

# 令和5年度 美浜区まちづくり活動報告

2024年4月20日(土)

みはま腸活部

一戸 友美

# 目次

- 活動のきっかけ
- 活動内容
- まとめ

# 活動のきっかけ（地域課題）

- 管理栄養士として、日頃から栄養についての情報に疑問符を感じていた。
- 新型コロナウイルス感染拡大により、免疫力アップや健康管理について注目度がより高まる傾向にあった。
- 同世代の友人（母親世代）から子供の健康不安に相談を受けることもあったが、近隣地域では気軽に正しい知識を普及していけるような栄養教育の場が少ないと感じていた。

（補足） 正確には、行政の相談窓口があるがその手前に当たるもっと気楽な世間話程度でできる相談相手、という立ち位置が近隣地域にない、という意味合いに相当します。



# 活動のきっかけ（解決するための目的・目標）

- 硬いイメージの勉強会だけでなく、楽しめる要素が加わるとイベント感覚で気軽に集まれるため、そのような活動が近隣地域にできると良いと感じていた。
- ひとつのアイテムをテーマにコンセプトを分かりやすく、「腸活」として正しい知識を普及・啓蒙活動している場があると良いと考え、発足に至った。



# 活動内容（実施内容一覧）

- 初年度のため、まず自分を知ってもらうことから

## ①ミニ講話会の実施

## ②マルシェに参加

ひとつのアイテム（乳酸発酵白菜ぬか漬け）を紹介する場となり、正しい知識の普及に繋げる  
自分の活動を知ってもらう

## ③血管年齢測定イベントを実施

- ## ④乳酸発酵白菜ぬか漬けをテーマにすることで分かりやすく伝えること
- 検討段階にあって断念していたカフェイベントを期間限定でトライアル。  
その後、レンタル代支払いが解決に至り、3月末まで実施に至る。



# 活動内容（実施内容①）

実施内容①	ミニ講話会
日時	8月24日(木)
場所	くるみplus
対象者	高齢者や夏休み中に遊びに来ていた子供向け
テーマ	腸が元気になればカラダが元気になる
工夫した点	ミニクイズ交えて子供も高齢者も一緒に考え、参加
苦労した点	事前集客ができなかった



腸を元気にすればカラダも  
元気になる！

2023年8月24日(木)  
開催場所：くるみplus  
講話：一戸 友美



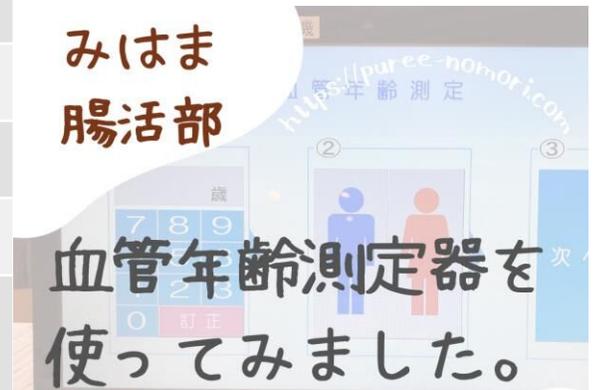
# 活動内容（実施内容②）

実施内容②	磯辺マルシェ（漬物販売）
日時	12月17日(日)
場所	磯辺公園
対象者	マルシェ参加者
テーマ	乳酸発酵白菜ぬか漬の魅力紹介
工夫した点	試食を用意、口頭説明で発酵食品と腸活の魅力を伝える
苦労した点	「みはま腸活部」としてのリーフレットが事前準備できずお陰様で商品の魅力は伝わり販売も順調に終わったが、出店者同士の横の繋がりを設ける時間が一切取れなかった



# 活動内容（実施内容③）

実施内容③	血管年齢測定イベント
日時	2/22(木)・2/24(土)
場所	くるみplus
対象者	レンタルスペース利用者
テーマ	血管年齢を知って発酵食品の魅力や期待される効果
工夫した点	各自の血管年齢を知った上で、発酵食品の魅力や期待される効果を伝え、腸活に繋げる
苦労した点	血圧を下げる薬を服薬している高齢者もいるため、安易な説明はせず、栄養指導と誤解を与えないよう、「お遊び感覚」で参加してもらう趣旨を伝えること



