

第4章 志木市食育推進計画（第2期）

本計画は、第3期計画と同様に健康増進法に基づく「健康増進計画」であると同時に、食育基本法に定める「食育推進計画」としても位置づけられています。

本章では、「健康日本21（第2次）」で示されている生活習慣病の発症予防、健康寿命を延伸するための基本的な要素である「栄養・食生活」に関する項目と、豊かな人間性の育成や、食を選ぶ力、食を通じた地域交流などの項目を「食育推進項目」として整理します。なお、「栄養・食生活」の項目は、第3章の「いろは健康21プラン（第4期）」の基本目標2「(3) 栄養・食生活」に関する項目と、内容は重複していますが、第4章を食育推進計画として個別に取り出しても活用できるよう、同じ内容をそのまま掲載しています。

1 食育推進計画の位置づけ・計画期間

志木市食育推進計画（第2期）の計画期間は、2019（平成31）年度から2023（平成35）年度までの5年間とします。

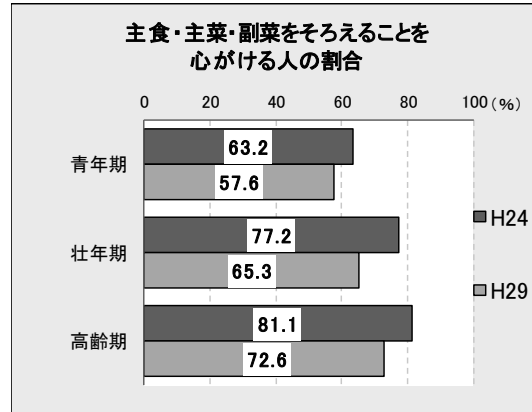
（年度）	2014 （H26）	2015 （H27）	2016 （H28）	2017 （H29）	2018 （H30）	2019 （H31）	2020	2021	2022	2023
国	健康日本21（第2次）（2013（平成25）年度～2022（平成34）年度）									
	第3次食育推進基本計画									
埼玉県	健康埼玉21（2013（平成25）年度～2022（平成34）年度）									
	健康長寿計画（第2次）									
	食育推進計画（第3次）									
志木市	志木市食育推進計画					志木市食育推進計画（第2期） ○健康増進計画としての「栄養・食生活」 ○食育推進計画としての「食育推進項目」				



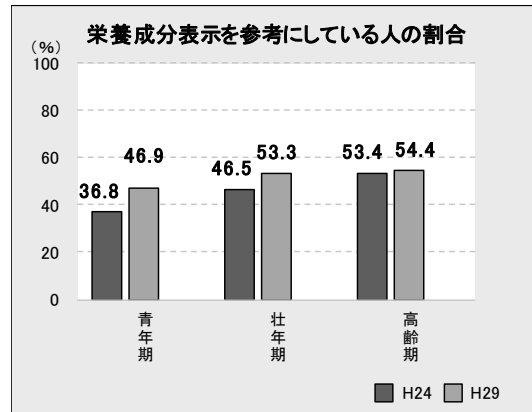
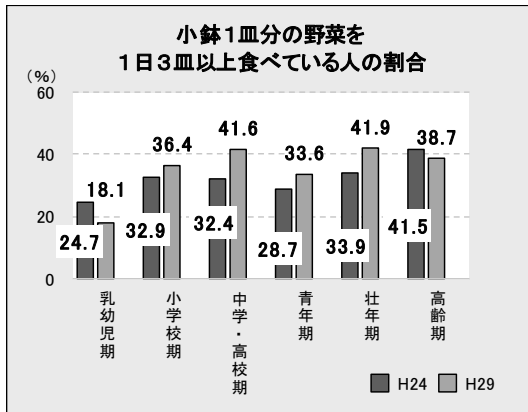
2 志木市の栄養・食生活、食育の現状と課題

