

## 平成26年度第2回鎌倉市食育推進会議 会議録

日時：平成27年1月22日（木）18時30分～20時00分

会場：鎌倉市役所第3分庁舎 講堂

出席者：＜委員＞中村会長、中谷副会長、安齊委員、金子委員、黒木委員、  
中込委員、乃生委員、牧田委員、渡辺委員

＜職員等＞食育連絡協議会（庁内）

青少年課長、福祉総務課長、高齢者いきいき課長、  
環境政策課長、教育総務課長

事務局（部長及び市民健康課）

柿崎健康福祉部長、磯崎市民健康課長、

河合課長補佐、大隅主事、大竹管理栄養士

### 事務局（磯崎次長）

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26年度第2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、またお寒い中お集まりいただきまして、ありがとうございます。

事務局を努めさせていただいております、市民健康課の課長の磯崎でございます。どうぞよろしく願いいたします。

只今の出席者は9人ということでございます。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。

なお、冨田委員、清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。大変お寒い中お集まりいただきまして、心から感謝いたします。

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26年度第2回鎌倉市食育推進会議を開会いたします。

先立ちましてご挨拶をさせて頂きたいと思っております。新聞の報道でも御存知かもしれませんが、この4月から国が「健康な食事の認証マーク」をスター

トさせる予定です。現在、スーパーやコンビニで準備が進んでいると聞いております。私はこちらの座長をしておりますので、主旨をお話しさせていただきたいと思っております。食事は家庭で愛情のこもったものを作るというのが理想的ではありますが、それができない家族が増えております。高齢者の方々はコンビニのお弁当や外食の利用が増えているのです。生活習慣病予防や介護予防のために、このような方々への健康づくりもしなければならないということです。あまり考えなくても、きちんとした食事をとれるような仕組みを作りたいということで「認証マーク」を考えています。主食・主菜・副菜の3つのマークがあって、それぞれに条件があります。条件を満たせばマークをつけることができます。主として、お弁当とお惣菜につきます。つまり、材料ではなくて、加工した物です。今回、主食には出来る限り雑穀を入れましょうということです。主菜にはたんぱく質量が一定量満たされれば肉・魚・卵・豆腐料理等につけることができます。高齢者はたんぱく質の摂取量が少なくなりますので、ここが強調されています。副菜は緑黄色野菜を2種類以上入れてくださいということです。今、日本人の食事は世界一素晴らしいのです。したがって世界一の長寿国になっているわけですが、素晴らしい日本食の中にも少しばかり問題点が残っているわけです。今回その問題点を明らかにしました。それは「食物繊維の摂取量が少ない」「食塩の摂取量が多い」ということと、今回初めて明らかになった「カリウムの摂取量が少ない」ということです。この3点を修正できる仕組みにしたわけで、今回初めて「雑穀を食べなさい」というメッセージを出したわけです。雑穀業界は大変活気づいたようでした。トクホ（特定保健用食品）の商品はほとんどが食物繊維を強化するものです。加工食品から食物繊維を摂るよりも、自然から摂れた方が良いでしょうというメッセージです。また、カリウムは緑黄色野菜に多く含まれていますので、それをもっと増やしてもらおうというわけです。食塩は1つの料理に1g以内としました。1食に3つお皿があれば、3g以内となり、それを3食食べれば9g以内になるという、非常に分かりやすい目標にしました。また、一日の目安としては牛乳をコップ1杯、果物を1個くらい食べると完璧な食事になるということにしました。

では、審議に入ります前に、事務局から何かありますか。

### **事務局（磯崎次長）**

会議の開催に先立ちまして、第1回の会議以降、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26年10月から、イトーヨーカ堂大船店店長の坂口 純様の転勤によ

り、新店長の清 美敏様に変更されました。なお、清様は、所要のため本日も欠席されております。

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、ご承知おきください。

## 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年度上半期の実績報告について」に移らせていただきます。事務局からご説明をお願いします。

## 事務局（河合補佐）

まず、本日の資料ですが、「第2期鎌倉食育推進計画 行動計画」を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でしょうか。

