

第2章 食環境の現状と課題

1. 食をめぐる現状

国においては、平成17年6月に「食育基本法」が制定されるとともに、平成18年3月には「食育推進基本計画」が策定されました。

さらに、平成20年6月には「改正学校給食法」、平成21年4月には「新保育所保育指針」が施行となり、すべての人々が食を通じて健康の維持、増進を図ることの必要性について機運が高まっています。児童にあつては、心身の健全な発達と食に関する正しい理解と判断力を身につけるために、国および全国の市区町村や関係機関が食育推進にむけた施策、運動を展開することになりました。

こうしたなか、本市の食育推進に関わる計画については、これまで未策定の状況でしたが、「健康やすぎ21（第1次計画）」および「安来市次世代育成支援行動計画（前期行動計画）」の見直しにあたり行った意識調査、実態調査、教育機関が行った調査などを分析した結果、地域の実情を踏まえた食育に関する総合的かつ横断的な計画策定の必要性を強く認識することとなりました。

調査結果では、経済情勢のめまぐるしい変化により、家族各々が多忙な家庭生活を送るなか、食の大切さに対する意識が希薄になる傾向があり、健全な食生活が失われつつある状況が明らかになりました。このため、肥満や生活習慣病、過度の痩身などを改善し、心身の健康の増進を図ることが容易でない家庭、社会環境となっています。

また、情報の受け手である住民が食に関する正しい情報を適切に選択し、活用するために必要な知識の不足により、子どもの健全な成長にも影響を与えることが懸念されます。

こうした食をめぐる環境の改善にむけて、これまで本市において展開してきた5つの特徴的な食育施策の充実を図るために、関連計画とも整合性を図りながら、「安来市食育推進計画」を策定します。

2. 家庭の食卓の状況

現代の家庭の食卓の状況は、戦後、日本の社会経済構造等の環境が大きく変化するなかにあつて、国民のライフスタイルや価値観、ニーズが高度化・多様化したことにより健全な食生活が実現しにくい環境となっています。

とくに、子どもが正しい食事のとり方や望ましい食習慣を身につけ、食を通じた豊かな人間性の形成、家族関係づくりによって健全な発達ができるよう食育の基本である食習慣について普及・啓発を図っていく必要があります。

○就学前期

- ・離乳食時には、保護者が介助しながら子どもだけの食事ですが、1歳前後になると家族といっしょに食事をするようになっていきます。

●課題

- ・核家族化、共働き家庭の増加に伴い家族で食卓を囲む機会が減少するとともに、早寝早起き等子どもにとってふさわしい生活習慣が確保できない家庭が増加しています。
- ・複合家族でも、生活パターンの多様化により、家族全員が食卓を囲むことが少なくなってきました。

○小中高校期

- ・「家族の大人の誰かと一緒に食事頻度」のうち、ほとんどない割合が、中学3年生で2.9%、高校2年生で9.4%でした。(図1)
- ・一部学校において、食べ物への関心や感謝の気持ちを深める事を目的として家庭で児童生徒が自らおにぎりなどを作り学校で食べる「マイおにぎりの日」を実施しています。

●課題

- ・塾や部活動のため帰りが遅く、家族と食卓を囲む機会がもてない家庭が増加しています。
- ・箸の持ち方、使い方が身につけていない生徒がみられます。
- ・やわらかい食事が増え、よく噛まずに食べる傾向が強まっていることから、あごの発達が低下し、学習意欲や体力に影響を与えることが心配されます。

○成人期

- ・30～50歳代では食事を共にする人はいるが、60歳代になると低い傾向でした。(図2)
- ・若い年代ほど、外食、インスタントの利用が多い結果でした。(図3・4)

●課題

- ・高齢者の孤食が増える傾向にあり、家族や地域の方などと食べる機会を作りふれあいの場をもつよう心がける必要があります。
- ・努めて家庭の団欒をもち楽しい食事の場をもつことも大切です。
- ・子どもの頃からさまざまな食材や料理、味付け等を経験することも必要です。(外食、インスタント・加工品の利用などの偏りから)

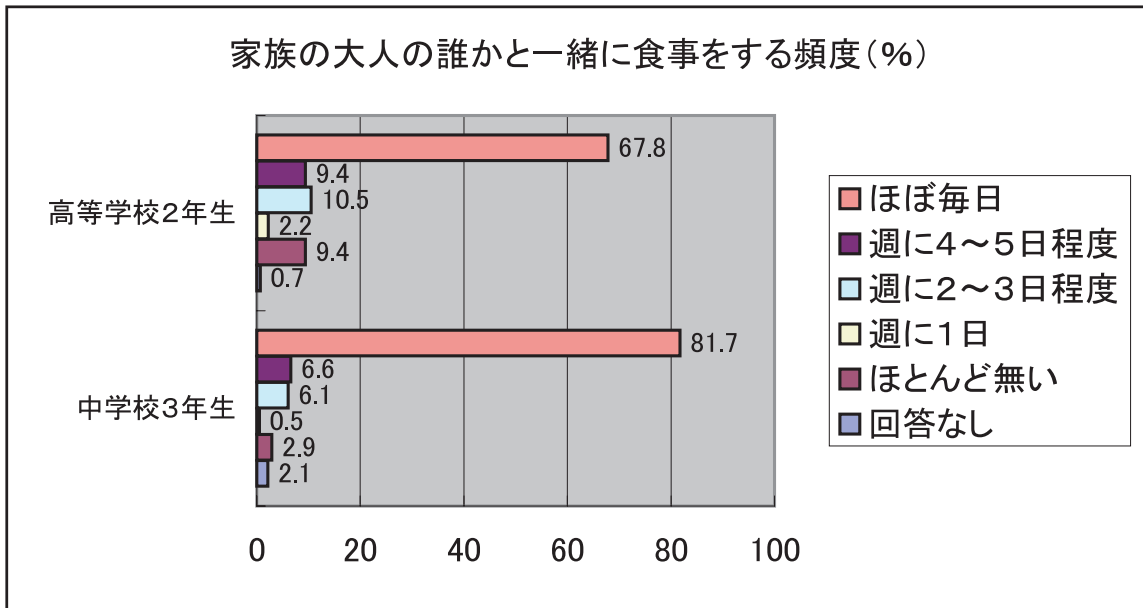


図 1 安来市次世代育成支援に関するアンケート調査より(平成21年度)

