

# 福島県食育推進ツールの提案

A2201218 園部里緒菜 A2201227 宮森杏菜 A2201230 蓬田奈美

## 研究の背景・目的

福島県保健福祉部健康増進課は、“福島県が開発する「福島県統一啓発普及媒体」を、企業の広告媒体に活用していただくことにより、福島県の食育を推進する”事業を始めることになり、福島県民に対して食育の正しい情報提供ができるツールを本学で制作していくことになった。ツールのテーマとしては「朝食」、「野菜」、「運動」、「減塩」の4つに絞り、実際の現場で使用されることを制作の前提として、様々な角度から食育の重要性を説いていきたい。

## 研究のプロセス

	主な動き	食物栄養学科との合同ミーティング
2013		
5/8	福島県保健福祉部健康増進課から 依頼を受ける	
5/29		(第1回)計画設定
8/6	プレ中間発表会	
8/7	かながわ食育フェスタ	
9/17	朝食クリアファイル 完成	
9/18	福島県食育推進統一普及媒体 開発検討会(福島市)	
9/30	福島県食育推進統一普及媒体 開発検討会(本学)	
10/26	中間発表	
12/11		(第12回)野菜カレンダー 完成
2014		
1/10	運動スケジュール帳 入稿	
1/15		(第16回)減塩リーフレット デザイン案提出
1/24	運動スケジュール帳 完成	

# 成果物

## ■ 朝ごはんを食べよう！

0 あなたの朝食習慣は大丈夫？  
いつもの「朝ごはん」からスタートしてね！

1～4の番号から選んでね！

「ふくしまのおいしい食」で元気になるう食育プロジェクト  
期に「朝ごはん」を食育推進のテーマにします

### 朝ごはんを食べよう！

～朝ごはんの役割～

**めざましごはん**  
朝ごはんが体温を上げてからだを温かく保てる。つまり免疫力がアップする！

**やる気スイッチごはん**  
朝ごはんを食べると脳の働きが活発になる。勉強や仕事の効率UP！

**活力ごはん**  
朝ごはんを食べると体のエネルギーが上がる。元気な朝を迎えよう！

**ヘルシーごはん**  
朝ごはんを食べると腸の働きが活発になる。便秘を予防して健康にしよう！

ふくしまの「おいしい食」で元気になるう食育プロジェクト  
期に「朝ごはん」を食育推進のテーマにします

お子様は大の大人と一緒に読んでね  
**朝ごはんを食べよう！**

朝ごはん、食べてますか？

より強い免疫力を得るために！  
主食・主菜・副菜をそろえて  
朝食・昼食・夕食をそろえて健康的な生活を送ろう！

朝食の役割

- ① 体温を上げて免疫力を高める
- ② 脳の働きを活性化させる
- ③ エネルギーを補給する

朝食の役割

- ① 体温を上げて免疫力を高める
- ② 脳の働きを活性化させる
- ③ エネルギーを補給する

### START

クリアファイルの絵柄はなぜ「朝ごはん」？  
朝ごはんを食べると免疫力がアップする。つまり病気や感染症から身を守ることができる。また、朝ごはんを食べると脳の働きが活発になる。勉強や仕事の効率UP！

GOAL!!

「ふくしまのおいしい食」で元気になるう食育プロジェクト  
期に「朝ごはん」を食育推進のテーマにします

### Yakult みみより情報

2013年12月号  
販売期間：平成25年12月2日（月）～12月30日（月）

豆乳が苦手な方にもオススメ！  
1本で乳酸菌 200億個以上摂取可能

① 「乳酸菌ソイα」

通常価格 1本110円  
137円（税込）×3本＝411円（税込）のところ  
特別価格 **320円**（税込）

ホッシュマシシリーズで、全身しっとり♡

473円、567円、1434円、1418円

【福島県食育応援企業とは？】  
朝ごはんを食べよう！～朝ごはんの役割～

### 【福島県食育応援企業とは？】 朝ごはんを食べよう！～朝ごはんの役割～

福島県食育応援企業とは、「ふくしまの食育」を県民運動として推進するために発足致しました。登録した企業は、福島県の食育活動に協力致します。ふくしまの「おいしい食」で、ふくしまを元気にしましょう！

