

実施概要

- 日 時:平成28年6月11日(土) 10:30~11:30
- 場 所:ビッグパレットふくしま 3F 中会議室 (参加者:150名)
- 講 師:河見 浩司郎氏(株式会社ヤクルト本社 広報室課長)
- テーマ:腸内細菌・プロバイオテックスと健康
- 主 催:(公社)福島県栄養士会



株式会社ヤクルト本社広報室より河見浩司郎氏を講師にお迎えし、「腸内フローラと健康の関わり」「プロバイオテックスとは?」「腸内細菌の役割」「腸内細菌と免疫力との関係」「免疫力低下の要因」「NK細胞の役割」「高齢者の健康管理と乳酸菌飲料飲用の意義」「プロバイオテックスの継続飲用による効果」などについて、DVD映像放映なども交えながらとても分かりやすくご講演いただきました。

特に、講演テーマでもある「プロバイオテックス」については、①生きて腸に届くこと ②良い菌を増やして、悪い菌を減らすこと ③お腹の中の有害物質を減らすこと ④お腹の調子を整えること(特に便秘傾向の方)など、腸内フローラのバランスを改善することで有益な作用をもたらしてくれる点を詳しくそして、分かりやすくお話しいただきました。

小学生の子供連れの来場者にも楽しみながら学んでいただける講演会となりました。

実施概要

- 日 時:平成28年6月11日(土) 13:00~14:00
- 場 所:ビッグパレットふくしま 3F 中会議室 (参加者:220名)
- 講 師:金田 雅代氏(女子栄養大学名誉教授、元文部科学省スポーツ青少年局学校健康教育課学校給食調査官)
- テーマ:学校給食と子どもたちの食育
- 主 催:(公財)福島県学校給食会



講師に、女子栄養大学名誉教授の金田雅代氏をお迎えし、「学校給食と子どもたちの食育」という演題で約1時間に渡る講演会を開催しました。

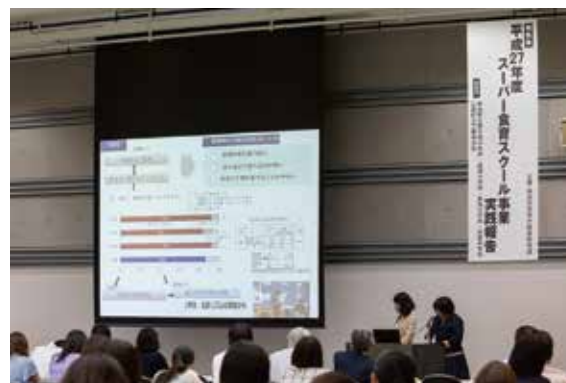
学校給食の歴史と時代の要請、食育推進のための法的整備とその背景、給食指導の充実など大きく3つの内容のお話があり、国の重要課題である食育推進は、健康寿命を延ばすことが考えられ、食育推進基本計画の中でも学校における食育に大きな期待がかかっており、学校給食を通し、子どもたちに対する「食育」と栄養教諭が果たすべき役割について、教育関係者をはじめ一般の方々も対象とした講演会となりました。

「なぜ学校で食育に取り組むのか?」「どのように取り組んでいけばよいか?」という部分では、現在の子どもの偏った栄養摂取や朝食欠食、夜型生活化など、生活習慣病につながりかねない食の乱れについて指摘し、「食育」は一部の関係者だけで取り組むものではなく、家庭や地域とどのように取り組んで行けばよいかにについてお話をいただきました。

さらに、学校で取り組む「食育」の特徴について、全国の学校で実践されている具体例も盛り込みながら、わかりやすく、かつ興味深い話もいただき、「1食の給食は食育の宝庫である。」として、学校給食が担う子どもたちに対する「食育」という部分での重要性を伝えていただきました。

実施概要

- 日 時:平成28年6月11日(土) 14:10~15:20
- 場 所:ビッグパレットふくしま 3F 中会議室 (参加者:150名)
- テーマ:平成27年度スーパー食育スクール事業実践報告
- 実践校:新地町立駒ヶ嶺小学校・福田小学校・新地小学校・尚英中学校・三春町立三春中学校
- 主 催:福島県教育庁健康教育課



