

第4章 食に関する現状と課題

5つの基本方針ごとに、それぞれの現状と課題を述べます。

1 健康につながる食生活の確立

健康に関する課題は、ライフステージごとに異なるため、ここでは「子ども」「成人・高齢者」に分けて、現状と課題を述べます。

(1) 現状

①子ども

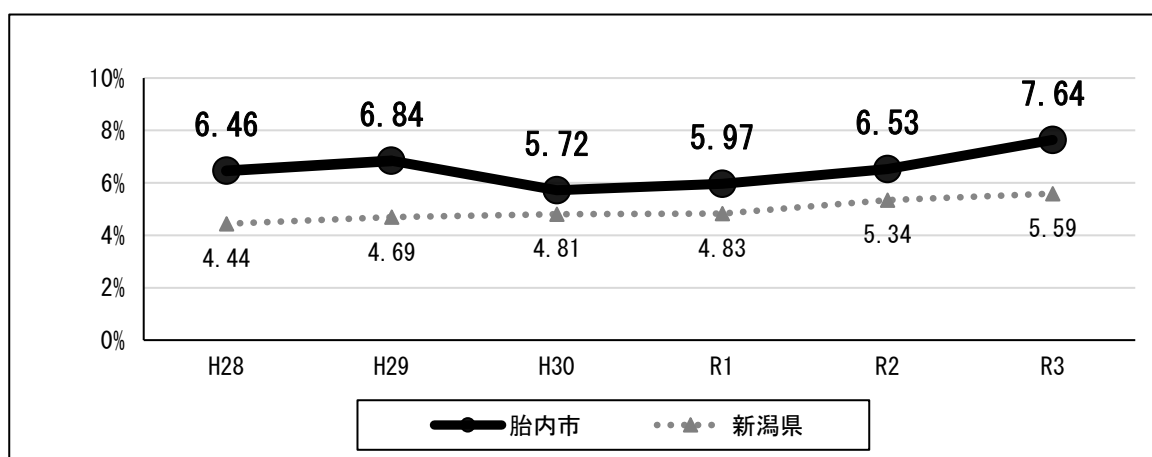
《健康状態について》

園や学校で行う身体測定において肥満傾向（園：肥満度+15%以上、小・中：肥満度+20%以上）である子どもの割合は、県平均よりも高い状態が続いています。（図表9、10、11）特に令和2年度は新型コロナウイルス感染症の流行による外出控え等の影響もあり、増加傾向であったことが考えられます。

園においては、年に1回（6月）に「肥満度調査」を実施し、その結果を園（担任、栄養士）と保護者で共有し、相談やアドバイスを行い、改善に向かうようにしています。

小中学校においては、肥満度が基準よりも高い児童生徒に対して受診券を発行し、受診勧奨を行っています。受診勧奨がきっかけとなり、医療機関へ継続して受診することにもつながっています。また、肥満度の高い児童生徒を対象として肥満対策に取り組んでいます。

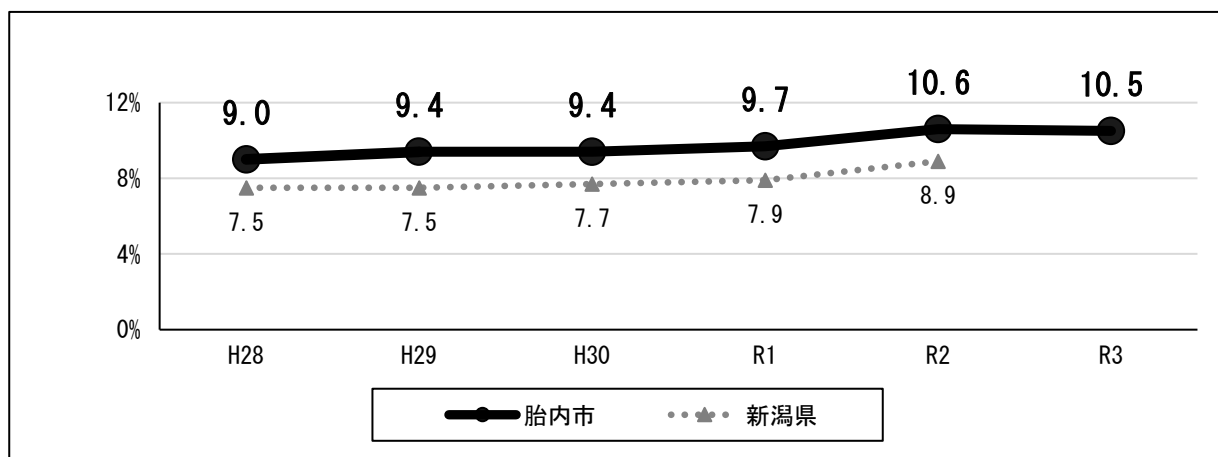
図表9 肥満傾向（肥満度+15%以上）児童の割合（園）



出典：新潟県小児肥満等発育調査

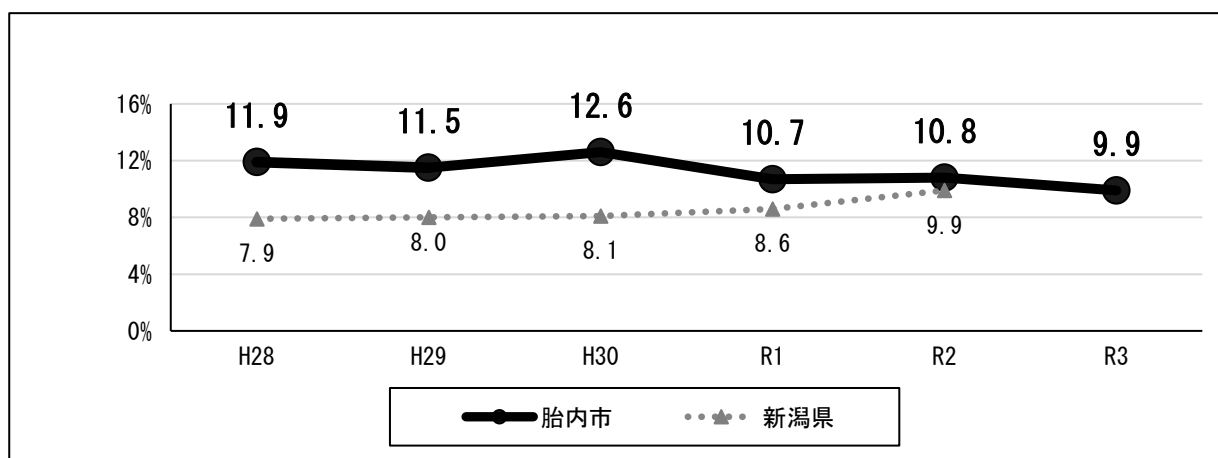
第4章 食に関する現状と課題

図表10 肥満傾向（肥満度+20%以上）児童の割合（小学校）



出典：学校保健統計

図表11 肥満傾向（肥満度+20%以上）生徒の割合（中学校）



出典：学校保健統計

《 肥満度の算出方法 》

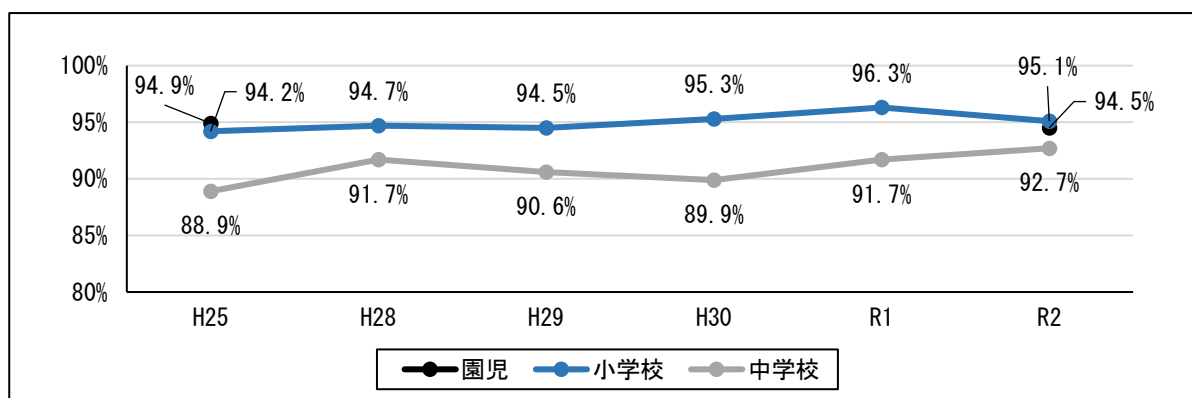
$$\text{肥満度 (\%)} = (\text{実測体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100$$

《朝食の摂取状況について》

朝食を毎日食べる子どもの割合は、園児 94.5%、小学生 95.1%、中学生 92.7%であり、園児については第2次計画の目標値である「現状値を上回る」という目標は達成することができませんでした。(図表12) 食べない理由としては小中学生ともに「食欲がないから」「朝、時間がないから」と答えた割合が多く、中学生においては「朝食が用意されていないから」「いつも食べないから」と答えた生徒もいました。

また、令和2年度の小中学校においては、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のための休校措置により自宅で過ごすことが増えたことで、生活リズムが乱れ、朝食摂取に影響したことも考えられます。

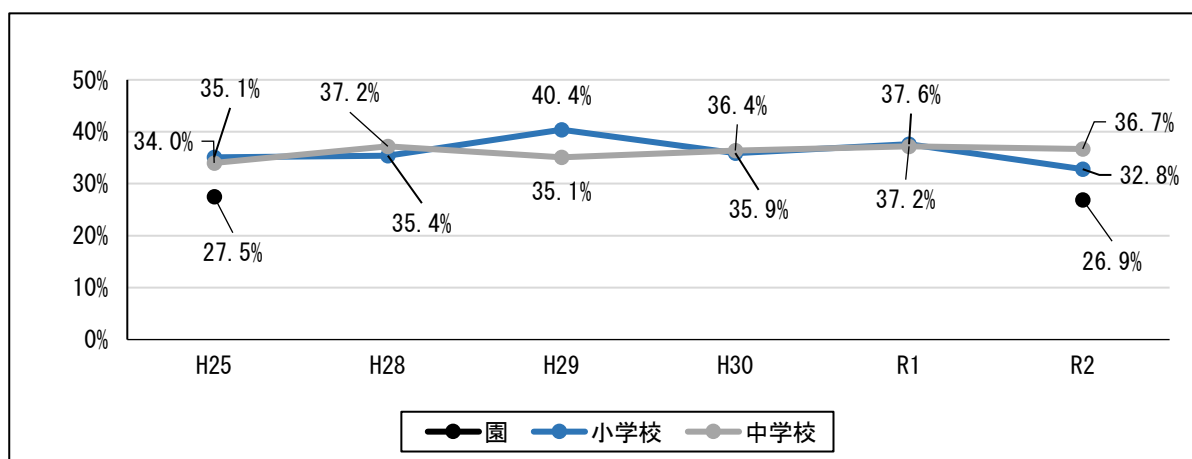
図表12 子どもの朝食摂取状況（朝食をほとんど毎日食べると答えた人の割合）



出典：歯と食育に関するアンケート（園）、食生活に関するアンケート（小中学校）

また、朝食の内容については、主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べている子どもの割合は、園児 26.9%、小学生 32.8%、中学生 36.7%であり、中学生において最も高い状況でした。(図表13)

図表13 子どもの朝食の内容（主食・主菜・副菜がそろった食事を食べていると答えた人の割合）



出典：歯と食育に関するアンケート（園）、食生活に関するアンケート（小中学校）

※園児へのアンケートは5年に1回実施

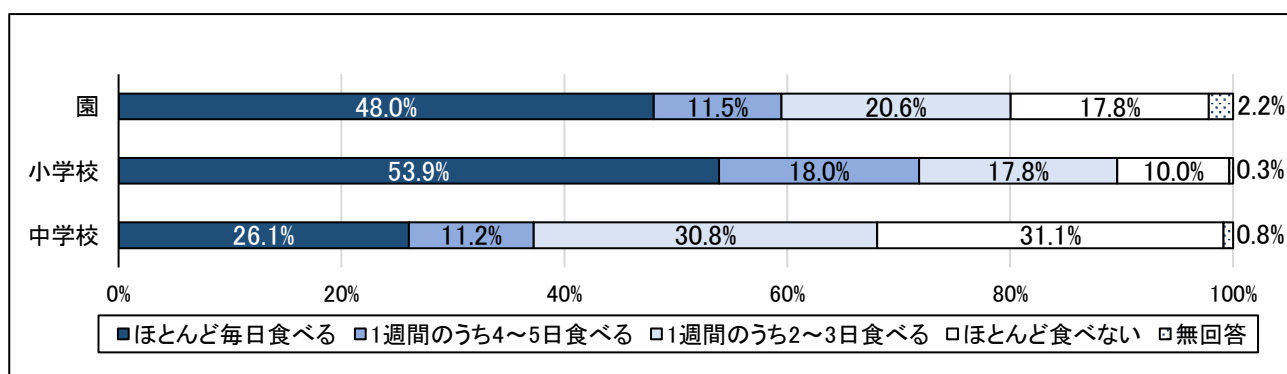
第4章 食に関する現状と課題

《おやつ摂取状況について》

おやつをほとんど毎日食べると答えた子どもの割合は、小学生が最も高く 53.9%でした。中学生は部活動等で帰宅時間が遅いことから、おやつを食べる生徒の割合は少なく、帰宅後はすぐに夕食を食べる生徒が多いことがうかがえます。(図表 14) 夜食をほとんど毎日食べると答えた子どもの割合は、小学生が最も高く 21.6%、中学生が 19.9%でした。(図表 15)

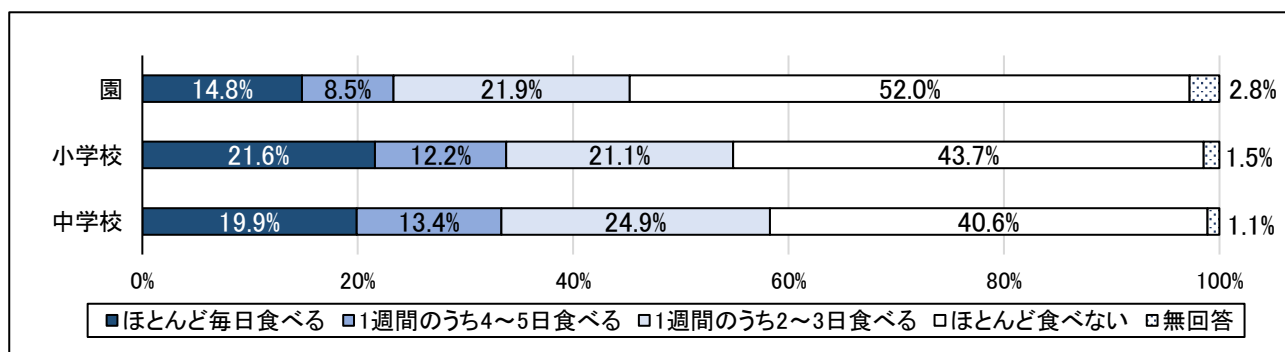
おやつや夜食の内容としては、どの年齢においても「アイスクリーム」「スナック菓子」「チョコレート」をよく食べる、と答えた人の割合が多く、高エネルギー・高脂質のお菓子を好んで食べている子どもが多いことが分かりました。

