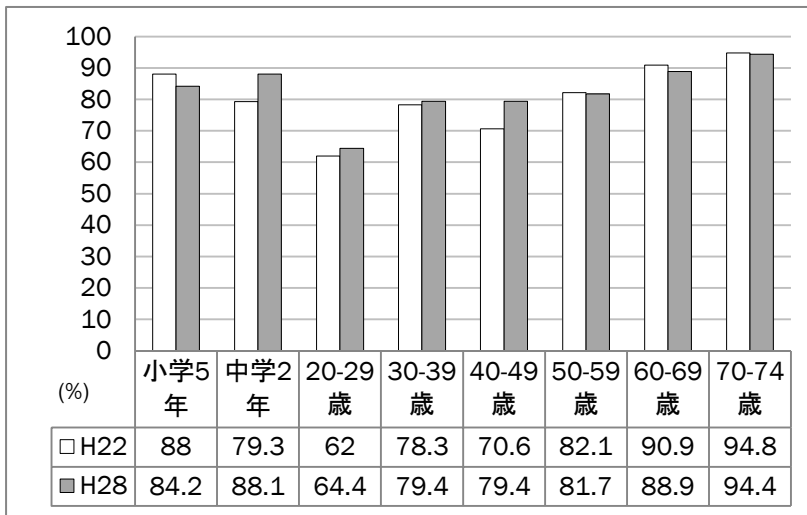


## 1. 食生活と健康の現状

### (1) 朝食の欠食について

朝食を毎日食べることは、基本的な生活習慣を身に付ける観点から非常に重要であるため、毎日朝食を食べている人が今後欠食することにならないよう、欠食率と同時に毎日食べる人の状況も把握していくこととした。

図1 毎日朝食を食べる(年代別)

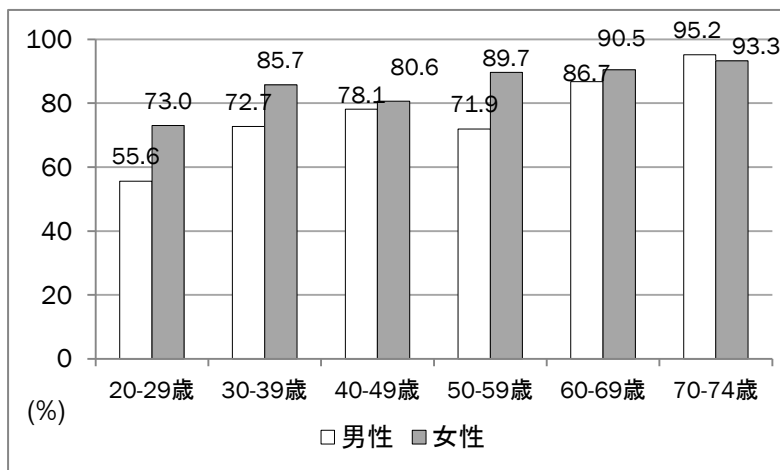


(資料)

H28年小中学校食育調査

H28年健康たきかわ21計画市民意識調査

図2 毎日朝食を食べる(性別・年代別)

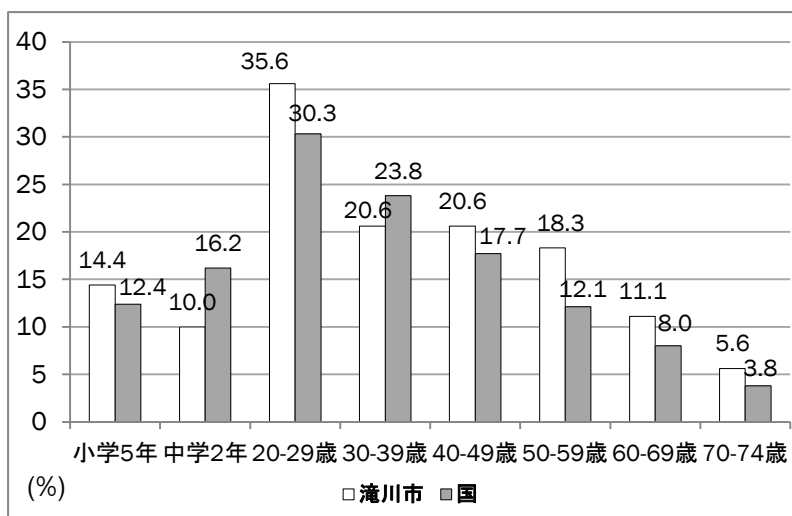


(資料)

H28年健康たきかわ21計画市民意識調査

毎日朝食を食べている者は、小学5年生約84%、中学2年生約88%となっている。国民健康・栄養調査結果と同様20-29歳の毎日朝食を食べている者が一番少ないが、年代を増すごとに食べている者が多くなっている。性別では、各年代毎日朝食を食べている者は女性が多い。

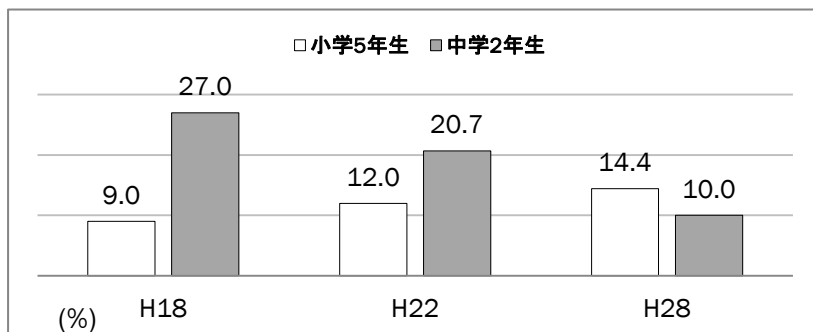
図3 朝食の欠食率(年代別)



(資料)  
 H26年国民・栄養調査  
 H28年健康たぎかわ21計画市民意識調査  
 H27年全国学力・学習状況調査(小6・中3)

国と滝川市の朝食欠食率を比較すると、中学2年生、30-39歳以外の各年代で滝川市の欠食率が高い。

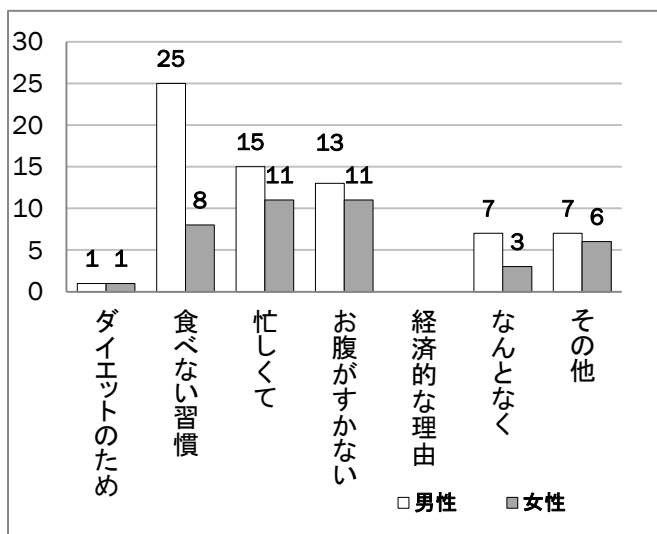
図4 欠食率の推移



(資料)  
 H18年~H28年小中学校食育調査

朝食の欠食は、「毎日食べる」「未回答」以外は成長期であることから、欠食としている。平成18年からH28年の10年間の朝食欠食率は小学5年生が5.4ポイント上昇し(1.6倍)中学2年生は10.7ポイント減少している。

