

**地域の食の力で
子どもたちに明るい未来を**

～若い世代から学ぶ！伝える！食の魅力～

あらおの食を盛り上げ隊

荒尾市役所すこやか未来課 宮崎 優里 後藤 あゆみ

提言の背景

～若い世代の食に関する現状～

健康であるがゆえに、日常の食の大切さや必要性を感じていない



食に関する知識の乏しさ 意識の低さ

～食を取り巻く環境の変化～



ひとり親家庭の増加 経済面・親の心の余裕のなさ

- 食事作りの時間確保の減少
- 子どもの貧困
- 料理に対する負担感
- 子が十分に食事を摂れない

「所得が低い世帯ほど、子どものバランスのとれた食生活に繋がりにくい」(コロナ禍以前から問題視)

**コロナ禍で浮き彫りとなった
新たな実態**



**「食事を準備する保護者に知識があれば、
バランスのとれた食事を摂取している」**

(令和2年:厚生労働省調査研究)

行政との繋がりが
薄くなる傾向

行政サービスをうまく
活用できていない…

＼ 提言します ／

～若い世代への食育に求められること～

✓ 「食」を次世代に継承する若い世代への
正しい食習慣の形成に重点を置く必要性

✓ 若い世代を重点においた新しい情報発信方法

**提言によって
解決したい課題**

【課題①】

若い世代の食に関する知識・技術を身に付け、
