

## 第2節 大学生対象

### 第1項 取組内容

#### 【1回目】

##### 1. 実施日時

平成28年7月30日（土） 10時～15時

##### 2. 実施場所

JA 横浜クッキングサロンハマッ子（横浜市都筑区1-26-6）調理室

加藤農園（横浜市都筑区）農場

##### 3. 次第

(1) オリエンテーション 10:00～10:30

(2) これからの食生活 10:40～11:40

日本女子大学 家政学部 教授 高増雅子氏

(3) 調理実習～簡単調理～ 11:50～12:50

日本女子大学 家政学部 教授 高増雅子氏

(4) 援農と農業体験 13:20～14:40

加藤農園 加藤之弘氏

(5) 閉会 15:00

##### 4. 参加者

大学生5名

##### 5. 講座内容

(1) オリエンテーション （事務局：町田弘恵）

事前アンケートへの回答をしていただきました。

講座の説明をし、参加者が自己紹介をしました。また、参加者に食習慣について質問（朝食を毎日食べるか、自炊経験はあるか等）をし、講座につなげました。

講座にご協力いただいている JA 横浜の紹介を JA 横浜生活文化部地域ふれあい課 山本佳伸氏よりしていただきました。紹介内容は、以下のとおりです。

- ・JA 横浜管内の農家戸数、農業就業人口、農地面積などの基礎データ
- ・直売所も多く、消費者との距離が近いなど横浜農業の魅力
- ・横浜管内で生産量が多い野菜。特にコマツナは全国的にも生産量が高く、栄養面からも注目されている等

(2) これからの食生活 （講師：日本女子大学 家政学部 教授 高増雅子氏）

若者の食生活の問題を踏まえ、朝食の大切さ、食事のバランスのとり方、共食のメリットと大切さを説明しました。さらに、大学生の実践につながるよう、中食を上手に組み合わせて食事のバランスをとる方法なども教えました。

また、新しい食環境として、機能性表示食品制度、スマイルケア食などを説明しました。学生は自分の食生活を振り返り、問題点を見つけ、改善する手法が学べました。



高増先生と一緒に考える食生活の大切さ

(3) 調理実習～簡単調理～ (講師：日本女子大学 家政学部 教授 高増雅子氏)

大学生が調理をしてみようという気持ちになるような、材料や手間が簡単な料理を作り、共食をしました。メニューは、ラタトゥイユとそれを応用したカレー、トマトとキュウリのサラダの3品です。材料は、農業体験をする加藤農園で生産されたものを主に使用しました。

調理見本後、学生が調理を実施しました。その際、正確な手洗いの方法や調理を実施するときの基本（段取りを考えるなど）を教えました。野菜の乱切りに苦戦する学生が多かったです。

出来上がった料理は、皆で自己紹介をしたり、普段の食生活についてなどの話をしたりしながら、共食しました。実際に味わうことで、使用する塩分や野菜の適量などを学生は学びました。



手洗い方法を学ぶ



簡単調理の実習



塩分や野菜の適量を味わう



学生が作った料理  
(ラタトゥイユ、カレー、トマトとキュウリのサラダ)

#### (4) 援農と農業体験 (加藤農園 加藤之弘氏)

学生は、農作業ができるように身支度をして、地元農家の加藤氏の農園に場所を移し、農業体験をしました。炎天下の中の作業となるため、暑さ対策を十分にしました。

はじめに、加藤農園の紹介と、横浜の農業の特長などを話しました。

炎天下で苗が枯れてしまうため、当初予定していたブロッコリーの種まきとキャベツの苗の定植を中止しました。そのため、学生はハウスのトマト、露地栽培のトマト・ナス・ピーマンを収穫しました。学生は、収穫に適した野菜の見分け方や収穫用のハサミの使い方に関心を示していました。

