

令和3年度 倉敷市食育推進会議議事録

日時：令和3年7月8日（木）13:30～15:30

場所：倉敷市保健所 3階 302会議室

委員

出席者

武政会長，諏訪副会長
秋田委員，井上委員，兼松委員，金行委員，佐藤委員，杉岡委員，
高橋委員，田野委員，中田委員，福永委員，森委員，吉原委員

以上 14名

欠席者

日下委員，澤崎委員，杉山委員，中原委員，中村委員

以上 5名

市側出席者

倉敷市保健所 健康づくり課

吉岡所長，赤在参事，中津参事
小原課長，三宅課長補佐，家守主幹，高木係長，妹尾主任，
嘉見副主任，高崎副主任，大橋栄養士

農林水産課

坂田参与，大内課長，枝木主事

以上 14名

傍聴者

0名

報道機関

1社

1 開会

事務局

それでは，定刻がまいりましたので，始めさせていただきます。

本日は，皆様方にはお忙しいところご出席いただきまして，まことにありがとうございます。私は，本日の司会進行を務めさせていただきます倉敷市保健所健康づくり課の高木でございます。よろしく願いいたします。

本日は，委員19名中13名の方にご出席いただいております。委員総数の過半数の出席がありますので，倉敷市食育推進会議条例第6条により会議が成立しますことをご報告いたします。

また，本会議は倉敷市審議会の公開に関する要綱により公開となっており，傍聴者の方は本日はおられません。報道機関は1社です。よろしく願いします。

それでは，倉敷市食育推進会議の開会にあたりまして，倉敷市保健所所長 吉岡明彦がご挨拶を申し上げます。

事務局

本日はお忙しい中，令和3年度倉敷市食育推進会議にご出席いただき誠にありがとうございます。また，平素から，第二次倉敷市食育推進計画の推進につきましても，それぞれのお立場でご尽力いただき，厚くお礼申し上げます。いまだ収まらない新型コロナウイルス感染症の流行により，市民の皆様は外出や人と会うことなどを自粛する生活が続いています。その影響で運動不足や食べすぎ，不安やストレスの増加など，様々な健康問題が懸念されております。一方で，自宅で食事を摂る回数や，料理を作る機会が増えるなどの食生活の変化がみられ，バランスの良い食事やお口の健康など，食を通じた健康づくりが重要視される機会にもなっております。本日の会議では，今後，健康づくりに関心が向きにくい方々への働きかけを強化するために，計画推進の要に位置付けております「自然に健康になれる食環境づくり」について，様々な観点から忌憚のないご意見をいただきたいと思っております。今後とも，食育活動の輪がさらに地域に広がりますよう，皆様方のご支援，ご協力を心からお願い申し上げます。

事務局

まず、今年度代わられた委員さんをご紹介させていただきます。次第の裏面をご覧ください。名簿1番晴れの国岡山農業協同組合 秋田誠委員，名簿8番倉敷市保育協議会 杉岡典子委員，名簿17番倉敷市小学校長会 福永誠二委員，名簿18番倉敷市議会 森守委員，名簿19番倉敷市内歯科医師会協議会 吉原史郎委員 は今年度代わられた委員さんです。

それでは、各委員の方に自己紹介をお願いします。また、本日の席順は50音順としておりますので、あわせてご了承くださいませようお願いいたします。それでは、会長からお願いいたします。

～委員及び事務局各委員 自己紹介～

事務局

ありがとうございました。
続きまして、武政会長に一言ご挨拶をお願いしたいと思います。

会長

失礼します。昨日の夜から今朝にかけての雨の状況から、今朝この会議が開催できるか心配でしたが、お昼ご飯を食べている時に外を見ると、さすが晴れの国というような形で、とても気持ちよくこの会議に参加させていただくことになりました。保健所長からもお話がありましたが、昨年1月から新型コロナウイルスの感染について毎日報道を耳にしたり目にしたりする機会が続いており、私たち自身も新しい生活様式にもなんとなく慣れてしまっ、食生活や食環境も少し変わってきたと実感しています。このような中、我が国においても第4次食育推進基本計画が示され、この倉敷市食育推進会議においても、評価の年を迎えるようになっていたり、新しく計画を立てて新しい取り組みに進んでいかなければいけないと考えています。本日は限られた時間ではありますが、委員の皆様方の活発な意見でこの会が充実していきますことを願っております。これで私のご挨拶とさせていただきます。今日はどうぞよろしくお願い致します。

事務局

ありがとうございました。協議に入らせていただく前に資料の確認をさせていただきます。お手元の資料をご覧ください。今回の資料は、会議次第、裏面に委員名簿、倉敷市食育推進会議条例、資料1は、食育推進計画に関連する各計画の流れ、資料2は適正体重の啓発資料、資料3は妊娠期の適正体重の啓発資料、資料4は自然に健康になれる食環境づくり「くらしき3ベジプロジェクト」の説明資料、また、事前に郵送させていただきました「第二次倉敷市食育推進計画令和2年度事業実施評価報告 令和3年度実施事業計画（案）」冊子と、本日お配りしました別冊資料 令和2年度事業実施一覧令和3年度事業計画一覧、以上になります。不足のものがございましたら、挙手にてお知らせください。なお本日は、新型コロナウイルス感染症対策として、会場を換気した状態とさせていただきます。また、マイクはお渡しする前に消毒させていただくなど感染予防に努めてまいりますので皆様ご協力をお願いします。これより、会議の進行につきましては、武政会長にお願いいたします。

2 議事

(1) 第二次倉敷市食育推進計画について

会長

それでは、会議次第に従い、議事を進めさせていただきます。なお、発言される際には、議事作成のため、マイクを使用し、最初にお名前を言ってご発言ください。スムーズな議事進行について、ご協力をよろしくお願いいたします。それでは、議題(1)の第二次倉敷市食育推進計画について、説明をお願いします。

事務局

お手元の第二次倉敷市食育推進計画令和2年度 実施事業評価報告・令和3年度実施事業計画（案）の2ページをご覧ください。

この計画は、「食で育もう 元気なくらしき～触れ合う家族 助け合う地域 広が

る食育の輪～」を基本理念とし、食育を推進するための重要な視点である、「食の知識・体験」「食を通じての健康づくり」「食文化の継承・交流」「食の安全・安心」の4つの柱に基づき推進しています。

5ページをお開きください。

平成27年度には中間評価を行い、平成28年度以降の推進に向け課題を整理いたしました。その詳細につきましては、お目通しください。

続いて、6ページをご覧ください。

中間評価以降の目指す姿といたしましては、中間評価の課題を踏まえ、各種関連団体、職域、保育・幼稚園、学校等との連携を強化するとともに、地区特性を踏まえ地域にあった活動展開を行い、食育が地域に根ざしていくことを目指しております。また、令和5年度の最終評価に向けての食育の推進において、令和2年度に目指す姿に「SDGs」の視点を追加しました。さらに、健康づくりに関心の向きにくい方への働きかけを強化するため、国の動向も踏まえ取り組みの方向性に「自然に健康になれる食環境づくり」の視点を追加し、重点を置いて取り組んでいくこととしています。

続いて、7ページには主な指標と目標値を掲載しております。昨年度の食育推進会議で計画期間延長に伴う目標値の見直しについてご審議いただきました。新たな目標値の達成に向け、倉敷市健康増進計画との整合性を図りながら、今後も着実に計画を推進してまいります。

以上が第二次倉敷市食育推進計画の概要となります。計画の概要や中間評価報告の詳細につきましては、第二次倉敷市食育推進計画冊子、第二次倉敷市食育推進計画中間評価報告書冊子をご覧ください。

会長

ありがとうございました。続いて先程のご説明にもありましたように、この計画は令和5年度まで推進してまいります。計画の最終評価及び次期計画策定に向けたスケジュールについて事務局からご説明いただきたいと思います。

