

第20回 千葉県食育推進県民協議会 会議要旨

1 日 時 令和3年9月10日（金） 午前10時～11時30分

2 場 所 Zoom 会議 （本庁舎5階大会議室）

3 出席者 構成員17名

4 結果概要

（1）開会

（2）あいさつ

川島農林水産部次長

（3）議題

①千葉県食育推進計画の概要と進捗状況について

資料1～3により農林水産部安全農業推進課から説明

②第4次食育計画策定スケジュール

資料4により農林水産部安全農業推進課から説明

③第4次千葉県食育推進計画骨子案（全体）について

資料5、6により農林水産部安全農業推進課から説明

④意見交換

（明石座長）

以上、議題について各々説明があった。

これからは、各構成員からの御質問、御意見をいただき、議論を深めたい。

特に、県の第4次食育推進計画骨子案に対する御意見、御要望等の御発言をいただきたい。

(千葉県医師会 西牟田氏)

資料3の7、「朝食を欠食する県民の割合(20～30歳代)」については、指標の達成状況が△になっている。朝食を欠食する県民の割合の他の項目(小学5年生、中学2年生)は×になっているが、この違いは、どのような理由が考えられるか。

(健康づくり支援課 高橋主査)

若者世代の朝食の欠食が改善傾向にあることについて、改善の仕方がゆるいため、誤差の範囲という可能性もあるが、国や県、市町村から、また様々な場所で朝食の大切さに関する情報発信が積極的にされてきていることや、小・中学校などを通じて朝食の大切さを学んできた結果として、あくまで担当レベルでの意見として、少しずつではあるが改善されてきたのではないかと推察している。

(千葉県医師会 西牟田氏)

新型コロナウイルス感染症の影響による、生活の変化も影響しているのか。

(健康づくり支援課 高橋主査)

指標の達成状況を判断した数値については、令和元年度の調査結果であるため、コロナの影響は反映されていない。

(衛生研究所 佐藤技監)

コロナがどう影響しているのかについては、極めて重要な問題であり、県でも、県民の生活全般に関する影響について、様々な角度から調査をする予定である。

ただし、リアクション率が低いと意味がない調査になるため、栄養関係全般を調査する「県民健康・栄養調査」については、今年度実施せず、来年度以降に見送る予定としている。

しかしながら、無作為抽出で実施している千葉県生活習慣アンケートにおいて、いくつかの項目を今年度把握し、状況を見る予定であり、そのなかで朝食の欠食の項目もいれるため、そこである程度把握できると考える。そのデータについては、可能であれば次回の協議会で御報告したい。

(明石座長)

約1年半のコロナの影響により、県民の食生活の有り様がどのように変化しているのかについては、エビデンスベースで是非示していただきたい。

東京栄養食糧専門学校の渡邊先生、第4次県食育推進計画の方向性で、バランスのよい食生活を推進することとなっているが、「バランスの良い食生活」を県民レベル、子どもレベルでわかりやすく伝えるには、どのようにしたらいいのか。主食・主菜・副菜という言葉の説明、渡邊先生の提唱しているグー・パー食生活も含め、県民に対する伝え方についてお聞かせ願いたい。

(東京栄養食糧専門学校 渡邊氏)

千葉県の高校生に対しては、5年程前から、高校生用のちば型食生活のリーフレットを作成・配布し、バランスのよい食生活について伝えている。

国の食事摂取基準の決定に合わせ、今年の3月に、ちば型食生活食事実践ガイドブックを改訂したところであるが、高校生用のリーフレットについても県教育委員会の依頼で内容を更新し、さらに、新しい指導要領に基づいた指導案も、現在作成中である。

しかしながら、小学校からずっと習ってきている「主食、主菜、副菜」がわかりづらい、ということに対しては、県保健医療大学で教壇に立っていた際、学生に「グー・パー食生活」の「主菜のグーはこの大きさで、それは肉・魚・たまご・大豆製品です」、というような歌詞や踊りを作ってもらっていたが、そのような方法で伝えることも大事であると考えている。

また、計画の指標においても、「主食・主菜・副菜がそろった食事を食べているか」と聞かれた際に、食材が結びつかない可能性が考えられる。主食についてはご飯、パン、麺、ときちんと理解している方が多いと感じているが、例えば副菜は、小さいおかずを副菜とってしまう方も多く、卵焼きやあぶらあげが副菜にカウントされている場合がある。そのあたりを上手に伝えていく工夫も必要である。

