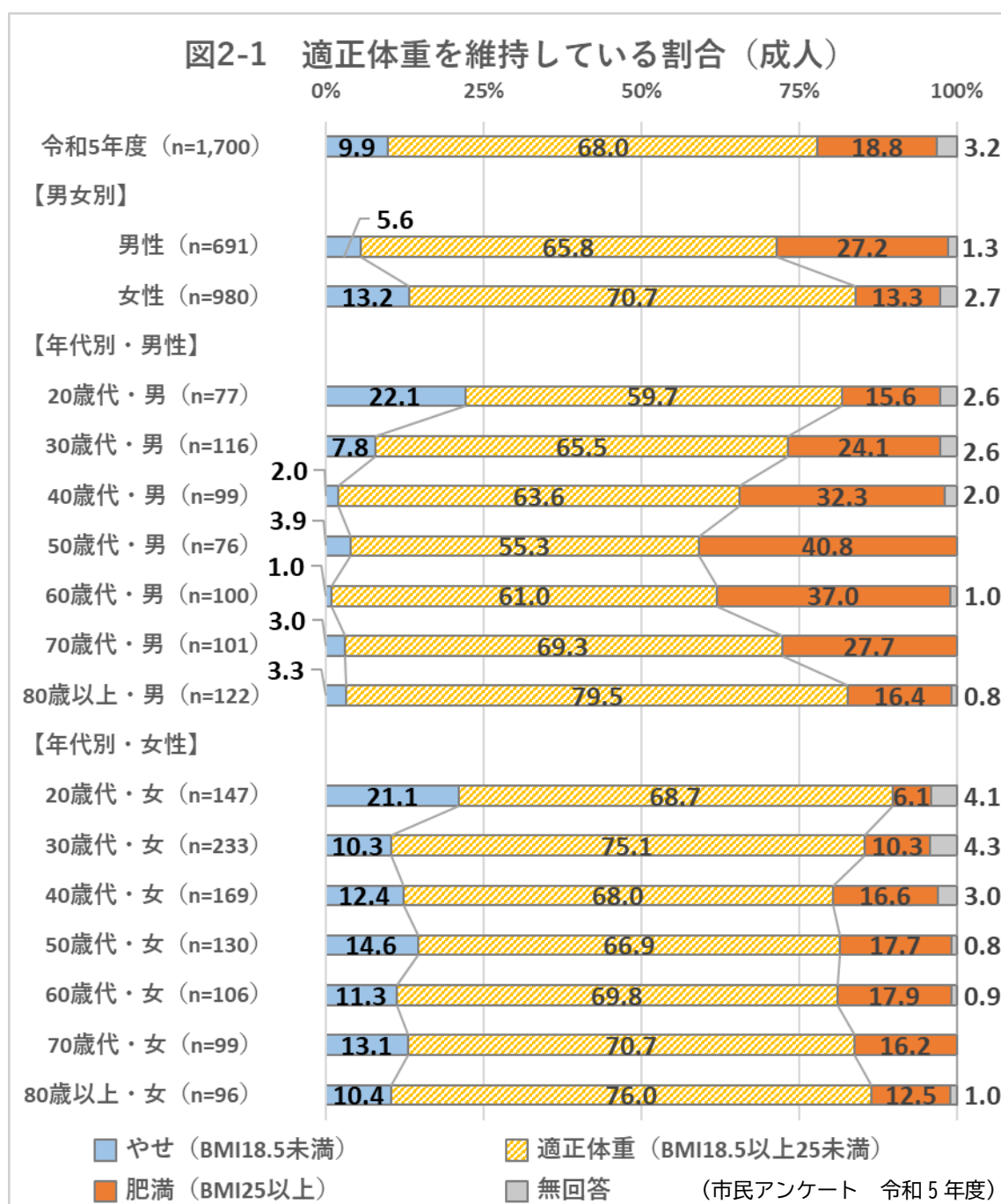


## 2. 望ましい食生活と食育の推進（栄養・食生活、食育）

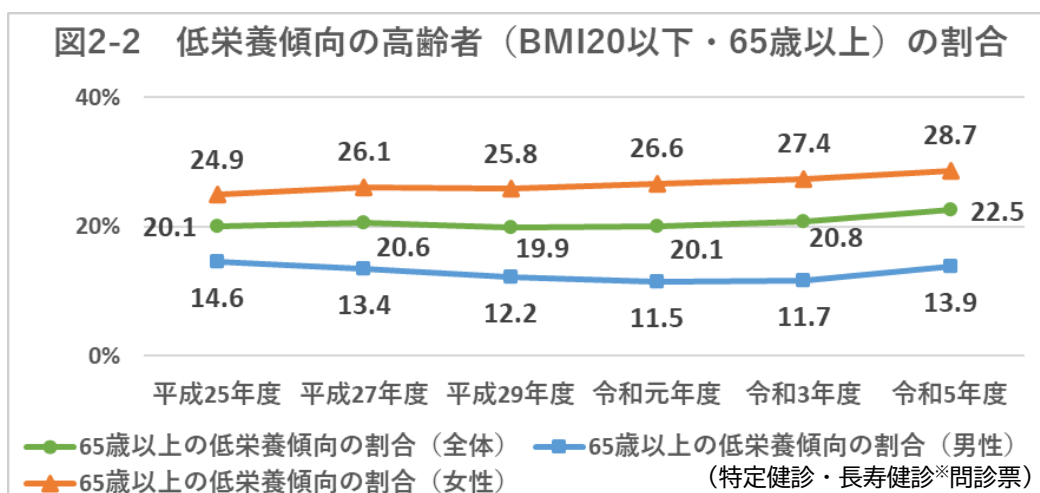
### 我孫子市の現状

#### （1）健康増進のための栄養・食生活

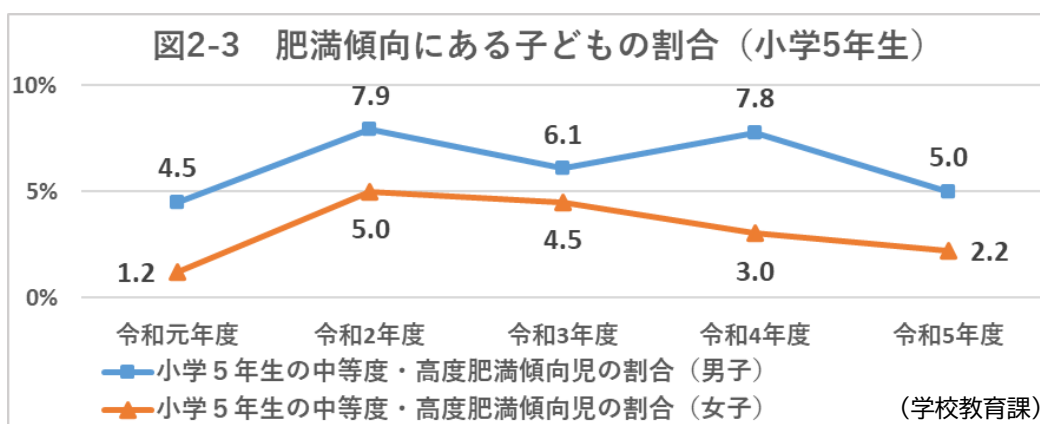
適正体重を維持している成人の割合は、68.0%となっています。「肥満（BMI※25以上）」の成人の割合は、男性の方が高く、男性では40～60歳代で30%以上、女性では40～70歳代で15%以上となっています。また、「やせ（BMI18.5未満）」の割合は、他の年代と比較して20歳代が高くなっており、20歳代男性22.1%、20歳代女性21.1%となっています（図2-1）。



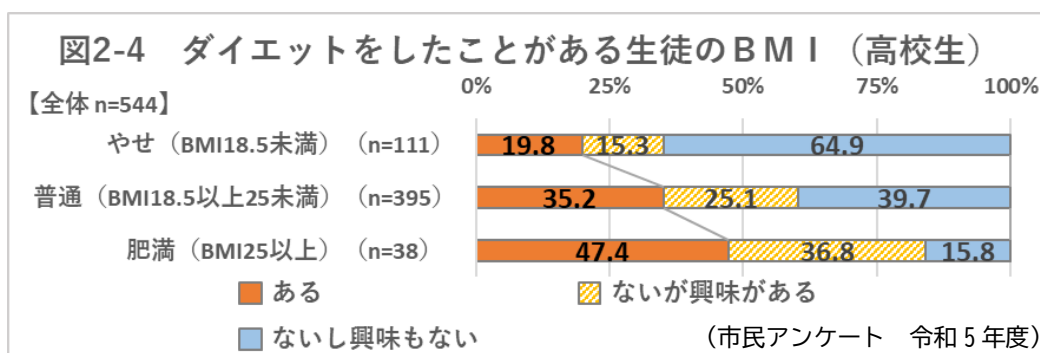
低栄養傾向の高齢者（BMI 20 以下・65 歳以上）の割合は、『前計画策定当初（平成 25（2013）年度）』と令和 5（2023）年度を比較すると、女性が増加しています。令和 5（2023）年度は、男性では 13.9%、女性では 28.7%と、女性の方が高くなっています（図 2-2）。



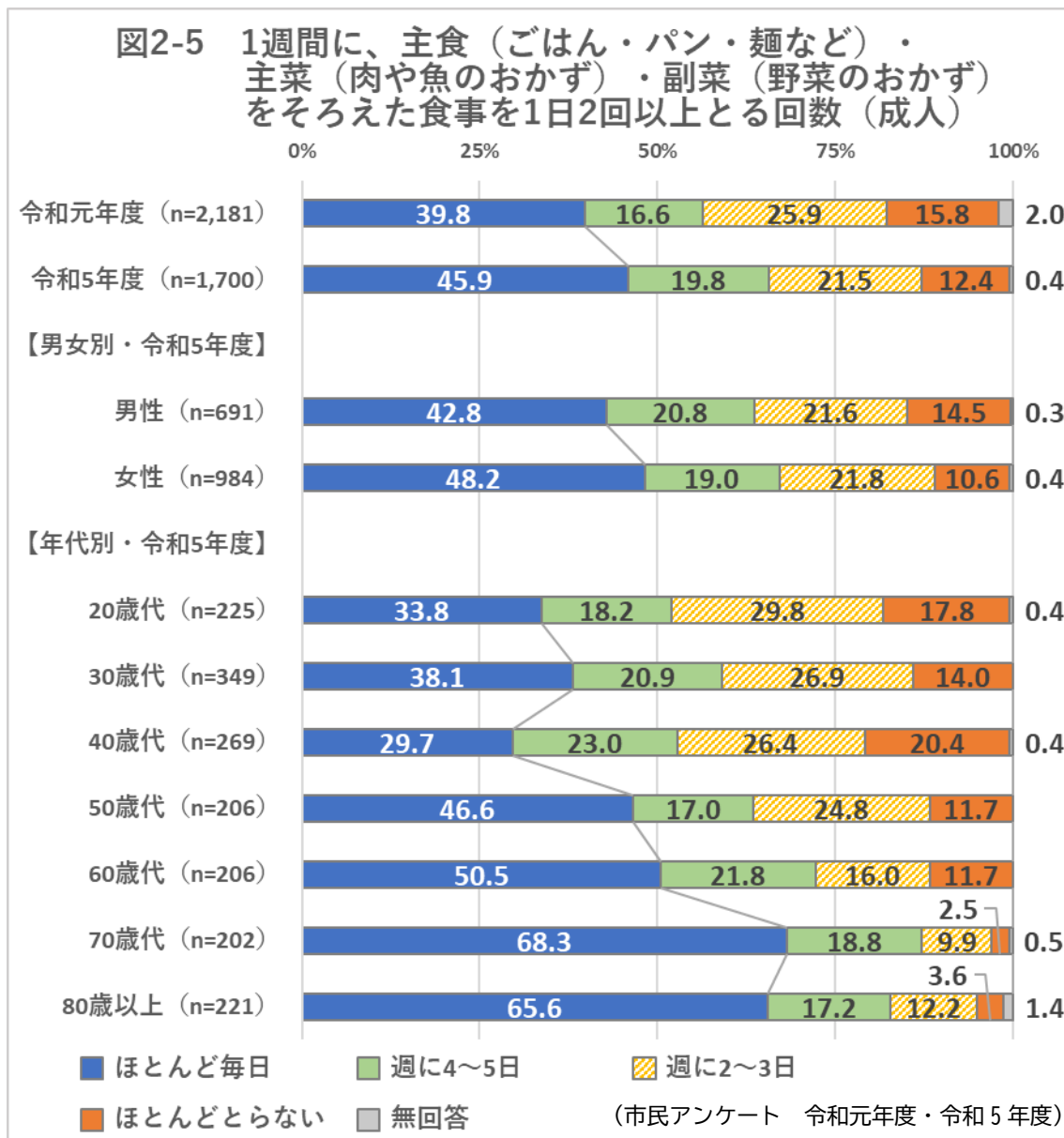
肥満傾向にある子ども（小学5年生の中等度・高度肥満傾向児）の割合は、『前計画中間評価時（令和元年（2019）年度）』と比較して増加しています。令和 5（2023）年度は、男子児童では 5.0%、女子児童では 2.2%と、男子児童の方が高くなっています（図 2-3）。