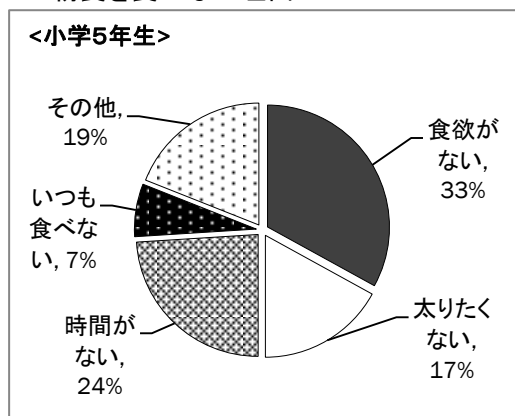
図5 食べない理由(20-74) 複数回答



【参考】

H28 小学5年生食生活調査

朝食を食べない理由

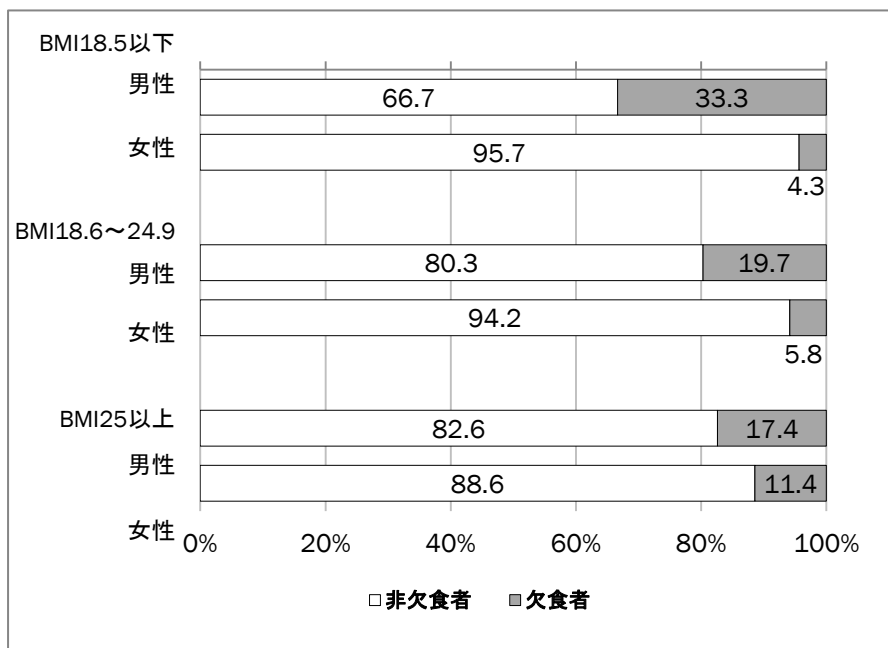


朝食を食べない理由は「食べない習慣」「忙しい」「お腹がすかない」が主な理由となっている。5年生の朝食を食べない理由は、「食欲がない」「時間がない」が多く、女子は「太りたくない」者が多かった。

(資料)

H28年健康たきかわ21計画市民意識調査  
H28年小学5年生食生活調査

図6 朝食の摂食状況とBMIの関係 (20-74歳)



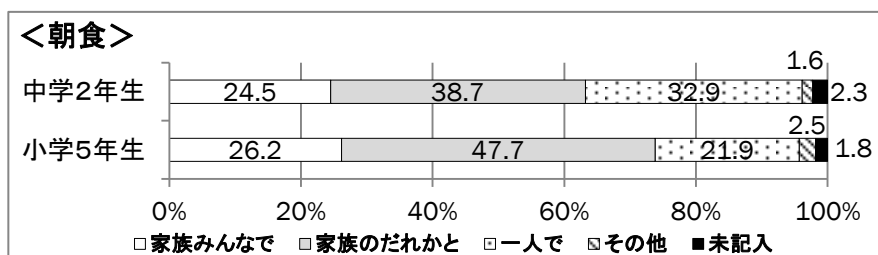
(資料)

H28年健康たきかわ21計画市民意識調査

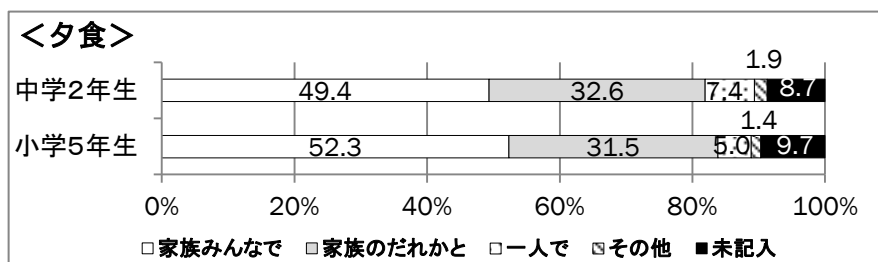
女性は朝食欠食とBMIは相関し、肥満者に朝食欠食が多いが、男性は朝食欠食とBMIの関連は少ない。

## (2) 食事のスタイルについて

図1 食事の共食

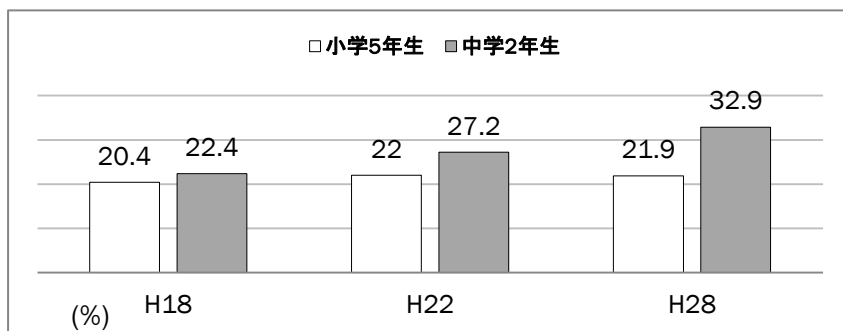


(資料)  
H28年小中学校食育調査



(資料)  
H28年小中学校食育調査

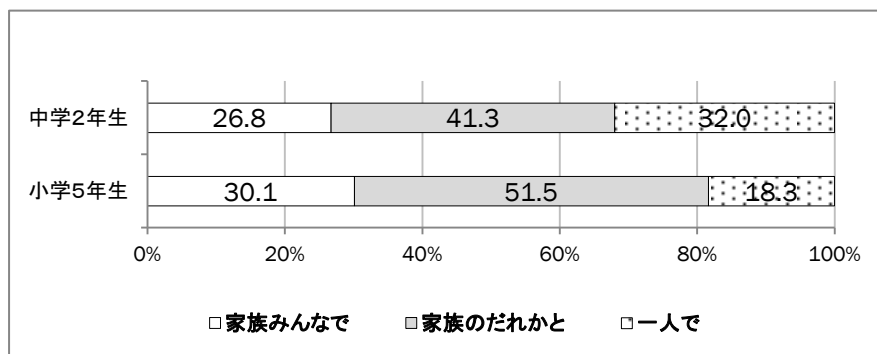
図2 朝食孤食率の推移



(資料)  
H18年~H28年小中学校食育調査

朝食を一人で食べている者は、小学5年生で約2割、中学2年生で約3割となった。夕食を「一人で食べている」のは、小学5年生中学2年生共に1割以下となり、約8割強の家庭では、1日1回以上は家族と共食している。孤食率は中学2年生は年々増加しているが、小学5年生は横這いとなっている。

図3 毎日朝食を食べている人は誰と食べているのか

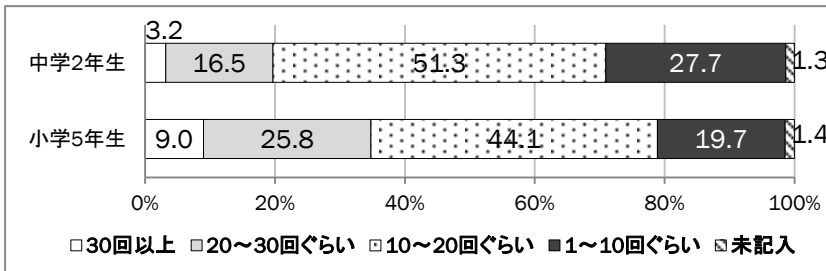


(資料)  
H28年小中学校食育調査

毎日朝食を食べている者の共食については、小学5年生は「家族みんな」「家族の誰か」と食べている者が多かったが、中学2年生は毎日朝食を食べていても一人で食べている者が多い。

