

## 議題 2-② 食育推進計画

### 第3次しろい健康プランの健康課題について

#### めざす姿

#### いっしょに食べよう 心も体もおいしい食事

コミュニケーションを大切にし、心にも体にも健康的でおいしい食事がとれるように、みんなで取り組んでいきます。

#### 1 第2次しろい健康プラン 重点的取り組みの状況

バランスのよい食生活や地産地消を推進するため、管理栄養士、食生活改善推進員が考案した地元の野菜を使用したレシピを、年間を通じて広報などで紹介しました。

食を通じたコミュニケーションの推進のため、各種料理教室や食育講座で共食の大切さを啓発しました。教室などによる啓発回数は横ばいとなっていますが、乳幼児健診や保育園・学校での給食試食会、イベントなど、教室事業以外の場での啓発により、さまざまな年代の市民に対して周知を行いました。

重点的取り組み 1	生涯にわたるライフステージに応じた食育の推進				
生涯健康で過ごすためには、健康的な食習慣を身につけることが大切です。 子どもから大人まで、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事がとれるように、地元の野菜を取り入れた料理の紹介を行います。					
事業計画：広報などで地元の野菜を取り入れた料理の紹介					
	平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度	令和2年度
目標値	12回	12回	12回	12回	12回
実績	12回	12回	12回	—	—
重点的取り組み 2	食を通じたコミュニケーションの推進				
家族や仲間と一緒に食事を楽しむことは、心や体を元気にしてくれます。共食 <small>きょうしょく</small> の機会が増えるよう、その大切さを伝えていきます。					
事業計画：教室などで共食 <small>きょうしょく</small> の大切さについて啓発の実施					
	平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度	令和2年度
目標値	30回	33回	35回	38回	40回
実績	25回	30回	30回	—	—

## 2 第2次しろい健康プラン めざそう値の達成状況

第2次プランの食育推進計画では、3つの施策の方向性に7つの具体的な取り組み、合計15のめざそう値を設定し、計画を推進してきました。その結果は次のとおりです。表中の達成状況は、策定時の値と現状値の差が1%未満の場合は「変わらない」としています。

現状15項目中、小学生と中学生でそれぞれめざそう値を設定している項目を合わせた計17項目について評価を行ったところ、「達成」は1項目、「改善」は7項目、「変わらない」は1項目、「悪化」は8項目でした。

「2-(1)食を通じたコミュニケーションの推進」については改善傾向にありますが、「1-(2)食育による生活習慣病の予防及び改善」、「2-(3)地域の食に親しめるような取り組みの充実(地産地消の促進)」については低下となった項目が多く、今後もそれぞれの取り組みを充実させていく必要があります。

具体的取り組みNo	項目	策定時 (平成26年度)	現状値 平成31年度 (*は平成30年度)	策定時のめざそう値	達成状況
1-(1)	苦手な食べ物(野菜)がある子どもの割合(小学生・中学生)	小学生 32.3%	小学生 35.0%	小学生 28%以下	悪化
		中学生 30.7%	中学生 28.7%*	中学生 25%以下	改善*
	1日に野菜料理を5皿以上食べる人の割合(20歳以上)	9.4%	9.7%	15%以上	変わらない
	1日に主食・主菜・副菜を3つ以上揃えて食べる回数が2回以上の割合(20歳以上)	65.1%	59.6%	70%以上	悪化
1-(2)	3食必ず食べることに気をつけている人の割合(30歳代～40歳代)	61.8%	63.1%	65%以下	改善
	よく噛んで食べている子どもの割合(小学生・中学生)	小学生 63.5%	小学生 58.6%	小学生 70%以上	悪化
		中学生 54.2%	中学生 55.4%*	中学生 60%以上	改善*
BMI値が25以上(肥満)の人の割合(20歳以上)	19.8%	24.3%	15%以下	悪化	
2-(1)	減塩や薄味を心がけている人の割合(20歳以上)	60.0%	56.6%	65%以上	悪化
	「共食」の意味を知っている人の割合(20歳以上)	20.5%	26.1%	40%以上	改善
2-(2)	家族と一緒に食事をとる回数(20歳以上) [朝+夕]	週9.1回	週9.3回	週10回以上	改善
	食事を残したときに「もったいない」と思う子どもの割合(小学生・中学生)	小学生 90.2%	小学生 89.1%	小学生 93%以上	悪化
		中学生 90.3%	中学生 調査中	中学生 93%以上	—
	学校給食への地元農産物の利用品目数	13品目	16品目	13品目以上	達成
食事の手伝いをいつも、時々している子どもの割合(小学生・中学生)	小学生 56.7%	小学5年生 49.4%	小学生 60%以上	悪化	
	中学生 50.2%	中学生 調査中	中学生 55%以上	—	
2-(3)	農産物を購入時、千葉県産、または白井産を選ぶ割合(20歳以上)	35.0%	29.7%	45%以上	悪化
3-(1)	食育の言葉も意味も知っている人の割合(20歳以上)	64.5%	69.3%	75%以上	改善
3-(2)	食に関する指導の全体計画及び年間計画を作成している学校数	10校	12校	14校	改善