(1) 栄養・食生活分野

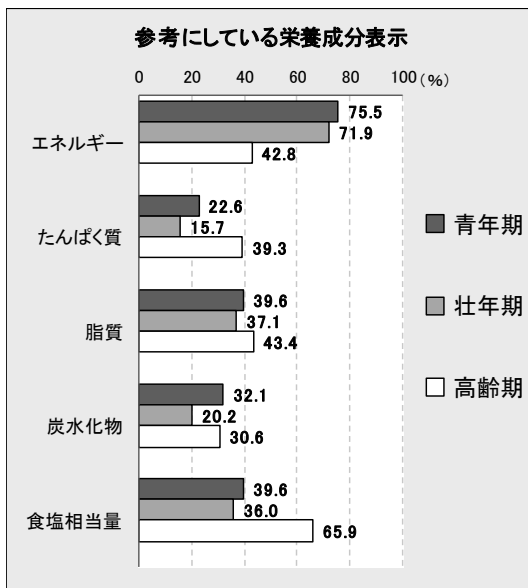
- 「主食・主菜・副菜をそろえることを心がける人の割合」を前回調査と比較すると、青年期、壮年期、高齢期は低くなっています。



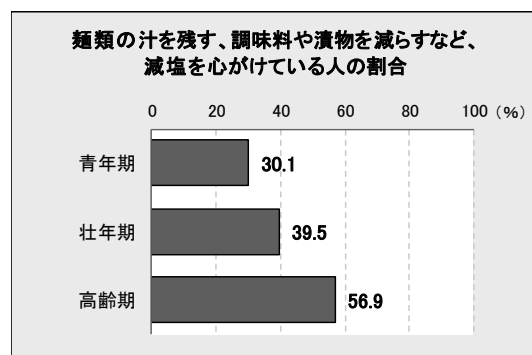
- 「小鉢1皿分の野菜を1日3皿以上食べている人の割合」を前回調査と比較すると、高齢期が低くなっています。
- 「栄養成分表示を参考にしている人の割合」を前回調査と比較すると、青年期、壮年期、高齢期のいずれも高くなっています。



- 「参考にしている栄養成分表示」をみると、「エネルギー」、「脂質」、「食塩相当量」が高くなっています。なかでも、青年期と壮年期は「エネルギー」が、高齢期は「食塩相当量」が突出して高くなっています。

