

令和6年度 食の安全安心と食育審議会「食育推進部会」議事録

日時：令和6年10月30日（水）14:00～16:00

場所：ひょうご女性交流館 501会議室

1 あいさつ（波多野次長）

皆様、お疲れ様でございます。兵庫県保健医療部次長の波多野でございます。本日はお忙しい中、食育推進部会にご出席いただきましてありがとうございます。また平素は県政の推進にご協力賜りまして厚くお礼申し上げます。また、ただ今、県政が非常に世間を騒がせております。大変ご心配をおかけしておりますことお詫び申し上げます。今、県知事が不在ですが、我々としても県政が停滞しないようにと思っております。また、来月、新知事が選任されます。新知事の元で働きますので引き続きご理解、ご協力いただきたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

本日は食育推進部会ですけれども、平成17年に教育基本法が制定され、国民が健康で心豊かな生活を送るためには健全な食生活の実践、それを支える社会、環境が持続可能なものであるということが重要になります。令和3年に現在の第4次食育基本計画が作られ、その中では生涯を通じて心身の健康を支える食育、持続可能な食を支える食育、デジタル化への対応という3つが重点目標として掲げられて取り組んでいるところです。今年の4月に第4次計画の中間取りまとめが次の計画の策定に向けた課題として、情報発信の仕方というところで指摘を受けております。食育にそもそも関心がないような方に対してどうやって情報発信していくか、特に若い世代の方に対してどうやって普及啓発していくかというところで、SNSやWebを活用していくという指摘を受けたところです。

本県は今年の4月に食育に関心が薄い方をターゲットとして、ひょうご健康的な食環境づくりプロジェクトを立ち上げたところでございます。本県の特徴としまして食生活改善に興味がない、改善する気がない割合が少し多い、若い女性のやせが多いといったところの対応として若い世代にきちんと朝ご飯しっかり食べてもらう「ひょうごアサ@プロジェクト」で大学生に朝ごはんをきちんと食べてもらう「大学生向け朝食摂取プロジェクト」に取り組んでいるところですが、関心の薄い方、若い方にどうやってアプローチしていくかというのは食育に限らず、いろんな健康施策全てにおいて常に課題になっています。本日は皆様から、ご意見いただきたいと思いますと考えております。

本日は第4次食育推進計画の取組についてご意見いただくことと、今、前に並んでいる絵手紙コンクールの審査をお願いしたいと思います。限られた時間でございますが、よろしくお願いいたします。

2 議事

（永井部会長）

それでは次第に従いまして進めさせていただきます。最初に、「食育推進計画（第4次）を踏まえた食育推進について」事務局からよろしくお願いいたします。

(事務局)

資料1から資料3により説明

(永井部会長)

ただいま事務局から食育推進計画(第4次)について、若い世代を中心とした健全な食生活の実践を中心に説明がありました。ここからは、委員の皆様方に、説明内容へのご質問、あるいはご意見等いただきたく存じます。

(芦田委員)

資料2、スライド2ページ目、最初の四角の枠囲いのところ、男性42.9%、女性41.0%ですが、44.9%ですか。残す資料であれば修正ください。

資料の3、ライフコースを踏まえた食育事業の資料が個人的に非常にうれしく思っております。部会あるいは審議会含めて長年にわたって食育というのは若年層だけではなくその保護者、高齢者、全世代にわたって県として展開して欲しいと思っていたところです。実際は先ほどおっしゃっておられたように、関心が高い方だけになっていて、届きたい方には伝わっていないということですがこういう形の資料が出たということは非常に望ましいと思っています。食塩の摂取量の話は出ているが、一方で、WHOが出ている遊離糖については出していない。まだ国は挙げていないが、おそらく5次では個人的には出てきそうな感じがしています。だから国より先んじて、県として遊離糖で走ってもいいのではないかとここを何度も申し上げていたが、全然声が聞こえておらず、県として何か考えようとされているのかが質問です。

小さいところでは、野菜の摂取量を350グラムに近づけようというところで、果物はどう考えておられるのかです。野菜350グラム、果物200グラム。日本は果物の摂取量が少ない。同志社女子におられたスギウラ先生は、日本の果物の摂取量は北朝鮮より少ないとおっしゃっていました。どう変わってきているか分からないが、当時、スライド・棒グラフを出されて何これと思いました。やっぱり少ないと思います。値段も高いから若い人は買いたがらないし、食べたがらない。だが、例えば学会などの懇親会で果物が出てくると若い人は高いから飛びつく。県としても、いろんなものを作っていると思うので、200グラムに対する目標値、現状の値は把握されても良いのではないのでしょうか。以上です。

