

【食育活動実践プロジェクト実施業務 事例紹介】

実施団体名	remimaru (代表 塚 麗未) (青森市)
実施年度	令和2年度
実施概要	<ul style="list-style-type: none"> ・子育て世代の家庭・親子を対象としたアンケート調査 ・オンラインを活用した子育て世代向けの「あおり食育トーク」の実施

1 remimaru (レミマル) について

「食育」と「若者の居場所づくり」を目的に、調理を通しての交流や地域のコミュニティづくりの活動を行う団体。2019年4月に設立。

メンバーが持つ食に関する資格(栄養士、だしソムリエ(3級)等)を活かし、青森県産品を使用した調理実習を行う食育イベント「れみめし」を開催するなど、調理を通じて、地域の大人と若者が集い、何でも話せる場、自分らしくいられる空間づくりに取り組んでいる。



2 事業実施の経緯

(1) 背景：青森県の課題「子供の肥満」

①青森県内の小学生肥満率が全国平均を上回る

⇒現代における食の変化や家族形態・働き方に伴い、利便性に特化した加工食品が普及され、栄養バランスの偏った食生活・濃食の嗜好が一つの要因

②食料自給率100%を超える青森県の現状

⇒青森県内で生産されている食材への認知度・関心が低いことも「子どもの肥満」に繋がる
「青森県産の食材を使った離乳食・幼児食」+家庭内の地産地消を広めたい。
青森で育つ子どもが「青森県産の食材本来の味」で育ってほしい。



(2) プロジェクト実施の経緯

①青森県の課題である「子どもの肥満」を予防するキッカケをつくりたい。

②青森県で生まれた乳幼児が県産品の食材の味で育ち、3歳までの味覚が自然な味で形成される環境をつくりたい。

③子育て中や感染症などで外へ出ることが難しい環境でも、気軽に自宅で情報交換・ネットワークづくりの場を提供したい。

④生産者と参加者の仲介を担い、生産者側は食材を知ってもらう・食べてもらうことへ、参加者は食材の安心感や購買意欲へ繋がり、家庭内で地産地消が高まる仕組みをつくりたい。

⑤同世代の子育て世代からの相談・エピソード

⇒離乳食・幼児食を作らない、身近に頼る人がいない
 離乳食・幼児食を作る負担やストレス

⑥参加型食育イベントでの親子の様子 ⇒ 親子で食べることで「心の栄養」も期待できる。

⑦市販の離乳食・幼児食の成分表記 ⇒ 食塩・砂糖・添加物が及ぼす影響



(3) 離乳食・幼児食の大切さ

- ・赤ちゃんに潜在的に備わっている「自分で決め考える力」を尊重する
- ・「積極性」「思いやり」「我慢する力」を養う
- ・好き・嫌いを寛大に受け入れることで「食欲増進」「食事の楽しさ」を養う
- ・一定量を長期間与え続けると「生き力」「考える力」が脳内から消される
- ・遊び食いや食べ物を自ら手で持とうとする行為は成長過程の一つ
- ・少年・青年犯罪の根源は偏食・拒食・過食など食の問題が多い

離乳食・幼児食は普段親がどんなものを食べているかと関係している。
 赤ちゃんはお母さん・お父さんが食べているものと同じものが食べたい。

3 事業目的

- (1) 青森県の課題 「子どもの肥満」に着目し、3歳までの味覚形成を青森県産の安心・安全な食材で養うことで肥満予防に繋げる。
- (2) 家族全体で健康になってもらえるよう「だし活」「地産地消」をテーマに情報発信する。
- (3) 子育て世代のネットワークを構築し、離乳食・幼児食に関する悩みを共有する。
- (4) 新型コロナウイルスの感染拡大の影響を考慮して、オンラインでの企画を実施する。

4 実施内容

(1) 地域が抱える「食」の現状・課題を把握するための調査

オンライン講座実施前のアンケート調査

対象：オンライン講座参加の申込をした子育て世代の親 等 (11名中11名回答)

