瑞浪市夢づくり市民活動補助金事業プレゼンテーション

おいしい！東濃！
地元野菜料理コンテスト

中京学院大学短期大学部　健康栄養学科

野菜コンテストプロジェクトチーム

田中恵子、藤岡美香、山根沙季、佐藤香菜子、健康栄養学科学生10名

１．活動目的

350g以上
の野菜を摂る理由！

生活習慣病予防のため

循環器疾患やがんの予防に効果的に
働くと考えられているのは･･･

- カリウム、
- 食物繊維、
- 抗酸化ビタミン（A･C･E）



厚生労働省　健康日本２１　栄養と食生活　３．現状と目標

岐阜県民1人あたりの野菜摂取量平均値
（20歳以上　男女別）

男性

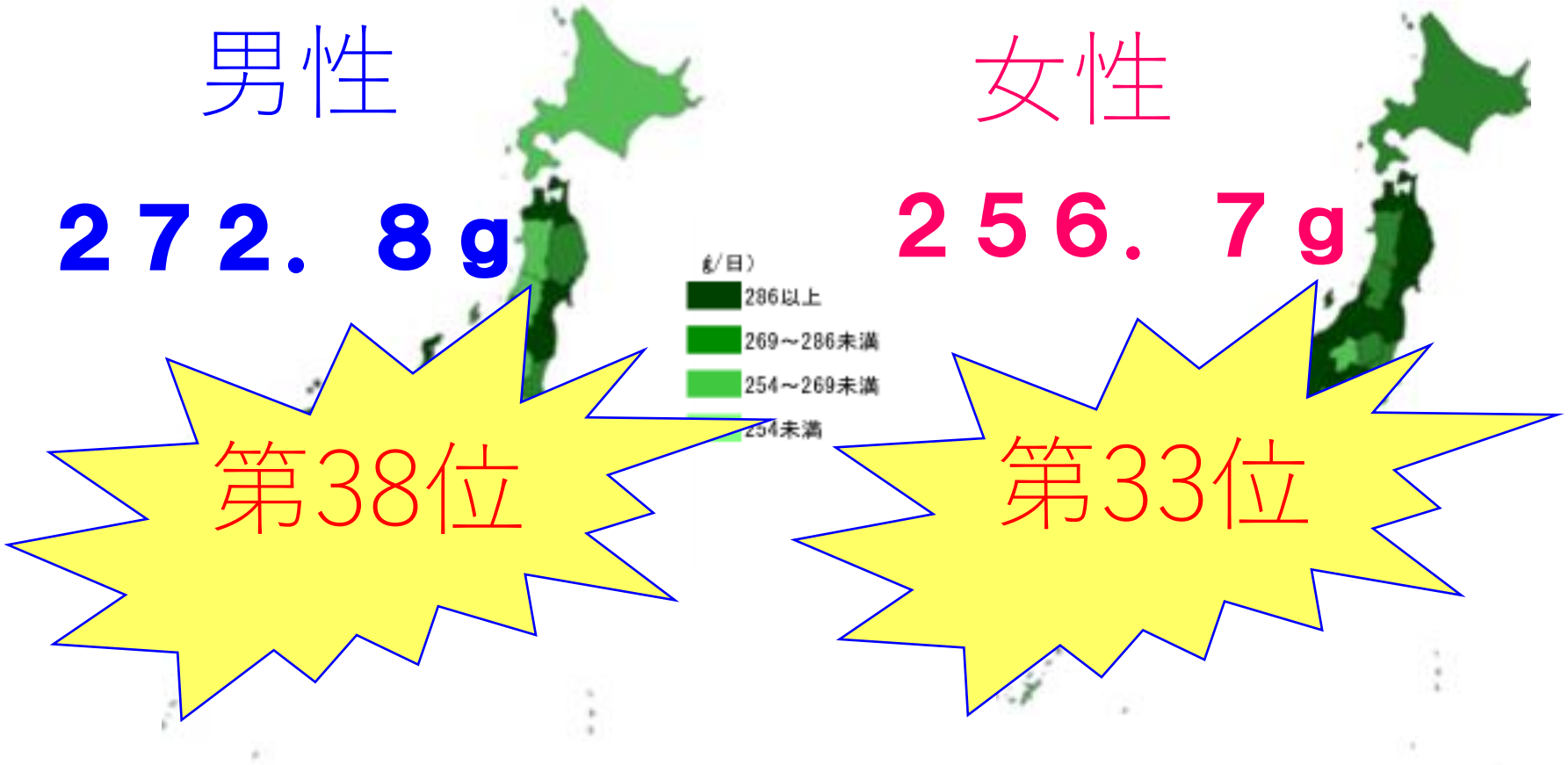
２７２．８ｇ

第38位

女性

２５６．７ｇ

第33位



平成28年版　国民・健康栄養調査（厚生労働省）「野菜摂取量の平均値（20歳以上、性・都道府県別、年齢調整値）」

野菜摂取量　圏域別ランキング

男性	圏域　摂取量（g）	女性	圏域　摂取量（g）
	1　飛騨　337ｇ		1　飛騨　292ｇ
	2　西濃　296ｇ		2　中濃　263ｇ
	3　東濃　293ｇ		3　岐阜　256ｇ
	4　中濃　275ｇ		4　西濃　250ｇ
	5　岐阜　258ｇ		**5　東濃　242ｇ**

