

平成 26 年度 たかチャレ推進委員会 取り組み報告書



たかチャレ推進委員会の「3食に野菜を食べる人を増やす」ための取り組み風景

平成 27 年 3 月
たかチャレ推進委員会



目次

I 第2次たかはま健康チャレンジプランにおける「たかチャレ推進委員会」	1
II 今年度のたかチャレ推進委員会 活動の展開	2
1. 第1回たかチャレ推進委員会:知る、学ぶ	5
2. 第2回たかチャレ推進委員会:企画を考える、共有する	18
3. 健康チャレンジ期間における取り組み	25
野菜に関する企画の実践報告(平成27年3月現在)	28
料理してもらう	28
1)太田栄江(個人:在宅栄養士・子育てマイスター)・森川さおり(個人:野菜ソムリエ)・ 若狭高浜観光協会	28
2)JA若狭	28
3)料理サークル C's Cooking Room	30
4)食生活改善推進員連絡協議会	31
5)6)老人クラブ連合会	33
7)和田小学校	34
8)青郷公民館・和田公民館	35
9)町長	36
試食してもらう	37
10)太田栄江(個人:在宅栄養士・子育てマイスター)・森川さおり(個人:野菜ソムリエ)・ 若狭高浜観光協会	37
11)山惣ホーム株式会社	38
12)13)食生活改善推進員連絡協議会	39
14)老人クラブ連合会	40
15)福祉課(地域包括支援センター)	41
16)保育所栄養士	42
伝える	43
17)松崎 麻里(個人:在宅栄養士・食育ボランティア・健康づくり推進員)	43
18)フクヤ高浜店	44
19)手芸サークルなないろ	45
20)育児サークルありんこクラブ	46
21)養護教諭部会	47
22)23)高浜小学校	48
24)小中学校栄養教諭(学校給食センター)	51
25)中央公民館	52
26)まちづくり課	53
27)保育所栄養士	54
育てる	56
28)河島義枝(個人:在宅保健師・町民さんの保健室)	56
29)岬工業 若狭支店	56
意識してもらう	58
30)関西電力高浜発電所健康管理室	58

31) 育児サークルありんこクラブ	59
32) 33) おやジィーの会	59
34) 35) 和田小学校	62
36) 保育所	63
37) 子育て支援センター	65
38) 39) 保健課	67
食べてもらう、買ってもらう	70
40) サニーマート	70
41) ファミリーマート高浜国道店、和田店	71
42) ミニストップ高浜店	72
43) 美樹食堂	73
44) 焼肉とんがらし	74
45) 46) 宮崎食堂	75
47) coffee&お食事 花番地	76
48) LOGPENSION秋岡屋	77
49) FAMILIAR	77
50) CAFE ZOO	78
4. 第3回たかチャレ推進委員会: 成果の共有、検証	79
Ⅲ 資料	85
高浜町健康増進計画評価委員会設置要綱	85
たかチャレ推進委員会名簿	87

本報告書について

- 本報告書は、平成 26 年度の「たかはま健康チャレンジプラン推進委員会（たかチャレ推進委員会）」での「3食に野菜を食べる人を増やす」をメインテーマにした取り組みの報告書です。
- たかチャレ推進委員会の取り組みを「委員会の進め方」に沿った形で整理しています。

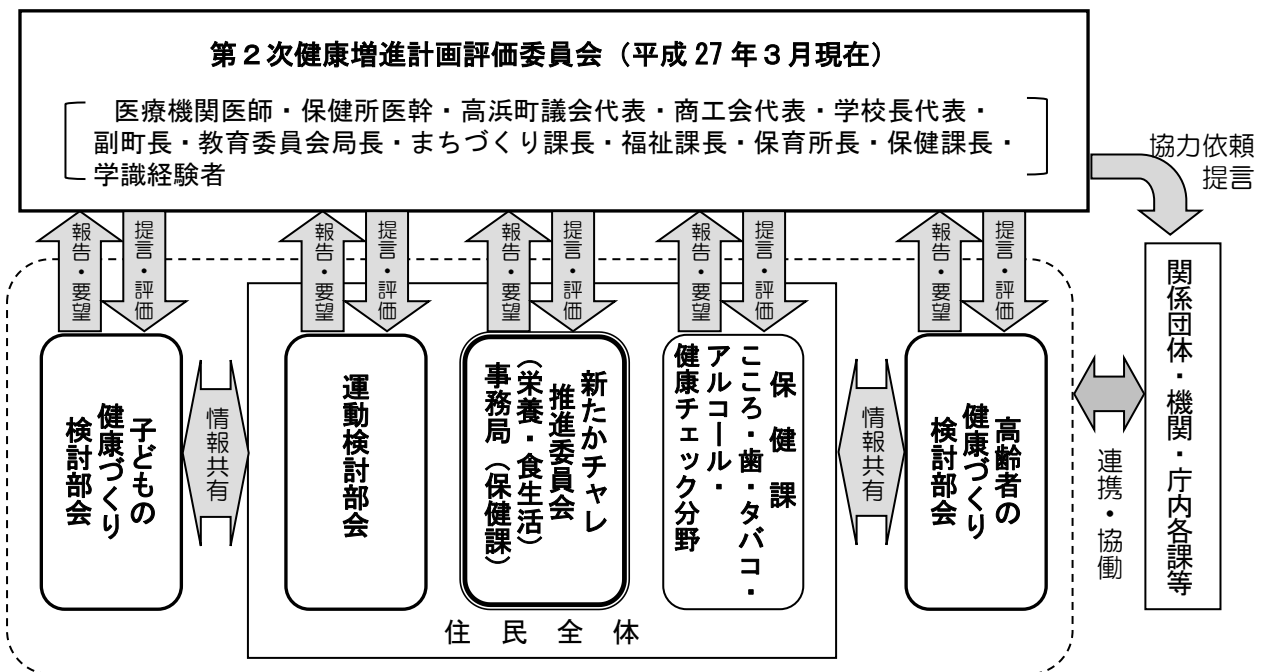
◆◆ I 第2次たかはま健康チャレンジプランにおける「たかチャレ推進委員会」◆◆

住民と協働による健康づくりの推進

高浜町の健康づくりは、「第2次たかはま健康チャレンジプラン（平成25年度策定。計画期間：平成26年度～平成30年度）」に基づき推進されています。前プランである「第1次たかはま健康チャレンジプラン（平成20年度策定。計画期間：平成21年度～平成25年度）」において、計画期間の3年目からは、住民と行政の協働による健康づくりを展開していくために、策定時に関わったメンバーを中心に、健康づくりに関心のある個人、団体・機関、事業者などと庁内関係課で構成される「たかはま健康チャレンジプラン推進・進捗管理運営委員会（愛称：たかチャレ推進委員会）」が設置されました。委員会では、住民の行動目標として制定された「たかはま健康づくり10か条」をもとに、全健康分野の目標の推進・進捗管理運営の役割を担うとともに、特に栄養・食生活分野において「野菜を食べる人を増やす」ことをテーマに絞り、すべての町民に働きかけができるよう、9月から11月の健康チャレンジ期間を中心に、各委員が協力しながら取り組みを展開してきました。

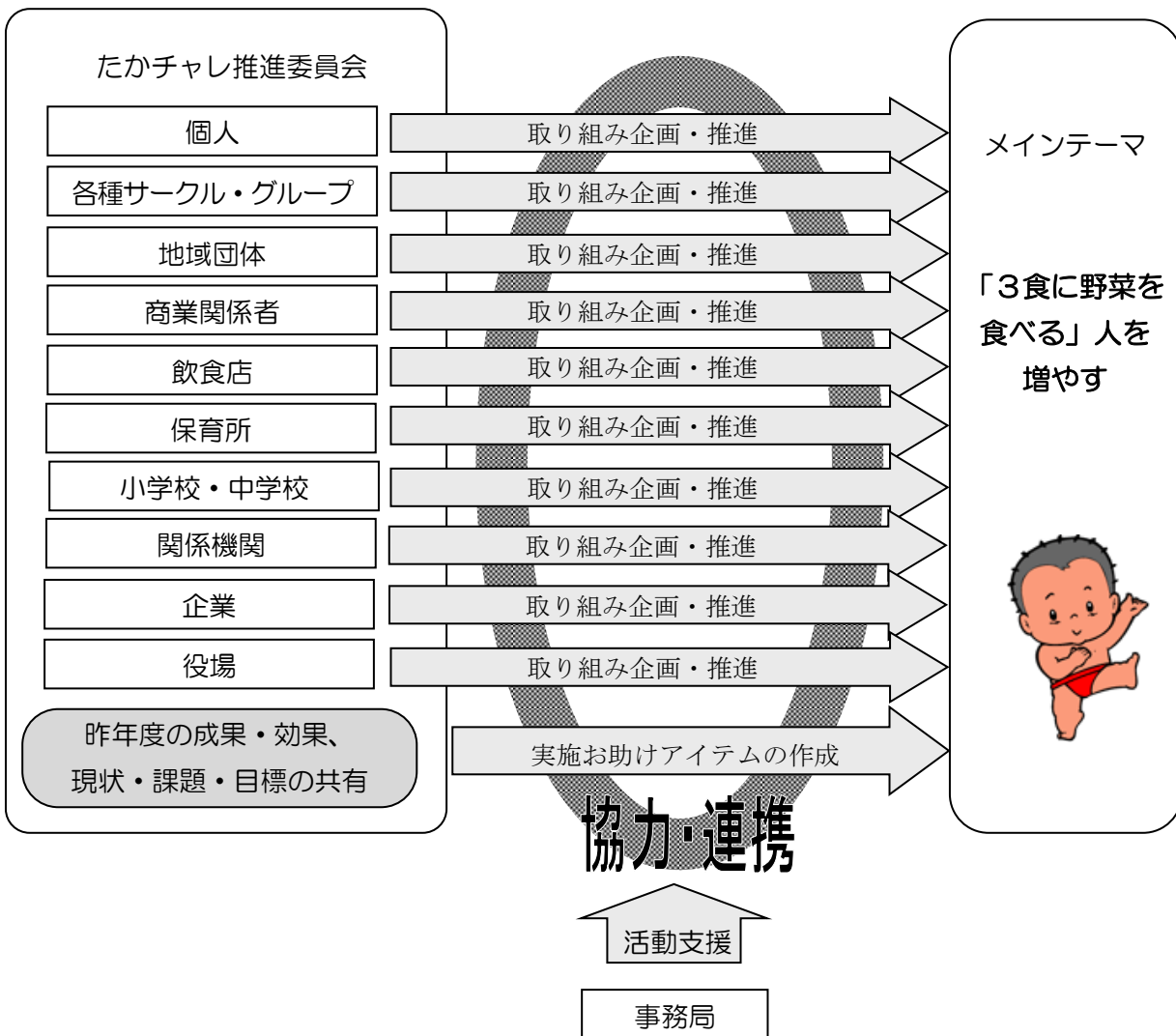
しかし、第2次プランに伴い、これまで高浜町の健康づくりの推進に一躍を担ってきた委員会は、正式名称を「たかはま健康チャレンジプラン推進委員会（新たかチャレ推進委員会。以後、たかチャレ推進委員会）」に変え、引き続き年代や性別に共通した「野菜を食べる人を増やす」をテーマに、バランスのとれた食事や食塩摂取量の減少という視点も加えながら、栄養・食生活に関する取り組みを推進するとともに、高浜町の健康づくりをけん引する役割も担うこととなりました。（事務局（保健課）。以後、事務局）

また、たかチャレ推進委員会は、町全体の健康づくりの「栄養・食生活」分野の推進・検討部会としても位置づけられ、第2次プランの進捗管理を行う組織「第2次健康増進計画評価委員会」へ、毎年取り組みを報告し、評価委員会から評価・提言を受けることとなりました。



目的

- 昨年度に引き続き、メインテーマを「3食に野菜を食べる人を増やす」に設定。
- 昨年度の取り組みの成果や効果、高浜町の野菜の摂取状況や健康づくりに関する意識などのアンケート調査結果から見える課題等を共有した上で、野菜を食べると体に良い理由や野菜の魅力、食べる量を増やす工夫やバランスについて学習するとともに、テーマに沿った健康づくりの取り組みを企画・実践し、検証を進める。
- 設定したテーマを踏まえ、共通目標に向かって、取り組みを進めるためのメンバー同士で交流する場や連携・協働を支援する場にする。
- 継続した活動となるよう、町への影響や企画の成果を実感し、たかチャレ推進委員会のあり方について、検討を行う。



参加者

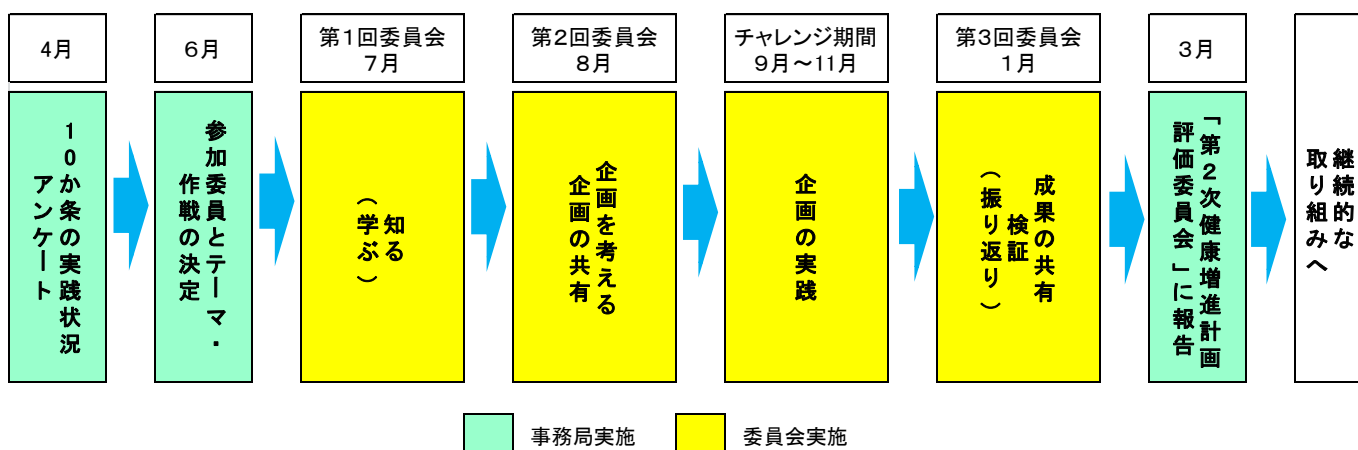
テーマに基づいて、参加を希望した個人や関係機関・団体の代表者とともに、事務局ら参加を依頼した個人や関係機関・団体など、47名が「たかチャレ推進委員」として町長より正式に委嘱を受けました。

【たかチャレ推進委員】

在宅保健師／在宅栄養士／野菜ソムリエ／健康づくり推進員／スーパー／コンビニ／飲食店／商工会／企業／観光協会／JA／手芸サークル／育児サークル／料理サークル／シニア男性サークル／食生活改善推進員／老人クラブ／町立小中学校／町立保育所／子育て支援センター／公民館／役場

進め方

「たかチャレ推進委員会」は、下記の通り取り組みを進めました。



今年度のたかチャレ推進委員会の取り組みの経過

7月	第1回 平成26年7月28日 13:15～15:30 参加者数 32人
	<ul style="list-style-type: none"> ○第2次たかはま健康チャレンジプランの概要、たかチャレ推進委員会が担う役割について ○名刺交換会 ○平成25年度の野菜の取り組みについて ○アンケート調査結果の報告 ○アンケート調査結果についての感想・意見などの整理・報告(グループワーク) ○メインテーマ「3食に野菜を食べる人を増やす」に沿って、委員が企画書案を作成
8月	第2回 平成26年8月8日 13:15～15:30 参加者数 25人＋野瀬町長
	<ul style="list-style-type: none"> ○企画書案の紹介 ○企画書の完成に向けた作業 ○ミニ講座「朝・昼・晩に必ず野菜！思わず食べたくなる 野菜の魅力・体に喜ぶ食べ方」 ○健康チャレンジ期間に向けて(企画書の進め方など) ○メインテーマ「3食に野菜を食べる人を増やす」に沿って、委員が企画書を完成
9月～11月	○健康チャレンジ期間(9月～11月)での企画の実践
12月～1月	○企画の実践報告書を委員が作成
	第3回 平成27年1月30日 13:15～15:30 参加者数 23人
	<ul style="list-style-type: none"> ○企画の実践報告 ○取り組みの総評 ○たかチャレ推進委員会の今後のあり方についての意見交換(グループワーク) ○今後のたかチャレ推進委員会と来年度について

たかチャレ推進委員会の開催にあたっては、事務局が以下のことを行いました。

4月

「検診希望調査票」の裏面を利用して、昨年度のたかチャレ推進委員会の取り組みの成果や課題を検証するためのアンケートを実施。(回答者：3,354名)

◆健康づくり活動に関する下記のアンケートにご協力ください。◆世帯のうちの20歳以上の2名の方がお答えください。特に20代～40代の男性がおられましたらご協力をお願いします。

設問 (あてはまるものに○をしてください)	回答者 1	回答者 2
1 回答者の性別をお答えください。	男性 ・ 女性	男性 ・ 女性
2 回答者の年齢をお答えください。	20歳代・30歳代・40歳代・50歳代・60歳代・70歳代・80歳以上	20歳代・30歳代・40歳代・50歳代・60歳代・70歳代・80歳以上
3 自分の健康についてどのように感じていますか。	とても健康である ・ まあまあ健康である ・ あまり健康でない ・ 健康でない	とても健康である ・ まあまあ健康である ・ あまり健康でない ・ 健康でない
4 食事のとき、野菜から先に食べていますか。	はい ・ いいえ	はい ・ いいえ
5 朝・昼・夕食のうち、いつ野菜を食べていますか。	朝食 ・ 昼食 ・ 夕食 ・ 食べていない	朝食 ・ 昼食 ・ 夕食 ・ 食べていない
6 1日に野菜を「にぎりこぶし」何個分食べていますか。 ※にぎりこぶし1個分=小鉢1皿分(70g)の野菜の量	1個未満 ・ 2個 ・ 3個 ・ 4個 ・ 5個 ・ 6個以上	1個未満 ・ 2個 ・ 3個 ・ 4個 ・ 5個 ・ 6個以上
7 1年前と比べ1日に野菜を食べる量は「にぎりこぶし」何個分増えましたか。	増えた(⇒1個未満・1個・2個・3個以上) ・ 変わらない ・ 減った	増えた(⇒1個未満・1個・2個・3個以上) ・ 変わらない ・ 減った
8 野菜は好きですか。	とても好き ・ まあまあ好き ・ あまり好きでない ・ 好きでない	とても好き ・ まあまあ好き ・ あまり好きでない ・ 好きでない
9 どの程度間食を食べていますか。※間食の適量=1日100キロカロリー(例:チョコレート3～4粒、または、せんべいやクッキー1～2枚)	適量の範囲内で食べている ・ 適量の範囲を超えて食べている ・ 食べていない	適量の範囲内で食べている ・ 適量の範囲を超えて食べている ・ 食べていない
10 週に1回以上体重を測る習慣はありますか。	ある ・ ない	ある ・ ない
11 ふだんの睡眠で、休養が十分とれていますか。	十分とれている ・ ほぼとれている ・ あまりとれていない ・ まったくとれていない	十分とれている ・ ほぼとれている ・ あまりとれていない ・ まったくとれていない
12 1日の平均睡眠時間はどれくらいですか。	() 時間	() 時間
13 1日に何分(何歩)くらい歩いていますか。(移動時間だけではなく日常生活すべての場面の歩行時間(歩数))	30分(3,000歩)未満 ・ 30～45分(3,000歩～4500歩) ・ 45～60分(4500歩～6000歩) ・ 60～75分(6,000歩～7500歩) ・ 90分以上(9000歩以上)	30分(3,000歩)未満 ・ 30～45分(3,000歩～4500歩) ・ 45～60分(4500歩～6000歩) ・ 60～75分(6,000歩～7500歩) ・ 90分以上(9000歩以上)
14 1週間に1時間以上、軽く汗をかく程度の運動をしていますか。	はい ・ いいえ	はい ・ いいえ
15 1年に1回以上、歯科検診を受けていますか。	受けている ・ 受けていない	受けている ・ 受けていない
16 1日に何回歯をみがきますか。	0回 ・ 1回 ・ 2回 ・ 3回以上	0回 ・ 1回 ・ 2回 ・ 3回以上
17 ①現在、タバコを吸っていますか。 ②現在タバコを吸っている方は、他の人に受動喫煙の害を与えないように気をつけていますか。	吸っている ・ 吸っていない 気をつけている ・ 気をつけていない	吸っている ・ 吸っていない 気をつけている ・ 気をつけていない
18 ①お酒を飲んでいますか。 ②週1日以上飲む方は、1日にどの程度飲みますか。	ほぼ毎日飲む ・ 週3～5日飲む ・ 週1～2日飲む ・ ほとんど飲まない 1合未満 ・ 1合 ・ 2合 ・ 3合以上	ほぼ毎日飲む ・ 週3～5日飲む ・ 週1～2日飲む ・ ほとんど飲まない 1合未満 ・ 1合 ・ 2合 ・ 3合以上
19 ①町内で健康づくりに関する情報や機会に出会いますか。 ②質問 19-①で「よく出会う」「まあまあ出会う」と答えた方にお聞きします。 どんな場面で、健康づくりに関する情報や機会に出会いますか。(○はいくつでも)	よく出会う ・ まあまあ出会う ・ あまり出会わない ・ 出会わない ・ 学校や保育所で ・ 職場(働く場)で ・ 地域活動で ・ 祭やイベント等で ・ クラブやサークル活動で ・ 友人や知人との会話、集まりで ・ 病院、診療所や歯科医院で ・ 家庭で ・ 外食先(飲食店等)で ・ 買い物をするお店(スーパー、コンビニ、商店、薬局等)で ・ メルマガやSNS(LINE, Twitter, Facebook等)で ・ 町の事業や広報(広報紙、健康カレンダー、有線放送、ホームページ等)で ・ その他()	よく出会う ・ まあまあ出会う ・ あまり出会わない ・ 出会わない ・ 学校や保育所で ・ 職場(働く場)で ・ 地域活動で ・ 祭やイベント等で ・ クラブやサークル活動で ・ 友人や知人との会話、集まりで ・ 病院、診療所や歯科医院で ・ 家庭で ・ 外食先(飲食店等)で ・ 買い物をするお店(スーパー、コンビニ、商店、薬局等)で ・ メルマガやSNS(LINE, Twitter, Facebook等)で ・ 町の事業や広報(広報紙、健康カレンダー、有線放送、ホームページ等)で ・ その他()
20 高浜町は健康づくりに取り組みやすい町だと思いますか。	そう思う ・ まあまあそう思う ・ あまり思わない ・ 思わない	そう思う ・ まあまあそう思う ・ あまり思わない ・ 思わない
21 健康づくりにどのようなイメージをもっていますか。(○はいくつでも)	楽しい ・ おもしろい ・ 簡単 ・ めんどく ・ つらい ・ 難しい	楽しい ・ おもしろい ・ 簡単 ・ めんどく ・ つらい ・ 難しい

アンケートにご協力いただきまして、ありがとうございました。

6月

- ・昨年度の取り組みの課題から、委員に若い男性への波及効果が期待できる「企業」と「飲食店」を追加。
- ・アンケートの結果から、今年度の取り組みの「メインテーマ」と「作戦」を決定。

1. 第1回たかチャレ推進委員会:知る、学ぶ

平成26年7月28日(月) 13時15分～15時30分

保健福祉センターにおいて「第1回たかチャレ推進委員会」を開催しました。(参加者32名)

総勢47名のたかチャレ推進委員が野瀬町長から委嘱・任命を受けました。続いて、委員の推薦により、会長に太田さん、副会長に森川さんを選出しました。



代表で委嘱状を受けとる
富田さん(商工会)



会長(太田さん)と副会長(森川さん)

「第2次たかはま健康チャレンジプラン」の概要について

はじめに、第1次プランの成果を踏まえ、第2次プランにおいて再編成されたたかチャレ推進委員会について、事務局から以下の説明がありました。

■第1次たかはま健康チャレンジプランの特徴

- 第1次プランの基本理念は「みんなで支えるあなたが主役の健康づくり」であり、計画を実践につなげる仕組みとして、住民の行動目標「たかはま健康づくり10か条」を策定し、この10か条を知っている人、実行する人を増やすことを評価指標とする。連携して実践に取り組めるように、また住民にも特に健康を意識してもらうために、健康づくりに積極的に取り組む期間を9月から11月とし、健康チャレンジ期間とする。計画はPDCAサイクルで、住民と一緒に考えながら推進していくこととした。

■第1次たかはま健康チャレンジプランでのたかチャレ推進委員会の活動の成果

- 平成23年から平成25年までの3年間で、高浜町に住むすべての人が元気で長生きすることを目指して取り組みを進めてきた。これにより、健康に関心のない人にも健康づくりが届き、行政だけではなく、みんなが町の健康づくりに携わっていくことで、みんなで支える町の健康づくりが実現した。
- テーマを野菜に絞って取り組んできたことで、「たかはま健康づくり10か条」第1条の実施率、第2条の認知率は6割を超えた。それとともに他の10か条の実施率・認知率も伸びた。

■第2次たかはま健康チャレンジプランの策定

- 第2次プラン策定にあたってはライフサイクルごとの健康課題が明らかになった。また、10年後、高浜町はさらなる人口減少・少子高齢化を迎える。今後住民の健康寿命を延ばしていくには、食・運動・飲酒・喫煙・歯などの生活習慣を改善していくこと、それにより生活習慣病の発症を防ぐこと、罹患者の重症化を予防していくことが重要である。この実現には各個人へのアプローチだけではなく、個人の健康を支え、守るための社会環境づくりが大切であり、これをすすめる

計画が第2次プランである。

■改訂した「たかはま健康づくり10か条」、新たな「子どもたかはま健康づくり10か条」

- 明らかになった町の健康課題から新たに第5条に睡眠、第6条に歩数を増やす、第7条に歯みがきと歯科健診受診を追加した。
- 第2次プランでは、栄養や運動などの健康分野別の健康づくりの他に、「次世代（子ども）」や「高齢者」などライフステージに特化した健康づくりを進めていく。その中で子どもと保護者の行動目標となる「子どもたかはま健康づくり10か条」を新たに作成した。

たかはま健康づくり10か条	子どもたかはま健康づくり10か条
第1条 野菜から先に食べる	第1条 ひと口めは野菜から食べる
第2条 3食に野菜を食べる	第2条 3食に野菜を食べる
第3条 間食を食べ過ぎない	第3条 おやつを食べ過ぎない
第4条 体重をはかる習慣を持つ	第4条 体重をはかる習慣を持つ
第5条 十分な睡眠をとる	第5条 早ね、早おき、朝ごはん
第6条 今より1,500歩多く歩く	第6条 毎日からだを動かす
第7条 食べたら歯をみがく 歯科検診を1年に1回受ける	第7条 食べたら歯をみがく
第8条 タバコを吸わない	第8条 タバコは吸わない、お酒は飲まない
第9条 週に2日の休肝日を持つ	第9条 目を大切にする
第10条 健診、がん検診を1年に1回受ける	第10条 自分の心を大事にする

