

第4章 ワークショップによる食育事業の実践と検証

1. ワークショップの設計
2. ワークショップの内容と考察
3. ワークショップの効果検証
4. 本ワークショップを応用した事業設計に当たってのポイント

第4章 ワークショップによる食育事業の実践と検証

有識者へのインタビュー及び多摩・島しょ地域の住民に対するアンケートの結果を踏まえると、食育に対する関心はあっても「何をしたいか分からない」、「続けることが難しい」といったハードルの高さ、具体的な取組内容に関する情報不足がネックになっていると考えられた。また、多摩・島しょ地域の市町村へのアンケート結果によると、食育は幅広い分野にわたり、どの分野から取り組めばよいか優先順位が付けられない、食育事業の効果が測れないという課題が挙げられた。

そこで本章では、食育事業の例として、食育に関心はあるが具体的に何を行えばよいか分からないと考える人を対象に、「ライフステージに応じた食育」と「持続可能な社会・地域づくりに向けた食育」双方の要素を盛り込んだワークショップを開催し、事業設計のポイントや事業効果の検証を行った。

1. ワークショップの設計

ワークショップの概要は、次ページのとおりである。

図表 52 ワークショップの概要

実施目的	食育に関心はあるが具体的に何を行えばよいか分からない人の食育活動への参加のハードルを下げること、栄養バランス・地産地消・食品ロスの削減等の食育の関連情報を提供することを目的に実施。
実施方法	ワークショップ形式 ※ 1 グループ 7 名× 2 グループ ※ グループ①：小中学生の子ども向けにお弁当を作っている ※ グループ②：高校生以上の子ども、又は配偶者向けにお弁当を作っている
対象者・条件	30～40 代女性 ※ 多摩地域在住者 ※ スクリーニング調査で『食育』に関心はあるが、具体的に何を行えばよいか分からない」と回答した人 ※ 家族のお弁当を週 1 回以上作っている人
開催日程・会場	11 月 12 日（木）14 時～16 時、立川グランドホテル内会議室
実施概要	テーマとして「お弁当」を取り上げ、家族へのお弁当作りを題材に、栄養バランス、地産地消・旬、食品ロスの削減等の観点を盛り込んだ。タイトルは「健康にも地球にもやさしいお弁当づくり」とした。 当日の流れとしては、 ● 普段のお弁当づくりについて（お弁当づくりに関する工夫等の付箋への書き出し・グループディスカッション） ● 講話 ● これからのお弁当づくりについて（お弁当カードを使用した実習・グループディスカッション） の順で進行した。 ファシリテーター、話題提供者として、井出留美氏を講師に招いた。 参加者に対して、開催 3 週間後にインターネット調査を実施し、意識・行動変容の効果測定を行った。
提示資料	・ 普段作っているお弁当の写真（参加者から提供） ・ 江戸東京野菜の資料（J A 東京中央会「江戸・東京やさいマップ」） ・ 多摩・島しょ地域でとれる農林水産物の紹介資料（東京都産業労働局「東京の産業と雇用就業 2015」（第Ⅱ部第 8 章）） ・ 消費者庁「食品ロス」パンフレット ・ クックパッドレシピ ・ 標語「あじの山」（井出留美氏から提供） ・ 「そのまんまお弁当料理カード」（群羊社）

2. ワークショップの内容と考察

2-1. 普段のお弁当づくりについて

2-1-1. 内容

普段のお弁当づくりに関して、こだわりや気を付けていること、工夫していること、困っていること等について、各自付箋に書き出し、それをもとにグループディスカッションを行った。

なお、付箋への書き出しは、「1. 自由記入」、「2. 「生産」「加工」「流通」「消費」「廃棄」という食のライフサイクルの視点を提示後、再記入」の2段階で行った。

2-1-2. 考察

グループ①及び②において、付箋によって出された意見を図示すると、次ページのとおりとなった。

(1) 自由記入の内容

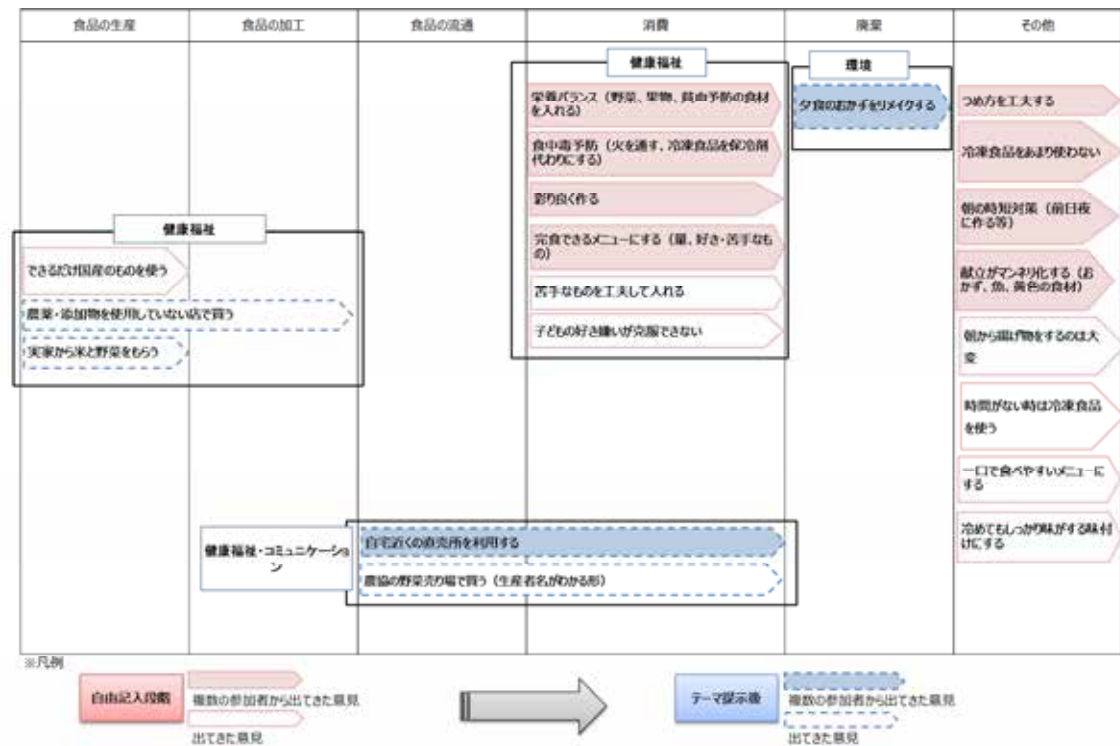
まず、純粹想起による自由意見を聴取した段階では、グループ①、②とも、「栄養バランス」や「彩り」に関する意見が複数出されていた。また、「食中毒予防」や「好き嫌い」に関する意見のほか、「献立のマンネリ化」等の意見も見られた。グループ①では、「時間がない」ことにも触れられていた。いずれも、「消費」段階における「健康福祉」関連の意見が中心であった。

