

## 平成27年度 第2回 奈良県食育推進会議 議事要旨

日時：平成28年3月29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、藤岡庄司、松山芳巳、水野ゆか、山田美子（五十音順）

概要 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の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に定める食育に関する重点健康指標の最新値について
- （2） 平成27年度食育推進事業の主な取組実績について
- （3） 平成28年度食育推進事業の主な取組について
- （4） 食育推進計画の指標について

委員からの主な意見

#### 1. 減塩事業について

- ・減塩げんきフェスタの体験コーナーの中でインスタントのみそ汁を選んだ人が61%。インスタントの味に慣れておいしいと感じる人が多い結果かと思う。  
保育園では手作りみそで給食を提供している。地域の人を対象に、だしの取り方を伝える機会を持つと、ほとんどのお母さん方は「こんなに簡単に作れるの」「家でも作ってみます」という感想であった。その結果「調味料を使う量が減った」という人もいた。  
次年度にも体験型の適塩講座が実施されるなど、体験を通して学べる機会を作ることは大切。
- ・H26・H27と家庭訪問し、減塩調査を実施した。  
減塩紙芝居だと小さいので、手作り大きく作り直して活用した。子どもには少し難しい内容かと思う。
- ・減塩ソングは良いツール。使ってどれだけの効果があったか評価しているのか。評価していないのであれば、大学でエビデンスを出す部分での協力は可能である。
- ・減塩ツールを小中高等学校へ周知を強化してもらいたい。  
ホームページからダウンロードできても、ダウンロードできることを知らなければ、使えないので、周知してほしい。アニメのイラストを使っているので、小中高と区別しなくても使いやすい。

#### 2. 食育作文コンテストについて

- ・農協でも作文コンテストを実施。  
「ごはんと米とわたし」というテーマで小中学生を対象に募集し、審査した結果表彰している。  
子どもがどんな目線で食を見ているかがわかる。子どもがどんな観点で見ているかが分かり、子どもから教えられることがたくさんある。
- ・食育作文の発表の場があればよいと思う。食育に熱心に取り組む人を増やして、親から子どもへと伝

えていく機会を通して広がっていけばよい。

### 3. 県民健康・食生活実態調査について

#### ○調査票

- ・高血圧・糖尿病・脂質異常症と診断されているかを尋ねる項目を入れることで、食生活をあぶりだすことができる。
- ・3大疾病に診断されていますかという質問であれば答えやすい。  
食に関連する項目なので聞いてもらいたい。
- ・1歳以上が対象で、子供の食生活について把握できることは良い。  
調査票は、対象によって知りたい内容が変わるため、「子供向け」「大人向け」「高齢者向け」等に区別して作成する工夫が必要。
- ・アンケートで子どもと大人を同じ項目で訊くことができるのかが疑問。限られた項目の中でいっしょに訊くことは難しいので検討が必要。
- ・ライフステージにおける少年期の食育で「学校で学んだことを実践していますか」（というところで平成22年度の数値しか分かってないが、目標値としてどこまで増加をめざすのかも興味があるが、現状として数値があがっているかも心配。）次の大規模調査でも小中高合わせて調査してほしい。

#### ○調査体制

- ・高齢世帯はアンケートに答えることが困難。調査協力率をあげるために各市町村からの支援が必要。
- ・調査協力率を上げる工夫が必要。調査内容を解説する等サポートできる人が必要。

#### ○調査設計

- ・国民健康・栄養調査の大規模調査も実施されるため、県民健康・食生活実態調査と相互に活用できるような検討をすることで、より良い調査となる。
- ・調査は評価のために実施するので、前回の県民健康・栄養調査と比較するなら、同じ手法・内容の調査をすることが必要。
- ・第2期食育推進計画を評価するために調査を行うのであれば、評価はベースラインと同じ方法で行うことが原則。PDCAを回すには同じ方法で評価する必要がある。（調査の訊き方がかわることによる変化なのか、実態の変化なのか判別できない。）
- ・1万人を対象とした県民健康・食生活実態調査であれば、市町村別の各食品摂取量の相対的ランキングは示すことができるが、グラムで市町村差を示すことは難しい。
- ・答えにくい調査項目があると回答しなかったり、真実の回答をしなかったりするため、答えやすい質問方法、わかりやすい調査方法にしてもらいたい。
- ・調査方法もスマートフォンやインターネットであれば気軽に回答ができる。
- ・奈良県でもこれだけの調査をするのであれば、厚生労働省が出しているデータと比較できた方がよい。健康診断のデータも入れた方がよい。
- ・市町村の差別化になるかもしれないが、表に出さなくても個々の市町村が重点的に取り組むことを示す。全国での調査ではできなかったことを奈良県できめ細かに調査してほしい。
- ・今後経済格差がどんどん開き、都会では母子家庭の栄養状態が最悪になっていることも想定しておい

てもらいたい。50～60歳代はリッチな食生活をしているが、20～30歳代はひどい食生活である。調査でまんべんなく調査することは望ましいが、今回は母子家庭・20～30歳代・高齢者など、ある程度重点的に調べてもらいたい。全国での調査では難しいが地方では可能なことがある。母子家庭の食生活などについて、地方から全国へ情報を発信していくのもよい。

- ・全国と比較するのであれば、全国の比較したいものと同じ調査をする必要がある。
- ・塩分チェックシートを拡大調査の一部の人に実施し、特定健診とからめて、その人に随時尿から食塩の排泄量を推計することで、塩分チェックシート何点であれば食塩何グラムという奈良県のものさしを作る。今後は、塩分チェックシートの点数で食塩摂取量が何グラムかを見ていくようにする。減塩が重点項目なので、塩分に関してしっかりとれる調査を設計することが重要。

