新しい風 九州から

【食育】

企画・制作／西日本新聞社広告局

今年3月、全国初となる産学官連携による福岡発食育＆食環境整備ネットワークが発足した。
農林水産省平成20年度にっぽん食育推進事業の「食育先進地モデル実証事業」にも採択され、
これからいろいろな取り組みを展開していく。
同ネットワーク会長を務めるのが、福岡女子大学人間環境学部・同大学院人間環境学研究科教授の早渕仁美さん。
2005年6月農林水産省と厚生労働省が決定した「食事バランスガイド」の作成に携わった。

楽食人生をサポート

ひと

福岡女子大学・大学院教授

はやぶち・ひとみ　栄養健康科学を専門とし、食生活や栄養改善に役立つ健康増進プログラムなどもに関する研究や教育に携わる。スポーツ選手の栄養指導などにも当たる。福岡女子大学人間環境学部人間環境学研究科教授。医学博士、管理栄養士。福岡発食育＆食環境整備ネットワーク会長。

食事バランスガイドを活用し多岐にわたる食育を

食育基本法が制定された2005年に厚生労働省と農林水産省が策定したのが、一日に何をどれだけ食べたら良いのかを分かりやすくコマのイラストで表した「食事バランスガイド」。早渕さんはその検討会の委員を務めた。「体だけでなく心の健康にも大きく影響する“食”。何を食べるかだけでなく、どのように食べるのかを見直し、楽しい食卓を目指した食育が必要と思います。食事バランスガイドはその指針となるものであり、食品ではなく料理で示されているのが特徴で、自分で一日の食事の栄養バランスを簡単にチェックできるようになっています」

福岡女子大学では早渕さんが研究代表者となり、この画期的な食事バランスガイドを活用し、さまざまな食育活動を行ってきた。食育ガルタの作成やコンビニ版食事バランスガイドの監修、食事バランスガイド活用支援ソフトの開発・設計など、教育ツール開発やマニュアルづくりなどで、これまで小学校との協働による児童への食に関する調査や指導、企業における生活習慣病予防のための栄養指導、イベント会場での食事バランスチェックなど枚挙にいとまがない。

「食事バランスガイドはかわいいコマの形として、誰もが知っている料理で示されているので親しみやすく、食事バランスガイドを目にした方の多くが『これは何？』と興味を持ってくれます。これまで小さな子どもから、忙しく働いている中高年男性、高齢者まで、幅広い年代のいろいろな方に使用して成果を挙げてきました。そこで昨年、地域社会からの食と健康に関する多様なニーズに応えていこうと、専門家チームを組んで福岡女子大学食育支援プロジェクトを設立。より多くの方と連携・協力して、食育活動を充実させていこうとしています」

食育と食環境整備の輪を福岡から全国へ、アジアへ

さっそく今年3月に早渕さんが会長となり立ち上げたのが、全国初の産学官連携による食育推進活動、福岡発食育＆食環境整備ネットワーク。「キャッチフレーズは“楽食人生”。“安全”“安心”“おいしい”“ヘルシー”“楽しい”“うれしい”“伝えたい”食生活を目指しています。生産・加工・流通とエネルギー、自治体、外食、教育・メディアなど、食にかかわる五つのフィールドの企業や団体が参加。互いに協力しながら食環境の整備を行い、食育の輪を広げていくことで健やかな街づくりのお手伝いができればと、同ネットワークを発足させた思いを話す。その名称には「産学官連携による食育と食環境整備を福岡から各地へ発信！」との意志が込められている。食に関係しているとはいえ、異業種の垣根を越えてのつながりを深めてきた早渕さんが調整役となったからだろう。

「今後も健康づくりのための食育や食事バランスガイドを活用した日本型食生活についての意識向上などを各方面へ、多彩な事業を展開していくつもりです。今年度は7月から「食育五輪2008 in ふくおか」を実施しており、11月1日（土）から3日（祝）にはエルガーラ・パサージュ広場や福岡市役所・博多市民ロビー、マリンメッセ福岡、エルガーラホール・ホール・階中ホールでの食育フォーラムなどメーンイベントを実施します。来年以降もこの取り組みは開催していく予定だという。

「国内はもちろんアジアへも輪を広げていきたいです。食べる喜びを感じることで、いい一日だったとか、生きていて良かったという幸福感や安らぎを味わえるもの。一人でも多くの人にこのストレス社会を生き抜く、心身の原動力となるような“食卓”を」と、早渕さんの笑顔あふれる食卓を囲むまるまるな活動を通じて各所とのつながりの至並みがそろったのもこれまできた早渕さんの言葉にはみじんのよどみもない。

食育五輪 2008 in ふくおか

10月、11月は食育イベント盛りだくさん

10月は「食事バランスガイド」を使った理想的な日本型食生活メニューのパネルやサンプルでの展示などを次の会場で開催。
●10月4日(土)六角堂広場「筑後スローフードフェスタ」特設ブース（久留米市）
●10月13日(祝)西日本総合展示場「ガスフェア2008」出展ブース（北九州市）
●10月25日(土)マリノアシティ福岡・九州のムラ市場「ムラの収穫祭」特設ブース（福岡市）
●10月11日(土)・12日(祝)イオン香椎浜店（福岡市）
では食事バランスガイドミニ講座などのイベントを開催

11月は食育五輪のメーンイベントを開催。
●11月2日(日)・3日(祝)エルガーラ・パサージュ広場、福岡市役所1階市民ロビー（福岡市）
●11月1日(土)～3日(祝)にマリンメッセ福岡「ガス・タイル2008」内ブース（福岡市）
●11月3日(祝)エルガーラホール・7階中ホールにて食育フォーラム（福岡市）