(事務局)

日本での食事摂取基準2025年策定検討会が終わり、その検討過程でも1度、ササキ先生中心の研究班でご回答されていたと思うが、確か、次も積極的に日本人の食事ということでは目標値はまだエビデンスが整っていないので出さないという方向だったということで県としては出す予定はない。

(芦田委員)

エビデンスが整ったということは疾病が増えているということですよ。

(事務局)

おそらく食事調査が追いついてないです。

(永井部会長)

国の健康・栄養調査に準じて兵庫県も栄養の調査をしているため、その項目に入ってきていないというところで現状の把握ができていないというところが1点。それから、食事摂取基準の400ページ以上の報告書がこの度出され、私も一通り目を通したところですべて記憶できているわけではないが、遊離糖は項目の中には確かに入っておりません。言葉がないわけではないですが、実態の把握がないから目標を持っていないということかと思います。国になくても、先に走ってはどうかというご提案ですが、引き続き検討課題というところでしょうか。

果物についてはいかがでしょうか。

(事務局)

摂取量の目標ではなく、〇〇グラム以下の人を減らすというようなトーンで県の目標値として今回も健康づくり推進実施計画の指標に入れておりますので、一律に平均してしまうと、多い方は多いし、少ない方はほとんど取っておられないということですのでばらつきが多い指標だと思います。そういう指標としては把握しておりますし、おそらく次回の県の食事調査でもしっかり把握していきます。

(芦田委員)

食育のところで、若い人を対象にそういうのを出していったらよいと思います。

(永井部会長)

今、魚食とか、お米の食育があるように地元の果物の美味しさを伝えるような食育をということだと思いますので、是非ともどこかに盛り込んでいただければと思います。

また、非常に価格が高いと思いますが、活動の中で果物は意識されておりますでしょうか。

(大西委員)

果物については検討していません。メニューの中でも果物は結構高いから、生の果物を使う代わりに缶詰を使ったお料理はやっておりますけれども、生の果物はなかなか使っていないです。

(永井部会長)

本件あるいは新しいことでもご質問やコメントがございましたらお願いします。

(土井委員)

コメントになります。若い世代に食とか栄養について興味を持ってもらうことがすごく重要だと会社でも取り組んでみながら感じていますが、大学生、高校生等の若い世代

が栄養に興味を持つ入口とかテーマは我々が予想していないところにあったりするということを日々感じています。

2つほど事例をお話できればと思います。1つが今年の夏頃に、県立高校から食育、栄養について、高校2年生200～300名を体育館に集めて講話をしてくださいという依頼をいただきました。ただ単にだらだらと栄養について話をしてもなかなか面白くないだろうと思い、ちょっとした診断ツールを作ってみました。弊社の管理栄養士免許を持っている人間が作ったが、全く医学的根拠はなく、本当にただ楽しく自分の食生活を診断してみるという目的のために作ってみたツールで、それを実際にその場でやってみて8問ぐらい答えていくと自分の食生活あるいはここを改善するともっと良くなるかもという診断結果が出てくるものを作りました。そのような形で高校生、大学生が自分のことを診断してみる、性格診断のツールもすごくはやっておりますが、何かそういったきっかけ、切り口があると知りたくなる、まず一旦診断してみようとハードルを下げて自分の栄養、食生活について振り返る機会をつくることができると感じました。

もうひとつが大学生向けですけれども、今、神戸市の農水産課の方々と一緒に取り組んでいるもので、市内の農家さんのところに大学生を連れて行って、そこで実際に農作業と一緒に取り組んだり、農家さんの抱えている課題を何か学生の力で解決できないかということをして1年ぐらいやるプロジェクトを進めています。広く大学生を募集したが、すごく色々な学生さんが応募してくださり、農学部の方ももちろんいらっしゃいます。一方で建築系、芸術系の方もいらっしゃったりと様々で、建築の方は何で興味を持ったのかっていうと、ビニールハウスの建築的な構造に興味を持ちましたということで応募してくれたり、中にはすごく面白い学生さんがいて、勝手に神戸市の大学生の健康課題を調査している方、自分のお友達とかそのお友達に勝手にアンケート調査をして、これから神戸市の大学生はこういう健康課題があると出そうとしている学生さんがいたりとかすごく面白い取組をされている、かつ、きっと彼らが中心となって同じ世代で、このムーブメントと言いますか、食、栄養、農業について考えられる波を作ってくれるのではないかなと期待しています。そういう意味でも農業テーマの活動に応募して建築であったり、芸術であったり、いろんな観点で、興味を持って来て来てくれています。

