

第3章 本市の食を取り巻く現状

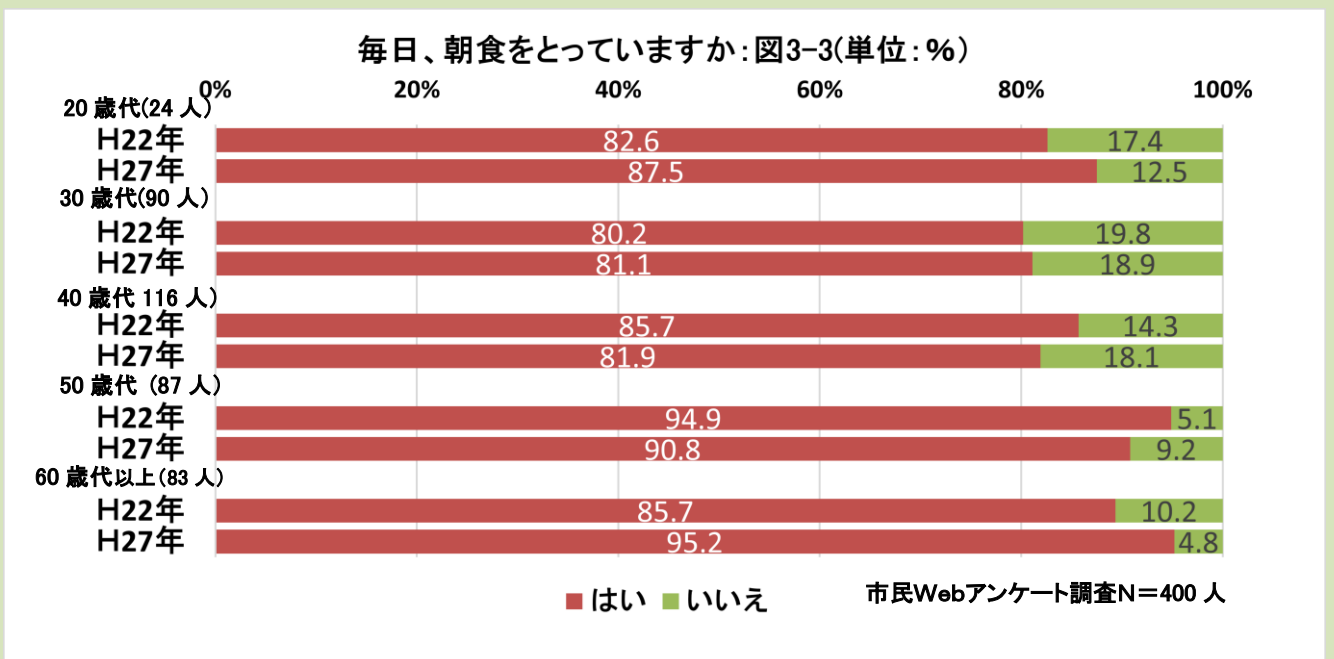
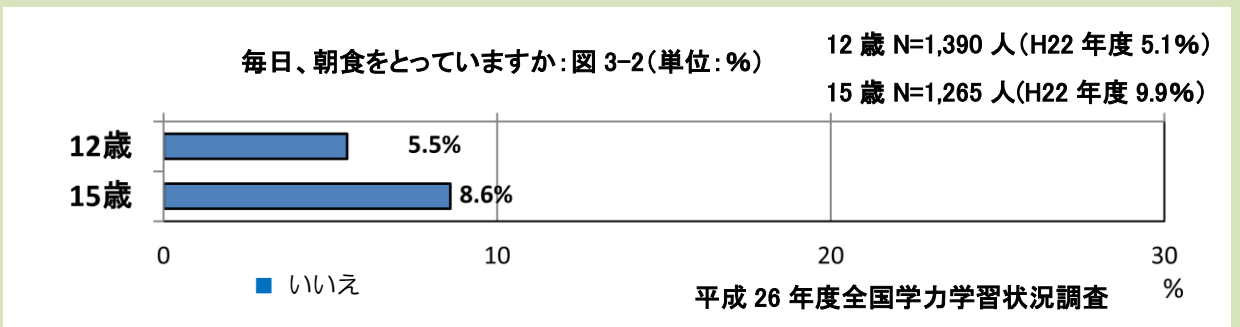
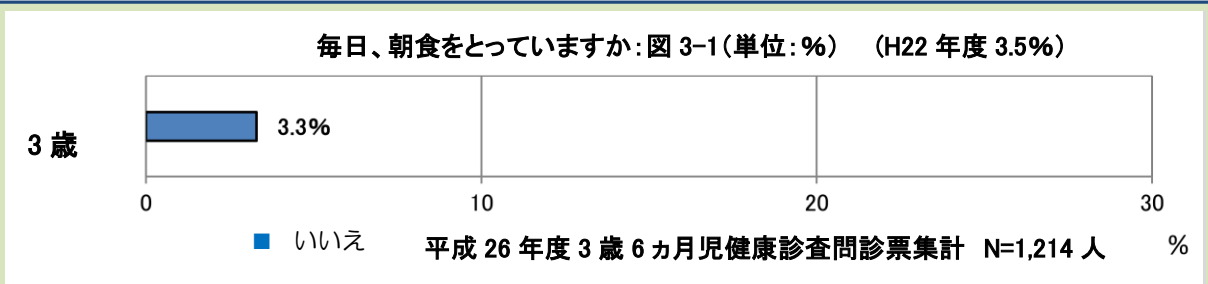
- 1 本市の食に関する調査から
- 2 前プランの成果指標の達成状況

