

静岡市食育セミナー
「健康な食事・食環境」を考え、学ぶための
ランチヨンセミナー

事業報告

【趣旨】

WHOが発表した世界保健統計2023年版によると、日本人の平均寿命は84.3歳、健康寿命は74.1歳で、共に世界第1位となっている。しかしながら、平均寿命と健康寿命の差は世界第33位であり、長生きでありながら、健康に生きる期間が充分とはいえない。超高齢化社会の中で「健康で長生き」することは重要な課題である。

市民が日頃の食生活を見直し、健康についてリテラシーを高めあうことを目的にランチオンセミナー（ランチを食べながら気軽に受ける講座）を9月の健康増進月間に開催。

【ランチオンセミナーについて】

- 開催日時 令和6年9月25日（水）11時30分～13時00分
- 開催場所 静岡市地域福祉共生センター「みなくる」第2会議室
（静岡市駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階）
- 参加者 市民・飲食関係者 23人
- 講師 静岡県立大学 食品栄養科学部 公衆栄養学研究室 串田 修 氏
- 主催者 静岡市（地域福祉共生センター／健康づくり推進課）
- 企画運営 静岡県立大学（「ふじのくに」みらい共育センター）
- 協力 静岡信用金庫

当日の内容

○講演

「健康な食事・食環境」を考え、学ぶためのランチオンセミナー

講師：静岡県立大学 食品栄養科学部 公衆栄養学研究室 串田 修 氏

・「健康な食事・食環境」の認証制度について

スマートミールを外食・中食（持ち帰り弁当）・事業所給食で、継続的に健康的な環境で提供する店舗や事業所を認証する制度で2018年度から開始。

スマートミールは、健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のことで、一食の中で、主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷりで減塩にも配慮した食事のことである。

スマートミール 1 食あたりの基準

スマートミールの基準		ちゃんと	しっかり
		450～650kcal未満	650～850kcal (八訂の場合、620～850kcal)
		★栄養バランスを考えて「ちゃんと」食べたい 一般女性向け	★栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい 男性や女性の方向け
主 食	飯、パン、めん類	(飯の場合) 150～180g (目安)	(飯の場合) 170～220g (目安)
主 菜	魚、肉、卵、大豆製品	60～120g (目安)	90～150g (目安)
副 菜	野菜、きのこ、海藻、いも	140g以上	140g以上
食塩相当量		3.0g未満	3.5g未満

