

第Ⅲ部 平成30年度関門地域共同研究会 成果報告会

シンポジウム「健康長寿と食生活のあり方」開催記録



## [資料]

### 平成30年度関門地域共同研究会 成果報告会 シンポジウム「健康長寿と食生活のあり方」開催記録

日時：平成30年7月13日（金）14:00～16:45（うちシンポジウム 15:15～16:45）

会場：海峡メッセ下関 801 大会議室

主催：関門地域共同研究会

基調講演	： 東京都健康長寿医療センター研究員	横山 友里 氏
パネリスト	： 下関市保健部健康推進課健康づくり係 主任	東條 尚子 氏
	下関市立大学経済学部教授	横山 博司
	北九州市立大学経済学部経営情報学科4年	宮原 由佳
	下関市立大学経済学部経済学科3年	久家 奈都美
	下関市立大学経済学部国際商学科3年	加藤 沙彩
コーディネータ	： 下関市立大学附属地域共創センター 准教授	佐藤 隆
参加者数	： 47人	

#### 1. 趣旨説明

〔下関市立大学 佐藤 隆〕

下関市（などの地方都市）は、人口減少および高齢化率の上昇にともなって、高齢者の単独世帯の増加や家族形態・ライフスタイルの変化により、食卓でのコミュニケーション機能の著しい低下が心配されています。これらの状況は食生活の在り方にどのような影響を及ぼしているのでしょうか。特に食が細りがち・偏りがちな高齢者は、一人きりの孤独な食事によって、低栄養やアンバランスな食事となり、健康を大きく損なっている可能性があります。

生涯にわたる食の営みという点からは、生きるための力となる「食育」を子供のころから積み重ねることがとても大切なのではないかと思います。栄養学的観点に加えて、心やマナーの問題（例えば、命あるものから生かされているという感謝の気持ち）、家族・仲間（子ども食堂の場合は地域社会）との会話や時間・空間の共有の問題、食文化の問題、食品ロスの問題など、様々な問題が内包されていると思います。

本日は、まず初めに東京都健康長寿医療センター研究所の横山友里氏に基調講演を頂きまして、その後にパネルディスカッションを行いたいと思います。パネリストとして、横山友里氏のほか、食育の専門家お二人一下関市保健部健康推進課健康づくり係・栄養士 東條氏と食育推進会議のメンバーで心理学的観点から食育を研究されている下関市

立大学教授 横山博司氏、そして下関市立大学生協委員の食育担当の学生 久家さんと加藤さん、および北九州市でこども食堂の取り組みを行っている北九州市立大学の学生 宮原さんの5人に登壇して頂いて、食育の在り方について、さまざまな観点からご議論を頂きたいと思います。今回のシンポジウムが市民の皆様へ向けて、食の在り方に関して何か考えるきっかけになればよいなと思っております。

それでは、まず、最初に基礎知識として、栄養学的な観点から東京都健康長寿医療センター研究所の横山友里氏からご講演を頂きたいと思います。

## 2. 基調講演 「健康長寿と食生活のあり方」

〔東京都健康長寿医療センター研究所 横山 友里 氏〕

健康長寿を実現するうえで、日々の食事は重要な役割を担っており、各ライフステージに応じて食事の量や質を工夫することが必要である。とくに、高齢期では、疾病予防のみならず、加齢に伴う心身機能の低下を遅らせるフレイル予防の観点から、良好な栄養状態の維持を図ることが重要である。本講演では、地域在住高齢者の疫学研究から得られた科学的根拠（エビデンス）をもとに、健康長寿と食生活のあり方について解説した。

高齢期の健康は、疾病の有無のみならず、機能的な健康が重視され、近年「フレイル」という概念が注目されている。フレイルとは、高齢期に生理的予備能が低下することで種々のストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などさまざま

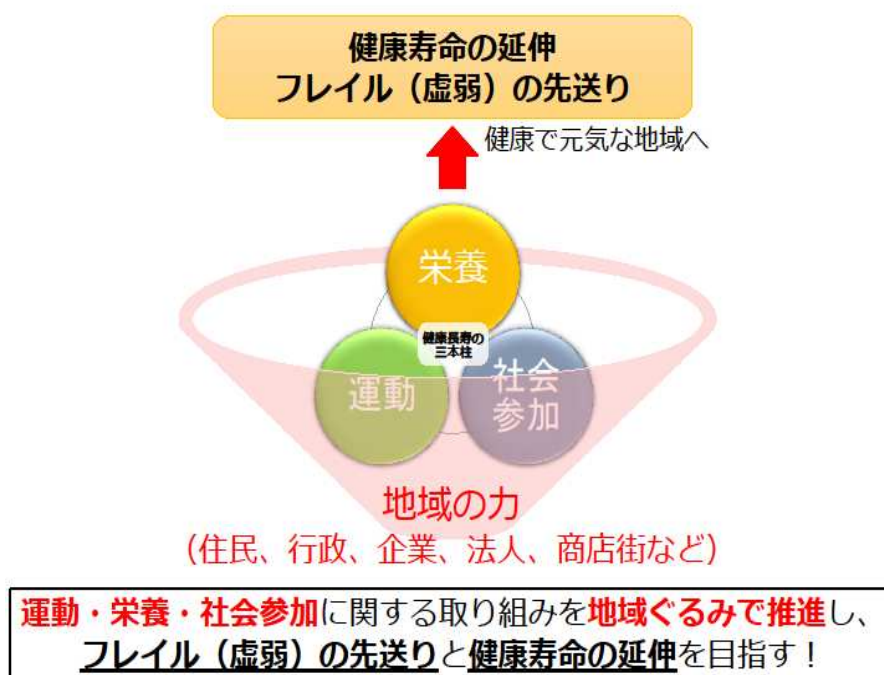
な負の健康アウトカムを起こしやすい前障害状態のことである。フレイルには、適切な介入により再び健常な状態に戻るといった可逆性が含まれていることから、要介護状態に至る前のフレイルの状態です適切な介入・支援ができれば、要介護状態の予防または先送りができる。したがって、高齢者の健康余命を効果的に延伸するためには、「フレイル」の予防が不可欠である。

