

# 会津若松市食育推進計画中間評価報告書

平成 28 年 8 月

会津若松市健康増進課

## 目 次

I	「会津若松市食育推進計画」の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P 1～5
1	取り組みの経過	
2	目指す姿と行動目標	
3	取り組みの方針と具体策	
4	計画の進行管理と評価	
5	中間評価	
II	市食育推進計画の中間評価の方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P 6
1	評価の目的	
2	評価方法等	
III	計画の中間評価等・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P 7～21
1	計画への取り組み状況	
2	計画の指標の進行状況と評価	
3	「食」に関する調査・分析結果	
4	今後の取り組みの視点	
IV	食育推進のための今後の取り組み・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P 22～24
1	子どもの頃からの食育について	
2	成人における食育推進について	
3	食育推進のための地域での関係づくりと評価について	
参考資料 1	「食」に関する調査・分析に係る作業等の経過	
参考資料 2	食育調査検討会での意見	

# I 「会津若松市食育推進計画」の推進

## 1 取り組みの経過

女性の社会進出や単身世帯の増加、高齢化の進行、生活スタイルの変化等を背景に、食の多様化が大きく進展している一方、栄養の偏りや不規則な食事等が大きく関係すると考えられる“肥満”や“生活習慣病”等が健康課題として表れており、食への意識が希薄になっていくことが懸念される現状にあります。

このような状況を踏まえ、国を挙げて効果的に食育推進を図るため、平成17年6月に食育基本法が制定され、平成18年3月には、国の食育推進基本計画が策定されました。

本市においても、全市一丸となった市民運動として食育を推進するため、平成14年度と平成19年度に実施した「市健康意識調査」の結果や、平成21年度の「地産地消に関する調査」等の結果を踏まえ、市食育推進計画策定ワーキンググループでの討議や市食育推進計画策定会議の審議を経て、平成23年3月、食育基本法第18条に基づく市町村計画として「会津若松市食育推進計画」を策定しました。

市では、市民が主体的に食育に関わっていただけるよう、食育推進計画に基づき、食生活改善推進員（ヘルスマイト）の養成をはじめ、食育に主体的に取り組む個人・家庭・地域・団体・事業者を結ぶ「会津若松市食育ネットワーク」への支援など、食育に関する人材の育成や食育活動の内容充実、活動に関する情報交換などに取り組んできました。

現在、市食育ネットワークをはじめ食育人材リスト掲載団体など様々な団体等により、子どもから高齢者まで幅広い年齢層に対し、各種講座や研修会、調理実習の開催など食育に関する取り組みが行われています。

## 2 目指す姿と行動目標

### (1) 目指す姿

「食で育む『こころ』と『からだ』の元気なあいづっこ」

### (2) 行動目標

目指す姿の実現のために、市民一人ひとりが取り組むものとして次の4つを挙げます。

行動目標	内 容
食を楽しむ	家族や仲間との食卓でのコミュニケーションや、料理を作って食べる体験、他の人に食べさせて感じる喜び、汗を流しての農業体験など、食を通した様々な体験を楽しみます。また、会津の行事食や郷土食である「こづゆ」などにより、食を通しての家族団らんを伝えていきます。
リズムある食習慣づくり	一日三食しっかり食べることを身につけ、「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組めます。大人は、個々の労働形態に合った、望ましい食生活リズムの実践ができるようにすることを目指します。
バランスの良い日本型食生活の実践	主食・主菜・副菜が基本となる日本型食生活の良いところを身につけ、日本の食文化である「あいさつ」「はしの使い方」などを身につけ、地元産物や旬の素材を取り入れた食生活の実践を目指します。
食を取り巻く環境づくり	個人・家庭・地域・団体・事業者等が手をつないで食育を進めます。 皆で力を合わせて、もったいない運動やエコなども踏まえ、食育の様々な取り組みに参画できることを目指します。

### 3 取り組みの方針と具体策




#### (1) 取り組み方針



- 食に関する課題や情報を子どもも大人もみんなが知ることができるようにしていきます。
- 保育所・幼稚園や学校等で進められている食育の取り組みを、個人・家庭・地域・団体・事業者等でも実践できるようにしていきます。
- 会津の豊かな地域食材の利用を進めるとともに、食文化を知り、次の世代へ継承していきます。

#### (2) 取り組みの具体策

##### ① 各年代ごとの重点テーマ

各年代ごとに、目指す姿の実現のため重点テーマを設定し、個人・家庭・地域・団体・事業者等が協力・連携しあい食育をみんなで進めます。

年 代	重点テーマ・取り組みの視点
乳幼児期 (主に0-5歳) 	「みんな元気に“楽しく”食べるあいづっこ」 ～規則正しくリズムをもって、バランスよく家族や仲間と共に“楽しく”食べる姿～ (1)リズムある食習慣 (2)五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）を使って食べる (3)各方面（個人・家庭・地域・団体・事業者等）で、家族や仲間と一緒に食べる楽しさを育てる (4)親世代の学び
学齢期 (主に6-14歳) 	「朝食を“しっかり”食べるあいづっこ」 ～朝食をバランスよく、適量に“しっかり”食べる姿～ (1)「早寝・早起き・朝ごはん」 (2)バランスの良い日本型食生活の実践 (3)家庭・地域で体験・実践
青少年期 (主に15-24歳) 	「三食を“きっちり”食べるあいづっこ」 ～一日三食バランスよく“きっちり”食べる姿～ (1)食の自立を図る (2)単身者の食生活

