

# 令和5年度 第3回倉敷市食育推進会議議事録

日時：令和6年2月1日（木）13：30～15：30

場所：倉敷市保健所 302会議室

## 委員

出席者 秋田会長、兒山副会長  
飯田委員、内田委員、大西委員、荻野委員、金田委員、仮谷委員、洲脇委員、  
田辺委員、谷井委員、田野委員、中濱委員、浪尾委員、成田委員、新田委員  
藤澤<sup>克</sup>委員、藤澤<sup>早</sup>委員、淵本委員、三宅委員

以上 20名

欠席者 畠中委員

以上 1名

## 市側出席者

倉敷市保健所 吉岡所長、西川参事  
健康づくり課 河本課長、森川課長代理、家守主幹、高木係長、永禮主任、乙倉副主任、  
石井副主任  
農林水産課 島田主任

以上 9名

傍聴者 0名

報道機関 0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森川でございます。よろしく願いいたします。本日の出席委員は、19名（※この時点）で委員総数21名の半数以上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ますが、本日傍聴者はおられません。報道機関も来られていません。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 明彦がご挨拶申し上げますところですが、公務のため、倉敷市保健所 参事 西川 登之 がご挨拶申し上げます。

### 事務局

本日はお忙しい中、令和5年度 第3回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。

前回の第2回食育推進会議では、食育推進計画と健康増進計画を統合した次期計画の素案について、大変丁寧なご審議をいただきました。

本日の会議では、前回の会議で皆様方からいただいた貴重なご意見と、市民の皆様から頂いたパブリックコメントなどのご意見をもとに修正した次期計画の最終案を提示させていただきます。

そののち、いよいよ来年度からスタートする次期計画の推進に向けて、委員の皆様それぞれのお立場から、ご意見を頂戴したいと思いますので、本日もどうぞよろしくお願いいたします。

事務局

続きまして、秋田会長に一言ご挨拶をお願いしたいと思います。

会長

本日は、皆様方にはお忙しいところ、またお足元の悪い中、令和5年度第3回倉敷市食育推進会議にご出席いただきまして、誠にありがとうございます。今年度最終の会議となりますが、各委員の皆様方には、各種推進にご尽力いただきありがとうございます。本日、能登半島地震の発生から1か月が経過します。ライフラインも閉ざされ支援物資も僅少し、水、食料不足、断水、停電、寒さといった非常に厳しい状況を送られております。哀悼の意をささげるとともに、心よりお見舞い申し上げます。

私も、いち消防団員でありますので、南海トラフを想像して議論を進めております。そうした中で、なかなか明確な対応が見い出せないのが現状でございます。この度の震災状況から、若年層から高齢者までにわたって、食を分かち合い、地域住民と協力する大切さをひしひしと感じております。

私どもが食育推進する上で、私自身感じたのは、健康というキーワードです。常日頃から、規則正しい食生活を行い、体力をつけ、健全な体をつくるのが復興の一助になるのではないかと感じます。健康が一番、まさにその通りだと思います。

来年度に健康増進計画、食育推進計画が一体となって、くらしき健幸プランを策定して取り組みます。「みんなで作る元気なくらしき」を理念に3つの基本目標、及び健康づくりに向けた7つの分野の取り組み計画について協議しますが、各委員から推進についてご意見を頂戴いたします。よろしく願いいたします。皆さん、目標に向けて情報共有しながら、協力しながら、目標達成に向けて一丸となって取り組んでいきましょう。よろしく願いいたします。

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。はじめに、事前に送付させていただいた資料は、お持ちいただいておりますでしょうか。「倉敷市健康増進計画・食育推進計画 くらしき健幸プラン(案)」冊子と食育分野新旧対照表になりますが、どちらも資料2となっております。こちらの冊子は、正しくは資料1となりますので、訂正の程、よろしく願いします。

それでは、お手元の資料をご覧ください。

○会議次第、裏面に委員名簿

なお、本日のお席は50音順としておりますので、あわせてご了承いただきますようお願いいたします。

○倉敷市食育推進会議条例

○資料3 パブリックコメント集約結果(案)

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。

ありがとうございました。

これより、会議の進行につきましては、秋田会長をお願いいたします。

## 2 議事

### (1) 倉敷市健康増進計画・食育推進計画「くらしき健幸プラン(案)」計画書について

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、議事録作成のため、マイクを使用し、最初に名前を名乗ってから、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。議題(1) 倉敷市健康増進計画・食育推進計画「くらしき健幸プラン(案)」計画書について事務局よりご説明をお願いします。

事務局            本日はお忙しい中、令和5年度第3回倉敷市食育推進会議にご出席いただき、ありがとうございます。前回の食育推進会議では、計画書素案について貴重なご意見をいただき、ありがとうございました。その後、11月にパブリックコメントを行い、市民の皆さまからご意見をいただきました。本日は、これらのご意見を踏まえ計画書素案を修正しておりますので、ご説明させていただきます。また、本日第3回食育推進会議の後、2月7日には、会長から計画の答申をいただき、3月には次期計画が確定する予定です。

まず、11月に実施したパブリックコメントについては、お2人の方から13件のご意見をいただきました。ご意見については、資料3 パブリックコメントの集約結果にまとめさせていただきました。食育分野においては、くらしき3ページプロジェクトの浸透を図るためより効果的な啓発方法の検討や、胎児期・幼少期からの食育の大切さ等のご意見をいただきました。今後も、関連団体や関連部署との連携を図りながら、3ページをより身近に感じていただけるような取り組みや、市民が無理なく健康な行動をとることができるような事業の展開を検討していきます。また、乳幼児期からの健やかで心豊かな生活の実現に向けて、様々な分野で胎児期から高齢期までを繋げて考えるライフコースアプローチの視点を持って取り組みたいと考えています。健康増進計画と食育推進計画を一体化することで、健康づくりの取り組みが強化されるだけでなく、食育の輪をより一層広げていきたいと考えております。

続いて、計画書素案の修正箇所について、主なものをご説明いたします。資料1「倉敷市健康増進計画・食育推進計画くらしき健幸プラン」をご覧ください。

まず、冊子の表紙ですが、健康くらちゃんが真ん中にいまして、その頭の上の籠の中には小さい食育のキャラクター3ページちゃんが乗っています。環境づくりやSDGsということで、地球の上に乗っています。職員の栄養士がデザインしました。左上は、倉敷市の市の鳥のかわせみ、右の上には市の花のふじの花をあしらっております。裏表紙の方にも、様々な健康くらちゃんが、禁煙、飲酒など色々な健康くらちゃんにしています。また、ゆっくり見ていただければと思います。

はじめに、10ページをご覧ください。

「2 健康づくりを支える地域の環境づくり」として、ヘルスプロモーションの考え方を示した図を新たに追加しています。「みんなでつくる 元気なくらしき」を目指して、市民一人ひとりが健康づくりに取り組むだけでなく、それを後押しするよう、ゴールまでの道のり(図で示すところの坂道)の傾斜を緩やかにすることで、健康づくりや食育を推進しやすい環境を整えます。

11ページをご覧ください。ライフコースアプローチにおいても、「女性」「子ども

も「40～60 歳代男性」「高齢者」などライフステージの課題と対応した図へ変更しています。ライフステージごとの課題に応じた取り組みを進めるとともに、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を切れ目なく捉え、将来を見据えた健康づくりを行うことが大切です。

