

### 3. 数値目標に対する達成状況と評価

#### 【食育推進目標】 食事の重要性を理解し、食を楽しむ

指標名	策定時 H23(2011)	中間評価時 H28(2016)	目標値 H34(2022)	中間 評価
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加(朝・夕の合計)(20歳以上)	9.8回/週 (内訳) 朝 4.2 夕 5.6	9.8回/週 (内訳) 朝 4.1 夕 5.7	10.8回/週	

単独世帯は除く

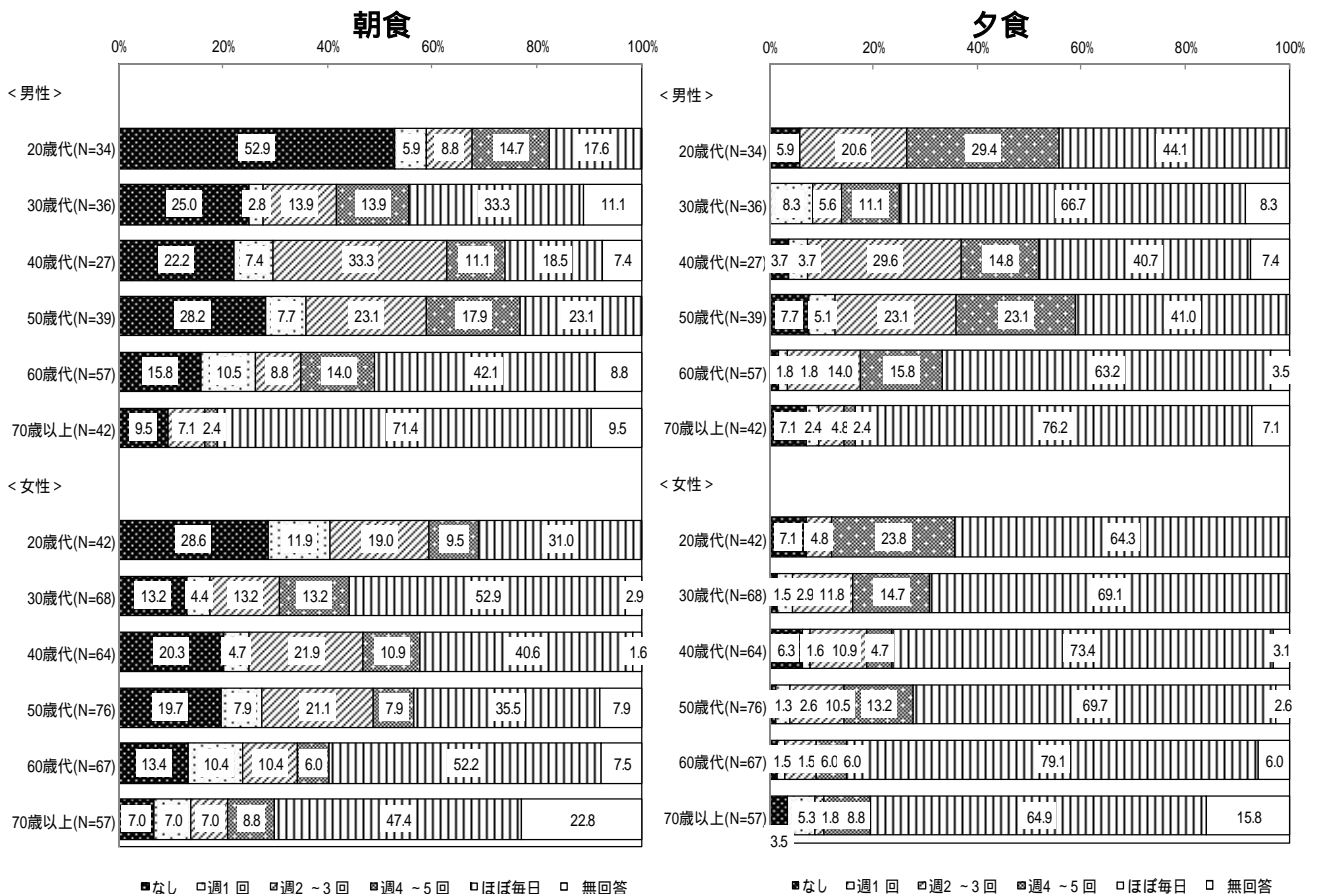
#### 【現状分析】

策定時より核家族の割合が増加していますが、共食回数(朝・夕の合計)は維持できています。若い世代では朝食の欠食が多いため、朝の共食回数が少なくなっています。また、男性は女性より朝夕とも少なく、就業状況の違いによるものと考えられます。

#### 【課題・今後の方向性】

家族との共食は食の楽しさを実感するだけでなく、食に関する様々な知識を修得する機会にもなります。社会環境の変化や価値観の多様化などにより、家族そろっての食事は難しくなっていますが、仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)等の推進にも配慮しつつ、共食の意義や重要性を、ライフスタイルや年代に応じた工夫の仕方などとともに普及啓発する必要があります。

1週間のうちに家族と一緒に食事をする「共食」の回数(20歳以上)



健康基礎調査アンケート(H28)

## 【食育推進目標】食を大切にし、感謝の気持ちを深める

指標名	策定時 H23(2011)	中間評価時 H28(2016)	目標値 H34(2022)	中間 評価
食育に関心のある人の増加(20歳以上)	57.7%	54.8%	90%	×

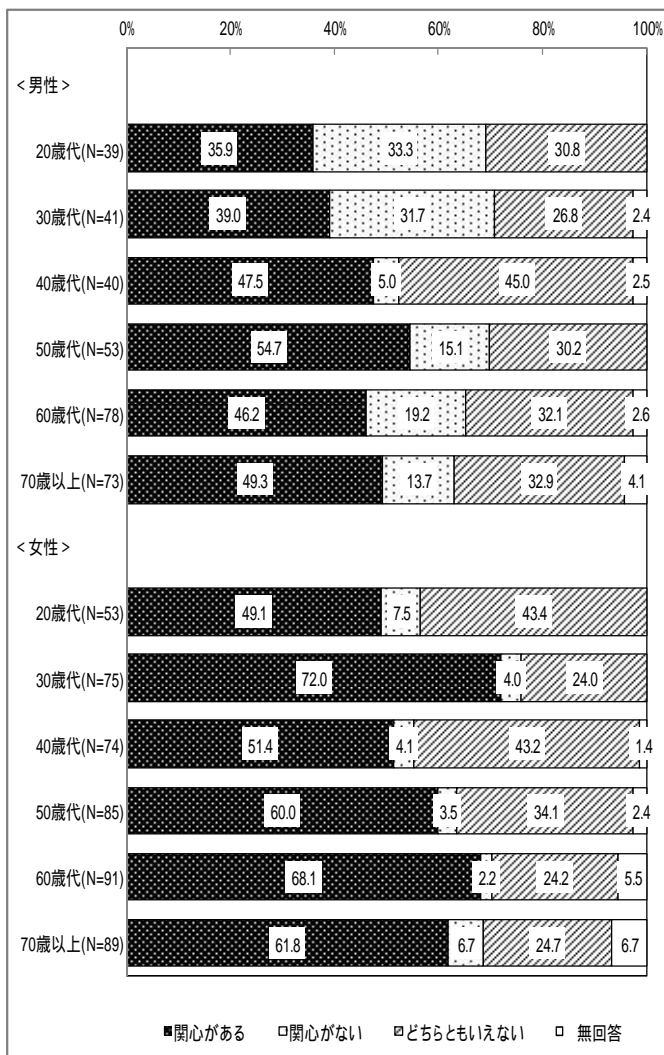
### 【現状分析】

食育に関心のある人の割合は、策定時に比べて減少しています。20・30歳代男性で関心が低くなっていますが、30歳代女性は72%と高く、妊娠、出産を経て子どもの食に関わるようになり、関心が高まっているものと推察されます。

