

平成 30 年度広島県食育推進会議 議事要旨

日 時 平成 31 年 2 月 20 日（水）19：00～20：50

場 所 県庁北館 2 階 第 1 会議室

出席者 鳥帽子田委員（会長）、日下委員、渡邊委員（副会長）、上川委員、小田委員、岡田委員、坂田委員、清川委員、重森栄理委員、三好委員、鈴木委員、門田委員、福島委員、新原委員（代理：海田氏）、小坂委員（代理：栗栖氏）（以上 15 名）

<議事>

議事 1： 第 3 次広島県食育推進計画に係る取組状況について

事務局：次の資料に基づき説明

資料 1 「第 3 次広島県食育推進計画 進捗状況」

資料 2 「第 3 次広島県食育推進計画 平成 30 年度の主な取組内容について」

資料 3－1 「第 3 次広島県食育推進計画 取組状況《県》」

資料 3－2 「第 3 次広島県食育推進計画 取組状況《関係団体》」

資料 4 「市町及び保健所における主な取組内容（重点目標等に関する取組）」

資料 5 平成 30 年度「ひろしま食育ウィーク」関連事業《県、保健所及び市町》

参考資料 1 「第 3 次食育推進基本計画における数値目標の達成状況及び目標達成に課題の残る数値目標の分析・評価（農林水産省）」

【重点目標に係る取組について】

鳥帽子田会長： 重点目標の 1 項目目「1 日の食塩摂取量の減少」に関する取組について御意見を伺う。

小田委員： WHO による目標は 1 日 5 g 未満であるが、実際は 1 日 10 g 程度摂取しているため徐々に減らしていくということで当面の目標値は 8 g 以下でよいと思う。

鳥帽子田会長： 直近の現状値はどれくらいか。

事務局： 資料 1 に掲載している平成 28 年の 10.0 g が広島県の現状値としては最新である。

上川委員： この計画の評価に向けていずれ現状値を調査する必要があると思うが、平成 29 年度に実施した県民健康意識調査のようなものを実施するのか。

事務局： この計画の評価を行う年度又はその前の年度に平成 29 年度と同様の調査を行って把握する予定である。

鳥帽子田会長： それでは 2 項目目「1 日の野菜摂取量の増加」に関する取組について御意見を伺う。

三好委員： 数値については栄養学的な面から出ているものだと思うが、消費者の立場として気になっていることは、輸入野菜が増えていることと、一方では有機栽培をされる方が増えており、価格的にも両極端な状況にあることである。栄養学的な数値もさることながら、野菜にも色々あることが心配である。

鳥帽子田会長： 野菜に含まれるビタミン・ミネラルが昔に比べて少なくなったとも言われており、今後自然栽培や有機栽培の野菜の質について語られることが増えてくるのではないかと。

栗栖代理： 野菜の値段について言われるが、それではアオムシがついたキャベツを食べるか

言われたら食べない。農薬を使わずにすべて手でアオムシを取ると1玉5千円位になり割に合わない。農薬が悪いのではなく、使用期間を守った作り方が求められると思う。無農薬だったらよいとか、有機野菜がよいと言われるが有機栽培に使う堆肥が全量賄えるのかと言ったら足りない。そこにこだわるよりも、安全な使用基準で作られた色々な野菜をしっかりと食べることがベストではないか。

私の町でも、家の前に畑があるのに野菜の摂取量は増えていない。祖父母は野菜を食べるが若者は野菜を摂らない食文化になっているように感じる。

烏帽子田会長： 現実にはコスト面などから、なかなか理想どおりにはいかないという問題提起をいただいた。

岡田委員： 我々食生活改善推進員は地域の皆さんの近くにいるボランティアであるが、野菜については地域差がある。街中では野菜は買わないといけませんが、田舎の方に行くと自宅で作っているからたくさん食べられる。現在の食生活を見ると、若い世代の食卓に野菜が少ないと思う。そのため、料理教室や啓発活動しながら野菜を350g以上摂ろうとか、生野菜だとかさが大きいので調理法を工夫してゆでて食べようといったことを伝えているが、なかなか野菜350g以上を目指して全県で摂取量を上げるのは難しいと思う。しかし、目標に近づけるようにそれぞれの地域で努力しないといけないと思う。

