

第2章

生駒市の食育をめぐる現状と課題

1. 食育に関する調査結果から

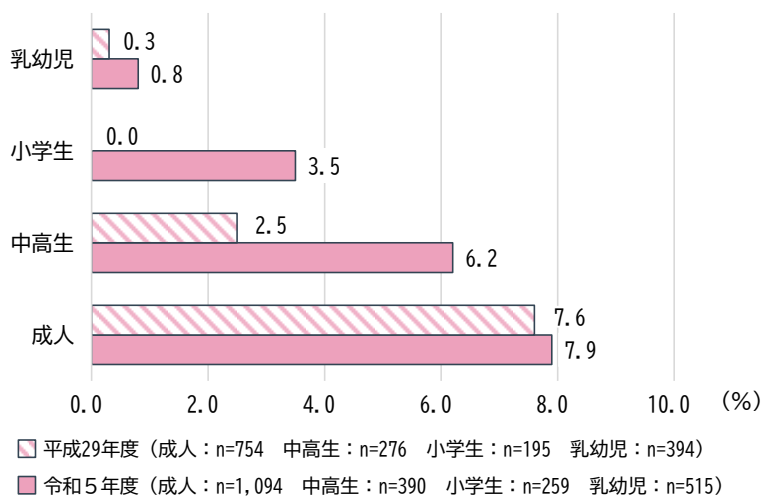
① 朝食の状況

朝食欠食

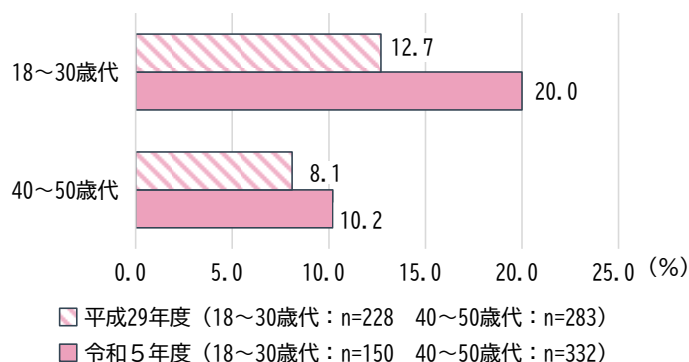
朝食の欠食状況について、「ほとんど食べていない」人は、成人で7.9%、中高生で6.2%、小学生で3.5%、乳幼児で0.8%となっています。すべての世代において、平成29年度と比べて増加しています。

また、成人を年代別にみると、40～50歳代より、18～30歳代のほうが朝食を食べていない人の割合が高くなっており、平成29年度と比べて7.3ポイント増加しています。

【朝食の欠食状況】



【朝食の欠食状況（成人の年代別）】

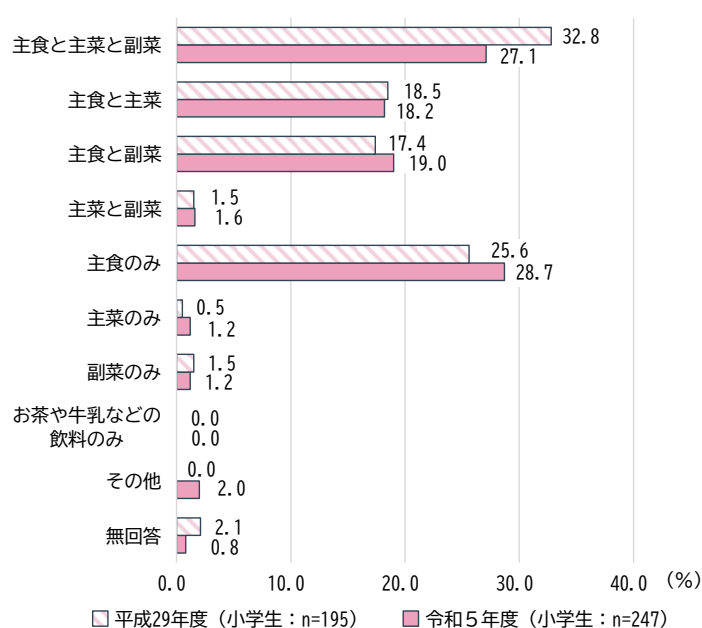


朝食を摂っている人の朝食の内容

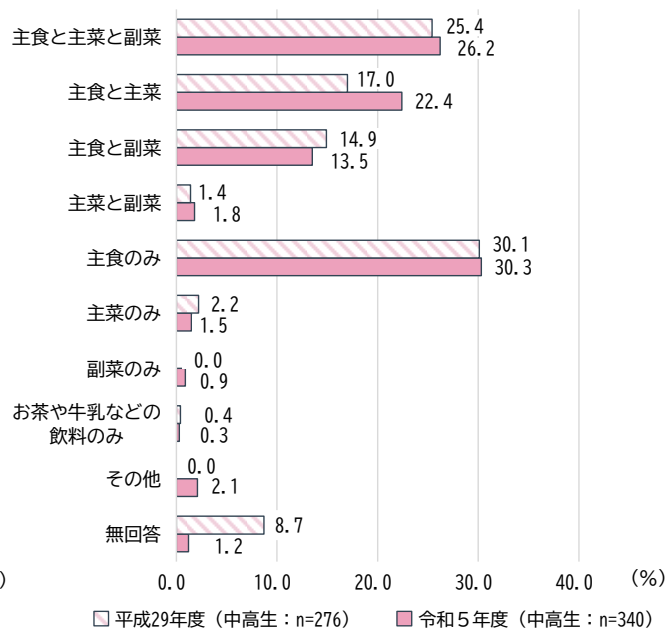
朝食の内容をみると、小学生と中高生では「主食のみ」が最も多く、次いで「主食と主菜と副菜」となっています。成人では「主食と主菜と副菜」が最も多く、次いで「主食のみ」となっています。

また、朝食をきちんと食べている人（主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べている人）は成人が35.6%と多くなっています。