老舗の漬物屋さんの  
乳酸発酵白菜ぬか漬け  
無添加・保存料不使用



# 活動内容（実施内容④）

実施内容④	漬物カフェ（限定イベント）
日時	8月6日(日)～3月28日(木)／週1、食数限定
場所	くるみplus
対象者	レンタルスペース利用者
テーマ	乳酸発酵白菜ぬか漬けの魅力紹介、活動の周知活動
工夫した点	実食して頂くことで美味しさを体感して頂く。ランチ中に周知活動として腸活の話題提供の場となる。 当初、1か月間限定でトライアル開始 その後知り合ったレンタルスペース利用者から場所代をシェアして頂けることで3月末まで継続に至った。
苦労した点	みはま腸活部発足の際にカフェイベントを検討していたものの、場所代の捻出で断念していた。経費捻出に苦労した。



# まとめ（活動して得た成果）

- 初年度は対面が一番大切だと実感した。マルシェや漬物カフェで対面できる利用客に自分の顔と活動紹介を知って頂く機会があったことが良い効果をもたらした。
- どちらの会でも、腸活や発酵食品についての魅力を伝える場となり、共感や興味を示してくれた。
- 12月には準備できなかったが、3月のマルシェの時には「みはま腸活部」のリーフレットを同時に手渡すことができた
- SNSやHPは、対面後に見て頂けるものということを実感した。
- 結果的に、2年目以降の足掛かりに繋がった

## みはま腸活部のご紹介

### 腸活に関するボランティア団体です

千葉市美浜区を中心に、腸活に関する様々な取り組みを活動しています。

### 腸活や発酵食品について発信しています

管理栄養士を中心に、正しい知識の普及・啓蒙活動を行います。勉強会、イベントなどを通して仲間と一緒に学んでいます。

### 健康不安や悩みを抱えている方へ

疾病予防、健康増進、体質改善を目標に、一人では挫折してしまいそうなことを仲間と一緒に取り組んで参ります。  
「家族のために」「何かしたいという声をよく聴きます。」「夫や妻のために」「親のために」「子供のために」「おじちゃんおばあちゃんのために」、親子3世代で参加できるイベントなども取り入れて参ります。

### 「佐々木漬物店」のファンです

船橋市にあります老舗漬物店、「佐々木漬物」。看板商品である「乳酸発酵白菜めか漬け」は、40年間めか床を継ぎ足し続けていることで乳酸菌が年々強くなっている健康漬物です。製法・原料にこだわっているため洗わずに米めかごと食べられる、無添加・保存料不使用のおいしいめか漬けです。  
このめか床を守り続けている若々しい御年85歳の匠を見習って、腸活を継続して健康的な毎日を送れることを目標にしています。

### ▼ Instagram



### ▼ ホームページ（ブログ）

<https://puree-nomori.com/>



千葉市美浜区を中心に、腸活や発酵食品に関することなどを、

イベントや勉強会等を通して

皆さまと一緒に学ぶ機会を作っています

# まとめ（活動して感じた課題）

- 体験会を実施したかったが講師とのスケジュール調整がうまくいかなかった。
- 特に発酵食品は冬に仕込むものや、夏は傷みやすいなど季節柄なこともあり、冬に実施をスケジュール変更した
- 職場の方が7月末までで突然退職したことで、欠員補充もなく本業が忙しくなってしまった。この活動時間の計画が狂った。他人に頼らずまずは一人で進められることから開始し、軌道に乗ってから次の活動へとステップアップしていきたい
- スケジュールを調整中の段階で自身が通院にかかる状況に至った
- 経費の予定外は他にも、自家用車がレッカーで運ばれそのまま廃車となったため、公共交通機関に切り替えたことでも計画が狂った。
- このように予定通りいかない場合の軌道修正をどうしたら良いのか判断できなかった。
- 出来る範囲での存続可否での下方修正ができないか、柔軟な対応ができれば有難いと感じていた。



# まとめ（今後の事業展開）

- 共感して頂いた方から来年度、コラボとして活動イベントを実施予定
- 場所の確保、費用の捻出の課題が解決
- リーフレットを定期的に配布し、3年目に向けて周知活動を強化していきたい
- 自分のできる範囲で、出来るペースで、本業と両立しながらできるボリュームで活動を継続したい。
- 初年度に気づかされたこと、健康管理は自分事より「家族のため」。
- 親子3世代に共通する「健康不安」解消のために、気軽に相談できる場所、相手として周知してもらい、イベントを通して正しい知識を普及できるような2年目としたい。

