

会 議 録

1 会議名

平成29年度第2回上越市食育推進会議

2 議事（公開・非公開の別）

（1）第3次上越市食育推進計画指標項目の取組状況について（公開）

（2）平成29年度上越市食育推進実施計画（アクションプラン）進捗管理について（公開）

（3）平成30年度食育推進関連事業の概要について（公開）

（4）意見交換（公開）

3 開催日時

平成30年2月21日（水）午後1時30分から午後3時

4 開催場所

上越市役所 401会議室

5 傍聴人の数

0名

6 出席した者（傍聴人を除く。）氏名（敬称略）

・委員：高橋慶一、藤田芽美子、小林毅夫、井上智子、岩井文弘、山崎喜代子、
小林小枝子、津島けい子、山岸マサ子、武田昌子、笹川玲子、梅田みどり、
秋山友江（市健康福祉部長代理）、滝澤良文（市農林水産部長代理）

・事務局：農村振興課古澤課長、沢田副課長、伊藤係長、北山主任
健康づくり推進課大石栄養士長、保育課井守栄養士長、農政課桐木副課長、
教育総務課本間副課長、学校教育課手塚副課長、社会教育課山本係長、
上越ものづくり振興センター山中副所長

7 発言の内容

(1) 開会

伊藤係長：ただ今から、平成29年度第2回上越市食育推進会議を開催いたします。本日、司会を務めます事務局の農村振興課・伊藤です。よろしくお願いいたします。

それでは、開会に先立ち、会長からご挨拶を頂戴したいと思います。高橋会長、よろしくお願いいたします。

高橋会長：今年度は第3次食育推進計画の初年度です。食育にはいろいろな側面があります。第3次食育推進計画では、「食品ロス削減」の新しい観点が盛り込まれました。

今回の会議資料で目についたのは、適正体重を維持している市民の割合が目標を下回った点です。適正体重を維持することは、医療の面でも課題で、それができない人が多くいます。適切に食べ、適切な体重を維持し、健康な社会をつくることについて、行政がよい環境をサポートするよう取り組んでいただきたいと思います。

伊藤係長：高橋会長、ありがとうございました。

本日の会議録は、後日上越市のホームページで公開されますので、あらかじめご承知おきください。

それでは議事に入ります。これより先は、会議規則の規定により、会長が議長を務めることとなっておりますので、高橋会長よろしくお願いたします。

(2) 議事 第3次上越市食育推進計画指標項目の取組状況について（公開）

沢田副課長：〈資料1 第3次上越市食育推進計画指標項目の取組状況一覧により説明〉

健康づくり推進課：〈資料1-2 「むし歯のない12歳児の割合」目標値変更について説明〉

山崎委員：資料1-2の中の「軟らかい食事の摂取」の文言について、「軟らかい食事」が決して悪いとは思いません。この表現だと「硬いものを積極的に食べましょう」というふうに捉えられる可能性があります。硬いものを噛むことは、よく噛むということで、咀嚼回数が増えることとなります。硬いステーキなどは、意識すれば30回噛むことができますが、軟らかい豆腐を30回噛もうとすると、噛みながらのどの奥に入ってしまう。そういった意味で、硬いものをよく噛むという点では非常にいいことではあります。

歯周病の一番の原因は汚れとされています。二番目は負担過重です。これは、硬いものを噛む、ぎゅっと噛みしめるなどが挙げられます。歯が1、2本ないところで無理に噛むと、歯に負担がかかり、歯周病が進みます。健康な歯の状態は、しっかりと釘を打ちつけた形で仕事をしていると思ってください。歯周病は、イメージとして半分しか釘を打っていない状態です。その中で仕事をすれば、歯がぐらぐらしたり、抜けたりします。歯周病が進んでいる人には、硬いものは危険

です。

硬いものはいいと結構言われていて、子どものおやつにスルメをあげているおばあちゃんも同じスルメを食べていると聞きました。歯が動いているおばあちゃんにはやめてほしいと言っています。

