

平成23年度 新居浜市健康都市づくり推進協議会会議録

- ◆平成23年度新居浜市健康都市づくり推進協議会
- ◆日時：平成23年7月26日（火） 13:00～14:00
- ◆場所：保健センター3階 大会議室

出席者：大橋会長・加藤委員・松木建委員・加地委員・秦委員・池田委員・
平田委員・遠藤委員・続木委員・近藤委員・松木ワ委員・宮崎委員・
加地委員・坪本委員・神野副会長
事務局：岡・河野・渡部・近藤・岡部・井手・海田
欠席者：白石委員・渡邊委員・天野委員・荒井委員・田中委員・品川委員
傍聴者：なし

司会

事務局

本日はお忙しい中、ご出席いただきましてありがとうございます。定刻がまいりましたので、ただ今から、「新居浜市健康都市づくり推進協議会」を開催いたします。

本協議会は「新居浜市審議会等の公開に関する要綱」に基づき傍聴席をもうけておりますが、本日の傍聴はありません。会に先立ちまして、新居浜市副市長よりごあいさつを申しあげます。

副市長

みなさんこんにちは。本来ならば佐々木市長が御挨拶を申し上げるところでございますが、あいにく他の公務と重なっているため私の方から挨拶を申し上げます。

本日は大変お忙しい中お集まりいただきまして、誠にありがとうございます。本協議会は、7月19日に開催される予定でしたが、あいにくの天候のため本日に変更になり、委員のみなさまには日程の調整など、多大なご迷惑をおかけしたことをお詫び申し上げます。また、委員の皆様方には日頃から市民の健康増進を目的として協力していただき感謝申し上げます。

近年、少子高齢化や情報化の進展などにより、社会情勢は目まぐるしく変化し、家庭環境やライフスタイル、価値観の多様化が懸念されています。それに伴い、健全な食生活や日本型食生活を失いつつあり、食習慣の乱れや栄養の偏り、生活習慣病などの深

刻な健康問題を引き起こすとともに、食糧自給率の低下などの問題も浮上しています。そのため本日におきましては、これまでの健康増進計画、元気プラン新居浜21に基づき、健康づくりや食育に取り組むために健康づくり体制を図っておりますが、この度、食育のさらなる推進を図るため、新居浜市食育推進計画の検討に着手いたしました。本協議会は市民の健康づくりを推進するものとなっておりますので本日、提案いたします食育推進計画案についても、御審議をお願いし、今後とも多様化する市民のニーズに対応しながら、目標の達成に向け、市民との協働により健康づくりを展開させて参りたいと考えております。

以上、簡単ではございますが、御挨拶に代えさせていただきます。本日はどうぞよろしくお願いいたします。

事務局

ありがとうございました。

ここで、副市長は公務のため退席させていただきます。続きまして、委員の皆様ですが、今年度新しく委員になられた方もいらっしゃいますので、ここで自己紹介をお願いしたいと思います。

(名簿順に団体、役職を自己紹介)

ありがとうございました。なお、本日新居浜市連合体育振興会 白石委員様、新居浜市商工会議所 渡邊委員様、新居浜市PTA連合会 天野委員様、新居浜市役所企画部長 田中委員、新居浜市役所人事課副課長 品川委員は欠席でございます。なお、食生活改善推進協議会会長 秦委員様、老人クラブ連合会 平田委員様、青年協議会 荒井委員様は少し遅くなるとのことです。

事務局

それでは、この協議会の会長であります、大橋会長よりご挨拶を申し上げます。

大橋会長

健康都市づくり推進員協議会にご出席いただきましたことを厚く御礼申し上げます。

近年、癌による死亡者数は約9,000人ずつ増加している現状があります。その中で男性の悪性新生物に占める割合1位 肺、2位 胃、3位 大腸、4位 肝臓、女性では1位 大腸、2位 肺、

3位 胃、4位 乳房という順位になっています。癌対策として、禁煙、食生活改善、運動があります。本日の議題でもある食生活に関わる食育推進からも対策が広められたらと思います。

健康づくりとはまた別に児童の虐待問題や、家庭内暴力、生活習慣病の蔓延、アルコール依存、ニコチン依存症、薬物依存症、ギャンブル依存症、インターネット依存症、借金依存症、恋愛依存症等、依存症が家庭や社会に及ぼす現状があります。そのようななかで、皆様のお力を借りたいと思います。本日の議題は食育推進計画案についてです。

