

令和4年度（2022年度） 第1回柏崎市食育推進会議 議事録（概要）

開催日時 令和4年（2022年）10月14日（金）15：00～16：50

会 場 柏崎市元気館 きりん

出席委員 井倉委員、伊藤委員、井比委員、今井委員、岡嶋委員、岡村委員、垣中委員、鈴木委員、登内委員、星野委員、三津田委員、山田委員、若月委員

13人（五十音順）

事務局 柳福祉保健部参事、坪谷健康推進課課長代理、曾田地域保健係長、相沢主任、神田主任、佐藤主任、金子主任

概 要

令和3年度（2021年度）及び令和4年度（2022年度）の事業内容と目標値の進捗状況を報告し、令和4年度（2022年度）の重点課題の取組の推進について委員より意見を伺った。

1 開会

2 委員委嘱・委員紹介

3 福祉保健部参事挨拶

御多忙の中お集まりいただき、感謝申し上げます。柏崎市第3次食育推進計画は、令和3年度（2021年度）から令和7年度（2025年度）まで、望ましい生活習慣の推進の中で朝食摂取と肥満予防を重点課題として取組を進めており、今年度が2年目になる。学校をはじめとする関係機関や関係課と連携した取組を行っているが、子ども達の課題を解決するキーパーソンとなる保護者世代、青壮年期への啓発について今後も事業を継続しながら効果的な取組を発展させていきたいと考えている。

この2～3年は新型コロナウイルス感染症予防のためにいろいろな制限が加わり、食育に関する活動が非常に難しかった団体・所属の方も多かったと思う。その一方でうがい、手指の消毒、ソーシャルディスタンスの確保等の感染予防対策を講じて、少しずつではあるが活動が活発化してきた。市の事業においても、大きなイベントでは人数制限が無くてなってきた。いよいよウィズコロナという時期に入って、以前の生活を取り戻す時期に入りつつある中で、実践に沿った活動を展開していきたい。それぞれ委員の立場で考えられた啓発方法、アイデアなど忌憚のない御意見をいただき、私どもの食育推進のために活かしていきたい。

4 会長・副会長選任

委員の互選により、会長に岡嶋委員、副会長に鈴木委員が選任された。

5 議事

（1） 第3次食育推進計画の推進体制と8月25日健康づくり推進会議の報告について

<資料1・資料2>

事務局から説明

A委員 この会議は年1回の会議で、昨年度のこの会議で計画の進行管理をされているのか。この会議の結果や、その後の取組については、この後に説明いただくのか。

事務局 この後の説明で事業報告、事業計画を含めて行う。

(2) 重点課題に関する令和3(2021)年度取組報告と令和4(2022)年度取組計画について

<資料3、資料4、資料5、資料6>

事務局から説明

A委員 昨年度のこの会議に出た意見等、どのように取組に活かされたのか、1つ2つでいいので教えていただきたい。

事務局 <資料4>「食育に関心を持っている人の増加」という項目について、平成28年度の基準値69.7%から令和3年度79.8%に、食育に関心を持っている方が増えている。参考資料「かしわざきの食育5か条のうた」を、昨年度の推進会議で紹介した。こちらをそれぞれの委員の活動でも活用するとさせてもらい、市内の私立・市立保育園の全園にCDを配付した。学校では、給食時に曲を流して反応する生徒も出てきたという意見もいただいている。

やはり食育というのは、改善するというのがとても難しい。多岐にわたっているので、家庭の状況や背景を関係者で模索しながら取組を進めているが、特別良くなったというような意見ができていないのが現状である。

昨年の会議では、朝食摂取と肥満予防の重点課題について、効果的な方法への御意見をいただいた。朝食摂取は時間が無いことや、若い世代の摂取率が低いということで、簡単に組み合わせで朝食にできるものがあると良いのではないかという御意見があった。出産前のパパママセミナーでは、参加者の妊婦へ朝食にしやすいコンビニ食の組み合わせの資料を配付した。また、保護者世代に課題があることから、保護者に対しての働きかけの場がもっと充実したら良いのではないかという御意見があった。先ほどの説明のとおり、学校での啓発の場で保護者も一緒に参加していただき、啓発を行った。働き世代に向けては、からだスッキリ講座において、朝食摂取や肥満予防を重点に盛り込みながら啓発を行った。

