

# 市長とドンドン語ろう！with 大学生（議事録）

令和4年7月27日開催

## ◎市長挨拶

まずは、皆さん、本日は大変お忙しい中、また前期試験中の貴重な勉強時間を割いて、参加いただき、お礼申し上げます。

本日は、市長とドンドン語ろう！ということで、大学生の皆さんとテーマを決めてご意見をうかがう機会をいただいた。食育についてテーマを設け皆さんからお話をうかがいたいと思っている。

新型コロナウイルスが拡大をしているなか、我々も地域に出向いて地域の皆様の声を聞くには難しい状況になってきている。さまざまな世代の人と接しこのように声を直接伺う機会を逸してしまうと、市の政策を進めるにあたって理解や吟味が十分でない部分が出てくる。今日は、特に若い大学生の皆さん、崇城大学と尚絅大学から来ていただいたので、市が調査した結果なども今から見てもらい、意見をどんどんいただきたいと思っている。

健康を保つための食育について皆さんで考え、食育に興味を持っていただけるようにと企画した。

「食育」という言葉だが、私が10代、20代の頃はあまり聞かなかった。しかし、皆さんは幼少期から聞き、小中学校でも習ってきたのではないかと思う。そのような中で、若い人達の野菜嫌い、野菜を食べないという問題がある。

食生活に気をつけなければと思いつつも誘惑に負けてしまうこともある。しかし、「食」は健康づくりの源である。多くの市民の皆さんが関心を持つためにはどうしたよいか、若い皆さんのアイデアをいただきたい。

## ◎市の取組の説明（野菜と朝食について）

### ■司会者

只今から、資料の説明と意見交換に移る。

テーマ毎に区切って説明した後、市長をファシリテーターとして、皆様から自由に意見やアイデアをいただきたいと考えているので、よろしく願います。

それでは、まず「野菜と朝食」について説明する。（スライド1～9）

### スライド1

今回は大学生の皆様に参加いただき、若い世代の「食育」＝「若者の食生活」について

考えていきたい。皆さん、「食育」と言われて、「食育」が何であるか説明できるだろうか。

皆さんの年齢からすると、保育園・幼稚園の年中・年長の頃から、「食育」という言葉を聞いて、小学校、中学校と「食育」の授業を何かの折に受けてこられたかと思う。

### スライド2

国は、平成17年に「食育基本法」という法律を制定した。その中には、全ての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにするためには、「食育」が重要であると記載されている。

「食育」とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることと、定義されている。

皆さんの今の食生活の現状はいかがか。

「食育」の定義のとおり、「健全な食生活を実践することができる人間」に成長できているだろうか。

### スライド3

そもそも食べることには、さまざまな意義がある。

まずは、お腹が空くから食べる、家族や友達と楽しく食べてコミュニケーションをとる「共食（きょうしょく）」、食と農業の関わりのように経済を支える目的もある。

また、健康の視点からは、食べることで体や心の成長を促し、そして健康を保つという大きな役割がある。

さらには、行事食や郷土料理などに代表され、古くから伝わる日本の食文化や食の伝統を継承するという重要な役目もある。

そこで今回は、食育の目的である「**健全な食生活を実践することができる人間を育てる**」＝**健康を保つ**、食の目的についてお話ししていただきたいと思っている。

皆さんは**健康を保つ**ために、健全な食生活を実践できているだろうか。

まずは、健康を保つために必要な、野菜と朝食の摂取について考えていく。

### スライド4

この食事はある人の食事である。（画面にカップラーメンと野菜ジュースだけの写真。）

美味しそうだが、果たしてこれで健康が保てるかは疑問である。

もしかして、学生の皆さんの食事もこんな感じではないだろうか。

### スライド5

私達は一日に必要な野菜を十分食べているのだろうか。

これは当課が平成30年度に実施した市民アンケートのうち、野菜の摂取状況の集計グラフである。

野菜を1日に一皿も食べない、15～19歳が14.5%、20歳代が8.5%存在する。

## スライド6

これは国が実施した調査のうち、男女別・年代別にみた「野菜の摂取量の平均値」である。

20歳代の男性は233グラム、女性は212.1グラム。

全ての世代の野菜摂取量の平均値は、280グラム前後。

一日に必要な野菜摂取量は350グラムのため、よく、あと一皿分=約70グラムの野菜料理を追加して食べようと、言われているが、20歳代では、「あと二皿分」不足している状況だ。

