

## パネルディスカッション

### ○パネリスト（五十音順）

尾花 明 氏（聖隷浜松病院 眼科部長）

工藤 阿須加 氏（俳優）

早乙女 晴子 氏（味の素株式会社 営業戦略部 戦略推進グループ シニアマネージャー）

里井 真由美 氏（フードジャーナリスト）

瀧本 秀美 氏（国立健康・栄養研究所 栄養疫学・食育研究部長）

千ヶ崎 純子 氏（足立区 衛生部 こころとからだの健康づくり課長補佐）

### ○モデレーター

野島 夕紀（農林水産省 農産局 園芸作物課 園芸流通加工対策室長）

### 【パネリストからの取組紹介】

#### ○野島室長

野菜の摂取目標量 350 グラムに対して、現状の平均摂取量は 280 グラムと目標の 8 割程度。10 年前に比べて全ての年代で野菜の摂取量が減っており、特に 20～40 代の働き盛りの世代の減少が顕著。パネルディスカッションでは、野菜摂取量が一向に増加しない状況を打破する解決策について議論したい。まずは、パネルディスカッションからご参加の 4 名のパネリストに、それぞれの取組についてご紹介いただきたい。

#### ○尾花 明 氏

野菜摂取不足の要因の一つに、野菜の摂取量が適切か分かりづらく、不足に気づきにくいことが挙げられる。そこで、野菜の摂取量を見える化し食生活を改善する方法を提案している。

野菜を食べると、腸で吸収されたカロテノイドは血液を介して皮膚などに貯まる。血中カロテノイド濃度は野菜摂取の指標として使われるが採血が必要。一方で、皮膚のカロテノイド量は血中カロテノイド濃度をよく反映しており、皮膚を測れば野菜摂取量を類推できる。その装置がベジメータで、私が以前から眼の共同研究をしていた米国ユタ大学のゲラーマン博士が開発した装置で指先に光を当てて測定する。このベジメータを使った食育について、静岡大学附属浜松小学校の 2 年生と 5 年生、中学 1 年と 2 年生のうち、それぞれ保護者の同意の得られた人に参加いただいた。まず、市の管理栄養士が野菜の大切さや取組の概要をこどもたちに 10 分間程度で簡単に説明し、その後に測定を行い、結果の数値を記入した用紙を生徒の保護者にも確認いただいた。この調査のポイントは、本人の結果だけではなく、ランク分けが示され、自分のこどもがどのランクに該当するかが分かるようにしたこと。また、1 日の野菜摂取目標量が 350 グラムであることを示した用紙を配り、保護者に意識づけをして家庭での食事に気をつけてもらえるようにした。測定は 5 月、7 月、11 月の 3 回行った。

249人のベジメータの値（以下「ベジ値」という。）の分布は、中央値は386で、低い人から高い人までかなり幅があることが分かった。ベジ値の変化を見ると、初回測定時よりも3か月後、6か月後に値が上昇している。5段階判定を見ても、回を追うごとにA判定が増え、低値のD判定やE判定が減少している。食生活の改善で野菜や果物の摂取が増えて平均値が上昇し、ベジ値の低い人が減り、高い人が増えたと考えられる。また、興味深い結果として、6か月後のベジ値の増加率と、開始時のベジ値との関係を見ると、開始時にベジ値の低い人ほど、6か月後の増加率が高くなった。つまり、開始時にベジ値が低い人は、自分の野菜不足に気づき、野菜や果物を頑張ったとたくさん摂取したと推定される。

取組の開始時と最後に生活に関するアンケートを行い、アンケート項目からベジ値が平均値より高くなる要因を探したところ、3つが判明した。1つ目は緑黄色野菜を1皿70グラム相当として1日3皿以上食べていること。2つ目は2週間以内に何らかの果物を食べたこと。3つ目は野菜またはトマトジュースを週に3回以上飲むことだった。この結果から、毎日、緑黄色野菜を多く食べている人、果物を食べている人のベジ値が高く、また、野菜ジュースやトマトジュースもベジ値を上げる効果があることが分かった。