(2) 食のライフサイクル提示後の内容

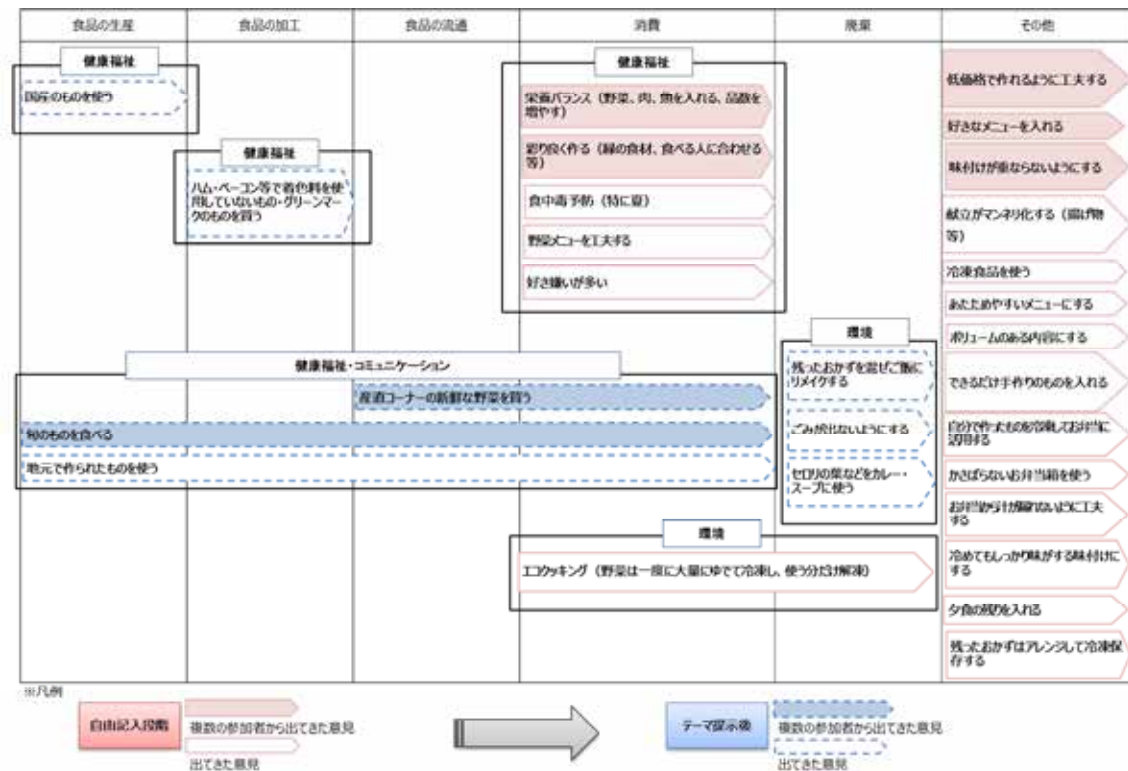
続いて、「生産」「加工」「流通」「消費」「廃棄」という食のライフサイクルを提示したところ、グループ①、②に共通して、「直売所、産直コーナーの利用」との意見が複数出現した。「消費」段階から、一步「流通」段階に視点が移ったと言える。さらに、残ったおかずのリメイク、地元や生産者の分かるものを使うなど、「生産」段階や「廃棄」の段階に関する意見も現れた。

このことから、食のライフサイクルに関する情報提供を行うことで、「健康福祉」という「消費」段階の思考から、産地や生産者、作り方、旬といった「生産」段階のことや、食品ロスの軽減といった「廃棄」段階にも関心が及んだと言える。

図表 53 グループ①のワーク結果



図表 54 グループ②のワーク結果



2-2. 講話の概要

「健康にも地球にもやさしいお弁当づくり」をテーマに、お弁当作りの際の栄養バランスや地元の食材の活用、食品ロスを減らすための工夫等について、井出留美氏を講師として講話を行った。

講話の詳細は、以下のとおりである。

<栄養バランス>

- 彩りをいかした栄養バランス：「5色バランス健康法」の紹介。特に、不足しがちな「緑」と「黒」の食品群を摂る。
- よく噛んで食べるものを入れる。
- 体をあたためる根菜類を入れる。
- お弁当に魚のメニューを入れることが難しい場合、鮭そぼろごはんや、肉とまぜたおかずにとすると良い。
- カルシウムの吸収率の高い牛乳・乳製品や、小魚をおかずに取り入れる（じゃこごはん等）。
- 鉄分の摂取では、レバーや貝類の他に、赤身の肉や魚を取り入れること、キウイ・イチゴ・ブロッコリー・ほうれん草などに多く含まれるビタミン C をあわせて取ることで鉄分の吸収率を上げることができる。また、鉄鍋を使って調理やお湯を沸かすことも効果がある。