方法：Web上でアンケート機能を活用し作成・回答

内容：生活実態・県産品の認知度、離乳食・幼児食に関する悩み、食育への意識 等

【アンケート結果】

問1 今回のイベントを何で知りましたか？	知人・友の紹介 54.5%、チラシ 36.4%、SNS 9.1%
問2 なぜ参加しようと思いましたか？	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しそうだから ・内容に興味があったから ・2人目の子育て中ですが離乳食のことを改めて学びたいと思った ・離乳食の進め方に自信がないから ・子育て中のためテーマに興味を持った ・毎日のごはんづくりに追われてこなすばかりになっています、栄養とか彩りなど考える機会にしたいと思ったから ・ネットの環境が整っていれば遠隔で参加できるから 等
問3 離乳食・幼児食に使用する食材を選ぶ際に一番こだわることは？	栄養面 45.5%、安全性 18.2%、手軽さ・産地・その他・こだわりなし 各9.1%
問4 普段どこで野菜を購入することが多いですか？	スーパー90.9%、その他 9.1%
問5 青森県産の食材をどれくらいの頻度で使用しますか？	特に考えていない 45.5%、週3回以上 36.4%、週1回・毎日 各9.1%
問6 「食育」に関心はありますか？	大いにある ・少し各 45.5%、普通 9.1%
問7 普段の食事意識していることは何ですか？	栄養バランス 72.7%、利便性 18.2%、減塩 9.1%
問8 青森県産の食材で思いつくものを教えてください。	果物：りんご、カシス、さくらんぼ、桃 野菜：にんく、長芋、大根、人参、じゃがいも、玉ねぎ、トマト、とうもろこし、キャベツ、白菜、きゅうり、かぶ、ごぼう、ほうれんそう 海産物：しじみ、ほたて、いか 畜産物：牛・豚 その他：お米

問9 子育てや離乳食・幼児食のことで悩んでいることがあれば教えてください。

- ・上の子（2歳半）がおかずを先に食べてしまってお飯を残してしまう
- ・栄養がきちんととれているか、どの栄養素をどのタイミングで与えると良いか
- ・何をどのくらい与えるのか分からない
- ・今年3歳になる長男がいるがお肉やお魚は食べるけど量は多く食べられないのでタンパク質が不足していると感じている。どのようにしたらタンパク質を補えるか。
- ・メニュー作り、作り置きすると毎日同じようなメニューになってしまう
- ・食べる量にむらがある
- ・遊び食いの対処法
- ・離乳食のレパートリー
- ・アレルギーへの不安

(2) 地域の実情に応じた食育活動

「おうちで参加！～あおもり食育トーク～」の開催

第1回：離乳食・幼児食について基礎知識を学ぶ&悩み相談（Zoom）

第2回：だし活について（YouTube）

第3回：農家インタビュー（YouTube）

第4回：離乳食・幼児食を調理実演&感想共有（Zoom）

協働団体：あおもりだし style・まちなかキャンパス

募集方法：チラシ配布（青森市・弘前市の公共施設・飲食店等）

Facebook や Instagram にて情報発信



《各回の概要》

【第1回目】離乳食・幼児食について基礎知識を学ぶ&悩み相談（Zoom）

日時：令和2年10月10日（土）13：30～

内容：①離乳食・幼児食に関する基礎知識（主に赤ちゃんの精神的な影響）について 20分

②参加者の離乳食・幼児食に関する悩み相談&情報共有 20分

参加者：8名（女性2名、男1名、子育て世代の母親5名）

- ・参加者の大半が Zoom を初めて使用する方々で、音量設定などに少し戸惑いがあった様子
- ・離乳食・幼児食に関する基礎知識は、資料を事前に参加者へ送付しておき、当日は画面共有にて掲載
- ・参加者のリアクションは表情やうなずきで判断、通信状況によってタイムラグも発生
- ・参加者の悩みは事前に共有承諾を得た上で画面共有にて掲載&他の参加者との情報交換
- ・子どもが横にしながら（相手しながら）参加している人が数名
- ・参加者の悩みで多かったのが「栄養の偏り」「アレルギー」「レパートリー」「進め方」など



初めて顔を合わせて話しましたが終始和やかな雰囲気でした！



自宅で実施しました！照明ライト等で見えやすさを工夫しました。

【第2回目】 だし活について (YouTube 配信)

配信開始日：令和2年10月24日(土) (撮影日：8月9日)

内容：だし活についての動画作成・配信

講師：Dashi-factory 雅 代表 奥村雅美

申込者数：11名

(1) オープニング

①動画目的 ②講師紹介 ③あおもりだし style について

(2) 「だし」のアレコレ

①だしってそもそも何? ②だしの種類 ③離乳食と幼児食に使用できるだし

(3) だしの取り方を知ろう!

昆布だし・野菜だしの実演

(4) だし対談!