### (3) 咀嚼について

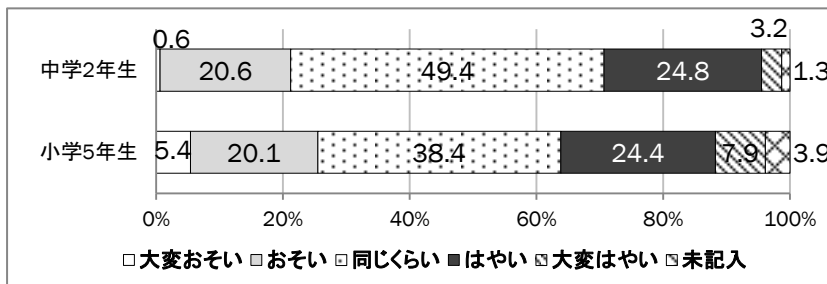
図1 のり付きおにぎり一口の咀嚼回数



(資料)  
H28年小中学校食育調査

一口の咀嚼回数は小学5年生では、約8割が10回以上噛んでいると答えているが、中学2年生では、10回以下が27.7%と約3割を占めた。

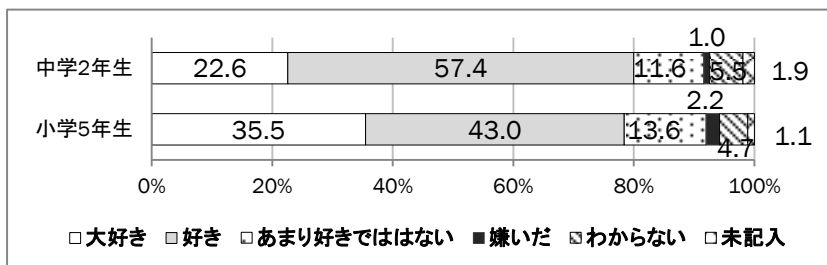
図2 食事速度



(資料)  
H28年小中学校食育調査

食事の食べる速度では、他の人と同じくらいと答えた者は、小学5年生38.4%であったが、中学2年生49.4%と約半数をしめた。小学5年生は、「大変おそい」「大変はやい」と感じている者が中学2年生に比べてそれぞれ割合が多い。

図3 噛み応えのある食品の嗜好程度

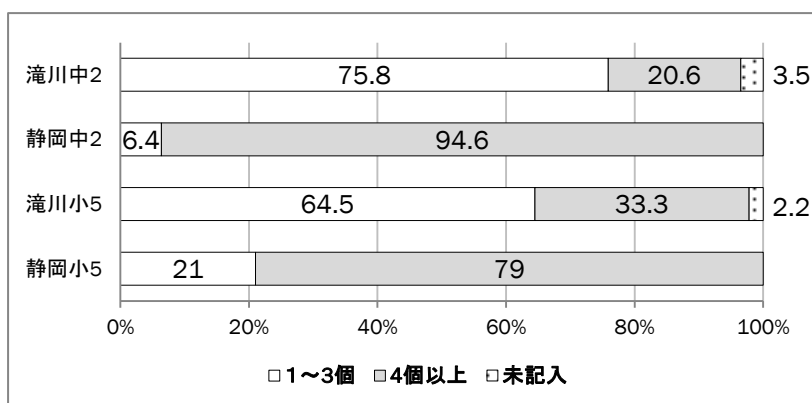


**<かみ応えのある食品例>**  
 フランスパン・千切りキャベツ・きのこ・  
 皮つきりんご・イカリングフライ  
 ・ピーナッツ・せんべい・耳あり食パン  
 ・かまぼこ・ステーキ

噛みごたえのある食品の嗜好の程度は、約8割が「大好き」「好き」と答えた。

(資料)  
H28年小中学校食育調査

図 4 噛む効果の認知度

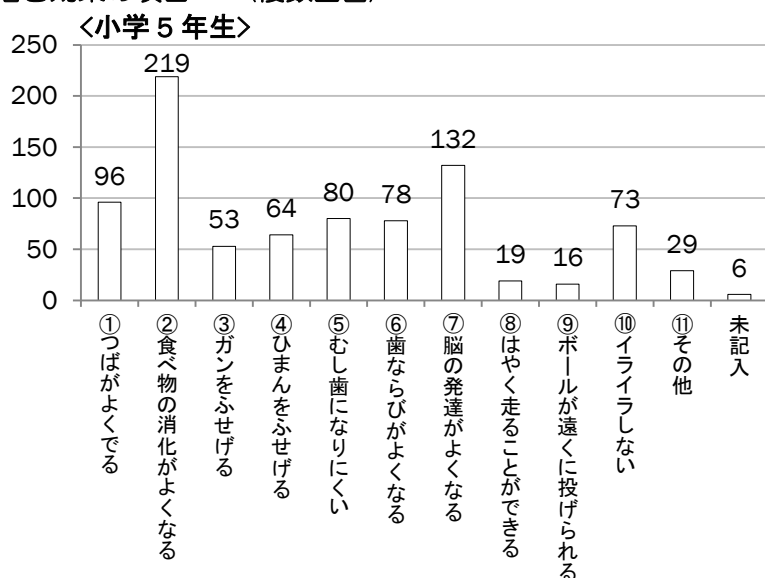


噛む効用の項目は表1の①～⑩について

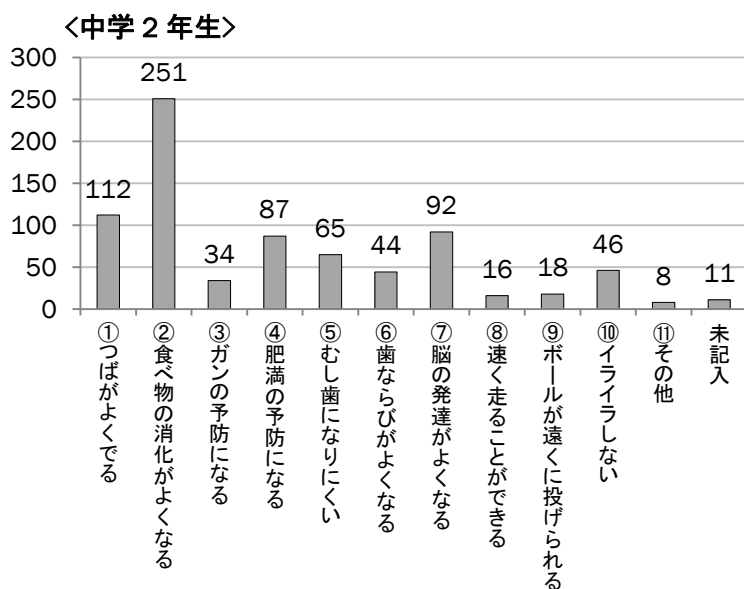
(資料)  
H28年小中学校食育調査  
H21年静岡県歯・口の健康調査

噛む効果の認知度では、10項目中4個以上認知していたのは小学5年生で33.3%、中学2年生で20.6%にとどまった。

表 1 噛む効果の項目 (複数回答)



