

平成 26 年度 第 1 回 奈良県食育推進会議 議事要旨

日時：平成 26 年 10 月 14 日（火）13 時～15 時

場所：奈良商工会議所 4 階 中ホール

出席者：（委員）尾川欣司、柿本順子、河合伸晃、北野宥範、小瀬賢次、鈴木洋子、田中博、
辻本昌代、野村由佳、藤岡庄司、山下雅央（五十音順）

概要 各議題等にそって事務局から報告後意見交換が行われた。

<議題 1> 健康長寿に寄与する要因等の研究結果について（資料 2）

- ・健康寿命を延ばすには、おそらく全ての要因が大事である。減塩についてもこれまで取り組んでこられているが、なかなか減塩が進んでいないのが現状である。

<議題 2>平成 26 年度減塩に関する事業について（資料 3）

- ・ラーメンの汁は最後まで飲まないなど具体的なものでなければ、塩分を減らしなさいと言うだけでは減らない。何かの仕掛けをしなければ、住民に減塩する意識を定着できない。
- ・パンフレットを配るより、人が集まったときに実演してみせる、たとえば減塩テープの使い方を説明して、一度家庭のみそ汁をチェックしてみるというような実践が、今までやってきた中で一番効果があった。
- ・塩分をとりすぎていることは知識としてはあるが、どの程度とるといけないのか、なかなか見えない。
- ・塩分を落としておいしくないものになれば、子供たちも食べないということになる。こしょうやショウウガなど香辛料を使ったり、だしをしっかりとるなど、塩気の足りないものを補え、塩分を落としてもおいしく食べられる料理を、教えてあげる必要がある。実践の場を作ることが、子育て世代の若いお母さんに必要。
- ・子育て世代に伝えるときは、どのような食品にどれだけ塩分が含まれているか、教えることが必要。
- ・自分の味の濃さがどの程度のレベルなのか、数字的に、自覚することが大切。味の濃さに対して自分は識別できるんだという自覚を持つことによって減塩に努めていくことができる。
- ・四国の柚のように、奈良県の何か柑橘類を使って減塩に努める。そういう提言ができればおもしろい。
- ・「食」に関しての意識が低いというよりは、子育て世代にそういった情報が、浸透していないのではないかな。
- ・作成した「減塩ツール」をいかにお母さん方に届け、健康食というものの大切さを知っていただくということが、このプロジェクトの一番のポイント。
- ・このような事業は、個別に自宅に訪問するぐらいの迫力が大事で、そうでなければ成果が上がってこない。たとえば、地域の保健師が自宅に赴いて減塩の必要性を伝えたり、食事を食べているときにそんなにからいものを食べてはいけないという気迫と迫力がないと、どんな施策であっても同じ結果になる。
- ・食塩摂取量の奈良県の現状からみると、男性の上位は 50 代～60 代である。女性でも 50 代～70 代。年齢の高い人たちにターゲットを絞って減塩活動を積極的にする必要がある。
- ・どの食品にどれぐらいの食塩が入っているのか。目標のためにはどれぐらいとっても大丈夫なのかなどを、具体的にわかっているという人は、なかなかいない。これを食べたらこれぐらいの塩分をとっ

てしまうということを、料理を作る側が知っているだけではなく、食べる本人が知っていないと健康寿命を延ばすことはできない。

- 結婚してその家庭が塩やしょうゆをたくさん使うところであれば、自然とそうになってしまう。そんな時に年配の親たちをターゲットにするよりかは、若いお母さん方から塩分を意識してもらうようにならないければ、どうにもならないのではないかと。時間はかかるかもしれないが、そこからやっていく必要がある。
- 食育イベントで食べ物に含まれている塩分の展示が参加者の興味を引いた。
- ほかの県の対策で成功したものがあれば、取り入れてみればどうか。
- 学校給食では、どれぐらいの塩分か。
→ 1食 2～3g で設定されている。(事務局)
- 減塩の目標値は、奈良県では、男女ともに 8g。男女差を付けなかった理由はどうか。
→ 日本人の食事摂取基準に定められている塩分摂取量の目標量は男性と女性で異なる。男性で 9g 未満、女性で 7.5g 未満となっている。
奈良県の健康長寿基本計画では、国の健康日本 21 計画の第 2 次の目標値が男女とも 8g であり、実行可能でわかりやすくということを目標とし国に準じて男女とも 8g としている。(事務局)

<議題 3> 平成 26 年度食育推進事業について (資料 4)

- 奈良県食育作文コンテストは、この会議の提案であったが、なかなか学校にお願いしても拾い上げてもらえないのが現状であるが、多くの方に提出してもらった。一回目としてこのぐらいの数を出してもらえたというのは、本当に教育委員会に協力頂けた結果である。

<報告 1> 県内大学生が創る奈良の未来事業 (資料 5)

<報告 2> 「なら健康長寿基本計画」の食育に関する重点健康指標の進捗状況 (資料 6)

<報告 3> その他

○「スーパー食育事業について」(保健体育課)

今年度は、大和郡山市のはるみち小学校をモデル校として様々な食育に取り組んでいる。

例えば、朝食・親子料理教室・食べ物の大切さ・生産者の有り難みが解るように、生産者との交流学习など・栽培体験など、これらの取組が子供たちの身体にどのような影響があるのかを、科学的に活動量計や体組成や骨密度などのデータで分析しているところ。2 月には結果報告をしたい。

- 食育推進計画策定市町村の数値目標は内閣府も奈良県も 100%である。あと 3 年となるが、進捗はどうか。また、町村の小さいところが策定しにくいのか。
→ 平成 29 年度までに全市町村が計画を立てることを目標とし、各保健所も積極的に働きかけをしているところである。平成 26 年度中に策定すると回答しているのが 9 つある。策定予定がない所が 6 つあるが、村であり、健康増進計画もないという所もある。どういった支援が必要か保健所とも相談しながら進めていきたい。(事務局)