事務局

ありがとうございました。

それでは、これからの進行は要領第5条の規定によりまして、大橋会長にお願いしたいと思います。よろしく申し上げます。

議長
(大橋会長)

それではただ今より、お手元の会次第にそって、議事を進めてまいりたいと思います。

まず、議題（1）新居浜市食育推進計画について事務局より説明をお願いします。

事務局

それでは、新居浜市食育推進計画（案）について、説明させていただきます。

まず、表紙ですが、新居浜市第五次長期総合計画の将来都市像から、笑顔輝く！あかがねのまちとし、後ほどご説明いたしますスローガン～元気つくろう食力～といたしております。なお、中央には、笑顔や野菜をテーマにした保育園児の絵画を予定いたしております。

2ページをお開きください。第1章では、この推進計画の基本的な考え方を記載いたしております。

計画の趣旨につきましては、市民一人ひとりが、「食」の大切さを認識し、食育の意義や必要性を理解し、心身の健康と豊かな人間性、自然への感謝の気持ちを育み、次世代へつないでいくために、食育の推進が必要であることを訴え、市として食育が具体的に推進できるよう、妊娠期から高齢期までのライフステージに応じ、食に関する知識と選択する力を養うとともに、正しい食生活を身につけられることを目的とするとしております。

計画の基本理念は、望ましい食生活を実践し、誰もが健康で生きがいと安心感のある暮らしを実現することにより、「わたくしたちのまち新居浜」をより一層元気にすることをめざし、スローガンは、「元気つくろう！食力（食事から）」といたしました。なお、SHOKUJIKARA は、「食事から」という意味と「食に関するあらゆる力」という意味を含んだ造語です。

4 ページをお目通しください。

計画の位置付けは、平成 23 年に策定された国の第 2 次食育推進基本計画、平成 19 年に策定され現在見直し中である愛媛県食育推進計画を上位計画とし、第五次新居浜市長期総合計画と新居浜市健康増進計画元気プラン新居浜 21、他部門の計画とも整合性を図ることといたしております。

計画の期間につきましては、国の第 2 次食育推進基本計画の期間が、平成 23 年度から 27 年度までの 5 年間について定められておりますことから、本来、国の計画期間に合わせるべきですが、市町村が策定する食育推進計画の期間については、法令に規定がないことから、地域の実情を考慮し、本食育推進計画と関連が深い健康増進計画の見直しの時期に合わせ、目標年次を 7 年後の平成 29 年度に設定いたしました。

なお、上位計画の見直しにより、その内容が新居浜市食育推進計画との整合性がとれなくなった場合は、必要に応じて見直しを行なうことといたしております。

計画の推進体制につきましては、市民が主役となり、市民自らが食育に取り組むことを基本としながら、地域、学校、保育園、幼稚園、生産者、事業者、企業、行政が様々な分野において、協働で取り組むことといたしております。また、食育推進計画の進行管理につきましては、本新居浜市健康都市づくり推進協議会に報告することで行うものといたしております。

食育の推進目標から後につきましては、担当の岡部からご説明させていただきます。

つづきまして説明させていただきます。6 ページをお開きください。

第 2 章は、食育の推進目標について記載いたしております。市民と行政が一体となった食育を推進していくためにはわかりやすい共通の目標を掲げて取り組む必要があります。生涯に渡

って健康で楽しい生活が送れるよう重点目標を設定しています。食育推進の重点目標は、「食のバランスをととのえる」、「正しい生活習慣を身につける」、「食文化を継承し、食環境を整備する」、の3つを掲げました。それぞれの重点目標に対し、実践目標を3項目設定いたしております。

重点目標1「食のバランスをととのえる」では、実践目標は「乳幼児期からいろいろな食べ物に触れ、味覚を育てる」「主食・主菜・副菜を揃えた日本型食生活を実践する」「間食・夜食を控えるとしています」

重点目標2「正しい生活習慣を身につける」では、実践目標は「早寝・早起き・朝ごはんを実践する」「子どもの頃から正しい生活習慣を身につける」「健診を受け、安心安全な妊娠を継続し出産を迎える」としています。

重点目標3「食文化を継承し、食環境を整備する」では、実践目標は「共食を通して、行事食や郷土料理の伝承を図る」「食事マナーを身につけ、食に感謝する心を育む」共食の機会を増やし、楽しい食事ができるようにするとしています。

