

青森中央短期大学 食育活動のあゆみ

Report of the Aomori Chuo Junior College “Shokuiku” Food Education Activity

青森中央短期大学将来ビジョン実現プロジェクト 食育活動展開事業推進部会

The Future Vision Realization Project, Aomori Chuo Junior College
“Shokuiku” Food Education Activities Deployment Project Promotion Team

1. はじめに

青森中央短期大学は、「特色」、「強み」の一つとして、「食育」を掲げている。平成30年からは「将来ビジョン実現プロジェクト」として、食物栄養学科、幼児保育学科、専攻科福祉専攻と全学をあげて「ヘルスコミュニケーションを用いた食育活動の展開事業」に取り組んでいる。

本学が「食育」を「強み」と言えるのは、今日に至るまでの実績があるからである。

そのはじまりは、幼児保育学科の授業である。幼児保育学科の「小児栄養」は日本女子大学名誉教授武藤静子先生が「スポック博士の育児書」を基に、アメリカでの子どもの哺乳・離乳の実例をあげながら授業をなさっておられた。その後、昭和58年頃より、久保が担当することになったが、当時の保育士養成課程では、「小児栄養」は栄養学に関する専門的知識を教授することが大半であった。栄養学は、子どもにとっても保育士にとっても非常に重要な知識ではあるが、保育士にとって現場で活かされるより実践的な内容はないものかと考え、附属幼稚園の協力を得て、「小児栄養」の授業の中で「栄養教育」（当時「食育」という言葉は浸透していなかった）を実践させていただくことになった。これが、本学で「食育」を授業に取り入れるはじまりだと思う。

平成17年には、食育基本法が制定され、「食育」が注目されるようになった。その頃より、食物栄養学科の先生方は、「食育」に関する講習会や研修会に講師として依頼され、「食育」とは何であるかや実践例等を県内各地に広めていった。また、行政の食育に関連する様々な事業を受託し、地域の食育活動を推進してきた。現在も「あおもり食育サポーター事業」「あおもり食育検定」の事務局を担っている。

青森中央短期大学開学 50 周年の節目の年にあたり、本学が歩んできた「食育」活動を振り返り、今後のさらなる発展を誓いそのあゆみを記録する。

2. 「学校における食育マニュアル」「学校における食育プログラム」(青森県教育委員会)作成参画

平成 17 年に「食育基本法」が制定され、青森県食育推進計画には、「地域・家庭と連携し、望ましい食習慣を身に付けた健康な子どもの育成」が学校における食育の重点推進事項として掲げられた。

青森県教育委員会では平成 19 年 3 月、「学校における食育マニュアル」を作成し、学校における組織的指導体制、年間指導計画、指導内容例等が示され、学校における食育のスタートが切られた。翌年平成 20 年 3 月には、「学校における食育プログラム」を作成し、発達段階に応じて、青森県の特性を生かし、地域の食育関係者と連携した効果的な指導・展開例を掲載している。これらは、青森県内の小・中・高校での「食育」の推進に寄与している。両者の作成には、久保、棟方が作成委員として参画した。

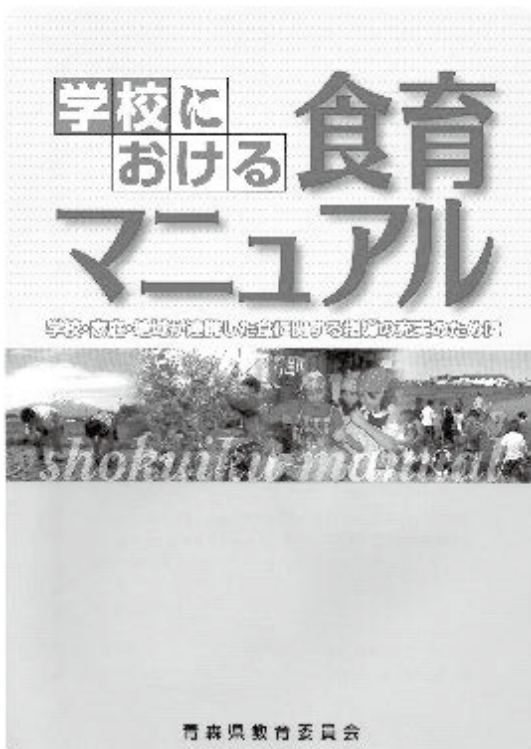


図1 学校における食育マニュアル表紙



図2 学校における食育プログラム表紙

表 1 青森中央短期大学 食育活動のあゆみ

年	食育活動及び事業名	備考
2007	「学校における食育マニュアル」作成委員として参画	青森県教育委員会発行
2008	「学校における食育プログラム」作成委員として参画	〃
2009	「チーム食育」を結成 学生による「食育サークルたべるんじゃー」結成 食・育・通・信「しょくナビ」創刊号発刊	食育啓発事業（青森県～2011）全県で進める子どもの食育推進業務（青森県～2012）
2010	農林水産省 平成 22 年度食育実践活動推進事業に協力園として 附属幼稚園が参加し、年長組親子が「お弁当ごっこ」の実践から 栄養バランスを学ぶ 青東・中南・三八・西北・下北・上北 県内 6 ヶ所に「食育コン シェルジュ」6 名を配置し、「食育サポーター支援事業」を開始	食育実践活動推進事業 「親子で楽しむお弁当ごっこ」（農林水産省） 地域に根ざした食育活動促進業務（青森県～2013）
2011	「食育 info あおもり」創刊号発刊	
2012	青森県・イトーヨーカドー・本学によるお弁当レシピ作成販売開始 「あおもり食育検定」第 1 回開催 「食育コンシェルジュ」を 2 名体制とし「食育サポーター支援事業」を継続 あおもり食育サポーター事務局マスコットキャラクター 「食 ラブスリー マナ クック カミー」誕生 あおもり食育サポーター事務局主催「食育リーダー育成プログラム」開催（～2013） 地産地消を目的とした米粉スイーツ商品のレシピ提案 JICA 研修員受け入れ事業にて本学の食育活動を紹介	全県で進める子どもの食育推進業務（青森県～2012） ライフステージに応じた食育活動推進業務（青森県～2014） 青東の米粉スイーツ新商品開発業務（青森県青東地域県民局）
2013	タイ王国チュラロンコン大学にて国際シンポジウム（於 チュラロンコン大学,バンコク）にて「日本の子どもの食生活の課題と食育活動」を紹介 「あおもり食育検定委員会」を組織し本学が事務局を担う	

