

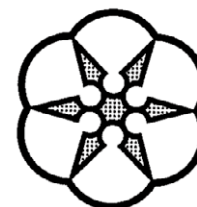
【「みんなの食堂」運営モデル実証業務 事例紹介】

実施団体名	弘前市食生活改善推進委員会（会長 斎藤明子）（弘前市）
実施年度	令和2年度
実施概要	弘前市内で、子供からお年寄りまで幅広い世代が集まり、食事を共にし、交流する「みんなの食堂」を開設した。

1 弘前市食生活改善推進委員会について

養成講座を受講・修了した「食生活改善推進員」を構成員とする団体で、“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、食生活の改善や健康づくりを推進するため、小・中学校での食育活動、町内会での料理教室、市内関係団体と連携した食に関する啓発活動等を行っている。

会員数 156 名（R2.4 月末現在）



食生活改善推進委員会のシンボルマーク

2 「みんなの食堂」開設のきっかけ

新型コロナウイルス感染症の発生により、本会が協力していた市主催の健康講座の開催が危ぶまれ、これまで実施してきた食の啓発活動が後退する恐れがあった。

この状況の中、食生活改善推進委員会として、これまでの経験や実績を活かして何か活動できないかと考えていたところ、県の「みんなの食堂」運営モデル実証業務のことを知り、みんなの食堂の開設による食育に取り組もうと考えた。

3 「みんなの食堂」の概要

弘前市内の公共施設等で「みんなの食堂」を開設した。

（令和2年度：6回開催。（当初8回の予定だったが、新型コロナウイルス感染症の拡大により2回中止。））

(1) 参加対象

地域住民（どなたでも）

(2) 参加料

200 円/回（りんご公園開催分は 500 円）

(3) 周知方法

各地区の協力者を通じて、チラシを配布

(4) 運営方法

弘前市食生活改善推進委員会のメンバーが運営、調理を担当
食育講話は、弘前市の管理栄養士等に依頼

(5) 開催日及び人数

回	開催日	実施場所	参加者数※
1	8月20日(木)10:00~11:30	清水交流センター	10名(高齢者10名)
2	9月2日(水)11:00~12:30	岩木保健福祉センター	16名(高齢者16名)
3	9月15日(火)11:00~12:30	宮川交流センター	12名(高齢者12名)
4	10月9日(金)18:00~19:30	清原中央会館	12名(高齢者12名)
5	12月12日(土)10:00~12:00	弘前りんご公園	11名(子ども5名、学生3名、大人3名)
6	12月21日(月)10:00~11:30	鬼沢研修会館	24名(高齢者24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

(6)各回の内容

【第1回】令和2年8月20日(木)10:00～11:30 参加者：10名（高齢者10名）

①調理実習

講師の指導のもと、参加者が、嶽きみ等、地域の食材を使った料理を作った。

メニュー：タイ風チキンライス（カオマンガイ）、なすのしそ巻き、きのこスープ、デザート

講師：弘前市食生活改善推進員 3名

②食育講話「短命県返上は減塩から」

1日マイナス2gの減塩を目標に、食生活、運動のポイント等について講話を行ったほか、食育教材を配布し、低栄養予防についても説明した。

講師：弘前市健康増進課 管理栄養士 泉谷勢津子氏

③スポーツドリンクづくり

夏の熱中症予防のため、自分で簡単にできるスポーツドリンクづくりの方法を説明し、参加者に実際に作ってもらった。



調理実習の様子

【第2回】9月2日(水)11:00～12:30 参加者：16名（高齢者16名）

①調理実習

講師の指導のもと、参加者が、嶽きみ等、地域の食材を使った料理を作った。

メニュー：タイ風チキンライス（カオマンガイ）、なすのしそ巻き、きのこスープ、デザート

講師：弘前市食生活改善推進員 3名

②食育講話「短命県返上は減塩から」

1日マイナス2gの減塩を目標に、食生活、運動のポイント等について講話を行ったほか、食育教材を配布し、低栄養予防についても説明した。

講師：弘前市健康増進課 管理栄養士 泉谷勢津子氏

③スポーツドリンクづくり

夏の熱中症予防のため、自分で簡単にできるスポーツドリンクづくりの方法を説明し、参加者に実際に作ってもらった。

④その他 ゴミ減量に向け、家庭でできる「3つの『きる』」を啓発した。



会長から日程説明



会場の様子

【第3回】9月15日(火)11:00~12:30 参加者：12名(高齢者12名)

