

総合食育センターを拠点とした 食育の推進



遠野市総合食育センターぱすぽる
総合食育推進課 北湯口美和子

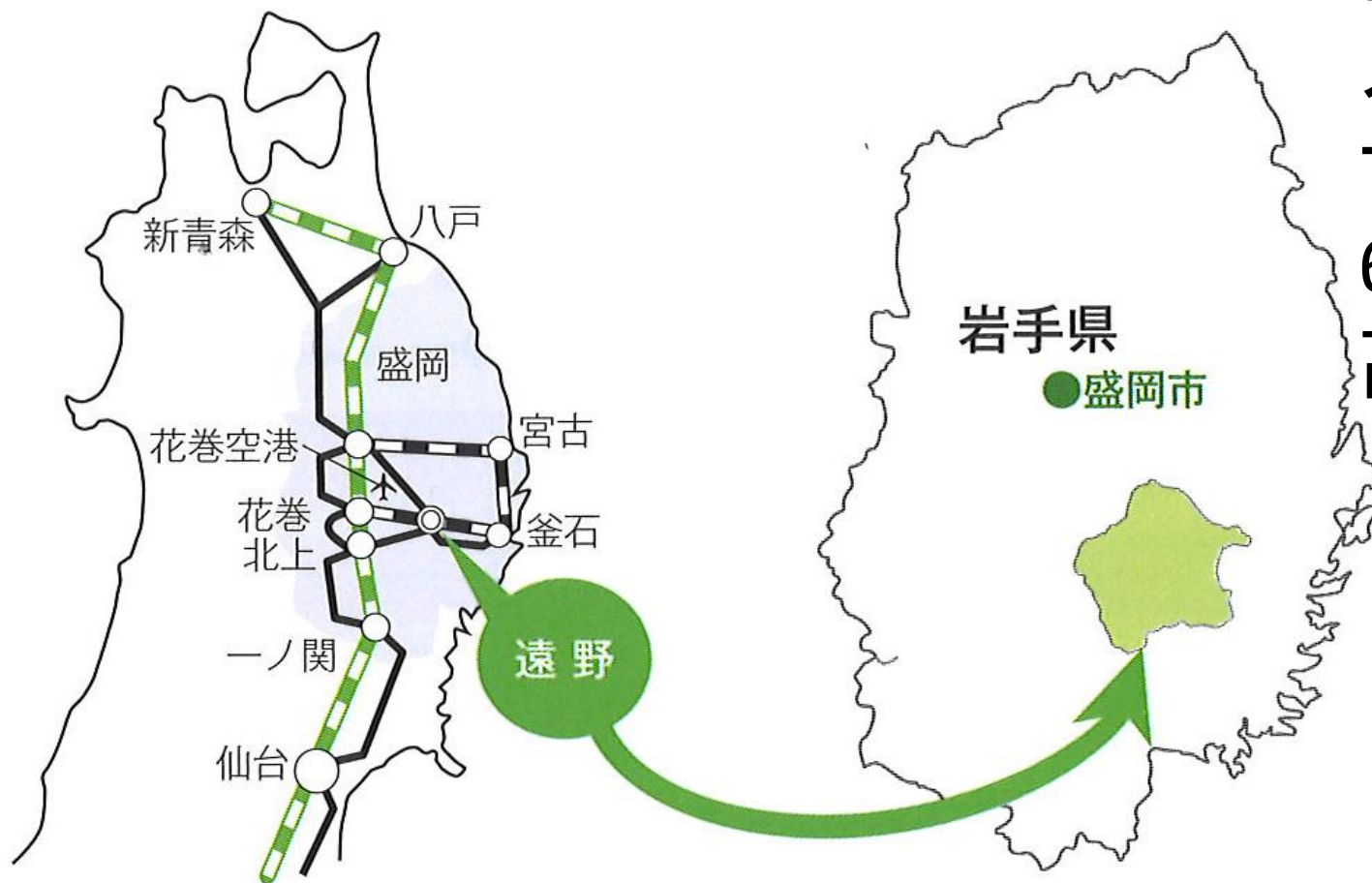


遠野市の紹介

遠野市の位置



永遠の日本のふるさと遠野



面積 825.62Km²
人口 28,425人
世帯数 10,905世帯
65歳以上 10,540人
高齢化率 37.1%
(2016年7月1日現在)