図表 14 おやつ摂取状況



出典：歯と食育に関するアンケート（園）、食生活に関するアンケート（小中学校）

図表 15 夜食の摂取状況



出典：歯と食育に関するアンケート（園）、食生活に関するアンケート（小中学校）

②成人・高齢者

《健康状態について》

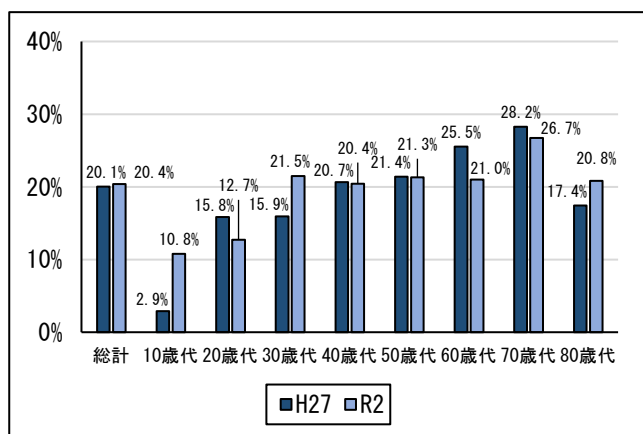
太りすぎたり、痩せすぎたりすることはあらゆる病気の要因となってしまうため、適正体重を維持できるようにしていく必要があります。

成人においては、肥満ややせを判断する指標として「BMI」が用いられています。BMIが25以上だと「肥満」に該当しますが、肥満の人の割合は全体・総計では、前回調査と比べてほぼ変化は見られず、20歳代・60歳代・70歳代で減少、10歳代・30歳代・80歳代では増加しています。（図表16）

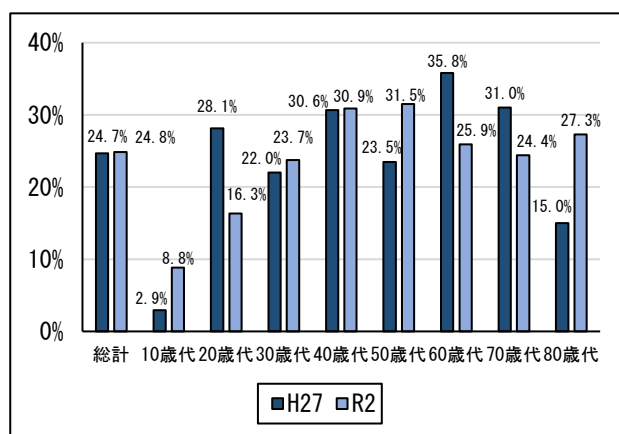
男女別でみると、男性の方が肥満に該当する人の割合が高く、男性・総計では24.8%でした。特に40～50歳代で肥満の人の割合は30%を超えており、高い状況です。また、80歳代の肥満の人の割合も前回調査よりも高くなっています。（図表17）女性は、男性よりも低い状況ではありますが、10歳代、30歳代、70歳代では前回調査よりも肥満の人の割合は高くなっています。（図表18）

また、市の特定健診を受けた人のうち、肥満に該当する人の割合も27.7%と高い傾向が続いています。

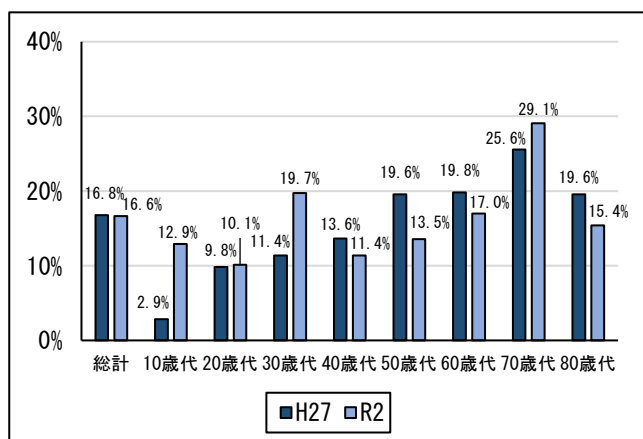
図表16 肥満の人の割合（全体）



図表17 肥満の人の割合（男性）



図表18 肥満の人の割合（女性）



※BMIの算出方法

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)})^2$$

18.5未満：やせ

18.5～25未満：ふつう

25以上：肥満

※図表データに用いたBMIは、実測値によるものではなく、アンケートで回答のあった自己申告値に基づいて算出しました。

出典：食に関するアンケート

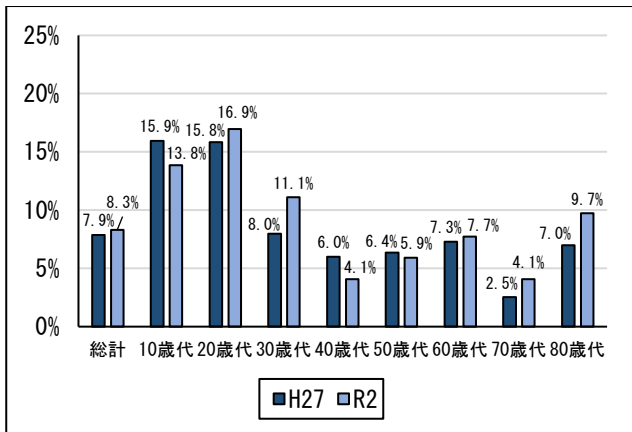
第4章 食に関する現状と課題

一方で、BMI18.5未満で「やせ」に該当する人の割合は、全体では10歳代、20歳代で他の年代よりも高い傾向が続いています。(図表19)

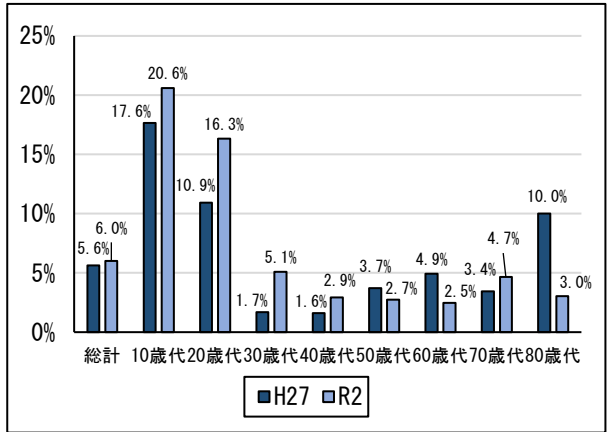
男女別でみると、女性の方がやせに該当する人の割合は高く、令和2年度の調査では20歳代、30歳代の若い世代の女性が他の年代に比べ高い状況です。(図表21)全国的にも若い女性のやせは増加しており、胎内市よりも高い状況です。(図表22)

また、80歳代の女性のやせも前回調査よりも大きく増加し、15.4%となっています。

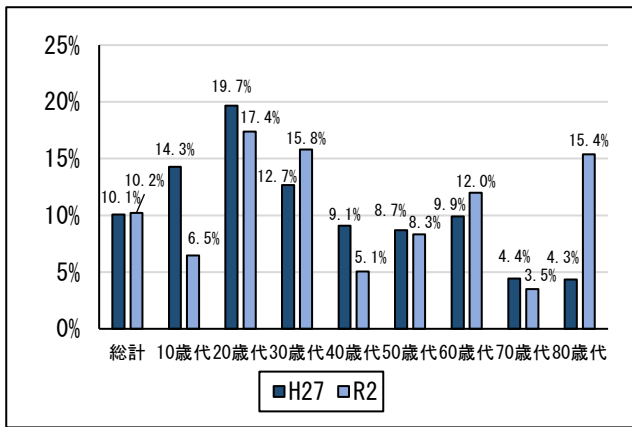
図表19 やせの人の割合(全体)



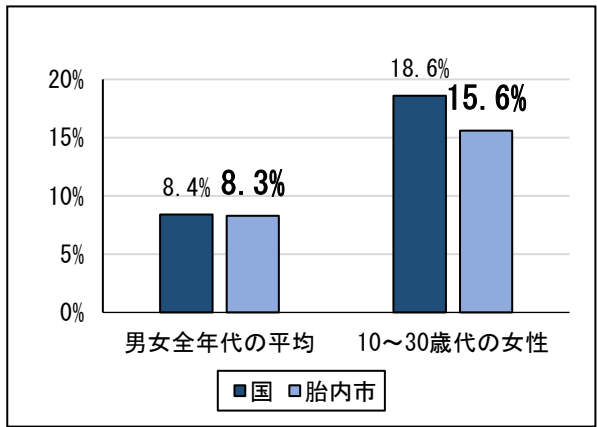
図表20 やせの人の割合(男性)



図表21 やせの人の割合(女性)



図表22 若い女性の痩せの割合



出典：食に関するアンケート

出典：国民健康栄養調査(国)
食に関するアンケート(胎内市)

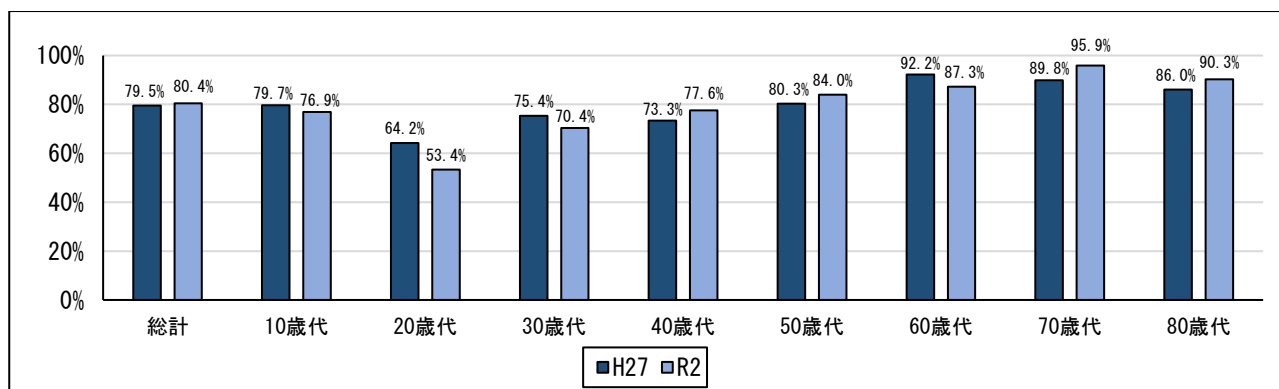
《朝食の摂取状況について》

朝食を毎日食べている人の割合は、全体・総計では 80.4%と前回調査とほぼ変わらない状況でした。

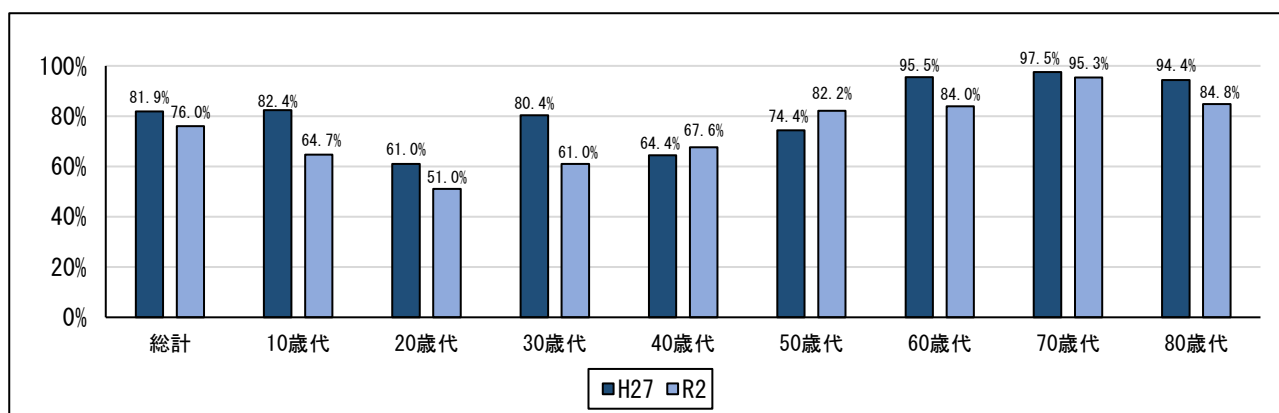
(図表 23) しかし、年代別で見ると 20 歳代で 53.4%と低い結果であり、男女別でも男性 51.0%、女性 55.1%とどちらも前回調査よりも低くなっています。(図表 24、25) 食べない理由としては、「朝、時間がないから」「いつも食べないから」「食欲がないから」と答えた人が多く、生活習慣の乱れや、食べないことが習慣化してしまっていることがうかがえます。

