

## 平成27年度第1回鎌倉市食育推進会議 会議録

日時：平成27年7月7日（火）18時30分～19時45分

会場：鎌倉市役所第4分庁舎 822会議室

出席者：＜委員＞中村会長、中谷副会長、安齊委員、五十嵐委員、黒木委員、  
富田委員、中込委員、乃生委員、渡辺委員  
清委員代理・渡部氏

＜職員等＞食育連絡協議会（庁内）

こどもみらい課長、保育課長、青少年課長、  
福祉総務課長、高齢者いきいき課長、  
教育総務課長、学務課長、教育指導課長、教育センター所長  
小学校代表校長

事務局（部長及び市民健康課）

磯崎健康福祉部長、曾根市民健康課長、  
河合課長補佐、斉藤管理栄養士、大竹管理栄養士

### 事務局（曾根次長）

皆さまこんばんは。

定刻になりましたので、ただいまから平成27年度第1回鎌倉市食育推進会議を始めさせていただきます。

本日はお忙しい中お集まりいただきまして、ありがとうございます。

私は4月1日付けで市民健康課長になりました、事務局の曾根でございます。どうぞよろしく願いいたします。

本日の委員の出席者は9人でございます。イトーヨーカ堂店長清委員は本日欠席ですが、渡部氏が代理出席されております。鎌倉市食育推進会議条例施行規則第3条第2項により、委員の過半数が出席されておりますので、本会議は成立しております。

牧田委員からは欠席のご連絡を頂いております。

また、本日の、傍聴希望者はございませんでしたことを、ご報告させていただきます。では、中村会長、会議の進行をよろしく願いいたします。

### 中村会長

ありがとうございます。

お忙しい中お集まりいただきましてありがとうございます。

只今、事務局から会議の成立について報告がありました。

これより、平成 27 年度第 1 回鎌倉市食育推進会議を開会いたします。

一週間前にフランスと日本の研究者が集まって、「なぜ日本に健康的な食事が定着したか」という内容の会議がありました。ヨーロッパの人は日本食に興味があり、関心が高いです。日本の 4 人のスピーカーから、日本に健康的な食事が定着した歴史的背景についてのおもしろい話がありました。3つのポイントがあります。1つ目は中国から伝わってきた「医食同源」という考え方です。できれば薬は使わずに食事で健康でいたいという思想です。2つ目は米を税金として扱うことになったことでの、牛や馬の肉の消費量の減少したことです。米を非常に重要なものとして扱うようになり、稲作に大切な牛や馬の肉を食べることが少なくなり、野菜や穀物を多く食べるようになりました。このような食生活が大きく変化した明治維新で、肉を食べるようになったことです。欧米人と対等とまではいかないですが、同じような食事になってきています。体格の差が小さくなったのです。3つ目は戦後の栄養改善運動として始まった学校給食です。現代では、戦後の食事よりも簡便化していてかなりひどい状態ですが、それでもまだ日本食は欧米の人からみると素晴らしいのです。アジアには次々と日本のコンビニが進出しています。北京のコンビニでは日本のお弁当が飛ぶように売れるそうです。日本人はコンビニのお弁当はよくないと言いますが、外国にいくと憧れの健康食になるらしいのです。今、日本食は新しいステージに入ってきていると考えています。もともと日本は食文化として伝統としてとても良いものを持っています。このようなことは大事にして、残していかなければいけないと感じています。

