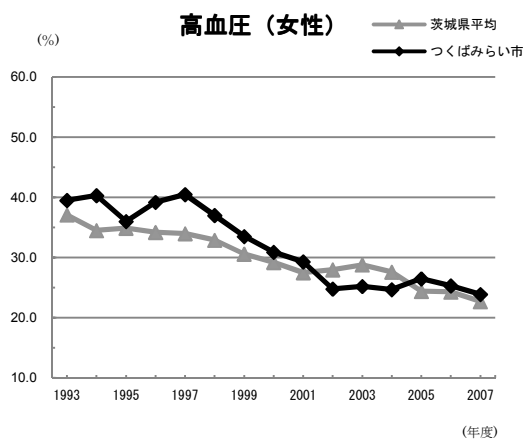
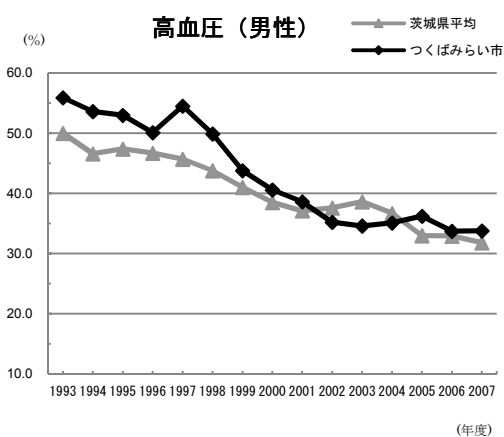
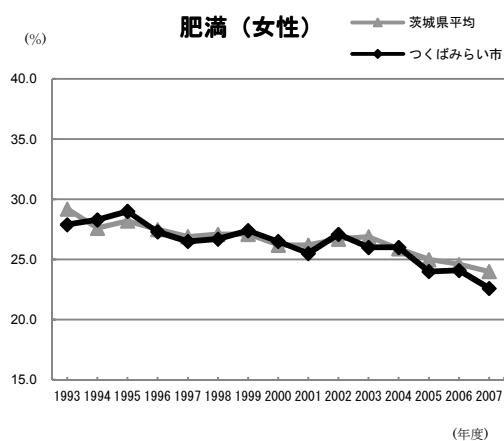
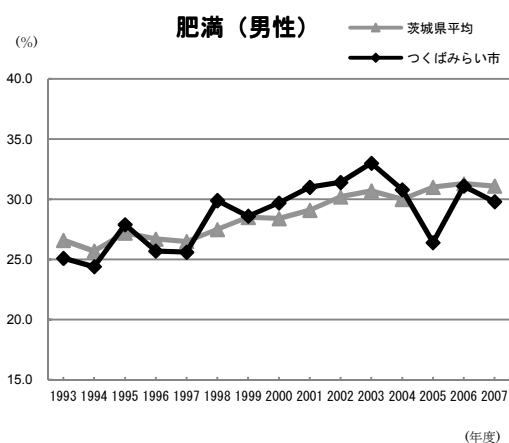


第2章 食に関する現状と課題

1 生活習慣病

市が実施する基本健康診査の結果を経年的にみても、女性の肥満は減少傾向にあります。また、男性の肥満は増加傾向にあります。また、高血圧は男女ともに減少傾向にあります。死亡率においては、女性の脳血管疾患の死亡率が全国と比較して高い傾向にあります。以上のことから、高血圧予防対策と男性の肥満予防対策が必要です。

年齢調整有病率の経年変化（つくばみらい市）

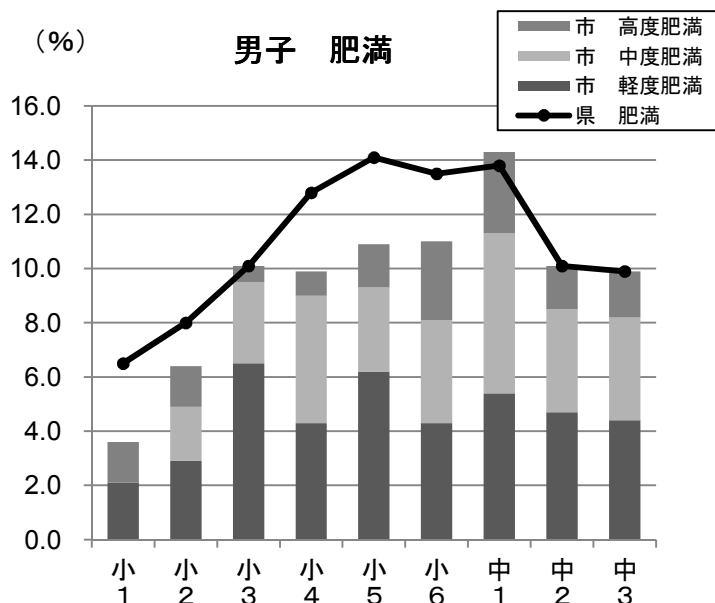
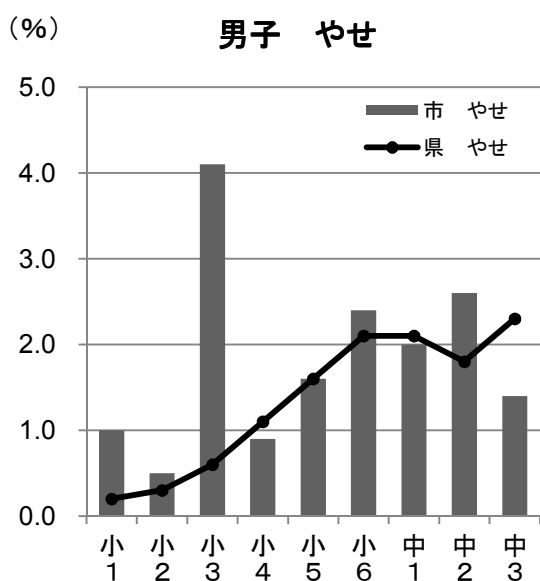


〈資料：平成22年 茨城県市町村別健康指標〉

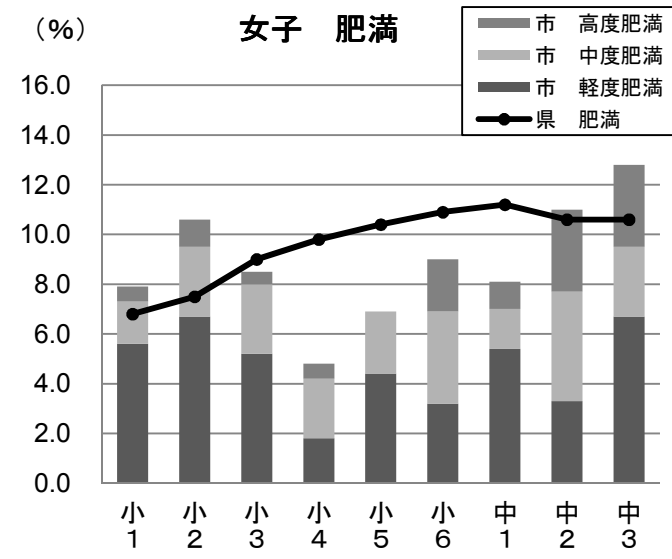
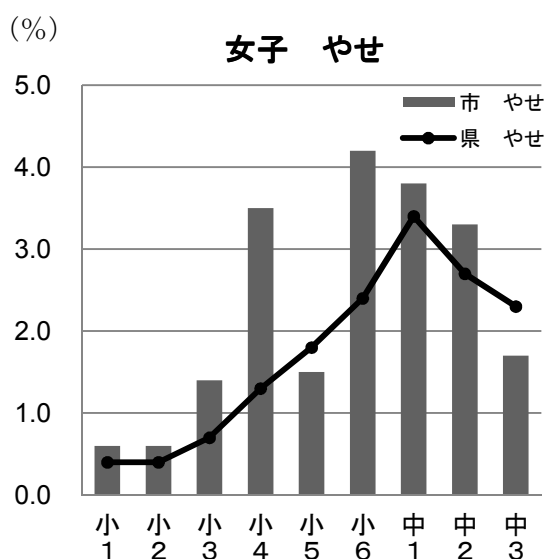
2 小学生・中学生のやせと肥満

やせの状況については、男子は小1，小2，小3，小6，中2で、女子は小1，小2，小3，小4，小6，中1，中2と多くの学年で県平均を上回っています。特に男子では小3が、女子では小4，小6でやせが多くなっています。

