

# **生駒市食育推進計画 (案)**

**生駒市**



## 目次

第1章 はじめに.....	1
1. 趣旨、位置づけ(関連計画との関係).....	1
2. 計画期間.....	1
第2章 生駒市の食育をめぐる課題.....	2
1. 市民の食生活への関心の二極化.....	2
2. 食を楽しむための乳幼児期からの正しい食習慣の確立や味覚の形成への支援の充実 (妊産婦や保護者を含めた、乳幼児の食への配慮).....	3
3. みんなで食を楽しむ環境づくり.....	4
4. 情報提供の工夫.....	4
5. ライフステージごとの課題.....	5
第3章 基本目標.....	11
第4章 食育推進への具体的な取り組み.....	12
1. 食育推進にあたってのそれぞれの役割.....	12
2. 施策の方向性.....	14
(1) 市民一人ひとりが食に関心を持ちましょう.....	14
(2) 楽しく食べることができるよう、小さいころから正しい食習慣を身につけましょう.....	17
(3) みんなで食を楽しむ環境づくりをすすめよう.....	20
3. 数値目標.....	23
第5章 今後の進め方.....	24
第6章 生駒市の現状.....	25
1. 生駒市の現状.....	25
(1) 人口.....	25
(2) 労働.....	29
(3) 都市基盤.....	30
2. 生駒市の食をめぐる現状.....	33
(1) 健康状態.....	33
(2) 食生活の実態.....	34
(3) 食への関心・意識や取り組み.....	38
(参考)数値目標の現状値の算出方法.....	48



# 第1章 はじめに

## 1. 趣旨、位置づけ（関連計画との関係）

### ○計画策定の趣旨

近年、核家族化やライフスタイルの変化など社会情勢がめまぐるしく変化する中で、「食」をめぐる問題は多様化しています。

具体的には、朝食を食べないなどの不規則な食事や栄養の偏りなどの食習慣の乱れ等により、肥満や生活習慣病の増加をまねいています。

また、家族や友人と一緒に食事をする機会が減少し、家族などとのコミュニケーションが減少する他、今まで家庭を中心として習得してきた正しい食習慣が伝承できなくなっており、特に、子どもたちが健全な食生活を実践することが難しくなっています。

さらに、地域との交流なども希薄化し、地域の食文化の伝承が難しくなっています。

このような中、国においては食育に関し、基本理念を定め、国や地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることによって、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現をめざして、平成17年6月に「食育基本法」を制定しました。また、平成19年3月には奈良県が食育を総合的、計画的に推進するために、「奈良県食育推進計画」を策定しました。

生駒市においても、市民一人ひとりが食生活に関心を持ち、小さい頃から正しい食習慣を身につけ食事を楽しむことができるよう、市民みなで取り組み、それを応援していく環境をつくっていくことを目的に、生駒市食育推進計画を策定しました。

### ○計画の位置づけ

この計画は食育基本法第18条に基づく、市町村食育推進計画であり、食育の推進に関する施策を示したものです。

なお、当計画は、「奈良県食育推進計画」や「生駒市第4次総合計画」を上位計画とし、その他、「健康いこま21」など各種計画と調和を図りながら実施するものです。

## 2. 計画期間

本計画の計画期間は平成20年度から24年度までの5年間とし、計画期間中に状況の変化などが生じた場合には、必要に応じて見直すこととします。

## 第2章 生駒市の食育をめぐる課題

### 1. 市民の食生活への関心の二極化

#### 朝食欠食者

- アンケート結果からみると、生駒市の小学生、中・高生は、朝食を食べない割合は奈良県・全国に比べて低くなっていますが、小学生で1%、中学生で2%、16～18歳（高校生）で4%います。成人についても、4%が朝食をほとんど食べていない状況にあります。規則正しい食生活の習慣を身につけるためにも、だれもが朝食を食べるよう呼びかけていく必要があります。

#### 食生活で課題に感じていること－特に食事のバランスの悪さ

- アンケート結果からみると、自分の食生活に対する評価は、どの世代も「食生活に気をつけているので問題ない」が半数を占めています。一方、何らかの問題を感じている人のなかでは、「バランスが悪い」と感じている人が多くなっています。自分の食生活に対する関心はどの世代も高く、課題に感じている人に、世代や課題ごとに取り組みやすい改善策などを提案していくことが重要です。

#### 食生活に問題を感じていても改善する気がない人、関心のない人

- アンケート結果からみると、自分の食生活に対して、何らかの問題を感じているが改善する気がない人、あるいは食生活にあまり関心がなく、成人で12%、中・高生で32%います。特に中・高生では、何らかの問題を感じていても改善する気がない人や食生活に関心のない人では、食生活に気をつけている人に比べて、健康状態が良くないと感じていたり、ストレスを感じている人が多くなっています。また、ワークショップやグループインタビューでも、食生活に関心のある人とない人が二極化しているといった意見もきかれました。このような今の食生活を改善する気がない人や関心のない人に対し、少しでも関心をもってもらい、食生活を見直してもらうような機会や情報提供が必要です。

#### 肥満・やせへの対応

- 肥満の状況を見ると、小学生が3%、中・高生が3%、成人が15%となっています。成人で、肥満の人で食事のカロリー量を気にしていない人が38%います。一方、やせすぎは小学生が8%、中・高生が6%、成人が10%となっており、中・高生や成人ではやせぎみや標準でもダイエットをしている人が10%程度い

ます。自分の適正体重を認識したり、適正体重に向けて自発的な行動ができるよう、支援をしていく必要があります。

- メタボリックシンドロームの認知度は半数が「意味をよく知っていた」としています。

## 2. 食を楽しむための乳幼児期からの正しい食習慣の確立や味覚の形

### 成への支援の充実（妊産婦や保護者を含めた、乳幼児の食への配慮）

#### 乳幼児期の子どもの食への配慮

- 食事で気をつけていることについては、1歳の子どもをもつ保護者は「塩辛いものを食べすぎない」、「薄味にしている」といったことをあげる人が他の年齢に比べて高くなっており、味覚が確立していく乳幼児期への配慮している人が多いことがうかがえます。一方、ワークショップやグループインタビューの中で、小さい子どもに大人と同じ味の濃いものや辛いものを食べさせている人がいるといった意見もあげられています。味の濃いものを食べさせることは、味覚に影響する他、塩分の取りすぎによる、子どもの体への影響もあることを再度保護者にきちんと伝え、離乳食を含めて乳幼児期の子どもの食について認識を深めてもらう必要があります。

#### 食事を楽しいと感じる時

- アンケート結果からみると、食事を楽しいと感じる時は、どの世代も「家族そろって食べる時」をあげる人が多くなっています。また、小学生は、「自分でつくったり手伝ったものを食べる時」をあげる人が多くなっています。
- 一方で、生駒市は市外での就業率が高いこともあり、夕食を一人で食べる人は小学生では1%、中・高生では8%となっています。

#### 家庭での食生活での決まりごと

- 家庭での食生活に関する決まりごとについては、「食事のあいさつをする」、「残さなくて食べる」、「テーブルにひじをつかない」といったように、家庭できちんとした食事のマナーを身につけるよう心がけている人が多くなっています。また、ワークショップやグループインタビューでも、食生活習慣をきちんと身につけさせたいと考えている人が多くみられました。

### 3. みんなで食を楽しむ環境づくり

#### 世代間交流の促進

- 生駒市では、核家族の割合が高いこともあり、日常的に子どもが祖父母から伝統行事や伝統食などについて知る機会がどうしても少なくなっています。地域の高齢者と交流の機会を増やし、地域で伝わる行事や伝統食について学べる機会を増やしていくことが必要です。
- 地域の高齢者等が自身の持っている知識を生かし、子どもたちの食育ボランティアとして活躍できる場を設け、広く子どもたちに地域の伝統を学べる機会を増やしていくことが重要です。

#### 食育のイベントなど「食」を学ぶ機会提供の促進

- アンケート結果からみると、参加してみたい食育のイベントのテーマとして多かったのは、乳幼児の保護者では「農林漁業などに関する体験」、「郷土料理・伝統料理等の食文化継承活動」、「食品の安全や表示に関する教室」、成人では、「郷土料理・伝統料理等の食文化継承活動」、「生活習慣病予防などのための料理教室」、「食品の安全や表示に関する教室」であり、全体的に食育のイベントへの関心が高くなっています。さまざまな年代が参加しやすいようなイベントを行政・産業・市民が協力して提供していくことが求められています。

#### 市民が主体の食育推進活動の促進

- 生駒市では、地域でさまざまな活動を行っている人が多くいます。また、ワークショップなどでは、食育推進活動を進めるにあたって、市民が自分の得意分野をいかしながら主体的に参加し、みんなで進めていきたいといった意見もきかれました。市民だれもが気軽に参加できる活動を支援するとともに、みんなで楽しく食を楽しんだり、考えたりする環境ができるように支援していくことが求められています。

### 4. 情報提供の工夫

#### 情報提供の場や機会

- ワークショップやグループインタビューにおいて、食育について関心のある人とない人が二極化してきており、関心のない人にも必要な情報をいかに届けるか、そして関心をもってもらえるようするかが問題であるといった意見が多くきかれました。関心の薄い人に対しても関心をひくような情報提供のあり方や内容などの工夫が求められています。

- 子育て相談などの場を活用し、あまり関心のない人にも関心を持ってもらえるように、広く情報提供できる場の工夫が必要です。
- 現在食生活に関する情報の入手先としては、新聞やテレビなどのマスメディアが多くなっていますが、個々の人に応じた情報が届くように、現在ある資源を有効に活用していくことが必要です。
- 食育に関してほしい情報は「安全・安心な食選び」が多くなっており、安全や安心への関心が高くなってきています。一方、食育に関する情報が氾濫している中で、個々人が正しい知識を身につけたり、氾濫する情報の中から必要な情報を選択できるような支援が重要です。

## 5. ライフステージごとの課題

### 乳幼児期

#### この時期の特徴

授乳期・離乳期は、母乳（ミルク）を飲み、離乳食を食べる経験を通して、食べる意欲という一生を通じての食べることの基礎を作る時期です。また、乳幼児期から幼児期にかけては、さまざまな食べ物を味わうことによって味覚や、咀嚼機能が発達します。さらに幼児期には、家庭などを中心として食事の楽しさを味わうとともに、生涯の基礎となる食事リズムや食習慣の基礎を作ったり、食生活に関するマナーを身につけていく重要な時期になります。

#### ■正しい食習慣の確立

- 家庭での食生活に関する決まりごとについては、「食事のあいさつをする」、「残さないで食べる」、「テーブルにひじをつかない」といったように、家庭できちんとした食事のマナーを身につけるよう心がけている人が多くなっています。また、ワークショップやグループインタビューでも、食生活習慣をきちんと身につけさせたいと考えている人が多くみられました。
- この時期の食生活が、その後の成長や食生活に影響することから、きちんとした食習慣を身につけることが重要です。

#### ■味覚の形成（妊産婦や保護者を含めた、乳幼児の食への配慮）

- 食事で気をつけていることについては、1歳の子どもをもつ保護者は「塩辛いものを食べすぎない」、「薄味にしている」といったことをあげる人が他の年齢に比べて高くなっており、味覚が確立していく乳幼児期への配慮している人が多いことがうかがえます。一方、ワークショップやグループインタビューの中で、小さい子どもに大人と同じ味の濃いものや辛いものを食べさせている人がいるといっ

た意見もあげられています。味の濃いものを食べさせることは、味覚に影響する他、塩分の取りすぎによる、子どもの体への影響もあることを再度保護者にきちんと伝え、離乳食を含めて乳幼児期の子どもの食について認識を深めてもらう必要があります。

#### ■乳幼児期の間食の役割や適正量の再認識

- アンケート結果からみると、乳幼児の間食に関して、素材や栄養、食品添加物よりも、子どもの好みや手軽さを重視する保護者が多くなっています。乳幼児期の間食の役割や適正量について、保護者に正しい知識を知ってもらうための情報発信が必要です。

#### ■離乳食などの不安の解消

- アンケート結果からみると、大半の乳幼児は離乳食が順調に進んだとしていますが、順調には進まなかったという乳幼児も5.9%いました。また、他の調査でも、離乳食に対して不安や悩みを持っている人が多くいることから、健診などの機会をはじめさまざまところで食習慣の基礎となる離乳食について、相談や情報提供を行うことが重要です。

#### ■楽しい食事、雰囲気づくり、親子で楽しむ食育

- アンケート結果からみると、食事を楽しんでいる時は、どの世代も「家族そろって食べる時」をあげる人が多くなっています。また、保護者が子どもに行いたい食育として「親子で一緒に料理をつくる体験」が多くあげられました。ワークショップでも家庭での食育に関する取り組みとして、親子での野菜の自家栽培や調理があげられました。食習慣の確立に重要なこの時期に、家族との食事を通し、食事のマナーを身につけるとともに、食事の楽しさを味わえるように意識してもらうような啓発が必要です。また、親子で一緒につくるといった取り組みを広げていくことで、乳幼児への食育を促進していく必要があります。

## 小学生（学童期）

### この時期の特徴

この時期は、家庭・学校を中心とした生活の中で、基礎的な生活習慣を身につけ、さらに食などへの理解を深めるため、さまざまな学習や体験を通して、栄養バランスや食材から調理・食卓までの過程など食に関する幅広い知識を習得していくことが重要です。また、自分の周りに数多く存在する食べ物や食に関する情報から、自分にふさわしいものを自分で選んで生活していくことが必要になってきます。

#### ■インスタント食品を食べる子

- アンケート結果からみると、小学生でもカップラーメンなどのインスタント食品を週に1回以上食べる人が約40%いました。（これらの小学生に注目して、アンケート結果を分析すると、インスタント食品を食べない人に比べて、肥満傾向の人が多く、ストレスを感じている人が多い等の傾向が見られています。）インスタント食品の利用は最小限に控え、またインスタント食品を使うときは栄養のバランスに配慮した調理を心がけるように、考え方や調理の工夫などを家庭で身につけてもらうための取り組みが必要です。

#### ■間食への配慮

- アンケート結果からみると、小学生のよく食べるおやつでは、スナック菓子やアイスを食べる人が突出して多くいました。ワークショップでも小学生の子どもがスナック菓子を食べすぎているのではないかという意見が多くあげられました。子どもたちにとっての間食の役割を認識し見直す必要があります。

#### ■学校における食育の推進

- 学校給食などを通じて、栄養や食事のとり方などについて正しい知識に基づいて自ら判断し、食をコントロールしていく「食の自己管理能力」や「望ましい食習慣」を子どもたちに身につけさせることができるよう、学校における食育を進めていける体制づくりが求められます。
- また、農業などの産業への理解と郷土に対する愛着を高めていくとともに、学校給食での地域内の農産物の利用促進など、生産者や流通業者と消費者の顔が見える関係を築いていける取り組みが求められています。そのために、産地や流通業者などと学校教育をつなげ、産地を知るなど、教育・体験の場をアレンジできるようにしくみづくりが必要です。

## ■楽しい食事、雰囲気づくり

- アンケート結果からみると、食事を楽しんでいる時は、どの世代も「家族そろって食べる時」をあげる人が多くなっています。また、小学生は、「自分でつくったり手伝ったものを食べる時」をあげる人が多くなっています。
- 一方で、生駒市は市外での就業率が高いことや、塾などに通学している子どもがいることもあり、夕飯を一人で食べる小学生が 1%みられます。独立行政法人日本スポーツ振興センター「児童生徒の食生活等実態調査」（平成 17 年度）では、全国の小学生が一人で夕飯を食べる割合は 2.2%で、生駒市は半分の割合ですが、1%でもそうした子どもがいるというのが実態です。
- 各家庭で、家族そろって食たべる機会をできるだけ増やしたり、食事の準備を手伝う機会を増やすなど、食事が楽しいと思える環境を整えてもらえるような意識付けをしていくことが重要です。