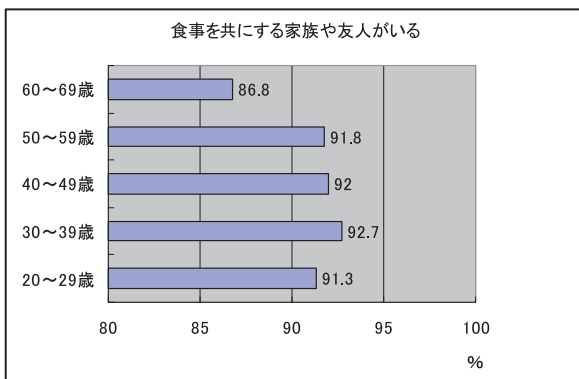


図 2 健康やすぎ21に関する健康実態調査より(平成22年度)

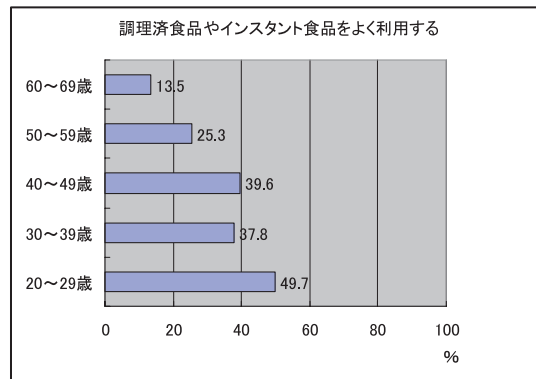


図 3 健康やすぎ21に関する健康実態調査より(平成22年度)

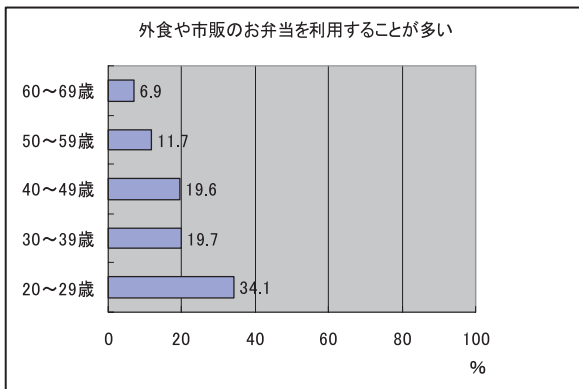


図 4 健康やすぎ21に関する健康実態調査より(平成22年度)

3. 朝食の欠食等の状況

朝食の欠食率は男女ともに20代が多く、平成7年度の調査以降、年次推移も増加傾向です。また、子どもについても、朝食の欠食や栄養面において不十分な家庭もあります。

朝食の欠食が影響し、昼食、夕食の食事摂取量が増えたり、間食が増えるなど、過食になることで肥満や生活習慣病などの発症を助長する可能性があり、また、午前中

のエネルギー供給が不十分なため体調を崩すことも懸念されます。

さらに、就学前期では心身の健全な発達、小中高校期においては、学習意欲の低下や体力に影響を与えるなどの問題点があります。

○就学前期

- ・ 3歳児の欠食の割合のなかで朝食欠食ありは8%でした。(図5)
- ・ 朝食における「主食+主菜+副菜」のバランスのとれた食事内容は31%でした。また、「主食+副菜」のうち野菜ありは10%、野菜なしは15%で、朝食で野菜を食べている子どもの割合は、41%でした。

●課題

- ・ 子どもが食べたがらないのも朝食欠食の要因となっていることから、家庭における「早寝・早起き・朝ごはんのリズムづくり」が重要となっています。また、朝食を摂っている場合でも、栄養面で不十分な家庭も増加傾向にあり、栄養バランスのとれた食事をとる習慣づくりが大切です。

○小中高校期

- ・ 毎日朝食を食べているのは、小学生96.9%、中学3年生85.1%、高校2年生81.9%で、学年が上がるにつれて欠食率が高くなっていきます。(図6・7・8)
- ・ 小学校においては、朝食の内容をみると「主食のみ」が25%から14%に減少し、主食に何かを加えて食べるという内容の改善がみられます。「主食+主菜+副菜」のバランスのとれた朝食内容は18%から29%と増加しました。朝食を食べる児童全体の約70%が朝食の内容が不十分という結果となっています。(図9)

●課題

- ・ 小学校においても朝食を毎日食べることや、摂取バランスの大切さを児童、保護者に対して授業や学校行事等を通じて繰り返し指導していく必要があります。

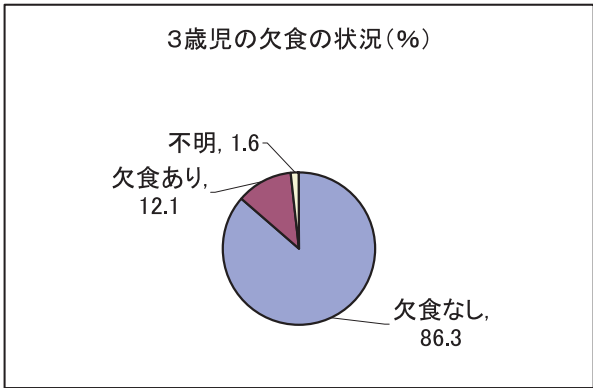


図 5 3歳児幼児健診のアンケートより(平成21年度)