年 代	重点テーマ・取組の視点
成年期 (主に25-64歳) 	「自分で“選んで・作って” 食べるあいづっこ」 ～一日三食、自分に合った食材や料理を見る目を持ち、 バランスよく“選んで・作って” 食べる姿～ (1)生活習慣病の予防 (2)労働形態を考慮した食生活 (3)単身者の食生活 (4)外食・中食 <sup>1</sup>
高齢期 (65歳以上) 	「自分に“合わせて” 食べるあいづっこ」 ～自分の体調や健康状態に合わせて食事量や内容を (自分に)“合わせて” 調節していける姿～ (1)生活習慣病の予防やからだの機能の維持 (2)外食や配食サービス

## ② 食育に関するネットワーク化

食育を進める個人・家庭・地域・団体・事業者等が、市民が主体的に食育に取り組んでいく事ができるようにネットワーク化を進め、協力・連携して活動をしていきます。

ネットワーク化により、食育推進計画と個々の食育の取り組みとの調整を図る他、情報交換や事例発表、構成員による学習会などを行い、会員間の連携・協力体制を構築し、地域での食育マンパワーの増加と、内容の充実を図ります。

また、年度ごとに重点目標を明らかにし、それをしっかり共有しながら市民運動として食育を進めます。

<sup>1</sup> 中食:惣菜や弁当などの調理済みの料理を購入して食べること

## 4 計画の進行管理と評価

計画の進行管理にあたっては、各方面での食育事業の現状把握に努めていきます。

計画における評価指標と目標値は以下のとおりです。

評価指標	目標値
朝食を食べる習慣のある人の増加	・成人 90% ・小中高生及び幼児 100%
会津産の食材・料理を食べるようにしている人の増加	増加
食育に取り組む個人・家庭・団体・事業者数の増加	増加

## 5 中間評価

市食育推進計画は、平成23年度から平成32年度の10年間を計画期間とし、中間年にあたる平成27年度に中間評価を実施し、必要に応じて随時見直しを行うものとします。

## Ⅱ 市食育推進計画の中間評価の方法

### 1 評価の目的

市食育推進計画は中間年度にあたる平成27年度に、目標を達成するための取り組みについて中間評価を行い、必要に応じて計画の随時見直しを行うこととしています。

また、平成32年度に最終評価を行います。

### 2 評価方法等

計画の評価は次の作業により実施します。

#### 【現状の把握と資料収集等】

- ① 年代ごとの重点テーマ別取り組み内容に応じた状況の確認
- ② 計画目標の達成状況の確認のための調査
- ③ 現在の市民の食習慣と健康課題を見出すための「食」に関する調査
- ④ ③の調査結果についての専門家からの意見の聴取等
- ⑤ 市民の食に関する問題・課題の抽出

#### 【計画の中間評価等】

- ⑥ ②の結果から計画の指標についての中間評価を行うとともに、  
①～⑤の結果から今後の食育推進のために必要な取り組みを検討




### Ⅲ 計画の中間評価等


#### 1 計画への取り組み状況

##### 【年代ごとと重点テーマへの取り組み状況】

各年代ごとの重点テーマ設定のもと、次のとおり取り組みました。

##### 子ども関係

年代ごとの 重点テーマ	取 り 組 み 内 容	
	計 画	平成 23-27 年度までの取り組み
乳幼児期 (主に0-5歳) みんな元気に 楽しく食べる あいづっこ 	(1) 乳幼児健康診査や離乳食教室等、保育所・幼稚園等で基本的な生活習慣を整えることの大切さを再確認していきます。 (2) 保育所・幼稚園等での、保育所保育指針、幼稚園教育要領に基づいた給食や行事、講演会等を通じて、子どもと保護者が様々な食材に触れたり、食べたりする体験、食の情報を得る機会を増やしていきます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・母子保健事業（乳幼児健診、離乳食教室など）での栄養指導</li> <li>・保育所・幼稚園・認定こども園での育児教室・親子試食会・保護者向けのレシピカード配布など</li> <li>・就学児健診や公民館事業などによる子どもに関わる各種社会教育活動での食育</li> <li>・保育所等での給食提供と食育活動（配膳やサンマの骨取り等の経験） など</li> </ul>
	(3) 地域で子育てをしている親子が、気軽に子育て支援センター等に参加することができ、子育てが楽しいと感じられる様々な支援を増やしていきます。 (4) 食品加工業者や調理師、ヘルスメイト等の協力・連携により、郷土食や伝統食などを伝える機会を増やしていきます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育ネットワーク（生産者）による栽培活動研修会実施</li> <li>・「レッツ！こぼりんダンス」作製と食育活動での活用（企画者：市食育ネットワーク・会津大学短期大学部高橋ゼミ 2014）</li> <li>・食育ネットワーク（地域団体、事業者）による食育体験活動の実施と協力関係づくり（親子クッキングや栽培活動、豆腐やこんにゃく、納豆作り体験教室等）</li> <li>・食育ネットワークによる食育に関する人材リストの登録募集・リスト作成・配布</li> <li>・食生活改善推進連絡協議会によるよもぎだんごやちまき作り、地域との芋煮会開催、郷土の食文化伝達講習や広報及び望ましいおやつ作り教室 など</li> </ul>