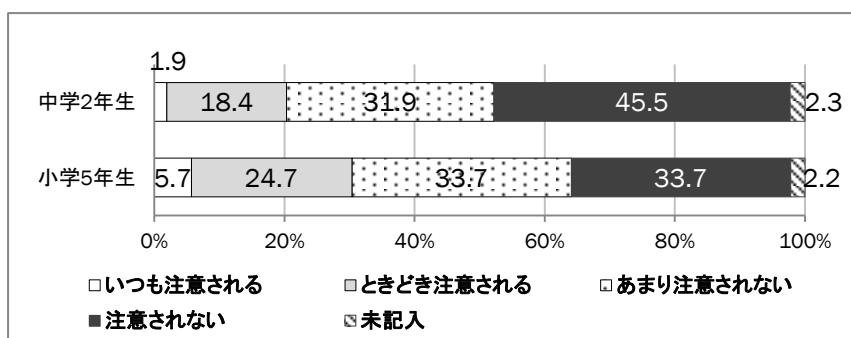
(資料)  
H28年小中学校食育調査



(資料)  
H28年小中学校食育調査

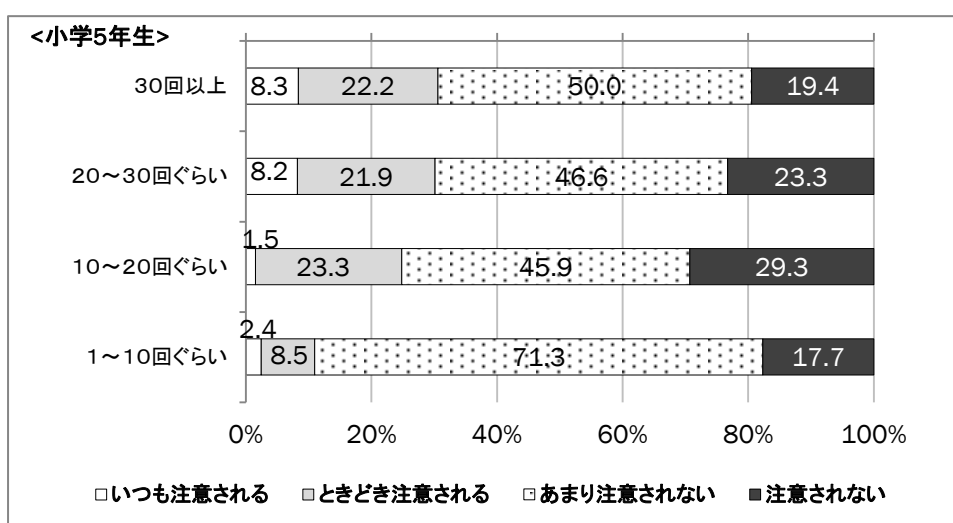
噛む効果の項目では、「食べ物の消化が良くなる」が最も多く認知されていた。

図5 保護者からの噛むことの指導頻度

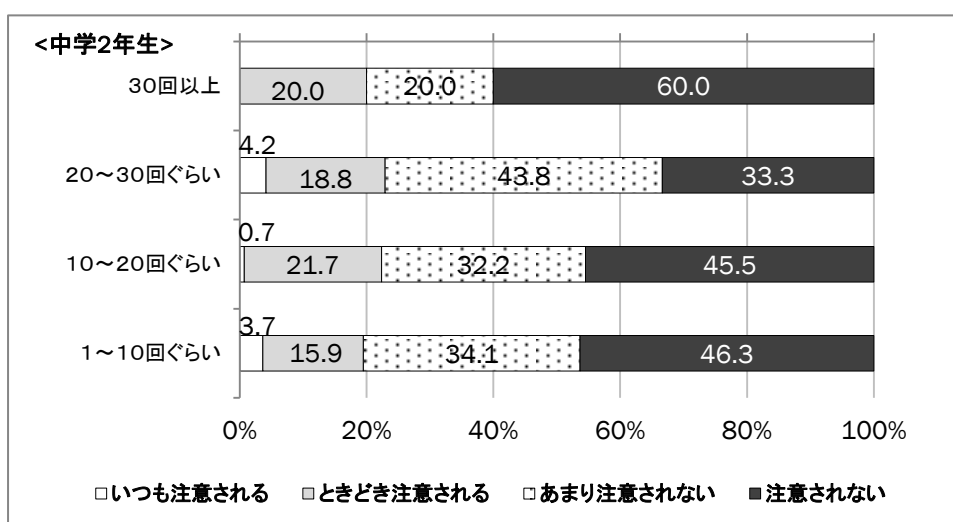


(資料)  
H28年小中学校食育調査

図6 のり付きおにぎりを一口食べた時の噛む回数×親に噛むことを注意される頻度



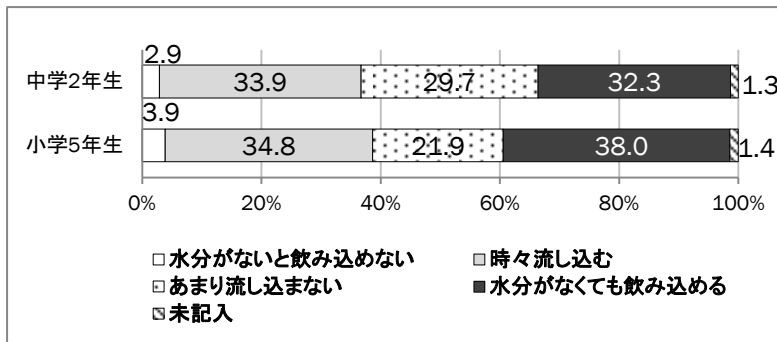
(資料)  
H28年小中学校食育調査



(資料)  
H28年小中学校食育調査

のり付きおにぎりを一口食べた時の噛む回数と親に噛むことを注意される頻度については、咀嚼回数が10回以下の群が「あまり注意されない」「注意されない」割合がもっとも多かった。特に小学5年生は10回以下の群の約9割があまり注意をされていないのに対し、30回以上の群の約3割が注意されていた。

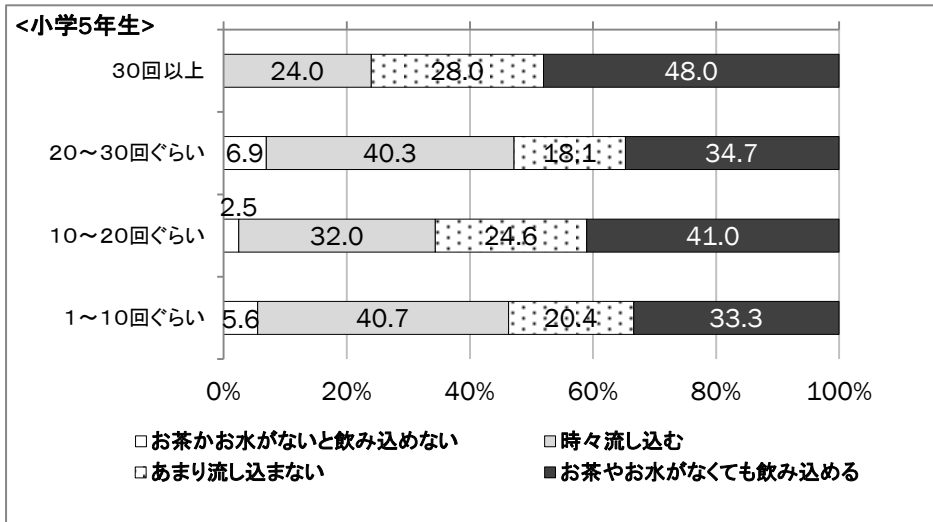
図7 食事時の水分摂取の程度



(資料)  
H28年小中学校食育調査

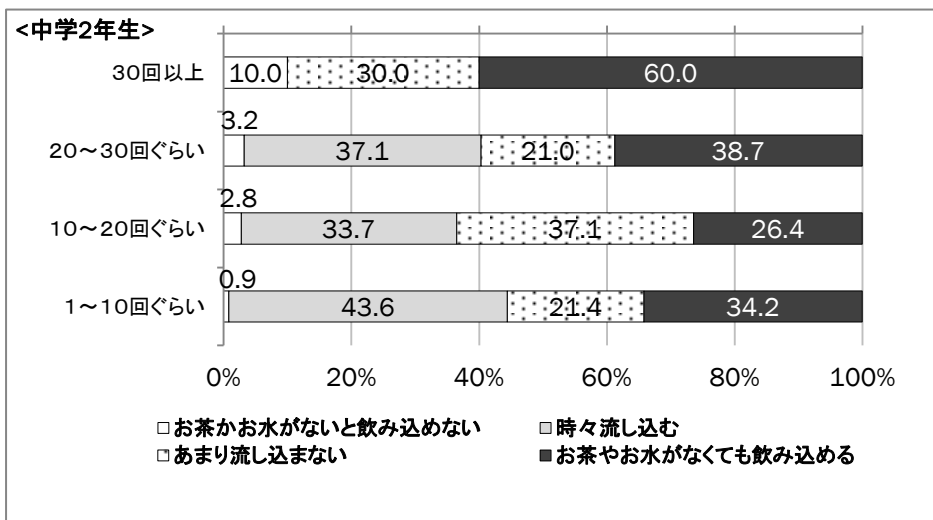
食事時の水分による流し込みの程度は、小中学生共に約6割が「あまり流し込まない」「水分がなくても飲み込める」と答えた。

図8 のり付きおにぎりを一口食べた時の噛む回数×食べ物を水やお茶で流し込む行動



(資料)  
H28年小中学校食育調査

30回以上の約半数は「お茶や水がなくても飲み込める」と答えているが、10回以下では、約3割となっている。

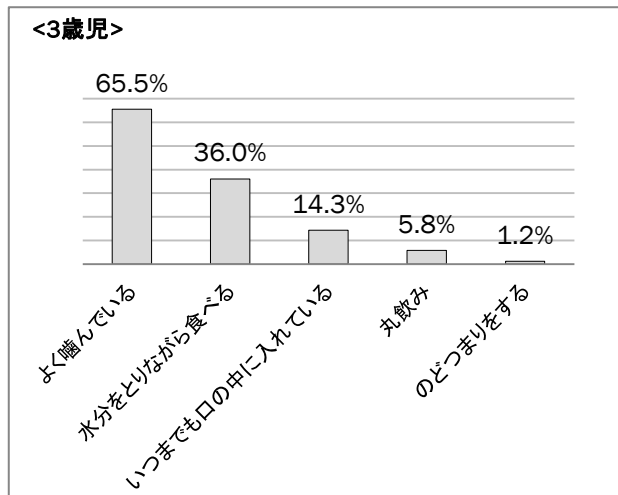


(資料)  
H28年小中学校食育調査

中学2年生でも30回以上の群は6割が「お茶や水がなくても飲み込める」と答えている。



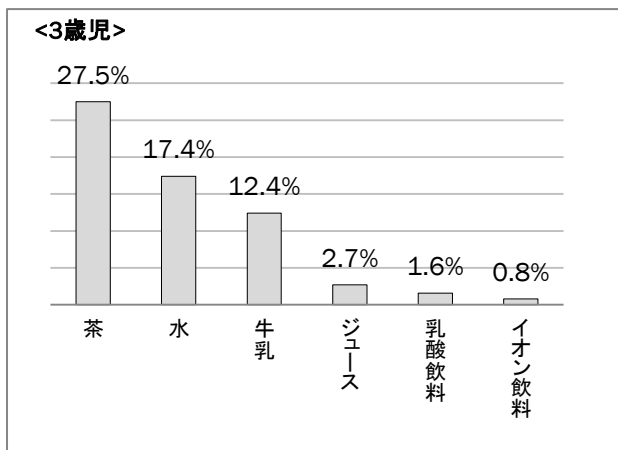
図9 幼児の咀嚼 (複数回答)



