

## 事業概要書

事業名	食育を通じ、東日本大震災の影響で深刻化した健康課題の改善し、将来を担う若い世代の生きる力を育む事業				
開始日	2023年4月1日	終了日	2024年3月31日	日数	366日
団体名	特定非営利活動法人りくカフェ				
(カウンターパート)	陸前高田市（福祉部保健課・包括支援センター・子ども未来課） 陸前高田市社会福祉協議会・NPO法人きらりんきっず 子ども支援ネットワーク 専門家（医師：鶴浦章、薬剤師：黄川田尚子、管理栄養士：菅野香澄・菅原由紀枝） 岩手県立大船渡高校定時制・岩手県立大船渡東高校・岩手県立高田高校				
担当者名	鶴浦 淳子	スタッフ人数	5人		

事業費総額（税込）	3,500,000円
CF事業枠	2,000,000円
その他資金	1,500,000円

事業目的	東日本大震災及びコロナ禍で、より深刻化した地域住民の健康課題を食育で解決し、地域の将来を担う若い世代の心身の健康を取り戻す。この活動を起点に若い世代のみでなく各世代のコミュニティを巻き込みながら地域全体のレジリエンスを高め、復興の推進に寄与する。
事業全体の概要	<p>●<b>特定非営利活動法人りくカフェとは</b></p> <p>2012年より、東日本大震災により甚大な被害を受けた岩手県陸前高田市において、被災により分断・喪失したコミュニティの再生・創造を促進するとともに、陸前高田市の復興まちづくりに寄与する事を目的とした住民主導のコミュニティ・スペース運営をはじめとした各種事業を実施している。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2012年1月 仮設のコミュニティ・スペースで活動開始</li> <li>・2014年10月 本設のコミュニティ・スペースを創出</li> </ul> <p>以降、地域課題の解決のため、健康づくりの核として食育・介護予防の活動に力を入れている。</p> <p>【前期事業の成果と課題】</p> <p>■前期事業での取り組みと成果</p> <p>○<b>食育事業</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・管理栄養士監修の下、カフェで減塩低カロリーの健康ランチを提供、減塩レシピを</li> </ul> <p>毎週配布、栄養相談、料理教室、地域の高校と連携した高校生メニューコンテスト、子ども食堂に代わるお弁当配布を実施。家庭で継続実践できるよう工夫し、若い世代からの定着を勧め課題の改善を図ってきた。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「高校生レシピ開発メニューコンテスト」：地元の高校3校との連携による高校生レシピ開発メニューコンテストを実施（入賞者のメニューをカフェで提供）。生徒自身の食生活の気付きの機会その他、レシピ課題を通じて地域産業を知り、社会と繋がり将来の目標を見つける高校生も出てくるなど、予想をはるかに超える相乗効果（食の理解、健康意識の向上、チャレンジし成果を得るという成功体験を通じ自己肯定感を高め自分に自信を持つことができるようになる、社会参加への意欲の向上、進路の決定、食育で学んだことを家に持ち帰ったことによる家族の食への意識の変</li> </ul>

化、周囲への波及効果等)が見られ、高校同士のコラボも実現し大きな手応えを得た。

### ○「陸前高田お弁当届けようプロジェクト」

・社会福祉協議会、市役所こども未来課で把握している、子育て中の困窮世帯を主に対象とし、地域の農家の方々や企業より食材提供をいただき、コロナ禍のため自粛していたこども食堂に変え、お弁当届けようプロジェクトを企画し、年間4回(各回3日間)のお弁当配布を実施。お弁当154世帯586食の提供と食育資料、お弁当を食べた後のアンケートのQRコード配布が出来、気づきや感謝の言葉が寄せられた。回を重ねる毎に活動が認知され食材支援先を増やす事が出来てきて、今後の活動の道筋を立てる事が出来た。

### ●取り組むべき課題

#### ■前期活動で見えて来た課題

震災後の避難所生活での偏食、生活環境・家族構成の変化による食の継承の断絶、転居を重ねコミュニティが分断されたことで家に籠りがちになった等の要因にコロナ禍物価の高騰が追い打ちとなり、食の貧困化が更に顕著に感じられる。

また、前期活動などを通じ食育を推し進めるなかで、一朝一夕には解決しないような、新たな課題が見えて来た。特に幼少時よりの食生活習慣が重要であり、親世代から教育する事が重要課題。具体的な課題は以下のとおりである。

