

食育講演会

「幸せを生み出す
スマートキッチン」

講師 矢野きくの氏

家事アドバイザー・節約アドバイザー

資格：食育指導士・食生活アドバイザー

明治大学 経営学部 経営学科 卒業（専攻：原価計算）

忙しい人でも手抜きではなく、効率よく家事をする家事の時短術で、リメイクレシピや食材使い切り！

おいしい節約レシピを活用し、バランス良い食卓をコーディネート、楽しい食育が実践できる内容の講話



食べてみておいしい給食レシピ

いわき市健康推進員協議会にご協力いただきました。

学校給食メニューはいわき市の伝統料理でもある「八杯汁」を、保育所給食メニューはアレルギー児も一緒に食べられるおやつ「オレンジ蒸しパン」を各200食ご用意しました。



食のフレンドパーク

○学校給食交流コーナー

教育員会事務局 学校支援課に連携していただきました。

○パネルの展示（高等学校参加型食育事業、親子ふれあい弁当デー、給食センターから届くまで、学校給食献立紹介）

○食の楽しい体験コーナー

- ・食物に関する5種類のクイズに挑戦
（たべものあてっこクイズ、おはし名人はだあれ？
赤・黄・緑たべものはかせ、さかななまえあてクイズ、
野菜シルエットクイズ）
- ・食育おりがみコーナー

大人も子供も楽しく参加していました。



食のフレンドパーク

○農林水産物コーナー

農林水産部 農業振興課に連携していただきました。

○いわきの伝統野菜見てみよう！触ってみよう

○クイズにチャレンジコーナー

いわきで生産量の多い野菜は？ 生産地は？ 等
いわきの野菜に触れ、理解を深めていただきました。

いわき農産物マスコットキャラクター『アグリ☆ファイブ』はみんなの人気者でした。



食のフレンドパーク

○お口と栄養のコーナー

子ども家庭課と連携するとともに一般社団法人 福島県歯科衛生士会 いわき支部にご協力いただきました。

○歯科衛生士による歯科健康診断

○噛むカムチェックガム体験（学童）

咀嚼力判定ガム体験（成人）

○お口でジャンケンポン

○食べるときの姿勢、噛み癖、食べ方の観察のポイントについての紹介



食のフレンドパーク

○野菜ぴったりに350gチャレンジコーナー

公益社団法人 福島県栄養士会 いわき支部にご協力いただきました。

1日に摂取する望ましい野菜の量350gを、実際に用意した野菜の中から自由に選び、その分量を当てていただくコーナーでした。小さいお子さんからベテラン主婦まで男女を問わず皆さん楽しくチャレンジしていました。



食のフレンドパーク

○食に関する絵本コーナー

子育てサポーター・プリズムのご協力をいただきました。

絵本の中で食に関することが登場するものや、食育に関するものを展示し、自由に手にすることができるようになりました。

絵本の読み聞かせタイムには多くお客様が、楽しい時間と空間を共有されていました。



食のフレンドパーク

○食を学べるコーナー

第2次いわき市食育推進計画の策定にあたり、実施したアンケート結果や食育推進計画に掲載した「食育コラム」、「食育ーロメモ」を掲示、市民の皆様に見ていただきました。

また、食育推進計画の概要版、リーフレット（食物アレルギー、減塩食、レシピ等）もご家庭でご活用していただきたく、展示しました。コーナーの一角には、市民の皆様がご自分で食生活がチェックできるパソコンもご用意しました。





第2次食育推進計画の数値目標

	指 標	第1次目標値	第2次計画策定時の現状値	第2次計画目標値	(参考)国の第2次計画目標値
		(H25)	(H25)	(H30)	(H27)
①	食育に関心を持っている市民の割合	90%以上	74.7%	90%以上	90%以上
②	朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数		* (91.4%)	朝食、夕食週に10回以上	朝食、夕食週に10回以上
③	朝食を欠食する市民の割合 (学校における調査結果)	0%	1.6%	0%	0%
		学童期・思春期	(小・中学生)	(小・中学生)	(子ども)
		(小学校入学～18歳)	25.0%	20%以下	
			(16～18歳)	(16～18歳)	
		0%	36.4%	30%以下	15%以下
		青年期Ⅰ	青年期Ⅰ	青年期Ⅰ	(20歳代～30歳代男性)
		(19～29歳)	(19～29歳)	(19～29歳)	
		5%以下	25.3%	20%以下	
		青年期Ⅱ	青年期Ⅱ	青年期Ⅱ	
		(30～39歳)	(30～39歳)	(30～39歳)	

	指 標	第1次目標値	第2次計画策定時の現状値	第2次計画目標値	(参考)国の第2次計画目標値
		(H25)	(H25)	(H30)	(H27)
④	栄養バランス等に配慮した食生活を送っている市民の割合		59.5%	65%以上	60%以上
⑤	肥満や内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防や改善のための適切な食事・運動等を継続的に実践している市民の割合		42.7%	50%以上	50%以上
⑥	よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に興味がある市民の割合		71.2%	80%以上	80%以上
⑦	食事の時間が楽しいと感じている市民の割合(15歳以下)		87.8%	90%以上	
⑧	食品の安全性に関する基礎知識を持っている市民の割合	60%以上	63.5%	90%以上	90%以上
⑨	食物アレルギーに関する知識を持っている市民の割合		18.0%	25%以上	
⑩	外食や食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にする市民の割合		56.3%	60%以上	
⑪	自分で料理する機会が週に1度以上ある市民の割合		61.0%	65%以上	

	指 標	第1次目標値	第2次計画策 定時の現状値	第2次計画 目標値	(参考)国 の第2次計 画目標値
		(H25)	(H25)	(H30)	(H27)
⑫	食文化(伝統食や食事のマナーなど)を大切にしている市民の割合		73.1%	75%以上	
⑬	適正体重と判定される児童・生徒の割合 (学校保健統計)		84.6% (小・中学生)	85%以上	
⑭	農林漁業体験を経験した市民の割合		52.7%	60%以上	30%以上
⑮	食育の推進に関わるボランティアの数 (いわき市健康推進員等の数)	250人	171人	250人以上	37万人以上
⑯	環境にやさしい農業に取り組む エコファーマー認定者 (新しいわき市農業・農村振興基本計画)	1,000人 (H24)	623人	900人	
⑰	学校給食における地場産物を使用する割合 (食材数ベース)	30%以上	—	—	30%以上

参加されたお客様の声

○食育は大切。これからもどんどん発信して下さい。美味しいものをおいしく、 美しいものを美しいと感じる人間の基礎を育てるととてもよいとりくみです。 Good！！(60代 女性)

○食育についてとても興味があります。とても参考になり楽しい時間を過ごせました。
毎年このようなイベントやってほしいです！！(30代 女性)

○楽しかったです。野菜350グラムがむずかしかった。(20代未満 男性)

○いわきの食材を知ったり、自分や家族の食生活を見直すいい機会になりました。
食物アレルギーに関するブースもほしかった。(30代 女性)

○よくかむことを子どもと一緒にやっていきたいと思いました。(40代 女性)

○双葉郡檜葉町からいわき市平に避難中です。気持ちがあふさぐことも多いですが、せめて食事は、家族や仲間と一緒に楽しみたいです。心の健康は食欲につながりますね。
フェスタ、準備～開催を、ごくろう様でした。感謝致します。
各コーナー、楽しみながら食育の体験をさせていただきました。(40代 女性)

○大変良かった。毎年開催して欲しい。参考になると思います。友人達にも知らせたいです。
(60代 女性) など