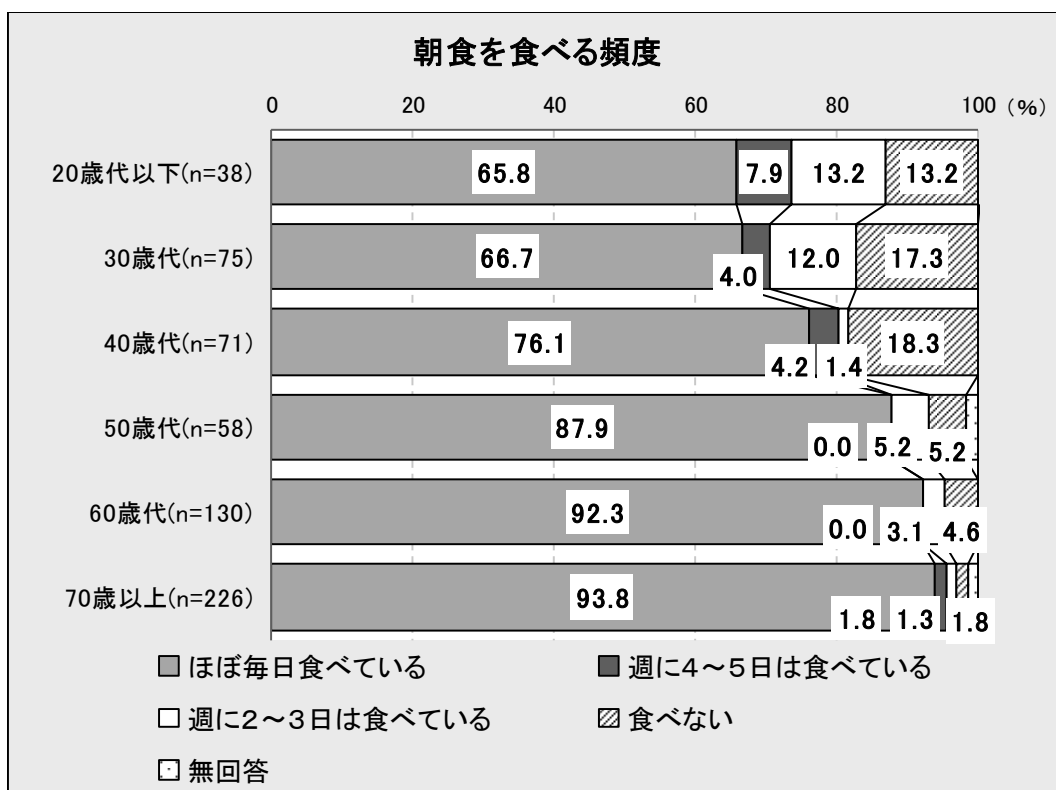


- 「麺類の汁を残す、調味料や漬物を減らすなど、減塩を心がけている人の割合」をみると、青年期が30.1%と最も低くなっています。

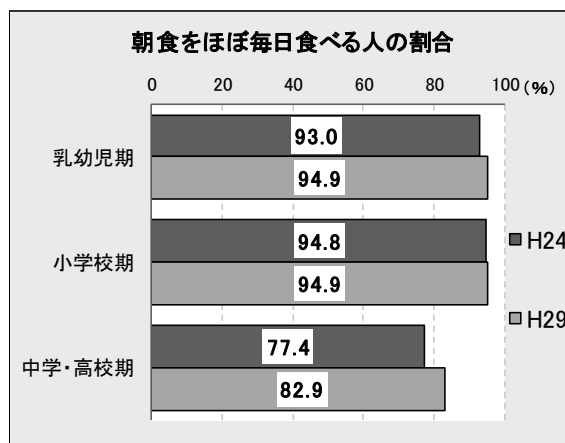


(2) 食育

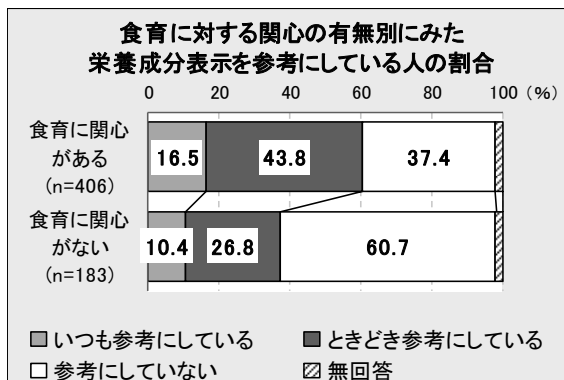
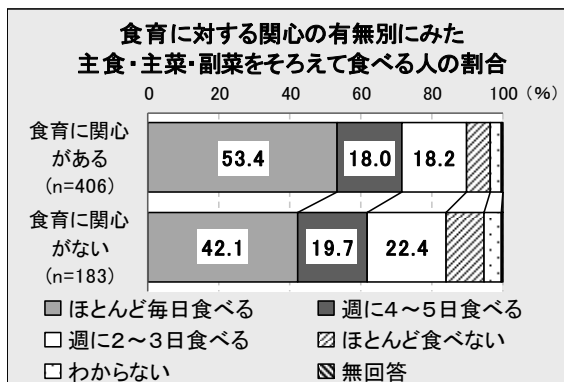
○朝食を食べる頻度について年代別にみると、20歳代以下と30歳代の「ほぼ毎日」の割合が、他の年代と比較すると、低くなっています。



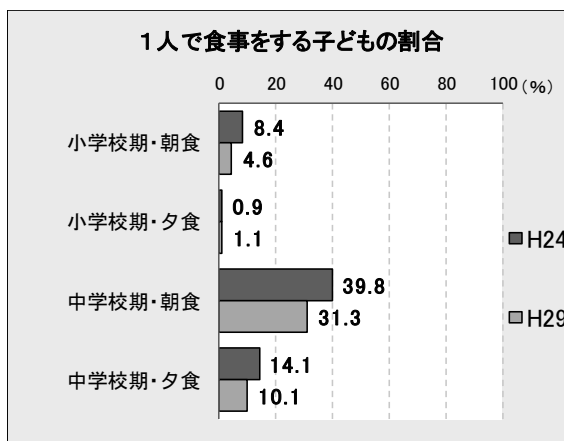
○「朝食をほぼ毎日食べる人の割合」を前回調査と比較すると、乳幼児期、小学校期、中学・高校期のいずれも高くなっています。



