

1 事業概要

(1) 目的

「食」をめぐる環境は大きく変化し、食習慣の乱れによる生活習慣病の増加等が問題になっている中、日本の気候風土に適した米を中心として、水産物、畜産物、野菜等の多様なおかずから構成され、栄養バランスにも優れた「日本型食生活」が、今、改めて見直されています。

和歌山県におきましても、地域食材や郷土料理をふんだんに盛り込み、「何を」「どれだけ」食べたらいいかをわかりやすくコマのイラストで示した「～紀州わかやま～食事バランスガイド」を「日本型食生活」の普及促進ツールとして活用し、県民一人ひとりの栄養バランスのとれた食生活の実現と地産地消・地域食文化への理解促進を図るため、本事業を実施しました。

(2) 事業の概要

別添フロー図参照

2 和歌山版「食事バランスガイド」検討会の開催



学識経験者、栄養学専門家、学校教育関係者等の代表者4名の委員からなる検討会において、より多くの方々に「日本型食生活」を実践していただくため、和歌山版「食事バランスガイド」を活用した啓発方法について、議論を重ねました。

○ 検討会

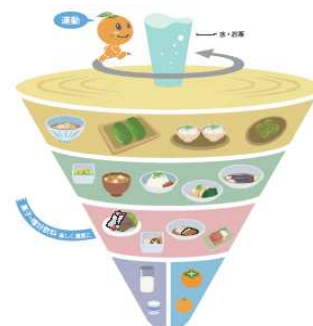
【第1回】 12月12日（木） 和歌山県庁

- ・平成25年度事業について
- ・普及啓発用資料（児童向け下敷き）の作成について

【第2回】 3月26日（水） 和歌山県庁

- ・平成25年度事業報告について
- ・平成26年度事業予定について
- ・～紀州わかやま～食事バランスガイドパンフレットについて

～紀州わかやま～
食事バランスガイド



3 「～紀州わかやま～食事バランスガイド」を活用した「日本型食生活」の普及促進

(1) 「わかやま食と健康フェア」での普及啓発 ～知ろう！伝えよう！和歌山の『食』～

多くのみなさまに「食」や「健康」に関心をもっていただき、生活習慣を見直す機会としていただくため、「食」と「健康」に関わる24団体・9企業が連携し、「わかやま食と健康フェア」を開催しました。

「～紀州わかやま～食事バランスガイド」をはじめ、和歌山の農水産物・郷土食、健康・運動などに関するたくさんの展示や体験の場を提供し、多くの方で賑わいました。



とき：10月6日（日）11:00～17:00
ところ：パームシティ和歌山店（和歌山市）
ジストホール、多目的ホール
参加者：約2,000人



*「健康」に関する内容は、県健康推進課が担当し、実施しました。



栄養士さんと中華シェフのコラボ 食育トークと野菜料理実演

栄養士さんによる「～紀州わかやま～食事バランスガイド」や和歌山の旬の野菜の紹介。1日に5～6SVの野菜料理をとることを教わりました。



その後、中華料理のシェフが素材を活かした野菜の調理法を実演。地元野菜を使った中華料理を試食し、旬の野菜のおいしさと野菜目安量を体感！



見てなっとく！ ～紀州わかやま～食事バランスガイド

「～紀州わかやま～食事バランスガイド」のパネル展示と、朝・昼・晩ごはんのメニュー例の紹介。

コマに当てはめながら料理を組み合わせると、自然と栄養バランスがよくなることを学びました。





レッツトライ！
わかやまの「食」体験 いろいろ

和歌山の『食』を楽しみながら理解してもらうため、各出展者が工夫を凝らした楽しい体験を実施しました。

食育ゲーム



「野菜や魚の匂を当てることができるかな？」
大学生がゲームを通して教えます。

食材グループ当てクイズ



クイズを出題して食材について学びます
「にんじんはどのグループかな？」

お魚タッチプール



たい、ひらめ、かに・・・
生きたお魚を触ってみよう！

野菜重量あてゲーム



「野菜、足りてますか？」
1日に必要な野菜350gをはかってみよう！

魚の骨の観察



魚の食べ方について学びます。
魚の骨を知って、楽しくおいしく食べよう！

エプロンシアター



食べ物が口から入ってうちになるまでを
エプロンを使ったお話で楽しく学びます



和歌山の味

和歌山の郷土料理、農産物 展示

和歌山の郷土料理、農産物を展示。食文化や地産地消への興味と関心を深めていただきました。



食べてみよう♪

わかやまの味・新しい味 試食

和歌山の食材を使った料理から新発見の味まで、様々な料理の試食が行われました。
どの試食も大行列の人気ぶり！

☆メニュー☆

野菜炒め春雨入り	青菜の煮込みやきそば
和歌浦のしらす丼	紀州うめどりのから揚げ
山椒香味油	しいたけとキャベツのうま煮
茄子のコロコロあんかけ	さつまいものスープ
きのこのライスサラダ	柿ミルク
	etc...



