

三原市民と市長の「みらいトーク」(第9回) 実施結果

令和3年11月29日

目 的 市長が、地域や団体の活動の場に出向き、市民との対話を通じて市政やまちづくりに対する積極的な意見や提案を広く聴き、今後の市政運営に活かすとともに、市民の市政への参画機会の拡充を図ること。

日 時 令和3年11月29日(月) 18 時00 分から19 時30 分

場 所 三原市役所本庁舎 4階 第1応接室

参加者 三原市食生活改善推進員(7名), 三原市長

【内 訳】

- ・三原支部(2名)
- ・本郷支部(2名)
- ・久井支部(2名)
- ・大和支部(1名)

三原市食生活改善推進員協議会について

愛称：食推さん・ヘルスマイト

三原市の各地域において、子どもから高齢者までの食育の推進や食生活を中心とした健康づくりを目的として活動。三原市が実施する養成講座を受講し、修了後、会へ入会。令和3年度4月末現在、128名の会員がボランティアとして活動。地域で、親子食育教室・中高生のヘルスサポーター事業・生活習慣病予防講習会・高齢者食生活改善講習会・行政の行う事業の協力などを行っている。

内 容 各項目について市長が質問し、参加者と意見交換

1 食育, 食生活改善を推進するにあたり, どのような活動をされているか

(参加者の意見)

・ボランティア活動として、食生活改善推進員協議会のスローガン「私たちの健康は私たちの手で」の実現に努めている。

【バランス食・やさしい在宅介護食・生活習慣病予防の食事・骨粗しょう症予防(生涯骨太クッキング)・男性料理教室等の伝達講習】

- ・会員が、テーマに沿った献立をたて、研修をして、伝達講習を地域でしている。
- ・食事のことを学び、食育を地域に還元できるように、地域の女性会や子ども会に参加し、地域の健康を考えて活動している。女性会に対し、「生活習慣病予防食」などの伝達講習をしている。
- ・コロナ禍以前には、地域のサロンへ出向き、「うす味でもおいしくいただく」など、塩分控えめに工夫した献立を参加者と一緒に調理して、伝達講習をしていた。コロナ禍になり、活動ができなくなった。活動は再開したが、調理実習は感染防止のため、まだ、できていない。レシピや資料を配布して伝達している。

【小学校や子ども会に出向き, 親子食育教室】

- ・コロナ禍以前には、小学校へ出向き、参観日を利用して、親子一緒に調理実習・昼食で試食をしていた。「おいしかったよ」、「家でやったよ」という声が多い。「いつもは苦手で食べれないものが、自分たちで作ったら食べれた」とお家の人に感想をもらうことが多い。

- ・子ども会での「親子の食育教室」を行っていた。
- ・コロナ禍以前には、夏休みに、凧揚げやお手玉などで地域の子どもから高齢者までが参加して交流をするイベントがあり、食推も参加し、そこで、食育の話をした。
- ・コロナ禍以前には、小学生の親子を対象に、夏休み期間に、親子の食育教室を開催した。
- ・小学校へ出向き、特産物のれんこん(実物)を持っていき、地産地消の話と「食育5つの力をみにつけよう」の話をした。「早寝早起き朝ごはん」についての話や、エプロンシアターを使って「身体のしくみ(ウンチ)の話」をした。

【中学校・高校に出向き、外部講師として食育や健康づくりに関心を持つ授業(ヘルスサポーター事業)を実施】

- ・高校へ出向き、自身の健康を考え、「やせ過ぎ太り過ぎに注意するため、BMI(体格指数)について」、「弁当の詰め合わせ体験」や「炭酸飲料に含まれる砂糖の量について」、「朝ごはんは食べましょう」、「飲酒喫煙の誘惑には気をつけましょう」と話をした。
- ・中学校へバランスを考えたお弁当の詰め方について話をした。コロナ禍以前には、詰め合わせの体験をしてもらった。