結論としては、若い世代が食や栄養について興味を持つ入口やテーマを改めて洗い出してみたり整理し、その発信の仕方や、ハッシュタグの付け方を何か見直してみると、今興味を持っていない人が興味を持つ機会を作れるのではないかと思います。

(永井部会長)

貴重なご意見ありがとうございます。すごく大事なことを言われていたと思います。大学生ぐらいになると単なる食育の受け手ではなく、発信者にもなりますので発信者として食育を発信していける人を育てていく、ムーブメントを起こしていくところで委員の発言はすごく新規性があると思って拝聴しておりました。

その他ご意見などございましたらいただきたいと思います。

(渡部委員)

私も聞きたいのが若い女性のやせが健康課題に挙がっているがこれは何故でしょうか。

(事務局)

理由は2つあると思います。そもそもご本人の健康が将来にわたって阻害される。例えば、やせも普通のやせているぐらいの方だとまだ何とも影響ないと思いますが、極度のやせが進むとまず生理が止まる、骨もスカスカになる、将来、妊娠出産に影響が出てきたり高齢になると骨粗鬆症になるリスクが高まるというところでまずご本人に影響が出てくる。もう1つ言われているのが、将来、妊娠・出産をした場合に、その胎児にも影響が出てきて、生まれてきたお子さんが将来生活習慣病になるリスクが高くなるというエビデンスが出てきているので、その2点の絡みでご本人と将来のご家族の健康のために今から気をつけましょうというところで、母子保健などでも力を入れているところです。

(渡部委員)

2 ページ目にある4割ぐらいの方が20歳以上で食習慣の改善に関心がないというのは多分、目の前にそういうのが見えてきていないのではないかと。自分自身もそうだった。何か起こって考えて改善するというのが先ほど皆さん言われたように、きっかけが非常に大事というところで、私も漁業業界の人間なので魚を食べてもらうことが先ほどの果物と一緒に単価が高いことがよくあるのと、さらに骨があるというところで非常にハードルが高いが、小さい頃に食べて触れあってという形でやっていくことが大事という考えで魚食の料理教室をやっている。もっと簡単に拡散できないか、とか最近の時代の背景でインフルエンサーを使ったりしながら、おいしさもあるし健康も…訴えることはいっぱいあるけれど、地道にやる部分と、今、言われたSNSではきっかけづくりの人を作って、その人がずっと発信していくとかもありなのかなという意見です。

(永井部会長)

発信については後にも出てくると思いますので、その次の資料4の協議 若者の朝食摂取率向上というところで事務局からご説明をいただきたいと思います。

(事務局)

資料4により説明

(永井部会長)

委員の皆様からアイデア、ご意見、事例等ありましたらよろしくお願ひします。

(橋本委員)

この大学生向け朝食摂取プロジェクトというのは、先ほど説明があったように平成19

年度から栄養士会への委託により実施している事業です。この中に実施事例がいくつかありますけれども、実施者が大学教員と書かれていますけれどもこれは大学教員が実施したということではなく、大学教員が指導して実際に動いているのは学生だと理解していただきたい。ですから、大学はその仕掛けということでこんなふうにしたら良いということを学生に伝え、学生が朝食のメニューを開発し、インスタグラムにアップしていくということをここ数年続けてさせていただいています。けれどもやはり、そこが限定的で流してばかりいるのでそれがどんな効果をもたらしているのかということがもうひとつよく見えてこない。栄養調査したら、依然として朝食の欠食率は高い。大学では、入学時あるいは4月の段階で学生生活調査はどこの大学もされている。その中の項目に「朝ご飯を食べていますか」という項目は必ずあると思います。また、睡眠時間の問題であったり、通学時間の問題であったり、不定愁訴があるかどうかを調べているが、その状況を見てもあまり大きな影響がなく、依然としてずっと朝食の欠食率が高いです。学生だから次々新しい学生が入ってくることから状況として、結局は変わっていないというようなところがあります。

インスタグラムも事例であります。多くの大学、管理栄養士の大学であれば学生がどんどんインスタグラムで朝食の配信を現在しています。私に関わっているところでは月に2回、ゼミ単位で持ち回りで朝に簡単に食べられるメニューを紹介しています。別の大学でもそういうことをされていますが、これも非常に限定的で、見ている人は見ているし、ただ見ているけれどもそれがどうなっているのかというのはわからない状況です。