【実践報告1】「震災後の学校における食育の課題解決に向けた取組」

- 実践校:新地町立駒ヶ嶺小学校・福田小学校・新地小学校・尚英中学校
- 報告者:加藤 直彦氏(新地町教育委員会 教育総務課 課長補佐兼指導主事)、小泉 弘子氏(新地町立新地小学校 栄養教諭)

<事業目標>

- 肥満傾向児の出現率の前年比-20%及び適正体重の児童生徒数の増加
- 地場産物活用状況データの向上

<実践内容>

- 健康な体をつくる食育講座(地場産物活用)・食育講演会の実施
- 教育課程に位置付けての栄養教諭による食育授業
- 活動量計や体組成計の活用による実態把握及び運動量の確保の工夫

<成 果>

- 学校給食での地場産物活用率の向上(昨年度21.7%→今年度31.4%)
- 食育に対する意識の向上(「食育が大切」保護者99%・児童生徒98%)
- 肥満傾向児の出現率の低下(中学校肥満度20%以上の生徒の割合3.8ポイント減少)
- 被災地の児童の活動量の実態把握(1日当たり約8,200歩(スポーツ少年団やスポーツクラブは除く)、男子は女子より1,000歩以上多いが、体育の授業時では男女差はほとんどない)
- よりきめ細やかな個別の健康相談や指導の実施(生活習慣病予防検診結果や活動量計・体組成計から得られたデータの活用)

【実践報告2】「震災後の食生活と個々の健康課題に応じた食育の実践」

- 実践校:三春町立三春中学校
- 報告者:齋藤 満子氏(三春町立三春中学校 栄養教諭)、松本 浩枝氏(三春町立三春中学校 主任栄養技師)

<事業目標>

適正体重の生徒数の増加

肥満傾向児の出現率の目標値8~10% 痩身傾向児の出現率の目標値1~2%

<実践内容>

- 本事業を通して食生活の実態を把握し、同時に、活動量に応じた消費エネルギーをデータ化し、生徒一人一人の食に関する課題を提示することで意識化を図った。
- 改善の指針になる具体的な取組として、学校給食を基準目安量に、家庭での食習慣を見直し、生徒自ら改善することができる食に関する指導を行い、行動化を促した。
- 親子料理教室や学識経験者(医師、大学准教授)の講演会を開催するなどして、食に関わる家庭での意識を高め、生徒の望ましい食環境の整備を図った。

<成 果>

- 1年生男子の肥満傾向児の出現率が16.4%から14.8%に減少した。
- 2年生女子の肥満傾向児の出現率が、6.8%から3.4%に減少した。また、肥満傾向生徒である7名のうち6名の肥満度が減少した。

実施概要

- 日 時：平成28年6月11日（土） 15:30～17:00
- 場 所：ビッグパレットふくしま 3F 中会議室（参加者：117名）
- シンポジスト：井波 純氏（産業情報学科教授）、青木 孝弘氏（産業情報学科講師）、鈴木 秀子氏（食物栄養学科准教授）、久保 美由紀氏（幼児教育学科准教授）
- テーマ：『食』のちから～地域で安心して豊かに暮らし続けるために～
- 主 催：会津大学短期大学部



東日本大震災及び原発事故を契機に、食べものや水の大切さ、家族や友人との共食や山菜や地元農産物が心の安定や充実に大切であると再確認した。「食」は人の健康や幸せ、暮らし、産業、文化を作り上げてきたのである。食の楽しみ、地域での暮らし、コミュニティビジネス、漆文化の4つの分野から「食のちから」に迫る。

鈴木氏：「食べること」は体と心の健康づくり、良好な人間関係づくり、食文化の伝承、教育の意義がある。健康長寿である日本人の食べ方をヒントにしながら、食べるものや器、一緒に作る・食べる・馳走するを楽しみたい。暮らしている土地で、自然と関わりながら食べることは豊かで、社会・人と関わりながら食べることで、安心でき心も健やかになる。

久保氏：「食」は人の健康状態、生活費、生活管理状況、生活文化を現し、そこから生活課題や必要な社会福祉サービスが見えてくる。社会福祉とは切り離せない。

「食」支援は、食事・栄養摂取と、できる力を発揮・拡大する、意欲を引き出す、社会関係を取り結ぶ視点や方法で取り組む。「食」をとおした関わり合いは時に相互交流になる。生活を豊かにする「食のちから」はさまざまにある。

