

第2

福岡市における 食育の現状と課題

- 1 第2次福岡市食育推進計画の評価
- 2 食生活の現状
- 3 課題と今後の展開

第2 福岡市における食育の現状と課題

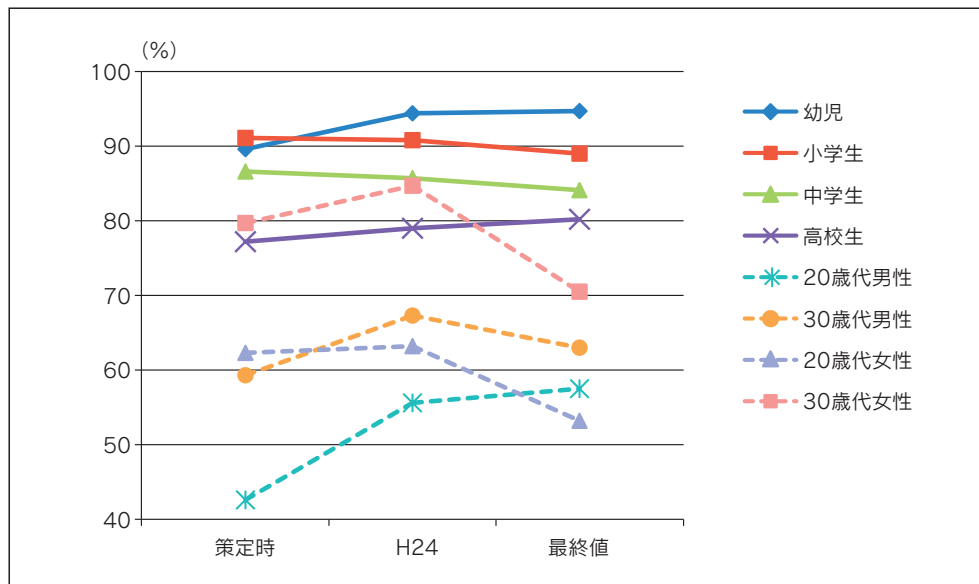
1 第2次福岡市食育推進計画の評価

(1) 目標値の達成状況

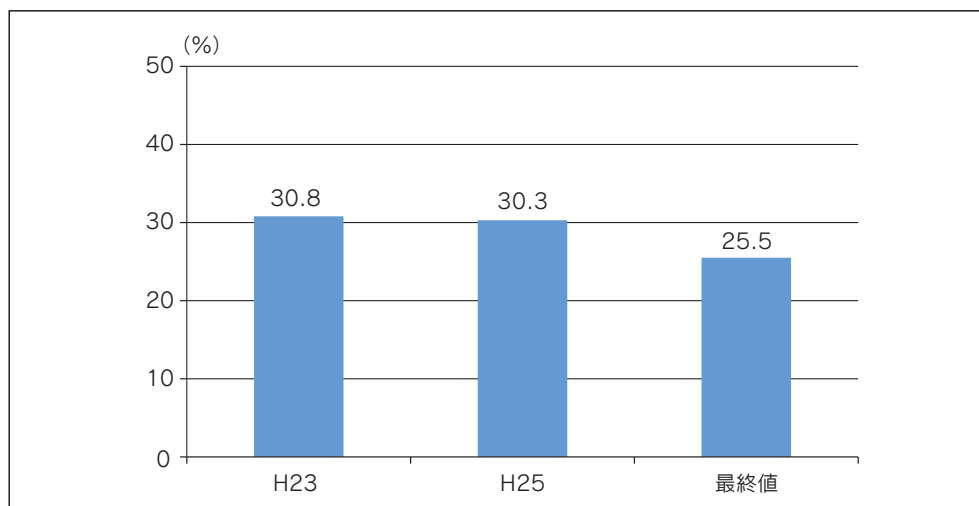
第2次福岡市食育推進計画では、前計画に引き続き、共通の目標を掲げ、その達成を目指して市民、行政、関係団体が様々な取組みを行ってきました。その結果、数値目標全体（24項目）のうち約6割が「目標値に達した」（4項目）と「目標値に達していないが改善傾向にある」（11項目）に該当しました。

しかしながら、「朝食を毎日食べる人の割合（小学生、中学生、若い世代の女性）」「食事バランスガイド等の指標を参考に食生活を送っている人の割合」「野菜を毎食食べる市民の割合」など、特に適切な食生活の実践に関する項目においては改善が見られませんでした。

図表1 朝食を毎日食べる人の割合の推移



図表2 野菜を毎食食べる市民の割合の推移



「第2次福岡市食育推進計画」成果指標の現状

項目		第2次 計画策定時	策定時より改善 目標値を達成		
			現状値	目標値 (27年度)	
朝食を毎日食べる人の割合	幼児	89.6% (H21)	94.7% (H26) *1	100%	
	小学生	91.1% (H22)	89.0% (H26) *2	100%	
	中学生	86.6% (H22)	84.1% (H26) *2	100%	
	高校生	77.2% (H22)	80.2% (H26) *3	100%	
	男性	20歳代	42.6% (H21)	57.5% (H27) *4	70%
		30歳代	59.3% (H21)	63.0% (H27) *4	70%
	女性	20歳代	63.6% (H21)	53.2% (H27) *4	90%
		30歳代	79.7% (H21)	70.5% (H27) *4	90%
体型	肥満 ※BMI ≥ 25	男性 30～50歳代	30.2% (H21)	31.3% (H25) *5	15%以下
		女性 40歳以上	15.6% (H21)	16.1% (H25) *6	15%以下
	低体重(やせ) ※BMI < 18.5	女性 18～20歳代	31.5% (H21)	18.0% (H26) *7	15%以下
食育を実践している市民の割合		20歳以上	65.2% (H22)	65.4% (H27) *4	80%
食事バランスガイド等の指標を参考に食生活を送っている人		20歳以上	57.0% (H21)	52.1% (H27) *4	60%
野菜を毎食食べる市民の割合		20歳以上	-	25.5% (H27) *4	50%
福岡市栄養成分表示の店事業の協力店舗数(福岡市健康・食育サポート店を含む)		133店 (H22)	587店 (H26) *8	300店	
食生活改善推進員が活動している校区数		99校区 (H22)	113校区 (H26) *8	130校区	
小学校給食の残滓の割合(主食を含む)		2.3% (H22)	1.4% (H26) *9	2%以下	
中学校給食の残滓の割合(主食を含む)		11.1% (H22)	10.7% (H26) *9	10%以下	
バランスのよい食事を摂ることを心がけている高校生の割合		63.6% (H22)	68.2% (H26) *3	80%	
福岡市の農林水産業を守り育てていくべきと思う市民の割合		72.5% (H22)	74.3% (H26) *10	80%	
学校給食への市内産農水産物利用割合(重量ベース)		米	16.3% (H22)	21.9% (H26) *11	20%
		野菜	10.8% (H22)	11.8% (H26) *11	15%
		水産物	1品目 (H22)	1品目 (H27) *11	2品目
食に対して「安心」「どちらかといえば安心」を感じる市民の割合		46.4% (H22)	61.0% (H26) *4	50%	

- * 1 3歳児健康診査結果
- * 2 教育委員会「朝食喫食調査」
- * 3 福岡市立高校「食生活に関する調査」
- * 4 市政アンケート
- * 5 よかドック30, 福岡市特定健診結果
- * 6 福岡市特定健診結果
- * 7 保健福祉局「若者の食に関する調査」
- * 8 保健福祉局調べ
- * 9 教育委員会調べ
- * 10 農林水産局「福岡市新・基本計画の成果指標に関する意識調査」
- * 11 農林水産局調べ

C コラム
COLUMN

食育は、毎日の生活や遊びの中で!!