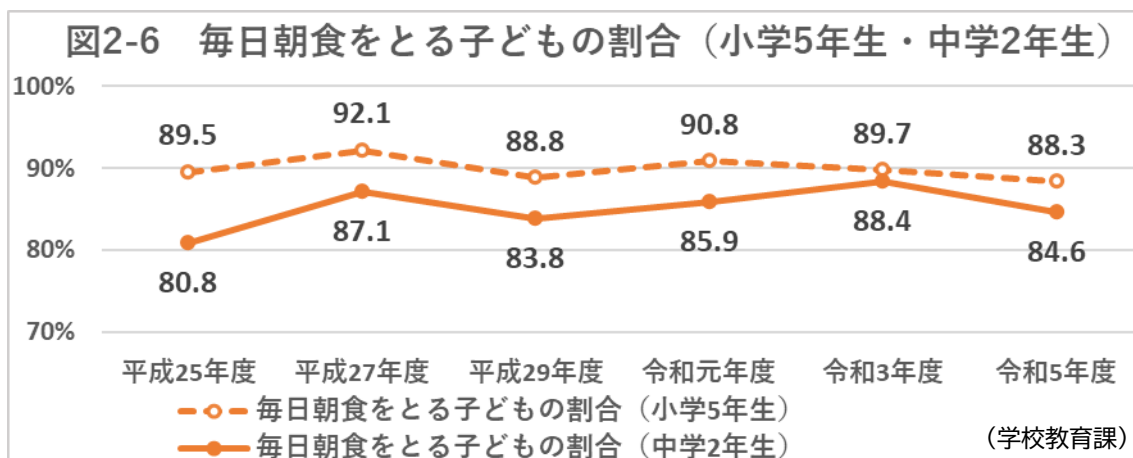
高校生で、BMIが「やせ（BMI 18.5 未満）」の生徒のうち、ダイエットをしたことが「ある」と回答した割合は 19.8%となっています（図 2-4）。



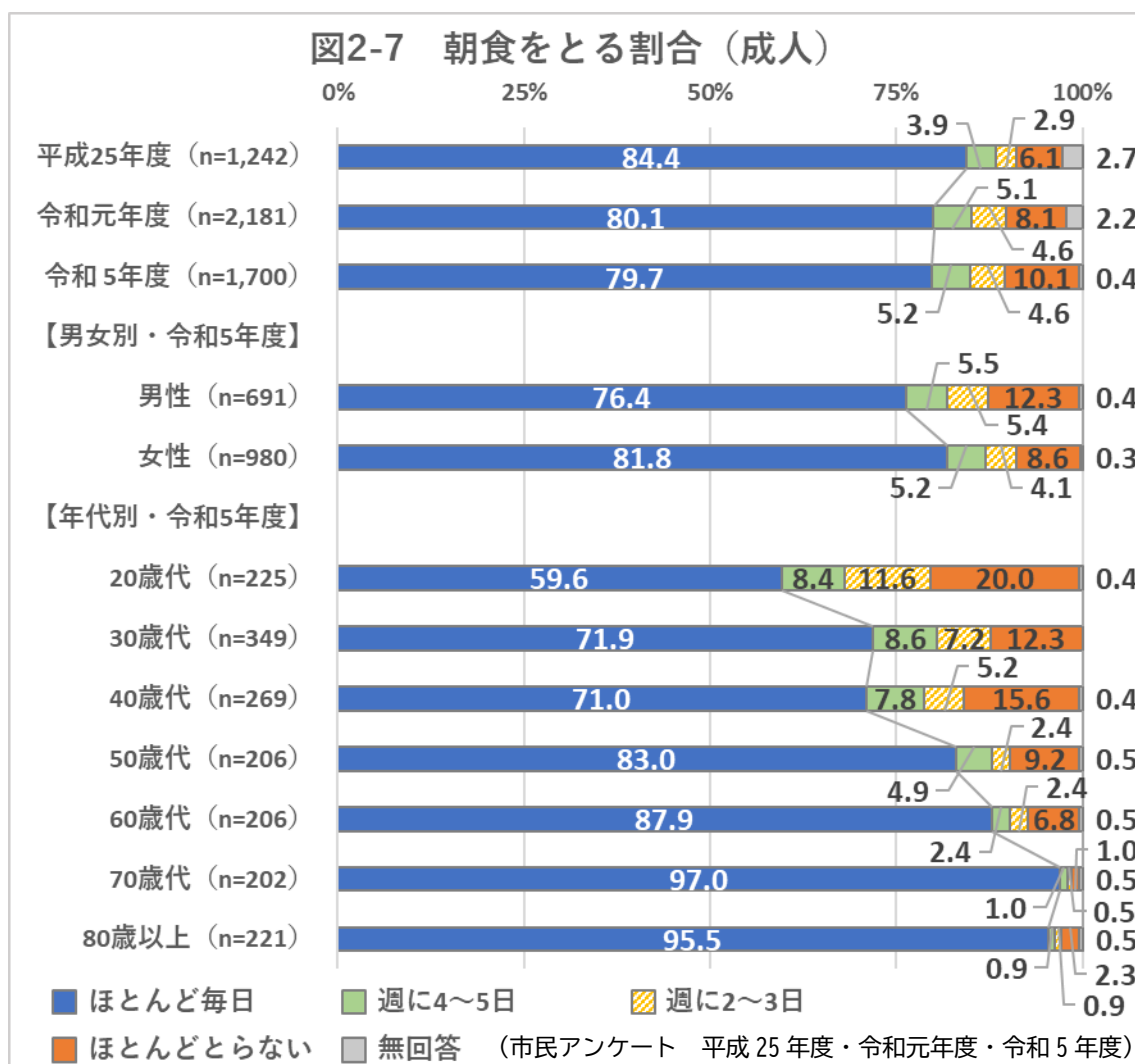
1週間に、主食（ごはん・パン・麺など）・主菜（肉や魚のおかず）・副菜（野菜のおかず）をそろえた食事を1日2回以上「ほとんど毎日」と回答した割合は、前計画中間評価時と令和5（2023）年度を比較すると増加しており、令和5（2023）年度は45.9%となっています。年代別にみると、「ほとんど毎日」と回答した割合は、20～40歳代で40%未満となっています（図2-5）。



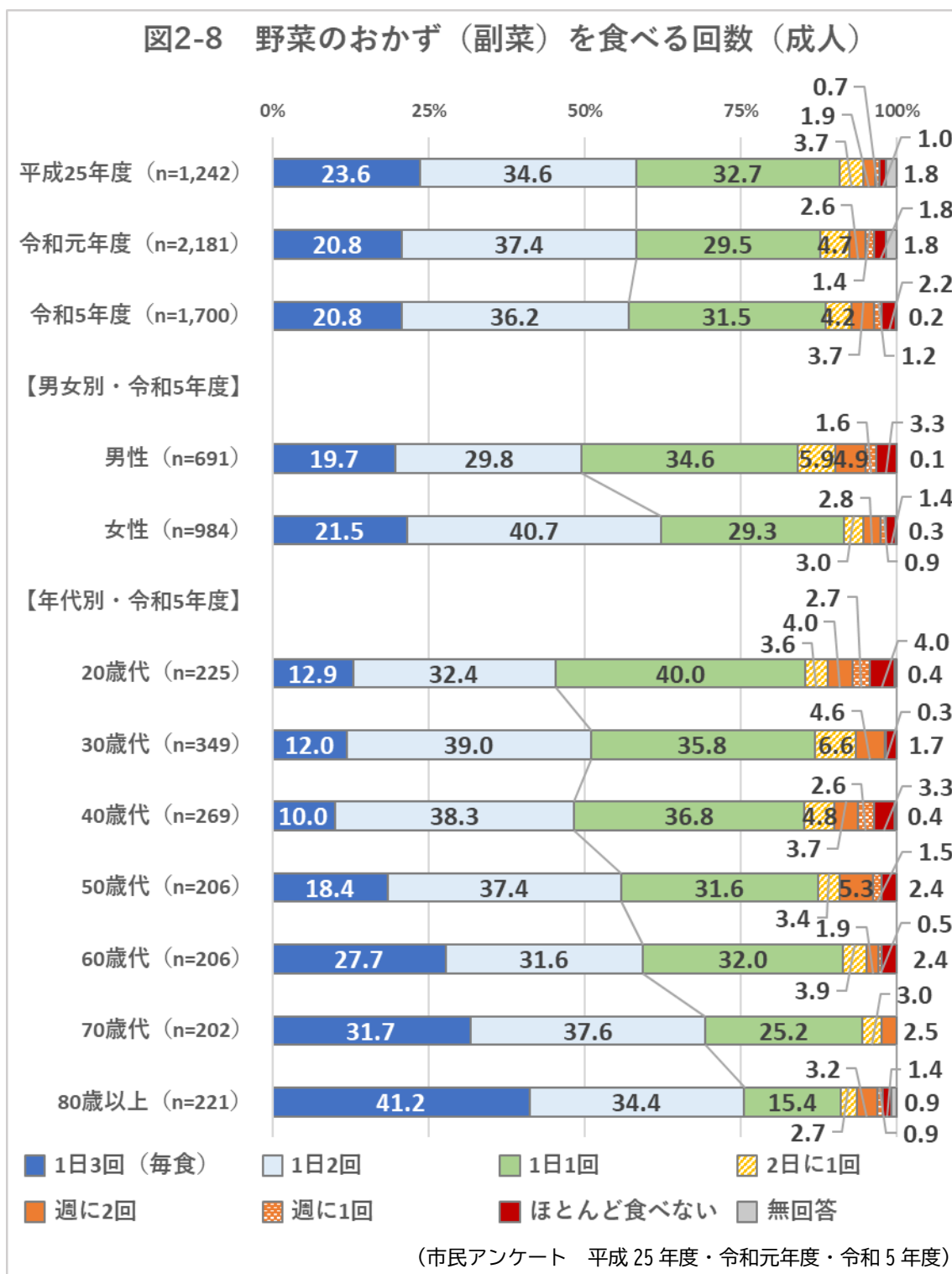
毎日朝食をとる子どもの割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると、小学5年生では変化はありませんが、中学2年生では増加しており、小学5年生で88.3%、中学2年生で84.6%となっています（図2-6）。



