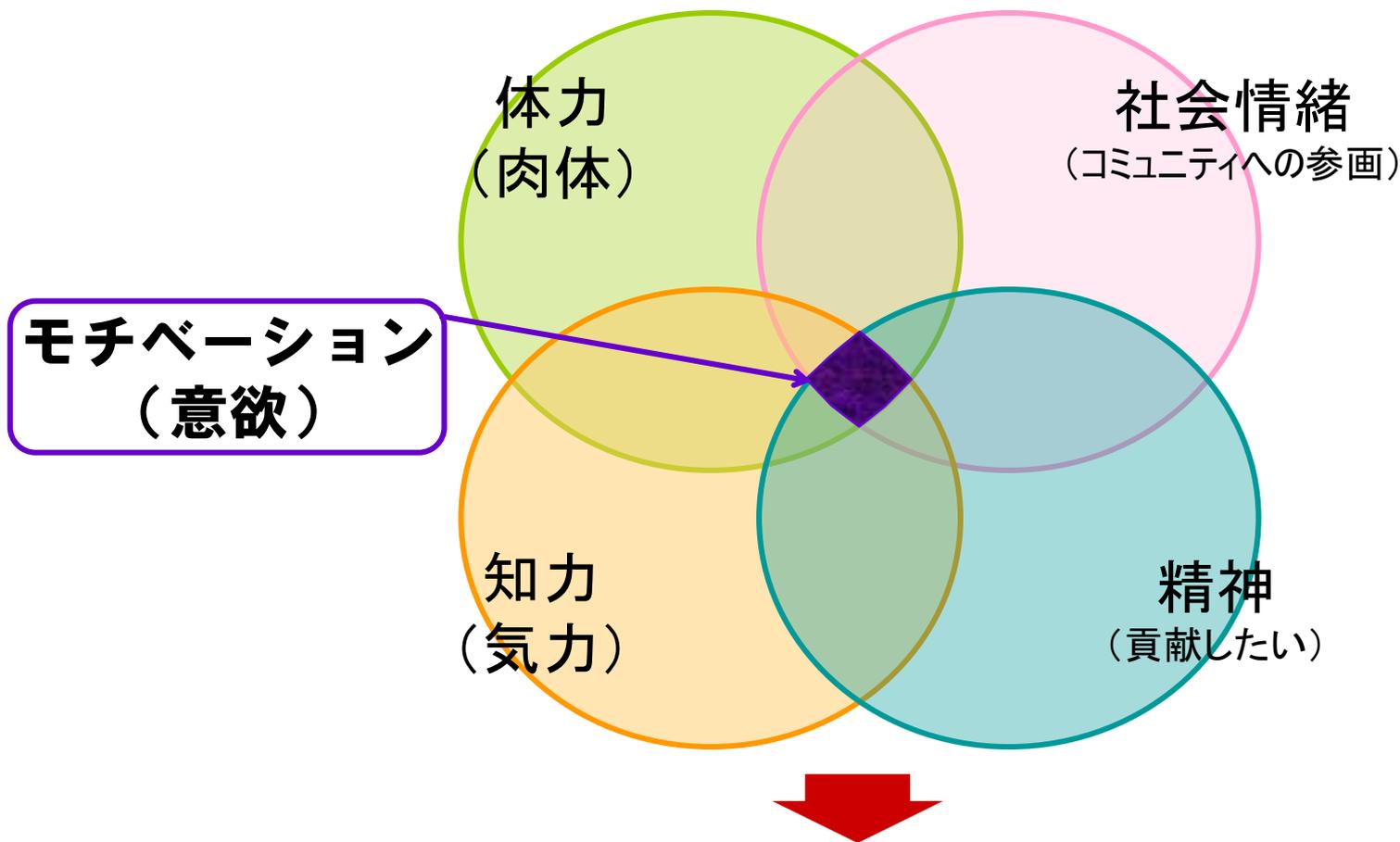
高齢者の食生活力向上

- ▶ 7つの生活領域に関わるコミュニティへの参画推進と参画するコトの提言と支援を行ない、このなかで食行動を楽しむことをサポートすること。
- ▶ 参画したコミュニティの中で、特技を活かして教えられる場をつくる施策。