肥満の状況については、男子は小1，小2，小4，小5，小6で、女子は小3から中1で県平均を下回っています。



〈資料：つくばみらい市学校保健会養護教諭部会，つくばみらい市教育研究会学校健康教育研究部 平成23年度児童・生徒の健康の実態〉



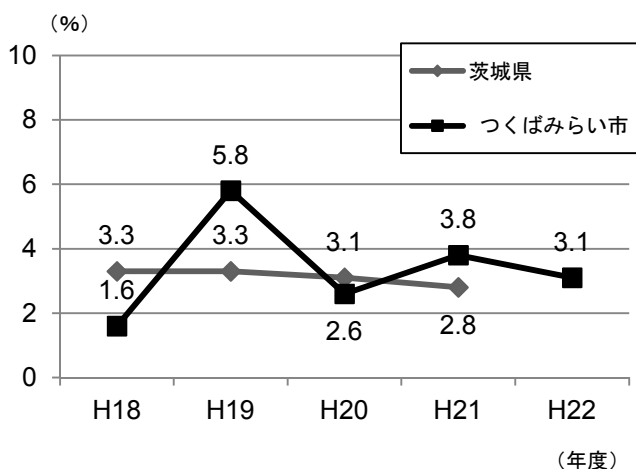
〈資料：つくばみらい市学校保健会養護教諭部会，つくばみらい市教育研究会学校健康教育研究部 平成23年度児童・生徒の健康の実態〉

3 幼児期・小学生・中学生のむし歯

1歳6か月児のむし歯率は3%～4%を横ばいに推移しています。3歳児のむし歯率は25%前後を上下しながらも減少傾向にあります。

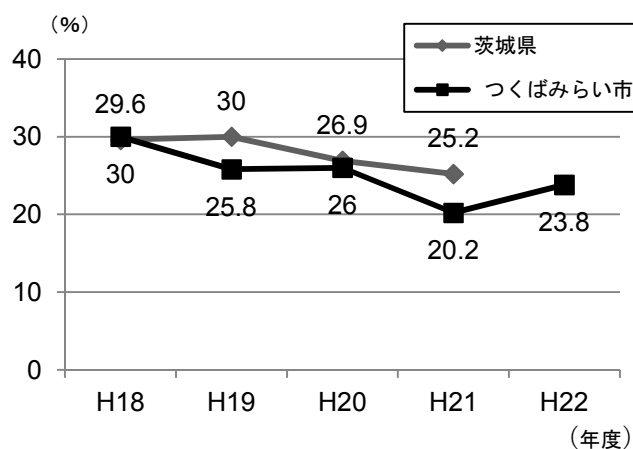
小学生から中学生にかけては、むし歯のない者の割合が6歳、14歳以外の年齢で県平均を下回っています。また、未処置者の割合は、9歳～11歳と13歳を除いて県平均を上回っています。

1歳6か月児のむし歯率



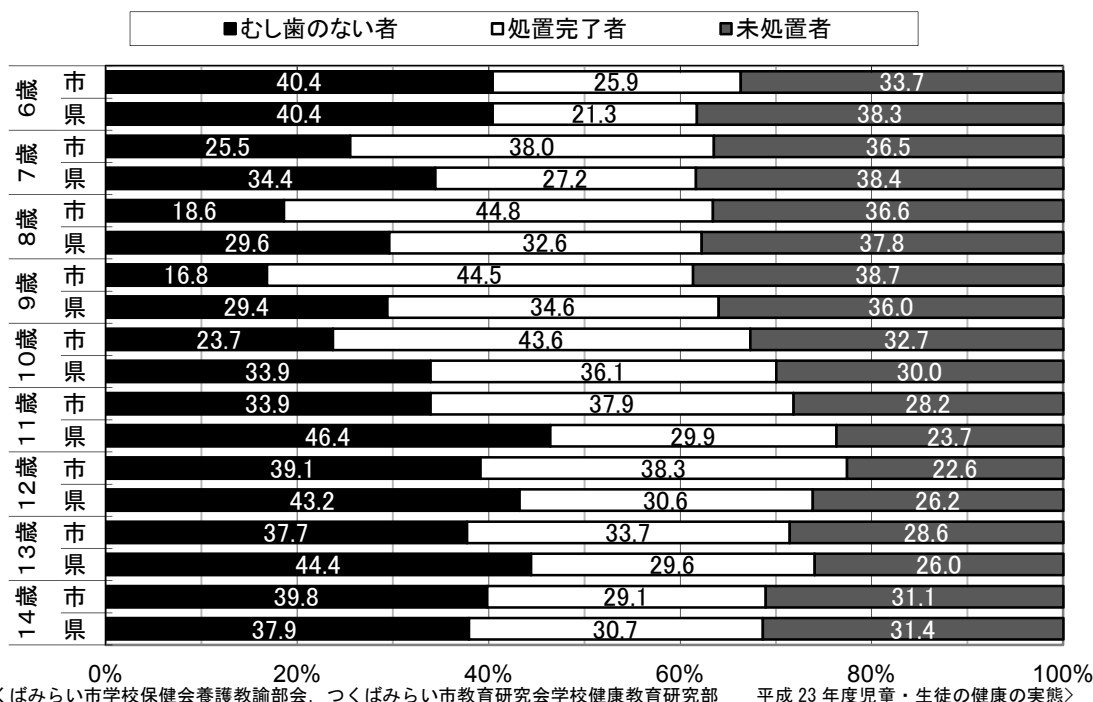
〈資料：健康増進課 1歳6か月児健診〉

3歳児のむし歯率



〈資料：健康増進課 3歳児健診〉

歯科検診の結果(6歳～14歳)



〈資料：つくばみらい市学校保健会養護教諭部会、つくばみらい市教育研究会学校健康教育研究部 平成23年度児童・生徒の健康の実態〉

4 食育に関する市民アンケート調査の概要

① 調査の目的

市では、市民の食育に関する意識や関心、日ごろの食習慣等を把握し、本計画を策定するための基礎資料とすることを目的とし、アンケート調査を実施しました。

② 調査期間：平成21年3月2日～平成21年3月24日

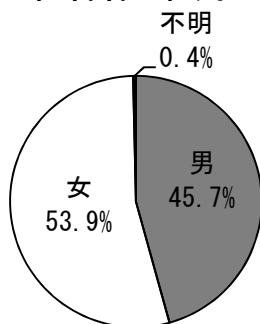
③ 調査方法・回収状況

配付・回収方法	調査対象	配付数 (票)	回収数 (票)	回収率 (%)
各機関での配付および回収	市立幼稚園および市立保育所の年長 児およびその保護者	278	212	76.3
	市立小学校2年生およびその保護者	385	308	80.0
	市立小学校5年生およびその保護者	401	334	83.3
	市立中学校2年生	384	354	92.2
	市立中学校2年生の保護者	384	264	68.8
郵送による配付および回収	無作為抽出による18歳以上の市民	1500	558	37.2