～保育所における食育～



「保育所で食育をしています」、「乳幼児期の食育をしています」と言ったときに皆さんは、「クッキングをする」、「野菜を栽培する」、「毎回の給食に出てくる食品を赤・黄・緑のグループに分類する」などを思い浮かべられるのではないのでしょうか。これらは、食育の目標を達成するための手段の一つです。

それでは、乳幼児期の食育の目標ってなんでしょう。難しい言葉で言うと「『食を営む力』の育成に向け、その基礎を培うこと」です。これから成長する中でいろいろな知識や望ましい食習慣を身につけていきますが、その土台を乳幼児期にしっかり作りましょうということです。

保育所では「食育により、食えることが楽しみで、食事を家族やお友達・先生と一緒に食えることが楽しいと思う子どもを育てること」を目標に、毎日の生活や遊びの中で様々な取り組みを行っています。

月齢・年齢に応じた働きかけを

・授乳の時期

ゆったりとした心地のよい雰囲気の中で「おなかがすいていたね、おいしいね」など子どもに話しかけながらミルクを飲ませるようにしています。



・離乳食の時期

一人ひとりの子どもの食べ方の発達に合わせて、保護者とお話ししながら食品や形、硬さを変えていくようにしています。子どもの食べたい、触りたいという気持ちを大切に、手づかみ食べやスプーンを持たせるようにしています。上手に飲み込める、噛みつぶせるようになるなど食べる力の発達を促す介助をすることを心がけています。

・幼児食の時期

お茶碗を持って食べると食べやすいことやお箸の正しい持ち方、正しい姿勢などを伝え、また、誕生会など異年齢の子どもたちと一緒に食えることにより、みんなで仲良く食べるための食事マナーを知らせるようにしています。

好きな食べ物を増やそう!

ご家庭での食の悩みの一つに子どもの好き嫌いがありますが、子どもには初めて見る食べ物・知らない食べ物について警戒するという動物的な反応が備わっていますので、食わず嫌いの場合がよくあります。初めて出てくる料理の時には、「わあ、おいしそうね」などの声を掛け、安心して食べられる環境を作っています。栽培活動や食材を見たり触ったりする活動は、その食材が子どもにとって身近な安心できる食べ物となる役割を果たしています。ちょっと苦手なピーマンでも自分で収穫したものを給食室で茹でてもらうと全部食べています。また、給食担当者が、食材を見せて今日の給食に入っているから探してねというと「見つけた」と言って喜んで食べています。

日頃の遊びの中では、粘土でいろいろな食べ物を作ったり、ままごと遊びをしたり、お散歩では田んぼやお店を見に行ったり、お店屋さんごっこをしたり、食べ物クイズをしたり、さまざまな食に関わる遊びをしています。

玉ねぎ栽培の取組み



毎日お水やりなどのお世話をして大切にみんなで育てた玉葱を収穫し、給食室で蒸してもらい食べてみました。

どげんね

私たちの
たまねぎ甘いね



家庭での取組みをサポート

家庭とのつながりでの食育の取組みでは、給食だよりやレシピを配ったり、食事の相談を受けたりしていますが、家庭での食事の時間を大切にできるよう、ノーテレビデーの取組みなども行っています。

もりもりカードの取組み

保護者と子どもと一緒に、「朝食を食べる」、「食事の時にテレビを消して会話を楽しむ」、「家族全員で食べる回数を増やす」など、家庭で挑戦することを決めて、できたら子どもが毎日「もりもりカード」にシールを貼っていきます。



食育は、毎日の生活や遊びの中で培われ、適切に援助することにより食べる力が育まれますので、保育所では、子どもに正しい食育に関わっていくことを大切に、食育を進めています。

(2) 食育推進の取組状況

施策の分野ごとの取組状況は次の通りです。

①家庭・地域における食育の推進

各区保健福祉センターや公民館等を中心に、離乳食教室、マタニティスクール、各種料理教室、介護予防教室などを通じて、世代に応じた適切な食生活の実践を目指した取組みを行いました。また、食育月間のパネル展示などの普及啓発活動も行いました。

②学校・保育所・幼稚園等における食育の推進

PTAなどの保護者と連携・協力しながら取組みを行いました。学校では学習と関連付けた給食献立が作成され、給食を生きた教材として活用しています。保育所や幼稚園等では、栽培活動などの食に関する体験を積み重ねています。

③生産者と消費者との交流や農林漁業の活性化

酪農体験や漁業体験といった農林漁業の体験や、「福岡魚食普及推進協議会」による魚料理教室、市内産野菜の産地見学と料理教室など、消費者が生産者のもとで一緒に調理等を行う体験型の教室等を行いました。

④食文化の継承と国際交流

学校給食等での郷土料理の提供や、食生活改善推進員等による行事食や郷土料理をテーマにした料理講習会など、福岡の食文化の普及啓発を行いました。

⑤安全安心な食生活

食品取扱施設の監視指導の実施とともに、市民向け情報誌の発行による、正しい知識の普及啓発を行いました。また、各区保健福祉センターを中心に、市民、食品関連事業者、行政による意見交換会（リスクコミュニケーション）も行いました。