事務局

第二次倉敷市食育推進計画最終評価及び次期計画策定に向けたスケジュール（案）について、ご審議いただきたく、説明をさせていただきます。資料1をご覧ください。倉敷市では、国や県の計画を勘案し、また倉敷市健康増進計画「健康くらしき21・II」との整合性を図りながら、次期計画を策定することが望ましいことから、令和元年度の食育推進会議にて、市の計画期間延長が決定し、令和5年度までの13年間の計画となりました。なお、国は令和3年度から第4次計画に入っており、国の方向性については、随時倉敷市の計画に反映させております。

資料1裏面の第二次倉敷市食育推進計画の最終評価及び次期計画策定のスケジュール（案）をご覧ください。倉敷市の計画は緑の枠内です。倉敷市では国の流れに合わせ、令和3年度中から最終評価に向けた準備を開始し、令和4年8月頃に最終評価に必要なアンケート調査を実施いたします。そして、令和5年度中に最終評価報告書を完成する予定です。次期計画については、国や県の計画を受けて、令和5年度に策定にむけて検討を開始いたします。令和5年6月ごろには計画策定に必要なアンケート調査を実施し、10～11月頃には計画案をまとめ、食育推進会議で審議いただき、完成する予定としています。よって、食育推進会議を令和4年度は1回、令和5年度は2回開催予定としています。

最終評価及び次期計画策定のスケジュール（案）のご審議についてよろしく願います。

会長

ありがとうございました。第二次倉敷市食育推進計画についての説明と、最終評価及び次期計画策定スケジュールについて事務局からの提案がありました。

委員の皆様方のご質問やご意見をいただきたいと思います。いかがでしょうか。

～委員拍手～

それでは、計画の最終評価及び次期計画策定についてはこのスケジュールにより進めていただければと思います。

(2) 第二次倉敷市食育推進計画 令和2年度事業評価報告について

会長 　それでは、続いて、議事(2)第二次倉敷市食育推進計画令和2年度事業評価報告について事務局より説明をお願いします。

事務局 　それでは、ご説明をさせていただきます。冊子9ページをご覧ください。

計画の評価の視点とその方法ですが、平成28年度より、取り組み回数、参加者数など数値による評価に加え、数値では表わしきれない短期の成果としては、市民や学生などの声や参加者の変化、そして協働による取り組みのプロセス評価を重視しております。さらに、食育推進のための重要な視点である「食育推進の4つの柱」については分かりやすく明記することとし、SDGsについては新たに評価の視点に加えました。そして、活動を展開するうえで、特に重視する点としましては、中間評価の結果から食への関心が向きにくいと思われる「若い世代や男性」を対象とし働きかけを行いました。

方法といたしましては、地域で食育を推進していただいている関連団体、職域、学校、行政等がそれぞれ主体的に、かつ連携・協働し推進しました。

活動計画としては、(1)倉敷市健康増進計画「健康くらしき21・Ⅱ」との整合性を図り、「食べることへの支援」を通じた健康づくりの推進、(2)地産地消の推進、(3)食品の安全性についての情報提供の充実、(4)食品ロスについての情報提供の充実、(5)こどものための食育フェアを通じた総合的な食育の推進に重点を置き推進しました。

9ページ、10ページにあります令和2年度の主な活動計画に基づき、関連団体等と連携・協働し取り組んだものを中心に評価報告書を作成いたしました。

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の流行により、事業の中止や縮小を余儀なくされましたが、事業の目的を再確認し、展示を見てもらえるよう媒体を工夫したり、屋外で食育教室を開催したり、オンラインを活用し料理教室や講習会を開催する等、時代に即した啓発方法を改めて考える機会となるとともに、コロナ禍だからこそ地域とのつながりの大切さについても再確認する機会となりました。

また、今後重点を置いて取り組んでいく自然に健康になれる食環境づくりについて、産・学・官との連携や地域の関連団体、市関係部署との連携を図り、取り組みや事業内容の検討を行いました。事業内容については後ほど、説明いたします。

詳細は11ページから36ページをお目通しください。

続いて、37ページ、38ページをご覧ください。

委員の皆様方の所属団体による取り組み状況について記載しております。食育の推進にあたっては、各分野の関連団体の積極的な働きかけや、地域に根ざした取り組みが不可欠であると考えております。令和2年度も食育推進会議委員関連団体の皆さまが主体となり、感染症予防を取りながら出来る事を考え取り組んでいただきました。詳細はお目通しください。

ここまで、実施事業報告をさせていただきましたが、これ以外で委員の皆様からご報告いただいた事業については、別冊資料令和2年度事業実施一覧令和3年度事業計画一覧に記載しておりますので、お目通しください。

続いて40ページをご覧ください。

食育推進に関連する団体、職域、保育・幼稚園、学校との主な連携・協働のプロセスと目指す姿について報告いたします。

表の一番右へ記載しております令和5年度に目指す姿の達成に向けて、平成28年

度以降の主な取り組みのプロセスを、植物の成長過程に見立てて表しました。

ジョーロでの水やりは働きかけやしかけづくり、芽は協働した取り組みに向けて検討中、花は協働した取り組みの実施や継続、りんごの実は目標達成としました。

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の流行により事業の中止や縮小を余儀なくされる中、今まで築き上げてきたつながりを大切に、地域の関連団体と連携した「自然に健康になれる食環境づくり」に向けて、共に取り組み内容の検討を行いました。検討内容は、後ほどご報告させていただきます。

今後も、令和5年度に目指す姿に向けて、皆さま方のご協力を得ながら、共に推進してまいりたいと思います。

続いて、42ページをご覧ください。食育に関するトピックスとして2点ご報告させていただきます。

1つ目は、関連団体等と連携した資料作成についてです。倉敷市栄養改善協議会と共に平成30年度にフレイル予防を切り口に、バランスの良い食事の重要性について資料を作成し啓発しましたが、令和2年度は、適正体重に焦点をおいた資料2を作成しました。また、本日もご出席いただいている兼松委員のご意見から、妊娠期からの生活習慣病予防に向けて、資料3妊娠期の適正体重の啓発資料を作成しました。今後、あらゆる機会を通じて広く啓発していきたいと考えております。

今後はライフステージや連携先に合わせて資料を使い分け、生活習慣病予防に向けた啓発を強化していきます。

43ページをご覧ください。2つ目は、倉敷市栄養改善協議会が地域のつながりを守るために行った食事中的感染症対策の取り組みです。コロナ禍で活動が制限される中、食生活の変化や健康課題について考え、食事中的感染予防のツールとして「テーブルマナーマスク」を作成し、活用方法について地域へ啓発しました。令和3年7月8日現在、支所や関係施設食堂、関連団体へ約600枚配布しています。コロナ禍だからこそ、食の大切さや人との交流の大切さを強く感じ、食の大切さを伝えるとともに、地域のつながりを守る活動へ活かされました。本日栄養委員さんが作成されたテーブルマナーマスクを皆さまにもお配りしておりますので是非ご活用ください。

つづいて、44ページに推進における会議の実施状況、45から47ページに令和2年8月に実施した市民モニターアンケートの結果をまとめております。昨年度より良くなっている指標は、2.の食品ロスの削減に関する項目、4.のバランスのよい食事をとることに関する項目、8.の食の安全性についての項目、9.の料理前の手洗いの実践に関する項目でした。詳しくはご参照ください。

令和2年度の報告については以上です。

会長

たくさんのご報告をありがとうございました。

ここで委員の皆様方にご意見やご質問をいただきたいと思います。先ほどのトピックスでは、関連団体と連携しての健康づくりの推進についての報告がありましたが、ライフステージに合わせた生活習慣病予防の取り組みについて、兼松委員いかがでしょうか。

