

平成25年度「食育セミナー」実施概要報告書

1 開催日時・場所

日時：平成25年7月27日（土） 13時30分～16時00分

場所：中国四国農政局山口地域センター大会議室

2 内容

（1）講演 「食生活の安全安心を考える」

（下関短期大学栄養健康学科教授 木村 秀喜氏）

（2）情報提供 「食べて応援しよう！」の取組について

（山口地域センター主任農畜産安全管理官 林 茂伸）

（3）福島県産米と山口県産米の食べ比べ

（4）意見交換

3 出席者

消費者団体、地方自治体職員、教職員及び一般消費者 計12名

4 配布資料

- ・ 講演レジュメ
- ・ 「食事バランスガイド」親子向けパンフレット
- ・ 「食べものと放射性物質のはなし」リーフレット
- ・ 「食べて応援しよう！」の啓発用チラシ
- ・ 「FOOD ACTION NIPPONのご案内」パンフレット
- ・ 「食品トレーサビリティに取り組みましょう！」リーフレット
- ・ 「知っていますか？米トレーサビリティ制度」リーフレット

5 講演及び意見交換の中で出された意見・質問等

【事前に出されていた質問に対する回答】

Q 食の安心、安全を市民の方に話をする際のポイントは何か。

（地方自治体保健部局職員）

A 知識を伝達する側に対してお願いしたいことは、食の安全・安心の話というとすぐに結果が出やすい食中毒や汚染の話が中心となり、もっとも気をつけなくてはならない「食事の量やバランス」の問題が抜けがちとなる。その点をしっかりと押さえていただきたいのが一点。

もう一点は、対象者の状況を把握すること。話をする対象者によって話し方や話の中心点を考えてから行うということ。そのためには、事前に対象者が何を欲しているか、また、どこまで理解しているか、問題は何かなどをしっかりとつかむことが重要である。

「どんな食事や食生活をしたらいいですか」という質問がよくあるが、その場合には、まず相手に今どのような食事をしているか聞き取り、それならせめてこれくらいは直しましょうとか、このようなことをすれば良い食生活になるのですが、あなただったらどれができますかなどと、しっかりと相手の状況を聞いて行うと効果的だと思う。

Q 栄養についてと食材の食べ合わせについて（何と何を一緒に摂取すると栄養の吸収が良くなるとか、おいしく食べられるとか） （一般消費者）

A 食べ合わせがいいと言われるもの、これとこれを一緒に食べたら栄養の吸収が非常に良いというものには確かにあるが、だからといって、そればかり毎日食べ続けると、食事のバランスが崩れ、かえって健康に悪い。人間は雑食性なので、いろいろなものを適度に食べるのが一番良い。その際に参考になるツールが食事バランスガイドであるので、是非活用していただきたい。

何と何を一緒に食べるとおいしく食べられるかというのは、人の嗜好はさまざまであるので難しく、一概には言えない。

【意見交換の概要】

（消費者団体）食育や正しい知識を伝えることはとても大切なことであると思い、活動を行っている。私事であるが、千葉に住んでいる娘夫婦は、水道水は使わず、すべて水は購入し、野菜も購入時に産地を確認し、被災地周辺の生産物を避けて買っているという。このような話を聞くと、消費者教育というのはとても大切だと感じる。正しい知識が持っていないがために無駄な労力とお金をかけているように思えて仕方がない。

昨年 12 月に消費者教育推進法ができ、あらゆる世代に対する消費者教育が大事であるということが決まったので、これから私どもの出番が非常に多くなると思うが、多くの人に対して正しい知識が伝えていけたらと思っている。今日の講演は非常に分かりやすく大変良かった。

（木村教授）小さい時からの食育が重要とよく言われるが、高齢者の食もかなり問題がある状況である。今、大きな問題としてはコンビニや弁当屋の弁当を 1 つ買って、それを朝、昼、晩の 3 食にしているという高齢者がいるということで、これは栄養面はもちろん衛生面でも怖いところである。このような方は、今日のようなセミナ

一などの勉強会には来ない。今日、ここに来られている人は、食に関してほぼ問題がない人ばかりである。ここに来られるような食育に関心を持っておられる皆さんが、どのように各地域で活躍をされていくかが非常に大切なことだと思っている。