栄養・食はフレイルに対する改変可能な要因のひとつとして注目されているが、具体的にどのような食事がフレイル予防に効果的なのだろうか。高齢期はエネルギーをはじめ、数多くの栄養素や食品群の摂取不足が問題となる可能性があることから、我々は、「食品摂取の多様性（Dietary Variety）」に着目した。当研究所では、熊谷らが「食品摂取の多様性得



点」を開発している。この得点は、肉類、魚介類、卵類、牛乳、大豆製品、緑黄色野菜類、海草類、果物、芋類、および油脂類の 10 食品群の 1 週間の食品摂取頻度を調べ、各食品群に対して、「ほぼ毎日食べる」に 1 点、それ以外の摂取頻度は 0 点とし、合計点を食品摂取の多様性得点とするものである。この食品摂取の多様性得点と筋量と身体機能との関連を検討した結果、多様な食品を摂取している人ほど、筋量が多く、体力が高いこと (Yokoyama et al., 2016)、また、その後の筋量や体力が低下しにくいことがわかっている (Yokoyama et al., 2017)。したがって、日々の食事の中で多様な食品を摂取していくことが高齢期の筋量や体力の低下を抑制し、健康長寿を実現するために重要である。

メタボリックシンドローム予防を中心とした中年期とは異なり、高齢期は健康づくりの重点をフレイル予防にシフトさせ、食事の量や質を工夫することが必要になる。多様な食品摂取を確保することは、多様な栄養素の摂取や筋量・身体機能の低下抑制に関わることから、食・栄養面からのフレイル予防において食品摂取の多様性の意義は大きいと考える。また、高齢期は、加齢に伴う様々な要因（咀嚼機能の低下、買い物物の便・不便の問題、配偶者との死別、孤食など）が食品摂取に影響を及ぼすことから、個人の食習慣の改善に加え、個人を取り巻く食環境の改善が必要である。今後、地域ぐるみの健康寿命の延伸にむけた健康づくりや食育が推進されることが期待される。



### 3. パネルディスカッション

〔下関市立大学 佐藤 隆〕

横山友里氏の基調講演により、栄養学的には 10 品目の食品群をバランスよく摂っていくことが重要であるということが示されました。それでは、どうしたらそれを実践していくことができるでしょうか。次にそれを考えていきたいと思います。それを考える上では、もっと幅広い観点からアプローチしていく必要があると思います。例えば、健康的な食習慣や、家族や仲間との共食などを推進している「食育」という観点が非常に重要なテーマになってくると思います。

このパネルディスカッションでは、「食育」の在り方を中心テーマとして、議論を進めていこうと思います。

最初に、下関市保健部健康推進課健康づくり係・栄養士の東條さんから、第3次下関ぶちうま食育プランについてお話を頂きます。

#### (1)〔下関市保健部健康推進課健康づくり係 主任 東條 尚子 氏〕

##### ① 食育基本法の成り立ち

そもそも食育という言葉は、平成 17 年に食育基本法が制定された時に広まっていった言葉です。食べ物が豊富になって、食べ残しや食品廃棄物が増え続けたこと、食やライフスタイルの多様化から食習慣の乱れ、そこから肥満や生活習慣病の罹患率が増えてきたという問題があります。

また、核家族化や高齢者の単独世帯が多くなっていくことで、地域の繋がりというのが薄れてきて、伝統的な食文化や郷土食等がなかなか次世代に伝わりにくいという問題もあります。

これらのことを問題視して作られた食育基本法の中で食育というのは、知育、徳育、及び体育の基礎となるものと言われていています。豊かな人間性を育むものだからこそ食育というのは、人づくり、まちづくりに寄与していくものであると考えています。

##### ② 下関市の食育推進計画について

第1次計画下関ぶちうま食育プランが平成 20 年の 3 月に策定されています。また平成 25 年に第2次計画ができており、それぞれ 5 ヶ年計画となっています。第1次計画では「みんなで元気をいただきます ～育もう 豊かな食文化～」を第2次計画では、「いのちを考え、「生きる力」を育む財産づくり」を目指す姿としております。第1次計画から、下関市では何を食べるかではなくて、何をどう食べるかを最重要視した計画づくりを行っています。

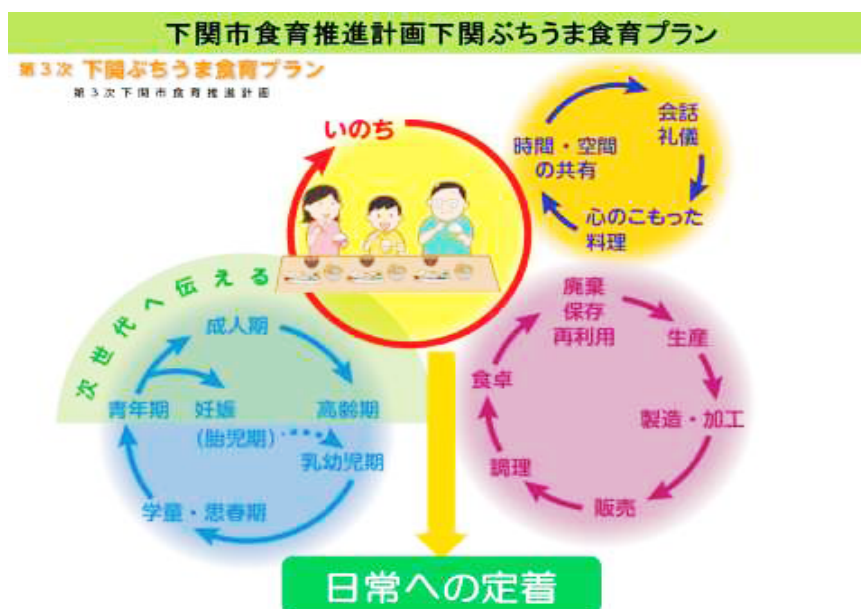
そして、平成 30 年 3 月に第3次下関ぶちうま食育プランが策定されています。「つながろう！つなげよう！財産づくりの大きな“わ”」を目指す姿としております。「財産づくり」を第2次計画の目指す姿でも挙げています。食育で学んだことや経験したことは、人生を生きる上で財産になる、つまり、食育は財産づくりであると考えています。です