◆高齢者にアプローチする全人格の成長

= 自創・共創者

= 食生活力



参加型生活カレンダー

季節	春 暖			夏 暑			秋 涼			冬 寒			
月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	
二十四節気(季節の区分)	啓 春 蟄 分	清 毅 明 雨	立 小 夏 満	芒 夏 種 至	小 大 暑 暑	立 処 秋 暑	重 秋 陽 分	寒 霜 露 降	立 小 冬 雪	大 冬 雪 至	小 大 寒 寒	立 雨 春 水	
行事(雑節)	ひ桃ホ春の なワイイト彼 祭のフ岸 り句デー	春土 野用	★こ端母の 八ど午の日 十八の節 八の節日 夜日句	父入 の梅 日	半★お土 夏七益用 生夕祭り丑 りの日	旧 盆・帰 省	菊 敬 秋(一 の老 老 十五 節の の 夜) 句日 日 岸 日 日 夜)	体 休 孫 育土十 の用三 日日夜 (夜)	七 五 三 五 三 三 三 三 三	勤 勞 感 謝 の 日	ク リ ス マ ス 大 晦 日	元 三 若 七 鏡 成 冬 旦 日 葉 草 開 土 と の 粥 きの 土 る 節 の 日 用 ろ 句 日 日	★節分 デー レン タイ ン
与件(キーワード)	春 卒 春 花 野 業 休 見 菜 式 式	新 新 入 学 園 学 期	G ・ W	★衣夏梅 漬替野雨 物え菜入 作り	梅行夏 雨雨楽休 明みみ	夏水ス夏 祭菓スタ休 り子りミナみ	新 残 夏 秋 秋 学 暑 バ 祭 の 雨 期 テ リ 味 覚	衣 遠 運 替 足 動 え 会	紅 号 冬 葉 枯 木 狩 味 味 ら 味 1	防 冬 年 寒 野 休 菜 湯 越 み み	新 験 セ 学 験 タ 期 ン タ 期 ー ト 試	春 梅 一 見 番	
週間	春の全国火災予防運動	春の交通安全週間	児童福祉週間	男女共同参画週間	全国安全週間	水の週間	老人週間	薬と健康の週間	秋の全国火災予防運動	人権週間	防災とボランティア週間	生活習慣病予防習慣	
コトの与件	山菜取りに行く ★たけのご押し 町内のひな祭りに 参加	★お花見に行く ハイキング・山登り 季節 春野菜の収穫	運動会に参加する 鯉のぼり祭り ★お茶摘み体験 いちご狩り	あじさい・あやめ祭り 夏祭り さくらんぼ狩り しいたけ狩り ★梅酒・らっきょう 作り	★七夕祭り 夏祭り ★納涼大会 花火大会・屋形船 おも狩り お墓参り	秋祭り 秋の収穫体験 敬老の日のイベント に参加 月見団子・おはぎ作り ★新米を食べる	菊人形を見に行こう りんご狩り ★まつたけ狩り 孫の日	紅葉狩り 七五三のお祝い イルミネーション みかん狩り ★新そばを体験	★ゆず湯に入る ケーキ料理教室 おせち料理セミナー 除夜の鐘・カウント ダウン	初日の出を見に行こう 駅伝の応援に行こう ★七草粥・鏡開き	★節分会に参加 梅見に出かけよう 椿祭り スイーツ料理教室		
情報力	たけのご押しツアーは あるだろうか	千鳥が淵以外に桜の 名所は何処だろうか	茶摘体験フェスタへ 参加してみよう	新鮮ならっきょうを 産地からお取り寄せ ようか	各地で開催される七 夕祭りに出かけま すよ	お盆の帰省、納涼 大会も開催されるよ うだ	お米の専門店を探 してみよう		近頃流行りのそば 打ち教室に初参加	ゆず湯のスーパー 銭湯を探してみよう	春の七草って何だっ け	様々なお寺で行な われる節分会、今年 は何処のお寺によ うか	
買物力	帰りに鶏肉と油揚げ を買い	菜の花用からし和 えの素を買い	新茶を楽しむための 茶器を買い	梅酒作りの為に、青 梅とりカーを買って きました	豪華な七夕飾りを見 物した後は、屋台め ぐりも楽しみだ	子ども好きなうな ぎの長焼きを買い	産地にこだわった新 米を買いました	一年に一度の糞漬 を味わう	二つの美味しさを味 わう為に、生わさび と辛味大根を購入	冬至だからかぼちゃ を買って帰ります	スーパーで七草セッ トを購入	今年の酢飯はこだわ りの「寿司酢」を 買ってました	
