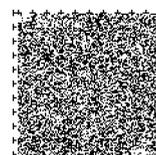


# 第2章 青梅市の食をめぐる 現状と課題

---





# 1. 市民アンケート調査からの食をめぐる現状

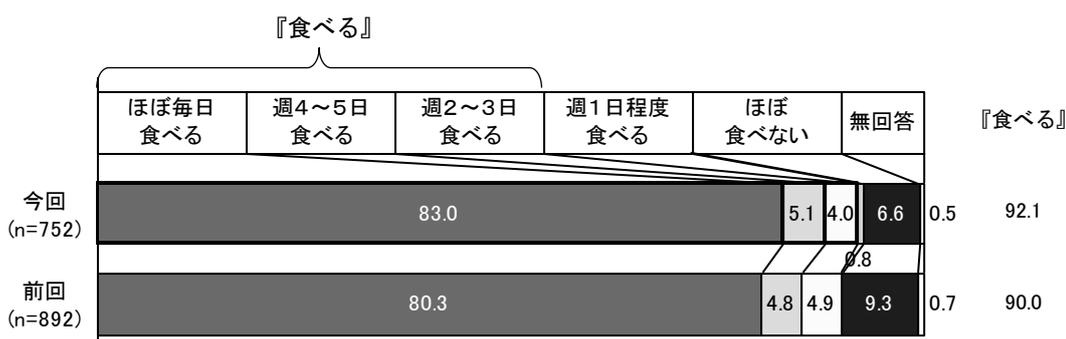
市民の食に対する現状を把握するにあたって実施したアンケート調査の概要は次のとおりです。また、参考までに前回調査との比較を行っています。

|       | 前回調査     | 今回調査    |
|-------|----------|---------|
| 実施時期  | 平成20年12月 | 平成26年2月 |
| 対象者数  | 2,000人   |         |
| 有効回収数 | 892人     | 752人    |
| 有効回収率 | 44.6%    | 37.6%   |

※今回調査は、健康増進計画と合同で実施したため、設問項目などで前回調査と異なる部分があります。

## (1) 食生活と健康

○朝食は『食べる』が9割を超え、前回調査を上回ります。



注) 前回調査には「週1日程度食べる」項目はない

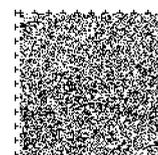
### コラム なぜ朝食を食べることが大切なの？

朝から活発に動いたり、頭を使うには脳のエネルギーが必要不可欠です。

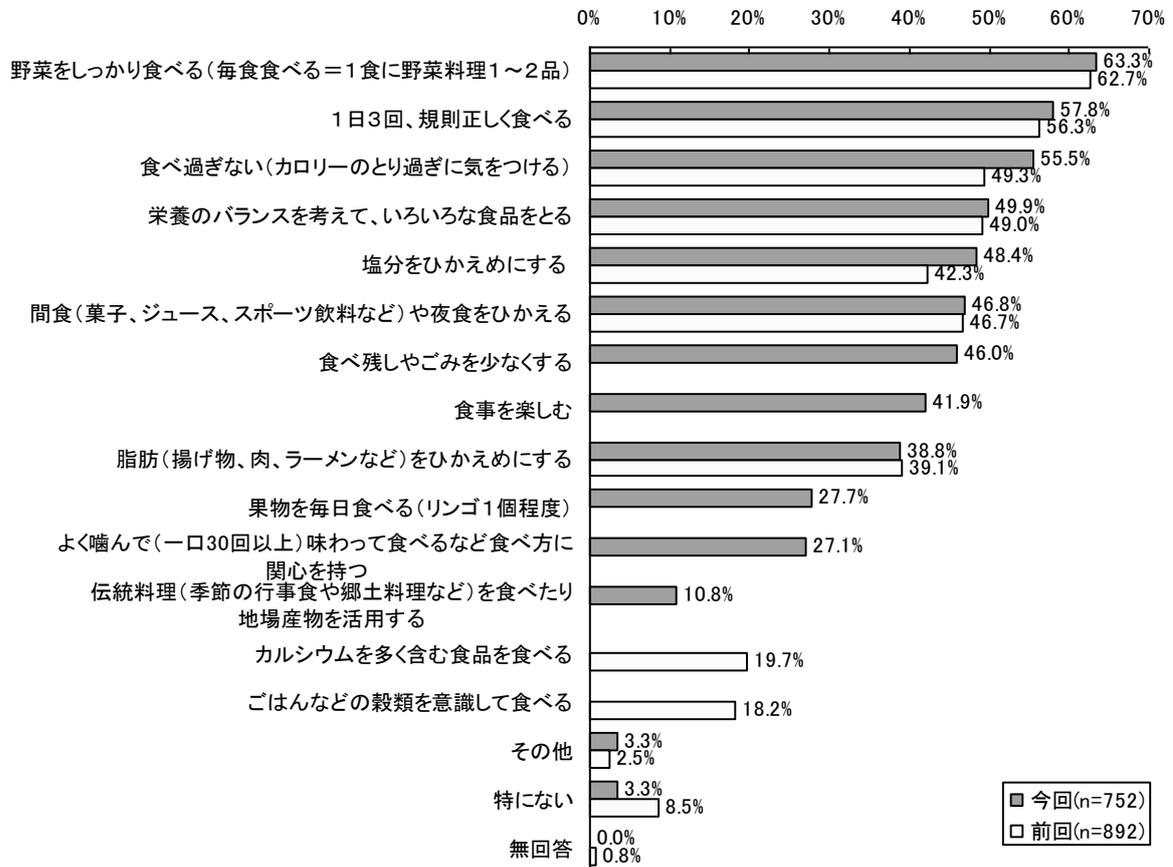
脳に必要な唯一の栄養素は“糖”ですが、私たちは夕食をとってから朝起きるまで、長い時間エネルギーをとっていない状態となります。