では只今から審議に入りたいと思います。事務局から何かありますか。

### **事務局（曾根次長）**

会議の開催に先立ちまして、1名の推進会議委員の変更がございましたので、ご紹介させていただきます。

推進会議委員名簿は、机上に置かせて頂いておりますのでご確認ください。

平成 27 年 4 月から、神奈川県鎌倉保健福祉事務所 金子 順子様 の異動により、五十嵐 香織様に変更されました。

### **五十嵐委員**

よろしく申し上げます。

### **事務局（曾根次長）**

続きまして、平成27年4月1日付けの人事異動により、事務局にも変更がございますので、紹介させていただきます。

健康福祉部長の磯崎でございます。

### **事務局（磯崎部長）**

皆様こんばんは。昨年は市民健康課長としてお世話になりましたありがとうございます。私も食について考える良い機会になりました。朝は野菜たっぷり、昼は適度な散歩を続けておりまして、最近ようやく成果が出てきたところでございます。鎌倉市では来年度健康増進計画の策定中でございます。お手元に健康づくり通信という情報誌をお配りさせていただきました。市民の方へ健康づくりのPRをしていきたいということで年4回の発行を予定しております。推進委員の方からも原稿を書いていただきまして、中身の濃いものにしていきたいと考えています。表題にもありますように、「早寝早起き朝ごはん」を健康増進計画のキャッチコピーとして掲げさせていただきました。この一年間は部長として食育に携わらせていただきますので、引き続きよろしく願いいたします。

### **事務局（曾根次長）**

また、食育担当の大隅が異動し、管理栄養士の斎藤が着任いたしました。

### **事務局（斉藤）**

よろしく願いいたします。

### **事務局（曾根次長）**

よろしく願いいたします。

事務局は以上でございます。

また、後ろに着席しておりますのは、市の関係各課の課長で組織しております、鎌倉市食育連絡協議会の委員でございます。

個々の紹介は省かせていただきますが、お手元に「食育連絡協議会名簿」がございますので、ご覧ください。また、この中で4月からの変更がございますので4名紹介させて頂きたいと思っております。

保育課長の栗原でございます。

### **保育課長**

保育課長の栗原でございます。

**事務局（曾根次長）**

教育総務課長の朴澤でございます。

**教育総務課長**

教育総務課長の朴澤でございます。

**事務局（曾根次長）**

教育指導課長の杉並でございます。

**教育指導課長**

教育指導課長の杉並でございます。よろしくお願ひいたします。

**事務局（曾根次長）**

小学校長代表の額賀でございます。

**小学校長代表**

深沢小学校長の額賀でございます。よろしくお願ひいたします。

**事務局（曾根次長）**

転任につきましては以上でございます。

また、本日7月7日は七夕・クールアースデーということで、地球温暖化対策を目的とした「ライトダウンキャンペーン」の特別実施日となっております。市民のみなさまのご利用に支障のない範囲で午後8時から施設の消灯を実施することとなっておりますので、大変恐縮ですが、午後7時45分ごろを目途に閉会を考えておりますので、よろしくお願ひ申し上げます。

**中村会長**

ありがとうございます。

では、会議次第に従い、議題1「鎌倉食育推進計画 行動計画 平成26年度の実績報告について」に移らせていただきます。事務局から説明をお願いします。

**事務局（河合補佐）**

市民健康課の河合と申します。よろしくお願ひいたします。まず、本日の資料ですが、事前にお送りしておりますが皆様お持ちいただきましたよ

うか。

それ以外に、机上に配布させていただいております資料が4つございます。

- ・資料1 食育推進計画 実績報告取りまとめ用情報提供用紙
  - ・資料2 フェイスブックへの「食育月間 PR」掲載記事
  - ・資料3 鎌倉市健康づくりについての意識調査<速報概要版>
  - ・資料4 鎌倉市健康づくりについての意識調査についての意見書
- こちら4点のご確認をお願いいたします。

それでは、「第2期鎌倉食育推進計画 行動計画」をご覧ください。

こちらは、第2期鎌倉食育推進計画の「取り組みの柱」、「基本施策」、「行動計画（指標）」について記載し、「取り組みの柱」ごとに、目標値を達成するためにどのような事業を行うか「実施事業」欄に記載し、実際に行った事業について「実施主体（担当課）」、「実績」をまとめたものです。

この「行動計画」により、鎌倉食育推進計画の進行管理を行っていきます。

ここで、平成26年度の実績として、いくつかの事業実績についてご紹介します。

4ページをご覧ください。「かまくら食育カレッジ」の講座の一部をご紹介します。「鎌倉の漁師さんに聞いてみよう！鎌倉でとれる魚とおろしかた講座～地魚を使って干物を作ってみましょう～」では、平成25年度に引き続き、鎌倉漁業協同組合漁協連絡会の方にご協力をいただき開催したものです。25年度に親子講座として実施した際に、大人の方からの参加希望が多くあり、26年度は大人向けの講座として実施をしました。鎌倉でとれる魚の特徴や、購入方法などを教えていただいた後に、開催日の朝に水揚げされたカマスを背開きし、干物の作り方を教えていただきました。