烏帽子田会長： 具体的にイベントやキャンペーンをやっていく必要もあるのではないかな。

小田委員： 国民健康・栄養調査の結果を見ても20～30歳代の摂取量が少ない。イベントを実施するとしても若い世代に向けて行う必要がある。

今年度、ひろしま食育・健康づくり実行委員会において大学生を対象としたアンケート調査を実施されたが、その調査結果も照らし合わせて、ターゲットを絞ってキャンペーンなどを行ったらよいと思う。

若い世代の野菜摂取量は県の現状値の273gより少なく、高齢者は330g近く食べている。こうした現状を踏まえた対策が必要だと思う。

烏帽子田会長： ファストフードやコンビニの商品、レトルト食品などでは、エネルギーは十分あるのでそれだけでお腹いっぱいになってしまう現状に対して何らかの提案ができればよいと思う。

それでは重点目標3項目目の「毎日朝食を食べる県民の割合の増加」に関する取組について御意見を伺う。

門田委員： 大学生に対して行われた朝食アンケートについて、管理栄養士・栄養士の養成課程のある大学で行われたとのことであるが、養成課程の学生は食への意識が高いと思う。

他の学科の学生にも調査されたとのことであるが、アンケート結果に偏りが生じるのはいかがか。

烏帽子田会長： 具体的にきちんとした数字が必要な場合は偏りのない集団に対して調査を行う必要があり、今後実施可能か検討する必要はあると思う。

今回の調査では、意識が高い学生でもこの結果であるという言い方になると思う。

重森栄養委員： 本校は割と朝食を食べてくる子供が多い。校内で調査をすると80%以上(87.2%)は毎日食べている。栄養教諭は「次は野菜を朝ごはんに加える取組をする」と言って取り組んでいる。

朝ごはんを食べて来ていない子供は若干おり、「今日、朝ごはん食べた?」と聞くと「食べていない」と答える。家庭に個別のアプローチをしているが、難しい家庭があるのも事実である。

清川委員： 幼稚園では、ほぼ 100%朝食を食べている。全体で1人2人が寝坊して園バスに乗るために朝食が食べられなかったという子供がいる。幼稚園連盟という団体で、こども園など異なる形態もあるが、この時期の子供は朝ごはんを食べないと元気が出ないので、どんなものでも食べてくるように話をしている。

渡邊副会長： 食育推進計画では食べさせる野菜の種類や朝食の内容までは数字で出せないと思うが、本当はそこに問題があるのではないか。

小田委員： 緑黄色野菜は1日120g程度が目標である。ビタミンが多いのは緑黄色野菜であり、本来なら緑黄色野菜1日120g、残り(1日野菜350g-120g)をその他の野菜で食べていただくのが理想である。

野菜にも様々な種類があり、農薬の話でもあったように色々な種類の野菜を食べることでバランスも取れる。野菜によって成分も違うので緑黄色野菜でも「人参ばかり」ではなく色々食べていただく方がよい。農薬の影響を避けるうえでもよいと思う。

烏帽子田会長： これは幼少期からの課題になると思う。

福島委員： 目標数値が出ているが、私達も学生時代には数値を気にしないで食事をしてここまで来ていると思う。今の子供達もそこまで意識していないと思う。

しかし当時朝食を食べていなくても今何も起こっていない状況で、今これをしないとどうなるのかということ改めて言わないとピンとこない気がする。我々の学生時代にしていた「朝ごはんを食べずに昼は牛丼大盛り」といった生活をしているとどうなるのか、ある程度言わないといけないのではないか。