16～19 ページをご覧ください。健康管理分野です。

第二回食育推進会議でいただいた「適正体重の維持だけでなく、体脂肪率や筋肉量もみていくことが大切である」というご意見を踏まえ、「体脂肪率や筋肉量」の文言を追加しています。また、「多くの人が事業所での健診を受けている現状や、商工会議所でも、健康経営の観点から健診受診、再検査受診等の啓発を強化したいと考えている」とのご意見を踏まえ、「職域」を追加し、「定期的な健康診断を受けやすい環境づくり」、「異常があった場合の保健指導や再受診の働きかけ」「生活習慣病予防の啓発」を追加しています。

24 ページをご覧ください。休養分野では、睡眠時間について国の健康日本2.1（第三次）の指標に合わせ、「望ましい睡眠時間：成人は6～9時間、60歳以上は6～8時間」としました。現在、国で策定中の「睡眠ガイド」も、今後の啓発の参考にしてまいります。

26 ページをご覧ください。一人ひとりの健康づくりへの取り組み◆2つ目、生活の中で自分の時間を大切にし～の項目で、ワークライフバランスの視点も追加しました。

続いて、28 ページの一番下をご覧ください。たばこ分野では、指標に「COPD による死亡率」を追加し、取り組みにも COPD に関する内容を追加しました。今後、未診断のまま潜在化している方の受診行動を促し、死亡率の減少を図ります。

30 ページをご覧ください。飲酒分野では、国の飲酒ガイドライン案を参考に、あるべき姿を「20 歳以上の方は自分の身体の状態にあった飲酒量を守る」とし、31 ページのコラムには生活習慣病のリスクを高めない量を心がけることを記載しました。

34 ページをご覧ください。歯・口の分野では、オーラルフレイルについてわかりやすく伝わるよう、コラムを記載しました。

続いて、食育分野について説明します。冊子 36 ページをご覧ください。上側に記載している「現状と課題」に対応したグラフとして、②③④を追加し、分かりやすくしました。例えば、「②朝食を食べている人の割合（年代別）」のグラフは、年代と朝食を食べる頻度のクロス集計のグラフで、20 代、30 代の朝食欠食率が他の年代より高いことが分かります。

続いて 37 ページのコラムを変更しています。「資料 2 食育分野新旧対照表」をご覧ください。以前は、バランスの良い食事について載せていましたが、「食育」について「分かるようで分かりにくい」というご意見をいただき、「食育」についての説明を加えております。「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。そのことから食育分野の「あるべき姿」は「健全な食生活を実践できる」としてい

ます。

続いて、38 ページについてです。新旧対照表をご覧ください。以前は、一人ひとりの健康づくりの取り組みの1つ目に、◆子どもから高齢者まで生涯にわたり食育の推進に取り組む。と載せていましたが、「総括的な表現で、個人の取り組みとしては大きすぎる」とのご意見をいただき、取り組みからは削除し、イラストの吹き出し部分に、みんなで食育の推進に取り組んで欲しい思いを表しました。また、「食塩の過剰摂取に警鐘をならすような表現に」というご意見を踏まえ、「減塩」という文言を食育推進分野の冒頭や取り組みに追加し、コラムにも食塩摂取量の現状や減塩の工夫等を取り上げ、意識してもらえるように強調しました。糖尿病・高血圧症予防を目指している「くらしき3ベジプロジェクト」と合わせて、減塩についての普及啓発も強化していきます。

その他にも、いただいたご意見をもとに、「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」を1つのフレーズとし、食品ロス削減の取り組みとして、「買いすぎず、使い切って、食べきり」と、分かりやすい表現に変更しています。

39 ページについてです。関係機関・関連団体及び行政の取り組みとしては、【園・学校】に「自然に健康になれる食環境づくり」を追加し、他の分野と合わせて、【保健・医療機関】の項目を追加しています。

42、43 ページをご覧ください。ライフステージ別の市民一人ひとりの主な取り組みにおいては、各分野、内容の変更に合せて修正しています。食育分野においては、乳幼児期～高齢期すべてのライフステージにおいて、「3ベジの実践」を追加しています。「3ベジ」が、様々な場所で浸透し、倉敷市民の健康づくりの合言葉となるよう、皆様と一緒により一層の健康づくり・食育の推進に取り組んで参りたいと思います。

続いて、参考資料について説明させていただきます。44、45 ページをご覧ください。

参考資料①として、健康課題のまとめと今後の市の方向性の詳細について示しています。倉敷市の健康課題を整理し、国の方向性をふまえ、あるべき姿や今後の方向性について検討し、まとめております。

46、47 ページをご覧ください。参考資料② 指標の一覧は、第二回食育推進会議資料にもありましたが、指標ごとに目標設定の考え方として（※1～5）を追加しています。

48、49 ページをご覧ください。参考資料③は、庁内の関連部署の取り組みが、関係する指標を示しています。今後も、様々な関連部署と連携しながら、あらゆる視点から食育・健康づくりを推進して参ります。

52 ページから、参考資料④として用語集、56 ページから、参考資料⑤として、くらしき健幸プラン策定の経緯、58、59 ページに参考資料⑥、⑦として健康増進計画審議会・食育推進会議委員名簿を記載しております。

以上で、くらしき健幸プラン（案）の説明を終わります。

会長

ありがとうございました。

事務局より、パブリックコメント、前回の食育推進会議以降の修正箇所の説明がありましたが、全体を通して、ご意見、ご質問等いただきたいと思います。

前回の食育推進会議で、「減塩について少し強調した表現を」とのご意見をいただきましたが、個人・団体の取り組みに「減塩」という言葉やコラムを追加しているとの説明がありました。倉敷市連合医師会 淵本委員いかがでしょうか？

委員

連合医師会です。WHOでも塩は毒とは言わんばかりの減塩指示、とにかく、日本人はしょうゆや味噌で塩を摂り過ぎている、世界的に見ても摂り過ぎているので、塩分を減らすことを強調するのはよいと思います。この記載でよいかと思いますが、具体的な数値を私たちで出した方がよいでしょうか？厳し過ぎるよりは、これくらいふんわりした感じでよいと思いますが、いかがでしょうか。

会長

ありがとうございます。私もそう思います。みそ汁の汁は控えめにくらいで、詳しいことを書くよりはよいと思いますが、皆さんはいかがでしょう。

他に、ご意見やご質問はございませんでしょうか。

大変分かりやすい計画書となっていると思います。ありがとうございました。それぞれの立場での推進が何より大切ですので、この計画をより効果的に推進していくにあたって、議題（２）健康増進計画・食育推進計画 ぐらしき健幸プランの推進について、事務局より説明をお願いします。

## （２）健康増進計画・食育推進計画 ぐらしき健幸プランの推進について

事務局

これまでの計画評価、皆様からの意見を基に、来年度から「ぐらしき健幸プラン」を推進するにあたり、それぞれのご所属の団体や市民の立場から、ご意見をお願いします。

会長

それでは、「ぐらしき健幸プラン」推進にあたり、計画書の取り組み内容を踏まえて各所属でできそうなこと、やってみたいことなど、ご意見をいただきたいと思います。あいうえお順、席順でお願いしたいと思いますが、岡山県歯科衛生士会さん、いかがでしょうか。

