

しずおかカラダにeat75事業

資料3-1

静岡市×静岡県立大学と連携した 野菜摂取量測定会

- ・事業報告
- ・アンケート結果

しずおかカラダにeat75事業について

【趣旨】

若い世代は食への関心が低く、就職や進学による環境の変化から食生活が乱れやすくなり「朝食欠食による食習慣の乱れ」や「野菜不足による栄養バランスの偏り」等の食の課題を抱えている。

若い世代のうちに食への関心を高め、食を通じた健康づくりに取り組めるよう、市・高校・大学等・民間事業者との連携により、食育推進施策を検討・実施し、健康寿命75歳の実現を目指す。

【静岡市の「食」をめぐる若い世代の主な課題】

	現状値
○食育に関心を持つ若い世代の割合	58.7%(第3次策定時より悪化)
○食に関する情報を得るために行動をする若い世代の割合	46.3%
○朝食を欠食する若い世代の割合	29.9%(20代) 22.3%(30代)
○主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上 ほぼ毎日食べている若い世代の割合	34.9%(第3次策定時より悪化)
○若い世代の女性のやせ(低体重: BMI18.5未満)の割合	24.1%

【これまでの事業展開】

2024年度 イベント(全1回) 野菜摂取量測定会(静岡県立大学と共催実施)

2023年度 講座(全2回) テーマ: 外食、ファストフード(静岡市立清水桜が丘高等学校)

2022年度 講座(全2回) テーマ: 朝食、地産地消(静岡市立清水桜が丘高等学校)
食育まंगाの作成「一人暮らしのどうする?ごはん!」
朝食レシピ作成「毎日元気deおはようレシピ~Enjoy your breakfast~」

2021年度 講座(全1回) テーマ: 朝食(常葉大学附属常葉高等学校)

事業概要

【目的】

若い世代は食への関心が低く「野菜不足」や「朝食欠食」などの食の課題が他年代に比べて多い傾向がある。

それらの課題解決を目的とした「しずおかカラダにeat75」事業の一環として、昨年度、静岡県立大学の協力のもと、「野菜摂取量測定会」を実施し、学生が自身の食生活における栄養価や野菜の摂取量を数値として認識することで意識変化のきっかけとなった。

若い世代の食に関する課題解決のためには、このような取り組みを継続的に実施していく必要があるため、昨年度に続き「野菜摂取量測定会」を実施した。

昨年度同様の取組みに加え、1か月後に再度測定会を実施することで、学生の意識変化が定着したかを確認し、より効果的な意識変化及び野菜摂取量増加の習慣化を図る。

【実施概要】

開催場所 静岡県立大学 草薙キャンパス 食堂はばチカ(下食)

参加者 食堂を利用する学生

日程 第1回 令和7年10月9日(木)12時~13時
第2回 令和7年11月13日(木)

内容 「食育SATシステム」*1 及び「ベジメータ®SE」*2 による野菜摂取量の測定体験
啓発品として「70gの野菜」の小鉢を配布し、重量と実際のボリュームを比較する

*1 実物大フードモデルにICタグを内蔵、センサーに乗せるだけで料理の栄養バランスを瞬時に計算・確認できる体験型の栄養教育システム

*2 白色LEDを指先に15秒間照射することで、**皮膚カロテノイド量**を測定、野菜摂取の充足度を正確に評価する装置。

当日の様子

食育SATシステムの体験

普段食べている昼食のフードモデルを自分で選び、普段の食生活における野菜摂取量を確認した。



ベジメータ®SEによる野菜摂取量測定会

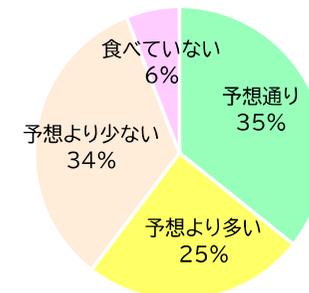
食育SATシステムにて、普段の昼食での野菜量を確認した後、今の自身の野菜量について確認。