第3章 本市の食を取り巻く現状

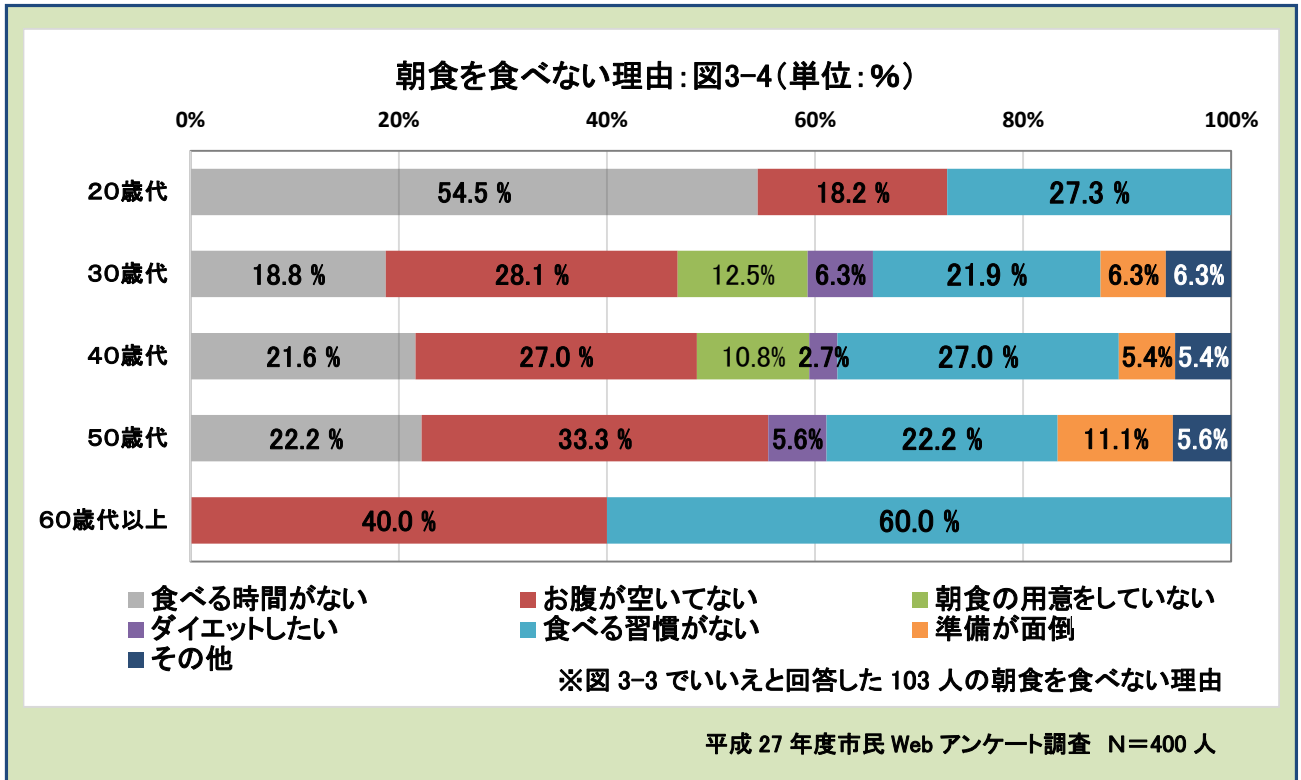
1 本市の食に関する調査から

(1) 毎日、朝食をとっていない人は、40、50歳代が上昇傾向

前回の調査（平成22年度）と比較すると、「毎日、朝食をとっていない人」の割合は、年齢区分において40、50歳代が上昇傾向です（図3-3）。反面、20歳代、60歳代の割合が減少しましたが、3歳、12歳、15歳、30歳代はほぼ横ばい傾向です（図3-1、3-2、3-3）。生活スタイルの多様化により、食習慣が大きく変化している現状があります。

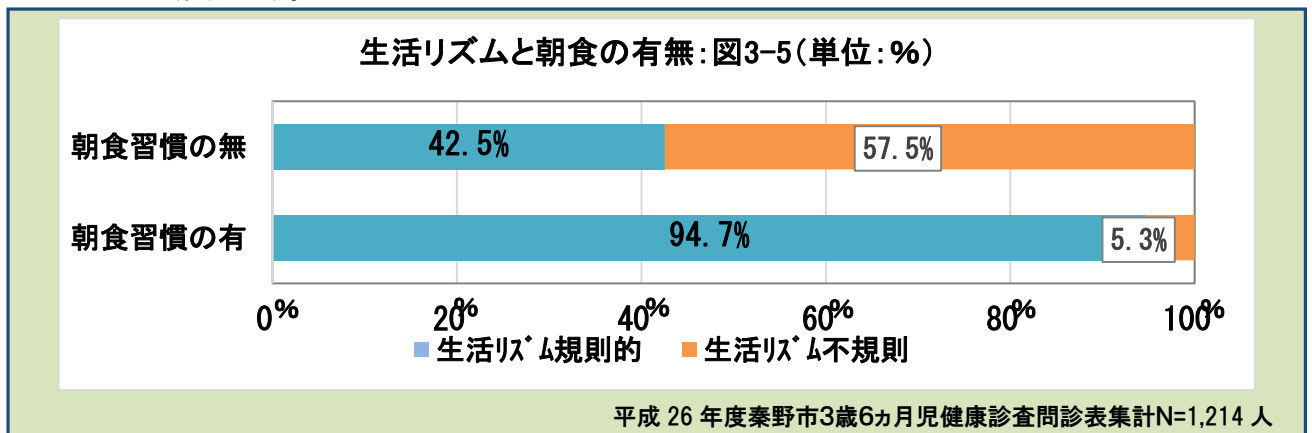


どの世代にも共通する朝食欠食の理由として『お腹が空いていない』、『朝食の用意をしていない』があげられています（図3-4）。また、50歳代と60歳代では、年齢とともに内臓の消化吸収の低下や、メタボリックシンドローム^{*}予防としての規則的な食事が望まれるところですが、『食べる習慣がない』ことが朝食欠食の理由にあがっています。食習慣、生活習慣等が形成される前に、子どもの頃から規則的に食事をとる習慣づくりが大切です。