<地産地消・旬>

- 旬のものは価格が安く、スーパーで地元産のものを購入すると良い。
- 多摩・島しょ地域の特色ある食材や江戸東京野菜をより積極的に活用する。

<食品衛生>

- 夏場のお弁当の傷みに関する対策としては、ごはんと梅干をまんべんなく混ぜること、酢と醤油で肉を煮たメニュー（フィリピンのアドボ等）を活用することも参考になる。

<食品ロス>

- 家庭から出る食品ロスが全体の半分を占めており、そのうち過剰除去が多くを占める。食べられるのに捨てられている野菜の皮をなるべく使うようにするほか、パン屋さんで手に入るパンの耳を使うことも有効である。また、買い物の際の心がけとして、無駄買いをしないように空腹でない時に買い物に行くことや、できるだけ陳列棚の手前から商品をとることなどが大切である。最近では、「フードバンク」の活動も盛んである。食べ物には、生産・製造時に水もエネルギーも使われているので、なるべく無駄のないように活かしていくことが大切である。

<健康管理>

- お弁当づくりで睡眠を削っている場合も多いが、成長ホルモン・肌荒れの修復・不要な脂肪の分解のためにも質の良い眠りが必要である。また、子どもが質の良い眠りを確保するために、寝る1時間前からスマートフォン等の液晶画面を見ない方がよい。紙の本は影響がないと言われている。なお、満腹状態で寝ると、消化吸収が悪く内臓に負担がかかり、体調を悪化させることになる。

2-3. これからの弁当づくりについて

2-3-1. 内容

講話の内容等を踏まえ、これからの弁当づくりでチャレンジしてみたいこと、心がけたいことをテーマに、「そのまんま弁当料理カード」を使用した実習（主食・主菜・副菜等のメニューカードを組み合わせる）とグループディスカッションを行った。

2-3-2. 考察

参加者によって組み合わせられたカードと、グループディスカッションにおいて出された意見は次ページのとおりである。グループ①・②とも、「5色バランス健康法」等を取り入れた栄養バランスや旬のもの・地のもの、食品ロスを意識した弁当が挙げられた。

図表 55 グループ①のワーク結果

No.	これから作ってみたい お弁当の組み合わせ	組み合わせた内容	これからのお弁当づくりの こだわり
1		・ わかめご飯 ・ 筑前煮 ・ さつま芋と切り昆布の煮物 ・ 小松菜のごま和え ・ 旗 ・ たくあん ・ チーズ ・ いちご	・ 地元でよく売られている小松菜等の青物をお浸しに入れて、彩りと体に良いお弁当を考えた。【地産地消】【栄養バランス】
2		・ かやくご飯 ・ ブリの照り焼き ・ 豚肉の南蛮焼き ・ 春菊ともやしのナムル ・ 昆布のつくだ煮	・ 食材5色の話で、緑色と黒色のものが不足すると生活習慣病になるというので、こんぶやしいたけ、緑黄色野菜がしっかりとれて、かつ長男が口にできる野菜のものをセレクト。 ・ ボリュームを出すために、肉と魚もバランスよく。【栄養バランス】
3		・ 白飯 ・ ポテトコロケ ・ コロコロサラダ ・ ひじきの煮物 ・ 焼きのり	・ 黒と緑が良いと言っていたので、意識した。 ・ 黒の食材として海苔が良いと言っていたので、いつもの白いご飯に少し入れる。このくらいなら娘も食べてくれる。 ・ いつもミニトマトだけになりがちなので、他の野菜と混ぜて彩り良くする。【栄養バランス】 ・ 冷凍食品も適度に使って手間を省く。
4		・ 菜飯 ・ 白身魚のフリッター ・ コロコロサラダ ・ 小松菜のごま和え ・ 梅干し（大）	・ 食品ロスの話があったので、大根の葉の部分も使用する「菜飯」にした。【食品ロス】 ・ 副菜：地のものとして小松菜を使った。【地産地消】 ・ 主菜：旬の魚を使った。 ・ 旬の野菜・魚を使った。【栄養バランス】

No.	これから作ってみたい お弁当の組み合わせ	組み合わせた内容	これからのお弁当づくりの こだわり
5		・ しょうが飯 ・ サケのムニエル ・ ほうれん草の中国風炒め ・ 三色ピーマンのカラフル和風サラダ ・ 梅干し（小）	・ カルシウムを摂るために、しらすを使い、赤色も入ったカラフルな「三食ピーマン」のレシピを使った。 ・ 魚料理で困ってもスーパーに行けば鮭は必ずあるので使いやすい。 ・ 体をあたためる生姜を取り入れて「しょうが飯」にした。体によいことはわかっていても生姜をお弁当に入れる発想がなかなかなかった。【栄養バランス】 ・ ほうれん草は地元で採れるので使いたい。ほうれん草を炒めた料理は子供が好きである。【地産地消】
6		・ わかめご飯 ・ 牛肉の有馬煮 ・ コロコロサラダ ・ ひじきの煮物 1/2（カードを半分使用） ・ ブロッコリーのお浸し 1/2	・ 魚料理はあまり思いつかなかったが、混ぜこんでいってしまうという調理の仕方は良いと思った。 ・ 彩りを考えて赤・黄・緑・黒のものを入れる。 ・ ふだんブロッコリーは塩ゆでのサラダしか思いつかなかったが、お浸しという発想は使ってみたいと思った。【栄養バランス】
7		(右) ・ わかめご飯 ・ 鶏肉の南部揚げ ・ 卵の千草焼き ・ 凍り豆腐の煮物 (左) ・ 炊きおこわ ・ サワラのみそ漬け焼き ・ 小松菜のごま和え ・ れんこんのきんぴら ・ プチトマト	・ 緑と黒のものを取った方がよいとのことなので、ほうれん草の胡麻和えを選んだ。 ・ 卵焼きに緑の野菜がはいっているのと、海苔と鮭のまぜごはんでは黒が入っているところが選んだポイントである。【栄養バランス】