(司会者) 私どもはこれまで「農」を中心にやってきているが、講演では魚、水産の話が多く出てきて、非常に興味深く聞かせていただいた。魚を食べるということは栄養学的にどうなのかということについて、もう詳しく知りたいと思うのですが。

(木村教授) 新潟大学が行った新潟高齢者コホートでは、魚に含まれる $n-3$ 系脂肪酸が歯周病予防になるという結果が出ていて、これは世界的にも認められている。 $n-3$ 系脂肪酸はEPA（エイコサペンタエン酸、現在はIPAという）やDHA（ドコサヘキサエン酸）などである。また、良質のタンパク質が多く含まれている。

食事バランスガイドでは、魚料理は1食で主菜2つ分である。肉料理は主菜3つ分でそういう面でもバランスが取りやすい食材と言える。

(食生活改善推進協議会) 消費者個々にいろいろな格差があり、一方的に押しつけてはいけないという先生の話聞いて、相手の方話をじっくり聞き出すことが大事ということがよくわかった。今後は、食のバランスが大事ということをよく考えながら、活動を行っていきたいと思う。

(木村教授) 山口県では、食生活改善推進員の方々が非常に活発に活動されていると感じている。みんなが食事に興味を持ち、楽しく、バランスの取れた健康的な生活を送るということが必要だと思う。

食事バランスガイドの便利なところは、その日のうちにその場で少なくとも1日分のチェックができるという点である。

しかし、一つ問題なのは、高齢者の場合、食べたものが思い出せないことがあり、覚えている範囲でしかできないということである。食事のバランスの悪い人ほど思い出しもできない傾向があるかもしれない。それだけ食に興味がなくなってしまうのだと思う。

知り合いの栄養士から聞いた話だが、いつも同じ場所に置いてある食材を残す高齢者がいた。その日のメニューによってその場所に置かれているものが、ご飯であったり、デザートであったりと、普通なら肉が嫌いなら肉を残すというように好き嫌いの好みで残すものだが、特定の場所にあるものを残している状況に気づき、これはおかしいと感じ眼科に連れて行ったところ、視野狭窄があった。

食べ方からもいろんなことがわかるという一例だと思う。

(一般消費者) アルミの鍋がアルツハイマーにつながるという話を聞いて、ちょっと心配に思ったことがあります、影響はあるのか。

(木村教授) アルミニウムは、確かに実験的には人体に影響があるといわれていますが、それは、ある一定の量を超えて摂取した場合であり、普通に使っている限りは問題ないと考えられる。(現在はアルミ鍋による健康被害は否定されている。)

6 効果測定 (アンケート結果)

(1) 参加動機

- ・ 「食」の重要性について啓発するにあたってのヒントを得るため
- ・ 木村先生の講演を聴きたいと思ったから
- ・ 知人や職場の上司から紹介されたから
- ・ 「食の安全安心」という観点からの食育は初めてで興味を持ったから
- ・ 健康を保つためには、何をどのくらい食べたらよいか知りたいと思ったから
- ・ 食の安全に関心があったから
- ・ 今後の食育活動に活かせるものがあると思ったから
- ・ 「食の安全・安心」について、どのような手段でどのように伝えたら効果的なのかを知りたかったから
- ・ 栄養バランスを考えて食事を作れるようになりたいと思ったから
- ・ 食を取り巻く現状について、有識者の方のお考えを聞きたかったから

(2) 参考になったか

回答者全員が「参考になった」、「おおむね参考になった」と回答。

(3) 時間の長さについて

回答者全員が「ちょうどよかった」と回答。

(4) 全体的な感想及び運営上の気づき等について

- ・ 開催案内通知が遅く、下部団体に十分周知できなかった。開催2ヶ月前を目途に案内をいただきたい。
- ・ 大変良いセミナーだったのに、参加者が少なかったと感じた。宣伝不足ではないか。
- ・ エネルギー摂取としてだけの食事ではなく、食事の楽しさや食の安全・安心など、たくさんのことに興味を持ちながら食事を楽しむことが大切だということがよくわかり、とても勉強になった。今日話を伝えていきたいと思う。
- ・ 講演では、魚を例に挙げての話が多く、とても興味深くて良かった。
- ・ リスクは必ずあることを念頭に、日々の食事に工夫していかなければならないと感じた。

