
活動報告

若年層に対する食の啓発活動

— 食品関連事業者の施設見学を通して —

大杉 領子, 佐々木 棕子, 清水 麻里奈, 須田 朱音, 村尾 瞳,
亀井 萌香, 川喜田 実沙, 早川 奈那, 水野 園子

鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部 医療栄養学科

キーワード： 食の安全・安心, 若年層, 健康, 栄養

要 旨

2019 年より, Health & Nutrition サークル (以下, サークルと略す) は, 三重県農林水産部農産物安全・流通課と協力連携している。「食の安全・安心」をテーマに, 食について正しい知識や理解につながる啓発活動の一環として, 県民および若者に向けた献立を作成している。そして, 県のホームページや情報誌に掲載している。2019 年から 2021 年まで, 農産物の生産や販売関連事業者の施設訪問した活動の歩みと 2022 年の主な活動を報告する。施設見学より, 食材が安全・安心に店頭に並ぶ過程では, 生産者の努力や工夫により, 農産物の安全に対する信頼が深まることを学び, 食の安全性や三重県産の農産物を使用する献立作成に活かすように努めた。今後, 若年層に向けて食の安全性の理解をつなげるには, 大学祭やイベントなどでのサークル活動や情報発信が, 必要であるとする。

1. はじめに

医療栄養学科の有志の学生が中心となり、健康と栄養について学ぶことを目的とし Health & Nutrition サークル（以下、サークルと略す）ができた。

2019 年より、三重県の「食の安全・安心」をテーマに、県民が食について正しい知識や理解を得られるように、食品関連事業者の取り組みを情報発信している三重県農林水産部農産物安全・流通課と協力連携して、食の安全性の理解につながる啓発活動の一環として、栄養の知識を活かし県民および同世代の若者に向けた献立を作成している。

4 年間の活動は、食品や販売関連事業者の施設見学から、事業者が生産した農作物を消費者に対し、安全・安心に提供するための管理や過程について伺い、実際に見て学んだ内容を県のホームページや情報誌に掲載してきた。サークルでは、事業者が取り扱っている三重県産の食材の安全性や情報を県民や若者が得ることができるように、三重県産の食材を活用した献立を作成し、県のホームページや情報誌に掲載してきた。2019 年から 2021 年までの活動の歩みと、2022 年の農産物の生産や販売関連事業者の施設見学した活動内容を報告する。

2. 活動の歩み

(1) 2019 年

食品関連事業者による食の安全を守る取組について、県内の農産物の生産や販売関連事業者を訪問し、農産物の栽培、農薬の適正使用及び管理、衛生管理、商品の安全確認、広報や食育活動などについて伺った。作業の効率化により機械化が進んでいること、台風や獣害への対策、農薬の種類により使用量や使用方法の決まりについて学んだ。広報では LINE や SNS を活用して情報発信を行い、食育活動では健康づくりに役立つイベント開催、地域への食の知識提供に取り組んでおり、親子農業体験を開催している。その他の事業者は、環境への配慮として廃棄物の量を減らし、生ごみはバクテリアで分解

し、堆肥としてリサイクルしている。食の安全を守るために農産物の様々な管理や確認を行いながら、農家や地域への支援も担っている。

サークルでは、毎日の献立として簡単に作れる 1 品料理を作成した。献立は、鈴鹿市産の白ねぎに豚肉スライスを巻いて焼く白ネギの豚肉巻き、一志町産の菜の花を使用し、食感が楽しめるペペロンチーノ、白菜と菜の花のゆずこしょう和えは、鈴鹿市産の白菜と菜の花を使用し、ゆずこしょうは市販のチューブを活用し、簡単に味付けができるもの、その他 11 品を作成した。調理時間、1 人分の栄養成分と材料、作り方のポイントや注意点の記載、作り方の写真の掲載など料理作業がイメージでき、調理に取り掛かりやすいように工夫した。

(2) 2020 年

農産物直売所が取り組む食の安全・安心について見学に行った。安全な農産物を作るために、農薬の使用量や時期などの基準について知り、スーパーや直売所に陳列してある農産物は、多くの手間や時間、費用をかけて栽培されていることを学んだ。へたや皮などの廃棄部分をできるだけ少なくする必要性を改めて理解した。

施設見学の様子や内容は情報誌に掲載され無料配布された。誌面の関係上、1 品の掲載となったが、施設で生産されたミニトマトを用いた副菜として調理してもらるように、ミニトマトときゅうりとシラスの甘酢あえの献立を作成した。