委員

一昨年前、前々回の会議で、アディポシティリバウンドについてお話したのですが、幼児期にBMI値が低下するところが上昇するということは、肥満のリスクでありイコール将来の動脈硬化のリスクになるということをお話したところ、さっそく健康づくり課の方がその対応として健診時の食事指導に取り入れていただくという早い対応をしていただき感動しました。また前回のこの会議で、ローファットという説、ご存知の方も多いと思いますが、成長期・胎児期・新生児期・乳児期の環境が、その後の成人の健康に大きく影響するということをお話ししました。乳・幼児期の対応から、その次は、お腹の中で育っていく胎児期からと健康づくり課の方が

対応していただいて、とても素早い対応に感謝しております。幼児期、そして胎児期、その次はどこに目を向けたらよいかと考えたのですが、やはりそういう食生活を中心とした赤ちゃんがお腹の中に宿った時から、その子の健康を考えていくという文化を作ることが最終的なゴールではないかと思えます。そういう文化を作るために皆さんがこういったご活躍をされることを期待しております。よろしく申し上げます。

会長 ありがとうございます。貴重なご意見と対応いただきましてとてもうれしく思っておりますが、他にご意見やご質問はなにかございますでしょうか。

委員 ご報告で、SDGsを評価に取り入れたと言われたのですが、具体的にはどのようなことなのでしょうか。9ページのところです。

事務局 失礼します。SDGsは持続可能な開発目標ということで、今SDGs時代になっていると思うのですが、国の食育推進基本計画でも、この度持続可能な食を支える食育の推進ということで、食環境と健康づくりの両方を視点にもって推進していくということで、昨年度からSDGsの視点を計画にも入れています。今年度から冊子(報告書)の方でもSDGsの視点というところで一つ一つの事業に対してSDGsのどの視点を入れて行ったかマーク、ピクトグラムをいれさせていただいております。ご確認いただければと思います。よろしくお願い致します。

会長 SDGs、誰一人取り残さないというようなキーワードもあるわけで、先生が言われましたように胎児から生涯ライフステージに食育というものを継続して続けていかなければならないという取り組みが私たちに求められているのかなと思っております。他に何かございますでしょうか。よろしいでしょうか。

(3) 第二次倉敷市食育推進計画令和3年度実施事業計画(案)について

会長 それでは、続きまして議題(3)の第二次倉敷市食育推進計画令和3年度実施事業計画(案)についての説明を事務局からお願いします。

事務局 それでは、令和3年度の主な活動計画を説明させていただきます。まず、昨年度検討を行い、今後重点を置いて取り組んでいく自然に健康になれる食環境づくりについてですが、資料4をご覧ください。

2ページをご覧ください。令和元年5月に厚生労働省が策定した「健康寿命延伸プラン」では、ナッジ等を活用した「自然に健康になれる環境づくり」が重要視され、健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進が求められています。

3ページをご覧ください。ナッジとは、直訳すると「そっと後押しする」「肘で軽くつつく」という意味で、科学的に人の行動を変えるアプローチ方法です。行動変容を促すために効果的な条件として、「簡単」「魅力的」「社会規範となっている」「時期が適切」の4つの「EAST(イースト)」が重要とされています。

4ページをご覧ください。倉敷市では、倉敷市健康増進計画「健康くらしき21・II」との整合性を図り、ワーキンググループ会議と各地区推進会議において、様々なデータや地区の状況をもとに、倉敷市の健康課題の把握・整理を行った結果、「不適切な生活習慣の積み重ね」がきっかけとなり、「生活習慣病予備軍」「生活習慣病である糖尿病や高血圧症、脂質異常症」になっているものの、多くの方が運動や食事などの習慣を変えることなく生活されている状況にあることが分かりました。このような背景から健康づくりに関心をもちにくい人への対策として、食を切り口に自然に健康になれる環境づくりについて取り組むこととしました。

5ページをご覧ください。具体的には、糖尿病・高血圧症等の生活習慣病予防と関連がある「野菜摂取」を切り口とした取り組みを行うこととしました。本日、1日の摂取目標である350gの野菜を中央に展示しております。今展示しているのは、2人分の700gとなっております。皆様、多いと感じられるでしょうか？少ないと感じられるでしょうか？（野菜を指す）

6ページをご覧ください。「野菜摂取」の方法として、3つの野菜の食べ方を提案することとし、これを「3ベジ」と名付けました。3ベジの1つ目、「ベジわん」は、野菜を一番に食べることで血糖値の急激な上昇を抑え、糖尿病予防になります。2つ目の「ベジもぐ」は、野菜をもぐもぐ、よく噛んで食べることで食べすぎを防ぎ、肥満予防から糖尿病・高血圧症予防につながります。3つ目の「ベジもり」は、野菜をもりもりたくさん食べることで、野菜に含まれるカリウムが塩分の排出を促し高血圧症の予防につながります。

この「3ベジ」が知らず知らずのうちに定着し、みんなが健康になれる環境づくりを目指します。

7ページをご覧ください。推進にあたっては、国の第4次食育推進基本計画でも示されているように、生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進と食品の安全性、食品ロスの削減、地産地消の推進等の持続可能な食を支える食育の推進を連携させながら、また動画やICT等を活用し「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進を取り入れ、総合的に取り組みます。

8ページをご覧ください。「くらしき3ベジプロジェクト」は、各種関連団体、職域、保育園・幼稚園・学校、市関連部署と連携し、給食・中食・外食での展開を図ります。令和2年度に市保育・幼稚園課や教育委員会に働きかけ、学校園での展開について共に検討を行っています。

事業所については、今年度、給食施設巡回指導の機会を通じて働きかけを行う予定にしています。

また、中食では、スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどの中食産業において、産・学・官が連携した取り組みを行いたいと考えております。本会議委員が所属する3つの大学に働きかけ、目的を共有し、スーパー等と協働した取り組みに向けたアイデア募集を行うなど、大学内でも検討してもらっているところです。また、平成28年度より産・学・官の協働事業として実施している食育キャンペーンの協働先であるイオン倉敷店にも働きかけ、今年度は新たに食品売り場での取り組みが実施できる予定となっております。

さらに、外食では、飲食店と連携し、地産地消の推進と合わせて、「3ベジ」の啓発を行います。

令和2年度に、地産地消との一体的推進に向けて、野菜の生産や消費と深く関連のあるJA晴れの国岡山や市農林水産課と、学校給食やスーパー、JAの直売所等と連携した取り組みについて検討を行いました。

さらに地域に根ざした推進に向けて、地域で食を通じた健康づくりを行うボランティア団体である倉敷市栄養改善協議会と、イベントや事業での体験を取り入れた啓発方法や媒体についても検討を行いました。

9ページをご覧ください。事業所や学校園等給食施設に働きかけ、健康づくりの意識が高い人もそうでない人もみんなと同じように給食を食べることで、3ベジが当たり前になり、知らず知らずのうちに生活習慣病予防につながります。特に子どもの頃から3ベジの実践は、良い生活習慣として定着しやすく、生活習慣病発症リスクを下げることににつながります。

10ページをご覧ください。また、お弁当や総菜等の中食産業や外食産業では、3ベジに沿ったメニューを販売したり、メニューや商品の近くに効果的なポップを掲示したりすることで、自然に効果的に野菜を食べる環境を整備し、幅広い世代の健やかな生活習慣の形成を通じて生活習慣病予防を目指します。

11ページをご覧ください。このように施設や食産業の分野で環境整備をすることにより、すべての世代へ働きかけることができます。さらに、地域へと波及させていくためには、委員の皆様のご所属団体、地域の関連団体、職域、大学等と連携が必要であると考えています。

12ページをご覧ください。倉敷市の健康課題の解決に向けて、「自然に健康になれる環境づくり」を推進し、「野菜摂取」を切り口とした効果的な取り組みを行うことで、糖尿病や高血圧症の発症・重症化予防により市民の生活の質の向上と健康寿命の延伸を目指します。