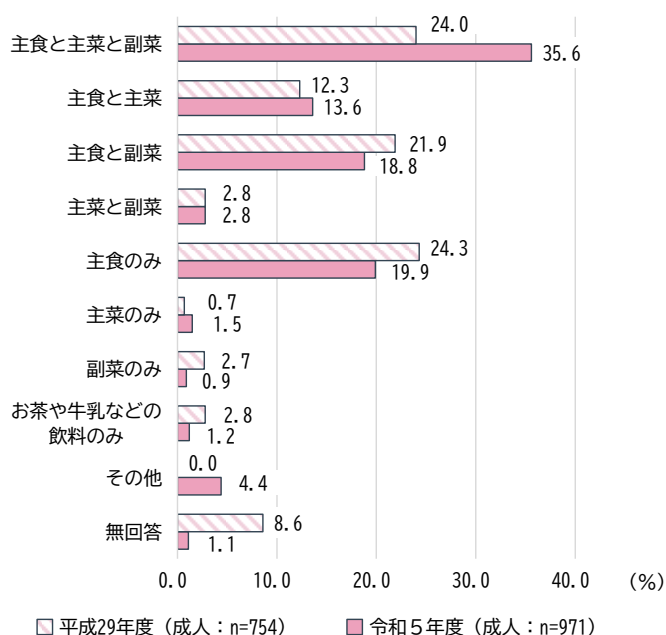
【朝食の内容(小学生)】



【朝食の内容(中高生)】



【朝食の内容(成人)】

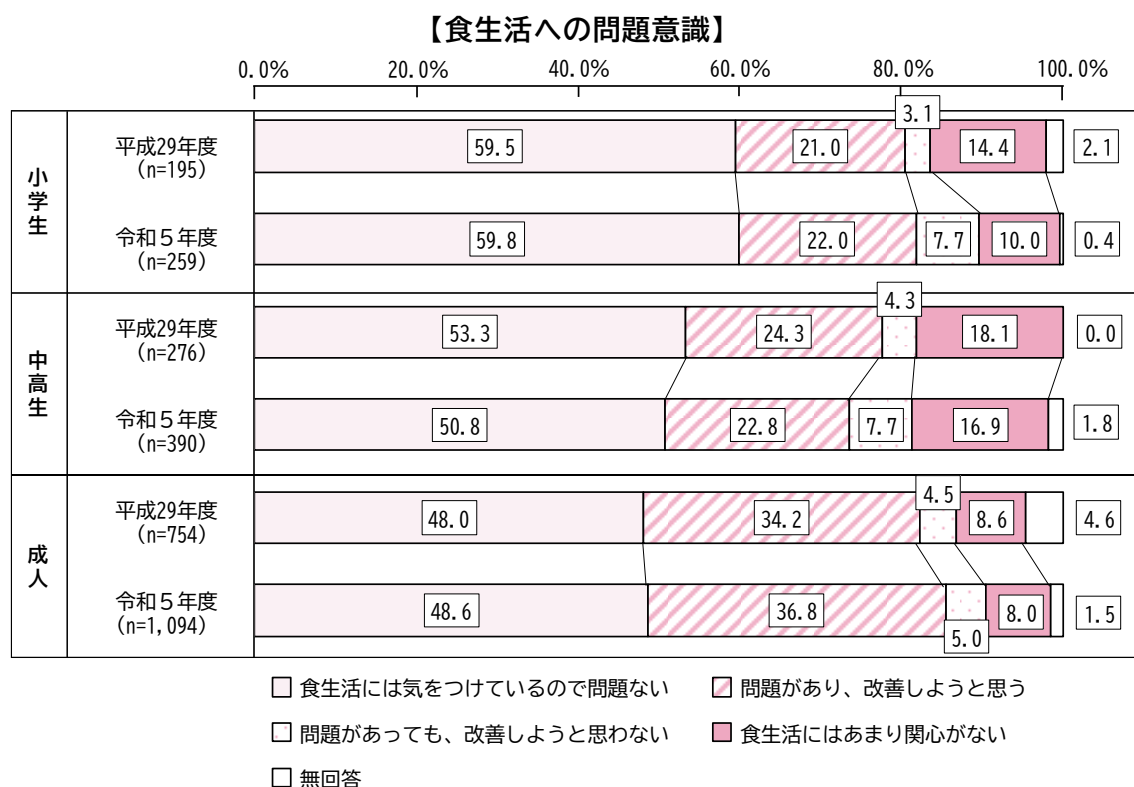


② 正しい食生活への意識

自身の食生活への問題意識

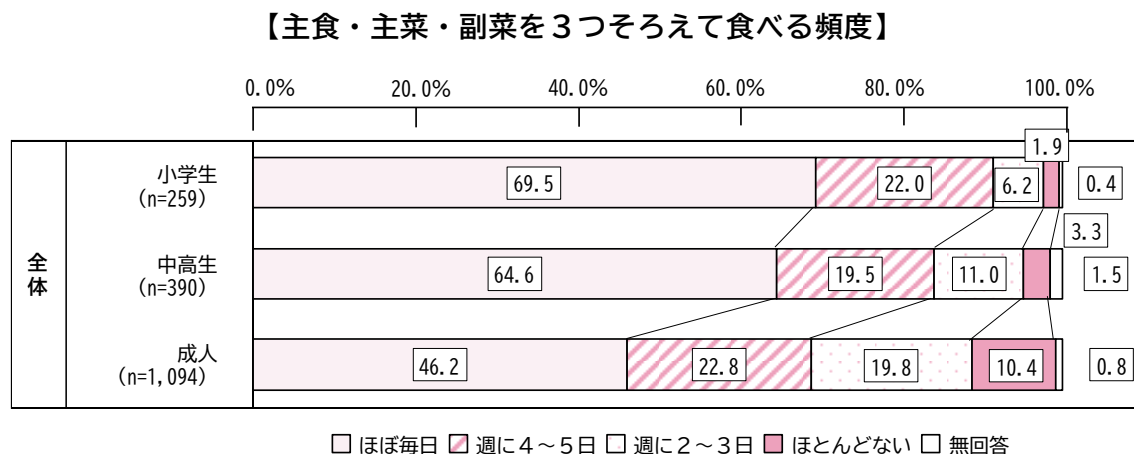
食生活への問題意識をみると、問題意識をもっている人（「食生活には気をつけているので問題ない」「問題があり、改善しようと思う」の合計）はすべての世代で70.0%を超えています。

中高生については、問題意識が少ない人（「問題があっても、改善しようと思わない」「食生活にはあまり関心がない」の合計）が20.0%を超えており、平成29年度と比較すると2.2ポイント増加しています。



主食・主菜・副菜を3つそろえて食べること

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度をみると、世代が低いほど「ほぼ毎日」が多くなっています。



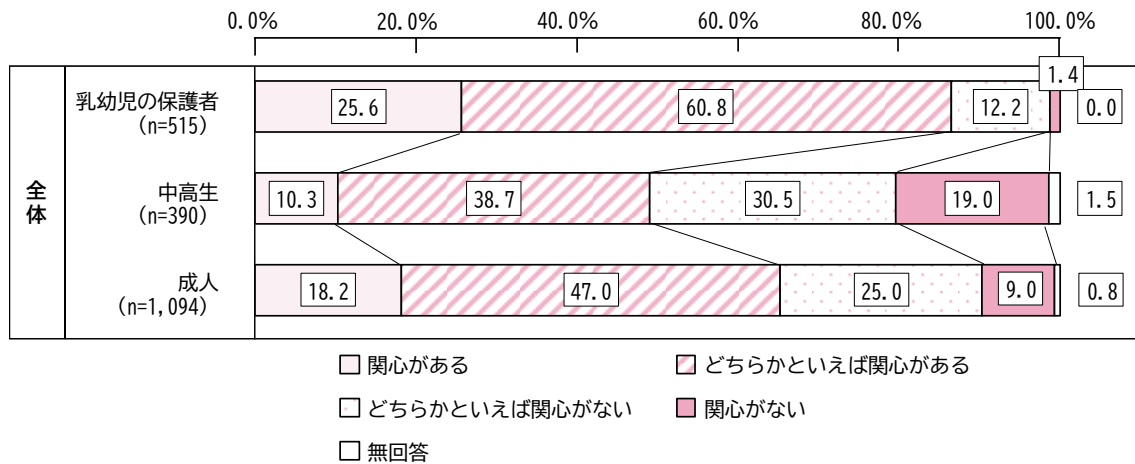
③ 食育への関心

食育に関心のある人

食育への関心をみると、食育に関心のある人（「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計）は、乳幼児の保護者では 86.4%と多くなっています。