「総合食育センター」と「食育推進計画」

学校給食センターから総合食育センターへ



○学校給食センターの老朽化・・・衛生基準に合わない

昭和49年と54年整備の二つの学校給食センターは、建物、設備及び什器の老朽化で衛生管理の面からも改善が求められている。

○衛生基準に合った学校給食センターの整備が必要・・・施設の余剰

従来通りの学校給食センターを整備したのでは、少子化による児童生徒の減少が続く中、施設の能力に余剰が生じる。

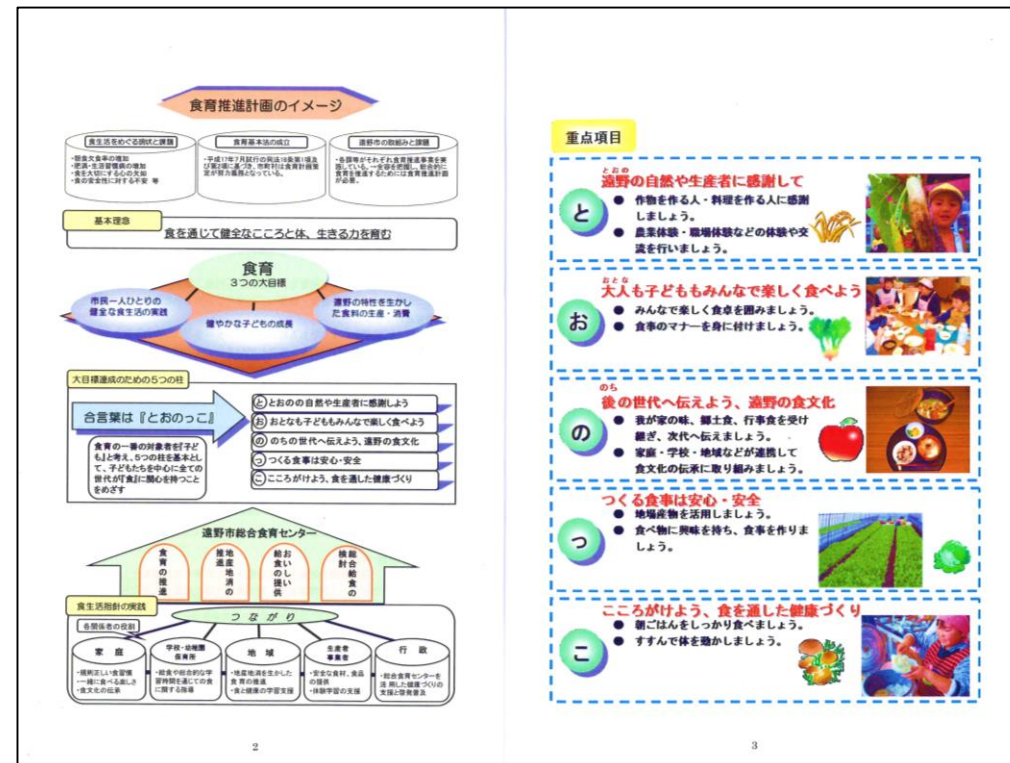
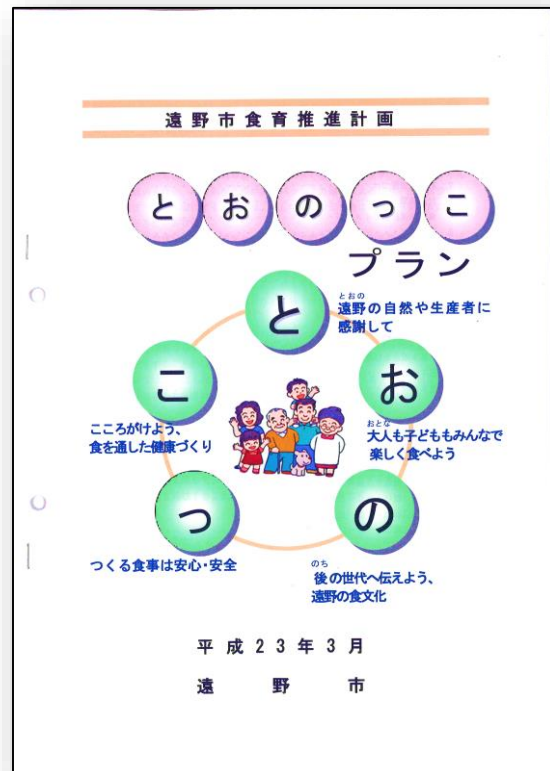
◎付加機能を付けた学校給食センターの整備、健康と防災のまちづくり

「食育」をテーマとした複合施設の整備に決定。

「総合食育センター」と「食育推進計画」

平成22年3月 健康づくりと防災の街づくりのため、**総合食育センター**、
防災広場、下水道、公園などの整備を行うことに決定。

平成23年3月 第1次遠野市食育推進計画とおのっこプラン策定



総合食育センターぱすぽる開設

ぱすぽる とは・・・Pasto(パスト) Porta su(ポルタス)

食

育む

平成23～27年

遠野市食育推進計画とおのっこプラン

平成25年

総合食育センター開設 総合食育推進課設置
食育センターを拠点に「とおのっこプラン」実践

平成28年～32年

第2次遠野市食育推進計画とおのっこプラン

ぱすぽる 5つの役割

食育の推進

おいしい学校
給食の提供

高齢者の
食生活支援

の地産地消
推進

炊き出し支援の
災害時の



ぱすぽる5つの役割と「とおのっこ」プラン

ぱすぽるが食育拠点となったことで…

食育の推進



おいしい学校給食の提供



高齢者の食生活支援



地産地消の推進



災害時における炊き出し支援

ぱすぽる 5つの役割

食育の推進

おいしい学校給食の提供

高齢者の食生活支援

の地産地消推進

災害時の炊き出し支援

ぱすぽる5つの役割と「とおのっこ」プラン 食育の推進とおいしい学校給食の提供



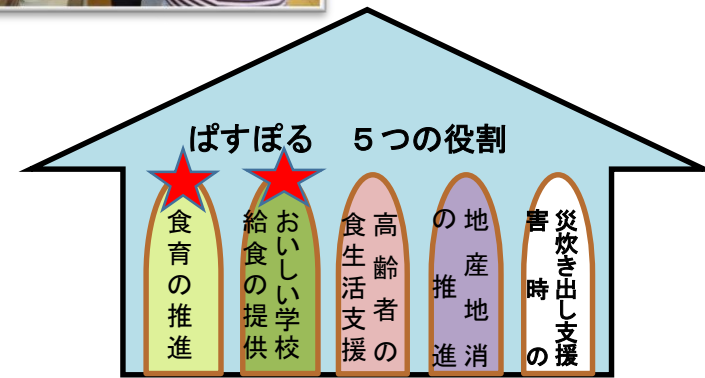
食育の推進



学校給食の提供



- ❁ **と**おのの自然や生産者に感謝して
おとなも子どももみんなで楽しく食べよう
のちの世代へ伝えよう、遠野の食文化
- ❁ **つ**くる食事は安心・安全
こころがけよう、食を通した健康づくり



