

市原市「シルバーカレッジ」の健康料理・郷土料理の講座を担当して

いちほら食育の会 上田悦子

【目的】

市原市では、市原市食育推進計画策定に向け、平成 20 年に市原市農林業振興課により市原市食育推進市民協議会が立ちあげられた。市原市教育委員会生涯学習課も協議会に参加協力し、「食育」に関連した事業がとりあげられるようになった。平成 21 年 11 月から市原市「シルバーカレッジ」で「健康料理」「郷土料理」の講座が実施された。平成 22 年 2 月には市原市食育推進計画が策定された。この研究は 5 年間の計画に関わる食育の実践活動と、市民意識の変容を分析することを目的とする。

【方法】

「シルバーカレッジ」は市原市教育委員会生涯学習課が実施している学習講座で、60 才以上を対象に 80 名募集している。初回の参加者を優先にしている。一般共通講座が年 16 回程度あり、選択講座は園芸、軽スポーツ、パソコン、歴史探訪などがあり、希望で受けられる。選択講座のカリキュラムに、平成 21 年から「健康料理」「郷土料理」がとりあげられた。「健康料理」は 3 回、市内の生産地の「地産地消めぐり」は 1 回、「郷土料理」は 1 回の計 5 回コースで行われた。参加者は 20 名募集のところ、25 名～30 名と盛況である。

地産地消の食材をできるだけ使い、毎回テーマを決めて行った。その内容にそった料理 4 品を作った。テーマは「千葉型、日本型食生活で生活習慣病予防」「栄養バランスよく美味しく食べよう」「塩分、糖分をひかえた正月料理」「体の温まる食事で風邪予防」「ちばの恵みでまんてん笑顔」など。

料理講座参加者へ「食育について知っていますか」「地産地消について知っていますか」「食品を買う時にどこが産地か気にかけていますか」というアンケートをとった。

【結果とまとめ】

料理講座の参加者は 5 年間で 129 名（男性 71 名、女性 58 名）だった。（図 1）会場の関係で、20 名に制限した時もあったが、現在は 30 名が入る調理室で行っている。最近は男性の参加者が半数以上と多くなった。男性は今まで料理を作ったことがない人がほとんどだった。1 回目は何をしたらいいかわからないといった人も、だんだん慣れてきて動きがスムーズになり、回を重ねるごとに手順がよくなってきた。郷土料理の講座では、初めて房総太巻き寿司を作り感動し、料理を作るのは楽しいと感じたようだ。

食育についての意識はどのくらいあるか。平成 25 年度の参加者にアンケートをとった。（問 2）と（問 3）は、平成 19 年実施の料理教室参加者と比較してみた。

(問1) 食育について知っていますか。

「よく知っている」は3% 「ある程度知っている」は68% 「知らない」は29%

(問2) 地産地消について知っていますか

「よく知っている」が平成19年は18%だったが、平成26年は21%と増加した。「ある程度知っている」も36%から75%と増加した。「知らない」は46%から4%と減少した。

(問3) 食品を買うときに、どこが産地か気にしていますか。

「よく見て買う」は平成19年の22%から平成25年は32%と増加した。「だいたい見て買う」は62%から61%と変化なかった。「気にしないで買う」が16%から7%に減少した。

参加者のうち「地産地消」について知っている人は多く、食品を買う時にどこが産地か気にかけてよく見て買う人も増加している。「食育について」は約1/3が知らないという結果で、これからも周知に努める必要を感じた。4回の調理実習を通して、体にいい料理を作ることが大切であり、どのように調理したらよいかが理解できた。また、今まで料理はよくわからないし、面倒で大変と思っていた男性も、料理を作るのは面白いと感じたという感想も多かった。

「シルバーカレッジ」は本年度で終了となったが、「いはら市民大学」がスタートし、引き続き「健康料理」と「郷土料理」が取り上げられることになった。「食の大切さ」「食を作る楽しさ」「食べる楽しさ」、食を通して「豊かな人間性」が育まれるようにするとともに、さらなる健康づくりの推進に努めていきたい。