委員

岡山県歯科衛生士会としては、やはり食育というところから言いますと、口の健康に繋がっていくという事が一番ではないかと思っております。まず、次年度から健康増進プランと一体となって推進していく中でも、やはり歯科衛生士会としましても倉敷で行われているイベント等への参加、依頼がありましたら小学校やいろんな方面において、お口の健康教育というところで関わっていけると考えております。さらに、お口の問題の中で、今現在まだ目標値に達成されていない部分がありますので、そういったところもしっかりと踏まえつつ、また、食べるというところ、お口の機能というところにおいても、倉敷市がすすめているぐらしき3ページプロジェクトに合わせた食べるというお口の機能であったり、ということもしっかり伝えられるような取り組みをしていきたいと思っております。

会長

ありがとうございます。今のご意見で歯科医師会の三宅委員いかがでしょうか。

- 委員 都窪歯科医師会です。歯の健康というのは、全身の健康に繋がっています。お口は、消化器系の入り口になりますので、3ベジプロジェクトと密接に関連して、よく噛んで食べるということは一生継続していくことになります。そして、食への欲求も一生継続します。
- 生まれてきてからお亡くなりになるまで、しっかり噛むということを歯科衛生士会さまと歯科医師会、栄養士会としっかりタッグを組んで皆さんに啓発をすすめていきたい。
- 歯の健康分野は目標値が達成できているところが多いという意見を頂きましたが、それにおごることなく、さらなる高みを目指して頑張っていきたいと思えます。
- 会長 ありがとうございます。
- 委員 岡山学院大学です。大学なので、若い人たちが、一緒にイベントに参加して普及啓発したいのですが、学生自身、栄養士になるために色々勉強しているものの、食生活、お昼ご飯を食べている様子を見ると、ファーストフードが並んでいる様子もよく見るので、具体的にすぐには難しいが、若い人はつかまえにくい世代であるので、イベントに参加することで、自分自身の健康を振り返り、3ベジの普及に繋がっていければと思います。
- 会長 ありがとうございます。
- 来年は、具体的な取り組みを考えていきましょう。よろしくお願いします。
- 今のご意見に関しまして、川崎医療福祉大学さん、ご意見をお願いいたします。
- 委員 川崎医療福祉大学では、保健所、またイオンと一緒にイオン de くら★けんをさせていただいていることを通じて、少しは、市民の皆様へ食育の提供ができていないかと思ひまして、次年度も継続的に実施の予定であります。
- 先ほど、おっしゃられたように、本学の学生も全く同じような状況で、恥ずかしながら、学生自身、医療福祉を目指す学生であるが、やはり若い世代は、習っていることと自分がやることがかげ離れた乖離した部分があります。働いている20代、30代の子育て世代でない若い世代の人と同じなのかなと、イオンでの啓発の時に感じました。資料でも、若い人にはどのような資料なら見てもらえるのかとしたりするので、見てもらえる伝え方、SNSが今は普及しているが、私達の年代は紙のほうが良いが、若い世代はSNSであれば、もう少しそのあたりが取り組んでいければ、学生の方はよく使ってやってくれるので、その面を強化していけるような取り組みも始めたいと思っています。以上です。
- 会長 ありがとうございます。
- 若い人に、魅力ある取り組みよろしくをお願いいたします。
- 委員 岡山県漁連としましては、倉敷市では非常に美味しいお魚が取れているが、なかなか、小さいお子さんや若い方は、スーパーで切り身を見ても、元の魚はどういったものなのかわかってない方が結構おられます。学校給食会にも食材を提供させていただいて、学校給食で子どももしっかり食べて、いろんな美味しいお魚があるので、3ベジと合わせて、カルシウム等の栄養も豊富であることを伝えていきたい。小さい子どもから大人まで、健康になってもらえるよう来年度以降も考えていきたいと思ひます。

会長

ありがとうございました。

なかなか、子どもはお魚を食べないのが現状です。そういった中で、どのようにしっかり食べていただくか考えていけないと思います。学校給食と連携していると聞いております。以前もお話したかもしれませんが、いりこなどを食べる習慣をつけるなど心がけていただきたいと思います。

ありがとうございました。続いて、中学校校長会さん、お願いします。

委員

中学校校長会です。くらしき健幸プランの中の取り組みにおいて、園・学校の取り組みが書かれており、幼稚園、保育園、小学校、中学校での様々な取り組みの重要性をあらためて感じています。規則正しい生活、それから運動することによっての健康づくり、給食を食べる中での食育、それから各教科や学校全体で行っている保健指導を含めて、今やっていることを継続しながら、どのように繋がっていくのか考えて、あらたな取り組みもできたらと思います。

学校の中だけでは、なかなか伝わっていかないので、保護者への啓発についてもどのようにしていくのかというのを考えていけたらと思っています。よろしくお願ひいたします。

会長

ありがとうございました。

給食の関係では、前回は朝食を食べていない学生も多いと聞いております。朝、食べる時間がないと聞いております。保護者の方の協力なくして、子どもの健康づくりはやっていけないと思っております。

小学校校長会さん、何かご意見はありますか。

委員

小学校の方ですが、具体的な取り組みとしましては、教科で、保健学習というのが高学年でありまして、そこで、健康について考えることがあります。食事、運動、休養、睡眠、その中で、食事が大切だという話が出てきます。

それから、家庭科の中で、食事のことを考える場面があります。以前、コロナの頃は、調理実習ができなかったのですが、また調理実習もできるようになってきておりまして、前は、体にいい献立を考えるとところで終わっていたものが、実際に調理実習という形でできつつありますので、そういった実践にもつなげていきたいと思っております。

毎年、学校保健委員会で、校医さんをお招きし、保護者も参加してもらい、ほぼ全校児童参加で開いております。今年の学校保健委員会のテーマは、まさに、38ページの4番目にあります、早寝、早起き、朝ごはんをテーマに開いて、健康づくり課から講師に来ていただいて、話をさせていただきました。資料を色々と児童に分かりやすく示していただき、ありがたいなと思ひました。

そういった取り組みですとか、先週は学校給食週間でした。小学校では、その一週間、お昼の放送で、給食に関連したことを流します。初日は、校長が給食の話をしました。私は、子どもの頃、魚が苦手だったのですが、だんだん給食で食べるようになって、今は魚が大好きです。嫌いなものでも少しずつでも食べていたら、食べられるようになるとお話ししました。それから、子どもの頃、校長先生から聞いた話ですが、朝礼の時に、その校長先生が今朝礼台に立ってられるのは、給食のおかげです、と話されました。戦後、食べるものがなくて、給食を出してくれたおかげで助かったのだと。貧しく、空のお弁当箱を持って行ったり、水だけでやり過ごしたりする時もあったけれど、給食があって命が助かったのだという話をされたことを思い出し、話をしました。その他、給食委員会の児童が、給食クイズ、給



食の歴史の紙芝居を手書きの物を作ったり、最終日は、給食調理委員さんへお礼のお手紙を書いて手渡したりといった取り組みをしております。どこの小学校もこのような取り組みを行っております。

どれも子どもたちにとっては、意義のある取り組みだと思っております。

毎月学年だよりを各学年で出しているが、毎月、学年だよりのどこかに「早寝、早起き、朝ご飯、朝うんち、規則正しい生活を」と入れて、保護者に啓発し、そういう生活をするよう声掛けをしています。

来週、新一年生の一入学があります。新一年生の子どもたちと保護者の方が約50名来校されます。その時にも、「早寝、早起き、朝ごはん、朝うんち」を必ず入れようと考えております。

会長

ありがとうございました。

もうこの後のお話はいいかなというくらい、楽しいお話をありがとうございます。ほんとに、「食」ということに関して、大地震、失礼かもしれませんが、今、食事に対して、ありがたいなと感じているのではないかと思います。そういった気持ちも倉敷市市民に持っていただけるように、食育推進として、くらしき健幸プランとして対応していけたらと思っております。