高齢者は起床時間が早い人が多いことなどから、他の年代に比べ摂取率が高いと考えられます。

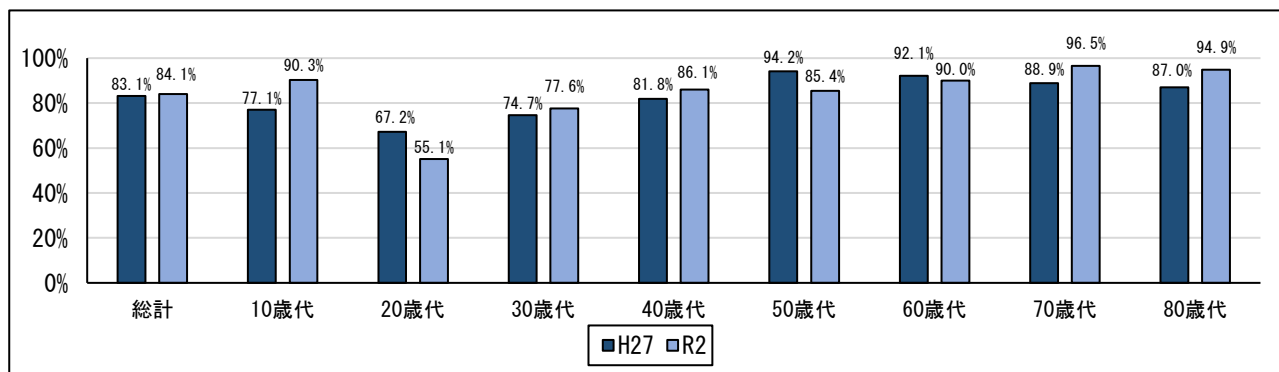
図表 23 朝食の摂取状況（毎日食べると答えた人の割合） 全体



図表 24 朝食の摂取状況（毎日食べると答えた人の割合） 男性



図表 25 朝食の摂取状況（毎日食べると答えた人の割合） 女性



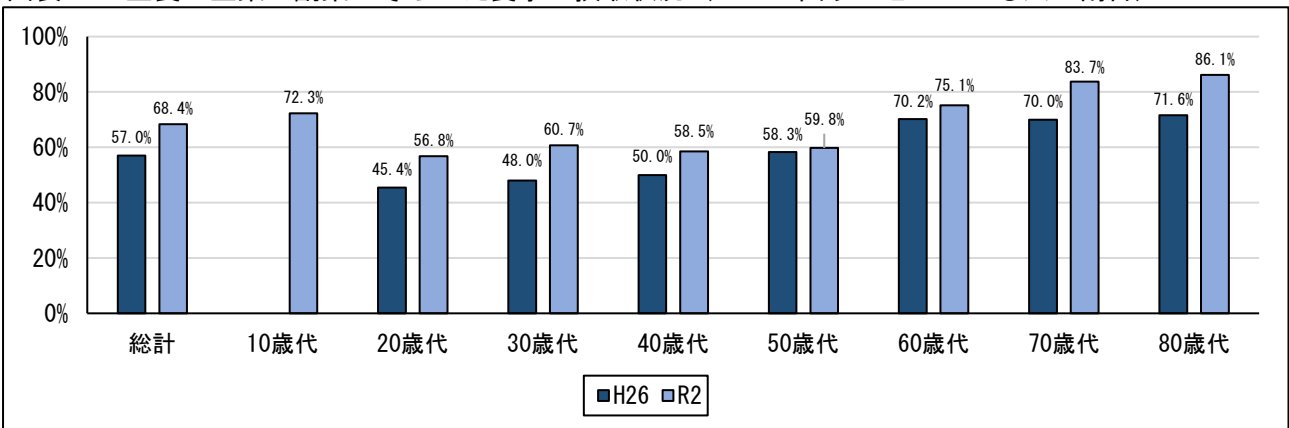
出典：食に関するアンケート

《バランスの良い食事の摂取状況について》

主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上とっている人の割合は68.4%であり、どの年代でも平成26年度の調査よりも増加しました。特に65歳以上の高齢者は高い状況です。(図表26)

在宅の一人暮らし高齢者等の食生活を支援することを目的として、高齢者配食サービスを行っています。令和2年度の年間延べ利用者数は521人で、配食数は普通食が4,571食、特別食(カロリー・塩分調整食、たんぱく質・塩分調整食、やわらか食等)が720食となっております。利用にあたっては、チェックリストを使用したアセスメントを実施しており、1日1回、週に5回の範囲内で必要な人に適切なサービスが提供できるように制度を整えています。

図表26 主食・主菜・副菜がそろった食事の摂取状況(1日2回以上とっている人の割合)



出典：食に関するアンケート

バランスの良い食事

生涯にわたって心身の健康を維持していくためには、栄養バランスのとれた食事を習慣的にとることが大切です。栄養バランスを整えるための基本となるのが、「主食・主菜・副菜」を組み合わせることです。それぞれの1日の目安量は「手ばかり法」で知ることができます。

主菜
魚、肉、卵、大豆製品などを使った料理

副菜
野菜、きのこ、海藻などを使った料理

主食
ごはん、パン、めんなどを
使った料理

副菜 (汁物)

主食
ごはん、パン、めんなどを
使った料理
からだを動かすエネルギー源になります。

ごはんなら毎食茶碗に1杯

主菜
肉、魚、卵、大豆製品などを
使った料理
骨や筋肉、血液などの
からだをつくるもとになります。

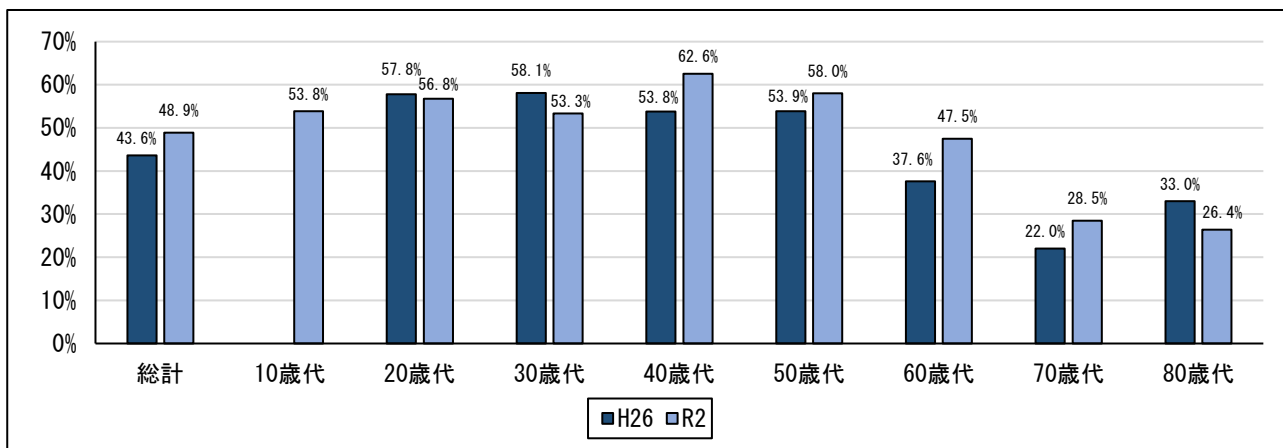
1日に4つ分
手のひらにのる量

副菜
野菜、きのこ、海藻などを使った料理
からだの調子を整える働きがあります。

緑黄色野菜(手のひらに1杯)
その他の野菜(手のひらに2杯)

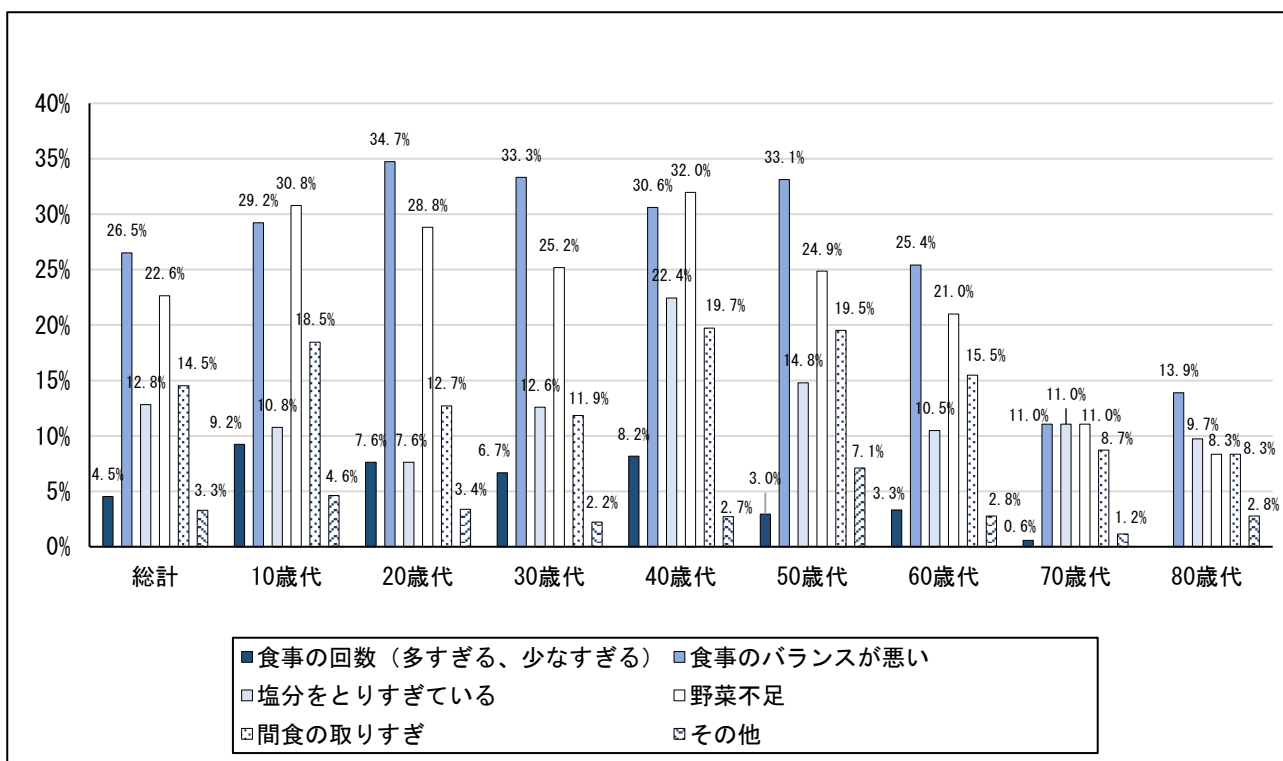
自分の食事の問題を感じている人の割合は、全体で48.9%であり、10～60歳代で高い状況でした。(図表27) 10～60歳代のどの年代でも、「食事バランスが悪い」、「野菜不足」と答えた人が多い状況です。(図表28)

図表27 自分の食事をどう感じているか（少し問題がある、問題があると答えた人）



出典：食に関するアンケート

図表28 どんなことが問題だと感じるか



出典：食に関するアンケート

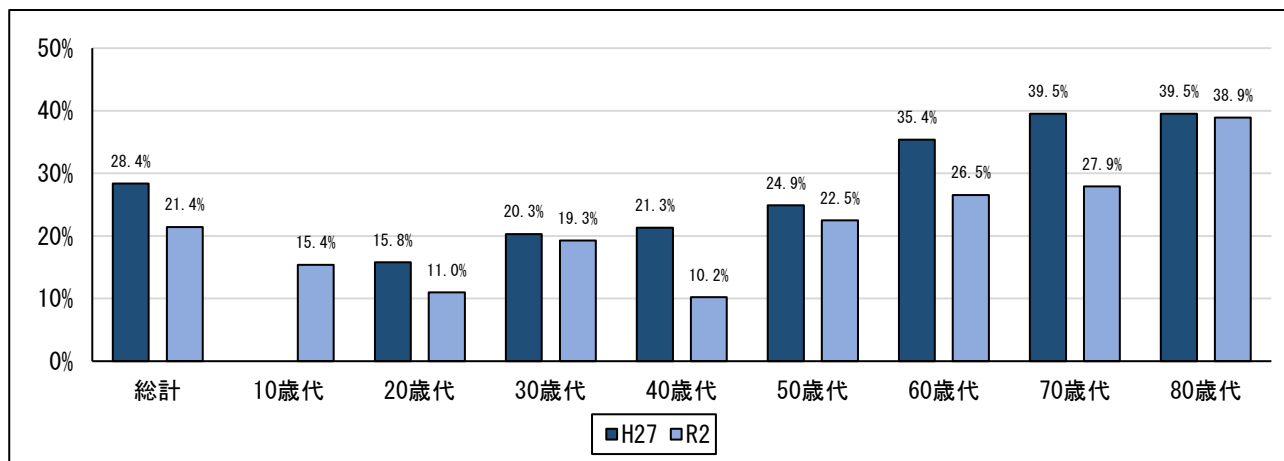
第4章 食に関する現状と課題

《野菜の摂取量について》

野菜を毎食食べている人の割合は、総計で21.4%あり、どの年代でも平成27年度の調査よりも減少しています。10歳代（15.4%）、20歳代（11.0%）、40歳代（10.2%）で特に低い状況です。（図表29）

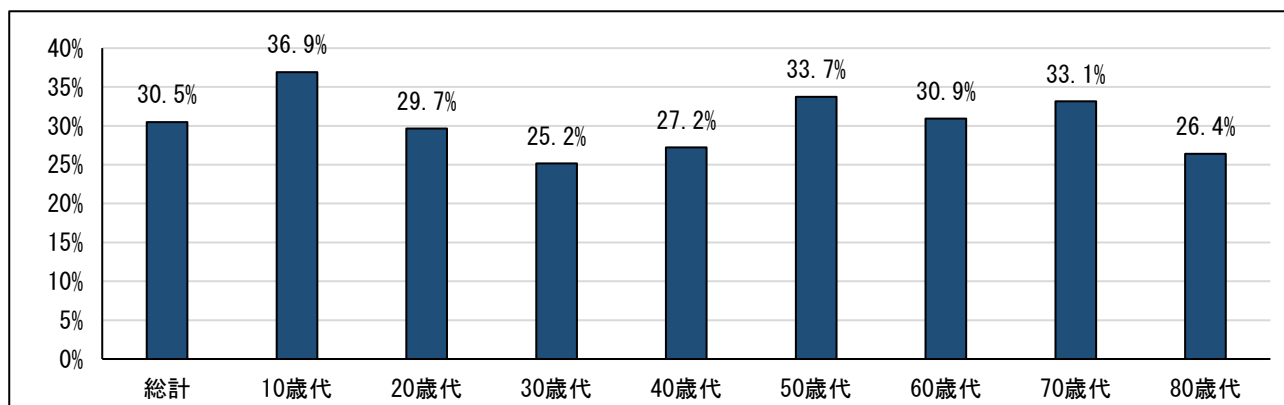
野菜を食べる量は、毎食両手に1杯（生の状態で約100g程度）が目分量ですが、目分量を毎食食べると答えた人の割合は30.5%と低い状況です。（図表30）