## 中・高生

### この時期の特徴

この時期は小学生（学童期）の頃と同様に家庭・学校を中心とした生活の中で生活習慣がほぼ定着してきています。そして、小学生（学童期）の頃より一段と活動の範囲が広くなり、自分で選択して食べる場面が多くなります。正しい食生活を維持するため、食生活への関心を持ち続けることが重要です。また、思春期の過剰なやせに対して、自分の適正体重を知り、健全な身体の形成が重要です。

## ■食生活に課題を感じている人へのアプローチ、関心の高まり

- アンケート結果からみると、中・高生では他の世代に比べて、食生活への関心が低く、「食生活にはあまり関心がない」と答えた人は約 23%もいます。また、「食生活に対して問題がある」と感じている人も約 25%いました。一方、食事に気を使っている人もいますが、多くあげられていることとして間食の節制があげられ、全体的な取り組みは少なくなっています。
- 他の世代よりも欠食が問題視されていたり、日比式の標準体重からの肥満度で標準ややせと判定される人がダイエットしている状況がある等、中・高生特有の課題を抱えています。
- 中・高生の食への関心を高めて、正しい食生活や適正体重に関する認識を広めていく取り組みが必要です。

### ■孤食から家族や友達との食事

- 中・高生になると、学校や塾などで生活時間が家族と揃わないことが多くなってきます。そのようなこともあり、アンケートによると、一人で朝食を食べる人は約36%、中でも16歳（高校1年生）は半数が一人で朝食を食べています。また、夕飯についても、朝食よりも少ないですが、一人で食べる人は約9%います。特に16歳（高校1年生）は約20%が一人で夕飯を食べており、他の世代に比べて孤食となっている人が多くなっています。
- 一方、アンケート結果からみると、食事を楽しんでいると感じる時は、学校での昼食、家族そろって食べる時が上位に上がってきていることや、家族等と一緒に食べ、食事の楽しさやコミュニケーションを深めるため、毎日は難しいかもしれませんが、できるだけ家族そろって食事をとるという意識をもってもらうようにしていくことが重要です。

### ■（中学生）学校における食育の推進

- 生駒市では中学校においても学校給食を取り入れています。学校給食などを通じて、農業などの産業への理解と郷土に対する愛着を高めていくとともに、学校給食での地域内の農産物の利用促進など、生産者や流通業者と消費者の顔が見える関係を築いていける取り組みが求められています。

## 成人

### この時期の特徴

この時期は、身につけた食習慣や食生活を実践し、また偏った食事・食生活が習慣化している場合はそれに気づき、心身の健康維持・増進に努めていくことが求められます。一方で、家庭などにおいて、子どもや孫の世代に正しい食習慣や食生活を伝えるとともに、今まで培ってきた食習慣や食文化などを伝承していくことを期待されている時期です。

### ■肥満、やせへのアプローチ

- アンケート結果からみると、メタボリックシンドロームの認知度は高くなっています。しかし、実際にはBMIでやせと判定される人でカロリー量を気にしている人が多かったり、肥満と判定される人でカロリー量を気にしていない人が多くなっています。やせや標準の人でもダイエットしている人が約10%います。適切なカロリー摂取について関心をもつだけでなく、自分の適正体重を知り、それに向けた正しいカロリーコントロールができるような情報発信が必要です。
- アンケートから、20代では半数近くが週に1回以上外食をしている実態があり、また全般にジュースや肉類の摂取が多くなる傾向が見られます。いずれも年代が

上がるにつれてその傾向は低くなっていきます。この世代は、食生活のバランスの悪さを認識しており、若年世代の食生活改善が課題となっています。

#### ■朝食欠食者

- アンケート結果からみると、成人では年代が若いほど、朝食を不定期に食べる人の割合が高くなっています。20代や30代の方が朝食を食べない理由としては、食欲がない、時間がないといったことがあげられており、朝食を必ず摂取できるように生活リズムを整えて習慣づけていくような取り組みが必要です。

#### ■家族そろって一緒に食事

- 朝食、夕食を誰と一緒に食べているかを調べると、いずれも家族の誰かと一緒に食べている状況が多くなりますが、家族そろってとなると、20代から50代をみると、朝食では10%台から20%台、夕食では30%から40%程度となります。
- 朝は家族それぞれに多忙な時間であるということがありますが、生駒市は、大阪等に通勤する就労者も多く、夕食を家族揃って食べることが難しいという実情がうかがえます。

#### ■世代間交流の促進

- アンケート結果からみると、旬の味覚については、核家族よりも三世代の家庭の中・高生や小学生で認知度が高いことから、世代間の交流により、伝統的な食文化の継承の促進を期待することができます。しかしながら、現状の家族類型別の世帯数をみると、三世代はわずか5.6%となっています。そこで、家庭の中だけの交流にとどめず、核家族の世帯においても世代間の交流が可能となるような機会づくりが必要です。

#### ■地域サポーターとしての活動支援

- グループインタビューやワークショップから、伝統行事や伝統食などの伝承に地域の方が積極的に参加してほしいといった声が聞かれました。一方で、地域で食に関わるさまざまな活動をしている人がおり、もっと食育に関するさまざまな活動に関わりたいといった意見が聞かれました。地域の人や地域で活動する人を地域サポーターとして、さまざまな場面で食育に関わってもらえるような活動支援を行うことが求められています。

## 第3章 基本目標

### 基本理念

# みんなで食を楽しめるまち いこま

～ 毎日できることからはじめよう ～

### 目標

#### ◇市民一人ひとりが食に関心をもとう

食生活に関心のある、ない人にかかわらず、すべての市民が食に関心を持ち、自分に必要な食事や安全な食材を選んだり、適正な量を知ることで、健やかな食生活を実践します。

また、社会に氾濫する情報の中から、自分に必要な情報を取捨選択できる力を身につけます。

#### ◇楽しく食べることができるよう、小さいころから正しい食習慣を身につけよう

一人ひとりが、家族や友達と楽しく食べることができるよう、規則正しい習慣や正しい食事マナーを身につけます。中・高生や成人になってからの食に関する課題はいろいろとありますが、食生活については特に小さいころからの正しい食習慣の確立が重要なため、本計画においては、家庭を中心とした子どもの頃における正しい食習慣の習得を重点的に取り組みます。

#### ◇みんなで食を楽しむ環境づくりをすすめよう

市民が「食」を通じて地域や伝統を学んだり、さまざまな「食」にかかわる活動に参加できる環境づくりをすすめます。また、行政・地域・産業等の関係機関が協同し、みんなで食を楽しむことができる環境づくりを応援します。

## 第4章 食育推進への具体的な取り組み

### 1. 食育推進にあたってのそれぞれの役割

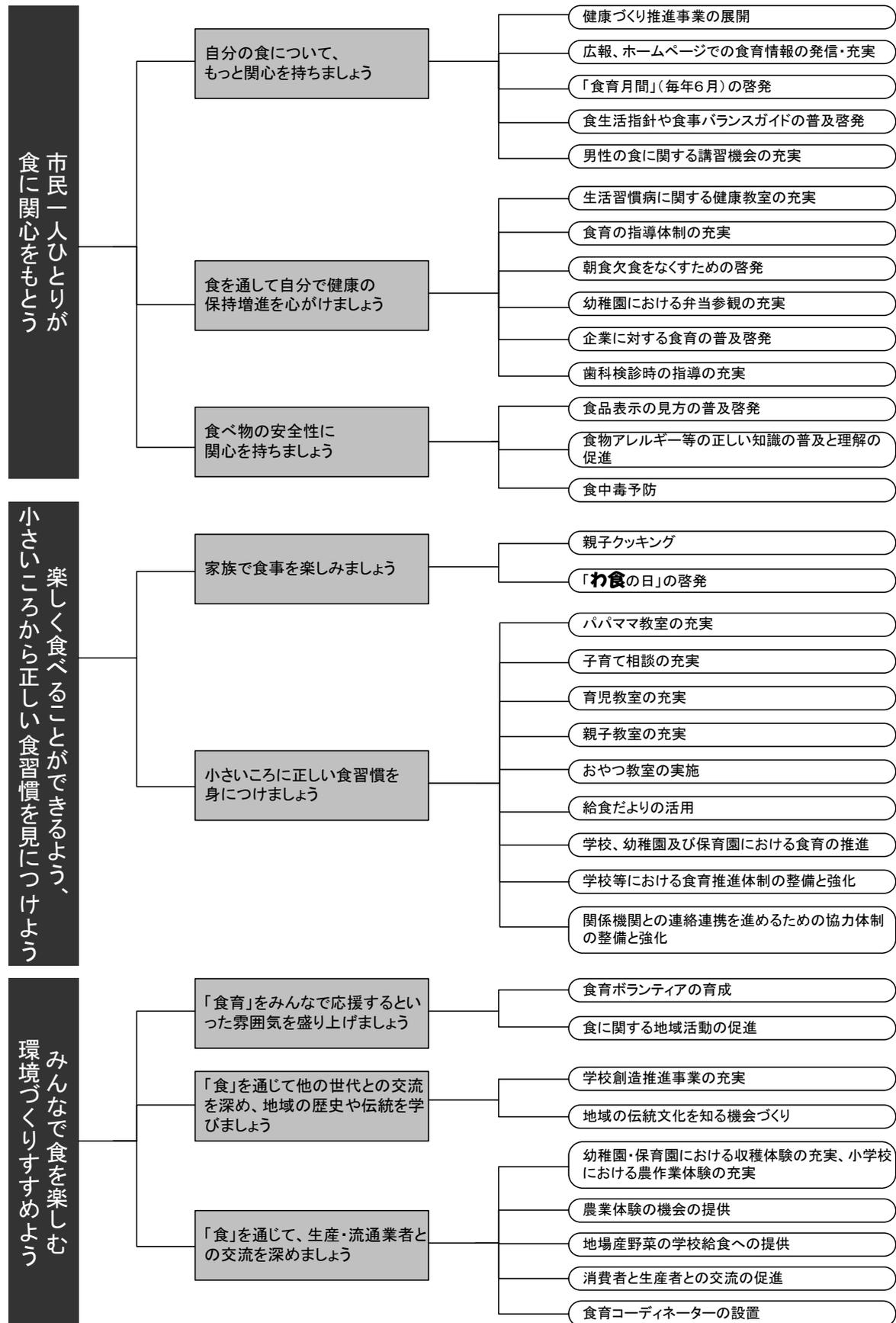
#### 市民の役割

- ・ 家庭において、乳幼児に食事のマナーや正しい食習慣を教えます。
- ・ 食育推進の基本となる家庭の役割のあり方を見直し、基本的な食習慣を形成します。
- ・ 市民一人ひとりが、主体的に生涯にわたり健全な食生活を実践します。

#### 行政・地域・産業・教育の役割

- ・ 個人・家庭だけでは主体的に進めていくことが難しくなっている社会環境の中で、市民が食育を継続できるように、地域や産業・行政・教育が支えていきます。

# 施策体系図



## 2. 施策の方向性

### (1) 市民一人ひとりが食に関心を持ちましょう

「食」は命の源でもあり、生きていく上で重要なものであることから、食生活に関心のある、ない人にかかわらず、まずは、すべての市民が食に関心をもつよう働きかけていくことが必要です。

食に関するさまざまな情報が氾濫しているなかで、自分に必要な食事や安全な食材を選んだり、適正な量を知ることができるようにする必要があります。

市民が、自分に必要な情報を取捨選択できる力を身につけられるように、それぞれのライフステージや状況に応じた情報提供や学ぶ機会の提供などの支援を行います。

#### ○自分の食について、もっと関心を持ちましょう

「食」は命の源でもあることから、一人ひとりが自分の食について、意識をして、関心をもつようにしましょう。

また、関係機関は、市民にもっと食への関心をもってもらえるよう、さまざまな機会を通じて、情報提供を行います。

#### 【主な取り組み】

健康づくり推進事業の展開	食に関心のない人に対しても、健康維持・増進という面から食に関心をもってもらえるように、さまざまな機会を提供していきます。少しでも参加してもらいやすいように、学校などを通して同世代の保護者が集まる機会を捉えた情報提供や、サークル活動などへの働きかけなどきめ細かな展開に努めます。
広報、ホームページでの食育情報の発信・充実	食に関する情報や食育へのさまざまな取り組みを多くの市民に伝えることができるよう、広報やホームページ等を活用して情報提供を行います。
「食育月間」(毎年6月)の啓発	地域や産業と連携を図りながら、「食育月間」(毎年6月)にイベントなどを行います。
食生活指針や食事バランスガイドの普及啓発	食への関心を高めたり、食の正しい知識を得てもらうため、食生活指針や食事バランスガイドの普及啓発を行います。

男性の食に関する講習機会の充実	食の重要性について、男女問わず理解を深めることが必要ですが、実技を含め特に男性への支援が求められています。料理講習会などを実施していますが、開催回数や内容などについてさらなる充実を図ります。
-----------------	---

### ○食を通して自分で健康の保持増進を心がけましょう

自分に必要な食事量やバランスのとれた食事について積極的に学び、実践しましょう。また、適正体重などを知り、肥満や生活習慣病の予防など健康の保持増進に努めましょう。さらには、おいしく食べるために、歯や口の健康の維持増進に努めましょう。

一方で、行政等はさまざまな機会を通し、市民が適正な食事量や食事バランスなどを学ぶ機会を提供し、市民の健康保持を支援します。

#### 【主な取り組み】

生活習慣病に関する健康教室の充実	生活習慣病予防のための正しい知識の普及を図り、正しい生活習慣を実施できるように支援しています。 今後も、幅広い世代に対して、適正な食習慣やメタボリックシンドローム、糖尿病などについて学ぶ機会を提供していきます。
食育の指導体制の充実	栄養教諭等を活用して、学校において、適正な食事量やバランスの取れた食事について学べる機会を増やします。
朝食欠食をなくすための啓発	朝食の重要性や正しい食習慣についての情報提供を積極的に取り組み、朝食を食べない人を減らします。
幼稚園における弁当参観の充実	弁当参観時に、弁当や食事に関することについて話し合う機会を提供し、食育への関心を高めてもらうように、今後も継続していきます。
企業に対する食育の普及啓発	社員の健康管理の面等から企業に対する食育の普及啓発を推進します。
歯科検診時の指導の充実	よく噛んで食べる習慣をつけてもらうため、歯科検診などの機会に、噛むことの重要性を啓発します。

## ○食べ物の安全性に関心を持ちましょう

市民自らが安全な食品を選択できるように、日ごろから食べ物の安全性に関心を持ちましょう。

また、近年多くなってきている食物アレルギーに対して、身体の安全の確保のため、自ら正しい知識を身につけておきましょう。そのために、行政はさまざまな場面を通じて食物アレルギー等に関する正しい知識の普及や理解の促進を行うとともに、相談体制の充実を図っていきます。

その他、行政は事業者に対し、食品の安全性について正しく情報提供するように働きかけるとともに、市民に学ぶ機会を提供します。

### 【主な取り組み】

食品表示の見方の普及啓発	食の安全を確保できるよう、食品表示の見方の普及啓発を行います。
食物アレルギー等の正しい知識の普及と理解の促進	食物アレルギー等に関する正しい知識の普及を行い、理解の促進を図ります。また、すでに育児相談などで食物アレルギーの相談を行っていますが、今後も相談体制の充実に取り組みます。
食中毒予防	食中毒の予防のため、事業者と提携しながら講習会や広報による啓発に取り組みます。

