

平成 26 年度被災者栄養・食生活支援事業「キッチンからはじめる からだいきいき教室
～ちゃちゃっと作る魔法のレシピ～」の事業実施報告について

1 事業内容

(1) 目的

東日本大震災により被災した市民の自立した生活を支援するために、一時提供住宅等の近隣の公民館等における栄養相談会（調理実習を含む）を実施し、良好な食生活を確立することにより、生活習慣病や低栄養等を予防し、免疫力を高め、健康で張りのある生活を送れるようにする。

(2) 概要

①内 容：生活習慣病や低栄養等を予防するための栄養講話、短時間で簡単にできる栄養バランスのとれたメニューの調理実習、試食会、交流、栄養相談。

【メニュー】さんまの炊き込みごはん、豆腐ですいとん汁、切干大根のサラダ、季節の果物

②対 象 者：一時提供住宅等に居住するいわき市民等（18 歳以上の方）

③周知方法：広報いわき、いわき市ホームページ、新聞、ラジオ、デジタルフォトフレーム、情報誌、チラシ配布等

④応募方法等：電話、ファックス、Eメール等

⑤会 場：公民館等

⑥回 数：7 回（概ね各地区 1 回）

⑦開催時間：10：00～12：20

⑧参加費：無料

⑨参加者数：113 名

⑩各回の参加状況

	開催日（曜日）	場 所	参加者数（人）	栄養相談件数（人）
1	6 月 25 日（水）	常磐公民館	14	2
2	7 月 10 日（木）	平窪公民館	18	5
3	8 月 29 日（金）	総合保健福祉センター	27	1
4	9 月 25 日（木）	錦公民館	18	1
5	10 月 8 日（水）	泉公民館	9	1
6	10 月 24 日（金）	豊間公民館	20	1
7	11 月 12 日（水）	大浦公民館	7	5
合 計			113	16

2 協力団体

(公社) 福島県栄養士会いわき支部

各回 2 名従事

3 事業評価

被災者栄養・食生活支援事業は、平成 24 年度から栄養相談会という形で、一時提供住宅等の近隣の公民館等で開催してきた。平成 24・25 年度については、概ね 50 歳以上の方及び 50 歳以上の家族がいる方に対して、低栄養を予防し免疫力を高めるための栄養講話、調理実習、試食会、栄養相談を実施した。今年度は対象年齢を拡大し（18 歳以上）、生活習慣病や低栄養等の予防及び免疫力アップをテーマに実施した。調理実習については、毎日 3 食料理するのは疲れるという声が多く聞かれることから、身近な材料で簡単にできる栄養バランスのとれたメニューとした。

参加者は栄養講話を熱心に聴講し、協力して調理実習に取り組んでいた。アンケート結果（下記参照）及び従事した栄養士の感想より、栄養講話の内容や簡単レシピについて理解していただくことができ、健康のために食生活に気をつけていこうというやる気を引き出すことができたのではないかと考える。参加者の感想としては、「楽しかった」、「料理がおいしかった」、「家でも作ってみたい」、「勉強になった」、「機会があればまた参加したい」、「今後もこのような教室を開催してほしい」というものが多かった。これらのことから、事業の目的は概ね達成できたと思われる。

総括として、本事業を通し、参加者に生活習慣病や低栄養予防並びに免疫力アップの知識、簡単レシピのポイント等について楽しく学んでいただくことができ、各地区における被災者同士の交流を図ることができたのではないかと考える。平成 26 年 3 月より、一時提供住宅から災害公営住宅への入居が進んでいることから、被災者が良好な食生活を確立することにより、健康で張りのある生活を送れるようにするため、来年度も事業を継続していきたい。