それから、朝ご飯を学食で提供するというのも多くの大学が100円朝食などを実施されています。また、無料でされているところもあります。ところが、実態を聞くと朝にそれを買って、お昼に食べるという子が多いと。いろんな話を聞いています。提供されていてもおにぎりや味噌汁ぐらいあるいは、他の大学はパンと牛乳、あるいはパンとジュースというような状況でそれを利用する人も非常に限定的です。大学としても、誰でも配るというわけにいかないの、限定何食という形でされているので配布しているけれどもそれが朝食を食べるということに繋がるかどうかというところがもうひとつよく見えてこないという現状かと思えます。ですから、朝食にこだわらずに、その生活習慣、ちょっと何か切り口を変えてやる方法はないのかなと思っているがそういうところが他の先生方、ご意見いただくと非常に助かりますのでお願いします。

(永井部会長)

ありがとうございます。ご説明に加えて補足していただきましたおかげで大変理解が深まりましたし、根深い問題だということが分かりました。是非こういうことができるのではないかというアイデアやコメント、ご意見等ありましたらいただきたいと思えます。いかがでしょう。

(芦田委員)

私自身も学生だったころは200円で朝ごはんを食堂で出してくれていました。何が出てくるかと言うと、前の日の残り物。それが出てきて、ご飯は蒸しご飯。でも200円で

授業前に食べられます。配布する物じゃなくてその場で食べるような状態でやれば、食べる子が出てくる。彼ら彼女らが分かっていないのはなぜ朝食が重要なのかということ。それが分からないから食べないし、例えば、授業に行っちゃうと授業中食べられないということがある。私は今の大学もそうですし前任校の時代からずっとやっていたのが、僕の授業に限り何を食べても良い。何か人の迷惑に関わるような、餃子食べたり、ラーメンすすったりはやめてね、それ以外は何しても良いからと言っています。しかし、前任校と今の大学だけでも食べているものが全然違います。前の大学は弁当の早食いをして、クラブへ行く学生がいました。自分で持ってきたやつですね。自分で作ったと限らなくても弁当を早食いしていたり、あるいはコンビニの弁当系のものを買って食べてくれている。今の大学では笑ってしまうのは、主たるものがおかしなのです。なぜ？と思うのですが、ちょっと食べる物が違う。食物栄養学部と言いながら、何でこんなもの食べているのっていう…。だからなぜ朝食を摂らなきゃいけないかを分からせないとこのレシピを色々示しても、美味しそうだなと思うぐらいであって、それを何故義務的に摂取しないとあなたの体壊れますよということを警告しなといけない。そこが大事だと思います。そういう意味でいうと、ひとつ調べてもらいたいのですが、県庁の人はどれだけ朝ごはんを食べていますか。各年齢層含めて全員の調査は簡単にアンケートできると思います。1週間で1回だけでいいですから。月曜日何食べましたか、朝食取りましたか。あと、睡眠時間どれくらいですか。かなり睡眠は影響するみたいで、今日、僕、午前中授業してきたのですが、学生に英語のプレゼンしてもらうもので論文を見てやってもらうのですが、学生からしたら、ネイチャーコミュニケーションズすごいやるなと思って。睡眠とそれから食事の関係の論文、中身を把握して、結局睡眠時間が短い人は糖代謝系がおかしくなってきたり、高血糖にもなるし、肥満にもなってくる。だから、睡眠時間はやはりきちんと取らなきゃいけないよねという人を使った試験のデータです。県でも一度、調べてみてください。足元救われなように傍から一度やってみたらどうですか。多分大事なことだと思います。

(事務局)

睡眠と朝ごはんの関係について興味深くお伺いをしておりました。県庁のアンケートを検討してみたいと思います。

(永井部会長)

他にございませんか。

(土井委員)

質問になりますが、今までにもご説明いただいていると思うのですが、なぜ大学生の朝食の摂取率が低いのか。原因を改めてお聞きできればと。トップスリーとかお伺いしたいです。

(事務局)

大学生に限るかということではなく、若い世代での回答になるのですが、朝に時間

がないというところが一番高かったと思います。あと割合が高かった記憶で話させていただくのですが、食欲がない、寝ていたいといったところです。

(土井委員)

ありがとうございます。何か現状を踏まえてまた考えてみたいと思っているところですが、芦田委員からのご意見もありつつ、議論を広める意味で、まずはなぜ摂取しなくてはいけないのかという危機感を持ってもらうということも必要だと思いますし、一方で朝ご飯というか朝の過ごし方としてアサ@プロジェクトなんかすごくいいなと思っているが、朝の食体験であったり、朝の過ごし方をもっとこういうのいいな、こういう過ごし方がいいなって思ってもらえることがすごく重要だと思います。