測定後は、野菜のおかずの無料引換券を受け取り「ほうれん草を使用した野菜料理(1皿70g)」を試食した。

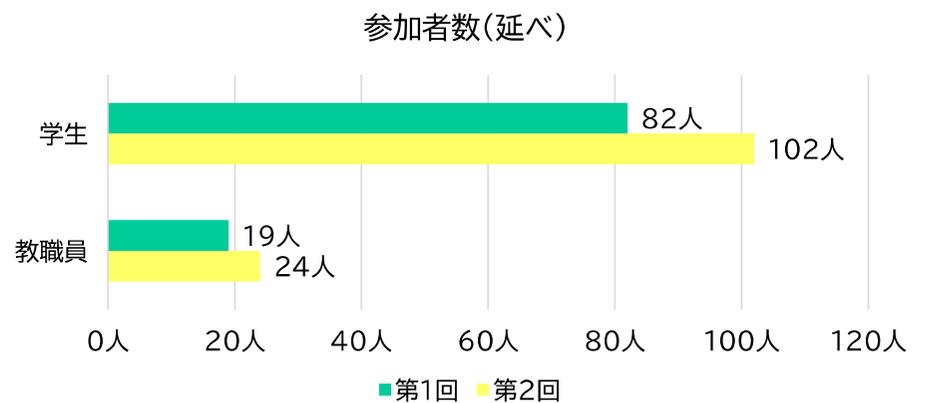


食堂で食べた野菜(70g)について
どう思いましたか

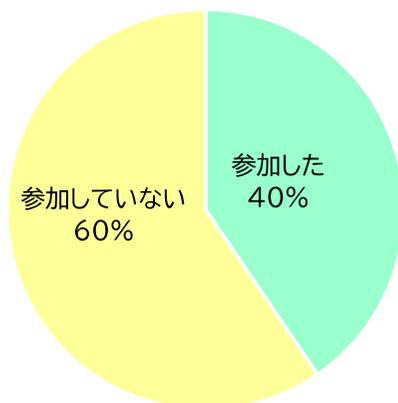


イベント参加者数 他

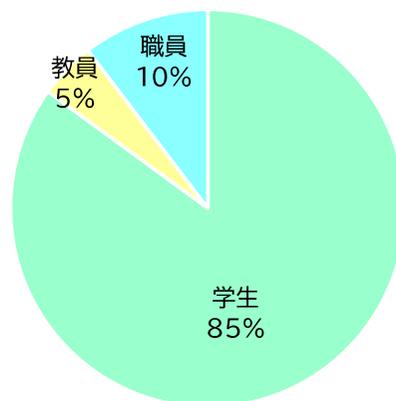
	参加者	アンケート回収率	回答数
第1回(10/9)	128人	78.9%	101件
第2回(11/13)	135人	93.3%	126件
	計263人 (実173人)		227件



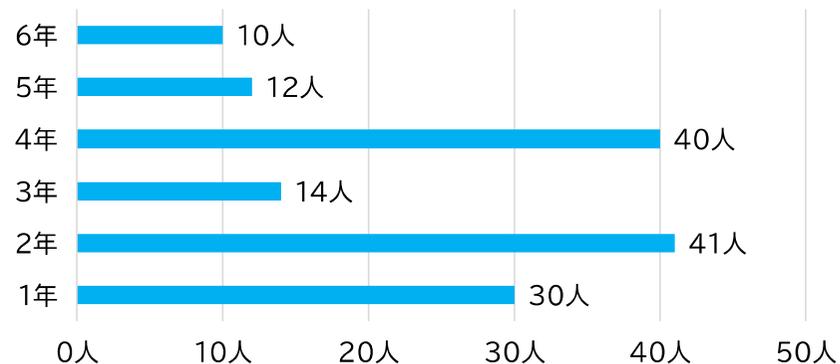
イベントに2回とも参加したか



参加者内訳(実人数)

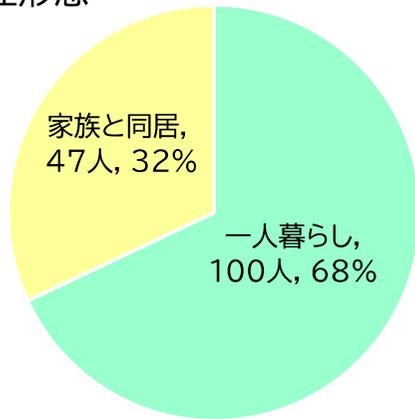


学年(実人数)

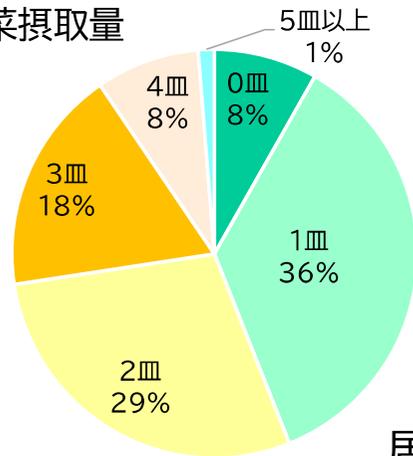


学生の現状 (第1回・第2回アンケート結果の実人数)