青木氏：食文化の継承が地域再生のカギである。食には人々が結集し協調できるレジリエンスが備わっている。安全安心である街づくりに食は一番の問題と考えるべきで、健康な食を推進する食育が必要となる。また、起業家等やる気のある人を後押し・持続・発展できる仕組みを地域でどうつくるかが求められている。最後に、大量生産・大量消費経済社会から脱却し、地域のエコシステムを活かしていく心構えが必要である。

井波氏：日本の気候風土・豊富な森林資源・鎖国が、豊かな島国の食文化を作った。最も古くは縄文土器に漆を塗ったものが、平安中期以降は膳や椀・箸が見られる。ご飯バックが赤黒であるように、今でも、漆の食文化意識は日本人の中に生きている。漆の器を日常で使っていただきたい。長く使い込むと手艶が増し、自分だけの器の表情が育つ。気に入った器だから自分の食べるものを考え、大事に食べることにつながる。

実施概要

- 日 時：平成28年6月12日(日) 10:00～11:00
- 場 所：ビッグパレットふくしま 3F 中会議室 (参加者:60名)
- 講 師：本間 達也氏(医療法人 生愛会 理事長・総院長、金沢大学 医学部 臨床教授、医学博士 歯科医師)
- テーマ：食と嚥下機能について～誤嚥性肺炎を含めた～
- 主 催：(一社)福島県歯科医師会



①口福(こうふく)について：食べることに価値があるのではなく、食べることで「笑顔」になることに価値がある。生活の中で口腔機能とは「食べる・話す・表情を作る・体を動かしバランスをとる」という一連の生活機能を言う。そしてさらに高齢者のリハビリテーションの入り口とはコミュニケーションの構築である。(無関心→関心→行動変容)②摂食・嚥下機能について：簡単に、摂食とは食べ物を取り込むことであり、嚥下とは口の中の物を飲み下すことである。③誤嚥性肺炎について：日本人の死因の第3位が肺炎であり(年間127万人の死亡者の約9割が65歳以上の高齢者)そして、その高齢者肺炎の7割以上が誤嚥性肺炎!さらに90歳以上になると9割以上が誤嚥性肺炎!誤嚥性肺炎を発症する高齢者は脳血管障害や認知症の方に多く見られ、虚弱(フレイル)であるといった特徴がある。④摂食・嚥下のメカニズムについて：摂食嚥下運動は先行(認知)期、準備期、口腔期、咽頭期、食堂期の5つのステージに分類される。⑤摂食・嚥下機能障害について：機能的嚥下内視鏡を使用した症例を紹介。⑥窒息について：主な窒息の原因には粘着性の高い食べ物や咀嚼力の低下や詰め込み食べによる誤嚥、認知症による食べ物以外の誤嚥などがある。嚥下反射はタイミングが重要であり、嚥下反射が遅い場合はトロミでタイミングを合わせることがあるがトロミの付けすぎは逆に危険である。⑦医療法人 生愛会グループでの取り組みについて(多職種で取り組む、非薬物療法による生活期リハビリテーションの実際)：精神状態の変化に合わせて食事を見直した症例として傾眠・拒食により食事摂取困難であった入所者への取り組みを紹介。⑧まとめ：虚弱高齢者の摂食行為における嚥下機能評価は、内視鏡診断・造影検査等の装置診断だけでは分からないことがある。特に高齢者はそのときの環境においてもかなりの変化がみられるため、総合的な生活診断を多職種で取り組むことが重要。摂食嚥下障害や食べる楽しみへの医療・介護連携による総力戦が、今後の地域包括ケアの着実な一歩につながる。チームアプローチ(多職種協働)で、まずはケースから取り組むことが大切である。

実施概要

- 日 時:平成28年6月12日(日) 11:30~12:30
- 場 所:ビッグパレットふくしま 3F 中会議室 (参加者:103名)
- 講 師:則藤 孝志氏(福島大学特任准教授)
- テーマ:学校給食・地産地消の発展に向けたフードコミュニケーション
- 主 催:福島県企画調整課



講師に則藤孝志氏をお迎えし、学校給食における地産地消の回復・発展に向け、現状や課題を整理するとともに、その大切さ、難しさを共有し、ご来場の方からもご意見等をいただきながら、相互のコミュニケーションを深める講演会を開催しました。

・風評払しょくに向けて学校給食の地産地消を進め、地域に根ざした農業や子どもたちの将来を育んでいくため、地域ぐるみでフードコミュニケーションを行っていくことが必要。