さらに、資料3の11の「外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にする県民の割合」という指標についても、そもそも自分が必要とするエネルギー量を理解してい

なければ、たとえ表示のエネルギーを確認したとしても意味がないことになってしまう。

ちば型食生活食事実践ガイドブックを活用していただき、自分の必要なエネルギー量を計算してあれば、例えばお弁当に表示されているエネルギーを見たときに、これをどのくらい食べればいいのか、自分のエネルギー量の半分なのか3分の1なのか、と判断できるようになる。そのあたりは、わかりやすいパンフレットを作ることや、ウェブ上で発信することなどにより、引き続き啓蒙していくことが必要である。

千葉県の栄養教諭・栄養職員を対象とした研修会で講師をした際、「ゲー・パー食生活を利用した子どもたちへの食育」が研修項目の一つとなっていた。県教育委員会も子どもたちにゲー・パー食生活を積極的に伝えようとしているため、県のホームページに私の説明用のパワーポイントを掲載し、それを自由に使用してもらえるようにするなど、今後も協力させていただきたい。

(明石座長)

作成いただいたゲー・パー食生活のリーフレット、歌や踊りを、子どもたちがスマホやタブレットで見られるようにできないか。是非、教育委員会とも方法を検討していただきたい。

(東京栄養食糧専門学校 渡邊氏)

ゲー・パー食生活の歌は替え歌で作っているため、作曲に著作権があり、公開するのは難しい。

歌詞はこちらで作成しているので、小・中学生や高校生に、曲やダンスを募集してみてもどうか。

(明石座長)

それは大変おもしろい御意見である。

県小学校長会の宮内先生、学校給食においては栄養バランスが十分考慮されていると思うが、朝食や夕食に対する指導について、御意見をお伺いしたい。

(千葉県小学校長会 宮内氏)

子どもにとって学校給食は、学校の中で一番楽しみな場面であり、子どもたちは毎日の給食のメニューにも関心をもっている。また、各学校の栄養士等も、学校給食を活用した栄養指導を積極的に行っているところである。私の手ごたえとしては、バランスのよい食事に対しての意識は高まっていると感じている。

しかしながら朝食の欠食の問題については、コロナの影響等から家庭生活や家庭環境が複雑になっており、朝食等を十分配慮して用意できない御家庭が増えてきているように感じている。

朝食の重要性について、学校においても可能な限り、継続的に指導していかねばならないと考えている。

(明石座長)

P T Aでは、朝食や夕食を含めたバランスのよい食生活に関して議論されているか。

(千葉県P T A連絡協議会 佐藤氏)

P T Aの中では特に議論されていないが、コロナの影響があるため、学校行事の関係や家庭での生活環境の変化については話題となっている。

朝食欠食は、自分の子どもも朝食を食べる時と食べない時があり、家庭環境によって難しいこともあると感じている。

(明石座長)

N P O法人千葉自然学校の小松事務局長、自然体験の機会を提供するお立場から、子どもたちの、バランスのよい食生活の実践状況について、いかがお考えか。

(N P O法人千葉自然学校 小松氏)

私達は、できるだけ子どもたちと料理をし、それを食べるようにしている。子どもたちは活動を通じて体を使うため、お腹がすき、3食を食べる子どもが多いという印象である。

また、コロナ禍において、学校や家庭で黙食をするように指導されていることもあり、せっかく作ったごはんを黙って食べているという、さみしい状況も自然体験の中で見られている。

(明石座長)

バランスのよい食生活をする、結果として健康寿命が延びるという予測がある。

いい言葉ではあるが素通りしがちなので、もっと県民レベルで、バランスのよい食生活について伝えていく必要がある。

千葉県保育協議会の田中委員、保育園では積極的に食育に取り組んでいると思うが、朝食や夕食、バランスのよい食生活についてはどのように指導しているか。

(千葉県保育協議会 田中氏)

栄養のことはもちろんのこと、「今日の晩御飯に何を作ったらいいか」ということについて、とても悩んでいる保護者が多いため、レシピを配布することで対応している。

また、各ご家庭の朝食や夕食の内容については、調査をしたことがなく具体的に把握していないが、給食の献立表の中に、栄養バランスのよい食事の大切さに関する情報をいれるなどして、伝えるようにしている。

(明石座長)