居住形態



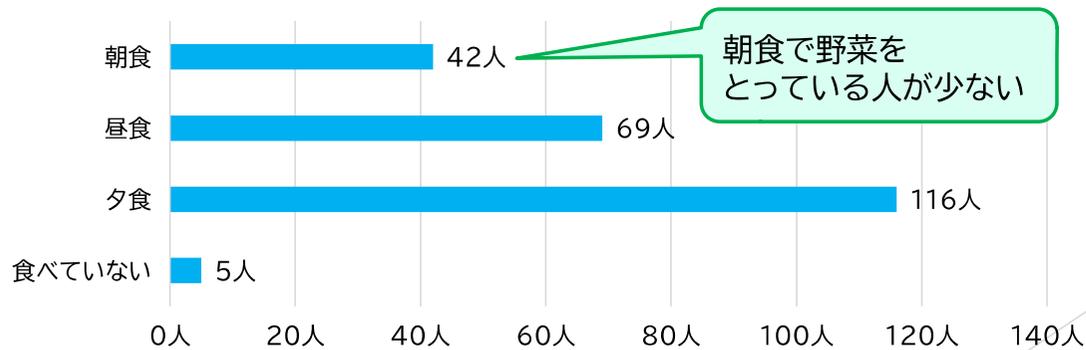
普段の野菜摂取量



- ▶1日に必要な野菜摂取量**350g (70g×5皿)**
- ▶普段の、1日の野菜摂取量をお皿の数に換算して回答

居住形態ごとによる差異は見られなかった

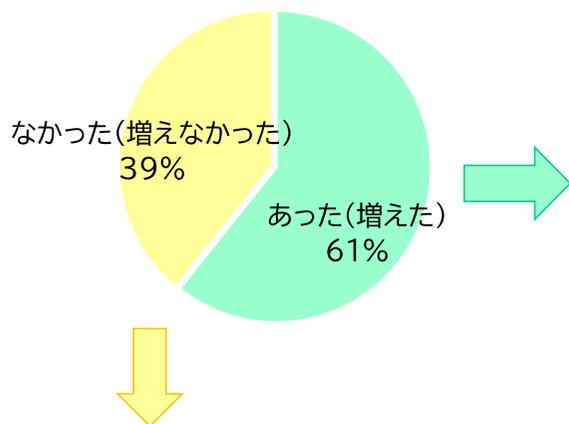
野菜を食べている食事の種別 (複数回答)



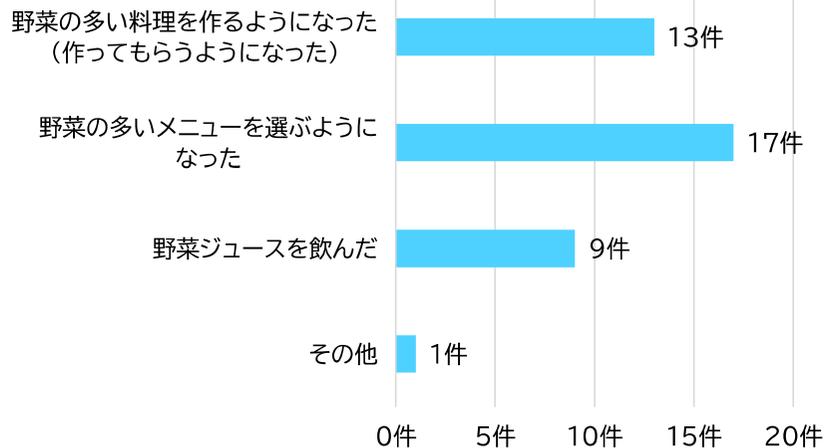
朝食で野菜をとっている人が少ない

第1回⇒第2回での変化(両方の回に参加した人のみ抽出)

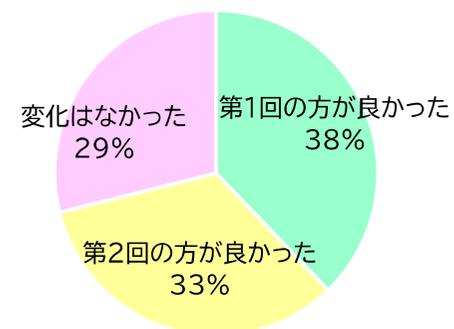
第1回参加以降、健康意識や
実際の野菜摂取量に変化はあったか



どのような方法で野菜摂取量を増やしたか(複数回答可)



第1回と第2回の測定結果に変化があったか



そのようになった理由(複数回答可)



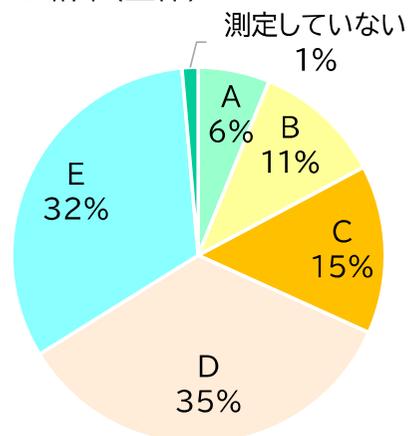
野菜摂取量を増やした方法について、中食や外食の機会も多い世代になるため、**手軽に実践できる『野菜の多いメニューを選ぶ』**が最も多い行動変容となった。

野菜摂取量に変化がなかった(増えなかった)理由で、最も多かったのが**『経済的に負担だから』**と**『特に理由はない』**だった。

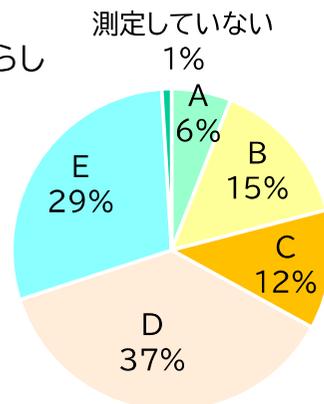
結果(第1回・第2回合算の実人数)

学生のみ抽出

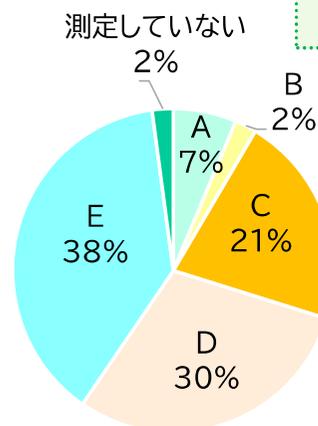
ベジメータ結果(全体)