B委員 <資料4>のデータの見方について教えてほしい。「朝食を欠食する人の減少」の中で20・30歳代男女という項目があり、出典は柏崎市一般健康診査質問票とある。20歳代、30歳代の方々は勤務されている方も多いと思うが、企業や事業所での健診を除いた柏崎市の一般健康診査を受けられた方のみが、この対象になっているということか。

事務局 自営業など市の国民健康保険の方や、国民健康保険でなくても他で健診を受けることが無い20歳代・30歳代の方のデータになる。

B委員 自営業の方はこちらのデータということになるが、この年代は会社に勤めている割合が多い。そのデータが含まれていないとすると、全体的に企業健診・事業所健診を含めたら、この%は変わってくると認識して良いか。

事務局 その通りである。柏崎市においては、私どもは市民と言っているが、把握できるところは一部限定的だということは認識いただけると思う。大きな企業は保険者が自社となっており、中小企業については協会けんぽ等が保険者になっている。市で把握できるのは国民健康保険加入者、あるいは社会保険なのだが会社で健診を受けられない方であるため、そちらに表示されている%は市全体からいえば非常に限定的なものである。

今はそういう術はないが、他の保険者のデータを頂戴して全部合体すれば、当然ながらその数値は動くとお考えいただいて結構である。

C委員 柏崎市の国民健康保険の対象者には特定保健指導をしているが、その対象は市の把握している対象群なので、計画のスタート段階の項目だったのが20代30代男女の数値のみだが、青壮年期である40代50代60代前半までの朝食欠食状況の数字をどこかに押さえてあっても良いと思った。もし把握していたら教えてもらいたい。

事務局 質問票の中には項目があるので統計として出すことはできる。目標値で設定しているものについての進捗だけ表示しているが、各年代の数値も参考になる。また、年代が高い方が国民健康保険受診者の方が非常に多いので、参考値として入れることを検討していきたい。

(3) 青壮年期への朝食摂取の啓発について

<資料7>

事務局が説明

議長 栄養士会で高校へ出向くこともあるかと思う。高校生へ啓発している中で感じられる、青壮年期への朝食摂取についての効果的な啓発方法のアイデアなど、D委員いかがか。

D委員 栄養士会の活動の中で、市の説明のとおり保護者にも何か発信することが大切になってくと思う。より効果的な啓発をするために、なぜ朝食を食べないかという理由について、まずアンケートを取る機会を考えてもらうのはどうか。例えば、小中学校の入学時や保育園等にもお願いして、保護者向けにアンケートを取ってもらう。市民一斉に御意見を伺う機会があれば、そういう理由があったという新しい発見があると思う。その理由を把握せずに、想像を膨らませて、こちらからの提案をすると市民の皆さんが引いてしまうところがあるので、市民の実態を把握するところから取り組んでいけたらと思う。やはり保護者がキーポイントだと思う。それによって子ども達の食習慣がいかようにでも変わっていくと思うので、考えていただきたい。また、ここにいられる委員の皆さんから御意見をいただければ、いい知恵が出るのではないかと思う。

議長 働き世代への保健指導における効果的な啓発方法のアイデアなど、C委員いかがか。

C委員 効果的かどうかは分からないが、苦慮している点は同じである。私が中小企業の保健指導で個別指導する中で感じたことなので、統計的にということではなく、私の感覚的なことになるがお許しいただきたいと思う。

先ほど国民健康保険加入者の朝食欠食についてお聞きしたが、協会けんぽは新潟県で新潟支部一つしかない。柏崎市勤務でも住所地は長岡市であるなど、なかなか地域のエリアを正確に決められないという現状があり、新潟県全体であるが、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。市の一般・特定健康診査質問票の「20～40代で朝食を抜くことが週3日以上ある」が21.3%というデータと似ていると思った。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。

働いている人の中で私がイメージするのは、男性で一人暮らし、不規則勤務だという3点がそろると、朝食を大事だと伝えるのに一番苦慮するタイプだと思う。家族がいて食事が用意されている、勤務が規則的だという人は、比較的朝食習慣が付きやすい。男性、一人暮らしの方で、手間いらず、時短、簡単、ほどほどの満足感があって続けられるというようなキーワードが前面に出たメニューの紹介や、包丁を使わずに、食材を組み合わせて最低限1品からという段階からスタートだという方も現実にはいた。1品ができれば2品、3品がそろると栄養バランスも少しずつ充実していく。まずは、食べない習慣があれば、食べて腸に刺激を入れるということをしていただく。一人暮らしには、いつも常備しておく便利な食材を情報提供すると良いと思う。肉はパックになっていてすぐに食べられる物もあり、竹輪やはんぺんは塩分は気になるが日持ちする食品の一つである。他にも納豆、豆腐などパックになっていて比較的長持ちするものを用意しておくすぐに食べられる。穀類では、パンやパックご飯、フレーク、シリアル、オートミール等も活用の一つかと思う。冷凍野菜や缶詰等も備えて良いかと思うが、缶詰を開けるのも面倒くさいという人もいる。コンビニを活用して、自分流の朝食を選べることも必要かと思う。また、一人暮らしでも、半分は自炊をしている人もいるので、電子レンジの活用術をアイデアとして紹介できれば、調理しようという気持ちになると思う。