献立力	取ったたけのごでた けのごこ飯を作ろう か	花見のお弁当は旬 の菜の花を入れよう	お茶の若葉を使っ て、天ぷらも美味し い	夏バテ予防にカレー ライスを食べよう	蒸し暑い夜だから、 さっぱり素麺にしよう	とても簡単だけれど ちよっぴり豪華なう なぎのちらし寿司	炊き立ての新米と秋 あじで美味しく食べ よう	松茸ご飯と松茸の 土瓶蒸し	そば湯も忘れずに 飲む	冬至に南瓜は、粘 膜や皮膚の抵抗力 を強くします	弱った胃腸を休める ために七草粥を食べ よう	祭り寿司にチャレ ンジ	
調理力	油揚げは湯通しして 、小口切りから干切 に	菜の花は茹でた後 に水に入れアク抜き をする	たっぶりの茶葉を じっくり抽出、深い味 わいだ	らっきょうのみじん 切りを添えて	採れたてのみょうが をみじん切り	炊き上がったご飯は 熱いうちに合わせ酢 を混ぜて冷ます	新米の水加減は控 えめに	洗わずに、湿らせた 布巾で全体をふくだ す	生わさびは、専用の 鮫皮おろし板を使う とさらに美味しい	鍋に皮のほうを下に してかぼちゃをなら べ、弱火で煮る	七草をまな板の上 でこまかくたたきな がら切る	ご飯を炊くときは通 常の水加減より寿 司酢の分量減らす	
演出力	たけのこの皮にお 刺身のせて		新茶の色鮮やかな 緑を引き立たせる茶 器で初夏の香りを演 出		七夕の天の川を見 立てて飾りました	大きな器に盛って 彩り良く飾りつけ		炊きたての松茸ご 飯に土瓶蒸しの香 りが豪華	打ちたての新そば に、生わさび本来の 香りと辛味を味わう		土鍋で米を炊く	節分の恵方巻きは 「太巻き祭り寿司」 で彩ります	
保存力	取ったたけのこは濡 れた新聞紙にくるん で		天敵は「湿度・熱・ 光・臭気」、お茶缶で 密閉	冷蔵所もしくは、冷 蔵庫で保存	湿気が少なく風通し の良い場所に保存 します		新米の保存は冷暗 所、もしくは冷蔵庫 が基本	濡れ布巾などで包 み、さらに新聞紙で 包んで冷蔵庫へ	生わさびは濡らした キッチンペーパーに 包んで野菜室で	軽く茹で、小分けして 冷凍庫へ、次の料 理にそのまま使える	土鍋の裏の湿気は 割れのもと、鍋裏は 極力洗わない		
片付け力		お弁当箱は持ち帰 り便利な紙ツパック	お茶がらを乾燥させ て脱臭剤に、冷蔵庫 や下駄箱へ			使用後は、水分をよ く拭き取り、直射日 光を避けて陰干し			鮫皮おろしはサッと 水洗いし、日陰干し に			豆まき般付ピーナツ ツにしておこう	
青果	じゃがいも、ピーマン、キャベツ、人参、玉ねぎ、そら豆、レタス、 きゅうり、かぶ、わけぎ、たけのこ、ふきのとう、うど、 たららの芽、わらび、らっきょう いちご、オレンジ、アボガド、いよかん、あまなつみかん、 はっさく、レモン、マンゴー、パパイヤ、キウイ			トマト、インゲン、アスパラ、レタス、かぼちゃ、きゅうり、 らっきょう、梅、なす、とうもろこし、ししとう、しろうり、 にがうり(ゴーヤ)、山芋、しょうが、枝豆、とうがらし、みょうが、 夏みかん、びわ、もも、すもも、あんず、すいか、メロン、パイナップル			秋なす、ブロッコリー、かんしょ、里芋、大根、ごぼう、れんこん、 白菜、ほうれん草、ねぎ、松茸、しいたけ りんご、みかん、梨、ぶどう、柿、栗、ぎんなん、ゆず、だいだい			ねぎ、かんしょ、ブロッコリー、大根、ごぼう、れんこん、 白菜、ねぎ、メキャベツ、里芋、やつがしら、菜の花 ゆず、だいだい、ほうれん草、せり、あさつき みかん、りんご、ポンカン、いよかん			
魚介	まかれい、ま鯛、いわし、あさり、にしん、あじ、 初かつおさわら、はまぐり、あさり、さざえ、ほたて貝、 ほっき貝、つが貝			かれい、あじ、初かつお、いか、たこ、あなご、うなぎ、はも、 どじょう、しゃこ、きす、すずき、めばる、銀さけ、ぐち、しじみ、 あわび、あおやぎ			戻りかつお、さんま、さば、いぼだい、かわはぎ、白さけ、 かます、ほら、しばえび、わたりがに、いぼだい、かわはぎ、 さば、ひらめ、ほら、かき、いくら、あんこう			ぶり、はまち、むろあじ、あおりいか、いせえび、 ずわいがに、ふぐ、あんこう、ほたて、 かき、とこぶし、なまこ			
飾り言葉	桜たい 桜さわら	にしんにたけのこ	初かつお 青葉かつお	六月のキス 苗代のあじ 妻わたらご 祭りはも	土用しじみ 土用の内のすずき	どじょうとごぼう	戻りかつお 秋さば 秋かます 秋あじ(白さけ)	霜月のあんこう	寒ぶり 寒ぼら	節分いよし		節分いよし	

