

第2章 青梅市の食をめぐる現況と課題

1. 市民アンケート調査結果

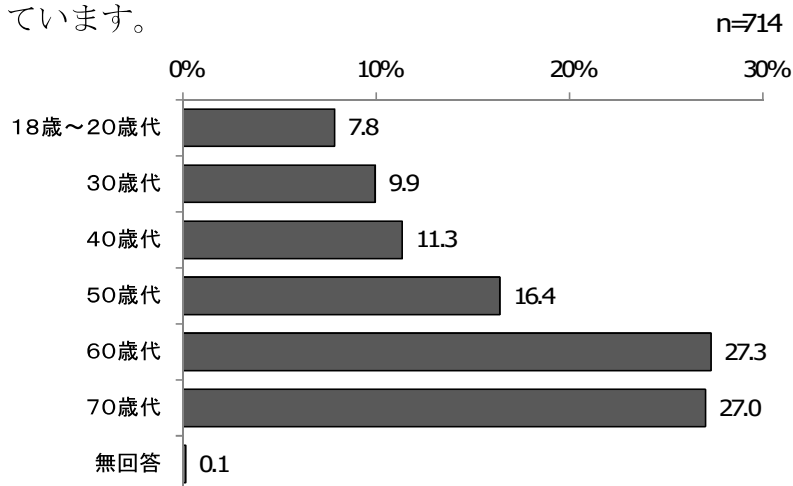
今回実施した市民意識調査の概要は次の通りです。また、参考までに前回調査との比較を行っています。

	前回調査	今回調査
実施時期	平成26年2月	平成31年3月
対象者数	2,000人	
有効回収数	752人	714人
有効回収率	37.6%	35.7%

(1) 回答者のプロフィール

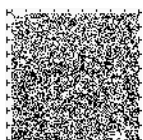
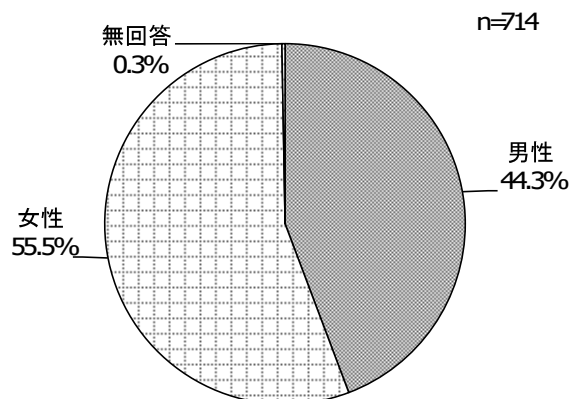
①年代

年代は60歳代が27.3%、70歳代が27.0%、50歳代が16.4%など、中高年が多い構成となっています。



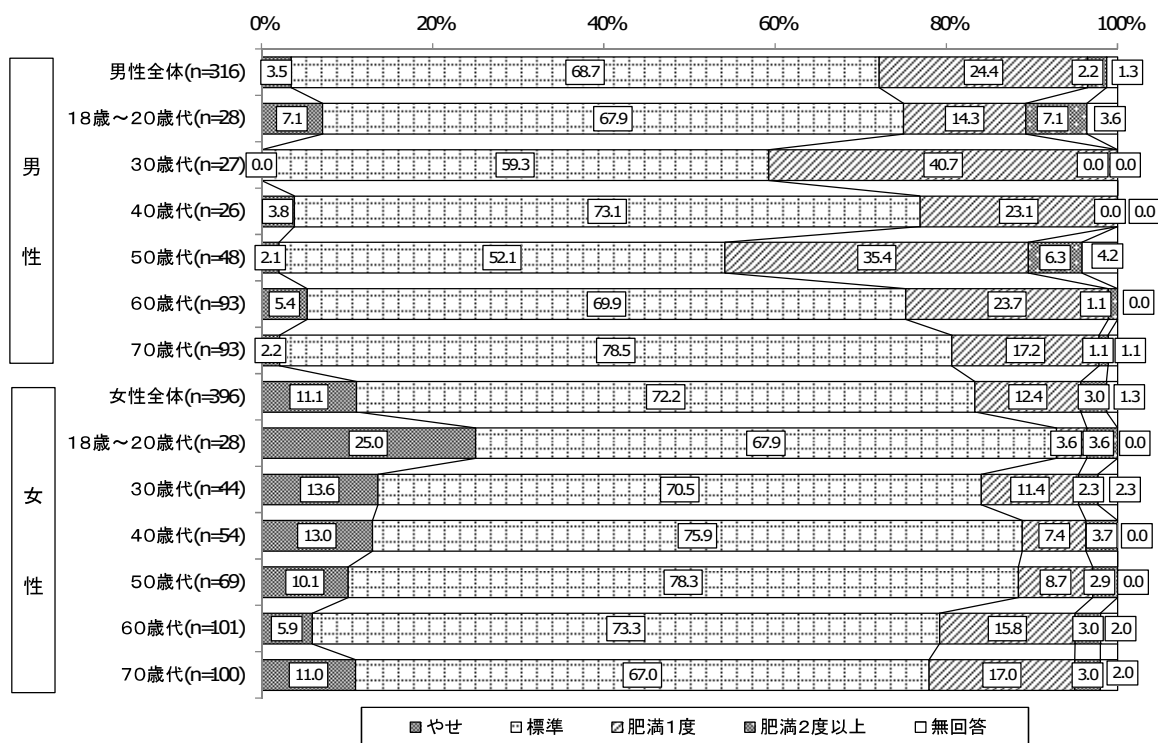
②性別

男性44.3%、女性55.5%となっています。



(2) BMI 値について

「肥満1度」と「肥満2度以上」を合わせた『肥満』は、男性の50歳代が最も多く、次の30歳代とともに4割を超えています。「やせ」は、女性の18～20歳代が2割台半ばで多くなっています。



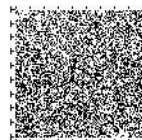
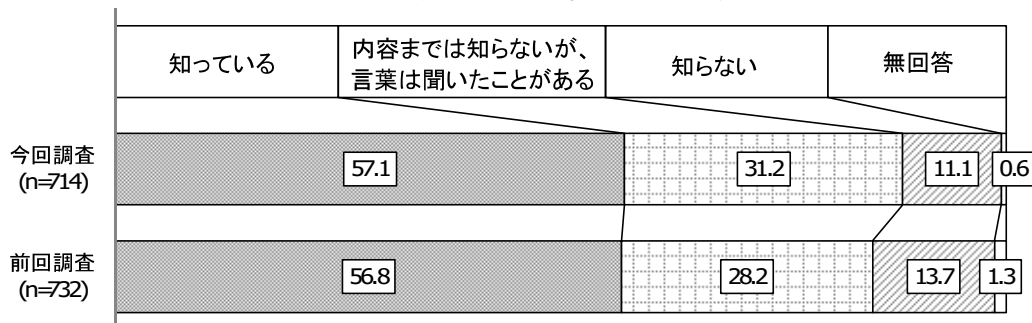
Body Mass Index 体格指数のことで、 $BMI = \text{体重(kg)} / \text{身長(m)}^2$ で算出します。日本肥満学会の判定基準では、18.5未満を低体重（やせ）、18.5以上25未満を普通体重（標準）、25.0以上30.0未満を肥満1度、30.0以上35.0未満を肥満2度、35～40未満を肥満3度、40以上を肥満4度、特に35.0以上は高度肥満と定義されます。

