平成21年度「食事バランスガイド」活用セミナー

パネルディスカッションの概要

パ ネ リ ス ト

城田 知子氏　（中村学園大学・中村学園短期大学部客員教授）
肘井 千賀氏　（財団法人 福岡市健康づくり財団管理栄養士）
飯干 麻子氏　（宮崎県 日向保健所管理栄養士）
今村かをる氏　（熊本県 地域活動栄養士協議会宇城支部　管理栄養士）

オブザーバー

針谷順子氏　（講 師）

コーディネーター

北野　博則　（九州農政局 消費・安全部消費生活課長補佐）

（北　野）　パネルディスカッションでは、先に発表していただいた事例発表を基に、食事バランスを活用するメリットは何なのか、またバランスガイドの活用度がなかなか増加しないのは、どこに課題があるのか、また、食事バランスガイドを様々な取組の中に効果的に活用していくにはどうしていけばよいのか、対処策、展開方向などご講演いただいた針谷先生をオブザーバーとして加わっていただき、皆さんと探っていきたいと思います。

1つめは、事例発表の補足説明をしていただき、取組で工夫されている点、取組で得られた効果を中心にご意見を頂きたいと思います。

2つめは、食生活改善取組を現場で実践する中で、バランスガイドを取り入れるメリットは何なのか。

3つめに活用するに当たって、バランスガイドにおける課題を問題提起、その対処策などを話していただき、

4つめにバランスガイドを活用して、地産地消の取組や、生産者団体等と連携して広げていく新たな展開の方向性や方法はどういったものがあるか。という形で、4つのテーマに分けて、進行していきたいと思います。

まず、事例発表を補足する内容等があればお願いします。城田先生からお願いします。

（城田氏）　食育館は、1フロアすべてが食育館になっていて座席数は500席。50分の昼食時間は、とても混雑するが、その様な短い時間であっても情報発信の場にしようと思っています。食育館は入ると、身長より高いコマの実物が置いてあり、現在では食育館のシンボルとして目立つ存在になっています。情報発信の場ということで、パンフレットはもちろんのこと、私たちで作成した30分のDVDを常時流しています。

「SV（サービング）「つ」」とはどういうものなのか。」ということを情報提供しながら、懇切丁寧な情報発信に心がけています。

食材についても、「この食材は○○産です。」と日々表示し、発信をしています。

また、毎月１日と15日は、赤飯を提供し、３月３日のおひなさまにはちらし寿司を提供するなどしています。主食はすべて麦ごはん。「健康になりそうだな。」という食事の内容にしています。

（北　野）　食育館は地域の方にも解放されていて、地域への情報発信の場ということで、地域の食育推進施設としても貢献されているわけですね。

次に肘井様から、地域体験施設についてもう少し詳しくお話を。

（肘井氏）　あいれふが建つとき、最初から「ウエルネスレストラン」という施設が入っていて、そのことが栄養士としての活動の広がりとなり非常にありがたい。当時の福岡市の女性の助役等の食が大切との思いから、料理モデルを特注し体験型で学べる施設を設置してくれたことが今に繋がってます。そこに息吹を吹き込めたのは「食事バランスガイド」のおかげだと思っています。17年頃より「食事バランスガイド」を取り入れた

施設にするために多方面の意見を聞き、効果を測定しこのような形に徐々に作ってきました。

通常業務では、成人を対象とした健康教育が多いのですが、振り返ってみるとレストランへの来場者には子どもが非常に多いという事に気づき、バランスガイドを導入した時期から、子ども向けにミニ講習を開催しています。それが、家庭などへ波及していることは1つの成果ではないかと思っています。

（北　野） 私自身、ここに伺い実際に体験をしました。実際に体験すると、自分の食事が実感としてどのようなものかわかりますね。大がかりな施設でなくても、このような疑似体験を通して、「食事バランスガイド」を理解できるようになっていて、この点に大きなヒントがあるように感じました。