中高生については、食育に関心のない人（「どちらかといえば関心がない」「関心がない」の合計）が 49.5%と、他の世代と比較して多くなっています。

【食育への関心】

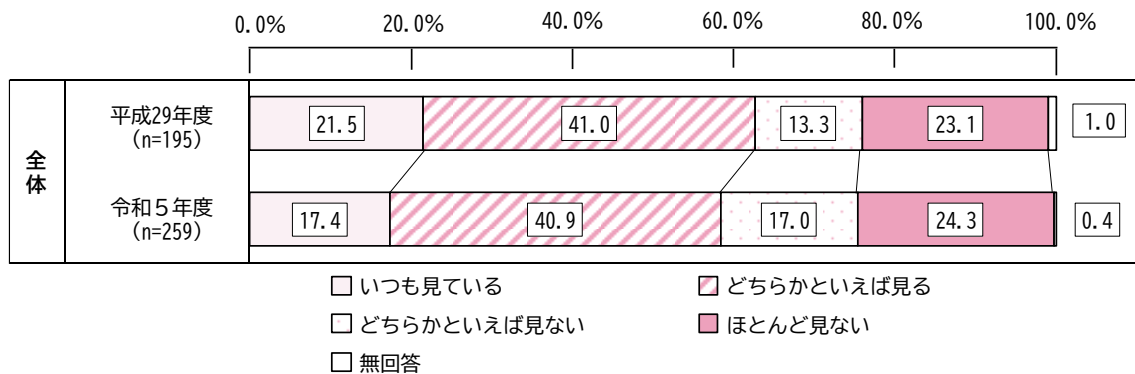


購入時に食品の消費期限やカロリー、原産地などを見る人

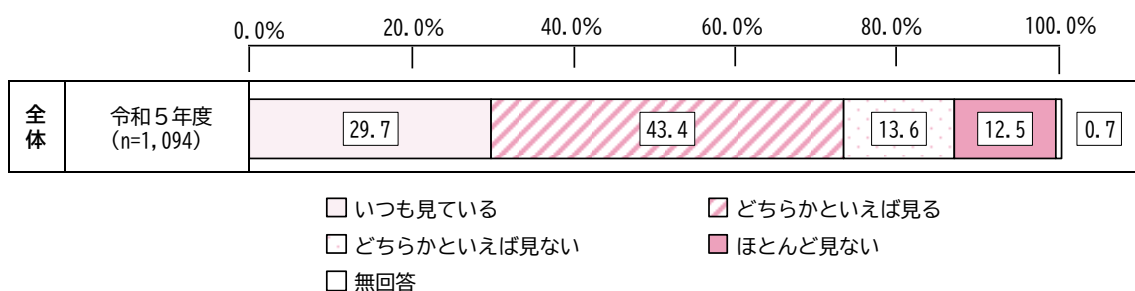
小学生で栄養成分表示（食品添加物）などを確認する人（「いつも見ている」「どちらかといえば見る」の合計）は、平成 29 年度と比較して 4.2 ポイント減少しているものの、58.3%と半数を超えています。

また、成人では、栄養成分表示（食品添加物）などを確認する人が 73.1%と多くなっています。

【栄養成分表示（食品添加物）などの確認（小学生）】



【栄養成分表示（食品添加物）などの確認（成人）】



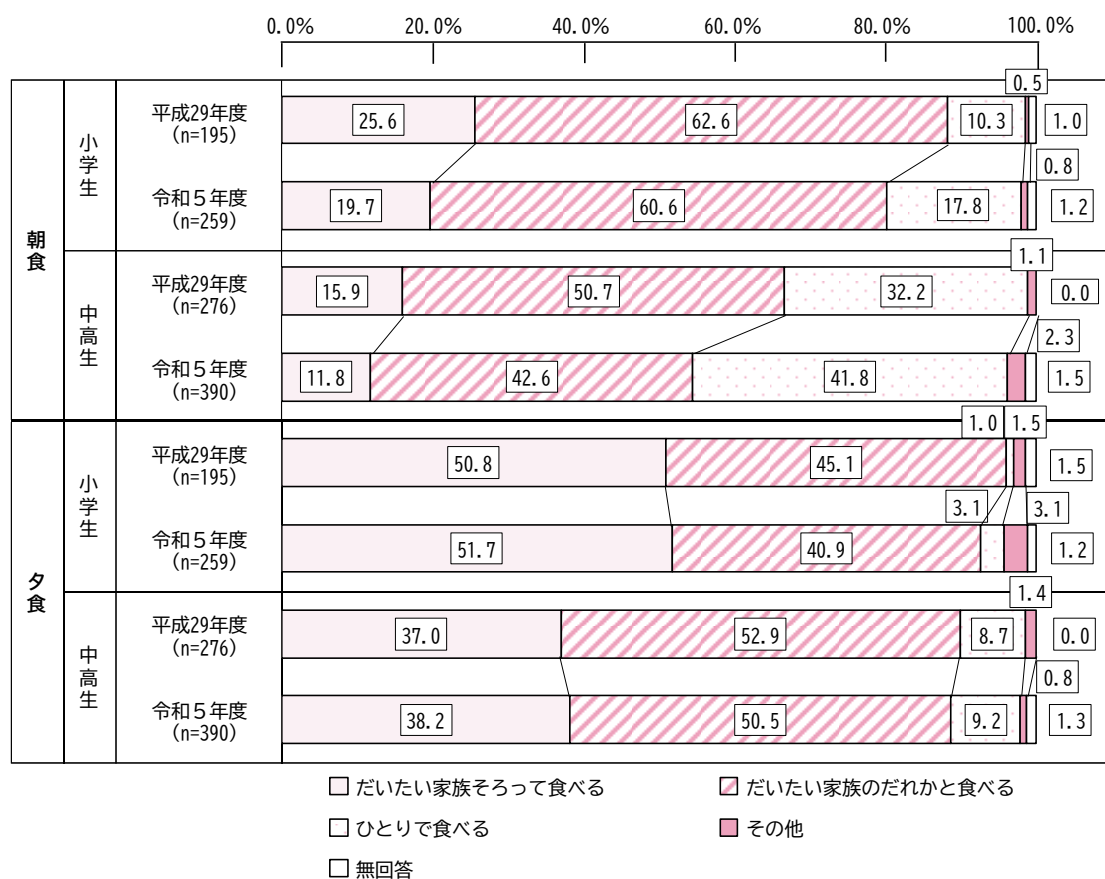
朝食や夕食と一緒に食べる人がいる人

朝食や夕食における共食について、朝食と一緒に食べる人がいる人（「だいたい家族そろって食べる」「だいたい家族のどれかと食べる」の合計）は、小学生で 80.3%、中高生で 54.4%となっています。

また、夕食と一緒に食べる人がいる人（「だいたい家族そろって食べる」「だいたい家族のどれかと食べる」の合計）は、小学生で 92.6%、中高生で 88.7%となっており、朝食と比較して小学生では 12.3 ポイント、中高生では 34.3 ポイント多くなっています。

平成 29 年度と比較すると、朝食、夕食ともに、一緒に食べる人がいる人の割合が減少しています。

【朝食や夕食での共食】



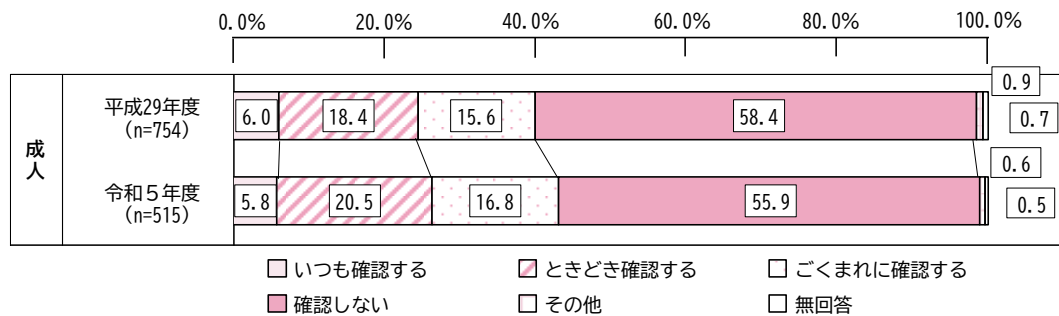
④ 食塩の意識

食塩、ナトリウムの表示の確認（成人）

食品を購入するときや食べるときに、食塩、ナトリウムの表示を確認している人（「いつも確認する」「ときどき確認する」の合計）は26.3%と、平成29年度の24.4%に比べてやや増加しています。

