

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② ～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】

地域住民の食育ニーズを把握し、次年度の講座設計に活かすことを目的として、参加者の調理意向、普段の食行動、参加しやすい時間帯などをアンケートにより分析した。さらに、中部地区と北諸地区を比較することにより、地域差の検討を行った。

【今回の取り組み】

食育ティーチャーと公認スポーツ栄養士が協働し、宮崎県産食材を活用した地産地消・時短・栄養バランスを重視した献立で調理実習を行った。献立は、主食・主菜・副菜が一度に摂れる鯖缶カレー、肉みそ丼、豆乳冷や汁、ぶっかけソーメンとし、夏場でも食べやすい時短料理として構成した。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。

参加者は中部地域14名、東臼杵地域10名、北諸地区地域22名の計46名であり、家で作りたい料理、普段の食事で気をつけている点、イベント参加しやすい時間帯、自由記述による感想等を収集した。

【結果】

家で作りたい料理としては、肉みそ丼(67%)、鯖缶カレー(63%)などが60%を越えて選択された。地区間で選択の違いがみられたものの、統計学的な有意差は認められなかった($p > .10$)。

普段の食事で気をつけている点は「栄養面」(65%)が最も多く、次いで「時短」(39%)であった。地区間の違いは統計学的に有意ではなかった($p > .10$)。

一方、参加しやすい時間帯については統計学的に有意な地区差がみられ、中部地域では土日午前の希望が多く、北諸地区地域では平日午前やその他の回答が多かった($p < .01$)。

自由記述では「栄養について学べた」「子どものためになった」「作ってみたい」など、学び・楽しさ・行動変容に関する記述が多くみられた。

【考察】

今回の献立は、参加者の年齢構成により嗜好の違いはみられたものの、統計学的には地区差は認められず、全地域で高く評価されていたことから、汎用性の高い内容であったと考えられる。献立のコンセプトである地産地消・時短・栄養バランスは参加者のニーズと合致しており、講座内容の妥当性が確認できた。

一方、参加しやすい時間帯については統計学的に有意な地区差がみられたことから、生活リズムや参加者属性の違いを反映していると考えられる。次年度の講座設計においては、地域ごとの開催時間の調整が有効である。

自由記述からは、講座が参加者の行動変容につながる可能性が示されており、今後の食育講座では「時短」「簡便」「子ども向け」をキーワードとした内容が求められる。