

令和5年度 第2回倉敷市食育推進会議議事録

日時：令和5年10月18日（水）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

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、藤澤克委員、藤澤早委員
淵本委員、三宅委員

以上 18名

欠席者

飯田委員、新田委員、畠中委員

以上 3名

市側出席者

倉敷市保健所

吉岡所長

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、佐々木副主任

農林水産課

島田主任

以上 10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。よろしくお願ひいたします。本日の出席委員は、18名で委員総数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 がご挨拶を申し上げます。

事務局

本日はお忙しい中、令和5年度 第2回倉敷市食育推進会議に御出席いただき、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御尽力いただき、厚くお礼申し上げます。

前回の第1回食育推進会議では、第二次倉敷市食育推進計画における最終評価の結果や、次期計画の体系案や指標案、今後の推進について皆様から御意見をいただきました。その中で、次期計画は健康増進計画と食育推進計画を統合し、一体的に推進することについて承認をいただいております。

そこで、本日の第2回倉敷市食育推進会議では、「第二次倉敷市食育推進計画」のアンケート結果や市民の声を踏まえた最終評価から見えた課題について、そして、課題を踏まえて作成した両計画を統合した次期計画の案、中でも食育分野を中心に説明させていただきたいと思います。次期計画案について、委員の皆様方からの活発なご審議のほど、どうぞよろしくお願ひ致します。

最後になりましたが、今後とも、食育活動の輪がさらに地域に広がりますよう、

皆様方の御支援、御協力を心からお願い申し上げ、開会のご挨拶とさせていただきます。

事務局

続きまして、お手元の会議次第の裏面に委員名簿を掲載しておりますのでご覧ください。本日所用により、ご欠席の委員は、名簿2番 飯田美知代委員、16番 新田和子委員、17番 島中みづ紀委員となっております。

なお本日のお席は、この名簿の通り50音順としておりますので、ご了承いただきますようお願いいたします。

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

皆様、こんにちは。暑かったり、寒かったり、体調を崩さないようによろしくお願いします。本日は倉敷市食育推進委員の皆様には業務多忙の中、ご出席いただき誠にありがとうございます。また8月26・27日とアリオの方でこどものための食育フェア・腸活フェアが盛大に開催されました。ご尽力頂いた関係各位の皆様、どうもありがとうございました。

さて、所長の方の話から第二次倉敷市食育推進計画の策定で、4つの柱を重点的な取り組みとして参りました。今日は最終報告ということですが、中間報告も交えて改善した点は非常に目標値が大きく改善しておりましたが、最終評価なので、なかなか目標値に達していない項目・指標値が見受けられております。そういう取り組みの中、所長も申し上げられたように次期計画ということで取り組み内容、市民の食育に対する無関心、希薄等といったところの対応をどのように周知していったらよいか課題になると思います。次期計画に向けて忌憚のない活発な意見をしていただけたらと思います。後ほど議題の協議に入りますけど、くらしき健幸プランの取り組みということで、食育を中心に話を進めさせていただきますけど、先程言ったように皆さん活発な意見、具体的な意見、どうして取り組んだら良いかということを具体的に述べていただいて、皆さん活気ある推進を努めていきたいと思います。と同時に皆さん一丸となって頑張っていけたらと思いますので、よろしくお願ひいたします。今日は何卒よろしくお願ひいたします。

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。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。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

この後申し上げます資料1～3につきましては、事前に郵送させていただいておりましたが、一部更新を行いましたので、本日はお手元に置いてあります最新のものをご使用ください。

○資料1 第二次倉敷市食育推進計画最終評価報告書（案）

○資料2 くらしき健幸プラン（案）

○資料3 食育分野と適正体重指標一覧と目標値設定根拠（案）

○資料4 第9回こどものための食育フェア報告書

○第53回倉敷農業まつり パンフレット

○1日の目安 手ばかりをマスターしよう パンフレット

以上になりますが、不足のものはございませんでしょうか。挙手にてお知らせください。よろしいでしょうか。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 最終評価報告書について

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いただきご発言ください。スムーズな議事進行について、ご協力をよろしくお願ひいたします。議題(1)の第二次倉敷市食育推進計画 最終評価報告書について、説明をお願いします。

事務局

失礼いたします。お手元の冊子を使って説明させていただきますが、ご意見・ご感想などにつきましては、最終評価報告書をすべてご説明した後にお願いしたいと思いますので、よろしくお願いします。冊子1～7ページの 第1章 第二次倉敷市食育推進計画の概要については、前回会議でもお伝えさせていただきましたので割愛させていただき、8ページからの最終評価を中心にご説明させていただきます。

最終評価では、市民へのアンケート調査結果に加え、引き続き数値では表しきれない、関連団体や関係部署との協働による地域での食育の取り組みや広がりに着目し、地域の健康づくりボランティアや3ページ学生会議等からいただいた貴重な意見も参考にしながら、取り組み内容の振り返りや整理を行いました。

10ページをご覧ください。食育推進の10の指標と目標値の結果一覧です。中間評価において見直した指標は、元々の指標を「旧指標」として並列しています。

前回の食育推進会議でお伝えした通り、目標値を達成した指標は、「(6)よく噛んで食べている人の割合」以外は、未達成でした。しかし、新型コロナウィルス感染症の流行等、様々な社会背景がある中でも、中間評価と比べ、改善された指標が多くみられました。

11ページをご覧ください。ここからは、「V評価報告」として、具体的な取り組み内容についてまとめています。まずはライフステージに応じた主な取り組みです。胎児期から高齢期までの各ライフステージの特徴や身につけてほしいことを踏まえ、4つの柱に沿って様々な取り組みを実施しました。中でも、ライフコースアプローチの視点を持って、乳幼児期からの啓発を強化し、さらに、中間評価以降、課題の多く見られた若い世代や子育て世代に向けての取り組みを充実させた様子がご覧頂けるかと思います。

次に、13ページをご覧ください。ここからは、4つの柱別の主な取り組みや目標の達成状況、数値データの分析結果、数値では表せない評価としては市民の声等を踏まえ、解決すべき課題や今後の方向性をまとめました。

「食の知識・体験」においては、食に関する幅広い知識を習得するとともに体験を通して望ましい生活習慣を定着させることを目指し、食育を推進してまいりました。皆様と共に作り上げている「こどものための食育フェア」では、食の現状や課題を踏まえて、親子で楽しく食育について学び、興味や関心を持ってもらえるような体験型ブースを通じて啓発を行いました。今年度も盛況のうちに終えることができました、イベントの周知を含め、当日も大変お世話になり、ありがとうございました。

ざいました。

14ページをご覧ください。今後の方向性としては、料理の経験の少ない若い世代や男性が料理をするきっかけとなるような教室やイベント、生活スタイルに合ったレシピや情報提供を行い、料理の知識や技術が習得できるよう働きかける必要があると考えます。また、食品ロス削減は国際的にも重要な課題であるため、一人一人が食品ロスについて認識を深め、自発的な行動ができるよう、引き続き関連団体や関係部署と連携して啓発を行います。

15ページをご覧ください。「食を通じての健康づくり」においては、「健康くらしき21・Ⅱ」と整合性を図りながら、糖尿病、高血圧症等の生活習慣病予防、フレイルや感染症の予防に向けて、様々な取り組みを行いました。取り組みの一例としては、中間評価で課題としてみられた若い世代や男性へのアプローチのために、イオン倉敷、川崎医療福祉大学と連携し、買い物ついでに気軽に参加できるように工夫を凝らしたイベント、「食育キャンペーン」を開始しました。令和5年度には、食育キャンペーンを拡充し、「イオン de くら★けん」を偶数月に開催し、継続的に健康チェックや情報提供できる場を設けることができました。その他にも、生活習慣病や歯周病・フレイル予防のために、栄養改善協議会や愛育委員会等の関連団体によるイベントや教室、マスメディアを活用した啓発等を行い、地域で健康づくりの輪を広げることができました。

今後の啓発については、市民の方からも食生活の実態を踏まえた、分かりやすく実践しやすい啓発が必要であると意見をいただいたため、共働き世帯・単身世帯の増加や食の外部化の進展等の変化を考慮しながら、持ち帰り弁当や総菜等の上手な利用方法等、忙しい中でも少しの工夫でバランスの良い食事がとれるような情報提供、普及啓発が必要であると考えます。

19ページからは「食文化の継承・交流」です。家族と一緒に食事をすることは、食事のマナーや栄養バランスを考えて食べる習慣を身につけやすいことだけでなく、食べ物や食文化を大切にする気持ちなどを子どもに伝える機会にもなります。しかし、倉敷市の3歳児健診において、家族と一緒に食事をする子どもが減少傾向にあったため、乳幼児期から共食の定着を図る必要があります。今後は、関連団体や関係部署と連携し、地域での共食について取り組みを検討していく必要があります。