野菜摂取の目標量⇒　350ｇ

★全国平均摂取量は　男性　284ｇ　　女性　270ｇ

「清流の国ぎふ　野菜ファーストプロジェクト」とは？？



引用：岐阜県東濃保健所HPより

- 毎食野菜を食べる。
- 食事の最初に野菜を食べる。
- 野菜摂取量全国1位を目指す。
（H28 岐阜県男性38位　女性33位）



活　動　目　的

350gの野菜摂取　＝　生活習慣病の予防！！

しかしながら、岐阜県では摂取量が**低い**・・・

東濃地域から

野菜摂取量のUPを目指す！

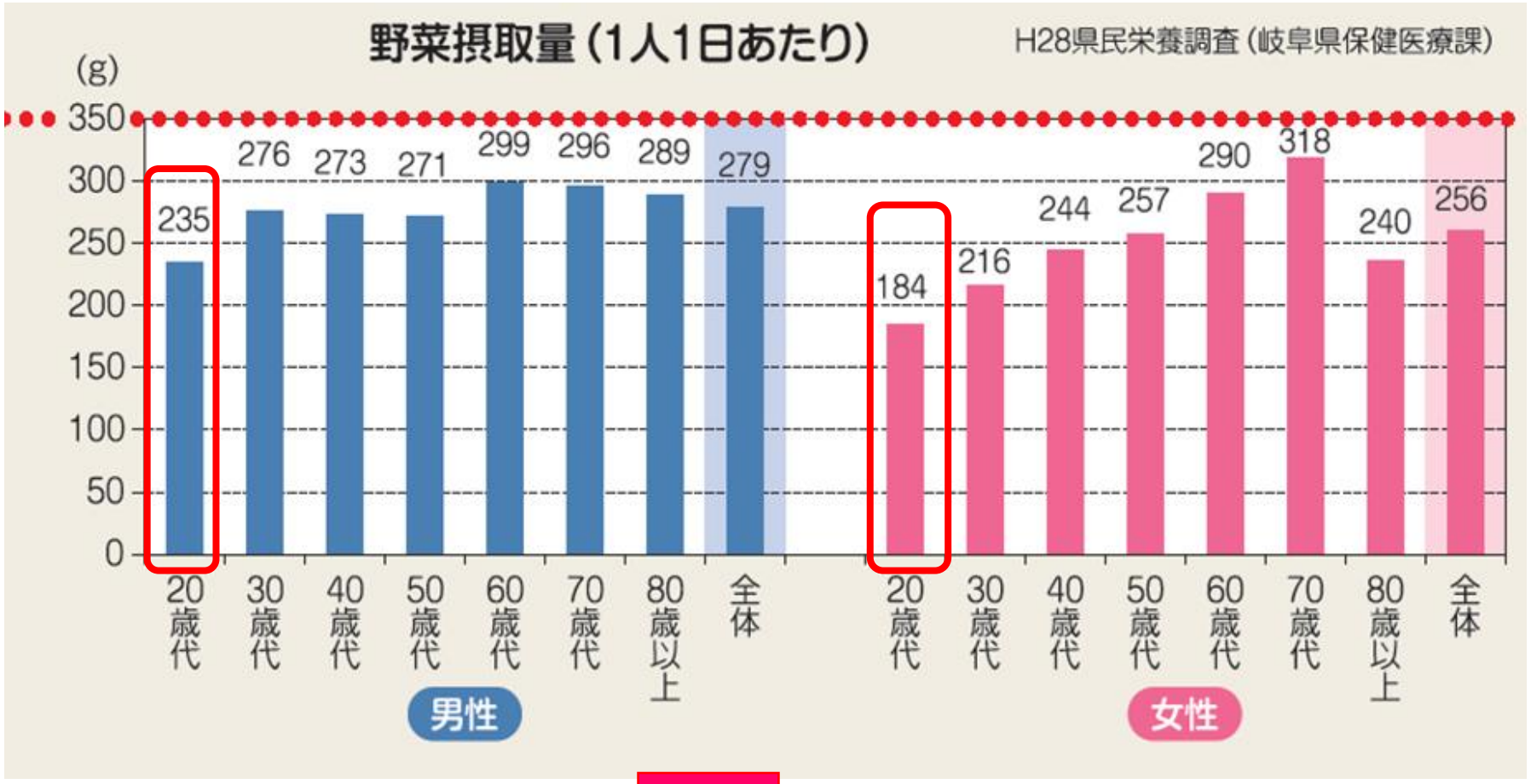
２．主な活動内容

★平成30年度　①野菜レシピの作成・配布
（8月3日・夏休み期間中）

②学生に向けた野菜摂取量UPキャンペーン
→試食会（12月4日）
→野菜摂取状況アンケート（1回目：12月4日）
（2回目：1月23日）

★令和元～3年度　③第1～3回
おいしい！東濃！地元野菜料理コンテスト

３．令和2・3年度の活動内容



若い人の摂取量が少ない

コンテスト開催目的･目標

＜目的＞

岐阜県東濃地域の若年層における野菜、特に地元野菜への関心を高め野菜摂取量を上げることを目的とする。

＜目的達成のための目標＞

◎岐阜県の野菜摂取量の現状を知ってもらう

◎地元野菜への関心を高める

◎コンテストの優秀作品を野菜摂取量向上のための啓蒙活動に活用していく

＜活動の流れ＞

Ⅰ.協賛･後援の依頼

Ⅱ.レシピ募集の広報活動

Ⅲ. 第1次審査･第2次(実食)審査

Ⅳ. 優秀作品の提供が可能な飲食店募集

Ⅴ. パンフレット作成

東濃地域高校への
募集ポスター＆チラシ郵送
↓
24校に郵送（加茂地域含む）



中京学院大学

第３回 おいしい！東濃！
地元野菜料理コンテスト

東濃地区の野菜を使用した
手軽に作れるレシピを大募集!!

本コンテストは、東濃地域で採れる地元野菜への関心を高め、野菜摂取量を上げることを目的に開催します。

