

平成 25 年度 第 2 回 奈良県食育推進会議 議事概要

大原主幹より開会

部長挨拶

- ・ 県では「なら健康長寿基本計画」を策定し、それに基づきその取り組みをはじめたところである。今、食育も含めどんな形で健康寿命の延伸に寄与するかを研究しており、今後、明らかにされていくと思うが、食も何らかが関係しているとなれば、またいろいろご協力願いたい。
- ・ 市町村にも食育の重要性が浸透していると感じている。食育推進計画を策定している市町村が着実に増えてきているからである。これも、委員の皆様の各分野、地域でのご活動、ご指導によるものと感謝している。
- ・ 今日の会議では2つのことを話し合っていた。一つは今年度の取組の状況をご説明させていただき、2つめに来年度の取組についてご説明させていただいた後、いろいろご意見を伺いたいと考えている。来年度事業については、前回の会議で、委員の皆様からいただいた意見を基に組ませていただいた。特に、効果的な減塩対策の事業に取り組む予定としているので、このことについても、ご審議いただきたい。
- ・ 今日は、大変限られた時間であるが、健康長寿の延伸、食育の推進に向けて、委員の皆様の豊富なご経験や専門的な知識から忌憚のないご意見をお聞かせいただき、多方面からご審議いただきたい。よろしくお願いいたします。

委員紹介

奈良県食育推進会議条例第4条の3に基づき、尾川委員を会長代理として指名し議長をお願いする。

尾川会長代理挨拶

- ・ 奈良県は食育という言葉がだいぶ浸透していると感じている。これも、行政の方や委員の皆様が食育を進められているからだと思っている。
- ・ 農水省から出された「和食」の冊子をお配りしているが、世界遺産に登録するに当たり、懐石料理などいろいろある中、やはり日本人にとって一汁三菜にお漬け物の食事が基本である「和食」が適していると考え、これで登録をした。おせち料理を食べた人が、十数年前では85～90%近くあったのが、70%を切っている。奈良の雑煮の餅をきなこにつけて食べている人も少なくなっている。奈良県には美味しいものがたくさんあるので、県民からしっかりとそれを広げていく、いわゆる地産地消を進めていくこと、さらにこれが、子ども達へ地場のもの、伝承料理を伝えることになり、まさに食育となっていくと考える。

京丹後市が「百寿人生のレシピ」を出された。事務局に1冊おいているが、奈良県でもこのようなものが作れたらとも考えている。

<議題1> 少年期の食育等に関するアンケート調査結果概要について

○資料1により結果概要を事務局説明

○資料2により未把握であった食育推進計画の少年期の指標の現状値と目標について説明

議長

アンケートをしたら、そのアンケートをした対象のところに結果を返し、そこでもう一度自分たちで考える時間を設けたら、食育はぐっと進むと考える。

小瀬委員

奈良県は減塩ができています。その理由は朝がパン食であることによるものと考えていたが、今回の調査でそれがよくわかった。睡眠時間についても、奈良県は睡眠時間が短いと言われ、それは通勤時間の長いのが影響と言われているが、子ども達も短い結果から大人にひっぱられているのかと思われる。このようなことも調べられていることは、良いことだと思ふ。

<議題2> 平成25年度食育推進事業の主な取り組み実績について

○資料3により事務局説明

議長

今説明のあった「父と子の料理教室」は食生活改善推進員さんがされているが、柿本委員実際にされてどうでしたか。少し状況を話していただけないですか。

柿本委員

保健センターと一緒に教室を実施した。教室は楽しく和やかにすることができ、参加された方も良かったと喜んでいただけた。2月の3回目の広報に教室の取材された様子を写真で掲載すると、口コミしなくても9組18人が集まり、リピーターも3組あった。なかなか人が集まらないのが課題である。

議長

男の料理教室は、わりと活発である。幼稚園などでお父さんと子どもさんの簡単な教室をやっているところは、県下ではたくさんされてあるのではないかと思うが。

柿本委員

私たちも、これからは人が集まった中へ出向いていくようにしていく。学校の参観日に出かけて行って野菜料理の試食をしてもらったりなど。その方が効果があるように思う。

議長

このような教室では、最終目的が何かをはっきりさせることが大事。お父さんは自分の体調を見て料理を考えることになったり、子どもさんはこんな食材があったら、鍋と火でこんな料理ができるなど、頭で考えることができる、これが食育ではないか。そんなことを一つ一つ積み上げていく料理教室となったらよいのではないか。材料が何であって、そこから何ができるかの教育が大事ではないか。