<p>学齢期 (主に6-14歳) 朝食を“しっかり”食べる あいづっこ</p>  <p>(学齢期)</p>	<p>(1) 学校は「食育全体計画」等により、朝食摂取をはじめとした望ましい食生活を実践していくことができるよう指導していきます。</p> <p>(2) 基本的な生活習慣の確立と栄養の「質」と「量」を考慮したバランスの良い朝食摂取を進めます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小中学校、幼稚園等での朝食について見直そう週間運動の実施</li> <li>・食に関する指導事例集作成</li> <li>・ふくしまっ子栄養教室の実施</li> <li>・「いただきます。ふくしまさん」事業による地元農産物の給食利用推進 など</li> </ul>
	<p>(3) 各方面が協力・連携して食育に関する教室やイベント等を実施します。</p> <p>(4) ネットワーク化や交流により、生産者や食品加工業者、調理師、ヘルスメイト等が協力・連携して食育に取り組みます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活改善推進連絡協議会による子どもクラブや児童館でのクッキング体験（望ましいおやつ、ちまき、野菜たっぷり汁で食べるうどん作り体験等）</li> <li>・調理師を講師とした親子料理教室</li> <li>・学校と地域（事業者）共催による子ども食育活動（“お弁当の日”推進、スーパーマーケットによるファイブ・ア・デイ食育体験ツアー、全国親子クッキングコンテストなど）</li> <li>・「レッツ！こぼりんダンス」を活用した肥満予防を目的とした活動</li> <li>・地産地消まつりでの食育体験や、地元食材を使った「地産地消くん」づくりコンテストなどの食育活動 など</li> </ul>

## 成人関係

年代ごとの 重点テーマ	取 り 組 み 内 容	
	計 画	平成 23～27 年度までの取り組み
成人共通	<p>(1) 各方面が協力して、この時期における課題や食育に関する情報提供をしていきます。</p> <p>(2) 各方面が協力・連携して、食育に関する教室やイベント等を実施します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育ネットワーク作成の食育人材リストを活用した出前講座</li> <li>・食育ネットワークによる関係者研修の実施（H24～）</li> <li>・市・食育ネットワークによる食育に関するシンポジウムの実施（H24～）</li> <li>・食生活改善推進員養成育成事業（研修事業）の実施</li> <li>・食生活改善推進連絡協議会による地区栄養教室、家庭での個別塩分測定、普及啓発活動、一人暮らし高齢者・介護者家族栄養教室の実施</li> <li>・公民館事業での食育活動の実施</li> <li>・特定保健指導や重症化防止における栄養</li> </ul>

		<p>指導</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・病院での栄養指導 など</li> <li>*特に40歳以上（特定健診・健診該当年代）</li> <li>・地域（事業者）協力による健診受診会場での食育活動「健診で温泉&amp;朝ごはん」の実施（H24～） など</li> </ul>
<p>青少年期 （主に15-24歳） 三食を“きっちり”食べる あいづっこ</p> 	<p>(3) 青少年が望ましい食生活ができるよう、各方面と協力して取り組みます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会津大学短期大学部産業デザイン学科学学生協力による若年者向け広報啓発（H23-24市政だより） など</li> </ul>
<p>成年期 （主に25-64歳） 自分で“選んで・作って”食べる あいづっこ</p> 	<p>(4) ネットワーク化や交流により、給食や外食・中食の場面で、生産者や食品加工業者、給食事業者等が協力・連携して食育に取り組みます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・産官学（弁当事業者・市・会津大学短期大学部食物栄養学科）連携によるヘルシー弁当モデルの作成と塩分や野菜摂取量に配慮した飲食店の広報啓発（H25食習慣改善意識啓発プロジェクト、H26～健康のおもてなし広報事業） など</li> </ul>
<p>高齢期 （65歳以上） 自分に“合わせて”食べる あいづっこ</p> 	<p>(5) ネットワーク化や交流により、給食や外食・中食の場面で、生産者や食品加工業者、弁当事業者等が協力・連携して食育に取り組みます。</p>	

## 2 計画の指標の進行状況と評価

### (1) 計画の指標の進行状況

計画に掲げる指標の進行状況については以下のとおりです。

#### ◎朝食を食べる習慣のある人の増加

成人（20-70歳代）

（H23）85.7% → （H27）89.1%（3.4ポイント増加）

小中高生及び幼児 \* 調査方法が変更されたため、H27調査結果のみ記載

（H27）幼稚園 98.8%、小学校 98.6%、中学校 94.7%

高校 96.4%（県全体 H27.11）

朝食を食べる習慣のある人の割合が増加した要因としては、朝食に関する様々な情報発信や各種啓発活動の活発化によるものと推察されます。20歳代男性、高齢者の伸びがあり、「ほとんど食べない」人について、若年層で減少が見られました。

幼児から小学校までの割合は高く、中学校でやや割合が減少しています。

なお、高校については、県全体の調査では前年比0.2ポイント減となっていました。20歳代の成人よりも高い割合でした。

#### ◎会津産の食材・料理を食べるようにしている人の増加

会津産の食材を優先して購入している20-70歳代

（H23）36.9% → （H27）35.5%（1.4ポイント減少）

会津産の食材を優先して購入している人の割合（35.5%）は、優先して購入していない人の割合（15.6%）の2倍強となっています。前者の理由には地産地消、鮮度、信頼（安心感）等が挙げられており、後者の理由には価格等が挙げられています。