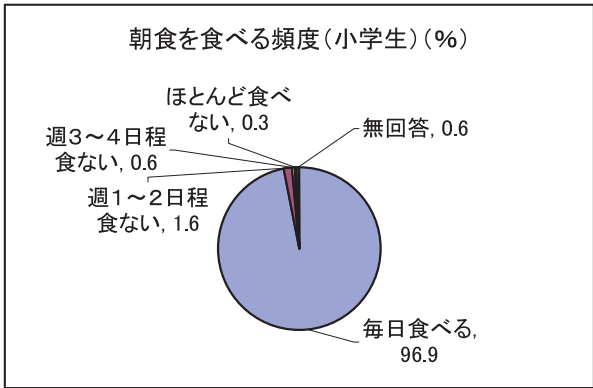


図 6 安来市次世代育成支援に関するアンケート調査より(平成21年度)

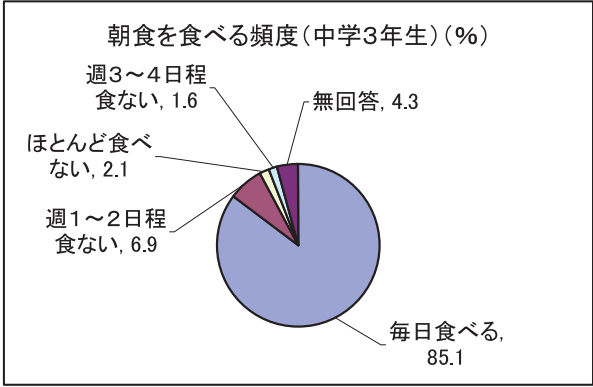


図 7 安来市次世代育成支援に関するアンケート調査より(平成21年度)

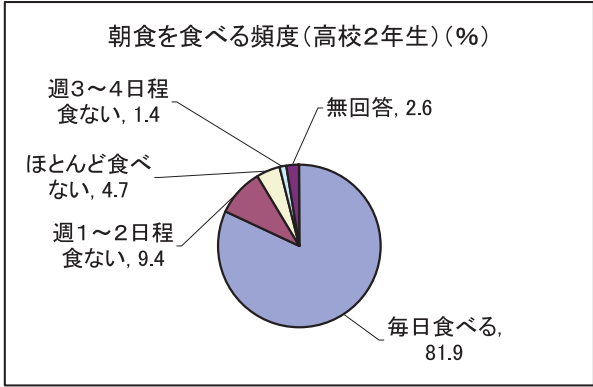


図 8 安来市次世代育成支援に関するアンケート調査より(平成21年度)

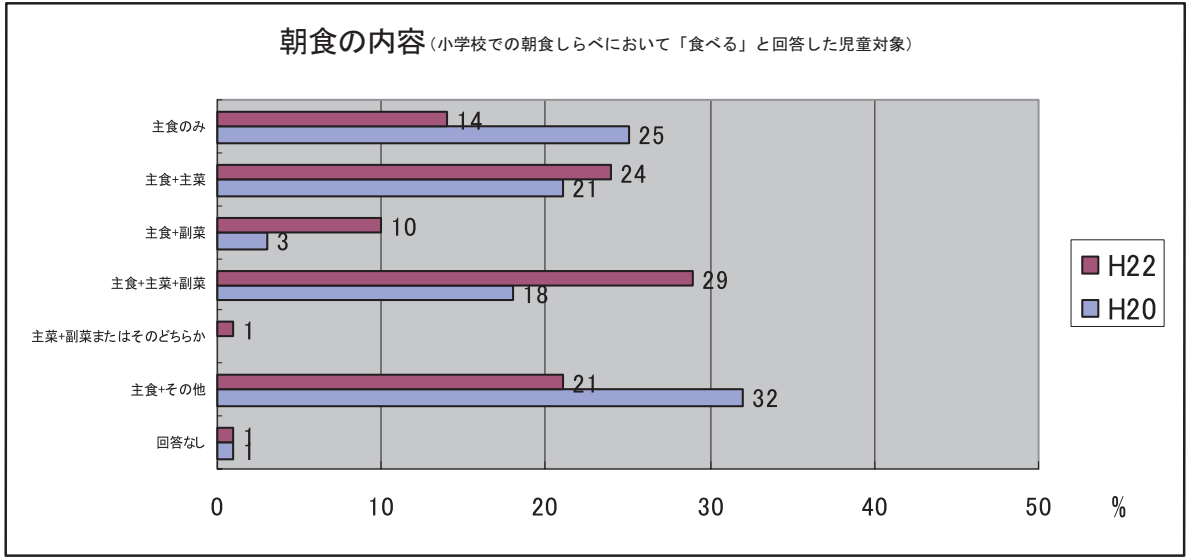


図 9 小学校5年生を対象として平成20年と22年の状況を比較調査

○成人期

- ・若い年代ほど朝食を毎日食べないことがある割合は多くなっています。(図10)
- ・今後、朝食の欠食習慣をもつ若い世代が親になると、朝食を食べる基本的な食習慣が次世代の子どものに習慣化されない傾向があります。