また、「食品衛生のキホンと衛生的なお弁当作りのコツ」では、鎌倉女子大学の先生から、家庭で食品衛生を保つためのポイントについてや、お弁当を作る際に気を付けること、腐りやすい食材・調理方法等を実習を交えながら教えていただきました。

市民健康課委託事業として実施しました、「親子ふれあいセミナー」では、NPO法人輝き・遊っ子楽っ子と鎌倉市食生活改善推進団体若宮会の協力により、「親子で作るおいしいランチ」の様子を掲載しています。

9ページをご覧ください。幼児食育事業として、「やってみよう！わくわく

クッキング」の講座について掲載しています。こちらは、図書館職員とボランティアによる絵本や紙芝居の読み聞かせと食体験をコラボさせた講座となっています。

紙芝居を見た後に、ふかしたさつまいもをつぶしたり、ヨーグルトと混ぜたり、野菜や干しぶドウを自分でトッピングをして試食をしました。食体験に関連した読み聞かせにより「わくわく感」や「やってみたい」という気持ちになり、実際に体験・試食することで食への関心を高めていました。

10 ページ、11 ページをご覧ください。市内の団体・教育機関等での活動についてとりまとめを広く行うため、今回新たに幼稚園等の活動についても取りまとめをしております。

保育課・発達支援室の他、片岡幼稚園・鎌倉みどりこども園・鎌倉幼稚舎幼稚園・北鎌倉学園おおぞら幼稚園・七里ガ浜楓幼稚園・聖ミカエル学院幼稚園・玉縄幼稚園での「栽培をとおして食べる意欲を育てる」様子を掲載しています。11 ページには各園で、お米・野菜等を栽培するところから収穫の様子までを掲載していますので併せてご覧下さい。

12 ページをご覧ください。自分たちで育てたものを食べる「味覚体験」の様子を掲載しています。鎌倉いずみ幼稚園から、カレーパーティー・さつまいも堀り・さんまパーティーを実施した際の写真をご提供いただきましたので、ご覧ください。こちらの幼稚園では2 ページにも掲載していますように、食育年間計画に基づき、さまざまな事業を実施しています。実績として取り上げているものの他にも、みかんの皮むき体験・お餅つき体験・消化をテーマとしたお話・牛乳パックたたみの練習・地震発生時の非常食をテーマとした話など実施しているとの情報もいただいております。

15 ページをご覧ください。鎌倉女子大学で実施された事業についての実施事業内容や写真の提供をいただいております。大船軒とのコラボ弁当の開発では、11 月に第7弾として「カルシウムに注目しました。弁当」の開発・販売を行いました。鎌倉市福祉センターで行われました福祉まつりでは、男の料理教室の参加者と共に、「鎌倉焼売の調理・販売」を行いました。「鎌倉産アカモク」を使用した商品の開発では、カルシウム・鉄・マグネシウムなどミネラルが豊富で、食物繊維が多く、歯切れ食感を生かした、「アカモクさつま揚げ」を開発しました。

18 ページ、一番下の段をご覧ください。食育に関する正しい情報発信の充

実をめざし、平成 26 年度は衛生時報やホームページで食育に関する情報発信を行いました。

19 ページをご覧ください。イトーヨーカ堂大船店さんの催事場をお借りして、「よく噛み、おいしく食べて健康に！」をテーマに実施しました、食育交流会の様子を掲載しています。第 2 期鎌倉食育推進計画では、取り組みの柱 1 「食をとおした健康づくり」の目標のひとつに、「よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある市民の割合の増加」を掲げています。食べることと、口腔機能の発達・維持は密接に関わっていますので、乳幼児期から高齢期の方まで幅広く関心を持ってもらいたい取り組みです。