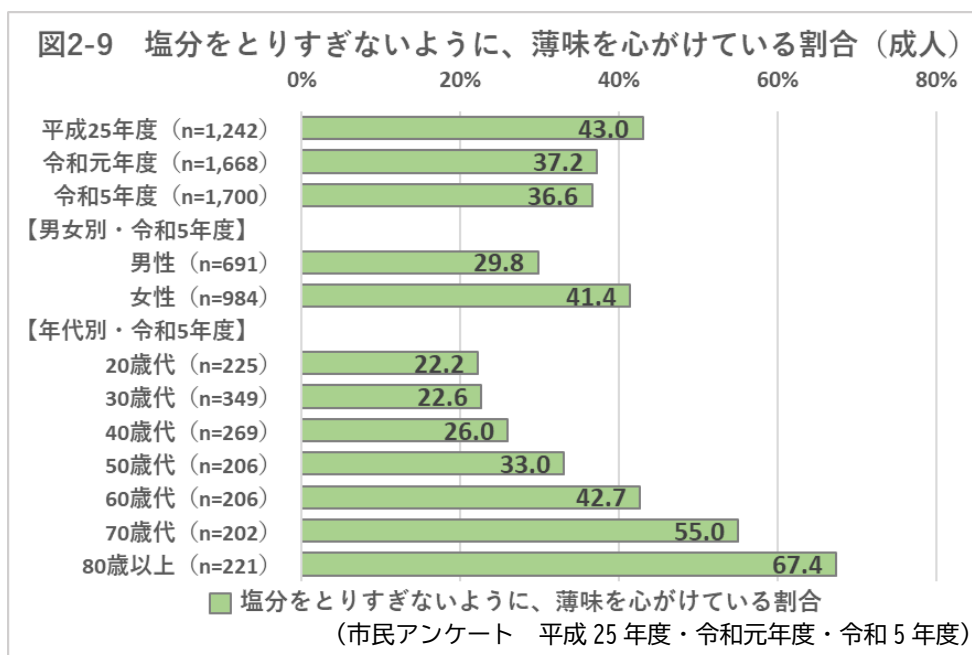
成人で、朝食を「ほとんど毎日とる」と回答した割合は、79.7%となっています。年代別にみると、特に20歳代で低く、59.6%となっています（図2-7）。



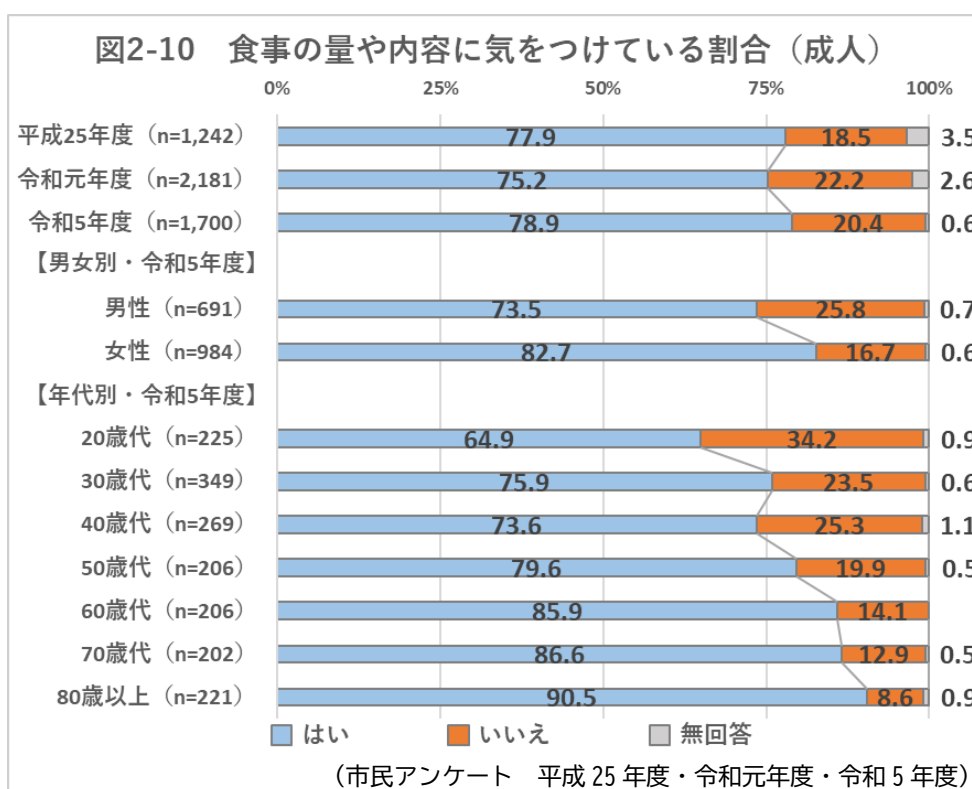
野菜のおかず（副菜）を「1日2回以上」食べている成人の割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると、大きな変化はなく、57.0%となっています。令和5（2023）年度は、男性では49.5%、女性では62.2%と、男性の方が低くなっています。年代別にみると、20～40歳代で低く、約50%となっています（図2-8）。



塩分をとりすぎないように、薄味を心がけていると回答した成人の割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると減少しており、36.6%となっています。令和5（2023）年度は、男性では29.8%、女性では41.4%と、男性の方が低くなっています。年代別にみると、20～50歳代で低く、40%未満となっています（図2-9）。

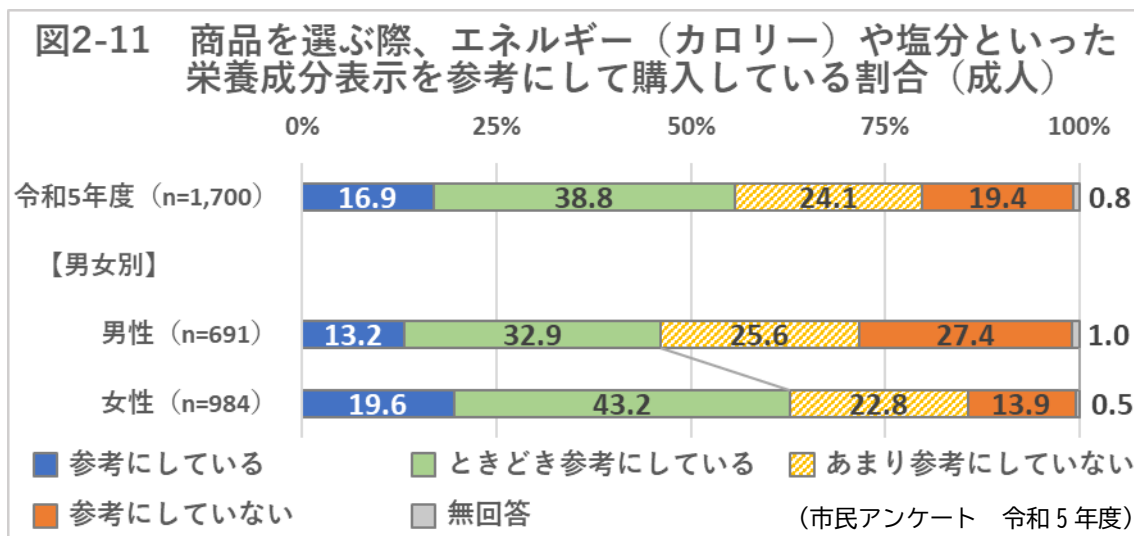


食事の量や内容に気をつけている成人の割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると、大きな変化はなく、78.9%となっています。令和5（2023）年度は、男性では73.5%、女性では82.7%と、男性の方が低くなっています。年代別にみると、20歳代と40歳代で低く、75%未満となっています（図2-10）。

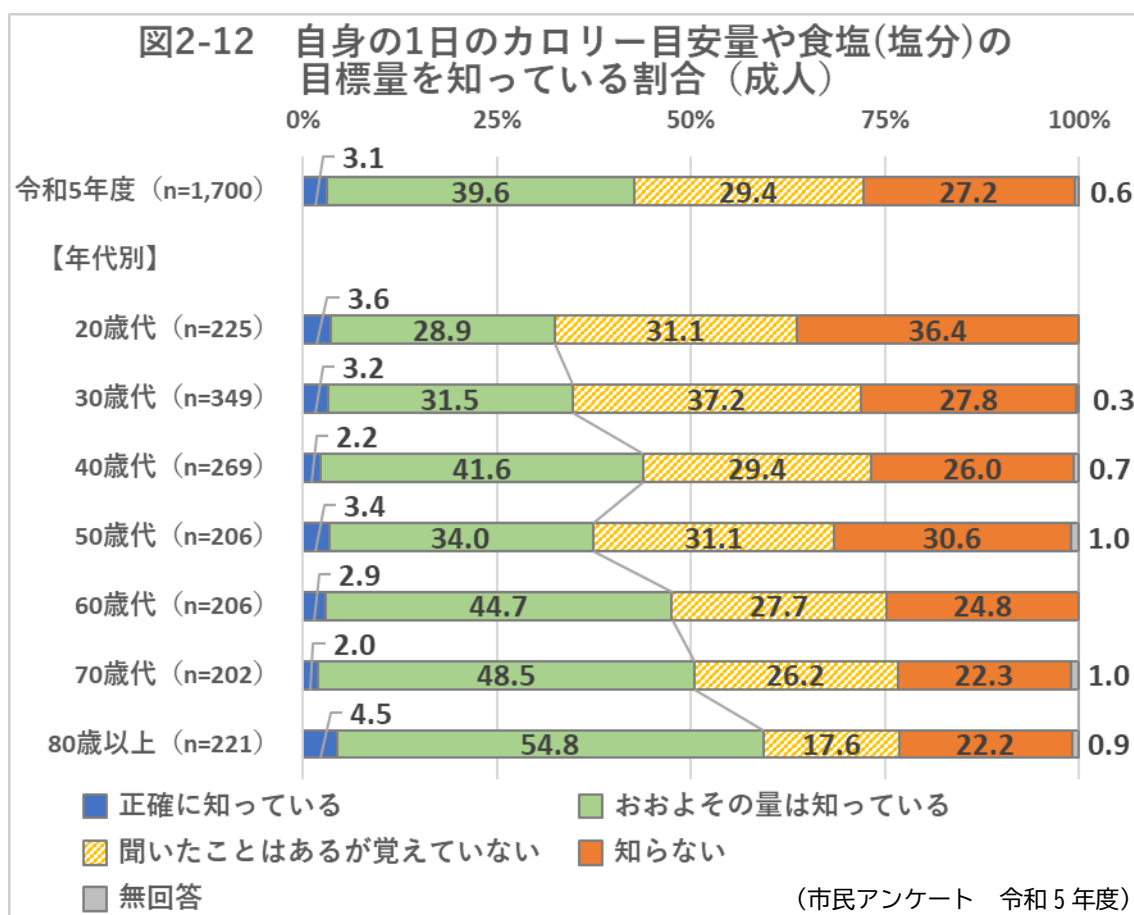




商品を選ぶ際、エネルギー（カロリー）や塩分といった栄養成分表示を「参考にしている」「ときどき参考にしている」と回答した成人の割合は、55.7%となっています。男性では46.1%、女性では62.8%と、男性の方が低くなっています（図2-11）。