(3) 2021 年

米や野菜を生産している農産物直売所の安全・安心な食材が生産される仕組みを見学し、JGAP¹⁾と GAP²⁾について学んだ。JGAP 認証は経費がかかるが、食品の安全、環境保全、労働安全、人権保護、農場経営管理を満たすことで、農業経営管理、消費者の安全や信用につながることを学んだ。

サークルでは、JGAP 認証された野菜を利用してもらうために、白ねぎ、里芋、白菜、みかん、なばな等を使

用した7品の献立を作成した。献立には、調理時間、1人分の栄養成分と材料、作り方のポイントや、食材の下処理では流水でよく洗うことや調理では十分に加熱することなど食の安全に関する注意点を記載した。それらの献立から、里芋、白菜、なばな、みかん等を使用した4品が、食を通して子供たちの未来を考える育児情報誌「おいしい笑顔のつくり方、ママごはん」にも掲載され、その他の献立は三重県のホームページで公開された。

3. 活動内容

サークルは、三重県農林水産部農産物安全・流通課と協力連携して、県民および同世代の若者に向けた、食の安全・安心の理解につながる啓発活動の一環として、2022年も現在までの活動を継続した。県民の「食の安全・安心」をテーマとして、食品関連事業者の施設見学を行い、事業者が取り扱っている三重県産の食材について、多くの県民や若者が知る機会となるように、三重県産の食材を活用した「三重県産、食材活用レシピ、三重

の食材で美味しく、元気に」の献立冊子を作成した。

三重県農林水産部農産物安全・流通課より、施設見学を希望する事業者の依頼があり検討した。コロナ禍が収束していない状況や鶏舎の施設見学は消毒の徹底など制限があったため、サークルから提出された施設の中で、見学の許可を得られた3施設の見学となった。2022年の活動を表1に示す。

(株)ミエライスは精米のHACCPを取得している³⁾。2021年6月から原則、食品等事業者はHACCPに沿った衛生管理に取り組むことになった。異物混入の対策は、精米前から出荷に至るまで何度も振動や風力、光や金属探知の細かいチェックを行い、異臭判定士による官能評価を行っていた。精米や玄米の保管温度管理、出荷後の製品サンプルの保管等も徹底していた。

(株)フューチャー・ファーム・コミュニティ三重では、直売所による消費者向けの流通段階における衛生管理や商品の安全・安心確保に関する取り組みについて学んだ。生産者は品目ごとの防除履歴を提出し、農薬の適正使用を確認していた。生産者名や産地、価格等の表示があり、

表1 2022年のH & Nサークルの活動内容

日程	活動内容
2022年5月	勉強会の開催と食品関連事業者の施設見学先の検討 施設見学希望：化学肥料や農薬を使用せず三重県産の野菜や米などを栽培している施設、鶏の平飼いをしている施設、三重県の食材を活用している料理教室、食品の廃棄物から肥料を作っている施設など
9月	施設見学：(株)ミエライス、(株)フューチャー・ファーム・コミュニティ三重、平和製粉(株) 参加者14名：H & Nサークル7名、教員1名、三重県農林水産部農産物安全・流通課2名、三重県農産園芸課2名、情報誌カメラマン2名
10月	三重県産の食材を活用した献立冊子の作成準備：コシヒカリ、もち姫、あやひかり 献立作成と試作、献立調理と写真撮影
11月	献立冊子完成：「三重県産、食材活用レシピ、三重の食材で美味しく、元気に」
2023年2月	活動の振り返り

安心して購入することができ、各部門では HACCP に基づいた衛生管理が行われていた。

平和製粉（株）は国内産小麦の加工業者であり、加工

工程における衛生管理について、施設見学を行った。新工場では異物混入の予防として窓を減らし、下に向かって空気を送り、機械が稼働すると高温になるため無人化を取り入れていた。日本に流通している小麦の約 85% が外国産小麦である中、どのような対策を取っているのか意見交換を行った。少量生産の国内産小麦を取り扱うことで国産小麦に特化した品種をブランド化し、他の企業と異なる販売戦略を立てることや、国内産小麦品種の特徴を活かし、小口需要に対応し自給率向上を目指していた。

事業者が取り扱っている食の安全性や三重県産の食材を理解し、地産地消の向上につながるように、三重県産の食材を活用した献立を検討した。サークル内で 1 人 1 品以上、コシヒカリ、もち姫、あやひかりの食材を使用した献立を作成し試作を行った。10 月には献立の調理と写真撮影を行い、11 月末には「三重県産 食材活用レシピ 三重の食材で 美味しく、元気に」の冊子が完成した（写真 1）。冊子は県民や若年層に向けて、食や健康に関するイベントにて配布されている。