口の状況によっては、硬いものが悪いこともあります。何が一番大事かという
と、噛むことが大切なので、そこを強調してほしいです。こういった表現にして
もらうと、広い世代に健康な口を保ってもらえると思います。

健康づくり推進課： 今ほどのご意見は大事な視点で、健康づくり推進課では、今年、上越市歯科保健計画を歯科医師会の先生、歯科衛生士などの様々な視点の委員とともに作成しましたが、「軟らかい」という説明に足りない部分がありました。離乳期からの適切な離乳食の進みも大切だという意見があり、歯が生える歯肉の形成は、土台となる部分で、離乳初期・中期・後期・完了期、幼児期、学童期と、子どもの歯肉炎の割合も増えているという現状と、子どもたちの食事を考えた時に、噛まないで食べられる菓子パン、ジュースの摂取との兼ね合いから、適切な体をつくる、適切な歯肉をつくるというところで、食育の各年代の課題に合った取組が必要であると思っています。

(3) 議事 平成29年度上越市食育推進実施計画（アクションプラン）進捗管理について
（公開）

沢田副課長： ≪資料2 平成29年度上越市食育推進実施計画（アクションプラン）進捗管理表、資料3 平成29年度食育推進実施計画（アクションプラン）進捗状況一覧表に基づいて説明≫

上越ものづくり振興センター： 上越ものづくり振興センターは、市産業観光部に位置付けられた組織です。業務としては、工業、食品製造業など、ものづくり産業の振興を担っています。市の特産品であるメイド・イン上越、雪室商品の開発、支援を行っています。食品製造業の中で、上越の風土が育んだ発酵食品のPRにも取り組んでいます。2013年度に上越発酵食品研究会を立ち上げ、事務局として事業を実施しています。

今回提案するものは、第3次上越市食育推進計画の「方向4 郷土の優れた食文化の継承」の中で、私たちが取り組んできた内容が当てはまるため、これまで食育推進実施計画として取り組んでいませんでしたが、この計画に位置付け、一

緒に取り組んでいきたいと考えております。

《資料2(追加) 平成29年度上越市食育推進実施計画(アクションプラン)
進捗管理表(追加項目)、資料4(追加) 平成30年度食育推進関連事業の
概要に基づき説明》

沢田副課長: 上越ものづくり振興センターの事業については、食育推進実施計画(アクションプラン)に項目を追加することで、委員の皆様からご了解いただきますようお願いいたします。

高橋会長: 平成29年度の実施である「みそまる作り体験」は、どういったものなのでしょうか。

上越ものづくり振興センター: 味噌を何種類か用意し、そこに乾燥具材を混ぜ団子にし、家に帰ってお湯に溶いて、味噌汁にするという子ども向けの体験です。

沢田副課長: 今年も食育フォーラムの中で実施しました。300人以上が参加し、好評でした。

高橋会長: 味噌に親しむという視点で行っていますか。昔からこういった食べ方があるのでしょうか。

上越ものづくり振興センター: 子どもの体験として行っています。みそまる作り体験だけでなく、味噌についてのパネル展示やチラシの配布など、親世代へのPRも行っています。

高橋会長: 事業に対する目標が「上越は『発酵のまち』というイメージを持つ市民を増加させる」というものですが、市外に対してはどうでしょうか。

上越ものづくり振興センター: 全国的な展開もしていきたいと思っていて、ホームページ等で発信もしています。その効果で、日本経済新聞で全国の発酵のまちランキングがあり、上越市は第8位でした。専門家が投票で決めるものですが、上越は発酵のまちとして認識されているのだと思っています。

高橋会長: 第1位から7位はどのようなところでしょうか。

上越ものづくり振興センター: 本日は資料がなく詳しくお伝えできませんが、例えば酒蔵や醤油蔵に入ることができるなど、観光にも力を入れているところが上位に入っています。

高橋会長: 上越市には酒蔵が多く、SAKEまつりがありますが、酒を打ち出していくことはありますか。

上越ものづくり振興センター: 日本酒は、発酵の大きな柱としてあります。上越市には、その他に味噌、川上善兵衛さんで有名なワイン、醤油があります。上越市ではありませんが、妙高市