- ・県内でも、沿岸部は塩分の摂取量多に比例し、成人病も多い
- ・震災後の偏った食生活で糖尿病予備軍が激増
- ・震災で料理をしていた家族を亡くし、手探りで食事を作ったり、手近な菓子で空腹を満たす台所に立てない高齢者等、見過ごせない差し迫った状況にある。
- ・活動を続ける中で、女子生徒の肥満率(※1  
(<https://www3.pref.iwate.jp/webdb/view/outside/sl4Tokei/>)が全国で一番高いことを知る。加えて、コロナ禍で中学生の肥満率が再び最下位に落ちてしまった。前年度行った緑黄色野菜摂取量測定(ベジメータ(※2 [yasaitabeyou@maff.go.jp](mailto:yasaitabeyou@maff.go.jp))測定)を受けたボランティア高校生10人のうち8人が野菜摂取不足の測定結果が出た。また、摂取内容を見ると、高カロリー食・清涼飲料等偏食気味である。
- ・前述のように、数値的な部分だけを見ても食生活の改善が必要な状況ではあるものの、家庭では震災による生活環境・家族構成の変化があり、市の保健師情報によると、お手伝いをすることや食事が体を作るという話を聞くこと、親子で一緒に料理して家庭のレシピを継承する等の機会を得られず育った子どもたちが多く見られ、中には料理未経験のまま親となった人もいる。家庭環境による孤食貧食があることがわかった。心身の健康は日々の生活だけでなく、地域の復興・振興を推し進めていくために最も重要な要素のひとつである。復興の推進力を高めるためには、健やかな心と身体を育むことが大切であると言える。そこで食育の機会を作り、一人でも多くの若い世代の人たちが食の重要性に気づく機会を作り、改善に繋げる活動が重要だと再認識した。
- ・高校生開発メニューは、入賞レシピはりくカフェで再現し高校生メニューとして提供する事で、生徒本人に止まらず学校一家庭一地域と周辺を取り巻く大人達にも意識変化をもたらす活動として、もっと地域産業を巻き込んで行く必要がある。

### ●パートナー協働プログラム対象事業

#### コンポーネント① 若い世代への食育事業

#### ○夏休み食育講座・高校生開発メニューコンテスト

管理栄養士監修の下、大船渡高校定時制・大船渡東高校・高田高校の3高校へ夏休み食育講座を案内し、講義実習などを通して生徒の交流と課題感を共有し、意欲を高める。その後、各校においてメニューコンテストを行い前後にベジメータ測定を行う。

### 【メニューコンテスト詳細】

- ・各校ごとの課題でメニューコンテストを行う

<対象者>対象者は学校ごとに異なり、以下の通り。

- ① 授業として取り組むため、対象学科の生徒全員
- ② 関連する部活動の部員
- ③ 上記の他、希望者

・学校で審査（学校教職員と管理栄養士が審査を行う）をして入賞した生徒のレシピを、りくカフェで厨房スタッフが調理して高校に届け、生徒実食後にお互い意見交換、管理栄養士の講話も行い理解を深める。また、りくカフェのメニューに採用し地域住民に提供する。

・メニューとして採用する際には、地方紙で告知、お品書きに考案した生徒の氏名を明記し、レシピも併せて渡す。コロナ禍が収束に向かった際は高校生と一緒に調理実習も考えている。

<スケジュール>

- ・大船渡高校定時制：コンテスト→9月、実食提供→11月
- ・大船渡東高校：コンテスト・実食提供、共に学校と調整中
- ・高田高校：コンテスト→1月、実食提供→2月

・今までは生徒と地域住民とのつながりが希薄であったが、りくカフェで高校生開発メニューをお弁当で提供することにより、食を通じた交流が生まれる。更には高校生が食育に取り組んでいる姿を見ることで、地域住民の理解が深まり、より励みと自信となる機会を設ける。

### ○料理教室・バランス食指導

・陸前高田市福祉部保健課から、乳幼児健診時に「料理をしていない」「不得手」「無知」等の所感を受ける母親と遭遇する機会が増えたと問題提起があったので、りくカフェで乳幼児の母親を対象とした料理教室を開催する。周知には市が協力の協力を得られることが決まり、検診時に福祉部保健課が案内を手渡す。

