

# 第3次伊勢原市食育推進計画 中間評価

## 第1 第3次伊勢原市食育推進計画中間評価について

### 1 第3次伊勢原市食育推進計画策定の趣旨

国の「食育推進基本計画」を踏まえ、食育基本法に基づく市町村食育推進計画として、本市では平成21年度から「第1次伊勢原市食育推進計画(平成21年度～平成24年度)」、「第2次伊勢原市食育推進計画(平成25年度～平成29年度)」を策定するとともに、「伊勢原市食育推進連絡会議」の中で、各関係機関・団体等と連携して食育の推進に努めている。

平成30年度を初年度とする「第3次伊勢原市食育推進計画(平成30年度～令和4年度)」は、「食で育むいのちときずな」を基本理念とし、5つの食育目標と12の基本施策、16の目標値に基づき食育の推進に取り組んでいるところである。

### 2 中間評価について

第3次伊勢原市食育推進計画の評価については、中間段階で評価できるよう、令和2年度に中間評価を行い、その後の取組に反映させていくこととしている。

なお、中間評価の実施については、食育推進計画の評価の役割を担う「伊勢原市食育推進連絡会議」において審議する。

令和元年度に中間評価に向け「伊勢原市健康づくりに関する意識調査」を実施し、その結果をまとめた。(令和元年9月実施。18歳以上の市民3000人に対し無作為抽出のアンケート調査を実施。回収率49.8%)

これらを基に、第3次伊勢原市食育推進計画における目標や基本施策、目標値等に関連する項目についてデータを抜粋・整理し(資料3「第3次伊勢原市食育推進計画中間評価について」)、これらをふまえ取組・課題等について中間評価を行っていく。

## 第2 第3次伊勢原市食育推進計画中間評価 結果一覧

12の基本施策ごとに指標を設けています。指標の基準値（平成28年度）、現状値（令和元年度）、目標値（令和4年度）を比較し、以下の通り評価を表しました。

目標値達成：◎、目標値には至らないが数値が改善していたもの：△、数値が後退していたもの：▼

目標値と現状値を比較すると、目標を達成したもの(◎)は5項目、目標値には至らないが数値が改善していたもの(△)は4項目、数値が後退していたもの(▼)は11項目であった。

【基本施策】 12施策	【指標】 16指標	【基準値(計画策定時)】 (平成28(2016)年度)	【現状値】 令和元 (2019)年度	【目標値】 令和4(2022) 年度	評価
<b>重点</b> (1) 思春期から青年期世代の適正体重の維持に向けた食育の推進	① 20歳代女性のやせ(BMI18.5未満)の人の割合減少	① 20歳代(女性)のやせ(BMI18.5未満)の人の割合 <b>16.3%</b>	① <b>14.3%</b>	① <b>13%以下</b>	①△
<b>重点</b> (2) 壮年期世代の適正体重の維持と生活習慣病の発症・重症化予防のための食育の推進	② 30～60歳代男性の肥満(BMI25以上)の人の割合減少 ③ ゆっくりよくかんで食べる意識がある人の割合増加	② 30～60歳代(男性)肥満の人の割合 <b>30～49歳 32.6%</b> <b>50～69歳 25.6%</b> ③ ゆっくりよくかんで食べる意識がある人(男女共)の割合 <b>45.4%</b>	② ・30～49歳は <b>31.4%</b> 、 ・50～69歳は <b>32.9%</b> ③ <b>46.8%</b>	② ・30～49歳は <b>26%以下</b> 、 ・50～69歳は <b>20%以下</b> ③ <b>50%以上</b>	② 30～49歳は△ 50～69歳は▼ ③△
<b>重点</b> (3) 高齢者の低栄養予防に向けた食育の推進	④ 高齢者の低栄養傾向(BMI20以下)の人の割合減少	④ 高齢者(男女共)の低栄養傾向(BMI20以下)の割合 <b>19.9%</b>	④ <b>19.3%</b>	④ <b>17%以下</b>	④△
(4) 思春期から青年期世代の朝食欠食や栄養バランス等の改善に向けた食育の推進	⑤ 20歳代の朝食欠食する人の割合減少 ⑥ 朝食を毎日食べる中学生の割合増加	⑤ 若い世代(20歳代)の朝食欠食する人の割合 <b>男性 19.4%</b> <b>女性 18.4%</b> ⑥ 朝食を毎日食べる中学生の割合 <b>89.0%</b>	⑤ ・男性 <b>23.5%</b> ・女性 <b>9.3%</b> ⑥ <b>82.3%</b>	⑤ 男女共に <b>15%以下</b> ⑥ <b>93%以上</b>	⑤男性▼ 女性◎ ⑥▼
(5) 思春期から青年期世代が食に関する関心を高め、知識を得られる食育の推進	⑦ 食育への関心がある20歳代の割合増加	⑦ 食育への関心がある若い世代(20歳代)の割合 <b>男性 64.6%</b> <b>女性 73.5%</b>	⑦ ・男性 <b>70.6%</b> ・女性 <b>72.1%</b>	⑦ ・男性 <b>70%以上</b> ・女性 <b>80%以上</b>	⑦ 男性◎ 女性▼

(6) 学校や地域などと連携した地産地消や体験型農業の推進	⑧ 栽培・収穫・農業体験をしたことがある人の割合増加	⑧ 栽培・収穫・農業体験をしたことがある人(男女共)の割合 <b>68.3%</b>	⑧ <b>67.7%</b>	⑧ <b>75%以上</b>	⑧▼
(7) 学校給食や各食育事業における地場産物等活用の継続	⑨地場食材を市内生産者から直接納入して、給食に使用する学校数維持	⑨地場食材を市内生産者から直接納入して、給食に使用する学校数 <b>10校</b> (市内全校)	⑨ <b>10校</b>	⑨ <b>10校の継続実施</b>	⑨◎
(8) 子どもの頃からの食育体験の推進	⑩自分だけで食事を作ることができる中学生割合増加	⑩自分だけで食事を作ることができる中学生 <b>65.6%</b>	⑩ <b>80.5%</b>	⑩ <b>70%以上</b>	⑩◎
(9) 家庭や学校、職場等を通じた共食によるコミュニケーションの推進	⑪1日に1回も共食をしていない人の割合減少 ⑫朝食を一人で食べる中学生の割合減少 ⑬夕食を一人で食べる中学生の割合減少	⑪1日に1回も共食をしていない人(男女共)の割合 <b>16.2%</b> ⑫朝食を一人で食べる中学生の割合 <b>53.3%</b> ⑬夕食を一人で食べる中学生の割合 <b>10.7%</b>	⑪ <b>19.0%</b> ⑫ <b>43.2%</b> ⑬ <b>12.6%</b>	⑪ <b>15%以下</b> ⑫ <b>50%以下</b> ⑬ <b>8%以下</b>	⑪ ▼ ⑫ ◎ ⑬ ▼
(10) 地域における共食の機会の推進	⑭地域等で共食したいと思う人が共食する割合増加	⑭地域等で共食したいと思う人が過去1年間に共食した割合 <b>62.8%</b>	⑭ <b>60.1%</b>	⑭ <b>70%以上</b>	⑭ ▼
<b>重点</b> (11) 主食・主菜・副菜をそろえた健全な食生活の推進	⑮1日に2～3食は主食・主菜・副菜がそろった食事をとっている人の割合増加	⑮1日に2～3食は主食・主菜・副菜がそろった食事をとっている人の割合 <b>63.5%</b>	⑮ <b>60.5%</b>	⑮ <b>70%以上</b>	⑮ ▼
<b>重点</b> (12) 減塩や脂質のバランス等、高血圧や脂質異常症・糖尿病などの予防・改善に向けた食育の推進	⑯健康のために、「塩気の多いものを控える」と「あぶらっこいものを控える」を心がけている人の割合増加	⑯健康のために食事に関して日頃から心がけている項目の割合(男女共) ・「塩気の多いものを控える」 <b>44.2%</b> ・「あぶらっこいものを控える」 <b>36.8%</b>	⑯ ・「塩気の多いものを控える」 <b>42.8%</b> ・「あぶらっこいものを控える」 <b>33.8%</b>	⑯ <b>共に50%以上</b>	⑯ 「塩気の多いものを控える」▼ 「あぶらっこいものを控える」▼

(現状値の出典)

- ①～⑤、⑦、⑧、⑪、⑭～⑯ : 「市民健康意識調査」
- ⑥、⑩、⑫、⑬ : 「中学校2年生骨量測定・アンケート」
- ⑨ : 「学校給食地場野菜使用推進事業 実施校数実績」

## 第2 第3次伊勢原市食育推進計画中間評価 結果

中間評価を実施するために、令和元年度に健康づくり意識調査等を実施し、結果について食育目標ごとに以下のとおりまとめました。



### 基本施策

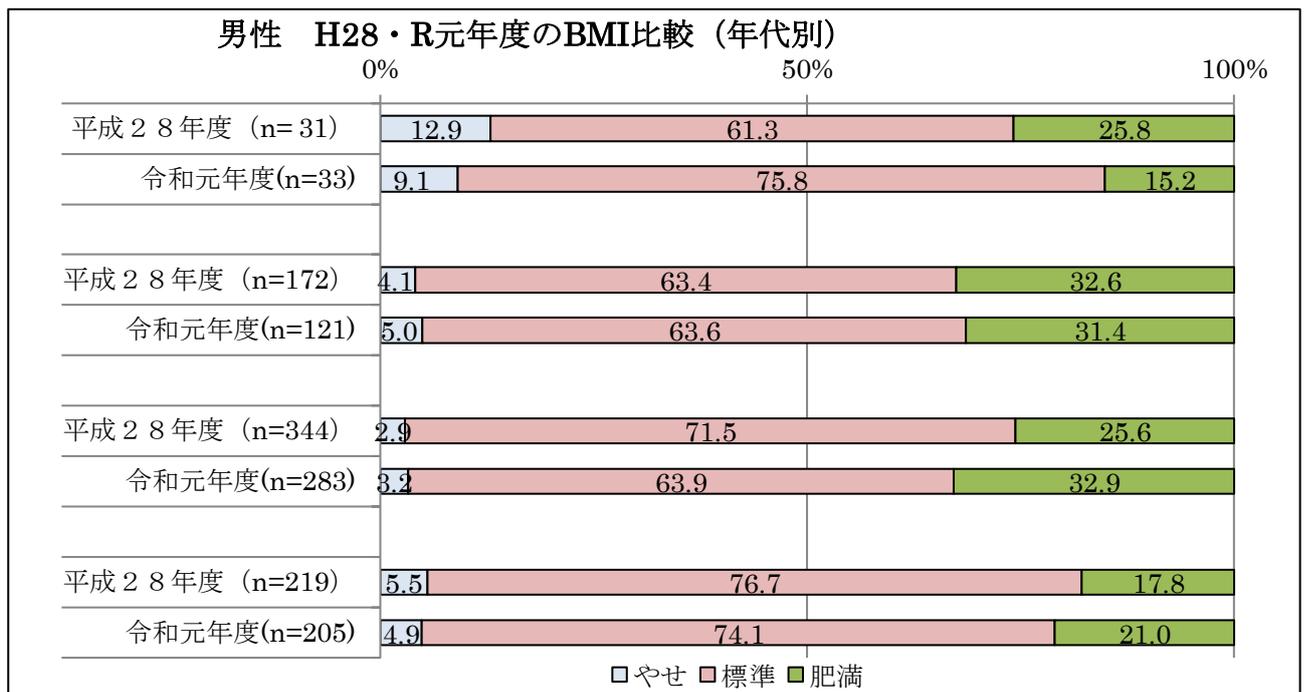
- (1) 思春期から青年期世代の適正体重の維持に向けた食育の推進
- (2) 壮年期世代の適正体重の維持と生活習慣病の発症・重症化予防のための食育の推進
- (3) 高齢者の低栄養予防に向けた食育の推進

### 【現状】

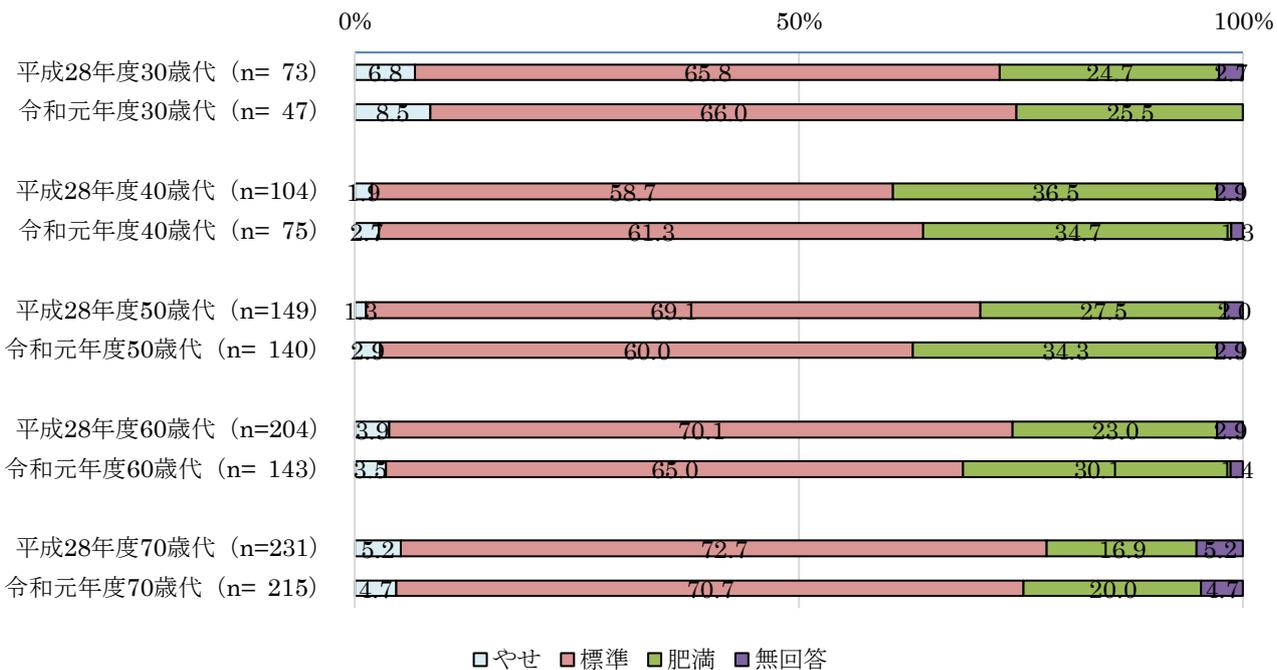
男性は50～69歳の肥満の割合が最も高く、女性は30～49歳のやせの割合が高くなっています。

男女で比較をすると、男性に肥満の割合が高いです。特に50～69歳男性が32.9%と最も高く、前回調査と比較しても増加しています。10歳ごとの年代で見ると、男性の肥満の割合は、60歳代が前回調査と比較して最も増加しています。女性はやせの割合が、30～49歳が22.1%と最も高く、前回調査と比較しても増加しています。10歳ごとの年代で見ると、女性のやせの割合は、30歳代が前回調査と比較して最も増加しています。

目標達成の指標である、30～49歳男性の肥満は1.2%減少し、20歳代の女性のやせは2.4%減少していましたが、達成には至っていません。20歳代は標準体重である方の割合が、男性女性ともに増加傾向にありました。



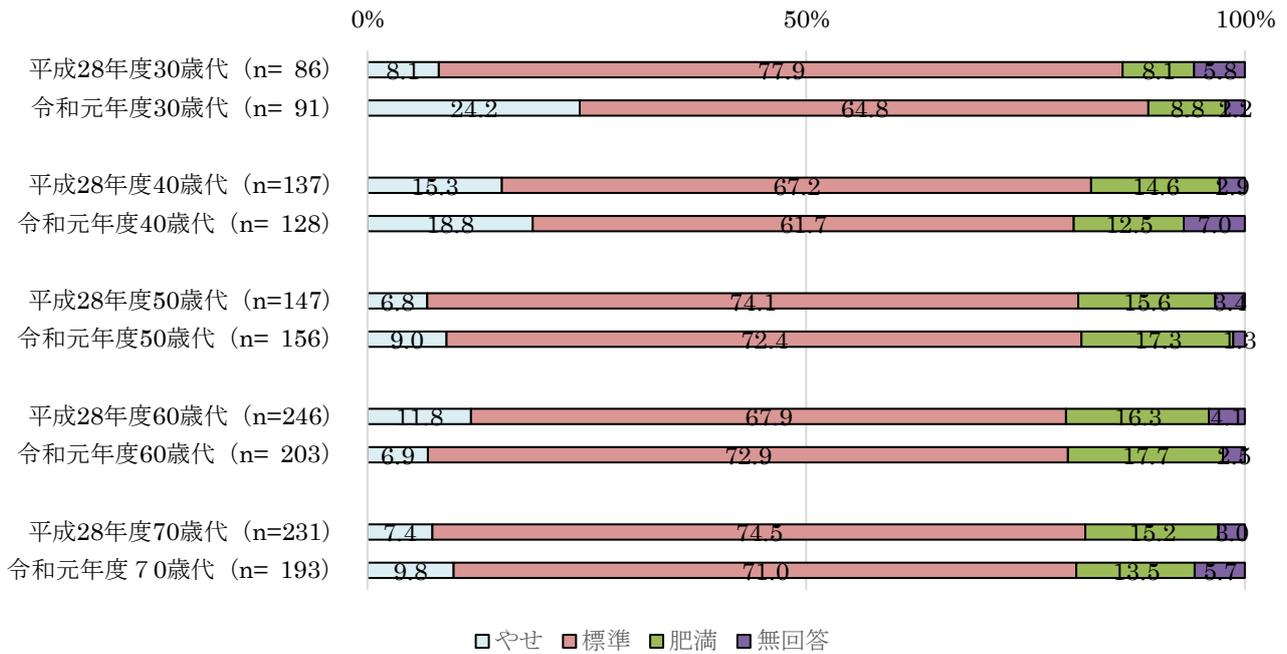
### 男性 H28・R元年度 BMI（10歳ごと年代別）



### 女性 H28・R元年度のBMI比較（年代別）



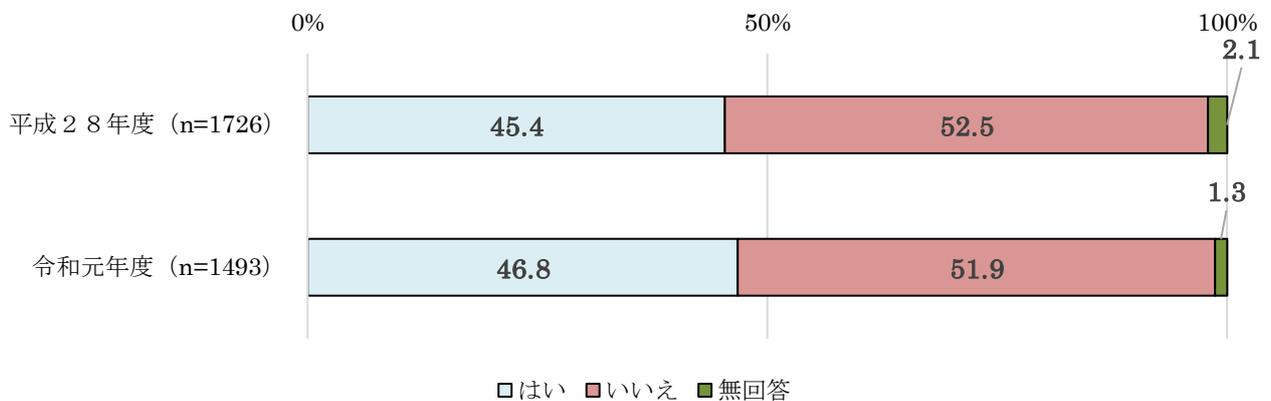
### 女性 H28・R元年度のBMI(10歳ごと年代別)