#### ◎食育に取り組む個人・家庭・団体・事業者数の増加

（H23）0団体 → （H27）17団体

平成24年2月に「会津若松市食育ネットワーク」を設立し、食育に関わる構成団体等が情報交換・共有、各種研修会や共同活動を実施し、子どもから成人まで各方面で食育活動を推進しています。

## (2) 計画の指標についての評価

計画に掲げるそれぞれの指標の評価については以下のとおりです。

### ◎「朝食を食べる習慣のある人の割合（成人）」

朝食を食べる習慣を持つ人を増やしていくためには、他年代に比べて欠食率の高い、若年者（20-30歳代）の欠食者を減らしていくことが必要です。

また、朝食を食べる習慣を身につけると同時に、バランスの良い日本型食生活の実践のため、1日の血糖のコントロールへの影響を考慮した、朝食の内容・食べ方にも目を向ける必要があります。

加えて、子どもの頃から「一緒に食べる」「よりよく食べる」視点を身につけるため、「家族（特に子ども）と一緒に食べる」ことや、「バランスの良い食事内容で食べる」ことについて、子どもや保護者に対し、学校とも連携しながら様々な機会を捉えて啓発していく必要があります。

調査項目		H23 調査結果	H27 調査結果
朝食を週4-5回以上食べないことがある 20-70歳代		7.7%	5.8% ↓ ○
朝食を週4-5回以上 食べないことがある 20-30歳代 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で子どもと一緒に食べる 20-70歳代		55.4%	61.0% ↑ ○
朝食では、主食+おかずを食べる 20-70歳代		66.7%	71.7% ↑ ○

### ◎「会津産の食材・料理を食べるようにしている人の増加」

「会津産の食材を優先して購入していない」と回答した人の理由には「産地にこだわらない」との回答が23.9%ありました。

食文化の視点では、会津の郷土料理である「『こづゆ』を食べたこと・作ったことがある人」は4.3ポイント上昇しています。

地域の旬の食材や料理に触れることは、自分が生まれ育った地域の食文

化を理解し、誇りを持つことにつながりますので、今後も引き続き、会津の食材・料理を通して会津の食文化の継承に努めていく必要があります。

調査項目	H23 調査結果	H27 調査結果
「こづゆ」を食べたこと・作ったことがある 20-70 歳代	52.7%	57.0% ↑ ○

### 3 「食」に関する調査・分析結果

現在の市民の食習慣と健康課題を見出すために実施した「食」に関する調査・分析結果は以下のとおりです。

#### (1) BMI (体格指数)・推計エネルギー摂取量の状況

- ・全市年代別・性別無作為抽出結果より、肥満者（BMI<sup>2</sup> 25以上）の割合は、特に40歳代男性（31.1%）、50歳代男性（40.0%）に多くみられました。

肥満者には、「食べる速さ」や「習慣的外食・中食の利用」が多く見られました。過食につながる食べ方である「脂質の多い食事」について、女性が男性より脂質の摂取割合が多くなっています。その要因としては、「肉類」や「洋菓子」、「パン（おかずパン、菓子パンも含む）」の習慣的摂取の影響によるものと推察されます。

また、特定保健指導の対象とならない、血圧正常高値、血糖値高め、あるいは肥満のみ該当などの軽度健康課題保有者（40-50歳代）では、適正体格者が多い集団であるにもかかわらず、「洋菓子」「パン（おかずパン、菓子パンも含む）」の習慣的摂取の傾向が見られました。

肥満の予防や改善においては、栄養バランスの良い適量の食事の習慣化が必要です。

- ・肥満が課題となる中、本市20歳代女性のやせ（BMI 18.5未満者）の割合は19.4%であり、食事の内容から、男女全年代と比較して、脂質過剰につながる洋菓子、菓子パン、スナック菓子の習慣的摂取傾向が見られました。

20歳代女性においては、BMIが適正範囲内にある人も含めて食事内容に偏りが見られ、消費及び摂取エネルギーが少ないことから、活動量や活動のための筋肉量が少ないことも推察され、将来の健康状態への影響が懸念されます。

---

2 BMI:ボディ・マス・インデックス(体格指数) 単位はkg/m<sup>2</sup> 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求められる。

### ◎20 歳代女性の体格

- ・20 歳代女性のBMI市平均値 21.2
- ・20 歳代女性における「やせ」の割合 19.4% (BMI 18.5 未満)  
※20 歳代男性における「やせ」の割合 0%

### ◎エネルギー粗摂取量

- ・20 歳代男性の中央値 2,174kcal、20 歳代女性の中央値 1,546kcal 女性の活動量と摂取量の低さが窺えます。

## 【全市年代別BMI平均値とやせの方の割合】

	全 体	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代
市全体	22.8	21.5	21.9	22.4	23.4	23.3	23.0
(男性)	23.8	22.5	24.3	23.4	24.4	24.1	23.5
(女性)	22.2	21.2	20.6	21.6	22.5	22.8	22.6
※やせ*割合	15.5%	14.0% (女性 19.4%)	10.3%	11.6%	15.3%	13.9%	20.9%
*やせのBMI基準		18.5 未満			20 未満		21.5 未満

## (2) 食事内容（料理のバランス）、習慣的な栄養素摂取量の状況

- ・男女ともに、主食料理が少なく、主菜料理（肉、魚、卵及び大豆製品が主となるおかず）が多いことから、摂取エネルギー内のたんぱく質に由来するエネルギー量が多くなっています。

