

平成 24 年度 第 1 回 奈良県食育推進会議 議事概要

○ 部長あいさつ

- ・本年より第 2 期の食育推進計画の推進が始まったが、策定の際には貴重なご意見、ご支援を賜り改めて御礼申し上げます。
- ・本県は食育を健康づくりの大きな柱の一つとして考え、健康づくりの目指すところは健康長寿日本一である。
- ・知事にお見せする資料として健康づくり推進課が作成したものであるが、健康寿命の 23 年度の数字が、奈良県男性は 17.84 年で全国 2 位、女性は 20.47 年で全国 22 位、また近畿では男性が 1 位、女性は 2 位となっている。男性 1 位は長野県でその差は 0.25 年、女性の第 1 位は島根県で 0.5 年の差である。
- ・栄養バランスに気を付けている人が増えている一方、野菜摂取量が少ないとか脂肪や食塩の摂りすぎとか、なかなか改善できていない面もある。このことについても、皆様のご意見を伺いながら、取り組んでいきたい。
- ・今日は西大和保育園の松本先生に保育現場のお話を、下村先生には歯と健康についてご講演をいただくことになっている。現場でのいろいろな実態を勉強させていただき、食育に取り組んでいきたいと考えている。
- ・今後とも食育の推進についてご支援いただくとともに、今日も活発にご意見をいただくことを願います。

尾川副会長（議事進行）

10 月 20 日に大和郡山市で「日本の良い食品博覧会」の第 1 回全国大会があった。

いっさい添加物を使わない食品、豆腐やみりんなどを作っている方が北海道から沖縄まで集まった博覧会である。多くの人に参加され、正しい食品について考えている人がこれほど多くおられることを強く感じた。健康に育つには幼少期からの食が大事であり、奈良県でもしっかり進めていきたいと思っている。

計画の 2 期に入り、これまで培っていただいたことをこれからどのように広げていくかを県全体で考えていくことが重要である。限られた時間の中で、密度の高い話し合いをさせていただけたらと思っている。

< 報告 1 > 第 2 期 奈良県食育推進計画取り組み（案）について

○資料 1 により事務局説明

- ・乳幼児期 妊婦に対する食生活教育の現状を把握する（保健予防課で実施）
妊産婦、乳幼児期の正しい食生活情報を伝える冊子を栄養士会と協働で来年度作成。
- ・少年期 3 食 3 品 3 角食べを食生活改善推進員さんによる保護者の講座で啓発。
清涼飲料水の糖分の認知については、今年度保健体育課でチラシを作成予定。
- ・高校生 健康づくり活動をする大学生のボランティア「ヘルスチーム菜良」が文化祭等で啓発活動を実施している。また高校生向け食育に関するポスターの作成、高校に配布予定。
学校での「お弁当の日」の導入の推進に向け、実施マニュアル等の作成を検討。

- ・青壮年期 事業所への働きかけに重点をおく。出前講座の実施、食堂でのポスターなどの掲示。
- ・高齢者 良質たんぱく質の摂取のための一つの啓発として、企業と連携した肉の摂取増加に向けた検討。広域連合との連携による低栄養予防のための昼食会の開催検討。
- ・家族との食事 県庁からの取り組みとして、「食育の日」の普及と、この日にあわせた家族との食事の推進を図る。食育の日の買い物キャンペーンの検討。
- ・歯の健康維持 職場での出前健診を歯科医師会で進めてもらっているところ。
- ・人材育成 子育て世代を対象にした食育講座の開催し、これにより地域の食育推進を図る。