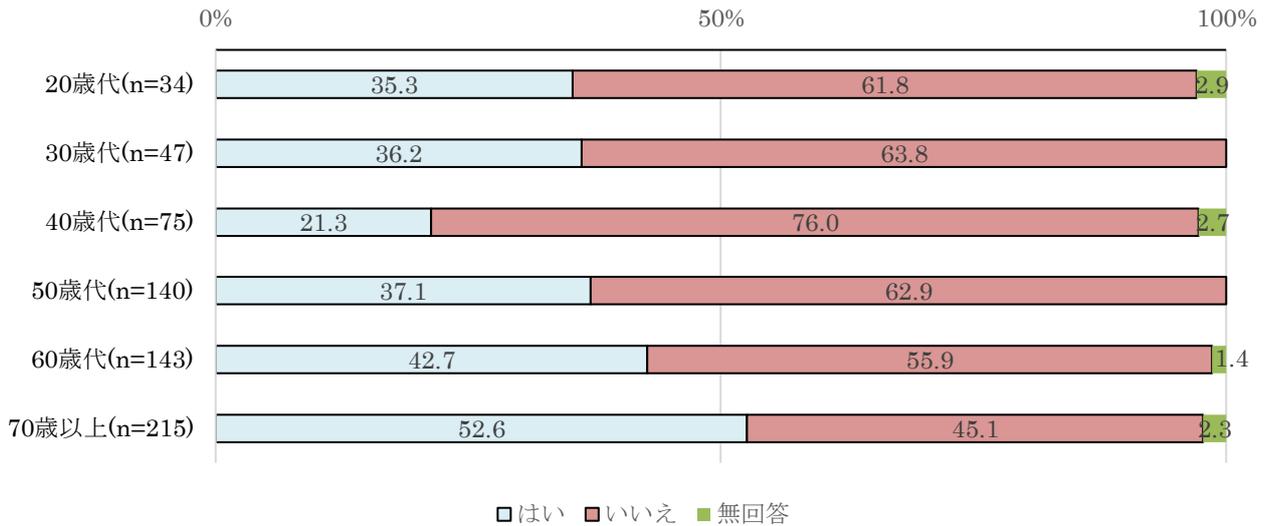
「ゆっくりよくかんで食べる意識がない」方が半数以上おり、40歳代男性が最も高くなっています。BMI別で見ると肥満の方にその割合が多い傾向は、前回調査と変わりませんでした。

ゆっくりよくかんで食べる意識の経年比較をすると、明らかな変化はありません。性別・年代別にみると40歳代男性が、ゆっくりよくかんで食べる意識がない人の割合が高いです。BMI別に経年比較をすると、肥満の方がゆっくりかんで食べる意識がある人の割合が低い傾向は変わらない状況でした。

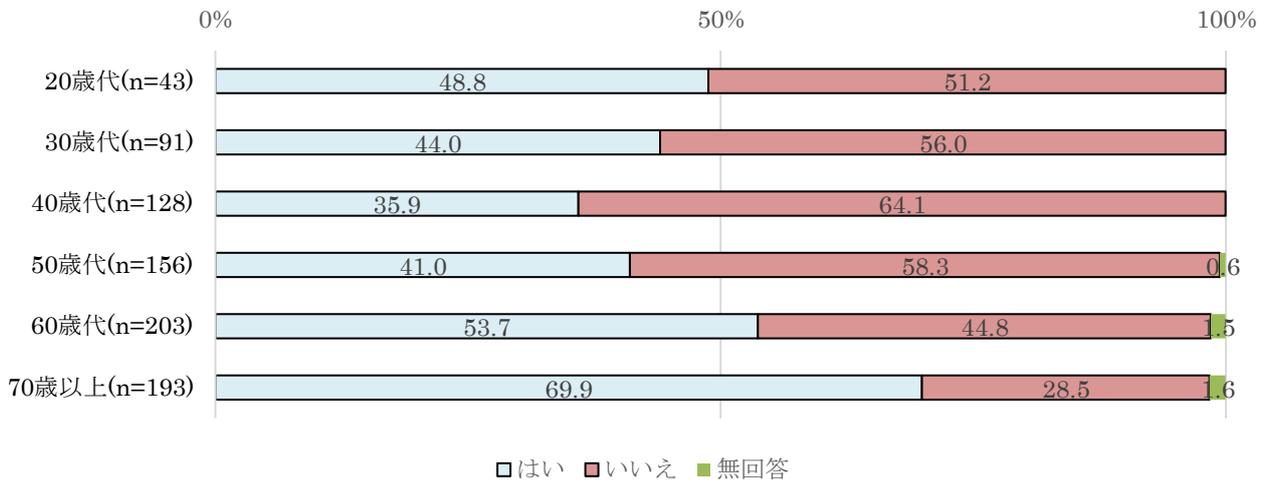
### ゆっくりよくかんで食べる意識あるか (年度別)



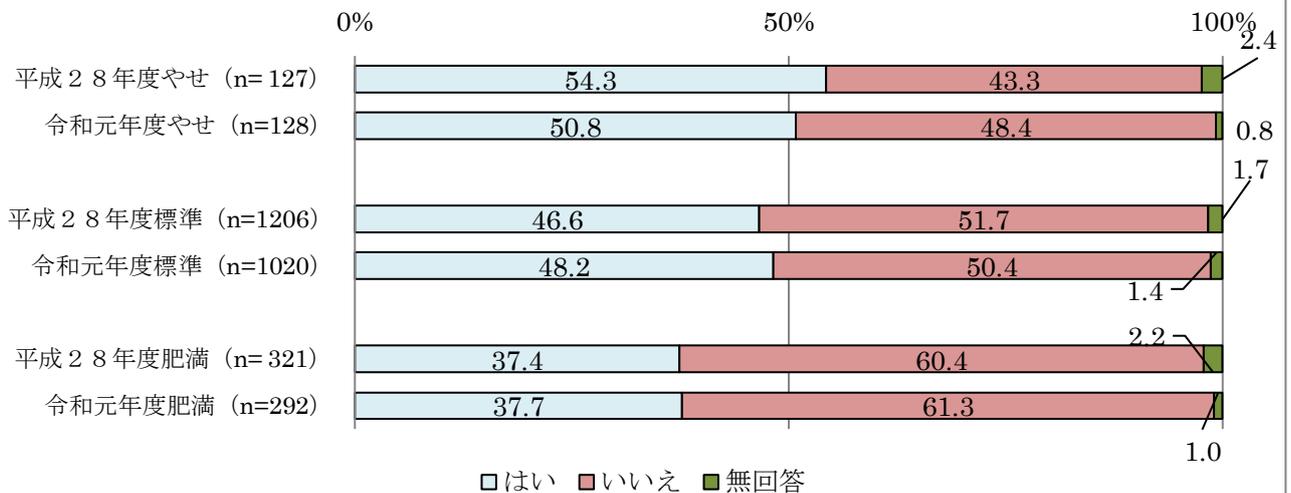
### 男性 令和元年度 ゆっくりよくかんで食べる意識があるか (年代別)



### 女性 令和元年度 ゆっくりよくかんで食べる意識あるか (年代別)

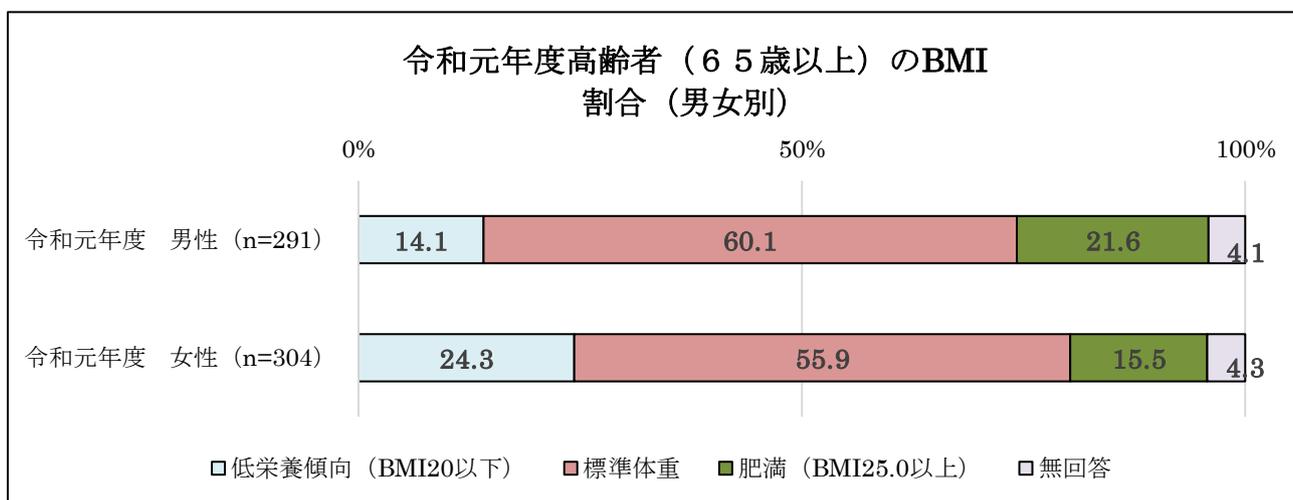
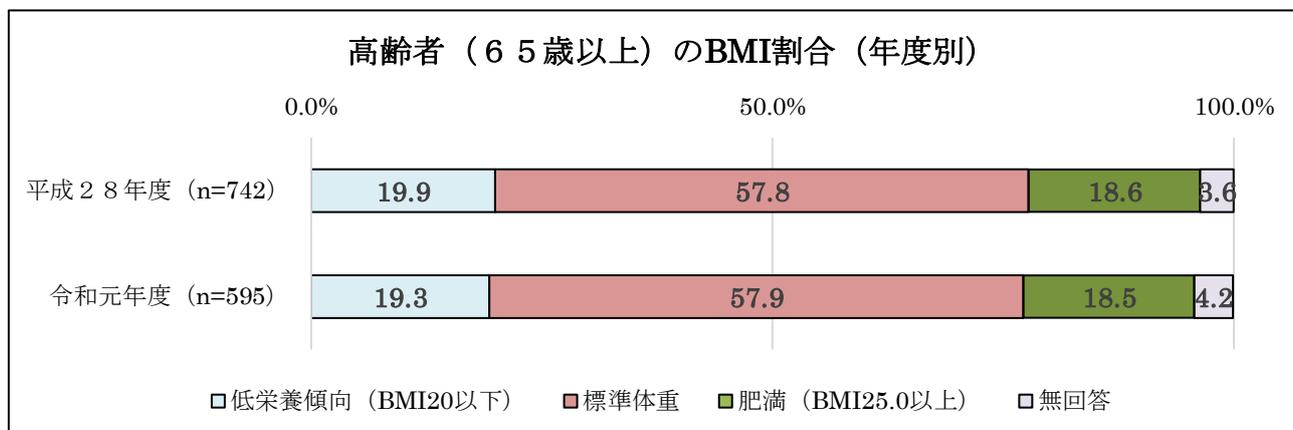


### H28・R元年度 ゆっくりよくかんで食べる意識あるか (BMI別)



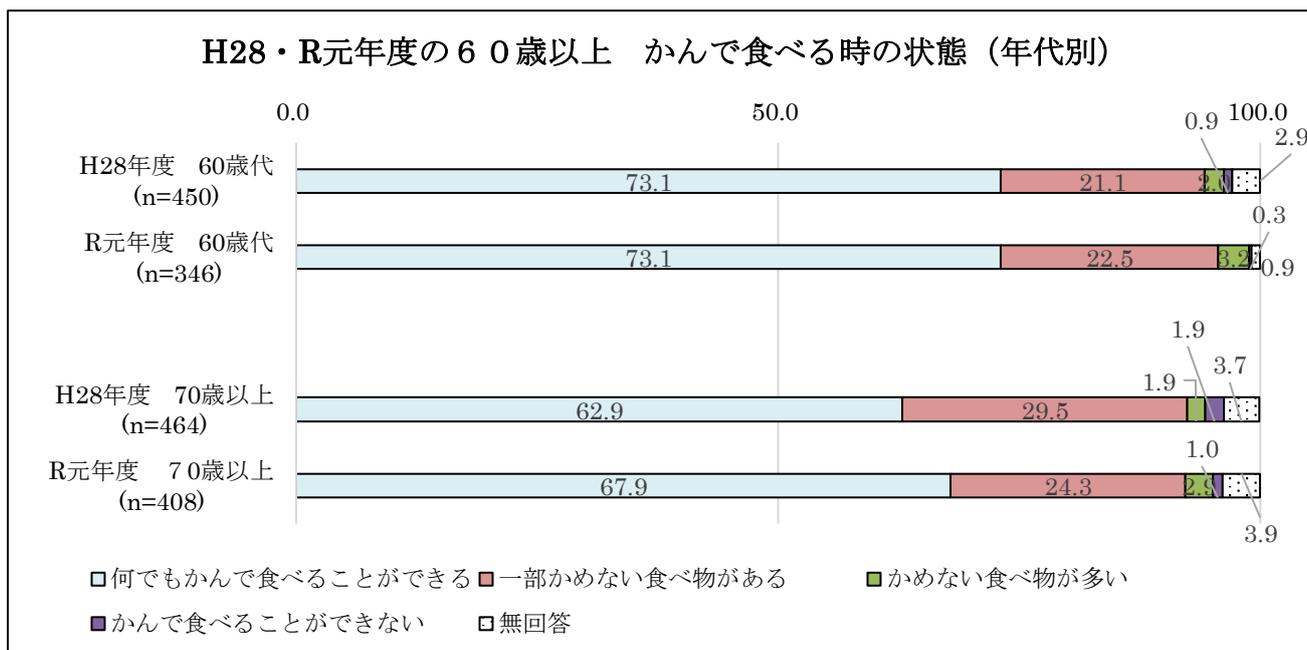
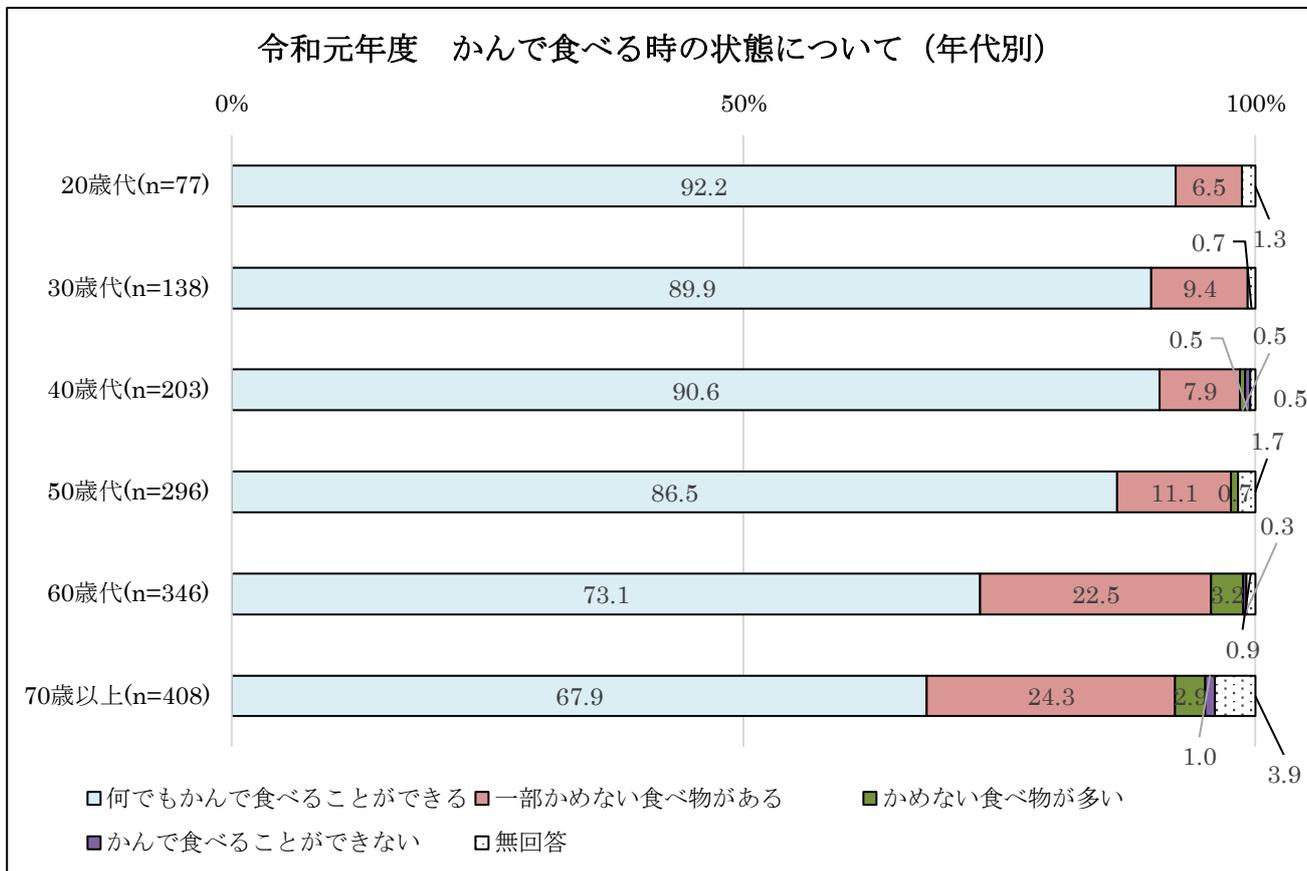
「低栄養傾向」にある高齢者は、女性に多く、約1/4となります。

高齢者(65歳以上)のBMI割合を前回調査と比較をすると、大きく変わりませんでした。男女別でBMI割合の比較をすると、肥満は男性の割合が高く、低栄養傾向は女性の割合が多くなっています。



年齢が高くなるにしたがい、何でもかんで食べることができる人の割合が低くなります。

60歳代をこえると、何でもかんで食べることができる人の割合が低くなっています。60歳以上の方について前回調査と比較をすると、70歳以上は何でもかんで食べることができる人の割合が5.0%増えています。



### 【第3次伊勢原市食育推進計画における施策別取組】

#### （基本施策 1 思春期から青年期世代の適正体重の維持に向けた食育の推進）

- ・高校生のための食育推進事業（生徒や保護者向けの食育通信の発行、食育授業の実施、運動部生徒への骨量測定と食育講座、文化祭時の骨量測定と食育相談会 等）
- ・就業者への食育事業（市商工会会員への食育通信、SNS での食育通信等）

#### （基本施策 2 壮年期世代の適正体重の維持と生活習慣病の発症・重症化予防のための食育の推進）

- ・歯科保健と連携した食育事業（肥満予防をめざし、幼児期からよくかむ食習慣を身につけると共に、噛ミング30運動や8020運動などを歯科保健と連携し、各種事業やイベント等で普及を図る）
- ・市職員への食育情報発信（庁内ネットワークシステムによる食育の情報発信を図る）
- ・特定保健指導（40歳～74歳で伊勢原市国民健康保険加入の人を対象に特定健診を実施後、指導該当者へ管理栄養士による特定保健指導を実施）