(資料)  
H27年3歳児健診問診表

「水分をとりながら流し食べをしている」と答えた者は36%だった。

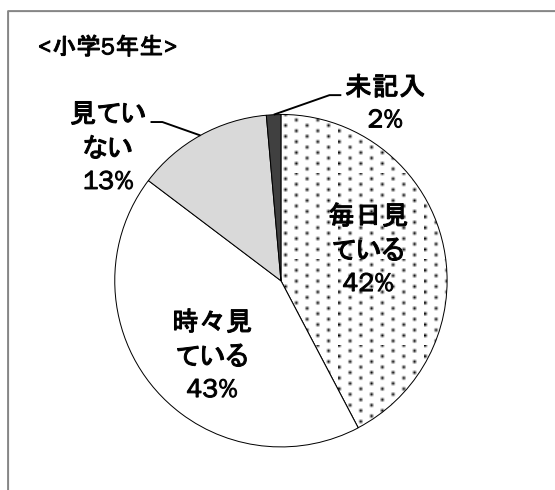
図10 食事中の水分の種類



(資料)  
H27年3歳児健診問診表

食事に水分を取っていると答えた者の約6割弱が茶・水・牛乳を飲んでいる。

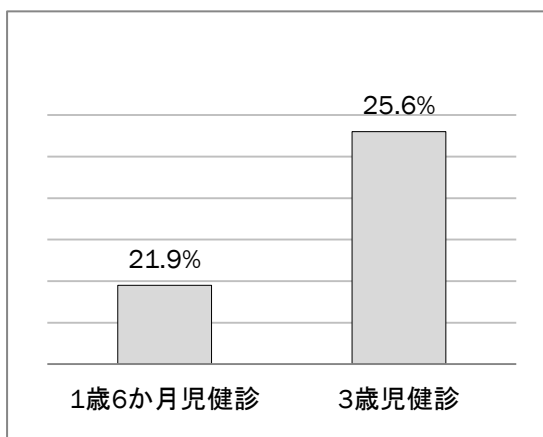
図 11 食事中テレビ等を見る頻度



(資料)  
H28 年小中学校食育調査

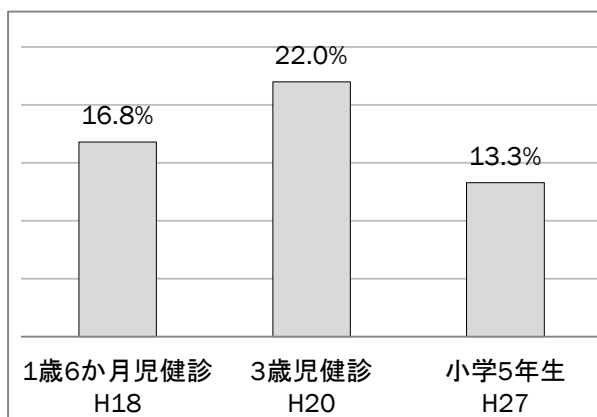
食事中にテレビや DVD を見ながら食事をする頻度は、毎日見ている者が約 4 割となっている。

図 12 食事中テレビ等を消す頻度



(資料)  
H27 年乳幼児健診問診表

食事中テレビや DVD を消すようにしている者は 1 歳 6 か月児で 22% 3 歳児で 26%となっている。

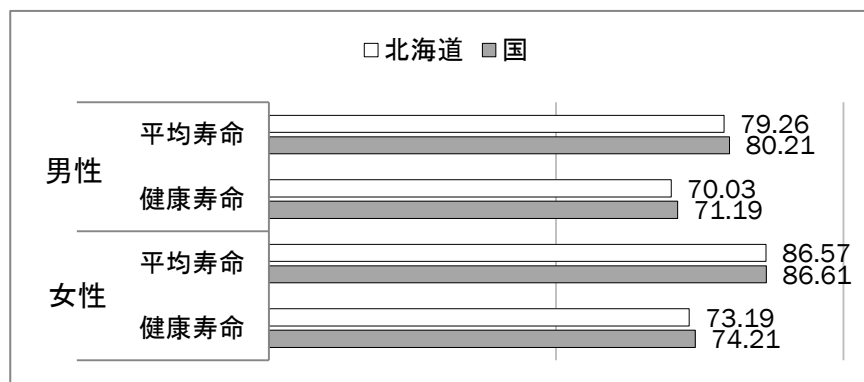


(資料)  
H18 年、H20 年乳幼児健診問診表  
H28 年小中学校食育調査

現在の小学 5 年生をさかのぼると、1 歳 6 か月児で 17% 3 歳児 22%であった。

## (4) 健康づくりについて

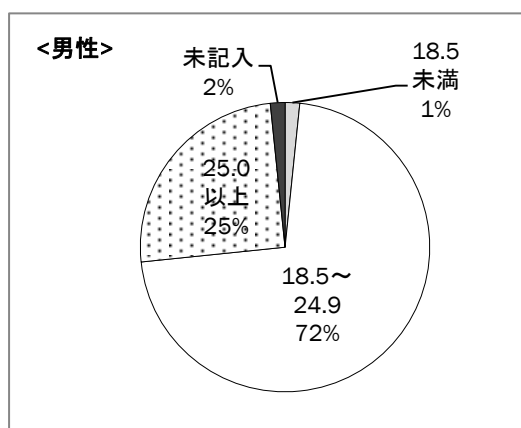
図1 平均寿命と健康寿命の差



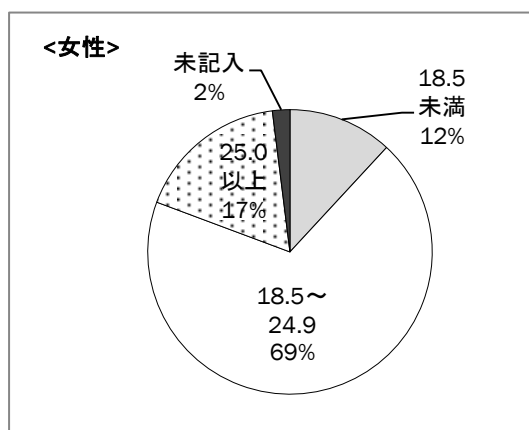
(資料)  
 H25年簡易生命表  
 H25年国民生活基礎調査  
 H25年推計人口  
 H22年北海道平均寿命と健康寿命

平均寿命と健康寿命の差は男性約9歳、女性約12歳となっている。

図2 肥満(BMI25.0以上)低体重(BMI18.5未満)の状況 (20-74歳)



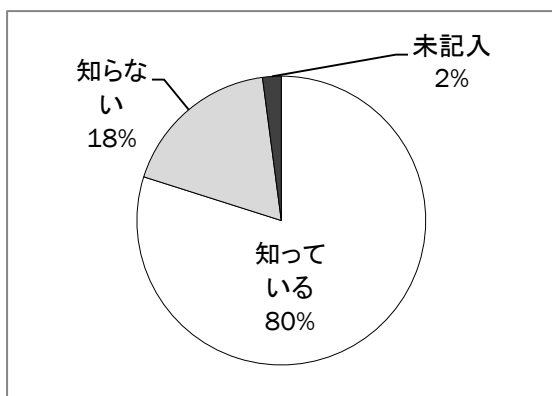
(資料)  
 H28年健康たきかわ21計画市民意識調査



(資料)  
 H28年健康たきかわ21計画市民意識調査

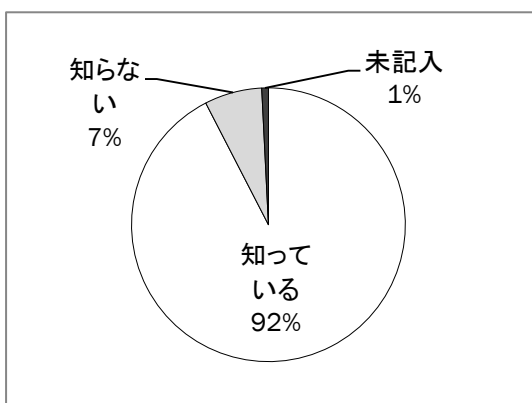
男性4人に1人、女性約6人に1人が肥満となっている。

図3 BMIの認知度 (20-74歳)