以上をまとめると、野菜摂取状況を数値で見える化することで、本人と保護者の意識改革につながり、家庭内の食生活の行動変容が起きたと推測された。緑黄色野菜、果物、野菜ジュースやトマトジュースの摂取がベジ値上昇に関係した。ベジメータを使えば、簡単な指導で行動変容を起こしやすいのではと考えられる。ベジメータで野菜摂取を数値として見える化することで、気づきを与え、行動変容を起こさせる。また、自分が努力した成果を数値で確認することでさらにやる気が起こり、継続して測定すれば行動変容の定着につながると考えられる。小児期からよい食習慣を身につけることは、将来の生活習慣病やがんの予防に有効であることがこれまでの研究でも多数報告されており、今後はさらに多くの対象者にこの取組を広げていく予定である。

#### ○千ヶ崎 純子 氏

足立区では、平成25年から「住んでいるだけで自ずと健康になれるまちづくり」を目指し、野菜を食べることで、健康づくりを推進する「あだちベジタベライフ事業」に取り組んでいる。

事業着手の発端は、区民の健康寿命の短さにあった。同じ都内に住んでいながら、足立区民は他区民と比べ健康寿命が約2歳短く、以前から「健康あだち21」を策定し、区民の健康対策には取り組んできたが、対策が総花的で思ったような成果を上げることができていなかった。

そこで、23区の中でも罹患者数、医療費とも足立区がトップを占める糖尿病対策的を絞り、取組を強化する方向に大きく舵を切った。

テーマは「野菜」で、食事の際に野菜から食べ始めることが血糖値の急上昇を抑える働きに注目し、学校給食でも家庭でも「ひと口目は野菜から」を合言葉に、区民の

野菜摂取量を増やす様々な取組に注力するポピュレーションアプローチを開始した。

具体的な取組として、「野菜を食べやすい環境づくり」について紹介する。例えば、ラーメンやピザを注文した際、食前にミニサラダが出てくる「ベジファーストメニュー」や、「野菜たっぷりメニュー」を提供する「あだちベジタベライフ協力店」の募集を行った。現在、協力店は827店舗まで増えている。

また、今年の食育月間では、地域の八百屋さんが講師になって、美味しい野菜の選び方教室を実施した。さらに、今年は足立区政90周年記念企画として、セブンイレブンで足立区のおいしい給食メニューであるエビクリームライスと、ベジタブルメニューとしてこまつなサラダを区内など178店舗で販売し、好評だったことから、区外にも販売を拡大した。その他にも、たくさんの民間企業とコラボレーションの企画を進めている。

次に、「子どものころからの望ましい生活習慣の定着」については、保育園や小中学校の日々の給食を通して取り組んでいる。給食の時に、「ひと口目は野菜から」と声かけし、月1回は「野菜の日」を実施している。野菜の日では、旬の野菜や、足立区産の小松菜を使ったメニューを提供するなど、野菜に親しみ、野菜を食べ慣れる習慣の定着を図っている。保育園では、ガラス鍋やホットプレートを購入し調理体験をすることで、野菜料理への興味を深めている。

見えてきた成果として、東京大学で実施した「まちと家族の健康調査」の2013年と2015年を比較すると、他の都市では小中学生の野菜摂取量は減少しているが、足立区では増加している。足立区政に関する世論調査では、野菜から食べる区民の割合や健康診断を定期的に受ける人の割合が増加するなど、他の健康行動にもよい影響が見えてきている。

最大の成果は、健康寿命の延伸であり、平成27年の健康寿命は、22年よりも、男性で1.13歳、女性で1.27歳長くなった。これにより東京都と2歳差があったのが、現在では男性で1.66歳、女性で1.25歳まで縮小することができた。

意識しなくても、外食でも、家庭でも、足立区で食べればつい野菜から食べてしまう仕組みを作り、習慣化し、区の文化へと発展させていきたいと考えている。足立区は、食でまちを変えるとともに、行政主導の協働から地域の多様な主体との協創へと取組を進めていきたい。

