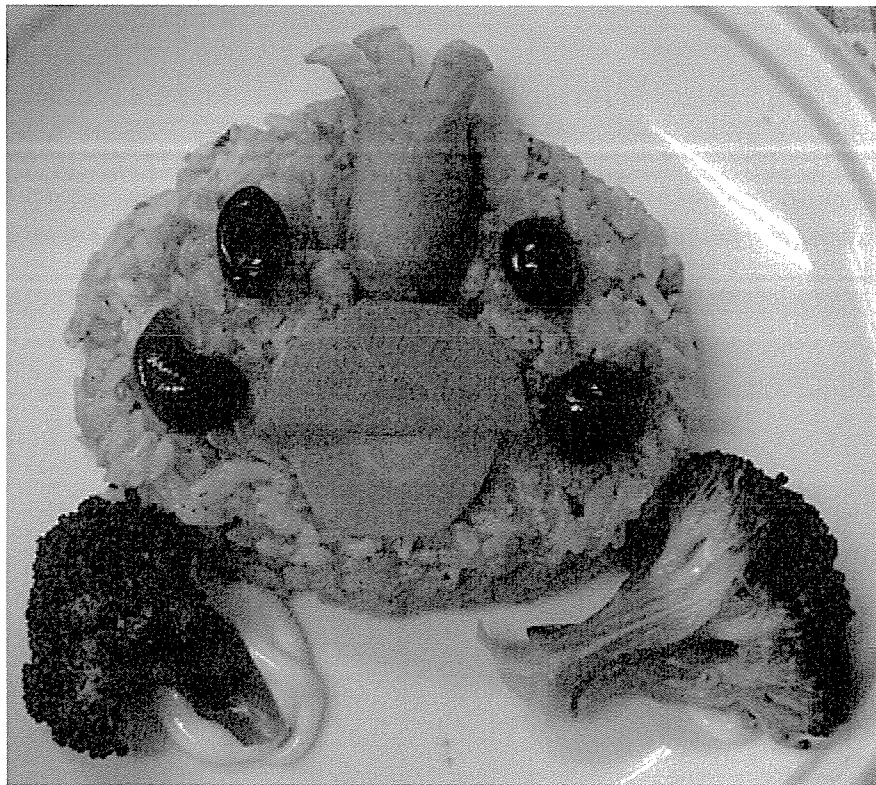


第5章

第3次 元気な入間 食育推進計画

いるティーライス

(仮の写真。令和5年度の保育所給食で実施したときに撮影した画像データを
いただき、掲載する予定です)



入間市立保育所給食より

(作り方は今後コラムとして掲載予定です。)

1 趣旨

「食」は命の源であり、私たち人間が生きるため、健康で心豊かな生活を送るために欠かせないものです。

国は、国民が生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育むことができるよう、食育※の推進に関する取り組みを総合的かつ計画的に推進することを目的として、平成17年6月に「食育基本法※」を制定しました。平成18年3月に策定した「食育推進基本計画」によって、食育の推進に関する基本的な方針や目標を定めました。

「食」をめぐる環境の変化、様々な課題、社会情勢を踏まえ、令和3年度からおおむね5年間を計画期間とする「第4次食育推進基本計画」が策定、推進されています。

埼玉県においても、県民が一体となって「食育」に取り組めるよう、平成20年2月に「埼玉県食育推進計画」を策定、現在は平成31年度から5年間を計画期間とする「埼玉県食育推進計画(第4次)」が推進されています。

市では、「元気な入間都市宣言」として、市民自らがまちづくりに参加することで、人を育て、まちを生き生きさせ、自然を守りぬくことを宣言しています。食育の推進にあたっては、市民一人ひとりが健康で豊かな食生活を送り、「食」を通じた交流を行い、自然の恵みを大切にす気持ちを持って取り組んでいけるよう、平成23年9月に「元気な入間 食育推進計画」を策定しました。

以降、市民の「食」をめぐる現状を改善するため、平成29年4月に「第2次元気な入間 食育推進計画」を策定し、重点的な取り組みを「朝食と副菜で元気な入間」と定め、食育を推進してきました。

本計画は、「第2次元気な入間 食育推進計画」を引き継ぎ、新たな社会状況や課題等を踏まえ、SDGs未来都市※として取り組む「健康と幸せを実感できるWell-beingなまちづくり」の一環として市の食育をさらに推進するため策定するものです。

2 基本的な考え方

(基本理念)

「食」を通して、市民が心身ともに健康で、さまざまな交流の環を広げ、めぐまれた自然・環境に感謝し、市民・地域・各種団体などと行政が協働により、元気な入間の食育を推進していきます。

※本計画は第1次計画で掲げた基本理念、基本方針を継承して推進していきます。

基本理念を実現するための“めざす姿”を次のように定めます。

「食」を通して生きる力を育む

3 基本方針

- (1) 「食」に対し興味を持ち、知識を身につけ、楽しく食事をするこゝで、豊かな心と健康なからだを育みます。

食べることは、人間が生きていく上で欠かせないものであり、「食」を通して乳幼児から高齢者まで人と人がふれあい、ともに考え、ともに行動することが大切です。

市民一人ひとりが、自らの食生活を見つめ直し、「食」に興味を持ち、大切さを知り、理解することが望ましい食生活の実現に結びつきます。生涯を通じて心身ともに健康で心豊かな生活が送れるよう各世代に応じた取組を推進していきます。

- (2) さまざまな交流を通して「食」についての情報を共有し、活気あるまちをつくりまゝす。

「食」は家庭、学校、地域という生活の場において、ボランティア活動、流通産業、農林水産畜産業などの様々な人との関わりを通じながら、豊かな知識と心を育む、とても大切な役割をもっています。

「食」に関する知識や情報を学び伝え合うことにより、日常生活の中で「食」に関する話題を広げ、伝統的な行事や食文化が豊富なまちに育つよう様々な交流と連携を推進していきます。

- (3) 「食」と自然・環境との調和について理解を深め、自然にやさしい生活をします。

「食」は調理をして食べるだけでなく、生産から加工、流通、廃棄まで多くの過程があります。

「食」とそれを取り巻く自然・環境との関係に関心を持ち、大切にできる気持ちが必要です。

農業体験などを通じて、自然の恵みに感謝し、地域の環境を守る気持ちを深めていきます。

市民一人ひとりが自然・環境に目を向けた生活の実践を推進していきます。

本計画のライフステージの設定

| ライフステージ | 年齢 |
|---------|---------|
| 乳幼児期 | 0～5歳頃 |
| 学齢期 | 6～17歳頃 |
| 成人期 | 18～39歳頃 |
| 壮年期 | 40～64歳頃 |
| 高齢期 | 65歳以上 |