その結果、朝起きたときは脳の栄養である糖質も体内で不足しているため、朝食で必要な糖質を補う必要があるのです。

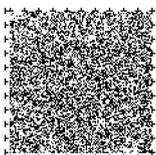
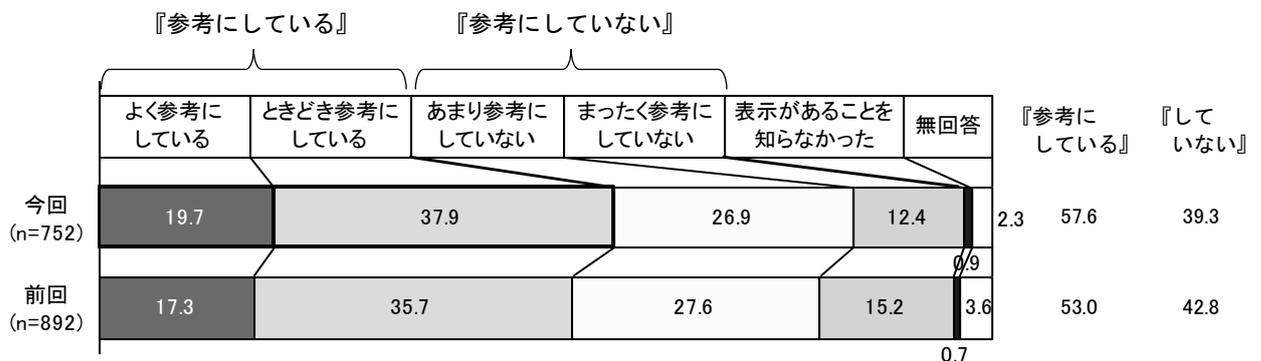
もし朝食をとらずに仕事や学校に行ってしまうと、仕事や授業に集中できない、一日中ボーっとしてしまうということが起こります。そうしたことを防ぐためにも、朝食はしっかりととりましょう！



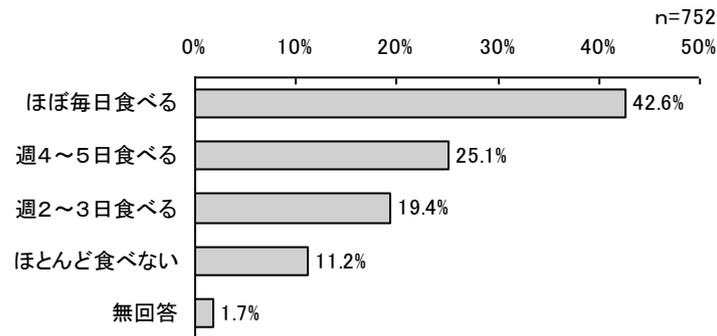
○食事のとり方で気をつけていることは「野菜をしっかり食べる」が最も多く、次いで「1日3回、規則正しく食べる」「食べ過ぎない」となっています。また「食べ過ぎない」「塩分をひかえめにする」は、前回調査を5ポイント以上上回ります。



○外食や食品購入時に栄養表示を『参考にしている』は6割に近く、前回調査を上回ります。



○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、「ほぼ毎日」「週4～5日」を合わせると6割を超えています。



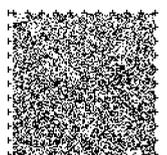
### コラム 主食・主菜・副菜ってなあに？

昔ながらの日本の食事は、主食・主菜・副菜がそろった献立を基本としてきました。これに加えて、副々菜が入った「一汁三菜」という言葉があります。

- ① 主食…米、パン、めん類などの穀類で、主に炭水化物（＝エネルギー）の供給源。
- ② 主菜…魚や肉、卵、大豆製品などを使った献立の中心となる料理で、主にたんぱく質や脂質の供給源。
- ③ 副菜…野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う。

