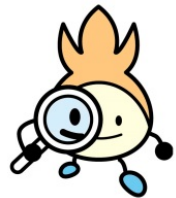


# 第1回 「食カレッジ☆知って得してニッコりん」

## ～食品添加物や食の安全の取組について知ろう！～



城南保健所と中村学園大学との共働事業で毎年実施している「食のリスクコミュニケーション事業」について、今年度は育児中の保護者の方を対象として2回開催しました。第1回の概要を紹介いたします。

・日時：平成29年9月15日（金）10:00～13:00

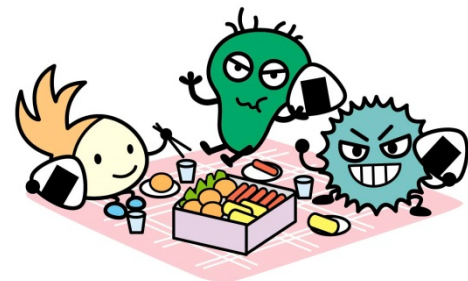
・会場：中村学園大学7号館1階セミナールーム ・参加者：19名

・プログラム

- 1 開会
- 2 講座①「食の安全」を知る・話す・考える
  - 1) 講義：「食の安全は誰が守る？」
  - 2) グループワーク：食の安全、これが知りたい！
  - 3) 全体共有&意見交換
- 3 講座②「食品添加物」を知る・話す・考える
  - 1) 講義「食品添加物について」
  - 2) グループワーク：食品添加物、これが知りたい！
  - 3) 全体共有&意見交換
- 4 閉会

### 《講座の目的》

市民が食に関する正しい知識や理解を深め、日ごろ持っている疑問の解消や不安の低減を図り、市民の安全で健康な食生活の実践に活かすこと。



### ～本日のメニュー～

- 1 最近起きた身近な食中毒事件
- 2 私ができる食の安全対策
- 3 行政の食の安全対策



### ◆◆講座①「食の安全」を知る・話す・考える◆◆

「食の安全は誰が守る？」をテーマに、最近市内で発生した食中毒事件の紹介や、消費者ができる食の安全対策などについて保健所職員が講義を行いました。その後、班別に参加者同士で話すグループワークを行いました。まず班内で自己紹介をするときに「講義で聞いてよかったこと」や「さらに聞きたいこと」を話し、各班から1つ「これが知りたい！」を決めワークシートに記入しました。その後、班毎にグループワークで出た感想や質問を紹介し、質問について保健所職員が説明しました。

### 《参加者アンケート 「知ってよかったこと」より》

- 食中毒の豆知識（匂いが無い、潜伏期間がある）
- サプリメント等も注意が必要との事
- 新鮮であっても生肉（鶏肉等）は食べない方が良かった
- 普段の生活の中で気を付ける事が具体的に分かって良かった



### ★食中毒 ここに注意！★

鶏肉の刺身や鶏のタタキを食べた食中毒が多発中！

鶏肉は中までしっかり加熱して食べよう。



### ◆◆講座②「食品添加物」を知る・話す・考える◆◆

中村学園大学栄養科学部の古賀信幸教授より科学的根拠に基づいた食品添加物についての講義がありました。講義を聴いての感想、その他知りたい事についてグループで話し、各班一つずつ質問を出したものについて古賀教授が説明しました。



食品添加物の基準や使用量は、乳幼児が食べても十分な量となっています。



食品添加物は食品の製造に必要な場合に使用されるよ！

### 《参加者アンケート 「知ってよかったこと」より》

- 天然ならよい、人工はダメという事ではないとわかった。添加物=身体に悪いものではないとわかった。
- 日本人が通常摂取している食品添加物の量は、非常に少ないという事。
- 添加物が安全だという事を学べ、子どもに与えるのを控えていた食品も安心して食べさせたい。
- 初めて学ぶ内容で、とても勉強になりました。添加物を一切使ってはいけないという思いこみから解放され、大変気持ちが軽くなりました。

### ◆◆総括◆◆

昨年度の食カレッジは乳幼児をもつ保護者を対象としていましたが、今年度は小学生の保護者も対象として開催し、開催時間を午前中のスタートとしました。平日頃から子どもの食事に関心を持つ方々であり、とても熱心に受講されていました。

アンケート結果より、準備したプログラムのいずれも参加者の評価は高く、19名中18名の方が疑問や不安が低減したとの回答でした。また、食品添加物についてはやや専門的な内容も含まれていましたが、全体平均で分かりやすさは5点満点で3.6点、活用度は4.9点でした。このように、参加者にとって今後の参考になる内容だったことが確認できました。

### 《参加者アンケート 「自由記載欄」より》

- いかにマスコミに振り回されているかわかりました。専門的に聞くと安心しました。
- とても勉強になりました。何よりも不安が軽減できた事が一番良かったです。
- グループワークで他の方の意見が聞けたので良かったです。
- ディスカッションの時間があったことも、とても理解が深まり貴重な内容でした。