(3) 食育について

①食育の認知度

食育について「知っている」「内容までは知らないが言葉は聞いたことがある」については、いずれも前回調査よりも増えています。これに対し、「知らない」は減っています。

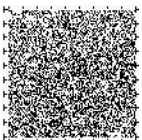
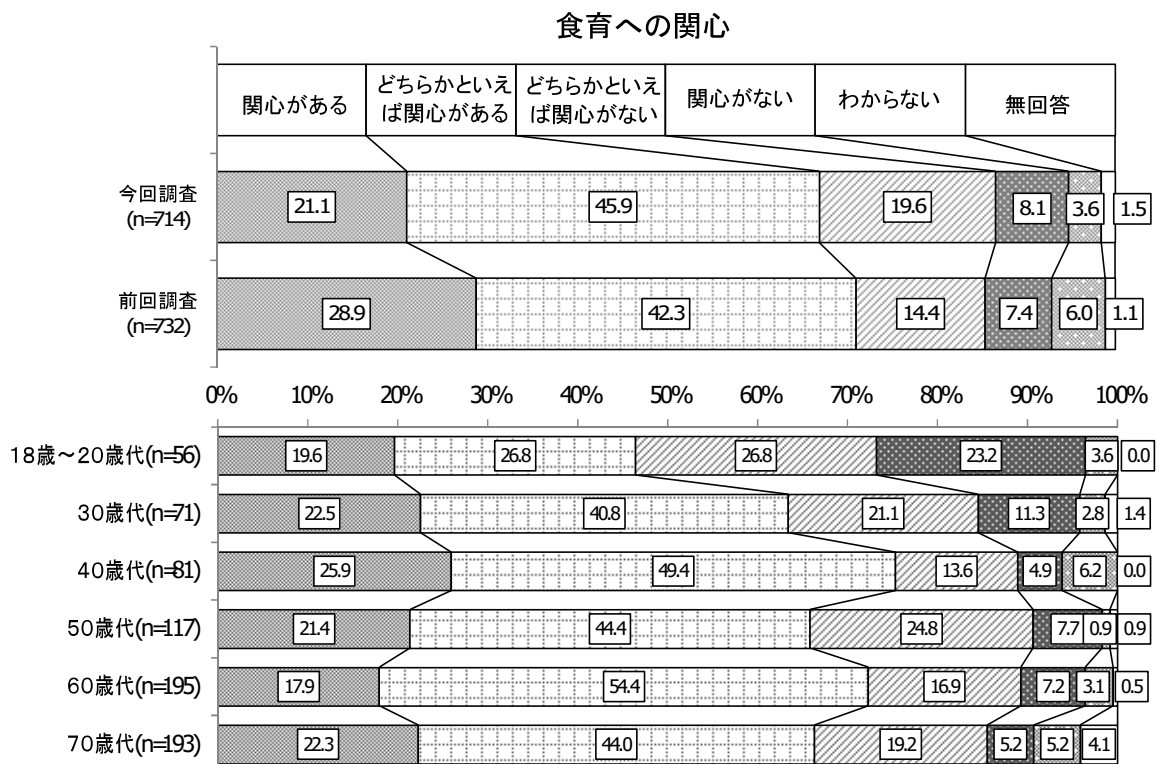
食育という言葉の認知度



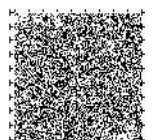
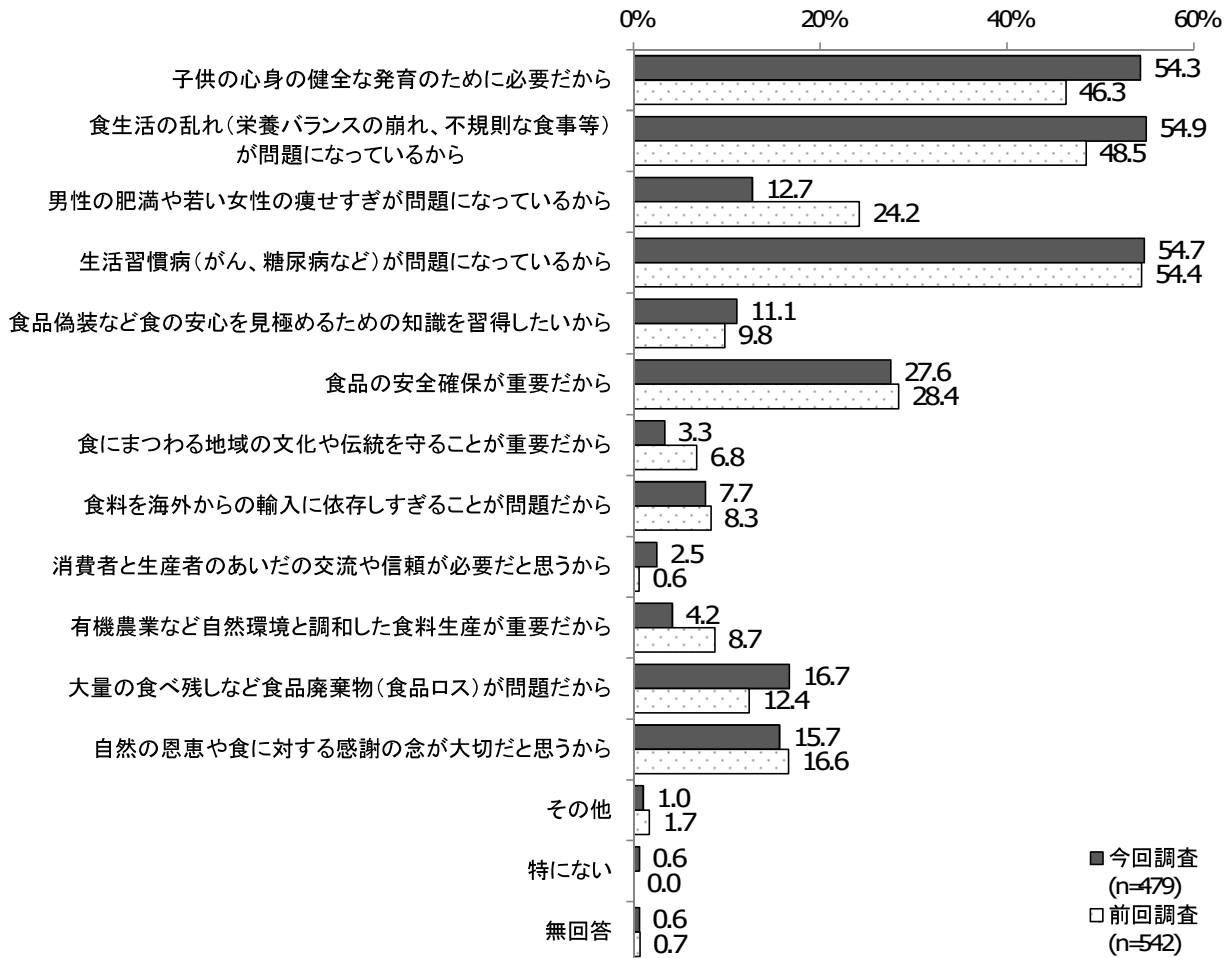
②食育への関心

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割を下回り、前回調査よりやや減っています。また、年代別では18～20歳代で2割を上回る人が「関心がない」としており、若い世代を中心に朝食の欠食や栄養バランスに気をつけない食生活が目立つことから、思春期・成年期層への関心を高める必要があります。

食育に関心がある理由は、「食生活の乱れ（栄養のバランスの崩れ、不規則な食事等）が問題になっているから」が54.9%と最も多く、「生活習慣病（がん、糖尿病など）が問題になっているから」が54.7%、「子供の心身の健全な発育のために必要だから」が54.3%と続き、いずれも前回調査より増えています。



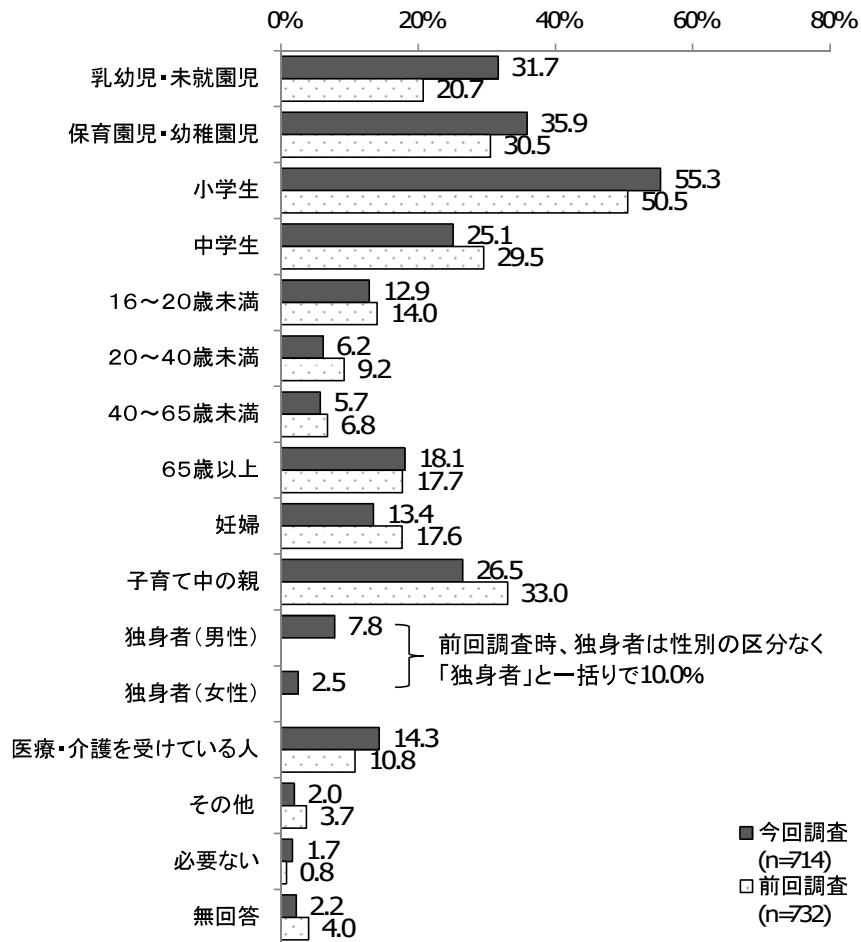
食育に関心がある理由



③食育を進めるうえで取り組むことが大切だと思う対象者

食育を進めるうえで取り組むことが大切だと思う対象者は、「小学生」が55.3%と最も多く、次いで「保育園・幼稚園児」が35.9%、「乳幼児・未就園児」が31.7%と続き、いずれも前回調査より増えている一方で、「妊婦」や「子育て中の親」が減っています。

