

## 食品事業者のための

### 「食事バランスガイド」活用セミナー開催概要

- 1 日 時 平成22年2月22日(月)  
14時00分～16時00分
- 2 場 所 長野第2合同庁舎 1階共用会議室
- 3 主 催 関東農政局長野農政事務所  
後 援 長野県虹の会、長野県生活協同組合連合会
- 4 参加者 28名(参加企業11社)
- 5 内 容

#### 説明

「信濃の国食事バランスガイド」について

松本大学 人間健康学部健康栄養学科教授 廣田直子氏

#### 報告

わが社における食育とバランス活動について

(株)みすずコーポレーション

商品開発部 部長

管理栄養士 持田明美氏



自然を、おいしく、楽しく、KAGOMEの食育実践事例

カゴメ株式会社

東京支社 営業推進部食育担当

管理栄養士 坂東弘子氏



#### 意見交換会

アドバイザー 廣田直子氏



## 6 概要

### 意見交換

Aさん

農林水産省のホームページの食事バランスガイドサイトで、私自身のコマが回るか調べましたが回ったことはありません。夕食時にアルコール飲料を飲むため主食を減らしていることも原因なののでしょうか？

アルコールもカロリー源であり主食としてカウントは出来ないのでしょうか。

廣田氏

食事バランスガイドではアルコール飲料は嗜好物としてヒモの部分にあたります。主食は炭水化物を供給する食品群で、エネルギー源がアルコールのみの場合、栄養素の質が違います。

主食の穀物等は炭水化物のほかにも栄養素を含みますが、アルコールは他の栄養素の摂取が期待できないため主食とは出来ません。

ヒモの部分が長くなりすぎないように200kcal以内を目安にしており、多く食した場合は運動をしていただきたいと思います。



坂東氏

信濃の国バランスガイドでの「食塩」のマークはとても良いアイデアだと思います。長野版にしか記載されておらず残念です。全国に広まればよいと思います。

廣田氏

食事バランスガイドでは油脂や食塩がカウントされていません。同じ主食でも白いご飯とチャーハンでは炭水化物量は同じでもエネルギー量は異なります。このことは食事バランスガイドでは伝えることはできません。食塩量も同様です。信濃の国食事バランスガイドを作成するにあたり、食塩の表示について工夫しました。

食事バランスガイドを栄養素レベルまで落として伝えることに議論はありますが、長野県民に活用いただき、他の地域版に広まっていただければ作成に携わった者としてうれしいことです。

Bさん

食事バランスガイドは若い人たちにとって、何をどれだけ食べればよいかを感覚でとらえることができわかりやすいとの声を聞きます。

しかし、若い人たちは「しっかり噛む」、「きちんと食べる」ではなくサプリメント等で簡単に栄養を取ることを考えがちです。先生はこの様な点についてどのようにご指導されていますか。

廣田氏

私は「食事」が基本であることを伝えています。サプリメントを使うのは不足している栄養素を判定し使用すべきであり、錠剤等で簡単に服用すると余計な成分の過剰摂取の弊害があります。

食材で食べると複合的に栄養素を摂取することができます。食事を大切にすること、楽しむことを伝えたいと思います。

Bさん

カゴメ株式会社さんの食育実践の取組は素晴らしいと思いました。それぞれの立場で得手なところがあり、行政、消費者団体と繋がりあって大きな食育の波が起こせるのではないかと思います。

消費生活課長

企業の皆様として食事バランスガイドの活用方法についてご意見はありますか。

廣田氏

商品の中には食品情報を記載しているものがあります。食事バランスガイドは一日の摂取量の目安であり1回の摂取ではバランスが悪いようにとらえられてしまいますが、そここのところを配慮した活用方法があればよいと思います。

Cさん

長野県に即した「信濃の国食事バランスガイド」は素晴らしいと思います。

私たちがこれをどのように活用するかを考えるにあたり、率直に申し上げると認知度が低いと思われます。

農林水産省として、今後どのように普及していくのか、方針があれば伺いたい。

#### 消費生活課長

農林水産省では食事バランスガイドの普及のため各種イベントで啓発しています。しかし、ご指摘のとおり認知度は十分とは言えないと思います。農林水産省として日本型食生活を目指すことが第一義ですが、様々な社会状況を考えると今の食生活は日本型だけでなくファーストフードも含め適切に両立させていく事も必要だと思います。

#### 消費・安全部長

「メーカーが橋渡し役」というカゴメ株式会社さんが考える食育活動は重要だと思います。行政としてどのように普及させるかは手探りですがご協力をお願いいたします。

株式会社みすずさんが言うように、子供たちに日本の食を伝えることが将来の自給率向上にも大きく寄与するものです。その観点からも、私たち大人より子どもたちに日本型食生活をいかに伝えていくかが大切であり、農林水産省としても取り組んでいます。ごはん給食も週3回以上実施できるところまで来ました。

メーカーの皆様には、まさに「橋渡し」になっていただきたいと思います。

#### Dさん

私は「酢」の観点から食事バランスガイドをいかに活用するか考えてみました。

信濃の国食事バランスガイドの食塩の表示に絡みますが、基礎調味料である「酢」について、減塩にポイントをおいたメニュー提案ができればと思います。

#### 廣田氏

現在に至るある時期から、料理のノウハウが家庭で受け継がれなくなっています。野菜料理について若い方は「面倒くさい」、「料理方法がわからない」との声があります。シニアの方にも伝承について頑張っていたいただきたいと思います。しかし、「酢」を使った野菜の料理方法を発信していただければいいなと思います。

#### 農政事務所

本日の集まりを契機に次年度に向け食事バランスガイドの活用方法をご検討いただければと思います。

誠にありがとうございました。