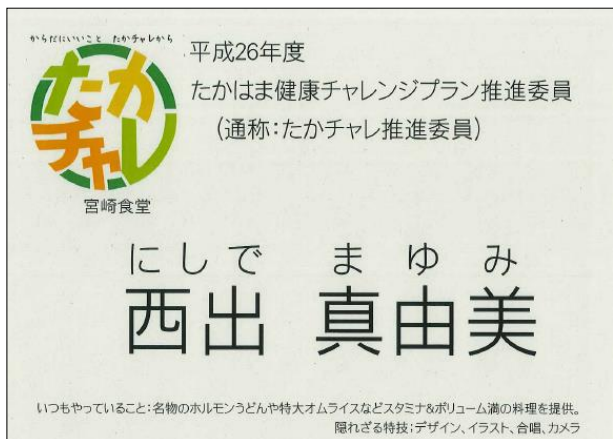
■第2次プランにおける「たかチャレ推進委員」の役割

- 健康を守り支えるための社会環境づくりでは、住んでいるだけで、いつの間にか健康づくりに取り組めて健康になれる町をめざす。そのためには、町として健康都市宣言を行っていくことも検討しながら、第1次プランでできたみんなですすめる健康づくり＝「たかチャレ推進委員会」の取り組みをさらにすすめていく。

次に、事務局が作成した特大名刺を使って、委員同士で自己紹介をしました。



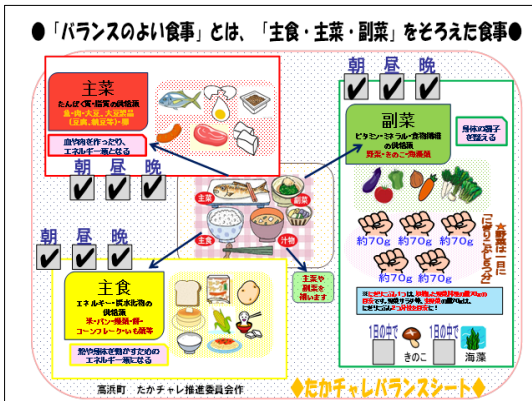
特大名刺を使って自己紹介する委員



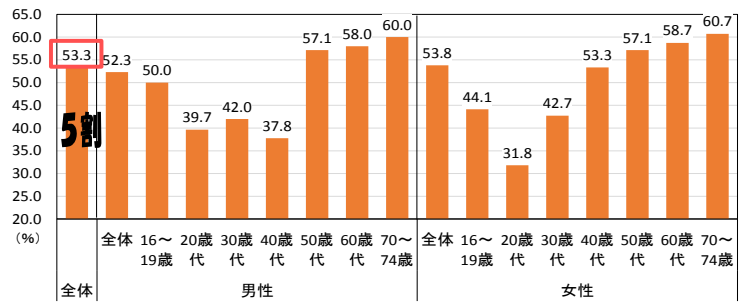
今年度たかチャレ推進委員会ですすめる取り組み

次に、今年度たかチャレ推進委員会で進める取り組みについて、事務局から、町の問題やアンケート調査結果から見た取り組みの成果と課題について、説明がありました。

- そもそもよい食習慣の基本は、毎食、主食・主菜・副菜そろえ「バランスよく食べる」ことであるが、町では5割以上の人取り組みしていない。その原因の1つが、「副菜＝野菜」が3食の中で食べられていない人が多いことであり、「3食ともバランスよく食べる人を増やすため」には、「野菜を食べる人を増やす」ことが重要である。

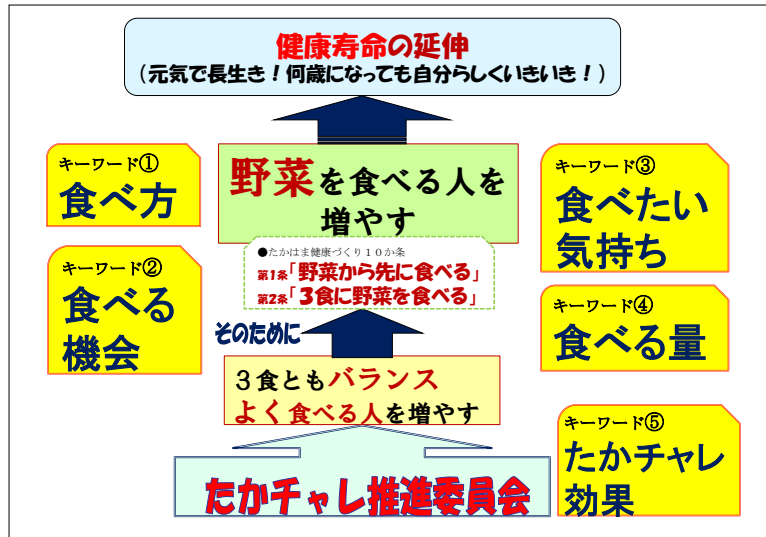


【ほとんど毎日、2食以上バランスのとれた食事を食べている人の割合】



資料：「第2次たかま健康チャレンジプラン」策定のためのアンケート調査結果より

- これまでのたかチャレ推進委員会の取り組みの中で、「野菜を食べる人を増やす」には、①野菜の食べ方②野菜を食べる機会③野菜を食べたい気持ち④野菜を食べる量⑤たかチャレ効果（たかチャレ活動そのものの効果）の5つのキーワードに働きかけるとよいことがわかってきた。



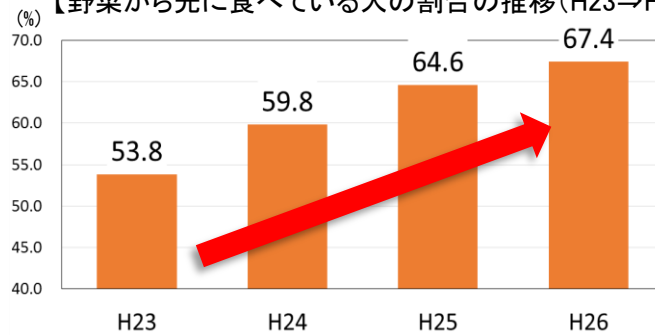
アンケート結果から見える高浜町の野菜の摂取状況や健康づくりに関する意識について

- 平成26年4月に、健診希望調査票の裏面を利用して実施されたアンケートの結果を、5つのキーワードに分けて分析した。内容は以下のとおり。

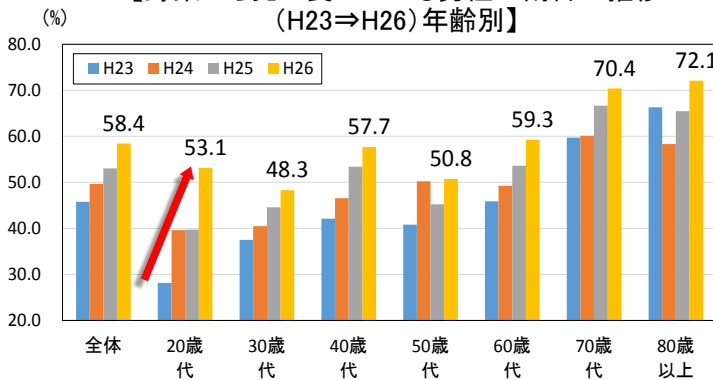
◆キーワード1「野菜の食べ方」

- 野菜から先に食べている人は増加中
- 野菜から先に食べている男性はすべての年齢層で増加！特に、20歳代が大きく増加
- 野菜から先に食べている女性は7～8割の人がすでに習慣が定着！

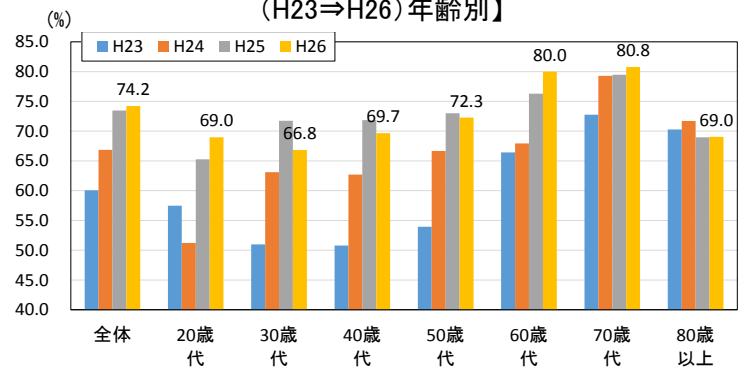
【野菜から先に食べている人の割合の推移(H23⇒H26)】



【野菜から先に食べている男性の割合の推移 (H23⇒H26) 年齢別】



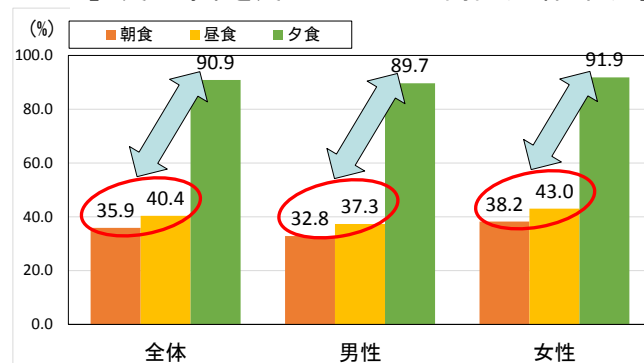
【野菜から先に食べている女性の割合の推移 (H23⇒H26) 年齢別】



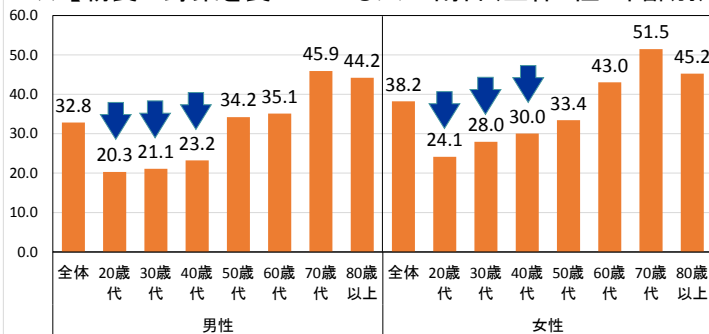
◆キーワード2「食べる機会」

- 男女とも、朝食・昼食で野菜を食べる人が少ない。
- 男女とも、若年層で、朝食で野菜を食べる人が少ない。
- 男性60～70歳代で、昼食で野菜を食べる人が少ない。
- 男性20～30歳代で、意外と昼食に野菜が食べられている！

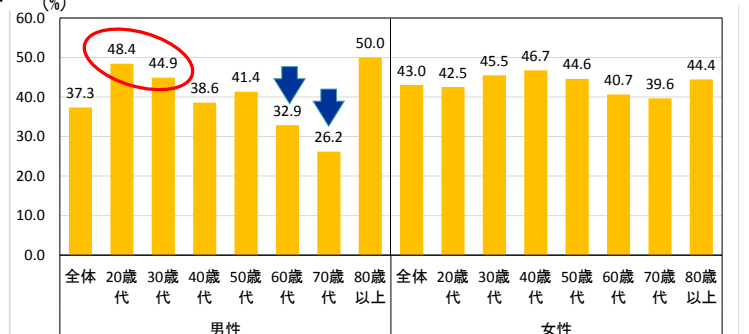
【3食に野菜を食べている人の割合(全体・性別)】



【朝食で野菜を食べている人の割合(全体・性・年齢別)】

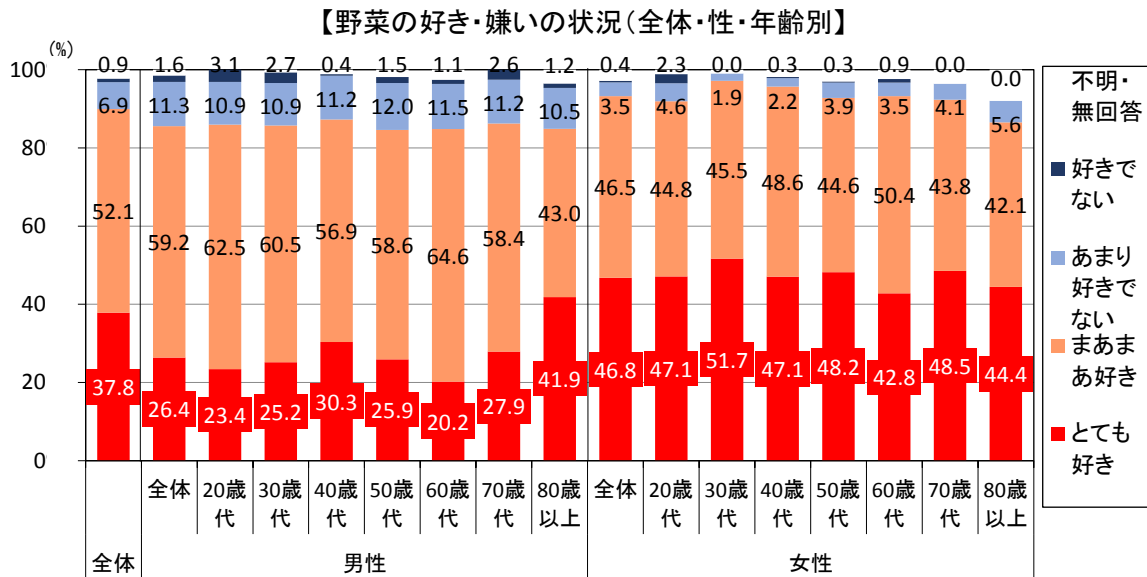


【昼食で野菜を食べている人の割合(全体・性・年齢別)】

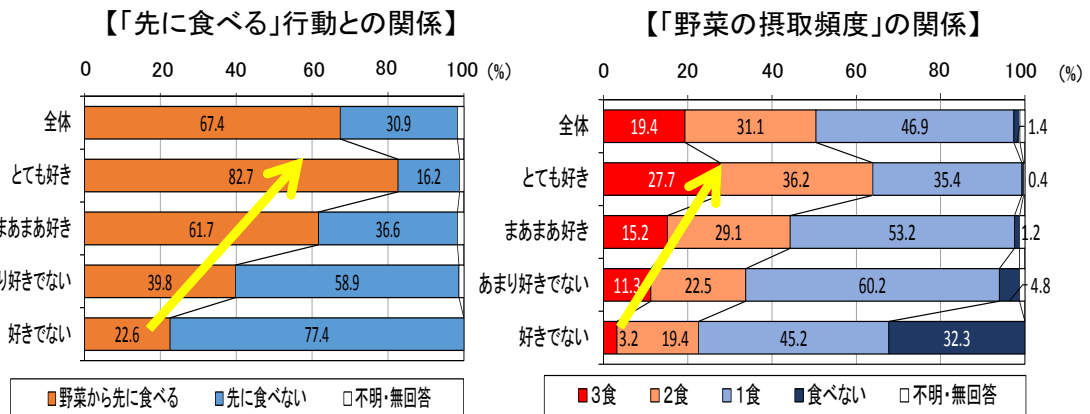


◆キーワード3「食べたい気持ち」

- ・野菜が好きな人は全体で9割！
- ・女性に好きな人が多く、男性の1割は野菜が苦手。
- ・野菜を好きな人ほど、「先に食べる」「3食に食べる」人が増加。また好きな度合いが高いほど、その割合が高まる。

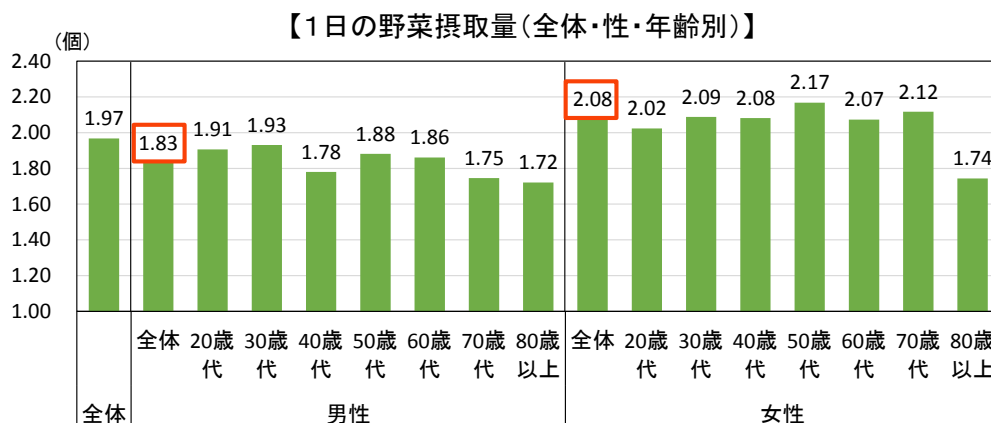


野菜の好き嫌いとは「先に食べること」・「摂取頻度」の関係



◆キーワード4「野菜を食べる量」

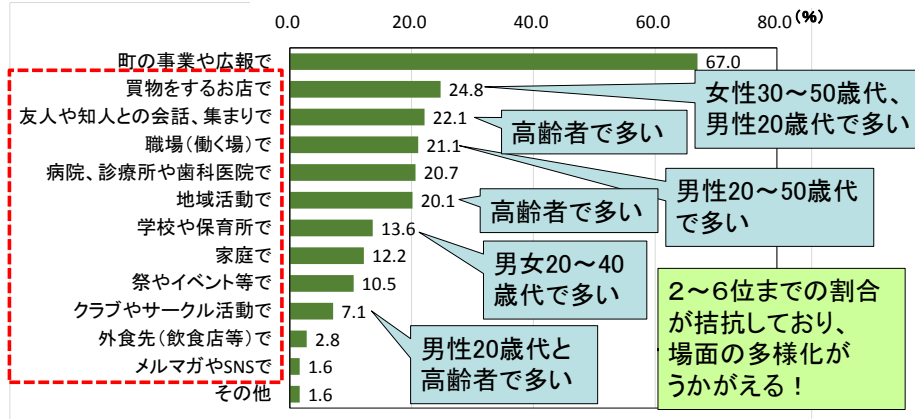
- ・1日の野菜摂取量(平均値)は、男性でにぎりこぶし1.83個、女性でにぎりこぶし2.08個であり、にぎりこぶし5個までは遠い。(※高浜町では、1日350gの野菜量を分かりやすい目安として、「にぎりこぶし5個分」として表現しています。)
- ・1日の野菜摂取量(平均値)は、全般的に男性で少ない。特に、40歳代や70歳以上で少ない。



◆キーワード5「たかチャレ効果」

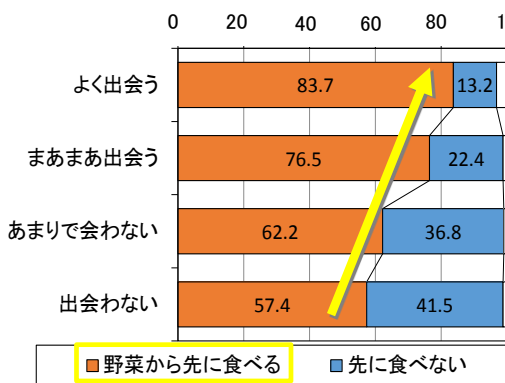
- 健康づくりの情報・機会に出会う場面は、性別・年齢別で異なり、場面の多様化が進んでおり、たかチャレ関連の取り組みが貢献している！
- 健康づくりの情報・機会に出会う人ほど、野菜から先に食べる人・3食に野菜を食べる人が増える。
- 野菜から先に食べる人は食べない人と比べて、健康づくりで「楽しい」「おもしろい」イメージを持つ人が多く、「つらい」「難しい」イメージを持つ人が少ない。
- 野菜摂取の頻度が高い人ほど、健康づくりで「楽しい」「おもしろい」イメージを持つ人が多く「つらい」イメージを持つ人が少ない。

【健康づくりの情報・機会に出会う場面】

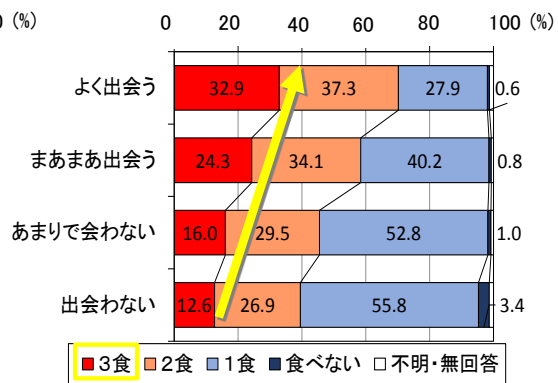


情報・機会に出会う頻度と野菜摂取の関係

【野菜から先に食べる実践状況との関係】

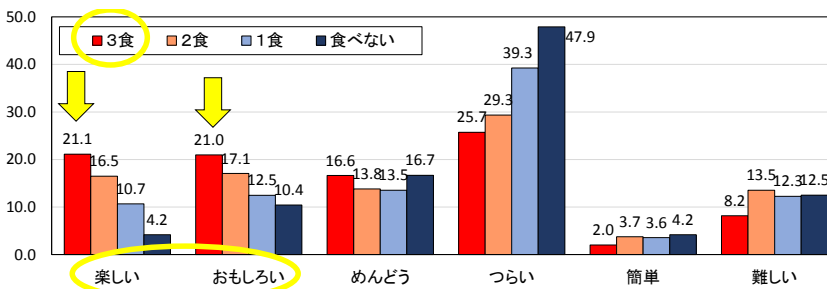


【野菜摂取頻度との関係】



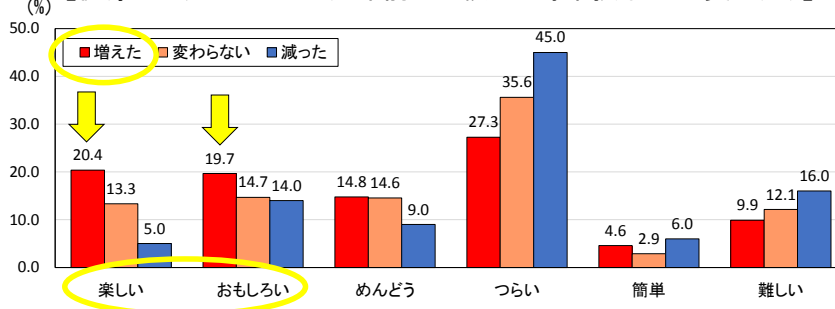
健康づくりのイメージと野菜摂取の頻度

【健康づくりのイメージ(野菜摂取の頻度別)】



情報・機会に出会う頻度と野菜摂取量の変化

【健康づくりのイメージ(1年前と比較した野菜摂取量の変化別)】



●成果のまとめ

- 野菜から先に食べる人は増加…若年層男性での増加が目立つ
- 1年前と比べて野菜摂取量が増加した人、全体の2割！
- 野菜を食べる人（先に食べる・3食に食べる・にぎりこぶしの数が増える）が増加するには、「野菜がとても好き」「健康づくりの情報や機会に出会う頻度が高い」「健康づくりが楽しい・おもしろい」と感じる人が増えることが効果的！
- 町で健康づくりの情報・機会に出会う場面は、性別や年齢別で多様化
…たかチャレの取り組みが、生活の様々な場面に入り込んで健康づくりの実践につながっている！



「たかチャレ推進委員会」の活動は町の健康づくりに大きく影響を与えている

●課題のまとめ

- 3食ともに野菜を食べる人は全体で2割程度
…朝食（特に若年層）・昼食（特に高齢男性）での摂取が少ない
⇔「主食・主菜・副菜をそろえた（バランスのよい）食事」が出来ていない人が多い？
- 9割の人が1日に野菜を食べる量がにぎりこぶし5個未満
…にぎりこぶし2個程度摂取している人が最も多く（4割程度）、5個を達成するには、「+2個」をめざす必要がある
…3食に食べていない人は、にぎりこぶしの数も少ない



やはり、「3食に野菜を食べる」取り組みを進めていくことが重要である

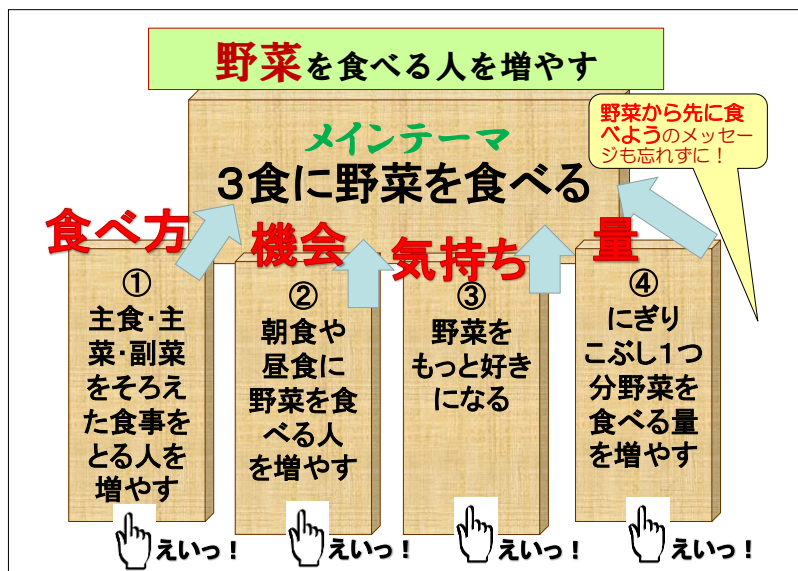
アンケート結果の報告を聞き、グループで以下のような感想や意見を出し合いました。

- 野菜料理に対する「めんどくさい」を打破したい。
- 魚は切り身で売っているから、焼いたら食べられるから・・・と野菜を食べない人は言う。
- 「めんどくさい」を無くしたら野菜を食べる人が増えると思う。
- 温野菜を冷凍しておいて、それにリンゴやヨーグルトを入れてミキサーにかけるとフラペチーノになる。スムージーより飲みやすいのでおすすめ。僕は毎日実践している。
- 僕が来ていいのかな？と思った。悪い見本みたいなのに・・・。
- 意外に、年配の人が野菜をとれていない気もする。
1人暮らしだと料理をしなかったり、スーパーやコンビニの惣菜ですませたりしているのかも？お弁当に野菜たっぷり入れたら食べそうだけど…。
- 若い人へのアプローチは、アプローチする分だけ効果がありそう。
ただ、一時期の野菜ブームで終わらないようにするのが難しいかも。
- やはり子どもから大人への働きかけが有効！
小さいころから野菜に馴染んでもらい、子どもが野菜好きになって働きかけてほしい。子ども自身も、野菜好きの大人に成長してほしいね！
- 1人暮らしだと朝と昼、両方に野菜は食べにくいなあ。
- 去年取り組んで…カップ麺だけだった若い社員に声をかけていくと、野菜ジュースを追加して食べるようになった！「これで1日の野菜を食べていることになるでしょ！」と。本当は栄養的には不足しているんだよ。ということも伝えてはいるが、カップ麺+缶コーヒー等だったのが、野菜ジュースになっただけでも、いいことなのでは？と思っている。
また、「野菜も食べよう」と声をかけるとサラダを買ってくるなど行動が変わるので、身近な人の声かけて大切だなと思う。

- 「野菜から先に食べる」人は確実に増えていると実感する。
- テレビ番組（ためしてガッテン）でも「野菜から先に食べる」ということをやっていた。
- 会社でも野菜から先に食べることに取り組んでいる社員はいる。
- ダイエットとして取り組む人もいる。
- 「野菜から先に食べる」は、運動やスポーツなどと違って無理なく取り組めるので広がったのかもしれない。
- 野菜をつくっている人は野菜を食べている。そのような人は実年齢より若く、健康的にやせている。野菜づくりしようかな。
- 子どもは嫌いなものが多い。調理に時間がかかって、野菜料理ができないのが、現状である。
- 小さいときから野菜を食べる習慣があれば、大人になって意識しなくても野菜を食べる。
- 食堂で野菜メニューを出したら、若い人で野菜を食べる人が増えた。お客さんで来たお父さんが、子どもさんに「野菜を食べないと肉はないぞ」と野菜を勧めていた。ただ、自分ではできないかもしれない……。

平成 26 年度の取り組みの内容・方向性について

次に、今年度たかチャレ推進委員会ですすめる取り組みについて、事務局からの提案がありました。



- ・今年度のメインテーマは、「3食に野菜を食べる」とする。
- ・そのための作戦は、キーワードごとに設定する。
 - ①「野菜の食べ方」への作戦⇒**主食・主菜・副菜をそろえた食事をとる人を増やす**
国が健康寿命の延伸に欠かせないと言っている。バランスも意識してこれまでと違う側面から働きかける。
 - ②「野菜を食べる機会」への作戦⇒**朝食や昼食に野菜を食べる人を増やす**
食べている人が少ない食事に食べる人を増やす。朝は、免疫力をアップさせ病気にかかりにくい身体づくりのため、昼は野菜による効果の持続とバランスよい食事をとる機会を増やすことで、食べる機会と量の増加の両方に働きかける。
 - ③「野菜を食べたい気持ち」への作戦⇒**野菜をもっと好きになる人を増やす**
好きな度合が高くなるほど、野菜を食べる人が多くなるため、まあまあ好きな人はとても好きに、あまり好きでない人はまあまあ好きになるよう働きかける。

④「野菜を食べる量」への作戦⇒**にぎりこぶし1つ分野菜を食べる量を増やす**

1日ににぎりこぶし5個分達成していない人が多い現状であるが、ハードルを上げず、まずはにぎりこぶし1個分から増やすよう働きかける。

※⑤「たかチャレ効果」は、①～④の作戦自体がたかチャレの取り組みとなり、効果として影響するものであるため、作戦の設定はしない。

説明の途中には、取り組みを進めていく上で知っておくべき基本的な野菜の知識について学習しました。

■**バランスのよい食事の献立を立てるワーク**

- 交換した名刺の裏に記載された料理カードと「たかチャレバランスシート」を使い、主食・主菜・副菜のバランスのとれたオリジナルたかチャレランチを作る。

できました！
バランスのよい「オリジナルたかチャレランチ」

主菜
たんぱく質・脂質の供給源
※肉・大豆・大豆製品
(野菜・海藻も活用)
血や肉を作ったり、エネルギー源となる

副菜
ビタミン・ミネラル・食物繊維
の供給源
野菜・きのこ・海藻類

主食
エネルギー・炭水化物の
供給源
※米・小麦・豆・
コーンフレーク(いも類等)
腸や身体を動かすための
エネルギー源となる

たかチャレバランスシート

高浜町 たかチャレ推進委員会作

■「野菜から先に食べると体にいい理由」「1日に必要な野菜の量」を他の人に説明するワーク

◆「野菜から先に食べると体にいいこと」お伝えしますシート<1>

①野菜に含まれる**食物繊維**が、**ヒント!**

※私は、こんな栄養素です。
①便秘をよくします
②大腸がんや高コレステロール予防にも大切です
③実は、虫歯予防にも有効なんです

糖の吸収を遅らせて、食後の血糖値が急激に上がるのを防ぎます。**ヒント!** ※血糖値が上がる病気といえぼ?

