

第2章 本市における食育の現状と課題

1 調査結果による市民意識と実態

20歳代から80歳代の市民を対象とした地域食状況調査（食育に関するアンケート：有効回答数540件）及び食習慣調査（簡易式自記式食事歴法質問票³：有効回答数469件）を、令和2年7月に実施し分析しました。

会津大学の協力のもと、地域食状況調査と食習慣調査を合わせた詳細な分析をすることで、地域における食事・栄養摂取の特徴的傾向の把握、食習慣と健康課題の関係性についてのさらなる分析を行っています。

なお、集計結果の経年比較には、前回調査時（平成23・27年）同様、20歳代から70歳代の集計値を用いました。

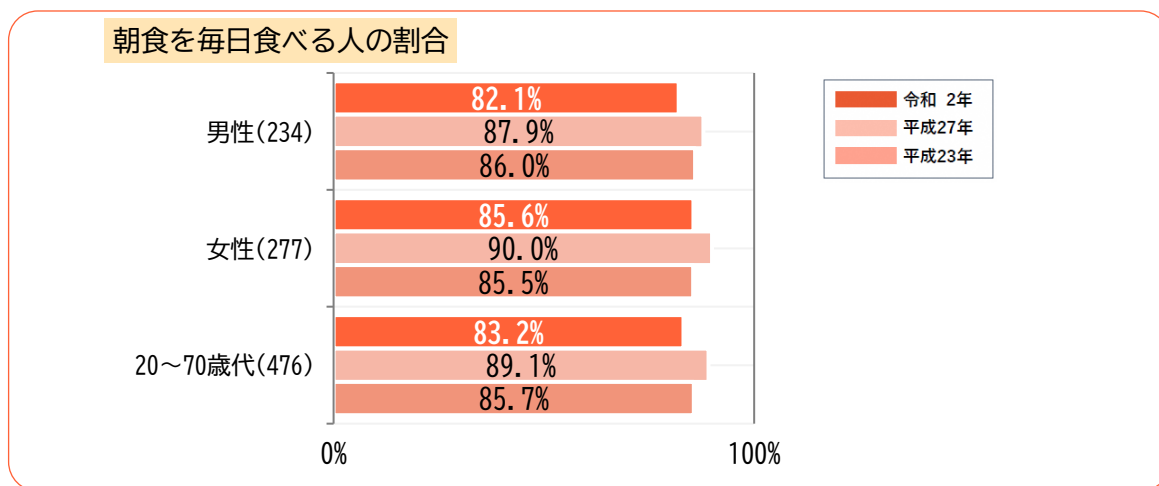
この章では、主に調査結果より、食育の現状と課題について記載します。

(1) 食生活について

① 朝食の摂取状況と欠食の理由など

○ 朝食を毎日食べる人は減少

20歳代から70歳代の「毎日・朝食を食べる」人は83.2%であり、中間評価調査時（平成27年）にはやや増加したものの、初回調査時（平成23年）より2.5ポイント減少しました。



³ 簡易式自記式食事歴法質問票：個人が長期間、厳密に記録の必要な栄養素群（たんぱく質、飽和脂肪酸、ナトリウム等）について、食事記録よりも回答者の負担が少なく、回答内容を解析することにより、習慣的な推定摂取量や摂取頻度、食傾向などの把握（アセスメント）ができる。

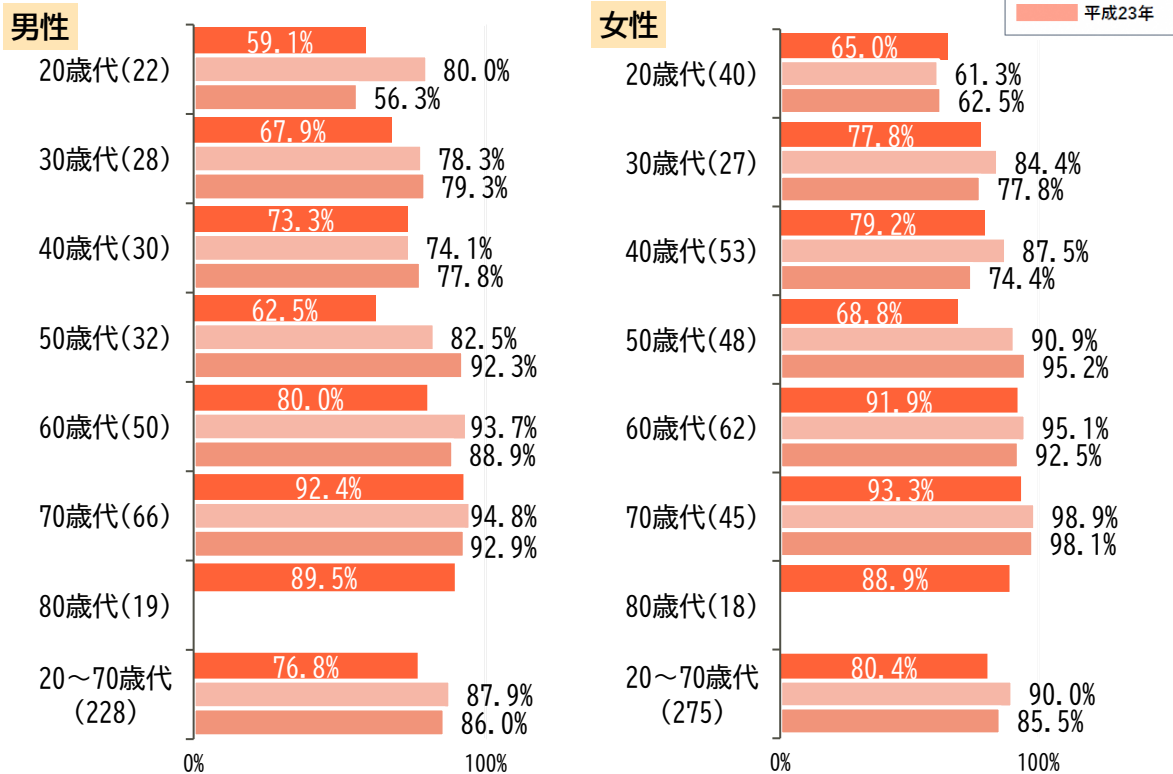
○「毎日・朝食を食べる人」は、欠食率が他年代より高い若者世代（20・30歳代）において10年前（20歳代当時）より増加

「毎日・朝食を食べる」人の男女別・経年変化からは、こどもが進学・就職等で家庭から離れるなどの家族形態の変化が大きい50歳代は男女共に、10年前より大きく減少しました。

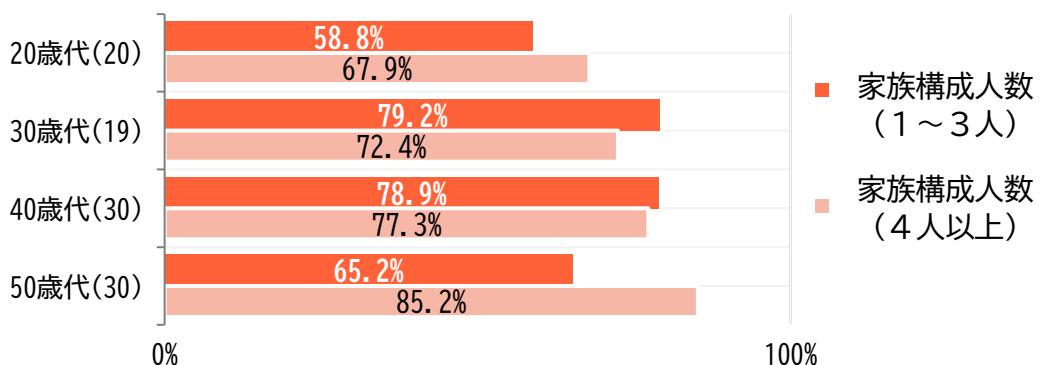
また、初回調査時（平成23年）に20歳代・男性は56.3%でしたが、10年後の令和2年において、30歳代・男性は67.9%と、経年で比較した場合、11.6ポイント増加しています。

また、初回調査時（平成23年）に20歳代・女性は62.5%でしたが、令和2年において、30歳代・女性は77.8%と15.3ポイント増加しています。

《「毎日・朝食を食べる人」の性別・経年変化》



《家族構成別・「毎日朝食を食べる人」20歳代から50歳代》



朝食を週4日以上食べないことがある「習慣的欠食者」である20歳代から70歳代は、初回調査時（平成23年）結果と比べて、中間評価調査時（平成27年）には5.8%と1.9ポイント減少しましたが、最終評価調査時（令和2年）は8.6%と0.9ポイント増加しました。

その反面、国の傾向から欠食者が多いと分析されている若者世代（20歳代・30歳代）では、「朝食を週4日以上食べないことがある」人は14.8%と、初回調査時（平成23年）18.9%と比べて4.1ポイント減少しました。

欠食理由は全年代において、「食べたくない」が、男性は34.3%、女性は19.4%であり、朝食が生活リズムの一部となっていない現状が見られました。

朝食における共食⁴の状況を見ると、乳幼児や児童・生徒と同居している世帯において、子どもと一緒に食べる20歳代から70歳代は34.4%と、初回調査時（平成23年）の55.4%と比べて21ポイント減少しました。

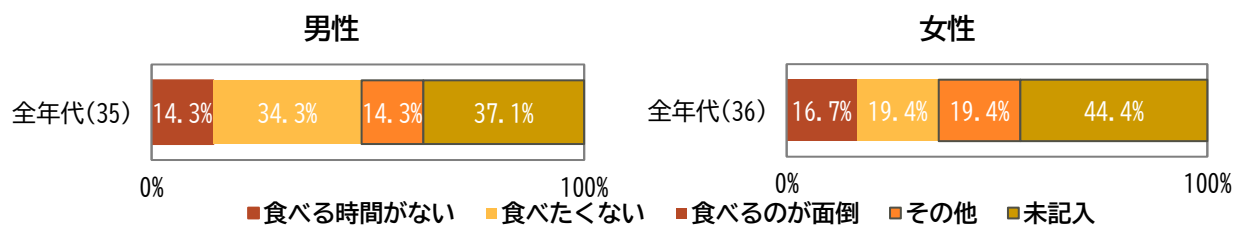
《朝食欠食の状況・未成年のいる家庭での共食状況・成人の朝食内容の詳細》

※平成23年調査結果との比較

調査項目	H23調査結果	H27調査結果	R2調査結果
朝食を週4回以上食べない20歳代から70歳代	7.7%	5.8% ↓○	8.6% ↑
朝食を週4回以上食べない 20歳代から30歳代 R2 14.8% ↓○ (H27 13.8% ↓○) (H23 18.9%)	男性 20歳代	25.0%	8.3% ↓○
	30歳代	13.8%	17.4% ↑
	女性 20歳代	25.0%	16.1% ↓○
	30歳代	10.9%	11.1% ↑
朝食を未成年との同居世帯において 子どもと一緒に食べる20歳代から70歳代	55.4%	61.0% ↑○	34.4% ↓

※初年度（平成23年）より改善されている場合は○

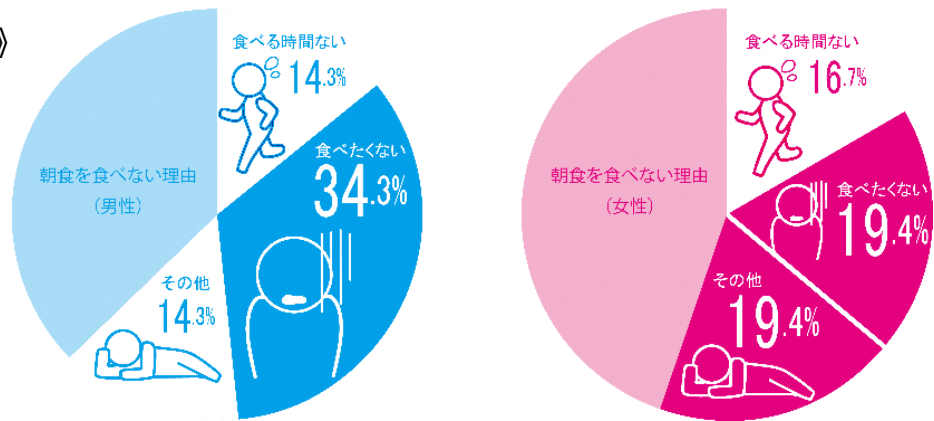
《成人における朝食を「週4日～5日食べない」「ほとんど食べない」人の欠食理由》



※「その他」の記入内容として、男性では、「仕事の都合上夜遅く食べるから朝食は食べない」「作るのが面倒」などがあり、女性では「寝ていたいので食べない」「胸やけがする」などがありました。

⁴ 共食： 複数の人が一緒に食事をとること。

《成人の欠食理由》



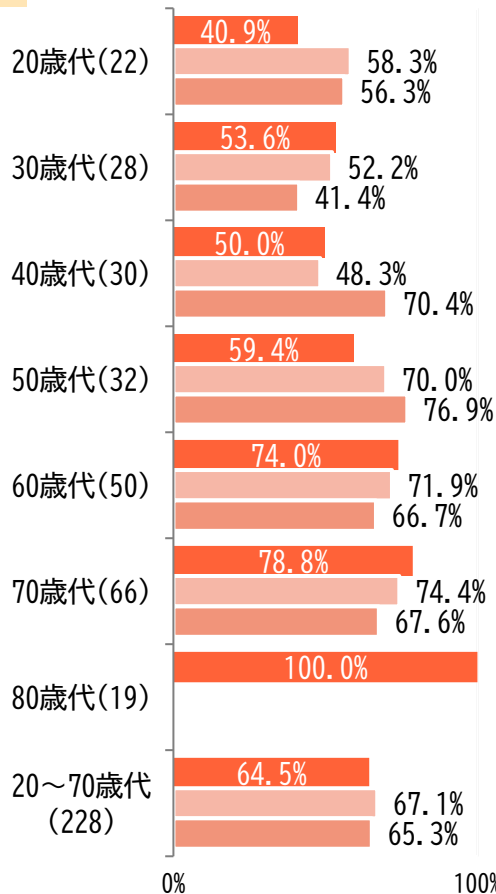
(インフォグラフィックス協力 会津大学短期大学部)

○ 朝食で「主食」と「おかず」を組み合わせた食事をしている人は減少

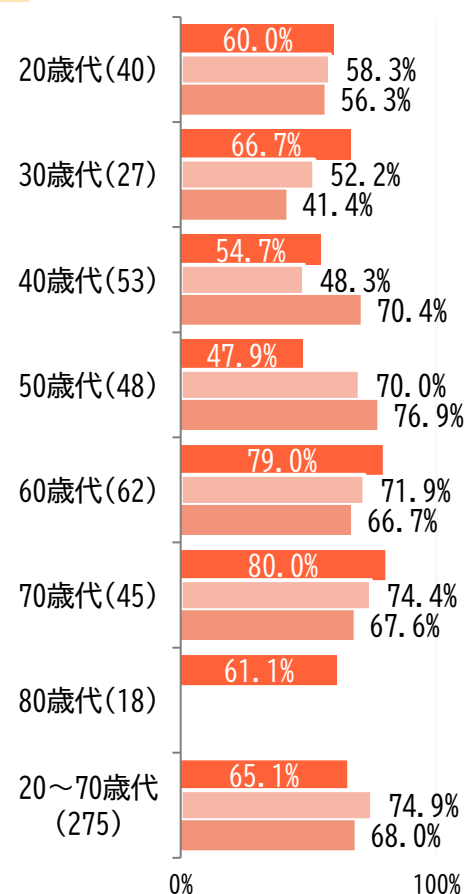
バランスの取れた食事をとるために「主食」と「おかず」（たんぱく質や野菜の補給源）を組み合わせることが大切ですが、20歳代・男性において、朝食で「主食・おかず」を食べる人は40.9%と、中間評価調査時（平成27年）の58.3%より17.4ポイント減少しました。50歳代・女性も47.9%と、中間評価調査時（平成27年）の70.0%より22.1ポイント大きく減少しました。

