

## 令和4年度三島市食育推進会議 会議録

日時	2022年8月29日(月) 13:30～15:00
場所	三島市保健センター東館1階
配布資料	<p>【事前送付資料】</p> <p>「会議次第」</p> <p>「委員名簿」</p> <p>「資料1 第2次三島市健康づくり計画実施計画(令和4年度)」</p> <p>【当日配布】</p> <p>「席次表」</p> <p>「第2次三島市健康づくり計画の冊子」</p> <p>「資料2 令和4年度食育推進事業について」</p> <p>「資料3」の食育に関する統計資料</p> <p>「健幸づくり推進店マップ(令和4年4月1日現在)」</p>

### 1 委嘱状交付

3名に交付(欠席者4名には後日郵送)

### 2 市長挨拶

本日、三島市食育推進会議を開催したところ、委員の皆様方には、ご多忙の中ご出席いただき厚く御礼。

コロナ禍の今、感染防止の観点から黙食や孤食などが求められるなど、皆で楽しく一緒に食べる共食の取組みができず、また、生産者との交流ができないなど、食育を取り巻く環境は厳しく、食生活の変化が市民の健康に悪影響を及ぼすことを大変危惧している。

「三島市食育基本計画」は、「第2次三島市健康づくり計画」に包含する形で今年度から新たにスタートした。

ご存知のとおり食育は、口腔内の健康、生活習慣病予防、こころの健康などと関係が深く、健やかな心身の保持・増進に大きく影響します。また、明るい家庭や豊かな地域づくりにも繋がるものです。

後ほど、事務局から説明がありますが、食育事業は厳しい環境下であっても、感染防止の徹底や実施方法の工夫、ITの活用など、様々な工夫をしながら新たなことに取組んでいる。新たなことの一つとして「ベジメータ」という野菜摂取状況が10秒程度で測定できる機器も導入しております。会議終了後、皆様にもご体験いただきたいと思っております。

本日は、第2次三島市健康づくり計画とこれに基づく取り組みについて、また、子どものバランスの取れた食習慣について議題とさせていただきます。委員の皆様方には、それぞれの専門的見地から、忌憚のないご意見・ご提言をお願い。

### 3 会長挨拶

コロナも3年目に入っていますが、なかなかやはり収束が見えないという状況。いろんな事業の計画の実施も心配になるところ。

先ほど市長の方から、なかなか食育というのが難しい状況であるというお話ですが、食べるということは、どんな状況にあっても、私たち命の基です。切れることはない。

ウィズコロナで、皆様のコロナの感染対策の経験値も高くなっていると思うので、ぜひ、本日は色んなご意見をいただきながら進めて参りたい。

### 4 議事

#### (1) 第2次三島市健康づくり計画(食育基本計画)について

#### (2) 第2次三島市健康づくり計画実施計画(令和4年度)について

<事務局から説明>

三島市健康づくり計画、資料1について、健康づくり課及び各課より説明

<質疑応答>

【A委員】数値目標の期待値の算出方法は？また、お達者度について三島市は県で何番目か？

⇒【食育・健康推進係長】期待値は、単純に現状値から目標値までのですね、途中経過を傾斜配分的に算出した。

⇒【J委員】お達者度は、静岡県で、男女別に算出しており、平成30年度が最新の数字ですが、三島市の男性が第8位。女性が21位。9月の中旬ぐらいにまた新しい最新の結果が出る予定。

【A委員】食育を教える場面は教育場面の中でされている計画があるが、保護者との接点、どう繋がっているのか。

⇒【子ども保育課長】預かっているお子様主役の食育を進めているのが事実。子どもたちにお話した講話の内容は保護者様にお配りし、調理実習の内容等も保護者様にお伝えする場面もいくつかあり、フェイスブックを使った情報提供も積極的に載せている状況。直接保護者様がその調理実習などに参加するといったことはしていない。