### 【課題・今後の方向性】

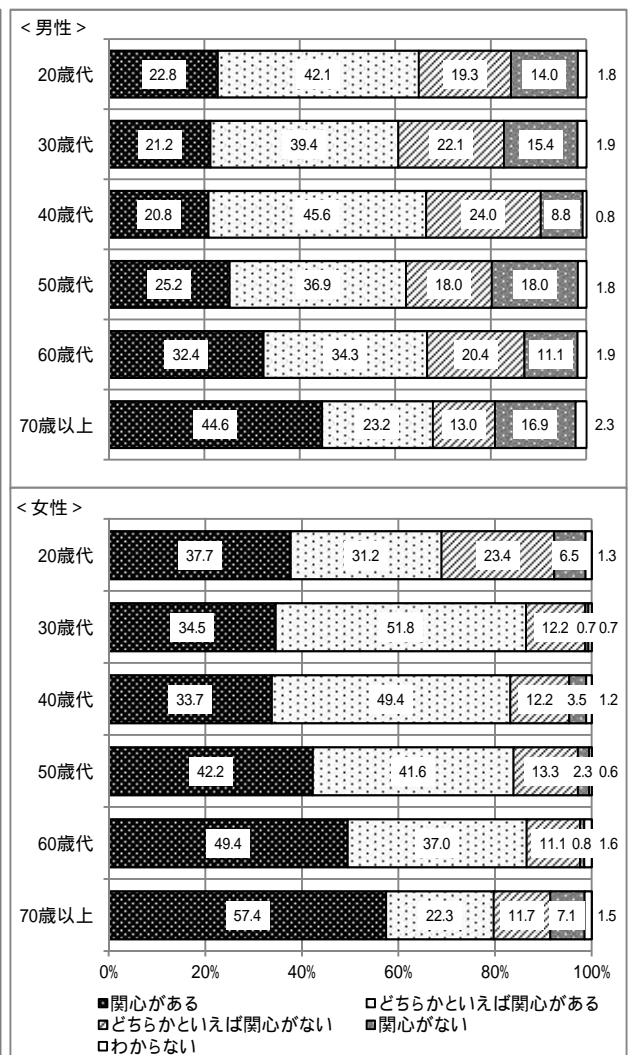
国の調査(平成22年度「食育の現状と意識に関する調査」)によると、食育に関心のある人は、関心のない人よりも朝食を食べる頻度やバランスの良い食事の頻度が高い傾向にあるため、より多くの人に食育に関心を持ってもらうことが欠かせません。食育に関心のない人にも情報が届くよう、地域、企業、子どもを通じた教育機関との連携をすすめるとともに、広報紙や市ホームページなどで情報発信の方法を工夫していく必要があります。

食育に関心のある人の割合(20歳以上)



健康基礎調査アンケート(H28)

【参考:国】食育に関心のある人の割合(20歳以上)



内閣府「食育に関する意識調査」(H27)

指標名	策定時 H23(2011)	中間評価時 H28(2016)	目標値 H34(2022)	中間 評価
食事を残さないように食べたり、無駄なく調理したりしている人の増加(20歳以上)	75.2%	72.7%	85%	×

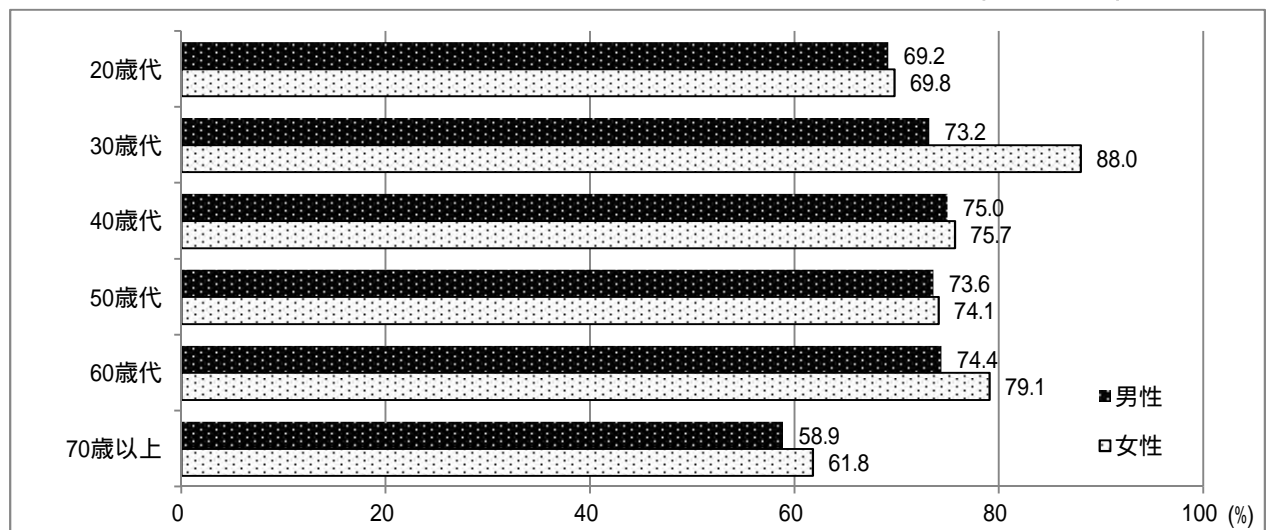
【現状分析】

食事を残さないように食べたり、無駄なく調理したりしている人の割合は、策定時に比べて減少しています。70歳以上が他の年代と比べて低くなっているのは、食が細くなり食べきれなくなる、買い物や食材の管理が難しくなるためと推察されます。

【課題・今後の方向性】

食べ残しや食品廃棄の問題は、環境への負荷を生じさせ、食に関する感謝の気持ちの低下を引き起こします。日々の食生活は自然の恩恵の上に成り立ち、生産者をはじめとして多くの人々によって支えられています。市民がそのことを理解し、実践することができるように、生産者や食品関連事業者等と連携し、家庭での買い物や調理のポイント、外食時の工夫など、具体的な方法を普及啓発していくことが必要です。

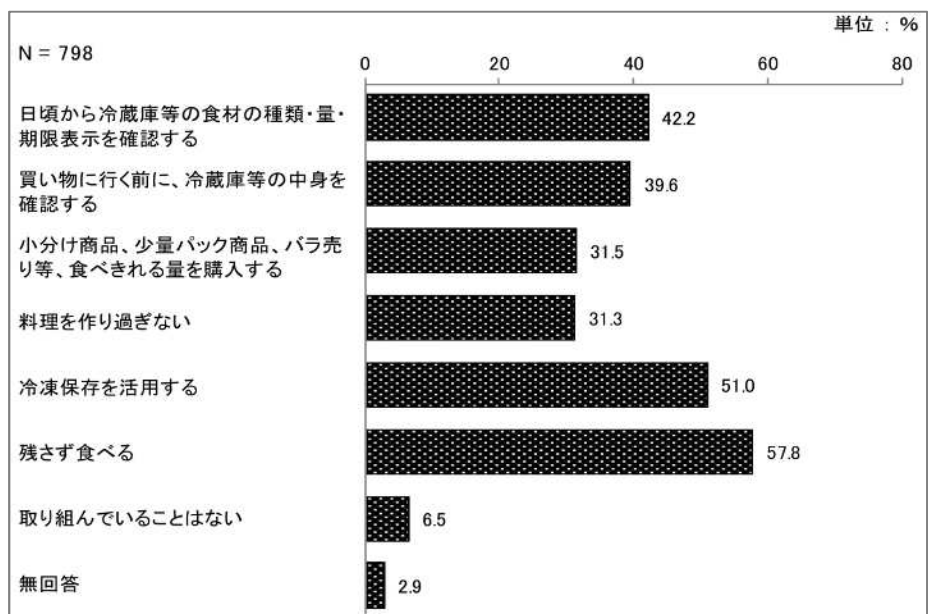
食事を残さないように食べたり、無駄なく調理したりしている人の割合(20歳以上)



健康基礎調査アンケート (H28)

【参考:市】

「食品ロス」(食べられるのに廃棄される食品)を軽減するために取り組んでいること(20歳以上)



健康基礎調査アンケート (H28)