それでは、飯干さんはいかがですか。

（飯干氏） 当初、「みやざき県版食事バランスガイド」は、ターゲットとして30代から60代の男性ということで作成しました。使いやすい部分もありましたが、それ以外の対象の方には使いづらいところもありました。今回、家族で使える親子版を作成したところ、家庭や、市町村が乳幼児健診等で使ったり、食教育のいろんな教育の場などで、共有して使えるということで好評です。成長曲線を入れているので、乳幼児健診に来ているお母さん達に関心を持ってもらえるような内容にしています。

このようなツールは、これまで保健分野ばかりに偏りがちだったのですが、幼稚園分野や食教育に関わる方を対象に研修をしたりする中で、（保健分野で）関わりのなかったような団体同士をコーディネート出来るような形になってきています。「食事バランスガイド」は栄養士より、養護教諭や保育士、園長先生方の方が、すんなり受け入れてくれておられるという感じを受けています。県の行政の立場としては、掌握する省庁が違う、食生活改善推進員（厚生労働省）と、食育推進リーダー（農林水産省）など、出来るだけくっつけたいという事で、地域のコーディネーターとしての役割を担っていきたいと思っています。

画像を用いた簡易食事調査は、お金がかからずオリジナルで出来るので、自分なりのやり方で出来ることがメリットだと思います。画像があるので、パソコンで見せると対象者は必ず反応します。ここの（食事の）部分が、少ないとか多いとかで目で分かるし、実際、バランスのことを話すと、バランスの良いコマにしようとするので、食べすぎているものを減らすというと方向からのアプローチが有効かなと感じています。

（北　野） 病気になる前の1次予防の大切さを理解してもらい、健康であることが男性の家族に対する責任だとまず分かってもらう。その方法として、食事バランスガイドは、普段料理をしない男性にはわかりやすいアイテムだと思います。

では、今村さんはいかがでしょうか。

（今村氏） 「健康づくり応援店」の業務に取り組んだとき、1つめに、店にとって考えないといけないのはそれが売れる商品なのかを考えなければならない、（原価割れしない）採算にあわないものは商品化できないという事と、2つめに、店を訪問する時は、忙しい時間帯を避け、邪魔にならないよう注意しました。「食事バランスガイド」の普及が始まったばかりで、「食事バランスガイド」の使い方から何回も説明し、理解し知ってもらうことに時間がかかりました。徐々に信頼感が出来てきたという手応えを感じるようになり、また、反対に物を売る事の大変さがひしひしと感じられ、飲食店の一生懸命さに教えられることも多かった。店の方からも「こういったメニューはどうか。」「栄養計算をしてもらえないか。」など相談や依頼も受けるようになりました。2年連続して取り組む店もありました。

（北　野） 飲食店は、食生活改善とかこれまで考えられていなかった店舗が多かったと思いますが、連携しようとする場合、まず理解してもらうことが大切なのだと思いました。個別に訪問して説明し説得されてきた。このことが、まずは1番大切なんですね。

（北　野） なにか会場のみなさんで、パネリストへ質問がありましたら。

（参加者） 飯干さんから保育士、養護教諭の方にバランスガイドは受け入れられやすいとの話がありましたが、小・中・高関係の教員からは、6色食品群などがあるため、使いにくいという意見や、栄養士からは、大まかすぎて逆に使いにくいという意見があり

ます。活用に当たってなにかいい案があれば。

（飯干氏） 栄養教諭の方の意見等を聞いてみると「学校では3食分類がまず基本で、中学性では6つの基礎食品を授業で使うのでバランスガイドはその次になるため、食品から入ると、どうしてもひずみ(疑問)が出てくるので使いづらい。」といわれる。

提案としては、栄養素と食品で見てしまうと、どうしてもひずみが出るので主食、主菜、副菜の料理で見たときからのお話をしていただきたいと伝えています。なかなか現場では難しいのであれば、学校保健委員会など（委員のお母さんは保健分野が得意。食生活、食育分野に興味がある方が多い。）に使ってもらう、家庭の発信という視点で栄養教諭に使ってもらうなどしていただきたいと思っています。

（北　野） 学校保健委員はPTAの方ですか?