また、年代が上がるにつれて野菜の摂取量が増加していることも分かると思う。

## スライド7

これは食育月間である6月に、市内の二つの大学で実施した『「食生活」と「もっと健康やさいアップくまもと」ポスターに関するアンケート』の集計の速報値である。

「野菜料理を1日にどのくらい食べますか」の設問に対し、

1日に1皿も食べないが13%、1日に1～2皿が76%だった。

目標である5皿以上食べると回答した方は、わずか1%だった。

殆どの学生が、野菜摂取量が不足していることが分かる。

## スライド8

次は、朝食。

これも同じく当課が平成30年度に実施した市民アンケートのうち、男性の朝食の摂取状況の集計グラフである。

20歳代で「ほとんど毎日食べる」は54.4%と他の年代と比較し、極端に低い状況だ。

「殆んど食べない」も20.6%存在している。

## スライド9

女性のグラフも男性とほぼ同じ傾向を示している。

20歳代で「殆んど食べない」がちょうど20.0%である。

それでは、このような現状を踏まえて、野菜と朝食について、皆さんと一緒に考えていきたい。ここからは市長と交替する。

## ◎意見交換（野菜について）

### ■市長

ここまでの説明では、野菜を摂るように、朝食を抜かないようにということである。皆さんは野菜を1日350グラム食べているか。

（3人が挙手。）

野菜を食べる人が3人。それではまず食べていない人から話を聞きたい。

■尚綱 A

なるべく食べようとしているが、350グラムはやはり量が多く、外食時は単品料理のことが多いためその際に350グラム摂ることが難しくなる。

■市長

食べる機会がないということもあるかと思う。例えば一人暮らしをしていれば生野菜を大量に買わない。私も一人暮らしを20年近くやっていたが買った野菜が冷蔵庫の中でそのまま傷んでしまうこともあるため野菜を大量には買えなかった。

一方で、3人は食べると言ったが、どのようにして食べるのか。

■崇城 B

私は外食のときはコンビニでサラダを買って食べている。夕食は自分で作るので、野菜を買って調理し食べている。そのためほぼ毎日野菜を食べている。野菜は子どもの頃から食べていた。父が農業を営んでおり野菜を食べる環境にあったので、野菜が大好きになった。

■市長

親が野菜料理を出しており、もともと野菜を食べる環境があったということ。

■崇城 C

自分はそもそも食べる量が多いため、野菜は1日あたり500グラムほど食べる。母国では野菜が無ければ食事にならないという雰囲気がある。外食でも自宅で食事をするときでも、必ず野菜を軽く炒めて食べる習慣がついている。

勉強とアルバイトで忙しいときもあるが、野菜を2日分買って先に切って下準備をしたものを袋に入れて冷蔵庫に置いており、料理の際に気軽に野菜を使えるようにしている。

■市長

野菜を使った得意料理はあるか。

■崇城 C

セロリと牛肉の炒め物が得意である。

■市長

なるほど。

さて、野菜は私たちに必要な食べ物だが、なぜこれだけ食べなければならないのか。

■尚綱 E

野菜には、必須栄養素であるビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれているため食べたほうがよい。

■市長

栄養のバランスを保たなければならないということですね。野菜をこれだけ食べなければならないのはなぜか、他に考えがある人は？

■健康福祉局長

私には野菜は体を冷やすイメージがある。暑い夏には生野菜を食べてバランスをとっている。しかし、家族からは生野菜でなく温野菜の方がよいのではとされている。

#### ■市長

野菜はおいしくないと、感じている人はいるのではなかろうか。体にいいからと、家族が夕食に野菜を出してくれるが、大盛りのサラダである。ありがたいが野菜はたくさんの量をそんなに食べれるものでもない。しかし、私は、野菜を多く食べた後には便通がよくなり、身体の調子が良い感じがする。

それでは、次に、野菜の効果についてスライドで説明する。

#### ■司会者

- 野菜には様々なビタミンやミネラルが含まれており、体の調子を整える。
- 糖や脂肪の吸収をおだやかにして生活習慣病を予防する。
- 野菜に含まれる食物繊維が、水分を吸収して便のかさを増やし、便秘を予防する。
- よく噛むことは、脳の満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防ぎ、肥満を防止する効果もある。

#### ■市長

私はベジファースト、つまり食事のはじめにまず野菜を食べるとよいと栄養士から教えてもらい実践している。私の身近な家族が偏食で野菜をほとんど食べずに残していた。私は子どもころにその残された野菜をかわりに全部食べていた。

野菜は、血糖値の急上昇を抑え、肥満を防止し、便秘を予防する。

熊本地震のころの話だが、私はずっと市役所に泊まっていたので、おにぎり、パン、カップラーメンなど炭水化物ばかり食べていた。すると、身体が求めるのだろうか、野菜が欲してたまらなくなった。身体は何らかのサインを出すのだろうか、そのとき思った次第である。