また、出荷の準備として、地元特産物コマツナの余分な葉を落とし、出荷用袋詰め作業を行いました。



ナスの収穫



出荷用袋詰め作業

#### (5) 閉会

身支度を整え、仲町台の駅まで移動し、解散しました。

## 【2回目】

### 1. 実施日時

平成28年9月1日（木） 10時～15時

### 2. 実施場所

JA 横浜クッキングサロンハマッ子（横浜市都筑区中川中央1-26-6）調理室  
加藤農園（横浜市都筑区）農場

### 3. 次第

- (1) 開会 10:00
- (2) 援農と農業体験 10:10～11:30  
加藤農園 加藤之弘氏
- (3) 調理実習～農家料理～ 12:00～14:00  
JA 横浜長津田支店組合員・女性部（ふるさとの生活技術指導士、よこはま・ゆめ・ファーマー）  
岡部妙子氏
- (4) 生産者との交流 14:10～14:50  
都筑ファーム 加藤竜平氏、中山学氏、三堀泰広氏
- (5) 直売所見学 14:50～15:00  
ハマッ子直売所店長 草野雄一氏
- (6) 閉会 15:00

### 4. 参加者

大学生 16名

### 5. 講座内容

#### (1) 開会（事務局：町田弘恵）

2回目の講座では、参加者が16名となり、農業体験の途中で畑の移動もあるため、農園の最寄駅に集合し、農園までバスで移動しました。参加人数が増えたため、農園に着いてから、簡単に参加者の自己紹介など簡単なオリエンテーションを実施しました。

前回、大学のテスト等で参加できず、今回初参加の学生はバスの中でアンケートに回答しました。

#### (2) 援農と農業体験（講師：加藤農園 加藤之弘氏）

前回、天候の関係でできなかった、ブロッコリーとカリフラワーの定植を行いました。ダイコンを南向きに植えるなどのコツを教えました。続いて、ピーマン、スイートバジルとショウガの収穫をしました。ショウガの植えられている姿を初めて見る学生も多かったです。

バスで畑を移動し、ダイコンの種まきをしました。収穫は11月の第3回講座で行いました。



ブロッコリーの苗の定植



ダイコンの種まき

(3) 調理実習～農家料理～ (講師：JA 横浜長津田支店組合員・女性部 岡部妙子氏)

農業体験後、バスで調理実習の会場となる JA 横浜クッキングサロンハマツ子まで移動し、調理実習のための身支度を整えました。JA 横浜生活文化部部長の小山さん、同部地域ふれあい課の飯島さんがいらして下さり、挨拶がありました。

農家料理のメニューは、主に講師が生産している材料を使った、すいとん、キュウリのわさび漬け、ナスの煮びたし、おにぎりでした。旬の野菜はその時期に農家ではたくさん収穫できるので、1つの食材で様々なバリエーションが楽しめるメニューにしました。

実習に入る前に、事務局の町田より、前回の講座で日本女子大学教授 高増先生より教えていただいた調理時のポイントのおさらいをしました。また、第1回の講座参加者がそれぞれのグループに入り、手洗いなどの基本的な作業を班員に教えました。

岡部さんが調理のデモンストレーションをしたのち、参加者が調理に取りかかりました。生産者交流会に参加する都筑ファームの3名も加わり、皆で共食しました。



農家料理の実習



生産者を交えての共食



学生が作った料理  
(すいとん、キュウリのわさび漬け、ナスの煮びたし、おにぎり)

(4) 生産者との交流 (パネラー：都筑ファーム 加藤竜平氏、中山学氏、三堀泰広氏  
コーディネーター：事務局 町田弘恵)

学生には、生産者の話や意見交換を通して、農業の現状、良さ、問題などを知っていただきました。

会場は、話し合いがしやすいように、学生と生産者が円状になるように配置しました。まず、生産者3名からどのような農業経営をしているのかなどの自己紹介を聞きながら、学生が生産者に質問したいことをポストイットに書いてもらいました。それを、事務局の町田が、カテゴリー別に分けながらホワイトボードに貼り付け、生産者に質問をしていきました。