食育を進める上で取り組むことが大切だと思う対象者

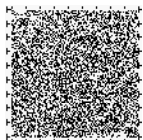
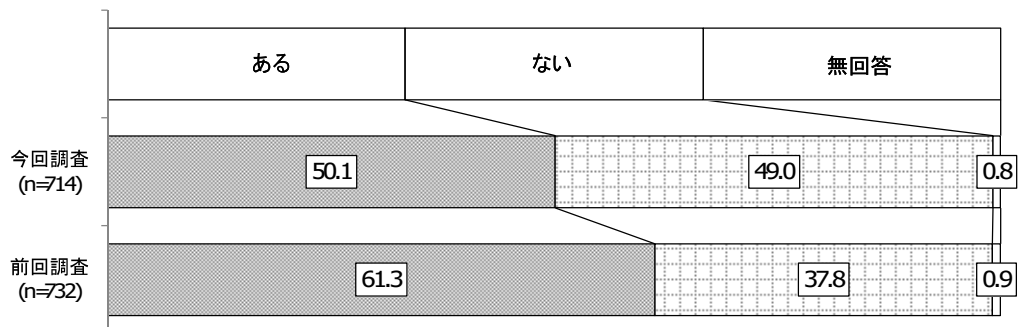


④食事バランスガイド

食事バランスガイドを見たことが「ある」は前回調査より10ポイント以上減っています。

また、食事バランスガイドを「参考にしている」は33.2%ですが、前回調査よりもやや増えています。

食事バランスガイドを見たこと



食事バランスガイドの参考

	参考になっている	参考にしていない	無回答
今回調査 (n=358)	33.2	65.9	0.8
前回調査 (n=461)	32.3	66.8	0.9

コラム

食事バランスガイドって何？

食事の望ましい組み合わせとおおよその量を示しているのが食事バランスガイドです。日本の伝統的な玩具であるコマの形を使って、上から順に主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物に区分し、何をどれだけ食べたらよいかをイラストでわかりやすく伝えています。

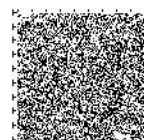
食事バランスガイドの特徴は、食べる量をカロリーではなく、「1つ」「2つ」のように「つ（SV：サービング）」という新しい単位で、何をどれだけ食べたらよいかを数えています。

食事バランスガイド並びに「つ：（SV：サービング）」については、厚生労働省および農林水産省のサイトで詳しく説明しています。

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
5.7 主食 (ごはん、パン、麺) 3(SV) ごはん(中盛り)から4杯程度	1.5つ = 1碗のご飯、1枚のパン、1碗の麺 1.5(SV) 1碗のご飯、1枚のパン、1碗の麺
5.6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) 3(SV) 野菜お浸し3皿程度	1.5つ = 1碗の野菜お浸し、1碗のきのこお浸し、1碗の海藻お浸し 2.0(SV) 1碗の野菜お浸し、1碗のきのこお浸し、1碗の海藻お浸し
3.5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 3(SV) 肉・魚・大豆料理から3皿程度	1.0(SV) 1碗の肉料理、1碗の魚料理、1碗の大豆料理 2.0(SV) 1碗の肉料理、1碗の魚料理、1碗の大豆料理
2 牛乳・乳製品 2(SV) 牛乳、ヨーグルトは1本程度	1.0(SV) 1杯の牛乳、1杯のヨーグルト 2.0(SV) 2杯の牛乳、2杯のヨーグルト
2 果物 2(SV) みかん、りんご、バナナは1個程度	1.0(SV) 1個のりんご、1個のバナナ、1個のみかん 2.0(SV) 2個のりんご、2個のバナナ、2個のみかん

※厚生労働省「食事バランスガイド」について ホームページ
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyousyokuji.html>
 ※農林水産省「食事バランスガイド」について ホームページ
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/



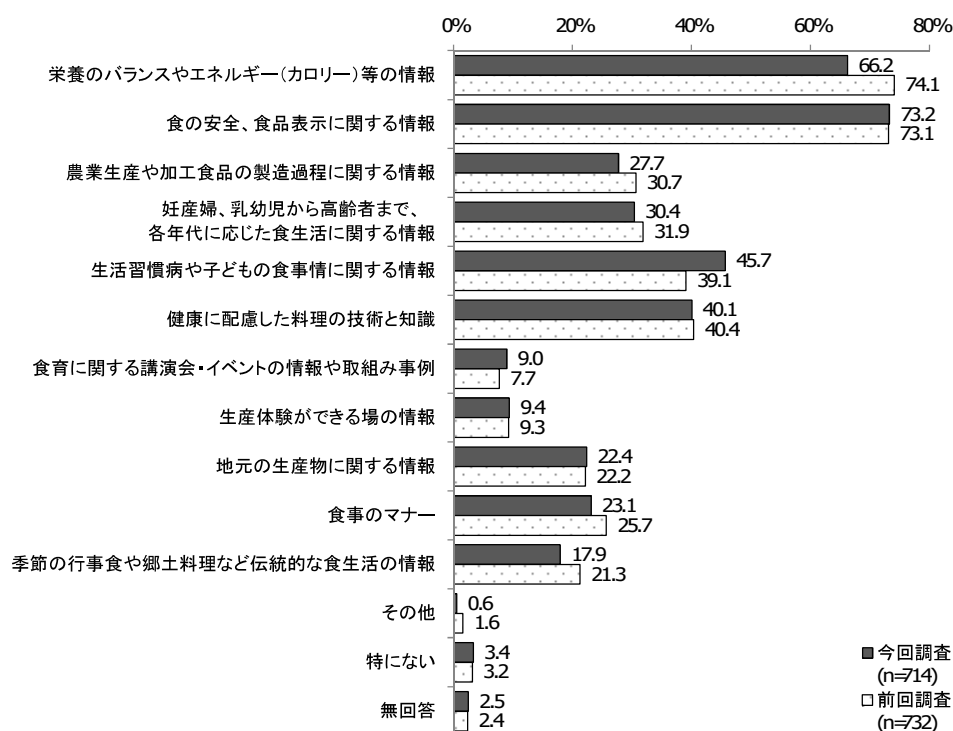
⑤食に関する情報や知識

前回調査では「栄養のバランスやエネルギー（カロリー）等の情報」が「食の安全、食品表示に関する情報」をやや上回りましたが、今回調査では、「食の安全、食品表示に関する情報」が「栄養のバランスやカロリー等の情報」をやや上回ります。

これら2項目とはやや差がありますが、次いで「生活習慣病や子どもの食事情に関する情報」「健康に配慮した料理の技術と知識」があげられています。「生活習慣病や子どもの食事情に関する情報」は今回調査では5ポイント以上増えています。

子どもの頃からの偏った食事は、生活習慣病にもつながることなど積極的な情報提供を図る必要があります。

食に関する情報や知識として必要と思われるもの



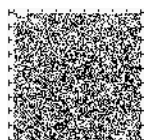
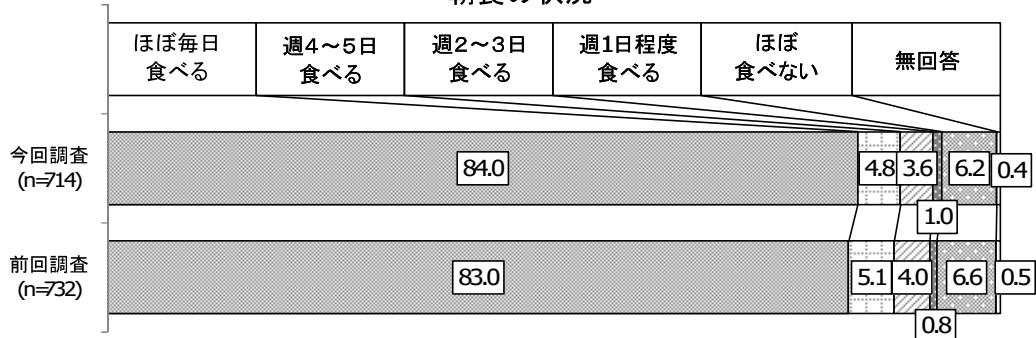
注) 「生活習慣病や子どもの食事情に関する情報」の項目は、前回調査は「生活習慣病や子どもの肥満予防に関する情報」。