地産地消の推進については、関連団体や関係部署と連携して農業・漁業体験を行ったり、地場産物を使った料理教室を行ったりしました。市民の方からは、「スーパーで地産地消の売り場は増えているが、価格が高いイメージがある」「地元の農産物を知らないのではないか」という意見があったため、JAやスーパー、関係部署等と連携して、くらしき3ベジプロジェクトを通じた野菜摂取の啓発と地産地消を関連付けながら、地産地消の意識を高める必要があると考えます。

21ページをご覧ください。「食の安全・安心」についてです。安心な食生活を送るためにには、食の循環に関わる人々がそれぞれの立場で安全・安心の確保に努めることが必要です。取り組みの一例としては、食品衛生月間における食中毒防止キャンペーンを通じて、駅前やスーパー等で、広く市民に啓発グッズを配布しながら食中毒防止を呼びかけ、食品衛生の普及啓発を図りました。

インターネット等により情報が入手しやすくなる一方で、様々な情報の中から正しい情報を見極める力も必要となってくるため、講座やイベント、ホームページ

ジ等で引き続き情報提供していく必要があります。

23ページをご覧ください。野菜の3つの食べ方「ベジわん・ベジもぐ・ベジもり」を習慣にすることで、糖尿病や高血圧症等の生活習慣病の予防につながる環境を整える取り組みとして、令和3年度から「くらしき3ベジプロジェクト」を推進しています。実施にあたっては、給食・中食・外食・地域／家庭の部会にわかれ、産学官連携や地域の関連団体等と連携して取り組みを行いました。今後も大型商業施設からの波及効果により、市内の中食産業への拡がりにつながる働きかけを検討していきます。

外食においては、「3ベジ推進店」の登録制度の構築にむけて、現在、食品衛生協会に所属している飲食店3店舗をモデル店とし、3ベジの啓発や3ベジに沿ったメニューの提供などについて検討しています。今後この制度を形にし、店舗で導入、展開させるために、具体的な方法について検討を重ね、中食・外食産業の理解を得ながら軌道に乗せていきたいと考えます。

各部会で実施している取り組みの目的や方向性、啓発方法や内容、連携体制などを十分に検討しながら、一つひとつの部会を丁寧に展開させ、次期計画においても食環境の整備を進めています。

26ページをご覧ください。「第二章 VI第二次倉敷市食育推進計画における主な連携・協働のプロセス評価」です。目標に対する数値の結果だけでなく、その結果に至る過程に着目し、プロセス評価用「ものさし」に従って、数値だけでは表しきれない関連団体等との連携や協働による取り組みを、様々な視点から評価しています。を目指す姿への到達度は連携先により様々ですが、食育を推進するうえで関連団体や関係部署との連携・協働は非常に重要なものであるため、今後も関係性を大切にしながら、市の現状や健康課題に応じた取り組みを推進していきます。

第二次倉敷市食育推進計画最終評価報告書の説明は以上とさせていただきます。

会長

ありがとうございました。

それではここで、皆様からのご意見やご質問をいただきたいと思います。

食育推進会議委員の皆様方の取り組みもたくさん出てきました。特に今年度においては、食育キャンペーンから「イオン de くら★けん」に拡充して、新しい形でイベントが開催されました。せっかくなので、協働で実施した川崎医療福祉大学の藤澤早美委員、ご意見をお願いします。

委員

今まで食育キャンペーンで年2回、イオン倉敷店で実施させていただいているが、コロナ禍ですごく活動の幅が狭まっていました。やっと去年あたりから急に色々なことが実施できるようになります。イオン倉敷店の店長様のご好意によって様々なイベント会場を貸していただけることになったこともあります。今年度から年6回、回数を4回増やして実施することが出来ました。イオン倉敷店は若い世代の方が訪れます。イベント会場によって、お客様の層が違います。キッズ売り場だったらやはりお子様連れのご家族とか、少し場所が違うと3世代とかいうことで、色々なお客様が来ていただきまして、若い世代の特に男性にも立ち寄っていただくことができて、良い機会をいただけたかなと思っています。その中で特にカゴメさんのベジチェックという機械で、1日の推定野菜摂取量を測定していますが、若い男性には数値で確認できることが、分かりやすく魅力的なようです。例えばご夫婦だったら男性の方がやろうということで参加してくれ

ることもあって、良い取り組みだったかなと思っています。

私としては、学生の教育の場としても良い機会をいただいている、どちらかというと実践の場をいただけてありがたいなという風に考えています。実際学生が話し掛けると、やっぱりお客様の方も断られないというか嬉しく思ってくださるみたいで、私達が会話をするよりも良いかなというのも、良いメリットかなと思って、良い機会をいただいているります。

一つだけ気になることが、興味を引くために野菜ジュースを配ったり、倉敷市さんの方で鉛筆とかマスキングテープとか用意していただいて配ってくださったりしていますが、それでも見向きもされない層がいらっしゃいます。もしかして買い物で忙しいのかしれないんですけど、健康に関心が向きにくい、参加してほしい層が全員来てくれるわけではないので、そこをどうやって取り込んで、こちらの方に目を向けていただけたら良いのかなというのが課題であると思います。解決はできていないですが、すごく良い取り組みが順調に進んでいる状況でございます。さらに、この度6回と多くの機会をいただいているので、本学の色々な学科に声掛けして健康という面でやっておりますので、この回が長続きするような、住民の方に本当はメリットがあるはずですが、もう少し何か目に見えるようなメリットがあれば、もうちょっと住民の方が目を引いてくださる機会になると感じています。以上です。ありがとうございます。

会長

貴重なご意見ありがとうございました。栄養学科以外の学生の参画、回数を増やした中で、広くにわたって周知できたのではないかと思います。先程の話で、非常に男性の方も食に関して無関心な方がおります。そういった人にいかに目を向けてもらえるか、3ページを取り組んでくれるかということを、広く進めたい中で今回は非常にありがたいと思います。課題といいますか、野菜ジュースや鉛筆を中にはいらないという人もいるが、最近、ティッシュを配っていてもいらない人もいるし、鉛筆にしろ、ジュースにしろ、何か話を聞かないといけないのかなという人もおられるので、そういった面で課題だとただ言うのではなく、もう一步進んでどうしたらいいか今日の皆さんで、先程冒頭でも申しましたように、くらしき健幸プランに対しての取り組み、そういった課題もあるので忌憚のない議論をしていただけたらと思います。効果的な3ページの啓発が行われたと伺いました。どうもありがとうございました。

続いて、3歳児健診において家庭での共食率が下がっていることが課題と挙げられていましたが、保育園での食育、園児や保護者の様子から、保育協議会の谷井委員いかがでしょうか。

委員

3歳児健診において共食率が低下しているということで、今うちのこども園で保護者の方とお話しする機会を設けているのですけど、多くの保護者が仕事で忙しくて余裕がない、余裕がないから朝食を与えていないとか、朝の忙しい時間にご飯を食べさせる時間を確保することがどうしても難しいから、お菓子とか車内でパンをかじらせるとか、コンビニで唐揚げを買って食べさせるとか子どもや保護者から聞くことがありました。特に母親の方が多いのですが、子どもって食べるのにすごく時間がかかるしまって、食べるタイミングというか、「今、それはしたくない」とかあるのですが、それにイライラしてしまうから「もう食べたくない」、「保育園で食べなさい」みたいな方が多い印象です。もう一つが今の保護者の方が、もともと朝食を食べる習慣がついていないので、コーヒーだけとか全然何も食べない方も多いです。なので、お子さんもつられて食べていないという方が多い

かなと思っています。

園の取り組みとして、うちのこども園にも子育て支援センターがあるのですが、そこで企画として保育園の給食と一緒に食べませんかという「給食食べよう」という試食会を月に1・2回実施しています。すごく人気で予約を取っているけど、子ども達が保育園でどんなものを食べているのかな、例えば入園したいけどどんなものが出来るのかな、味付けとか料理が苦手な方も多いので、子どもに食べさせる分量とかどんな感じの大きさとか知りたいという声が多いので、とても喜ばれています。最近は、お父さんも一緒に来られて食べられる方もいます。

あと園のお便りに、第三日曜日は家庭の日ですけど、家庭の日をアピールしていて、家族で過ごすということを含め、家族で一緒にごはんを食べるっていいよねと伝えていっています。