ぱすぽる5つの役割と「とおのっこ」プラン 食育の推進とおいしい学校給食の提供

高齢者の食生活支援



地産地消の推進



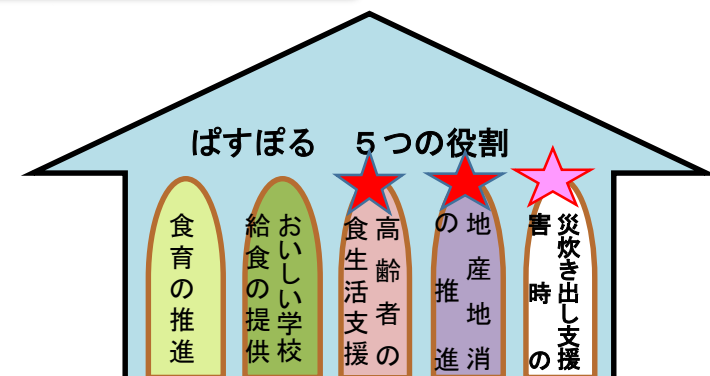
災害時における炊き出し支援



炊き出しは
未実施
9月に防災
訓練予定

とおのの自然や生産者に感謝して

- ❁ おとなも子どももみんなで楽しく食べよう
- ❁ のちの世代へ伝えよう、遠野の食文化
つくる食事は安心・安全
- ❁ ころがけよう、食を通した健康づくり



とおのっこプランを生かしたばすぽるの活用

食育イベントの開催

第1回 グランドオープンイベント「食の祭典」

市の食育関係課主催で実施

第2回 開設一周年「ばすぽる誕生祭」

市の食育関係課主催と関係団体の協力で実施

第3回 開設二周年「ばすぽる食育まつり」

市と関係団体による「実行委員会」が実施



とおのっこプランを生かしたぱすぽるの活用

ぱすぽる食育まつり

5つの
体験ブース

と お の っ こ



とおのっこプランを生かしたばすぽるの活用

ばすぽる市民講座

岩手県の脳卒中死亡率全国ワーストワン
から脱出を・・・市民講座の開催

第1部 健康講演会「脳卒中予防のための減塩効果」

講師：国立循環器病研究センター 高田彰先生

第2部 調理実習「国循・竹田調理長のかるしおレシピ」
の伝達講習」

講師：遠野市の新人栄養士2人



ばすぽる市民講座

“あたらない”は
まず食事から
減塩マイスター

会場 遠野市総合食育センターばすぽる 会議室

日時 平成 27 年 2 月 21 日(土) 午前 10 時～

◇第1部 健康講演会 10 時～

『脳卒中予防のための減塩効果』

講師：国立循環器病研究センター
バイオバンク NCBN 推進室
室長 医学博士 高田 彰 氏

定員 70 名(申し込み順)

参加費無料

どなたでも参加できます。

申し込みは 62-2032(ばすぽる)



人気の料理本「かるしおレシピ」で
おなじみの国循から、健康づくりのス
ペシャリストをお迎えします。

◇第2部 調理実習 11 時～

『国循・竹田調理師長の「かるしお
レシピ」から伝達講習』

講師：遠野市の栄養士 2 名
総合食育推進課 運萬 香
保健医療課 板垣 春実

定員 24 名(申し込み順)

参加費 300 円

食育関係者対象です。



参加者に進呈！
“かるしおスプーン”

主催 遠野市

担当 遠野市総合食育センターばすぽる 電話 62-2032 fax 62-6523

とおのっこプランを生かしたぱすぽるの活用 対象さまざま「食育講座」

家庭用システムキッチンを備えた食育推進室では食育講座を開催

親子の食育講座、ちびっこ栄養教室・・・小学生と親
出合いのイタリアンクッキング(婚活クッキング)・・・独身青年男女
食生活改善研修会・・・食生活改善推進員
遠野っ子に食べさせたい給食メニュー試食会・・・Y・Y・Y推進女性の会



とおのっこプランを生かしたぱすぽるの活用

学校給食の提供

年間168回

『夢を育む美味しい給食』の提供。

	学校数	食数
小学校	12	1,424
中学校	4	743
センター	1	40
合計	17	2,207



遠野産食材を積極的に利用。

年度	遠野産食材の割合
2013年(H25)	67.6%(重量ベース)
2014年(H26)	65.3%(重量ベース)
2015年(H27)	72.7%(重量ベース)



とおのっこプランを生かしたばすぽるの活用

学校給食試食会

学校給食を通した普及啓発

- 主食・主菜・副菜を揃えた**バランス献立**を体感
- 汁物の塩分**0.6%**を体感
- 栄養教諭の説明やアンケート記入で**食情報受信**

給食試食者数	
2013年(H25)	1,080人
2014年(H26)	793人
2015年(H27)	1,225人

5. 食育・健康情報について伺います。

(1) 毎月19日が「食育の日」というのをご存知ですか。※6月は食育月間

①知っている ②知らない

(2) 1日に何をどのくらい食べればよいかを示した「食事バランスガイド」をご存知ですか。

①知っている ②知らない

(3) 岩手県が脳卒中死亡率ワースト1という情報をご存知ですか。

①知っている ②知らない

学校給食試食会アンケート 平成28年7月6日

学校給食試食会にご参加いただきありがとうございます。
今日の給食について、普段の食生活についてアンケートのご協力をお願いします。

今日のメニュー

主食(コッペパン)、汁物(かぼちゃポタージュ)、牛乳
主菜(チーズオムレツ)、副菜(海藻サラダ)