4 食育推進計画 目標達成状況と評価

《評価基準》

| 評価 | 達成状況 |
|----|--------------------------|
| A | 目標値に達した |
| B | 目標値に達していないが、前回数より改善傾向にある |
| C | 前回数と変わらなかった(±1ポイント以内) |
| D | 前回数より悪化している |

第2次計画の目標に対する評価

| 指標 | | 前回数 ^{※1} (平成28年度) | 目標値 (第2次計画時) | 現状値 (令和4年度) | 評価 |
|----|--------------------|-------------------------------|-----------------|---------------------|----|
| 朝食 | 朝食を毎日食べる人の割合 | 83.3% | 100% | 84.6% ^{※2} | B |
| 副菜 | 朝食で週5日以上副菜を食べる人の割合 | 51.4% | 65% | 48.9% ^{※3} | D |
| | 昼食で週5日以上副菜を食べる人の割合 | 75.2% | 90% | 62.8% ^{※3} | D |
| | 夕食で週5日以上副菜を食べる人の割合 | 90.0% | 100% | 81.9% ^{※3} | D |

※1 乳幼児期、学齢期、成人期に指標に関する質問を行い、得た結果。

※2 参考値。国の調査に合わせて今回調査では「朝食を食べていますか。」の問いに、選択肢を「ほとんど毎日食べる」、「週に4～5日は食べる」、「週に2～3日は食べる」、「ほとんど食べない」として聞いています。現状値は、「ほとんど毎日食べる(週6日以上)」人の割合となります。

○ページの現状値と異なるのは、乳幼児期、学齢期の調査結果とあわせたものとなるためです。

※3 参考値。国の調査に合わせて今回調査では「朝食、昼食、夕食に副菜を食べていますか。」の問いに、選択肢を「ほぼ毎日食べている」、「週4～5日食べている」、「週2～3日食べている」、「ほとんど食べていない」として聞いています。現状値は「ほぼ毎日(週6日以上)食べている」と「週4～5日食べている」人を合わせた割合となります。

○ページの現状値と異なるのは乳幼児期の調査結果とあわせたものとなるためです。

なお、学齢期を対象とした調査は、児童・生徒自身による回答であったため、副菜に関しては下記で問い、回答結果は下表のとおりでした。

【学齢期 副菜を食べる回数】

問 副菜(野菜・きのこ・芋・海藻類などを使ったおかず)を1日に何回食べていますか。

| 回数 | 割合 |
|------|-------|
| 0回 | 7.2% |
| 1回 | 28.6% |
| 2回 | 41.4% |
| 3回以上 | 22.8% |

5 現状と課題

◆ 適正体重維持の状況

全体ではやせ*が9.7%、ふつう*が64.0%、肥満*が24.4%の結果でした。(図1)

肥満者の割合は20～60歳代男性で34.8%と前回調査時より7ポイント増加しています。

(図2)

また、国では、「低栄養傾向*の高齢者(BMI*20以下の高齢者(65歳以上))の減少」を目標として掲げていますが、BMI20以下の高齢者は20.4%でした。(図3)