地域の食育推進の中心となり指導的役割を果たす管理栄養士・栄養士の専門家の研修の実施。

- ・食環境整備 栄養士会と連携したヘルシーメニュー等を提供する健康なら協力店の充実拡大。
- ・市町村食育推進計画策定の支援

桜井保健所で管内市町村対象に担当課長、担当者、食育関係団体等による会議を開催。尾川副会長に食育の大切さについて講演を依頼。

引き続き計画策定に向け県・保健所が支援を行う。

＜報告 2＞ 市町村食育推進策定状況について

○資料 2 により事務局説明

平成 24 年 3 月末で 13 市町村作成済み。今後作成予定が 13 市町村あり、作成率は 67%となる。
尾川副会長 今、説明があったように、資料 2 について計画策定は 39 市町村のうち予定も入れて 26 市町村ということで、これは 67%の作成率ということである。この夏、少し市町村を回らせていただいたが、なかなか小さいところは作りづらいということもあり、県でひな形を作ってもらい作りやすいアドバイスをやってもらえないかということで、今年は進めてきた。

資料 1 の取り組みについて、何か質問は。皆さんに関係するところもあると思うが。

浦辻さん、弁当の日は給食会で何か話はでていますか。

浦辻委員 具体的には進んでいない。学校給食会としても、このようなことも協力していきたい。

＜報告 3＞ 県民健康・栄養調査、なら健康長寿基礎調査結果報告

○資料 3・4 により特に「食」に関する項目について事務局説明

県民健康・栄養調査より

- ・調査実施世帯 427 世帯、栄養摂取状況調査有効回答者数 1,141 人
- ・脂肪摂取量、食塩摂取量および野菜摂取量について、19 年の調査と比べ特に改善は見られない。
- ・カルシウム摂取量は特に 20 歳～40 歳代が大きく摂取推奨量より下回っている。

なら健康長寿基礎調査より

- ・栄養バランスに気を付けて食べている人は年々増加。
- ・間食を食べる人は女性の方が多い。
- ・よく噛んで味わって食べる人は、20 歳代～50 歳代の男性が 40%と特に低い。
- ・自分の健康づくりのため何かに取り組んでいる人は、女性に多く、男女ともに 70 歳までは、年齢が上がるにつけて増加。

尾川副会長 この調査結果を見て、委員会として次に何をしていかが大事である。奈良県として少しでもレベルアップしていくことが大切。食塩摂取量も7gとか言われるが、なかなかそこまで持っていくのが難しい。薄いと感じる人が多い。このギャップをどう埋めていくかが重要であり、皆さんとも今後、議論していきたい。

この調査についてご質問、ご意見等について

藤岡委員 この調査で一番目についたのが、朝食の欠食率についてである。県民健康・栄養調査結果の11ページのグラフでは19年の調査と比べ23年は劇的に減っている。特に1歳から6歳、7歳から14歳が減っており、15歳から19歳は信じがたいほどに減少している。これは評価できる結果であり、学校での取り組みがこのような結果となったと感じている。

<報告4> 食育推進ロゴマークの作成について

尾川副会長 以前、委員会にも出ていたが、奈良県の食育のロゴマークの作成について、事務局から説明をお願いします。

○資料5により食育推進ロゴマークの作成について事務局説明

尾川副会長 12月1日から1月20日まで委員の皆様方、ご家族の皆様方に応募いただき、印刷物などにつけて推進していきたい。今年度末には作成したいと考えている。

それでは食育を推進するために、今回は二人の先生にお話をいただき奈良県食育の推進に役立てたいと思う。

最初は、大変お忙しい中、今日の会議のため来ていただいた西大和保育園の松本園長。すばらしい保育活動をされているが、その中心となっているのが園の給食であり、玄米ごはんを1歳から提供し、噛むことにも力をいれられている。この委員会の立ち上げの時にも当時の歯科医師の先生から咀嚼力が落ちていることを言われ、第1期の計画にも咀嚼力について入れさせていただいた。