にかんずりがあります。当地域は、一年を通して多湿で、発酵食品に適しており、各種いろいろな商品がありますので、PRしていきたいと思っています。

井上智子委員： 今、味噌汁離れが多くなっています。若い人は味噌汁をあまり食べません。味噌スープという感覚でみそまる作り体験をしているのだと思います。発酵のまちでもあるので、子どもでも簡単に食べられる味噌汁はいいアイデアだと思います。

津島委員： 子どもと発酵食品に関して、学校給食でも発酵食品を調味料として使っています。調味料として使った時は、給食便りや給食の時間に子どもたちに伝えていきます。発酵のまち上越のイメージを市民に増加させるために、今後も取り組んでいきたいと思っています。

高橋会長： ライフスタイル調査から、子どもが独立する4月、大学生の食生活がかなり怪しいと思われま。手軽に栄養が摂れる味噌を活用してほしいと思います。

小林毅夫委員： アクションプランの評価で、「△」として目標を達成できなかったとの説明がありました。それぞれ頑張っているのだと思います。この会議は、進捗状況をチェックするものだと思いますが、市民や全体の取組から、全国に負けない実行力を持っていると思います。良かった、悪かったではなく、ここまでやっていると外に発信する努力をしていただきたいと思っています。上越市民が外から評価されて「上越市はこんなまち」と感じる部分もあると思うので、進捗状況のチェックはチェックとして、プラスの発信をしてほしい。市内大学の学生や先生の力を借りてもいいのではないのでしょうか。

沢田副課長： アクションプランの進捗管理なので、委員の皆様は数値に基づいて報告しています。食育推進の法律ができ、市町村の取組が始まっていますが、第3次計画を持っているところは少数です。上越教育大学、県立看護大学に専門の先生がいらっしゃる。ご協力いただき、取組を深めていきたいと考えています。また、市外に向けてもSNSなどを活用しながら発信していきたいと思っています。

(4) 議事 平成30年度食育推進関連事業の概要について（公開）

事務局： 《資料4に基づき、各担当課が説明》

笹川委員： 健康づくり推進課の保健事業のところ、「インスリンを守る視点での学習」とありますが、具体的にどういったものなのでしょうか。

健康づくり推進課： 食べることは体をつくること、守ることです。インスリンは体の中で唯一血糖値を下げる働きがあります。自分の体の代謝を、ずっと自分の臓器を使っていけるよう、健康の維持、増進、体の代謝と食事をつなげながら、栄養指導を行っています。

高橋委員： インスリンは、すい臓から出るホルモンです。食べた栄養素を体に同化する方向に働き、血糖値が上がりすぎないように抑える働きがあります。多くの人は必要なだけ、食べたなら食べただけ出すことができ、代謝が回っています。インスリンの分泌能力が低い人が負担をかけ続けると、細胞がへたってしまい、働きが悪くなります。細胞そのものの数が減ってしまい、インスリンの分泌が減ってしまうことがあります。

昔の日本は、肉体労働社会で、いつも筋肉を使っていて、インスリンの働きがよいものでした。近年は、機械化が進み、歩かなくなり、肉体労働がなくなり、肥満気味になってきています。昔の日本では、インスリンの分泌力が弱くても、何も起きませんでした。今の社会では、糖尿病になってしまいます。糖尿病は、動脈硬化を進めたり、ある種の癌が増えたり、認知症などを引き起こします。日本人はそのリスクが高いと言われていて、成長期の若い頃から、ほどほどに食べ、ほどほどの体格で、健康的に動く習慣を身につける教育をしていくと、そういった問題が避けられます。ということが、「インスリンを守る視点での学習」という言葉にまとめられています。このことは、食べ過ぎない、ゆっくり食べる、バランスよく食べる、よく運動することにつながります。

健康づくり推進課： インスリンは、食べたものを細胞が生きていくために取り込む大事なホルモンです。私たちの体の中で上手に働いているうちはいいいのですが、年齢とともに、また小さい頃からインスリンが出すぎるお菓子やジュースばかり食べていると将来どうなるかなど、体を守ることとつなげて、食事のバランスが大切になってくることを一言で表しています。