バランスのよい食生活をチェックできるようなデジタルツールを作っていただいて、自己診断ができたりすると、少し広げられるかなと思う。

上から目線では伝わらないため、夕食を作る際などに活用できる、時短メニューを紹介するようなデジタルコンテンツがあるといいと思うが、千葉県学校栄養士会の小林会長、いかがか。

(千葉県学校栄養士会 小林氏)

今すぐに学校栄養士会でデジタルツールを作るというのは、難しい。

子どもたちには、小学校4年生の保健、5・6年生の家庭科で、主食・主菜・副菜の

区分け方や、いわゆる3つの食品群をそろえて食事を整えるとバランスのいい食事になるというような内容の指導をしており、高学年では献立作成も行っている。

子どもたちはイメージとして、バランスのよい食事というのを理解していくので、それをいかに大人になるまで忘れさせないようにするかが課題と考えている。

給食を活用して、献立は主食・主菜・副菜を組み合わせているということを6年間日々伝えていると、今日の主菜はこれ、副菜はこれ、とイメージ的につかんでいくので、年間約200日ある給食の時間を活用し、継続的にこつこつと積み重ねて、それを子どもたちに定着させていきたい。

(明石座長)

ちば食育ボランティアの今井さん、非常に熱心にご活動されていると思うが、バランスのよい食生活の推進について、なにか御意見があればお願いしたい。

(ちば食育ボランティア 今井氏)

私には26歳の息子がいるが、栄養バランスのことを何も考えない食生活をしており、そのことについて伝えてこなかった自分にも責任を感じている。しかし、夕飯を作っていると、「今日、お肉はないの」と質問をしてくることもあるので、主菜はお肉、ということも理解していると思う。主菜とあわせて、野菜などの副菜を食べる必要性を、今後お皿の数などで教えていきたい。

(明石座長)

戦後継続して活動してくださっている食生活改善協議会の高橋会長、バランスの良い食生活について、どのように地域の方々に伝えるべきか、経験則やいい知恵があればお伺いしたい。

(千葉県食生活改善協議会 高橋会長)

バランスのよい食事の地域への普及の仕方について、私達はいつも世代別で調理教室

などを実施しており、子どもや高齢者には、主食や副菜などの絵が書いてあるランチョンマット、高校生等にはプレートを使用して、その主食・主菜・副菜の絵の部分をうめるようにしている。

調理実習が終わったらそれをお家に持って帰ってもらい、お家で料理をしたときに、そこに置いてみて、全てうめるとバランスがいい、と具体的に目で見てわかるように工夫をして、普及している。

プレートも使い捨てのものではなく、何度も使用可能なものにして、思い出したときに自分の作った料理を並べてもらえるようにしている。

(明石座長)

大変おもしろい取組であると感じた。ランチョンマットなどに絵をいれることにより、具体的に、ビジブルにしていくと、高校生、大学生、青年等もわかりやすい。渡邊先生が提案しているグー・パー食生活とあわせて、うまくネット等で発信する仕組みを作っていたきたい。

では、2つ目のテーマについてお伺いしたい。

持続可能な食を支えるためには、まず千葉県の地産地消及び食品ロスの削減が大きな課題となっていく。それはひいては、SDGsの達成に寄与するものである。

そこでキッコーマンの眞鍋さん、企業は食品ロス削減の努力は相当されていると思うが、事例も含めて御意見をいただきたい。

(キッコーマン株式会社 眞鍋氏)

私共は、賞味期限の比較的長い調味料を主体として扱っているが、イオンさんや流通の方々とも連携し、食品ロス削減の取組も行っている。

また、長年にわたり、いくつかのフードバンクさんと協力させていただいて、条件に合った商品が出た場合には上手く活用していただくような取組を行ってきたが、それについては今後も継続していきたいと考えている。

(明石座長)

イオンの鈴木部長、スーパーを含め、食品ロスについては理解が進んでいると思うが、削減の方法など、具体的な事例があれば教えていただきたい。

(イオン株式会社 鈴木氏)

私共は、基本的に自分達のお店からでる食品ロス削減に取り組んできたが、現在は、売れ残りがほとんどない状況になっている。

サプライチェーン全体でみたときは、まさにキッコーマンさんのようなメーカーさんからでる食品ロス、もしくは最終的に御家庭からでる食品ロスをどのように削減できるか、検討している状況である。