●課題

- ・若い世代から、毎日朝食をとる生活リズムが必要となっています。
- ・栄養バランスのとれた朝食を選択できる力や調理できる力を養うことも必要です。

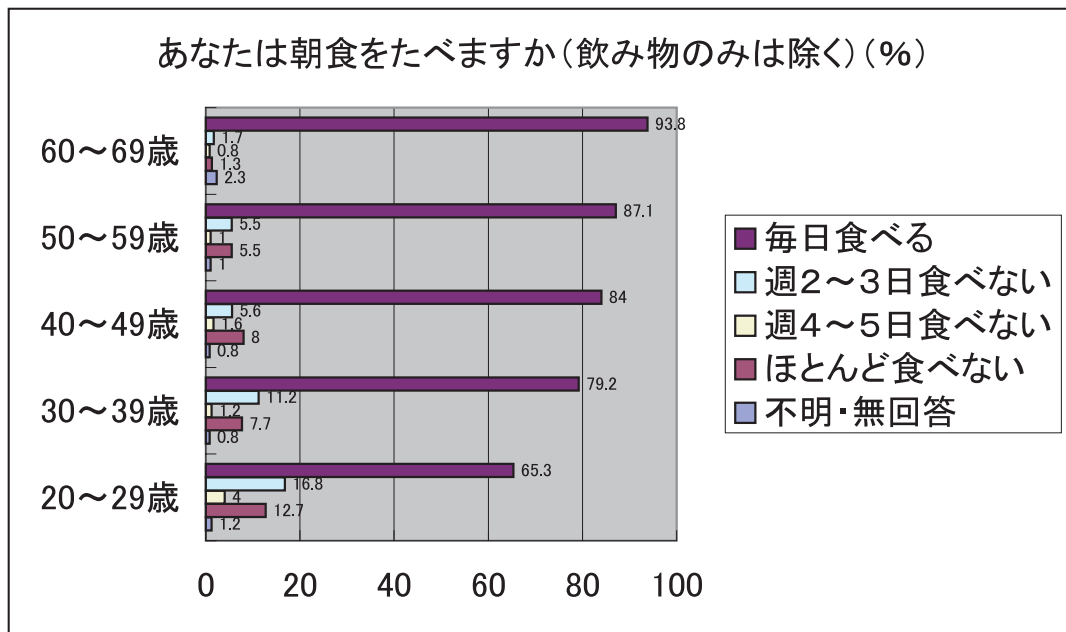


図 10 健康やすぎ21に関する健康実態調査より(平成22年度)

4. 生活習慣等の状況

健康的な生活習慣づくりを目指すためには、家庭において食べ物を選択、調整する力を身につけることが必要です。

就学前期、小学校、中学校期においては、「食を営む力」を向上させるために、「保育所保育指針」の改定に伴い保育を通じた食育の推進、小中学校の「特色をいかし、きめ細やかな指導ができる給食の提供体制」を活かす取り組み、「学校給食法」の改定による栄養教諭制度の導入など、食育を教育に取り入れるなど推進体制の充実が図られているところです。

また、正しい生活リズムを確保するために「早寝・早起き・朝ごはん」運動を給食関係機関、PTA、地域の方々と協働で推進してきました。

成人期においては、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の予防を目指して、食生活の見直しや運動の習慣化を図るなど、職場や地域を基盤にして啓発に努めているところです。あわせて、よく噛んで食べる「食べ方」の支援など食と歯・口の健康づくりとして8020運動を推進しています。

○就学前期

- ・「主食+主菜+副菜」の栄養バランスが確保できていないため、栄養面で不十分な家庭が増加傾向にあります。
- ・乳幼児健診等で基本的な生活習慣や望ましい食習慣の定着について普及・啓発を行っています。
- ・発育・発達段階に応じた離乳食教室を行っています。
- ・フッ化物洗口を実施している保育施設は、現在18施設です。

●課題

- ・遅寝・遅起きの子どもの多く、幼児期に正しい生活リズムをつけるために子育て家庭に対する啓発が必要です。
- ・おやつの食べ過ぎ、カロリーの高い飲み物が影響して、食事をとれない子どもがみられます。生活リズムを整え、「空腹感」をつくる工夫を広めていく必要があります。
- ・子どもの食に関する保護者の不安や負担を軽減するために、食に関する知識を得る場を積極的に設けていくことが必要です。
- ・小児期から歯への関心を高め、歯の手入れをしていくような効果的な啓発活動をどのようにしていくかが課題となっています。

○小中高校期

- ・小中学校の児童生徒の栄養状況は、極端な異常（肥満・痩せ）は少なくなっています。
- ・安来市では、小学5年生・中学2年生を対象に、総コレステロール等の脂質、貧血などの血液検査を実施し、この結果により、医療機関の受診、個別指導等を行っています。
- ・発達段階に応じた生活習慣の指導を行っています。
- ・乳歯から永久歯への交換期となる児童に対し小学校では、歯科衛生士などを招いた歯磨き（ブラッシング）指導を行う「歯科教室」を年1回程度、実施しています。
- ・小中高校において定期歯科健診を行っています。

●課題

- ・習い事などで帰宅が遅いことや、メディア接触の時間が長いことなどで夜更かしをする児童生徒もみられます。正しい生活リズムが確立されていない傾向が伺えます。学校・家庭・地域が連携し、正しい生活リズムの確保について取り組む必要があります。
- ・小学校の高学年になると歯垢の付着がみられ、歯肉の状態が悪い児童の割合が県と比較して高くなる傾向にあります。

○成人期

- ・野菜を1日3回食べている人は約3割でした。（図11）
- ・年代が若いほど調理済食品やインスタント食品、市販のお弁当あるいは外食をよく利用しています。（図3・4）
- ・現在の食生活をよいと思っている人は、「大変よい」と「よい」で約4割でした。問題があると感じている人は半数を超えています。食生活を見直し改善するための機会があれば改善できる人も多いと推定できます。（図12）
- ・適切なBMI（18.5～25未満）の人は約7割で、肥満傾向（BMI25以

