

## 令和3年度 練馬区食育推進ネットワーク会議(第8期)第3回会議要録

- 1 開催日時  
令和3年12月6日(月)午後2時30分～4時
- 2 開催場所  
練馬区役所本庁舎19階 1903会議室
- 3 出席者  
委員長 健康部長  
副委員長 健康部健康推進課長  
委員 開田委員、加藤委員、小林委員、檀上委員、堀委員  
金野委員、岡野委員、高野委員  
幹事 大泉保健相談所長、清掃リサイクル課清掃事業係長  
保健給食課学校給食係長、保育科保育所給食係主査、  
健康推進課健康づくり係長、健康推進課歯科保健担当係長  
事務局職員 健康推進課栄養食育係2名、豊玉保健相談所栄養担当係、  
石神井保健相談所栄養担当係長、北保健相談所栄養担当係長  
欠席委員 小松委員、戸田委員、足立委員、頓所委員、秋本委員、北村委員
- 4 公開の可否 公開
- 5 傍聴者数 0名
- 6 配付資料  
資料1 練馬区食育推進ネットワーク会議(第8期)委員名簿  
資料2 練馬区健康推進課 Instagram について  
資料3-1 情報誌「ねりまの家族の健康を応援します」の取組みについて  
資料3-2 ねりまの家族の健康を応援します(令和3年9月号 小学校版)  
資料3-3 ねりまの家族の健康を応援します(令和3年9月号 幼稚園版)  
資料3-4 ねりまの家族の健康を応援します(令和3年9月号 子育て世代版)  
資料4 若い世代への食育の取組実施について  
資料5 ねりまの食育応援店登録店舗一覧  
資料6 第2回練馬区食育推進ネットワーク会議(書面開催)アンケート集計
- 7 会議要録  
(1) 開会  
(委員長) 練馬区食育推進ネットワーク会議を始めさせていただきます。私は、この7月から健康部長をさせていただいていますが、前回は書面開催ということで、初めて参加させていただくこととなります。進行を務めさせていただきますので、どうぞよろしく願いいたします。  
会議に先立ちましてお願いがございます。この会議は、「練馬区の附属機関等

の会議の公開および区民公募に関する指針」により、原則として公開することとしております。傍聴も可能としております。また、会議録については要点記録として公開いたしますので、録音をさせていただきます。ご了承のほどよろしくお願いたします。会議要録中の表記につきましては、発言されたかたのお名前は特定せずに委員長、委員のように表記をさせていただきますのでどうぞよろしくお願いたします。

それでは会議を始めさせていただきますが、先ほど申し上げた通り前回第2回は新型コロナの感染拡大ということで書面開始をさせていただきました。久しぶりに直接皆さんとお会いをしての会議となります。本日は曇り空で、寒くて、また年末のご多用中のところご出席をいただきまして誠にありがとうございます。本日はお一人まだお見えになってないのですが、事前に欠席のご連絡をいただいた5人の委員の方と二人の幹事がいますが、どうぞよろしくお願いたします。

## (2) 委員長挨拶

(委員長) それでは次第の2に進めさせていただきます。委員長の挨拶ということでひとつ次策を作ってくれているのですけれども、毎回挨拶をさせていただいているということなので挨拶をさせていただければと思います。

この食育推進ネットワーク会議は、設置をされてもう10年以上経っているということです。食育のいろいろな取り組みを進めてきておりますけれども、この会議がもとになって現在実施している事業も多くあると聞いています。コロナ禍で取り組みが進めづらいついた時期ではありますけれども、区民の皆様の多様なニーズにこたえていくために、ここにいらっしゃる皆様のお力が必要となります。練馬区の特徴を生かしながら、食育の取り組みを進めていきたいと思っておりますので、そのためにも皆様の活発なご意見をこちらにいただきたい、というものでございますので、どうぞよろしくお願いたします。

## (3) 案件

(委員長) 続きまして案件の3の1)第8期の活動経過報告に移ります。次第のA健康推進課 Instagram 開設について資料2が添付されていますので、説明お願いたします。