## (2) 楽しく食べることができるよう、小さいころから正しい食習慣を身につけ

### ましょう

食事が楽しいと感じるのは、家族や友達と一緒に食べる時や自分が調理に関わったときなどのようです。また、規則正しい習慣や正しい食事マナーを身につけることが重要ですが、これは、小さいころに正しい食習慣を確立することが重要です。

一緒に調理をしたり食卓を囲んだりする、旬の様々な食材を使った食事を食べる、三度の食事を残さず食べるなど、食習慣を身につける場は家庭であることが基本となります。一方で、親世代自身が、食事について合理化、簡略化の流れの中に育ったことや、保護者の就労形態や子どもの塾・お稽古ごとなどそれぞれにライフスタイルが多様化している中で、家庭だけでは正しい食習慣を習得することが難しくなっている現状があります。さまざまな場面で積極的に情報提供や学習機会を提供し、支援していきます。

### ○家族で食事を楽しみましょう

家族などといっしょに食事をしながら、食べることの楽しさや大切さなどを理解しましょう。また、食事の準備や後片付けなどを家族みんなが手伝い、食事の楽しさを家族や友人などとみんなで深めましょう。

#### 【主な取り組み】

親子クッキング	家庭や野外において親子で調理する機会を提供することで、調理することの楽しさを実感したり、食についての関心を高めるきっかけ作りができます。公民館事業等で既に実施をしていますが、参加機会を増やすなど、充実を図っていきます。
「 <b>わ食</b> <sup>*1</sup> の日」の啓発	生駒らしい取り組みとして、毎月1回「 <b>わ食</b> の日」と決め、家族や仲間と一緒に食べ、食事の楽しさを認識してもらえるよう、啓発を行います。

\*1 **わ食**とは：和やかな食事、輪になって楽しい食事、<sup>まる</sup>○食(身体に<sup>まる</sup>○な食事)、和食などのことを意味します。

## ○小さい頃に正しい食習慣を身につけましょう

家庭を中心として、乳幼児期から、正しい生活習慣や食事のあいさつ、マナーなどの正しい食習慣を身につけることができるよう、保護者が意識して教えていきましょう。

また、家庭だけでは難しくなっている社会環境の中で、保育所や学校、地域などと連携しながら子どもたちが正しい食習慣を身につけことができるような基礎的な食育を進めていきます。

さらに、妊婦教室や乳幼児相談などを通して、乳幼児期の食についての学び機会を提供します。

### 【主な取り組み】

パパママ教室の充実	乳幼児や妊婦への食生活への理解を深めるため、適切な指導を行います。
子育て相談の充実	離乳食や子どもの食事、おやつ、生活リズムなどの生活習慣について、子どもの発達に応じた相談を行います。また、味覚形成などに重要な時期である、乳幼児期に気をつけたいポイントを具体的に伝えていくようにします。
育児教室の充実	子どもの年齢にあった発育・発達や食事・栄養について、正しく理解し実践してもらえるよう、実技とサロン形式で学んでもらう機会を提供します。
親子教室の充実	就学前の子どもをもつ親子が、身近なところで、子育てをはじめとした相談をしたり、同年齢の子どもと触れ合ったりする中で、食や食習慣に関する正しい情報を学び、家庭で実践できるように支援します。
おやつ教室の実施	就学前児童の保護者や小学生に対し、実習を交えながらおやつについての役割や適正量を知ってもらう機会を提供していきます。
給食だよりの活用	給食だよりは、学校で提供している給食の内容だけでなく、食生活や郷土料理、地域の食材など、「食」に関してわかりやすく紹介していますが、これらを家庭での食育に活用してもらうように、積極的に広報等を行います。
学校、幼稚園及び保育園における食育の推進	各学校・園において、特色を活かしながら進めていますが、保護者や地域の人までうまく伝わっていないこともあるため、今後も食育の推進を行うためにも、各学校・園の取り組みを広く知らせ、保護者や地域の人に関心を持ってもらうようにします。

<p>学校等における食育推進体制の整備と強化</p>	<p>学校等における食育を推進していくために、学校食育推進部を設け、地域の人や事業者と協同で食育を進めていける体制を整備します。</p>
<p>関係機関との連絡連携を進めるための協力体制の整備と強化</p>	<p>食育コーディネーター(詳細p. 22 参照)を活用しながら学校等における食育を推進していきます。</p>

### (3) みんなで食を楽しむ環境づくりをすすめよう

正しい食生活が大切であることは分かっていても、自分の意志・努力だけで食育を進めていくのは、実はなかなか難しいということがあります。まわりのみんなが応援して、みんなで進めていくという雰囲気盛り上げていきます。

また、「食」を通じて、地域の人などから地域の歴史や伝統を学び、地域の食文化に関心を持てるよう、環境を整えていきます。

本市では、既に「食」にかかわるさまざまな活動がみられます。しかし、参加者の広がりや活動の周知などでは課題がみられます。こうした活動をさらに活性化するよう、公民が連携して取り組みを進めます。

行政・地域・産業等との関係機関が協同して、みんなで食を楽しむ環境づくりを進めましょう。

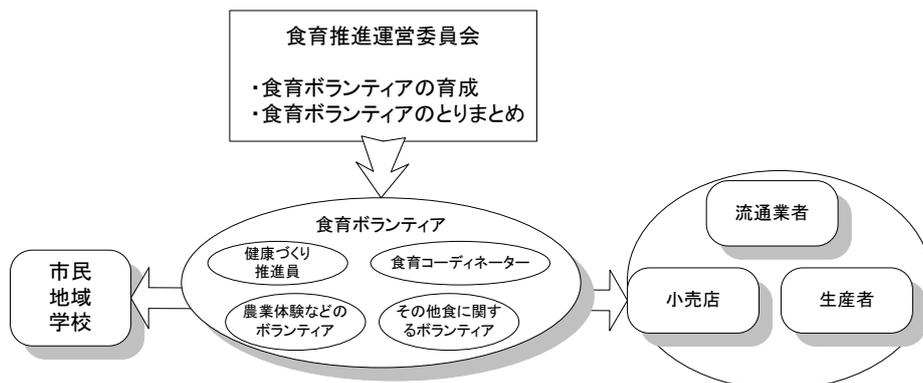
#### ○「食育」をみんなで応援するといった雰囲気を盛り上げましょう

市民一人ひとりができることを出し合いながら、市民みんなが「食育ボランティア」として食育を応援し、みんなで進めていくといった雰囲気を盛り上げましょう。

#### 【主な取り組み】

食育ボランティアの育成	みんなで食育を応援していくため、「食育ボランティア」を育成し、市民の活動を盛り上げていきます。
食に関する地域活動の促進	健康づくり推進員が食に関しても様々な働きかけをしています。こうした活動の周知や参加の働きかけ、さらにより多くの主体による取り組みを増やし、地域における“食”に関する活動の活性化を支援します。

イメージ図



○「食」を通じて他の世代との交流を深め、地域の歴史や伝統を学びましょう

自分たちが住んでいる地域について関心を持ち、地域の人などから地域の歴史や伝統を学びましょう。また、一緒に伝統行事などにも参加し、より伝統や食文化などについて深めましょう。

さまざまな場面において、いろいろな世代の人が交流することにより、地域の食材や食文化を学ぶ機会を増やします。

【主な取り組み】

学校創造推進事業の充実	高齢者や他国の人と、園児や児童との交流を促進し、地域や日本、他国の文化や伝統を学ぶ機会を増やしていきます。
地域の伝統文化を知る機会づくり	本市には、食文化・食に関する伝統的な風習などがありますが、新しい住宅地に住む人や若い世代では知らない人も多いため、学校や自治会、子ども会など地域と連携しながら、伝統文化を楽しく学ぶ機会を設けます。

○生産・流通業者との交流を通じて、「食」への理解を深めましょう

食に関わるさまざまな体験の機会を増やし、食に対する関心と理解を深めましょう。

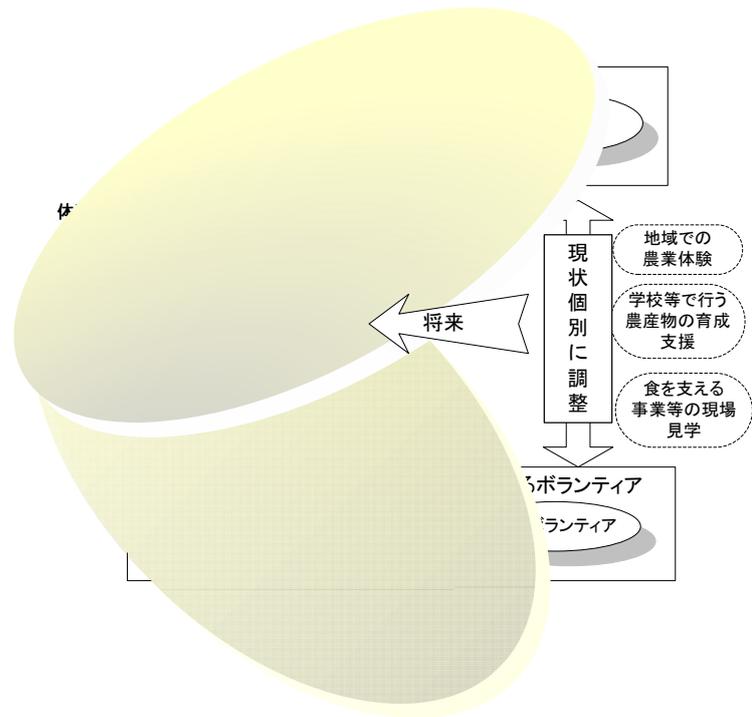
また、生産者や流通業者と地域や学校の交流をアレンジできるような食育コーディネーターを設け、交流を促進します。

【主な取り組み】

幼稚園・保育園における収穫体験の充実、小学校における農作業体験の充実	各園、小学校において、農産物を育てたり、収穫体験を行うことで、食に関心を持ってもらうような工夫を行っていますが、今後も積極的に推進できるように、食育コーディネーター(詳細p. 22 参照)が支援を行います。
農業体験の機会の提供	市民農園等を通じて、農業体験ができる機会を増やしたり、生産者との交流の機会を促進していきます。
地場産野菜の学校給食への提供	市内で取れた農産物を学校給食の食材として提供を行っています。今後、子どもたちに地場の野菜などを知ってもらうようにするとともに、供給量を増やしていきます。
消費者と生産者との交流の促進	市内で取れた安全安心な農産物の提供を行う機会を確保していくとともに、その生産・消費が進むよう働きかけ、さらに地場産野菜についての情報提供を行います。  また、農業祭での地場産物の試食会をはじめ、青空市場などを通じて消費者と生産者との交流の促進を図ります。

食育コーディネーター  
の設置

生産者や流通業者と地域や学校の交流を促進できるように、それをアレンジできる食育コーディネーターを配置し、生産者の情報や学校のニーズなどを集約し、交流の促進を支援します。



### 3. 数値目標

項目	現状値		目標値
食育に関心のない市民の割合の減少	成人	7.9%	半減
	中・高生	23.4%	
	小学生	15.5%	
朝食を欠食する市民の割合	成人	19歳・20代:11.1% 30代:8.6% 40代:8.1% 50代:3.5% 60代以上:0.8%	半減
		中・高生	2.9%
	小学生	1.1%	
	幼児(2～5歳)	0.7%	
内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を認知している市民の割合	成人	51.6%	85%
食育ボランティアの団体数	1団体		10団体
肥満の割合	成人	14.9%	半減
	中・高生	3.3%	減少
	小学生	5.2%	半減
	幼児(1～5歳)	1.4%	減少
やせの割合	成人	9.5%	半減
	中・高生	8.7%	半減
	小学生	6.3%	半減
	幼児(1～5歳)	2.6%	減少
「 <b>わ食</b> の日」の認知	—		80%
「 <b>わ食</b> の日」の実践	—		80%
農業体験の機会	成人	17.2%	50%

## 第5章 今後の進め方

### 1. “食育” ラウンドテーブルの設定

食育は、家庭での取り組みが基本となりながら、多くの分野からの支援が必要とされています。市民一人ひとりの意識に働きかけ、進んで取り組む姿を実現するには、健康づくり支援や学校教育などでの行政、ボランティアやNPOの関わり、食品・食材などを扱う事業者、職場としての企業、営農者、農業協同組合、そして地域の理解と協力がなくては、はじまりません。

事業の効果を高めるために、多くの人・団体が同じテーブルについて、アイデアを出し合い、連携して事業に取り組むことが求められています。

計画の実現に向けて、計画の進捗を把握し、具体的な取り組みについて検討・調整する場として「いこま食育ラウンドテーブル」を設置します。

### 2. 食育キャンペーンなどの広報活動の充実

市民が、食育の必要性を認識し、自らの食生活を振り返ってよりよい選択ができるようにするためには、市民に身近な生活の場の中で、食に関する情報が提供され、体験したり、考えたりする機会が、効果的に提供されることが求められます。

意識啓発を集中的に行うことの必要性が高いと考え、キャンペーン型の取り組みを期間とテーマを定めて計画的に実施します。

また、市としてのホームページの開設や広報誌、地域での回覧・掲示などによる情報発信のほか、同世代の保護者が集まる機会での情報提供などきめ細かな広報活動を進めていきます。

※キャンペーンとは：一つのゴールを達成するために、いろいろなアクションをみんなで起こすこと

### 3. 運営委員会の設定

食育の推進は健康づくり施策だけではなく、学校教育と連動した形での展開も大きな柱となります。また地域の食材を知ったり、農作物の成長を体験的に知る機会の確保など、農政や生涯学習との調整も重要となります。

計画の進捗を確認し、具体的に推進する上での課題を把握して、関係部署との調整を進めるために、運営委員会を設けます。

# 第6章 生駒市の現状

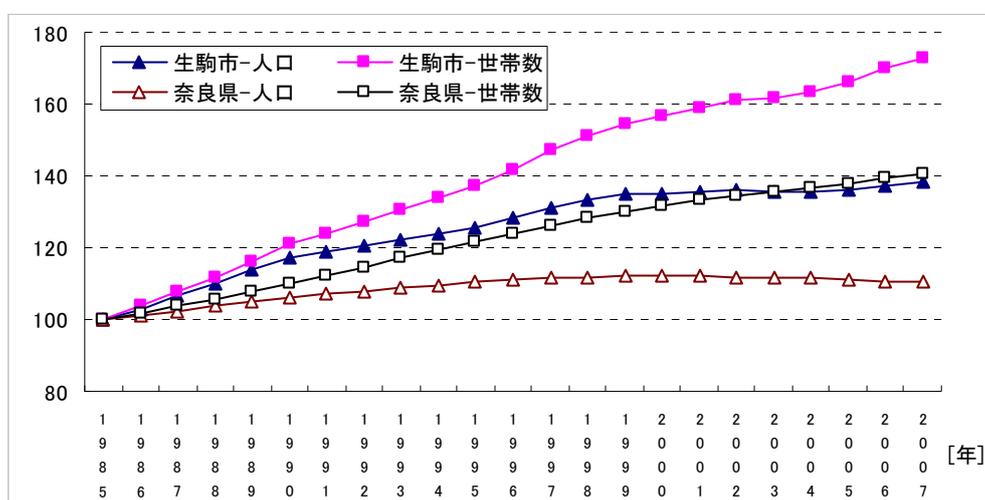
## 1. 生駒市の現状

### (1) 人口

#### ① 人口・世帯数の推移

- 人口と世帯数は、1985年以降、奈良県の中でも大きく増加しています。約20年間で人口は約1.4倍、世帯数は約1.7倍となっています。
- 現在は、人口は約116,000人、世帯数は約43,000世帯となっています（2007年の時点）。