上) の人は約 2 割でした。(図 1 3)

- ・女性の体重を減らしたい人の中には適正体重の人が多く見られました。(図 1 4)
- ・8020運動を知っている人は約6割でした。(図 1 6)

●課 題

- ・適正なBMIの理解と体力づくりについて思春期からの啓発が必要です。
- ・適正体重・適正カロリーについての理解を深めることも大切です。
- ・若い世代から食育を通じて適切な食習慣をつくることや適切な生活習慣についての理解を深めていく必要があります。
- ・健診を定期的に受診し、自分の体の状態を知り、自分の適正体重、適正カロリーや栄養バランスなどの食習慣の改善に努める必要があります。
- ・飲み物については、コーヒー飲料が最も多く購入されています。市販の飲料についてもその成分等について学習、啓発する必要があります。(図 1 5)
- ・小児期から歯と口の健康についての関心を高め、よく噛んで食べることや歯の手入れについて啓発が必要です。

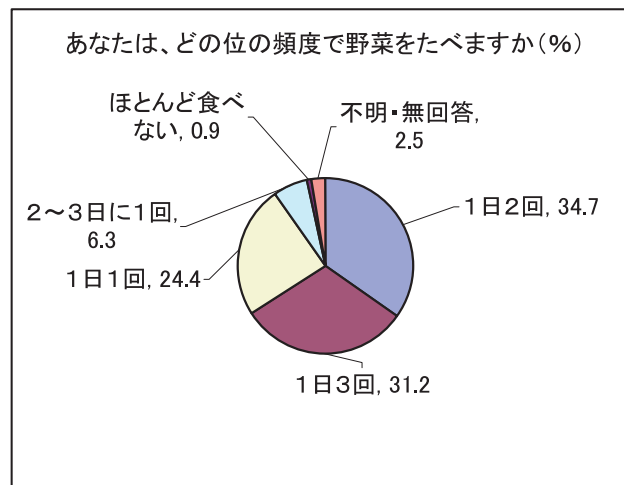


図 1 1 健康やすぎ21に関する健康実態調査より(平成22年度)

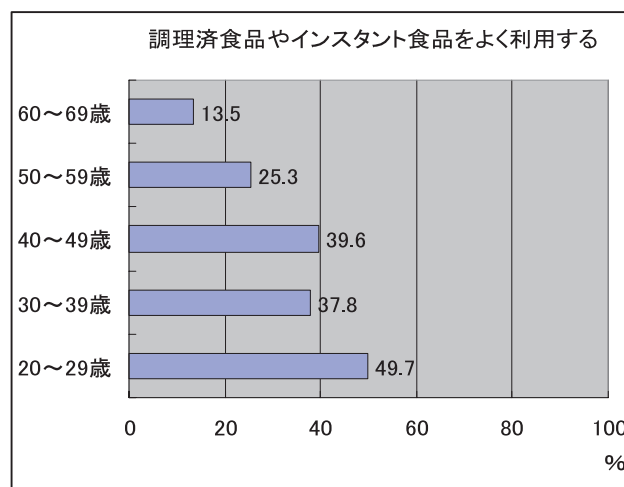


図 3 健康やすぎ21に関する健康実態調査より(平成22年度)

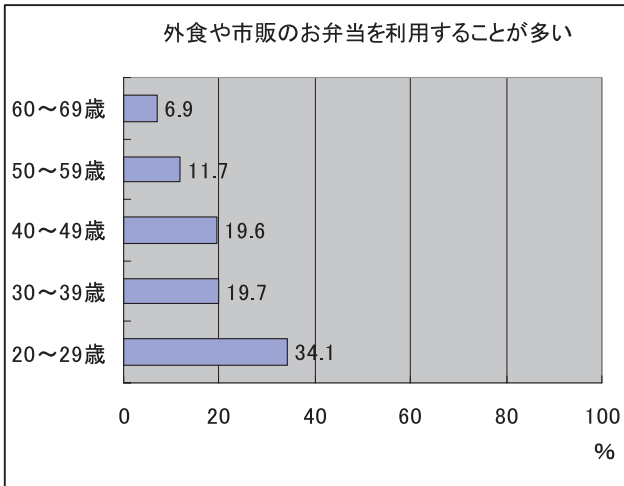


図 4 健康やすぎ21に関する健康実態調査より (平成22年度)

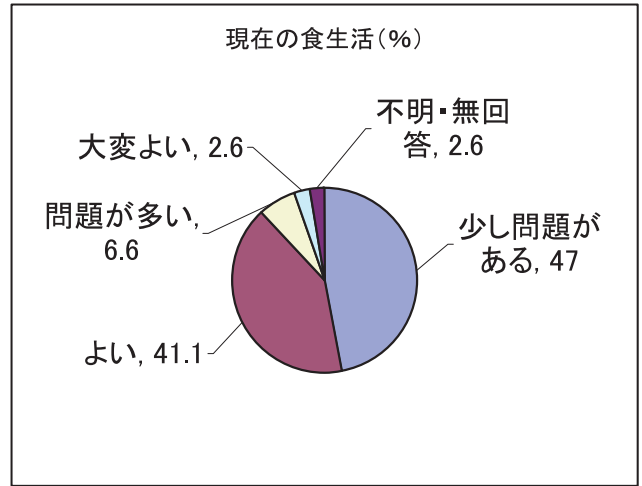


図 12 健康やすぎ21に関する健康実態調査より (平成22年度)