委員

保育協議会です。私自身、天城こども園で保育士をしている現場で、子どもと食が深い関わりがあるのだと感じました。保育協議会の方で、部会がありまして、その中で、食に関する部会があります。部会では、野菜を好きになる取り組みというのをテーマにしています。そこで、今年は、保護者を巻き込もうということで、部員さんたちと考えると、食に関するチャレンジカードという、お野菜を探そうというカードを作って、保護者と子どもと一緒に取り組むということをやってきました。

先ほど、先生も言われていたが、親子でクッキングなど、子どもたちも楽しみにしているが、コロナ禍でできてなかったが、少しずつ復活してきています。保育園などでも、食に触れて、食べたり、自分たちが栽培したものがクッキングに出たり、楽しかった、親子でチャレンジカードを使って、こんな野菜を見つけたよ、じゃあ、シール貼ろうとか、そういった簡単なカードをすることで、すごい興味を持つ、よいきっかけだった。と、最近では、保護者が嫌いなものは、家庭料理にでない、家にストックしてない、買わないという方が結構多いというのがあるが、家庭料理、家庭の見直しのいいきっかけでしたという保護者からの声もあがっていたのが、私はよかったと思っております。このまえ、まとめの会があった時も、引き続き、こういうカードなども使いながら、保護者には無理なく、子どもには楽しんで続けていけたらなとあって、それが小学校とかにも繋がっていくのかな、朝食も食べるようになるのかな、という話にもなります。

食に関して、来年度、食に関する部会が発表・まとめの年になります。さらに、引き続き、食と一緒に密接して保育の現場でもやっていけたらなと思っております。

会長

ありがとうございました。クッキングとかは野菜の知識を身につけるよい体験だと思います。

私も、JAではごぼう、れんこんなどを担当したりしておりましたが、よく小学校で説明した中で、ごぼうって土の中にできるものと知らなかったと、れんこんが土の中にあると知らなかったと、落花生が木になるものだと思っていたなどよく

聞きます。今のお話を参考に、来年度の食育フェアでは、そういった面で、土の中にできるものなのか、上にできるものなのか、葉っぱを見てこれがこうなっているのか、認識していただくような感じも良いと思いました。食育フェアについては、また来年度お話しすると思いますが、色々な意見を出して盛り上がるフェアにしたいと思いますので、よろしく願いいたします。

委員

消費生活学級では、毎年、各地区がテーマを決めて、消費生活展というのを開いています。4年前くらいに、玉島地区で食品ロス削減についてのテーマで展示をしたのですが、その時、中学生くらいの男の子の三人組の子たちが来て、「食品ロス！これ学校で習った」と言って、とても興味を持ってくれました。学校でこういう事も習っているのだとうれしく思いました。

これからも、食品ロス、削減の工夫など色々あるので、啓発活動をしていきたいと思っております。そして、また、環境に配慮した食を考える上で、地元の食材を使うという事、それはとても大切なことであるので、推進していきたいと思っています。

会長

ありがとうございました。

地産地消、SDGs 大事なところですよ。

今回も「買いすぎず、使いきって、食べきる」という言葉を入れています。そのとおりで、なかなか腹八分目と小さいころから言われていますが、つつい大盛りを食べる私ですけど、食べすぎず、買いすぎずということで。

四国の方では、2本入りの細いごぼうが好まれて買われていて、岡山地方は、太いごぼうを買われている。よくよく聞いてみたら、四国の方は、2本の方がお得感あって、一本は冷蔵庫で腐らせているということです。販売側にとっては、買っていただいてありがたいのですが、お得だと思ってつい買ってしまい、冷蔵庫で腐らせてしまうということもありますので、そういったことも気にしながらすすめていけたらと思います。ありがとうございました。続いて、山陽新聞社さん、お願いします。

委員

山陽新聞社です。計画を推進する方法としては、広報です。イベントを通してするのが一番だと思いますが、倉敷市でありますから、大きな健康まつりを1回したくらいでは届かない、やはり、小さな単位で、地域で訴えていくしかない、学校、職域等でそれぞれ地道にしていくしかないと思います。

そういったところで、報道でお手伝いできることがあれば、私に言っていただければと思います。

特産品のれんこんやごぼうの話がありましたが、倉敷市はあまりPRしない、謙虚だなと思います。食育健康まつりのような所でアピールしたらどうかと思います。ごぼうの話がありましたが、福岡の「ごぼ天」は、人気で行列のできるお店がいっぱいある、せっかく食材があるのに、もったいないなと思います。

話が変わりますが、保健所の所管ではないかもしれませんが、経済的な理由で、十分な食事ができない子どもがいるのではないかなと思います。朝食を「食べない」と「食べることができない」ということは違い、そういうお子さんは一握りなのかもしれませんが、放置するわけにはいかないし、将来社会的な損失だと思っております。どういう風に把握していただけるのか、どういう風に対応していただけるのか、非常に難しい問題なのですが、誰一人取り残さない健康づくりと掲げておられる以上、これは無視できない問題だと思っております。

こういう計画を推進の上で、その視点は絶対忘れてはいけないと思います。

会長                    ありがとうございます。  
非常にいいお話でしたが、今のご意見に関しまして、倉敷市議会さん、何かご意見ありますでしょうか。

委員                    倉敷市議会です。まさに、今そのことを言おうと思っていたのですが、やっぱり、議会としては、そういう経済的な理由で食べることができないとか、学生もアルバイトなどで大変で、仕送りも少ない中で、経済的な理由で、食べたくても食べられないということがあってはいけないなと思いますので、市民の方のそういう状況を議会として行政に届けていかないといけないと思います。

あと、いい計画でわかりやすいものができたと思っておりまして、これから色々なところで推進していくと思いますが、職域とか学校までは入っていきませんが、各地でやっているイベントには参加させていただいて、そこでの状況を見聞きさせていただいて、そして、いいことはしっかりと伝え、説明し、困りごとがあれば、行政に届けていくことが必要かと思います。推進しようと思っても、財源には限りがありますが、人の体制やお金の問題でどうしても困っていること等を、行政に届けて、推進するようにしたいと思います。

会長                    ありがとうございます。

先ほども言われていましたが、地場産物のPR、イベント等コロナの三年間でなかなかできず、スーパーでの販売や、山陽新聞さん等マスメディアにも大変お世話になり、たびたび宣伝していましたが、来年度は、そういった意味でも検討をしていると聞いておりますので、どんどんPRしていただこうと思います。続きまして、小学校校長会さん、いかがでしょうか。

委員                    先ほどもお話ししましたが、小学校としましては、子どもの頃から健康を意識させる、そのために、一番わかりやすいのが食事だと思うので、食材に感謝をし、献立を考えてくれた方、作ってくれた方に感謝の気持ちを持って、健康を考えて、バランスよく食べましょうという話を続けていくこと。継続が大切だと思っていて、それを心がけていきたいと思います。残食は減ってきています。献立にもよるが、夏場は多く、秋になって少し減って、また少し増えています。三学期になって、震災の話をして、始業式の時に大変な思いをしている人たちがいるという話をして、生活を見直してみようということも言いました。少しずつ、いろんな角度から子どもたちに健康で今の生活を見直そうという話を続けることが、少しずつ良い方向に向かうのではないかと思います。