応募期間　5.10mon→7.23fri

選考日程
1次選考：2021年7月26日～7月30日
2次選考：2021年8月28日(土) 午前(実技・実食審査)
会場：中京学院大学瑞浪キャンパス
※1次審査は、書類選考です。1次審査を通過された方は、書面等でご連絡させていただきます。

グランプリ賞品 東濃地域の特産品 約2万円分!!
・その他豪華特典あり
・優秀作品は東濃地域の飲食店にて販売予定

応募要項

1．応募テーマ
東濃地区の野菜を使用した手軽に作れるレシピ

2．応募条件
・東濃地域の野菜であれば、どの野菜でも使用可能（但し、年中入手可能な野菜であること）
・野菜を調理前の状態(生)で正味100～150ｇ/1人使用すること（加熱調理可能）
・手軽に(下処理を含め1時間以内)に完成できること
・応募者のオリジナルのレシピであること
・他のコンテスト等に応募中及び予定ではないレシピであること
※可能な限り甘味は「はちみつ」を使用
・本コンテストの趣旨を理解し、賛同していること
・2次選考（実技・実食審査）に参加し、応募したレシピの調理が行えること

3．応募方法
裏面の応募用紙に必要事項を記入し、下記宛先まで郵送してください。
※下記URLよりExcel書式をダウンロードし、メールにて送信いただいてもよいです。

主催：中京学院大学短期大学部　健康栄養学科
協賛：JAとうと、JAひがしみの、瑞浪市農産物等直売所きなぁた瑞浪、ちこり村、ちゃわん屋みずなみ、㈱堀養蜂園

本コンテストは、瑞浪市夢づくり市民活動補助金事業を活用させていただいています。

お問合せ・応募用紙送付先
中京学院大学短期大学部健康栄養学科
「おいしい！東濃！地元野菜料理コンテスト」係
☎0572-68-4555　FAX: 0572-68-4568
〒509-6192　岐阜県瑞浪市土岐町2216
ホームページ：http://www.chukyogakuin-u.ac.jp/
（「NEWS&TOPICS」→「イベント情報」参照）
中京学院大学　検索