図1 成人期以降のBMI

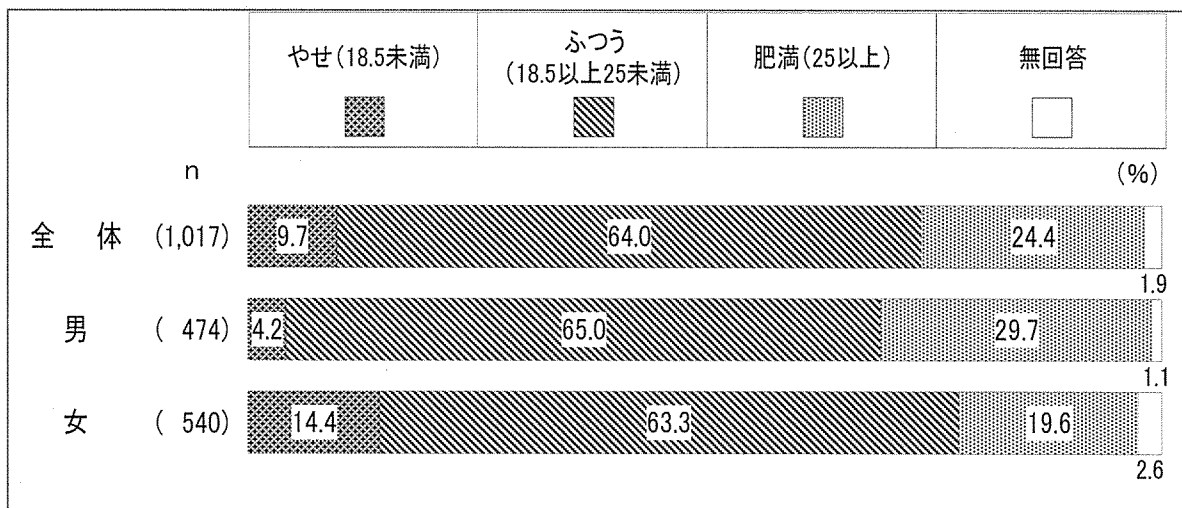


図2 20～60歳代男性のBMI

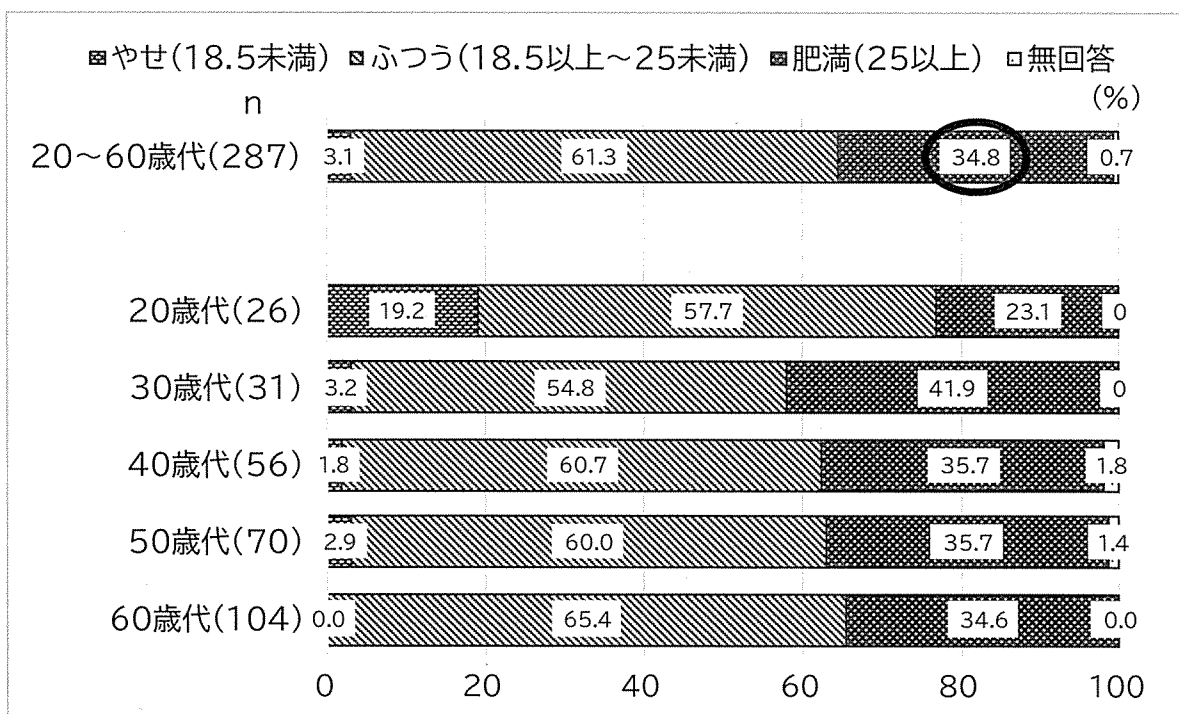
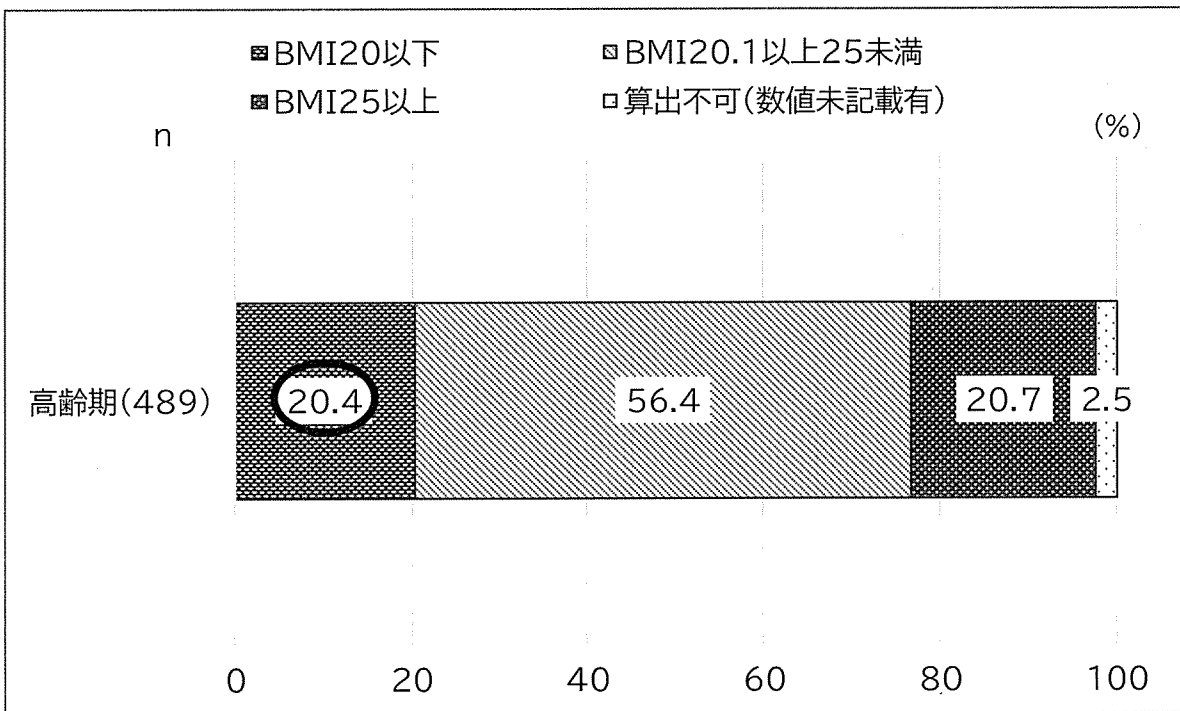