会長                    ありがとうございます。

何回でもお話ししていただいて結構なので、ざっくばらんな意見をお願いします。先生のおっしゃる通り、震災のこともあります、3食食べられる人、食べられない人がおられます。そうした面で、同じ日本人として、そういう人もいるという事を啓発していく、そういう人がいることをもっともっと言えば、食に関しての考え方も変わっていくのではないかと思いますので、来年頑張っていきたいと思います。先ほどもお話ししていただきましたが、保育協議会さんいかがでしょうか。

委員                    子どもと毎日触れている中で、体験することが大事だと実感しています。興味を持てるような声かけ、関わりなど、食に関しても同じだと感じています。視覚的なものが、よく入ってくるのと、最近、支援が必要なお子さんが増えてきている中

で、そういうお子さんも視覚的なものだとしてすごい興味を持って見てくれ、いつも動きまわっていても、パープサートなどが出てきたら、興味を持つ、そういうことから、楽しいと思えると色々と繋がっていくと思っています。

継続していくとは大事なので、保育士だけでなく調理をしてくれる栄養士、調理場の方とも連携することが大事だと思っているので、これからも色々取り組んでいきたいと思っています。食育フェアにもぜひ参加できたらと思っています。

会長 ありがとうございます。

体験すること、まだ、限られた人にしかできていませんが、園児、子どもの嫌いなピーマンですが、ジャンボピーマンを見せると視覚的な訴えになるのではないかと思いました。続きまして、愛育委員会さんお願いします。

委員

倉敷市五地区に分かれて、それぞれの愛育委員会で独自の検討をしていたり、倉敷市の食育フェアに参加させてもらったり、各小学校区に愛育委員会があるので、その中でミニ健康展として、倉敷市で機器をお借りして、血圧や体脂肪を測定したり、赤ちゃんから高齢者までの健康づくりの支援をするボランティアなので、そういうところで、各学区でやったりとか、栄養改善協議会さんと一緒に食育についても取り組んだり、幼稚園、小学校、中学校のほうに、がん健診啓発の普及もしているので、受けてもらいたいお母さんに啓発グッズを持って行ったりしています。健幸プランの冊子は、ものすごくよくできていて、特に参考資料なんかは、事細かに書かれていて、すばらしいなと思って、読み込ませて頂きました。健康づくりに関して、私達やっついこうと思っています。

会長

ありがとうございます。

倉敷市は血圧が高い、疾患の割合が高いです。大人の方は、血圧は毎日測りなさいと言われております。小学校、中学校でも、保健室があるので、毎日でも血圧が測定できるようになればよいのかなと思ったところでは、商工会議所さん、よろしくをお願いします。

委員

商工会議所です。今までのお話を聴講させていただくと、お子様、学生さんのお話が結構主だったと思いますが、我々がしているのは、事業所なので、大人、高齢者になります。経営者、事業主さま向けに私どもが啓発、推進しているのは、健康診断をさせていただいております。

また休養というところになるのですが、メンタヘルス、自殺などを防ぐ目的もあって、メンタルヘルスのセミナー、相談等をやっています。

昨今、日本は少子高齢化になりまして、働き手がいません。非常に多くの企業さまから、人手がないという話を頂戴していて、おのずとここにおられる方々、私もそうですが、かなりの期間65、70歳まで元気ならば働かないといけない、人手がない状況下に追いやられるかと思っています。そういった中で、注目されているのは、従業員さんの健康をどう維持するかということに力が入ってきていると思っています。これから私どもがやりたいことは、健康経営というものをしっかりさらに普及啓発させていただいて、経営者に、健康というものを大事に捉えて頂いて、まずは健康診断など、そういったところから、健康維持増進の力を注いでもらえるように、力になればいいと思っています。

また、協会けんぽと連携して、健康宣言、さらには、健康優良法人認定なども企業さまに取得を促すなどもやっていけたらと思っています。

そして、食育に関しては、やはり、個人的には、前々から思っているのですが、

3ベジプロジェクトの認知が薄いと思っています。先ほども少しありましたが、個人的に、こういういい計画というのは、正直、公表されていても一般の方は読みません。ですので、例えば子供向け、高校生、大学生向け、大人向けに紙ベースにし、先ほどもありましたプッシュ型のSNSを駆使したものとか、今せっかく、市、行政がアプリを、倉敷の公式アプリがあると思うので、そういったものでプッシュ型の宣伝、広告を流すなど、そういった意味ではどくらい、耳にタコができるくらい、いつも目にするようなそういったような方法をしていけば、当然、私どももそういったチラシや媒体があれば健康診断、同封したり、宣伝したり使えるのではないかと思います。非常に有効ではないかなと個人的には思います。最後に企業でもされているかもしれませんが、商工会議所の職場で行っているのは、健康に気を使っている年齢になっているので、我々は3時にラジオ体操が自動的にかかりやっております。今、福利厚生で、健康がメインですが、歩数で、毎日を積み上げていって、1階のレストランで、1か月積み上げたものをポイント化して、ランチ券や自動販売機の無料券等と交換できるようにしています。

今後、例えば、インフルやコロナワクチンの助成金等、そういったもので、職員が健康になれるのであればお金をかけてでも実施をしていけたらと思っています。また、それを事業所さんに宣伝、PRできたらいいと、そして、導入していただき、やっていただけたらいいと思っています。それが、健康経営、健康増進につながるのではないかと思います。

会長

ありがとうございました。  
うちも、毎日職場でラジオ体操をしております。最初は、大変だな、面倒くさいなと思っていたのですが、最近は慣れて、運動したら、体がいいかなという感じになっています。先ほど、先生も言われたように、健康寿命の延伸ということで、食育推進としては取り組んでおります。そういった上で、健康を常に考えていかなければいけないと思っております。

ご意見ありがとうございました。それをまた来年に向けて、取り組んでいきたいと思います。

委員

倉敷食品衛生協会です。どのように推進していくかの件ですが、今年度、うちの協会の方では、3ベジプロジェクト、食育推進店というお店ということで、モニタリング店ということで3店舗のお店が3ベジプロジェクトを推進していました。来年度は、3ベジプロジェクト推進店を本格的に、モニタリング店の意見を聞きながら参照して、増やしていきたい、推奨していきたいと考えております。ただ、正直申し上げて、3ベジプロジェクトがなんなのか、何のためにやっているのか、根本的なことが分からなければ、飲食店にやってくださいと言っても、二つ返事のよい返事が返ってこないで、健康づくり課とタイアップさせていただいて、来週、協会勉強会があるので、健康づくり課の職員（講師）を招いて、どうして3ベジプロジェクトを倉敷市がやろうとしているのか、健康増進計画とは、食育推進計画とは何なのかと、そもそも倉敷市は糖尿病、高血圧症の患者が他の地方に比べて多いのはなぜなのか、そういったことも根本的に飲食店を経営している皆さんにインプットしてもらい、市民に対して健康推進できるようなアウトプットができればと考えております。また、冒頭の秋田会長の能登のお話もありましたが、能登ではいまだに水がない、断水という状況で、被災されている皆さん、歯のお話もありましたが、歯磨きができない、手洗いができない、いわゆる感染症、インフルエンザであるとか、急激に悪い状況になる、水がないとそうなる、手が洗えないとそうなるということが、如実にはっきりと歴然としている、これほど明