自身の1日のカロリー目安量や食塩（塩分）の目標量を「正確に知っている」「おおよその量は知っている」と回答した成人の割合は、42.7%となっています。年代別にみると、20歳代、30歳代、50歳代で低く、40%未満となっています（図2-12）。

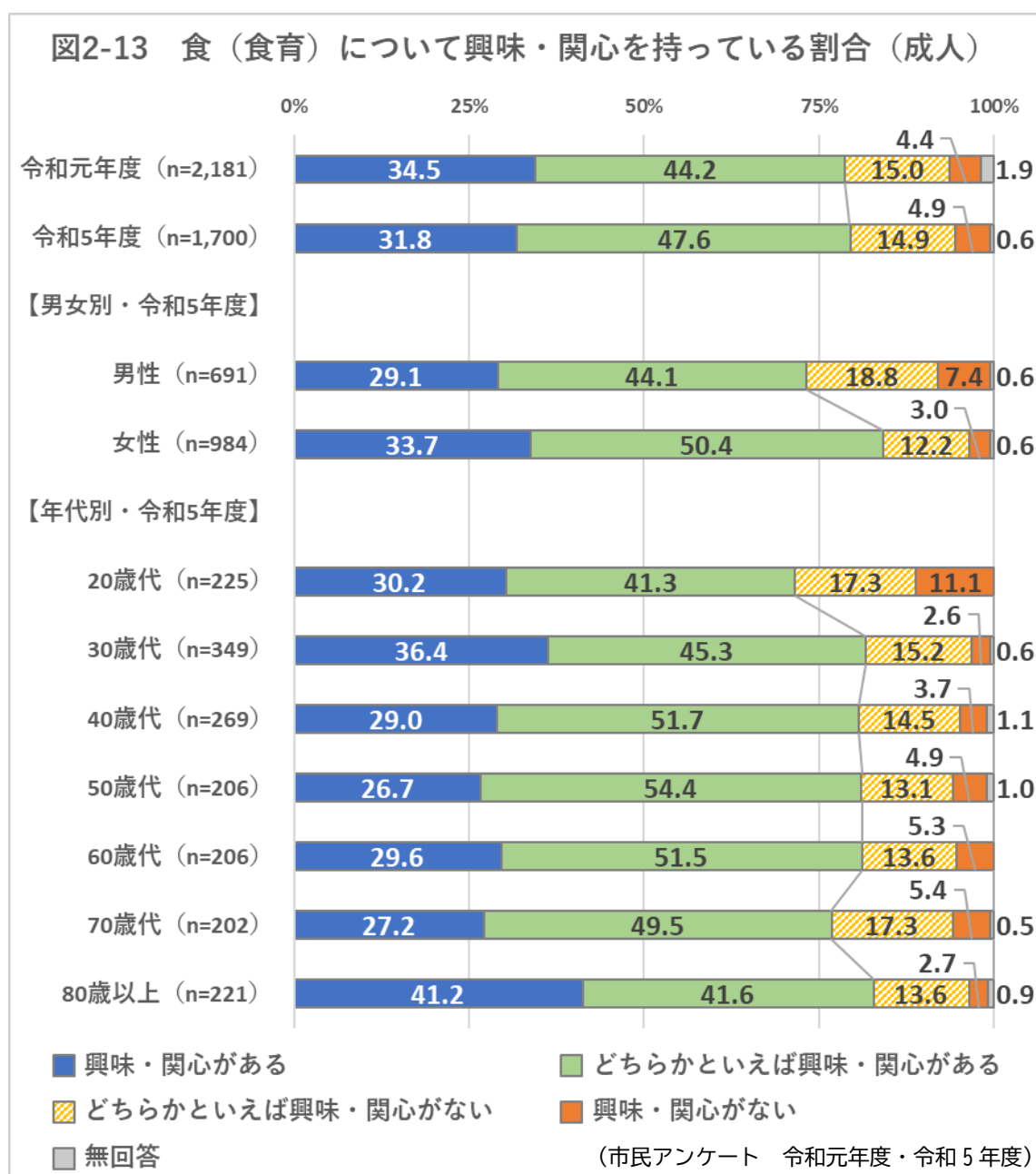


## (2) 食育

### ◆我孫子市の食育の定義◆(食育推進行動計画(平成 19 (2007) 年度)より)

『食育とは、すべての人が、生涯を通じた健全な食生活の実現や食文化の継承、健康の確保が図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を身につけるための学習等の取り組み』

食(食育)について「興味・関心がある」「どちらかといえば興味・関心がある」と回答した成人の割合は、前計画中間評価時と令和5(2023)年度を比較すると、変化はなく、79.4%となっています(図2-13)。



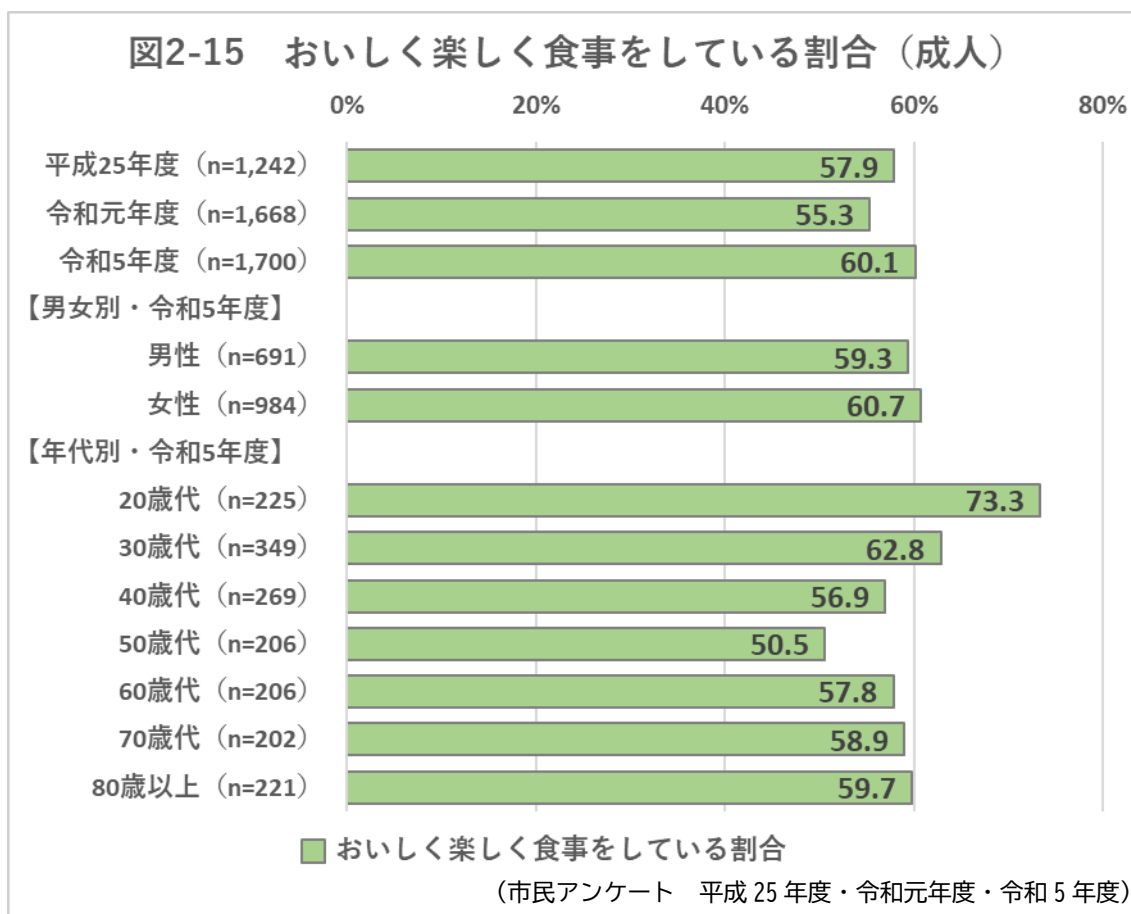
食卓を囲むことを通じて、地域や家庭において受け継いできた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を地域や子どもに伝えている保護者の割合は、81.7%となっています。



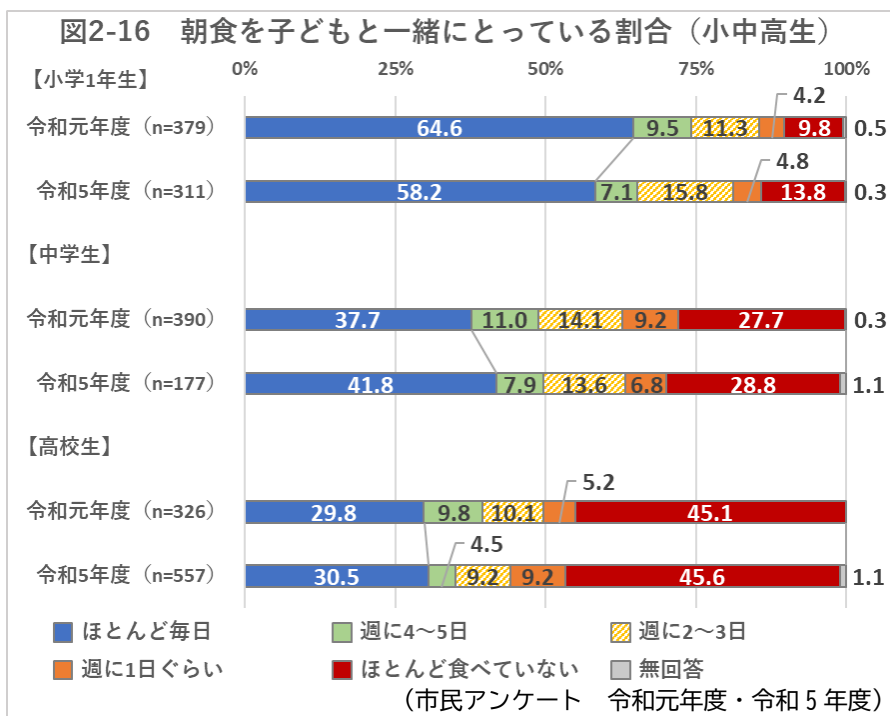
おいしく・楽しく食事をしている小学生の割合は、令和 5（2023）年度は 88.5%となっています（図 2-14）。



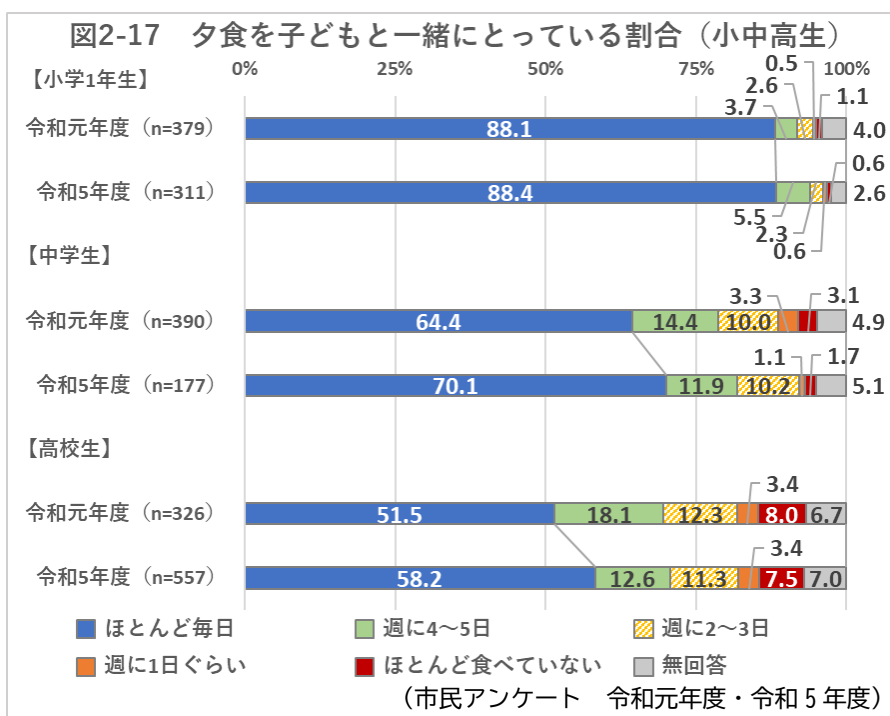
「おいしく楽しく食事をしている」と回答した成人の割合は、前計画策定当初と令和 5（2023）年度を比較すると微増しており、60.1%となっています。年代別にみると、20歳代を除く全ての年代で 70%未満となっています（図 2-15）。



