

各委員からの奈良県の食育推進に関する意見

委員氏名	自己と食育との関わり（自己紹介を兼ねて）	県の今後の食育施策のあり方（担当分野に関して）
柿本委員	私は、食生活改善推進員の会員になって25年くらいになります。「私達の健康は、私達の手で」をスローガンのもと自分の健康ばかりでなく、家族はもちろんお隣さん、お向いさんへ食を通したボランティア活動をしています。国の第2健康21計画や県の食育推進計画に則って活動しています。その中で親子の食育として夏休みに親子の料理教室を開催し、野菜の摂取や三角食べの推進を取り入れて、バランスの良い食生活の推進をしました。昨年度は県の事業として野菜たっぷり日本型食生活講座として手作りおやつとレシピを持って保育所を訪問し、みんなに食べてもらい朝食をしっかりと食べようと話しかけてきました。	働き世代の人達の食生活は、外食、中食が多くなり、何年か前には考えもしないほど飽食や塩分、野菜摂取不足などの問題が多くなってきていると共に子供たちの食生活にも影響を及ぼしていると思うので、色んな場に働きかけ、食生活、食べることに関心を持ってもらえるようにしていきたい。「食は命、命は食べること」地元の旬の食材を手作りの食事で親から子へ、子から親へと共に食事が楽しい場であるように1日1回は、家族揃って食事をするこの大切さを語りかけていけたらと思う。昔から引き継がれてきた奈良県の伝統料理や食べ物も大切に伝えて季節に沿って子供たちは勿論、世代を問わずに伝承できたらと思います、そんな場がほしいです。
北野委員	PTAとして、幼・小の児童との食育と云う形で、野菜・果物の収穫から料理、もちつき等実際に食べ物を手にすることで食べ物を含む環境等に感謝や関心を持ってもらえればいいと幼・小のお手伝いをしている。	衣・食・住の中で、子ども達が一番引き継ぐ食と云う物を子どもに伝え、又子どもからの想いを受けとめ、親子共に学べる様な施策。又子どもからの発信は若い保護者には大きな力になると感じているので幼・小学低学年への働きかけ。
小瀬委員	食品メーカーでマーケティングやプロモーションを担当する中で食育をテーマとして料理教室やスーパーマーケットの店頭などで子供達に伝統食を紹介することやヨーグルトで健康長寿をめざす活動をしていました。販売促進の試食プロモーションでは、宮崎県経済連や花王とのコラボレーションも実施してきました。その後、県産品（青果、加工品）の首都圏市場（百貨店や高質スーパー、アンテナショップ、県産品フェア等）での販売状況調査を行い首都圏での県産品の受容状況の調査を行いました。 私自身が食育（生活習慣）に取り組むようになった契機は単身赴任中に心筋梗塞になり心臓のバイパス手術をしたことです。それ以降、煙草を止め、早寝早起きで仕事は終業時間にあわせて終了することを目標にやってきました。できない仕事は早朝から出勤し、昼の12時までに片づけることを目標にしました。打ち合わせや会議等は午後からにしました。こうすることにより就業時間後や朝の慌ただしさからくるストレスから開放されました。帰宅すると夕食をすませ、できるだけ速やかに就寝するのです。朝食はパンからご飯に切り替え、味噌汁とねぎをトッピングした納豆です。それとヨーグルト、バナナ三分の一、きな粉、黒ゴマ、干しぶどうにオリゴ糖です。それとラジオ体操と歯磨き。これが私の食育（生活習慣）です。	働き盛り世代に自分自身の健康に関心を持ってもらうために働き盛り世代の平均余命や死亡率、死因別死亡率、健康診断受診率、がん検診受診率などの数値を積極的に公開する機会を増やし自分のことは自分で守る意識づけを高めることにより、食育への主体的で真剣な取り組みを期待します。3. 11以降、防災や他の分野でも個人の対応力と行政とのコミュニケーション力のアップが求められています。自分の健康管理は究極のテーマだと思います。 減塩に関しては従来の取り組みに加え、奈良県産品の柿酢を使ったドレッシングを商品化して減塩運動の盛り上げをはかったらよいと思います。酢や調味料、ドレッシングの分野は減塩ブームをうけて県産品を売り込めるアイテムです。一つは首都圏の百貨店、高質スーパーへの売り込み、二つ目は県民に減塩、ノンオイルで野菜サラダを食べていただく提案として紹介すれば県産品の柿をPRするとともに、より見えやすい減塩推進運動になると思います。