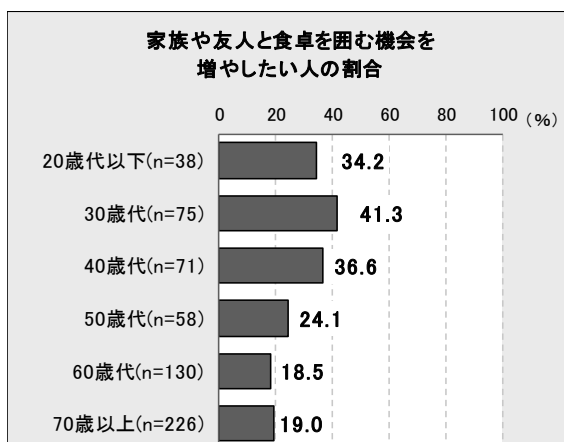
○食育に関心がある人の方が、関心がない人よりも、「主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の割合」(ほとんど毎日食べる)及び「栄養成分表示を参考に人の割合」(いつも参考にしている)が高くなっています。



○「1人で食事をする子どもの割合」を前回調査と比較すると、おおむね低くなっています。



○家族や友人と食卓を囲む機会を増やしたい市民の割合をみると、「30歳代」が最も高く、年齢が上がるにつれて緩やかに低くなっています。



3 第1期計画の評価と達成状況

第1期計画における健康目標及び行動目標の達成状況について、以下に示します。

(1) 第1期計画の市民の行動目標一覧

分野	行動目標
栄養・食生活	適正体重を維持しよう
	適切な量と質の食事をとろう
食育推進項目	朝食を毎日食べよう
	共食の機会を増やそう
	地元の農産物を食べよう（地産地消）
	食育への関心を高めよう
	食事のマナーを身につけよう

(2) 各分野の評価・判定結果

食育分野に設けられている指標を評価し、判定を出しました。その結果、栄養・食生活はB判定、食育推進項目はC判定となりました。

各分野の評価・判定結果のまとめ

	指標数	目標達成	改善傾向	現状維持	後退傾向	不明※	判定
栄養・食生活	20	9	6	0	5	0	B
食育推進項目	17	3	5	3	5	1	C

※「不明」は、第3期策定時に調査結果が得られず評価できなかった指標です。

4 本計画に向けた課題

栄養・食生活と食育推進項目における判定結果と、乳幼児期から高齢期までの6つのライフステージの傾向を踏まえ、本計画に向けた課題を抽出します。

(1) 栄養・食生活分野 【判定：B】

① 青年期・壮年期・高齢期に対して栄養バランスのとれた食事を心がけるように促す取組が必要です。

- 主食・主菜・副菜をそろえることを心がける人の割合をみると、青年期、壮年期、高齢期のいずれも後退しています。
- 小鉢1皿分の野菜を1日3皿以上食べている人の割合をみると、高齢期が後退しています。青年期・壮年期は改善がみられたものの、市の目標値（青年期が40%以上、壮年期が50%以上）と比べると低くなっています。

特に重点的に取り組む ライフステージ	青年期、壮年期、高齢期
-----------------------	-------------

② 適度なエネルギー摂取と減塩に配慮した食生活を送れるように促す取組が重要です。

- エネルギーや食塩などの表示を参考にしている人の割合をみると、青年期、壮年期、高齢期のいずれも改善傾向にあり、栄養成分表示の種類として、「エネルギー」、「食塩相当量」を参考にしている人が多くみられました。
- 特定健康診査の結果における年代別・性別のBMIをみると、「肥満」は男性（特に40、50歳代）に多くみられます。一方で、低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の割合は、国と比べて高い傾向にあり、適正体重を維持できるような食生活が求められます。
- 2016（平成28）年2月から2017（平成29）年1月までの国民健康保険の医療費をみると、4分の1が生活習慣病関連の医療費となっており、特に腎不全、糖尿病、高血圧性疾患によるものが多くみられます。エネルギーや食塩の適切な摂取を促す取組が必要です。

特に重点的に取り組む ライフステージ	青年期、壮年期、高齢期
-----------------------	-------------

(2) 食育推進項目 【判定：C】

① 朝食摂取の重要性を啓発することが必要です。

○朝食をほぼ毎日食べる人の割合について、乳幼児期、小学校期、中学・高校期のいずれも改善傾向にあります。ただし、中学・高校期は乳幼児期や小学校期のように9割には至っていません。

○成人について朝食の摂取頻度を年代別にみると、20歳代以下と30歳代の「ほぼ毎日」の割合が他の年代と比べて低くなっています。どの年代であっても朝食摂取の重要性は変わりませんが、特に若年層に向けて啓発することが求められます。