（飯干氏） そうです。クラスから選出された委員で、年に数回参集して学校の食育、家庭から食育を考えるための委員会。そういう委員会で使ってもらったり「家庭から食育」の発信として情報を発信していくことも考えられます。

（参加者） 「ウエルネスレストラン」の施設利用料金は?

また、飯干さんのカメラを使った画像での簡易食事査で、「食事バランスガイド」で見えない調味料とかについての分析等は。

（肘井氏） レストランの使用料は、平成10年までは大人200円、子ども100円でしたが、現在は無料です。

（飯干氏） 基本的に重量推定は、料理を食品に置き換えて、例えば「ごはんがこの大きさなら1だな、2だな。」だとか、「肉料理の肉が4枚だったら4(SV)だな。」とか記録と見合わせながらカウントしていきます。調味料や使用している油は、大まかにしか分からないので、食事を写真で見れば、料理が、揚げ物だったり、煮しめだったり、漬け物等必ず分かるので、その料理が塩分が多いものだと判断できれば、そこを控えたりするような指導しています。画像では、塩分、脂質は分からないのですが、料理で判断しています。

＜会場との意見交換＞

（参加者） レストランでは、バーチャル体験で楽しく体験しながら食事のバランスを学ぶということで、298種類の料理モデルがあるとの事ですが、地産地消の観点から取り入れたるメニューなどがあれば。

（肘井氏） 地産地消の観点というより、郷土料理を知ってもらう観点から、おきゅうと、明太子、水たき、がめ煮などを取り入れています。

食料自給率向上コーナーは設置していませんが、料理の名前を読んで知り、子ども達が「これは食べた事があるな。」など会話をして親しみを持ってもらう。そこで、「食事バランスガイド」に照らしあわせることで理解が深まるかと考えます。

（北　野） 是非、自給率もいれていただきたいですね。新しい展開が生まれてくるかもしれません。

（肘井氏） ごはんを主食に副菜をたくさん加えメニューを組み立てることで、バランスコマが、くるくると回り花火が上がり、皆さん喜ばれます。自給率向上への貢献に、間接的ではありますが繋がっているかと考えます。

（北　野） では、針谷先生ご感想をお願いします。

（針谷氏） 食事バランスガイドは、大ざっぱ。大ざっぱというといい加減なイメージがあるけど、大まかに見た目で。小さいところは良いけど、「とりあえずこのあたり」でという方向性を示すものと捉えていただきたい。だからこそ、事例発表の中で紹介されていたように、最初は栄養士さんに頼っていた地域の方が、「こういうメニューはどうですか?」「こういう事をやりたんですけれどどうでしょうか」と主体的に関わってこられている、それは、「食事バランスガイド」は、大きなねらいであった食環境を変えていくためのツールとしての活用として成功されている例だと思います。大まかな目安だからこそ、他職種の人達との連携が速やかに進んでいくのだと考えられます。会場からの質問にも出ていましたが、栄養士に「食事バランスガイド」は受け入れが悪いのも一部事実です。40年前、「主菜、副菜を組み合わせて食事を考えましょう。」という提

案したとき、随分と非難もあった。でもだんだんと使ってみて、やりやすいという生活する多くの方の支持に支えられました。そして、現在の学会誌の評価方法として、食事についての解析で、料理レベルでの評価は必ずといってよいほど用いられるようになりました。

そういった意味で、栄養士は、栄養素レベルでの適量、材料レベルでの適量、それに加えて料理レベルでの適量のツールを身につけていただき、それを自由自在に使って頂きたいと思います。料理レベルに限定してではないのです。一般的に、料理レベルが、生活の行動レベルで捉えられるので、理解されやすいし、受け入れやすいということであれば、そこを入り口として支援していってほしいと思っています。

