

コープしがの大切にする食育

1. コープしが食育の目指すもの

<テーマ>

『たべる たいせつ』 食べることは生きること、命の源である食について学び、体験し、食の自立について取り組み、大人も子どもも健康的に生きる力を育みます。

<コープしが食育の4つの柱>

- (1) 家庭での食育を大切にします。
- (2) 生産者とのつながりを大切にします。
- (3) 情報共有により、食の安全に対する意識を高めます。
- (4) 組合員自らが、選択する力を身につけます。

2. 具体的に取り組むこと

(1) 家庭での食育を大切にします。

- ・家庭での望ましい食生活や食習慣を形成するため「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣と、1日3食規則正しく食べる習慣を身につける大切さを情報発信します。
- ・作って食べる、おいしい食べ方を工夫する、食べ物を見分ける眼を養うなど、食べることを大切にする取り組みをひろげます。
- ・栄養バランスの取れた食事を啓発する事で、生活習慣病を予防し、健康長寿を目指します。
- ・中食（※1）や外食の増加に対応し、バランスの取れた上手な食べ方などの知識の普及を進めます。
- ・食べることを楽しむ提案を積極的に発信します。
- ・家庭での食生活について助言できる、専門性を有したアドバイザーを育成し、さまざまな組合員活動の場で、食育の大切さを伝えます。
- ・子どもたちが「料理の基本」、「食べ物の大切さ」を学び、身につける料理教室などの開催を推進します。

(2) 生産者とのつながりを大切にします。

- ・生産者との交流を通して、食べものを作るということ、環境との共生、農業や水・畜産業を守ることの大切さなど、生きた情報を学んでいきます。また、交流や体験の中で、人のいのちと健康は、食べものとなる作物や家畜、魚のいのちで支えられていることを認識し、命を育むことの尊さ、命をいただくことのありがたさを実感することで、子ども達の豊かな人間性を育みます。
- ・地域の伝統的な食文化などに触れることで食の大切さや楽しさを感じてもらうため、食べ物の「旬」、伝統食品や郷土食の作り方や講習会を積極的に支援します。

- ・組合員が産地を訪問し、生産者と交流することで知識の共有化を図り、よりよい商品育てに結びつけます。
- ・農業体験の中から地域農業の支援につなげる活動として、地元 J A や生産者団体と協力し、農業に関わる市民を育成する、農業サポーター制度の構築に向け検討を開始します。

(3) 情報共有により、食の安全に対する意識を高めます。

- ・コープしが食育の推進体制を構築し、地域の食育活動のサポートや、活動の共有化を進めます。また、独自の食育活動プログラムや講演会の企画の立案・実践など活動の推進機能を果たします。
- ・商品偽装や残留農薬、不正表示など、食の安心、安全を脅かす事件が発生する中、「食の安全・安心」に関する情報発信に重点を置き、組合員が自ら判断できる知識と正確で新しい情報を提供します。
- ・食中毒、B S E や鳥インフルエンザ、食料問題など、食のリスクに対する正確な情報を発信します。
- ・食の安全や旬という知識と合わせ、見た目や感触、香り、重さなど自らの「五感」で食品や食材を選択する目を育て、食品を選ぶ力を養います。
- ・食に対する個人の考え方を大切に、多様な食事のあり方を尊重します。その上で、望ましい食事の取り方や量など、自分自身や家族の食生活を見直すきっかけとして、厚生労働省の「食事バランスガイド」(※2)も活用し、食材だけではなく料理から健康的な食のあり方を提案します。
- ・商品政策に基づき産地見学や産直交流を推進し、商品の良さを確かめるとともに、組合員の参加による県内商品・産直商品づくりも行います。

(4) 組合員自らが、選択する力を身につけます。

- ・組合員自ら、主体的に学び、食の知識や選択する判断力を身につけることを大切にします。
- ・生協は、人と人のつながりを大切にし、楽しく、生き生きとした活動を通じて願いを実現できる組織です。食を通じて自由につながりながら、おしゃべりや体験を積み重ねていくことで食育を身につけていくことを目指します。
- ・食の安全・安心や地産地消・産直及びその商品に関する試食・学習会をエリアで行い、食べる大切・食育の取り組みを積極的にすすめます。また、組合員が学んだことを、地域を越えてより多くの組合員に伝えるよう取り組みます。
- ・ひろば活動、チーム活動において、組合員の自発的な食育活動を積極的に支援します。
- ・消費者目線で商品や売場を点検する活動を通じ、組合員自身が表示について正しい知識を習得する活動に取り組みます。
- ・つくる現場を知り確かめる活動として、産直産地の栽培・育成管理など産地の取り組みが確認できる制度を構築します。

■用語解説

- ※1 中食(なかしょく、ちゅうしょく)とは、家庭外で調理された食品(総菜、弁当、仕出しなど)を購入して持ち帰ったり届けてもらうなどし家庭内で食べる食事の形態。
- ※2 食事バランスガイドとは、健康的な食生活を実現するため、摂取する食品の組み合わせや摂取量の目安をイラストで示した資料である。2005年、厚生労働省と農林水産省が共同で、生活習慣病の予防を目的とした日本の「食生活指針」を分かりやすく具体的に実践するツールとして策定した。