※当ではまることについて ○で囲んで下さい。

1. 年齢について伺います。

幼児(6歳未満)	小学生	中学生	高校生	10代(高校生以外)		
20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上

2. 性別について伺います。

①男性 ②女性

3. 朝食について伺います。

①毎日食べる ②週に2~3回食べる ③ほとんど食べない

4. 今日の給食と普段の食事について伺います。

(1) 今日の給食のスープの味はいかがでしたか。
①薄い ②ちょうど良い ③濃い

(2) 普段(家で)食べている汁物の味は、今日の給食の汁に比べてどうですか。
①これより薄い ②同じくらい ③これより濃い

(3) 今日の給食の野菜の量はいかがですか。
①少ない ②ちょうど良い ③多い

(4) ...

アンケート内容の一部



ご存知ですか。



とおのっこプランを生かしたぱすぽるの活用

「かまど」から食育発信

食育イベントに活躍する「かまど」「けいらん」や「ひつつみ」などの郷土料理づくりを行っています。

かまど設置3つの目的



- ① 遠野で使われてた「改良かまど(くど)」と南部曲がり家にあった「馬釜」からヒントを得て「かまどジコ」を発案し、アフリカの農村に普及した岸田袈裟(食物栄養学研究家)さんの国際貢献と偉業を伝える。
- ② 私たちの暮らしを大きく変えるきっかけとなった「改良かまど(くど)」から食生活を学ぶ。
- ③ 災害時にも困らない「生きる力を育む」ことを実践する。

「かまど」から食育発信

1. アフリカの農村に「かまど」を普及した岸田袈裟氏の国際貢献と偉業を伝える

岸田袈裟さんの功績



岸田袈裟さん(1943-2010)は、岩手県遠野市上郷町で生まれました。相模女子大学卒業後、食物栄養学の研究者として、アフリカの食生活を調査するためケニアに渡りました。ケニアで結婚後、「JICA 専門家」及び「少年ケニアの友」の副理事長として、かまどの普及をはじめ、栄養指導、衛生指導、奨学金給与、エイズ予防教育、生活改善、薬草の普及、環境教育、森林保全、図書館設立など、幅広い分野で活動を展開しました。

2004年 遠野市民特別賞

2007年 第14回読売国際協力賞 遠野市民栄誉賞

① 袈裟さんはアイデア・ウーマン

アフリカの国々では、地面に石を3つ置いただけの伝統的な3つ石かまどを使用していました。袈裟さんは、アフリカの農村に住む人々のため、1991年、アフリカ向け「改良かまど」を発案しました。形と機能は遠野で使用していた「改良かまど」の要素を取り入れ、材料は南部曲がり家で使われていた「馬釜」の材料である粘土を利用するミックス案でした。袈裟さんのアイデアのすごさは、日本の伝統と生活の知恵を融合させ、更にアフリカの現状に適した工夫が加えられていることです。



改良かまど



馬釜



かまど・ジコ

② アフリカでの名称は「かまど・ジコ」

かまど第1号は、1991年西ケニアのエンザロ村で誕生。村の名前から「エンザロ・ジコ」と呼ぶことにしました。しかし、ケニアだけではなく隣国のタンザニアやウガンダからも高い評価を受けるようになり、「かまど・ジコ」と名前を統一しました。「かまど」は日本語、「ジコ」は東アフリカの公用語のスワヒリ語で「かまど」ですから、日本とアフリカの架け橋を意味します。

③ 「かまど・ジコ」の効能

「かまど・ジコ」は、熱効率が良いため薪の使用量が4分の1に節減され、森林保護にも役立ちます。煮沸したお湯を使うことにより感染症などが減少、栄養改善、幼児の火傷防止、女性の腰痛防止など、魔法のような道具として普及してきました。

焚口は1つで鍋の掛け口が3つ。1つは煮炊きポットの水専用(右側)で、蛇口から煮沸された安全なお湯が出る。材料は、身の周りで手に入る粘土、小石、レンガ、水である。

図: さわだしき

2. 日本の台所を変えた「改良かまど(くど)」から食生活の歴史を学ぶ

昔、食事づくりは「いろり」に鍋をかけて行っていました。「いろり」の火は食事づくりだけでなく、暖房であり、住居の真ん中にあるものでした。やがて、土間に石と土の「古代のかまど」が置かれ、やがて近代になって「改良かまど」が出現しました。「改良かまど」は、レンガ、タイル、コンクリートなどで築かれ、薪を燃やして煮炊きする調理設備です。「かまど」を置くことにより、炊事のための部屋、台所の形ができてきました。さらに「かまど」の改良で、一つの鍋で作っていた食事が、「改良かまど」のように2~3つの鍋掛け口があると、同時に何種類もの料理ができます。また、お湯も沸かせます。このように、「改良かまど」の普及は、画期的な台所革命と生活改善に大きな役割を果たした貴重な文化遺産です。



いろり

3. 停電でも使える調理器具で生きる力を育む

「改良かまど」の燃料は、薪による火です。遠野市食育推進計画とおのっこプランの基本理念「食を通して健全なこころと体、生きる力を育む」の実践として、電気やガスがないときでも、火を起こしてかまどでご飯が炊ける。そんな体験が可能です。「マッチが擦れない」「火が怖い」「キャンプでご飯が炊けない」を克服しましょう。