(2) 3歳6ヵ月児健康診査、朝食習慣がない子ほどむし歯が多い

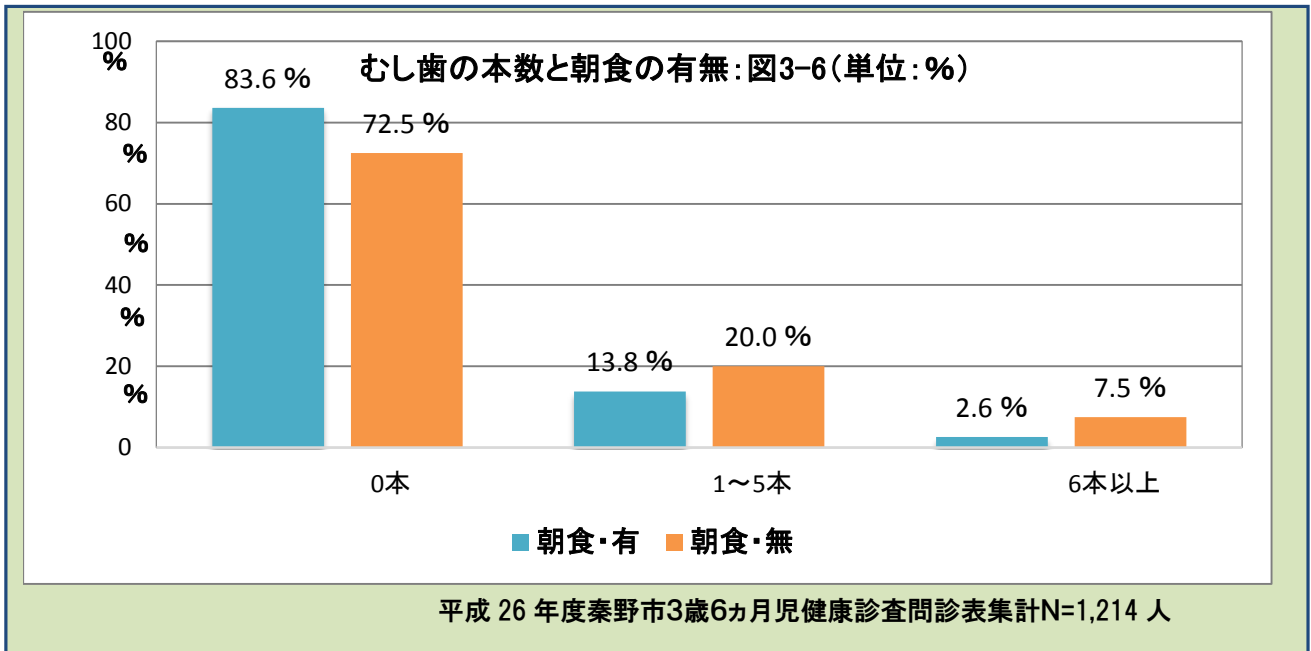
平成26年度、3歳6ヵ月児健康診査問診票の集計結果では、朝食習慣がある子は生活リズムが規則的であり、朝食習慣がない子は生活リズムが不規則である現状がみられました（図3-5）。



(注) * がついた語句は、参考資料の「6 用語解説」に、五十音別に掲載しています。

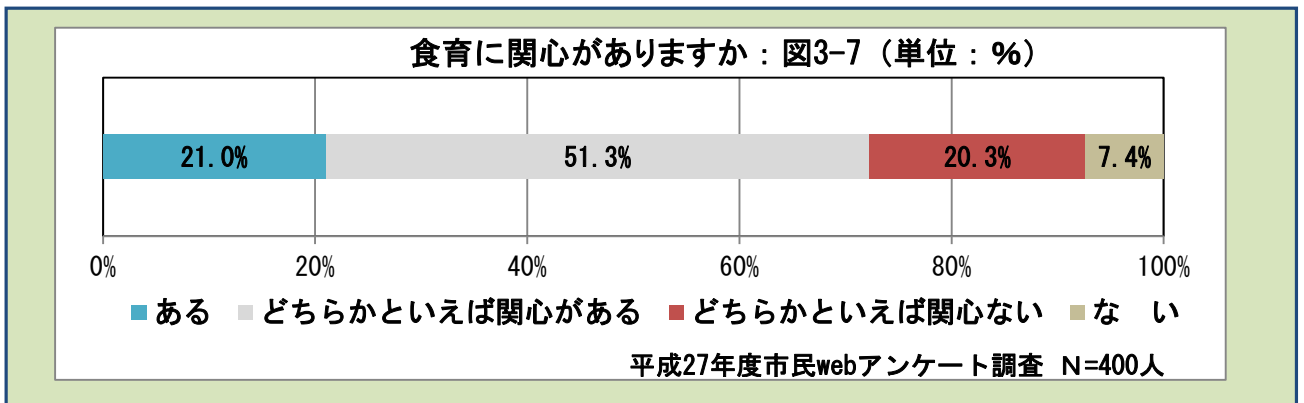
●●● 第3章 本市の食を取り巻く現状

近年、乳歯のむし歯の状況は、仕上げ磨きの浸透もあり本市でも減少傾向です。朝食習慣がある子と朝食習慣がない子を比較すると、「朝食習慣がない子はむし歯が多い」傾向がみられました（図 3-6）。各乳幼児健康診査における食育指導として、朝食をとり、規則正しく3食とることから規則的な生活習慣づくりを進めてきており、むし歯を予防する効果が期待できます。