13ページをご覧ください。現在、ちらし、ポスター、ティッシュ、旗、動画、啓発用ホームページなど様々な啓発媒体を準備しているところです。本日は、その中からポスターやミニ旗を展示し、ティッシュを配布させていただいております。いろいろな分野で環境づくりを行うことが、効果的な推進につながります。委員の皆様におかれましても、所属団体で今後の活動についてご検討いただくとともに、これらの啓発媒体も有効に活用していただきたいと思っております。

14ページをご覧ください。庁内関係者、様々な関係団体と連携・協働し、自然に健康になれる食環境づくり「くらしき3ベジプロジェクト」をすすめていきたいとおもいます。後ほどご提案やご意見をいただくとありがたく思います。

会長

「くらしき3ベジプロジェクト」のご説明ありがとうございました。委員の皆様には、令和3年度の計画の説明が終わりましたら、ご提案やご意見をいただく時間を設けたいと思っております。心づもりをしておいていただけたらと思っております。それでは、引き続き事務局からご説明をお願いします。

事務局

続いて、令和3年度の事業計画を説明いたします。

冊子の49ページをご覧ください。

令和3年度の主な活動計画ですが、地区の特性や課題を踏まえ、その地域に合わせた協働による活動を展開できるよう、SDGsの観点も意識しながら、地域の関連団体や職域、大学との連携を強化し、総合的な食育の推進を目指します。先ほど説明させていただきましたように、国の第4次食育推進基本計画を踏まえ、食を通じた健康づくりの推進と持続可能な食を支える食育の推進に向け、自然に健康になれる食環境づくり「くらしき3ベジプロジェクト」を推進します。

令和3年度の活動を展開するうえで、特に重視する点は、前年度に引き続き、若い世代や男性を対象にすることです。

活動計画としては、自然に健康になれる食環境づくり「くらしき3ベジプロジェクト」の推進、生活習慣病の中でも特に糖尿病・高血圧症予防対策、災害経験を踏まえた平時からの食生活の備えに係る啓発、地産地消の推進、食品の安全性についての情報提供、食品ロス削減の推進です。

また推進方法としては、引き続き、関連団体、職域、学校、行政等が主体的かつ連携・協働し推進することとしております。

主な活動計画の詳細は、49から50ページをご覧ください。

以上です。令和3年度の事業実施計画についてご審議いただきますようお願いいたします。

会長

ありがとうございました。令和3年度の活動計画でも、自然に健康になれる食環境づくりということで「くらしき3ベジプロジェクト」を通じての総合的な食育の推進が重点に挙げられていましたが、何かご質問等ございましたらお願いいたします。

また、せっかくですので、所属団体での普及啓発や連携した取り組みについて、ご提案やご意見をいただけますでしょうか。

日頃から野菜摂取に向けた啓発をされている栄養改善協議会いかがでしょうか。

副会長

失礼します。栄養改善協議会です。栄養改善では、日頃から各地区・学区単位で実施しております伝達講習会、男性料理教室、おやこ料理教室で野菜たっぷりメニューや生活習慣病予防における野菜摂取の大切さを啓発しております。また、食育栄養まつりで野菜350gの計量体験を行っていましたが、今後は見た目ではわかる「手ばかり」、皆様のお手元に資料が入っていると思うのですが、はかりを使って何グラムと調べるのではなく、自分の手を使って両手1杯このくらい、1日は両手3杯です。今、展示していただいているのがお二人暮らしの方の1日分のお野菜というふうなご説明だったと思いますけれど、子どもさんなら子どもさんの手ばかりの分量ということです。こういったものを使って、いろんな世代の方にお話ししていけたらなと思っております。また、野菜を多く活用して食べていただくように調理の工夫を紹介するなど、ナッジを活用してわかりやすく伝える方法を考えていきたいと思っております。地域の子育て支援団体と連携し、子どもや若い世代に向けて野菜を使ったおやつを紹介したり、試食していただいたり、またレシピ配布などをして、「野菜料理っていうとサラダかな」とか「主菜以外の野菜を使ったお料理があまりわからない」という若い世代の人たちに向けても、例えば「電子レンジを使って簡単にできるよ」とか、「常備菜として作っておけば何日か食べられるよ」というようなそういったレシピの提案なども行っていきたいなと思っております。また、他団体とも連携して、3ページを広めていくという活動を通して子どものころからの良い食生活の習慣をつけていただけるように私たちも取り組んでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

会長

ありがとうございます。栄養改善協議会からお話がありましたけれども、何かそれにつきましてご質問等ありますでしょうか。3ページの中に「ベジもぐ：野菜をよく噛んで食べる」がありましたが、歯科医師会からお願いできますでしょうか。

委員

「ベジもぐ」について、歯科医師の立場から少しお話させていただきます。ベジもぐ、一言で言ったらやはり歯が命。今、目の前に色んな野菜が展示されていますが、実際に入れ歯になった場合は、おそらくほとんどが食べられないのではないかと思います。実際、食べられる人はあまり歯に関心を持たない、食べれて当たり前というような発想があるのですが、実際に歯を失ったときに入れ歯になって初めてこんなに辛いものなんだと思われる方が大変多くいらっしゃいます。野菜の場合は、みなさんご存じのように、細胞壁ですよ。硬い組織に囲まれているのでしっかり噛まないで栄養も取れない、たとえ1日350g食べたにしてもやっぱり噛めない状態で350g食べるのとそうでないのでは全然違います。なので、歯の疾患というのは基本的には治癒はありません。どちらかというと悪いものを除去して代替りのものを入れる。この繰り返しですから、予防の概念が非常に重要になっています。我々の間ではとても有名なのですが、「8020運動」というのがあります。数十年前に80歳の人の歯がもう7本くらいしか、ちょっとしかない7~10本、20本なんてとんでもない。100人のうち7人くらいしか20本以上持っている人がいない。これじゃいかんゆうことで、80歳で20本以上の歯を残そうというのをしたのですが、今その成果が実って、80歳で50%以上、2人に1人は20本くらいの歯を持つことができています。ですから、もう一歩進んでさらに、皆さんに歯を大切にもらう予防的な概念を持ってもらい、歯科医院の方に足を運んでいただけたらと思います。10年前とか20年前の治療が中心というよりは、今実際にうちの診療所でも、予防のために悪くならないために通っている患者さんが4人に1人、3人に1人の割合にまで上がっています。ですから、歯科医師会としましても、そういった予防的な概念を持った人達がどんどん、来ていた

だけのようなことを願っています。話は最後になりますが、そういうふう健康的な歯を持って、しっかりと野菜を食べてもらう、しっかりと噛んでもらうことで認知症の予防や小学生中学生だったら脳の発達に役立つでしょうし、いいことがいっぱいあるので、ぜひ歯の健康に留意してもらえたらありがたいです。以上です。

会長

ありがとうございました。とても興味深い話をしていただきましたが、何かご質問はございませんでしょうか。今お話しいただきましたように、よく噛むということはとてもいいことにつながっています。年を取ると筋肉が落ちてきますので噛むと筋肉を作ると聞いたこともありますのでフレイル予防にもつながるかと思えます。また「健診を踏まえた口腔ケア」それをもってよく噛んでいくというようなところですよ。よく噛むための準備というようなことで、ぜひ口の中の状況も整えていくことが必要というお話でした。ありがとうございました。野菜といえば晴れの国岡山農業協同組合さん、「くらしき3ベジプロジェクト」地産地消の面からいかがでしょうか。