《朝食において「週4日以上・主食・おかずを食べる」》

男性



女性

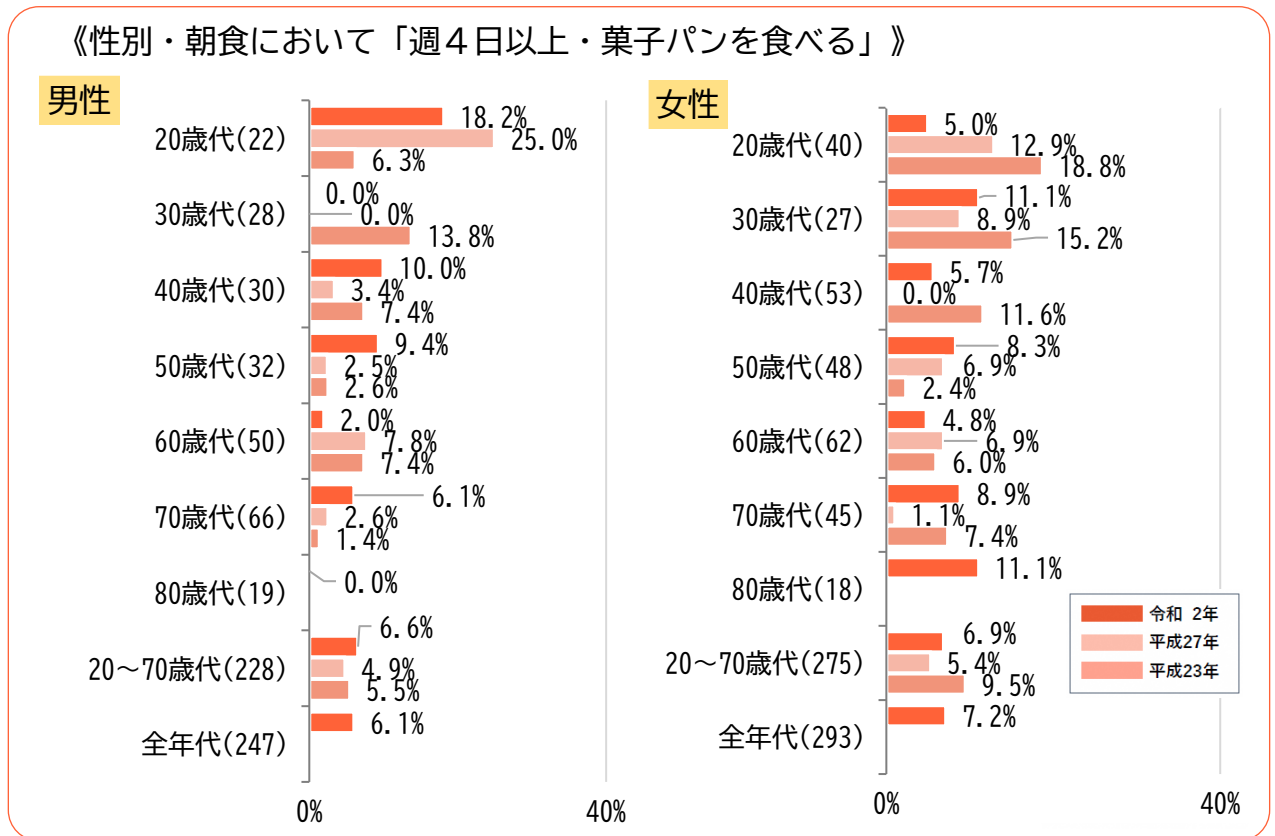


○ 朝食において「週4日以上・菓子パンを食べる」は男性に割合が高い傾向

20歳代・男性において、「朝食に菓子パンを週4日以上食べる」は18.2%であり、40歳代・男性は10.0%、50歳代・男性は9.4%、30歳代・女性は11.1%と、他年代よりも高い割合を示しています。

就業割合が高く、保護者世代である20歳代から50歳代において、朝食で「主食・おかず」を「週4日以上」食べる人の割合が、男女ともに、他の年代より低い傾向があることから、これらの世代において、朝食が簡単に済ませられている様子が見受けられます。

また、同様の傾向が、80歳代・女性にも見られました。



○昼食と夕食において「週4日以上・主食・おかずを食べる」人の状況

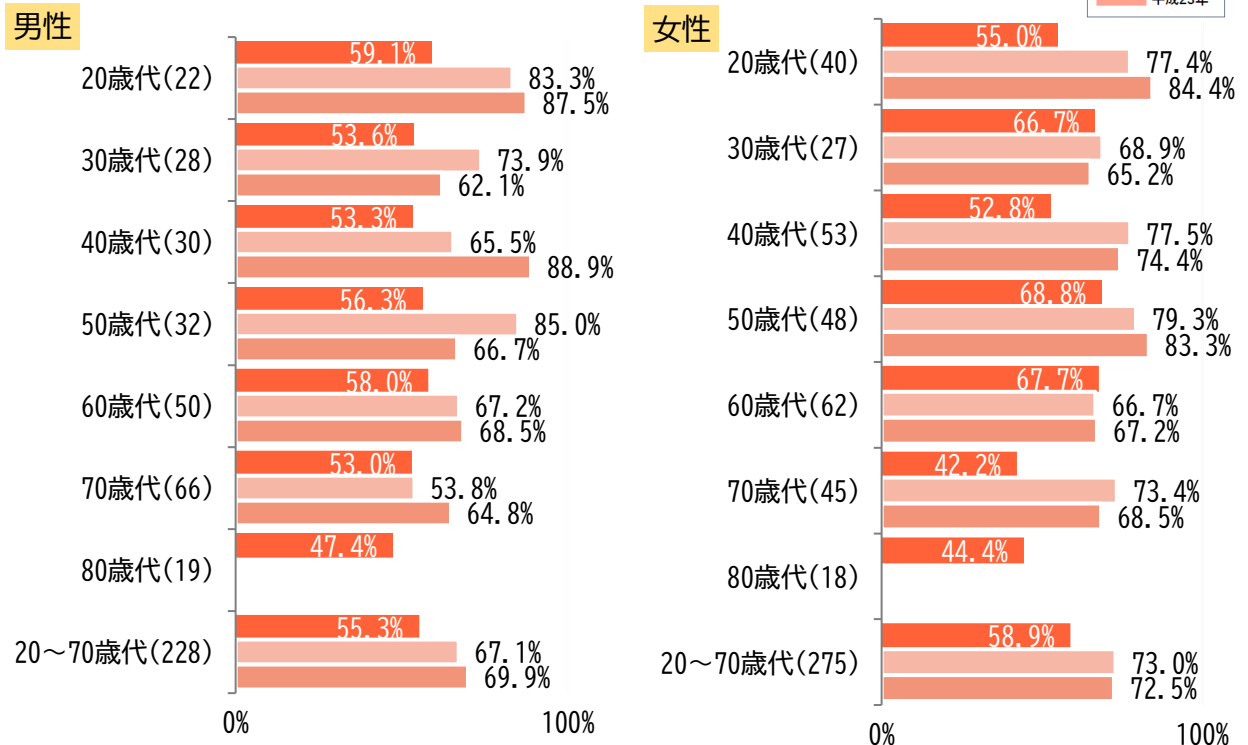
昼食において「週4日以上・主食とおかずを食べる」は大きく減少しており、朝食同様、栄養バランスの良い食事となっているか懸念されます。

80歳代では男性・女性ともに組み合わせて食べる人が少ない状況となっています。

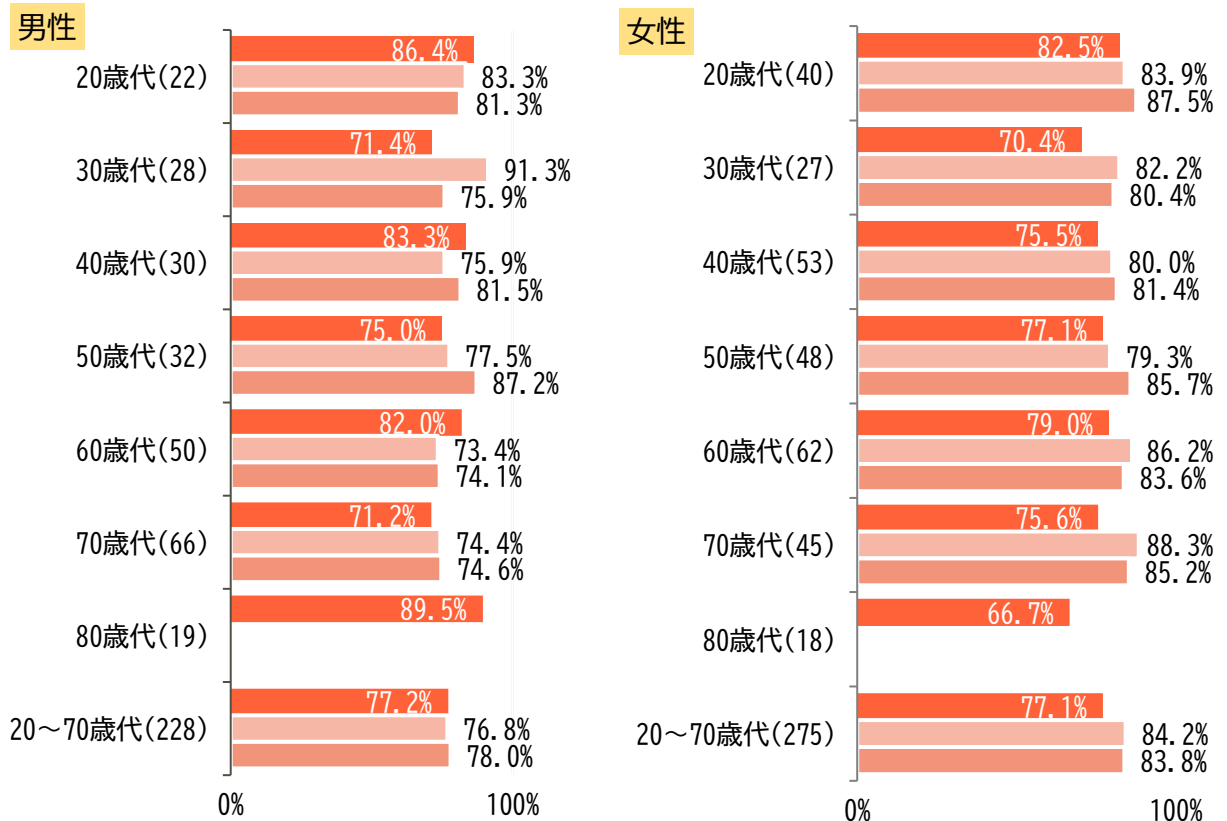
夕食において「週4日以上・主食とおかずを食べる」は増加しています。

20歳代から70歳代の男性は77.2%と、中間評価調査時（平成27年）の76.8%より0.4ポイント増加し、20歳代から70歳代の女性は77.1%と中間評価調査時（平成27年）の84.2%より7.1ポイント減少しました。

○昼食では、全体的に「週4日以上・主食とおかずを食べる」は大きく減少



○夕食では、「週4日以上・主食とおかずを食べる」男性は増加、女性は減少

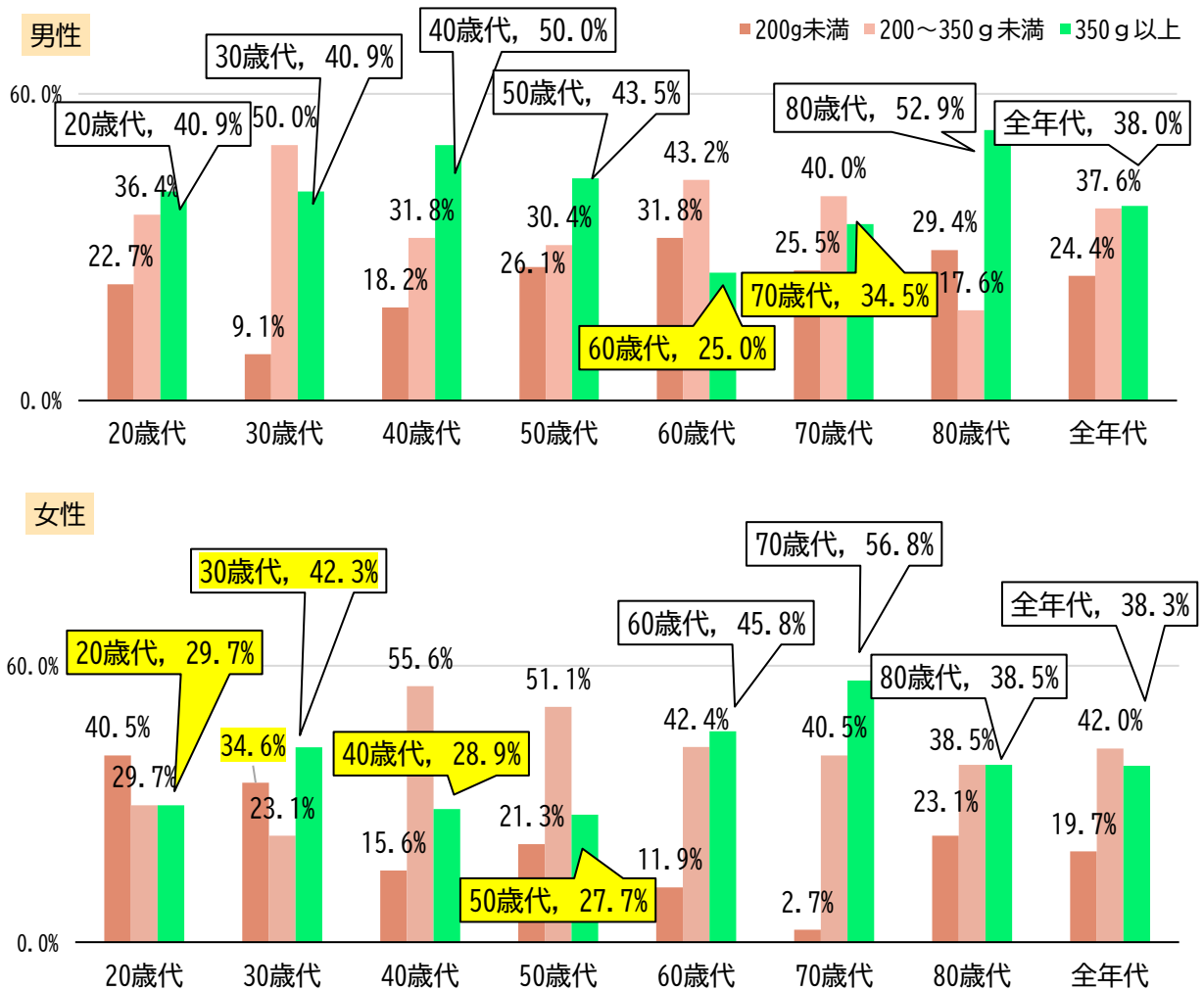


② 野菜（漬物を除く）の摂取状況

食習慣調査の解析により推定される野菜の1日あたりの推定摂取量は、目安量を摂取していると考えられる男性は38.0%、女性は38.3%とほぼ同じ割合となっています。

60歳代・70歳代の男性、20歳代・40歳代・50歳代の女性には、摂取不足が懸念される人が他の年代の人に比べて高い割合を示しており、さらなる啓発が必要です。

《野菜摂取量（推定）の状況》 ※350g以上が摂取目安量です



③ 体格の状況

○ 調査回答者中・BMI⁵による体格別割合において

目標とするBMIに達しない人は女性に多く、肥満は男性に多い状況

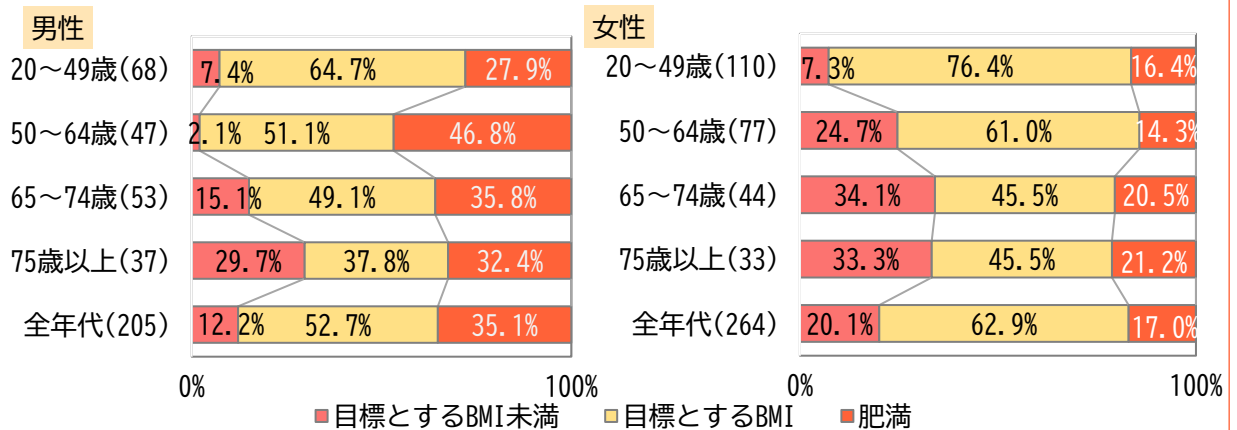
調査回答者の性別・年代別BMIによる肥満度別割合は次のとおりです。

性別に見ると、目標とするBMI（「日本人の食事摂取基準2020年版」より）に達しない人は女性に、肥満は男性に多い結果でした。

年代別にみると、目標とするBMIに達しない人の割合は65歳以上の高齢者に多く、肥満の割合は男性が50歳から64歳に、女性は75歳以上に一番多く見られました。

75歳以上は男女ともに、目標とするBMIに達しない人も、肥満も多く、二極化している状況を示しています。

《調査回答者中・BMIによる年代別肥満度割合》



目標とするBMIの範囲（18歳以上）

年齢（歳）	目標とするBMI（kg/m ² ）
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

※出典：日本人の食事摂取基準 2020 年版

○ 肥満者に、食べる速さが速い人の割合が高い状況

食べる速さが「かなり速い」「やや速い」人は、女性の33.5%に比べて男性は40.6%と男性の割合が高い状況でした。

「肥満」と「食べる速さが速いこと」は関連があることが確認されており、肥満の予防、改善のために必要な項目として注視する必要があります。

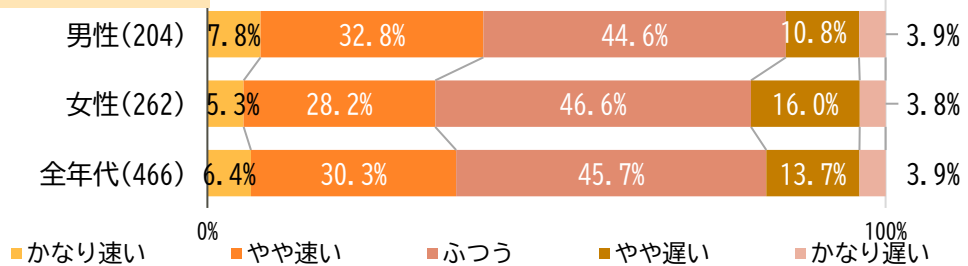
⁵ BMI（ビー・エム・アイ）：ボディ・マス・インデックスの略で体格指数のこと。体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で算出し、その指数により望ましい体格か肥満か判断する。目標とするBMIは、20~49歳はBMI 18.5以上25未満、50~64歳はBMI 20以上25未満、65歳以上は21.5以上25未満である（日本人の食事摂取基準 2020 年版より）