#### （基本施策 3 高齢者の低栄養予防に向けた食育の推進）

- ・生き生き健康教室（短期集中予防サービス事業）（低栄養等に該当する高齢者の生活機能改善のための、栄養や運動・口腔機能向上についての教室を実施）
- ・訪問栄養食事相談（短期集中予防サービス事業等）（低栄養等に該当する高齢者の栄養改善を目的に、管理栄養士が訪問し、栄養食事相談を実施）
- ・歯科保健と連携した栄養改善サービス（短期集中予防サービス事業等）（低栄養等に該当する高齢者の栄養改善を目的に、歯科保健と連携しながら口腔機能の向上についての普及啓発を図る）
- ・まごころ配食サービス（家庭での食の確保が困難な低栄養状態等の高齢者に対して、夕食などの宅配事業を実施）

### 【当該目標に関する委員等の主な意見とその対応】

#### （基本施策 1 思春期から青年期世代の適正体重の維持に向けた食育の推進）

・若い子育て世代（保育園・幼稚園時期）の両親に対しての支援や教育を考えてもよいと思います。朝食摂食から、主食・主菜・副菜のそろった食事を最低1日2食はとれるように目指すように、簡単にスープで副菜・主菜がとれるメニューが必要かもしれません。料理コンテストなどのテーマとして、朝食に主食・主菜・副菜が一緒に摂れる1品を募集して、それを保育園や幼稚園でのお便りに乗せて、保護者に作ってもらってそれを SNS 等で上げてもらうというのも面白いかもしれません。

→（健康づくり課）食育料理コンテストのテーマ等については、学校関係者とも相談し、御意見を参考に検討していきます。また保護者への普及も工夫していく必要があります。

・女性の30歳代と40歳代は分けてデータを見たほうが良いと思います。30歳代女性のやせの増加が、20歳代やせからの経年変化なのか、妊娠期に影響があるものなのかどうか気がなる。

・女性の平成28年度と令和元年度の年代別BMIを見てみると、30～49歳BMIやせが5人に1人と増加している。この世代は妊娠・出産・子育て世代の女性となるため、適正体重について周知していく必要があると思われる。

→（子育て支援課）このご意見について、食育目標2、4、5での妊産婦等、乳幼児の食育の普及啓発、相談を通じて、以下のとおり取り組んでいきます。

妊娠届出者全員に「女性のカラダと栄養のはなし」のリーフレットを配布し、次世代の健康を守るために知っておきたい女性の栄養と、適正体重についても周知しています。また母親父親教室参加者のBMI調査（令和元年度）では、やせの方は参加者全体の7%でしたが、産後や子育て期では子ども中心となるため、引き続き母親の適正体重等についても触れていく必要があると考えます。

→（健康づくり課）若い世代や子育て世代の女性の適正体重の維持をめざし、39歳以下健診やSNS・インターネット等様々な機会を通じた食育の普及啓発をすすめます。また、高校生のための食育推進事業においても、適正体重の確認とやせ過ぎの弊害等を伝えるなどの食育を、市内の高等学校事業連携しながらすすめていきます。

### （基本施策 2 壮年期世代の適正体重の維持と生活習慣病の発症・重症化予防のための食育の推進）

・男性の50～69歳に肥満が多いのは、運動する余裕がないのではないかと思う。やる気の問題もあるか。

・男性の50歳から69歳の肥満が増えている。生活習慣病の発症予防・重症化予防のために適正体重の維持の大切さの周知、特定保健指導の対象者への指導をこれからも進めていただきたい。

→（健康づくり課）特定保健指導の参加率をあげるため、健康づくり課が実施している食育セミナーと連携し、「ランチ会付き特定保健指導」を実施する等工夫を続けています。今後も、事業連携しながらすすめていきます。

・ゆっくりかむ事で満腹感を得られ食べ過ぎ防止になる。ゆっくりよく噛むことは大事だと思う。意識がある人の割合が低いのは残念。

・BMIで肥満の人は「ゆっくりよくかんで食べる意識がない」という人が、やせや標準の人よりも多いと結果が出ている。肥満の人には「ゆっくりよくかんで食べる」ということを意識するように周知する必要があると思われる。

・「ゆっくりよくかんで食べる意識はあるか」のアンケート結果があるがよくかんで食べる意識は、子どもの頃からの習慣も大切と思われる。家庭や学校での継続した指導も必要と思われる。

→（健康づくり課）子どもの頃からよく噛む食習慣を身に付け、あらゆる世代でバランスの良い食事をよく噛んで食べることができるよう、食材の頭文字を使った「こまごまわやさしいにたにた」という食育普及資料やチェックシートを作成し、配布をすすめています。今後も、保育所や学校、事業所等も含め、普及をすすめていきます。

### （基本施策 3 高齢者の低栄養予防に向けた食育の推進）

・高齢者の低栄養傾向が女性の方が多い。高齢になると運動量も減り食欲も落ちてくるので、全ての栄養素を摂取する事は、難しいかも。特に一人暮らしだと好きなものしか食べないなど偏りがでてくるのでは。

・高齢者女性のBMIをみると低栄養傾向（BMI 20以下）が1/4となっている。低栄養対策を考えると、多様な場面で、適正体重の維持を周知していく必要がある。

→（介護高齢課）高齢女性はやせとやせ傾向を合わせると約1／4がその状態にあるため、低栄養の方への継続的な支援が必要です。また、疾病などにより急に低栄養となる場合もあるが、60歳代以前からの低栄養状態の予備軍の方がフレイルや低栄養となること多いと考えられることから、予防への啓発・普及と、低栄養となる可能性の高い方への継続的支援を行う必要があります。

→（健康づくり課）国の制度改正により「高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的実施」がスタートし、その一つとして後期高齢者が受ける一般健診の結果等を基に、低栄養の可能性のある方へ管理栄養士による個別相談を行うなど低栄養防止事業を実施しています。しかし、後期高齢者に限られることや一般健診を受けない方も多いため、地域高齢者の通いの場での食育出前講座やシニア世代向け食生活サポートシート等の実施により、全体的な低栄養状態の方の把握・アプローチまた低栄養状態の予防についてすすめていきます。

・50～69歳では、男性肥満者が増えていましたので、この方達を、高齢者男性の肥満に移行しないよう留意する必要がありますね。

→（介護高齢課）60歳代の男性肥満が増加しており、今後、高齢男性の生活習慣病重症化を予防していくためには、高齢者になる前の、例えば定年退職後の特定保健指導や肥満・生活習慣病予防に係る事業への参加を促すとともに、予防に必要な啓発普及を行い、どのような行動変容が見られたか等の効果を判定し、PDCAサイクルによる事業評価と個別支援の評価を行うなどに力をいれていく必要があります。

・高齢者に対しての働きかけ、生活習慣病の予防などは、意識付けが難しいと考えます。ホームページやメールだけでなく、高齢者にも目に触れやすい形でチラシ等を配布するなどはどうか。

→（介護高齢課）高齢者がホームページやSNSで情報を得るのは難しいケースもあるため、高齢者に関わる各関係機関で連携しながら、多様な場での情報提供を進めていきます。

・昨年度から始めた「シニア世代向け食生活サポートシート」については昨年より実施し、各地区民生委員へそれぞれ結果を説明していただき、意見もあがりました。1人でも多くの高齢者が食事に関心を持ち、フレイルにならないよう、民生委員の日々の訪問活動の中で声かけが出来たらと思います。食育会議で希望した事を取り入れていただき、今年度はカラー版複写式で文字も大きく見やすく、好評です。これがきっかけで食事作りにつながって欲しいです。続ける事が大切です。

→（健康づくり課）「シニア世代向け食生活サポートシート」については、御意見を参考に体裁を変更し、前回実施時より件数を増やすことができました。今後も民生委員の皆様と連携し、低栄養防止事業と連動しすすめていきます。

・年齢を重ねると、なんでも噛んで食べられる状態でなくなってきていることが分かりました。この理由がわかれば、フレイル予防につながる取り組みができると思います。60歳からの取り組みが必要な気がします。

・60歳が大きなターニングポイントのような気がします。この頃から食べにくくなってくるので、その理由を明確にして、70歳位までなんでも噛める機能の維持ができれば、フレイルに入る年代がもう少し後ろにずれるかも知れません。普及を始めている「こまごわやさしいにたにた」が役に立つのでは。

→（介護高齢課）オーラルフレイルについては、様々な生活習慣病の発症原因となることも指摘されていることから、中高年時期からの口腔ケアの意識付けが重要となるため、生活習慣病予防、フレイル・低栄養予防の視点からも食育と歯科保健と連携した支援体制づくりを関係部署や関係機関と連携しながら進めていきます。

→（健康づくり課）60歳代以上の方が「何でもかんで食べられなくなる」理由が分かるよう、今回の意識調査の結果詳細を確認・分析しました。（以下の通り）

60歳以上でかめない食べ物が多い・かんで食べるができない方は、何でもかんで食べられる方と比較すると、歯科医院に定期的に通っているかどうかの要因が多く見られ、

- ・かかりつけ歯科医がない
- ・歯科受診、歯科健診を1年以上受けていない
- ・歯の本数が少ない
- ・定期的な歯石除去や歯面清掃を行っていない
- ・フロスや歯間ブラシを使用していない、または知らない

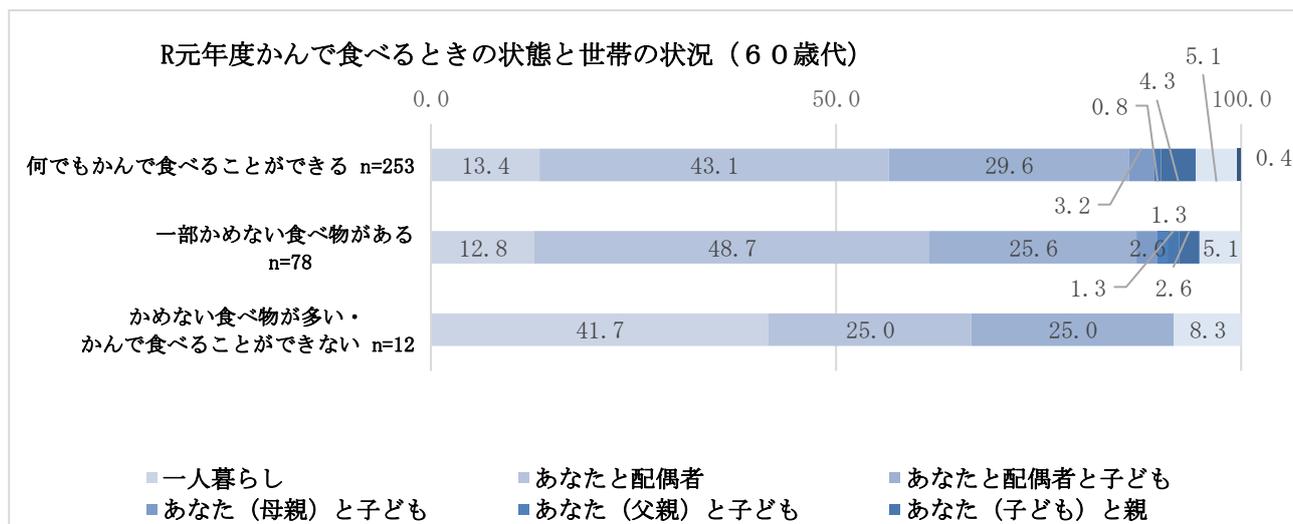
といった項目との関連がみられました。また、生活環境や食生活面では、

- ・独居である
- ・朝食頻度が少ないまたは朝食をとらない
- ・甘い間食（お菓子や菓子パン、甘い飲み物など）の摂取頻度が多い

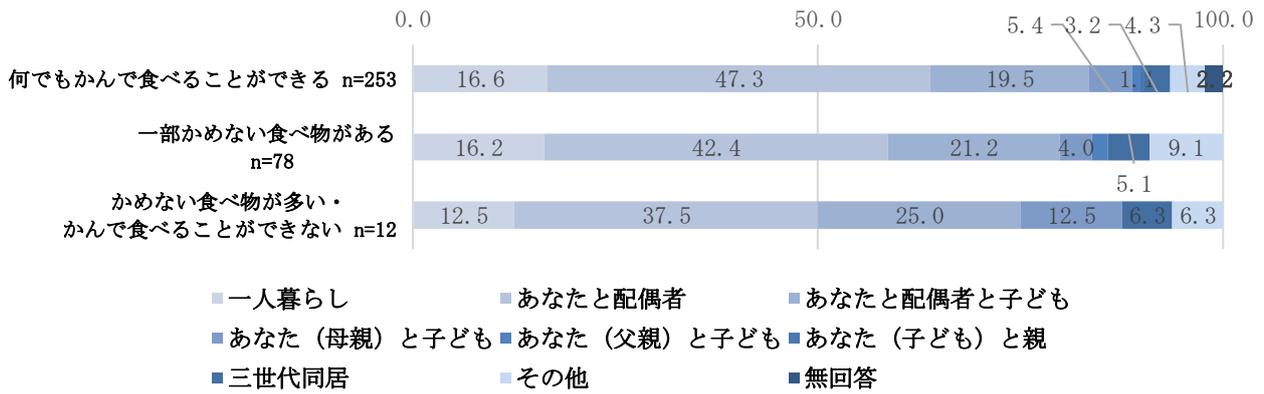
といった項目と関連がみられました。

⇒こういった状況から、今後歯科健診の定期受診等をすすめ、口腔清掃等についても積極的に普及していく必要性が高いと思われます。また、食習慣によっては、咀嚼能力についての確認や歯科健診等を進め、歯科保健との連携を引き続き進めていきます。（以下は、それらのデータグラフ）

## かんで食べる時の状態と関連のあった項目（60歳以上）

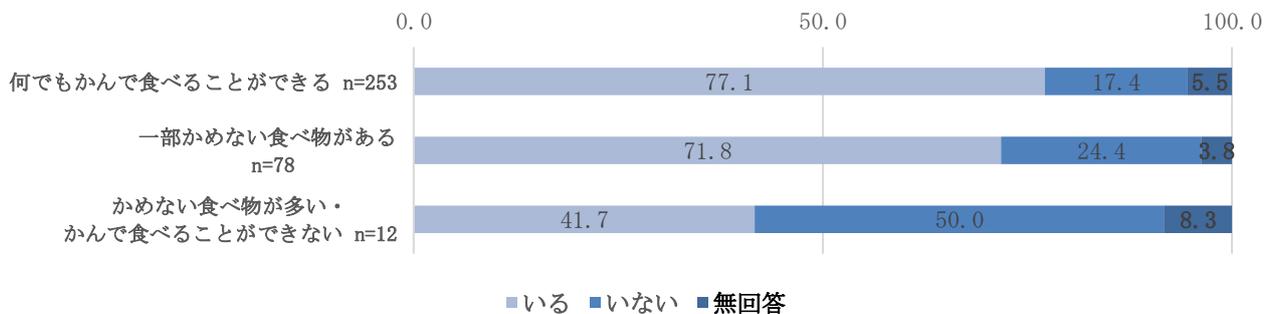


R元年度かんで食べる時の状態と世帯の状況（70歳以上）

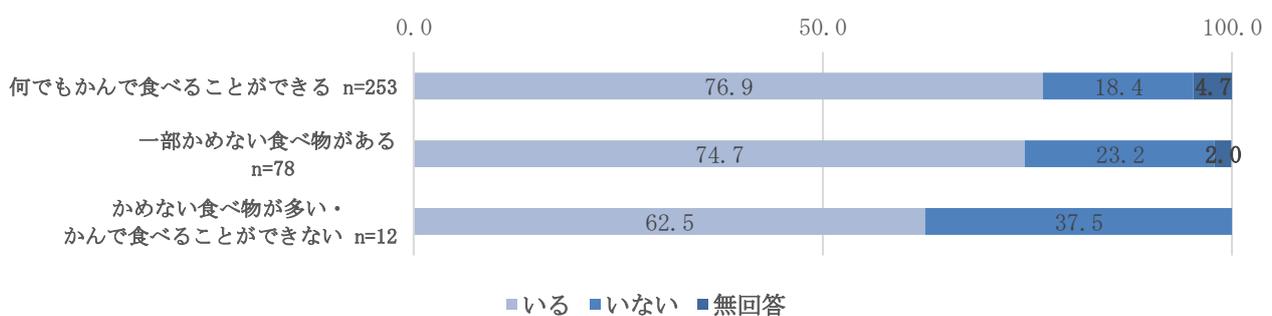


⇒特に60歳代において、かめない食べ物が多い・かんで食べることができない方は、一人暮らしの方が多くなっています。

R元年度かんで食べる時の状態とかかりつけ歯科医の有無（60歳代）

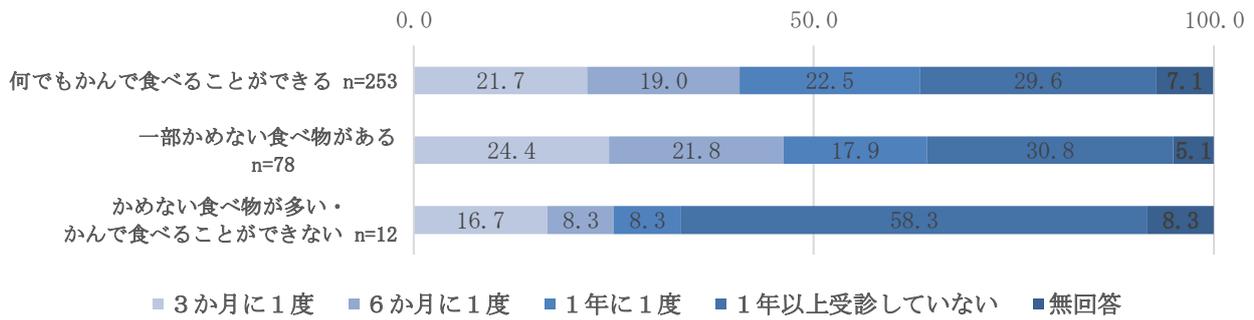


R元年度かんで食べる時の状態とかかりつけ歯科医の有無（70歳以上）

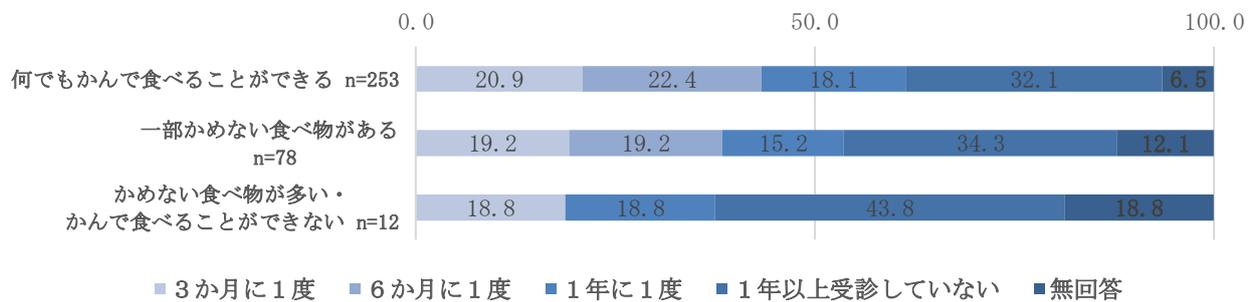


⇒60歳代、70歳以上共に、かめない食べ物が多い・かんで食べることができない方は、かかりつけ歯科医がいない方の割合が多くなっています。

R元年度かんで食べるときの状態と歯科への受診、または歯科健診の頻度  
(60歳代)