⇒【学校教育課指導主事】特にここ2、3年はコロナ禍ということもあって、まず人を集めるというのが難しい中ではあるが、過去には給食試食会ということで、おそらく小学校の一年生の保護者の方向けに、希望者に学校に来ていただいて、給食を食べるとい

う場面を設定。今年度は3校の予定。徐々に増やしていきたい。

保護者向けの啓発としては、献立表と給食だよりは毎月発出している。給食だよりは、いろいろと食に関するお話やエピソードなどの特集も毎月市の栄養士会の方で作成し保護者に配布している。

また各校のブログでも、毎日給食の写真を掲載しているので、積極的に見ていただきたい。

### (3)市の主な食育関連事業について

<事務局説明> 資料2について、健康づくり課栄養士より説明

<質疑応答>

【A委員】ベジメータは非常にわかりやすい判定で意識が高まるかなと思うが、例えば三島フードフェスティバルの時に、せっかくやるのであれば、よくテレビの番組でシールを貼るとかありますが、全体の中で自分と比較するのは意外と意識に残ると思う。

【B委員】ベジメータは子供でも測れるか。

⇒【栄養士】特に年齢の制限なく測ることができる。

【B委員】毎月19日がみしまおうちごはんの日を初めて今日知ったが、いつから実施されて、どのくらいの家庭が実践できているのか。

⇒【健康づくり課長】食育基本法が17年制定されて、計画の方はその翌年度からということになるので、15年ぐらい経つことになるのかなと思う。

⇒【K委員】学校では19日に特段こだわって何かということは現状ではないが、1カ月に1回ふるさと給食という献立を作成し、月に1度は、ふるさとの郷土食や郷土の地場産物のものを使った献立の中に取り入れている。

### (4)意見交換

・幼児・児童期における栄養バランスの取れた食生活の定着化に向けた取組み

<主旨説明> 資料3について、健康づくり課栄養士より説明

<意見>

【C委員】食育に関してフレイルなどは考えているつもりだが、家庭や自分の子どもたち、また自分が育ってきたときにどうであったかを考えたときに、成人の時は毎日牛丼ぐらいしか食べてなかった。自分の親も、忙しさと食育ということを考えられなかったような気がします。今は、豊かな時代なので、私としてはこれからの子どもたちが一番大事であり重点を置いてやっていけば、その人たちの意識はまた変わってくるのではと思う。

【D委員】バランスのとれた食事を子どもたちに食べさせることを親がどこまで準備できるかっていうところは、各家庭でなかなか大変かなと思う。1日の中で、朝は軽く食べたとしても夕食では補ってもよい。年齢の高い方は、タンパク質が足りないということですので、タンパク質って何っていうわかりやすい情報や簡単レシピなどの情報をどんどん発信できたら意識が高まると思う。

【B委員】親がしっかり食事の準備をして子どもにやる気にさせるのは、まず、夜寝る前から始まると思います。

小さいときから野菜を食べないなど好き嫌いをなくすようなことを親に教え、バランスをしっかり意識できているかどうか意識付けすることがとても大事。

【E委員】飲食店を経営する中で、本当にいろんなご家族があって、みんなで揃っていただきますをするお家から、テーブルの上が乱雑な状態の家、色んなご家庭を垣間見ている中でとても差がある。この差を、それぞれ皆さん忙しいと思いますけど、食べることは体と心をつくる基であり、先ほどからのお話をもっと皆さんが心に留めていただければ、社会全体も、もっと良くなってくのではないかなと思うので、ぜひ、おうちごはんの日も19日の日というのはすごく良い取り組みだと思うので、19日でなくても毎週1日はみんなでご飯を食べようとか、忙しい中で、そういう取り組みをしていただきたい。

【F委員】妻は気づかってくれて、結構野菜を、自分の感覚では多すぎぐらい入れてくれているので、うちは結構しっかりと、やってくれているのかなと思います。やはり食事を用意する人の意識がとても大きいとデータを見て思いましたのでそういったところに働きかけるのが一番。学校も大事だと思いますが、もう少し保護者側、そこに野菜の大切さを訴えていくというのが大事。