### ◎意見交換（朝食について）

#### ■市長

さて、次は朝食のことについて皆さんにお聞きしたい。

私は朝にそれほど食欲がなく、たくさんは食べない。

皆さんの中で朝ごはんを食べていない人はどのくらいいるだろうか。

（4人が挙手。）

#### ■尚綱 C

朝食を食べたほうが良いことはわかっているが、朝は睡眠をとりたい気持ちが勝り時間が足りなくなって食べていない。高校生の時には食べていたが、大学1年生のころは週に2～3回しか食べていなかった。今（大学4年生）は週に4～5回は朝食を食べている。

#### ■市長

それでは、朝食を食べない日もありますが、週のうちほとんど食べているということですね。

#### ■崇城 B

私は深夜バイトをしているため帰宅後はすぐに寝ており、毎朝食べる時間がない。朝早く起きるときには朝食をしっかり食べている。

#### ■崇城 C

私は中国にいるときは毎朝食べていたが、今はたまにしか食べない。朝のおにぎりやパンとサンドイッチに飽きてしまい、朝から自分で朝ごはんを作るのも面倒でやめてしまった。夕ご飯ののこりを朝に食べることも考えたが、朝に食べる気がしない。

#### ■崇城 A

私はよく夜更かしをしてしまうため朝起きるのが遅くなり朝食を食べる時間がない。実家暮らしなので朝食が用意されていれば食べるが、用意されていなければ自分で作ることはしない。朝からカップ麺も食べたくない。お昼にしっかり食べればよいと思っており、大学の学食で済ませている。

そういえば3年生まではお腹がすいて朝食をとっていた。4年生になって朝からずっと研究室にこもって顕微鏡で観察などをしており、身体を動かすことがないためか朝食をとらなくても空腹をさほど感じなくなっている。

#### ■市長

私も、大学生時代は1回も朝食を食べてなかったのではないかと思えるほど食べていなかった。昼前まで寝ていて大学に行ってから学食でたくさん食べていたものだ。

私が朝食を食べるようになったのは社会人になってから。朝食を食べなければ昼までもたない。朝から全力で脳を使って仕事をするため糖分をかなり消費するのだろうか、食べるようになった。時間がないなりに、コンビニでサンドイッチと野菜ジュースを買って早めに出勤し始業前にデスクで食べるなどしていたものだ。

それでは次に、担当部局がまとめた朝食を食べる効果について説明する。

#### ■司会者

それでは、朝食の効果について説明する。

まずは、朝食の働きやその効果については、

- 体温を上げて体を目覚めさせる
- 脳の働きが活発になり、集中力や記憶力が高まる
- 腸が刺激を受けて規則的な排便習慣を作る
- 生活のリズムが整う

朝食を毎日食べることと私達の生活がどのように関係しているのだろうか。日本人を対象とした研究から分かっていることを紹介していく。

- 朝食を食べる習慣は、バランスのよい栄養素・食品摂取量と関係している。朝食を食べる人は、栄養素がバランス良く摂れている。
- 朝食を毎日食べるとは、良好な生活リズムと関係している。朝食を欠食する子供は、欠食しない子供と比べて、起床時刻が遅い子供の割合が約2倍との報告がある。
- 心の健康と関係しているという研究結果もある。朝食を欠食する子供は、毎日食べる

子供と比べて、イライラ感がある割合が高いことが分かる。

○最後に朝食を食べる習慣は、学力や学習習慣、体力とも関係している。朝食を毎日食べる子供ほど通信簿の点数が高いという結果も出ている。

#### ■市長

朝食を食べるか食べないかについては、生活習慣と密接にかかわっていることがわかる。なんとといっても、学生時代に朝食を食べなかった私が食べるようになるのだから。学生の皆さんの中には、毎朝7時に起きるという生活ではなく、深夜バイトなど事情がある人もいます。

しかし、事情があるとしても、朝食を食べる効果はかなりあるということは、おさえてほしい。身体を整えていく上で大変重要なものが、この朝食であるということになる。

さて、ここまで前半は、市の担当部署からの説明という形で会を進めてきた。

後半では皆さんから熊本市の若い世代へ向けた食育の取組について、意見をもらいたい。熊本市の政策を皆さんが作るんだというつもりでアイデアをいただけたらと思っている。

### ◎市の取組の説明（若い世代に向けた食育について）

#### ■司会者

では次のテーマである、若い世代の方々向けに実施している現在の熊本市の食育の取組を紹介していく。

#### スライド12

熊本市では、平成20年に食の安全安心の確保と食育の推進のために、「食の安全安心・食育推進計画」を策定し、「食べることは生きること」をキャッチフレーズに食育の取り組みを進めている。