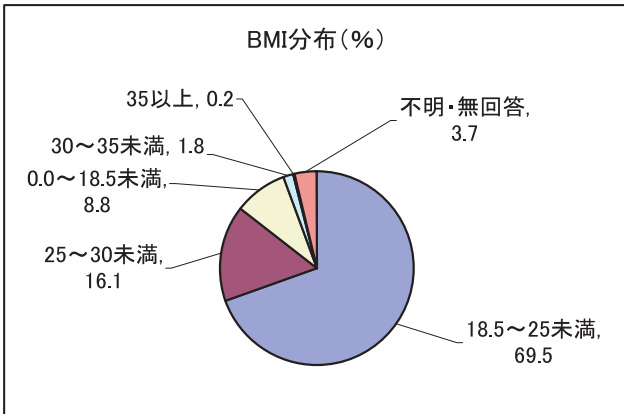


図 13 健康やすぎ21に関する健康実態調査より (平成22年度)

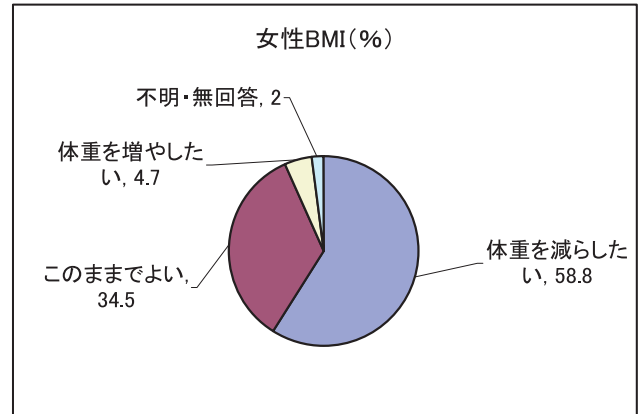


図 14 健康やすぎ21に関する健康実態調査より (平成22年度)

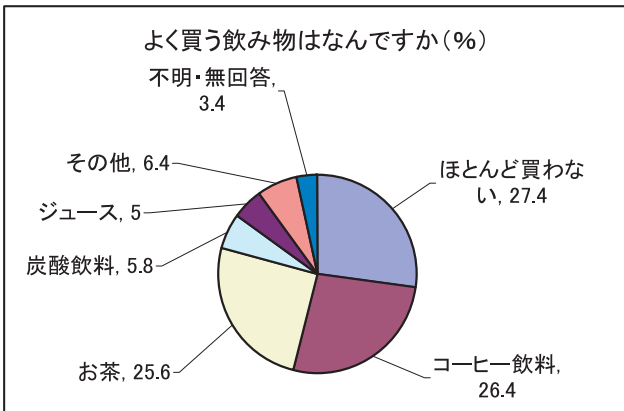


図 15 健康やすぎ21に関する健康実態調査より (平成22年度)

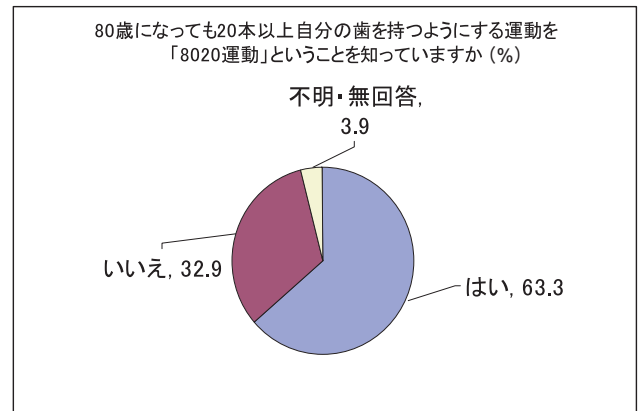


図 16 健康やすぎ21に関する健康実態調査より (平成22年度)

5. 地産地消

望ましい食生活や食料の生産等に対する子どもの関心と理解を深めるためには、保育施設や学校の給食を通じて地産地消を推進させることが必要です。

農業・漁業・林業などの体験を教育に活かし、自然の恵みを大切にすることを養うことや伝統的な食文化を次世代に伝えていくためにも、食生活改善推進協議会をはじめとする関係機関の活動と連携し、取り組みます。

○就学前期

- ・幼稚園・保育施設において、畑などで、さつまいも、ミニトマトなどの野菜を栽培しています。（一部の園では、保護者や地域の人たちと一緒に栽培しています。）
- ・畑で作った野菜を使ってクッキング体験を行っています。
- ・笹巻き・餅つきなど季節の食を保護者や地域の方と一緒に作って食べることも行っています。
- ・保育施設で提供する給食においては、安来市内授産施設の農産物を一部利用しているほか、生産農家と直接提携による購入、安来市内農園直送野菜の使用、仕入れ業者にできるだけ安来市産のものを納品してもらうよう依頼などして地産地消に努めています。
- ・保育施設において、食生活改善推進員とともに芋ほりやおやつ作りをしています。
- ・幼稚園では、野菜の栽培等を通じて、ものを植える、育てる、収穫するの楽しさを感じています。畑仕事や草取りなど家で手伝いをするようになったと言う意見も聞いています。
- ・在宅養育家庭に対しては、子育て支援センターのイベントで笹巻き作りや餅つきを食生活改善推進員とともにやり継承行事を通じながら地域の食文化を体験する機会をもうけています。

●課題

- ・幼稚園・保育施設での食文化等の体験は多く行われていますが、地産地消、地域の特性を活かした食生活などについての保育・教育の充実が必要です。
- ・在宅児への地産地消・食文化の働きかけが十分にできていない状況です。
- ・保育施設で提供する給食について、安来市内の農家から購入できるような体制、しくみのあり方について検討する必要があります。