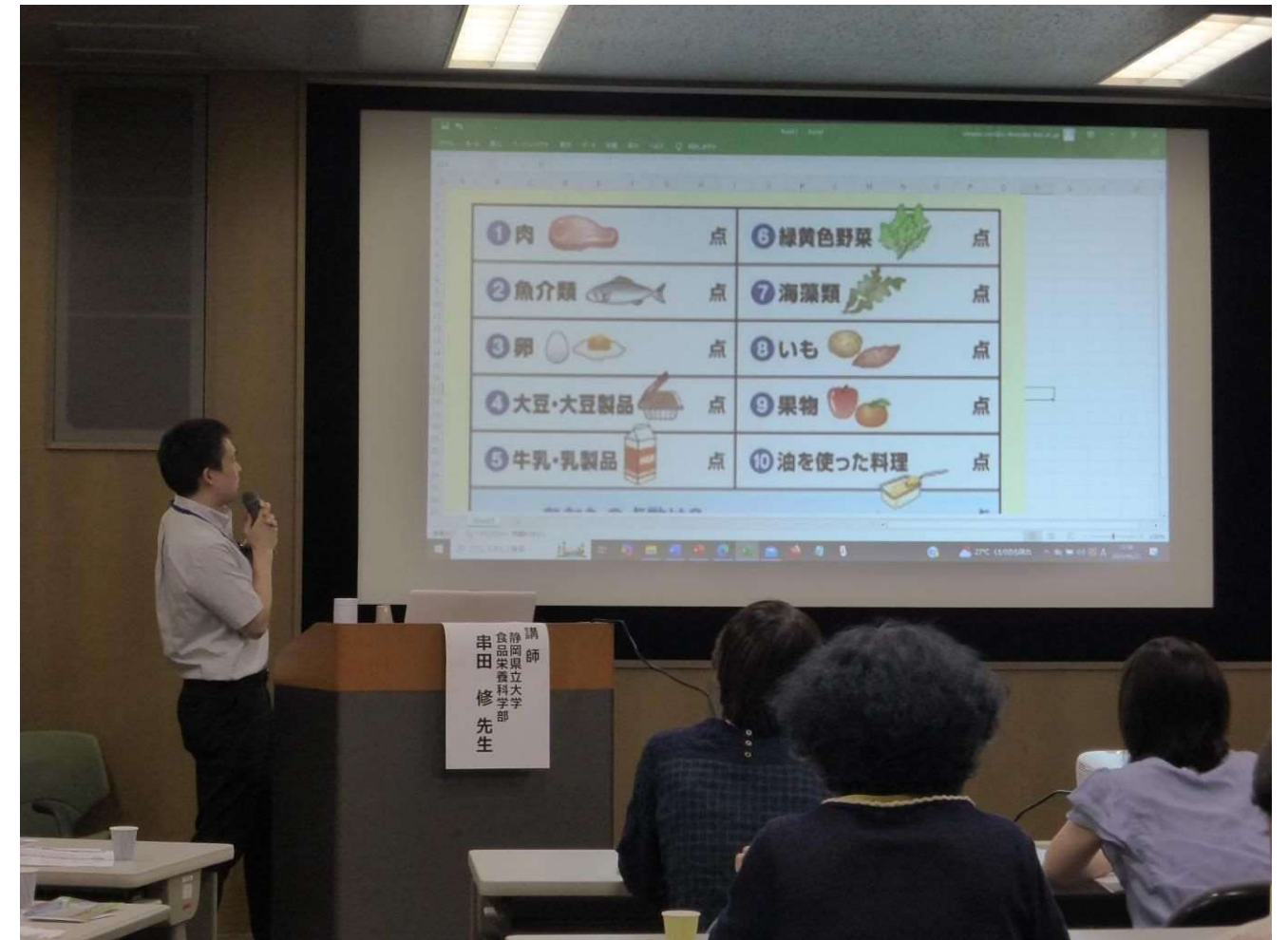
当日の内容

・ 健康な食事の科学的根拠について

日本における死亡に関連する食事因子としては以下のとおり。

食塩摂取量、加工肉が多い。

全粒穀物、果物、ナッツや種子、野菜、食物繊維、カルシウム、多価不飽和脂肪酸、牛乳、豆類、魚介類のオメガ 3 脂肪酸の摂取が少ないなど。



・ 高齢者で配慮すべき栄養素等について

たんぱく質＝肉、魚ではない。穀類や野菜からもたんぱく質をとることができるため、色々な食品をとること（食品摂取の多様性）や、食事量をしっかりととることも大事である。

当日の内容

○静清信用金庫「スマートミール」応援プロジェクト

食を通じた地域の健康づくり推進に向け、静清信用金庫と静岡県立大学が協働し、飲食店やお弁当のテイクアウトを行う事業者の「健康な食事・食環境」認証取得を支援。

同大学による栄養価計算などの学術分野での協力のもと、認証基準に沿ったメニュー作成や店舗の体制づくりなどを行い、2023年に5店舗が認証を取得。そのうち2店舗の協力により、セミナーでお弁当の提供と講話を実施した。