回答者中「肥満」で、食べる速さが「かなり速い」「やや速い」人は、男性は57.0%、女性は43.2%と男性の割合が高い状況でした。

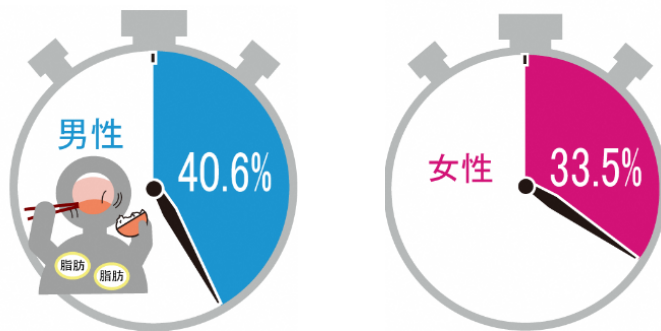
BMI「18.5以上25未満」者の食べる速さが「かなり速い」「やや速い」男性は33.6%、女性は30.9%であり、「肥満」者に、男女ともに食べる速さが速い人の割合が高い状況でした。

《性別・食べる速さの状況》

食べる速さについて



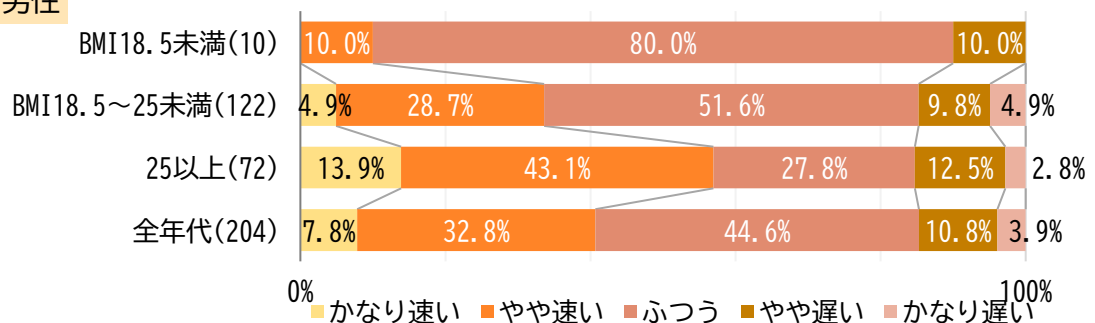
一般成人における「かなり速い」「やや速い」人の割合



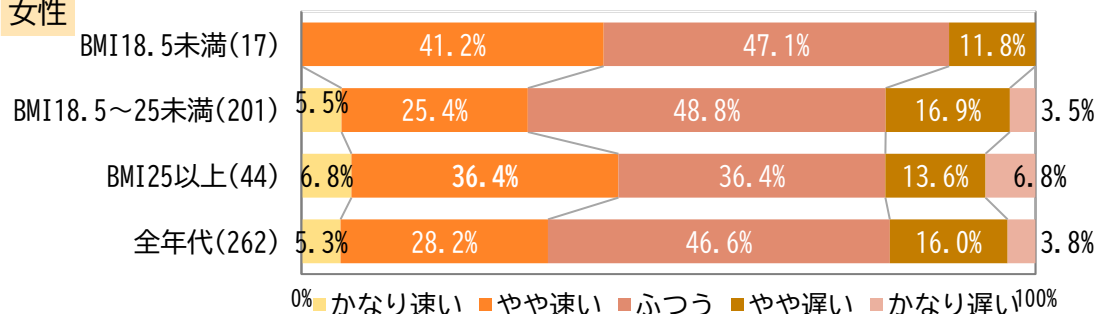
(インフォグラフィックス協力 会津大学短期大学部)

《BMI別・食べる速さの状況》

男性



女性



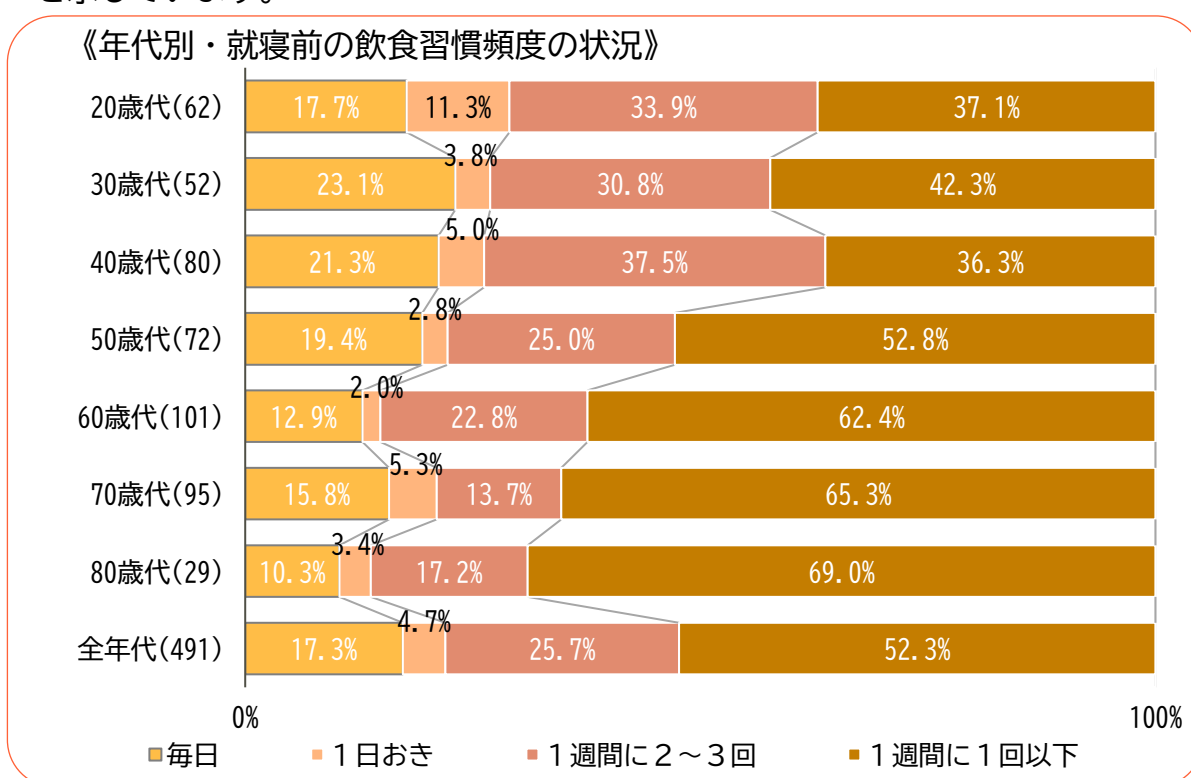
④ 就寝前の飲食習慣について

○ 就寝前の飲食習慣は30歳代から40歳代に割合が高い状況

「就寝前の2時間以内に食べたり、カロリーのある飲みものを飲んだりする」ことが「毎日」と回答した人は全世代合計において17.3%でした。

30歳代は23.1%、40歳代は21.3%と、他年代に比べて高い割合を示しています。

「1日おき」と回答した人も加えると、20歳代では29.0%、30歳代では26.9%、40歳代では26.3%と、20歳代から40歳代において高い傾向を示しています。



⑤ 清涼飲料水の飲食習慣について

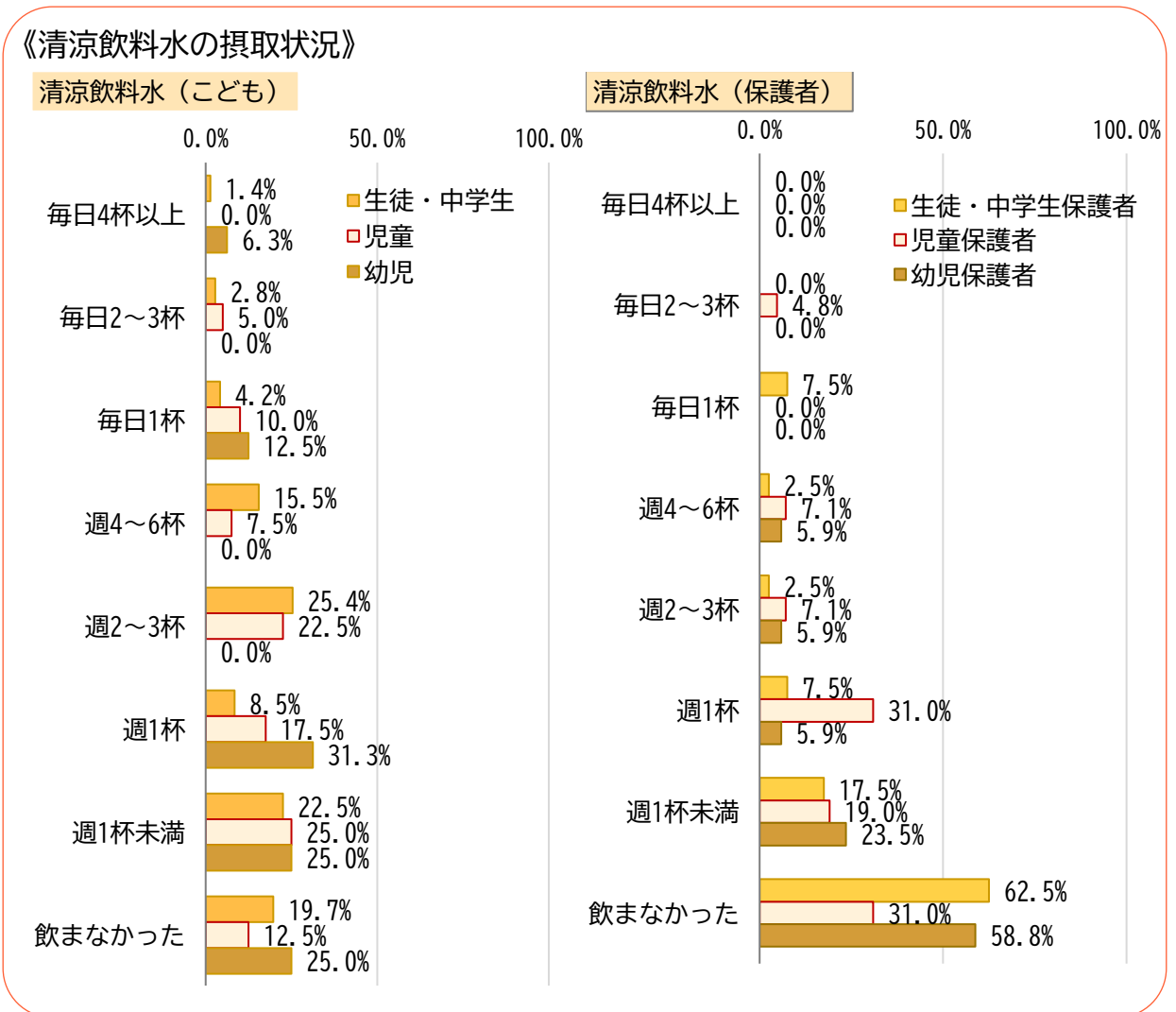
○ 清涼飲料水の飲食習慣（毎日1杯以上）は 生徒（中学生）8.4%、児童15.0%、幼児18.8%

こどもの食習慣は、家庭内の食環境に大きく影響を受けるため、家庭内での習慣が重要です。

生徒（中学生）は「週2~3杯」が25.4%と最も多く、次に「週1杯未満」が22.5%でした。

児童では「週1杯未満」が25.0%と最も多く、次に「週2~3杯」が22.5%となっています。

幼児において、「週1杯」が31.3%と最も多く、次に「週1杯未満」「飲まなかった」はそれぞれ25.0%でした。過剰が懸念される「毎日4杯以上」が6.3%と他年代より割合が高く、幼いころからの清涼飲料水の多飲習慣が懸念される状況にあります。



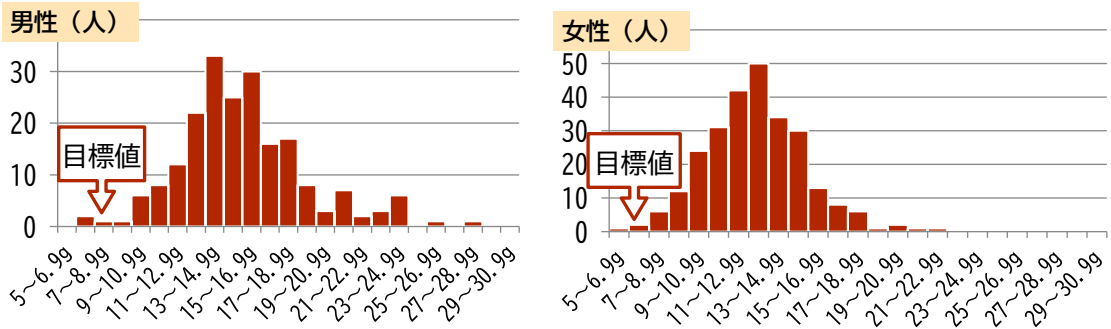
(2) 栄養の摂取状況について

① 推定食塩摂取量の状況

- 推定食塩摂取量は市民の9割以上が過剰であり、
主な食塩の摂取要因は 「調味料」、「みそ汁」、「麺スープ・汁」 など

食習慣調査により推定される市民の食塩摂取量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満の目標値（「日本人の食事摂取基準2020年版」より）に対して、男性・全年代平均は15.0g、女性・全年代平均は12.2g、全体で13.4gと目標量を上回っており、その分布をみると9割以上の方が目標量以上を摂取していることが推測されます。