主菜料理は塩分が入った料理が多いため、主菜料理が多いと食塩摂取量が多くなる傾向にあります。

食生活改善推進員（女性）では、同年代比較において、食塩摂取量が低かったことから、食と健康について社会貢献活動をしながら学び続けていることが、食行動における健康習慣につながっているものと推察されます。

- ・男性に比べて、女性は脂質の摂取割合が高い結果でした。

女性全年代において、脂質摂取の多い人には、肉類や魚加工品に加え、「洋菓子」「アイスクリーム」「パン（おかずパン、菓子パンも含む）」の習慣的摂取傾向が見られました。また、若い女性は、肥満者割合が他年代よりも少なかったにも関わらず、肉加工品や洋菓子、菓子パン、スナック菓子の習慣的摂取傾向が見られ



ました。

	主食料理 (SV)	主菜料理 (SV)	食塩摂取量 (g)	食塩摂取量 目標 (g)
市全体	4.1±1.5	8.2±2.9	13.4±3.1	
(男性)	5.0±1.6	8.7±3.2	15.1±3.2	8 g 未満
(女性)	3.5±1.2	7.9±2.7	12.1±2.4	7 g 未満
20歳代 (女性)	3.9±1.4	6.7±2.3	11.4±2.6	
60歳代 (女性)	3.3±1.0	8.5±2.7	12.8±2.2	
食生活改善推進員 (女性)	3.4±1.1	8.3±2.6	11.8±2.2	

※主食、主菜はサービングサイズ (SV) に換算 (炭水化物量÷40 g、たんぱく質量÷6 g) し、1日の料理の皿数を表記しています。

※数値は、平均値と結果値のばらつきを示す標準偏差です。(数値が多いほどばらつき有り)

・20歳代男性の食べている料理数は多く、自炊が少なく、外食や惣菜などへの依存が他年代に比べて高い傾向にあることが推察されます。

外食や中食の利用頻度が多い年代である若年～中年成人の、特に男性においては、味の濃いものや脂っこいものばかりにならないようにすることが必要です。

健康につながる食行動のための環境づくりとして、地域の外食・中食事業者等の協力による減塩や脂肪を控えたメニュー提供への取り組みが重要です。

なお、惣菜や弁当の購入時に優先するものとしては、60・70歳代女性を除いて、全ての性別・年代において、「価格」が1位となっています。

そのほか、軽度健康課題保有者 (40-50歳代) では、「濃い味付け」や「麺類のスープを飲む」習慣とともに、全市同年代者に比べて推定食塩摂取量が多い傾向でした。

通院中治療者 (60-74歳) では、全市同年代者に比べて推定食塩摂取量が2 g以上低い値となっており、医療機関での指導や治療による食習慣の改善が窺えます。

全年代における食塩摂取要因としては、肉加工品や漬物、めん類とそのスープ、スナック菓子などの習慣的な摂取に加え、「家庭での味付けが濃い目である」ことや「外食や中食 (弁当・惣菜など) の利用頻度が高い」傾向が見られました。

	主菜料理 (SV)	副菜料理 (SV)	外食頻度 週2回以上 (週4回以上)	惣菜・弁当頻度 週4回以上
成人全体	8.2±2.9	5.6±2.7	20.4% (3.2%)	8.4%
男 20歳代	9.6±3.1	6.4±4.4	40.0% ( 0%)	33.4%

性	30歳代	8.5±3.2	4.7±2.4	<u>26.1%</u> (8.7%)	12.6%
	40歳代	7.9±3.0	4.6±2.3	<u>29.6%</u> (7.4%)	<u>25.9%</u>
	50歳代	8.0±3.6	4.3±2.3	<u>33.3%</u> (20.5%)	<u>17.5%</u>
女性	20歳代	6.7±2.3	4.6±2.6	22.6% ( 0%)	<u>15.8%</u>
	30歳代	7.0±2.3	4.6±1.7	11.6% ( 0%)	8.9%
	40歳代	7.4±2.4	5.3±2.5	12.5% (2.5%)	10.3%
	50歳代	7.0±2.0	5.9±3.2	17.5% ( 0%)	3.6%

※主食、主菜はサービングサイズ (SV) に換算し、1日の料理の皿数を表記

※数値は、平均値と結果値のばらつきを示す標準偏差です。(数値が多いほどばらつき有り)

・菓子類の摂取は全年代男女を問わず多く、酒類の摂取は全年代男性に多い結果でした。

特に50歳代男性の菓子・酒類の嗜好品によるエネルギー摂取量は、総摂取エネルギー量の1/4に及んでいるものと推察されます。

軽度健康課題保有者(40-50歳代)において、夏の調査ということもあり、「アイスクリーム」や「清涼飲料水」の多量摂取傾向が見られました。

	菓子 (SV)	酒類 (SV)
全体	2.7±1.8	1.2±2.1
(男性)	2.6±1.9	2.3±2.5
(女性)	2.8±1.8	0.4±1.1
(50歳代男性)	2.6±1.9	3.5±3.2

※数値は、平均値と結果値のばらつきを示す標準偏差です。(数値が多いほどばらつき有り)

◎ お菓子・甘い飲み物に分類された食品に由来する推定エネルギー摂取量 (kcal/日)

＝お菓子・甘い飲み物 (SV) × 100 (kcal) で計算することができます

◎ お酒に分類された食品に由来する推定エネルギー摂取量 (kcal/日)