「当日のお弁当について」

はなももキッチン（静岡市葵区沓谷4-1-30）

★バンバンジー弁当

（ごはん、バンバンジー、オクラと茄子のおかか煮、インゲンとひじきのごま和え、ズッキーニのオムレツ）

★アジの南蛮漬け弁当

（ごはん、アジの南蛮漬け、オクラと茄子のおかか煮、インゲンとひじきのごま和え、ズッキーニのオムレツ）

黒猫ナポリ（静岡市駿河区中原820-1）

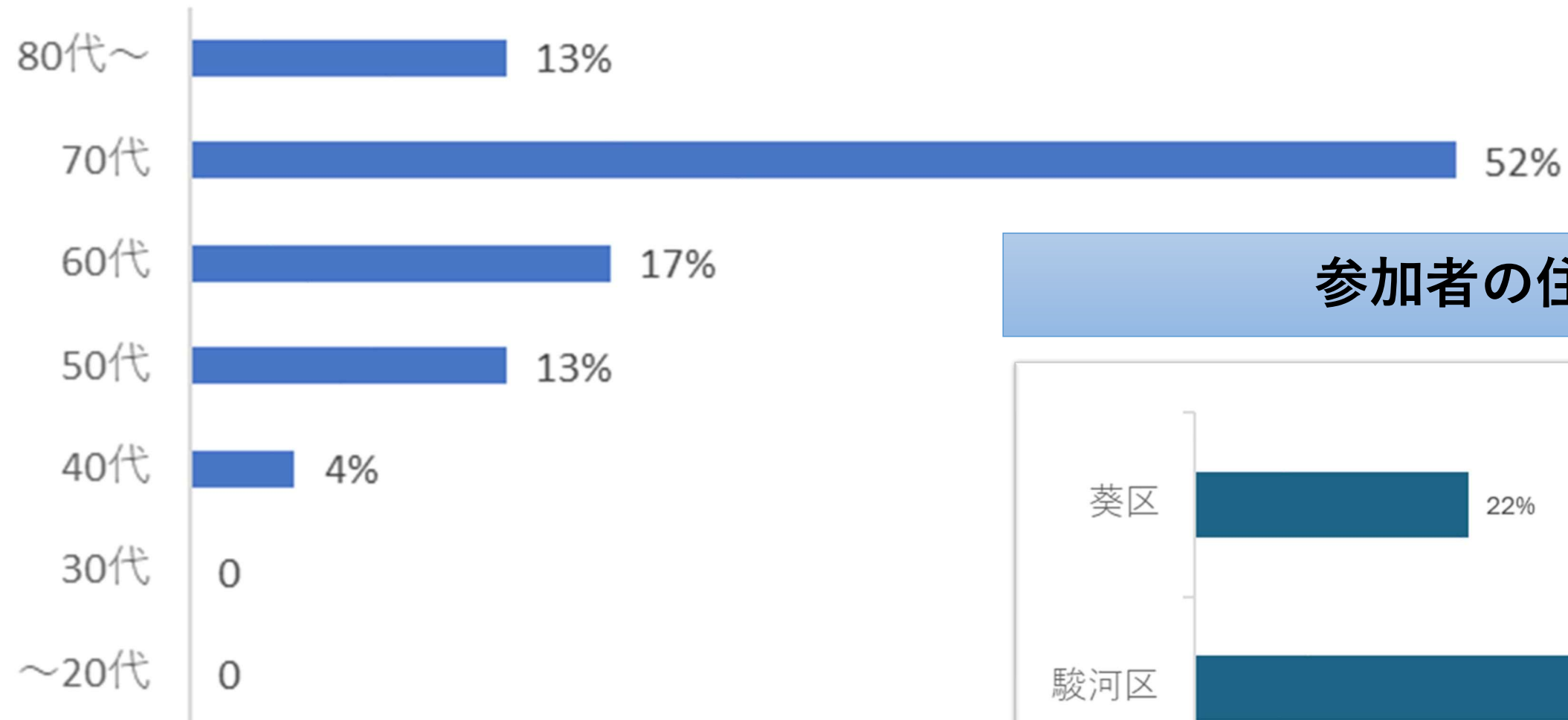