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年度上半期の実績として、いくつかの事業実績についてご紹介します。

3ページをご覧ください。かまくら食育カレッジの開催として、市民健康課が実施した「子どもに作ってあげたいおだし料理」の講座について掲載しています。こちらは、かまくら食育クラブさんの協力により開催しました。

今回は、離乳食にも使用できるように、動物性たんぱく質を使用していない精進だしを紹介しました。精進だしは、水（1リットル）に昆布（10cm角1枚）と椎茸（2～3枚）と乾煎りした大豆（50g位）を一晩つけておき、火にかけて冷ましたもので、この精進だしを使用したけんちん汁、だしとして使用した大豆を使ったマリネ、だしがらの佃煮、なすの焼き浸し、枝豆のすり流しのデモンストレーションを行い試食するという内容でした。

次に、6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。

おにぎりの紙芝居を見た後に、かつお節削り体験と削ったかつお節を入れたおにぎりを作ったり、お団子の絵本の読み聞かせや手遊びの後、豆腐を入れた白玉団子を作りみんなで一緒に食べるなど、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」という気持ちを芽生えさせ、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。

次に、7ページをご覧ください。岩瀬保育園で実施された事業について、実施事業内容や写真の提供をいただいております。

保護者と子どもと一緒に給食を食べる様子や、食育フェスタでのバター作り体験の様子の写真を掲載しています。

8・9ページには、保育園で実施した野菜栽培や調理体験の様子の写真を掲載しています。

11ページには、岩瀬保育園で実施された玉ねぎの収穫の様子、13ページには、ソラマメの皮むきや梅ジュースづくりの様子の写真を掲載しています。

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、委員の皆様からも食に関する取り組みについても、情報提供いただければと思います。

また、本推進会議の皆様からご提案をいただいた内容を、それぞれ関係機関や関連部署と協議して、実施できるものは実施事業として記載していくことも考えております。

## 中村会長

ありがとうございました。

実績報告について何かご質問はありますか。

今、若い人たちの中で、だしをとることが流行っているのですか。

## 事務局（大竹）

5カ月のお子さんを対象に「おんぶで離乳食教室」という離乳食教室を行っています。そこでこんぶのだしをご紹介すると、「だしを1度も取ったことがないので、取り方から教えてほしい。」という質問がよくきます。また、離乳食の時期のお子さんを持つお母さんの関心がとても高いということもあり、今回は離乳食にも展開できるだしを活用したお料理のデモンストレーションをみていただくという講座を開催しました。

### 中村会長

ありがとうございました。  
他にありますか。

### 渡辺委員

味覚の基本は日本特有のかつおぶし、こんぶ、しいたけの味がわかるように、私たちも伝えたいと思っています。化学調味料でだしをとったものを最初の離乳期に与えるということは考えられないです。

### 中村会長

そうですね。

### 乃生委員

減塩をする時にもだしをとるのが良いと、国立循環器病研究センターがレシピ本を出していたこともありましたが、だしをしっかりとると塩分が少なくても味がよいということで、病院食も美味しくデパートでも展開して減塩のお弁当も売られているようです。だしがブームというよりは、化学調味料を使うお母さんが多いということではないかと思います。

### 中村会長

これからお母さんがだしをとりますかね。

### 乃生委員

子どもができて初めて「やらなくちゃ」と思う方が多いのではないのでしょうか。それまでは朝食はコンビニで食べて、昼食はレストランで食べて、夕食は買って帰ってという生活をしてきた人が、初めて子どもに作る時に「どうしたらいいのかな」という方が多いですね。

### 中村会長

そうですか。

### 牧田委員

私どもの会社では化学調味料と保存料は無添加ということでやっていますが、化学調味料を使った製品を食べ慣れている方が食べると、旨味の出方が違うようで、一口食べた時に化学調味料がしっかり入っているものは「おいしい」というのが最初に出てくるみたいなのです。こんぶや魚醬で作った製