問い合せ先／福岡発食育＆食環境整備ネットワーク
☎092（737）6250
◇各イベントの詳細はこちら⇒ http://www.f-shoku.net/

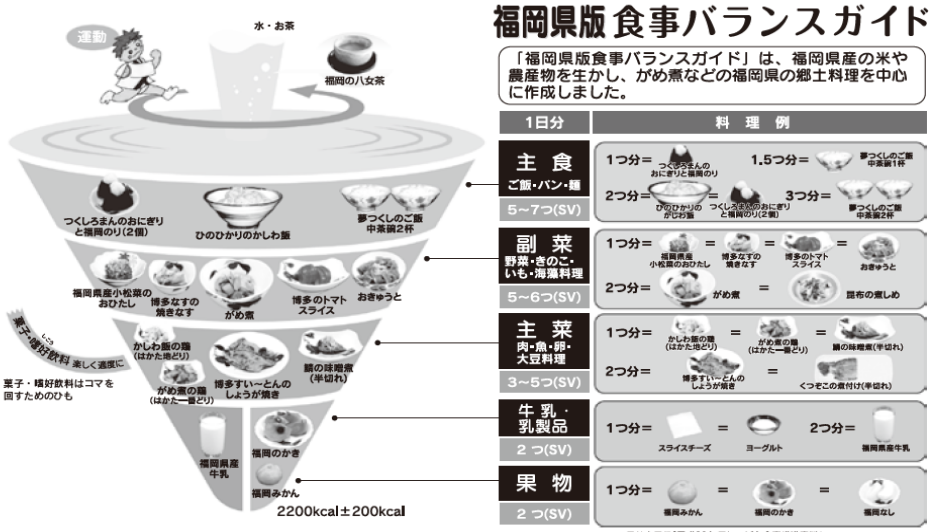
新しい風 九州から

地産地消でコマを回す

1日に何をどれだけ食べればいいの？
カロリーだけを考えていても
理想の食事バランスにはならないのが問題だ。
そこで考案された全国版の「食事バランスガイド」に、
地産地消の考えもプラスした「福岡県版食事バランスガイド」が登場した。
毎日の食卓に、福岡県の食材と
郷土料理を取り入れる頼もしい手助けになる。

福岡県版食事バランスガイド

「福岡県版食事バランスガイド」は、福岡県産の米や農産物を生かし、がめ煮などの福岡県の郷土料理を中心に作成しました。



1日分	料理例
主食 ご飯・パン・麺 5～7つ(SV)	1つ分＝ つくしろまんのおにぎり2個福岡のり / 1.5つ分＝ 夢つくしのご飯 中茶碗1杯 / 2つ分＝ ひのひかりのかしわ飯 / つくしろまんのおにぎり2個と福岡のり(2個) / 3つ分＝ 夢つくしのご飯 中茶碗2杯
副菜 野菜・きのこ・いも・海藻料理 5～6つ(SV)	1つ分＝ 福岡県産小松菜のおひたし / 博多なすの焼きなす / 博多のトマトスライス / おきゅうと / 2つ分＝ がめ煮 / 筑前の煮しめ
主菜 肉・魚・卵・大豆料理 3～5つ(SV)	1つ分＝ かしわ飯の鶏（はかた地どり） / がめ煮の鶏（はかた一番どり） / 鯖の味噌煮(半切れ) / 2つ分＝ 博多すいーとんのしょうが焼き / くつぞこの煮付け(半切れ)
牛乳・乳製品 2つ(SV)	1つ分＝ スライスチーズ / ヨーグルト / 2つ分＝ 福岡県産牛乳
果物 2つ(SV)	1つ分＝ 福岡みかん / 福岡のかき / 福岡なし

「福岡県版食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき作成したものです。

農林水産省「平成20年度にっぽん食育推進事業」
福岡発食育＆食環境整備ネットワーク　制作　福岡女子大学早渕研究室

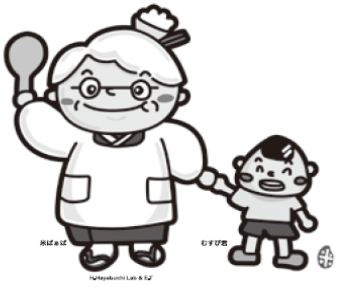
●毎日の食事を五つの料理グループ「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」に区分。
●日本で古くから親しまれているコマがモチーフ。摂取バランスが悪いとコマが倒れてしまうイメージである。
●それぞれのグループをどれだけ食べればよいかは、1つ、2つ、3つ…と「つ（SV）」という単位で数える。SVとはサービング（料理の単位）の略。

1日に必要なエネルギーと食事の量

●食事量の目安は、性別、年齢、活動量によって違いが出てくる。体を動かしているかどうかにも注目しながら食事のチェックを。
※学校給食など成長期の子ども向け摂取の目安は、1日に2～3つになります。基本形よりエネルギーが多い場合は、4つ程度までを目安にするのが適当です。
※糖尿病や高血圧などの人は医師や管理栄養士の指導に従って食事を。

身体活動量の見方

①1日中座っていることがほとんど、という人は［活動量低い］を見る。
②1日5時間程度は歩いたり運動したりする人は「活動量ふつう以上」を見る。

男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6～9歳 70歳以上	1,800kcal (±200kcal)	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ ※2～3つ	2つ	6～9歳 70歳以上 活動量低い
10～11歳 活動量低い	基本形 2,200kcal (±200kcal)	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ ※2～3つ	2つ	10～17歳 18～69歳 活動量ふつう以上
12～17歳 18～69歳 活動量ふつう以上	2,600kcal (±200kcal)	7～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ ※4つ	2～3つ	

単位：つ（SV）