②これが、**糖尿病**や肥満、血管や肌などの老化の予防に効果があります。

高浜町 たかチャレ推進委員会作

◆「野菜から先に食べると体にいいこと」お伝えしますシート<2>

急上昇

最後は同じ値!

先にご飯など炭水化物(主食)

先に野菜(副菜)

※グリセミックスインデックスの摂取順序の違いが食後血糖プロファイルに及ぼす影響(糖尿病53(2):96~101,2010)

ポイント! ※かぼちゃ・ごぼう・れんこん、いも類などは食物繊維と同時に糖質も多く含むので、先に食べず、**ふた口目以降に食べる**ようにします。

高浜町 たかチャレ推進委員会作

◆「1日に必要な野菜の量」お伝えしますシート<1>

① 1日に必要な野菜の量は、**350g**です。**ヒント!**

② 高浜町では、この量を、**350g**を、**にぎりこぶし5**個分と表しています。**ヒント!**

私は何グラムあるでしょう?

高浜町 たかチャレ推進委員会作

◆「1日に必要な野菜の量」お伝えしますシート<2>

にぎりこぶし5つ分

1日に必要な野菜の量は? **350g**

約70g 加熱した野菜 約70g

約70g 約70g

約70g 約70g

高浜町 たかチャレ推進委員会作

野菜から先に
食べると何で
いいかってい
うと…



ワークの様子

作戦を成功させるための企画の作り方

次に、実際に自分たちが、取り組みをすすめていく「企画」の作り方について、事務局から説明がありました。

- たかチャレ推進委員会の活動は、住民が野菜を食べるようになるきっかけをつくることである。これまでの活動から、企画は4つのタイプに分けて考えることができる。平成 25 年度の委員の企画を例に見てみると…

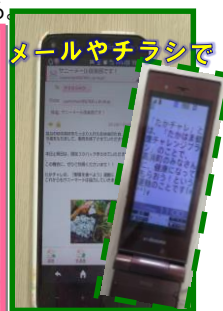
その1: 興味ひきタイプ

- 野菜を食べることに興味や関心を持ってもらう。
- 野菜に注目してもらう。



その2: 情報発信タイプ

- 野菜の力を知ってもらう。
- おいしい野菜がカンタンに手に入る方法を知らせる。
- 簡単でおいしい野菜のレシピを知らせる。



その3: 体験提供タイプ

- 実際に食べて、量やおいしさを体験してもらう。



その4: 教えタイプ

- 野菜のことをもっと知る。



- 企画 = 企画のタイプ × 作戦 であるため、企画のタイプをどれにするか、どの作戦を選ぶかで、企画の内容は無限大となる。

実際にグループで、作戦ごとに以下のような企画のアイデアを考えてみました。

①「主食・主菜・副菜をそろえた食事をする人を増やす」ためには？

- 男性は野菜について基本的なことを知らない人が多い。「なぜ野菜がよいのか」をしっかりと教える必要がある。
- バランスのよい食事をすることのメリットをしっかりと伝える。
⇒男性であれば「やせる・太らない」「かっこよくなる」「ハゲない」、女性であれば「ナイスボディ」「美肌」「若返る」など。
- 夕食のとき有線放送にたかチャレ委員が出演して「今日の食事には主食・主菜・副菜がそろっていますか！」と呼びかける。声だけでも！
- 野菜たっぷりのお弁当を販売する。POPでレシピなどを提示し、PRする。
- 主食、主菜、副菜がそろった定食メニューをお客さんにプッシュする。POP等で提示する。
- 主食、主菜、副菜がそろったランチプレートを用意する。
- 簡単に作れる主食、主菜、副菜がそろったメニューを写真入りで紹介する。
- スーパーや飲食店でレシピがあるといい。料理を作るのに必要な時間など写真入りであれば、作ってみようかなと思える。
- プチトマトを定番にして、絶対買うようにする！
- 「子どもチェック」として、保育所児に家族へ向けた啓発をしてもらう。
⇒食事の際に子どもから親に「今日の野菜は？」

②「朝食や昼食に野菜を食べる人を増やす」ためには？

- 朝ごはんにとっと食べられるレシピ集があるといい。
- 常備食を冷蔵庫にストックしておく。
それに加えて、旬の野菜を1つ取り入れるようにすると全体の野菜摂取量が増えるかも。
- 朝は時間がないので、BBQセットのように「朝食セット」を販売する。
レンジで温めるだけで出来上がるものなど。
- 野菜を買う機会を増やす。駅や各施設、公民館などに野菜を置いておくと購入する機会が増える
→摂取量が増えるのでは。
- 野菜だけのお弁当を作る。美容効果、免疫力UPを宣伝に…
- 保育所や小学校で健康観察と同様に「野菜観察」をする。
- 「朝ごはん野菜を食べてきた人ー?!」と聞き、挙手してもらう。
- みんなが野菜を食べてくるという意識を持ってもらう。

③「野菜をもっと好きになる」ためには？

- 「えっ？これが野菜？フードドリンクコンテスト」野菜のおいしさを発見するためのドリンクコンテストを実施する。
- 「おいしいレシピづくり」やっぱり“おいしい”と思えないと好きになれないから。
- 「ベジタリアン街コン」野菜料理づくり？野菜栽培？をセットにした合コンを企画する。
- 「自ら野菜を栽培する」育てることで興味がわく。
- 子どもの頃から保育所や支援センターの行事に野菜についての取り組みを入れる。
小さい頃から野菜のことを身近に感じるとよい。
- 野菜を入れたスイーツづくり・おやつづくり。
- 家庭や保育所で野菜を使った手作りおやつを提供する。

④「にぎりこぶし1つ分野菜を増やす！」ためには？

- 昼食でプラスするための取り組み。⇒弁当に野菜サラダをプラス。お弁当に野菜をプラス。
- スイーツ感覚で野菜が食べられたら、にぎりこぶし1つ分は増えるのではないかな。
- お弁当に野菜をたくさん入れることについて、やはり「野菜を食べることが大切」ということの理解が広がる必要がある。
- あえて「野菜たっぷり」を前面に出したお弁当を販売する。
- 精進料理で野菜を肉や魚に見せるような料理があり、そのような料理で野菜を食べる量も増えるのではないかな。お弁当屋さんとかラボもできるのでは？
- 男性 20～40 歳代はやはり肉・魚をがっつり食べたい。例えば、野菜を食べたらポイントをもらえるような仕組みなど、無理矢理にでも野菜を食べる仕組みを考えたらどうか。



グループワークの様子

このアイデアを参考に、自分、もしくは自分の組織・機関では、どんな人に対して、どんなことができるかを委員それぞれが考えました。

たかちゃん野菜企画アイデアメモ		所属団体(もしくは個人名) 保育所栄養士
グループの中で出たアイデア等から、あなた(あなたの団体)なら「どんな人たちをターゲットに」「どんなことができるか」簡単に整理してみましょう！そして、これからの企画を考える際の参考にしましょう！		
やってみようと思うテーマを書いて下さい。	あてはまる性別、年齢に○をして下さい。	グループで話し合ったや他のグループのアイデアを聞いた中から、あなたやあなたの団体ならどんなことができるかを考えてみてください。「こんな人や団体と一緒にできるかも…」という内容でもOKです！
テーマ	どんな人たちがターゲットに？	どんなことができる？
野菜を美味しく好きになる	性別： ①男②女 年齢： ①0～3歳 ②保育園児等 ③小学生 ④中学生 ⑤高校生 ⑥18～19歳 ⑦20代 ⑧30代 ⑨40代 ⑩50代 ⑪60代 ⑫70歳以上 ⑬全世代	野菜を育てて給食で食べる。 保護者と一緒に 三食レジャー(テラス西!) イベントの手引き 保育所レシピの提供 親子で料理教室(野菜を育て) 野菜スープの試食(保護者向け)

企画のアイデア例(保育所栄養士)

最後に、事務局から下記の資料を参考に企画を考え、「企画シート」に記入するよう、説明を聞き、第1回たかチャレ推進委員会を終了しました。

平成26年度たかチャレ推進委員

企画シート

今年メインテーマ **3食に野菜を食べる人を増やす**

***どんな作戦にしますか？ (〇をつけて下さい)**

1. 「主食・主菜・副菜をそろえた食事を作る人を増やす」作戦
2. 「朝食や昼食に野菜を食べる人を増やす」作戦
3. 「野菜をもっと好きになる」作戦
4. 「にぎいご飯」1つ野菜を食べる量を増やす」作戦
5. その他 ()

「野菜から先に食べましょう」のメッセージも忘れずに…

***企画名**

***この企画のターゲットはどんな人ですか？**

【性別】 男性 ・ 女性
 【年齢】 ①0歳～3歳 ②保育園等の幼児 ③小学生 ④中学生 ⑤高校生 ⑥10～19歳
 ⑦20代 ⑧30代 ⑨40代 ⑩50代 ⑪60代 ⑫70代 ⑬80歳以上 ⑭全世代

***目的**

***内容**

***実施時期**

***協力を願いたい団体や人はありますか？その内容は？**

たれに どんなことを

提出期日 8月6日(水) FAX 72-2081 (保監課行き) *表文不要

- 資料
- ・ 今回のたかチャレ委員会で出たアイデア（後日事務局よりまとめて送付）
 - ・ 今回たかチャレ委員会で考えた「たかチャレ野菜企画アイデアメモ」（企画で他の委員に協力をお願いしたい場合）
 - ・ プロフィール&サポートPR集

平成26年度 たかチャレ推進委員

わたし(たち)のプロフィール

紹介します! わたし(たち)は普段、こんな活動をしています。

団体名 または個人名	保育所栄養士
こんな目的で	保育所に通う子どもたちが給食を通して食べることに興味を持ち、食の楽しさ、豊かさを体験し、健康で健やかに育つことを目的にしています。
こんなメンバーで	保育士や支援員、調理員
こんな場所で	町内保育所（高浜保育所・青森保育所・和田保育所・内浦保育所）
こんな人たちに	保育所入所児童を保育
性別・年代など	性別：男女 ①0～3歳 ②保育園児等 ③小学生 ④中学生 ⑤高校生 ⑥18～19歳 ⑦20代 ⑧30代 ⑨40代 ⑩50代 ⑪60代 ⑫70歳以上 ⑬全世代
こんな活動をしています	給食献立作成・給食だより作成 季節の食材を取り入れた食育活動 保護者への食育啓発活動

野菜を食べる人やバランスよく食べる人を増やすために… わたし(たち)の協力出来ること

いっしょにやりましょうよ! わたし(たち)こんな協力ができますよ。

こんなメンバーが (人数など)	町内保育所（高浜保育所・青森保育所・和田保育所・内浦保育所）
こんな場所を	給食だよりに掲載できます。 ポスターなどを掲示できます。
こんな内容が 協力できます	①友人などに声かけし人集め ②給食でチラシ配布 ③友人などにチラシ配布 ・ SNS等での情報発信 ・ 野菜やその他の食べ物のイラストかけます ・ パソコンや手書きで、レシピや資料を作れます ・ おいしい野菜料理やバランスのよいレシピ教えます ・ みなさんの企画に日程があれば参加OK ・ その他 ()
上に記入した 以外にも…	※わたし(たち)の活動そのものではありませんが、こんなことも良ければ協力できます。 メンバーの隠れ 三色レンジャーに宴食し活動できる(日程が合えば) ざる特技

2. 第2回たかチャレ推進委員会:企画を考える、共有する

平成 26 年 8 月 8 日 (金) 13 時 15 分～15 時 30 分
 保健福祉センターにおいて「第2回たかチャレ推進委員会」を開催しました。
 (参加者 25 名+野瀬町長)

開会にあたり太田会長より、「県民福井」や「福井新聞」、養護教諭さんの研究会で、たかチャレ推進委員会の取り組みが紹介、発表されたことが報告されました。



県民福井(平成 26 年 7 月 22 日)



福井新聞(平成 26 年 8 月 3 日)

野菜の企画実践にむけて～企画を完成させる作業

第2回たかチャレ推進委員会では、提出された企画内容をより深め、具体的な実施につなげるため、「企画を完成させる」作業を行いました。「企画を完成させる」作業は、次の2つの作業を通じて行いました。

- ①協力相手を見つける作業：自分の企画を紹介して、企画を実施するための協力相手を見つける
- ②他の委員からアイデアをもらう作業：他の委員からのアイデアやアドバイスをもらい企画内容を深める

●企画の完成に向けての流れ

ステップ1

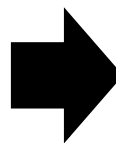
- ・自分の企画の内容と協力してほしいことを紹介する

ステップ2

- ・他の委員に企画に協力してもらえるか聞く
- ・アイデアやアドバイスをもらう

ステップ3

- ・企画の内容を決める
- ・協力してもらう人を決め、お願いする。



企画完成へ

ステップ1・ステップ2：企画を紹介する

自分が立ててきた企画について、「所属団体」「企画名」「具体的内容」「協力してほしいこと」をみんなに紹介しました。

また企画は、内容から以下の6つのカテゴリーに分け、カテゴリーごとに発表しました。

企画のカテゴリー	企画数
料理をしてもらう	8 企画
試食してもらう	9 企画
伝える	13 企画
育てる	3 企画
意識してもらう	8 企画
食べてもらう、買ってもらう	11 企画



おやジィー
の会の企画
は…

企画発表の様子

各委員の企画案一覧(カテゴリー別)

★料理してもらう★

平成 26 年8月8日現在

所属団体	企画名
太田栄江（個人：在宅栄養士・子育てマイスター）、若狭高浜観光協会	野菜料理はめんどくさくない！ たかチャレレシピ集でかんたん野菜をCOOKING！
JA若狭	家族の健康は、お父さんにまかせろ！！男性料理教室
料理サークル C's Cooking Room	親子で仲良く楽しくお料理教室
食生活改善推進員連絡協議会	野菜を使ったバランスのとれた食事作り（調理実習）
老人クラブ連合会	女性のお料理教室開催 第3回男性のお料理教室開催
和田小学校	親子で学ぼう！作ろう！食べよう！
町長（※）	町長とつくる「おしゃれ野菜メニュー」

※今年度はたかチャレ推進委員会の取り組みを「委員のみなさんと一緒になって、町に広めたい！」と町長自ら企画に参加されました。

★試食してもらう★

所属団体	企画名
太田栄江（個人：在宅栄養士・子育てマイスター）、若狭高浜観光協会	産業まつりで野菜スープ バランスバイキング
山惣ホーム株式会社	チャレンジ！！愛菜弁当
食生活改善推進員連絡協議会	みんなでたのしく野菜のバイキング 男性諸君！野菜を食べよう！
老人クラブ連合会	たかチャレジュース作戦
総務課	町長さん家のフラペチーノ 野菜がもう1品！！
福祉課（地域包括支援センター）	おいしくバランスの良い食事で、元気あっぶ高齢者を増やそう（試食）

★伝える★

所属団体	企画名
松崎 麻里（個人：在宅栄養士・食育ボランティア・健康づくり推進員）	野菜を食べる人・野菜から食べる人を増やす！！でもその前に・・・
フクヤ高浜店	野菜のおかずをもう一品追加しよう！
山惣ホーム株式会社	山惣ホーム（株）健康チャレンジ
育児サークルありんこクラブ	野菜の事をもっと知ろう
養護教諭部会	野菜いっぱい！元気いっぱい！
高浜小学校	めざせ野菜博士2014！ 子どもたかはま健康づくり10か条
小中学校栄養教諭（学校給食センター）	野菜に注目！
公民館	健康のために強くなるために！気軽に学ぶ運動と栄養管理
総務課	広報たかチャレ たかチャレ企画のお知らせ
まちづくり課	野菜をもっと好きになってもらおう
保育所栄養士	主食＋主菜＋副菜で『バランス整いました！』

★育てる★

所属団体	企画名
河島義枝（個人：在宅保健師・町民さんの保健室）	自分で野菜を作って食べよう
岬工業 若狭支店	できるかな？食べたいな。自分のお野菜
育児サークルありんこクラブ	自分で作った野菜を食べよう

★意識してもらう★

所属団体	企画名
関西電力高浜発電所健康管理室	周囲の方の協力を得て、野菜を食べる量を増やすぞ～
高浜町商工会	プラスこぶして＋健康
手芸サークルなないろ	朝から野菜をたべよう！
おやじの会	現状打破！！野菜を増やして健康増進にチャレンジしよう！！
保育所	やさいだいすき！
子育て支援センター	あか・き・みどり み～つけた？！
保健課	続！話題沸騰「たかチャレ野菜缶バッジ」 私より目立ってる？「キュートな野菜マスコット」

★食べてもらう、買ってもらう★

所属団体	企画名
サニーマート	今年もやります！！たかチャレ弁当
ファミリーマート高浜国道店、和田店	店内POPでアピール大作戦
ミニストップ 高浜店	コンビニ発信「バランスよく食べよう！」
美樹食堂	ベジタブル作戦
焼肉とんがらし	焼肉屋で定食気分！！ガッツリ！
宮崎食堂	グー1個分サラダ、大プッシュ作戦 ランチタイム限定・野菜たっぷり具たくさんみそ汁
coffee&お食事 花番地	お店のメニューをおうちでどうぞ
LOGPENSION 秋岡屋	季節の野菜のおいしさをとどける
FAMILIAR	ランチメニューに野菜を多く取り入れる
CAFE ZOO	ベジタブルスムージー

発表を聞いている人は、協力できる内容があれば『協力してあげられるよ』カードに記入するとともに、アイデアやアドバイスがあれば『アイデア・アドバイス』カードに記入し、相手の封筒に入れる作業を行いました。



協力してあげられるよ！カード

平成26年度
たかチャレ推進委員

企画番号 4

お手伝いOK!

**** 私が協力できるのはこんなこと! ****

男性料理教室 参加ほす!

連絡先(氏名) 保健課

(電話番号) _____

アイデア・アドバイスメモ

企画番号 45

お弁当の容器に
「たかチャレマーク」がついていて、
(野菜から先に食べね。野菜を1日にグ-50分食べね。)
たかチャレマークがあるといいね。

発表の合間に休憩時間を設け、太田会長と森川副会長による「切干大根のサラダ」(平成24年度たかチャレ推進委員会で作成した「あっという間にプラス野菜～たかチャレ野菜レシピ集」から)をみんなで試食しました。



ステップ3：企画内容を考える&協力してもらおう人を決めてお願いする

自分の封筒を取りに行き、入っていた『協力してあげられるよ』カードや『アイデア・アドバイス』カードを踏まえながら、自分の企画を振り返り、企画の内容をどのようにするか、誰に協力してもらおうかについて再考しました。その後、『協力してください』カードに協力してほしい内容と連絡先を記入し、相手に依頼をしました。

平成26年度
たかチャレ推進委員 ☆☆☆ **協力してくださいカード** ☆☆☆ お願いします

(団体名または氏名) 保健課 様

私の(団体の)チャレンジ期間中の野菜の企画をより楽しく効果的に実施するために、協力していただけますようお願いいたします。

協力してほしいこと

【企画番号 19】

にぎりこぶしシェール みたいなもの ありますか？

にぎりこぶし何っかのアシート みたいなもの ありますか？

準備の都合上、可能かどうかの返事を8月22日(金)までに、下記までお願いいたします。

連絡先(氏名) _____ (電話番号) _____

(所属団体 フクヤ高浜店)

『協力してあげられるよ』カードをもらわなかったり、欠席の委員に依頼したい場合も『協力してください』カードに記入し、その場での直接依頼、あるいは相手の封筒へ入れるようにしました。

OK! 協力できますよ!



私、こんなこと協力してほしいです!

相談タイム

右記のような点など、他の委員と自由に話し合う時間を設定しました。

- PR集にも企画一覧にも「協力できます」とは書いてなかった。「協力できますカード」は入ってなかった。でも協力をお願いしたい!
- 「協力」という形ではなく、企画を共同でやりたい!
- 企画を実施するにあたって、協力相手に相談したい!

自分の企画の完成へ

『協力してくださいカード』で協力を依頼した方からの返事を待ち、「完成版 野菜の企画シート」を完成させ、事務局に提出することとなりました。完成シートの作成にあたり、事務局からは、協力相手が見つからなかった場合など困ったことがある場合は、いつでも相談窓口として事務局を活用してほしいことや、広報紙や町ホームページ、新聞折込チラシなどでの広報協力ができる旨、説明がありました。

※平成26年度たかやし推進委員*

完成版 **企画シート**

所属団体 _____

記入者氏名 _____

今年のメインテーマ **3食に野菜を食べる人を増やす**

*どんな作戦にしますか? (〇をつけて下さい)

1. 「主食・主菜・副菜をそろえた食事をとる人を増やす」作戦
2. 「朝食や昼食に野菜を食べる人を増やす」作戦
3. 「野菜をもっと好きになる」作戦
4. 「にぎりにあし!」つ分野菜を食べる量を増やす」作戦
5. その他 (_____)

「野菜から先に食べよう」のメッセージも忘れずに...

変更あり
変更なし

*企画名 _____

変更あり
変更なし

*この企画のターゲットはどんな人ですか?

【性別】 男性 ・ 女性

【年齢】 ①0歳~3歳 ②保育園等の幼児 ③小学生 ④中学生 ⑤高校生 ⑥18~19歳 ⑦20代 ⑧30代 ⑨40代 ⑩50代 ⑪60代 ⑫70代 ⑬80歳以上 ⑭全世代

変更あり
変更なし

*目的 _____

変更あり
変更なし

*内容 _____

変更あり
変更なし

*実施時期 _____

変更あり
変更なし

*協力をお願いしたい団体や人はありますか?その内容は?