<講演1> 保育所給食をとおした食育の取り組みについて

講師：西大和保育園 園長 松本喜久子 氏

○保育園を作ろうと思った経緯

25年間の西大和学園での勤務で、登校拒否の生徒に先生が、どれほど大変な思いをして生徒のために対応しているかを目にし、その子達は心が弱いことがわかり、私の手で何とかできないかと心理学を3年間習いに行った。3つ子の魂100までといわれるが、まさに、そのとおりであることを知った。脳細胞は生まれたときが一番多くて、それが3歳までに60%発達する。これは親が育てるものであり、またそれには優しさ、愛も大切であることがわかり、ここをしっかりと教えていかないといけないと思った。幼稚園ではなく保育園を作る思いとなった。また、脳細胞は年齢とともに消えていく。3歳で消えていく脳細胞、5歳で消える脳細胞があり、それを消さないことが大切。これを臨界期という。このときに必要な事をしっかりと教えないと、消えて行ってしまう。保育園のパンフレットにいろんな取り組みを書かせていただいているのはそういうこと。しかし、勉強をさせ、いくら細胞をみがいても、健康な体に健康な精

神が宿ると考え、まず健康な体が大事で、そのためには必要な栄養をとることが原点と考えている。忙しいお母さん方が多い中、1日1回でも、きちっとした食事をさせてあげたい、そうでなければ私が思っている教育はできない。そのためには、幼稚園ではなく保育園であると考えた。

○保育所給食のこだわり

- ・主食は玄米を使用し、1歳から特殊な圧力鍋でやわらかく炊いている。

小さい子には、食べるときに「かみかみかみかみ」と歌いながら良く噛むことをしている。すると子どもたちはごはんの甘さを感じるようになってきた。

噛むことにより脳の活性化もはかる。最近の子はあごが小さいと聞く。堅い物を噛むことが大切と聞いた。

- ・食べるときにまっすぐ背骨を立てて食べることも励行している。ごはんも自分で好きなだけ食べさせている。

- ・化学調味料は使わない。かつお、昆布、いりこで「だし」をとり、味噌汁はだいたい毎日出している。子どもたちは毎日でも喜んで食べている。

- ・有機野菜、農薬を使っていない野菜、着色料を使用していない食材を、100%とはいかないが、できるだけそのように心がけている。

幸い私の考えに賛同してくださる方が、ボランティアで有機野菜を作っている。ほうれん草など葉の野菜も、虫除けの網をかぶせるなど工夫して作っている。このように、周りの協力者のおかげで、私が思っていることが実現できている。苗代のみの費用で作っていただき、大変感謝している。

有機肥料で作った野菜はほんとうにおいしく、子どもたちも、喜んで食べている。

また、畑にはカブトムシなど様々な虫がおり、子どもたちは畑に行ったらいろいろな物が植わっているし、虫もいっぱいいる楽しいところと思っている。収穫も園児にさせていただいている。

○保育所給食をとおしての家庭への食育

- ・食育について年に1回、保護者への講演を行っている。

- ・子どもたちは、家で玄米ご飯を作って欲しいといっているそうだが、なかなかお父さんなどの了解が得られず、5分づきにしたりして工夫されている。

味噌汁を作って欲しいと言う子も多く、おかあさんが美味しい園の味噌汁の作り方を聞きに来られ、天然だしでの味噌汁が家庭でも広まりつつある。

このように、子どもが喜ぶことにはお母さん方も関心を持ち、食育への関心が広まり、家庭での食育も進んでいる。

- ・給食試食会を兼ねた参観をしている。その時に作り方等も紹介をしている。

味は3歳までに覚える。味噌汁も2歳の子でも大変好き。夜の食事も、買ってきた物や店屋物が少なくなった、使わなくなったというお母さんが増えてきた。

○園庭菜園の取り組み

- ・園庭でも、野菜を栽培している。自分たちで植えて、毎朝水やりをし、収穫もしている。

野菜嫌いの子も、甘くておいしいと食べられるようになった。きゅうり、とまと、ピーマン

など、すべて有機肥料で作っている。

里山に行って、そこで給食をビュフェスタイル食べている。

○まとめ

食が基本。食を省いて脳科学を実行することはできない。給食によって自然食を食べ、子どもたちもお母さん方も食育に非常に美関心を持ってきている。このような子どもたちが、たくさん育ってくれたらと切に願っている。