ここで、11ページをお開きください。先程の状況をふまえ、ライフステージ別に市民一人ひとりが自分たちで取り組むことを表にまとめています。新居浜市では3つのライフステージに応じて食育を推進していきます。妊娠・乳幼児期は妊娠中から未就学児まで、学齢・青年期は就学~概ね20歳、成人・高齢期は概ね20歳~に設定しています。

重点目標「食のバランスをととのえる」ですが、全ライフステージで取り組むのは「食事バランスを見直して、主食・主菜・副菜を揃えた「日本型食生活」を実践する。13ページをあけていただくと、「日本型食生活」の絵があるんですが、主食をごはんにすることで不足しがちな副菜をとることができ、食事バランスが整います。若い世代ではご飯離れがすすんでおり、それに伴い食事バランスがくずれてきていますので、改めて「日本型食生活」を推進することが大切だと考えています。次に、妊娠・乳幼児期ですが、「味覚を育て、間食（おやつ）を上手にとる」「食について正しい知識を習得する」学齢・青年期については「間食・夜食を上手にとる」「給食の献立を家庭の食卓に取り入れる」給食は食事バランスが整った生きた教材ですので、家庭でもぜひ取り入れてバランスをととのえて欲しいと

思います。成人・高齢期は「間食・夜食を控える」「自分の適量を知る」何をどれだけ食べたらいいかわからない人が多いので、まずは自分の適量を知ってもらうことが大切だと考えています。

次の重点目標の「正しい生活習慣を身につける」ですが、妊娠・乳幼児期および学齢・青年期は「早寝 早起き 朝ごはんを実践する」成人・高齢期は交代勤務する人に配慮して「早寝 早起き 3度の食事を実践する」にしています。次に妊娠・乳幼児期では「妊婦や乳幼児の健康診査を適切な時期に受けて健康管理を行う」学齢・青年期、成人・高齢期は「定期的に健診や歯科健診を受け、自分や家族の健康状況を把握する」また、歯科は食育の新しい取り組みですが、妊娠・乳幼児期では「正しい歯磨きやよくかむ習慣を身につける」学齢・青年期および成人・高齢期では「よくかむ習慣を身につけ、正しい歯磨きを実践し歯周病予防に努める」です。

次の重点目標は「食文化を継承し食環境を整備する」ですが、こちらは全ライフステージ一緒です。「食事の時間を大切にし、家族や友人とともに食事を楽しむ」「食育について考え、話をする機会をもち、食卓をコミュニケーションやマナーを身につける場にする」「いただきます ごちそうさまのあいさつをする」「もったいない等食に関する気持ちを養い、食べ物の廃棄を少なくする」「食品の産地や表示を参考にしながら食品を選び、地域でとれる旬の野菜や魚を知って味わう」「家族そろって地域における行事に積極的に参加し、郷土料理や行事食の伝承に努める」です。「共食」とは聞きなれない言葉だと思いますが、家族そろって食事することです。新居浜市では一人暮らしの方のことも考慮して家族や友達、仲間など楽しく食卓を囲んで同じ食事を共に食べることにします。また、共食は食の楽しさを実感させ、精神的な豊かさをもたらせます。そして、正しい食習慣の実践や生活習慣の改善や日本文化の伝承にも通じますので、地域で一緒に考えていきたいと考えています。

申し訳ありません。7ページにお戻りください。

食育推進の目標数値を設定し、食育の取り組みについて、その成果や達成度を具体的に把握することといたしております。

8ページをお目通しください。

第3章では、ライフステージに応じた食育の推進について記

載いたしております。ライフステージを、妊娠・乳幼児期、学
齢・青年期、成人・高齢期の3つに区分し、それぞれのライフ
ステージの特徴を記載したものです。

9ページをお開きください。

9ページ、10ページは、各ライフステージにおける現状と
課題について記載いたしております。

9ページのライフステージ別の現状と課題について特徴的な
ところだけ説明します。

妊娠・乳幼児期ですが妊娠一般健康診査の結果では高血圧・タ
ンパク尿・貧血の人が多く、妊娠期からの支援が必要です。幼稚
園・保育園のほとんどの子は朝食を食べていますが、お菓子や飲
み物のみの子が約10%いました。子どもの食事内容や量が適切
かどうかわからない保護者が30%います。