現在は第3次計画を策定し、啓発など、「食育」の取組を進めているところだ。

まず若い世代の皆様をターゲットに、市の公式 LINE で毎月19日の食育の日に副菜レシピを発信している。

また、食のホームページでは野菜レシピや減塩レシピ、郷土料理、離乳食の作り方を紹介するなど、SNSを活用した情報発信を行っている。

その他、皆様のお手元にお配りしているが、簡単料理を集めたレシピ集なども作成しているところだ。

#### スライド13

「おうち de クッキング」は、YouTube で食材の切り方や調味料の量り方、調理の際の身支度や衛生上の注意点など、料理の基本について大学生と一緒に学ぶ動画である。

皆さんはスマートフォン専用アプリである「もっと健康！げんき！アップくまもと」をダ

ダウンロードしているだろうか。（2人がダウンロードしていると挙手あり。）

このアプリでは、ウォーキングや各種健診の受診など、日々の健康づくり活動を健康ポイントとして見える化し、貯まったポイントに応じて抽選で賞品が当たる等の仕組みにより、健康行動の習慣化を促している。

このアプリとも連携を図りながら、食育の情報発信やコラボイベント等も行っているほか、市の公式ツイッターによる情報発信も行っている。

コロナ禍以前は区役所と連携し、大学や企業等へ出向き、食育実践講座を開催していたが、近年は感染拡大を防止するため、その回数が激減している状況だ。

また、先ほど説明した食のホームページでは、去る3月に写真や動画を投稿できるようサイトを改修した。

今後はSNSやデジタルを軸足として重きを置きながら、施策の展開を図っていく必要があると考えている。

## ◎意見交換（若い世代に向けた食育について）

### ■市長

今、熊本市の施策を紹介した。

スマートフォン専用アプリ「もっと健康！げんき！アップくまもと」については、2人がダウンロードしてくれているようだ。使ってみての感想を聞かせてほしい。

### ■尚綱 B

毎日使っている。ログインすることで自分の歩数を確認することができる。平日は歩数が多く週末に歩数が少ないことがわかるため、週末に動かなければという意識付けになっている。

### ■尚綱 C

毎日ログインしているわけではないが、今日は歩いたなと思ったときにアプリを開くと、思った通り歩数が伸びていることが確認でき、今日は動いてないなとアプリを開くと、やはり歩数が少ない。アプリは数字でしっかり確認できるので、歩かなくてはどうも動機付けになる。

### ■市長

毎日利用していなくてもダウンロードしているということは意識があるということかと思う。歩数が少ないことがわかれば、歩こうと思うものだ。ダウンロードしていない人の中で、このアプリの存在を知らない人はどのくらいいるのか。

（6人が挙手。）

6人が知らなかった。学生さんにこのアプリが知られていなかったということがわかった。

皆さんが健康づくりに前向きになるように、このアプリでは、健康ポイントを貯めればジュースや健康ドリンクがもらえるなど、さまざまな取組を行っているところだ。

健康ポイントを、健康づくりへの動機付け、きっかけにしてもらえればと思っている。

チーム戦で競争などもやっているの、尚綱大学チーム5人 vs 崇城大学チーム5人、皆で歩数を競うなど、ゲーム感覚でしてもらえればと思う。

次に、SNSでの発信について。

私も公式YouTubeを見たが再生回数が少ない。ほとんどの市民が見ていないだろう。このような熊本市の施策や取組は、どうやれば知ってもらえるのか。

例えば、この熊本市ホームページ「食育のひろば」は、しっかり作りこんである。レシピ集などみなさんが使えるコンテンツもそろっている。

しかし、皆さんはスマホでレシピを探すだろうが、「食育のひろば」はパソコンで見やすいもののスマホ仕様になっていない。

また、コンテンツのターゲットを誰にするのか、学生さんをターゲットにするのであればどのように作成すればいいのかに課題がある。

アプリ、レシピ集、YouTube、朝食のこと、ほかにも、ちょっとしたことでもよいので、皆さんからの率直な意見やアイデアをいただきたい。ここからは、最後までドンドン語り合おう。

#### ■崇城大学 E

自分が所属している研究室に学生が15～16人いるが、このスライドで紹介されているコンテンツを自分も含めて全員知らなかった。

アプリ「げんき！アップくまもと」も知らなくて、「トリマ」など他のアプリ（移動距離や歩数に応じてポイントが貯まるアプリ）を使っている状況だった。

YouTubeについてもみんな知らなかった。

動画を再生回数順に並べて一番上にあがっていたものが、いきなり団子の作り方で、その他も、再生回数が多いものは郷土料理関係だった。その他の動画（若い人向け、学生向けの動画）はずっと下の方にある。このような状況が認知度の低さになっているのではと思った。