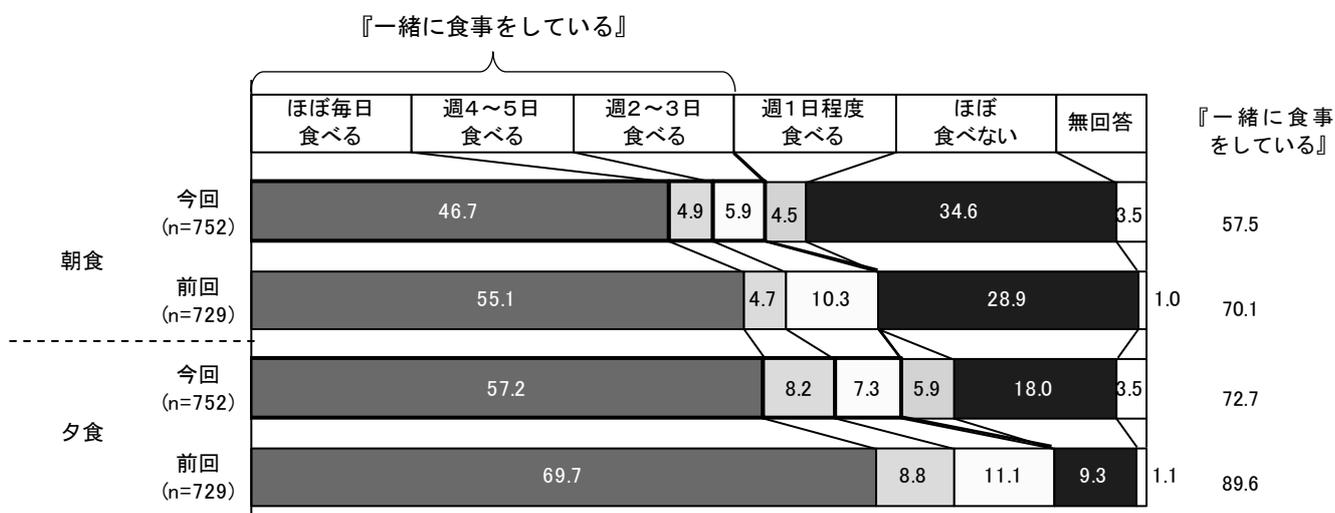
主食・主菜・副菜を基本とすることで、多様な食品を組み合わせ、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

ご自身の食生活を振り返り、外食や加工食品なども上手に使いながら、現代型の「一汁三菜」を目指してみませんか？



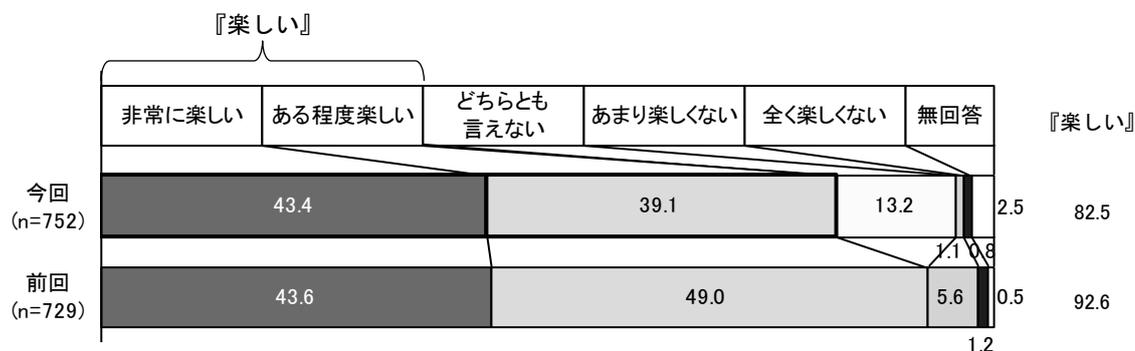
## (2) 食を取り巻く環境

○家族や友人と『一緒に食事をしている』は朝食で約6割、夕食で約7割となっています。前回調査では、同居家族がいる人に家族と食事をしているかをたずねているため単純な比較はむずかしいですが、孤食の増加が見られます。



注) 前回調査では、同居家族がいる人に家族と食事しているかをたずねた。また「週1日程度食べる」項目はない。

○家族や友人と食事をするのが『楽しい』は約8割となっています。上記と同じく単純な比較はむずかしいですが、『楽しい』は減っています。

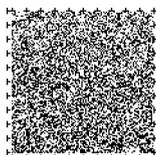


注) 前回調査では、同居家族がいる人に家族との食事が楽しいかをたずねた。また「どちらとも言えない」項目はない。

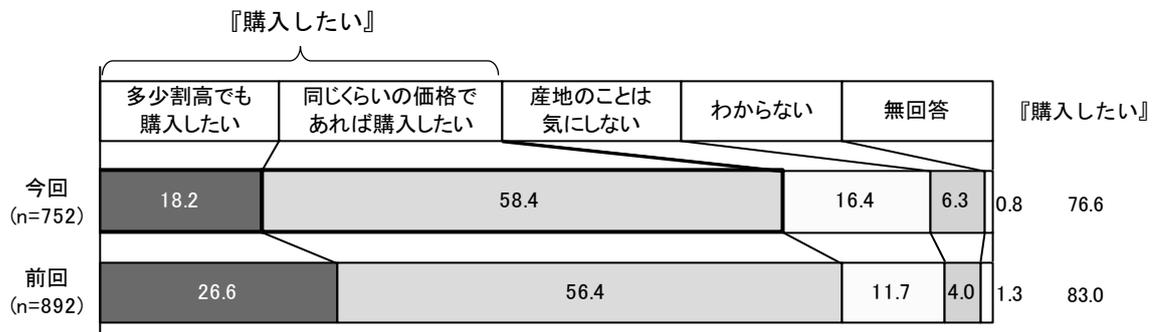
### コラム 知っていますか？6つの“こ食”

- ① 孤食・・・家族が不在の食卓で、ひとりだけで食べること。
- ② 個食・・・家族それぞれが好きなものを食べること。
- ③ 固食・・・自分の好きな決まったものしか食べないこと。
- ④ 小食・・・いつも食欲がなく、少しの量しか食べないこと。
- ⑤ 粉食・・・パンや麺類など粉を使った主食を好んで食べること。
- ⑥ 濃食・・・濃い味付けのものを好んで食べること。