図表 56 グループ②のワーク結果

No.	これから作ってみたい お弁当の組み合わせ	組み合わせた内容	これからのお弁当づくりの こだわり
1		・ わかめご飯 ・ 鶏肉の南部揚げ ・ はるさめの辛み炒め ・ かぼちゃの素揚げサラダ	・ 無理なく作れて、これならば子供が残さず喜んで食べてくれると思うものを選んだ。
2		・ わかめご飯 ・ 鶏肉の南部揚げ ・ さつま芋と切り昆布の煮物 ・ 青梗菜の炒め煮	・ 栄養バランスに気を付けた。【栄養バランス】 ・ あまり作らないメニューや、ひと手間かけた調理方法のものを選んだ。
		・ 芋ご飯 ・ サバの竜田揚げ ・ ほうれん草のサラダ ・ ごぼうのサラダごま風味	・ 旬の野菜を取り入れたごはんとして「芋ご飯」にした。【旬のもの】 ・ 普段こどもがあまり食べない食材（ごぼう、サバ）を取り入れた。 ・ 色合いや栄養バランスに気を付けた。【栄養バランス】
3		・ 芋ご飯 ・ サケのムニエル ・ スペイン風オムレツ ・ さやえんどうのコンビーフ炒め	《娘用》 ・ 主食は秋を意識して「芋ご飯」にした。【旬のもの】 ・ 魚をあまり食べないので食べなれている鮭の洋風ソテーにした。【栄養バランス】 ・ いつも作っている卵焼きを新しい味で選んだ。

No.	これから作ってみたい お弁当の組み合わせ	組み合わせた内容	これからのお弁当づくりの こだわり
3		- きのこご飯 - ゆで豚 - 凍り豆腐の煮物 - かぼちゃの素揚げ サラダ	《夫用》 - 主食は秋を意識して「芋ご飯」にした。【旬のもの】 - 地味な色合いでヘルシーにした。【栄養バランス】
4		- 芋ご飯 - 鶏肉の南部揚げ - 卵の千草焼き - 春菊の磯辺和え	- 旬のものを取り入れた。特に、根菜類で体をあたためることを意識した。【旬のもの】 - 緑と黒で健康的なメニューにした。【栄養バランス】
5		- わかめご飯 - 鶏肉のから揚げ - ブロッコリーのお浸し - 大根の中国風炒め煮	できるだけ調理方法（揚げ物、焼き物、煮物など）がかぶらないおかずをつめた。
6		- しょうが飯 - 鶏肉の鍋照り焼き - 豆腐ハンバーグ 1/2 - 卵焼き 1/2 - 三色ピーマンのカラフル和風サラダ - 小松菜とアサリのからしじょうゆ和え	- 品数多く、彩りよく。 - 小松菜がおいしい季節なので使った。おひたしにするだけではなく、栄養バランスを考えて、あさりを加えた。【旬のもの】【栄養バランス】 - 近所の産直で買った新生姜がおいしかったので、「しょうが飯」にした。【地産地消】 - 豆腐をあまり使わなかったなので、使った。
7		- しょうが飯 - 卵焼き - 鶏肉の野菜ロール焼き - 筑前煮 - 紅しょうが	「しょうが飯」で体があたたまるようにした。 - バランスが偏らないように野菜を多めに使った。 - 彩りをきれいにした。【栄養バランス】

2-4. 当日のアンケート結果

当日のアンケート結果は、以下の通りである。

- 参加した評価を5段階（良かった・やや良かった・どちらとも言えない・やや悪かった・悪かった）で聞いたところ、参加者全員が、「参加して良かった」と回答している。
- ワークショップの内容の理解度を5段階（理解できた・まあ理解できた・どちらとも言えない・あまり理解できなかった・理解できなかった）で聞いたところ、参加者全員が「ワークショップの内容が理解できた」と回答している。
- 食育を難しい内容と捉えるのではなく、身近な問題と捉えて、日々実践できることがあると実感しており、お弁当カードをはじめ家族に伝えようという意見が多かった。
- 栄養バランスから地のもの・旬のもの、食品ロスまで、食育の幅広い分野に関して、気づきが得られたという意見が出された。

主な意見を以下に抜粋した。

図表 57 ワークショップに参加した感想（自由意見・抜粋）

ワークショップに参加した感想
食育といっても何から始めて良いのか迷っていたのですが、先生の10個の気を付けること（講話の内容）であれば、すぐに実践できそうです。
お弁当に旬のもの・地のものを使用するという発想がなかったので、良い勉強になりました。意識して、黒いもの・緑のもの・赤のものをを用いると良いとわかりました。
週6日のお弁当作りが（子供のためとはいえ）マンネリで困っていたので、新たな発想が生まれたのでよかった。
あらためて食事を見直すきっかけになった。緑と黒が生活習慣病に良いことを知れてよかった。
とても楽しくお勉強になりました。子どもが小さい頃に参加できたなら、もっと子どもの食育に良いことができたと思います。でも今日から少しずつできることからやりたいです。

図表 58 ワークショップの内容の理解に関する理由（自由意見・抜粋）

ワークショップの内容の理解に関する理由
産地のことや食品ロスのことは全く考えていなかったのですが、生活や成長にとっても大事なことに気づき、今後気を付けていきたいと思いました。
難しい内容ではなく、毎日スーパーで選んでいる野菜選びやメニューについてのお話だったので、身近なお話でとてもためになったと思う。
食育を難しく考えるのではなく、身近な問題としてもっと楽な気持ちで取り組めるようになればいいなと思いました。
具体的なお弁当というテーマがあったのでわかりやすかったです。色々な方の意見を聞いて参考になりました。
食品ロスについて詳しく聞けたので、今後自分自身気を付けたいと思いました。

2-5. 事後アンケート結果

ワークショップ開催から3週間後、ワークショップ参加者を対象に、インターネット経由での事後アンケートを実施した（平成27年12月4日～12月17日）。ワークショップの内容を普段のお弁当作りの中でどれだけ実践できているか、今後の意向等について調査した。その結果、参加者全員（14名）から以下のとおりの回答が得られた。

