

令和7年度 第2回市川市食育推進関係機関連絡会（詳細）

- 1 開催日時：令和8年1月29日（木）午後3時～5時
- 2 場 所：市川市保健センター4階大会議室
- 3 出席者：代表12名
大野氏（一般社団法人市川市医師会）
鈴木氏（一般社団法人市川市歯科医師会）
池口氏（市川市PTA連絡協議会）
山崎氏（市川市私立幼稚園協会）
三吉氏（市川市食生活サポート協議会）
澤田氏（市川市漁業協同組合）
菅谷氏（千葉伝統郷土料理研究会）
中野氏（市川商工会議所）
相原氏（市川市消費者モニター友の会）
田邊氏（千葉県市川健康福祉センター）
高橋氏（和洋女子大学）
山本氏（生産者代表）
（事務局）保健センター健康支援課：高城課長、中川主幹、平林副主幹、池田副主幹、大杉主任技師、中村技師
（関係課）農政課：長野主事
臨海整備課：高橋主幹、飯田主事
保健体育課：佐竹主幹、沖田副主幹
こども家庭相談課：麻生主幹、村上副主幹
幼保施設管理課：佐藤主幹、高橋副主幹
清掃事業課：秋元主任、江端主任主事
- 4 内 容
（1）第4次市川市食育推進計画中間評価について
（2）令和7年度後半期の食育推進報告と今後の取組
（3）食育活動発表
「女子大学生における主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度と食事摂取状況および食知識、食態度、食行動の関連について」
和洋女子大学 高橋 佳子 先生
（4）意見交換
「若者や働く世代が食に関心を持ち、食育の実践につなげるには」
- 5 閉会

健康支援課長：皆様こんにちは。本日はお忙しい中お集まりいただきましてありがとうございます。定刻となりましたので、ただいまより令和7年度第2回市川市食育推進関係機関連絡会を開会いたします。

続きまして、本日の会議につきまして、市川市審議会等の会議公開に関する指針により、公開が原則となっており、傍聴の希望があった場合、指針に沿って公開の可否を決定いたします。また会議録は市川市公式ウェブサイトで公開いたします。会議録は一言一句正確なものではなく、意見を集約したもので、お名前を入れさせていただきます。なお、公開にあたりましては、各代表のご発言部分は事前にご確認いただいた上で公開させていただきます。以上どうぞよろしくお願いたします。本日は傍聴はいらっしゃいませんので、議事に入りたいと思います。

(1) 市川市食育推進計画中間評価について

事務局：内容1をご覧ください。第4次市川市食育推進計画中間報告書（案）を作成しました。構成としては目次の通り、第1章 計画の概要、第2章は数値目標に対する達成状況を施策の体形ごとに評価しております。第3章は第4次計画後半に向けて課題と今後の取り組みについてまとめています。17ページ以降は資料となります。

資料1 いちモニによる食育に関するアンケート結果、資料2 計画書に掲載の食育事業について、令和5年6年の事業実績を載せております。アンケートの結果については前回の会議でご報告しております。ご指摘いただきました10代については回答が少なく、現状把握が難しいため、年代別の考察では対象外としています。

今回、中間評価の結果は成績が良いのですが、アンケート調査はとり方やどのような方が答えているかに影響するため、他のアンケートも参考に考察した結果を今日はご報告いたします。

まず、朝食について5ページと資料19～20ページをご覧ください。朝食の欠食状況は小学生、中学生、20～30歳代共に目標値に向かって改善傾向にあります。

しかし、20歳代と30歳～40歳代の男性で欠食が目立っています。また食べない習慣になったのは30歳以降、19～22歳頃と続き、学校の卒業や就職、一人暮らしを始めたなど、ライフステージの転換期に関係していることが考えられます。世代別に朝食の摂取状況を比較してみました。

5ページ、下のグラフを見ると、一人暮らしの方が家族や2人以上で住んでいる世帯より欠食率が高い傾向にあります。20ページに朝食の欠食理由を年代別にまとめました。朝食を食べられない理由は、1～3位は食欲がなかったり、食べる時間がなかったり、朝早く起きられないと年代、性別で比較しても変わりはないのですが、20～30歳代の女性と一人暮らしでは、朝食を食べられない理由の1位は「起きられない」という結果になりました。

次にバランスよく食べているか、7ページと、資料の20～22ページをご覧ください。全体20～30歳代で改善傾向にありますが、21ページのグラフを見ますと、1週間に数回、1回もないと回答した人も20～30歳代と40歳代の男性で多く見られます。特に20歳代の女性で18.4%と高い結果でした。また30歳代の女性で、1日2食以上食べている人は同じ年代の男性よりも少なく、これは策定時、令和5年にとったアンケートでも同じような傾向が見られています。7ページ戻っていただいて、世代別に食事摂取状況をみました。一人暮らしの方は、家族や2人以上で住んでいる方よりバランスよく食べている人が少なく、男性の方がバランスよく食事をとっている方が少ないという結果になりました。バランスよく食べれない理由は、全体では手間がかかる、時間がないが半数以上を占めますが、一人暮らしでは、「食費がかかる」、「調理ができない」が他と比較して多い結果となりました。

次に塩分については7、8ページと資料の23ページになります。塩分の取り過ぎに気をつけている割合は、30～50歳代の男性で70.4%と策定時より増加、目標値を達成し、

良い結果でしたが、庁内の他課で実施しているアンケート、11月に行われた、いちかわ市民まつりに来場した30～50歳代の男性にアンケートをとり参考にしました。庁内の他課で実施している健康に関するアンケートでは59.6%、いちかわ市民まつりでとったアンケートでは49%といちモニアンケートより低い結果となりました。また23ページのグラフを見ると、全く気にしていない、どちらかといえば気にしていないという方も20歳代と30～50歳代の男性が多いため、意識だけではなくて、知識とか実践につなげ、十分に気をつけているという方を増やすよう引き続き啓発を行っていきます。

最後に12ページ、資料17ページに、食育に関心があると回答があった平成23年度から推移を折れ線グラフにしてみたところ、今回のアンケートでは関心が高い人が多く回答してくださっていることが分かりました。関心があると回答した方は、関心がない人に比べて、健全な食生活を実践している割合が高い傾向にあることを、以前の調査でまとめたことがあります。今後もイベントや啓発ツールを使って関心がある人を増やしていきたいと思っております。17ページを見ていただくと、こちら食事のバランスと同様に、やはり30歳代の女性に関心があると回答した方が同じ年代の男性よりも低い結果となりました。こちら策定時、令和5年にとったアンケートでも同じような傾向にありました。

今回の中間評価では、第3章14ページにあるように、目標値を達成できなかった項目は共食と農業体験の2項目でしたが、改善傾向にある項目、目標値に達成している項目についても引き続き啓発が必要と考えております。

15ページ、今後の取り組みとしては、第4次計画で立てた4つの方向性と変更ありませんが、アンケートの結果から20歳代の若い世代に朝食の欠食や食事バランスなど、健全な食生活を送っていない人が多いこと、また30歳代、特に女性は、仕事、子育てと忙しい世代でもあり、知識や意識があっても実践が難しいということ、30～50歳代、特に30～40歳代の男性には意識関心のある人とない人の差があるといった課題が見えてまいりました。

これらを含めて、15ページ、4つの柱について、今後の方向性を説明させていただきます。まず望ましい食生活の実践に向けた食育の推進では、学校、保育園は子供の食育を進めていく場として大きな役割を担っていますが、子供にとっては保護者の影響が大きいため、保護者を含めた食育の推進も行っていきます。

若い世代へは日々の食が将来の自身への健康に繋がることを伝え、また健康日本21の中でも重要視している若い世代のやせの問題については、大学や関係機関と連携して取り組んでいきたいと考えております。

働く世代へは生活習慣病予防のために正しい知識を持ち、自ら食を選択していくことが大切ですが、子育て世代とも重なり、忙しさから知識はあるが実践が難しいことが伺えます。また、意識ある人とそうでない人の差もあるため、子供と一緒に親子で楽しめる体験活動を通じた啓発を進めていきます。

多様な暮らしに対応した食育の推進では、ライフスタイルの変化や食の多様化、また食の価格の高騰から健全な食生活を実践することが困難な場面が生じています。地域での共食の場や郷土料理や食文化を伝える機会を設定し、食生活を楽しむことができるよう支援していきます。

最後、食の循環や環境を意識した食生活の実践では、地産地消の取り組みや農業、漁業体験は地域の食文化や農水産業に関する理解を含めるため、今後も関係機関と連携し、体験事業や生産者と他職者が交流できる機会を設定していきます。また食品ロス削減はごみの排出量を減らし、環境に関する学びとなります。引き続き、学校などへの出前授業やイベントで周知、啓発を行っていきます。

4月に、国の第5次食育推進計画が発表されます。1年後には千葉県計画も発表されますので、国や県の動向を見ながら、最終年度に向けて事業を進めていきたいと思っております。以上です。