食卓は、物を食べるだけではなく、家族の団らん、食事のマナーを伝える場でもあります。食の選択肢が広がる今、大人も見直してみませんか？

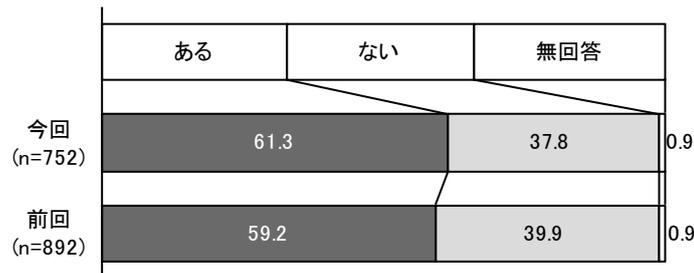


○地元の産物とわかる食品であれば『購入したい』は7割台半ばと前回調査の8割強をやや下回っています。

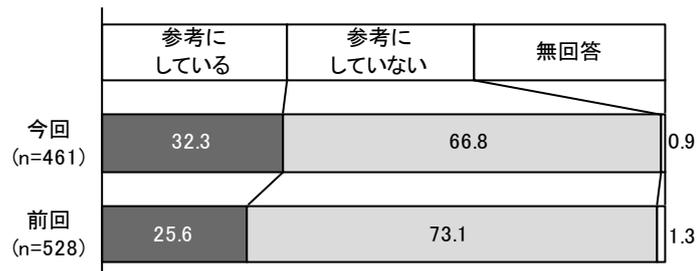


### (3) 食に関する情報

○食事バランスガイド\*を見たことが「ある」は6割を超え、前回調査をやや上回っています。

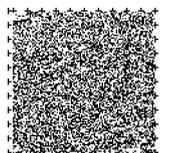


○食事バランスガイドを参考にしているについても前回調査を上回っています。

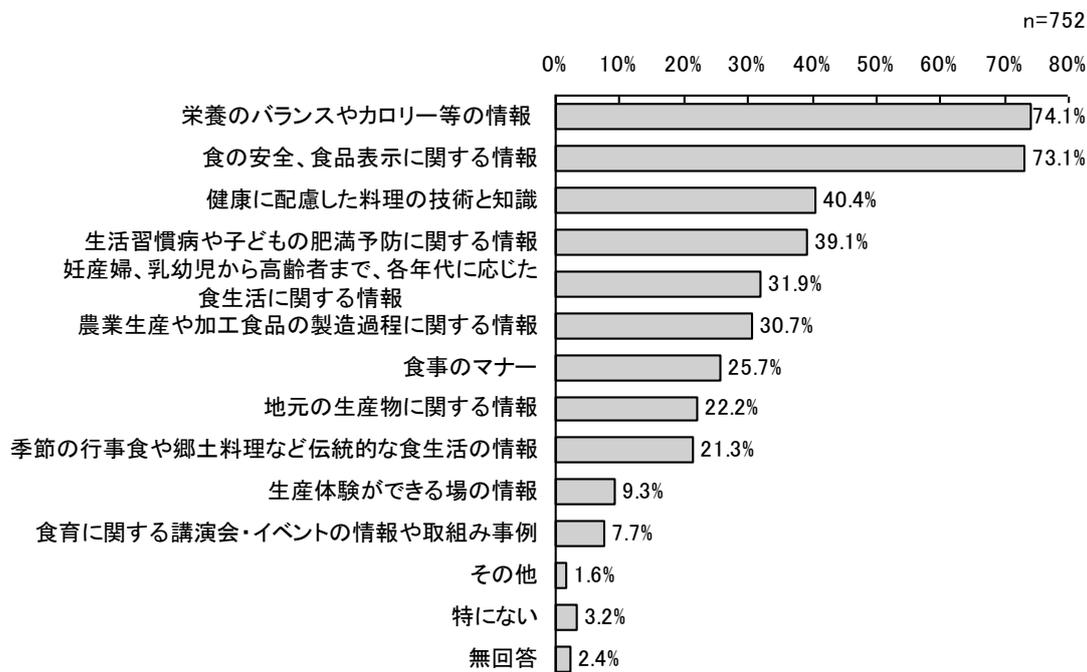


\*『食事バランスガイド』

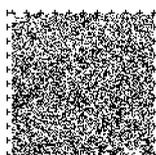
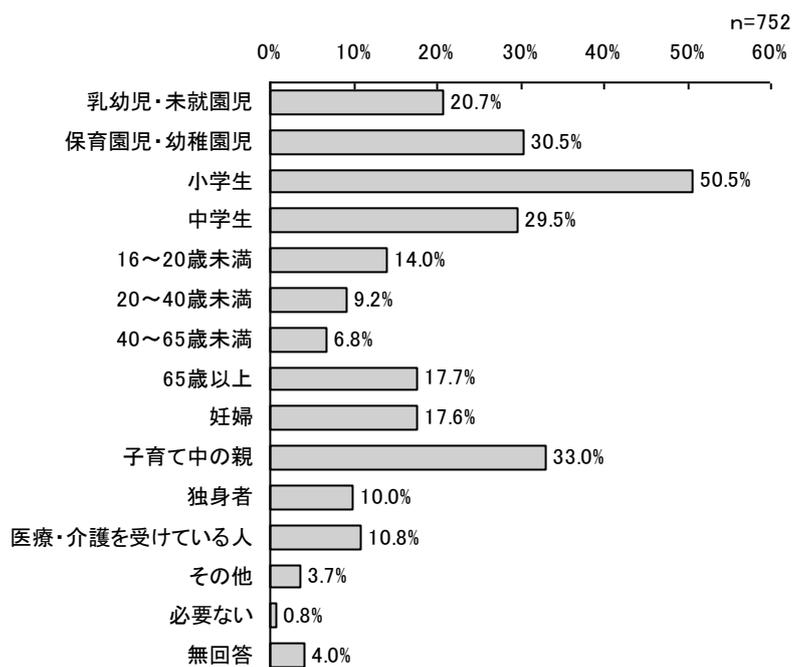
望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を、具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいかの目安を、わかりやすくコマのイラストで表したもの。(コラムP20)