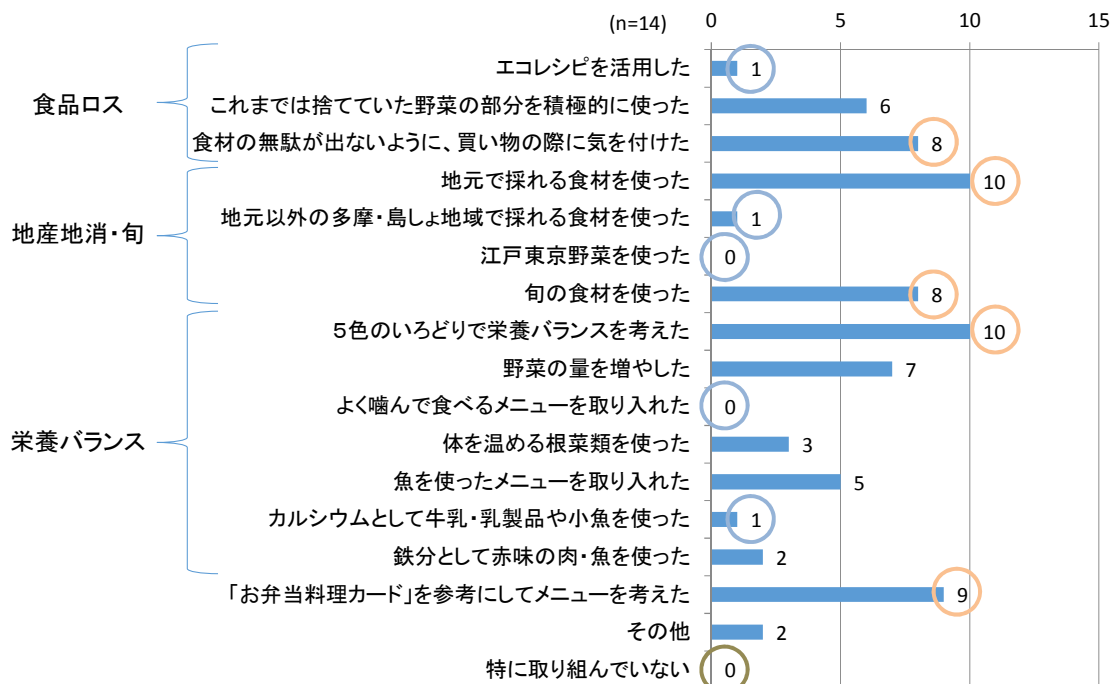
2-5-1. 調査結果

● ワークショップ後のお弁当づくりでの新たな工夫・チャレンジ

ワークショップ後のお弁当づくりにおいて、ワークショップの内容をもとに、実際に行った新たな工夫やチャレンジについて聴取したところ、「特に取り組んでいない」との回答はゼロであった。「地元で採れる食材を使った」、「5色のいろどりで栄養バランスを考えた」が高く（それぞれ10名）、次いで「お弁当料理カード」を参考にしてメニューを考えた」（9名）、「食材の無駄が出ないように、買い物の際に気を付けた」、「旬の食材を使った」（それぞれ8名）と続いた。

他方、「江戸東京野菜を使った」、「よく噛んで食べるメニューを取り入れた」（それぞれ0名）、あるいは、「エコレシピを活用した」、「地元以外の多摩・島しょ地域で採れる食材を使った」、「カルシウムとして牛乳・乳製品や小魚を使った」（それぞれ1名）は低い結果となった。

図表 59 ワークショップ後のお弁当づくりでの新たな工夫・チャレンジ（複数回答）



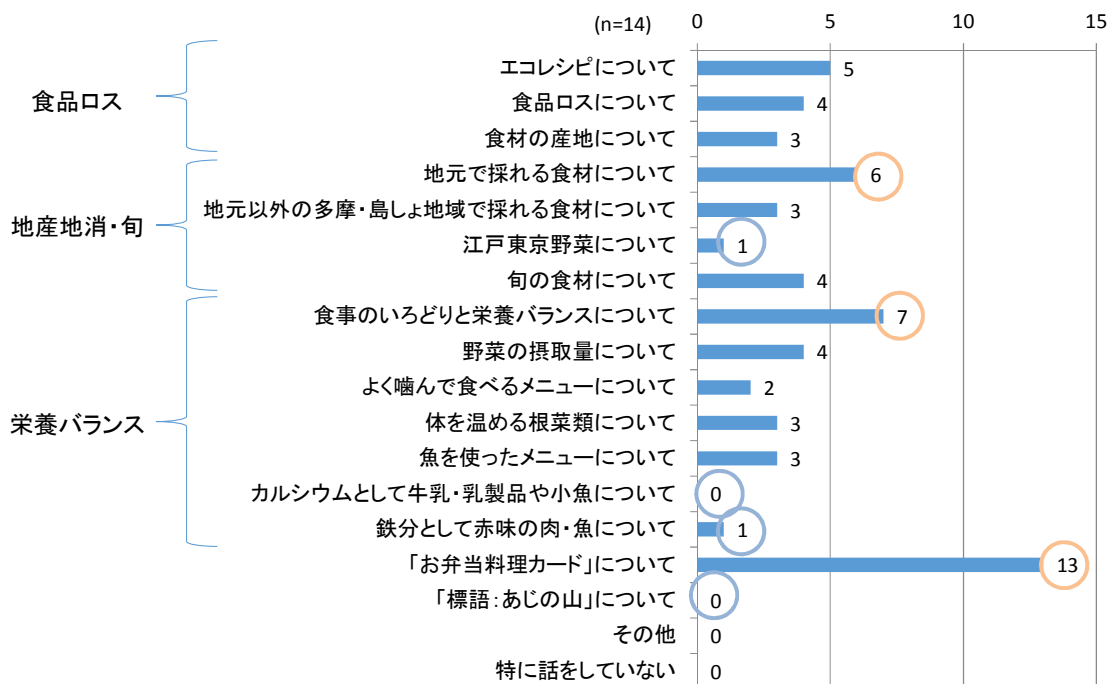
● ワークショップ後の家族との話題

ワークショップ後に、家族とお弁当づくりについてどのような話をしたか聴取したところ、「お弁当料理カードについて」（13名）が最も多く、次いで「食事のいろどりと栄養バランスについて」（7名）、「地元で採れる食材について」（6名）と続いた。