### ○早乙女 晴子 氏

弊社は、調味料・加工食品事業やアミノサイエンス事業、ヘルスケア事業を展開し、食と健康の課題解決企業として、事業を通じて社会価値と経済価値を共創しながら、栄養改善に役立つ持続可能な取組を推進し、健康寿命の延伸と環境負荷削減に貢献していくことを目指している。

「ラブベジ®」プロジェクトは、日本における食と健康の課題の一つである野菜摂取不足を解決するための取組で、「野菜をもっと摂ろうよ」をスローガンに、国が推奨する1日の野菜摂取目標量350グラム以上の実践を応援するプロジェクトとして活

動している。

弊社は和風・洋風・中華風の調味料を全国で幅広く販売しており、この調味料を使って旬の野菜をふんだんに使い、また、野菜の魅力や栄養素を引き出した「野菜がおいしいレシピ・献立」（「ラブベジ®」レシピ）で野菜に興味を持っていただき、好きになることで、たくさんの野菜を摂取できることを目指して活動を行っている。「ラブベジ®」レシピは、1品70グラム以上の野菜が摂れるなど弊社で規定を設けて提供している。

各地域の野菜摂取不足の課題を解決したいという弊社の思いを、地域の健康増進や農業振興を担われている自治体、栄養士会、大学などのアカデミア、また、生活者・生産者や地域コミュニティの皆様にお伝えし、賛同いただき、それぞれが活動を生かした立場で参画いただけるよう、弊社の各地域の営業担当者・広報担当者が、生活者に野菜摂取を啓発するレシピ開発や、啓発の企画としてコーディネートした。取引先の流通業者では、スーパー等の店頭で野菜摂取を啓発するレシピの展開を行った。スーパーの店頭で野菜摂取不足を意識してもらうことは、栄養改善行動の動機づけになっていると考えている。また、その取組をメディアに発信してもらうことで、さらに多くの生活者へ野菜摂取の重要性を啓発することにつながっている。

最近の事例では、6月に広島県が進めている健康増進と地産地消活動に賛同し、株式会社イズミ、JA全農ひろしまの協力のもと、県産野菜のコマツナやトマトなどを使い、中華をテーマにレシピを開発し、メニューブックを制作、広島県内の(株)イズミの店頭で設置するなど、野菜摂取量向上の活動を展開した。この活動に際して、湯崎広島県知事を表敬訪問し、広島県の100グラム野菜摂取量が不足しているという県民の課題を解決する取組として報告した。特にこの100グラム不足しているということが地元の報道関係者に驚きを持って捉えられ、テレビ局5社や新聞などで大きく報道され、生活者への啓発につなげることができた。

現在までに「ラブベジ®」で取り組んだ自治体やエリアは28までに広がっている。先ほどの特産野菜を生かしたレシピのほか、行政の管理栄養士が開発したレシピや、地元の管理栄養士養成大学の学生が開発したレシピなどを活用したり、山形県では郷土料理の芋煮をアレンジするなど、一つ一つが各地域の特徴を生かした取組となっており、また、回を重ねるごとに工夫した内容になっている。

各地域での活動に加え、「ラブベジ®」を通じて調理で野菜摂取することに興味を持ってもらうための活動も展開している。野菜の「さい」から、3月1日を「ラブベジ®」の日に制定し、8月31日の野菜の日と合わせて、特に、子育て世帯に興味を持ってもらうことを目的に、年2回の消費者キャンペーンを展開している。

また、「ラブベジ®」ホームページでは、調理による野菜摂取の利点や、野菜レシピ、特にこどもに関心を持ってもらえるコンテンツとして、「野菜で自由研究」や、野菜の生育を絵本や動画で学べる「やさいのひみつ」などを公開している。このようなコンテンツや活動の情報は、弊社レシピサイト「AJINOMOTO PARK」の会員や、SNSなどオウンドメディアを通じて工夫した発信を行っている。