①だしのメリット ②青森県のだし食材 ③うま味の影響

(5) エンディング

①だしの大切さ ②だしソムリエ検定の紹介



【第3回目】 農家インタビュー (YouTube 配信)

配信開始日：令和2年11月7日(土)

(撮影日：八十味来農場10月1日、青森観光りんご園10月14日、クローバー農園10月18日)

内容：農家インタビュー の動画作成・配信

講師：青森市の農家2名(八十味来農場・青森観光りんご園)

弘前市の農家1名(クローバー農園)

申込者数：11名

(1) 生産・販売している農産物について

(2) 生産物への想い・こだわり

(3) 旬の野菜や美味しい食べ方

(4) 離乳食・幼児食に使用できる農産物の紹介

(5) 子育てに関するおはなし 等



【第4回目】 離乳食・幼児食の調理実演&感想共有 (Zoom)

日時：令和2年11月21日(土) 13:30~

内容：①離乳食・幼児食の調理実演(野菜だしを使ったポトフ) 20分

②参加者の感想共有 20分

参加者：5名(女性2・子育て世代の母親 3名)

- ・1回目のZoomから1ヶ月程度経過しての実施ということもあり参加者が減少
- ・Zoomの使い方は参加者全員問題なく使用できていた。
- ・調理実演は3分クッキングのようなイメージで紹介程度とし、作り方等は画面共有にて伝えた。
- ・感想共有では、「だし活」や「農家インタビュー」の動画配信に関する内容が多かった。
- ・参加者から子育て世代のネットワークが欲しい、自宅で参加できるのが良かったという声もあった。



アピオあおもりの調理実習室で実施しました。
調理実演の難しさを痛感しました。



第1回目に比べて参加者は少なかったですが、今後の要望等を聴くことが出来ました！

(3) 地域が抱える「食」の現状・課題を把握するための調査

オンライン講座実施後のアンケート調査

対象：参加の申込をした子育て世代親 等 (11名中6名回答)

方法：Web 上でアンケート機能を活用し作成・回答

内容：参加した感想・悩みの解消度、県産品関心等

【アンケート結果】

問1 今回の企画はいかがでした？	満足した 50 %、とても満足した 33.3%、普通 16.7%
問2 企画の中で一番印象深かったものを教えてください。	第1回目 離乳食・幼児食の基礎知識&悩み相談 (Zoom) 第2回目 だし活動画 (YouTube) 第3回目 農家インタビュー動画 (YouTube) 各 33.3%
問3 企画に参加する前後で青森県内のだし活・農産物への関心は高まりましたか？	多いに高まった 83.3%、少し高まった 16.7%
問4 企画に参加してご自身の離乳食・幼児食づくりに役に立ちましたか？	とても役に立った 50%、役に立った 33.3%、あまり変わらない 16.7%
問5 配信動画(だし活・農家取材)の内容はいかがでしたか？	<ul style="list-style-type: none"> ・とても分かりやすく参考になりました。 ・だし活動画はとても参考になりました。農家取材も良かったです。食育の観点からもう少し野菜がどう生育しているのか収穫前の状態などがしっかりと見れると良かったと思います。 ・農家取材の方が青森でもこんなの作ってたんだ～とか驚きがあり楽しかった。珍しい野菜を作っている農家取材などがあれば興味があるのでまた見たいです。 ・だしを普段の料理から取り入れたいと思いました。 ・だし活の方はトマトだしを参考にとってみました。食いつきが良かったと思います。
問6 Zoom を使用してみて感じたことなどあれば教えてください。	<ul style="list-style-type: none"> ・初めてのZoomだったので声がちゃんと届いているか不安になりました。私がZoomに慣れていないからリアルタイム感がなく途中で動画を見ているような感じになりました。子どもがグズっても参加出来たのでその点は便利で良かったです。 ・初めて使いましたが特に不都合なくスムーズでした！コロナ禍なのでこういった企画はとてもありがたいです。 ・40分の制限があるのがもったいないなと思いました。全く触れたことが無かったのですが、URL をクリックするだけで使えたので簡単でした。参加者の名前に子どもの月齢を入れると分かりやすいかなと思います。