烏帽子田会長： こういう食事をしていたらどうなるといった情報は色々ところで出ているが、情報が伝わらないと意味がない。食事の内容は個人差が大きく、また、意外に「間食」で栄養が補充されている現状もある。若いうちは体力があるから影響は出ないが、標準的なあるべき姿といったものはある程度示していく必要があると思う。

【重点目標以外の指標について】

烏帽子田会長： 重点目標以外の指標のうち、「目指す姿1」関係で「低栄養予防傾向の高齢者の割合の増加の抑制」に関する取組について伺う。

渡邊副会長： 参考資料3に関連する話であるが、1人暮らしの高齢の女性はやせている方もいるものの一定の体重をキープされている方が多い。これは、御自身で食事の準備ができるからだと思う。一方、妻に先立たれた1人暮らしの男性は太っている方が少なく、酒を飲む方は太っているがそれ以外はほとんど皆さんやせてフレイルと言われる状態になっている。

高齢の男性をサポートしていただきたい。食べろと言われても自分で作れないし、一人ひとり病気も持っておられる。外食でお好み焼きを食べて「栄養あるものを食べてきた」と自慢するレベルである。

烏帽子田会長： お好み焼きはバランスよく食べれば健康によい料理だと思うが、中に何が入っているかが問題である。

渡邊副会長： 中に何が入っているか考える以前に、お好み焼きが栄養あるものとして考えられないレベルなのである。

上川委員： 「低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の増加の抑制」の目標値(22%)が現状値(20.3%)より高いのはどういうことか。

事務局： BMI20以下の高齢者の割合は、何の対策も取らなければ22%より高い割合になる

ことが推測される。この状況を踏まえ、対策を講じることにより 22%に抑えることを目標としている。健康日本 21（第 2 次）においても同じ目標値を設定し、22%より高くなると推定される割合を 22%に抑制することを目指している。

小田委員： せめて現状維持を目指した方がよいのではないか。

高齢者が介護状態にならないために、地域でもつどいを開催するなど対策をしているのだから、低栄養傾向の高齢者の割合が増えないことを目標にした方がよいと思う。

烏帽子田会長： 具体的にどうしていくか、方策を考えてほしい。

栗栖代理： 私の地域では、男性に料理できない人が多い傾向にあり、配食サービスを展開している。海外ではやせているモデルはダメという話を聞いたことがあるが、日本では逆に「やせている」ことは「スタイルがよい」ことだという意識がある。太っているとスタイルが悪いと言うが、やせすぎていてもスタイルが悪いとは言わない。このような意識の改革をするため、しっかり啓発をしないとイケない。元の体型と関係なく数値を求めるのではなく、柔軟な発想でその人にあった対策を行う必要がある。

烏帽子田会長： 続いて、「目指す姿 2」に関して、「朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の割合の増加」と「栄養バランスのとれた食事に関心をもっている子供の割合の増加」に関する取組について伺う。

重森栄理委員： 「栄養バランスのとれた食事に関心をもっている子供の割合の増加」を目指し、色々な取組を行っているが、県教育委員会の「ひろしま給食 100 万食プロジェクト」に関連して栄養教諭を中心に取り組み、子供たちが自分でレシピを作った。その結果、今年度、本校の子供が優秀賞をいただいた。受賞した子供は給食委員会に所属していて、自分でレシピをたくさん集めてアイデアを探したと聞きびっくりした。親戚の住む大崎上島町で栽培されているトマトがおいしいから食べてほしいと思い、トマトやじゃがいもなどたくさん使ったメニューを作った。

学校でも、子供たちが自分で作れるようアプローチし、自宅で作ったらシールを貼るなどの取組を行った。

烏帽子田会長： その結果、家庭でも共食が定着するなどの成果が出ているのか。

重森栄理委員： 家で家族と一緒に作ったらシールを貼ったり、作ったら家族から感想をもらって給食だよりに掲載したりして、少しずつ取組が広がっている。

烏帽子田会長： 早い時期から現場でそのような取組がされ、当たり前になるとよい。

清川委員： 「朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の割合の増加」に関して、幼稚園では、幼児は 10 時間程度睡眠を取ってほしいという思いがあるため、父親の帰りを待って一緒に夕食を食べるより、早く寝るのを優先して父親が帰る前に食べてもらっている。

