

会議概要

第2回策定委員会

開催日時	令和8年2月17日（火） 13：30～15：00
開催場所	南あわじ市役所 会議室棟
出席者	〈委員〉健康増進及び食育推進計画策定委員会委員13名（2名欠席） 〈事務局〉健康課長、地域包括支援室長、健康課課員8名
議事要旨	協議内容 （1） 市民向けアンケート結果について、事務局より説明を行った。 （2） 意見交換 （委員からの主な意見） ・野菜摂取が少ないというのは、一日量が少ないということか。 （事務局） このアンケートでは、実際に食べた野菜の量ではなく、皿の量でカウントしているため、実際より少なく出ている可能性がある。 ・私は食育を担当しているため、その中で『厚生労働省は一日 350 グラムの野菜摂取を推奨しているが、実際には 230 グラム程度しか食べていない』とこれまで説明してきた。しかし、今日話を聞き、さらにそれより低い数値であることが分かった。 ・朝から主食・主菜・副菜をそろえることは難しい。一日量で見ると、それなりの量は摂取していると思われるが、朝・昼・夜のうち、特に朝は十分に食べられていない状況である。そのため、なかなか難しい面があると感じている。 ・基本的には、日本人は歴史的に塩で味付けをしてきた背景があり、醤油などの調味料を多く使うため、もともと塩分摂取量の多い民族である。海外では香辛料主体の味付けが多く、香辛料自体には塩分が含まれない。 塩分摂取は血圧や腎機能など、さまざまな生活習慣病に影響を及ぼすため、日本人のように味の濃いものを好み、塩分摂取の多い人では、一日に 20～30 グラム程度摂っている場合もある。本来は 5～8 グラム程度に抑える必要があり、そのためには大幅に減塩しなければならない。醤油、ソース、塩などを食卓に置く習慣があるが、基本的には料理にすでに味が付いているはずである。私自身、食卓に調味料を置いていない。 ・私が常を感じているのは、最終的に何を指すのかという点である。うちに来られる一人暮らしの方は、日頃どのように食事をとっているのかを尋ねると、実際には十分な食

事ができていないのではないかと感じる人が多い。そのため、自分で簡単な料理を作れるようになることが重要であるが、実際には料理を作る習慣がない人が非常に多い。これは、男性が料理をしてこなかった背景や、子ども時代に料理を手伝う機会が少なかったことなどが影響していると考えている。最終的には、自分で栄養を考えながら食事を整える力が必要であり、それは子どもの頃からの教育が大切である。

難しい料理ではなく、誰でも作れる簡単な料理を学べる機会が必要である。中高年以降でも、独立して生活している男女の多くが自分で食事管理を十分に行えていない状況があるため、そうした人たちを支援することは簡単ではないが、簡単な料理と一緒に作る機会を設けることができれば、少しでも改善につながると感じている。私自身も同様の課題を感じており、どうすればよいか考えながらも、忙しさの中で具体的な取り組みに着手できていない状況である。しかし、日頃からこの問題を強く感じている。

- ・本日、午前中に開催した親子の料理教室に来ていただいた方に、このチラシ（淡路島減塩プロジェクト（洲本健康福祉事務所健康管理課作成））を配布しました。家庭で母親がしっかり意識していかないと、ご主人も味の濃いものを好む傾向があるため、家族全体で取り組んでいきましょうという話をした。現在、保健所でも同様の取り組みを行っているが、先ほどおっしゃったように、料理にはすでに味が付いているにもかかわらず、その上からさらに塩、ソース、マヨネーズなどをかけてしまうことが多い。そのため、まずは追加の調味料を控えるようにしようという話をした。

私たちもさまざまな取り組みを行っているが、なかなか全ての家庭に情報が届きにくい現状がある。本日の料理教室では、母親方に乳和食を体験してもらった。味噌汁は塩分0.4グラム程度の薄味にし、そこへ牛乳を少し加えて飲んでもらったところ、最初は薄いと言っていた方も、牛乳を入れると飲みやすく、洋風でおいしいという感想があった。また、米も牛乳で炊くことでリゾット風になり、かぼちゃを加えることで塩を使わなくても十分においしく仕上がった。参加された母親に感想を聞くと、自宅ではさらに薄味にしているという方もおり、皆で感心した。

このように、味の濃いものを好む家庭と、薄味を徹底している家庭の二極化が進んでいることを実感した。辛いものや濃い味を好む家庭では、子どもも同じ傾向になりやすい一方で、薄味を心がけている家庭もある。

私はこれまで、栄養士から学んだ内容をもとに、各所で講義や食育活動を行ってきた。子ども向けには子ども向けの工夫をしながら取り組んでいる。団体から依頼があれば、人数に関わらず伺うことができる。高齢者が数人集まっているから来てほしいという依頼にも対応している。私たちの会としては、食に関することであれば、栄養士の知識をもとに資料を用いて取り組むことができるため、ぜひ声をかけてほしい。

- ・塩分の話にもつながると思い、発言させていただく。今回の調査では、おやつに関する項目はあまりなかったと感じているが、塩分摂取という点では、おやつからの摂取量も非常に多いのではないかと考えている。私には3歳の娘がいるが、個人的な話として、保育園のおやつでしょっぱい味を覚えてきたという状況がある。保育園ごとに方針があると思うが、南あわじ市として、園児のおやつについて一定の方針が示されるとありがたいと感じている。

