

会 議 録

会 議 の 名 称	令和4年度第2回ひろさき教育創生市民会議
開 催 年 月 日	令和4年10月31日（月）
開 始 ・ 終 了 時 刻	午後2時30分 から 午後4時30分 まで
開 催 場 所	岩木庁舎2階 多目的ホール（弘前市大字賀田一丁目1番地1）
座 長 の 氏 名	国立大学法人弘前大学 教育学部 学部長 福島 裕敏
出 席 者	<p>座長 福島 裕敏 委員 佐藤 忠全 委員 佐藤 義光 委員 萩臺 美紀 委員 相馬 隆子 委員 境 江利子 委員 木村 文宣 委員 矢田 公夫 委員 石山 いつ子 委員 成田 隆道 委員 川越 俊昭 委員 藤田 俊彦 委員 福島 龍之 委員 佐藤 信隆 委員 宮地 善道 委員 鈴木 勝久 委員 大湯 恵津子 委員 中村 光宏 委員 長内 かおる 委員 太田 脩皓</p>
欠 席 者	<p>委員 松橋 俊輔 委員 中村 和敏 委員 小山内 修 委員 古川 浩樹 委員 浅原 奈苗 委員 佐藤 優輝 委員 桶谷 昌宏 委員 椛澤 睦子 委員 小館 孝浩 委員 黒木 和実</p>
事務局職員の職 氏 名	<p>教 育 長 吉田 健 教 育 部 長 成田 正彦 学校教育推進監 森 尚生 教育総務課長 菅野 洋 学校整備課長 高山 知己 学務健康課長 相馬 隆範 学校指導課長 鈴木 一哉 生涯学習課長 原 直美 中央公民館長 中川 元伸 博物館長兼高岡の森弘前藩歴史館長 吉崎 拓美 文化財課長 石岡 博之</p>
会 議 の 議 題	「食育について」
会 議 資 料 の 名 称	<ul style="list-style-type: none"> ・食育について ・第2次弘前市食育推進計画【概要版】 ・第2次弘前市食育行動プラン（抜粋版）
会 議 内 容 (発言者、発言内容、 審議経過、結論等)	<ol style="list-style-type: none"> 1 開会 2 教育長挨拶 3 議事（グループ討議） 4 その他 5 閉会

【内 容】(概要)

3 教育長あいさつ

本日は、御多用のところ、「ひろさき教育創生市民会議」に御出席いただき、誠に感謝申し上げます。

また、平素より当市の教育行政にご理解とご協力をいただいておりますことに重ねてお礼申し上げます。

さて、本日の議題は「食育について」である。

教育委員会では、令和3年11月に食品ロスの削減など新たな課題に対応する取組を加えた第2次食育推進計画を策定した。食育の推進体制に加え、市民一人ひとりや家庭、学校・保育関係機関などに対して取組主体の役割を定めている。

また、令和四年度の市政方針に「健康都市弘前の実現」を掲げ、市民一人ひとりが健康に関心を持ち、全ての市民が健康で長生きできる地域づくりを目指し、様々な施策を進めているところである。

児童・生徒そして市民の健全で安心な食生活の実現のために、持続可能な食を支える取組や環境に配慮した取組など、新たな視点からの食育の展開が求められているなかで、一層の推進を図るため、委員の皆様がすでに実践されている食育の活動や第2次食育推進計画における目標の達成方法、必要な情報発信方法について、忌憚のない御意見や情報提供をお願いしたい。

結びに、本日の会議が、児童・生徒、そして市民の健康づくりへとつながることを期待し、あいさつとする。

4 議事(グループ討議)

- ・食事(塩分摂取を控える)について気を付けていることがある市民の割合を増やすには
 - ・朝食を食べる子ども・市民の割合を増やすには
 - ・野菜等の学校給食における地元(県)産品使用率を増やすには
 - ・肥満者・肥満傾向にある子どもの割合を減らすには
- ～委員が所属している団体で実施している食育の取り組み～
～目標達成のためにはどのような取り組みができるか～
～必要だと考える情報発信(※目標達成のため、何をどのように情報を発信すれば効果的か)～
- ※4つのテーマの中から各委員の希望に基づいてグループ分けを実施。
「食事(塩分摂取を控える)について気を付けていることがある市民の割合を増やすには」については希望者が少なかったため、このテーマを除外してグループ分けを行った。