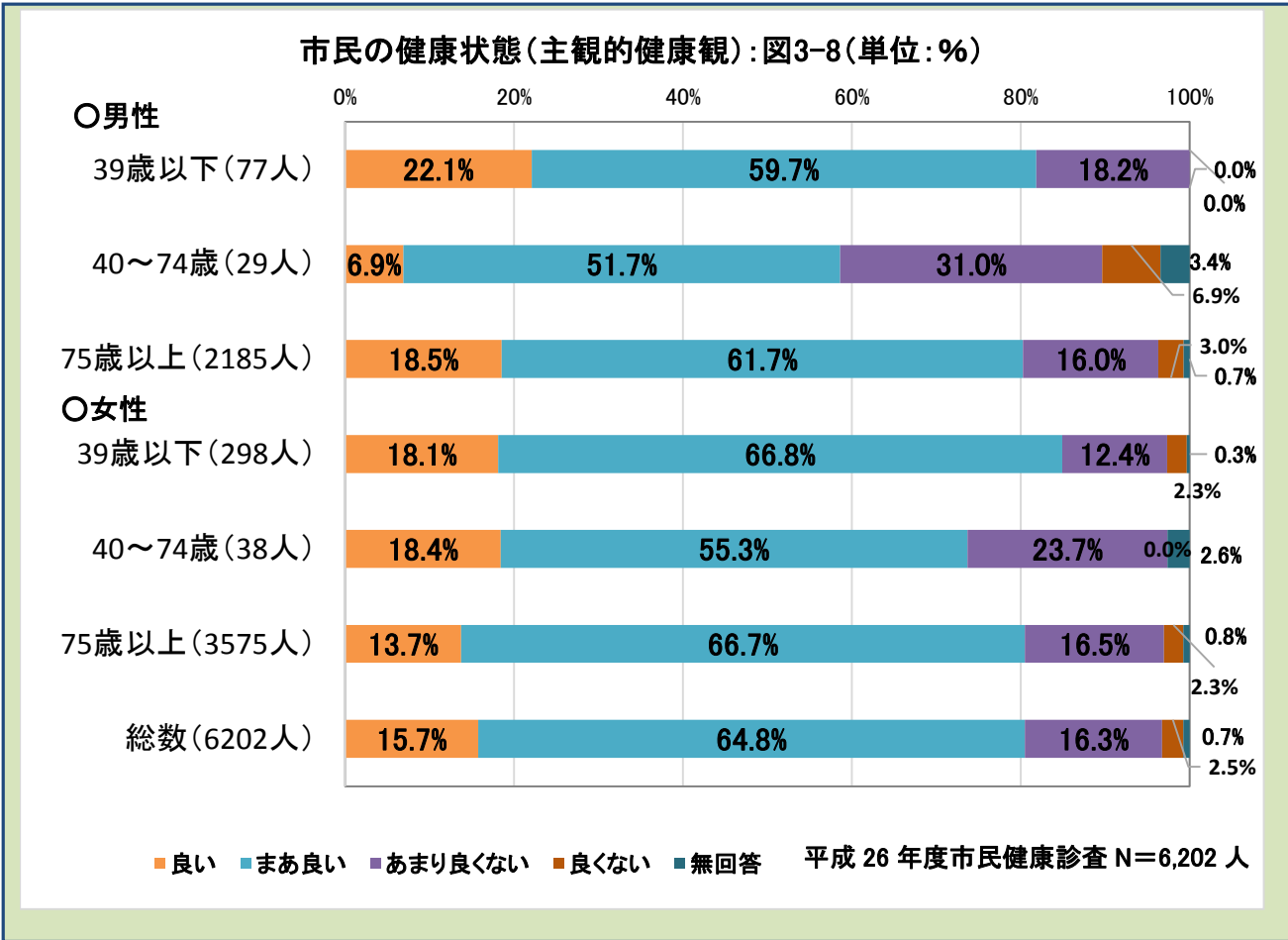


(3) 食育への関心や、主観的健康観の高まり

食育への関心は、「ある」が21.0%、「どちらかといえば関心がある」が51.3%となっており、関心がある層が72.3%と7割を超えています（図 3-7）。しかし、「どちらかといえば関心がある」が多いため、食育への関心を高め、食を通じての健康づくりを推進していく必要があります。今後も作って食べて楽しい食の体験の充実を図り、食への関心を高める必要があります。

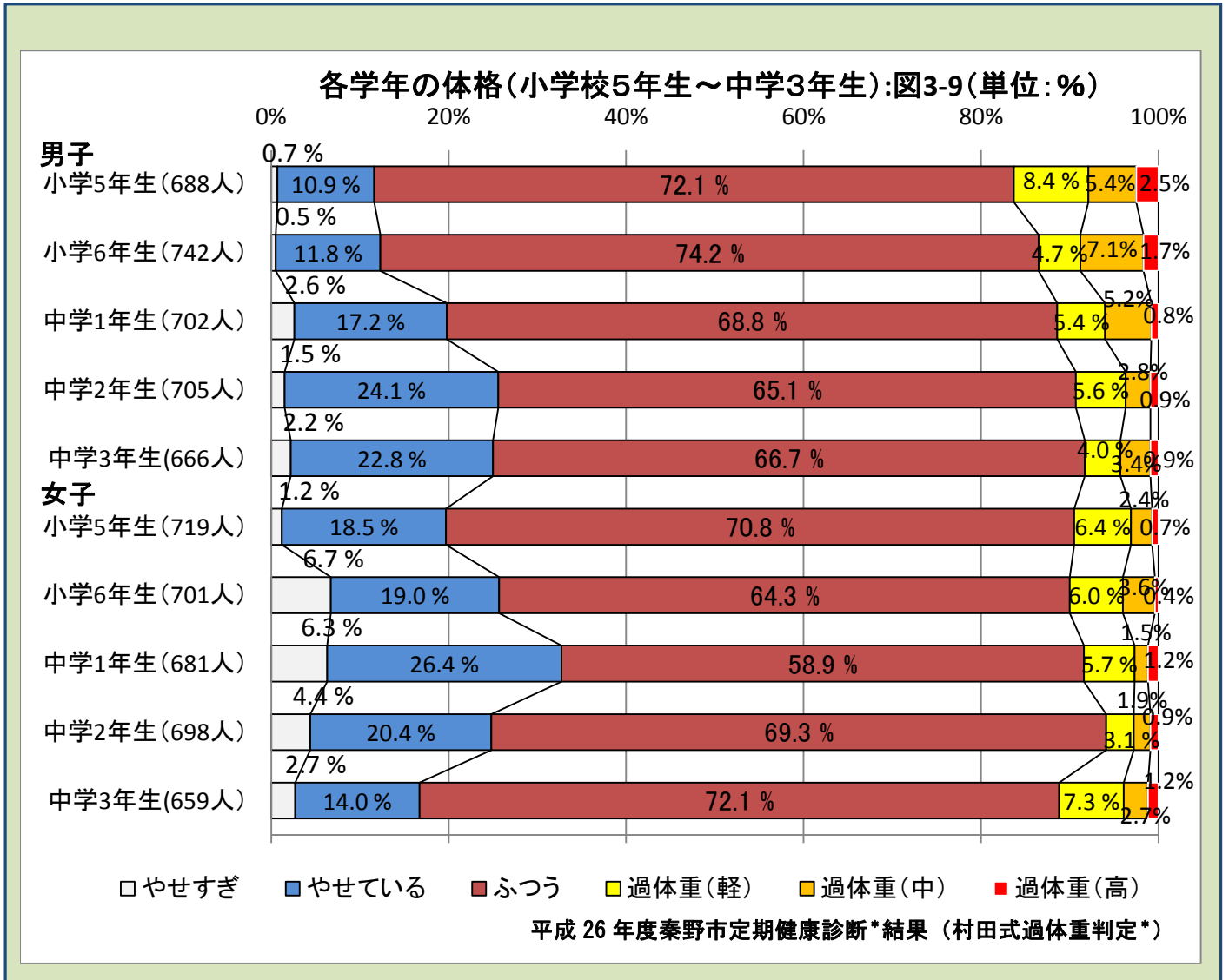


本市の平成26年度市民健康診査における『主観的健康観』についてのアンケート調査では、自分の健康状態（主観的健康観）についての回答は、「良い」「まあ良い」を合わせると80.5%となっています（図3-8）。しかし、対象人数が少ないことも考えられますが、40歳から74歳までは男女ともその割合が低い状況です。主観的健康観が高い方が、長生きであるという知見もありますので、今後も主観的健康観を高めていけるよう、食を通じて健康を実感できる支援が必要です。



(4) 小学生、中学生のやせと過体重の増加

本市の小学生、中学生に、やせと過体重の増加傾向が見られます（図3-9）。前回の調査（平成23年度）では、ふつうの体格の生徒が71.6%~81.7%だったのに対し、58.9%~74.2%に減少しています。小学5年生から中学3年生にかけては、成長が著しい時期です。学年によっては、二極化がみられます。また、過体重（高）の割合を見ると、男子の方が高い現状になっています。



***村田式過体重判定**

思春期保健に用いられる体格判定指数です。

標準体重(kg) = 身長(cm) × 係数1-係数2 (係数は年齢、性別により少数点以下5桁の係数が設定されています)