<p>問7 企画全体の感想などがあれば教えてください。(良かった点・改善点など)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・YouTubeの動画は再生リストになっていないと見づらいです。 ・時間のある時にゆっくり見れるので動画配信は良かった。土曜日だと子どもの習い事などがあり、参加型の企画だと参加が難しかった。平日の企画があればもう少し参加しやすいと思う。 ・素材の味を取り入れることの意識づけになりました。こちらの都合ですが第4回目に参加できなかったのが残念です。
<p>問8 今後の企画でやってほしいことなど要望があれば教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜の選び方、大人も幼児も食べられる料理 ・調理実演のZoom、煮込んだものがこちらですという方式で良いので実際作っているところが見られると作ろうという気持ちのハードルが下がるように思います。大人料理からの取り分けが特に見たいです
<p>問9 いま現在、子育てや離乳食・幼児食のことで悩んでいることがあれば教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもが野菜嫌いなので、美味しく食べてもらえるような料理が知りたいです。 ・この前、外出先で市販の離乳食を与えたがあまり食べてくれなかった。初期なのでまだ様子見ですが、このまま市販を嫌うようであれば手作りを持っていく時どうすれば良いのか。 ・とにかく作る時間を減らしたく市販に頼りがち…時短で素材の味を活かしたメニューを知りたい。 ・中々子どもと一緒に食べることが出来ないことに悩んでいます。子どものご飯はサッと作れるようになってきましたが一緒に食べるとなると、後から夫の分も作らないと思っでしまい面倒なので食べさせて寝かせてからご飯を食べています。

5 まとめ

(1) アンケート調査について

- ①事前・後ともに「Google ドライブ」のアンケート機能を使用し、インターネット上でアンケートに回答してもらうスタイルを実施した。(参加者へURLを送り、そこから回答してもらった)
- ②事前アンケート調査では、離乳食・幼児食をはじめ、家庭の食卓においても、栄養バランスを気にしている方が多く、食育への関心も高かった。
- ③県産品への関心は予想以上に低く、低価格で購入できる食材を選んでいる傾向にあった。
- ④離乳食・幼児食の悩みについては各家庭それぞれ異なり、離乳食・幼児食のレシピ本が多く出版されているが、実際の悩みは中々解消されていない印象を受けた。
- ⑤事後アンケートでは、だし活・農家インタビューの動画配信が高評価だった。
- ⑥参加者からは、自宅にいて子どもをあやしながら参加出来る気軽さが良かった、だし活動画を見て食卓でもだしを取ろうと思った、様々な野菜について知ることができた等の感想があった。

(2) Zoomの使用について

- ①Zoomの設定時間が無料バージョンだと40分に設定されており、実際に進めていくと予想以上に短く感じた。
- ②参加者からももう少し時間を長くしても良い、他の参加者の意見をもっと聞きたいという意見があった。
- ③第1回目のZoomで時間が足りなくなり、2部構成で実施したが、終了後スタッフ間で話し合い、各家庭やお子さんの状況も考慮し、なるべく時間内に収めた方が良いのではないかと考える。
- ④通信状況により、参加者側で画面共有のタイムラグや声が聞き取れない等もあった。
- ⑤第4回目のZoomで調理実演より参加者の感想共有に重きをおいて実施したが、調理実演のZoomと

感想共有の Zoom は分けて実施した方がより濃い内容になると感じた。

(3) YouTube の使用について

- ①現地で取材・撮影し動画編集を行ったが、一つの動画を編集するのに2週間ほどかかった。
(仕事との両立や文字や場面の細かい設定・編集に、予想以上に時間がかかった。)
- ②YouTube を使用して動画配信し参加者へ案内したが、各自が時間の空いた時に見ることが出来たので便利だったという感想があった。
- ③remimaru チャンネルを作り、動画配信を行ったが、「再生リスト」を設定していないと見たい動画を探すのに時間がかかるという参加者からの声があった。
- ④申込者が子育てや家事をしながら隙間時間に見ることができるよう、ラジオ感覚で活用してもらえよう、動画の再生時間をそれぞれ10分程度以内におさめるようにした。
- ⑤農家インタビューについては県産品の食材がどのように成長するのか等もっと詳しく生育状況を伝えた方が良かった。

6 本プロジェクトを通して～今後の可能性～

- (1) 今回のようなオンライン企画を実施するのは、今後も子育て世代に需要がある。
- (2) オンライン企画は短期間で定期的に開催することで、参加者との繋がりが途絶えないと感じる。(規模を縮小して毎週開催する等)
- (3) メールでの連絡のやり取りは利便性があるが、参加者との間に時差が生じ、タイムラインでの参加者の状況把握等が難しい。
- (4) 定期的な繋がり・情報共有の場が欲しいという子育て世代が多い。(直接行くよりは自宅で気軽に参加できるスタイルが良い。)
- (5) 農家インタビューは離乳食・幼児食に使える野菜を紹介+その野菜を使った離乳食・幼児食レシピを紹介することで、より具体的に県産品の良さを伝えられる。
- (6) 農家インタビュー先で少人数制の収穫体験を実施することで、親子で県産品の安心・安全さに直接触れることができる。
- (7) アンケートにて栄養バランスを考える方が大半だったので、離乳食・幼児食を中心に家族全体の栄養バランスについて学ぶ企画も検討したい。