《性別・推定食塩摂取量の状況》



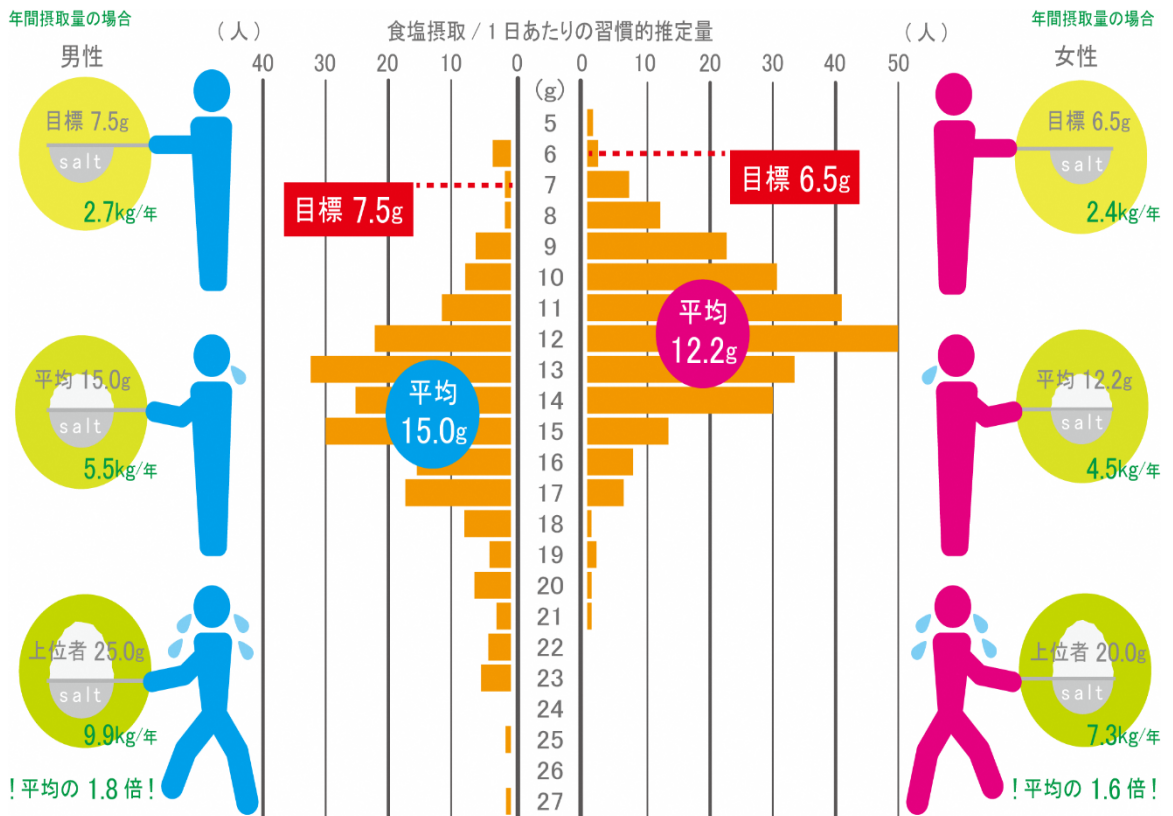
市民の食塩摂取に関わる食品や料理を分析したところ、男性・女性問わずに、影響の大きい順に、「調味料」「味噌汁」「麺スープ・汁」「煮物」という結果でした。

(分析協力 会津大学)

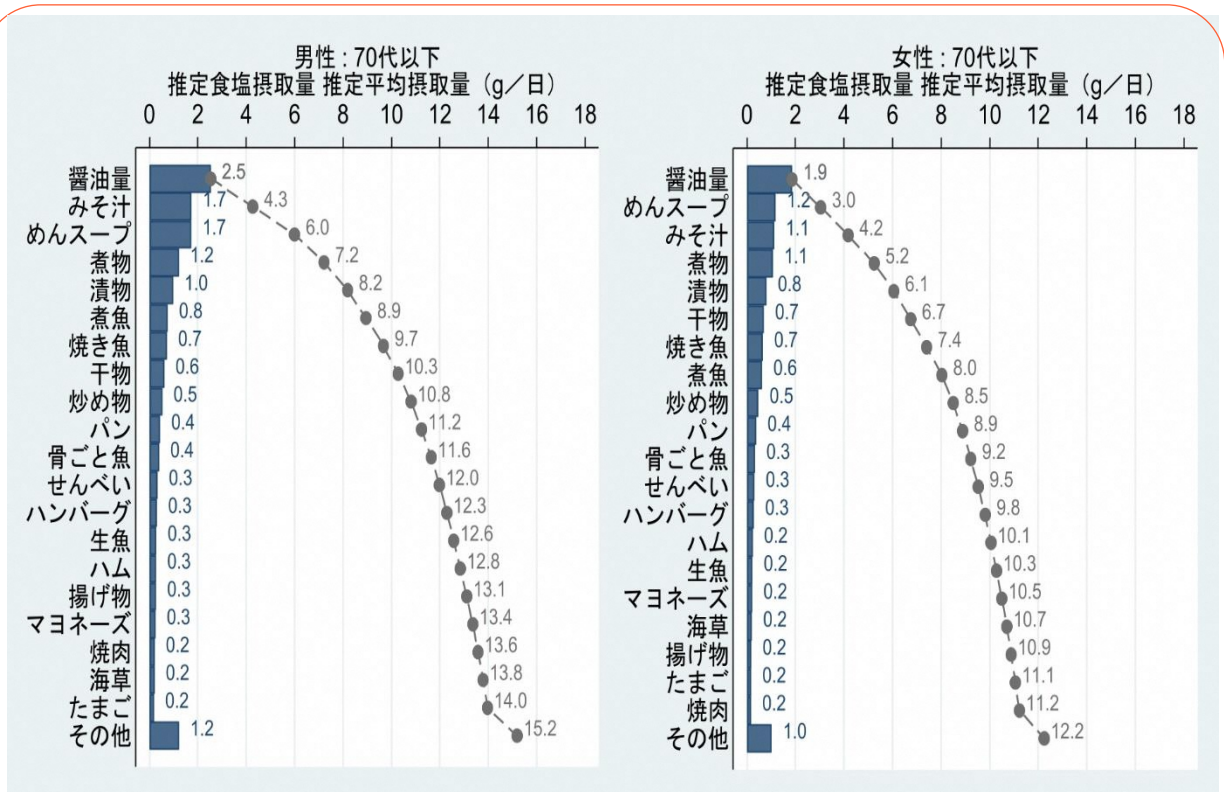
これらの項目は、「汁」を多く含むものとして、一度に多くの食塩を摂取することが可能な食材・料理といえます。

外食でも、家庭においても、よく口にする食材・料理であり、食塩の過剰摂取を防ぐためにも、調味料の使用頻度を少なくしたり、適塩での調理のために調味料を使わずに心がけることが必要です。

《推定食塩摂取量別・人数》



(インフォグラフィックス協力 会津大学短期大学部)

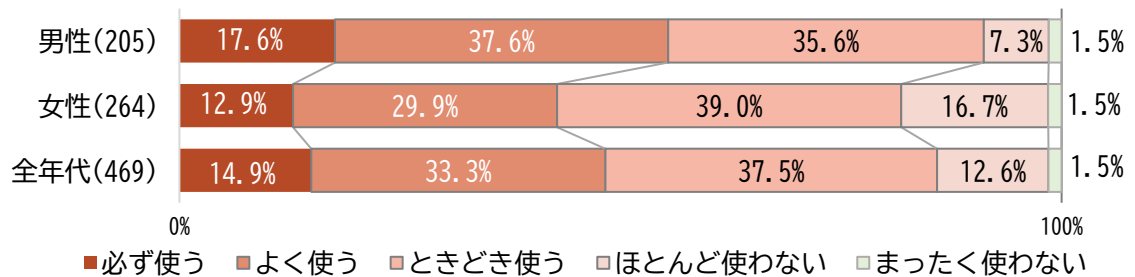


※それぞれの食品名に代表される食品群による、1日あたりの推定食塩摂取量 (g) を表しています。
(分析協力 会津大学)

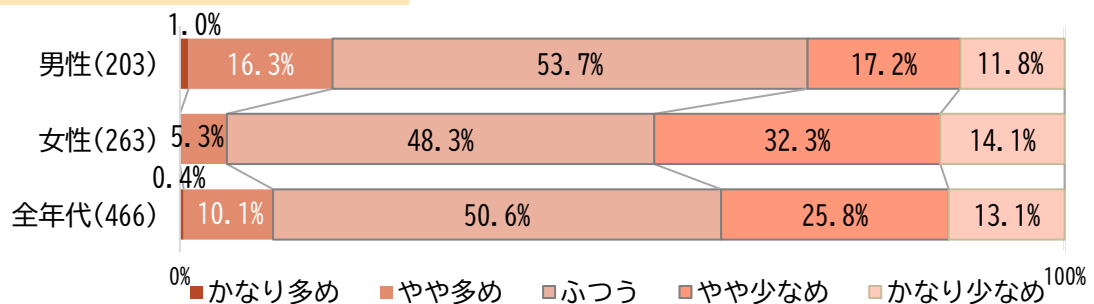
② 食塩の摂取に影響する行動の状況

食塩の摂取に影響する「調味料」の使用状況において、「食事の時に『必ず使う』」と回答した人は、女性の12.9%に比べて男性は17.6%と4.7ポイント高く、その使用量についても、「かなり多め」「やや多め」の人は男性が17.3%、女性が5.3%と、男性の割合が高い状況です。

調味料 (しょうゆ・ソース) 頻度

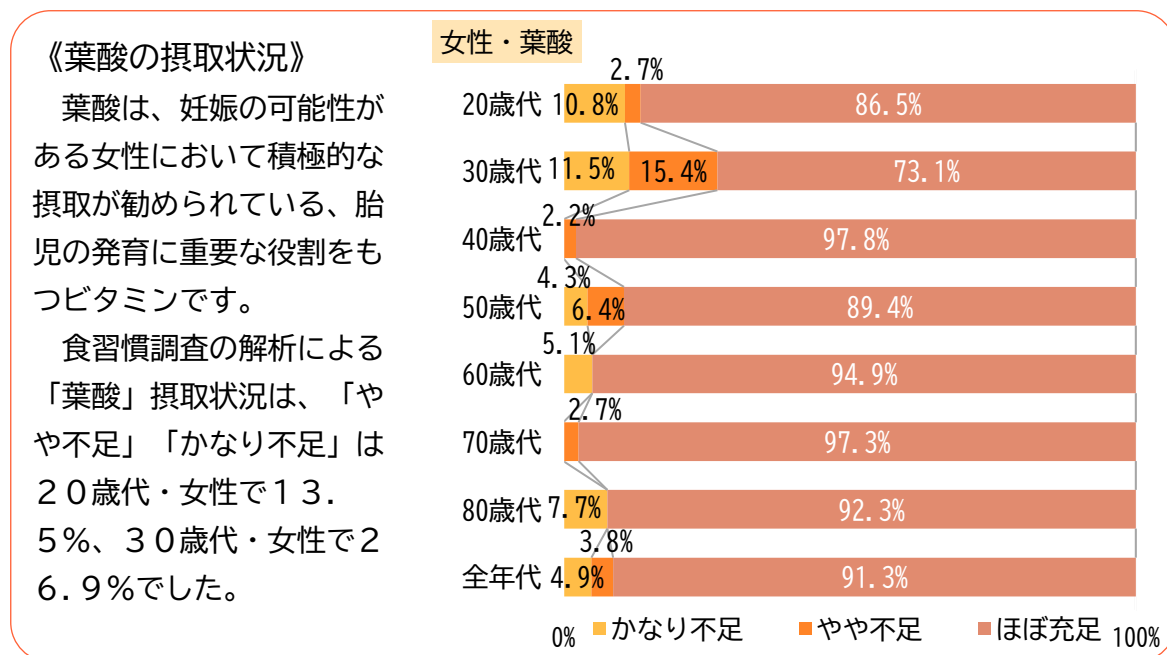


調味料 (しょうゆ・ソース) 量



③ 女性の葉酸⁶摂取不足者の状況

○女性の葉酸摂取不足者は若者世代（20・30歳代）に割合が高い現状

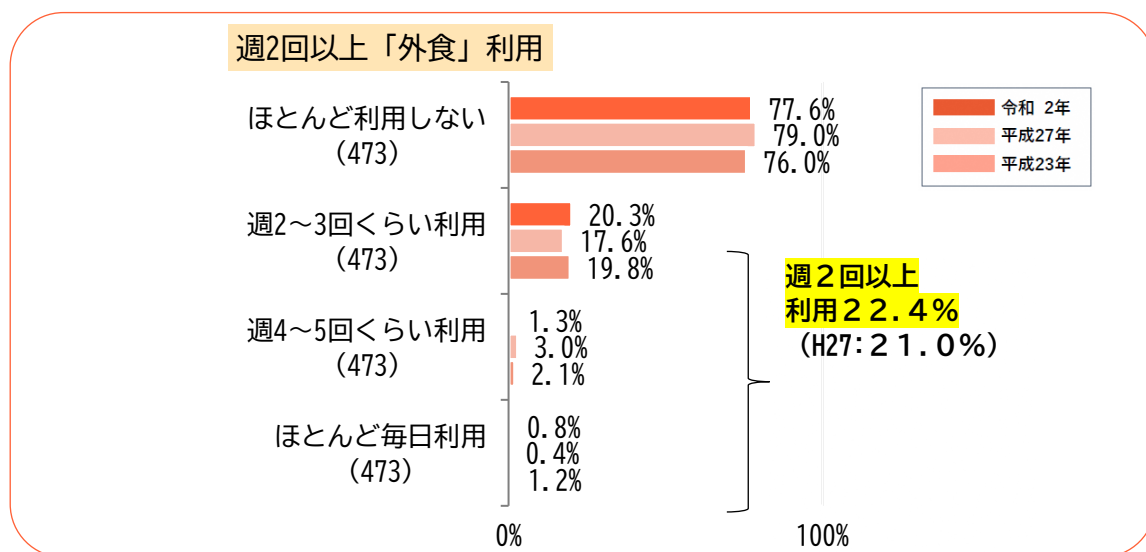


(3) 食環境と食の選択に関する状況について

① 外食の利用状況

○ 外食頻度が多い人は増加傾向

「外食を週2回以上利用する」人は、22.4%と中間評価調査時（平成27年）の21.0%より1.4ポイント増加しています。

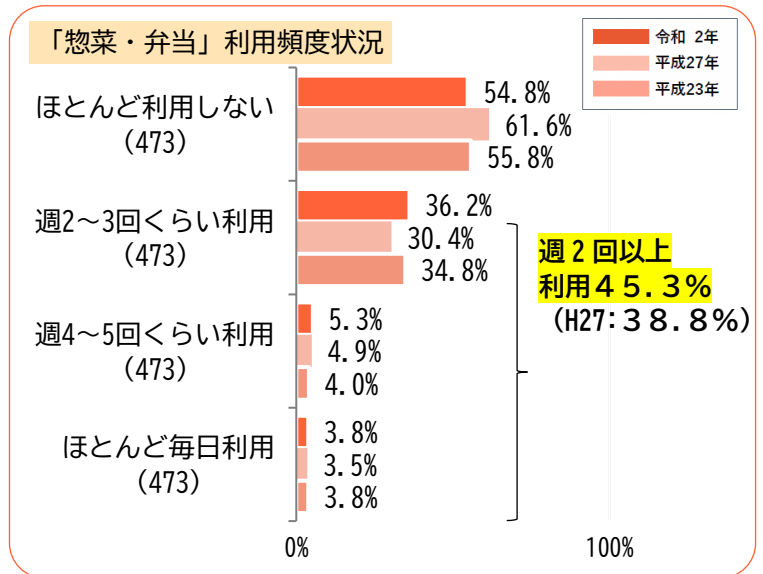


⁶ 葉酸（ようさん）：水溶性ビタミンの一つで、DNAの合成や血液をつくることを助けるビタミン。レバーや菜の花（緑黄色野菜）、枝豆に多く含まれ、妊娠初期に特に必要とされるため、日ごろから積極的な摂取が勧められている。

② 惣菜や弁当の利用状況と選択時の優先順位

○ 惣菜・弁当利用頻度が多い人は増加

「惣菜・弁当を週2回以上利用する」人は45.3%と中間評価調査時（平成27年）の38.8%より6.5ポイント増加しています。



○ 惣菜や弁当購入時に優先する項目の状況

「惣菜や弁当を購入する時何を優先しますか」に対して、男性・女性ともに「価格」を優先する人が多く、次いで「味」や「栄養バランス」を優先する人の割合が高い状況です。

性別	調査年	1位	(%)	2位	(%)	3位	(%)
男性	令和 2年	価格	61.1	味	42.5	栄養バランス	35.2
	平成27年	価格	55.3	味	41.5	栄養バランス	35.8
	平成23年	価格	60.2	栄養バランス	41.9	味	36.0
女性	令和 2年	価格	57.0	栄養バランス	48.5	味	44.4
	平成27年	価格	54.5	栄養バランス	53.1	味	38.5
	平成23年	価格	64.4	栄養バランス	58.8	味	41.9
全体	令和 2年	価格	58.9	味	43.5	栄養バランス	42.4
	平成27年	価格	54.8	栄養バランス	46.0	味	39.7
	平成23年	価格	62.5	栄養バランス	51.2	味	39.2