健康支援課長：第4次市川市食育推進計画中間評価ということでご説明させていただきました。これについて何かご質問等ございますでしょうか。よろしいでしょうか。ありがとうございます。

(2) 令和7年度後半の食育推進報告と今後の取組

健康支援課：インデックス内容2 令和7年度後半の食育推進報告と今後の取組をご覧ください。会議については、食育関係機関連絡会、食育関係課会議を記載の通り開催しております。

次に食育関係課事業報告、健康支援課です。地域からの依頼による健康教育では、フレイル予防や骨を強くする食事などの講義を行いました。食生活サポーターとの事業では、いちかわ市民まつりに参加し、知ってみようたんぱく質の手軽なとり方というテーマで展示やたんぱく質のとり方などのアドバイスを行いました。展示に興味を示す方も多くいらっしゃり、たくさんの方々へ啓発することができました。生活習慣改善講座では、脂肪肝について、高齢者の保健事業と介護予防の一体的事業では、高血圧予防についての食事のポイントをお話しました。食生活を見直すきっかけとなったなどの感想をいただいております。今後は、2月に臨海整備課さんの魚のさばき方教室で、郷土料理のお話や試食提供を行う予定です。令和8年度から9年度の4次計画終了までの方向性や取り組みといたしまして、食育関係課と行っている食育月間や食育の日の啓発は、方法やテーマなども変えながら、市民に食育について興味を持ってもらえるような内容を行っていかねばと考えております。健康支援課の事業では、講座や相談などを通して、生活習慣病や低栄養の予防、食事のバランスなど、市民の皆様が健全な食生活を実践できるよう啓発して参ります。また食生活サポーター事業では、2月にサポーター研修会で太巻きまつりずしを行いますので、学んだ内容を生かして、おやこの食育講習会で、小学生やその保護者の皆様に行事食についてお伝えできたらと考えております。

農政課：農政課の令和7年度の後半の取り組みについてご説明させていただきます。11月29日土曜日にいちベジフェアを開催いたしました。市川市産の野菜ブランドいちベジの特別販売を行いまして、価値の向上ですとか、消費拡大、地産地消を目的としたイベントでございました。当初は市場で5月にごちそうマルシェの中で開催予定でしたが、雨により中止となり、その代わりといたしまして、初の試みで八幡市民交流館ニコットを使用して、野菜のPRイベントを行いました。当日、生産者の方にも2名ほどいらしていただき、生産者と消費者の方が直接関わる場となりまして、例えば、消費者の方が、野菜を購入されるときに、おいしい調理方法ですとか、保存方法なんかを直接生産者の方にお話を聞いていたので、それが農政課職員として見ていて、とても良い機会だったなど感じております。またお子様が多くいらっしゃる施設でしたので、お子様向けに簡単なゲームを用意させていただきました。具体的には箱の中に入っている野菜に触れていただいて、何が入っているかわからない状態で、手の感触だけで何の野菜かを当てるゲームをしていただいたり、紙で作った野菜の絵を釣っていただく野菜釣りゲームを実施したりして、野菜や農業に親しみを持っていただける機会を提供できたのではないかと感じております。また、幼保施設管理課さんより当日販売した野菜を活用したレシピをご提供いただきまして、来場者の方へ配布いたしました。大きな取り組みはいちベジフェアのみになりますが、継続して行っている市民農園、こちらは現在1ヶ所、柏井町2丁目市民農園で次期利用者を募集中でして、2月2日まで応募期間となっております。そこに向けて今、1月17日号の広報誌やホームページで掲載をして、次期利用者を募集しているところになります。続いて第4次市川市食育推進計画終了までの方向性や取り組み予定として、今お話した市民農園をはじめ、おうちでちょこっと菜園ですとかふれあい農園といった体験事業は引き続き実施していきたいと考えております。ただ、触れ合い農園に関しては、場所を変更しなくてはいけない状態になってしまっているので、新たな場所を今探しております。そこでの懸念点ですとか、課題が多くある状況では

ありますが、人気の事業ですし、一般の方が農業を体験したり、自分で作って自分で食べることを楽しんだりする貴重な機会ですので、その場を試行錯誤しながら可能な限り継続していきたいと考えております。PR事業としては、引き続きなしフェアやいちベジフェアのような市川の農産物の販売イベントを実施し、地産地消を促進させることはもちろん、市外の方も含めて、地域ブランドの普及啓発に努めていきたいと考えています。来年度は小学校での出前授業を実施する予定になっていますので、大人だけではなく、子供たちにも市川の農業や農家さんのお仕事について学んでいただき、地産地消を促進していただきたいです。そこでせっかくなので農業の仕事に興味をぜひ子供たちに持っていただき、将来生産者として、その次の世代に市川の農産物を引き継いでいていただき、市川市の農業を支えていただけたら嬉しいなと思っております。以上です。

臨海整備課：現在ノリの収穫が旬を迎えております。今年も品質は非常に良いというふうに聞いております。食育に関する取り組みとしましては、先週1月23日金曜日に市川市漁業協同組合の協力により、とれたての生ノリを行徳支所と市内鮮魚店6店で販売いたしました。行徳支所では約550袋を2時間で完売し、非常に関心が高いと実感しています。また今月中旬から下旬に、市内の小中学校全校において給食でもノリを扱い、子供たちに、地元のノリを味わっていただきました。さらに生ノリを干して乾燥させるノリすきについても、小学校で子供たちに体験していただいております。前回の会議の際にも報告させていただきましたが、講師の高齢化という課題があり、今年からは、興味のある小学校の先生が講師を務める仕組みにしており、今年度は11校で実施しています。最後になりますが、例年人気のある魚のさばき方教室については、2月8日日曜日に保健センターで、実施予定です。以上でございます。

清掃事業課：清掃事業課の下半期の取り組みについてお伝えさせていただきます。活動としては、上半期に続いてフードドライブを実施し、ファミリーマートの常設店舗での引き取り。特に下半期は、10月に3R推進月間と食品ロスの削減月間がございました。そこでメディアパークにてパネル展示の周知活動。その他、市民まつりでも実施して、多くの市民の方にご協力いただきました。11月にはJR様とも協力してコンテナ5個分を引き取り。通常とはまた異なる場所でフードドライブを実施して、周知を行っていただきました。出前授業は、小学校、自治会様から要望があれば、下半期も随時行っております。以上になります。

幼保施設管理課：幼保施設管理課としましては、各公立保育園の食育計画に基づいた取り組みで、秋、冬野菜の栽培、クッキング保育、3色の食品群の栄養教室、和食、だしの話や季節感のある献立の取り組み、伝承行事食への献立作成に取り組んでおります。また、3年間続けて参りましたレシピ動画配信かむかむレシピ、保育園での人気のメニュー、親子でできる給食レシピ紹介は継続的にホームページの方で行っております。11月の先ほどお話がありましたが、農政課担当で行われましたいちベジフェアについて、保育園の給食レシピの方の提供をさせていただきました。また、年度末になりますので、各保育園で1年間実施してきました保育園保護者の給食試食のアンケートの集計時期に入っております。現在保護者が感じている問題を各保育園から抽出するとともに、先ほど中間評価が出ております食育推進計画の中での課題について内容を精査し、その解決に向けた取り組みを、全園で計画していくように考えております。以上です。

こども家庭相談課：こども家庭相談課では、妊産婦から子育て世帯、お子さんに対して専門性を生かした切れ目のない支援を推進しております。食育に関することといたしましては、母子に関する教室や健診相談事業を実施しております。パパママ栄養クラスでは、ご夫婦での参加が多く、ご自身の普段の食事を書き出していただき、農水省や厚生労

働省から出されております食事バランスガイドを用いて、ご自身の食生活を振り返る機会を作っております。参加者の方からはもっとしっかり食べないといけないことがわかった、朝ご飯を食べるようにしますなど、ご意見をいただいております。また、離乳食教室では、来所した保護者の方に野菜を摂取することや栄養バランスについてのリーフレットを配布しております。令和7年度の後半期も定例事業、その他の健康教育の実施を予定しております。

それぞれの教室の参加者は食育推進計画の中でも課題の多い若い世代、働く世代となります。妊娠をきっかけに、またお子さんの離乳食を通して家族全体で食育を推進していけるよう啓発して参ります。以上です。

保健体育課：まず学校の取り組みです。各学校でのヘルシースクールプランに基づく食育については、各学校の実態に合わせて策定しました食に関する指導の全体計画に沿いまして、教科横断的に食育を行っているところでございます。