・現状値が30年度の実績値については、達成状況の数値に「\*」をつけています。

・未把握のめざそう値(中学生)は、令和2年度3月の食育評価アンケートで把握する予定です。

### **3 現状（白井市民の「健康」に関するアンケート調査結果及び事業実績より）**

#### ○幼児期

幼児期における規則正しい食生活は、生涯にわたる健康づくりの基礎となりますが、幼児健診の健康診査票によると、子どもの偏食や食べる量などの食生活が「気になる」と感じている人が約30%から約40%となっています。

#### ○小学生

小学生では、野菜を苦手とする児童は35.0%、よく噛んで食べている児童は58.6%、食事の手伝いをいつも・ときどきする児童は49.4%で、いずれも平成26年度調査の野菜32.3%、噛むこと63.5%、手伝い56.7%よりも低下しています。

また、おやつを毎日または食べる日が多いと答えた児童は81.3%で、平成26年度調査の74.8%よりも増加しています。おやつでよく食べるものは、「せんべい・スナック菓子」が67.7%、「甘い菓子（チョコ・アメ・ガムなど）」が63.4%、「甘い飲み物（コーラ・ジュースなど）」が22.7%と、おにぎりや果物に比べて市販の製品が多くなっています。

#### ○高校生

野菜の摂取量は1日に350g以上が望ましいとされています。小鉢1皿の野菜を70gとすると、1日に摂る野菜摂取量は「5～6皿」が7.1%、「7皿以上」が1.4%で、350g（5皿）以上は8.5%です。食事で気をつけていることについては、「3食必ず食べること」が63.1%、「規則正しい時間に食べること」が61.7%と6割を超えていますが、一方で「減塩や薄味」が27.7%、「外食のメニューや食品を選ぶ際栄養成分表示を確認する」が19.1%で、3割以下となっています。

#### ○成人

一般市民の1日に食べる野菜料理の量は、「5～6皿」が7.6%、「7皿以上」が1.8%で、350g（5皿）以上は9.4%です。1日の中で主食、主菜、副菜を3つそろえて食べる回数は、「2回以上」が59.6%で、平成26年度調査の65.1%よりも低下し、約3人に1人がバランスよく食事をとれていない状況がみられます。

また、食事で気をつけていることについては、「よく噛んで食べている」が46.5%、「減塩や薄味」が56.6%、「外食のメニューや食品を選ぶ際栄養成分表示を確認する」が30.8%と低い状況です。

### **参考：国が今後取り組むべき課題としているもの（健康寿命延伸プラン 抜粋）**

目標 2040年までに健康寿命を男女ともに3年以上延伸し（2016年比）、75歳以上とする

- ①次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成等
- ②疾病予防・重症化予防
- ③介護予防・フレイル対策・認知症予防

#### ○食育推進に関する取り組み

##### 1 自然に健康になれる食環境づくりの推進

**実施指標** 健康な食事（ヘルシーメニュー）の提供に取り組む店舗数

**成果指標** 野菜摂取量を2022年までに350g、食塩摂取量を2022年までに8g

## 4 健康課題からみえた市の取り組み（第2次計画から第3次計画案）

### 1 食と健康づくりの推進

#### （1）生涯にわたるライフステージに応じた食育の推進

##### 【第3次計画案 健康課題からみえた市の取り組み】

第2次プランの時は、野菜摂取量の低さとバランスよく食べていない人の多さを課題としていました。

今回の調査では、野菜を苦手とする小学生は35.0%で平成26年度調査の32.3%よりも増加しています。また、厚生労働省の野菜摂取目標量である1日5皿以上食べる高校生は、成人の9.7%よりもさらに低い8.5%であり、ライフステージ全般において、野菜摂取に関する課題が見受けられました。バランスについては、1日に主食・主菜・副菜を3つ以上揃えて食べる回数が2回以上の成人は59.5%で、平成26年度調査の65.1%よりも減少しています。

引き続き、子どもから大人まで、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を心がけ、特に野菜を食べることの大切さや具体的な方法について伝えていく必要があります。

高齢者については、やせ（BMI 18.5未満）が6.6%で、平成26年度調査よりも減少していますが、高齢者の健康状態の維持・改善のために、フレイル（虚弱状態）や疾病予防の取り組みを行う必要があります。

また、多発する自然災害に備え、多くの市民が非常時でも缶詰や乾物などの備蓄用食料等を活用した食生活を維持できるよう、普及啓発を行う必要があります。

#### （2）食育による生活習慣病の予防及び改善

##### 【第3次計画案 健康課題からみえた市の取り組み】

第2次プランの時は、よく噛んで食べていない人や、成人の肥満者の多さを課題としていました。

今回の調査では、よく噛んで食べる小学生が58.6%、高校生が48.6%、成人が46.5%と半数程度で少ない現状でした。一方で、成人の肥満者の割合は24.3%と増加傾向にあるため、よく噛んで食事をすることで食べ過ぎを防ぎ、適正体重の維持につなげるよう、引き続き噛むことの効果や大切さを伝えていきます。