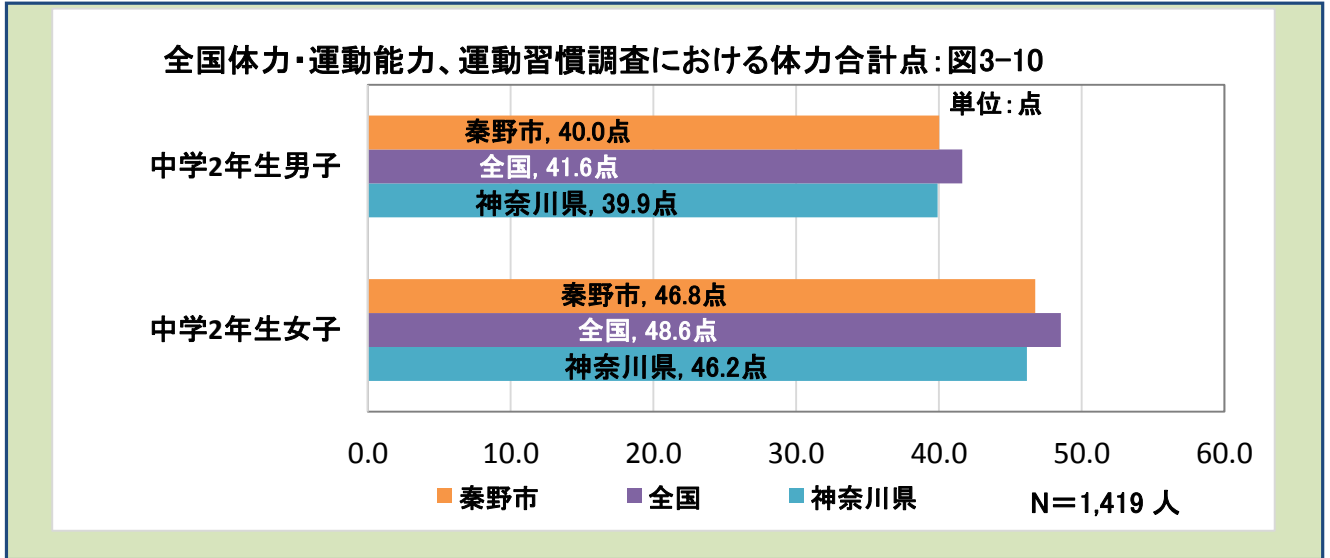
過体重度(%) = (実測体重(kg) - 標準体重(kg)) ÷ 標準体重(kg) × 100

***判定**

-20%以下 : やせすぎ、-19.9~-10% : やせている、-9.9~20% : ふつう

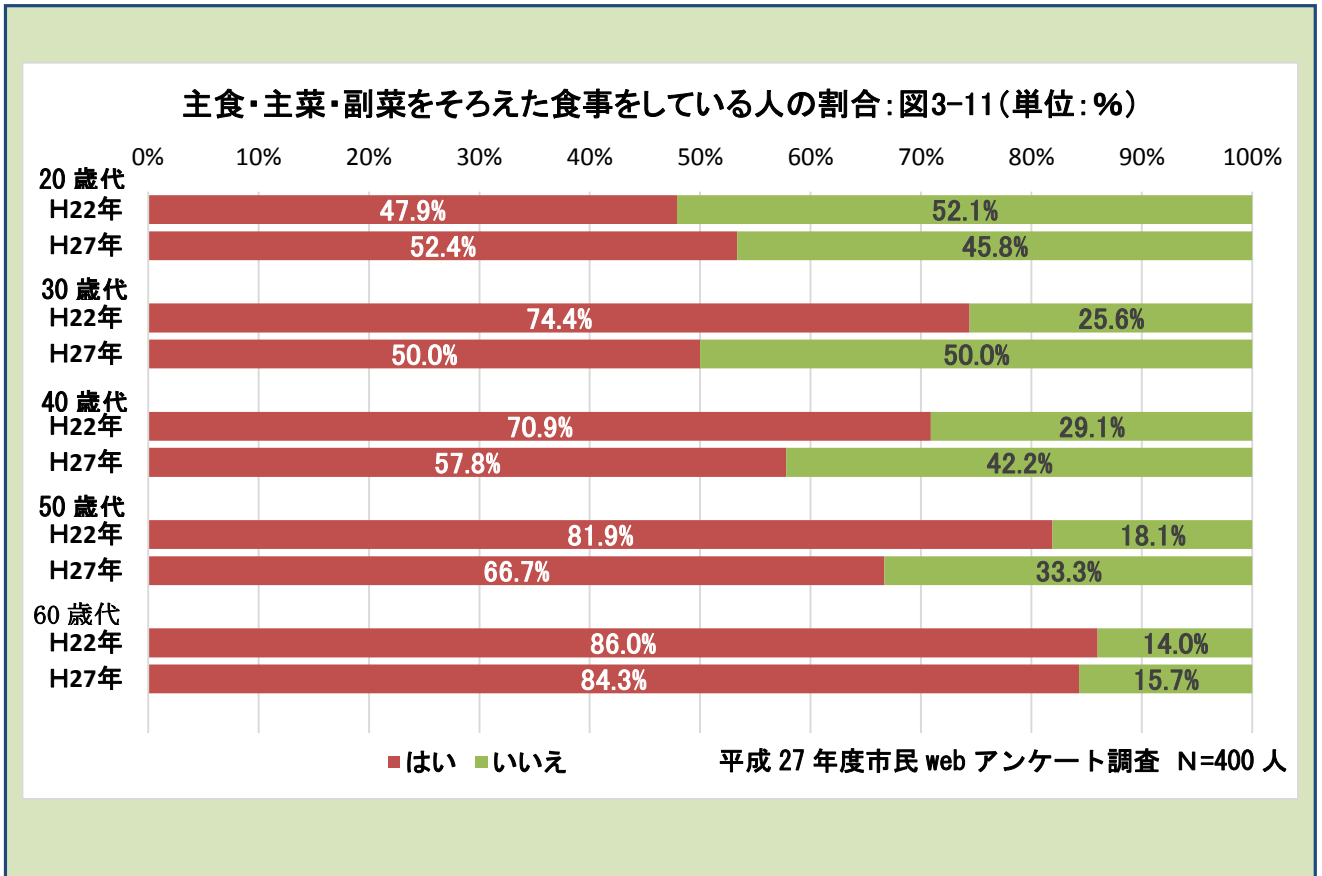
20.1~30% : 過体重(軽)、30.1~50% : 過体重(中)、50%以上 : 過体重(高)