当日は、

- ・株式会社イトーヨーカ堂と鎌倉女子大学とのコラボブースとして、よく噛んで食べる根菜汁の無料配布及びレシピ提供
- ・イトーヨーカ堂さんによる地元野菜の販売
- ・鎌倉女子大学公衆栄養学ゼミナールの学生による「よく噛んで、いいこといっぱい元気いっぱい」の紙人形劇
- ・岩瀬保育園さんによる食に関する子ども達の描いた絵の展示
- ・ロッテ商事株式会社さんによる咀嚼力の強さがわかる「かみかみチェック」
- ・鎌倉漁業協同組合さんの朝市のチラシ等の配布
- ・市民健康課による健康測定（体組成測定、骨密度測定等）、食生活相談及び健診受診啓発

を実施し、述べ 380 名の方にご参加いただきました。

参加された方からは、「身近なところで参加ができる催しでよかったです。」「噛むことの大切さを勉強できました。」「バランスの良い食事を心がけようと思いました。」などの感想をいただきました。

このように、実施事業の欄は、庁内各課が実施している事業を記載していくとともに、事業者等の行っている食に関する取り組みも、この中に掲載していきたいと考えております。今後は資料 1 の「実績報告取りまとめ用情報提供用紙」を利用し、飲食店等の取りまとめもしていきたいと考えております。また、今回は実施内容のみを取りまとめましたが、次回以降は「今後取り組む予定のこと」や「取り組みたいと考えていること」の自由記載欄等を設け、市・団体・事業者・教育機関等との連携にもつなげたいと考えております。

### 中村会長

ありがとうございました。

実績報告内容や今後の取りまとめ方法に関して、ご質問・ご意見はありますか。

色々な取り組みをされたようですね。鎌倉女子大学さんも色々やられていますね。反応はいかがでしたか。

### 中谷副会長

だいたいは定年的にやらせていただいている事業なのですが、新規事業としましては「鎌倉産アカモクを使用した商品の開発」ということで、井上蒲鉾店さんと一緒にコラボをさせていただいたものになります。この写真は、新宿の高島屋で行われました「大学は美味しい！！」というイベントで大学の独自企画で食品開発等をするという内容でして、年々出店数が多くなっているようです。

### 中村会長

どこの大学でも出せるのですか。

### 中谷副会長

そのようです。北海道大学は大吟醸の日本酒を出していたようです。

### 中村会長

そうですか。他にありますか。

### 渡辺委員

少子高齢化の時代に子どもたちの写真がたくさん載っているのはうれしいですね。やはり子どもたちにはごはんを食べてもらいたいという思いがあります。未就園児の子どもころから食育を大切にして、それが大人になっても続いて行ったらいいなと思っています。

### 中村会長

ありがとうございます。

では市からの実績報告は、ひとまず終了します。

次に、議題2「意見交換」についてですが、事務局から何かありますか。



## 事務局（河合補佐）

前回の平成 26 年度第 2 回食育推進会議の中では「青年期はさらなる啓発が必要だが、周知がしにくい年代である。」とのご意見をいただきました。市としましても、20 歳前後の自立した世代、30～40 歳の親となった世代へのさらなる啓発が必要だと考えています。

本市での青年期をターゲットとした今年度の取り組みがありますので、ご紹介します。

お配りしています資料 2 をご覧ください。今年 6 月に行いました「食育月間 PR」のためのフェイスブック掲載記事です。朝食欠食率が高い青年期をターゲットに、忙しい朝でもバランスよい朝食を食べるためのワンポイントアドバイスを行いました。

また、今後取り組み予定の事業も一部ご紹介します。

食育カレッジとして鎌倉市内で料理教室を開催されている若林三弥子先生から、簡単・時短・栄養満点のおいしい野菜の調理法として「蒸しいため」についての講演をいただく講座を開催予定です。短時間で野菜を美味しく仕上げるコツをお伝えすることで、野菜の魅力を再発見してもらい、時短になることで、時間に余裕ができ、それは共食にもつながると考えています。食卓に並ぶ野菜料理を増やすことで、野菜の摂取量の増加にもつながります。こちらは若いお母さん方にも参加いただけるように土曜日開催とし、会場の一部にジョイントマットを敷いた託児スペースを作り、お子さんと一緒でも参加がしやすい形で実施をします。