から、第2次計画から引き継いで、財産づくりという言葉を使っています。まずは、自分が食育の中に入っていき。それを次の人、地域、次の世代に広げて、皆さんの財産となり、まちの財産へと大きく広げていこうという思いを込めています。

その計画の中で、「財産づくりの環」として、それぞれの4つの循環を大切にしていきたいという思いを込めて表現をしています。

食卓が真ん中にあり、その周りを「いのちの環」が回っています。これは、食べ物というのは命を持っているものであり、その命を頂きながら自分たちも命を繋げているということを表しています。なので「いただきます」「ごちそうさま」という言葉に感謝の念をきちんと込めて言って頂きたいです。

そして、右上は、「食で作る笑顔の環」とし、共食の大事さというのを伝えたいという思いが込められています。家族や仲間と一緒に食卓を囲むということで、コミュニケーションが生まれて、そこから笑顔が生まれてくるかと思えます。そして、先程、横山先生も言われていましたが、高齢者の鬱は、孤食の方に多く、コミュニケーションがなかなか取れないことが問題だと考えています。また、子どもにとっても、親が作ってくれた大好きなご飯は生涯を通して、心を豊かにしてくれる食事になってくるとも考えます。「食で作る笑顔の環」と「いのちの環」は、第1次計画から下関市がとても大事にしている思いの部分です。



右下は「生産から食卓までの環」になります。例えば、牛肉は牛を育てた方がいて、それを食べられるように食肉に解体してくれる方がいて、そして、それがパック詰めにされて、売られる場所があって、それを買い物して調理してというような、一連の流れがありますが、そういった手間をいろいろかけて頂いている、いろいろな人の手が掛か

っているという食材の背景を知り、きちんと理解することで、食品廃棄などをしてはいけないという思いを持って頂けるのではないかなと考えています。

そして、もう一つが、「食を営む生涯の環」になります。人間は幼児期を過ごし、学童期、思春期、青年期、成人期、高齢期というライフサイクルを過ごしていくなかで、やはり「食」というのは、ずっと関わってくるようになってきます。ライフサイクルの中で健康的な食生活をきちんと小さい頃から学んで、大人になってそれをまた子供にきちんと伝えていく事ができれば、健康的な食生活というのはずっと続いていくのではないかと思います。高齢期になってもその小さい頃の学びがきちんとあれば、選ぶ食品だとかが変わってくると思います。これらの財産づくりの環を日常的に定着させていきたいということで今回の計画を作っています。以上です。

#### 〔下関市立大学 佐藤 隆〕

ありがとうございました。それでは、次に横山（博司）先生の方から何か食育心理学の立場から補足説明があればよろしくお願いします。

#### （２）〔下関市立大学 横山 博司〕

今、東條さんの方からも子どもの頃からの食育の教育が必要だとのお話がありました。それから、横山（友里）先生から10品目を食べることが非常に重要だと言われているわけですが、いろいろ調べてみますと、食に関して言うならば、単純接触効果ということがよく言われています。「よく知っている」「よく食べ慣れているもの」というのが好きになるということのきっかけになると言われています。ところが、言い方を換えるならば、幼児期からどれくらい、いろいろなものを食べているかということが大人になってからの食生活にもおそらく繋がってくるのだらうと思います。そういう好循環をいかに作っていくことが大切か、特に子どもに「嫌いなものは何ですか」と聞いてみると、大体、食べたことがないものや野菜を選ぶ傾向があります。小さい頃から野菜をたくさん食べていれば、それが大人になってもおそらく続いていくんだらうと思います。

それからもう一つは、食生活を変えていく時に要するに知識の伝達だけでは駄目だということですね。「いろいろなこういう事をしましょうね」「こういうものを食べましょうね」ということを言われていますが、だいたい1970年代から、健康教育というか、食育もその一つにあるのですが、健康に関する知識だけでは、個人の行動は変えていくことはできないと言われています。それで、行動を変えていくためにいろいろな動機付けを図っていくために例えば、トランス・メディカルモデルとかヘルス・ビリーフモデルとかよく言われているんですけども。どういう事かと言ったら、自分が不健康・例えば、病気の発生の確立とかあるいは健康面とか経済面でどれだけ経済的なデメリット、要するに我々が持っている不健康であることによるデメリットあるいは、健康行動をとるには、どれくらいエネルギーが要するのかといった総合的に本人自身がいろいろな自分



の信念を変えていくというですかね。食行動とか健康志向について、どういう認識を持っているかその部分に働きかけを要していかない限り、単に「変えましょう」と言っても変わらないだろうというのが、ずっと言われつつあるわけです。重要なことは、「10品目食べましょう」でも、それを誰が正すのか、どういうふうに食べさせていくのか、それから、もう一つは、その乳幼児期からの働きかけという事が最終的には、年をとってからの食行動にかなり大きな影響を及ぼしているということがおそらく言えるのではないかと思います。