また、食品群は、栄養素で食品を分けている区分原理です。料理は生活の視点から食品を分けている区分原理。ここに矛盾があります。例えば芋を例にとってみれば、食品として見ればエネルギー源として食品分で区分されています。でも私たちの多くの人は、日常生活の中で芋を主食として食べていない等いくつかの矛盾があります。その点が解決できないままになっているため、学校現場で受け入れが悪いと云うことがあるかと思います。どのレベルでどういうツールを使うのか考えながら使っていってほしいと思います。

（北　野） 取組において、効果を得るためには、どのような対象の方に働きかけをするのか、飲食店であったり、学生であったり、子どもであったりその対象者の特徴や、各々の取組のみ特徴も考察しながら、どうすれば効果的に伝わるのかを考える事が1番大切で、地域の実情を考慮しながら、考えていくことが大事だと感じました。

次に、バランスガイドを活用することで、どのようなメリットがあるのかもう少し掘り下げてみたいと思います。日頃の取組に限らず忌憚のないご意見をお願いします。行政からすれば、一般の方にバランスの良い食生活を送ることの大切さ分かってもらうためのツールだと思っています。食生活改善の取組をするときに、世代を超えて共通して理解できるアイテムになるのか、食生活改善の取組を行うときに、いろんな分野の関係者と連携して行うときに、その間を埋める共通のツールとして活用が出来るのか。どうでしょうか。

（城田氏） バランスガイドは、1汁3菜がきちんと科学的裏付けをもって活用出来るものです。1985年から27年目になるが、福岡県内のA町の住民、毎年約3,000人の健康診査の中に加わって食生活調査を行っていますが、そのデータでは、PFCエネルギーバランスのとれた食生活を送っている人は約3割です。その人達の食品摂取量、食生活における食品構成を用いて、主食、副菜、主菜、果物、牛乳・乳製品を参照に献立を作って情報提供しているが、これを「食事バランスガイド」に照らし合わせたときに、きちんとあてはまる。「食事バランスガイド」はざっくりとはいいながら、理にかなっていると確信を持って活用しています。当大学の栄養関連学部以外の学生、特に男子学生でも、「食育館」での食事を通して、「どのくらいの分量で、何をどのように組み合わせて食べていけば栄養素のバランスがとれる。」ということが体験を通して分かるようになるよう、また、自分の喫食履歴を紐解いてみたとき、それまでの食事の平均値はどういったもので、どの食べ物が足りないと画面にデータが出てくるようになっている。そういうことが分かるということは、ザックリだからいいんです。栄養学など専門的に習っていない学生でも興味をもって実践に結びつけていけるような食事、情報を提供しています。この取組は2年目になり、1年目、2年目の喫食データを解析することにより、たぶん、それらが裏付け出来るようなデータが得られると思います。とても理にかなったツールだと思っています。

（肘井氏） これまで、いろんな方の食事支援で関わってきた中で感じることは、こちらから説明するときにわかりよいのは、何か1つのツールを一貫した形で使うということです。「食事バランスガイド」というと、難しくとらえがちだですが「このコマがね・・・・。」というと、年配の方であっても、子どもであっても取っつきがよいようです。このコマの形で捉えながら、「選ぶ」という視点を持つことによって、自分の食事が良くなるのではな

いかということを感じとってもらっています。実際の行動変容の側面でのメリットは正直言うとデータはでていません。しかし、子ども教室でバランスガイドを一貫して使った指導で、6ヶ月間で、「自分の食事がこういう風に変わった。」などの感想が、子どもとその保護者からの感想としてでてきています。

また、飲食店から「食事バランスガイドを使うことはできないか」という相談もあり、飲食店経営者と話す時に「食事バランスガイド」は簡単に説明をして分かってもらえる。これを使えば店舗にとっても、健康づくりにとりくんでいるというアピールができるメリットがあることから展開も考えられるので、バランスコマの表示が、いろんな場所で目にすることが増えればいいなと思っています。