自分は中学時代から長い期間、朝食を食べないから、今になってたまに食べると体調が変だという人もいる。習慣化するにはある程度の慣れる時間が必要だということで、一週間くらいは体の不調があったとしても、そのあと乗り越えれば段々慣れてくる人もいるので、勇気をもって続けていくことをイメージしてもらえれば良いかと思う。

不規則勤務の人達には朝は食べていられないという人もいるが、朝食は朝に食べるものだけではない。活動を開始するときを朝食というイメージで、それが夜や16時頃であっても夜勤に出るときに食べるのを朝食、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おうと良い。具体的な提案が欲しいと私自身思う。妊婦であれ、誰であれ、食べない理由は面倒くさいことも一つである。家庭があつて、台所があつて、鍋、包丁、まな板があつてという人達と同じレベルの指導ではだめである。簡単にこれとこれをそろえることからスタートライン、スモールステップとして第一段階だというくらいに敷居を低くしてあげること

が良い。

議 長 園児の保護者に朝食摂取を働きかける方法などについて、E委員いかがか。

E委員 今は保護者の考えも10年ごとに違っており、働きかけの方法も改善が必要だと感じる。「朝食が大事です」と文面を出しても、伝わりにくい。今年度、園では地域と一緒に巻き込み、地域の方の協力をいただいて食育に取り組んでいる。例えば、5月には笹の山を持っている地域の方の所に園児を連れて行き、笹を収穫した。家へ持ち帰る際、一緒に小糠をつけて「これは魔法の薬で、笹の渋みが無くなるよ。これはみんながお家の人に伝えてね」と渡して、家で作った料理を教えてもらう。梅の時期には、梅を収穫させてもらい、園の前で販売する。一部の人は、それを用いて梅ジュース、梅干しを作っていた。今はさつまいもの時期で掘ったさつまいもを持ち帰る袋に「これは子ども達が一生懸命掘った物です。お家でどんなお料理ができるか教えてください。」と手紙を添えた。ちょうど先週には遠足があり、前日にJAの方から、紙コップにご飯を入れて作るシャカシャカおにぎりを教えてもらった。紙コップをお土産に持たせ、「良かったら、明日の遠足におにぎりを作って来てね」と言ったら、数名の子どもが作って来てくれた。園だけで食育をしよう、保護者に何か要求しようという時代は終わっているかなと思った。今は保護者の考え方も変わっているので、地域の力をいただかないとそこは変わっていかないと思う。例えば、遠足のお弁当を作るために会社を休むなど食育の見方の方向が変わってきている。雑誌の中にあるようなお弁当を作って子どもに持たせることに力を注ぐ。それならこれを何かに利用できないかなと思って、シャカシャカおにぎりの体験を行った。「朝食を食べさせてください」というこちらの要求に保護者の関心を向けるには、まず地域を巻き込んで、子どもが家族と一緒に食べる喜び、作る喜びを味合わせるのが一番早いと感じる。

もう一つは情報発信の仕方である。今までお便りに「朝食大事ですよ。体が一日健康になります。頭が良くなります。」など啓発を行ったが、今の保護者が一番見るのはLINEである。情報発信の仕方を変えて園のホームページのブログを活用して、さつまいも掘りや焼き芋作り、焼き芋を地域の方にも差し上げに行ったことを掲載した。そういう所も実際に取り上げて発信の仕方を変えていかないといけないと思う。市はすくすくネットで、子どもの歯みがきの仕方、離乳食の作り方などを掲載しているが、それに合わせて親が見たくなる、子どもが喜ぶ内容が食育PRになることをすくすくネットにあげたらいかがかと感じる。