学校に在籍する栄養教諭、学校栄養職員を中核としまして、学級担任と連携しながら、家庭科、社会科、また総合的な学習の時間、生活科など、様々な教科や領域の中で、そして毎日の給食を生きた教材として活用して食育を推進しています。さらに、今年度より市内全体で取り組んでおります和食育についてですが、これに関連しまして、今年度児童、生徒の意識調査を行いました。そちらの結果を少しここで公表させていただきます。まず、昔からある行事食、日本の行事食を知っていますかという問いにつきましては、市内大体80%を超えの児童生徒が知っているという回答でした。そういった8割越えの回答もある中、例えば、千葉県で昔からある郷土料理はなにか知っているかとか、給食に使われているだしは何か知っているかという質問については小学生で約19%～35%いかないぐらい、また中学校でもやはり30%程度の割合というところでしたので、課題もある中、次年度へ向けて内容を精査して計画しているところでございます。またこういった子供の意識というところでは、継続して指導していくことが非常に大切なのかなと感じているところです。今後は、保健体育課としての資料を作ったり学校で活用できるような教材づくり等も進めたりしていけたらと考えております。以上です。

健康支援課長：ただいま令和7年度後半期の食育推進報告、今後の取り組みということで、各所管からご説明をさせていただきました。何かご質問等ございますでしょうか。よろしいですか。ありがとうございます。

(3) 食育活動発表

「女子大学生における主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度と食事摂取状況および食知識、食態度、食行動の関連について」

和洋女子大学 高橋 佳子 先生

それでは次に、内容(3)食育活動発表ということで、本日は大変お忙しい中、和洋女子大学高橋佳子先生にご協力をいただきまして、若年女性や女子学生の食生活状況、課題について発表をしていただくこととなりました。市川市の食育課題といたしまして、若い世代の朝食欠食や主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食事の回数の減少などもあることから、本日女子大学生における主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度と食事摂取状況及び食知識、食態度、食行動との関連についてというテーマで発表をいただきます。舞台のスクリーンを使用しますので、見るやすい椅子の向き調整をお願いいたします。それでは、高橋様どうぞよろしく願いいたします。

高橋代表：和洋女子大学の高橋と申します。では早速お話を進めさせていただきます。先ほ

どから何回か出ていますけれども、健康日本 21 や、第 4 次食育推進計画基本計画などでは、若い世代に焦点を当てた目標が現在設定されており、取り組みが重視されています。なぜ若い世代なのか、若い世代の食生活に関する現状について、お話をさせていただき、そのあと私が勤務いたします和洋女子大学の学生を対象とした、調査の結果についてご紹介させていただければと思います。

まず、こちらは厚生労働省で毎年行っている国民健康栄養調査の結果です。成人男性で、年齢階級別に肥満者の割合を示しています。こちら見ていただくとわかる通り、30 歳代から 60 歳代までの成人男性で肥満者の割合が 30%を超えています。こちらは女性で、50 歳代と 60 歳代で肥満者の割合が高くなっています。肥満は高血圧、脂質異常症や糖尿病とか、脳血管疾患などの様々な生活習慣病のリスクを高めますので、健康寿命の延伸には肥満者の割合を低くしていくことが重要です。日本ではこのような栄養の取り過ぎによる栄養不良が問題になる一方で、若い女性においてはやせ過ぎも問題になっています。

こちらは成人女性のやせの者の割合の結果で、15 歳から 20 歳代 30 歳代で、やせの人の割合が高く、特に 20 歳代ではおよそ 4 人に 1 人がやせという状況になっています。こちらは WHO が報告している世界各国のやせの人の割合について上位 15 ヶ国、上から 15 番目の国と、下の方には中国、韓国と G7 の値を示しています。日本は上位から 9 番目のところに位置していて 16.6%となっています。この上位 15 カ国というのは、ほとんどが発展途上国ですので、その中で先進国である日本がここで出ているのは、非常に問題かと思えます。やせているというと、何となく綺麗でかっこいいというようなイメージがよくありますが、やせているというのはつまり食事の量が足りていない、栄養素の摂取量が足りていないからやせているのでこれは健康上よろしくない状況です。

この若い女性のやせは様々な健康への影響が考えられます。まず鉄欠乏性貧血です。ダイエットとか食事の偏りなどによって、鉄の摂取量が不足します。鉄というのは、血液中のヘモグロビンを作る材料になりますので、ヘモグロビンが減少すると酸素の運搬が全身の各組織に不十分になり、動機、息切れ、また疲れやすくなったりします。

また、女性のやせというのは骨密度への影響も考えられます。ダイエットなどの食事の制限などによって、骨の材料となるカルシウムやビタミン D の摂取量が不足すると、骨がもろくなることに繋がりますし、骨は体重などの物理的な負荷が加わることによって、骨の形成が促進されて強くなりますが、低体重となると、その負荷も減ってしまう。さらに急激な体重の減少などによって女性ホルモンの分泌が減少すると、これも骨密度への影響が一因として考えられます。若いころはそれでも良くて、骨が弱いということは高齢期になってから骨折しやすくなったり、それによって寝たきりに繋がっていくということも考えられます。

さらに、若い女性のやせというのは、将来、妊娠をした際、その生まれてくる赤ちゃんが低体重で生まれやすくなるというリスクもあります。低出生体重児というのは 2500 グラム未満の未熟児で生まれるということで、生後、医療的ケアが必要になることが多く、発育発達の遅延とか、障害とか、成人後も含めた健康に係るリスクが大きいと言われています。この低出生体重児の割合は、日本は生まれてくる子供のうち、大体 9%ぐらいで推移しています。この 9%というのは OECD の加盟国の中で 2 番目に高い割合となっています。低出生体重児の原因としては、いろいろありますが、その中の 1 つとして考えられるのが、今お話している妊娠前の若い母親のやせや、妊娠中の過度な体重増加の抑制などが考えられています。また、やせの女性から生まれてきた子供は、妊娠中そのお母さんが低栄養の状態にあるわけなので、この低栄養の環境に置かれていた胎児というのは、生まれた後、外に出てきて過剰な栄養を与えられると、その後、成人してから、肥満、高血圧、2 型糖尿病といった生活習慣病に罹患しやすくなるということが報告されています。ドーハット説というもので、将来の健康や特定の病気へのかかりやすさは、胎児期や生後早期の環境の影響を強く受けて決定されるというもので、妊

娠前、妊娠中のお母さんの栄養は、その生まれてくる子供の将来の健康にも関わってくるということになります。若い女性のやせというのは、女性の現在、それから高齢期以降の将来、それから次世代の生まれてくる子供の健康も左右する深刻な影響を与える問題としてとらえられています。

そういった中で、健康日本 21 などでは、適正な体重を維持している者の増加というのを目標にしている、その中で特に若い女性においては、やせの割合を 15%未満にするという目標が設定されています。適正体重の維持、健康の維持のためには、バランスのよい食事が原則になってきます。バランスのよい食事をとっている者の増加ということも、健康日本 21 そして食育推進基本計画の中でも目標が設定されています。このバランスのよい食事というのは、ここでは主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を具体的には指しています。健康日本 21 などでは、この主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上の日をほぼ毎日にするというのを目標としていて、50%にするという目標を立てています。実際はどうかというと、こちらは若い女性の結果ですが、20 歳代、30 歳代では 1 日 2 回以上主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をほぼ毎日しているという 20 歳代が約 30%という結果になっていて、目標値にはまだほど遠いというのが現状です。そこで、今回私が大学で担当している授業の履修生を対象として、調査を行いましたので、それを一部ご報告させていただきたいと思います。

まず、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をしていないと、本当にバランスのよい食事にそれが繋がっているのかということと、その次に主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をしていない人はどんな特徴がある人たちなのか、というのを調べることによって、今後必要な対策を考えてみたいと思いました。

食事の調査と生活習慣の調査をしました。

対象者は和洋女子大学で保育学を専攻している学生 143 人と栄養学を専攻している学生 93 人で、合計 236 人です。ほとんどが自宅から通っている学生でした。また、通学時間は 30 分から 60 分、60 分以上という人が多く、市川市周辺とか千葉県内に住んでいる学生がほとんどであると考えられます。結果としては、まず主食、主菜、副菜がそろった食事の頻度についての結果です。全体としては、1 日 2 回以上主食、主菜、副菜がそろった食事をしていない学生は、17.4%でした。専攻によって、学生を分けましたが、栄養学を専攻している学生の方が 1 日 2 回以上、そろった食事をしていない学生 20.4%で、若干高かったのですが、1 日 1 回未満という学生も 50%以上いましたので、この栄養学専攻と保育学専攻の学生との間では統計学的には差はありませんでした。