(3) 食事の状況

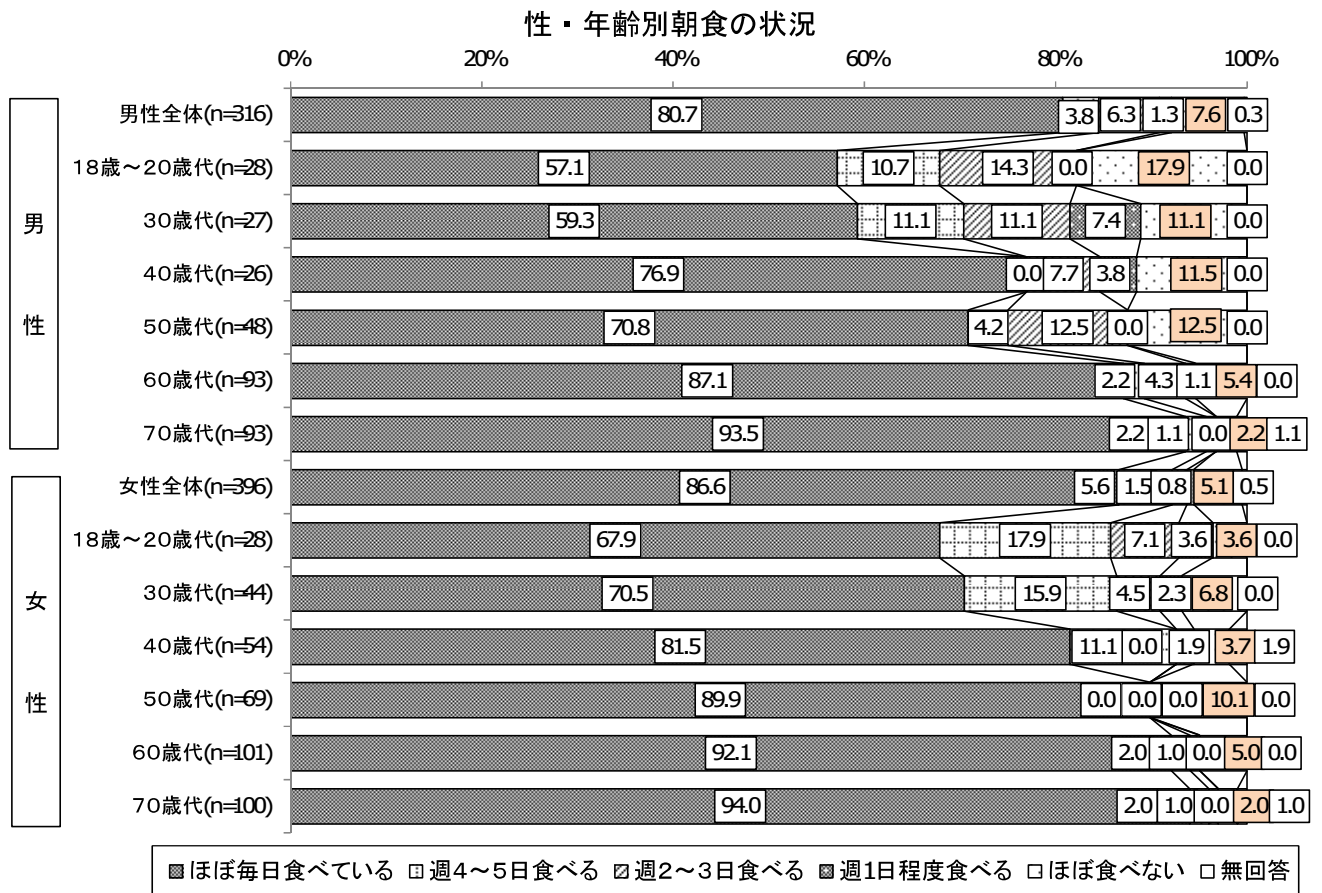
①朝食の摂取

朝食については、「ほぼ毎日食べる」が増えて、「ほぼ食べない」は6.2%と前回調査よりやや減っています。

朝食の状況



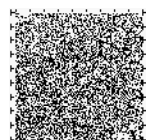
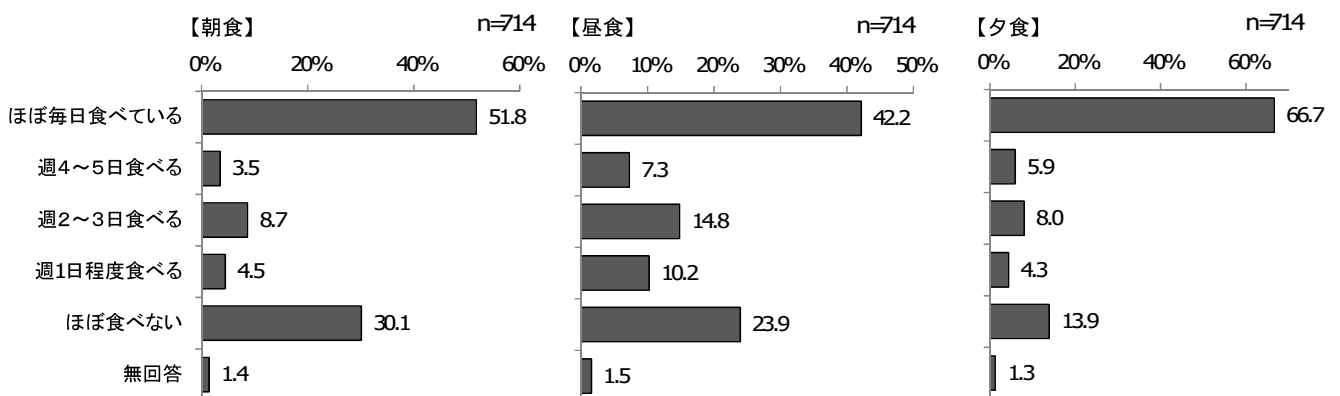
性・年齢別でみると「ほぼ食べない」は女性より男性の方が上回り、男性の18～20歳代が17.9%と最も多く、次いで50歳代男性が12.5%、40歳代男性が11.5%と続きます。若い世代などの食生活の改善への支援が必要です。

