

福島県立喜多方高等学校

生活部



菊芋の妖精「kikumo」
喜多方高校生活部オリジナルキャラクター

食べて健康！ 幸せのキクイモプロジェクト

キクイモプロジェクトは、福島県の健康課題がきっかけで、肥満傾向出現率やメタボ率が全国で上位を占め、生活習慣病で亡くなる方が他の都道府県と比べて多くなります。

この状況を改善できないか…と話し合っていた時、地元で地域振興活動をされている「夢の森花の散歩みち実行委員会」の皆さんと出会い、健康食材「菊芋」を知りました。菊芋は食物繊維の「イヌリン」を多く含み、血糖値の抑制に効果があることから「食べるインスリン」と言われています。

しかし、アンケート調査をしたところ、菊芋の存在を知らない人が9割以上という結果でした。そこで、菊芋の認知度を高めるため、手軽に美味しく食べてもらう事が必要と考え、商品開発を行いました。同時期に、商工会議所の企画で小・中学生に提供する学校給食メニューの開発を通して、販売について学ぶ機会をいただき、多角的な視点で考えることやアイデアを生み出すための作法や原価計算なども学ぶことができました。

2年目は、新型コロナウイルスの流行でできなかった販売やPR活動が地域の方の協力ができるようになり、直にお客様の声を聞いたことで、公式インスタグラムの開設や新たな商品開発、学校給食レシピの継続提供など行いました。

3年目は、2年目の活動を継続させながら、レシピ集の作成を計画し、沢山のレシピを考察し、県内のJAや道の駅、各企業にも協力いただき、菊芋の魅力を伝えられるレシピ集が完成。県内の販売店や地域の医療関係などで販売もいただいています。また、レシピ集を活用した料理教室も開催しました。

現在は、商品開発や学校給食、インスタグラムの投稿を継続させながら、食育活動に力を入れ活動しています。



食べて健康になることは幸せである！

【活動の目的】

家族や友人、大切な人が病で苦しみ、食事を制限したり、大量の薬を飲み続けなければならない…そんなことは不幸だ！！「食べることで私たちの体は更新され「健康」を維持・増進しています。しかし、私たちは病気になってはじめて「健康であることが幸せなんだ…」と気付きます。

私たちは菊芋の普及活動を通して「食べて健康になることは幸せである！」を多くの方に伝えたいと考えました。そのことが「キクイモプロジェクト」の目的です。

「健康は食から」を伝え、多くの方が自分の食生活を見直したり、健康を意識した食生活を行うことで、健康で幸せな生活が続いて欲しいと願っています。この願いは、共に活動している地域の方も同じであり、世代を超えて活動しています。

【挑戦と学びの精神で活動しよう！】

毎日の食の積み重ねが健康につながっているのと同じように、私たちは目的を達成するために「挑戦」と「学び」を繰り返し活動しています。

私たちは、分からないことは地域の方から学び、悩む時は仲間と話し合い、失敗を気にせずにかかってみる。そこから何かを学びとり、新しいアイデアが生まれてきました。

上手くいかないこともたくさん経験し、上手くいかないからこそ次への挑戦へとつながってきました。試行錯誤の連続ですが、やり遂げた時や地域の方と接する中で、かけていただく声の温かさが達成感や充実感を感じられる瞬間です。

そして、仲間と支え合いながら最後までやり遂げられたことは、チームの団結力や各部員の自信につながっています。

菊芋×(生活部+地域の人々)∞健康の輪

【協力】

パンと焼き菓子の店「たんたんどん」、アドフレックスフクラムカード推進協議会、喜多方観光物産協会、橋谷田商店、有限会社5.SHEs、夢の森花の散歩みち実行委員会、喜多方市教育委員会

【開発商品】

- R3 キクイモブラウニー
- R4 食べてみんべえ!!幸せの喜多方キクイモ餃子
- R5 きくごまクッキー
- R6 きくいものもちちーずぱー

- R3,R4喜多方市内の小・中学校に提供
- R5喜多方市内、会津坂下町、西会津町の小・中学校に提供

【協力】

会津喜多方商工会議所みらい創造委員会、喜多方学校給食共同調理場、夢の森花の散歩みち実行委員会、道の駅あいづ湯川・会津坂下、小林農園、喜多方市、西会津町教育委員会、会津坂下町学校給食センター

【提供メニュー】

- R3 大地のあんかけかぼちゃ ・ 幸せのピンパンバ
 - R4 カムカムみそマーボー ・ 森のモリモリ豚汁
 - R5 心も体も温まるキクイモと冬野菜のほっこり煮
- 栄養満点!!キクイモ炊き込みご飯

商品開発

レシピ集



給食

インスタ

地域交流

- ・販売会
- ・料理教室
- ・菊芋植え、収穫
- ・横浜瀬谷高校との交流

- ・菊芋検定・料理動画

【成果】

私たちの活動によって、県内外で菊芋を知って興味を持ち、活用して下さる方が増えました。軽度の糖尿病の方や血中コレステロール値が高かった方が継続して菊芋を摂取し、薬でも下がらなかった血糖値を反映する「ヘモグロビンA1c」が正常値に戻ったり、LDLコレステロール値が下がったと報告を受けました。

【表彰】

マイプロジェクトアワード2021全国summit出場、第8回ふくしま産業賞学生銀賞、令和4年度ふくしま高校生社会貢献活動コンテスト福島大学アドミッションセンター長賞

健康である未来のために！食の大切さを小・中学生に伝えたい！



給食・食育

市内の中学2年生に学校給食のアンケート調査を行ったところ、嫌いな食材はあるかという質問に対し約6割が「ある」と回答しました。このことを受け、食べなれた味付けにする、野菜の切り方を工夫するなどしてメニューを作成していきたいです。

また、小学生向けに作成した野菜カードを配布し、夏休みに家庭で野菜を食べることを意識づけたり、バランスの良い食事を摂ってもらうために動画も作成して、楽しく食の大切さを学んでもらっています。



料理教室

小学生とその親を対象とした料理教室や菊芋の収穫体験などの交流を行いたいと思います。実際に体験してもらおう事で、食に対する興味・関心を持ってもらう事や、一緒に料理をし、食べることの楽しさを感じてもらいたいです。

給食に出る食材で嫌い(苦手)な食材はありますか。
141件の回答



市内の中学2年生のアンケート調査2024



動画企画を考えている様子



福島県立喜多方高校 生活部

令和3年度に旧喜多方高校と旧喜多方東高校が統合となったときに新設されたのが生活部です。現在、1年生から3年生まで女子部員13名で活動しています。

キクイモプロジェクト以外にも毎月、子ども食堂へ手作りお菓子和メッセージを届けたり、子ども園に月ごとの壁面を作成し届ける活動を行っています。