次に実際、主食、主菜、副菜がそろった食事をしていないか、していないかで、栄養素の摂取量がどう違うかというのを調べました。

こちらが 1 日 2 回以上組み合わせた食事をしていない人、1 日 1 回のグループ、1 番右側が 1 日 1 回未満でバランスのとれた食事ができていない人たちです。単位が / 1000kcal という値で解析しているので、値そのものは少しわかりにくい値かと思いますが、1 日 1 回未満のグループでカルシウムの摂取量が非常に低く、主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度が高いグループほどカルシウムの摂取量が多くなるということがわかりました。同じように不足しがちな鉄の摂取量についても比べてみたところ、先ほどのカルシウムと同様で、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事の頻度が高いグループほど鉄の摂取量が高いということがわかりました。同様に食物繊維も主食、主菜、副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上できているグループでは、そうでないグループと比べて、食物繊維の摂取量も頻度が高くなるほど摂取量多くなるということがわかりました。それ以外に、今回お示ししていませんが、ビタミン C、葉酸など、若い女性において必要な栄養素の摂取量は、主食、主菜、副菜の頻度が高いグループほど摂取量が多いという結果が見られました。

続けてこちらは食品の摂取量で、野菜の摂取量です。野菜の摂取量も同様で、1 日 2 回以上組み合わせた食事ができているグループで摂取量がそれ以外のグループと比べて

多いということがわかりました。一方、こちらは砂糖が入っている甘いジュースの摂取量について比べていたものです。主食、主菜、副菜を組み合わせた食事の頻度が高いグループで摂取量が少ないという良い結果が得られました。

ここまでは摂取量が多い／少ないを比べた結果になりますが、こちらは厚生労働省の決めている1日にこの栄養素をこのぐらいとってくださいねっていうのを決めている食事摂取基準という値と比べることによって、栄養素が不足している人が何%ぐらいいるかというのをグループ別で比べたものです。まずこちらビタミンCでは不足していると考えられる人の割合は、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上できているグループでは、9.8%でしたが、1日1回のグループでは18.7%、1日1回未満では35.8%ということで、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事ができていないグループでは、ビタミンCの摂取量が不足している人が多いということがわかりました。同様にカルシウムについても比べました。カルシウムも同様に、1日1回未満のグループでは不足している人が66.7%と高い割合であることがわかりました。こちらは食物繊維について目標量未満だった人の割合を示しています。こちらも同様に1日1回未満のグループで、目標量に達していない摂取状況の人が90%を超えているという非常に高い割合だったのですが、一方で、1日2回以上組み合わせて食べているグループでも、不足している人が75%いました。こちらは食塩の摂取量についてです。食塩の摂取量は取り過ぎている人がどのグループでも90%、100%というような状況で、食物繊維や食塩相当量に関しては、主食、主菜、副菜がそろった食事の頻度などはあまり関係なく、いずれのグループにおいても改善が必要であるとわかりました。

続けて、今度は主食、主菜、副菜を組み合わせた食事の頻度と食事の満足度について見てみました。主食、主菜、副菜を組み合わせた食事の頻度が1回未満の人たちが食事に満足しているという人の割合が1とした場合、2回以上のグループでは2.4倍の人たちが食事に満足していると答えていました。主食、主菜、副菜を組み合わせた食事の頻度が高い人ほど、日々の食事の満足度が高いということがわかりました。次に、組み合わせた食事の頻度が高いほど、自分に適した1食の量とバランスがわかると答えている人が多いことがわかりました。自分の食事の量とバランスがわかると答えた人の割合が1日1回未満の人たちを1とした場合、1日2回以上の人たちでは3.58倍の人たちが自分はわかると答えていました。栄養のことを考えて食事を整える自信がありますかという問いに対して、自分は自信があると答えた人たちが1日1回未満の人たちを1とした場合、1日2回以上の人たちでは4.32倍、自分は食事を整えられるという自信が高いということがわかりました。続けて共食の頻度との関係について見てみました。1日1回未満の人たちが共食をする割合を1とした場合に、1日2回以上の人たちは3.98倍、約4倍、よく共食をしているということがわかりました。夕食も同様に、1日に2回以上食べている人たちは4.09倍、よく共食しているという結果でした。主食、主菜、副菜を組み合わせた食事の頻度が高い人ほど普段から自分で調理をやっていると答えている人が多いことがわかりました。1日2回以上の人たちは1日1回未満の人たちと比べて、週2回以上調理しているという人が約3倍高いということがわかりました。

ここまでの結果まとめていきますと、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事の頻度が高い人は若い女性で不足しがちな栄養素や食品の摂取量が多い、それから、望ましくない甘いジュースの摂取量が少ないということ、不足しがちなビタミンB1、B2、ビタミンCやカルシウム、鉄の不足者が少ないということがわかりました。一方で、主食、主菜、副菜がそろっていればもうそれでいいのかということではなく、そろっている頻度が高い人も低い人も食塩を取り過ぎている人が多かったり、食物繊維が足りてない人が多いということがわかりましたので、主食、主菜、副菜をそろえた食事をただ勧めるだけではなくて、減塩に関する取り組みを同時に進めたりとか、あとは、精製度の低い穀類などを増やすなどですね食物繊維の摂取量をさらにふやすような取り組みも必要であることがわかりました。また、食知識や食行動との関係では、自分に適した食事量

やバランスがわかる人、栄養のことを考えて食事を整えるということに自信が高い人で、揃った頻度が高い人が多いということがわかりました。また自分で調理をする頻度が高い人も多かったです。さらに、共食の頻度も高いということがわかりました。これまでの大学生を対象とした調査などで、小学校から高校までに行われている家庭科での食事を整える学習についての定着度が大学生では低いということが明らかになっています。大学生の食に関するスキルの獲得、向上については、実習を含めた食に関する学習の機会を増やすことの必要性が指摘されています。また、共食の頻度のところでは、これまで幼児とか小学生、高齢者を対象とした調査では、このような結果が出ていましたが、大学生においても共食はバランスのとれた食事を実践する上で、非常に重要であるということが確認できました。

以上のことから、今後必要な方策としては、この食事を整えることに関する学習の機会を増やすということが必要であると思います。具体的には調理であるとか、調理はできなくても食事の組み合わせを考えるなどの実習や演習を伴う食に関する学習の機会を増やすことや、学生食堂などを活用してバランスのよい食事を提供したり、また、それに合わせてバランスのよい食事に関する情報を提供するなどして、学生食堂で提供される食事を食べると自然にバランスのよい食事をとるということに繋がったり、バランスのよい食事はこういう食事なんだなというイメージしやすくなるような食環境の整備が必要であるというふうに考えられます。また、今回共食に関してもメリットを確認することをできましたので、やはり家庭でのバランスのとれた食事を家族一緒に食べるということによって、望ましい食習慣を定着化し、その後一人暮らしが始まっても、バランスのとれた食事をきちんと自分で実践できる家庭での取り組みも必要であることが確認できたかと思えます。

以上になります。ありがとうございました。

健康支援課長：高橋様、ご発表いただきましてありがとうございました。

それではただいまの取り組み紹介につきまして、皆様からご質問、ご感想ございましたらお願いしたいと思います。はい。大野先生お願いいたします。

大野代表：非常に詳細で、エレメントごとの細かいデータを出していただき、ありがとうございました。1つお伺いしたいのがまず一番はじめにある主食、主菜、副菜がそろったっていうの定義は3つちゃんとお皿がないという意味にしているのかそれとも大きなどんぶりみたいなものでも三要素が入ってればいいっていう形にしているか教えてください。

高橋代表：カレーなどは主食、主菜、副菜がそろっているという扱いになっていますが、調査のときに学生がそれをきちんと認識できているかは心配なところです。

大野代表：その定義を学生の方には提示してない？

高橋代表：一応提示していますが、どのぐらい認識して正しく答えられているかは、心配なところ。今後はもう少ししっかりと説明した上で取り組んでいきたいと思っています。

大野代表：それから、時々下のところにバックグラウンドを補正したというふうには書いてありますけれども、いわゆる奨学金を受けているとか、それから週にアルバイトを3日以上入れているとか、そういういわゆる自分の学生生活を送っていくために経済的にかなり努力しなきゃいけないっていうようなものが補正されてのデータっていうことですね。

高橋代表：今回一応経済的な要因も聞いていて、解析はしましたが、特に差はなかったです。

今回、家から通っている学生が多いのでそれほど経済的な状況というのがあまり食事には影響していないのかと思いました。

確かに一人暮らしの学生などでは、他の調査では食事に影響しているという結果もあるので、今回は家から通っている学生というのが大きいのかと思いました。

大野代表：別の大学の先生とお話する機会があって、やっぱり今経済的に厳しいので奨学金を受けて自分でバイトして何とか学生を続けられているっていう方なんかだと、やっぱり切れるものっていうのが、携帯はもう切れないからそうすると結局食品になってくるって話を聞いたことがあって、そうするとバイトの賄いがあればラッキー、なくてもう本当に菓子パン1個みたいな生活になるっていう話を聞いたことがあったので、なかなかそっちの方のデータもやっぱ、と思ったんですけど、大体自宅から来た近くから通っている方だとかこういう形になっているということ。

高橋代表：確かに本当に大学内での学生の食べているものとかを見ると、お金かけるところがちょっと違うんじゃないかなと思う実感はありますが、今回そういった経済的な要因は影響なかったです。