【講演レジュメ】

平成 25 年 7 月 27 日
中国四国農政局山口地域センター
惣太夫庁舎別館大会議室
下関短期大学 木村秀喜

食の安全・安心

1. 安全と安心

- ・ 安全とは？
 - 自分または相手のからだや生命をおびやかすことのない状態(三省堂国語辞典)
 - 具体的な危険が物理的に排除されている状態(久米均：食の安全と安心を守る)
- ・ 安心とは？
 - 心配がなくなって、心が落ち着くこと。(同上)
 - 心配・不安がない主体的・主観的な心の状態(同上)

*リスク分析

- ・ リスク評価 ハザードとリスク、危害分析、暴露量評価など
 - ハザード 安全を脅かすもの テトロドトキシン
 - リスク 有害性と起こりやすさ 強度（死に至る）確立（少量でも影響）
- ・ リスク管理 法整備、政策作成実行、評価・点検など
- ・ リスクコミュニケーション
行政、生産者、事業者、消費者などの情報共有と理解

問 1

問 2

2. 食の成り立ち

個人レベル：性別、年齢、嗜好、体調、知識、技術、収入・・・

集団レベル：家族構成状況、生産物、流通、文化、経済・・・

国家レベル：経済、産業、気候、地理、文化、政治、教育・・・

世界レベル：人口、気候、紛争、政治、経済、地理、知識・・・

+情報（報道や口コミなど）



料理の選択理由は多様

食の役割

生きるため、生活習慣予防、楽しみ

食べなければ駄目ではなく、食べたい！が大切

参考図書

家族で語る食卓の放射能汚染:安斎育郎著、同時代社、H23.4.28

本当の「食の安全」を考える:畝山智香子著、化学同人、H21.11.30

食の安全と安心を守る:黒川清ら編著、日本学術協力財団、H17.3.1

やさしい放射線とアイソトープ第4版、日本アイソトープ協会編、日本アイソトープ協会、H18.6.20

3. 食を取り巻く問題

食中毒

微生物：O-157,カンピロバクターなど

ウイルス：ノロ、A 型肝炎など

食品汚染

農薬：ポジティブリスト(残留農薬基準)

環境：放射能、メチル水銀、異常プリオンなど

アレルギー

特定原材料：小麦、えび、かに、蕎麦、卵、落花生、乳

準ずるもの：あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉など

食品偽装 再利用、産地、メラミンなど

新規食品 遺伝子組み換え、クローンなど

過不足 PEM、やせなど

生活習慣病 糖尿病、高血圧、メタボリックシンドローム

食の現状

- ・働く世代に朝食の欠食が多い
- ・肥満が2割から3割いる
- ・女性やせは20代 16.7%、30代 22.2%
- ・現代の摂取エネルギーは戦後と同じレベル

4. 安全対策例（生活習慣病）

メタボリックシンドローム対策

BMI＝体重（kg）／身長²（m）

腹囲：男85cm 以上、女90cm 以上

高血圧、血糖、血中脂質のうち2つ以上問題

- ・バランスの良い食事と運動
- ・現在の状況を知る

5. 安心対策例（風評・原発問題）

放射線

- ・ α 線、 β 線、 γ 線、X線など
- ・ 一度通過したら残らない

放射性物質

- ・ 放射線を出す物質
- ・ 半減期がある
- ・ 食べるとからだの中にある（排出もされる）

- ・ 自然界にある(外部被曝) 年間 0.65mSv(宇宙線、K40 など)
- ・ 体内から(内部被曝) 年間 1.34mSv(食事から、K40 など)
(家族で語る食卓の放射能汚染)

4. まとめ

- ・ リスクは必ずある
 - － 自然のものは安全？
 - － 農薬は悪者？
- ・ 正しく知る
 - － 正しい情報を選択することは難しい
- ・ 食は大切と考える
 - － 時間とお金を適切に
 - － 餌としての食事にしない