杉岡委員

農協ではアグリスクールというものをやっており、地区でテーマを決めて行っている。例えばカレーなら、それに必要な材料、米、ジャガイモ、人参、タマネギなどを植えつけから収穫

まで行い、それでカレーを作っているが、それぞれ収穫時期が違うので、春の開校の時、前年の卒業生が次年度の子ども達のために植えておいたジャガイモの収穫から始まり、米は田植えから収穫まで行っている。また、食器も信楽でお皿を自分たちで作って、それで食べるという取り組みをしている。

<議題3> 平成26年度食育推進事業の主な取組予定について概要

○資料4により事務局より説明

議長

辻本委員、管理栄養士の立場として減塩指導はなにからしたら一番わかりやすいとお考えか。

辻本委員

ある町の健康教室で、高血圧者が多いため、減塩を目標に今年度教室を行なっている。皆さんは、どのようにして減塩をしたらよいかかわからない。本人は減らしているつもりでも実際は減っていない。自分にとってどれだけ減らしたらよいか、わかっておられない。県の南部は寒い土地なので、保存するのにどうしても塩を使うため、どれぐらいが減塩かがわかりにくい。

特定健診はよく受けられている。そこで、血圧が高いといわれる方が多く、薬を飲むのはいやなので、何とか食事、減塩でと教室にやっけてこられる方が多い。教室では、まず何で塩を摂ってはいけないのかを説明し納得してもらってから、実際どれぐらいを減らすかを目で見ってもらってから調理実習をしている。

議長

血圧に良くないから塩を減らすことはみんなよくわかっている。それでは次に、何をしたら塩が減るのかということ、出していかないといけない。例えば市販の漬物と家の漬物、1切れ、3切れ食べたらこれぐらいの塩分があるなど具体的に示すこと。

文化と塩分は切っても切れない関係にある。そこで、塩分濃度計というものがあるが、このようなものを使って、啓発していくことも必要と思う。

辻本委員

以前は簡単なペーパーで塩分の濃度をはかって指導をしていた。

議長

ここで、いったん議題4までを終了し、ここからはフリートキングで、こうすれば一歩前へ進むと言うことを皆さんで考えていきたい。個人的には具体的な何かをこの会議からだしていきたい。

塚本委員

日本の和食文化は味噌や醤油の文化で、油を摂らない代わりに塩分で摂っている。減塩をするには、濃いだしをとりなさい、醤油にレモン汁をたしなさいなど言っている。減塩醤油もあるが、使いすぎたら同じ事。3歳で味はできてしまうので、今のように、小さい頃からスパイスの効いた味付けなど摂っていると、どうなるかと心配である。

また、お年寄りには濃い味付けを好むので、塩分濃度計など使って、具体的にこれだけ塩分があるんだと見せることが大事。これまでの慣れてきた塩の味を減らしていくのは、これだけ食べたら、これだけの塩分があることなど、非常に具体的に示さないと、無理である。

来年度事業の中に、減塩食のレシピの作成とあるが、実際に使ってもらうことが重要。年がいけば甘い物も含め、閾値が高くなる。まずは、自覚することが重要。

議長

おでん一つにしても、だしが真っ黒のものと、京風のように薄いものがあり、だいぶ塩分濃度が違う。それが我が家の味となっている。そこで、具体的にどうしたら少しでも塩分を減らせるか示せたらと考える。濃いだしなら少しの塩で美味しく食べられる。いろいろな柑橘系のソースを落とすだけでも、結構美味しく食べられる。こういうことを、具体的に知らせていかないと、皆さんまだまだご存じない。

野村委員

大事なのは見える化であると思う。案外、皆さんは、どれだけの塩分が入っているかをご存じなく、それを実際に見える、わかるようにすると効果がある。実際にコープでインスタントのカップスープ、インスタントの粉のスープなどの塩分量、清涼飲料水の砂糖の量の展示や塩無添加のだしの素と一般のだしの素の飲み比べをした時に、明らかにその時は減塩の商品の販売が増えた。目で見ること、買うときに選択をされたということである。

プロジェクトの予算で、見える化するための冊子やテーブルに置くようなツールを作成してもらったらよいのでは。

議長

節分には柊にいわしの頭を刺して玄関につるしているが、今このような日本の文化が、どんどんされなくなっている。子供に日本の文化を伝えていくことも大切である。県の広報紙にも行事のことなどを出してみたらどうか。行事食も食育の一つ。

