

平成 27 年度 第 1 回 奈良県食育推進会議 議事要旨

日時：平成 27 年 10 月 13 日（火）14 時～16 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、上田味哥子、加藤範久、紙森美保、鈴木洋子、高地リベカ、富岡公子、仲浦美好、松山芳巳、水野ゆか、山田美子（五十音順）

なら健康長寿基本計画、第 2 期奈良県食育推進計画に基づく、食育の推進状況について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）なら健康長寿基本計画及び第 2 期奈良県食育推進計画に基づく食育の推進に関する施策の基本的な方針について
- （2）健康寿命に寄与する要因等の研究結果について
- （3）奈良県における食育の課題について
- （4）平成 27 年度食育推進に関する取り組みについて

委員からの主な意見

【若者や子育て世代における食に関する課題について】

- ・若者の隠れ栄養失調が増加。野菜摂取量減少に伴う微量栄養素の不足が生活習慣病につながる。特に若い世代の野菜摂取の不足が著しく、隠れ栄養失調の原因になっている。
- ・日本では「やせすぎ」の若い女性が増加傾向にある。それに伴い低出生体重児が増加している。母親の栄養が次世代に影響。今後 20～30 年後に心臓病が増加してくる可能性がある。
- ・日本では、妊婦の葉酸欠乏による胎児への影響（神経管閉鎖障害）が増加している。（25 年間に 6 倍に増加）
- ・20～30 歳代の子育て世代は、朝食の欠食率が高く食事のバランスが悪い。子育て世代は、調理方法を知らない人が多い。離乳食の作り方がわからない親や、発達段階に応じた大きさや固さの離乳食を作っていない親が多い。その結果、いきなり大人の食事を与えることで、噛めない（噛まない）子供が増えている。

【幼児期からの食育について】

- ・子どもは収穫体験だけでは、どのように米ができるのかわからないので、苗を育てるところから体験させている。（食農教育）
- ・子どもを対象にした教室では、薄味でおいしく食べる事を身につけてもらえるよう心がけている。県が作成した減塩の紙芝居を大きな紙芝居に作成し直し、こども園で親子料理クッキングを実施するときに紙芝居を活用する予定。
- ・保育園の頃に味覚が形成され、子どもたちの将来の食べ物の好みを決定することになるため、献立にできるだけいろいろな種類の食材を入れている。

- ・子どもが食べ慣れていない料理の場合は、食べる事が出来ないという場合もある。保育園では2週サイクルメニューにしており、1週目と2週目の献立をまったく同じものになっている。1週目で食べることができなかった料理を、2週目では食べる事が出来るようになることもある。
- ・小学校では、家庭科の授業時間数が少なくなってきており、食に関する授業が十分にできていない。
- ・親が使っていない食材は、子どもも使わない。小さい頃から親が子どもに何を食べさせるのか、家庭の食生活の影響が後々まで続いていく。

【野菜摂取について】

- ・米や大和野菜を作る次世代の担い手が不足している。
- ・大和野菜をどのように調理して食べればよいのかわからないという若い世代の親が多い。レシピがないと野菜を調理できない。
- ・保育園だけで菜園活動はできないため、地域の協力を得て活動を続けている。地域の方から無償で畑を借りて野菜を育てている。
- ・子どもたちは、自分で育てた野菜は喜んで食べる。
- ・子どもたちが野菜を食べないのは、油と砂糖を使っていないため。脳が油や砂糖を欲求する。子どもたちが食べる料理に親が少し歩み寄ることで食べるようになるのではないか。
- ・今年の中学校の教科書に大和まなの写真が掲載されており、子どもたちにも少しは大和野菜になじみがでてきている。
- ・中学校の先生方に、子どもたちが野菜に馴染むことができるよう、地場産野菜を調理実習で使うよう伝えている。
- ・地元の小学校の5年生に大和まなを使った調理実習をしたが、食べたことがない子が多い。また、家でお手伝いをしている子としていない子とで、手際の違いが如実にでる。
- ・自分で作った料理は、夢中で食べてくれる。
- ・食べ方の提案をしないと、若い人はなかなか野菜を使ってくれない。野菜の生産者として、袋詰めシールのところに、レシピではないが、用途を表示するよう工夫している。
- ・学校給食で、地元野菜を食べようという日を決めている市町村がある。教育現場と生産者のつながりの中で、子どもたちに認識してもらおう取組をしていけば、子どもたちも少しは野菜に興味を持ってくれる。
- ・奈良県の野菜摂取量が少ないことを住民に伝えると、驚かれる。自分では、350gの野菜を食べていると思っている人でも、具体的に350gの野菜の量を示して伝えると、ちょっと足りてないという人が多い。
- ・保健センターに来る人の年代は50～60歳代が多く、野菜の摂取目標量には達していないが、他の年代と比べると野菜はとれているほうである。
- ・食塩摂取が循環器疾患の脳卒中に影響を及ぼしている。野菜摂取と減塩の両方が大切。

【その他】

- ・高齢者と成人では予防にかかる生活習慣や食生活は異なる。高齢者の健康に関する調査をした結果、

肉・魚など動物性のたんぱく質を摂っていると認知症になりにくい。2014年に全国で行われた生活研究調査の結果、いろいろなものを食べている高齢者は元気ということがわかった。この3年間追跡をし、いろいろなものを食べているから元気なのか、特定の野菜や肉を食べているから元気なのか、どんなものをたくさん食べている高齢者が元気なのかを今後調べる。