(4) 食の循環に関する状況について

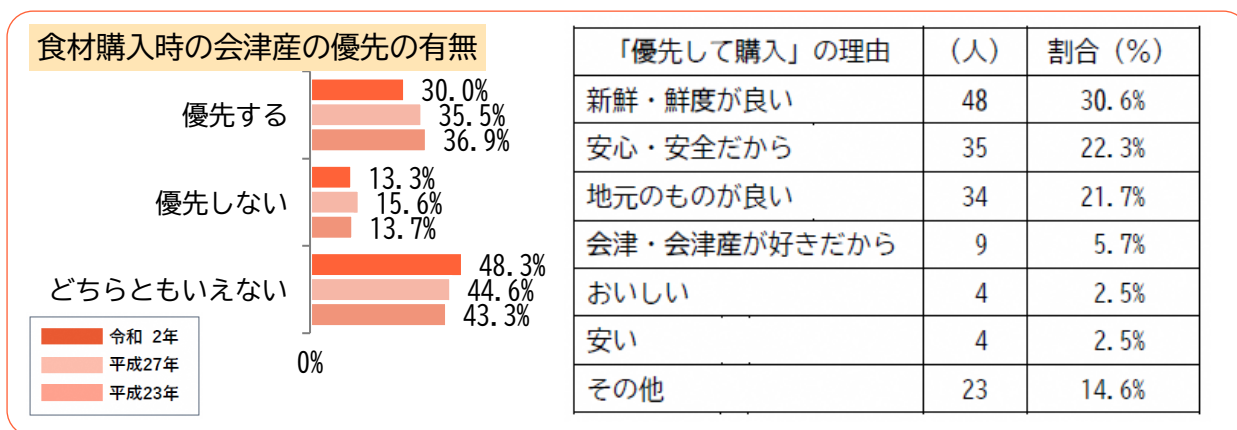
① 会津産の農産物の購入について

○ 食材購入時の会津産の優先の有無とその理由（全体に対する割合）の状況

「会津産の食材を優先して購入している」人は30.0%と、中間評価調査時（平成27年）の35.5%と比べて5.5ポイント減少しました。

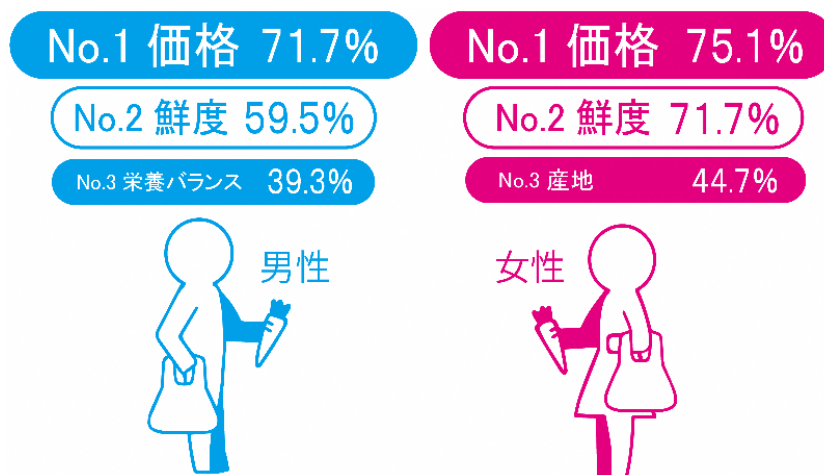
「優先しない」人は13.3%と、中間評価調査時（平成27年）の15.6%より2.3ポイント減少し、「どちらともいえない」人は48.3%と、中間評価調査時（平成27年）の44.6%より3.7ポイント増加しています。

「優先して購入している」人の理由としては、「新鮮」「安心」「地元のものが良い」が多く挙げられました。



○ 野菜や肉・魚、加工品などの食材購入時の優先項目

「野菜や肉・魚、加工品などの食材を購入する時何を優先しますか」という設問に対して、男性・女性ともに「価格」が最優先であり、次に「鮮度」を優先する人が高い割合を示しています。



(インフォグラフィックス協力 会津大学短期大学部)

性別	調査年	1位	(%)	2位	(%)	3位	(%)
男性	令和 2年	価格	71.7	鮮度	59.5	栄養バランス	39.3
	平成27年	価格	71.5	鮮度	63.8	栄養バランス	38.2
	平成23年	価格	69.9	鮮度	53.4	栄養バランス	38.1
女性	令和 2年	価格	75.1	鮮度	71.7	産地	44.7
	平成27年	価格	77.2	鮮度	75.6	産地	52.8
	平成23年	価格	79.9	鮮度	70.8	産地	54.6
全体	令和 2年	価格	73.5	鮮度	66.1	栄養バランス	42.4
	平成27年	価格	74.9	鮮度	70.8	産地	52.8
	平成23年	価格	75.4	鮮度	62.9	栄養バランス	44.2

② 生産者・食品加工業者・小売業者・消費者の集う研修会や活動の状況

○ 食育に関わる団体・機関

会津若松市食育ネットワーク参加団体（令和2年11月現在29団体）で、食育に関する様々な研修や活動、食育媒体の作成配付などを行っています。

市食育ネットワークによる食育の活動例

令和元年度実績（抜粋）

会員研修会3回（のべ161名参加）

市食育ネットワーク・シンポジウム（80名参加）



近くでとれたものを
食べることを地産地
消っていうんだって。



生産者（野菜をつくる人）と消費者（買う人・食べる人）が近くにいと、つくっているところが見え、手に入りやすく、作物の栄養素も減りにくいという良いことがあります。

わたしたちひとりひとりが心がけたい5つのアクションを紹介します。

- ①「今が旬」の食べものを選びましょう
- ②地元でとれる食材を日々の食事に生かしましょう
- ③ごはんを中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけましょう
- ④食べ残しを減らしましょう
- ⑤自給率向上を図るさまざまな取り組みを知り、試し、応援しましょう



※FOOD ACTION NIPPON(フード・アクション・ニッポン)より
以前の米・野菜中心の食生活から、年々、畜産物・加工食品・冷凍食品などの摂取量の増加と、日本の食糧自給率が約40%(カロリーベース)と、先進国の中でも最低であるというような状況と大幅な食生活の変化に伴い、国民全体でバランスのよい日本型食生活の普及と、食糧問題に取り組むための国民運動が2008より始まっています。

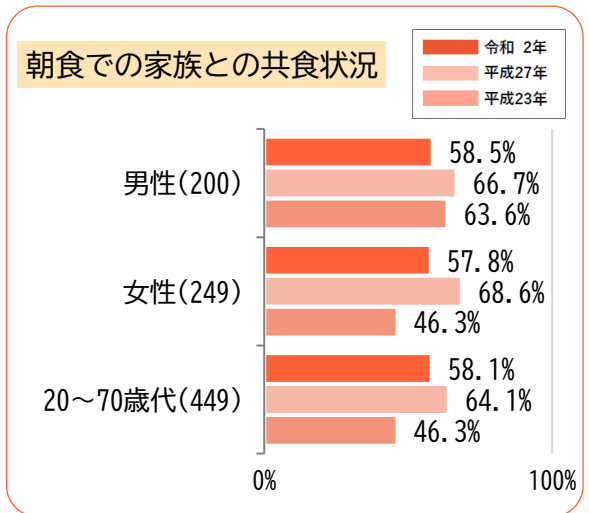
冊子「会津の美味しい野菜のはなし」作成・配付

(5) 食育に関する行動について

① 共食について（朝食）

○ 朝食で家族との共食をしている人は減少

「朝食は誰と食べる人が多いですか（週4回以上）」は、20歳代から70歳代において、「家族と食べる」と回答した人は58.1%と、中間評価調査時（平成27年）の64.1%と比べて6ポイント減少しています。

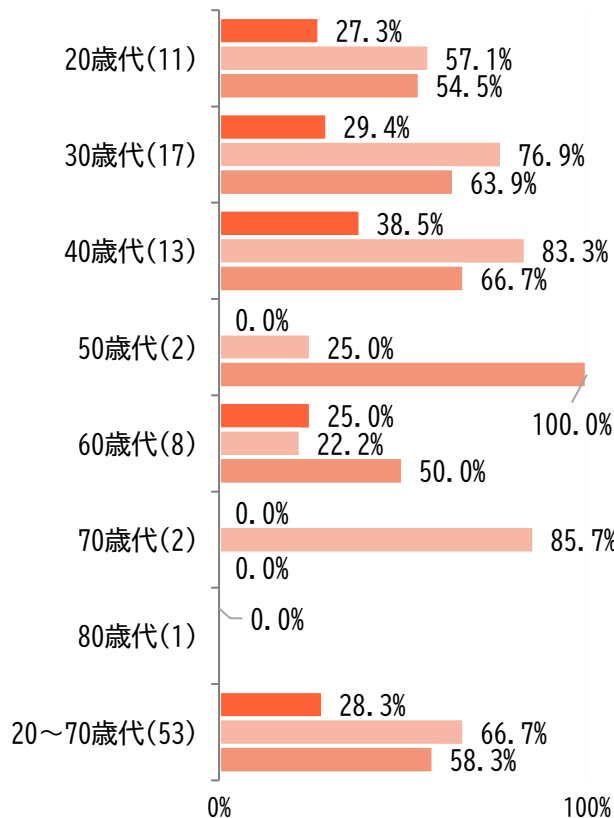


○ 「未成年者との同居家庭」において共食している人は減少

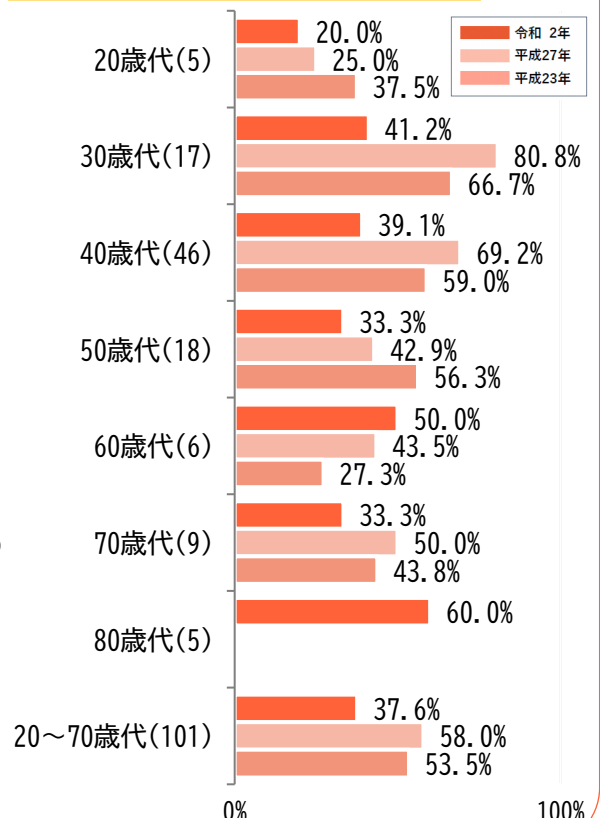
こどもとともに共食することは食育の実践につながります。家族構成において、乳幼児及び学童・生徒のいる家庭において、「週4回以上一緒に食べている」人は、20歳代から70歳代では、「乳幼児のいる家庭」で28.3%、「学童・生徒のいる家庭」で37.6%であり、中間評価調査時（平成27年）の66.7%・58.0%に比較して、それぞれ38.4ポイント・20.4ポイント、大きく減少しています。

《家族の中での未成年者「乳幼児」または「学童・生徒」有りにおける共食状況》

家族の中で「乳幼児」有り・共食状況



家族の中で「学童・生徒」有り・共食状況

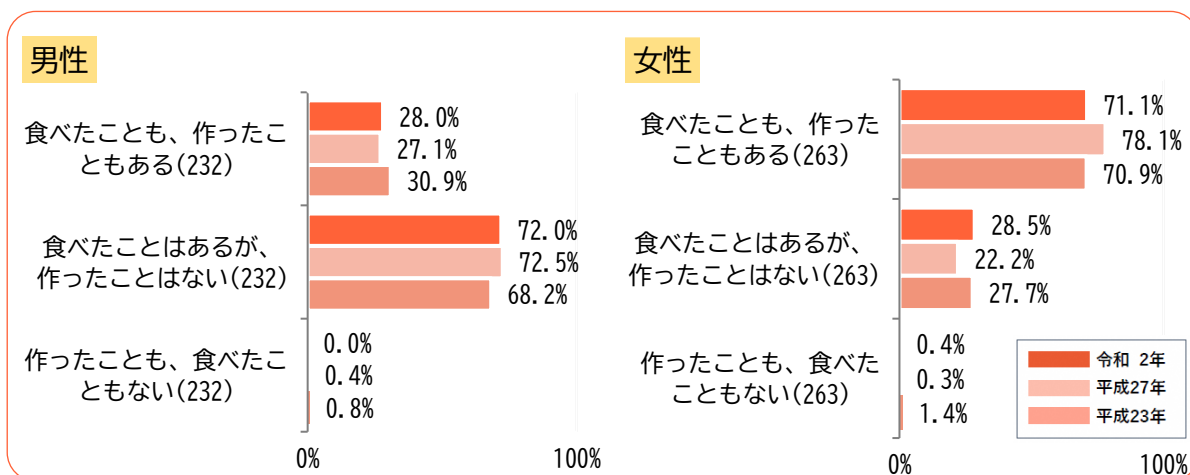


② 会津の郷土料理の食体験の有無について

○会津の郷土料理である「こづゆ」を食べたことや作ったことがある人の状況

男性で、「食べたことも作ったこともある」人は28.0%であり、中間評価調査時（平成27年）の27.1%より0.9ポイント増加しました。

女性で、「食べたことも作ったこともある」人は71.1%であり、中間評価調査時（平成27年）の78.1%より、7ポイント減少しました。男性と女性の「食べたことも作ったこともある」人には、43.1ポイントの差がありました。



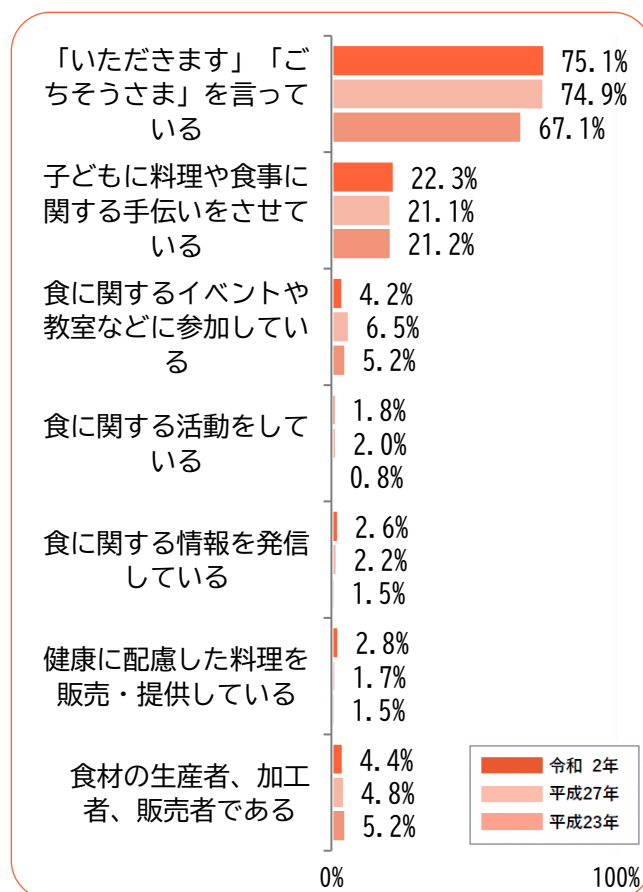
③ 食育行動について

○ 食育に関わっている内容の状況

家庭内や仕事、地域活動における食育に関する行動については、「『いただきます』『ごちそうさま』を言っている」人や、「こどもに料理や食事に関する手伝いをさせている」人の割合が高い状況です。

地域における行動については、「食に関するイベントや教室などに参加している」人は4.2%と2.3ポイント減少し、「食に関する活動をしている」人も1.8%と微減しました。

「食に関する情報を発信している」人は2.6%と微増しました。



食生活改善推進員による食育の活動例

市食生活改善推進協議会は、市内高等学校の協力を得て、こどもたちを対象に、減塩や栄養バランスのとれた食事の実践に役立つ伝達講習を行っています。

魚料理の調理実習のほか、かつおぶしと味噌、刻みネギでできる「かちゅ〜湯」を作りました。市販の味噌汁とともに試食して味を確かめ、塩分濃度を測り、減塩のための方法を学びました。