さらに文部科学省が行った全国体力・運動能力、運動習慣等調査^{*}における結果は、全国平均を下回る傾向にあります（図3-10）。受験などのライフイベント^{*}に向け、自分の体調に合わせた食事のとり方を学び、免疫力^{*}を高め持続体力^{*}を培うことが必要です。

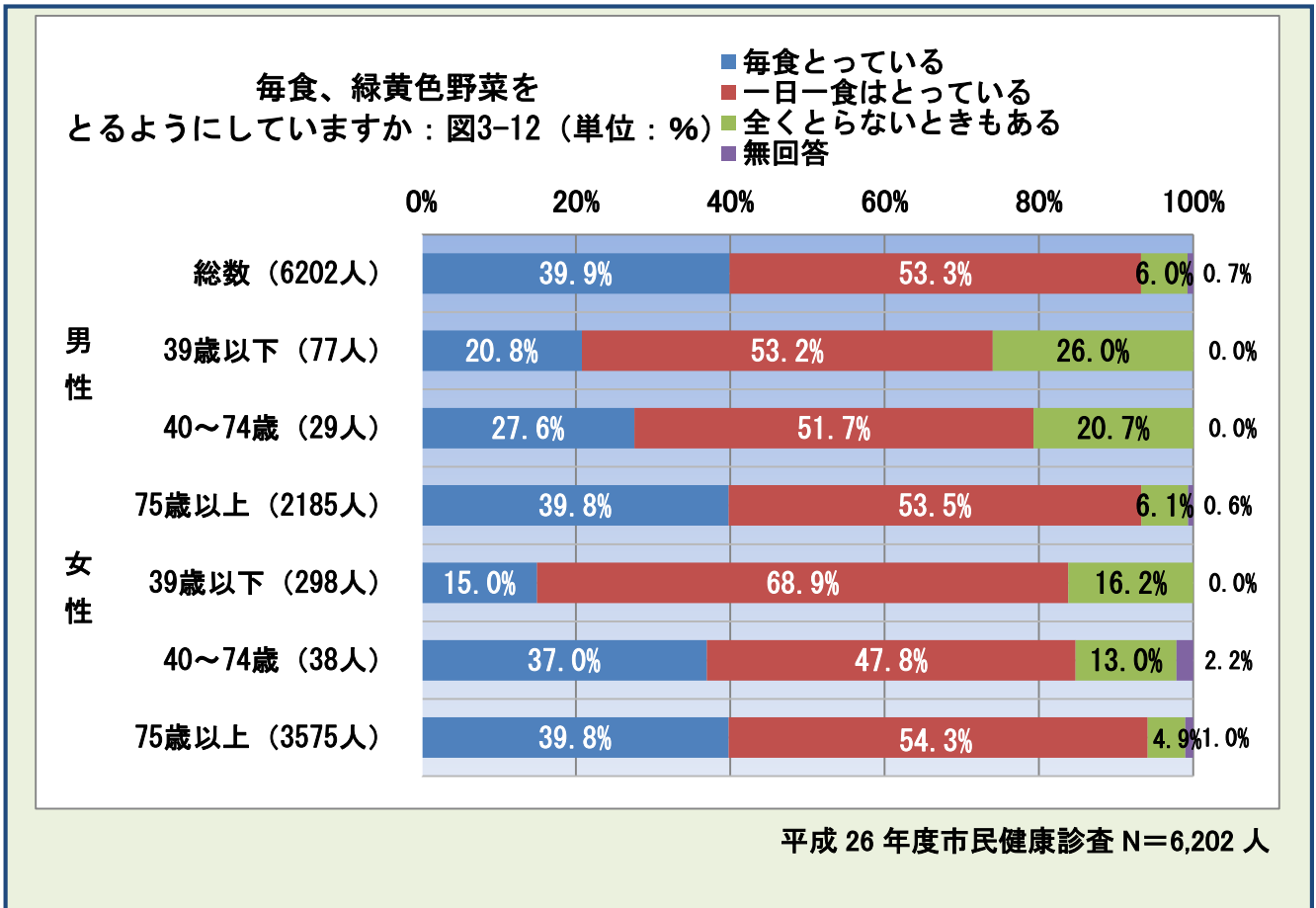


(5) 働く世代の栄養バランスの偏りと健康問題

前回の調査と比較すると、栄養バランスを考え、主食、主菜、副菜をそろえた食事をしている人の割合は、30、40、50歳代が大きく減少しています（図3-11）。



緑黄色野菜^{*}をとるようにしている人の割合は、年齢が上がるにつれて高くなっていきます。39歳以下の女性では毎食とっているのは15%と同年代の男性よりも低くなっています（図3-12）。



（6）高齢者の10人に1人がやせの傾向

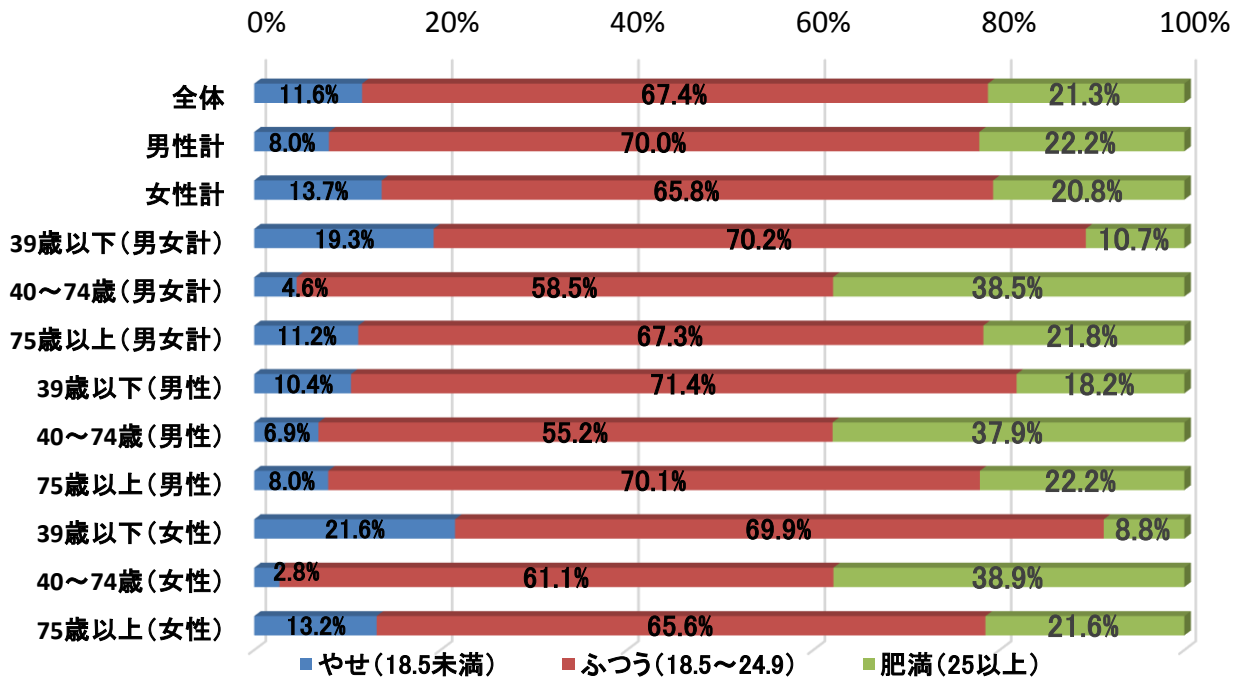
平成26年度、本市の全健診におけるBMI（健康度指数）^{*}の集計結果では、高齢者のおおむね10人に1人は、BMIが18.5未満のやせの判定となっています（図3-13）。