委員

噛むという話は非常に興味のある話で、私今倉敷かさや農協にいますが、出身が連島なので、ごぼう・れんこんをずっと栽培してブランド化に努めて参りました。そうした中で、今小学生、連島地区の小学校を対象に3年生を食育ということで「ごぼう抜き取り体験」を毎年させていただいております。昨年はコロナの影響で断念したところもあるのですが、先ほどの噛むという話では、ごぼうを咀嚼ということで食べることによって唾液も出るということで、ごぼうを推進したところもあります。3ベジの取り組みに当たって、具体的な話をもっともってこれからしていかなないと、「取り組んでいきます」、「みなさんで連携していきます」といっても、先ほどの栄養士さんの話であるように、どこまで周知するかということが非常に問題で、どのようにやっていくかを具体的にしないと、ただ全てやりました、では全然広まらないと私は思います。野菜を作っている中で、先ほどの食育もそうですが、「ごぼう抜き取り体験をして食べたらいいかった」ということをよく聞きます。学校給食でも、ただ食べるのではなくて、「今日は連島のごぼうが入っていますよ」と先生の方から一つ言っていたとか、「今の旬の時期はナスですよ」と、「今日はナスが非常においしい時期ですよ」と買わなくてもいいですから、給食を食べるときに「今日の材料に何々が入っているんですよ。これが体にいいですよ。ぜひ今日はお父さんも一緒に食べましょう。」とつなげていかなないと。子どもが「お父さん食べましょう。高血圧のために食べましょう」「そしたらわしも正直嫌いなピーマンでも食べようか」というのもあると思います。申し訳ないですが、学校給食では時期外れた時にメニューに入れたりされることもあります。献立も大変だとは思いますが、例えば今きゅうり・ピーマン・ナス非常に旬です。安価で入るし、一番旬のものを食すのが一番体にいいと思うんです。無理して子ども連れて行って高いものを食べたからいいかというよりも、安くて栄養があって旬のものを食べるのが自然に健康になれると私は思います。百姓の方も農家の人も、今できるものを消費していただきたいので、子どもをターゲットにじゃないですけど、学校給食でどんどん使っていて、それを家に持って帰る。ましてや今はコロナ禍なので中食・外食もありますが家で食べる人が多いです。私の直売所ではありがたいことに、野菜の売り上げが伸びています。ということは、家で料理が増えています。

「学校給食で食べておいしかったからまた晩に食べたい。」「こういう献立だったから、お父さんお母さん明日でいいから作ってくださいませんか？それを撮ると体にいいですよ。お父さんもっと若返りますよ。お母さんきれいになりますよ。」というような進め方にしていただければ地産地消ということも、ただ独り歩きしているのが今の状況と私は思っております。47ページのアンケートを見ても地産地消に努めている人は74%くらいになっております。噛んで食べるのも78%で低いよう

な気がします。改めて地産地消を盛り込むんだったら、学校給食ばかり言うわけではないですが、子どもをターゲットに進めていただけたらと思います。それと噛むのが78%というのは数字を満たすものと思うんですけど、噛む＝野菜の切り方で変わります。れんこんでもごぼうでも繊維に沿って直角に切るのではなく並行に切るとか、切り方によって食感もかなり違います。子どもも食べて硬いと思ったら食べません。じゃあ食べるためにはどうしたらいいか。切り方を工夫して、繊維に沿って切れば柔らかい、噛めば噛むほどごぼうの味がします。れんこんも繊維に沿って切って食べたら糸を引きます。最近のれんこんはひとつも糸を引かないというのも引き方が悪い輪切りにするから糸を引けません。多分硬いです。5分炊いても硬いです。これを斜めに切るか乱切りにすれば、糸も引くしやわらかい食感になります。噛めば味もまた増してきます。そういう食べ方も教えていくのも一つの手ではないかと思います。野菜好きになってもらい、そういった切り方を工夫していただいて、学校給食でも取り組んで、家族全員が健康になるようにしていただけたらと私は思っております。ちょっと言葉が雑で申し訳ないですけど、そういうことです。

会長

ありがとうございます。こちらも貴重な意見をいただきました。何か皆さん方からご質問とかございますでしょうか。切り方と食感によってまた噛む回数も変わる等ということをお教えいただきました。ありがとうございます。そのほか、本日も出席していただいています倉敷市の農林水産課の方からも是非一言お願いします。

農林水産課

農林水産課で取り組んでいることを少しご紹介させていただきます。資料4の8ページにあった、給食・中食・外食にすべてに3ページに取り組んでいくということでしたが、先ほどJAさんから給食の話がありましたが、外食に関しては昨年度市内の飲食店に、農産物のニーズ調査を行いました。その調査結果を見ると、地元農産物を使用する地産地消の取り組みをやってみたいという飲食店が約8割あり、関心が非常に高いということが分かりました。一方で、安定的な生産や供給、あとどこで買えるかという情報が欲しい、収集体制等課題に関するご意見もいただきました。今後は、調査結果を活用しながら、地産地消の推進も行っていきたいと思っており、飲食店・外食産業への地元農産物の消費拡大を推進することによって、くらしき3ベジプロジェクトを当方としても協力していきたいと検討しておりますのでよろしくお願ひしたいと思ひます。

会長

ありがとうございます。いろいろな調査をされていてもっと詳しく聞きたいところではございますけど、何か皆さま方、ほかの委員の先生方から何かございますでしょうか。それでは、今数名の委員の先生にご意見賜りましたが、そのほかの委員の方々からもご意見をいただきたく順番にはなりますがお願いできますでしょうか。

委員

失礼します。消費生活学級ですが、今年も消費展をイオンでするか本庁ですのかわかりませんが、毎年パネル展で参加させてもらっています。今まで地産地消等も取り組んで皆さんに見ていただきました。今年もSDGs、その中の一部として食のことも言っていこうと思っています。今日の3ベジもプラスしてこの3ベジプロジェクトの推進をどうにかしていったらいいのかなと思って今ひとり考えています。また秋にあるので、消費生活、それまでの準備段階でいつになるかわかりませんが、会員さんに勧めてみようかなと思っています。

委員

倉敷市連合医師会です。今学校健診で、子どもの食とは直接関係ないですけど、肥満の方が増えています。食の問題というよりどっちかと言うと運動の問題のほうが大きいと思われます。食の問題もありますが、子どもや成人の方もですが、肥満に対応する時に、そのことをどう評価するかは難しいです。彼らは食べるのが多いのか、運動が少ないのか、規則正しい食事をしていているけどあまり動かないために

肥満になってしまうのか。特にコロナ禍から子どもが一人でいるとか、友達と遊ばなくなってしまったということで肥満の子どもの数が増えています。外来に来た子どもさんには運動に関する話をしています。食育には関係がないのですが、学校健診で一割の方が肥満を指摘されています。去年や一昨年まではそんなに多いことはなかったです。今後子どもの肥満に関してどのように取り組んでいくかちょっと悩んでいます。

会長 ありがとうございます。やはり、しっかり動いてしっかり食べるということですね。

委員 失礼します。岡山県漁連です。私ども魚屋さん、海の関係ということで、3ページとは直接関係ないのですが、食育の関係としましては、ずっと旬のお魚を使った料理教室を継続しております。去年は残念ながらコロナウイルスの影響で、おやこの料理教室や、男性の方対象の料理教室、倉敷主催の料理教室等々、長期間中止になっています。残念ですが、これが落ち着けば継続して魚食普及に取り組むために、料理教室もやっていきたいなと思っております。その中で去年、特徴的なのが、持続可能ということでもないのですが、ご存じかもしれませんが、瀬戸内海の海が少しきれいになりすぎて魚が獲れないという状況になっています。その中でも、漁師さんが、魚が獲れなくて困窮しており、これをなんとかしようという取り組みが4～5年来に渡って継続して、国の方とかにも陳情しておりました。その結果、去年、瀬戸内海環境保全特別措置法が改正され、豊かな海を作ろうということで取り組みができるようになったような状況でございます。まあ我々漁連も、それに対して、魚の消費拡大に向けて取り組みを開始しているところですが、特に魚の中でも、昔とれていた魚がなくなって、今たくさん獲れているのは高級魚、天然の鯛とかスズキ、鱧、この3種類がたくさん獲れています。昔はたくさん食べられていたんですけども、今はだんだんそういったものを食べる習慣がなくなったせいで、非常に獲れた時に値段が暴落しています。その関係で、いろいろな所と取り組みをして、天然鯛のそぼろであるとか、鯛茶漬とか。それからスズキについては学校給食の方にフィレ加工したものを提供。それからあと、鱧については骨切りをしてスーパーに提供というような形の取り組みをぼちぼち始めておるところです。まああの、海の魚というのは貴重なたんぱく源ですから、それに体にもいいということで、そこら辺をもうちょっとアピールできたらと思っておりますので今後ともよろしく願います。