(事務局) 資料2の説明

(委員長) ありがとうございます。今189人フォロワーがいるということで、じわりじわりフォロワーが増えているということなので、皆さんも機会を捉えて他の方にも周知していただければと思いますので、よろしくお願いたします。何かこの件に関し、ご質問ご意見ある方いらっしゃいますでしょうか。よろしいですか。はい。では続きまして、イ若い世代の食育の取組についてということで、保健相談所の取組について。こちらが資料3-1から3-4、大学との連携について資

料4ということで続けてご説明をいただければと思います。

(事務局) 資料3-1、3-2、3-3、3-4、4の説明

(委員長) ありがとうございます。若い世代への食を通じた健康づくりの推進ということが法律、それから区の計画の健康づくりサポートプラン、こちらを基に推進しているということなのですが、まだまだ課題は多いのだということですね。

そこで、保健相談所中心の取組、それと新たな取組として、大学生の方と今後事業展開に向けてお話をしていくということがありました。大学生も5名相当のところ7名集まったということで、なかなか期待できるかなと思っています。この大学との連携については開始したばかりですが、今後の展開も期待していきたいと思っています。

何か皆様方からこのあたりについて、結構大きな課題でもありますので、ご意見を頂戴できればなと思っていますのですけれども、どなたかいかがですか。ご意見でも結構ですし、率直な感想なんかでも結構です。申し訳ありませんが、本日ご出席の方からお話なんかをうかがえればと思っております。感想とか期待すること、日頃からおもっていることなどあればお話しいただければと思います。

(委員) まず、若い世代の方たちに食の関心を持ってもらいたいということですが、高校3年生の娘がいるのですが、全く食に興味がない。大変申し訳ないのですが。それっていうのは自分でやろうとしていないというのが一番にあって、親に頼り切っている。親に任せている。買い物から片付けまですべて全部っていうのがあって、なのでこう今いらっしゃる大学の委員さんとか、自分で食に関して積極的に取り組んでいる姿がうらやましいと見ています。親の責任があるっていうか、振り返って考えてみると、小学校とか保育園では子どもを対象に、プラス保護者に対しての献立の配布とかがあったじゃないですか。やっぱりそのくらいから食に関して教えていくことが大切なのかなと思っています。後は、小さいころからの積み重ね、プラス栄養の偏りとかが多いので、それを工夫していかに食べさせていくか。この前、食育推進ボランティアで高齢者向けのちゃんとごはんに参加したのですが、今まで築いてきた何十年っていう食生活をガラって変えるのって難しいことで、その事を上手くみんなに伝えていけたらいいなって思っています。ごめんなさい。

(委員長) ありがとうございます。続いていかがでしょうか。

(委員) 若い世代に食育を直接的に訴えかけるのは難しいので、保護者の方へ訴えていくというのはいいアプローチだなと思いました。質問なのですが、資料3で配布物が3種類あったと思うのですが、微妙に内容が違っていますが、どういう狙いがあるのかなと思って、教えていただければと思います。

(事務局) まず資料3-2ですが、小学校向けにということで発行しております。これを

ベースに資料3-3と3-4を作成しております。変更されている内容としては、どれも表面の部分が、小学校版ではお昼ごはんの献立が学校の給食献立を活用して1日の食事例を書かせてもらっているのですが、資料3-3の幼稚園向けは、お昼ごはんがお弁当を活用した献立になるようにしている所が大きな違いです。また、資料3-3と3-4の違いは、子育て世代版として掲示やホームページに掲載しやすいように文言を追加し、お弁当ではなく、休日の献立を活用している所に違いがあります。

(委員) ありがとうございます。

(委員長) よろしいですか。はい、では次にいかがでしょうか。

(委員) Instagramですが、私も見られるようになりまして見ているのですが、もうカリフラワーのポタージュが出ていましたよね。季節を感じられて、ちょっと楽しみに見られるかなというところですね。これにもう一品、この料理だったらもうひとつ何か加えるとバランスがいいよとか。そんなものがあると食事をするときの参考になるなど。私も今孫と一緒に食事をするのですが、夜は若い人と一緒に1週間分の献立を立ててなんですけど、こういうものを参考にしたりとか、何と組み合わせるかなというように考えてたりしながらやっていますので、とても参考になります。ありがとうございます。若い人たちのということで、お母さんも若い人たちに入るのかもしれないのですが、もっと若い小学生っていうのにこのプリントを全校配布しているっていうのはいいアイデアだったなと思っています。ただうちの孫がこれ持ってきているのかどうかはわからないのですけど。