一方で、「確認しない」が55.9%と半数を超えています。

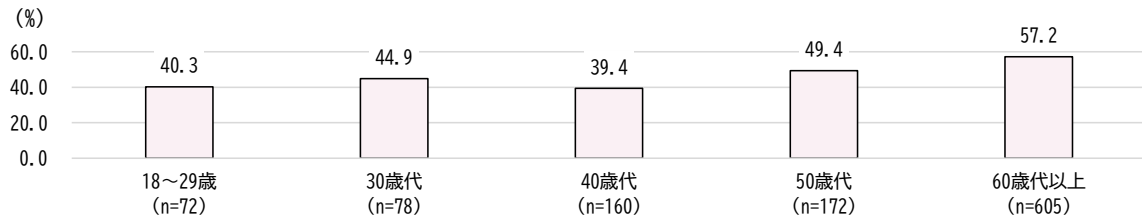
【食塩、ナトリウムの表示の確認】



1日の食塩摂取目標量（男性7.5g未満、女性6.5g未満）の認知（成人）

1日の食塩摂取目標量の認知をみると、「知っている」は60歳代以上以外のすべての年代で50.0%未満となっています。その中でも40歳代が39.4%と最も少なくなっています。

【1日の食塩摂取目標量の認知（成人の年代別）】

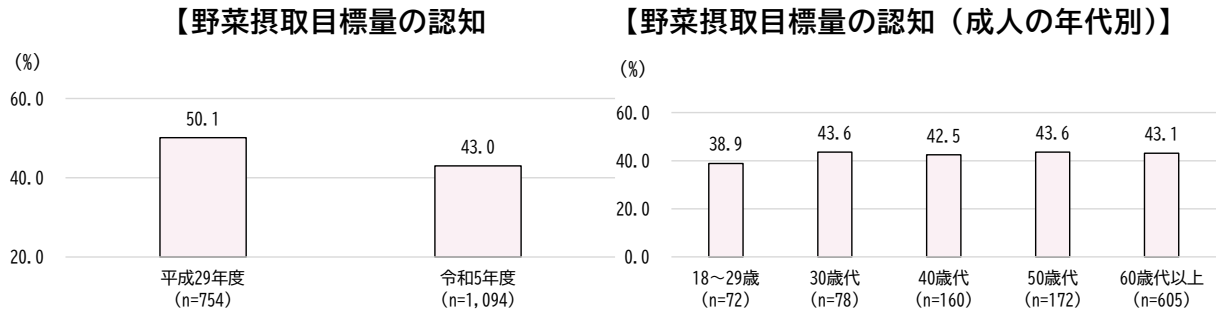


⑤ 野菜の摂取量

1日の野菜摂取目標量（男女とも 350g 以上）の認知（成人）

野菜摂取目標量の認知について、「知っている」が 43.0%となっており、平成 29 年度と比べて、7.1 ポイント減少しています。

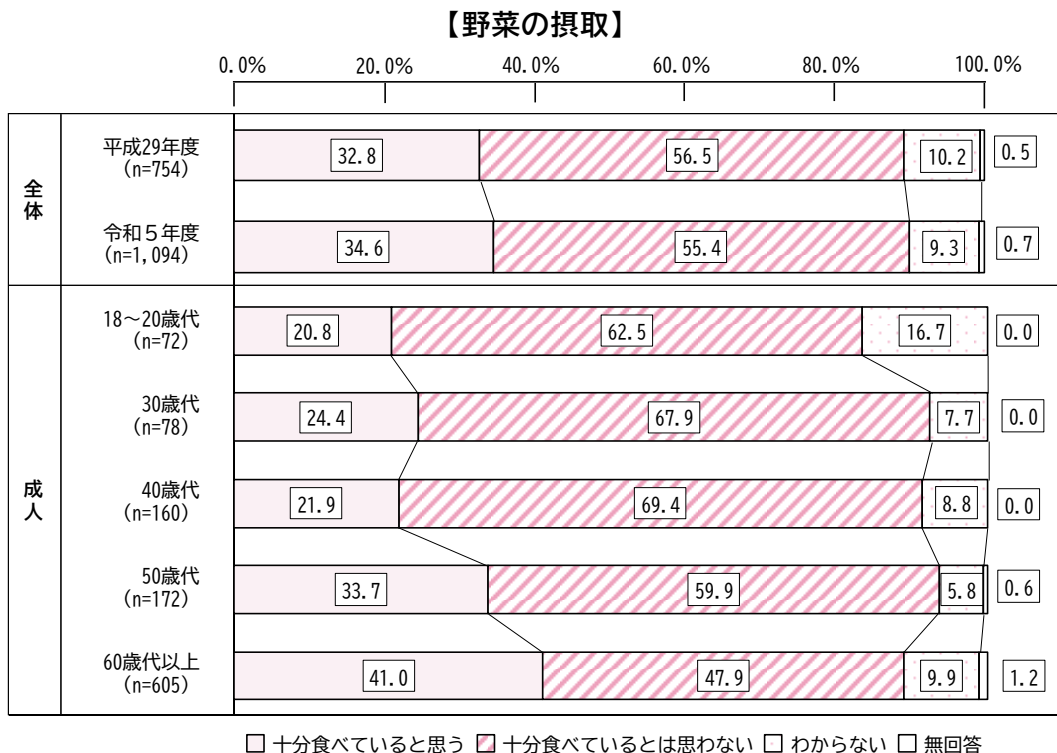
年代別にみると 18～29 歳が 38.9%と最も少なくなっています。



ふだんの食事で野菜を十分に食べる人（成人）

野菜の摂取について、全体では「十分食べているとは思わない」が 55.4%と最も多く、次いで「十分食べていると思う」が 34.6%となっており、平成 29 年度と比べて、大きな変化はみられませんでした。

また、年代別にみると、「十分食べていると思う」が最も少ない 18～20 歳代と、最も多い 60 歳代以上では 20.2 ポイントも差があります。



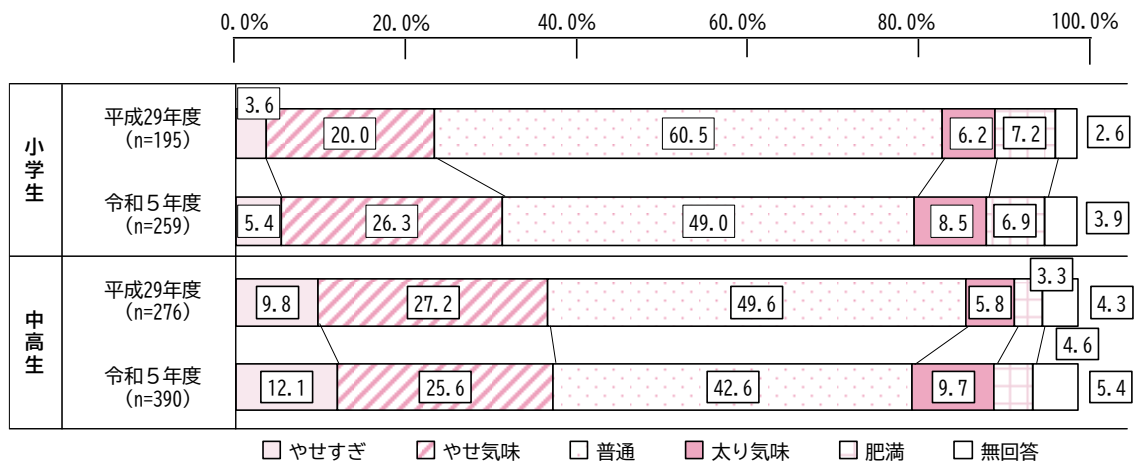
⑥ 肥満、やせの状況

小学生・中高生

日比式肥満度について、小学生では「肥満」が6.9%となっています。「やせすぎ」が5.4%、「やせ気味」が26.3%となっており、平成29年度と比べて、その合計は小学生は8.1ポイント多くなっています。

