

令和4年度第2回広島県食育推進会議 議事要旨

日 時 令和5年3月6日（月）13:00～14:20

場 所 オンライン開催

出席者 森脇委員（会長）、魚谷委員（副会長）、下西委員、瀬川委員、元廣委員、手塚委員、山田委員、宇佐川委員、久保井委員、西中委員、岩永委員、山城委員、山本委員、今榮委員（以上14名）

<議事>

開会

開会あいさつ

木下健康福祉局長

本日は、お忙しい中、広島県食育推進会議にお集まりいただきありがとうございます。

開会にあたり一言御挨拶申し上げます。

第3次広島県食育推進計画は、平成30年3月に策定し、いつまでも健やかな生活を送ることができる広島県の実現を目指して、市町や団体の皆様の御協力により各種の取組を進めてきたところです。

令和2年2月に、新型コロナウイルスの国内初の感染者が確認され、その後3年が経過したところですが、この間、大勢が集まる場や飲食を伴う活動が中止・縮小となるなど、体験を通じて学びを得る食育活動への影響は非常に大きいものがあったと感じております。

一方でテレワークの増加や外出自粛要請などは、自宅で食事を摂る機会の増加、朝食摂取の増加に一定の貢献があったと考えられますが、生活習慣病の予防を意識したバランスの良い食生活を、継続して実践することは非常に難しく、現計画の目標指標の約4割が策定時より悪化しているという結果となっています。

令和3年3月に策定された国の第4次食育基本計画においては、重点事項として「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」、「持続可能な食を支える食育の推進」、「新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進」という3つの項目を打ち出し、社会の変化を踏まえた取組が始まっております。

本日は、現計画の推進状況等について報告の後、国の計画も踏まえながら、第4次広島県食育推進計画のイメージについて御意見・御提案をいただきたいと考えております。

短い時間ではございますが、委員の皆様には忌憚のない御意見をお聞かせいただきたいと思います。以上簡単ではございますが、私からの挨拶とさせていただきます。

会長及び副会長の選任

委員の互選により、森脇会長、魚谷副会長が選任された。

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【目標シート】

資料 2 第 3 次広島県食育推進計画 令和 4 年度の主な取組内容

【令和 4 年度における主な取組内容について】

森協会長：事務局の説明、資料 2 について、1 日の野菜摂取量の増加などで、企業と連携した啓発をされているが、印象に残るものがあればもう少し詳しく説明をお願いしたい。

事務局：どれも印象深いですが、「ベジフルチャレンジ」は野菜摂取を直接的に押しあげる取組として今年初めて実施した。6～8 月の 3 カ月間、野菜摂取の増加・野菜を食べる習慣の獲得を目指して、1 日に野菜を何皿食べたか、そのうち県産野菜は何皿だったかを記録し、ハガキで応募していただく。JA 広島中央の協力を得て、野菜摂取量、県産野菜摂取量が上位の方等にプレゼントを送った。

本年度はカードを 30,000 枚配布し、558 名の応募があった。

農林部局の協力を得て、道の駅、農産物直売所でも広く配布をいただいた。

来年度も引き続き実施の予定。

森協会長：委員の皆様から質問などないか。岩永委員、本年度のけんこうチャレンジの取組はいかがか。

岩永委員：目標 6,000 人に対し 4,521 人の参加をいただいた。大人が 2,736 人子供が 1,785 人であった。色々なことにチャレンジしていただくが、(チャレンジ項目として選ばれたものの中で)大人も子供も多かったのが「毎日朝食を食べる」、「野菜を食べる」のチャレンジだった。

生協連連合会の中でも、中央保健生協、医療生協が中心となって行ったもの。

森協会長：次年度が第 3 次計画の最終年度となる。引き続き取り組みを進めて欲しい。

議事 2：第 4 次広島県食育推進計画の策定について

事務局：次の資料に基づき説明

資料 3 第 4 次広島県食育推進計画イメージ(案)

【第 4 次広島県食育推進計画の策定について】

森協会長：第 4 次広島県食育推進計画のイメージ案について説明があった。この内容について御意見・御質問があればお願いしたい。

岩永委員：基本理念、これは続けていかななくてはならないと思う。食塩摂取量の減少、野菜摂取量の増加、朝食の摂取頻度拡大は第 3 次計画でも取り組んできているが、目標には