また、市内で朝ごはんを提供するお店や健康的なメニューを提供するお店を増やし、多くの市民の人に食べていただけるような環境づくりをすることも検討中です。

一例ですが、藤沢市では健康づくりの推進を目的とし、外食でも健康づくりができる「健康づくり応援団」を実施していますので、内容をご紹介します。

藤沢市内の飲食店の中で、

- ・ 1 食あたり野菜 120g 以上、エネルギー 700kcal 以下のメニューを提供する
- ・ 1 食あたり塩分 3g 以下のメニューを提供する
- ・ 栄養成分表示がされている

等、いくつかの項目のうち、1 つ以上当てはまれば該当店舗として登録が

できます。登録店舗には健康づくり応援団のステッカーを掲示することができ、市は地域の健康情報等で登録店舗をPRします。

外食の観点での食育啓発は、青年期世代の利用が期待でき、それが食や健康を考えるきっかけとなればよいと考えております。

また、働き盛り・子育て世代の食への関心を高めることで、知識や意識の変容だけでなく、地場野菜・地場産物の購入量アップや、お子さんの望ましい食生活にもつながることを期待しています。

加えまして、本日ご欠席されている牧田委員からは、青年期に対するアプローチ方法について事前にご意見をいただいておりますので、ご紹介させていただきます。

一つ目は「行事食」についてです。「本日は七夕ですが、七夕の折にはお素麺を食べたりしたようです。先日の夏至の日に給食でタコ飯が出たと聞きましたが、関西では夏至にタコ飯を食べる習慣があったようです。行事食の復活は食材の旬を知り、食べるという意味で、良い食育の材料になると思います。ちなみに旧暦9月は9日、19日、29日の9がつく日を「三九日（みくんち）」と呼んでいます。この日にナスを食べると発熱・発汗・咳・頭痛・肩のこり・悪寒などの「中風」にならないといわれているそうです。行事食の見直しとその普及をテーマに青年会議所様などと講演会、あるいはワークショップなどをお願いしてもよいのではないのでしょうか。」というご意見です。

二つ目は「栄養表示」についてです。「包装食品の栄養表示が義務化されましたので、栄養表示の意味や、生活の中でどのように利用し、生活の中に役立てていくかを鎌倉女子大学様などに講師をお願いして、講演会などをできるのではと思います。また、青年会議所様は事業者も多いので、事業者向けのセミナーもよいかもしれません。」というご意見です。

以上が牧田委員からのご意見になります。

委員さんはじめ、所属団体、市と連携をして、どのようなことができるか、やりたいかについて皆様からもご意見をいただき、青年期に対してのアプローチについて議論いただければと思っています。

## 中村会長

ありがとうございました。

青年期は一番食生活の問題があると言われております。何か良い方法はありますか。

## 渡辺委員

先日青年期の年代の小学生のお子さんを持つお母さんと接する機会がありました。お子さんはサッカークラブに入っているようで、その方からはまわりにも食育に関心が高い人が多いということを聞きました。サッカークラブの中でも食指導があつて、水分補給は水やお茶にする、ジュースで水分補給はしないとか、試合前にはごはんをしっかり食べるようにというような指導をされているようです。普段お母さん方に「食育講座を開催するので参加しませんか。」と声をかけても、「仕事があるので行けません。」と断られてしまうことも多いのですが、学校でも食育の指導があるということで、ほっとした部分がありました。

## 中村会長

ありがとうございました。

国の委員会でデータをみたのですが、中学校給食の実施率は神奈川県が日本最低なのですね。びっくりしました。やはり中学になり、塾やクラブ活動が始まり、食が乱れてくる時期です。なんとかならないのですかね。鎌倉市は実施されているのですか。