生産者には農業を始めたきっかけや直売所野菜の値段の付け方、売れゆきの良い野菜のほか、農家同士の交流などについて回答を得ました。それ以外に、参加者の学生から、所属している神奈川県立保健福祉大学の食育サークルについて、企業への協力事業で行っている惣菜開発についても説明してもらいました。



生産者から自己紹介



学生が所属している食育サークルの取組説明

(5) 直売所見学 (講師：ハマッ子直売所店長 草野雄一氏)

ハマッ子直売所の見学後、JA 横浜の生産等について説明しました。ハマッ子は地場産率が90%以上と、他の直売所と比べて地元産の割合が高く、学生も関心を示していました。



直売所の特長説明

(6) 閉会

次回の講座内容を伝え、解散しました。種植えをしたダイコンなどの成長を楽しみにしていました。

### 【3回目】

#### 1. 実施日時

平成28年11月27日（日） 10時～15時

#### 2. 実施場所

JA 横浜クッキングサロンハマッ子（横浜市都筑区中川中央1-26-6）調理室  
加藤農園（横浜市都筑区）農場

#### 3. 次第

- |                        |             |
|------------------------|-------------|
| (1) 開会                 | 10:00       |
| (2) 援農と農業体験            | 10:10～11:30 |
| 加藤農園 加藤之弘氏             |             |
| (3) 調理実習～保存加工の知恵～      | 11:50～13:20 |
| 加藤農園（ジュニア野菜ソムリエ） 加藤恵子氏 |             |
| (4) これからの食育のために        | 13:20～15:00 |
| 武庫川女子大学 講師 藤本勇二氏       |             |
| (5) 閉会                 | 15:00       |

#### 4. 参加者

大学生9名

#### 5. 講座内容

- (1) 開会 （事務局：町田弘恵）

仲町台駅に集合し、会場となる地元農家加藤さんの農園まで移動しました。農業体験中に畑の移動もあり、収穫した野菜を調理実習会場まで運ぶ必要があったためバスを使用しました。移動中にこの日の講座の説明をしました。

- (2) 援農と農業体験 （講師：加藤農園 加藤之弘氏）

9月実施の第2回講座で定植したブロッコリーとカリフラワーの収穫作業を行いました。刈り取りから余分な葉の切り落としまで、ブロッコリーやカリフラワーが販売時の姿になるまでの工程を体験しました。

その後、調理実習のぬか漬けの材料となるカブを収穫しました。自分で調理する材料となるため、植えられている様子をしっかり確認しながら大きめのカブを選んでいました。2日前に雪が降り、ピーマンが枯れてしまった様子などを見て、農業が自然の影響を受けることがわかりました。

援農として、収穫後のキャベツ圃場の片付けを実施しました。収穫後のキャベツ畑の不要な葉や根を廃棄する作業を通じ、片付けも農作物生産の大切な作業であることを実感しました。

バスで畑を移動し、第2回講座で種まきしたダイコンの収穫作業を行いました。抜き取り

の大変さもあり、自分たちで種をまいたダイコンが大きくなった姿に驚いていました。



ブロッコリーの余分な葉の切り落とし



圃場の後片付け

(3) 調理実習～保存加工の知恵～ (講師：加藤農園 加藤恵子氏)

農業体験後、収穫した野菜を積み込み、バスで調理実習の会場となる JA 横浜クッキングサロンハマッ子まで移動しました。調理のデモンストレーションをした後、参加者が調理に取りかかりました。

収穫した野菜などでその地域の料理を調理しました。また、加工（ぬか漬け）をし、食材の保存への理解にも結び付けました。メニューは、けんちん汁、おにぎり、ぬか漬けでした。使用した材料は、学生が収穫した野菜や横浜市内で生産された野菜でした。

調理したメニューは講師も交えて、共食をしました。講師から提案があり、収穫したカブやカリフラワーは、新しい野菜の食べ方として、チョコベジとして試食しました。

学生が作ったぬか漬けは各自持ち帰り、加工の過程を学び、また自宅でも継続してぬか漬けを作ることで、日本型食生活の実践につなげました。



収穫した野菜をぬかに漬ける



学生が作った料理を共食  
(けんちん汁、おにぎり、ぬか漬け)