達していない。なぜ進まないのかを考える時、食塩の場合、例えばカップラーメンなどを食べてしまうと、すぐに（1日の目標摂取量の）8gを超えてしまう。

若者達だけでなく、老人も、簡単な食事というのでカップラーメンを食べてしまう。簡単に食事をしてしまうということは、先ほど説明があった、「皆と色々なものを食べる」という事とは全く逆な状況になっているということ。皆と一緒に色々なものを食べるということを増やしていかないといけない。

個人で食塩を減らすというのはなかなか厳しいと思っている。説明の中に若い女性のやせ対策というのがあったが、世間の「きれいな人」の基準は痩せている。モデルさんなどはとても痩せている。痩せている人の方がモテるというような風潮だと、なかなかこれも改善しないのではないか。

子どもの食については、最近、子ども食堂や地域食堂ともいわれているが、そういったところの食事は、品数が揃っていて「良いなあ」という食事になっていると思う。

子どもに対しても、簡単・時短の食事ではなく、皆で手をかけて食べるような食事のできるような場所、居場所を作っていくと、(食生活は)改善されないと感じた。

森脇委員： 皆と一緒に食べる「共食」の場作りを環境として整えていければ。という御意見だったかと思う。他にないか？

西中委員： 5ページの取組方向の案「すべての県民が、食と健康に関する知識を深め、健全な食生活を実践しています。」というところに、「食と健康に関するエビデンスを含めた情報の普及啓発」とあり、エビデンスというのは非常に重要だと思う。ここでいうエビデンスとは野菜の栄養素、例えばビタミン（の説明のような）の方向性で示していくイメージなのか、「ほうれん草にはカルシウムやマグネシウムがたくさんありますよ。」といった健康に対するメリットを情報として発信するような書き出しをされるのか？非常に関心が高いところである。

目標設定に関するところ、重要な3項目が食塩・野菜・朝食となっていて、従来と変わっていないが、ここにカルシウムの摂取を加えることができないか？

若い女性、特に義務教育を終えた高校生といった骨格形成に重要な時期に栄養素が摂取されていない。骨粗鬆症の引き金になるようなことがあるのではないか。（重点項目を）3項目から4項目にすることができないか。意見を述べさせていただく。

森脇会長： 目標設定に関するところで、現在の重点目標3項目にもう一つカルシウムを入れてはどうかという意見だったと思う。これについて、事務局はいかがか。

事務局： エビデンスに基づく情報発信が何を想定しているか、については、個別の品目がいいという話よりは、食塩を摂りすぎるのはなぜだめなのか、野菜をたくさん食べるとどういふ良いことがあるのか、野菜をはじめに食べましょうというベジファーストというのがあるが、なぜそれが良いのか、というようなレベルの事を示していくことを考えている。

食育の取組に関しては、なぜそれが良いのかといったところを示すことで、深い理解につながる。個別の品目というよりはもう少し大きなところでのエビデンスという風に考えている。

カルシウムに関しては、重点項目に何を入れるかというところで御意見をいただいた。現在の計画は、健康寿命の延伸を総括目標としている中、そこにつながりが強い部分、例えば食塩だと、高血圧や循環器疾患のリスクとのつながりが強いところ、他には、国の食育基本計画、健康ひろしまといった関連計画の目標等を見ながら設定している。個別に何をどこまで入れるか、という部分は、本日御意見をいただき、次回以降お示しさせていただきたいと思う。

森脇会長： 皆様から御意見を伺うのが本日の場だと思う。日頃感じておられることがあればお願いしたい。

魚谷委員，地域の高齢者その他の診療を日々される中で、感じておられることはあるか。

魚谷委員： 例えば血圧の場合だと、塩だけを摂らないようにすると味気ないものになる。

腎臓が悪くなった人ではなく、(あくまでも)健康な人の話ではあるが、塩と一緒に(野菜などに含まれる)カリウムを摂ると、身体が高血圧から守られる方に動いていく。野菜を食べることで塩をどどん体の外に捨ててくれる。高血圧にならず血管を守ってくれる状態になる。

また、運動により骨がカルシウムを取り込んでくれるような身体の状態にしておかないと、カルシウムを摂っても骨密度は増加していかない。そして、屋外に出てビタミンDを身体の中で作るという生活習慣になると、骨にとっては好影響である。

子ども食堂について、これを高齢者のデイサービスで子どもと一緒にやっているところがある。私は安芸区にクリニックを開いているが、デイサービスの枠を超えて、子供たちがお手伝いもしながら、またお弁当屋さんと一緒に共食のできる環境を作っている。そして、永続的に実施するためには、お弁当屋さんの機能を持たせながら。という工夫もされている。

