

日時 令和8年7月15日（水）

午後3時から午後4時30分

会場 島田市保健福祉センター3階研修室

1 開 会

2 委嘱状の交付

代表で佐藤委員（静岡社会健康医学大学院大学）に健康福祉部長より委嘱状を交付した。
小澤委員（島田市医師会）、石間委員（島田市教育部長）欠席

3 島田市食育推進委員会について

（事務局）

次第3「島田市食育推進委員会」について説明します。資料1の要綱をご覧ください。

まず、本日の「食育推進委員会」は、要綱にあるとおり、食育基本法第2条から第8条までに定める、食育に関する基本理念にのっとり、市民の皆さんの「食」についての意識を高めること、そして食育に関する施策を総合的かつ計画的に進めていくために設置し、実施しています。

そして、この委員会では、第2条にあるとおり「食に関する情報の収集や意見交換」、「食育推進に関する施策の提案に関すること」などについて検討していきます。

食育が関係する分野は、健康づくりだけではなく、産業、環境、福祉、文化や教育など、非常に幅広い分野に関わる取組ですので、この委員会の組織については、第3条のとおり関係する各団体の方から構成され、任期は2年となっています。

島田市の「食育推進計画」の位置づけを簡単に説明します。「食育推進計画」は、国の「食育推進基本計画」及び静岡県の「静岡県食育推進計画」を踏まえ策定し、個人や家族、地域、職域、行政などが連携・協働しながら食育を推進していくための指針としています。また、「食育推進計画」は「島田市総合計画」を最上位計画とし、「島田市健康増進計画」をはじめ、関連する各種計画との連携を強化しながら進めていきます。特に本市の課題である「共食の推進」「痩せや低栄養の予防」「生活習慣病予防」に関する取組に力を入れていきます。

本市の課題を踏まえ、基本理念である「いきいき食育、地域で支える人の輪、楽しい食卓」の実現に向けて、「つながり」をキーワードに4つの柱を設定し、計画を推進しています。

この後の議事では、各柱に関係した取組の報告があります。委員の皆様にはそれぞれのお立場からご意見をいただければと思います。

4 委員長および副委員長の選任

委員より立候補及び推薦なし。

事務局から会長を後藤委員、副会長を佐藤委員と提案した。

異議なし 事務局からの案が了承された。

（委員長）

みなさんのお力をお借りしながら頑張ってまいりますので、たくさんのご意見等お話ししていただきたいと思います。よろしくお願いいたします。

5 議事 (1)第4次島田市食育推進計画の取り組みについて（報告） 資料2

(事務局)

それでは資料2について説明します。資料2は「第4次島田市食育推進計画」の、4つの柱ごとに数値目標(めざそう値)と、R6・R7の実績、そしてR7年度末の自己評価を一覧で確認する資料です。自己評価の記号は、☆が目標以上、◎が達成、○が概ね順調、△が遅れあり、×が達成ができなかった、という見方で整理しています。目指そう値の、指標の多くは「健康づくりと食育に関するアンケート」からの出典のため、次回策定時のアンケート結果によって今後数値が入っていく項目も多いです。ここでは、現時点で動きが見えている指標を中心にお話します。

1つ目が、「お茶の淹れ方教室」です。目標480人に対し、R6は471人、R7は281人で、評価は△です。学校等からの依頼で実施している事業のため、人数が多い学校や人数の少ない学校があり、その年度で人数の増減があるとのことですが、引き続き依頼につながる働きかけを行う必要があります。2つ目が、「おいしくヘルシー応援店」です。目標40店舗に対し、R6・R7とも30店舗で○です。維持はできていますが、今後は増加に向けた取組が必要です。3つ目、「学校給食における島田市産農作物の使用割合」です。R6は目標を達成していましたが、R7は大きく低下して×となっています。要因として、米不足の影響で、島田市産として限定した米の納品が難しくなり、県内産に切り替わったことが大きいとのこと。4つ目、「一人1日あたりごみ排出量」です。目標800gに対してR6・R7とも改善が見られ、成果が出ている指標です。