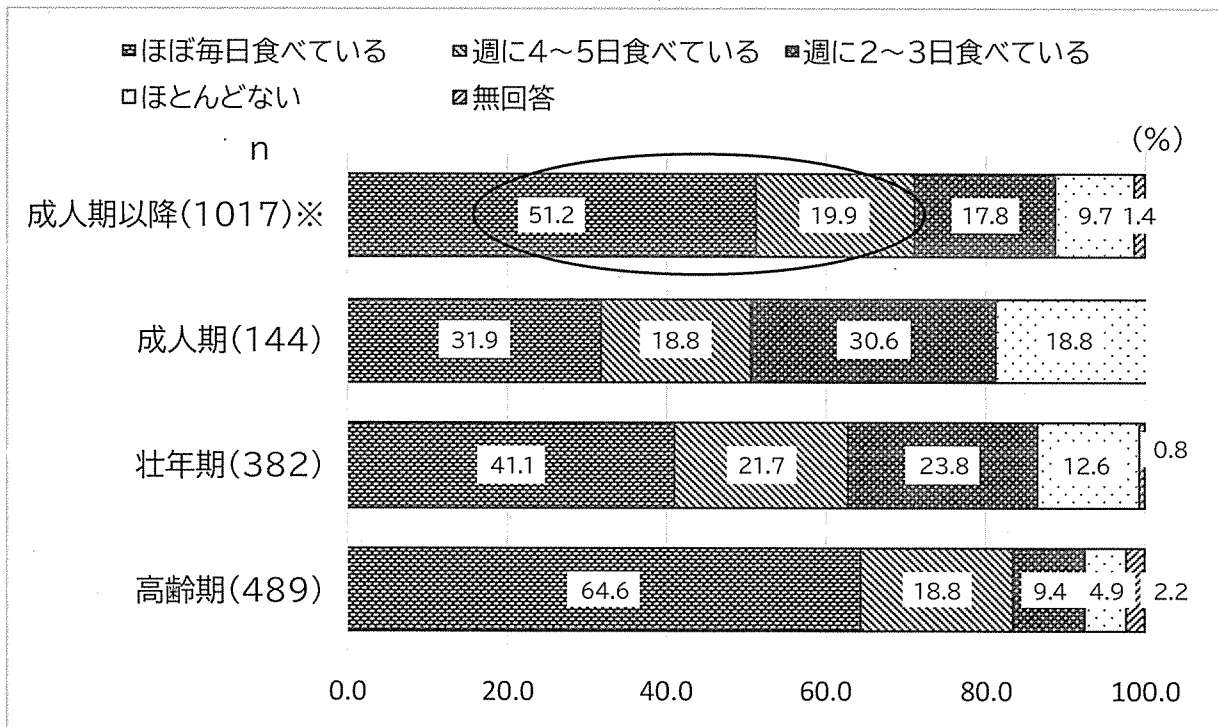
図3 高齢者(65歳以上)のBMI



◆ バランスのよい食事をしている人

バランスのよい食事をしている人について、「主食・主菜・副菜※を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。」の問いの回答で、「週に4日以上食べている人」の割合は71.1%でした。しかし、成人期では「ほとんどない」と回答した人の割合が18.8%と高い状況です。(図4)

図4 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上であるのは、週に何日あるか。

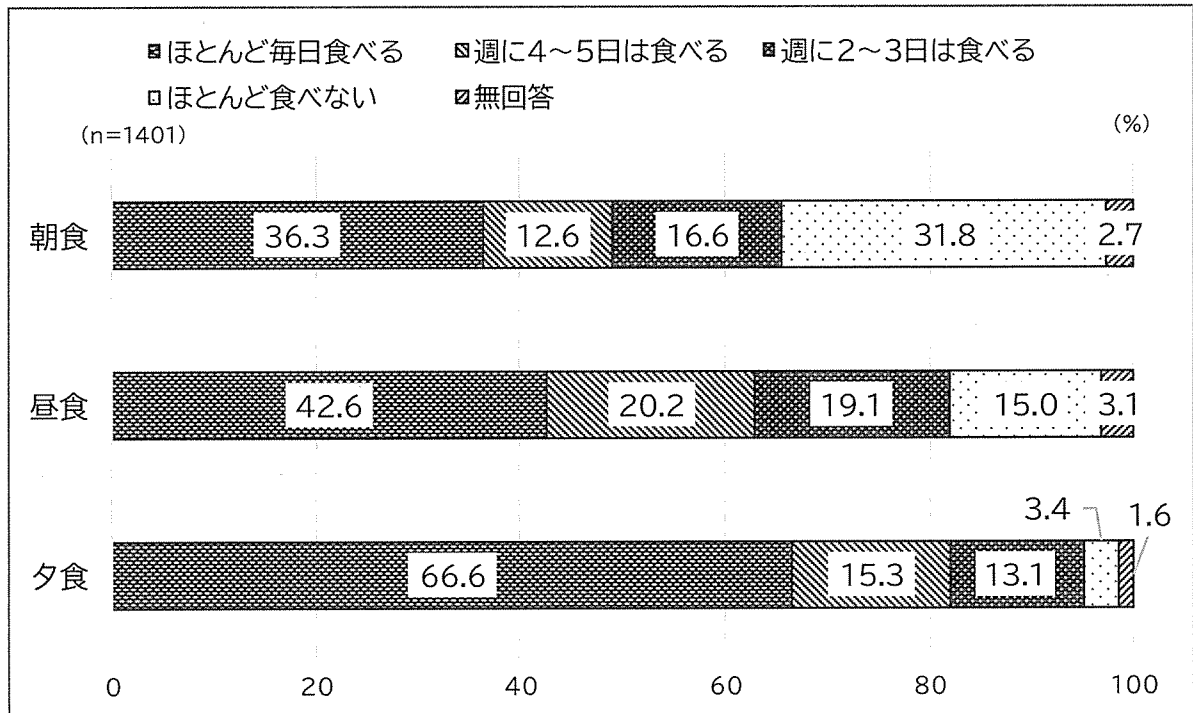


※ 年齢不詳の2名を含みます。

◆ 副菜の摂取状況

重点的な取り組みとして「朝食と副菜で元気な入間」を推進してきましたが、今回調査の結果で昼食・夕食と比較して「朝食で副菜を食べている人」の割合は全ての世代において低くなっています。(図5)

図5 副菜の摂取状況(乳幼児期・成人期以降)



◆ 塩分をとり過ぎないように薄味にしている人の割合

塩分をとり過ぎないように薄味にしている人の割合は目標値を達成しましたが、20歳代の男女、30～60歳代の男性で塩分をとり過ぎないように「気をつけていない人」の割合が高くなっています。非感染性疾患※が日本の死因の50%以上を占めている中で、食事が原因で起こるものとしては食塩過剰摂取が最も大きいことが示されていることから、減塩に関する取組の一層の推進を図る必要があります。(図6～7)