図表29 野菜の摂取状況（毎食食べている人の割合）



出典：食に関するアンケート

図表30 野菜を両手に1杯程度～1杯以上食べている人の割合

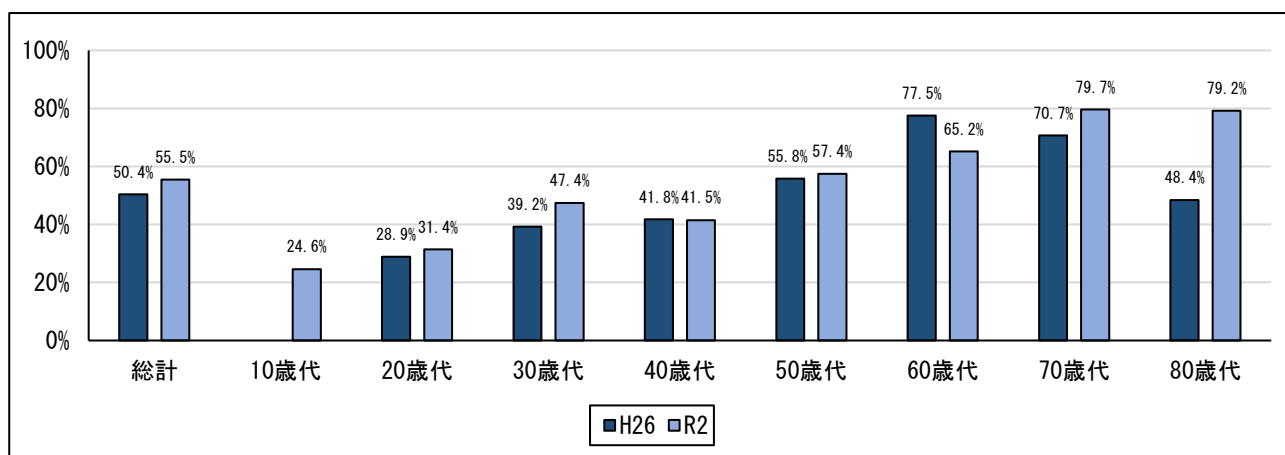


出典：食に関するアンケート

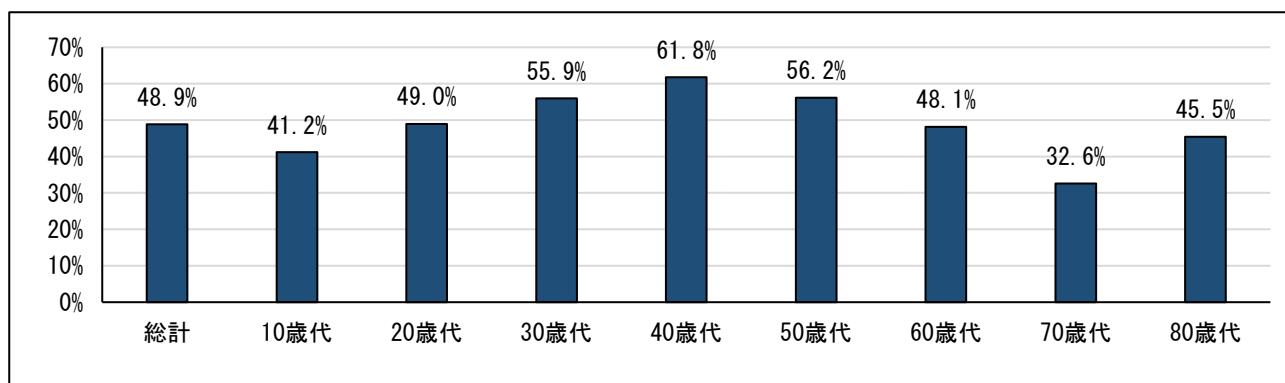
《減塩の取組状況について》

減塩に取り組んでいる人の割合は、55.5%であり、平成26年度の結果よりも増加しています。また、年代別にみると、年代が上がるにつれて取り組んでいる割合は高くなっている傾向にあります。（図表31）塩分摂取の増加につながる食習慣としては、「濃い味付けを好んで食べる」（30歳代男性55.9%、40歳代61.8%、50歳代56.2%）（図表32）、「ラーメンやうどん等の麺類の汁を全部飲む」（男性40歳代36.8%、50歳代39.7%、60歳代33.3%）（図表33）と答えた人の割合が高い状況です。

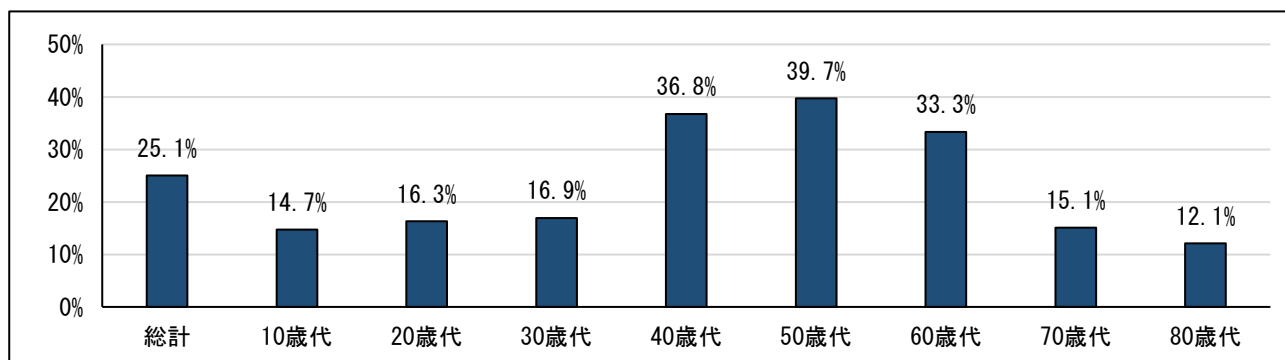
図表31 減塩取組状況



図表32 濃い味付けを好んで食べる人の割合（男性）



図表33 ラーメンやうどん等の麺類の汁を全部飲む人の割合（男性）



出典：食に関するアンケート

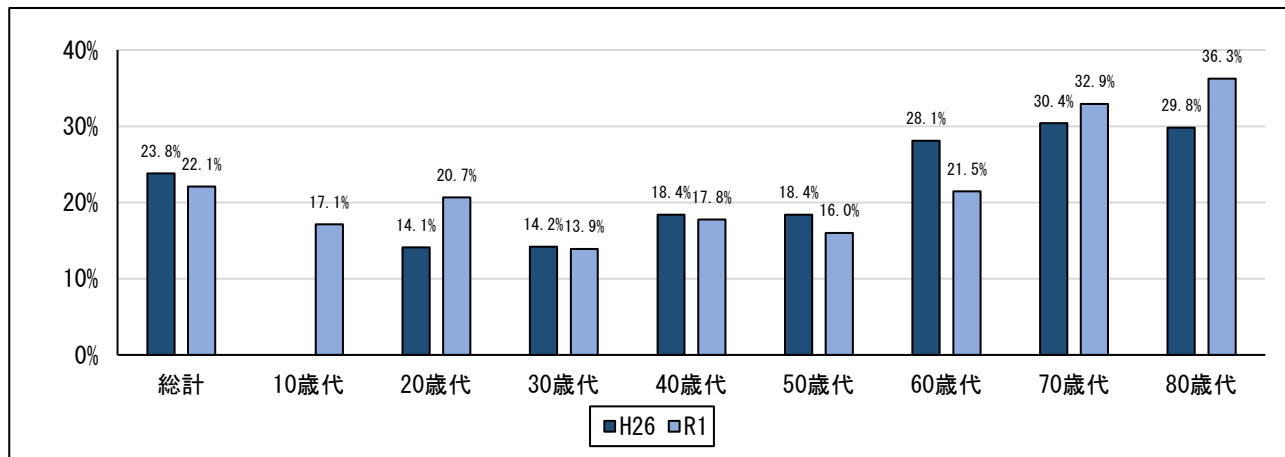
第4章 食に関する現状と課題

《よく噛んで食べる（一口30回噛んでいる）人の割合について》

よく噛んで食べるよう意識している人の割合は、22.1%であり、平成26年度よりも減少しています。

（図表34）

図表34 よく噛んで食べている人の割合（はいと答えた人の割合）



出典：生活習慣に関するアンケート

高血圧予防のために ～ 減塩レシピ集 ～



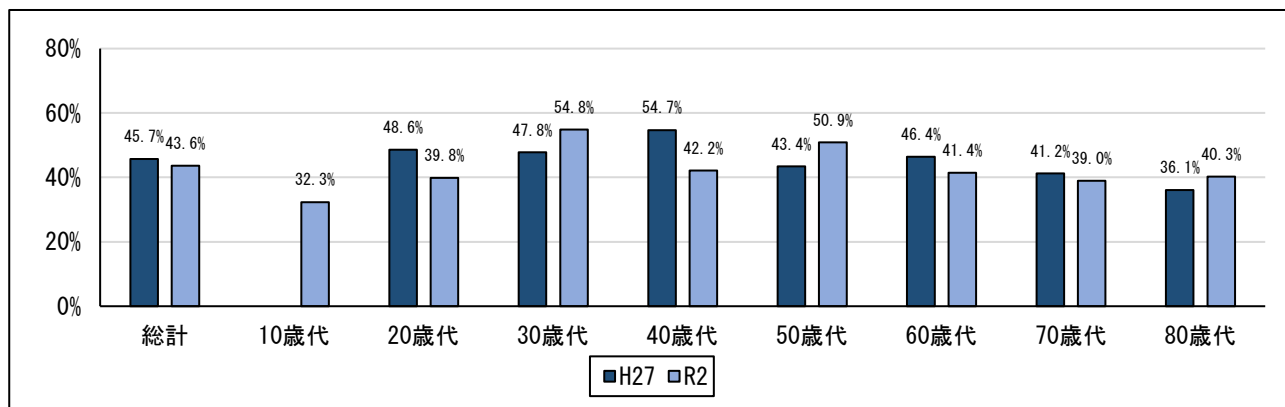
高血圧の状態が長く続くと、血管を痛め様々な病気の要因となってしまいます。高血圧予防のためには、「減塩」に取り組むことが大切です。

胎内食育PR隊、食生活改善推進委員協議会が中心となり、高血圧予防のための減塩レシピ集を令和3年度に作成しました。今後はレシピ集をもとにした減塩に関する普及啓発に取り組んでいきます。

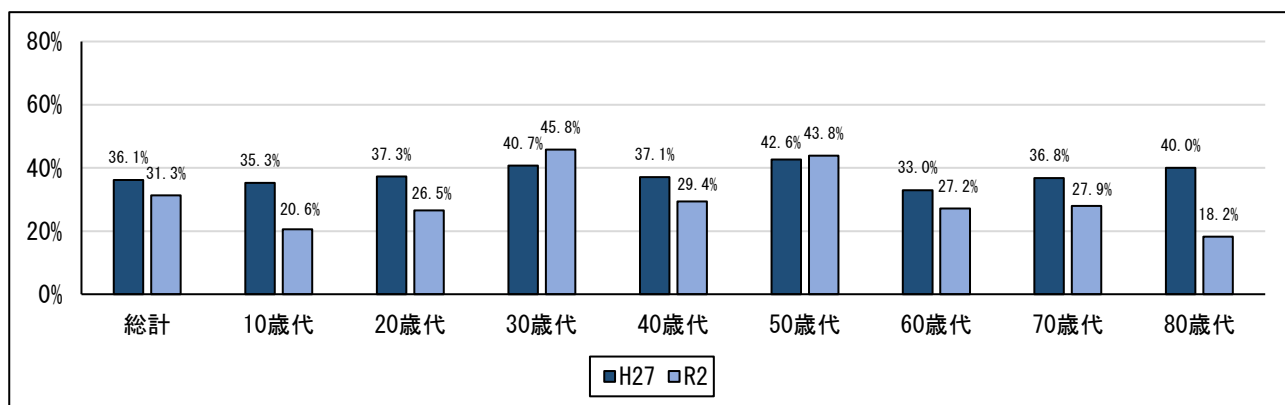
《栄養成分表示について》

食品を購入する時や外食の際、栄養成分表示を参考にする人の割合は43.6%でした。(図表35) 男女別では、男性が31.3%、女性が53.9%と女性の方が参考にしている割合は高い状況です。(図表36、37)

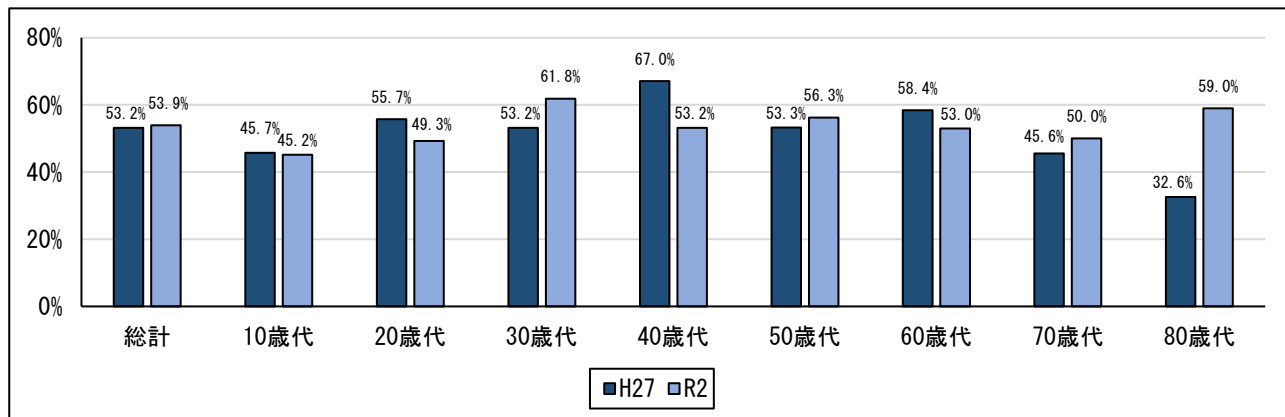
図表35 栄養成分表示を参考にしているか(全体)



図表36 栄養成分表示を参考にしているか(男性)



図表37 栄養成分表示を参考にしているか(女性)



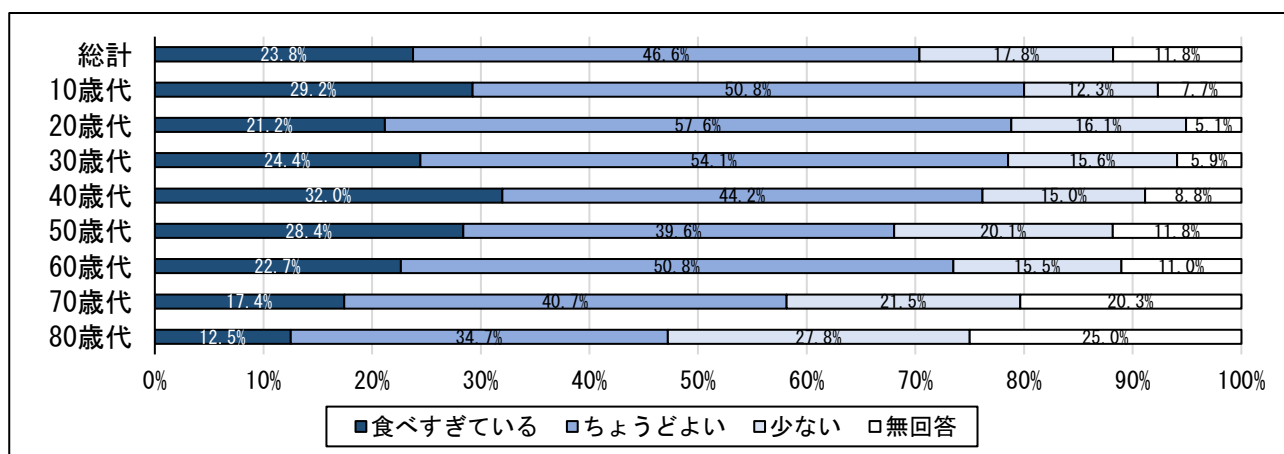
出典：食に関するアンケート

第4章 食に関する現状と課題

《間食の摂取状況について》

自分のおやつの摂取量を「ちょうどよい（目安量 200kcal に対して）」と答えた人の割合は、46.6%であり、年代別では20歳代が最も高く57.6%でした。一方で食べすぎていると答えた人の割合は40歳代で最も高く32.0%でした。