この「改良かまど(くど)」は、1970-1990年頃に使用していたものです。2013年、遠野市上郷町の菊池憲雄さん(1935年生まれ)から寄贈されました。袈裟さんの上郷町の生家でも、このような「改良かまど(くど)」を使っていました。



写真提供: NP0 法人「少年ケニアの友」
参考資料: 附馬牛村誌 1954年
遠野市 創刊号「魔法のような Kamado Jiko」
菊池先生
「エンザロ村のかまど」
さくまゆみ 文、さわだしき 画

とおのっこプランを生かしたぱすぽるの活用

高齢者の食生活支援

事業名 食の自立支援事業 配食サービス事業

従事者 社会福祉協議会 調理・宅配ボランティアほのぼの会
東北電力げんき会 個人のボランティア

食 数 約50食

調理困難な高齢者世帯に対して、定期的に、季節に合ったバランスの良い昼食を提供するとともに、利用者の安否確認を行っています。



第2次計画策定に向け 遠野市食育推進計画とおのっこプラン評価

第1次遠野市食育推進計画とおのっこプラン(23年度～27年度)

◇指標項目別達成状況

【達成できた指標】	目標値	実績値
肥満者の割合(小1.4年)	10.9%	9.7%
野菜を食べない子の割合	22.0%	8.5%
農業体験している学校の割合	100%	100%
学校給食における地産地消率	65.0%	65.3%
【達成できなかった指標】	目標値	実績値
朝食をとる子の割合(小1.4年)	100%	96.3%
肥満者の割合(30～40歳代女性)	20.3%	29.3%

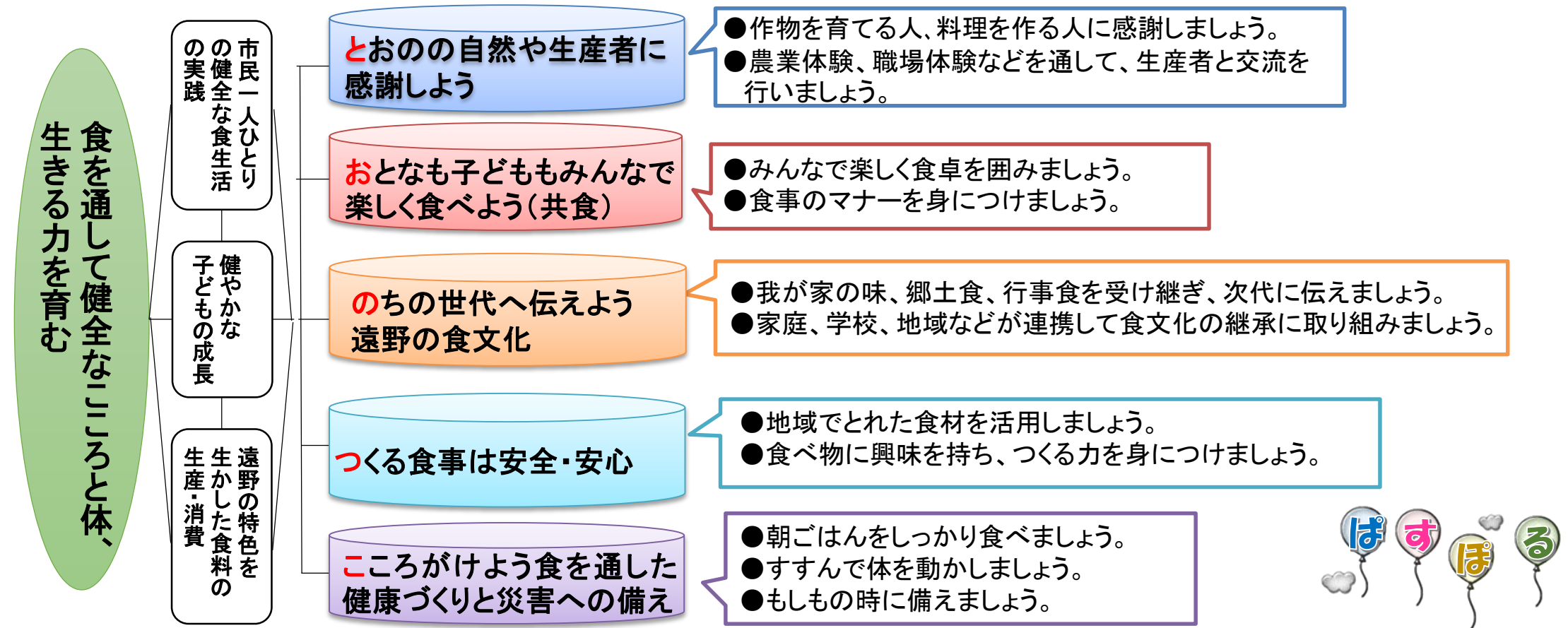
【未達成だが改善がみられる指標】
朝食をとる中学生の割合
朝食をとる高校生の割合
肥満者の割合の減少(中学生男)
肥満者の割合の減少(高校生男)
肥満者の割合の減少(50代男性)
食育の日を知っている人の割合