また、朝食を学校で食べる取組が行われている中で、栄養的な事や脳の事を考えれば大切であるが、せっかく家族で食べようとしているのに対して学校でみんなで食べようというのは相反するもので悩みである。

坂田委員： 「ひろしま給食 100 万食プロジェクト」のコンテストで入賞した料理を「家庭で作ってください」と学校からレシピを配られたが、日々の生活の中でなかなか出来ずにいると催促された。自分で作ったらレポートを出すことになっていたが、なかなか出来ずにいると「まだですか」と催促された。最終的に 2、3 品を子供と一緒に作り、写真を撮ったり絵を描いたりした。子供が考えたレシピなので子供自身が作りやすく、一緒に作り食べ楽しい時間が過ごせた。子供に栄養の意味も感じてもらえ、地産地消で広島に

色々な食材があることにも気づくことができた。プロジェクトは毎年実施されているが、よいものだと思う。

岡田委員： 共食について、本日のニュースで、府中町で毎週水曜に学校で朝食を食べる取組が放送されていた。子供の感想として、「家で食べるよりも色々あってよかったです」という声があった。この日の内容は、おにぎり2個とみそ汁、そしてお浸しとお茶であったが、家で食べるよりもおいしかったしよかったと言っていた。

80%の子供が朝食を食べているというが、ヨーグルト1個だけでも「食べた」と言う。内容の問題がある。

学校で朝食を食べるとか、こども食堂で朝食を食べる取組も考えていかなければいけないと感じた。

烏帽子田会長： それでは目指す姿の3～5の目標項目に関する取組について伺う。

鈴木委員： 直接関係することではないかもしれないが、昨年7月の豪雨災害では大きな被害があり、酪農においても関連会社が水没し半年近く操業がストップした。その間、学校給食の牛乳をその会社から提供することが出来ず代替のメーカーから供給いただいた。いつも食品が提供されるのではなく、このようなこともあるのだということを感じてほしい。災害後、スーパーマーケットにもコンビニにも牛乳がなかった。

教育の中で、いつも食事が提供されるのは幸せなことなのだという含めて、完食するよう伝えていただきたい。

もう1点、必要な人が必要なだけ摂取できているのか。特に高齢の方は大変な時代を迎えるが、「中食」と呼ばれるコンビニで買って帰るもので済ませて料理をしない。特に一人でおられる方には便利である。そういった場合に必要な知識も含めて提案していく必要があるのではないか。

日下委員： 呉市の委員におたずねしたいことがある。「健康生活応援店」に関して、以前テレビで、呉市では飲食店の減塩を推奨している店にシールを貼って消費者に選んでいただく取組をしているのを見た。呉市では特に重症化予防に力を入れておられるということから、取組を聞かせていただきたい。

海田代理： 当市内では、循環器学会の先生がリーダーシップをとっていただいております、数年前には減塩サミットも行った。現在行っているのは、実際にどれくらい塩分を摂っているのか、1日8gと言っても目に見えてこないと実際に多く摂っているのか少なく摂っているのか分からないということで、数年前から医師会の先生にも御協力いただいて特定健診の尿検査で随時尿の推定食塩量を算出している。その結果は当市の食育推進計画にも入れているが、平均8g台であった。高い数値だった方や高血圧の方には減塩教室に来ていただいて、数名単位で教室を開催しながら少しずつ食塩摂取量を減らしていく取組を行っている。

また、テレビでもよく紹介されたが、子供の頃から塩分の多いものを減らしていこうということで、教育委員会にも協力いただきながら学校給食の中でも塩分を減らしたり、だしを使ったりしていった。教育委員会もなかなかハードルが高かったと聞いているが、日下医院の先生や地元の学校に協力していただきながら、子供の頃から薄味に慣れていく、家庭に持ち帰って保護者にも「こんなことを学んできたよ」と家族ぐるみで取り組んでいただく授業をしていただいている。

