

## 三鷹市の食育について

内田 真聖 太田 裕美 坂口 未希子 志村 亮輔  
高野 洋 中村 真悠子 馬目 潤 山口 悠太

杏林大学医学部1年 「地域と大学」Cグループ

### 【目的】

「食べる」ということは生きていくうえで重要な要素の1つである。生きることの根幹にあるといえる食と、その食と地域との関わりを知ることで三鷹市における健康促進への取り組みを知ることができるのではないかと思い、調べ学習を行った。

### 【方法】

2017年6月に三鷹市総合保健センターで開かれている「みたか食育ひろば」に参加し、調査を行った。調査項目は三鷹市の行っている食育の取り組み、各世代の食育における課題、三鷹市健康推進課の働きである。

### 【結果および考察】

三鷹市では、毎年6月を食育月間、毎月19日を食育の日として取り組みを行っている。三鷹で学生生活を送っていると肌で感じる「緑豊か」という特徴を生かし、市内で採れた農作物を使って行う食育が印象的であった。市内の農地は土と触れ合う場所を与えてくれるほか、季節ごとに栽培されている農作物の成長を見ることができたり、身近な地域の中で成長を見守った野菜や果物を食べることで

「こころ」も「からだ」も豊かに成長させる「食育」が行われている。

また、JA東京武蔵野 青壮年支部とも協力し、食農教育を進めている。市民との交流では、市内にキャンパスを構える国際基督教大学の学生・留学生との交流、旬産物の直販、アスリート応援企画、植え付け講習会、大学・栄養士学校に通う生徒を対象に行われている輸入農作物ツアー、都市農業を育てる市民の集い、地域循環エコ農産物事業、学校給食への農産物の提供、市内の小学校への出張授業を行っている。

三鷹市役所の隣にある三鷹緑化センターでは、市内で採れた農産物を販売しているほか、その野菜を使ったレシピも有料で提供されている。

現代では、大人も子供も野菜不足が懸念されている。三鷹市の食育ひろばでは「各ライフステージごとの食育活動」として乳幼児・小中学生・これからママになる方・高齢の方という4つの世代での食事に対する問題点とそれに対応する三鷹市保健センターの取り組みが示されていた。問題点を一緒に解決していくという姿勢が印象的だった。三鷹市の平均寿命は都内62地域中でも上位となっており、特に女性の平均寿命は3位である。こういった結果は食育による健康促進の成果であると考えられる。