品というのはたんぱくな味なので、一口食べた時に旨味を強く感じることはあまりなくて、食べているうちにだんだんと旨味を感じてくるようです。化学調味料に慣れている方は、そこに物足りなさを感じてしまうようです。こんぶの佃煮やおせんべいなどにも化学調味料が入っているので、それに慣れてしまうと、天然の味を食べたときに「おいしい」と感じないようです。小さいときから、天然の味に親しんでいただくと将来的にも減塩になるというところにつながると思います。ただ、天然の旨味を出すのは、本当に手間がかかりますね。天然のだしが簡単にとれるものも一般に市販されるようにはなりましたが、手間を惜しまずに天然の味を求める人と、利便性などから化学調味料を使用する人とで、意識が二極化しているように思います。今、市民委員として来てくださっている方は、意識を高くしている方だと思いますが、一般的には一口食べた時に、がつんと「おいしい」とくるものがよいのですかね。でも食品の製造業者もだんだんと化学調味料は使わないという動きが出ていますね。だし BAR などというお店も出ているようですし、鎌倉の佃煮屋さんも昔は化学調味料を入れていたみたいなのですが、2年前くらいから、一切使わなくなったそうです。化学調味料を使っている佃煮は、旨味がすごくあるのに比べて、使わない佃煮はすごくあっさりしています。製造業者も全体としてすごく気にしているところと、そんなに気にしなくてもよいのではないかと二極化しているような気がします。健康の面などを考えると、それがすごく大切かということは別として、食育的な意味では日本の薄味の文化や天然のだしの味を小さい時に体験しておくことはとても大事なことで感じました。

## 中谷副会長

今若い人たちの間で「ベジブロス」というものが流行っています。本屋さんでもベジブロスの本を売っています。基本的な考え方としては普段捨ててしまうヘタや皮や種などを使ってだしをとるということです。ですから、使う野菜によってかなり味に差があります。椎茸の石づきやしょうがの皮を入れればその味が強く出ますし、特徴的な味わいのない野菜で作れば、さっぱりとしたものが出来上がります。ただ、2時間くらいかけてだしを抽出しなければならぬので、冬、家でストーブの上などに置いておくには良いと思いますが、コンロの上にかけてというのは難しいかなと思います。極論をいってしまうと、だしを何もいれずに野菜だけで、スープの下味を作ったときと同じような味です。大根がたくさん入っていれば大根の甘味がよく出るというイメージです。

## 渡辺委員

健康知識というのはテレビでもたくさん流れています。生活習慣病で医療費がすごく高くなっているということで、食品を買う時に若い人でも食品表示を見る人が多くなってきて、食事について考えなければならないのかなという人が少しずつ増えてきてるのではないかと思っています。だしをとるのも、洋風だしは時間がかかりますが、日本のだしはそんなに時間がかかりません。夜、冷蔵庫にこんぶと水をいれておけば、朝使えます。若い人も知れば「こんなに簡単なのか。」ということもありますので、少しの手間でできることをアピールすれば、広がっていくのではないかと思っています。

## 中村会長

鎌倉やさいでだしをとったら一味違うかもしれませんね。  
他に何かご意見やご感想はありますか。

## 牧田委員

行動計画の指標にある「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に気をつけて生活しましょう」というところですが、今、20～30歳代の男性の肥満が問題となっていて、息子も20歳代半ばで0.1トンまでいってしまいました。勤め始めてからすごく太ってしまったのですが、大学生を過ぎると家庭ではコントロールができないわけで、仕事をするようになると非常に不規則になるわけです。それまでに食事に対する感覚をつけておけなかった母親の責任も感じているのですが、今年の11月くらいから、たまたま仕事で関係があったトレーニングジムから「やってみたら？」と声をかけられ、自分がやせようと思ったわけではないけれど、仕事の関係もあるし、しょうがないところもあり、「痩せればいいのかも」くらいで始めてみたのです。確かに少しずつ痩せてきて、0.1トンは切りました。ただ、私からすると「本当にこれで大丈夫なのか。」という感じもしました。一般的な食事というのは主食・主菜・副菜があつてというものだと思うのですが、炭水化物を一切摂らず、たんぱく質のみで、果物も食べてはいけないのです。これを続けていたら、腎臓に負担がかかるのではないかと思い、とても心配で息子にも言っているのですが、本人は「80kgになるまではこれでいく。」と言っています。やはりその年齢が一番穴なのではないかと思っています。高齢者は自分の健康に気を遣いますし、若年層は家庭の中でコントロールができます。しかし20～30代の男性はあまり気を遣っていない世代で、男性のグルメ雑誌などもあります。やはりその世代に対して何か働きかけができないのかなと感じております。食の知識に関してもゆがんだものが多く、家庭教育の至らなさもあ