人、場所に対する援助をしながら、子ども食堂や通いの場だけでなく、大学の学生食堂や社員食堂など、そこに知識というものが当たり前についてくれば、風土として健康が広がっていく。システムと言ってもなかなか乗ってこない。良いことをして喜んでもらえる拠点をそこここに作っていけばいいのではないかな。

森脇会長： デイサービスと子ども食堂をあわせたもの、共食の場づくりの大切さに関しての御発言だったかと思う。栄養士の立場からいかがか。元廣委員にお願いしたい。

元廣委員： 本年度、県から委託され食育動画を作成した。簡単な朝食の準備、即席めんを野菜とあわせ、塩分1.8g、1食あたり2g弱の簡単なメニューを作成した。わかりやすく、「できる」と思ってもらうことが大事である。

説明のあったイメージ案について、3つの目標は継続して取り組む課題だと思っている。朝食を食べる県民の割合の増加であるが、資料1で、若い世代では、家族と一緒に食べる人の割合が増加したということだったが、高齢者で引きこもりの方は、1日の食事が1回、2回の人もある。年代別の戦略が必要と考える。

6ページ9の取組の中、社会環境の整え方について、デジタルツールの使用はとても大事ではあるが、一方でそこに取り残された人については、どういった情報提供を

すればより健康な食事を推進できるのか。スマホで塩分などが分かるアプリもあるが、本当に必要な人に届きにくかったりする。

運動をしっかり行い、お腹が空いて食事の摂取量が2回から3回になれば、野菜の摂取量も増える。食べなくても済んでいる状態をどうするのか？万歩計を勧めるが持っているのに使わない人も多い。届け方をどうするのかという戦略を練っていけば良いのではないか。

森脇会長： 食育動画を作成されたということだが、見る方法はあるか？

元廣委員： 当初、栄養士会ホームページでの配信を予定していたが、準備が整っておらず、DVDで県に納品した。視聴を希望する市町、保育連盟の加入園等に配布し、活用してもらうこととなっている。栄養士会のホームページも改修を計画しているところ、ゆくゆくは、ホームページから広く県民の皆様に見てもらいたい。

森脇会長： 高齢者、子ども達といった社会的弱者を何とかしないといけない。子どもたちの状況、取組等はいかがか。宇佐川委員にお聞きする。

宇佐川委員： 昨年の会議で、「いただきますぶちうま継承プロジェクト」という事業を紹介した。事業を展開する中で思うのは、食育というのは健康や栄養だけではなく、6ページにもあるが、地域の伝統の食文化継承や食に関する体験・学びを通じた食への理解なども含むということ。

事務局説明にもあったが、家庭へのアプローチが大切。事業の中でも保護者と一緒に体験してもらう事で効果が上がることを感じる。学びと体験の中には食品ロスや食品の安全など、特に食品ロスでは食への感謝の念というところも含まれる。

将来的な視点を踏まえると、持続可能な食への関心の高まりというところで、食育はSDGsの取組の中にも出てきている。という話があった。その中には環境への負荷や伝統的食文化への関心の高まりなどもあり、長い目で見ても非常に大切なことだと思う。

栄養・健康も重要ではあるが、幅広い分野で実践なり取組が進められるような幅広い計画づくりができれば良い。

森脇会長： 食に対する体験、食文化も大切だということ。昨年度は押し寿司の体験だったと思うが今年はどうのような取組をされたか？

宇佐川委員： 県下を4ブロック（安芸・備後・芸北・備北）に分けて各ブロックで取組んでいるが、今年は備北ブロックの三次で、「地域に伝わるおばあちゃんの柏餅づくり」に取り組んだ。

8月28日に実施した。自然に対する恩恵というところで、まず親子で山に入り、サルトリイバラの葉（かたらの葉）を取ったり、野草茶（の原料）を取るところから始めて、地元のお母さんと一緒に柏餅づくり、野草茶づくりを体験した。

単に食べるだけではなく、地元の風土の理解と家庭へのアプローチができるような活動を行った。もうひとつは、コロナの関係で、集まることに制約があったた

め、12月3日に同じく三次に伝わる焼き米を使ったおはぎづくりを zoom 配信により行った。

森脇会長： デジタル技術を活用した取組紹介と、子どもだけではなく親への教育という事だったかと思う。続いて、乳幼児から高齢者まで幅広く住民の意見を聞いて施策を実施されている竹原市 今榮委員に、竹原市の取組や、意見・提言あればお願いしたい。