①調理実習

講師の指導のもと、参加者が、嶽きみ等、地域の食材を使った料理を作った。

メニュー：タイ風チキンライス（カオマンガイ）、なすのしそ巻き、きのこスープ、デザート

講師：弘前市食生活改善推進員 3名

②食育講話「短命県返上は減塩から」

1日マイナス2gの減塩を目標に、食生活、運動のポイント等について講話を行ったほか、食育教材を配布し、低栄養予防についても説明した。

講師：弘前市健康増進課 管理栄養士 泉谷勢津子氏

③スポーツドリンクづくり

夏の熱中症予防のため、自分で簡単にできるスポーツドリンクづくりの方法を説明し、参加者に実際に作ってもらった。



会長から説明



当日の料理

【第4回】10月9日(金)18:00~19:30 参加者：12名(高齢者12名)

①調理実習

講師の指導のもと、参加者が、嶽きみ等、地域の食材を使った料理を作った。

メニュー：タイ風チキンライス（カオマンガイ）、いかとキャベツの酢みそ和え、もずくと長いものスープ、揚げない大学芋

講師：弘前市食生活改善推進員 3名

②食育講話「短命県返上は減塩から」

1日マイナス2gの減塩を目標に、食生活、運動のポイント等について講話を行ったほか、食育教材を配布し、低栄養予防についても説明した。

講師：会長 斉藤明子



食事の様子



当日の料理

【第5回】12月12日(土)10:00～12:00 参加者：11名(子ども5名、学生3名、大人3名)

①りんご講話

弘前りんご公園の成り立ち、りんごの品種等について、りんご公園職員から講話を行った。
講師：弘前りんご公園 佐藤卓氏

②調理実習

りんご公園のりんごを使って、アップルパイづくりを行った。

③その他

健康ひろさき12か条のリーフレットを参加者に配布し、弘前市民の健康の現状、健康な生活を送るために心がけること等を、会長から説明した。



りんご講話



食事の様子

【第6回】12月21日(月)10:00～11:30 参加者：24名(高齢者24名)

①調理実習

「バランスのよい食事で免疫力をアップ！」をテーマに、調理実習を行った。
メニュー：豚キムチハンバーグ、ピーマン塩昆布和え、かんたんおから、さんま蒲焼きの海苔巻き、セロリと焼き鳥缶サラダ、カラフルピクルス(長いも等地域の食材のピクルス)

講師：副会長 花松由美子

②食育講話

食育教材を配布し、低栄養予防について講話したほか、脳トレ冊子を使って、楽しく脳トレを行った。

講師：副会長 花松由美子



食育講話



調理実習の様子

(7)新型コロナウイルス感染症対策

参加者を把握できるように事前予約制とし連絡先を把握し、何かあった場合にすぐに連絡がとれるようにした。

また、当日は問診(海外渡航歴、濃厚接触の有無等)を実施して参加者の状況を把握した他、マスク着用と検温・手指消毒を実施した。

4 参加者からの感想

- ・ 1回だけでなく、継続して開催してほしい。(80代 男性)
- ・ 地域の食材を使ったメニューが大変よかった。家でも作ってみたい (60代 女性)
- ・ 郷土料理もメニューにあったのでよかった。(80代 女性)
- ・ また機会があれば参加したい。(70代 女性)
- ・ 調理実習では、丁寧に教えてくださりとてもよかった。(60代 女性)

5 まとめ・今後の課題

今回は、6地域で各1回ずつの開催だったが、参加者からは、定期的を実施してほしいという要望が多く、共食の場へのニーズが多いことが感じられた。

特に、新型コロナウイルス感染症で、外出を自粛し、人と交流することが少ない中での、食堂の開催であったことから、集まって食事ができ、参加者が大変喜んでいたことを強く感じ、開催してよかったと思った。

参加者は、高齢者が主で、郷土料理に懐かしんでもらえたが、郷土料理の伝承には若い人の参加も必要であることから、若い人をどのように呼び込むかが、今後の課題である。

当初は、町会の行事に組み込んで、町会の協力を得て実施する予定だったが、新型コロナウイルス感染症が拡大している中、町会行事として実施できなかった。

このため、今回は、個人的な声かけで協力者を見つけたが、来年度以降も継続するためには、地域に根ざしている町会の協力は不可欠であり、この点をどのように解決するかが今後の課題である。

弘前はりんご生産日本一であり、地域のりんごを毎日の食生活に取り入れるための工夫等も伝え、地産地消を進めたい。