

◆ 自由記述

年代	内容
60	高齢者の食育のお手伝い
60	理想の食生活にできることもあればムツとする夫の態度にストレスを感じるとやたら主食を食べてしまう。バランスのとれた食事にならないことも多いかも…。
70	その時期にとれるもの（野菜）を食べている。作った野菜を冷凍保存し、冬にも食べている。手作り食品、発酵食品など作っている。
70	体重を毎朝起床後排便排尿後計測し記録して体重維持に努力すると共に起床後の朝と寝る前8～9時頃血圧測定を毎日行い、健康維持に努めています。
70	とくにありません。ただ歳とともに好みかつ片よって同じものを口にしがち。量はともかくなるべく片よらないように意識している。共食がメニュー、情報交換の場ともなるといいね！
50	移住して3年が経ちました。お付き合いする友人たちも固定化しています。地域の方々と食事を楽しむ機会（共食）を通して交友を広げるきっかけになればいいかなと思いました。
70	病気のためたんぱくコントロールしている塩分調整している
70	家族の因子から血糖値が高くなりやすいので、糖に関してなるべくとらないように（炭水化物、いも類、果物など）している。買う時でも成分表をみてなるべくロカボ食にしパートの仕事の関係もあり昼食はとらず朝夕のみにしっかり野菜類をきっちり先に食べるようにしている。もちろん肉や魚はカロリーを気にせず食べている。この方法でいいのかどうか試行の段階で、内科の医師のもと頑張っている。作る側、売る側が売れるかどうかではなく国民の健康のために塩分の少ないもの、カロリーの少ないもの、糖のっていないもの等を積極的にコーナー等を作って売ってほしいなとせつに願っています。
50	子供の手が離れたことで夫婦2人の生活になり、時間の余裕が出来ておかずの数が増えました。子供の好きな一品料理ではなく健康に配慮したものに变化しています。そう考えると小さいお子さんのいる家庭に安心安全なお惣菜などが安価に買えるようになるといいなと思いました。
60	最近「腸活」という言葉がテレビで使われる。NHKで腸内で発酵する「発酵性食物繊維」についてここ丁寧放送している。この食品をとることによって生活習慣病の改善に繋げられ、腸活ができるのであれば是非やってみようと思う。
70	食事を1日3回規則正しく食し、早朝より散歩（1年中）田んぼの水見をして、少々休憩して田んぼ畑へと目と手をかけ、社会のことを気にかけて、注意喚起し取締り…たまには友達と楽しくゴルフに遊び、食事を楽しみ、妻と旅に出ては、食を堪能し…色々学び…老後は思わず、色々頑張ってはいるものの、年齢の障害を感じつつも、心若く、日々忙しく過ごしています。
70	現在75歳前後の夫婦である。主食・野菜（特に旬もの）・卵・豆・みそ・果物そして肉類等をバランスよく多く取り入れ食しています。郷土料理をといえるかはわかりませんが6月の頭からキャラブキをたくさん作ってお客様に付け合わせとして出していましたが、コロナでお客様0で残念です。秋にはみょうが漬け、冬の初めは大根、野沢菜を漬けています。又、今年は山へワラビを取りに行きあく抜きをして知人に配っています。
70	現在子供たちの食生活に心配なことが多々あるが、私たちの子供の時と同じような環境で育っているとは言えないので「昔はあだった、こうだった」と押し付けることはできない。家庭での食生活も激変しているよう。せめて学校給食で地産地消を自覚し、この地域でしか味わえない郷土食・伝統食を提供してほしい。もちろん子供たちの口に合うようには工夫しなければならないと思う。
50	白馬北小の6年クラスでは宿題を忘れた、もしくはやってこなかった子は給食のおかわりができないというルールがあります。罰を食と紐づけるのはやめてください。小中学校で“完食”がルールとなっていますが、この経験が大人になった際の完食恐怖症につながる可能性があるの問題視されています。また、スピードを求められること、みんな同じ量を食べよう求められることもストレスにつながるといわれています。古い考え方は一旦捨て、今一度小中の給食のあり方、考え方を話し合ってはどうか？