今榮委員： 計画検討という意味では、課題がある中で行動変容や習慣化につながる取組等に苦労されているということでもあるが、説明のあった方向性については大きな異論なし。様々な議論が展開されて次の計画につながっていくことを期待している。

県はDXの推進に力を入れているので、デジタル技術の進展をどう計画にからめていくのか自分自身も参考にさせていただきたいと考えている。

現職に就くまでは行政職員をしており、竹原市の食育計画は平成25年に第1次計画、平成30年に第2次計画を策定したが、第1次計画の策定には担当部長として職員と一緒に関わらせてもらった。

さて竹原市の取組であるが、「たけはら食育未来会議」という市民、地域、関係団体と行政が参画したネットワーク組織を設置して、様々な取組を進めている。今年設立から10年を迎える。一部を紹介すると、「たけはら食育おでかけ隊」という事業では、市内の各団体から様々なリクエスト・依頼をいただき、その場所に出向いて啓発を行っている。今年度は市内の認定こども園での味噌作り体験や、早寝早起き朝ごはん大型紙芝居の展開、中学校では自作の弁当づくりなどを実施している。このほかにも食育キャラクターの「たけはら3色レンジャー」を使った啓発も行っているところ。

また御承知のとおり竹原市は瀬戸内海に面し、古くは塩業が発展した地域である。俗にいう浜主、浜旦那ともいうのだが、そのおもてなし料理としてふるまったとされる「魚飯」という料理がある。この料理は塩田の解消とともに事実上なくなってしまったが、これを再発見、発掘をして、今では市内のいくつかの店舗で提供されるまでに戻ってきた。地場の食に関する取り組みが、食育というものを広め、認識啓発していくには必要。小さな取組ではあるが市民の皆様と一緒に進めている。

朝ごはんモデル事業、いわゆるこども食堂についてはコロナ禍で中止を余儀なくされているが、これから再開できればと思っている。

食育推進は地道な作業。「食」は5感の中でも味覚が中心で関心のある人も多い。

これが「食育」となると知識認識から入っていくというので、難しさを感じる人もあると思う。行動に移していくためには世代間交流や医学・専門職からの知見に基づく啓発も必要だが、委員の発言にもあったように、若者のブームというのか、やせというものが良しとされて（健康とは）逆行するような行動に移ってしまっている。

一方、県内ではプロスポーツが活発な活動を行っている。昔はスポーツ選手といえば肉を食べて大きくなるというイメージだったが、今は栄養士がチームに付いてトレーニングと食、メンタルトレーニングなどを含めて体を作っていくようになっていと思う。広島にはせっかく良いプロチームがあるので、キャラクターとして連携して、県民に食育というものを受け入れやすい啓発を考えてもいいのではないかな。

森脇会長： 6名の委員から意見をいただいた。

持続可能な食を支える食育，デジタル化への対応，食を通じた交流の場の必要性など，食育の果たす役割は，今後益々大きくなっていく。

食育は，「食に関する『体験』を通じて健全な食生活を営むことができる人を育てること。」と定義されている。第4次計画では，この理念が実効性のあるものとなるよう，意見を出し，協議を重ねていくことが重要。引き続き皆様方の御協力をお願いしたい。

閉会挨拶

山崎総括官

本日は，お忙しい中，委員の皆様には熱心に御協議いただきありがとうございました。

冒頭の局長挨拶にもありましたとおり，新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により，食に関する活動が影響を受ける中，皆様方におかれては，様々な工夫により活動を継続されてこられたことに改めて敬意を表します。

「食」は私たちが心身ともに健康に生活していく上で欠かすことができないものであると同時に，家族や人とのつながりを深め，食に関わる人々や自然への感謝の念・理解を深めることにもつながる大切なものです。

食に関する行動変容は一筋縄ではいかないところもありますが，デジタル技術など新たなツールの活用も模索しつつ，本日いただきました御意見・御提案を踏まえ，関係者と手を携えながら，引き続き食育の推進に取り組むとともに，第4次計画の策定を行って参ります。

委員の皆様には，引き続きの御協力をお願い申し上げまして，閉会の挨拶とさせていただきます。本日はありがとうございました。

閉会