## 【食育推進目標】食と健康に関心を持ち、健康の保持増進を図る

指標名		策定時 H23(2011)	中間評価時 H28(2016)	目標値 H34(2022)	中間 評価
朝食を毎日食べる人の増加	(3歳児)	92.1%	91.6%	100%	
	(5歳児)	94.9%	94.8%	100%	
	(小学生)	87.6%	80.1%	93%	×
	(中学生)	84.1%	72.4%	85%	×
	(高校生)	76.8%	86.9%	85%	
	(20・30歳代男性)	50.7%	52.5%	85%	
	(20歳代女性)	57.6%	49.1%	85%	×

5歳児の策定時調査はH26(2014)

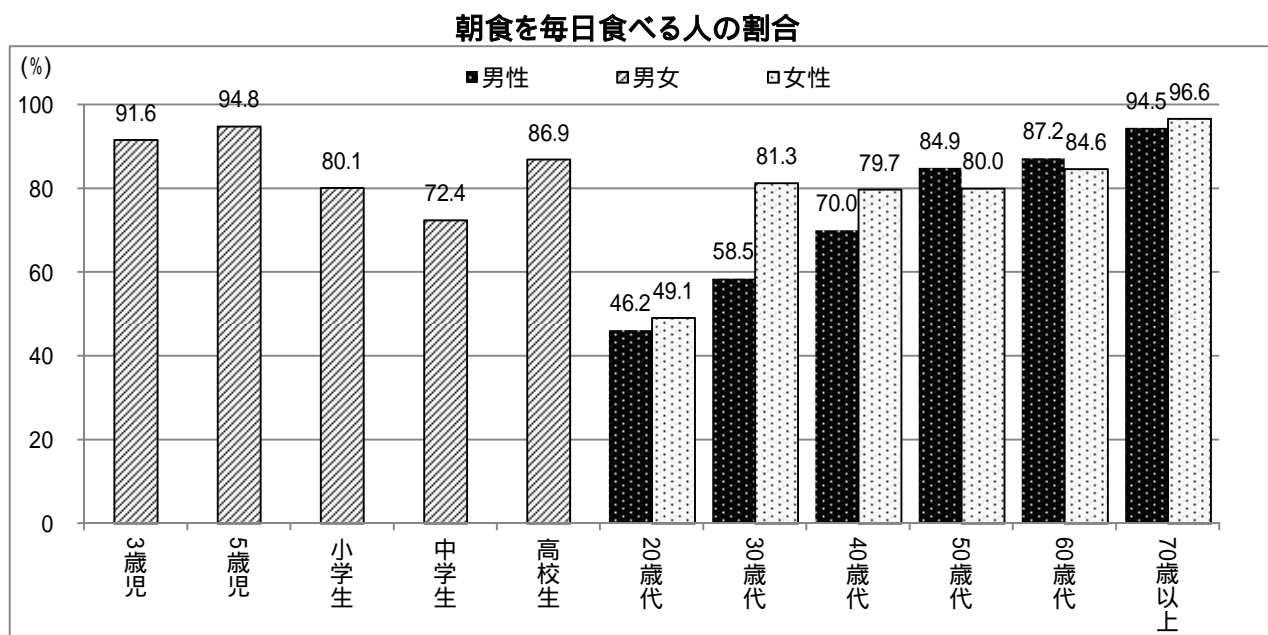
### 【現状分析】

社会環境やライフスタイルの変化により、忙しい家庭が増える中、朝食を毎日食べる3歳児・5歳児の割合は維持できています。高校生が目標に達したのは、校内や他機関との連携による食育の取り組みが広がったためと考えられます。20・30歳代男性も改善の傾向が見られます。一方、小・中学生、20歳代女性は策定時より悪化しています。

朝食を食べない理由は、どの年代も「食欲がない」「食べる時間がない」が多くなっています。また、小・中学生は「休みの日は食べない」が増加しており、休日の就寝・起床時刻が遅いことが原因の一つです。

### 【課題・今後の方向性】

全国的にも若い世代を中心に朝食の摂取率が低迷する中、津山市では小・中学生、20歳代の朝食摂取率が悪化しています。朝食を毎日食べることは、健康的な生活習慣の確立のため、非常に重要です。生活習慣の形成途上にある子どもや次世代に食育をつなぐ大切な担い手である若い世代についてはなおさらです。改善に向けて、家庭、地域、教育現場等が連携して早急に取り組む必要があります。



3歳児：3歳児健診時食生活アンケート、5歳児：幼児の食生活アンケート、小学生・中学生：児童生徒の食生活、日常生活習慣等の調査、高校生：健康づくりアンケート、成人：健康基礎調査アンケート（全てH28）

指標名		策定時 H23(2011)	中間評価時 H28(2016)	目標値 H34(2022)	中間 評価
野菜を毎食食べる人の増加	(3歳児)	23.0%	19.7%	70%	×
	(小学生)	29.3%	24.0%	70%	×
	(中学生)	25.0%	28.3%	55%	
	(高校生)	30.3%	36.2%	50%	
	(20歳以上)	29.8%	29.6%	50%	

### 【現状分析】

野菜を毎食食べる人の割合は、中学生、高校生では改善の傾向がみられます。一方、3歳児、小学生では策定時より悪化しています。いずれの年代も目標値には及ばない状況です。20歳以上では、ほとんどの年代で女性に比べて男性の方が野菜を毎食食べる人の割合が少なくなっており、また、若い世代ほど食べていないといえます。

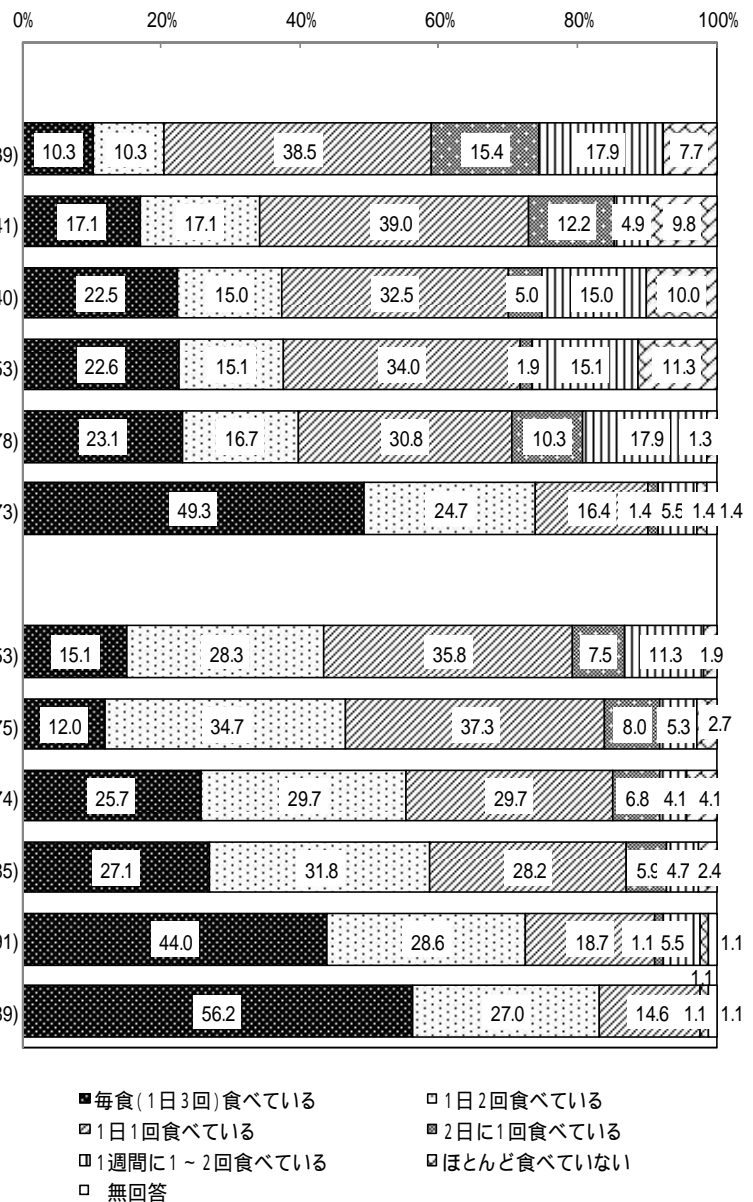
野菜を毎食食べない理由は、食事作りに関しては「調理に時間がかかる」「料理方法を思いつかない」が多く、食べることに関しては「野菜料理が嫌い」「食べる習慣がない」が多くなっています。

