

あらゆる世代の健康づくりを「食」でサポート

自治体

朝食レシピ

フレイル予防

女子栄養大学と三郷市の連携は、2014年度の学生実習の受入れから始まり、2017年度には若い世代向けの朝食レシピ集を作成、それを活用した市民向けの調理教室にも取り組んでいます。

三郷市は、埼玉県東南端に位置し、人口約14万人の市で、若い世代を中心とした転入などにより人口増加が続いており、重点施策の1つに「赤ちゃんから高齢者までのすこやかライフの充実」が掲げられています。

さらに連携を深めるため、2019年1月に包括協定を結び、2019年度には、小中学校の食育の推進や高齢者の健康づくりをサポートする、新たな連携も実施されました。

【活動内容】

● 若い世代向けの朝食レシピ集を共同で作成

三郷市が2016年に実施した「健康づくりに関するアンケート調査」で、若い世代の朝食欠食率が高いことがわかりました。そこで、朝ごはんを食べる習慣を身につけるために、2017年度に、簡単、早い、おいしいをコンセプトに、「すこやかみさと朝食レシピ“ぱぱっと簡単！

しあわせ朝ごはん”を、共同で作成しました。

それ以降、朝食レシピ集の作成に携わった堀端薫准教授が講師となり、おやこクッキング教室「ぱぱっと簡単！朝食料理教室」が開催されています。保育園児と保護者の方を対象とした教室では、子どもでもできる簡単な料理を楽しく作っています。

(おやこクッキング教室の様子)



(朝食レシピ集の作成)



29品の朝食レシピを紹介。8つの調理動画も作成・HPで公開。

● 小・中学校の管理職・教諭・栄養教諭等を対象とした食育指導力向上のための講演

2020年1月に「令和元年度埼玉県小・中学校食育指導力向上授業研究協議会」（会場：三郷市立瑞木小学校）において、香川明夫学長が「教育と食育の関わり」について講演しました。

● 高齢者のフレイル予防に向けた料理教室・講演会をサポート

2019年度は、高齢者のフレイル予防に向けて、たんぱく質を上手に手軽に摂取できる料理のレシピを考案（栄養食事療法学研究室府川則子准教授）。レシピを活用した「男性のためのフレイル予防調理教室」の運営業務を研究室が受託し、学生とともに体組成の計測や咀嚼力の評価を交えた調理実習を行いました。さらに市民のかたを対象としたフレイル予防の講演会に講師として参加し、加齢による身体状況の変化や日々の食事でお気をつけたいことについて解説しました。



(フレイル予防講演会の様子)

(フレイル予防教室の様子)

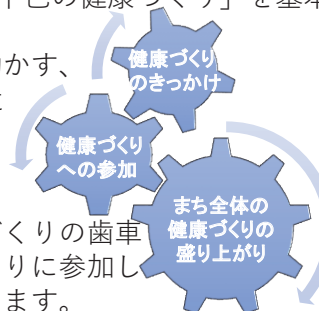
講話の実施とともに、体組成の計測、調理実習等、教室の運営を受託。



三郷市の健康づくりの考え方

三郷市では、市民一人ひとりに適した健康づくりを支えていくことを目的とした「十人十色の健康づくり」を基本の考え方としています。

これまでよりからだを少し動かす、食事に少し気を配るなど、身近で簡単な活動から始めてみる。それらのきっかけとなる取組を市内の様々な人たちと連携して進めていくことで、市の健康づくりの歯車を動かし、多くの人が健康づくりに参加しやすい環境づくりを目指しています。



女子栄養大学 堀端薫准教授 (給食システム研究室) からのメッセージ

「すこやかみさと朝食レシピ“ぱぱっと簡単！しあわせ朝ごはん”は、研究室のゼミの学生と一緒に考えました。”時短で簡単“をコンセプトに工夫しています。保育園の年長組の親子を対象にした料理教室では、園児の皆さんが一生懸命に作り方を聞いて、調理している姿にいつも感動しています。親子で楽しんで食事を作る機会が少しでも増えればと思っています。また、このような活動を通じて、私たちの三郷市への理解も深まり、学生実習の事前指導の際などに役立てることができています。