大野代表：わかりました。どうもありがとうございました。

健康支援課長：ほかにございますでしょうか。消費者モニター友の会相原様。

相原代表：ありがとうございました。1つ伺いたいのは、塩分のところがどのパターンでも皆さん超えているっていうことを見たときに、スポーツをやってる方とかそういうことは関係してないですか。

高橋代表：まず運動習慣がない子たちが多いので、スポーツをやっているからというわけではないです。

相原代表：食べているものに相当塩分が入っているということで理解してよろしいですか。

高橋代表：はい、そうだと思います。

相原代表：私なんかもう、年齢がいつている人たちと話していると、塩分っていうのはもうとにかく下げるものだというふうに意識してるものですから、はいありがとうございました。

高橋代表：さっき出した食事摂取基準の目標量は結構厳しいので、若い子達は大変かなって思います。

健康支援課長：ありがとうございます。他にございますでしょうか。よろしいでしょうか。

高橋先生本当にどうもありがとうございました。

それでは次の内容に進みたいと思います。

(4) 意見交換

事務局：テーマは若者や働く世代が食に関心を持ち、食育の実践につなげるにはといたしました。今日は高橋先生にも必要なお報告をいただきましたので、若い方に少しでも食に関心を持っていただいたり、実際に実践していただくには、今後どのように進めればよいのかというところを少し焦点を絞って考えていきたいと思いました。事前に委員

の皆様方にもこういった意見交換をさせていただきますということで周知させていただきましたので、ご意見いただければと思います。若い世代は朝食欠食や栄養バランスの偏り、食事時間の不規則など食生活が乱れがちです。また、若い働く世代には関心があるものの、仕事や育児による忙しさにより実践が難しくなっております。若い世代、働く世代の食育についての現状や課題に対する取り組みについて意見交換をさせていただきたいと思います。例えば朝食を食べない、栄養バランスの偏りの他にはどのような食の乱れや問題があるのでしょうかとか、若い世代が食に興味を持つにはどのような楽しさや魅力が必要なのでしょうか。子供への食文化の継承や地産地消、食品ロスの削減の実践には、家庭や学校、行政でどのような取り組みがあればよいのでしょうか。子育てや仕事が多忙な中でも、手軽に健康的な食事ができるような工夫やアイデアについてなど、皆様方からご意見があればいただきたいと思ひますし、皆様方の日頃の取り組みの何かご紹介をさせていただいても構いませんし、個人のご意見でも構いませんので、ご意見いただければと思います。順番にマイクを流させていただきますので、大野先生の方からお願いいたします。

大野代表：市川市医師会の大野と申します。まず1つ、医師会の取り組みの方からお話させていただきます。医師会が2026年の4月から正式に栄養ケアステーションというのを開設いたします。主に町のお医者さんという開業医のところには栄養士などが普通は注意常駐できないんですけれども、医師会という組織で栄養ケアステーションを立ち上げることによって、そういった医療機関に栄養士さんがお伺いしてそこで患者さんに実際に指導ができるという仕組みを持つものです。それ以外にももちろん栄養ケアステーションの方に通っていただいて栄養指導を受けるってこともできるようにしていきます。まだ詳しい事業内容とかは細かくは決まっていななんですけれども、そういう形で医師会としましても、栄養の事業に関わっていきたくと思います。最近、私小児科医なんで小児科の方から言いますと、実は発達障害を持っているお子さんが非常に偏食をすることが多い。それでお母さんがもう半泣きで病院に訴えたりしてくるんですね。実際にそういった方の栄養指導っていうのは難しくて、あと発達障害がなくてもお子さんっていうのはある時期とっても偏食の傾向になることがあります。そういったときに、保健センターさんとしては、子供のなんでも相談みたいな形で、受け入れてくださるとは思うんですけど、なんかあまり栄養ってことがクローズアップされて出てこなくて何でも万遍なく食べさせましょうみたいなこと言われてしまうっていうのが、お母さんたち、ちょっと腰が引けるころみたいでなかなかうまくそういった保健センターさんが作ってらっしゃるような行事にアクセスしてくれない、してくださらないかと思うようなんですね。ですから、それとあとやっぱりさっき言った、子供にも主食、主菜、副菜みたいに食べさせなきゃならないとかっていうふうだと、結構今保育園通わせているお母さんにとってそれを3食分どうしてもさっきもおっしゃったように3皿用意しなきゃならないのみたいになってしまうのが、いやいやオールインワンでいいんだからっていうところももう少しおっしゃっていただいて、ちょっと保護者の方を追い詰めないように、する仕方がこれから必要なのかなと思います。そういうふうにとるのって思ってしまうような、過敏な過剰なとらえ方をする保護者の方も増えているような印象があります。それからあと、問題になっているのが子供の貧困による子供の食生活の低下です。どうしても住居費も上がる光熱費も上がる。そうするとやっぱり、シングルマザー、シングルファザーのところだとどうしても食費の方に関わっているそうするとやっぱり朝の欠食とか夕飯も十分に用意できない。よく聞くのが給食がない夏休み明けにやせて出てくる子がいるってことで、市川市のような大きなところでできるかどうかってことは別としても、例えば前の日の給食で残ったパンや牛乳をしかるべき方法でちゃんと保存しておいて、次の日学校に来て食べてもいいよっていうふうなことにできるってこともあり得ると思うんですね。そういう食育っていうのを一部の言い方悪いけど富裕層だけのもの

にするのではなくて、3食をまっとうに食べることもできない世代に対してどういうふうにしていくか、昔からこれは多分高齢者なんか1日2食にして節約してますみたいなことが、言われているので、そういったところに対してどういうふうにしていくか本当に子ども食堂みたいな形ってのは今ほとんど民間が行われていますけども、市の方で子ども食堂みたいなことをやったら、生活保護課にもどこにも繋がってないような困窮家庭を早期にすくい上げるっていうようなことにもなるかと思います。長くなりました。以上です。

鈴木代表：歯科医師会の鈴木です。市川市歯科医師会の取り組みとしましては、例年通り市川市のヘルシースクール事業の中のすこやか口腔検診で、手挙げしていただいた小学校に出張授業を行って、唾液検査、咀嚼機能検査を行いました。授業の内容は、具体的には、物の食べ方、人間の正しい食べ方、飲み込み方、そういったものをメインにやっています。例を挙げて言うと、例えばトカゲと我々人間の違い、顔の違いは何ですか。人間は哺乳類です。哺乳類の赤ちゃんは生まれておっぱいを飲んで育っていきます。おっぱいを飲むためにはほっぺたが必要です。ほっぺたがあるから、人間はみんなこういう顔をしていますねと伝えます。トカゲはほっぺたがありますか。トカゲは、卵から生まれたらすぐえさを捕食しますね。おっぱいを飲む必要がないからほっぺたがない、なのでこれだけ口が大きいんです。動物は食べるものによって、その顔、形っていうのが変わってくる。ですので、皆さん人間なので人間に適した唇やほっぺた、べろを使った食べ方、飲み込み方をしましょうというところをお話します。それとヘルシースクールですので、栄養の話もしています。それは例えばコンクリートの綺麗なビルを出して、それと木材と釘、トタン板を出して、この綺麗なビルをこの材料でつくれますか。つくれないですね。何か物を作るには、適した材料が必要です。人間の場合は、こういった栄養素が必要ですよとなるべくわかりやすく説明をしています。そうすると小学生は非常に興味を持って聞いてくれるのですが、ただ、小学生が自炊をして食事をとるということではないので、やはり家庭環境が非常に大きく作用しているっていうのは実感しています。ですので、できればそういう話を、保護者へ向けてさせていただきたいなど日々思っているところであります。これが歯科医師会の食育への取り組みです。

別件ですが、この資料の32ページですけれども、14番のところにヘルシースクール推進事業というのが書いてありましておそらくこの内容が、医師会の方でやられているすこやか健診の方について記載されているんだと思いますが、できればここにすこやか口腔検診のことも一言入れていただけるとありがたいなと思いますので、ぜひお願いします。

あと、もう1つすいません長くなってあれですが、高橋先生の先ほどの発表の学部ごとのデータっていうのがあるのとちょっと面白いなと思しまして、例えばスポーツ専門の学科の生徒との比較はどうなのかなというのを思いました。体育の専攻されている人だと、パフォーマンスと自分の食事が繋がりがやすいかなとは思っているので食育に興味を持ちやすい。そのように若い世代への食育の関心の持っていく方はいろんな切り口があると感じしております。以上です。ありがとうございました。

池口代表：市川市PTA連絡協議会の池口と申します。本日のテーマである「若者や働く世代が食に関心をもち、食育の実践につなげるには」について、個人的な意見ではありませんが日頃感じていることをお話しさせていただきます。