と思いますが、周りを見てももう少しその世代の男性に配慮をしたほうがいいかなと感じる生活をしている方が多いので、行動計画にも入れていただけるといいのかなと思っています。その世代に関するアプローチは難しいのではないかなと思っています。

## 中村会長

全くその通りです。その年齢層が一番不健康な食事をしているのです。学校給食からも解放されて、まだ生活習慣病も気にせず、健診を受けなくても良い野放しの時期で、コンビニで食事を済ませてしまうようなのです。これは考えないといけませんね。

他にありますか。なければ実績報告については終了します。

次に、議題の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）

行動計画の13ページ下から3段目に記載があります、「食育交流会の実施」についてですが、来月、2月21日（土）に実施する予定ですので、この食育交流会についてご説明いたします。

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。

そこで今回は、イトーヨーカ堂大船店さんの催事場をお借りして、「よく噛んで味わって食べる人の増加」を目的とし、「よく噛み、おいしく食べて健康に！」をテーマに、実施します。

食育交流会では、

- ・JAさがみ職員さんと鎌倉の農家さんによる地元野菜の店頭PR
- ・イトーヨーカ堂さんによる噛み応えのある根菜類を使用した汁物の提供  
(汁物のレシピは、鎌倉女子大学さんからの提供)
- ・鎌倉女子大学公衆栄養学学生さんによる食に関する紙人形劇
- ・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
- ・(株) ロッテさんによる咀嚼啓発コーナー
- ・漁協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

等を実施予定です。



このように、市の食育推進に関わる人・団体等と連携し、食をとおした健康づくりの方法を様々な角度から伝えることで、市民の食育の取り組みを促し、自主的に取り組む情報を提供します。また、自分の身体を知り健康について考える・地元食材の魅力を再発見し食する・事業者同士のつながりを深める環境作りを支援していきたいと考えます。

今後、委員の皆様と連携し、交流会を続けていきたいと思っておりますので、ご協力をお願いいたします。

### **中村会長**

ありがとうございました。

鎌倉女子大の学生さんによる紙人形劇と汁物のレシピ提供ということですが、中谷委員から内容についてご紹介いただけますか。

### **中谷副会長**

汁物の提供についてですが、「鎌倉」ですので、けんちん汁のような根菜類を入れた汁物を考えています。味付けは醤油味にするか、味噌味にするか、最終的な詰めは終わっていません。また、家庭で色々なバリエーションができるように、豆乳や牛乳を追加することで、普段味わえない味を味わえますよということをお伝えできたらいいなと考えています。

紙人形劇の大まかなすじは、比較的痩せている男の子と、ふっくらしている男の子の双子兄弟が出てきまして、2人の違いは何かをお話を通して気づかせるものになっています。2人の違うところは「食事の速さ」で、食事の速さが違うということは「噛む回数」が違って、よく噛むことで、歯が丈夫になり、脳に刺激が行き、食事時間も長くなるので肥満予防にもなるということ子どもたちに知ってもらいたい内容です。紙人形といっても、人間が隠れるくらい大きさの人形です。噛む場面では、顔がアップになっていて、口が上下に動くような仕掛けをしてあります。「みんなで一緒に噛んでみよう」と声かけし、「1、2、3」と噛む練習をしてもらうという場面を取り入れています。以上が紙人形劇の内容です。