だれに _____ どのようなことを _____

変更あり
変更なし

提出期日 8月29日(金) FAX 72-2081 (祝日を除く) *共立不審

ミニ講座『朝・昼・晩に必ず野菜！思わず食べたくなる 野菜の魅力・体が喜ぶ食べ方』

第1回たかチャレ推進委員会で実施した「野菜から先に食べると体にいいこと」や「1日に必要な野菜の量」に関するミニクイズを振り返りながら、野菜の定義や野菜そのものが発揮するチカラなど、これから企画を実施するのに知っておきたい情報について学びました。（このような野菜に関する情報は24頁の2つのテキストにも詳しく掲載）

◆「にぎりこぶし1つ分の野菜を増やす工夫」について（太田会長（在宅栄養士）より）

■バランスのよい食事とは？

- ・「主食・主菜・副菜」をそろえた食事であることとそれらの体での役割
- ・どんな食材や料理が、「主食・主菜・副菜」になるのか
- ・1つの料理に「主食と主菜」など、あてはまる食材が複数入っていた場合のバランスの考え方

■野菜の量を増やすための工夫

- ・野菜料理そのものを1皿増やす
- ・主菜には必ず野菜を一緒に使ったり、付け合わせる

■先に食べるのにオススメな野菜

- ・食事の中でゆっくり味わいたい野菜
- ・かぼちゃやれんこん、ごぼうなどの野菜やいも類は、炭水化物が多いため、血糖値をあげやすいので先に食べずゆっくり味わうこと



食材カードをゲーム方式で「主食・主菜・副菜」に分ける様子

◆野菜をもっと好きに！「野菜の魅力」を伝授（森川副会長（野菜ソムリエ）より）

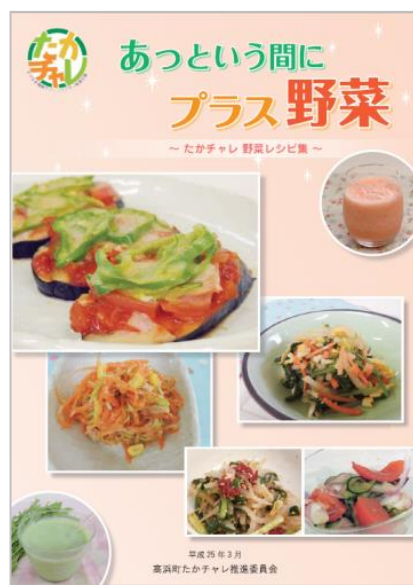
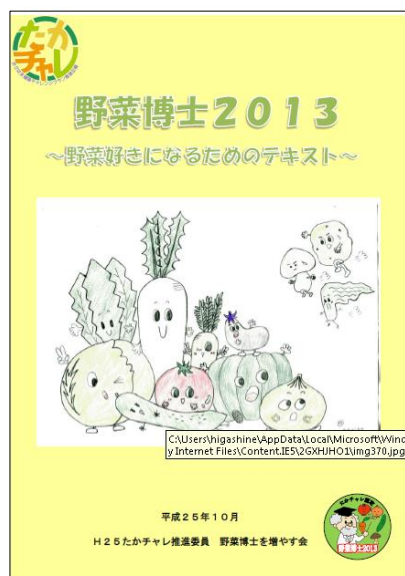
■おもしろい野菜の豆知識やおいしい野菜の見分け方

- ・切干大根は、100gに大根 1.5Kg 分の栄養がつまったスーパー大根であること→旬でない時には特に、切干大根を上手に活用することがおススメ！
- ・苦いピーマンと苦みの少ないピーマンの選び方→へたの部分が六角形なら、五角形より苦みが少ない！



■たかチャレ推進委員会で作成した「野菜博士2013～野菜好きになるためのテキスト～」や「あっという間にプラス野菜～たかチャレ野菜レシピ集～」の紹介

- 野菜をもっと好きになれる情報や簡単にできるおいしいレシピが掲載されているので、企画でどんどん使って！



※「あっという間にプラス野菜～たかチャレ野菜レシピ集～」は、高浜町ホームページに掲載。


または、[高浜町 野菜レシピ集](#)で検索。ダウンロード可。

最後は、参加者全員でチャレンジ期間にむけて「がんばろう！」のかけ声をかけて、第2回たかチャレ推進委員会を終了しました。



3. 健康チャレンジ期間における取り組み

9月～11月の健康チャレンジ期間に各委員が企画を実施しました。その後、実施した企画及び当初の企画以外に実施した取り組み、また他委員の企画に協力した内容を下記報告書に記入し、事務局に提出しました。(実施企画の内容は28～78頁に掲載しています。)

平成26年度 たかチャレ推進委員 野菜の企画  実践報告書 <small>(1企画につき1枚記入)</small>	
団体名または氏名	記入者() (電話): _____
企画名 ※1企画につき1枚記入	
ご提出いただいた企画書の内容から変更した点がありましたか?	なし ・ あり (変更点: _____)
どんなことができましたか? (具体的な内容)	
どのくらいできましたか? (実施日時、期間、回数、参加者数、チラシ配布数 など)	
協力して一緒に取り組んだ人や団体があれば、その方の名前(団体名)、協力内容をご記入下さい。	
使用した資料などがあれば、○をつけてください。 ※ある場合は、 返信用の封筒 に同封してください。	①「あつという間にプラス野菜」～たかチャレ野菜レシピ集～ ②「野菜博士2013」～野菜好きになるためのテキスト～ ③ たかチャレ推進委員会で使用した「バランスシート・第1条、2条の説明シート」 ④「たかはま健康チャレンジNEWS」 ⑤「たかチャレ通信(広告チラシ)」 ⑥ 自分で独自に作成したもの ⑦他の誰かに作成してもらったもの ⑧ その他(どのようなもの?) _____
企画に参加した人の感想や反応、効果などはどうでしたか?	
企画のねらいは達成できましたか	出来た・出来ていない(理由: _____)
企画を実践しての感想をお書き下さい。(やってよかった! 楽しかった! うれしかった! 等と思ったこと)	
実践してみて、こうしたらもっと充実した企画になるなあ。と思ったことがあればご記入下さい。	

*取り組みの写真があれば、データ提供をお願いします。○で囲んで下さい。
写真なし ・ 写真あり (データ提供できる・データ提供できない)

団体名または氏名 _____

平成26年度 たかチャレ推進委員 **企画以外に実施したことがあれば、ご記入下さい。**

1. 取り組んだ内容を具体的に書いて下さい。
(取り組み内容、開催日時や参加者数など)

2. 使用した資料などがあれば○をつけて下さい。
①「あつという間にプラス野菜」～たかチャレ野菜レシピ集～ ②「野菜博士2013」～野菜好きになるためのテキスト～
③「たかチャレ推進委員会で使用した「バランスシート・第1条、2条の説明シート」」 ④「たかはま健康チャレンジNEWS」
⑤「たかチャレ通信(広告チラシ)」 ⑥自分で独自に作成したもの ⑦他の誰かに作成してもらったもの
⑧ その他(どのようなもの?) _____

3. 取り組んでみての感想や参加者の反応などをご記入下さい。

1. 取り組んだ内容を具体的に書いて下さい。
(取り組み内容、開催日時や参加者数など)

2. 使用した資料などがあれば○をつけて下さい。
②「あつという間にプラス野菜」～たかチャレ野菜レシピ集～ ②「野菜博士2013」～野菜好きになるためのテキスト～
④「たかチャレ推進委員会で使用した「バランスシート・第1条、2条の説明シート」」 ④「たかはま健康チャレンジNEWS」
⑥「たかチャレ通信(広告チラシ)」 ⑥自分で独自に作成したもの ⑦他の誰かに作成してもらったもの
⑦ その他(どのようなもの?) _____

3. 取り組んでみての感想や参加者の反応などをご記入下さい。

平成26年度 たかチャレ推進委員 **他委員さんの企画に協力したことがあれば、ご記入下さい。**

【記入例】

協力した企画名 主食+主菜+副菜で『バランス整いました!』 依頼者の団体名または氏名 山田 さよ子さん	協力内容・感想 ・献立作成カード(配布)の協力。子供に人気の3食レンジジャーから親子一緒にカードをもらうことで、家族ぐるみでカードで選ぶきっかけができ、自然と家庭の食事献立や食べ物が話題に出やすくていいなあと思った。子供たちがレンジジャーの3色にあった食べ物を自信を持って食べていて、給食や食育を通じた取り組みの効果を感じた。
協力した企画名	協力内容・感想
依頼者の団体名または氏名	
協力した企画名	協力内容・感想
依頼者の団体名または氏名	
協力した企画名	協力内容・感想
依頼者の団体名または氏名	
協力した企画名	協力内容・感想
依頼者の団体名または氏名	

なお、企画の実施にあたっては、事務局より下記のような活動支援を受けました。

たかはま健康チャレンジNEWSの発行

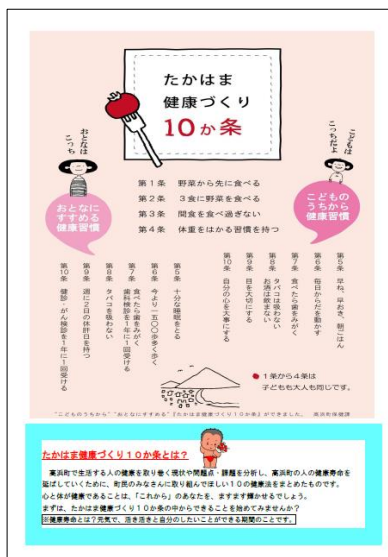
委員間での情報共有や各委員の企画・たかはま健康づくり10か条のPRに活用



第1号(表)



第2号(表)



第1号(裏)



第2号(裏)

「野菜をたべよう」のぼりの公共施設への設置・貸出

たかチャレの活動であることや健康チャレンジ期間のPRに活用
(設置場所：保健福祉センター・貸し出し：各企画において借用)



主食+主菜+副菜で『バランス整いました！』
(保育所栄養士の企画)



「広報たかはま」や「たかチャレ通信（新聞折込チラシ）」による広報

企画の参加者募集やたかチャレ推進委員会の活動、たかはま健康づくり10か条を町全体にPRすることに活用

第1号(表)は「たかチャレ通信」の表紙部分で、8月～11月の健康チャレンジ期間の告知と、野菜の重要性を伝えるための「あなたは、バランスよく食べていますか？」という問いかけが中心です。野菜の摂取量の目安や、野菜を朝・昼・晩に「にぎりにぎり5つ分」食べることを推奨しています。

第1号(表)

第2号(表)は「たかチャレ通信」の表紙部分で、野菜の摂取量の目安や、野菜を朝・昼・晩に「にぎりにぎり5つ分」食べることを推奨しています。また、野菜を先に食べることで血糖値の上昇を抑えられることを紹介しています。

第2号(表)

冬の特大号(表)は「たかチャレ通信」の表紙部分で、冬の野菜を食べてほしいというメッセージが中心です。冬野菜の栄養価や、冬の野菜を使ったレシピを紹介しています。

冬の特大号(表)

「食事バランス」チェック 第1号(裏)は、食事のバランスを確認するためのチェックリストです。主食、主菜、副菜、お箸を持つ野菜の摂取量を確認するためのチェック項目が記載されています。

第1号(裏)

たかチャレ推進委員おすすめ野菜関連資料やグッズをお渡しできます。第2号(裏)は、野菜関連のイベントや講座の告知、野菜関連の資料やグッズの配布情報などが記載されています。

第2号(裏)

講座に参加して食べよう! 冬の特大号(裏)は、野菜関連の講座やイベントの告知です。野菜を使った料理の作り方や、野菜の栄養価について学ぶことができます。

冬の特大号(裏)

その他

企画実施にあたっては、事務局より委員間の連携・協力の調整、アイデアの提案、媒体の貸し出し等の支援を受けました。

野菜に関する企画の実践報告(平成 27 年 3 月現在)

○協力者・協力内容欄の★印は、たかチャレ推進委員の協力者を意味します。



1) 太田栄江（個人：在宅栄養士・子育てマイスター）・森川さおり（個人：野菜ソムリエ） ・若狭高浜観光協会

企画名	野菜料理はめんどくさくない！ たかチャレレシピ集でかんたん野菜をCOOKING！
作戦名	「朝食や昼食に野菜を食べる人を増やす」作戦 「にぎりこぶし1つ分野菜を食べる量を増やす」作戦
対象者	男女：全世代
企画の目的	野菜料理はかんたんでおいしいものだと実感してほしい。
企画からの変更	あり⇒ (青郷公民館、和田公民館企画「ベジタブルクッキング」での協力実施) 【報告書 35 頁参照】

2) JA 若狭

企画名	家族の健康は、お父さんにまかせろ！！ 第2回男性料理教室
作戦名	「主食・主菜・副菜をそろえた食事をとる人を増やす」作戦
対象者	男性：20代～60代
企画の目的	バランスよく食べて、おいしさを感じ、健康づくりに関心をもってもらおう！！
企画からの変更	なし

実施できたこと（具体的な内容）： ■料理、野菜を好きになってもらう！！ ■野菜を食べる大切さを知ってもらう！！	実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）： ■11月27日（木）18時30分～ ■参加者 14名
協力者・協力内容： ■太田さん（在宅栄養士）	
使用した資料： 「バランスシート・第1、2条の説明シート」	
参加者の感想、反応、効果 ◎声をかけて来て下さった方が「参加して良かった！！また声かけて下さい！！家に帰って早速作りました！！」と話してくれた。野菜をたくさん食べます！！ときっかけづくりができた。 協力者：太田さん（在宅栄養士）からの感想 ◎たかチャレなんて初耳の人が多く、若い世代の方は野菜の話に興味深く聞いてくれた。こんな場を大切にしていきたいと思う。 参加者：おやジューの会（3名参加）からの感想 ◎魚をさばく料理もあり、未体験ゆえ興味をもって、楽しく料理をさせてもらうことができた。最終	

的には味付けが難しく、レシピ通りできるか疑問…。

参加者：商工会（富田さん）からの感想

◎参加者全員料理に興味をもち、最後の太田さん（在宅栄養士）の野菜についての話も真剣に聞いていた。とてもよかった。

実践した感想：

○参加者の方が喜んで下さってうれしかった。

課題・反省点：



男性料理教室の様子

3) 料理サークルC's Cooking Room

企画名	親子で仲良く楽しくお料理教室
作戦名	「朝食や昼食に野菜を食べる人を増やす」作戦 「野菜をもっと好きになる」作戦
対象者	男女：保育園等の幼児・小学生・20代～40代
企画の目的	野菜をたくさん使った料理を親子で体験し、野菜をおいしく感じ、好きになっ てもらう。
企画からの変更	なし

実施できたこと（具体的な内容）： ■季節の野菜を多く使ったメニューでの実施	実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）： ■7月30日（火） （子どもたちが参加できる夏休みに開催）
協力者・協力内容：	
使用した資料： 他の誰かに作成してもらったもの	
参加者の感想、反応、効果 ◎「自分たちが作ったので苦手な野菜も食べられた」という感想が多かった。	
実践した感想： ○作っている途中で“おいしそう！”という声が聞けてよかった。	
課題・反省点：	



料理教室の様子

4) 食生活改善推進員連絡協議会

企画名	野菜を使ったバランスのとれた食事作り（調理実習）
作戦名	「主食・主菜・副菜をそろえた食事をする人を増やす」作戦 「朝食や昼食に野菜を食べる人を増やす」作戦 「野菜をもっと好きになる」作戦
対象者	男女：全世代
企画の目的	野菜料理を多くの人に知ってもらう。
企画からの変更	なし

<p><u>実施できたこと（具体的な内容）：</u></p> <p>■男性のための料理講座 魚の三枚おろし（さしみづくり）、野菜をたっぷり使ったメニューの調理実習</p> <p>■ヘルシー菜々バランスクッキング 自分たちの研修会と合わせて一般公募を行い、野菜を使ったバランスのとれた献立の調理を参加者と行った。 （大根めし、おからでもちもち旨い回鍋肉風、にんじんとりんごのくるみサラダ、しょうが入りいかとこんにゃくの粕汁、米粉のなめらか豆乳プリン）</p>	<p><u>実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）：</u></p> <p>■男性のための料理講座 10月20日（月）参加者13名 （20代2名、40代1名、50代1名 60代4名、70代4名、80代1名）</p> <p>■ヘルシー菜々バランスクッキング 2月19日（木）参加者22名 （一般10名、食生活改善推進員16名、保健課1名）</p>
<p><u>協力者・協力内容：</u></p> <p>◇男性のための料理講座 ■太田さん（在宅栄養士）、保健課（安原さん）、★池田さん：調理の補助 ◇ヘルシー菜々バランスクッキング ■★料理教室参加者のみなさん、保健課（安原さん）</p>	
<p><u>使用した資料：</u></p> <p>「あっという間にプラス野菜」、「野菜博士2013」、自分たちで独自に作成したもの、他の誰かに作成してもらったもの</p>	
<p><u>参加者の感想、反応、効果</u></p> <p>◇男性のための料理講座</p> <p>◎周りの人と協力して作り、食べることがとても楽しかった。 ◎新しいレシピが増えた。1品でも自慢できる料理を作りたい。 ◎魚をさばけるようになりたいと思った。 ◎貴重な経験ができ、とても楽しかった。 ◎補助して下さる女性の方々との会話がとても楽しかった。この企画をずっと続けてほしい。</p> <p><u>協力者：太田さん（在宅栄養士）からの感想</u> 女性ばかりでなく、男性への発信は大切だと思う。調理を仕上げることでばかりに必死になってしまうが、もう少し、お伝えできる部分もあるといいなと思った。</p> <p><u>参加者：田淵課長（保健課）からの感想</u> ◎野菜をおいしく食べられる調理方法について改めて教えていただきよかった。</p>	

◇ヘルシー菜々バランスクッキング

◎大変好評だった。

◎たのしい、おいしい、おからだけとは思えない食べごたえ

実践した感想：

◇男性のための料理講座

○魚さばき体験は今年も好評！

○次の機会や次回を楽しみにするという声が聞けてうれしかった！

◇ヘルシー菜々バランスクッキング

○初めての企画だったが、良かったと思う。食生活改善推進員のPRもでき、興味を持って下さった方もいっしょり、よかった。また、お子さん連れの若いお母さんが参加して下さい、より和やかな雰囲気です食生活改善推進員も楽しめた。

課題・反省点：

◇男性のための料理講座

▲「どんな料理ができ上がるか分からない」ので、切ったりするのにとまどう、などの声があった。最初にデモをしたり、完成品の写真などがあればお見せし、でき上がりのイメージをもってもらうと、作る意欲も高まり、また作る時の不安も少なくなるのかなと思った。

男性のための料理講座
 普段は食べることに専門です！
 そんな... 包丁も持ったことはない！
 男性の方も大歓迎です。
日時 10月20日(月)18時30分~21時
 (受付:18時25分までにお越し下さい)
場所 保健福祉センター
持ち物等 エプロン・三角巾(大きめのハンカチ等)がある方はお持ち下さい。
 参加費:無料 要申込 定員:15名
 たがはまのおいしいお米
 などを使った、サクッと出来てウマイ!料理を作ります。
 星野の多彩なおかずも作りも簡単!自分で作った魚はおいしい!
申し込み先: 高浜町保健課 72-2493
 または、各食生活改善推進員まで。



↑ ↓ 各チラシ

野菜のおいし! 野菜の子カテ!
 宝再確認! 宝再確認!
ヘルシー菜々バランスクッキング
 カンタンおいしいおなじみの食材の新たなおいしさ発見!
 野菜がたっぷりたべて、バランスもOK!なメニューを調理します。
 満腹&満足 間違いなしの講座です。
 これまでに参加された方の感想
 私たちが「食生活改善推進員」です。講師は、食改(しょっかい)さん
 料理のレパートリーが増えて、家でも野菜をおいしく食べる量が増えました!
 野菜がこんなにこそうになるなんて、びっくり!
 一緒に楽しく調理しましょう。ご参加お待ちしております。
日時 2月19日(木) 午前10時~午後1時
 (受付:午前9時45分~)
場所 保健福祉センター
参加費 300円(小学生未満:無料)
準備 エプロン、三角巾など
前日までに申し込みが必要です 定員10名
主催 食生活改善推進員
【申込み・問合せ】 高浜町保健課 TEL72-2493



↑ クッキングの様子

5) 老人クラブ連合会

企画名	第3回男性のお料理教室開催
作戦名	「主食・主菜・副菜をそろえた食事をする人を増やす」作戦 「朝食や昼食に野菜を食べる人を増やす」作戦
対象者	女性：60歳～80歳以上
企画の目的	高齢女性の方が自分で料理することによって今年のメインテーマ3食に野菜を食べる人を増やす。
企画からの変更	あり⇒（「第3回男性のお料理教室開催」6）と合同開催）

6) 老人クラブ連合会

企画名	第3回男性のお料理教室開催
作戦名	「主食・主菜・副菜をそろえた食事をする人を増やす」作戦 その他（「高齢者の男性の実践者を増やす」）
対象者	男性・60～80歳以上
企画の目的	高齢男性の方が自分で料理することによって今年のメインテーマ3食に野菜を食べる人を増やす。
企画からの変更	あり⇒（「女性のお料理教室開催」5）と合同開催）

実施できたこと（具体的な内容）： ■季節の野菜を使った料理教室 （今年は男女混合で実施）	実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）： ■11月4日（火）14名参加 ■12月8日（月）17名参加 ■案内チラシ配布数 81枚
協力者・協力内容： ■食生活改善推進員（嶋田さん、中山さん、桜井さん、西野さん）：野菜を使ったお料理	
使用した資料： その他（レシピ）	
参加者の感想、反応、効果 ◎大変良かったという意見が多く、今後も料理教室の継続を希望する方が多かった。 協力者：食生活改善推進員からの感想 ◎「旬の野菜を使った料理実習を通じて、毎日の食事のこと、健康について考えてみよう」ということで、クラブ会員さんと一緒に調理実習を実施した。毎日、料理を作る主婦たちばかりなので、手早くでき、和気あいあいでもとても楽しくできた。好評だったのもうれしい！！	
実践した感想： ○自宅でも実践したい、レパートリーが増えてよかった等の感想が聞けて良かった。	
課題・反省点：	



7) 和田小学校

企画名	親子で学ぼう！作ろう！食べよう！
作戦名	「野菜をもっと好きになる」作戦 「にぎりこぶし1つ分野菜を食べる量を増やす」作戦
対象者	男女：小学生とその保護者
企画の目的	親子で一緒に野菜について知り、野菜を使った料理を調理し、食べる。
企画からの変更	なし

実施できたこと（具体的な内容）： <ul style="list-style-type: none"> ■野菜に関するミニ講座 ■ピーマンとタマネギの米粉のケーキサレ作り 	実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）： <ul style="list-style-type: none"> ■10月4日（土）おやこふれあい体験活動 ■13時～15時 ■参加者：児童8名 保護者6名 合計6家族14名
協力者・協力内容： <ul style="list-style-type: none"> ■森川さん（野菜ソムリエ）： 子どもたちの苦手なピーマンを使った料理教室、苦味を抑える調理法の紹介、資料・レシピの作成	
使用した資料： <ul style="list-style-type: none"> ■他の誰かに作成してもらったもの 	
参加者の感想、反応、効果：	
児童からの感想	
<ul style="list-style-type: none"> ◎あまりピーマンとタマネギが好きではないけれども、おいしく食べられよかったと思う。焼いている途中も、おいしそうなおいがして食べたらもっとおいしかった。 ◎苦手な野菜もこうやって使いたいと思った。 ◎とても楽しかった。 	
保護者からの感想	
<ul style="list-style-type: none"> ◎野菜ソムリエの先生がピーマンの苦くなる切り方やゴーヤーの苦みをおさえる調理の仕方も教えて下さり、家庭でも実践してみようと思った。ピーマンやタマネギは嫌いな子どもが多い野菜ですが、今回のケーキサレのようにして調理すると、ものすごく食べやすくなるのが分かり、子どももおいしいと喜んで食べたので、家庭でも是非作ってみようと思った。 ◎次回は簡単にできる野菜料理を教えてください。 ◎野菜のマメ知識も勉強になった。 ◎子どもたちに「包丁を持たすのは怖いな」と思ったけれど、上手に使えていたし、家でも子どもたちと一緒に料理したい。 ◎久しぶりに親子で一緒に料理をし、とてもよかった。 	
協力者：森川さん（野菜ソムリエ）からの感想	
<ul style="list-style-type: none"> ◎これなら食べられる！の声を聞くことができた。 	
実践した感想：	
<ul style="list-style-type: none"> ○苦手な野菜も、子どもが自分でもできる簡単な調理の仕方次第で喜んで食べたいようになるようなものを実際に親子で作って、食べられる体験ができてよかった。 	
課題・反省点：	
<ul style="list-style-type: none"> ▲スケールの大きな話になるが、夏には3年生が畑でピーマンを育てていたの、自分たちで育てた野菜を使って今回の調理ができていたら、なおよかったのではないかと思います。 	



← ↑ ケーキサレづくりの様子

8) 青郷公民館・和田公民館

企画名	ベジタブルクッキング
作戦名	「野菜をもっと好きになる」作戦 「にぎりこぶし1つ分野菜を食べる量を増やす」作戦
対象者	女性：全世代
企画の目的	簡単でおいしい野菜のレシピを知り、家庭でも作ってもらうことで、野菜の食べる量を増やす
企画からの変更	あり⇒（開催を2月に）

<p>実施できたこと（具体的な内容）：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■手軽に野菜がとれる調理方法を学び、健康増進に役立てていただく。試食時に参加者から感想を聞いたりして参加者同士の交流を深められた。 	<p>実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 2月4日（水）9時30分～12時 ■ 保健福祉センター ■ 参加者 和田地区5名、青郷地区7名 ■ チラシの配布 公民館広報誌にて和田、青郷地区各戸配布
<p>協力者・協力内容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 太田さん（在宅栄養士）、森川さん（野菜ソムリエ）：クッキング講師 	
<p>使用した資料：</p> <p>「あっという間にプラス野菜」、他の誰かに作成してもらったもの</p>	
<p>参加者の感想、反応、効果</p> <p>◎とてもおいしかった。初めて参加させていただいたが、参加してみるととても楽しくできた。また参加したい。</p>	
<p>実践した感想：</p> <p>○和田、青郷公民館合同講座ということで、試食時に初めて顔を合わす方とも会話ができ、大変盛り上がったと思う。若い方の参加もあり実施してよかったと思う。</p>	
<p>課題・反省点：</p> <p>▲若い方が小さいお子さん連れだったので、一時保育の依頼をした方が集中して取り組めたと思った。</p>	



ベジタブルクッキングの様子

9) 町長

企画名	町長とつくる「おしゃれ野菜メニュー」
作戦名	「野菜をもっと好きになる」作戦
対象者	女性・全世代
企画の目的	野菜のおいしさを再発見することで、もっと野菜が好きになる。家族やお客さんを「ほお～」と、うならすレシピをマスターする。
企画からの変更	なし

<p>実施できたこと（具体的な内容）：</p> <p>■野菜料理のバーニャカウダと地元の魚介類を使ったパスタ（ペスカトーレ）を調理。</p>	<p>実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）：</p> <p>■12月12日（金）</p> <p>■ポスター作成や掲示、町の広報紙への掲載等により告知。</p>
<p>協力者・協力内容：</p> <p>■太田さん（在宅栄養士）、森川さん（野菜ソムリエ）、保健課：料理の調理助手・準備、片付け</p>	
<p>使用した資料：</p>	
<p>参加者の感想、反応、効果</p> <p>◎参加者からはまあまあの評価をいただいた。</p> <p>協力者：太田さん（在宅栄養士）からの感想</p> <p>◎せっかくの機会に町長から参加者にたかチャレ推進委員としてプレゼントしていただきたかったですね！！</p>	
<p>実践した感想：</p> <p>○準備不足は否めなかったが、参加者の皆さんには楽しんでいただけたと思う。</p>	
<p>課題・反省点：</p> <p>▲野菜の多様な調理法を広めることで摂取率を高められるように感じた。</p>	

町長とつくる「おしゃれ野菜メニュー」

いつも野菜の、新しいおいしさ発見

町長とつくる「おしゃれ野菜メニュー」

旬の野菜をいつもとちよっと違う調理法で・・・イベントの盛りだくさんの時間におもてなし料理にも使えるパスタメニューである野菜町長考案のおしゃれ野菜メニューを作る料理教室です。

日時：12月12日（金）午前10時～午後1時

場所：保健福祉センター

参加費：300円（小学生未満：無料）

準備：エプロン、三角巾など

講師：野菜 高浜町長

定員：15名（先着順で募集、締切があります。お申し込みは、町民センターまで）

要申込

【申込み・問合せ】 高浜町保健課 TEL72-2493



↑レシピ



←↑クッキングの様子

試食してもらおう

10) 太田栄江（個人：在宅栄養士・子育てマイスター）・森川さおり（個人：野菜ソムリエ）
・若狭高浜観光協会

企画名	バランスバイキング
作戦名	「主食・主菜・副菜をそろえた食事をする人を増やす」作戦 「朝食や昼食に野菜を食べる人を増やす」作戦 「にぎりこぶし1つ分野菜を食べる量を増やす」作戦
対象者	男女：全世代
企画の目的	1食の量・バランスを学んでもらう。
企画からの変更	なし

実施できたこと（具体的な内容）： <ul style="list-style-type: none"> ■主食＋主菜（2品の中から1品選ぶ）＋副菜（汁もの含め8品）＋デザート ■バイキングとバランスの考え方、バランスよく献立を作るポイントを伝えられた。 	実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）： <ul style="list-style-type: none"> ■平成27年2月7日（土） ■参加者 25名
---	--