図6 塩分をとり過ぎないように薄味にしている人の割合 ※年齢不詳の2人を含みます。

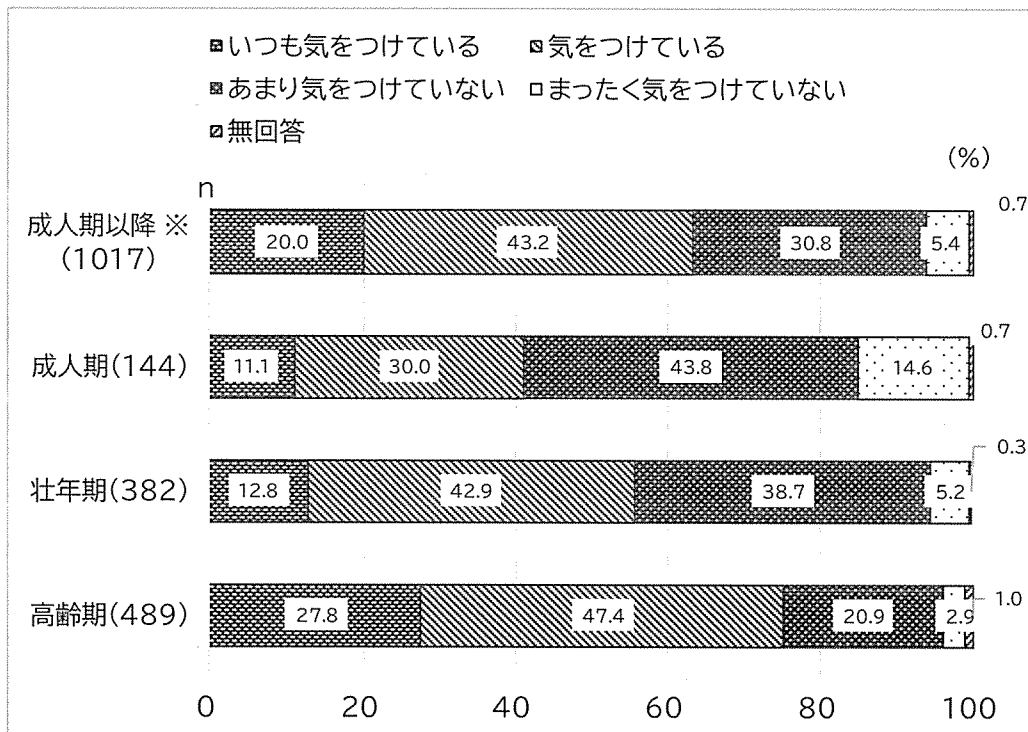
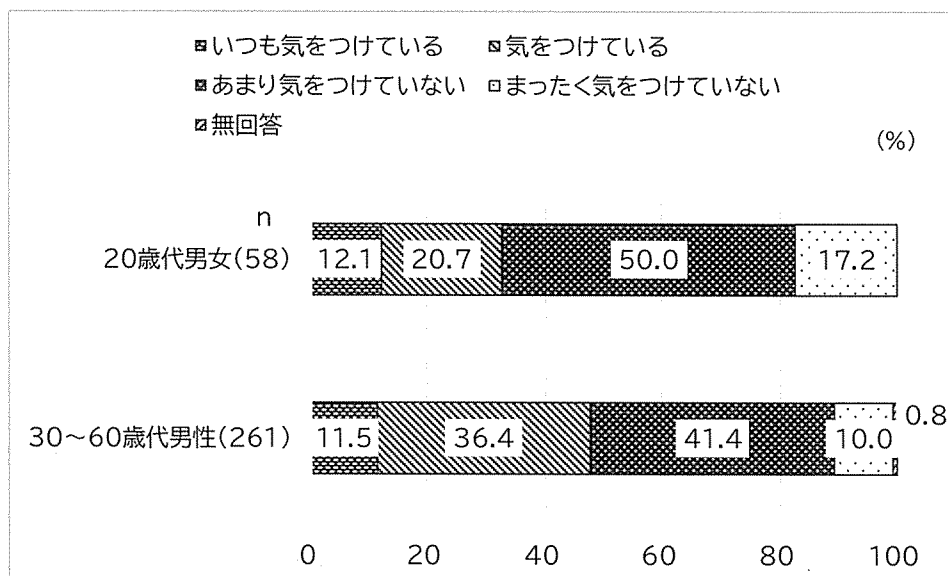


図7 20歳代男女、30～60歳代男性の割合



◆ 朝食の摂取状況

朝食をほとんど毎日食べる習慣がある人は84.6%で前回調査時より1.3ポイント増加しました。(図8) 20~39歳の若い世代で朝食を欠食する人(「週に2~3日食べる」・「ほとんど食べない」と回答した人)の割合は30.7%でした。(図9)

また、学齢期で朝食をほとんど食べていない人は小学5年生で4.3%、中学2年生で5.0%でした。(図10)

