

第2回練馬区食育推進ネットワーク会議（書面開催）アンケート集計

① 今後のInstagramへの投稿のテーマやご意見について

- ・ 料理初心者でもできる簡単レシピ
- ・ ○○円で作れる安くて美味しいレシピ
- ・ 余り物野菜の簡単レシピ
- ・ SNSでは、フォロワーを増やさないとメッセージを伝えることができないため、まずは「映える料理」が必要ではないか。
- ・ 「映える写真」で、気になってクリックしたら「体に良い料理だった」としたら得をしたように感じられるのでは。
- ・ テーマは「栄養バランスが取れた低カロリー料理」。若い人には、低カロリー＝健康的というイメージなので、栄養バランスの良い低カロリー料理がウケるのでは。（見た目が重要）
- ・ 誰にでも簡単に作れる料理レシピ集。料理が不得意な人（お子さん）でも作れるようなレシピを考えた方が良くと思います。
- ・ 時短レシピ。若い世代は学業や趣味に多くの時間を費やしている印象があるので、手軽に作れるレシピは興味を持たれやすいと思います。
- ・ 写真だとレシピを読む手間があるので、気軽に見れて作るイメージもしやすい動画の掲載を検討しても良いのではと思いました。実際にクラシルなどの料理動画が人気のように感ずます。
- ・ 「おうちご飯をサポート」メインの他に旬の野菜や通年ある野菜で、常備できる副菜、1度にたくさん使えるレシピ。
- ・ 「作り置きとアレンジレシピ」
- ・ インスタグラム拝見いたしました。美味しいものを食べること、作ることが大好きなので、まず写真を見ていて食欲をそそられると同時に、作ってみたいな、と思うレシピがいくつかありました。ただ、作ってみたいな、と思うものの、十分に時間が取れないと実際には作らないだろうな、と言うのが正直なところです。
食に興味をもってもらうきっかけということなので、そこまでの意見を必要ないかもしれませんが、お料理が好き、得意な人でない限りレシピがアップされても私と同じような感想を抱く若い世代も少なくないのではないのでしょうか。できればアップされているものを作ってもらって食べたい！というのが本音です。
- ・ インスタの投稿は「レシピ」である必要があるのでしょうか。
もし「レシピ」に限るという事であれば、今後の投稿テーマですが、他の方のご意見（コンビニサラダのアレンジなど）のように、手軽に買えるレトルトを使った時短アレンジレシピはいかがでしょうか？ちょうど今月9月は防災月間ですが、いざというときの備えとしてもレトルトは保管しておけますし、冷蔵庫にある野菜をちょこっと足してボリュームや栄養アップ！
- ・ 季節に合わせた食材を使ったレシピで、もっと投稿数を増やすご提案をしたいと思います。7月1日にスタートされたばかりということでしたが、投稿数が少ないな、と感じました。

・作ってもらった栄養バランスの良い食事を変える場所の投稿はいかがですか？レシピを提供して下さっているお店様のご協力をはかる。ちゃんとごはんのように学童や児童館で食育推進ボランティアの方々や大学生とともにお弁当を作る。②の回答にも繋がる取組にもなりませんでしょうか。

・食材ごとに和・洋・中及び調理法の異なるレシピを1つの投稿にまとめて紹介する。例えば、「鶏もも肉」がテーマの日は「鶏の唐揚げ」、「チキンのトマト煮」、「棒棒鶏」など。作りやすい、活用しやすい投稿のために、1度の買い物で応用できるような自炊のモチベーションが上がるインスタにする事が効果的だと考えました。

・参加型のインスタにする。フォロワーに料理写真を募集し、紹介する。

・季節の食材（月ごとの旬素材）を使ったレシピ
これから秋なので、きのこの選び方、取扱い方、長期保存方法など
栗の向き方、栗ご飯、渋皮煮、モンブラン、ねりまの栗情報などなど
冬の鍋レシピ、毎日お鍋でもあきない味、食材選びなど

・食育応援店の紹介。冊子を直接手にすることのない方々にアピールすることに繋がる。

・お弁当に使えるレシピと同時に、衛生に関する知識を盛り込んだ投稿内容を提案します。また、ハッシュタグ「#～」を少し工夫しないとフォロワーが増えないまま、閲覧数が稼げず、発信力のないアカウントになってしまいます。「若い世代への取り組み」の一環としても、若い世代に見て貰えるよう、ハッシュタグの工夫は急務かと思われます。