(事務局) 小学校版は、黄色の紙に印刷して配布をさせていただいているので、持ち帰ると区立の小学校の配布物の中では目立つようにはなっています。少し気にしていただくと2月に持ち帰ると思います。

(委員) ああなるほど。そうですね。せっかく良いアイデアだなと思っていましたので、広めるのに良いのではないかと思います。

大学生の若い人たちにこれから大変期待がかかるのですが、もう2年前3年前になってしまうのですが、農業祭なんかで大学生にも来てもらって一緒にブースを開いたことがあったり、ちゃんとごはんの時に参加していただいたりしたことがあったのですけれど、そういうことを通しながら食に関していろんなことをこう考えて発信していただけるといいなあ、と思います。以上です。

(委員長) ありがとうございます。続いていかがでしょうか。

(委員) そうですね。私はここに参加しているのですけれど、受け身な感じでずっと聞いていました。ちょうど私は大学生の娘がおりまして、こういう事やるのみたいな相談するのですけど、ちょっと遠くに離れてまた一人暮らしといういいポジションにいますので、いろいろ食について聞くのですけど、すごく元気な子で食

にすごく関心があるのですね。食べるのが大好きでマメに食事も作ってみたい子なので、痩せてなることがわからないって言われて。じゃあ、あなたはいつも食事を作る時に何を心がけているの？どうして食事に興味があるの？と聞くと、食べるのが楽しいと。それが一番の前提であるっていうこと、あとは運動しているので、これを摂ると身体が活性化される、疲れが取れるという情報をさがしちゃうと言っていました。痩せの人たちもきっと食事を摂らないっていうことはしないのだろうけど、自分が痩せるためには、こういう栄養素だとエネルギーがあり、身体が元気になりながらも健康になりながらも、良い体型を維持できるっていう方法があると見やすいのではないかな、みたいなことを娘からアドバイスをいただきました。

あくまでも私は主婦でお母さんというところで、どうやって子どもたちにご飯を食べさせて来たかな？なんて思いながらいるのですが、やっぱり食事をするっていうのが楽しいっていうのが前提にないと、食に興味を持たないのでは。小学生の子どもたちのお母さんも、食べるのが孤食にならないように心がけるっていうのも大事なんじゃないかなと思います。以上です。

(委員長) ありがとうございます。委員の家庭の食卓がおそらくすごく明るかったんですかね。そのあたりのノウハウは我々も必要ですね。

(委員) 私自身が食べるのが大好きで、ダイエットはしたことがないような人間だったので、すみません。

(委員長) どうもありがとうございました。続きましていかがでしょうか。

(委員) 保健相談所に実習に行った際に、若い世代でもあるのですけれども、子どもがいるお母さんは、子どものために栄養を考えて食事をつくっている人が結構多かった。子どもがいる家庭だと食事は気にして作っていると感じました。

若い世代で子どもがいない一人暮らしの場合だと、忙しかったり自分を気に掛ける余裕がなくて、食事が適当になってしまうのではないかと感じます。今はUber Eats だったり出前館や飲食店などが豊富にあって、自分でがんばって作らなくても食事が摂れる環境にある。自炊を促すのも大切だと思うが、外食とか中食を利用する際にバランスよく健康的に食事が摂れるような方法も伝えていければ、より良いのではないかと思います。

(委員長) はい。ありがとうございました。続いて、いかがでしょうか。

(委員) はい。若い世代という課題はとってもテーマが広い。まだ私の中でも前回から時間が長かったこともあって、資料見返したりしながら前のことを見直していたのですけれども、まず若い世代へのアプローチ、私今30代ですけど20代の子たちがどんな食生活をしていて、何が具体的に課題なのかっていうのが正直見えないです。なので、今ここで何か意見をもちろん言いたいのですけど、なかなか言い出せないもどかしさがあるなと思います。また、日本女子大との方々との