★チキンオーバーライス

（自家製鶏ガラスープのピラフ、サラダ、カリカリチキン）

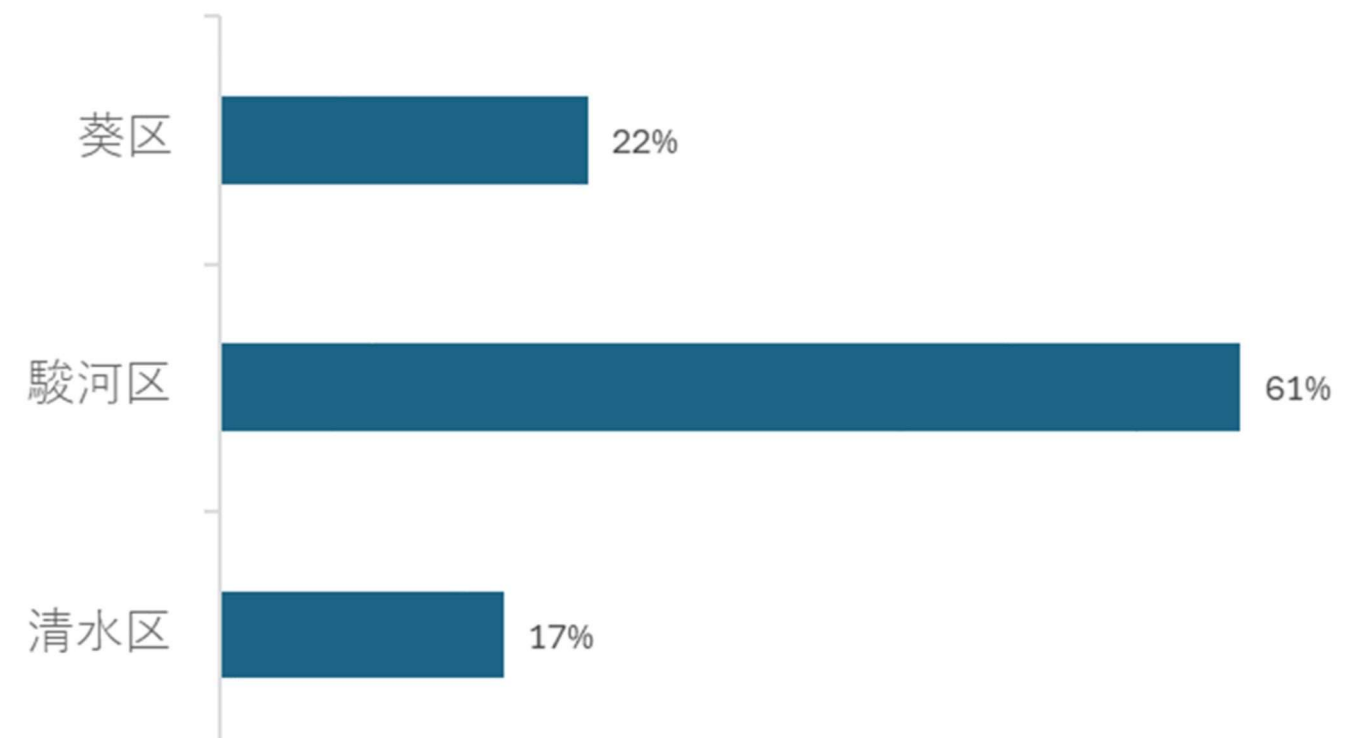


アンケート結果

参加者の年代



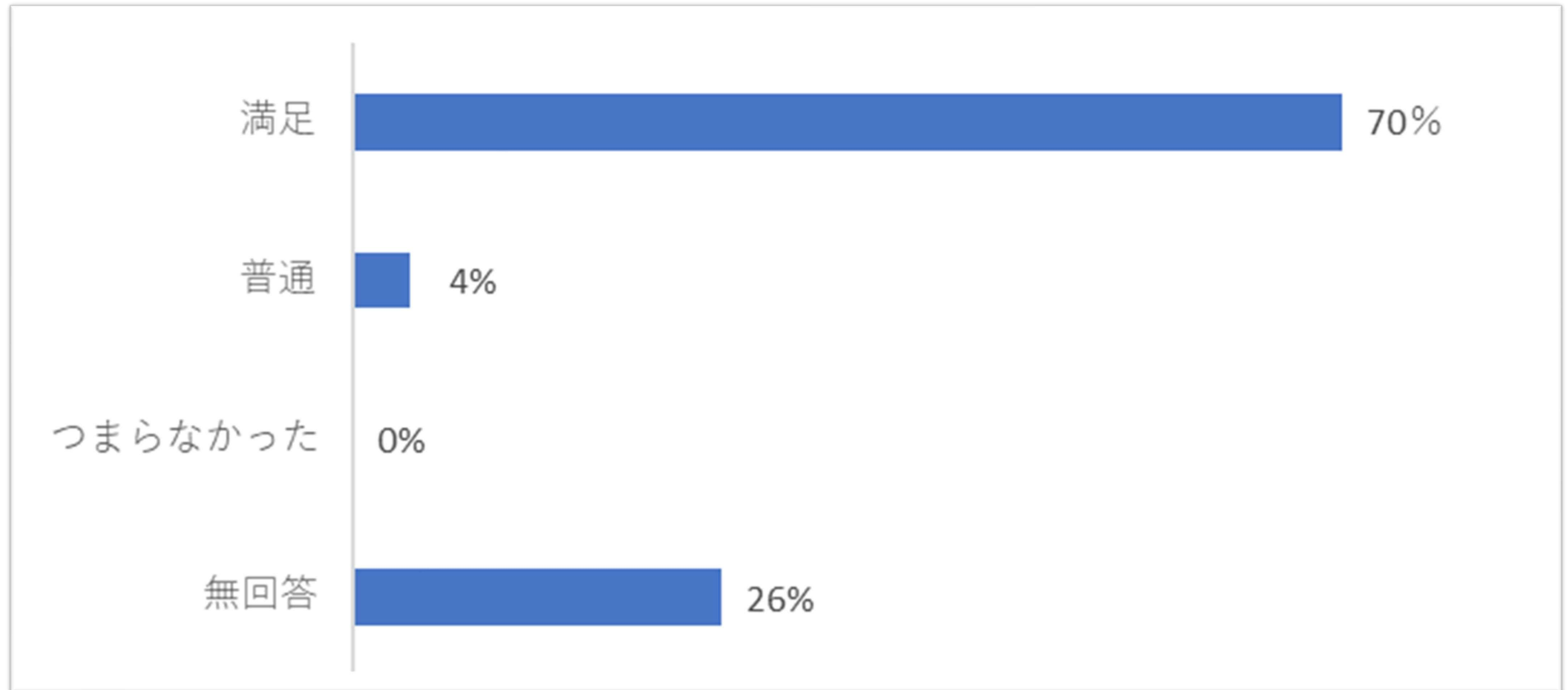
参加者の住まいの区



※セミナー終了後に会場でアンケート用紙に記入（参加者23人）

アンケート結果