② 若い世代への取組について

・You Tubeで正しい食知識を発信する

・20代に伝えたいのは「ごはん食べよう」のこの一言。
『お金がない、時間もない、でも遊びたい』の気持ちが強い20代。一人暮らしだと、真っ先に削られるのは「ごはんを食べること」。栄養面を考えるのはそれから。20代前半までに、栄養失調で4回も入院している子供を知っています。お金がないからと言って、偏ったものばかり（主にお菓子・芋）を食べては病院に運ばれています。入院するからまた「お金がない」の繰り返し…。25歳になって、みそ汁（具なし）だけは作るようになりました。「栄養バランスを考える」なんてまだまだ先の話です。「栄養バランスのとれた食事」と言うのはそれなりにお金がかかります。バイトや仕事が減っている現在では、一人暮らしで「栄養バランスの取れた食事」というのはとても贅沢なものかもしれません。

・30代であれば「栄養」のことも伝わると思うが、20代では難しいのではないかな。

・23区でもアニメに特化していますのでアニメの制作の方々と協力できたら若い人達への発信力は上がると思います。

・スーパーマーケットでの冊子配布。若い世代ではダイエット志向の影響で間違った情報が交錯しています。そこで多くの方が立ち寄るスーパーマーケットで冊子を配付し、正しい情報を伝えると良いと思います。表紙には「炭水化物抜きダイエットはNG」など目を引くワードを入れると良いと思います。

・日々の生活の中で、食に楽しさを感じてもらう。

学生向け…かわいいカフェの食事

親…子供と一緒に作る○○。野菜のおやつ

会社員…忙しくてもしっかり栄養、ストレスに勝つ食事 等で環境に応じた食生活に分けて提案

地元の連携。スーパーやコンビニ、野菜の販売所にQRコードを貼ってもらう。

・ 大学生になる前の子どもたちへの”食”の意識を高める。

小・中学生に⇒栄養士さん・校長先生への働きかけ。食育推進、学校教育への取り込み。

(学校給食、特別活動、生活科、総合的な学習の時間…)

・ ①でも触れておりますが、若い世代で食が乱れている人は、恐らくお料理が苦手な人？痩せたいでも偏った情報ばかり見てしまう人？バイト等で忙しい人？

自分で作れることは大切ですが、まずは作って頂いた栄養バランスの取れたものを美味しくいただく体験も必要かなと思いました。

・ 接触をなるべく減らさなければならぬ社会情勢に反してしまうかもしれませんが、一人ではなく誰かと楽しく食事をとることも忘れてはならない大切な食習慣だと思います。といっても、現実は大勢で食卓を囲むことが難しい現状。ライブ機能等を使ってまずはクッキング配信したり、前回のアンケートでも回答しましたが、オンライン料理教室をして、画面越しでも「一緒に作って一緒に食べる」機会を作るのはどうだろうか、と思いました。

・ 質問です。「大学と連携して同世代間で取組む食育を検討している」とのことですが、どんな取組を検討されていらっしゃるのでしょうか？

・ 若い世代が利用するコンビニやスーパーマーケットで、パンフレとや広告を掲載していただく。→その内容は、該当店舗で取り扱っている商品を使ったレシピ紹介や食材の長所。

若い世代がわざわざ区の活動に興味を持ち、調べてみたり、書類に目を通すことはあまり期待できないため、生活圏に介入することが必要だと考えます。自然と司会に入るような働きかけができれば効果的かと思いました。

・ 自炊の大切さ

- ・ 節約にもなるし、塩分の調整、自分の体は自分で作る事の必要性
- ・ レシピを考える楽しさを知る

・ 食べる事の意味

- ・ 面倒だから食事を抜く
- ・ ダイエットのために食事を抜く

・ インスタグラムでの情報発信を充実させることで、関わるきっかけをつくるのではないかと。インスタの書き込みなどからニーズを探る。

・ 「～友達にもオススメしたい～ 簡単おいしい！レシピコンテスト」の開催など（今までもやったことがあったらすみません）

大根とかキャベツなど食材を練馬にゆかりのあるものに限定指定してもいいかもしれません。

・ 若い世代の子らの傾向として、個人個人では積極的に食に関して学び動くことはないかと思いますが、集団になり、流行りとなると一斉に同じ行動を取る傾向にあるかと思います。（直近ではタピオカブームやマリトッツォブームなど）