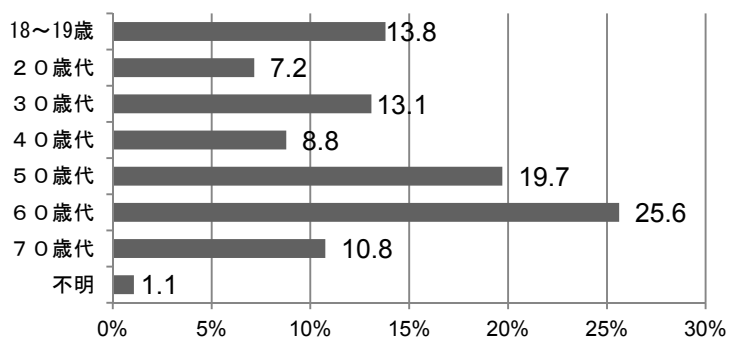
5 回答者の属性

無作為抽出による18歳以上の市民を調査対象としたアンケート調査について、回答者の属性は以下のとおりです。

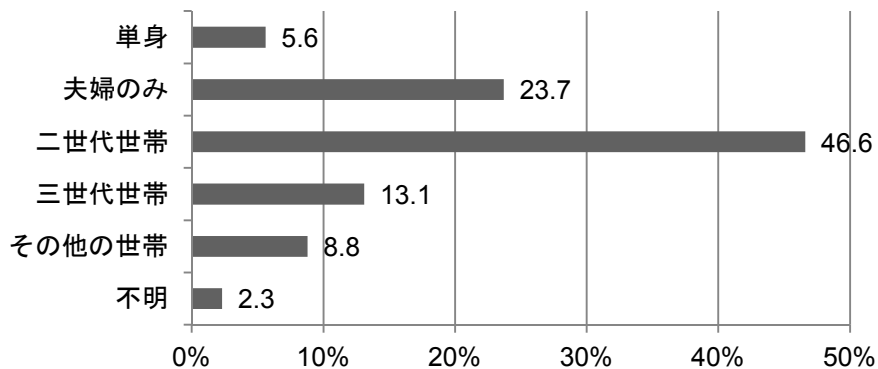
回答者の性別



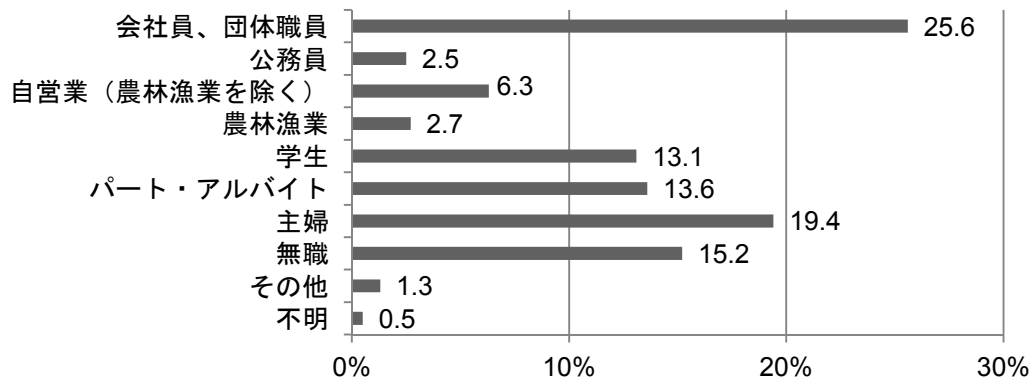
回答者の年齢



回答者の世帯構成



回答者の職業



6 食育に関する市民アンケート調査結果からわかる現状と課題

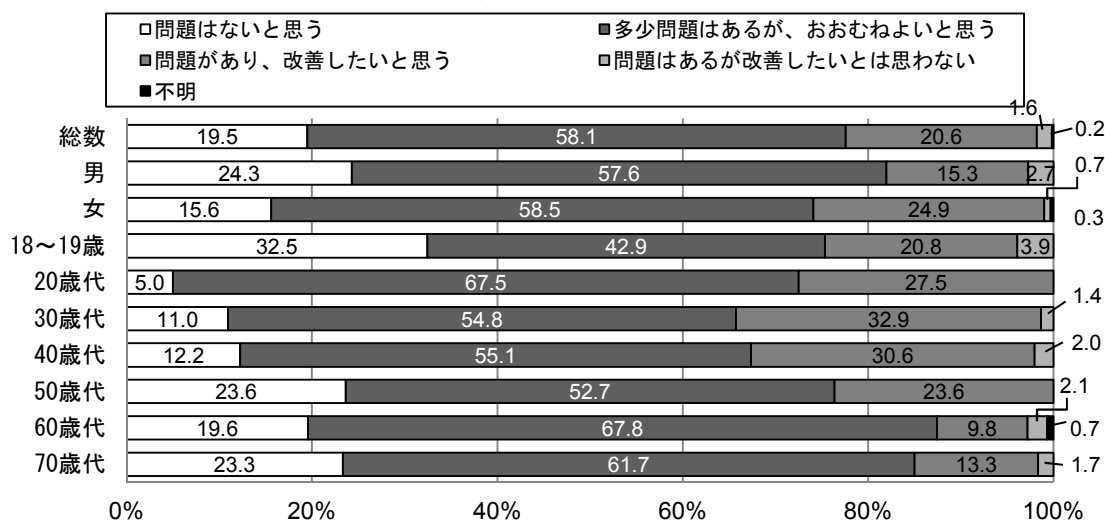
(1) 自分の食生活に関する意識

自分の食生活について、「問題はない」と思う人は全体の約2割です。これに対し、「問題がある」、「多少問題はある」と思う人は、全体の8割で、大部分の人が自分の食生活について問題があると考えていることがわかります。

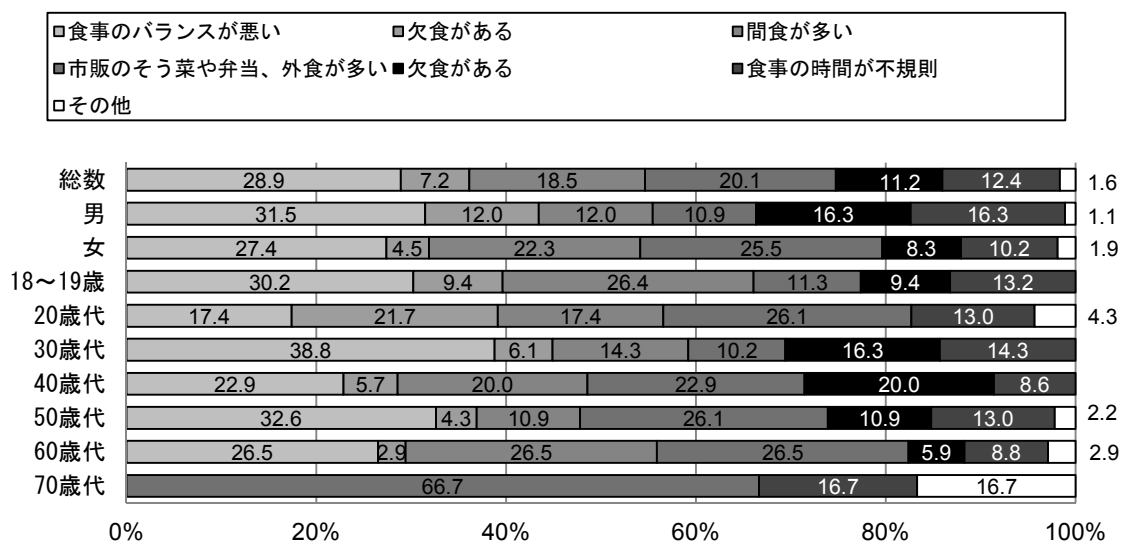
また、食生活の問題点では、「食事のバランスが悪い」が約3割と最も多く、2番目に多いのは「食べ過ぎてしまう」、3番目には「間食が多い」が多くなっています。

問題を抱えている人の食生活の改善意識を高め、望ましい食習慣が実践できるような取り組みが必要です。

自分の食生活について



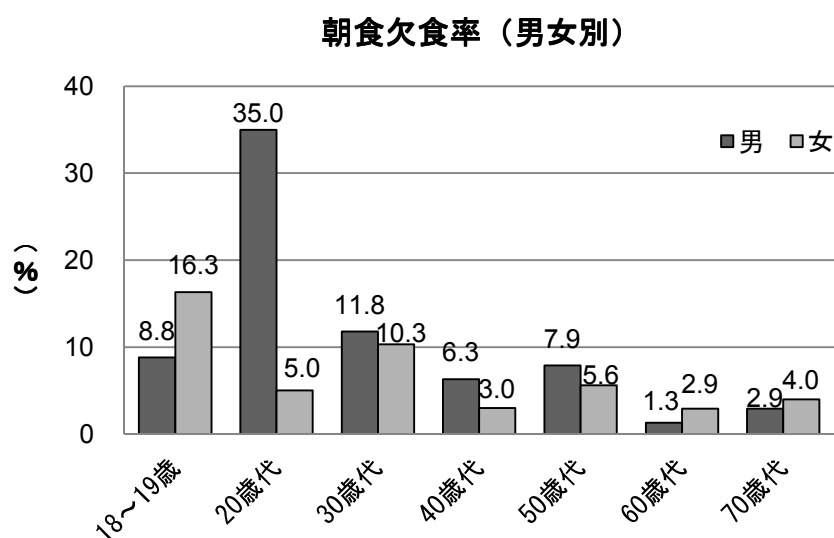
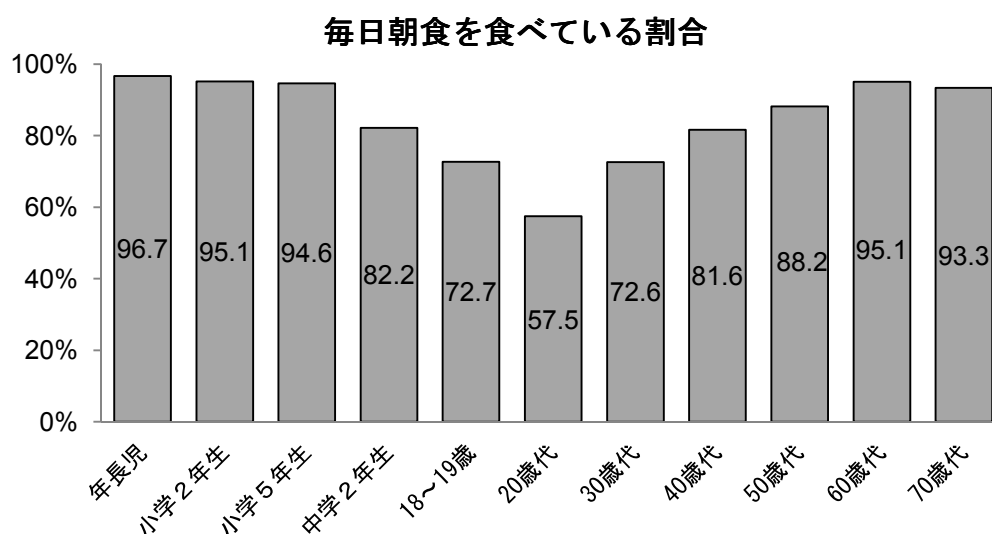
食生活の問題点（複数回答）