高橋会長： この部分の表現は、少し考えてほしいところです。

(5) 議事 意見交換（公開）

高橋会長： 今回は、事前に事務局と相談をして、「栄養バランスに配慮した食事の推進に

向けて」というテーマで意見交換を行いたいと思います。

今回の会議資料にもありましたが、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を毎日実践している人」の割合が目標値を達成できなかったこと、国でもごはんを中心とした日本型食生活を推進していることから、このテーマを設定しました。

生活習慣病の予防では、バランスのよい食事をすることはとても重要で、単品料理は食べない、定食などを食べるようにとっています。地元大学でのライフスタイル調査でも、菓子パンやおにぎりの主食だけの偏った食事をしている人が多い状況です。皆さんのご意見をお伺いします。それでは、保育園での実情をお聞かせください。

藤田委員： 保育園の園児は、1日1食はバランスのよい給食を食べています。朝・夜の状況は分かりません。朝は菓子パン、ごはんと味噌汁とおかずのある子どもは、おじいちゃん、おばあちゃんのいる家庭です。他はバランスのよい食事ではないと思われま。保育園では、健康教育講座、月1回の食育集会、年4回の食育に関する保護者への通信など、細かく保護者に向けて行っています。保護者は自分で分かっているようですが、時間がないと言っています。朝、共働きで、大急ぎで子どもにご飯を食べさせて出ていきます。保育園では、何でもいいから口に入れて、集団生活のスタートを切ればよいと思っています。昼は給食でバランスがいい。保育園は興味・関心を持ち、大人につながっていく最初です。無理をせず、少しずつつなげていく工夫など、皆さんのいい考えがあったら教えていただきたいと思います。

高橋会長： 特に朝の時間がない。忙しい朝にバランスのよい食事のアイデア、実践があったらお願いします。

藤田委員： 給食便りなどで、朝時間がない時にこういうものいいですよという紹介をしていますが、それでも難しい状況です。

高橋会長： いいアイデアがあれば、クックパッドに載せればよいと思いますがいかがでしょうか。今はそういったものは載せていないのでしょうか。

沢田副課長： 今は、郷土料理をテーマとして載せています。今後事務局で検討します。

梅田委員： 私立の保育園から、給食の献立の指導や保護者に対して、食事の大切さを伝えてほしいとの依頼があります。朝ごはんを食べない、チョコレートやカップラー

メンを食べてくる、全く食べないで、午前中の活動ができない子どもがいるということです。小学校へ行っても同じパターンになり、なかなか改善ができない状況にあります。講演中に実際料理を作ったことがありました。夕飯を少し残して、朝ごはんに戻したらどうかと提案しましたが、夕飯は、惣菜を買ってくるため、なかなか残らない。生活サイクルが乱れているので、難しいと感じます。

一方で、意識の高い人はいて、きちんと食べさせたいと全部作っている人、料理をしようとしている人もいます。大きな流れを作れないかなと思います。料理教室は、興味のある人が来ます。作りたくない人は来ないので、対象者にアクションを起こすことは難しいと感じます。

高橋会長： 保育園が鍵だと思います。例えば、朝ごはんを食べてこない子どもに保育園でご飯を食べさせることは可能なのでしょうか。時短料理を子どもに教えれば、将来に向けていいのではないかと思います。

保育課： 保育園での朝食の提供ですが、衛生管理や予算の関係で難しい状況です。保護者の受け止め方で、コーヒーだけ飲んでくる保護者だと、野菜を切ることも負担だと聞いています。本当に気軽にできるものの紹介とともに、子どもにとって、基盤となる栄養バランスのよい食事がどうしても必要だということを理解してもらわないと難しいと思っています。

井上智子委員： 子どもに何を食べてきたかを調査することがありましたが、親はすごく嫌がっていました。朝食をきちんと食べるには、子どものご飯を作るのは親だから、親が作らない限り子どもは食べられません。