食習慣を改善する必要がある

【課題②】

若い世代へ向けた行政情報や
サービスの周知方法を改善する必要がある

【課題①】

若い世代の食に関する知識・技術を身に付け、
食習慣を改善する必要がある

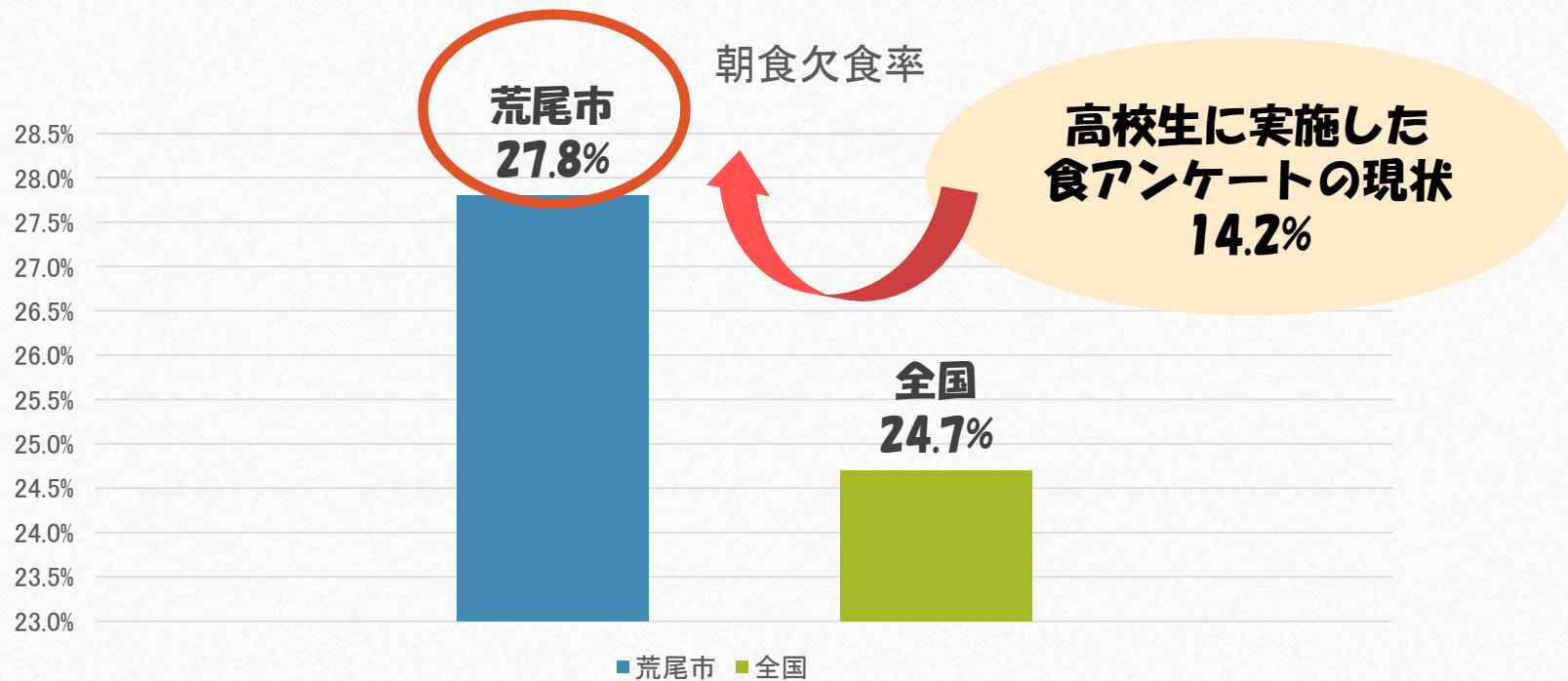
家庭や学校で料理をする機会の減少



調理技術を習得する機会・食の大切さを学ぶ機会が減少

数値で知る荒尾市のこと

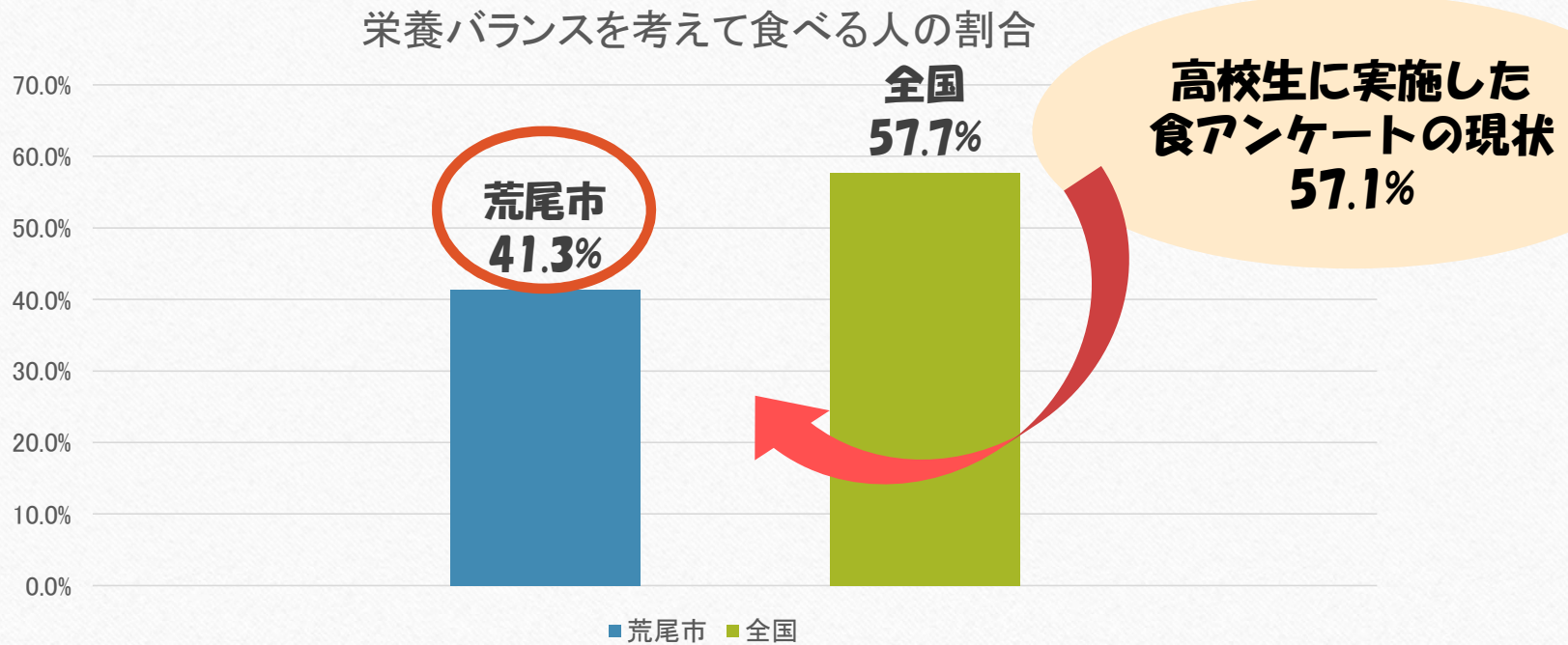
朝食を食べていない人が多い



※1: 荒尾市: 荒尾市健康増進計画に伴うアンケート調査(「ほとんど食べない+週2~3日食べる」と回答した割合)H27年度の数値(若い世代: 20代~30代)
全国: 第3次食育推進基本計画 内閣府H27年度「食育に関する意識調査」「ほとんど食べない+週2~3日食べる」と回答した20歳代~30歳代の男女を集計

数値で知る荒尾市のこと

栄養バランスを考えて食べる人が少ない



※2: 荒尾市: 荒尾市まちづくりアンケート令和元年度「栄養バランスを考えて食べる人の割合」

全国: 内閣府「食育に関する意識調査」(平成27年10月)「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合」⁰