それからもう一つは、先程から問題になっている「食でつくる笑顔の輪」という提案がありました。要するに共食の重要性というのが強調されていますけれども、むしろ逆に今、問題になっているのは、孤食とかですね、最近、5つの孤食・個食・粉食・小食・固食とか言われていますが、個人で食べる個食とか、家庭の中でそれぞれが違うものを食べている孤食とか言われています。要するに食の場面がコミュニケーションの場になっていない。とりわけ高齢者の単独世帯が増加しているわけですから、家族形態とか、ライフスタイルが変化していく中で、どう共食をしていくかが、大きな問題になっていくのだらうと思いますね。私は今、この答は持っていませんが、今日、後で、子ども食堂の話があると思いますが、子ども食堂の中に一人暮らしのお年寄りが積極的に参加して、そこで一緒に食事を摂るとか、料理を作るとか、あるいは子ども達に料理を教えるとか等をやっていくのも一つの考え方じゃないのかなと思ってます。

最後に一つ言いたいのは、どうしても食教育とかいうとですね、栄養教育とか道徳教育とか強調しがちなんですね。それは重要なことなんですけど、こうあらねばならないという理想の食事と言いますか、それは確かにあると思いますが、目指す姿は、平均値で良いのではないかと思います。毎日、バランスよく食べることも勿論、必要だとわかっていますが、状況によっては、例えば、無性にハンバーガーが食べたくなるということが恐らくあるでしょうからね。ですから、あくまでも平均値という形でやっていくということが重要だらうと私は思っています。以上です。

〔下関市立大学 佐藤 隆〕

ありがとうございました。

今、横山先生から話が出ました子ども食堂のことですが、I部の報告でも坂本先生や工藤先生から子ども食堂の話がございましたが、北九州市でも北九州市立大学の学生もそこに一緒に入って子ども食堂で活動されているまさにそのメンバーの一人である宮原さん、是非、ご報告の方をお願いします。

〔3〕子ども食堂での食育の取り組みについての報告

〔北九州市立大学生 宮原 由佳〕

北九州市立大学の宮原由佳といます。

北九州市立大学では地域共生教育センターの活動の一つとして、子ども食堂応援プロジェクトを展開しています。子ども食堂とは、今日、何度か説明があったと思うんですけど、仕事等で保護者の帰宅が遅くなる家庭の子どもの孤食を防止して多くの人との出会いや安心感を与える居場所を提供することを目的としている活動となります。北九州市では平成 28 年の 9 月よりモデル事業として週一回 2 カ所の子ども食堂を開設いたしました。開設当初は、「この地域はひとり親家庭ばかりではない」「食堂に行くことで貧困のレッテルが貼られてしまうという可能性がある」など、地域から反対の声もありましたが、現在では毎回約 25 名の子供たちが参加し、参加者の輪は広がりつつあります。また、子ども食堂の活動そのものも北九州市内に広がりを見せており、現時点で 8 ヶ所、そして 7 月までに更に 6 ヶ所の開設が予定されています。

はじめに子どもの孤食について簡単にお話しさせていただくと、子どもの孤食問題とは、ひとり親世帯など現代におけるライフスタイルの変化によって子どもが一人、または子どもたちだけで食事をする事によって生じる問題を主としています。栄養バランスの偏りだったり、好き嫌いを克服できない、食の楽しみを感じられなかったり、無理なダイエットをしてしまい、小食化するなどといった食に関する問題は勿論のこと、コミュニケーション能力の低下や食事のマナーや食の大切さを知る機会が減ってしまうなど、様々な面での問題を抱えています。子ども食堂の中で主に取り組まれている活動は大きく分けて、三つになります。

まず、一つめは、食事に関しての取り組みです。食事は毎週、栄養バランスの考えられた献立で提供され、偏った食事を防止できるようになっています。また、座席を固定しないことにより、子ども、学生、地域の方がバランスよくテーブルを囲み、毎回、違うメンバーで会話をしながら食事をしています。

二つめは、学習習慣の定着などの学習支援になります。大学生が、わからない問題をサポートするのは勿論、活動時間内で遊びと学習の時間、場所を分けることによって、メリハリを付けた学習ができるようにしています。子ども食堂に参加する子どもたちは、帰宅時間が 20 時から 21 時と遅めになるため、生活リズムを崩さない為にも子ども食堂の活動の時間内で宿題を終わらせるように指導を行っています。

最後に三つめは、基本的な生活習慣習得支援や生活指導です。一人での食事では定着しづらくなってしまふ、「いただきます」や「ごちそうさま」等のあいさつ、好き嫌いを減らしてもらうための声掛け、子どもたち自らによる配膳、マナーやコミュニケーションを意識した活動を行っています。

次に、北九州市における子ども食堂の実施の体制について、お話しさせていただきます。冒頭にもお話ししましたが、現在、北九州市ではこの夏までの開設予定を含めると 14 カ所の子ども食堂の活動が行われています。それらの子ども食堂は、NPO 法人等の民間事業者・学生ボランティアや行政との連携によって運営されています。北九州市立大学では、現在 25 名の学生が、さまざまな場所に分かれてボランティアとして参加し、年間

のべ 80 回の活動を行っています。学生は主に子どもたちと一緒に体を動かしたり、食事をしたり、学習支援を行ったりと、普段の生活の基盤となる部分のサポートを行っています。NPO 団体や企業は居場所の提供や運営、子どもの健康を考えた栄養バランスの摂れた食事の提供の役割を担っています。また、地域の方々が、運営に携わっていることにより、地域の特性を理解した運営や地域の繋がりを生み出すことを可能にしています。

最後に北九州市役所は、子ども食堂が地域に馴染んでいくためのサポートや食事の衛生指導など、運営管理のサポートを担っています。また、北九州市の子ども食堂は、子ども食堂ネットワークで繋がっており、実際に子ども食堂を運営しているフードバンクさんに集まった食材が、各子ども食堂に配付されるなど、ネットワークを駆使することで、食品ロスの問題にも取り組むことを可能としています。このように産学官や地域が連携した運営体制により、子ども食堂は子どもの食育から地域への広がりまで、幅広い活動に取り組むこととなっています。