一人暮らし



家族と同居



ベジレベルTM

推定野菜充足度(1皿70g)

- A 非常に良い(不足なし)
- B 良い(0.5皿不足)
- C 不足気味(1皿不足)
- D 不足(2皿不足)
- E 非常に不足(2.5皿以上不足)

緑黄色野菜

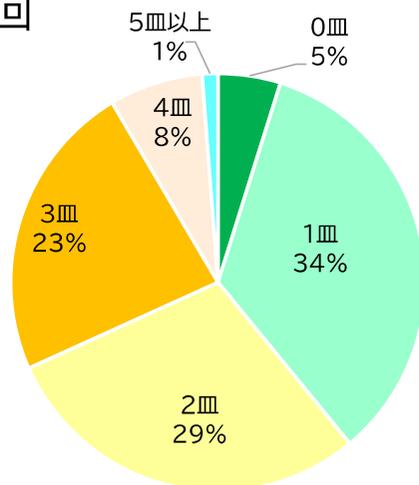
「一人暮らし」の学生は、『A+B』の割合が21%だったのに対し、「家族と同居」の学生は9%だった。

また、「家族と同居」の学生は、『E』の割合が「一人暮らし」の学生よりも9%高く、「一人暮らし」の学生よりも「家族と同居」している学生の方が、推定野菜充足度が低い傾向にあった。

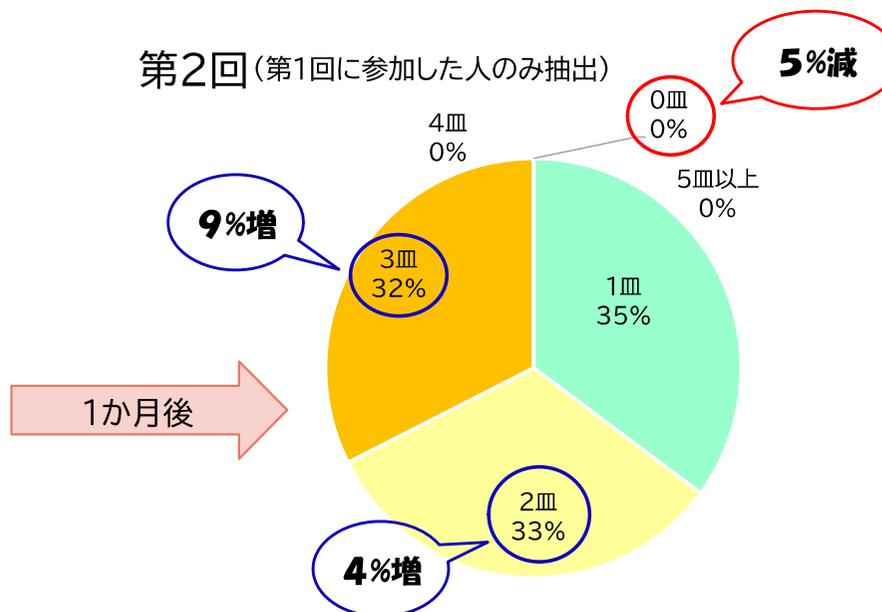
第1回⇒第2回での変化(両方の回に参加した人のみ抽出)

普段の野菜摂取量(1皿70g換算)

第1回



第2回(第1回に参加した人のみ抽出)

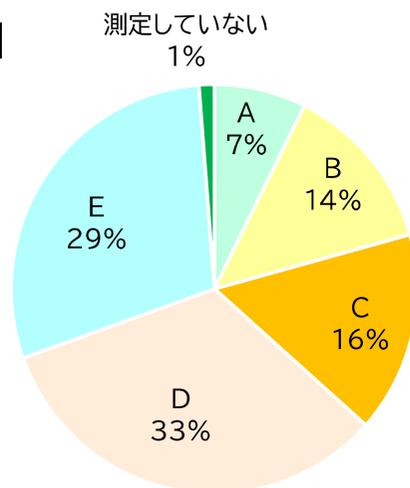


普段の野菜の摂取量について、『4皿』および『5皿以上』の割合は減少したが、『0皿』の割合が5%→0%となり、野菜をほとんど食べない人がいなくなった。

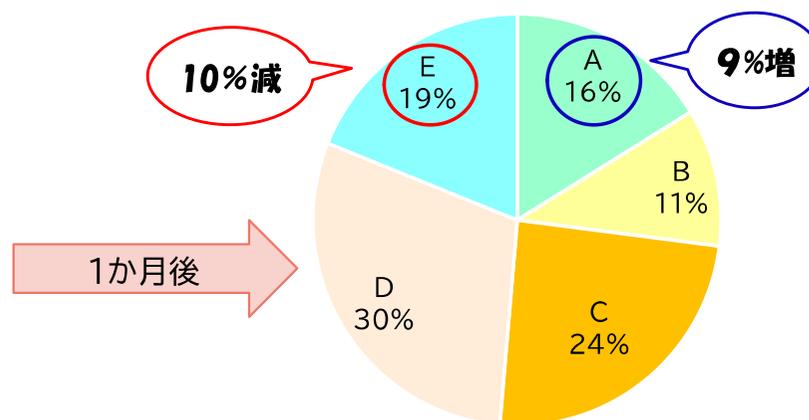
第1回⇒第2回での変化(両方の回に参加した人のみ抽出)