### **中村会長**

ストーリーは学生さんが考えたのですか。

### **中谷副会長**

はい、そうです。

## 中村会長

今から練習されているのですか。

## 中谷副会長

いえ、紙人形はすでに作っていますが、これから当日に合わせて練習をしていきます。

## 中村会長

何か他にありますか。

私も若いころに紙人形劇を作ったことがあるのですが、お母さん方は感動していましたよ。親が言ってもなかなか聞いてくれないことを、お人形さんが言うと子供たちは「そうだ、そうだ。」と素直にうなずいて聞くのです。これはなかなかのものですね。

他にご意見ありますか。2月21日（土）だそうです。

## 渡辺委員

場所はイトーヨーカドーさんですか。

## 事務局（磯崎次長）

場所と時間についてですが、イトーヨーカドー大船店の1階催事場で、午前10時から午後1時までの3時間を予定しています。

## 中村会長

何かご意見ございますか。なければ、みなさんが実施されている食の取り組みについて、今後の予定や希望も含めて、一人ずつご発言いただければと思います。一言ずつご発言下さい。

## 黒木委員

私は鎌倉青年会議所から来ています。鎌倉青年会議所では、街づくりというのをやっておりますが、食育に特化したことというのは、大仏さまのところでお茶会をするなどの活動はありましたが、今まで多くはなかったもので、今後取り組んで行きたいと思っています。先ほどのところでお話がありましたが、「親になることで大切さに気づき、関心がわく」ということで情報が入っていくようです。ただ、20～30代で子育てをしていない人、興味が無い人にはどうしたら情報が入っていくのかというところが難しく、課題であると感じました。また、私は子供がいますが、親になると食育の大切さも感

じてくると思いますが、同世代の方も核家族が多いので、昔のように、おばあちゃんやお母さんが教えてくれるということが減ってきているのではないかと考えております。それは家庭の味付けというものが原点にあるのかなと思います。子どもたちに知ってもらうことも大切ですが、その前に親も知らない時代なのかなと思いますので、そこにもフォーカスしていくことが大事なのかなと思っています。

### **中村会長**

日本人を調べますと、30～40代の10年間で生活習慣病が発症し始めます。それが40代からの健診で引っかかるということです。30～40歳が肥満発症期なのですが、その原因はやはり20代にあるのです。先ほど言われたように20代に食生活がおかしくなって、30代に肥満形成されて、40代に生活習慣病が出るというパターンが多いです。ですからこの世代に何か方策を作らないといけませんね。

青年会議所の年齢は何歳までになっているのですか。

### **黒木委員**

40歳までです。

### **中村会長**

40歳までですか。ちょうど良いですね。

### **黒木委員**

独身の人も結構おりますが、小さい子を持つ親世代でもありますので、やはり親にも積極的にアプローチをかけたいですね。だしの取り方を知らない人もいますので、どうしたらよいですかね。

### **中村会長**

研修会をなさってはどうか。青年会議所主催の食育というのは、おもしろいですよ。

### **黒木委員**

そうですね。今後そういったことも私の方から積極的に出していけたらいいなと思いました。

### **中村会長**

経済学者や社会学者の講演が多いのではないですか。

### **黒木委員**

そうですね。街の若い経営者が多いので、そういった講演が多いですが、何か街のお役に立てないかなというところで「公益」でやっておりますので、少しずつやっていたらいいなと思っています。

### **中村会長**

街づくりに健康づくりも入れてもらおうといいですね。40歳、50歳になってから健康を考えても遅いです。

### **黒木委員**

自分も子供が生まれてから健康診断を受けるようになったので、その前の段階の方たちに興味や意識を持ってもらう事は難しいので、こういった形で持っていたらよいのかなと思いました。

### **中村会長**

女性の場合は妊娠・出産・育児があって、子どもを育てる中で、健康について意識し始めるのですが、男性はそれがないですから、倒れない限り気が付かないのです。

### **黒木委員**

やはりおばあちゃんが家にいない家庭は教えてもらう機会もないですよ。男性に関しては全く意識がない人も多いと思います。意識作りや興味を引くところから、やっていたらいいかなと思います。