	「すみだ食育 good ネット」事務局とネットワークを結び本学にてワークショップ開催	
2014	本学直轄の「食育サポーター事務局」を開設 第9回食育推進全国大会 in ながの参加	あおもり食育サポーター活動推進業務（青森県～2021）
2015	第10回食育推進全国大会 in すみだに参加 地産地消を目的とした学生によるカシスとブルーベリー果実を活用したレシピ提案	カシスとブルーベリー果実を活用した新しいレシピの研究（(株)鹿内組）
2016	第11回食育推進全国大会 in ふくしまに参加（学生による展示発表） 地産地消を目的とした学生による田舎館村産イチゴを使ったレシピ提案	田舎館村産イチゴを使ったレシピづくり(田んぼアートの里ブランド化推進協議会～2018)
2017	第12回食育推進全国大会 in おかやまに参加 「あおもり食育レッスン 1.2.3♪」推進のための助言活動	あおもり食育レッスン 1.2.3♪事業（青森市）
2018	キャンパス内の地産地消を目指す「食べよう青森♪樹の実プロジェクト」発足 ベトナム日本式幼児教育研修会にて本学の食育活動を紹介（～2019）	
2019	本学「将来ビジョン実現プロジェクト」として「ヘルスコミュニケーションを用いた食育活動の展開事業」を開始 地域コミュニティにおいて学生による高齢者のフレイル予防や郷土料理体験の実践 「AOMORI おうちごはん BOOK」に学生考案のレシピを掲載	「みんなの食堂」運営モデル実証業務（青森県） 食育啓発冊子掲載用献立レシピ作成業務（青森県～2020）
2020	第14回食育推進全国大会 in やまなしに参加（学生による展示発表） 魚食推進を目的として子どもを対象とした調理実習	「さかな丸ごと食育」プログラム・教材開発研究業務（宮城学院女子大学、一般財団法人東京水産振興会）

3. 地域の食育推進活動

(1) あおもり食育コンシェルジュ活動およびあおもり食育サポーター事業

平成 21 年、食物栄養学科の教員が中心となって『**チーム食育**』を結成した。同年、青森県「食育啓発事業」を受託し、この「チーム食育」を中心に業務に当たった。『**しょくナビ**』の発刊、県内 6 地区で実施した「あおもり食育サポーター地区別研修会」、青森県民の皆様身近に食育に触れていただくことを目的とした「食育フェスタあおもり」、学生による『**食育サークル食べるんジャー**』の結成など精力的に取り組んだ。

平成 22 年、本学は、青森県「地域に根ざした食育活動促進事業」を受託した。これは、食生活と関係が深い生活習慣病による死亡率が高い、また、生活習慣病予備軍とされる子どもの肥満が多いという青森県の地域課題を、食育活動を展開することによって解決することを目的とした事業である。

業務内容は、「あおもり食育コンシェルジュ配置業務」と「あおもり食育サポーター支援事業」の 2 つから構成されている。

『**あおもり食育コンシェルジュ配置事業**』は、青森県内、「東青」「中南」「三八」「西北」「上北」「下北」の 6 地区に食育コンシェルジュを配置し、主たる業務は、

- 1 サポーターの管理及びサポーターと食育活動受け入れ先との連絡調整
- 2 食育活動受け入れ先の掘り起こし
- 3 「食育教材バンク」の運営
- 4 サポーターの個別指導
- 5 地域住民からの食育相談対応

である。表 2 に示すように、6 地区に、食育コンシェルジュ、業務管理者として本学教員、また、拠点事務所として、本学の他に、さかえ保育園(西北)、城東保育園(中南)、うぐいす保育園(三八)、大湊幼稚園(下北)、第一日の出保育園(上北)にご協力いただいた。食育コンシェルジュは拠点保育園・幼稚園において、業務を遂行させていただいた。食育コンシェルジュは、業務スタート時点より、月 1~2 回の頻度で本学教員とともに研修会を開き、業務計画の作成、情報交換を重ね、精力的に活動を推進した。

『**食育サポーター支援業務**』は、地域における食育指導者として県が養成した「食育サポーター」の活動を促進し、継続的支援体制を目指すものである。「食育サポーター」は生産者、食生活改善推進員、郷土料理継承者、教育経験者等、食に対する知識技能ともに秀逸な方が多く、ボランティアで、誠心誠意ご尽力いただいた。「食育コンシェルジュ」がこの人



図3 あおもり食育サポーター事務局 マスコットキャラクター

的資源と食育を必要とする保育園・幼稚園・教育機関等とマッチングさせることによって、正に、地域に根ざした食育活動を展開させることができたと思う。

平成 22 年度は 40 件（食育サポーター事業は平成 22 年 8 月より活動開始）、23 年度は 189 件の食育活動を遂行した。また、県内、様々なネットワーク体制が築かれ、今後の食育サポーター事業の基礎が築かれたと思う。『食育教材』（図 4）も食育コンシェルジュのアイディアと献身的な作業により充実し、多くの保育園・幼稚園で現在も活用されている。

表 2 食育コンシェルジュの配置一覧表

No.	事業所	食育コンシェルジュ	事務管理者	拠点事務所	H22活動実績	H23活動実績
1	東青	佐藤 綾香	棟方 秀和	青森中央短期大学	14	37
2	西北	鈴木 彩乃	白取 敏江	さかえ保育園	2	8
3	中南	森山 洋美	棟方 秀和	城東保育園	3	38
4	三八	伊藤 あゆ葉	浅利 和宏	うぐいす保育園	6	41
5	下北	浜田 希望	木村 亜希子	大湊幼稚園	3	10
6	上北	山本 えり	浜中 幸美	第一日の出保育園	12	55
	計				40	189