この他にも、会場内では、食育への関心を深めていただける催しとして、畜産のお話と卵つかみどり、学生さんが考えた柿ジャムの試食、乳酸菌飲料のお話など、様々な「食」体験が実施されました。

参加協力

(一社)和歌山県調理師会、NPO法人Blue Ocean for Children、大阪南ヨーク(株)、大塚製薬(株)、カゴメ(株)、(株)明治、(公財)和歌山県学校給食会、(公財)わかやま産業振興財団、(公社)畜産協会わかやま、(公社)和歌山県栄養士会、羽衣国際大学、野菜ソムリエコミュニティ和歌山、和歌山県学校栄養士研究会、和歌山県漁協女性部連合会、和歌山県漁業協同組合連合会、和歌山県漁業士連絡協議会、和歌山県食生活改善推進協議会、和歌山県食品産業協議会、和歌山県生活研究グループ連絡協議会、和歌山県農業協同組合中央会、和歌山県農業協同組合連合会、和歌山県養鶏協会、わかやま市民生活協同組合、和歌山信愛女子短期大学、和歌山ヤクルト販売(株)

* 50音順。「健康」に関する協力団体等を除く。

(2) 児童向け下敷きによる普及啓発

「日本型食生活」を子ども達が理解し、日々の食生活に行かせるよう、学校栄養士さんの協力のもと、食育下敷きを作成。県内の小学5年生を対象に配布しました。
授業等で活用してもらうために、資料も配付しました。



(3) 食育応援店と連携した普及啓発

若年層を中心に、より多くの方々に「日本型食生活」を普及するため、食育応援店に登録しているスーパーマーケット等4店舗で啓発イベントを実施しました。

とき	ところ	参加者
1月25日(土) 10:00~16:00	四季食風館GOTOH JR和歌山駅前店 (和歌山市)	約100人
1月26日(日) 10:00~16:00	ファーマーズマーケットとれたて広場 (海南市)	約180人
2月15日(土) 10:00~16:00	デリシャス広岡吉備店 (有田川町)	約175人
2月16日(日) 10:00~16:00	スーパーセンターオークワ橋本店 (橋本市)	約275人



料理カードの中から、昨日食べたものを選んで・・・



「コマ」の色を塗りながら
栄養士さんと食事のバランス
チェック



野菜の必要量ってどのくらい?
野菜350gを釣ろう!

(4) 資料等による普及啓発

わかやま食と健康フェア、食育応援店でのイベント等で活用し、「日本型食生活」の普及啓発を広く行いました。



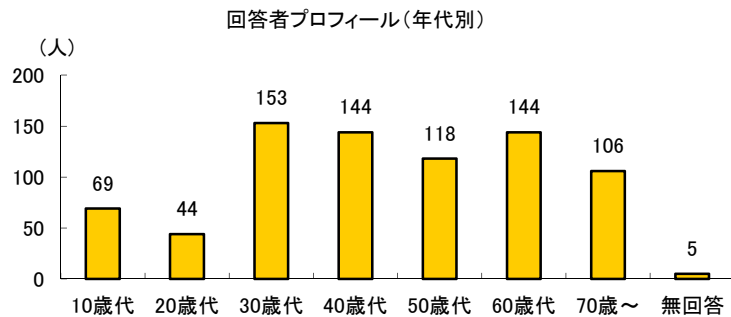
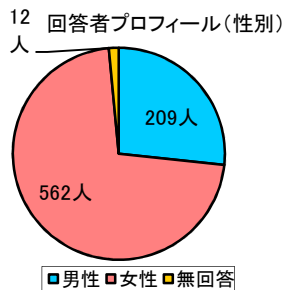
4 「食生活」に関するアンケートの概要

(1) 調査の概要

- 目的 本事業実施における、食生活上で参考にしている指針の有無、「食生活指針」の各項目の実践度について調査し、今後の地域特性を生かした「日本型食生活」普及・啓発活動展開の基礎資料とするため、実施しました。
- 調査実施期間 平成25年8月～平成26年1月
- 調査対象 10歳以上の一般の方
- 調査方法 イベント参加者にアンケートを依頼
- 調査項目 食生活上で参考にしている指針、「食生活指針」の各項目の実践度等（別紙アンケート用紙により実施）