図表 1 生駒市と奈良県における人口および世帯数の推移(上図は1985年=100としている)



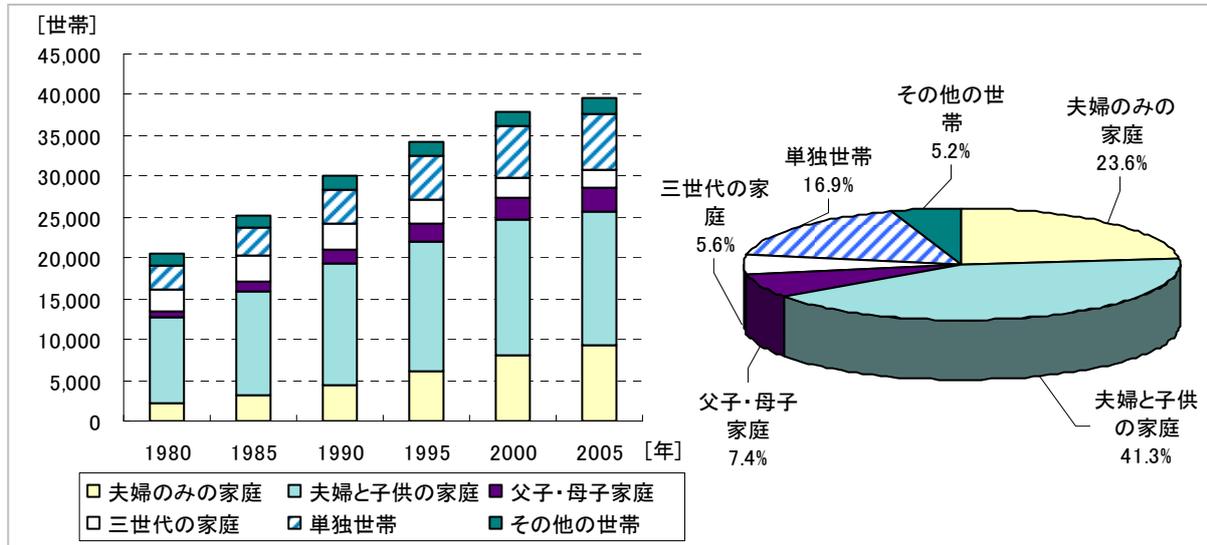
年次		1985	1986	1987	1988	1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995
生駒市	人口 [千人]	84	87	90	92	96	99	100	101	103	104	106
	世帯数 [千世帯]	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34
奈良県	人口 [千人]	1,291	1,306	1,322	1,338	1,355	1,371	1,382	1,391	1,404	1,415	1,425
	世帯数 [千世帯]	384	391	398	405	414	423	431	440	449	458	467

年次		1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007
生駒市	人口 [千人]	108	110	112	113	113	114	114	114	114	114	115	116
	世帯数 [千世帯]	36	37	38	39	39	40	40	41	41	42	43	43
奈良県	人口 [千人]	1,435	1,441	1,445	1,447	1,449	1,449	1,446	1,442	1,439	1,435	1,430	1,425
	世帯数 [千世帯]	476	485	492	499	505	511	516	520	526	530	536	541

出典：1985～2007年 住民基本台帳人口要覧(財団法人 国土地理協会)

- 家族類型別の世帯数の推移をみると、夫婦と子どもの家庭が増加しています。単独世帯や夫婦のみの家庭も増加しています。
- 現在の世帯構成で最も多いのは、夫婦と子どもの家庭で 41.3%となっています。一方、三世代は 5.6%と少なくなっており、高齢者と若者の交流の機会が乏しくなっていると考えられます。

図表 2 家族類型別世帯数の推移(左図)と 2005 年の家族類型別世帯数の構成比(右図)



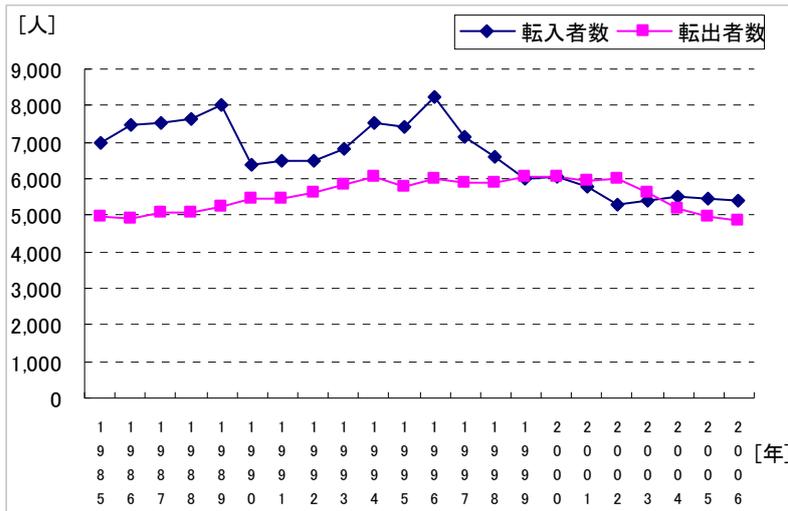
年次	一般世帯総数	核家族世帯				三世代 家庭	単独世帯	その他の 世帯
		総数	夫婦のみの家庭	夫婦と子供の家庭	父子・母子家庭			
1980	20,527	13,512	2,300	10,359	853	2,512	3,109	1,394
1985	25,172	17,205	3,231	12,777	1,197	3,013	3,472	1,482
1990	29,981	21,027	4,495	14,804	1,728	3,180	4,156	1,618
1995	34,282	24,130	6,225	15,810	2,095	3,043	5,414	1,695
2000	38,001	27,308	8,121	16,632	2,555	2,618	6,191	1,884
2005	39,679	28,688	9,349	16,398	2,941	2,212	6,719	2,060

出典: 1985~2005年 国勢調査報告(総務省統計課) 単位:[世帯]

## ② 人口移動

- 転入者数と転出者数は、2000年以降、近い値で推移しており、人口の大きな変化はないと考えられます。
- 転入者の前住地は大阪府が最も多く約1900人、次いで奈良県が多く約1500人となっています。

図表 3 転入者数と転出者数の推移



図表 4 前住地別の人口

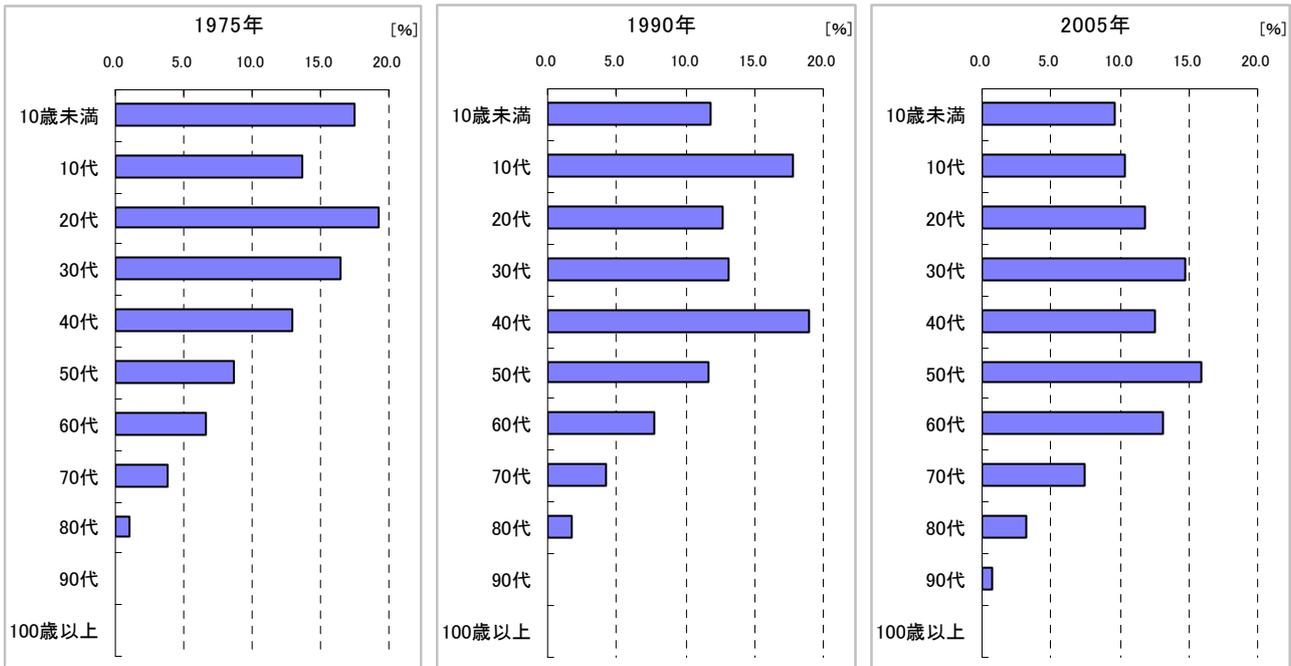
前住地	人口 [人]
大阪府	1,937
奈良県	1,458
京都府	229
兵庫県	211
東京都	185
神奈川県	109
愛知県	105
国外	215
合計	5,470

出典：【図表3】1985～2006年 住民基本台帳人口要覧(財団法人 国土地理協会)  
 【図表4】2005年 住民基本台帳人口移動報告(生駒市市民部市民課)

### ③ 年代別人口

- 年代別の人口の推移をみると、年代毎の人数の差は比較的少なくなっており、現在は30代と50代の人口が多くなっています。
- 前述の家族類型別世帯数の構成比をふまえると、30代の夫婦と子どもの核家族や、50代の夫婦のみの家庭が多いことが推察されます。

図表 5 年代別人口の推移

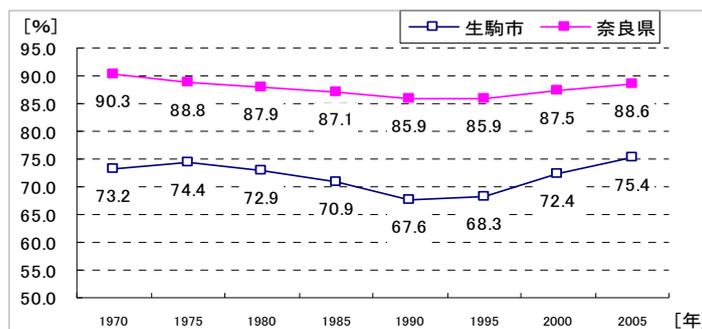


出典：1975～2005年 国勢調査報告（総務省統計課）

### ④ 昼間人口

- 生駒市の昼間人口率は、70年代以降70%前後で変動していますが、奈良県よりも10～20ポイント下回っています。
- 2005年時点での生駒市の昼間人口率は75.4%で奈良県よりも13.2ポイント下回っています。

図表 6 生駒市と奈良県における昼間人口率の推移



出典：1970～2005年 国勢調査報告（総務省統計課）

## (2) 労働

### ① 従業地・通学地

- 生駒市に常住する15歳以上の就業者は50,771人います。そのうちの71.2%にあたる36,172人が他市区町村で従業しています。男女別の内訳にみると、男性が66.9%、女性が33.1%と、男性の方が多くなっています。
- 従業先で最も多いのは大阪市で、生駒市に常住する就業者の32.3%にあたる16,397人となっています。次いで多いのが奈良市、東大阪市となっています。男女別の内訳をみると、奈良市で従業する人の数は男女で大きな差はありませんが、大阪市や東大阪市といった大阪府内の市で従業する人は男性の方が多くなっています。

図表 7 生駒市に常住する15歳以上の就業者のうち、他市区町村に従業する人の従業・通学先

上段:人数 [人]、下段:構成比 [%]		総数	男性	女性
生駒市に常住する15歳以上の就業者		50,771	30,627	20,144
		100.0	60.3	39.7
	うち、他市区町村の就業者	36,172	24,181	11,991
		100.0	66.9	33.1
従業・通学先	大阪市	16,397	11,301	5,096
		100.0	68.9	31.1
	奈良市	5,260	2,490	2,770
		100.0	47.3	52.7
	東大阪市	4,802	3,046	1,756
		100.0	63.4	36.6
	大和郡山市	895	675	220
		100.0	75.4	24.6
	京都市	557	417	140
		100.0	74.9	25.1

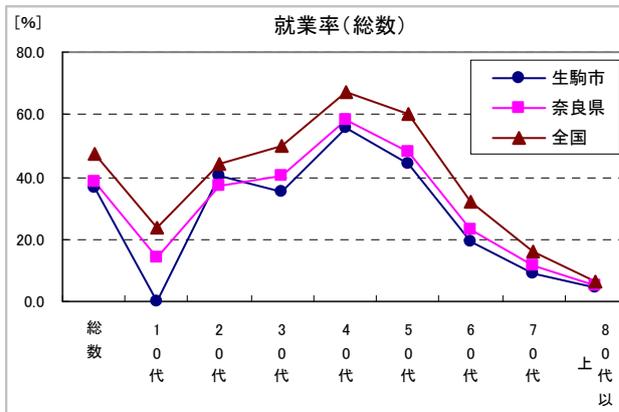
出典:2005年 国勢調査報告(総務省統計課)

### ② 有配偶女性の就業率

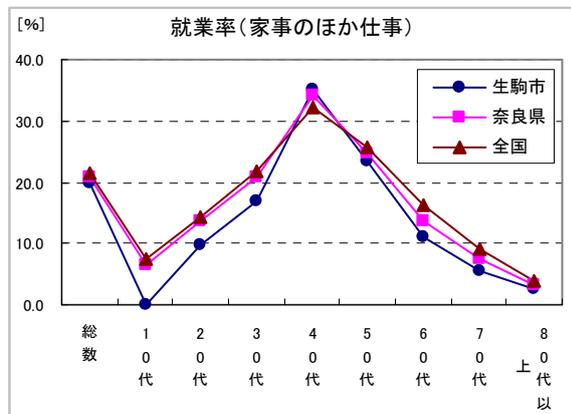
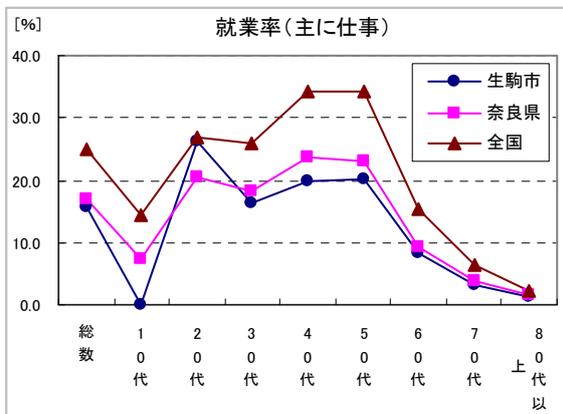
- 生駒市における有配偶女性の人口総数は31,462人、そのうち36.5%にあたる11,485人が従業しています。全国の47.3%よりも10.8ポイント、奈良県の38.7%よりも2.2ポイント低いことから、奈良県の既婚女性で働いている人は全国的にみて少なく、生駒市は奈良県の中でも少ない方だということが分かります。
- 就業の内容をみると、主に仕事をしている女性は15.7%と、全国の24.9%よりも9.2ポイント、奈良県の17.0%よりも1.3ポイント低い値となっています。奈良県の既婚女性で家庭よりも仕事に多くの時間を割いている人は全国的にみて少なく、生駒市は奈良県の中でも少ない方だということが分かります。
- 年代別にみると、20代の就業率は全国に近い値となっていますが、30代以上の年代では、全国よりも低くなっています。主に仕事をしている女性の割合も、同様の結果となっています。したがって、生駒市では、結婚や出産を機に退職する女性が全国的にみて多く、仕事を続ける女性でも、家庭よりも仕事に多くの時間を割く女性は全

