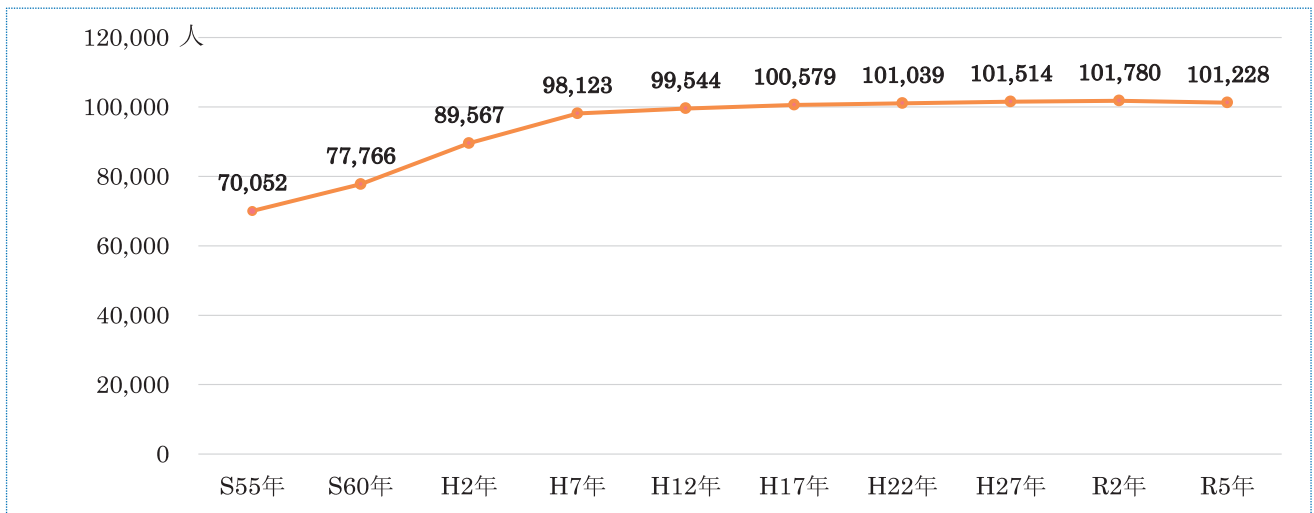


第3章 伊勢原市の食を取り巻く状況

Ⅰ 人口構造の推移

(1) 人口

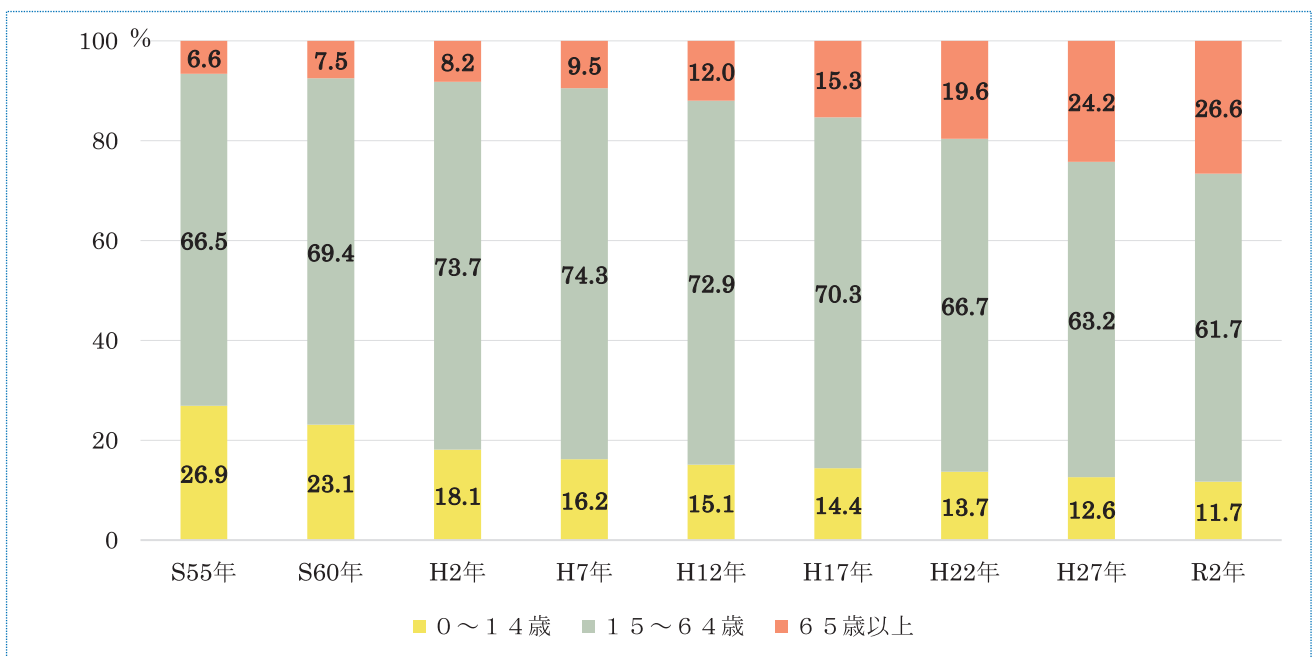
本市の人口は令和5年1月1日現在101,228人で、平成13年に10万人を超えて以降は、微増からほぼ横ばい傾向で推移しています。



(国勢調査、推計人口より)

(2) 年齢別人口の構成比

年齢別人口では、65歳以上の高齢者の構成比が年々増加する一方で、15歳未満の年少人口と、15歳から64歳までの生産年齢人口の構成比は減少する傾向が継続しており、少子高齢化が進んでいます。

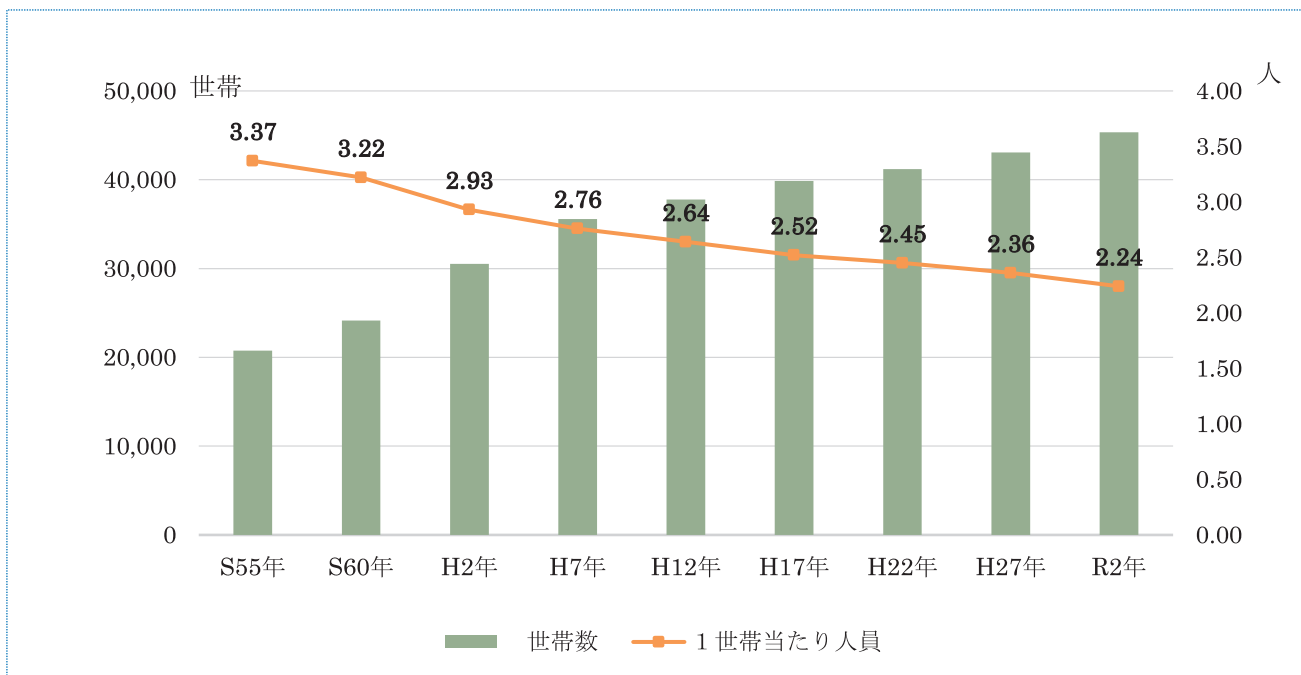


(国勢調査より)

※ 年齢不詳人口は除く

（３）世帯数と１世帯当たりの人員

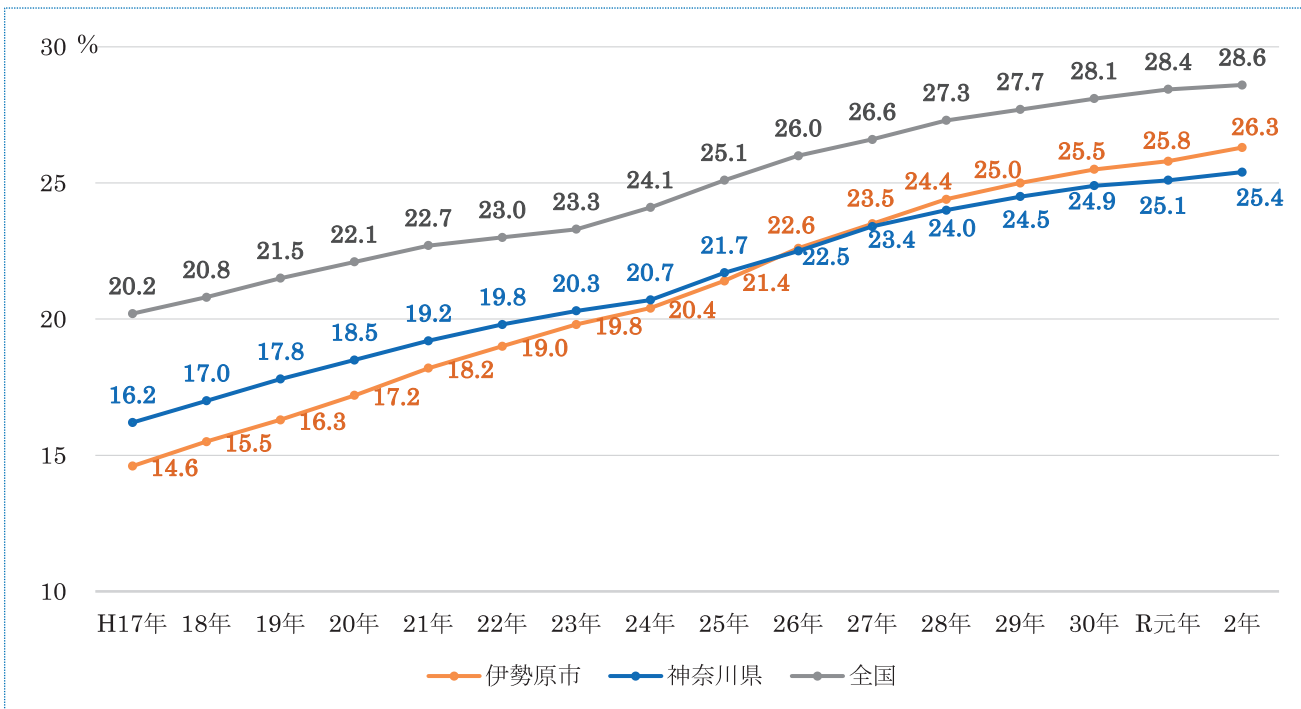
本市の世帯数は緩やかな増加傾向にありますが、１世帯当たりの人員は徐々に減少しており、核家族化が進んでいます。



(国勢調査より)

（４）高齢化率

全国的に高齢化が進行するのと同様に本市の高齢化率も年々増加しており、令和2年度は26.3%で、全国平均を上回っていますが、神奈川県平均は上回っています。



(総務省人口統計、神奈川県衛生統計年報、神奈川県年齢別人口調査より)

2 食に関する意識調査等の結果

本市の食の現状を把握するため、各種意識調査を実施しました。調査結果の概要は、次のとおりです。

- ※ 「令和3年度伊勢原市健康づくりに関する意識調査」：令和3年度に18歳以上の市民3,000人に対し、無作為抽出のアンケート調査を実施しました。（回収率：56.3%）
- ※ 平成28年度、令和元年度に、それぞれ18歳以上の市民3,000人に対して実施した、無作為抽出のアンケート調査の結果（回収率：平成28年度＝57.5%、令和元年度＝49.8%）を、比較のために使用しています。
- ※ 「伊勢原市中学2年生骨量測定アンケート調査」：思春期栄養改善事業として、市立中学2年生に対して毎年実施しています。

（1）身体状況について

肥満の割合は40歳代の男性、やせの割合は30歳代の女性が高い。

男女で比較すると、男性の肥満の割合が高く、特に40歳代の男性が42.6%と最も高く、次いで50歳代が35.5%です。女性はやせの割合が30歳代で19.5%と最も高く、次いで70歳以上が14.5%です。20歳代と30歳代の女性は、肥満よりやせの割合の方が高いです。

図1：R3年度 性別・年齢別体格（男性）

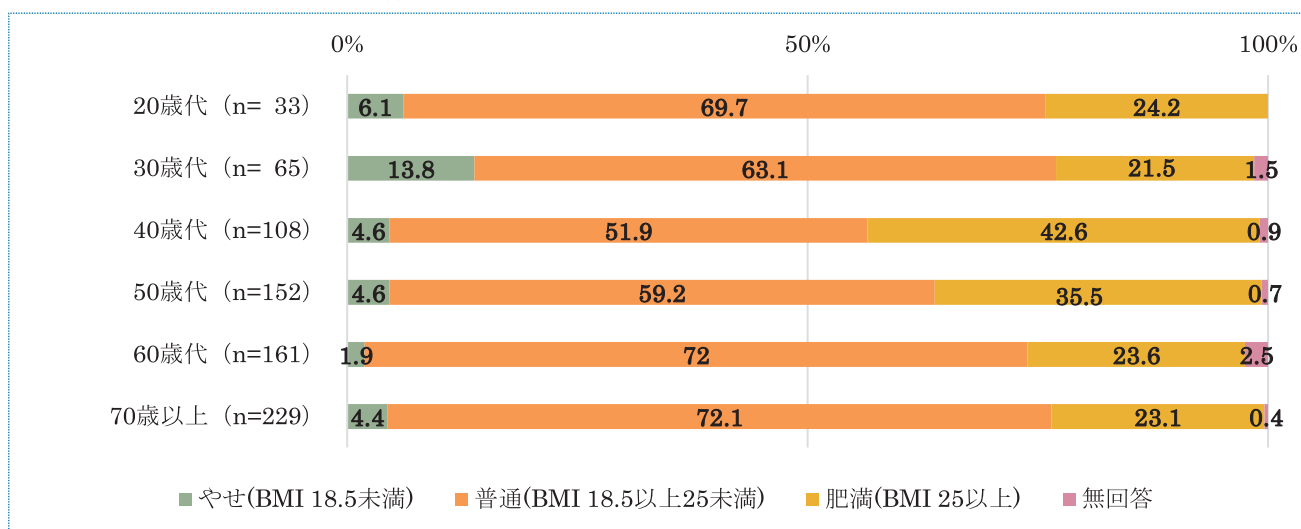
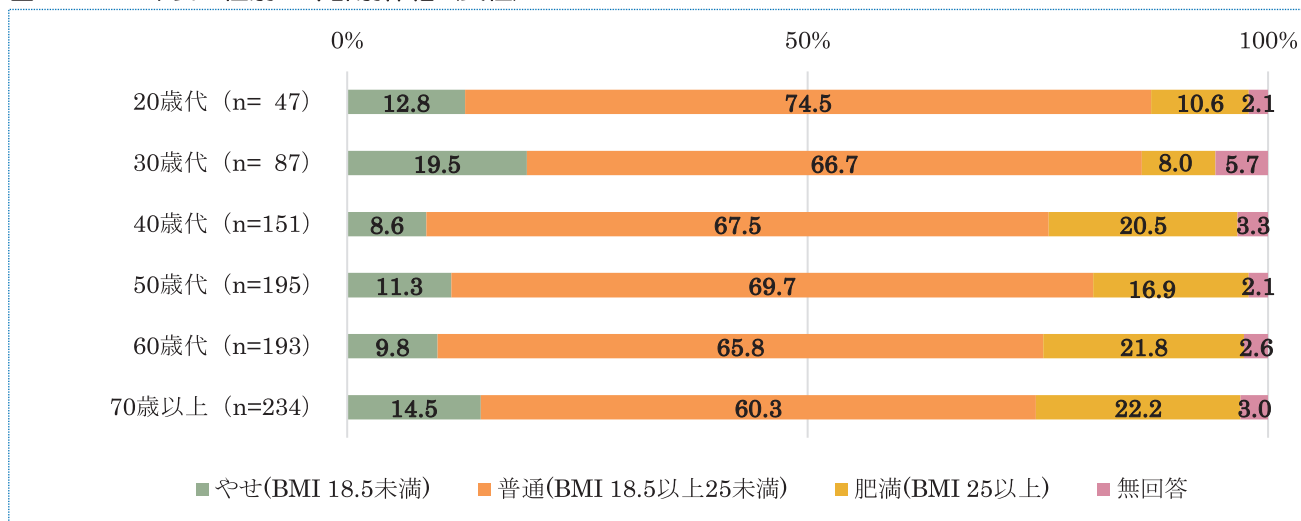


図2：R3年度 性別・年齢別体格（女性）



※ やせ、普通、肥満は、日本肥満学会が定めた基準により、体格指数（BMI:Body Mass Index）で判定しました。

男性の肥満の割合は、40歳代以降の全ての年代で、やせは30歳代から50歳代で増加。

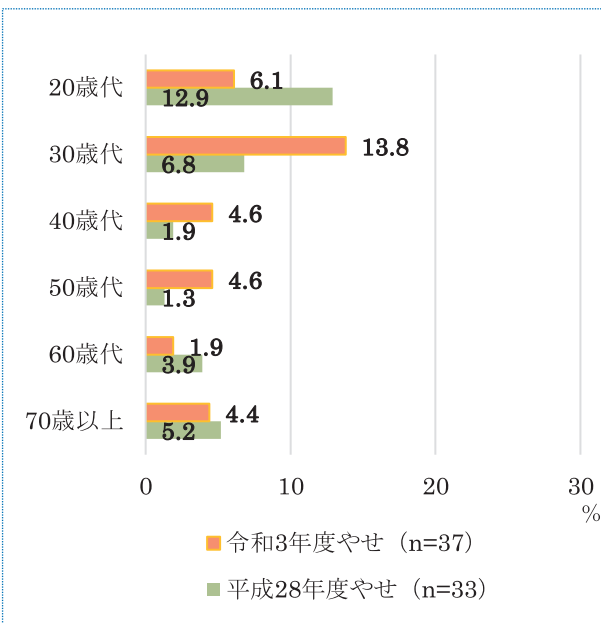
平成28年度と比較すると、男性の20歳代、30歳代を除く全ての年代で肥満の割合が増加している一方で、30歳代から50歳代までは、やせも増加しています。