＝お酒 (SV) × 100 (kcal) で計算することができます

・食塩摂取量は全体に過剰であり、特に男性の摂取量が多く、栄養素密度 (エネルギー1,000kcalあたり) においても、女性より男性が多い傾向にあります。

通院中治療者 (60-74歳) で、食塩の摂取基準を大きく超える人の割合は83%と、成人全体の87%に比べて低くなっており、医療機関の受診が生活改善のきっかけになっていることが窺えます。

疾病の発症を防ぐためには、治療に入る前の段階より、日頃から減塩に努め、食

生活習慣を改善することが必要です。

	食塩摂取量 (g)	栄養素密度 (g/1,000kcal あたり) (食塩摂取量平均÷エネルギー粗摂取量平均)
全体	13.4±3.1	7.0
(男性)	15.1±3.2	7.1
(女性)	12.1±2.4	6.8

【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)

疾 病	入院 (円) (順位)	入院外 (円) (順位)
高血圧症	581,010 (19)	26,540 (40)
脳血管疾患	691,834 (14)	28,786 (54)

※会津若松市国民健康保険者 H27.4 月疾病統計より

県内総保険者 61 (59 市町村、医師国保、歯科医師国保) 中順位

- ・軽度健康課題保有者 (40-50 歳代) については、生活改善による疾病予防・重症化予防効果が高いとされていますが、栄養指導を受けている人の割合は低く、特に、30-40 歳代男性では「健康を意識している」人の割合が他の年代に比べて低い状況です。

		栄養指導実施有りの割合
全体		9.0%
軽度健康課題保有者 (40-50 歳代)		
カテゴリー別 (重複あり)	A : BMI 25 以上 かつ 軽度リスク保有 (空腹時血糖または空腹時中性脂肪やや高め)	0.0%
	B : 空腹時中性脂肪やや高め (一部肥満)	7.1%
	C : BMI 25 未満 かつ 血圧やや高め (その他 中性脂肪、血糖やや高め含む)	3.4%
	D : BMI 25 未満 かつ 血糖やや高め (その他 血圧、中性脂肪やや高め含む)	3.1%
	E : BMI 25 未満 かつ 血圧・血糖・ 中性脂肪のどれか・またはリスクの重複	2.4%

【全市年代別 健康を意識している人の割合（％）】

	全 体	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代
男 性	74.8	70.0	<u>52.2</u>	<u>51.9</u>	72.5	87.3	81.3
女 性	87.2	71.0	86.7	80.0	83.9	92.9	93.2

### （３）翌朝の血糖値や脂肪蓄積に影響する生活習慣

- ・就寝前２時間以内の飲食習慣について、全体の４３．８％が「週２回以上」、１７．９％は「毎日」との回答がありました。「毎日」との回答者は、３０歳代男性が３９．１％、４０歳代男性が３７．０％、２０歳代女性が２５．８％、３０歳代女性が２６．７％でした。

就寝前２時間以内の飲食習慣は、児童の６０．５％、生徒の５７．２％が既に「週２回以上」と習慣化している状況です。

生活習慣病の発症要因となるような生活習慣の改善については、子どもの頃から改善していく必要があります。

### （４）子どもの頃からの生活習慣病予防

- ・児童生徒の肥満該当児において、肥満に強く関係すると考えられる食行動等として「食べる速さが速い」、「肉炒めものの頻度が多い」及び「５歳児の頃の肥満と関係が大きい」などの傾向が見られました。

生活習慣病発症予防の視点から、子どもの頃から適正体重を維持することや「適量の食事の摂りかた」、「調理のしかた」及び「ゆっくり食べる」ことを身につけることは、将来の健康行動の継続につながる重要なものといえます。

- ・便秘気味である児童生徒（お通じ頻度１日おき未満者）において、便秘傾向と強く関係すると考えられる食行動等には、「野菜の摂取量の低さ」「食物繊維量の低さ」がありました。

食事内容に野菜が少ないことは、高カロリー摂取につながるものであり、毎日適量の野菜を摂取できる食事を習慣化するための取り組みが必要です。

- 成人での結果同様、子どもの推定食塩摂取量は過剰であり、中でも、目安量の2倍以上の摂取と考えられる15g以上摂取者割合が児童2.9%、生徒23.7%という結果でした。

うす味の食習慣は、日々の食事によって身につくものです。家庭での食事が将来自立してからの食事の見本となるように、保護者も子ども同様、学べる機会づくりが地域で必要となっています。

## 4 今後の取り組みの視点

今回の計画の評価指標に関する調査及び「食」に関する調査（特性格地域食習慣調査）により、今後の本市の食育推進の取り組みの視点が見えてきました。

### (1) 計画の評価指標に関する調査から見えてきたこと

計画の評価指標に関する調査では、評価指標「朝食を食べる習慣のある人の増加」については、計画策定時と比べて3.4ポイント増加（成人）しましたが、中学生においては、朝食を食べる生徒は94.7%にとどまっているなど、保護者世代である欠食割合の多い成人若年層とともに、子どもの朝食の習慣化に向けた取り組みが必要です。

また、評価指標「会津産の食材・料理を食べるようにしている人の増加」については、計画策定時に比べ1.4ポイント減少しており、引き続き会津の食材・料理を通して会津の食文化、日本型食生活の継承等への取り組みが必要です。

また、評価指標「食育に取り組む個人・家庭・団体・事業者数の増加」については、これまで市食育ネットワークを通じて17団体の参加が得られていますが、食育の多様な展開と地域におけるマンパワーの確保に向けて、今後もその拡充に向けた取り組みが必要です。