まず若い世代や働く世代の食生活の現状ですが、朝食の欠食や栄養バランスの偏に加えて、最近では“ながら食べ”の増加やSNSの影響による極端なダイエット、そして自炊スキルの低下なども大きな課題だと感じております。

特にスマホを見ながらの食事は満腹感を得られにくく、食事そのものの楽しさが薄れてしまいます。また、SNS上の誤った健康情報に振り回され、必要な栄養が不足してし

もう若者も少なくありません。

一方で、働く世代は「関心がない」のではなく、仕事や育児で“余裕がない”ことが大きな理由だと感じています。そのため食育を進めるには、負担を増やさず、楽しさや共感を軸にしたアプローチが必要だと感じております。

若い世代が食に興味を持つためには、「楽しさ」や「共有したくなる魅力」がとても重要です。例えば簡単で見栄えの良いレシピや地元食材を使った映えるメニュー、人気メニューの投票企画など参加したくなるような仕掛けがあると自然と関心が高まると思います。また、時短や節約に繋がる情報は若者にとって大きな動機になるのではないかと考えております。

食文化の継承や地産地消、食品ロス削減については、家庭、学校、行政がそれぞれできることがあると思います。

家庭では週に1度でも「一緒に作る日」を作ること。学校では給食や地元食材の紹介をしたり、生産者の方のお話を聞く機会を作ること。

行政としては、地元食材のクーポンの配布や親子料理教室、農業体験など、参加しやすいイベントの開催が効果的だと感じております。

また、忙しい中でも手軽に健康的な食事ができる工夫としては、カット野菜や冷凍野菜、缶詰の活用や具沢山スープやワンボウル料理など、調理をゼロからつくりたくない工夫がとても役立つと思います。

コンビニなどでも組み合わせ次第で栄養バランスのよい食事ができますので、そうした情報を共有していくことも大切なのではないかと感じております。

若者や働く世代の食育を進める上で大切なのは完璧を求めないことだと感じております。まずはできる1歩から、負担をふやさず、楽しさや共感を大切にしながら、地域全体で支えていける仕組みを一緒に考えていければと思っています。

山崎代表：私立幼稚園協会の山崎と申します。当協会としてまとまって何か食育活動ということはありませんが、各園栽培やクッキング等ですね、様々な食育活動を行っております。

当園の子供たちにも聞いてみるとみかん狩りに行ったり、今の時期はいちご狩りに行ったり、りんご狩りに行ったり、あとは保護者同士で集まって味噌を仕込んでみたりとか、そういった話もいろいろ聞かれました。

また今回様々な問題について職員に子供たちのお弁当の様子をちょっと聞いてみました。当園は、給食ではなくお弁当を推奨して、皆さんお弁当持ってきているんですが、現在の子供たちがもうやわらかいものしか食べないというところ。特に根菜類が全く入っていない子供が多いと。大体皆さんお弁当で彩りを気にするんですけど、入っている野菜がミニトマトとブロッコリーという子がほとんどになります。あとはもう茶色いものが入っているという子が大分多いです。また預かり保育でおやつのおせんべいを出す機会があるんですが、おせんべい嫌いだから食べないという子が大体半分ぐらいいます。その理由は固いからなんです。ポタポタ焼きやソフトせんべいなど、市販の大人にとっては固いとは思えないようなものも、今の子供たちにとっては固いから面倒くさいから食べたくないという、やわらかいスポンジのようなお菓子が食べたいと言っていました。また、お箸を使える時期が年々遅くなってきております当園はお弁当なので年中の後半から、なるべくお箸だけで食べるようにしていきましようという声掛けをしておりますが、皆さん持ってくるのが、お箸とスプーンとフォークの3点セットが1つに入っているかわいいキャラクターが全部ついているんですよ。それを持ってくるので、実際使うのがスプーンとフォークを使って、子供たちは食べます。

その理由は楽だから簡単だからです。なかなか指導はしているんですが、定着しないという問題点があります。箸を使うようになれば、様々なものの取り方とか、切り方と

か、様々なことができるんですけど、なかなか幼稚園だけでの時間だけでは子供たちに定着しない。あとは、お母さんも食べやすいようにピックを何でもさしてしまうので、もう何も努力をしなくても、食べられるようになっていきます。それが問題点かなと思います。また職員の方にどのように食育の魅力を高めていく必要があるかという、やはり簡単な調理法が知りたいと、なかなか自分でも検索はしないんですよね。わざわざ、簡単な作り方とか、しかしインスタに出てきたら多分見るっていう SNS がやはり今の若者、20代30代40代にはヒットするのではないかなと。そこで見た目とか簡単に食べられる方法があったら、実践してみたいなということは言うておりました。以上になります。

三吉代表：食生活サポーターの三吉と申します。今回、私の周りの現在子育て中や、かつて子育てをしていた友人などに、意見を聞いてみました。

まず食文化の継承については、例えば浦安の市民は、先ほど臨海整備課様からの取り組みにもお話がありましたように、ノリすき体験を昔したことがあり、その体験の記憶が、ずっと残っているとのことでした。やはり、体験をするということは、非常に有効だと思いました。他にも、また、アサリを使った料理を、地元の人に来て、学校で作ってくれたことがあるという体験も聞きました。このようなことから、子供への継承ということでは、学校という場を使い、授業なのか放課後なのか夏休みなのかいろいろ想定はできると思いますが、学校を拠点にするのが、1度で多くの子供に伝えることが出来る、つまり効率的に伝えられるのではないかと考えました。

次に、若い世代への周知についてですが、現在は、若い世代では、レシピ本を見るというよりも、SNS や動画を利用することがほとんどということです。レシピ本を手にするということは、そもそも食に最初から興味があるということが考えられ、あまり食に関心がない人は、レシピ本を手にして調べるというより、冷蔵庫に残っている食材を見て、例えば、キャベツ・豚肉・簡単、と検索をすると、さっと出てくるので、便利に使うということでした。若い世代へ伝えるには、今の時代では、SNS の活用が欠かせないと思いました。

そして、料理講習会では、試食があると、実際に味がわかるし、そこで食べてみて、これおいしいから作ってみようと思える、という意見もいただきました。その場合、試食が、味見程度になるのか、ちゃんと試食として楽しんでもらえるのかということは、検討する必要があると思います。

また、先ほど、今後の取り組みとして働く世代の食育への推進とありましたが、講習会やイベントなどがあった場合に、やはり働く世代は平日の参加は非常に厳しい。しかし土日は子供との時間に充てることが多い。よって、子供も一緒に参加できる講習会があれば、且つ、それが週末にあれば子供も参加できる。またお話も出ていたように、子供も一緒に何かを作れば、普段食べることがない食材にも愛着が湧き、それこそが食育ではないかと私自身も思いました。

食の乱れについては、子供の間食が多くなってしまいうことです。親の帰りが遅いと、お腹をすかせた子供を待たせている間に、そこにあるお菓子や、菓子パンを食べておいてと言ってしまう、その分夕食が進まなかったり、偏りが出てきてしまう。その食事前間食が原因だが、どうしたらいいかわからないという話がありました。

最後に、朝食の欠食についてです。これは、子供や、小学生の子育て世代の親を対象にした話ですが、今年の1月上旬の朝日新聞に、子供に朝ご飯を学校で食べさせるという取り組みについての記事が載っておりました。それが、大阪の泉佐野市や八王子、福岡や東淀川区など、それなりに大きな市区町村で、ボランティアではなく、市を挙げて取り組んでいるという記事です。その規模はそれぞれですし、費用も必要なことです。今回の記事には、先生の手間を減らすためにはどうしたらいいかなど、様々な問題に対する取り組みが書かれていました。全国的に、子供の欠食ということが問題になってい

ることがわかりました。市によっては、親も一緒にどうぞということもあるようです。朝食が大切ということは、もう十分認識されており、しかし、この物価高や、親の多忙を思うと、もう本人の自覚や努力だけでは厳しく、市が主体になり、少しずつでも取り組んでいかねばならないのかなと思いました。長くなり、失礼しました。

澤田代表：私達漁業者から見れば、朝食を食べないというのが、あまり考えられないですね。2食しか食べないのもちょっと考えられない。なぜかということ私たちは朝の早い仕事で、今の時期夜明けが遅いときでも4時ごろには、起きるのですね。それで仕事の支度をして、家で朝食を食べて仕事に行くか。朝食を作って持って、仕事に行くかなんですね。まず朝食なしでは、お昼までに8時間ぐらいいあるわけですね。当然私たちは海での仕事なので、8時間も何も食べないのだったら、正直言って体が持ちません。だから毎日定期的に朝食を食べる。お昼を食べる、夕食を食べるということで体のリズムができると思うのですよ。当然、夜のお酒も美味しく飲めるだろうし、そんなことでいかにその3食を食べるかは大事だと思います。以上です。