(2) 朝食の摂取状況

年長児，小学2年生，小学5年生では9割以上が毎日朝食を食べています。中学2年生ではやや減少するものの，8割強が毎日朝食を食べています。

朝食の欠食率は，18歳から30歳代の若い世代に高く，特に男性では20歳代の3割強が，女性では18～19歳の2割弱が朝食を欠食しています。

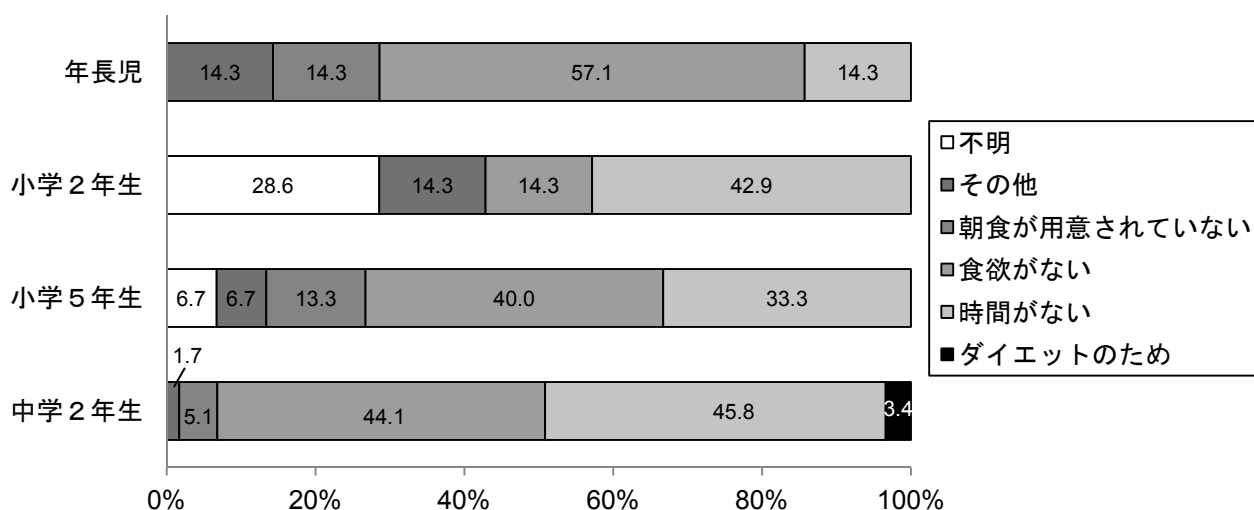


朝食を食べない理由は、子どもでは、「時間がない」、「食欲がない」が多くなっています。

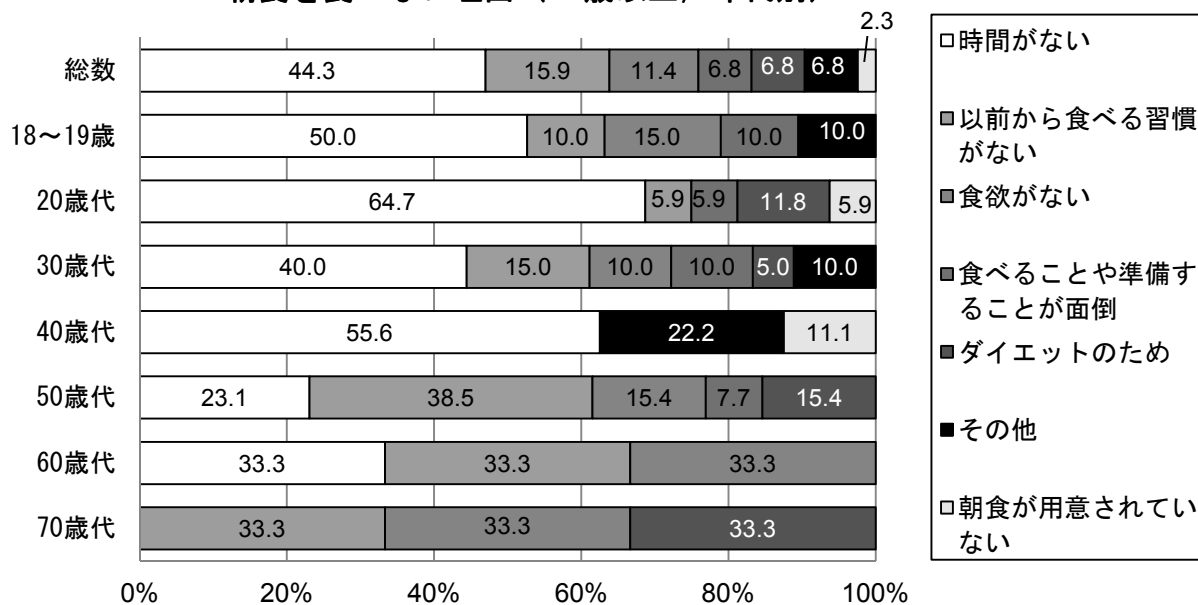
18歳以上でしてみると、全体では「時間がない」が最も多く、2番目に「以前から食べる習慣がない」が、3番目に「食欲がない」が多くなっています。

朝食を欠食すると、他の食事での1回の食事の摂取量が多くなり、過食につながる可能性もあることから、肥満や生活習慣病の発症を助長することが懸念されています。子どもの頃からの食習慣が大人になってからも大きく影響することから、幼児期から朝食の重要性を理解し、朝食を食べる習慣を身につけ、学童期・思春期・成人期・高齢期に至るまで、その習慣を継続することができるような取り組みが必要です。

朝食を食べない理由(子ども)



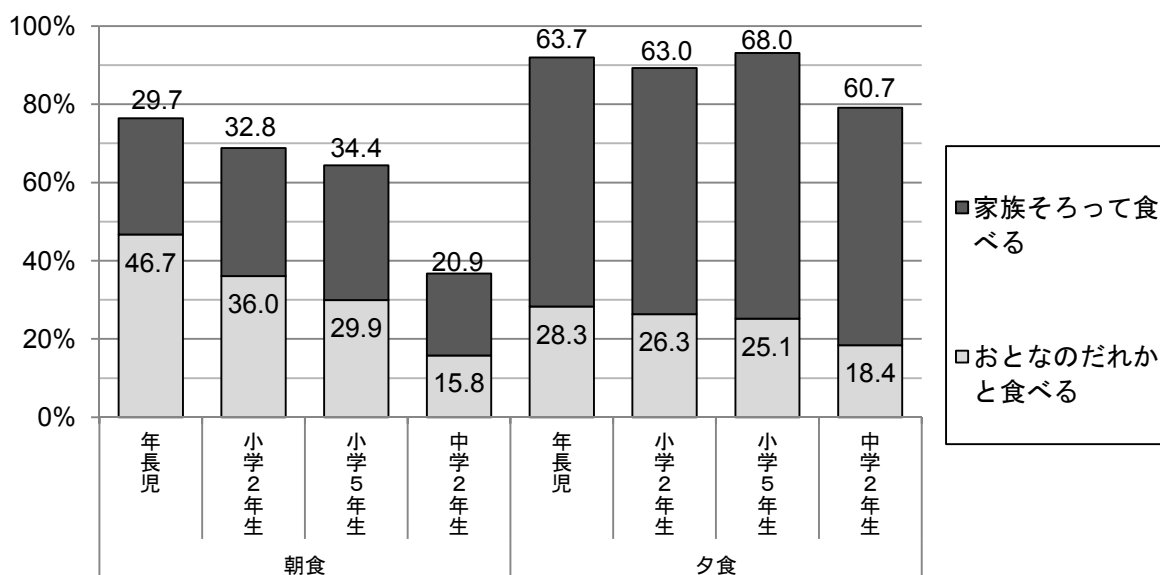
朝食を食べない理由(18歳以上, 年代別)



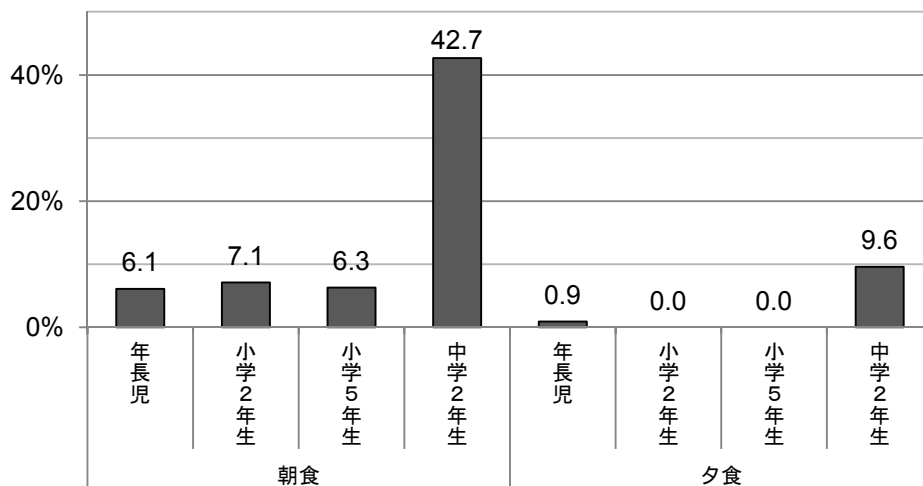
(3) 食事をする環境

家族そろって夕食を食べている子どもは6割～7割弱で、おとなのだけかと食べている子どもを含めると年長児と小学生では9割前後が家族で夕食を食べています。中学2年生では8割弱が家族と夕食を食べていますが、その一方で、夕食を一人で食べている子どもが約1割います。家族と食事することは、子どもとのコミュニケーションを図ったり、親から子へ食事のマナーや食文化を伝えたりする機会となることから、そのきっかけとなるような取り組みが必要です。