(事務局説明)

(討議資料「食育について」)

食育基本法では、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」であり、「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」としている。

(第2次弘前市食育推進計画【概要版】)

市では、「いきいき健やかなくらしの実現」を基本方針に、5つの重点推進事項として、規則正しく健全な食習慣の育成、バランスの取れた食生活で健康づくり、家庭や学校などで食事を楽しむ習慣づくり、特産品を活用した食文化を継承するための活動、生産者と消費者の相互理解による地産地消の推進を掲げた弘前市食育推進計画を策定している。

この計画は、食育基本法に基づき、市民が健全で安全な食生活を実現し、心身の健康と豊かな人間性を確保できるようにするため、弘前市全体で推進する食育に関する基本事項を定めたものである。

また、食育を推進するためには食育に関わる多くの関係者の理解と協力のもと、共通の目標を掲げて意識の向上に取り組むことが重要であることから、より効果的で実効性のある施策を展開することを目的に、目標を客観的に把握するための数値目標を設けている。

この食育推進計画に加え、食育推進活動をするための具体的な取組を示したものが食育行動プランである。

(第2次弘前市食育行動プラン(抜粋版))

食育行動プランは、食育に関わる団体や市民一人一人が食育推進計画に沿って方向性や目的を共有し、創意工夫を凝らした食育活動を積極的に実践することで、市民が健全な食生活を送れるようになることを目的としている。

また、食育推進計画に掲げる重点推進事項について、市及び食育推進団体のこれまでの取組内容や今後取り組むべき方向性なども示している。

A3サイズの資料には、食育推進計画に掲げた重点推進事項とこれまでの主な取組、推進団体と市それぞれの今後の取組を記載している。

本日のグループ討議では、各団体で実施している食育の取組についてお知らせいただき情報共有するとともに、今後の取組や情報発信のアイデアをいただきたい。

座長から、グループ討議の進め方について説明

○グループ討議

○各グループからの報告

(A グループ)「朝食を食べる子ども・市民の割合を増やすには」

まとめが非常に難しかった。朝食を食べることは子どもたち、市民、まず大人に対しても対策が必要。そういった大人の対策、子供の対策という2つの角度で見ていったときに、大人であれば食べる時間がないということ、または経済的な理由、高校生であればコンビニの活用が問題となるのではないかな。または、ダイエットでという理由があるのではないかな。子どもたちが朝食を食べないのは、保護者が原因と言える。保護者の意識、保護者の習慣が重要。学校側だと、朝の会で朝食の有無を確かめ、朝食チェックの工夫とかの時間の確保も必要。食べてこなかったという事実がデリケートな部分になるのではないかなという意見も出た。保護者に対しても啓発することをなるべく押し付けではなく行うこと。わかっているけどできない、そういったご意見もある。家庭とのつながり、朝食メニューの公開の場など、学校に限らず、支度の部分、調理、工夫、市民の朝食のメニューとかレシピ、子どもが好きな朝食、色んな角度で朝食を紹介するという考え方、学校はもちろんのこと市民全体で啓発につながるようにしたいとの発言があった。最後に、すべての人に言えることは、お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、といった大人が作るのが当たり前といったところに依存するのではなく、自分で作ることにチャレンジすること、誰かが作ってくれないから朝食が食べられなかったのではなく、自分で作るということを考えてみようということを考えてみる、啓発してみてもどうかということを話しあった。話し合いの時間が少なかった。大人の対策、こどもの対策でグループわけしてもよかったのではないかなと思う。

(B グループ)「野菜等の学校給食における地元(県) 産品使用率を増やすには」

学校給食における地場産の使用率を増やすにはというテーマで話し合いをし、カテゴリとしては、学校、行政、地元地域、その他でまとめた。

学校での取り組み、どういう取り組みができるのかという話では、今やっているのは食育だよりを出したり、家庭科等で話し合ったり、子供たちのアイデアを、県産品を取り入れたアイデア、献立を考えてもらうとか、体験で、リンゴ農家に出向いたり、そういう活動を通してそれを給食につかっていくとか、そういうことで地場産の使用率をあげる。それから、津軽の郷土料理、けの汁とか、せんべい汁など、メニューの中に取り入れられている県産品を意識して取り入れていく。生徒からメニューを公募して、給食のメニューに取り入れるという意見もあった。