野菜料理を食べる回数(20歳以上)

### 【課題・今後の方向性】

野菜の摂取回数が極端に少ない人は、欠食が多いなど、食生活上の他の課題も多いと考えられます。1日2回食べている人では、朝食での野菜摂取が難しくなっています。「副菜」として野菜中心の料理の摂取を勧めるとともに、それ以外にもできるだけ野菜を組み合わせるなど、摂取しやすい方法を啓発していくことも必要です。

一方、高齢者は他の年代と比べて野菜の摂取は多いですが、高齢者が気をつけたい低栄養は野菜の摂取だけでは予防できません。「欠食しない」「主食・主菜・副菜をそろえて食べる」といった基本的な事項も併せて普及啓発する必要があります。



指標名	策定時 H23(2011)	中間評価時 H28(2016)	目標値 H34(2022)	中間 評価
主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数の増加 (朝・昼・夕の合計) (20歳以上)	14.5回/週	13.7回/週	15.5回/週	×

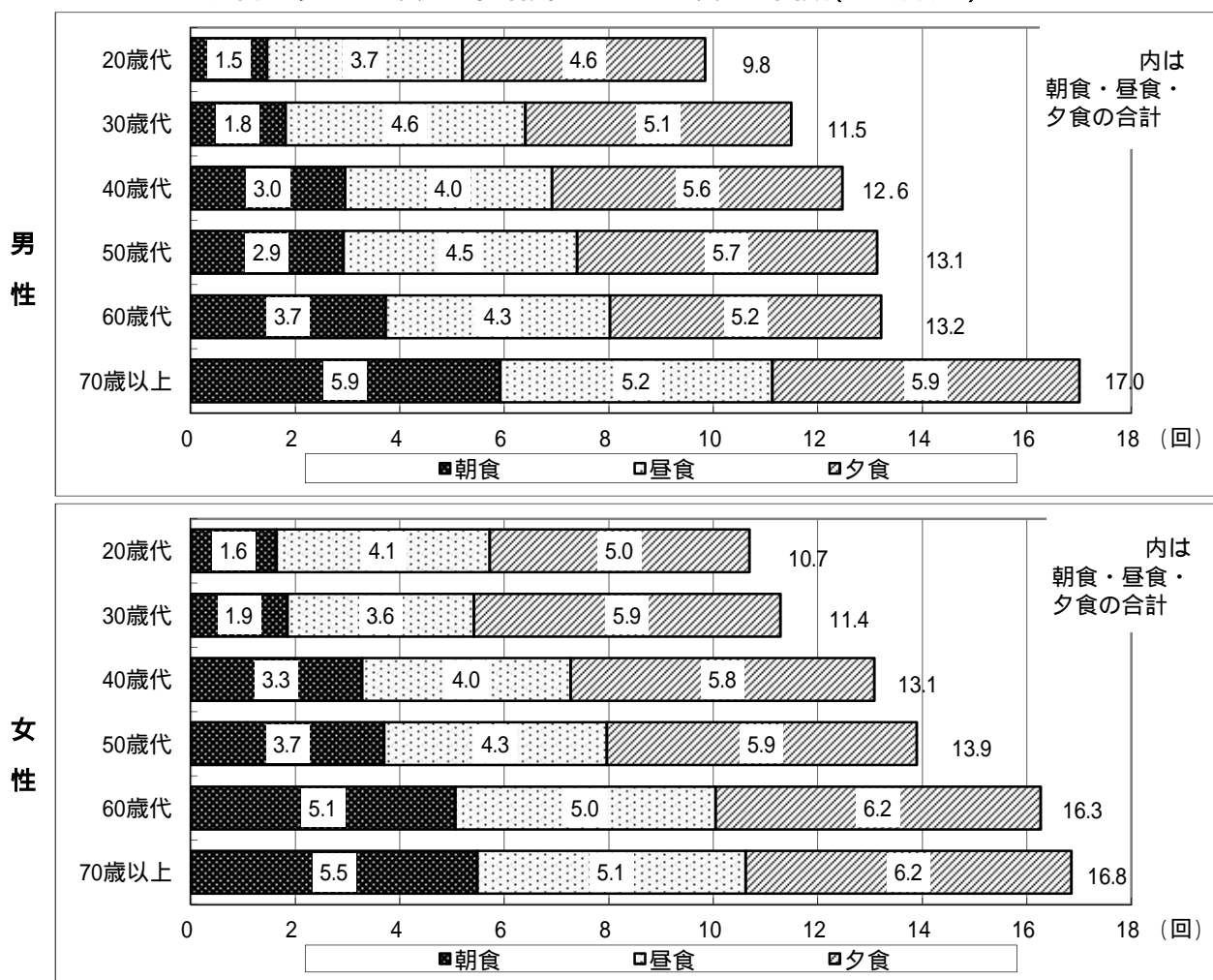
### 【現状分析】

主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数(朝・昼・夕の合計)は、策定時より少なくなっています。すべての年代において、夕食は週5~6日程度、主食・主菜・副菜をそろえて食べることができています。朝食については若い世代ほど悪い結果になっており、朝食欠食の影響が考えられます。また、高齢者ではどちらかという、朝食よりも昼食を簡単にすませている傾向があります。全体的には、男性より女性の方が良い結果になっています。

### 【課題・今後の方向性】

生涯にわたって健全な心身を培うためには、子どものころから栄養バランスに配慮した食事を習慣的にとることが必要です。「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」は、栄養バランスに配慮した、わかりやすい食事の目安とされています。毎食実践することは容易ではありませんが、健康に関心を持ち、少しずつでも意識を変えていくことができるよう、特に回数の少なかった若い世代への働きかけが必要です。

1週間のうちに主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数(20歳以上)



指標名		策定時 H23(2011)	中間評価時 H28(2016)	目標値 H34(2022)	中間 評価
肥満者、やせの者の減少	(小学生の肥満)	7.0%	8.1%	6.5%	×
	(中学生の肥満)	9.2%	8.7%	8.5%	
	(20～60歳代男性の肥満)	23.0%	26.7%	15%	×
	(40～60歳代女性の肥満)	13.3%	12.4%	10%	
	(20歳代女性のやせ)	23.7%	34.0%	15%	×

### 【現状分析】

小学生の肥満は策定時より増加しています。中学生の肥満は策定時よりやや減少しています。

20～60歳代男性の肥満は策定時より増加し、特に40歳代が多くなっています。20歳代女性のやせは策定時より10%以上増加しています。ただし、体型についての指標は短期間では変化が現れにくく、また、食以外の影響も考えられます。

### 【課題・今後の方向性】

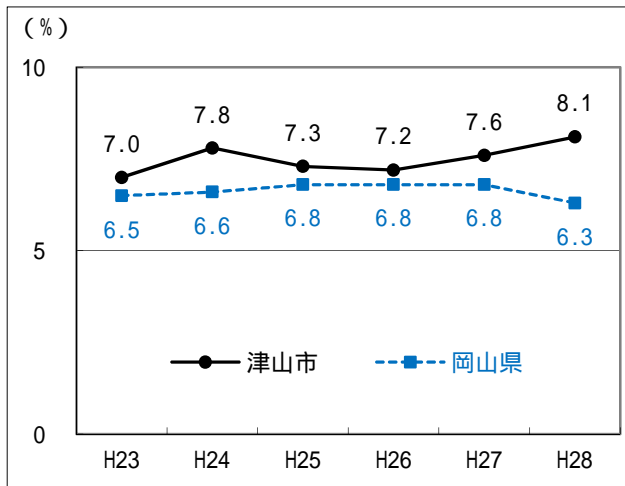
小・中学生の肥満の要因については、兄弟で肥満傾向にあるなどの遺伝的要因以外に、家で一人の時間が増え、その際好きなものだけを食べるような生活習慣に基づく栄養の偏り、運動不足といった要因が考えられます。

子どもたちに栄養バランスだけでなく、食材の品質や安全性について正しい知識を習得させ、「自分の健康を維持するために何をどう食べればよいのかを自ら判断できる能力」を身につけさせるよう、家庭・学校・行政が連携しながら指導に努める必要があります。また、放課後や週末の過ごし方において、積極的に体を動かすことを推奨する環境づくりが重要です。