図8 朝食の摂取状況

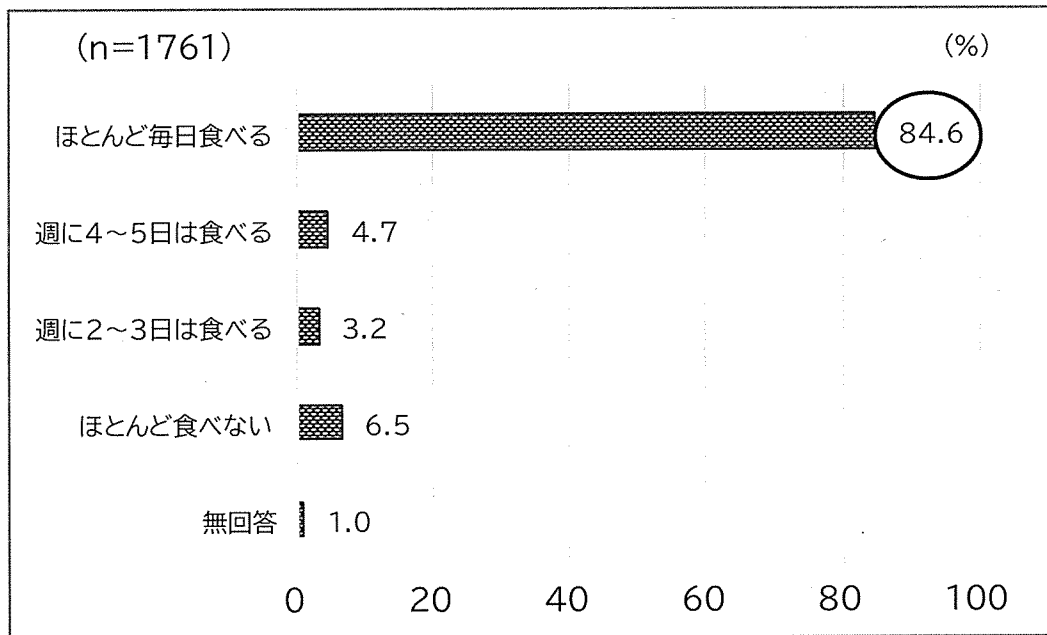


図9 20~39歳の朝食の摂取状況

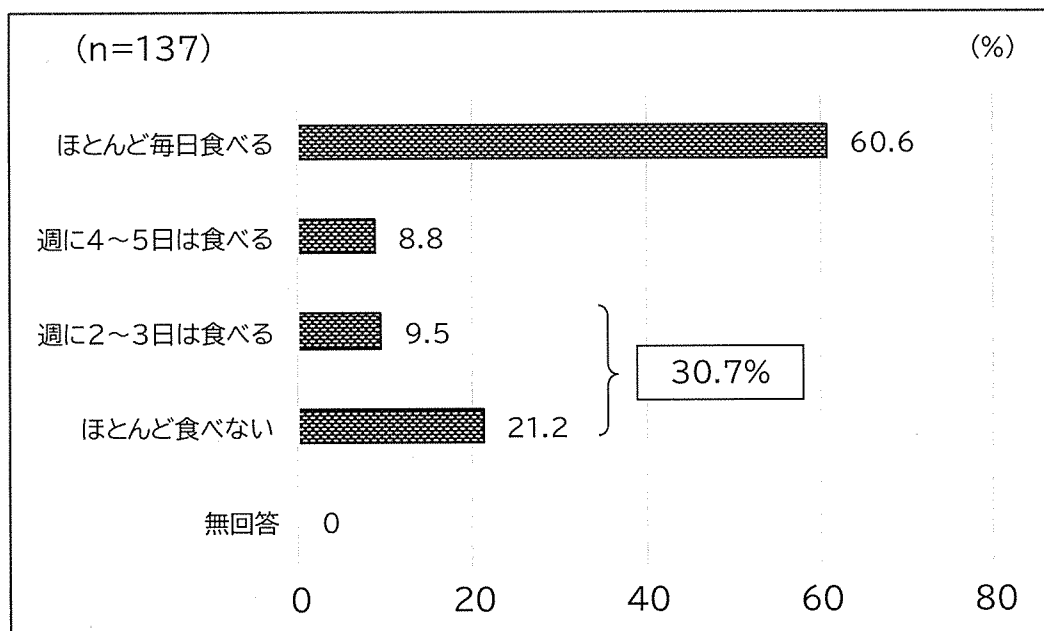
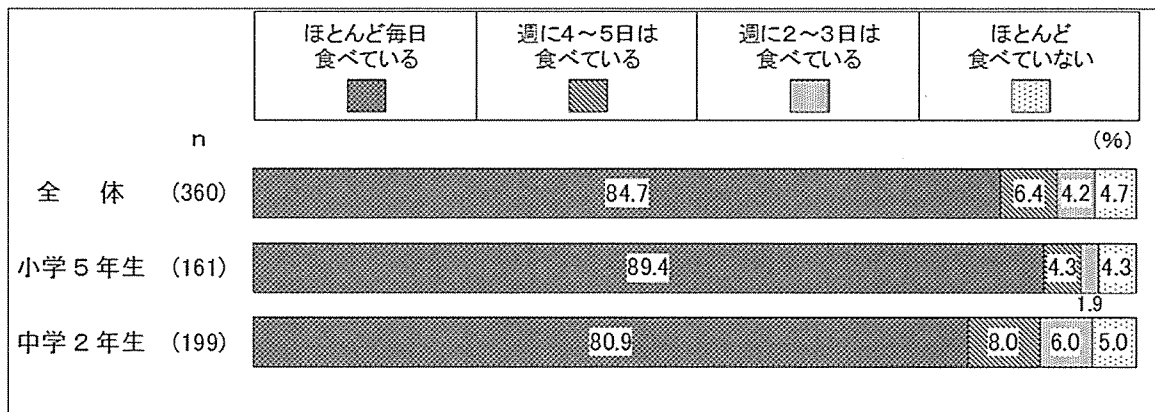


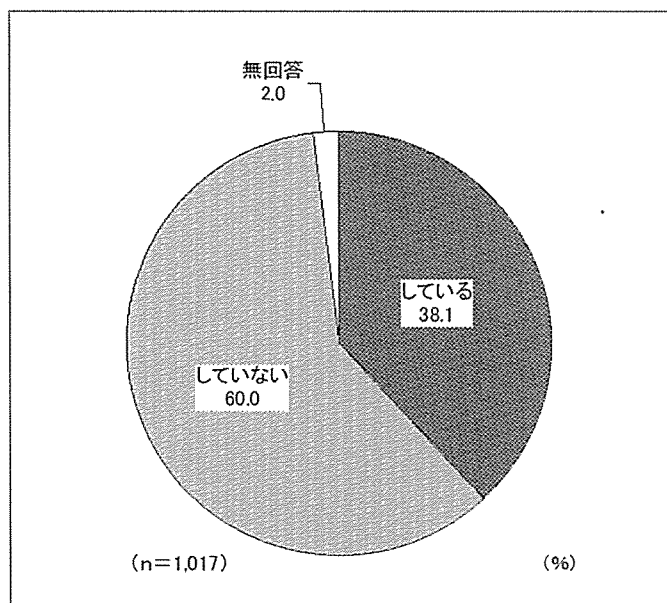
図10 学齢期 朝食の摂取状況



◆ 地場農畜産物の購入意識

農畜産物を購入する際に地場産(入間市産や埼玉県産)を意識して購入しているか聞いたところ、「している」が38.1%でした。前回調査時、「食品を購入する時に確認していること」の問いに「地場産(入間市産や埼玉県産)」と回答した人は30.7%*でした。(図11) *前回調査時の質問と異なるため、参考値です。