- ・子どもから中年・高齢者までを対象に、地域と世帯をつなぐことを大切にしながら、また、みんなで食べる楽しさを味わいながら、今は減塩のことに重点を置いて活動している。塩分が多い地域がたくさんあるので、具たくさんの野菜を入れて塩分摂取を少なくしておいしくいただけるよう「お向いさん」、「お隣さん」の健康を願いながら活動をしている。家庭訪問し、「減塩くん」という測定機械を使ってみそ汁の塩分測定をしたり、高齢者や男性料理教室等でも減塩の工夫等を伝えている。
- ・奈良県食生活改善推進員の会員数は951名。男性会員も加入できるようになり現在22名。今、食生活改善推進員を知らない人も多い。人数も増やして、特に若い人を増やすことで活動の幅も広がる。
- ・市町村の栄養士だけでは、なかなか住民全員の健康づくりをカバーすることができないので、食生活改善推進員と一緒に活動することが重要である。
- ・食べるのが精一杯の時代であった時には、食育という教育が必要ではなかった。ゆとりがでてきた時代だからこそ食育が必要。

〔質疑応答〕

委員：野菜が、重点課題に入ったのはどういう理由からなのか。

事務局：寄与度調査の結果、塩分を減らすにはどのようにしていけばよいのか、研究や事業を進めていかなければならない。その中で長野県の例に学ぶために勉強を始めている。長野県の塩分摂取量はワースト2だが健康寿命は長く、野菜摂取量が350gをはるかに超え全国1位。塩分と野菜摂取量の関係について有識者に確認したところ、野菜のカリウムが塩分を流す効果があり、塩分が多くてもそれを上回る野菜を摂取すると塩分の悪影響がかなり薄まることがわかった。このようなことから、塩分そのものを減らすことと野菜摂取量を増やすという、この2本立てで行くことになった。

委員：健康寿命の延長に野菜摂取がどのような効果があるかを膨大な文献を整理し、2007年に世界がん研究機関のがんに対するエビデンスのサマリーや、WHOから循環器疾患に対しては効果があると指摘されているが、全国と同じように奈良県に対してどのような影響があるかについて研究されるのか。

事務局：野菜摂取が健康寿命延長にもたらす効果の研究は、これからはじめるところ。奈良県に対してというところでターゲットをしぼりきれていない。まずは、一般論として野菜摂取がどのような好影響を及ぼすかを勉強していく。

- ① エビデンスとして、野菜摂取と健康寿命の延長や生活習慣病の予防との関係についてどのような文献があるのか、まだよく分かっていない状況。今後、委員の方にご相談しながら進めていく。
- ② あわせて具体的に、野菜のどの栄養素が体内で生理学的にどのように働いて、どのような効果をもたらすのか、ということも勉強していく。

委員：食育の担い手は、いろいろな機関が協働して進めるものであるということを資料を見て実感しているところ。学校における食育を考えたときに、栄養教諭がどれだけ配置されているのか。給食の野菜の量が、栄養教諭の配置しているところと配置されていないところでどれくらい野菜の摂取量が違うのか。

また、食に関する指導に関わる全体計画が、実際に県下の学校でどれくらい、立てられているのか。これらのことを評価できると、取り組みの状況が見えてくるのではないか。

事務局：手元に資料がないため正確な数字はお伝えできないが、平成19年に栄養教諭の制度が創設され10名の栄養職員が試験を受けて栄養教諭に任命替えをした。それから毎年10名前後任命替えをし、平成23年から新規に栄養教諭を採用している。合計45名の栄養教諭がいたが、退職者もいるので現在41名である。各小中学校・特別支援学校を含めすべての学校には、学校栄養職員や栄養教諭を配置できていない。例えば、1人の栄養教諭・学校栄養職員が隣接する2校を受け持つなどして、計画を立てて食育等推進しているところ。給食センターには、栄養士は必ず1名はいるので、管轄する学校を回り、児童・生徒に指導、先生には食育ができるよう指導をおこなっている。

給食の野菜の量と栄養教諭の配置状況については、現在把握できていない。各学校からの報告は、栄養量で求めており、個々の食材の摂取量では求めている。学校栄養職員や栄養教諭が、給食で必要な栄養量を摂取できるよう努めたり、食に関する指導の中で野菜の必要性について話をしたりしている。今後は野菜の量も把握していきたいと思っている。

食に関する指導に関わる全体計画は、すべての学校で作成されている。

委員：健康寿命の全国比較では、男性13位、女性41位。奈良県の近くの京都府、和歌山県、大阪府、三重県が下の方になっているが、何か理由があるのか。

事務局：健康寿命の全国順位は、青森県、和歌山県、大阪府は女性だけでなく男性も悪い。運動習慣や食生活、青森県では喫煙率などが影響していることが推測できる。奈良県は、男性13位、女性が41位と男女差があるが、理由はまだわからない。奈良県の専業主婦率は全国1位、家事労働従事時間は全国2位、また県外就業率が全国1位といったことが影響しているかもしれない。しかし、エビデンスとしてきちっと確証できていない。全国比較をして男性と女性で大きく順位が違うものや順位が突出して良いもの、悪いものを選んで、どのような関連があるのかということは今後研究していきたい。

委員：普通の野菜を摂っていれば、葉酸のサプリメントは必要ないのか。

事務局：国民健康・栄養調査では、葉酸は不足していないという結果が出ている。一般の人については足りているが、母子栄養と言うことになるとほぼすべての妊婦において不足している。どんなに努力しても足りない。欧米では、普通の人でも足りていないので食品（穀類やパスタ等）に添加するなどしている。

以上