

令和5年度（2023年度）第1回柏崎市食育推進会議 会議報告

開催日時 令和5年（2023年）10月20日（金）15:30～17:10

○第3次食育推進計画の概要を説明

○令和5年度（2023年度）「第1回健康づくり推進会議」の報告

○重点課題「朝食摂取」「肥満予防」に関する令和4年度（2022年度）から令和5年度（2023年度）の取組状況について説明し、協議を実施

以下意見交換内容

【朝食啓発チラシの活用について】

- ・単身者や調理担当者には、「手軽」「簡単」は大事なキーワードとなる。QRコードを活用し、工夫例をできるだけ多く紹介してもらうことで単身者も飛びつきやすく、体調の変化を実感してもらえるのではないかと。これで完成ではなく、今後使用してみて、さらにバージョンアップすることを期待している。
- ・朝食を食べるメリットを感じていない方には、チラシ裏面の「朝食抜きは糖尿病の原因」のように、デメリットをしっかりと強調するアナウンスが必要ではないかと。
- ・大学生や若者向けにブラッシュアップする機会があるなら、例えば「毎日朝食を食べていない、食べられていないあなたへ」など、あえて食べていない人にも見てもらえる表題にするのも一つだと思う。
- ・特に気を付けてほしい大学生や新入社員、30代くらいの若い人達は、チラシよりも圧倒的にユーチューブのほうが馴染んでいるのでよく見る。アプローチしたい年代に合わせて、若者がよく使う媒体をうまく利用することがとても大事である。
- ・朝食を抜くか抜かないかは、就学前から義務教育の間の食生活で成り立つと思っている。企業や教育機関での働きかけは大切で、共働きやひとり親家庭では難しいと思うが、もっと子育て世代の方達に啓発の重点を置いていただきたい。
- ・朝食に関するアンケート調査結果は、想定していたとおり、大学や就職など、親元を離れるきっかけで朝食欠食が始まる人が一番多かった。それ以前の高校や義務教育の頃からという人も結構いるという実態が分かり、非常に有効なデータだと思う。アンケートがすべて正しいわけではないので、今回の結果を基にインタビューも組み合わせていくと、より良いデータが手に入るのではないかと。大学生にチラシを配布しながらアンケートを取ってみるなど、若い世代の実態が分かると良い。

【地域や関係機関との連携による食育啓発】

○保育園

- ・保護者や祖父母へ給食参観を実施し、給食を実際に体験してもらって良かった。園で育てた野菜を家へ持ち帰ってもらう、遠足前日にシャカシャカおにぎり作りをするなど、子どもを巻き込んで家庭に食育を広げていく必要があると思う。
- ・朝食欠食習慣がある保護者は、「時間が無い」「お腹が空いていない」「朝食を食べなくても体調に支障が無い」という理由があり、食習慣が変わってきている。朝食欠食がある家庭は、食への関心が低い傾向が見られるため、食のアピールが必要だと感じた。
- ・肥満対象になる園児はいるが、決して動かないとか、たくさん食べているとかではない。家系に肥満があり、遺伝が大きく影響しているのではないかと感じる。

○小中学校

- ・学校からの歯科講話依頼は、むし歯や歯周炎の話が主で、食生活について話す機会はとても少ない。これらも大事なポイントではあるが、噛むことについて児童生徒に話をする機会を、養護教諭に積極的に企画してもらおうと良い。

○高校

- ・保健室に来室した生徒の中には朝食を欠食する生徒が一定数おり、「これまで食べる習慣がなかった」「ぎりぎりまで寝ていたい」「朝はお腹が空いていない」と理由は様々である。
- ・高校はパン販売での購入など、自分で昼食を選んで食べることがある。朝食だけでなく、昼食をどう選んで食べるか、バランスや栄養状況を自分で考える力をつけなくてはならない。
- ・女子生徒は体型を気にして食事を減らす生徒もいる。肥満予防も大事だが、摂食障害にならないように気をつけなければいけないのが、高校での難しさである。
- ・校内に菓子パンやチョコバーなどが売られているお菓子の自動販売機がある。その中身について、管理職と相談してみたい。
- ・噛む力が弱い生徒が増えてきている。保健日よりでは、朝食の大切さやバランスの良い食事の他、よく噛んで食べることについても啓発するようにしている。
- ・食育は養護教諭だけでなく、家庭科担任との連携も重要になってくる。高校の家庭科では、食に触れる場面がある。本校では保育園と連携し、生徒達が食の大切さを園児達に教えるという取組があり、自分事として食に対して考えられるのではないかと。

○企業・事業所

- ・事業所のトップや保健担当者によく話し合うことが大事である。職場によっては、夜勤や不規則勤務、残業が多いなど、職場環境がそれぞれ違い、生活リズムの課題は一律ではない。残業が多い場合には分食、夜勤の場合には出勤前の食事が朝食と同じリズムを作る役割となるなど、できるだけ職場環境に沿った情報を提案できると良い。
- ・肥満予防という切り口からではなく、朝食摂取は疾病予防の第一歩であること、生活リズムや食事リズムを整えると基礎代謝や仕事効率のアップにつながることを前面に出すことが、とても大事である。

○スーパー等

- ・「朝食を食べよう」という基盤を整えるには、関係者からの協力が無いと難しい。あるスーパーの広告に「朝ごはんが大事だ」という提案がある。時間が無い人向けに手軽なバランスの良い組み合わせ例などを提案し、市民が朝食を食べてみようと思える発信があると良い。
- ・メディアでいろいろな商品を販売する自動販売機が話題になっているので、高校や企業でも設置したらどうか。朝食を食べなかった人が、休み時間に食べられるなどの環境づくりがあると良い。

○運動施設

- ・「朝起きた時にお腹が空いていない」「食べなくても調子が変わらない」というのは、全体に運動量が少ないのだと思う。運動施設とコラボする取組がもう少しあっても良い。

【食育推進計画の推進について】

- ・地産地消に関する目標値の進捗状況が空欄であり、事業についても市の重点取組である朝食摂取や肥満予防と関連していない。庁内関係課で上手く連携を図り、モニタリング方法や重点取組との関連について検討してほしい。