メーカーさんからでたものは、限定した形で、子ども食堂やフードバンクに寄付する仕組みを設けており、ご家庭ででるものに対しては、食品ロスのない調理方法や保存方法等、店頭でレシピを配布するなどして提案をしている。

県として、今後、店頭などで情報発信をしていくようなお考えがあれば、ご協力したい。デジタツールやコミュニケーションの手法等、具体的なものをご提案いただき、是非連携して取り組んでまいりたい。

(明石座長)

各学校の給食の残り物について、千葉県レベルで増えているか、減っているか。

また、その残り物の処理はどのようにしているか、お伺いしたい。

(千葉県学校栄養士会 小林氏)

千葉県全体での調査はないが、私の勤める我孫子市は、給食の残渣について5%以下にするという目標をたて、毎年達成している。残渣の量は、日によって増減がある。

給食の残渣の処理方法については、たい肥化や焼却処分にするなど、各市町村により対応が様々である。

子どもたちは小学校4年生の社会科の学習で、ごみについて学ぶ。その際に、給食のごみについても伝えることで残菜も減る傾向にあるため、教科との関連もうまくつかみながら対応していきたい。

センターや学校に応じて大きな差はあるが、一般的な傾向としては、学校に給食室のある自校調理のほうが、給食の残渣が少ない。

(明石座長)

小学校4年生の社会科で指導をする際、ごみがたくさんで、と言われてもリアリティがないため、子どもの目で見える方法で伝える必要がある。

例えば、新聞紙をまるめてごみを作り、教室に全部つめこみ、ある小学校の1年生から6年生までのごみを集めるとこのくらいになるというのを見せると、子どもたちは驚く。

給食の残り物の量を、学校全体または我孫子市全体でまとめるとこのくらいになると、見える化する方法で検討していただきたい。

千葉県栄養士会の鯨岡副会長、栄養士会の専門的な立場から、食品ロスの削減について、どのような工夫が必要かお伺いしたい。

(千葉県栄養士会 鯨岡氏)

1年半、コロナ禍の状態が続いているため、食生活そのものが大きく変化している。

例えば、外食が少なくなり家で食べることが多い、買ってきて食べることが多いなどの変化がある。そのような中で、食品ロス削減のためには、どれだけ買い物をするか、そしてそれを無駄なく調理していく調理方法なども、大事である。

実際使う時に必要な分だけ購入する、効率よく食材を使用する、賞味期限や消費期限などの表現の理解など、会としても県民の方々に啓蒙していきたい。

(明石座長)

では次の視点として、各家庭における食料備蓄についてお伺いしたい。学校や大学では、備蓄は非常に厳しく取り組んでいる印象があるが、各家庭の備蓄に対する意識はどうか、PTAでは議題にあがっているか。

(千葉県PTA連絡協議会 佐藤氏)

各家庭の食料備蓄については、なかなか議題にはあがらないが、2年前の台風をきっかけとして、我が家も含め、備蓄を心がけるようになってきたと感じている。学校でも台風をきっかけとして、真剣に考えているようである。

(明石座長)

千葉県食品衛生協会の山田専務理事、学校では備蓄の食品管理を厳しくしていると思うが、各家庭で食料を備蓄する際の注意点をお伺いしたい。

(千葉県食品衛生協会 山田氏)

家庭で備蓄をする際の衛生管理について、保存方法など、食品をよく見てもらうことが必要である。そのことについて、私達が各家庭にどう伝えていけばいいのか、苦慮している。

(明石座長)

学校関係、家庭で備蓄するほかに、公民館や災害時の避難場所等の備蓄の状況はどうか。

(千葉県学校栄養士会 小林氏)

私が勤めている学校の地域の自治会は防災に力をいれており、地域で防災訓練を行う際、備蓄品の調理をしている。また、私の住んでいるところでは、年に1度の防災訓練の際に備蓄品を配布したり、簡単な調理をしたりすることで、実際に使い方を確かめる取組を行っている。

(明石座長)

すばらしい取組である。学校や家庭以外の、地域自治体における倉庫がどこにあるかなど、市町村や県レベルで実態を把握しておく必要がある。

(千葉県学校栄養士会 小林氏)

学校と地域の繋がりは強く、地域の自治体の方も学校にくることが多いため、そのようなお話を伺うことができる。

(防災政策課 那須副主査)