家族で食事を食べている割合（朝食・夕食）



一人で食べている子ども（朝食・夕食）



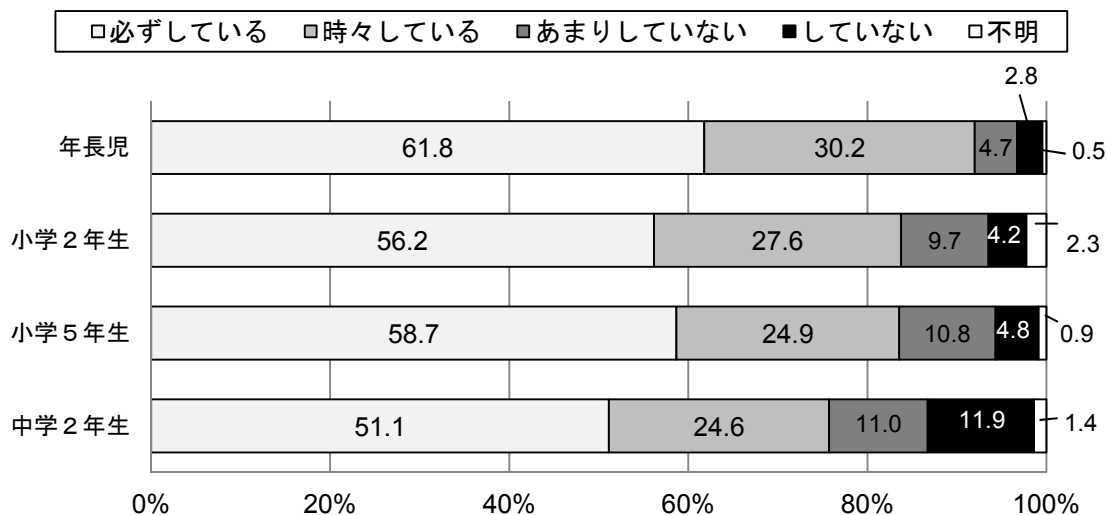
(4) 食事時のあいさつ

食事時にあいさつをする子どもは年長児で約6割、小学生で6割弱、中学生では約5割で、年齢が高くなるにつれてあいさつをしなくなる傾向がみられます。

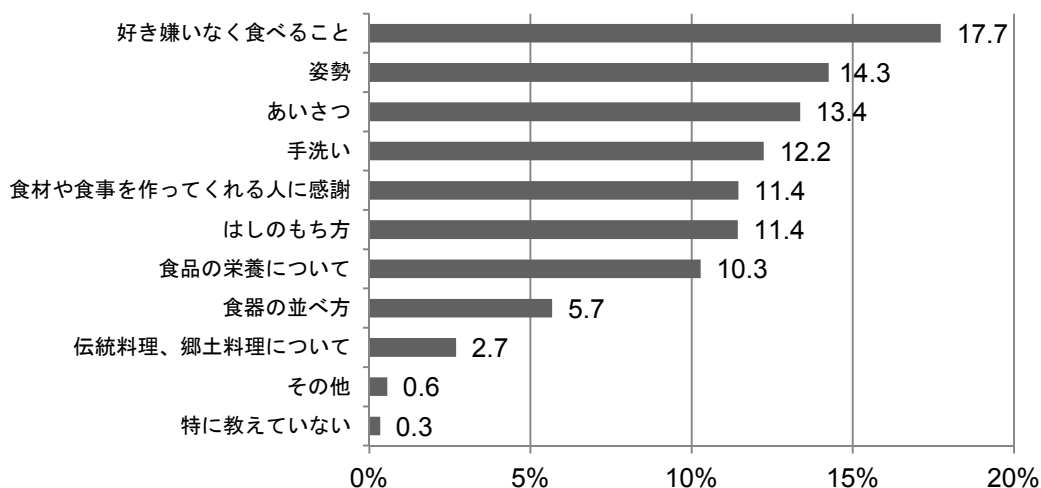
食生活に関して家庭で子どもに教えていることは、「好き嫌いなく食べること」が最も多く、あいさつは「姿勢」に続いて3番目です。

「いただきます」や「ごちそうさま」という食事時のあいさつは、命をいただいた動植物や食に関わる人々の営み、食事を作る人に対する感謝の気持ちを表す意味を持っています。こうしたあいさつの意味を子どもだけでなく保護者にも伝えるなど、基本的な生活習慣を身に付けるための取り組みが必要です。

食事時のあいさつ(子ども)



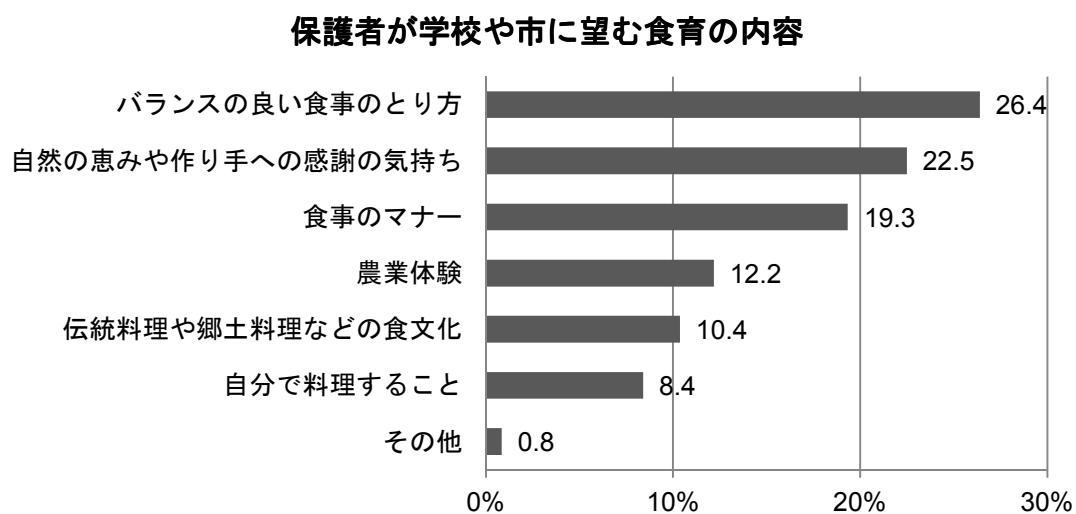
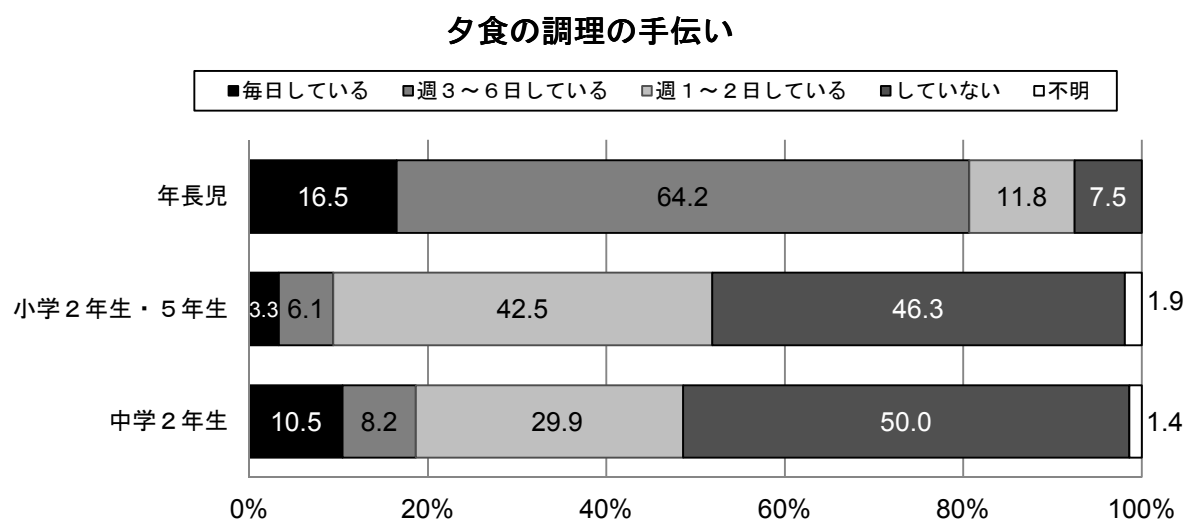
食生活に関して家庭で子どもに教えていること(複数回答)