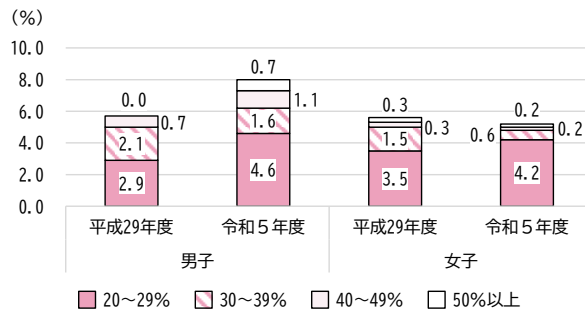
中高生では「肥満」が4.6%となっている一方、「やせすぎ」が12.1%、「やせ気味」が25.6%と合わせて30.0%を超えており、中高生における痩身傾向がうかがえます。

【小学生・中高生（日比式肥満度）】



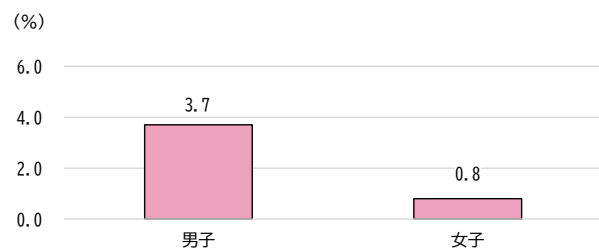
【参考：小学5年生の肥満度傾向】

※学校保健統計（脊柱・四肢の検査）から



【小学5年生の肥満傾向児】

※中等度・高度肥満の合計



日比式肥満度

中高生における肥満度は、実測体重と日比式から求められる標準体重とを比較して判定。
判定＝やせすぎ-20.0%未満、やせ気味-20.0%以上-10.0%未満、普通-10.0%以上10.0%未満、太り気味10.0%以上20.0%未満、肥満20.0%以上

※30%以上50%未満は中等度肥満、50%以上は高度肥満とする。

肥満度(%) = {実測体重(kg) - 標準体重(kg)} ÷ 標準体重(kg) × 100

標準体重(kg) = 係数1 × 身長(cm)³ + 係数2 × 身長(cm)² + 係数3 × 身長(cm) + 係数4

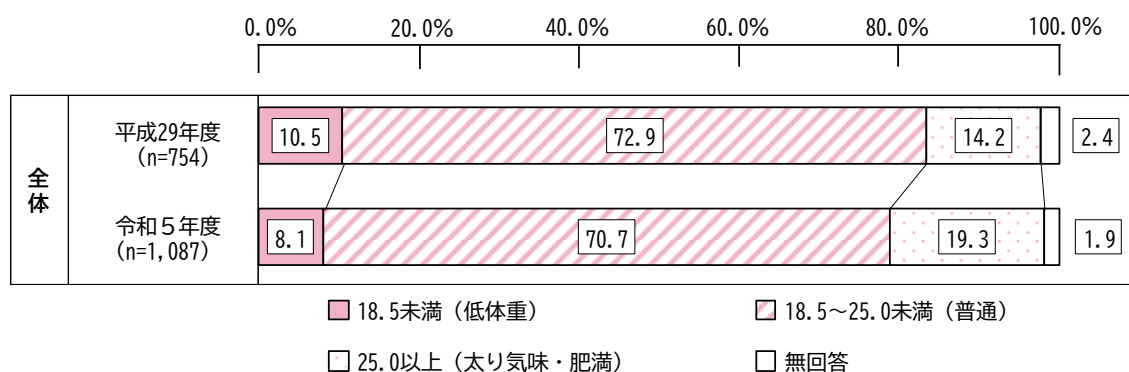
男子：係数1 (0.0000641424)、係数2 (-0.0182083)、係数3 (2.01339)、係数4 (-67.9488)

女子：係数1 (0.0000312278)、係数2 (-0.00517476)、係数3 (0.34215)、係数4 (1.66406)

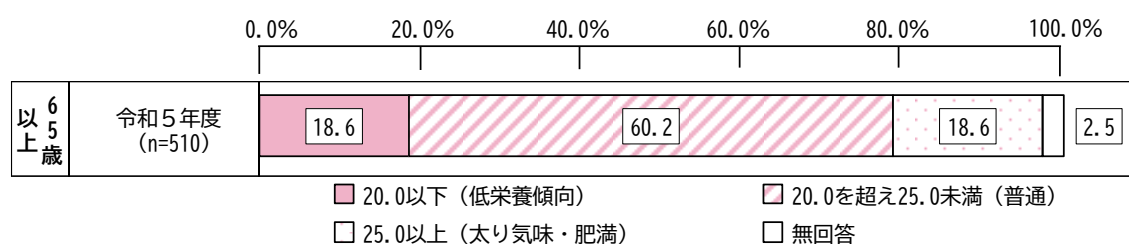
成人

BMI から算出された体型について、「25.0 以上（太り気味・肥満）」が 19.3% となっており、平成 29 年度と比較して 5.1 ポイント増加しています。