### **中村会長**

ぜひ頑張ってください。またご報告下さい。  
金子委員は何かありますか。

### **金子委員**

1つ目ですが、だしの話を聞いていて原点に戻らなければいけないなと思いました。以前、「食育」というところに虐待予防など子育て全般の色々なところを含めて考えていた時期があり、そうすると、子どもが泣いてしまっていたら「だしをとらなくても、いいんじゃない。」とお伝えをしていたこともあったのです。正しいことは伝えていかなければいけないという事を見直さ

なければいけないと思いました。

2つ目はこれからの食育についてなのですが、私は県の栄養士ですので、会社や福祉施設等の給食施設が対象です。会社では給食を出している中で、一般的にはお昼ごはんを780kcal位で出しているところを、600kcal以下に抑えるなどしたものを「ヘルシーメニュー」として出しています。来年度からやっっていこうかと検討中なのは、「ヘルシーメニュー」が普通の食事であって、美味しくていっぱい食べている食事というのは、「パワーアップメニュー」で、もしかすると必要以上に食べているんだよという発想の転換を会社等に伝えていきたいと思っています。

### **中村会長**

では、安齋委員どうぞ。

### **安齋委員**

今回2月21日にイトーヨーカドーさんで食育交流会をやられるということなのですが、私の方はイトーヨーカドーさんの出荷グループではないので、違うのですが、鎌倉女子大学さんがお隣なので、コラボということが多いと思います。私の方はフジスーパーさんの出荷グループです。やはり、販売店さんも今、食育をすごく気にされていて、今までは販売促進のために行って生産者が売るとい形だったのですが、昨年からは売るだけでなく、どう料理をしたら美味しいです、このようにして食べてみてくださいという、正直生産者も勉強しなければいけないようなところまで伝えていくことを求められるようになってきています。やはり販売店さんもそこまで気にするようになってきているのかなと思いました。

### **中村会長**

4月から機能性野菜というものが出ます。野菜にも機能性を表示しても良いということになりますので、スーパーで販売するにしても機能性について説明ができるようなコーナーを作るようです。スーパーで食育を進めるということは当たり前になってくるのではないのでしょうか。

では、中谷副会長お願いします。

### **中谷副会長**

今、私のゼミナールで注目しているのが、先ほどのベジブロスの話にも出てきたのですが、「廃棄されてしまう野菜」です。ゼミナールでは、JA さがみさんのわいわい市という農産物の直売所と一緒に食育活動をさせて戴いています。

そちらで廃棄されるかぶや大根や人参の葉などがものすごい量だそうです。わたしたちの考えだと、直売所に行かれる方というのは新鮮なものを購入したくていかれるわけで、大根の葉が新鮮であれば当然家に持って帰って料理に使うであろうと思うのですが、実際はレジのところでも切ってもらったり、サッカー台でむしってしまう人が多く、ごみになってしまうそうです。販売する側としてもごみを処分するのにお金がかかってしまいます。来店者もほうれん草などをわざわざ買うよりも、大根やかぶの葉を食べれば家計的にもエコになると思います。しかし、そういった発想が今はかけている人が多いようです。なんとか廃棄される野菜を少なくすることはできないだろうかということを考えています。廃棄させる理由を考えた時に「調理方法がわからない」ということが考えられます。また、「スーパーのレジ袋から葉が出てしまうために切ってしまう」こともあるようです。富山では県の農業試験場で、スーパーのレジ袋に入るサイズの葱「ねぎたん」を開発したところ、太くて甘くて柔らかくておいしいということもあり非常に売れ行きがよかったそうです。ですから今後、技術センターなどでも種を開発する時にそういったところを踏まえて開発されるようになっていくのではないかと考えられます。それまでは廃棄部分をおいしく食べられる手立てを考えていきたいと思っています。