○食に関する情報や知識として必要と思われるものは「栄養のバランスやカロリー等の情報」「食の安全、食品表示に関する情報」がいずれも7割を超え多くあげられています。次いでやや差があり「健康に配慮した料理の技術と知識」「生活習慣病や子どもの肥満予防に関する情報」が4割前後と続いています。

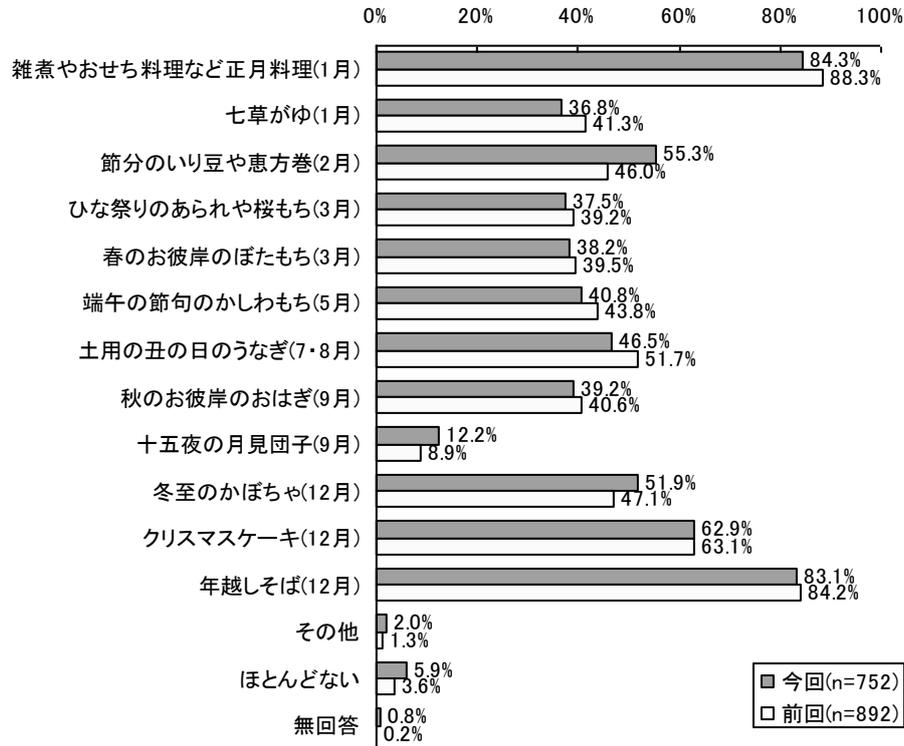


○食育を進める上で、どのような対象者について取り組むことが大切かについては「小学生」が5割と最も多く、次いで「子育て中の親」「保育園児・幼稚園児」「中学生」の3割と多くの方が子どもや子どもを養育している大人を対象者にあげています。