国的に少ないということが推察されます。

図表 8 生駒市・奈良県・全国における有配偶の女性の就業率(有配偶の女性の人口総数に占める割合)



単位:[%]	生駒市	奈良県	全国
総数	36.5	38.7	47.3
主に仕事	15.7	17.0	24.9
家事のほか 仕事	19.9	20.9	21.4
その他	0.9	0.8	1.0



出典:2005年 国勢調査報告(総務省統計課)

注:「主に仕事」とは、主に勤め先や自家営業などの仕事をしている場合、「家事のほか仕事」とは、主に家事などをしていて、そのかたわら仕事をした場合を指す。

### (3) 都市基盤

#### ① 交通

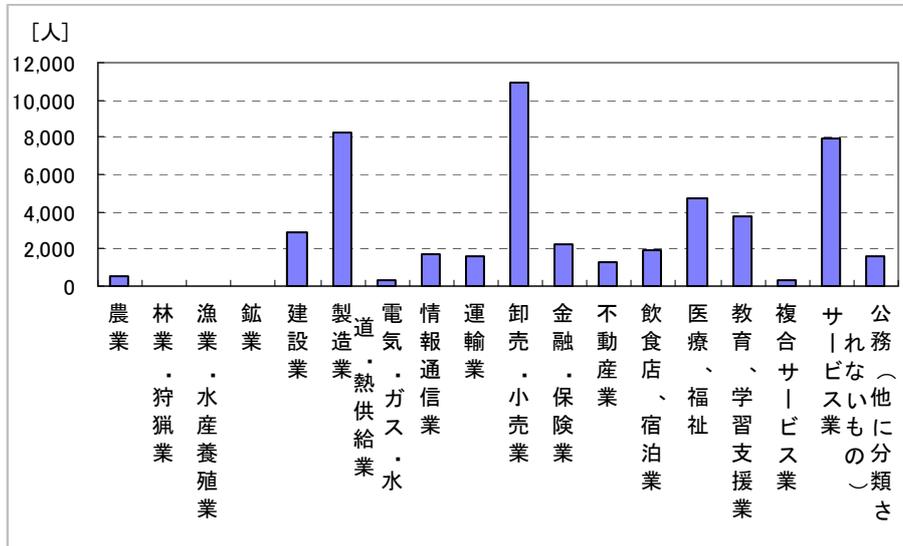
- 生駒市は、西部を生駒山地、東部を矢田丘陵・西の京丘陵に挟まれた南北に細長い地形となっています。また、主要道路や鉄道は東西方向に発達していることから、南北方向の人の往来が比較的に少なくなっています。
- 鉄道は、近鉄奈良線、近鉄東大阪線、近鉄生駒線、けいはんな新線があります。これらにより、大阪市・奈良市の中心部まで20分弱で到達することができるようになっており、都心へのアクセスに恵まれた環境になっています。

#### ② 産業

- 産業別の就業者数をみると、製造業、卸売・小売業、サービス業に従業する人が多くなっています。
- 全国的な傾向と同様に、生駒市においても農業が衰退しています。これを受けて農家

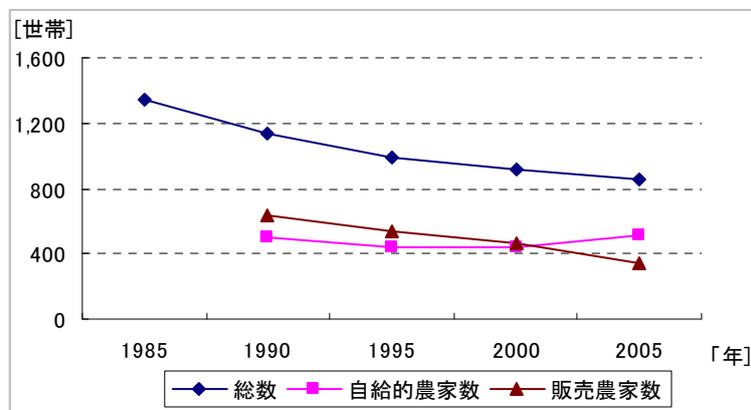
の総数は減少していますが、一方で自給的農家数は若干増加傾向にあります。農業で生計をたてている人は少ないものの、小さな規模で農業をしている人は少しずつ増えてきていることが伺えます。

図表 9 産業別 15 歳以上就業者数



出典:2005 年 国勢調査報告(総務省統計課)

図表 10 農家総数と自給的農家数、販売農家数の推移



出典:1985~2005 年 農業センサス、世界農林業センサス(農林水産省大臣官房統計部)

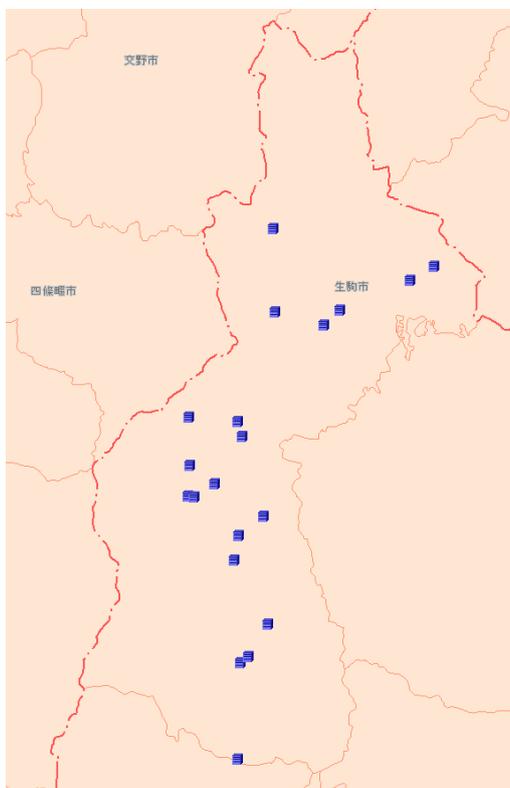
注:「自給的農家」とは、経営耕地面積が 30a 未満かつ農産物販売金額が 50 万円未満の農家である。「販売農家」とは、経営耕地面積が 30a 以上又は農産物販売金額が 50 万円以上の農家である。

### ③ 住宅

- 生駒市では昭和 30 年代から高度成長に伴って大阪のベッドタウンとしての大規模な住宅地開発が進みました。現在でも、住宅都市としての成長に合わせて、生駒駅前北口再開発等が図られています。
- 市内のショッピングセンターは、南北方向に満遍なく位置しています。南北方向の人

の往来が比較的少ないことから、生活のための施設が各地域で整備されていることが伺えます。この他に、新たな都市施設の充実も図られており、生活の利便性に優れた環境となっています。

図表 11 ショッピングセンターの分布



- 一方で、生駒地方の歴史は古く、昔の生活や文化を伝える集落も生駒市内にあります。
- 生駒市は、このように住宅都市としての利便性の高い環境が整っているものの、古くからの住宅地との関わりが少なくなっており、昔の生活や文化を伝承する機会に乏しいと考えられます。

## 2. 生駒市の食をめぐる現状

ここでは、平成 19 年 10 月に生駒市が実施した食育に関するアンケート結果をもとに、生駒市の食をめぐる現状を整理します。

### (1) 健康状態

- 自分の健康状態に対する認識をみると、「とても健康だと思う」という人の割合は、年齢が上がるにつれて少なくなっています。成人では 10.2%となっています。
- 成人では、中・高（16～18 歳）生（以下「中・高生」）・小学生・乳幼児と比べて「あまり健康でない」という人の割合が多く 12.9%となっており、「健康ではない」という人も 4.4%います。
- 成人の BMI と中・高生・小学生の日比式の標準体重からの肥満度、幼児（1～5 歳）の標準体重からの肥満度をみると、いずれも「標準」もしくは「普通」と判定される人が最も多くなっています。

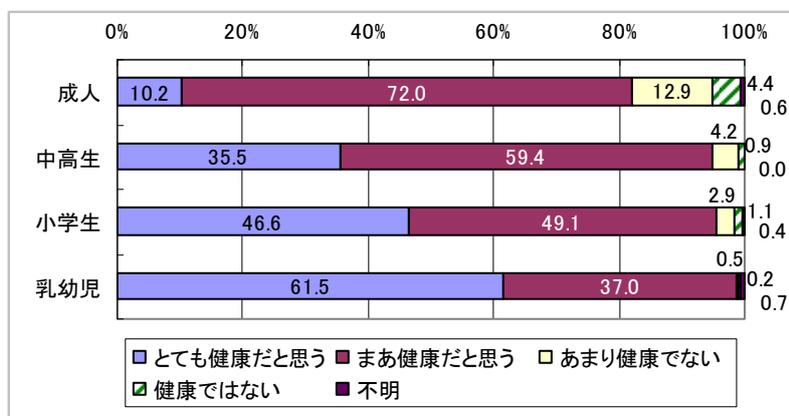
\*BMI とは、成人の肥満度をあらわす指標一つです。（算定方法：体重 [kg] ÷ 身長[m]<sup>2</sup>）

\*日比式とは、標準体重を求める式のこと、実測体重と標準体重の差から肥満度を判定しています。（算定方法：（実測体重[kg]-標準体重[kg]） ÷ 標準体重[kg] × 100）

\* 幼児（1～5 歳）の標準体重の算定には、平成 2 年度厚生省身体発育調査結果から得られた身長別体重表を基礎資料として求められた二次相関式を用いています。<sup>1</sup>

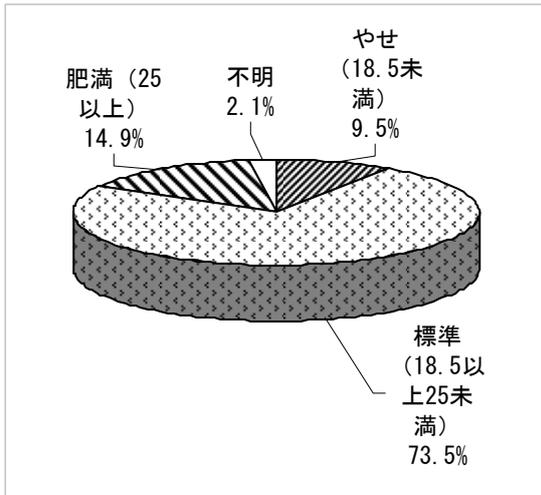
- 成人では「標準」に次いで多いのが「肥満」で 14.9%となっています。
- 中・高生と小学生では、「ふつう」に次いで多いのが「やせぎみ」で、中・高生で 24.8%、小学生で 27.3%となっています。「やせすぎ」と判定される人も、中・高生で 8.7%、小学生で 6.3%となっています。
- 成人では肥満、中・高生や小学生ではやせすぎを問題として取り上げることができません。

図表 12 自分の健康状態に対する認識

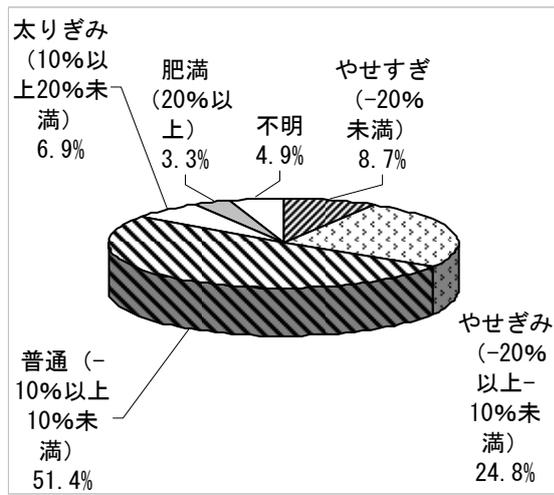


<sup>1</sup> 伊藤善也；肥満度判定のための幼児標準身長体重曲線，小児保健研究，55(6) 752-756，1996

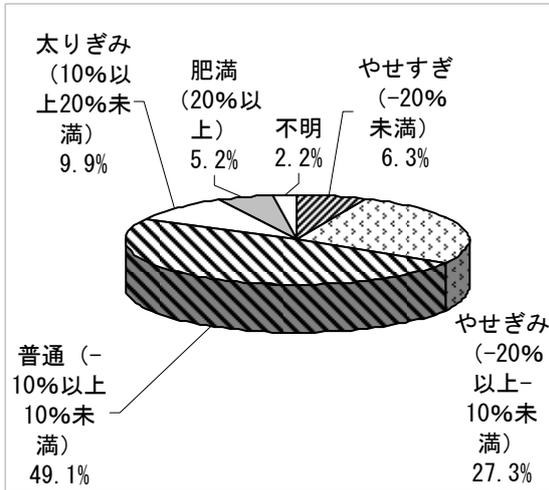
図表 13 BMI(成人)



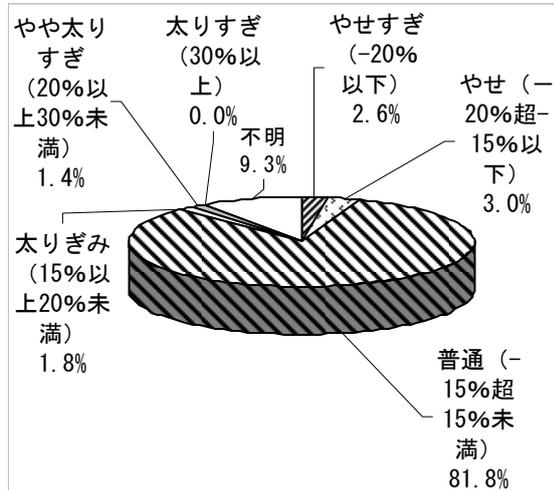
図表 14 日比式の標準体重からの肥満度(中・高生)



図表 15 日比式の標準体重からの肥満度(小学生)



図表 16 肥満度(幼児1~5歳)

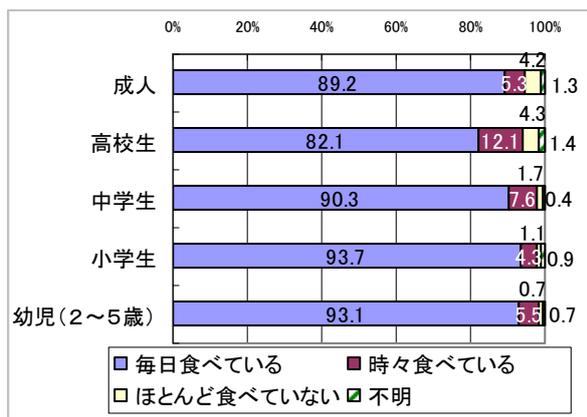


## (2) 食生活の実態

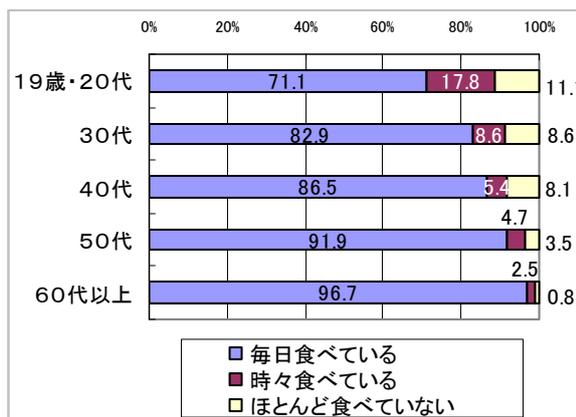
### ① 朝食

- 朝食を「ほとんど食べていない」という人の割合は、成人で4.2%、16~18歳(高校生)で4.3%、中学生で1.7%、小学生で1.1%、幼児(2~5歳)で0.7%となっています。
- 「時々食べている」と「ほとんど食べていない」人をあわせると、成人で9.5%、16~18歳(高校生)で16.4%、中学生で9.3%、小学生で5.4%、幼児(2~5歳)で6.2%となり、16~18歳(高校生)で朝食を不定期に食べている人が多くなっています。
- 成人の結果を年代別にみると、年代が若いほど、朝食を不定期に食べている人が多くなっています。
- 朝食を食べない理由をみると、「以前から食べる習慣がない」「食べる時間がない」といった、朝食を食べることに体が慣れていないことや忙しさが多くあげられています。