【G委員】うちも別棟ですが3世代で住んでいますけれども、若夫婦が働いており孫の夕食だけは、みんな一緒にということで作っているのですが、自家製味噌で野菜を入れて作っているのですが、汁だけ少し飲んで具を食べない。学校の給食の方がおいしいから学校で食べているなんて言うのです。やはり大勢でいろんなことを話しながら、1日1回は食べるっていうことはすごく大切。

【H委員】親御さんがどのような環境で育ってきたのかということが深く影響するのではないかと。自分自身のことでは、家内が食事をつくれな状況になったとき、自分だけで食べるので、結構いい加減な食事になっている。家族への思いやり。家族を健康にするとか、人と人との思いやりみたいなものが、その背景にあり大事な要素になる。また、バランスのいい食事をした方が健康になるとの認知度を高めていくこと、その両方が大事であると感じている。

【I委員】今の若いお母さんたちは忙し過ぎて、やってやろうにもやれない状況が多いような気がする。

特に野菜はどうしても少ないが、家でどのようにしたらよいかかわからないのが課題。

【J委員】PR、普及啓発はすごく難しい。野菜摂取とか食、栄養バランスの普及啓発について、多分皆さん、栄養バランスを整えるとかしなきゃと思っていると思うが、具体的な行動が伴わないのが実情。イベントに来る方は関心の高い方が多くて、関心の高い人はますますいろんな知識を得ていますが、逆に健康に関心のない方は参加しないので、二極化していると思う。そのような中、ベジメータは私もすごく関心があり、三島野菜を使ったいろんなPRをしてレシピと一緒に啓発しているということなので、ひとり暮らし・2人暮らしの方向けにレシピと一緒に食材がセットで売るとかいいのではないかと考えています。JAの朝市とかすごく混むと聞いています

ので、健康や食に関心がなくてもJAさんの朝市には行くっていう方はいらっしゃると思うので、JAさんとかでやってもらえるといいかなと思っているのでぜひお願いしたい。

【K委員】お子さんのいる保護者を変えていくには、子どもが変わるっていうのが一番手取り早いと思う。大人はなかなか変わりづらい部分もありますし、子どもから言われると、家庭の生活スタイルっていうのは変わっていくのかなと。将来を見越しても、子どもたちにそれを定着させるのはとても大事だと思う。

配付されたiPadでアンケートをとって嫌いな食材は何かっていう話になったときに、第3位に入っていたのは全部野菜でした。この結果を受け献立に入れてよっていう話になり、ピーマン、キノコ、トマトで献立を立てて、子どもたちがそれに合わせて、野菜の情報発信や、寸劇みたいなのを子どもたちが計画をして、その結果を調査するような自主的に活動となりとても理想的な状況を見ることができた。子どもたちが発信していくことがとても大事だと思う。

【L委員】保護者の方たちは、もう一杯いっぱいです。

もう6時、延長保育ぎりぎりを迎えに来て、買い物に行き、家に帰り、ワンオペでご飯の支度をして子どもに食べさせる。8時には寝かせるなんてまず無理。やっとな寝かそうと思った頃、9時10時になってお父さんが帰ってきて子どもが大騒ぎして、また夜寝られない。でも明日保育園があるからと一生懸命寝かせようとする。朝やっぴり起きられないでご飯が食べられない。もちろん、食事にも気をつけたい、良いものを食べさせたい気持ちはあり、早く作って食べさせてっていう毎日の中で、お母さんも野菜食べさせなきゃ駄目とは言えません。保育園では保育士のお姉さんたちがお野菜一杯の給食を子どもたちに食べさせます。それを保育士のお姉さんたちが褒めるので、子どもたち一生懸命食べています。だからお母さんには、ご飯と具沢山の味噌汁だけでも十分栄養がとれていますと言います。「そう言っていたら、ちょっとほっとします。」と言ってお母さんは帰れます。