毎日新聞 2009年10月25日(日)朝刊

農産物即売会で「にぎわう」

環境会議講演 「食育」大切さ訴え

杉 並



高千穂大学キャンパス(杉並区大宮2)は

「毎日新聞移動支局 in 高千穂」開設2日目の24日、高千穂環境会議や旬の農産物即売会でにぎわった。

環境会議の基調講演は、講師を務める予定だった服部幸應さんが急病のため、服部さん

の妹で服部栄養料理研究会の服部津貴子会長がピンチヒッターを務めた。服部さんは、キノコなどの森の恵みの普及活動に携わっており、「食文化の伝承と食育のすすめ」と題して講演。食料自給率、不規則な生活による栄養バランスの偏った食事、伝統的食文化の喪失など七つの問題点を挙げ、「食育」の大切さを訴えた。

キャンパス内の幼稚園舎駐輪場では、杉並区グリーンクラブ、群馬

県東吾妻町農産物直売組合みよがの里、東京都生活協同組合、千葉県房総食料センター、和歌山県紀ノ川農業協同組合が、有機栽培した野菜や果物などを即売した。

7号館料理教室では、高千穂幼稚園の保護者20人がコーヒー教室に参加。UCC上島珈琲東京本部(港区)の岡本和久営業本部係長が、家庭でおいしくコーヒーを味わう方法を紹介した。移動支局は25日に最終日を迎える。【斉藤三奈子】