ベジメータ測定結果

第1回



第2回(第1回に参加した人のみ抽出)



ベジレベルTM

推定野菜充足度(1皿70g)

- A 非常に良い(不足なし)
- B 良い(0.5皿不足)
- C 不足気味(1皿不足)
- D 不足(2皿不足)
- E 非常に不足(2.5皿以上不足)

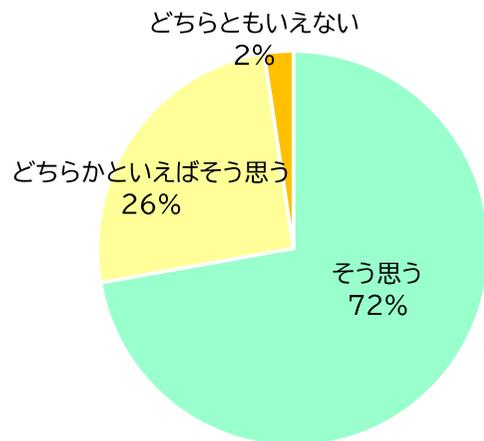
緑黄色野菜

ベジメータ測定結果について、『C』の割合は増加したが、『A(非常に良い)』の割合が9%増加、『E(非常に不足)』の割合が10%減少した。

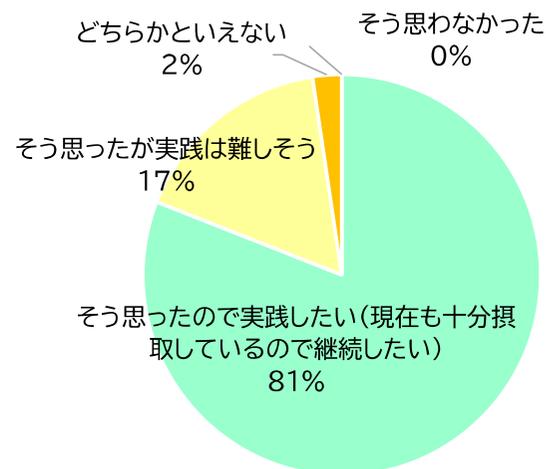
ベジメータは、皮膚カロテノイド量を測定していることから、淡色野菜(キャベツやレタス)をたくさん食べているが結果が「C」だった参加者もいたが、緑黄色野菜の摂取を促すことができた。

第2回アンケートより

イベントに参加してみて、自身の食生活(野菜摂取量)を見直すきっかけになりましたか？



今後、野菜の摂取量を増やしてみようと思いましたが



<感想>

- 初めて測定して頂きました。B判定になりたいので野菜をもっと取り入れていきたいです。
- 実際に数値を知ったことで、野菜をもっと摂ろうと思えた。
- 自分ではとってるつもりだったので、もうひと品くらい野菜を増やす必要があるなと感じた。
- 日頃から野菜不足は感じていましたが、数字で目に見えてわかると、さらに危機感を感じました。
- 前回は参加しましたが、野菜を摂ろうという意識が芽生えました！健康な食生活を目指してこれからも頑張っていきたいです！

まとめ

- 第1回参加以降、6割以上の参加者が「健康意識や実際の野菜摂取量に変化があった」と回答し、「野菜の多い料理を作る」「野菜の多いメニューを選ぶ」など**野菜摂取量を増やすための行動変化が見られた。**
- 普段の野菜摂取量(1皿70g換算)でみると、『0皿(野菜をほとんど食べない)』の割合が0%となり、ベジメータ測定結果でも『E(非常に不足)』の割合が10%減となったことから、**野菜摂取量が極端に不足している学生の割合を減らすことができたといえる。**
- 野菜摂取量測定会に参加して「自身の食生活(野菜摂取量)を見直すきっかけになった」と回答した参加者は、98%(そう思う・どちらかといえばそう思う)に達し、実践しようと思ったと回答した参加者は、81%となったことから、今回のイベント実施により、**学生の野菜摂取に対する意識変化を促すことができた。**

課題

○今年度は、全2回のイベントをとおして、意識・行動変化の定着を観察する目的で実施したが、**両方の回に参加した学生は4割にとどまった。**

○野菜摂取量が増えなかった理由が多かった回答

「経済的な負担」 ⇒ 栄養バランスよりも「安さ」を優先する傾向にある

「特に理由はない」 ⇒ 健康課題は「中年以降の問題」という意識

若い世代の意識・行動変化にどのようにアプローチするのが効果的か。

しずおかカラダにeat75事業

資料3-2

高校生に向けた食文化継承教室

- ・事業報告
- ・アンケート結果

事業概要

【目的】

高校生が静岡の伝統的な郷土料理や行事食について学ぶ機会とし、地域に根付いた食文化の継承を行うとともに、生涯にわたって健全な食生活が実践できる食育の推進に取り組むことを目的とする。

【実施概要】

日 程 令和7年9月12日(金) 15時30分～17時

参加者 静岡市立高等学校 料理研究部員 32名

内 容 <講義> 静岡市の郷土料理について
講師 食生活改善推進協議会 渡邊良子会長（郷土料理スペシャリスト）
<調理実習> 黒はんぺんのフライ、沖きあがり、お茶のいれ方