次に、学齢・青年期ですが朝食を食べていない人が、学年が上
がるにつれて、増加しています。朝食内容が「菓子類のみ」など
食事バランスが整っていない人もいます。また、朝食を食べない
人のほうが「イライラする」「頭が痛い」などの不定愁訴を感じる
割合が高くなっています。学校給食や家庭において米と新鮮な
地元農水産物を中心とし、主食・主菜・副菜のそろった「日本型
食生活」を実践することが重要です。学校給食を生きた教材とし
て食育を行うことにより、学校から家庭へとつたえていくことが
大切です。

成人・高齢期は単身家庭や働く女性の増加、変則的な勤務形態
や残業の増加などから外食やお惣菜や弁当などの中食を利用す
る人や間食・夜食をとる人が増えています。特に若い男性の欠食
率は高く、30代では半数が朝食を食べていません。男性の肥満
が年々増加しています。今後も生活習慣病の増加が予想されます。
次に若い女性の「やせ」も増加しており貧血や高脂血症がみられ、
次世代を担う世代の食事バランスの乱れが問題です。高齢期では
身体機能や口腔機能の低下、低栄養や脱水症などが心配されます。
単身家庭の増加や家族がいても生活リズムの違いなど、家族間の
コミュニケーション不足が問題となっています。食事マナーや食
文化を伝えていくためには、家族や地域で「共食」の場を増やす
ことが大切です。

これらの現状をふまえて、先程ご説明しました3つの重点目標
とライフステージに合わせて実践目標を設定いたしました。

現状と課題につきましては、17ページから26ページに掲載いたしております参考資料のデータ等に基づき分析したものです。

13ページをお開きください。

ここでは、市を中心とした行政が取り組むべき、全ライフステージを通した取り組み、ライフステージ別の取り組み、食育推進の人材育成について、具体的な内容を列記したものです。

保健センターを中心に現在、各課で取り組んでいるものもありますが、今後、新しく取り組むものをご紹介します。成人・高齢期ですが、「(イ)中食・外食の選び方について、食生活改善推進協議会等食育推進団体や企業と協働でポスターやパンフレットを使用して啓発を行います。」中食・外食でもバランスよく食を選べるよう推進していきたいと思います。次に高齢になっても食を楽しむために噛めることが大切になってきますので、「噛ミング30」(一口30回かむ運動)「8020運動」を推進し、仕事と生活の調和(ライフワークバランス)を考え、家庭における共食の重要性を啓発してまいります。

14ページをお目通しください。

地域での取り組みですが、食生活改善推進協議会(ヘルスマイト)による食育推進として、父と子の料理教室を開催し、食育に関心の薄い若い男性に向けた食育を推進します。

15ページをお開きください。

前段では、地域のうち公民館活動における食育推進について、具体的な内容を列記いたしております。

後段では、保育園・幼稚園・学校における食育推進について、具体的な内容を列記したものであります。

16ページをお目通しください。

ここでは、団体・生産者・企業が取り組むべき食育推進の具体的な内容について、医師会、歯科医師会、食品関連事業者、農業・漁業関係者別に列記したものであります。

以上が、今回策定しようとしている「新居浜市食育推進計画(案)」の骨格をなす部分であります。

27ページをお開きください。

ここでは、現在、新居浜市の各部局や関係団体等が取り組んでいる事業等について、ライフステージ別に整理をしたものであります。

つぎに30ページをお開きください。

この「新居浜市食育推進計画（案）」に記載している用語で、専門的なもの難解なものについて、誰もが理解できるようにその意味を解説したものであります。

つぎに34ページをお開きください。郷土料理についてはもう少し大きい文字で作成しなおす予定です。

最後に食育は市民自ら取り組むことが大切ですが、行政や地域が一体となっていていろいろな分野の食育を継続して取り組んでいくことが重要です。ぜひ、一緒に推進をお願いします。

以上で説明を終わります。

議長
(大橋会長)

ただいまの説明につきまして、何かご質問・ご意見はございませんか。

議長
(大橋会長)