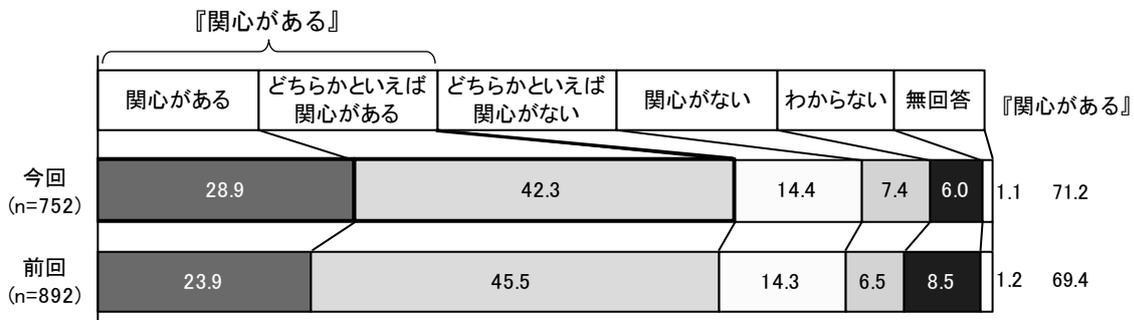
#### (4) 食文化の継承

○季節ごとの行事食を食べる習慣はいずれの行事食も前回調査とあまり変わらず食されています。

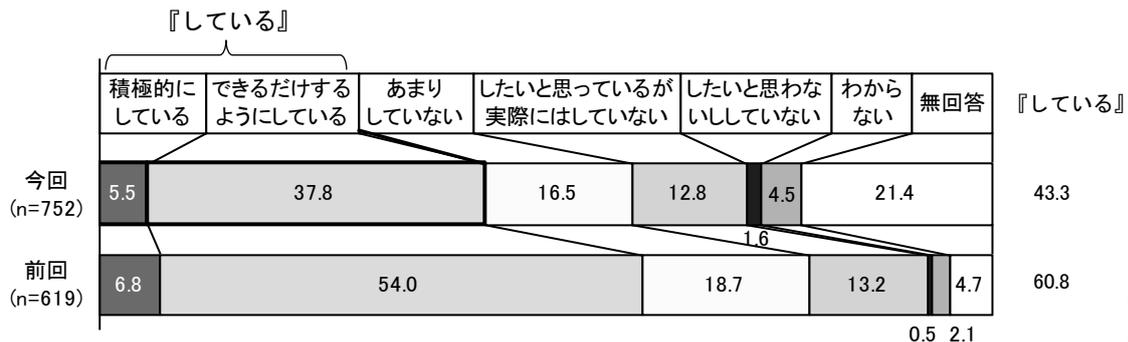


#### (5) 食育について

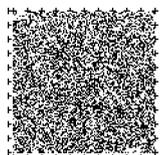
○食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を合わせた『関心がある』は、7割を超え、前回調査を上回ります。



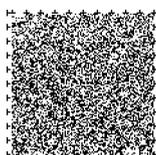
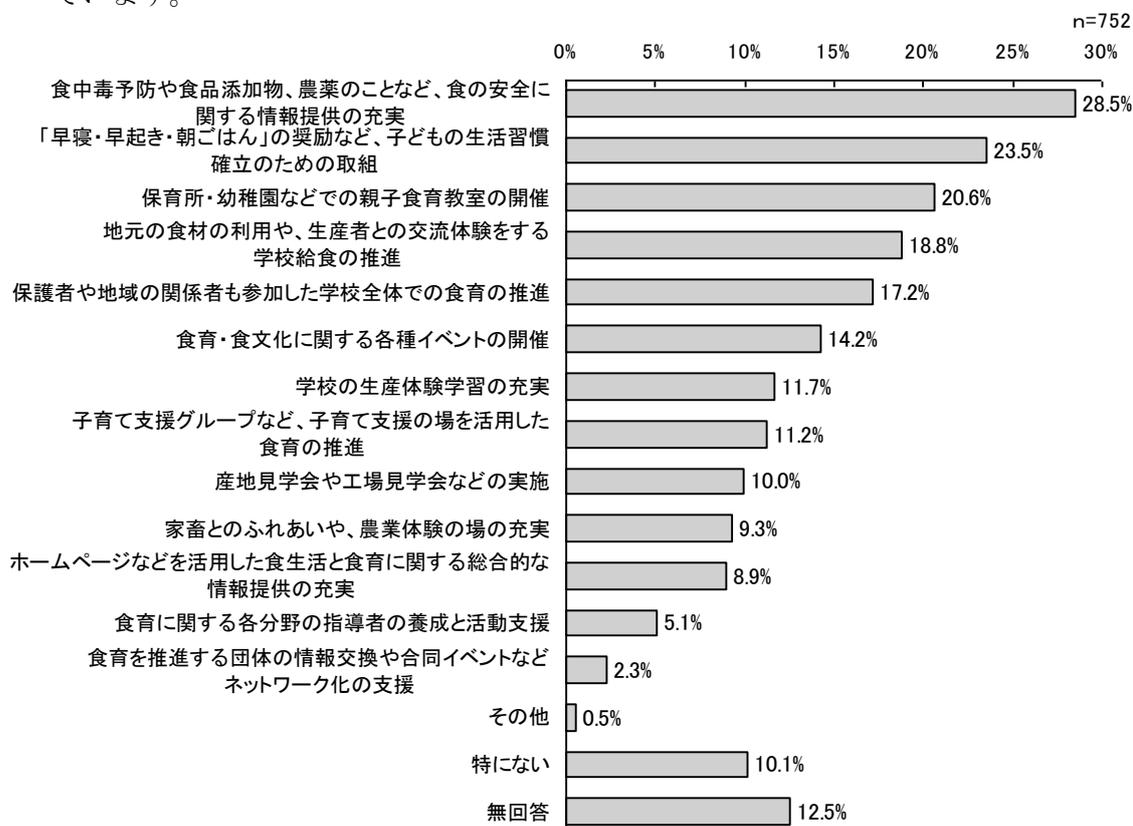
○食育の実践については、「積極的にしている」「できるだけするようにしている」を合わせた『している』は4割を超えています、前回調査の6割を大きく下回ります。



注) 前回調査では、食育に「関心がある」と答えた人のみにたずねた



○市に重点的に取り組んでほしいことは「食の安全に関する情報提供の充実」が最も多く、次いで「子どもの生活習慣確立のための取り組み」「保育所・幼稚園などでの親子食育教室の開催」「地元の食材の利用や生産者との交流体験をする学校給食の推進」「学校全体での食育の推進」と続き、子どもを対象としたことが上位にあげられています。



## 2. 第1次食育推進計画の評価

第1次計画では、6つの目標を掲げ、10項目の数値目標を設定し、計画を推進してきました。目標値の達成状況は次の通りとなっています。

A……目標値に達した

B……改善しているが、目標値には達していない

C……変わっていない、または目標から遠ざかっている

| 評価区分                     | 該当項目数 | 割合     |
|--------------------------|-------|--------|
| A 目標値に達した                | 1項目   | 10.0%  |
| B 改善しているが、目標値には達していない    | 5項目   | 50.0%  |
| C 変わっていない、または目標から遠ざかっている | 3項目   | 30.0%  |
| － 評価が難しい                 | 1項目   | 10.0%  |
| 合計                       | 10項目  | 100.0% |

