

研究ノート・活動報告

世田谷区における在宅栄養士会北沢支部による
食育出前講座の実施方法とその効果
—平成19年度在宅栄養士会北沢支部の展開—

佐藤 昭子

(在宅栄養士会北沢支部)

はじめに

世田谷区は、食育基本法・世田谷区健康づくり条例に基づき、住民にとって身近な食育推進事業を実施するためクッキングカーによる食育出前講座を実施している。在宅栄養士会は、世田谷区の食育出前講座を受託、平成19年度にクッキングカーを活用した講習会を実施した。

(世田谷区在宅栄養士会北沢支部とは、北沢管轄内に在住している、管理栄養士・栄養士で、常勤仕事を持たずにいる方で、地域の栄養改善に理解があり、熱意のある方が中心に構成している。募集方法は、世田谷保健所にて5総合支所分を募集し登録制にて入会する。)

今回のクッキングカーは、北沢管内の2か所にて、60歳以上の住民を対象とし、高齢者の低栄養予防のための講習会と調理実演・試食とした。高齢者の低栄養予防と食生活改善を目的とした。

【実施方法】

北沢保健福祉センター・北沢社会福祉協議会・東京ガス(株)・梅丘まちづくり出張所との協働により行った。

第1回の松原地区の高齢者向け健康教室は160名が参加。第2回の梅丘健康教室においては、40人の参加があった。東京ガス(株)が所有するクッキングカーを使用し、高齢者が好みやすく食物繊維がとりやすい、簡単な汁物を用意した、試食とともに食生活相談を実施した。食材は地場産であり、世田谷ブランド農産物の「せたがやそだち」野菜を使用した。

【実施結果】

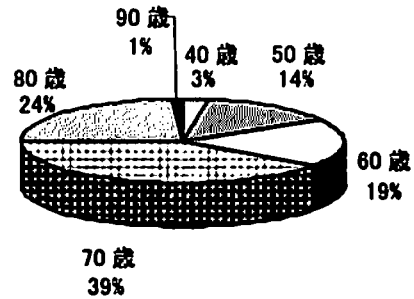
試食・講演ともに好評であり、アンケート調査結果から、参加者の構成は70・80歳代が多かった。食事を自分で作る割合は約84%で作らないが16%であった。食事を作らない場合の方法としては、惣菜の購入・外食・冷凍食品の利用であり、コンビニ弁当の利用はなかった。日常の食材料(野菜・肉・魚)の購入方法は、スーパーに次いで地域商店街であった。定期宅配は20%程度の利用で、インターネットによる購入はなかった。食事に関する情報は、テレビ・ラジオが最も多く、次いで友人からの口コミであった。今回の参加者

データと、在宅栄養士会が16年間育成してきた男性の料理教室（DANCHU会等・ヤローやろう会）の参加者のアンケートと比較対照した。

(1) クッキングカー参加者アンケートの結果

1. 年齢はおいくつですか？

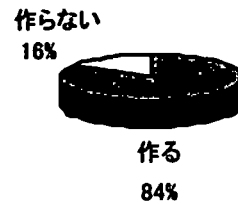
20歳代～90歳代



2. 食事は手作りしますか？

作る

作らない



作る方はどの位の割合で手作りしますか

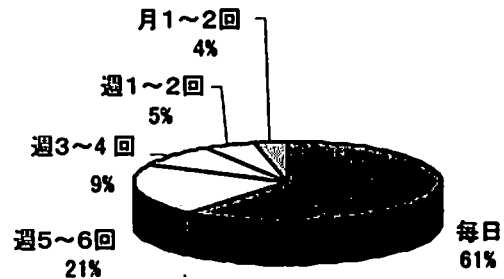
毎日

週5～6回

週3～4回

週1～2回

月1～2回



3. 食事に関する情報は、どこで得ていますか？（複数回答可）

① 区で実施している健診

② 友人や家族

③ 病院

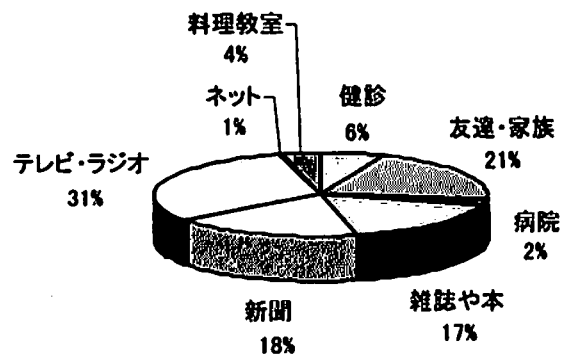
④ 雑誌や本

⑤ 新聞

⑥ テレビやラジオ

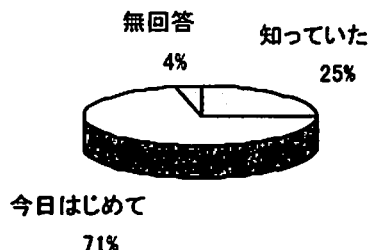
⑦ インターネット

⑧ 料理教室



4. キッチンカーによる出前講座を知っていましたか？

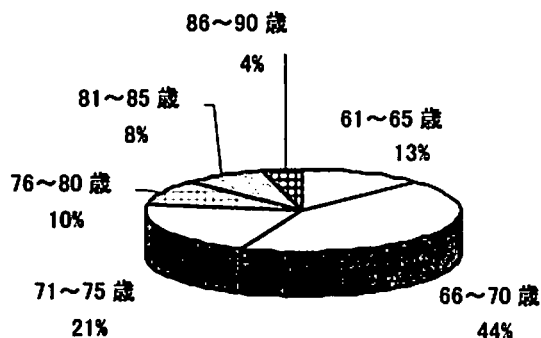
知っていた
今日はじめて



(2) 男の料理教室修了生の会 (DANCHUU会)