最後に、私自身が子ども食堂の活動をするようになり、1 年程が経ちました。活動を始めた当初は、子ども食堂はひとり親家庭や比較的貧しい家庭の支援を中心に行っており、子どもたちにバランスの摂れた十分な量の食事を提供することに重きを置いていると考えていました。しかし、実際の参加を通し、子どもたちと一緒にテーブルを囲み食事を摂ることで、子どもたちに食事の時間を楽しんでもらうことや美味しい物を美味しいと言える環境を作ることの大切さを感じることができました。また、私が活動を続けていく中でも、最初おとなしかった子どもたちが向こうから声をかけてくれるようになり、友達と喧嘩してしまった事や先生に怒られた事なども話してくれるようになり、学校でもない、家でもない居場所の役割というものを考えるようになりました。食事をするだけでなく、兄弟も少ない現代社会で子どもたちが同世代の子たちと共に過ごす時間や地域の繋がりを作るなど、「食」というひとつのテーマから様々な課題にアプローチできるという事の活動を通して知り、今後も様々な面で広がっていけるのではないかと感じております。

#### 〔下関市立大学 佐藤 隆〕

ありがとうございました。子ども食堂の取り組みはですね、地域社会の繋がりや結節点になっているといった報告だと思います。それでは、最後に下関市立大学の食育の生協の取り組みについて、久家さんと加藤さんの方から、よろしく申し上げます。

#### （４）下関市立大学生協の食育の取り組みについて

##### 〔下関市立大学学生 久家 奈都美 ・ 加藤 沙彩〕

下関市立大学経済学部経済学科の久家奈都美です。同じく下関市立大学経済学部国際商学科の加藤沙彩です。

私達は下関市立大学生協の食育の取り組みについて、お話しします。まず、生協ではミールカードの提供を行っております。ミールカードとは健康的な食生活を送って欲しいという思いのもと作られたもので、健康的な食生活を送るためのツールです。食費を気にせず、ご飯を食べられるようになっていきます。平日、自炊する必要がなくて、食堂で食事することができます。また、毎食、朝食は10時半までに食堂を利用すると200円サービスで食べることができます。毎食の栄養価やエネルギーもレシートなどに表示されるようになっていて、保護者の元に一か月毎にミールカードの利用履歴が郵送されて、いつ食堂を利用して、何を食べたのかが分かるようになっていきます。

ミールカードとは、詳しく言いますと、1年間の商品となっております。下宿生は15万円、自宅生は7万円でご提供しております。1日に1,000円、自宅生は500円を食堂、ショップで利用可能となっております。でも前日の繰越はできなくて1日、1,000円まで。食堂は200円プラスすると1日1,200円まで利用できるようになっていきます。本年度の購入者は283名、新入生利用率は56.5%となっております。ミールカードに付随する取り組みとして、食育講演会の実施を行っております。九州大学大学院の佐藤剛史先生の講演会を行っております。食の有難さや大切さ、子どもの成長への影響等、日頃のあたりまえで深く考えない食事について、大学生活が始まる前に聞いてしっかり理解して欲しいという思いで行っております。

そして、二つ目にMOTといたしましてミールオペレーターチームの略なんですけど、そちらの活動をしております。下関市立大学生協独自の取り組みとなっております。春と秋の2回実施しております。ミールカードの利用率が低い学生に電話をかけて、ちゃんと学校に来ているのか、ちゃんとご飯を食べて健康に過ごしているのかという確認を学生がしております。

三つ目にミールカードの利用履歴を送付しております。1ヶ月ごとに学生のアパートと保護者の家に郵送されるようになっております。いつ食堂を利用して何を食べたか、それによって、どんな栄養が摂れたのかを表示するようになっております。それプラス独自に食堂職員さんからのメッセージをつけるようにしております。例えば、塩分多いから、「もう少し塩分控えて摂ってね」とか、「野菜が足りてないから、来月は意識して野菜を摂るようにしてね」とかいうメッセージを書くようにしているようです。

四つ目にレシートに1日の栄養バランスと塩分の目安摂取量を表示しております。これは、毎食ごとに自分が食べたメニューの栄養価を知ることができまして、朝はこれくらい食べたから、夜は野菜を摂って炭水化物を控えめにしようかなとか計算をして食べられるようになっております。

五つ目に食べ方の提案のポップを設置しております。これは期間限定メニュー等を考えて、食べ方を提案しております。食堂のテーブルの上に配置しております。期間限定メニューで「アジアフェア」とか「入学進級おめでとうフェア」とか「クリスマスフェア」とかをやっております。味に飽きが来ないように生協がメニューを変えてる

んですけど、それに合わせた食べ方を提案しております。最後にミールカードの制約というものがありまして、バランスよく一度にドカ食いしないようにショップのお弁当は、一度に二つ購入できないようになっております。また、お弁当とサラダの組み合わせは、ミールカードで購入できるんですけど、おにぎりやサンドイッチ、カップ麺やお菓子や飲み物は、あまりバランスが良くないということで、ミールカードでは購入できないようになっています。

### 食べ方提案のポップ設置



健康、期間限定メニュー等を考えて食べ方を提案。食堂の机に配置

次に共食について、加藤さんお願いします。

続いて、生協で行っている、共食の取り組みについてご説明させていただきます。共食については生協の方で提供している講座の中で講座が終わった後に夕食交流会というのを行っています。それが共食にあたるかと思えます。目的としては、受講生同士や、受講生とサポーターがいろいろな話をしながら、お互いの仲を深めて食事の楽しさを感じて欲しいなあという目的と学生の中には一人暮らしの人も多いので、誰かと一緒に食べるという事で食事の楽しさを感じてほしいという目的があります。実際に夕食交流会に出ている受講生の声で、夕食交流会を楽しみにしているといった声や食事の時間が楽しいといった声を頂いています。また、必ず、サラダをメニューの中に入れるようにしているんですが、男子学生とかはサラダを食べない人も多いと思うんですけど、夕食交流会の中では必ず、みんな完食するようになっていきます。なので、バランスよく食事が摂れるかなと思います。以上で報告を終わります。