お話っていうのが、今後展開されるっていうことだったので、そこで是非 20 代の食に興味関心がある子の活発な意見だけでなく、食にちょっと関心がない子たち、周りのお友達なんかの例えばアンケートなんかを含めてやっていると、偏った意見じゃなくてバランスよく声が拾い上げられるかなと思います。そこで出てきた課題なんかと一緒にここでお話ができれば良いのだろうと思いました。私がちょうどまさに 20 代の専門学校で非常勤講師を数か月間やっていたのですけれども、やっぱり 20 代の子たちの昼、ちょうど私の授業が昼食の前なのですが、パーって授業が終わって外出ってたなーと思ったら買ってくるのはコンビニのものだったり、お母さんが作ってくれる子もいるとは思いますが、お弁当を持ってくる子だったり、見ていると食にあんまり関心もなく、自分が食べたいものをお菓子も含めて買ってくるという感覚でいるようです。だから、なぜ食に関して私たちが一生懸命アプローチをしているのか？という動機付けが必要なのではないかと。なんで食の大切さをあなたに訴えているのかっていう事を、一人一人に伝わる、伝えていくのが必要ではないかと。ただ単に栄養バランスが取れる、栄養バランスを考えた方が良いのだよとか言われたところで、行動にはなかなか移せないと思います。私もまだこうしたら良いっていうのが出ていないので、とてももどかしいですけれども、その子たちが 1 日にご飯とお味噌汁でも食べてみようって思えるようなアプローチができる方法があればいいなと思います。引き続き考えてください。

(委員長) ありがとうございます。今後、大学生との打ち合わせで出た情報や意見を会議で共有していただくっていうことで良いですか？その中でそれぞれの若者に対するアプローチの仕方、なんで今食育なの？なんで今我々がそんなことを言っているの？という所をしっかりと我が事として捉えていただくような取組みが議論できたらいいのかな？というふうに思いますのでよろしくお願いします。ありがとうございます。はい。続きまして、いかがでしょうか。

(委員) はい。若者のっていうことだけではないのですが、今テレビだったりインターネットだったり、健康についての情報がたくさんある中で、自分がどれをチョイスするかっていうのが本人に委ねられている。ダイエットと言うと、カロリーだけを気にすればいいと思っている子もいまだにいるし、カロリーではなく、糖質だけを考えればいいだっていう人もいるし、脂質だけを見る人もいる。いろんな情報があって、どれも正解みたいに紹介されている中で、そのどれを選択するかが個人に委ねられているから、それを正しいと思ってやっている子もたくさんいる。どれが正解っていうのはないのかもしれないですけど、私がすごく若い時に救われたのは、何を食べても別にいいと。痩せる痩せないは関係なく好きなものを食べたい時に食べるけど、その結果、体重が増えてきたらその食事は間違えだよと。それで好きなものを食べてきたのですけど、ちゃんと栄養さえバラ

スが整っていれば太っている人は痩せていくし、痩せている人は適正体重に増えていくっていうのを聞いて、何も考えるのをやめたのです。もうわかんなくなっちゃって。病気になると迷うだろうなっていうのは実際あって、それこそテレビでいろんな食事、栄養はこれだけありますよ。トマトは何群、この食材でもこれだけ栄養がありますよとか。1日何個何を食べましょうとか、全部テレビの言う通りにやっていたら食べきれないですし、結局何が良いのだから終わるとわからないですよ。先週やっていたものも身体に良いつて言っていたし、今週やっていたものも身体に良いつて言っていたし、情報が溢れすぎちゃうっていうのが今の時代は非常に大変なのだろうなと思っています。栄養成分の表示も色々表示しているが、表示されている中でどこを見ていけばいいのかっていうのがたぶん難しいのだろうな、と日ごろ思っております。以上です。