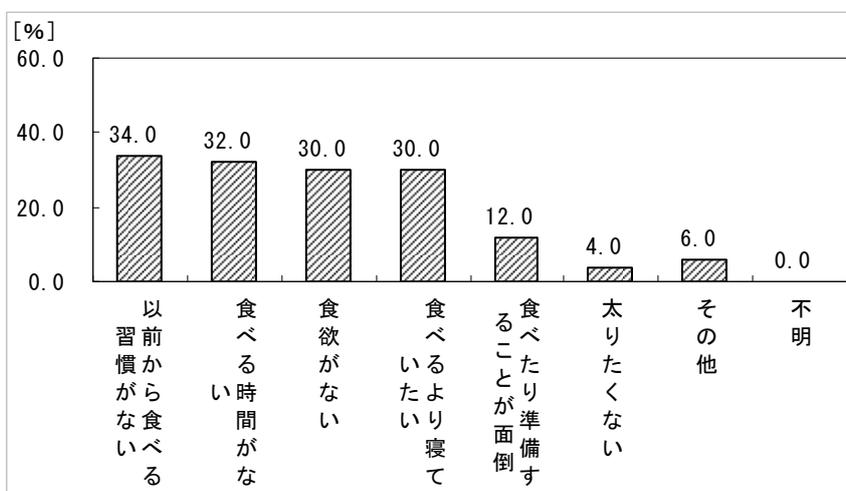
図表 17 朝食の有無



図表 18 朝食の有無(成人の年代別)



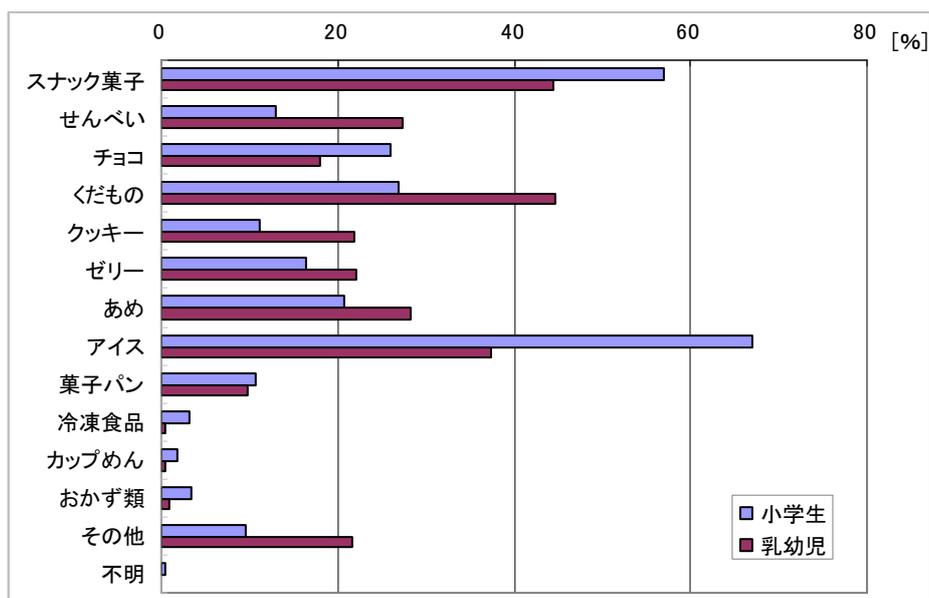
図表 19 朝食を食べない理由(成人)



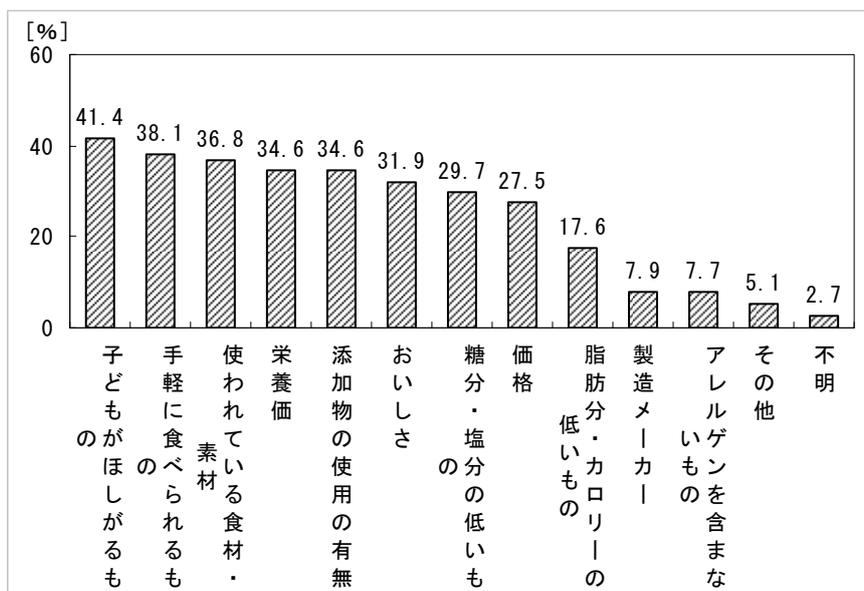
② 間食

- 子どもたちがよく食べるおやつは、「スナック菓子」や「アイス」で、小学生でも乳幼児でも多くの方があげています。
- 小学生では「スナック菓子」と「アイス」が突出して多くなっていますが、乳幼児では、回答のばらつきが見られました。乳幼児では他に「あめ」や「くだもの」を食べる人も多くなっています。
- 乳幼児の保護者が間食で重視していることでは、「使われている食材・素材」「栄養価」「添加物の使用の有無」よりも、「子どもの欲しがるもの」や「手軽に食べられるもの」をあげる人が多くなっています。

図表 20 よく食べるおやつ(小学生と乳幼児)



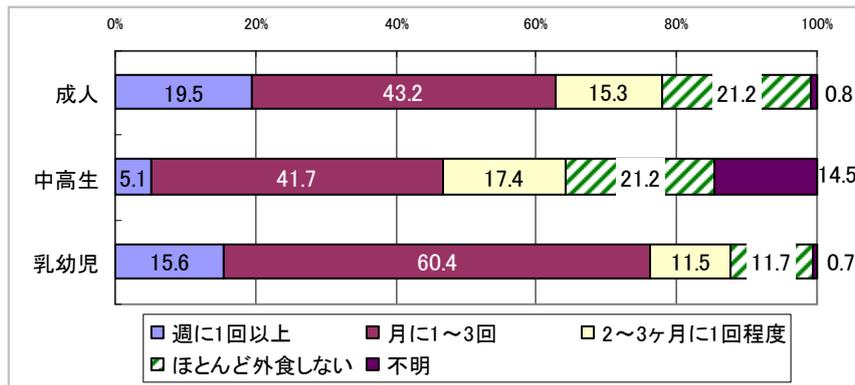
図表 21 子どもの間食で重視していること(乳幼児の保護者)



③ 外食

- 外食の頻度をみると、成人・中・高生・乳幼児ともに、「月に1～3回」という人が最も多くなっています。
- 乳幼児のいる家庭でも、「週に1回以上」外食する家庭は15.6%と、成人(19.5%)に近い値となっています。

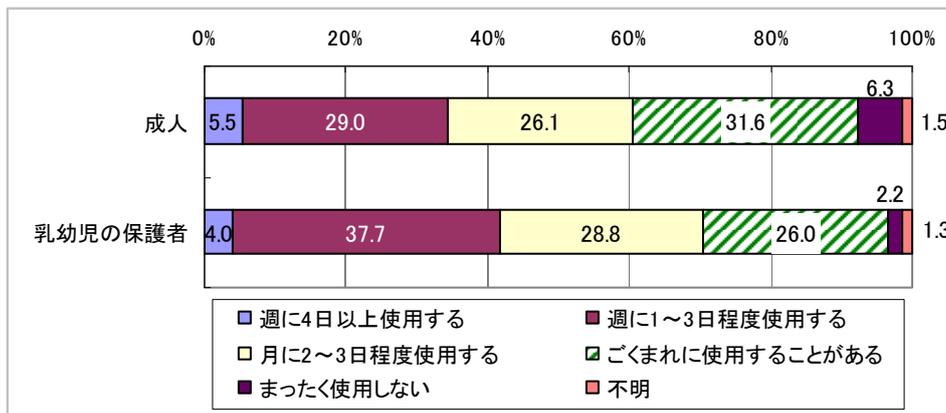
図表 22 外食の頻度



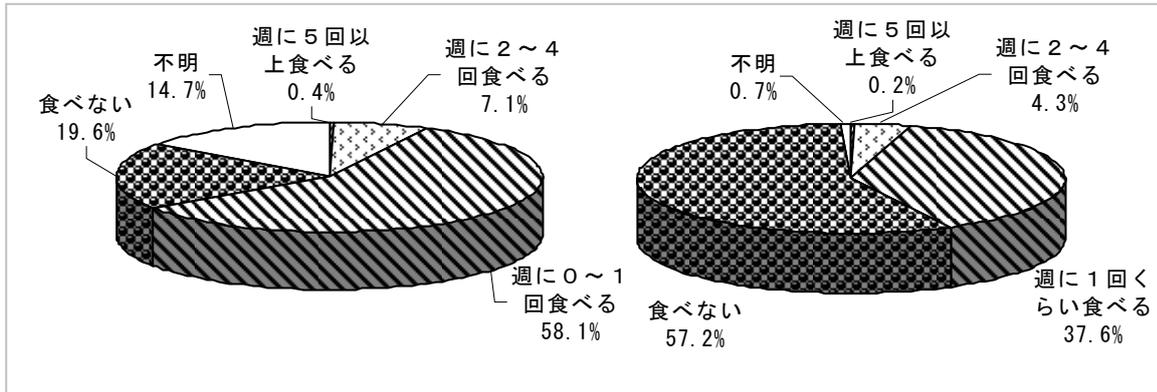
④ インスタント食品・コンビニエンスストアのお弁当

- 成人と乳幼児の保護者で、調理済みの食品やインスタント食品を日常的に（週に1日以上）使用している人は、成人で34.5%、乳幼児の保護者で41.7%となっています。
- カップラーメンなどのインスタント食品は、小学生でも「週に1回くらい食べる」という人が37.6%います。インスタント食品を「食べない」という人は、小学生では57.2%ですが、中・高生では大きく減少し19.6%となります。
- コンビニエンスストアのお弁当（おにぎりやパンを含む）を「食べない」という人は、成人で51.5%、小学生で70.6%となっています。小学生でも、「週に1回くらい食べる」という人が26.3%います。

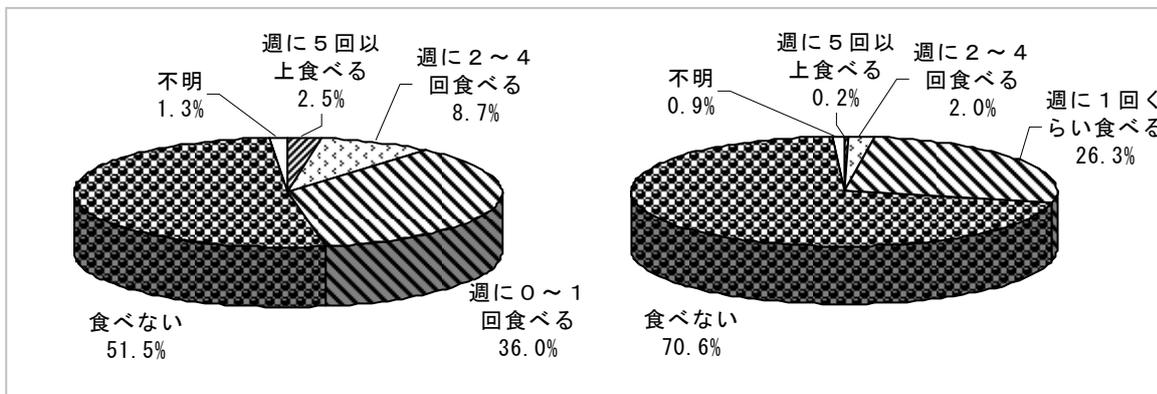
図表 23 調理済みの食品やインスタント食品の利用頻度(成人と乳幼児の保護者)



図表 24 インスタント食品の摂取頻度(左図:中・高生、右図:小学生)



図表 25 コンビニエンスストアのお弁当(おにぎりやパンを含む)の摂取頻度(左図:成人、右図:小学生)

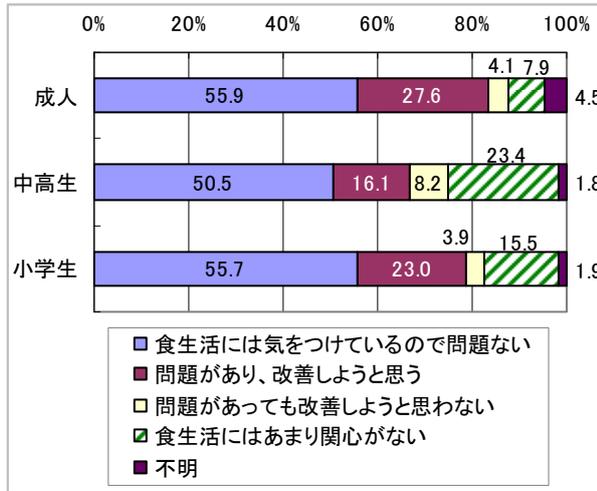


### (3) 食への関心・意識や取り組み

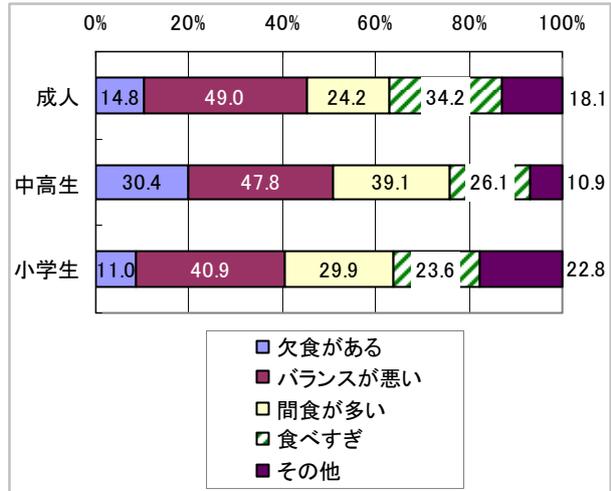
#### ① 食生活への関心と問題点

- 自分の食生活に対する認識では、中・高生で「問題があり、改善しようと思う」という人が成人や小学生と比べて少なく、「食生活にはあまり関心がない」という人が多くなっています。中・高生における食生活への関心の低さが伺えます。
- 食生活の問題点の内容としては、どの世代でも「バランスが悪い」をあげる人が多くなっています。
- 成人では「食べすぎ」を問題として認識している人が中・高生や小学生よりも多くなっています。中・高生では反対に「欠食がある」こと、その他「間食が多い」ということを問題として認識している人が多くなっています。BMI や日比式の標準体重からの肥満度の結果から、成人では肥満、中・高生や小学生ではやせすぎが問題としてあげられますので、妥当な問題意識を抱いていることが推察されます。