協力者・協力内容：
 ■北村さん（食生活改善推進員）、保健課（畑中さん、安原さん）、★畑中さん、藤原さん

使用した資料：
 「あっという間にプラス野菜」、「野菜博士2013」、「バランスシート・第1、第2条の説明シート」、その他（レシピ）

参加者の感想、反応、効果
 ◎家でも実践しようと思う。
 ◎食事バランスの見直しになった。
 ◎新しい野菜の使い方が学べた。

実践した感想：
 ○まだ知らない人もいたので、伝えることができよかったですし、知っている人も改めて考えてもらえた。

課題・反省点：
 ▲バイキングっていう名前をどうしていくか…。



←チラシ

バイキングの様子

企画名	チャレンジ！！愛菜弁当
作戦名	「朝食や昼食に野菜を食べる人を増やす」作戦
対象者	男女：高校生、8歳～50代
企画の目的	お弁当のおかず野菜をとり入れる。
企画からの変更	あり⇒ 企画名：1日に必要な野菜軽量クイズ、野菜スープ 対象者：全世代 目的：1日に必要な野菜量を知り、手軽に野菜がとれて、作り置きも可能な「ファイトケミカルスープ」で野菜の力を実感してもらいたい

実施できたこと（具体的な内容）：	実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）：
<ul style="list-style-type: none"> ■ 地元野菜を用いて約300食の野菜スープを提供 ■ 1日に必要な野菜の量350gを計算するクイズ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 11月29日・30日 2日間 ■ 当社のイベントのチラシ ポスティング用：2500枚 ■ 新聞折込：9600枚 ■ 来場者数：約350名

<p>協力者・協力内容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 太田さん（在宅栄養士）： <ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜スープの無料サービス ・ 野菜350gはかってみよう、当たれば野菜のプレゼント（野菜をたくさん食べるとよいことが…） ・ 手づくり配布物を渡す
--

<p>使用した資料：</p> <p>「あつという間にプラス野菜」、自分独自に作成したもの</p>
--

<p>参加者の感想、反応、効果：</p> <p>◎計量クイズではみなさん興味をもって楽しく、参加して下さり、めずらしい野菜も入れたりしたので質問などをしてくれる方もいた。</p>

<p>協力者：太田さん（在宅栄養士）からの感想</p> <p>◎一企業さんですがお客様へ発信して下さったことはうれしい。</p>
--

<p>実践した感想：</p> <p>○これで2度目ですが、野菜スープは好評だった。計量クイズもけっこうみなさん楽しく参加して下さった。</p>

<p>課題・反省点：</p>



←チラシ

12) 食生活改善推進員連絡協議会

企画名	みんなでのしく野菜のバイキング
作戦名	「主食・主菜・副菜をそろえた食事をする人を増やす」作戦 「朝食や昼食に野菜を食べる人を増やす」作戦 「野菜をもっと好きになる」作戦
対象者	男女・全世代
企画の目的	野菜料理を多くの人に知ってもらう。
企画からの変更	あり⇒(タイトル:ヘルシー菜々バランスバイキング)

<p>実施できたこと(具体的な内容):</p> <p>■今まで研修したレシピの中から、おススメの料理や伝統料理、食育推進会議でPRしている甘鯛を使用した14種類のバランスのとれたヘルシーなメニューの提供</p>	<p>実績(回数、機関、開催日時、参加者数等):</p> <p>■11月12日(水) ■参加者 35名</p>
<p>協力者・協力内容:</p> <p>■保健課</p>	
<p>使用した資料:</p>	
<p>参加者の感想、反応、効果:</p> <p>◎野菜のうま味が出ていて、苦手な人でも食べるきっかけになりそう。 ◎すべておいしくいただいた。野菜を沢山食べることへの関心が強まった。 ◎サラダやスープなど、組み合わせたことのない食材のレシピがあり、自分でも真似しようと思った。 ◎子どもと一緒に参加した。ネギ嫌いの子がおいしそうにごはんをペロリ食べていたので感動した。 ◎普段使っている食材がこんなふうになるんだと勉強になった。レシピが参考になります。</p>	
<p>実践した感想:</p> <p>○好評の言葉をいただいて、また続けたいと思った。</p>	
<p>課題・反省点:</p> <p>▲野菜をたくさん使っていてヘルシーだが、全体のボリュームや味付けへの感想もあったので参考にしたい。</p>	

「野菜を食べる人を増やそう」
食生活改善推進員H26たがチャレ企画
さいさい
ヘルシー菜々! バランスバイキング

日時: 11月12日(水) 11時半~13時半
(受付: 11時55分~13時30分)

場所: 保健福祉センター
●定員: 20名
●参加費: 3000円(小学生未満 無料) ※出来るだけ、おつりのないようお願いします。

◆私たちが、食生活改善推進員です◆ ~目標は「食(じょうず)いさん」笑顔に輝んでくださいね~

「目からウロコ的美味しくて簡単な料理を知りたい! 食べたい! そんな方にお勧めです。研修会や講演会で好評だった野菜を使ったメニューを中心に紹介します。また、野菜だけでなく、バランスよく食べる」ことについても、バイキングを楽しみながら、体験していただければと思います。皆様のご参加をお待ちしています。

【参加者の声】
家で簡単にレシピを作りたい。メニューだけだと食べたいよ!

【参加者の声】
野菜が主役になる食材の使い方に感動!

申し込み先: 保健課 72-2493



バイキングの様子



←チラシ

13) 食生活改善推進員連絡協議会

企画以外で取り組んだこと

<u>実施できたこと（具体的な内容）：</u> ■わんぱくキッズ（子育て支援センター事業に協力）毎月1回実施での手作りおやつを紹介 ■特に、健康チャレンジ期間には試食提供時に野菜を使ったおやつを提供を心がけた。	<u>実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）：</u> ・毎月1回、計12回実施 ・参加者数 延べ 親：171名 子：194名
<u>協力者・協力内容：</u> ■子育て支援センター	
<u>使用した資料：</u> ■他の誰かに作成してもらったもの	
<u>参加者の感想、反応、効果：</u>	
<u>実践した感想：</u> ○「かぼちゃとひじきのコロッケ」について、ひじき煮にしょうがを入れてさっぱりした味でいつもと違う味付けで新しい味になりいいかな？と思った反面、キッズたちの反応が心配だったが、おいしかったという声を聞き、安心した。	
<u>課題・反省点：</u>	

14) 老人クラブ連合会

企画名	たかチャレジュース作戦
作戦名	「朝食や昼食に野菜を食べる人を増やす」作戦 「野菜をもっと好きになる」作戦 「にぎりこぶし1つ分野菜を食べる量を増やす」作戦
対象者	男女：60歳～80歳以上
企画の目的	野菜がジュースでとれることを知ってもらう。
企画からの変更	なし

<u>実施できたこと（具体的な内容）：</u> ■スポーツ大会時、食生活改善推進員さんにご提供いただいた野菜入りのジュースを試飲してもらった。	<u>実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）：</u> ■9月28日（日） ■約200人
<u>協力者・協力内容：</u> ■食生活改善推進員6名：①野菜入りのジュースの作成 ②たかチャレチラシ配布	
<u>使用した資料：</u> 「あっという間にプラス野菜」	
<u>参加者の感想、反応、効果：</u> ◎とてもおいしかった。	
<u>協力者：食生活改善推進員からの感想</u> ◎大変よかった。家族でも作ってみたいなど、好評だった。「やってよかった！」と思った。	

実践した感想：

○みなさん、喜んで飲んで下さって良かった。また来年も食生活改善推進員さんをお願いして企画したい。

課題・反省点：



スポーツ大会での野菜ジュースのふるまいの様子

15) 福祉課（地域包括支援センター）

企画名	おいしくバランスの良い食事で、元気あっふ高齢者を増やそう（試食）
作戦名	その他（今よりも野菜を食べる量を増やす）
対象者	男女：60歳～80歳以上
企画の目的	3食に野菜を食べていない高齢者の方が、3食に野菜を食べる大切さ、手軽に美味しく作れる野菜料理の試食体験や野菜料理のレシピを知ることで、今よりも野菜を多く食べようと思える。特に昼食に野菜摂取が少ない高齢男性にも野菜を食べてもらう。
企画からの変更	なし

実施できたこと（具体的な内容）： ■高齢者の不足しがちな野菜が手軽にとれて、たっぷり食べられる野菜のレシピを紹介してもらいながら、豆とセロリのミネストローネを昼食のお弁当と一緒に試食してもらった。	実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）： ■11月14日（金） ■合同サロン ■参加者 190名
協力者・協力内容： ■食生活改善推進員：「豆とセロリのミネストローネ」の提供	
使用した資料：	
参加者の感想、反応、効果： ◎野菜たっぷり具たくさんだった。 ◎セロリも入っていたがおいしく食べやすかった。 ◎家にある野菜でも簡単につくれそう。	
協力者：食生活改善推進員からの感想 ◎大変好評！やってよかった！！	
実践した感想： ○お弁当と一緒にだったがみなさん残さず、おいしく食べていただけてよかった。	
課題・反省点：	



合同サロンの様子

16) 保育所栄養士

企画以外で取り組んだこと

<p><u>実施できたこと（具体的な内容）：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 高浜保育所保育参加日に保護者対象の企画として『野菜スープ、そのナカミは？』を行った。 ■ 内容は、森川さん（野菜ソムリエ）から提供いただいた野菜5種類を使ったスープレシピを試飲し、入っている5種類の野菜を当ててもらい、正解者には野菜セットをプレゼントする。 	<p><u>実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 11月12日（年長児保護者） ■ 11月13日（未満児保護者） ■ 11月14日（年少児保護者） ■ 11月21日（年中児保護者） 計4回
<p><u>協力者・協力内容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 森川さん（野菜ソムリエ） 	
<p><u>使用した資料：</u></p>	
<p><u>参加者の感想、反応、効果</u></p>	
<p><u>実践した感想：</u></p> <p>○ 5種類の野菜を当てることはなかなか難しかったが、味を見ながら、色を見ながら、味あいながら、野菜に焦点を当てることができた。いつも野菜を食べているけれどわからないのは、味が濃いつてこと？など、参加者が野菜について振り返りができる取り組みであった。正解者が男性2名と、思いもよらない結果になったことも驚きであった。</p>	
<p><u>課題・反省点：</u></p>	



17) 松崎 麻里（個人：在宅栄養士・食育ボランティア・健康づくり推進員）

企画名	野菜を食べる人・野菜から食べる人を増やす！！でもその前に・・・
作戦名	「朝食や昼食に野菜を食べる人を増やす」作戦 「にぎりこぶし1つ分野菜を食べる量を増やす」作戦
対象者	男女：全世代
企画の目的	まだ、たかチャレを知らない人もいると思うので、たかチャレのこと→野菜のこと→野菜を食べること→野菜を食べる量を増やすことを身近な方々に伝え広げる。
企画からの変更	なし

<p>実施できたこと（具体的な内容）：</p> <p>■一昨年は「チャレンジしてみてください」「たかチャレはこんな内容です」「野菜のいいこと」をチラシにしてみたり、アンケート方法でおすすめレシピを聞いたりしたので、今回は、実際にチャレンジしてもらおうシートをつけたり、自分の食生活を見直すような YesNo で考えてもらうものにした。</p>	<p>実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）：</p> <p>■チラシ作成にはそんなに時間はかかっていません</p> <p>■11月～12月上旬にかけて知り合いや御近所の方に配布 部数は40部</p>
<p>協力者・協力内容：</p>	
<p>使用した資料：</p> <p>自分独自に作成したもの</p>	
<p>参加者の感想、反応、効果：</p> <p>◎親ではなく子どもが興味を示してくれて、子どもがシートをつけたという家族や、レシピで料理を作ってみるという方もいた。</p>	
<p>実践した感想：</p> <p>○個人でチラシを配るのは、常の仕事内容と違うので、たかチャレのことを知らない人がまだまだいるので、自分がなぜ配っているのかを説明しての企画内容となるので、大変ですが…多くの人にもっとたかチャレのことを知ってもらえたらと思った。</p>	
<p>課題・反省点：</p> <p>▲常は仕事をしているので、料理教室などの参加や協力、企画が難しいので、どうしても家でできる内容になりがちですが…たかチャレの内容を広めるには、外へ出かけることの少ない人への訪問企画。といっても、チラシにて配布や説明ですが…刺激や目標を持つきっかけになるといいなあと思った。</p>	

食事に野菜を取り入れ、野菜から食べよう!!
★目標は1日にぎりこぶし5個分の野菜★

みなさん「たかチャレ健康チャレンジプラン」をご存知ですか？高浜町は、メタボ予防対策、糖尿病、高血圧が多いです。そこで高浜町では、野菜が健康づくりに取り入れやすい環境となるよう、高血圧に悩む人へ働きかけ、健康づくりに取り入れやすい取り組みを進めています。その計画が「たかチャレ健康チャレンジプラン」です。実は今年で4年目です。

たかチャレ健康づくり10ヶ条をもちに、私たちたかチャレ推進委員会がまずは野菜の良さを広げたい。野菜を食べる人を増やそう。三食に野菜を食べる人を増やそう。食事は野菜から食べよう。高血圧のみなさんに広げたい活動をしています。

・・・余談ですが、たかチャレ推進委員は、各種サークルや地域団体・飲食店、スーパー・コンビニ、小中学校・保育所・企業・後援会代表委員、在宅介護士や保健師、健康課など町長から依頼を受けた40人前後のメンバーです!!

高浜町のお店やチラシでこのマークを見つけたらたかチャレ健康チャレンジプランです!!

～チャレンジを始めるまえの豆知識～

1日に必要な野菜の量は1人当たり350g以上です。高血圧では、料理をした状態で1個分1個分が70gと1日に1個分5つ分。もちろんこぶしの大きさは人によって異なります。こぶしの大きさはその分だけ野菜が必要で1日350gの野菜を食べればよいのではなく、その中量も大事。賞味期限もしっかりと見ましょう。

70g 70g 70g 70g 70g =350g

(先に野菜を食べようという目的は?)

食事の最初に野菜を食べると血糖値は急上昇します。この食後は、血糖を下げようとするため、脳の血管の老化、太りやすい体になります。けれど先に野菜を食べると、特に食物繊維の多い野菜から食べると、ゆるやかに上昇していきます。そこで注意が必要なのが、かぼちゃやさつまいもなどは血糖値が急上昇するので、後のほうがいらいりかもしれません。

ちょっと難しいけどでも・・・ようするに

- 野菜を積極的に食べよう
- 「いただきます」の後は野菜から
- 野菜は1日350g、にぎりこぶし5つ分です。これが目標になったら体にいいことありやうに自分のペースでチャレンジしてみませんか?

乳がんを患ったことで野菜が嫌いになったり、野菜を食べることが減ってしまうことがあります。でも野菜は体にいいので、野菜を食べよう!!

スタート

三食野菜を食べている No

野菜から食べている Yes

1日1個のこぶし5つ分の野菜を食べよう

野菜から食べている No

野菜から食べている Yes

1日1個のこぶし5つ分の野菜を食べよう

野菜から食べている No

野菜から食べている Yes

1日1個のこぶし5つ分の野菜を食べよう

3食野菜を食べる	1日1個のこぶし5つ分	野菜から食べる	チャレンジヒント
X	X	X	① まずはお箸を持った野菜を手をつける習慣から。ほとんど野菜を食べないならひと匙野菜か果物をとり入れることから始めよう。三食のお箸で野菜を入れることができれば、ステップアップ、1日にぎりこぶし5つ分をめざそう!!
X	X	O	② 今にぎりこぶし5つ分の野菜を食べられていますか? 今日からこぶし5つ分の野菜を三食のどこかに足してみよう。5つになるまで少しずつ増やしてみよう。
X	O	X	③ まずは野菜から食べよう。5つ分の野菜を三食にバランスよく分けるか、6つめのこぶしを食べられないとこにプラスしてみよう。
X	O	O	④ ほとんどできていますね。後は5つ分の野菜を3食にバランスよく分けるか、6つめのこぶしをプラスしてみよう!!
O	X	X	⑤ お箸を持ったまま野菜から。足りない量野菜を1つずつプラスしていく。
O	O	X	⑥ ほほ元気に。後はお箸を持ったまま野菜からですね!!
O	X	O	⑦ あと少し・・・足りない量のにぎりこぶしを1つずつ増やしていこう!!
O	O	O	⑧ すばらしい!! このまま続けてください。家族や友達、近所の方にもすすめてあげてください。

★こぶしの大きさは人によって異なります。でも目安してみてください

(こぶし1つ分の簡単なレシピ・・・人数に応じて調整してください)

「高血圧」

- 玉子1個(大きいもの)をラップで包み、3分。食べやすい大きさに切って、ドレッシング・マヨネーズ・醤油・ポン酢などをお好みのものをかけていただきます。甘味が嬉しい方はよ！新玉がおすすめ

「煮し菜」

- 玉子1個(大きいもの)をラップで包み、3分。食べやすい大きさに切って、めんつゆをかけてください。暑い時は冷蔵庫で冷やして食べてください。

「オクラの揚げ」

- オクラを斜めに切り分けます。水けを十分に切り取り、塩をふき、揚げ油を2、3分、しんなりさせてから田楽みそをかけたり、練りごま・砂糖・醤油で和えてもいいです。

「豆乳汁」

- 水100ccに豆乳・煮干しを入れ沸立ったら豆乳・煮干しを取り出し、食べやすい大きさに切って、じゃが芋30g・人参20g・ごぼう20g・椎茸1枚を入れます。煮干しはあらかじめ、ほうれん草15gを入れ、豆乳50gとみそを混ぜます。豆乳を入れた後は、沸立たないように注意しましょう。

「オクラの揚げ」

- オクラを斜めに切り分けます。水けを十分に切り取り、塩をふき、揚げ油を2、3分、しんなりさせてから田楽みそをかけたり、練りごま・砂糖・醤油で和えてもいいです。

「オクラの揚げ」

- オクラを斜めに切り分けます。水けを十分に切り取り、塩をふき、揚げ油を2、3分、しんなりさせてから田楽みそをかけたり、練りごま・砂糖・醤油で和えてもいいです。

「オクラの揚げ」

- オクラを斜めに切り分けます。水けを十分に切り取り、塩をふき、揚げ油を2、3分、しんなりさせてから田楽みそをかけたり、練りごま・砂糖・醤油で和えてもいいです。

「オクラの揚げ」

- オクラを斜めに切り分けます。水けを十分に切り取り、塩をふき、揚げ油を2、3分、しんなりさせてから田楽みそをかけたり、練りごま・砂糖・醤油で和えてもいいです。

オリジナルチラシ

18) フクヤ高浜店

企画名	野菜のおかずをもう一品追加しよう！
作戦名	「にぎりこぶし1つ分野菜を食べる量を増やす」作戦
対象者	男女：全世代
企画の目的	お客さん1人1人が、もう少し野菜を食べる量を増やしてみようかなと思ってくれるといいな！
企画からの変更	なし

実施できたこと（具体的な内容）：	実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）：
<ul style="list-style-type: none"> 「1日に必要な野菜の量」「野菜から先に食べる」と体にいいこと」シートの展示 「にぎりこぶし1個分、野菜の量を増やそう」シールを惣菜に貼る 	<ul style="list-style-type: none"> 展示期間9月中旬～現在 シール11月中旬 800枚 惣菜や野菜パックに貼る
協力者・協力内容：	
使用した資料：	
「バランスシート・第1、2条の説明シート」、自分独自に作成したもの	
参加者の感想、反応、効果：	
実践した感想：	
<ul style="list-style-type: none"> ○シールを作るまでに時間がかかった（どんなのにしようか考えていたため） ○店長が協力してくれて、助かった（シール貼り等） ○本部に報告して、たかチャレのことをフクヤのホームページでも取り上げてくれたのでよかった。 	
課題・反省点：	
▲忙しくて、シールを貼れない日もあったので、もっと継続してできればよかったと思う。	



↑ ホームページ



店内掲示の様子

19) 手芸サークルなないろ


企画名	朝から野菜をたべよう！
作戦名	「野菜をもっと好きになる」作戦
対象者	女性：20代～70代
企画の目的	親が朝食メニューに悩むことが少なくなることで、野菜も含め、朝食をしっかり食べて、学校に行く子どもが増える。
企画からの変更	あり⇒（レシピを集める時間がとれず、サークルで行うイベントでのレシピ配布となった）

実施できたこと（具体的な内容）： ■ イベント時にレシピの配布	実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）：
協力者・協力内容：	
使用した資料： 「あつという間にプラス野菜」	
参加者の感想、反応、効果：	
実践した感想： ○ 野菜を使ったレシピは関心度も高く、他の資料より持ち帰る人も多かった。	
課題・反省点：	

20) 育児サークルありんこクラブ

企画名	野菜の事をもっと知ろう
作戦名	「野菜をもっと好きになる」作戦
対象者	男女：0歳～3歳・20代～40代
企画の目的	野菜の知識を増やして、普段の食生活に役立ててもらおう。
企画からの変更	あり⇒（企画名：めざせ！！ベジタブルファミリー）

実施できたこと（具体的な内容）： ■森川さん（野菜ソムリエ）による 野菜のミニ講座	実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）： ■10月20日 ■11時～11時30分 1回 ■参加者 7名（ありんこメンバー）他3名
協力者・協力内容： ■森川さん（野菜ソムリエ）：野菜の保存方法の話、若いお母さんたちのリクエストで冷えやダイエットと野菜の関係についてのお話	
使用した資料： ■その他（森川さん（野菜ソムリエ）作成資料）	
参加者の感想、反応、効果： ◎参加者全員が、ミニ講座が普段の食生活に大変役に立った。今まで以上に野菜に興味を持てたと答えた。新鮮野菜の見分け方や特徴など、野菜の保存方法などを教えてもらって、今まで間違っていた保存方法をしていたことに気づいた。教えてもらった方法を試してみたら驚くほど長持ちして節約につながったという感想もあった。	
実践した感想： ○みんな役に立ったと言ってきて、森川さん（野菜ソムリエ）による講座をしてよかった。女性に多い冷え症の話も聞けてためになった。	
課題・反省点： クッキングも一緒にできるとよかった。	



おいしく食べて綺麗になろう！

「冷え」は綺麗の敵です！

*「ひえしょう」漢字で書くと、どちらが正解でしょうか？

① 冷え性
② 冷え症

冷え症と書かないのは、そもそも冷え性そのものが病気ではないからです。冷え性を診断する検査もなければ、治療法もありません。

*冷えをそのままにしておくとうる？

病気じゃないからってそのままにしておいてもいいもの？答えはNO！です。残念ながら体温が低い事で免疫力が下がったり、代謝が悪くなったり、血液の流れが悪くなったりと、他の病気の原因となりうる様々な悪影響がでてきます。

*原因は为什么呢？

血行不良と熱の生産不足
 身体を冷やす外的刺激が多いと冷え性になりやすい体質を作ってしまう。
 ・クーラーや薄着など身体を冷やす機会が多い
 ・きついガードルやデニムなど身体を締め付けるものが多く血液の流れを妨げる
 ・ファーストフードや加工食品や甘いものなど身体を冷やす食べ物も多く採っている
 ・運動不足である
 ・バランスの悪いダイエットで脂肪より先に筋肉が減っている
 ・ハイヒールや悪い姿勢で骨盤がゆがみ血行が悪くなっている
 →生活習慣や食習慣を見直せば改善出来る

<<女性に冷え性が多い理由>>：身体の構造上「冷えやすい造り」になっている

・血管が細い
 女性は男性に比べて血管が細く血液の流れが滞りやすく、手足まで充分な血液がいきわたりにくくなりやすいと言われています。

・筋肉量が少ない
 熱を作り出す元となる筋肉量が圧倒的に少ないためどうしても熱量不足になりやすいようです。女性の平熱が男性よりも低めなのも筋肉量が少ないためだと考えられます。



ミニ講座の様子

「おいしく食べて綺麗になろう！」

企画名	野菜いっぱい！元気いっぱい！
作戦名	「主食・主菜・副菜をそろえた食事をする人を増やす」作戦 「朝食や昼食に野菜を食べる人を増やす」作戦 「野菜をもっと好きになる」作戦 「にぎりこぶし1つ分野菜を食べる量を増やす」作戦 その他
対象者	男女：小学生～中学生とその保護者
企画の目的	野菜を食べると体に良いことがたくさんあることを知る。 風邪の予防や目の健康、歯の健康などにも野菜が効果的であることを知る。
企画からの変更	なし

実施できたこと（具体的な内容）：	実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）：
<p>■保健便りや掲示物で機会ある度に健康と食（野菜）についての内容の広報、意識づけをすることができた。</p> <p>■長期休業中の健康目標を「子どもたかま健康づくり10か条」から個人で選択し、取り組むことができた。</p>	<p>■年間を通じて各校2～3回</p> <p>■小学生～中学生とその保護者（児童生徒：910名）</p>
協力者・協力内容：	
■美樹食堂：野菜料理のレシピ	
使用した資料：	
自分独自に作成したもの	
参加者の感想、反応、効果：	
実践した感想：	
○年間を通じて、機会を見つけて繰り返し伝えていくことが大切だと感じる。伝えたとしても、なかなか効果は現れてこないことが残念。	
課題・反省点：	
▲町などから、どのタイミングでたかチャレニュースが発行されたりするかが事前に分かっていると、その前後を狙ったり、それに合わせて学校のお便りを出すことが可能だと感じた。	

企画名	めざせ野菜博士 2014!
作戦名	「野菜をもっと好きになる」作戦
対象者	男女：小学生・全世代
企画の目的	野菜について詳しく知り、野菜博士をめざす。
企画からの変更	あり⇒(たかチャレの3食レンジャーに登場してもらい、野菜の大切さを伝えてもらう)

<p>実施できたこと（具体的な内容）：</p> <p>■①健康委員が『おうちごはん物語』を4編作成し、全校児童に食事の大切さを訴える。その後、給食センターに戻される残食に変身した健康委員が、それぞれの食べ物の大切さを訴える。3食レンジャーに登場してもらい「野菜が必要な理由」「1日分の必要な野菜量」「野菜から先に食べる理由」について話をしてもらった。</p> <p>■②森川さん（野菜ソムリエ）、太田さん（在宅栄養士）に給食講座を開いてもらった。給食時間に全校児童に野菜ジュースを飲んでもらい、クラス対抗材料当てクイズを行い、○×や選択クイズで楽しく野菜について学ばせてもらった。最後には、全員野菜（にんじん）クッキーをいただいた。</p> <p>*①②の集会と講座を受け、おうちの人に集会や講座の内容を伝え、野菜をしっかり食べる意思表示をした児童には、健康委員から『野菜博士の認定書』と記念品（野菜の種）をもらう。</p> <p>■③給食時間に給食センター職員さんとの交流を通して、日頃の給食の感謝を伝える。</p>	<p>実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）：</p> <p>■①給食集会 平成27年1月22日（木） 13時5分～13時50分</p> <p>■②給食講座 平成27年1月28日（水） 13時5分～13時50分</p> <p>■③給食センター職員さんと交流給食 平成27年1月20日、21日</p>
--	---

<p>協力者・協力内容：</p> <p>◇1月22日</p> <p>■子育て支援センター：野菜350gの媒体作成・シナリオ作り</p> <p>■山田さん（保育所栄養士）、保健課：3食レンジャーの協力依頼、「野菜が必要な理由」「1日分の必要な野菜量」「野菜から先に食べる理由」についての話</p> <p>◇1月28日</p> <p>■太田さん（在宅栄養士）、森川さん（野菜ソムリエ）：野菜博士クイズ、野菜スープ、クッキーづくり協力、「野菜が必要な理由」「1日分の必要な野菜量」「野菜から先に食べる理由」についての話</p>