<講演 2> 噛むことと健康について

講師：奈良県歯科医師会常務理事 下村光延 氏

松本先生の保育園での給食の取り組みを聞かせていただき、歯医者として大変感銘した。

小さい子どもたちの噛むことに興味を持っていただき感謝している。

長く学校歯科医をし、学校給食も食べさせていただいたが、かなり前のことではあるが、学校給食は子どもたちに食べやすく作られている。噛むことがなおざりにされている、しかも噛みやすくされている。先生が言われたように子どもたちの顎が小さくなり、歯並びが悪くなったり、歯を間引かなければならない子が非常に増えているのが事実である。

○資料 7 に基づき講演いただく。

尾川副会長 先生方ありがとうございました。

松本先生には幼児期の食が、いかに大切かを、下村先生には歯が認知症から、いろいろなことに影響しているお話をしていただき、改めて考えないといけないと思っている。

中学校 3 年のお母さんに話をする機会があり、受験期の子どもさんにお母さんができることは、できるだけ食事は家庭で作って、風邪を引かない受験に強い体作りが大事、3 ヶ月で体が変わることを話した。

委員の方で、新たな取り組みなど報告していただけることはありませんか。

尾上委員 農協では、子どもたちの食農教育を進めているが、今まで田植え体験や稲刈り体験を単発で実施してきた。去年からアグリスクールということで、県内を 6 つのブロックにわけて、その 1 つのブロックで子どもたちが田植えから稲刈りまで年 5、6 回のスクールに通ってもらうが、今年は他の 5 ブロックにおいても、それを行っている。すべての地区で今年から実施。ロゴマークについては全国共通で「みんなの良い食プロジェクト」で食をモチーフにして作成している。いまは食糧自給率が 39 %。これから子どもたちに日本の良い食を学んでもらうことである。食は将来の国づくりにも大切であると考えている。

尾川副会長 先日、全国の米の評価がされたが、奈良県産の「ひのひかり」の評価が上がった。

このことなども、もっと PR していけば良いと思う。

尾上委員 今後、PR に努めていくつもりである。

尾川副会長 奈良県は、なにかにつけ発信する力が弱いように思う。奈良県のひのひかりが美味しくなったことを伝え、学校給食なども使っていってほしい。

- 中村委員 安堵町の地域文庫としてで「西安堵こども文庫」を開設した。赤ちゃんから高校生までを対象とし、その中で食育のコーナーを設け、食育の本を置いてみんなで話し合ったり、「こまったちゃん、わかったちゃん」シリーズというのがあり、みんなで食について考えていこうとしている。法隆寺自動車学校の近くで、そちらの近くの方がおられたら、気軽に立ち寄っていただくようご紹介よろしくお願いします。
- 峯下委員 奈良市の市役所の食堂で11月を食育月間とし奈良市保健所と給食提供の業者と連携し、食生活改善メニューの提供、パネルでの啓発をやっている。例年6月の食育月間と11月食生活改善月間に行っている。皆様も食べることができるので、来ていただき、ご意見をいただけたらありがたい。
- 藤岡委員 昨年7月、脳トレーニングで有名な川島先生の講演を開催した。
今年度は奈良市医師会で集中的に食育の講演活動を行っているところである。
- 尾川副会長 ご挨拶で部長が、元気な奈良県民を育て、医療費を少しでも少なくしていくと言われたが、食育推進会議も分野が多岐にわたり、範囲が広いので、様々なデータを見ながら、委員の皆様方の分野で何か徹底して進めていくことを話し合うのが、この会議だと考える。
今日は2人の先生にお話をいただき、この会議ではいろいろ勉強をしながら、前へ進んでいきたいと考えている。
それでは、事務局へお返すする。
- 事務局 尾川副会長様につきましては議事進行、松本先生、下村先生にはご講演について御礼。
3月中旬頃に2回目の会議を予定している。委員様の任期が25年3月末までとなっております、最後の会議となる。是非ご出席いただくようお願いする。

閉会