図表 26 自分の食生活に対する認識



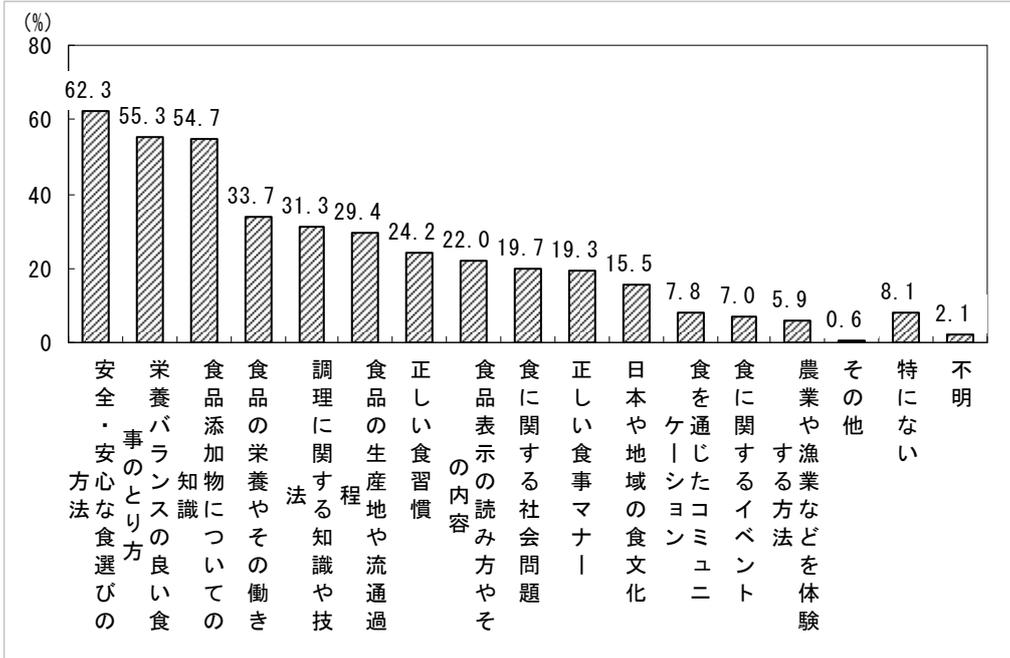
図表 27 食生活の問題点



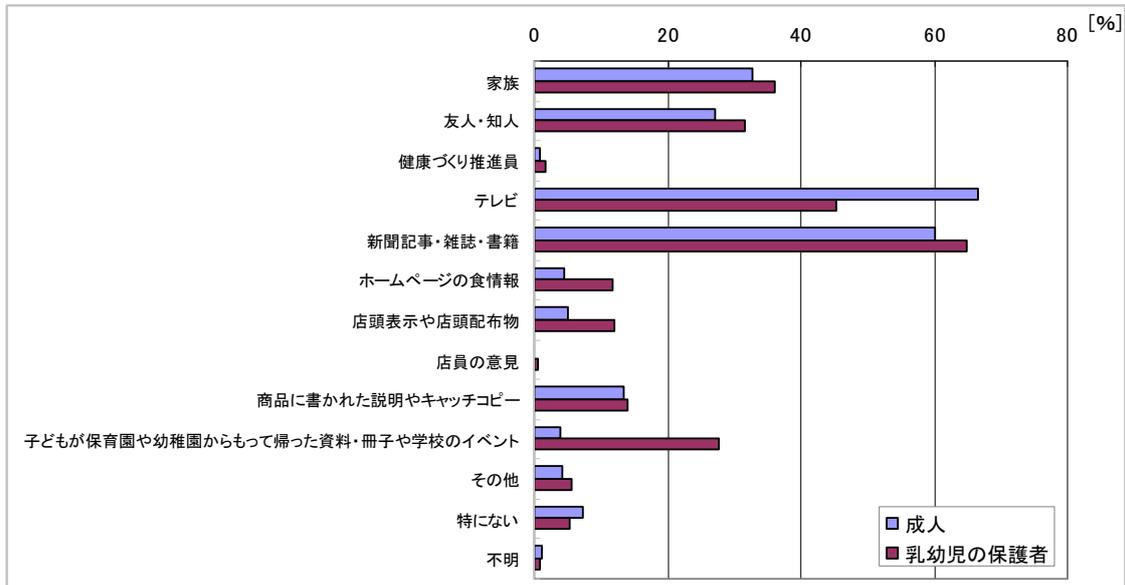
② 食に関する情報伝達

- 成人が欲しいと思う食育に関する情報では、「安全・安心な食選びの方法」「栄養バランスの良い食事のとり方」「食品添加物についての知識」が高くなっています。食品の安全性や健康な食生活への関心の高まりが伺えます。
- 情報の入手先としては、成人でも乳幼児の保護者でも、「テレビ」や「新聞記事・雑誌・書籍」といったマスメディアを主に活用して、食生活に関する情報を入手しています。
- 乳幼児の保護者が子どもに行いたいと思う食育の内容としては、「栄養バランスの良い食事のとり方」「食に関する感謝の念」「正しい食事マナー」「親子で一緒に料理をつくる体験」「正しい食習慣」を多くの方があげています。食にまつわる健康や文化、体験的学習といった幅広いテーマを子どもに学ばせたいということが伺えます。

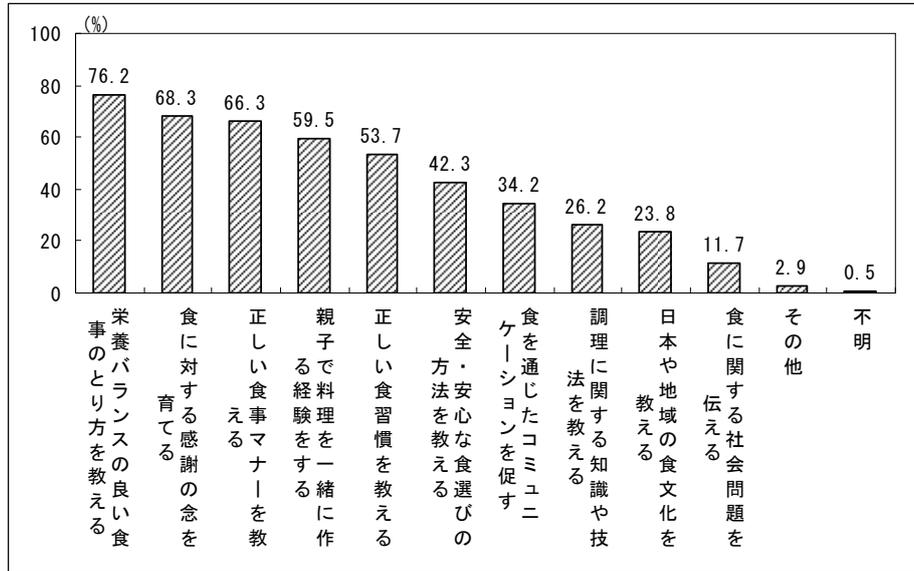
図表 28 欲しいと思う食育に関する情報(成人)



図表 29 正しい食生活に関する情報の入手先(成人と乳幼児の保護者)



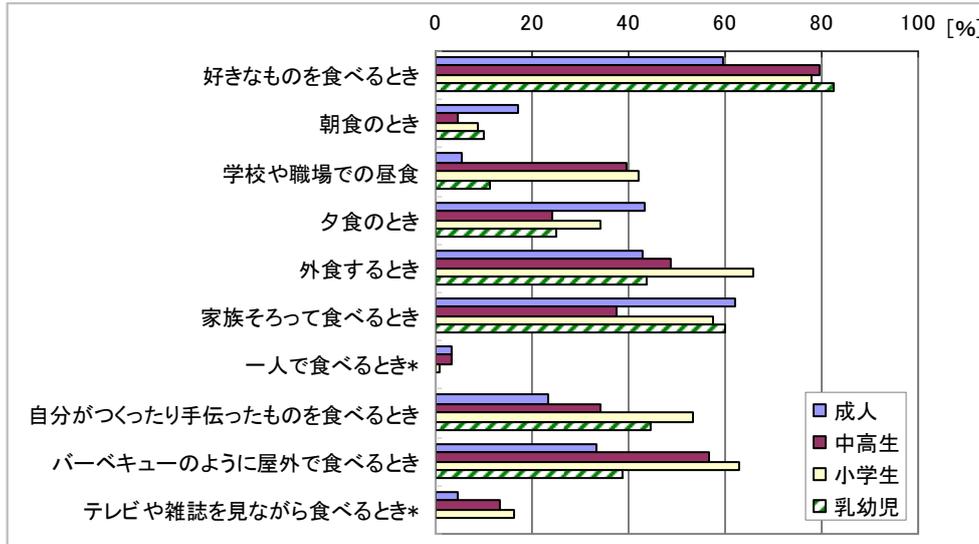
図表 30 子どもに行いたいと思う食育(乳幼児の保護者)



### ③ 楽しい食事

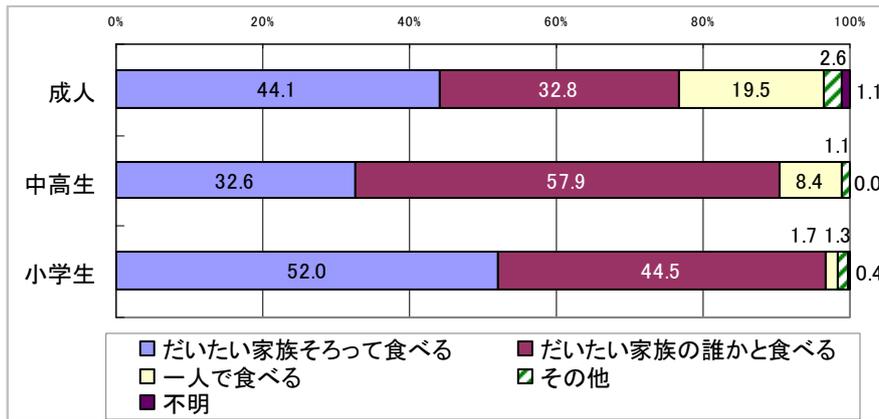
- 食事を楽しいと感じる時は、どの世代も「好きなものを食べる時」や「家族そろって食べる時」をあげる人が多くなっています。食べるものや一緒に食べる人は、どの世代においても食事を楽しむ上で重要であることが分かります。
- 中・高生や小学生は、成人や乳幼児と比べて「学校や職場での昼食」「バーベキューのように屋外で食べる時」をあげた人が多く、友達と食事を楽しんだり、いつもとは異なる場所で食事を楽しんでいる様子が伺えます。
- 小学生は、「自分でつくったり手伝ったものを食べる時」をあげる人が多くなっており、調理への興味があることが伺えます。
- 食事を楽しいと感じるときとして、「家族そろって食べる時」をあげた人がどの世代でも多かったものの、実際には成人の 19.5%、中・高生でも 8.4%の人が夕食を一人で食べています。

図表 31 食事を楽しいと感じる時



注)「\*」は、乳幼児の調査票では選択肢から省いている

図表 32 夕食の孤食状況

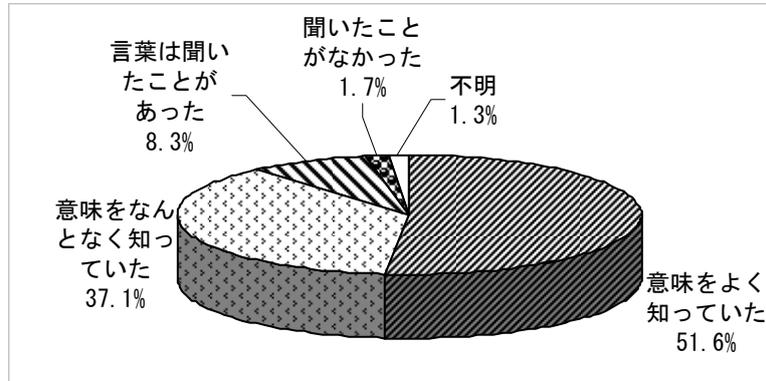


#### ④ 適切なカロリー摂取

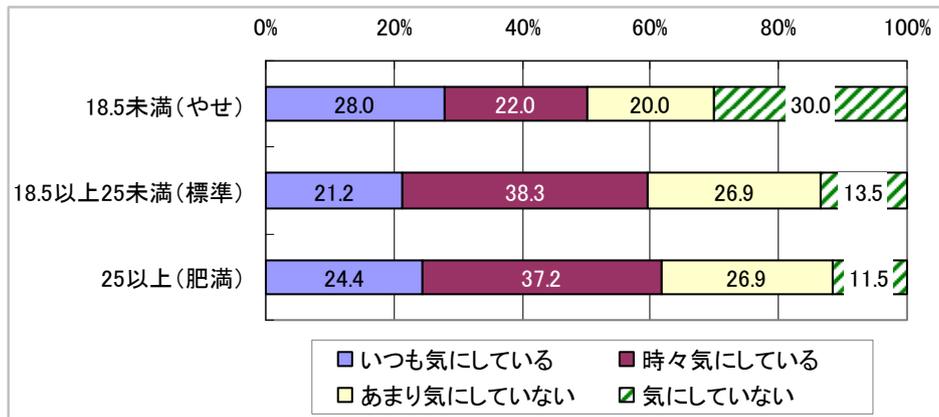
- メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知度は高く、「意味を良く知っていた」と「意味をなんとなく知っていた」人を合わせると、88.7%の人が意味を知っていて、関心の高さが伺えます。
- 実際に、食事の際のカロリー量を気にしているかどうかを成人のBMIの値別にみると、「やせ」の人でもカロリー量を「いつも気にしている」人が28.0%で、「標準」や「肥満」の人よりも高くなっています。反対に「肥満」の人でもカロリー量を「あまり気にしていない」人が26.9%で、「やせ」の人よりも高くなっています。自分の適正体重を認識できていない人がいることが伺えます。
- 成人のBMI、中・高生の日比式の標準体重からの肥満度と、ダイエットの有無の関係をみると、成人では「やせ」の人の8.2%、「標準」の人の9.6%、中・高生では「ふ

つう」の人でも 13.5%の人がダイエットしています。必要以上にカロリー量を節制している人がいることが伺えます。

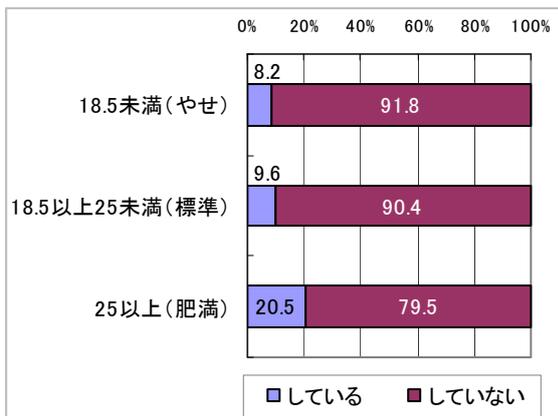
図表 33 メタボリックシンドロームの認知度(成人)



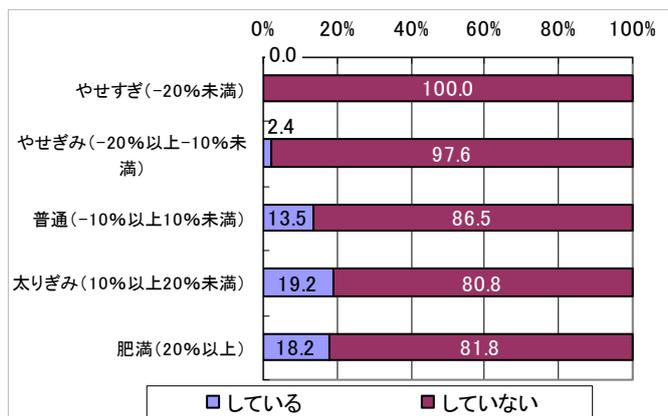
図表 34 食事の際のカロリー量を気にしているか(成人の BMI 別)