一方でツイッターについては、市長がツイッターをしていることを知っている学生は多かった。市長をフォローしていなくても、市長のツイッターを知っている状況である。

学生は、ウェブやYouTubeで食事を調べるといより、普段利用しているインスタグラムやツイッターの画像で美味しそうなものや店を見つけ、行ってみたいね、食べてみたいねという会話になる。

若い人が普段見ている媒体に変えていく、そのようなSNSコンテンツに移行していくこともよいのではないかと思った。

#### ■崇城 D

一番の問題は認知度だと思う。

認知度を上げる対策はさまざまにあるが、一つだけ提案したい。

まず、YouTube 動画は5分と短く作ってあるものの、最近では5分でも長く感じる人が多くいる。料理なら、用意する材料とできあがりだけを10～20秒で見せ、そこから誘導し、5分動画を見せるのならいいと思う。

今は、インスタグラムでも YouTube でも、ショート動画というものがあり、私は一本見だしたら、そのまま次から次へと、ずっと見てしまうことがある。チラッと30秒くらいアイテムでおっと思わせる動画を一本作り、そこから次へ次へと見せていく誘導していくような作りにすればよいのではないかと思った。

#### ■崇城 C

私は、日本人ではないからこそ見えてくる、そのような観点から話したいと思う。

まず、朝ごはんについて。

日本人の朝ごはんの種類が少ないと思う。例えば上海の小籠包は今や上海だけでなく全国どこでも食べられている。このように地方各地のごはんの中から、朝ごはんにふさわしいものを広めていったらどうかと思う。

次に、野菜について。

野菜のレシピとウェブサイトについての動画を拝見したが、真面目すぎて、失礼を承知で申し上げると、あまり面白くないと思った。野菜のレシピは美味しそうに見えない。私の母国での野菜の摂り方は日本と少し違っている。例えばトマトはそのままではなく卵と一緒に炒めて食べる、豆腐は肉と一緒に煮込むなど調理して食べるなどしている。野菜はもともと少し苦みがあるため、肉など他の食材と組み合わせたこのような食べ方になった。

掲載されている野菜のレシピは、野菜と野菜の組み合わせであるため、そのままでは美味しなくなさそうに思ってしまう。

皆さんも、野菜だけの料理は嫌ではなからうか。

#### ■市長

なるほど、レストランでこのメニューがあっても注文しないかもしれない。

この野菜のレシピは、(熊本の野菜の紹介もしながら、食卓にもう一皿野菜を、との観点から、)種類を多く作れば野菜の量も取れるとのアイデアで作成されたものだ。確かに、見た目も配慮することで、もっと食べたいと思わせるようなものにしたほうがよいのかもしれない。

市役所の職員は真面目なのでレシピも真面目なものになってしまう。

さて、ここまでの意見では、動画は短く、野菜のレシピは食べたいと思わせるようなものに、などアイデアをいくつもいただいた。

#### ■崇城 C

もう一つ。中国での短期大学在学中の話だが、学生に普段の料理を作らせ、学生がそれを食べて採点し競わせるイベントがあった。また、高校では学食担当の先生が全クラスの委員長から学食に改善してほしい点はないか意見を募集していた。この取組は、学食の種類が増え美味しさも増すなど学食の改善に役に立っていた。

崇城大学の学食は熊本の大学の中で一番美味しいと事前に評判を聞いていた。実際に食べてみて確かに美味しいと感じている。

#### ■市長

私も何度か食べたことがあるが、美味しかった。

#### ■崇城 B

私はまず、一つ目に、食事の文化についてお話ししたい。

国によって食事の文化が違う。例えば野菜。自分の国では野菜を食べようとするなら野菜でカレーを作って食べる。日本では、野菜と言えばサラダのように野菜ばかり、カレーと言えば肉を入れたカレー、そのようなものばかりだ。野菜を食べたほうがよいのであれば、野菜と肉を一緒に入れてカレーを作ったらいい。

毎日同じものを食べれば味が単調になり美味しいと感じなくなる。若者に食べてもらうためには、味を変えていくほうが食べたいという欲求がわきやすくなり、よいのではないかと思う。

二つ目は、SNSについて。

SNSと言えば、インスタグラム、YouTube、ツイッター、フェイスブックなどがある。世界で今一番利用されているのが、YouTubeだろう。YouTubeで動画を上げれば世界中のみんなが見る。

例えばバングラデシュでも、料理を自分で作るチャンネルが多数ある。バングラデシュの料理を他の国の人にもっと知ってもらいたいという思いで作り方をYouTubeに上げれば、世界に広まっていく。

三つ目は、イベントについて。

学校でコンテストをしてはどうだろうか。学生たちが自分で考えた野菜料理を作って他の学生に食べてもらう。コンテストは若い人に野菜を食べってもらうためにはよい取組かと思う。