委員 くらしき作陽大学は、栄養士養成課程・管理栄養士養成課程がありますが、私の方は、学生たちに自分の食事を記録する食事調査を、授業で毎年しております。それを見ますと、野菜がほとんどなく、それに書いていても気づいていません。問題点を出すように言っても、野菜が少ないという感覚もないです。まあ私事ですけど、私の母が栄養士は持っていて、栄養士として働いたことはないのですが、子どものころから肉を食べたらその倍の野菜を食べなさいと言われてきているので、野菜がないと気持ちが悪い状態なので、学生のそれを見ると、とても気持ちが悪い状態になります。やっぱりそういった習慣というか、家庭でそういうのをしっかり教えてもらってれば少し違うのでしょうか、なかなかそうはいかないので、どこかの世代をしっかり教育して、そこから気持ち悪いなというふうに思ってもらえるようになったらいいかなというふうに思っています。あと私は調理の教員なのですが、先ほど野菜の切り方というのをお話伺って、れんこんは調理実習には使わないのですが、糸を引く引かないが切り方によって違うということも、とてもいい勉強になりました。玉ねぎの切り方のところで、繊維に沿うか断つかという切り方のごとは教えて、実際に煮て硬さの違いを見せるということはやっていたのですが、れんこんも取り入れたいなというふうに思いました。

委員

失礼いたします。今日はこの会に初めて参加させていただき、貴重なご意見いろいろ聞かせていただいて、大変ありがとうございます。私は保育園に勤務しておりますが、保育園における食育の取り組みについてお話をさせていただきます。0歳から5歳児までの年間食育計画という計画の元に、食育を実践しているところです。各年代別の目標に対しましては、「食と健康」「食と人間関係」「食と文化」「いのちの育ちと食」「料理と食」ということを位置付けて保育に取り組んでいるところでございます。一人一人の発達を大切にすることで毎月歯科衛生士の方に来ていただいて、先ほどのお話にもありましたように、0歳児からの口腔内の発達の知識を勉強したうえで、離乳食の初期・中期・後期に離乳食を取り組むに当たって、保育士の見解と栄養士、それから調理師という、この連携を大切にしながら離乳食から0歳1歳、先ほど胎児期が基本というお話がありましたが、それも本当に基本であるということをととても感じているところでございます。実際19日に毎月「食育の日」ということで、倉敷市が制定されていると思っておりますが、19日前後を「食育の日」と決めて、0歳から5歳まで、図鑑や絵本、実物を通して食育に興味を持つよう環境を整え、また年齢によっては“土作りから野菜作り”という成長の過程を観察するという、また自分たちが育てた野菜を食べるということで、嫌いなものも少しずつ食べられるという発達も見られております。取り組んだ具体的な内容については、掲示板に写真文章で掲示するという、「食育だより」や写真で知らせ、年齢によって異なりますが、食事の様子、挨拶しているところ、姿勢やスプーンや箸の持ち方など、5歳児の場合、野菜作りとか、野菜作りの土作りの様子を見る、実際に触ることは少し衛生的に問題があるのかなというところもありますが、それは土作りから野菜を育てるということ、成長を観察し、収穫することで、保育士・栄養士・調理師、保護者の連携のもとに引き続き、園の保育の中で食育を実践していきたいと思っております。自然に健康になれる食環境づくり「3ページプロジェクト」の実践に努めていきたいと考えております。ありがとうございました。

委員

倉敷市食品衛生協会の総務部長をしております。こちらの計画の中で、外食産業との連携ということがあるんですけど、まさに我々の職業の協力はぜひさせていただきたいというふうに思います。今、食品衛生協会は主に、食の安全ということで食中毒の防止を重点にしているんですけど、やはりお客様の健康ということ、安全ばかりでなく、お客様の健康に役立つような情報の提供も必要なのかなと思っております。安部司先生という方が「食事の裏側」という本を書かれていて、先生が仰るのは食品添加物。日本では1500種類、毎日400～500種類の添加物を食べている。なんでその添加物の多いものを選ぶのかというと、先生がおっしゃるのは5つあるんです。一つ目は安い、二つ目は簡単、三つ目は便利、四つ目がきれい、五つ目おいしい、安くて・簡単で・便利で・きれいで・おいしい、というやはりみんな手を出すわけですよ。だから私たちが、その大企業という大きな企業の方々が、5つのことのために添加物をたくさん使って、消費者の方に売りたい。実際にお店のおむすびを見てみたんです。中に入っているものはカタカナのものがいっぱい入っているんです。書ききれないくらい。普通、私たちはおむすびというと、お塩を手にかけて、ご飯を置いて、そして梅干をおいて、そして海苔で巻く。それだけのものなんですけど、いかに今そういう添加物というか、目に見えないものをたくさん投入していつているか。だから私たち消費者の側が食べる側になったときに、やはりその安くないもの、ある程度手をかける、そして少し不自由でも便利でないものも手を出す。おいしいとかきれいとかこれは共通のことなので、そういうふうにその発想の転換がいるのではないかと思います。

私は、すし遊館という回転ずしをしています。今木村式自然栽培で肥料を使わないお米を作って12年になります。JAさんとご一緒にさせていただき、今90戸

の農家で約4千俵くらい出荷しているんですけど、実際に12年やってみて、本当に肥料もいりませんし、農薬もいりませんし、病気もでない。そういうことで、今まで徐々に人間が生活していく上で、「安い・簡単・便利」とかそういうところに走って、気が付いてみると、私たちがびっくりするような病気になっていく。一番はミネラルだと思います。1950年からミネラル分が10分の1くらいになっている。そういったところも含めて、食育の中で、もう一つ根本的な問題にも一緒に取り組んでいくようなことも必要かなという風に思います。いずれにせよ、外食産業の私たちの仲間に声をかけてこういうことをアピールしていきたいと思います。以上です。

会長 ありがとうございます。

委員 失礼いたします。倉敷市愛育委員連合会です。いろいろな話を聞かせていただきまして、ありがとうございます。愛育委員としては、今年はちょっとコロナの関係で活動はしていないのですが、私自身が水島の第五福田小学校区の栄養改善協議会にも所属しております。今年5月に小学校の方に啓発運動で行ったのですが、朝ごはんを食べない子どもが多いということで、行って調査というか子どもたちが休み時間になったときに、「朝ごはんどんなの食べてる？」という形で啓発させてもらったのですが、やはり食べてない子どもが多くて、朝起きるだけで精いっぱいという感じの子も結構多かったです。私は個人的に中学校の方にも週2日ほど入らせていただいています。小学生中学生で思うのが、やっぱり朝がとても早いのでかなり朝ごはんを食べて来ないと、給食時間がお昼1時前後なので、結構食べている子でも3時間目になったりすると「お腹がすいた、お腹がすいた」となって授業中にぼーっとしてきたりとかいうこともあったりします。食育っていうのは本当大事だと思います。今朝ごはんを、親が起きてなくて何も食べるものがなくて出てくる子どもたちの中にはいるので、そういうときに自分たちがどうやって自分で作るか、簡単なものでもパンを買っておいてもらったらそれを焼くとか、目玉焼きを作ってみるとか、これから子どもたちにどうしたら自分の食べるものを自分で作れるかというのを教えていくことも大事なかなと思いました。また、学校給食は野菜がすごく多いです。えのきの味噌汁といっても何十種類の野菜が入っていて、これがえのきの味噌汁なのってくらい野菜がすごく入っています。学校によって違うとは思いますが、準備をしてから食べるまでに30分くらいしか時間がなく、よく噛んで食べるということができなくて、子どもたちは“カレーは飲み物”というくらい、がつついて食べています。せっかく良いものを作っているのに、今後もゆっくり食べられないというのは、仕方がないかもしれないんですけど、そういうところにもいい工夫ができないのかなと感じたりします。また、主婦の方も、働いているお母さん方々も、5時6時に仕事が終わって帰ると、どうしても簡単なものになってしまって、先ほど添加物の話もありますけど、どうしても素を使ってしまうとか、麻婆豆腐の素とか、添加物が入っていると思いながら使ってしまったります。そういう中で野菜を使って、こう簡単に少しだけ手をかけたらできたらできるよというレシピの案内とかそういうのもできたらいいのではないのかなと、すみません、個人的な意見で申し訳ないのですがそう思いました。以上です。