個人懇談や参観日に一緒に親子で朝食を食べる、夕食もですけど良さをどういう風に良いのか、難しく伝えるのではなく、お母さんと食べたら苦手なものも食べたくなっちゃうよね、兄弟一緒に食べたらいいよね、お兄ちゃんも食べさせてくれるかなとか、色々な面で担任が伝えるようにしています。けっこうお母さんもそういう話をしたら、「じゃあ一緒に食べようか」とか、「余裕がある時はゆっくり食べようか」、「今度は作ってみるね」という会話をしてくれています。

食の取り組みとして畑とかがあるので、子ども達と一緒に保育園で夏野菜を育て、その中でお世話をしたり成長過程と一緒に見たり、収穫した野菜を例えようとろこしの皮むきをしてみたり、夏はカレーパーティーをしたりこれからはお芋ほりや焼き芋パーティー、餅つきもします。おうちに収穫した野菜を持って帰る取り組みを始めてから、それを使って「お味噌汁に入れてみたよ」、お芋だったら「スイートポテト一緒に作ったんだ」とか、食育につながり始めたと感じています。調理の職員にペープサートとか色々してもらいながら、野菜や食事に興味を持ってもらうことをしています。

保育協議会で3ベジプロジェクト、野菜を食べる3つの習慣というのをしているのですけど、「食の部会」というので中国学園大学の小野尚美先生に指導をいただきながら、昨年度は食への興味や関心、楽しく食べること、野菜への興味や関心、野菜が好きになることを課題としていたのですけど、今年度保育園の中で保育士と調理担当者が共同して、野菜を子ども達が好きになる取り組みをすること、食に関する部会ができる3ベジプロジェクトを考えようということをしています。野菜が好きな子どもになるための取り組みというのがテーマですけど、野菜の匂いや味がすごく苦手だったり、噛めない・噛みにくい、元々お腹がすいていなくて食べないところもあったりするのですけど、3ベジチャレンジカードというのをこの前作って、部員さんの保育園・こども園で試してもらう、子どもの方と保護者の方と一緒に試してもらうということをしています。ベジわんコース（野菜を1番に食べましょう）、ベジもぐコース（野菜をもぐもぐよく噛んで食べましょう）、ベジもりコース（野菜をもりもり沢山食べようね）というコースともう2つ、がんばるコース（苦手な野菜を食べてみよう）、子ども達に人気があったのが探偵コースというので、その日のごはんの中から野菜を探してみようというコースがあります。この取り組みの結果を回収したのですけど、親子で意識をもって野菜に触れ、食に取り組むことができたと、保護者の方も楽しんで身近に食育ができたなということと、親子で共食、一緒に食べているなというのが保護者の方が書いてくれているのですけど、それを感じられたなと思っています。

課題というか、保護者は共働きされているから保育園に預けてられるのですけど、やっぱり朝の余裕を考えたら忙しいのだろうなとは正直に思うのですが、その中でも時間を持って子どもと一緒に食べようという時間、野菜もそうだけど一緒

に食べるということがどれだけ大事かなというのを、どう伝えていったらいいのか毎年課題かなと思っております。以上です。

会長

非常に多岐にわたっての取り組み、ありがとうございます。3ページが食育の取り組みの中で非常に参考になると思います。共働きが多いのは仕方ないですが、多くの子どもに限らず大人も食べない人もおります。最終評価報告にもありましたが、朝食を食べないとかいう人が数字的には低いです。よく噛んで食べるというのは数字的には伸びているが、話の中で、親子で一緒に食べたいのはやまやまなんだが、時間がないので食べられないのが実情だと思います。そうした中で、家庭の日として共食、一緒に吃るとか、兄弟と一緒に吃るとか。私もJAに勤めておりますが、野菜を作つて、野菜に触れる、それを食べてみる、興味を持つてもらう、非常に良い取り組みだと思います。色々していただく中で、共食、小さい頃からの躊躇、親子で食べる習慣を身に付けていかないと、先々大人なつても一人で食べていくことになり、お年寄りも一人で食べるようになるうつ病になっていくことも聞いております。共食の大切さを先程も言いましたが、次期計画に向けてそういう課題をいかに改善していくかお話しできたらと思います。ありがとうございました。

(2) 次期計画 「くらしき健幸プラン（案）」について

会長

続きまして、議題（2）次期計画「くらしき健幸プラン（案）」について事務局よりご説明をお願いします。

事務局

それでは、事前資料②「くらしき健幸プラン」をご準備ください。前回の会議で承認頂いた「倉敷市健康増進計画」と「倉敷市食育推進計画」を統合した次期計画（案）を説明させて頂きます。

表紙裏の目次をご覧ください。計画は、1から9の構成で整えています。

1ページをご覧ください。「I 計画策定の趣旨と背景」です。下から2番目の段落にあるように、本市では「みんなでつくる 元気なくらしき」の実現に向けて、健康増進計画と食育推進計画が相互に連携し、実効性をより強化した施策展開を図るため、両計画を統合した計画「くらしき健幸プラン」を策定することいたしました。

計画の名称「くらしき健幸プラン」は、漢字で「健やかで幸せ」と書いて、「健幸」です。「健」という字は、体が健康で元気という意味で、「こう」の字を「幸せ」とすることで、人々が幸せで満足している状態を表しています。食や人と人・人と社会をつなぐ地域づくりを通して、健康で心豊かで幸福な生活を生涯送つて欲しいという願いを込めてこのような名称といたしました。後ほど、目標値の検討と合わせて、次期計画の名称についてもご意見を頂ければと思います。

2ページから4ページをご覧ください。倉敷市の現状について、人口等の状況や出生、死亡の状況、さらに平均寿命と健康寿命などを掲載しています。

5ページをご覧ください。倉敷市国民健康保険加入者における特定健康診査の結果です。①有所見者の割合のグラフは、健診項目ごとにみた倉敷市、全国、岡山県の有所見者の割合を示しています。そのうち、②のグラフは、ヘモグロビン A1c という血糖値のコントロール状態の評価を行う指標について、③のグラフは収縮期血圧についての有所見者の割合ですが、全国平均を 100 とした時の倉敷市の

比率を黄色のグラフで示しています。

いずれの項目でも、倉敷市は全国平均よりも有所見者の割合が高いことがわかります。「糖尿病」「高血圧症」が重症化した結果増加する、「急性心筋梗塞や心不全」による死亡も3ページ一番下の図のとおり全国や岡山県に比べ倉敷市は高いことから、前計画同様に、「糖尿病」「高血圧症」を重点的な健康課題と位置づけることとしました。

7ページをご覧ください。「くらしき健幸プラン」の体系図を示しています。国の考え方に基づき、「みんなでつくる元気なくらしき～誰ひとり取り残さない健康づくり～」を理念に掲げました。その実現のため、「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」に加え、「食を通じた豊かな生活の実現」の3つを基本目標に設定します。

私たちが生きていぐためには「食」は欠かせないもので、健全な食生活は健康づくりの基礎であり、活力ある充実した生活を支えるものです。計画の統合により、生活習慣病予防を通じた疾病予防からの「健康づくり」と、地産地消の推進や食品ロス削減等の「地域の環境づくり」の視点とを併せ、「食を通じた豊かな生活の実現」を目指します。

そして、計画を推進するための取り組みとして、「健康管理」「運動」「休養」「たばこ」「飲酒」「歯・口」「食育」の7つの分野で推進するとともに、それを支える「地域の環境づくり」を、「自然に健康になれる環境づくり」「持続可能な食を支える環境づくり」「人と人、人と社会をつなぐ地域づくり」の3つの土台作りを進めます。胎児期から高齢期に続く健康づくりとして、あらゆる世代の切れ目ない支援を展開します。

8ページをご覧ください。計画の期間は、国に合わせて令和6年度から令和17年度までの12年間とします。令和12年度までを前期計画、令和13年度からを後期計画として推進し、中間評価の結果や社会情勢等の変化、関連計画との整合を図る必要がある場合等は、状況に応じて計画の見直しを行います。

その下の「計画の位置づけ」をご覧ください。くらしき健幸プランは、健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」と、食育基本法に基づく「市町村食育推進計画」を一体的に策定した計画です。さらに、本計画は倉敷市第七次総合計画の基本構想を実現するための分野別計画であり、各関連計画と整合性を図っています。

9ページをご覧ください。計画の推進体制として、各会議体を図に示しています。緑の部分が、現在の食育推進会議にあたる「審議会」で、学識経験者や関係団体等の委員の皆様によって構成され、計画策定、進行管理及び評価に関する審議を行います。

計画の評価です。令和11、12年度には前期計画の評価としての中間評価を、令和16、17年度には計画の最終評価を行います。評価にあたっては、市民へのアンケート調査から目標値の達成状況等について数的評価を行うとともに、各地区推進会議等から市民や関係団体等の声をもとに、数値では表しきれない質的な評価を行い、その後の健康づくり及び食育の推進につなげます。