【保健福祉まつり、歯一モニーフェア,各地区のまつりで食育に触れる機会を提供】

- ・コロナ禍以前では、各地区で行われていた保健福祉まつりに参加し、「カルシウムを多く含む料理」の試食配布やレシピ配布などの啓発活動をしていた。
- ・コロナ禍になり集まること、調理実習、会食ができず活動の半分もできなくなった。
- ・コロナ禍で活動が減ってしまった。忙しい中でも、食推のボランティア活動にやりがいを感じながら充実した活動をしていたことに気が付いた。コロナ禍が落ち着いたら、食推の様々な活動を再開したい。

【自分自身のやりがい、健康づくりのための食推活動！】

- ・自分のために何かできないかと考えた時に、食事が大事であると思い、食推に入会した。色々な人と巡り合えて良かった。食推の仲間と一緒に協力しながら活動している。
- ・自分のため、家族の健康のためにと、勧められて入会した食推の活動で友人も増えた。食推は全国組織であり、県の事業などでたくさん学ぶことができた。食に関する、地産地消や健康寿命を延ばす食事、献立のレパートリーも増えた。
- ・多世代家族だったので、食事をどうしたらよいかと思い食推に入会した。食の勉強や自分自身が、健康に良い献立を学ぶことが出来ている。

2 市民の食育、食生活改善を推進するために必要な市のサポートについて

(参加者の意見)

- ・地域に還元していきたい思いがあるが、地域によっては、調理実習ができる施設が少ない、会食する場所が狭い。
- ・ボランティア人材について、地域のサロンへ出向いて講習をしているが、地域のボランティアスタッフが高齢化してきている。地域に若い世代の後継者が育っていない。新しい人たちを取り込めていない。サロンは高齢者が利用するものだと思われるようで、30代40代の人たちにもサロンに参加してもらいたい。
- ・食推の人材について、食推会員そのものにも、若い人の入会が少ない。そのような中、「子どもが小さい」頃、親子食育教室でよくしてもらったので」と、興味を持ち、入会された会員もおられた。一昨年、男性の参加も若干名増えた。

- ・朝ごはんを食べてこない子どもが増えた。子どもが食べたくないのか、保護者が食べないとか食べたくないために用意されていないのかは、わからない。早寝早起き朝ごはんが大事であることを伝えたい。
- ・若い世代の参加について、子育て世代は忙しく、地域の行事にも参加しなくなってきている。若い(親世代)が参加してくれるように、課題。

(市長の意見, 回答)

- ・若い子育て世代は、働きに出ており、子どもの見守りが手薄になっている。地域全体で育てることが必要と感じている。
- ・「朝ごはんをしっかり食べること」は、学力アップにもつながり、学力・体力の向上・学校生活を充実していくためには、朝ごはん・食に対しての教育は、すごく大事であると思っている。「朝ごはん食べたらいよいよ」が伝わると良い。
- ・家庭で食べることの教育も大事であるが、行政として何か、コーディネートして取り組むことができないかと検討している。コロナの感染状況が落ち着いてイベントが再開する時には、若い人達など人がたくさん集まるイベントに立ち寄った時、食に意識が高くない人でも、食べることを通じた健康づくりについて、食のことを勉強して帰れるようなスペースも考えたい。

3 食育が身近なものになるよう、栄養を学ぶ機会を増やすためには

(参加者の意見)

- ・学校に出向いた事業の再開や普及啓発の機会として、イベントの再開を期待している。
- ・食推の活動を知ってもらいたい。コロナ禍以前は、保健福祉まつりや各地区のイベントに、若い世代の人や子どもや親子が来られて、食育をPRできた。イベントが再開できるとよい。
- ・若い世代を取り込みたい。
- ・親子の食育教室に参加した親御さんから、「皆でつくと(普段)苦手なものでも食べました」「家でも作りました」など声をかけてもらった。子どもを通じて親世代に食育の大切さを知ってもらいたい。

(市長の意見, 回答)

- ・情報発信について、媒体を通じて、食推の取り組みを知っていただくように、行政が情報発信方法を考えていきたい。
- ・三原を元気にしたい、食を通じて三原を元気にしていきたいという思いがあり、食生活改善推進員の皆様と連携させていただき、まちの活性化に繋がる取り組みを進めていけたら、うれしいと思っている。