私から1つ注目したい点として、がん対策基本法が施行されているが、そのなかで食事に対して例えば、こういうがんにはこういう食事が関係しているという、そういうがん対策基本法を掲げた食育ですよね。そういうところをはっきりすると思います。着眼点としてはそういう切り口で、なんのための食育推進計画なのかという点も含めて。生活習慣病にはこういうものがある、そのなかで生活習慣が乱れるとか、口腔癌も現実に起きていて、糖尿病もどんどん増えていて、日本人はなりやすい。まあ、そういうことを防ぐために、食の大切さみたいな、具体的には高カロリーとか、脂肪の摂りすぎとか、まあ肥満にならないように、肥満になることによって、どういったがんがなりやすいとかを示す必要があると思います。なんのための食育なのか、というところが少し抜けていると思いました。3度の食事をきちんとするとか、バランスの良い食事をするとか、当然のことですが、なんのためにそうするのかという視点をもつことが必要だと思います。30才代の朝食を食べてない人が市内では52%とずいぶん多くて驚きました。子どもさんの朝食もずいぶん問題になっているんですよ。子どもさんの肥満ということも、これは新居浜市に限ってだけでなく、全国的な問題でして生活習慣病ということにつながるんですよ。脂肪摂取からのカロリーがどんどん増えている現状があります。

秦委員

新居浜市食育推進計画は網羅して、細部にわたるまで考えていただき、感心しているのが1つ。

それから、今大橋先生がおっしゃったように、すべての推進目標を決めて、それなりに指導あるいは、皆さんと共に元気に長生きするということが1番の目標であって、それに向かって、どうするのかということを考えていただいているので、もう少し細部というか、さきほどおっしゃられていたように、生活習慣病ならこう、メタボだったらこうというような、私たち食生活改善推進協議会は脂質を除くにはどうしようとか、BMIをどうしようとか、そうとう全般を通してご指導いただきながら、地域に密着した活動をやっているの、そのときにやはりお医者様、それからサプリメントですか？薬との関係とか、なぜ今地産地消を奨励して、地域にできたものを食べなくてはいけないのかということ、もう少し具体的に、1歩つき進んだ食育推進計画に基づいた推進をしていただけたらと思います。高血圧について、私たちの健康について、それぞれの先生のご指導をいただきながら、食生活では逆になかなか網羅してできるように浸透するのは大変だとは思いますが、みなさん元気で長生きをするにはどうしたらよいか、自分自身の健康を考えるご指導をしていただけたらいいと思います。私はしょっちゅう全国に行っておりますが、新居浜ほど市民と共に、こういうふうに具体的に1歩1歩前進しているのは本当に少ないんですよ。

議長
(大橋会長)
秦委員

それは新居浜市が進んでいるということですか。

はい、進んでいるといいますか、地域に密着して、医師会との連携ももって、大橋先生も、もともとすごく熱心にしていただいているのですが、そういった点で、本当に外に出てみて、新居浜市は進んでいるなあと、こういう資料をみせていただいたときによく思います。

議長
(大橋会長)

はい、ありがとうございます。食生活を見た時に、塩分とか、脂質の面で偏りはありませんか。

秦委員

つけものとか、佃煮とか、中食といって、手がかからない加工食品をみんなが食べ始めてから、私たちがいくら減塩を進めても、なかなかみんなが薄味になるのは難しい現状です。これは、お医者様としてどのように指導してあげたらいいと思いますか。

議長
(大橋会長)

食塩過剰摂取ですよ、日本国は。アメリカなんかに行く
と魚の摂取が進んでないということで、血圧が高い人はほとんどいないですよ。食生活も全然日本とは比べ物にならないですよ。塩分の多量摂取によって高血圧が引き起こされるのは間違いない。それから昔、つけものとご飯で食事をすませる食生活が、主に東北の農業関係者に多かった。食塩の過剰摂取はがんにしる、高血圧にしる、悪影響を及ぼすことに間違いないですよ。このことは医療従事者には伝わるんですが、一般市民には伝わりにくいです。全般的に日本国は食塩過剰摂取国だが、極力減らしていけるようにする必要がありますね。さきほどの佃煮もそうですけど。広報の仕方を今後協力していただけたらと思います。今まで禁煙もすすめてきていただきましたけれども、減塩においても協力していただけたらと思います。

秦委員

肉？脂肪？あの白いの。若者はどうしても肉、脂物を好みますが、高脂血症はお医者様からみると増えているのですか。検診を受けると、高脂血症、高血圧に属する人、がんの判定などありますが、あれは最近保健センターが中食や加工食をとりあげて、じゃあ、こういう風にプラスαでこれに主菜をつけなさいとか、副菜をつけなさいとかいう指導をより端的にやっただいて、それを私たちが地域に進めておりますが、大橋先生が申し上げられたようにみんなが関心を持って高血圧、糖尿病、高脂血症に関心を持って、長生きというか、改善していけるような方針を模索していただけたらと思います。今までは学校給食にほとんどの地域で地産地消を受け入れて、ないものだけ他から取り寄せるということをしていると聞くのですが、新居浜市でできるものだけで、使うものをまかなえるとは限りませんが、できるだけ地産地消をしていくよう、お願いしたいと思います。