らかなことはないと思います。協会では毎年フェアに参加させてもらっているのですが、今年も、手洗いの慣行をテーマにやらせていただこうと考えています。3ベジプロジェクト、確かに健康になるために人間が口から何か栄養を補給する、食べ物を補給する、体がよくなるということは間違いのないのですが、同時に口から飲食をとる、物をとる、栄養をとるということは、一歩間違えると非常に危険なリスクを背負っている、子ども食に携わる人間として口から何かものを食べるということは、同時にリスクなことも含まれているのだということ、手洗いを通して推進していったらと考えております。

会長            ありがとうございます。

能登の話も出ました。ほんとに、今不自由していると思います。そうした中で、菌を口の中に入れてしまい、病気になるという可能性も非常にあると思います。また、食料も少ないということで、偏った食事、カップラーメンばかり食べているのかもしれませんが、応援の方にも大変影響が出るのではと思います。

そういった意味を踏まえまして、若い頃からの体力作りのために食育を浸透させていかなければいけないと思います。それと、根本的に3ベジプロジェクトに取り組む姿勢といいますか、どういう取り組みなのか、いろんな媒体を使ってPRする等していかなければいけないと思います。それでは、くらしき作陽大学さん、いかがでしょうか。

委員

くらしき作陽大学です。私自身、栄養士で、普段栄養面からも水は大切と感じているのですが、学生を相手にしておりますので、学生の生活に触れ、食生活というものの、人のことを言えたことではないのですが、やはり崩れていることを感じるのですが、その中で思うのは、他の学部、子ども教育学部、音楽学部と比べると、お弁当を持ってきている、かつそれを自分で作っている学生が多いと思っています。なので、食に限らず自分でしている、野菜を食べようとかそういう意識はある、食に興味関心があるということは、少なからず食事に多少は反映されているのではと思っていますので、そういった意識を大学生、高校生から社会に出る前に植え付けておけば、大きく崩れることはないと思っています。ということで、小学校、中学校、高校、大学といったところで意識を植え付けていけているということは、今後、いいことになっていくのではないかと感じているところではあります。その中で、大学として、思ったのが、私自身、食育というところで、いくつかさせていただいて、今年も小学校2校と連携して食品ロスのお話をしたりだとか、学生を連れて大学内にこども園もありますし、作陽にも小学校があるので行かせていただいておりますが、そういうことを繰り返すと、学生自身が得た知識を自分の身体に置き換えたり、より詳しく知ろうということに繋がってくるので、やはり教育ということは、聞くだけ、紙に起こすだけではなくて、伝えるということではじめて身になると感じております。そういった機会を、こういった市のイベントであるとか、連携ということがまさに今増えてきている、連携することで、学生にとっては得ることがあるかもしれません。興味関心から、知識に繋がって、それがまた自分自身に置き換えた時に、何に関わっていても自分の食事は最低確保できるというところに繋がってくるのかと思うので、こういう機会をたくさんいただけたらうれしいと思っていますところ。実際、マンパワー、お金等の問題があってできないことも多いのですが、いろんなところで参加したい、ボランティア活動もしたいといった声も出てきています。就職する上で、社会活動も大事だと思いますので、そういったところで何か機会をいただけたらうれしいと思っています。

会長

ありがとうございました。続きまして、市民公募委員さんお願いします。

委員

市民公募委員です。とてもいい「くらしき健幸プラン」というものができています。誰一人取り残さない健康づくりとういうことで大変いいのですが、今までの3ベジプロジェクト、旗いっぱい運動とか、3ベジソングとかいろんなことがあります。玉島は取り残されているのではないかと感じております。私は、JAにも朝市にも行かないですけど、よく行くスーパーには、どこにものぼりは立っていないし、音楽も聞いたことがありません。栄養委員をしている他の人にも聞いてみましたが、知らないと言います。取り残されないような、全体に広げられるような取り組みになって欲しいと思います。予算がなくて旗がないのか、よく分かりませんが、そういうふうに出ております。

普及については、やはり一生を通じたものですので、妊婦、乳幼児、定期健診ですとか、小中では授業や給食の場を通じて、高校生では、市立の高校が少ないので、県立の高校にはアピールはできないのかもしれませんが、高校生も朝ごはんを食べてない子がいて、「お菓子があったから食べてきた」、「お金を渡された」など、そんな子どもはお昼もお肉がいっぱい野菜の少ないコンビニ弁当で、そのような生活をしている子もいっぱいいる、そういうことを踏まえると、小さい頃からの生活習慣、食習慣だと思ふ、小さい頃から野菜が大切だとか、そういうことを聞いて育て、その子たちが親になったら、それを自分の子どもたちに伝えられるのではないかと感じます。イベントも色々されていて、そこに参加する人がどんな人なのかということ、やはり意識の高い人、興味のある人が参加していると思います。あっちもこっちも同じ人がたくさん参加しているかもしれない、一度は参加して欲しいと思います。偏りがある人、食が疎かになっている人、興味を持っていない人に参加していただくことが大変難しいということになったら、やはり教育の現場というのが大切なのかなと思います。

私は、子育てが終わった今、栄養委員という活動をさせていただいて、食育フェア、栄養まつり、親子料理教室などをしてしていますが、来年度の栄養委員の募集が広報に載っていましたがね。来年度の委員を探そうと6件くらい声をかけたが、どなたもご存じなくて。若い人は仕事があるから、ある程度年がいった人は介護があるからとなかなか参加していただけない、難しさを感じています。誰一人取り残さないというのは、どういうふうにしたらできるのだろうとほんとに難しさを感じています。私自身は、家族の健康を考えて献立をたてるとか、栄養委員の活動を通して、少しでも何かできることをやってみようと考えています。

会長

ありがとうございました。なかなか、PRできていないのが現状だと思います。倉敷ケーブルテレビは、朝5時頃、早朝から3ベジソングの宣伝をしています。玉テレもそのうち流してもらえたらと思います。無関心層、広く市民全体にいき渡るとは非常に難しいことで、先ほどから出ている継続という言葉、継続は力なりと言いますが、コツコツと浸透していくために頑張っていくことが、一番の効果となると思います。そのためにも、皆様のご意見をお伺いしながらすすめていきたいと思っています。よろしく願いいたします。続きまして、岡山県栄養士会さん、お願いします。

委員

岡山県栄養士会です。今年度は、食育フェアで、子どもたちに「うんち」についてのクイズに答えてもらいました。子どもたちは「うんち」という言葉がすごく魅力的に聞こえるのか、とても好評でした。次年度も「うんち」クイズをやってみようかなと思っています。「うんち」は健康のバロメーターですよ、こういう「う

んち」をしたら健康とかあるのですが、子どもは、クイズに答えて楽しくと思っています。保護者の方に対しては、こういう「うんち」が健康なうんちなんですと展示ができればいいのですが、ちょっと難しいかなと思うので、何かそのあたりで考えていけたらと思うのと、やっぱりそこには食物繊維ですよね、3ベジ、野菜を取り入れるということと、こういういいうんちができるということも入れながら、食育フェアに参加していきたいと思っています。それと、栄養まつりには、4か所、栄養士会から参加させてもらいました。先ほどからの話を聞きながら、次年度は魚を取り入れた、魚と野菜のこういう料理ができる、みたいな、そういう献立とかもお示し、そういったものの利用も考えながら、やはり、いろんな職域の方と連携していくことで、食育の意識を高めていくことが大事ではないかなと思いました。オーラルフレイル予防や高齢者の低栄養予防のための調理実習とかも高齢者支援センターから依頼を受けて行っています。栄養ケアステーションに栄養士がいますので、そこから栄養士がいろんなところに出向くことができます。ぜひ栄養士を利用していただいて、多職種連携を高めていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