続いて、施策評価シートの説明をします。こちらは、計画の柱ごとに、取組内容と実績、R7年度末の自己評価を整理したものです。柱①未来につなげる食育では、園・学校における給食だより、食育ボード、給食展示など、日常の給食を通じた啓発を継続しています。こうした積み上げ型の取組は、継続自体が成果です。また、地域での教室等、参加の場がある取組も複数の課で実施できています。例えば、食推協による児童クラブ・こども食堂での食育教室は、R7は2回67人、親子料理教室ではR7で3回85人などが継続して行われています。子育て応援課の子育て支援センターでの食育講座も実施回数が伸びており、取組が活性化しています。また、学校教育では栄養教諭と連携した授業を280時間実施し子どもたちに食育を啓発しています。一方、課題として、公民館など一部講座で応募が集まらず未開催となるケースがありました。講座は毎年見直ししながら実施しているとのことなので、実施内容等工夫して実施していくようです。次に、食・お茶文化の継承です。学校給食でのお茶の提供は、継続できており、贈呈量もR7実績は815kgとなり、目標水準を上回っています。一方で、小学生を対象としたT-1グランプリについては、R6の参加人数が53人、R7が44人と減少がみられています。現状、島田地区の小学生のみを対象とし実施しているため、市内すべての地区の小学生を対象とするように検討していくとのことでした。

次に、柱②みんなでつなげる食育の協働と連携です。委員会運営や関係機関との連携について記載してありますが、継続できています。地域福祉課の食料等支援や、子育て応援課の子ども食堂の開催箇所が6か所から8か所への増加など、支え合いの動きも進んでいます。一方で課題は、医療体制の影響により、病診連携による栄養食事指導などが大きく減少している点です。常勤の糖尿病内科医師が不在となったことが大きく影響をしているようです。次に、情報提供の取組です。防災食の啓発については、健康づくり課では、母子手帳交付時や赤ちゃん訪問時に防災食について掲載があるパンフレットを配布しています。また、危機管理課でも出前講座を実施し、備蓄の情報提供をしています。食育月間・食育の日の啓発も、健康づくり課では食推協・国保年金課と一緒に杏林堂南店で減塩・適塩についての啓発を実施しています。農業振興課は、地産地消に関する情報提供とし、オーガニックマルシェを3回開催、農業祭を11月に開催し啓発をしているとのことでした。

柱③元気につながる食育、食生活習慣の改善です。長寿介護課の高齢者等配食サービスですが、新規利用者の増加や、利用日数の増加により全体で増加しており、安否確認も兼ねた支援として継続できています。学校給食でも毎月のおしまちゃんランチ等により、具だくさん島田汁を活用した地産地消や食の啓発を継続しています。一方で、国保年金課のセミナーへの参加率の目標が「定員の8割」ですが、健康応援セミナーへのR7は参加率72.5%、じんまもセミナーへの参加率は73.3%と目標を下回っています。集団健康教育の実施方法について見直すとのことでした。また、総合医療センターの糖尿病・腎臓病教室はR6が138人に対し、R7が17人と大きく落ちており、11月から月1回で再開しているものの、現状は×となります。こちらも医師の体制によるものということでした。続いて、噛む力の育成では、園でのフッ化物洗口がR7から全園実施となっています。1歳6か月・3歳児とも歯科健診の実施率が99.1%と高水準な点は成果です。一方で、歯周疾患検診の受診率は低く、特に若年層への周知が課題です。また、歯と口の市民フェスティバルは久しぶりの開催でしたが、R7の市民フェスは来場130人でした。園・学校への周知が十分でなかった点が反省点ということでした。

柱④自然とつながる食育では、伊太和里の湯での販売の継続や、グリーンツーリズムの推進で農家民宿宿泊者数が増えているなど、成果が見える取組があります。園での栽培・収穫・クッキング等も継続しています。食の安全についても、アレルギー対応を園・学校給食で継続して丁寧に確認しています。一方で課題は、地産地消の推進体制の見直しにより地産地消推進連絡会が実施できていない点、朝市などの情報発信が止まっている点です。ここは体制と発信の立て直しをしていくことです。続いて環境面では、ごみ減量の啓発が目標回数を大きく上回っており、成果が出ています。一方で給食残量は目標6.5%以下に対してR6が7.6%、R7が7.29%で改善傾向ではあるものの目標未達のため、取組を継続するとのことでした。

この施策評価シートでは、日常的な啓発と参加の場の確保は継続できている一方、応募不足による未開催、医療体制の影響、地産地消の推進体制と情報発信の停滞が課題です。今後、各課で検討し、次年度の改善ポイントとなります。