青森県「地域に根ざした食育活動促進業務」は平成 24 年 3 月 31 日で終了となった。

引き続き、平成 24 年度より、青森県「ライフステージに応じた食育活動推進業務」を受託することになった。青森県は、平成 23 年 3 月に「第 2 次青森県食育推進計画」を策定し、3 つの基本方針の一つとして、乳幼児から高齢者まで、それぞれのライフステージに応じたきめ細やかな食育を進めることとした。それを受けた「食育サポーター」を活用したライフステージに応じた継続的な食育活動の促進を図る業務である。

青森県内 2 地域に食育コンシェルジュを配置し、

- ①「食育サポーター」と活動受け入れ先との連絡調整
- ②食育活動受け入れ先の掘り起こし
- ③「食育教材バンク」の運営
- ④「食育サポーター」への指導
- ⑤地域住民等からの食育相談対応
- ⑥「食育サポーター」情報交換研修会等の開催
- ⑦「あおもり食育サポーター事務局」の自立運営を目指した管理体制等の検討が業務内容である。



図4 地域に根ざした食育活動促進業務パンフレットと食育教材の紹介

4年間にわたる青森県受託業務を終了し、平成26年度よりは、本学直轄の食育サポーター事務局を開設し、「食育サポーター」の活用促進と研修会による支援等を継続して実施している。この年から現在に至るまで、青森県「あおり食育サポーター活動推進業務」としてご支援をいただいている。

第3次青森県食育推進計画の短期目標の指標である「あおり食育サポーター等による年間活動回数」は、平成27年度173件に対して、平成31年2月14日現在298件と平成32年度の目標値200件をすでに達成している。

(2) あおり食育検定事業

平成23年11月19日、第1回「あおり食育検定」が実施された。県民が、食や健康を取り巻く状況を認識するとともに、本県の豊かな農林水産物や郷土料理、食文化等について理解を深めることができるよう、青森県がこれらの知識を問う「あおり食育検定」を主催するものである。この検定をきっかけに、県民一人ひとりが、食への理解を深め、自発的に周囲に食育を普及啓発していくとともに、「あおりの食」の素晴らしさを自信と誇りを持って県内外に発信していく機運を高めることが趣旨である。受検者には、「あおり食育検定テキスト」が配布され、その内容が出題される。同日の講演会聴講が義務づけられ、検定合格者は「食育サポーター」への登録資格が得られる。



図5 食育検定テキスト

青森県が主催したのは2年間で、その後、『あおり食育検定委員会』を組織し、継続して検定を実施している。委員会は、弘前学院大学吉岡利忠学長を委員長に、弘前学院大学、東北女子大学、東北女子短期大学、八戸学院大学、本学、及び青森県農林水産部食の安全・安心推進課で構成され、テキストの作成、検定の実施、採点、認定証の交付を行っている。委員会発足時より、青森中央短期大学が事務局を担っている。今年度で10回目の検定となるが、毎年300名前後が青森、弘前、八戸、むつの4会場で受検している。近年は、高校生や企業の団体受検も多くなり、検定に対する普及と認知度が高まっていると思われる。

(3) 青森市こども食育レッスン1・2・3♪事業

青森市の健康課題として青森市の肥満傾向児の割合が全国平均より高いことがあげられ

る。そこで、青森市では子どもたちの健康的な食習慣づくりを推進するため、2018年度から青森市内前保育施設（幼稚園・保育園・認定こども園）の年長児とその保護者を対象とした「こども食育レッスン1・2・3♪事業」と青森市の小学児童を対象とした「小学生のための食育チャレンジ・プログラム事業」をスタートさせた。

本学では事業の主な実施者である食生活改善推進員に対して、幼児期の食育指導のポイントや心得などの助言や実践指導などを通して、実践者のスキルアップに寄与した。

4. 食育 info あおもり発刊

『食育 info あおもり』はあおもり食育サポーター事務局の広報誌として平成 23 年 1 月に第 1 号が創刊され、現在に至るまで約 10 年間にわたって継続して発行され、令和 3 年 3 月、第 22 号を発行予定である。平成 26 年 3 月までは年 4 回、平成 26 年からは年 2 回、平成 29 年からは年 1 回、青森県内の保育施設、教育機関、食育関連団体など約 2000 か所に配布している。

紙面は A3 両面刷り（平成 29 年から A4 両面刷り）で作成し、食に関するトピックスや活動紹介、食育サポーターによるコラム、食育教材の紹介などを掲載し、地域に向けた食育情報発信の媒体となっている。



図 6 食育 info あおもり創刊号

5. 県外への発信とコラボレーション

本学の食育活動は、県内に留まらず、県外との食育活動拠点へもつながっていった。墨田区の『すみだ食育 good ネット事務局』は、「つながる・つなげる食育」をモットーとし、地域・企業・行政が連携した食育を展開し、都内に限らず、北海道から沖縄までネットワークを広げている（図 7）。平成 25 年、「あおもり食育サポーター事務局」ともネットワークを結び、相互の食育活動について情報交換し、研鑽の場とした。同年、理事長はじめ 8 名が来訪し、本学にて「食育で育む！人・しくみ・まちづくり」と題しワークショップを開催した。

『食育推進全国大会』へは、平成26年ながの、27年すみだ、28年ふくしま、29年おかやま、令和元年やまなしと5回参加した。ふくしまとやまなしには学生も参加した。食育推進全国大会は、農林水産省と開催県の自治体が主催するもので、様々な食育団体や大学・企業などが食育に関する展示や講座を行い、楽しみながら食育を発信するイベントである。展示ブースを設置し、本学の学生の食育活動や学生が作成した食育教材を紹介した。

また、国内に留まらず海外へも、本学の食育活動を発信する機会を得た。看護学科（現青森中央学院大学看護学部）は、3年間にわたって、『JICA研修員受け入れ事業』を実施し、フィリピン、インドネシア、中央アジアから研修生を受け入れてきた。研修内容は、周産期医療、病院、施設の見学が主なものであったが、2012年、食物栄養学科では、日本の子どもたちの食生活の課題やそれを解決するための食育活動を紹介した。

本学とタイ王国チュラロンコン大学看護学部は学術交流協定を締結しているが、2013年3月4日、『チュラロンコン大学との国際シンポジウム』をバンコクにて開催し、食物栄養学科からは「Dietary life for children in Japan, issue and measures “Shokuiku”, Food Education」を発表した。

