



(1)

## 八王子野菜が人と人を繋ぐ架け橋に ～みんなで野菜健康マスターになろう～



**Hachioji vegetables are a bridge that connects people.  
~Let's become a vegetable health master together.~**

チーム noboru(のぼる)

杉山 由華, 大前 遙, 岡崎 明穂, 堀 優華

指導教員 水元 昇

創価女子短期大学 国際ビジネス学科 水元研究室

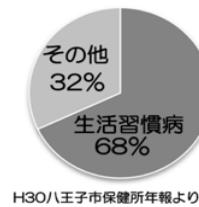
キーワード: 八王子野菜, 料理, 健康, Instagram, 地域活性化

### 目的と現状分析

八王子市では健康寿命の延伸のため、誰もが住み慣れた地域で支え合い、健康でいつまでも元気に生きがいを持って暮らしていくよう「自分で、家庭で、地域で、笑顔あふれる健康なまちづくり」を目指し、地域の飲食店と一緒に食事からの健康づくりを進めている。[八王子市保健所健康政策課, 2020] この取り組みを発展させ、市内の飲食店を中心に、学生からお年寄りの方どなたでも参加することができ、市が一体となって健康に興味を持ち、健康寿命の延伸を目的とする。

八王子市の健康課題は生活習慣病。図1は八王子市の死因別死亡率を表したグラフである。図1にあるように、死因別死亡率は生活習慣病が約7割を占めている。[八王子市]生活習慣病は日頃の食事の摂り方によって、大きく改善することができる。よって食育<sup>(2)</sup>が大切である。いつも食卓に野菜をプラスすることで健康的な食事となり、生活習慣病にかかるリスクを大幅に下げることができる。

図1 死因別死亡率



- 1位 悪性新生物（がん）
  - 2位 心疾患
  - 3位 肺炎
  - 4位 脳血管疾患
- コレステロールや  
血圧、血糖値の高  
値が影響していま  
す！

### 提案

“これで君も！野菜健康マスター”をコンセプトとし、Instagramを使って八王子産野菜を使ったレシピと料理の写真（動画）を公開。

#### 対象者

年齢問わず、条件をクリアし八王子産野菜を使用した料理なら誰でも参加可能。

（八王子産野菜を使用していれば市民でなくとも参加可能）

#### 部門

【1】 学生部門（中学生～大学生まで）

【2】 一般部門（上記の人でない方）

※小学生の皆様はお家の方と挑戦して欲しいので一般部門に属す

#### 八王子産野菜である証明の仕方

野菜のラベルを写真に撮り料理の写真と共に掲載

### 他の投稿と混ざらないために

#八王子野菜時間

#八王子ベジタブル

2つのハッシュタグは必ず記載する

### 投稿の条件

- ① 必ず #八王子野菜時間 #八王子ベジタブル をつける
- ② 使用した八王子産の野菜の写真を掲載
- ③ 料理の完成写真を掲載
- ④ レシピを本文に記載。または手書きで書いたものを写真に撮り掲載
- ⑤ 八王子産野菜は一種類以上使用する

※プライバシー保護のため顔出しや本名での投稿は各自で判断（ニックネーム推奨）、詳しい場所が分かってしまう写真は使用しない

※Instagramでの投稿の仕方に不安がある方、見栄えの良い写真を撮りたい方のために分かりやすくまとめたポスターを用意。投稿の仕方を詳しくまとめたQRコードも用意する。

### 広告宣伝

市政新聞や公民館、図書館、各小・中学校などにこの企画をまとめたポスターを掲示してもらう。

### レシピ公開後

集計は半年に一回。ハッシュタグ検索で2つのハッシュタグのうちどちらかで検索をかけ、その期間で一番“いいね”の数が多かったレシピを発表する。（以下参照）

○投稿を八王子市公式Instagramにシェア

○八王子市役所の社員食堂で提供

○市の学校（小・中学校）の給食に提供

→その際に投票してもらう

シールを食事を出す時に一緒に渡し、シールを指定の場所に貼ることで投票となる

○市の新聞にレシピを掲載

※名前はニックネームでの記載（本人が許可するならば本名でも可）

### 終わりに

この企画は持続可能であり、継続することにより健康的な食事をするという習慣が生まれる。Instagramを活用することで若い人たちも参加しやすくなる。またInstagramを使用したことのない方でも、この企画を機にインターネットに触れることができ、情報社会に慣れることができる。“おうち時間”が増えている新しいライフスタイルだからこそ参加しやすくなり、親子でこの企画に挑戦すればお子さんの食に対する興味が増加すると共に、大切な親子の時間にもつながる。市の新聞で情報を掲載するからこそ誰でも目にすることができ、誰でも条件さえ守れば参加可能というのがこの企画の1番の魅力だ。毎日のご飯を考えるお母さんにとってこの企画は心強い味方になるだろう。何よりも人と人がつながることで、災害があったときに共助につながり、また日頃の生活での地域コミュニティが活性化する。

### [注]

(1)：はちおうじ食育キャラクター「はっちくん」 [八王子市保健所健康政策課, 2020]

(2)：食育とは偏った栄養摂取、朝食欠乏などの食生活の乱れを解決する重要な役割を果たすこと。 [文部科学省, 2020]

### 参考文献

八王子市保健所健康政策課. (2020年9月2日).

食育. 参照先: はちおうじ健康応援店:  
<https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/hoken/007/aw759/al002/p026400.html>

八王子市保健所健康政策課. (2020年9月2日).

食育. 参照先: はちおうじ健康応援店の取組:  
<https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/hoken/007/aw759/al002/p026400.html>

文部科学省. (2020年9月2日). 食育って何？

参照先: 食育って何?:  
<https://www.mext.go.jp/syokuiku/what/index.html>