○小中高校期

【小学校】

- ・農業体験を全小学校で実施しています。具体的には、地域の方や保護者と一緒に稲作体験・たけのこ堀・さつまいも、あすっこ、大根、なす、キャベツ、とうもろこしなどの野菜栽培を行っています。
- ・栽培した野菜・季節の行事料理などの料理体験を行っています。

- ・栄養教諭が「食事の重要性」「心身の健康」「食品を選択する能力」「感謝の心」「社会性」「食文化」この6の目標を基本に食に関する授業を行っています。
- ・地場産物・地域の特性を活かした食事・季節の行事食を取り入れた献立による給食を実施しています。（4月さくら寿司・5月茶めし・6月かしわ餅など）
- ・地域の方、保護者、調理師との交流給食を行っています。
- ・児童会活動で食に関する放送などを行っています。
- ・小学校給食（伯太中学校含む）において、地場産物の使用率は、島根県全体の数値を上回る状況でした。米と乳製品のうち牛乳（飲用）については、全て安来市産を使用しています。野菜類については、学校単位での安来市産使用の取り組みがされており、高い使用率となっています。
- ・農業を実体験することにより、米や野菜、農業従事者への感謝の気持ちがあらわされるようになります。

【中学校】

- ・中学校において食育を学校として取り組んでいるのは、全5校のうち2校です。
- ・栄養教諭による食に関する指導を行っています。
- ・安来市産の食材にこだわった調理実習を行っています。
- ・醤油作り体験を行っています。
- ・食品添加物、地産地消、食文化についての学習の場を設けています。
- ・配膳の仕方、盛り付け方などの習得ができています。（伯太中学校給食）

【高等学校】

- ・畑での野菜栽培など選択科目として週3時間授業に取り入れています。非常に人気の高い科目となっています。（1つの高校で実施）
- 生産者の立場の理解・無農薬栽培の理解・幼稚園児との交流などを行っています。

●課題

- ・小学校での食文化等の体験は多く行われているが、地産地消、地域の特性を活かした食生活などについての学習が少ない状況です。
- ・小学校給食については、（伯太中学校含む）鮮度も良く安心・安全である安来市産の食材の使用を推進していますが、安来市内の農家から直接仕入れるため、数量や形、大きさなどの安定した調達ができないことが課題となっています。
- ・中学校・高等学校での農業体験や食に関する学習等の取り組みや林業・漁業などの体験が十分ではない状況です。

○成人期

- ・安来市食生活改善推進員が地域で食生活改善のための活動を展開しています。継続した地道な活動から安来市食生活改善推進員の認知度が少しずつ上がっており活動の場が広がりを見せています。
- 活動例）・伝統料理や季節感を捉えた行事食等の食文化の伝承が行われていま

す。（島根総合福祉専門学校や地域の中での調理実習）

- ・食生活改善のための料理教室（男の料理教室等）や地区ボランティアの参加による教室、イベントを開催しています。
- ・安来市、中国四国農政局島根農政事務所、やすぎ農業協同組合他7団体による「安来農林振興協議会」の地産地消部会が次のような活動しています。
直売所等の活動（やすぎ直売組織ネットワークなど）や青空市により地産地消を推進しています。
交流事業（農業体験）、農商工連携活動として、やすぎ特産品フェア、いちご加工商品開発、いちごスイーツコンテストなどを実施しています。

●課題

- ・安来市産の作物の生産から活用方法までの学習の機会を増やす必要があります。
- ・安来市産野菜等の入手・活用方法についての情報提供に努める必要があります。
- ・直売所などの野菜の出品数が安定せず、地産地消を推進するにあたっての課題となっています。
- ・農業従事者の高齢化が心配されています。
- ・安来市産の作物を利用した加工品開発が必要です。
- ・食生活改善推進員の養成が必要となっています。

6. 食の安全

健全な食生活を実践するには、食品の安全性に関する情報を受け止め、適正に食品を選択する力を身につけることが重要です。

このため食品の安全な取扱い方法や選び方等の安全性に関する基礎的な情報や知識の提供の場について、行政と事業所、食品関連業者などとの連携により、食に関する安心・安全な環境づくりを推進します。

○就学前期

- ・保護者に対し、乳幼児健診や離乳食教室等で、安全な食材の選び方や正しい知識について、普及・啓発しています。
- ・保育施設では、除去食を必要とする園児に対して、アレルギー反応・アナフィラキシーショックの有無を確認し、保育所と家庭の取り組みを統一して、安心・安全な食事を提供できるようアレルギー疾患診断書と除去食指示書の提出を義務化しました。

●課題

- ・保護者の意向により除去を継続している事例もあり、主治医の除去食指示書を通じ、就学までにできるだけ多くの食材を食べることができるよう家庭支援を図っていくことが必要です。

○小中高校期

- ・小学校給食（伯太中学校含む）では、食品表示を確認し、着色料、保存料の少ない食材を使用するようにしています。
- ・授業では、食品表示などを利用して食品の情報を把握し、品質や使う目的に合ったものを選ぶ指導をしています。

●課題

- ・（財）島根県学校給食会などを通じて仕入れる食材には、食品表示がありますが、今後は個人商品への表示をすすめていくことが必要です。

○成人期

- ・地区健康推進会議の活動の一環として、食の安全についての健康教室を実施しています。

●課題

- ・食品表示についての理解と確認について普及啓発を図る必要があります。
- ・サービス産業（外食産業）での栄養成分表示による協力店を増やすことも必要です。

7. その他の食環境への取り組み

食育の推進は、子どもや成人および高齢者に対する健康施策および教育などの各分野が十分に連携し効果的な施策を展開する必要があることから、行政関係部課が横断的に食育を推進させることができるよう、この計画に基づく「庁内総合推進体制」を早急に整備します。