食育教室の様子



講師(渡邊会長)による郷土料理についての講義



沖あがりの調理法だけではなく、
美味しそうに見える野菜の切り方など、
調理の工夫についても講師より学びました。



揚げ物を初めてやるという生徒も多く、慎重に取り組んでいました。



調理実習 レシピ

沖あがり(漁師が食べたすき焼き風)

<材料>

生サクラエビ	150g
豆腐	400g
葉ねぎ	適宜
醤油	大匙4
砂糖	
酒	
水	50cc

塩分
2.7g

塩分量が多く味が濃い料理ですが、濃い味を好む漁師に合わせた味付けも特徴の1つである説明を添え、郷土料理そのものの味付けを体験しました。
また、「沖あがり」を初めて知ったという生徒も多く、興味関心をもっていました。

黒はんぺんフライ

<材料>

黒はんぺん	中8枚
小麦粉	16g
卵	1個
パン粉	60g
レモン	½個
中濃ソース	適量
揚げ油	

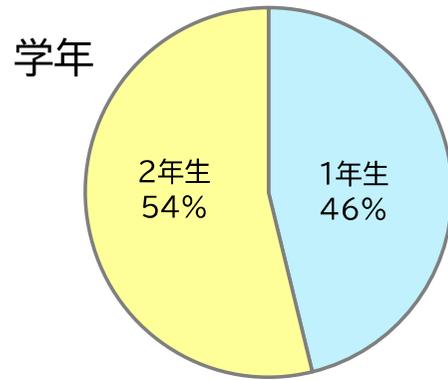


黒はんぺんのフライは、食べたことはあるが作ったことはないという生徒が多くいました。

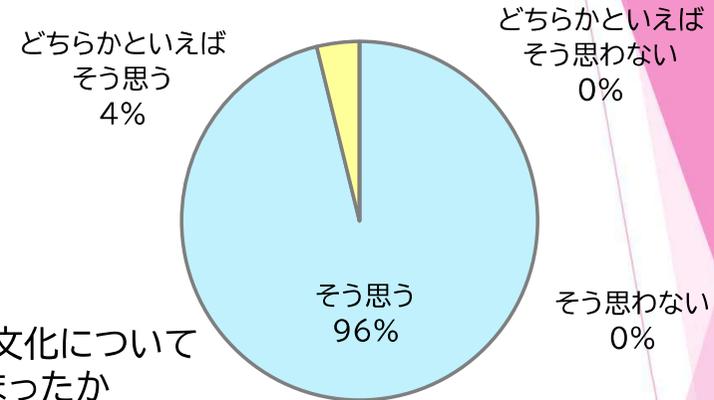
講師が、添え物として静岡名産のアメーラトマトを提供していただき、アメーラトマトの美味しさに驚きの声があがっていました。

食育教室に関するアンケート結果

26名/32名(回答率81%)