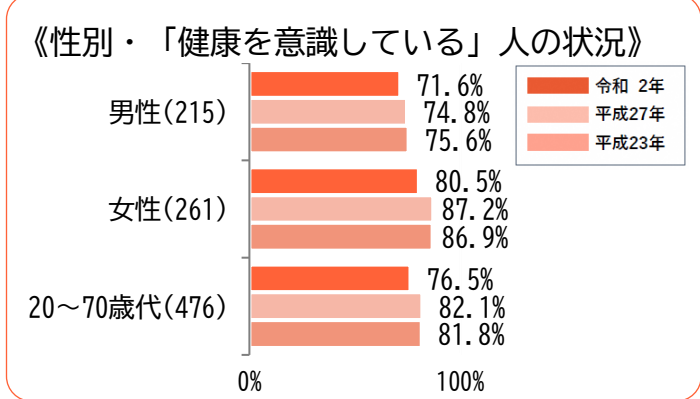
(県立葵高等学校「生活習慣病予防のための減塩推進スキルアップ事業」)



(6) 健康意識と日頃の食生活の悩みや不安等について

○ 健康を意識している人は減少

健康意識の有無について、「健康を意識している」人は、中間評価調査時（平成27年）と比較して、男性は71.6%と3.2ポイント減少、女性は80.5%と6.7ポイント減少しました。

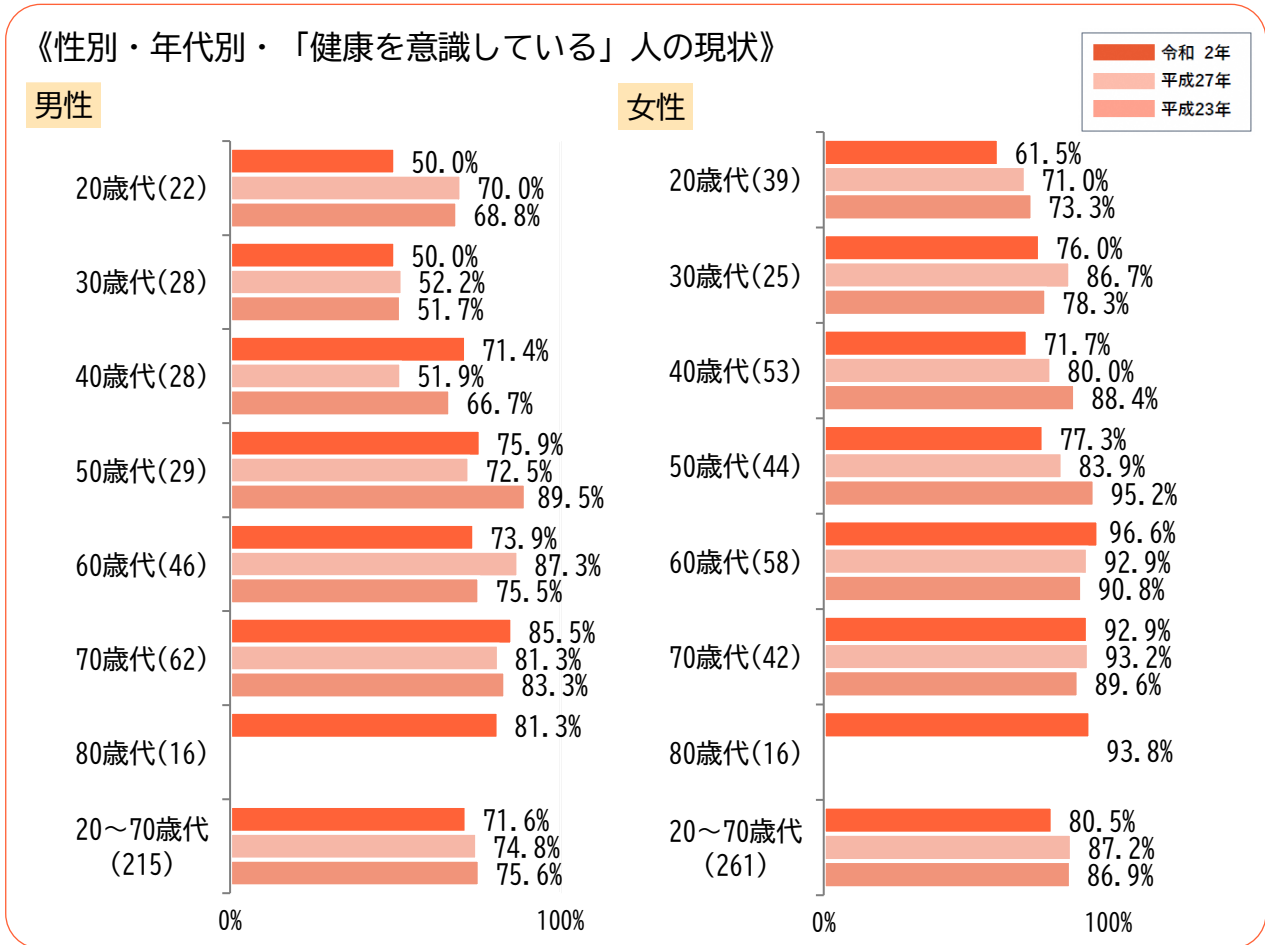


○ 性別・年代別にみた健康意識の現状

若者世代（20・30歳代）・男性で「健康を意識している」は半数程度でした。40歳以上において、男性は若者世代より関心が高くなっています。

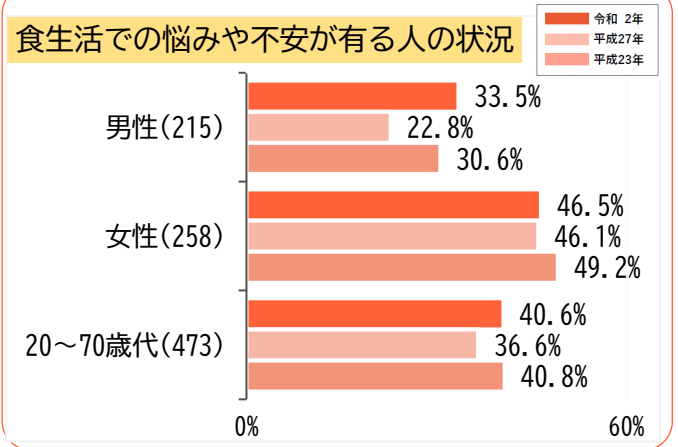
特に、40歳代・男性において、中間評価調査時（平成27年）より、19.5ポイント大きく増加しました。

女性は全体的に男性より関心は高く、男性も女性も、高齢になるほど割合は高くなっています。



○ 日頃の食生活での悩みや不安について

「食生活における悩みや不安を感じている」人は、女性が男性より高い割合を示す結果となりました。また、男性は33.5%と、中間評価調査時（平成27年）の22.8%より10.7ポイント増加、女性は46.5%と中間評価調査時（平成27年）の46.1%より0.4ポイント増加しました。



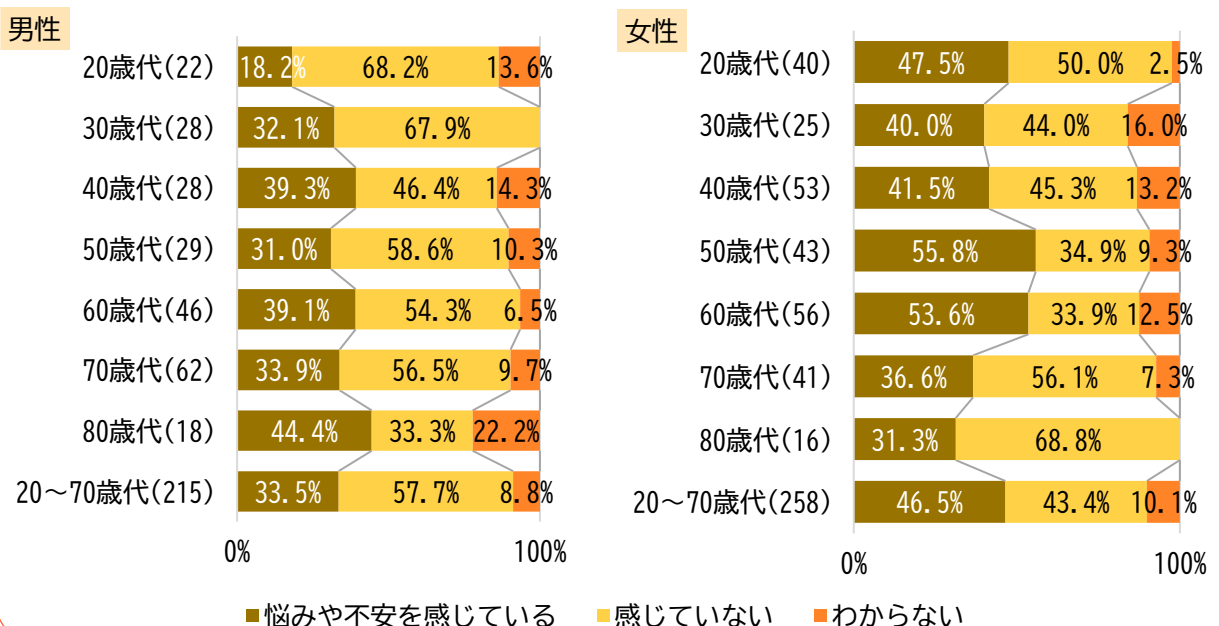
食生活の悩みや不安を感じている人は、男性は80歳代が44.4%、40歳代が39.3%、60歳代が39.1%、女性は50歳代が55.8%、60歳代が53.6%、20歳代が47.5%と他の年代より割合が高い状況でした。

「日頃の食生活での悩みや不安」の内容は、「自分の健康」が25.4%、「家族の健康」が17.3%、「自分の食生活上の問題」が16.5%、「家計や食費」が12.9%などでした。

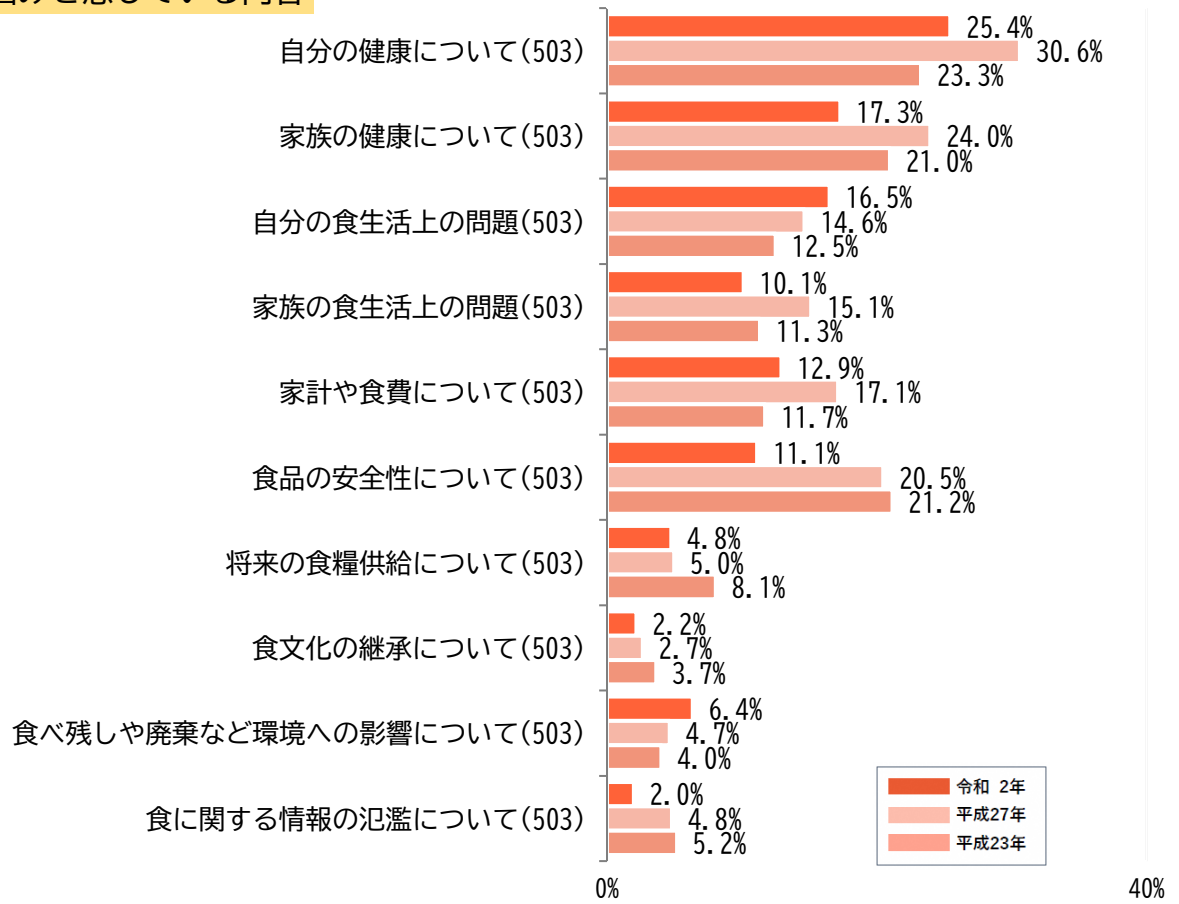
「食品の安全性について」は11.1%で、中間評価調査時（平成27年）は20.5%と9.4ポイント減少しました。

多くの項目で減少を示しましたが、「食べ残しや廃棄など環境への影響について」は6.4%と、中間評価調査時（平成27年）の4.7%より1.7ポイント増加し、「自分の食生活上の問題」の16.5%は中間評価調査時（平成27年）14.6%より1.9ポイント増加しました。

《年代別・食生活の悩みや不安の状況》



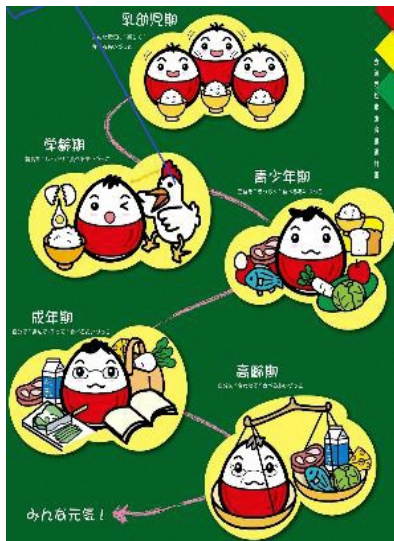
悩みを感じている内容



◎食育に関する意見交換より（抜粋）※計画策定ワーキング会議・策定会議意見より

●こどもから大人にいたるまでの食についての意見より

- ・朝食と夕食はしっかり準備することが必要（保育施設）
- ・大人になったら自分の料理は自分で作れるようになるために、小さなころから基礎づくりをする必要（地区組織）



- ・食育を通して、こどもに「おいしい」「楽しい」と感じてもらえる機会をいかにつくるかが大切（専門職）
- ・命をいただいて食べている、そこから感謝の気持ちが生まれるように、どう取り組むかが課題（保育施設）
- ・提供された料理をしっかり食べる教育が必要（事業者）
- ・安価で、栄養たっぷりの食事をこどもに食べさせるにはどうしたらよいか（保護者）
- ・1品でなく、1日分、1週間分など長期のレシピが欲しい（保護者）
- ・SNSには料理の投稿が目立つ。効果的な広報としての利用を（生産者）
- ・食の悩みや不安へのサポート体制の整備が必要（教育機関）
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組む理由は何か、簡単な言葉での表現が必要（教育機関、生産者）

- ・青少年の食育対策が必要（栄養士、事業者）
- ・高校生に地元との食のつながりを意識させたい（教育機関）
- ・男性の食意識を高めるための対策が必要（栄養士）
- ・こころの健康と食生活リズムは、密接に関係していることも忘れずに（栄養士、教育機関）
- ・レトルト食品の上手な使い方を伝えることが必要（栄養士）
- ・食物アレルギーをもつ人に寄り添うような支援が必要（保護者）

●食育における地産地消の推進についての意見より

- ・地元産農産物が入手しにくい。若い保護者にも入手しやすいような場所での販売も必要ではないか（保育施設）
- ・地元農産物を買うことをすすめるときに、近くでとれた「新鮮」なものであることをPRしてはどうか（栄養士）
- ・生産者として、食育においてどのような取組をすべきかがわかりにくい（生産者）
- ・地元で何を作っているのかの情報伝達、食品加工メーカーや生産者等がタッグを組んだ食育推進が必要（生産者、事業者）