## 学務課長

教育委員会学務課の廣川です。学校給食を所管しております。中学校給食をやっていない理由はいろいろあるようですが、文化としてか、大阪府と神奈川県は行っていなかったようです。近年大阪府では実施率が上がってきておりまして、神奈川県でも徐々に始めております。鎌倉市では平成 29 年度から開始できるように準備を進めております。

## 中村会長

ありがとうございました。

第二次性徴期は、栄養が必要な時期で、本当はきちんとした食事をとらなければいけないのですが、若者の食事をみているとひどいですね。大学生に理由を聞くと「きちんとした食事を食べられるお金がない。」との答えが多いです。中谷先生のところはどうか。

## 中谷副会長

あまりよくないですね。コンビニの袋におにぎりやメロンパンが入っていることもあります。栄養の勉強をしても自分のことと結びついていないようです。

## 中村会長

コンビニのおにぎり一個で終わらせてしまう人も多く、300円～400円のかなり安くしている学食ですら成り立たないのです。ですが、お菓子はたくさん持ち歩いていますね。

## 乃生委員

ニュースで見たのですが、丸の内では、これから妊娠の可能性のある20～30代くらいの働き盛りの女性の方が、昼休みなどに健康や食事に関する相談ができる窓口があるようです。

そのように、駅の近くなど働いている人が利用しやすい場所に気軽に相談できる場所があったらよいのかと思います。若い人も悩んだりはしているようですが、どこに相談したらよいかわからないし、栄養を摂りなさいと言われても具体的にどのような食事をすればよいかわからない人も多いようです。

## 富田委員

若い人には具体的に教えてあげなければわからないという話はまさにその通りだと思いました。保育園の保護者の方もお子さんが下痢をしていたら「今日は消化の良いものを食べさせてあげてくださいね。」という助言だけでは、具体的に消化の良いものが何なのかかわからないようです。うちの保育園では「天ぷらやうなぎは消化に悪いですよ。おかゆを炊いてあげてくださいね。おいもは消化が良いですよ。」などと具体的にいうようにしています。そういう時代になってきているのだと思います。そのようなことも若いうちにどこかで伝えてあげられる機会があったら良いのではないかと思います。

## 中村会長

そうですか。今、先進国の中で日本は低出生体重児の割合が一番高いです。戦前戦後の栄養失調の時代と同レベルにまで落ちていることを考えると、相当事態は深刻ではないかと思います。

他に何かできそうなことはないか考えておいてください。

まわりに若いお母さんがいたら何を食べているのか聞いてみて下さい。おそらくひどい内容だと思います。

それでは、議題3「その他」について、事務局から説明をお願いします。

## 事務局（河合補佐）

現在市民健康課で進めております「鎌倉市健康増進計画」策定に係るアン

ケート調査の結果についてご説明します。

前回の食育推進会議の中でもご説明いたしましたが、市民健康課では「市民の参画と協働による地域福祉と健康づくり」を目指し、平成18年3月に策定された「鎌倉市健康福祉プラン」は、健康増進に係る計画と地域福祉に係る計画を兼ね備えたもので、平成27年度末に基本計画期間が満了することから、この福祉プランにおける健康増進に係る部分については、健康増進法第8条第2項に基づく市民の健康づくりの指針・行動計画となる「鎌倉市健康増進計画」として、平成27年度末の策定を目指しているところです。

この「鎌倉市健康増進計画」の策定に際し、市民の健康に関する理解や関心、さらに健康づくりに関するニーズ等を把握し、健康増進計画の策定及び今後の健康づくり事業の展開や方向性を定める基礎資料とするための実態を調査するため、アンケート調査を実施しましたので、結果をご説明いたします。

鎌倉市全域を調査地域として、対象者は、乳幼児、学童期、学童期保護者、思春期、思春期保護者、青年期、壮年期、高齢期の合計6,100人に実施しました。調査期間は、平成26年12月上旬から概ね2週間として、郵送配布、郵送回収し52.3%の方からご回答をいただきました。非常に高い回収率であったことから、市民の方の健康に対する関心度の高さが伺えました。