このような活動を展開した結果、昨年度のスマート・ライフ・プロジェクト主催の「第10回健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>」で、厚生労働大臣最優秀賞を受賞した。今後も地域のエコシステムとして協働し、調味料・食品メーカーの立場から、日本各地域の野菜摂取量向上、栄養バランスの改善による健康寿命の延伸に貢献していきたい。

#### ○里井 真由美 氏

私はフードジャーナリストとして、食の情報を受信し収集して、読み砕いて発信することを毎日行っている。現在の食というジャンルは非常に情報にあふれているというのが現実。特に若い世代は、この食の情報を受信し、同じように発信しながら、情報を食べていると言っても過言ではない。

食の情報を細分化すると、栄養がある、安全がある、新商品がある、旬があるなど、情報の種類がたくさんある。その中で私の仕事は、消費者目線で情報を分かりやすくし、専門家として付加価値を高めて発信をしている。

外食産業の動向としては、コロナ禍の影響もあり低迷していると考える一方で、外食産業の働き手の人の意見をまとめると、新業種として中食やお取り寄せにチャレンジするなどの意欲が生まれ、創意工夫の努力がされており、外食産業の新たな道筋が示されてきている。また、若い世代は、SNSなどで有名人の活動から野菜や果物に関する情報を得て興味を持つなどしている。若い世代の根本的な意識として、健康意識の切実さは若干低めである一方で、自分への美容意識が高く、綺麗でいたい、やせていたいという美に関する気持ちが高いのが特徴だと思う。そこで私は、若い世代に対して、分かりやすい・見た目のインパクトという観点から野菜の魅力を発信していきたいと考えている。若い世代は野菜をそんなに食べていないかもしれないが、実は野菜・果物は若い世代のニーズに合うという気持ちや熱量で情報発信者や提供者側から話をするのが重要だと思う。

野菜と果物の魅力は、まず色のチカラであり、ヘルシーであり、そして季節感である。日本の食を考える時にこの季節感は欠かせない。この魅力のポイント3つを若い世代に情報発信する際に重要視しながら、野菜と果物は可愛さや楽チン、日常や非日常を色々な意味で応援してくれるものと話すことが多い。

最近、外食産業でも時短営業の制限により、アイドル時間を有効活用する手段として、アフタヌーンティーが「#ヌン活」という言葉とともに人気が出ている。Instagramで「#アフタヌーンティー」という言葉は155万件の投稿、「#野菜」は356万件の投稿であり、野菜は人気のワードであることが分かる。一方、「#果物」は103万件の投稿だが、「#フルーツ」は231万件と倍の投稿数になる。そのため、若い世代に発信する際は、ワードのチョイスも重要だと思っている。

色というポイントから、今年は「推し活」という言葉も非常に流行している。例えばホテルのコンセプトルームとして真っ赤な部屋や真っ青の部屋、また、推し色のヌン活といったものも非常に流行になっている。その点で、今や野菜は緑黄色だけでは

ない広がりを見せ、例えば、ビーツの綺麗なピンク色やバタフライピーのブルー、多色の芋やニンジンなどが「押し色ヌン活」としてスイーツなどにどんどん利用されてきている。また、インスタグラムのハッシュタグで検索するだけでも、野菜がスムーズーや時短、ベランダ栽培などのキーワードと一緒に投稿されていることから、野菜は若い世代の方にとって身近になってきていると考えられる。今後も若い世代へはスピードやインパクトを大事に、分かりやすく記憶に残るような形で野菜の魅力を発信していきたい。

## 【若い世代の効果的なアプローチについて】

### ○野島室長

ここからはフリーディスカッションに移りたい。まず、瀧本様に伺いたい。4人からそれぞれの取組についてご紹介があったが、どういった点が成功のポイント、あるいは参考になるポイントと考えるか。