数値で知る荒尾市のこと

栄養バランスを考えて食べる人が少ない

高校生と比べ、20～30歳代の若い世代の方が朝食欠食率、栄養バランスを考えて食べる割合、どちらにおいても悪化している状況。



高校生のうちに正しい食習慣を身に付け、社会に出た後、生活環境が変わっても、正しい食習慣を維持できるような関わりが必要。

※2: 荒尾市: 荒尾市まちづくりアンケート令和元年度「栄養バランスを考えて食べる人の割合」

全国: 内閣府「食育に関する意識調査」(平成27年10月)「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合」¹

“アプローチ方法”のニーズとズレが生じている



行政情報、サービスが行き届いていない

【課題②】

若い世代へ向けた行政情報や
サービスの周知方法を改善する必要がある

**課題解決のための
提言の骨子**

1. 高校生との連携した食育の取り組み

2. インスタグラムを活用した情報発信

1. 高校生との連携した食育の取り組み ～3本柱～

①健康教育の
推進

②「高校生食育
アドバイザー」の育成

③食育プログラム
作り

学びの場の 確保

高校の授業の一環で
健康教育を行う機会を
市が確保



学習

市の食や健康に関する
現状、課題を学ぶ



実践・変化

朝食を食べること・栄養バランスを考えて
食事をする若者の増加
…身近な食の意識の変化



共有・理解

同世代同士で問題解決に向けた
意見を共有、食の大切さを理解
…自分の体を大切にする意識づけ



継続した
健康教育
の推進



令和3年度高校での食育講座

荒尾市の健康課題
を交えた**食育講話**



1日の野菜目標量
350gを**実測体験**

講話を踏まえた
グループワーク
市の課題を解決
するためには…？



1. 高校生との連携した食育の取り組み ～3本柱～

①健康教育の
推進

②「高校生食育
アドバイザー」の育成

③食育プログラム
作り

若い世代による若い世代の食育推進

＼全国的にも初…!?!?／

食育アドバイザーの誕生

指定カリキュラムを受講

- 食や健康に関する一定の知識
- 調理技術

知識・技術の習得



実践の場の確保

地域で食育活動

- 子ども食堂のサポート
- 地域の食イベント等の主体的な運営
- 同世代の食に関する悩み相談
- 料理教室 等…

民間資格にも「食育アドバイザー」は存在するが、地域に実践の場がすぐがあり、高校生のうちから活動できることが最大の魅力！

1. 高校生との連携した食育の取り組み ～3本柱～

①健康教育の
推進

②「高校生食育
アドバイザー」の育成

③食育プログラム
作り

／家庭・学校に頼らない／

地域ので食育推進

／子どもの心を動かす体験／

市民農園で
野菜づくり体験



／地元産の食材・旬のものを知る／

高校生による
商品開発・販売

／自分で選んで買い物ができる／

親子で学べる
食体験の場



地域が
食体験の場



／道の駅の食材で地産地消／

食育アドバイザー
による料理教室

／新しい地域資源の誕生／

／最大限に活用／

道の駅
保健福祉子育て支援施設

1. 高校生との連携した食育の取り組み

2. インスタグラムを活用した情報発信



~若い世代への新しい情報発信手段~
「若い世代×食育×インスタグラム」

日常的に食の情報を目にすることで
「自然に健康になれる食環境づくり」
「健康無関心層へのアプローチ」にも
寄与できる！

#視覚的な
情報発信に特化

#フォロワー数やインサイト
機能を活用し、ニーズの把握、
取り組みの成果を評価しやすい

#蓄積された情報
が後から見やすい

@ arao_○○○○

#若い世代が
日常的に使用



#動画の配信
が可能

市民の困りごとや食課題の解決

オンライン料理教室

~幅広い事業への展開~

ダイレクトメッセージを
活用した相談事業

市民を巻き込んだ事業

ハッシュタグを活用した
食育啓発キャンペーン

提言の重要性・有用性
～課題解決後の未来～

健康教育の 推進

正しい食習慣の形成
自分の健康に配慮した食生活ができる
将来的な生活習慣病の予防・医療費削減

高校生食育 アドバイザー

活動を通じた自己肯定感の向上
高校の活性化・生徒数の確保

食育 プログラム

「食を選択する力」「食行動の改善」
「食事を作る力」
地域への「愛着形成」

インスタグラム での情報発信

市民と行政 “双方向の関わり”
コロナ禍に左右されない食育推進
日常的な食育による正しい食知識の形成



～目指す未来～

若いうちから食の正しい知識・技術を育み、若い世代から食の魅力を発信することで、次世代への正しい「食」の継承、健康意識の向上、「食」を起点としたまちづくりを目指す。

同時に、“地域のつながり” “市民と行政の双方向の関わり” に重点をおいた食育を推進したい。



ご清聴ありがとうございました。

