

畑から始まる食育プロジェクト —地元野菜(出西生姜)の魅力発信—

小田川千尋*1 高角彩夏*1 荒井恵美子*2
島根県立大学 看護栄養学部 *1健康栄養学科・学生 *2健康栄養学科・専任教員

【活動概要(背景・目的)】

子ども食堂の社会的役割は食事支援のみに留まらず、今や地域の居場所づくりへと変化してきており、さらには食育の場として新たな役割を担いつつある。一方で、地域における食文化の伝承の難しさが叫ばれている。これらの背景により、子ども食堂を拠点とした「地元野菜(出西生姜)の魅力発信プロジェクト」を立ち上げた。本プロジェクトでは、地元野菜の栽培から献立作成、調理、栄養教育までを一元化して子ども食堂の活動に取り入れ、地域食文化の伝承と地産地消につながる食育効果を検証することを目的とした。これらの活動を継続的に実施することで、子ども食堂利用者が地元食材の価値と魅力に気づき、積極的に自らの食生活に取り入れるようになること(行動変容の促進)が最終目的である。

活動スケジュール

活動時期	活動内容	活動場所
2025年		
4~10月	地元野菜(出西生姜・人参・さつまい)の栽培・収穫体験	田口ファーム
5~11月	収穫した地元野菜に関連した教育媒体の作成 ①「子ども食堂」で提供する料理の献立 ②パンフレット・ポスター・レシピ集 ③「栄養講話」のパワーポイント	島根県立大学
10~11月	収穫した地元野菜を活用した「子ども食堂」開催 ①料理の提供と共食 ②パンフレット・レシピ集の配布 ③地元野菜についての「栄養講話」 ④アンケート調査	高巣 コミュニティセンター
12月	アンケート調査の集計・分析	島根県立大学

栽培・収穫体験

2025年4月27日 種まき

4月~9月 水やり・草取り

9月6日、10月18日 人参・さつまいも・出西生姜の収穫

出西生姜の種まきから収穫までの流れ

4月27日~種まき~ 6月5日 8月5日

種しょうがを植える 生姜の芽が出てきた いつでも収穫できる大きさに生長

子ども食堂

第1回(10月25日)

・出西生姜カレー
・ラッシー

「出西しょうがは辛すぎず、生のままでも、とても美味しかった。」
「さつまいもが入っているので甘くて、子どもでも食べやすいカレーだった。」

第2回(11月1日)

・生姜ときのこの炊き込みご飯
・豚のジンジャーみそ焼き
・さつまいもとクリームチーズのサラダ

「すりおろした生姜焼き以外、生姜を直接使う料理はしたことがなかったため、勉強になった。」
「体がぽかぽかに温まった。」

第3回(11月8日)

・生姜のミートソースパスタ
・さつまいもとクリームチーズのサラダ

「サラダが甘くて、美味しかった。家でも作りたい。」
「生姜の味が、しっかりと感じられるパスタで、美味しかった。」

栄養講話

第1回：出雲の特産品「出西しょうが」を知ろう！

出西しょうがの特徴
・出西生姜の特徴
つやのある白色で、上品な香り、繊維が少なく軟らかい
・出西地区でしか栽培できない希少な生姜
・日本のしょうがの産地

**第2回：「しょうが」の力でお肉が軟らかくなる！
~おうちでも使えるしょうがのみみつ~**

しょうがの働き、調理効果を知って？
しょうがの酸味とたんぱく質分解作用により、肉質を柔らかくし、旨味を引き出す効果がある。

生姜の調理効果
肉を軟らかくする効果
魚の臭みを消す効果
生姜に含まれる成分
プロテアーゼ、ジンゲロール、ショウガオール
家庭でも使える、生姜の調理ポイント

第3回：地元野菜で体をぽかぽかに！

生姜に温める成分・働き
・生姜のお勧めの取り入れ方
・世界の生姜を使った料理

アンケート調査

調査方法と対象者

2025年10月25日・11月1日・11月8日に実施した「子ども食堂」参加者を対象にアンケート調査を実施した。対象者は出雲市近隣の地域住民および島根県立大学看護栄養学部の学生(3歳~80歳の男女)121名で、欠損および10歳未満を除いた74名を有効回答とした。得られたデータを10~20歳代：青年期、30~50歳代：壮年期、60~80歳代：高年期の3区分に分類し、単純集計した。

対象者の性別: 男性 66%, 女性 34%

対象者の年齢: 10代 9人, 20代 12人, 30代 16人, 40代 13人, 50代 6人, 60代 12人, 70代 7人, 80代 2人

対象者の年代別3分類: 青年期(10~20歳代) 20人, 壮年期(30~50歳代) 35人, 高年期(60~80歳代) 19人

①農業体験について

農業体験が必要だと思う理由について(自由記述より一部抜粋)