#### ■市長

崇城大学のBさんは、バングラデシュ出身とのことなので思い出話を一つ。

私は学生時代バングラデシュの留学生と一緒にバイトをしていた。その当時、その人が余った砂ずりを使って美味しいまかない料理を作ってくれた。おそらくその人の家庭料理だったのだろう。

バングラデシュのカレーはとても美味しく、また食べたいと思っている。

野菜については、サラダだけでなく、調理法で毎日美味しく食べることができればいい。カレーであれば私も野菜を食べるだろう。

## ■崇城 A

まず、私は熊本市の健康アプリを知らなかった。

母方の実家が農家なので、家に玉ねぎなどの野菜がよく届く。現在自宅に玉ねぎとジャガイモが20個ずつある。保存がきく野菜とはいえ早めに消費しなければならないという思いからこの食材を使って何か料理をしよう、ジャーマンポテトを作ろうか、などと思うようになる。その際YouTubeで「ジャーマンポテト、美味しい」で検索し、動画を視聴していく中で料理に興味を持つようになっていった。

また、私には、鹿を狩ったから一緒に食べないか、料理しよう、誘ってくれる友人がいる。鹿肉があればこの野菜を入れないかと私も提案する。つまり、「食材がある」ということが、これを使ってどう料理しようかと興味を広げることになり、ワクワクし、意欲につながるのだと思っている。

アプリにしても、豪華景品がもらえるということだが、そこで野菜がもらえたらじゃあアレを作ってみようかなと、ふだん料理をしない若い人にも野菜食べない人にも、思ってもらえるのではないか。

このような取組が増えてワクワクしてもらえればいいなと思う。

## ■尚綱 E

私は起きたらすぐに朝ごはんを食べる。食べるのが楽しいから食べる。

つまり、朝食をとらない人たちには、食べるのが楽しいと思えるようなレシピがあればよいのではないかと思う。

食生活に関しては、自分たちは栄養学を学んでいるので野菜を食べなければならないと思っているが、学ぶ機会が無ければ、野菜を気にする学生はあまりいないのではないかと思う。大学間での交流があればよいのではないか。

## ■尚綱 D

事前に、熊本市公式 YouTube「はじめておうちでクッキング」を見させていただいた。

その中で、現役大学生と一緒に料理をしていたのを見て、大学生が大学生に教えることはよい取組だと思った。

今回のグループワークでも、このように大学生からの意見を聞くことで自分が知らなかったことを知ることができ、男性側からの視点を発見できてよいなと思った。

さきほど、材料があれば何を作ろうかという話が出た。他のアプリでは野菜の名前や材料を入力して検索すればレシピが表示される。これに郷土料理に関連させたアプリがあれば、郷土料理の名前も熊本の野菜も知ってもらえるのではないか。学生でも材料が手元があれば作るきっかけになるのではないか。

SNSについて。

私も周囲の多くの友人に聞いたが、やはりYouTubeは長いという意見だった。ティックトックであれば気に入った動画を見て、興味がなければどんどん飛ばす。若い人はそのような動画に慣れている。サムネイル画面を、一目で興味を引き付けるようなインパクトあ

るものにすれば、若い人も見るのではないかと思う。

#### ■尚綱 C

まず、熊本市の健康アプリについて。

私がこのアプリを知ったのは、大学の授業で先生が教えてくれたことがきっかけである。そこでダウンロードし、実際に使い始めた。しかし、このアプリを知らない人は多いと思う。大学生に広めたいのであれば大学にポスター掲示を行うなどすればよい。私は大学の掲示物から情報を得ることが多い。他の人も同様に学内掲示物を見らると思う。

次に、野菜のレシピについては、私は美味しそうだなと思った。ホームページ「食育のひろば」に載せてある離乳食のレシピは、初めてのお子さんをもつ方にはとてもいいコンテンツであり、レシピの内容としてよいと思う。

SNSについて。

私の所属する研究室がやっているインスタグラムの経験からお話しする。研究室をフォローしているのは40人強だがリールの再生は300回を超える。つまりフォロー（登録者数）が多くななくても再生回数が伸びる動画があるということだ。発信のきっかけがショート動画なら良いのではないかと思う。

YouTubeにしても、登録者数を増やさなくてもショート動画を上げることで見る人が多くなるのではないかと思う。

#### ■尚綱 B

二つ提案がある。

一つ目は、食育のイベントを熊本市で行うこと。尚綱大学では「食育の日」というイベントがあり、毎年テーマが設けられ、また学食では特別メニューが提供される。ここ数年では天草の漁協組合と連携し、魚をテーマとした、食事の提供、展示物がある。このイベントがあることで、普段は学食を利用しない学生も学食を利用しその年のテーマに触れることができる。