菅谷代表：千葉伝統料理研究会菅谷です。よろしくお願ひします。今年度は小学校、高校、大学で留学生に太巻きまつりずしの指導を行いました。生涯大学では郷土料理の調理実習、学校給食のメニューを取り入れて実習をしました。私達のこのメンバーは市川市の学校の栄養士が多くなっていますので、先ほど何回かあった地場産物のお話をさせていただきたいと思ひます。ちょうど今、1月の24日から30日は学校給食週間といって、市内の小中学校、支援学校等では、郷土料理や地産地消を意識した、千葉県や市川市の食材を多く取り入れた給食を提供しています。本校でも、23日には先ほど臨海整備課さんからもお話があったんですが、市川ののりを使った佃煮とコノシロのサンガ焼き、コノシロは船橋でとれたお魚です。また今週も26日は性学もちのすまし汁、性学もちほうろち米を粉にしないで米状のまま作るおもちです。江戸時代に千葉県で広まりました。27日は千葉県でとれたサツマイモを使ったサツマイモご飯と菜の花のからしあえとこちらでも市川ののりを使った具だくさんの味噌汁を作りました。昨日は肉味噌ひじき丼、ひじきは房州ひじきと言って千葉県でも取れるので、それを肉みそとあえて丼物にしました。あとボラの香味揚げ、ボラは船橋でとれたものです。今日も豚丼は、豚は千葉県でとれたもの、市川のノリの磯香とキャロットオレンジゼリーのキャロットは千葉県でとれたものを使用しました。明日も海苔じゃこトーストで海苔は千葉市川産のもので、本当に今週は皆さん、どこの小中学校でも、市川市の漁業協同組合さん、食文化フォーラムさん、臨海整備課さん、保健体育課さんの協力のもと皆さん使っている学校が多くなっていると思ひます。小学校中学校で地元のもを食べてもらうことで、小さいころから市川にもこういう産物があるんだよ、野菜や果物もあるんだよっていうのを知ってもらうと、先ほどの評価の方、市川の食育推進計画の方も少しずつ、数値が上がるとういかなと感じています。働く世代の話先ほどされていました。小中学校の保護者の方、やっぱり働く世代の方が多く、なかなか、保護者の方とお話したくて電話するのも、意外と遅い時間にならないと連絡がつかない方が多いです。この間、生徒が美味しかったからレシピを教えてください。と言われたので、レシピと作り方のメモをお渡ししたんですが、3日後ぐらいい来てどうだったって聞いたら、材料が多くて作るのが大変だって親に言われたって言われたので、もうちょっと簡単でささっとつくれる献立をくださいって言ってきたので、またいい献立あったら声かけてねって言ったんですが、やっぱり手間のかかる料理はちょっと大変そうな感じだったので、簡単な献立を教えてくださいなと思ひています。また、朝食の話もあったんですが、やっぱり朝食食べてきてない子はちょっといるみたいな形です。9時半頃に、あたしの顔見て、お腹すいたって言うてくるんですけど、あたし給食じゃないよって思ひながら、朝ご飯どうしたのって聞くと、菓子パン1個とかやっぱりそういうお子さんもいます。朝食を

食べましたかっていうこところでは 93%ぐらいが食べたって言うてるんですけども、実際その内容を聞くと、しっかり食べているお子さんばかりではないんじゃないかなと思って、学校の方からも、保護者の方にも、指導やいろいろ声かけをしていかなきゃいけないかなと感じるところです。ありがとうございました。

中野代表：市川市商工会議所中野と申します。よろしくお願いたします。今日のこのテーマについて商工会議所自体でというのはないんですけども、ちょっと前回のときにもお話させていただきましたけども、商工会議所他の JA 様とか漁協様等々と連携しました地域ブランドの協議会という組織がございまして、そちらですらこの 2 月なんですけれども会事業者様にちょっと募集しますが市川のトマトを使ったメニューづくりとか、そういったメニューを作っていたりとかいうものを皆さんの方に募集するんですけども、先ほどもいろいろお話ありましたように、地域の食材ですね、市川もすごいトマトとかそういうのもあるんだっていうのを知っていただくっていうことで、食育とかそういったものにつなげていければなというふうには考えておりますので、各機関として、連携させていただいて、事業を進めて参りたいというふうに思っております。以上でございます。

相原代表：市川市消費者モニター友の会の相原でございます。よろしくお願いたします。私たちがかつては、20 代 30 代を過ぎて参りまして今があるっていう感じなんですけれども、今年もちょっとアンケートをとらせてもらった中では、30 代から 80 代越えまでの方々にお話を聞きアンケートを書かせていただきました。特に注意しているところはありますかという自由記入で書いていただいた中にやはり塩分、たんぱく質、バランスという 3 点が非常に多く出てきました。アンケートは約 40 人 7 つのグループから回答いただきました。その中で平均的にやっぱり塩分、たんぱく質、バランスが多く書かれていたんですね。今日先生のお話にもバランスっていう話がたくさん出てきましたけれども、やはり今の方々って本当に忙しいと思うんです。お子さん育ててらっしゃる方達、とにかく私たちの、私たち上の方もそうですけれども、子供が学校に行った幼稚園に行ったあと、帰ってくるまでの時間って結構まともに使えていたそうです。でも今のお母さんたちは、お父さんたちもそうですけれども、とても気を張ってなきゃならない部分があるなって思っちゃうんですね。交通状態もあるし、私たちの頃でしたら、結構近くに広場があって、子供が勝手に遊んでいて、無事に帰ってくるっていうのはこれ当たり前のことだったと思うんですけど、大人は子供のために子供をちゃんと保護してくれる存在だったはずなんですけど、今、親が全部引き受けている、そういう地盤があつての日々の生活だろうと。会員の人とお話もしたんですけど、そんな状態じゃないだろうかっていうことをちょっと考えました。そういう中で、食事をきちんと摂るっていうのはものすごく大事だし、ただ思うのは、情報はいっぱいありますよね。探そうと思ったら幾らでも、スマホ 1 個で幾らでも出てくる。その中で一番大切なのが、基本じゃないかと思うのです。体は食べ物でできているよっていう、この基本きちっと押さえるっていうことと、それから、何を食べればいいのかっていう基本をまず押さえていって、その中で、今日食べたのちょっとここ足りなかったねっていうのが判る、自分で判ったら、明日はこれをちょっと余分に食べようとか、朝足りなかったから夜にそれを出そうとか、そういう判断ができるような、子供たちを育てていくっていうことがとても大事なのではないかと思います。会員の方で 80 代近い人が言ったことですが、多分学校で覚えたんだと思うんだけどおっしゃるんですが、米肉野菜って覚えたんだそうです。米肉野菜この 3 つをちゃんと取ろうよと。これは主食、主菜、副菜だと思うんですけども、これを覚えた。私たちがアンケートをとらせていただいたのは、いずれも家の中ばかりにいる方たちじゃなくて外に出ている方たちです。スポーツをやるとか、里山の

整備をしているとか、ウォーキングするとか、そういう方たちばかりですので普通より多分年代としては元気な方たちではあるかと思いますが、そういうものを小さいときに、身につけた子供たちが今元気にやっているっていうのもある意味事実かなと思います。ぜひ忙し中でお母さんやお父さんたちが今頑張っているところをあんまり難しく言わないで、さっき楽しくとおっしゃっていただけそうというふうなアプローチをして欲しいなと思いました。

もう1つは先ほど大野先生がおっしゃっていたように、栄養ケアステーション、これぜひ伝えてって言われたんですけども、健康診断を受けますよね。私達毎年受けるんですけども、何かしら問題が起こってきたときに、そこでもケアステーションでお話を受けられるとか、こんなものをこういうふうに食べたらいいのよっていうようなことが具体的に伺えるのだったら最高に素敵だななんて思います。ちょっと長くなりました。ありがとうございました。

田邊代表：皆様のお話を伺うと、やはり今の若い方たちは、圧倒的に忙しいというのを改めて感じました。食に関する専門職でもあるので、そういう面からも、考えてきたことをお伝えしたいと思います。

まずは朝食を食べないとか、栄養バランスの偏り等の問題については、高橋先生のお話でもありましたが、食事バランスに関する知識不足というのがあるのではないかと思います。核家族等、世帯の人数が減ってきていることで食に関する知識や技術の伝達がしづらい状況ではないかと思います。また、食事バランスや健康に対する個々人の優先度がどうしても低い。日常生活が多忙で、食事バランスに気をつける余裕がどうしてもないという方が多いのではないかと考えました。

その中で若い世代が食育に興味を持つには、どのような楽しさが必要かというところでは、先ほどインスタグラムで上げれば見るというのもあるので、1分、3分とか本当ポイントだけでもいいので、とにかく動画を上げていくことも考えていかなければならないのではないかと思います。あとは市の公式キャラクターがインフルエンサーとなって情報発信するとか。情報はたくさんあるけれども、自分に必要な情報を掴みきれてない方というのがいるのではないのでしょうか。不確かな情報も多い中なので正しい情報を地道に発信することは引き続き必要ではないかと思います。

