

食べる健康 だより 第1号



[編集・発行] 認定NPO法人
コミュニティ・サポートセンター神戸 (CS神戸)
兵庫型シニアショートワーク/
食べる健康プラットフォーム
〒657-0032 神戸市灘区中郷町5-1 大和公園内
地域共生拠点・あすパーク
[TEL] 078-200-5293
[FAX] 078-200-5294
[Mail] shortwork@cskobe.com
[デザイン] 旬六甲でざいん
2021年10月15日発行

「もつたいたいがない」を 「ありがとよう」に。

**食材配送「つながる便」が
本格始動。**

「食品ロス」が大きな社会問題になっています。
「食品ロス」削減のために、メーカーが作り過ぎ
ない、小売りが売り切る、お店で食べきれない、など
の取り組みが行われています。

その中で「スーパー等の余剰食材を子ども食堂
など地域の居場所で活用する」活動があります。
「もつたいたいがない」と「欲しい」をつなげ
て、「ありがとよう」に変える取り組みが「食べる
健康プラットフォーム」(以下「食べ健PF」)
の「つながる便」です。(裏面に詳細)

1
「食」で
つながる



**食品企業から
余剰食材の提供**

北山ゆばさんからおからの提供。

2
「食」で
つながる



**シニアボランティアが
食材を配送**

3
「食」で
つながる



**各地域食堂で
食材を活用**

スーパー・
小売店



食関連企業・
メーカー



「おから・
料理研究会」

自転車
配送チーム
「つながる便」



食べる健康 プラットフォーム



子ども食堂
地域食堂



「アップサイクル
くるくる食堂」



居場所

「食べる健康プラットフォーム」 が目指すもの。

「食べ健PF」は、あすパークの「兵庫型シニアショートワーク事業」で創り出されたシニアのチームです。

神戸市東部には多くの食品関連の企業や小売店があり、「食」を通じて地域のために貢献したいと考えている企業も少なくありません。一方で、子ども食堂や居場所など、地域住民の集いの場や見守りの場として重要な役割を果たしながらも、サポートを必要としている団体も多くあります。

「食べ健PF」はこれらの食関連企業と地域・子ども食堂等をつなげる便「や」食べる健康セミナー」を通じたネットワークでつなぎ、健康で元気に暮らし続けられるまちづくりを目指しています。

『食べる健康プラットフォーム』の取り組み



食材配送ボランティア つながる便

食を通じた地域参加の配送

賞味期限の長い缶詰やレトルト食品は、フードバンク等を通じて、子ども食堂等へ届けられています。消費期限が短い野菜やくだもの、日配品等への取り組みは進んでいないのが現状です。そこで「食べる健康プラットフォーム」では、

- ①食を通じたコミュニティづくり
- ②食品の有効活用
- ③地域住民の社会参加の促進

という3つの目的を達成するため、「子ども・地域食堂への食材配送システム構築へ向けた事業」の取り組みを始めました。コープこうべ3店舗(シーア、甲南店、六甲店)の協力を受け、いただいた生鮮食材を東灘・灘区の6つの子ども・地域食堂へ毎週届けています。

「つながる便」のシニアボランティアスタッフは、コロナ禍の中でも活動を続けている子ども・地域食堂を配送を通じて応援し、子どもたちの感謝の気持ちをお店の方にもお伝えしています。

この事業は「全国こども食堂支援センター・むすびえ基金」の助成を受けて行われており、神戸西部でも同様の取り組みを始められるように準備を進めています。

コープこうべ六甲から
食材が「あすパーク」へ



アップサイクル くるくる食堂

余剰食材を生かした健康料理&養生食ミニ講座

「アップサイクル」とは「捨てられるはずだった食材に付加価値をつけ、新たな食品や料理に生まれ変わらせること」です。また、余剰の食材を地域の中で「くるくる」と循環させて、たくさんの方に来てもらいたい(“来る来る”)という思いを込めて「くるくる食堂」と名付けました。

おからなどの廃棄されがちな食材を有効活用して、おいしく健康的な料理にして提供しています。フードロス削減の取り組みが広がるとともに、誰でも食事が一緒にできる居場所を目指しています。毎月1回好評開催中。

10月27(水)、11月18(木)16:30~ 要予約。



メニューは当日のお楽しみ♪
「食」と「健康」のお話もありです。

ほかにも

「おから・料理研究会」や
「日菜田カフェ」
「東灘こどもカフェ」など、
現在6つの子ども食堂等で
余剰食材を活用しています。



第1回 食べる健康セミナー 子どもクッキングラボ 「かんたん元気な日本のごはん」

8月20日に地域共生拠点あすパークで、小学生対象の料理教室が開かれました。テーマはごはんとおみそ汁。子どもたちはご飯がガラス鍋の中で炊かれる様子を観察したり、家でも作れるように熱心にメモを取ったりしていました。最後に自分で作ったおにぎりをうれしそうに持ち帰る姿が印象的でした。

第2回は11月21日(日)、北山食品さんの湯葉づくりがテーマです。

講師：山田貴子さん
管理栄養士、食アスリート
シニアインストラクター



協力企業・団体

生活協同組合コープこうべ
北山ゆば
ファイブアップ(株)
藤原青果店
六甲益田屋そば打ちの会
東灘こどもカフェ
NPO法人 縁
地域食堂 もりのこみち
NPO法人 サポートステーション灘つどいの家
おから・料理研究会
あすパーク こどもリビング
なつめ やさしい薬膳ごはん

本事業は(一財)ハウジングアンドコミュニティ財団の助成を受けています