

地域に根ざした市原市での食育指導

～米粉の普及、米粉アンケートを実施して～

いちほら食育の会 上田悦子

【はじめに】

「いちほら食育の会」は、平成19年に市原市内の食育に関心のある管理栄養士、栄養士で活動を始めた。食育がとりあげられている今、食生活指導の専門職である栄養士、管理栄養士が何か始めなければという思いもあり、できることは何かを考えながら活動を開始した。現在の会員は管理栄養士5名と市民5名の10名で、市原市の市民活動団体として、また千葉県の食育ボランティアとして登録している。

【経過】

20年度は、保育所園児へ三色栄養の講和、小学校で小学生と保護者へ料理の指導、地域住民への食生活の講和を行った。郷土料理の伝承活動として、小・中学生への房総太巻き寿司の体験教室の依頼もきた。市原市国分寺中学校のゆめプランという、学校外の講師のよる体験学習で、1年生から3年生に4回指導した。かつて市原市では、冠婚葬祭に太巻き寿司が盛んに作られていたが、現在はできる家庭は少ない。生徒に質問したところ、太巻き寿司を作っている家庭は1割しかいなかった。小学校からの依頼もあり、郷土料理の伝承は、3年間で8回、小・中学生のべ160人に太巻き寿司を指導した。

20年に市原市主催の「米粉アイデア料理コンテスト」があり、会員が米粉を使った「ケーキ」「うどん」「すいとん」など4品を応募した。その中の2点が「市民賞」「優秀賞」に選ばれた。また、市原市食育推進計画策定にむけて開かれた、食育タウンミーティングにもパネラーとして協力した。

21年度は、市原市農林業振興課より、料理教室で使う米粉が無償で提供されることになり、米粉を使った料理の普及に努めた。米粉や千葉県産の食材を使ったおやつ、

料理を試作し、「お好み焼き」「蒸しパン」「ケーキ」「だんご」「ピザ」などのレシピを考案した。21年～22年に、米粉や米を使ったおやつや料理の教室は、公民館、コミュニティで7回実施し、親や子供、のべ140名の参加者があった。22年度は、公民館の主催事業で、市原市子育て支援員のボランティアの皆さんが子供を預かり、その間にお母さんに子供向けの料理指導をし、好評だった。