・フードコミュニケーションには、①不安と誤解の解消に向けたリスクコミュニケーションと②学校給食・地産地消の実践に向けたコミュニケーションがある。

・①については、「安心」を押し付けてはいけませんが、その人の不安を形成している過去の情報を、正しい情報・新しい情報により「更新」してあげることが重要。

・②については、品目や価格、出荷・納品の仕組みを徹底的に話し合い、互いに無理のない取引条件とすること。とくにカットや冷凍、ペーストなどの一次加工品の活用や、納め業者(八百屋等)の熱意とノウハウの活用などがポイントとなる。

講演後、学校給食に携わっている来場者の方から、「生産者と学校給食担当者が話し合うきっかけづくり」について質問があり、則藤特任准教授から、「地産地消は学校をはじめ、行政や大学、NPOなどを含む地域ぐるみで支える仕組みや話し合う場を作っていくことが重要」とのお話がありました。

実施概要

- 日 時:平成28年6月12日(日) 13:00~14:15
- 場 所:ビッグパレットふくしま 3F 中会議室 (参加者:105名)
- 講 師:宗形 明子氏((一社)福島県薬剤師会 常務理事)
- テーマ:薬膳を生活に生かそう~身近な食材を上手に使って~
- 主 催:(一社)福島県薬剤師会



食を通じた健全な身体づくりを目的とした食育推進にあたり、福島県薬剤師会では、三大伝統医療の一つである東洋医学における「薬膳」をテーマに、本会常務理事で薬剤師、鍼灸師、調理師の資格を持つ宗形明子が講演を行った。

人類誕生以降、様々な疾病との戦いの中で培われた伝統医学である東洋医学には、「五穀(穀物)・五果(果物)・五畜(肉類)・五菜(野菜)を用いて、飢えに充てる時は“食”といい、以て療する時は“薬”という」とする「薬食同源」の概念があり、その中には「中医学の理論に基づいて調理された食事を用いた療法」の「薬膳」が含まれている。

「薬膳」とは、「+ (草) を食べて薬になるもの」と「月(体)に善いもの」と書く様に、病気の治療又は治療を補助する目的である「食療(食治)」と、病気を予防し健康を増進させる目的である「食養(食補)」の効果がある。

食療においては、体質別、症状・部位別、疾患別、女性・男性・小児の薬膳が考えられている。

また、食養においては、

- ① 身土不二(その土地の旬のものを食べる)
- ② 行事食の心(伝統行事などの際に食べるものを食べる)
- ③ 以形補形(弱い部分を他の動物の同じ部分を食べて補う)
- ④ 全体一物(すべての部分を食べる)、
- ⑤ 陰陽五行の理論(食材を五味(酸・苦・甘・辛・鹹)、五性(熱・温・寒・冷・平)、帰経(肝・心・脾・肺・腎))に基づき、四季や性別、年齢別の薬膳が考えられている。

東洋医学においては、病気になる前の状態である未病を治すといった、予防医学の思想があることから、食を通じた健全な身体づくりを目的とした食育推進全国大会において、薬膳に関する講演への関心は高かったと思われる。講演中に聴講者から笑い声が聞こえる場面もあり、楽しんで聴講いただけたのではないだろうか。

また、講演では、身近な食材を使った薬膳料理のレシピも紹介しており、家庭における食育推進に役立てていただけるものと期待するところである。

実施概要

- 日 時：平成28年6月12日（日） 14:30～15:30
- 場 所：ビッグパレットふくしま 3F 中会議室（参加者：95名）
- 講 師：菊池 信太郎氏（福島県医師会会員 医療法人仁寿会菊池記念こども保健医学研究所 所長 菊池医院院長（郡山市））
- テーマ：健康な心と身体～福島から学ぶこどもの健康な心と身体をつくりかた～
- 主 催：（一社）福島県医師会



幼小児期はその後の一生の身体の土台を形成する大変重要な時期である。身体のみならず、幼少期の生活習慣や心の健康状態も大人になるまで影響を及ぼす。震災以降、福島の子どもたちの生活習慣は大きく変化し、肥満児の増加や体力・運動能力の低下など具体的な数字となって現れている。