親が子どもを育てる時に、離乳食があります。親が若い時から食に対して、どのような考えを持っているかによって、離乳食の進み方が違うとそのお母さんにお話しました。自分の食に対する考えが違うことに気が付き、自分の今食べている食事を変えてみたところ、赤ちゃんの離乳食が進むようになりました。

親がいつ食事に対して関心を持つか、子どもの時から親がいかにちゃんと食事を食べさせてあげるかで、その子が親になった時まで食に対する考え方が続くので、食育は本当に大切だと分かります。一番大切なのは、親が三食の食事をきちんと作れるような簡単な料理を教えてあげないといけないと思っています。お年寄りも簡単でないと作りません。缶詰を上手にを使って、安くて簡単に、 balan

スのよい食事ができるよう考えています。

朝、簡単にといってバナナなど栄養のあるものが多いと思います。いいものを作ろうと思うと無理が生じるので、簡単でちょこっと食べられるものが多いと思います。

津島委員： 小学校では、1年生の保護者を対象に、給食試食会を実施しています。そこで、実際に給食を見てもらっています。給食を見て保護者は、ごはんの量が多い、主菜の魚や肉の量が少ないと言っています。野菜はたっぷりあります。子どもたちには、小学校から中学校を卒業するまで、栄養バランスのよい食事を食べて覚えてもらいたいと考え、献立作成をしています。

その試食会には、ほとんどの保護者が来られるので、簡単な料理のお知らせを行うほか、自分の食事例を伝えている栄養士がいます。その人は、全て切って冷凍しておき、忙しい時に出して使っているという例を伝えています。自分の忙しい時のことを伝えると、人がやっていることだから、素直に保護者も聞いてくれたということです。このような機会を利用して、保護者へ簡単にできるバランスのよい食事について伝えていきたいと思います。

小林毅夫委員： 高齢者の立場からの意見です。一人暮らしの高齢者の問題と前回会議で提案した家庭菜園の問題を関連付けて話したいと思います。一人暮らしの栄養バランスが心配です。特に男性は健康のことを考えると特に心配です。高齢者の食事をどうバランスよくするかを考える必要があります。

今年は野菜がとても高い状況です。我が家は親類からもらった野菜を雪の中に入れて使っていますが、この野菜を近所の一人暮らしの男性に分けると、こんなに食べられないと言いますが、野菜の供給度は上がっていると思います。

今後のことを考えると、自分の家で作った野菜を自分の家だけでなく、近所に配って食べてもらうネットワークを作り、家庭菜園の活用の仕方として、隣近所の食事の栄養バランスを上げるという方向もあっていいと思います。

高橋会長： 時間も過ぎましたので、本日の議題については、終了とさせていただきます。ありがとうございました。

(9) その他（公開）

伊藤係長： 高橋会長ありがとうございました。

それでは、次第の「4 その他」に移ります。委員の皆様から情報提供等ありますでしょうか。

井上智子委員： 料理を教えています。オーレンプラザがオープンして、調理実習室を何回か使っています。新しい調理実習室でとても楽しみにしていましたが、高田地区公民館にあった食器や鍋がそのまま移り、調理器具がひどく、収納もごちゃごちゃでした。最初、目の見えない方の調理実習で、非常に危険でした。何回も頼んでいますが、もう少し整備していただけないでしょうか。

梅田委員： 私も同感です。教室や講座をやっていますが、施設使用料を払っているので、きちんとしてほしいと思います。最近は整備してもらっていますが、調理器具のバランスが悪いので、見直してほしいと思います。

社会教育課： 調理実習室に関しては、利用されている皆様から同様のご意見をいただいております。公民館事業でも不便がありましたので、少しずつ改善しています。また、ご意見がありましたら、社会教育課までお願いします。

伊藤係長： 本日は、長時間に渡り、積極的なご発言と貴重なご意見をいただき、誠にありがとうございました。以上で終了といたします。

8 問合せ先

農林水産部農村振興課

TEL：025-526-5111（内線 1812）

E-mail：nouson-shinkou@city.joetsu.lg.jp

9 その他

別添の会議資料も併せてご覧ください。