図3：H28年度とR3年度の比較（男性・肥満）



※ 無回答者を除いた割合です。

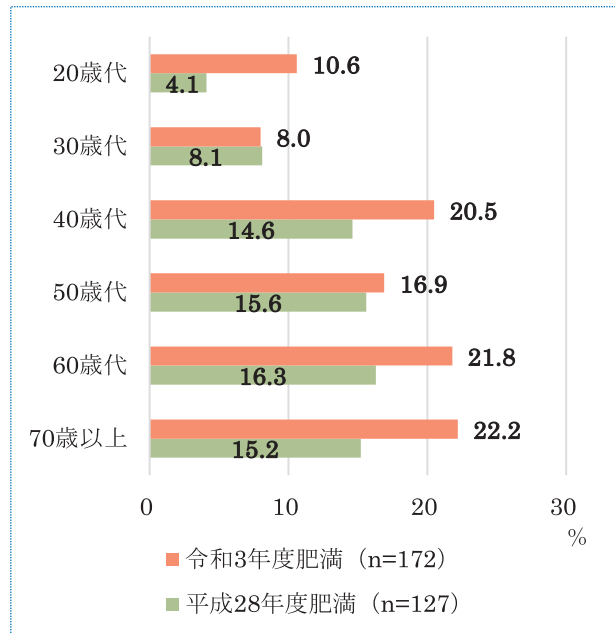
図4：H28年度とR3年度の比較（男性・やせ）



女性の肥満の割合は、30歳代以外の全ての年代で、やせは30歳代、50歳代、70歳以上で増加。

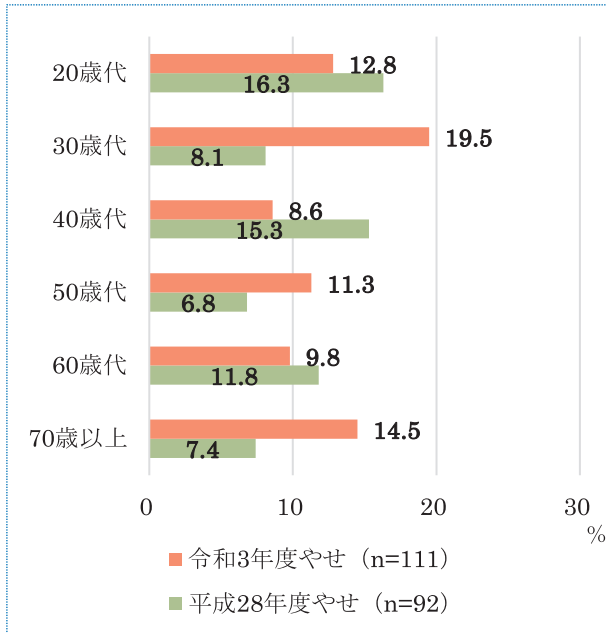
平成28年度と比較すると、女性は30歳代を除く全世代で肥満の割合が増加している一方で、30歳代、50歳代、70歳以上ではやせの割合も増加しています。また、70歳以上は、肥満とやせの人がともに大きく増加しています。

図5：H28年度とR3年度の比較（女性・肥満）



※ 無回答者を除いた割合です。

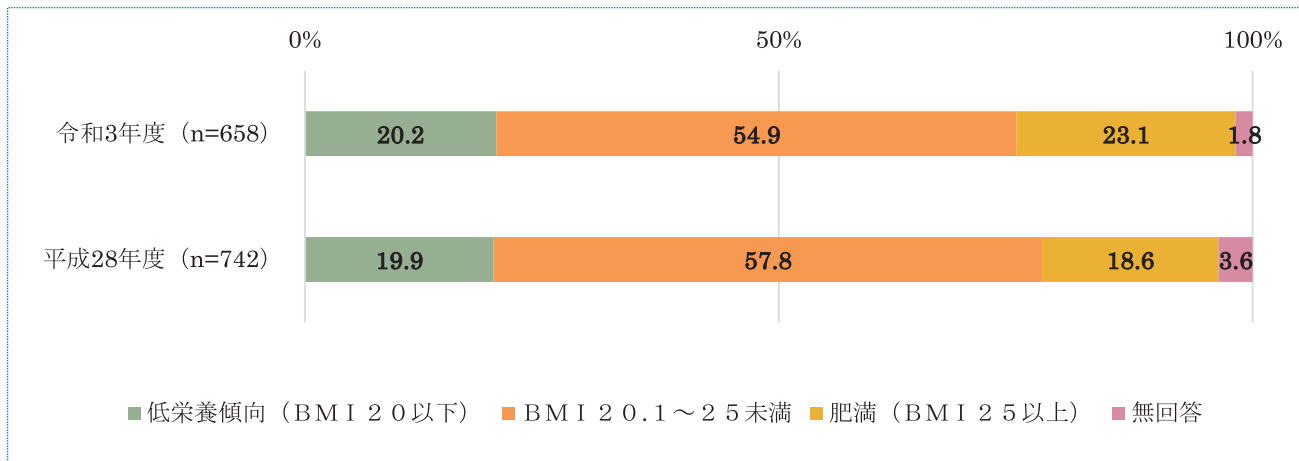
図6：H28年度とR3年度の比較（女性・やせ）



高齢者の体格では、BMI20.1～25未満の人の割合が減少。

高齢者の低栄養傾向をBMI20以下として体格をみると、低栄養傾向の人の割合は20.2%で、平成28年度と比較してほとんど変わりません。肥満の人は増加しています。

図7：H28年度とR3年度の比較 高齢者（65歳以上）のBMI



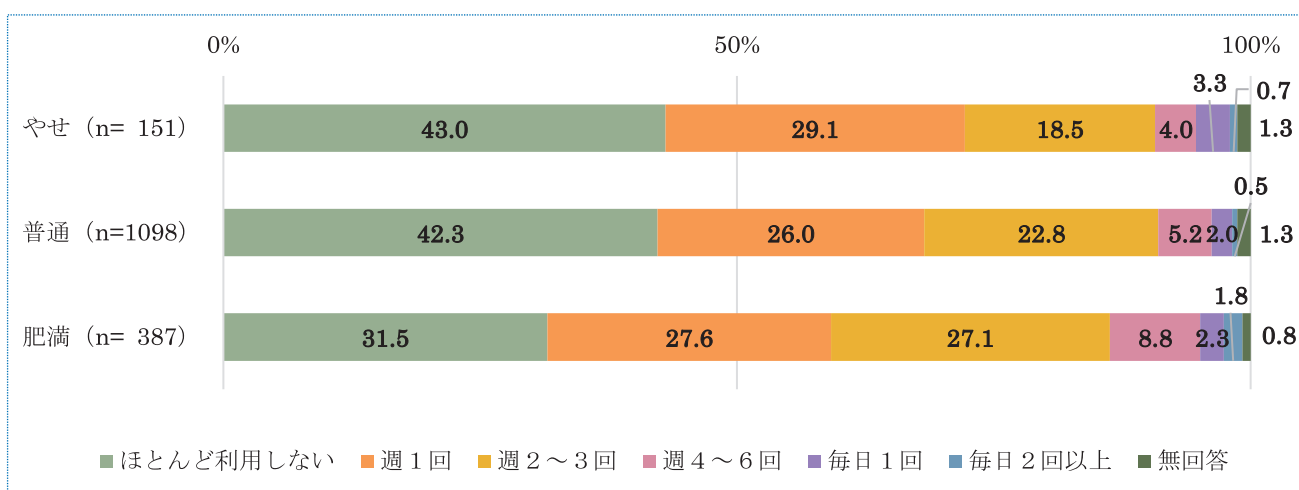
※ 「健康日本21(第二次)」では、「やせあるいは低栄養状態にある高齢者」ではなく、より緩やかな基準を用いて「低栄養傾向にある高齢者」の割合を減少させることを重視しています。その際、「低栄養傾向」の基準として、要介護や総死亡リスクが統計学的に有意に高くなるポイントとして示されているBMI20以下を指標として設定しています。

(2) 持ち帰り弁当や惣菜の利用について

持ち帰り弁当や惣菜を利用している人は、肥満の人ほど回数が多い。

持ち帰り弁当や惣菜の利用頻度を体格別に比較すると、やせの人のうち「ほとんど利用しない」人は43.0%と最も高く、次いで普通の人42.3%、肥満の人の割合が最も低く31.5%です。

図8：R3年度 持ち帰り弁当や惣菜の利用について（体格別）



※ やせ(BMI 18.5未満) 普通(BMI 18.5以上25未満) 肥満(BMI 25以上)

(3) 咀嚼について

肥満の人は、他の体格の人と比較して、ゆっくりよくかんで食べる意識の割合が低い。

「ゆっくりよくかんで食べる意識がある」人の割合は49.7%で、平成28年度と比較して増加しています。
 体格別では、やせの人は「ゆっくりよくかんで食べる意識」が高く、60.9%です。
 一方で、肥満の人は、他の体格の人と比べ42.1%と低いです。

図9：H28年度とR3年度の比較 ゆっくりよくかんで食べる意識の有無

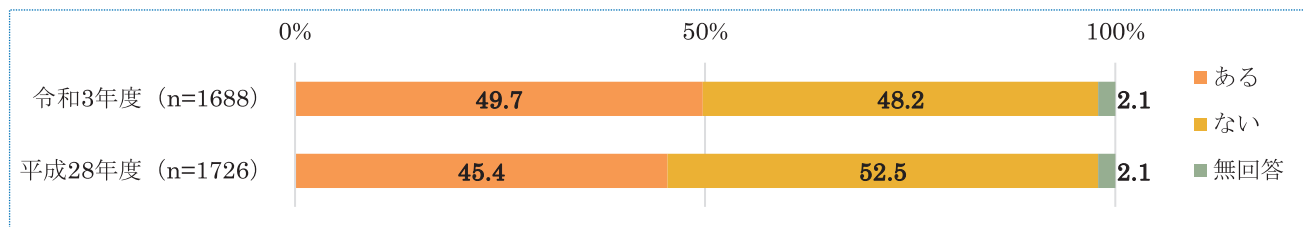
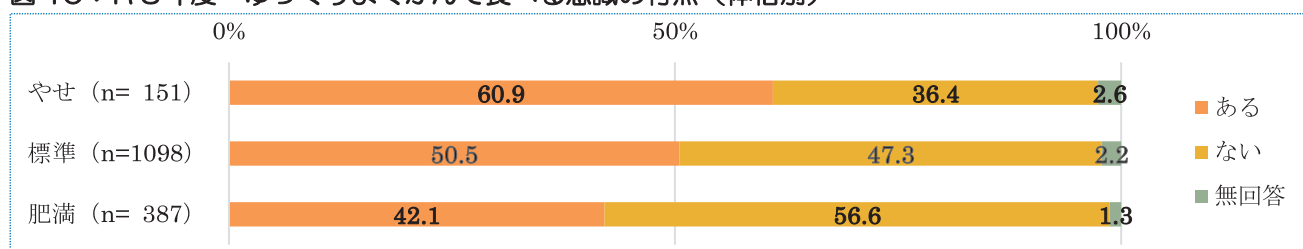


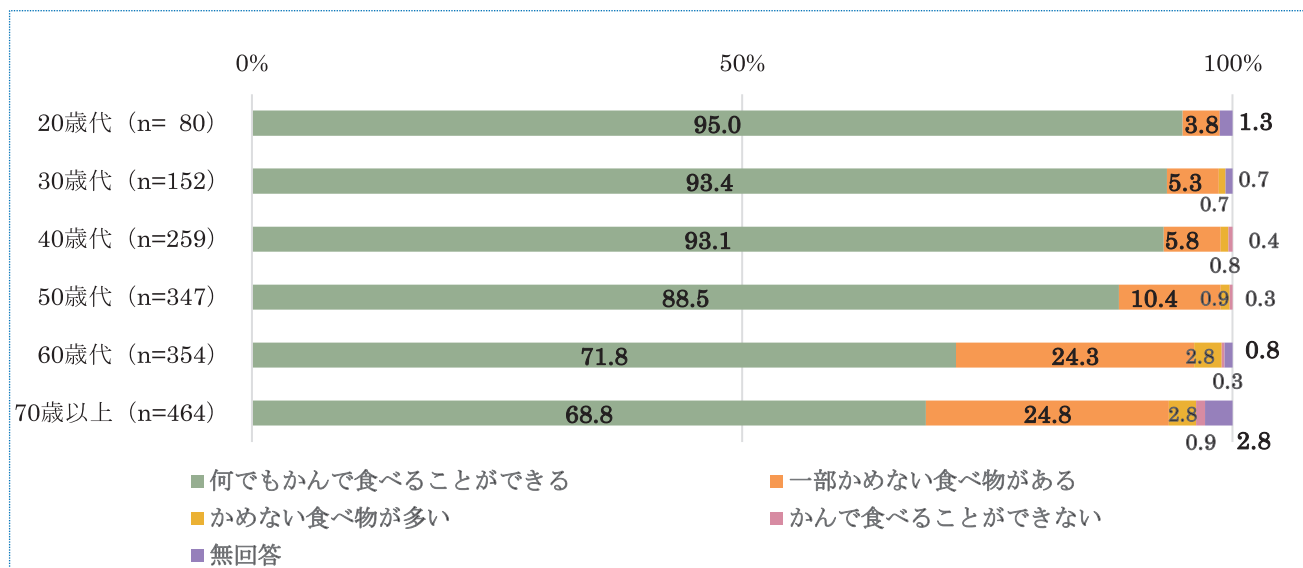
図10：R3年度 ゆっくりよくかんで食べる意識の有無（体格別）



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、
 60歳以上ではかめない食べ物がある人の割合が約3割。

かんで食べる時の状態は、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」割合が低くなり、60歳代では71.8%と、大きく減少しはじめます。

図11：R3年度 かんで食べる時の状態について（年齢別）

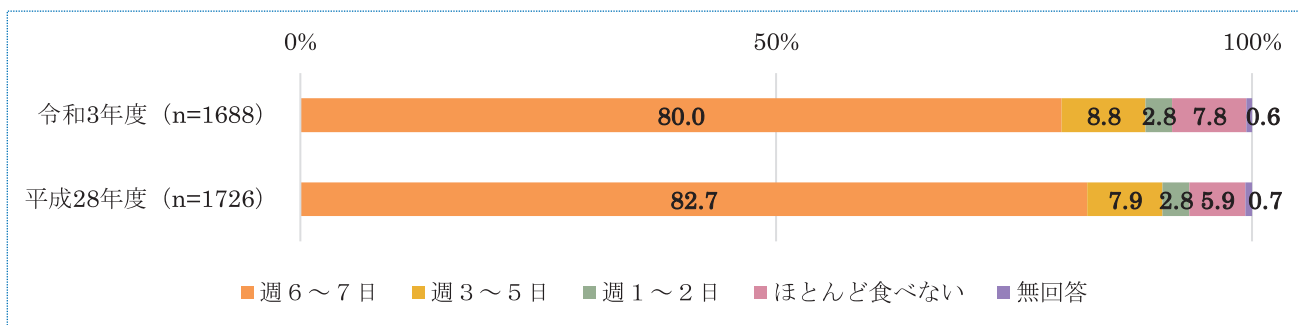


(4) 朝食について

朝食を「週6日から7日食べている」人の割合は減少。

朝食を「週6日から7日食べている」人の割合は80.0%で、平成28年度と比較して減少しています。
また、「ほとんど食べない」人の割合は7.8%で、平成28年度より増加しています。

図 12：H28年度とR3年度の比較 朝食摂取の頻度



「朝食をほとんど食べない」人の割合は、若い世代ほど高い傾向。

朝食を「週6日から7日食べている」人の割合は、男女ともに年齢が低くなるにつれて減少する傾向があります。

特に、20歳代の男性は60.6%と最も低く、次に40歳代の男性が62.0%です。男女で比較すると、朝食を「ほとんど食べない」人の割合は、全ての年代で男性の方が高く、30歳代の男性が18.5%です。

図 13：R3年度 朝食摂取の頻度（男性・年齢別）

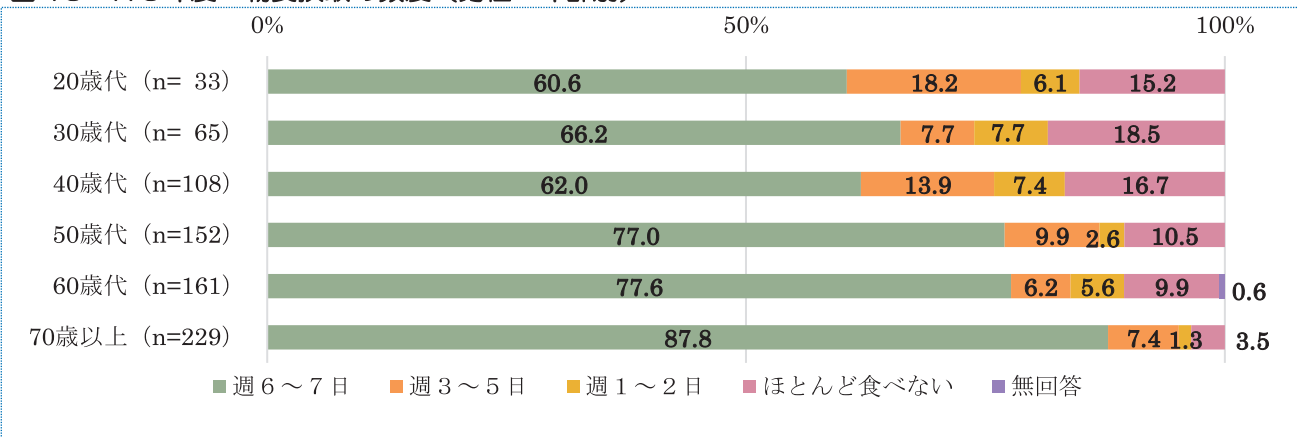
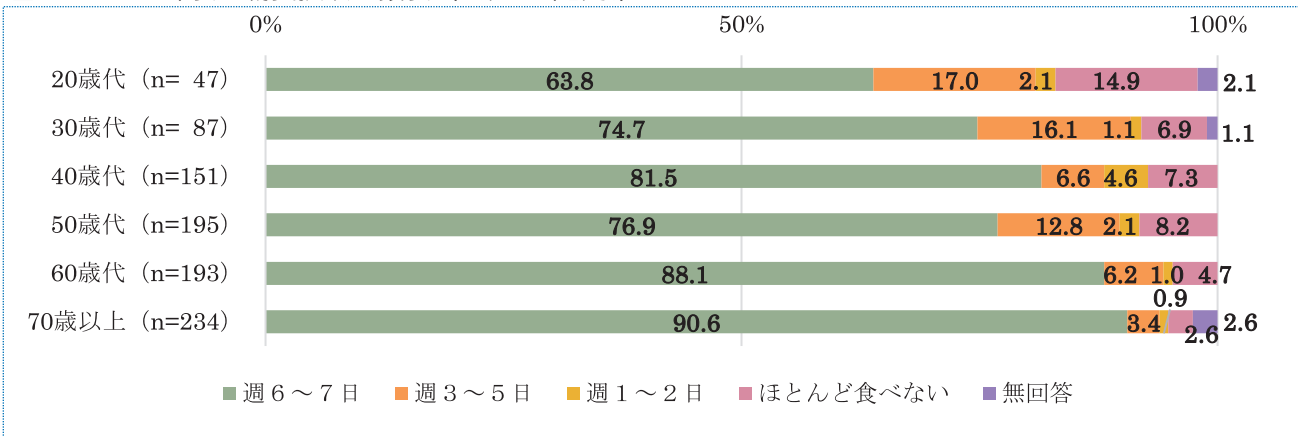


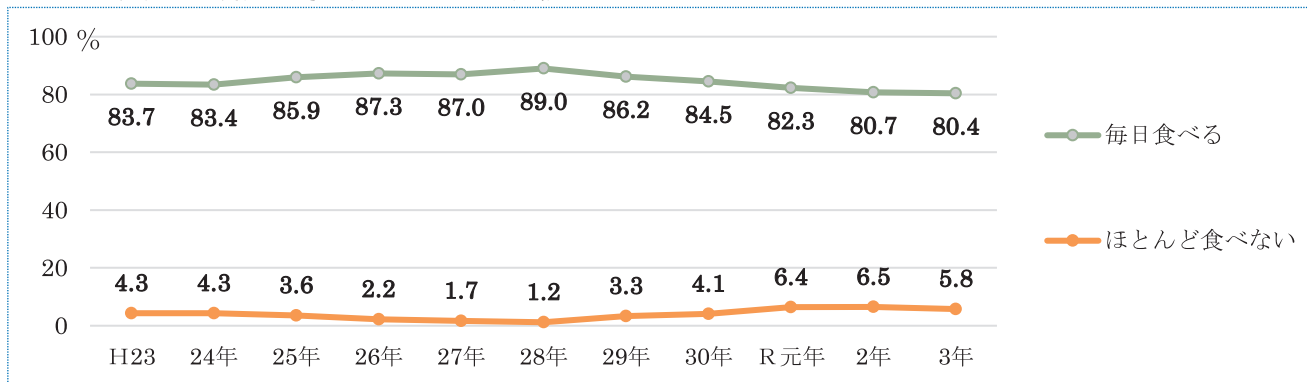
図 14：R3年度 朝食摂取の頻度（女性・年齢別）



中学生が朝食を「毎日食べる」割合は徐々に減少。

中学生が朝食を「毎日食べる」割合は、平成28年度に89.0%と、直近11年間で最も高くなりましたが、その後徐々に減少し、令和3年度では80.4%となり、「ほとんど食べない」中学生の割合は5.8%でした。