第2次

遠野市食育推進計画とおのっこプラン作成

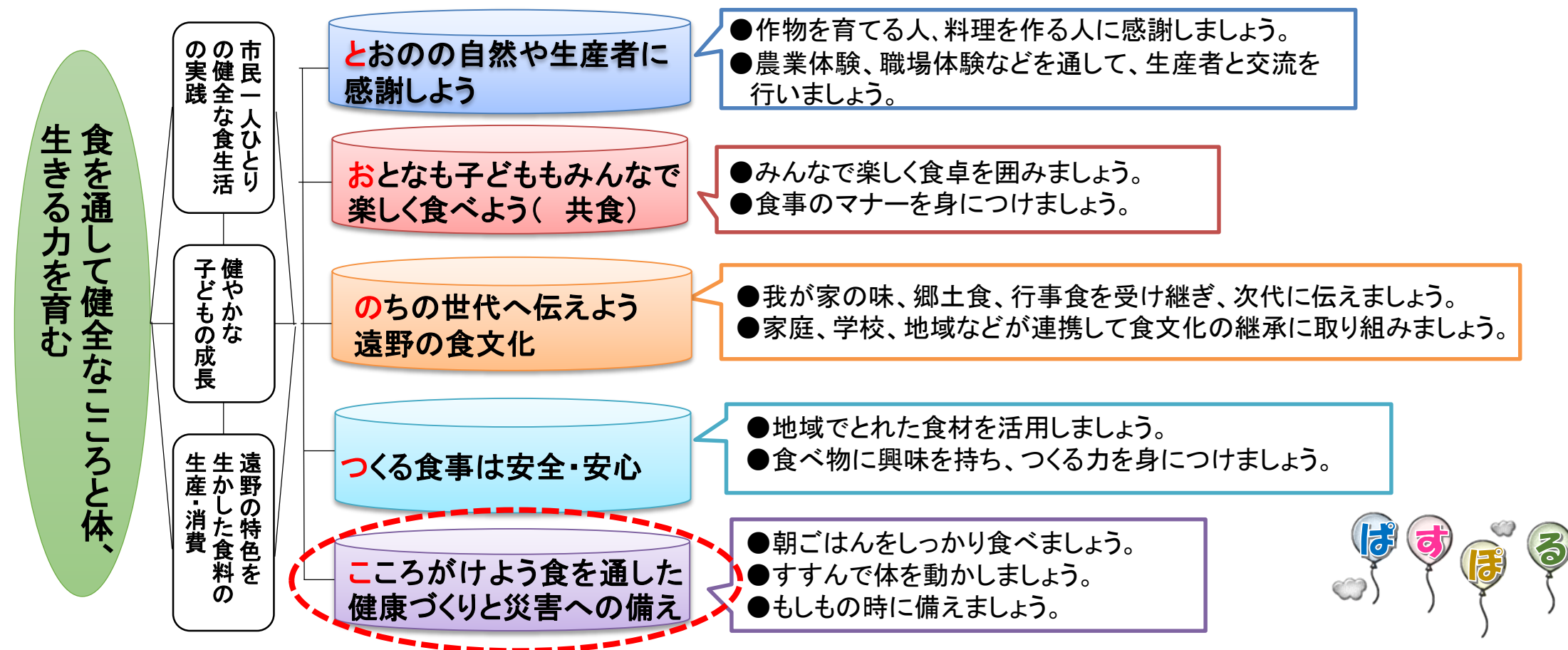
第2次遠野市食育推進計画とおのっこプラン(28年度～32年度)



第2次

遠野市食育推進計画とおのっこプラン作成

第2次遠野市食育推進計画とおのっこプラン(28年度～32年度)



第2次とおのっこプラン5つの特徴

- ①第1次とおのっこプランの実績・評価をもとに、第2次総合計画及び第3次健康増進健康増進計画など、他の計画と整合性を図り目標値を設定した。
- ②食育5つのわに因んだ「日本型食生活」「共食」「地産地消」「食品ロス」が新しいキーワードになっている。
- ③食育推進の取り組みを5つの柱「とおのっこ」で表し、ライフステージや推進主体ごとに行動指針を示している
- ④2011年の東日本大震災の教訓を踏まえ、非常時に備えた食生活についても触れている。
- ⑤「ぱすぽる」を拠点に、食育関係団体、教育及び保健福祉関係の団体・機関、飲食店などで構成する「食育ネットワーク会議」が中心となって推進する。



第2次とおのっこプラン5つの特徴①

①第1次とおのっこプランの実績・評価をもとに、第2次総合計画及び第3次健康増進計画など、他の計画と整合性を図り目標値を設定した。

指 標		現状値 H27	目標値 H 32
朝食を食べる子どもの割合	小学生(1・4年)	<u>96.3%</u>	<u>100%</u>
	中学生(1・3年)	<u>94.1%</u>	<u>95%</u>
	高校生(3年)	85.9%	90%
肥満者の割合	小学生(1・4年)	9.7%	7%
	中学生(1・3年)	13.2%	10%
	高校生(3年)	12.8%	10%
	成人	<u>29.6%</u>	<u>25%以下</u>
1日3食きちんと食事をとっている人の割合 ☆増やす		80.6%	85%
塩分のとり過ぎに注意している人の割合 (1日当たりの目安: 男性8g・女性7g未満)		65.3%	100%
食事バランスガイドを知っている人の割合		<u>31.2%</u>	<u>50%</u>
食育の日(毎月19日)を知っている人の割合		40.8%	60%
食育協力店の増加		1店	3店
学校給食に使用する遠野産食材の割合(重量ベース)		<u>65.3%</u> (H26)	<u>66.6%</u>





第2次とおのっこプラン5つの特徴③

③食育推進の取り組みを5つの柱「とおのっこ」で表し、ライフステージや推進主体ごとに行動指針を示している。

取り組み5つの柱

とおの自然や生産者に感謝しよう

おとなも子どももみんなで楽しく食べよう(共食)