（飯干氏） 食事調査のコマに直すと、やっぱり主菜の部分がオーバーする人が多い。主菜を食べ過ぎているだとか、副菜も5つが望ましいのに3つしか食べていないという事が1目で分かる部分では、「自分が食べているものがこれだけ」といったことが理解できるのが効果に繋がるのではないでしょうか。簡易食事調査での効果は、平均年齢が66歳だったので、なかなか効果が表れにくかったけれども、一年後には、腹囲が3㎝、体重が約1.5キロ減少し、中性脂肪も下がったという結果的には効果はでていると思われます。

（今村氏） 針谷先生から「バランスガイドは大ざっぱ。だからこそ、自由自在に使いこなせるだけの技術が必要だ」とアドバイスがありましたが、自分でもそう思い乍らも、きちんと言葉にして伝えて使うということが出来ていなかったのではと反省しています。指導をしていて何となく後味が悪いということは、「食事バランスガイド」の持つ本来の意味を十二分に分かっていなかった為に、バランスガイドでは表現されていないものへの質問に対し、回答が出来ていなかったのではと思いました。栄養士であれば誰もが一生懸命、生活習慣病を予防する目的で頑張っていると思うが、結果として、生活習慣病など本当に少なくなったのかという疑問や、今までの栄養指導はこれで良かったのだろうかと自分のやり方に痛みを感じている方もおられると思う。出来上がった料理で示されているこのコマの絵を見た時に、「これはいろんな思いがあって作られているのでは？」と考え、自分も取り組んでいこうという気持ちになりました。

もう少し真剣に取り組んでいけば、底辺が広がるし普及性が高まるのではないかと思います。病院で勤務していたときに脳卒中患者の家庭復帰に向けて、調理訓練をやっていましたが、料理を作ったことのない男性が、退院し明日から、自分の食事を調理するという現実を前に指導することになった時、味噌が何グラムなどの数値でどうこうというより、鍋に水はこれくらい、具は片手分という、差し迫った料理を支援しなければならなかった。

あらためて今、「食事バランスガイド」が“出来上がった料理と”いう物に重きを置いているということで、決意をあらたにしたところです。

（北　野） 子ども達から家庭に波及するという話がありましたが、「食事バランスガイド」を家庭に持ち帰った時に、世代を超えて共通の話題になりそうですか?

（肘井氏） 「家に帰ったら、今日体験したことを話してね。」と子どもに伝えています。

農水省が作成したパンフレットを手渡し、「みんながこれを使って家族に説明して、家族の病気を予防できたらいいよね。」と話します。どこまで家庭や活用している人を増やすことに繋がっているのかは明確ではありませんが、子ども向けの事業をやっていく中で「食事バランスガイド」の普及のメリットはあると実感しています。3歳児健診にくる保護者向けにアンケートをしたところ、「食事バランスガイド」を知っている人は9割で、全国（8割）より高く、認知度は高いものでした。市の栄養士に尋ねたら「母子手帳等に「食事バランスガイド」が載っているから見たことがあるのではないないか。」とのことでした。しかし、見たことがあっても内容を深く掘り下げている人はそれほど多くなく、活用している人の割合となると15％で、全国調査と比較すると幾分低くなっています。

子どもや若い世代からの展開に、使っていく上での楽しさの視点を入れていかないといけないのではないかと思っています。

（北　野） わかりやすいのが大きなメリットでしょうか。まずは知っていただかないと活用へ進めない。料理レベルで考える、食品レベルで考える、栄養素レベルで考える、それ

ぞれの考えをしっかり使いこなせる力も必要なのかなと思います。

農水省が実施している認知度・産高度調査では(21年3月時点)、「食事バランスガイド」について、“内容含め知っていると回答した人”は全国で25.8%。地方では28.2%。実際に“バランスガイドを参考にして食生活を送っている人”の割合は、全国で18%、地方では20.5%と低くなっています。“名前だけでも聞いたことがあると回答した人”を含めると70%超えています。なぜ、見たり聞いたりして知っている、また、わかりやすいといわれているのにのに活用していただけないのか、そこにどんな課題があるのか、探ってみたいと思います。作成に関わられた針谷先生からまずは、ご意見をお聞かせいただければ。