図 15：中学生が朝食を毎日食べる割合の推移



(「伊勢原市中学2年生骨量測定アンケート調査」より)

(5) 食事づくりについて

食事づくりまたは食事づくりの手伝いについて、「全くしない」人の割合は、男女ともに20歳代が最も高い。

食事づくりまたは食事づくりの手伝いについて、「全くしない」人の割合が、男性は20歳代が最も高く39.4%です。女性では「全くしない」人の割合が20歳代で最も高く21.3%です。

一方、「毎日つくる、または手伝う」人の割合は、男性は60歳代、女性は70歳以上が最も高いです。

図 16：R3年度 食事づくりまたは食事づくりの手伝いをしている人（男性・年齢別）

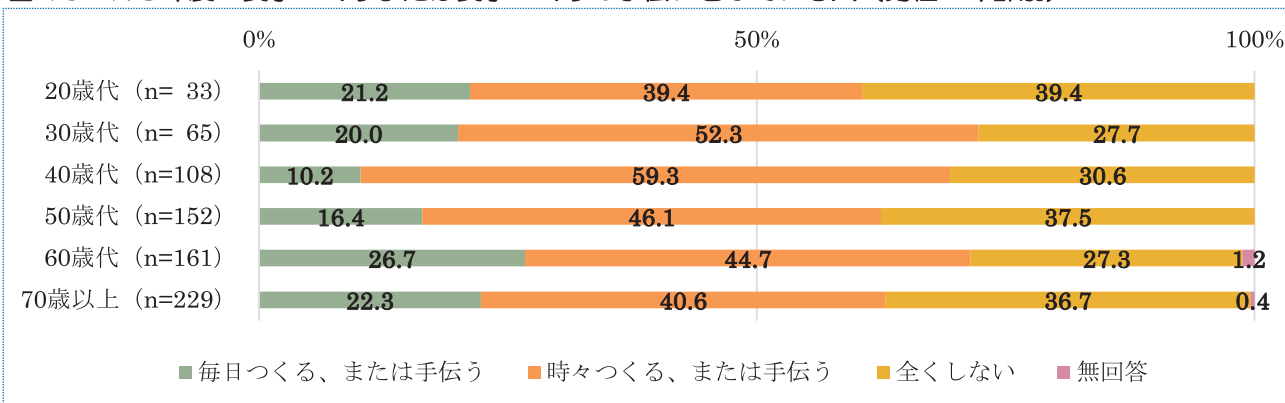
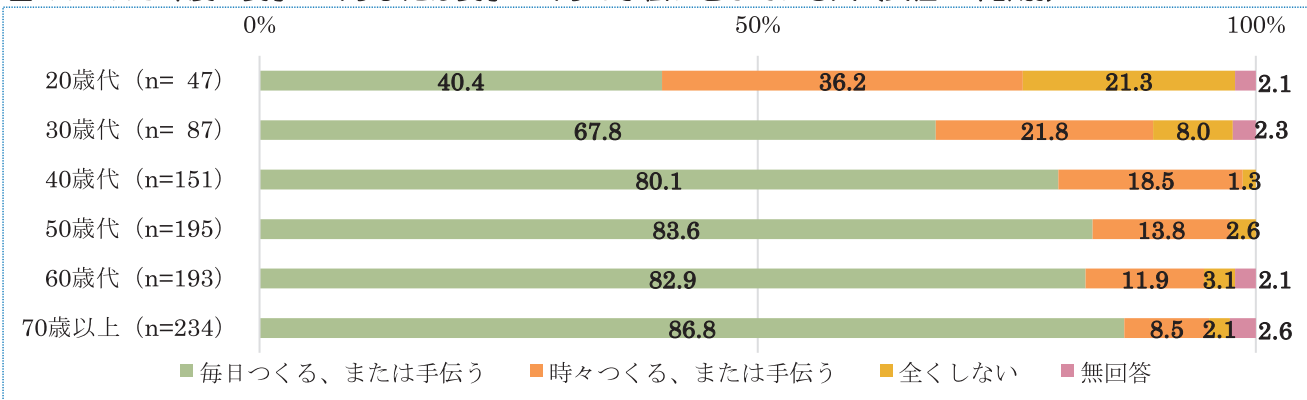


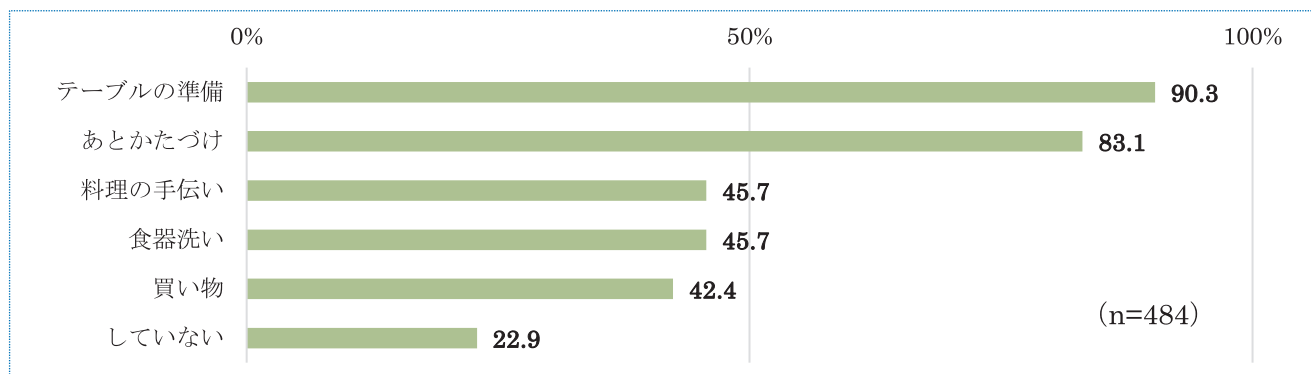
図 17：R3年度 食事づくりまたは食事づくりの手伝いをしている人（女性・年齢別）



中学生では、食事づくりの手伝いを「していない」人の割合が約2割。

中学生では、食事づくりの手伝いを「していない」人の割合は22.9%です。一方で、「テーブルの準備をする」人は、90.3%、「あとかたづけをする」人は83.1%、「料理の手伝いをする」人の割合は45.7%でした。しかし「料理の手伝いをする」人の割合については、令和元年度は31.0%（n=717）、令和2年度は28.1%（n=569）と割合の変動が大きいので、今後も傾向を確認する必要があります。

図 18：R3年度 中学生の食事づくりの手伝いの内容（複数回答）



（「令和3年度伊勢原市中学2年生骨量測定アンケート調査」より）

毎日食事づくりまたは食事づくりの手伝いをする人の割合は、男性は全ての年代で増加。一方、女性は20歳代と70歳代以外の年代で割合が減少。

「毎日食事づくりまたは食事づくりの手伝いをする」人の割合は、男性は20歳代から70歳以上までの全ての年代で、平成28年度より増加しています。一方、女性は20歳代と70歳以上で増加しましたが、それ以外の年代では減少しています。

図 19：H28年度・R3年度の比較 毎日食事づくりまたは食事づくりの手伝いをする人（男性）

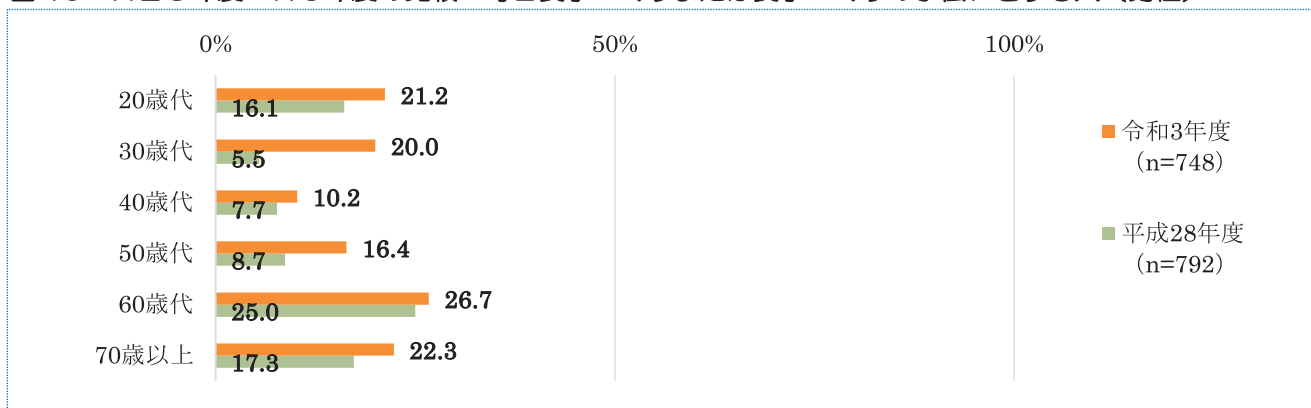
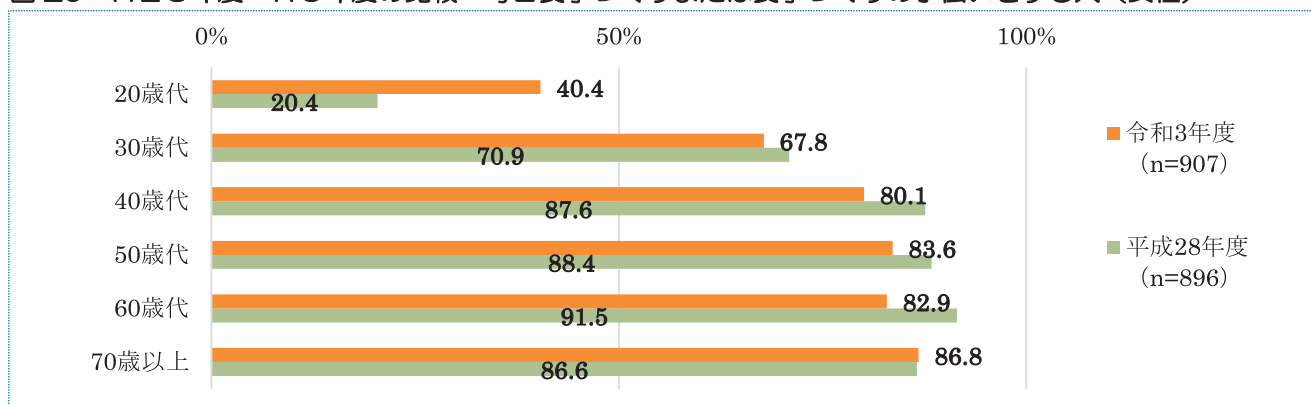


図 20：H28年度・R3年度の比較 毎日食事づくりまたは食事づくりの手伝いをする人（女性）



(6) 食育への関心について

食育への関心について、「どちらかといえば関心がない」と「関心がない」を合わせた割合は、男性は50歳代、女性は20歳代が最も高い。

食育への「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」と答えた人は、全体で74.4%と、平成28年度とほぼ横ばい傾向です。また、「どちらかといえば関心がない」と「関心がない」を合わせた割合は、男性は50歳代が45.4%、女性は20歳代が23.4%と最も高いです。

図 21：H28年度とR3年度の比較 食育への関心の有無（全体）

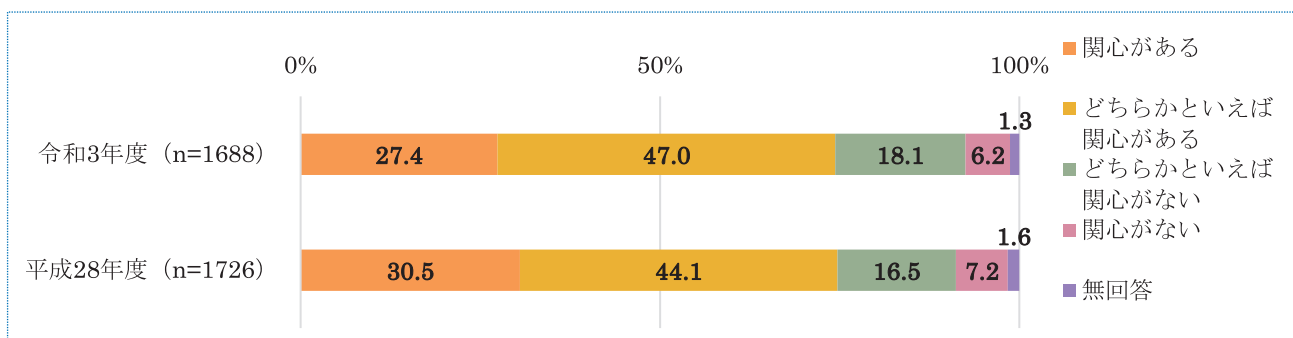


図 22：R3年度 食育への関心の有無（男性・年齢別）

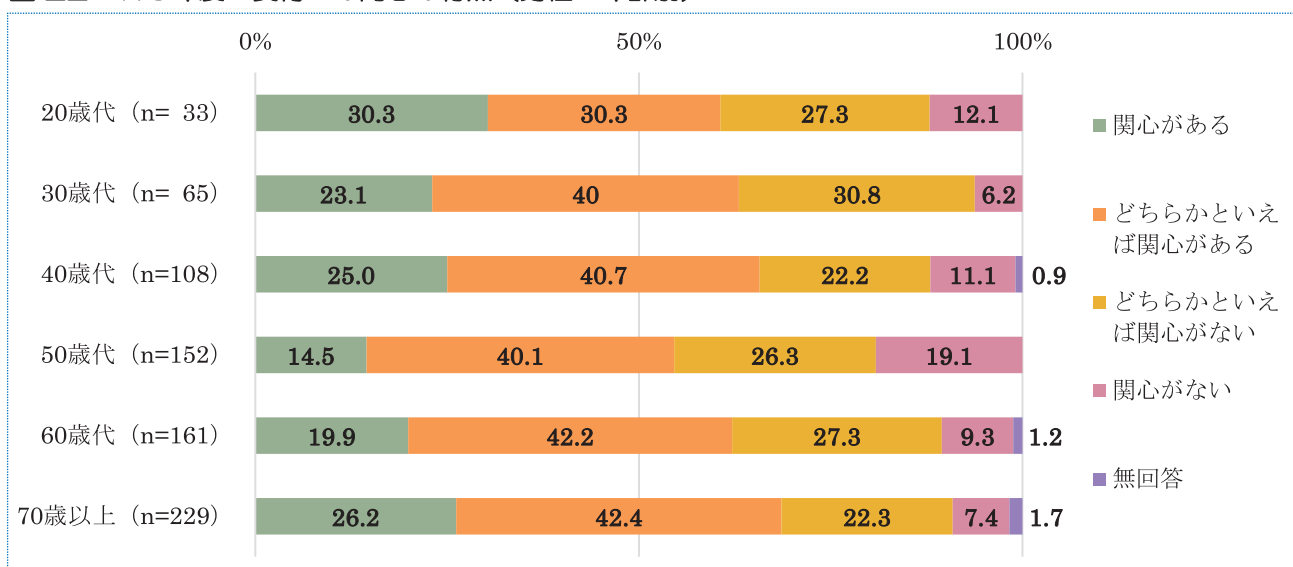
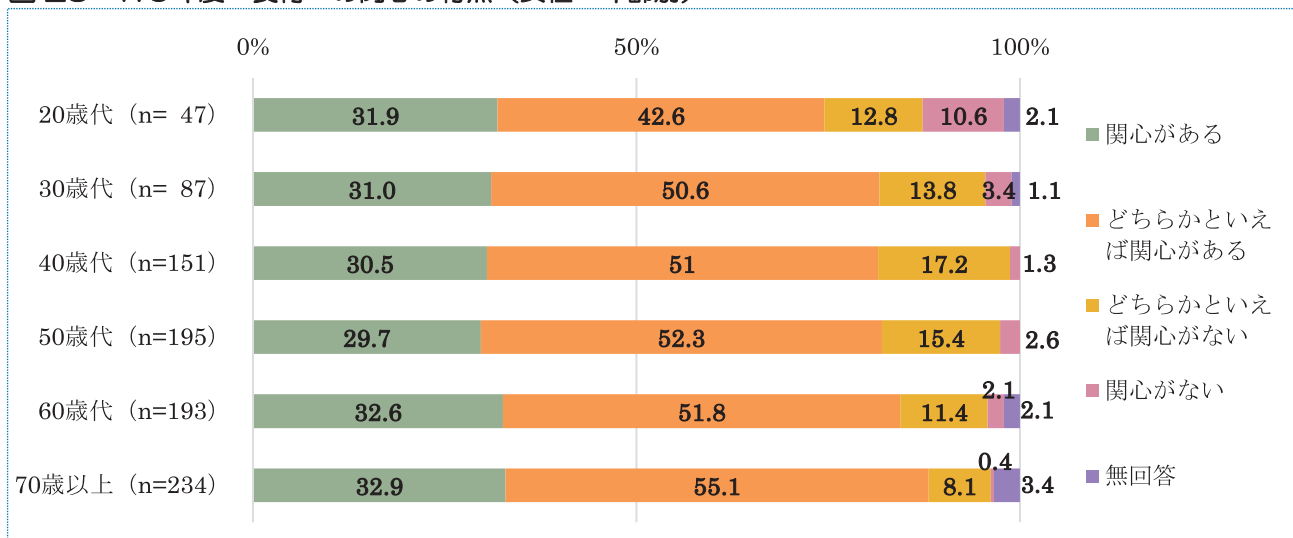


図 23：R3年度 食育への関心の有無（女性・年齢別）



(7) フレイルについて

フレイルを「知らない」人の割合は6割を超えており、「言葉も意味も知っている」人は約2割。

フレイルの認知度は、「知らない」人の割合が66.6%と最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」人が18.0%です。令和元年度と比較すると、「知らない」人の割合が減少し、「言葉も意味も知っている」人の割合が増加しています。令和3年度では、年齢が高くなるにしたがい、「知らない」人の割合が減少しています。

図24：R元年度とR3年度の比較 フレイルの認知度について（全体）

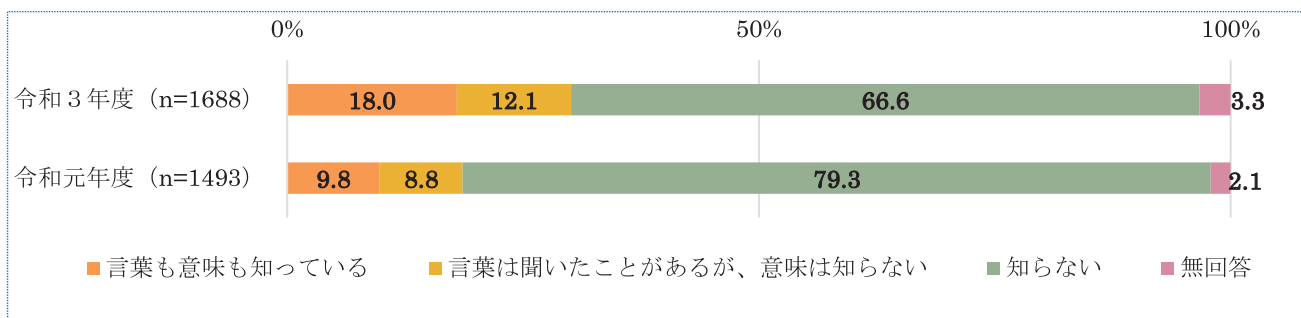
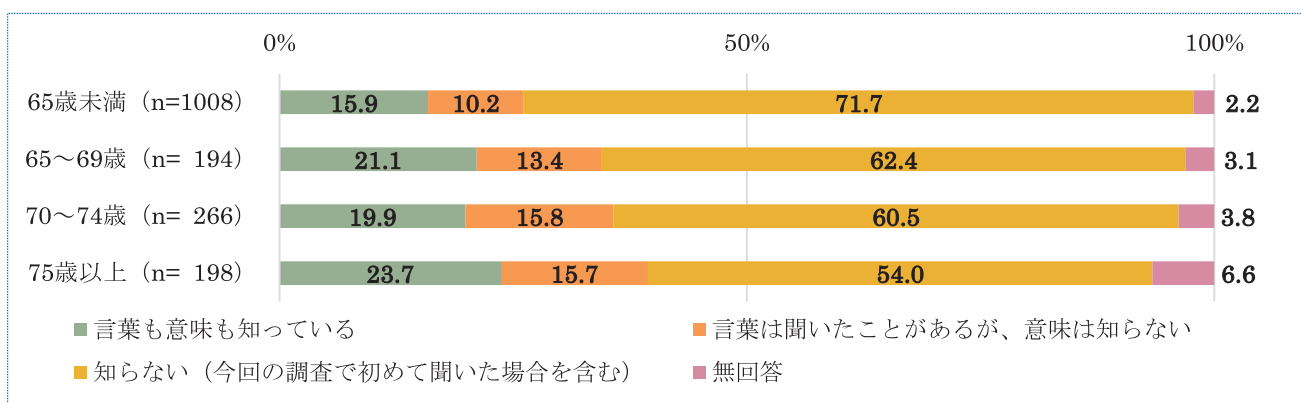