10ページをご覧ください。計画を推進するための取り組みについてご説明します。先ほど、市の現状について説明させていただいたとおり、急性心筋梗塞や心不全での死亡率が全国に比べて高い状況にあり、その要因である糖尿病や高血圧症を重点的な健康課題として位置づけ、取り組む必要があります。

この計画の理念である「みんなでつくる元気なくらしき」に向けて、先ほど体系図でご説明した3つの基本目標の実現を目指して、従来行ってきたライフステージを重視した働きかけに加え、今後さらにライフコースアプローチの視点をもって、食育に関心が向きにくい層を含む幅広い対象に向けて働きかける必要があります。そのためには、健康づくりを支える地域の環境づくりと共に、7分野が連動・作用し、糖尿病や高血圧症等の生活習慣病予防となるような取り組みが必要です。

11ページです。ライフコースアプローチとライフステージごとの対象に応じた対策について説明します。現在の健康状態は、これまでの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があり、その中でも妊娠期の健康状態は、胎児、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性もあります。そのため、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を切れ目なく経時的に捉え、将来を見据えた健康づくり、ライフコースアプローチを推進することが必要です。

また、最終評価報告書の11ページ・12ページのとおり、今までライフステージごとの特徴や目標をふまえ、第2次食育推進計画を推進してまいりましたが、さらに社会が多様化することや、人生100年時代が本格的に到来することを踏まえれば、乳幼児期～高齢期の各ライフステージ特有の健康づくりについても取り組みを強化することが、必要になります。倉敷市の現状等をふまえ、「こども」「女性」「高齢者」「40～60歳代の男性」の4つのステージや性別に重点をおき、取り組みを推進することとしました。

12ページをご覧ください。健康づくりを支える地域の環境づくりです。みんなで元気なくらしきを作るためには、個人を取り巻く環境も整えていく必要があります。

1つ目、「自然に健康になれる環境づくり」です。健康寿命の延伸には、自ら健康づくりに積極的に取り組む人だけでなく、健康に関心の向きにくい人を含む、幅広い層に対してアプローチを行うことが重要です。「くらしき3ベジプロジェクト」等を通じて、本人が無理なく健康な行動を取ることができる環境づくりを推進します。

(2) です、「持続可能な食を支える環境づくり」は、主に食育分野でSDGsの視点をもっての取り組みとなります。心身ともに健康であるためには、健全な食生活が前提となり、その基盤となる持続可能な環境が不可欠です。私たちの生活は、自然の恩恵の上に成り立っており、食料の生産から消費等に至るまでの活動による環境負荷が、自然の回復力の中に納まる、持続可能なものとなるため、私達の手で守っていく必要があります。また、食の循環は多くの人々の様々な活動に支えられており、そのことに感謝の気持ちを持って理解を深めることが大切です。地産地消、食品ロス削減、食品の安全性等について、関連団体や関係部署と連携して総合的な啓発を行い、市民の取り組みの輪を広げていきます。

13ページの人と人・人と社会をつなぐ地域づくりです。社会的なつながりを持つことは、心身の健康や生活習慣の改善による影響を与えます。また、地域のつながりが豊かな人は、様々な人々と交流する機会や社会活動に参加するきっかけがあることから健康状態が良いとされています。しかし、近年、一人暮らし(独居)やひとり親世帯が増加し、様々な家庭環境や食生活の多様化がみられる中で、家族単位の共食から、地域で支えあう共食の場づくりも必要になっています。

ご覧いただいた通り、12、13ページの「地域の環境づくり」において、3ベ

ジや地産地消、食品ロス、食の安全性についての指標と、食育分野が大きなウエイトを占めています。個人を取り巻く環境整備において、食育の推進は重要な役割を担うため、今後も委員の皆様方の所属団体や関係部署との連携を強化して、取り組みを進めていきたいと考えます。

続いて、14ページをご覧ください。これから7分野の取り組みについて説明させていただきます。16ページ以降の各分野についての説明は、14、15ページのように構成しております。食育分野以外の6分野を簡単に、食育分野は時間をかけて説明させていただいた後に、ご意見を頂ければと思います。

16ページをご覧ください。まず「健康管理」分野です。

最終評価では、男性の肥満や若い世代の女性のやせが多くみられました。中学校二年生のアンケートでも、実際の体型は「やせ」「ふつう」でも自分の体型を「太っていると思う」と誤った認識をしている人がみられ、この感覚のズレは特に女子で大きく現れました。適正な体重を維持することは、生活習慣病の予防をはじめ、高齢者の低栄養・フレイル予防等においても重要です。適正体重の指標は、食だけでなく運動・休養等様々な要因と関係があるため、「健康管理」分野に位置づけ、国と同様に、4つのライフステージ別に目標を設定し、今後より一層強化したいと考えています。健康管理分野では、あるべき姿を「自分の健康状態を知り、早期に対応できる」とし、その指標として、適正な体重を維持する人の割合や各種健診を受診している人等を挙げました。

20ページと21ページの「運動」分野をご覧ください。適切な運動は、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の発症を予防するほか、自立能力の維持向上やストレスの解消など様々な効果があり、市民一人ひとりが、生活の中で自分に合った運動を取り入れられるような支援が必要です。あるべき姿を「自分に合った運動を十分にできている」とし、3つの指標を挙げました。

22ページと23ページをご覧ください。運動は健康づくりの重要な要素であるため、市民一人ひとりが日常生活の中で自分に合った運動を取り入れられるような、個人の取り組みと関係機関や関連団体の取り組みを記載しました。

24ページをご覧ください。「休養」分野です。

休養は、生活の質に大きく影響する重要な要素です。慢性的な寝不足状態にある人は、糖尿病等の生活習慣病にかかりやすいことが明らかになっています。

26ページをご覧ください。市民一人ひとりが日々のストレスの解消に取り組み、睡眠による休養をとれることや一人で悩まずに相談できる環境づくりに向け、個人の取り組みと関係機関や関連団体の取り組みを記載しました。

28ページの「たばこ」分野をご覧ください。たばこは、がんや糖尿病、COPD等、多くの疾患の原因であり、生活習慣病による死亡へつながる最大の危険因子です。また、令和2年4月に改正健康増進法が全面施行され、原則屋内禁煙となりました。今後も関係者が一体となり受動喫煙対策に取り組むことが必要です。

29ページには、喫煙・受動喫煙による体への影響を知っている人を増やすための取り組みを記載しました。

30ページをご覧ください。「飲酒」分野です。

長期に渡る過度の飲酒は、糖尿病等の生活習慣病やうつ病等のリスクになり、

心身の健康に大きく影響します。また、20歳未満の飲酒や妊娠期の飲酒が健康に悪影響を及ぼすことも明らかになっています。るべき姿を「20歳未満の人はお酒を飲まない／20歳以上の人には適正飲酒ができる」とし、取り組みを記載しました。

32ページの「歯・口」分野をご覧ください。

歯や口が健康であることは、身体の健康だけでなく、食べる喜びや話す楽しみなど、心の健康につながり生活の質も向上させます。自分の歯（口）で、おいしく楽しく食べることができる人を増やすには、むし歯や歯周病などを予防するとともに、幼少期から口の機能を発達させ、維持・向上させることが必要です、しかしセルフケアだけで、歯や口の健康づくりを行うことには限界があるため、かかりつけ歯科医院をもち定期的に歯科健診を受診し、プロフェッショナルケアを受けることが重要です。その取り組みを、34ページと35ページに記しました。

続いて「食育」分野です。36ページと37ページをご覧ください。子どもたちの健やかな成長、そして全ての世代が健康で幸福な生活を送るためにには、健全な食生活を実践することが必要です。しかし、ライフスタイルの多様化や食環境の変化に伴い、食事バランスの偏り等は改善されていないのが現状です。るべき姿「健全な食生活を実践できる」を目指します。

ここから指標及び目標値の説明をさせていただきますので、資料③をご覧ください。

各指標の目標値設定の考え方については、資料の右上にまとめております、ご覧ください。こちらの考え方で、目標値を設定させていただきました。高い目標値を設定し理想を目指すのがよいのか、少し手が届きそうな現実的な目標値にするのがよいのか、ご意見をお願いします。

右上にある目標値の考え方をふまえ、紙面中央にある令和5年度設定時から令和12年度前期目標値を確認していただき、指標ごとの目標値に対しての意見をいただきたいと思います。少しお時間を取らせていただきます。