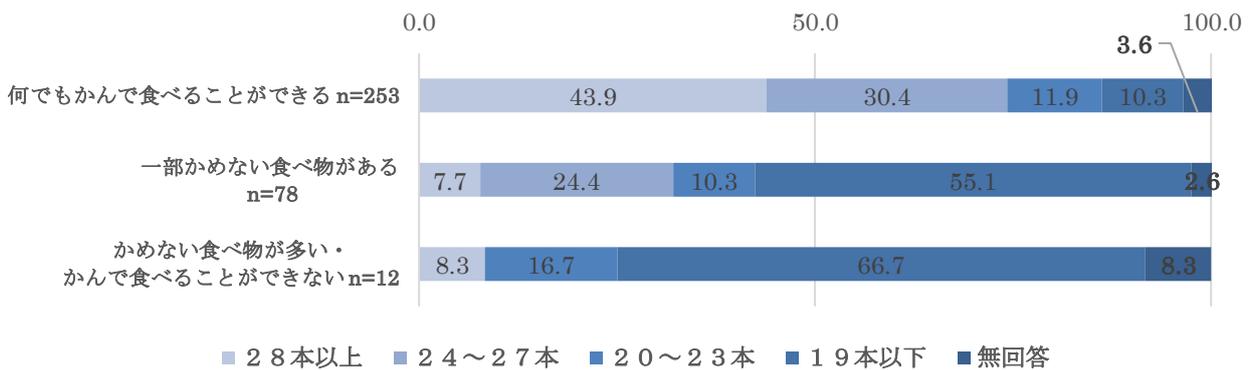


R元年度かんで食べるときの状態と歯科への受診、または歯科健診の頻度  
(70歳以上)

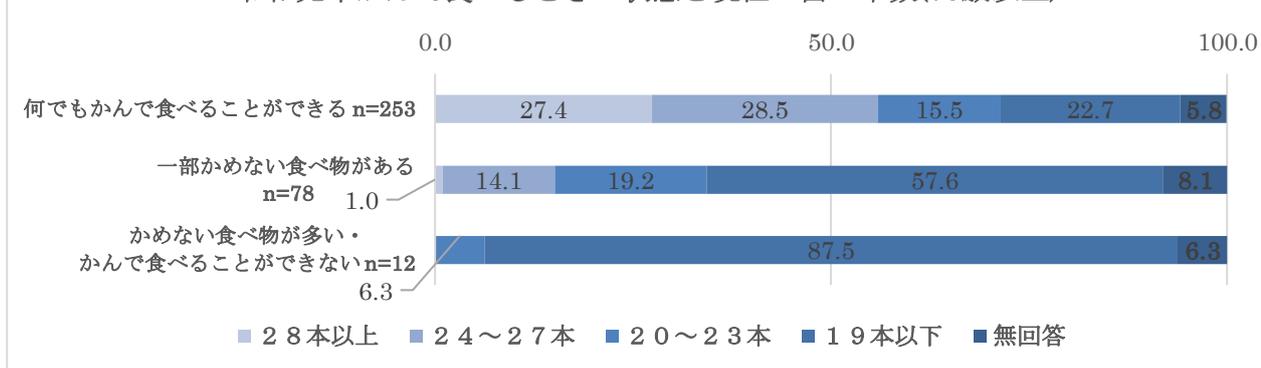


⇒特に60歳代は、かめない食べ物が多い・かんで食べることができない方は、歯科への受診を1年以上していない方の割合が多くなっています。

令和元年度かんで食べるときの状態と現在の歯の本数(60歳代)

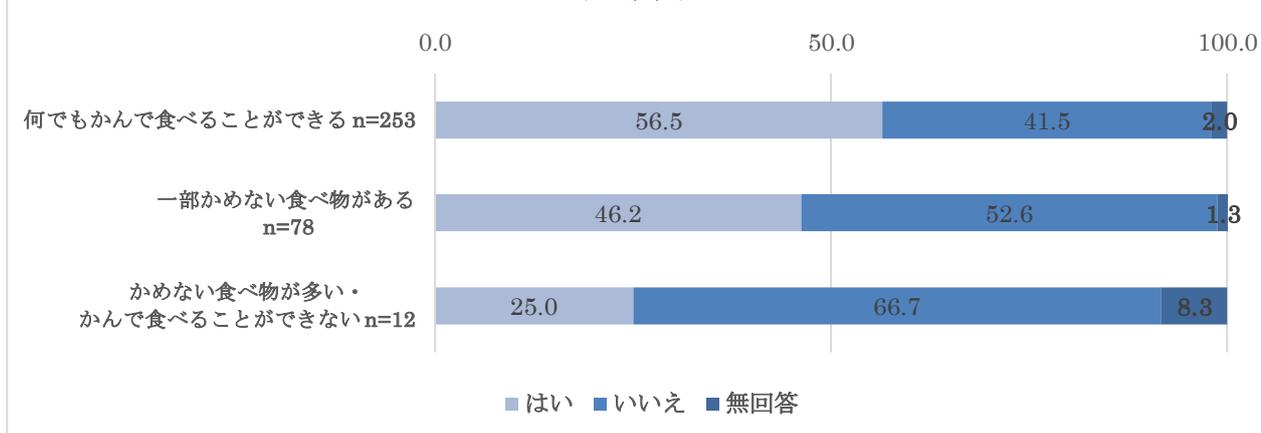


令和元年かんで食べる時の状態と現在の歯の本数(70歳以上)

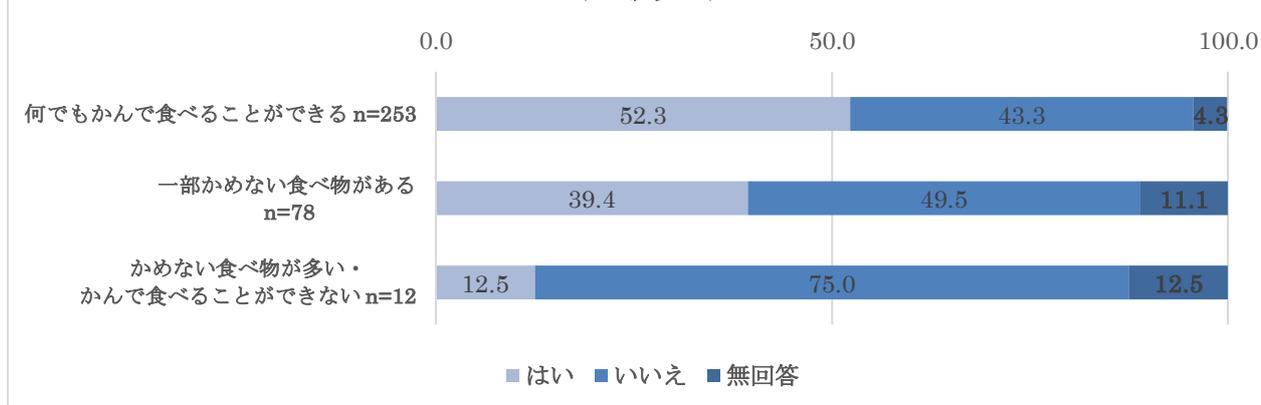


⇒60歳代、70歳以上共に、かめない食べ物が多い・かんで食べることができない方は歯の本数が19本以下の方が多くなっています。

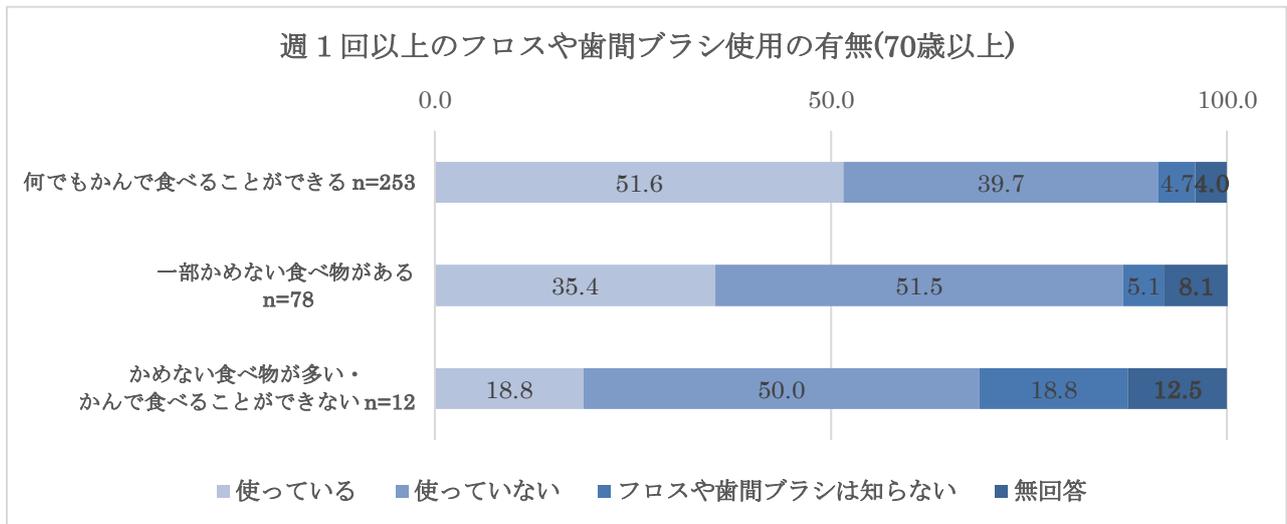
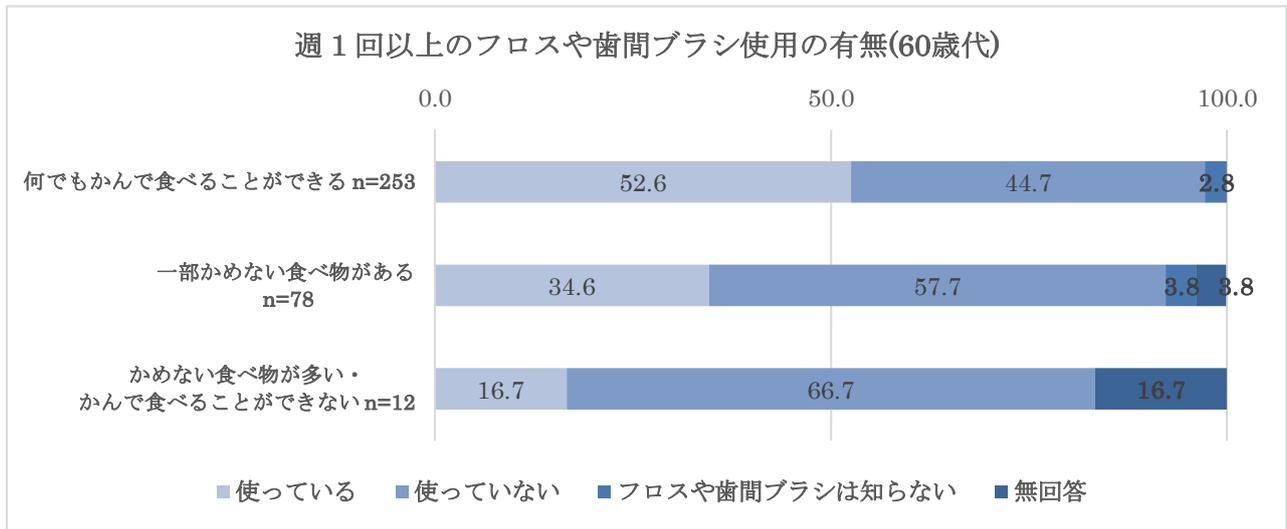
R元年度かんで食べる時の状態と定期的な歯石除去及び歯面清掃の有無(60歳代)



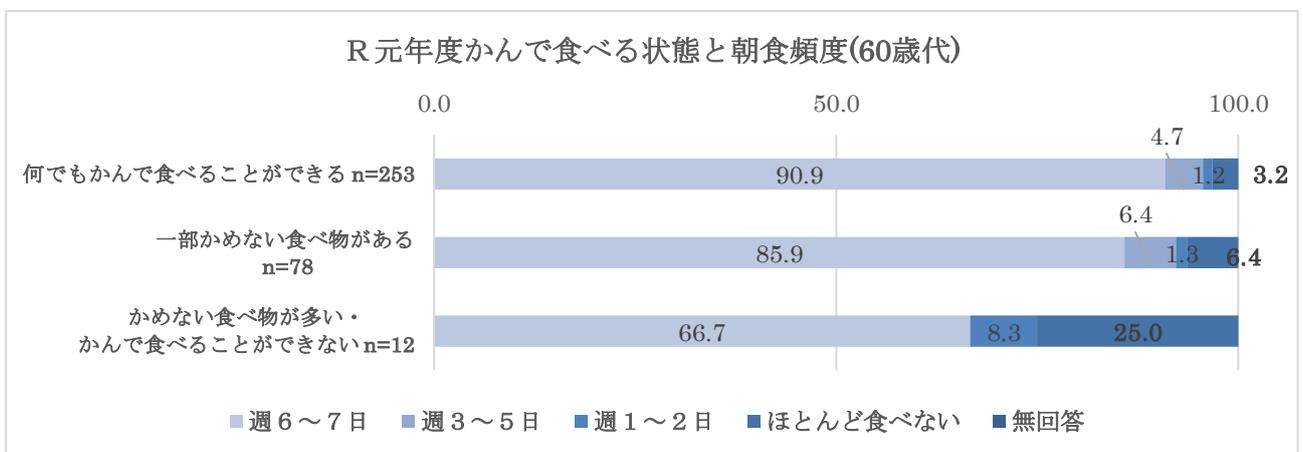
R元年度かんで食べる時の状態と定期的な歯石除去及び歯面清掃の有無(70歳以上)

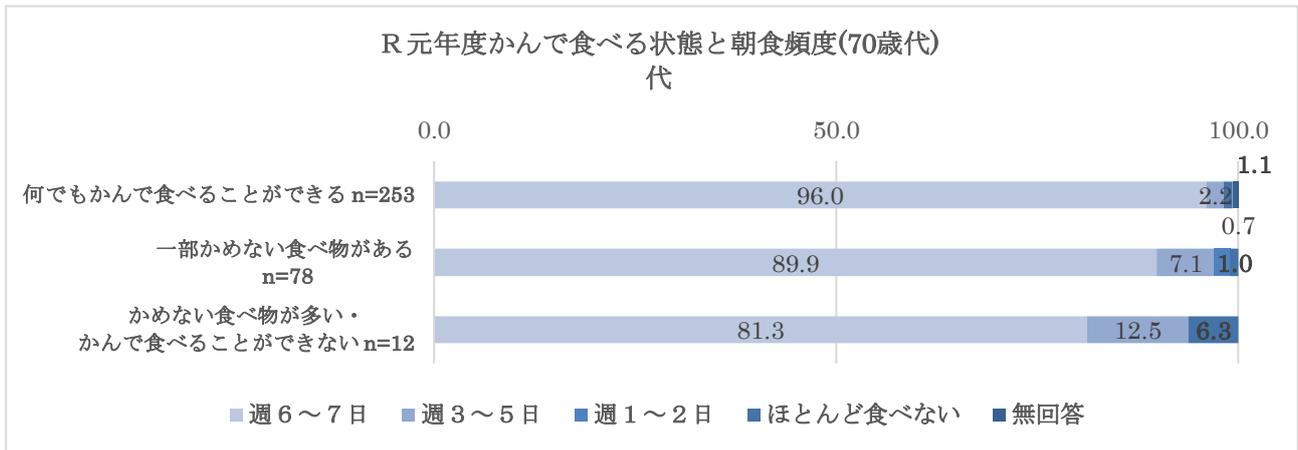


⇒60歳代、70歳代共に、かめない食べ物が多い・かんで食べることができない方は定期的な歯石除去や歯面清掃を行っている方が少なくなっています。

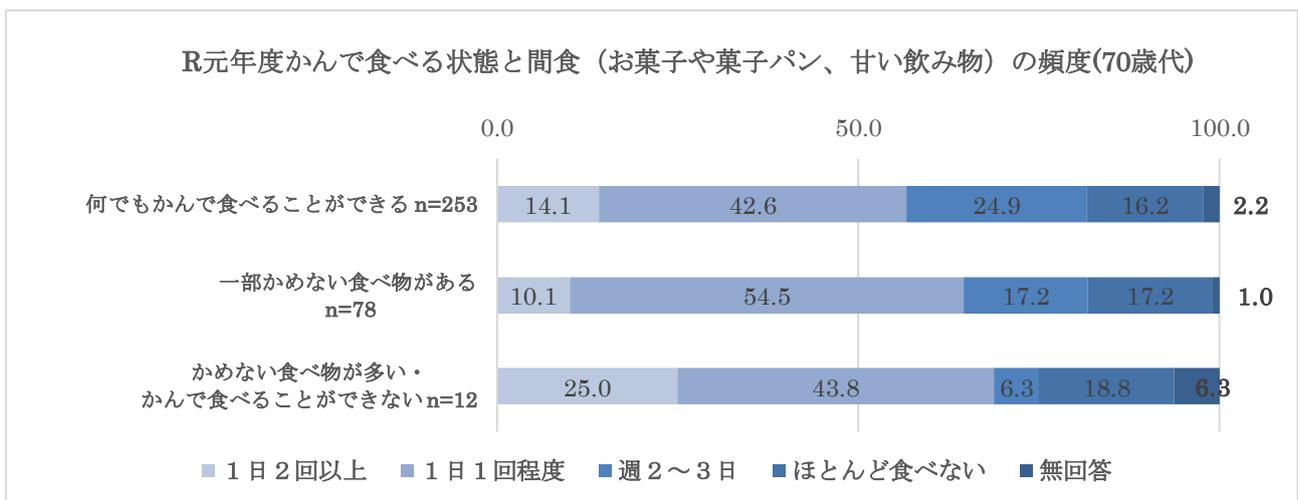
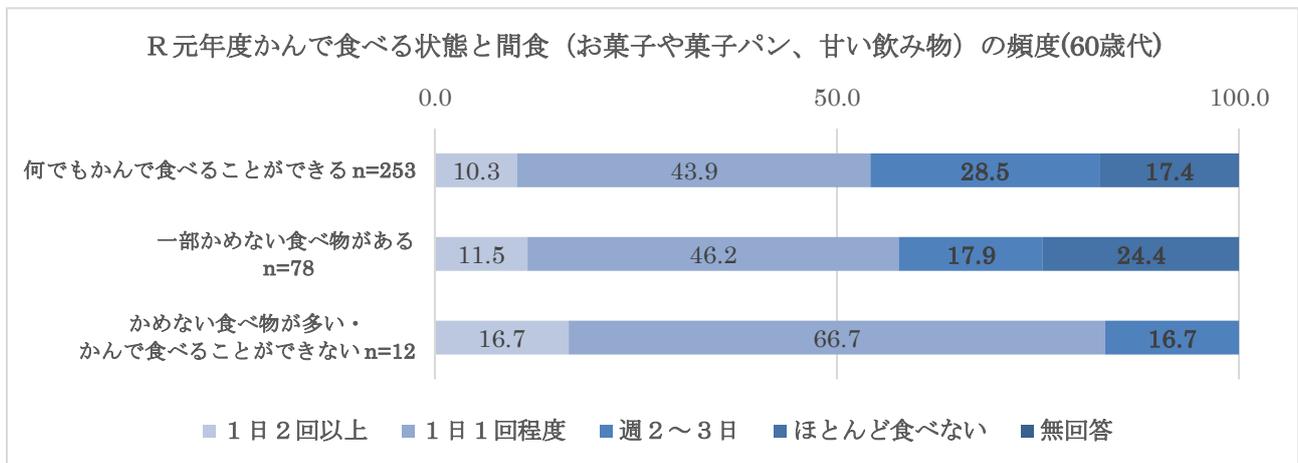


⇒60歳代、70歳以上共に、一部かめない食べ物がある方又はかめない食べ物が多い・かんで食べることができない方は、フロスや歯間ブラシを使っている方が少なくなっています。又、70歳以上のかめない食べ物が多い・かんで食べることができない方は、フロスや歯間ブラシは知らないという方が多くなっています。