議 長 児童生徒の欠食を改善するために保護者へ働きかけていること、今後広げていけると良いことなどについて、F委員いかがか。

F委員 私以外にも市内に学校栄養士が何人かいるので、どんなことを啓発しているのか意見をもらった。どこの調理場でも、給食日より朝食の大切さや簡単に作れるおすすめレシピを載せている。各学校では年数回、生活習慣強調週間を実施しているが、生活習慣として朝食摂取の大切さが分かるように、朝食摂取のチェック項目を必ず入れている。また、小学校4年生くらいに朝食の食育授業を実施していると思うが、そのときに子ども達がワークシートで今日の授業のことを保護

者に説明してコメントをもらい、保護者も授業の内容を理解できるようにしている。学校評価アンケートで生徒や保護者にも早寝・早起き・朝ごはんの基本的な生活習慣がついているかを把握している。

朝食欠食を無くすためにどんなことを広めるといいかというのは、まず今やっている取組をできるだけ続けていくということ。保護者が参加する学校保健委員会や授業参観で朝食をテーマに実施する。各小学校の就学時健診において新1年生の保護者に、午前中の授業をしっかりと受けられるように、朝しっかり食べてくることが大切であるという話を栄養士がするのも良いという意見があった。受配校が多いと全部の学校に栄養士が行けないため、市の出前授業などを活用して、就学時健診で朝食の話をしてもらえると良いという声もあった。先ほどD委員が言われた全市一斉のアンケートを学校でもやれたらということだったが、今、学校ではタブレットを利用して、学校のアンケートに答えるようになっているため、タブレットを活用すると回答者が増えるのではないかと思った。

朝食に簡単に調理する食材という意見があったが、食パンや牛乳、納豆、ミニトマトなど自分で洗える野菜、包丁を使わなくても食べられるものをラッキー食材として授業で紹介し、家族の手を借りなくても自分でも朝食を準備できることを伝えている。

議 長 近い将来、青壮年期になる生徒達への啓発として取り組まれていること、今後広げていけると良いことなどについて、G委員いかがか。

G委員 現在、高校生を主体としたアンケートは実施していないが、保健室に来た生徒に朝食を食べて来たかを必ず聞くようにしている。思ったよりは、保護者が用意したパンやおにぎりなどを食べている生徒がいるが、一部の生徒は「朝食は食べない」と決めている。ダイエットなのかは不明だが、先ほどの話のように「食べる気持ち悪くなるから食べない」「具合が悪くなって学校に来られなくなる」「面倒くさい」などが聞かれる。女子では、ご飯を食べる時間を惜しんで前髪を整えて学校に来るという生徒達が、一定数いることは確かだ。また、携帯からの情報が全てという生徒達もいる。SNSのダイエット情報で、週何日食べないで何日食べるという絶食が流行っていて、そのような情報にすぐ踊らされており、SNSの悪影響が増えているという感じがする。高校生になってくると、保護者を巻き込んだ啓発が難しい。幼稚園の頃から小中学校でもたくさん指導されているので食事の大切さは刷り込まれていると思うが、それでもやらないところがある。親が用意していない場合でも、ヨーグルトや牛乳、パン、バナナなど簡単なものでもいいから、とにかく何か食べてくる習慣をつけることを日々指導している。わが校は総合高校で食物系や商業系、農業系などの系統に分かれている。食物系を選択している生徒達は、栄養の知識があって意識が高い子がいるが、選択教科が違くと全然知らないところがあり、朝食を食べてこない子がいる。新しい案というと、SNSを活用して生徒が食いつくものがあるとい良いと感じた。