図25：R3年度 フレイルの認知度について（年齢別）

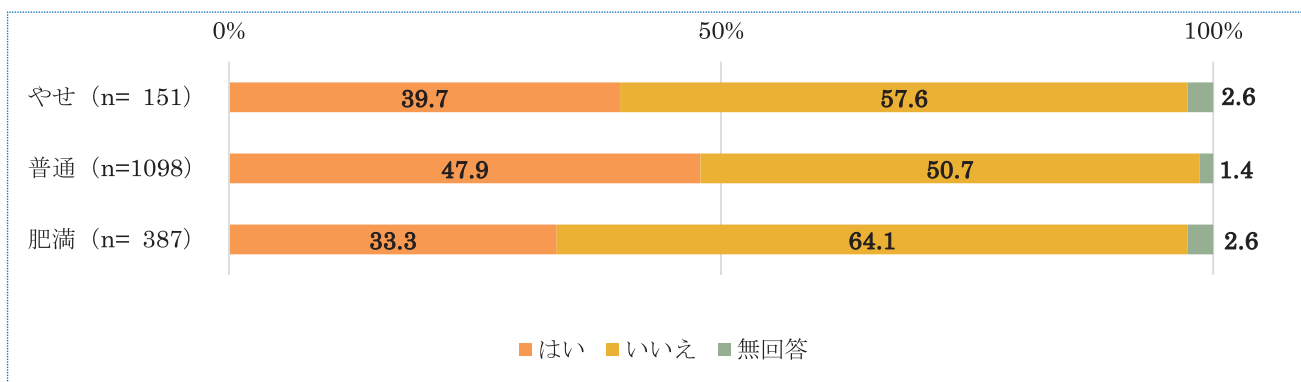


(8) 運動について

「体力や健康を維持するため運動している」人の割合は肥満の人のうち約3割と、体格別で最も低い。

「体力や健康を維持するため運動している」人は、体格別では普通の人47.9%、「やせ」の人39.7%、「肥満」の人33.3%です。

図26：R3年度 体力や健康を維持するため、運動していますか。（体格別）



「体力や健康を維持するため運動している」人の割合は、男女ともに30歳代が最も低い。

「体力や健康を維持するため運動している」人の割合は、男女ともに70歳以上が最も高く、男性が56.3%、女性が57.3%です。

また、「運動している」人の割合が最も低いのは男女ともに30歳代で、男性が36.9%、女性が26.4%です。

図 27：R3年度 体力や健康を維持するため運動していますか。（年齢別）

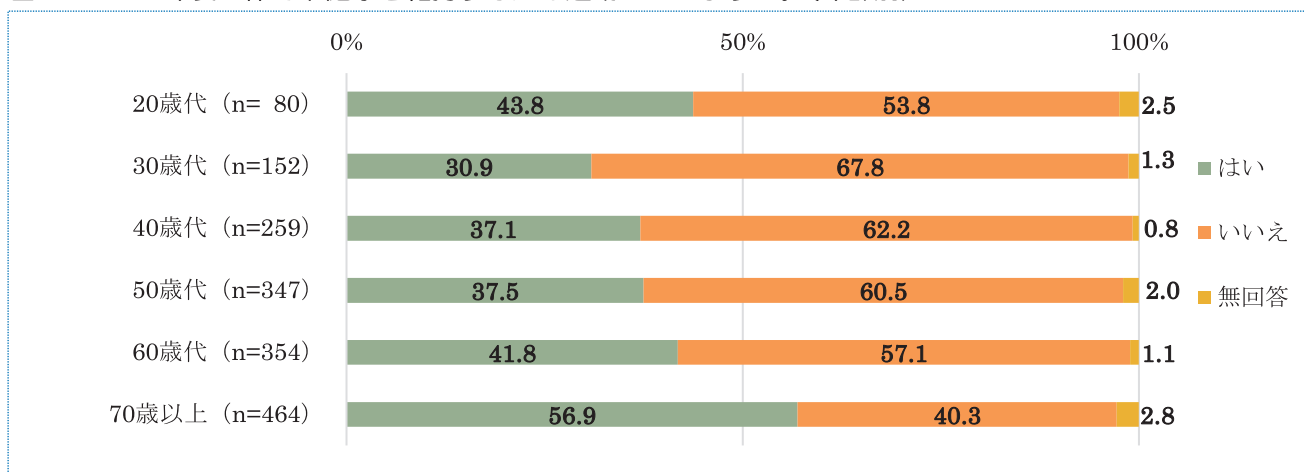


図 28：R3年度 体力や健康を維持するため、運動していますか。（男性・年齢別）

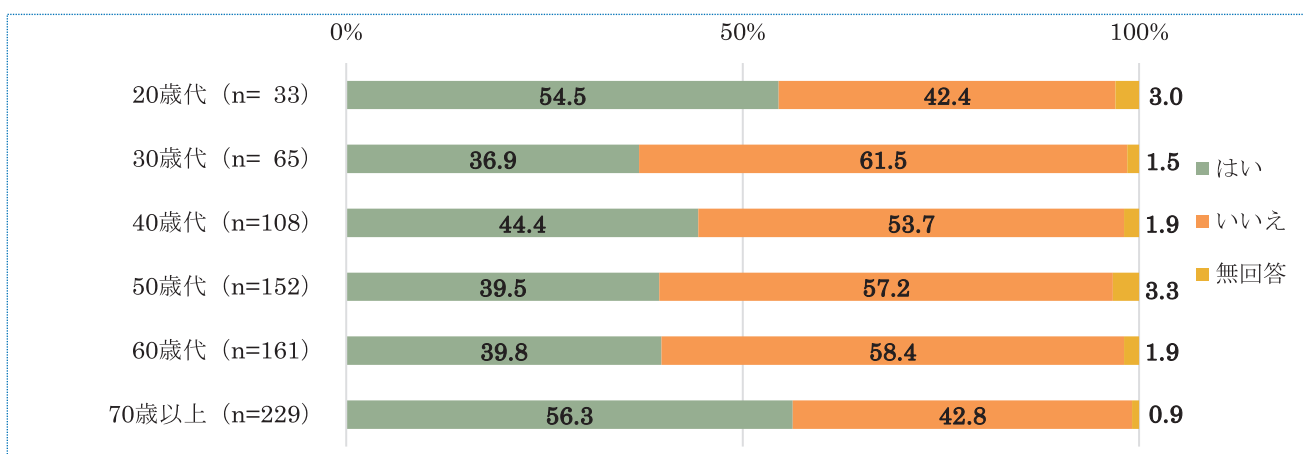
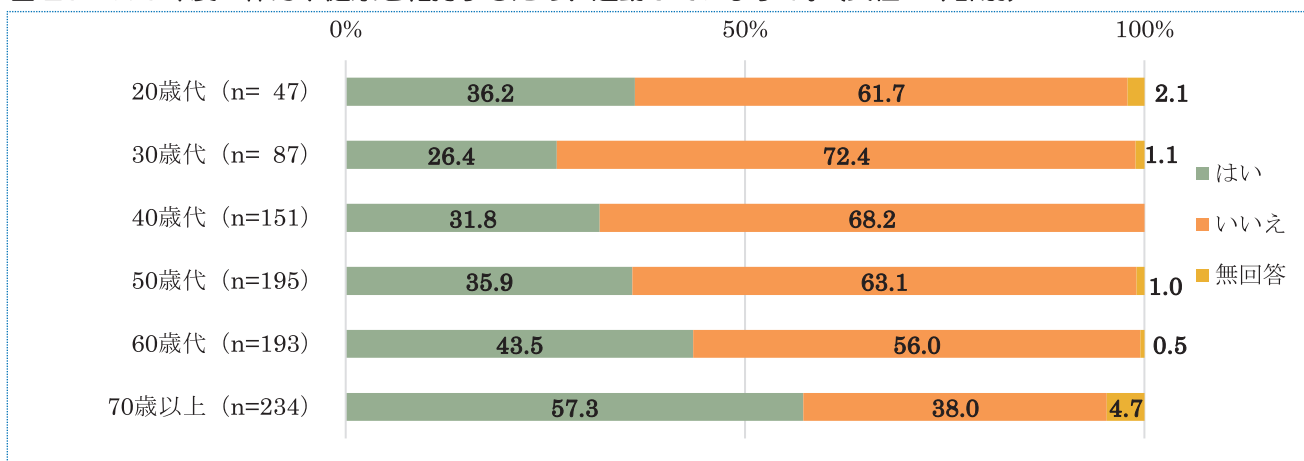


図 29：R3年度 体力や健康を維持するため、運動していますか。（女性・年齢別）



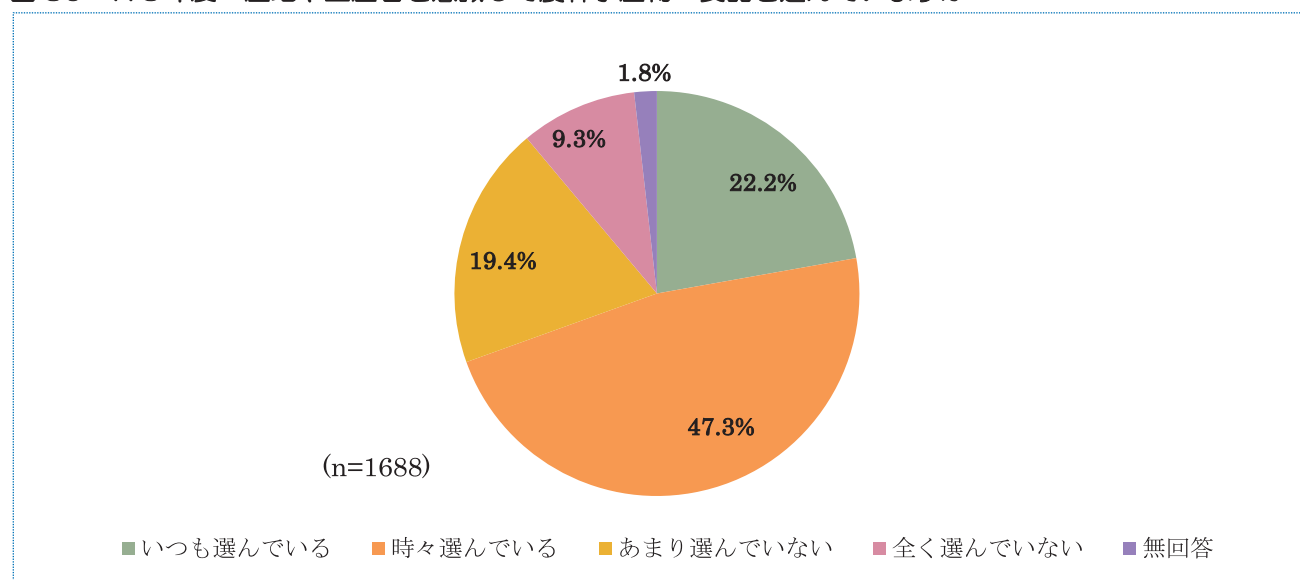
(9) 産地や生産者等への意識について

産地や生産者を意識して農林水産物・食品を「いつも選んでいる」人の割合は約2割。

国の第4次食育推進基本計画において、持続可能な食料システムの構築につなげるため、環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶことがすすめられており、本市においても今回新たに調査項目に追加しました。

農林水産物・食品を選ぶ際に、産地や生産者を意識して選んでいるかについて、「いつも選んでいる」人の割合は22.2%でした。一方、「全く選んでいない」人の割合は9.3%です。

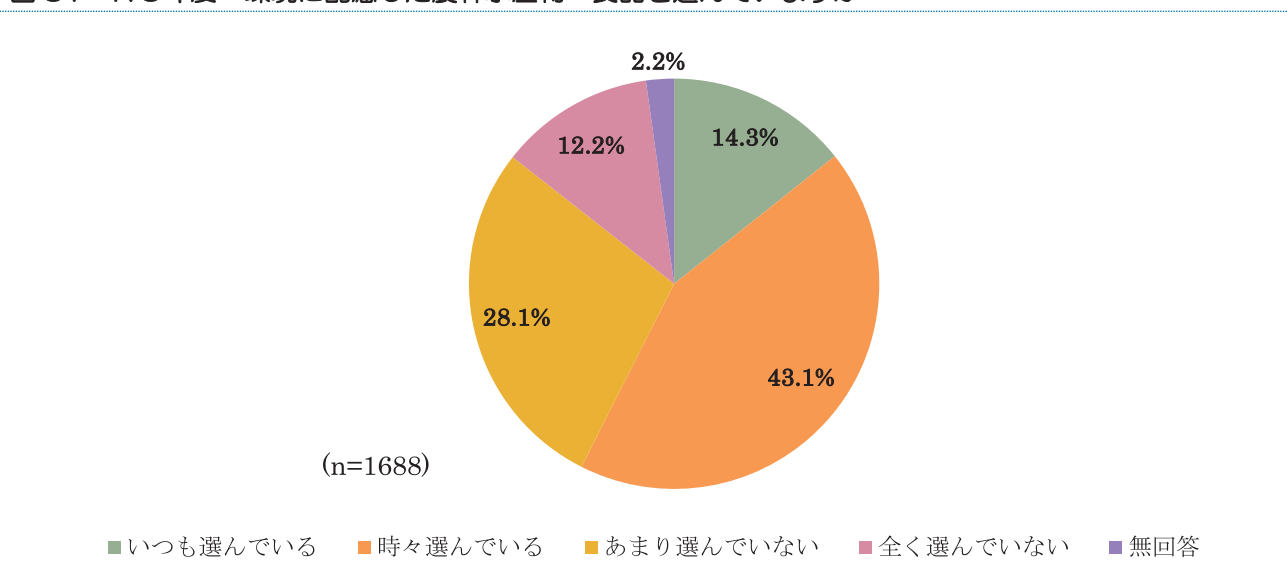
図30：R3年度 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいますか



環境に配慮した農林水産物・食品を「いつも選んでいる」人の割合は1割以上。

日頃から環境に配慮した農林水産物・食品を「いつも選んでいる」人の割合は14.3%でした。一方、「全く選んでいない」人の割合は12.2%です。

図31：R3年度 環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいますか

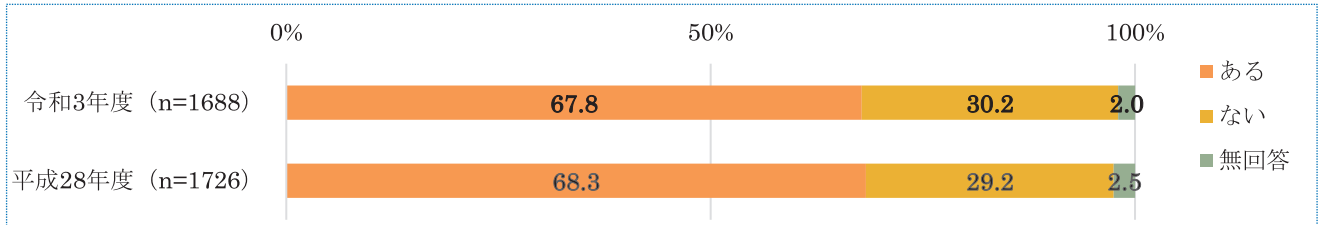


(10) 食物の栽培・収穫体験と食品の安全について

食物の栽培・収穫について、体験したことがある人は約7割で、ほぼ横ばい傾向。

食物の栽培・収穫体験の有無について、体験のある人は全体では67.8%です。平成28年度の68.3%と比較してほぼ横ばい傾向でした。

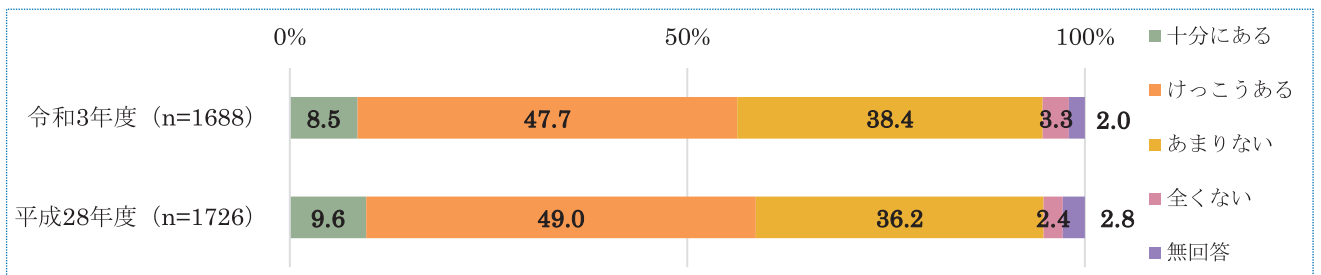
図32：H28年度とR3年度の比較 食物(米や野菜、果物など)の栽培や収穫の体験の有無