質疑なし

(2)令和8年度低栄養への取り組みについて（報告）

資料3

（事務局）

資料3をご覧ください。こちらには、若い高校生の世代から高齢の世代までのライフステージの図を示しています。昨年度の本委員会におきまして、市の健康課題についてお伝えしていますので、引き続き委員をお引き受けいただいた方は重なってしまいますが、健診や市民アンケート等の結果から、身長に対する体重の割合を示すBMIが20以下であることに加え、半年で2～3kgの体重減少のあった人、つまり低栄養状態にある人の割合が増加していることや、1日3食とっている人の割合の減少、また高校生の痩せの増加など、年代を問わず痩せや低栄養に関する課題があることがわかりました。これらの現状を受け、高校生の痩せ対策としては、市内の高校6校に対し健康教育の実施を考えています。各学校に市の現状や課題の説明をさせていただき、可能な限り介入できるように現在連絡を取っているところです。高校生は、卒業後就職をしたり進学に伴いひとり暮らしを始めるなど食生活に変化が起きやすいので、健康教育にはいいタイミングではないかと思います。今年度は難しくても来年度以降実施できるような調整も考えているところです。

高校生を含めた若い世代に対しては、プレコンセプションケアを通じた健康づくりを促進していきます。プレコンセプションケアとは、「プレコン」と言われ、ここ数年で言われ始めたものになります。若い世代のうちから将来のライフプランを見据えながら、自分の健康について考え、できることから始めるための取組みのことになります。プレコンでは、若い世代の痩せについて、適正体重の必要性にも触れながら将来の生活習慣病予防のため、今から取り組みが必要であるといった内容を伝えていきます。健康づくり課では、若い世代へ関わる機会がなかなかないのが現状ですが、何か介入する機会があれば、プラスしてプレコンの要素を少し入れた助言をしていきたいと思います。

もう一つの大きな取組みとして、高齢世代に対する「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」を昨年度に引き続いて実施します。これは、名称のとおりですが、高齢者の介護予防の事業を一体的に行うというもので、島田市においては、市の健康課題にある「高齢者の低栄養・痩せ」について昨年度から国保年金課が中心となり関係課で一体的に効果的な取り組みを実施しています。主な取り組みとしては、国保年金課では、低栄養に関するハイリスク者を健診から抽出して、対象の方に訪問し必要な支援につなげたり、助言指導・地域の包括支援センターへの繋ぎなどを行っています。健康づくり課では、定例の健康相談の場において、低栄養・口腔機能に関するチェックリストを実施して、該当者には栄養士の相談や歯科衛生士の相談につなげ、介護予防・重症化予防を図っていきます。その他としましては、口腔機能が低下することで食事に影響し、フレイルや介護が必要な状態になりやすくなることから、令和6年度・7年度の2年間「カムカム健康プログラム」を実施しました。プログラムとしての実施は今年度ありませんが、高齢者の痩せへのアプローチとして、お口の健康と栄養は密接な関係のため、歯科衛生士と栄養士の協力を得ながら取り組みは継続していきます。

(委員)

低栄養の話を1, 2年続けてみて一番感じたことが、今までは魚のほうがいい、野菜のほうがいいと言っていたのが大きく変わった。今までの感覚から、新しいことに変わったことが定着するまでにとても時間がかかった。実際に低栄養のアプローチをしたときに、肉を食べましょう、卵を食べましょうと言っても浸透しないことがよく分かった。高齢者にあなたの好きな食べ物は何ですか？と質問して意外に多いのが、トマトです、ブロッコリーですと食材がでる。料理名が出てこない。小さい子も初め何食べたい？と聞くと、トマトとか食材名が出る。4, 5歳になると料理名が出てくる。料理に携わっていないと料理名が出てこないとすごく感じている。今年から健康講話の時などに、好きなものは何ですか？と聞いて、それにはこういうたんぱく質をとるようにしましょうと実践例を出さなければ高齢者の場合は浸透していかないと思いそうしている。肉を食べましょうと言っても、どうして食べていいかわからない高齢者が多い。最近は一汁三菜から一汁一菜に代わってきていて、一汁を充実させようとなってきた。そして、6割から7割の人が朝みそ汁をとっているの、その一汁の中に必ずたんぱく質を入れましょうというお話をした。豆腐もいいけど、たまには肉を入れましょう、油揚げもいいけど、油揚げよりも厚揚げが良いねとか、シーチキン入れてもいいよといったように、みそ汁をターゲットにしてその中にたんぱく質が入るというような生活習慣にしてもらったら、他の料理にもたんぱく質を使うようになってきた。個人の考えだが、これが実行できる方法だなと感じている。食材名を言ってもなかなか生活には結びつかない、卵が良いよ、魚がいいよ、魚がだめならシーチキンでもいいよと実際の食材をきちんと説明するほうが浸透していったなと今年やり始めて大きく感じたこと。実践可能な方法を動機づけしないと話だけで終わってしまう。どうやって食べたらいいかわからない人が多いので、実践可能な方法をお話し、実行してもらうように促していきたい。