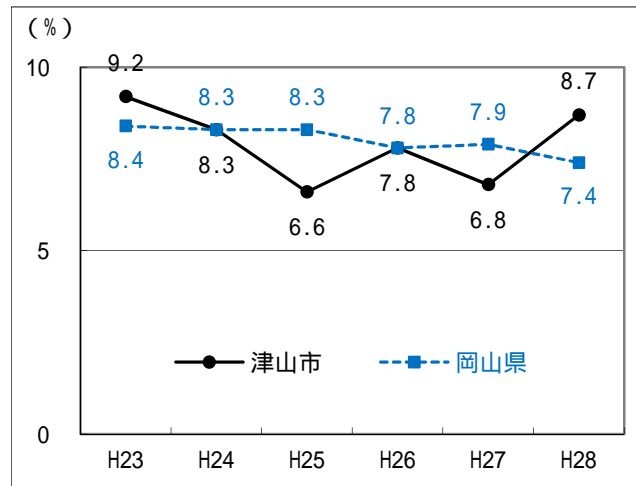
成人については、複数の要因がありますが、若い世代で食に関する課題が多いことは事実です。本計画の他の指標の達成を目指すとともに、間食、適正飲酒、運動などについての取り組みも必要です。

若い女性の中には必要以上にやせ願望のある人もいるため、自分の適正体重を知ることとともに、妊娠前にやせ過ぎていると妊娠中のトラブル発生や低出生体重児の出産リスクが高まることを普及啓発する必要があります。

肥満の状況(小学生)

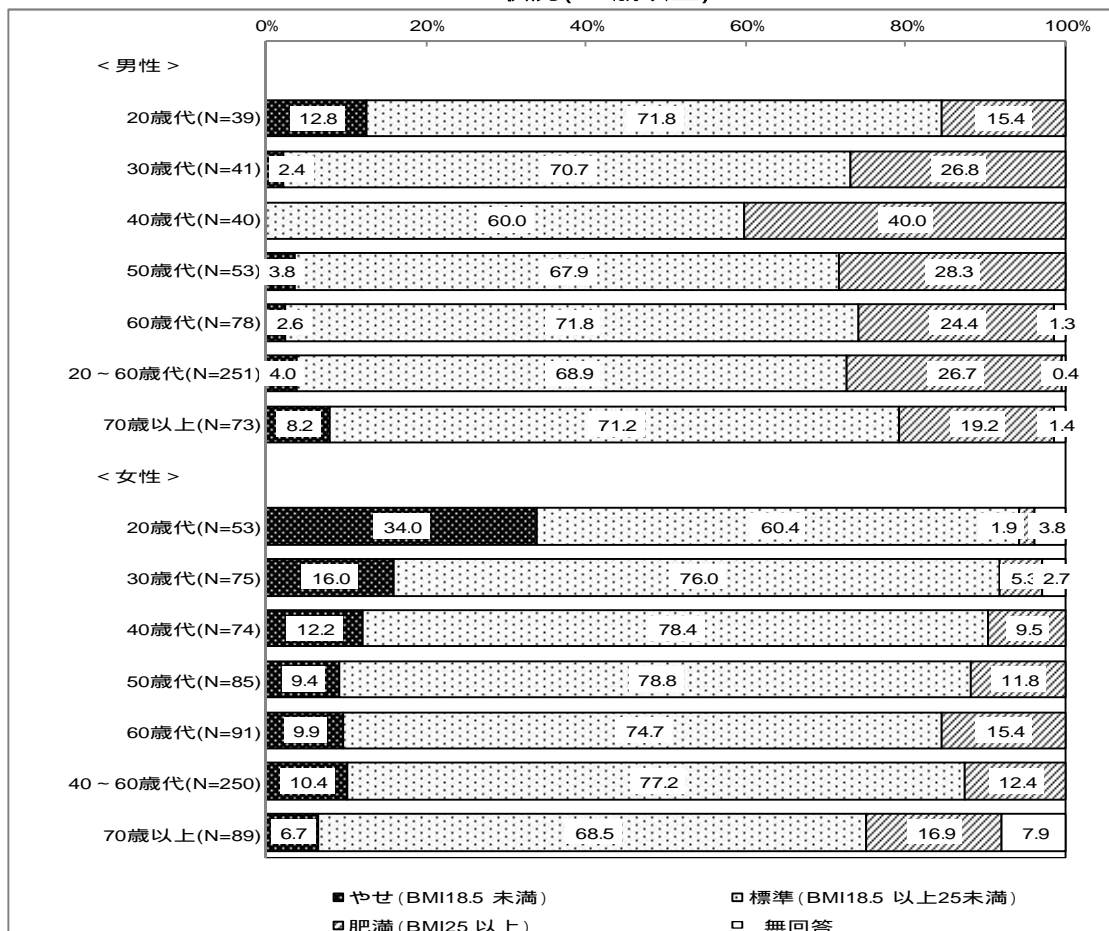


肥満の状況(中学生)



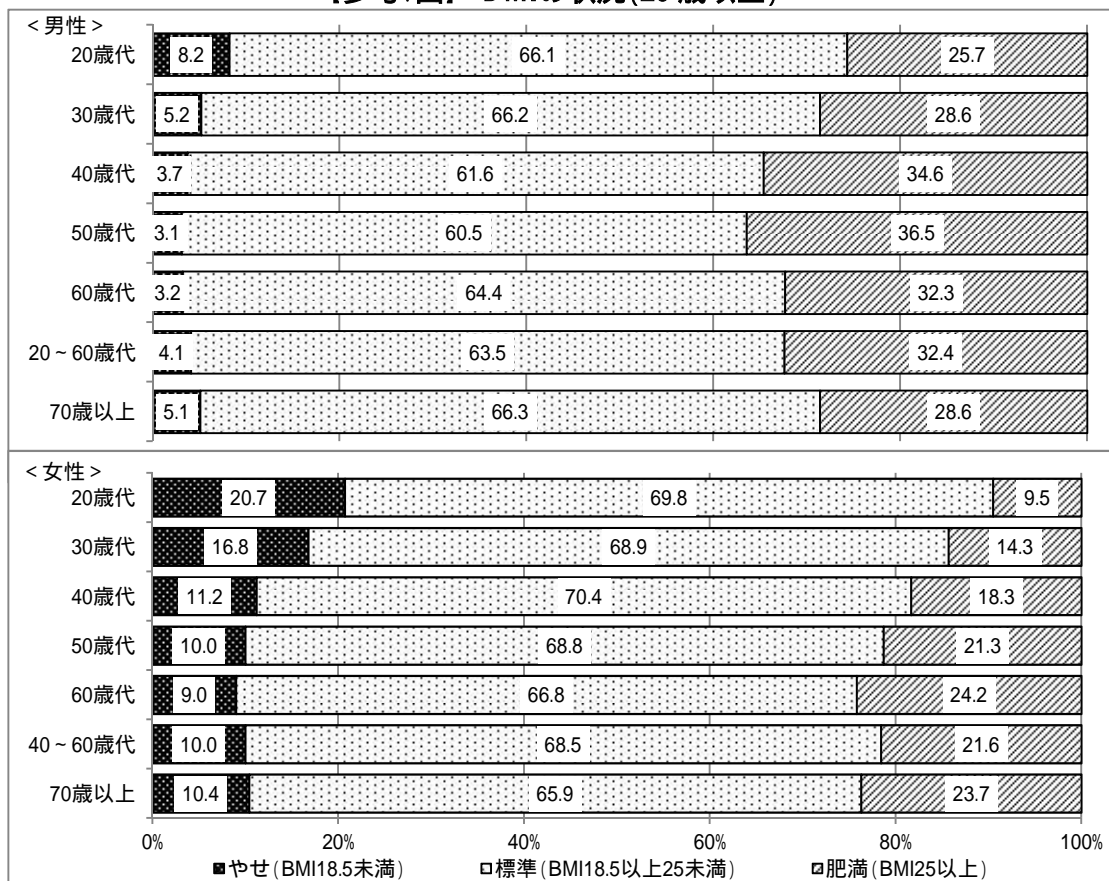
岡山県「学校保健概要調査」

### BMIの状況(20歳以上)



健康基礎調査アンケート (H28)