食育について講演する服部津貴子さん

高千穂大学で、塩入正夫撮影

毎日新聞 2009年10月26日(月)朝刊



キャベツの切り方を習う園児たち＝高千穂大学で



「毎日新聞移動支局 in 高千穂」最終日の25日、高千穂大学キャンパス(杉並区大宮2)

で「MOTTAINAI料理教室」が開かれた。会期中、オタフクソース(広島市)の「広島お好み焼きキャラバンカー」が登場するなど「環境と農・食」をテーマにしたさまざまなイベントがあった。移動支局は3日間の日程を終えて閉局した。

MOTTAINAI料理教室 子供たちも挑戦

杉並

料理教室は、高千穂幼稚園(平林ひとみ園長)の年中・年長園児と保護者10組が参加した。オタフクソース東日本支社東日本支援グループ(江東区)の「お好み焼き」の青木仁美さんらが、コインやチーズをトッピングした小さなサイズのお好み焼き「プチオコ」の作り方を指導した。

また、キャベツの芯で作るコールスローなど、栄養バランスが良く、食材を無駄にしない料理も紹介した。鳴鹿茉莉亜ちゃん(5)は「チーズを魚の形に上手に型抜きできてうれしかった」と話した。

毎日新聞 2009年11月12日(木)朝刊

食材を大切にする「MOTTAINAI料理教室」が連続開催され、高千穂幼稚園の親子らが参加した。環境や食育に関する企業ブースも設置された。

料理教室のうち「オムライス&プリン」は、東都生活協同組合（本部・世田谷区）の「食と農を築む会」が指導した。国産米で育てた鶏の卵を使って調理。「産直えさ米たまご」は即売会にも出品。休耕田を飼料米作りに有効活用し、「耕畜連携」で育てたレモンイエロー色の黄身の卵を紹介。黄身の色は飼料に左右されるため、栄養価に問題はないとアピールした。

「珈琲教室」では、UCC上島珈琲（神戸市）が有機栽培したモカ、キリマンジャロ、ジャバロフスタ、ブラジルの味を比較。同社営業本部の岡本和久係長が、家庭でおいしくコーヒーを味わう方法を紹介した。

「プチオコ」（小さなサイズのお好み焼き）は、オタフクソース東日本支社（江東区）の東日本支店グループの「お好み焼士」、青木仁美さんらが作

卵を材料に MOTTAINAI料理教室



即売会で試食しながら品定めする来場者

り方を指導した。コロンやチーズをトッピング。栄養バランスが良く、食材を無駄にしないキャベツの芯で作るコールスローも紹介。同社は会期中、健康を意識した製品や「広島お好み焼きキャラバンカー」の実演も行った。企業ブースでは、ドコモ・ビジネスネット（港区）が、回収した携帯電話の

地元産の野菜即売会も

端末から金やバラジウムなどの希少金属をリサイクルしていることを紹介。文員・オフィス家員メーカーのフラス（港区）はリサイクル用途を限定しない個人情報保護文員を紹介した。ユニオンソース（文京区）は、化学調味料不使用のソースを紹介、食の安全性をアピールした。

農産物即売会は、都市農業への理解を深める政策を目指す杉並区グリーンクラブが、地元産のアロココリーや草花を出品。房総食料センター（千葉県横芝光町）は、ネギや大根と一緒に「産直発レシビ集」も用意。椎名二郎理事長が「農家の母ちゃん定番の一品 大根の甘酢漬け」など郷土料理を紹介した。

また、紀ノ川農業協同組合（和歌山県紀の川市）は国産のキウイやレモン、ミカンなどを出品。松本和広専務理事は「ミカンを収穫するまでに7～10年かかる。生産者の高齢化など難しい問題もあるが、生産者や消費者などいろいろな人を巻き込み、有機栽培・減農薬のすそ野を広げたい」と話した。