杉岡会員	昭和59年に当時の単協に入組、6年間経済センター勤務、信用渉外係等を経て、平成17年よりJA事業で食農教育に携わる。 奈良県農協では、平成11年に県単一農協として発足し、以後、国民の「米」の消費が減少する中で「米の消費拡大運動」を展開してきました。その中で、イベントでの「おにぎり」や「ポン菓子」等を配布し米の消費拡大に努めてきました。また、小学生（5年生）対象に食育（食農）教育の一環で、日本人の主食である。「お米」を主題に体験授業を実施してきました。 現在は、全国的にも「次代へつなぐ協同活動」「地域貢献」として、「あぐりスクール」を県下6地区で開講し、JAでは「食育」ではなく「食農」として稲作体験を中心に野菜・果物に関する収穫体験、また、親子参加の出来た食材での「料理教室」を実施し、他の食材も地場の産物を使用し、地産地消・大和野菜のPR行っています。	奈良県農協が現在実施している食農教育事業 ○ あぐりスクール（6地区）開校、地区により受講内容が異なる ○ バケツ稲づくり（講師を学校へ派遣） ○ 親子料理コンテスト ○ 地産知消お弁当コンテスト ○ ごはん・お米と私、図画・作文コンテスト ○ 農産物直売所「まほろばキッチン」の開設 ○ アフリカ後進国への米支援事業（奈良県—JA—3小学校） 上記の各事業を行っていますが、県と連携協力をしながら奈良県民、JAから見れば地域住民に対しより良い貢献ができたと思っています。
鈴木委員	奈良教育大学で家庭科教育学を担当。学校教育を通しての食育に関わっている。 周知のように家庭科は小学校第5学年から始まるが、食に関する指導が早期より必要なことを調査研究等より立証し、説いてきた。 奈良教育大学では、平成20年度に文部科学省の「質の高い大学教育推進プログラム」に本学の食育の取り組みが選ばれ、その代表を務めた。このことを契機に、「食育・健康教育プログラム」を遂行し、食育リーダーの養成に努めている。「食育・健康教育プログラム」の中で例年1回ではあるが、大学生主体による小学生を対象にした料理教室を開催している。 また、教育委員会の健康教育推進事業及び家庭教育の支援講師として学校園の教職員や保護者を対象に食育に関する学習会に参加している。	小学校における食育は着々と推進されているが、中学校及び高等学校は課題が多いことから、中等教育段階における食育の推進を重点課題としたい。

田中賀洋子委員	<p>昨年、田中敏子校長がなくなり、その後を受け継ぐことになり重責を担っています。私共の学校はプロの調理師を養成する短期大学校と家庭料理を教える調理専門学校から成り立っています。私の日々は、プロを養成する人達には食の安全性、特に日本料理を教えているので行事食や郷土料理も実習で行っています。又、家庭料理の方では「明るい家庭は楽しい食卓から」をモットーに手作り料理は家族の健康を守り、家族との絆を深め、食事の楽しさを実感できると言うことを教えています。毎回の授業が食育との関わりです。</p>	<p>今回の私の担当分野は健康食生活の普及です。奈良県では食塩、糖分、脂肪の摂取量が全国より上回っているということで目指す日本一長寿県の実現にはこの障害をのりこえなければと言うことです。この中でも一番取り上げなければならないのは減塩だと思います。減塩にしてもおいしく作る調理法</p> <p>①季節感を生かす ②辛味、酸味を利用する ③香ばしさやコクを利用する ④濃い煮出汁で旨みを利用する ⑤新鮮な材料を選ぶ</p> <p>次に脂肪エネルギー摂取量をおさえるのは、動物性脂肪の摂取を控え、魚や植物油へ移行することが望ましいと思っています。それには日本型食生活を推進することが重要だと思います。</p>
田中博委員	<p>殆どの慢性疾患は遺伝的要因と環境因子の相互作用によって発症する。環境要因としては食事をはじめとする生活習慣の寄与は大きい。病気の発症リスクを理論的に研究する過程において、我々はG(ゲノム) X E(環境)の特異な組み合わせで発症率が急に上昇する現象をとらえている。東北メディカルメガバンクをはじめとして、この理論モデルの実証に取り組んでいる。</p>	<p>奈良県食育推進計画と方向性に関して、資料を拝見させて頂きました。素晴らしい構想であると思います。</p>
辻本委員	<p>私は現在、橿原市保健センター、下市町、野迫川村の栄養改善業務を中心に、特に県南部の栄養指導を行っております。</p> <p>乳幼児健診から、特定検診、介護予防における栄養指導なので、小さな子供から成人高齢者まで関わることで、自分自身も勉強しながら食育に努めています。南部は地域も広く教室に参加できない方などには訪問させてもらうこともあり、住民さんたちとのつながりも深くなり、大変ながらも楽しく活動しています。</p>	<p>私の担当が検診時栄養指導ということで、乳幼児健診は各市町村も熱心に参加し、特に離乳食については、教室も開催するところが多くあります。高齢者も介護予防教室、特定検診の指導は、積極的に参加してくれていますが、若年層における健診の事後指導、特に働き盛りの方々に対する指導が不十分であると感じます。</p> <p>男性の調理教室や会社の健診の事後指導を充実させていく必要があると思います。</p>