Ⅲ．第1次審査･第2次（実食）審査

応募期間：令和３年５月１０日～７月２３日

1次審査　応募総数

164作品

171人



２次審査

9 作品



1次審査通過　9作品

麺が大根！夏野菜の冷製パスタ



ベジミートローフ



ビビンバ風オープンいなり



野菜トルティーヤ



茄子の肉みそ包み



野菜たっぷり！
食べるトマトソースのリゾット風



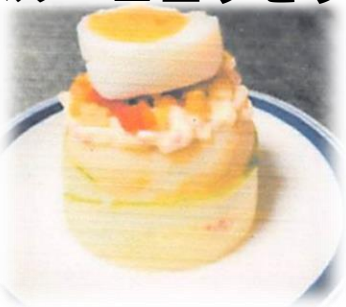
ネパールのツァッパ



野菜たっぷりのケークサレ



色とりどり
ペルーコロッセウム



Ⅲ．第2次（実食）審査(令和2年度の様子）



調理時間　90分



本学調理実習室における調理風景

令和2年度審査の様子
→




＜審査項目＞

- 野菜の使用量
- 見た目
- 味
- 調理時間
- 調理工程
- 値段/材料費
- 材料入手のしやすさ
- アイデア



令和3年度
←表彰式の様子




結果

最優秀賞



麺が大根！夏野菜の冷製パスタ

1

優秀賞



ベジミートローフ

2

優秀賞



ビビンバ風オープンいなり

2

Ⅳ．優秀作品の提供が可能な飲食店募集

キッチン色菜

岐阜県瑞浪市寺河戸町1135-28





こうじキッチンこぎちゃん

岐阜県中津川市茄子川２０３３－１





ちこり村 バーバーズダイニング

岐阜県中津川市千旦林1ー15





広報誌　JAとうと（TOUTO)1月号





中日新聞　令和4年2月5日(土)

2022年(令和4年)2月5日(土曜日)　中日新聞

詠む 五七五

寒い時期に恋しいシチューなどの煮込み料理に欠かせないニンジン。各務原市の鵜沼地区で生産される市特産品の各務原にんじんは、だいだい色の濃さと、甘みが特徴だ。

各務原にんじんは一年に初夏と冬の二回収穫できる二期作。二月は次の夏に向けた種まきの時期で、冷気を防ぐためにビニールをかぶせた畑が一面に広がる。収穫されたニンジンは、郷土料理にふんだんに使われてきた。ニンジンをまぜ込んだ炊き込みご飯「金魚飯」は、薄く切ったニンジンが金魚のように見えることが名前の由来とか。学校給食でも四十年近く提供され、各務原っ子の古里の味だ。



色の濃さと甘みが特徴の各務原にんじん。奥は金魚飯の釜飯＝各務原市鵜沼西町の釜飯店「花の木」で

…でもお店でも常に目にする人参（ニンジ…ですが、冬の季語です。自分の体験を中心…理→食べる人→作る人→色→味など発想…ませてみましょう。

…の俳句を募ります

…さん、週末のひとときで、写…イメージで俳句を作って、投…。…ヒント」も参考にしてみてく…ラスでまとめての応募も歓迎…

優秀作品に図書カード

優秀作は「イチオシ作品」として紙面で紹介し、図書カード（1000円分）をプレゼントします。今回の締め切りは14日です。

応募は、自作の俳句と住所、名前、学校名、学年、電話番号を書いて、はがきは〒500 8875 岐阜市柳ケ瀬通１の12　中日新聞岐阜支社報道部「写真で詠む五七五」係へ。ファクスは058(262)8706、メールはgifu@chunichi.co.jpへ。お待ちしています。

中京学院大短期大学部の料理コンテスト

優秀作が飲食店メニューに

瑞浪市の中京学院大短期大学部健康栄養学科が主催した「おいしい！　東濃！　地元野菜料理コンテスト」の優秀作品が、東濃地域の飲食店で実際のメニューになった。地元の高校生らが考案したレシピが、地域の人たちを楽しませている。（安江紗那子）

