

食の安全・安心を語る会～食事バランスガイド活用説明会～の概要

- 1 日 時 平成22年3月9日(火) 13:30～16:10
- 2 場 所 山梨県立男女共同参画推進センター(ぴゅあ総合)
山梨県甲府市朝気1-2-2
- 3 主 催 関東農政局山梨農政事務所・山梨県
- 4 参加者 食品事業者、自治体、学校関係者、消費者団体等 75名
山梨県
山梨農政事務所 消費・安全部長 消費生活課長ほか
- 5 内 容 講演 「食育のススメ」
～日本人の食生活の変遷と日本型食生活(一汁三菜)～
講師：内野 美恵
講演 「学ぶじゃん 山梨版食事バランスガイドの作成と活用」
講師：田草川憲男
質疑応答・意見交換

6 質疑応答・意見交換概要

参加者： 漬物の製造をしている。塩分の取り過ぎは良くないと、塩分が悪者扱いされており、漬物も敬遠されがちだが、本当にそうなのか？最近では、「カリウムを摂ればナトリウムと一緒に体外へ出るので、塩分を多く摂っても別に問題ない」と言う学者もあり、アメリカ、日本、韓国以外の国は塩分を気にしていないとも聞くが、見解を伺いたい。

講師： 厚生労働省では、塩分の摂取量を1日10g以下に目標を設定している。塩分と血圧の関係はよく言われること。血圧が上がる要素の一つとして、塩分があることは確か。一概に言えないが、日本人は諸外国に比べると塩分摂取量が多い。それは、白米を食べると塩分を摂りたくなるため。

野菜も毎日350グラムの摂取を目標にしているが、達成されていない状況。カリウムを摂取していないということ。

講師： 塩分を摂りすぎると胃がんになる確率が高くなるというデータもある。血圧の高い東北地方において青森県だけ低い。それは、リンゴを食べているからとも言われている。おっしゃったようにカリウムはナトリウムを体外に出す働きがあり、このためにもバランスの良い食生活が重要。

参加者： 食事バランスガイドを親子向けにPRしていく必要性を感じている。それには指導者が必要。県として指導者養成などの取り組みがあるのか。

山梨県： 健康増進課では、指導者養成のための取り組みはしていない。

私どもは、健康づくりの視点での食育を「健やか山梨21」という健康

増進計画に基づきすすめている。栄養士、食生活改善推進員など、地域にも指導出来る者はいる。

山梨県： 消費者安全・食育推進課では、やまなし食育推進計画に数値目標を盛り込み、各種団体等と連携しながら食育を推進している。今日のような講演会もその一つ。また、食育ボランティアに登録していただいた大学生などにも協力してもらい、保育園や学校へ出前講座的なものも実施している。

講師： 小浜市では、7～8歳までにお米の炊飯、魚の三枚おろし、煮物が出来るように食育クッキングというものに取り組んでいる。香川県発祥のお弁当の日は全国に広まってきているが、自分で食材を調達して調理をして、お弁当箱に詰めることによって子供の自主・自立に繋がる効果が出ているという。指導者がいなくても、呼びかけで出来る取り組みもある。

講師： 栄養士会でも講演や料理教室などを行っている。行政でも指導出来る者がいる。講師の紹介も出来るので、詳細な要望を言っていたきたい。

司会： 県、農政事務所などもっと行政を活用していただきたい。

参加者： 朝食を抜く子供がいるというので、アンケートを実施したところ、実際は朝食をとっていた。しかし、その内容が問題。手軽な朝食メニューを提示していただけるとありがたい。

講師： 笛吹市での川島隆太氏の講演では、大学合格、就職率が朝食をしっかりと食べている子の方が高いと言っていた。朝食は大事。

講師： 「早寝、早起き、朝ごはん運動」も展開されている。朝食を食べることで人生が変わる。そして、ぜひ朝食は家族揃って食べていただきたい。

また、厚生労働省の食育取組データベースにいろいろな取組みが載っているの、活用されたい。