### (2) 「食」に関する調査から見えてきたこと

#### ① 栄養バランス

詳細な調査により、食事内容、栄養素摂取状況において、ご飯やパン、めん類などの主食よりも、たんぱく質の多い食品の料理である主菜を多く食べる傾向があり、「適量を、栄養バランス良く食べることを身につけていただくための取り組みが必要です。

なお、全年代別・性別無作為抽出結果より、肥満者の割合が、40・50歳代男性において他年代より多く、若年者においては脂質が多めで野菜料理である副菜の不足があり、特に若年女性はやせが他年代より多いことに加えて活動量が少ないことが懸念されるなど、性別年代別の課題傾向があることから、これらを考慮した取り組みが必要です。

また、血圧正常高値、血糖値高めなどの軽度健康課題保有者では、食事以外の間食にあたる嗜好品の摂取が同年代と比較して多く、生活習慣病発症予防の視点からの取り組みが必要です。

## ②食塩摂取量

血圧管理に欠かせない食塩摂取量について、摂取過剰傾向が見られ、その要因としては加工品や漬物、外食、塩分を含む菓子類の習慣的摂取があり、これらの改善が必要です。

## ③食に関する生活習慣

栄養素摂取量とともに近年重視されている、食べる時間や食べ方において、生活習慣病の発症や肥満予防のために、早食いや就寝前の飲食の影響を伝え、正しい食習慣を身につけていただく必要があります。

## ④健康意識

健康は、体調が悪い時や、疾病がある程度悪化して自覚症状が現れてからでないと意識しづらいものです。

しかし、子どもの頃から将来予測を持って、「適正体重の維持」や「生活習慣病予防」についての意識を高める必要があります。



## IV 食育推進のための今後の取り組み

### 1 子どもの頃からの食育について

今回実施した「食」に関する調査結果より、本市の子どもが食事を「家族とともに食べる（共食）」の状況は、平成23年度の調査時に比べて改善されており、子どもの食に対して目配りできる環境づくりが進みつつあります。

その一方で、肥満の要因の一つと考えられる嗜好品の過剰摂取や、食塩を過剰摂取する傾向が子どもにも見られたことは、本市の健康課題である高血圧症をはじめとする生活習慣病の発症予防に取り組んでいくうえで注目すべき点であるといえます。

これらの現状を踏まえ、今後は、教育機関並びに食育ネットワークや食育人材リスト掲載団体等との協力関係を密にし、情報共有を図りながら、以下の取り組みを重点的に進めてまいります。

年 代	今後の重点的取り組み
乳幼児期 (主に0-5歳) 	<b>【朝食の習慣化】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市食育ネットワーク参加団体・事業者等、保育所、幼稚園等、学校などの地域と連携・協力した様々な切り口での朝食の習慣化の啓発</li> <li>・定期的に朝食の摂取状況や、朝食を摂取できない理由等のアセスメントを実施 など</li> </ul>
学齢期 (主に6-14歳) 	<b>【食文化の継承】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市食育ネットワーク参加団体・事業者等、保育所、幼稚園等、学校などの地域と協力した会津の食材・料理、日本型食生活を学べる場づくりなど</li> </ul> <b>【望ましい食習慣づくり】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・適量を栄養バランスよく食べること、就寝前の飲食や早食いの是正、嗜好品の上手な摂り方などについての啓発</li> <li>・塩分の多い食品や料理の上手な食べ方及び家庭における減塩生活実践の啓発</li> <li>・地域と協力した栄養バランスよく食べることを学べる場づくり</li> <li>・親子そろっての食事習慣の実践啓発 など</li> </ul> <b>【健康意識の啓発】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な機関で行われる子どもに関するイベントや講座等での健康意識の啓発</li> <li>・将来の疾病予防視点でのメニューや献立の提供 など</li> </ul>



## 2 成人における食育推進について

今回の調査結果から、成人各年代において食塩摂取量が高い傾向にあり、また、成人の若年層においては健康意識の低さが見られました。

特定保健指導や治療に至ってから初めて生活習慣を改善するのではなく、日頃から体重測定や血圧測定、さらには健診の定期的受診など、自己の健康管理に努め、健康意識を高める必要があります。

成人の場合、子どもとは異なり、就労体系等により多様な生活スタイルが想定されることから、市食育ネットワークはもとより、給食事業者、外食・中食事業者、農商工関係者などと協力して、新たな視点を加えた以下の取り組みを重点的に進めてまいります。

年 代	今後の重点的取り組み
青少年期 (主に15-24歳) 	<b>【朝食の習慣化】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市食育ネットワーク参加団体・事業者等、学校などの地域と連携・協力した様々な切り口での朝食の習慣化の啓発</li> <li>・定期的に朝食の摂取状況や、朝食を摂取できない理由等のアセスメントの実施 など</li> </ul> <b>【食文化の継承】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市食育ネットワーク参加団体・事業者等、学校などの地域と連携・協力した会津の食材・料理、日本型食生活を学べる場づくり など</li> </ul>
成年期 (主に25-64歳) 	<b>【望ましい食習慣づくり】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・適量を栄養バランスよく食べること、就寝前の飲食や早食いの是正、嗜好品の上手な摂り方などについて、年齢・性別を考慮した広報啓発</li> <li>・塩分の多い食品や料理の上手な食べ方及び家庭における減塩生活実践の啓発</li> <li>・地域と協力した栄養バランスよく食べることを学べる場づくり など</li> </ul>
高齢期 (65歳以上) 	<b>【健康意識の啓発】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な機関で行われるイベントや講座等での健康意識の啓発</li> <li>・将来の疾病予防視点でのメニューや献立の提供 など</li> </ul>