### 目標1 規則正しい食習慣と生活リズムを身につける

朝食を欠食する市民の割合は減ってきており、また、食事バランスガイドを参考にしている割合は増えています。いずれも改善が進んでいます。

〈 目標値の達成状況 〉

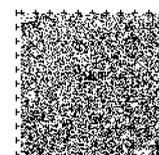
| 項目                               | 平成21年度<br>(現状値) | 平成26年度<br>(目標値) | 平成25年度<br>(アンケート結果) | 評価 |
|----------------------------------|-----------------|-----------------|---------------------|----|
| 朝食を欠食する市民の割合<br>「ほとんど食べない」       | 9.3%            | 5%以下            | 6.6%                | B  |
| 食事バランスガイドを参考にしている割合<br>「参考にしている」 | 25.6%           | 50%以上           | 32.3%               | B  |

### 目標2 食育を通して子どもの健やかな発育を促す

食育という言葉の意味を知っている割合および食育への関心割合は、いずれも目標値には達していませんが確実に増えています。

〈 目標値の達成状況 〉

| 項目                                  | 平成21年度<br>(現状値) | 平成26年度<br>(目標値) | 平成25年度<br>(アンケート結果) | 評価 |
|-------------------------------------|-----------------|-----------------|---------------------|----|
| 食育という言葉の意味を知っている割合<br>「言葉の意味を知っている」 | 48.1%           | 80%以上           | 56.8%               | B  |
| 食育への関心割合<br>「関心がある」+「どちらかといえば関心がある」 | 69.4%           | 80%以上           | 71.2%               | B  |



### 目標3 食の安全・安心への理解を深め、支援に努める

外食や食品購入時の栄養表示を参考にしている割合は増えています。また、同一質問でないため比較は困難ですが、食の安全、食品表示に関する情報は7割以上があげており、食の安全・安心への関心は高まっています。

#### 〈 目標値の達成状況 〉

| 項目   | 平成21年度<br>(現状値) | 平成26年度<br>(目標値) | 平成25年度<br>(アンケート結果) | 評価 |
|--|-----------------|-----------------|---------------------|----|
| 外食や食品購入時の栄養表示の参考<br>「よく参考にしている」+「ときどき参考にしている」  | 52.9%           | 80%以上           | 57.6%               | B  |
| 健全で豊かな食生活とすために取り組み<br>たい項目<br>「食品の表示をよく確認して購入」 | 39.6%           | 60%以上           | ※73.1%              | -  |

※アンケート結果は、必要と思われる食に関する情報や知識の割合「食の安全、食品表示に関する情報」

### 目標4 地域の伝統的な食文化の継承に努める

季節ごとの行事食を食べる習慣は、4種類から5種類へと目標値を達成できています。

#### 〈 目標値の達成状況 〉

| 項目                                    | 平成21年度<br>(現状値) | 平成26年度<br>(目標値) | 平成25年度<br>(アンケート結果) | 評価 |
|---------------------------------------|-----------------|-----------------|---------------------|----|
| 季節ごとの行事食を食べる習慣<br>「市民の5割以上が食べる行事食の種類」 | 4種類             | 5種類以上           | 5種類                 | A  |

### 目標5 地場農産物を通して地域のつながりを広める

地元の産物とわかる商品であれば購入したい割合は7割と高いものの、目標からは遠ざかっています。

#### 〈 目標値の達成状況 〉

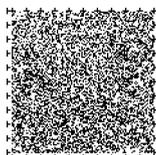
| 項目  | 平成21年度<br>(現状値) | 平成26年度<br>(目標値) | 平成25年度<br>(アンケート結果) | 評価 |
|---|-----------------|-----------------|---------------------|----|
| 地元の産物とわかる商品であれば購入したい割合<br>「多少割高でも購入したい」+<br>「同じくらいの価格であれば購入したい」 | 83.0%           | 90%以上           | 76.6%               | C  |

### 目標6 楽しく食べる環境づくりに努める

家族との食事の頻度は朝食、夕食いずれも減っています。また、家族との食事が楽しいと感じる人の割合も減少しています。

#### 〈 目標値の達成状況 〉

| 項目                             | 平成21年度<br>(現状値)      | 平成26年度<br>(目標値) | 平成25年度<br>(アンケート結果) | 評価 |
|--------------------------------|----------------------|-----------------|---------------------|----|
| 家族との食事の頻度<br>「ほとんど毎日」+「週4~5日」  | 朝食 59.8%<br>夕食 78.5% | 70%以上<br>90%以上  | 51.6%<br>65.4%      | C  |
| 家族との食事が楽しいと感じる人の割合<br>「非常に楽しい」 | 43.6%                | 50%以上           | 43.4%               | C  |



### 3. 第2次食育推進計画について

青梅市の食をめぐる現状と課題を踏まえた第2次計画の取り組みの方向性を示します。

#### (1) 子どもの頃からの健全な食生活への取り組み

市民意識調査では、食育に関心がある理由として「生活習慣病の増加が問題になっているから」が最も多くあげられ、次いで「食生活の乱れ」「子どもの心身の健全な発育」となっています。生活習慣病の多くは食習慣の乱れによるところが大きく、子どもの頃からの健全な食生活を確立する必要があります。

食育を進める上で、特に小学生および子育て中の親を対象に取り組むべきという市民意識調査の結果もあり、学校、家庭、地域が連携して、子どもたちの健康的な食習慣を身につける取り組みが求められます。