<対象者>：地域住民（子育て世帯）

<開催スケジュール>：5月、6月下旬、9月、10月、12月初旬、1月下旬

<告知方法>：りくカフェスマート通信、市の広報、LINE

・料理の基本の他、時短料理の要望も多くあることから、これらをきっかけに減塩・低カロリー・バランス食に導いていく。

### コンポーネント②各世代への啓蒙活動

#### ○健康食育講座「スマートクラブ」運営

- ・腸活コース（薬膳料理も含めた調理実習あり、全4回受講）

初回と終了回にベジメータ測定、問診、各人の体調記録、等データ集積

※講師は・消化器内科医師・専門管理栄養士等、専門家が講師となる。

料理教室・講義等、実践的な指導

<募集方法>

- ・毎月のスマート通信で会員と各地コミュニティーセンターでの配布、及び市の広報、地方紙にて告知を行う。データ収集の同意を得て受講して頂く。

#### ○栄養相談・指導

- ・糖尿病病態栄養専門管理栄養士による、相談対応並びに指導

<対象者の選出方法>

糖尿病患者・糖尿病予備軍・家族に対して鶴浦医院より案内、他一般希望者（協力機関においてチラシを掲示）

<協力機関>

鶴浦医院・森の前薬局・市保健推進課

### ○プログラム継続のための資金調達

・本プログラムを市全体での取り組みへとステップアップするための足掛かりとして、保健課・食改・保健推進委員等との懇談・協議の場を設け、課題の共有と資金助成の働きかけを進めると共に、本プロジェクトと親和性の高い助成金や休眠預金事業への申請等に取り組む。

### ●期待される効果

#### コンポーネント① 若い世代への食育事業

- ・普段の食事に気を配れない、調理に時間を割けない、お金をかけられない、孤食などといった家庭や本人に気づきの機会を与え、普段の食事を顧みること―(反省)・職食に興味を持つこと・食生活を改善するなど、食育の啓蒙を図る。地域の復興活性化、そして将来を担う子どもたちの健やかな心身の発達こそが復興の推進力となると考える。これからの地域を担う人材を育てるという視点からも、心身の健全な発達を促すことは重要である。
- ・子どもたちへ食育を行う事は、周りを取り巻く生徒・職員・保護者・地域住民への波及効果が見られ、本人たちは社会参加の機会と評価を得ることで、自己肯定感を持てる。実際に定時制の生徒たちに効果絶大で、管理栄養士になりたい、食に関する職に就きたいと希望する生徒が出て来るなど、進路や就職に意欲が見られている。
- ・生涯の健康な心身をつくる基礎となる食習慣を、幼いうちに身につけることができる。

#### コンポーネント②各世代への啓蒙活動

- ・料理教室をすることで、食・調理の基礎を身に付けないまま親になってしまった人に学びの機会を作り、食は人生における基本と認識してもらい、家族揃って健康に過ごせる家庭を増やす。

### 【今後の展望】

- ・高校生メニュー開発コンテスト：今まで6年間の継続実施により、生徒は食の大切さを感じ始め、指導教諭もこの食育企画はこれから巣立つ生徒には必要なこととの実感を重ね、高校としても事業化になりつつあり、高校の学校予算として計上の方角にある。
- ・料理教室・バランス食指導：減塩のポイント、調理法、食材の使い方等の指導による効果・実績を積みつつ有料化の検討をしている。
- ・健康食育講座「スマートクラブ」の運営は、地域に浸透させるため無料でスタートするが、徐々に有料へと移行し、内容に見合った受講料をいただくことで継続可能な取り組みとする。そのため、数値に成果がしっかり現れるよう、サポートを行う。

事業内容(事業種別(コンポーネント)ごと)

裨益者(誰が、何人)

#### ① 若い世代への食育事業

- ・高校3校合同夏休み食育講座を開催
- ・高校生メニュー開発：3校 入賞レシピを再現販売し活動紹介
- ・子ども食育クイズ等、食育チラシ配布
- ・料理教室・バランス食指導

高校生：70人  
利用者：3500人  
子育てに関わる祖父母も含めた子育て世帯など食育関連600人

#### ② 各世代への啓蒙活動

- ・健康食育講座：2コース開催
- ・栄養相談・指導・レシピ配布
- ・資金調達(助成金、休眠預金事業、市との協議・懇談)

受講者：80人  
患者・家族・住民：70人  
子育てに関わる祖父母も含めた子育て世帯など地域住民：3000人