2 食生活の現状

福岡市民の食育に関する現状について調査した結果は次の通りとなりました。（平成27年「市民の食育に関するアンケート調査」結果より）

（1）健康づくりのための食生活の実践

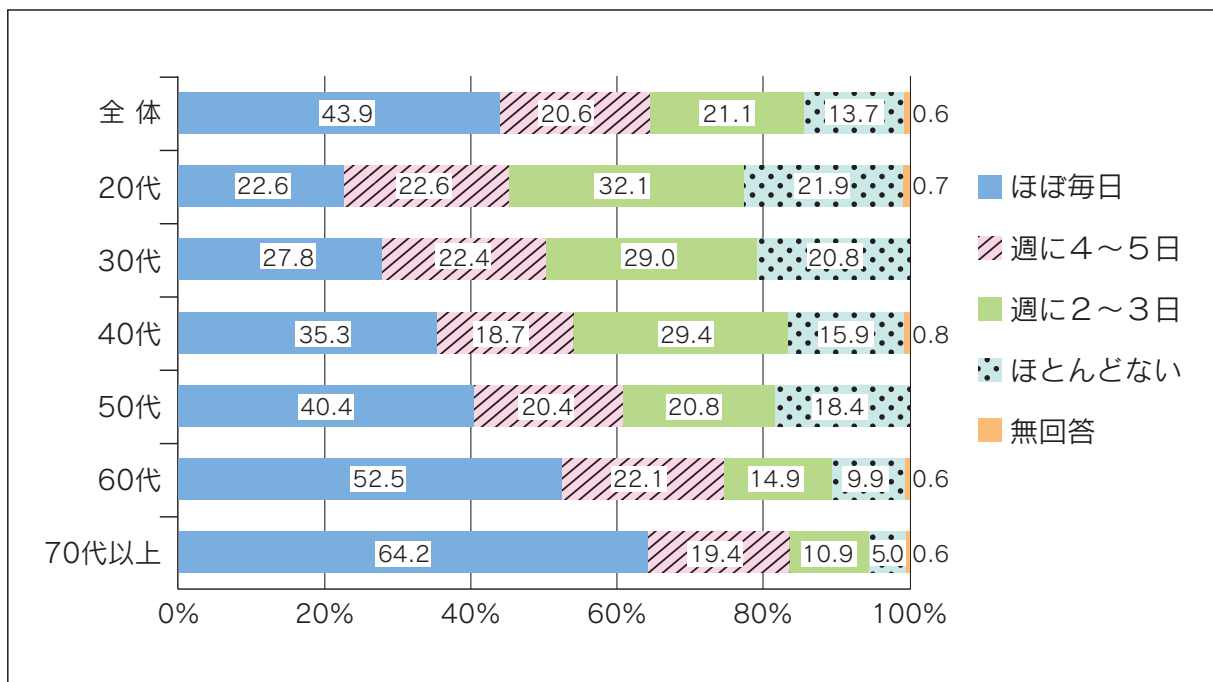
■栄養バランス等に配慮した食生活を実践している人の割合はおおむね全国並み

1日に2食、主食・主菜・副菜がそろっている場合、それ以下と比べて、栄養素摂取量（たんぱく質、脂肪エネルギー比、ミネラル、ビタミン）は適正になると言われています。主食・主菜・副菜を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るか尋ねたところ、「ほぼ毎日」と回答した人の割合は43.9%で、おおむね全国並み（42.8%）の結果となりました。

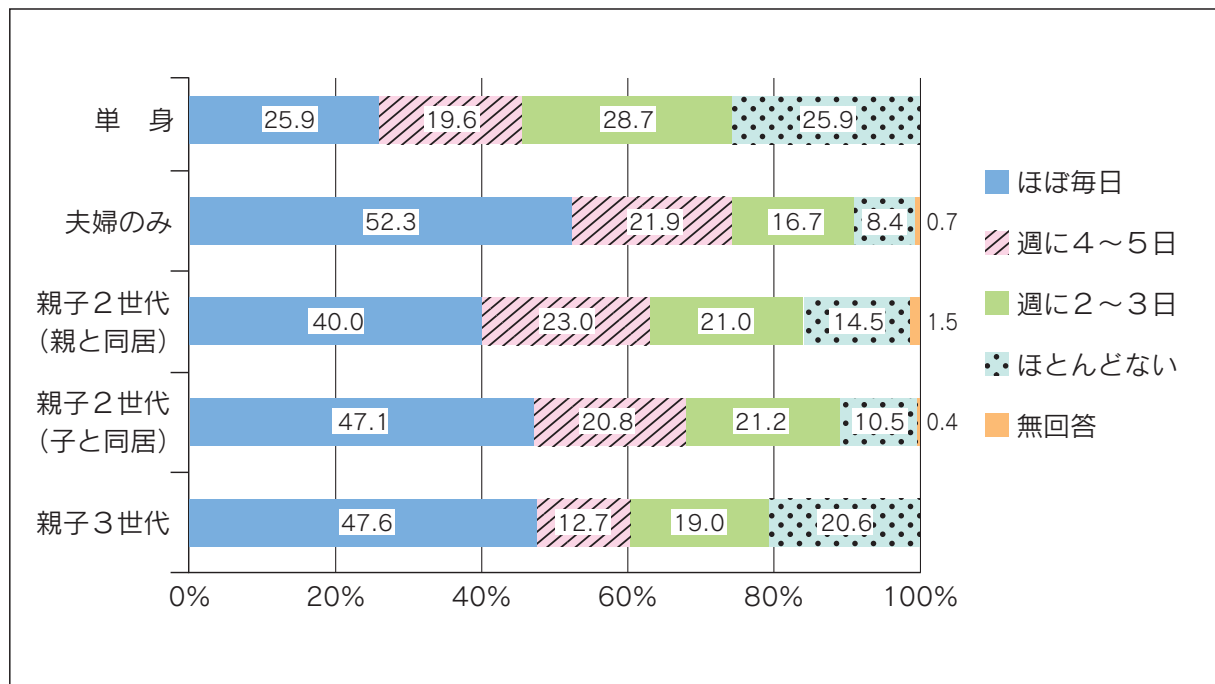
一方、年代別に見ると、20代30代で「ほぼ毎日」と回答した人の割合は25.9%で、60代以上の割合の半分以下でした。また、単身世帯で「ほぼ毎日」と回答した人の割合は25.9%で、他の家族構成と比べると約20ポイント低い結果でした。

主食・主菜・副菜をそろえて食べない理由としては、「手間が煩わしいから」「時間がないから」と回答した人が男女ともに上位でした。

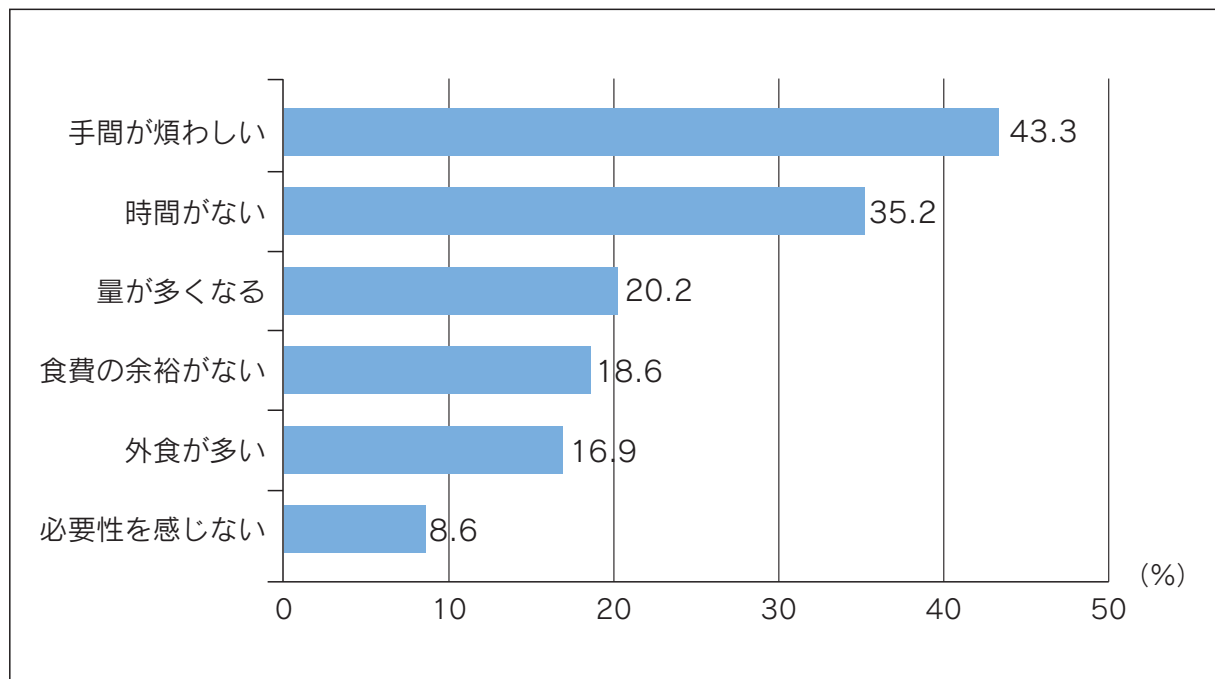
図表3 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日か（年代別）