めざましごはん  
朝ごはんが体温を上げてからだを温かく保てる。つまり免疫力がアップする！

やる気スイッチごはん  
朝ごはんを食べると脳の働きが活発になる。勉強や仕事の効率UP！

活力ごはん  
朝ごはんを食べると体のエネルギーが上がる。元気な朝を迎えよう！

ヘルシーごはん  
朝ごはんを食べると腸の働きが活発になる。便秘を予防して健康にしよう！

ふくしまの「おいしい食」で元気になるう食育プロジェクト  
期に「朝ごはん」を食育推進のテーマにします

クリアファイルとリーフレットを制作した。まず初めにきっかけとして子供に手にとってもらい、その親にも目を通してもらえそうなものを目指した。

またこのクリアファイルは、9月18日に福島市で行われた「福島県食育推進統一普及啓発媒体開発検討会」にてサンプル200部を配布した。

福島県食育応援企業でもあるYakultの「みみより情報 12月号」にて、クリアファイルの絵柄が掲載された。

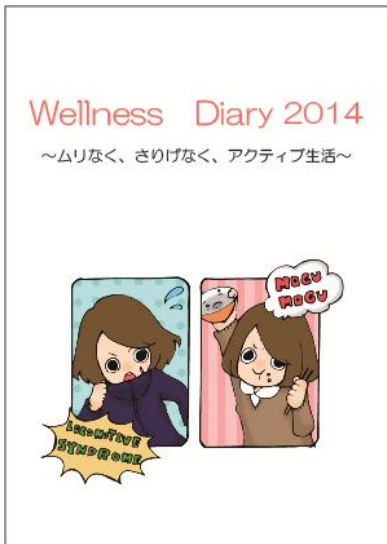
■いつも心にお野菜を



月ごとの旬の野菜の形をしたカレンダーを制作した。野菜の形、色等を楽しんでもらい、それから野菜に興味をもってもらうことを目指した。

- 1・2月ほうれん草 3・4月キャベツ 5・6月ピーマン  
7・8月トマト 9・10月ナス 11・12月大根

■Wellness Diary 2014～ムリなく、さりげなく、アクティブ生活～



1 January		16	
1	Wed	17	Thu
2	Thu	18	Fri
3	Fri	19	Sat
4	Sat	20	Sun
5	Sun	21	Mon
6	Mon	22	Tue
7	Tue	23	Wed
8	Wed	24	Thu
9	Thu	25	Fri
10	Fri	26	Sat
11	Sat	27	Sun
12	Sun	28	Mon
13	Mon	29	Tue
14	Tue	30	Wed
15	Wed	31	Thu

おいしく食べて楽しく動いて肥満予防！

1、長寿国日本！しかし……

日本人は世界の中でも長寿の国民です。平成24年の日本人の平均寿命は男性79.94年、女性86.41年、福島県は男性78.84年、女性86.05年です。しかし、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間（健康寿命）は男性70.42年、女性73.62年と、平均寿命との差は男性9.52年、女性の差は2.79年もあります。この差は日常生活に制限のある不健康な期間ともいえます。日本人は、約10年もの長い期間を不健康な状態で過ごしているのです。どうせ長生きをするなら、毎日を健康でいきいきと過ごしたいものです。

そこで、まず、おいしく食べて楽しく動いて肥満予防することからはじめよう！

※1 平成24年厚生労働省発表  
※2 日本生活に制限のない期間の平均（平成22年）  
【健康日本21（国21）の推進に関する参考資料】、厚生労働省  
※3 厚生労働省「健康寿命の延伸に関する調査報告書」、厚生労働省、平成24年7月

常に運動のことを気にかけてもらえるよう、持ち歩く機会が多い「手帳」にした。

■少ないからこそおいしい！美容によい！健康によい！美(微)塩生活始めよう！

120mm×120mm の蛇腹折りのリーフレットにする。

対象は成人(特に女性)

少ないからこそおいしい！美容によい！健康によい！美(微)塩生活始めよう！について

・あなたの美(微)生活をチェック！

→9 項目のチェック欄を設ける

(例)濃い味が好きだ・・・

・内容へ導入するためのコラム

・福島県民の食塩摂取量について

・食塩の働き

・食塩が少ないからこそそのメリット

・少ない食塩で料理のおいしさを引き出すコツ

・からだの中に食塩を溜め込まないコツ

・食事一人分の食塩量(例)

## 考察

「食育」と一言で言い表しても、様々な切り口で考えることができる。このプロジェクトを通して、私たちは「食育」についての知識を深めると共に、改めて食の重要性について気づかされた。

各ツールについては対象者を絞り、盛り込む情報をどのようにしたら読んでもらえるのかを大切にして制作に臨むことができた。提案したツールを企業に使っていただくことによって、多くの福島県民の目に留まることを願う。