## 中村会長

地球にやさしい食事というものを考えないといけないですね。  
では、渡辺委員をお願いします。

## 渡辺委員

私は食育ボランティア団体の「若宮会」で活動しているのですが、最近テレビで長野県が長寿県になってきたという話題をよく目にします。長野県の食生活改善推進団体さんが栄養士さんと一緒に長年塩分控えめをPRしてきたそうです。今、鎌倉の食生活改善推進団体は人数が少なくなっていますが、青年会議所さんのお話を聞いていたら、一緒にコラボして昆布と鰹のだし作りから教える料理教室というものもやりたいなと感じました。私たちは捨てる場所がないように、だしがらを佃煮やおかかにしたり、大根の葉ちりめんじゃこを炒めて食べたりと当たり前にはやっていたので、会員の知恵を活かしてお手伝いできたらいいなと思いました。今は男性の料理教室や生活習慣病予防の講習会などやっていますが、年齢的には高齢者に近い方が多いですので、若い人向けの食育事業ももっと大事にしていきたいです。やりたいことがまだまだたくさんあります。

## 中村会長

ぜひ一緒にコラボしてください。

## 渡辺委員

お母さん世代に私たちおばあちゃん世代が教えていけたらいいですね。

## 黒木委員

結局捨ててしまうのは、知識がないからだと思うのです。私は仕事上知っていますが、一般的な30~40歳代の方はだしの取り方や大根の葉などの使いまわしの知識も少ないと思いますので、きっかけを作ることができればいいですね。

## 中村会長

牧田委員、いかがでしょうか。

## 牧田委員

私は鎌倉商工会議所から出させていただいております。毎年行っております、鎌倉料理コンテストを来年度も開催させていただきます。地元の食材を使った料理を一般公募し、アマチュアの方とプロの方とに考えていただくといったものです。

4月から鎌倉市もごみの有料化ということもありまして、資源循環課さんが主催となりまして、食品ロスをなくすワークショップを1月28日と2月4日に開催します。ごみの削減のためのお手伝いもさせていただきますので、ご紹介させていただきます。今回ごみの中でも食品の廃棄量が非常に大きいということが問題になっておりまして、事業者と市民とがそれぞれ削減できるようなことを考えましょうということで、ワークショップを開催することになりました。また、今回実績報告に出すことはできなかったのですが、自社は製造業をしておりますので、去年は7校の小学生・中学生にかまぼこ作りのワークショップをさせていただいております。3月にも市のサポートセンターで親子のかまぼこ作り教室を開催する予定です。地元の食材を使った食材の開発ということで、漁協の方にお問い合わせをしておりますが、去年は船の沈没事故の影響で海藻類が取れませんでしたので、なかなか進まなかったのですが、鎌倉女子大学さんの協力もあり、昨年のみどり祭（鎌倉女子大学学園祭）で試食販売をさせていただきました。今はルミネウイングさんのコルミネという地元食材を使った商品を置くコーナーでも販売をしています。

## 中村会長

では、乃生委員お願いします。

## 乃生委員

私は市民の代表として来ているのですが、お母さんの心のこもった手料理で家族のつながりやコミュニケーションにつながり、それがやがて子どもの身体や心や脳の成長や原動力につながると思っています。そういったことを踏まえて、子どもや孫や仲間に料理を教えたりしています。また、3歳までのお子さんを持つ団体さんから依頼を受けて、大根一本を使ったおもてなし料理の料理教室というものも開催する予定です。また、私の母は90歳で心臓と腎臓が悪く、入退院を繰り返しています。遠くで暮らしているため、なかなか行き来ができず、お弁当等を頼んでも口に合わず食欲がわからないようです。そこで生協で1週間分の食材を購入し、レシピや栄養素についての小冊子を作って本人や近くに住んでいる妹に説明をしたりしています。このくらいしかできないのですが、子どもや孫や周りの人に伝えられることを伝えていきたいと考えています。