委員 失礼します。倉敷市中学校長会です。よろしくお願ひします。今日は、貴重なご意見ありがとうございます。中学校は今年度から新学習指導要領に変わりました。その中でも食育はかなり重要視されていて、特に取り組みをというふうなご指摘があるので頑張っているところです。先ほど保育園の方のお話にもありましたが、学校にも食育の計画があります。学校の中で給食というのはとても貴重で、栄養バランスも整っていますし、旬の食材も多く使われており、地産地消献立もあります。

本校は自校給食ではなくて倉敷中央調理場ですが、出汁がとてもおいしいです。給食の中で、食文化や食のマナー、栄養面などいろんなことを教えることができると思います。今はコロナの関係で生徒はみんな前を向いて静かに食べています。そこで、特に本校では給食委員が放送で給食の献立に関することや旬、地産地消、食品ロス等を伝えています。また、本校に赴任した時から牛乳の残本が多かったのですが、食品ロス削減の面からもクラスや学年で取り組むことで、残本を減らすことができました。食育の授業とまではなかなかいきませんが、中央調理場の方からいただいた食育の紙芝居等の媒体は委員がクラスを回って読むなど活用しています。生徒がよく通るところに食育のコーナーを設けて、啓発等もしています。中学校以降給食はありませんが、倉敷では、中3の卒業時に学校給食のレシピ集をお渡ししていますが、それもすごく子どもたちの役に立つと思っています。中学生は簡単なもの作るということが大事で、「朝誰も起きていなくても自分でおむすびを作って食べる」とか自分で生き抜く力というのは必要だと思っています。なかなかできないことも多いですが、頑張っていきたいと思っています。

これは個人的な意見になりますが、いろんなチラシがとてもコンパクトでわかりやすく、手ばかりをマスターしようであるとか、健康の基本は体重からであるとか、胎児の体重の話であるとか、本当にわかりやすいなと思って感動しました。いろんな場面で紹介したいと思っています。3ページは今日初めて知ったので、できるだけ校内等で知らせようと思っています。今日は本当たくさん貴重なご意見ありがとうございました。

委員

失礼します。倉敷市小学校長会です。よろしく申し上げます。皆さんのお話を聞きながらどれも小学生にも関係あったなと聞かせていただきました。本校は児童数750名という結構大きい学校です。朝、子ども達の登校の様子を交代で見に行っていますが、元気よく挨拶してくれます。それから、声もよくかけてくれますが、このところ暑くなってきて、体調も優れない子も多いようで、暑い中来るので少ししんどそうな表情をしている子が増えてきました。先ほど愛育委員さんがおっしゃっていましたが、朝ごはんを食べていない子が結構います。朝ごはんを食べないことが習慣になっている子もいて、もちろんバランスよく、野菜をしっかり食べることも大事ですが、まずは朝ごはんを摂るということを家庭の方にも協力していただきたいと思っています。それから先ほど中学校の先生もおっしゃったのですが、高学年になると、自分でも食事を準備して食べられるようにと子どもたちに投げかけるようにしています。また、先ほどよく噛んでと歯科医の先生が言われていましたが、今年、歯科検診が終わった後に歯科の先生とお話するとすごく個人差があると聞きました。丁寧に磨けていたり、ケアをしているお子さんは全然問題ないのですが、悪い子は毎年引っかかったり、虫歯が多い子もいるということで、歯磨きの習慣がなかったり、十分できていない子も一部います。また、食事と運動も関連がありますが、運動についても、個人差が大きいと思います。しっかり運動する子は給食もしっかり食べますし、晩ご飯もしっかり食べます。運動してしっかり食べたらしっかり寝られるということで、すべて関連しています。食が今回の柱ですが、すべて関連することだなと思いながら聞いていました。後、中学校の先生がおっしゃった通り、私もこのチラシとてもいいなと思いました。小学生にもすごく分かりやすく見やすいので、大きいサイズのものがあればポスターのように貼れたらいいなと思いました。私も3ページについては全然知らなかったもので、小学校の方で啓発したり、保護者の方にも伝えていきたいなと思っています。ありがとうございます。以上です。

委員

失礼します。倉敷市議会です。今日は専門の方、それからそれぞれの職域の方、あるいは職場の方も来られて、いろんな話を聞かせていただきましたが、倉敷市民の健康推進にご努力していただいて、倉敷市の市民が本当に健康に長生きできたらいい

いなと思っています。今後とも引き続きお願いしたいと思います。それであの私事ですが、今日パンフレットをいただいた中で一番私が気にしていた体重のことがありました。実は私、身長が171.5cmくらいで、一番よく太っていたときは92kgくらいありました。今こういう体型になっているのですが、これで自分でも健康を守っているのかなと思います。もうすぐ76歳になるのですが、未だに、病院でもらうとか市販されている薬を一つも飲んでいませんので、今まで皆さん方にご努力いただいて健康を保っているのかなと思ったりします。この中でも、体重は基本からというのがありますが、体重の話、私はこれまで92kg・90kgくらいあった時からずっと健康診断を受けています。それぞれの項目で一応全部クリアできておりましたが、一番最後を見たら先生の評価が肥満症と書かれていました。やっぱりそれは太っとなんだな、メタボかなというふうに感じました。当時は腹回りがだいたい108cmくらいでしたが今10cmくらい少なくなっています。さらに首回りもだいたい48cmあったんですけども、今は42~3cmくらいです。そういったのが食育喚起のお話があるなっていう平成15~6年頃に、自分がそういう風な体型にあったものですから、自分にできることが何かないのかなと思って、テレビを見たり、本を読んだりしていました。朝起きたら白湯を1杯飲んで、そのあとコーヒーを飲んで過ごします。ご飯は野菜から1番に食べて、そのあ、たんぱく質のおかず、主食のパンとかご飯を1番後に食べていました。15~6年前に85kgあって、80kgくらいになったらいいかなと思って減量してみようかなと思って始めたのですが、10か月で80kgくらいになって、私も議員で出ていくことが大変多いのでみんなから「どうしたん。すごい痩せたな。どっか悪いんか。」とみんなから言われて「そうじゃなしに減量しよんじゃ。」と返したり、「大丈夫かいや。」「そのうち森さんリバウンドしてまた戻るわ。」と言うから、そうになったら困ると思いながら、自分で考えながら、80kgを割れるようにもうちょっと頑張ろうと思って、80kgを自分で割れたのです。約1年かかりましたが。それをずっと続けていたら胃も小さくなったのか沢山食べられないようになったし、アルコールも好き飲みますが、ブランデー、ウイスキーは焼酎に変えて、かなり薄めて飲むようにしました。約1年かかりましたが、その後ずっとそのまま今維持できています。野菜から食べる、野菜を350g、できているかわかりませんが、一番は自分で努力してできたのがよかったかなと思うのと、やはり野菜というのは、体にはいいのかなと思いました。