【参考】

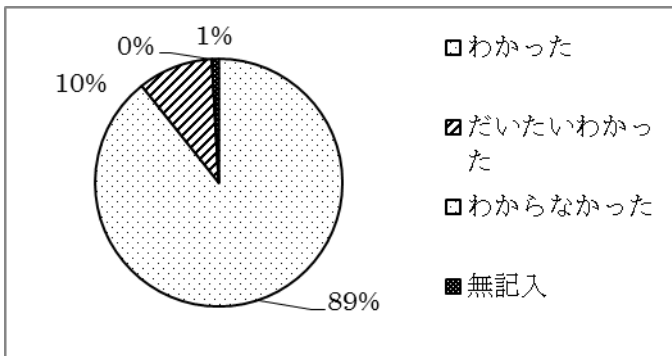
1 参加者アンケートの結果について

アンケート回答者 112 名（回答率 99%）

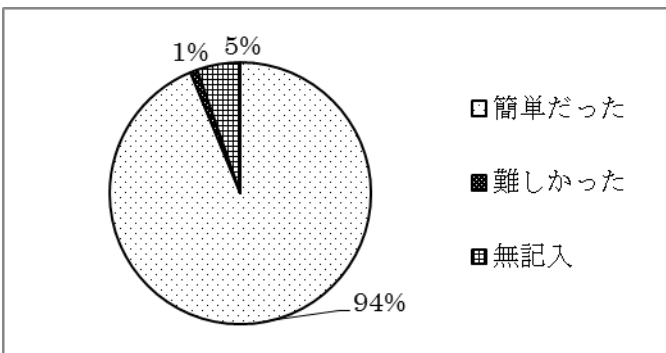
1) 参加しようと思ったきっかけは何ですか？（自由記述）…主な意見

- ・友達等に誘われて。(35 人、31.3%)
- ・市の広報等で知ったため。(17 人、15.2%)
- ・教室の内容に興味があったため。(16 人、14.3%)
- ・レシピのレパートリーを増やしたかったから。(15 人、13.4%)
- ・自分や家族の食事や健康に問題があるから。(14 人、12.5%)
- ・健康の維持増進のため。(11 人、9.8%)

2) 食べ物と栄養のお話はいかがでしたか？



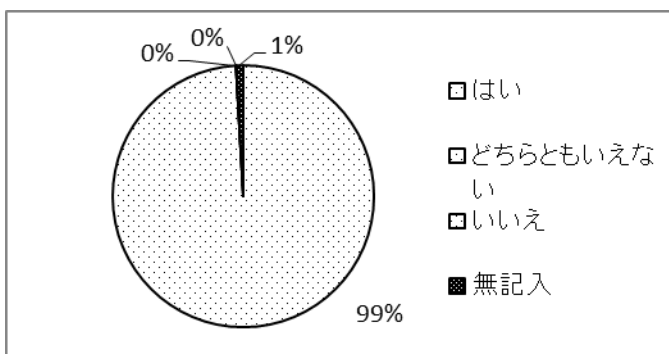
3) 調理実習はいかがでしたか？



4) それはどんな点ですか？（自由記述）…主な意見

- ・手軽に使える身近な材料だった。（16人、14.3%）
- ・皆で手際よくできた。（11人、9.8%）
- ・レシピが良かった。（8人、7.1%）
- ・わかりやすい説明だった。（8人、7.1%）
- ・楽しくできた。（6人、5.4%）

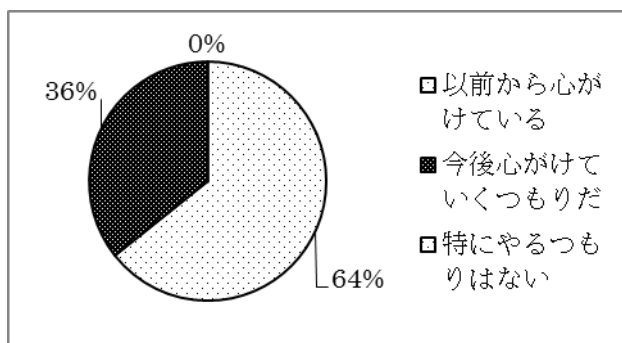
5) 今回作った料理のレシピを家でも使ってみようと思いますか？



6) それはどのような理由からですか？（自由記述）…主な意見

- ・おいしかったから。(22人、19.6%)
- ・簡単にできるから。(15人、13.4%)
- ・食材の新しい調理法を知ったから。(14人、12.5%)
- ・栄養のバランスが良いから。(8人、7.1%)
- ・材料をそろえやすいから。(7人、6.3%)

7) 健康を保つために、食生活に気をつけていこうと思いますか？



8) この教室についてのご意見・ご希望がありましたらお聞かせください。（自由記述）…主な意見

- ・機会があればまた参加したい。(29人、25.9%)
- ・楽しかった。(16人、14.3%)
- ・料理もおいしかった。(15人、13.4%)
- ・今後もこのような教室を開催してほしい。(15人、13.4%)
- ・ありがとうございました。(14人、12.5%)
- ・家でも作ってみたい。(10人、8.9%)
- ・勉強になった。(9人、8.0%)

2 従事した栄養士の感想

- ・熱心な参加者が多かった。
- ・積極的に参加し、楽しんでいた方が多かった。
- ・栄養講話の時間が短時間であるが、『わかりやすかった。』と言ってくれた方が多かった。
- ・栄養や自分自身の健康管理についての興味から参加していることが窺えた。
- ・参加者の多くから、自分の健康を管理していこうという意識を感じた。
- ・「ちゃちゃっと作る魔法のレシピ」というネーミングに惹かれて参加した方が多かった。
- ・身近な食材で簡単にできるレシピだったので、好評だった。
- ・『家でも、是非作ってみたい。』という声が多かった。
- ・『薄味でも、おいしく食べられることがわかった。』という声が多かった。
- ・試食の際に、食事や調理の話題で盛り上がっていた。
- ・『このような教室があれば、また参加したい。』という声が多かった。