### 【参考:国】 BMIの状況(20歳以上)



BMI (Body Mass Index)  $[\text{kg}/\text{m}^2]$ , 体重 $[\text{kg}] / (\text{身長}[\text{m}]^2)$ : 体格を表す指数

厚生労働省「国民健康・栄養調査」



指標名	策定時 H23(2011)	中間評価時 H28(2016)	目標値 H34(2022)	中間 評価
メタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に（半年以上）実践している人の増加（20歳以上）	25.5%	25.3%	30%	

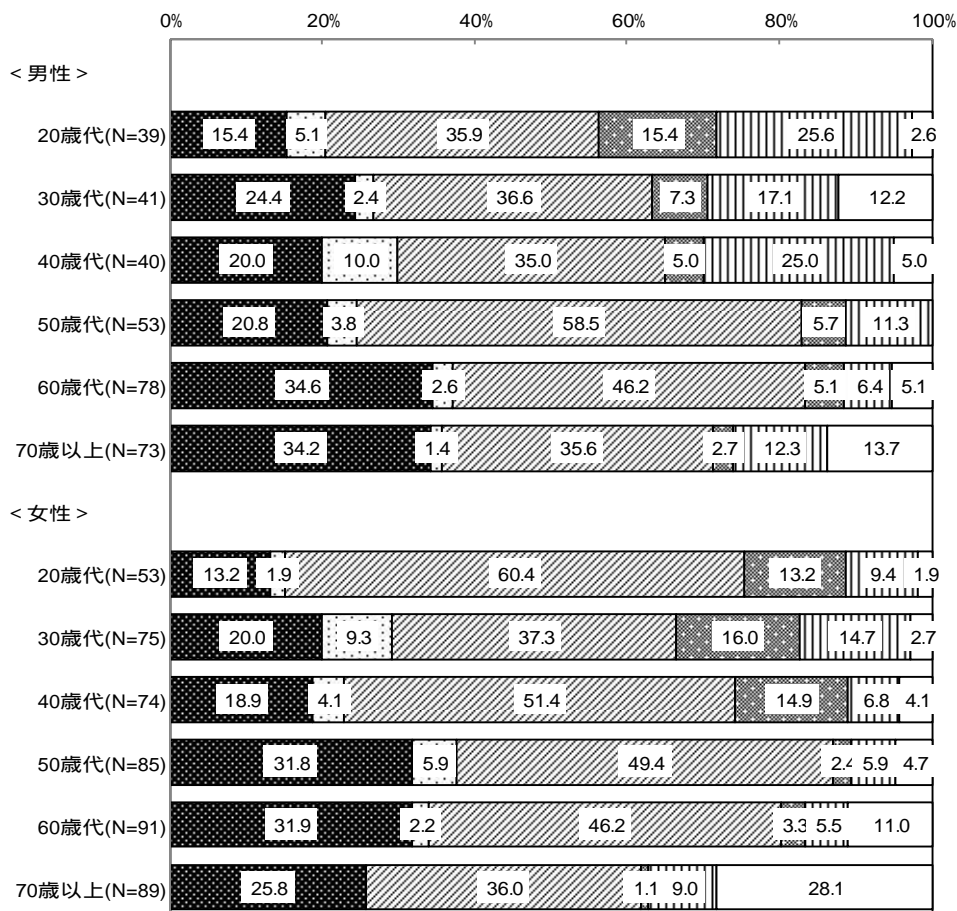
### 【現状分析】

メタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している人の割合は、策定時と変化がありません。男性では60歳以上、女性では50歳以上で、他の年代と比べ、実践している人の割合が高くなっています。病気や健康が気になる年代になったことや、退職等で時間の余裕ができたことが実践につながっていると考えられます。

### 【課題・今後の方向性】

肥満でなくても疾患のある人もいるため、メタボリックシンドロームに限らず、生活習慣病全般の予防や改善のため、適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践するための普及啓発が必要です。

メタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している人(20歳以上)



- 実践して、半年以上継続している
- 実践しているが、半年未満である
- ▨ 時々気をつけているが、継続的ではない
- ▩ 現在はしていないが、近いうちにしようと思っている
- 現在していないし、しようとも思わない
- 無回答

## 【食育推進目標】食を選択する能力を身につける

指標名	策定時 H23(2011)	中間評価時 H28(2016)	目標値 H34(2022)	中間 評価
栄養成分表示を参考にする人の増加(20歳以上)	46.7%	44.9%	50%	×

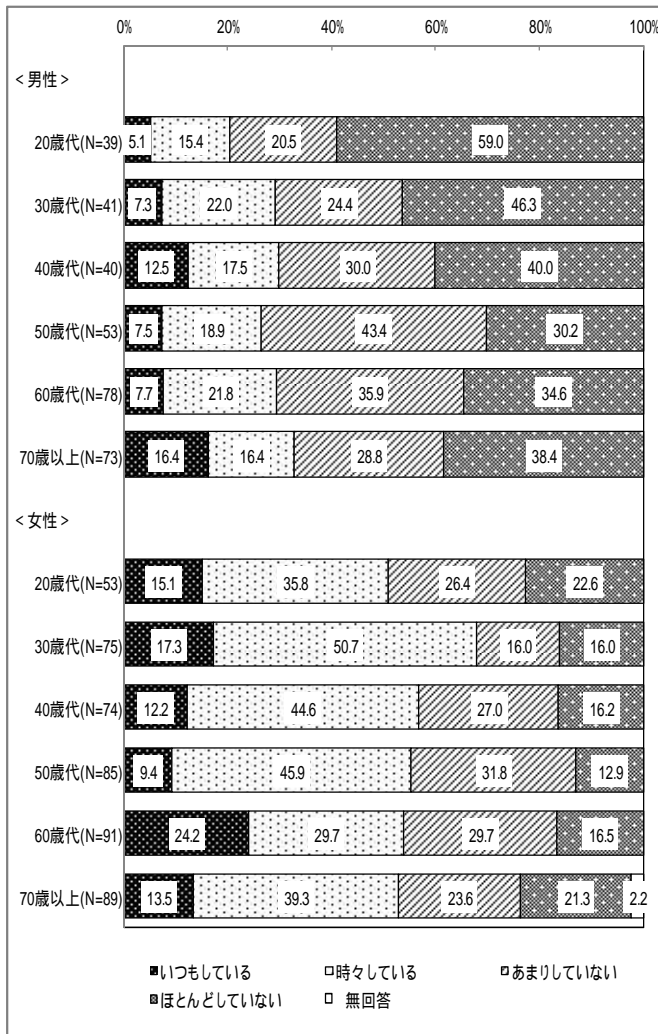
### 【現状分析】

栄養成分表示を参考にする人の割合は、策定時より減少しています。全ての年代において、女性より男性の方が「いつもしている」「時々している」の割合が低くなっており、男性の関心の低さがうかがえます。栄養のバランスについては以前から啓発していましたが、栄養成分表示に特化した取り組みが少なかったという現状があります。