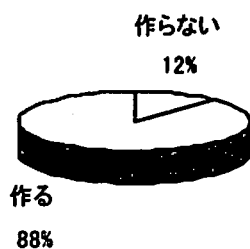
1. 年齢はおいくつですか？

55～60 歳
61～65 歳
66～70 歳
71～75 歳
76～80 歳
81～85 歳
86～90 歳



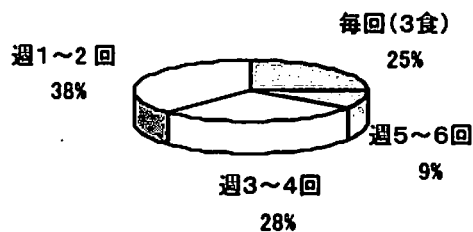
2. 食事は手作りしますか？

作る
作らない



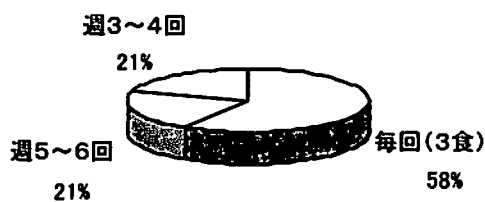
本人が作る場合

毎日
週 5～6 回
週 3～4 回
週 1～2 回
月 1～2 回



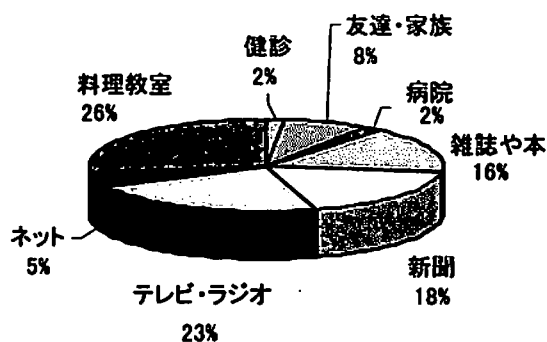
妻が作る場合

毎日
週 5～6 回
週 3～4 回



3. 食事に関する情報は、どこで得ていますか？（複数回答可）

- ① 区で実施している健診
- ② 友人や家族
- ③ 病院
- ④ 雑誌や本
- ⑤ 新聞
- ⑥ テレビやラジオ
- ⑦ インターネット
- ⑧ 料理教室(DANCHU会)
- ⑨ その他



【考察】

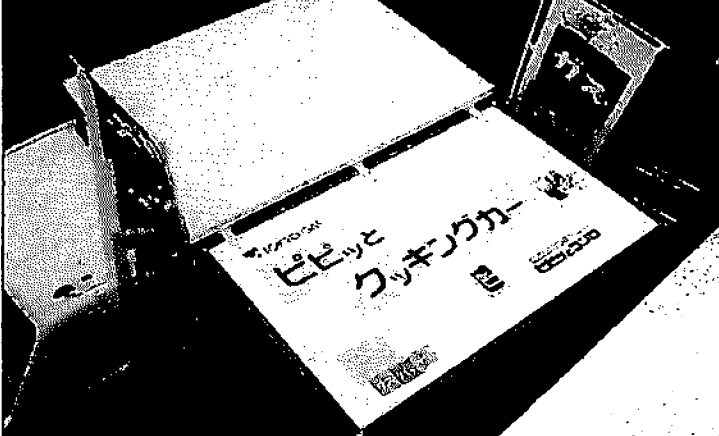
今後、高齢者に対する教育として、具体的な料理方法を伝えること、またコンビニ弁当等のバランスの取れた有効な利用方法を伝えることにより、低栄養予防が行えることがわかった。これからも、受講者の食生活等状況を調査し集計した結果を反映し、効果的な講習会を実施して行く。

事務局：

世田谷区在宅栄養士会北沢支部

北沢保健福祉センター健康づくり課

東京ガス(株)クッキングカー



★バランスガイドの見方
 ★食事診断の指導用紙の見方を聞きにきた。
 ★低栄養を防ぐ食生活のポイントの話が分かりやすく楽しかったので講演依頼をしてもいいですかと問い合わせがありました。



松原ふれあいの家

川村栄養士による献立説明、試食を配っているところ。



梅丘地区健康教室



梅丘出張所 低栄養の講演を聴取るところ

松原地域の方々、バギーに乗った乳幼児（とうがん汁とうがんが柔らかくて食べさせやすい）・小学生（僕は野菜が大好きなんだよと積極的でした）・中学生・高校生・大学生（自炊生活をして始めてのお浸し母親を思い出すナーおいしいですね!!)