避難所については、主に市町村が運営することが多いため、市町村でも当然備蓄はしているが、県でも複数の防災倉庫を備え、市町村の備蓄で不足する場合は食料品を送るようになっている。

災害が長期化したような前回の台風のような場合は、県が事前に備蓄していたものを含めても十分ではなかったため、流通業者に依頼をしたり、各省庁に送ってもらうなどして、可能な限り避難所の市町村を支援するような体制を構築している。

(明石座長)

では、次の視点をお伺いしたい。

県の第4次食育推進計画の骨子案においても、食育月間を6月と11月に実施することとしている。コロナ禍で今は難しいかもしれないが、これまでに6月や11月に行われた夏祭り等の地域における食のフェスティバルにより、千葉県の農産物や魚の消費量が高くなっているか、あまり食のイベントとは関係ないのかなど、データがあればお伺いしたい。

(千葉県農業協同組合中央会 山下氏)

イベントを通じて数字がどの程度のびるかについて、特に把握はしていない。私共は農業団体であり、県内に17組合あるが、11月は秋祭りの時期であるため、農協の活動や農産物のPRの視点から、消費者、地域の方と農業祭を開催している。

昨年と今年は、コロナの影響で開催は見送っている。

(千葉県漁業協同組合連合会 鶴岡氏)

漁協も同じ状況である。例えば今夏、県内の漁業組合において、勝浦のカツオまつり

や、銚子の水産まつり、キンメまつりなど、地区にあわせたイベントがあり、イベントを開催すると一時的にその需要が高まり、売り上げが増えていくこともあるが、一時的なものとなっており、継続的な消費にはなかなかつながっていかないという現状である。

また、他にも秋にむけて様々なイベントを計画していたが、コロナで開催が難しいという状況にある。しかしながら、イベントを開催することにより、千葉県でとれる魚などの情報提供や、千葉の魚になじんでもらえる機会にもなるため、できるだけ開催してまいりたい。

(明石座長)

個人の意見として、千葉県は食べ物の県、観光立県と考えているため、月別のカレンダーに、例えばお祭りや花火大会などの大きなイベントを明示してはどうか。そのようなイベントでは必ず食が伴うため、「このような山の幸や海の幸もたくさんですよ」と伝えることで、食の推進が図れると考えている。

さて、今後は小学校、中学校において一人ひとりがタブレットを持つこととなる。そこで、デジタルツールを使用し、どのように食育の推進を図るべきか、お伺いしたい。

千葉県歯科医師会の高野理事、33回噛みましょうなど、デジタルで子どもたちに発信してはどうか。

(千葉県歯科医師会 高野氏)

噛む回数などについての動画を作成し、YouTube、千葉県や他団体のホームページに掲載することは可能であると思うが、そのようなツールがあることを広く県民の皆様に周知することが難しい課題であり、今後、周知方法について検討してまいりたい。

(明石座長)

どのようにYouTubeにアップしたらいいかなど、大胆な提案でも構わないのでお伺いしたい。

千葉自然学校の小松事務局長、自然体験を含め、デジタルツールを活用した食育の推進について、何か御意見があればお願いしたい。

(NPO法人千葉自然学校 小松氏)

オンラインで授業をする際、よく広告がはいるが、その広告に必然的につながるような形にしてはどうか。また、子どもはゲーム感覚で学ぶと興味を持ちやすいため、新しいものや、遊びも含めて学べるものがあればいいかと思う。

(明石座長)

イオンはデジタルに関して最先端だと思うが、何かいい知恵があればお伺いしたい。

(イオン株式会社 鈴木氏)

自分が参加することによって、何かしらのメリットをデジタルで提供するといえると思う。例えば私共は、木が育つようなプログラムがある。

(東京栄養食糧専門学校 渡邊氏)

グー・パー食生活のホームページを見るためにはURLを探す必要があるが、QRコードを作っただけであれば、大変便利だと思う。学生は、QRコードを写真にとり、すぐ検索している。

また、例えばQRコードから、自分のエネルギーが計算できる入力画面につながり、そこで計算し、更にそこからグー・パー食生活の説明に誘導するのはいかがか。

食べた物によりランチョンマットに色がついていき、全部色がつくと100点、半分だと50点など、大体を理解してもらえればいいので、まず楽しいものを作っただければと考えている。

(明石座長)

以上、皆様から多くの御意見をいただき、感謝したい。