食品の安全性に関する知識が「あまりない」と「全くない」人を合わせた割合は4割以上で増加。

食品表示の見方や食中毒について等の食品の安全性に関する知識が、「あまりない」と「全くない」人の割合の合計は、41.7%で、平成28年度より増加しています。

図33：H28年度とR3年度の比較 食品の安全性に関する知識の有無

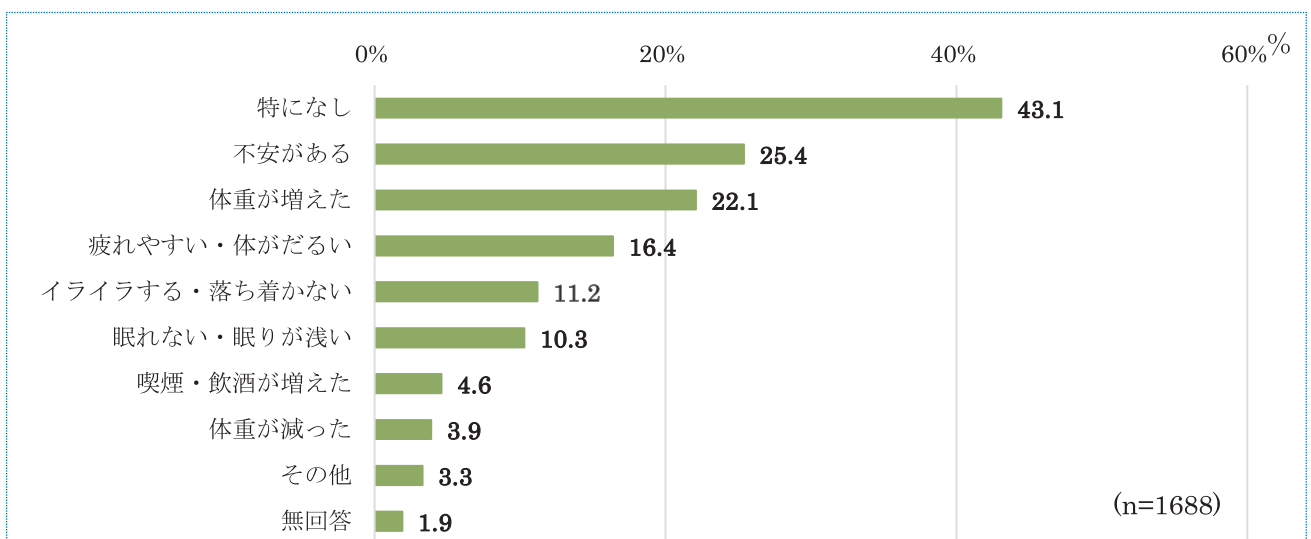


(11) コロナ禍の心身の変化について

コロナ禍における心身の変化については、「不安がある」人が2割以上、「体重が増えた」人も約2割。

コロナ禍における心身の変化について、「特になし」が43.1%となっている一方で、「不安がある」人が25.4%、「体重が増えた」人が22.1%です。

図34：R3年度 コロナ禍の心身の変化（複数回答）



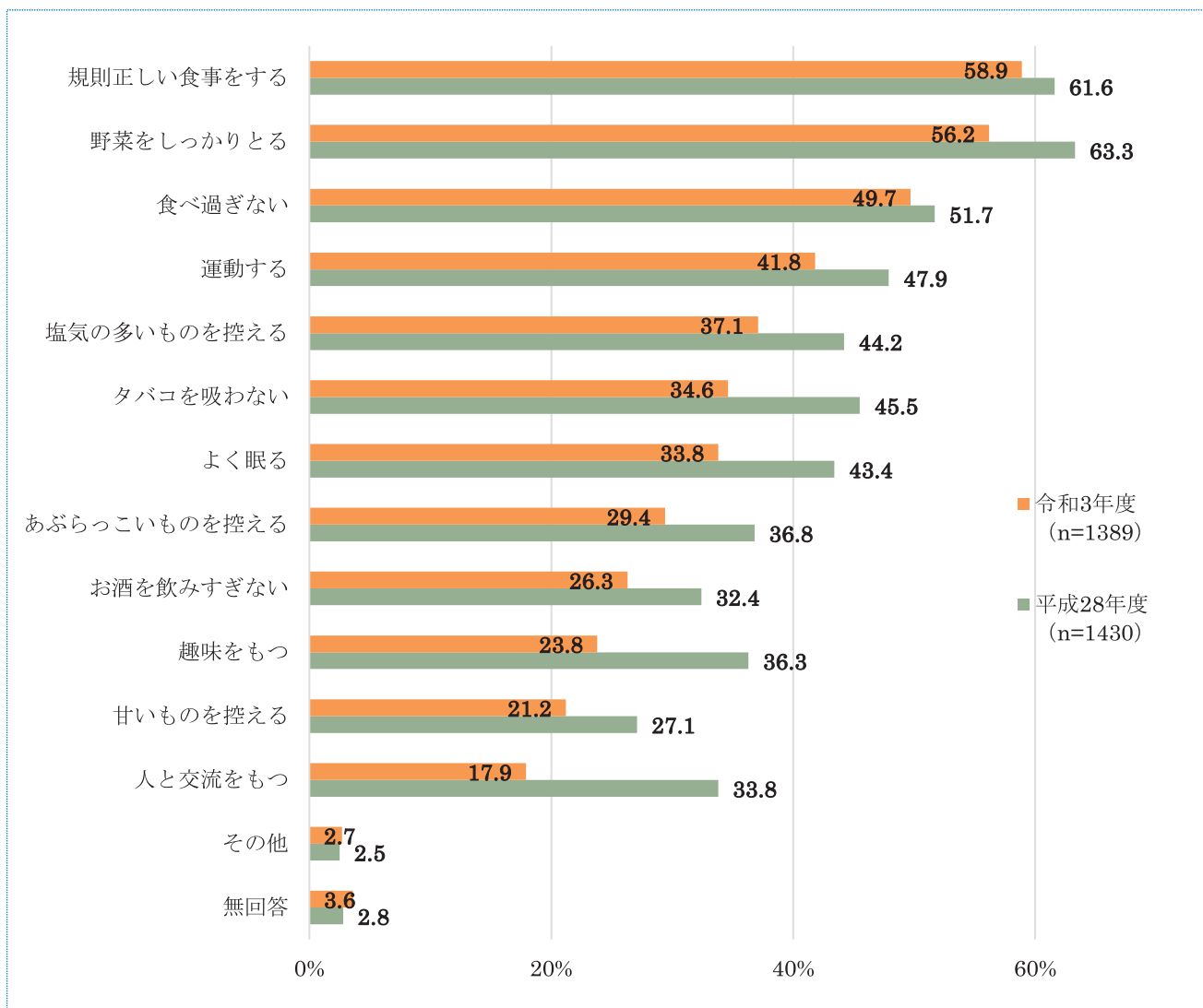
(12) 健康に関する心がけについて

健康のために「規則正しい食事をする」「野菜をしっかりとる」がそれぞれ5割以上、「食べ過ぎない」は5割近く。一方、「塩気の多いものを控える」や「あぶらっこいものを控える」は4割以下。

意識調査において、平成28年度と比較すると「健康に気を配っている」と回答した人のうち、食事に関して健康のために日頃から心がけていることは、両年度ともに「規則正しい食事をする」、「野菜をしっかりとる」、「食べ過ぎない」が50%を超える、または50%近くになっています。一方、「塩気の多いものを控える」や「あぶらっこいものを控える」等は、両年度ともに50%以下です。

無回答とその他を除く全ての項目で、健康のために心がけていることの割合が減少しています。

図 35：H28年度とR3年度の比較 健康のために日頃から心がけていること（複数回答）



(13) 食品ロスについて

「食品ロス問題は知っているが、取り組んでいることは特にない」人の割合は5割以上。

食品ロスの削減については、「食品ロス問題は知っているが、取り組んでいることは特にない」人の割合が最も高く57.4%で、「取り組んでいることがある」人の割合は38.4%です。

「取り組んでいることは特にない」人の割合は男女ともに30歳代が最も高く、男性は72.3%、女性は63.2%です。

図 36：R3年度 食品ロスを減らすために、取り組んでいることがありますか。

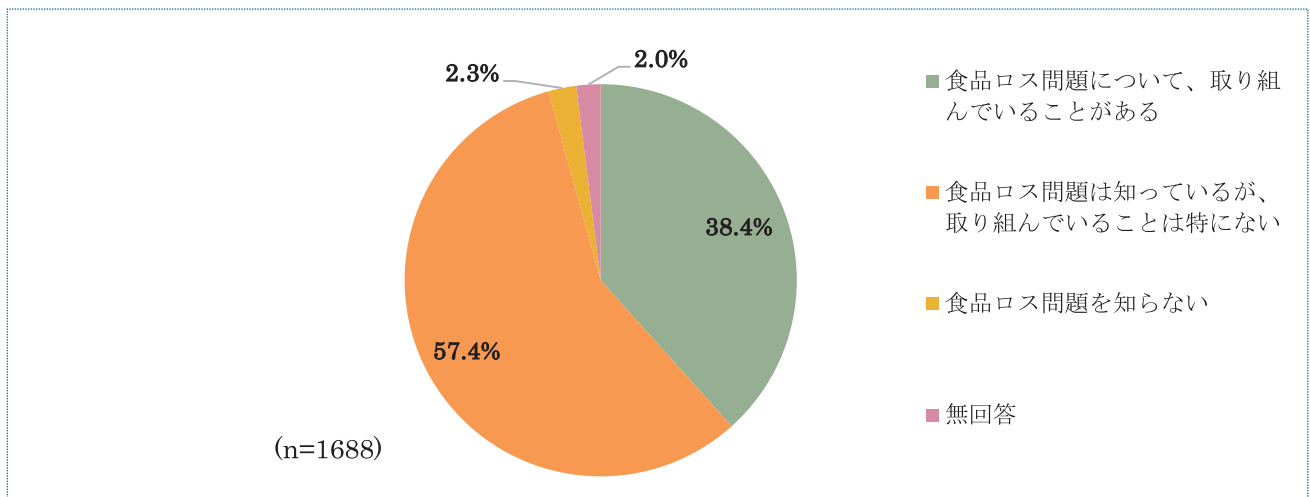


図 37：R3年度 食品ロスを減らすために、取り組んでいることがある人（男性）

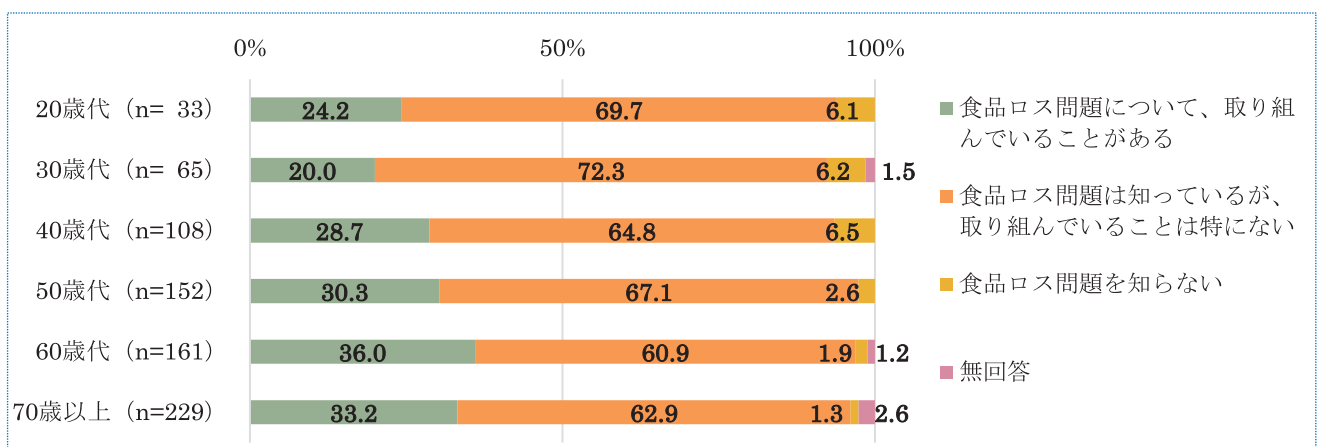
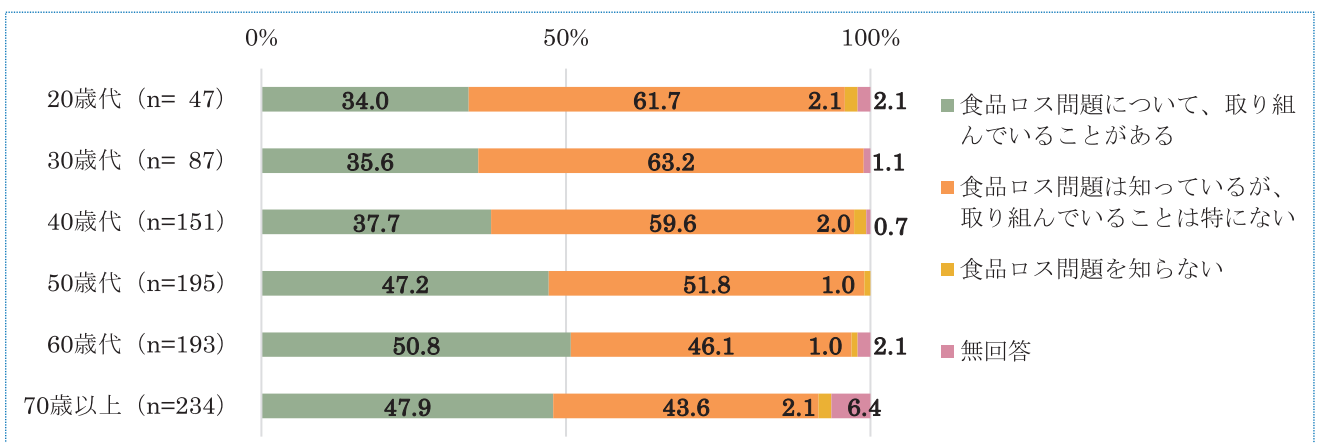


図 38：R3年度 食品ロスを減らすために、取り組んでいることがある人（女性）



(14) 共食※について

1日1回以上共食をしない人は約2割。

1日1回以上共食をしない人は、19.4%で平成28年度より増加しています。

男性では20歳代、女性では70歳以上が最も高く、男女とも年代が高くなるにつれて、1日1回以上共食をしない人の割合が高くなる傾向です。

※ 共食とは、みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることです。食事のマナー、栄養バランスを考えて食べる習慣や食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを、子どもに伝える良い機会にもなります。

図 39：H28年度とR3年度の比較 1日1回以上の共食の有無（全体）

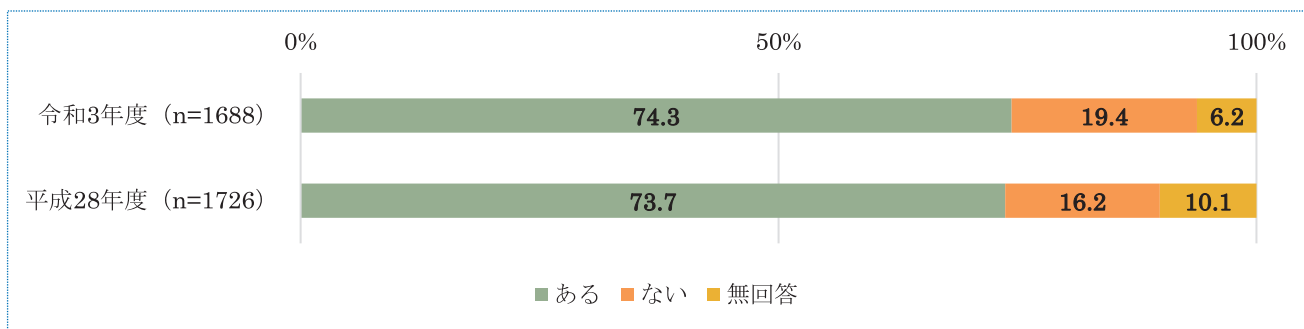


図 40：R3年度 1日1回以上の共食の有無（男性・年齢別）

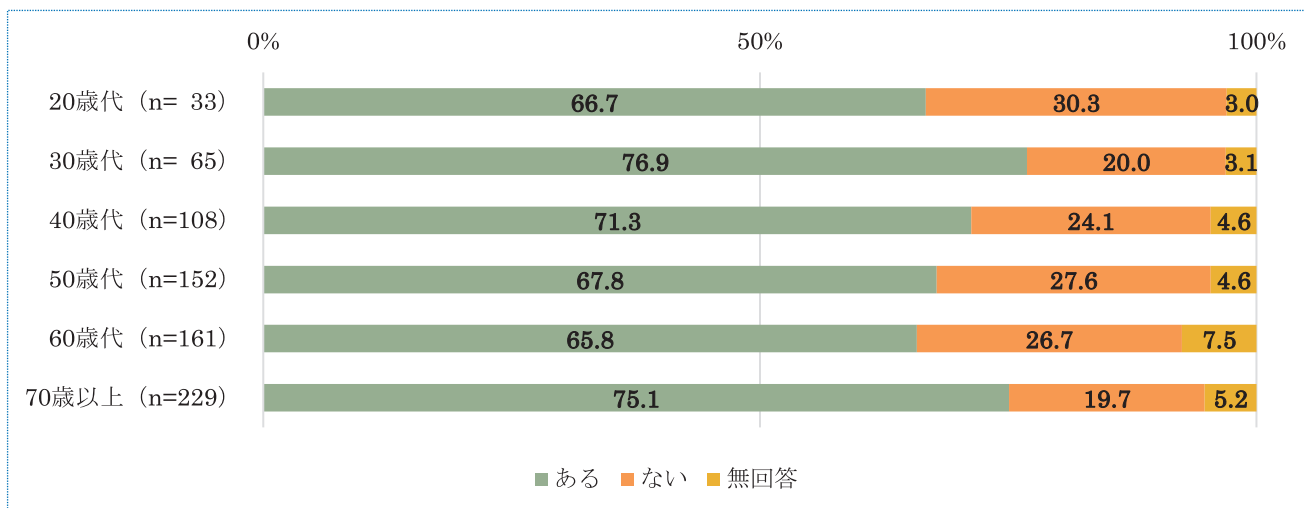
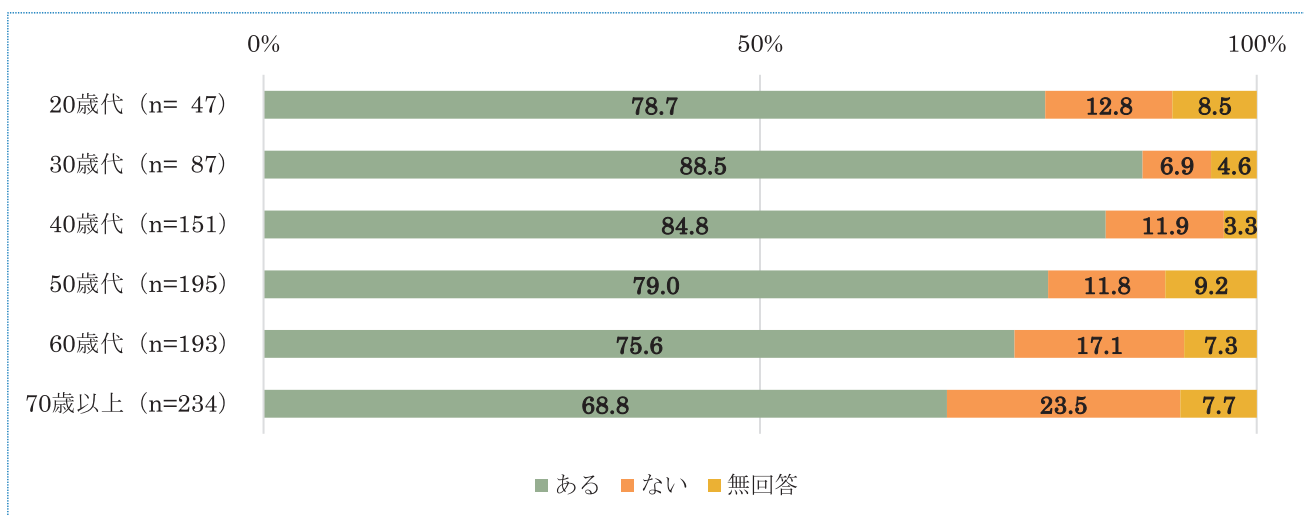


図 41：R3年度 1日1回以上の共食の有無（女性・年齢別）



1日1回以上共食をしない人は、家族の団らんがない人の割合が高い傾向。また、地域とのつながりが弱い方の人の割合も高い傾向。

家族の団らんがある人のうち86.7%は1日1回以上共食をしますが、家族の団らんがない人は44.2%です。また、地域とのつながりで見ると、1日1回以上共食をしない人の割合は、つながりが弱い方が最も高いです。

図 42：R3年度 1日1回以上の共食の有無（家族の団らん別）

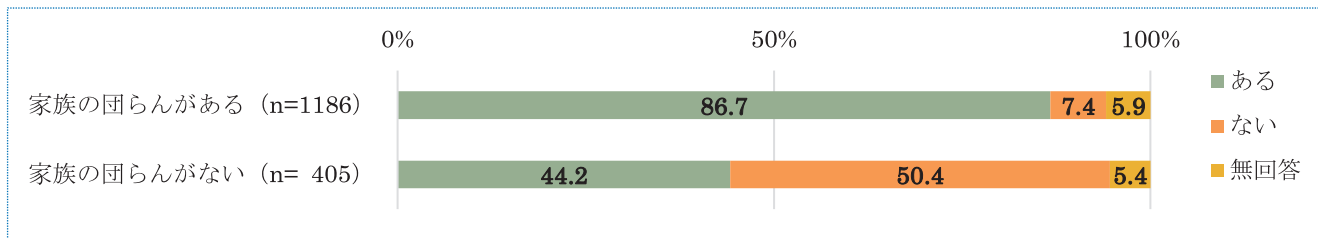
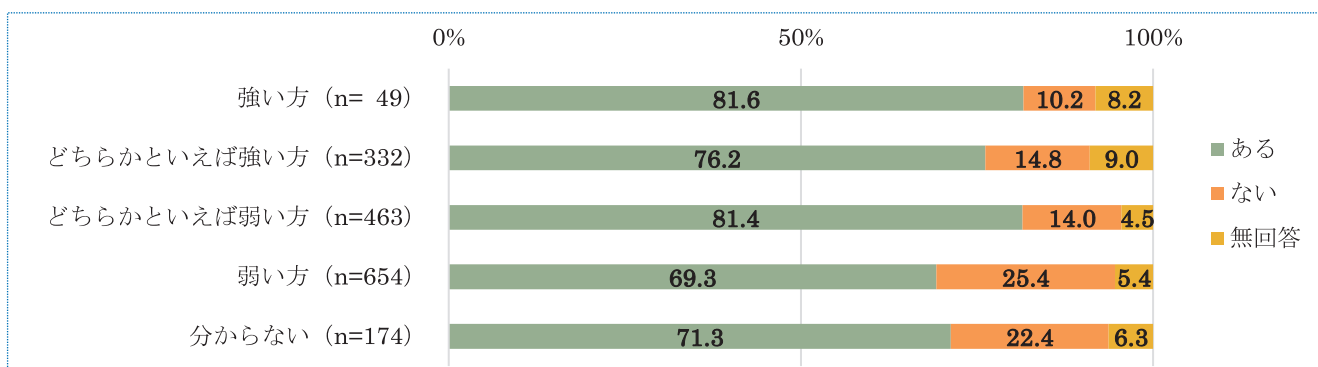