会長

ありがとうございました。

栄養バランスを考えた献立を考えるのは大変だと思いますが、手軽にできる、家でも簡単にできるような献立を視野に入れて頑張っていただけだと思いますので、よろしくお願いいたします。続きまして、くらしき作陽大学さん、よろしくお願いいたします。

委員

先ほど、お話したことに、少しだけ足ささせていただきますと、学生が、いろんなところに出ていくのをサポートしているわけですが、非常に大事なところが、学生の知識になるだけでなく、どこに行っても言われますが、やはり学生もそうですけど、いつも同じ人から話を聞いていると聞かなくなってくるので、そこで、いつもと違う人、かつ慣れない人から、新しい人から聞く方が、すごく身になって、こんなにも覚えているのだと思うことがあるので、そういった意味でも、いつもと違う風をいれていただくのがいいのかなと、ぜひ、こういったことを推進するときに使っていただけたらと思います。

会長

一番大事な話をとっておいていただき、ありがとうございます。

新しい風をいれるのはいいと思います。非常に大事だと思います。慣習的にあの人のいう話だからというのが、職場でもよくあります。ありがとうございました。続きまして、川崎医療福祉大学さん、よろしくお願いいたします。

委員

川崎医療福祉大学です。先ほど、「イオン de くら★けん」のお話をさせていただきましたが、本学科が大学で取り組んでいる、大学内のことを紹介しようと思います。

ひとつは、毎月19日に学生食堂で、管理栄養士の学生が考えたメニュー、野菜の小鉢を提供しています。野菜と3ベジ、3ベジののぼりをもらえるか、印刷してもよいのか、貼りたいです。学生が考えた野菜の小鉢のメニューを提供していただくという取り組みをやっています。19日にしたのは、もちろん食育の日ということで、19日前後で提供していて、学生がお休みに入るところではお休みにしているのですが、3月とかお休みにしていますが、通常学生が通学している期間は、月に1回は学生食堂さんをお願いして、自然に健康になれるナッジの理論を利用してということを踏まえて、売店でお弁当を教職員も含めてみんな買いに来るので



すが、そこで、おすすめの組み合わせということで、毎月ではないが、こういう組み合わせで食べたら栄養バランスがよくなりますよとの掲示させていただくようにお店、高島屋と連携して、今年以上経ったところです。そういったことも含めて、学内でも若い学生と教職員含めましたら4,500人くらい人がいるので、もう少し上手に利用したらよいのかなと思って聞いておりました。先ほど、血圧の話もありましたが、学内でもそういう自分の健康を管理する能力を身につける授業は受けているが、実際はやはり体験してみないと学生は特に身につかなかったり、自分のこととしてとらえることができなかつたりするので、先ほどお話がありました血圧計がいいなと思い、血圧計を置いてみたら、学生も気にしてくれるのかな、そこから食事とか、どうしてだろうと考え、3ペジに繋がるのかなと思っています。

倉敷に大学がありますので、そういうところで、3ペジに貢献、推進することが出来たらいいなと思って聞いていました。ありがとうございました。

会長                    ありがとうございました。

3ペジののぼりとか、データももらってどんどんPRしていただけたらと思います。続きまして、連合医師会さん、よろしくをお願いします。

委員                    連合医師会です。その前に、コロナ第10波が来ていますので、どうぞお気を付けてください。

推進についてのお話ですけど、先ほども委員の方から、玉島だけ取り残されているのではないかとお話がありましたが、私も倉敷在住ですが、見たことはありません。取り残されているのは、玉島だけではないと思います。

個人的には、やはりSNSを使うのがよいと思います。どんな方でも、ご高齢の方もスマホを使いますので、データが悪かったな、行ってみようかなと思う時に、出てくるようなものがあればよいと思いました。

また、冊子については、とてもいい資料だと思いました。ここ何年か参加させていただいて、倉敷ってこんないい街だったのだと、倉敷という街がすごく好きになりました。そういった意味でも、地産地消の推進として、倉敷にはいろんないいものがあって食べられることを、もっともっとPRしていただいて、いろんなことに広がっていく資料になればと思います。

医師会として、何が取り組めるのかですけど、日常診療でさらに啓蒙していくことぐらいしかできませんけど、もしも頒布するようなものがあれば、患者さんにお渡しするようなものがあれば、1枚紙でよいので作っていただけると、医師会を通してでも配ることができると思います。

実際に3ペジの中で、野菜手ばかりについて、便秘の患者さんとかにお伝えしていますが、「野菜を食べていますか」と問うと、「食べている、食べている」と言うのですが、「どのくらい食べていますか」と問うと、「どのくらいっていうのがわからん」、「じゃ、両手一杯食べていますか」と問うと、「そんな食べてない」、こんなふうにも臨床に使わせていただいておりますので、もっともっと広めていただければと思います。

臨床をしております、最近ではないけど、高齢の方、大変お元気な80歳の方が増えておまして、私の外来には、78歳のヒップホップをしている、84歳でガンゼのスポーツクラブの上級者コースに入って、週に2回10km泳ぐ、やめたほうがいいのではかと思うぐらいですが、熱心にされて、今年の夏に、泳ぎ過ぎて脱水になって受診されましたが、そのくらい、最近の高齢者の方は元気で、もちろんそうでない方もおられますが、外来に来られる高齢者の方がすごく元気になり

ました。それはやはりマスコミ等の力で、冊子にあるような情報、健康のために運動がいいとか、塩分制限をすとか正しい知識が、普遍的な知識として広まったおかげだと思っています。

ぜひ、このすばらしい資料が倉敷の街に広がりますよう、我々も協力したいと思っていますので、S-N-Sの活用や何か配るようなものがあれば有難いと思います。よろしくをお願いします。

会長            ありがとうございました。そういったところでもPRしていただければと思います。今日は、山陽新聞社の方もおられますので、ぜひともよろしく願いいたします。それでは、歯科医師会さん、よろしくお願いします。

委員            歯科医師会では、倉敷市内5地区、それぞれの地区で健康フェアを年1回大きなイベントとして実施し、ここ3年くらいコロナで出来なかったのですが、今年度あたりから再開しております。それに3ベジプロジェクトを活用させていただいて、すごく助かっております。

なかなか3ベジという言葉自体を聞いたのが、保健所の会議で聞いて、初めて知ったのですが、ただ、情報を色々見ていると、子どもが小学生ですが、学校でプリントが配られていたり、もちろん、広報くらしきに載っていたりと色々出ていますが、なかなか真に必要な方に伝わるのが非常に難しいと思っています。それを克服するためには、学校、職場、いろんな介護施設等、幅広く広げていって、認知度を高めていただくことがすごく大事だと思います。歯科医師会としましては、歯科検診という形で、1歳半健診、3歳児健診という形で、小さなお子さんに関わる機会があります。ほぼ全お子さんに関わることになりますので、そこで、多少は家庭に事情があるお子さんをピックアップできたりする、そういうお子さんを取り残さないようにもしていきたいのですが、ただ、我々としてもちょっと難しい年齢というのが、大学生から働いている年代、働き盛りの方というのは、忙しくて時間が取れないというのがありますので、そこへの啓発というのは課題だなと思います。ただ、3ベジというのは、どの年代の方にも幅広く使える啓発でもあるので、活用させていただいて、頑張っていきたいと思っています。