会長 ありがとうございました。ここで、三宅委員が退席されます。

委員 歯科の立場から食育推進について聞かせていただきました。幼少期には1歳半健診、3歳児健診があるので、虫歯自体の数は全般的にはすごく減ってきているのですけれども、矯正・歯並びという問題が若干増加傾向にあります。3歳児を超えると、就学時健診もしくは小学校に入るまでの健診までに3年ぐらいスパンが空いてしまいますので、かかりつけ医をもっていただいて、食べられないのはお口の中に問題があるのでないかとか、なるべく早い段階でかかりつけの先生に相談していただくのが重要ではないかと考えます。口腔ケアは消化管の入り口になりますので、よく噛んで食べるベジもぐというのはすごく大切なことだと思います。よろしくお願ひいたします。以上になります。

会長 ありがとうございました。最終報告でよく噛んで食べるは非常に成績が上がっておりますので、今以上に噛んで美味しいものを楽しく食べるよう、皆さんご協力のほどお願いします。三宅委員ありがとうございました。

会長 これより3分程時間を取りますので、最終評価報告を踏まえて、資料3の目標値

についてご検討、ご覧ください。目標の設定の方ですけど、年0.5%や年1%で考えられていますが、ここに書いているのは、到底届かない数字よりも、このくらい頑張つたらできるかなぐらいの数字をあげていますので、そこら辺お含みおきいただきながら検討していただけたらと思いますので、よろしくお願ひします。

【3分後】

会長

時間となりましたが、皆さん見ていただけたでしょうか。いかがでしょうか。目標値についてこうしたらしいなどとご意見がありましたらお願ひします。ございませんでしょうか。私も検討した結果、このくらいの数字なら12年の計画ですから、皆さんの努力、取り組みの内容によってはいけるのではないか。無理のないような数字じゃないのかと私は自負しておりますが、いかがでしょうか。ありがとうございました。賛成という声がありましたので、賛成させていただきます。ではこの数字をもって計画を進めていきたいと思っております。

また、始めに説明がありました、計画の名称「くらしき健幸プラン」という案で話を進めさせていただくのですけど、委員の皆様からくらしき健幸プランという「健幸」という字で「幸せ」をもじったような感じになっておりますけど、いかがでしょうか。私も色々検討した結果、健幸という幸せを掴みたいということは誰しも思っていることなので、いいのではないかと思います。

副会長

食育推進計画と健康増進計画が統合されるということで、健幸プランという「幸い」という字を色々な団体が使っていると思うのですが、最初は悩んだのですけど、やっぱり食べて幸せになる、食で幸せになることを考えたらこの健幸プランがいいのではないかと思います。

会長

ありがとうございます。副会長も賛成で私も賛成です。他の皆様いかがでしょうか。よろしいでしょうか。ありがとうございます。くらしき健幸プランという案どおり、くらしき健幸プランでいきたいと思います。ありがとうございます。

副会長から一言、よろしくお願ひします。

副会長

27ページなのですが、休養分野で栄養改善協議会が関係機関・関連団体のところで、園と学校の中に「早寝・早起きの大切さを教えます」とありますが、栄養委員は「早寝・早起き・朝ごはん」というのが1つのフレーズとなって私達はずっと活動してきたので、この早寝・早起きだけでよろしいのでしょうか。そこが聞きたいたいなと思って、お願ひします。

事務局

ご意見ありがとうございます。「早寝・早起き・朝ごはん」がキャッチフレーズのようになっているので、検討させていただきます。ありがとうございます。

会長

検討させていただきます。他に何かご意見ありましたら。よろしいでしょうか。引き続き事務局の方より、取り組みについて説明をお願いします。

事務局

「くらしき健幸プラン」冊子の38ページ、39ページをご覧ください。38ページには、市民一人ひとりに取り組んでいただきたいこと、39ページには地域、園・学校、行政等が取り組んでいくことを記載しています。説明させていただいた

後に、個人として団体、組織として、本当に取り組めるのか、この表現では分かりにくい、追加した方が良い等ご意見をいただきたいと思っております。

一番初めは、全市民に食育を推進してもらいたいため、「一人ひとりが、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」としました。

次は、「1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がける」です。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、日本人の食事パターンであり、良好な栄養摂取量、栄養状態につながることが報告されています。「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている人の割合」は、平成27年度中間評価以降減少し、特に20～30歳代の若い世代において低い傾向が見られました。食事バランスは健康感や食べる順番等とよい関連が見られたことから食育推進において非常に重要な取り組みと考えています。

次は、「糖尿病・高血圧症予防に向けた3つの野菜の食べ方3ベジ（ベジわん・ベジもぐ・ベジもり）を実践する」で、現在推進している自然に健康になれる環境づくりがどこまで広げができるか、しっかり評価していきたいと思い、取り組みに入っています。

「生活習慣病予防や食材を味わうために、うす味を心がける」。うす味を心掛ける、減塩は、血圧を低下させ、結果的に循環器疾患を減少させるとともに、食塩・高塩分食品摂取が胃がんのリスクを上げることが報告されています。また、非感染性疾患（NCDs）による死亡における最も大きい食事因子は、食塩の過剰摂取であることから、国においても減塩対策を強化し、「日本人の食事摂取基準」（2020年版）における食塩摂取の目標値は、成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満となっています。しかし、生活習慣病の予防のための減塩だけでなく、食材そのものを味わい、味覚を育てること、更には豊かな生活の実現や幸福に繋げたいと思いをこのように表しています。

「早寝・早起き・朝ごはん・排便で規則正しい生活習慣と基本的な食習慣を身につける」は、これは、倉敷市医師会淵本先生のご助言もあり、幼児健診や今年度の食育フェア等で、朝食や野菜摂取と関連付けた便秘予防にも力を入れていることから、「早寝早起き朝ごはん」のフレーズに、「排便」を追加しています。表現として「快便、朝うんち」などと悩んだ結果、排便としました。朝食を食べていない人は、中学2年生においては、増加しており、成人においては、特に20～30歳代の若い世代で多く見られました。子どもは、保護者の朝食習慣や家庭環境の影響を受けやすいことから、子育て世代でもある若い世代への啓発は、自身の朝食摂取に加え、子どもの朝食摂取に繋がることが考えられます。

「食事作りに関わり、家族や地域の仲間と一緒に楽しく食事をする」は、「自分で料理することができる」、「家族だけでなく地域等での共食」の指標に繋がりますが、食事づくりや共食を通して、人と人とのつながり、更には、人と社会のつながりを感じ、食を楽しむ気持ちが大切であることを伝えたいと思い、このように考えています。

「災害時の備えや感染症対策として、食品を備蓄する」は、防災意識として、食品を家に備えておくことは重要です。また、災害時でも自身を守るためにバランスのよい食事をとることも大切なため、平時から災害等に備えることが必要です。

「地産地消の理解を深め、地元でとれた食材をおいしく感謝しながらいただく」

は、地産地消の理解を深め、地元でとれた食材をおいしく感謝しながらいただく。食は、生産者をはじめとして多くの関係者により支えられており、生産者と消費者の交流を通して、農林漁業への理解や食への感謝の気持ちを深めて欲しいという思いからこのように表しています。

「必要な分だけ購入し、食べ残しや廃棄を少なくする等食品ロス削減に取り組む」は、バランスよく適量を心がける等健康づくりの観点にも繋がり、人にも地球にもやさしい環境づくりを目指したいと思っております。

「食品表示や食品衛生について関心を持ち、上手に食生活に取り入れる」は、「栄養成分表示」「食の安全性」「手洗い」等の指標・関連項目に対応した取り組みですが、食の安全性は、残留農薬や食品添加物の問題だけでなく、食中毒や感染症予防としての衛生習慣、さらには食物アレルギーの対応についても、広く食の安全ととらえています。

以上、個人・家族で取り組んで欲しいこととして記載しました。指標と照らし合わせながら考えていますが、この部分は特に小学校高学年くらいの子が見ても分かるような表現にしています。

続いて、39ページをご覧ください。「個人の行動を支援する関係機関・関連団体と行政の取り組み」について、記載しております。

地域においては、・地域の教室や健康づくりに関するイベントで、「10の食品群」や「手ばかり栄養法」等を活用し、バランスのよい食事について普及啓発します。

・食材を選ぶ力・調理する力等を育み、うす味で主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を体感できる機会や場、さらに地域の仲間と一緒に楽しく食事をする機会を提供します。などをあげております。

園・学校においては、・園での生活を通し、楽しく食べる体験等豊かな食の体験を積み重ねることにより、食への関心を育みます。

・学校教育により、健全な食生活についての知識や技能を身に付けるようにします。などをあげております。

園・学校の部分は、文部科学省の「食に関する指導の手引き」や「保育所における食育に関する指標」を参考に検討し、広い形で示しているため、どのようにもとれる表現になっているかと思います。さらに、児童生徒からの波及効果もねらい、家庭への働きかけも進めます、としています。

