

「食カレッジ☆知って得してニッコりん」レポート



城南区が中村学園大学と毎年共働で開催している「食カレッジ☆知って得してニッコりん」のレポートです。今年度も子育て中の保護者の方を対象に、食について多くを学んでいただきました。

= 第 1 回 =

★日時：平成 30 年 9 月 28 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：20 名

★内容

○講座①「食の安全」を知る・話す・考える

- 1) 講義：「食の安全について」
- 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

○講座②「輸入食品」の安全性

- 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

《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。



託児つきだったから、安心して受講できたよ♪

= 参加者アンケート =

《知ってよかったこと》

- ・生肉の危険性、まな板・包丁のあつかい方
- ・手洗いについて
- ・外食先やアレルギー表示等の食の安全が守られていることが分かって安心につながった

- ・中国に対してのイメージが少しだけよくなった
- ・輸入食品がきちんと検査されている事
- ・おもちゃや容器包装も基準があること

《感想》

- ・分かりやすく勉強になった
- ・色々な方と意見交換ができて楽しかった
- ・知りたいことを質問できて良かった

= アンケート結果 =

- ・分かりやすさ（5点満点の平均） 3.9 点
- ・活用度（5点満点の平均） 4.2 点
- ・疑問や不安が低減した方 75%
- ・知識や理解が深まった方 95%



◆◆講座①「食の安全」を知る・話す・考える◆◆

最近市内で発生した食中毒事件の紹介や、消費者ができる食中毒予防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、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。その後の全体共有では班毎に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。

◆◆講座②「輸入食品」を知る・話す・考える◆◆

福岡検疫所から輸入食品相談室長の土井良一氏をお招きして福岡検疫所での食品輸入の現状や、輸入食品の安全確保について講義がありました。その後、講座①と同様にグループワークと全体共有で意見交換をし、参加者や講師と共に学んだことを深めました。参加者からは「輸入食品＝危険ではない、ということが分かった」などの感想が出ました。



= 第 2 回 =

★日時：平成 30 年 10 月 26 日（金）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：19 名

★内容

○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～

○講座②「子どものおやつ」について

- 1) 講義：「子どもの食事について知ろう」
- 2) グループワーク：身近な飲料の糖度を計ろう
- 3) 全体共有&意見交換

○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①「栄養バランス」について◆◆

中村学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」、「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。

その後、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、各班で1名の例をもとにメニューの改善について話し合い、改善ポイントを全体に発表しました。その内容については森口先生や保健所の管理栄養士からアドバイスを心得、栄養バランスの良い昼食メニューを完成させ、バランスの良い食事について理解を深めました。



◆◆講座②「子どものおやつ」について◆◆

保健所管理栄養士が「幼児期の食事について」の講義を行い子どものおやつについて学び、各自が持参した飲料類の糖度を測定しました。感想には「子供向けのジュースでも割と高い」「炭酸飲料と果物ジュースの糖度が同じくらいでびっくりした」などがあり、糖度が高いもの、低いものの実感ができました。さらに栄養成分表示を通して糖度の計算も学びました。

= 糖度測定値 =

- 乳酸菌飲料・・・18.5%
- カフェオレ・・・15.7%
- 果物ジュース・・・11.1%
- 炭酸飲料・・・7.4%
- トマトジュース・・・5.1%

◆◆講座③「食品表示」について◆◆

原材料や食品添加物、期限、アレルギー物質等の食品表示のルールについて講義の後、班別に参加者同が話すグループワークを行いました。特に食品添加物への関心が高く、複数の質問が出て、保健所職員が質疑応答を行いました。



= 参加者アンケート =

《知ってよかったこと》

- ・バランスよく食べる
- ・お手軽ランチにも＋一品を
- ・ジュースは時々を楽しむに
- ・食品添加物、アレルギー物質の表示方法

《感想》

- ・託児付きで良かった
- ・献立や糖分の計測は今日から意識を変えられるものでとても分かりやすかった
- ・食品表示の質問コーナーでは日頃の疑問が解決して嬉しかった
- ・グループワークで同じような悩みを持っていることが分かり安心できた



= アンケート結果 =

- ・分かりやすさ（5点満点の平均） 4.5 点
- ・活用度（5点満点の平均） 4.3 点
- ・疑問や不安が低減した方 100%
- ・知識や理解が深まった方 100%