<p>使用した資料：</p> <p>「野菜博士2013」、たかチャレ通信（広告ちらし）、自分独自に作成したもの、その他（3食レンジャー・保健課作成資料・森川さん（野菜ソムリエ）、太田さん（在宅栄養士）作成）</p>
--

<p>参加者の感想、反応、効果：</p> <p>◎健康委員会の発表がすばらしく、楽しく食べ物の大切さについて学べた。</p> <p>◎小学生にも、3食レンジャーの登場はインパクトが強く、野菜の大切さや1日の野菜量の再確認が</p>
--

できて、とても効果的であった。

◎給食講座の前にも野菜ジュースを飲んで、材料をクラス毎に当てるといった試みで、興味関心をもって講座に参加することができた。また、森川さん（野菜ソムリエ）と太田さん（在宅栄養士）の話が児童にとっても分かりやすく効果的であった。最後に全員もらった野菜クッキーを、「おいしい。おいしい。」と言いながら、大切に少しずつ食べる児童の姿が印象的だった。

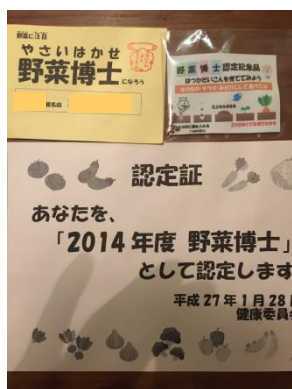
◎給食センター職員との交流給食は、3年前から毎年行っているが、児童も、とても楽しみにしている。作っている人を知り、頑張っている姿がみえた。

実践した感想：

○山田さん（保育所栄養士）、3食レンジャー、森川さん（野菜ソムリエ）、太田さん（在宅栄養士）にお世話になって、楽しく学ぶことができた。

○健康委員が積極的に取り組み、たかチャレメンバーと一緒に集会や講座を企画でき、健康委員にも充実感があつた。

課題・反省点：



「野菜博士」認定証



めざせ野菜博士 2014 の様子

23) 高浜小学校

企画名	子どもたかはま健康づくり10か条
作戦名	「主食・主菜・副菜をそろえた食事をする人を増やす」作戦 「朝食や昼食に野菜を食べる人を増やす」作戦 「野菜をもっと好きになる」作戦 「にぎりこぶし1つ分野菜を食べる量を増やす」作戦
対象者	男女：小学生・全世代
企画の目的	給食のバランスのとり方の中で野菜の使われ方を学び、しっかり食べる習慣づけを図る。
企画からの変更	なし

実施できたこと（具体的な内容）：	実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）：
<ul style="list-style-type: none"> 健康委員会が全校児童に行ったアンケート（「子どもたかはま健康づくり10か条」が守れていますか）結果をもとに、健康な生活について考える。 	<ul style="list-style-type: none"> 10月7日（火） 13時15分～14時25分 全校児童、学校三師、スクールカウンセラー、PTA役員、町保健課の保健師と管理栄養士

協力者・協力内容：

■保健課（本田さん、安原さん）：

「子どもたかはま健康づくり 10 か条」が作られた理由と、10 条の中から特に第 1、2 条を中心に、「野菜が必要な理由」「1 日分の必要な野菜量」「野菜から先に食べる理由」について話をしてもらった。

使用した資料：

「あっという間にプラス野菜」、たかチャレ通信（広告ちらし）、自分独自に作成したもの、その他（保健課作成資料）

参加者の感想、反応、効果：

◎健康委員会の発表がすばらしく、歯の健康では、学校歯科医との連携がうまくとれており、とてもよかった。

◎学校三師、スクールカウンセラー、保健課保健師や管理栄養士の専門家からの話しは、とても分かりやすく、子どもへのインパクトが強かった。また、保健師・管理栄養士の資料が、子どもにとっても分かりやすく効果的であった。

◎高浜すこやか会議の後、家族で「家族すこやか会議」を開いてもらい、家族での望ましい生活習慣について話し合ってもらったが、家族で話し合う良い機会となったという感想をたくさんいただいた。

実践した感想：

○健康委員が行った「子どもたかはま健康づくり 10 か条」のアンケート結果をもとに企画した内容だったので、健康委員が積極的に取り組み、健康委員には充実感があった。

課題・反省点：



高浜すこやか会議の様子

24) 小中学校栄養教諭（学校給食センター）

企画名	野菜に注目！
作戦名	「主食・主菜・副菜をそろえた食事をする人を増やす」作戦
対象者	男女：小中学生・保護者
企画の目的	給食のバランスのとりのり方の中で野菜の使われ方を学び、しっかり食べる習慣づけを図る。
企画からの変更	なし

<p>実施できたこと（具体的な内容）：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 毎日の給食時に、その日の献立にはどんな「緑黄色野菜」「その他の野菜」が入っているのかを考えながら食べる。それぞれを書き出し、掲示。 ■ 11月は野菜に注目する月間とした。 ■ 給食日より 毎日の放送日より ■ 11月の給食から毎日、使われている野菜について探し出し緑黄色野菜とその他の野菜の種類分けを児童・生徒が行った。 	<p>実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 11月 1か月間 ■ 給食日より 約 1000枚
--	---

協力者・協力内容：

使用した資料：
自分独自に作成したもの

参加者の感想、反応、効果：

◎野菜がたくさん使われていることを意識しながら食べることができた。どんな緑黄色野菜やその他の野菜があるのかを理解できた。

◎委員会や各学級などで取り組んでもらったが、野菜の名前や給食で食べる野菜の量などを意識することができた。

実践した感想：

○健康委員が行った「子どもたかま健康づくり10か条」のアンケート結果をもとに企画した内容だったので、健康委員が積極的に取り組み、健康委員には充実感があつた。

○中学校では11月以降も引き続き、実施していることや、これを広げて給食に使われている野菜の多いものランキングを調べるなど、活用が深まりありがたい。

課題・反省点：

11月スクールランチ 高岡市立高岡中学校給食センター

日	メニュー
4 (水)	コッパパン 牛乳 オムレツの巻のソースかけ ほうろく味のソーセージとポテト
5 (木)	鶏ごはん 牛乳 揚げ天婦 けんちん汁 みるみ 納豆
6 (金)	コッパパン 牛乳 ポテトソース キャベツのポテトサラダ

了 (金)	鶏ごはん 牛乳 揚げ天婦 みるみ けんちん汁
10 (月)	ごはん 牛乳 ちくわの炸餅 揚げ豆腐の和え 揚げ豆腐
11 (水)	コッパパン 牛乳 揚げポテトの巻のソースかけ ほうろく味のソーセージとポテト

野菜（やさい）のあったバランスのよい給食で

11月は、「たけなは健康チャレンジ活動」として「緑黄色野菜を食べて健康になる」をテーマに、給食のバランスのよい給食を目指しています。

品名	分量	栄養成分	備考
5 鶏ごはん	150g	たんぱく質 10.0g	たんぱく質
7 揚げ豆腐	50g	たんぱく質 10.0g	たんぱく質
10 ご飯	150g	炭水化物 30.0g	エネルギー
14 揚げポテト	50g	炭水化物 10.0g	エネルギー
19 さつまいも	50g	炭水化物 10.0g	エネルギー
21 揚げ豆腐	50g	たんぱく質 10.0g	たんぱく質
28 ご飯	150g	炭水化物 30.0g	エネルギー

色とりどりの野菜（緑黄色野菜） 120g
色とりどりの野菜（その他の野菜） 230g

「フードマイレージ」が注目されています！！
食の産地を考えた給食の提供が、環境にやさしい給食として注目されています。「フードマイレージ」という産地を考えた給食の提供が、環境にやさしい給食として注目されています。

企画名	健康のために強くなるために！気軽に学ぶ運動と栄養管理
作戦名	「主食・主菜・副菜をそろえた食事をする人を増やす」作戦
対象者	男女：小中高生・18才～60代
企画の目的	スポーツを楽しむ機会が増える秋を迎え、さまざまなスポーツに取り組む機会の増加やまた新たなスポーツに取り組み始める方も想定される中、健康増進、健康管理の分野においては最近、運動と栄養管理の関係性について関心が高まりをみせている。この関係性について、身近な部分での事例などに基づいて、気軽に学んでいただくことで豊かな生活と健康増進につなげる。 (「ストレッチ&体幹アップセミナー」の第3回目として実施)
企画からの変更	なし

実施できたこと（具体的な内容）： <ul style="list-style-type: none"> ■日常生活はもとより、スポーツや体力増進、ひいては健康維持のために栄養バランスのとれた食生活を送ることは非常に重要であることから、スポーツ栄養学に詳しい管理栄養士の方を講師に迎え、特に運動習慣のある方や指導者としてスポーツ少年団や学校で指導されている方を中心に講義を実施した。 ■中央公民館講座「体幹アップセミナー」として開催し、その中でも”食””健康づくり”のキーワードに最も即した第3回目で『たかチャレ連携』と銘打って開催した。 	実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）： <ul style="list-style-type: none"> ■実施日時:10月11日（土） ■19時30分～21時（高浜町保健福祉センター） ■参加数:12名 ■その他:ポスター町内各所掲示、チラシ各区長回覧及び各学校・スポ少等へ配布 ■有線放送、町ホームページなどで開催告知
協力者・協力内容： 保健課：PR、参加	
使用した資料： 他の誰かに作成してもらったもの（講師が作成した資料）、その他（たかチャレPR用のぼり）	
参加者の感想、反応、効果： ◎参加された方からは、普段とは少し違った形での栄養学に関する講座で、新たな発見があったとの感想をいただいたり、ダイエットとスポーツ栄養学では、考え方が違う（ex 炭水化物は必ず摂取すること。脂肪も必要であること等）ということが分かったなど、好評を得た。今後継続的にテーマを発展させたりコラボ企画も考えたい。	
実践した感想： ○参加者こそ少なかったが、新たな発見や町民の方の健康づくりへの第1歩につなげていける企画として、取り組めたことは非常によかったと思う。4年後には福井国体、6年後には東京オリンピックなども開催されることもあり、今後も食と健康づくり（運動面からも）について企画していきたい。	
課題・反省点： ▲当初、企画案にあったレシピを使って実際に調理、試食などが取り入れられたり、体験コーナー的なものが企画できると充実できるのではと思う。	



講座の様子

26) まちづくり課

企画名	野菜をもっと好きになってもらおう
作戦名	「野菜をもっと好きになる」作戦
対象者	男女：全世代
企画の目的	野菜について知ってもらうことで野菜好きの人を増やす。
企画からの変更	あり⇒(企画名：地元の旬野菜を使ったプレートランチ)

実施できたこと(具体的な内容)：

■イベント時にそれぞれPRした。具体的には、A3のポスターを掲示して、A4に縮小したものを配布した。

実績(回数、機関、開催日時、参加者数等)：

- 11月3日ふぐまつり 100枚(チラシ)
- 11月24日まちの駅収穫祭 100枚(チラシ)

協力者・協力内容：

使用した資料：

■自分独自に作成したもの

参加者の感想、反応、効果：

◎他の人の料理やレシピはとてもおいしそうに見える。

実践した感想：

○とにかく料理がおいしかった。

課題・反省点：

▲実物を商品化できるといいですね。

たかはま健康チャレンジ期間
にぎりごぶし1つ分野菜を増やそう!

野菜のみそしる (2人分)
材料: 大根 1本、人参 1本、豆腐 100g、味噌 大さじ2杯、だし汁 100ml、ごま油 大さじ1杯、ごま 大さじ1杯、水 大さじ1杯、おろし金、すりおろし器、鍋、スプーン、おろし金、すりおろし器、鍋、スプーン

大根もち (2人分)
材料: 大根 1本、もち 100g、だし汁 100ml、ごま油 大さじ1杯、ごま 大さじ1杯、水 大さじ1杯、おろし金、すりおろし器、鍋、スプーン

大根入りごはん (2人分)
材料: 大根 1本、ごはん 100g、だし汁 100ml、ごま油 大さじ1杯、ごま 大さじ1杯、水 大さじ1杯、おろし金、すりおろし器、鍋、スプーン

白菜の焼き海苔あえ (2人分)
材料: 白菜 100g、海苔 100g、ごま油 大さじ1杯、ごま 大さじ1杯、水 大さじ1杯、おろし金、すりおろし器、鍋、スプーン

たかはま健康チャレンジ期間
にぎりごぶし1つ分野菜を増やそう!

ごぼうのから揚げ
材料: ごぼう 1本、小麦粉 大さじ2杯、だし汁 100ml、ごま油 大さじ1杯、ごま 大さじ1杯、水 大さじ1杯、おろし金、すりおろし器、鍋、スプーン

革命的な! ごぼうサラダ
材料: ごぼう 1本、ごま油 大さじ1杯、ごま 大さじ1杯、水 大さじ1杯、おろし金、すりおろし器、鍋、スプーン

里芋とごぼうの煮つけ
材料: 里芋 100g、ごぼう 1本、だし汁 100ml、ごま油 大さじ1杯、ごま 大さじ1杯、水 大さじ1杯、おろし金、すりおろし器、鍋、スプーン

いかめし (3人分)
材料: いかめし 100g、だし汁 100ml、ごま油 大さじ1杯、ごま 大さじ1杯、水 大さじ1杯、おろし金、すりおろし器、鍋、スプーン

カマスのつみれ団子汁
材料: カマス 100g、つみれ 100g、だし汁 100ml、ごま油 大さじ1杯、ごま 大さじ1杯、水 大さじ1杯、おろし金、すりおろし器、鍋、スプーン

地元の旬野菜を使ったプレートレシピ

27) 保育所栄養士

企画名	主食+主菜+副菜で『バランス整いました!』
作戦名	「主食・主菜・副菜をそろえた食事をする人を増やす」作戦 「野菜をもっと好きになる」作戦
対象者	保育所入所児と保護者
企画の目的	3食に主食・主菜・副菜を意識した食事を心がけてもらう。
企画からの変更	なし

<p>実施できたこと（具体的な内容）:</p> <p>■ チラシ配り ※保護者には健康チャレンジ期間を知ってもら うためのチラシを、所児には3食レンジャー から、『こんだてカードだいさくせん』（献立 作成カード）を配ってもらった。</p> <p>■ 給食試食会に食生活改善推進員さん提供料理の 試食を行った。 a: 家庭では使われにくくなった食材のおから と、旬の里芋を組み合わせ、さらに野菜をプ ラスしたコロッケ b: 子どもが食べられないセロリを大豆と組み合 せたスープ c: 市販品に頼りがちなおやつを、おいしく簡単 に作れるデザート</p>	<p>実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）:</p> <p>■ チラシ配り（所児数）</p> <table> <tr> <td>10月1日</td> <td>高浜保育所</td> <td>161名</td> </tr> <tr> <td>10月1日</td> <td>内浦保育所</td> <td>14名</td> </tr> <tr> <td>10月6日</td> <td>青郷保育所</td> <td>93名</td> </tr> <tr> <td>10月7日</td> <td>和田保育所</td> <td>105名</td> </tr> <tr> <td>10月22日</td> <td>和田保育所</td> <td>60名</td> </tr> <tr> <td>10月23日</td> <td>青郷保育所</td> <td>75名</td> </tr> <tr> <td>10月23日</td> <td>高浜保育所</td> <td>80名</td> </tr> </table>	10月1日	高浜保育所	161名	10月1日	内浦保育所	14名	10月6日	青郷保育所	93名	10月7日	和田保育所	105名	10月22日	和田保育所	60名	10月23日	青郷保育所	75名	10月23日	高浜保育所	80名
10月1日	高浜保育所	161名																				
10月1日	内浦保育所	14名																				
10月6日	青郷保育所	93名																				
10月7日	和田保育所	105名																				
10月22日	和田保育所	60名																				
10月23日	青郷保育所	75名																				
10月23日	高浜保育所	80名																				

協力者・協力内容:

- 松崎さん（在宅栄養士）・太田さん（在宅栄養士）：献立作成カードの作成
- 野瀬町長、公民館代表、宮崎食堂、焼肉とんがらし、ありんこクラブ、おやジューの会、料理サークルC's Cooking Room：チラシ配り
- 食生活改善推進員：試食料理提供、レシピ提供

使用した資料:

「バランスシート・第1、2条の説明シート」、自分独自に作成したもの

参加者の感想、反応、効果:

- ◎ 毎年行うことで定着し、子ども～親～家庭へ、たかチャレの取り組みが広がっていった。
- ◎ 食生活改善推進員さん提供の料理は好評だった。
- ◎ おからは作ってもらえるものと言っておられる保護者世代の方が多く、おからと野菜の取り合わせを知ってもらえるよい機会になった。

協力者：松崎さん（在宅栄養士）からの感想

◎ 高浜町内の園児の分となるとすごく多いので、それぞれにカードを分けてセットにするのはなかなか大変な作業だったが、子どもたちが楽しみながら、食への興味を持つきっかけになったり、親子で又はおじいちゃん、おばあちゃんとふれあう時間になったらいいなあと思った。

協力者：おやジューの会からの感想

◎ 食生活は幼児の頃からの習慣が大事であり、母親の理解が必要で意義があると感じた。

協力者：ありんこクラブからの感想

◎改めて3食レンジャーの人気はすごいと思った。色も塗れて子どもたちにも好評だった。

協力者：公民館代表（寺坂さん）からの感想

◎3食レンジャーとの約束によって、子どもたちが食べ物の栄養素とその働きといった知識を深めたり、また好き嫌い克服へのきっかけとして、家庭の中に良い関連性を持たせることができているとの声を聞いたりして、取り組みの効果を感じた。

協力者：食生活改善推進員からの感想

◎「おからコロッケ」が大好評！！

◎「豆とセロリのミネストローネ」はセロリが苦手！という人も、セロリ臭さがないと喜ばれた。

◎メニュー作成、下準備、当日と準備して臨んだので、若いお母さん方に野菜のおいしさ、大切さが伝わっているといいなと思う。

協力者：宮崎食堂からの感想

ご家庭で野菜を食べることの大切さについて考えるよいきっかけになりそうだなと思った。

協力者：焼き肉とんがらしからの感想

今回は高浜保育所だけしか協力できなかったが、3食レンジャーに喜ぶ子や泣く子がいて、また目をキラキラさせて近寄ってくれるので本当に楽しかった。

実践した感想：

○今年も登場した3食レンジャーに子どもたちも大喜びであった。今度はいつ来てくれるの～！とうれしい言葉がたくさん聞けた。子どもたちの中では、野菜から先に食べ始めることが定着しており、繰り返し伝えていく野菜の取り組みは大切であると改めて感じた。

○今回も多くのかつら推進員さんに協力していただき企画できたことがすごく有難かった。

○家庭での食生活について考えてもらえる良い機会になった。

○食生活改善推進さんのレシピを必ず作り、『レシピが増えていくことが楽しみです』と話されている保護者の方がおられうれしかった。

課題・反省点：

▲献立作成カードの種類を増やしたり、保育所での遊びの中にも組み入れ定着させながら、保護者の啓発に繋がるとよかった。

▲食生活改善推進さんと事前に打ち合わせを行っているが、保育所職員を含め行った方がなおスムーズに行えると思った。



チラシ配布の様子



こんだてカードだいさくせん
(献立作成カード)



試食の様子



28) 河島義枝（個人：在宅保健師・町民さんの保健室）

企画名	自分で野菜を作って食べよう
作戦名	「野菜をもっと好きになる」作戦
対象者	男女：全世代
企画の目的	自分で作った野菜を食べる。
企画からの変更	なし

実施できたこと（具体的な内容）： ■野菜作り	実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）： ■7月～12月
協力者・協力内容：	
使用した資料：	
参加者の感想、反応、効果：	
実践した感想： ○近くの野菜を作っている人と交流ができ、自分が知らなかった野菜を食べさせてもらった。	
課題・反省点： ▲時間がとれなかった。	

29) 岬工業 若狭支店

企画名	できるかな？食べたいな。自分のお野菜
作戦名	「野菜をもっと好きになる」作戦
対象者	男女：30代～60代
企画の目的	自分で育ててみよう！苗から野菜。
企画からの変更	あり⇒（自分のということではなく、皆で育てることに変更）

実施できたこと（具体的な内容）： ■参加者を募り、各々で野菜苗を購入し、プランターで育てる取り組みを行った。 ■日々、水やりや虫とり、肥料やり	実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）： ■6名程度
協力者・協力内容：	
使用した資料：	
参加者の感想、反応、効果： ◎普段、野菜作りなどしたことのない社員が多いので、相談しながらの作業であったが日々成長するので、皆で楽しく育てることができ、コミュニケーションを取ることに役立った	
実践した感想： ○自分たちで育てた野菜は無農薬で安心して美味しく食べることができてよかった。「また来年もこの取り組み以外でもプランターで育てようと思う」という声もあり、実施してよかったと思った。	

課題・反省点：

▲期間が2か月で9月～11月という限られた時間の中であったので、収穫まで至らないものがあった。
春から始めていれば野菜の種類も増やせておもしろかったかな？と思った。



プランターでの野菜栽培の様子

意識してもらおう

30) 関西電力高浜発電所健康管理室

企画名	周囲の方の協力を得て、野菜を食べる量を増やすぞ～
作戦名	「にぎりこぶし1つ分野菜を食べる量を増やす」作戦
対象者	男性：18歳～60代
企画の目的	若者でも気軽に野菜が食べられる料理があると良い。
企画からの変更	あり⇒（企画名：色々な方の力を借りて野菜の大切さを伝える）

<p>実施できたこと（具体的な内容）：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■野菜レシピの配布 ■マーケットの野菜を使ったレシピの掲示 ■たかチャレNEWS やたかチャレ通信の掲示 ■健康診断後の保健指導で野菜の大切さを指導 	<p>実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■9月～現在も継続中
<p>協力者・協力内容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■サニーマート、とんがらし、保健課 	
<p>使用した資料：</p> <p>「あつという間にプラス野菜」、たかはま健康チャレンジNEWS、その他（サニーマートのお弁当レシピ）</p>	
<p>参加者の感想、反応、効果</p> <p>◎野菜の大切さは皆さんわかってくれているが自分で食事を作る人が少ないため、もっと簡単に野菜がとれないかという人が多い。</p>	
<p>実践した感想：</p>	
<p>課題・反省点：</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲食堂の方や寮のまかない人さんに指導ができなかった。 ▲外食が多いので外食での食品の選び方をもっと伝えていきたいが、なかなか情報や資料が集まらなかった。 ▲野菜をとる利点はわかっているが、手軽さを重視する年齢が多い。自分で食事を作らない独身者が手軽に野菜を摂取する方法はないものか。 	



健康チャレンジNEWSやレシピなどの資料の掲示風景

31) 育児サークルありんこクラブ

企画以外で取り組んだこと

<u>実施できたこと（具体的な内容）：</u> ■野菜をたくさん食べようと題して、いつもより多く野菜を食べてもらい、食べたらしールを貼ってもらい取り組みを行った。	<u>実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）：</u> ■10月20日～11月10日までの間の6日間 ■参加者15名
<u>協力者・協力内容：</u>	
<u>使用した資料：</u> 自分独自に作成したもの	
<u>参加者の感想、反応、効果：</u> ◎期間中、ほとんどの人が意識して野菜をとろうとしたと答えた。野菜を意識して多めにとろうとすることで、便通が良くなったという感想が多かった。新しく子どもが食べられる野菜が分かって良かった。たくさん量を食べようと思うと大変だけど、1品だけ家族の健康のためと思うと頑張れたという声も聞いた。	
<u>実践した感想：</u>	
<u>課題・反省点：</u>	

32) おやジィーの会

企画名	現状打破！！野菜を増やして健康増進にチャレンジしよう！！
作戦名	「にぎりこぶし1つ分野菜を食べる量を増やす」作戦 その他（野菜から食べる）
対象者	男女：20代～30代・60代～70代
企画の目的	現状の摂取量からにぎりこぶし1個分増やしバランスの悪い食生活を改善して健康増進を図る。
企画からの変更	なし

<u>実施できたこと（具体的な内容）：</u> ■9人の会員が9～11月末まで下記内容にチャレンジし、「野菜摂取記録表」をつけた。 (1) にぎりこぶし1個分、野菜を食べる量を増やす (2) 3食を野菜から食べる ■おやジィーの会の9月月例会（9月9日）において「健康はまず野菜から…！」というタイトルでたかチャレ推進委員会の活動内容を交えた講義、野菜に興味がわき、ちょっと人に話したくなるような話の講義を受けた。	<u>実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）：</u> ■9月～11月まで毎日 野菜摂取量を記録しながら、摂取量を増やすようにし、健康増進をはかった。 ■9月月例会 参加者 10名
<u>協力者・協力内容：</u> ■太田さん（在宅栄養士）、森川さん（野菜ソムリエ）：野菜の話の講話	

使用した資料：

「バランスシート・第1、2条の説明シート」、たかはま健康チャレンジNEWS、自分独自で作ったもの

参加者の感想、反応、効果

◎野菜の必要性や、なぜ最初に野菜を食べるのか？等の講義を受け、理解・納得し、取り組み方に本気度が増したと感じた。

協力者：森川さん（野菜ソムリエ）からの感想

◎太田さん（在宅栄養士）のバランスよく食べる話しと一緒にさせてもらい、みなさんとても興味深く聞いてくれた。

協力者：太田さん（在宅栄養士）からの感想

◎全員が興味深く、健康について考え、学習できた。会員同士、刺激し合い、野菜の皿が増えるとうれしい。皆で取り組むことにより、意識して望まれた様子のように感じた。

実践した感想：

○我々60才を過ぎて、自分の健康について、関心をもつのは当然で、健康増進のため、意欲的に取り組めたことがうれしい。

- (1) チャレンジ前はあまり野菜を摂取していなかったが、たかチャレ資料を家庭に見せ「健康づくり」の協力依頼したところ摂取量が増えた。仕事場の昼食（弁当）に野菜が少ないので今後の課題。今後家族全員で健康増進に努めたい。
- (2) 以前から野菜を多く摂取していて、目標の「3食に野菜から食べよう」は実践できた。3か月の平均はげんこつ3.9個だった。
- (3) 3か月間意識して食事をしてきて徐々に野菜から食べることを心がけるようになった。引き続き、元気に長生きのためチャレンジしていきたい。平均げんこつ3.1個だった。
- (4) 毎日、摂取量の記録を始めて、少ないと感じ意識して食べるようになり、以前よりげんこつ数で3→4個に増えた（3か月平均4.0個）最終月に野菜から食べることに心がけた結果、腹囲が少し減となった。
- (5) 野菜から食べようと思いつつ、ついビールが先行してしまう。最終月には大根、かぶなど好物の野菜がでて、摂取量も増えた（3か月変化1.8→1.7→1.9個）
- (6) 野菜の摂取量は3か月で0.5個増量した、野菜を多く食べる習慣づけができた。1日2食の日もあったが3食とることに心がけた（3か月変化2.7→3.3→3.9個）。野菜から食べることについては、今までの習慣が抜けず今後努力したい。
- (7) 毎日げんこつ5個は難しく感じたが、野菜を摂取する努力をしていきたい（3か月変化3.9→4.2→4.4個）。
- (8) 1日2食で野菜サラダ、野菜炒め、焼きそばの具など野菜を多くとり入れ、げんこつ2→4個と増えたがまだ不足だった。今後は1日3食にして野菜を補填したい。
- (9) 「野菜から先に食べる」ことを毎日、実践して体調も良く疲れもない。お酒も美味しい。これからも続けていきたい。（3か月変化1.7→2.0→2.3個）