さらに、ベトナムの教育関係者が日本の幼児教育のしくみや教育スキルに大変関心を示し、2018年から、本学にて『ベトナム日本式幼児教育研修会』を開催している。最も大きな関心は、日本の多くの幼稚園・保育園で協調性や意欲、多くの人とうまく関わる

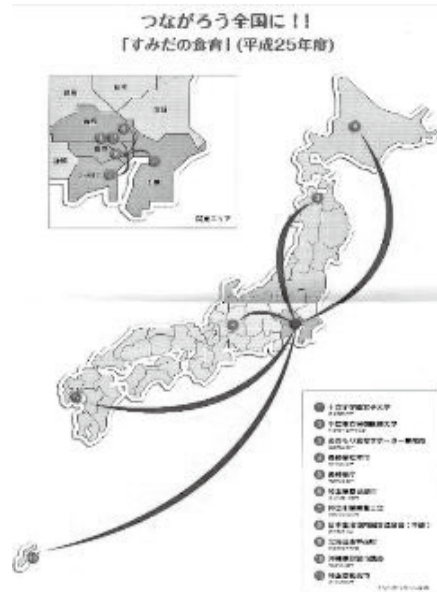


図7 すみだ食育 good とのネットワーク

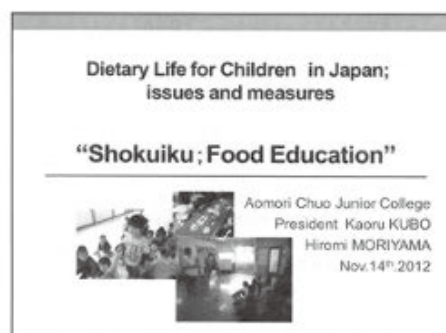


図8 JICA 研修員受け入れ事業

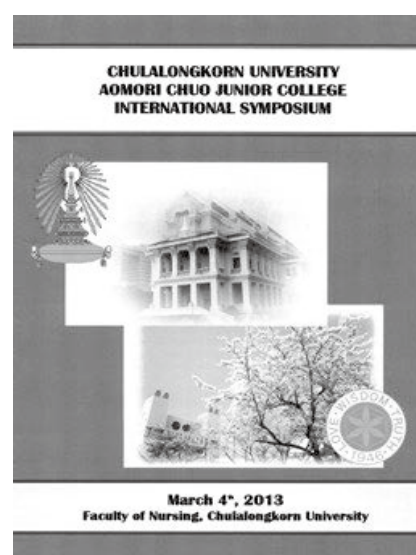


図9 チュラロンコン大学との国際シンポジウム

力などの非認知能力を育成していることに対してである。同時に、子どもの食生活・栄養についても興味を示し、研修プログラムの中では、離乳食や幼児食の他に本学の食育活動についても紹介している。

食生活や栄養の課題は、それぞれの国によって異なるが、将来、地球規模で同様の課題に取り組む時が来ると思う。食育基本法によると、「食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される」とある。これらの取り組みは、食育基本法の期待をわずかながら実現することにつながったと思う。本学においても東南アジアをはじめとする諸外国の食生活事情や国の健康施策を学び、それぞれの地域に適切な“Shokuiku”を提供できればと願っている。



図 10 ベトナム日本式幼児教育
研修会 離乳食実習

6.将来ビジョン実現プロジェクト「ヘルスコミュニケーションを用いた食育活動の展開事業」

「食育基本法」が制定されて以降、研修会講師及び助言者、公開講座、出前講座の他、学生の課外活動支援を含めて、本学教職員の努力と活躍はめざましく、「食育の中短」と言えるところまで来たのではないかと自負している。

この成果を土台とし、「食育」を本学の研究ブランドとすべく、2018年私立大学等研究ブランディング事業に申請した。コンセプトは図11に示すとおりである。残念ながら、採択には至らなかったが、5年間の事業計画を本学の将来ビジョン実現プロジェクトの一つ、『ヘルスコミュニケーションを用いた食育活動の展開事業』として実行することにした。これは、食物栄養学科の教員のみではなく、幼児保育学科、専攻科福祉専攻も加わった全学で取り組むこととした。

展開事業は「食育活動」「人材育成」「情報発信」の3部門で構成され、「食育活動」は「子ども」「若い世代」「高齢者」「一般」と対象別に分けて、活動をすすめている（表3）。

特徴的な活動として、2019年に実施した『みんなの食堂 in CHUTAN2019』がある（表4）。これは、地域の高齢者の交流が少なくなっている中、学生を中心とした若い世代と高齢者が交流することにより、認知症予防、フレイル予防などができないか、学生が高齢者と交流することによりコミュニケーション技術を身に付けられないかとの考えから、地域