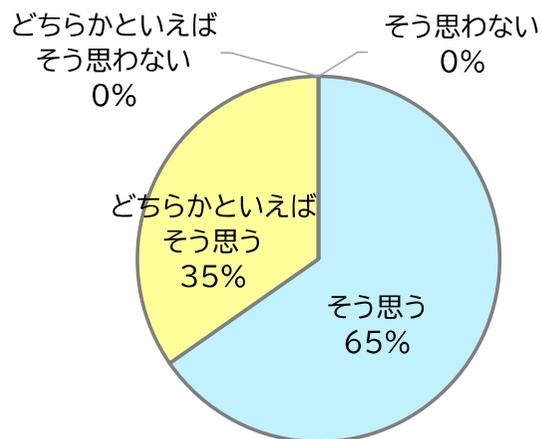


郷土料理など食文化について
興味、関心が高まったか

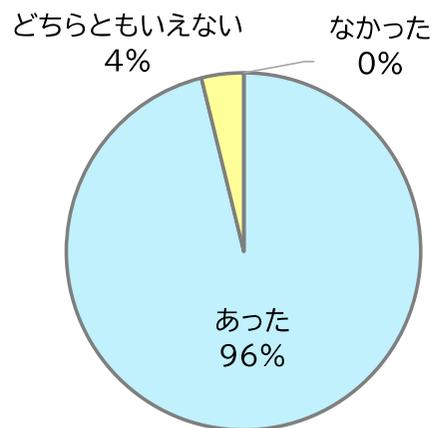


【理由】

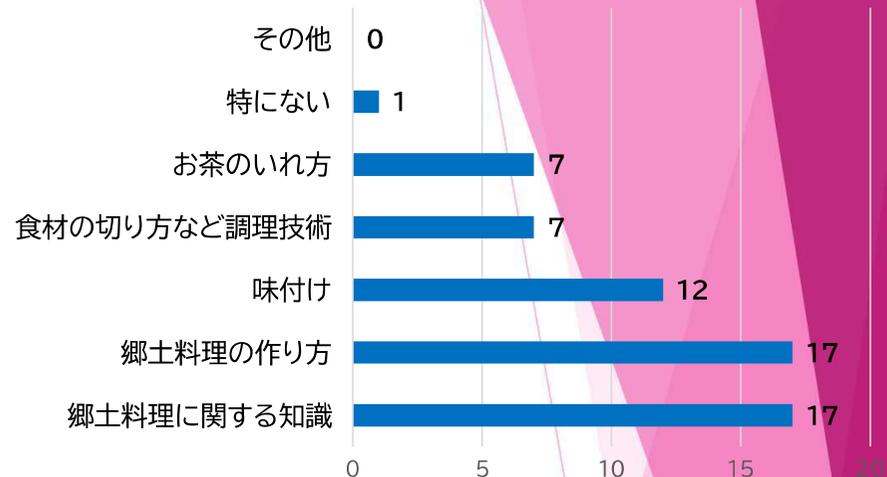
- 知らなかった郷土料理のお話や調理が聞けて良かったと思った。
- 沖あがりという料理があることを初めて知った。食べたのも初めてで、静岡の食文化は面白いと思った。
- 小中学校は給食で郷土料理がたまに出ていたが、高校生になってお弁当持参で食べる機会が減ってしまっていた。今回久しぶりに食べられて、より美味しさに気づいたし、お店で売っていたら 買ってみようと思う。
- 興津に住んでいるが、由比の郷土料理を知らなくて、面白く感じたから。



今後、郷土料理を積極的に食べるように意識しようと思ったか



本日学んだことで、今後の食生活に活かそうなことはあったか



それは、どんなことか(複数回答可)

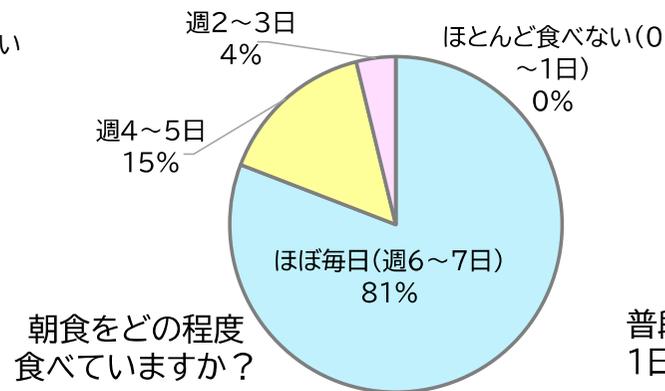
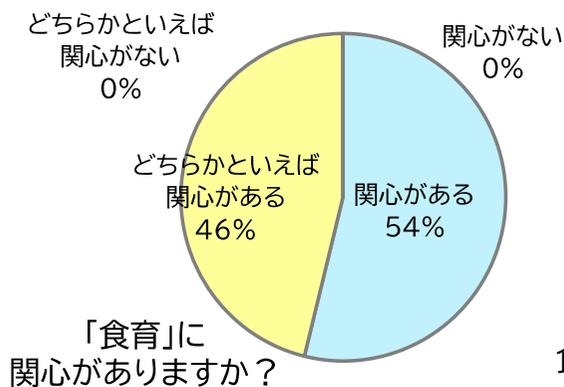
【今後、食に関する教室に参加する機会があったら、どのようなことを学んでみたいですか？】

- 他の国、都道府県の郷土料理、静岡の別の郷土料理 5名
- 健康に繋がる食品や栄養バランスのよい食事 2名
- スイーツ、静岡ならではのスイーツ 2名
- 料理の豆知識
- 和食の歴史
- 難しい工程のある料理 4名
- 時短で栄養価の高い料理
- 料理の味付け 3名
- パンの発酵
- ダイエット食などシチュエーションに合わせた料理の作り方