6 意見交換 食育推進の取り組みについて

(委員)

3年生が初倉南小学校と合同で、初倉で採れたとうもろこしの皮むき体験をした。皮をむいて箱詰めをした。次の日の給食にそのとうもろこしが出てきて、それを食べた子どもたちがすごく美味しいと感じたとのこと。自分は見ただけなのだが、見ていた自分も次の日に出てきたとうもろこしの味が違うなと感じた。2年生は生活科で近所の探検をしているときに、とうもろこしの畑を見つけてこのではないかと思いながら歩いた。生産者さんや調理師さんの顔が見えたりすることで、地元愛に繋がっていくなと実感している。生産者さんと栄養教諭さんが登場しているYouTubeがあり、島田市で採れている小松菜などの色々な野菜を紹介していて、実際にそこまで行って体験をすることはなかなかできないので、そういう取り組みがYouTubeで見られるということは勉強にもつながるし、食育にも繋がるなと思っている。

(委員)

市の茶業振興係からお茶の淹れ方教室の依頼を受けて、小学校3年生を対象に美味しいお茶の淹れ方教室を実施している。他にも市民学級の方や看護学校の方などにも実施している。他の取り組みとしては、子どもたちのお茶の知識や淹れ方を体系的に学ぶ取り組みとして、年に1回T-1グランプリという小学生3年生から6年生を対象とした大会を開催したり、幼稚園や小・中学校へ学校給食茶の配布ということも行っている。これを通して思うことは、食育は知識として伝えるだけではなく、実際に体験して、それが家庭での会話や日常の選択につながった時により意味が出るなと感じている。今回の資料からも、食育は子どもだけではなく高校生や若い世代、高齢者の方などそれぞれの世代で課題が違うのだなと感じた。お茶に関する活動も単に実施回数や参加人数を見るだけではなく、体験した子どもが家で話したか、もう一度やってみたかといった家庭への広がりまで見られるとなると、食育全体の効果というのが分かりやすくなるのかなと感じている。

(委員)

好き嫌いというアンケートをとるのはいかなものかという風潮が出てきている。好き嫌いと美味しい美味しいは難しい問題があり、とうもろこしが美味しいやお茶が美味しいはその環境が美味しくさせている。つまり、好き嫌いと聞いてしまうものすごく緊張するのですが、美味しいと思ったもの何？と聞くと毎回答えは違うのです。つまり、美味しいは環境がものすごく影響している。美味しいという環境を大人が作ることが今一番食育では大事ではないかなと思う。あなたと食べると美味しいという人間になりましょう、あなたと食べると美味しくねえとなってしまうと困るよねという話をした。好き嫌いではなく美味しいと思うものは何？山の上で飲む水は美味しいでしょというところから話をしていくのですが、美味しいという感覚を小さいころからつけてあげるといいなと思っている。

(委員)

毎年手作り味噌作りを実施している。有機農家の園田さんの所で開催させていただいて、毎年2月頃行っている。毎年参加してくれるご家族が、年々作る味噌の量が増えてくるのが面白いなと思っていて、子どもがよく食べると言っている。また、その噂を聞いた他のご家族が来てくれて、最初は不安なので2kgや3kgくらいから始めるが、5kg、10kgと増えてきている。子どもたちも一緒に味噌づくりに参加するので、手作りで作ったものが自分の食卓で食べられる、味噌の経過も楽しみながらやっていると話をしていたので、そういったことも食育に繋がっていくと感じている。今年の夏、7月8月に朝日テレビカルチャーで講座をさせていただくが、味変カレー講座を開催する。夏休み中大変なお母さん向けに、カレーに飽きたという子どもにも食べてもらえるよう、塩こうじや醤油麹、甘酒を