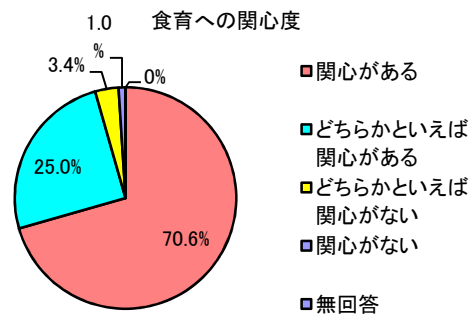
(2) 結果の概要

- アンケート用紙回収数 783件
- 回答者プロフィール
【性別】男性 209人、女性 562人、無回答 12人
【年代】10歳代 69人、20歳代 44人、30歳代 153人、40歳代 144人、50歳代 118人、60歳代 144人、70歳代 106人、無回答 5人



○食育への関心度

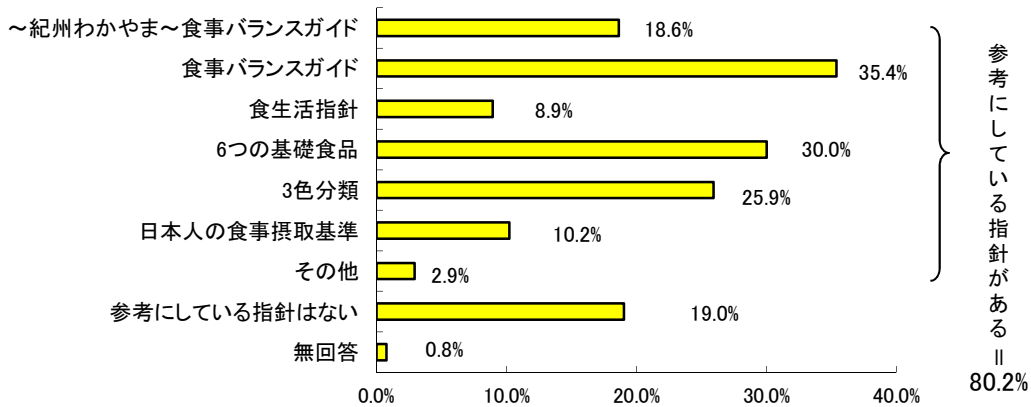
- ・食育への関心度は、「関心がある」が70.6%と最も高く、「関心がない」が1.0%と最も低かった。



○「食事バランスガイド」等を参考にした食生活の実践度

- ・健全な食生活実践のために参考にしている指針は、「食事バランスガイド」が35.4%と最も高く、「日本人の食事摂取基準」が10.2%と最も低かった。
- ・紀州わかやま～食事バランスガイドを参考にしている人の割合は18.6%であった。
- ・何らかの指針を参考に食生活を送っている人の割合は、80.2%であった。

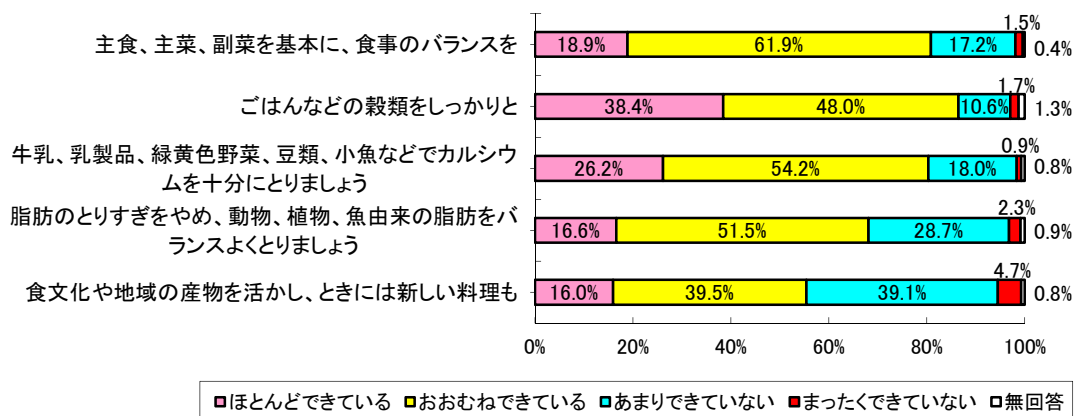
「食事バランスガイド」等を参考にした食生活の実践度
(n=783)