### 【課題・今後の方向性】

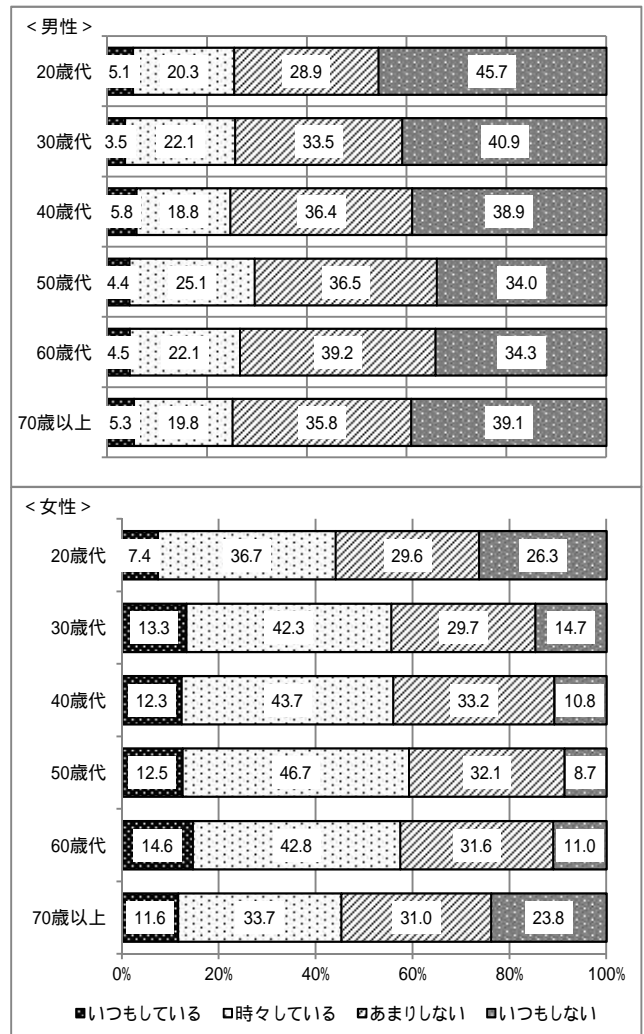
食の外部化が進展しており、弁当や総菜などの中食を利用する機会が増えていくと考えられます。また、減塩や低カロリーなどの健康に配慮した商品も出回るようになってきています。市民が栄養成分表示についての基礎的な知識を持ち、自分に合った食事を適切に選択することができるように、最新の情報を提供していくことが必要です。

栄養成分表示を参考にする人の割合  
(20歳以上)



健康基礎調査アンケート(H28)

【参考:国】栄養成分表示を参考にする人の割合  
(20歳以上)



厚生労働省「国民健康・栄養調査」(H27)

## 【食育推進目標】食を通じてマナーや社会性を身につける

指標名	策定時 H23(2011)	中間評価時 H28(2016)	目標値 H34(2022)	中間 評価
家庭で食事のあいさつ(いただきます、ごちそうさま)をしている子どもの増加(5歳児)	86.5%	85.4%	増加	

策定時調査は H26(2014)

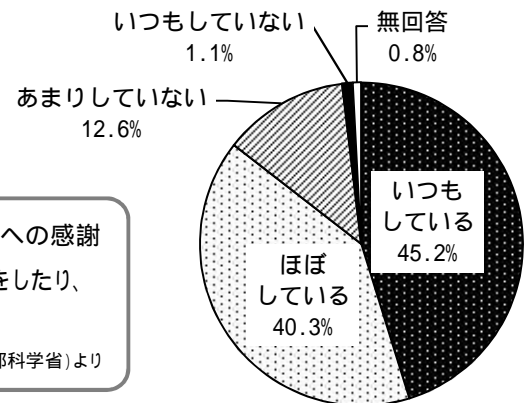
### 【現状分析】

家庭で食事のあいさつ(いただきます、ごちそうさま)をしている5歳児は、H26年と比べてやや減少していました。核家族化やライフスタイルの変化により、家族がそろって食事をとる機会が限られ、食事のマナーにはどのようなものがあるのか、それにはどのような意味があるのかなどを教えることが難しくなっていると考えられます。

### 【課題・今後の方向性】

教育現場では、給食やお弁当の時間に様々な食事マナーについて繰り返し指導し、参観や給食だよりなどで家庭への働きかけも行っています。家庭でも実践できるよう、継続して実施する必要があります。また、日常的な指導に加え、重点的に食事マナーやあいさつの大切さを普及啓発する期間を設定するなど、関係機関・団体、行政などが一体となって取り組むことが必要です。

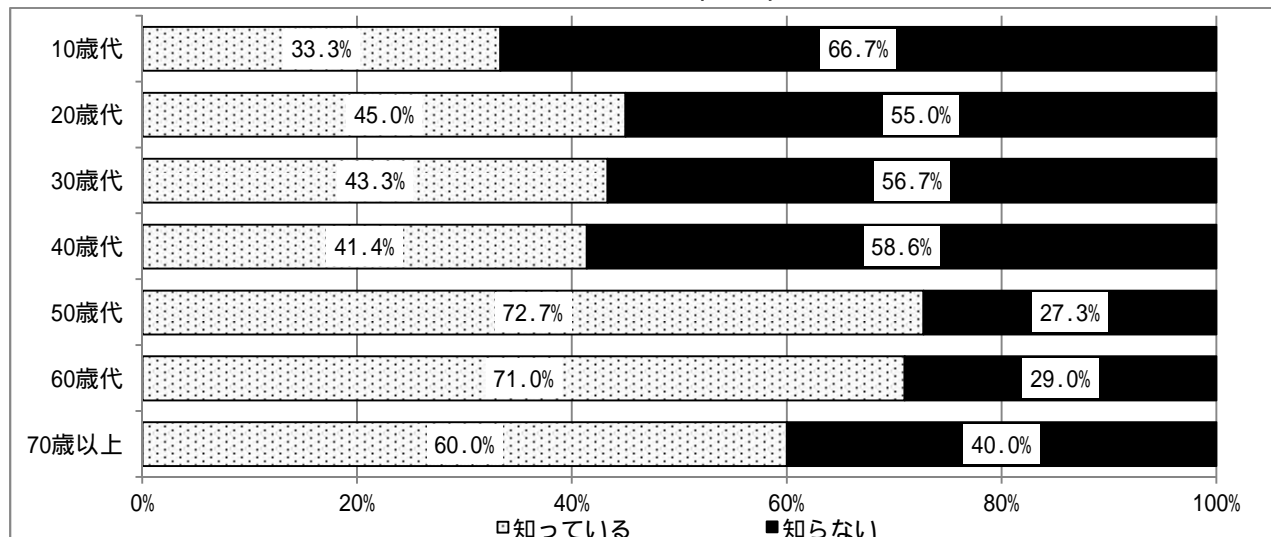
### 家庭で食事のあいさつ(いただきます、ごちそうさま)をしている子どもの割合(5歳児) 幼児の食生活アンケート(H28)



「いただきます」...生き物の命をいただき、自分の命を養っていることへの感謝  
 「ごちそうさま」...食事を作するために食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、  
 駆け回ってもらったことへの感謝

「食に関する指導の手引 第一次改訂版」(平成22年3月、文部科学省)より

### 【参考:市】「いただきます」「ごちそうさま」の言葉の意味(語源)を知っている人の割合



## 【食育推進目標】地域の産物、食文化を理解し尊重する

指標名	策定時 H23(2011)	中間評価時 H28(2016)	目標値 H34(2022)	中間 評価
行事食を取り入れている人の増加(20歳以上)	82.1%	76.6%	90%	×
給食等で行事食を取り入れている回数の増加 (保育所・認定こども園)	13.2回/年	13.9回/年	増加	

給食等で行事食を取り入れている回数の増加(保育所・認定こども園)の策定時調査はH25(2013)年度

### 【現状分析】

行事食を取り入れている人の割合は、策定時に比べ減少し、20・30歳代でやや低くなっています。食の多様化の一方で伝統的な食文化が失われつつあるためと考えられます。

保育所・認定こども園の給食等で行事食を取り入れている回数は、H25年度に比べ増加しています。教育現場では、伝統的なものから新しいものまで多種多様な行事食が提供されています。その様子をお便りやホームページなどで紹介し、時には保護者や地域の方を招くなど、教育現場から家庭や地域に向けて様々な情報が発信されています。

