

令和元年度丹後食育フォーラムの開催について(報告)

去る10月1日(火)に上記フォーラムを開催したところ、112名の参加がありましたので下記のとおり報告します。

記

■日時 令和元年10月1日(火)14時00分～16時30分

■場所 野田川わーくぱる 多目的ホール

■参加者 112名

(内訳 食生活改善推進員55名、丹後保健所管内栄養士研究会会員37名、
きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議参画団体5名、行政3名、
その他(一般等)12名)

■内容

講演「野菜・魚の魅力再発見！美味しく食べて健康に」

講師 野菜ソムリエプロ・シーフードマイスター 民野 摂子 氏

- ・野菜に含まれる成分のうち、近年は機能性成分(フィトケミカル)への期待が高まっている。
- ・抗酸化作用が期待される機能性成分(フィトケミカル)は、最近の研究では京野菜に多く含まれることが報告されている。
- ・テレビやCMの影響から、350g以上の野菜を食べることが非常に困難かのようなイメージがあるが、実際に野菜を手にとってみるとそうではないと気づくはず。
- ・日本の食料自給率(カロリーベース)は37%と低いが、魚料理はご飯によく合い、米の消費量が上がり小麦の消費量が下がるため、魚を食べると自給率が上がると言われている。
- ・丹後の野菜や魚などの食の魅力をかみしめ、広く発信してほしい。



食育実践者事例報告「丹後で行う食育の可能性」

報告者 京丹後市地域おこし協力隊、管理栄養士 関 奈央弥 氏

- ・東京の小学校で栄養士として勤務していたとき、5分間の食育指導として生産者の苦勞や思いを継続的に伝えた。これにより、小松菜が苦手だった子どもが食べられるようになり、給食の背景にある作り手の思いが子どもたちに伝わっていたことを実感した。
- ・生産者との関わりを通じて自分自身が多量に得ることが多く、自然は循環していることを体感した。自身の体験をもって人に伝えることが大切。
- ・食材の裏側を伝えることはとても大切で、海・山・川・畑がそろっている丹後は食育に絶好の場所。この地で食環境を生かした食育の取組が広がっていくことを期待する。



展示 食育活動の充実に向けた指導媒体 等