特に重点的に取り組む ライフステージ	中学・高校期、青年期
-----------------------	------------

② 共食や食事のマナーを含めた食育への関心を高めることが求められます。

○食育に関心がある人の方が栄養バランスに配慮しているため、健康的な食生活を送っている可能性が考えられます。食育への関心を高め、豊かな食生活を送れるように促す取組が期待されます。

○1人で食事をする子どもの割合は概ね改善傾向にあります。引き続き、家族と一緒に食事をすることで、食の知識や文化、食事のマナーなどを育むことが重要です。

○家族や友人と食卓を囲む機会を増やしたい市民の割合をみると、年齢が上がるにつれて低くなりますが、「60歳代」及び「70歳以上」でも2割弱の人が共食の機会を希望しています。これらの年代は同居人が少ない、またはいない家庭が多いと考えられるため、共食する機会の充実が求められます。

特に重点的に取り組む ライフステージ	小学校期、中学・高校期、高齢期
-----------------------	-----------------

5 各分野の行動目標と指標

分野	行動目標
(1) 栄養・食生活	①適正体重を維持しよう
	②栄養バランスを考えておいしく楽しく食事をとろう
	③減塩に取り組もう
(2) 食育推進項目	①朝食を毎日食べよう
	②自分に合った食育を実践しよう
	③食事を一緒に食べよう

(1) 栄養・食生活

行動目標① 適正体重を維持しよう

体重は、全てのライフステージで健康状態や生活習慣病と密接に関わっています。肥満は循環器疾患、糖尿病、がんなど生活習慣病の発生と、やせは低出生体重児の出産や骨量減少などに関連があります。特に、後期高齢者の体重減少は、心身ともに虚弱な状態（フレイル）や全身の筋力が低下してしまう状態（サルコペニア）に陥ってしまうリスクを伴います。

特定健康診査の結果における市民の肥満（BMI 25 以上）の割合を性別・年代別にみると、特に男性の 40～50 歳代が高く（40 歳代 38.2%、50 歳代 36.4%）、埼玉県（40 歳代 37.1%、50 歳代 36.1%）と比べても若干高い状況です。一方、低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者の割合をみると、前期高齢者が 20.2%、後期高齢者 19.8%となっており、国（17.9%）と比べて高くなっています。

生活習慣病の予防に加え、加齢による体重減少を防ぐためにも、日頃から適正体重を把握し、維持できる食生活を心がけましょう。

行動目標② 栄養バランスを考えておいしく楽しく食事をとろう

適正体重を維持するためには、適切な量の食事をとることが重要です。加えて、必要な栄養素をバランスよく摂取するためには、1 日 3 食、主食・主菜・副菜をそろえた食事を基本として多様な食品を組み合わせることが大切です。特に、一人暮らしの高齢者や小さな子どもがいる共働き世帯などでは、低栄養や偏食傾向に陥らないように、調理済み食品などを上手に利用して、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランス良くとることが大切です。

野菜にはさまざまな栄養素が含まれており、高血圧症などの循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病の予防・改善に効果があることが確認されています。国では、1 日の野菜の摂取目標量を 350g（1 食に小鉢 1 皿（約 70g）以上、1 日に 5 皿以上）と掲げています。一方、本市では、野菜摂取量の全体的な底上げに向けて 1 日 3 皿以上食べている人の割合を指標に掲げました。野菜の摂取量は多くの人が不足になりがちのため、1 食 1 食意識して野菜を摂取することが必要です。

国は、国民が自主的かつ合理的に栄養バランスを考えて食品を選択できるように、2013（平成 25）年に食品表示法を施行しました。この制度に伴い、栄養成分表示が義務化（一部例外あり）されています。食品を購入する際には、栄養成分表示を確認し、栄養バランスの偏りがないように気をつけましょう。

行動目標③ 減塩に取り組もう

生活習慣病を予防する観点から、減塩の必要性は広く周知されています。食塩のとり過ぎは、血圧を上昇させて脳卒中や心臓病など循環器疾患のリスクを高めるだけではなく、胃がんや骨粗しょう症などの疾患にも関連しています。