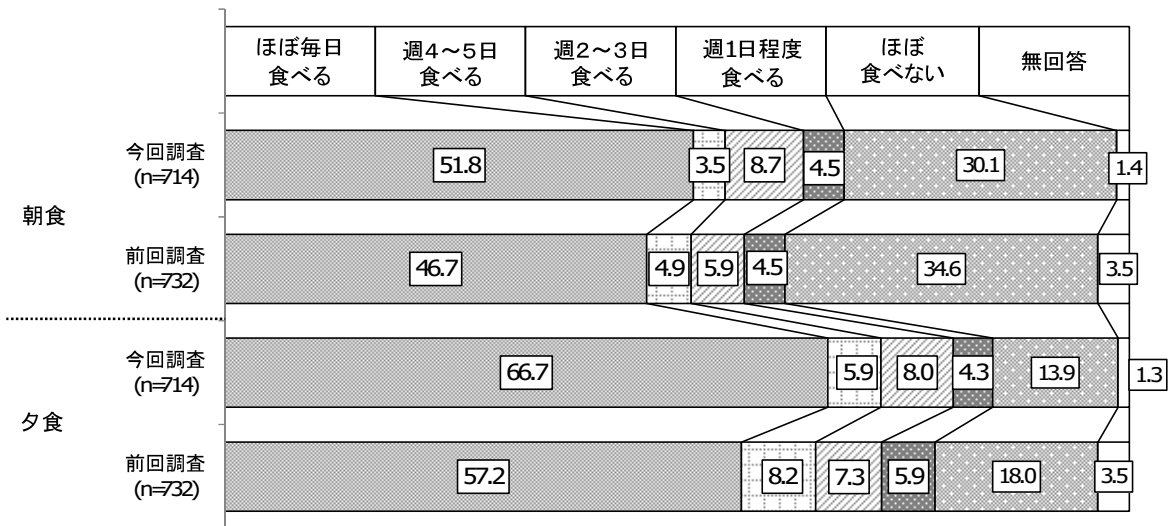


②家族や友人と一緒にの食事

朝食・夕食ともに家族や友人と一緒に「ほぼ毎日食べる」は増え、「週4～5日食べる」「週2～3日食べる」を合わせた『一緒に食べる』についても増えています。

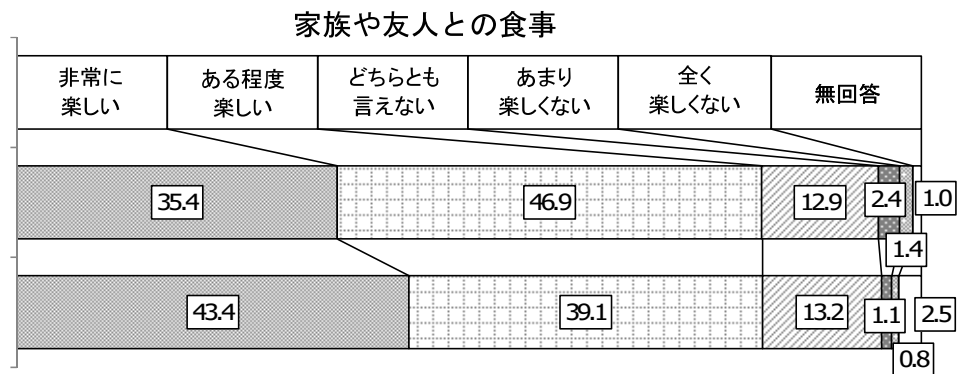
家族や友人と一緒にの食事





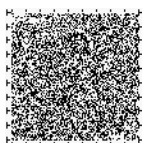
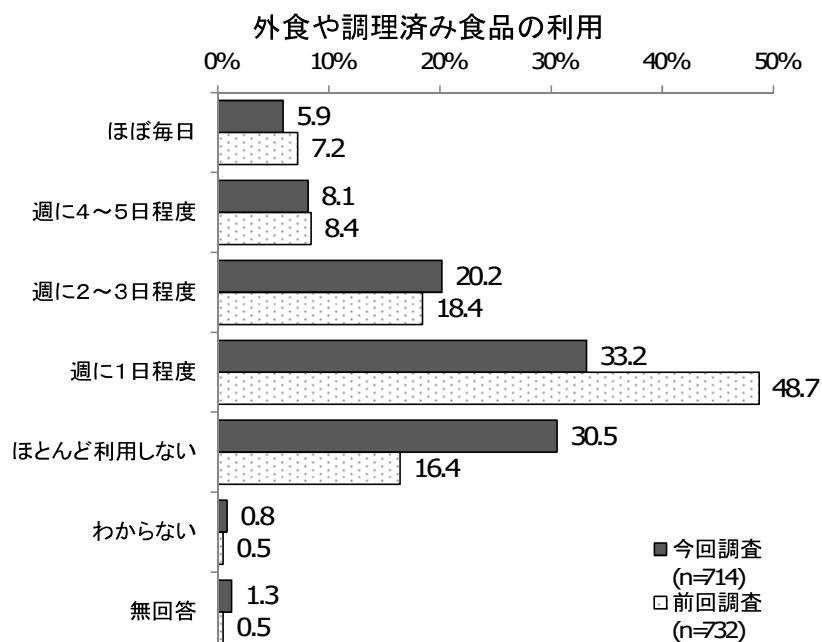
③家族や友人との食事

家族や友人との食事が「非常に楽しい」は、前回調査より減っていますが、「ある程度楽しい」を合わせた『楽しい』は変わりありません。



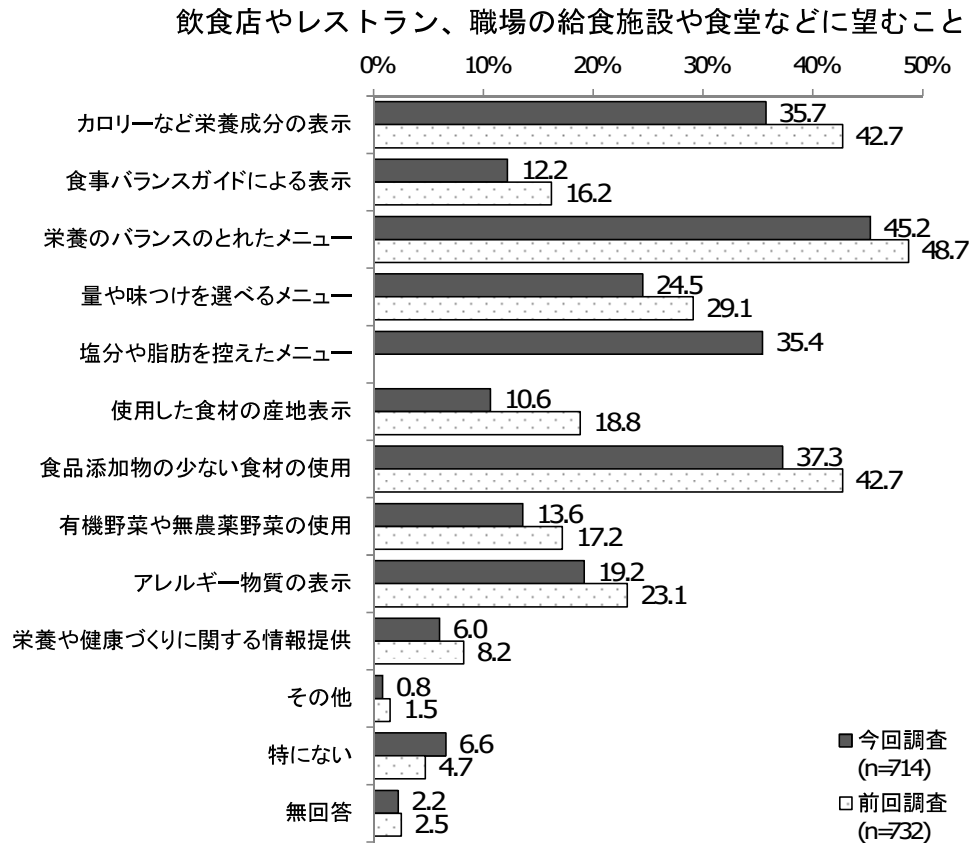
④外食や調理済み食品の利用

外食や調理済み食品の利用は、「ほとんど利用しない」が前回調査の倍であり、利用頻度は少なくなっています



⑤ 飲食店やレストラン、職場の給食施設や食堂などに望むこと

飲食店やレストラン、職場の給食施設や食堂などに食生活の改善や食育推進のため望むこととして、「栄養のバランスのとれたメニュー」「食品添加物の少ない食材の使用」「カロリーなど栄養成分の表示」「塩分や脂肪を控えたメニュー」などがあげられています。

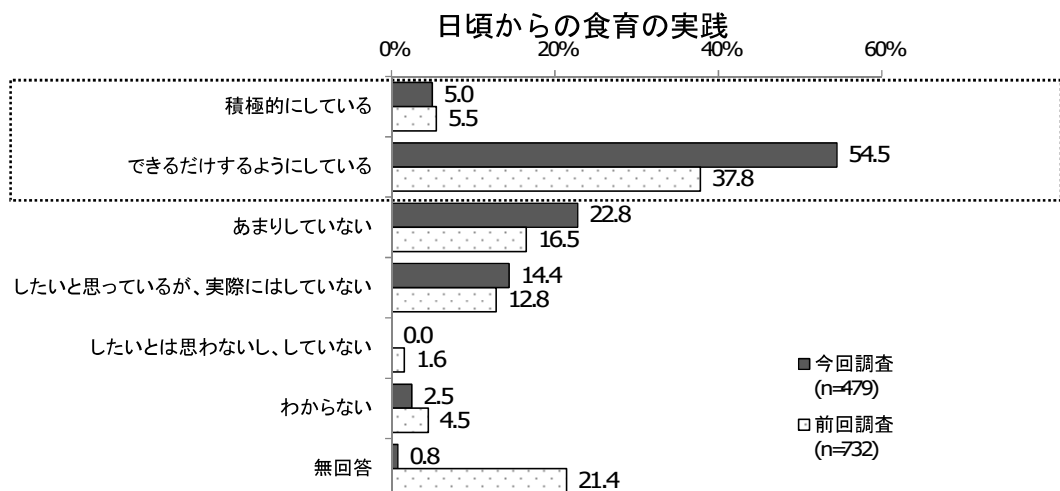


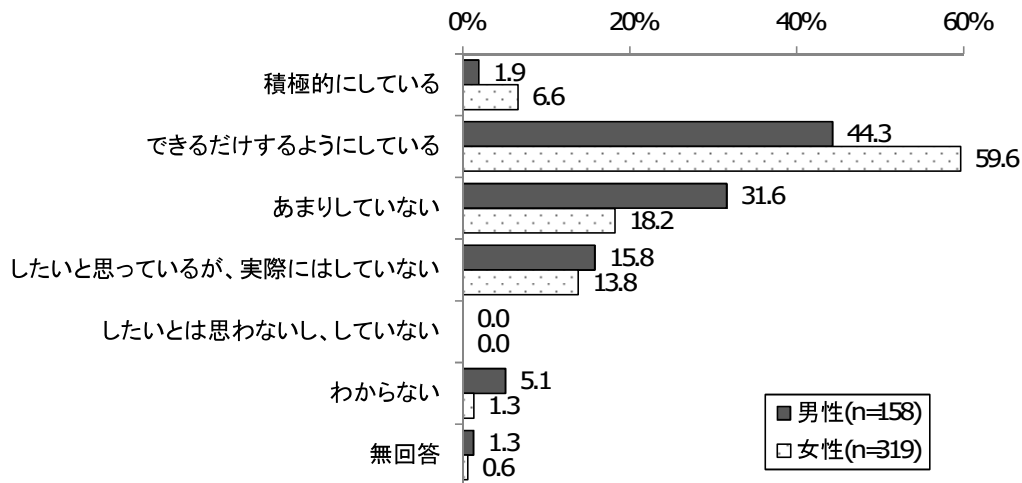
(4) 食育の実践

① 日頃からの食育の実践

日頃からの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』は約6割と、前回調査の43.3%を大きく増えています。しかし、女性の66.2%に対し、男性は46.2%にとどまります。