●食育推進計画策定会議・計画策定アドバイザーの意見より

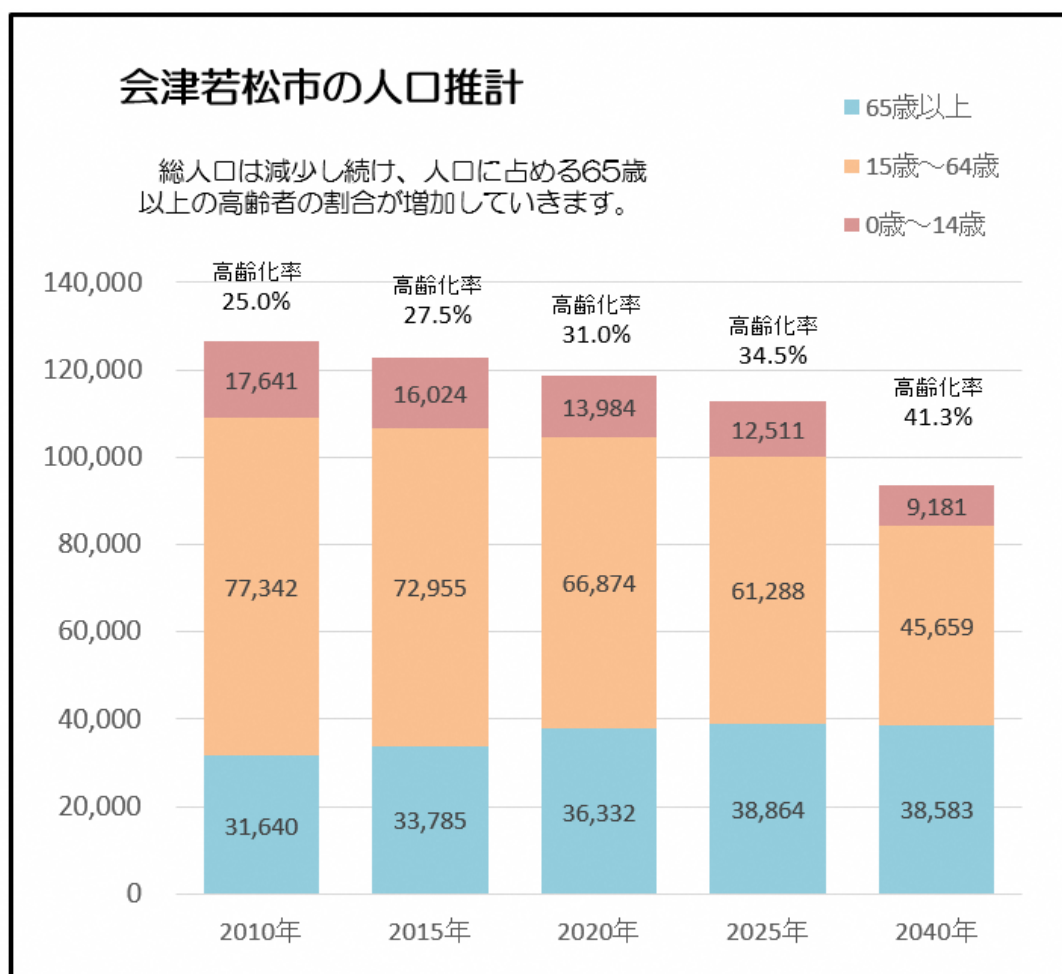
- ・みんなが動くしくみづくりが必要
- ・大人になって食の形が整うのは、小さなころの食育体験があってこそのことである
- ・「食の循環」には、生産から消費・食卓・廃棄までのこととともに、その流れを取り巻く環境にも目を向ける必要があるのではないかと
- ・食育に取り組むことが、どのような、明るく楽しい社会につながっていくのか、10年後の姿を共有してはどうか

2 食を取り巻く状況

(1) 人口の変化

市の総人口は減少し、若年人口、生産年齢人口が減少する中、高齢者人口が増加しています。

2025年（令和7年）には、いわゆる団塊世代すべてが75歳以上となる他、2040年（令和22年）には、いわゆる団塊ジュニア世代が65歳以上になるなど、人口の高齢化は、今後さらに進展することが見込まれています。



※本市長期人口ビジョンをもとに作成

- ・2010年、2015年は国勢調査による人口
- ・2020年は、10月1日現在の住基人口
- ・2025年以降は推計人口

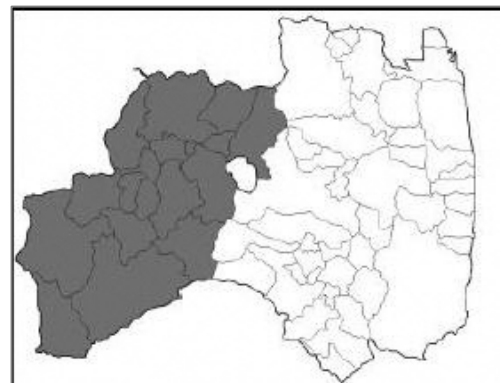
(2) 健康課題について

① FDB⁷分析より・会津・南会津地域の疾病の状況（レセプト⁸分析）〔抜粋〕

脳内出血は、会津・南会津地域において、男性・女性共に出現比が高い状況です。

ほぼ全ての項目において、会津・南会津地域は、外来に比べて入院のレセプト出現比が高い傾向を示しています。

「外来に比べて入院のレセプト出現比が高い」ということは、疾病が悪化してから病院で治療される方が多いことが考えられます。



病名別標準化レセプト出現比の見方：
数値が100より高い場合は、当該二次医療圏の受診率（加入者当たりレセプト件数）が福島県平均と比べて高く、数値が100より小さい場合は当該二次医療圏の受診率が福島県平均より低い。

《医療レセプト分析による病名別標準比レセプト出現比》

会津 ・南会津地域	男性			女性		
	入院+外来	入院	外来	入院+外来	入院	外来
2型糖尿病	85.06	99.94	84.52	79.90	101.27	79.17
脂質異常症	83.14	90.16	82.99	90.07	108.27	89.82
高血圧性疾患	91.42	108.32	90.87	91.03	113.14	90.40
虚血性心疾患	91.00	102.52	90.32	93.93	111.19	93.21
狭心症	91.28	107.35	90.39	93.51	113.68	92.68
心筋梗塞	72.57	76.67	72.15	70.63	83.76	69.13
心不全	84.72	89.85	84.20	90.60	103.65	89.44
脳血管疾患	87.36	113.40	85.54	86.04	122.50	83.81
くも膜下出血	109.18	120.77	107.94	94.41	122.14	91.21
脳内出血	110.36	108.40	110.72	120.54	131.89	117.78
脳梗塞	93.97	112.18	92.73	87.96	120.36	85.97
2型糖尿病に対する人工透析	92.28	80.27	94.31	75.80	77.25	75.44

(FDB:福島県版健康データベース 2019 報告より)

⁷ FDB：福島県による、健康づくり施策に活用するための、県国民健康保険連合会、県後期高齢者医療広域連合会及び全国健康保険協会県支部が保有する県民の約74%の健診・医療・介護の健康データを匿名化して収集した県版健康データベース。

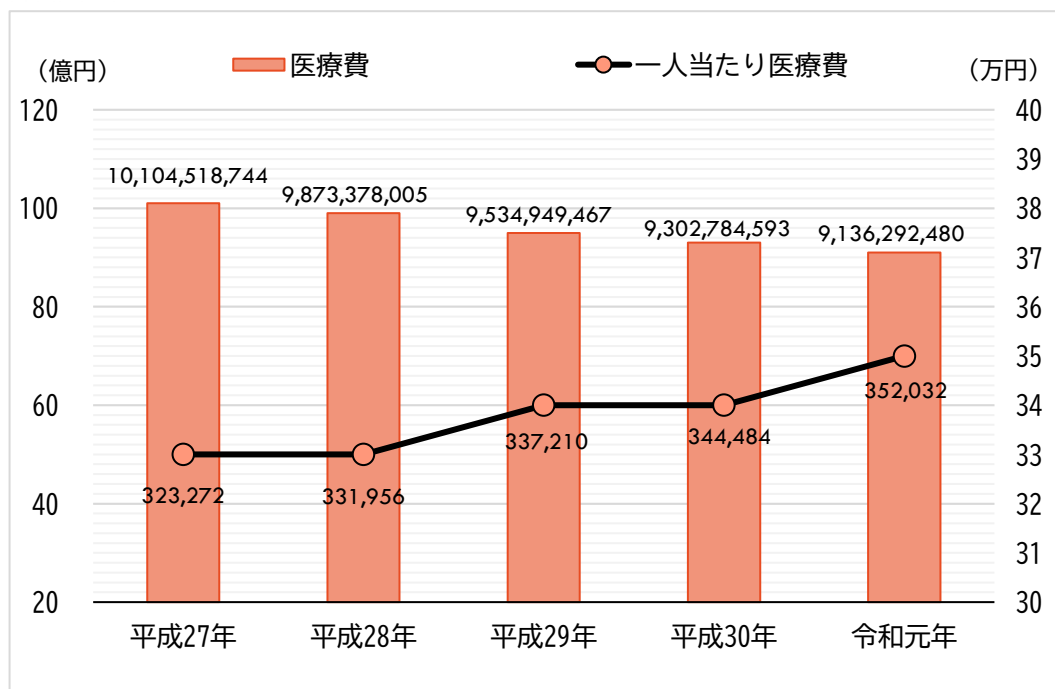
⁸ レセプト：患者が受けた保険診療について医療機関が保険者（市町村や健康保険組合）に請求する医療報酬の明細書。

② 国民健康保険医療費の状況

本市の国民健康保険医療費（総額）は、経年でみると年々減少傾向にあります
が、一人あたり医療費は、県内自治体の中では低い順位であるものの、年々増加し
ています。

また、食塩の過剰摂取が関連すると考えられる生活習慣病等受診状況において、
1件当たりの入院単価の県内順位は、外来単価の県内順位に比べて高く、重症化を
予防するための対策が必要となっています。

《国保医療費及び一人あたり医療費の推移》



《食塩の過剰摂取が関連すると考えられる生活習慣病等受診状況》

(1件当たりの外来・入院単価と県内順位)

疾病	年	入院 (円) [県内順位]	入院外 (円) [県内順位]
高血圧症	令和元年	676,885 [16位]	25,946 [53位]
	平成27年	581,010 [19位]	26,540 [40位]
脳血管疾患	令和元年	709,548 [19位]	29,781 [48位]
	平成27年	691,834 [14位]	28,786 [54位]

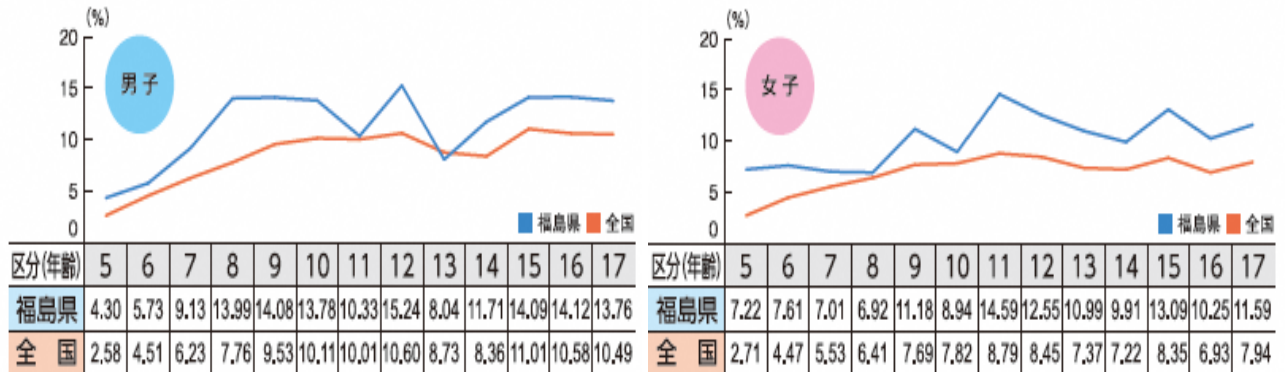
(市国民健康保険者平成27年度・令和元年度疾病統計より
県内保険者61(59市町村、医師国保、歯科医師国保)中順位)

③ こどもの肥満の状況

福島県の児童・生徒の肥満傾向児出現率は全国に比べて高い状況が続いています。
こどもの肥満は将来の生活習慣病のリスクとなるだけでなく、現在の児童・生徒自身の身体活動や健康状態にも大きく影響を与えるものです。

≪平成 30 年度肥満傾向児出現率（全国との比較）≫

県統計課編平成 30 年度学校保健統計速報（学校保健統計調査の結果速報）から

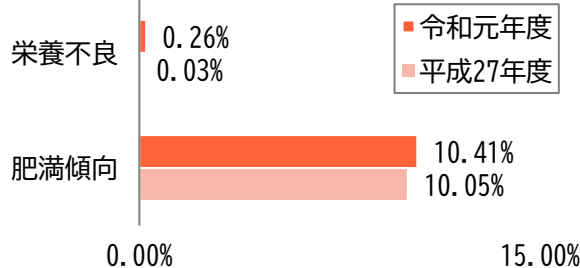


（福島県教育委員会 平成 31 年一部改訂「学校における肥満対応ガイドライン」より）

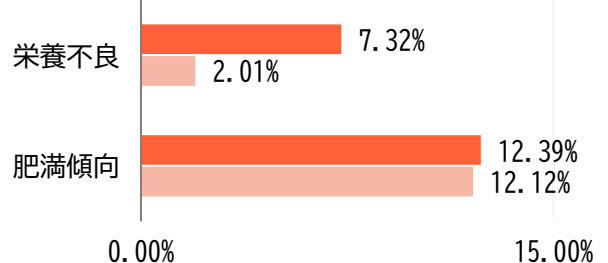
○会津地域におけるこどもの栄養不良・肥満の傾向は、どちらも増加傾向

本市を含む近隣地域（会津若松市・猪苗代町・磐梯町）における児童・生徒の体格別割合の変化をみると、児童・生徒ともに「栄養不良（肥満度－20%以下）」・「肥満傾向（肥満度20%以上）」（令和元年度）は、平成27年度報告に比べて増加傾向にあります。

小学生（栄養不良・肥満傾向）



中学生（栄養不良・肥満傾向）



（「学校保健調査（統計）」福島県学校保健会北会津支部養護教諭部会）

(3) 介護に関する状況について

本市の65歳以上の要介護・要支援認定数は7,284人（令和2年4月1日現在）、認定率は20.2%であり、前年度（平成31年4月1日現在）の20.4%に比べて0.2ポイント減少しています。

要介護認定は、後期高齢期に入ると大幅に上昇するため、団塊世代が75歳以上になる2025年（令和7年）には、認定者の増加が見込まれます。

本市は、全国平均等と比較して、軽度の認定者数（要支援1から要介護1まで）の割合が高いという特徴があります。

また、要介護度が進行しているケースも多い状況にあるため、今後一層、介護予防に重点を置き、この進行を抑える対策に重点を置く必要があります。

《要介護・要支援認定者数の推移》

（単位：人）

	総人口A	65歳以上（被保険者数）			高齢化率 B/A	要介護・要支援 認定者数C
		B	65歳 ～74歳	75歳以上		
平成12年	134,482	26,800	15,867	10,933	19.9%	2,609
平成18年	130,340	30,033	15,485	14,548	23.0%	5,010
平成24年	124,978	31,681	14,462	17,219	25.3%	6,215
平成31年	118,518	35,781	16,975	18,806	30.2%	7,286
令和7年	112,663	38,864	16,842	22,022	34.5%	7,868
令和22年	93,423	38,583	14,577	24,006	41.3%	9,238

*各年4月1日住基人口。令和7年、令和22年は長期人口ビジョンの現状推計。

要介護・要支援認定者数は、第1号被保険者数のみにあります。

(4) 地域の農産物について

本市では、四季によりさまざまな農産物が栽培・出荷されています。

特に、本市における振興作物は次のとおりであり、「食の陣」や地産地消に関する食育などにおいて、飲食店や宿泊施設における食サービスの提供や、料理教室などの注目食材として紹介しています。

《振興作物》

- ・ 土地利用型作物 水稲、大豆、そば
- ・ 園芸作物 【野菜】 トマト、アスパラガス、キュウリ、ホウレンソウ
サヤインゲン、ピーマン、イチゴ、サトイモ
【果樹】 会津みしらず柿、リンゴ、モモ、ブドウ、オウトウ
【花き】 トルコギキョウ、ストック、ラナンキュラス
【薬用】 会津人参
- ・ 畜産 会津地鶏、肉用牛

(「第3次食料・農業・農村基本計画」(アグリわかまつ活性化プラン21)平成29年度～令和8年度
第4章食料、農業及び農村に関し総合的かつ計画的に講ずべき施策より 抜粋)