図表 38 自分のおやつの摂取量をどのように感じるか（目安量 200kcal に対して）



出典：食に関するアンケート

（2）課題

①朝食摂取状況について 《こども支援課・学校教育課・福祉介護課・健康づくり課》

朝食を毎日食べている子どもの割合は国の数値よりも高い状況ですが、100%には届いていません。毎日朝食を食べることは、生活リズムを整え基本的な生活習慣を身につけるために非常に重要であるため、引き続きすべての子どもが朝食を毎日食べることができるよう、普及啓発していく必要があります。園児においては夕食を20時台にとっている子どももおり、生活習慣の乱れが朝食欠食の原因となっていることが考えられ、朝食についての指導だけではなく、生活習慣全体に関して指導していく必要があります。中学生で朝食を食べない理由を「朝食が用意されていないから」「いつも食べないから」と答えた生徒もいるため、自分でも簡単に用意できる朝食の内容を啓発していくことも大切です。

また、朝食内容については、現状で主食・主菜・副菜がすべてそろっていても、不足する分を1、2品足すことでバランスの良い朝食に近づくため、現在の朝食摂取状況に応じた指導が大切です。

20歳代、30歳代の若い世代は、朝食を毎日食べている人の割合が依然として低い状況が続いています。若い世代は、子育て等をとおして、次世代に食育をつないでいく大切な世代であるため、引き続き若い世代の朝食摂取の割合を増やすために啓発していく必要があります。

市で実施している、すこやかしあわせ教室（介護予防教室）の参加者の多くは、ご自身で食事を作る人は少なく、家族の作る食事を食べている人が多く、教室で食事バランスについて指導しても食事内容を変えることは難しい状況です。大きく食事を変えることはできない人には、ちょっとした工夫で少しでも食事内容が改善するように指導をしていく必要があります。

②嗜好品の適切な摂取 《福祉介護課・学校教育課・健康づくり課》

子どもにとってのおやつは、第4の食事として3食ではとることのできない栄養素を補う大切な役割があります。おやつを毎日食べると答えた子どもの割合は、園・小学校のうち約5割程度おり、おやつの種類としては、アイスクリーム、スナック菓子、チョコレートなどの高エネルギー、高脂質のお菓子を好んで食べている子どもが多くいました。適切な量や時間、種類を指導していく必要があります。

高齢者の中には間食のとりすぎにより昼食等の摂取量が少ない傾向の人もいるため、適量摂取を指導していく必要があります。

③野菜を毎食食べる人が少ない 《健康づくり課》

野菜を毎食食べる人の割合は約2割程度と非常に低い状況です。また、野菜を適量（生の状態で両手に1杯程度）食べている人の割合も約3割程度です。毎食適量の野菜を食べることは、生活習慣病予防のために大切なので、しっかり毎食食べるよう啓発していくことが必要です。

④適正な体重管理と生活習慣病予防 《こども支援課・福祉介護課・学校教育課・健康づくり課》

胎内市では、全世代で肥満者の割合が高い傾向が続いており、成人では肥満が要因となる糖尿病や高血圧、脂質異常症の人の割合も高い状態です。生活習慣病を予防するために幼いころから適切な食習慣や運動習慣を身につけられるように指導していくことが大切です。肥満傾向の子どもへ適切な体重を維持するよう指導することも大切ですが、過度なダイエットを助長したり、痩せていた方が良いという偏った考えにつながらないように指導したりすることも必要です。

一方で、若い女性のやせの割合は年々増加しており、10～30歳代の女性のやせの割合は全年代の平均と比べて高い状況です。自分の体型に対して意識が強くなる思春期の中学生、高校生に対して、適正な体重管理や望ましい食習慣について啓発していく必要があります。また、全国的にも若い女性のやせが要因となる低出生体重児が増加傾向です。妊娠を希望する女性には特に、適正な体重管理ができるよう指導や啓発に努めていく必要があります。

高齢者においては、平成27年の調査よりもやせの人の割合は増加しており、引き続きやせを予防するための指導をしていく必要があります。

また、成人に対する栄養指導は、70歳代くらいまでは生活習慣病予防、それ以降になるとフレイル予防のためにしっかり食べる、というように対象となる世代によって指導すべき内容が異なります。指導内容の移行がスムーズにできるよう、関係課と連携しながら指導体制を整えていく必要があります。

※フレイル…加齢とともに心身の活力が低下した状態のこと。

2 地産地消の推進

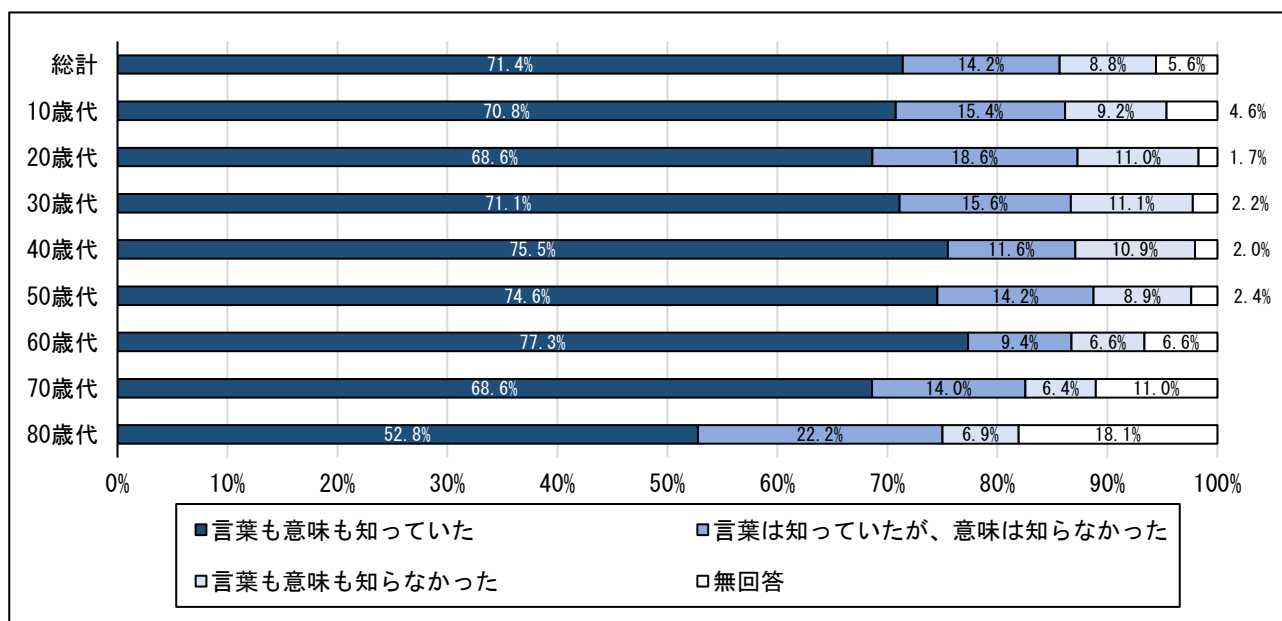
(1) 現状

《地産地消への認知度について》

「地産地消」とは、地元で生産されたものを地元で消費することをいいます。地産地消を推進することで、消費者にとっては「身近な場所から新鮮で安価なものを得ることができる」「消費者自らが生産状況を確認でき、安心感が得られる」ことにつながり、生産者にとっては「流通経費の節減等により、収益性が向上する」「対面で販売する場合、消費者の反応や評価を直接聞くことができる」等の利点があり、今後もより一層推進していくことが求められます。

胎内市民の「地産地消」に対する認知度は全体で71.4%であり、80歳代を除いてほぼすべての年代で約70%前後でした。(図表39)

図表39 「地産地消」の認知度

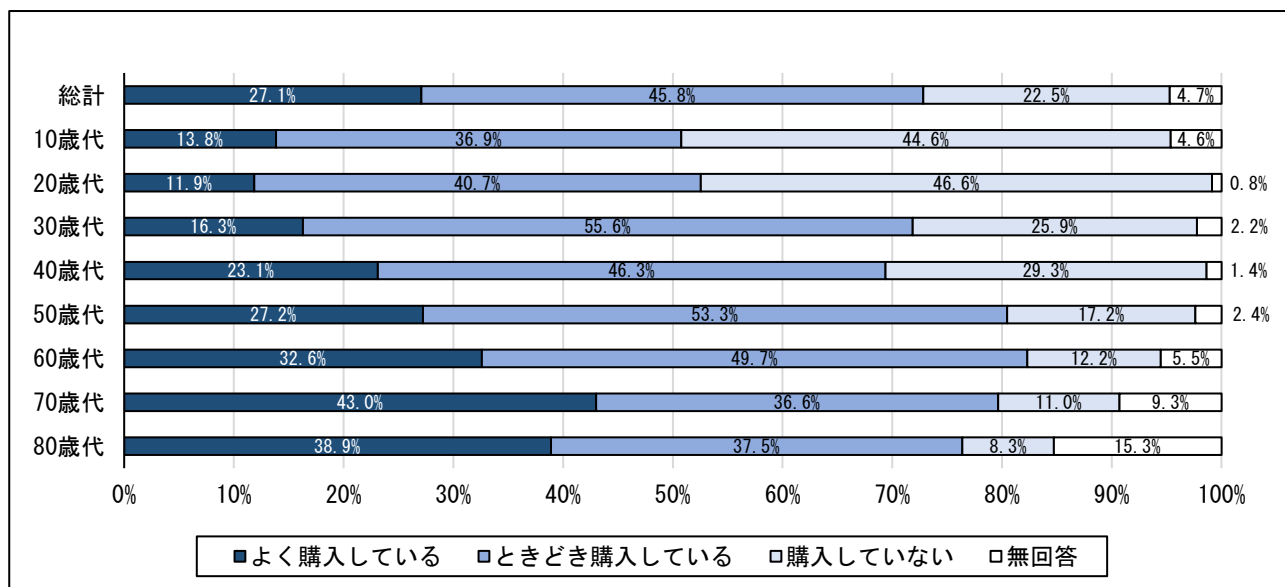


出典：食に関するアンケート

《地場産物の購入・直売所の利用割合について》

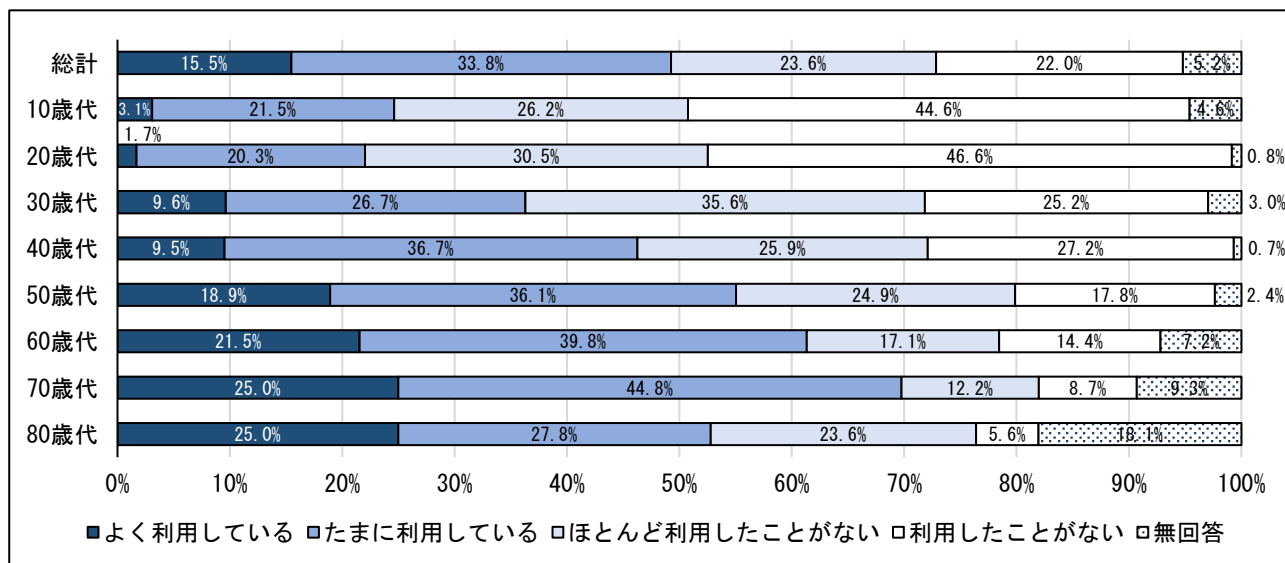
市内産の地場産物を購入している人の割合は、70歳代で43.0%と最も高く、年代が上がるにつれて地場産物を購入する人の割合は高い傾向がありました。(図表40) 市内産の食材を購入できる場所としては、市内のスーパーや直売所等がありますが、直売所については「よく利用している」、「たまに利用している」と答えた人の割合は合わせて49.3%でした。(図表41)

図表40 胎内市内で作られる地場産物を購入しているか



出典：食に関するアンケート

図表41 直売所の利用状況



出典：食に関するアンケート

第4章 食に関する現状と課題

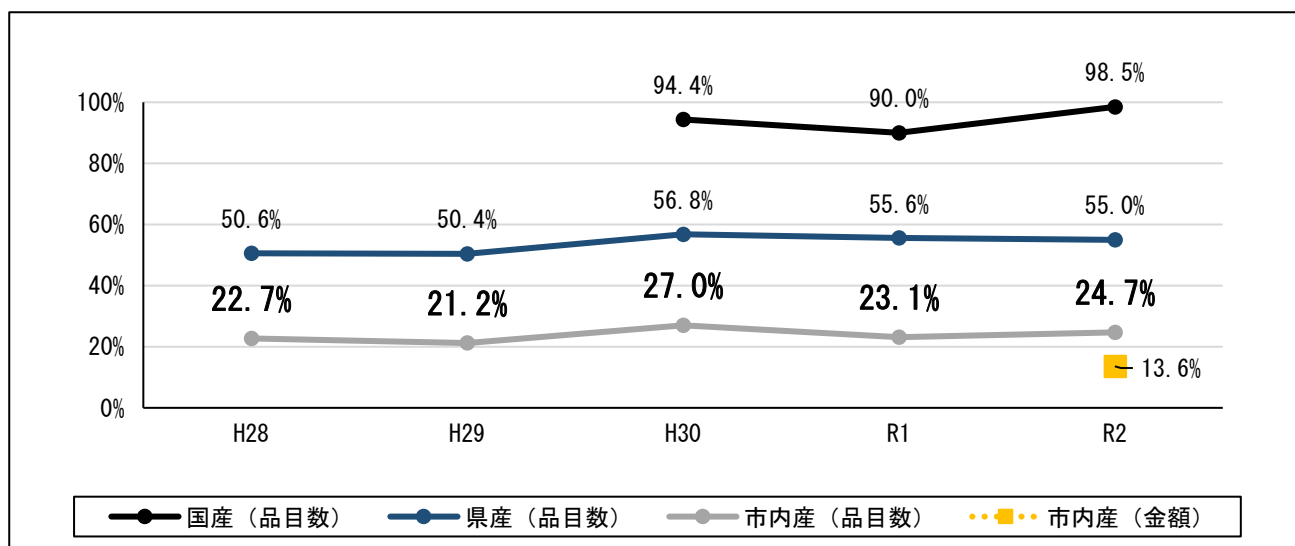
《学校給食における地場産物の活用について》

学校給食には地場産物（米、農産物、米粉等）を積極的に取り入れ、子ども達が地域の食材を実際に食べることを通じて、地域を知るきっかけとなったり、地域の活性化につながったりするなどの利点があります。