のちの世代へ伝えよう
遠野の食文化

つくる食事は安全・安心

こころがけよう食を通した健康づくりと災害への備え

ライフステージごとの行動指針と各推進主体の具体的な取り組み

ライフステージ	行動指針
乳幼児期 (0～5歳)	食習慣の基礎づくり
学童期 (6～12歳)	望ましい食習慣の定着
思春期 (13～18歳)	自立に向けた食生活の基礎づくり
青年期 (20～39歳)	健康的な食生活の実践と維持
壮年期 (40～64歳)	健康的な食生活の維持と健康管理
高齢期 (65歳～)	食を通した豊かな生活の実践

たとえば、青年期に対する取り組みは・・・

(4) 青年期(おおむね 20 歳～39 歳)

青年期は、多くの人が、結婚・出産・子育てなど社会的にも生活が大きく変化し、きわめて活動的な時期です。

身体機能は充実していますが、生活が不規則になりがちです。この時期の食生活の状況が、壮年期以降の健康に大きな影響を及ぼすことから、食事の栄養バランスや生活のリズムを再点検し、望ましい生活習慣と食習慣の維持・改善に努めることが望まれます。

また、親となり家庭を持った人は、子どもを通して自らの食生活を見直し、家庭の健康管理に気を配ることも必要です。

【行動指針】 ～健康的な食生活の実践と維持～

- 【行動の方向性】
- ◇適正体重を知り、自分の健康は自分で守る意識をもつ
 - ◇食に関する正しい情報を選択できる能力を身につける
 - ◇何をどれだけ食べるか、適正量やバランスを知り実践する
 - ◇家庭においては子どもたちの食育に取り組む

【各推進主体の具体的な取り組み】

取り組み内容	家庭	事業所等	地域団体	行政
朝食をしっかりとる習慣をつけましょう	○	○		
簡単に食べられる朝食を提案しましょう		○	○	○
主食・主菜・副菜を揃えバランスよく食べましょう	○			
食事を作る力、選ぶ力を身につけましょう	○	○	○	
食事バランスガイドを活用しましょう	○	○	○	○
毎日野菜料理を5皿以上食べましょう	○			
職場・学校・地域行事等に食育活動を実施しましょう		○	○	○

【各推進主体の具体的な取り組み】

取り組み内容	家庭	事業所等	地域団体	行政
朝食をしっかりとる習慣をつけましょう	○	○		
簡単に食べられる朝食を提案しましょう		○	○	○
主食・主菜・副菜を揃えバランスよく食べましょう	○			
食事を作る力、選ぶ力を身につけましょう	○	○	○	
食事バランスガイドを活用しましょう	○	○	○	○

第2次とおのっこプラン5つの特徴④

④2011年の東日本大震災の教訓を踏まえ、非常時に備えた食生活についても触れている。

「**こ**ころがけよう 食を通した健康づくりと災害への備え」

普段の食生活のほかに、非常時の食生活についても提案。

災害時に備えた食事バランスガイド



資料 おのっこ
「こころがけよう 食を通した健康づくりと災害への備え」
非常時の食生活

災害時など、いざという時のために、3日分の食品、飲料水の備えをしましょう。

日ごろから長期保存が可能な食品を買い置きし、非常時に役立てましょう。
非常時もバランスよく食べるために「食事バランスガイド」に合わせて備えておくことをお勧めします。

水
一人当たり2リットル
500ml×4本が便利です

無洗米 レトルト白米
もち(真空パック) 乾パン
アルファ米 乾燥麺類
シリアル食品 いも類
カップ麺

即席汁物 乾燥野菜 のり
干しシイタケ 乾燥わかめ
野菜類 野菜ジュース 乾物

魚・肉の缶詰 大豆水煮缶
乾物(高野豆腐等)
レトルト食品(カレー等)