年代	内容
60	子供の時の経験が大切だと思う。TVなど（宣伝）に惑わされず食べてもらいたいと思うが、たいてい負けてしまう。体調が悪くなるまで気づかぬことがたいていの場合多いと思う。仕方ないか…とも。
40	地元の食材をもっとお店に並べてほしいです。子供たちと色々話しながら地元の食材について理解しながら食卓を囲めたら嬉しいですね。自然豊かな白馬なのでもっとアピールして良いと思います。
50	自分も食に関する仕事をしているのでぜひ積極的に取り組んでほしいです。
50	私は他県から来ましたが、郷土料理や伝統食は義母から教わりました。自分の子にも教えたり、食べさせてやっとわかると思うので、親世代の人は子や家族に伝えてほしいと思います。
60	一人暮らしなので副菜（おかず）を多く作ってしまい2、3回食べることに。それだけで（主食と）お腹いっぱいになっている。それが妨げになっている。
00	取り寄せまたは持ち帰りできる施設及び店舗の充実 （飲食店のテイクアウト等では無く、日比野食事をとれる場所、食堂等）
70	スーパーにいけば季節感案k手に入れることができる、旬のおいしさを取り入れた料理、郷土料理、伝統食を大事にしていきたい。 若い人にも教える機会があればいいと思います。
70	食は生涯を通してさくもとを作る。調理する、食事をするといった大切な時間を担っている。その割には十分に気を使っていない。食をいつくしむ豊かさをしってほしい。
30	白馬のスーパーは良い品物だが価格が高い、又は、安いけど安全なものか信頼できない品物を取り扱っている店しかないと感じる。 白馬では季節によって観光客が多くて買い物がしにくい。 ほとんど白馬ではスーパーに行くことはありません。 食育の大切さを広めていくにあたり、即材を買う場所や内容を考えてほしい。
70	人気の観光地として、誇りある土産品を！ 白馬独自の美味しい、センスあるものがほしいです。
30	食事は数字を食べることではない。近くでとれた新鮮、安全なものを楽しく食べることに、まず楽しい場でなければ心身の健全な営みはありえないと思う。老若男女混じえた食事の場を通じて多くの事を感じ、学べると思う。
70	自分で育てた野菜（とってすぐ食べる）をレシピを工夫して生活しています。
50	地元民…野菜→味噌マヨネーズ おにぎり→ネギみそ ナスの調理法→てっか ラーメン→みそ味 頑なでほかの味を受け付けようとしない。ふしぎですね。もっと色々試しませんか？って言いたくなる。
50	コロナでお金がなく買えない
40	有機給食の自治体がたくさんあるので白馬村もそうなるといいと思います。
70	無農薬では野菜・果物づくりは難しい。地元産も全く無農薬のものはないと思っています。
20	無添加の食品、調味料がスーパーでも気軽に手に入るようにしてほしい。スーパーでの地場産のお野菜、果物、それ以外のお野菜等も量り売り、プラスチックレスに努めてほしい。玉ねぎ、にんじん、バナナ等プラスチックが必要ないものは個売りの生でいいのでは、と。

年代	内容
30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しろうま保育園や小学校でも地元産の野菜をつかったレシピや郷土食を提供して下さり大変有難い。</li> <li>・白馬高校の寮生にも長野県の伝統食に親しんでもらう機会があるとよい。（地域住民との交流の場になれば…）と思う。</li> <li>・キッズアスリートに対しての食育の重要性を特に感じる（オーバーワーク気味で体を作れていないのではと感じる小学生もいる）</li> </ul>
50	<p>今は望めばどんな物でも食べられる時代ですが、選ぶ力「食選力」が必要だと言われています。 ▽</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 食育に関しては、小さな子供たちへの食育もさることながら、一人暮らしを始める前の高校生後半くらいから大学生、子育て世代の方に向けて男女問わず積極的に「食選力」を付ける”食育”をしていくべきだと思っています。 ▽</li> <li>▪ 食はファッション（ダイエットやインスタなどの見栄え）や嗜好だけでお腹を満たすのではなく、食べたもので自分の体や動くためのエネルギーが作られているという事を認識し、ハイパフォーマンスな自分を創り出すためにはどんな食事を摂ったらよいのか？ 自分の食を知ったうえで、成長過程の子供たちの食、老いて老年期の食など家族の食も理解できるようになるのだと思います。 ▽</li> <li>▪ また目1代、耳2代、舌3代と言われるように食の影響は親子3代に遡って影響します。 ▽</li> </ul> <p>冷凍食やコンビニ食も時には活用しなければならないかも知れませんが、その土地の食材をその土地に伝わる食べ方で伝えていくことも今の私たちの大切な使命なのだと思います。</p>
30	<p>子供が給食をちゃんと食べているかわからないので、見てみたい。学校では食べていると聞くが家では好き嫌いで食べない、残す。 ▽</p> <p>母親も食べないならと子供に料理を作らたがらないので、コンビニのおにぎりだったりもする。</p>
70	<p>食品添加物と放射線で汚染された地域の野菜類、いくら安心と言われても避けている。</p>
50	<p>村内の小中学校の児童、生徒の給食について、できれば無償で尚且つ、平日には休校時でも、昼食の提供を行って頂きたい。</p>
30	<p>地域で食について学んだり一緒に作って食べたりする機会が少ないように感じます。 ▽</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 公民館講座や新たに建設される図書館複合施設などを活用して、知識の習得と多世代・多様な人の繋がりが生まれたら素晴らしいと思います。 ▽</li> <li>▪ 各国・各地域の郷土料理を食べたり学び合ったりしながら交流が深められたら、白馬村らしいし総合計画の基本理念にも合致した取り組みになると思います。 ▽</li> <li>▪ 個別計画は縦割りにになりがちですが、他の課の計画や事業を意識して連携を図りながら、庁内横断的に検討していただくと良いかと思います。 ▽</li> </ul> <p>大変だと思いますが、頑張ってください、応援しています。</p>
60	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 無農薬、自然農でお米や野菜を育てているけれど、夏季しか収穫できない</li> <li>▪ 冬はオーガニックな農産物を購入できるお店がないので困る</li> <li>▪ 年間を通じて、安全な緑の野菜を販売してくれるお店があればと思う</li> <li>▪ そういう生産者が増えて欲しい</li> <li>▪ 魚貝類をもっと販売してくれる店があればと思います</li> </ul>
60	<p>食は大切です。その人を形作り健康のみならず人生にも大きく影響を与えます。【さ・あ・に・ぎ・や・か・に・い・た・だ・く】を心がけて食品の種類を多く食べるようにしています。</p>
30	<p>今や先進国の多くの学校でオーガニック給食への意識が高まっている時代です。白馬村でもオーガニックの給食（保育園～中学校まで）の推進が実現すれば子供たちが普段学校で食する物が何気に体に本当に栄養のある物になり無農薬で頑張っている農家の活力にもなり、また、村の大きなPRにもつながると確信しています。こう思う現役の親は今、多くいます。この意見が何かの変化に繋がっていけばいいなと思います。</p>