行政関係では、食材、B級野菜、はじき野菜をメニューに使っていけ

ば、農家さんも少し潤ってくるのかなという話もあった。それから、アレルギー対応とかがないところもあるので、給食センターからご指導、お話を聞いたりして支援していただけたらと思う。

地元地域に関しては、規格外の野菜を積極的に活用していくとか、JA、農家さんに規格外の野菜の寄付を募るとかそういったことで給食に使っていくという工夫も必要という話があった。

各家庭向けに関しては、献立のメニュー、使われている食材を発信することも必要と考えている。

その他としては、テレビ局とマッチングして、例えばリンゴ消費について番組を作るとか、県産品を使ってデザート等を投稿するとか、そういうアイデアも出た。これらの色々な案は立場間で連携していく、融合していく必要があるのではないかと、そういう取り組みがなされれば、使用率も向上していくのではないかと、そういう話し合いになった。

(C グループ) 「肥満者・肥満傾向にある子どもの割合を減らすには」

子どもの肥満の対策として、まずは体の仕組みを親子で学ぼうということがテーマとなる。なぜ子どもの肥満がよくないのかというと、心臓、血管病、肝臓の肥満、大人になると、乳がん、大腸がん、肝がんなど、がんと脂肪は非常に結びついている。

なぜ子どもから、ということだが、いったん肥満になると、色々なホルモンがあるのだが、それらが出なくなってしまう、痩せるということが難しくなり、悪循環になってしまうということがあり、子どもの頃から予防が大切だということが言える。今までよく言われているのは、よく噛んで食べるとか、ゆっくり咀嚼して炭水化物、たんぱく質、脂質と野菜、食物繊維をバランス良く食べなさい、腹八分目といって、あまりいっぱい食べないように、ということと言われるが、こういう言葉は聞き慣れてしまっている。そういう言葉を、もうちょっと医学的に、具体的に話してあげることで子どもは逆に飛びつくのではないかと、ということ考えた。肥満児の親の肥満率というのは全国で約45%という数値が出しており、やはり子どもの肥満の原因というのは、家庭の食事に起因しているということが言える。家庭での食育というのはとても大切なので、親子で取り組んでいくことが大切だということ言える。

具体的に言うと、まずはよく噛むということ。ストレスが原因だったり、睡眠不足が原因だったりして、早食いになるのだが、早食いになるとなぜ悪いかということ、胃にはGLP1というホルモンがゆっくり食事をすると出ており、これが食欲を抑制する。今、実際、肥満の注射として治療として使用され、食物繊維をとることで、短鎖脂肪酸という脂肪酸が出て、GLP1というホルモンが分泌されるという仕組みになっている。あるいは脂肪細胞のなかにレプチンというホルモンがあるが、これは食欲を抑制する。いくらダイエットしようと思っても、レプチンが分泌されないと、なかなか痩せないという悪循環になってしまう。あとは食事

のとり方。食べ方の工夫として、食べる順番があり、まずは食物繊維を最初にとるとのこと。炭水化物を最初にとるよりは、胃のなかでインシュリンというホルモンがすい臓から出るが、食物繊維を最初にとるとそれが出にくいので、これで糖尿病を予防することができる。胃の働きを良くしていったって、消化を良くするという働きがある。医学用語で非常にとっつきにくいかもしれないが、逆に今までよく言われていた、バランスよく食べるとか、そういうありきたりな言葉よりも、子供は興味をもって、なんでこれがいい食事の方法なのかということを理解してくれると思う。大人になっても理解が残って、さらに勉強していくと、理解が深まっていくと思うので、難しい医学用語でも、それを面白おかしく使っていくということで、子どもは興味をもって理解してくれるのではないかと思う。炭水化物を食べることが多いと思うが、その中でも糖質が多いので、ペットボトルジュース類、あまいものやお菓子など、炭水化物以外のものの成分を教えてあげる、ということも大切だし、もちろん運動も大切。通学もバスとか親御さんの送り迎えで、自分で歩くということが少なくなっている。それによる運動不足ということもあるので、運動も大切だということを理解してもらうために、親子の教室をひらくということも大切ではないかと思う。

(座長まとめ)