### 3 食育推進のための地域での関係づくりについて

食育推進にあたり、地域における各分野との連携強化を図るための食育ネットワークの創設は、既存の組織や事業者の枠を越えた協働につながりました。

また、地域の健康課題を踏まえ、地域住民が考案したレシピを民間事業者が活用する取り組みや、食育ネットワークと高等教育機関及びその学生との連携による食育活動など、計画策定時の予想を超えた取り組みも行われています。

子どもから高齢者までが関わる「食育」において、市民一人ひとりが主体的に健康づくりをすすめる上での一助となるよう、今後も引き続き、地域、団体、事業者等に食育活動や健康に配慮した食サービスの取り組みへの参加の働きかけを行い、本市における食育マンパワーの増加を図ってまいります。

参考資料 1

「食」に関する調査・分析に係る作業等の経過

年 月	作 業 内 容
H27. 7月	・成人結果入力・集計作業
8月	・児童生徒結果入力・集計作業（一部）
9月	
10月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童生徒結果入力・集計作業</li> <li>・栄養指導場面等での地域住民（各種団体等）との課題共有・意見交換等の実施               <ul style="list-style-type: none"> <li>10/6 竹田総合病院栄養科</li> <li>10/16 会津工業電友会（栄養指導時）</li> <li>10/17 大戸公民館講座（栄養指導時）</li> </ul> </li> </ul>
11月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養指導場面等での地域住民（各種団体等）との課題共有・意見交換等の実施               <ul style="list-style-type: none"> <li>11/13 日新地区保健委員会（栄養指導時）</li> <li>11/18・19・20 食生活改善推進連絡協議会（研修時）</li> </ul> </li> <li>・食育調査結果検討会・成人分科会 11/24 会津大学短期大学部・調査アドバイザー 准教授 鈴木秀子氏 山鹿クリニック院長 渡部良一郎氏 会津保健所主任栄養技師 小針文子氏、 関連課担当者</li> </ul>
12月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育調査結果検討会・分析に関する会議 12/8～（以降随時） 会津大学産学イノベーションセンター・調査分析アドバイザー 教授 石橋史朗氏、 准教授 大藤建太氏、 准教授 澤亮治氏 会津大学短期大学部・調査アドバイザー 講師 加藤亮氏 関連課担当者</li> <li>・文教厚生委員会協議会報告 12/11</li> <li>・地域住民（各種団体等）との課題共有・意見交換等の実施               <ul style="list-style-type: none"> <li>12/1 食育ネットワーク（研修会時）</li> <li>12/15 ヘルスマイト養成講座（研修時）</li> </ul> </li> </ul>
H28. 1月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育調査結果検討会・子ども分科会 1/7 会津大学短期大学部・調査アドバイザー 講師 加藤亮氏 竹田総合病院小児科長 長澤克俊氏 会津保健所主任栄養技師 小針文子氏 東山小学校 養護教諭 三浦ひろみ氏 湊小学校 栄養教諭 加藤真理氏 関連課担当者</li> <li>・地域住民（各種団体等）との課題共有・意見交換等の実施               <ul style="list-style-type: none"> <li>1/12 食生活改善推進連絡協議会理事会報告</li> <li>1/15 食育ネットワーク理事会及び説明会</li> <li>1/17 男の味覚会（栄養指導時）</li> </ul> </li> </ul>
2月	・市政だより2月号 調査結果報告

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくり推進協議会報告 2/16</li> <li>・地域住民（各種団体等）との課題共有・意見交換等の実施 <ul style="list-style-type: none"> <li>2/13 城北地区住民（栄養指導時）</li> <li>2/23 食育ネットワーク・シンポジウム</li> <li>2/25 幼小中学校教育研究会保健教育研修会</li> </ul> </li> </ul>
3-7月	・結果のまとめ
8-9月	・中間評価報告・広報

## 食育調査検討会での意見

### ◎ 食育調査検討会で交わされた意見（主なもの）

- 子どもが生まれたとき、健診で指摘されたとき、体調を崩したときなど、様々な機会を逃さず、関係者が協力して地域住民にアプローチしていくことが必要ではないでしょうか。
- 何かの集まりに出ると、必ず、山盛りの菓子やジュースが出されるのは地域性ではないかと思います。健康に関する研修会や集会でもそのような状況ですので矛盾を感じています。（医療職）
- 「家庭」「地域」で、互いに助け合い、課題に対して力を合わせて対処する、分野協力や連携が必要です。（学校関係者）
- 検査値の捉え方が、一般住民・患者・医療職などの立場で異なることがある。「予防のためにはどうか」という意識で自分の検査値を見ることを、理解してもらうことが重要だと思います。（保健職）
- 子どもの食の現状は、保護者の忙しさや経済状況に影響を受けていることを踏まえて対応は検討すべきであり、健康や疾病に関する将来予測をもって、親世代に伝えていくことが必要だと思います。（医療職）
- 集団を対象とした取り組みは参加者が集まりにくかったり、参加者は意識が高い人が多いなどの課題があります。様々な切り口からのアプローチを検討し、個の対応と組み合わせた取り組みが必要です。（保育関係者）
- 食育は、無関心層や健康な人、子どもも大人も含めて全ての人に関わることが重要。