⇒60歳代、70歳以上共に、かめない食べ物が多い・かんで食べることができない方は、朝食摂取の頻度が週1～2日又はほとんど食べない方が多くなっています。



⇒特に70歳代は、かめない食べ物が多い・かんで食べることができない方は、間食頻度が1日2回以上の方の割合が多くなっています。

## 食育目標 2

### 基本施策

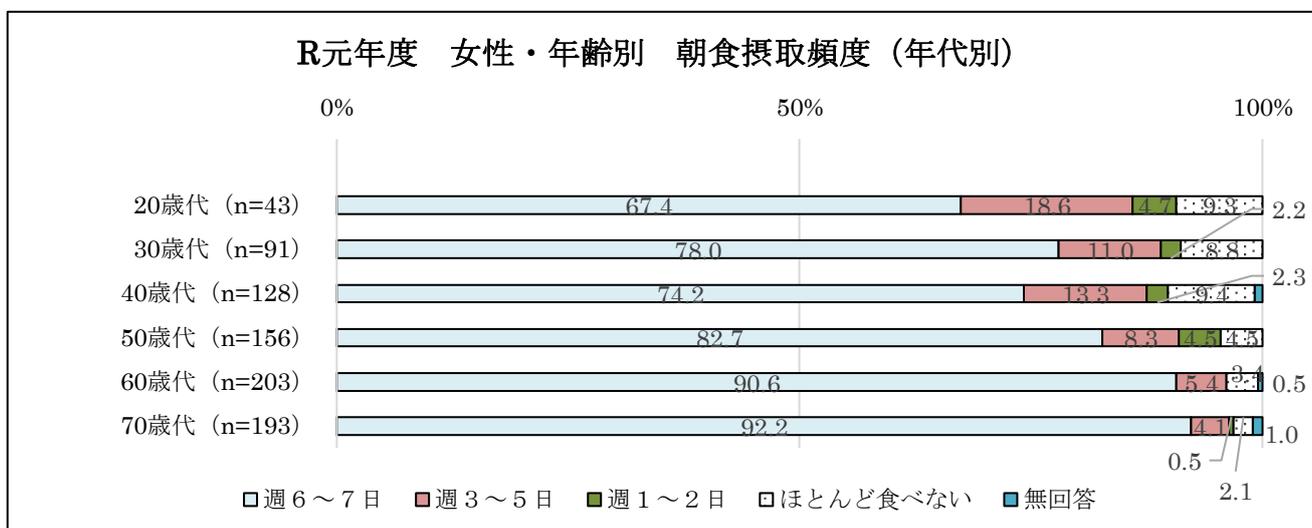
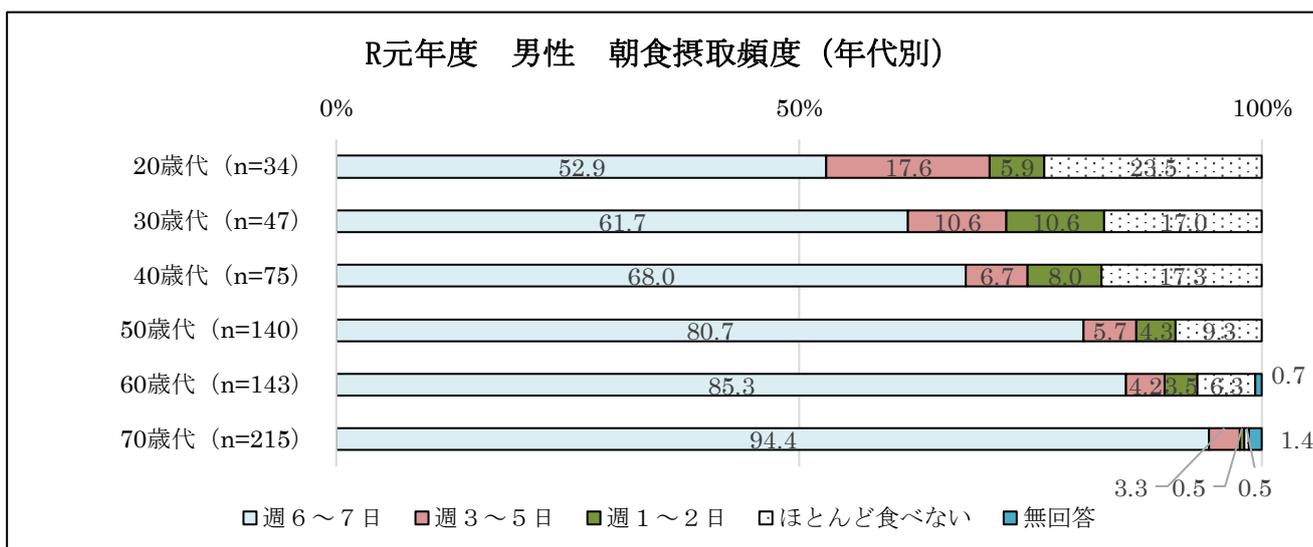
## 若い世代も食への意識を高めよう

- (4) 思春期から青年期世代の朝食欠食や栄養バランス等の改善に向けた食育の推進
- (5) 思春期から青年期世代が食に関する関心を高め、知識を得られる食育の推進

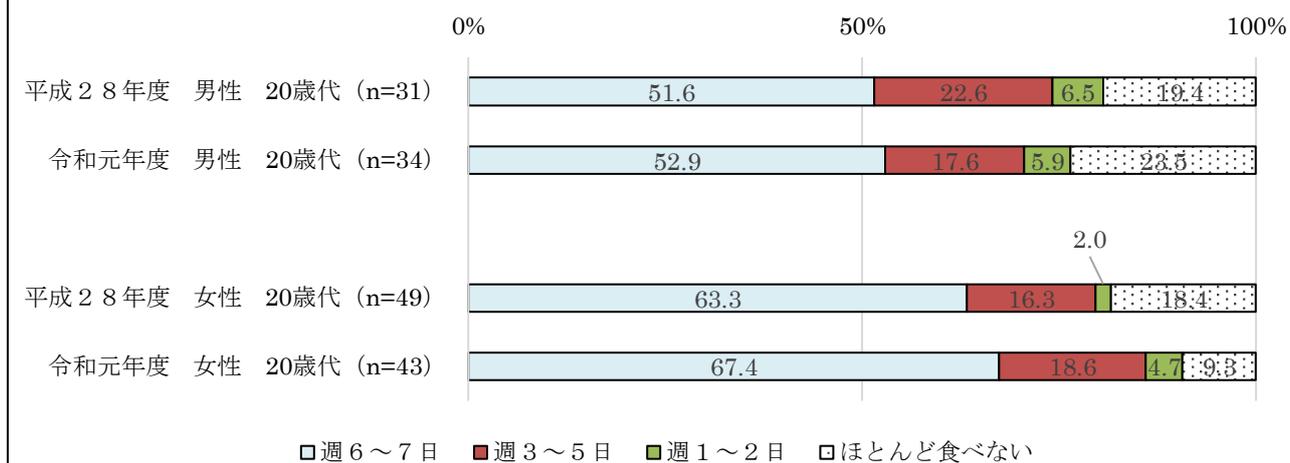
### 【現状】

朝食を毎日食べている人の割合は、男女ともに20歳代において最も低くなっています。

朝食を毎日食べている人の割合は、男女ともに20歳代において最も低くなっています。20歳代について前回調査と比較をすると、男性で朝食をほとんど食べない人の割合が4.1%増加しました。女性は朝食をほとんど食べない人の割合が9.1%減少し目標を達成しました。

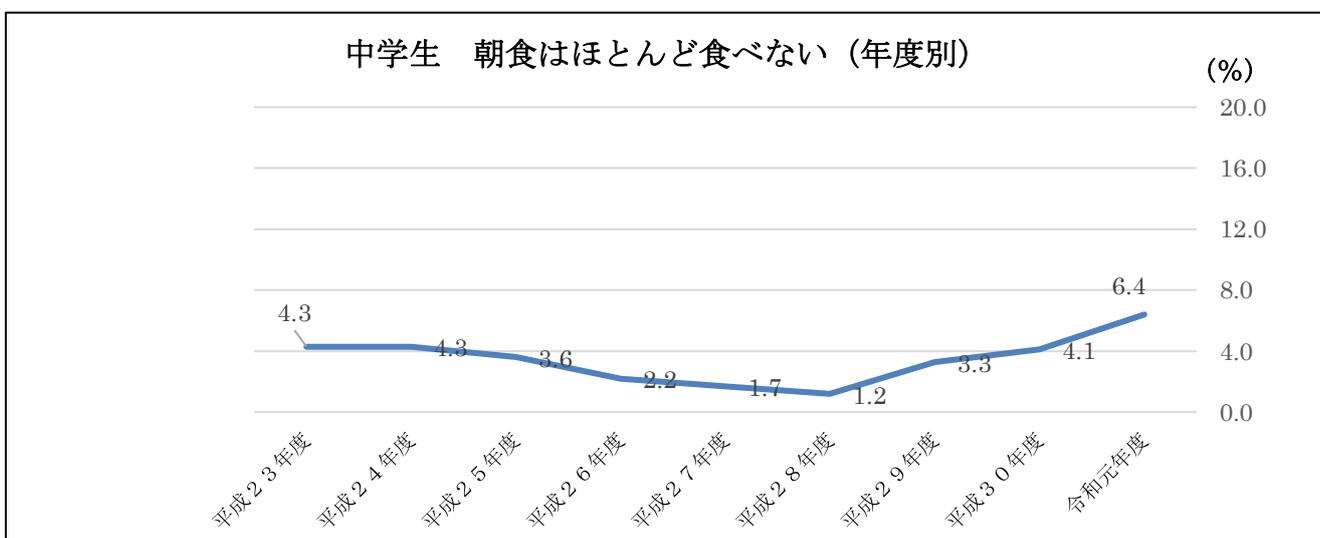
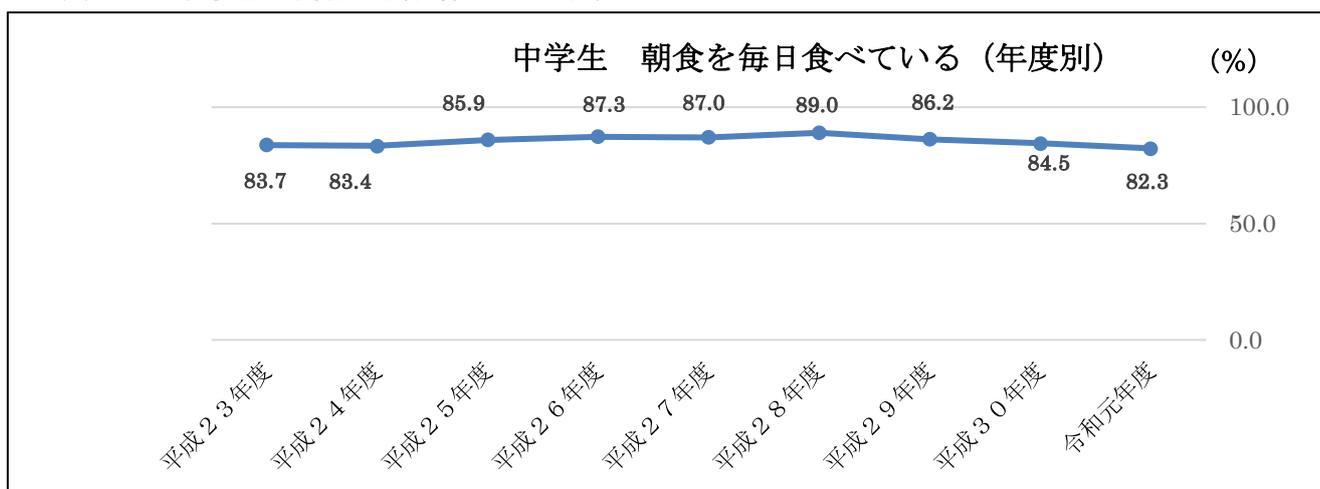


### H28・R元年度の20歳代 朝食摂取頻度（男女別）



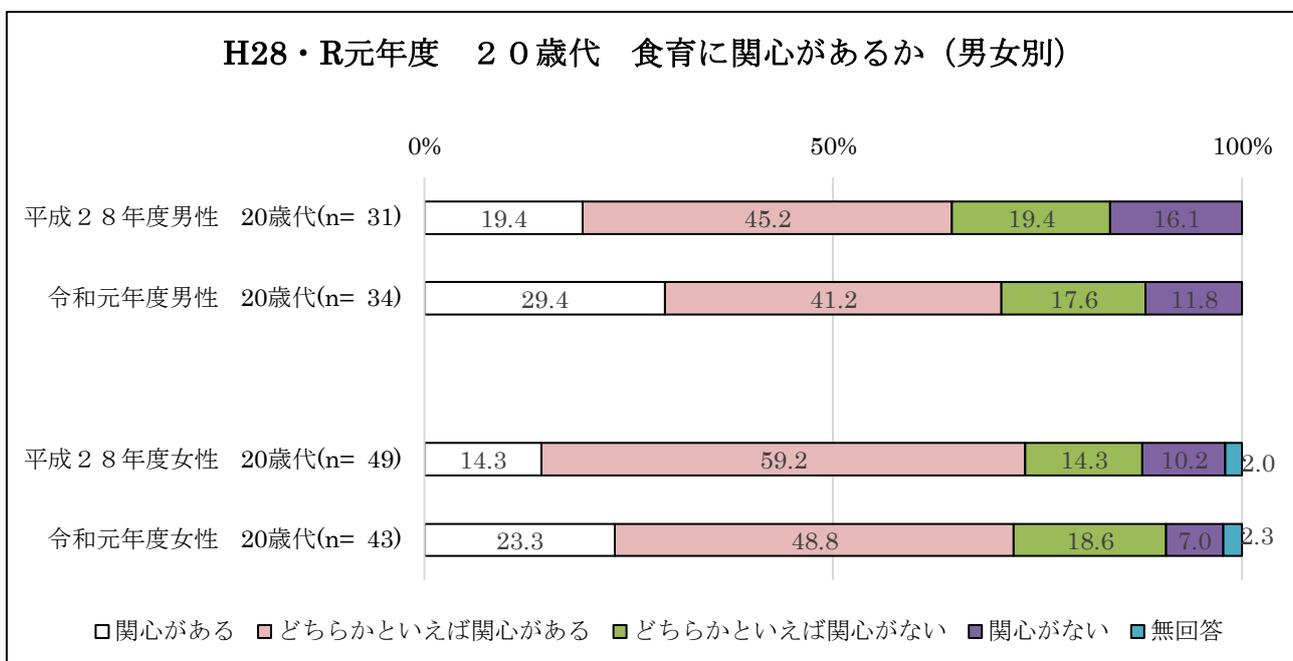
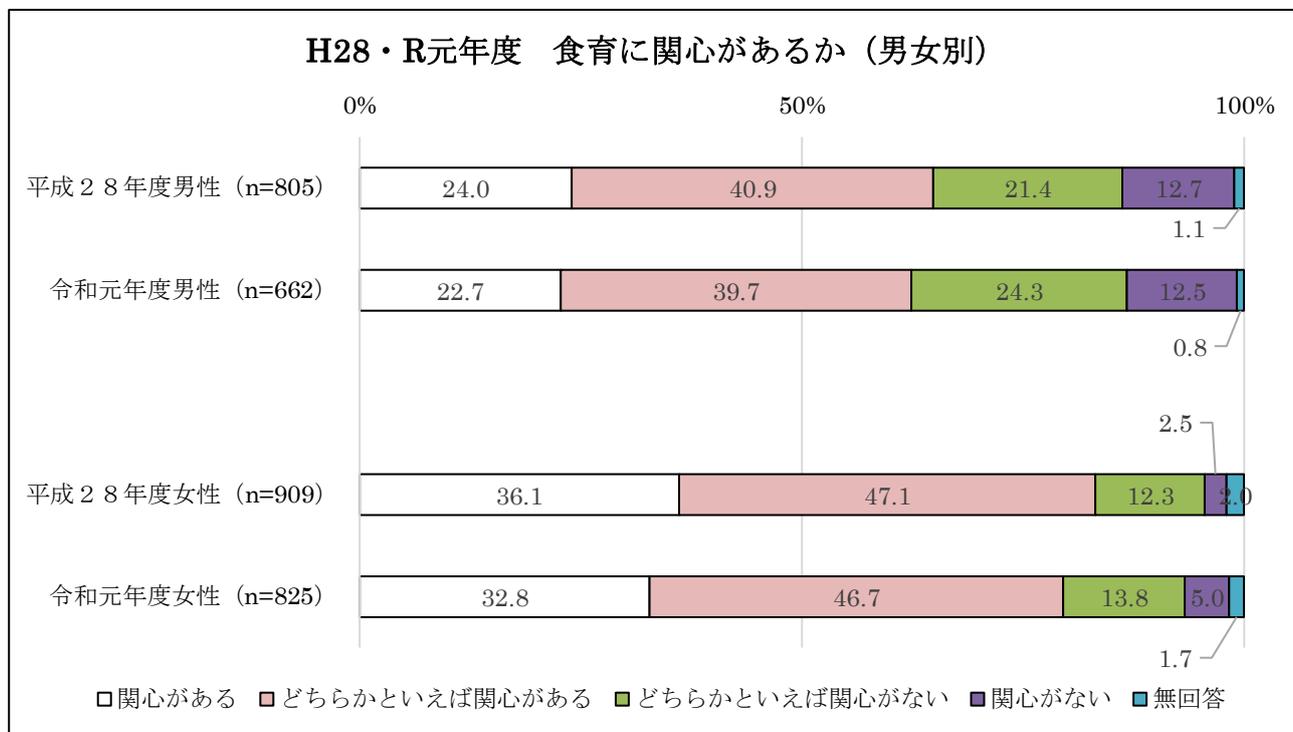
朝食を毎日食べる中学生の割合が約8割おり、調査がスタートした年度から大きく変わっていません。

朝食を毎日食べている中学生の割合は、この8年間で大きく変わっていません。また、朝食をほとんど食べない中学生の割合は、微増しています。



食育への関心について「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を合わせた割合が減っています。

男女ともに食育への「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた割合が少し減少しています。年代別に見ると、20歳代男性では「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた割合は、6.0%増加し、目標を達成しました。女性では1.4%減少し、目標達成に至っていません。



### 【第3次伊勢原市食育推進計画における施策別取組】

#### （基本施策4 思春期から青年期世代の朝食欠食や栄養バランス等の改善に向けた食育の推進）

- ・思春期栄養改善事業（中学生に対し、望ましい食習慣を身に付けるよう、骨量測定と栄養教育を実施）
- ・妊産婦等への食育普及啓発（母子手帳交付時や母親・父親学級等において、望ましい食生活についての情報提供や指導等を実施）
- ・39歳以下健診（39歳以下の方を対象とした健康診査時に、望ましい食生活の普及啓発や食事相談等を実施）

#### （基本施策5 思春期から青年期世代が食に関する関心を高め、知識を得られる食育の推進）

- ・保育所等の保護者への食育普及・啓発（保育所や認定こども園等の保護者への食育の普及・啓発を目的に、子どもの食事の様子や食育の取り組みを伝える。食育だより、給食試食会、食育・食事相談等を実施）
- ・各教科等での食に関する指導（各教科（社会、理科、生活、家庭、技術・家庭、体育、保健体育等）で、それぞれの学校や生徒の実態に合わせて創意工夫に努め、食に関する指導の学習を展開）
- ・総合的な学習時間等での食育の取組（学級担任や地域等と連携したよりよい生活習慣や食習慣を考える機会を持つ取組の実施）
- ・大学生への食育事業（大学生に向けた食育の普及啓発や食育講座等の実施）
- ・インターネット等による食育情報発信（インターネットやSNSなどによる食育情報の発信を図る）