### アンケート結果（19名）

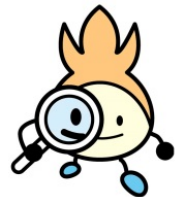
- ・分かりやすさ（5点満点の平均） 3.6点
- ・活用度（5点満点の平均） 4.9点
- ・疑問や不安が低減した方 95%
- ・知識や理解が深まった方 94%





## 第2回 「食カレッジ☆知って得してニッコりん」

～栄養バランスや食品表示を知って食生活に活かそう！～



城南保健所と中村学園大学との共働事業で毎年実施している「食のリスクコミュニケーション事業」について、今年度は育児中の保護者の方を対象として2回開催しました。第2回の概要を紹介いたします。

・日時：平成29年10月19日（木）10:00～14:45

・会場：中村学園大学7号館1階セミナールーム

・参加者：14名

～プログラム～

1 開会

2 講座①「栄養バランス」について

1) 講義：「知ってる？栄養バランスの良い食事」

2) グループワーク「栄養ニッコりんメニュー」を作ってみよう

3) 全体共有&意見交換

～昼食 食育館（大学内学生食堂）で一汁三菜ランチ～

3 講座③「食塩」について

1) 講義：「食塩について知ろう」

2) グループワーク：身近な食品の塩分を計ろう

3) 全体共有&意見交換

4 講座③「食品表示」について

1) 講義：「知っておきたい食品表示のルール」

2) グループワーク：さらに知りたい事や疑問を聞いてみよう

3) 全体共有&意見交換

### 《講座の目的》

市民が食に関する正しい知識を増やし、日ごろ持っている疑問の解消や不安の低減を図り、市民の安全で健康な食生活の実践に活かすこと。

食育館で一汁三菜ランチを食べたよ！



### ◆◆講座①「栄養バランス」について◆◆

中村学園大学栄養科学部の森口里利子先生より「栄養バランスの良い食事とは」、「中食（コンビニ・スーパーの惣菜）を上手に活用しよう！」について講義がありました。

そして、参加者が日ごろ食べている昼食から「お手軽メニュー」と「しっかりメニュー」を作成する個人ワークを行いました。

次に、各班でメニューを話し合い、森口先生や保健所の管理栄養士からアドバイスを得ながら栄養バランスの良いランチを完成させ、最後は各班から改善ポイントを紹介してバランスの良い食事について理解を深めました。



### 《参加者アンケート「知ってよかった事」より》

- ・子供の食事バランスばかり考えて、自分自身のバランスは偏りがちだと気付くことができました。
- ・栄養バランスは直接ランチマットに書き出してみても、何が足りていないか良くわかり勉強になりました。
- ・食事の組み合わせが、具体的に分かった。

～栄養バランスのポイント～

主食・主菜・副菜

をそろえること！



### ◆◆講座②「食塩」について◆◆

適切な塩分摂取について保健所の管理栄養士が講義を行い、各自持参した味噌汁や会場で準備した色々な汁物の塩分を塩分計を用いて測定しました。大人の望ましい塩分量は1日当たり男性8g、女性7gであり、カップラーメンの塩分量の多さ（1食約4g）に驚きの声があがっていました



### 《参加者アンケート「知ってよかった事」より》

- ・持参した味噌汁の塩分濃度に驚いた。だしの取り方や、摂取量を改めて見直す良い機会となった。
- ・塩分測定に興味深かったです。カップラーメンは、とても塩分が高くて本当に食べるのは気を付けようと思いました。調味料やだし汁を工夫して、味付けをしようと思いました。



～減塩食のコツ～

- ★食材：旬の食材、新鮮な食材の利用
- ★調理：旨みや香りを活かす
- ★食べ方：汁物の量や回数を減らす

### ◆◆講座③「食品表示」について◆◆

「食品表示」についての講義を保健所職員が行いました。意見交換後の質問では食品添加物や原産国、製造者の表示に関する質問があり、保健所職員が説明しました。

～食品表示のポイント～

- ★表示に記載されている保存方法を守る
- ★「消費期限」は劣化が速い食品の期限
- 「賞味期限」は劣化が比較的遅い食品が美味しく食べられる期間



### 《参加者アンケート「知ってよかった事」より》

- ・食品表示の原材料が重量順だということを知った。
- ・保存方法（特に開封後の保存）について、今まで詳しく見ていなかったのが気を付けたい。
- ・食品表示を見るきっかけになった。

### ◆◆総括◆◆

第2回は3講座ありましたが、アンケート結果より全員の方が知識や理解が深まったとの回答でした。なお、全体平均で分かりやすさ4.6点、活用度4.8点と高い評価となりました。

### 《参加者アンケート「自由記載欄」より》

- ・講義だけではなくグループワークなども楽しく考えて下さっていて、身近な事への勉強になりました。
- ・子供と離れて、じっくり聴けて、とても勉強になりました。
- ・食についていろいろな視点から勉強でき、とても参考になりました。
- ・短い時間で盛りだくさんの講座で受講して良かったです。

### アンケート結果（14名）

- ・分かりやすさ（5点満点の平均） 4.6点
- ・活用度（5点満点の平均） 4.8点
- ・疑問や不安が低減した方 79%
- ・知識や理解が深まった方 100%