### ○瀧本 秀美 氏

尾花先生の「自分の状態を簡単な機器を通じて把握し行動を変えていくことにつなげる取組」は、こどもたちにとっても知的な好奇心をかき立てるツールになっていくと思う。また、足立区の取組も、その地域で育っていくこどもたちにとって、「自分が住んでいるところはこんなに良いところだよ」という気持ちを持てるととても素晴らしい取組だと思った。味の素の取組も、各県等と協働で進めるという点で、すごく良い取組だと思う。里井先生の話についても、野菜の魅力を伝える点がとても大事だと思う。私自身ついつい研究者の立場だと堅い話に終始してしまい、面白いさや楽しさを伝えきれてないと感じている。食べることは楽しいし、その楽しさをみんなと分かち合っていくということが、若い世代に野菜をとってもらおうアプローチとして大事だと感じた。

### ○野島室長

工藤様に伺いたい。農業で野菜を作られている立場から、若い世代に野菜をとってもらうためにはどのようなアプローチが効果的だと思うか。

### ○工藤 阿須加 氏

僕は農業に係われば係わるほど、野菜を食べてもらうことは簡単のようで難しいと感じている。いくら自分たちが美味しい野菜を作っても、いざそれが消費者の皆さんに届いた時に、どういう形で食べてもらっているか分からないし、どのように調理されているか、どのような家庭に行っているかも分からないため、そこが見えたら色々伝わるのではないかと思う。若い世代への効果的なアプローチが何かは逆知りたいところだが、一人でも多くの人に野菜の重要性や魅力が伝わるのであれば、僕も微力

ながらその一人として野菜の魅力を伝えていきたいと思っている。

#### ○野島室長

里井様に伺いたい。若い世代に野菜の重要性などを伝える場合、どのような伝え方が効果的だと思うか。

#### ○里井 真由美 氏

若い世代というのは20代から40代までということだが、アプローチについては年齢は関係ないと考えている。食べ物というのは、自分自身と同じぐらい重要な物だということをどの世代にも考えとして浸透させていきたいと思っている。今現在、若い世代の人たちは野菜に対して悪いものと思っている人はいないと思う。むしろ食べなければいけないものと感じているもの自分自身は十分食べていないかもしれないという距離感で接している人が多いと思う。自分自身は、野菜と果物などは、先の工藤さんも話していた蒸し野菜のようなシンプルなもの小さい時に育ててきた。栗も蒸し栗や焼き栗などを食べて育ち、そこで美味しいという体感を得ている。この美味しいという体感を、できれば若い時から、そしてそれを周りと共感し合える場を作り続けていくことが結果的に消費量の増加につながるのではないかと考えている。先ほどキーワードとして「ヌン活」という言葉も使ったが、食べ続けてもらうためには一過性ではダメで、美味しい、楽しい、そしてそれを共感し合える環境の全部がそろわないと続かないはずだと思う。そのためにも、野菜を摂ることでいかに自分の体にとってメリットがあるかを、分かりやすく優しく伝えることが重要だと考えている。

#### ○野島室長

尾花様に伺いたい。測定機器を活用した野菜摂取の見える化は非常に有望なツールだと思うが、今後、測定機器の活用が広がっていくためには何か必要だと考えるか。

#### ○尾花 明 氏

まず、ベジメータについて補足したい。ベジメータは野菜摂取量を直接測っているのではなく、あくまでも皮膚のカロテノイドを測定している。人はカロテノイドを体内で合成できないので必ず食事から摂取するが、食事のなかでカロテノイドを多く含むのが野菜と果物なので、皮膚のカロテノイドを測れば野菜・果物の摂取量が推定できるということです。

今後ベジメータの活用を広げるためには、野菜350グラムを摂っている人のベジ値がどれぐらいなのかを調べて、ある程度の基準値を作ること、さらに、カロテノイド量がどれぐらいであれば健康長寿につながるのかという目標値を作ることが重要と考える。また、先ほどの取組事例では、参加者がお互いの値を見せ合うことで競争心をもったことが良い結果を生んだと思われ、他人との比較で自分の値がどの程度かを知ることができるようにするのも大事。利用者の利便性を考えるとスマホのアプリ化