学校給食における、地場産物使用割合（品目数ベース）は平成28年度の調査に比べてわずかに増加しています。（図表42）学校給食に使用する米は、産地が混ざった統一米を使用すれば価格を抑えることができますが、子ども達には地域のおいしいお米を食べてほしいという思いから、価格の高い胎内市産のコシヒカリを使用しています。統一米と市内産米との差額は市とJA胎内市で半額ずつ負担することで、保護者への負担増にはつながらないようにしています。平成30年度からは、（有）阿賀北ファームより地域貢献の一環として地元で生産された豚肉「阿賀北ポーク」を無償提供してもらっています。（令和2年度は8月、3月を除く年間10回。）野菜類は八百屋からの納品の際に市内産を優先的に納品してもらう等の取組を行ったり、長池農産物直売所から地場産物を納品してもらったりしています。

国の第4次食育推進基本計画では、数値目標としている地場産物利用割合の算出方法が「品目数ベース」から「金額ベース」に変更になりました。品目数ベースでの算出方法は、利用できる地場産物が少ない地域では、使いたくても使えないという現状があり、現場の努力が反映されにくい状況だったことから、算出方法が変更になりました。国の変更を受けて市でも品目数ベースに加えて金額数ベースでも数値を算出し、割合の向上を目指していきます。

図表42 地場産物使用割合



出典：学校教育課統計

《 地場産物利用割合 算出方法 》

$$\begin{aligned} \text{品目数ベース（市内産）（\%）} &= \frac{\text{市内産食材使用数}}{\text{総食材使用数}} \times 100 \\ &\text{※R2年度 } 696 \text{ 品目} \text{ } \diagup \text{ } 2,814 \text{ 品目} \text{ } \times 100 \\ \text{金額数ベース（市内産）（\%）} &= \frac{\text{市内産食材購入額}}{\text{総食材購入額}} \times 100 \\ &\text{※R2年度 } 15,979 \text{ 千円} \text{ } \diagup \text{ } 117,440 \text{ 千円} \text{ } \times 100 \end{aligned}$$

(2) 課題

①地産地消の推進 <<農林水産課・学校教育課>>

i) 直売所利用者が少ない

直売所を利用しない理由としては、どこにあるのか分からない、行くのが面倒、スーパーの方が便利ということが考えられます。直売所の利用者が増えるようにPRしていく必要があります。

ii) 学校給食における地場産物利用割合の増加

学校給食に利用する地場産物については、天候等の影響を大きく受けることや、直売所では生産者の高齢化の影響等により、安定的な納品が難しい状況です。関係機関が連携し、安定した供給体制を確立していく必要があります。

胎内市の地場産物

胎内市では、たくさんの地場産物が生産されています。市内の直売所や、スーパーなどでその時期の地場産物を見かけたらずひ手に取ってみてはいかがでしょうか。

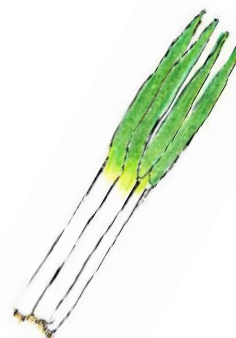
はるかなた



人参



やわ肌ねぎ



落花生



胎内高原ワイン



越後姫



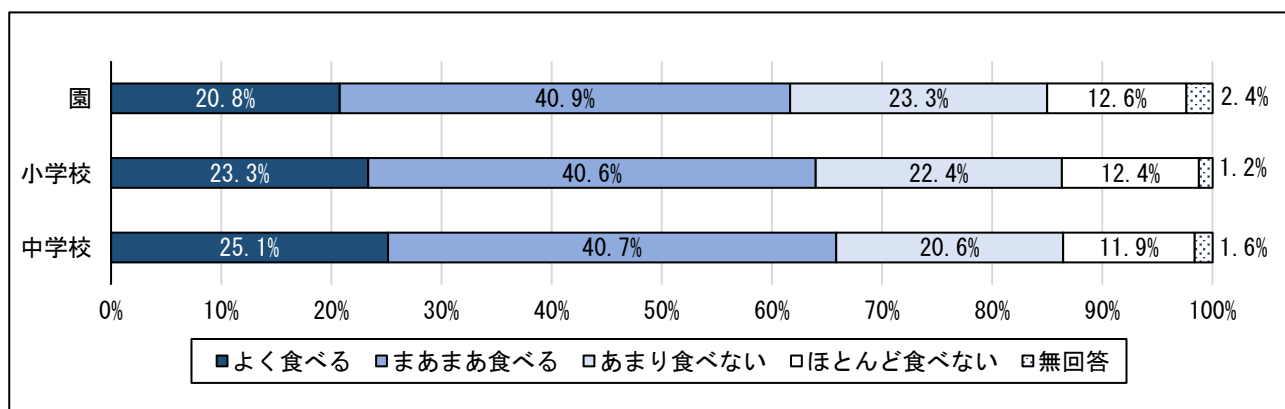
3 食文化の伝承・発展

(1) 現状

《郷土料理について》

郷土料理を「よく食べる」、「まあまあ食べる」と答えた子どもの割合は合わせて約6割程度でした。(図表43) 学校給食では、季節ごとに小煮物(のっぺ)を取り入れたり、市の食育推進レシピ集にも掲載されている「おから煮」や「かきあえなます」を提供したりしました。給食で提供したものを家庭でも作ることができるように、食育だよりで詳しい作り方を掲載しました。毎月各家庭に配布している献立表には、1人当たりの分量を掲載し家庭でも調理ができるように工夫していますが、なかなか家庭で調理することにはつながっていないことが考えられます。

図表43 郷土料理をどの程度食べるか



出典：歯と食育に関するアンケート

胎内市の郷土料理

胎内市には古くから伝わる郷土料理が多くあります。地域の味を次の世代に受け継ぎ、食文化・行事食を伝承発展していくため、平成26年度に「食育推進レシピ集」が作られ、家庭や学校給食等で活用されています。

小煮物



かきあえなます



白和え

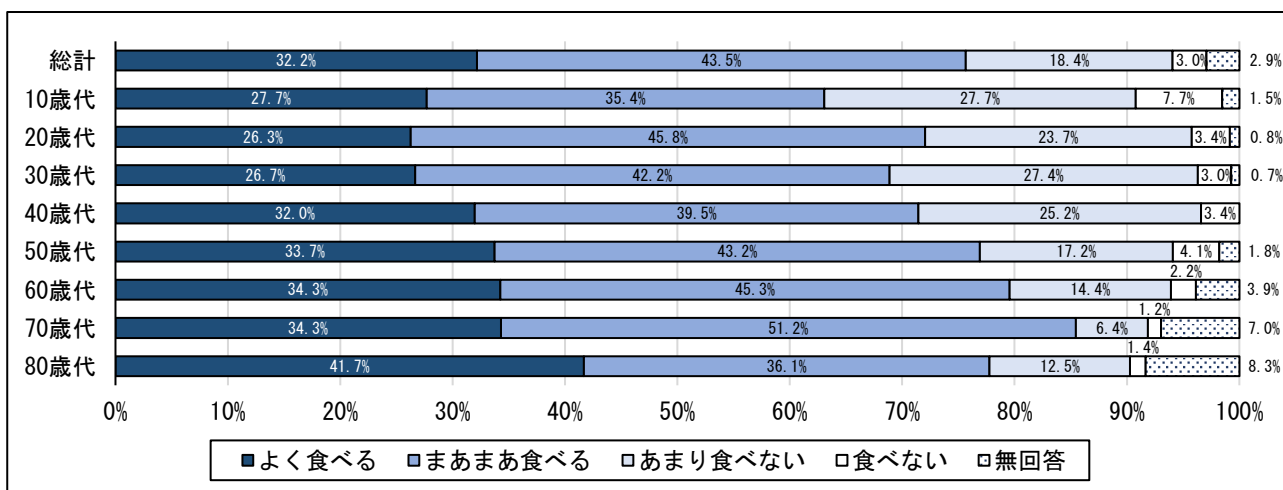


「食育推進レシピ集」より

郷土料理を「よく食べる」、「まあまあ食べる」と答えた成人の割合は75.7%であり、70歳代で最も高い結果でした。(図表44)

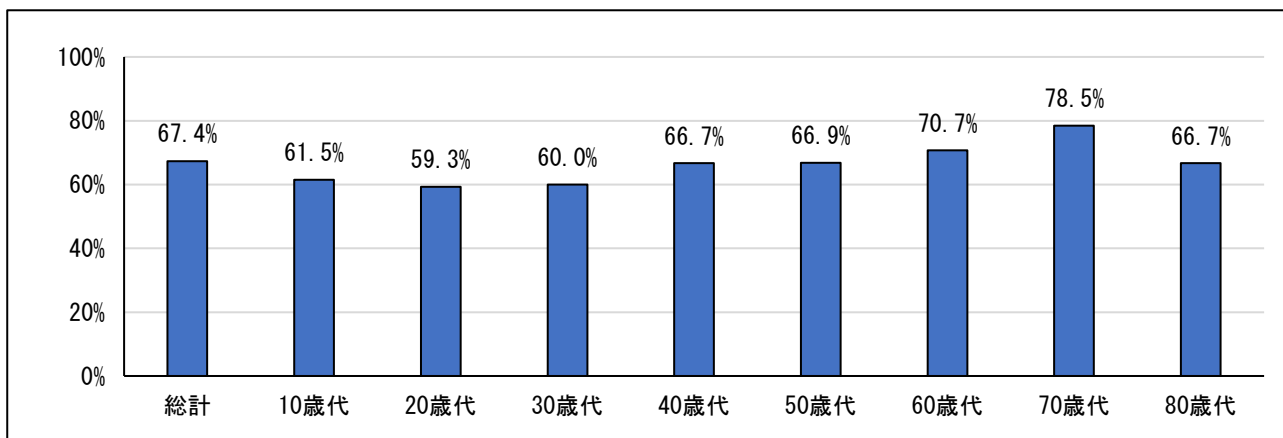
郷土料理や昔ながらの料理を週に1回以上出す人の割合は67.4%でした。10～30歳代で低い状況であり、70歳代で78.5%と最も高い結果でした。(図表45)

図表44 郷土料理をどの程度食べるか



出典：食に関するアンケート

図表45 郷土料理や昔ながらの料理が週に1回以上食卓に出る人の割合



出典：食に関するアンケート

胎内市の郷土料理を次世代に伝えていくために、平成26年度に食育レシピ集編集委員が中心となり食育推進レシピ集「伝えていこう 胎内のごちそう！」を作成しました。市内の小中学校に配布したり、学校給食にも取り入れたりするなど、レシピ集を活用した郷土料理の継承に取り組んでいます。令和3年度には胎内食育PR隊が中心となって2冊目を作成しました。今後は2冊目も活用しながら、さらなる郷土料理の継承や発展に取り組んでいきます。

第4章 食に関する現状と課題

《食事マナーについて》

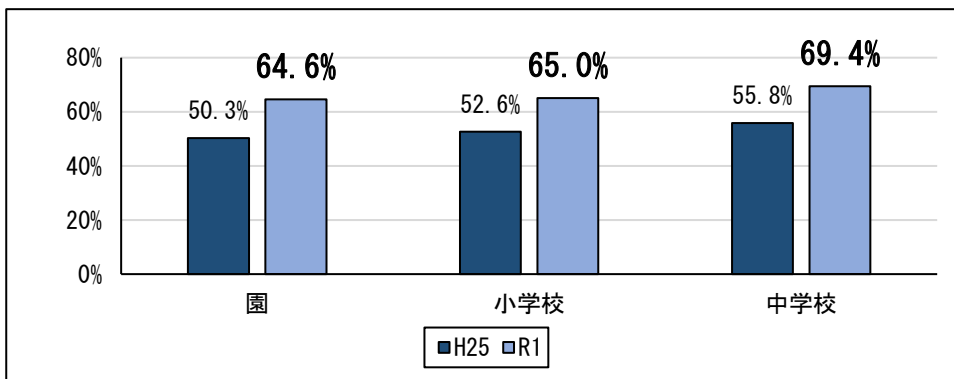
家族がともに食事を取りながらコミュニケーションを図ることは、子どもへの食育を推進していく大切な機会です。また、食事マナーを教える機会にもなります。とくに食事のあいさつは食事マナーの一つでもあります。食べ物や作ってくれた人等への感謝の気持ちを育てる面でも大切です。

食事のあいさつを言う習慣がついている子どもの割合は、どの年齢においても平成25年度の調査よりも10%以上増加していました。(図表46)しかし社会の変化により、家族で食卓を囲むことが減る傾向がみられ、今後も指導を継続していく必要があります。学校においては、給食だより等で食事のあいさつの意味について話題として取り上げて啓発したり、給食の際の声掛けをしたりして習慣化を図っています。

食事のあいさつを言う習慣がついている子ども(3歳児)の割合は92.2%であり、平成27年度よりも減少しました。(図表47)

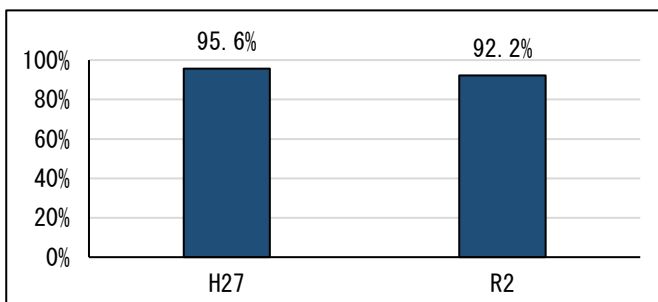
成人では、年代が上がるにつれて食事のあいさつをする人の割合は低下しています。(図表48)

図表46 食事のあいさつを言う習慣がついている子どもの割合
(「いただきます」「ごちそうさま」をほとんど毎回言えている)