## 中村会長

ありがとうございます。今の時代は家庭が崩壊してしまっているのが、伝統的な味が伝承されないということが起こっていますね。

## 乃生委員

働いていて時間がないという人はお惣菜を買って済ませる人も多いようですが、出来合いのものは塩分が高くなりがちです。母も退院した途端に病院食の制限がなくなり、カツサンドを食べたようで、またむくみが出てしまいました。そういったところからもやはり食べるのが身体を作っているんだと実感していますので、孫や子どもにも伝えていきたいです。

## 中村会長

では、中込委員お願いします。

## 中込委員

漁協の代表で来ております、中込です。漁協としての取り組みですが、毎年「みらいふる鎌倉」という高齢者団体と協力して海岸で3世代交流をしています。おじいちゃんおばあちゃん、お父さんお母さん、お子さんが一緒に



きて楽しむといったイベントですが、やはりお子さんは生きている魚を見るとすごく喜びます。そういったところからも魚食につながるというなと思っています。また、食育カレッジで「魚のおろし方講座」を開いていまして、だしと同じように魚もおろし方を知らなかったりできない人が多いので、「魚をおろすのはそんなに難しくないんだ」ということをお伝えしました。参加者の年齢層も幅広く、下は小学生から上は80歳代のおじいちゃんまでいました。おろした魚は干物できるように作り方をお教えしました。自分で干物を作れば塩分も調整することができますので、塩分を気にされる方にも良いのではないかとということで、そういった講座を開催しました。職業体験では、小学生にわかめの種つけ体験や収穫した後に干す作業などを体験してもらったりしています。今後についてですが、市で行われているイベント等に積極的に参加をして、地元で取れたものを地元の人に食べてもらえるように、活動していきたいと思っています。

#### **中村会長**

ありがとうございます。3年前から日本人の肉の消費量と魚の消費量が逆転しました。肉の消費量は増えて、魚の消費量は減っています。魚離れというのは子どもにも多いようですね。

#### **中込委員**

そうですね。やはりお子さんは骨を嫌がったりする子も多いようですが、食の欧米化の影響もあるのではないかと思います。和食は世界文化遺産にも登録されましたが、先ほど言っていただしのおいしさや魚のおいしさなどを継承して本来あるべき姿を教えてあげることが大切なのではないでしょうか。

#### **中村会長**

今、食品への異物混入で騒ぎになっていますが、そのうち魚に骨が入っていたなんていうことで騒ぎになったりするのではないかとこの漫画がありましたよ。

とても良いアイデアをたくさんいただきまして、ありがとうございました。

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）**

それでは、現在策定作業をしております、「鎌倉市健康増進計画」に係るア

ンケート調査についてご説明します。

「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。

鎌倉市全域を調査地域として、対象者は、乳幼児（3 歳児健診受診者）700 人、学童期（小学校 6 年生）375 人、学童期保護者（小学校 6 年生保護者）375 人、思春期（中学校 3 年生）375 人、思春期保護者（中学校 3 年生保護者）375 人、青年期（20～39 歳）1,300 人、壮年期（40～60 歳）1,300 人、高齢期（61～80 歳）1,300 人の合計 6,100 人となっています。

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、郵送回収しました。

調査項目は、平成 17 年に実施した「市民健康づくり意識調査」をベースに作成する調査項目に基づいて、基本情報（属性）、健康観、身体活動や休養等の生活習慣などの項目を設定し、未就学児から高齢期までの市民を対象に調査票を 8 種類作成しました。

お手元に、アンケート調査票のサンプルをお配りしていますのでご覧ください。

アンケート調査結果につきましては、結果集計後、改めて皆様にご報告したいと考えております。

「鎌倉市健康増進計画」に係るアンケート調査については、以上です。

## 中村会長

何かご質問ありますか。

中学生は自分で答えるですか。

## 事務局（河合補佐）

はい、そうです。本人とその保護者にそれぞれ答えてもらいます。

## 中村会長

他に何かご質問はありますか。  
なければ事務局からは、他にありますか。

#### **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7月に開催させていただき予定となっております。  
日にちは、会議室の空状況等を確認の上、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。