本当にすごく小さい一事例になってしまうのですが、言語学について学んでいる大学のゼミと一緒に活動していきまして、何をしているかという「おいしい」とか何か食べたときに感じる味わいを表現したときの表現ストラテジーについて言語学の観点から分析するという取組をしている。その中で学生さんが元々食には興味がなく、朝ごはんも食べなかったのですが、この言語学というゼミに入った中でグルメ漫画をたくさん読むようになって、その中に出てくる登場人物がすごく幸せそうな顔で朝ご飯を食べて豊かにその1日を過ごしているというのを見て、ご飯って楽しいなと思って食べるようになりました、すごく好きになりましたと彼が言っていました。そういう危機感を持ってもらうというのも大事な一方で、ちょっと憧れというか、なんかこれすごい良いな、こういう風に私、自分も過ごしてみたいなって思ってもらえる発信の仕方というか、何かコンテンツがすでにあるかもしれませんが作っていくのも良いだろうなと思いました。

あと最後に1つ、知り合いがビーツを使ってスムージーを作っています。そのスムージーが朝用と運動の前用と後用と3~4種類ぐらいラインナップを揃えられていて、すごく単純ですけど朝用と言われると朝起きてそれを食べたくなる。シンプルですけど朝に食べると一番良いんです、興味を持ってしまふのと、朝それを食べるために起きてしまふのかなってなんか、自分自身もそうなのですが感じています。

(永井部会長)

大変参考になるご意見ありがとうございます。

他、ご意見ございませんでしょうか。

(大西委員)

先ほど参考資料の中で栃木県の例が出ていたのですが、私が住んでいる太子町の特産品がお味噌です。だからそのお味噌を使って何かしたいなということで中学校に入りまして、この4月から1年生を対象にして、味噌玉づくりをしています。太子町の住民も若い世代の朝食の摂取量が少なく、どうしようと迷って特産品と抱き合わせで何かできないかということでこういった事業をしています。家庭科の時間に入りまして、特産品のお味噌と切干大根、ツナ、ワカメ、ゴマ、ちりめんじゃこをピンポン玉のちょっと小さいぐらいの大きさにして子どもたち、生徒に作っていただいて、お湯をかけて食べるという、まずは朝食をとることが大切だと委員がおっしゃったように、朝食の大切

さをまず栄養士から講義をして、そのあとで味噌玉づくりをして、実習をして食べるということで1時間使っています。太子町のPRになったようですみません。

(永井部会長)

太子味噌はとても美味しくいただいております。味噌玉は大学生も冷凍しておいて、朝にお湯をかけてインスタント味噌汁より健康的においしいいただけ、使える手法だとお聞きしておりました。

(橋本委員)

大学の卒業研究で、朝食摂取と生活習慣の関連がよくテーマに挙げられて調べられるのですが、いつ朝食を食べなくなったのかというような項目も調べます。そうすると大学に入学してからというのが一番多いです。ということは高校時代に大学に入る前の準備というのをしっかりできないのかなというふうに思うのです。入ってしまったからだと親元を離れてしまって、部活をしている子、アルバイトに忙しい子もおり、いろんな誘惑がいっぱいあって、さっきの時間がないというのは結局、前の日、夜遅くまで起きているから朝起きるのが遅くなり時間がない、食欲がわからない、誰も作ってくれないから食べないというようなスパイラルになってしまっているのです。だから大学に入るまでの教育、ここを上手くしっかりとできないかと思えます。

(永井部会長)

ありがとうございます。お時間の方もございまして、なぜ朝食が重要なのか、睡眠とセットで、生活習慣の中の食としてという捉え方、朝だからこそ食べたいという価値づけについては私も調査しておりますと、今の大学生は健康だからとかおいしいからとかではなくて気分が上がるから食べるという食べ方をしていることが分かってきております。それから、大学に入る前にということで高校でも取組が必要ではないかといういろいろ貴重なご意見をいただきました。大変ありがとうございます。

議論が白熱しているところ申し訳ないですが、令和6年度食育絵手紙コンクールの審査に移りたいと思います。それでは事務局より説明をお願いいたします。

(事務局)

審査について説明 資料6

【審査】

(事務局)

それぞれ選定していただいたものを確認、発表させていただきます。

【審査結果発表】 ※結果は別紙参照

(事務局)

これをもちまして食の安全安心と食育審議会 「食育推進部会」を終了させていただきます。皆様ありがとうございました。