

No.	説明・問いかけ（市から、学生から）	回答（学生の回答、市の回答）	回答を受けてのコメント
■テーマ① 野菜について			
	<p>【司会】 & 【市長】</p> <p>平成30年度に実施した市民アンケートの中で、野菜の摂取状況はどうかと言うと、野菜を1日に一皿も食べない者が、15～19歳で14.5%、20歳代で8.5%存在する。</p> <p>また、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」は、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グラム前後となっている。</p> <p>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。</p> <p>皆さんは野菜を1日350グラム食べているか？</p>	<p>【尚綱A】</p> <p>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。</p> <p>【崇城B】</p> <p>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。</p> <p>【崇城C】</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>【市長】</p> <p>野菜については、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。私も一人暮らしをやったことがあるが、野菜が冷蔵庫の中でそのまま傷んでしまうことがあるため野菜を大量には買えなかった経験がある。</p> <p>野菜を食べる人は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だろう。</p>
野菜について	<p>【市長】</p> <p>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ぬのか。</p>	<p>【尚綱E】</p> <p>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。</p>	<p>【市長】</p> <p>なるほど、栄養のバランスを保たなければならないということ。</p> <p>【健康福祉局長】</p> <p>私は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言われる。</p> <p>【市長】</p> <p>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。</p> <p>【司会者】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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。

No.	説明・問いかけ（市から、学生から）	回答（学生の回答、市の回答）	回答を受けてのコメント
■テーマ② 朝食について			
	<p>【司会】 朝食について。 健康づくり推進課が平成30年度に市民アンケートを実施した。男性の朝食の摂取状況は、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。 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。</p> <p>【市長】 私は朝にそれほど食欲がなく、多くは食べない。 皆さんの中で、朝ごはんを食べていない人はいるか。</p>	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【崇城C】 私は母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。タ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。</p> <p>【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無い。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。</p>	<p>【市長】 私も、大学生時代は朝食を食べていなかった。昼前まで寝て大学に行ってから学食でたくさん食べていたものだ。 私は社会人になってから朝食を食べるようになった。なぜなら朝食を食べなければ昼までもたないからだ。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。時間が無いなりに、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時間を工夫していたものだ。</p>
	<p>【司会者】 それでは、朝食の効果について説明する。</p> <p>まずは、朝食の働きやその効果については、</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 <p>朝食を毎日食べることで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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○朝食を毎日食べることは、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。 ○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。 		<p>【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。</p>

No.	説明・問いかけ（市から、学生から）	回答（学生の回答、市の回答）	回答を受けてのコメント
<p>■テーマ③ 若い世代に向けた食育について</p>			
<p>【市長】 ここからは、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。</p> <p>【司会者】（司会者から熊本市の施策を紹介。） 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。 「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。</p>			
健康アプリ	<p>【市長】 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」（以下、「熊本健康アプリ」という。）については、皆さんの中で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。</p>	<p>【尚綱B】 私は毎日使っている。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。</p> <p>【尚綱C】 私は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、歩かなくてはと思う動機付けになっている。</p>	<p>【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。</p>
	<p>【市長】 熊本健康アプリを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という人はいるか。 （6人が挙手。） 学生さんにはこのアプリがあまり知られていないようだ。</p> <p>【市長】 皆さんが健康づくりに対して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、きっかけにもらえると思っている。</p>	<p>【崇城A】 私は熊本市の健康アプリを知らなかった。 私は、ワクワクすることが意欲につながると思う。 熊本健康アプリは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な。 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。</p>	<p>【市長】 熊本健康アプリでは、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、ゲーム感覚でやってもらえればと思う。</p>

No.	説明・問いかけ（市から、学生から）	回答（学生の回答、市の回答）	回答を受けてのコメント
健康アプリ	<p>【市長】 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。ここに課題がある。 アプリについて、ちょっとしたことでもよい、皆さんからの率直な意見やアイデアをいただきたい。</p>	<p>【崇城E】 自分が所属している研究室に学生が15～16人いるが、今日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。 熊本健康アプリも知らなくて、他のアプリ（移動距離や歩数に応じてポイント交換等ができるアプリ）を使っている状況だった。 学生は、ウェブやYouTubeで調べるより、普段利用しているインスタグラムやツイッターの画像に興味を惹かれ、やってみたいねという会話になる。 行政のコンテンツも、若い人が普段見ている媒体を利用する、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。</p>	<p>【市長】 知るきっかけが誰からかということも、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。 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。 他にも、アプリの景品を野菜にする、学内にポスター掲示をする、紹介ポイントを導入するなど、たくさんアイデアをいただいた。ありがとう。</p>
		<p>【尚綱C】 私が熊本健康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と思う。</p>	
		<p>【崇城D】 YouTubeをはじめ熊本市のコンテンツは、まだ認知されていない。知らないことを知るといことが、一番難しい。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、学生がどこから情報を得るかといえば、やはり同じ学生からだ。 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、学生が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。</p> <p>熊本健康アプリにしても、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いかか。私も今日知ってダウンロードしてみようと思った。まずは、アプリの存在を知ってもらうことが大切だ。</p>	