3名の発表者の方、3つのグループのそれぞれで話し合いに参加してくださいました委員の方々、ありがとうございました。

食というものの共通していることは、食べなければ生きていけないということ。全員に大事なことだが、赤ちゃんの時や幼児期とか、小学校、中学校、高校、大学、大人や中年期、世代によって、食と健康というものの意味づけが違ってくるので、大人を目線で言っても子どもたちには難しいのだが、逆に子どもたちからすれば、健康は大事だが、自分は健康だからとってしまうのだが、お父さんお母さんにもかかわらず大変な問題だというふうに思ってくれるというところが、食・健康を考えるときに、それぞれの世代で考えるときに、向き合い方が変わってくるというところを考えていかなければならないと思う。そのきっかけがないと行動変容に結びつかないところがある。また、私どもは、健康についての情報が断片的に得ている。その中で、きちんとした知識というものを、子どもにとって身近な形で、例えば先ほどCグループが言っていた痩せ妊婦の肥満児率は、お母さんになるという人からすると、自分のことが自分のことじゃなくなって、子どもに影響を及ぼすと思えば、自分の行動変容、他者にもかかわってくるということに繋がって、見直す機会にもなる。そういう意味では、難しいけれども、小さいころからのきちんとした知識と、その大事さを伝え、日常に返すということ。Aグループの話にもあったのだけれども、日々繰り返すことができるのが、学校や教

育現場の強みでもあると思うので、ぜひそういうところはまた共有して、大事なことは我々一人ひとりが、健康的に自立するということ。自分で多少なりとも料理をできるようになるというのもあるだろうし、バランスよく食べる判断をし、時間がなくても自分で作るならば前の日から作るように工夫して、時間がない中でもどうやるかという判断をしていく中で、やらなかった時よりもやった時の方が、日々豊かになるし、自分も健康になるという変容を、全員が取り組まないといけない。そういうなかで、親子で一緒に、おじいちゃんおばあちゃんと一緒でも、子ども達同士でも、お互いに、お互いの課題を考えながら、よりよい生活という気持ちよさを持っていないと、長続きはしないという風に思った。なかなか、食・健康の問題は、知識が知恵になって、判断になり、行動になり、習慣化していく、このサイクルを、どう作っていけるのかという、まずは入口のところ子どもたちには大切だと思った。

今日配られた資料に色々な団体の方が、第二次食育行動プランという形で、取り組まれている。もし可能であれば、例えば、ホームページなどでレシピについてとか、食・健康リスクについてとか、テーマ別で、朝食とか、ここを押すと小学生でもチャレンジできる3分で作れる朝食レシピみたいなものがあると、アクセスもできるのかなと思う。せっかくこんなに取り組みをやっているということを知らなくて、色々なところで色々なイベントがあって、それがカテゴライズされていると、もう少し情報にアクセスがしやすくなって、これがあるならここに行ってみようとかがあればまた面白いのかなと思っていた。食育というのが、食に関する知識と、食を選択する知識を習得して、それを実践していくまでもっていかないといけないということなので、そのなかで、いろんな世代のつながり消費者と生産者のつながりとか、健康と食のつながりが地域の環境の循環とか、そういうものを回していく中で、お互いがお互いに触れ合っていくほうがよりよく生きられるところを、また今回みたいな形で議論していきたい。食というものは、青森県が大事にしている産業でもあると思うので、そこが市民の生活とうまくつながり、よりよい青森を作っていくのではないかと思う。またどうかそれぞれの場所で今日また刺激をうけたことをもとに展開していただきたいと思う。

4 その他

(生涯学習課)

民法改正により令和4年4月から成年年齢が18歳に引き下げられたが、弘前市ではこれまでどおり、年度内に二十歳を迎える人を対象に「二十歳の祭典」を開催する。

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点から、今年度の二十歳の祭典は出身中学校により午前・午後の2回に分けて開催する。

開催日時は、令和5年1月8日日曜日、午前の部は午前11時から、午

	<p>後の部は午後 2 時 3 0 分から、会場は弘前市民会館である。</p> <p>また現在、二十歳の祭典プログラムに掲載する有料広告を募集している。募集締め切りは 1 1 月 1 5 日火曜日である。掲載をご希望の方は、お申し込みをお願い申し上げます。</p> <p>5 閉会</p>
--	---