

食品事業者等向け食事バランスガイド説明会実施概要の報告

群馬農政事務所消費生活課

1 日 時

平成20年12月5日（金） 10時00分から12時00分

2 開催場所

前橋市総合福祉会館
群馬県前橋市日吉町2丁目17-10

3 参加者：料理教室主宰者等 18名

対応者：消費生活課長、岩崎消費経済係長、石田表示・規格指導官
阿部晴子講師（東日本ふくし・栄養士専門学校 管理栄養士）

4 参加者への説明概要

食事バランスガイドの現在の普及状況等を説明した上で、食事バランスガイド解説方法の一例の紹介や、副菜を主とした調理実習を行った後に、それぞれの活動報告を交えた意見交換会を行った。

5 意見交換の概要

《質問内容》

- (1) 年10回程度料理教室を開催し、さまざまな方を対象に食事バランスガイドを活用した活動を行っている。男性を対象とした料理教室等で食事バランスガイドの説明すると「コマが全部埋まらないと駄目なのか？」や「お酒の量が少ない。」等の意見が出る。説明資料の充実や研修会を行って欲しい。
- (2) 普段は、オリジナルのランチョンマットを使って、調理した物を上に置くことで説明を行っている。男性の料理教室等では、1皿とか1膳の方が理解してもらえた。説明資料の充実や活動費の補助を行って欲しい。
- (3) 食事バランスガイドは、丼物とかおでん等の様々な食材を使った料理の「つ」の計算方法がわかりづらい。
- (4) 現在、食事バランスガイドの説明をするために、具体的な料理の写真をバランスガイドに貼って説明している。それぞれの「つ」が不足するとどんな病気になりやすいかを学びたい。
- (5) 食事バランスガイドが何故作成される事になったのか、その背景や現在の食生活の問題点などを研修会等で学びたい。
- (6) 普段、子育て中の若いお母さんたちを主な対象にして活動を行っている。今回のピカチュウを起用したパンフレットは分かりやすいが、もっと早く紹介してもらえれば

更に活用できたと思う。4月や5月の時点で活用できるようにしてもらいたい。

- (7) 今日の調理実習では、1つの食材で多数の献立ができたことがとても勉強になった。今後活用していきたい。
- (8) 今日の調理実習では、材料を無駄なく使い大変勉強になった。副菜のレシピを多く学ぶことができて良かった。次回は、手軽にできてバランスの良いレシピを学びたい。
- (9) 自宅で採れた野菜を使って、簡単なレシピから料理したい。
- (10) いつも目にしている食材を使って、今までに作った事のない料理が簡単に作れて、参考になった。

《回 答》

(講 師)

- ・個人によって、食事の量はそれぞれ異なります。1日ではなく、2～3日のトータルでバランスが取れば良いので、普段から食事バランスガイドを意識して食事を行って下さい。

(事務所)

- ・資料や資材などは、できるだけ早く皆さんにご提供できるよう努力していきます。
- ・食材を無駄なく使うことは、地産地消、食料自給率の向上に資するものです。今後のみなさんの活動でも是非取り入れていていただきたいと思います。