(委員長) はい。ありがとうございます。続きましていかがでしょうか。

(委員) 学校の方では、こちら先ほどの情報誌を定期的に配っていただいている、特に献立のところは自分の学校の献立が出るので保護者の方にとっては興味がある企画かなと思っています。私、先週6年生と移動教室に行きまして、校外学習で宿泊としては今年になってから初めて行ったのですが、遠足などのお弁当は、比較的に子どもが好きなものを選んで用意されていて、残したりする場面を見なかったのですけれど、改めて宿泊をして、出されたものを食べる子どもたちの様子を見ていて、好き嫌が多いなって率直に感じました。やっぱり好き嫌が多い子って、痩せていると言うか華奢な子が多いなっていうのを改めて感じました。本当に白いご飯だけ食べていればいいと思っている子もいますし、本当に意図的に痩せようとしなくても、食べなければ痩せるのだからっていうのを見ていて感じました。そういったところを小学校でどうやって教えていくのか？というところが大切かなと思いました。2日目は宿舎から用意していただいたお弁当を食べることになっているのですが、「好きなものが一つも入っていない」と公然と言う子がいたりして、本当にびっくりしました。全部食べ切る子の方が本当に少なかったですね。そういった意味でも、本当に今の子は食の在り方を考えていかないといけないんだな、と改めて感じました。以上です。ありがとうございます。

(委員長) ありがとうございます。委員の方、指名させていただいて、それぞれ内容のあるお話をいただきました。いただいた内容については、今後若者にどうアプローチしていくかっていうところでですね、検討をしていきたいなというふうに思っていますので、その時はまたご意見をいただければと思います。

委員の皆様より出たお話の中で何かお聞きになりたいようなところがあればおうかがいしますが、いかがでしょうか。よろしいですか。

(委員) 今、ちょうどお話を聞いていて思ったのですが、なんか痩せてるとか太って

るとかで判断をするのはどうなのかなと思ったのです。うちの子、まだ5歳なのですけど、幸いお野菜が好きに育ってくれて、私がほぼほぼ野菜中心にご飯を出しているっていうのもあるんですけど、やっぱりほかの子と比べるとやせ型の体質なのです。さっきのお話でも体重が増えたらサインだよ、っておっしゃっていたんですけど、そもそも栄養の定義はすごく複雑だと思うし、1回目の会議の時にも、ビーガンとか動物性のたんぱく質を取らないっていうスタイルの方々もいるという意見もあったと思うので、多角的なアプローチをしていかないといけないのかな、と今のお話を聞きながら感じました。

(委員長) ありがとうございます。確かにそうですね。ちゃんと栄養のあるものを食べてバランスよく取っているけど体型的には痩せている子、あと好き嫌いが多くて食べるものないぞって言って痩せちゃう子と全然違いますからね。

(委員) それで好きなものがないって言うとお菓子に走っていたら、そこは問題だと思うんですけど、たとえ好きなものがなくても、その子その子を見ていかないと一概には言えないところもあると思うんですけど、私も見ていて聞いていてもどかしく感じます。

(委員長) ありがとうございます。ほかにいかがですか。よろしいですか。はい。ちょっと先に進めさせていただければと思います。続いて、ねりまの食育応援店事業について、資料5の説明をお願いします。

(事務局) 資料5の説明

(委員長) はい。ありがとうございます。続いて資料6も続けてお願いできますか。

(事務局) 資料6の説明

(委員長) はい、ありがとうございます。今、ご説明がありました資料5と6についてご質問やご意見あればお受けします。よろしいですか。それではそのほかで委員の皆様、今日はこちらから振りませんでしたけれども、庁内の幹事から皆さんにお話ししたい内容とか何かあればお願いしたいのですけれど、よろしいですか。

そうしましたら、本日お忙しい中ご協力をいただきましてありがとうございました。次回の会議ですが、3月22日の火曜日に予定をしております。ご案内につきましては後日改めてお送りさせていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 5. 閉会

(委員長) そうしましたら、これで本日の練馬区推進ネットワーク会議全体会を閉会させていただきます。ありがとうございました。