図11 地場の農畜産物の購入意識

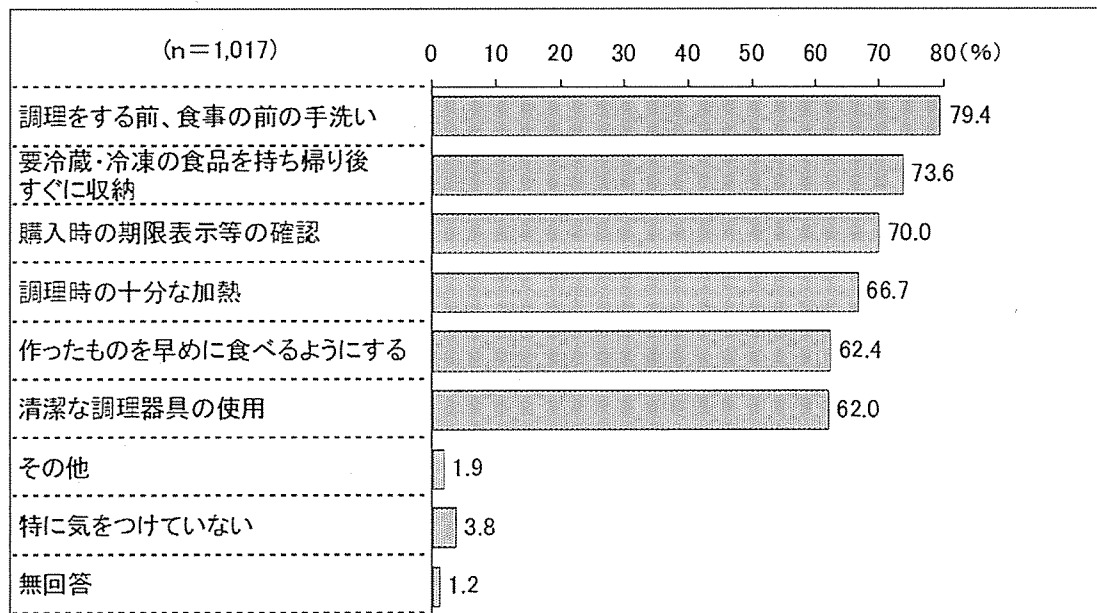


◆ 食中毒を防ぐために気をつけていること

食中毒を防ぐために気をつけていることを聞いたところ、「調理をする前、食事の前の手洗い」が79.4%と最も高い割合で、前回調査時の割合を2.5ポイント上回りました。一方、それ以外の項目も6割は超えているものの、前回調査時の割合より全体的に減少傾向でした。

また、「特に気をつけていない」と回答した人が3.8%でした。(図12)

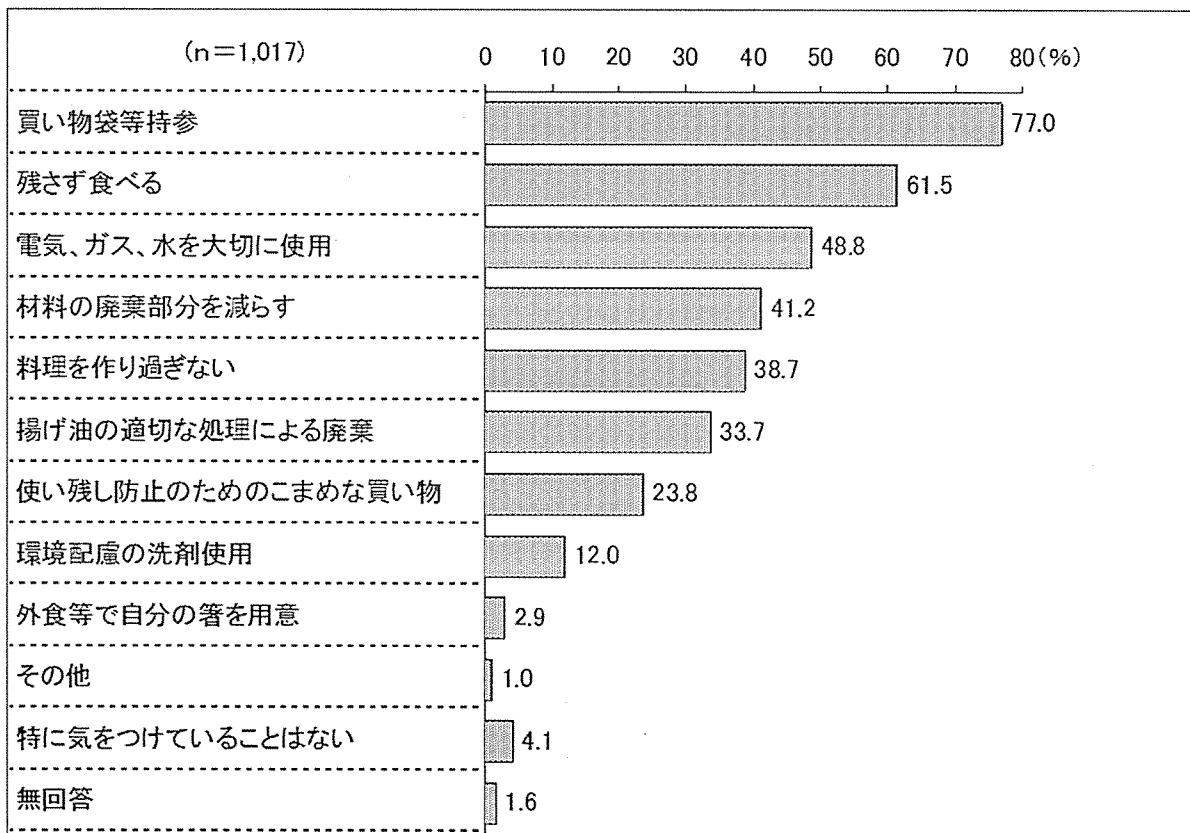
図12 食中毒を防ぐために気をつけていること



◆ 食生活に関して気をつけていること

食生活に関して気をつけていることを聞いたところ、「買い物袋等持参」が77.0%で最も高い割合で、前回調査時の割合を30.9ポイント上回りました。食品ロス※防止の観点として「材料の廃棄部分を減らす」が前回調査時38.2%から41.2%、「料理を作り過ぎない」が前回調査時36.6%から38.7%と、前回調査時の割合より増加傾向でした。(図13)

図13 食生活に関して気をつけていること



6 目標と取組

(1) 目標

◆ 適切な食事量の周知に努め、適正体重^{*}の維持に取り組む人を増やします。

適正体重の維持は、主要な生活習慣病^{*}予防や健康状態に大きく影響します。肥満はがん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病を引き起こします。一方やせは若年女性の骨量の減少、低出生体重児^{*}出産の影響があり、高齢者ではフレイル^{*}に繋がります。

◆ 適切な食事内容の周知に努め、バランスの良い食事をしている人を増やします。

1日2食以上主食・主菜・副菜^{*}がそろっている場合、からだを維持するために必要な栄養素摂取量が適正となることが報告されています。

◆ 減塩の取組を推進し、生活習慣病予防のための意識の向上を図ります。

高血圧は、脳血管疾患や心筋梗塞等の原因となります。高血圧予防には1日あたり6g未満の食塩摂取量が望ましいと考えられています。

◆ 朝食を毎日食べることの重要性を周知し、朝食を欠食する人を減らします。

朝食を毎日食べることは、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身に付ける観点から非常に重要です(健康上の理由等から朝食摂取が困難な人にも配慮し、安易に目標値の達成のみを追い求めるものではありません)。

◆ 地産地消^{*}のメリットを伝え、地場農畜産物を意識して購入する人を増やします。

入間市産、埼玉県産である地場農畜産物は、輸送距離が短くなるため、新鮮なまま手元に届き、栄養価が高いです。輸送距離の短さは環境にもやさしく、地域農業の活性化にもつながります。