(資料)  
H28年健康たしかわ21計画市民意識調査

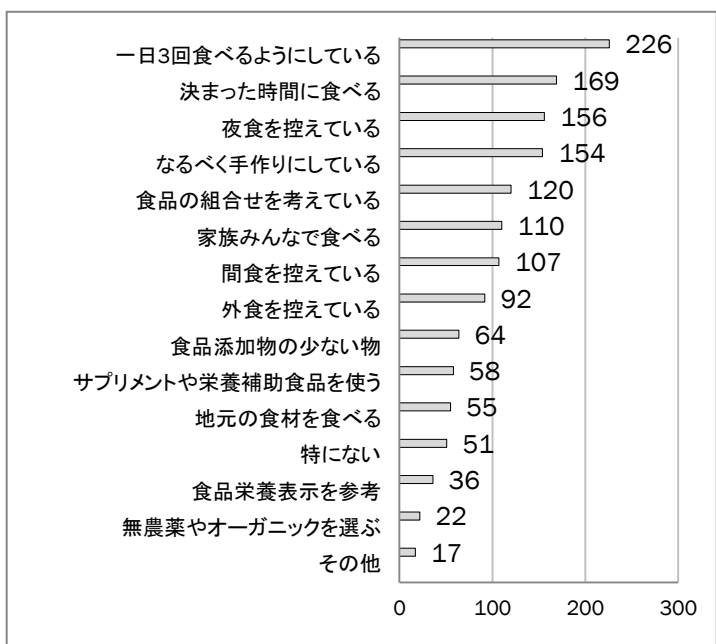
図4 メタボリックシンドロームの認知度 (20-74歳)



(資料)  
H28年健康たしかわ21計画市民意識調査

BMIやメタボリックシンドロームを知っている者は約8割を超えている。

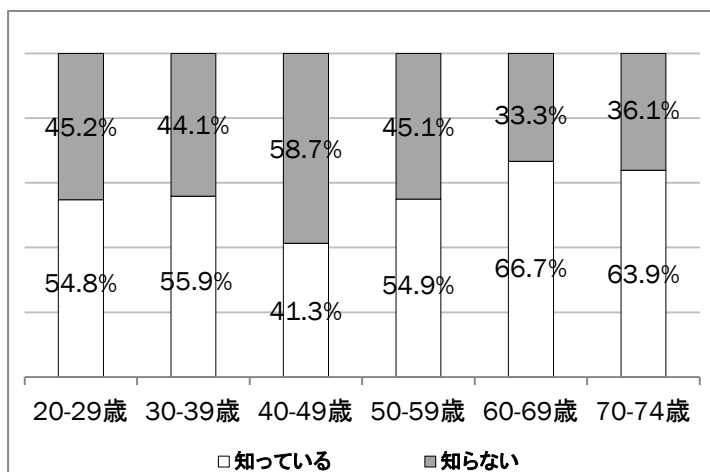
図5 食事で気をつけていること (20-74歳) (複数回答)



(資料)  
H28年健康たしかわ21計画市民意識調査

肥満の原因になる項目に注意している者が多いが、食品栄養表示を参考にしている者が少ない。

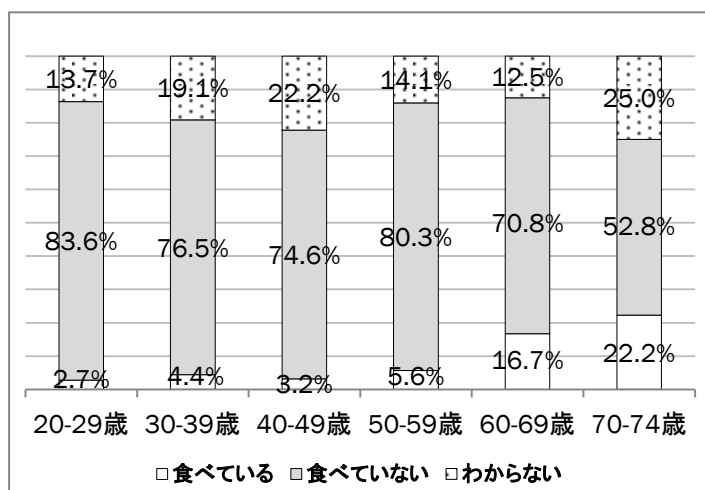
図6 1日350g以上の野菜の認知度



健康の維持増進のために必要な野菜の量を成人1日350g以上とし、厚生労働省が推奨している。

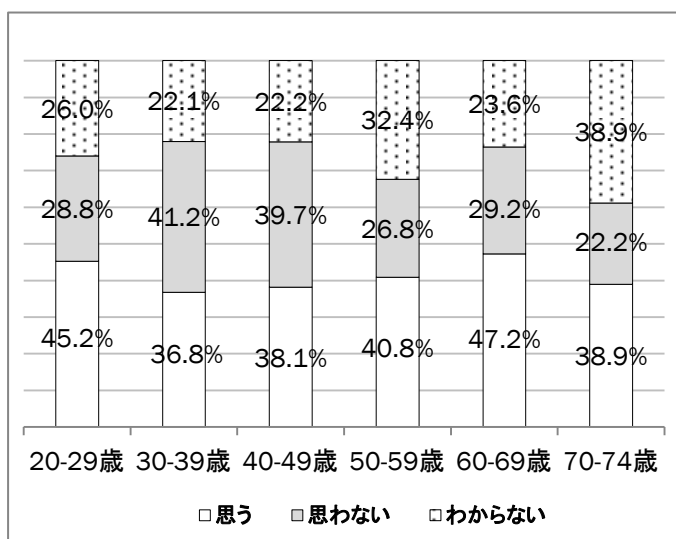
(資料)  
H28年健康たしかわ21計画市民意識調査

図7 1日350g以上の野菜を食べている意識



(資料)  
H28年健康たしかわ21計画市民意識調査

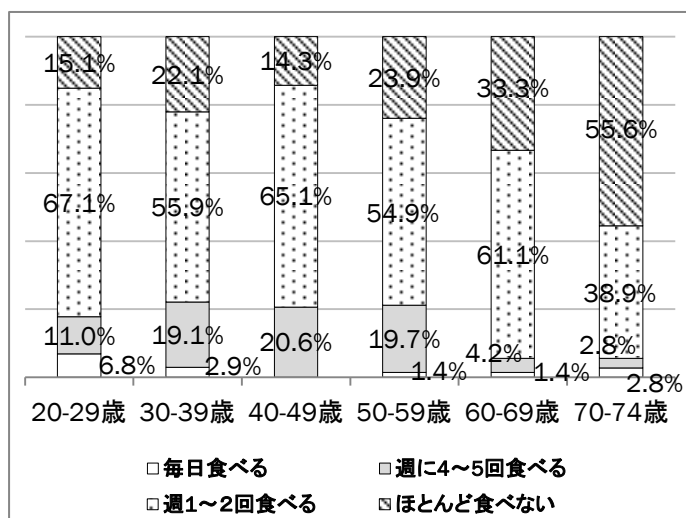
図8 野菜ジュースや青汁は野菜の変わりにならない認知度



(資料)  
H28年健康たしかわ21計画市民意識調査

野菜の1日摂取量を知っている者は40歳代で約4割強、それ以外の年代は約5割以上になっている。野菜1日350g以上食べていないと認識し不足を感じている者が約7割以上と多く、特に若い世代に多い。また、野菜ジュースや青汁が野菜の変わりになると思っている者は30歳代~40歳代に多い。

