世羅町の恵みでたのしく学ぶ！親子の食育＆咀嚼力アッププロジェクト

上杉 宰世　准教授
（家政学部　食物学科）

【はじめに】

本活動は、千代田区在住の子どもとその保護者を対象に、咀嚼力の向上および食品ロス削減への意識啓発を目的として実施した食育プログラムである。地域資源の活用と体験型学習を組み合わせることで、「よく噛んで食べること」と「食べ物を大切にすること」への理解を深めるとともに、子どもと保護者双方の行動変容を促すことを目指した。

【活動内容】

2025 年 7 月 6 日には、「おにぎりプログラム」を実施し、就学前幼児を対象に咀嚼状況の把握と自己啓発の促進を図った。非侵襲型咀嚼測定機器を用いて咀嚼回数やリズムを可視化し、幼児および保護者が日常の食行動を振り返る機会を提供した。

続いて、2025 年 8 月 9 日の「大妻夏休み講座 2025」において、小学生とその保護者を対象に 2 つのプログラムを実施した。「食べものをムダにしないヒーローになろう！」では、広島県世羅町の特産物を活用し、野菜や果物の未利用部位を取り入れた親子調理体験を行い、食品ロス削減や持続可能な食への理解を深めた。また、「かむチカラを育てよう！親子で学ぶたのしい食育体験」では、バイトスキャンを用いた咀嚼測定を実施し、児童自身の咀嚼行動の可視化を通じて食習慣への気づきを促した。

さらに、2025 年 10 月 30 日に開催された千代田区主催の「第 9 回食品ロス削減全国大会 in 千代田」において、本活動の成果をポスター形式で展示し、広く一般に向けて発信を行った。なお、これらの活動には学生も参加し、運営および指導補助を担った。

【成果とフィードバック】



計測結果は動物キャラクター（亀、ヘビ、牛、うさぎ、ウマ、猿、リス）により可視化されたフィードバックシートとして作成し、その場でまたは後日、保護者に配布した。また、咀嚼力向上のためのリーフレットも併せて配布し、家庭内での声かけや食習慣改善につなげた。本活動を通じて、参加した子どもたちは咀嚼回数やリズムの可視化により、自身の食行動を客観的に把握する機会を得た。その結果、「よく噛んで食べること」への意識の向上が見られた。また、親子調理体験では、食材の未利用部位を活用する実践を通じて、食品ロス削減や食材を大切に扱う姿勢への理解が深まった。保護者からは「家庭でも実践しやすい内容であった」「子どもの食べ方を見直すきっかけになった」な

どの肯定的な意見が多く寄せられ、家庭内への波及効果も確認された。さらに、環境展でのポスター展示を通じて来場者への周知が図られ、食育と環境配慮を結びつけた取り組みとして一定の評価を得た。

【学生の学びと地域連携の広がり】

本プロジェクトには家政学部食物学科の 4 年生 7 名が参加し、学生は、活動の企画補助および運営・指導補助に関わることで、対象者の年齢や理解度に応じた支援方法やコミュニケーションの工夫を実践的に学んだ。特に、咀嚼測定結果の説明や調理補助の場面において、専門的知識を平易に伝える力や、参加者の反応に応じた柔軟な対応力を養うことができた。また、地域住民との直接的な交流を通じて、大学における学びを地域社会に還元する意義を実感する機会となった。環境展での発信を契機に、地域住民や関係機関との接点が広がり、大学と地域が連携した継続的な食育活動の可能性が示された。

【今後の展望】

今後は、咀嚼行動や食意識の変容がどの程度持続するかについて、継続的な評価を行う必要がある。また、対象年齢に応じたプログラムの最適化や、家庭・学校・地域をつなぐ実践的な食育モデルの構築を進めることが求められる。さらに、自治体や教育機関との連携を強化し、活動の実施機会を拡充することで、より広い層への普及を図る。加えて、本取り組みを学生教育の一環として体系化し、地域貢献と人材育成を両立する持続可能な活動として発展させていくことが期待される。

【活動の様子】https://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/kurashi/gomi/shokuhin-loss-taikai/taikai-9.html

写真１：「食品ロス削減全国大会」で千代田区長と



写真２：「食品ロス削減全国大会」ポスター

写真３： おにぎりプログラムの様子