職域においては、事業所給食では、バランスの良い食事やうす味に配慮した食事を提供します。給食を通して、望ましい健康的な食事を選択する力を養います。「くらしき3ベジプロジェクト」を通じて健康に関心が向きにくい方々が食に関心を持ち、健康で働き続けられる環境づくりを行います。等をあげています。

マスメディアにおいては、バランスのよい食事や「くらしき3ベジプロジェクト」等食育推進に関する情報、イベント開催情報等の広報をします、としています。

そして、行政においては、ライフコースアプローチの視点を持ち、特に子育て世代へ（胎児期から）の食を通じた健康づくりを強化します。また、産学官連携事業

を通じて、食に关心の向きにくい人へも啓発を行います。そして、3ページ推進店制度を通じて、飲食店等を利用することで自然に健康になれる食環境を整えます。さらに、栄養改善協議会や愛育委員等と連携し、地域に根ざした食環境づくりなどを行います。

関係機関・関連団体と行政の取り組みについては以上です。

会長

ありがとうございました。取り組みの数が非常に多いのですが、取り組みの全体について言葉の選択が適當かどうか、また追加した方がよい取り組みがあるかななど、委員の皆様のご意見をお願いします。小学校高学年以上の人がこれを見てわかるかなという文章にしているということですが、いかがでしょうか。

先ほど事務局の説明の中で、「早寝・早起き・朝ごはん」に「排便」を追加しています。事務局の方も「排便」の方がよいのか「朝うんち」の方がわかりやすいのか悩まれたみたいですね。ぜひ淵本先生のご意見を伺いたいと思いますが、いかがでしょうか。

委員

先程の副会長さんがおっしゃられたように、早寝・早起き・朝ごはんというのは、韻を踏んでいるのでこれに何かを付け加えるのは非常に難しいのですが、排便というのは、子どもからするとちょっと難しい言葉かな。朝うんちとか朝トイレとかの方がいいのかなと思いますけど、先程からずっと考えていたのですが、いい案が思い浮かびません。これにさらに韻を踏むような、全く違ったフレーズで考えなきゃいけないのかなと思いますので、宿題にさせてください。皆様から良い案がありましたらぜひ教えていただきたい。

もう1つ話を変えさせていただいて、塩分の話なのですが。いま、WHOでも塩が「毒」と言われていますので、日本人は世界的にみても塩分の摂りすぎだと言われております。高血圧・糖尿病以外にも腎臓にも非常に良くないと言われており、塩分のことに関して、もっと強くいいっていいのかなという気がしました。私からは以上です。

会長

ありがとうございます。なかなかフレーズが難しいのですけど、事務局も非常に悩んでおりますので、良い表現がありましたらよろしくお願ひします。

副会長

私も言葉を色々並べてみたのですが、子どものための食育フェアで子どもさんが来られた時に、「うんちの会場、どこ?」と言われたんです。栄養士会さんがうんちを被られていきましたが、「あそこよ」と言ったら、やっぱり子ども達はウンチが好きで、朝うんちというのが良いのかなという風に先生のお話を聞いて感じました。以上です。

会長

他にありませんか。朝うんちというご意見も出ましたので、検討させていただいてもよろしいでしょうか。

委員

6年生だったら排便でもいけると思うのですけど、小学生なので朝うんちの方がわかりやすいにはわかりやすいし、インパクトもあるかなという気がします。以上です。

会長

朝うんちということでよろしいでしょうか。ありがとうございます。早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちということでおよろしくお願ひします。ありがとうございます。他にご意見ございませんか。

- 副会長 38ページの下から2行目に、「食品表示や食品衛生について関心を持ち、上手に食生活に取り入れる」という上手にという言葉が引っかかるような気がするのは私だけでしょうか。
- 会長 食品表示についての、上手に食生活に取り入れるということですけど。
- 事務局 関心を持っていただいて、食生活に取り組むということなので、上手にはない方が良いという意見でよろしいですか。
- 副会長 ない方が受け入れやすいのではないでしょか。
- 事務局 上手くとなるとハードルが上がるの、この表現は適していないのではないかということで検討させていただきます。ありがとうございました。
- 会長 食品衛生協会の浪尾委員がおられますので、ご意見があつたらお願ひします。
- 委員 そうですね。
- 副会長 上手にというのが、小学生が見て理解できるような文章と言われたので、上手にというのを子どもたちがどう捉えるのか、ちょっとその辺が難しいのかなと思って言わせていただきました。
- 委員 事務局と検討したいと思います。
- 会長 副会長、検討します。食品表示・食品衛生という言葉自体難しいですが。色々やった中で手洗いとか清潔にして物を食べようとかいう柔らかい感じでも私は良いのではないかと思います。検討ということで、また結果はお知らせします。ありがとうございます。
- 会長 小学校では地産地消給食を取り入れていると思います。小学校の給食の様子、私も不勉強で申し訳ありませんが、最近の小学校の給食の方は好きな物を食べて、食べ残しても良いという感じになつていると聞いて、「えっ」と思ったのですけど、給食の状況とか、地産地消についてご意見を聞かせていただきたいと思います。洲脇委員お願ひします。
- 委員 給食の指導のことですかね。昔はですね、全部食べなさいと休み時間も食べていましたが、今は、それはありません。給食時間内で食べられるところまで頑張って食べようねということで。アレルギーのある場合は別なのですが、一口も口を付けないのはだめよと、少しでもいいから食べて、今日食べられなかつたら、明日もうちょっと食べられるようになろうと。もっと長いスパンになると、卒業するまでに食べられるようになろうねという声掛けをして、少しずつ食べることができるよう、決して給食嫌いにならないようにということも踏まえながらの給食指導をしております。無理やり食べさせるようなことはしていません。以上です。
- 会長 ありがとうございます。そういう時代になっていると思うのです。無理やりとか、嫌いなものを食べろとか昔は言われていたと思うのですけど、なかなか今はそ

ういう時代じゃないと思いますが。食に対して段階的に卒業するまでに全部好き嫌いなく食べられるという方向性でもっていけたらいいのではないかと思います。じわじわとそういった取り組みをしていって、卒業する時に全部食べられるという風にもっていけたらと思います。ありがとうございました。

会長 学校給食の様子や小学校の食事の話を聞かせていただきました。日頃から地域に根ざした食育の推進をされています、栄養改善協議会の兒山副会長、地域の取り組みの部分と、個人の取り組みの部分でご意見いかがでしょうか。

副会長 栄養委員はおもに3ベジの普及、バランスの良い食事と朝食摂取、また減塩に取り組んでおります。今、野菜350gの摂取については、実際に350gの野菜を今日も展示してあると思うのですがその展示をしたり、今日お配りした手ばかり法ですが、自分の手の大きさに合わせた一日の食べる量を示しております。これを使って啓発をしています。この手ばかりがすごくわかりやすい、自分の手の大きさで食べる量が分かるということで、肉は自分の手の厚みですよと言ったら「なるほど」ということを言われております。

バランス良く食べるためには、10の食品チェック表というものを保健所の事務局さんと一緒に作ったのですが、自分が朝昼晩何を食べたか、バランス良く食べられているのかというのを、それをチェック表項目形式でいろんなところでチェックしています。

それから先程も川大の藤澤先生が言われたのですが、やっぱり私たちもベジチェックという測定器を用いての啓発をしております。自分では野菜を作っているし沢山食べているわ、自身あるわ、と言いながら来たら280gも取れてない状態の方がけっこう多いです。やっぱり測定したら数字として表れるので、本人の意識改革にも繋がっているのではないかなと思って、食育栄養まつりや各種のイベントで活用しています。350g摂っていない人に対しては、10の食品チェック表だとか手ばかり法を使って、こういうものを食べたらいいよとかいうことを後のフォローで伝えております。

朝ごはんを食べないお子さんが多いということは、栄養委員もすごい気にしているところなのですが、子ども達が朝食の大切さを知って、親が作らないといけないと、忙しいから作れないじゃなくて子ども達に作らせるような取り組みを少しずつ進めているところです。食材があったら自分達で今はレンチンで出来ますので、子ども達にもやらせてていこうかなと思っております。学校での調理実習もやりたいなということで、学校の先生との計画をしているところです。

全体を通しては皆さんの課題でも出てきたとおり、健康に無関心な方に向けての啓発なのですが、今、栄養改善協議会では、ある会場でイベントをするのではなく、先日のこどものための食育フェアみたいに人が大勢集まつくる所で、そちらへ出向いて行っての啓発の形に変えていますが、栄養改善協議会単独ではそういうことも難しいと思います。色々な団体と協力することで、食育の輪も広がっていくのではないかなと思っております。簡単ですが以上でございます。