#### (2) 高まりつつある食育への関心を実践へつなげる取り組み

市民意識調査からは、朝食の欠食がやや改善され、「食事バランスガイド」についての周知度も高まり、参考にしている人も増えています。また、食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人も同様に増えています。

このように、食育への関心の高まりを見ることができ、引き続き食育の普及・啓発に努め、適正な食生活の実践へと結びつけていく必要があります。国の「第2次食育推進基本計画」のコンセプトは「周知」から「実践」ですが、本市においても実践への取り組みが重要となります。

#### (3) 地元食材への理解を深める取り組み

直売所の利用や学校給食での地元農産物の使用、地元農産物を利用している店舗の紹介、さまざまな形での農業体験などを通じて、市民が地元農産物を購入する機会や地産地消に取り組める機会は増えつつあります。

今後は、地元農産物を利用した学校給食や料理教室、市民が農業と親しめる農業体験会などを通じて、さらに、地元農産物への関心や理解を高めていく必要があります。

#### (4) 共食\*を楽しむことの取り組み

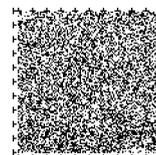
市民意識調査からは、家族や友人と一緒に食事をしている人は減っており、食事をするのが楽しいと感じる人も減っています。

共に食事をすることで食事を楽しく、また、バランスがとれた食事内容ともなることから共食を推進していく必要があります。

---

\*『共食』

一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人、地域の人など、誰かと食事を共にすること。



## コラム 食事バランスガイドを使ってみよう！

「食事バランスガイド」とは、6歳以上を対象に、自分の身体活動レベルに必要なエネルギー量に応じて、料理の区分（主食・主菜・副菜等）ごとに、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマに見立てて、わかりやすく表現したものです。

また、東京都では独自に3～5歳の幼児を対象とした「東京都幼児向け食事バランスガイド」を作成しています。

※くわしくは東京都保健福祉局「とうきょう健康ステーション」ホームページ  
[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/ei\\_syo/index.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/ei_syo/index.html)

### ○食事と運動のバランスはコマで表現

食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことと、規則正しくコマが回転することは、継続的な運動の重要性を表しています。

### ○水分は軸

水やお茶はコマの軸として、食事の中で欠かせない存在であることを示しています。

### ○「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの区分

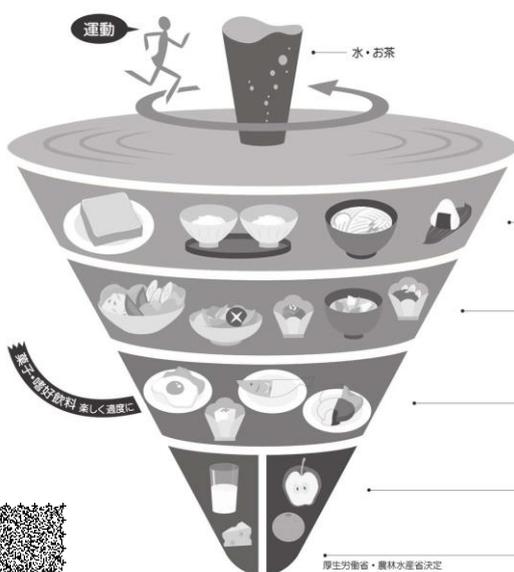
上から、きちんととることが望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、牛乳・乳製品と果物については、同程度と考えて、並列に配置しています。

### ○区分ごとに「何を」「どれだけ」食べるか、具体的なイラストで表現

1日にとる量の目安（例：主食5～7つ（SV））と対応させ、ほぼ同じ数の料理・食品を示しています。自分が実際に1日にとった料理の数を確認する場合に、「1つ」「2つ」と数えることができます。

### ○お菓子・嗜好飲料はコマのヒモ

お菓子やコーヒー・清涼飲料水などの嗜好飲料は、コマを円滑に回すヒモのような存在。「楽しみながら適度に」とりましょう。



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

| 1日分   | 料理例   |
|---|---|
| <b>5-7</b> 主食(ごはん、パン、麺)<br>つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度   | 1つ = ごはんの小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個<br>1.5つ = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もりそば1杯、ソフト麺1杯                        |
| <b>5-6</b> 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)<br>つ(SV) 野菜料理5皿程度     | 1つ = 野菜サラダ、きゅうりとわかめのお漬物、長たくこんぶの佃煮、ほうろく入りのお漬物、ひじきの煮物、煮豆、きのこコンソメ<br>2つ = 野菜の煮物、枝豆のおひたし、芋の煮つけ、かぼちゃの煮つけ |
| <b>3-5</b> 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)<br>つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 | 1つ = 牛乳、納豆、白玉焼肉、鶏肉、魚の天ぷら、まぐろの刺身<br>3つ = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ                                 |
| <b>2</b> 牛乳・乳製品<br>つ(SV) 牛乳だったら1本程度                 | 1つ = 牛乳(200ml)、ヨーグルト(100g)、アイス(100g)、ソフトクリーム(100g)、牛乳菓子(1個)<br>2つ = 牛乳(100ml)2杯                     |
| <b>2</b> 果物<br>つ(SV) みかんだったら2個程度                    | 1つ = みかん1個、りんご半分、バナナ1本、梨半分、はちみつ梅干し1個、桃1個  |

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