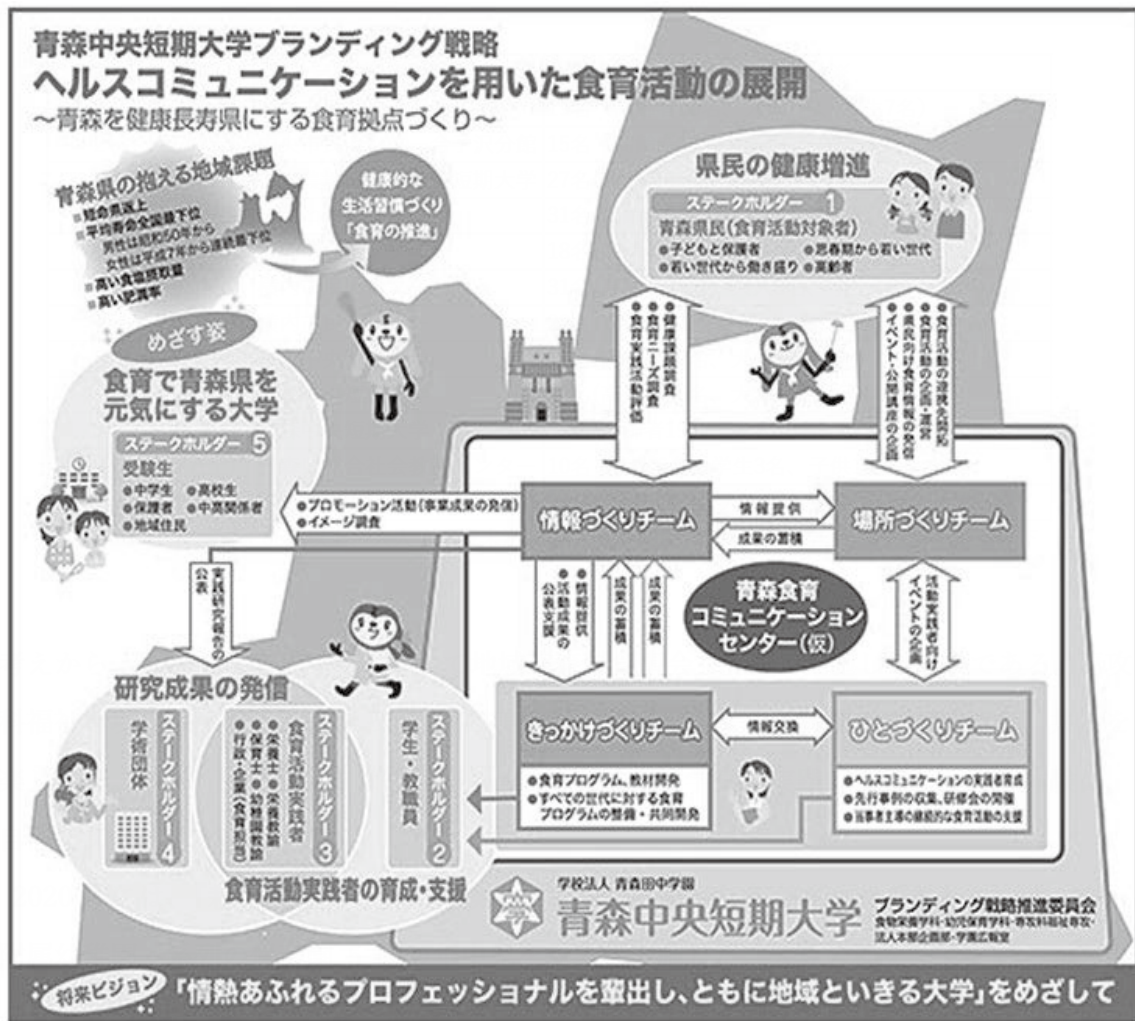


図 11 研究ブランディング事業のコンセプトイメージ

のコミュニティとして地域交流の食事会を企画・実施したものである。専攻科福祉専攻の学生が中心となって12回実施し、毎回、様々な年齢層の方が参加し、共食を楽しんだ。特に、高齢者の方は毎回楽しみに参加され、学生も実践的な関わり方を体験し、自信を深めることができた。

2020年には、『栽培・加工・調理体験を通して食を楽しむ食育プログラム』を実践した。附属幼稚園・系列の保育園5園の年中児を対象に実施した。大豆の種を蒔くところからスタートし、栽培～収穫～乾燥～脱穀～加工(味噌造り)まで進めた。次年度の味噌の完成を待って、味噌を使った調理体験に進む予定である。工程に合わせて、学生が作成した紙芝居や絵本、オリジナル食育ソング&ダンス「大豆の唄」を活用し、楽しく、印象深い活動を進めている。

表3 ヘルスコミュニケーションを用いた食育活動の展開事業の実績表

分類	対象	No.	2019年度		2020年度 (2021.2現在)	
			事業計画	事業計画		
食育活動	子ども・保護者	1	学生による食育レッスン実施			
		2	栽培・加工・調理体験を通して食を楽しむ食育プログラムの開発		栽培・加工・調理体験を通して食を楽しむ食育プログラムの実践	
		3	保育施設における家庭への食育支援の実態調査		保育施設における家庭への食育支援の実態調査継続	
		4	青森中央短期大学オリジナル「食育ソング&ダンス」第2弾制作		青森中央短期大学オリジナル「食育ソング&ダンス」第2弾完成	
	若い世代	5	【女子(中) 高校生対象】食育プログラムの開発		事業継続	
		6	あおもり食育検定テキストを用いた「青森県の食の魅力と食育」講座		事業継続	
		7	大学生のアイデアを利用した啓発冊子「はじめてのAOMORI(あうちごほんBOOK)の作成		大学生のアイデアを利用した啓発冊子「おとなのAOMORI(あうちごほんBOOK)の作成	
	高齢者	8	フレイル予防で健康長寿を目指して		事業継続	
		9	高齢者に対する手作りおやつ提供		事業継続	
一般	10	「みんなの食堂inCHUTAN2019」開催				
	11	郷土料理・青森県産品を用いたレシピの収集		ウェブサイトでのレシピ公開準備中		
	12	専攻科&食栄科ラボによるユニバーサルカフェの実施				
	13	SESSION ON THE ARTS 2019 響感アート交流地点 南極観測隊・調理隊員渡費さんから学ぼう！～食材を使い切る極意～		公開講座「親子クッキング講座」ホタテ博士になろうーホタテ丸ごと探検ー		
人材育成	学内	地域の食育活動実践者・食育リーダー育成のための学内研修会 「コーチングスキルの基礎～食育実践活動への応用～」開催 (講師：長野県立大学 笠原賢子先生)		ヘルスコミュニケーションを用いた食育実践者の育成の動画作成		
	学外	青森中央短期大学 食育セミナー 「自立した食育活動の展開を目指して～子どもを対象とした食育活動の充実に必要なこと～」開催 ・基調講演(講師：宮城学院女子大学 平本福子先生) ・実践報告・ポスター発表		食育実践者による「食育実践報告会」を開催		
情報発信		16	本学Webサイト「食育活動」関連ページのリニューアル計画		本学Webサイト「食育活動」関連ページのリニューアル	
		17			青森中央短期大学食育活動のあゆみを研究紀要第34号開学50周年記念号に掲載	
		18	【報道関係】*リリース：3件 *放映・掲載：7件 *取材：9件 【HP・SNS】*HP：17件 *Instagram：10件 *Twitter：12件 *Facebook：9件		【報道関係】リリース：3件○放映・掲載：6件○取材：6件 【HP・SNS】HP：10件○Instagram：4件○Twitter：2件○Facebook：6件	