また、小学生では、ほぼ毎日おやつを食べている人が81.2%おり、その内容は、エネルギーや食塩が多いスナック菓子や、糖質が多い甘い菓子や飲み物が多い結果となりました。

高校生や成人では、減塩や薄味に気をつけている高校生が27.7%と低く、成人も56.6%と平成26年度調査よりも低下しました。外食のメニューや食品を選ぶ際、栄養成分表示を確認する高校生が19.1%、成人も30.8%と低い現状です。食品の多様化が進む中、適切に食品を選択する力を身に付けることが健康を維持するために重要となるため、子どもの頃から食品を選択する力を身に付けるられるよう支援する必要があります。

## 2 食を通じたコミュニケーション

### (1) 食を通じたコミュニケーションの推進

#### 【第3次計画案 健康課題からみえた市の取り組み】

第2次プランの時は、共食という言葉の認知度が低いことを課題としていました。今回の調査では、共食の意味を知っている人が26.1%、家族と一緒に食事をする回数が9.3回と平成26年度調査よりも改善していますが、めざそう値の40%以上には至っていない状況です。

家族と一緒に食べることで、子どもに食事のマナーや食文化を伝える機会になるため、忙しい日々にもできるだけ家族や仲間と一緒に食事をする機会を増やせるよう、引き続き共食の効果や大切さについて伝えていく必要があります。

### (2) 農業への理解と食文化の継承と普及

#### 【第3次計画案 健康課題からみえた市の取り組み】

第2次プランの時は、学校給食における野菜等の残菜率が多いことや、苦手な食材は手をつけられないことを課題とし、地元農産物への関心の醸成や、苦手な食べ物でも口にするように支援を行いました。

農業への理解について、今回の調査では、野菜を育てたり収穫することに興味がある小学生が67.7%と平成26年度調査より低下していました。農産物への関心を持つことは、生産者や食への感謝の気持ちを育むことや、食べ物を残したときにもったいないと感じ、食品ロスを減らすことにつながることから、引き続き、学校給食での地元農産物の利用や保育園での食育指導などに取り組む必要があります。

また、食文化の継承と普及について、日本食や地域の伝統的な料理を食べる高校生が33.3%、成人が43.5%で特に20～40歳代の若い世代で少ない傾向でした。料理ができない・あまりできない高校生が50.3%、食事の手伝いを、ほとんど・あまりしていない小学生が49.8%と、日本食や調理への意識・実践が低下している傾向となりました。

子どものころから食に関わる経験をすることは、食への関心を高め、食文化を学ぶことにつながります。家庭での手伝いを促進するとともに、調理を学べる場を提供することが必要です。

### (3) 地域の食に親しめるような取り組みの充実（地産地消の促進）

#### 【第3次計画案 健康課題からみえた市の取り組み】

第2次プランの時は、地産地消を行っている人の少なさを課題としていました。今回の調査では、農産物を購入する時に、千葉県産または白井市産を選ぶ人が29.7%と平成26年度調査より低下していました。市民が安全で新鮮な旬の地元農産物を購入できるように、地産地消応援店舗や地産地消マップなどのさらなる周知が必要です。

### **3 食育を推進するための食環境の整備**

#### **(1) 食育に関わる人材育成とネットワークづくり**

##### **【第3次計画案 健康課題からみえた市の取り組み】**

第2次プランの時は、食育という言葉の普及と食生活改善推進員や関係機関との連携の強化を課題としていました。

今回の調査では、食育という言葉の意味を知っている人が69.3%と改善していますが、めざそう値の75%以上には至っていない状況です。また、食育を推進するために、食育に関わる人を増やしていく必要があることから、引き続き食生活改善推進員の養成や各種料理教室やイベント、保育園や幼稚園での食育活動を継続していくとともに、食に関わる人やお店との連携を強化していく必要があります。

また、地域社会の中で子ども達が健やかに成長していける環境を作り出していくために、子どもの居場所や温かな食事・団らんを提供する「子ども食堂」の活動団体との連携について検討する必要があります。

#### **(2) まちをあげた食育推進の取り組み**

##### **【第3次計画案 健康課題からみえた市の取り組み】**

第2次プランの時は、食に関わる人やお店、関係団体などが連携し、市民が食に関心が持てるような食環境整備を課題としており、平成31年に新たに食に関するポスターの設置や野菜たっぷりメニューの提供などを行う「しろい食育サポート店」事業を実施しました。

国の健康寿命延伸プランでも、自然に健康になれる食環境づくりの推進として、健康な食事(ヘルシーメニュー)の提供に取り組む店舗数の増加を目標としていることから、引き続きしろい食育サポート店の登録促進と市民への周知を行っていく必要があります。