他方、「カルシウムとして牛乳・乳製品や小魚について」、「標語：あじの山について」（それぞれ0名）、「鉄分として赤味の肉・魚について」、「江戸東京野菜について」（それぞれ1名）は低い結果となった。

誰とどのような話をしたか、具体的に聴取した結果は、下表のとおりである。

図表 60 ワークショップ後の家族との話題（複数回答）



図表 61 ワークショップ後の家族との話題（自由意見・抜粋）

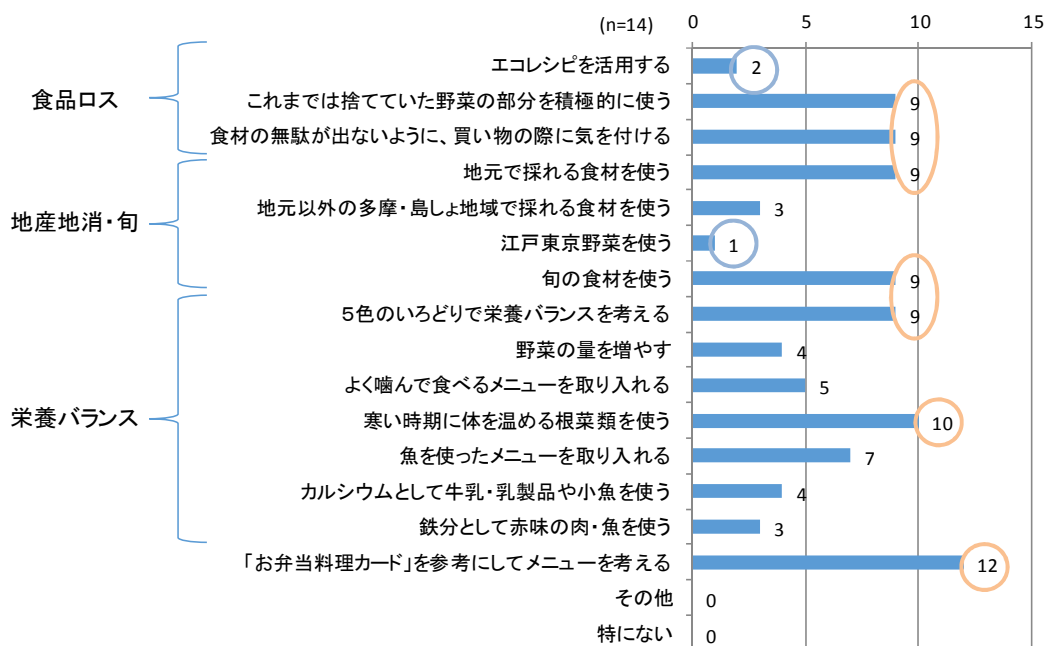
子供と野菜の廃棄についてやいろいろについて話をした。
幼稚園の娘がお弁当カードに興味を示し、カードを使っておままごとをはじめたので、どんな野菜が入っているかや、その野菜は今が一番旬で美味しいんだよとか、スーパーに行った際は子供が『これカードにあったお野菜だよ』などと遊びながら話をしています。
子供とお弁当のカードを使ってみた。子供が好きなメニューと栄養のバランスについて話をしながら選ぶことができて勉強になった。
地元野菜について、このあたりではトマトが取れることを話した。自宅近くにも無人の野菜売り場やトマトの自販機があるので、産地と言われて納得がいったようだった。
息子と毎日のお弁当作りについて話した。
娘にお弁当カードで作ってほしいお弁当の組み合わせを作ってもらい実際に作ってあげた。多摩の野菜のプリントを一緒に楽しんで見た。
大学生の息子と社会人の娘と話をしました。6年前に東京に引っ越してきたので東京の農林水産業について知らなかったのが 興味深かったです。お弁当カードはとても盛り上がりました。娘はパズルのように自分の好きなお弁当を作っていました。お弁当生活が長かったので、もっと早くこのカードのことを知れたら良かったのにね。と娘が言っていました。

● 今後のさらなる工夫・チャレンジ

ワークショップの内容をもとに、これからのお弁当づくりの際に工夫やチャレンジをしたい項目について聴取したところ、「お弁当料理カード」を参考にしてメニューを考える（12名）が最も多く、次いで、「寒い時期に体を温める根菜類を使う」（10名）、「これまでは捨てていた野菜の部分を積極的に使う」「食材の無駄が出ないように、買い物の際に気を付ける」「地元で採れる食材を使う」「旬の食材を使う」「5色のい로どりで栄養バランスを考える」（それぞれ9名）と続いた。

他方、「江戸東京野菜を使う」（1名）、「エコレシピを活用する」（2名）等は低い結果となった。

図表 62 今後のさらなる工夫・チャレンジ（複数回答）



2-5-2. 考察

事後アンケート結果より、以下のような考察が得られた。

＜ワークショップ後のお弁当づくり＞

- ワークショップ開催日から3週間後に実施したことで、全員ワークショップ後に子ども等家族のためのお弁当を作っていた。

＜新たに取り組まれた工夫・チャレンジ＞

- ワークショップ後に行った新たな工夫・チャレンジとしては、地元食材の活用や栄養バランスの配慮、ワークショップで用いたツール「そのまんまお弁当料理カード」の活用等、日ごろからある程度関心が高いと思われる項目が挙げられた。

- 「これまでは捨てていた野菜の部分を積極的に使った」、「食材の無駄が出ないように、買い物の際に気を付けた」といった食品ロス削減に関する項目も一定程度挙げられた。