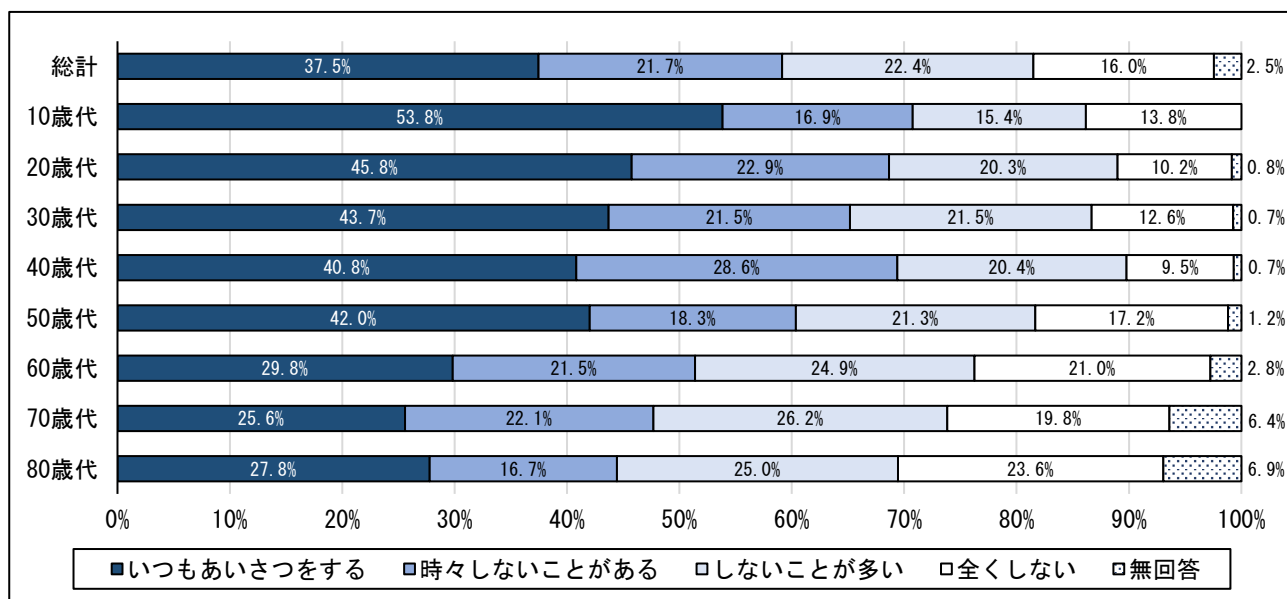
出典：歯と食育に関するアンケート

図表47 食事のあいさつを言う習慣がついている子ども(3歳児)の割合



出典：3歳児健診問診票

図表 48 食事のあいさつを言う習慣



出典：食に関するアンケート

毎年1月は「学校給食週間」の一環で、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てることを目的として、生産者や調理員が子ども達と一緒に会食する「ふれあい給食」を実施しています。令和2年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため実施できませんでしたが、終息後はふれあい給食を再開し、生産者や調理員など給食に関わる人々と会食し、ふれあうことで子ども達の食事への感謝の気持ちを育む場を設けていきたいと考えています。

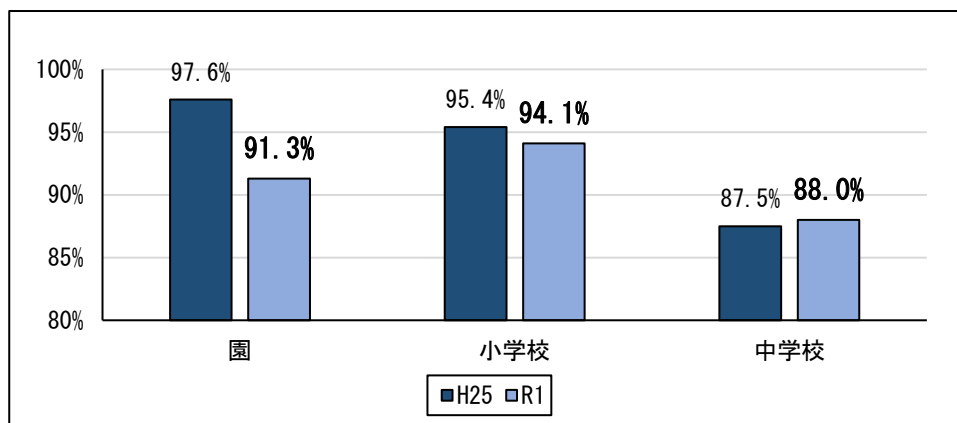


第4章 食に関する現状と課題

《共食について》

夕食を「家族そろって食べる」「大人の誰かと食べる」子どもの割合は、園児においては減少しており、目標も未達成となっています。(図表 49) 小中学生においては、平成 25 年度と比べて横ばいでした。学校では、食育だよりにおいて、共食の大切さや「こ食」について紹介するなどしましたが、親の勤務形態や子どもの習い事などの影響もあり増加には至らなかったと考えられます。

図表 49 共食の状況（夕食）

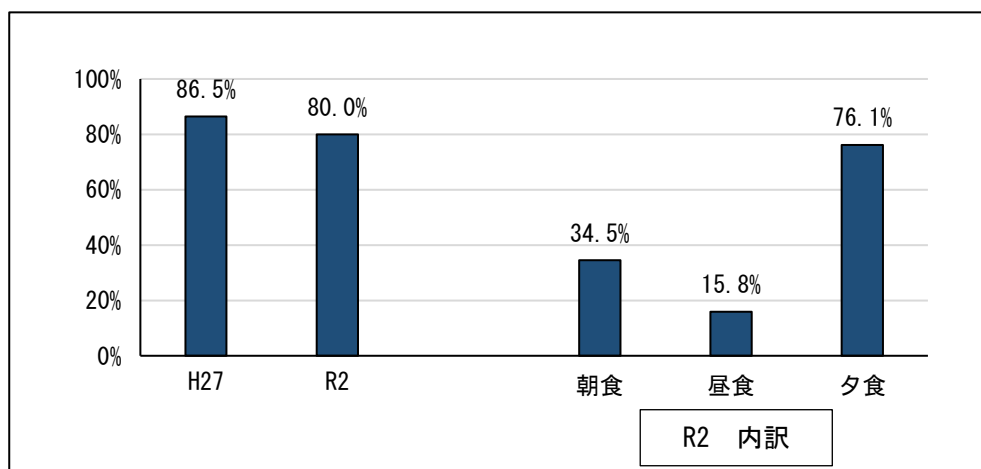


出典：歯と食育に関するアンケート

1日1回は家族で食事を取る人の割合は80.0%であり、平成27年度よりも減少しています。(図表50) 核家族化の進展や、ライフスタイルの変化、価値観の変化、ニーズの多様化等の影響により、家族と一緒に食事を取る人の割合が減少していると考えられます。

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため会食の機会を減らさなければならず、家族以外の人との共食の機会も減っていることが考えられます。

図表 50 1日1回は家族で食事を取る人の割合、共食の状況



出典：食に関するアンケート

(2) 課題

①郷土料理を食べる人や郷土料理を伝えている人が少ない 《学校教育課・健康づくり課》

核家族化が進展し、家庭で郷土料理を食べる機会が減少しているなか、学校給食で郷土料理を提供することで実際に食べる機会を増やすことが大切です。

郷土料理を家庭で伝承していくことも大切であり、取り組んでいく必要もありますが、核家族化等が進展し伝承の機会が減少していることをふまえ、食生活改善推進委員や胎内食育 PR 隊等の地域で活動するボランティア団体の活動をとおして、郷土料理の普及啓発をしていく必要があります。

②食事マナーの向上 《こども支援課・学校教育課・健康づくり課》

食事のあいさつを言う習慣がついている子どもの割合は、どの年齢においても平成 25 年度の調査よりも 10%以上増加していました。しかし社会の変化により、家族で食卓を囲むことが減る傾向がみられ、今後も指導を継続していく必要があります。

③共食の機会の増加 《こども支援課・学校教育課・健康づくり課》

胎内市は一人暮らし世帯の割合が高いため、「家族と一緒に食事を取る」ことが難しい人が多いと考えられます。希望する人が家族に限らず、友人や、集いの場等で近所の人との共食の機会を増やすことができるようにしていく必要があります。

4 食を取り巻く環境問題への取組

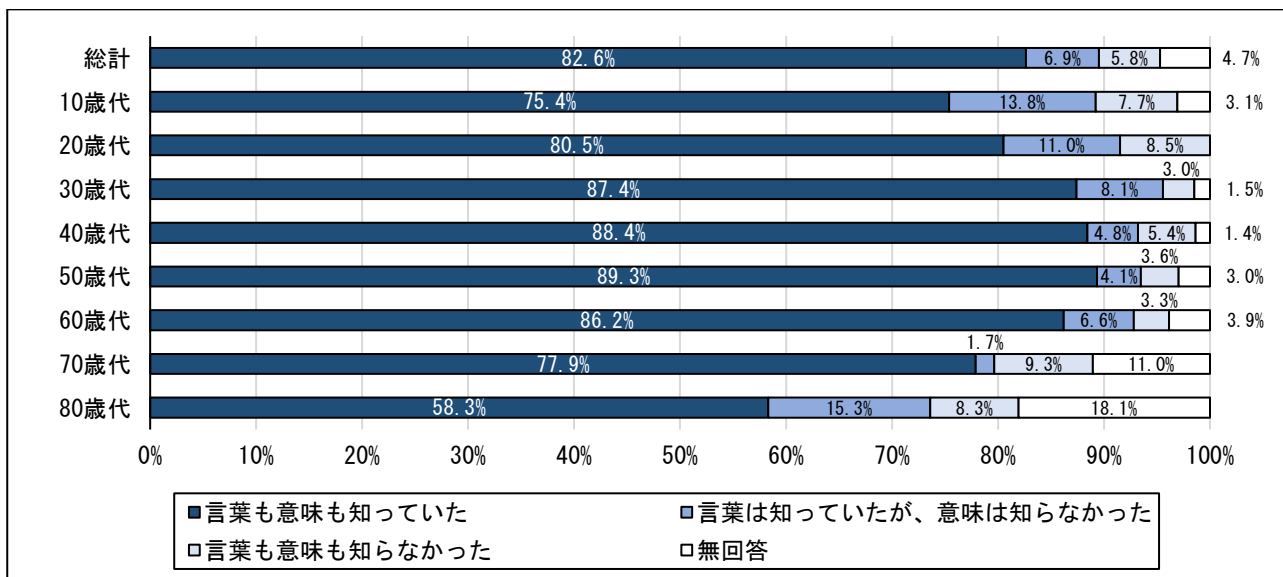
(1) 現状

《食品ロスへの認知度について》

「食品ロス」に対する認知度は、80歳代で約6割ですが、20歳代から60歳代で8割を超えました。

(図表 51)

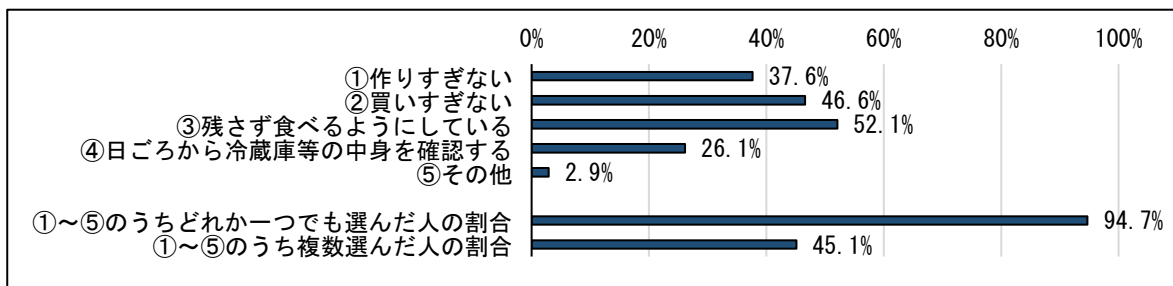
図表 51 「食品ロス」の認知度



出典：食に関するアンケート

また、食品を無駄にしないために取り組んでいることについて、最も多かったのは「残さず食べるようにしている」ことでした。5つの選択肢のうち、どれか一つだけでも選んだ人の割合は94.7%と非常に高い割合であり、日ごろの生活において食品を無駄にしないために取り組んでいる人が多いことが分かります。(図表 52)

図表 52 食品を無駄にしないために取り組んでいること (複数回答)

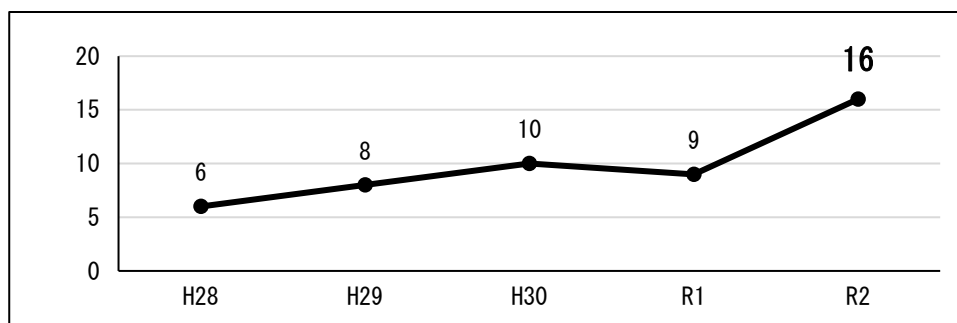


出典：食に関するアンケート

《生ごみ処理機器の購入補助について》

生ごみ処理機器は、ごみの減量や悪臭問題等による生活環境の向上にも効果があることから、購入費用の一部に対して助成を行っています。交付申請件数は年々増加傾向にありますが、引き続きごみの減量化とリサイクルに対する意識や関心を高めるための啓発が必要です。（図表 53）

図表 53 コンポスト・生ごみ処理機器設置奨励金の交付件数（件）



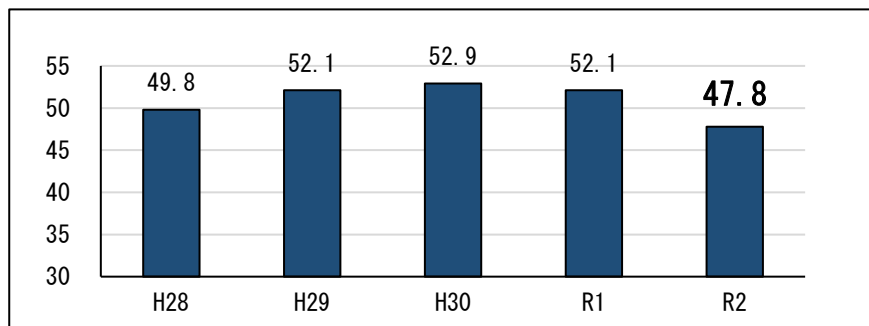
出典：市民生活課統計

《学校給食における残量の状況について》

給食センターでは、その日に残った給食の残量を学校ごとに計測しています。平成 28 年度からの 1 日当たりの残量はほぼ横ばいの傾向でしたが、令和 2 年度は大きく減少しました。（図表 54）新型コロナウイルス感染症が流行するまでは、ランチルームや自教室で机を合わせて子ども同士で向かい合って食べていましたが、流行後は感染拡大防止のために一方向をむいて黙食を徹底するという食事スタイルに変更しました。黙食を徹底することで、集中して食べることにつながり、残量は減少したのではないかと考えられます。