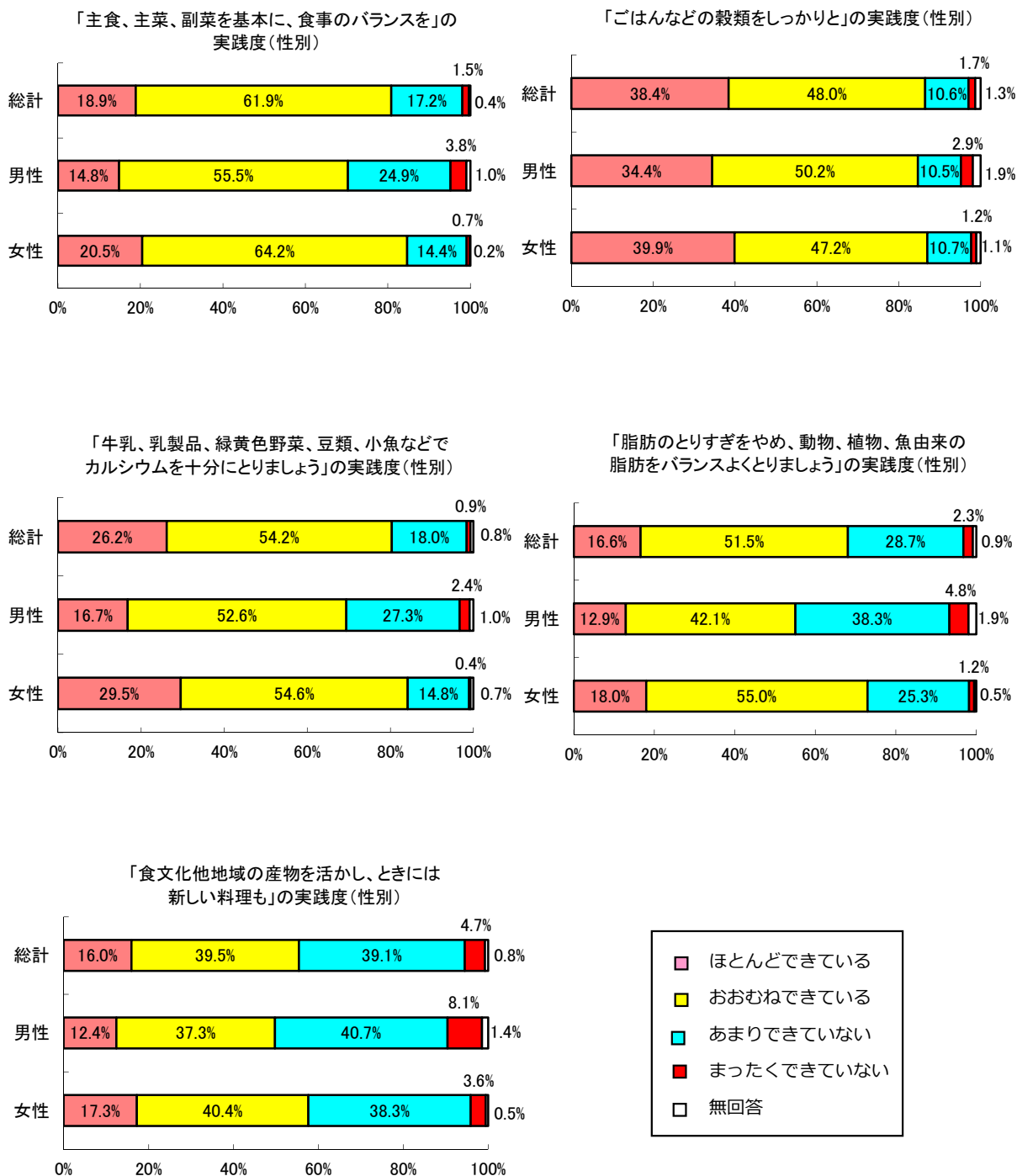
○「食生活指針」の実践度

- ・「食生活指針」の実践度（「ほとんどできている」と「おおむねできている」の合計）は、「ごはんなどの穀類をしっかりと」が86.4%で最も高く、「食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も」が55.5%で最も低かった。

「食生活指針」項目の実践度(n=783)