野村委員	<p>自らの子育ての中で、生協なら安心して安全な食品が買えるから、とすすめられ生協に加入しました。何をもち食品が安全で安心といえるのか、という事に非常に興味があり、いろいろな場で学ぶ機会を得、それが国や地方自治体、食品に関わる全ての企業や団体(製造から流通まで)、そして消費者一人一人の手で作られていくもの、と今実感しています。食の安全のしくみを知る中で、健康的な食を考える上で消費者に必要なのは、食品を選ぶ力を養う事に加え、まず自分の普段のくらしと食に興味を持つ事、「何を」「どのように」食べることが自分を元気にする(体も心も)事なのかを知ることが大切、という事も合わせて学びました。これが食育という事だと思っています。</p> <p>現在私は県下25万人のならコープ組合員を代表する理事者の一人として、事業が適切にすすめられているか監督するという任にあわせ、ひとりひとりの組合員が適切な情報を得る機会、学習をする機会を作るという事を考える立場においていただいています。食生活というものはとてもプライベートなもので、たとえ家族でもひとに任せられるものでなくそれぞれが気付き実践するものであるところに難しさを感じます。いろいろなところで気付き実践してみようと思える機会が必要なのだと思います。その機会作りを進めていくお手伝いができればと思います。</p>	<p>近年の健康志向の高まりとともに、脂肪・砂糖・食塩の摂取量を気にする消費者は増えているとは感じます。減塩や糖質オフなどをうたった商品は増えてきており、店舗でコーナーの設置を行ったり、宅配事業でも特集を組んだりしていて、一定の支持を得ています。課題となるのは自身の健康を気遣うに至らない世代(働き盛りやそれより若年の層)への働きかけをどうするか、かもしれません。また、昨今の経済状況、急速に進む高齢化の状況を考えると、価格・買いやすさ・調理の簡便さ等も課題であり、健康的な食品を買いたくても買いに行けない・調理する時間がない・・・といった問題も大きく影響してくるのではないかという懸念もあります。いずれにしても、組織を横断しての施策が有効にはたらく事が必要ではないかと思い、奈良県のこの間の施策の運用を支持しお手伝いしたいと考えています。</p> <p>食育には楽しんで取り組むというスタンスが欠かせないと思います。加えてせっかく県下で取り組む事なので、「奈良らしさ」をうまくうちだしたいと思います。この秋の南部地域産業復興推進大会「なんゆう祭」や来年の「全国豊かな海づくり大会」等、広く県民が関心を持ちそうな所で何らかの働きかけができないかな、と(あくまで個人的にですが)考えたりしています。</p>
藤岡委員	<p>私は現在奈良県医師会理事で、学校医部会に属しており、また斑鳩東小学校の校医も担っています。</p> <p>私と食育との関係は奈良県食育推進会議が設置されてからの係わりで、皆様方の熱心な議論に触れ、私もより一層食育の推進に取り組まなければならないと思っています。</p> <p>奈良県医師会学校医部会では、毎年のように教育委員会や学校保健会などと協力して食育に関する講演会を開催しており、平成24年度は奈良市医師会学校医部会学術講演会「子どもたちの食育」というテーマで講演会を行いました。</p> <p>本年度もさらなる食育推進に向けて、講演会の実施を現在企画しているところです。</p>	<p>私は学校医として、もっと積極的に先生、養護教諭と連携し学校現場で活かせる食育のための活動を考えていきたいと思っています。</p> <p>(学校の先生方、養護教諭は学校業務において様々な取組をしなければならず、大変忙しい状況にあり、十分な活動のための時間が得られない点が気がかりである。)</p> <p>さらに、養護教諭や学校医の先生方には講演会などに積極的に参加いただき、食育の大切さを訴えていきたいと考えます。</p>
山下委員	<p>奈良のタウン情報誌ぱーぷるの編集長をしております山下雅央と申します。</p> <p>弊誌は、グルメ情報を中心に奈良のエンタメ全般を記事掲載しております。情報発信側として、食育の重要性、促進、施策の広報などの役割を担っていると思っています。</p> <p>また子育て応援マガジンも発行しておりますので、子育て中のママにもきっちり情報発信していきたいです。</p>	<p>県民に幅広く周知させるためには、広報活動が非常に重要だと感じます。とくに、子どもへの促進は中でも重要度が高いと思います。的確なターゲットに届ける、これがポイントになってくるかと思っています。</p>
車谷委員		<p>様々な視点から考慮すると、健康食生活の介入課題としては、減塩が最もよいと思う。現行平均10g～12gを6g未満(8gではない)に減らし、それを定着させるためには、個人の努力では自ずと限界があり、食品・食材を提供する側も含めた地域連携が必要です。なおかつ、それが本当にどの程度有効であるかを厳密な疫学的手法で先ず検証すべきです。“減塩条例”の制定を目指すような取り組みを期待します。</p>