議 長 青壮年期の立場として、朝食摂取に関して知りたい情報や効果的な啓発方法など、B委員いかがか。

B委員 専門分野の委員の話をいろいろ伺って、それぞれの年代に対しての啓発活動を多くしていただいているという感覚がある。私は小学校と中学校、高校に子どもがおり、保育園の頃から食育に関しては、保護者はとても学びの機会が多い。先ほどF委員が言われたが、生活習慣チェックが繰り返し行われるので、必ず朝食に赤・緑・黄色3つの食品群がそろっているかを子どもにもチェックされる。柏崎市内の保護者は朝食の大切さをみんなが知っていて、十分刷り込まれていると私は認識している。給食だよりでは地場産を使ったばくもぐランチや、噛む力をつける効果、地場産食材の使用など食育の情報発信がとても多いので、親としてはありがたい。学校保健委員会でも食育が取り上げられ、食育授業があったという便りも子どもが持ち帰ってくる。小学生、中学生の頃は、それに沿ってしっかりとバランスの良い食事を親は提供し、子どもも食べる。うちの高校生の長男は朝食を食べて登校するが、年齢が上がってくると、自分の意志や生活スタイル、周りの環境などの方が大きくなっていき、だんだん朝食を食べない人が増えてくると思う。例えば、一人暮らしの男性で家族がいない、そういった方々になるほど、食べなくても自分の体調に不調は無く、困ることは何にも無い。さらに朝は時間がないため、朝食をわざわざ買ってくる、そうすればお金はかからないという、自分の中ではとにかくいいことだらけだと思う。朝食を食べないのが当たり前になっていて、食べたらずら不調になると言う人に、朝食を食べるとどんなメリットがあるのかと聞かれると、ちょっとグサツとくるところがある。根本的に、少なからず自分の健康に興味がある人は、いろいろなことを調べたりして一生懸命だと思う。ただ、自分の健康にあまり意識が無く、今の生活で特に困らないという人は、わざわざお金と時間をかけて自分でバランスよく朝食を用意して食べようとは思わないと思う。そういった方々への啓発がどうしたらいいのか、いろいろ考えたが、はっきりとしたいい案は出ない。

今はコロナ禍で機会は少ないかもしれないが、40代くらいになると、飲み会の機会が多くなって帰宅時間も遅くなり、朝食が食べられないというのは、中年世代で多くなっていく原因かと思う。子どもが小さい頃は、親も子どもの手前、見本を見せなければいけないので朝食は大事だと言ってしっかりと生活をするが、子どもが大きくなり40代50代になった頃と、単身の方へ、どのように啓発すれば良いかが一番課題かと思う。朝食が大事だということは、十分言われているので多分分かっている。それでも食べないという方に対して今まで指導してきて、失敗したとか、これは良くなかった、意味が無かったということがあれば逆に教えていただきたい。

事務局 失敗は無いが、成功事例をひとつ紹介したい。これまで朝食を欠食していた中年男性で、糖尿病が悪化して健診で所見が見つかったという方がいた。今回異常が分かったので、朝食を少しでも食べてみて受診するよう勧めた。お通じが改善したので数値も良くなって、受診して良かった、朝食を食べて良かったと言われた事例があった。自分の健康に興味を持ち始めたタイミングが大事だと思うが、生活習慣病は自覚症状が無いのでとても難しいと思う。

B委員 私もそう思っている。実際に自分の体に不調が出た頃にはもう遅いというパターンで糖尿病や高血圧など様々な生活習慣病になる方もいるが、若い世代に何かしらアクションするのであれば、やはりSNSかコンビニ、ドラッグストアだろうか。若い父親達がスーパーに行く姿を最近をよく見るが、スーパーに行政からのポスターを貼っても良いか。

事務局 お伺いして受けていただければ、貼っていただくのは可能である。

B委員 朝食がなかなか自分で用意できないのであれば、おにぎりやサラダとスープという取り合わせ例を掲示するというのはどこの自治体もやっていると思うが、なぜ朝食を食べる必要があるのかを気づいていただかないと、いくらチラシを貼っても難しいと思う。今、成功事例をお聞きしたが、未来の自分に投資するということだろうか。今の自分は何の不調も無くて、朝食を食べなくても困らないけれども、これがずっと続いていくと、年齢とともに自分の健康が損なわれていくということを何かしらで発信してもらうことも対策の一つかと思う。

C委員 40歳から特定健診という生活習慣病健診を始めたのは、まだ所見が数値でしか出ていない段階で見つけられるスクリーニングであり、青壮年期は入口のような気がする。その数値が高かったと気づいて生活を振り返ってみたら、そこで朝食ということのキーワードと結びついて、何とかした方がいいよと勧められる。しかし、健診で所見が無い人達に、朝食が大事だということは小中学校で学んだぐらいのものが頭の奥深いところにあるけれども、現実にはなっていない。健診の数値に見えてくるというのが一つの生活改善のチャンスである。

B委員 特定健診の数値を見てもらうのに加えて、行政の方からのチラシは、朝食を取らない習慣が続くデメリットについても何かしら市民が知る機会になる。朝食を食べなければいけないのは、こういうことになるのかというような事例紹介などを特定健診の案内に同封してもらおう。また、企業健診は無理かもしれないが、企業健診が終わった後の健康相談指導での書類に入れてもらうのもひとつかと思う。