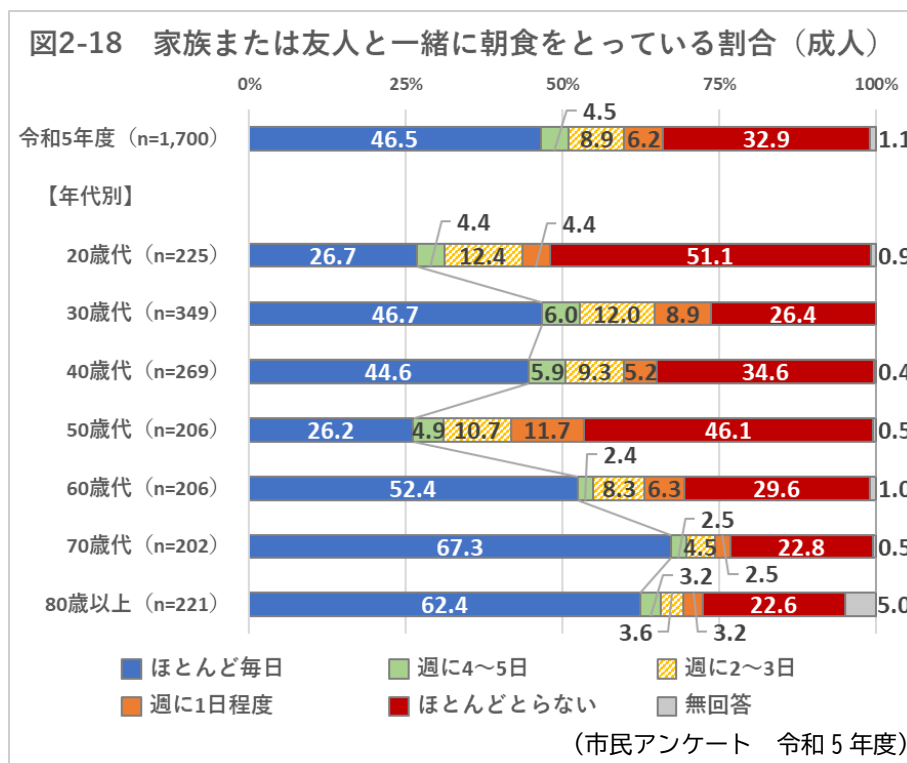
小学1年生の子どもと、朝食を「ほとんど毎日」一緒にとっている保護者の割合は、58.2%となっています。朝食を「ほとんど毎日」家族と一緒にとっていると回答した割合は、中学生41.8%、高校生30.5%となっています（図2-16）。



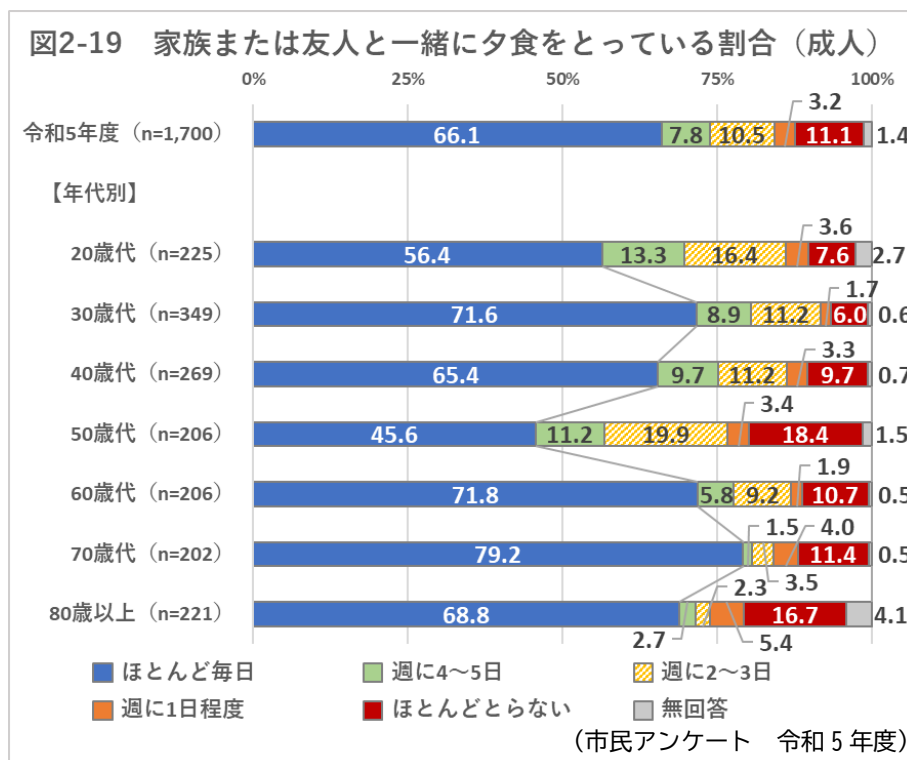
小学1年生の子どもと、夕食を「ほとんど毎日」一緒にとっている保護者の割合は、88.4%となっています。夕食を「ほとんど毎日」家族と一緒にとっていると回答した割合は、中学生70.1%、高校生58.2%となっています（図2-17）。朝食・夕食ともに子どもと一緒にとるのは「週に1日ぐらい」あるいは「ほとんど食べていない」と回答した保護者や生徒もあり、夕食を家族と一緒にとる頻度が少ないほど、朝食を家族と一緒に「ほとんど食べていない」と回答しています。



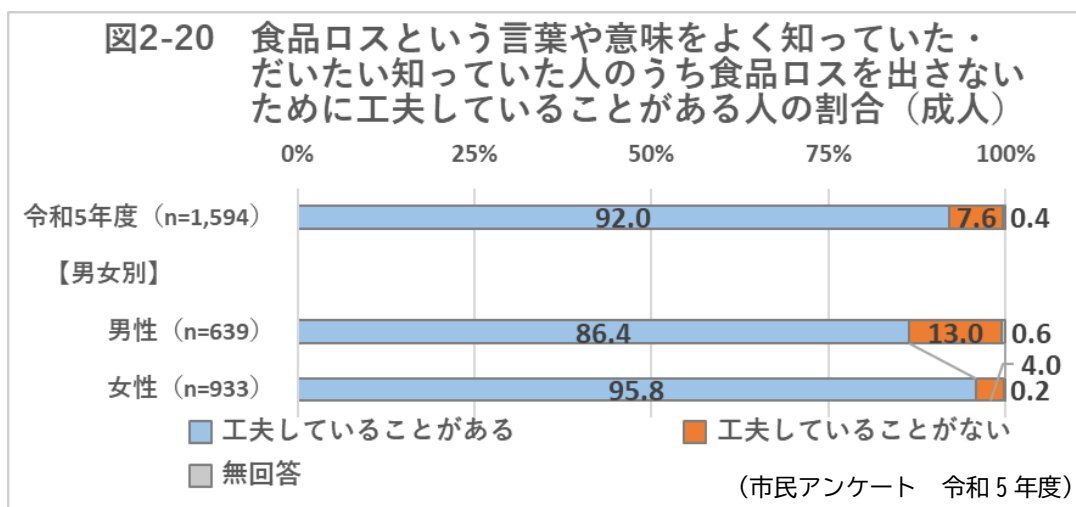
成人では、家族または友人と一緒に「ほとんど毎日」朝食をとっていると回答した割合は、46.5%となっています。年代別にみると、20歳代と50歳代が特に低く、30%未満となっています（図2-18）。



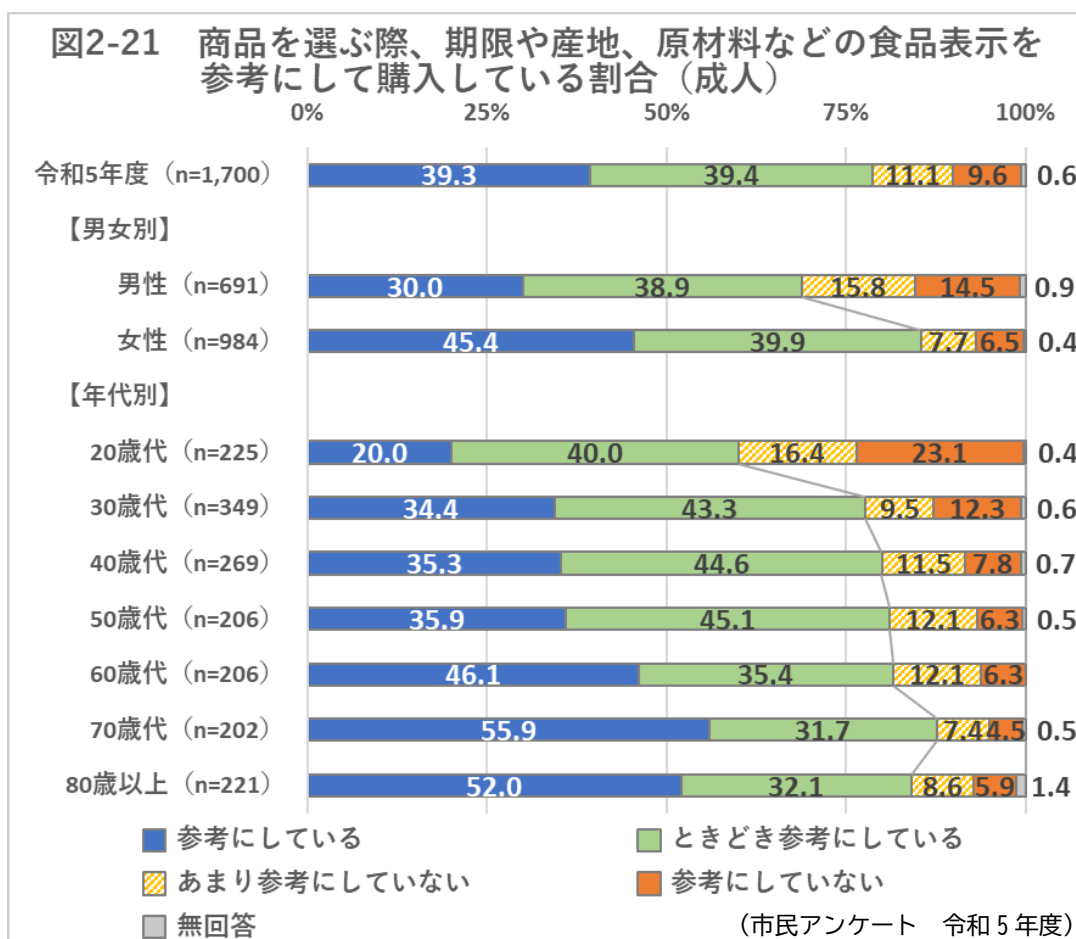
成人では、家族または友人と一緒に「ほとんど毎日」夕食をとっていると回答した割合は、66.1%となっています。年代別にみると、50歳代が特に低く、50%未満となっています（図2-19）。夕食を家族または友人と一緒にとる頻度が少ない人ほど、朝食を家族と一緒に「ほとんどとらない」と回答しています。