震災後間もなくから私たちは行政、教育、医師会、その他多くの機関と協力し、「郡山市震災後子どものケアプロジェクト」を組織し、多くの活動を行ってきた。当初はPTSDの発症予防を目的に、心のケアを中心に据えた活動であったが、徐々に体の面や保護者の心の問題、更には子どもを取り巻く環境に対しての働きかけをも実践してきた。特に郡山市内に設置したPEP Kids Koriyamaには、年間30万人を超える親子が遊びに訪れ、貧弱な我が国の遊び環境に大きな一石を投じた。

肥満傾向児の急増や体力・運動能力の低下、水面下に持続する心の問題、被虐待児の増加など、子どもの状況を危惧せざるを得ない問題が山積している。この問題の多くは、実は全国的にも共通して見られることであり、福島での問題解決への取組は全国の子どもたちへの多くのヒントを与えてくれるだろう。

実施概要

- 日 時：平成28年6月11日（土） 14:00～15:00
- 場 所：ビッグパレットふくしま 3F 小会議室（参加者：49名）
- 講 師：上野 雄一氏（（株）おくや会津ピーナッツセンター）、佐藤 修氏（（株）おくやピーナッツ工場）、西村 文享氏（（有）元祖白糸本舗代表取締役）、結城 敏徳氏（山里農園）
- テーマ：農商工連携型6次化食品『会津ピーナッツ納豆』ができるまで
- 主 催：福島県中小企業家同友会会津地区



<実施内容>

農商工連携型6次化食品として各分野が連携し手がけた「会津ピーナッツ納豆」について、商品誕生までの経過や思いについての発表や意見交換を実施しました。

●農業分野

- ① 落花生の特徴は粒が大きく油分が豊富
- ② 売り先が決まっている作物を作ることが大事

1次生産者である農業分野からは、落花生の特徴や作る上でのポイントについて、さらに、収穫の際、会津の土地が粘土質であることから、落花生が土の中に残ってしまい掘り起こすのが大変だったり、サルに畑を荒らされたり等の苦労も発表されました。

●工業分野

- ① 大豆納豆の概念で作ると納豆にならない為、大分試行錯誤した。
- ② 大豆納豆の場合20～30分で柔らかくなるところピーナッツは3時間かった。
- ③ 落花生は福祉施設に100%手剥きで剥いてもらっている手剥きによりピーナッツに傷がつかず品質を保つことができた。

2次生産者である工業分野からはピーナッツ納豆製造に対する製造工程での苦労や品質のポイントなどが発表されました。

●商業分野

商品づくりをする上での大事なポイント

- ① 食べて美味しく、この商品は楽しいと感じられるか
- ② 妥協をしない
- ③ 売り手良し、買い手良し、世間良しの三方良し

流通3次分野からは、上記3つのポイントが上げられました。

最後に、落花生の契約栽培を100町歩にし、「農・商・工・福」と、まずはみんなで盛り上がりて行くこと、そして、会津産落花生が名物になれば地域も盛り上がり会津のブランド力が高まると信じ、これからも活動が続けて行くことを確認しました。

実施概要

- 日 時：平成28年6月11日（土） 15:30～16:40
- 場 所：ビッグパレットふくしま 3F 小会議室（参加者：39名）
- 講 師：佐藤 久美子氏（摂食・嚥下障害、看護認定看護師公立藤田総合病院）、遠藤 美智子氏（（一財）太田総合病院附属太田熱海病院）、早川 貴司氏（公立大学法人福島県立医科大学附属病院）
- テーマ：高齢になってもおいしく食べる
- 主 催：（公社）福島県看護協会



ワークショップは講師3名により、講義と演習を取り入れ、実施しました。

講義内容は、①摂食・嚥下の仕組み、食べる時に喉はどのようなになっているか、②誤飲を予防するためにどのようにするか、③嚥下障害になった場合はどうするか。④予防体操、⑤とろみ食のつくり方、⑥やわらか食の試食、⑦やわらか食品を取り扱っている会社からの説明を実施しました。

参加者は、高齢者や若い人まであり、熱心に講義を聞き、メモを取る人が多くいて、高齢者の食に関して関心があることがわかり、試食も好評でした。

看護職には高度な知識と技術がある21分野で資格を持つ認定看護師が県内で活躍しています。今回の開催にあたり、高齢者がより良く生きることを支援するために摂食・嚥下障害看護認定看護師が活躍できる機会を得た。今後も県内各地域に看護職の中の認定看護師（高度実践者）を紹介し地域に貢献していきたいと考えています。