が有用で、スーパー、職場、自治体施設など色々な所で測定した結果を、自分でまとめて管理できるようになれば、例えば、スマホの歩数計を見て、「今週あまり歩いてないから歩こう」と思うように、ベジ値が下がってきたら、「今、野菜が足りていないから、今日は頑張って野菜を食べようか」と考え、それが行動につながると思う。目標を作ってあげることと楽に便利に測定できるシステムを作ることが重要だと考えている。

#### ○野島室長

農林水産省でも8月18日から正面玄関などに測定機器を設置して、来庁者や職員に対して野菜摂取の見える化による行動変容を促す取組を行っているところ。

続いて、千ヶ崎様に伺いたい。足立区の「あだちベジタベライフ」の取組として、なぜ野菜であったのか、また様々な取組はどのように具体化したのか。

#### ○千ヶ崎 純子 氏

なぜ野菜になったのかと言うと、国の「健康日本21」を受けて、足立区でも「健康あだち21」で健康の対策をとっていたが、総花的で、計画に対する成果が思わしくなかった。色々調べていくと、足立区は糖尿病の区民が多く、糖尿病予防には「野菜が効果的」という切り口から野菜に着目し取組を進めた。まずは取組やすいよう「食事の際は野菜から食べよう」を広めることから始めた。これについては区民の約7割が「野菜から」を意識して食べているという結果が出ており、かなり効果は上がっていると思う。

取組の方針については、若い世代に野菜を食べてもらいたい、こどもの頃から野菜に親しんで野菜の美味しさを分かってもらいたい、という思いがあった。こども向けの食育などの取組を足立区で行っているが、20代などの若い世代はなかなか野菜を食べないため、「住んでいるだけで自ずと健康になれるまちづくり」をテーマに、例えば居酒屋のお通しが野菜を使ったメニューであったり、焼肉屋に行ってもお通しがサラダだったり、意識しなくても自然に野菜が食べられる「ベジタベ店」を増やしていった。意識しなくても自然に野菜が食べられる取組と、こどもの頃から望ましい食習慣をつけてもらう取組など、様々な方向から野菜摂取量の向上を目指した取組を進めている。

#### ○野島室長

続いて、早乙女様に伺いたい。企業の立場で様々な取組をされ、一定の成果を上げているが、取組を進める中で最も課題だった点と、またそれをどのように解決したのか。

#### ○早乙女 晴子 氏

「ラブベジ®」の取組は、弊社が食と健康の課題解決企業になるために、2015年ご



ろに、当時は愛知県の野菜摂取量が全国ワーストだったことから、事業を通じて改善したいと考え、名古屋支社で活動が始まった。名古屋支社の取組から全国を取組に展開するに当たっては、商品の販売促進活動にご理解いただくことがなかなか難しかったが、2019年に兵庫県の栄養士会の会長に「ラブベジ®」の取組を理解してもらい、神戸市の「野菜をもっととろうよキャンペーン」と協働して、神戸市の健康増進に関わる連携協定を締結することで、神戸市の流通業者や生産者の方々の理解も得られ、ともに活動していくことがきっかけとなり全国を取組が広がった。現在、全国の自治体の掲げている地域の野菜摂取不足という課題の解決策の一つとして弊社の取組が取り上げられ、地域のエコシステムという形で活動を行っている。

## 【質疑応答】

### ○野島室長

続いて、ご視聴の皆様からご質問をいただいているのでご紹介する。

### ○質問1

普段、ベジメータを用いて栄養指導を行っている。野菜不足の認識、気づきは与えられても、実際に行動に移してもらえるようになかなかつながらない。行動に移してもらうために何か効果的な取組を教えてください。

### ○尾花 明 氏

一つは競争心を持たせること。過度に競争をあおることはよくないが、人間というのは人に負けたくないという気持ちがあるため、適度な競争は効果的。例えば部署間でイベントのようにして楽しみながら競争しているところもある。もう一つ大事なのは一回の測定で終わらずに、繰り返し測定をすること。本人が野菜不足に気づいて努力した結果を再度測定で数字として示し、その改善した値を誰かが褒めてあげることが重要。人は誰でも自分の努力を褒めてもらうと1番やる気が出て、またやろうと思える。また、これらをできるだけ小さいこどものころからやるのが大事。例えば僕の場合は、眼科医になり、この研究を始めてふっと思い出したが、幼いころに自分の母親から「野菜と魚は目の健康に良い」と言われてきて、その記憶が今でも残っている。こどものころの成功体験あるいは親からの言葉は非常に記憶に残りやすいので、できるだけ小さいこどものころから取組を進めて行ったほうが良い。

