

令和4（2022）年度 第1回柏崎市食育推進会議 推進委員会からのご意見

開催日時 令和4（2022）年10月14日（金） 15：00～16：50

●青壮年期への朝食摂取の啓発について

【朝食欠食の現状】

- ・高校生へのアンケートは実施していないが、保健室に来た生徒の一部は「朝食を食べない」と決めている。ダイエットの他、「食べると気持ち悪くなる」「面倒くさい」等が聞かれ、女子では、食事時間を惜しんで前髪を整えて学校に来る生徒が一定数いる。親が用意していない場合でも、ヨーグルトや牛乳、パン、バナナなど、とにかく何か食べて登校する習慣をつけることを日々指導している。
- ・一般健診問診票の朝食欠食のデータが20代30代のみだが、青壮年期でもある40代50代60代前半までの数値を抑えてあっても良い。
- ・国民健康栄養調査の結果を見ると、40代50代の朝食欠食者割合がこの10年間で徐々に増えている。その理由は20代30代の朝食欠食がそのまま改善されないで、年代が上がっている可能性がある。特定健診質問票で、各年代で欠食者割合の推移を見ていくことをお願いしたい。
- ・協会けんぽは新潟県全体で、この3年間の朝食欠食者の割合は約20%で少しずつ上昇している。不適切な夕食時間、就寝が遅いから朝食を食べないという人が反比例しており、遅い夕食を解決することと朝食を食べることは一連の働きかけでやらなければならないと思う。

【朝食を食べない理由の把握】

- ・実践につなげる啓発をするために、まず朝食を食べない理由についてアンケートを取って実態を把握するのはどうか。例えば、保育園や小中学校の保護者に依頼する。子ども達の食習慣が変わっていくには、やはり保護者がキーポイントだと思う。
- ・小中学生の欠食率は5%くらいだが、20代30代になると約2割に増えている。一人暮らしになった、親元を離れた等が理由として想像できるが、出産前のパパママセミナー等の個別相談で欠食が始まった時期や理由を探ってもらいたい。市内の2つの大学に協力を求めるのも良い。
- ・学校ではタブレットでのアンケートができるので、保護者へ実施すると回答者が増えるのはないか。
- ・保育園児や小学生の欠食は、貧困の問題もあると思う。親が朝食を作る能力が無い、お金が持たない等の特別な理由があるのではないか。2～3%であれば個別の対策しかないと思う。

【地域や関係機関との連携による啓発】

○保育園

- ・保護者の考えも以前とは違ってきており、働きかける方法も改善が必要。地域を巻き込んだ食育体験、家族と一緒に作って食べる喜びを体験させることが、保護者の関心を向けるのに一番早いと感じる。

○小中学校

- ・学校の保護者への朝食啓発は、各調理場での給食日より、各学校での生活習慣強調週間、食育授業、学校評価アンケート等で行っている。今後もこの取組をできるだけ継続していくことが大事である。学校保健委員会や授業参観で朝食をテーマに実施し、小学校の就学時健診で保護者に朝食の大切さを伝えるのも良い。受配校が多くて対応できない場合は、市の出前授業を活用できると良い。

○大学

- ・国民健康栄養調査結果で、男性の 7 割が高校卒業と同時に朝食欠食が始まったというデータがある。市内大学と連携した取組も良い。

○職域

- ・商工会や職域とのつながりで、その事業所で実施しやすい朝食に関する取組を依頼したらどうか。取組をとりまとめて、その中に働く世代に朝食を改善するためのヒントがあるのではないか。仕組みづくり、取り組んでいる雰囲気作りが大切である。実施した取組をフィードバックし、すそ野を広げていく発想もある。

○食生活改善推進員

- ・6月19日「食育の日」の活動として、柏崎地域振興局と市内スーパー各店舗をまわり、健康立県にいがたのリーフレットと食育レシピカードで、主食・主菜・副菜をそろえた食事や適塩についてPR活動を行った。
- ・市のホームページに四季に合わせた食材のおすすめレシピを掲載している。

【朝食摂取に向けて具体的な方法を提案】

- ・男性の一人暮らしで不規則勤務の人は、朝食摂取の改善が一番難しい。いつも常備しておくとう便利な食材を情報提供すると良い。手軽に食べられる食材や保存が効く食材、コンビニ食の選び方、電子レンジでの簡単調理等を紹介すると、実践につながりやすい。
- ・不規則勤務の人達には、夜勤に出る時に食べる食事を朝食、帰ってきて就寝する前の食事を夕食という位置付けで、活動の中での食事の意味を考えてもらえると良い。
- ・小中学校の授業では、食パンや牛乳、納豆、ミニトマトなどをラッキー食材として紹介し、自分でも朝食の準備ができることを伝えている。

【情報発信】

- ・市のすくすくネットで親が見たくなる、子どもが喜ぶ内容が食育になることをPRしたらどうか。
- ・SNSを活用して、高校生が飛びつくものがあると良い。
- ・SNSで「市長、朝食を食べる」という動画のライブ配信をしたらどうか。また、地域の人からいつもの朝食を紹介してもらい、「忙しくても、これだけは食べているとパフォーマンスが上がる」のような、市民目線のインタビューや動画等があると面白い。まず市民の目につくことを大きく取り上げて興味を引き、朝食の大切さを啓発できると良い。
- ・なぜ朝食を食べる必要があるかを気づいてもらわないと、いくらチラシを貼っても難しい。未来の自分に投資するということで、今は体に不調が無く、朝食を食べなくても困らないが、今後も続いていくと年齢とともに健康が損なわれていくことを発信することも対策の一つだと思う。コンビニやスーパー、ドラッグストアでポスターを貼る、特定健診の案内、企業健診終了後の健康保健指導での書類に啓発チラシを同封するのはどうか。
- ・体育館等、若い人が多く集まる場所で啓発しても良い。例えば、気軽に相談できる出張相談室を定期的に開く、食べ物と体づくりの簡単な掲示等で食事に関する意識を少しあげられるのではないかな。

【食育計画の推進について】

- ・今回参加された委員からのアイデアを実際に形にしようと思うと、これから4年くらいかかる。どのような計画で目標達成に近づけていくかを、来年度の会議で提案いただきたい。