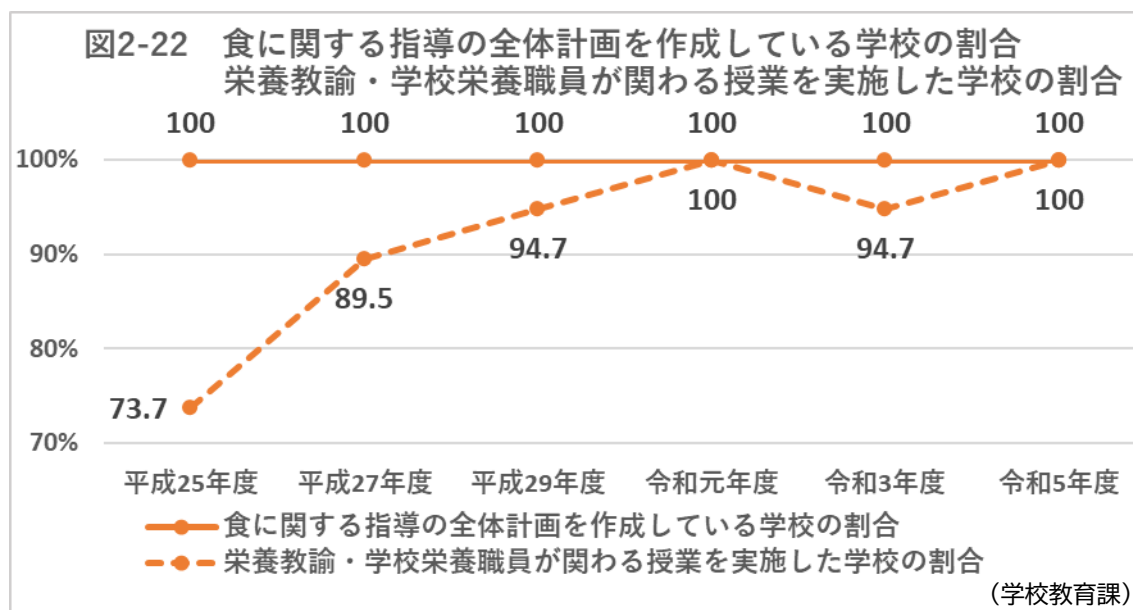
食品ロスという言葉や意味を「よく知っていた」「だいたい知っていた」と回答した割合は、93.7%です。そのうち、食品ロスを出さないために工夫していることについて「何らかの行動をしている」人の割合は、92.0%で、市民全体のうち86.3%となっています（図2-20）。



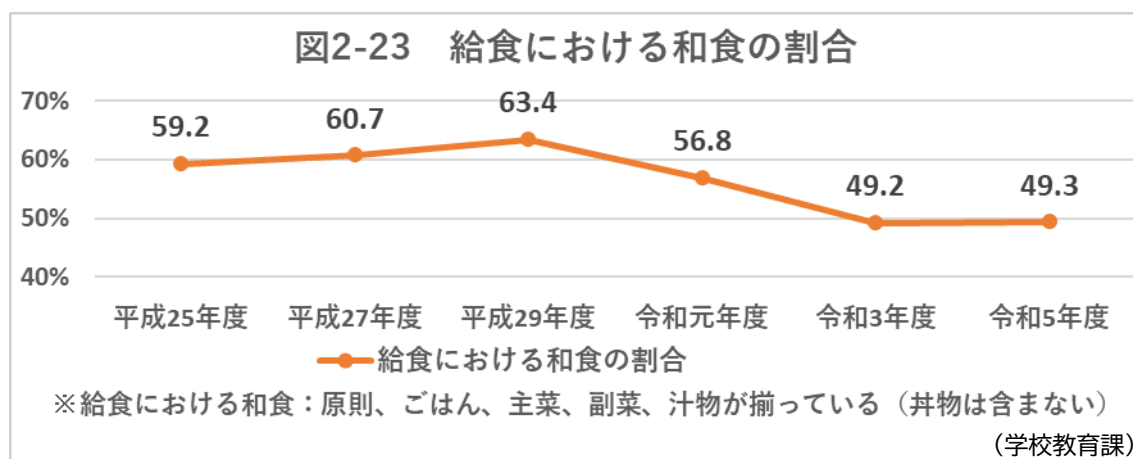
商品を選ぶ際、期限や産地、原材料などの食品表示を「参考にしている」「ときどき参考にしている」と回答した成人の割合は、78.7%となっています。男性では68.9%、女性では85.3%と、男性の方が低くなっています。年代別にみると、20歳代が特に低く、60.0%となっています（図2-21）。



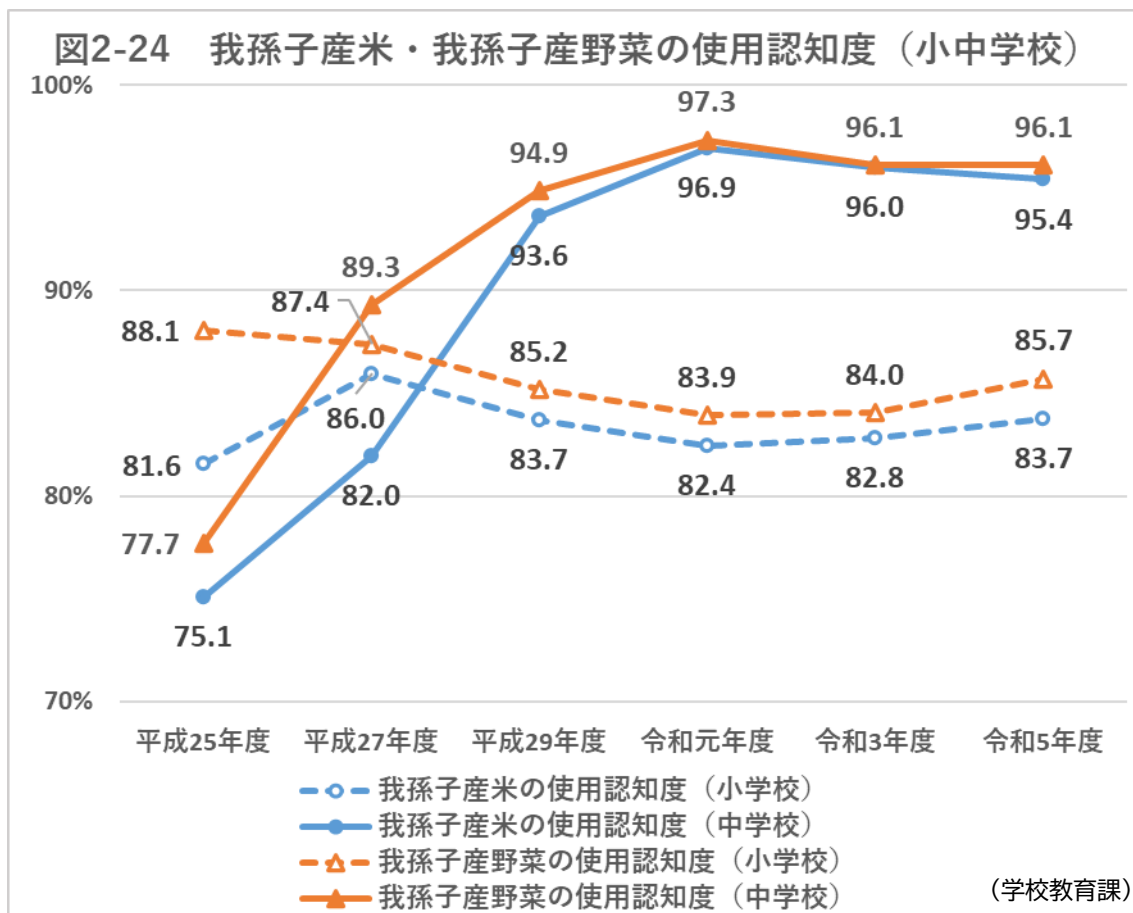
食に関する指導の全体計画を作成している学校の割合は、前計画策定当初から 100% を維持しています。栄養教諭・学校栄養職員が関わる授業を実施した学校の割合は、前計画策定当初と令和 5 (2023) 年度を比較すると増加しており、令和 5 (2023) 年度は 100% となっています (図 2-22)。



給食における和食の割合は、前計画策定当初と令和 5 (2023) 年度を比較すると減少しており、令和 5 (2023) 年度は 49.3% となっています (図 2-23)。



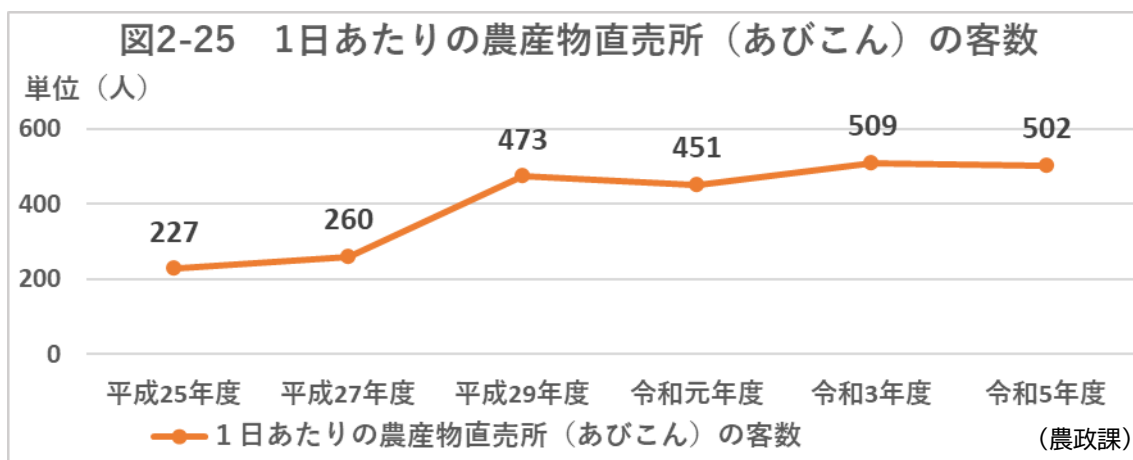
給食における我孫子産米・我孫子産野菜の使用認知度は、前計画策定当初と令和5(2023)年度を比較すると中学校では高くなっていますが、小学校では大きな変化はありません(図2-24)。