東濃地域

コンテストは、野菜の摂取量の向上や東濃地域の野菜のアピールなどを目的に開き、今年で三回目。今回は百六十四点の応募があった。新型コロナウイルス感染予防のため、今回は実食審査が中止となり、昨年十月の書類審査で優秀作品が選ばれた。

最優秀賞は瑞浪高二年棚橋雄己さんの「麺が大根！　夏野菜の冷製パスタ」、優秀賞は坂下高二年穂波玲杏さんの「ビビンバ風オープンいなり」と、愛知県春日井市の高柳峰子さんの「ベジミートローフ」に決まった。

同短大部は、この三作品をメニューで提供してもらおうと、東濃地域の飲食店に依頼。レストランや弁当屋などが協力している。

そのうち、中津川市茄子川の「こうじキッチンこぎちゃん」では、ベジミートローフを日替わりランチのメインに追加。たっぷりの野菜と瑞浪市特産のブランド豚「瑞浪ポーノポーク」を使い、塩こうじやしょうゆこうじで独自にアレンジした。

同短大部の田中恵子教授は「今年は実食審査がなかった分、皆さんにお店で食べてもらいたい」と期待し、「地域のためになれればうれしい」と話した。



介する田中恵子教授（中津川市茄子川の「こうじキッチンこぎちゃん」で



夏野菜の冷製パスタ」＝中京学院大短期大学部提供

豚枝肉相場

（単位＝キロ・円、上場数＝三二）

	最高	最低	平均
極上	四七一	四五四	四六四
上	四五八	四一〇	四四二
中	四五九	三八一	四二一
並	四一〇	二〇四	三三一
等外	二七一	〇八六	二六一

鶏肉相場

	高値	安値	平均
大	一六五	一五五	一六〇
（県ブロイラー協会4日）			

４．令和2年度
アンケート調査概要

対象と方法

- **対象**

  岐阜県東濃地域の高校生 1~3年生　**623 名**



- **アンケート調査**
  - 性別、年齢、住まい
  - 野菜摂取量の自己評価
  - 1日あたりの**望ましい野菜摂取量**＊1
  - 1日当たりに**摂取している野菜量**＊1



＊1　野菜摂取量については皿数(1皿70 g)で調査した。

- **食教育**

  パンフレットを配布し、野菜摂取量と野菜の効能について、高校の家庭科教諭が食教育を行った。



研究デザイン

食育あり群



食教育前　アンケート調査（東濃地域高校生，n = 623）

介入群　11クラス　n=340 男性n=151，女性n=189	比較群　11クラス　n=283 男性n=134，女性n=149

食教育



食教育後　アンケート調査（東濃地域高校生，n = 612）

介入群　11クラス　n=332 男性n=149，女性n=183	比較群　11クラス　n=280 男性n=133，女性n=147

食教育*



＊アンケート調査後、公平性を図るため比較群にも食教育を実施した。

食育なし群



アンケート結果①

質問項目：１日あたりの**望ましい野菜摂取量**はどのくらいだと思いますか。
※皿数(1皿70 g)で回答

	食育あり群					食育なし群					群間比較	
	食教育前 (n=340)		食教育後 (n=332)		前後比較	食教育前 (n=283)		食教育後 (n=280)		前後比較	食教育前	食教育後
	n	%	n	%	p値†	n	%	n	%	p値†	p値†	p値†
1～2皿	33	9.7	13	3.9	＜0.001	28	9.9	30	10.7	0.943	0.312	＜0.001
3～4皿	154	45.3	72	21.8		104	36.7	104	37.1			
5～6皿	101	29.7	218	65.9		118	41.7	104	37.1			
7皿以上	23	6.8	15	4.5		19	6.7	27	9.6			
分からない	29	8.5	13	3.9		14	4.9	15	5.4			
無効回答	0		1			0		0				

† Mann-Whitney のU 検定を用いた。

野菜摂取目標値の350gとなる5～6 皿と回答した人の割合は、
食教育前が29.7%だったのが、食教育後では65.9%と大きく上昇した。

- **食育あり群**　：　**食育をする前と後の比較　➡　食育後で有意に皿数増加。**
- 食育後：**食育あり群**と**食育なし群**の比較　➡　**食育あり群で有意に皿数増加。**