食育実践のための意識啓発をさらに推進していく必要があります。

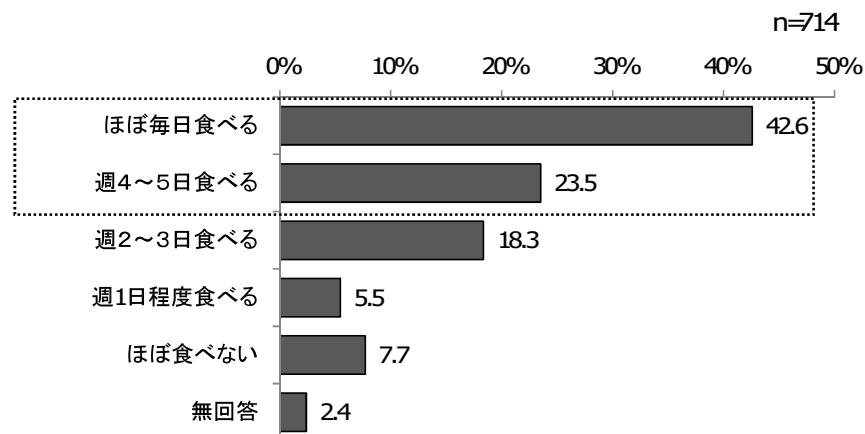




②主食・主菜・副菜の摂取

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。

主食・主菜・副菜を揃えて食べることが、1日に2回以上



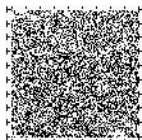
※前回調査とは選択項目が違い、比較はできない

コラム

主食・主菜・副菜ってなあに？

主食・主菜・副菜がそろった食事をとるとバランスが良い食事がとりやすいと言われていきます。主食はご飯、パン、麺類などの穀類であり、主に糖質エネルギーをとることができます。主菜は肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質や脂質がとれる食品を使った料理です。

副菜は野菜、きのこ、いも、海藻を使って、主にミネラル、ビタミン、食物繊維のとれる料理です。これに不足しがちなカルシウムの多い牛乳・乳製品と果物の2品を加えれば、より充実した献立になります。

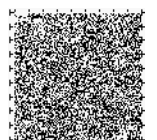
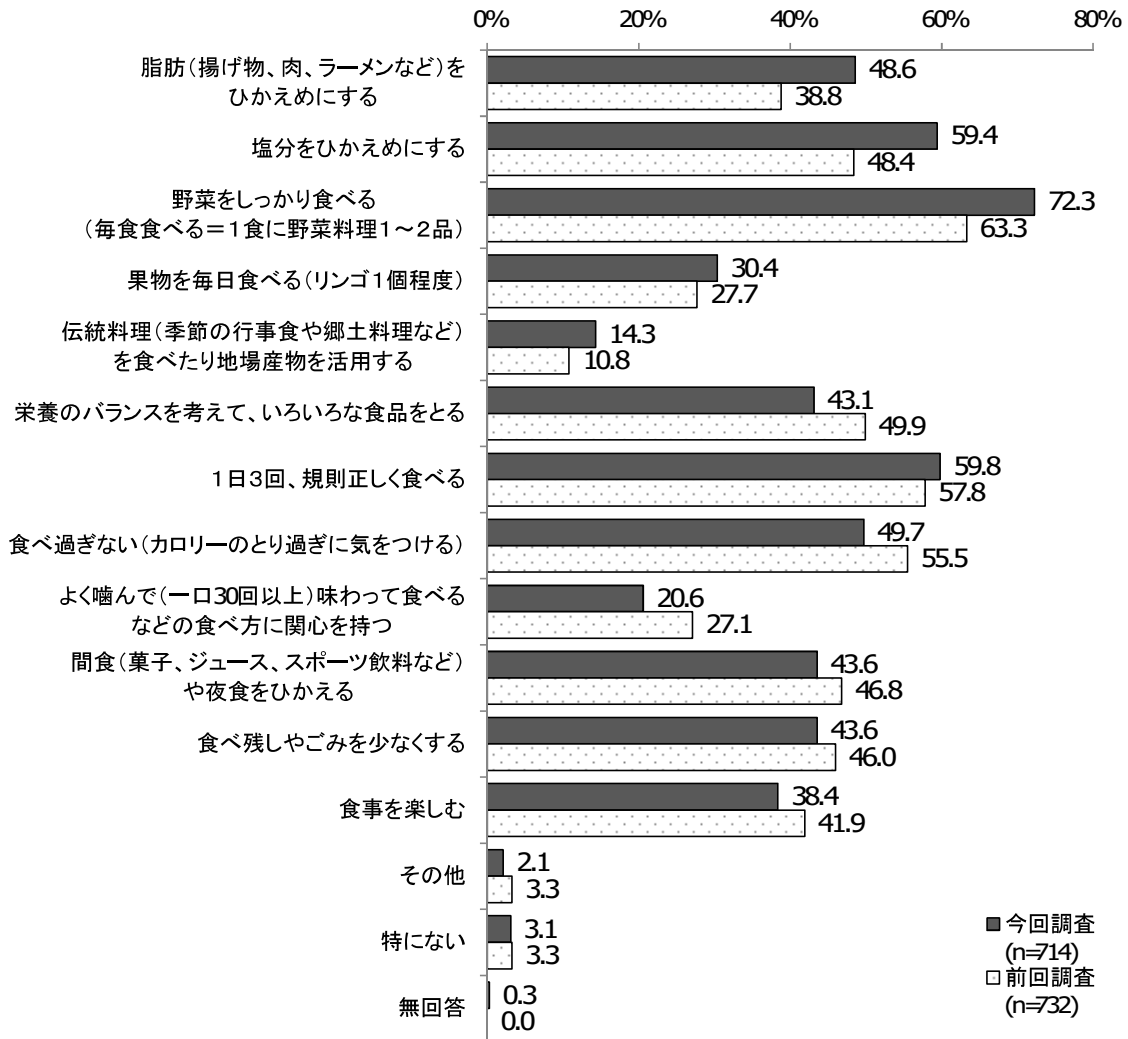


③食事のとり方で気をつけていること

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」「塩分をひかえめにする」が同程度で続きます。

「塩分をひかえめにする」「野菜をしっかり食べる」「脂肪をひかえめにする」は、前回調査を10ポイント程度上回り食生活への配慮がうかがえます。

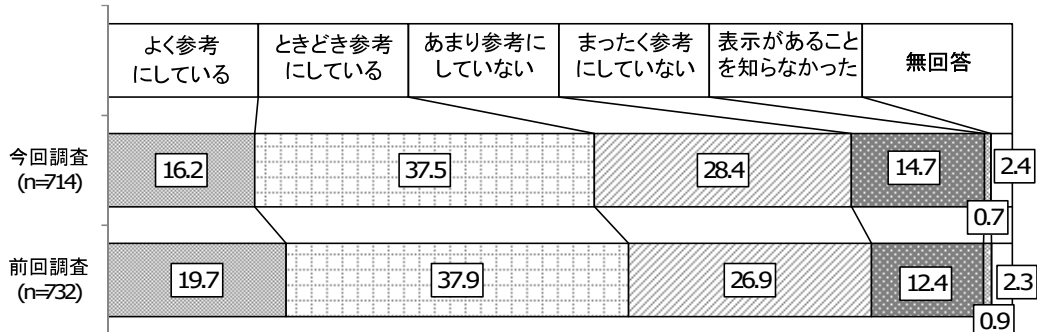
食事のとり方で気をつけていること



④ 外食や食品購入時の栄養成分表示の参考

栄養成分表示を「よく参考にしている」「ときどき参考にしている」を合わせた『参考にしている』はやや減っています。

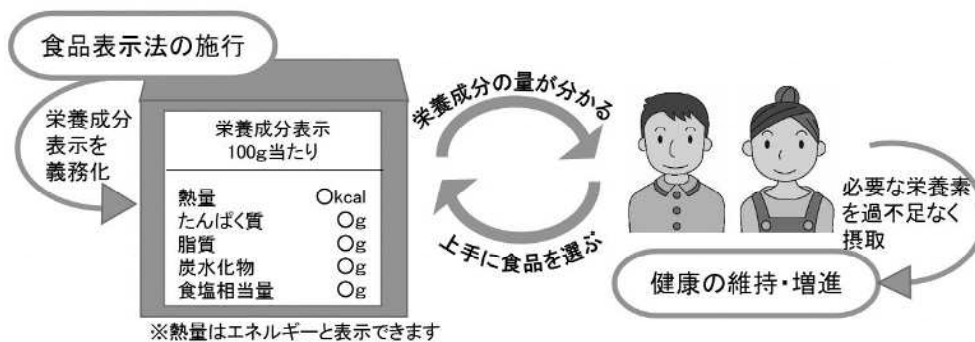
外食や食品購入時の栄養成分表示の参考



コラム

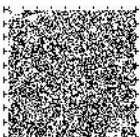
栄養成分表示を健康づくりに役立てましょう！

栄養成分表示を見ることで、食品の栄養成分の量がわかり、上手に食品を選ぶことができます。加工食品を購入する際には、栄養成分表示を確認する習慣を身につけ、健康づくりに役立てましょう。



