



あおきひとみ
参政党所属
新宿区議会議員

新宿まなびとまもり通信は、新宿区政に関する情報や区議会報告の他、区民のみなさまのお役に立てる情報の発信をする不定期発行の機関紙です。

あなたの体、何でできていますか？

こんにちは。新宿区議会議員の青木仁美です。

令和8年第2回定例会が終了しました。今回の一般質問では、食品のビタミンやミネラルの不足について取り上げました。でも、私が本当にお伝えしたいのは、もう少し広いテーマです。

私たちの体は、私たちが食べたものでできています。当たり前のことのように、毎日体に入れるものについて、どれだけ意識しているでしょうか。今日の自分は、これまで口にしてきたものの積み重ねです。だからこそ、体に入れるものの「質」を高めることは、とても大切なことだと感じています。



そして、体に入れているのは食事だけではありません。薬やサプリメント、健康食品、飲み物など、私たちは日々さまざまなものを摂取しています。さらに言えば、ワクチンも同じように、体の中へ入れるものの一つです。記憶に新しい新型コロナのワクチンでは、接種後に体調を崩された方、健康被害に苦しまれた方がいらっしゃいました。実際に、国の予防接種健康被害救済制度でも多くの認定がなされています。良かれと思って選んだことが、思わぬ結果につながることもある——。そのことを、私たちは経験から学んだのではないのでしょうか。

ここで大事になるのが、「知る権利」だと私は考えています。体に入れるものについて、それがどういうものなのか。何が含まれていて、どんな効果があり、どんなリスクがあるのか。私たちには、それを知る権利があるはずです。そのための仕組みのひとつが原材料や栄養成分を記載した食品表示ですが、現状ではまだ十分とは言えない部分もあります。たとえば、ビタミンやミネラルの多くが任意表示のままで、パッケージを見ても自分に必要な栄養が摂れているか分かりません。他にも添加物がまとめて書かれていたり、新しいゲノム編集食品に表示義務がなかったりと、「選ぶための情報」がまだ十分ではありません。大切なのは、ただ情報を出すことではなく、私たち一人ひとりが「良いもの」を自分で選べるようにすること。そのためには、丁寧で分かりやすい情報開示が欠かせません。



何を選ぶかは、最後は私たち自身が決めることです。しかし、情報が不十分であったり、偏っていたりしては正しい選択ができません。私たちが安心して良いものを選ぶ新宿区であるように、これからも働きかけてまいります。

今回の定例会で取り上げた内容は、裏面で詳しくご紹介しています。ぜひあわせてご覧ください。

令和8年第2回定例会で一般質問をおこないました

令和8年第2回定例会では食の質と区民の健康づくりについて質問しました。食べ物が溢れる「飽食の時代」。カロリーは十分でも、ビタミン・ミネラルといった必須栄養素が慢性的に不足しているといわれています。そのような現状について、区の取り組みと見解を問いました。



質問1

「食の質」と区の計画・施策について

「飽食の時代」と言われる現代、カロリーは足りていてもビタミン・ミネラルといった必須栄養素は不足しがちです。食の「質」という視点を、区の食育や健康づくりの施策・計画にどう位置づけていくのかを質問しました。

- 1 ビタミン・ミネラル不足という現代型の栄養問題を、食育・栄養指導の視点に加えるべきではないか。
- 2 「しんじゅく健康スタンプラリー」や次期健康づくり行動計画に、「食の質」の視点を位置づけられないか。

区長答弁

食育講演会や食生活改善教室を「しんじゅく健康スタンプラリー」の対象として実施し、区民の食への関心を高める取り組みを進めている。次期健康づくり行動計画への「食の質」の位置づけは、現在行っている事業の検証等を踏まえて検討していく。

質問2

食の質を高める支援について

栄養の質は、妊娠期や高齢期の健康に直結します。区のデータでは高齢者の約4人に1人が低栄養傾向にあるとされ、妊娠期の栄養も母子の健康を大きく左右します。特に支援が必要な方々への、食の質を意識した支援を求めました。

- 1 妊婦に向けて既存の栄養指導に加え、大阪府泉大津市の「金芽米」提供のような直接支援を検討できないか
- 2 高齢者に向けた訪問支援や配食サービスで、ビタミン・ミネラルをどのように担保するのか。

区長答弁

- ①母子手帳交付時に栄養冊子を配布。ゆりかご事業や母親学級で栄養指導を実施。直接支援は行わないが、栄養指導の充実に努める。
- ②訪問支援は「10の食品群」で食の多様性を確保。配食は選定委員会に栄養士も参加し、ビタミン・ミネラルの充足を基準とする。



カロリーが足りていても、本当に必要な栄養が満たされているとは限りません。私たちの食の「質」は、私たち自身で守っていかなければなりません。子供から高齢者まで、すべての人の健康を支える食。毎日口にするものだからこそ、なおざりにせず、少しずつでも質を高めていく努力をしていきましょう。食品表示、遺伝子組み換え、食料自給率など、食に関する課題はたくさんあります。区民の皆さまが安心して「良いもの」を選ぶよう、これからもさまざまな観点から区に働きかけてまいります。



青木仁美（あおきひとみ）

新宿区議会議員 参政党所属
新宿まなびとまもりの会代表
関西学院大学文学部哲学科卒業
新宿区山吹町在住

LINE公式



発行元：自民・参政クラブ

162-0801 東京都新宿区山吹町366-1-1304

電話：050-3690-1501

メール：info@aokihitomi.com