プラスするだけで味が変わって食べてくれるという、手抜きしながらも栄養が取れるというような講座をやる予定。結果、食育にもなるし、食品ロスにもつながる。また、他にも環境に関する講座ですが、1～3部に分かれていて、1日で行うが、環境の問題についてお話をする講座で、1部はリサイクル、2部は、子どもに空のお弁当箱を持ってきてもらい、量り売りの体験をしてもらうというようになっている。卵焼きや唐揚げや子どもたちが選ばないような野菜もりもりの献立も用意し、お弁当箱に何g入れていくらという感じで実施する。たぶん野菜が残ると思うのですが、その時に、これが食品ロスというものになるよとお話をし、これらを食べてくれたら、食品ロスにもならないし、栄養にもなるしと話していく予定で、スタッフと話をしたときに、これって食育になるよねと話をした。そうして考えると、私たちの日常に食育につながるようなチャンスが散りばめられていて、食育しようと思っっているわけではなくても、結果食育に繋がっているということがすごくいっぱいあるのではないかなと感じました。食育食育というのも大事なんですが、意外と楽しいところにあるのではないかなと感じています。

(委員)

平成30年からしまださくら飯を推進している。しまださくら飯の定義ですが、醤油、酒、みりんの何れかでも島田で作られたものが入っていれば、しまださくら飯と呼んでいます。飲食店の皆さんに、さくら飯と各お店のアレンジを加えた独自のさくら飯料理を提供していただいているのですが、まだまだ知名度が低いということで、子どもたちにも知っていただくということから、例年1月の全国学校給食週間に合わせて、小中学校の学校給食でしまださくら飯を提供させていただいている。併せて、しまださくら飯のレシピのチラシも小中学生に配布をし、ご家庭で作ってもらえるように啓発をしている。

(委員)

県民の健康寿命の延伸を目指して取り組みを行っている。静岡県は健康寿命日本一、その中でも、循環器疾患が多いということはある。その原因となる高血圧対策として、減塩についての取り組みに力を入れてやっている。中部管内ですと6市町ありますが、市町と協力をしながら減塩の取り組みの1つとし、野菜摂取量の増加を目指して、ベジチェックの利用をしたり、しずおか健幸総菜の普及を通して県民に啓発を実施している。

1つ資料を配布させていただいた。食育基本法は平成17年に制定をされてから20年が経過している。20年という年月の中では、食や農を取り巻く環境が大きく変わったということもあり、今年の5月に食育基本法の一部改正がされた。ポイントを4つお伝えさせてもらう。1つ目が食料安全の確保です。食育を、食料安全に資するものに特化をして、食料の合理的な価格の形成について理解することが追加された。2つ目が、学校等における食育の強化です。食育を扱うのにふさわしい職員として栄養教諭を例示、学校等における食育の強化に必要な施策の例に、農林漁業教育を追加するとともに、外部の人材の活用についても記載されている。農林漁業関係者による学校現場における食育への積極的な参画を期待されている。3つ目は、大人の食育の推進です。大学や職場での食育の追加です。民間企業が、食育を進めていくように、官民連携で食育を進めていくことが規定されている。4つ目としては、国や地方の取り組みの見える化です。食育の取り組みについてPDCAサイクルを回して推進していくために、達成状況や毎年の調査についてなど取り組みの見える化が追加されている。食育基本法の改正を受けて、第5次食育推進基本計画の変更もありました。食や農への関心や理解を深め、行動変容を促す観点からも食育は重要であり、食育基本法の改正の趣旨を踏まえ、多様な関係者等と連携・協同し、国民運動として食育を推進していくという内容が記載されている。次に第1食育推進に関する施策についての基本的な方針に重点事項があります。第2食育

推進の目標に関する事項は7つの項目がありますが、それぞれの項目については、皆様がそれぞれの立場で食育の推進をしてくれていると思いますので、ぜひ照らし合わせて振り返っていただけたらと思います。

(委員)