図表4 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日か(家族構成別)



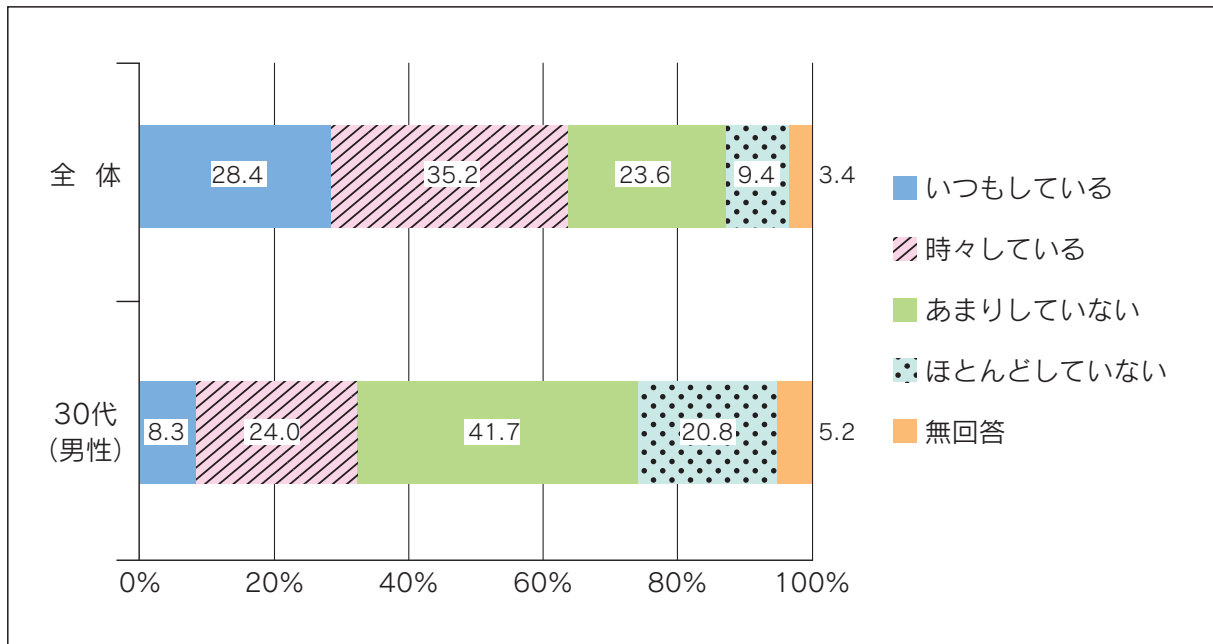
図表5 主食・主菜・副菜をそろえて食べることができない理由



■塩分を取り過ぎないようにしている30代男性は約3割

生活習慣病予防や改善のために、ふだんから食生活にどの程度気をつけて実践しているかを調査したところ、「塩分を取り過ぎないようにしている」について、30代男性の62.5%の人が「あまりしていない」「ほとんどしていない」と回答しました。

図表6 塩分を取り過ぎないようにしているか

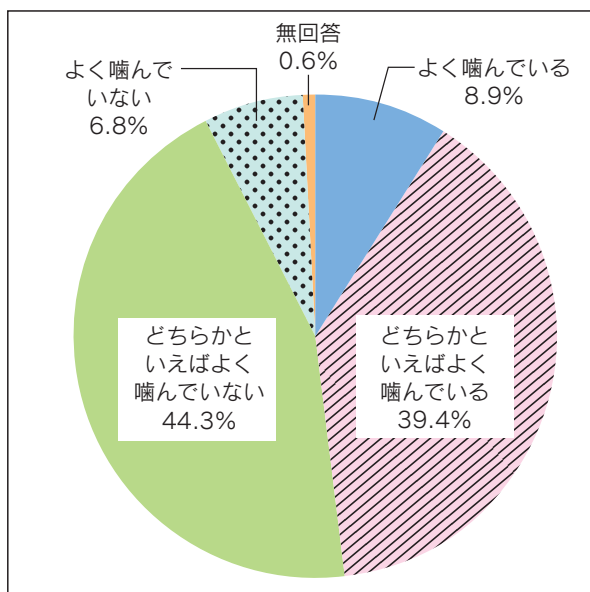


■よく噛んで食べている人の割合は全体の半分以下

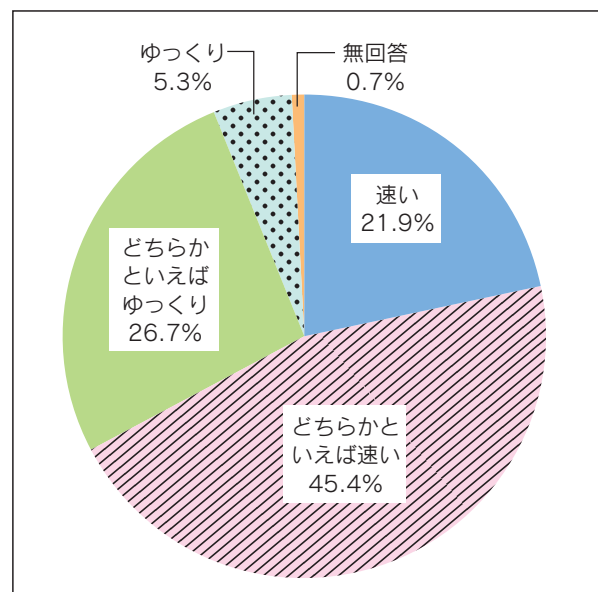
ふだんよく噛んで食べているか尋ねたところ、51.1%の人が「よく噛んでいない」「どちらかといえばよく噛んでいない」と回答しました。