【成人（BMI から算出された体型）】



【65 歳以上（BMI から算出された体型）】



BMI

成人の肥満度を表す指標のひとつです。

判定＝低体重 18.5%未満、標準 18.5%以上 25.0%未満、肥満 25.0%以上

※65 歳以上は、低栄養傾向 20.0%以下、標準 20.0%を超え 25.0%未満、

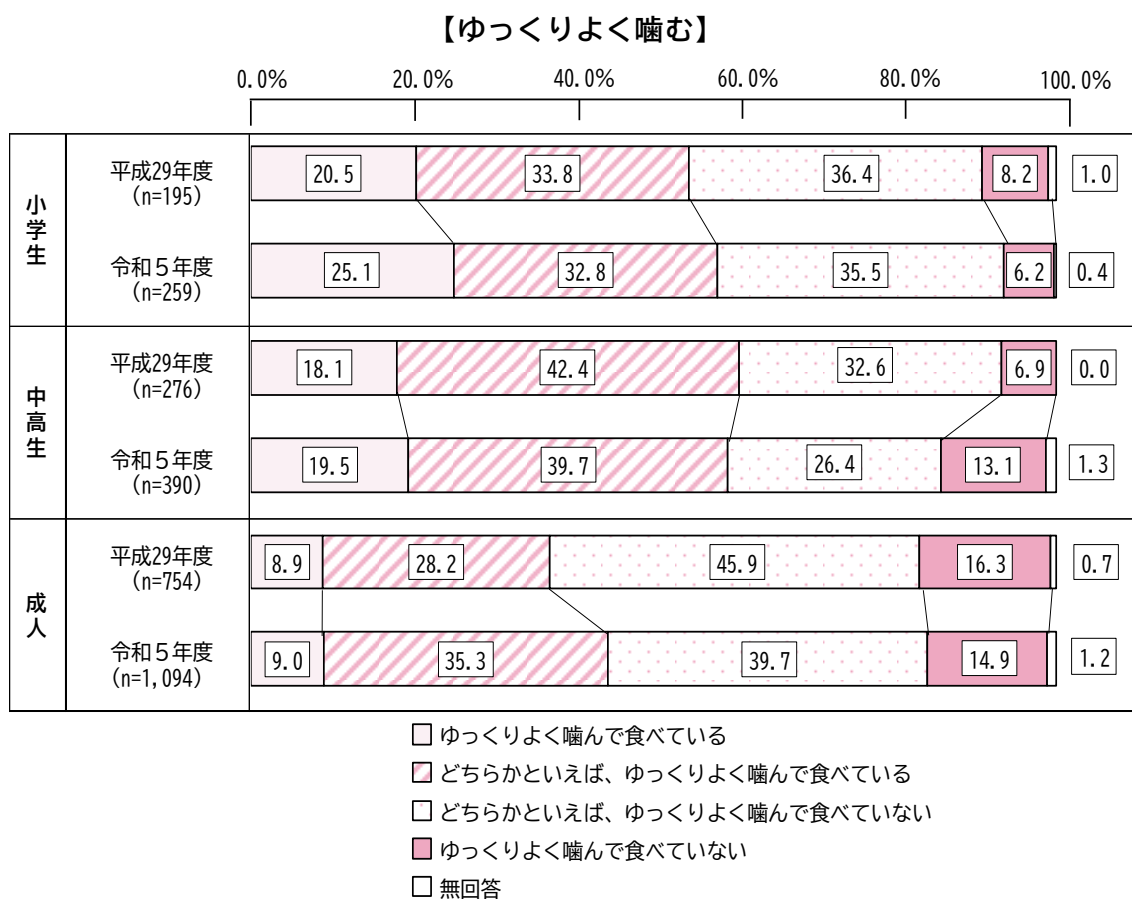
太り気味・肥満 25.0%以上

BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

⑦ ゆっくりよく噛んでいるか

ゆっくりよく噛んで食べている人

成人、小学生ではゆっくりよく噛んで食べている人（「ゆっくりよく噛んでいる」「どちらかといえば、ゆっくりよく噛んで食べている」の合計）が平成 29 年度よりも増加し、中高生はやや減少しています。



⑧ 地産地消の意識

奈良県の農産物を知っている人

奈良県内の農産物を知っている人の割合は、小学生、成人では 60.0%を超えています。中高生では 55.6%となっています。

平成 29 年度と比較すると、成人では増加していますが、小学生、中高生では減少しています。

【奈良県の農産物の認知】

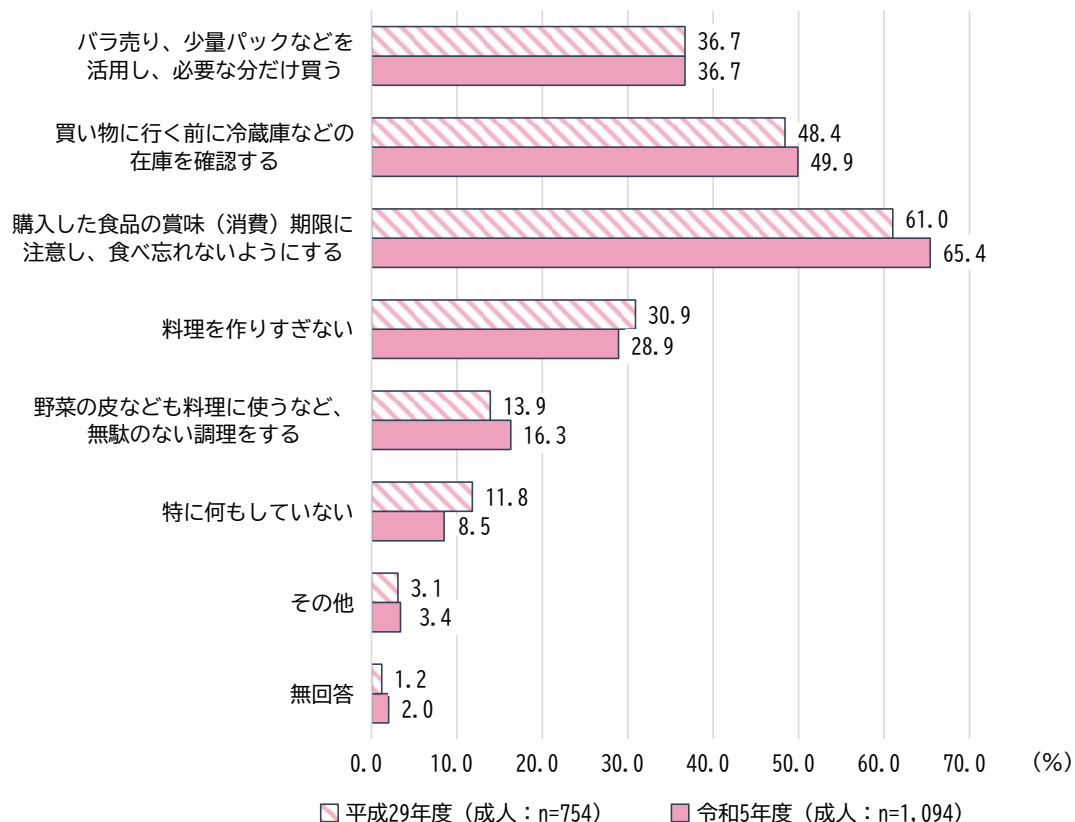


⑨ 環境への配慮

食品ロスを減らすために家庭でしていること（成人）※複数回答

食品ロス削減に向けた行動について、「特に何もしていない」が8.5%となっており、平成29年度と比較して3.3ポイント少なくなっています。

【食品ロス削減に向けた行動】

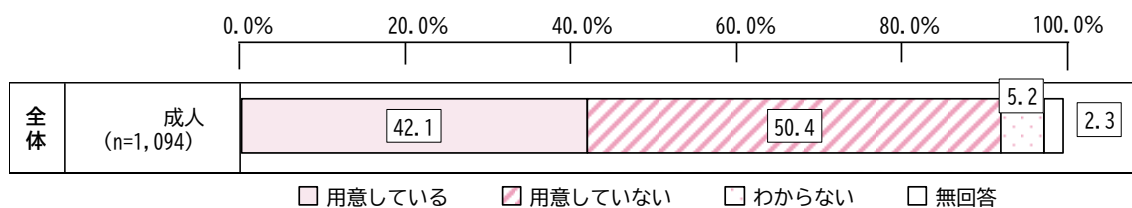


⑩ 災害の備え

災害時などの非常用の食糧、食器、熱源の備え（成人）

災害時の備えについて、「用意している」が42.1%、「用意していない」が50.4%となっています。

【災害時の備え】



2. 第3期生駒市食育推進計画の取組状況

前計画では、6つの施策により計画的な食育の推進を行ってきました。

【前計画における施策の柱】

- (1) 「こどもの健やかな育ち」を守る食育の推進
- (2) 各世代や多様な暮らしに対応した食育の推進
- (3) 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- (4) みんなで食を楽しむ環境づくりの推進
- (5) 関係団体等との連携・協働による食育の推進
- (6) 食の循環や環境を意識した食育の推進

