地産旬味福食メニュープロジェクト取組み関連図

福食な栄養と食育

日本人の体にあった栄養の取り方、食べ方を伝え、一日に摂取したい栄養素のキーワード「まごわやさしいこ」を伝える上級食育指導士で栄養士の中村寛子さんが、本プロジェクトの栄養面を担当しています。中村さんとの連携は、いわき市内のアレルギーっ子を持つお母さんたちの会「いわき市アレルギーっ子交流会　もぐのび」でアレルギーの子どもでも食べられる料理教室を開催したいということから、料理人や生産者等との連携も考え始めました。

中村さんは、料理教室などを通して食育の取り組みを行っていますが、それまでは食品添加物の研究員をしていましたが、お子さんがアレルギー体質だった事から食品添加物が体に及ぼす影響等について改めて考えるようになり、体質改善、食事改善、栄養のことを学び実践で得た情報を今の食育活動へ活かしています。栄養面での素材の組み合わせ方や選び方を福食メニュー開発にも活かしています。生産加工者と料理人、栄養士の連携により、本プロジェクトでは、素材、味、栄養の3つのキーワードで取り組むことになりました。

体に良いもの、ダイエット効果があるものというと、特定の食品やサプリメント等もイメージされると思います。バランス良く日本人の遺伝子にあった食品を食べ、添加物を摂らないよう心掛けることの重要性が、和食の食材が中心である「まごわやさしいこ」を通して理解できます。また、鮮度が高く旬の地元の食材を食べることも大切です。旬の食材や食べあわせなどを、福食レシピ開発やツアー、イベントのランチを通して参加者などへ伝えることで理解が深まりました。

「まごわやさしいこ」の体質改善効果を検証するために、「畑のヘルシークッキング・食生活&体質改善モニター」の取り組みを10組の参加者と行いました。約3カ月間の実践で効果があることが分かりました。参加者は、食生活改善がすすみ、毎日の食事の献立がより野菜や魚、お味噌汁とお米の摂取が多くなり、添加物の少ないものなどに変化しました。体質変化としては、便秘解消やできもの等がなくなり、生理痛軽減、風邪をひかなくなった、疲れにくくなった、外食等の味を濃く感じるようになったなどがありました。一方で、一人暮らしや二世帯以上の場合は、料理を作ることや世代間の嗜好の問題、理解が得られないということもあり、取り組みにくい場合もあることも分かりました。

福食な子どもたち

「今、3歳から5歳の子どもたちは、畑や屋外で遊んだ経験が少ないんですよ。」という市内のお母さんの言葉から、震災の影響を感じます。PTAと地域をつなぐコミュニケーションペーパー「いわきはまっこ新聞」の9月号から3月号まで、福食メニュー原稿の掲載を行いました。はまっこ新聞は、市内の全小中学校へ配布され、保存性も高く、子どもや保護者からの反響も多くあります。はまっこ新聞で、農業体験等のイベントの告知を行うと、申し込みや問い合わせが多く、関心の高さが伺えます。

収穫体験バスツアーに参加した子どもたちは、最初、おそるおそる土の中からじゃがいもを掘り出していましたが、慣れてくると夢中になって掘り進めていました。じゃがいも掘り体験が楽しく、夏休みの絵日記にしました、という連絡もいただきました。バスツアーのランチでは、野菜をたくさん食べる内容になっています。普段あまり野菜を食べない子どもたちも、自分で収穫してきたものや採れたての味わいは格別で、お腹いっぱい食べてくれました。中には、野菜嫌いな子どもさんもいましたが、野菜の収穫体験のことを書いた作文がコンクールで入賞したということも伺いました。海のツアーでは、サンマの炭焼きがすごく美味しく楽しかったようで、その後もサンマの季節の間は、「サンマを食べたい！」という食事のリクエストが多くなったそうです。

料理教室では、子どもたちも熱心に料理づくりへ参加してくれました。講師である萩シェフや中村さんの話を真剣に聞いて学びました。一緒に参加した保護者の方からは、野菜の調理の仕方や調味料の使い方などが参考になったことや、普段家庭ではつくらないメニューをみんなでつくって食べられたことが楽しくてよかったという感想をいただきました。

親子参加で募集すると、小学生以下の子どもさんの参加が多いのですが、これからの進路で料理人や栄養士を考えている中学生も来てくれました。萩シェフから直接の指導を受け、終始緊張していましたが、普段学校では体験できない経験になり、自分から料理のことをより考え、調理するきっかけとなったようです。

「いわき市アレルギーっ子交流会　もぐのび」との連携で、アレルギーの子どもたちでも食べられるツアーでのランチメニューの構成を考えることにより、福食レシピ開発時の素材選定の一つの視点となりました。また、アレルギー特定原材料を使う場合は、アレルゲン表示をする取り組みができました。

畑のヘルシークッキングへお母さんと一緒に参加した子どもたちは、普段の食生活の改善から、便秘がなくなり、食欲もわいてよく食べるようになったり嫌いだった野菜が採れたてだと食べられるようになり、風邪をひかなくなったという変化もありました。福島っ子の元気な体づくり、食育の機会のニーズはたくさんあります。

つくるから、つながる、福島県の食。これからも地産旬味を考えた「福食」な取り組みが広がることを願っています。

（ineいわき農商工連携の会　北瀬幹哉）