エネルギー、たんぱく質、脂質及び炭水化物を過不足なく摂取すること、ナトリウム（食塩）をとり過ぎないことで、生活習慣病を防ぐことができます

資料：消費者庁「栄養成分表示を活用しよう」

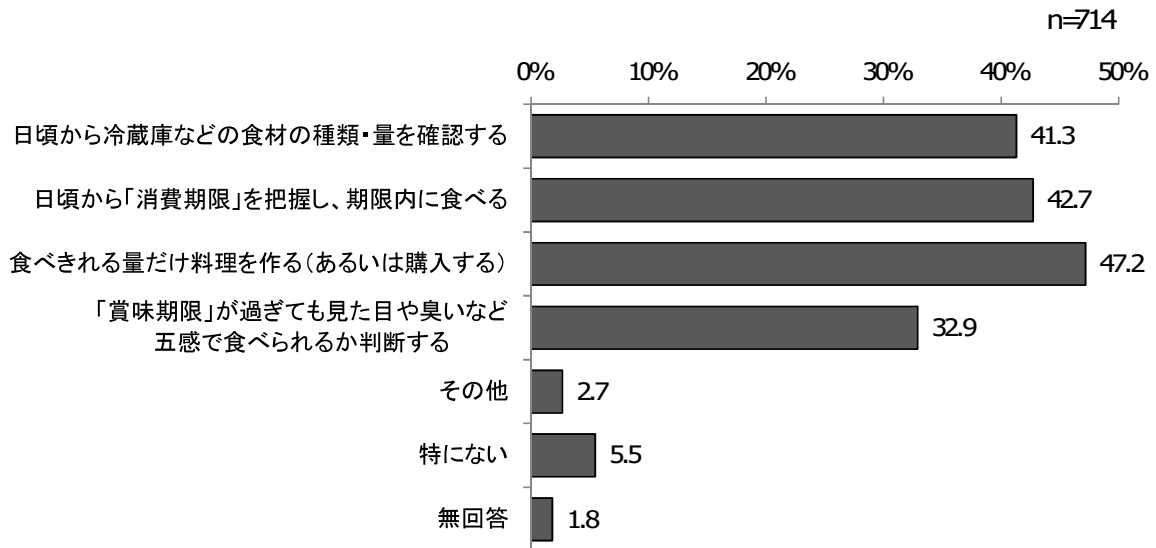


⑤家庭で食品廃棄物を減らすため行っている取組み

家庭で食品廃棄物（生ごみ）を減らすための取組みでは、「食べきれない量だけ料理を作る（あるいは購入する）」「日頃から消費期限を把握し、期限内に食べる」「日頃から冷蔵庫などの食材の種類・量を確認する」が、あまり差がなくあげられています。

食品廃棄物（生ごみ）を減らす気運の醸成を高めていく必要があります。

家庭で食品廃棄物を減らすため行っている取組み

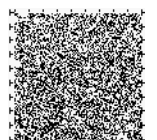
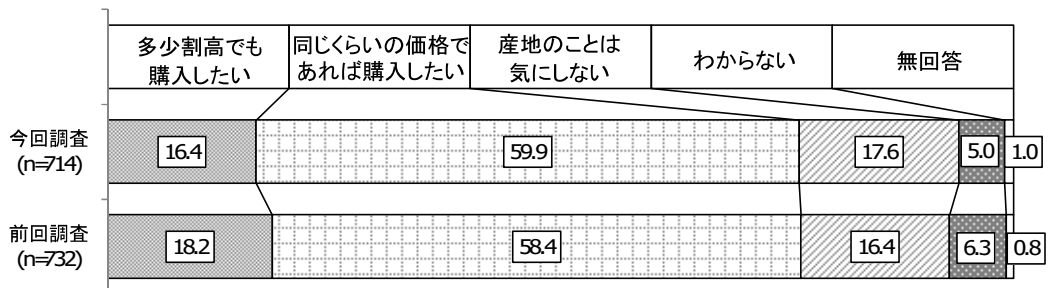


(5) 地元農産物と行事食

①地元食材の利用

地元の産物とわかる食品であれば「多少割高でも購入したい」は減っています。40歳代以下では1割未満です。「同じくらいの価格であれば購入したい」を合わせた『購入したい』は7割半ばと前回調査と差がありません。

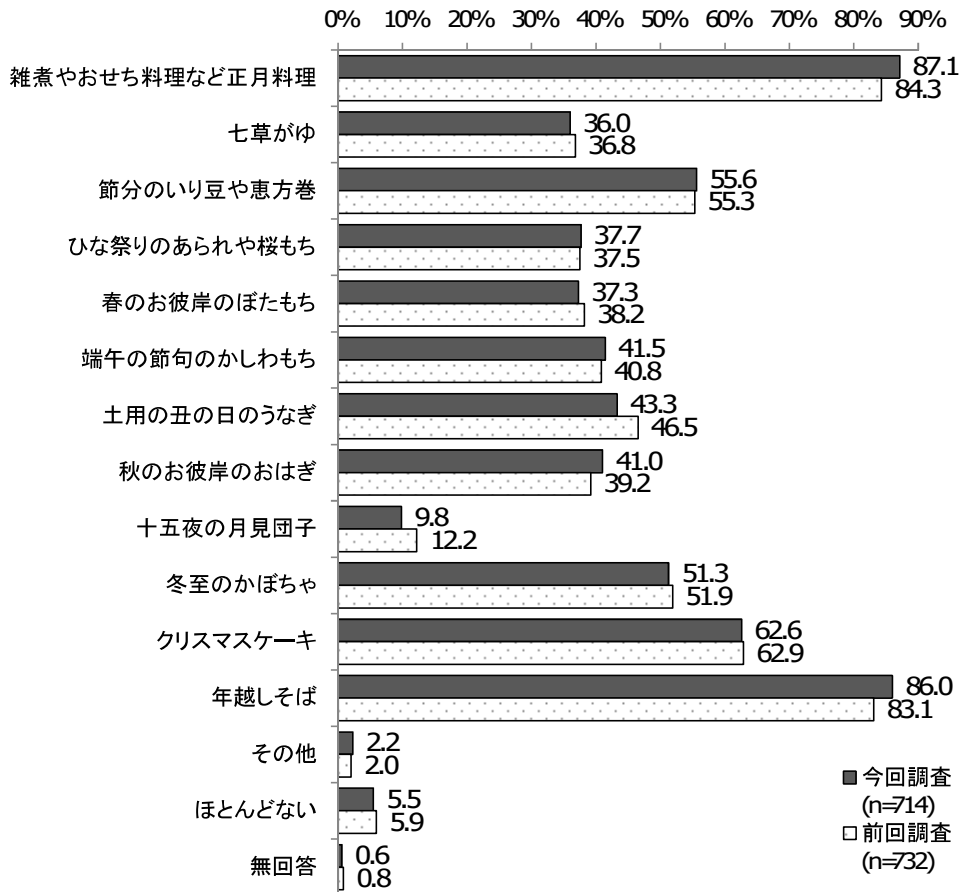
地元の産物とわかる食品の購入



②季節ごとの行事食を食べる習慣

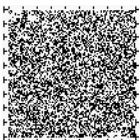
季節ごとの行事食を食べる習慣は、「雑煮やおせち料理など正月料理」および「年越しそば」は前回調査をやや上回りますが、その他の行事食についてはあまり変わりありません。また、「七草がゆ」や「春のお彼岸のぼたもち」「端午の節句のかしわもち」「秋のお彼岸のおはぎ」は若年層でやや減っています。「十五夜の月見団子」については若年層で増えています。

季節ごとの行事食を食べる習慣



単位：%

	正月料理 雑煮やおせち料理など	七草がゆ	恵方巻 節分のいり豆や	ひな祭りのあられや桜もち	春のお彼岸のぼたもち	端午の節句のかしわもち	土用の丑の日のうなぎ	秋のお彼岸のおはぎ	十五夜の月見団子	冬至のかぼちゃ	クリスマスケーキ	年越しそば	その他	ほとんどない	無回答
18歳～20歳代(n=56)	89.3	32.1	71.4	37.5	23.2	33.9	42.9	28.6	16.1	50.0	75.0	92.9	3.6	3.6	0.0
30歳代(n=71)	87.3	31.0	66.2	42.3	28.2	33.8	52.1	36.6	18.3	35.2	83.1	83.1	2.8	8.5	0.0
40歳代(n=81)	87.7	22.2	54.3	30.9	28.4	38.3	37.0	34.6	13.6	44.4	79.0	91.4	1.2	3.7	1.2
50歳代(n=117)	86.3	35.0	52.1	40.2	37.6	44.4	39.3	42.7	8.5	53.0	73.5	88.0	0.9	4.3	0.9
60歳代(n=195)	88.7	37.9	49.7	37.4	37.9	41.0	46.7	41.5	5.1	57.4	54.4	89.2	2.1	4.6	0.0
70歳代(n=193)	85.0	43.0	55.4	37.3	47.7	46.1	41.5	47.2	8.3	52.8	46.1	78.2	3.1	7.3	1.0