(5) 食事づくりへの関わり

夕食の調理の手伝いを週3日以上している小学生は1割前後で、年長児や中学2年生よりも少ない傾向にあります。また、保護者が学校や市に最も望んでいる食育の内容は、「バランスの良い食事のとり方」でした。

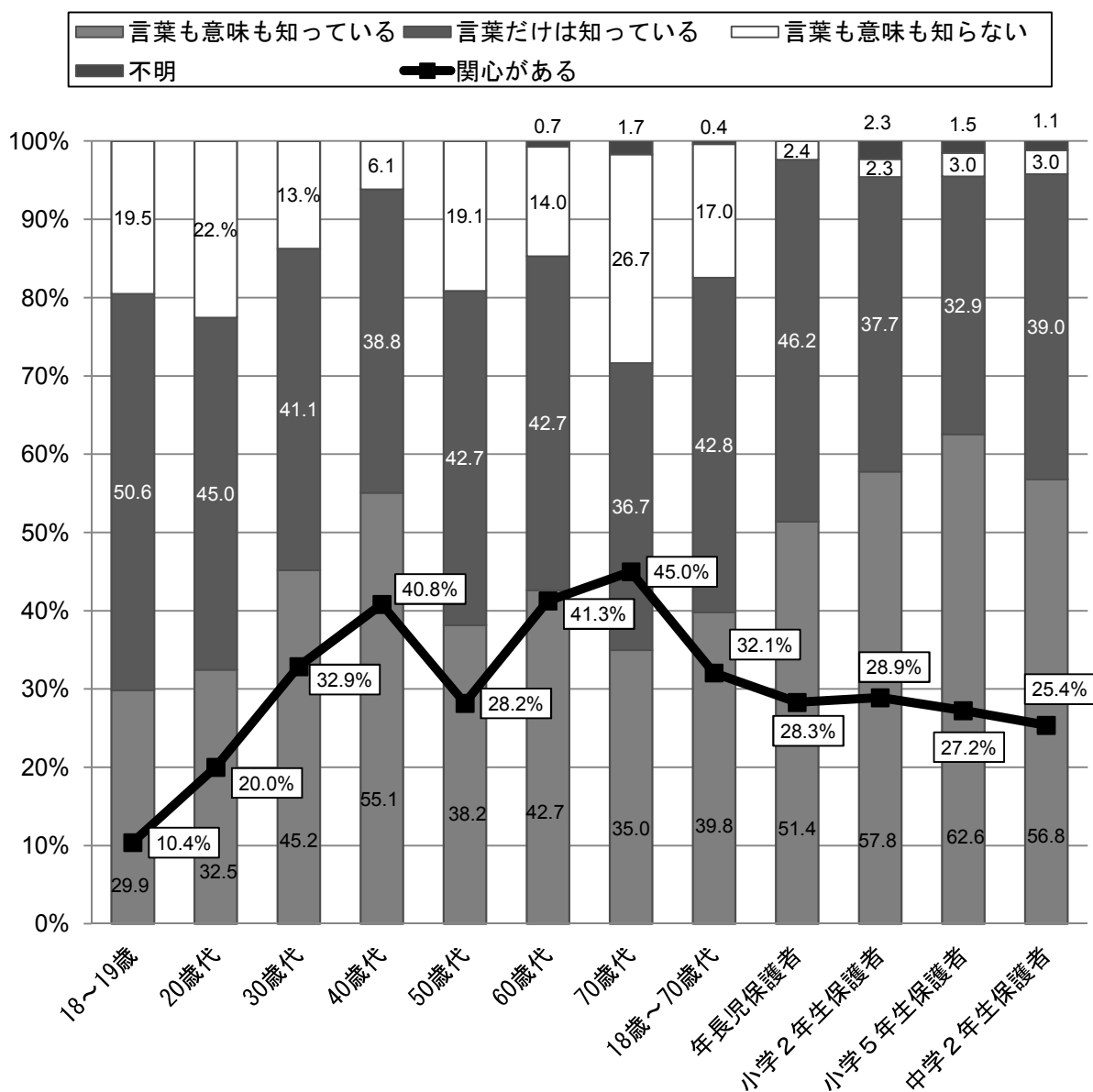
食事づくりに関わることは、単に調理技術の習得だけでなく、食に関する知識や選択力などを身につけたり、苦手な食材が食べられるようになるよい機会となります。また、食や作り手への感謝の気持ちを育てる上でも、調理や配膳、後片付けなどの手伝いを積極的に家庭で行うことが重要です。



(6) 食育の認知度と食育への関心度

食育の言葉も意味も知っている人は、40歳代が最も多く、半数以上の人々が食育をよく知っています。一方、若い世代や50歳代以上では約3割から4割程度と認知度は低く、同様の傾向が食育への関心度にもみられます。また、年長児や小学生、中学生の保護者は、5割から6割という多くの人が食育の言葉も意味も知っていますが、食育への関心度は3割弱と低いものとなっています。保護者の食育への関心度をいかに上げていくかが課題です。

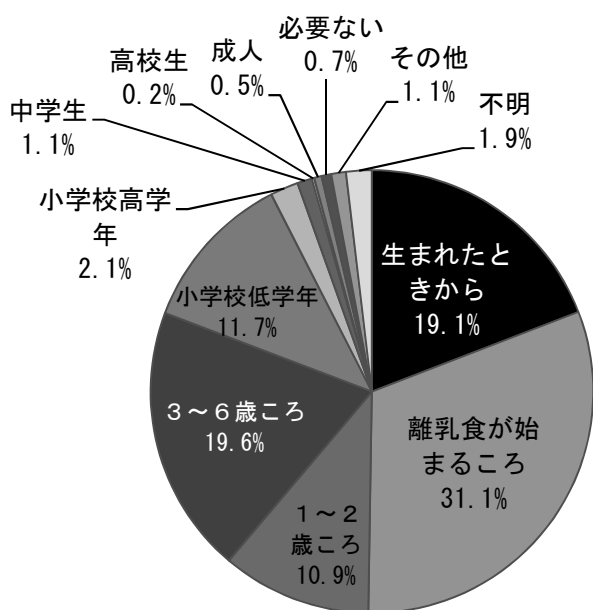
食育の認知度と食育への関心度（年代別、保護者別）



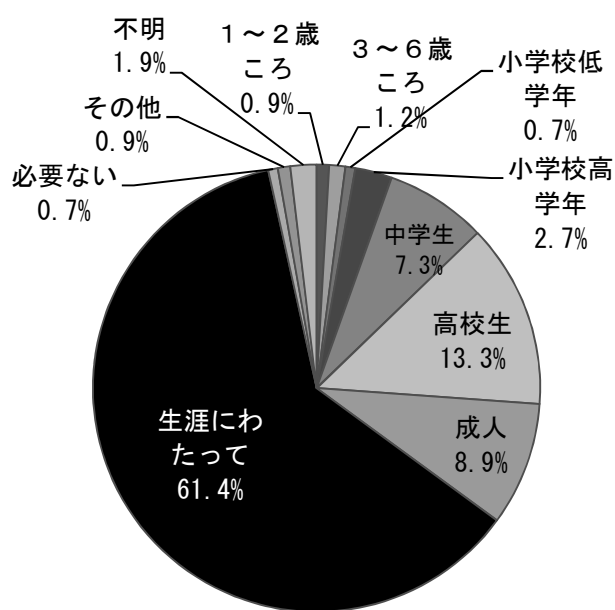
(7) 食育に対する保護者の考え

食育の望ましい開始時期については、「離乳食が始まるころ」とする保護者が約3割と最も多く、食育はいつごろまで必要かについては、「生涯にわたって」が約6割と最も多い結果となりました。また、食育を実践する場として家庭が最も大切だと考えている保護者が多く、家庭の食育を支援する取り組みが重要です。そして、生涯にわたって食育に取り組むことができる環境づくりが必要です。

