



## 若い世代の食と健康（平成27年12月一般質問）

4番目の課題として、「若い世代の食と健康」についてお尋ねします。

最近の若者の食生活を見てみますと、3食栄養補助食品だけ、または、3食菓子パン、即席めん、おむすびなどのコンビニ食という、栄養のバランスなど考えていない、また、私たちの世代には考えられないような食生活を送っている人が多くようです。

さらに、まな板や包丁を持たない人も増えてきているということで、まさに、若い世代には、健康な身体づくりに必要な知識と技術が欠けている様に感じています。

このような方たちは、結婚、出産をきっかけに、いきなり食生活を変えるということは、なかなか難しいのではないかと思います。日々の食事は、自身の健康を保つ上でも、また、妊娠後、おなかの赤ちゃんを健全に成長させる上でもとても大切なことです。また、親として子供の各ステージに相応しい食事をつくり、子供を健やかに育てていくことも大事な責務だと思います。若い世代の人たちへ「今日食べたものが明日の、1年後の、また、10年後の身体をつくっていく」という考え方が浸透するような施策が必要だと思っています。

これらは、食育という言葉でまとめられるのかもしれませんが、最近の若者の食生活に警鐘を鳴らす一部の学校では、食育の推進として、子供が自分でお弁当をつくって登校する「手作り弁当の実践」をしているところもあるそうです。若い世代への食育を進めることが、大人になり、親となった時に、常に食と健康についての関心を持つことに繋がると思います。若い世代が健康で、希望を持って、結婚・出産・子育てに向かっていけるよう、県を挙げて取り組むべきではないでしょうか。

そこで、お尋ねします。若い世代へ食の大切さを啓発するための施策として、どのように取り組まれるのかご所見をお伺いします。

<小松一彦健康福祉部部長 答弁>

若い世代の食と健康についてのお尋ねにお答えします。

食は命の源であり、健全な食生活は、健康づくりに欠くことのできないものであることから、県では、「やまぐち食育推進計画」を策定し、家庭、学校、地域等の様々な分野において、県民運動として食育を総合的かつ計画的に推進しているところです。

とりわけ、お示しのありました、若い世代に対する食育は、食の大切さを理解し、生涯にわたって健全な食生活を実践する上で重要であると考えています。

このため、県では、食に関する興味や関心を高めるための食育プログラムを作成し、幼児期から小学校までの子どもに対し、食育の推進に携わる関係者がこれを使い、食育教育やイベント等を実施するとともに、高校生などを対象に一日に必要な食事の量や内容を示した食事バランスガイドを活用した健康教育を実施しています。

また、働く若い世代に対しては、企業に健康福祉センターの職員が出向き、生活改善指導を行うほか、働き盛り・子育て世代を対象としたバランスの良い料理教室などを実施しています。

さらに、県民の健康づくりを支援するやまぐち健康応援団への飲食店等の登録を促進し、外食においても栄養バランスに配慮した食事が選べるよう環境整備を図っています。

このような中、健康寿命の延伸を目指し、食習慣の改善を図るため、今年度から新たに、食塩の摂取量を減らす減塩プロジェクト事業に取り組んでおり、スーパーでのイベントやラジオ等を通じて減塩商品やレシピを紹介する取組を実施していますが、このような取組を通じて、若い世代に向けて食と健康に関する意識啓発を図っていくこととしています。

県といたしましては、子どもを含めた若い世代が食の大切さを理解し、心身の健康を増進するバランスのとれた食生活を実践できるよう、今後とも、市町や関係団体等と連携を図りながら食育を一層推進してまいります。