### 【当該目標に関する委員等の主な意見とその対応】

#### （基本施策4 思春期から青年期世代の朝食欠食や栄養バランス等の改善に向けた食育の推進）

- ・朝食摂取頻度では、20代男性の朝食をほとんど食べない人の割合が前回の調査より増えてしまったことについて、朝食を食べることは習慣なので、朝食をとる習慣を子供のころからつけられるとよい。
- ・20代や中学生など、朝忙しい世代の朝食欠食が多いことを考えると、まずは栄養バランスよりも朝、手軽に食べられる工夫をすることが大事な気がする。1日トータルで栄養バランスは整えることとし、まずは必要なエネルギーを摂るよう指導が必要。
- ・周りでも「昔から朝食を食べていないので、たまに食べると具合が悪く感じる。朝ごはんは食べない方が、調子が良い。」と言って朝食欠食を続ける男性が数名おり、「朝食欠食」と「健康的な食生活」が実感として結びつきにくい様子がうかがえる。20歳代への食育の機会は作りにくいですが、親から独立するタイミングでもあり、大学生に限らず市内の20歳代に広く情報提供できる場があると良いのでは。（広報紙だけでは、新聞を取る世帯が減少していると思われる。）
- ・朝食を食べないなんて考えられない位の子どもたちを育てられるとよいと思います。普通は、お腹がすいてたまらないはずなのに、おなかが空いていない状況こそが問題です。小学校卒業時に、「朝ごはん宣言」ができてるとよいかもしれませんね。中学校給食が始まったので、中学でも食育が継続されるようになると良いですね。中学生の料理コンテストのテーマもお弁当から、「毎日食べたい朝ごはん」でも良いかもしれません。それくらい集中的にしないと、なかなか朝食は増えないと思います。
- ・現代の隙間時間に手に持つものはスマートフォン。是非、今後ともアクセス数の増える魅力的なコンテンツの配信と制作が必要と思えます。
- ・中学生の「朝食をほとんど食べない」生徒が少しずつ増えているので、今のうちに朝食を食べる習慣をつけるような教育が必要と思われる。

- ・成長期である中学生が、朝食をほとんど食べない割合が増加している点が、とても気になりました。ぜひ食べてほしいです。
  - ・中学生は小学校の頃から早寝・早起き・朝ごはんのフレーズは耳にして知識としては知っているはずだが、やはり欠食と体調不良の実感が結びついていないのではないかな。
  - ・中学2年生へのアンケートは骨量測定の際に取られた数字なので、栄養教育後の数字がどうなっているか評価すると、また変化がみられるかと思う。(再アンケートをとるためには人手が必要だが)
- (教育指導課)朝食を毎日食べる中学生の割合が8割であり、調査を始めてから最も低くなっているということで小学生のときから習慣として身につけていることができるよう、学校教育の場での食育指導も大事になります。子ども達だけでなく、保護者とともに引き続き伝えていく必要があります。また、委員の意見の中に、朝食を食べることと、自身の健康状態の良さが直結しないことが、若者に浸透しない原因と考えられることについてあげられていましたので、成長期における朝食の大切さを改めて伝えていくことが大切であると感じました。
- (子ども育成課)朝食を毎日食べる中学生の割合が減っているのは、幼少期からの朝食を欠食する習慣も影響していると感じます。朝食を食べる習慣を身につけることで、朝食喫食者の割合増につなげていきたいです。引き続き保育所や幼稚園において、食育指導や食育だよりに取り上げていきます。
- (学校教育課)朝食の大切さなどについて、今後の中学校給食献立表やおたよりで啓発していきます。

#### (基本施策5 思春期から青年期世代が食に関する関心を高め、知識を得られる食育の推進)

- ・全世代の「食育に関心がある」「どちらかといえば関心がある」を合わせた割合が前回の調査より減っているとのこと、各世代への食育事業をこれからも進めてほしい。また、インターネット等での食育発信も情報を得るツールとしては進んできていると思われるので、今後も興味を持てる内容の情報発信を続けていただくと良い。
  - ・「食育への意識」が前回の調査より減っているので、食育ブームが下火になってきてしまっているか。
  - ・20歳代の「やせ」状況や食育への関心が低い等の状況が見られることについて→食への意識の持ち方は、幼い頃からの積み重ねが大切と考えられるので、近く20代を迎える中学生や高校生への食育取組の中で、20歳代の課題を内容として触れるのはいかがでしょうか。自分ごととして考えられるよう市の現状を伝え、今の自分自身の食生活と、それが後の自分自身の体にどのように影響してくるのか等を扱えればと思いました。
  - ・20歳代の食育への関心について、男女差がなくなってきていることは、すばらしいと思う。
  - ・食育への関心がある20歳代の割合について、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を合わせた割合は減少してしまっただが、詳細を見ると「関心がある」が男女ともに約10ポイント上がっており食育事業の効果と考えられるのではないかな。保育所や幼稚園など各施設では子どもが食習慣を身につけるよう、食への関心を持つ環境を作っている。先生や保護者から子どもへ教えるだけでなく、子どもから保護者へ日常会話などで「食育」が伝わることも良いと思う。
- (健康づくり課)朝食を食べる習慣や若い世代の食育への関心を高めるためにも、引き続き食育料理コンテストを継続し、食育普及をすすめていきます。高校生のための食育推進事業においても、市内の高等学校と連携しながら食育講座や食育相談をすすめていきます。中高校生だけではなく、20歳代や乳幼児の保護者世代も取り込んだ食育推進が必要なので、39歳以下健診やSNS・インターネット等様々な機会を通じた食育の普及啓発をすすめます。

食育目標 3

食の自立をめざし、様々な食の体験をしよう

基本施策

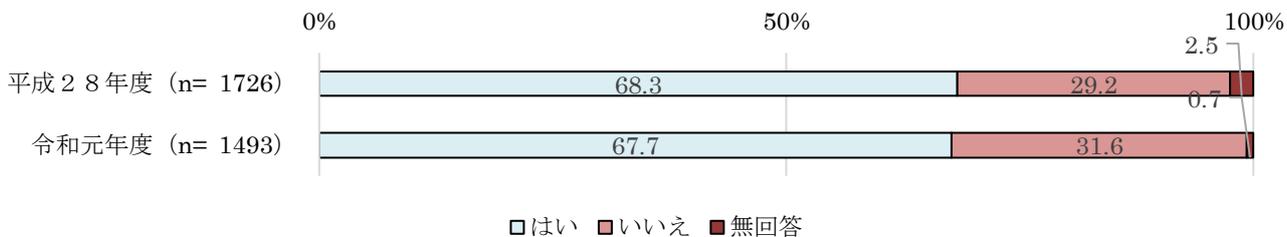
- (6) 学校や地域などと連携した地産地消や体験型農業の推進
- (7) 学校給食や各食育事業における地場産物等活用の継続
- (8) 子どもの頃からの食育体験の推進

【現状】

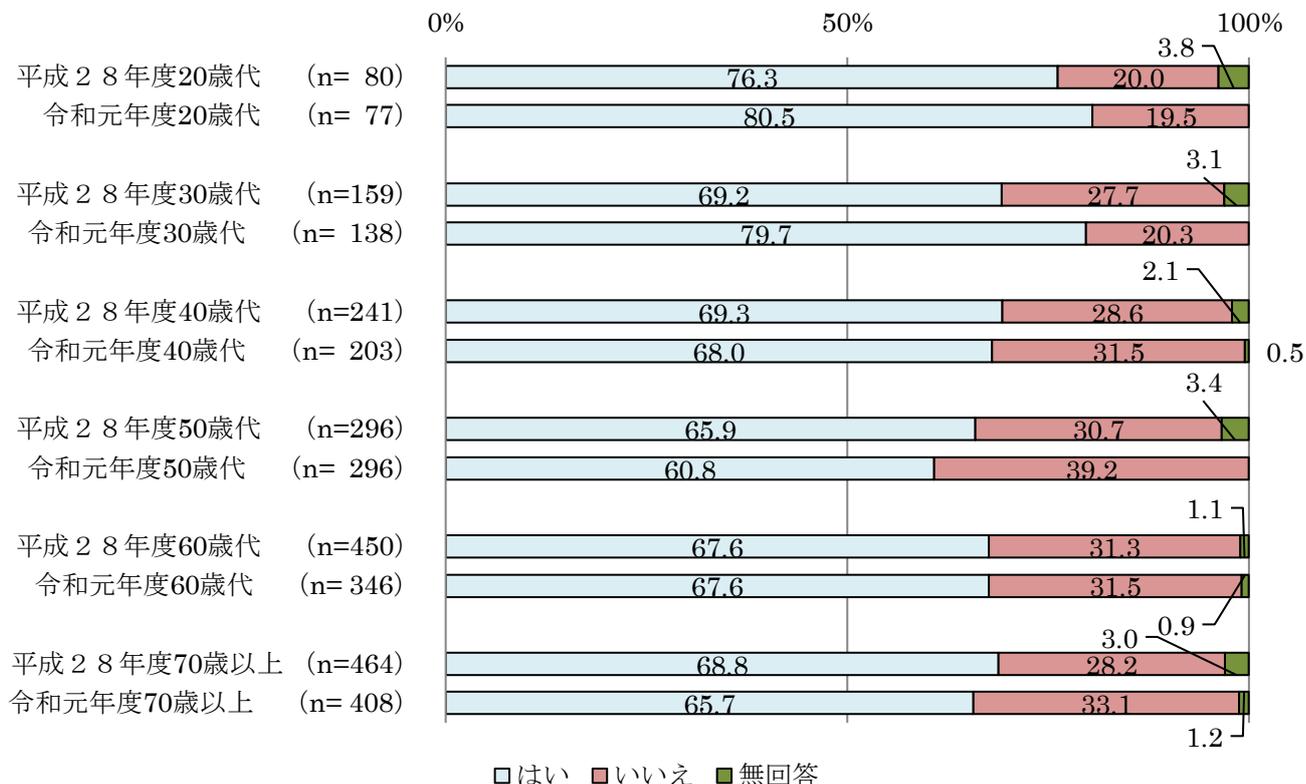
食物の栽培・収穫体験の有無について、体験のある人の割合はほぼ変わらない状況です。

食物の栽培・収穫体験の有無について、体験のある人の割合は大きく変わらない状況でした。年代別にみると、20～30歳代は増えていますが、他の年代は減少しています。

食物の栽培・収穫体験をしたことがあるか（年度別）



H28・R元年度食物の栽培・収穫体験をしたことがあるか（年代別）



### 【第3次伊勢原市食育推進計画における施策別取組】

#### （基本施策 6 学校や地域などと連携した地産地消や体験型農業の推進）

- ・保育所等での栽培・農業体験（保育所や幼稚園等における園内菜園などでの栽培・農業体験で、食材への興味・関心を促し、自然の恵み、人への感謝の気持ちを育む）
- ・農業に関するイベント（畜産まつり等で地産地消や生産者との消費者の交流を進め、農業への理解と関心を深める）
- ・農業体験事業（みかんの木オーナー制度や米作り、野菜づくり等の農業体験を実施）
- ・市民農園（野菜の栽培を通じ農業に対する理解を深めるため、休農地等を利用した市民農園の活用をすすめる）
- ・食を通じた環境学習（市民向け環境負荷削減講座として「体験！エコ・クッキング」を実施。環境に配慮した食生活を学ぶ）
- ・食の安全安心に関する情報提供（講座やホームページ、情報誌、資料等を通じて、食中毒の予防や食品の安全性等に関する適切な情報の提供を、積極的にすすめる）

#### （基本施策 7 学校給食や食育事業における地場産物等活用の継続）

- ・保育所給食や小学校給食における地場産物の使用推進（食べ物への感謝の気持ちを育て、農業への理解を深めるために、保育所給食や学校給食における地場野菜等地場産物の使用推進を図る）
- ・いせはら食育セミナー（地場産の食材を使った料理教室。ヘルスマイトや栄養士、地元の生産者の調理実習および試食等を実施）
- ・伊勢原市の農畜産物を用いたメニューの紹介（特産品を用いたメニューの紹介等により、農畜産物の情報発信の取り組み）
- ・簡単！地場産料理レシピ集の普及（市の各課栄養士で作成した地場産食材レシピ集の普及を図る）

#### （基本施策 8 子どもの頃からの食育体験の推進）

- ・保育活動を通じた食育（クッキング保育など、調理やお手伝い体験を通じた食育の実施）
- ・学校の教育活動における食育（各教科や総合的な学習時間等における、調理実習や食品工場の見学、職業体験等体験型の食育）
- ・食育料理コンテスト（小中高校生対象の料理コンテストで、小学生と高校生は朝食、中学生は昼のお弁当をテーマで行い、実技審査も実施）
- ・公民館における食育事業（幼児家庭教育学級や夏休み親子料理教室等、各ライフステージに応じた料理講習会などを実施）

## 【当該目標に関する委員等の主な意見とその対応】

### (基本施策 6 学校や地域などと連携した地産地消や体験型農業の推進)

・「食物の栽培・収穫体験をしたことがある」は全体では前回の調査と変わらなかったということだが、食物の栽培・収穫体験をできる機会が増えることや身近にできる機会があるとよい。

・地産地消の考え方の中に、四里四方の自然の恵みをバランスよく取り入れることが基本と書かれている書物の考え方がありました。伊勢原は、大山・丹沢に降った雨水が山河を伝いながら大地を潤し、海へと流れこみ相模湾の海の生物をも育みます。地産地消を考えたとき、神奈川での代表的観光地・箱根では山の物だけでなく山海の珍味を味わうことが出来ます。伊勢原でも町の魅力と、市民の食生活の豊かさの提供に向けて、四方の恵みを広く集めご家庭でも楽しめる、四方4里の食材を饅めた魅力的なレシピの提案が必要かと思われまます。

→(農業振興課) 農業振興課が行う事業に関しては、コロナ禍の中で創意工夫しながら、学校や地域などと更に連携し、栽培・収穫・農業体験をしたことがある人の割合増加に努めます。

### (基本施策 7 学校給食や食育事業における地場産物等活用の継続)

・いろいろな考え方のあるご家庭のご子息を預かる学校教育の中で、食の安全安心が問われるところではありますが安全を求めるあまり過保護的な食の提供が気になるところです。元々食べにくい食材はありますし、アレルギーなど体調に支障をもたらす危険性のない、骨付きの小魚、頭から食べられるシラスより少し大きめの小魚など取り入れるとカルシウムが取り入れられます。

→(健康づくり課) 食育料理コンテストの作品レシピ集を市内 JA 直売所に配架させていただきました。こういった連携をとりながら、今後も継続して地場産物活用を進めていきます。

### (基本施策 8 子どもの頃からの食育体験の推進)

・市内小学校では、各校に所属している栄養教諭・栄養士が教職員と連帯して発達の段階に応じた食に関する授業に尽力しています。関連する数値としても良好なので、今後も継続して行っていくことが必要です。

・基本施策6, 7, 8については、今までの継続的な学校教育における食育指導の成果を感じている。引き続き、子どもたちが直接体験することや地場産物の取組、料理コンテストなど、食育が身近なものと感じられる取組を進めていくことが大切である。

→(健康づくり課) 子どもたちの食育体験を進めていくためにも、引き続き食育料理コンテストを継続し、食育普及をすすめていきます。引き続き地産地消をテーマに設定し、湘南農業協同組合と連携し実施していきます。

## 食育目標 4

# 共食を通して食事を楽しもう

## 基本施策

(9) 家庭や学校、職場等を通じた共食によるコミュニケーションの推進

(10) 地域における共食の機会の推進

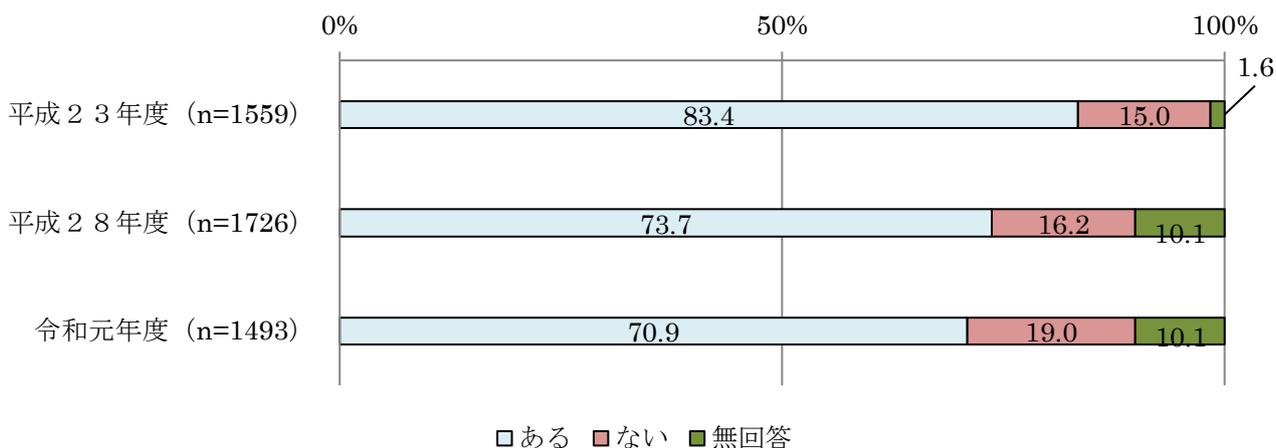
### 【現状】

1日1回以上共食する人の割合が減っています。

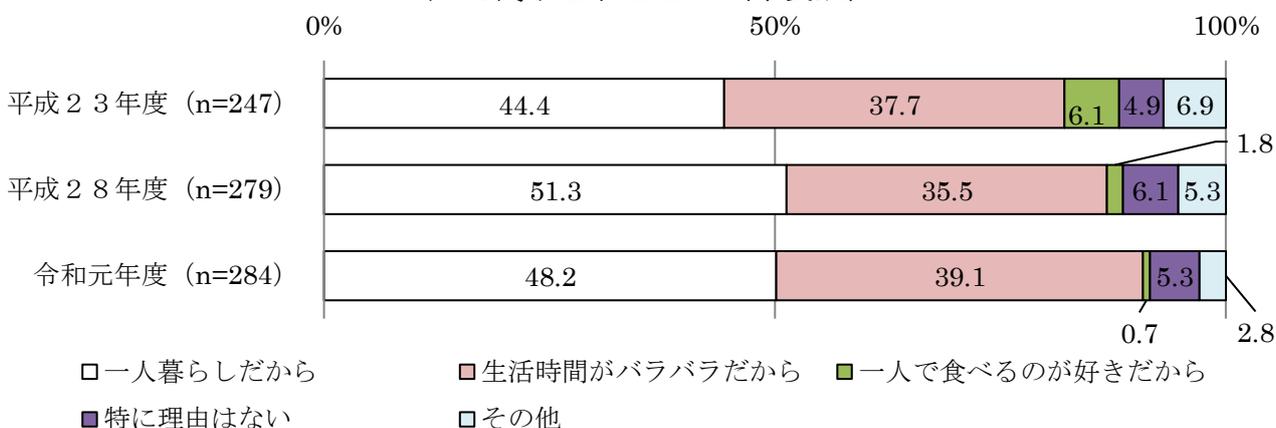
1日1回以上共食する人の割合が減少し、目標達成には至りませんでした。1人で食事をする理由は、「一人暮らしだから」が最も多く、「生活時間がバラバラだから」が増えています。