〔下関市立大学 佐藤 隆〕

どうもありがとうございました。

以上で、横山友里先生のまず基調講演、東條先生から下関市の食育のこと、それか

ら、下関市立大学の横山博司先生より、食育心理学の立場から、「信念とかそういうのが非常に重要で、行動等を変えさせるのはなかなか非常に困難である」また、共食の重要性についてもご指摘がありました。具体的な取り組みとして、北九州市立大学の宮原さんの方から、子ども食堂ですね。これは、やはり地域の取り組みとして、子どもたちが食育を学び、さらには非常に生き生きとした明るい子どもになって、地域の結節点になっていくという非常に感動的な話がありました。最後に下関市立大学の久家さんと加藤さんの方から、栄養のバランスをうまく摂るために生協の方からさまざまな活動をやっているわけです。栄養バランス・塩分及び、カロリーを明記して、それを保護者に送る等、それから、共食については、夕食交流会で一人暮らしの学生を対象に交流会をやって食事を一緒に楽しく摂る、サラダを必ず食べるようにするという非常におもしろい取り組みだと思いました。以上が報告の内容なんですけど、最後に横山友里先生から、総括コメントをよろしくお願いします。

#### (5) 食育についてのコメント

〔東京都健康長寿医療センター研究所 横山 友里 氏〕

今、シンポジウムの中で、食育プランの話、心理学の立場からの話、及び、現場での取り組みということで、こども食堂や生協の取り組みのお話をさせていただきました。各ライフステージで、私の方から、高齢期のお話を特にさせていただきましたが、各ライフステージで「食」は、生活に密接に関連しているからですね。いろいろな課題があるということを通じ、再認識させられるとともにライフステージに応じた食育ということを通じて、ライフステージ毎の課題を解決していくということの重要性を再認識させられました。各ライフステージに共通する問題として、食育プランの中でも重要視されている共食ですね。重要なキーワードになりますけど、最近の報告—平成 29 年度版の食育白書によると週の半分以上、1 日のすべての食事を一人で食べている孤食の人が約 15%—で、これは、平成 23 年と比べて増加しているということで、ニュースでも取り上げられておりました。今日の基調講演の中で、お話に挙げさせて頂きました高齢者を対象とした研究を例に挙げますと、やはり、孤食の高齢者は鬱だったり、今日の話になかったのですが、死亡のリスクも増加したりすると研究では報告されています。高齢者に関わらず、食事は単なる栄養素の摂取の場ではなく、人とのつながりの場である等、栄養素の摂取以上のものがある場だと思いますので、地域における共食の場づくり等の取り組みが必要なのではと思います。横山(博司)先生が心理学の立場から話もありましたけども、やはり、食行動を変えるのは非常に困難で、いろいろな食品を食べることの重要性だとか誰かと食べることの重要性だとか、なかなかわかっていてもなかなか個人の努力だけでは、必ずしも実践には結びつくとは限らないということで、やはり、地域ぐるみで、高齢者だけでなく、全世代を通じて、健康寿命の延伸に向けた食環境を整備していくことが非常に重要なのではないかなと思います。簡単ではありますが、コメントをさせていただきます。

## (6) 質疑応答

〔下関市立大学 佐藤 隆〕

ありがとうございました。それではですね。まだ、若干、時間がございますので、フロアの方から何かご質問があれば、1、2点受け付けたいと思いますけれども。是非、よい機会でございます。専門家の先生がいらっしゃいますので何かご質問があれば挙手をお願いします。

〔質問者1〕

すみません。井上と申します。長寿医療センターの横山先生にお伺いしたいんですけども。

最近、腸内フローラといって 発酵食品が注目されていて、いくつになってもよいと言われているのですけれども、今回のお話には無かったのですが、そのあたりは如何なものなのでしょうか。最近の話題としては？

〔東京都健康長寿医療センター研究所 横山 友里 氏〕

そうですね。今、いろいろな研究で注目されておりますけれども、やはり個人差がいろいろありまして、腸内細菌に関して、なかなか一定の結論には至っていないというのが私の見解でありますので、今回は取り上げなかったのですが、これからの研究結果に期待というところだと思います。

〔質問者1〕

どうもありがとうございました。

〔下関市立大学 佐藤 隆〕

他に何かご質問があれば、挙手を。じゃあ、濱田先生ですね。よろしくをお願いします。

〔下関市立大学 濱田 英嗣〕

私なりにいろいろ勉強させて頂きました。ありがとうございました。それでは、2点、感想も含めて申し述べたいと思います。

1点は、今日の食生活、食のあり方という一つは時間軸の問題です。おそらく今、みなさんご存じのとおり、食の崩壊が起こったのは大正時代からというふうにも言われてますし、具体的に顕著になったのは高度成長期から、がたがたと食が物凄く変容した訳です。当然、それは家庭とか家族の変容であったり、色んなファクターがあるんですが、いずれにしろ50年とか60年かけて、今の変容に辿り着いているというふうに思ってます。そうすると、食のこれからのあり方は、逆にそれだけ時間をかけて物凄く成長した訳ですから、いい方向にもっていこうということを考えた時に、最低でも60年と

か倍かかるかも分かりませんが、つまり「地道に生き、長いきちんとした取組みというスタンス、姿勢は絶対必要である」そういう意味では時間軸ということでございます。その時に横山先生が今日、報告された食に関しての栄養的な理論的な理想とかですね。そうゆうところがかみ合って、かなり長い道のりの取組みということを真摯に続けたいとだめだろうというのが私の印象でございます。その際にもうひとりの横山先生がおっしゃった関係軸が、僕自身気になるのは離乳食になります。私より皆さんの方が詳しい方が多いと思いますが、幼児というよりも最初の味覚確率段階で、僕の小さい時はおそらく、魚だったら魚をすりつぶして最初の離乳食で食べていた時代ですから。今はそうじゃない物、普通の商品に変わっているわけですから。そういうような大きな流れの中で、一番気になる点という事でいうと、離乳食の現状とあり方というのは非常に気になる。これが全体の一つです。