実施概要

- 日 時：平成28年6月12日（日） 10:00～11:40
- 場 所：ビッグパレットふくしま 3F 小会議室（参加者：36名）
- 事例提供者：岡田 真樹氏（いわき市立大浦小学校所属 いわき市立四倉学校給食共同調理場栄養教諭）、五十嵐 歩氏（(株)メフォス 栄養士）、山崎 有理子氏（公立藤田総合病院 日体協公認スポーツ栄養士）、藤田 真理子氏（棚倉町役場保健福祉課 専門主任栄養士）
- コーディネーター：大塚 綾子氏（南会津保健福祉事務所 主任栄養技師）
- テーマ：食育でつながり、食育で未来をつくる～管理栄養士・栄養士による食育から考える～
- 主 催：(公社)福島県栄養士会



管理栄養士・栄養士の職能団体として組織する(公社)福島県栄養士会は、「食」を通じて県民の皆様の健康づくりを支援しています。

今回の報告会では、多方面で食育に取り組んでいる管理栄養士・栄養士の事例から、食育の必要性、多様性、楽しさや課題を共有し、明るい未来に向けて、管理栄養士・栄養士は、どのような食育活動が期待されているのか、また、参加された皆さん一人ひとりは、どのような食育活動ができるのかを一緒に考え、語り合いました。

まずは、4団体より15分程度の事例発表を行いました。

- (1) 子どもの発達をサポートする食育 いわき市立大浦小学校 岡田 真樹氏
- (2) 学生活動としての食育 株式会社メフォス 五十嵐 歩氏
- (3) スポーツ現場における食育活動 公立藤田総合病院 山崎 有理子氏
- (4) 地域全体の健康を支える食育 棚倉町役場健康福祉課 藤田 真理子氏

その後、5名のファシリテーターを中心に各テーブルごとに分かれ、約30分に渡りグループワークを開催しました。発表された事例の課題を確認し、意見や感想を述べ合い、さらに、積極的にやりたいと思う食育の内容やこれからの食育活動についてカード（りんごの実、葉っぱ）に記入し、「食育の木」に貼る作業を行いました。

最後にコーディネーターの大塚綾子氏より、会の全体のまとめをいただき報告会を終了しました。

「食育の木」には、「子供」「高齢者」「地域」「地産地消」「情報発信」などをテーマにさまざまな食育とのつながり方に対する意見や提案がたくさん寄せられ、今後の食育に対する取組みや具体的な活動などへの有効な意見として取りまとめることができました。

実施概要

- 日 時:平成28年6月12日(日) 12:00~13:00
- 場 所:ビッグパレットふくしま 3F 小会議室 (参加者:47名)
- 講師:大瀬 健嗣氏(福島大学うつくしまふくしま未来支援センター 農・環境復興支援部門 特任准教授 博士(農学)環境計量士)
- テーマ:放射線の基礎知識と食品中の放射能
- 主 催:福島県消費生活課



福島大学うつくしまふくしま未来支援センターの大瀬健嗣先生から、「放射線の基礎知識と食品中の放射能」と題して、食と放射能に関する説明会を実施いたしました。

講演の中で「放射線とはどのようなモノなのか」、「放射線のカラダへの影響」など基礎的な知識や、福島県における食品の検査についてのお話しが有りました。また、「体の中に入った放射性物質が半分に減るまでにかかる時間を生物学的半減期といい、これは、代謝の良い若い人の方が早く抜けていくため、体内に入ったセシウムが半になるまでに、5歳児では30日程度ですが、成人だと3 倍以上の110日程度かかる。」ということでした。さらに、「福島県では放射能に関する食品等の検査が行われています。生産者側と流通者側からの検査があり、地域ごと・品目ごとに検査が行われていることや、消費者が自分で作った野菜を持ち込んで検査をできる施設も多数ある」ことなどの説明もありました。

この講演会には福島県内の皆様をはじめ、県外の方にも多くご参加いただきました。参加者の皆様にご協力いただいたアンケートでは、「県が取り組んでいる検査の事や放射能に関する基礎知識の説明がわかりやすかった」など、多くの皆様からこの講演会が「非常に参考になった」「参考になった」との回答をいただきました。

この他にも、参加者の皆様から、多数のご質問を頂き、「放射性物質の多く含まれたきのこ等を食べたことによる影響はあったのか」など、講演の内容に則した質問が主で、聴講いただいた皆様にとって大変有意義な講演となったと感じております。