また高齢者の割合を比較すると、年代と共に共食する人の割合が増えますが、75歳以上になると減少します。

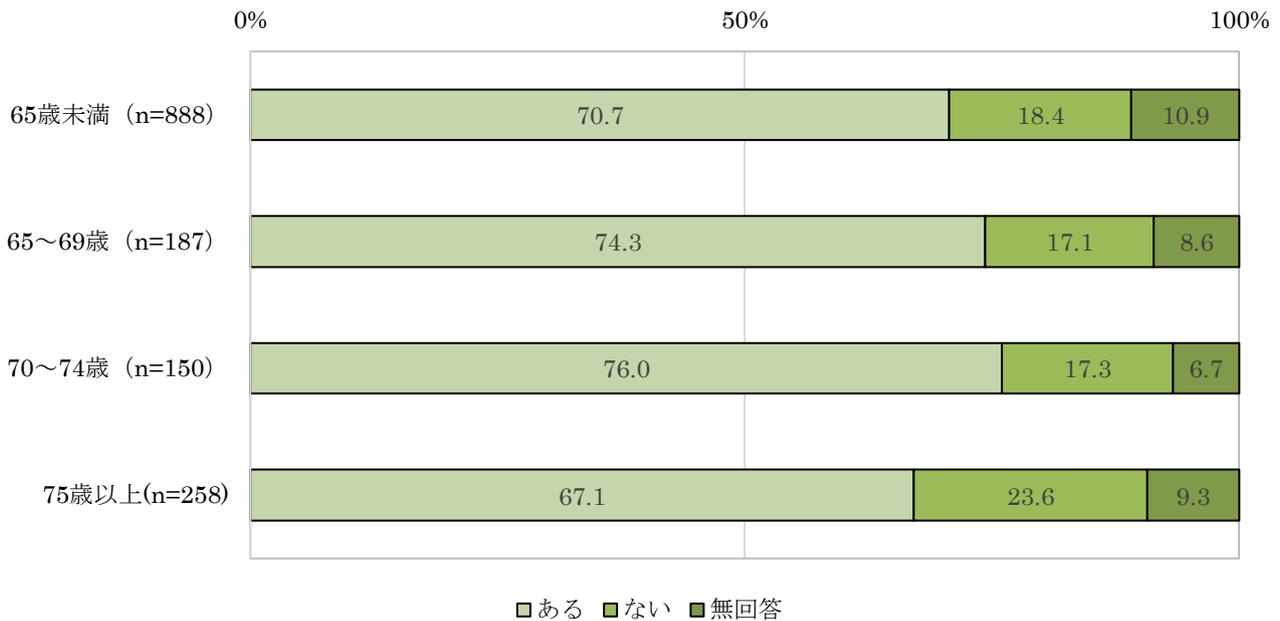
1日1回以上、共食をすることがあるか（年度別）



一人で食事をする理由（年度別）



令和元年度 年齢別 1日1回以上、共食をすることがあるか（年代別）



**【第3次伊勢原市食育推進計画における施策別取組】**

**（基本施策 9 家庭や学校、職場等を通じた共食によるコミュニケーションの推進）**

- ・乳幼児の食育について普及・啓発（子育て支援センターや各公民館主催乳幼児教室での共食についての普及啓発や健診会場、各公民館でのポスター・レシピ等の掲示）
- ・給食時間等における食育（保育所）（給食時間等に友達や先生と一緒に食事をする共食を通じて、食事の楽しさやマナーなどを身に付ける）
- ・学校給食を活用した食育（学級担任や栄養教諭及び学校栄養職員による食育を行い、楽しく会食することや、食事のマナーを身に付ける）
- ・家庭地域との連携（小中学校）（小学校での給食だよりや給食試食会、小中学校での保健だより等で共食の重要性について、家庭に向けた食育の普及啓発を図る）

**（基本施策10 地域における共食の機会の推進）**

- ・ヘルスマイト養成講座（各地域で料理講習会などを実施し、食を通じた地域の健康づくりを支援するボランティア養成講座）
- ・ヘルスマイト新任者研修（ヘルスマイト養成講座修了後1～2年目の方のサポート研修。食育セミナー等の運営を通して実施）
- ・介護予防料理講習会（各地域で伊勢原市ヘルスマイトにより実施されている介護予防のための料理講習会で、低栄養予防などのメニューを中心に実施）
- ・高齢者向け食育出前講座（ミニサロンや老人クラブ、各団体、ボランティア等へ高齢期の望ましい食生活について普及・啓発し、簡単メニューの紹介や試食等も依頼に応じ実施）
- ・伊勢原市ヘルスマイトによる料理講習会（市内6地区公民館を拠点に、全てのライフステージを対象に料理講習会を実施）

## 【当該目標に関する委員等の主な意見とその対応】

### （基本施策 9 家庭や学校、職場等を通じた共食によるコミュニケーションの推進）

- ・家族全員が揃う事がなかなか難しい。
- ・過去には親や祖父母が嬉しく美味しそうに食べ伝える団らんが食育の場でもありました、昭和の時代、マスメディア、今の時代はソーシャルメディアに打って変わっています。先代が正しい食を認識し、次世代を巻き込みながら食の喜びを囲む時間を増やしていくことが第 1 の食育と思っています。

### （基本施策10 地域における共食の機会の推進）

- ・共食を伴う事業については、コロナ渦の中では、控えるのも仕方ないと思われる。むしろ予防策について指導、徹底することを今はすべきだと思う。
  - ・「1日1回以上、共食をすることがある」の高齢者の割合を比較すると年代と共に共食する人の割合が増えているが、75歳以上になると減少するということが、フレイルや低栄養状態との関係性があるのか気になる。一人で食べていると、食事の内容も偏りがちになるなど低栄養になる可能性があるのでは。通いの場等共食をする機会が増えると良いと思う。
- （介護高齢課）75歳以上になると1/4の方が毎食一人で食事をしている状況であるため、欠食や食事バランス等が心配される。現在、このコロナ禍で地域での会食等は難しいが、高齢になって、一人暮らしになってからではなく、若い頃からの継続した「3食バランス良く食べる」普及啓発が重要であり、地域全体でフレイル・低栄養予防の啓発普及を推進するとともに、支援が必要な状態にある方を早期発見し、継続的な支援が行えるよう関係部署と連携しながら進めていきたい。

食育で生活習慣病の予防をめざそう

基本施策

- (11) 主食・主菜・副菜をそろえた健全な食生活の推進
- (12) 減塩や脂質のバランス等、高血圧や脂質異常症・糖尿病などの予防・改善に向けた食育の推進

【現状】

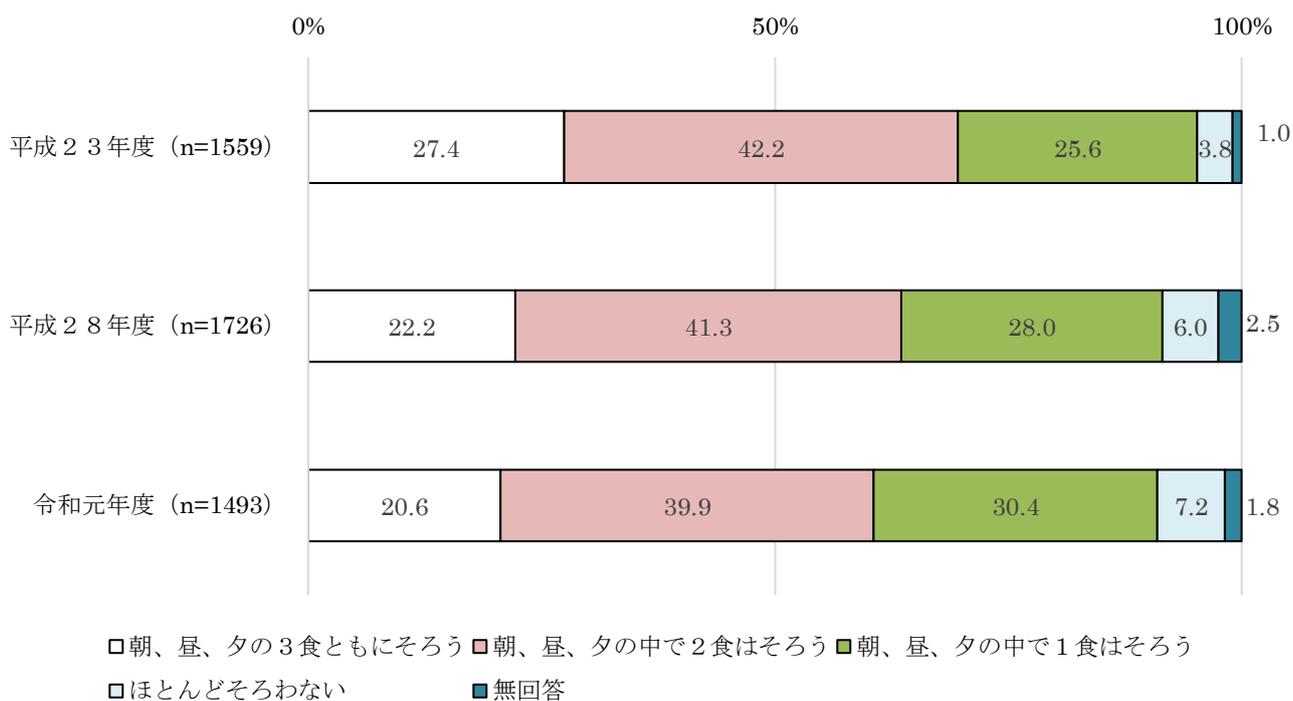
1日2～3食は主食・主菜・副菜がそろった食事をとっている人の割合が減っています。

1日2～3食は主食・主菜・副菜がそろった食事をとっている人の割合が徐々に減少し、目標達成に至っていません。毎食ほとんどそろわない又は1食はそろうという人の割合が増加しています。

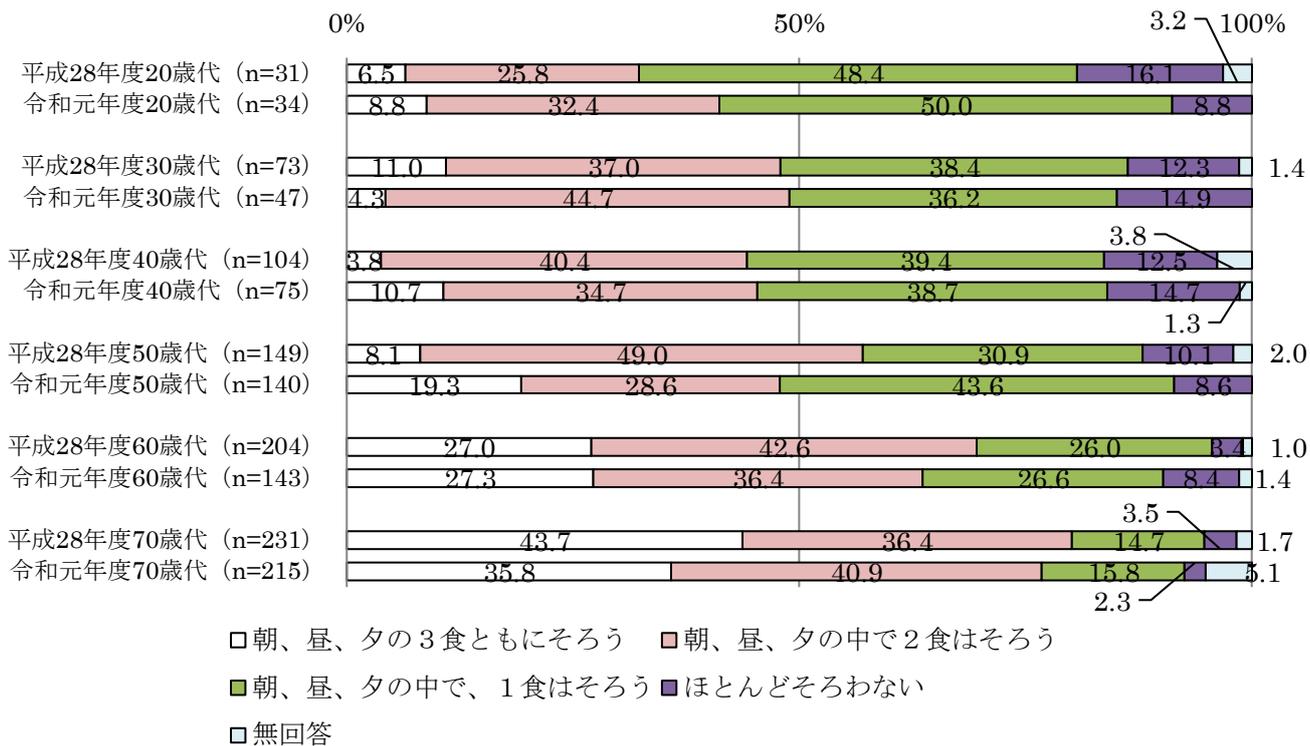
男女別・年代別に見ると、1日2～3食は主食・主菜・副菜がそろった食事をとっている人の割合は男女共20歳代が最も少なく約4割です。

男性の50～60歳代、女性の50歳代で毎食ほとんどそろわない又は1食はそろうという人の割合が増加しています。

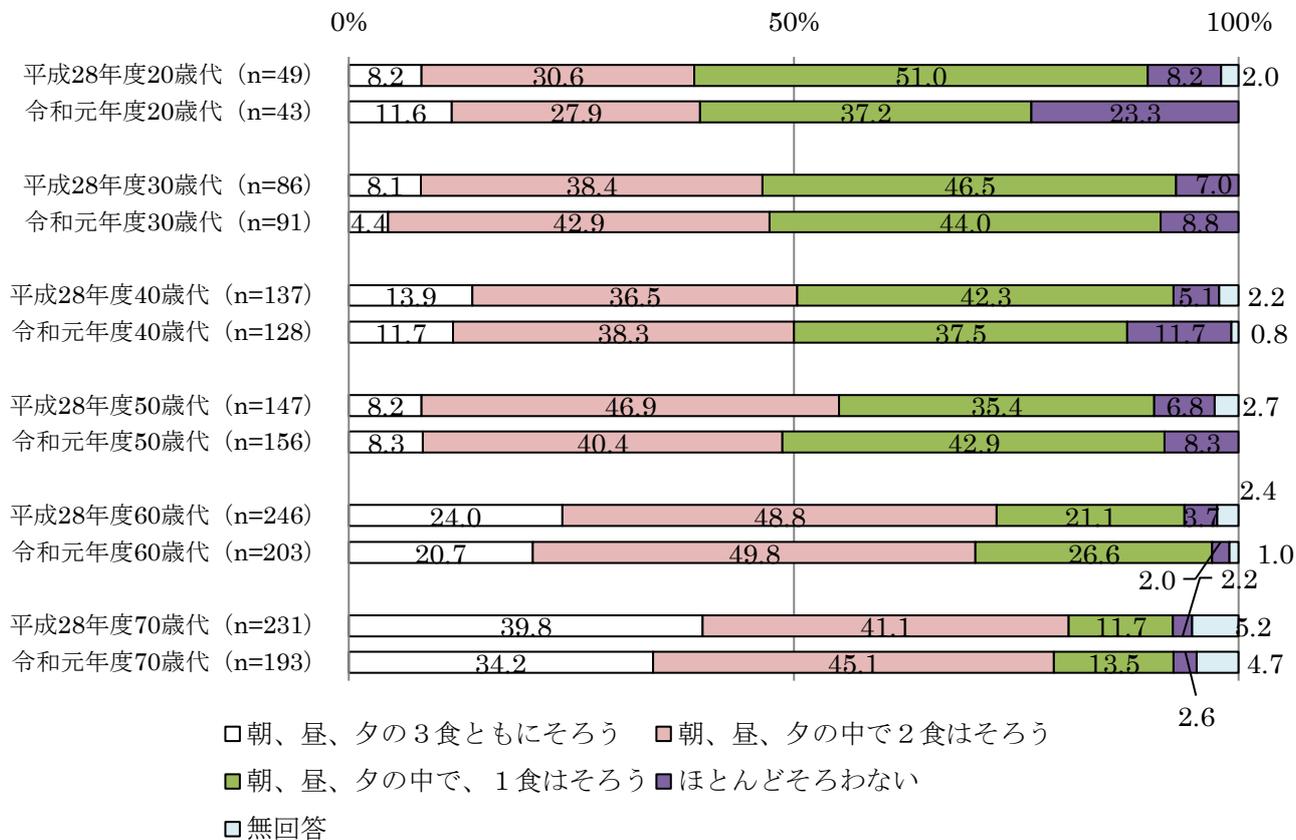
主食・主菜・副菜がそろった食事をとっている人（年度別）



### H28・R元年度の男性 主食・主菜・副菜のそろった食事をしているか (年代別)



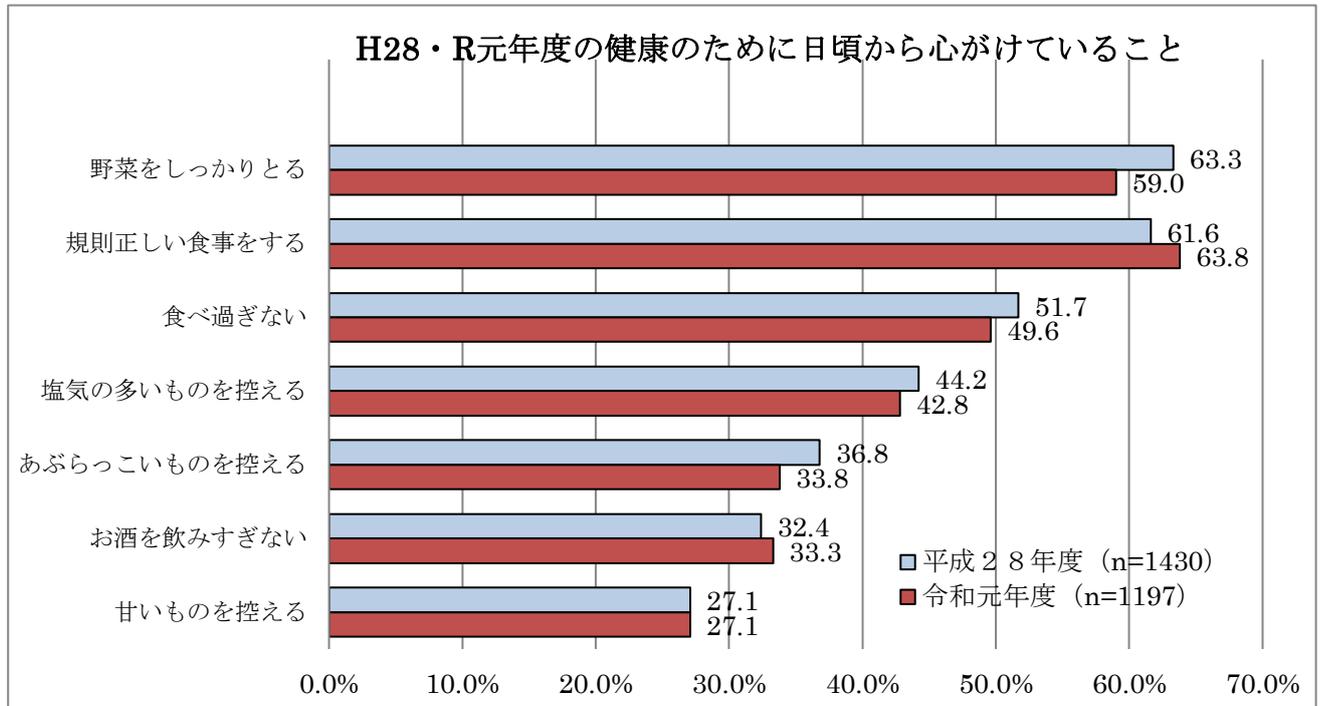
### H28・R元年度の女性 主食・主菜・副菜のそろった食事をしているか (年代別)