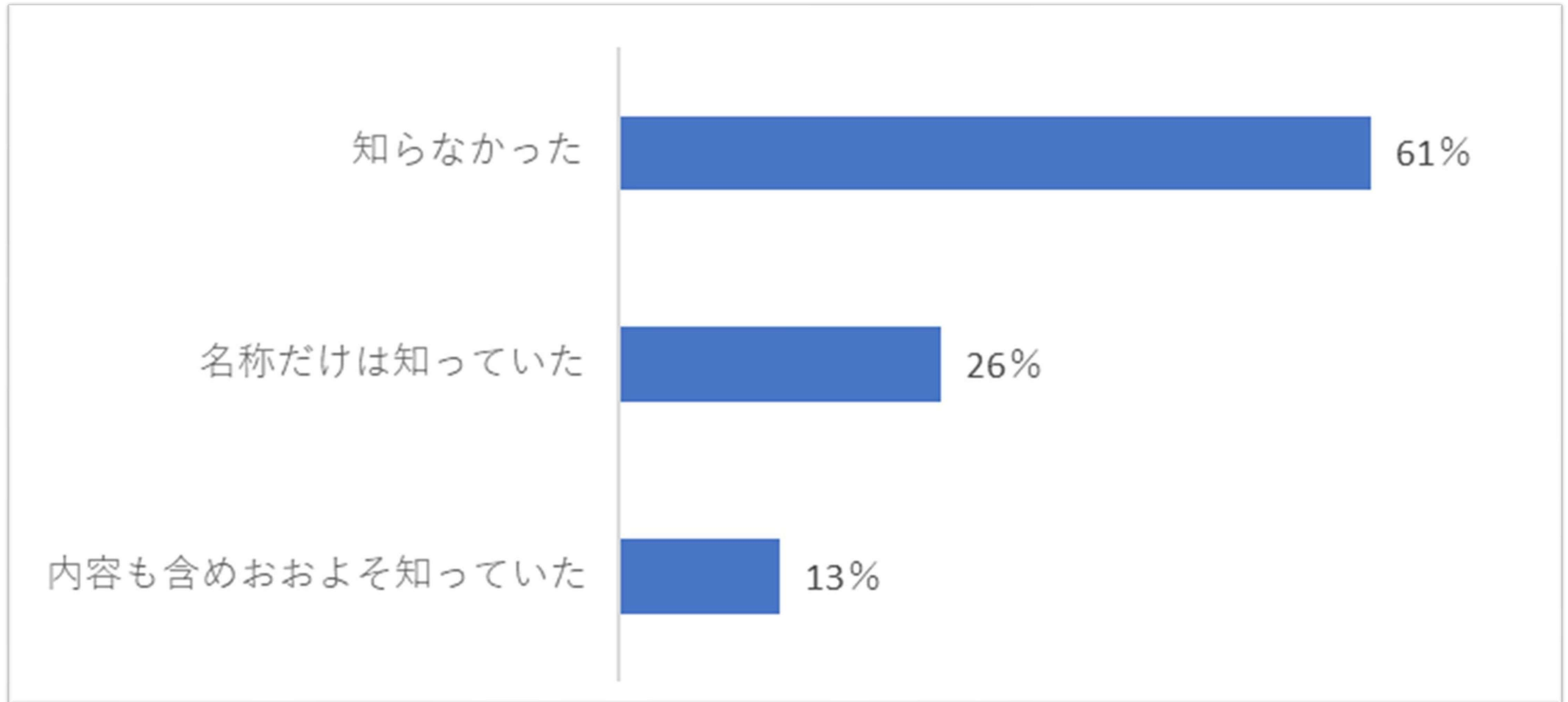
食育セミナーの満足度



※セミナー終了後に会場でアンケート用紙に記入（参加者23人）

アンケート結果

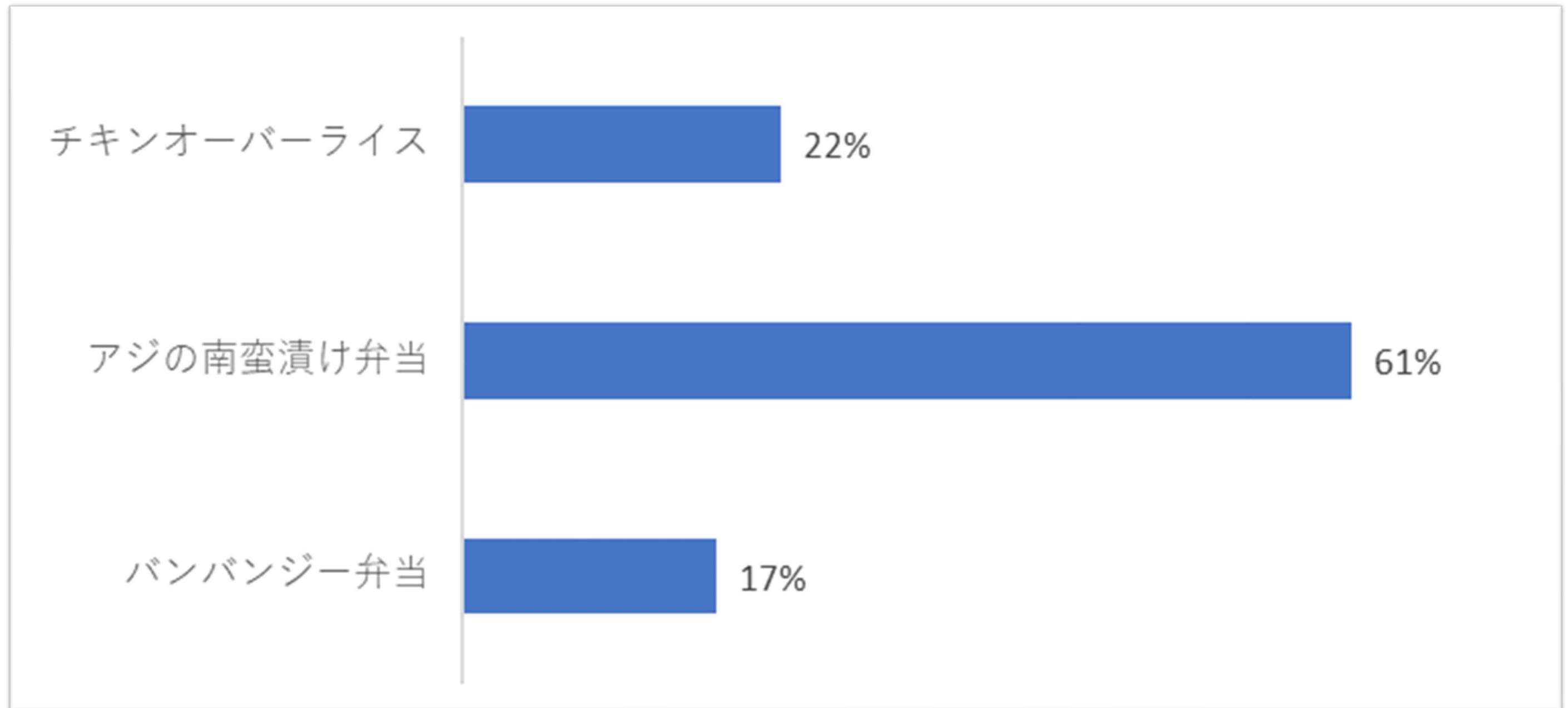
スマートミールを知っていたか。



※セミナー終了後に会場でアンケート用紙に記入（参加者23人）

アンケート結果

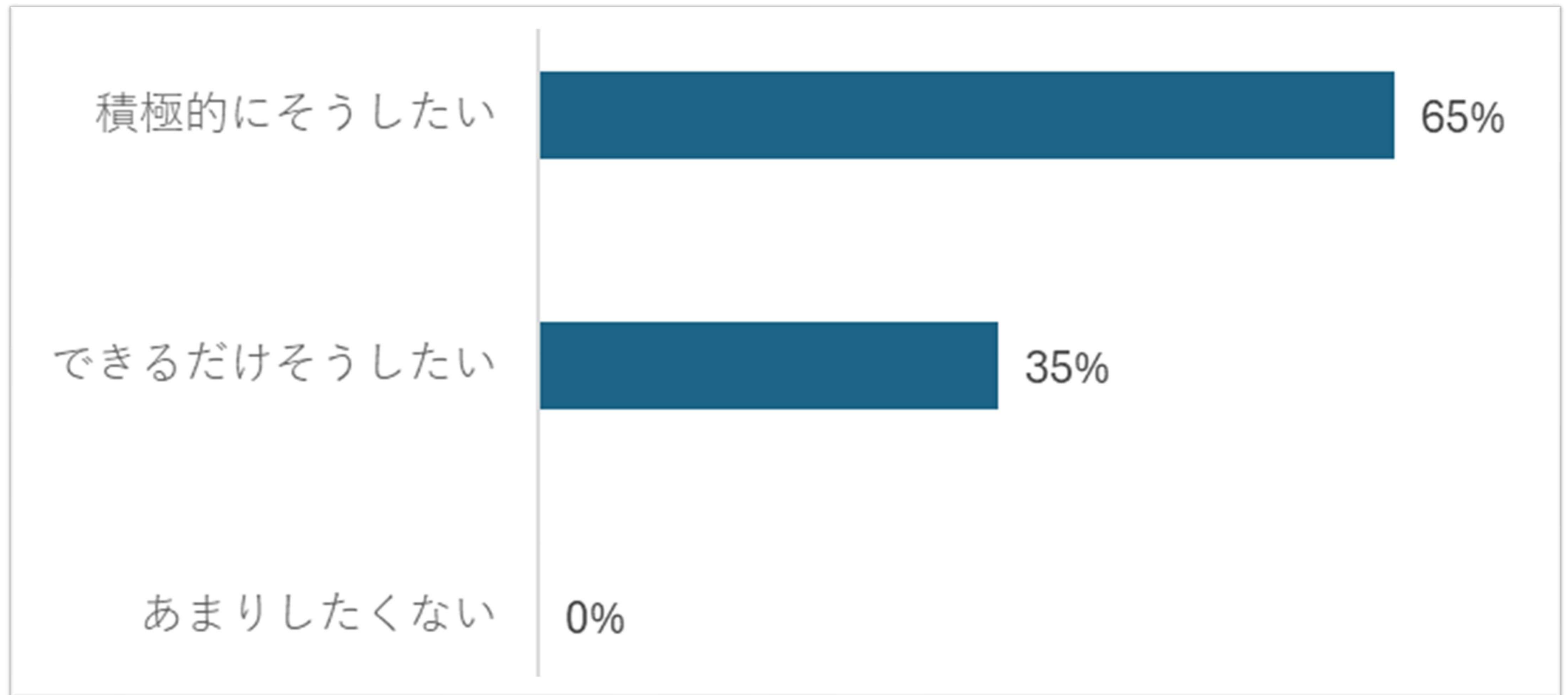
あなたが食べたお弁当は何ですか。



※セミナー終了後に会場でアンケート用紙に記入（参加者23人）

アンケート結果

これからも「健康な食事・食環境」を意識して生活していきたいと思うか。



※セミナー終了後に会場でアンケート用紙に記入（参加者23人）

参加者の感想など

- ・ 食事も美味しく、楽しい時間だった。ランチをしながら勉強できる、とても良い講座。また参加したい。

- ・ 塩分がなかなか減らせないので、調理時には注意したい。
- ・ コレステロール値が高いため、意識して食事をしたい。

- ・ 食については今後、さらに学習しながら毎日の生活に活かしていけたらと思う。
- ・ 健康長寿のため、家族の健康作りは「食事から」と思う。

- ・ 高齢化社会になってきているので、できるだけ、このような講座を多く開催してほしい。
- ・ 意識して子どもの食育にもつなげていきたい。

※アンケートより一部抜粋している。