表4 「みんなの食堂 in CHUTAN 2019」

回	開催日	テーマ	参加者数※
1	9月18日	地域の食材のお話しと食事会	19名(高齢者10名、大人2名、学生7名)
2	10月5日	フレイル予防の調理実習～多品目の食品を食べよう～	15名(高齢者11名、学生4名)
2	10月6日	毛豆収穫体験&食事会～ 「農」から触れるあおもりのSDGs～	27名(高齢者4名、学生2名、子供11名)
4	10月20日	雲谷高原そば そば打ち体験～地元で収穫した新そば	31名(高齢者9名、大人15名、子供7名)
5	10月29日	認知症予防のお話しとみんなで調理実習	18名(高齢者9名、大人2名、学生7名)
6	11月12日	青森県の美味しい食材を使った調理とお話し①	31名(高齢者16名、大人8名、学生7名)
7	12月3日	青森県の美味しい食材を使った調理とお話し②	28名(高齢者15名、大人6名、学生7名)
8	12月7日	おとこめし ～かんたんで、栄養バランスのとれたおいしい料理～	10名(大人6名、学生3名、子供1名)
9	12月14日	リンゴを使った調理とりんごの話	34名(高齢者17名、大人9名、学生7名、子供1名)
10	12月15日	地域の食材でプチ・クリスマスパーティ	37名(高齢者5名、大人13名、学生11名、子供8名)
11	1月8日	ホタテ丸ごと探検とホタテ料理	40名(高齢者26名、大人10名、子供4名)
12	2月1日	学生と一緒につくろう縄文風鍋	37名(高齢者19名、大人10名、学生3名、子供5名)

※高齢者：65歳以上、大人：65歳未満、学生：大学生、高校生、中学生、子供：小学生以下

7. 研究活動

食育活動を有効に進めるためには、食生活・栄養上の新しい知見や地域課題の把握が必要となる。また、食育活動を実践している方たちの現状を調査することで適切な助言が可能となる。本学では、実践と並行して研究活動も活発に行われ、その成果がまた実践に反映されるというよいサイクルが営まれている。表5に、近年の本学研究紀要に掲載された研究テーマを列記する。

8. 食育ができる栄養士、保育士の育成

(1) 授業における育成

本学の「食育」のはじまりは、前述の通り、幼児保育学科の「栄養教育」にある。

多少、授業の内容について紹介させていただく。当時、「小児栄養」では、次の3つを附属幼稚園にて体験させていただいた。一つは、「栄養教育」で、食事前後のあいさつ、食事マナー、好き嫌いのこと、おやつの摂り方などをテーマに選び、教材作成～指導案立案～実践～振り返りの一連を経験した。二つ目は、「給食実習体験」で、実際に園児の給食を作り、切り方や軟らかさ、味付けや衛生管理を学んだ。三つ目は「給食喫食状況の観察」で、給食

表5 食育活動に関する研究テーマ一覧（2001年～2021年）

発行年	タイトル	著者
2001.3	幼児期の栄養教育と保育者の役割	久保薫 掛村 節子 西田 桂子
2011.3	青森県内初等教育機関の食育活動の実態調査 『大学生による地域への食育啓発活動 実施報告』	久保薫 森山 洋美 木村 亜希子 横方 秀和 浅利 和宏
2014.3	幼児期の親子クッキング活動に及ぼす調理環境の影響～あおもり食育サポーター事務局の活動事例から～ 本学カフェテリアにおける「新しい学食」への取り組み～ 学内連携によるカフェテリア改造計画～	木村 亜希子 森山 洋美 山本 彩 白取 敏江 櫻村 亜由美 横山 浩一 今 未夢
	青森県内の保育園・幼稚園における食育活動の実態調査(第1報) 栄養教諭としての実践的指導力を確実に身につけさせるための取り組みについて～「到達目標の作成」及びその「成績評価の方法」を通じて～	久保薫 辻村 明子 木村 亜希子 森山 洋美 白取 敏江 木村 亜希子 久保 薫男 村上 謙蔵
2015.3	青森県の郷土料理に関して発信される情報の検証 3年間の学生を主体とした産学官連携事業への参加～地域地消井当作成への取り組み～	池田 友子 浜中 幸美 浜中 幸美 池田 友子
	青森県内の幼稚園・保育園におけるクッキング活動の実態調査 保育所・幼稚園における食育実践状況に関する系統的レビュー	森山 洋美 木村 亜希子 山本 彩 久保 薫 辻村 明子 久保 薫
2016.3	青森県内の保育園・幼稚園における食育活動の実態調査(第2報)-食育担当者と食育内容の関係- 保育室でクッキングを行うための環境構成～移動式シンクを活用して～	辻村 明子 久保 薫 木村 亜希子 森山 洋美 三上舞
2017.3	栄養強調表示の基準を参考とした栄養教育媒体作成の取り組み～適切な栄養情報を提供するために～ 青森県内の保育園・幼稚園における食育活動の実態調査(第3報)-食育実施と栄養士配置との関係-	白取 敏江 外澤 正博 辻村 明子 久保 薫
2018.3	若年女性の葉酸摂取状況に対する一考察-文献報告と国民健康・栄養調査報告の観点から- 幼児に通じた調理台の高さに関する調査	外崎 秀香 森山 洋美 中島里美 三上舞 千葉綾乃 木村 亜希子 外澤 正博 木田和幸
2019.3	地域高齢者に対するフレイル予防のための栄養プログラムの実践 本学カフェテリアにおける「健康な食事・食環境」認証の取り組み 日本における葉酸摂取についての啓発活動の現状	森山 洋美 千葉 綾乃 山上 朋矢 遠田 亮子 鎌田 明美 白取 敏江 今 未夢 外崎 秀香
2020.3	みんなの食堂 in CHUTAN 2019-専攻科福祉専攻学生の「フィールドワーク」の効果と展望- 「さかな丸ごと食育」プログラム開発に向けての地域展開版教材の作成-青森県版「ホクテ丸ごと探検ノート」- 「さかな丸ごと食育」教材開発と活用-青森県における「ホクテ丸ごと探検ノート」の事例-	齋藤 雅美 池田 友子 辻村 明子 平本 福子 辻村 明子 平本 福子
2021.3 (予定)	5感で育む食育プログラム -大豆を題材にした食育ソングの制作と活用- 青森県内の保育園施設における食育状況に関する調査 葉酸の普及・啓発のための授業プログラムの開発～野菜からの摂取～	前田 美樹 森山 洋美 白取 敏江 森山 洋美 辻村 明子 千葉 綾乃 久保 薫 外崎 秀香