就学前期の家庭においては、核家族化、少子化、地域のつながりの希薄化などが影響し、家庭の養育力が低下している傾向にあるため「子育て支援事業」を通じ、食育に関する情報や知識の提供の場を設けていきます。

また、食育に対する住民の方々の認知度を高める必要があることから、地域において食育が一層推進されるよう、行政と関係機関とで組織する「安来市健康推進会議」の活動を通じ、食育に関する機運の醸成を図るための普及啓発活動を住民の方々と協働で推進します。

○就学前期

- ・平成21年度に行った次世代育成支援に関する意識調査では、日頃の子育ての悩みとして、就学前児童の保護者の場合、「食事や栄養」が2番目となっています。（図17）

●課題

- ・核家族化、少子化、地域のつながりの希薄化などが影響し、家庭の養育力が低下している傾向にあり、食育に関する情報や知識の提供の場を行政や関係機関が積

極的に設けていく必要があります。

○成人期

- ・食育について知っている人は「よく知っている」と「まあまあ知っている」を合わせて約6割です。(図18)
- ・「食育」の認知度は高くなっていますが、食べ物大切さや食の知識を身につけ食を選択する力を養うことなどの理解が不十分です。

●課題

- ・「食育」の普及・啓発を一層推進させていく必要があります。

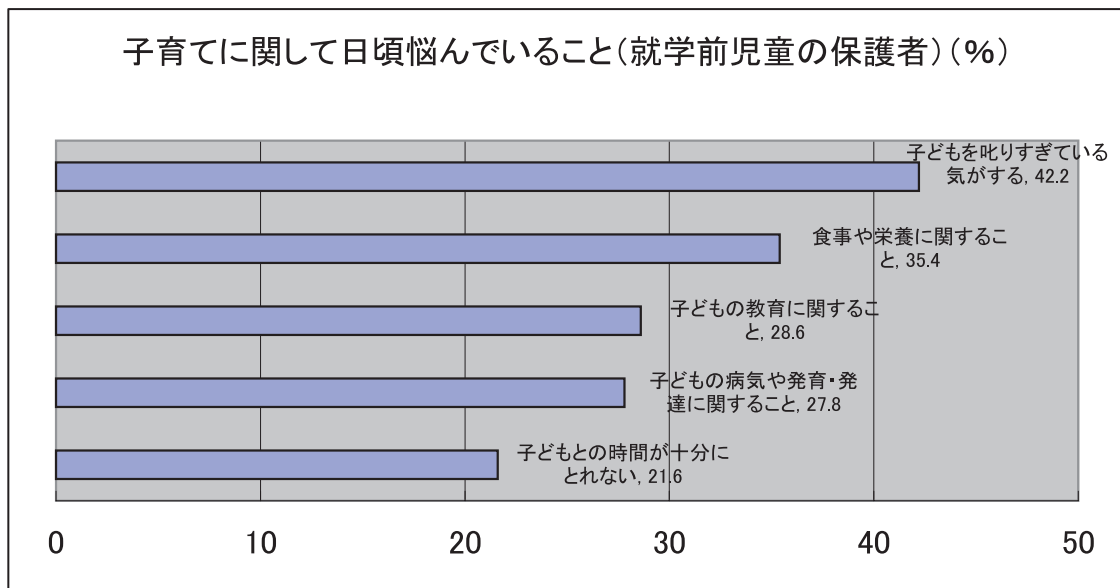


図 17 健康やすぎ21に関する健康実態調査より(平成22年度)

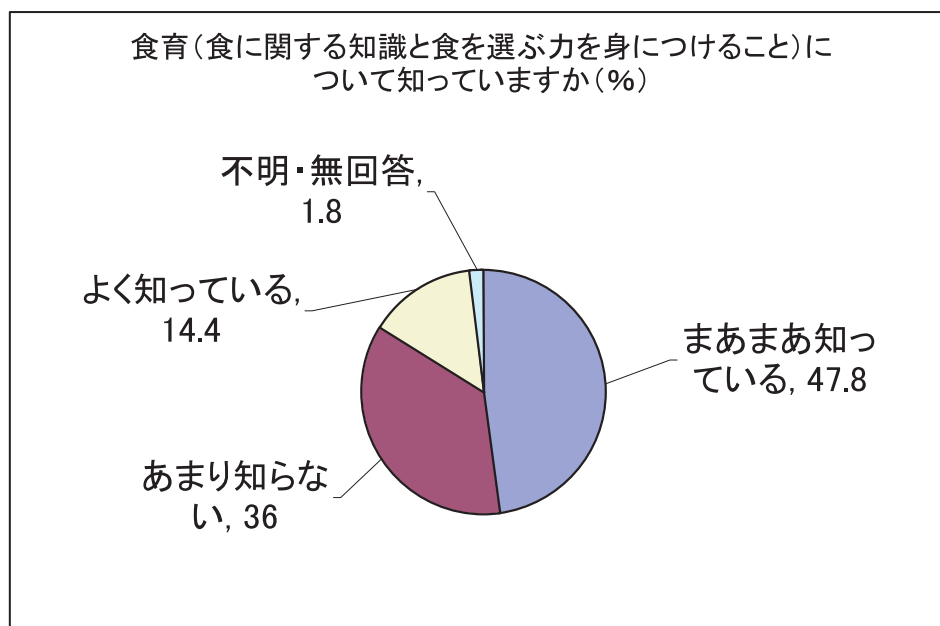


図 18 健康やすぎ21に関する健康実態調査より(平成22年度)