議 長
(大橋会長)

大変貴重な御意見をありがとうございます。
松木先生、歯科に関して御意見おねがいします。

松木委員

歯科のことで、実践目標もありますが、結局、食事を食べる
とき食べ物を歯で噛みます。この噛む力が弱くなってきており
ます。予防の前に治療をしないと。小さいお子さんだと予防だ
けになるんですけれども、虫歯になったり歯がなくなって噛む
力が弱くなったりしても、なんとか噛んでるから、ちゃんとご
飯を食べれてるんですけど、常に予防して歯科の治療も平行し
てやっていかないと。以上です。

議 長
(大橋会長)

噛む歯があつてこそそのものですね。歯科保健推進協議会のな
かで前回伺った話なんですけど、噛むということで脳が活性化
し、認知症予防になるということがあるそうです。今度は食生
活の中で、噛むということにもう少し焦点をあててみてはどう
でしょうか。
次に薬剤師さんの意見をお願いいたします。

加地委員

やはり今はサプリメントのことですね。

議 長
(大橋会長)

サプリメントがものすごくひろがっているのでしょうか。

議 長
(大橋会長)

それもあるんですけどね、飲み合わせの問題もこれからサプ
リを使う人が増えてきたらそういった問題も増えてくると思
います。

議 長
(大橋会長)

飲み合わせに問題があるんでしょ。

加地委員

そうですね、納豆とかグレープフルーツジュースとかですね。

議 長
(大橋会長)

グレープフルーツジュースはいろいろ飲み合わせが問題で
しょ。

加地委員

気をつけている人が多いんですけど、グレープフルーツと抗
圧薬をあわせると血圧が過度に下がるので、そういった危険性
も周知していきたいと思っております。

議長
(大橋会長)

その他は何か？

平田委員

私は年齢的に給食弁当をとっているのですが、それには和食と洋食のときがあるのですが、和食の場合は減塩でも食べやすいのですが、洋食のときは柔らかいものばかりで和食のときはわりと固いものを使っていますね。一緒に噛むんですよね、そういうことを考えながら食べるんですが、おかずにはちょっと固めの物を混ぜたほうがいいなとそう思いながらいただいています。

議長
(大橋会長)

その他ないでしょうか？

歯があって噛むことは大切ですね。こんな詩がありますね。「鶴亀の齢願わばツルツルと飲まずかめかめ、かめよかめかめ」要は、歯を失わせる原因には、歯周病とかう歯がありますがよく噛んで食べるためには歯周病を予防し、いい歯を残すということが大切ですね。

秦委員

先生よろしいですか？先ほど、松木先生がおっしゃってくれた「噛ミング30」このところ具体的に口腔衛生もう少し、「30回かむ」「よく歯を磨いて」など一緒にみなさんが意識づけできるようにしていただけたらいいかと思うんですが、きれいにテーマとしてのっているんで、先生におっしゃっていただいたようにHPに掲載するなど、そういうことをより具体的に推進していただけるようお願いしときます。

近藤委員

6ページと13ページに書いてるのですが、「主食・主菜・副菜をそろえた日本型食生活」についてちょっと聞きたいです。「日本食」と「日本型食生活」との違いがどこにあるのかということと、このことが、食育上有効なんだという理由をどこにも書いていないと思うんですが。

議長
(大橋会長)