二つめ。今の食育の取組みというのが一つのベースだと思いますが、おそらくですね。ただし、食に関しての発想というか、今の時代の中でどういう形でイメージするか。例えばですね。中世の今昔物語という生活を捉えたシリーズがあって、あの中に京都の下級武士が真鯛を手に入れて、魚の真鯛を手に入れまして、それを上司に真鯛が入ったからと付け届けをしているシーンがあって、その当時の文章の中では、まな板を持って来いという形で、包丁も自分で砥いて自分で捌き始め、それをみんなが見て、今でいう、クール・カッコイイという表現をしているわけです。つまり、あの当時のひとつの階層でいうと、役人クラスで魚が調理できるというのは、一つのステイタスというか、クールな時代があるわけです。だとすると、きちっとした、さっきからおっしゃっていた食育のあり方は基本だと思いますが、もう一つ、食とか食のあり方あるいは、料理に関心を持ったり、自分がそういう技術を身に付けるというのは時代的にカッコイイというふうな、何かそういう仕掛けを作る必要が、どうもありそうな感じが私自身はしています。ですから、決して勿論、否定ではなくて、時間軸をどうしましょうかという問題と新しい手法で食という事に対して子どもたちから大人までそうですが、もうちょっと違うアプローチでもっていけないもんですかねという。それが印象なり、問題提起でございます。以上です。

〔下関市立大学 佐藤 隆〕

ありがとうございました。

はい。それでは、柳井先生、手を挙げてらした。

〔北九州市立大学 柳井 雅人〕

地域戦略研究所で子ども食堂、その他に少し力を入れてやっていこうと頑張ってる最中ですが。子ども食堂に将来性を感じられるような取り組みであると感じておるんですね。子どもだけではなくて、大人もそれにつられて、やって来ると。今日は横



山博司先生の方から高齢な方も一緒に来て調理して食べたかどうかというご提案がございましたけれども、高齢者でなく、通常、成人でも孤食の方がたくさんいらっしゃるんですね。横山友里先生が15%とおっしゃっていましたが、そういった形で今後の展開というのがいろいろ見えてくるんじゃないかなというところで、ある意味、地域の拠点のような、そういった所に成長していくんじゃないかと可能性をかなり感じておりますね。

そういった場合に子ども食堂というのは、例えば北九州市であるとか、下関市であるとか、現状で足りているものなのか。それとも全然足りなくて、これを更に増やしていくべきものなのか。また、機能をもっと強化していくべきものなのか。そのあたり、まずは、宮原さんにやっておられる実感からコメントを頂ければ。全体的な見方として、子ども食堂の将来像といたしますか。どういったふうに展開して行くべきなのか。その点を横山友里先生からお話しいただければと思います。すみません。よろしく申し上げます。

〔下関市立大学 佐藤 隆〕

それでは、宮原さん。ご指名がありましたので、お答え、よろしく申し上げます。

〔北九州市立大学生 宮原 由佳〕

私自身もちょっとまだ1年目なので。個人的な主観でお話しさせて頂こうと思うんですけど。数自体としては、まだ足りてないんじゃないかなと思っています。一応私が今、参加している所を例で挙げると、日明という地区でやっているんですけど、その小学校に通ってる生徒さんだけが来ている状態なので、まだ校区の割合でみると、孤食とか一人でという部分では賄えてないんじゃないかなと思います。今のところ、その小学生だけという状態なので、地域の方もフランクに参加できるという状態ではないので、その辺はまた考えていく必要があるなとも思います。昨年までは、モデル事業の二つを北九大が担当というか、お手伝いに行かせて頂いていたんですけど、今年から新しく増えたところにも学生さん、来て下さいというふうに言って頂いて、参加することになっているんですけども、体制が整ってなくて、学生自体もまだ1年半とかの若いプロジェクトなので、学生自体も新しい立ち上げというのをどういうふうに関わっていったらいいのかというのを試行錯誤している段階なのかなとは思っています。以上です。

〔北九州市立大学 柳井 雅人〕

ありがとうございます。

〔下関市立大学 佐藤 隆〕

横山友里先生ですか。よろしく申し上げます。

**〔東京都健康長寿医療センター研究所 横山 友里 氏〕**

子ども食堂の将来像というところですか。私自身、専門ではないですが、個人的な印象として、子ども食堂を運営するにあたっては、資金だったりとか、誰がやるか人的体制だとか、そういったものが必要になると思いますので、今回は大学が拠点となって取り組みが推進されているということでしたが、やはりいろいろな地域でやっていくには、そういった側面をどうしていくのかというのを国や地域で考えていく必要があるのかなと思います。

ちょっと、話は逸れてしまうのですが、高齢者の分野でも住民主体で通いの場を作るというところが、今、非常に介護部門のところで重要になっています。やはり、運動とかそういった目的が明確だと、いろいろな活動が起こりやすいのですけれども、「食」というところだと「食」ってすごく多様なので「食」を中心とした活動がなかなか起こりにくいというのが現場に入っていて思うところなんです。なので、そういうところが「食」という多様な部分をどう取り扱うのか、あとハード面の体制をどういうふうに整えていくのか、というのが課題になるのではないかと思います。

**〔北九州市立大学 柳井 雅人〕**

ありがとうございます。

**〔下関市立大学 佐藤 隆〕**

ありがとうございました。他に何かご質問があれば挙手をお願いします。栄養士さんのグループ、よろしいですか。何かご質問があれば。じゃあ、お願いします。

**〔下関市健康推進課 福田さん〕**

市役所健康推進課で栄養士をしております。福田です。市大の生協さんのミールカードの取り組みについてですね。私も市立大学の食堂で食事をさせていただいたことがあるんですけども。大学4年間を通してレシートを見て、バランスチェックをしてとかですね。保護者の方に結果が送付されてという、大学4年間の中で何かこう、じゃあ、食事のバランスが改善された人がいるよとか、もし、そういう事例とかがあったら教えて頂きたいなと思うのですが。いかがですか。