熊本市には「健康づくりできます店」がある。このような店舗と協力して若者を対象にイベントを行えば、誰でも食べることが好きだと思ふるので、食に興味を持ってもらえるのではないかと考えた。

二つ目は、農業体験、漁業体験をすること。

私は中学生のときに野外活動で田植えや稲刈り、魚釣りをすることで食に対する興味が高まった。大人になってからもこのような体験をすることで自分の食生活を見直すきっかけになり、食のありがたさを実感できると思う。食に関心がない人にはこのような働きかけを行うことで興味を持ってもらえるのではないかと思う。

#### ■尚綱 A

野菜の摂取について。

食材があれば料理を検索するという話がさきほどから出ている。学生の一人暮らしであれば、生野菜の保存が難しく野菜を腐らせるので、買うことをためらうという話をよく聞

く。

そこで、学生が一人で使いきれぬ少量の野菜セットを安く販売する、一般の学生があまり知らない、野菜の一日当たり摂取量を情報発信するなど、これらを大学で行えばよいのではないかと思った。

朝食について。

今日この会で、朝に時間がないために朝食を食べないという話を聞いた。そうであれば大学に行って軽く食べることができるように朝食セットを学食で販売する、バイキング形式で販売するなどしてはどうか。

イベントについて。

大学でできることを考えれば、早期に実現が可能と思う。大学の中での掲示物で周知するなど、大学間でのイベントを企画すれば栄養学を学ぶ私達も情報発信がしやすい。今回のような大学同士で話す機会を得ることができればと思う。

#### ■市長

たくさんのお意見、アイデアがあった。

ここまで皆さんの意見を聞いてあらためて思いついたことや、ほかに意見はないか。

#### ■崇城大学 D

YouTube などの熊本市のコンテンツは、まだ認知されているかいないかという段階だ。知らないことを知るということが、一番難しいが、大学生が行政から出された情報を見る機会はほとんどない。では、大学生がどこから情報を得るかといえば、やはり同じ大学生からだ。

行政が、こっちの話を聞いてくださいと情報発信するのではなく、大学生が大学生に呼び掛けるような情報発信にしたほうが学生に届くのではないかと思う。

例えば、熊本健康アプリだが、アプリに「紹介ポイント」を導入し、友達に紹介すればポイントが増え、輪を広げていく、このような形にしてはどうか。まずは、アプリの存在を知ってもらうことが先だ。私も今日知ってダウンロードしてみようと思った。

#### ■市長

紹介ポイント、考えましょう。アイデアをありがとう。

さて、誰からであれば一番影響を受けるかという話が出た。知るきっかけが誰からだったかということも、確かに大事だと思う。推しのアーティストからであれば、強く影響を受けることがある。

例えば私は有名若手俳優の S 氏と食事をしたことがあるが、S 氏の食事に対するストイックさには驚かされた。脂身を全くとらないがタンパク質の多い馬肉はしっかり食べていた。食事に対してのコントロール力に驚き、その姿勢を目の当たりにした私は、すぐに触発されて、高たんぱく低カロリーの食事にしようと思った。

影響力のある人から話をするということは、大変大事なことだと思った。

## ■崇城大学 A

私は大学の総務委員会に所属しており、企画を担当している。さきほど崇城大学のCさんが言っていた料理コンテストの効果は、私も確かにそのとおりだと思う。私の周りにも料理が好きな学生がおり、留学生も多い。崇城大学だけでやってもいいし、尚綱大学や熊本大学、その他の大学をまきこんで大学合同でやってもいいのではと思った。

それぞれの大学の一番おいしかった料理、おいしかった学生で、決勝戦をしてもいいのではないか。注目も集まり関心も高まる。このようなイベントを行うのも一つの手法ではないか。

## ■市長

崇城大学のAさんは総務委員の企画担当ならさまざまな企画ができるのではないか。コストを計算して市に言ってもらえたらいい。

例えば、動画なら自分たちが作れますよ、という学生さんはいないだろうか。それをコンテストにするのも一つの企画だろう。

熊本市の再生回数が少ない動画を、インスタグラムでもリールでもいいので、学生の皆さんで考えてもらうなど、このような企画に市の予算をなんとかつけることができないだろうか。

(健康福祉局長：努力する。)

お金を山のようにかけなくても大学生のみなさんはいろんなことができるし、質も高い。必要なもの(コスト)を言ってもらって市も協力して一緒にやっていくことができないだろうか。

私が今回いいなと思ったのは、大学対抗のアイデアだ。学部対抗でもいい。そのような企画があれば相談してほしい。最初は全ての大学がそろわなくてもよい。スモールスタートではじめ、定着していく。大学生が美味しくて野菜もたくさん摂れることをやっているぞ、なんだか楽しそうぞと。審査員は市役所の栄養士がやるなど、栄養士がちゃんとチェックして、美味しいのに野菜がたくさん食べることができるという取組は、よいのではないか。

