

令和5年度 第1回尼崎市食育推進懇話会 報告

1、日時 令和5年8月28日(月)午後2時～3時30分

2、場所 尼崎市立すこやかプラザ 多目的ホール B 室

3、出席者

【委員】横田委員、由田委員、吉田委員、金岩委員、濱田委員、小笹委員、馬場委員、小竹委員

【事務局】健康増進担当部(巽部長)、健康増進課(津田課長、岡本係長、島野、福本) 北部地域保健課(中川係長)、南部地域保健課(坂本係長)

4、欠席者

【委員】三浦委員、長尾委員、宮本委員、濱名委員、堀委員、福本委員

5、資料

【資料1】 尼崎市食育推進懇話会設置要綱/尼崎市食育推進懇話会委員名簿

【資料2】 第2次尼崎市食育推進計画(概要版)

【資料3】 令和5年度 食育月間の取組

【資料4】 次期計画検討資料

【追加資料】おいしく適塩レシピ、かむことの効果

6、議事録

○開会あいさつ

○委員紹介・職員紹介 <資料1>

○議題

協議事項…令和5年度 食育に関する取組について <資料2・3に基づき、事務局より説明>

発言者	発言内容
委員	クックパッドについて、とても楽しく拝見している。
委員	ネットやアプリで見ることができるクックパッドに、尼崎市のレシピを掲載しているのか。
事務局	はい。クックパッドは一般の方々が普段使用しているもので、尼崎市健康増進課として登録し、情報発信をしている。追加資料に掲載のクックパッドの QR コードで読み取るか、「クックパッド アマメシ」で検索を。尼崎市の食育活動や事業で使用したレシピを食育月間や食育の日(19日)を中心に新たに UP しており、現在 30 品以上掲載している。
委員	2015 年から子ども食堂に関わっている。親子で参加する方も多く、おにぎりを一緒に作ると楽しいかなと思い、取り組んでいたが、取組を続けていくと、「家でも

	作らせてあげたいけどできない」という声もあり、地域のみんながいる場で一緒に食事や料理をすることに意味があると感じる。
会長	小学校での取組や連携できそうな取組などはあるか？
委員	さきほど中学校の食育の取組として、中学校給食コンクールの紹介があったが、各小学校でも食育に取り組んでおり、今年度も引き続き取り組んでいく。小学校と連携した取組については詳しいことがわからず、これまでどのような取組をしているか教えてほしい。
事務局	小学校は栄養教諭の先生を中心に各教科に取り入れながら実施している。当課と教育委員会との連携した取組については、6月や10月の食育月間には、献立だよりに市公式HPの食育啓発ページやクックパッドのQRコードを掲載し、全児童に配布することで、保護者の方にも一緒に食のことを考えてもらえるような情報提供を行っている。また、小・中学校給食の献立をクックパッドにより情報発信する、1月に実施される学校給食展の周知を行うなど連携して取り組んでいる。
会長	10月1日の食育・適塩化フェアにて、医師会、歯科医師会と一緒に行うようであるが、どうか？
委員	毎年、適塩化フェアに医師会も参加している。産婦人科医であるため、妊娠中から市民に関わっている。若い女性のやせ志向が課題としてあげられるが、若い世代は食べることにそのものに関心がなく、食べる指導から始めなければならないと感じる。今後、知恵を貸してほしい。
会長	低出生体重児についての研究は色々とされているが、特に若い世代は自分自身の適正体重や、妊娠中の体重増加量などを十分理解していないと感じる。最近の妊婦の体型や特徴などについて教えてほしい。
委員	妊娠中の体重増加量については、増えすぎる、増えなさすぎるなど両極端な方が一部いる。若い頃から体型を気にしており、妊娠しても太りたくないと思う方も一部いる。平均的な身長・体重内で生まれる赤ちゃんが多いが、なかには小さく生まれる赤ちゃんもいる。小さく生まれることによるリスクなど、なかなか伝わりにくいと感じている。
会長	食と口腔の保健のつながりは大切であると感じるが、歯科医の立場からはどうか。
委員	今年度の適塩化フォーラムに参加するが、ここ3年コロナで中止となっていた。前回は子ども向けにちびっこ歯医者さんコーナー、高齢者向けに「健口年齢測定・口腔ケア相談」を行ったが、今年度はスペースの関係上、口腔機能チェックのみにした。高齢になると食べこぼしや飲み込みにくいなど「口腔機能低下症」が見られるが、実は子どもでも「食べる・話す」などの機能が十分に発達していない「口腔機能発達不全症」が最近注目されている。歯科医の立場として、そのような病気があることを市民の方々に知ってほしい。高齢者向けのチェックコーナーではあるが、上手に食べられない子どもにも参加してほしい。
会長	食育の分野は幅広いが、様々なご意見をいただいた。引き続き、会員の方々の