を子どもと一緒に食べることで、子どもの発達過程に伴った食器具の使い方、噛み方、保育士の言葉がけなど学んだ。附属幼稚園の多大な協力、助手の配置など大変贅沢な授業をさせていただいた。

その後、平成 20 年には保育所保育指針が改定され、「小児栄養」から「子どもの食と栄養」に科目名が変更された。そこではじめて「食育」という言葉が使用され、食育に関する記述が改めて加えられた。科目の目標として、「3. 食育の基本とその内容及び食育のための環境を地域社会・文化とのかかわりの中で理解する」が掲げられ、また、科目の内容としては、「4. 食育の基本と内容 (1) 食育における養護と教育の一体化、(2) 食育の内容と計画及び評価、(3) 食育のための環境、(4) 地域の関係機関や職員間の連携、(5) 食生活及び食を通した保護者の支援」があげられている。現在の「子どもの食と栄養」では、「栄養教育（食育）」だけは継続して附属幼稚園で実践させていただいている。さらに、平成 20 年の改定により、改めて「保護者への支援」が重要視されている。そこで、「多様化する保護者の理解」と「保護者支援としての給食だより」の作成を授業内容に加えている。また、地域や社会資源を活用してより豊かな食育を実践できるように、地域社会の食育活動も紹介している。

食物栄養学科では、平成 25 年度から平成 29 年度まで、教養科目（卒業必修）である「人間とくらし」の中で食育についての講義を行っていた。また平成 30 年度にはプレ科目として食育実践演習、令和元年度からは「食育実践演習Ⅰ」「食育実践演習Ⅱ」を開講し、幼児期の食育を学ぶ科目が設定されている。

また、2018 年より食物栄養学科の「食育実践演習Ⅰ」と幼児保育学科の「子どもの食と栄養Ⅱ」の授業のコラボレーションを試みている。食物栄養学科の学生は栄養学を専門とし、幼児保育学科の学生は保育学を専門としている。それぞれの専門性を学生同士が伝え合うことで、正しい栄養の知識を子どもたちに楽しくわかり易く伝えられる食育を展開することができると考えている。この試みは、現在、食育教材のプレゼンテーションと食育実践の時間に留まっているが、今後、ますます学科を超えて学ぶ機会を増やしていきたいと思っている。近年、どの分野の職場も、多職種協働が進み、専門性を組み合わせることでよりよい成果をもたらされている。幼稚園・保育園でも、食物栄養学科の学生は「栄養士」として、幼児保育学科の学生は「保育士」として活躍しているが、学科を超えた授業が、学生たちにとって、他職種を尊重し、相乗効果を発揮する素地が育つ場となることも願っている。

(2)課外活動における育成

課外活動においても、学生は食育活動に積極的に参加している。

平成 21 年度より「青森県食育啓発事業」を受託し、その一つとして、学生有志 25 人による『食育サークル食べるんジャー』を結成し、学生による食育活動を展開した(表 6)。幼稚園児・保育園児・小学生・保護者を対象に県内 8 ヶ所で、手作りのスライド、かるた、寸劇、クイズ豆つかみりレーなどを用意して取り組んだ。青森県卸売市場で行われた「青森県市場食育祭り」では、多くの青森市民の方に「食育」を発信ができたと思う。学生の食育活動は、平成 23 年度は「青森県全県で進める子どもの食育推進業務」に継続された。

表 6 食べるんジャー活動タイトル(学生による食育啓発活動)

回	日時	場所
1	2009/7/4	あすなろ幼稚園(青森市)
2	2009/8/27	青森市立原別小学校(青森市)
3	2009/9/6	青森市中央卸売市場(青森市)
4	2009/9/12	三沢市立木崎野小学校(三沢市)
5	2009/9/16	青森市立横内小学校(青森市)
6	2009/11/4	浦町保育園(青森市)
7	2010/2/26	青森中央短期大学附属第一幼稚園(青森市)
8	2010/3/14	トントウレヅジ(東通村)

さらに、平成 24 年 25 年度には、あおもり食育サポーター事務局主催の学生を対象とした『食育リーダー育成プログラム』が開催された。このプログラムでは幼児を対象とした食育の基礎や実践活動に必要な知識や技術についての講義やグループワークを実施し、学生の食育の実践力を高めることを目的とした。本プログラムは授業日以外の土曜日に実施し、延べ 17 名の学生が参加した。各プログラムの内容については表 7 にまとめた。修了者には「青森中央短期大学食育リーダー認定書」が交付された。初年度は食物栄養学科の学生のみであったが、2 年目は幼児保育学科からも参加があった。幼児学科の学生が加わることでそれぞれの専門知識を共有する機会につながった。食物栄養学科ではライフステージ毎の栄養教育は行いが、「幼児」に特化した食育に触れる機会は少ない。しかし、保育施設の栄養士を希望する学生が多いことから、このプログラムを通して、現場での実践力を付ける機会につながったと考えている。さらには、このプログラムがきっかけとなり、食物栄養学科「食育実践栄養 I、II」の開講や、学科をまたいだ学生活動である「CHU-TAN 学生食育プロジェクト おむすび」につながった。

表7 学生食育リーダープログラム内容

回	内容
1	・開会式（ガイダンス含む）・食育の基本について
2	・発達段階に応じた支援の仕方・食育指導の注意点・青森県の食育の取組
	・教材の種類と使い方の紹介
3	・青森県の現状と農産物について・食育指導計画の作り方
4	・食育の企画及び指導計画の作成・食育手遊び・体操について
5	・調理実習のポイントと献立作成について
6	・食育活動デモンストレーション・まとめ・終了式



図12 学生のデモンストレーション

『CHU-TAN 学生食育プロジェクト おむすび』の活動は平成29年度から始動し、食物栄養学科、幼児保育学科の学生がそれぞれ学んだ知識や技術を活かし協働で食育活動を実践する内容となっている。この活動を通し、専門職としての実践力を養うことや将来の職業をイメージして地域貢献の大切さを学ぶことを目的としている。これまでの活動については表8にまとめた。