課題・反省点：

▲高浜町内にはまだ多くの団体があると思うので、呼びかけて活動の幅を広げてはどうかと思う。

今日の摂取量 (平均値) 記録表

先月の月の消費量は、新年度目標

9月		10月		11月	
記入例	摂取量	追加分	合計	名数	
1月	②	+	1木	③	1土
2火		+	2木		2日
3水		±0	3金	+	3月
4木		±0	4土	±0	4火
5金		+	5日	±0	5木
6土		±0	6月	+	6木
7日		-	7火	±0	7金
8月		±0	8木	+	8土
9火		+	9金	±0	9日
10水		+	10土	±0	10月
11木		+	11日	±0	11火
12金		±0	12日	-	12水
13土		±5	13火	-	13木
14日		-	14火	-	14金
15月		±0	15水	±0	15土
16火		+	16木	±0	16日
17水		+	17土	-	17月
18木		+	18日	±	18火
19金		-	19日	+	19水
20土		±0	20月	±0	20木
21日		-	21火	+	21金
22月		+	22水	+	22土
23火		±0	23木	+	23日
24水		+	24金		24月
25木		+	25土		25火
26金		+	26日		26水
27土		+	27月		27木
28日		+	28火		28金
29月		+	29水		29土
30火		±0	30木		30日
			31金		

集計②+③=計27
平均30/50、1月の
目標摂取量②と③
5日摂取は1回だけ、
目標2回摂取は4回有
全体評価がマシでした。

野菜摂取記録表



9月月例会での講義の様子

33) おやジューの会

企画以外で取り組んだこと

実施できたこと (具体的な内容) :

■「おやジューの会 1周年交流会サロン」で太田さん (在宅栄養士)、森川さん (野菜ソムリエ) が作ってくれた野菜料理を食べてもらったり、体験してもらい、野菜の量を意識してもらった。

実績 (回数、機関、開催日時、参加者数等) :

■11月15日 (土)

協力者・協力内容 :

■太田さん (在宅栄養士)、森川さん (野菜ソムリエ) : 野菜料理の調理

使用した資料 :

「あつという間にプラス野菜」

参加者の感想、反応、効果 :

協力者：森川さん (野菜ソムリエ) からの感想

◎レシピ集より「ほうれん草の中華風サラダ・野菜ジュース」、オリジナルレシピから「切干大根もち」を作り、食べていただき、美味しく食べやすいと喜んでいただいた。とても簡単なので、おやジューの会のみなさんにも自身で作ってもらえるようなれればと思う。

協力者：田淵課長 (保健課) からの感想

◎記念講演後の交流会として昼食に「おやジュー特製おにぎり」や「たかチャレの野菜てんこ盛りオードブル」が並べられ、野菜をメインにしたメニューの説明や野菜を食べることの大切さを、自ら参加者の方に説明されている姿が印象的だった。あらためて、野菜を中心とした取り組みが、少しずつではあるが浸透していってるように感じた。

実践した感想 :

課題・反省点 :

企画以外で取り組んだこと

<p><u>実施できたこと（具体的な内容）：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 全校児童対象に生活リズムチェックを実施。 ■ 4日間で一番できていなかった項目について自分で再度努力することを決め、保護者の方に助けをいただくことも決めてもらい、サポートを受けながらその後の1週間「がんばり週間」を実施。 	<p><u>実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 9月2日～9月5日
<p><u>協力者・協力内容：</u></p>	
<p><u>使用した資料：</u></p> <p>自分独自に作成したもの</p>	
<p><u>参加者の感想、反応、効果：</u></p>	
<p><u>児童からの感想</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 1週間続けられたのでこれからも続けていきたい。 ◎ 野菜を毎日食べられてよかった。 ◎ 食べられた日が少ないから食べたい。 ◎ 1つだけ丸がつかなかったので、来年もこの紙があったら全部丸がつくようにがんばる。 ◎ 全部の日に野菜を食べることができたのでずっとしていきたい。 ◎ 野菜は嫌いだったけど、毎日食べていたら好きになった。 ◎ 朝ごはんに野菜を食べられていなかったのだからこれにしてよかった。 	
<p><u>保護者からの感想</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ これからも3食野菜を食べるように家族で心がけていきます。 ◎ がんばって作ります！！ ◎ 野菜が嫌いなので少しずつしか食べられなかったけれども、がんばりました。これからもつづけてくれるとうれしい。 ◎ 早寝、早起きをしっかりと、9時には寝て、朝はすっきりと目をさませるようにこれからもがんばろう！！ ◎ 練習がはじめてから朝ごはんの量が増えてきて、お母さんは作るのが楽しみになっています。これからもたくさん食べて、元気に学校に行ってほしいです。 ◎ がんばりました。チェック表のおかげです。 ◎ 野菜から食べることができたね。これからも続けようね！ ◎ 毎日続けることの大切さを感じました！！ 	
<p><u>実践した感想：</u></p> <p>○ ここ数年同じような取り組みをしているが、保護者の負担になりすぎないように、でもマンネリ化してしまわないように少しずつ変化させている。保護者からもこのようなコメントもいただけて反応が見られてうれしかった。</p>	
<p><u>課題・反省点：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ この動きを広げていくこと、継続させていくことが課題だと思う。 	

35) 和田小学校

企画以外で取り組んだこと

<u>実施できたこと（具体的な内容）：</u> ■長期休業中に健康カレンダーを準備し、子どもたかはま健康づくり 10 か条の中から各自が選び、取り組んだ。	<u>実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）：</u> ■長期休業中（夏休み等）
<u>協力者・協力内容：</u>	
<u>使用した資料：</u> その他（子どもたかはま健康チャレンジ10か条をアレンジ）	
<u>参加者の感想、反応、効果：</u> 児童からの感想 ◎野菜の好き嫌いが減ってよかった。 ◎いっぱい丸がついてうれしい。 ◎野菜から食べるように気をつけて健康でいたいと思った。 保護者からの感想 ◎野菜の好き嫌いも少なくなってよかった。 ◎3食に野菜を食べてほしいと、ごはんを作っていたけど、外出しているときはなかなか食べられないなと思った。この取り組みを続けて行ってほしい。 ◎野菜たっぷりのバランスよい食事づくりをします！！	
<u>実践した感想：</u>	
<u>課題・反省点：</u>	

36) 保育所

企画名	やさいだいすき！
作戦名	「野菜をもっと好きになる」作戦
対象者	男女：保育所等の幼児・その家族・全世代
企画の目的	家庭でも子どもがすすんで野菜を食べ、その姿から家族も野菜を食事に沢山とり入れることを意識してもらおう。
企画からの変更	なし

<u>実施できたこと（具体的な内容）：</u> ■保育所児にカレンダー式カードを配布し、前日夜か、当日朝に野菜を食べてきたらシールを貼る	<u>実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）：</u> ■11月1日～30日の1か月間 ■町内4保育所 計376名の幼児とその保護者
<u>協力者・協力内容：</u> ■焼き肉とんがらし：店内での保育所の取り組みの掲示	
<u>使用した資料：</u> ■自分独自に作成したもの	
<u>参加者の感想、反応、効果：</u> ◎担任の声かけによって子どもたちなりに食べたものを思い出してシールが貼れた。家庭で「野菜を	

出して」と言っている子もいた様子。

協力者：焼き肉とんがらし

◎お店にかわいらしい感じのポップを書いて「明日、保育園でシールをはってもらおう」と呼びかけた。そしたら、「野菜食べるヨ!」とかわいい声も聞こえてきた。

参加者：一瀬さん（和田小学校・養護教諭）からの感想

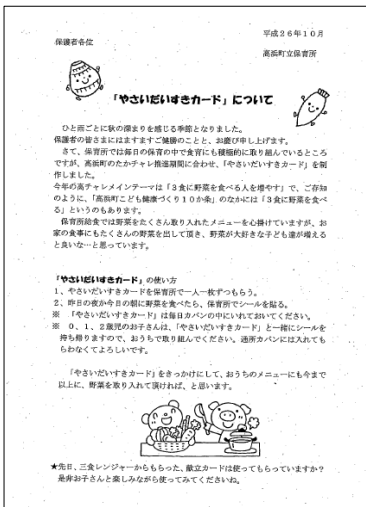
◎毎朝、朝食に野菜料理を作りました!

実践した感想：

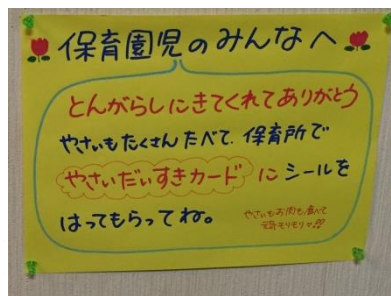
○「今日は食べてきたよ」など、意識していると思われる言葉が聞かれることも多く良かった。

課題・反省点：

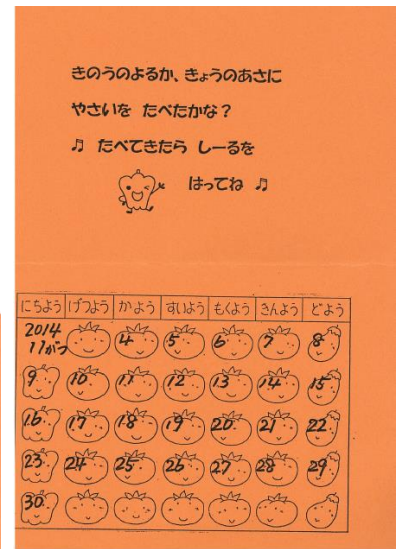
▲保護者宛てに便りを出して啓発したが、具体的な反応や感想を直接聞くことがあまりなかったので、アンケート等とると良かったかもしれない。



保護者向け「やさしい野菜カード」配布の便り



↑ 焼き肉とんがらしにて



「やさしい野菜カード」

37) 子育て支援センター

企画名	あか・き・みどり み〜つけた?!
作戦名	「主食・主菜・副菜をそろえた食事をする人を増やす」作戦 「野菜をもっと好きになる」作戦
対象者	女性：0歳～3歳の子どもとその保護者
企画の目的	食事の中に野菜があるのがあたりまえと思える生活をめざす。
企画からの変更	あり

<p>実施できたこと（具体的な内容）：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 9月より支援センターの食事用テーブルにバランスシートを貼り、食材カードを利用しながら親子でバランスのよい食事のとり方を学ぶ。 ■ 9月 わんぱくキッズ <ul style="list-style-type: none"> ・山田さん（保育所栄養士）による講演 内容「うんちのとおりみち」 ・参加親子に野菜スープを提供して野菜あてクイズ ・野菜がおなかの中をきれいにしてくれていることについての話 ・親子で大腸についているうんちを取って、トイレに流すゲーム ■ 10月 あそびの広場 <ul style="list-style-type: none"> ・「毎日の食事、子育てについて」プチ座談会 ・ライスピザの提供 ■ 11月 バランスシート+食材カードを参加者に配布し、親子で楽しく学ぶ。バランスシート+食材はプレゼント、家庭でも活用していただくよう伝える 	<p>実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇支援センターお食事用テーブルに貼る ■ 9月～ ◇わんぱくキッズ <ul style="list-style-type: none"> ■ 9月9日 ■参加者 33名（大人15名 子ども18名） ◇あそびの広場 <ul style="list-style-type: none"> ■10月プチ座談会4回：10時30分～11時30分 ■参加者 88名（大人41名 子ども47名） ◇11月バランスシートゲームなど 4回：10時30分～11時30分 参加者73名（大人34名 子ども39名）
<p>協力者・協力内容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇わんぱくキッズ <ul style="list-style-type: none"> ■山田さん：講演 ■山田さん、森さん（保健課）：野菜スープの提供 ◇あそびの広場 <ul style="list-style-type: none"> ■山田さん：座談会での司会、助言 ■太田さん（在宅栄養士）：青郷児童センターでの座談会での司会、助言 ■山田さん、森さん（保健課）：ライスピザ作りとレシピ提供 	
<p>使用した資料：</p> <p>その他（バランスシートなどの媒体など）</p>	
<p>参加者の感想、反応、効果：</p> <p>◎バランスシートは、子どもたちが興味をもって楽しく活用されていたと思う。少し大きい子どもたちは、好きな物だけ置いていた前半に比べると後半はバランスを上手に考えるようになっていた。座談会では小グループに分かれ、専門家のアドバイスを受けることができ、「参考になりました」との声が聞かれた。</p>	

◇わんぱくキッズ（9月）

協力者：山田さんからの感想

◎野菜あてクイズは、旬の野菜を使って行ったが、ごぼうにはなかなか気づくことができなかった。親子で行うゲームはすごく盛り上がり、『野菜を食べると、おなかきれいになる』ことが楽しく伝えられた。

◇あそびの広場（10月）

協力者：山田さんからの感想

◎保育所と重なる部分の取り組みが多かったが、子育て支援センター～保育所へと繋がる取り組みができた。

協力者：太田さん（在宅栄養士）からの感想

◎色んな話が出て、先輩ママがアドバイス、子育て支援の先生方が上手に聞き手に、そして、ポイントをさりげなく伝える。ママにとって有意義な時間だったと思う。

実践した感想：

○毎年、実践していることではあるが、参加されるお母さん方の顔ぶれも変わり、日々、私たちも勉強して向上していかなければと思う。お母さん方も「今年もたかチャレの時期がやってきましたね。今年は何なことをするのですか？」というお尋ねもあり、少しずつ定着しているように感じる。今後も期間中だけで終わらせず、毎回の行事の中に取り入れて行くことが大切ですね…。継続して行いたいと思う。

課題・反省点：



バランスシートを活用して遊ぶ親子



講演「うんちのとおりみち」(9月9日)



野菜スープ(わんぱくキッズ)



10月プチ座談会の様子



ライスピザ試食の様子(あそびの広場)



←親子でバランスシートあそび(11月)

38) 保健課

企画名	続！話題沸騰「たかチャレ野菜缶バッジ」
作戦名	その他（野菜の取り組みを町の人々の話題にする）
対象者	男女：全世代
企画の目的	たかチャレ推進委員が企画を実施する際に、町の人々の目にとまり、たかチャレの取り組みが話題になる。また委員が同じものをつけることで町の人々が「あれも！これも！たかチャレ!？」と一体的にとらえることができる。
企画からの変更	なし

<p><u>実施できたこと（具体的な内容）：</u></p> <p>■昨年より引き続き西出さん（宮崎食堂）デザインの缶バッジを増作、たかチャレ推進委員への啓発、野菜企画の周知、広報。</p>	<p><u>実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）：</u></p> <p>■9月 ■今年度新規配布 60コ</p>
<p><u>協力者・協力内容：</u></p> <p>■西出さん（宮崎食堂）：デザイン ■たかチャレ推進委員とそこに所属する方々に配布・着用</p>	
<p><u>使用した資料：</u></p>	
<p><u>参加者の感想、反応、効果</u></p> <p>◎わかりやすく、インパクトあり、デザインは好評。</p> <p><u>協力者：ありんこクラブからの感想</u></p> <p>◎缶バッジをつけて、たかチャレのPRをした。役員が缶バッジをつけて企画に参加した。ママたちも気づいてくれてデザインを見てくれていた。</p>	
<p><u>実践した感想：</u></p> <p>○改めて、缶バッジをつけることにより、色々な人から注視され、野菜の取り組みに対する広報媒体としては貴重であった。</p> <p>○委員さんがいろんな取り組みでバッジをつけていてくれるのがうれしい！</p>	
<p><u>課題・反省点：</u></p>	



缶バッジ



缶バッジ着用の様子

39) 保健課

企画名	私より目立ってる？「キュートな野菜マスコット」
作戦名	その他（野菜の取り組みをより多くの人に知ってもらう）
対象者	男女：全世代
企画の目的	たかチャレの野菜の取り組みを、より多くの町の人に発信する。
企画からの変更	なし

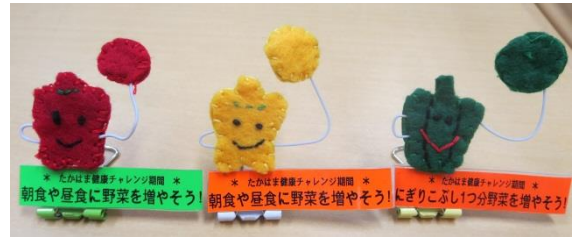
<p>実施できたこと（具体的な内容）：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ たかチャレの野菜に対する取り組みについて、幅広く発信また定着できるレベルまでの広報などに効果があった。 	<p>実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 9月の1か月間で作成 ■ 作成数 420 コ ■ マスコット作成種類 20 種類
<p>協力者・協力内容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 平田さん（ありんこクラブ）：マスコットのデザイン ■ 森川さん（野菜ソムリエ）：野菜からのメッセージ作成 ■ たかチャレ推進委員とそこに所属する方々に配布・着用 ■ ★まちづくりネットワーク、★福井銀行高浜支店、★福邦銀行高浜支店、★小浜信用金庫高浜支店、★京都北都信用金庫高浜支店、★高浜郵便局、★和田郵便局、★青郷郵便局、★音海郵便局、★内浦簡易郵便局、★スポーツ栄養講師、★生き生き倶楽部スタッフ（松山さん、斉藤さん）：新規で配布・着用 ■ たかチャレ推進委員（松崎さん、老人クラブ、食生活改善推進員、山田さん、太田さん、岬工業、山王さん、北野さん、福祉課（二十田課長）、★伊東さん、菅原さん、時岡さん、長谷川さん、金森さん、稲生さん）：マスコット作成 	
<p>使用した資料：</p> <p>たかチャレ通信（広告ちらし）、他の誰かに作成してもらったもの（森川さん：野菜からのメッセージ）</p>	
<p>参加者の感想、反応、効果：</p> <p>◎作成するときは大変だったが完成した作品（マスコット）を並べたときは「つくってよかった」と感じた。また、昨年に比べて多くの事業所より配布希望があり、マスコットのすごさを感じた。</p> <p>協力者：老人クラブ連合会からの感想</p> <p>◎老人クラブ連合会のメンバーが作るには細かったが、みんなで話しもしながら楽しく作ることができた。</p> <p>協力者：ありんこクラブからの感想</p> <p>◎野菜のマスコットをつけてたかチャレのPRをした。かわいい野菜のマスコットを育児サークルの役員がつけて企画に参加した。子どもにもわかる野菜でかわいかったので興味を持っていた。</p> <p>協力者：食生活改善推進員からの感想</p> <p>◎みんなで集まって手芸をすることが楽しかった。また町の様々な場所でマスコットをつけている人を見かけて、うれしい気持ちになった。もっとアピールできるように、マスコットがもう少し大きくてもいいかなと思う。</p>	
<p>実践した感想：</p> <p>○マスコットに関して、作成には時間を要するが、作成したマスコットには愛着もあり、配布先でも好評だった。</p>	

○配布先で着用されているのを見た方が「自分の店等でも着用したい」と申し出て下さりうれしくなりました。

課題・反省点：

▲新しい種類を楽しみにして下さる方もいるので、作成するマスコットの種類を増やせるとより効果的であると思う。(ただし、全体的な業務量の中で検討する必要あり)

▲配布先の希望に合わせてマスコットの大きさを変化させてもおもしろいかなと思った。(店頭や窓口にはもう少し大きいものなど)



野菜マスコットと着用の風景
↓野菜からのメッセージ

平成26年度 健康チャレンジ期間 たかチャレ推進委員会 野菜企画

キュートな野菜マスコットからの野菜が愛おしく、好きになるメッセージ♪

・今年もたくさんの方のかわいい野菜マスコットがそろいました。今年は、野菜料理1人分1日70gの目安である「にぎりこぼし」をイメージした手付きマスコットです。また、マスコットをつける前も見る前も野菜のことがもっと好きになるため知識情報を下記にご紹介します。マスコットを各札等に付帯していただき、「野菜を食べること」のPRにあわせてご利用ください。

たかチャレ推進委員会では、野菜の1日必要量350gを分かりやすい目安として、「にぎりこぼし」を表現し、「野菜から先に食べる」とともに、「1日食に野菜を食べ、にぎりこぼしつ分食べる人を目指そう!」と取り組みを進めています。委員会では、この他にも楽しい野菜企画を計画、実施中です。「たかチャレ」の取り組みを見かけたら、みなさんぜひご参加ください

★メッセージ・解説作成協力 若狭高滝観光協会 野菜ソムリエ 森川さおり様★

大根
ピラミッドの建設中にも食べられてたんだって!

大根はとても古い歴史をもつ野菜の1つです。日本では「古事記」に登場し、世界ではピラミッド建設の従事者が食べていたという記録が残っています。

なす
足が早いんです。早く食べね。

なすはとっても変化が早い野菜のひとつなんです。熱帯生まれで寒さ苦手。冷蔵庫には入れすぎないで下さい。

パプリカ(黄)
ハンガリーで生まれました。ピーマンとは親戚ですが、彼らよりも甘くて大きく丸い形なのが特徴なんです。

ピーマンの一種で甘みが強く肉厚でペル系のものがパプリカです。表面を真つ面に魚がして流水で集めた皮をはがしていきます。そうすることで甘味が増しますよ。

にんじん
カロテンはキャロットからついた名前なんだよ。

豊富に含まれるカロテンは体内でビタミンAに変化します。オレンジ色の濃いものを選びましょう。お店で売られているにんじんの1番外側の皮は、きれいに洗われて泥と一緒に落ちているので、それ以上皮をむかず食べても問題ありません。

トマト
野菜なの？果物なの？どっちにしろ世界で1番親戚されています。

かつてアメリカでは野菜なのか、果物なのかという裁判が起りました。日本では野菜に分類されていますが、最近ではとても甘い品種が次々に出てきて、果物レベルの糖度のトマもありません。旬のトマを使って作られているホールトマ等の缶詰めの利用もお勧めです。

白菜
ぼっこりお尻がタメなのば人間だけではありません! 半分のお尻、ぼっこりお尻はタメですよ。

白菜の成長点は実は真ん中にあります。半分に切った白菜を寝かせて置いておくと真ん中の成長点は立ち上がろうとします。それによって白菜は栄養素を吸わざるを得なくなります。

玉ねぎ
嫌がらせて皆さんをばがすわけではありません! 皆さんと健康と自分を守るためなんです。

玉ねぎの根元の中にある「硫化アリル」という成分が涙の原因です。ただ、この硫化アリルは身体を守るために素晴らしい働きをします。冷蔵庫で冷やしてから切ると、涙が出にくいですよ。

ねぎ
民間療法ならお任せあれ! 野菜たちの健康も守ります。

風邪をひきそうな時や頭が痛い時、途中者の予防などあらゆる場面に登場するねぎ。長ねぎの根元につく微生物は、メロンやスイカなどが青つ病、病気から守る力を持っているんですよ。

オクラ
ネバネバするけど、それが1番のPRポイントなんです。

ねばねばの正体はムチンとペクチンです。ペクチンは食物繊維、ムチンは多糖類(糖を含む複合たんぱく質)です。お腹のトラブルはオクラにお任せ!

食べてもらう、買ってもらう

40) サニーマート

企画名	今年もやります！！たかチャレ弁当
作戦名	「にぎりこぶし1つ分野菜を食べる量を増やす」作戦
対象者	男女：お弁当を食べる世代
企画の目的	弁当を食べるシーン、特にお昼ごはんに野菜を食べる量を増やす
企画からの変更	なし

実施できたこと（具体的な内容）： ■揚げ物、お肉を使わず、ヘルシーで野菜がたっぷりとれるお弁当の販売。昨年は1種類だったが、今年は期間中に内容を変更し、2種類のお弁当を販売。1日に必要な野菜の摂取量（350g）を入れることができた。	実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）： ■第1弾：9月13日～9月21日 210食 ■第2弾：11月1日～11月23日 200食 ■1食 580円 ■土曜日にチラシ配布（新聞折込チラシ）
--	--

協力者・協力内容：
 ■料理サークルC's Cooking Room：レシピ提供

使用した資料：

参加者の感想、反応、効果：
 ◎お客様より、野菜だけでもボリュームがあり、美味しかったと言ってもらえた。

購入者：一瀬さん（和田小学校・養護教諭）からの感想
 ◎土曜日が授業日だった11月22日、職員の昼食用に「たかチャレ弁当」を注文し、いただいた。「これで1日分の野菜がとれるなんて！」「肉類がなくても満足できる！」という感想が聞かれました。
 ◎岐阜の実家の両親が遊びに来町した時に購入し、食べました。町全体で健康づくりを推進している話もすると「すごいね～大切だね～」と羨ましがっていた。

実践した感想：
 ○メニューの考案の時に既製品のおかずも使用しようと思ったが、手作りにこだわり、充実した内容でできたと思う。

課題・反省点：
 ▲忙しい方でも簡単に野菜がたっぷりとれる商品を販売したいと思う。



野菜たっぷりお弁当と店内の掲示物

野菜たっぷりお弁当を紹介した新聞折込チラシ

41) ファミリーマート高浜国道店、和田店

企画名	店内POPでアピール大作戦
作戦名	「主食・主菜・副菜をそろえた食事をする人を増やす」作戦
対象者	男女：20代～40代・70代～80歳以上
企画の目的	バランスよく食べるものを選んでもらえるようにするため。
企画からの変更	なし

<p><u>実施できたこと（具体的な内容）：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■お弁当、サラダ、野菜ジュース、カット野菜コーナーに野菜の効能や1日に必要な野菜の量を書いたPOPを貼った。 ■カット野菜や野菜ジュースを使った簡単レシピを紹介したPOPを貼った。 	<p><u>実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■健康チャレンジ期間～現在も一部POP掲示継続中
<p><u>協力者・協力内容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■森川さん（野菜ソムリエ）、保健課：POPの作成 	
<p><u>使用した資料：</u></p> <p>他の誰かに作成してもらったもの</p>	
<p><u>参加者の感想、反応、効果：</u></p> <p>◎男性のお客様がお弁当や揚げ物と一緒に、袋入りカット野菜を購入するのが目についた。</p>	
<p><u>実践した感想：</u></p> <p>○お弁当を買っていただいた男性のお客様に「サラダも一緒にいかがですか？」と声かけした。反応はいまいちだったが続けていきたい。</p> <p>○女性（主婦？）のお客様もカット野菜の購入をしていたので簡単レシピの紹介をした。</p>	
<p><u>課題・反省点：</u></p> <p>▲レシピをコピーして売場に置いたらよかったと思った。</p>	



POPの掲示風景

42) ミニストップ高浜店

企画名	コンビニ発信「バランスよく食べよう！」
作戦名	「主食・主菜・副菜をそろえた食事をする人を増やす」作戦
対象者	男女：20代～40代・70歳～80歳以上
企画の目的	お客さまにバランスよく食べていただいて健康に過ごしていただくため。
企画からの変更	なし

実施できたこと（具体的な内容）： ■店内にPOPの掲示	実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）： ■11月～現在も一部POP掲示 継続中
協力者・協力内容： ■森川さん（野菜ソムリエ）、保健課：POP、レシピの作成	
使用した資料： 他の誰かに作成してもらったもの	
参加者の感想、反応、効果： ◎お弁当などと一緒にサラダやカット野菜、野菜ジュースを買う人が多い。 ◎置いたり、掲示していたレシピに関心を持ってくれる人もいた。	
実践した感想： ○カット野菜や野菜ジュースはコンスタントによく売れる。 ○POP等があることでお客様に健康に関する情報提供ができることはもちろん、売場もにぎやかに楽しくなって活気が出る。	
課題・反省点：	