また、食べる速さについては、67.3%の人が「速い」「どちらかといえば速い」と回答しました。

図表7 ふだんよく噛んで食べていますか



図表8 ふだん食べるのが速いですか

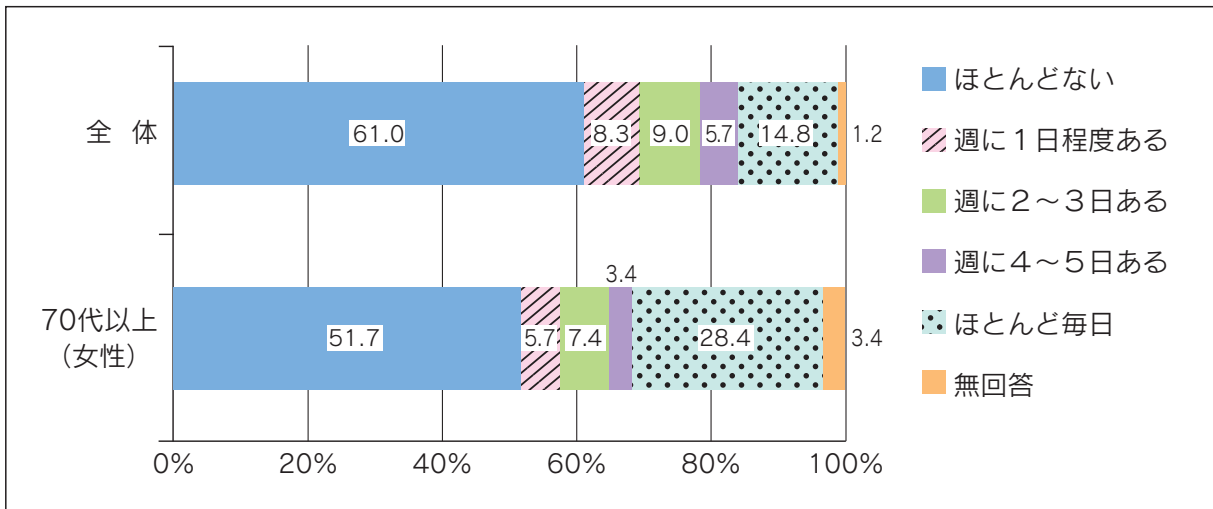


(2) 食生活の状況

■ 1日の全ての食事を1人で食べる人の割合は70代以上で約2割

1日の全ての食事を1人で食べるかどうか尋ねたところ、全体の約15%の人が「ほとんど毎日」と回答しました。中でも、70代以上の女性は28.4%で、性別年代別の中で最も高い割合でした。