コロナ禍でできなくなってしまったが、子育て支援センターを開催しており、その中で、遊びに来てくれた地域のお母さんとお子さん(25組限定)月に1度、給食、ご飯を食べる日として以前はやっていました。そうすると1食お母さんもご飯を作らなくて済む。保育園でこういうものが出るのだというのもわかる。そこで給食や栄養相談のお話もできたりして、とっても良かった。早くコロナが収束してくれることを本当に祈っている。

【M委員】

食育の大切さを知っているんだけど、やりたくてもできないっていう声をよく聞く。

自宅に帰って、宿題やらせて、ご飯を食べさせて寝かせるっていうのが、親は精一杯です。

母親は本当に一生懸命生きているので、またそこに何か言われてしまうと、自分が責められたって思ってしまう親が多いので、普及活動は難しいと感じている。

若い世代があんまり食育に関心がないとのことですが、食育に関心がないわけではない。

私が5年フェイスブックで食育に関して記事を投稿してきたが、若い世代はもうインスタグラムとかTikTokとかYouTubeの方に移行していて、ここ数カ月試みにインスタグラムの方に掲載したところ、そちらの方が閲覧数が多く、コメントも多かった。

三島のベジメータを、インスタの方でハッシュタグつけて投稿されている方ってあまりいない。

特に若い高校生とか大学生のものすごくインスタを使っているので、三島野菜にハッシュタグをつけて、インスタに投稿するというのも食育を広げていく、或いはこんなことでも食育に繋がるんだよという情報は情報発信になるとに思いました。

【A委員】

学生の状況を見ていると、和食は大変だと思っている。出汁を取るのが大変だと思っている学生が非常に多い。

それから例えばその野菜の料理って言うてくるとまずサラダが出てくる。ですので、胡麻和えとか出てきませんっていうのが現状。

あとは、トマトとキュウリとブロッコリーとか同じようなものしか出てこないというところで、家庭でおそらく食べられている野菜の種類は非常に限られていると思う。ウドやタケノコも知らないという学生が非常にいる。多分食べたことは全然ないというところ。どうしても野菜の料理は洗ったり切ったり、非常に手間がかかるというところが、やはりハードルが高いと思う。

私自身、毎週糖尿の患者さんの栄養指導をする中で、野菜を食べなければとわかっていてもできないのが現状。

ご飯食だといろんなおかずと組み合わせやすいが、朝は基本パンだったり昼は麺だったり、お米を食べているのが少ないということ、それから味噌汁を作るという家庭が少なくなっていると感じている。味噌汁は何でもかんでも放り込んでしまえば、自分自身、他のおかずは何もなくても、ご飯と味噌汁と漬物ぐらいで、たまにお魚があったり卵焼きがあったりすると、ご馳走だなといった意識だったと思う。

だから、こうじゃなきゃいけないみたいな理想的な献立を、今の人達、特に、ある程度意識があるけどできないっていう人は、もつと肩の力を抜いて味噌汁もいろんなバリエーションで結構、多分アレンジをすると日本のスープというところで、それこそインスタグラムに入るようなものも作れるのではと思う。

学校の調理実習の中で、子どもたちが味噌汁を作るっていうのでいいと思う。出汁も鰹節から取る必要性はなく、別に顆粒出汁でもいいし、鰹節の粉をばっとうれただけだって、美味しい出汁は出るかなと思うので、例えばそのような調理実習をやれば簡単でできるという意識になる。子どもが変わってくれば親も変わるっていうところで、自分で味噌汁ぐらい子どもが作れるようになると、もしかしたら、一つのきっかけになるのかなと皆様のお話を聞いていて思いました。

## 5 その他

希望する委員の野菜摂取量をベジメータにて測定した。