# 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など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様々な取り組みを行った。なお、本プロジェクトの成果については、大妻祭、及び、東京ビックサイトでの「エコプロ 2024」で報告した。

**【主な活動内容と成果】**

1)「ココロとカラダの健康づくり」を本学で 2 回実施。1 回目は「フレイル予防の食事と脳トレ」をテーマに、フレイル予防の生活習慣ミニ講座、時短レシピのデモと試食会、及び、アプリを活用した脳トレを実施。2 回目は「太極拳&朗読でリフレッシュ」をテーマに関連の映像を視聴しながら、全身運動、感情表現、オーラルフレイル予防を実施（講師は大妻中高校長夫妻）。両イベントにより、参加者の心身の健康づくりに貢献することができた。

2) 千代田区役所で実施された「千代田区食品ロス削減推進フォーラム」と「ちよだ環境フェア 2024」に参加。SDGs に着目した食育活動を行い、環境と食の調和について理解を深めてもらうことができた。

3) 本学地域連携推進センターが主催した「夏休み小学生講座」において、「野菜スタンプエコバックを作ろう！」と「カラフルなうちわを作ろう！」を担当し、環境に配慮した食育活動を行った。野菜スタンプには、食用としない部分を用いた。また、食品の色素に関する実験を行った後で色素を活かしたうちわを制作し、身近な生活の科学に興味と関心を持ってもらうことができた。これらの講座は、卒業生が運営する都内の子ども食堂でも実施した。

また、「大妻さくら祭り 2025」では親子で学べる「エコクッキングに挑戦しよう（米粉・炒り糠・B 級野菜と果物を活用）！」と「草木染めのお花を咲かせよう（ニューオータニのロスフワラー（バラ）や廃棄食材（みかんの皮等）の色素で染色したフェルトを活用）！」（画像①）を担当し、環境に配慮した食育の重要性について理解を深めてもらうことができた。

4)「大妻祭」では食育体験コーナーとして食べ物クイズコーナー、野菜・果物コーナー、食品ロス削減コーナー、エコな草木染めコーナー等を設け、多世代の方々に食・栄養・健康・環境に関する知識を深めて頂いた。また、海の環境と魚に関する展示に関連してお魚を描いてもらい、その画像をスクリーンで泳がせると共に缶バッジにしてプレゼントしたことは大変好評であった。本活動により、来

場者に環境と食の調和に着目した取り組み、及び、デジタル媒体について関心を持って頂く事ができた。

**5)** 千代田区からの依頼を受け、「第 24 回　秋田県五城目町・千代田区こども交流会 IN 千代田」を本学で実施。両地区から参加した小学生約 40 名を対象に、環境学習講座（キーワードは「和食と SDGs」・「食品ロス」・「千代田区のフードドライブ」・「秋田県の食文化」・「里山の多面的機能」等）を実施。またエコなクラフトとして、ニューオータニのロスフワラー（バラ）や廃棄食材（みかんの皮等）の色素で染色した布に、秋田杉の削りカス、世羅町のラベンター、本学ハーブ園のミント等を包むサシェも作成し、環境に配慮した身近な取り組みについて理解を深めてもらうことができた。

**6)** 環境と食の調和に配慮して考案したレシピをコタカキッチンで 3 回提供した（いずれも規格外の世羅梨を活用：生ハムとのサラダ、デザート、B 級野菜との浅漬け）。なお、千代田区と「2050 年脱炭素社会実現に向けた連携協定」を締結している鳥取県智頭町の鹿肉を獣害対策として活用し、様々な料理（タコライス、鹿肉バーガー、赤ワイン煮、スパイスグリル、ライスコロッケ、トマトスープなど）を考案したが、そのうちタコライスをコタカキッチンで提供した（画像②）。また、ダルマガエル米（絶滅危惧種のダルマガエルを保護しながら、カエルと一緒に無農薬有機で栽培された世羅米）のおむすびセットを提供した。おむすびには、復興支援の一環として「能登の塩」を使用した他、永田町のキャピトル東急ホテルが取り組むアップサイクルの「SDGs 昆布」、玄米を精米する過程で生じる糠を炒った炒り糠を添えた。なお、喫食者に対しては本プロジェクトの取り組みをパネル展示で伝え、環境に配慮した食について理解を深めて頂くことができた。

**7)** 国連が定めた「世界食糧デー」に合わせるイベントとして、TABLE FOR TWO International が主催する「おにぎりアクション 2024」に参加（画像③）。食品ロス削減に配慮したおにぎりの写真投稿を通じ、世界の恵まれない子ども達へ給食を提供することができた。

**8)**「味覚の 1 週間」実行委員会からの依頼を受け、麹町小学校で味覚に関する出前授業を実施。五感を使って味わうことの大切さ、環境にも配慮した食の楽しみを体感できる取り組みとして、和食、だし、海苔をテーマに授業を行った。授業後は学校栄養職員の管理栄養士（本学卒業生）より説明を受けながら「五味給食」を喫食し、小学生の健康づくりにつなげる評価を行った。

**【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。



①ニューオータニのロスフワラー（バラ）等で染色したフェルトを用いた草木染めのお花




②コタカキッチンで提供した「鹿肉タコライス＆世羅梨デザート」のチラシ



③食品ロス削減に配慮したおにぎりで「おにぎりアクション 2024」に参加