食育という言葉は、2005年から言われるようになった。当時は、現在総理大臣の高市さんが担当大臣として食育についてやっていた。もしかしたら、食育という言葉がまた脚光を浴びていくかもしれない。第5次食育推進基本計画の概要に農林水産省と書いてあります。この会議は健康づくりという視点で開催されていますが、国は農林水産省、あくまでも生産者側、いわゆる供給者側という視点で国は食育を進めているということで、ギャップがあるのかもしれませんが。市は受ける側、健康づくりの視点で計画を作っているということで、少し違うところがあるかもしれませんが、会議の中で形を直していきながら取り組みを進めていくことが必要ではないだろうかと思っている。農業については進めさせていただきますが、第4次島田市食育推進計画の中でも、国や県との整合性を図るところがあるので、先ほどお話のあった大人の食育という視点もこれからどのように取り組みの中に入れていくかを議論していく必要があるのではないかと考えている。

(委員)

島田市では令和7、8年度に大学院大学と静岡県と協定を締結し、しまけん健診をやっている。通常の特健診の項目に加えて、希望があれば、CTをとったり、MRIをとったりする検査をするのですが、対象者は35歳から84歳までの国民健康保険に入っている方と、後期高齢者医療に加入している方が対象となっている。1年間実施してみて、受診をした人が1,014人いらっしゃった。その結果を大学院大学の方で分析をしていただいた結果、島田市では非常に痩せている人が多いということを教授から説明をしていただいた。以前から、糖尿病や糖尿病の予備群の方が多いということが健康課題となっているところで、今、健康福祉部の中で解決に向け一体的になって取り組みをしているところです。大学院大学のこの健診の取り組みは令和3年度から伊豆の加茂地区や西部の袋井市で2年ごとに実施しており、中部地区では島田市が初めてなのですが、1年やっただけで痩せている人が非常に多い傾向があると分析されております。先ほどの資料3と被りますが、体重の問題だけではなく、低栄養から、フレイルであるとか、その後に体調を崩して転倒し寝たきりになると、介護保険にも影響してくる。当然、医療費もかきみ支出が増えるということにつながるの、若いうちから食を意識していただき、健康を意識、努めていただけるとよいと思う。

(委員)

給食は自園給食と時々外部からのお弁当、月に一回愛情弁当といってお家の方にお弁当を作ってもらう日を設けている。その日を子どもたちはとても楽しみにしている。お昼は、全員で食べている。子どもたちは、みんなで食べるとおいしいね、楽しいねと言いながら毎日給食を食べている。子どもの時から、食事は楽しいなと思うことが大事かなと職員とも話をしている。今年度は、各クラスの前で野菜を育てている。年少はピーマンとトマト、年中はトマトとなす、年長はトマトとオクラを育てている。今、収穫期です。園の畑でも、サツマイモ、とうもろこし、なす、きゅうり、トマトを畑係の職員が頑張って育てて、子どもたちと一緒に収穫している。今週と先週、その収穫したものを各クラスで料理して食べた。年少は餃子の皮にケチャップを塗って、ピーマンを切ったのせて、チーズをのせて、ホットプレートで焼いた簡単なピザを喜んで食べていた。年中は、なすを薄く切って、ピザ生地の代わりにして、トマトとチーズをのせて、なすのピザと言って喜んで食べていた。年長は、明日モリモリサラダを作ると言って張り切っている。子どもたちを見ていると、野菜が苦手な子が多く、給食だとこのピーマン嫌だ

など言いながらも頑張っているが、年少さんも自分が作ったピザはピーマンものっているのに、おかわりおかわりと言いながらそのピザは食べていた。自分たちで作った野菜を目の前でみんなで料理して食べると、苦手というよりは、おいしく感じるんだなと感じながら、そういう気持ちを大事にしていきたい。

(委員)

ふれあい事業は市の包括ケア推進課の事業で、市内には48団体の高齢者サロンと100近くのしまトレを公会堂で実施している事業との総称がふれあい事業連絡協議会です。食育の推進の取り組みとしては、包括ケアの委託先の高齢者あんしんセンターが、「低栄養にならないために」や「お口の健康について学ぼう」のお話の希望を取ってくれて、希望するサロンには管理栄養士や歯科衛生士が来てお話をしてくれる。しまトレは運動機能の維持と地域の人たちの交流・社会参加の場所になっている。