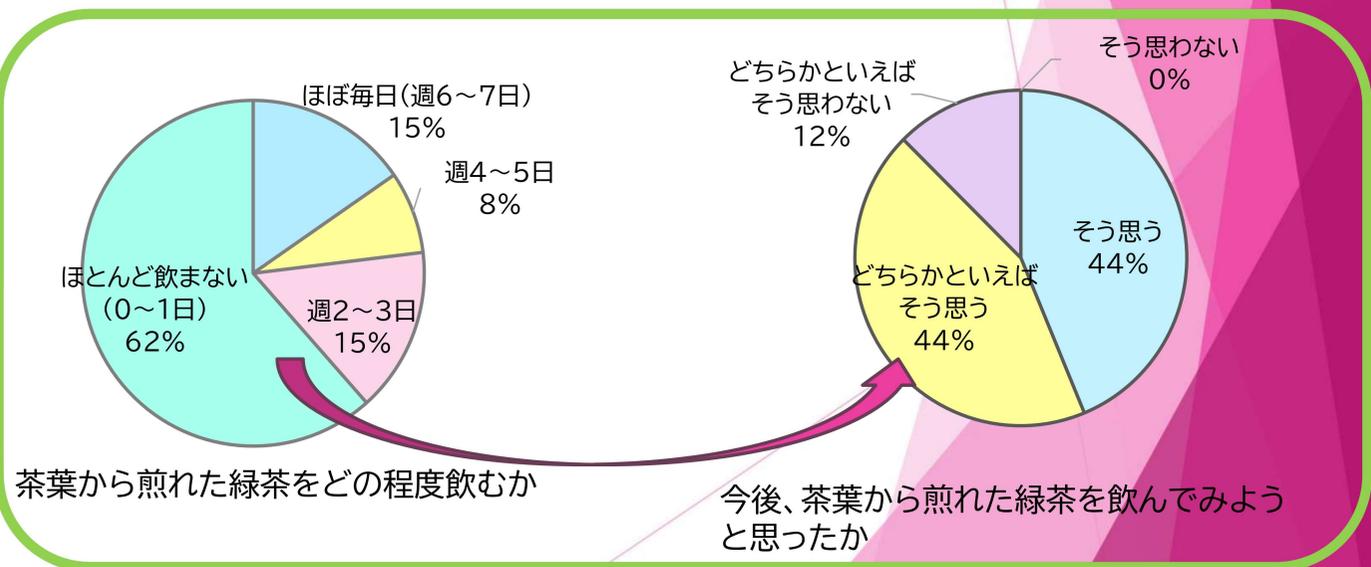
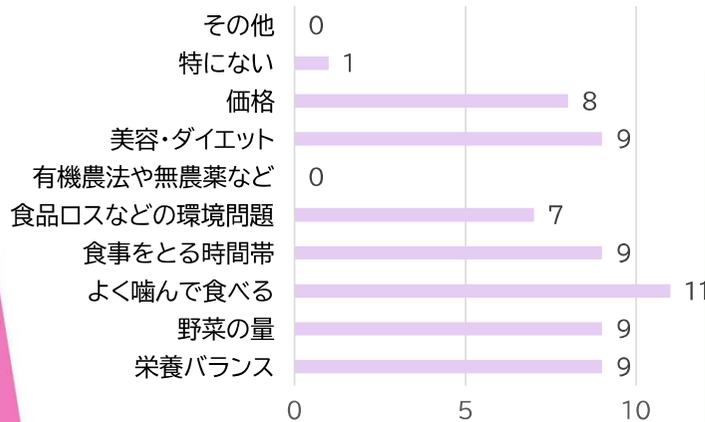
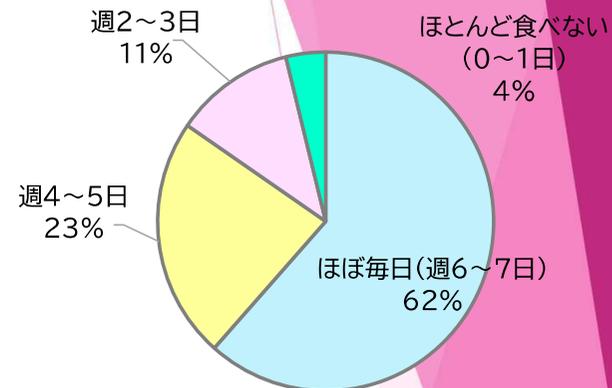
【感想】（一部抜粋）

- 郷土料理の背景を知ることができて良かったです。
- 郷土料理はその地方の特産品や職業などによって味付けそのものが変わってくるのがすごい歴史を感じました。今後の料理では黒はんぺんなどは作ってみたいと感じました。
- 料理を手際よく行う方法を学ぶことができました。郷土料理についても、これからは家で自分でも家族に作ってみたいです。
- 郷土料理は、あまり食べないけど初めて作って食べたら美味しかったです。
- とてもおもしろかったです。いつもなんとなく食べていた黒はんぺんフライも、家で作れるかも！と思えるようになりました。
- 初めて静岡の郷土料理を作り、食べる側の視点だけでなく作る側の立場で郷土料理と向き合うことが出来たのでとてもいい体験になりました。
- 沖あがりという知らない料理を作れてとても楽しかった。お茶の良さも学べて良かったと感じた。
- 中々自分で郷土料理を作る時はないので体験できてとても良かった。この時期桜えびを手に入れづらいが食べられてとても嬉しかったし、美味しかった。またこのような機会があれば参加したい。
- 先生たちが基本的な知識も丁寧に教えてくださったので、いつもの部活よりも楽しく学んで料理することができました。
- たくさんの郷土料理のことや味付けのこと、お茶のことを知れて楽しかったし、たくさん学ぶことができて良かったです。
- トマトがめちゃくちゃ美味しかった。お茶も美味しかった。

普段の食生活に関するアンケート結果



普段、「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事を1日2回以上食べる頻度はどれくらいですか？



まとめ

- 受講した生徒の96%が「郷土料理に対する興味関心が高まった」と回答しており、内65%が「今後、郷土料理を積極的に食べるように意識しようと思った」と回答していることから、今回の食育教室が、地域に根付いた食文化の継承のきっかけづくりとして一定の役割を果たせた。
- 今回の受講者は料理研究部員のため、もともと食育に興味関心が高い層ではあったものの、普段の食生活の様子を聞くと、栄養バランスの整った食事をとっている割合は6割程度だった。
- 茶葉から煎れた緑茶を飲む頻度は「ほとんど飲まない」が6割を超えていたが、試食時に冷茶を試飲した際、「美味しい」という声があがっており、『「今後は飲んでみようと思ったか？」』に対し「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した生徒が88%に達した。
- 郷土料理だけではなく、アメーラトマトや緑茶など地場産物の美味しさを再発見することもできた教室となった。