図表9 1日の全ての食事を1人で食べるかどうか

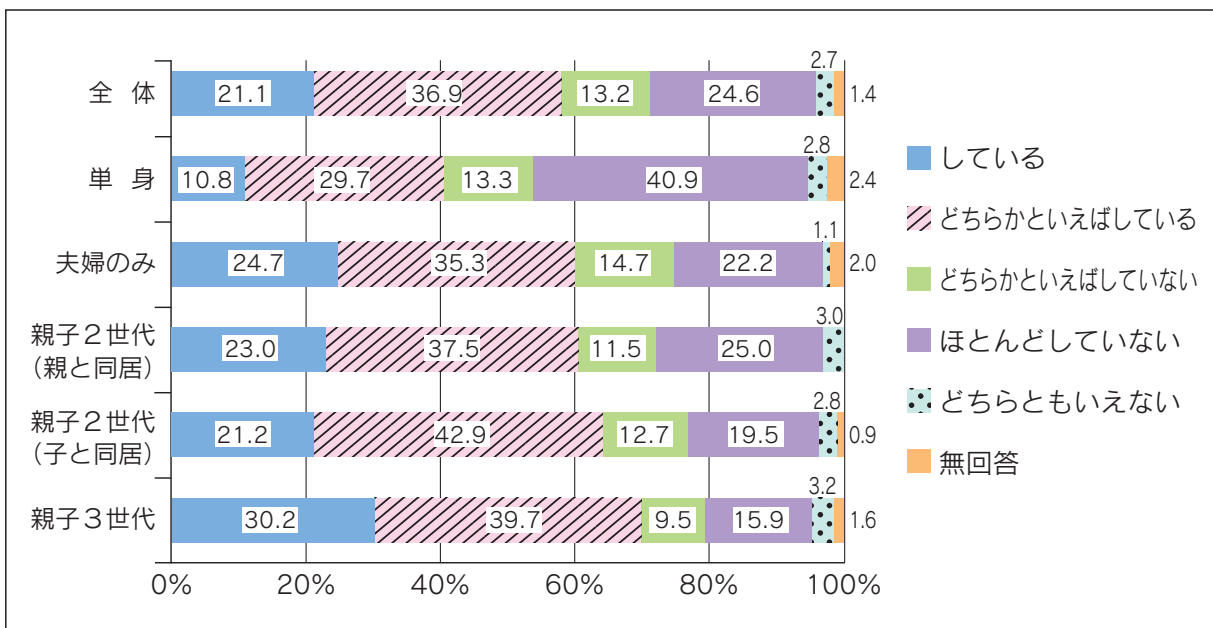


■ 行事食や郷土料理を作ったり食べたりしている人の割合は全体の約6割

季節や地域の行事のときに行事食や福岡の郷土料理を作ったり食べたりしているかを調査したところ、58%の人が「している」「どちらかといえばしている」と回答しました。

一方、家族構成別でみると、単身世帯では40.5%に留まり、親子2世代（子と同居）では64.1%、親子3世代では69.9%となりました。

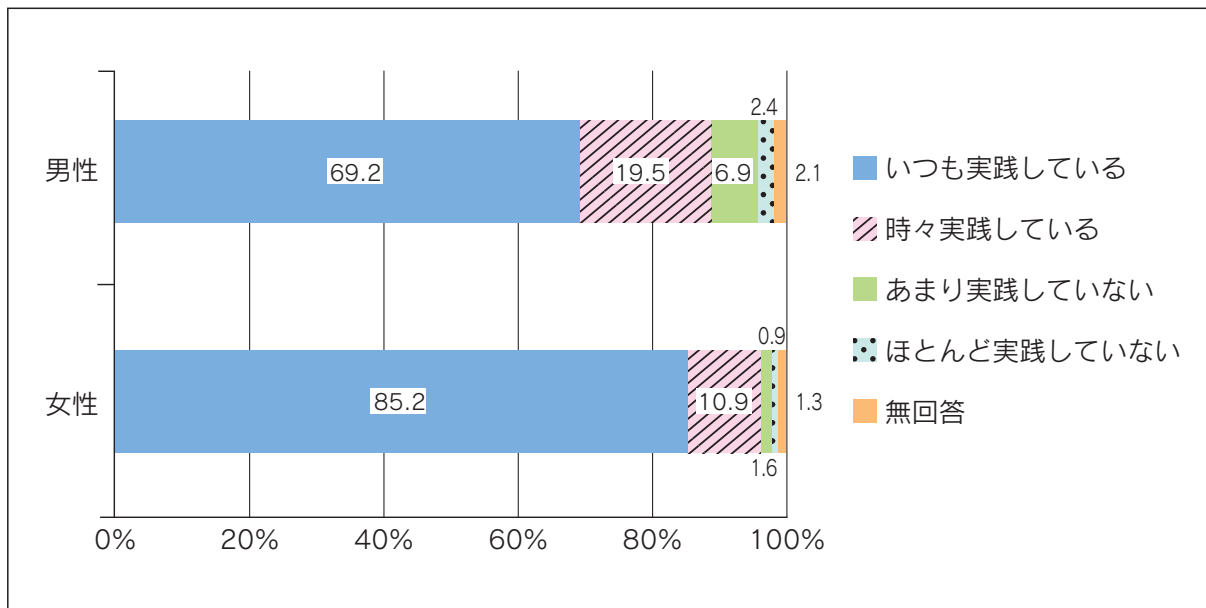
図表10 行事食や福岡の郷土料理を作ったり食べたりするか



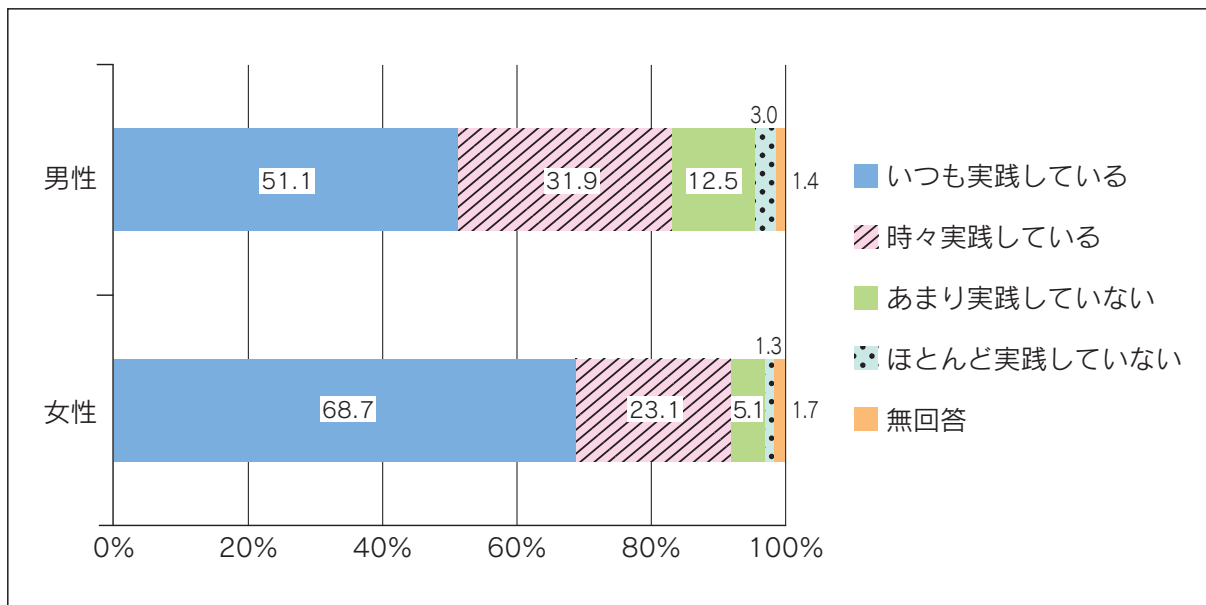
■安全な食生活を送るための実践割合は、男性より女性の方が高い

「食品を買うときや食べるときに『消費期限』など容器包装に記載されている表示を確認する」「食事の前に、しっかりと手を洗うこと」など、安全な食生活を送るためのポイント7項目について尋ねたところ、9割以上の方が7項目中4項目以上について「いつも実践している」「時々実践している」と回答しました。男女別にみると、全ての項目において女性の方が実践割合が高い結果となりました。

図表11 食品を買うときや食べるときに「消費期限」など容器包装に記載されている表示を確認すること



図表12 食事の前に、しっかりと手を洗うこと

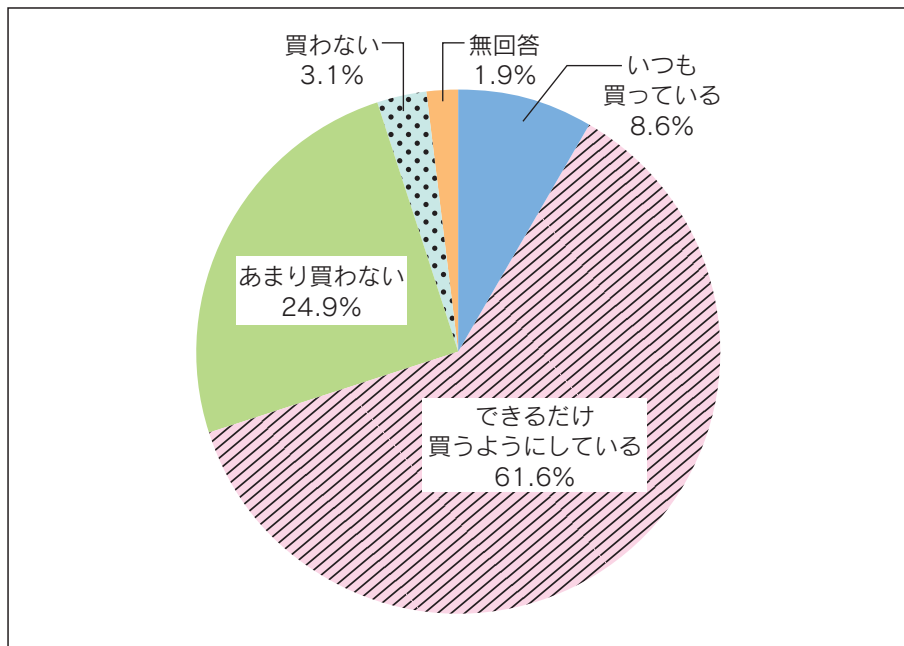


福岡産の農水産物を購入するようにしている人の割合は7割

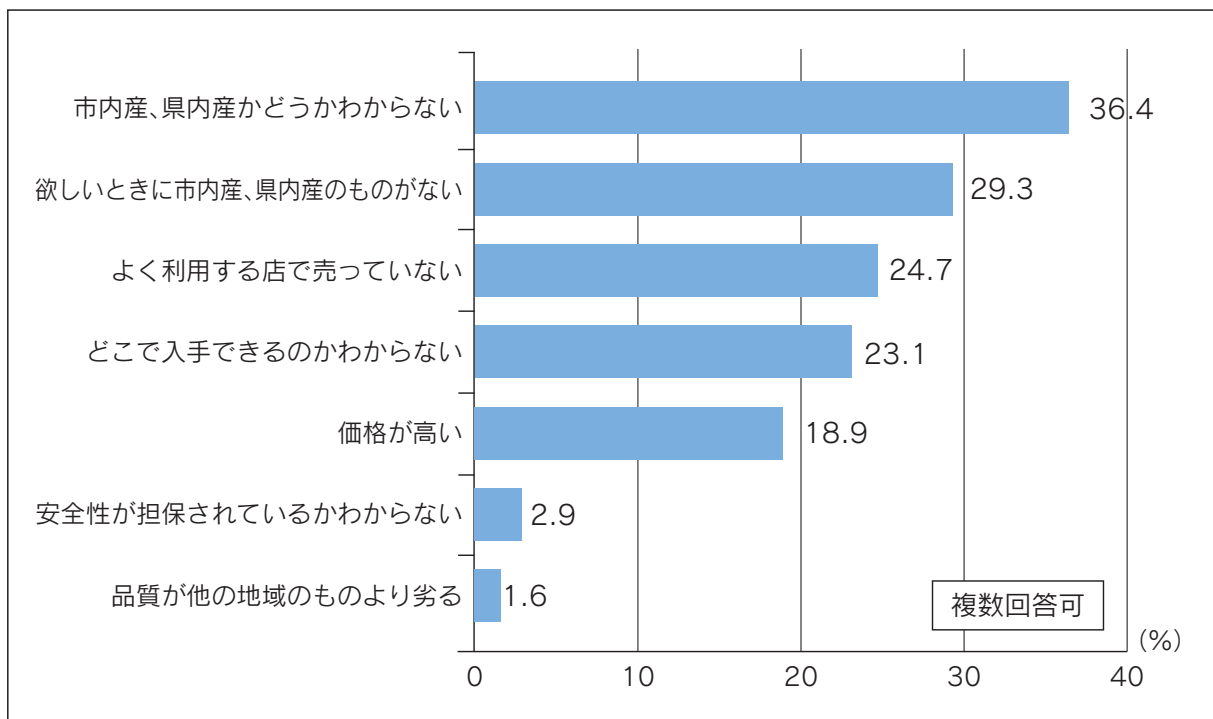
ふだん野菜や魚などの農水産物について、福岡産（市内産・県内産）のものをかうようにしているか尋ねたところ、全体の70.2%の人が「いつも買っている」「できるだけかうようにしている」と回答しました。