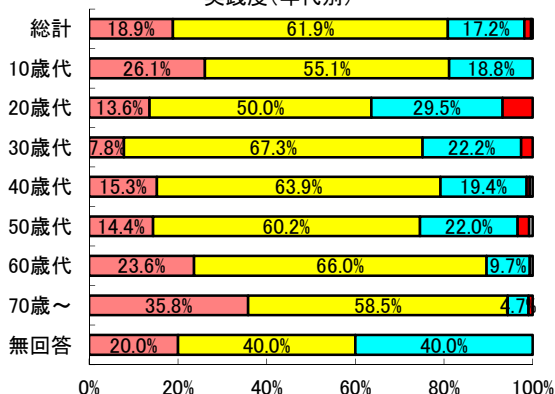


- ・実践度を性別にみると、どの項目においても女性の方が男性より高く、特に「脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪のバランスよくとりましょう」で18.0ポイント上回っていた。

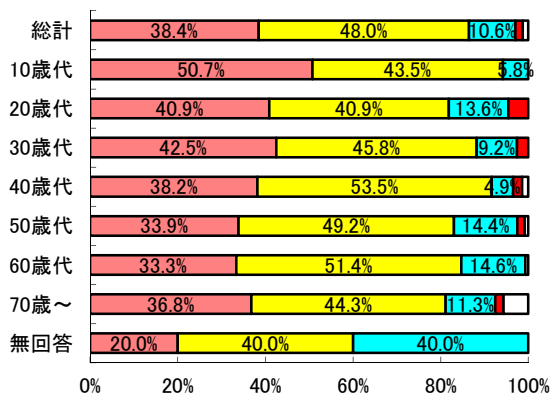


- ・実践度を年代別にみると、20歳代、50歳代が低く、10歳代、60歳代、70歳以上で高い傾向がみられた。

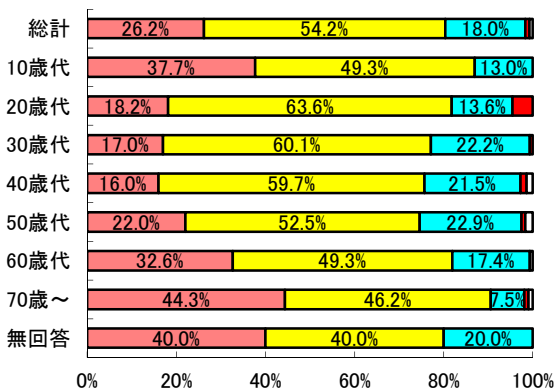
「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」の実践度(年代別)



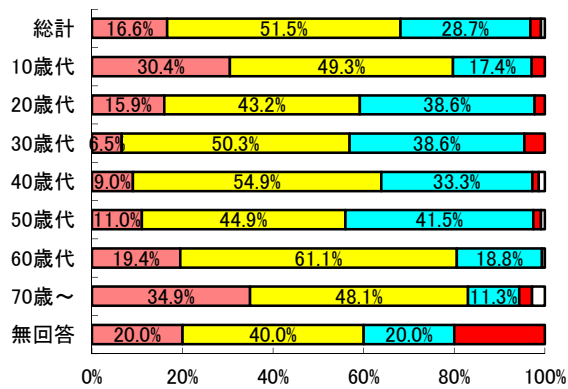
「ごはんなどの穀類をしっかりと」の実践度(年代別)



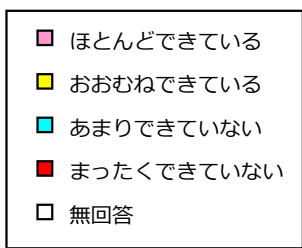
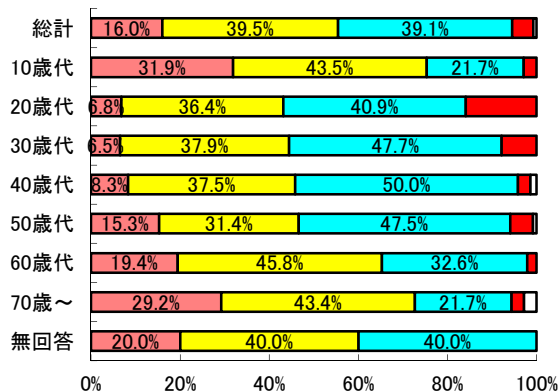
「牛乳、乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分にとりましょう」の実践度(年代別)



「脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう」の実践度(年代別)



「食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も」の実践度(年代別)



- ・食生活指針の実践度は、5項目全てで「ほとんどできている」または「おおむねできている」と回答した人の割合が38.2%で最も高かった。

食生活指針の実践度(n=783)