国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防を目的にした日本人の食事摂取基準 2015 年版によると、1日の目標とする食塩摂取量は成人男性 8.0g 未満、成人女性 7.0g 未満となっています。国民健康・栄養調査の結果をみると、食塩摂取量は減少傾向にありますが、2017（平成 29）年の結果で 9.9g となっており、目標となる基準値を超えています。さらに、2017（平成 29）年度国民健康保険特定健康診査（集団健診）の推定摂取食塩量検査の結果では、受診者の約 8 割が目標量を超えていることから、成人全体を対象として減塩に関わる取組が求められます。

市民健康意識調査の結果をみると、減塩を心がけている人の割合は、全体で 5 割弱となっていますが、ライフステージ別にみると、青年期が 3 割程度となっており、若い世代の関心が低い傾向にあります。高血圧症を含む生活習慣病は若い頃からの予防が重要です。若いうちから望ましい味付けや減塩の工夫を取り入れた食生活を送ることが重要です。

ライフステージ別の重点的な行動目標

乳幼児期 (その保護者)	○栄養バランスを考えておいしく楽しく食事をとろう
↓	
小学校期 中学・高校期	○適正体重を維持しよう ○栄養バランスを考えておいしく楽しく食事をとろう
↓	
青年期 壮年期	○適正体重を維持しよう ○栄養バランスを考えておいしく楽しく食事をとろう ○減塩に取り組もう
↓	
前期高齢期 後期高齢期	○適正体重を維持しよう（特に後期高齢期） ○栄養バランスを考えておいしく楽しく食事をとろう ○減塩に取り組もう

市の主な取組

事業名	事業内容	担当課
おいしく減塩！「減らソルト」プロジェクト	すべての年代を対象に減塩に関する健康づくり事業を市民団体や民間企業との連携も図りながら実施する。	健康政策課 健康増進センター 子ども家庭課 学校教育課
みんなの食生活講座	「食」についての意識を高め、生活習慣病を予防することを目的に、現状と課題を踏まえた調理実習と講話を実施する。	健康増進センター
栄養アップ訪問支援事業（短期集中予防サービス事業）	要支援相当の人が、要介護状態にならないよう、管理栄養士などが自宅に訪問し、栄養改善に向けて、短期間で集中的な支援を行う。	長寿応援課

【コラム】食品表示を活用しよう

食品表示は食品を購入するとき、食品の内容を正しく理解して選び、安全性を確保する上で重要な情報源となっています。近年の法改正により、アレルギー表示のルールの改善や加工食品に原材料の産地が表示されるようになりました。

また、加工食品の栄養成分表示が義務化され、熱量（エネルギー・カロリー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）を確認することができます。

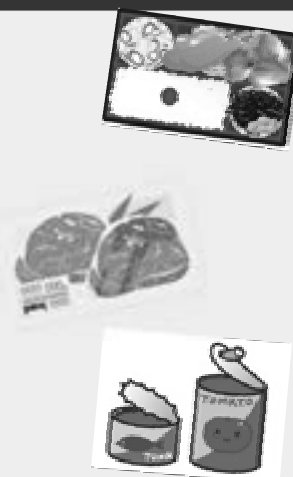
食品表示を活用して、調理済み食品や加工食品を適切に選びましょう。

栄養成分表示	
食品単位当たり	
熱量	Kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

【コラム】賞味期限と消費期限

一般に消費期限は品質が急速に劣化する食品（弁当や食肉など）に、賞味期限は比較的品質が劣化しにくい食品（スナック菓子や缶詰など）に表示されます。さらに賞味期限が3か月を超える食品は年月日ではなく、年月で表示することが認められています。

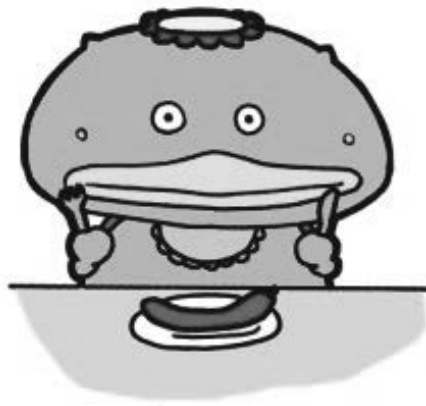
「消費期限」を過ぎた食品は食べないようにする必要がありますが、「賞味期限」は過ぎた場合でも品質が保持されていることがあります。安全に食べられるかどうかは消費者が判断する必要があります。ただし、賞味期限、消費期限ともに開封する前の期限を表しており、一度開封したら期限にかかわらず早めに食べましょう。