会長 ありがとうございました。前回の時にも、手ばかりとか350g、3ベジということで「ベジもり」について話がありました。最終評価報告書の14ページ、20ページ等に課題等があります。忙しい人は簡単な料理をしたらどうかとか、副会長が言われるレンチン出来るものはレンチンするとか、課題と今後の方向性等述べています。そういうことを引き続き次期計画の方にもっていけたらと思いますので、よろしくお願いしたいと思います。ありがとうございました。

会長 食品ロス削減、SDGsの関係がよく言われている中で先程の給食の方もあります。金田委員の方に必要な分だけ購入し、食べ残しや廃棄を少なくする食品ロスの削減の取り組みについてご意見をお願いしたいと思います。

委員 消費生活学級でも食品ロス削減について啓発活動を行っています。買いすぎず、使いすぎず、使い切って食べきるということで、食材を使い切る工夫などを紹介しております。買いすぎないということで、必要な分だけ購入し、食べ残しや廃棄を少なくするというのが良いと思います。もっと簡単に言うと、「買いすぎず、使い切って、食べきる」という表現でも良いかもしれません。以上です。

会長 ありがとうございました。内容的には変わらないのですが、表現の仕方を簡素化するというか、「必要な分だけ購入する」の言い方を、もう少し検討させてもらうということでよろしいでしょうか。また検討させていただきます。ありがとうございました。

事務局 先ほど、少し健康管理分野について説明しましたが、適正体重に絞って、取り組みをもう少し説明させて頂きりますので、まとめてご意見頂ければと思います。18ページをご覧ください。まず、「一人ひとりの健康づくりへの取り組み」については、自身の適正体重を知り、その維持に努めることと、体重や血圧等を測定する習慣を持ち、生活習慣病の予防に努めることをあげています。
「関係機関・関連団体及び行政の取り組み」については、
地域において、バランスのよい食事や適度な休養、運動習慣を持つことが、適正体重の維持、生活習慣病の予防につながることを啓発します。
園・学校においては、正しい体型認識ができるように、自身の適正体重について学ぶ機会を持ちます。
行政においては、ライフコースアプローチの視点を持ち、生活習慣病やフレイルの予防等における適正体重維持の必要性を普及啓発します。適正体重の説明は、以上になります。

会長 ありがとうございました。「適正体重」の取り組みについて、ご意見・ご質問等ありますでしょうか。

委員 私自身が大学でいろいろ学生を見ながら思っていることではあるのですけど、かなり適正体重に関しては、しっかり把握した方がいいのではないかと感じています。特に20年ぐらいこの業界にいさせていただいて見ていると、本当に何が起こっているかはっきりしないが、かなり痩せの学生が増えてきたのは見ていて感じます。それこそ昔であれば、栄養士を育てているのでその関係があって、どうしても肥満の話をしたりするのですが、肥満というのをためらうぐらい肥満の人もいたりしたが、今はほぼほぼ肥満の人が見えないぐらい、栄養のことを学んでいる学生でいうと肥満の人はいなくて、痩せばっかりの状況だと思います。実際国民健康栄養調査でも、20代女性は20%ぐらいが痩せといわれている状況で、似たような状況かなと思われますが、そもそもBMI22というのを下回っている学生が非常に多いというかほとんどです。女性では20未満というのはざらなんじゃないのかという状況にあるかなと思っていて。特にその子達も自分が痩せているという認識ではなくて、もっと痩せてみたいけどみたいなところで、ボディーアイメジの歪み、これはずっと前からそうなんですけど、特によく感じてくるようになっ

たかなと思います。その上で授業等を通した時に、自分自身でどのように改善するかという時に、自分自身でB M I の基準は知っていても、例えば自分の数値がB M I 18.5 だとして、「18.5 ということは痩せに入りますよね」と言ったら、「え、そうなの」みたいな。知っていて勉強していてもそんな形で自分のこととして捉えられないという状況があり、実際調理実習等でごはんを作つて「一人分はこの量ですよ」と作つたら、食べきれないという学生が増えてきて、食べたら食べたで、「今日はいっぱい食べたから夕飯はいらないわ」みたいな現状にあるかなというところは思っています。なかなか難しい状況だなと思っております。それでも健康であるならばと思っていたのですが、近年ずっと学生の様子をみていると、疲れやすいという子はすごく増えたかなと思います、あとは立ち眩みとか貧血症状がみられる学生、それこそ生理痛がひどいような学生がすごく目に付くようになり、学校を休むようなことも増えてきたと思っております。そういう所が、適正体重が認識できておらず、体重が低くて現実問題になってきている、この子達が実際20年、30年経つた時に骨粗鬆症とかそういう問題なく生きていけるのかどうか自信が持てなくなっていく時代になってきたのだというふうに思っています。

だからどうしたらということで、なかなか栄養の方を教えていく知識も提供していく、そこを伝える立場にいるのにそうなってしまう、そういう話になると私自身も人のことを言いながら自分はどうなんだという話になりますけれども、なかなか難しいところがあるのかなと感じています。もちろん、ちゃんとしている子はしっかりしているのですけど、その辺りの差が普段家庭でちゃんとした食事を出されている子とそうでない子の差が大きく出てきていると。あと感じるのは大学に来るので、収入面で不安がある学生の方が食事は崩れている傾向にあるので、その辺りは社会的な問題はあるとは思うのですけど、どうしたら良いのか考えていくところです。昔から女性の痩せの数値に興味をもって追ってきてはいるのですけど、この辺りの数値が低年齢化してきていて、先程ちょっとと言われていたのですけど、中学校でも痩せたいと思っている子が増えてきているとか、もっといくと小学校の低学年・中学年から痩せ、自分自身が太っていると認識したりとか「美」への意識が高くなっている話を聞きますし、都市部に行ったりすると電車の中で化粧をしている子も見たりしているので、そういうところもあるのかなと思うのですけど。

大学といったところでは朝食欠食であるとか、休日何も食べないとかそういう問題を感じているところです。そういったところの問題というのが、もっと低年齢の所ではどのような感じなのか伺えたらありがたいかなと思っていますけど。

会長

ありがとうございます。適正体重について話を聞いていただきました。先生の言われるように、中学生の体重についてご意見を荻野委員にお願いします。

委員

先程も出ましたが痩せについていうと、中学生も女子生徒だけでなく、男子生徒についても以前とずいぶん違うというのはスマートな、言い方はあれですけど、小顔な子ども達が増えているなど正直思つのが現状です。地域によって多少違いがあるかもしれませんけれども、肥満でという子を見る機会は随分減ってきたかなという風に思つてするのが現状です。でも、意識的にどうかというとさつき言われたように、自分が痩せているとは思つてはいないし、実際にどちらかというと、少し太り気味かなという意識の方が女子生徒・男子生徒もいるのかなと思います。実際に測定をしてみると、そういった結果が出ると同時に、中学生は部活とかあると

思うのですけど、部活動をやっている生徒について去年「食の指導」というのを県の取り組みで陸上部についてピックアップして行ったのですけれども。ほぼ痩せ型の割合が男子生徒も女子生徒も多い、でもそういう意識はない、でも自分がパフォーマンスをより良いものとしたいと思っている。そこで何が必要かというと、食につながってくるというような形での指導だったのですけれども、結局、食べる量については、給食なんか小学校は全部完食を目指していくと思うのですが、中学校ではかなりの残量があるのが実態です。食が細くなっているということもあると思うので、陸上部の指導の中では記録を、そのパフォーマンスを上げていくために途中途中の間食をどのように取りながら自分の必要なエネルギー源を補給していくのか、それが日々の生活の中でも必要であるというようなことの指導がありました。陸上部の試合に行った様子を見てみると、試合の途中途中、それから前にはいろんな栄養のゼリーとか、甘いものとか、今でいうと塩タブレットとか、ああいったものはすごく積極的に摂ります。そういったものが必要であるという知識をもっているからですけれども、家で間食的に同じようなものを摂るかというと、そこまでには結びついでいないということで、自分の足らない栄養素を3食だけではなくて、途中途中でどのように摂っていくのかというような指導は大切だなと思っています。

先程、児山副会長から出ましたけれども、やはり生活のリズムがだんだんと夜型になっていくのに変わって、朝食べる時間がないという現状も中学生の中にはあるとは思うのですけど。実際に家の人が作れない状況があるのは事実で、自分がどうやって作るのか、それこそレンチンをどのように利用しながら自分で食についてしっかりと確保していくのか、そういたことを取り組んでいかないといけないかなと思っています。なかなか中学校で取り組むのは難しいのですが、もうしばらくすると11月にはお昼のお弁当を自分で作ってくるというような取り組みは毎年していて、その時にはものすごく考えて、栄養バランスも考えて工夫して作ってくのですけど、それが日々につながっていないというところがまだまだ食に関しての指導ができていないと思っています。以上です。