調理レシピは正直もうあまり出さないほうがいいかもしれないと思いますが、もし出すならばとにかく簡単で短く、これならできそうかなと思ってもらえないと多分手も出してもらえないとは思いますが。

子供への食文化の継承について学校でということをおっしゃっていますが、今取り組んでいただいている給食だよりでの専門家である栄養教諭・学校栄養士の先生方による情報発信は、本当に貴重な学習機会だと思いますので、今後も継続いただきたいです。また自由研究などの題材として郷土料理や行事食・地場産物を入れてもらうのはどうかと思いました。学校菜園などの体験で野菜の栽培をしたというのがいいのではないかと意見も職員から出ました。

そんな中で、若い世代の方はすごく忙しいので、食環境整備として外食や惣菜で健康的な食事ができるように、地域のスーパーマーケット等と協力して、食事バランスのとれたお弁当を開発してPRをしていくとか、「こういう組合せでお惣菜選んでもらうとバランスよく取れます」という掲示とか。調理をしない方向での健康的な食事のとり方を発信してはどうかと思います。健康的な食事の選び方が難しいと思うので、そのギャップを埋める発信をするのはどうかと考えました。

保健所では、事業所給食施設等の栄養管理状況を良くするため、施設への巡回指導や研修会もしています。「健康ちば協力店」という取組みも続けていながら、バランスのよい食事について発信したいと思います。

高橋代表：先ほどから SNS を活用してというお話が出ていますが、今回、発表させていただいた調査の中でも、学生に普段食事とか栄養に関してどのようなものを情報元として見ていますかっていうことも聞いていて、やはり一番多かったのは SNS でした。SNS を使って効果的に情報などが発信できると、キャッチしてくれる確率も高まるかなとは思っています。あとは前回ご紹介させていただいた市川駅とか八幡にあるシャポーと連携した、シャポウエルという LINE のアプリを JR の方と開発しております。食事や運動に関する取り組みをすると、ポイントがたまってクーポン券がもらえるという取り組みですが、食事に関する取り組みについて、今学生が解説文を作成しており、もうすぐそれがアプリの方に反映されるところです。学生にもそういったものを使ってクーポンもらえるよってということで、広めていければいいなあというふうに思っています。先ほどからもお話ある通り、本学の学生は食事に関する知識、栄養の学生はあるはずですが、それ以外の学生はバランスのよい食事がなかなかイメージしづらいというところもあると思います。私は保育学を専攻している学生に毎年授業を持っていますが、今まで授業の中では、栄養についてお話していますし、バランスのとれた食事が大事だよというお話はしているんですけども、学生が実際自分の生活の中でそれを実践するような取り組みはできていなかったと思います。来年度以降は食事バランスガイドは大変難しいかなあと思うので、もっと簡単にセルフモニタリング等で自分で食事の記録をして、振り返ってというような取り組みを毎週できればいいなと思っています。

山本代表：市川で農業やっております山本です。まず前回の連絡会以降、食育の取り組みとして市内幼稚園の芋ほりのお手伝いと、先ほど農政課から報告がありましたいちベジフェアに野菜の提供と、12 月から市内北東部の 8 校、小中学校 8 校に長ネギの方を納品させていただいております。今私が行っている取り組みの中から、若者や働く世代が食に関心を持つために何かできるかなってところで考えていくと、やっぱりまた食べたくなるようなおいしい野菜を提供することかなというふうに思っています。大人になってから食べたら食べられる野菜ににんじんやピーマンだったりあるかと思うんですけども、それをちょっと長期的な話になってしまうけども、幼稚園や小学校のときから、嫌いな野菜という選択肢から外していくことがおいしい野菜を食べてもらうことで、食べる品目の選択肢が増えるのかなというふうに思いました。にんじんを例に挙げるともう数百品種ある中から作りやすい品種だったり、作りにくいけどおいしい品種っていうのがもういろいろあるんです。その中で私はできる限りニンジン臭くないにんじんを作るようにしていて、食べたときに、これがいいのか、これがいいのか悪いか分からないのですが、柿のような食味がある品種を作っています。実際スーパーに並ぶと、まだにんじんって品種名が出ているわけでもなくて特徴が出ているわけでもなくて、味の評価がもう 1 つ関わってくるのが鮮度になるんですけども、市川市産の野菜を食べてもらってかつそのおいしい品種だよっていうところまでの周知ができていないのがちょっとただ作っているだけになってしまっているのかなっていうふうに思っています。市川の場合限られた土地の中でたくさんつくることはできないので、付加価値がある野菜を作っていく必要があるんで、また食べたくなるおいしい品種をさらに選定して、それを本来であれば 3 日後とかにスーパーに並ぶものが翌日に並んで鮮度がスーパーに並んでいるものと圧倒して違っておいしいんだよっていうのを周知していくことが、長期的ですけど、子供たちの野菜嫌いというところから減らしていったって、大人になっても、この野菜が食べたいからこの料理を作るとか、そういった形で、様々な副菜に手を広げたいような取り組みを長期的ですけどもやっていくことが必要なのかなというのを今回の議題を通して思いました。以上です。

事務局：委員の皆様方大変貴重なご意見ありがとうございます。本日ご欠席の市川市社会福

祉協議会山本代表より、ご意見をいただきましたので、一部ご紹介させていただきます。

20代の職員6名の意見ですということで、皆様方から出た意見と非常に共通したようなことが多いですけれども、一部ご紹介させていただきます。

加工食品や外食中心の食生活によってやはり栄養バランスが偏る原因になると思っています。スマホや動画を見ながら食べるながら食べも食生活が乱れる原因であると思います。夜遅い食事や夜食が睡眠の質低下や翌朝の欠食にも影響していると思います。近年、冷凍食品や加工食品、フードデリバリーを利用される方が多い印象があります。便利という利点もあるが、料理離れという食の課題も考えられます。誰かと一緒に食事をするという機会が減っていることが、食に関する課題でもあるかと思われます。SNSを通じた発信がきっかけになると思います。SNSでバズっているレシピを見て作ったり、短い尺で構成される簡単レシピなどの動画が流れてくると最後まで見てしまったりします。若い世代にとっては身近なSNSが日常の中で自然と食に触れる機会となっていると思います。映えの要素を入れたり、ワンパン料理やレンチン料理など簡単に調理できる点を前面にアピールし、動画やSNSの投稿に買い物リストを付けるのも、料理のハードルが下がり良いと思う。時短や節約と直結した安い早い失敗しないというワードも刺さるのではないのでしょうか。流行の食材を取り入れるのも効果的、地域の方と一緒に郷土料理を作り、味わう体験が有効であると思う。地域の高齢者や農家の方との交流は、食にまつわる知恵や思い出が語られ、子供たちの心に深く残る学びとなります。高齢の方と子供の料理教室を開くのはどうでしょうか。子育て世代が共働き世帯が多いことから子供の居場所づくりにも繋がります。料理教室で用いる食材は賞味期限が近い食材を使うことで、食品ロス削減の効果も考えられると思う。子供が料理教室の中で日本の伝統料理を知り、自身で作ることで、食文化にも興味を持つことや、家庭に帰って料理の手伝いをする 것도期待できると思います。食品ロスについてはフードドライブの常設や子供食堂との連携が重要であると思う。手軽な面で考えれば時短レシピや簡単調理が良いと思います。包丁やまな板を使わないレシピで洗い物を少なく時短にする若い世代に対して、SNSを活用した意識を発信することが良いと思います。などというようなご意見をいただきました。

まさに皆様方から本日出していただきましたご意見が非常に多く共通した部分であったと思います。本当に食のことは、これがいいですよって言ったところで、やっぱり現状の生活と密着しているものですから、取り組める方、できない方など様々な方がいらっしゃると思います。特に若い世代が忙しい。本当に身につまされましたのが、私も身近な目の前にいる家族は、幾ら言ってもスマホを見ながらの食事をやめてくれません。日頃の生活、仕事でいっぱい頭になっておりまして、それが他にいかないっていうのが身近にあり、見ておりまして、どうしたらそういう人にでも少しずつでもわかってもらって食は楽しいもの、食べたいものが少しでも体にいいものになり、多く摂っていけるよう、本当に今日ご意見いただいた皆様方のヒントをこれからの食育の取り組みに生かしていけたらと思っています。

本日は本当に大変貴重なご意見ありがとうございました。以上で意見交換を終わらせていただきます。

健康支援課長：以上をもちまして、本日の議題はすべて終了いたしました。最後になりますが、冒頭にお伝えしました通り、当委員会は会議公開指針に準じまして、会議録につきましては改めてメールでご案内をさせていただきます。長時間にわたりまして、本日はどうもありがとうございました。これをもちまして第2回連絡会は終了といたします。