献立はご飯の主食とおかずの主菜が 4 品、スイーツの 3 品である（表 2）。献立には使用食材、調理の目安時間

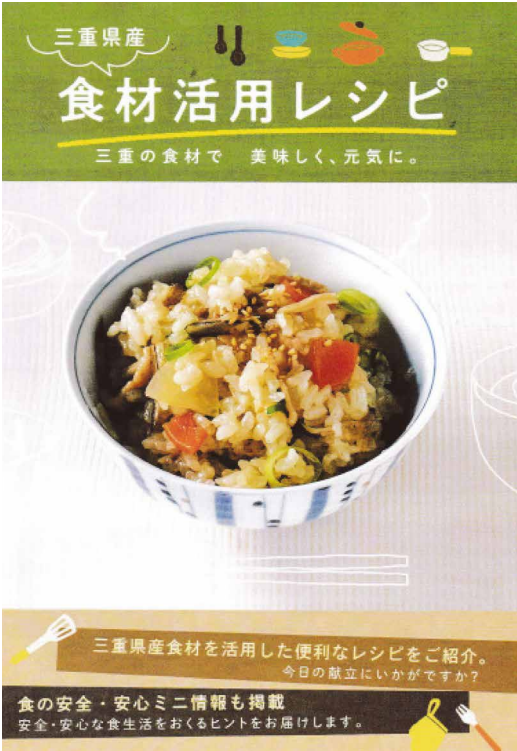


写真 1 「三重県産 食材活用レシピ 三重の食材で 美味しく、元気に」の冊子

表 2 「三重県産 食材活用レシピ 三重の食材で 美味しく、元気に」の献立内容

使用食材	献立内容
コシヒカリ	韓国風炊き込みご飯（ご飯・おかず）
もち姫	あおさのもちもちニョッキ〜ミートソースがけ〜（ご飯・おかず） もち小麦のきのこガレット（ご飯・おかず） もちもちミルクチーズ団子（スイーツ）
あやひかり	ピザ風お好み焼き（ご飯・おかず） かぼちゃのカップケーキ（スイーツ） さつまいもと紅茶のケーキ（スイーツ）
使用食材、作り方、調理の目安時間（分）、4 人分または作りやすい分量材料 栄養成分表示は 1 人分またはできあがったケーキの分量のエネルギー（kcal）、たんぱく質（g）、脂質（g）、炭水化物（g）、食物繊維（g）、カルシウム（mg）、食塩相当量（g）を記載	

(分), 分量材料, 栄養成分表示はエネルギー (kcal), たんぱく質 (g), 脂質 (g), 炭水化物 (g), 食物繊維 (g), カルシウム (mg), 食塩相当量 (g), 作り方を記載した。冊子は 10 頁, A4 サイズと大きいため, 掲載写真も大きく, 献立や調理・栄養ポイント, 考案者からのコメント (アレンジ等を記載) も見やすい。今回, 精白米を使用した献立が, ご飯 1 品であったため, サークル内で使用食材と作成献立の品数について話し合う必要があり, 献立作成を行っていく上での課題である。

4. 終わりに

施設見学より, 食材が安全・安心に店頭に並ぶ過程は, 生産者の努力や工夫によって, 農産物の安全に対する信頼が深まることを学んだ。この学びから, 生産者の思いを反映するサークル活動を行っていく責任と必要性を感じた。2022 年に作成した献立冊子は, 県民や若年層に向けて無料配布され, その後, 好評との報告を受けた。しかし, 2022 年も含め, 現在までのサークル活動が, 若年層に対する食の啓発活動の一環につながっているとは言いがたい。今後, 若年層に向けて食の安全性の理解をつなげるには, 大学祭やイベントなどでサークル活動や情報発信が, 必要であると考え。

謝 辞

2019 年より「食の安全・安心」をテーマとして, 食についての啓発活動を行ってきた医療栄養学科の学生の皆様, 2020 年は戸上真希様, 森島かりん様, 山田愛華様, 2021 年は木村早希様, 中西ひかり様, 前任の担当教員の中東真紀准教授, そして, 2022 年はサークルの皆様, ご協力いただきました食品関連事業者の皆様及び関係者の皆様, 三重県農林水産部農産物安全・流通課のご担当の皆様に, 心より感謝申し上げます。