今、海外では日本食ブームですが、洋食でも主食・主菜・副菜がそろったら日本型食生活に該当するのでしょうか？
なぜ、日本型食生活がいいのかということ？

事務局

今の日本型食生活についてはこちらのほうは用語解説の32ページの中ほどには日本型食生活の解説はのせさせていただいてはいるのですけど。

近藤委員

日本型の型とは理由は何かあるのですか？

事務局

まずは、日本型食生活について一番大事なことは主食・主菜・副菜とわかれていることです。それとお米を中心とした日本型食生活をというのを推奨しているのですが、まずご飯にしますと平田委員さんが言われていましたが、お野菜のおかずがご飯と合いますので自然とお野菜を食べます。パンとかスパゲティとか麺はそういうものがなくても食べられてしまうので、バランスが整わない。ご飯にすることによってほとんどの人が副菜不足していますので、副菜不足を解消できます。特に若い人が不足していますので解消できます。それと和食と日本型食生活の違いについては、主食・主菜・副菜とわけることを日本型食生活というのですが、パンや麺類でも主食・主菜・副菜をそろえることで日本型食生活と言えらると思うんですが、新居浜市ではやはりご飯を中心とした日本型食生活を推奨していきたいと思います。やはりご飯食にすることによってお野菜をとることができますのでそういう形で推進していきたいと思います。

議長
(大橋会長)

言いたいことはわかりましたが、お米を食べることは私も賛成なのですが、朝、トーストに目玉焼きとコーヒー、こういうのはあまりよくないですね。卵かけご飯にしてそれにわかめが入った味噌汁に豆腐のほうがいいですね。あの文章の中で、まあこういうのが、やっぱりがんの予防とか生活習慣病の予防において、特にこれを摂らないといけないという意味で少しこう、がん対策の中に食塩のことがいっぱい書かれています。がん対策上も、食についてはこれをこういう形にしましょう。生活習慣病・糖尿病とか高血圧症とか高脂血症がずいぶん多いのですが、そういう観点でこういう天ぷらとか揚げものとかエビフライとかフライものが多いですね。そのことによってそれから積年のうちに脂肪化していく訳ですが、そういうような生活習慣病やがん対策において、食生活を改善していくと考える

と、ちょっとみえてきたのでは？何のために食生活を改善するのか、食育を推進するのか？何のためにするのかという所が、ちょっと入ってくるといいと思います。

加藤先生どうですか？

加藤委員

内容豊富な訳ですが、一般にわかりにくいなと思うところがあるのですが、なにか具体的なものがあつたらいいと思います。たとえば減塩と減量を、うちだしていただくところがベースかな。生活習慣・減塩・減量・口腔対策、生活習慣病予防の意味で禁煙をぜひのせてもらったほうが、わかりやすいかな。

議 長
(大橋会長)

時間がきましたので、もう一度改善できるように検討してください。

最後に、最近、お通じが悪い人が多いですね、私のところにも1日1人、多いときには3人くらいの患者がきます。おいしいもの、やわらかくて消化がよくておいしいものはお通じにつながらないですね。粘土のように中はなっているんです。腸のぜん動運動もあまり、もうすすまないから宿便になるんですよ。こういう状況なので食育は、お通じ対策用にもいいんですよ。だから、一般市民にも・・・

秦委員

しっかりたべる・・・

議 長
(大橋会長)

ボリュームのあるものをしっかり食べるということ。

加藤委員

よく噛めない人が多いからですね。

議 長
(大橋会長)

噛めない人が多いですね。

秦委員

松山はね、県下で一番にね、歯に注目し、健康づくりと食育の面で、歯と連携しながらね、公民館活動で歯というものに取り組んで、効果が上がっている。新居浜が悪いんじゃないですよ、松山がね、包括支援センターの発表のときに、すごく松山が松山がと言うんですよ。「新居浜もやっていますよ」と言うんですが、すごい成果があがっている。そ

の都度、評価を求めている。そして「何回かんで」などより具体的にね、菅野先生が中心にやっている。松山にも松木先生がいて、必死に健康づくりをやっている。

そして、(食育推進計画案を) いただいたときに何回も読ませていただいたのですが、そのうち21ページに約50%の人が「間食が多い」と親も子も答えているでしょ。パンだけでなくて、間食が多いという対策を新居浜はどう取り組んでいるのか、今後どう取り組んでいくのか、お願いしたいと思えます。

議 長
(大橋会長)

おやつということですね

秦委員

粉を使ったものが多いですね、新居浜の人は甘いものが好きなのですかね。

議 長
(大橋会長)

時間がきましたので、はい、本当につきないと思いますが、ご意見追加等ありましたら、保健センターの方に。それではみなさん1時間を超えまして御意見、御協議ありがとうございました。

事務局

ご意見ありがとうございました。この後、いただいたご意見を参考にさせていただき、計画策定にむけて事務作業を進めてまいりたいと思います。

議 長
(大橋会長)

以上をもちまして、本日の会議を終了します。

事務局

本日はありがとうございました。