- 実際に農業体験をすることで、食のありがたみを感じることができるから。
- 普段食べている食材がどのように生産されているのかを知ることができ、生産者さんへの感謝の気持ちがわいてくると思うから。
- 知らなかったことを知ることができ、食への理解が深まると思うから。
- 自分で育てたり収穫したりすることで、食材への興味や愛着がわくと思うから。

⇒食への興味・関心、大切さが実感できるという内容が特に多かったことから、地域で農業体験の場を確保することが食への理解を深める上で重要と考える。

食育を進める上で農業体験は必要だと思いますか?

必要だと思う: 青年期 83.3%, 壮年期 62.9%, 高年期 61.2%, 合計 75.1%

必要としない: 青年期 16.7%, 壮年期 37.1%, 高年期 38.8%, 合計 24.9%

②地元野菜について

島根県で採れる野菜の認知度は青年期で75%、壮年期・高年期で100%であったことから、地元野菜の認知度の高さが確認された。購入意欲については、島根県産の食材や料理を選んで買いたい・食べたいと思いませんかという設問の「とても思う」「思う」の回答を合わせると全体で94.6%と高く、青年期においては100%であった。

⇒これらの結果より、安心・安全な地元食材に対する意識の高さが確認でき、今後、地元農家の支援や地産地消の推進につながることを期待される。

島根県産の野菜や料理を選んで買いたい・食べたいと思いませんか?

とても思う/思う: 青年期 75.0%, 壮年期 100.0%, 高年期 100.0%, 合計 94.6%

どちらでもない/あまり思わない/思わない: 青年期 25.0%, 壮年期 0.0%, 高年期 0.0%, 合計 5.4%

アンケートの設問項目

【問1】 これまで農業体験に参加したことがありますか。
【問2】 問1で「はい」と答えた方はどこで農業体験を行いましたか。
【問3】 問1で「はい」と答えた方は収穫した野菜を食べてみようと思いませんか。
【問4】 食育を進めるうえで、農業体験は必要だと思いますか。
【問5】 問4で「必要だと思う」と答えた方は、理由をご記入ください。
【問6】 島根県で採れる野菜を知っていますか。
【問7】 問6で「知っている」と答えた方は、島根県で作られている野菜や果物で知っているものについてご記入ください。
【問8】 地元野菜をよく食べますか。
【問9】 問8で「よく食べる」「たまに食べる」と答えた方は、どんな野菜を食べますか。

③出西生姜について

出西生姜を知っていますかという設問について「知っている」の回答が全体で93.2%、壮年期・高年期においては100%であった。しかし、全体で食べたことがありませんという設問は、全体で24.3%、青年期においては50%が「はい」と回答したことから、認知度と食行動の乖離が確認された。

⇒これらの結果を踏まえ、本プロジェクトの目的である地元野菜(出西生姜)の魅力発信の諸活動が、今後、出西生姜の消費や調理の普及へと、食行動変容のきっかけとなったことが、栄養講話についての設問からも確認できた。

出西生姜を知っていますか?

知っている: 青年期 93.2%, 壮年期 100.0%, 高年期 100.0%, 合計 93.2%

知らない: 青年期 6.8%, 壮年期 0.0%, 高年期 0.0%, 合計 6.8%

④栄養講話について

「栄養講話」について、これまでよりも地元野菜を食べようと思いませんかという設問に対して全体で97.3%が「思う」少し思う」と回答したことから「栄養講話」の中で地元食材の特徴や栄養的利点を具体的に示したことが、地元食材への理解を深める機会につながったと考える。

⇒子ども食堂における「栄養講話」の実施は、地域住民の健康意識の向上と地元農産物の利用促進に効果的に働きかける手法であり、具体的に「出西生姜の栄養的特徴や調理方法を提案したこと」で、家庭における出西生姜の普及に寄与できたと考える。

本日「栄養講話」を受けた後、地元野菜を食べようと思いませんか?

思う/少し思う: 青年期 97.3%, 壮年期 97.3%, 高年期 97.3%, 合計 97.3%

思わない/少し思わない: 青年期 2.7%, 壮年期 2.7%, 高年期 2.7%, 合計 2.7%



※本プロジェクトは、島根県立大学「令和7年度地域貢献推進奨励金」の助成を受けて実施した。ご理解・ご協力いただきました関係各位に感謝申し上げます。田口ファームおよび高巣コミュニティセンターの皆様、地球食育サークルの学生、栽培・収穫体験および子ども食堂に参加・ご協力くださった皆様に感謝の意を表します。