



城西大学



埼玉県 秩父地域振興センター

第2回(2026年度)城西大学 秩父地域公開講座

- 1 日 時 令和8年6月15日(月)午前11時から1時間程度
- 2 会 場 埼玉県秩父地方庁舎3階 大会議室
埼玉県秩父市東町29-20
- 3 対 象 食育・給食活動等に携わっている方、テーマに興味がある方
- 4 参加方法 直接会場にお越しください(参加費は無料です)。

講 演

2026年農林水産省 第10回食育活動表彰 消費・安全局長賞受賞

海なし県でも「魚食推進」食育プロジェクト

～学生団体「Tokigawa Fish」による埼玉県民の健康維持・増進を目指した
魚食推進活動の取り組み～

講 師

深 谷 睦 先生

城西大学薬学部医療栄養学科 助手・管理栄養士

本発表では、学生団体「Tokigawa Fish」の近隣地域住民の健康維持・増進を目指した魚食推進活動の取り組みについて報告します。

また、ときがわ町保健センターや学校給食センターとの連携、県内の百貨店やショッピングモールでの食育イベントへの参加について紹介します。

お問い合わせ

埼玉県秩父地域振興センター

観光振興・産業労働担当

電話 0494-24-7624



第10回食育活動表彰
消費・安全局長賞

城西大学薬学部医療栄養学科 「Tokigawa Fish」

【埼玉県】 活動期間：5年

海なし県でも「魚食推進」食育プロジェクト

ときがわ町を中心とした地域住民への 「魚食推進」に向けた活動

埼玉県はいわゆる海なし県であり、なかでも中山間地域に属する比企郡ときがわ町においては、鮮魚の流通が少ないことが影響して、小中学生の「魚嫌い」が多く見られます。一方、高齢者層では、食塩や飽和脂肪酸の過剰摂取、心疾患での死亡率が高いことが健康課題です。そこで本活動では、幅広い年代の地域住民に、健康に有用なアブラであるn-3系多価不飽和脂肪酸（DHA、EPA）が豊富な「魚」の摂取量を増やしてもらうことを目指し、魚食推進の食育活動を開始しました。「地域住民の健康増進」及び「児童生徒の魚嫌い・魚離れ減少」などを目的として、健康食生活教室の実施、お魚レシピ集の考案・配布、調査研究などに取組んでいます。



特定健診を利用した食事調査

ときがわ町と連携した健康食生活教室や 給食の献立考案、お魚アンケートの実施

保健センターとの連携で開催した健康食生活教室では、魚の有用性や調理のポイント、保存の方法などについて講義し、その後に試食会を実施しました。また、特定健診時のミニ講座、食事調査結果に基づく栄養講座を毎年行っています。さらに、学校給食センターとも連携し、お魚たっぷりのイベント給食の献立を考案しました。加えて、小中学生を対象にお魚アンケートを実施し、魚嫌い解消に向けた解析研究をしています。



考案した給食献立の試作



お魚たっぷりの給食を小学生と一緒に



健康食生活教室での試食会



小中学生を対象としたアンケート調査の解析

「お魚レシピ集」を作成し、食育イベントで配布

多くの方々に魚料理に親しみを持っていただけるよう、オリジナルの「魚のレシピ集」を作成しています。2025年度は、「大阪・関西万博 2025」の開催に合わせ、世界の魚料理やそのアレンジ料理をテーマに作成しました。これまでに約80品のレシピを考案しており、完成したレシピ集は、百貨店やショッピングモールでの食育健康イベント、近隣住民の方々を中心に配布しています。



お魚レシピ集



百貨店イベントでのレシピ集の配布



大学内美術館 特別展企画での
「魚の有用性」と「お魚レシピ」の展示



この度は、素晴らしい賞をいただき誠にありがとうございます。ときがわ町保健センター・学校給食センターをはじめ、ご支援・ご協力いただきました多くの関係者の皆さまに感謝申し上げます。これからも「Tokigawa Fish」は、「1日1品は魚料理」、「プラス 50g」を合言葉に、「魚食の推進」を通して地域住民の皆さまの健康サポートに貢献できるよう努力してまいります。

城西大学薬学部医療栄養学科
「Tokigawa Fish」一同