

地域みんな笑顔きらめく健康づくり

～やさしさ・つながる・おもいやり～

日時:令和7年9月27日(土)10:00～11:10 場所:八尾コミュニティセンター 参加者:62名

活動発表

食と農を通じた地域づくりをめざして

発表者 あおば農業協同組合

JA あおば 概要

成り立ち : H13年に大山・大沢野・八尾・婦中の4農協が合併しJA あおばが誕生し、H29年に鶴坂農協、R5年に山田村農協と合併し現在に至る。

運営組織 : 正組合員数 6,430名、準組合員数 7,365名、組合組織 44組織

事業 : 営農経済事業、金融、共済、介護など

➔ 農業の発展と「健康で豊かな地域社会の実現」に向けた活動を行っている。



主な地域活動

① 食と農に関する活動

- ◇ さつまいも栽培 … 八尾地域の畑で女性部員が手順を教えながら親子でさつまいも栽培を経験
- ◇ オリジナル七草粥 … 無病息災を願って女性部員が栽培・採集した野菜を使用
- ◇ 料理教室

② 地域貢献活動

- ◇ 女性部助け合い組織「あいの会」による地区敬老会で舞台発表 など

③ ふれあい活動

- ◇ 野菜栽培教室 … 八尾小学校2年生を対象にした教室で、ナスやトマト等の栽培を体験
- ◇ ふれあい祭り … 農産物の販売や子どもを対象にした野菜すくい、新米の無料配布 など
- ◇ そば打ち体験教室 … 八尾で栽培されたそばを使用

活動を通して感じたこと

- ・ 参加者の感想から活動が農業を通して食に興味を持ったり、食について学ぶ機会となり嬉しい。
↳ 「野菜の栽培・収穫の喜びを知るきっかけになった」、「新しい品種に興味をわき、自宅でも栽培を始めた」、「親子で野菜栽培や料理ができて楽しかった」など
- ・ 地域の人と顔なじみになったり、子どもたちの笑顔が見られることが活力になっていると同時に、活動を通して人とのつながりや顔の見える関係がつけられていることを実感している。

活動のめざすところ

食物の生産過程を知る、人と一緒に食事する楽しさ等
食育の推進から「食べる」を意識すること

世代間を超えた交流の中で
多くの人と「ふれあう」こと

「健康な体づくり」

「豊かな心づくり、地域づくり」

今後も食と農に関する地域活動を通して、元気で健康な人づくり・地域づくりを応援していきたい！

講演

食でつながる地域の輪

講師 富山短期大学 食物栄養学科
准教授 中根 一恵 氏



健康な体づくり「食」の役割

◇ 人は 生きるため + 日常生活を営むため + 成長するため + 運動するため 栄養を補給

心臓や肺を動かす、
呼吸する など

食事、入浴、
お手洗い など

骨が強くなる、
身長が伸びる など

歩く、走る、
スポーツ など

◇ 必要な栄養量は年代や性別によって変化するが、生涯にわたり食べることは生きることに必要

食がつなぐ 人・地域・未来

- ◇ 食にはいろいろな楽しみがある。
(例) 食物を育てる、食事をつくる、
誰かと一緒に食べる など

共食

みんなで一緒に食卓を囲み共に食べること

- ・ 共食は「主観的健康感」や「健康で規則正しい食生活」、「生活リズム」と関係している。
- ・ 子どものいる家庭では、食事のマナーや食文化を大事にする気持ちの育みにもつながる。

◇ 地域の中で調理することは、健康な食習慣や人・地域とのつながりに気づく機会となる。

(例) 新しい料理の発見や各家庭での作り方など新たな気づきがある。
普段自分ではわからない味付けの濃さがどれくらい分かる。
食材への感謝や食事を作る楽しさなど食事への興味・関心がわく。 など

- ◇ 「食べること」を通してその地域、文化、環境を知ることができる。
- ◇ 受け継がれてきた食が安心・安全の味、家庭・地域の味として受け継がれている。



食とは…

単に栄養摂取だけでなく、人と人、人と地域、現在と未来とをつないでいる。
そして、私たち一人ひとりの健康を守り、人や地域の絆を深める魔法の鍵である。

講師から発表者への講評

- ・ 活動を通し農業の楽しさ、食物を作る大変さを経験し、食への感謝の気持ちが育まれる機会となっている。
- ・ 地場産の食材を使用していること、世代を超えて活動していることが食文化の継承につながっている。
- ・ 一緒に育てる、つくる、食べることで本人の健康だけでなく、顔の見える関係づくりなど人や地域をつなげる役目を果たしている。

参加者の感想

- ・ 食事は毎日のことだが、大事なことだと改めて思った。
- ・ 「これおいしいよ。」など隣近所の些細なやりとりも地域のつながりだと感じた。
- ・ 食が人や地域の架け橋となっていることに共感した。 など

食べる力=生きる力

【食育で育てたい食べる力】

1. 心と体の健康を維持できる
2. 食事の重要性や楽しさを理解する
3. 食べ物の選択や食事づくりができる
4. 一緒に食べたい人がいる(社会性)
5. 日本の食文化を理解し、伝えることができる
6. 食べ物やつくる人への感謝の心

<第4次食育推進基本計画 農林水産省より>