図表 35 ダイエットの有無(成人の BMI 別)



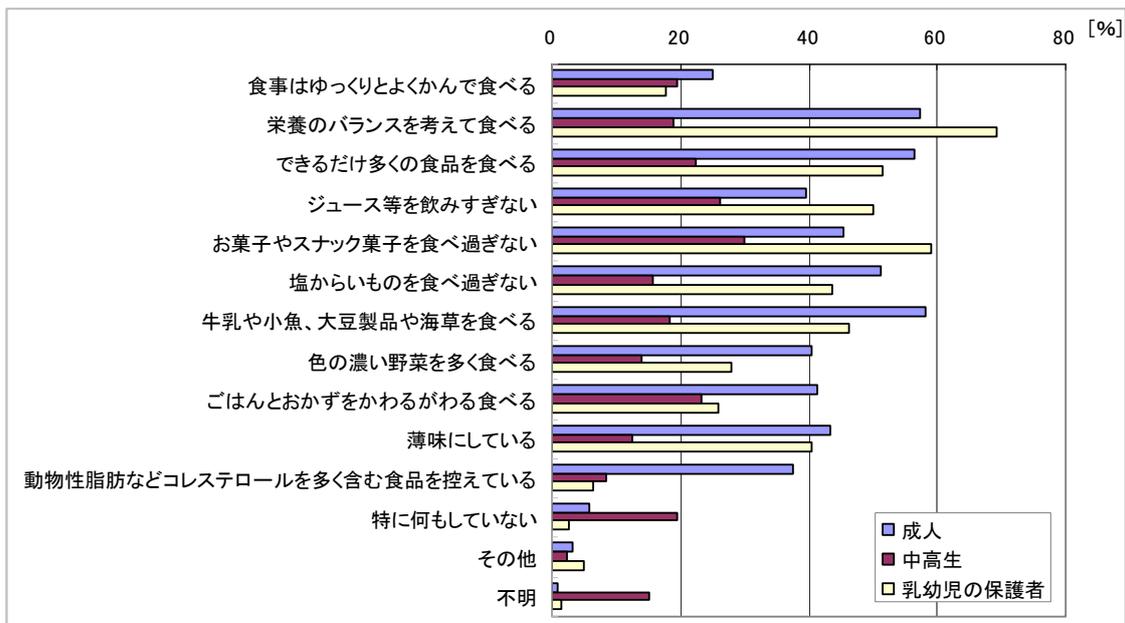
図表 36 ダイエットの有無(中・高生の日比式肥満度別)



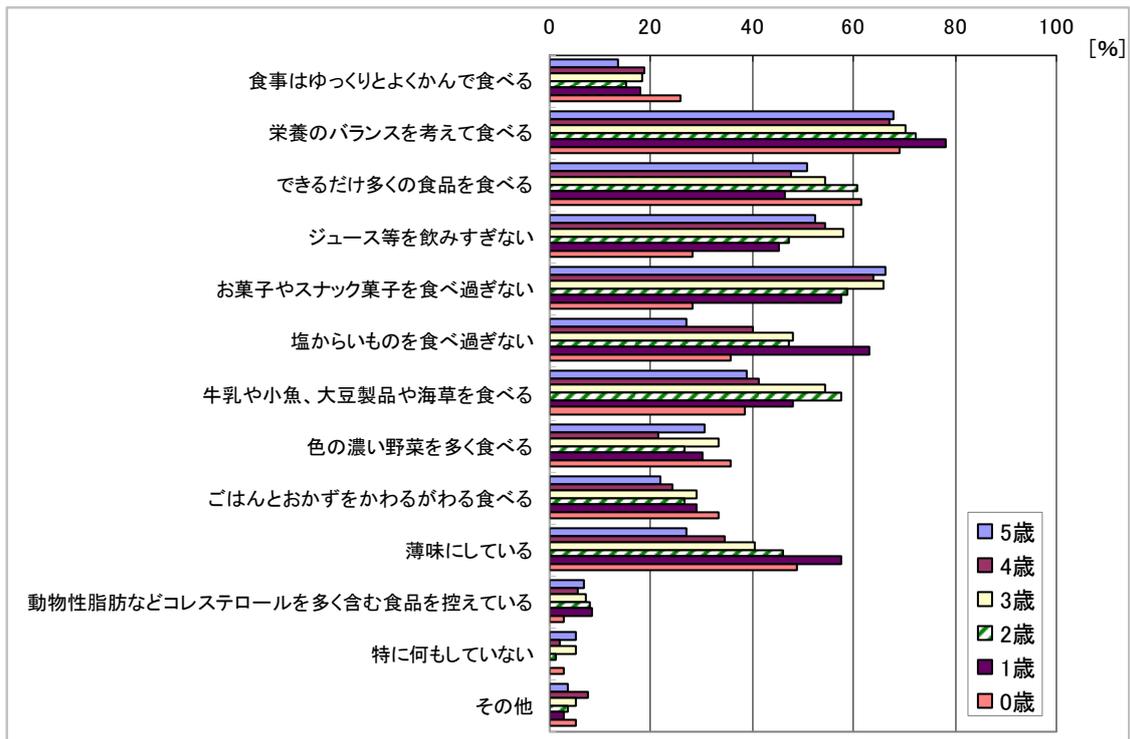
⑤ 健康への配慮

- 食事で気をつけていることとしては、成人や乳幼児の保護者では多くの取り組みがあげられました。「栄養のバランスを考えて食べる」「できるだけ多くの食品を食べる」「お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない」「牛乳や小魚、大豆製品や海草を食べる」といった取り組みは特に多くあげられ、栄養のバランスへの配慮、間食の節制、体によいものをなるべく食べるといった取り組みがなされていることが伺えます。
- 一方、中・高生では取り組みの内容が少なくなっています。あげられた取り組み内容の中で多かったのは、「ジュース等を飲みすぎない」「お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない」という間食を節制する取り組みでした。
- 乳幼児の保護者が食事で気をつけていることを、乳幼児の年齢別にみると、「栄養のバランスを考えて食べる」「塩からいものを食べ過ぎない」「薄味にしている」という取り組みが、特に1歳の子どもをもつ保護者で多く取り組まれています。子どもの味覚が形成されていく時期を保護者が重視していることが伺えます。

図表 37 食事で気をつけていること



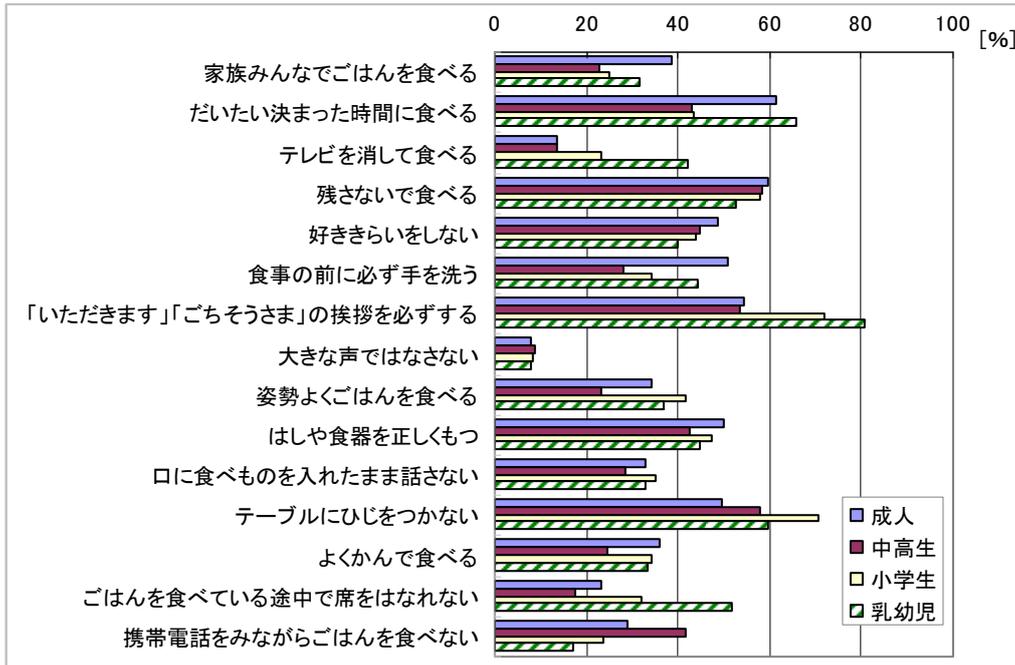
図表 38 食事で気をつけていること(乳幼児)



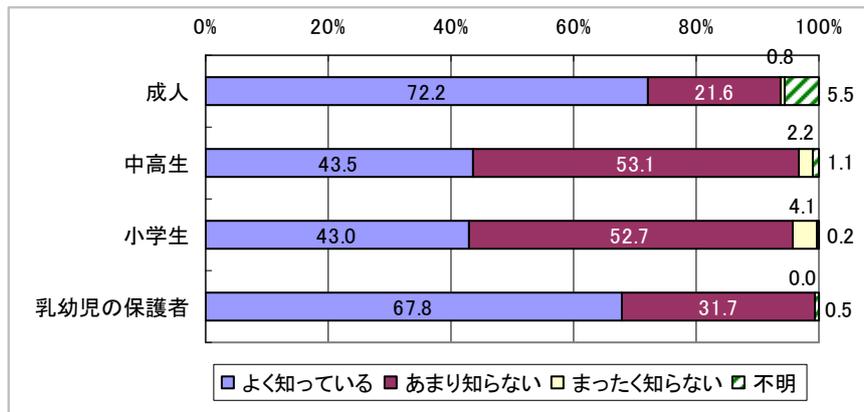
## ⑥ 食事のマナーや伝統的な食文化の継承

- 家庭での決まりごととしては、どの世代でも、「だいたい決まった時間に食べる」「残さないで食べる」「『いただきます』『ごちそうさま』の挨拶を必ずする」「テーブルにひじをつかない」といった、規則的な食事や食事のマナーに関することが多くあげられました。
- 旬の味覚を「あまり知らない」という人は中・高生と小学生で約 50%、成人と乳幼児の保護者でも 20~30%となっています。
- 中・高生と小学生における旬の味覚の認知度を家族構成別にみると、核家族よりも三世代の人で旬の味覚を「よく知っている」という人が多くなっています。祖父母との交流によって旬の味覚の認知度が高まるということが推察されます。
- 地元で収穫される農産物の認知においても、中・高生で 52.0%、成人でも 38.8%の人が「知らない」と答えており、地場産物の認知度の低さが伺えます。

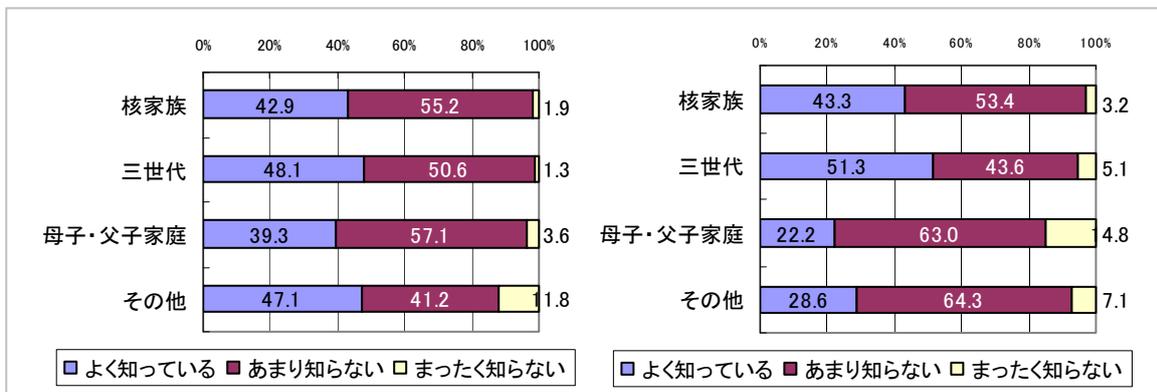
図表 39 家庭での決まりごと



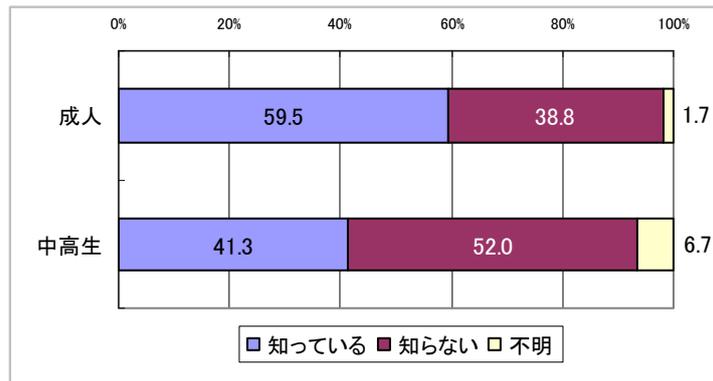
図表 40 旬の味覚の認知度



図表 41 家族構成別にみた旬の味覚の認知度(左図:中・高生、右図:小学生)



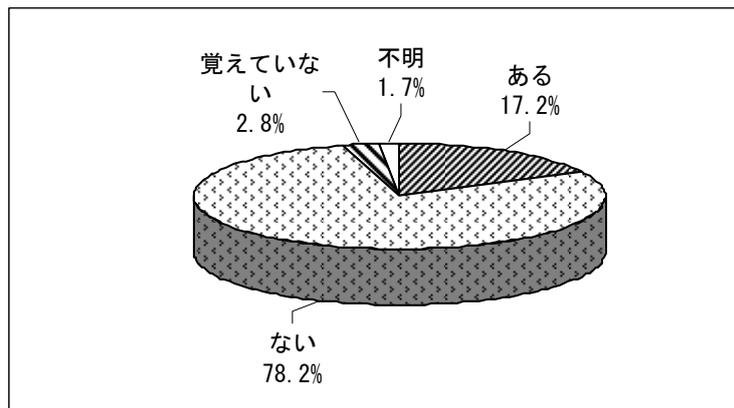
図表 42 地元で収穫される農産物の認知度(成人と中・高生)



⑦ 農林漁業等に関する体験活動

- 農林漁業等に関する体験活動の経験は、「ない」という人が最も多く、78.2%となっています。食について体験しながら学ぶ機会が不足していると考えられます。

図表 43 農林漁業等に関する体験活動の有無(成人)



## (参考) 数値目標の現状値の算出方法

### ■食育に関心のない市民の割合

「自分の食生活に問題があると思いますか」という設問に対し、「食生活にはあまり関心がない」と回答した人の割合

### ■朝食を欠食する市民の割合

「朝食を食べていますか」という設問に対し、「ほとんど食べていない」と回答した人の割合

### ■内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を認知している市民の割合

「『内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）』を知っていましたか」という設問に対し、「意味をよく知っていた」と回答した人の割合

### ■肥満の割合

成人：BMI が 25 以上の人の割合

中・高生：標準体重からみた肥満度 20%以上

小学生：標準体重からみた肥満度 20%以上

乳幼児（1～5歳）：標準体重からみた肥満度 20%以上

### ■やせの割合

成人：BMI が 18.5 未満の人の割合

中・高生：標準体重からみた肥満度-20%未満

小学生：標準体重からみた肥満度-20%未満

乳幼児（1～5歳）：標準体重からみた肥満度-20%以下

### ■農業体験の機会

「農山漁村に出かけていき、農林漁業などに関する体験活動をしたことがありますか」という設問に対し、「ある」と回答した人の割合