(1) 「こどもの健やかな育ち」を守る食育の推進

- ・妊婦教室や離乳食講習会、離乳食相談・育児相談での妊産婦等や乳幼児期への適切な食事指導や、育児相談時での手作りおやつを紹介等を実施
- ・給食センターの栄養教諭による出前授業（朝食喫食の啓発等）の実施
- ・小学生メニューコンテストにより、朝食を食べることや料理をする楽しさ等を啓発
- ・親子で食への関心を高める取組として親子クッキングを実施
- ・幼稚園、保育所、こども園、学校での参観等での食育講座等の実施による保護者への啓発

(2) 各世代や多様な暮らしに対応した食育の推進

- ・食事バランスガイドを活用した講座や各世代に対応した出前講座の実施
- ・幼稚園、保育所、こども園、学校でのアレルギー対応により、除去食の提供や対象家庭への個別面談の実施
- ・食の安全等の正しい知識の普及と理解の促進として、食中毒、食品表示の見方や、食物アレルギーに関する情報提供

（３）健康寿命の延伸につながる食育の推進

- ・食に関する講習会や健康教室の充実、生活習慣病予防や重症化予防に関する講座や講演会などの実施
- ・歯や口の健康維持のための歯科健診等受診の促進や歯周病検診、妊産婦や乳幼児対象の歯科相談（むし歯予防、歯みがき指導）の実施
- ・高齢者への栄養指導として出前講座や寿大学でのヘルシー講座の開催、まちかど保健室の開設
- ・広報、ホームページ等で食育関係の事業や食に関するコラムを掲載するなど、食育情報を発信
- ・個別栄養相談として、生活習慣病予防や食事の指導だけでなく、離乳食や幼児食への助言やレシピの紹介等を実施
- ・「食育月間」（毎年６月）の啓発として、施設等への食育パネル・ポスターを展示

（４）みんなで食を楽しむ環境づくりの推進

- ・高齢者の孤食への対策として、ひまわりの集い、会食サロンの実施
- ・献立表や給食だよりの活用による正しい食習慣への啓発や、郷土料理の紹介等の充実による、食への興味を促進
- ・共食の機会の促進として料理教室やイベントでの料理体験の実施

（５）関係団体等との連携・協働による食育の推進

- ・各種イベントに参加し、関係団体等と連携し、食育を啓発
- ・健康診断の機会を利用した食育啓発
- ・食育ネットワークを創設し、食育の取組の広がりを推進
- ・市内スーパーやコンビニと協働した食育推進の取組として、減塩や野菜摂取促進のための表示の掲示や、イベントへの参加を実施
- ・新たな情報提供媒体として SNS を活用した情報発信の実施

（６）食の循環や環境を意識した食育の推進

- ・幼稚園、保育所、こども園、小中学校での収穫体験や調理実習の実施
- ・学校給食での地産地消の取組として、給食への地場産野菜の使用や予定献立表での周知を実施
- ・親子ふれあい農業体験学習やイベントでの収穫体験の実施
- ・市内農業団体による青空市場や野菜の移動販売の充実
- ・食品ロスの削減に向けた取組として、イベントやホームページ、環境月間での啓発やフードドライブの実施により、行動意識の向上を推進

3. 第3期生駒市食育推進計画における数値目標の達成状況

2018（平成30）年度3月に策定された前計画の数値目標の達成状況は、次のとおりです。

各目標について下記の評価基準のとおり、4段階で評価を行いました。

評価区分		数値目標あり	数値目標なし 「増加」「減少」の場合
A	目標が達成された	目標達成	策定時の値から5%以上改善したもの
B	目標が達成されていないが、改善傾向にある	策定時の値と目標値との差が30%以上改善したもの	—
C	変わらない	A、B、Dに該当しないもの	
D	悪化している	策定時の値から5%以上悪化したもの	
E	評価困難	各項目の評価部分に理由を記載	

<各分野における達成状況>

	A 目標達成	B 改善傾向	C 変更なし	D 悪化	合計
施策1 子どもの健やかな育ちを守る食育	1	1	2	5	9
施策2 各世代や多様な暮らしへの対応	1	0	0	1	2
施策3 健康寿命の延伸	2	1	1	0	4
施策4 みんなで食を楽しむ環境づくり	0	0	2	3	5
施策5 関係団体との連携・協働	1	1	0	0	2
施策6 食の循環や環境への意識啓発	1	0	1	2	4
合計	6	3	6	11	26

<各分野における達成状況>

柱	項目	対象	2017 (平成29) 年度	目標値	2023 (令和5) 年度	評価
「子どもの健やかな育ち」 を守る食育の推進	食育に関心のある人の割合 ※「食生活には気をつけているので問題ない」 + 「問題があり、良くしようと思う」と回答した人の割合	成人	82.2%	90.0%	85.4%	B
		中高生	77.6%	90.0%	73.6%	D
		小学生	80.5%	90.0%	81.8%	C
	朝食を欠食する人の割合	成人 (18歳～30歳代)	12.7%	半減	20.0%	D
		成人 (40歳～50歳代)	8.1%	半減	10.2%	D
		中高生	2.5%	0.0%	6.2%	D
	朝食をきちんと食べている人の割合 ※主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べている人の割合	成人	24.0%	増加	35.6%	A
		中高生	25.4%	増加	26.2%	C
		小学生	32.8%	増加	27.1%	D
各世代や多様な暮らしに 対応した食育の推進	栄養バランスが悪いと感じている人の割合	成人	33.6%	減少	31.7%	A
	購入時に食品の消費期限やカロリー、原産地などを見る小学生の割合	小学生	62.5%	増加	58.3%	D
健康寿命の延伸につながる 食育の推進	減塩を実践する人の割合 ※「食塩・ナトリウムの表示をいつも確認する」 + 「食塩・ナトリウムの表示をとさどき確認する」 と回答した人の割合	成人	24.4%	増加	26.3%	A
	野菜不足と感じている人の割合	成人	56.5%	減少	55.4%	C
	ゆっくりよく噛んで食べる人の割合 ※「よくしている」+「たまにしている」と 回答した人の割合	成人	37.1%	55.0%	44.3%	B
	虫歯の保有率	3歳児	3.4%	減少	2.3%	A
みんなで食を楽しむ 環境づくりの推進	朝食と一緒に食べる人がいる人の割合	中高生	66.6%	増加	54.4%	D
		小学生	88.2%	増加	80.3%	D
	夕食と一緒に食べる人がいる人の割合	中高生	89.9%	増加	88.7%	C
		小学生	95.9%	増加	92.6%	C
	ひまわりの集い参加者数（教室型・地域型）		延べ1,931人	増加	延べ824人	D
関係団体等との連携・ 協働による食育の推進	食育ネットワーク登録者（団体）数		—	10	4	B
	新たな食育に関するプロジェクト創出数		—	5	6	A
食の循環や環境を意識した 食育の推進	奈良県内の農産物を知っている人の割合	成人	57.2%	増加	60.3%	A
		中高生	59.4%	増加	55.6%	D
		小学生	74.9%	増加	64.9%	D
	食品ロス削減のために何らかの行動をしている人		成人	88.2%	増加	89.5%