委員の皆様にお配りしている資料3は、アンケート結果を抜粋しました、速報概要版になります。こちらは食に関するデータにつきまして、これからご紹介をします。平成17年度に行いましたアンケート調査との比較をしなければいけないところですが、食育については数値だけでは判断がしにくいと考えております。まずは委員の皆様の感覚で、結果についてみていただければと思っております。

食に関するデータにつきましては次のとおりになります。

- ・4ページ「野菜の摂取状況について」

こちらは3歳児健康診査受診児の保護者にご回答いただきました、

- ・13ページ「朝食の摂取状況について」「朝の食欲について」
- ・14ページ「野菜の摂取状況について」

こちらは小学校6年生・中学校3年生にご回答いただきました。

- ・27ページ「バランスのとれた食事について」

こちらは小学校6年生・中学校3年生の保護者にご回答いただきました。

- ・ 44 ページ「朝の食欲について」
- ・ 45 ページ「朝食をとる頻度について」
- ・ 46 ページ「3食の摂取状況について」
- ・ 47 ページ「バランスのとれた食事について」
- ・ 48 ページ「咀嚼の状況について」
- ・ 49 ページ「献立の状況について」

こちらは青年期・壮年期・高齢期にご回答いただきました。

詳細結果や平成 17 年度のアンケート調査との比較等に関しましては、ホームページに掲載していますので、お手数ですがそちらをご覧ください。

また、今回の計画では年齢を子ども期・青壮年期・高年期の 3 区分に分けて目標設定をする予定でいます。

鎌倉市健康づくりについての意識調査へのご意見・ご感想があれば、資料 4 の用紙にご記入いただき、7 月 24 日までに F A X もしくはメールでお送りいただければと思います。皆様のご意見も健康増進計画に反映していければと考えております。

### 中村会長

ありがとうございました。何かご質問はありますか。

毎食きちんと食べている人は多くないですね。

13 ページの小学 3 年生・中学 3 年生の子どもたちの「朝の食欲がある人」も半分程度ですね。

14 ページの小学 3 年生・中学 3 年生の「野菜の摂取状況について」ですが、「一日 3 食ある人」は 4 割程度ですね。朝に野菜を食べないのですかね。

### 富田委員

朝食の食卓に野菜が出ているけどそれをきちんと食べているのかということがすごく疑問です。

### 中村会長

ここの質問は「野菜を食べているか」ではなく「野菜があるか」と聞いているのですね。あるだけで食べていない可能性もありますね。

### 渡辺委員

食べることは生きていくために一番大切なことですが、人間も動物と同じ

ように、おなかがすいているから食べるのだと思います。子どもは「朝おなかがすいていなかったら食べない」となるのも多少わからないでもないです。一人ひとり消化吸収も違うので、「このくらいバランスよく食べて、休養すれば良いのではないか。」という考えでやっていますが、そこの加減がとても難しいです。

### 中村会長

毎食3つお皿を揃えなさいということはなかなか浸透していないですね。朝は何を食べているのでしょうか。

### 中谷副会長

他にも食卓にはあるけど時間がないからパンだけ食べているという人もいるのではないのでしょうか。

### 中村会長

27 ページの小学3年生・中学3年生の保護者が回答した「バランスのとれた食事について」の結果では、「一日2食はそろっている人」が6割ですね。1食はそろっていないということですよね。問題がたくさんありますね。

このままいくと朝食という概念はなくなってしまうかもしれませんね。スナックのようなもので済ませてしまうなどもあるかもしれませんね。

これはクロス集計もされるのですか。

### 事務局（河合補佐）

今、食のデータだけをご紹介しましたが、生活との関連等も見ていく予定です。朝眠くて起きられない、時間がない、朝ごはんを食べない等に関連があるかについても見ていく予定です。

### 中村会長

食事と心の問題の関連も言われていますね。科学的データも出てきているようです。イライラする、気持ちが落ち込む、どうしたらよいかわからない事があるなどという質問項目と、食のデータをクロス集計してみると、きれいなデータがでるかもしれません。

学校の成績と食事についての関連も大きいですね。

食育基本法ができてから約10年、全国的に食育推進を行ってきましたが、まだ続けていかなければならないのでしょうか。これから食育の管轄は内閣

府から農林水産省に変わるようで、中にはもう食育をやらなくてもよいではないかという意見も出ることがあるようです。でもこのアンケート結果をみると、まだ続ける必要があると感じますね。