2. 第2次食育推進計画の評価

第2次食育推進計画では目標ごとに、いずれも数値目標を設定しています。数値目標は前計画策定時（平成26年度）に実施した市民意識調査と今回平成30年度の策定時に実施した市民意識調査（以下、「市民アンケート結果」と表記）を比較分析し、達成状況について、AからDまで4段階で評価を行いました。

評価の基準は次のとおりです。

- A……目標値に達した（達成率90%以上）
- B……改善しているが、目標値には達していない（達成率10%以上90%未満）
- C……変わっていない（達成率10%未満）
- D……悪くなっている

<達成率の考え方>

増加目標：（アンケート結果）－（計画策定時値）／（目標値）－（計画策定時値）

減少目標：（計画策定時値）－（アンケート結果）／（計画策定時値）－（目標値）

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	3項目	30.0%
C 変わっていない	2項目	20.0%
D 悪くなっている	4項目	40.0%
合計	10項目	

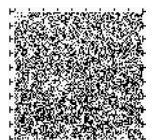
目標値の達成状況

平成25年度（計画策定時値）……第2次計画策定時の現状値

平成30年度（目標値）……第2次計画策定時の目標値

平成30年度（アンケート結果）…今回策定時の市民意識調査結果

目標1 規則正しい食習慣と生活リズムを身につける				
指標	平成25年度 (計画策定時値)	目標値	平成30年度 (アンケート結果)	評価
朝食を欠食する市民の割合 「ほぼ食べない」	6.6%	5%以下	6.2%	B
食事バランスガイドを参考にしている割合 「参考にしている」	32.3%	50%以上	33.2%	C
評価結果				
朝食を欠食する市民の割合は減ってきています。食事バランスガイドを「参考にしている」はやや増えています。健康に配慮した食生活をさらに推進していく必要があります。				



目標2 食育を通して子どもの健やかな発育を促す

指 標	平成 25 年度 (計画策定時値)	目 標 値	平成 30 年度 (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 「知っている」	56.8%	80%以上	57.1%	C
食育への関心 「関心がある」+「どちらかといえば関心がある」	71.2%	80%以上	67.0%	D

評 価 結 果

食育という言葉の意味を知っている人の割合は増えていますが、食育への関心割合は減っています。地域における食育活動を積極的に推進していくことが求められます。

目標3 食の安全・安心への理解を深め、支援に努める

指 標	平成 25 年度 (計画策定時値)	目 標 値	平成 30 年度 (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 「よく参考にしている」+「ときどき参考にしている」	57.6%	80%以上	53.7%	D

評 価 結 果

外食や食品購入時に栄養成分表示を「参考にしている」はやや減っています。食の安全に関する知識の普及とともに市民への具体的な実践が求められます。

目標4 行事食や郷土料理の紹介・普及に努める

指 標	平成 25 年度 (計画策定時値)	目 標 値	平成 30 年度 (アンケート結果)	評 価
季節ごとの行事食を食べる習慣 「市民の5割以上が食べる行事食の種類」	5種類	5種類以上	5種類	A

評 価 結 果

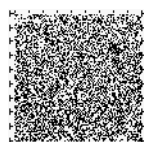
季節ごとの行事食を食べる習慣は目標値を達成しています。行事食の体験を通して、食文化への理解をさらに深める必要があります。

目標5 地場農産物を通して地域のつながりを広める

指 標	平成 25 年度 (計画策定時値)	目 標 値	平成 30 年度 (アンケート結果)	評 価
地元の産物とわかる食品であれば購入したい割合 「多少割高でも購入したい」+「同じくらいの価格であれば購入したい」	76.6%	90%以上	76.3%	D

評 価 結 果

地元産物の購入意向はあまり変わりありません。市民が地産地消を意識して、購入できる取組みが求められます。



目標6 楽しく食べる環境づくりに努める

指 標	平成 25 年度 (計画策定時値)	目 標 値	平成 30 年度 (アンケート結果)	評 価
家族や友人と一緒にの食事 「ほぼ毎日」+「週4～5日食べる」	朝食 51.6%	70%以上	55.3%	B
	夕食 65.4%	90%以上	72.6%	B
家族や友人との食事 「非常に楽しい」	43.4%	50%以上	35.4%	D

評 価 結 果

家族との食事の頻度は増えていますが、一方で、家族との食事が「非常に楽しい」との回答はやや減っています。市民がいつでも食のおいしさや楽しさを感じられる取組みが求められます。



3. 第3次食育推進計画の課題

第2次食育推進計画の取り組み、市民アンケート調査などの結果から、第3次食育推進計画の課題をまとめます。

(1) 一人ひとりの食育実践への支援

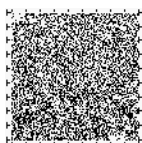
市民アンケート調査では、「食育」という言葉を知らないと回答した人は11.1%と前回調査から2.6ポイント減り、また、食育を「実践している」は前回調査の43.3%から今回調査59.5%と大きく増加しており、知識から実践へとつながってきています。西東京農業協同組合、青梅市そさい振興会や青梅食育クラブなど関係機関や関係団体などさまざまな取り組みが行われていることもあり、食育に関する理解は進んできていると考えられます。国の「第2次食育推進基本計画」のコンセプトである「周知」から「実践」を見てとることができます。

しかし、関心があるけど実践できない理由として「忙しいから」52.2%、「食費を安くすることが重要だから」39.1%といった回答もあり、多様な暮らしに対応した、一人ひとりが食育を実践できるような食育の推進が必要です。

(2) 生活習慣病予防につながる食育

食育に関心がある理由として、「食生活の乱れが問題になっているから」が54.9%と一番多く、次いで54.7%の人が「生活習慣病の増加が問題になっているから」と回答しており、どちらも前回調査の値を上回っています。また、今回調査では、「朝食をほぼ毎日食べる」人が84.0%と前回調査よりも1.0ポイント増え、食事のとり方として気を付けている点では、「野菜をしっかり食べる」が最も多く72.3%、次いで「1日3回、規則正しく食べる」が59.8%、「塩分をひかえめにする」が59.4%、「脂肪をひかえめにする」が48.6%となっており、これらすべてが前回調査よりも高い割合となっているなど、生活習慣病の予防につながる食生活への意識が高まっています。

一方、BMI値によると男性の4人に1人は肥満であり、30歳代など働き盛りで忙しい世代を中心に、適正な食生活で肥満の予防や肥満に起因する生活習慣病の予防を図る必要があります。また、超高齢社会を迎え、高齢者の健康づくりに取り組むことが必要です。



(3) 子どもの頃からの食習慣・生活習慣づくり

食習慣については、子どもの頃からの健全な食生活が重要となります。今回の調査では、食育に関心がある理由として、「子どもの心身の健全な発育のために必要だから」が54.3%と3番目に多く、また、どのような対象者について食育を進めていくことが大切か聞いたところ、「小学生」が最も多く55.3%、次いで「保育園児・幼稚園児」が35.9%、「乳幼児・未就園児」が31.7%と、いずれも前回調査を上回っており、子どもの頃からの食育の重要性が高まっているといえます。

朝食を摂り、栄養に気をつけ、よく噛んで食べる、食事の礼儀作法など正しい食習慣を身につけることは、生活習慣を整えるうえで重要となります。また、食べ物への感謝の心を大切に、農作業などの体験を通じて食に対する関心や理解を深めていくことが必要です。

(4) 食の安全につながる取り組み

今回調査では、食育に関心がある理由として「食品の安全確保が重要だから」が27.6%と4番目に多くなっています。また、食に関する必要な情報や知識は「食の安全、食品表示に関する情報」が73.2%で「栄養のバランスやエネルギー（カロリー）等の情報」66.2%を上回るなど、食の安全に対する関心の高さをみることができます。食の安全が損なわれることは、健康に重大な影響や被害を及ぼすことにつながります。

食の安全性や食品表示に関する情報を積極的に提供する一方、地域で生産された農産物を地域で消費する地産地消に取り組み、安全で安心、新鮮な農産物を積極的に利用していくことも必要です。

(5) 食品ロスへの対応と環境への配慮

食を取り巻く環境が複雑化する中で、地球規模で廃棄される食品への高い関心がみられます。国は、2019（令和元）年5月に「食品ロスの削減の推進に関する法律」を制定していますが、基本方針を受け、地方自治体や企業の取り組みが求められます。

本市では、環境への配慮の一環として、生ごみの減量やリサイクルに努める一方、マイバック持参によるレジ袋の削減等の呼びかけ、家庭で余っている食べ物を持ち寄り市内のフードバンクに寄付する活動を行うなどに取り組んでおり、さらなる充実が必要となっています。