一方、福岡産のものを買わない理由としては「福岡産かどうか分からない」「欲しいときに福岡産のものがない」といった回答が上位でした。

図表13 農水産物について、なるべく市内産や県内産のものをかうようにしているか



図表14 市内産や県内産のものを買わない理由



C COLUMN

きょうしょく
「共食」と「こしょく」

「こしょく」という言葉を耳にした時、みなさんはどのような「字」の「こしょく」を想像しますか？

近年、核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族みんなが集まって食事をする機会が減っており、一人で食事をする「孤食」も増えています。また、家族が同じ食卓についていても、それぞれが違うものを食べる「個食」も見られます。その他、同じものしか食べない「固食」、食欲があまりなく食べる量が少ない「小食」など、様々な「こしょく」が言われています。

家族や仲間と食卓を囲んで一緒に食事をすることは、コミュニケーションを深め、食の楽しさを実感するだけでなく、色々な種類の食べものを食べることや、食欲が出ていつもよりしっかり食べることにつながり、心と体を元気にしてくれます。また、食事のマナーや挨拶など、食の基本を身につける機会にもなります。

小さなお子さんや学校に通うお子さんがいらっしゃるご家庭は、家族がそろいやすい時間帯（朝食や週末）は食卓を囲み、「おいしかった？」「今度どんな料理を作ろうか」など、食事について一緒に考える機会にしてみてもはいかがでしょうか。また、一人暮らしの方も、お友達を誘って一緒に食事をしたり、地域の食事会やイベントに参加するなど、「だれかと一緒に食べる」機会を増やしてみませんか。



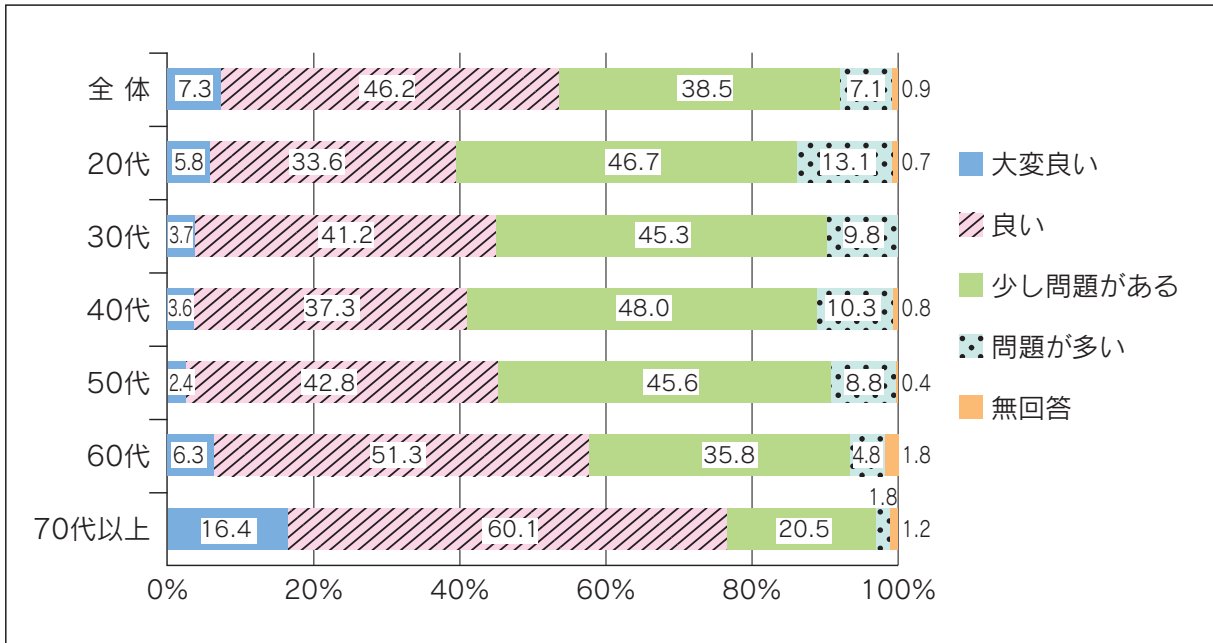
(3) 食生活の自己評価、関心のある情報

■ 20～50代の半分以上の人が自分の食生活を「少し問題がある」「問題が多い」と評価

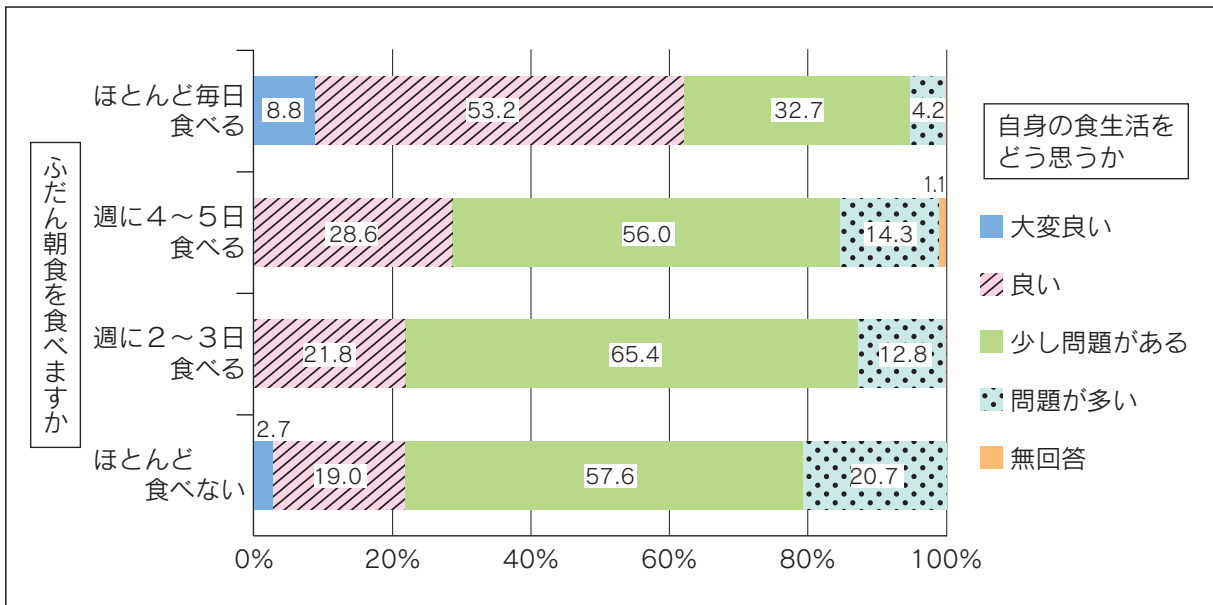
自分の現在の食生活について、4段階（「大変良い」「良い」「少し問題がある」「問題が多い」）で評価してもらったところ、20～50代の半分以上の人が「問題がある」と評価しました。一方、70代以上の約7割以上の方は「大変良い」「良い」と評価しました。