高齢者は、噛む力の低下や加齢や服薬による内臓の消化吸収機能の低下等により、食事が減少し、認知症やうつ、骨折等により介護が必要な症状を起こしやすくなります。

40歳から74歳までの男女とも4割近くが肥満（BMIが25以上）である反面、39歳以下の女性の2割にやせ（BMIが18.5未満）の傾向がみられます。過体重や内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）、過度な女性のやせ志向など、各年代でそれぞれの食を起因とした生活習慣病や疾病の健康問題が懸念されています。

（注）^{*} がついた語句は、参考資料の「6 用語解説」に、五十音別に掲載しています。

平成26年度、全健診におけるBMI : 図3-13(単位:%)

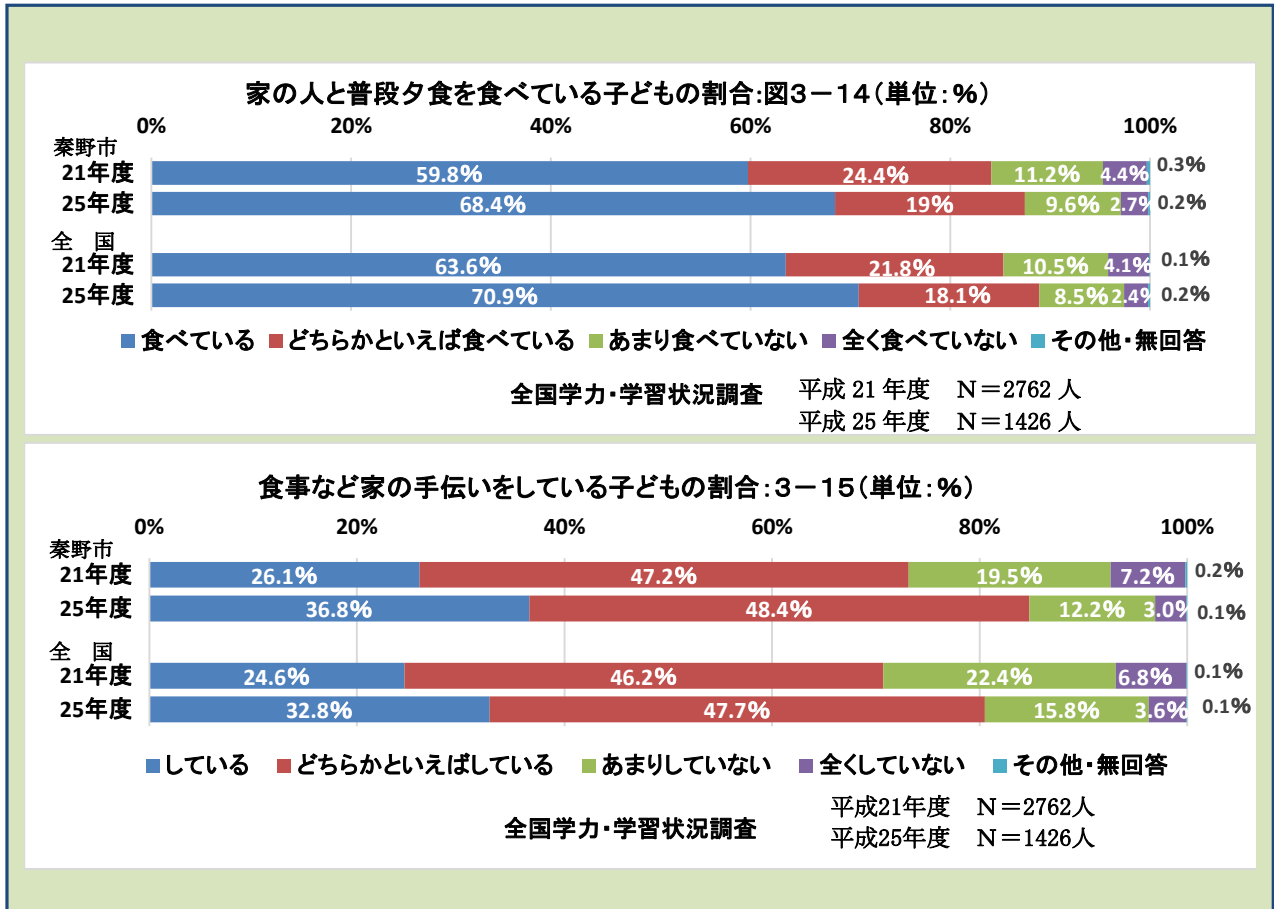


平成26年度市民健康診査 N=6,414人

(7) 孤食[※]は「横ばい」の現状

「家族と一緒に夕食を食べていない」、「あまり食べていない」子どもは、今回の調査では12.3%おり、前回の調査よりも3.3ポイント減少しましたが、ほぼ横ばいの現状です。全国値も10.9%であり、より積極的に家族と一緒に食事をする人が増えるように働きかけを行うことが大切です(図3-14)。また、食への関わりとして、食事などの家の手伝いを「している」、「どちらかといえばしている」子どもの割合は85.2%みられ、全国値80.5%よりもやや増えました(図3-15)。しかし、これらの食を通じたコミュニケーションは、家庭環境の変化により影響を受けやすいと考えられるため、多様な暮らしを支える共食の機会が必要です。