目標指標

行動目標	指標	対象	現状値 (2017年)	目標 (2023年)
適正体重を維持しよう	小学生の適正体重児の割合	小学5年生	90.2%	増やす
	肥満の割合 (BMI 25以上の割合)	40歳代男性	38.2%	減らす
		40歳代女性	18.1%	
	低栄養傾向(BMI 20以下)の高齢者の割合	前期高齢期	20.2%	減らす
後期高齢期		19.8%		
栄養バランスを考えておいしく楽しく食事をとろう	主食・主菜・副菜をそろえることを心がける人の割合 (いつも・週に4~5日)	乳幼児期	77.5%	80%以上
		小学校期	82.0%	85%以上
		中学・高校期	84.1%	85%以上
		青年期	57.6%	60%以上
		壮年期	65.3%	70%以上
		高齢期	72.6%	80%以上
	野菜をほとんど食べない子の割合	乳幼児期	5.4%	5%以下
		小学校期	3.6%	
		中学・高校期	5.9%	
	小鉢1皿分の野菜を1日3皿以上食べている人の割合	青年期	33.6%	40%以上
壮年期		41.9%	50%以上	
高齢期		38.7%	40%以上	
エネルギーや食塩相当量などの表示を参考にしている人の割合 (いつも・ときどき)	青年期	46.9%	60%以上	
	壮年期	53.3%		
	高齢期	54.4%		
減塩に取り組もう	国民健康保険・特定健康診査の推定摂取食塩量検査で基準値 ^{注)} 以上の人の割合	40~74歳男性	76.6%	減らす
		40~74歳女性	81.6%	
	麺類の汁を残す、調味料や漬物を減らすなど、減塩を心がけている人の割合	青年期	30.1%	35%以上
		壮年期	39.5%	45%以上
		高齢期	56.9%	65%以上

注)日本人の食事摂取基準 2015年版では、食塩相当量の目標量を成人男性 8g未満、成人女性 7g未満としています。



(2) 食育推進項目

行動目標① 朝食を毎日食べよう

食生活は、健全な心身を育むうえで重要な生活習慣です。特に朝食は、3食の中で最も大切な食事と言われており、体温の上昇や脳の活性化などが促進されるため、1日を元気に過ごすための活力源となります。

しかし、昨今では若年層を中心に朝食の欠食率の高さが問題視されています。低栄養が心配される高齢期においても、介護予防の観点から、朝食摂取の重要性が指摘されています。子どもの頃から朝食を食べる習慣を身に付け、青年期・壮年期・高齢期となっても欠食しないライフスタイルを確立することが大切です。

行動目標② 自分に合った食育を実践しよう

食べることは、人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない重要な営みであり、生涯にわたって心身ともに健康でいきいきと暮らしていくための基本です。また、幼少の頃から望ましい食習慣を形成していくことは、成長段階にある子どもが必要な栄養を摂取し、健やかなからだと豊かな人間性を育む基礎となります。

しかし、近年の核家族化の進展、共働き世帯の増加など、ライフスタイルは多様化し、食を取り巻く環境も大きく変化しました。家族で食卓を囲む機会の減少とともに、^{こしよく}孤食の増加や家庭における子どもへの食育機会の減少、食生活の乱れによる生活習慣病の増加など、さまざまな問題が生じています。

市民健康意識調査の結果において、食育への関心の高い人は、好ましい食習慣を送っている傾向にありました。一人ひとりが、幼少の頃から食育への関心を高め、食に関する正しい知識、食を大切にする心、食の安心・安全を確保するための適切な判断力を身につけることが必要です。

行動目標③ 食事を一緒に食べよう

少子高齢化の進展や共働き世帯の増加により、子どもや高齢者が一人で食事をする孤食傾向が進んでいます。国は、こうした状況を踏まえ、地域や関係団体の連携・協働を図り、子どもや高齢者が健全で充実した食生活を実現できるように共食機会を提供しています。

共食頻度が高い児童・生徒は、野菜・果物・ご飯をよく食べるなど、良好な食習慣が形成される傾向にあることが報告されており、高齢者においても、肥満予防やうつ病のリスク低減への効果が指摘されていることから、身近な人とコミュニケーションをとりながら食事をとることが重要です。地域のコミュニティに積極的に参加し、誰かと一緒に食事をする機会をつくることも大切です。