**〔下関市立大学 佐藤 隆〕**

久家さんの方からよろしくお願いします。加藤さんでもいいです。どうぞ。夕食交流会の中でそういうふうに栄養状況とか、広く健康面が改善されたという事例はございますか。じゃあ、加藤さんの方からちょっとお願いできますか。

〔下関市立大学学生 加藤 沙彩〕

夕食交流会の中でという形ではないんですけど。実際にミールカードの履歴を見たうえで改善していくとか。どんなものが自分は摂れているかというのを見たうえで、改善していくという例はあるのはあるんですけど、大体的に報告されているものではないので難しいんですけど、周りに結構、多くあります。夕食交流会とかの中でもサラダとか、きちんと摂るといふふうに私たちも言っているので、そういう意識をしているという学生は増えているかなと思います。以上です。

〔下関市立大学 佐藤 隆〕

そういうことでございます。他に何かご質問があればよろしく申し上げます。

〔質問者 1〕

もう1回いいですか。

〔下関市立大学 佐藤 隆〕

はい、どうぞ。

〔質問者 1〕

先ほどの子ども食堂の件があったのですが、私は東京の方で大田区に住んでいたんですけど、あちらの方でも子どもの貧困（子ども食堂）というのが話題に上がって、子ども食堂というのがあって、確か6人に1人が子どもの貧困というのが大田区であったと思うんですけど、最初に起こったのがバナナ1本しか1日に食べてないというので、それではちょっとという事で子ども食堂をやってるらしいんですよ。ただそういう特殊な人だけじゃなくて6人に1人というほど、今、悲惨な現状が実際に起こっているというので、かなり子ども食堂が増えているみたいなんですけど、こちらの地区ではどうなんですか。ここまで酷いんですか。今、けっこう安い服があるので目立たないんですよ。貧困があっても。でも、実際はかなり貧困というのはかなり進んでいるみたいなんですけど、如何なものでしょうか。

〔下関市立大学 佐藤 隆〕

宮原さん、お願いできますか。

〔北九州市立大学生 宮原 由佳〕

すみません。貧困の度合いの具体的な情報は把握していないんですけども、子ども食堂自体は貧困とかいう人達だけを対象としたわけではなくて、親と子だけで暮らしたり、人との関係が少なくなってきた意味でも、人との交流の場であったり、家で両親と

子どもと一緒にいる時間が少なかったりという意味で他の人と触れ合う時間をもっと多く持ってもらおうという意味で居場所づくりということで提供している部分もあるので、必ずしも貧困が進んでいるから、子ども食堂が発展しているというわけではないかなと認識しています。

### 〔質問者1〕

どうもありがとうございました。かなり、今、格差もすごいみたいで、本当に豪邸に住んできるとこのお子さんは海外旅行に行っていて、一方、そういう人もいることに先の日本が思いやられるなと思って、こういう会に出て、定年になって帰ってきたんで、何とかしないと日本は崩壊するのではないかと。東京では、ひしひしとを感じるんですよ。そういう意味でもこういう会を続けて頂きたいなと思っています。ありがとうございました。



### 〔下関市立大学 佐藤 隆〕

ありがとうございました。相対的に貧困というのは貧困ラインですね。中流所得の半分以下の家庭の所得なんですけど、16%くらいいますね。子ども食堂は最初、貧困対策として始まったんですけど、宮原さんの話を聞きますと、貧困対策というよりは居場所づくりとか、それからコミュニケーションを取る場とか地域の繋がりですね。そういう場にどんどん発展していったる一地域の核みたいな所になるものですね。横山友里先生も柳井先生もご指摘になっているように、地域でそういう共に食事がとれるようなそう

いう一人暮らしのお年寄りなんかも子ども食堂に行って、子供と一緒に食事が取れるとみんなが笑顔になって、子どもさんも高齢者の方もみんなが上手くいくんじゃないかな。僕も子ども食堂というのが非常に将来性のある取り組みだと思っております。是非、地域の方が繋がっていけば素晴らしいのではないかと思います。是非、行政の方もいろいろ考えて頂ければ有り難いと思っております。

それでは時間が参りましたので、最後に閉会の挨拶を北九州市立大学副学長地域戦略研究所長の柳井先生の方から頂きたいと思っております。よろしく申し上げます。

#### 〔北九州市立大学 柳井 雅人〕

今日はありがとうございました。皆様、大変お疲れさまでした。本日の報告三本それからシンポジウムという事で内容は多様にわたってございましたけれども。それぞれですね、例えば人口の問題にしてもそうですし、公共施設の配置にしてもそうですし、先程出ました子ども食堂の話もそうですが、なんとなくイメージでそれを理解しようとしていた訳ですが、実際、細かく見るとかなり世代で相違があったり、エリアで相違があったり、いろいろな形で多様性があったという事が認識できたと思っております。という事はそれを実際の政策で生かすという時になりますと、政策自体がやっぱり地域によって、かなり異なったものになるだろうという事でそういった意味では、この研究会というのは精密なあるいは精緻な政策をこれから、実施する時に非常に役に立つものだと感じられます。

この関門地域共同研究会というのは、歴史も長くやっておりますけれど、是非ですね、今後も続けていって、社会に対して我々のその分析、そういった物を届けていきたいなと考えております。

本日はお忙しい中、ご参集頂きましてありがとうございました。私の方から閉会の言葉にさせていただきます。どうもありがとうございました。

#### 〔下関市立大学 佐藤 隆〕

ありがとうございました。それでは、関門地域共同研究会成果報告会をこれで終わりに致します。今日はお忙しい中ありがとうございました。

[以上]