【目的】

一般消費者の米粉利用の現状を把握し、これからの普及の参考にするため、料理教室の参加者に、米粉アンケートを実施した。年代は20代～70代の女性50名とした。

【結果】

(問1) これまでに米粉を使った料理を食べたことはありますか。

「食べたことがある」は94%、「ない」は6%だった。

(問2) あると答えた方におたずねします。何をたべましたか。

「パン」39名、「ケーキ」15名、「ピザ」2名、「うどん」3名、「竜田揚げ」1名、「お好み焼き」1名、「しんじょ」1名だった。

(問3) 米粉を使ったもので、美味しかったと思うものはなんですか。

「パン」18名、「ケーキ」12名、「うどん」1名だった。

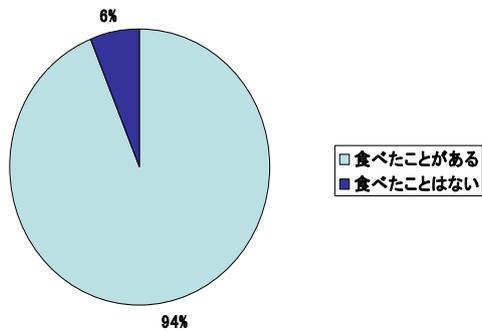
(問4) 米粉を使った料理を自分で作ったことはありますか。

「パン」7名、「ケーキ」6名、「ピザ」1名、だった。

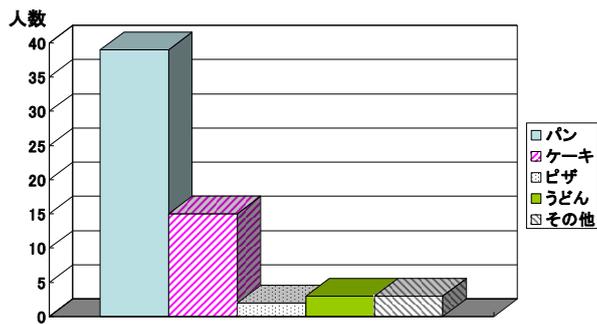
(問5) 今後、米粉を用いたもので、どんなものにチャレンジしたいですか。

「パン」が16名、「ケーキ」が13名、「ピザ」が11名、「うどん」が14名だった。

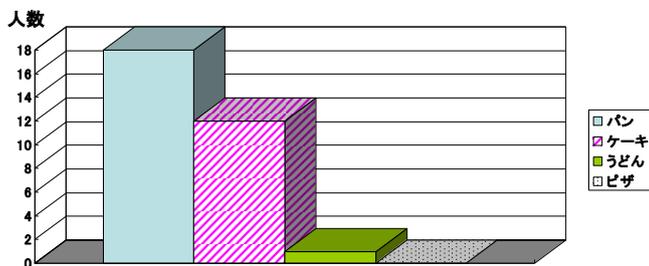
問1、これまでに米粉を使った料理を
食べたことはありますか



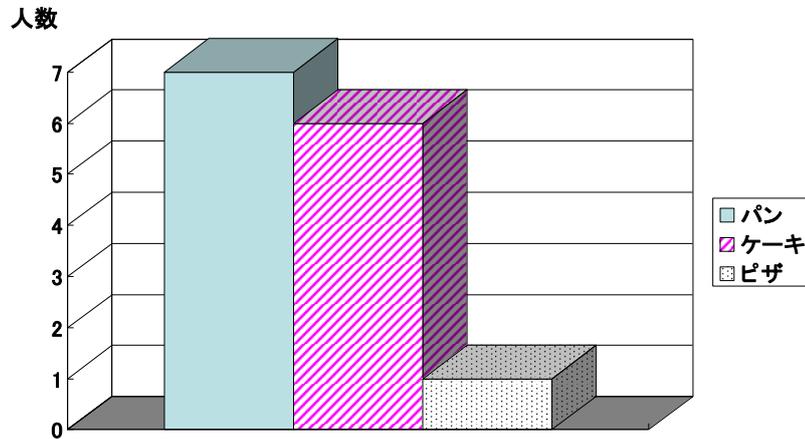
問2. あると答えた方におたずねします。
何を食べましたか。



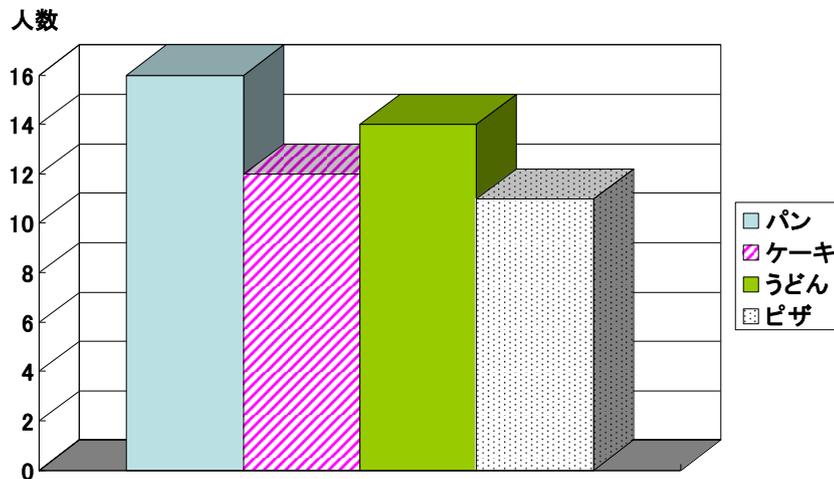
問3 美味しかったものは何ですか



問4 米粉を使って自分で 作ったことはありますか



問5 どんなものにチャレンジしたいですか



【考察】

- ・ 米粉の利用は、家庭での手作りより、市販品のパン、ケーキよるものが多い。
- ・ パンは5割が美味しい。ケーキは8割が美味しいと感じている。パン、ケーキは市販品も多数あって、購入の機会も多くなり、もちもちした食感で、食べて美味

- しいと感じる人は多い。
- ・うどん、ピザについては、市販品、手作り品ともに、まだ利用が少ない。
 - ・パン、ケーキ、うどん、ピザなどを、自分で作ってみたい人は多いので、これからも料理教室で作り方を紹介してゆきたい。

【まとめ】

市原市では、平成 22 年 3 月に農林業振興課により、食育推進計画が策定された。その策定にあたりパブリックコメントの募集があり、「いちほら食育の会」は推進計画に協力していくことを提言した。22 年 6 月より、市原市農林業振興協議会・食育推進部会へ食育活動団体として参加し、10 月に行われた市原市食育フェアにも協力した。米粉ケーキと太巻き寿司の試食を 200 人分提供し、チーバくんの太巻き寿司のデモンストレーションをした。

米粉や米を使った料理の紹介や、地産地消（千産千消）の料理の普及を通して、食生活の大切さが理解され、健康づくりに役立つよう努めたい。「作る楽しさ」や「食べる楽しさ」の輪を広げながら、家庭での食育が勧められるよう、これからも活動を続けたい。「いちほら食育の会」は保健センター、保育所、事業所、老人介護施設などに勤務した経験ある栄養士の集まりである。力は微力だが、これからも、公民館、学校、市原市農林業振興課、市原市子育て支援員等と、うまく連携をとり協力しながら、市原市での食育活動が少しでも円滑に勧められるよう努めたい。