議長 同様に、青壮年期の立場として、朝食摂取に関して知りたい情報や効果的な啓発方法など、H委員いかがか。

H委員 皆さんそれぞれの立場から専門的な見識をもって発言されたので、すごいと思って聞いていた。私も子育て世代で、朝ごはんをしっかり食べるほうなので、これだけ食べない人がいるというのは驚いた。逆に、一番自由な立場の人間が朝食摂取の啓発についてどういう考えができるかと思って、一番しがらみのない頭で考えてみた。まず、市長に朝食を食べてもらおう。「市長、朝食を食べる」という動画でライブ配信したらどうか。今はタブレットが教育機関でもあると思うし、面白くコンテンツにして配信してみてもどうか。そういうところから朝食を食べるのが大事だよと、まず注目を集める工夫をするところだ。朝食から外れるかもしれないが、まず話題性のあるものを作ることを思いついてみた。それをヒントにいろいろ思い付きが出てきた。よく民間では地域の人特集みたいなものがある。頑張っている人、福祉関係の人、子育ての人のような特集の中で、いつも食べている朝食を紹介し、そこにセリフで「私の普段の朝食、こういうのを食べないと力が出ないですよ」のようなコメントがあると良いと思う。子育て世代と違うが、独身で子どももいなくて朝食を食べなくてもいいという人達に出演してもらい、「やっぱり忙しいけど、これだけは食べているとパフォーマンスが上がる」というような、市民と同じ目線のインタビュー

一や動画等があると面白いと思う。朝食を食べるよりも前髪を整える時間が大事な高校生に許可をもらって「私は前髪を整えるのに忙しいけれど、少なくともおにぎり1個くらいは食べるようにしている。そうしないと体の調子が良くなる。」などのコメントをもらう。まず市民の目につくことを、大きく取り上げてみて、そこから朝食が大事だと誘導できれば良いかと思う。先ほどチラシを配るといった意見があったが、まず朝食が大切なことを書くのも良いと思うが、いきなり「市長が朝食を食べます」と大きく取り上げて興味を引き、詳しくはこちらへと朝食の大切さを啓発する。とにかくインパクトがあり、人が興味を持って、なぜ朝食の話をするのというところで止めて、そこから朝食の大切さを伝えることができるのも良い。自分が自由な立場であるからこそ、そういうアナウンスの仕方もあるのではないかと思った。

議 長 市の取組についての感想や今後の啓発についてのアイデアなど、I委員いかがか。

I 委員 歯科医師の仕事は食事の指導の立場になくて、皆さんのような提案ができることはないが、むし歯予防の問題は間食である。歯科医師をしている中で、すごい勢いでむし歯を作った独身の男性と地元の大学生がいた。高校生までは親が面倒を見て、1回も歯医者に行ったこともないような人が、たくさんのむし歯を作ってくる。痛くて仕方なくてという独身男性は大体缶コーヒーが原因である。出勤前にコンビニで缶コーヒーを飲んで、昼食後一息ついて飲み、夜仕事上がりに飲む。「缶コーヒーを止めましょう。止めないと一生歯医者に通わないといけない。歯がボロボロになる。」と言うと、みんなが止めて二度とむし歯にならない。大学生はペットボトルのジュースとスポーツドリンクだ。その先で「朝食を食べましょう」と言えていないが、今日、皆さんの話を聞いて、明日からそういう患者が来たら、朝食を食べているかを聞いて話をしたい。

議 長 市の取組についての感想や今後の啓発についてのアイデアなど、J委員いかがか。

J 委員 小中学校で講話をするときに、これは言わなければということが多いので、間食の話はするが朝食の話は正直していない。食事を取らないことが間食を取ることにつながり、間食するから食事を食べられないというサイクルに入っていくやすくなる。そのことを、学校を回ったときに強調して話をしようと思った。

私は体育館に通っていて、若い人達が多く通っている。体育館に行ってトレーニング室で運動するような人達は、たんぱく質補給や、何をどういうタイミングで取れば自分の体が変わっていくのかということを知っていてきちんとやっていると思う。そこまでコアにやっていないけど、体育館に行くということは、ちょっと自分の体を何とかしようと思っている人達だと思うので、体育館に行ったときに気軽に相談できる、例えば出張相談室みたいなものを定期的に開くとか、こんなものを食べるとこんな体が作れますよ、みたいなものを簡単に掲示することで、若い人達の食事に関する意識がもう少しあげられるようになるのではないかと。学校だけでなく若い人達が集まるようなところで、朝食に限らず食事のことに目が行くような、「市長に朝食を食べてもらう」というのはすごく画期的だと思った。「そういうような事をこんなところで」と思うような場所で目にすると入りやすいと思う。