昨年から、食品偽装で騒がれているが、選食力をつけることが大事である。これは食べていい物、悪い物を選べる力であり、それは消費期限など書いているものだけではなく、酸っぱいや変な臭いがするなど感性でも選べる力をつけることである。

また、最近はやりの「食べ放題」や、〇〇産など冠のついた食品は、これをつけたら高いもの、うまいものという風潮ができており、これを根底から覆さないと食育は進んでいかない。

鈴木委員

減塩について、ある小学校の校長先生から給食の味噌汁の塩分が高い気がすると言われ、計測したところ、0.9%であった。決して高くはないが、子供なので下げていった方が良く考える。健康減塩食プロジェクトでは家庭を中心としているが、大人の味覚はもうできあがっているので、これからのターゲットは子供であると思っている。このプロジェクトの予算で学校現場に精度の高い塩分濃度計（5万円程度）を買ってもらい、給食の塩分を管理していくことで、子供への減塩が進むと思う。

議長

事務局でこのような塩分のデータは摂られているのか。

事務局

健康づくり推進課では取っていない。

保健体育課

計算上は塩分量を出しており、年に1回県にも報告してもらっている。文科省で学校給食の摂取基準量が決められており、小学校で2.5g以下、中学校で3.0g以下としている。1日8g以下を基準としている。

鈴木委員

計算上でそうであっても、温め直したりしている間に、塩分は上がってくる。計算ではわからない部分である。0.9%の塩分であれば、それほど高くないのが、減塩はなかなか進まないの、子供達にも、0.9から0.8と徐々に進めていかないと難しいと考える。家庭をターゲットにされているが、奈良は漬物などもそれほど食べていないし、どこから入っていけばよいのか難しい。

議長

みんなが、味が辛く濃くなってきている。昔の味では頼りなくなっている。一挙に、だしを効かせた味にもっていくのは難しいが、地道にやっていくしかない。添加物が怖い。将来これがどう影響するか、塩だけではない気がする。

減塩は大きな問題なので難しいが、この会議で何か一つでもやっていけたらと考えている。

小瀬委員

以前佃煮メーカーに勤務しており、減塩は大きなテーマで悩んでいた。旨味は塩によって引き出され、究極にまでいくと、美味しい物は食べるなどなる。減塩の商品を作っても、食べやすいから多く食べてしまうことになる。

今日の話聞いて、今まで教育、農業ときていた食育が、そろそろ医療の分野にもきたかと感じている。今回の減塩のテーマは、健診でひっかかった時に指導することが一番良い取り組みではないかと考える。この人達をターゲットにし、医療機関などで真剣に対策を立てることで、医療費の適正化も進むと考える。もちろん若い人への取り組みも大事であるが、この人達に絞りこむことも必要かと考える。

先ほどから、具体的に見せることと言われているが、食品中の食塩量の早見表を作り、みんなが持つようにすれば良いのではないかと。食塩消費量をみると青森県が4,500g/年/世帯で一位、長野県で3,600g、奈良県は1,500gで少ない(*2006・2007・2008年の平均)。ここからさらに減塩を進めていくには、先ほども言ったように医者の方にも必要ではないかと思う。

議長

4割近くの人が、毎日ご飯を炊いていないという。白ご飯を食べていなくて、これだけの塩分が出るのは、普通の白ご飯とおかずからではなく、ラーメンやインスタント、できあいの物のから来ていると考えている。

インスタントのものやできあがっている物の塩分を減らすことが大切で、行きつめると家庭食をもっと大事にしてください、これぐらいのご飯とおかずではそれほどの塩分量になりませんよ、など示していくことも大事。

塚本委員

今、インスタントや出来合いの食品には食塩量が書かれているが、これを見るという意識が

重要ではないか。

小瀬委員

言われるように意識が大事で、インスタント麺を汁までのむと食塩を5g摂ってしまうなど知っていたら、なかなかそうしないのではないか。「インスタント麺をやめて三輪そうめんを家で作りましょう」などのキャッチコピーを進めていくのも一つの方法かもしれない。

辻本委員

今までは市町村が中心となり教室に来ていただいていたが、今は公民館などで老人会や家庭学級など皆さんが集まられるところに出向いて行って、ラーメンの塩分を計ってもらったり、簡単な調理をしたりなど、習慣づけができないかを工夫しながら定期的に行っている。

議長

食育の作文を募集して食育の啓蒙運動にしていけないかと考えているが、このことについて、食育作文という名前や募集内容など、ご意見を伺いたい。

小瀬委員

食育を啓蒙している者からすれば、どういうきっかけで食育を知るようになったか、食育のどの部分を実践するようになったか、などを書いてもらったら食育をやっている者もはげみになるのでは。