流行りを作り出せばベストですが、非常に難易度が高く、また、中年年齢層の者で意見を出し合うより、若い世代に直接アンケートやインタビューをするなどして意見を求めた方が、より効率的に解決策へのヒントに近づける気がしています。

若い世代へ「食育プランナー資格」の取得を援助できる仕組みがあればいいなと思っています。

③ 食育推進講演会のテーマ・講師について

・ リモートでも楽しめる内容にする。実践形式で記憶に残るようにする。

- ・ 参加対象を限定するかどうかで講師もテーマも変わると思います。
ある程度大人の方を対象にするなら、講演テーマが重要になると思います。
若い方にも参加してほしいと思うなら、「テーマ」より「講師」が重要になると思います（料理初心者だった和田明日香さんなどは、私でも興味があります）
- ・ 食に対して興味のない人たちにどのようにしたら、興味を持ってもらうことができるのかを教えてください。
- ・ 感染症対策のためオンラインでの開催が良いと思います。講師には時短レシピで人気な料理研究家のリュウジさんを提案します。
- ・ 江戸東京野菜などの伝統野菜、新しい野菜。
- ・ 小泉武夫先生（予算が許せば）発酵食品と健康について
- ・ 過去3回ほど食育推進講演会に出席させていただいたことがあります。全てとても良かったです。
コロナ禍で中止になっているお話を最初の会議で伺ったので、来年度の開催を検討されているとのこと個人的にとっても嬉しいです。
ご講演いただく方ですが、菌ちゃんこと、吉田俊道さんはいかがでしょう？「いただきます」という映画を見る機会があり知ったのですが、コロナ時代だからこそ、吉田さんのお話は学びの多い時間になるのでは？と思いました。ぜひご検討頂けたら嬉しいです。
- ・ 食生活で失敗した方の体験談。例）摂食障害、生活習慣病など
極端な食習慣や誤った食生活を続けるとどのような危険があるのかをただ言われても説得力が少ないが、実際の体験談を当事者による直接的な話は人々の行動変容を促す大きなきっかけとなると思います。そもそもどのような食生活が危険であるのかも分かりにくいと思うので、うまく盛り込んで講演して下さる方がいっしょだったら良いのではないかと考えました。
- ・ 食べた物がどのように体を作っているか
食品添加物について・健康補助食品について・特定保健用食品について・特別用途食品について
・栄養機能食品について・機能性表示食品について
- ・ 心と体の健康について
食べるだけでなく、心が健康でないといけない
無理なダイエットによる拒食症・過食症
食事を抜くと試行能力、活気、体力の低下
- ・ 子ども食堂の現状
- ・ 数年前、私立保育園協会の給食職員向けの研修でウエカツ水産の上田勝彦氏の講演会を行いました。大変好評でした。
以前、お寺で出張料理人の小暮剛氏を迎えて食事会をしたことがあります。オリーブオイルの料理は若い世代にも受けるかもしれません。保育研修でお招きしたこともあります。少しアクの強い人ですが、ネタにはなるかもしれません。
- ・ 講演会の対象者、対象年齢によってテーマが大きく変わるかと思しますので、
 - ・ 小学生～10代後半：コロナ禍による肥満傾向改善に向けた正しい食の取り方
 - ・ 20代～30代：味・視・臭・触・聴覚の五感を使った食の楽しみ方
 - ・ 子育て世代：青少年の健康的な生活習慣形成のための食育
など、それぞれの世代に合ったテーマを提案致します。

④ その他ご意見・質問等

- ・ 健康推進課ではツイッターも行っていると思うので、ぜひインスタと連動させてはいかがでしょうか

- ・ コロナ後の食生活は変わると思います。
食育活動も従来通りではなく幅広い視野を持って検討されてみてはいかがでしょうか？
- ・ フードバンク、フードロス、フードリサイクルの取組の現状
- ・ 区内にかかわらず、他区も含めてどんな食育の取組があるのか興味があります。
食育に取り組まれている方とZoomミーティングの機会があれば参加してみたいです。
- ・ 「大学と連携して同世代間で取組む食育」とは具体的に何をどう実施していく計画なのかを聞かせて頂けたら幸いです。