## 【現状】

健康のために食事に関して日頃から心がけていることのうち、多い項目は、「規則正しい食事をする」「野菜をしっかりとる」が半数を超えています。

健康のために食事に関して日頃から心がけていることについて、「塩気の多いものを控える」「あぶらっこいものを控える」等の割合は大きく変わらない状況でした。



### 【第3次伊勢原市食育推進計画における施策別取組】

#### (基本施策 11 主食・主菜・副菜をそろえた健全な食生活の推進)

- ・離乳食教室（離乳食の基本と乳幼児期の食生活について学ぶ教室）
- ・乳幼児健診や相談会での食育および食事相談（各健診や健康相談において食事相談と集団での食教育を実施）
- ・給食時間等における食育（栄養教諭及び栄養職員、学級担任などの教諭が連携し、給食の時間等における食育を実施）
- ・骨量測定相談会時の食事相談（各種検診やイベント等での骨量測定実施後、食事相談を実施）

#### (基本施策 12 減塩や脂質のバランス等、高血圧や脂質異常症・糖尿病などの予防・改善に向けた食育の推進)

- ・生活習慣病予防教室（肥満や糖尿病、脂質異常症等の予防のための各種教室や生活習慣病予防・改善のための相談会の実施）
- ・ヘルスアップ相談会(食事・運動相談)（生活習慣病が気になる方への食事相談等の相談会の実施）
- ・糖尿病重症化予防事業（40歳～74歳で伊勢原市国民健康保険加入の人を対象に健診を実施後、糖尿病の悪化防止のための予防事業を実施）
- ・栄養表示等普及啓発及び活用推進事業（エネルギーや塩分表示も含めた栄養表示等の普及啓発及び活用事業を実施）

## 【当該目標に関する委員等の主な意見とその対応】

### （基本施策 11 主食・主菜・副菜をそろえた健全な食生活の推進）

・主食・主菜・副菜の何がそろっていないか確認して、ターゲットを絞って副菜を1品追加等の具体的提案を言ったらよいのでは。また若い世代が揃っていないのが気になる。

→（子育て支援課）母親父親教室では自身の食事を主食・主菜・副菜・その他に分けて記入し、自身の食事に何が足りないかを確認しています。また乳幼児健康診査での集団指導において、親の食事から取り分ける「バランスの良い食事」や「よく噛んで食べる」習慣が身につく様に歯の本数に合わせた料理を紹介しています。今後も子育て世代の食事を含めた内容となるよう取り組んでいきます。

### （基本施策 12 減塩や脂質のバランス等、高血圧や脂質異常症・糖尿病などの予防・改善に向けた食育の推進）

・伊勢原市の国民健康保険における生活習慣病の医療費の内訳をみると、入院については男女ともに脳内出血が高く、通院について男性は心筋梗塞、女性は脳梗塞が高くなっているため、「塩気の多いものを控える」や「あぶらっこいものを控える」など、食事に関して日頃から心がけられるよう医療費と関連して情報提供するのはどうか。

→（健康づくり課）今後、様々な食育普及啓発の場面やコンテンツの中で、主食・主菜・副菜をそろえた献立や減塩・低脂肪メニューの紹介等を積極的に進めていきます。また、高血圧や脂質異常症・糖尿病などをテーマにした食育セミナーなどを継続して実施していきます。

## 【全体を通した委員等の意見】

・目標値と現状値の比較では、目標を達成したものと目標値には至らないが改善しているものは約半数の9項目あるが、今後もこの指標に係る事業については推進していただきたい。

・現状値が後退している項目は11項目あり、進め方等に工夫や改善をいただきたい。

・自分だけで食事を作ることができる中学生の割合が令和元年度時点で、目標値を大きく上回っているが、令和2年度も新型コロナウイルス感染症対策の影響で在宅時間が増えるため、数値がさらに高くなるのではないかと。同様に中学生の共食も、令和2年度は割合が増加するのではないかと。

・朝食欠食や肥満、やせ、栄養バランスについてあまり改善がみられていない。そのターゲットは若い世代、働き盛り世代、そして高齢者です。高齢者はサポートシート実施がスタートし、働き盛り世代は特定健診・保健指導があるので、その前の若い世代へのアプローチが重要です。乳幼児の保護者はちょうどその世代なので、保護者も含めた食育への取り組みが必要だと思います。

・食育は「生きる」事、すべてにつながるもので、まとめあげることが難しいと感じています。

・『食で育むいのちときずな』を基本理念としたときに、栄養バランスや体調への対処・滋養を鑑み健康と共に、それぞれの素材の美味しさを慈しみ共有する楽しみの時間を提案することも必要です。市内の農産物・薬草・薬味・酪農製品・ジビエ・身近な海の水産資源等をマッチングさせ、SDGsの目標でもある「持続可能な」地産地消の考え方を取り入れ今後の計画の位置づけに盛り込んで頂きたいと思います。

・いずれの取り組みも、重要かつ有意義だと思います。微力ながら協力致したいと思います。

・とても参考になる調査結果です、市民にもっとレポートをアピールすることで「食のゆがみ」が実感できるコンテンツになると思います。県西地域のように、伊勢原もモデル地域に指定されることを要望していただきたいと願います。

## 第3 今後、重点的に取り組むべき事項について

第3次食育推進基本計画の前半期3年間においても、世帯構造の変化や高齢化の進展、食の外部化など、食を取り巻く社会構造の変化が続いており、食に関する価値観やライフスタイルの多様化が進んでいる。一方、今回の意識調査後の新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、私たちの生活は大きく変化し「3密」回避のため在宅時間が増え、家庭での食事づくりの機会が増えた。一方、家庭以外での共食の推進は難しくなり、特に独居高齢者等はコロナ禍で外出しづらく、共食の機会を持つことが難しい状況が続いている。孤食の機会が多くなると食事バランスが偏って低栄養になったり、抑うつ傾向が強くなったりすることが指摘されているため、家庭でできるフレイル予防の視点での食育も必要である。感染症予防のためには、良好な栄養状態を保つ必要があり、そのため食事バランスを保つための食育は引き続き重要である。そのため、新型コロナウイルス感染症対策下での「新しい生活様式」に対応した食育の推進を考慮し進めていきたい。また、対面での食育活動が制限される中においては、オンラインによる食育など新たな工夫が必要となってくる。

今回の中間評価では、イベントや共食に係る食育目標に関して目標に至らない等課題が見られたが、以上を踏まえ、新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえながら、工夫した取組を進めていく必要がある。

このような中で、家庭・学校・企業・地域等の多様な主体がより一層連携・協働し、市全体で食育が展開されていくことが重要である。

今回の中間評価で、食育目標の進捗状況の分析や様々な意見を踏まえると、以下のような課題があると考えられる。

### <一層の取組が必要である課題>

#### 重点食育目標に係る項目について

##### ①50～60歳代男性の適正体重の維持

50～69歳男性の肥満が約1/4から約1/3に増加した。社会的にも多忙な世代であると共に過労やストレスにより体重や生活習慣病にも影響が出やすくなることから、健やかな高齢期をめざし、適正体重の維持に向け、生活習慣全体を見直すことが重要である。

#### 【①の課題に対する委員等の意見】

・適正体重の維持については、現役世代に移動・運動量の多い活動的な仕事から、管理職になり移動・運動量の少なくなる50才以上、また、定年などを迎え、歩行・移動・運動する機会が少なくなる60代が難しいようです。運動量に応じた食事のカロリー摂取量の指針について、バランスシートのように解り易いツールがあると良いですね。現在、食品表示の中でカロリー等の栄養成分表示が義務づけられてきましたので、スマホなどに摂取カロリーを入力するとスマホで計測された歩行量に応じて適正指数がイラストで表示されるとか、朝昼晩の大まかな食事スタイルをイラストで選ぶと、それに応じた運動量の指針がイラストで表示されるとか。女性のコンダクターがイラスト・アニメになって食事のカロリー・偏食の度合いと運動・生活習慣について叱咤激励をくれるソフトの開発など・・・周りの指導より、そういった方が効果的かも知れません。

### 今後の取組への方向性

- ・市内事業所の食堂等従業員の集まる場への適正体重維持に向けた食育普及や情報提供
- ・市内飲食店等の店舗での測定会や食育教育や食育相談
- ・特定保健指導等を活用した定年後の食育相談や食育教育
- ・様々な機会やコンテンツを通じて食育情報の発信

## ②主食・主菜・副菜をそろえた健全な食生活の推進

主食・主菜・副菜をそろえた食事が毎食そろわない又は1日1食しかそろわないという人は20歳代が最も多く約6割である。一方、3年前と比べてそろわない割合が最も増加していたのは男女共に50歳代であった。主食・主菜・副菜をそろえた日本型食生活は栄養バランスが整いやすく、生活習慣病予防に向けた食事の目安として活用されており、さらに普及していく必要がある。

### 【②の課題に対する委員等の意見】

・保育園児の保護者は、就労・療養中・産前産後など、忙しい、時間がない方が主です。栄養バランスのことはわかっていてもなかなか時間的に余裕がないのではないかと思います。（就労されている方は、ほとんどの方がフルタイム勤務で働いています。）電子レンジ等を使い簡単に手軽に出来るもの、レトルト食品や冷凍食品を使い時短で出来るもの、洗い物・片付けのものが少なくて済むものなどで栄養バランスが取れるものを紹介してもらえると、忙しい保護者の方も作ってみようかな？やってみようかな？と思うのではないかと思います。そのような、メニューや献立をぜひ、教えてほしいと思います。紹介の方法としては、

- ・保育園・幼稚園にレシピを配布→各園のやり方で保護者に知らせていく。
- ・保護者対象にレシピの講演会・実習を行う（コロナ禍が収束しないと行えないですが…）
- ・（市）のホームページに掲載する。

など、たくさんの人に見てもらえる、参加してもらえるようにすると思います。

・今年度は地域での食改善に関する事業が出来ず残念でした。次年度はどうなるかわからないですが、「がん検診」など多くの方が集まる場所で一食献立の料理を展示、レシピ配布出来たら…と思います。1日2食は主食、主菜、副菜の揃った食事をして欲しいので簡単に調理出来るメニューづくり、市販品、缶詰、レトルトパックの活用方法等取り組んでいきたいと思っています。推進員の年齢が高くなり会員数も減りつつある中で協力出来る事が少なくなりますが無理なく楽しく活動したいと思っています。

・以前に作られた食事バランスシートを大山に見立て、正確でなくともイメージで、個人で食事の内容をバランスシートに打ち込むと偏食で大山の形が歪になるなど、伊勢原版のスマホソフトなどあると面白いですね。塩分量・脂質・糖分が増えすぎると大山の色が赤信号になるなど。日常の生活習慣にスマホ利用時間が増えている昨今、スマホアプリを活用できればと思います。また、小田原市公設水産卸売市場（小田原魚市場）買受人組合において、魚食普及を水産庁の補助事業で進めている所です。伊勢原市では伊勢原鮮魚商組合有志が参加、Gy0 T0 魚屋“伊勢原 Gy0 飯”と銘打って海の幸と、伊勢原の野山の幸とを合わせた実食体験教室なども開催します。調理がおっくうと思われた Gy0 食を魚屋の協力の元、気軽に地域のスローフードとして皆様に楽しんで頂くようとする試みです。

（詳しいことは <https://www.instagram.com/odawara.fish.buyer/?hl=ja>）

・平塚保健福祉事務所秦野センターでは、神奈川県における個別計画である県民健康づくり運動「かながわ健康プラン21（第2次）（平成25年～34年）」において、栄養・食生活の分野に位置づ

けられている目標項目「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加」を推進しています。そのため、平成29年度から「そろえて食べてスマイルスリー～主食・主菜・副菜をそろえた食事～」をテーマに、特定給食施設等のうち、事業所と連携して事業を進めています。例年は「栄養改善普及運動」を希望する事業所を募り、実施決定事業所に出向いて従業員の食生活の傾向を打ち合わせ後、事業所の希望に沿った内容の展示や体験、測定などのイベントや、「主食・主菜・副菜をそろえた食事」や「コンビニ・惣菜の活用」等、参加者に合わせた講話を行っていました。今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、例年のように事業所へ出向いてイベント等を実施することが困難と考え、テレワークや毎日会えない従業員を含めて、健康づくりに関する取組みを事業所が単独で実施することができるように、保健福祉事務所・センター共通でリーフレットを作成し、全対象事業所へ提供しました。配布後は活用していただいたかどうかをアンケート等で確認しました。また、センターで実施している特定給食等指導事業の中で、給食を提供している事業所に対し、従業員へ給食を通じた健全な食生活のための情報提供などもお願いしています。今後は市と取組と連携しながら進めていきたいと思えます。

#### 今後の取組への方向性

- ・若い世代や乳幼児の保護者に向けて、簡単に主食・主菜・副菜がそろえるようなメニューや献立・市販品の活用方法の紹介
- ・市内事業所の食堂等従業員の集まる場への食育普及や情報提供
- ・様々な場面やツール（「こまごわやさしいにたにた」等）を活用して、各ライフステージで主食・主菜・副菜をそろえた日本型食生活を普及

### ③減塩や脂質のバランス等、高血圧や脂質異常症・糖尿病などの予防・改善に向けた食育の推進

健康のために食事に関して日頃から心がけていることについて、「食べすぎない」「塩気の多いものを控える」「あぶらっこいものを控える」等の割合が3年前と比べて減少していた。エネルギーや塩分、脂肪分のとりすぎによる肥満や生活習慣病の予防・改善のためにも、日頃からこれらの項目に配慮した食生活を実践できるよう、普及していく必要がある。

#### 【③の課題に対する委員等の意見】

・2度目の緊急事態宣言も解除されずにいつ収束するのも予想できないコロナ禍ですが、私たちの食生活に影響を与えています。例えば夕食のほとんどを、外食をあきらめ家で調理するようになったとか、ますますジャンクフード化したとか。この状況下において、一人一人が食生活を見直すいい機会となればと思います。

・肥満や高血圧、糖尿病などの予防は大いに推進すべきだと思います。以前も行った万歩計を持たせて歩数に応じて賞品を進呈するなどの企画は良いと思います。私的にはポイント制にして市内のお店で使えるなどしてくれたらありがたいです。

・以前、公民館まつりの際に減塩メニューの展示やレシピ紹介とあわせて、みそ汁を持参していただき、塩分測定を行っていました。かなり塩分が多いという結果の方もおり、このような地域活動もきっかけになるのではと思いました。一方、公民館によっては調理室がない、洗い場がない等もあり、今後食育を進めていくにあたって施設整備が必要だと思います。

#### 今後の取組への方向性

- ・様々な機会やコンテンツを通じて減塩や低脂肪のメニューの紹介
- ・高血圧や脂質異常症・糖尿病などをテーマにした食育セミナー等の実施

### 食育目標に係る項目について

#### ④青年期男性の朝食欠食習慣の改善

20歳代男性で朝食をほとんど食べない人の割合が3年前と比較して4.1%増加した。1日2食ではいくつかの栄養素が、1日に必要な量に大きく足りず、疲れやすい、太りやすい等だけではなく、生活習慣病の引き金のひとつになっていることが指摘されているため、若い時期から生活リズム等を見直し、毎日朝食をとる習慣を身に付けることが重要である。

#### 【④の課題に対する委員等の意見】

- ・成人式で啓発資料を配布してはどうでしょうか。
- ・各世代の課題はあるが、先を見据えた小さい頃からの食育が大切だと思います。各課題につながる学習の機会を発達の段階に応じて設定する必要があると思います。
- ・食育料理コンテストのレシピ集を公共施設、駅、スーパー等に置き、食への意識を持つきっかけとしてはどうか。
- ・夜更かしの多い生活習慣が、朝寝坊を増やし、朝の時間に余裕が無いことが朝ごはんを食べられない習慣へと導いているのではと思います。夜中でもオンデマンドによるコンテンツや情報量の多い昨今、興味のある情報の取得に夜間・睡眠時間を惜しまない傾向です。夜中の情報取得よりも早起きの良さを認識して価値観を変えてもらわなければ、治らないかも知れません。“朝起きは3文の得”に変わる、“朝食は\*\*\*の得^\_^;”など実感できるキャッチフレーズが欲しい所です。
- ・令和元年度の国民健康・栄養調査結果の中で、食生活アンケートの中で、「食習慣の改善の意思」の回答に対し、男女とも70歳以上の方は、「食習慣に問題はないため改善する必要はない」と回答した人が約1/3となっていました。食習慣の改善は、問題意識のある若い年代の内にしていく必要があると感じます。

#### 今後の取組への方向性

- ・大学生など20歳代に向けた食育普及や情報提供
- ・39歳以下健診やSNS・インターネット等様々な機会を通じた食育の普及啓発
- ・高校生のための食育推進事業での食育講座や食育相談の実施

### ⑤中学生の朝食欠食習慣の改善

朝食をほとんど食べない中学生の割合は6.4%調査当初から微増しており、最も割合が多くなった。これらの基本的な生活習慣の乱れは、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されており、国の学力調査や体力・運動能力調査でも、毎日朝食を食べる生徒ほど、正答率や体力合計点が高い傾向があることが分かっている。20歳代など若い世代の朝食欠食率が高いことから、中学、高校生のころからの朝食欠食が習慣化しないよう、生活リズム等を見直し、毎日朝食をとる習慣を身に付けるよう保護者も含めて普及して行くことが重要である。

#### 【⑤の課題に対する委員等の意見】

- ・骨量測定時のアンケートで欠食すると答えた生徒たちが当日の栄養教育に「欠食しない事の大切さが分かった」「明日から少しでも食べる」とワークシートに書いてあり、学習後に改めて朝食喫食の状況を見る必要があると思います。一方で、その意識・習慣が成長した後も失われないよう、継続的な意識づけをできると良いのですが…（特にもともと食に関心のうすい家庭について）
- ・新型コロナウイルス感染拡大のため学校が臨時休業となった期間には母子家庭等で貧困により食事が満足にとれない家庭が少なからず存在することが浮き彫りになりました。子どもたちの朝食欠食の中にはそういった環境が含まれていることをふまえ、貧困の家庭の子どもに届く支援とセットで取り組むことが大切かと思えます。
- ・④の課題と同様に、子供部屋のある中学生でも夜更かしの傾向があるかと思うので、早寝の習慣を家庭内の皆で実践しないといけません。
- ・中学生の朝食欠食習慣の改善については、中学校現場でも食育の取組の一つとして指導したいと思えます。

#### 今後の取組への方向性

- ・思春期栄養改善事業や学校の教育活動・学校給食を活用した食育活動等の中で、中学生へ朝食の重要性について普及
- ・家庭地域との連携活動の中で、家庭に向けた給食だよりや給食試食会、保健だより等で朝食の重要性について、食育の普及啓発を図る

## 第4 第4次伊勢原市食育推進計画作成に向けて

令和5年度開始の「第4次伊勢原市食育推進計画」の作成に向けて、令和3～4年度の食育推進連絡会議において中間評価を踏まえ、第3次伊勢原市食育推進計画の進捗状況の評価を進めるとともに、第4次伊勢原市食育推進計画に盛り込むべき課題について整理・検討に向けた審議を進めていく。

#### 第3次伊勢原市食育推進計画 中間評価 令和3年3月

発行 伊勢原市食育推進連絡会議

事務局 伊勢原市保健福祉部健康づくり課

電話 0463-94-4609 F A X 0463-93-8389 E-mail kenkou@isehara-city.jp