(針谷氏) 皆さん方は、食事の適量とバランスを、どのように認識しているのでしょうか。一般的には、腹八分目という感覚な基準を持っているという人が大多数ですね。食べ過ぎない、食べてみて自分はこれだけという考え方ではないでしょうか。

日本型食事である、ごはん食は和洋華どれにでもあう主食です。料理も多様化してきています。ごはんが何でも受け入れられやすい事によって1汁3菜のような伝統的な食事様式が軽減してしまったとも言えるのではないでしょうか。(日本型食生活が)重要視されなくなってきた、皆さん方が共通してもっている食卓のイメージがなくなってきた、そういう中で「何をどれだけ」といったとき、「何を」で主菜、副菜を覚えないといけない、「どれだけ」という時に「つ」もおぼえなければならない。「これは、これだけのサイズね」という枠組みもつくらないといけないそういう部分が課題ではないでしょうか。

(北　野) お米がいろんなものに合うからこそ、ごはんを中心にした、バランスのとれた日本型食生活というものもあるのかなとも思いますが、日本型食生活というものはいったいどのように崩れてきているでしょうか。

(城田氏) 先ほどの調査において、20年前のA町の「朝も昼も夜も米中心のごはん食の生活をしていた住民」は60%いました。2002年のデータでは、朝昼夕お米を中心にした食生活をしている方は38%です。主食の形が全く定まらないような人や、朝食欠食なども増えてきています。食育館では、形で覚えてもらうというねらいで、方尺二寸(36cm)のお盆を特別注文して、そこに食事を載せてもらうようにしています。見本の盆の上に、ごはん、汁、主菜、副菜を並べて見せています。

(肘井氏) レストランでも、食事バランスガイドは、1日にどれだけ食べるかという指標になりますが、レストランの料理モデルを使って1日3食分を3つのお盆に載せるのは難しいようです。自分の朝昼夕に摂った食事の振り返りができない、思い出せないケースは多いものです。健康教育的な支援の中で、「食事バランスガイド」を使っていく時は、必ず1食分はこういう食べ方をしていくんだよという見本を示すことが重要ではないかと思います。簡単な1食分の見本として、主食が2つと副菜が2つと主菜が1つから2つくらいがお盆にはのるという見本を見せると納得します。小学校3年生への指導では「給食」のメニューを分析してもらったりしていますが、その後の学校給食において、振り返りができていくのではないかと思います。身近なところで「食事バランスガイド」がツールとしてもっと使えるのではないかと思います。1日分と欲張らずに1食分での展開を考えていけばもっと深まるのかと思います。

課題は、「食事バランスガイド」を活用した事による研究データがないところでしょうか。特定保健指導いわゆるメタボの健診もやっていますが、「食事バランスガイド」を使ったことでの効果といったデータを蓄積しなければいけないかなと責務を感じているところ。

(北　野) 私自身、普及するためにはまず自分がやってみようと「食事バランスガイド」を参考に、食生活の実践を1ヶ月みっちりやった事があります。結果は体重が7.5キロ痩せた。乳製品、果物などをそろえたり、冷蔵庫にあるあり合わせの物で食事を作れなかったので、結構大変でしたので続けることは大変かと思いました。痩せたことは、個人的な事なのか、「食事バランスガイド」の効果なのか分からないけれども、やはり、今からはデータ取りが必要になってくるのではないかと思います。データを示すことでさらに日常の中参考にするという人が増えるのではないでしょうか。積極的にデータを摂っていただければ有り難いなと思います。

活用までに至らないのは食卓のイメージがつかない、参考にしようにもイメージがわかないといったお話が出ましたが、食卓のイメージがつかむというときに、大切になってくるのが、地域の食文化だったり、郷土料理であったりではないでしょうか。そういった食文化や郷土料理が延々と引き継がれてきたのか、そこにヒントがあるような気がします。