もう一つは、私は骨が丈夫みたいです。先生に勧められて骨密度を調べたら私76歳ですが、30台前半くらいの骨密度でした。私は魚が好きで、3食とも最後にお茶漬けにするんですけど、漬物の中に小さいいりこ、入れて少しだけ醤油をかけて食べます。先生にもなぜそんなに骨密度がよいのかと聞かれて、いりこを食べていることを言うと、それがいいのかなという話になります。自分のことばかり今日話して大変恐縮だったんですが、「くらしき3ベジプロジェクト」をやられることになっていると思いますが、ぜひ倉敷市の市民の健康を守っていただくためにぜひ皆さん方、私も含めて、これから推進していきましょう。今日はどうもありがとうございました。

委員

では歯科から少しだけ。令和3年の実施事業計画の時に、対象は若い世代ということで挙げられていましたよね。若い世代、分かるんですが、3ベジプロジェクトはどっちかっていうと、健康にウェイトを置いた発信方法で、どちらかという若い子にはあまり刺さらないのではないかと感じました。どちらかと言ったら、健康よりもせつかくダイエットに効果があるのならダイエット効果と言うところの方がどちらかという若い世代の方には心に刺さるのではないかという気がしたので、両面で進めていけたらいいのではないかと思ったのが1点。それから2点目として、こういう会議に集まってこられる委員さんは年齢が高くなりがちですので、本当のところの若い人の気持ちはわからない。だから、やっぱり若い人にターゲットをあ

てるのであれば若い人に聞くのがいいのではないかなと思います。以上2点。以上です。

会長

ありがとうございます。最後に、私は川崎医療福祉大学で管理栄養士の養成をしております。委員の皆様方の関連のところでも実習させていただいているところがございます。学生の実態の先ほどお話ありましたが、「野菜が高いから食べられない」というのが学生の言い訳の一つであつたりします。やっぱりあの、例えば300円持ってスーパーにお買い物へ行っても、お肉だったらこれだけ買えるっていうので、野菜と果物が少ないっていうのが学生の本音の一つでもかもしれないなと思っています。でもこれでは、栄養を考えていく食育推進では問題ですので、大学では、そこで経済的に節約をしても、将来的には医療費がかかってしまう可能性がある。だから今300円を節約しても、将来的には全体的な医療費で払っていく将来が待っているかもしれないという話も時々させてもらっています。そこで授業や実習で、野菜350gを朝食べないと2食で食べるのは大変です。ですから、朝から何か少し野菜を食べるといところからはじめ、実践しなさいというのはなかなか難しいので、そういうことを伝えていくためにはどうしたらいいかということで、朝ごはんのレシピや野菜を中心とした副菜のレシピっていうのを考えていく。それを、オープンキャンパスとかで高校生や保護者へ推進していきながら自分を見直していく。というふうな取り組みをしています。が、実際はなかなか栄養学を学んでいる学生自身も難しいっていうのは先ほど先生が言われましたけれど、同じようなのかなと思っています。今回、「くらしき3ベジプロジェクト」に学生自身も企画を考えてさせていただくというふうな機会をいただいております。そのことで学生がもし実践するにはどういうふうにしてほしいとか、どういうふうなことができるかとか考える時間をいただきましたので、そういう考えることで学生がなにか行動変容ができていったらいいなと思っています。最後までまっています。委員の皆様方からいただいたご意見やご提案を参考に「くらしき3ベジプロジェクト」を推進してまいりたいと思っております。少し前にお話ししていただいておりますが、皆さま令和3年度の実施事業計画案について承認していただいております。ご意見とかございませんでしょうか。

～委員拍手～

ありがとうございます。それでは、冊子表紙の実施事業計画(案)の案を外していただきますよう、よろしくお願い致します。

(4) その他・情報提供

会長

続きまして、議事(4)その他・情報提供で事務局より何かございますか。

事務局

くらしき作陽大学より、生活習慣病予防に向けた取り組みについて情報提供をいただいております。お願いします。

委員

失礼します。「さくよう健康なおやつコンテスト2021」というチラシの件で、私の方から少し説明させていただきます。くらしき作陽大学では、一次予防を実践できる栄養士の養成ということを掲げております。そのことにより本学では一次予防ワーキンググループというのが立ち上がっております。4年くらい前からワーキンググループができていたんですけども、まずは学内の学生の一次予防に関する教育をということにしておりましてけれども、そろそろ周囲の、地域の方々にもということでも考えましたのが、「健康なおやつコンテスト」になります。まず第一弾が、2020年にございましたが、第二弾ということで、今年度もおやつコンテストを今募集している最中です。7月30日もあまり間がありませんけれども、切が迫って

おりますが、もしよろしければ皆様が所属されている団体等の方々にご案内いただきまして、ぜひたくさんのご応募をいただければと思います。今お配りしている用紙を直接送っていただくと郵送料がかかります。本学のホームページからですと携帯で提出していただければ送料がかからないということです。今年度はおやつのみということになっておりまして、このチラシの優秀作品にはおやつでないものも出ているので、不思議に思われるといけないんですけど、前は「おやつ・おつまみ」というふうに応募して、それでおつまみで左から2番目が優秀だということでここに挙がっております。ちなみに確か小学生の方の応募だったと思います。小学生から高校生、もしくは保護者の方等が幅広く応募してくださっていますのでぜひよろしくお願い致します。以上です。

事務局 ありがとうございます。続いて農林水産課からの情報提供をいただいておりますのでお願いします。

農林水産課 失礼します。倉敷市農林水産課です。今日は、資料にも載せていただいている、食育活動表彰について情報提供させていただければと思います。こちらは農林水産省が主催をしている表彰の取り組みでして、おおむね3年以上の食育の活動を全国から募集致しまして、特に優れた取り組みに対して表彰が行われるといったことになっております。現在募集が始まっておりまして、9月10日まで募集が今年はされています。この表彰ですとか応募ですとか、あとは過去に表彰された団体さんの取り組みについては農林水産省のホームページでも公開されておりますので、もしよろしければご覧いただきまして、該当するような団体等ございましたら、またご応募いただければと思います。以上になります。

事務局 ありがとうございます。事務局からも一点お願いがあります。今日の皆さまのご発言でもありましたように、本会議委員の関連団体が主体的にたくさんのお事業に取り組んでいただいております。たくさん報告もいただいているんですけども、もし、今まで報告いただけていない事業がありましたら、年度末には是非ご報告いただくとありがたく思います。ご協力をよろしくお願いいたします。

会長 ありがとうございます。本会議において、令和5年度の最終評価に向けたスケジュールや、令和3年度の事業計画について、委員の皆様方にご承認いただきました。特に今回は、自然に健康になれる食環境づくりということで、たくさんのご報告がありました。1団体だけではなかなか難しいかと思っておりますので、各種多くの団体と連携・協働致しまして進めていただけたらと思っています。今後もさらに、食を切り口としました若い世代、男性というところもありましたが、取り組みを拡げて、食を通じて倉敷市が元気になりますよう、皆様方共に食育を推進していきたいと思っております。委員の皆様方、どうぞよろしくお願いいたします。それでは、これをもちまして、本日の倉敷市食育推進会議を終了させていただきます。円滑な議事進行にご協力いただき、ありがとうございました。では、事務局へお返し致します。

3 閉会

事務局 ありがとうございます。それでは、閉会の挨拶を倉敷市保健所参事赤在あゆみより申し上げます。

事務局 本日はお忙しい中、食育推進会議へご参加いただき、大変有意義なご意見を色々いただき、ありがとうございました。今日いただきましたご意見を参考に、今後推進して参りたいと思っておりますし、皆さまと一緒に自然に健康になれる食環境づくり「くらしき3ペジプロジェクト」をすすめてまいりたいと思っております。今後とも、地域で

の食育の推進につきまして、ご尽力いただきますよう、よろしくお願いいたします。
今日はありがとうございました。

事務局

それではこれもちまして会議を終了させていただきます。
本日はありがとうございました。皆様お気をつけてお帰りください。

令和3年 8月27日

倉敷市食育推進会議
会 長 武 政 睦 子



