

# 奈良市食育 つながるネット

## 奈良市食育情報だより Vol.1 (平成 27 年 10 月)

この情報紙は、第 2 次奈良市食育推進計画に基づく奈良市食育つながるネット事業の一環として、地域の食育推進及び連携協力体制づくりを目的に作成しています。

### 食育講演・トークセッション「心と体にきく和食」

平成 26 年 12 月 7 日 (日) に、はぐくみセンターにて、食育講演・トークセッション「心と体にきく和食」を開催しました。この講演は、第 2 次奈良市食育推進計画の策定記念事業として実施しました。

#### 講演「今こそ見直そう、日本型食生活の素晴らしさ～小児科医の立場から～」



講師 **安田 純也** 氏 (安田小児科医院 院長)

まず、安田先生から、日本型食生活の素晴らしさについてお話いただきました。

昨今では、食生活が変化し、失われつつある日本型食生活。和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことも、単に和食が素晴らしいのではなく、失われつつある文化であることを指摘され、食生活・食文化のあり方に警鐘をならしていただく内容でした。

#### トークセッション「心と体にきく和食」

コーディネーター: **野口孝則** 氏 (帝塚山大学 准教授)

トークゲスト: **松浦菊美** 氏 (菊水楼 和食料理長)

**森本公穰** 氏 (東大寺塔頭清凉院 住職)

**安田純也** 氏 (安田小児科医院 院長)



野口氏

森本氏

松浦氏

安田氏

講演につづいて行われたトークセッションでは、各分野で活躍される先生方からお話をいただきました。

和食を次の世代に伝えていくのは、健康面のみならず、伝統を大切に作る心や、おもてなしの心を、社会全体で育むことにもつながります。

色々な視点からお話しいただいたことで、食育実践のヒントになりました。



#### 第 2 次奈良市食育推進計画とは？

国が定めた食育基本法 (平成 17 年) に基づき、生きる上での基本となる食を見直し、食育を市民の皆様と進めるための計画です。期間は平成 26 年度から平成 30 年度まで 5 か年間とし、家庭や保育・教育機関、食品関連事業者、農業生産者、企業や NPO・ボランティア、行政などが連携・協働し、取り組むこととしています。

# 食育実践団体が参加したイベント ～すこやかフェスタ 2015～

平成27年6月7日(日)、はぐくみセンターにおいて食育実践団体が市民を対象に食育活動を行いました。7つの食育実践団体が参加し、市民が普段の食生活について振り返ったり、食について考えたりする機会となりました。本イベントは親子連れでの参加が多く、980名が参加されました。



近畿大学食品栄養学科研究室  
「絵本読み聞かせ、食育折り紙とうちわづくり、  
大和野菜の展示」



市民生活協同組合ならコープ  
「食品に含まれる砂糖と塩食品ロスの展示」



帝塚山大学ヘルsteam 菜良  
「野菜について知ろう！」



奈良県栄養士会奈良市支部  
「健康のために上手に減塩、味噌汁の試飲」



奈良食品衛生協会  
「キッズ手洗いチェックコーナー」



奈良市食生活改善推進員協議会  
「食育めり絵、朝食レシピ紹介」



近畿農政局奈良地域センター  
「見直そう!食生活」

大学生ボランティアのブースでは、大学生が子どもに食育絵本の読み聞かせをしたり、フードサンプルを使った食育クイズをしたり、親子で野菜の折り紙に挑戦したりなどして楽しまれていました。

また、様々な団体が食品ロスや食生活に関するパネル展示や体験コーナーを設け、参加した市民はそれぞれ気になるブースを訪れ情報収集されていました。



# 奈良市食育ネット交流会

平成 27 年 9 月 6 日（日）に、奈良市食育つながるネット参加者が互いの連携・協働を深め、地域の食育実践につなげることを目的に交流会を実施しました。

保育園・こども園やボランティア団体、飲食店、公民館館長、職能団体など 21 団体、34 名が参加され、活発な情報交換が行われました。



取組報告①  
「学生ボランティアによる食育活動」  
帝塚山大学ヘルスチーム菜良



取組報告②  
「こどもが主体的に取り組む食育活動」  
奈良市立都跡こども園



グループトークの様子

グループトークでは「私の仕事・活動での食育活動について」をテーマに、それぞれの活動について自由に情報交換を行いました。

交流会終了後も参加者同士で熱心に情報交換をされていました。参加者アンケートからは「他の団体の活動が知れてよかった。縦だけでなく、横のつながりが大切だと思った」などの意見がありました。

地域の食育推進のための横の連携づくり強化を目的に、奈良市ではこのような取り組みを今後も継続して実施していきます。



## 奈良市食育つながるネットとは？

「奈良市食育つながるネット」は、第 2 次奈良市食育推進計画(H26.4 月策定)に基づき、食育の取組みを実践している団体や個人の方、食育情報を必要としている方など、参加者がお互いに交流や情報交換をするための事業です。

また、イベントなどの食育情報を定期的送信しています。

<参加団体例>

**ボランティア団体 市民活動団体 子育てサークル 学校 飲食店 小売店**  
**生産者 企業 幼稚園 保育所 行政機関 その他食育に関する団体**

奈良市食育つながるネット

検索



## 食育実践講座 あなたがつくる「食育の輪」～食育活動の現場から～

平成27年6月21日(日)に、食育実践者と市民が食育の実践を進めるために必要な知識や技術を身につけることを目的に食育実践講座を実施しました。近畿大学食品栄養学科の明神千穂先生を講師にお招きし、地域で食育を推進していくためのヒントについて、実際の活動を紹介しながらわかりやすくお話していただきました。



講座の様子



6月は食育月間です。食育実践団体の実践活動の展示も行いました。

### ～講演会のお話から～

幼児期の食育は発達の段階を考慮することが重要で、高齢者への食育は相手に「教えていただく」という意識で行うことが大切だとお話されました。

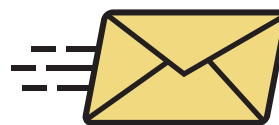
また、どんな食べ物をどれだけ食べればよいかについて、ヒトと他の動物の歯の本数や種類を比較しながら説明され、人の体にとって必要な食べ物とバランスは「歯の形と数」に応じたものであることを教えていただきました。

明神氏が取り組まれている「料理療法」について紹介いただき、料理がコミュニケーションをひきだし、脳を活性化することにより認知症予防にも効果があることについてお話くださいました。



### 地域の食育情報を知る方法は？

直接情報を受け取りにになりたい方は  
[syokuiku@city.nara.lg.jp](mailto:syokuiku@city.nara.lg.jp) へご連絡ください。  
奈良市食育つながるネット事務局では定期的に  
地域の食育情報を発信しています。  
講座などはしみんだよりも掲載しています。



### 発行:奈良市保健所 保健総務課

〒630-8122 奈良市三条本町13番1号  
奈良市保健所・教育総合センター(はぐくみセンター)  
TEL 0742-93-8392 FAX 0742-34-2482  
E-mail [syokuiku@city.nara.lg.jp](mailto:syokuiku@city.nara.lg.jp)