◆ 食の安全性について正しい知識を周知し、実践できる人を増やします。

健全な食生活の実現に当たっては、食品の選び方や適切な調理・保管の方法等について基礎的な知識を持ち、その知識を踏まえて行動していくことが重要です。

◆ 食品ロスの現状やその削減の必要性について普及啓発し、実践できる人を増やします。

日本の食品ロスは、年間522万トン(令和2年度推計で事業系275万トン、家庭系247万トン)発生していると推計されています。持続可能な開発目標(SDGs[※])のひとつに、「持続可能な生産消費形態を確保する」ことが掲げられ、食品ロス削減は国際的にも重要な課題です。

関連する数値

| 項目 | 現状値 (R4) | 目標値 (R10) | 現状値 (国:R1) | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------|---------------|---------|
| 適正体重の人の割合 | 20～60歳代男性の肥満者の割合 | 34.8% | 31.3% | 35.1% |
| | BMI20以下の高齢者の割合 | 20.4% | 18.4% | 16.8% |
| バランスのよい食事 | 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合 | 51.2% | 増加 | 56.1% |
| | 朝食で副菜をほとんど食べない人の割合 | 31.8% | 27%以下 | — |
| | 昼食で副菜をほとんど食べない人の割合 | 15.0% | 12%以下 | — |
| | 夕食で副菜をほとんど食べない人の割合 | 3.4% | 現状値以下 | — |
| 塩分をとり過ぎないように薄味にしている人の割合 | 20歳代男女 | 32.8% | 40%以上 | — |
| | 30～60歳代男性 | 49.1% | 50%以上 | — |
| 朝食 | 【小学5年生】 朝食をほとんど食べていない人の割合 | 4.3% | 現状値以下 | 4.6%※1 |
| | 【中学2年生】 朝食をほとんど食べていない人の割合 | 5.0% | 現状値以下 | 6.9%※1 |
| | 【20～39歳】朝食を欠食する人の割合 | 30.7% | 26% | 21.5%※2 |
| 地場産(入間市産や埼玉県産)を意識して購入している人の割合(自給も含む) | 38.1% | 43% | — | |
| 食中毒を防ぐために特に気をつけていないと回答する人の割合 | 3.8% | 現状値以下 | — | |
| 食品ロス | 食材の廃棄部分を減らそうとする人の割合 | 41.2% | 44%以上 | — |
| | 料理を作り過ぎないようにする人の割合 | 38.7% | 41%以上 | — |

※1 は文部科学省令和元年度全国学力・学習状況調査の数値であり、それぞれ小学6年生と中学3年生を対象に調査した値のため参考値。

※2 は農林水産省令和2年度食育に関する意識調査の数値。「週に2～3日食べる」、「ほとんど食べない」を合わせた数値。

(2) 目標に向けての今後の取組

※ ◎は、P〇～の再掲です。

※ 市民の取組の末尾に記載の略号は、各ライフステージ*を示しています。

特に重点を置きたいライフステージ*を示したもので、限定するものではありません。

| 略号 | ライフステージ | 概ねの該当年齢 |
|-----|------------|----------|
| 全世代 | 全てのライフステージ | 全ての年齢 |
| 乳 | 乳幼児期 | 0～5歳頃 |
| 学 | 学齢期 | 6～17歳頃 |
| 成 | 成人期 | 18歳～39歳頃 |
| 壮 | 壮年期 | 40～64歳頃 |
| 高 | 高齢期 | 65歳以上 |



市民の取組

- 家族等で楽しく食卓を囲みます。(全世代)
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。(全世代)
- ◎ 早寝早起き朝ごはんで、お腹がすく生活リズムを作ります。(乳)
- 規則正しい生活リズムを作ります。(学・成・壮・高)
- ◎ 「主食・主菜・副菜*」をそろえたバランスのよい食事を心がけます。(学・成・壮・高)
- ◎ 適正体重*について理解します。(成・壮・高)
- ◎ 一人ひとりに見合った量の食事をします。(成・壮・高)
- ◎ 1日に必要なエネルギーや栄養素がとれるように欠食しないよう心がけます。(成・壮・高)
- ◎ 塩分をとり過ぎないように薄味を心がけます。(成・壮・高)
- 地場産食材を活用し、伝統食*、行事食*などを食事に取り入れ、我が家の味を次世代に伝えま
す。(成・壮・高)
- 食品表示*や栄養成分表示*などにも気を配り、食品を選ぶ力を高めます。(成・壮・高)
- 食中毒を防ぐために食品の選び方や適切な調理・保管の方法等について基礎的な知識を持ち
ます。(成・壮・高)
- 食品ロス*を出さないよう食材の有効活用や料理を作り過ぎないように心がけます。(成・壮・高)
- ◎ バランスがよく、自分に合った量の食事をし、低栄養を予防します。(高)
- ◎ 必要に応じて、配食サービスなどの社会資源を有効活用します。(高)



市の取組 重点的な取り組み「朝食と副菜で元気な入間」

- ◎ 適正体重^{*}を維持できるように、適切な食事の内容・量の周知に努め、個別相談にも対応します。
- ◎ 朝食や副菜をしっかり食べられるよう支援します。
- 保育所給食の献立表の配布や給食のサンプル展示等を行い、健康な食生活の啓発を行います。
- ◎ 給食を生きた教材として活用し、バランスよく食べられるよう支援します。
- 家庭科、調理実習、給食などを通して、「食」への感謝の心を育みます。
- 「食」の生産・加工・流通・販売の現状を学習する機会を設けます。
- 学校給食へ地場産食材を積極的に導入します。
- 規則正しい生活リズム、朝食やバランスのよい食事の重要性について、あらゆる機会を通して周知します。
- ◎ 若年女性や高齢者のやせ、20～60歳代男性の肥満を減らすため、適正体重についての知識を普及します。
- ◎ 食生活改善推進員^{*}等と連携し、減塩の取組を推進します。
- ◎ 市公式ホームページ等を活用して、栄養・食生活(食育)に関する情報を発信していきます。
- 入間市産・埼玉県産の地場農畜産物を意識して購入できるよう地産地消^{*}のメリットを周知します。
- 地場産食材を活用した取り入れやすいメニューを紹介します。
- 食中毒の予防や食品を選ぶ力を高められるように、食品表示^{*}や栄養成分表示^{*}、食品の選び方や適切な調理・保管の方法等に関する情報を普及啓発します。
- 食品ロス^{*}を出さないよう食材の有効活用できるメニューを紹介します。