そういう食文化や伝統料理の中に、「食事バランスガイド」を活用した「日本型食生活」を普及させていくことは出来ないでしょうか。地域農産物の理解を深めながら「食事バランスガイド」を活用を図るという視点で考えるという点ではどうでしょうか。

（飯干氏） 食生活改善推進委員の中には、地域の特産物をよくご存じで、オリジナルで料理で紹介している方もいらっしゃいます。今後、JAと連携して農産物を置いているところに食生活改善推進員の方が作成したその地域農産物にあった料理のレシピ等をおいて、購入する消費者が手にとってその農産物を買うような形にもっていけたらいいなと思っているところです。

（今村氏） 野菜の過剰生産で売っても利益が出ないということで、ブルトーザー等を使い処分していますが、その姿だけは子どもには見せたくないといつも思います。情報網やネットワークがこれだけ発達しているのだから、それを共有しあって、〇〇が余剰になっているという情報が流れれば、それを献立に取り入れる事の出来る人が、その材料を使って献立を立てるなど、情報の共有ができれば良いのにと思います。

バランスの良い食生活をする者の人口が増えるということは、野菜が沢山必要になる、牛乳・乳製品、米、果物も食べる人が増加するということなので、それ見合った生産が計画できるのではないのかなと思います。食生活を大切に考える人が増えれば、地元でとれた農産物が良い、自分でも農産物を作ってみたりということで、生産者との距離がもっと近くなり、地産地消が自ずから高まってくると思うんですね。そういったことが積み重なって郷土料理や食文化に対する意識が無理なく普及するのではないでしょうか。

（北　野） 針谷先生からご意見をお願いいたします。

（針谷氏） 私たちがこれまで培ってきた食生活は非常にシンプルなものだったと思います。日本料理の特徴は、1材料から1料理への展開がされていました。例えば、魚であれば塩焼き、ほうれん草ならおひたし等のように。地域が狭くて流通範囲も狭かった。だからこそ、材料そのものがおいしくて1材料1料理の展開が多かったと思います。

ところが、現在、多くの方が求めているは、毎日毎日がハレの食事のような日替わりメニュー。それを働く女性が増えている家族の中では、そういった料理はとうてい出来なくて、出来合いの総菜をかってきて食卓を整える事が多くなる。多様なレベルの食品の活用の仕方と、自分たちが培ってきた食事作りをうまく組み合わせて伝えていく事なしには、地域の食の特徴を活かしていくことは出来ないでしょう。一般的に売られているものは、1円でも安い物になり、いきおい輸入食品等の活用になりますよね。一般的な、委託業が作る学校給食では、少量使いの食材も含めて、国産品の活用が30％に達しているでしょうか。作る物（クックサーブ）と売っている物（既製品）を活用することのバランスを上手にしていくことが、食べ事のバランスの取り方、地域の活性化に繋がっていくと思います。

（北　野） 本日は有り難うございました。時間になりましたので、これでディスカッションを終わりますが、大変参考になるご意見を沢山頂きました。「食事バランスガイド」は、食生活改善を促す上で、一般の方にバランスの良い食生活といった物は、どういうものなのかをわかりやすくしていただく、理解するためのきっかけとしては効果的なツールではないでしょうか。

また、それを効果的に使うためには、取組の内容を十分に検討する必要性があると思われます。その効果的な取組を行う上では、関係者の連携と交流が必要になってきます。

また、食生活にバランスガイドを根付かせていくためには、食卓のイメージを作ることが大切でそのためには、栄養バランス、地域農産物や、地域への食文化等の理解を深めて、食料自給率の向上の面でも連携して行うことで根付かせることが出来る

のではないかと感じました。
　本日このだされた様々な意見が、食事バランスガイドの活用にあたって、今後の参考になれば幸いです。有り難うございました。

＜パネルディスカッションの様子＞