○本市における地産地消と食のブランドの確立について

公設市場の機能活用や直売活動の推進などによる、良食味で高品質な地元産農産物の安定供給や消費拡大に取り組んでいます。

地域における様々な資源を活かした農業体験等を通じた食育の推進と、地元農産物や地域農業に対する理解が深まるような啓発を行っています。

消費者ニーズに対応した園芸作物などの生産推進と、会津人参や会津みしらず柿などの伝統ある農産物の生産の維持・拡大を進めています。

食のブランド確立に向けた生産者や実需者との連携による地元農産物を活用したメニューの提供や食の魅力の情報発信を行っています。

(「第3次食料・農業・農村基本計画」(アグリわかまつ活性化プラン21)平成29年度～令和8年度
第4章食料、農業及び農村に関し総合的かつ計画的に講ずべき施策より 抜粋)

(5) ごみの排出量について

環境に負荷をかけないために、「食の循環」を理解し、本来は食べることができたはずの食品の廃棄を防ぐことが大切です。

ごみの減量とリサイクルの推進は、衛生的な生活環境を維持し、限られた資源を有効活用することで、今生きている私たちだけではなく、将来の世代へと住みよい環境や豊かな資源を引き継いでいくことが目的です。

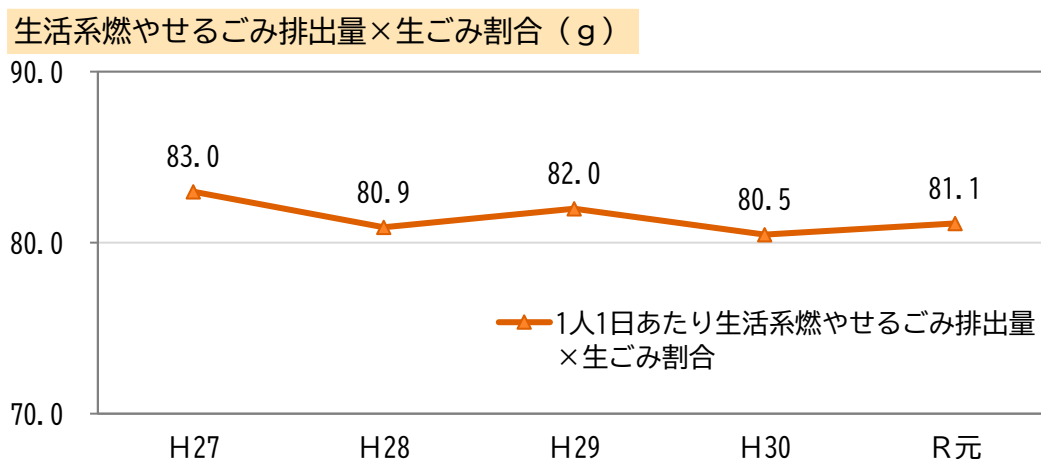
その目的の達成のため、本市では「会津若松市一般廃棄物処理基本計画（ごみ処理基本計画）」を策定し、「ごみを減らそうプロジェクト970（～一人1日あたりのごみ排出量970gを目指します～）」をスローガンとして、ごみの減量に関するさまざまな施策を進めています。

ごみ排出量は、大半を燃やせるごみが占めており、ごみの減量のためには燃やせるごみを重点的に減量、リサイクルしていく必要があります。

そのために、一人ひとりが「買いすぎ」による食材の無駄をなくし、台所や食卓で「3キリ運動」（食材の「使いきり」「食べきり」「水きり」）に心がけることは大変重要です。

また、飲食店での「食べ残し」を少なくするためにも、注文の時に食べきれる量を注文することも大切です。

《ごみ排出量の推移（単位：g）》



3 第1次食育推進計画の取組目標と達成状況・総括

平成23年3月に策定した第1次食育推進計画において、設定した目標値の達成状況は次のとおりです。

◎目標値達成状況

※調査時期：令和2年7月

〈達成状況の評価〉目標値と直近値を比較し、①～Cの4段階で評価

計算式：(直近値－基準値) ÷ (目標値－基準値) = 達成割合

区分	評価①	評価A	評価B	評価C
評価	100%達成 又は 増加	80%以上達成	80%未満 50%以上	50%未満 又は 減少

○朝食を食べる習慣のある人の増加	平成23年度	平成27年度	令和2年度	目標値	評価
・成人期（20歳代から70歳代）	85.7%	89.1%	83.2%	90%	C
・小中高生及び幼児			【参考値】		
幼稚園および認定こども園	(91.5%)	98.8%	100%	100%	①
小学校	(90.8%)	98.6%	98.8%		A
中学校	(88.7%)	94.7%	95.2%		B
高校(県全体値)	(89.9%)	96.4%	91.1%		C

※「小中高生及び幼児」については、平成23年度は東日本大震災により市健康意識調査結果（H24）、令和2年度は新型コロナウイルス感染症により令和元年6月実施の調査からの参考値となります。

○会津産の食材・料理を 食べるようにしている人の増加	平成23年度	平成27年度	令和2年度	目標値	評価
・会津産の食材を優先して 購入している20歳代から70歳代	36.9%	35.5%	30.0%	増加	C

○食育に取り組む 個人・家庭・団体・事業者数の増加	平成23年度	平成27年度	令和2年度	目標値	評価
・会津若松市食育ネットワーク 参加団体数	0	17	29	増加	①

調査結果（令和2年度）を見ると、中間評価時（平成27年度）に改善傾向にあった項目も、「朝食を食べる20歳代から70歳代」は85.7%が2.5ポイント減の83.2%、「会津産の農産物を意識して食べる20歳代から70歳代」は36.9%が6.9ポイント減の30.0%となりました。また、「市食育ネットワーク参加団体数」は幅広い分野から29団体（令和2年度）の参加となりました。

(1) 「指標1：朝食を食べる習慣のある人の増加」

さまざまな場面や媒体を活用して、朝食を食べることの大切さなどの広報啓発を進め、こどもから大人まで「朝食を食べる」意識を育てるため、保育施設や教育機関、栄養士、短期大学生、食品加工業者、生産者、事業者の方々など、あらゆる立場の方による意識啓発が図られるような取組を進めてきました。

〈取組概要〉

- 保育施設、教育機関、行政による広報啓発や栄養指導
- 朝ごはんに関する資料作成や食育ダンス作成への市食育推進キャラクター「こぼりん」の活用と、多様な担い手による朝食摂取啓発活動の実施 など

〈分析〉

「毎日・朝食を食べる20歳代から70歳代」は、減少傾向にありました。

全国的な傾向として、核家族化の進行や、共働き世帯が増加傾向にあるなどの社会的な背景が要因として考えられます。

特に、50歳代において、男女共に「毎日・朝食を食べる」人の割合は大きく減少しており、その要因には、家族構成人数が少数（1～3人）である人にその傾向が見られたことから、環境の変化が朝食摂取に影響を及ぼしていることが考えられました。（P6参照）

本市においては、他の年代より欠食者の多い若者世代（20・30歳代）の「朝食を週4日以上食べないことがある」人の割合は減少し、改善が見られています。（P7参照）

若者世代（20・30歳代）における改善には、教育機関や地域での食育や栄養指導により、こどもの頃からの「朝食を食べる」ことへの意識醸成の成果が現れてきているものと考えます。

今後も引き続き、保育施設や教育機関、地域での食育や栄養指導を進めるとともに、栄養バランスの良い朝食を手に入れやすくするなど、望ましい食行動をしやすい食環境づくりを進めます。

また、望ましい食行動のためには、保育施設や教育機関、事業所など、さまざまな職域の栄養士との連携による栄養指導や食育の推進を図る必要があります。

併せて、気づきを促すためのSNS⁹やホームページなど、様々な媒体を活用した切れ目ない情報発信を進めます。

⁹ SNS（エス・エヌ・エス）：Social Networking Service の略。登録された利用者同士が交流できるウェブサイトの会員制サービス。

(2) 「指標2：会津産の食材・料理を食べるようにしている人の増加」

給食での地元産食材利用促進や、食材に関する情報の提供などの食育、市政だよりや広報媒体の活用などの意識の啓発に取り組んできました。

〈取組概要〉

- 保育施設や教育機関等における地元産食材を使用した給食の提供や、地元産の食材や食文化を知るための食育
- 「食の陣」による季節ごとの旬の食材の紹介や、市内飲食店でテーマ食材を使用した料理の提供
- 市食育ネットワーク参加団体による地元産食材への理解を深めるための研修会の実施や地域産食材を紹介する教材の作成・配布

〈分析〉

「会津産の食材を優先して購入している20歳代から70歳代」は、減少傾向にありますが、同時に、「会津産の食材を優先しない20歳代から70歳代」も減少しています。（P20参照）

「優先して購入している」人の理由には、「新鮮・鮮度が良い」「安心・安全だから」「地元のものが良い」があり、「産地」より、「鮮度」という視点で選ぶ人の割合が高い状況でした。（P20参照）

「野菜や肉・魚、加工品などの食材購入時に優先する項目」では、「産地」よりも、男性・女性ともに「価格」や「鮮度」を優先する傾向がありました。（P20参照）

本市は野菜や果樹の産地であり、これらの地域産食材は輸送距離が短く「鮮度」良く食卓に届きやすいという利点があります。

今後は、市地産地消推進協議会や直売所連絡会議等と連携し、「会津産食材の魅力」の啓発を進めるとともに、食材に関する情報の提供などの食育において、産地が地元であることの強みを生かし、食材の栽培の様子を観察したり、地元産ならではの「新鮮さ」の理解促進を図ることにより「会津産の食材を優先して食べる」人の増加の可能性があると考えます。

(3) 「指標3：食育に取り組む個人・家庭・団体・事業者数の増加」

広く、食育への理解を進め、多様な担い手となる団体、事業者等への参加を働きかけてきました。

〈取組概要〉

- 食育についての市生涯学習出前講座や地区における出前講座の実施
- 市食育ネットワークにおける研修会の実施や活動の充実と広報
- 市食育ネットワーク・シンポジウムでの事例紹介

〈分析〉

市ホームページで紹介されている食育情報や市食育ネットワークの活動や研修会などへの問い合わせを契機として、多数の団体・事業者が参加を希望されています。

近年は、食に関する事業者の方々以外にも、健康づくりや地域の食文化に関する事業者の方々など、多岐にわたっての参加要望を頂き、29団体参加（令和2年11月現在）の組織となっています。（P21参照）

食育活動参加希望数の伸びの要因には、地域の健康課題や食育の役割に関する情報提供、活動の活発化、異業種が食育によりつながる、交流の場づくり等があったものと考えております。

今後も、市食育ネットワーク活動は、本計画基本理念の実現のために欠かすことのできない、地域の力として、多様な事業者・団体からの参加を進め、市健康課題に関する情報提供を行うなど、食育におけるネットワーク活動の活性化に努めてまいります。

(4) 第1次計画の総括について

市においては、平成23年度に第1次計画を策定し、個人・家庭・学校・地域・団体・事業者等が“食育”によりつながることで、市民一人ひとりが健康で生き生きと自分らしく暮らすことができるよう、計画に基づき取組に努めてまいりました。

策定から10年間で少子高齢化が進み、単身世帯の増加や生活スタイルの変化など社会生活が大きく変化している中で、食材に恵まれた食文化を持つ地域の特性を生かしながら、年代ごとに目指す姿の実現のために重点テーマを設定し、食育の推進を図ってまいりました。

計画の進行管理にあたっては、3つの評価指標を掲げ、食育ネットワークなどの関係機関の皆様と連携して取組に努めてまいりました。

○評価指標（数値目標）について

「朝食を食べる習慣のある人の増加」及び「会津産の食材・料理を食べるようにしている人の増加」の2つの指標においては、目標達成に至らない一方、「食育に取り組む個人・家庭・団体・事業者数の増加」の指標においては、大きく増加しました。

これは、多様な担い手となる団体や事業者が増えたことにより、地域一丸となった食育推進活動の展開への足掛かりになったものと考えます。

○数値目標以外の効果について

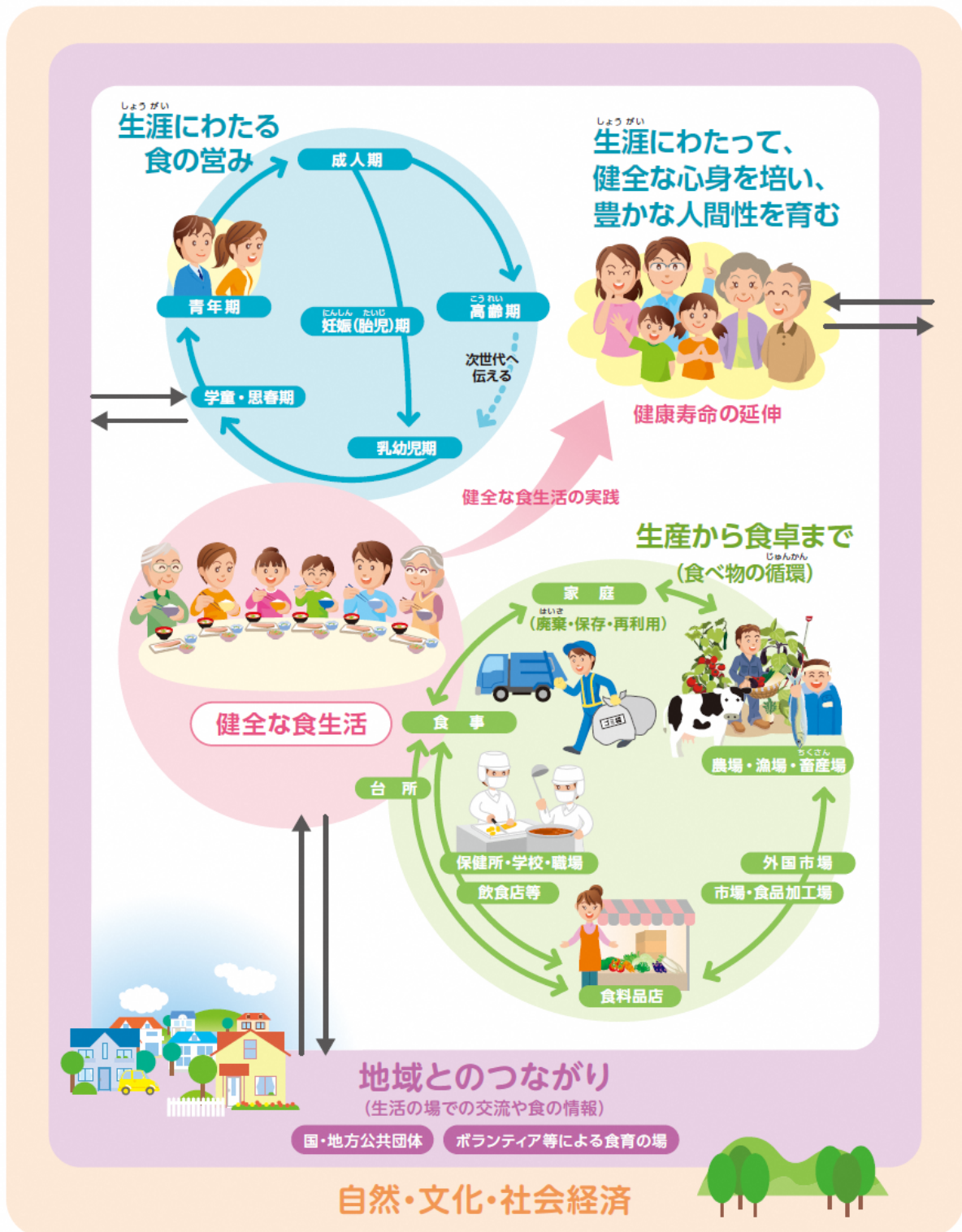
平成27年の中間評価では、地域の栄養状態を把握するための食習慣調査の実施により、たんぱく質の多い食品を使った料理（主菜）を多く食べる傾向がありました。また、若年者では脂質の摂取が多く、高血圧症等の方は間食での嗜好品の摂取が多いことなどが調査の結果明らかになっており、平成28年度からは、調査結果から導かれた課題に対応した取組に努めてきたところです。

具体的には、本市の健康課題への対応として、生活習慣病予防への取組が重要ですが、民間飲食店等による野菜多め・塩分や量控えめメニュー化の取組や、ラーメン提供店における「スープ残しますカード」設置など、地域での減塩対策の取組が開始されたところであります。

また、メタボリックシンドローム該当者かつ高血圧者の割合が高い地域において、塩分計の地区での活用や、地区公民館や地域包括支援センター等と共に実施した減塩講座など、生活習慣病予防・改善のための食育の取組も開始し、数値目標以外の部分での広がりが見られています。

第1次計画の推進において、地域における詳細な栄養状態を把握するための食習慣調査や分析結果を踏まえて、さまざまな食育活動を展開してきたところであり、今後も一層、本市の健康課題の解決に向けた食育の推進が求められています。

実践の環を広げよう



(農林水産省「食育ガイド」より)