

令和7年度埼玉県食育推進検討会議 議事概要

1 日 時

令和8年2月2日（月） 午後6時30分～午後8時

2 方 法

会場及びTeamsによるハイブリット会議

3 出席者

〈委員〉（敬称略・順不同）

鵜納 里々花（県民代表）

小出 喜代子（埼玉県中学校長会 副幹事長）

佐藤 道子（埼玉県食生活改善推進員団体連絡協議会 理事）

登坂 英明（一般社団法人埼玉県医師会 常任理事）

中西 明美（女子栄養大学 栄養学部准教授）

畠山 幸（埼玉縣市町村行政栄養士協議会 副会長）

平野 孝則（公益社団法人埼玉県栄養士会 会長）

星野 雄二（埼玉県農業協同組合中央会 JA支援部 農政・広報・組合組織
担当部長）

目澤 克子（一般社団法人埼玉県歯科医師会 副会長）

鷺谷 亮子（公益財団法人埼玉県学校給食会 事務局次長）

〈関係課〉

資源循環推進課

食品安全課

農業政策課

農業支援課

生産振興課

保健体育課

〈事務局：健康長寿課〉

課 長 植竹 淳二

副課長 古海 史子

主	幹	荒井	今日子
主	幹	高野	利子
主	査	石川	清子
主	査	浅原	功次
技	師	新井	里美
主	事	光本	夏奈

4 議 事

はじめに埼玉県食育推進計画推進検討会議設置要綱第5条に基づき、委員長及び副委員長を互選により選任した。埼玉県栄養士会会長の平野委員を委員長に、埼玉県歯科医師会副会長の目澤委員を副委員長に選出した。

次に、同要綱第6条に基づき、平野委員長を議長として会議を進行した。

議事1 埼玉県食育推進計画（第5次）の進捗状況について

●事務局から資料説明（資料1、資料2）

●質疑、意見等

○事務局

本日御欠席の埼玉県公立小学校校長会柳田委員から事前に御意見を頂戴した。

1点目に、コロナ禍は健康意識が高かったため、それがデータの推移にも表れているが、コロナが明けて年々健康意識が悪化しているということは実感している。

2点目に、コロナが明けてから外食が増え、減塩が難しくなっており、また外食を利用する方が低年齢化している。

3点目に、男性の肥満（指標8）については、運動習慣の問題があるのではないかと。子供を見ていると、運動経験がある子とない子の二極化が激しく、運動経験のない子が増えているというのが現状である。それが大人になってからの肥満にもつながるのであれば、食育だけでなく運動の楽しさを教えることも課題の1つではないか。

4点目に、子ども食堂は憩いの場となってきたことから、ボランティア（指標14）が増えているというのは納得できる。

○平野委員長

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事（指標1）について、特に若い世代は忙しくなかなか難しいという現状があるのではないかと。

○中西委員

朝食を欠食する若い世代の割合（指標4）がここ2年急増していることについて、どのような影響が考えられるかと。

○事務局

明確な原因は分かっていないが、コロナ禍であった令和4年と、感染が落ち着いた今では生活習慣が変わったことが影響しているのではないかと。

○目澤委員

60歳代における咀嚼良好者の割合（指標6）について、データソースである特定健康診査は比較的元気な方々が受けているため、この結果は実態と乖離がある。これに対し、何かよいアイデアがあれば報告する。

議事2 計画に関連する今後の課題について

●事務局から資料説明（資料3）

●意見等

○鵜納委員

「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」というのは和食を立てることが前提となっているかと思うが、若い世代にも栄養バランスよく食事をしてもらうという観点に寄り添うと、実際には、1品である程度の栄養が摂れること、コンビニで買ったものに何か足せば栄養が満たされること、朝食と昼食を兼ねても栄養やカロリーが摂れることなど、手軽に摂取するという発想もある。主食・主菜・副菜を組み合わせることにこだわらず別の指標を持つこともよいのではないか。

ただ、和食の文化も大切であるので、そのバランスは考えるべきである。

○小出委員

中学校で子供たちの様子から感じるところは、食は睡眠時間との関連があり、夜型の生徒は朝食を食べない。また、保護者が朝食の重要性を理解していない家庭が増えているような気がしている。

このことから、食だけでなく生活習慣そのものを見直すよう、保護者へも指導していく必要がある。

○佐藤委員

若い世代の食習慣の見直しには時間がかかるが、学校や料理教室などで意識を改革していくことが必要である。

料理教室等のイベントに参加する方は食に対する意識が高いが、それでも参加者の中には、夕食を大皿1つで済ませたり、調味料を使わずレトルト商品に頼ったりする家庭がある。