・このアンケートを見る限り、回答している方々は比較的しっかり取り組んでいる人が多いと感じている。一方で、回答していない方は、家庭での生活が非常に乱れている方が多いと思う。理解している方は、健康に関する意識があるが、生活が乱れている方は、どのように改善していけばよいのかわからない状況である。高度な内容でなく、日常のちょっとしたことからできる最低限の取組を共有し、支援を広げていく必要があると感じている。

・全体的話になるが、今回も大変な手間をかけてアンケートを実施していただき、多くの方に回答いただき、丁寧に取りまとめていただいた。せっかくこれだけの調査を行っているので、結果については皆でしっかり読み込み、どのような特徴が現れているのかを共通理解として持つことが重要であると考えている。普段は気づいていなかった点も、結果を読むことで背景が見えてくる部分があり、そうした理解を共有することが大切である。

報告書をまとめる段階では非常に手間がかかったと思うが、データや数値の分布がある中で、その特徴の説明が現段階の報告書ではやや弱い部分があると感じている。先ほどコンサルタントや担当者の方から補足説明をいただき、今回の報告の重要ポイントについて一定の理解が深まったが、しかし、報告書をさらに読み込むと、意外な結果や、ひとつの数値の背景にさまざまな要因があることが見えてくる。例えば、この結果はこうという視点で見るとよい、といったポイントがいくつもある。

・最終的には、これらの結果を市民に分かりやすく周知することが最も重要であり、その方向で検討を進めていく必要がある。

・各図表を丁寧に読み込むことで、さまざまな特徴や課題が見えてくる。この調査報告書を最も丁寧に読むべき立場にあるのは、おそらく本会議のメンバーであると考えている。しかし、このメンバーでさえ十分に読み込まないということになると、一般の市民が最初から最後まで報告書を精読することは、なおさら難しいと想定される。そうすると、せっかく多大な労力をかけて実施した調査の価値が十分に生かされないおそれがある。まずは、この調査報告書の内容を私たち自身が丁寧に読み込み、そこから何が読み取れるのかを整理することが重要であると考えている。そのうえで、どのような対策が必要と考えられるかを検討し、既に分かっていることや、各自が重要と考える視点も踏まえながら、今後の施策に反映していくことが望ましいと考える。現在は、調査結果に軽く触れたうえで次の議題に進んでしまうような流れになりがちであるが、できる限りこの結果を丁寧に読み解く時間を設けることが必要であると感じている。

・これを丁寧に読み込んでいく作業については、行政に担ってもらう必要があると考える。

・それを皆で確認し、説明を受けたうえで特徴を把握し、意見交換を行うという進め方もあると考えている。そうしないと、調査報告書の内容が半ばスルーされるとまでは言わないが、軽く扱われてしまう結果になりかねず、それは非常に残念であると感じている。

(事務局) 今回お示ししているのは、あくまでアンケートの集計結果である。来年度は一年かけて計画を一冊の報告書としてまとめ、項目ごとに詳しい情報を追加していく作業を進めていく予定である。

- ・今回の調査報告をまず理解することを優先すべきではないかと考えている。この調査報告から何が読み取れるのかを、まずはしっかり受け止めていくことが重要ではないかという提案である。これを必ず行わなければならないという趣旨ではなく、あくまでより良い進め方としての意見である。

- ・この会の進め方としては、内容を区分ごとに分けて審議していく方法が適していると考えている。現在は食育の部分を扱っており、次に別の区分を扱うというように、この調査に基づいて順に進めていくことで、参加者にとっても分かりやすくなる。その区分ごとに質問を受け、事務局から必要な説明を行い、例えば「この項目はこういう点を強調すべきではないか」といった意見をその場で確認しながら進めることで、理解が深まるのではないかと考えている。今のよう一度に多くの説明をいただくと、内容が流れてしまい、聞いている側が十分に理解できない可能性がある。細かい点を丁寧に説明していただくことはありがたいが、全員がその内容を把握しながら聞いているかという、必ずしもそうではないと思われる。

- ・先ほどいただいたご意見を踏まえ、もう一度検討を加えるという方法もあるのではないかと考えている。そのうえで、改めて皆で意見を出し合うという進め方が良いのではないか。

例えば、各委員がそれぞれ自分の考えを整理し、市へ意見として提出していただく方法もある。市ではそれらの意見を踏まえて全体を再整理し、どのような傾向が見られるのかを把握することができる。数値だけでは読み取りにくい部分もあるため、委員の皆さんの視点を加えることで、より実態に近い分析につながると考えている。

(事務局) 事務局では、今回の議事録を作成したうえで委員の皆さまに資料をお渡しし、意見をいただけるようにしたいと考えている。改めて内容を読み込んでいただき、意見を返していただく形が望ましいと考えている。委員の皆さまはお忙しい立場の方が多いが、まずは情報を共有しながら進めていくことが重要である。来年度の計画策定に向けて頭出しを行う中で、改めて共有できる機会を事務局として検討する。

貴重なご審議をいただき、ありがとうございました。