日本には、箸使いや茶碗の並べ方などの独自のマナーがあります。自然の恵みや食に携わる人へ感謝し、食べることも大切なマナーの一つです。「いただきます」と「ごちそうさま」は、動植物の命を受け継ぎ、食べ物を作る人、料理を作る人、おいしく食べられることへの感謝の気持ちの表れと言えます。食事をする時には「いただきます」と「ごちそうさま」の言葉を大切にしましょう。

ライフステージ別の重点的な行動目標

乳幼児期 (その保護者)	<input type="checkbox"/> 朝食を毎日食べよう <input type="checkbox"/> 自分に合った食育を実践しよう <input type="checkbox"/> 食事を一緒に食べよう
-----------------	--



小学校期 (その保護者) 中学・高校期	<input type="checkbox"/> 朝食を毎日食べよう <input type="checkbox"/> 自分に合った食育を実践しよう <input type="checkbox"/> 食事を一緒に食べよう
---------------------------	--



青年期 壮年期	<input type="checkbox"/> 朝食を毎日食べよう <input type="checkbox"/> 自分に合った食育を実践しよう
------------	---



前期高齢期 後期高齢期	<input type="checkbox"/> 自分に合った食育を実践しよう <input type="checkbox"/> 食事を一緒に食べよう
----------------	--

市の主な取組

事業名	事業内容	担当課
地域の「しょく（食・職）場づくり」担い手育成・食育推進事業	民間企業との共同研究による食育推進事業を実施し、市民が主体となって地域の方々が食事を共にする共食の場を創出するため、食の担い手となる市民食育サポーターを養成することで、自立した地域食育活動の展開を推進し、子どもや高齢者の孤食の防止をはじめ、食生活の改善にもつなげていく。	健康政策課
学校給食を通じた各学校での取組	食するときのマナーや農業体験など直接食材に触れたり、給食のレシピの配布などを通して家庭への啓発活動を実施。また、残食を減らす取組や地産地消の推進、さらに給食だよりの作成など、さまざまな機会をとらえ食育指導を行っている。	学校教育課
ヘルスメイトクッキング	食生活改善推進員協議会主催の事業で、おやこの食育教室や、男性料理教室などを開催。料理を作る楽しさを通じて、食育を推進している。	健康増進センター

事業名	事業内容	担当課
ランチで食育	保育園の給食試食体験や栄養士の食育講座を通して、子育て家庭での食育のサポートを実施。調理方法・食べさせ方の工夫などの情報を保護者に提供している。	子ども家庭課
ふれあい健康交流会	65歳以上のひとり暮らし高齢者や、引きこもりがちな高齢者を対象とし、昼食と食後のレクリエーションを通じて親睦を図る。	長寿応援課



ヘルスメイトクッキングの様子



ランチで食育
(食育実践講座)の様子



ふれあい健康交流会の様子

目標指標

行動目標	指標	対象	現状値 (2017年)	目標 (2023年)
朝食を毎日 食べよう	朝食を食べる人の割合 (ほぼ毎日)	乳幼児期	94.9%	増やす
		小学校期	94.9%	増やす
	中学・高校期	82.9%	90%以上	
	朝食を欠食する人の割合	20~30歳代	27.7%	20%以下
自分に合った 食育を実践し よう	食育に関心がある人の割合 (とても・どちらかといえば)	乳幼児期の保 護者	89.2%	90%以上
		小学校期の保 護者	85.0%	90%以上
		成人 (20歳以上)	67.2%	80%以上
	残さず食べる子の割合 (いつも)	小学校期	61.4%	70%以上
中学・高校期		71.7%	75%以上	
食事を一緒に 食べよう	1週間における朝食または夕食 を家族と一緒に食べる「共食」の 回数	小学校期	—	11回以上
		中学・高校期	—	
	「いただきます」「ごちそうさま」 などあいさつをしている割合(い つも)	乳幼児期	85.5%	90%以上
		小学校期	82.7%	
		中学期	85.9%	
	地域等で一緒に食べたいと思う 人が共食する割合を増やす	小学校期	—	70%以上
中学・高校期				
	高齢期			