#### ○その他

- ・市町村では、予算・業務を考えると独自で栄養調査を実施することが難しい。市町村別に優劣をつけられることは、少し懸念するが、市町村別に栄養摂取量等の結果を出して頂けるのは、大変ありがたい。
- ・広島県はがんの検診受診率が全国で最低。重点的に啓蒙活動することで受診率が上がった。奈良県もこのあたりがまだできてないので、この点を重点的に行うというものを示した方がよい。単に減塩効果について説明しても聞き流してしまうことになる。全国で最下位のものがあれば、やる気が出たりするので、全国での位置づけを示す。
- ・減塩事業に取り組んだ結果、減塩の評価をするが難しい。食事調査で食塩摂取量を推定することは困難であり、24時間蓄尿で食塩摂取量を算出することは現実的でない。減塩の評価方法をあらかじめ組み込んでおくことが大切だが、難しい。

#### 4. 食育推進について

- ・野菜の350g。野菜で食べているか、漬け物で食べているか分からない。  
また、生野菜より煮浸し等加熱する方が野菜をたくさん食べることができる。  
和食の場合、料理にだしが必要となり、即席のお出しがよく売れている。  
おいしいだし（鰹と昆布のだし）に慣れた子どもは、添加物の入っただしだと変な味がするという。  
保育園児の頃が味覚形成の時期であり要となる。
- ・「お弁当の日」の推進については、校長のリーダーシップをもとに進んでいくものである。
- ・普及啓発方法として、どこかに行かなければ触れることができない方法より、気楽に情報が手に入る方がよい。生活に密着したものでなければなかなか行動していけない。生活に密着したわかりやすいアピールの方法を検討する。（例：塩分チェックシートを広報誌に掲載等）
- ・お店でも食材を切って味付けしてある商品がよく売れる時代になっている。このことを受け止めて、気楽にバランス良くとれる知恵があればよい。
- ・減塩といふとなかなか取り組みにくい。旬でおいしく食べることができるたけのこや蒨の調理方法を若いお母さん方は知らないのではないか。おいしい、つくりやすいということから入り減塩につながることであればよい。
- ・食育に興味のある人に情報は届くが、興味のない人には届かない。ある人とない人の差が極端。  
大人になってから興味のない人に伝えるよりは、子どもからの情報発信の方が楽。

教育現場から情報発信はしやすいので、子供たちへ早期から教育し、知識として定着させ、自然と身につけてもらうと同時に子供から親への働きかけも可能となる。

- ・全国との比較をして奈良県はどんな特徴があるかを示すことで、一般の人に話をするときにインパクトが違う。香川県は糖尿病が多い。徳島県は生活習慣病が多いなどの特徴があり、全県下がいっしょになって取り組んでいる。
- ・奈良県の野菜を前面に出す方策はないか。子育てが終わって30～40歳代が一番食生活が乱れている。何かポイントを固めていくことは大切。広報などで奈良県のことをオーバー気味に啓発していくのも良い。
- ・食塩が男性2位、女性1位の課題ということであったが、なら健康長寿基本計画に定める食育に関する重点指標の最新値である日本型食生活の実践率が横ばい状況で、なら健康長寿基本計画に掲載されている食塩摂取量が減少してきている。日本型食生活は白いごはんと塩（漬け物・干物等）の相性が良く、減塩をするのが難しい。

Q 1. 健康増進支援センターで実施している、他府県との比較から見えることを教えてほしい。

A 1. 他府県との比較は行っていない。

県内の市町村で、2万人を対象（回収1万人強）に調査を実施した結果、ひとつの市の中でも地区差・地域差が見えた。細かく見ていくとn数が小さくなるので、不安定になるので注意は必要。県内でも北と南、市と町、医療のアクセス状況、店へのアクセス状況などにより、各地域の特性がある。

また、メタアナリシス（統計学的手法を用いて同じテーマの複数の論文をひとつにまとめ、解析する研究）の結果、効果があるものも効果がないものも 脳卒中、心臓病・2型糖尿病等について調べた。その結果、西洋人には効果があり、アジア人には効果がないというものもある。日本人は漬け物を食べるため、野菜を食べる人は食塩をとる傾向にある。

Q 2. コープの取組で形に見えるものはあるか

A 2. 実施することに対してアピールはしている。最近、健康・減塩・ダイエットをテーマに取り組んでいるが、その結果どうなったかまでまとめていない。

Q 3. 野菜をソテーするとアクリルアミドが発生する。

A 3. 他国と比べると安全性は高い。食材を食べることによる栄養摂取での良い面とアクリルアミドを摂るといふ悪い面の両側面がある。アクリルアミドは悪いものであるが摂取量は少ない。優先順位は食生活の方が大切。日本は他国に比べて安全性はしっかりしている。

5. その他

- ・市町村の食育推進計画策定状況は進んできているが、食育推進計画を策定した結果、市町村ではどのような行動（アクション）をしているのかを調べてほしい。
- ・食育推進のために、県は、各学校のトップに対し栄養教諭配置の強化を働きかけてもらいたい。学校での食育推進の実質的な担当者は栄養教諭で栄養教諭をフォローするのが養護教諭や家庭科の先生であるが各1名ずつ。この先生方が活動しやすくするのに校長の役割は大きい。