減塩の支援をするお店のシールも今はカープ坊やのものを貼っている。また減塩以外

にも野菜料理を1皿プラスすることにも力を入れていきながら事業を進めている。

渡邊副会長： 給食は教育の一環であり現場に入っていくのが大変であるが、呉市の教育委員会には数年かけて0.2~0.3g減らしていただいた。また、特定健診の尿検査で推定食塩量を算出することで、モチベーションを上げることができ良かったと思う。

呉市には非常に協力していただいた。

烏帽子田会長： パンには塩分が結構入っているため、米飯給食にすると塩分が減ったり、調理法も色々工夫されたりして減塩されたと思う。

栗栖代理： 私達の地域の伝統的な食文化は漬物しかも古漬けである。減塩と言いながら一方では伝統的な食文化の継承ということで、どちらを取ったらよいのかジレンマ的なものがある。

食事はやはり、おいしく、なおかつ楽しく、この2つがカギではないか。いくら「これは体にいいものだよ」と言ってもおいしくないものは食べないし、楽しくない時間も嫌である。

私は明治生まれの祖父に育てられ、祖父が箸を持つまでは家族も食べてはいけないという風潮の中で育った。食事の時間はいつも家族全員が揃わないといけなかった。自分にとって、食べたものも大切であるが、食べた時間の大切さ、一緒に物を食べることも大切な時間であることを頭の中に入れてどういう風にやっていくか、栄養を摂るだけの食事では決してないと思う。

祖父母の味を捨てる訳にはいかないから、考えながら進めていかないといけない問題なのだと感じた。

烏帽子田会長： 以前、漬物は刻んで少しだけおにぎりに入れるとか、雑炊やお吸い物に入れるとか、塩分のバランスを考えながら調整するという話をしたことがあった。

また、数年前のこの会議では、食育の枠組みとして「選食力」「環境問題・食料問題」「共食・団らん」を掲げて議論していたので参考に御紹介する。

議事2： その他

事務局： 次の資料に基づき説明

参考資料2 「健康寿命延伸プロジェクト事業について」

参考資料3 「平成31年度取組について」

健康福祉局長： 本日御協議いただいた内容について、県の方針等を3点説明させていただく。

1点目は高齢者の「BMI」について。広島県食育推進計画は昨年度、広島県保健医療計画やひろしま高齢者プラン等他の計画と共に改定を行い、介護予防の推進や健康寿命の延伸がベースとなっている。具体的にはフレイルをどう予防するかが課題である。BMIは色々ある指標の1つとして活用し、栄養管理が難しい方が見つかれば支援をしていきたい。

2点目は「朝ごはん推進事業」について。朝食の栄養バランスも当然大切であるし、家で毎朝起きられて家族で朝食を食べることができればよいが、孤食の状況にある子供などは2週間に1日でもよいからちゃんと朝起きて、ある程度栄養のバランスも摂れた温かい朝食を食べてほしい。この事業を、食をはじめとした生活習慣づきのきっかけの1つとしたい。実際、廿日市市における取組では、子供の遅刻が減っている。来年度は「ひろしまファミリー夢プラン」の改定を予定しており、子供の食育については計画の中に入れてい

きたい。

3点目は、減塩や野菜摂取等食育の取組は成果が見えにくいことについて。広島県食育推進計画では、ライフステージごとの計画を立てており、最近徐々にエビデンスも出てきている。「通いの場」における栄養の取組も実施したい。ぜひ広島県栄養士会や広島県食生活改善推進員協議会の協力もいただき、みんなで一緒に食事をしながら栄養バランスのよい食事をとるきっかけづくりを、ライフステージに応じて応援していきたい。

健康寿命の延伸に向けた食育の推進について、引き続き関係者の皆様の御協力をお願いする。

閉会