… 目標値に達成していないが改善している項目

食に関するアンケート調査や各分野における評価指標より、「改善している主な項目」と「悪化している主な項目」は以下のとおりです。

改善している主な項目

- ・成人の「バランスの良い朝食を摂っている人」の割合 成人：24.0%→35.6%
- ・成人の「減塩を実践している人」の割合 成人：24.4%→26.3%
- ・成人の「ゆっくりよく噛んで食べる人」の割合 成人：37.1%→44.3%
- ・3歳児のむし歯の保有率 3歳児：3.4%→2.3%
- ・関係団体等との連携・協働による食育の推進 食育ネットワーク登録者数
- ・食品ロス削減への意識 成人：88.2%→89.5%
- ・健康寿命の延伸

健康寿命（65歳平均自立期間）の推移

	平成22年（H21-H23）	平成27年（H26-H28）	令和3年（R2-R4）
男性	18.03年（県内10位）	18.88年（県内6位）	19.75年（県内2位）
女性	20.44年（県内22位）	20.71年（県内20位）	21.55年（県内10位）

※健康寿命の詳細についてはP55を参照

悪化している主な項目

- ・「肥満とやせ」の割合の増加
 - 小学生 肥満：5.7%※→6.9% やせすぎ：4.6%※→5.4%
 - 中高生 肥満：4.4%※→4.6%
 - 成人 肥満：16.5%※→19.3%
- ・「朝食の欠食率」の割合の増加
 - 乳幼児：0.3%→0.8%
 - 小学生：0.0%→3.5%
 - 中高生：2.5%→6.2%
 - 成人（18～30歳代）：12.7%→20.0%
- ・「朝食・夕食をひとりで食べる人」の割合の増加
 - 小学生 朝食：10.3%→17.8% 夕食：1.0%→3.1%
 - 中高生 朝食：32.2%→41.8% 夕食：8.7%→9.2%
- ・「食育への関心度」の低下
 - 中高生：77.6%→73.6%
- ・「奈良県内の農産物の認知度」の低下
 - 小学生：74.9%→64.9%
 - 中高生：59.4%→55.6%
- ・「栄養成分表示の確認をする人」の割合
 - 小学生：62.5%→58.3%
- ・若い世代における「1日の食塩摂取目標量の認知度」
- ・若い世代における「1日の野菜摂取目標量の認知度」

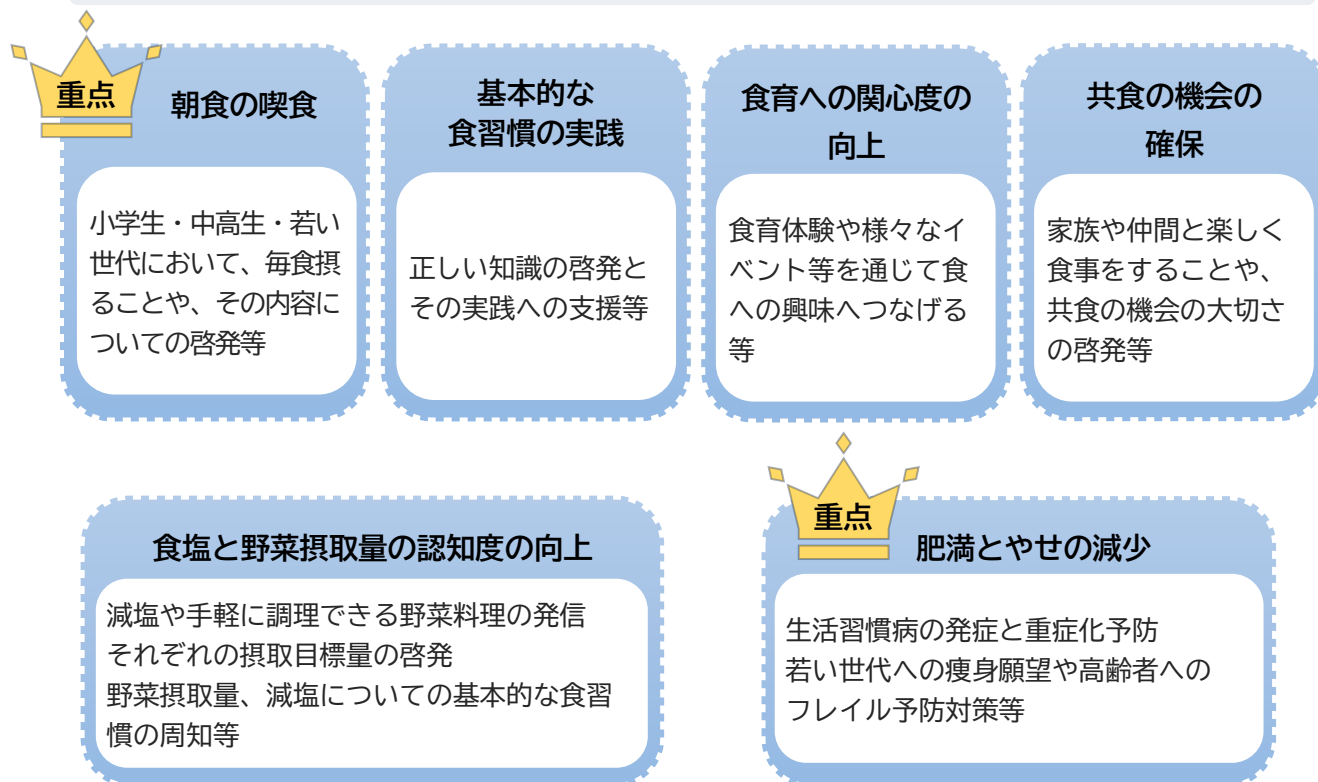
	18～29歳	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代以上
1日の食塩摂取目標量の認知度（%）	40.3	44.9	39.4	49.4	57.2
1日の野菜摂取目標量の認知度（%）	38.9	43.6	42.5	43.6	43.1

※2012（平成24）年度に実施した「食育に関する市民アンケート調査」の結果をもとに算出した数値を使用しています。

課題に対する取組の方向性

食に関する調査結果や評価などから、下記について取り組む必要があります。

食に関する課題



食は生きていくために欠かすことのできないものであり、栄養バランスに配慮した食生活や楽しく食べる喜びなど健康で心豊かに暮らすことの実現に向けた**健康的な食生活の実践**を目指した取組を行います。

また、そこにつながる**健康寿命の延伸や生活習慣病予防・重症化予防**も行っていきます。

食の課題は、世代によって様々であり、それぞれの課題に対応するため**ライフステージに応じた取組**を行います。

食環境に関する課題

地産地消の推進

県内の農産物の周知や、購入につながる取組の推進等
食に関する感謝や理解を深めるような支援等

環境への配慮

食品ロスに関する、正しい知識の普及、実践に向けた取組等

食の安全・安心

食の安全・安心に関心をもち、正しい知識で食を選ぶ力を身につけることを支援する等

新

災害の備え

災害時に備えた、非常食の備蓄や防災食の調理方法等を啓発

推進強化に向けて

伝統的な料理や行事食など、食文化の継承

関係機関や団体との連携・協働

新

アクセスしやすい食環境（デジタルを活用した食育）

生涯を通じて健康に過ごせるよう、市民一人ひとりが食の大切さを理解し、食習慣、食の選択、食品ロス、食の安全・安心、地産地消など、食について関心をもち、生涯にわたって切れ目のない食育を推進していくことが重要です。

そのためには、**個人だけでなく、家庭や地域、関係団体など様々な食育の担い手が連携・協働しながら、社会全体で取り組むことが重要です。**

若い世代のライフスタイルに応じた取組やデジタルツールを活用した情報発信を行い、**食環境の充実**を図ります。