

令和2(2020)年度下半期以降の取組に対する意見

◆食育授業(小、中、高校)の実施

朝食の欠食率は減少傾向にあるものの、欠食する学童もあり、20、30代では5人に1人程度で欠食している。これは生活のリズムが乱れ、夜型になり、朝は時間的なゆとりがない、空腹感がないなどの理由が多いと考えます。

そこで、指導の内容は、

- ① なぜ朝食が大切か
- ② 朝食を欠食した場合の体への影響（肥満も含めて）
- ③ 自分の生活を見直し、どうすれば朝食を食べられるようになるか
- ④ おすすめレシピ（安くて早く作れる）の紹介（材料費が安いのも重要）

※おすすめレシピは写真付きで分かりやすくする

◆肥満度20%以上の小中学生への啓発方法の検討

食に関しても例外ではなく、話題になるとすぐに店頭から商品が売り切れてしまうほど、インターネットやテレビ等での情報が溢れ、何が正しいか判断が難しく、またコンビニの普及で簡単に食べ物が入手できる現在、自分の適正な食事量を知り、それを守り、標準体重をキープするのは大人でも難しいと思います。また、学童期の子どもには、家族の協力が最も大切と考えます。

そこで、指導の内容は、

- ① おやつや甘味飲料の買い置きを減らす
- ② 食べ物やお菓子をごほうびにしない
- ③ 食事は個々の盛り付けにする
- ④ 1週間の献立をたてる（朝食はおにぎりや前日の味噌汁でもよいなど簡単に）
- ⑤ 身長が伸びる時期は減量ではなく、体重をキープすることで肥満度が下がると考える
- ⑥ 毎日の体重測定のすすめ
- ⑦ 食事作りのお手伝い
- ⑧ 親に対する指導が主となり、比較的親の言うことを聞き入れやすい幼児期に、重点的に指導する。

私は10年近く料理教室の講師をしております。10年前は私たちの生活時間の流れが今よりゆったりしていたと感じます。若い年代の講座では、花嫁修業のひとつで料理を習う人もいましたし、講座の後も楽しそうな会話が聞かれたり、グループで出かけたりもしていたようで、人と人との関りや他人への関心が今より多かっただと感じています。何より以前との大きな違いは、今は出来た料理の写真を撮る方が多いことです。若い方はその場でサッとSNSにアップして楽しんでいます。味より見た目が重要という声も聞かれます。彩よく盛り

付けることも大切ですが、見た目が華やかではなくても、昔から伝えられている郷土料理もこれからの料理講座に取り入れていきたいと思っています。

シニアの女性の料理講座は以前と同じく、活気にあふれています。午前、午後と講座の掛け持ちの方もいて、意欲的な方が多いです。気力も体力も充実していると感じます。

男性の料理講座も増えています。必要に迫られて来る方、奥様に促されて来る方、退職後、料理作りが趣味になっている方とさまざまですが、男性が料理を始めると必ず、「自分が食べていた料理には手間がかかっていたんだ」と気づきます。感謝の言葉も聞かれることもあります。男性が料理をすることで、食卓の会話が增えるのもよい事と思います。