議 長 スーパーでの食育に関する取組や市の取組についての感想など、K委員いかがか。

K委員 原信の食育の取組について簡単に説明させていただく。

ここ近年、原信では従業員の健康づくりの取組が活発に行われている。産業医の巡回はもちろんだが、保健師の講義やアドバイスが行われている。また、今年度より健康サービスの取組が開始された。その中で今年度は、6月19日「食育の日」に合わせて、食生活改善推進員の皆様から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活動をしていただいた。また、地域貢献を通じて、お子様の調理に対する意識の向上のお手伝いと、調理を通じて食の大切さ、感謝の心を育てる活動として「弁当の日の活動」を行っている。

商品では「だし香るシリーズ」という商品がある。こちらはだしの味付けを基本とすることで余計な調味料が不要となり、自然と減塩効果がある、健康的な食事が可能となることで食材の本来の美味しさを大切にできる商品に仕上がっている。「だし香るシリーズ」は、おおよそ200～300アイテムの商品があり、今ではお菓子の揚げ餅にも使われている。「365×3 サラダライフ」という商品がある。毎日が楽しくなるサラダライフを提案することで、毎日毎食365日×3回サラダのある生活を味わっていただいている。毎週1回、年間100アイテムの新商品を出して販売している。

議 長 県として、市の取組に期待することなど、A委員いかがか。

A委員 最初にD委員が「朝食を食べない理由を知る」と言われた、それが一番大事かと思った。この食育推進計画が始まる前からいろいろなところで様々な働きかけがあり、食育推進計画が始まって保育園や学校で取組が進んだりして、メニューはたくさんある。目標値の進捗状況の「朝食を欠食する人の減少」のデータをみると、小中学校は5%くらいだが、20代30代になるといきなり2割くらいの人が欠食している。この期間に食べなくなる理由があって、一人暮らしになったから、親元を離れたからということ想像できる。出産前のパパママセミナーの個別栄養相談でいろいろな提案をしているかもしれないが、いつからどんな理由、きっかけで食べなくなったかを聞いていたら、ぜひ探っていただきたい。柏崎市には2つの大学もあるので大学にも協力を求めていくのも良いかと思う。

保育園児や小学生は親の生活習慣もそうだが、親がなぜそういう生活習慣であるか、もしかしたら貧困の問題もあると思う。今、ヤングケアラーと言われているが、親が作る能力が無いのか、あるいは朝から食事を揃えたらお金がもたない、そういうほんの少数の人の場合にはきっと特別な理由があるのではないか。どれくらいの対象者がいるのかにもよるが、2～3%だったら個別の理由があると思うので、個別の対策しか手は打てないのかと思う。食べない理由が無いままにいろいろな提案をしても、どうして効果があったのか、どうして効果が無いかという評価にもつながらないと思うので、その原因を探って適切な対策をしていければ良いかと思う。個別相談も行っているので、原因を探る手段はいくつもあるかと思う。来年のこの会議で、朝食欠食の原因やきっかけなど把握できたことを教えていただき、様々な関連施策に期待している。

議 長 今年度、6月19日「食育の日」の活動として柏崎地域振興局と一緒に市内スーパーの各店舗をまわり、健康立県にいがたの取組のPRと食育レシピの設置依頼を行った。あるスーパーで、食育レシピが1日でなくなったと聞いた時は、大変嬉しく、皆さんが朝食欠食の影響を気にしていると感じた。さらに、あるスーパーの店長からは、スーパーとしては、新鮮な野菜や魚などの素材そのものを買ってほしいが、仕事をしている青壮年期の方は、忙しく、時間がないため総菜を買っていく方が多いことをお聞きした。また、スーパーに学校給食の献立が貼ってあると、それを見ながら「今日はカレーだったから夕飯は違うものにしよう」と参考に出来て大変好評であるとのことであった。

健康立県にいがたの取組として、原信では塩分控えめの総菜を販売しているが、食生活改善推進員としても、きちんとだしを取ったら減塩できるということを伝えていきたい。しかし、調理実習を伴う活動が難しい現状にあるため、人を集めて啓発の機会をもつことがなかなかできない。現在は高校での啓発は行っていないが、以前行った調理実習で高校生に「しっかり食事をとると、美人になってやせるよ」と話したら、急に目にキラキラさせて興味を示してくれた。また、若い世代の方からは、映える、見栄えがいい料理を教えてほしいと言われる。私たちは郷土料理の伝承もしていきたいが、それよりも写真映える料理とかSNSにあげる料理を知りたいなど、少しずつ意識も変わってきているのかと感じる。