アンケート結果②

質問項目：現在、**１日あたりに摂取している野菜量**はどのくらいですか。
※皿数(1皿70g)で回答

	食育あり群					食育なし群					群間比較	
	食教育前 (n=340)		食教育後 (n=332)		前後比較	食教育前 (n=283)		食教育後 (n=280)		前後比較	食教育前	食教育後
	n	%	n	%	p値†	n	%	n	%	p値†	p値†	p値†
1皿	80	23.5	70	21.2	0.046	59	20.9	74	26.6	0.191	0.254	0.040
2皿	123	36.2	92	27.9		97	34.4	85	30.6			
3皿	77	22.6	98	29.7		70	24.8	75	27.0			
4皿	39	11.5	43	13.0		36	12.8	24	8.6			
5皿	16	4.7	17	5.2		9	3.2	13	4.7			
6皿	2	0.6	6	1.8		5	1.8	3	1.1			
7皿	3	0.9	4	1.2		6	2.1	4	1.4			
無効回答	0		2			1		2				

† Mann-Whitney のU 検定を用いた。

野菜摂取目標値の350gとなる5皿以上と回答した人の割合は、
食教育後であっても**10%未満**であった。

- **食育あり群**　：　**食育をする前と後の比較　➡　食育後で有意に皿数増加。**
- 食育後：**食育あり群**と**食育なし群**の比較　➡　**食育あり群で有意に皿数増加。**

アンケート結果③

質問項目：普段の食事で野菜摂取量は足りていると思いますか。

	食育あり群					食育なし群					群間比較	
	食教育前 (n=340)		食教育後 (n=332)		前後比較	食教育前 (n=283)		食教育後 (n=280)		前後比較	食教育前	食教育後
	n	%	n	%	*p* 値†	n	%	n	%	*p* 値†	*p* 値†	*p* 値†
足りている	60	17.6	49	14.8	0.721	47	16.7	53	19.1	0.219	0.713	0.137
だいたい足りている	131	38.5	131	39.7		111	39.5	119	42.8			
あまり足りていない	131	38.5	138	41.8		102	36.3	86	30.9			
ほとんど足りていない	18	5.3	12	3.6		21	7.5	20	7.2			
無効回答	0		2			2		2				

† Mann-Whitney のU 検定を用いた。

- 食教育前後、両群間における有意な差はみられなかった。
- 「足りている」「だいたい足りている」を足すと、食育あり・なし群ともに50 %を超えている。

結論・考察

- アンケート結果より、パンフレットを用いた食教育は、望ましい野菜摂取量を理解し、野菜摂取量の増加につながったと考えられる。

- 食教育により野菜摂取量増加につながったが、
  摂取量の目標値である350g(5皿)以上の割合が10%未満と低値を示しており、
  高校生の野菜摂取不足は顕著である。
  しかし、野菜摂取量を自己評価すると「足りている」「だいたい足りている」の割合が50%以上となり、目標値に達していない人でも足りていると自己評価していることが分かった。

- 望ましい野菜摂取量を理解しても、自分の摂取量を正しく判断できない生徒の割合が高いことから、**さらなる野菜摂取に関する食教育の必要性が示唆**された。

５．今後の活動内容

今年度の反省点及び改善点

＜反省点＞

コロナウィルス感染拡大の影響もあり、

・2次審査の調理実食審査が未実施であった

・若年層に対して十分な広報および食育活動ができなかった

＜改善点＞

・8月の開催に向けて取り組む。

※但し、感染予防対策は十分に行う。

・高校生、大学生に対しての募集活動をより活発に行う。

・**SNSを活用した食育・啓蒙活動の実施**

実施計画

第４回　おいしい！東濃！
地元野菜料理コンテスト



＜開催予定日＞　８月27日(土)　(二次審査)
＜場所＞　中京学院大学調理実習室
＜募集内容＞　東濃地域の野菜を利用した手軽に作れるもの
＜応募方法＞　応募用紙に必要事項を記入し、郵送
＜対象＞　**東濃地域の中学生・高校生・大学生**

＜啓蒙活動＞



○優秀作品を地域の飲食店にて提供
○高校生・大学生を対象とした食育講演会の開催
○高校生や大学生を中心とした(一般の方も含む)
食育講演会の開催
○食育パンフレットの作成・配布
→野菜摂取の大切さ
→優秀作品のレシピ紹介
○Instagram、Twitter、YouTube等を使った動画等の配信

若い世代の野菜摂取に対する意識を高め
家庭での野菜摂取量を上げる！！

ご静聴ありがとうございました。