

ライフコーポレーション 「食育ツアーで子供の健康意識高める」 ～2019年度9,508名が参加～



栄養に関する授業

ライフコーポレーションは、保育園や小学校、児童館などに通う子供達を対象に、日本人が不足しがちな野菜や果物を摂取することの大切さを学ぶ食育活動を実施している。食べ物の働きを分かりやすく説明し、実際にライフ店舗の売場にて“見て・触れる”体験型の楽しい学習内容となっている。同食育プログラムは2005年から開始。2019年3月から2020年2月までの1年間に首都圏・近畿圏計で209回実施し、9,508名の子供達が参加した。

食育プログラム実施内容は、①「三色食品群や食事バランスガイドの説明」：マグネットツールを使用し、食べ物を黄・赤・緑の3色のグループに分け、それぞれのグループの働きを説明。食事バランスガイドでは、食べ物をコマに当てはめて食べる量のバランスを学習する。②「近隣店舗にてミッションに合った野菜を選ぶお買い物ゲーム」：子供達が4～5人のグループに分かれ4つのミッションに挑戦。“実を食べる野菜”や“根を食べる野菜”などのミッションに合う野菜を売場から探し、実際にレジで会計まで体験できるゲーム。③「バックヤード見学」：普段入ることのできない作業場の見学や大きな冷蔵庫、冷凍庫に入る体験を実施する。

同プログラムを担当し、食育ツアーでは「まみ先生」として子供達から親しまれている㈱ライフコーポレーションの社会・環境推進部 兼 広報部 兼 秘書室の食育インストラクター 谷口真美さんは、実



お買い物ゲーム



会計体験

際に子供達への説明・指導を通して、感想と今後の抱負を次のように話してくれた。

「2019年度は過去最高の参加人数となり、食べ物の大切さを学んでいただくとともに、ライフファンを増やすきっかけにもなったのではないかと自負しています。野菜が苦手な子もちょっとしたきっかけで克服できるようになるので、そのきっかけがライフ食育ツアーであると嬉しく思います。しかし、まだまだ野菜の目標摂取量（350g）を達成できている人は少ないのが現状です。今後も一人でも多くのお子様に参加していただき、食べることの大切さや楽しさを学んでいただきたいのと同時に、今後はお子様だけでなく保護者の方やシニアの方まで、幅広い世代の方に『食』についてお伝えしていきたいです。」