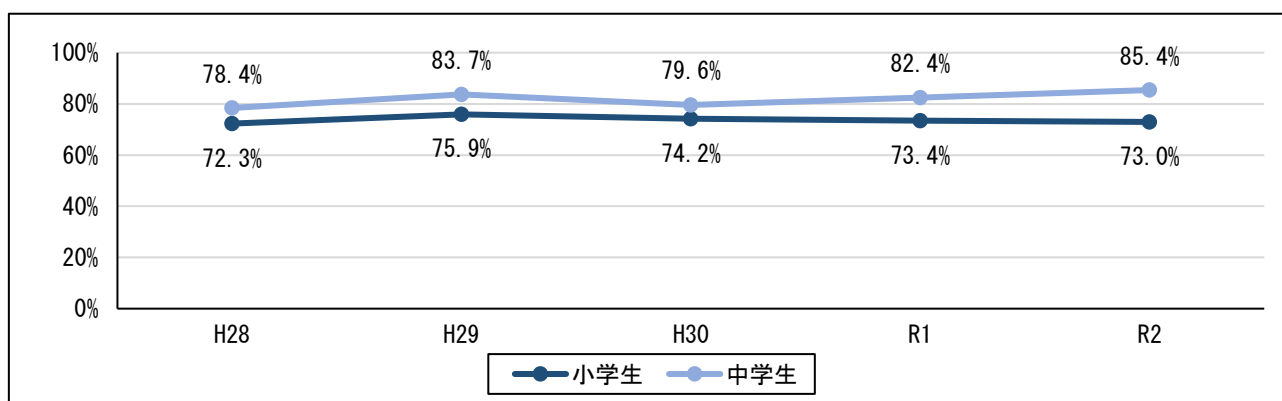
1 日ごとの残量を見ると、和食や魚を主菜とするメニューの日は残量が多い傾向がありました。そのため、残量を集計した結果を定期的に学校へ情報提供したり、給食だよりに載せたりして、給食の食べきを啓発するなどの取組を行っています。

図表 54 1 日当たりの給食残量（kg）



出典：学校教育課統計

図表 55 自分に盛られた給食をいつも、ほとんど食べる子どもの割合



出典：食生活に関するアンケート

(2) 課題

①食品ロスについての普及啓発 《市民生活課》

一般家庭からの、食品ロス削減には、家族構成や一人暮らしなどそれぞれのケースにあった対策が必要であり、一人ひとりの食品ロス削減に対する啓発活動が課題です。

②給食を残さず食べる子どもを増やす 《学校教育課》

これまでは、指標として給食の残量を掲げていましたが、児童生徒数の減少に伴い必然的に給食残量は減少し、食品ロスの指標として残量を用いることは適当でないと考えられます。今後はアンケート項目である「自分に盛られた給食をいつも、ほとんど食べる」と答えた子どもの割合を増やすことを目標としていく必要があります。

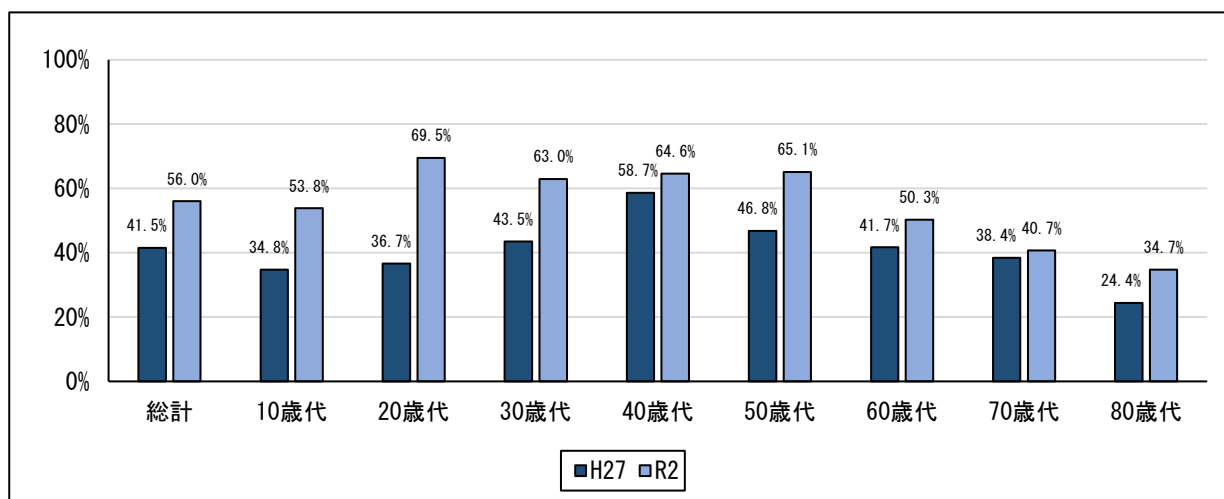
5 人づくり、市の活性化

(1) 現状

《食育の認知度について》

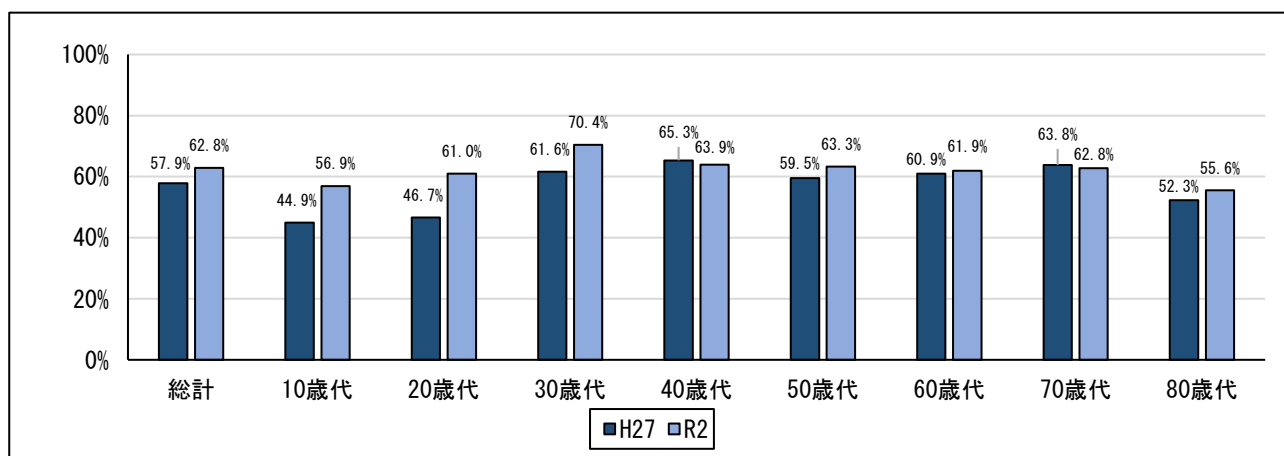
食育という言葉や意味を知っている人の割合は56.0%であり、平成27年度の41.5%よりも増加しています。20歳代は69.5%と最も高い状況です。(図表56) また、食育に関心がある、どちらかというところと答えた人の割合は62.8%であり、県(R1:56.6%)よりは高い状況ですが、国(R2:83.2%)よりも低く、今後も関係機関と連携し効果的に食育を推進していく必要があります。

図表56 食育の認知度(食育の言葉も意味も知っている人の割合)



出典：食に関するアンケート

図表57 食育への関心度(食育に関心がある、どちらかというところと答えた人の割合)



出典：食に関するアンケート

第4章 食に関する現状と課題

《多様な暮らしに対応した食の支援について》

新型コロナウイルス感染症の感染拡大等により、市民の生活や地域経済に大きく影響を及ぼし、失業や収入減少となったひとり親世帯や社会的に支援が必要とされる生活困窮者に対して食の支援を通じての福祉的セーフティネットの必要性が求められています。当市にはフードバンクがなかったため、食糧支援等を希望する人は新発田市など他市のフードバンクを利用せざるを得なかったことや「身近にほしい」という地域の声もあったことから検討を重ね、令和3年6月27日に「フードバンクたいないキボウのヒカリ」を開設しました。フードバンクによる食の支援などを通じて、現状の課題と向き合うとともに、将来を担う子どもたちが心豊かに育ち、誰もが取り残されぬように地域全体で支え合う地域力を高めることを目標に活動に取り組んでいます。

これまでの登録世帯数は93世帯、延べ利用件数は737件（令和4年2月13日現在）であり、ひとり親世帯が6割、高齢者世帯、障がい者世帯、1人暮らしの学生など様々な利用者がいます。目標としていた世帯数を大幅に上回る利用希望者の登録があり、複数の利用者から活動や支援に対して感謝の言葉をいただいています。

《食育を推進していくためのボランティアについて》

食育を推進していくために、市で活動するボランティア団体との連携が重要な役割を担っています。市では、以下のようなボランティア団体と連携、協働して食育の推進を進めています。

食生活改善推進委員協議会は、食を入口にした健康づくり活動を市民協働で実践している団体であり、養成講座を修了後に会員として活動することができます。

胎内食育PR隊は、平成27年度から発足した食育推進のための団体です。主に学校での食育活動やイベント等での食育推進活動に取り組んでいます。

《農業体験について》

市内全ての小学校が「ふるさと体験学習」を実施しています。市の農林水産課が調整役となり、市内の豊富な体験フィールドを活用し、子ども達が人とのふれあいをとおして「ふるさとに学び、ふるさを学び、ふるさに子ども達を活かすことで、子ども達にふるさを残す」をテーマに、2泊3日～4泊5日の日程で実施しています。

図表 58 食育に関連するボランティア団体等 一覧

団体名	担当課
食生活改善推進委員協議会	健康づくり課
胎内食育PR隊	健康づくり課
農村体験受け入れ農家	農林水産課
べえべえシスターズ	商工観光課
食のわいわい会議	商工観光課

《米粉を活用した市の活性化について》

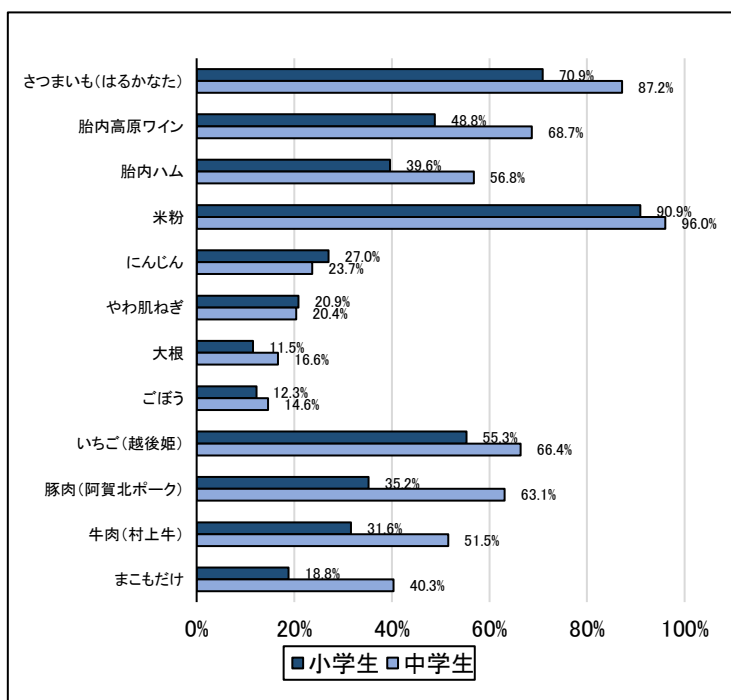
胎内市は、日本で初めて微細米粉精製工場ができたことから、「微細米粉発祥の地」として、米粉の普及啓発に力を入れています。平成29年には、11月17日を「微細米粉発祥記念日」とする「胎内市米粉の普及促進に関する条例」が制定され、行政と市民が一体となって米粉を普及啓発していくこととなりました。

学校給食においては米粉を積極的に取り入れたり、市内の小中学校5年生の食育授業で米粉について学習したりすることをおして、米粉への興味関心を持つ機会としています。(図表59) 胎内市の特産品の認知度は米粉が最も高く、小中学生ともに9割を超えています。(図表60)

図表59 米粉の揚げ出し豆腐



図表60 特産品の認知度



出典：歯と食育に関するアンケート

《地産地消推進店認定制度について》

令和元年度から、市内の飲食店における地場農畜水産物の利用を推進するため「地産地消推進店認定制度」を創設し、これまでに11店舗の登録がありました。



(2) 課題

①食育への認知度、関心度が低い 《健康づくり課》

②フードバンクの持続可能な運営 《福祉介護課》

多様な暮らしに対応するために市内にもフードバンクが設立され、利用者のニーズに応じて食の支援を行っていますが、持続可能な活動を行っていくためには、活動スタッフの育成や資金面、食品等提供事業者の拡充が課題となります。中心となるボランティアスタッフの確保や、地域のフードバンク協議会や団体との協働連携、各種補助金を活用したり、個人・企業・団体からの協賛をお願いしたりするなどの取組を通じて、支援を必要とする人に十分な支援が行き届くようにしていく必要があります。

また、利用者の中には、食糧支援のほか、様々な課題を持っている人も存在することから、総合的に相談しやすい環境を整え、福祉関連施設の利用に結び付けられるように検討する必要があります。

③食育を推進する人材不足 《健康づくり課》

食生活改善推進委員の会員数については、会員の高齢化、家庭の都合等で退会する人もいるため、減少は避けることができないと考えられます。養成講座を定期的の実施し、会員数の確保に努めていくことや、会員個人の資質の向上や活動内容の充実を目標として活動していく必要があります。新型コロナウイルス感染症の影響で、今までどおりの方法で養成講座を実施することが難しい状況であるため、安全な方法で開催できるよう検討していく必要があります。

胎内食育PR隊の活動については、隊員の思いを把握し、今後具体的な活動内容の確立や活動の充実を図っていく必要があります。

④ふるさと体験学習の実施体制 《農林水産課》

ふるさと体験学習は、平成24年度から実施していますが、令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響もあり農泊や料理体験等を中止し、野菜・果物等の収穫や栽培作業等の農業体験を中心に実施しました。また、胎内アウレツ館の休館による学校単位の大人数での料理体験を行う場所が少ないこと、受け入れ農家の高齢化による課題等もあります。

⑤地場産物を活用した市の活性化の方向性 《農林水産課・商工観光課》

米粉は飲食店・菓子店での提供は定着し特産品としての認知度は得ていますが、一般家庭での消費に関しては、小麦の代替品とするには価格が割高であることや米粉でなければ作れない家庭料理などもないことから浸透・定着には至っていない状況です。今後は、一般家庭での普及にも取り組みながら飲食店・菓子店における販売を通じた市民及び観光客向けのPRをメインに注力していきたいと考えています。また、米粉に加えて「はるかなた」（さつまいも）についても市の特産品としてPRし、認知度を上げていきたいと考えています。

地産地消推進店認定制度については、当初は地産地消推進店に該当する店舗数を基に登録目標数を40店舗と設定しましたが、書類等の提出が煩瑣な割に店舗側のメリットが少なかったことから、目標数に

は至りませんでした。飲食店における地産地消を推進していくためにも、登録手続きを簡素化したり、行政から働きかけたりするなどして、登録店舗が増加するようにしていく必要があります。

食育推進に携わるボランティア団体

胎内市食生活改善推進委員協議会

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域の食生活改善や食育に取り組んでいるボランティア団体です。市で開催している養成講座を修了することで会員として活動することができます。



胎内食育PR隊

食育に関心のある市民で結成されたボランティア団体です。主に学校やイベントでの食育活動、食育レシピの開発・普及啓発に取り組んでいます。