会長 ありがとうございました。中学生や大学生は美を意識されているので、隣の人が痩せているから、私は太っているのかなと勘違いしている人もおられると思うのですけど。適正体重を今一度認識していただいて、食事の摂り方だけでなく、体重ということにも重点をおいて見直していただけたらと思います。ありがとうございました。

会長 それでは、最後に「ライフステージ別の市民一人ひとりの取り組みについて、事務局よりご説明をお願いします。

事務局 続いて、冊子40～43ページをご覧ください。こちらは、胎児期から高齢期までのライフステージ別に、7分野における具体的な市民ひとりの主な取り組みをまとめています。特に42ページ、43ページの食育分野をご覧ください。胎児期からそのステージにおいて、分かりやすく、かつ食育推進となるポイントが含まれているか、さらには食を通じた幸福につながるか、思いを入れようと努力しました。また時間を取らせていただきますので、ライフステージごとの取り組みが適切であるのか、その年代・立場になって考えていただきたいと思います。この表現では分かりにくい、もっと取り組むべきことがある、時期が適当か等、ご意見いただきたいです。

会長 ありがとうございました。ご意見の方、いかがでしょうか。現在の計画では、ライフステージ、次期計画では、さらにライフコースアプローチを意識してということですが、内容的にいかがでしょうか。

副会長 ライフステージそれぞれごとにわかりやすい言葉で書いてあるので、このままで良いと思います。

会長 ありがとうございました。このままでいかせてもらいます。
事務局からその他で何かございますでしょうか。

事務局 最後に、今後のスケジュールについてご説明します。本日皆様から頂いたご意見をもとに、計画素案の修正を行ったうえで、11月にパブリックコメントを実施して市民の皆様からご意見を頂き、さらに修正を行います。次回2月1日に予定している3回目の食育推進会議では、概ね完成した計画書を提示させていただくとともに、計画案の答申を予定しています。その後、3月に次期計画の確定と公表を行い、4月から次期計画の推進が開始となるはこびです。

次期計画「くらしき健幸プラン（案）」の概要についての説明は以上です。

会長 ありがとうございました。次期計画の素案をもとに、計画の概要について、事務局から説明がありました。
それでは、全体を通して、ご質問やご意見はありますでしょうか。

委員 先程、健幸プランの中で18ページ、19ページのところで質問はという受付がなかったので、最後に質問をさせていただきます。この健康管理について、他の2番以降、運動とか色々な分野に職域という項目があるのですけど、ここについて職域という項目がないのは何故かなというのとともに、行政さんが行う項目で、健診ですね。私が言いたいのは、16ページにおいても、健康診断の受診状況というのがかなり事業所や職場で人間ドック等を受けるという傾向が多いということを踏まえたら、逆に言えば、24%ぐらいは受けてない方がいる。やはり、市の健診を受けるというのは非常に少ない。おのずとやはり事業所勤務をされている方が、事業所において健康診断を受診することをもう少し啓蒙とか強化が図れたら、この24%についても健診受診が増えるのではないかという風に思います。

また、18ページについても私自身ほんとに一番下のダイヤマーク以外は全て当てはまりまして、会社で健診を年に1回受けます。健康管理も把握できますし、異常もあったので生活習慣の改善等をやらないといけないなと思いますし、今年特定保健指導も受けてやばいですよみたいなことも言われたので、やはりそういう改善、健康管理をしていかなきゃいけないと痛烈に思っています。また、職場においては、ダイヤマークの上から4つ目ですね、健診の結果に異状があった場合再検査をさせてもらったりします。職場において色々状況はあると思うのですけど、やはり事業所さんのお力を借りて、健診であったり啓蒙をしていただける、異常があった方にはさらに再検査等を受診していただけるようなおすすめをしていくというのは、職域にとっても必要なことではないかと思います。また、我々商工会議所においても、メインのお客様というのは事業所をされている方なので、そういった方々に対して健康というのは経営においても非常に大事になりますので、その辺りの啓蒙についても我々も何かお力添えというか出来ることもあるのではないかという風に思ったので、ここに職域という項目があることで少し健康診断の受診の啓蒙強化なり、再検査の受診の強化・啓蒙なりあっても良いのではないか

という風に思いました。以上です。

事務局 ありがとうございました。職域についても必ず入れさせていただきます。ありがとうございました。

委員 今年度3ベジプロジェクトとして食品衛生協会では、推奨店のモデル店を3店舗実施しておりますが、来年度は推奨店の登録店を増やしていきたい意向を受けまして、出来れば外食のところで沢山推奨店を増やしていきたいと思っていますが。今年度中に食品衛生協会としては、健康づくり課の方に研修をしていただいて、何で3ベジプロジェクトをやっているのかとか、3ベジプロジェクトはどういうことなのかまずは外食のお店の方々に、経営者の方に集まつていただいて、まず研修をして、そこから学んで3ベジプロジェクトを推し進めていこうと今年度、来年度計画を立てております。上手く増えてくればいいなと思っております。

また、3ベジの1つ提案ですが、まず最初に野菜を食べようという話ですが、謳ってはいるのですがモニター店やお店で推奨することはもちろんできるのですが。萩野先生が言わされたスポーツをしている学生とか生徒、児童さんだとよくトップアスリートの方が、食を川崎医大の方でもかなり教えてもらっていると思うのですが、具体的に言うと現役を引退した水泳の萩野公介さん、あの方が小さい頃から食というのに非常に関心をもたれて取り組みをやられている中で、まず野菜を食べるところから始めなさいということを、中学生・小学生・高校生に教えていたのを聞いて私も萩野さんの言っていることを聞いて勉強したのですけど、トップアスリートがすごいことをやっているのだなということを知ったものですから、そういうモデル的な、萩野公介さんなんかはこういうことをやっていたよということを前に出すのも一つの方法なんじゃないかなと思いました。以上です。

会長 ありがとうございました。参考にしていただいたら、非常に良いと思います。
時間が経過しつつありますので、進め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 農林水産課より、情報提供をいただきます。お願ひします。

農林水産課 本日はお時間いただきありがとうございます。第53回倉敷農業まつりについてPRさせていただきたいと思います。お配りしたチラシをご覧ください。11月26日、日曜日10時30分から14時30分まで、倉敷みらい公園におきまして倉敷市と晴れの国岡山農業協同組合共催で農業まつりを開催いたします。53回目となる歴史ある農業のイベントとなっております。農業まつりは食の安全・安心と地産地消の推進を図ること、生産者と消費者との交流を深めることを目的としたイベントとなっております。当日は沢山のブースが出展される予定となっておりまして、地元の農業の方が生産された野菜や果物の販売、手作り食品の販売や試食を予定しております。また来場者の方に参加していただけるようなイベントコーナー、子供向け遊具の設置なども実施する予定しております。また、入場料は無料となっております。ぜひご家族皆様とおいでいただけたらと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。ありがとうございました。

会長 ありがとうございました。私の方から、倉敷市の事業の1つとして、10月24日に倉敷市役所1階駐車場の付近に米粉の機械を導入して、市民の方にお米を持って来ていただいたら、米粉にしてお渡しするということが始まります。有料とい

うことを聞いています。そういう機会で食育、米粉の取り組みを行っていく中で、より一層米粉の普及なり米粉を使った加工品を次期計画に向けて取り組んでいたらと思います。

どうもありがとうございました。色々とご意見いただきまして次期計画に向けてがんばって皆さんと推進していきたいと思いますので、よろしくお願ひします。

それでは、これをもちまして、本日の第2回倉敷市食育推進会議を終了いたします。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 健康づくり課 課長 河本より申し上げます。

事務局

本日はお忙しい中、皆様それぞれのお立場から貴重なご意見を聞かせていただいて誠にありがとうございました。13年間に渡って食育を推進して参りました。第2次倉敷市食育計画に続く次期計画におきましても、市民の皆様に健康で幸せい生活を送っていただけますように、引き続き私共も様々な食育に取り組んで参りたいと思います。今後とも本市における食育の推進にご協力お力添えを賜りますようよろしくお願ひいたします。本日は長時間にわたるご審議、本当にありがとうございました。簡単ではございますが閉会の挨拶とさせていただきます。どうもありがとうございました。

事務局

次回の食育推進会議の日程でございますが、次第の一番下にありますように、2月1日木曜日を予定しておりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

これをもちまして、令和5年度第2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。

この後、8月に実施しました「こどものための食育フェア」の反省会をさせていただきます。該当される委員の皆様にはお疲れのところ恐縮ですが、引き続きどうぞよろしくお願ひいたします。皆様お気をつけてお帰りください。

令和5年12月8日

倉敷市食育推進会議

会長 秋田 誠