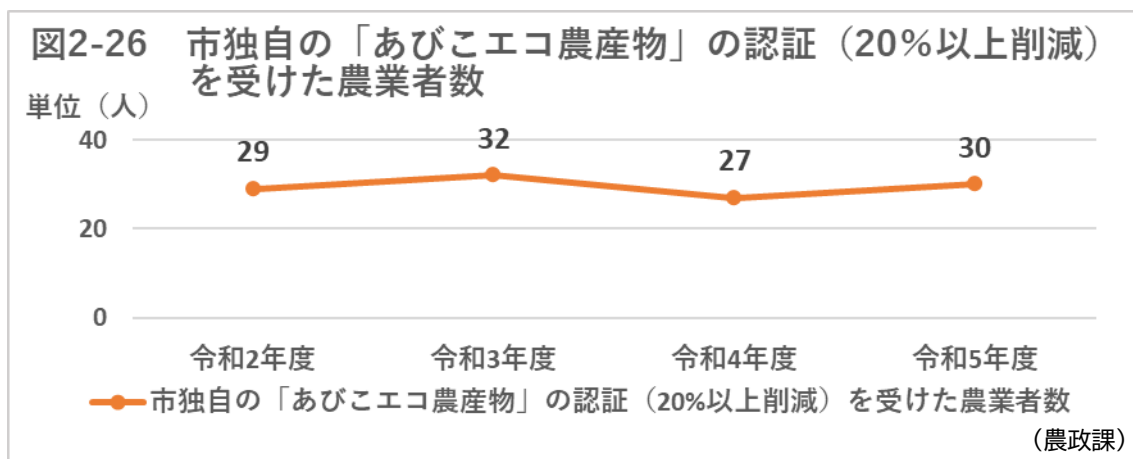


### (3) 地産地消

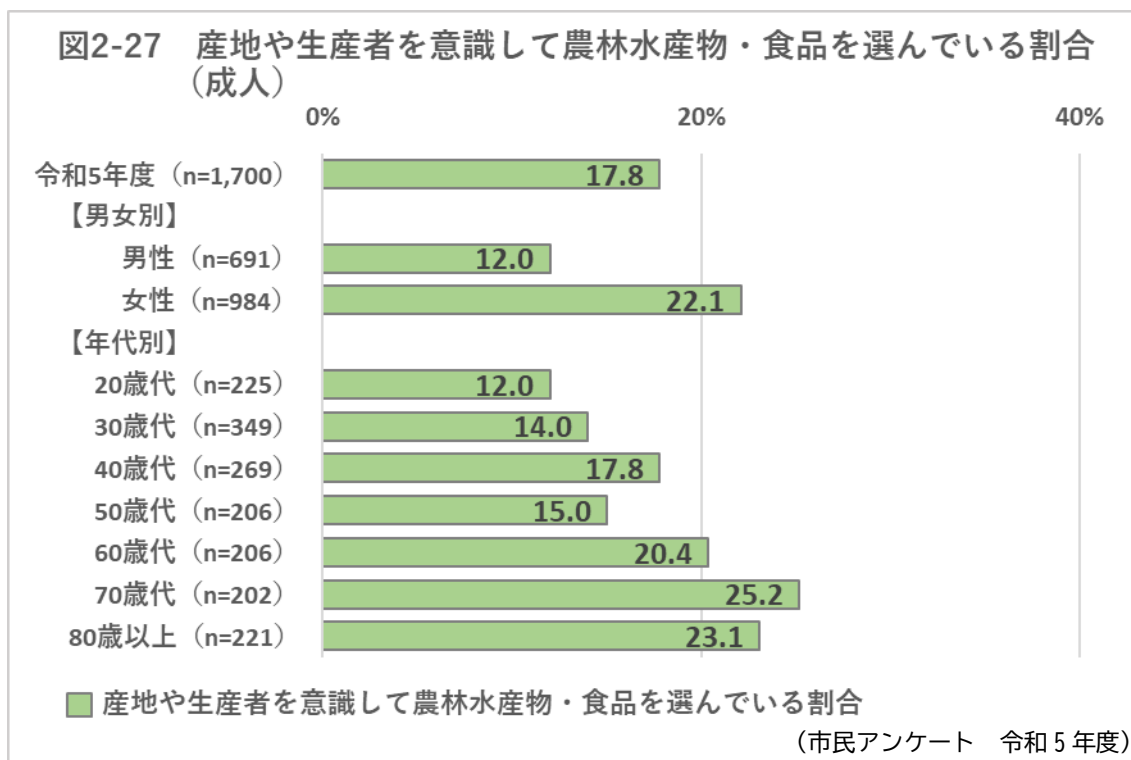
1日あたりの農産物直売所（あびこん）の客数は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると増加しており、令和5（2023）年度は502人となっています（図2-25）。



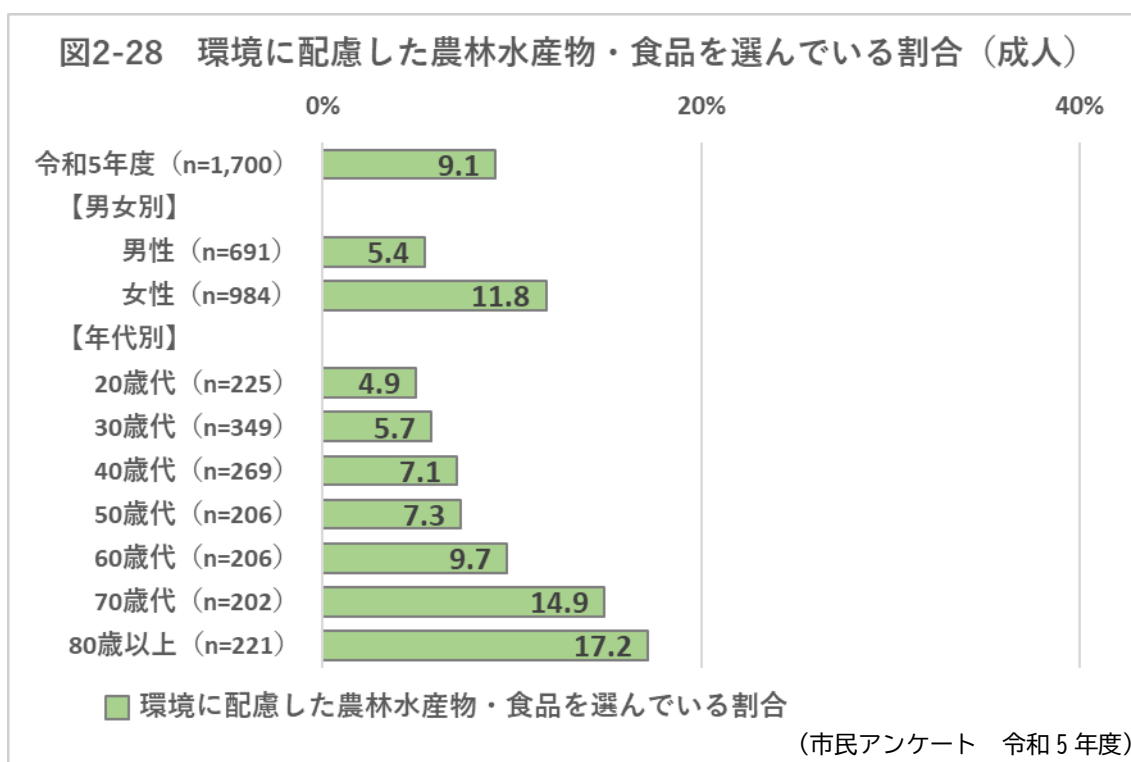
市独自の「あびこエコ農産物<sup>\*</sup>」の認証（化学合成農薬・化学肥料を20%以上削減）を受けた農業者数は、令和5（2023）年度は30人となっています（図2-26）。



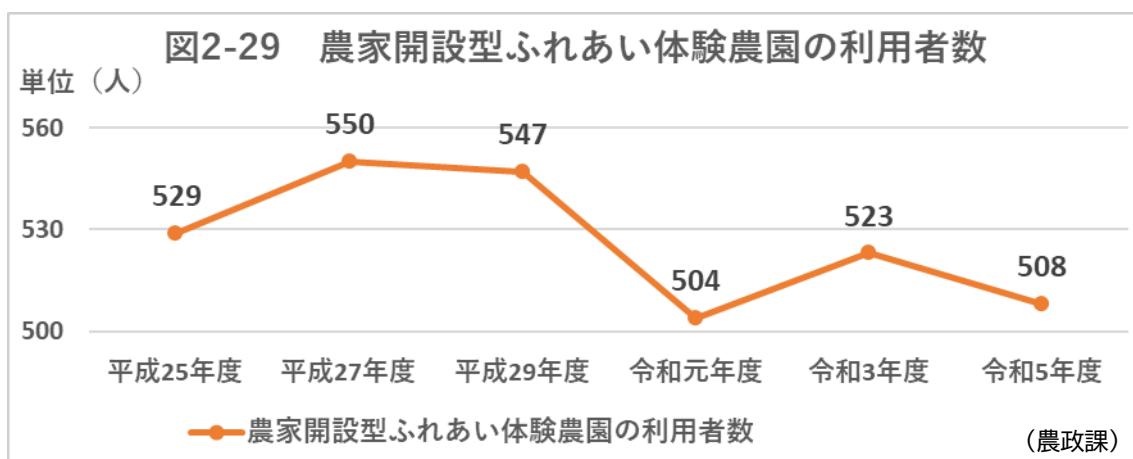
「産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいる」と回答した成人の割合は、17.8%となっています。男性では12.0%女性では22.1%と、男性の方が低くなっています（図2-27）。



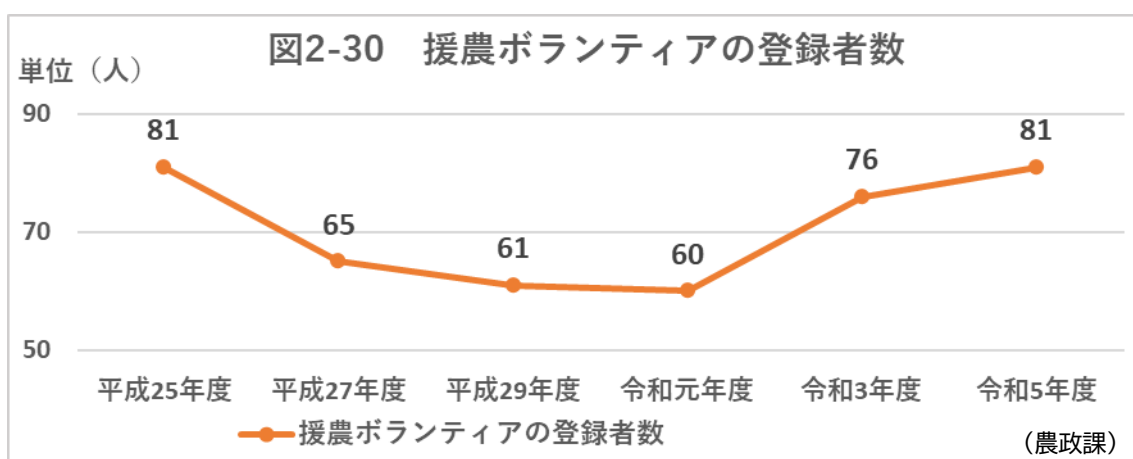
「環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいる」と回答した成人の割合は、9.1%となっています。男性では5.4%、女性では11.8%と、男性の方が低くなっています（図2-28）。



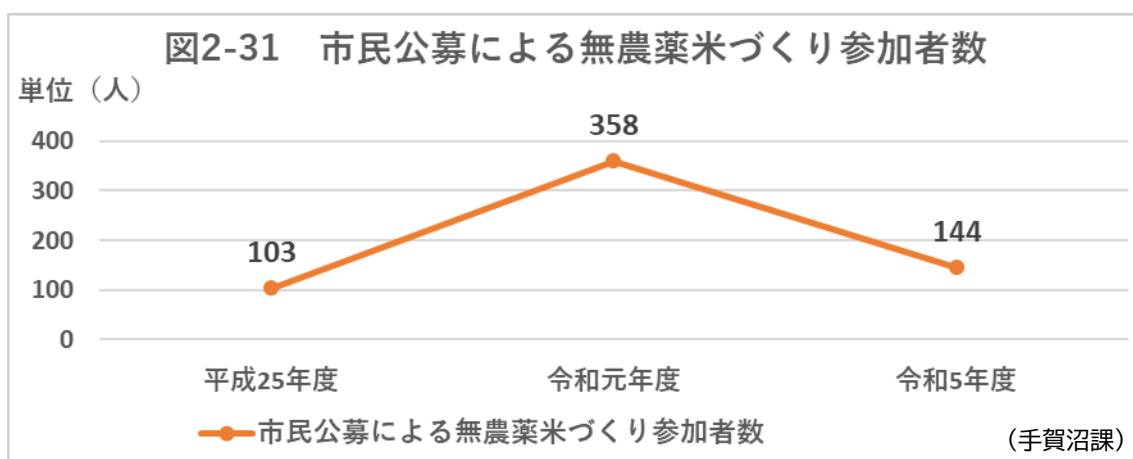
農家開設型ふれあい体験農園<sup>※</sup>の利用者数は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると減少しており、令和5（2023）年度は508人となっています（図2-29）。



