

みやざきの食と農を考える県民会議(食育ティーチャー)活動① ～公認スポーツ栄養士との協働を通して～

○杉尾直子¹ 中村優太^{1,3} 土井美佳¹ 内山佳子¹ 黒木麗子¹ 木村志緒^{1,2} 川北久美子^{1,2} 長友多恵子^{1,2}

(¹宮崎スポーツ栄養協会 ²南九州大学、³南九州大学大学院)

【取り組みの目的】

スポーツをしている児童生徒のみならず、日常の食事では主食・主菜・副菜を揃えた食事は栄養バランスが良く、生涯にわたる心身の健康維持やパフォーマンス向上に寄与する。特にスポーツ活動を行う児童生徒では、これに牛乳・乳製品、果物を加えることが必須とされている。

「みやざきの食と農を考える県民会議」では、食育ティーチャーを中心に地域の食育推進を行っている。本取り組みでは、食育ティーチャー(3名)とJSPO 公認スポーツ栄養士(2名)が協働し、地域住民に地産地消とスポーツ栄養への理解を深めてもらうことを目的として食育講座を実施した。講座の満足度や講師評価を把握し、協働モデルの有効性を検証する。

【今回の取り組み】

中部・東臼杵・北諸島の3地域の農林振興局に登録する食育ティーチャー3名が中心となり、宮崎スポーツ栄養協会会員(7名)および南九州大学スポーツ栄養研究会の学生(延べ6名)が調理補助として参加した。

献立は、宮崎県産食材を活用した地産地消を基本とし、主食・主菜・副菜が一度に摂れる鯖缶カレー、ピーマンの肉みそ丼、豆乳冷や汁、ぶっかけソーメンを選定した。いずれも時短で夏場でも食べやすい料理とした。また、2色ゼリーは日向夏果汁100%と牛乳を使用し、果物と乳製品が摂れるスイーツとして提供した。

中部地域では保護者12名、中学生1名、小学生1名の計14名、東臼杵地域では10名、北諸島地域では22名を対象にアンケートを実施した。

【結果】

1. 参加者属性:3地区合計46名のうち、女性が32名(70%)であった。年代は小学生～60代以上まで幅広く、特に中部地区では40～50代が多く、北諸島地区では小学生15名を含む若年層の参加がした。
2. 講座満足度:全地区で「良かった」が100%であり、満足度は非常に高かった。
3. 食育への関心:「ある」「どちらかと言えばある」が計43名(93%)と高かった。
4. 講師・スタッフの評価:全地区で講師・スタッフの対応は高く評価された。
5. 公認スポーツ栄養士の認知度:「知っていた」は10名(22%)にとどまり、「知らなかった」が35名(76%)と多かった。認知度は低かったが、講話評価は「非常に良かった」が42名(91%)と非常に高かった。

【考察】

3地区で実施した食育講座は、満足度・講師評価ともに非常に高く、食育ティーチャーと公認スポーツ栄養士の協働モデルが参加者に受け入れられたことが示された。スポーツ栄養士の認知度は低かったものの、講話評価は全地域で高く、地域住民に新しい知見を提供する機会として有効であった。また、地産地消を意識した献立や、主食・主菜・副菜が揃う構成は、参加者の理解を促し、食育の実践につながる可能性が示された。以上により、食育ティーチャーと公認スポーツ栄養士の協働モデルは地域の食育推進において有効であり、今後も継続的な展開が期待される。

【謝辞】3地区協賛として、宮崎県農協果汁株式会社様から「100%日向夏ジュース」の提供をいただいた。