### ○質問2

野菜不足の方には「野菜摂取量を増やす」ことを目的ではなく、その人が興味のある別のことを目的におき、その手段として野菜摂取を促すのが良いと思う。そのような実例やアイデアがあれば教えてください。

### ○里井 真由美 氏

「個人の興味のあること」というキーワードがあったが、何かに興味を持っているは実は素晴らしいこと。野菜にも興味を持ってもらい、美味しいと体感してもらうには、楽しいし、体にもメリットがあるし、毎日が生き生きするよ、くらいのテンションを伝えていくことが重要だと思う。例えばそれが美容だったり、SNSだったり、食べ物でいうと料理を作ることでも、何かを買ってくることで、外食することでも良い。幸いなことに日本は食と一言で言っても内食・中食・外食と幅が広く、地方から取り寄せをすることも可能である。さらに野菜・果物は魅力あるものがあふれているため、その魅力を各個人の興味とうまくリンクしてあげることが非常に重要だと思う。事例として、あるホテルで御当地自慢のような大会があったが、地域の野菜だと大根やキャベツ一つとっても多様な種類があり、それを若い人たちとも「こどもの頃食べた」「キャベツはこうだった」「大根はこうだった」など話合うだけでも非常に盛り上がった記憶がある。さらに若い人が「あなたの推しベジは何ですか」「あなたの推し活は何ですか」のような切り口で話した結果、よりコミュニケーションが盛んになった。つまり、キーワードを変えて、各個人が興味あるジャンルとつなげてあげれば何にでも対応するのが野菜・果物の魅力だと思う。

### ○質問 3

次世代を担う子どもたちへの食育として、特に伝えるべき重要な事は何か。

### ○瀧本 秀美 氏

食育が国のテーマとして取上げられる前に大人になった世代が、今の親世代だと思う。子どもたちは食育を通じて様々なことを知っていても、親はそこまで理解がないケースもあると思う。やはり野菜をしっかり食べるなど、より良い食生活を送ることによって親もずっと健康で長寿にいられるということを、子どもを通じて家族のみんなに広げていくことができると、もっと食育活動に広がりが出てくると思う。

### ○質問 4

工藤阿須加さんは幼少期に体が弱く、母が食生活に気を遣われていたとの話だったが、特に一番効能のあった野菜は何か教えてほしい。

### ○工藤 阿須加 氏

1番効いたと思う野菜は難しい。野菜によって栄養素も違い、どれを食べたから効いたというよりも、様々な野菜を、旬を意識して食べていた。例えば、夏であればナス、キュウリ、トマトなど水分が多くて熱中症予防にもなる。旬のものを旬の時期に

食べる、これがすごく大切なことだと思う。ぜひ旬の野菜を食べていただきたい。

#### ○質問5

企業と協力して何を実現することを期待しているか。

#### ○千ヶ崎 純子 氏

本日話した活動を行っている、行政だけでは地域の健康課題を解決するのは難しいため、企業との連携を進めている。企業の魅力は、おしゃれなイメージや、PR力などであり、そういった点をぜひ活用させていただきたい。一方で、企業の方々は、売上が上がる、企業のイメージが上がるなどの意味で、ぜひ行政を活用いただきたい。また、味の素での話にあったとおり、現在、地域、企業、NPOなど様々な活動主体があり、それらを行政がコーディネート役としてつなげていく役割を担っていきたいと考えている。

#### ○早乙女 晴子 氏

弊社は調味料メーカーとして、野菜を美味しく食べる手伝いをする立場だと思う。毎日の食事を楽しくしていただくために、レシピの情報や野菜自体に興味を持っていただくような情報などを提供する役割も担っていきたい。