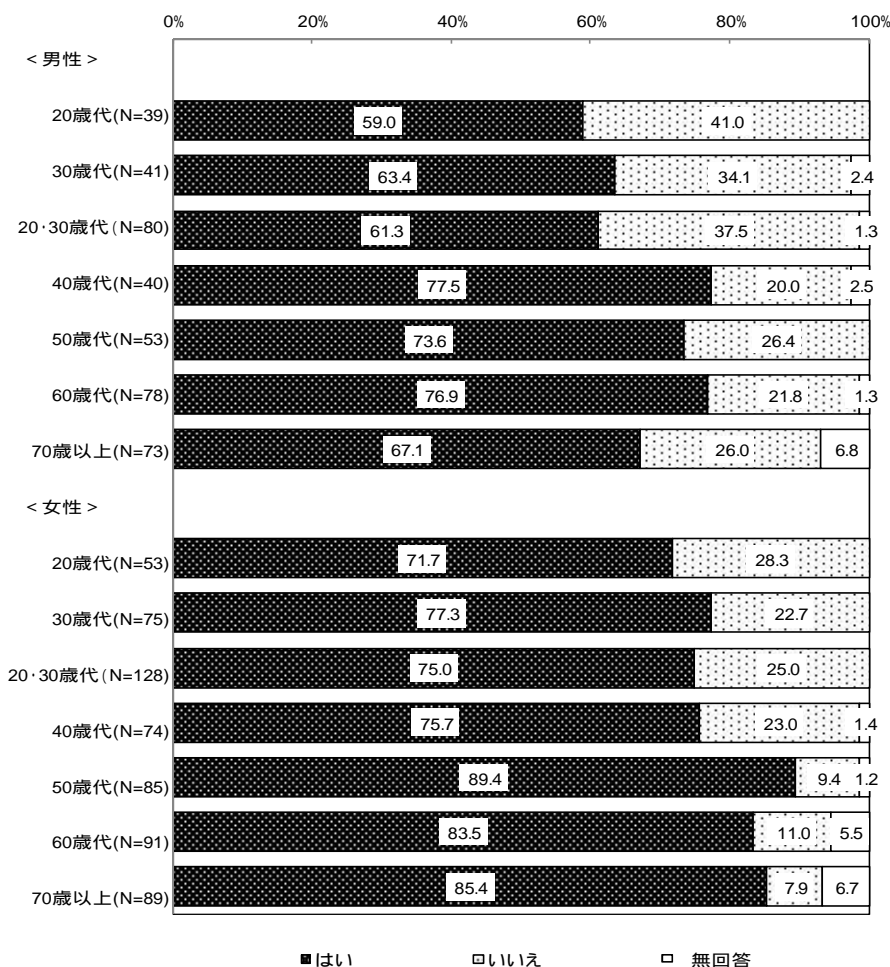
### 【課題・今後の方向性】

食文化を守り次世代に継承していくため、特に伝統的な行事食の普及について、今後も教育現場をはじめ関係機関・団体の取り組みが期待されます。

### 保育所・認定こども園で実施している季節に応じた行事食(主なもの)

行事名	実施率
お花見	28%
こどもの日	93%
七夕	97%
土用の丑	24%
敬老会	17%
お月見	66%
秋・春の彼岸	48%
秋祭り	45%
ハロウィン	34%
七五三	24%
もちつき	59%
冬至	34%
クリスマス	90%
年越し	28%
お正月	38%
七草	59%
鏡開き	21%
小正月	3%
とんど	41%
節分	90%
バレンタインデー	17%
ひなまつり	97%

### 行事食を取り入れている人の割合(20歳以上)



■はい □ いいえ □ 無回答

健康基礎調査アンケート(H28)

実施率 = 実施と回答した園数 / 全園数 × 100  
行事食に関するアンケート(H28年度)

指標名	策定時 H23(2011)	中間評価時 H28(2016)	目標値 H34(2022)	中間 評価
地域の産物や旬の食材を使用する人の増加(20歳以上)	82.4%	82.2%	95%	
学校給食に地場産物を使用する割合の増加(6月・11月) 使用割合 = 岡山県産品目数 / 全使用品目数 × 100	41.3%	51.6%	47%	

### 【現状分析】

地域の産物や旬の食材を使用する人の割合は、策定時と変化がありませんでした。今は季節に関わらず様々な食材が手に入るため、旬を意識するのが難しくなっており、また、地域の産物については、購入場所や量が一般に流通しているものより限られる場合もあり、入手しにくい人がいると考えられます。

学校給食に地場産物を使用する割合は、目標値を上回っています。

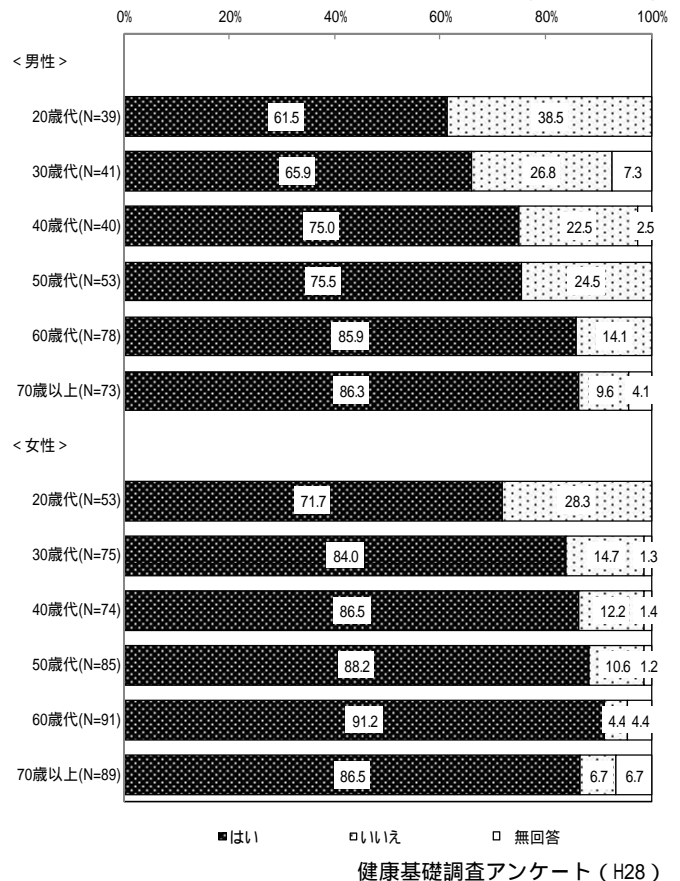
### 【課題・今後の方向性】

旬の食材はおいしくて栄養価も高く、安価なため、毎日の食卓に取り入れるよう普及啓発が必要です。地域の産物については、積極的にアピールするとともに、レシピの提供、販売場所の拡大など、関係者がさらに連携して取り組むことが望まれます。

学校給食における地場産物の使用は野菜が中心であり、天候が大きく影響します。そのため、収穫量と使用量が合致せず、安定して給食に取り入れることが困難な面があります。

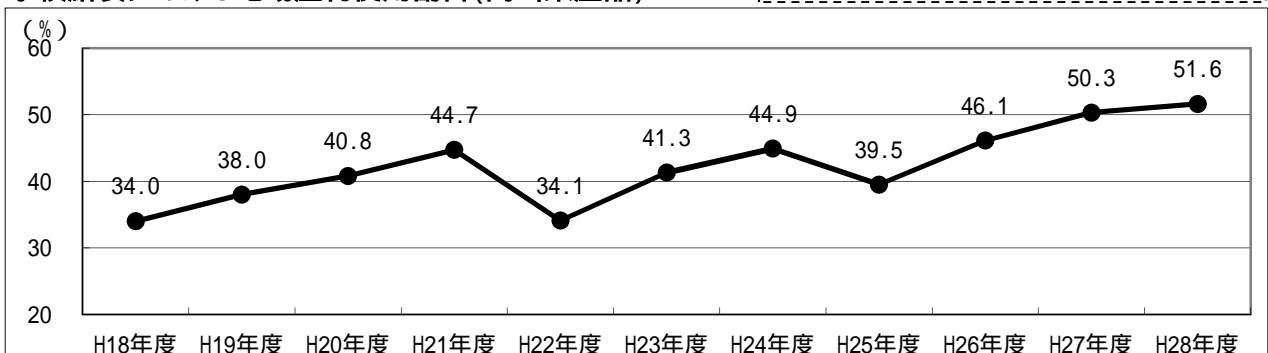
今後は一度の使用量や種類を考慮する等、献立を工夫することで、地場産物の使用回数の増加を図るとともに、生産者や関係者と連携し、品目数の拡大を目指していく必要があります。また、使用割合の増加のみでなく、子どもたちに地場産物の良さや、津山市の食材をより知ってもらえるよう食に関する指導の工夫をしていく必要があります。

地域の産物や旬の食材を使用する人の割合(20歳以上)



学校給食における地場産物使用割合(岡山県産品)

使用割合 = 岡山県産品目数 / 全使用品目数 × 100



津山市教育委員会調査