図 43：R3年度 1日1回以上の共食の有無（地域とのつながり別）

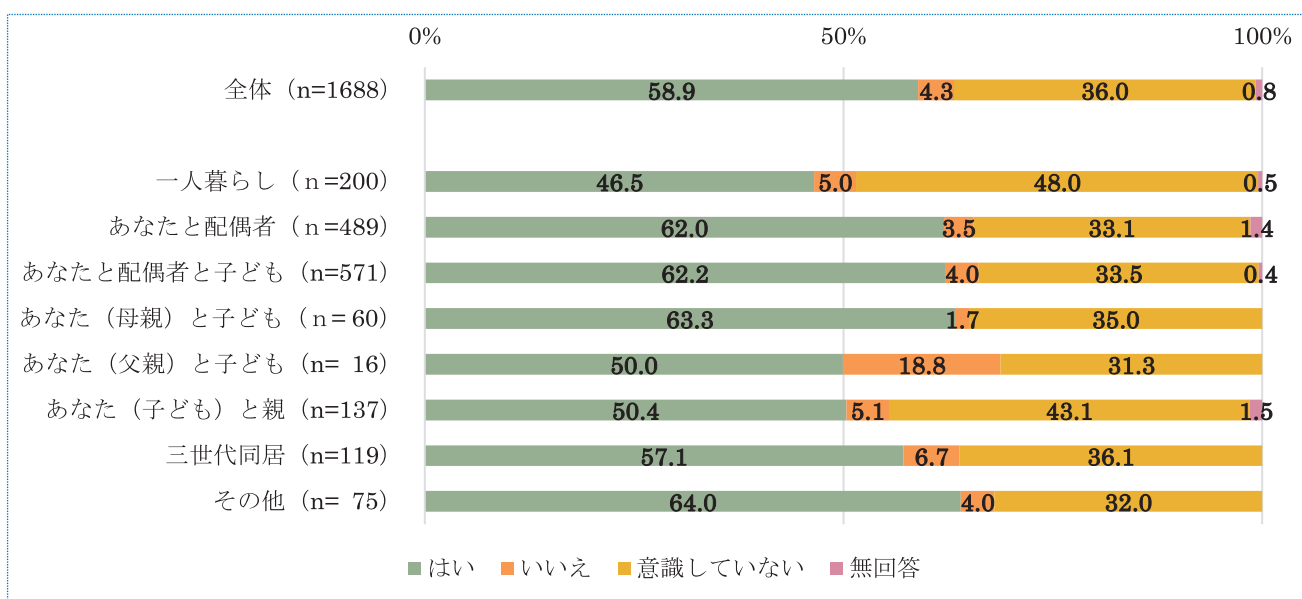


（15）食事時間について

「ふだんの食事時間が楽しい」と感じている人の割合は、全体で約6割。

「ふだんの食事時間が楽しい」と感じている人の割合は58.9%と最も高く、次いで「意識していない」人が36.0%です。また、一人暮らしの人のうち「楽しい」と感じている人の割合は46.5%と他の世帯と比較して最も低く、「意識していない」人の割合が48.0%と最も高いです。

図 44：R3年度 ふだんの食事時間が楽しいと感じますか（世帯別・状況別）



(16) コミュニティでの食事会参加希望について

地域や所属コミュニティでの食事会があれば「参加したいと思う」人の割合は、男性は20歳代、女性は70歳以上が最も高い。

地域や所属コミュニティでの食事会参加の希望について、「とてもそう思う」「そう思う」を合わせた割合は、男性では20歳代が36.4%と最も高く、次いで50歳代です。女性は「参加したい」と思う人は、70歳以上が34.2%で最も高く、次いで20歳代です。

図45：R3年度 地域や所属コミュニティでの食事会に参加を希望しますか（男性・年齢別）

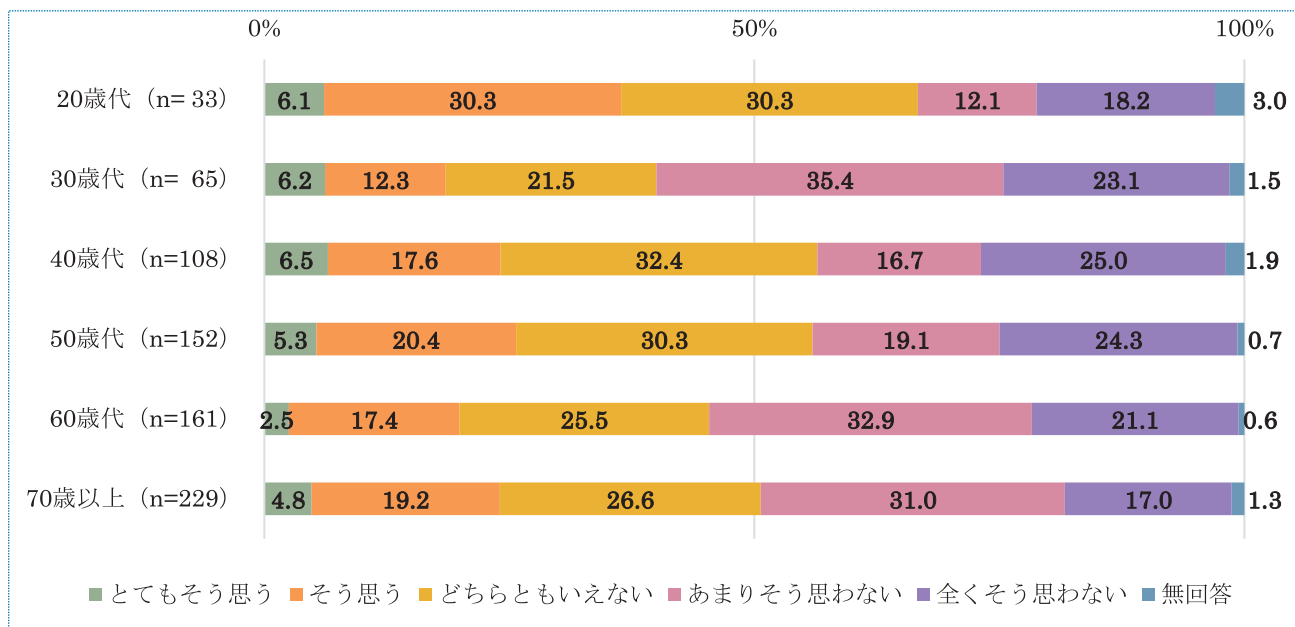
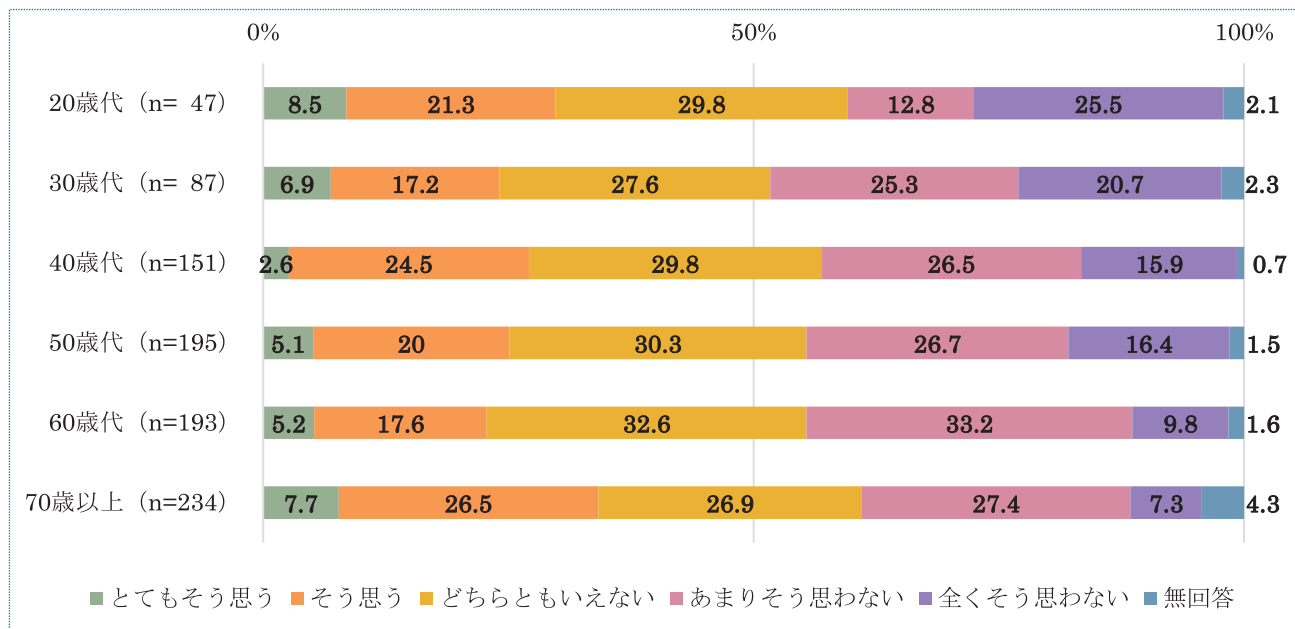


図46：R3年度 地域や所属コミュニティでの食事会に参加を希望しますか（女性・年齢別）



(17) コミュニティでの食事会参加の有無について

過去1年間で、地域や所属コミュニティでの食事会に「参加した」人の割合は全体で約2割と、大きく減少。

(16)で「とてもそう思う」「そう思う」と答えた人のうち、過去1年間で地域や所属のコミュニティでの食事会に「参加した」人の割合は、全体で21.6%と、平成28年度と比較し、新型コロナウイルス感染症の影響で大きく減少しています。「参加した」人の割合は、男性では50歳代が最も高く30.8%、女性では60歳代が最も高く31.8%です。一方、「参加していない」人の割合は、男性が60歳代、女性は30歳代が最も高いです。

図47：H28年度とR3年度の比較 過去1年間の地域や所属コミュニティでの食事会への参加の有無(全体)

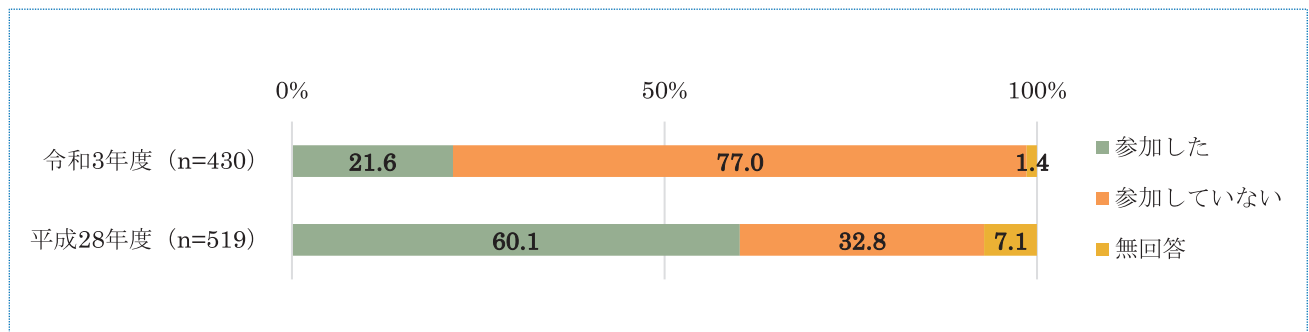


図48：R3年度 過去1年間の地域や所属コミュニティでの食事会への参加の有無(男性・年齢別)

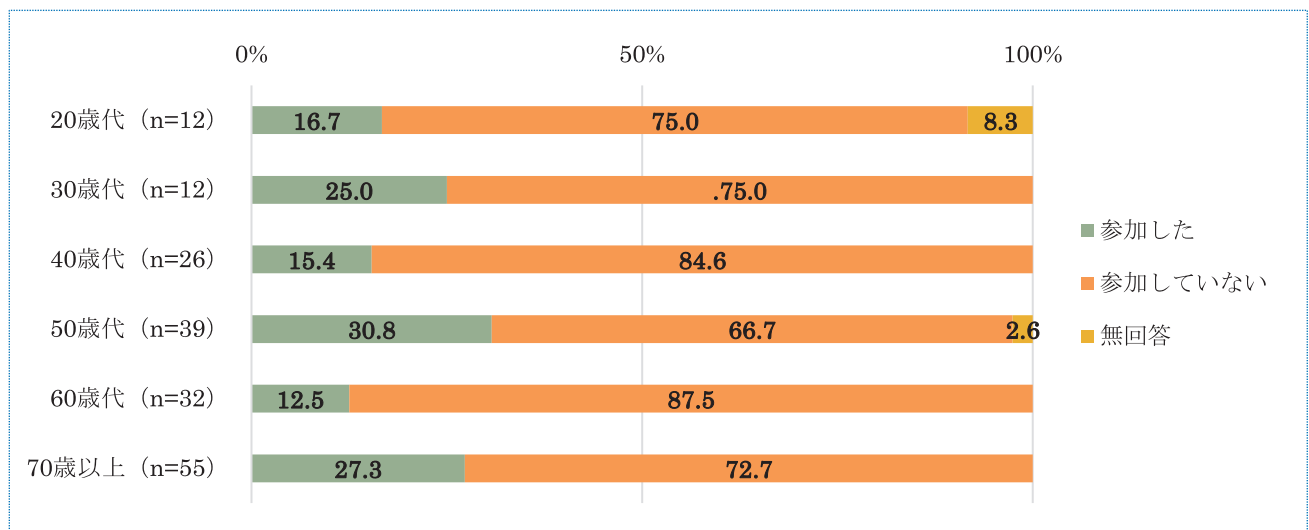
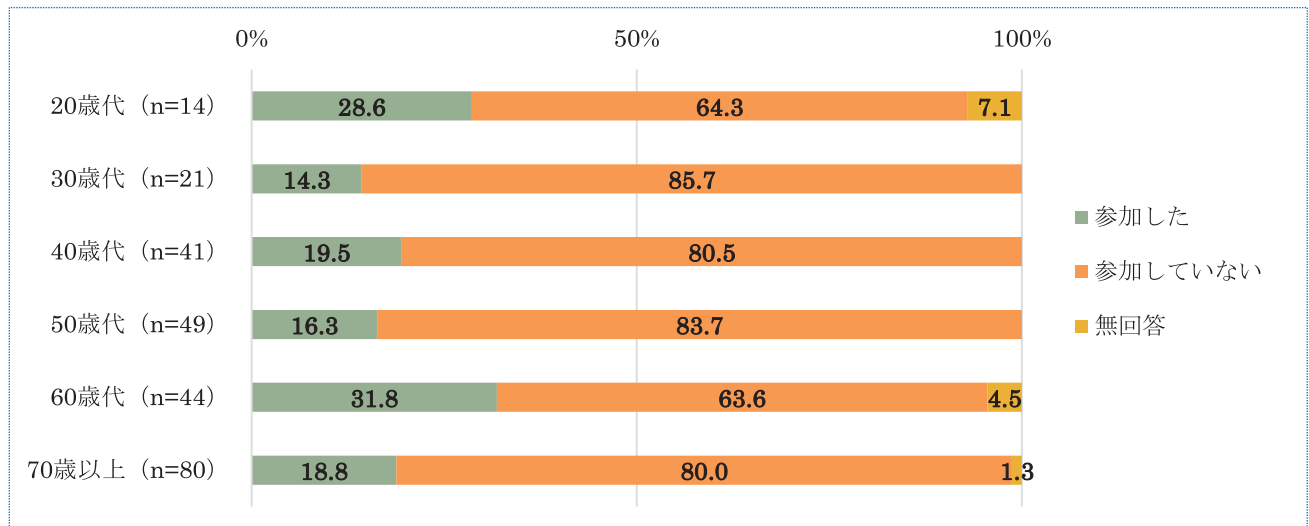


図49：R3年度 過去1年間の地域や所属コミュニティでの食事会への参加の有無(女性・年齢別)

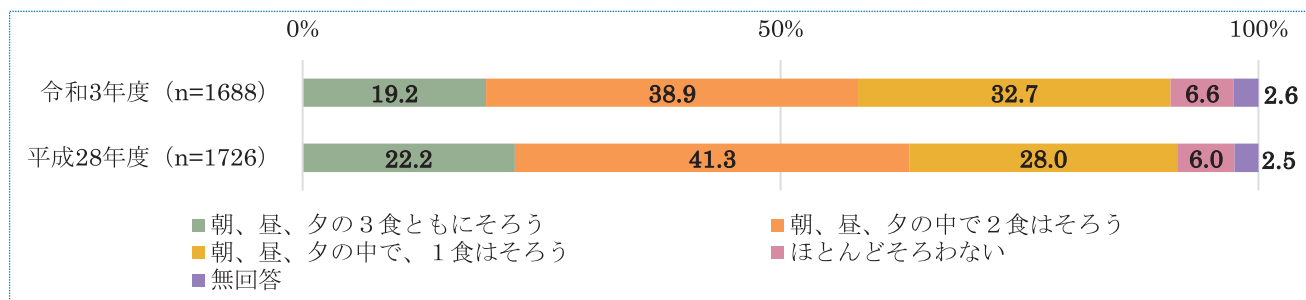


(18) 主食・主菜・副菜について

「1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」人の割合は減少。

「1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」人の割合は、平成28年度と比較すると、63.5%から58.1%へ減少しています。一方、毎食「ほとんどそろわない」又は「1食はそろう」人の割合が34.0%から39.3%へと増加しています。

図50：H28年度とR3年度の比較 主食・主菜・副菜がそろった食事をとっている人



※ 主食とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として炭水化物エネルギーの供給源となるもの。

主菜とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主にたんぱく質や脂質の供給源となるもの。

副菜とは、野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う役割を果たすものをいいます。（農林水産省ホームページより）