個人の話になりますが、かかりつけ医では、栄養指導とフィジカルヨガを月に1回講座を行っている。栄養指導では、高血圧と糖尿病の関する講義です。希望する人が参加するが、当日は栄養士の作成したメニューに沿って作り、食べて終わるが、自分も参加して減塩とコレステロールの改善が見られた。調味料の使い方とか、コレステロールを抑える料理方法は目から鱗で、とても良い勉強になった。やはり実際にやらないと、適塩、減塩と言われても難しいと感じる。そもそも減塩をしようと思ったきっかけは、昨年度しまけんの中の、1日の尿量の1/50から自分の摂っている食塩の量が分かる検査を受け、7.8gという結果が出た。高血圧対策だと本来6g以下にしなければいけないところ、もっと減塩をした方が良くと思いこの栄養指導を受けるきっかけとなった。やはり数字で出てくると本人に響くものがある、こういう取り組みがとてもよかったと思っている。フィジカルヨガに関しては、身体の歪みとかトレーニングによる体の動かし方を教えてもらっている。これは開業医で行っているが、とてもいい取り組みだと思い評価しているので紹介させてもらった。また、先ほどお話に合ったしまけんも自分の健康の所在地が分かるのでとてもよかった。

(委員)

保健委員になるまで、たんぱく質とか食塩とか食べるものに関して一切関心がなく、血圧が140になった時に、市の減塩の講座に参加させてもらった。その講座に参加している中で、私が一番食塩を摂っていた。それでビックリしてこれではいけないと思い、減塩と言うことを考えるようになった。たんぱく質の必要性については全く無頓着で、たんぱく質が足りないとどうなるかを保健委員の色々な講座を通して学び、フレイルになってしまうことや、フレイルってどういう意味かなとか、口の中の健康がどういう風に悪い影響を与えるかなど勉強させてもらった。保健委員の活動は、地域への活動で、皆さんに健康になってもらうための活動をさせてもらっているが、去年は第二小学校の二小フェスに参加させてもらい、血圧や体組成計の測定やゲームを通じて減塩や栄養の必要性について啓発活動をさせていただいた。個人的なことになるが、6年前から少し広めの家庭菜園をやり始めて、20種類くらいの野菜を育てており、野菜についてはほぼ自給自足ができている。自分が作った野菜はどんなものでもしっかり食べるので、みなさんにもお勧めをしている。今年と来年保健委員なので、みなさんとどういう風にやれば健康になれるかということを考えながら活動していきたいと思う。

(委員)

歯科医師会の一大イベントとして、6月の第1週の日曜日に、歯と口の市民フェスティバルを開催している。昨年5年ぶりに開催したところ人が集まらなく、どうしたら来るのか周知徹底させましようとなり、今年は、幼稚園と小学校にチラシ3,000枚ほど配布した。そしたら、今年は去年の5倍以上来場

があり、今年は来場が多すぎて対応ができなかったという、うれしい悲鳴が上がった。増えてしまったため対応ができなかったという方もいたため、今年の反省点でもありました。幼稚園、小学校にチラシを配布したため、参加してくれたのが小学校低学年までのお子さんと保護者の方という若い世代の方ほぼ99%くらいでした。若い世代の方に、歯と口について興味を持ってもらうきっかけになったのは大成功だったかと思うが、昨年度も今年も高齢者の来場がほぼなかった。10年位前までは、高齢者とお孫さんという祖父母と孫という感じで来場してくれていたが、去年から全く高齢者が来ない。人口構成から言うと、高齢者が圧倒的に多いので、高齢者の方にも来場してもらい、少しでも口に関する情報発信ができるように歯科医師会としても考えていきたい。また、それが反省点ですし、来年以降高齢者の方にも来場してもらうように考えていかなければと思っている。今回、島田市健康づくり課の方たちにもお手伝いいただきましてありがとうございました。

(委員)

4年生、2年生、年少に子どもがいるので、保護者の観点からお話をしたいと思う。小学校に関しては、生活の授業で2年生の時に夏野菜を育てる活動をしていて、2年生の次女がきゅうりを育てていて、なぜその野菜を選んだのか聞いたところ、単純に好きだからとかという答えが返ってきた。実際野菜が成長し収穫時期になると、きゅうりがたくさんできるようによく持って帰ってきて、きゅうりのお漬物にしたりすると、子どもたち自身も自分が育てた野菜をお母さんが作ってくれるのがうれしいようで、美味しいと言って食べてくれている。また、長女はオクラを育てたのですが、全くオクラという野菜を知らなかったようで、なんとなく選んだ野菜だったんですが、私がおかか醤油にして食卓に出したら、それがすごくおいしかったようで、今ではオクラが大好物になりました。苦手な野菜や知らない野菜でも学校の授業を通して、自分が育てた野菜を自分で食べてみるという体験が、食育につながるんだなと感じている。保育園でも出ていると思うのですが、島田汁ですが、自分が島田の特産品を理解していないので、どのような野菜が入っているかが正直分からないのですが、子どもたち自身も具たくさんというのはうれしいらしいのですが、正直あまり好きではないと聞きます。やはり好みがあるようです。ただ、家で作らないので、保育園とか学校でそういうものを提供してくれるのはありがたいと思う。小さい子たちに食育と言っても伝わらないので、一緒に食べる人と楽しくおいしく食べるということが、食育の根本になるのかなと感じました。