塚本委員

食育作文では固いので、食の大切さをどんなときに気づきましたかなど、書きやすいようにいくつか食に関するテーマなどをあげたらどうか。

議長

それらのテーマは、また考えるとして、募集する場合広報をどうすればよいか。学校にはいろいろな募集が来るので、あまり学校を通さない方がよいかと思うが。県の広報紙などには出してもらいだけなのか。また、賞品は出してもらえるのか。

事務局

県の広報紙で募集することはできるので、させていただく。

賞品についても、少しであるが予算をとっている。

議長

県と食育推進会議でこのようなことをやるのが大事と考えている。

また、委員の皆さん、食育に関するいろいろなイベントや行事に、食育推進会議の後援をつけてください。この会議をもっと県民に知ってもらうことも重要である。

鈴木委員

この、食育ののぼりも大変目立って良い。看板よりのぼりの方がインパクトがあってよい。

議長

食育を進めていくのに、ボランティアの皆さんにお手伝いをいただいたり、ボランティアの方々を大きく巻き込んでやっていくことも良いと思う。

コープさんなどでは、いろいろなレシピを作ってお店に置いておられるが、今後も進めていかれるのか。

野村委員

これからも、進めていく。生協連やオリジナルで組合員が作ったもの、減塩など専門的なものはどなたかに監修してもらい作成している。商品のところに置くのが一番取ってもらえる。食育のノボリを各店舗に置かせていただいている。お客様の反応として、ロゴマークの野菜は何と聞かれ、関心を持ってもらっているようである。

議長

私たちの業界で、この食材で今までにない料理を作ってほしいと言われれば、新しいレシピを作ることも可能である。

野村委員

例えば、食育推進会議でこの食材で減塩のレシピを作りましたなど、してもよいのではないか。お客さん方はこの食材ではこの料理といつも同じような料理を作っておられるので、味が濃くなったりもする。新しい減塩のレシピの提案があってもよいと考える。いろいろなアイデアを出しながら家庭に入っていくことが大事。

小瀬委員

料理は食品のコラボレーションでなっているので、何かとコラボレーションすることで、何かの波に乗っていくこともある。仕掛けを作ることも大切。

議長

食育作文については、題名をいろいろあげて、できるだけ書きやすいようにする。大きく食育に関することにして、書いてもらうことにする。早い内に、事務局と相談して決めていく。

また、食育のボランティアとしてがんばっていただいている、食生活改善推進員さんですが、だんだん人数が減り、ご高齢になってきている。このままいけば10年後には、かなり少なくなっていることも考えられるので、これから、このようなボランティアさんをどう繋いでいくかを、次回でも話し合っていきたい。

最後に、鈴木先生、何が一番減塩に繋がるとお考えか。

鈴木委員

意識を持って生活するのと、そうでないのとでは大きく違ってくる。まずは意識改革。減塩を広めることである。

議長

この会議で何ができるかを考えていきたい。日常ずっと忘れないで奈良県の食育、子ども達の健康長寿について、より一層意識を持っていただき、繋げていけたらなと考えている。

時間も来ましたので、議題についての審議は、これで終了とさせていただきます。

最後に、事務局から食育推進基本計画の一部改正について説明いただく。

<報告>

平成25年度都道府県・政令指定都市食育推進主管課長会議の報告

食育推進基本計画の一部改正および平成26年度関係省庁の食育に関する取組について

○資料6により事務局説明

基本計画に追加する目標値の考え方について

学校給食地場食材利用拡大モデル事業（農林水産省）について
日本人の長寿を支える「健康な食事」（厚生労働省）について
スーパー食育スクール事業（文部科学省）について・・・保健体育課より説明

事務局

尾川会長代理、長い時間ありがとうございました。最後に部長よりお礼を申し上げます。

部長挨拶

長い時間多方面からご審議いただきありがとうございました。特に減塩対策についてはいろいろなご意見を頂き、来年度の事業執行にあたり参考とさせていただく。また先生方ともご相談しながら進めていきたいので、よろしく願います。

もう一つ減塩について、今、健康寿命に対する寄与度について研究中であり、だいたい6つ前後の項目を重点的に選びたいと考えており、その中で減塩対策が重要であるとなれば、強力に進めていきたいと考えている。

今日は、お疲れのところありがとうございました。今後ともよろしく願います。

閉会