No.	説明・問いかけ（市から、学生から）	回答（学生の回答、市の回答）	回答を受けてのコメント
SNS	<p>【市長】 次に、SNSでの発信について。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>しかし、学生の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く作りこんでいるの、スマホ仕様にはなっていない。</p> <p>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。</p> <p>レシピ集、YouTube、朝食のこと、その他、皆さんからの率直な意見やアイデアをいただきたい。</p>	<p>【崇城E】 自分が所属している研究室には15～16人の学生がいるが、今日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。</p> <p>今日紹介されたYouTubeについてもみんな知らない。</p> <p>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。</p> <p>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。フォローしていなくても、市長のツイッターは知られている。</p> <p>学生は、ウェブやYouTubeで食事を調べるのではなく、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。</p> <p>若い人が普段見ている媒体に、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。</p>	<p>【市長】 まずは、動画は短くということが肝心のようだ。</p>
	<p>【崇城D】 SNSについて一番の課題は認知度だと思う。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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秒くらいの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。</p>		
	<p>【崇城B】 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。</p> <p>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。</p>		
	<p>【尚綱C】 私の所属する研究室はインスタグラムをやっている。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）が多くなっても再生回数が伸びる動画があるということだ。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
	<p>【尚綱D】 私も周囲にいる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。</p> <p>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。</p>		

No.	説明・問いかけ（市から、学生から）	回答（学生の回答、市の回答）	回答を受けてのコメント
発信力	(※ 誰からの発信なら伝わるのか)	<p>【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、学生が学生に教えることはよい取組だなと思った。 今回のグループワークでも、このように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、違う学部からの視点を発見できてよいなと思った。</p>	<p>【市長】 誰からであれば一番影響を受けるかという話が出ている。知るきっかけが誰からだったかということも、確かに大事だろう。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、大変有意なことだと思った。</p> <p>【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。</p>
		<p>【崇城D】 YouTubeなどの熊本市のコンテンツは、まだ認知されていない。知らないことを知ることが、一番難しいが、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、学生がどこから情報を得るかといえば、やはり同じ学生からだ。 行政が、コッチの話を聞いてくださいと情報発信するのではなく、学生が学生に呼び掛けるような情報発信にしたほうが、届くのではないかと思う。</p>	
		<p>【崇城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、Instagram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。</p>	
		<p>【崇城C】 野菜のレシピとウェブサイトにもっている動画を拝見したが、真面目すぎて、失礼を承知で申し上げますと、あまり面白くないと思った。 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くなさそうに見える。 皆さんも、野菜だけの料理はニガテではなからうか。</p>	

No.	説明・問いかけ（市から、学生から）	回答（学生の回答、市の回答）	回答を受けてのコメント
朝食・学食	（※ 朝食について、学食について、 大学間の交流について）	<p>【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。</p>	<p>【市長】 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。</p>
		<p>【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。</p>	
		<p>【崇城C】 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。</p>	
		<p>【尚綱A】 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。</p>	
		<p>【尚綱B】 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、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。誰でも食べるのが好きだと思うので、食育イベントを開催すれば食に興味を持ってもらえるのではないか。</p>	
	<p>【崇城E】 朝食のことでお尋ねしたい。 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のか。</p>	<p>【健康づくり推進課 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の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。</p>	<p>【崇城E】 今日、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。</p>

No.	説明・問いかけ（市から、学生から）	回答（学生の回答、市の回答）	回答を受けてのコメント
野菜	<p>【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。 野菜について。 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くなさそうに思ってしまう。 皆さんも、野菜だけの料理はニガテではなかろうか。</p> <p>【市長】 さて、ここまでで、野菜のレシピは食べたいと思わせるようなものになど、アイデアをいただいた。 他にないか。</p>	<p>【尚綱C】 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。</p> <p>【崇城B】 私も、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、野菜と肉と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さと感じなくなる。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。</p> <p>【崇城A】 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、料理しようと、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、意欲につながるのではないだろうか。</p> <p>【尚綱D】 材料があれば何を作ろうかという話が出たので、関連でお話したい。 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。 これを参考に郷土料理を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。学生も材料が手元があれば作るきっかけになると思う。</p> <p>【尚綱A】 食材があれば料理を検索するという話が出て、なるほどそうかと私も思った。 しかし、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もよく聞く。 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。</p>	<p>【市長】 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。 市役所は真面目なのでレシピも真面目なものになってしまう。</p> <p>【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私の思い出話を一つ紹介したい。 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、その人が余った食材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い。また食べたいと思っている。</p> <p>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。 野菜カレーであれば、私も野菜を食べるだろう。</p>

No.	説明・問いかけ（市から、学生から）	回答（学生の回答、市の回答）	回答を受けてのコメント
イベント	<p>【市長】 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かいただいた。他にないか。</p>	<p>【尚綱B】 食育のイベントを熊本市で行うことを提案したい。 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うので、食に興味を持ってもらえるのではないかと考えた。</p> <p>【尚綱B】 農業体験、漁業体験を提案したい。 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と思う。</p> <p>【尚綱A】 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。</p> <p>【崇城C】 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。</p> <p>【崇城B】 野菜を食べてもらうためのイベントはどうだろう。 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り、他の学生に食べてもらう。若い人に野菜を食べてもらうためにはよい取組かと思う。</p> <p>【崇城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。私の周囲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と。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。</p>	<p>【市長】 たくさんの意見、アイデアをありがとう。</p> <p>私も何度か崇城大学の学食で食べたことがあるが、確かに美味しかった。</p> <p>大学の総務委員の企画担当だという学生もいる。さまざまな企画ができるのではないかと。コストを計算して市に言ってもらえたらいい。</p> <p>例えば、動画なら自分たちが作れますよ、という学生はいないだろうか。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。</p> <p>（健康福祉局長：努力する。）</p> <p>お金を山のようにかけなくても大学生の皆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。</p> <p>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、なんだか楽しそうだと。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、よいのではないかと。</p> <p>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。</p>

No.	説明・問いかけ（市から、学生から）	回答（学生の回答、市の回答）	回答を受けてのコメント
	<p>【司会者】 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、年俵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ようだ。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。</p> <p>（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、健康を保てるか。</p>	<p>【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。</p>	<p>【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であれば、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。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。ストレスをためるのは良くない。 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。</p>
	<p>【市長】 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大学の学生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。</p>		