あめ キャラメル
チョコレート ゼリー
はちみつ 梅干し
ビスケット

スキムミルク ロングライフ牛乳
※乳幼児がいる場合は、粉ミルク
と哺乳瓶、多めの水

干し柿などドライフルーツ
果物缶詰 果汁

※ 災害時の栄養・食生活について、県南広域地域振興局発行「危機管理時の栄養・食生活対応ガイドライン」に詳しく掲載されています。

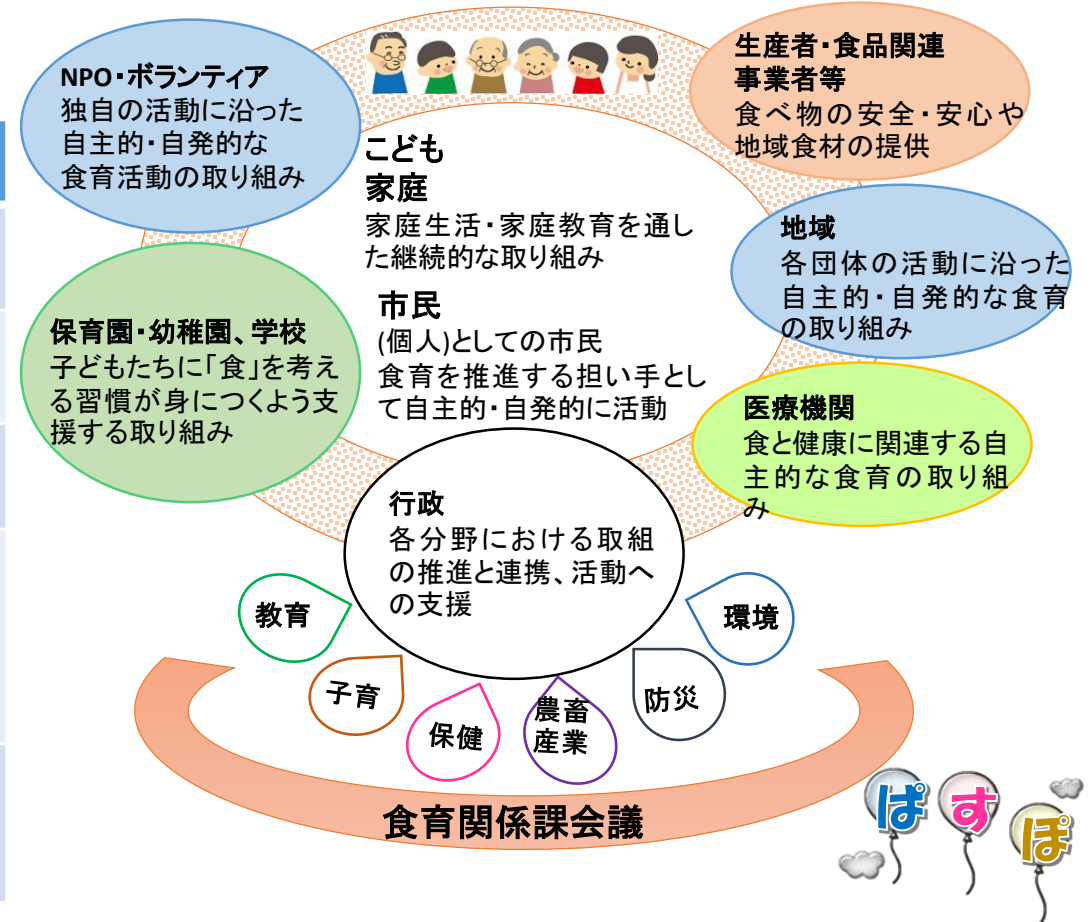
第2次とおのっこプラン5つの特徴⑤

- ⑤「ばすぽる」を拠点に、食育関係団体、教育及び保健福祉関係の団体・機関、飲食店などで構成する「食育ネットワーク会議」が中心となって推進する。

食育推進ネットワーク構成団体(仮)

保・幼・学	PTA関係 保育関係団体 学校保健会 学校栄養士協議会
生・食	調理師会 飲食店組合 産直連絡協議会 花巻農業協同組合 農業関係女性団体
医・地	医師会 歯科医師会 栄養士会
地・ポ	青年団体 食生活改善推進員団体連絡協議会 保健推進委員協議会 地域青年協議会 運動普及推進員協議会 かつぱの会 婦人会 老人クラブ連合会
行政	岩手県(保健所) 保健医療課 農家支援室 農業振興課 長寿課 子育て支援課 環境課 防災危機管理課 教育委員会

遠野市食育推進ネットワーク会議



第2次とおのっこプラン2つの重点施策

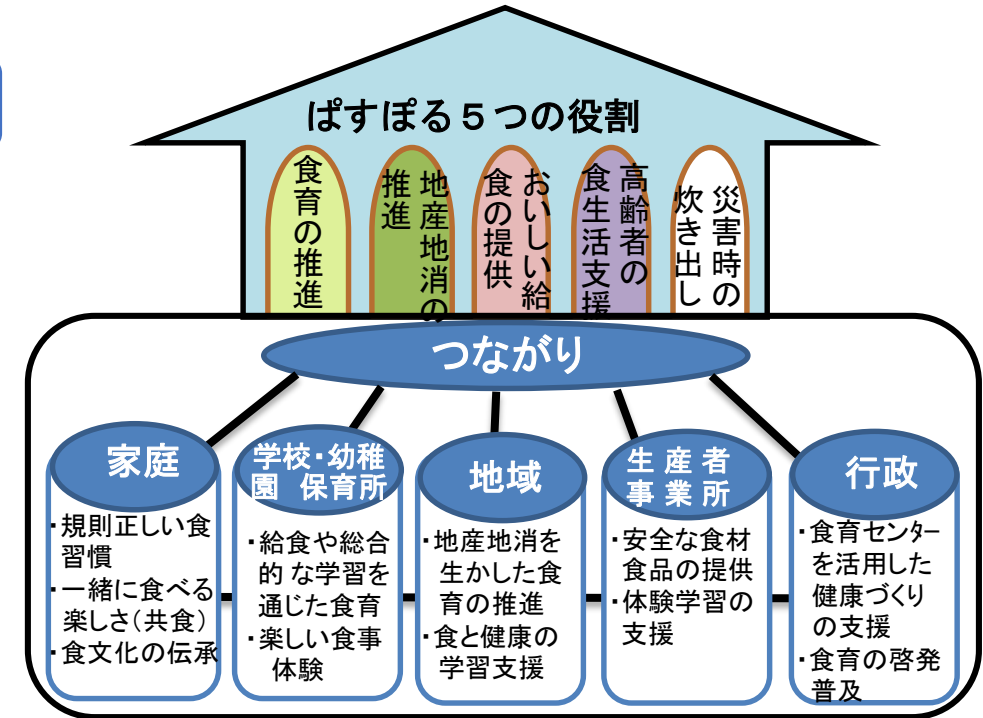
つながり

生涯を通じた食育を推進するため、乳幼児期から高齢者までのライフステージに合わせた取り組みを、食育推進ネットワークという「**つながり**」のもとに多様に連携・協力しながら行う。



5つの「わ」

第1次計画の5つの柱「とおのっこ」を引き継ぎながら、新たに、食育5つの「わ」...**和・倭・輪・話・環**で「日本型食生活」「共食」「地産地消」の推進と「食育ロス」の減少に取り組む。



ロジャー・ウィリアムス博士

これは学問的にも
眞実です

あなたは
あなたの食べたもの
飲んだもの以外からは
何ひとつ作られません

