環境と食の調和に着目した健康づくりの推進
～産官学民連携・中高大連携による取り組み～

堀口　美恵子　教授
（短期大学部　家政科　食物栄養専攻）

【目的】

環境（地球環境・体内環境）と食に関連する問題は、持続可能な開発目標（SDGs）に影響を及ぼす重要な要素である。本プロジェクトでは主に千代田区民を対象に、環境と食の調和に着目した健康づくりを産官学民連携、及び、中高大連携で取り組み、心身の健康づくりを推進することを目的とした。

【方法】

代表者が今まで培ってきた千代田区や世羅町との関わりを活かし、栄養士を目指す本専攻の学生が卒業生と連携しながら、健康づくりの推進に向けた取り組みを行った。なお、本プロジェクトの成果については、10 月 21 日（土）の「大妻祭」、12 月 6 日（水）から 8 日（金）に東京ビックサイトで開催された「エコプロ 2023」、3 月 17 日（日）に千代田区役所で行われた「ちよだコミュニティ　ラボライブ！2024」において報告した。



【主な活動内容】

1)「和食：日本人の伝統的な食文化」は SDGs の達成に貢献するという観点から、「大妻和食アカデミー」を本学調理室で実施した。講座（栽培環境と品種の特徴、糖の活用等）、及び、数種の米や考案した食品ロス削減ふりかけ等の食べ比べを行い、ご飯を中心とした日本型食生活は環境と食の調和に着目した健康づくりについても見直す機会となった。



2) 食品ロス削減レシピ（規格外として廃棄されてしまう世羅梨やサンチュの粉末、及び、糠、おから等の活用）を考案し、子ども食堂等で提供した。また、それらのレシピを絶滅危惧種のダルマガエルを保護しながら無農薬で栽培する世羅米のおにぎりの具としても活用し、世界食糧デーに合わせたイベント「おにぎりアクション（世界の子ども達へ給食を提供する活動）」に取り組んだ。また、卒業生が考案したサンチュ粉末を用いた米粉のスコーン（世羅梨ジャム添え）を「大妻さくら祭り 2024」の小学生講座で提供し、食と環境の大切さについて楽しく伝えることができた。

3) 千代田区主催の「アーバニスト@千代田」の一環として、「身体を動かす！一緒に楽しむ！つながる！合同体験会」を本学アリーナで行った。大妻中学高等学校校長夫妻による太極拳と朗読、「千代田区立障害者福祉センター　えみふる」によるボッチャ、「上智大学インカレボランティア団体　シャクル」によるウォーキングサッカー、「大妻女子大学食育ボランティアグループ　ぴーち」による食育を実施し、区民の健康づくりや多世代交流に寄与することができた。

4) 大妻祭では、食育体験、エコなクラフト体験、エコバック作りの各コーナーを設け、多くの来場者に楽しみながら SDGs について体感してもらうことができた。衣料品廃棄ゼロを目指す四番町の企業（株式会社 R1000）より提供を受けた廃棄予定の布などをミカンやリンゴの皮、クチナシや藍の色素などで染色し、世羅町のラベンダーを包むサシェを作成したことは癒しのイベントとして大変好評であった。





5) 株式会社 R1000 と連携してコタカフェ前スペースで実施した「SUSTAINABLE FESTA」では、不要な衣類とサンプル品との物々交換、エコなクラフトの紹介を行った。また、食品ロス削減レシピ（コタカフェの協力によるサンチュ粉末入りクレームブリュレ）も提供し、資源の有効活用について改めて考えて頂く良い機会となった。さらに「大妻さくら祭り 2024」ではリメイク講座を開催し、アップサイクルについても多世代の方々に理解を深めて頂くことができた。



6) 本プロジェクトの成果については、「大妻祭」、東京ビックサイトで開催された「エコプロ 2023」、千代田区地域コミュニティ醸成支援事業の一環として千代田区役所で行われた「ちよだコミュニティ ラボライブ！2024」で報告し、評価を得ることができた。なお、「ちよだコミュニティ ラボライブ！2024」では「千代田の活動紹介＆ネクストステップ交流会」の話題提供者として、共創チャレンジに向けた新たなネットワークを構築することができた。



「エコプロ 2023」における活動報告の一部

【まとめ】

環境と食の調和に着目した心身の健康づくりを、産官学民連携・中高大連携による取り組みとして推進することができた。また、人々の健康と幸福に貢献する栄養士を目指す本専攻の学生が、環境と食の調和に着目した食育に主体的に取り組んだ本プロジェクトにより、学生の学習意欲向上やキャリアデザインにつながることも期待された。