表8 おむすび活動実績一覧

活動年	活動内容	活動場所及び対象	対象
2017	「バランスの良い食事」	MEGA観光通り店	一般
	「噛むことの大切さ」	田子町立田子小学校	児童・保護者等
2018	「お箸の使い方とマナー」	筒井保育園	園児
	「噛むことの大切さ」	青森県社会教育センター	一般
2019	「朝ごはんの大切さ」	筒井保育園	園児
	「あさごはんブルース」の紹介とダンス実演	道の駅おがわら湖	地域住民

「食育」終了後は本学オリジナル食育ソング&ダンス「あさごはんブルース」を参加者とともに踊った（図 13）。



図 13 学生の食育講話と朝ごはんぶるーすソング&ダンス

食育のテーマは、栄養のことに限らず、食文化、地産地消、食品ロス対策等、多岐にわたるが、学生のアイデアは地産地消においても大いに発揮された。表 1「青森中央短期大学食育活動のあゆみ」にも紹介しているが、青森県産の米粉・カシス・ブルーベリー・田舎館産のイチゴの商品化に向けて、たくさんのレシピを提案した。

『青森県・イトーヨーカドー・本学によるお弁当レシピ作成販売』は、2012年に青森県農林水産部総合販売戦略課の提案により産（イトーヨーカ堂）学（青森中央短期大学）官（青森県）連携の弁当の作成が始まり、今年度で9回目を迎えた。企画内容は、青森中央短期大学食物栄養学科の学生が弁当のレシピを考案し、作成した弁当を9月にイトーヨーカ堂で約6日間行われる「青森フェア」で販売するというものである。学生は、これらの作成にあたり、レシピの試作、試食、改良、大量調理の際の味の調節といった一つの商品を作る過程を経験。また、販売のためのツールとして、掛け紙のイラスト作成や宣伝用のリーフレット作成のほか、知事への表敬訪問、売り場での販売の手伝い、青森フェアのイベントにおけるお弁当の宣伝など、企画の初めから終わりまでの一連を経験した。この取り組みは、学生にとって修得した知識や技術の実践、社会貢献の喜び、そして自分の可能性を実感できる貴重な場となっている。

表9 青森県・イトーヨーカドー・本学によるお弁当

年度	名称
2012	青森中央短期大学食物栄養学科×イトーヨーカ堂 まるごと青森弁当
2013	青森中央短期大学食物栄養学科×イトーヨーカ堂 まるごと青森弁当 2013
2014	青森中央短期大学食物栄養学科×イトーヨーカ堂 まるごと青森弁当 2014
2015	できるだし弁当
2016	青森旨い物弁当
2017	中短生が伝える青森の味！ 彩り弁当
2018	中短生が伝える青森の味！ 彩り弁当 第二弾
2019	中短生が伝える味！ 縄文遺跡群登録応援弁当
2020	中短生発県民にパワーを！ 青森を元気にする弁当



図14 2020『中短生発県民にパワーを！ 青森を元気にする弁当』

『食べよう青森♪樹の実プロジェクト』の活動の目的は、①収穫→加工→調理の作業を通して栄養士としての実践的な知識と専門力の育成 ②学び舎に自生する樹に生る実を活用することによる地域への愛着形成 ③本活動の加工品を使用した、地元企業との共同商品開

発の提案の 3 点である。学生は地域に愛着を持ち、地域と関わりながら、地域が求める専門職として育っていく。これは地方の課題である当該地域への定住・定着にもつながる。本活動は、青森中央短期大学キャンパス内に自生している樹木から花や実を学生が収穫し、学内の調理室において加工を施し、加工品を利用したオリジナルレシピで地元企業と商品開発を行なう。また、近隣の小中学生と学生と一緒に樹の実を収穫し、加工し、加工品の成分や栄養価を学ぶ機会をつくと同時に、料理教室を開催している。さらに、青森県内で栽培しやすいカシスやプルーン等の樹木を学内に新たに植樹し、持続できる取り組みを予定している。

9. 今後の展望

青森中央短期大学の使命の一つは、地域貢献であり、特に「食育」に限って言うと、青森県民が健康で生き生きと暮らしていくことをサポートすることである。

県民の健康状態を示す一つの指標として平均寿命があげられるが、青森県は男女とも長年にわたって最下位である。また、青森県食育推進計画の進捗状況を見ると、朝食の欠食率、食塩の摂取量、子どもの肥満傾向児出現割合、成人の肥満者割合などはまだ改善されていない。個人の食生活を改善していくことは、大変難しいことではあるが、一人一人が意識を変え、行動変容を起こしていくためには、その人に適した情報提供や影響のしかたを見つけ出していかなければならない。

本学は「将来ビジョン実現プロジェクト」として「ヘルスコミュニケーションを用いた食育活動の展開事業」を掲げている。その人に適した情報提供や影響のしかたとはまさしくヘルスコミュニケーションのことである。個人対個人、個人対集団、集団対集団とコミュニケーションの形は様々であるが、このコミュニケーション戦略を今後ますます研鑽し、確実に食生活を改善できる方法を生み出していかななくてはならないと感じている。

青森県民の健康に関する課題や改善の方向性はすでに明確であると思うが、食育による成果を確実に出していくことが本学の今後の目標となるのではないだろうか。多くの事例の中からヒントが見つかるかも知れない。たくさんの実践や試行錯誤を積み重ね、諦めることなくコツコツと進んでいきたい。

参考文献

- 1) 山崎久子、木村壽子：「小児栄養」における教育 - 保育士養成課「小児栄養」科目の変遷と教授内容についての一考察、足利短期大学研究紀要、32(2012.3)
- 2) 酒井治子：改定「保育所保育指針」の解説 - 子持ち・子育て支援の視点からの食育 - 、日本栄養士会雑誌、31、9 (2008)
- 3) 厚生労働省：平成 20 年改定 保育所保育指針
- 4) 青森県教育委員会：学校における食育マニュアル(2007.3)
- 5) 青森県教育委員会：学校における食育プログラム(2008.3)