### **渡辺委員**

本来人間が生きていくために農業や漁業が近かったと思いますが、教育の中では遠のいているような気がします。これが農林水産省管轄に変わることで、もっと近くなるとうれしいですね。

### **中村会長**

全国的なデータもだいたいこのくらいの割合なのですかね。

### **中谷副会長**

前回の食育のアンケート調査によると、鎌倉市の子どもたちの朝食欠食率は全国と比べて低く、良い結果だったと思います。

### **事務局（河合補佐）**

朝食の内容は別として、食べている子どもの割合は高かったです。

### **中村会長**

他に意見はないですか。

### **事務局（曾根次長）**

今年度末に健康増進計画を策定予定でおりますが、健康づくりというところでは基本が「食事と睡眠と運動」ということで、食も健康増進計画の大きな部分を占めますので、食育推進計画の内容も今後盛り込んでいくような形になろうかと考えています。「朝食を食べましょう」「野菜をたくさん食べましょう」と基本的なことを計画に盛り込んでも、実践するのはなかなか難しいのが現状だと思います。ですので、具体的なアイデアや仕掛けを盛り込んで、実現可能な目標設定をしていきたいと思っています。

食育推進委員の皆様からも、健康増進計画についてのご意見も今後ご意見をいただければと思っておりますので、今後ともよろしくお願ひしたいと思ひます。

### **中村会長**

他にご意見はありますか。



## 黒木委員

先ほど就寝時間についてでましたが、私の子どもは小学3年生ですが、やはり夜寝るのが遅くなると朝起きるのが遅くなって朝ごはんを食べないことがあります。やはり睡眠と食事には関連があると思います。

青年会議所で集まった時の意見としてあったのですが、普段から食事や健康はあまり気にしないという意見もありました。関心や意識を持つのは、自分が子どもを持ったときと、自分が病気になったときとの意見がありました。本当は自分の為にもその前に気付かないといけないのだと思いますが、その世代は働き盛りでなかなか実践が難しいようです。

## 乃生委員

私の孫は保育園でお昼寝をすると、夜寝なくなり、朝ごはんを食べないというサイクルになりました。そこで朝ごはんを和食にしたり、食べなければおにぎりにして持たせてあげたり、家庭菜園で育てたトマトを採って食べたりという工夫をしてみました。子どもが食べないときにも、少し工夫することで、食べるようになることもあると思いますので、そこを専門の先生方からも教えてもらえる場があったら良いのかなと思います。

## 中村会長

私たちが色々工夫をしなければいけませんね。生活が不規則になると体内のあちこちにある体内時計が狂って、様々な影響が出てくると言われています。時間栄養学という新しい領域があります。どのような生活をしたら健康になるのかについても様々なデータが出始めています。

若い人はどうして夜寝ないのでしょうか。

## 乃生委員

3歳児位になるとスマートフォンを使って遊んだりしますし、通信教育でもタブレットを使用した教材などが出ているようです。

## 中村会長

若い人はメールやSNSなどもやっているのかもしれないですね。

## 渡辺委員

食べることは楽しいということの意識づけや環境づくりが大事だと思っています。きちんと食べると美味しく、楽しいと気づけば、食に対して関心が高まり、ゆくゆくは生活習慣病も減っていくと思います。その環境づくり

をすることが課題だと思っています。

#### **中村会長**

わかりました。では、次回までに良いアイデアを考えておきましょう。  
それでは、次回の開催について事務局から説明をお願いします。

#### **事務局（河合補佐）**

次回の推進会議の開催についてご説明いたします。

食育推進会議は、年2回開催となっております。次回は1月に開催させていただく予定となっております。日にちは、会議室の空き状況等を確認の上、改めて日程調整させていただきたいと思いますので、よろしく願いいたします。

#### **中村会長**

では、よろしくをお願いします。

他に何かありますか。

ないようでしたら、これで推進会議を閉会いたします。

ありがとうございました。