援農<sup>※</sup>ボランティアの登録者数は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると変化なく、令和5（2023）年度は81人となっています（図2-30）。



市民公募による無農薬米づくり参加者数は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると増加しており、令和5（2023）年度は144人となっています（図2-31）。



## 課題 ～健康に関心を持ち「知る」 自らの健康課題に「気づく」～

生涯にわたって健康的な生活を送るためには、「食」に関する理解を深め、子どもの頃から望ましい食生活を実践することが大切です。日頃から、自らの「食」について考え、「食」に関する様々な知識と選択する力を身につけることが大切です。

食べることは、生きるために必要な栄養素を摂取するだけでなく、家族や友人と一緒に食卓を囲むことで、コミュニケーションの場として大きな意味を持ちます。おいしく楽しく食事をすることは、心と身体の健康に役立ちます。

毎日適切な時間に、栄養バランスのよい食事をすることは、健康の維持増進につながります。偏った食生活や過度な食事制限は、必要な栄養素が不足しやすくなります。欠食をせず、規則正しい食生活を続けることにより、適正体重が維持され、生活リズムが整います。栄養バランスを意識して、主食・主菜・副菜を基本とし、年齢や運動量などに応じた食事をとることが大切です。

幼児期は、食習慣の基礎がつけられる大切な時期です。子どもの頃からの望ましい食習慣は、将来の健康的な生活リズムや生活習慣の確立の基礎となります。また、子どもにとって食事は、身体の成長に必要な栄養素をとるだけでなく、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくためにも重要です。保護者は、家族で食卓を囲むことを通じて、食の大切さや食文化を子どもに伝え、望ましい食習慣が身につくよう心がけましょう。家庭での味付けが子どもの味覚の形成に大きく影響することを理解し、薄味を心がけることも大切です。

子どもから大人へと成長する過程では、身体をつくるためのエネルギーや栄養素の必要量が増加します。思春期に無理な食事制限をすると、正常な発育・発達が妨げられる恐れがあるため、栄養バランスのよい食事を1日3食とることが習慣となるような環境を整えることが必要です。特に女性の場合は、無理な減量が無月経や将来の低出生体重児<sup>※</sup>の出産の原因になることもあります。自身の体型を正しく評価し、適正体重に見合った食事をとることが必要です。

30歳代以降では、年齢が上がるにつれて代謝機能が落ちるため、エネルギー消費量が減少し、体重が増加しやすくなります。また、塩分の過剰摂取は、高血圧症<sup>※</sup>をはじめとする生活習慣病のリスクを高めます。食品購入時には、栄養成分表示を活用することで、エネルギー量や塩分量を意識することも大切です。肥満対策や血圧コントロールのためにも、正しい食事の選び方で、自身の健康を管理していくことが必要です。

高齢になると、食事量の減少や加齢に伴う消化機能の低下から、低栄養状態に陥ることがあります。栄養状態を維持することを意識し、多様な食材を組み合わせた食事をしっかりとることが大切です。

食をめぐる環境の変化により、外食、加工食品、調理済み食品の利用機会が増加しています。安全・安心な食生活を送るため、食品表示（期限・産地・原材料など）を活用しましょう。

産地や生産者を意識して地元の農産物に愛着を持つことや我孫子産農産物を使う機会を増やすことは、地産地消につながります。

- ① 適正体重を維持している市民の増加
- ② 健康的な食習慣を持つ市民の増加  
(栄養バランスのよい食事・朝食摂取・野菜摂取・減塩)
- ③ 生活習慣病の予防や改善のために食事の内容や量に気をつけ、  
栄養成分表示を活用する市民の増加
- ④ 食（食育）に興味・関心を持つ市民の増加
- ⑤ 家族や友人と一緒に食卓を囲み、おいしく楽しく食事をする市民の増加
- ⑥ 食品の安全や情報に関心を持ち、食品表示等を活用する市民の増加
- ⑦ 和食に関心を持ち、我孫子産農産物に愛着を持ち、地産地消を意識して食品を選ぶ市民の増加

<課題となる背景>

- ・ 適正体重を維持していない市民がいること。  
(20歳代の男女ともに、やせ(BMI 18.5未満)の割合が15%を超えていること。)  
(40~60歳代の男性で、肥満(BMI 25以上)の割合が30%を超えていること。)  
(40~70歳代の女性で、肥満(BMI 25以上)の割合が15%を超えていること。)  
(高齢者(65歳以上)の女性で、低栄養傾向の割合が増えており、25%を超えていること。)
- ・ 1週間に、主食(ごはん・パン・麺など)・主菜(肉や魚のおかず)・副菜(野菜のおかず)をそろえた食事を1日2回以上とる割合が50%未満であること。  
(特に、20~40歳代で他の年代と比較して低く、40%未満であること。)
- ・ 朝食を欠食する人がいること。  
(小中学生で朝食を欠食する児童・生徒がいること。20歳代では、ほとんど毎日朝食をとる人が60%未満であること。)
- ・ 野菜のおかず(副菜)を1日2回以上食べている割合が、60%未満であること。  
(特に20~40歳代では約50%であること。)

- ・塩分をとりすぎないように、薄味を心がけている割合が40%未満であること。  
(20～50歳代で、塩分をとりすぎないように、薄味を心がけている割合が他の年代と比較して低いこと。)
- ・20歳代、40歳代では、食事の量や内容に気をつけている割合が、75%未満であること。
- ・成人では、商品を選ぶ際、エネルギー（カロリー）や塩分といった栄養成分表示を参考にしていない人がいること。  
(特に男性では50%未満であること。)
- ・食（食育）に興味・関心がない人がいること。
- ・おいしく楽しく食事をしていない人がいること。
- ・家族または友人と一緒に朝食も夕食もほとんどとらない人がいること。
- ・20歳代では、商品を選ぶ際、期限や産地、原材料などの食品表示を参考に購入している割合が他の年代と比較して低く、60%であること。
- ・給食における和食の割合が減っていること。
- ・給食に我孫子産米・我孫子産野菜を使用していることを知らない小中学生がいること。
- ・成人では、産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいない人がいること。
- ・成人では、環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいない人がいること。

### ～食生活指針～

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
- 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。
- 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。



手賀沼のうなぎちゃん  
©我孫子市 2012



▶食生活指針（平成28（2016）年6月）（厚生労働省）



## 方策

### ●一人ひとりの実践

- ・自身の適正体重を知り、維持しましょう。
- ・妊娠期においては望ましい体重増加量を理解した上で、適正体重を維持しましょう。
- ・望ましい食事のとり方（栄養バランスのよい食事、朝食の摂取、野菜の摂取、薄味を心がける）を身につけ、生涯をとおして実践しましょう。
- ・生活習慣病の予防や改善のため、食事の量や内容に気をつけ、栄養成分表示を活用しましょう。
- ・児童や生徒は、給食を通じて食事のマナーや食文化を学び、体験活動を通じて、食の大切さについて知りましょう。また、食に関して学んだことを生かし、自己管理能力を身につけましょう。
- ・子どものいる家庭では、望ましい食習慣が身につくよう薄味を心がけ、味覚の発達を促しましょう。また、家族で食卓を囲むことを通じて、食の大切さや食文化を伝えましょう。
- ・子ども達が教育現場等で学んだことを家庭でも継続して実践しましょう。
- ・食に興味・関心を持ち、家族や友人と一緒に、おいしく楽しく食事をしましょう。
- ・食品ロス削減のための行動をとりましょう。
- ・食品表示を活用しましょう。
- ・我孫子産農産物を使う機会を増やしましょう。

### ●行政・地域団体の取り組み

#### (1) 健康増進のための栄養・食生活への支援

- ・朝食摂取や減塩等、栄養バランスのよい食事をする取り組みに役立つ情報を提供します。また、肥満のみならず、若年女性や高齢期のやせのリスクを啓発する等、適正体重に関する情報提供の充実を図り、市民の健康の維持・増進につながる啓発をします。
- ・心身ともに著しく成長する学齢期の健康づくりのため、望ましい生活習慣を身につけるよう指導します。
- ・市民が食品表示や栄養成分表示等を活用できるよう、表示の活用方法についての情報提供の充実を図ります。

#### (2) 食育の取り組みへの支援

- ・食への興味・関心を持ち、正しい知識を得て望ましい食生活を送る市民が増えるよう、身近で実践につながる食に関する情報を関係機関と連携し、提供します。
- ・食についての興味・関心を高めるための情報提供を、市と地域をつなぐ健康づくりの担い手である健康づくり推進員及び食生活改善推進員<sup>※</sup>等により実施します。

- ・毎日の食事から食事のとり方を身につけていくこと、食文化等を次世代に伝えるために必要な情報を提供します。
- ・教室や健康教育、幼児健診※、相談の場において、子どもの頃から望ましい食習慣を身につけるために必要な情報を提供します。
- ・保育園・小中学校の幼児・児童・生徒の実態や保育及び教育計画に応じた食に関する指導の計画を作成し、計画に基づいた食育活動を実施します。
- ・公立保育園では、我孫子産農産物を用いた給食を提供するほか、体験活動との連携を図りながら園児や保護者に対して情報を提供します。
- ・学校給食では、和食や行事食、我孫子産農産物を用いた給食を提供し、栄養教諭・学校栄養職員が給食を生きた教材として用いた食に関する指導を行います。教科や体験活動との連携を図りながら、総合的に給食を活用し、食文化や食事のマナーを伝え、我孫子産農産物に愛着を持つ児童・生徒を育成します。
- ・保育園・小中学校等において子ども達が学んだことを家庭でも実践できるよう情報を提供します。
- ・子どもの発達段階に応じて様々な体験学習を行い、地域の農産物についての理解につなげ、自然や生産者への感謝の心を育みます。また、給食への活用等をおし、食に関する関心を高めます。
- ・栄養教諭・学校栄養職員が給食の充実を図るとともに、学校の教育活動に応じて教科等と連動した食育の取り組みを実施します。また、学校給食における食物アレルギー対応の基本方針について学校職員への周知を徹底し、食育推進体制を維持します。

### (3) 地産地消を推進するための環境の整備

- ・農業拠点施設を活用し、安全・安心な農産物を供給するとともに、食や農業及び我孫子産農産物に関する情報提供を積極的に行います。
- ・市民に向け、あびこエコ農産物認証制度を周知し、エコ農産物への理解を深め、購入したいと思う市民の増加を図ります。
- ・農業に親しむことができるよう、農業体験の場を提供します。
- ・我孫子産農産物への愛着を高めるため、生産者とも協力し、保育園・学校や一般の市民に対して体験活動や交流を行います。
- ・援農ボランティア制度を周知し、ボランティア数の増加に向けた施策に取り組みます。