	ご協力をお願いしたい。
--	-------------

協議事項…次期計画について 〈資料4に基づき、事務局より説明〉

発言者	発言内容
委員	「家族一緒に」など、家族というカテゴリーに偏っているのではないかと感じた。また、「現状と課題」については、現計画の課題という認識でいいか？
事務局	現計画の評価指標や「健康づくりアンケート調査」などからわかった内容を「現状と課題」としており、それを踏まえ、次期計画では取り組んでいく。
委員	<p>事務局の説明を聞くと理解できたが、市民の立場としてこの計画(案)を読むと、共食状況「65歳以上の4人に1人が孤食傾向」という一文だけでは、「65歳以上の人で、一人暮らしの人が何%いて、それは差し引いているのか」など理解に混乱する。一人で食べることがいけないことではないと思うが、一人暮らしの方が多く中で、24%の人が一人で食べることが課題なのであれば、もう少し違う伝え方をしてほしい。</p> <p>「女性のやせが約2割」と「子どもの肥満」が並べてあるとハッとすることが多いのではないかと思った。しかし、やせがなぜだめなのかということが少し伝わりにくい。学生に教えていた時、ダイエットのためにお昼ごはんをすごく少量にし、ごはんの代わりにおやつを食べていた。学食を利用せず、値段が安いなどという理由から、カップ麺とおにぎりを食べている学生も多かった。やせは、経済問題などにも関わっていると思うので、社会背景を配慮することも必要だと感じた。高校3年生の朝食欠食率が18.1%という数字はとても興味深い数字だと思った。</p>
事務局	<p>資料2 ページ「現状と課題」は、本日の説明資料としてまとめたもので、このままの文言が次期計画に反映するものではない。</p> <p>1 点目、共食について。共食によるメリットは多く、子どもだけでなく高齢者に関するエビデンスもある。例えば、一人暮らしの高齢者では、「誰かと一緒に食事をする頻度が多い人は、肉や緑黄色野菜などを食べる頻度が多い」「孤食の機会が多い人は、欠食が多い」など。色々な食材を食べることは、口腔機能の向上にもつながる。家庭や家族だけではなく、友人や仲間など地域において一緒に食事をする機会が増えることが大切であると考えます。</p> <p>2 点目、女性のやせと子どもの肥満について。「食」に興味・関心を持ってもらうには、食事づくりの手伝いや料理作りは大切だが、まずは、食事選びからと考える。切り口は、「食」だけでなく「健診、運動、歯科」など体や心の健康の視点や、「旬のものを選ぶ、残さず食べる」など食育の視点もあり、「家庭」だけでなく、地域みんなで取り組むことで食への興味・関心につながる機会が増えることが大切であると考えます。</p>
委員	資料だけでは、深い思いや問題意識が伝わりにくかったが、本日説明を聞いてとても勉強になった。「なぜ、やせていることがよくないのか」を伝えるには、「若

	<p>い世代のやせは、本人だけではなく生まれてくる子どもにも問題があり、妊娠する前からの食事選びや1日3回食べる必要がある」などという説明があれば理解しやすい。また、高齢者の孤食についても「一人暮らしでも、誰かと一緒に食べることで色々な食材を食べる機会につながる」などという説明があればわかりやすいのではないかと思った。盛りだくさんでいい内容だと思ったが、あまりに文章が短いと深い思いが伝わりにくいと思う。</p> <p>3 ページ、取り組み内容に「1日3回、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べる」というのは、「1日3回とも、バランスよく食べることが大事である」ということはわかるが、3食ともバランスのよい食事を作って食べることに少し圧迫感を感じた。「1日3回食べる」「バランスよく食べる」の2つに分けたほうがいいのではないか？</p>
事務局	<p>1日3回とも、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べてほしいという意図はあるが、検討する。その他、この視点が抜けているなどご意見はないか。</p>
会長	<p>3 ページ目、青壮年期と高齢期に「適正体重を維持する」とある。適正体重を維持する前に、「適正体重を知り、理解する」という視点も必要ではないか。また、青壮年期では「野菜や果物をしっかりと食べ」となっているが、高齢期では「いろいろな食品をしっかりと噛んで食べ」と微妙にニュアンスが異なる。果物の食べすぎはよくないが全く食べていない人も多く、国は、果物の摂取量を100g/日から200g/日と増加を目指している。野菜の摂取量も350g/日を目指しているが、現状では280g～290g/日程度。高齢者にはその視点を特だしにせず、意図があつてそのようにしているのか教えてほしい。</p>
事務局	<p>1点目、適正体重について、意見のとおりであり、検討する。</p> <p>2点目、尼崎市民の果物や野菜の摂取量については調査ができてない。国がめざす方向性として、青壮年期については果物を特だした方がわかりやすいかと考えた。高齢者については果物だけでなく、いろいろな食べ物を食べてほしいので「いろいろな食品をしっかりと噛む」とした。コラムや資料編で、年代別に具体的な食事の目安量を掲載できればと考える。</p>
会長	<p>高齢者なら「フレイル・低栄養」、若い女性なら「やせ、低出生体重児」、中高年の男性なら「過剰栄養、生活習慣病に繋がりがやすい」など、食事との関連がわかることを示してほしい。</p>
会員	<p>「早寝・早起き・朝ごはん」が大切であることは、昔から言っており、学校保健でもそのように言われているが、ハードルが高いと思う人が多いのではないか。子育て中の保護者の方は、遅く寝て早くに起き、子育てしながら自分の睡眠時間を削るような状況であり、食事を用意することに対するプレッシャーがかなりきついように感じる。また、健康状態の悪い人は、睡眠時間が少ない人がとても多く、早寝・早起きが美德になっているのではないか。「しっかりと寝て、しっかりと朝ごはんを食べる」であれば現実的であり、「早寝・早起き・朝ごはん」をワンセットで言わなくてもいいのではないか。</p>
事務局	<p>次期計画では、「心の健康」に休養と睡眠を位置づけている。一緒に食事をする</p>

	ことでストレスの解消にもつながるので、睡眠の質や量についてもあわせて、検討したいと思う。
--	--

○協議事項…今後の予定について

○閉会挨拶