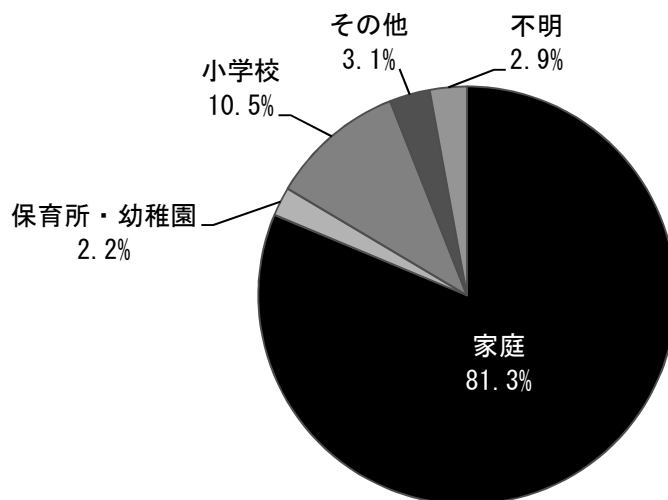
食育はいつから始めるのが良いか



食育はいつごろまで必要か



食育はどのような場で行うことが一番大切か

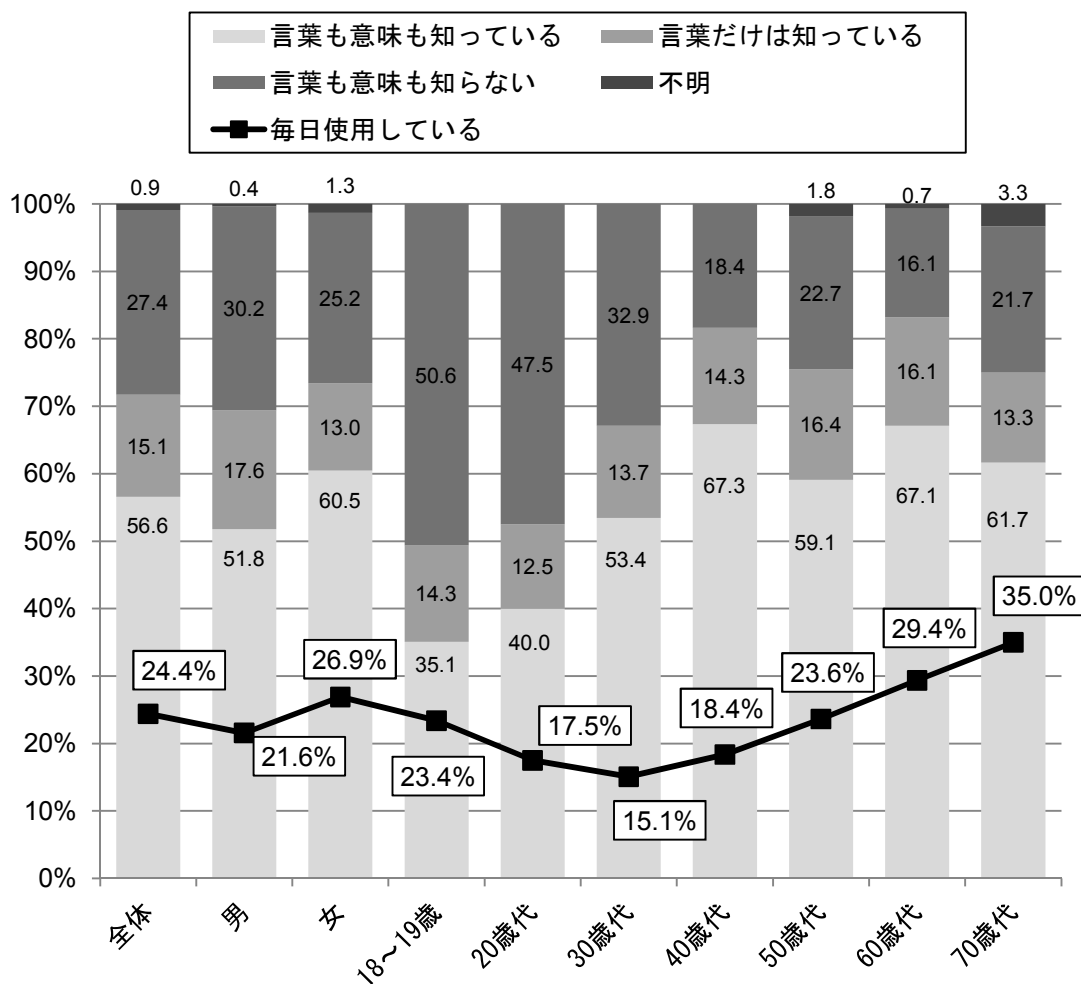


(8) 地産地消の認知度と市内農産物の使用割合

「地産地消という言葉も意味も知っている」人は全体では6割弱です。年代別で見ると最も認知度が高いのは40歳代で、7割弱の人が知っています。これに対して若い世代では、約半数が「地産地消という言葉も意味も知らない」状況にあります。

また、市内農産物の使用については、全体の約4分の1の人が毎日使用しています。子育て世代を中心とした若い世代への利用促進が地産地消の推進力となります。

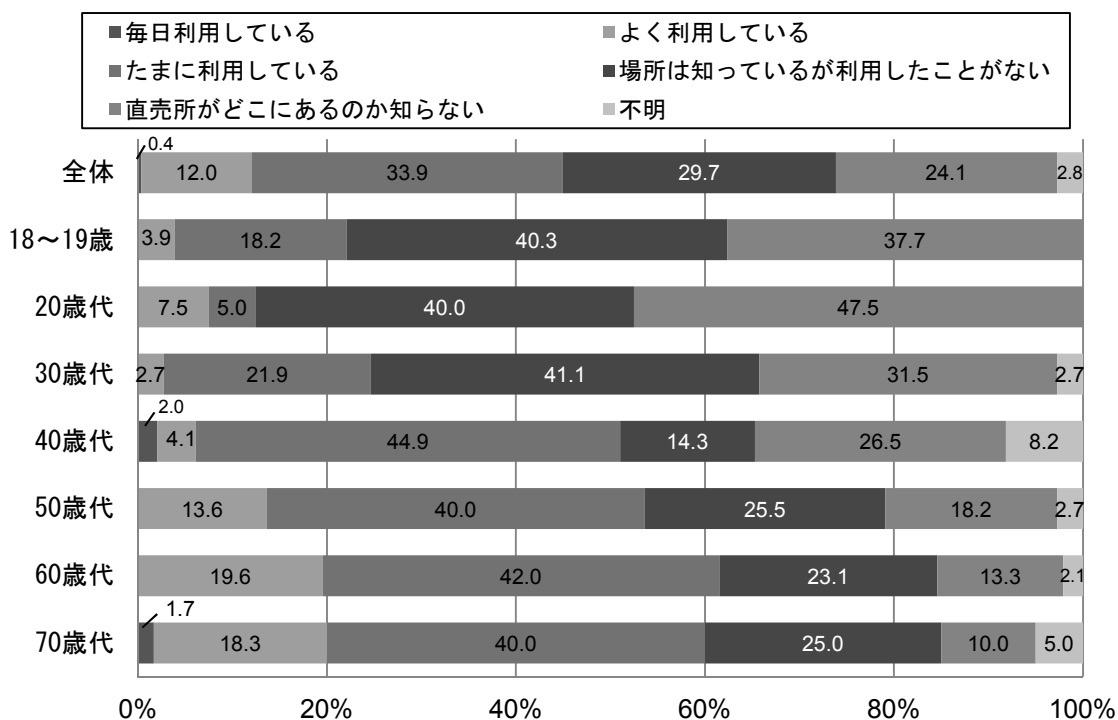
地産地消の認知度と市内農産物の使用割合



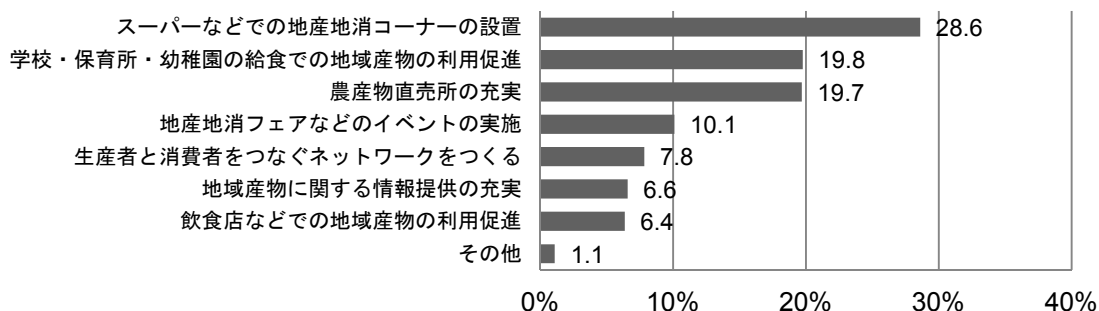
(9) 市内農産物直売所の利用頻度

市内に6か所ある農産物直売所の利用頻度は、「毎日利用している」と「よく利用している」、「たまに利用している」を合わせても約46%と半分に満たない状況です。「場所は知っているが利用したことがない」や「直売所がどこにあるのか知らない」は全体の約54%で、利用者を上回っています。年代別でみると、利用者が多いのは60歳代と70歳代で、6割の人が利用しています。若い世代では利用者が少ない傾向があり、「場所は知っているが利用したことがない」や「直売所がどこにあるのか知らない」が多いところでは9割弱にもなることから、市内の農産物の生産や直売所について、特に若い世代へ向けての情報提供に力を入れていくことが必要です。