(4) これからの食育のために (講師：武庫川女子大学 藤本勇二氏)

前回までの講座を踏まえ、自分たちがこれから食育のためにできることを考え、形にしていくワークショップを行いました。

まず、講座参加者に画用紙を渡し、将来食育でやってみたいことを書き出してもらいまし



た。次に、書き出した画用紙を使い、各参加者は自分がやってみたい食育事業について発表しました。給食の提供や食品企業からの食育など様々な意見が出ました。農産物を通じて生産者とのつながりやその想いを子ども達に伝えていきたいとの意見が多かったです。

学生の発表を聞いて、今後、食育の実際の現場で大切になるポイントのアドバイスを、食育事業に関わる3名（JA 横浜地域ふれあい課 山本佳伸氏、調理実習講師 加藤恵子氏、農文協プロダクション 町田弘恵）からお話しました。講座参加者への大きな刺激となりました。

各参加者の発表中に出たキーワードを講師補助の松井氏がホワイトボードに書き出し、ウェビングマップを作りました。藤本先生の解説のなかに、食の大切さを学ぶためには、小さい頃からその背景となる作り手とのつながりを持ち、農作物に触れる実体験が大切であるとの話がありました。



食育でやってみたいことを発表



藤本先生の総括

## (5) 閉会

事後のアンケートに、参加者にはご回答いただきました。

## 第2項 結果

問 あなたは日頃から、健全な食生活を実践することを心掛けていますか。

事前の「常に心掛けている」「心掛けている」の合計は32%であったのに対し、事後は100%と68ポイント増加しました。食生活が崩れがちな世代ではありますが、本取組が農作業ではなく農家が行う作業に近い“援農”だったことから、食や農の大切さに気付き、このような結果になったのではないかと思われま

問 主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインの料理）・副菜（野菜、きのこ、いも、海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

事前の「ほぼ毎日」「週に4～5日」の合計は34%であったのに対し、事後は72%と38ポイント増加しました。先問いと同様、事後の変化が大きく、自らの食生活の内容までにも影響を及ぼしたと言えます。

問 あなたはふだん朝食を食べますか。

事前の「ほとんど毎日食べる」「週に4～5日食べる」の合計は78%であったのに対し、事後は100%と22ポイント増加しました。これは他の問い同様、取組に参加して望ましい食生活を理解し、実践することを心掛けた結果と言えます。

問 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。

事前事後ともに、全員が「受け継いでいます」と回答しました。高校生同様、これら若い世代が様々なところで郷土料理等に触れる機会が多くなった結果と言えます。

問 食生活が多様化するなかで、新しい食環境（情報）が整備されています。「スマイルケア食」「機能性表示食品制度」「地理的表示保護制度」をご存知ですか。

この3制度の認知度とその傾向は高校生と全く同じでした。事後の「言葉も意味も知っていた」「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」の割合を見てみると、「スマイルケア食」は44%、「機能性表示食品制度」は89%、「地理的表示保護制度」は33%であり、高校生と比較するとその増加割合は決して高くはありません。したがって、本対象へ認知度を上げるためには（特に日頃目にしない制度）、もう一工夫する必要があると思われま

問 あなたは今回、援農体験をはじめ食に関することを体験し、学びました。このような体験をすることにより、日本型食生活や食や農林漁業、伝統的な食文化等を理解し、健全な食生活を送るよう意識や行動は変わりましたか。

本取組により、「健全な食生活を意識し、行動するようになった」は63%であり、「健全な食生活を意識するようになった」は37%を占めました。すべての参加者が意識と行動を変容したことから、本事業目的である望ましい食生活を送ることは達成されたように思われま

のアンケート結果を見てみると、食生活が崩れやすい世代にもかかわらず、このような実践的取組に参加することにより、大幅に意識と行動が変容することがわかりました。