また、朝食をほとんど食べないと回答した人の中でみると、自分の食生活を「問題がある」と評価した人の割合は78.3%にのびりました。

図表15 自身の現在の食生活をどのように思うか



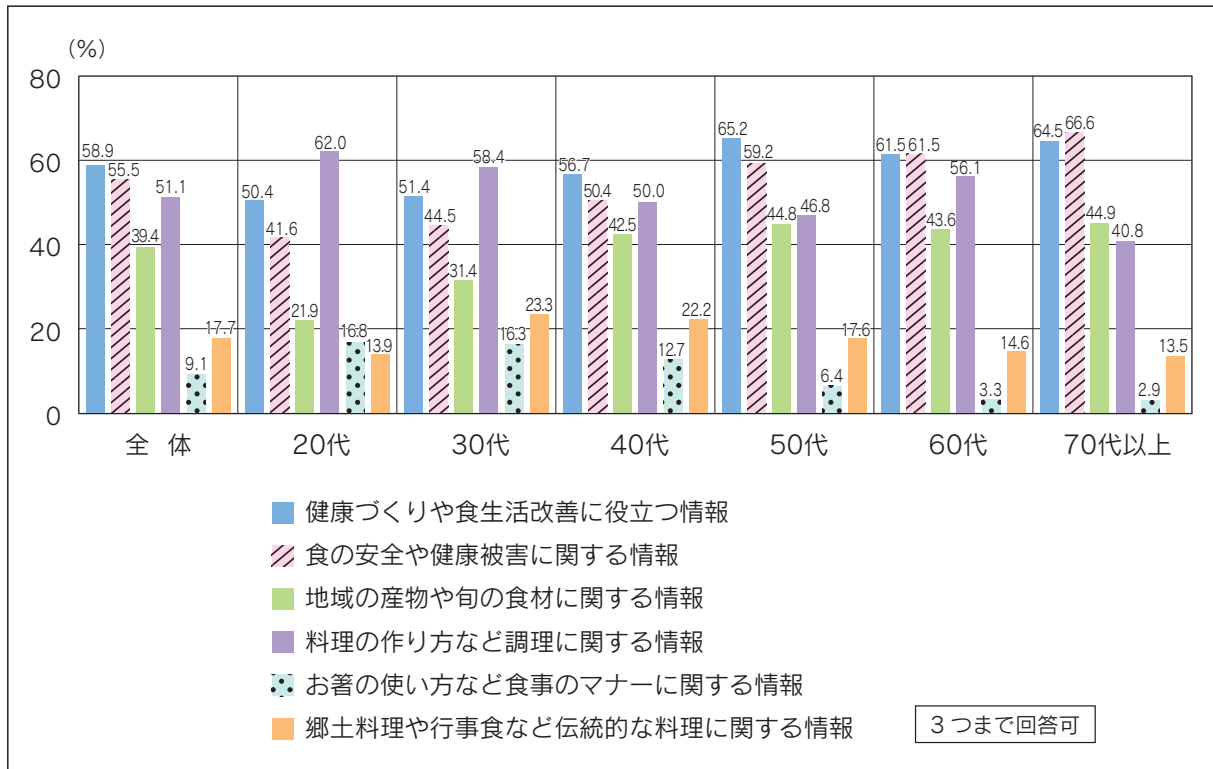
図表16 朝食の摂取状況と食生活の自己評価



■食に関する情報で関心があるのは「健康づくりや食生活改善に役立つ情報」

食に関するどのような情報に関心があるか尋ねたところ、男女ともに「健康づくりや食生活改善に役立つ情報」が上位となりました。しかしながら、関心のある情報は世代によって違い、20～30代は「健康づくりや食生活改善」より「料理の作り方など調理に関する情報」が上位となり、60代以上では「食の安全や健康被害に関する情報」に関心を持つ人の割合が高くなりました。

図表17 食に関する情報で関心があるもの



3 課題と今後の展開

第1次食育推進計画に続く計画として、様々な関係団体等が様々な形で食育を推進してきた結果、地域、学校、保育所等における食育は着実に推進され、進展してきました。

しかしながら、若い世代では他の世代と比べて「朝食を毎日食べる」「野菜を毎食食べる」「主食・主菜・副菜をそろえて食べる」人の割合が低いなど、以前からの課題は残りました。また、70代以上の約2割がほとんど毎日全ての食事を一人でとっているといった実態も明らかになりました。

一方、市政アンケートなどでは「食育は子どもが対象であり、自分には関係ない」「具体的にどのようなことをしたらよいか分からない」といったご意見もいまだ見受けられます。

今後の食育の推進にあたっては、これら各世代の課題と背景を明確にし、様々な関係団体がさらに連携しながら、市民一人ひとりが食育推進のための活動を実践するとともに、市民が実践しやすい環境づくりにも取り組むことが必要と考えます。

事例
IREI

ライフステージに合わせた 食育体験を協働で実施



～福岡市民の健康を歯と口から守る集い～



歯と口の健康は、私たちが健康で質の高い生活を営む上で、とても重要な役割を果たしています。

毎年6月の「歯と口の健康週間」（6月4日～6月10日）は、歯と口の健康に関する正しい知識を広く普及啓発するとともに、歯の病気の予防・早期発見・早期治療を行って、健康の保持増進に役立てることを目的としています。この週間にあわせて実施されている「福岡市民の健康を歯と口から守る集い」（主催：福岡市、福岡市教育委員会、福岡市歯科医師会）は、歯科保健は食育の基盤であることを踏まえ、食育月間（6月）行事としても実施されています。

平成27年度は、ライフステージに合わせた食育体験を通して食べることを考えようと、歯科医師会、栄養士会、歯科衛生士会、言語聴覚士会、食生活改善推進員協議会が協働し、それぞれの得意分野を活かした「健口プランニングエリア」を設けました。

会場では、栄養士会による「よく噛んで食べるおやつ」や「介護食」の試食、食生活改善推進員協議会による野菜350gの計量や「古代米」の咀嚼回数^{そしゃく}の計測、歯科衛生士会による口腔機能を向上させるための家庭でできるお口のトレーニング体験など、子どもから高齢者までが楽しみながら様々な体験を行い、参加者からは「一度に多くの体験ができ、歯と口の健康を考えるととてもよい機会になった」との声が聞かれました。