専門家がチェックした野菜たっぷり美味しい料理がコンテストで並ぶ取組はよいと思う。

## ■崇城大学 E

YouTubeにしても、まずは食育から離れて、「市長に一日密着してみた!」という内容で撮影し、インスタグラムで市長に今日は何を食べたのかと質問、その中で市長がコレ食べたよと答えるような短い動画を上げていく。視聴者を引き付けたところで、食育動画をスタートさせてはどうだろうか。

ところで、朝食のことで一つお尋ねしたいことがあった。

深夜にバイトがあるため、お昼に一食目、帰宅後に二食目、バイトが終わって三食目という形で、一日3食とっている人が結構いる。このような場合は一食目を朝食として考えて

よいか。

#### ■栄養士

生活時間がずれる場合の食事の回数だが、起きている時間が十何時間あるのであれば、その時間に合わせて3回食事をとるほうがよい。しかし寝る前の3時間を空けて食べることが身体にとってのぞましい。同じ2000キロカロリーを食べるとしても2回に分けて食べるより3回に分けて食べたほうがよい。2回に分ければ空腹の時間が長くなりそれだけ吸収されやすくなる。

#### ■崇城大学 E

今教えていただいた情報も、知らない学生が多いので、発信していけたらいいと思う。

#### ■市長

皆さんが面白く思うのであれば、私のツイッターで「作ってみた」「やってみた」と料理をする動画をあげることで、私が皆さんのきっかけ作りになるようであれば、アイデアを寄せてほしい。

ところで、学生の皆さんにとって学食の存在は大きいのだなと今回感じた。学食で食の接点がある。今回は先生方もいらしているので検討していただけたらと思う。

#### ■司会者

##### (スライド4)

最後に、健康づくり推進課から少し紹介したい。

エンゼルスの大谷翔平選手は、年俸550万アメリカドル(約6億2700万円)。世界で活躍している若者は、どんな食生活を毎日送って、健康を保っているのだろうか。

大谷翔平選手は、食事や栄養摂取にも強烈なプロ意識を持っている。

①主食②おかず③野菜④果物⑤乳製品を揃えることで、炭水化物、脂質、タンパク質、ミネラル、ビタミンなど、必要な栄養素が摂れる「**栄養フルコース型の食事**」を専属の管理栄養士の指導のもと、食生活を管理しているそうだ。

栄養フルコース型の食事は、日本の「食事バランスガイド」、アメリカの「MyPlate(マイプレート)」での食事の組合せ、進め方が基本になる。

バランス良く食べる＝ごはん・パン・麺の炭水化物、肉・魚・卵・大豆製品等のたんぱく質がメインのおかず、ビタミン・ミネラルを補う野菜のおかず、そして、乳製品と果物、このフルコースがアスリートの基本でもあるし、健康を維持するためには、皆さんの食生活でも基本になる。

#### ■司会者

##### (スライド5)

最後にもう一度。

(画面に再びカップラーメンと野菜ジュースだけの写真。)

この食事で果たして、健康を保てるのか・・・

■市長

これは、ある日の私の夕食ですね。

カップ麺と野菜ジュースです。

■司会者

この食事で果たして、健康を保てるのか・・・

答えは、○（マル）。

多分「保てる」。

健全な食生活を実践するための知識を得て、自分の食生活をインプルーブする力を身に着ければ、時々このような食事をしたとしても、別日に健康に良い食事ができれば、良い。コンビニやレストランで何をどう食べたら良いか、選ぶ力も大切だが、何より料理ができれば、お金の節約もできるし、美味しい食べたいものを自分で作れる、友達に振る舞えることは、最高だと思う。

自分で作れない、美味しいラーメンや、たまに無性に食べたくなるカップ焼きそばなどは、一人の至福の時間のご褒美として食べたらよい。

ストレスを貯めるのは良くない。

次の食事、また次の食事で補うという知識を身に着け、食事のインプルーブ（改善）する力を持てば大丈夫である。

毎朝、朝ごはんを食べて1日3回食べることで、野菜を食べるチャンス＝機会を増やすことも、インプルーブの重要な一つだ。

カップ麺の食生活も、時々なら○（マル）！ 健康は保てる。

■市長

最後に私からひとこと申し上げたい。

皆さんは卒業して今後就職することになるだろう。

しかし、もしよければ、市の政策に協力できる、後輩を紹介できるなど、こういうことをやってみたらどうかと崇城大学のAさんが企画するなど、今後も市と関わりを持っていただけたらありがたい。こちらからもお声かけするかもしれないので、その際はよろしく願います。

本日は、参加してくれてありがとう。お礼を申し上げます。