<取り組まれにくかった工夫・チャレンジ>

- 江戸東京野菜や地元以外の食材等の活用や、エコレシピ、栄養成分の配慮等に取り組まれておらず、1回のワークショップによる情報提供では伝わりにくいテーマであることが考えられた。また、他の項目に比べて、普段のお弁当作りの中に取り入れにくいことも影響していると考えられる。なお、よく噛んで食べるメニューの取り入れについては、今回お弁当づくりの対象者が主に子どもであったこともあり、優先順位が上がらなかったとも考えられる。

<家族で話題になったテーマ>

- ワークショップ後に家族と話をしたお弁当に関する話題としては、「そのまんまお弁当料理カード」が多かった。次に「いろどりと栄養バランス」が多く、メニューの内容や栄養バランスに関することが多く挙げられた。
- ワークショップで配布したツールのうち、「標語：あじの山」はゼロであった。ワークショップにおいて、複数のツールを活用する場合、それぞれの説明等に要する時間が短くなるため、効果が発揮されなかった可能性が考えられる。

<継続意向の高い工夫・チャレンジ>

- これからのお弁当づくりの際に工夫やチャレンジをしたいこととして、「お弁当料理カード」を参考にしてメニューを考えることが多く挙げられた。また、「寒い時期に体を温める根菜類を使う」は、季節に合ったテーマであり、参加者にとって新鮮な話題だったこともあり、多かったと考えられる。

3. ワークショップの効果検証

参加者にとって関心の高い「家族へのお弁当づくり」を題材として、栄養バランスや地産地消、食品ロス削減等、多様な食育のテーマを盛り込みながらワークショップを実施した。今回のワークショップの効果の測定手法としては、当日のアンケートおよび事後アンケートを採用した。その結果によると、参加者の意識変容、行動変容が確認できた。特に、当初は比較的関心の低かった、地のもの、食品ロスといったテーマについては、「生産」「加工」「流通」「消費」「廃棄」という食のライフサイクルの提示、講師による講話、カードを使った実習を経て、意識・行動面でも促進された。

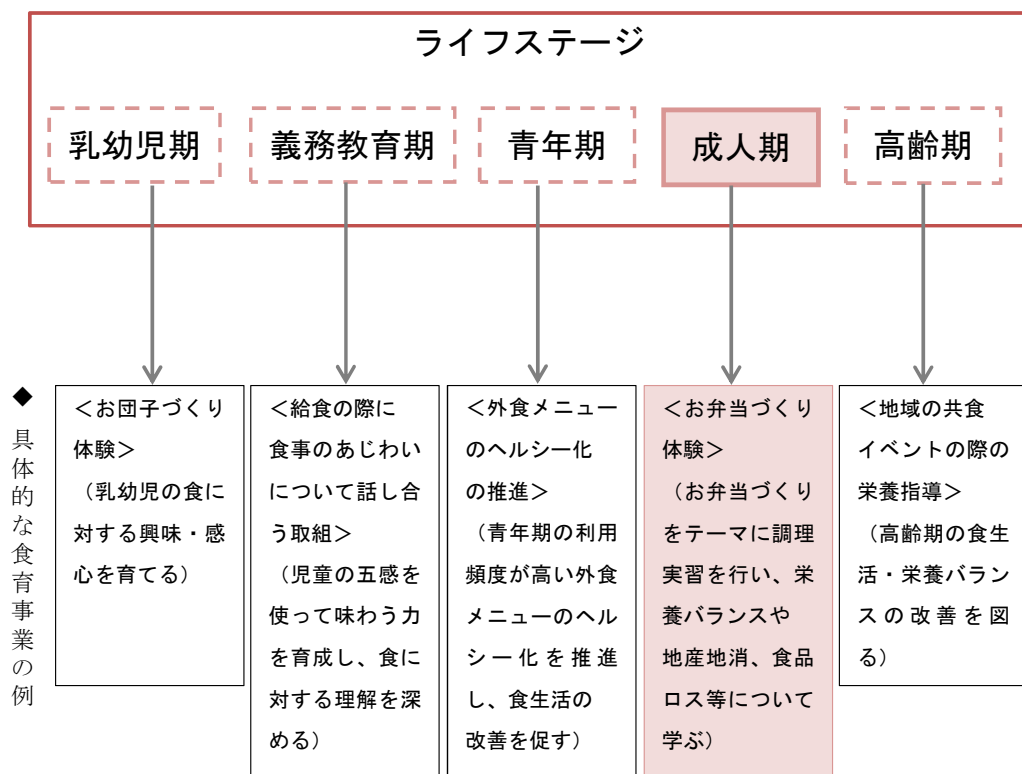
4. 本ワークショップを応用した事業設計に当たってのポイント

4-1. 事業の対象者・分野の考え方

食育事業は、ライフステージ別、また、食のライフサイクル別（分野別）に、いくつかの取組が考えられる。本ワークショップは、ライフステージ別では「成人期」に、食のライフサイクル別では「生産」・「消費」・「廃棄」に焦点を当て、各取組を組み合わせながら実施した。