会長            ありがとうございました。

歯は大事です。歯がないとご飯が食べられない、踏ん張る力も出ない。うちの上司も奥歯が割れて歯医者に行ったそうですが、私も歯医者に行きたくないのです。つつい我慢するのですが、あとでひどい目に合うので、そういった面も広くPRしていけたらと、来年は、もっと3ベジ、お口の健康も含めPRしていけたらと思いますので、どしどしいい意見をお願いいたします。それでは、集大成、栄養改善協議会さん、よろしくお願いします。

副会長            先ほど、3ベジののぼり旗など見たことがないと言われておりましたが、すごくショックを受けています。でも、私たちがいろんなところで、3ベジって知っていると聞いたら、知らないというのですが、3ベジのベジわん、ベジもぐ、ベジもりを説明したら、「あーそれなら知っているよ」と言うのです。内容は知っていて、3ベジという言葉が結びつかないという方が多いという感じがしています。私たちが3ベジを知っていただけるように、人形を作ったりだとか、いろんなことをやってきましたが、やはり、先ほど言われましたように、いろんなところとの連携、私たちが小学校、中学校に入らせていただいたり、大学の先生とかも学生さんを連れて栄養まつりでお世話になりました。学生さんから学ぶこと、子どもたち、

小学生、中学生、高校生の中から学ぶこと、栄養委員として学べること、それがすごく大きいです。こういう考え方があったのだなということで、私たちも勉強になっております。こういう食育推進会議という場で、皆さんにお会いしたという繋がりから、いろんな団体に繋がって行って、倉敷市の健康課題から見えたいろんな取り組み、バランスのよい食事、3ベジ、食品ロス、地産地消のことについても、いろんな啓発に繋がっているな、そして、これを継続していきたいと思って、先生方の協力をお願いしたいと思っていますところでは。

そして、昨年くらいから、私たちは、先ほどもイベントしても興味のある人しか来ないということが言われました。集めるやり方ではなく、私たちが集まっているところに出向いて行く、例えば食育フェアのように、無関心層が集まっている所に出向いて、若い方に啓発するというのも大事と思っています。水島の話ですが、食育栄養まつりを水島支所のロビーでしました。そこで、書類を待っている方をつかまえて、「ベジチェック」をしていただきました。「ベジチェックって何?」、「まあまあ、手をかざすだけで野菜の摂取量がはかれるから、ちょっと来てみて!」、「私は食べているからいいわ」というやりとりをしながら、実際に測ると野菜が取れてなかったりして、ショックを受けて野菜をとらなければいけないと気づいて帰ってくれるような、出張型、今そういうやりかたを考えて、昨年くらいからしております。

そして、減塩についても、長年取り組んでいて、塩分測定で各家庭に出向いたり、料理教室で測定したりしています。

今年は、学校給食調理場から依頼があり行きました。その中でミニ講話があったのですが、その中でいい案がありまして、ラーメンの裏の栄養成分表示を見てくださということで、塩分摂取量を拡大してPRしていたので、すぐ栄養まつりにも取り入れさせてもらいました。一日の塩分量はこれだけなのだけど、汁まで飲むと摂りすぎるよと。みそ汁など汁物は具沢山にする、ラーメンの汁は残して欲しい、ソースなどはかけるのではつけるなど一工夫を伝えています。

先ほども、会長がご自身のことも言われましたが、倉敷は、30年に真備の水害あり、私たちも避難所でお手伝いをしたのですが、やはり日頃からの備えと私たちも非常食を使ってどうしたら食べられるか、どうしたら美味しく食べられるかということも勉強しておかないといけないということではしています。やはり、避難所を見ても、地域の繋がり強いところは、立ち直りが早いです。真備の時もそうでした。すごく感じています。なので、地域で各団体が繋がっていくことが大事なのではないかと今までの経験から思いました。私たちがこういったことを色々勉強しながら、健康増進計画と食育推進計画が一緒になりますが、今までの6分野、これを皆さん知っていただいて、食育も一緒に推進して、皆さんが健康で長生きできるような取り組みをしていくことが必要と思いました。

会長

ありがとうございました。3ベジについて、表現の仕方など具体的に伺いました。表現の仕方も検討して、工夫していかないといけないのではないかと思います。それと、無関心層へ、関心度を増すためにどうしたらよいかというのも課題だと思いますので、考えていけたらと思います。

副会長

今、栄養委員が抱えているひとつの大きな課題が、先ほども商工会議所の方が言われました、働き世代、高校生から大学生への啓発が難しいなと感じています。企業に入っていく、どうやって入っていけばいいのか、そこをまた相談できたらと思っていますので、よろしく願いいたします。

会長

皆様、たくさんの貴重なご意見をありがとうございました。来年度からの計画推進に向けて、非常に頼もしい、いろんご意見を頂き、期待の高まるご意見の数々でした。倉敷市に住んでいるだけで健康で幸せになれるよう、この計画をもとに来年度からも引き続き皆様一緒に推進していきましょう。この計画書をもって、私が委員の皆様を代表して、後日、市に答申させていただきます。

続きまして、議事（3）その他で事務局より何かございますか。

事務局

来年度で第10回を迎える「こどものための食育フェア」については、食育推進会議委員の皆様が所属団体を中心になっていただき、目的に合ったイベント開催を継続出来ていることに感謝しております。現在、意向調査等に協力していただき、調整しているところですので、今後ともご協力お願いいたします。

なお、本日お示ししました計画の軽微な修正につきましては、会長様に一任とさせていただきますので、ご了承いただきますようお願いいたします。

会長

来年度、両計画が一体化されますが、今までと変わらず食育を推進し、私達委員が所属している団体間の連携も進めてまいりましょう。それでは、これで議事を終了します。

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、事務局へお返しします。

事務局

ありがとうございました。

それでは、閉会の挨拶を倉敷市保健所 所長 吉岡 より申し上げます。

事務局

失礼いたします。保健所 所長の吉岡でございます。

本日は、お忙しい中、食育推進会議へご出席いただき、また、それぞれのお立場から、貴重なご意見・ご発言を賜り、誠にありがとうございました。

また、秋田会長をはじめ食育推進会議委員の皆様には、お忙しい中、3回に渡る食育推進会議において次期計画の策定に向けて、大変熱心なご審議を賜り厚くお礼申し上げます。本日の次期計画の最終案をもちまして、後日、秋田会長より答申をしていただく予定となっております。

この倉敷市健康増進計画・食育推進計画「くらしき健幸プラン」は、向こう12箇年という長期に渡る計画でございます。市といたしましては、この計画のもと、倉敷市における食育及び健康づくり施策を総合的かつ効果的に推進してまいりたいと思います。そして、市民の皆様が健康で幸せな生活を送ることが出来ますよう、食を通じた健康づくり、また食を通して人と人・人と社会をつなぐ地域づくりに全力で取り組んでまいる所存です。

最後になりましたが、委員の皆様方におかれましては、昨年度よりご就任いただいております委員任期は、今年度末をもちまして満了となります。2年間にわたる、ひとかたならぬご尽力、ご協力に対しまして心よりお礼を申し上げます。次期計画では、審議会委員の構成が変更となることも想定されますが、引き続き、ご支援、ご協力をいただきますようお願い申し上げます。閉会のご挨拶とさせていただきます。

事務局

これもちまして、令和5年度第3回食育推進会議を閉会いたします。本日は長時間にわたり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6年 3月 25日

倉敷市食育推進会議  
会 長 秋 田 誠