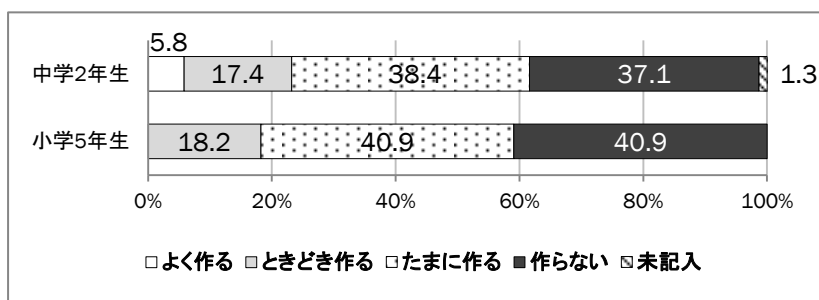
図9 調理済み食品(レトルト食品・冷凍食品・惣菜など)の使用頻度



(資料)  
H28年健康たきかわ21計画市民意識調査

若い世代や働き盛り世代の使用が多く、20歳代~60歳代の約50%以上は週1~2回食べている。

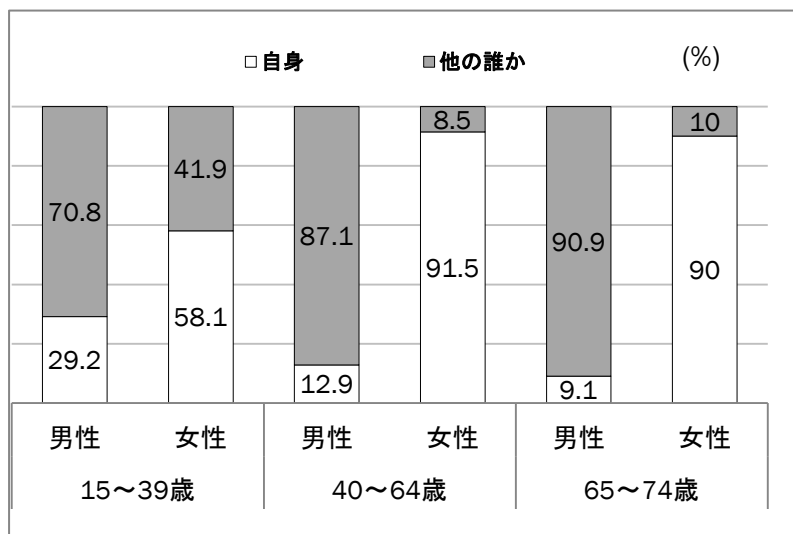
図10 料理の参加状況



(資料)  
H28年小中学校食育調査

小学5年生は「時々やたまに作る」が59.1%、中学2年生はさらに「よく作る」が加わり61.6%になっている。

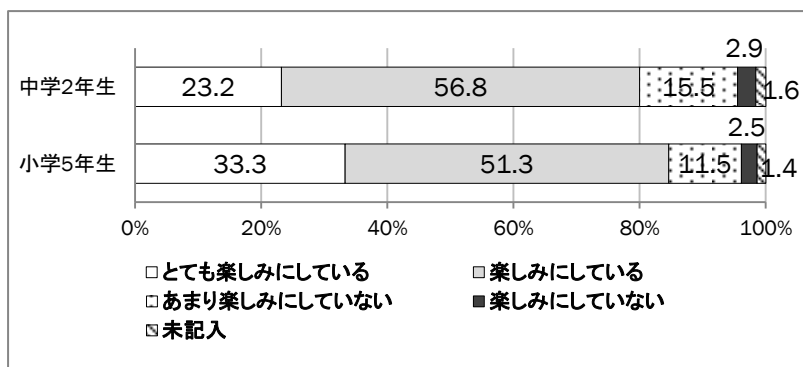
図11 主に料理を作る人は



(資料)  
H28年市民食と運動に関する調査

料理は主に40歳~74歳では約90%の女性が行っている。

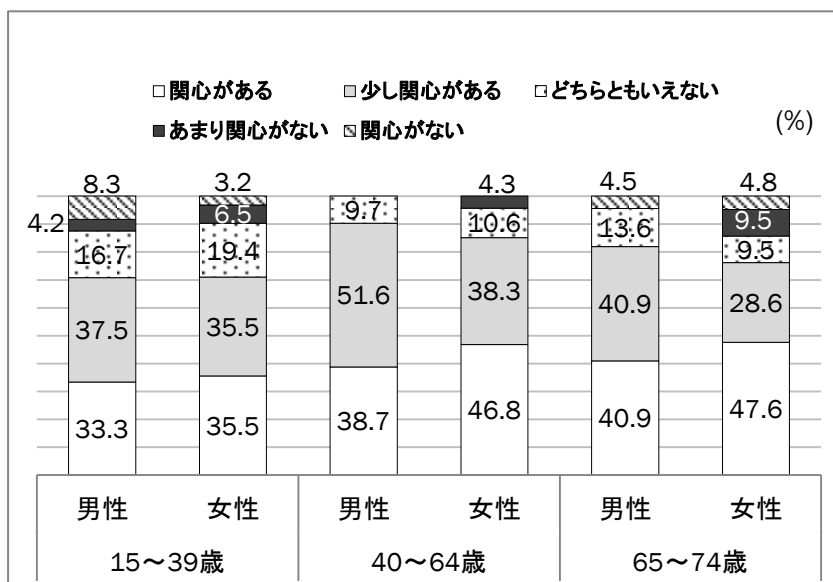
図 12 食事の期待度



(資料)  
H28 年小中学校食育調査

小学5年生、中学2年生共に8割以上が食事を楽しみにしている。

図 13 食生活の関心度



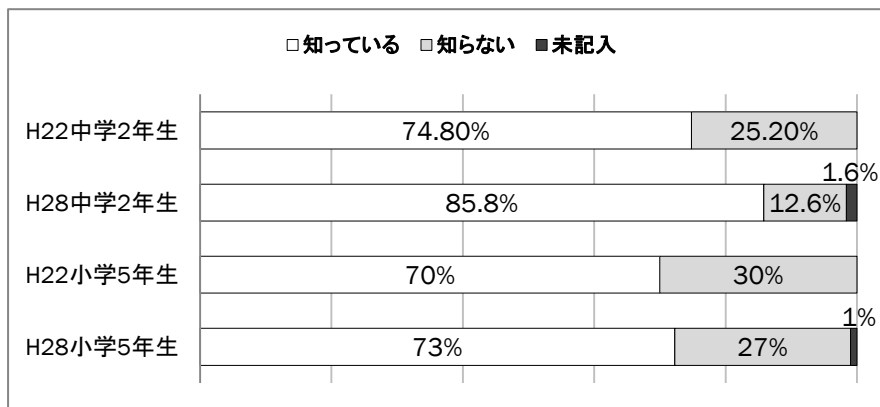
(資料)  
H28 年市民食と運動に関する調査

40~74歳は「関心がある」「少し関心がある」を合わせると男性が女性より関心が高かった。

## 2. 農業と食育の現状

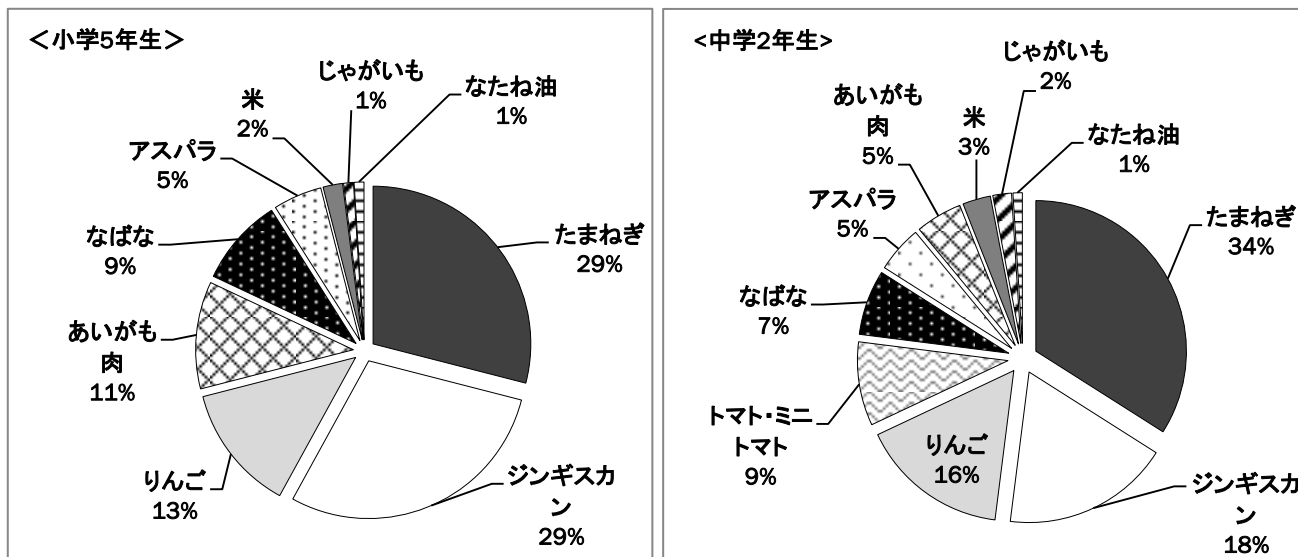
### (1) 地産地消について

図1 地元の特産品の認知度



(資料)  
H22年、H28年中学校食育調査  
H22年、H28年小学5年生食生活調査

図2 地元の特産品の種類の認知度

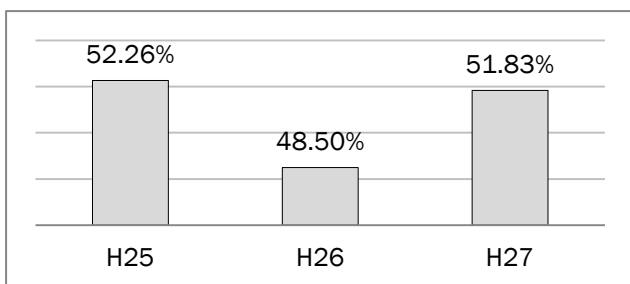


(資料)  
H28年中学校食育調査  
H28年小学5年生食生活調査

地元食材を認知している小学生5年生は約73%、中学2年生は約86%。地元の特産品の種類については、小中学生共にたまねぎ、ジンギスカン、りんごの順が多かった。

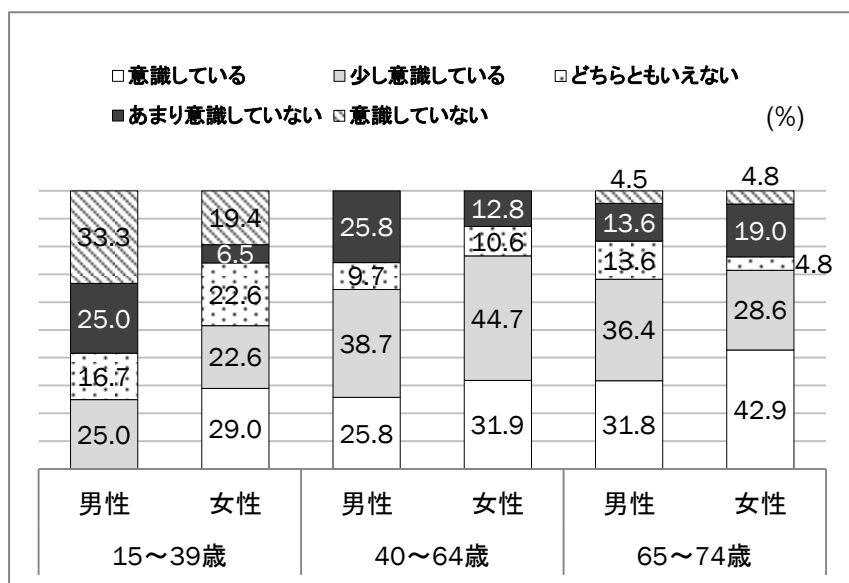


図3 学校給食地産地消率



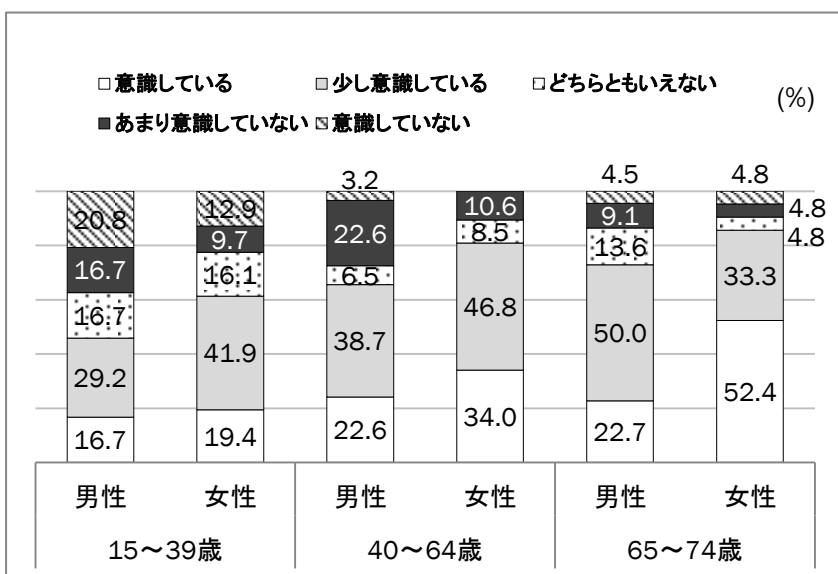
(資料)  
H25年～H27年滝川市教育委員会

図4 地元食材を食べる意識



(資料)  
H28年市民食と運動に関する調査

図5 旬や季節の食材を食べる意識



(資料)  
H28年市民食と運動に関する調査

地産地消については、「意識している」「少し意識している」を合わせると各年代男性より女性の方が意識が高い。