食塩摂取量の問題に対して、昨年度県から食生活改善推進員団体連絡協議会へ依頼があり、減塩調味料や減塩食品を使用したレシピを作成した。会員は減塩調味料などになじみがなかったが、この取組をきっかけに意識が変わった。このように、意識を伝えていかなければならない。

○登坂委員

生活習慣の中で、まずは必ず朝食を食べることを第一に習慣づけていくことが重要であると考えます。

朝食を抜いた結果、お昼に丼ものと麺類を食べるなど、過食になっている男性の肥満者が非常に多く、このような方は糖尿病もすごく多い。さらに歳を重ねるとクレアチニン値も上がってくる。

また、女性の場合は昼食をお菓子で済ませる方もいる。おにぎりでもよいから食べることが大切である。

子供ができると食生活が改善されてくる方が多いと思うが、独身のうちに朝食をしっかり食べることから始めるのが最も重要である。

○中西委員

何でもよいから朝食を食べるということは有効である。

また、学校給食を専門にしているが、1日1回給食などのバランスのよい食事を摂ることによって、1日全体の食事バランスがかなりよくなる。データはないが、社食を利用するようになってから体調が良くなったという声も聞く。大人になるとリモートワークなどで食事のバランスが悪くなるのではないか。

忙しい中でも1日1回バランスのよい食事を摂る機会を持つことで、若い世代の食事は改善されるのではないか。メリットを訴えていくことが有効である。

○畠山委員

川口市で管理栄養士をしており、健康課題に対しどのように解決していけばよいかについての情報提供を主に行っている。

若い世代は「タイパ」「コスパ」を重視している。子供がいる家庭は家族の健康を守っていくという意識から食生活改善につながるが、独身者などの無関心層にどのようにアプローチかは苦慮している。

川口市では、SNSを活用し、若い世代に向けたキャッチーな情報発信をしようとしている。

○星野委員

J Aグループでは食農教育を行っている。小中学生向けのプログラムはいくつかあるがその後が続かないという問題がある。高校を卒業すると生活リズムが崩れていく傾向があるかと思うので、高校卒業のタイミングでアプローチできたらよい。

また、資料のグラフを見て40代の数値が悪いことに驚いた。歳を重ねると数値が改善されるかというとはそうではなく、そのまま横にスライドするのではないかという気がしている。そのため、親世代へのアプローチも必要である。

○目澤委員

歯科医師の立場であるが、小学校のPTA会長を長い間やっていた経験がある。3食食べることや4つの「こ食」問題について、学校の父母会でアピールしていた。保護者がこの意識を持って幼少期から子供に接することにより、子供が歳を重ねた際に自然に意識できるのではないか。

また、若い世代は洋食傾向にあるが、和食のすばらしさを訴えていきたい。

○鷺谷委員

今の時代、食事に時間をかけることが難しくなっている。また、若い世代は自身の体を過信してしまう。学校給食会でも保護者を対象とした調理講習会を約20年前から実施しているが、現在は参加者がほとんどいなくなっている。

県ホームページに様々な取組を掲載しているが、興味のある方しか見ない。何かしらの方法でお知らせしていけば変わってくるのではないか。

○事務局

本日御欠席の埼玉県公立小学校校長会柳田委員から事前に御意見を頂戴した。

1点目に、教育の現場では家庭科の授業で3食献立作りをさせ、栄養教諭に点検してもらっている。この取組がもっと発展していけばよい。

2点目に、例えば薬物乱用防止教室では、薬物を使用すると悪い状況になることが実感できるように講義してもらっている。食育も同様に、食生活が悪化するとどうなるかについて実感を伴うような講義や教材を作るべきである。

3点目に、保護者をターゲットに巻き込むことが重要である。宿題を毎日保護者に点検してもらうような形で、家での食生活を保護者が点検するような取組はいかがか。

4点目に、草加市では学校給食展を開催している。給食展では子供が描いた給食の絵の表彰があり、保護者が参加することで食への意識が高まっている。自分のことよりも誰かのための方が行動しやすいため、このような取組が広がればよいのではないか。

○鵜納委員

小学生の保護者の方々から、子供が苦手な野菜を上手に食べさせる工夫ができないという話をよく聞く。副菜の工夫ができないがために、主食・主菜・副菜が揃った食事をとっている人の割合が少なくなり、その結果野菜摂取量が減っているのではないか。

また、朝食をどのように決めているかと伺うと、子供をスーパーに連れて行き好きな菓子パンを選ばせるなど、親が楽な方法で選びがちだという印象がある。

副菜を上手に作れるアイデアがあったらよいと考える。

以上