(副委員長)

今日皆さんのお話を伺って、3つお伝えしたいなと思いました。色々な種類の事業を様々な方々に、そして中身も多様でとても楽しそうなものも多いなと思っていたのですが、まず1つ目ですが、食育基本法の1番の目的は、みなさん健康です。ですので、健康につながるような食の教育をしていくことで、みなさんのどの事業も楽しそうで、その中で健康が見え隠れしていたところがとてもいい点かなと拝聴していた。2つ目ですが、私は栄養教育が専門の1つなのでその観点からになるのですが、健康に暮らしてもらうためには、必要なステップをシンプルに考えた時に3つあります。1つ目が知識を持ってもらうこと、2つ目がやろうとする態度を持ってもらうこと、3つ目が行動に移してくれることになります。みなさんの事業を伺うと、計画とかで知識を教えて、態度の所は気持ちを盛り上げるということになるので周りの人と一緒にやるとかになるのかと思います。行動の所ですが、体験することが多くあったかと思います。それは、自分が家庭でやり易くなったりだとかそういったところから3つの観点が揃っているのではないかなと思いました。それがうまくかみ合わさっていることが健康な行動に繋がっていくのではないかなと思いました。ただ、やりたいと思っても、行動に移すまでは結構難しかったりします。分かっているけどそれができないんだとか、理想的な食事は摂れないんだというこ

とが往々にしてあるのですが、小学校の子がこの野菜美味しいんだというような感動するような出来事があると行動につながることもあるし、誰かに伝えたいというような感情の動きみたいなものがあると行動に繋がっていくのではないかなと思って伺っていた。ぜひ体験を含めたような事業というのは、行動が変わることに繋がっていて、そして先程の食育の点とも繋がっていくのではないかと感じます。3つ目ですが、それぞれの事業が楽しいとか相手の方がやらしてもらえそうという観点で取り組んでいるものばかりかと思います。そこに1つ、健康の観点から加えるとより良いかなと思うのですが、健康の観点というのは、食育をしている目標についてもたまに思い返していただけたらと思います。低栄養予防するためにやっているという目標があったのならば、試したことをやってみて、本当にその人たちが低栄養予防ができたのか、元気な人が増えたのかというのを、自分がやったことに対して目標が達成できたのか、そういった所も考えていっていただければと思います。食育でやったことが、効果として繋がるかどうかという評価の仕方というものがいくつかあるのですが、短いスパンで言うと、こういうことを教えてもらって、そういうことを知っている人が増えたということでしたら簡単にわかりますし、長期的には、低体重の人の話が出てきたかと思うのですが、大きなデータを見たときに、島田市の中で体重が痩せている人が少なくなってくるとかが結びついてくるかと思う。みなさんの取り組みが短期的には、こういう人であってほしい、楽しくご飯を食べてほしいとかいうことであれば、本当にそういう人が増えているかどうか、そしてそれが島田市の皆さんの健康につながっているかどうかといったところを考えていっていただけたら、より食育の楽しさと健康の両方が繋がっていくのかと思う。

(委員長)

食べることで心が和む、食べることで笑顔になれる、食べるのが楽しい、子どもたちが色々なものを作りながら一所懸命作っている姿を思い浮かべたらすごいなと思った。若いお母さんたちが、食推協に入ってほしいなと思うのですが、なかなかそこまでいかない。子どもさんに一所懸命な若いお母さんたちが食推協推進員になってくれるようにもっと推進していかなければならないなと思った。

7 事務連絡

第2回島田市食育推進委員会は令和9年2月3日（水）の午後に予定させていただきます。

8 閉会