市内農産物直売所の利用頻度（年代別）



地産地消の推進に効果的な方策（複数回答）



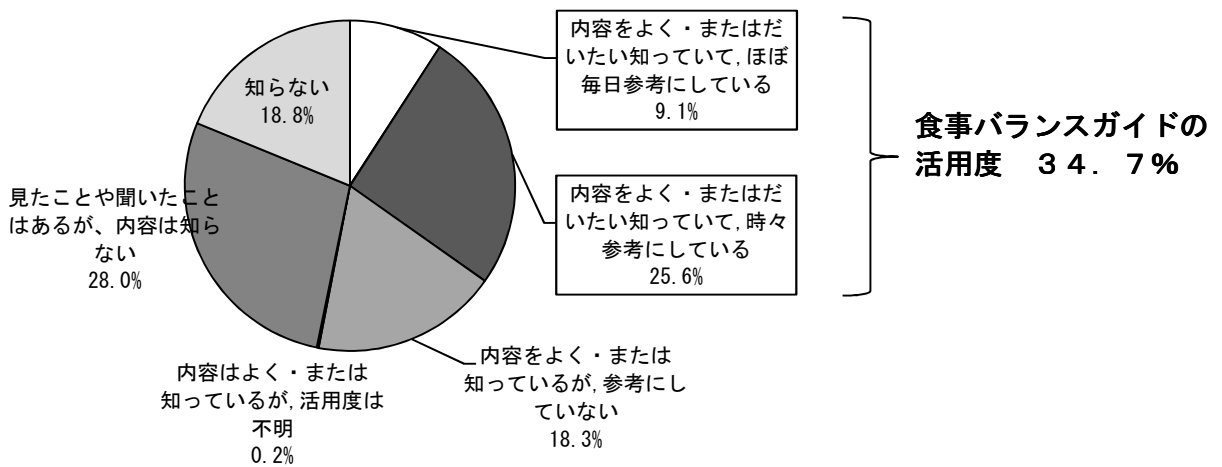
(10) 食事バランスガイドの認知度と活用度

食事バランスガイドについて、「内容をよく知っている」または「だいたい内容をよく知っている」は、全体の5割強で、「知らない」が2割弱となっています。

食事バランスガイドの活用度については、「ほぼ毎日参考にしている」と「時々参考にしている」を合わせて34.7%の人が食事バランスガイドを活用しています。

食事バランスガイドの周知や活用法についての情報提供が必要です。

食事バランスガイドの認知度と活用度



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

5-7 主食 (ごはん、パン、麺)
2(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜 (野菜、きのこ、)
2(SV) 野菜料理5皿程度

3-5 主菜 (肉、魚、卵、)
2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
2(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
2(SV) みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

1日分	料理例
1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、煮干し1握、ローソクそば	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、煮干し1握、ローソクそば
15つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、から揚げ1握、スープカレー	15つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、から揚げ1握、スープカレー
1つ分 = 野菜サラダ、おかつ(中盛り)60g、鶏肉(中盛り)100g、ほうろく入りのひじきの味噌汁、煮干し、きのこコンソメ	1つ分 = 野菜サラダ、おかつ(中盛り)60g、鶏肉(中盛り)100g、ほうろく入りのひじきの味噌汁、煮干し、きのこコンソメ
2つ分 = 野菜の味噌汁、料理酒、芋の煮つけ、揚げ物	2つ分 = 野菜の味噌汁、料理酒、芋の煮つけ、揚げ物
1つ分 = 肉、卵、ほうろく、煮干し、2つ分 = 鶏肉、魚の天ぷら、まぐろの味噌汁	1つ分 = 肉、卵、ほうろく、煮干し、2つ分 = 鶏肉、魚の天ぷら、まぐろの味噌汁
3つ分 = ハンバーグステーキ、煮干ししょうゆ味噌汁、鶏肉のから揚げ	3つ分 = ハンバーグステーキ、煮干ししょうゆ味噌汁、鶏肉のから揚げ
1つ分 = 牛乳(200ml)、ヨーグルト、チーズ(10g)、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、牛乳菓子1袋	1つ分 = 牛乳(200ml)、ヨーグルト、チーズ(10g)、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、牛乳菓子1袋
2つ分 = 牛乳(200ml)、ヨーグルト、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、牛乳菓子1袋	2つ分 = 牛乳(200ml)、ヨーグルト、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、牛乳菓子1袋
1つ分 = かんきつ類1個、バナナ1本、りんご1個、さくらんぼ1個、ぶどう1房、みかん1個、りんご1個	1つ分 = かんきつ類1個、バナナ1本、りんご1個、さくらんぼ1個、ぶどう1房、みかん1個、りんご1個

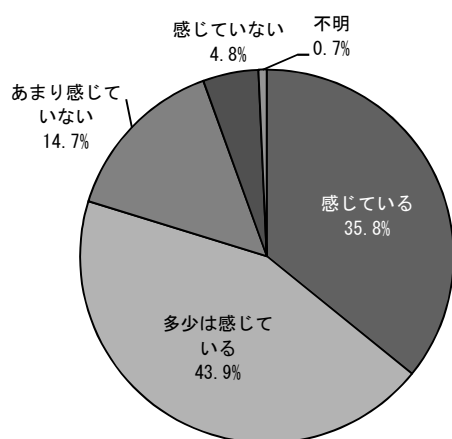
※ SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

(11) 食品の安全性について

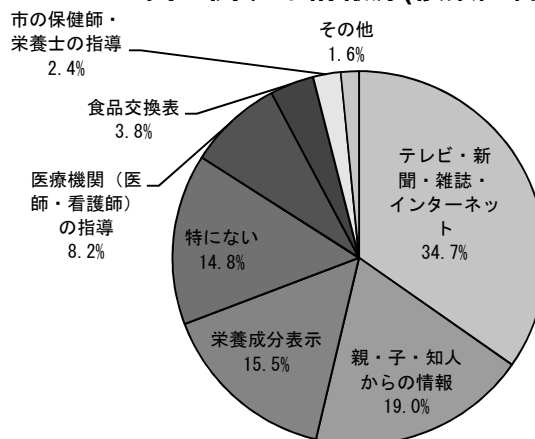
食品の安全性について、「不安を感じている」または「多少は感じている」人が約8割で、多くの人が食品の安全性について不安を感じています。また、食に関する情報源としては「テレビ・雑誌・インターネット」が約3分の1で最も多く、情報源を持っていない人も2割弱います。食品購入の際に食品表示で気をつけていることは「賞味（消費）期限」が最も多くなっています。

食品の安全性についての正確な情報を広く提供していくことが必要です。

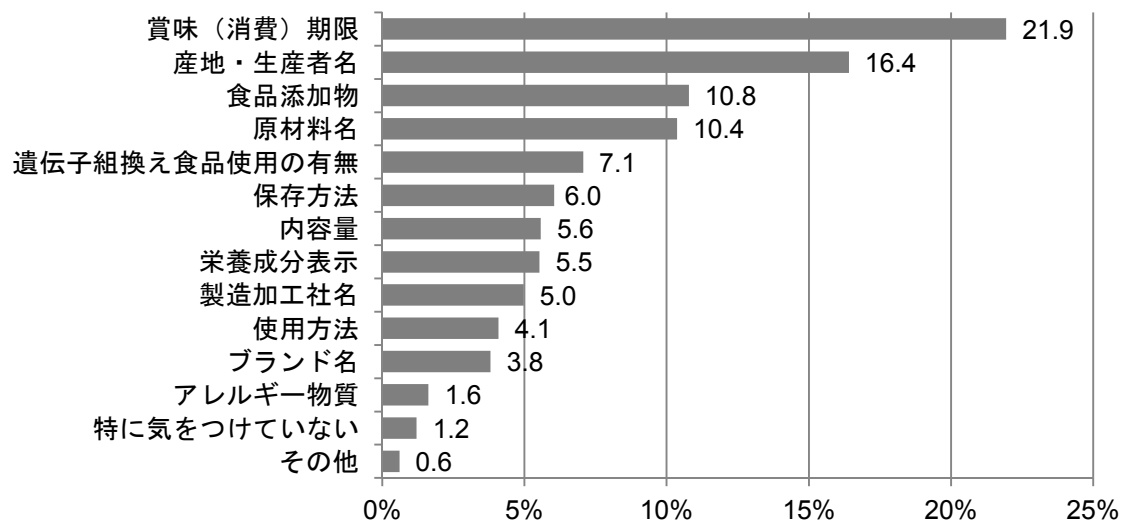
食品の安全性への不安度



食に関する情報源(複数回答)



食品購入の際に食品表示で気をつけていること(複数回答)



(12) メタボリックシンドロームの認知度について

メタボリックシンドロームについて、「言葉も意味も知っている」人は8割を超えています。メタボリックシンドロームの言葉と意味を知っている県民の割合である56.2%と比較して、認知度はかなり高いといえます。

メタボリックシンドロームの認知度