「1日に2～3食、主食・主菜・副菜がそろった食事をとっている」人の割合は、男性は20歳代、女性は40歳代が最も低い。

「1日に2～3食、主食・主菜・副菜がそろった食事をとっている」人の割合が最も高いのは、男女ともに70歳以上で、男性は74.7%、女性は75.2%です。

一方、割合が最も低いのは、男性は20歳代で33.4%、女性は40歳代で45.1%です。

図51：R3年度 主食・主菜・副菜がそろった食事をとっている人（男性・年齢別）

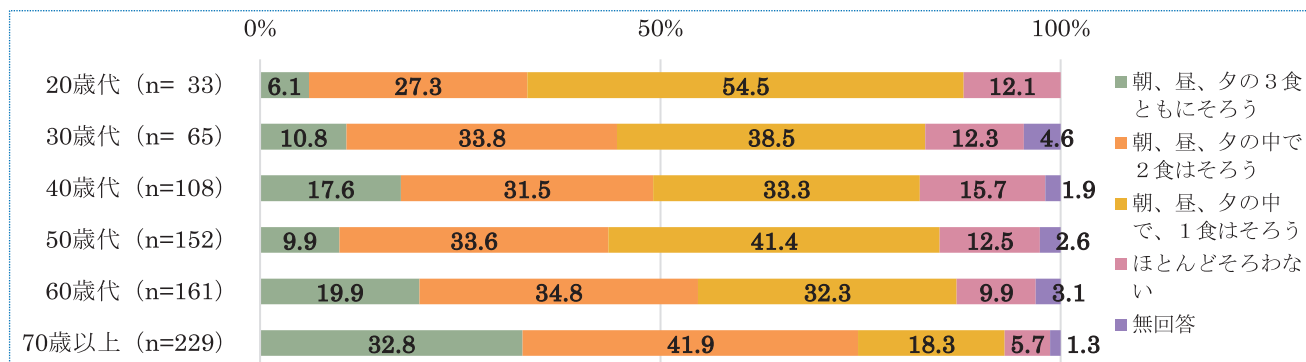
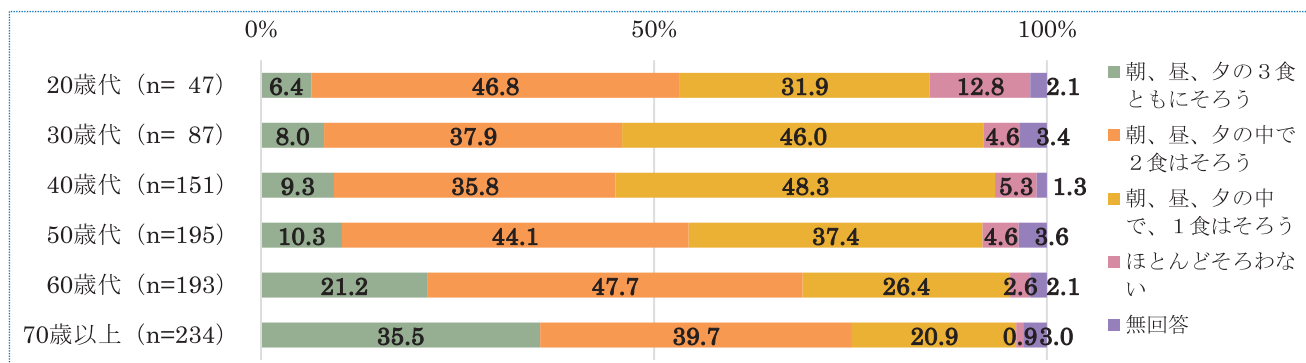


図52：R3年度 主食・主菜・副菜がそろった食事をとっている人（女性・年齢別）



(19) 健康に関する情報の取得について

健康に関する情報の入手先の割合は「テレビ・ラジオ」が最も高く、「インターネット(SNS含む)」が大きく増加。一方、「新聞」や「市広報紙や市ホームページ」、「健康に関する雑誌や本」などは減少。

健康に関する情報の入手先は、両年度ともに「テレビ・ラジオ」の割合が最も高く、次いで令和3年度では、「インターネット(SNS含む)」、「新聞」となっています。平成28年度と比較すると、「インターネット(SNS含む)」の割合が大きく増加し、「テレビ・ラジオ」、「新聞」、「広報いせはらや市のホームページ」などの割合が減少しています。

特に、20歳代から50歳代は、男女ともに「インターネット」の割合が、「テレビ・ラジオ」より高くなっています。

図 53：H28年度とR3年度の比較 健康に関する情報の取得先（複数回答）

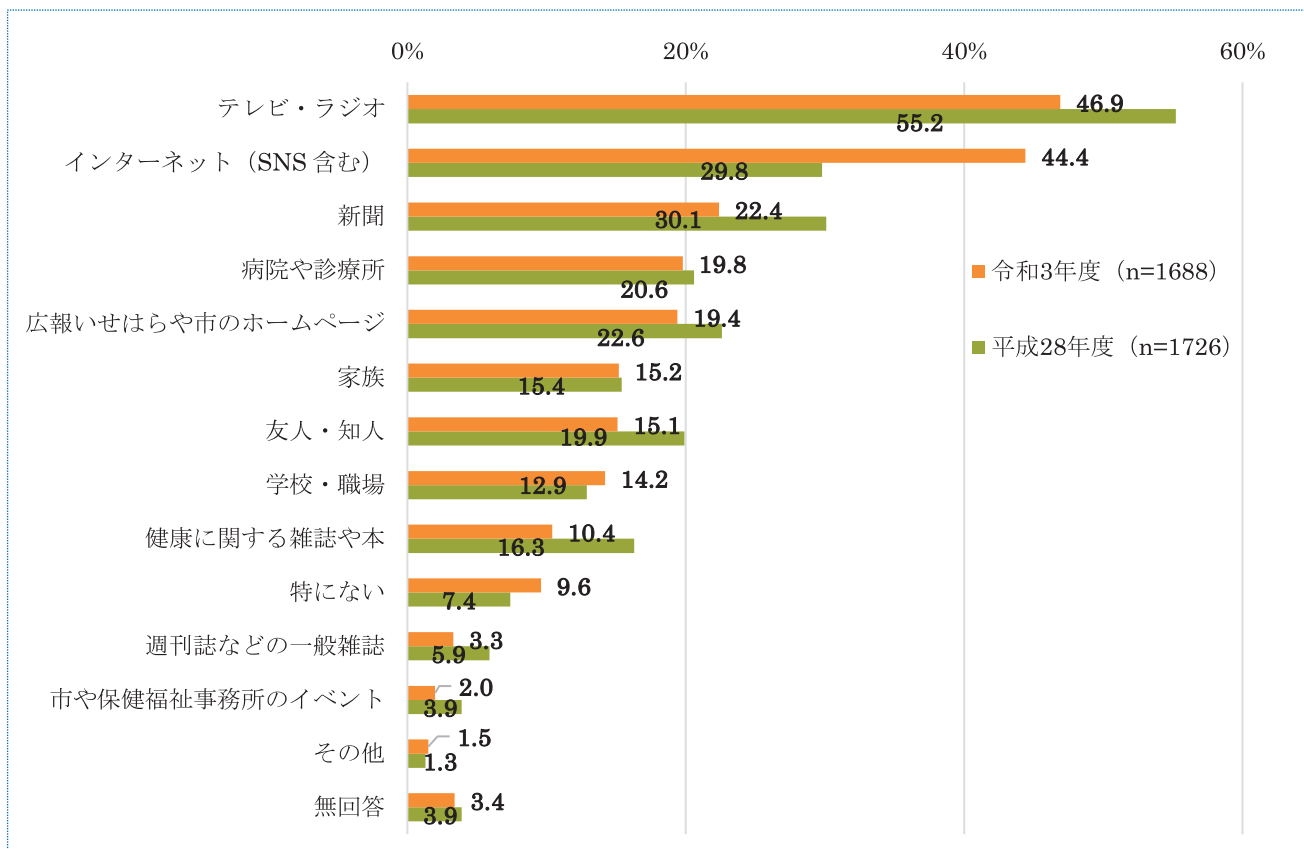
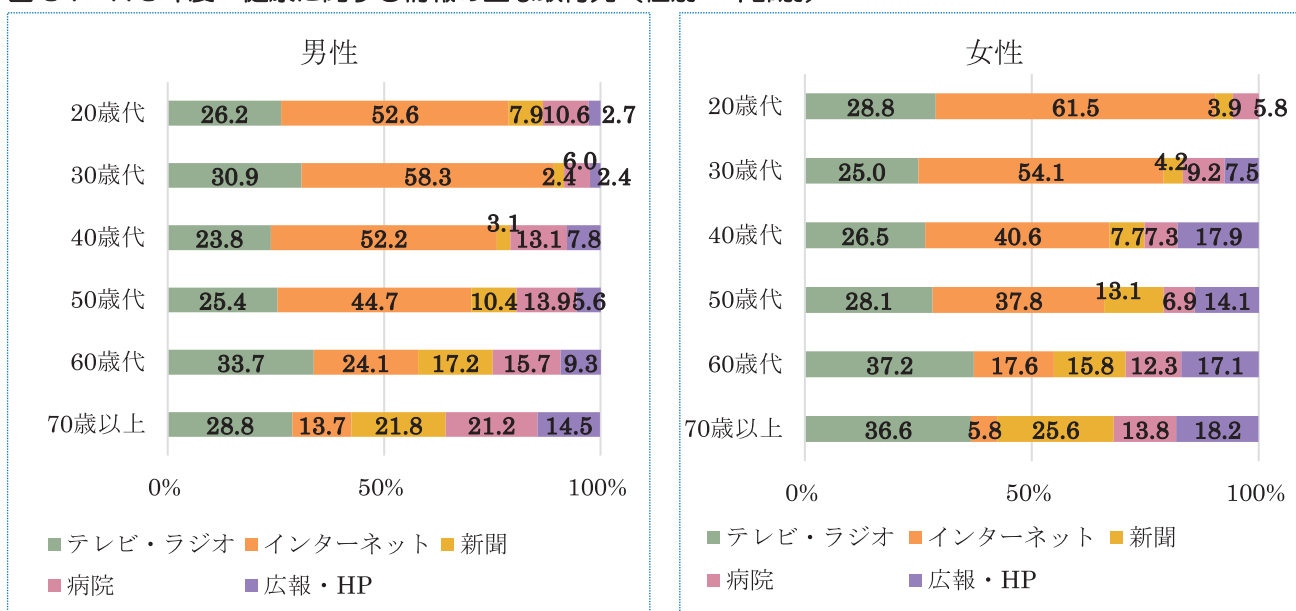


図 54：R3年度 健康に関する情報の主な取得先（性別・年齢別）

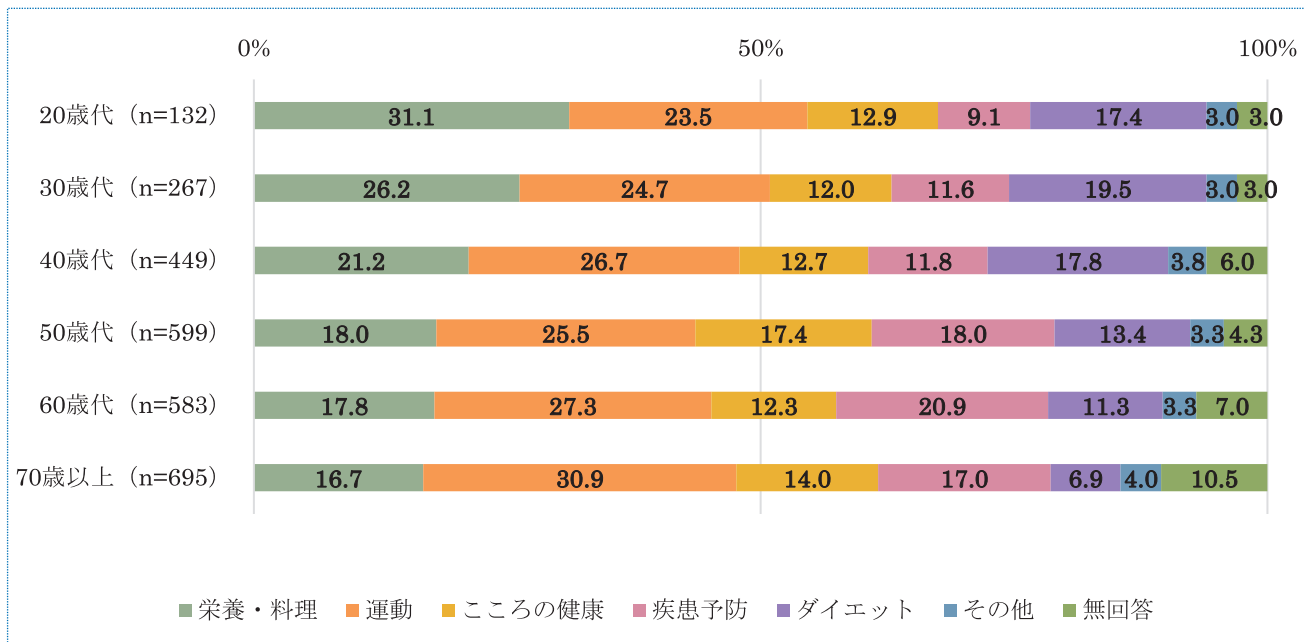


(20) 健康のための教室や相談について

利用したい健康のための教室や相談のテーマは、「栄養・料理」、「運動」の割合が高い。

利用したい健康のための教室や相談のテーマは、若い世代ほど「栄養・料理」や「運動」の割合が高く、年齢が高くなるにつれて「運動」が高いです。

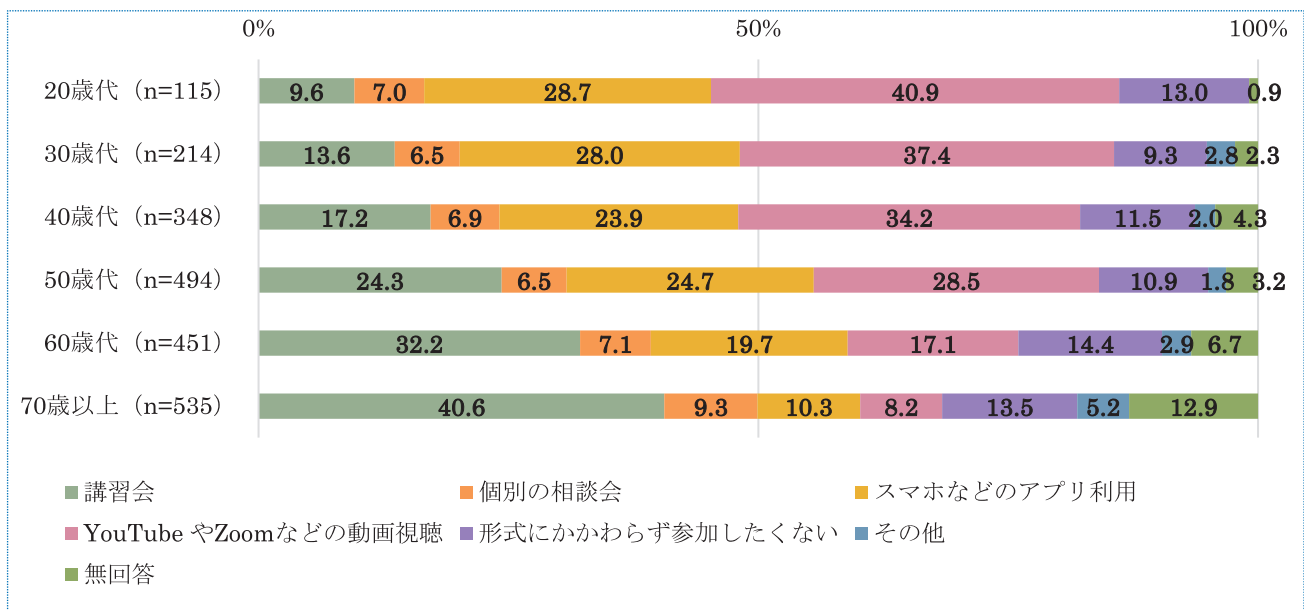
図 55：R3年度 利用したい健康のための教室や相談のテーマについて（複数回答）



参加したい教室や相談会の形式は、20歳代から50歳代は「YouTubeやZoomなどの動画視聴」の割合が最も高く、60歳代、70歳以上は「講習会」が最も高い。

健康づくり事業への参加形式の希望について、「講習会」を希望する人の割合は年齢が高くなるにつれて高くなり、「スマホなどのアプリ利用」の割合は、若い世代ほど高いです。

図 56：R3年度 参加したい教室や相談会の形式について（複数回答）

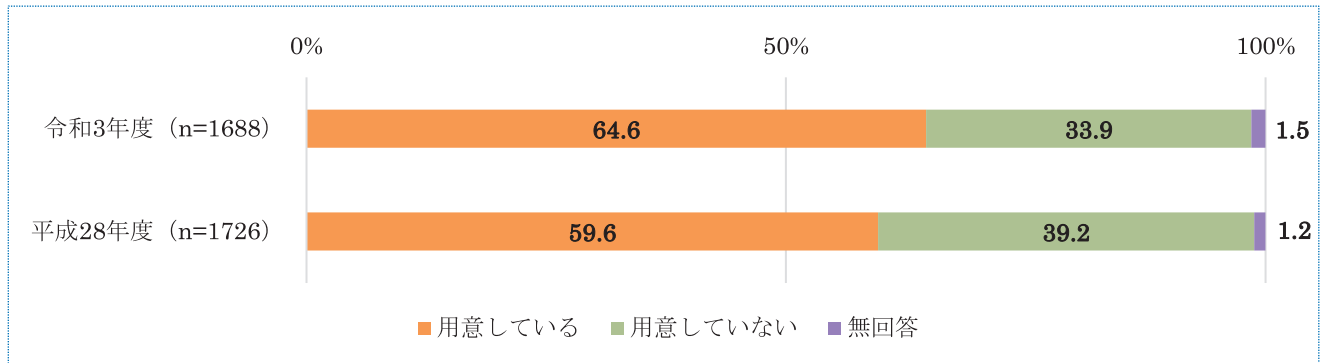


(21) 非常用食料について

「非常用の食料や飲料を用意している」人の割合は6割を超え増加。

非常時に備えて、「非常用の食料や飲料の用意をしている」人の割合は64.6%で、平成28年度と比較して増加しており、「用意していない」人は減少しています。

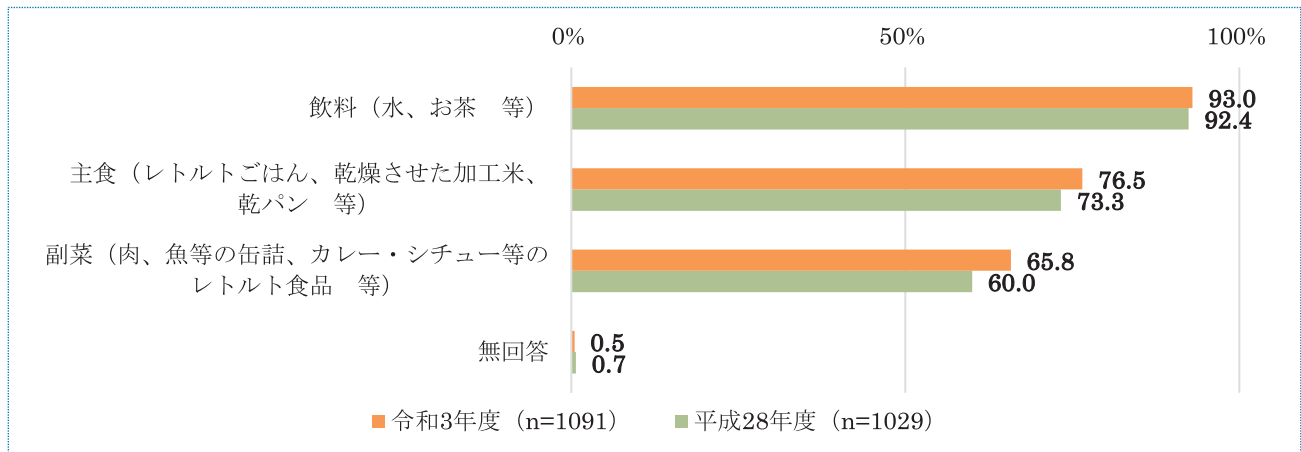
図 57：H28年度とR3年度の比較 非常用の食料や飲料の用意



非常用食料として用意しているものは飲料が最も多く、次いで主食、副菜の順。

非常用食料として用意しているものの割合は飲料が93.0%、次いで主食が76.5%、副菜が65.8%の順になっており、全て平成28年度から増加しています。

図 58：H28年度とR3年度の比較 非常用食料の内容（複数回答）



3 第3次伊勢原市食育推進計画の評価と課題

第3次伊勢原市食育推進計画では、5つの食育目標と12の基本施策、16の指標に基づき食育の推進を図ってきました。成果指標の達成状況や基本施策ごとの事業評価を検証し、第4次伊勢原市食育推進計画の策定、推進に反映させます。

第3次伊勢原市食育推進計画の概要

＜計画期間＞ 平成30年度～令和4年度

＜基本理念＞ 「食で育む いのちときずな」

＜食育目標と基本施策＞

◆食育目標1 「食を通じて適正体重を維持しよう」

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

◆食育目標2 「若い世代も食への意識を高めよう」

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

(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

◆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

◆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

◆食育目標5 「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

【第3次伊勢原市食育推進計画における成果指標と食育事業の評価】

I. 成果指標評価について

「伊勢原市健康づくりに関する意識調査（以下、「市民健康意識調査」）」や「伊勢原市中学2年生骨量測定アンケート調査」等をもとに、第3次計画期間中の平成28年度と令和3年度の目標値の達成状況等を比較しました。評価の結果は次のとおりです。