↑POPの掲示風景→

43) 美樹食堂

企画名	ベジタブル作戦
作戦名	「にぎりこぶし1つ分野菜を食べる量を増やす」作戦
対象者	男女：30代～60代
企画の目的	野菜を食べる機会を増やし、よい生活習慣をもつ人を増やすため。
企画からの変更	なし

<p><u>実施できたこと（具体的な内容）：</u></p> <p>■手作り弁当に極力野菜をとり入れることができた。また、「たかチャレ」のロゴマークを使ったラベルを作り、それに「野菜から食べよう」「野菜から食べよう、生活習慣病予防に」のひと言を書き、貼付した。</p>	<p><u>実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）：</u></p> <p>■期間中毎日</p>
<u>協力者・協力内容：</u>	
<u>使用した資料：</u>	
■その他（ロゴマーク）	
<u>参加者の感想、反応、効果：</u>	
<p><u>実践した感想：</u></p> <p>○思ったより大変だったが、「たかチャレ」の画版づくりは楽しかった。</p> <p>○あるサークルから注文があった弁当に貼付した「たかチャレ」ラベルの「野菜から食べよう」のひと言で野菜から食べることを意識してもらうことができよかった。また、自分自身が野菜から食べるようになり良かった。</p>	
<u>課題・反省点：</u>	



野菜をとり入れたお弁当



手作りのオリジナルたかチャレスタンプ

45) 宮崎食堂

企画名	ゲー1 個分サラダ、大プッシュ作戦
作戦名	「主食・主菜・副菜をそろえた食事をする人を増やす」作戦 「朝食や昼食に野菜を食べる人を増やす」作戦 「にぎりこぶし1つ分野菜を食べる量を増やす」作戦
対象者	男女：全世代
企画の目的	当店でお食事をされる方に、にぎりこぶし1個分、野菜を多くたべていただく。
企画からの変更	なし

実施できたこと（具体的な内容）： ■昨年と同程度のメニュー表での継続的な提案。	実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）： ■期間中、継続的に
協力者・協力内容：	
使用した資料：	
参加者の感想、反応、効果： ◎野菜サイドメニューの注文は確実に増えていると思う。	
実践した感想：	
課題・反省点： ▲肝心のPOPができなかった。	



野菜サイドメニュー

46) 宮崎食堂

企画名	ランチタイム限定・野菜たっぷり具だくさんみそ汁
作戦名	「朝食や昼食に野菜を食べる人を増やす」作戦
対象者	男女：全世代
企画の目的	昼食時の野菜摂取量アップ！
企画からの変更	なし

実施できたこと（具体的な内容）： ■通常提供させていただいているお味噌の倍以上の具（野菜中心）が入ったお味噌汁を通常のお味噌汁に代わって提供した。	実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）： ■9月～11月の間に大体7～8割位の日数
協力者・協力内容：	
使用した資料：	

参加者の感想、反応、効果：

実践した感想：

○昨年から継続しているメニュー表での野菜メニューのプッシュ効果は確実に出ていていると思うので、もっと積極的に提案さえできれば、もっと効果も上がるだろうし、お客様にも喜んでいただけそうな実感はある。がなかなか実践できなかった…。

課題・反省点：

- ▲POP等による掲示ができなかった。
- ▲せっかくお味噌汁を作っていたので、POP等でプッシュできればよかったが、そこができなかったのが悔やまれる。



野菜中心のお味噌汁

47) coffee&お食事 花番地

企画名	お店のメニューをおうちでもどうぞ
作戦名	「野菜をもっと好きになる」作戦
対象者	女性：20代～70代
企画の目的	当店で食事に来られたお客様にさらに野菜好きになってもらう。
企画からの変更	なし

実施できたこと（具体的な内容）： ■店内でお店を出している野菜メニューのレシピをボードに掲示した。	実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）： ■11月～12月下旬まで
協力者・協力内容：	
使用した資料：	
参加者の感想、反応、効果： ◎掲示したレシピの調理法や食材について、詳しく教えてほしいと言ってくるお客様がいた。	
実践した感想： ○いつもなら変わった食材を出したりしても聞きにくいのか、尋ねてくるお客さんはいないが、ボードに掲示したことでお客様と色々なコミュニケーションがとれて楽しかった。お店の今後の献立作成に役立てることができそうでうれしい。	
課題・反省点： ▲今回1回しかできなかったが、もう少し前から準備して、何回かできればよかった。	

48) LOGPENSION 秋岡屋

企画名	季節の野菜のおいしさをとどける
作戦名	「野菜をもっと好きになる」作戦
対象者	女性：20代～50代
企画の目的	お昼のLunchの中でたくさん使っている季節の野菜を知る。
企画からの変更	なし

<p><u>実施できたこと（具体的な内容）：</u></p> <p>■ランチの中で使われている野菜の名前を書き出して表示する。その野菜を使った料理の名前も一緒に表示する。</p>	<p><u>実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）：</u></p> <p>■1か月間</p>
<u>協力者・協力内容：</u>	
<u>使用した資料：</u>	
<u>参加者の感想、反応、効果</u>	
◎自分が食べた料理に使われている野菜の名前、それを使った料理が分かる方が楽しんで食事をされていた。	
<u>実践した感想：</u>	
○食事をされる方が楽しく食事される様子を見てうれしかった。食事をしている間の楽しい話題にもなるようでよかった。ランチの中でたくさんのお野菜を食べてるんだな～と実感していただけたらいいなと思う。	
<u>課題・反省点：</u>	

49) FAMILIAR

企画名	週替わりランチメニューに野菜を多くとり入れる
作戦名	「野菜をもっと好きになる」作戦
対象者	男女：全世代
企画の目的	昼食に野菜を食べる量を増やす。
企画からの変更	なし

<p><u>実施できたこと（具体的な内容）：</u></p> <p>■毎週替わる「週替わりランチ」に野菜を多くとり入れることができた。</p>	<p><u>実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）：</u></p> <p>■9月～11月までの定休日以外毎日</p>
<u>協力者・協力内容：</u>	
<u>使用した資料：</u>	
<u>参加者の感想、反応、効果：</u>	
◎食事で地元産の野菜を食べていただき、喜んでもらった。	
<u>実践した感想：</u>	
○お客様に喜んでいただけてやってよかったと思う。	
<u>課題・反省点：</u>	



野菜をとり入れたランチメニュー

50) CAFE ZOO

企画名	ベジタブルスムージー
作戦名	「野菜をもっと好きになる」作戦
対象者	男女：全世代
企画の目的	プラスαとして野菜を少しでも多くとってもらう。
企画からの変更	なし

実施できたこと（具体的な内容）： ■野菜をたっぷり使用したドリンクの提供	実績（回数、機関、開催日時、参加者数等）： ■10月～11月
協力者・協力内容：	
使用した資料：	
参加者の感想、反応、効果： ◎スムージーというモノに対しては興味のあるお客様も多く、反応はあるが、時期的に寒さもあり、注文にまではたどりつくことが少ない。	
実践した感想： ○注文される、されないということよりも、期間限定として特別なモノを企画することはやってよかったと思う。	
課題・反省点： ▲この企画はもう少し時期をずらして、もう少し早めに計画したらと思う。	

←チラシ

4. 第3回たかチャレ推進委員会:成果の共有、検証

平成 27 年 1 月 30 日 (金) 13 時 15 分～15 時 30 分
保健福祉センターにおいて「第3回たかチャレ推進委員会」を開催しました。
(参加者 23 名)

チャレンジ期間の取り組み発表

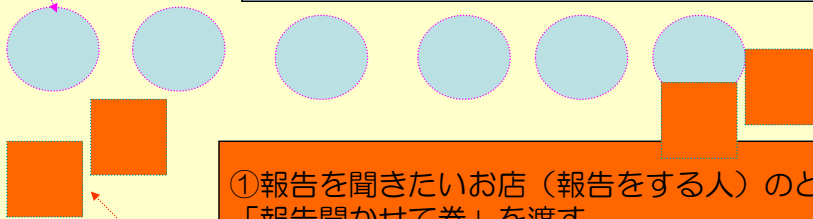
健康チャレンジ期間を中心に実施した取り組みを、昨年好評だったフリーマーケット方式を用いて、お互いに発表し合いました。

「フリーマーケット方式」とは…

委員が報告側（お店）と聞き手側（お客さん）に分かれ、実施した企画をフリーマーケットのように報告する方法です。

紹介方法

お店: 報告をする人



お客: 報告を聞く人

- ①自分の実施した企画の報告を聞きに来たお客さん（報告を聞く人）に写真やレシピなどの資料をもとに5分程度で報告する。
- ②報告を聞きに来てくれたお客さん（報告を聞く人）にクッキーを渡す。

- ①報告を聞きたいお店（報告をする人）のところに行き、「報告聞かせて券」を渡す。
- ②報告を聞き、お店（報告をする人）からクッキーをもらう。
- ③5分ごとに報告を聞きたいお店（報告をする人）をまわる。



「あなたの野菜企画報告聞かせて券」



「聞いてくれてありがとうクッキー(にんじんクッキー)」
～太田会長、森川副会長作成～

上記のようなやりとりを行いました。さらに、お店（報告をするグループ）とお客さん（報告を聞くグループ）を交代し、再び同じ流れでやりとりを行いました。

また、今年は、昨年度「同じグループの委員さんの企画報告も聞きたかった」との声が聞かれたことから、同じグループ同士で集まっての報告も行いました。

シール貼るのは子どもも好きだからいいね！



うちの焼肉屋ではね…

企画の発表の様子

※各企画報告は「Ⅱ野菜に関する企画実践報告（28～78頁）」を参照ください。

報告の後は、太田会長の音頭のもと、野菜ジュースで乾杯をするとともに、集合写真の撮影と「あなたの野菜企画報告聞かせて券」についているナンバーを使ったお楽しみ抽選会がありました。



野菜ジュースで乾杯！



1等当選者！

左から河田さん(老人クラブ連合会)、左から一瀬さん(和田小学校・養護教諭)、金森さん(美樹食堂)

商品は「錦賞しいたけ」栽培セット



2等当選者！

橋口さん(サニーマーケット)、石村さん(ありんこクラブ)
商品は高浜市場「きな一れ特選野菜」
つめ合わせ

企画全体のまとめ

各委員の企画を聞いたあと、たかチャレ推進委員会全体として、町に及ぼした効果を確認しました。

①作戦別の企画数:どの作戦もまんべんなく取り組んだ！

作戦	企画の数
主食・主菜・副菜をそろえた食事をとる人を増やす	16
朝食や昼食に野菜を食べる人を増やす	17
野菜をもっと好きになる	18
にぎりこぶし1つ分野菜を食べる量を増やす	16
その他	6

②年代別アタック数:どの年代にもまんべんなく実施した！

乳幼児	小学生	中学生	高校生	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上
23	27	21	18	40	42	42	34	30	27

③実施場所:いろいろな生活の場で野菜の情報を発信した!

いろいろな生活の場…「ものを売る場」「ものを買う場」「遊ぶ場」「教える場」「育つ場」「働く場」「学ぶ場」「運動する場」「食べる場」など

④委員同士のつながり:他の機関や所属団体と協力し合いながら実施した!

⇒これまで自分ひとりではできなかったことが、他の機関や団体の力をかりてできるようになり、これまでやってきたことがより深く、広く町の人に届いた!



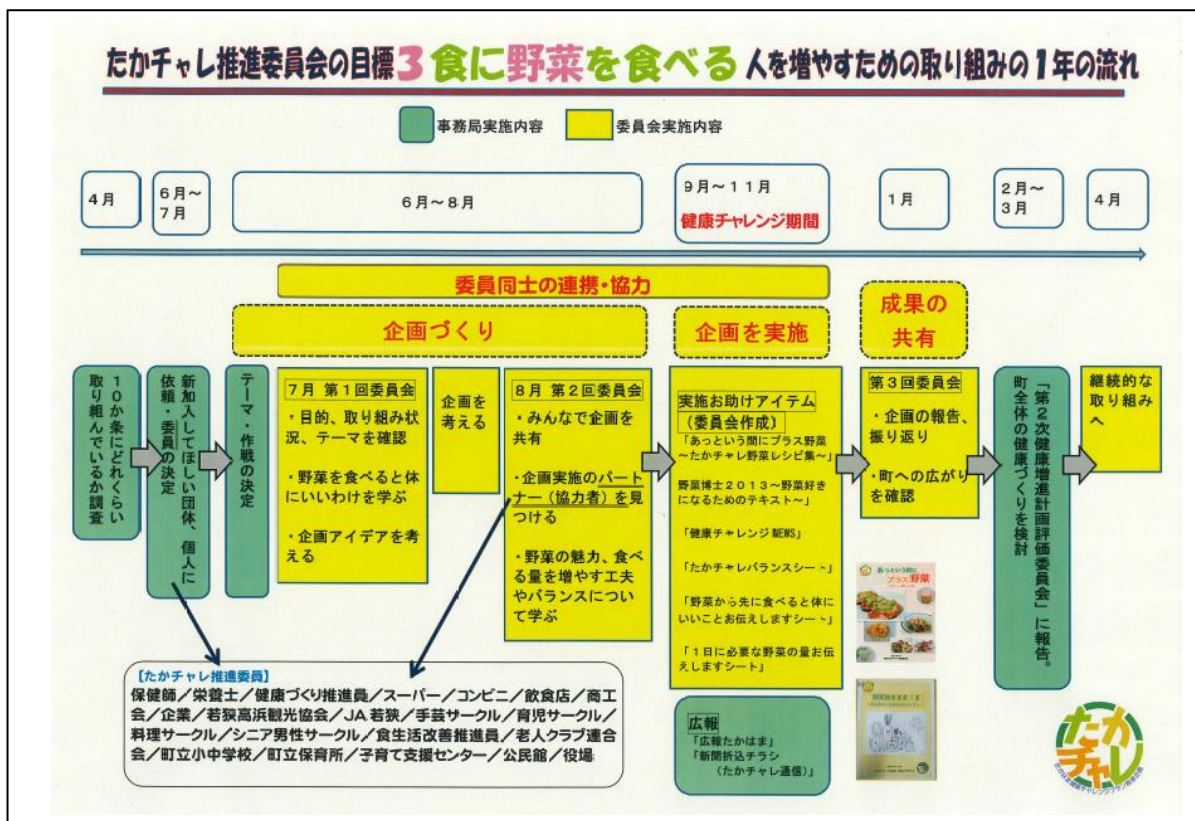
たかチャレ推進委員による企画が広がり、「みんな知っているたかチャレ」につながった!!

たかチャレ推進委員会の内容や流れ、時期などについてみんなで検証

「野菜を食べる人を増やす」取り組みをみんなで始めてからこれまでの4年間で、「たかチャレ」を知っている町民も増え、野菜を食べることや健康づくりそのものに関心をよせる人も増えてきたことを、委員自身も実感しています。しかしこのよい取り組みを今後も続けていくためには、ただ続けるだけでなく、「もっと効果を出す取り組みとなるように。また自分たち自身が活動しやすい委員会となるように(自分たちが活動しやすい=町民も取り組みやすい)」、たかチャレ推進委員会の活動を充実・発展させていきたいことをみんなで確認し、そのために下記の「たかチャレ推進委員会の目標 3食に野菜を食べる人を増やすための取り組みの1年の流れ図」を参考にしながら、以下の点について検討しました。

- ・たかチャレ推進委員会の活動の流れ(時期や活動内容など)
- ・委員の選び方・募集の仕方など

たかチャレ推進委員会の目標 3食に野菜を食べる人を増やすための取り組みの1年の流れ図





話し合い風景



発表の風景

各グループから出た意見、アイデアは以下の通りです。

- 企画に集まってくれる人、熱心な人は固定化してリピーターになり健康へ。アピールしたい人になかなか届かず二極化。
- たかチャレに興味がない人へのアプローチをどうするか？
- 第1回と第2回ワークショップの間が短すぎる。共有する時間がない。
- 1回目を4～6月にできるといい。
- 以前は和田診療所の医師がメンバーとして参加していたが、医師の参加も必要ではないか。
- たかチャレ通信で医師コーナーの設置。
- チラシが少ない水曜日、木曜日にPR。
- レシピ集を1つずつテレビで紹介。
- レシピ集のDVD化。男性や子どもとたかチャレメンバーが一緒になって撮影してはどうか。
- たかチャレ企画に参加したらスタンプをもらえる仕組みづくり。
- たかチャレシール、スタンプの作成。
- 他の委員の企画を表ではなく、カレンダーでアピール。他の企画に参加・協力しやすくなる。
- 9月～10月は行事が多いので企画がやりにくい！？
- 9月からのチャレンジ期間のPRをもっと前にする。
- たかチャレ推進委員会みんなで休耕地での野菜づくり。休耕地対策も合わせてする。
- 9月～11月という限られた期間で実施する方が参加しやすい。
- もっと高齢者向けの企画を増やしてほしい。例えば、社会福祉協議会のお弁当で野菜をもっと増やしてもらうなど。
- 野菜にぎりこぶし1つ分の中身、350gの中身、バランスの中身をもっと知らせるべき。
- 団体だと7月から企画だとしんどい。1～3月に企画がいいかも。
- 7月に企画を言われても遅い。事業計画を立ててから（2月）言われると困る。
- 急に企画を求められるとハードかも。
- 健康チャレンジ期間に結構行事が多いから忙しい。
- 企画実施で感じられる思いに対する世代間の違い。
- 現在は各委員が得意分野を活かし、単体で企画実施しているが限界がある。各委員の得意分野(アイデア)を集結し、たかチャレ推進委員全員で合同企画を実施してはどうか。
- 1回目のワークショップでの学びでフィールドワークを取り入れてはどうか。例えば、いちご狩りにたかチャレ推進委員で行き、その栄養素やジュースづくりなどを行うことで、参加した委員のスキルアップを図れるような工夫が必要ではないか。

- 参加者として、医師や老健など、直接「食」に関係ないところも入れることも重要ではないか。これまでとは違う分野に情報発信できるのではないか。
- 農家の人に入ってもらえるといいな。
- JAさんから育て方を教えてもらう。
- 期間が広がると調整しやすく、いろんなことができそう。
- 予算を持ち寄る。
- 一緒の企画が多い。
- 野菜ジュースを配るだけでなく、伝えることも大切ではないか。
- イベントで渡すこと、食べることがゴールになっているように感じられる。
- 作るだけでなく、プレゼントできる話も。
- 保育所で保護者が話を聞いてくれない。(チンできる野菜料理を教えてと言われる)
- たかチャレ期間中の野菜は糖質が多いものが多く、企画しにくい。
- もっと保健課が実施する企画のためのお金(予算)を出してほしい。
- なかなか男性が女性が多い企画に参加することは難しいので、男性がいる場(グランドゴルフなど)にたかチャレ推進委員が突撃してはどうか。
- 1年を通してしようと思うとできる。
- 保健課に(とんがらしみみたいな)POPを作してほしい。
- 4月の年度はじめからスタート。
- 各企画での実施期間の幅をもたせる。例えば、春夏秋冬といったようにいくつかのクールの設定。
- たかはま健康チャレンジNEWS、たかチャレ通信の発行回数を増やす。
- たかはま健康チャレンジNEWS、たかチャレ通信を町民全員が見られるように、スーパーやコンビニ、薬局に置かせてもらう。
- 置かせてもらっても興味がない人は取らないので、耳からたかチャレの情報を入れる広報が必要ではないか。
- 有線放送を使って知ってもらう。
- 例えば、「たかチャレの日」と「たかチャレテーマソング」をつくり、その日は1日中流す。
- 8月～健康チャレンジ期間になると漁火想と合わせて、町全体がさらに深まるのではないか。
- 屋台村にたかチャレブースを出す。
- 和田路地祭にもたかチャレを組み合わせるとよい。
- 先日、企業の看護職と地域の看護職とがどうしたら連携できるのか…との題で研修会があり、参加した。当職場は独身寮、単身赴任寮にはいつている人が多く、食に関しては人任せにする発言(寮の人が作るから、寮の人に言っとか、食堂の人に指導してとか)が多く、なかなか「気づきにもっていけないことがある。寮にしても職場にしても、保健課の方たちに一度見てもらう方がよいと感じることがある。その上で、職場にあった助言や研修に協力いただけたらと思う。企業に入り込んで、指導いただくことも前向きに考えていきたいと思っている。
- たかチャレ通信が盛りだくさんに情報が書かれているが、時々見にくいときがあるので、ポイントとなる部分を特に大きく書いてみてはどうか。
- 野菜を食べると言われると、生野菜をイメージする人が多いが、もっと手軽に食べられる「野菜」についてのアピールはないか。

今後のたかチャレ推進委員会と来年度に向けて

今年度の取り組みを「第2次健康増進計画評価委員会」へ報告すること、来年度も引き続き、みんなで楽しく高浜町の栄養・食生活の健康づくりを推進し、町全体の健康づくりを盛り上げていくことを確認し、今年度のたかチャレ推進委員会を終了しました。

なお、評価委員会からの提言・評価については、平成27年4月以降、作成予定の別冊「平成26年度健康増進計画推進状況報告書（仮称）」をご参照下さい。

合言葉は、「にぎりこぶし1個分」
野菜を増やそう！



平成26年度第3回たかチャレ推進委員会にて

高浜町健康増進計画評価委員会設置要綱

高浜町健康増進計画評価委員会設置要綱

(設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）の規定に基づく高浜町健康増進計画（たかはま健康チャレンジプラン、以下「計画」という。）を推進するため、高浜町健康増進計画評価委員会（以下「委員会」という。）を置く。

(所掌事務)

第2条 委員会は次の事項について検討し町長に報告する。

- (1) 計画の進行管理に関する事
- (2) 計画の評価に関する事
- (3) その他計画に関する必要な事項

(組織)

第3条 委員会は、15名以内をもって組織する。

2 委員は、保健・医療・教育関係者、各種団体関係者、町民、町職員及びその他町長が適当と認める者の中から町長が委嘱する。

(委員)

第4条 委員の任期は、5年とする。ただし、団体の役職として委嘱された委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第5条 委員会に委員長及び副委員長を置く。

- 2 委員長及び副委員長は、委員の互選により定める。
- 3 委員長は会務を総理し、委員会を代表する。
- 4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議（以下「会議」という。）は、委員長が必要に応じて招集し、その議長となる。

2 委員長は、第3条に規定する委員のほか、必要な者の出席を求め、意見を聞くことができる。

(報告)

第7条 委員長は、委員会を開催したときは、その審議内容を速やかに町長に報告するものとする。

(健康分野別検討部会)

第8条 委員会に、計画において実施予定の具体的な事項を調査し、実施内容の審議を行うため、次の健康づくり検討部会（以下「部会」という。）を置く。

(1) 栄養・食生活検討部会

主に栄養・食生活に関する健康づくりを検討する。あわせて、町全体の健康づくりについても検討を行い、呼称をたかはま健康チャレンジプラン推進委員会とする。

(2) 運動検討部会

運動に関する健康づくりを検討する。

(3) 子どもの健康づくり検討部会

子どもの健康づくりについて検討する。

(4) 高齢者の健康づくり検討部会

高齢者の健康づくりについて検討する。

2 各部会の会員は、保健・医療・教育関係者、各種団体関係者、町民、町職員及びその他町長が適当と認める者の中から町長が委嘱する。

3 各部会の会員の任期は、1年とする。ただし、団体の役職として委嘱された検討部会員の任期は、前任者の残任期間とする。

4 各部会に会長及び副会長を置く。

5 各会長及び副会長は、会員の互選により定める。

6 各会長は、会務を総理し、検討会における審議の状況及びその結果を委員会に報告するものとする。

7 各部会の会議は、会長が必要に応じて招集する。

(意見聴取)

第9条 委員会及び各部会は、必要があると認めるときは、関係者の出席を求め、その意見を聞くことができる。

(庶務)

第10条 委員会及び各部会の庶務は、保健課において処理する。

(委任)

第11条 この要綱に定めるもののほか、委員会及び各部会の運営に関し必要な事項は、町長が別に定める。

附 則

1 この要綱は平成26年7月22日から施行する。

2 第6条の規定に関わらず、この要綱に基づき最初に開催される委員会及び各部会は町長が招集する。

たかチャレ推進委員会名簿

平成 27 年3月現在

NO	氏名	所属	NO	氏名	所属
1	河島 義枝	(個人) 在宅保健師・町民さんの保健室	25	北野 静	手芸サークル なないろ
2	◎太田 栄江	(個人) 在宅栄養士・子育てマイスター	26	山崎 敦子	育児サークル ありんこクラブ
3	松崎 麻里	(個人) 在宅栄養士・食育ボランティア・健康づくり推進員 (宇治区)	27	柳原 三重子	育児サークル ありんこクラブ
4	高田 明	サニーマート	28	平田 恭子	育児サークル ありんこクラブ
5	橋口 弘子	サニーマート	29	山王 ゆり	料理サークル C' s Cooking Room
6	松岡 陽子	フクヤ 高浜店	30	三田 幸男	おやジューの会
7	隅田 志津代	ファミリーマート 高浜国道店、和田店	31	山中 義和	おやジューの会
8	小川 晴美	ミニストップ 高浜店	32	藤本 節子	食生活改善推進員連絡協議会
9	金森 美樹	美樹食堂	33	大塚 ひとみ	食生活改善推進員連絡協議会
10	八木 等美	焼肉とんがらし	34	成田 道子	食生活改善推進員連絡協議会
11	西出 真由美	宮崎食堂	35	北村 美和子	食生活改善推進員連絡協議会
12	東山 みゆき	coffee&お食事 花番地	36	河田 良子	老人クラブ連合会
13	山本 詩紀	CAFE ZOO	37	大安 ナガ子	老人クラブ連合会
14	秋岡 範子	LOGPENSION 秋岡屋	38	一瀬 朋子	養護教諭部会
15	今井 俊吾	FAMILIAR	39	山口 貴子	小中学校栄養教諭 (学校給食センター)
16	前田 かおり	岬工業 若狭支店	40	寺坂 仁志	公民館
17	山本 洋子	関西電力高浜発電所健康管理室 (看護師)	41	澤山 貴子	総務課 (健康管理担当)
18	山本 美幸	山惣ホーム株式会社	42	稲生 冴香	まちづくり課 (食育担当)
19	富田 雄生	高浜町商工会	43	磯引 美香	福祉課 (地域包括支援センター・看護師)
20	吉岡 久	若狭高浜観光協会	44	小谷 京子	保育所 (保育士)
21	○森川 さおり	野菜ソムリエ	45	南 幸子	子育て支援センター (保育士)
22	今井 光	J A若狭	46	山田 さよ子	保育所 (栄養士)
23	中山 尚代	J A若狭	47	田淵 幹啓	保健課
24	松本 晴美	手芸サークル なないろ			

◎印は会長、○印は副会長



平成 26 年度第1回たかチャレ推進委員会にて

たかチャレ推進委員会 平成26年度 取り組み報告書

平成 27 年3月

発行 たかはま健康チャレンジプラン推進委員会(たかチャレ推進委員会)

編集 高浜町保健課

〒919-2201 福井県大飯郡高浜町和田 117-68 高浜町保健福祉センター内

TEL:0770-72-2493 FAX:0770-72-2081

作成支援 株式会社 関西計画技術研究所