### 3. これからの食育における課題

#### ○朝食の欠食について

市民の朝食欠食率は、全国と比較して高くなっています。特に小学5年生は年々増加しており、成長期の欠食は将来の食習慣や健康問題として懸念されています。また、子育て世代も約2割が欠食をしている結果となり、家庭で子どもたちが保護者の欠食習慣の影響を受ける可能性が高い状況にあります。さらに、高齢期の欠食は低栄養になりやすいことから、健康寿命の延伸のためにもしっかり食べることが大切です。これからも、市民に対して朝食の大切さを啓蒙していく取組みが必要です。

#### ○咀嚼について

小中学生を対象として咀嚼に関する調査を今回初めて実施しました。噛み応えのある食品の嗜好については小中学生の約8割が「好き」と答えていますが、のり付きおにぎり一口の咀嚼回数の10回以下は小学5年生19.7%、中学2年生27.7%と中学生の咀嚼回数が少なく、さらに、「水分がないと食べられない」「時々水分で流し込む」の流し食べは小中学生の約4割弱となっています。また、咀嚼の効用についても、小中学生の約6割以上が少ない知識しか持っていなく、保護者や子どもへいつもの食事でも自然によく噛むことができる料理の紹介やゆっくりとよく噛んで食べる大切さについて、啓蒙啓発をする必要があります。また、咀嚼は肥満に起因する生活習慣病の予防や認知症の予防にも効果があることから、生涯の健康づくりの重点課題として位置付けた取組みが必要です。

#### ○共食について

最近では、家族が少人数になったり、家族の時間が合わなかったり、一人暮らしが増加するなど、家族そろって食事をする機会が少なくなっています。小学5年生と中学2年生の調査では夕食を8割強が家族の誰かと食べていますが、朝食は一人で食べている小学5年生が5人に1人、中学2年生は3人に1人となっています。家族だけではなく、誰かと一緒に楽しく食事を経験することは、人とのきずなを深め、心を豊かにしてくれます。家族や地域など人との関係が希薄になってきている現代だからこそ、誰かと食事することによって人や社会との関わりを広げていくことが大切で、共食の働きかけを進めていくことが必要です。

## ○適切な食生活の実践について

適切な食生活を実践する市民を増やすために、妊婦から高齢者の各年代に向けて個別や集団の栄養指導を進めてきました。しかし、若い世代の食生活の乱れや中年期以降の男性肥満、男女共各年代にみられる野菜不足、塩分過剰摂取など生活習慣病の原因となる食生活をしている市民が多く、特に本市は高血圧の罹患率が高いことから、大人だけを対象とした対策ではなく小さい時からの食習慣として、子どもから大人まで、全ての市民を対象に高血圧対策の取組みを進めていくことが必要です。

## ○地産地消について

保育所や学校の給食の地産地消率も約 5 割を超え、地元の食材を購入できる場の増加や農業体験の取組みも進められ地産地消は推進されましたが、若い男性に地産地消の意識は低く、一番高い 40-64 歳女性でも 76.6%となっています。特に子どもには自然の恵みに感謝する心を育み、大人には安全安心な地元の農産物を食生活にとり入れる市民を増やすための取組みが必要です。