- ◎：目標を達成した
△：目標値には至らないが基準値より数値が改善した
▼：基準値より数値が後退した

基準値、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2年生骨量測定アンケート調査
■⑨：学校給食地場野菜使用推進事業 実施校数実績

II. 食育事業評価について

第3次伊勢原市食育推進計画の5つの食育目標に基づく54の食育の取組及び事業について、総合的かつ計画的に推進されるよう、市各担当課等で毎年評価を行い、食育推進連絡会議において進捗状況を確認し、次年度の事業推進に反映してきました。その5年間の結果については次のとおりです。

なお、食育事業の評価はA～Dの4段階の指標で表しています。

A:計画通り進捗した B:概ね計画どおり進捗した C:計画通り進捗できなかった D:事業を実施できなかった

評価については、市ホームページ上でも公開しています。
右のQRコードからアクセスできます。



◆食育目標Ⅰ 「食を通じて適正体重を維持しよう」について

I. 成果指標評価				II. 食育事業評価
基本施策	指標と目標値	基準値 計画策定時 (平成28年(2016)年度)	現状値とその評価 令和3(2021)年度	
重点 (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	①20歳代女性のやせ(BMI 18.5未満)の人の割合減少 ⇒13%以下に	16.3%	12.8%(◎)	A:88% B:12% C:0% D:0%
重点 (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	②30～60歳代男性の肥満(BMI25以上)の人の割合減少 ⇒30～49歳は26%以下、 50～69歳は20%以下に	30～49歳 32.6% 50～69歳 25.6%	30～49歳 34.7%(▼) 50～69歳 29.4%(▼)	A:50% B:17% C:33% D:0%
	③ゆっくりよくかんで食べる意識がある人の割合増加 ⇒50%以上に	45.4%	49.7%(△)	
重点 (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(BMI 20以下)の人の割合減少 ⇒17%以下に	19.9%	20.2%(▼)	A:54% B:15% C:31% D:0%

食育目標Ⅰの評価

【基本施策(Ⅰ)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】

Ⅰ. 成果指標評価 ①の20歳代女性のやせの人の割合は、改善し目標を達成しました。

新たな課題として、男女ともにやせの割合は30歳代の人が20歳代を上回る状況となりました。

Ⅱ. 食育事業評価 高校生向けや、商工会と連携した就業者向けの食育において、食育通信の発行や骨量測定後の栄養相談などが目標どおり実施できたため、A評価の割合が88%と高い結果でした。

【基本施策(Ⅱ)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】

Ⅰ. 成果指標評価 ②の肥満男性の割合は30～49歳、50～69歳で共に増加し、目標達成には至らず後退しました。その中でも、40歳代男性の割合が最も高く、次いで50歳代男性でした。

新たな課題として、肥満の人は他の体格と比較し、よくかむ意識が低い人が多く、健康を維持するために運動をしている人は少なくなっていました。また、持ち帰り弁当や惣菜をほとんど利用しない人の割合も少ない状況でした。

なお、コロナ禍における心身の変化で、不安感の次に割合が多かったのが、体重が増えたことでした。

③のゆっくりよくかんで食べる意識がある人の割合は、目標達成には至らなかったですが、増加しました。

Ⅱ. 食育事業評価 壮年期世代等への特定保健指導の実施が目標に達せず、C評価の割合が33%と、他の施策と比較して高い結果でした。

【基本施策(Ⅲ)高齢者の低栄養予防に向けた食育の推進】

Ⅰ. 成果指標評価 ④の高齢者の低栄養傾向の人はわずかに増加し、目標達成には至りませんでした。

新たな課題として、高齢者の肥満の人が増加し、その割合は低栄養傾向の人を上回っていました。一方、フレイルという言葉の認知度は前回調査と比較し増加しましたが、75歳以上の高齢者でも半数に届いていませんでした。また、60歳を超えると、なんでもかんで食べることができる人の割合が低くなり、約30%にかなない食べ物がある状況です。

Ⅱ. 食育事業評価 高齢者の訪問栄養食事相談の実施数が目標に達せず、C評価の割合が31%と、他の施策と比較して高い傾向でした。

食育目標Ⅰ 今後の課題

■青年期世代のやせの改善と、適正体重の維持に向けた食育の推進

若い世代のやせは、20～30歳代の女性で17.2%と他の世代と比較し高く、妊娠前の体格が妊娠後に与える影響を考慮しても望ましい食生活や適正体重の維持など、正しい知識の普及につながる食育の取組が必要です。

■壮年期世代男性の肥満の改善と、歯科保健や運動と連携した食育の推進

40～50歳代男性の肥満が38.5%など、壮年期男性において肥満の増加がみられました。肥満は生活習慣病の発症のリスクを高めることから、今回関連があった、咀嚼や運動と連携した取組が必要です。

■高齢者の適正体重の維持に向けた食育の推進

高齢者で低栄養傾向及び肥満の人が増加しており、適正体重の維持の重要性が増しています。フレイル予防など健康寿命の延伸に向けて、低栄養傾向や肥満の高齢者への適正体重に向けた食育の取組が必要です。

◆食育目標2 「若い世代も食への意識を高めよう」について

Ⅰ. 成果指標評価				Ⅱ. 食育事業評価
基本施策	指標と目標値	基準値 計画策定時 (平成28年(2016)年度)	現状値とその評価 令和3(2021)年度	
(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	⑤20歳代の朝食欠食する人の割合減少 ⇒男女共に15%以下に	男性 19.4% 女性 18.4%	男性 15.2%(△) 女性 14.9%(◎)	A:75% B:8% C:17% D:0%
	⑥朝食を毎日食べる中学生の割合増加 ⇒93%以上に	89.0%	80.4%(▼)	
(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 ⇒男性 70%以上、女性 80%以上に	男性 64.6% 女性 73.5%	男性 60.6%(▼) 女性 74.5%(△)	A:95% B:5% C:0% D:0%

食育目標2の評価

〔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〕

Ⅰ. 成果指標評価 ⑤の20歳代の朝食を欠食する人の割合は男女ともに減少し、女性は目標を達成しました。

新たな課題として、全体では前回調査よりも朝食を毎日食べる人の割合は減少し、特に30歳代男性で、朝食をほとんど食べない人の割合が最も多く、前回調査と比べ増加していました。

また、⑥の朝食を毎日食べる中学生の割合が減少し、目標達成には至らず後退しました。平成23年度の調査スタート時から最も少ない割合となりました。

Ⅱ. 食育事業評価 若い世代を対象とした健診時における食事相談実施の割合が目標に達せず、C評価が17%でした。

〔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〕

Ⅰ. 成果指標評価 ⑦の食育への関心がある20歳代の割合は、目標達成に至らず、男性は後退しました。一方、目標には至りませんでした、女性は改善しました。

新たな課題として、食事づくりやその手伝いについて、全くしない割合も20歳代男性が最も多い状況でした。一方、毎日食事づくりやその手伝いをしている男性の割合は、前回調査と比べ全ての年代で増加していました。

また、20～30歳代が利用したい健康のための教室や相談のテーマについては、栄養・料理が最も多く、その形式については、オンライン等による動画視聴が最も多い割合でした。

Ⅱ. 食育事業評価 思春期や大学生、保護者向けの食育事業等は、A評価が95%と高い結果でした。一方、若い世代の男性の食育への関心を高めるなどの現状値の結果に結びついておらず、事業内容や目標の見直しが必要です。

食育目標2 今後の課題

■思春期から青年期の朝食習慣を確立するための食育の推進

30歳代男性で朝食を食べない人が最も多く、20～30歳代の男女あわせると16.8%が朝食を欠食する状況で、中学生でも増加傾向です。次世代を担う子どもの頃から20～30歳代の若い世代への、朝食欠食の改善につながる取組が必要です。

■若い世代が食育に関心を持ち、健康に配慮した食生活を送るための食育の推進

食育に関心がある20～30歳代は72%と、全体と比較して低く、自身や次世代の健康につながる食育への関心を持てる機会を作る取組の強化が必要です。

◆食育目標3 「食の自立をめざし、様々な食の体験をしよう」について

Ⅰ. 成果指標評価				Ⅱ. 食育事業評価
基本施策	指標と目標値	基準値 計画策定時 (平成28年(2016)年度)	現状値とその評価 令和3(2021)年度	
(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 ⇒75%以上に	68.3%	67.8%(▼)	A:42% B:33% C:17% D: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 ⇒10校の継続実施に	10校 (市内全校)	10校(◎)	A:90% B:5% C:5% D:0%
(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の割合増加 ⇒70%以上	65.6%	89.7%(◎)	A:55% B:25% C:10% D:10%

食育目標3の評価

〔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〕

Ⅰ. 成果指標評価 ⑧の栽培・収穫・農業体験をしたことがある人の割合は、ほぼ横ばいで、目標達成には至らず後退しました。

環境と調和のとれた食育推進の観点から、今回新たな調査項目として、農林水産物や食品を選ぶ際、日常的に産地や生産者を意識して選んでいる人は約22%、環境への配慮を意識して選んでいる人は約14%という状況でした。

新たな課題として、食品の安全性に関する知識がない人の割合が前回調査より増加していました。また、自然災害などの増加により災害時の備蓄について、家庭で水や食料の備蓄をしている人は約65%と増加していましたが、備蓄をしていない人が約34%いました。

Ⅱ. 食育事業評価 農業に関するイベントや体験事業などが、新型コロナウイルス感染症の影響を受け中止等となり、A評価が42%と目標に達せず、他の施策と比較し最も少ない状況でした。

〔基本施策(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〕

Ⅰ. 成果指標評価 ⑨の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は市内全10校が継続維持し、目標を達成しました。

Ⅱ. 食育事業評価 保育所や小学校での地場食材の利用が目標どおり実施できたことや、地場食材を活用したレシピ集の普及などが目標どおり実施でき、A評価が90%と高い結果でした。

〔基本施策(8) 子どもの頃からの食育体験の推進〕

Ⅰ. 成果指標評価 ⑩の自分だけで食事を作ることができる中学生の割合は増加し、目標を達成しました。

Ⅱ. 食育事業評価 クッキング保育や食育に関する研修会など、保育所や学校等での食育活動が新型コロナウイルス感染症の影響により一部中止や縮小したため、C評価及びD評価がそれぞれ10%という状況でした。

食育目標3 今後の課題

■学校や地域などと連携し、地産地消の取組や農業体験を通し、食べ物の成り立ちへの理解を深める食育の推進

栽培、収穫、農業体験をしたことがある人が増えていない状況です。生産から食卓まで循環を意識し、食べ物を大切に、生産者への感謝する心を持てる取組が必要です。

■学校給食や各食育事業において、地場産物等の活用の継続的実施と活用回数の増加による、地場産物への理解を深める食育の推進

学校給食で、地場産物の利用が継続的に実施できています。今後は、各学校での利用回数を増やし、地産地消への意識をより高め、身近に感じられるような工夫が必要です。

■食事づくりを、子どもの頃から日常の中でより実践的に行える食育の推進

感染症拡大防止のため体験的な食育活動が行いにくい状況です。「新たな日常」における自宅での料理や食事をする機会を活用し、調理の技術や知識を高め、家族の中でコミュニケーションをとり、自分の役割や責任を意識できる取組が必要です。

食育コラム



地産地消が嬉しい!「かながわ産品学校給食デー」

神奈川県では、「かながわ産品学校給食デー」と題し、県産食材を使用した献立を学校給食において実施しています。伊勢原市の小学校給食でも「かながわ産品学校給食デー」の献立を定期的に提供しています。地産地消を学び、食材の旬を感じ、地域でとれた食材を食べることで、食を支える生産者への感謝の心を育むことをめざしています。

また、かながわ産品学校給食デーのホームページでは、神奈川県産食材を使った給食が実施されるよう、食材の旬や出回り量、生産地域、おすすめレシピなどの情報を発信しています。



「かながわ産品学校給食デー（神奈川県学校給食会）」のホームページはこちらからアクセスできます。

かながわ県産物出回りカレンダー											
品目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
きゅうり	4	4	1	1	0	0	2	3	3		
きゅうり	3	4	4	2	1	2	4				
トマト	3	4	4	3	0	0	0				
たまねぎ	1	4	4	2	1	0	0				
きゅうり	4	4	4	4	3	4	4				
きゅうり	0	1	3	2	1	0	0				
きゅうり	0	0	4	3	1	0	0				
きゅうり	0	0	3	4	3	3	1				
きゅうり	0	0	2	4	0	0	0				
きゅうり	0	0	3	4	1	0	0				
きゅうり	0	0	1	3	3	3	2				
きゅうり	0	0	0	0	2	2	2				
きゅうり	1	0	0	0	0	2	2				
きゅうり	0	0	0	0	0	0	1				
きゅうり	3	2	1	0	0	0	1				
きゅうり	3	1	0	0	0	0	1				
きゅうり	2	1	0	0	0	0	1				
きゅうり	0	0	0	0	0	0	0				

かながわ県産物紹介とおすすめ活用レシピ

きゅうり

県では、明治20年代に三浦半島で栽培がはじまりました。冬から春にかけては、寒さと乾燥で病害虫の発生が少なくことから、農業を盛えた栽培を行っています。年間では、横浜から横浜まで三浦市と厚木市をリレーしながら、晩秋から初夏までの長期間にわたって生産しています。

主な産地：三浦市 横浜新市 横浜市

おすすめ活用レシピ
11月：きゅうりとしょうゆのサラダ
1月：きゅうりと豆腐の炒め物

きゅうり

新鮮であっさりとした味わい、みずみずしい歯ざわりとパリッとした歯切れの良さが特徴です。湘南地域を中心に県内で多く栽培されています。

主な産地：平塚市 藤沢市 横浜市

おすすめ活用レシピ
2月：きゅうりの酢漬物

トマト

産地の高い「桃太郎」などの高品質品種を中心に栽培されています。生はちろんのこと、加熱すると酸味や旨味などの特徴。

たまねぎ

小田原市は、県内の約20%の生産量を誇り、下中地区を中心に栽培されています。下中地区では、近所の農業委員会の協力を

◆食育目標4 「共食を通して食事を楽しもう」について

Ⅰ. 成果指標評価				Ⅱ. 食育事業評価
基本施策	指標と目標値	基準値 計画策定時 (平成28年(2016)年度)	現状値とその評価 令和3(2021)年度	
(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	⑪ 1日に1回も共食をしていない人の割合減少 ⇒15%以下に	16.2%	19.4%(▼)	A:85% B:5% C:10% D:0%
	⑫ 朝食を一人で食べる中学生の割合減少 ⇒50%以下に	53.3%	46.7%(◎)	
	⑬ 夕食を一人で食べる中学生の割合減少 ⇒8%以下	10.7%	12.6%(▼)	
(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 ⇒70%以上に	62.8% (過去1年間で共食した割合)	21.6%(▼)	A:50% B:20% C:20% D:10%

食育目標4の評価

〔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〕

Ⅰ. 成果指標評価 ⑪の1日に1回も共食をしていない人の割合が増加し、目標達成には至らず、後退しました。

新たな課題として1日に1回も共食をしていない人は、家族団らんがない人が多く、地域とのつながりが弱いと感じている人も多い状況でした。なお、ふだんの食事の時間が楽しいと感じている人の割合を世帯構成別でみると、一人暮らしの人が最も少ない割合でした。

一方、⑫の朝食を一人で食べる中学生の割合は減少し目標達成しましたが、⑬の夕食を一人で食べる中学生の割合が増加し、目標達成に至らず後退しました。

Ⅱ. 食育事業評価 小学校のランチルームが新型コロナウイルス感染症の影響で活用できずC評価となりましたが、保育所や小学校の給食時間を活用した食育は目標どおり実施できたため、A評価が85%でした。

〔基本施策(10) 地域における 共食の機会の推進〕

Ⅰ. 成果指標評価 ⑭の地域や所属コミュニティ等で食事会に参加したいと思う人が参加できた割合は、新型コロナウイルス感染症の影響もあり40%以上減少し、目標達成には至らず大きく後退しました。なお、参加したいと思う人の割合は、男性は20歳代、女性は70歳以上が最も多い状況でした。

Ⅱ. 食育事業評価 食育事業評価では、伊勢原市ヘルスメイトによる料理講習会などが新型コロナウイルス感染症の影響で一部中止や縮小したため、C評価が20%、D評価が10%でした。

食育目標4 今後の課題

■家庭や学校等で、食をきっかけとしたコミュニケーションの場づくりをめざす食育の推進

家族等が食卓を囲むなど食を通じたコミュニケーションを図り、食の楽しさや食事のマナーを身につけ、食に対する感謝の気持ちを培うなどの機会を作ることが大切です。

■地域等で、食をきっかけとしたコミュニケーションの場づくりをめざす食育の推進

子どもから高齢者まで地域で共食の場づくりが求められる中、会食の機会を望みながらも感染症対策等のため、機会を持てなかった人が増加しています。一緒に食事をとることが難しい状況でも、食をきっかけとして社会参加につながるような場づくりを地域ぐるみで取り組む必要があります。

◆食育目標5 「食育で生活習慣病の予防をめざそう」について

Ⅰ. 成果指標評価				Ⅱ. 食育事業評価
基本施策	指標と目標値	基準値 計画策定時 (平成28年(2016)年度)	現状値とその評価 令和3(2021)年度	
重点 (11) 主食・主菜・副菜をそろえた健全な食生活の推進	⑮ 1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 ⇒70%以上に	63.5%	58.1%(▼)	A:75% B:21% C:4% D:0%
重点 (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 ⇒共に50%以上に	「塩気の多いものを控える」 44.2% 「あぶらっこいものを控える」 36.8%	「塩気の多いものを控える」 37.1%(▼) 「あぶらっこいものを控える」 29.4%(▼)	A:50% B:19% C:31% D:0%

食育目標5の評価

〔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〕

Ⅰ. 成果指標評価 ⑮の1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が減少し、目標達成に至らず後退しました。男性は20歳代、女性は40歳代が、ほとんどそろわない人と、1日1食しかそろわない人を合わせた割合が、高い状況でした。

Ⅱ. 食育事業評価 離乳食教室や小、中学校の給食時間を活用した食育事業は目標どおり実施できA評価でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、乳幼児を対象とした健診や相談会、骨量測定相談会等の事業を一部縮小して実施したため、B評価が21%、C評価が4%でした。

〔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〕

Ⅰ. 成果指標評価 ⑯の健康のために塩気の多いものを控えたり、あぶらっこいものを控えることを心がけている人の割合が減り、目標達成には至らず後退しました。各項目の割合としては、規則正しい食事をする、野菜をしっかり取るといったことを心がけている人の割合が高いですが、全体的には前回調査と比較し、健康のために何かを心がけている人の割合自体が減っていました。

新たな課題として、健康に関する情報の入手先として最も多いのはテレビ・ラジオでしたが、前回調査と比較し大幅に増えているのがインターネットやSNSで、特に若い世代に増えていました。

Ⅱ. 食育事業評価 新型コロナウイルス感染症の影響で、生活習慣病予防に関する教室や相談会を一部中止や縮小したため、C評価が31%と高い状況でした。

食育目標5 今後の課題

■全ての年代で、主食・主菜・副菜がそろった健全な食生活を送るための食育の推進

青年期から壮年期を中心に栄養バランスが整った食事をとっていない人がいます。主食・主菜・副菜がそろった健全な食生活を送ることが生活習慣病等の予防の基本となることを理解し、自身の生活環境に合わせ、食生活の見直し・改善につなげられる取組が大切です。

■減塩や適正な脂質のバランス等に配慮できるよう、生活習慣病予防対策と連動した食育の推進

生活習慣病予防につながる塩分や脂質の適正な摂取について、意識が低い状況です。健康や食生活に関して関心が低い人達に対する食環境づくりや、デジタルツールの活用など、様々な年代や対象者へ配慮した食育の取組の工夫が必要です。