今年度の取組の一つとしてコツコツ貯筋体操会場など高齢者が集まる機会を利用して、たんぱく質と野菜がとれる簡単レシピを配布して、主食・主菜・副菜の大切さを伝えている。

また、しっかり食べるためにはお口の健康も大事であることを一緒に啓発している。

柏崎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ので、見ていただけるとありがたい。

議 長 最後に朝食摂取を推進するうえで効果的な働きかけ、行政に期待することなど、L委員いかがか。

L委員 柏崎市の朝食の現状、実態の話と色々なヒント、地域の力を借りるとか、朝食市民リレーなど、ユニークだが気持ちをグッと取られるという意味では、そういう対策もありだと思った。今回の重点課題である青壮年期の朝食摂取については、国民健康栄養調査の結果を見ると、この10年位いろいろな取組が全国でされているはずだが、なんら変わらない。それだけ難しい問題である。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。その理由は多分、20代30代の朝食欠食者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。そういう意味では、先ほどの特定健診結果でも出た話だが、各年代で推移を見ていくことをお願いしたい。今回の意見交換の中で、朝食欠食の理由について実態を把握する必要があるのではないかと意見があったが、朝食を欠食する理由はいろいろな調査がされていて、大体結果は一緒である。若い人に調査すると、時間が無い、忙しい、いつまでも寝ていたいなどの結果だが、柏崎市で実施するとどうなのか分からない。先ほどF委員から学校のほうではタブレットを使って生活習慣調査等をされているということだったので、すでにここまでできてしまうと全学校でするのは難しいだろうが、モデル的にタブレットでやってみるのも良いかと思う。

今日のテーマの青壮年期の朝食啓発なのだが、今、健康経営ということで全国的にいろんな取組がされているが、多分朝食の取組は少ないと思う。食生活の取組そのものが少なく、だいたいはポスターを掲示するとかチラシを配布する程度である。稀に、職場で軽食の朝食を提供している。それを企業でするというのは難しいと思うが、例えば商工会の青年部とか女性部そういった職域のつながりが無い。こちらで提示した取組よりも、むしろその事業所でやりやすい朝食に関する取組を一つ依頼するのはどうか。どんな取組がされたのかを集めて、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と。E委員が言われた地域の力とか、住民の力とかそういった中でヒントが隠されているように思う。

働く世代、事業所、企業にそういった取組をどのように進めていったらいいかわからないがその仕組みを作る、職場で考える仕組みを作る雰囲気作りが大切である。

朝食を食べない人が食べるというのは、行動変容だからハードルが高い。そこまでいなくても、まずどのくらいの事業所が朝食の取組をしたというプロセス評価をフィードバックしてすそ野を広げていくという発想もあるのではないかと。

もう一つは子育て世代ということ。成人の朝食欠食がいつから始まったかというアンケートが国民健康栄養調査であり、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。柏崎市は大学もあるので連携した取組も良い。全ての小中学校、高校、大学で「あなたの朝食の取組」を教えてもらい、反対に良い取組をフィードバックしていく。SNS等でいろいろな情報発信をしているという雰囲気を出していく。なぜ朝食摂取が必要かも大事だが、雰囲気作りというのを知っていただく。

私は柏崎市食の地産地消推進会議にも出席している。三条市では朝市で無料ではないが、事業者さんに朝食でサンドイッチやご飯とみそ汁を提供してもらい、食べて美味しいというのを経験していただいて大変好評だそう。地産地消の会議だと、地元の素材をもっと食べてほしい、一方で食べないというところがあるので、地産地消と食育は両輪で回っていると良い。柏崎市に期待することで一つだけお話させていただく。この食育推進計画があと4年くらいだろうか。今回参加された委員の方からいただいた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、また来年度の会議で御提案いただきたい。

議長 様々な御意見ありがとうございました。以上をもって議事を終了する。

7. その他

この会議は年1回なので、次回は来年の秋頃を予定している。委員の皆様には、また来年度日程調整をさせていただくのでよろしくお願ひしたい。

長時間にわたり御審議いただき感謝申し上げます。以上をもって、第1回食育推進会議を閉会とする。