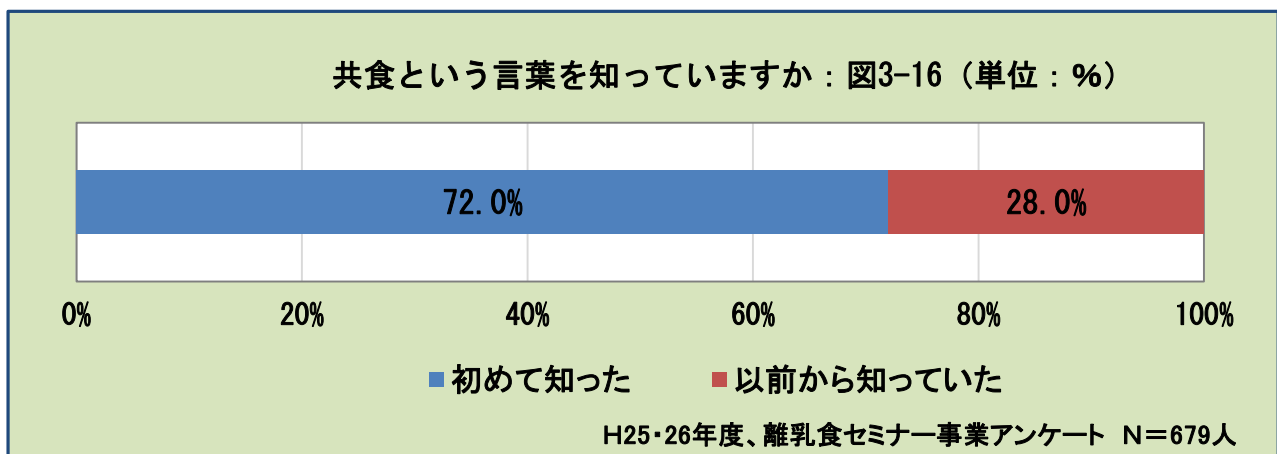
(注) [※] がついた語句は、参考資料の「6 用語解説」に、五十音別に掲載しています。



(8) 低い共食[※]の認知度

離乳食セミナーのアンケートでは、「共食」という言葉を知っている人は、28.0%であり、知らない人が72.0%であり、言葉の認知度はあまり高くない現状です(図3-16)。

同じセミナーアンケートで、「いずれは、家族で食卓を囲んで食事をとりたいと思いますか」の問いには、全ての人が「一緒に食事をしたい」と答えています。



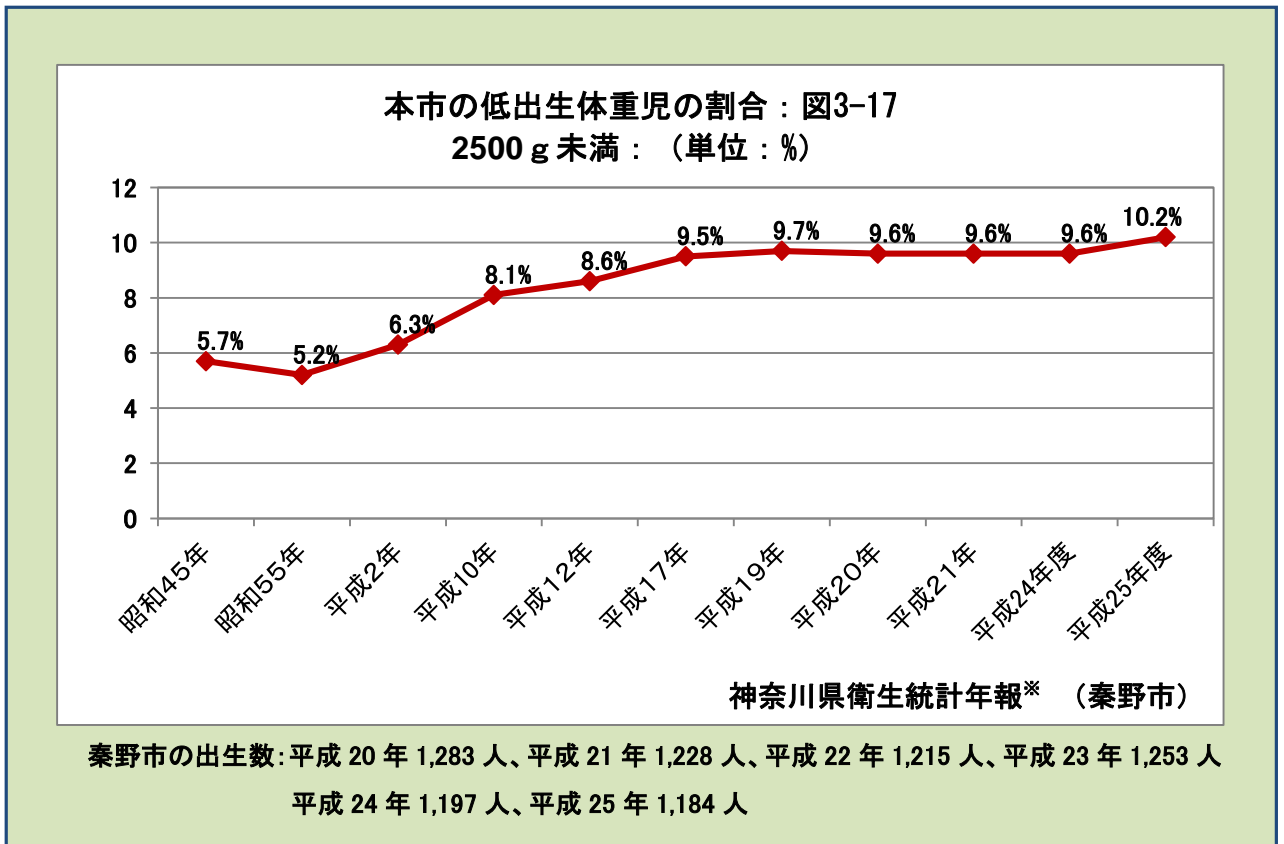
(注) [※] がついた語句は、参考資料の「6 用語解説」に、五十音別に掲載しています。

(9) 低出生体重児[※]の出生は、「横ばい」の現状

満期産[※]で出生体重が2500g未満の低出生体重児が全国的に増加しており、本市でも平成25年の数値は、昭和55年のほぼ2倍である10.2%に増加しました。近年、その割合は、ほぼ横ばいの状況です（図3-17）。

増加の背景には、若い女性の栄養の偏りや低体重（やせすぎ）の増加、高齢出産、喫煙、痩身志向などの社会的風潮も関係しているとの見解もあります。

妊娠中の母親の食事が、子どもの将来の健康に影響を及ぼす知見もあるため（生活習慣病胎児期発症説[※]）、妊娠する前からの若い女性の食生活のあり方が懸念されています。



（注）[※] がついた語句は、参考資料の「6 用語解説」に、五十音別に掲載しています。