文 献

1) JGAP 総合規則 Japan Good Agriculture Practices 農

産 2022. [Internet]. 東京: 一般社団法人日本 GAP 協会; [cited 2024 年 6 月 12 日]. Available from: <https://jgap.jp>

2) Good な農業! [Internet]. 東京: 農林水産省; [cited 2024 年 6 月 12 日]. Available from: <https://maff.go.jp/j/seisan/gizyutu/gap/gap-info.html>

3) HACCP (ハサップ) [Internet]. 東京: 厚生労働省; [cited 2024 年 6 月 12 日]. Available from: https://mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/haccp/index.html

— プロフィール —

大杉 領子 鈴鹿医療科学大学保健衛生学部医療栄養学科・准教授 博士 (医学)

〔経歴〕1995 年鈴鹿医療科学大学保健衛生学部医療栄養学科卒業, 1995 年鈴鹿医療科学大学保健衛生学部医療栄養学科助手, 2008 年三重大学大学院医学系研究科博士課程生命医科学専攻修了, 2008 年鈴鹿医療科学大学保健衛生学部医療栄養学科助教, 2018 年鈴鹿医療科学大学保健衛生学部医療栄養学科准教授, 現在に至る。〔専門〕応用栄養学。

佐々木 棕子 ナフス株式会社・管理栄養士 学士 (栄養学)

〔経歴〕2022 年鈴鹿医療科学大学保健衛生学部医療栄養学科管理栄養学専攻卒業, 2022 年より現職。〔専門〕栄養学。

清水 麻里奈 富田浜老人保健施設「浜っこ老健」・管理栄養士 学士 (栄養学)

〔経歴〕2022 年鈴鹿医療科学大学保健衛生学部医療栄養学科管理栄養学専攻卒業, 2022 年より現職。〔専門〕栄養学。

須田 朱音 松阪厚生病院・管理栄養士 学士（栄養学）

〔経歴〕2022 年鈴鹿医療科学大学保健衛生学部医療栄養学科管理栄養学専攻卒業，2022 年より現職。〔専門〕栄養学。

村尾 瞳 サラヤ株式会社・管理栄養士 学士（栄養学）

〔経歴〕2022 年鈴鹿医療科学大学保健衛生学部医療栄養学科管理栄養学専攻卒業，2022 年より現職。〔専門〕栄養学。

亀井 萌香 三重大学医学部附属病院・管理栄養士 学士（栄養学）

〔経歴〕2023 年鈴鹿医療科学大学保健衛生学部医療栄養学科管理栄養学専攻卒業，2023 年より現職。〔専門〕栄養学。

川喜田 実沙 株式会社東和食彩・管理栄養士 学士（栄養学）

〔経歴〕2023 年鈴鹿医療科学大学保健衛生学部医療栄養学科管理栄養学専攻卒業，2023 年より現職。〔専門〕栄養学。

早川 奈那 松阪市民病院・管理栄養士 学士（栄養学）

〔経歴〕2023 年鈴鹿医療科学大学保健衛生学部医療栄養学科管理栄養学専攻卒業，2023 年より現職。〔専門〕栄養学。

水野 園子 鈴鹿医療科学大学保健衛生学部医療栄養学科管理栄養学専攻 4 年生

Food Awareness Activities for Young People

— Through a Tour of Food-Related Businesses' Facilities —

Eriko OSUGI, Ryoko SASAKI, Marina SHIMIZU, Akane SUDA, Hitomi MURAO,
Moeka KAMEI, Misa KAWAGITA, Nana HAYAKAWA, Sonoko MIZUNO

Department of Clinical Nutrition, Faculty of Health Science,
Suzuka University of Medical Science

Key words: food safety and security, young people, health, nutrition

Abstract

Since 2019, the Health & Nutrition Circle (Abbreviated below Circle) cooperated and collaborated with the Agricultural Products Safety and Distribution Division, Department of Agriculture, Forestry and Fisheries, Mie Prefecture. As part of educational activities to promote proper knowledge and understanding of food under the theme of “food safety and security,” menus prepared for prefectural residents and young people. We have published our information on the prefectural website and in information magazines. We will report on the progress of our activities visiting the facilities of the businesses from 2019 to 2022.

We learned that in the process of food products being safely and securely placed on store shelves, the efforts and ingenuity of the producers deepen our trust in the safety of agricultural products. We endeavored to make use of this information in our efforts to promote food safety and the creation of menus that use agricultural products from Mie Prefecture. In the future, the circle activities and information dissemination at university festivals and events will be necessary to promote understanding of food safety among the younger generation.