<ライフステージ別の応用パターン>

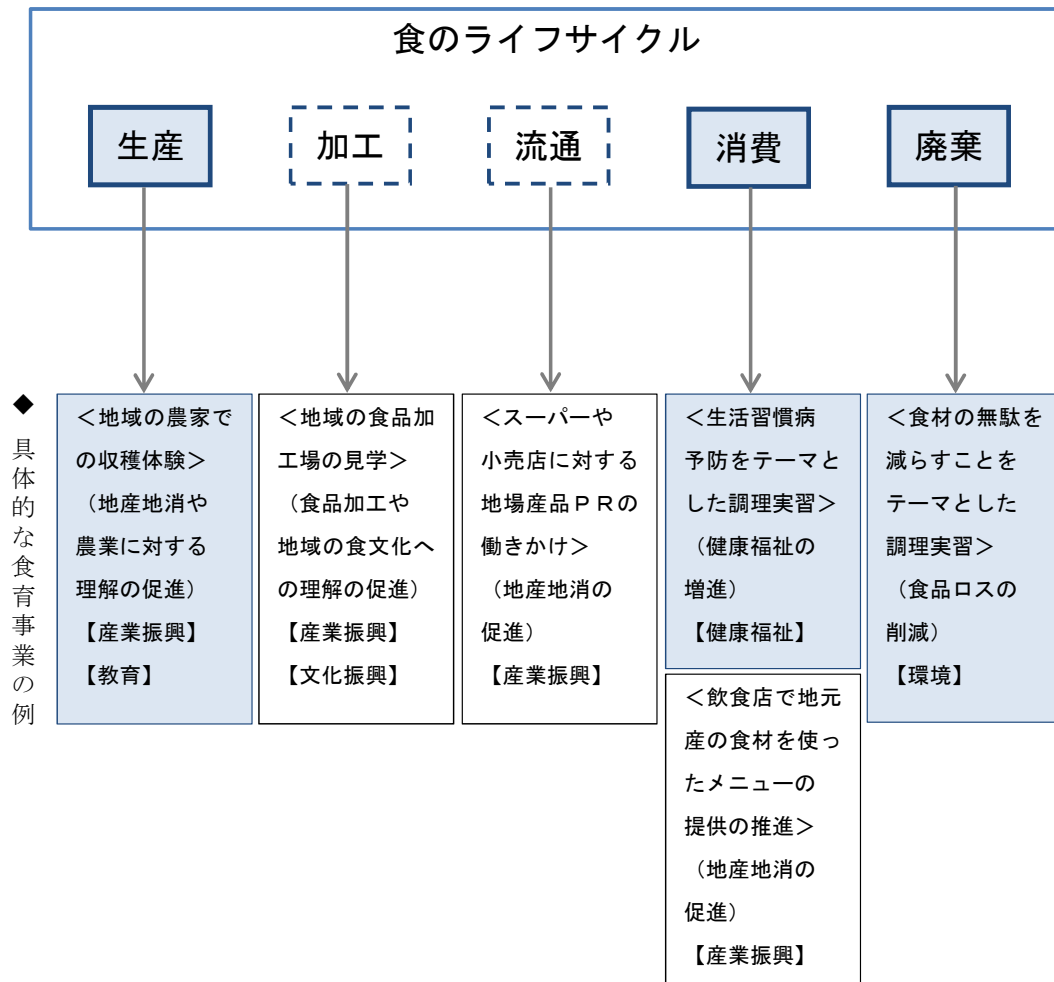
図表 63 本ワークショップの事業設計（ライフステージ別）



成人期 : 本ワークショップの対象

＜食のライフサイクル別（分野別）の応用パターン＞

図表 64 本ワークショップの事業設計（食のライフサイクル別）



：本ワークショップの対象

※ 本ワークショップは、カード使用等の簡易手法を用いて、比較的幅広い分野において実施した。

4-2. 事業設計・実施時の工夫

＜参加者の興味・関心を引く題材の盛り込み＞

参加者のワークの結果から、ワークショップの実施前は「健康福祉」への関心が高く、ワークショップ後は「環境」などへも関心が向いたと言える。もともと参加者の関心が低い分野については、参加者の興味・関心を引くテーマや題材を盛り込む必要がある。

例えば、本ワークショップでは、最初の自由意見聴取の段階で、普段のお弁当づくりに関して以下の3点に関する意見が多く挙げられた。

- 残さずに全てを食べてもらえるものを入れる
- 栄養バランスに気を付ける
- 時間をかけずに作る

参加者は、時間がない中で、家族の好みを考慮しながら、栄養バランスのよいメニューを考える必要があり、普段のお弁当づくりが負担となっているとの声が多く聞かれた。そのため、あまり手間をかけずにメニューのレパートリーを増やすことができ、かつ栄養バランスや環境配慮、地元食材の活用につながる情報を提供することで、参加者の関心を引くことができ、ワークショップ後も実践が継続する可能性が高いことが示された。参加者のライフスタイルに応じた身近なテーマや、興味・関心の高いテーマを題材にするといった情報提供の工夫によって、意識・行動変容を促すことができる。なお、題材としては、「お弁当作り」以外にも、例えば、スポーツを行っている人を対象にするのであれば、健康管理や体力づくりのための外食・中食の利用方法等が挙げられる。

＜対象者の知識や実践の程度に合わせた設計＞

今回のワークショップ参加者は普段からお弁当づくりを実践している人たちであり、その分、理解が進み、成果が表れやすかったと言える。栄養バランス、地産地消、食品ロス削減等、様々なテーマを盛り込んだが、各テーマの情報提供の内容と量に応じて、参加者の意識・行動変容が表れた。

食育事業を設計する際には、参加者の知識や普段の実践の程度に応じた情報量の設定やツールの活用が必要である。

4-3. ワークショップ等進行上の工夫

＜実用的なツールの活用＞

今回のワークショップでは、「そのまんまお弁当料理カード」を使用し、実際の調理を想定してカードの組み合わせを行った。普段からお弁当作りを実践している人たちにとっては、メニューの種類が豊富であり、レシピも付いている実践さながらのカードは関心が高かったと推測できる。ワークショップ後に家族と話題にした内容も、カードのことが多かったという結果が出ている。実用的でありかつ参加者が手を動かして参加で

きるツールは効果が高いことが期待できる。

<グループワークについて>

今回のワークショップは2グループを対象に進行したが、1グループのみ、あるいは3グループ以上でも実施は可能と考えられる。その際、以下のポイントが挙げられる。

- お互いの話やワークの結果を共有するため、1グループの対象者は7名までが望ましい
- 全体進行とは別に、各グループに進行補助係を設定することが望ましい

<提示する情報量について>

今回、6つの配布物を用いてワークショップを進行したが、いくつかのツールは事後アンケートでの評価が現れないものもあった。

配布資料、ツールについては、数が多すぎると、それぞれの説明等に要する時間が短くなり、参加者の印象に残らず効果が発揮されないことが懸念される。テーマが拡散しすぎないように、配布資料等の選択には留意が必要である。