



## 「食」を取り巻く現状と課題

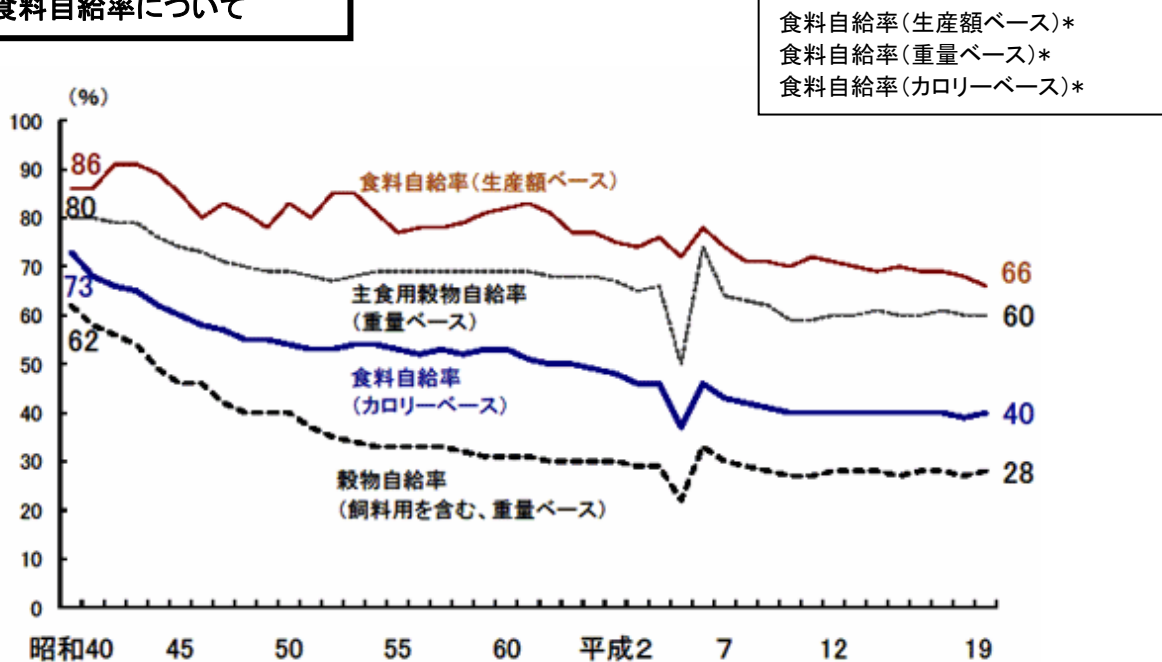
### 第2章

#### 1. 「食」を取り巻く国の現状

社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、次のような問題が生じています。

- ・「食」を大切にする心の欠如
- ・栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- ・肥満や生活習慣病（がん、糖尿病など）の増加
- ・過度の痩身志向
- ・「食」の安全性の問題発生
- ・「食」の海外への依存
- ・伝統ある食文化の喪失

#### 食料自給率について



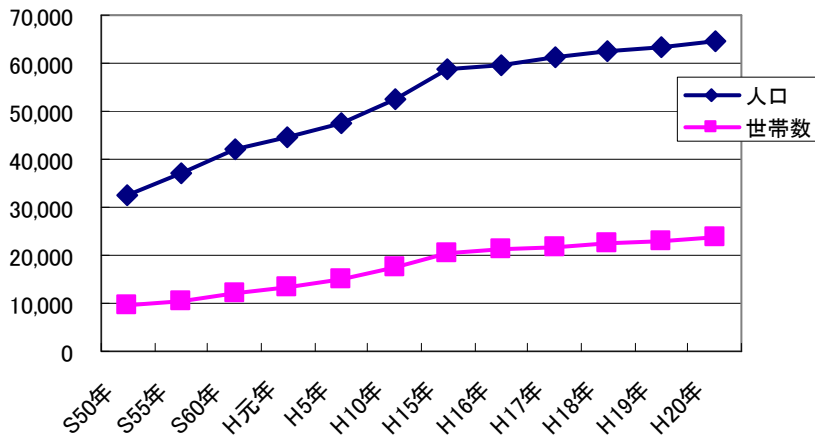
農林水産省ホームページより

日本の食料自給率は、世界の先進国の中で最低の水準であり、多くの「食」を海外に依存しています。日本のカロリーベースの食料自給率は、近年では40%前後ですが、長期的には低下傾向となっています。

## 2. 栗東市の現状

### 人口動態

人口数および世帯数の推移



年次	人口	世帯数
S50年	32,434	9,588
S55年	37,104	10,582
S60年	41,932	12,202
H元年	44,777	13,405
H5年	47,373	14,948
H10年	52,522	17,670
H15年	58,719	20,570
H16年	59,786	21,150
H17年	61,247	21,837
H18年	62,570	22,570
H19年	63,428	23,103
H20年	64,415	23,587

経年的にみると、栗東市では、人口、世帯数ともに増加しています。

※各年 10月1日現在

住民基本台帳+外国人登録より

### 年齢区分人口構成

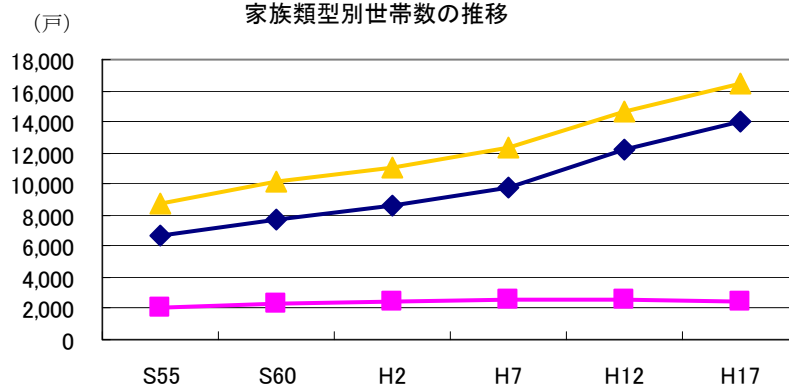
		平成13年	平成14年	平成15年	平成16年	平成17年	平成18年
栗東市	年少人口割合	18.5	18.6	18.7	18.9	19.0	19.3
	生産年齢人口割合	70.7	70.2	69.7	69.3	68.9	68.2
	老年人口割合	10.8	11.1	11.6	11.8	12.1	12.5
滋賀県	年少人口割合	16.2	16.0	15.8	15.7	15.5	15.3
	生産年齢人口割合	67.3	67.1	66.9	66.7	66.5	66.1
	老年人口割合	16.5	17.0	17.3	17.6	18.0	18.6

H19年度滋賀県南部振興局事業年報より

滋賀県と比べると、年少人口\*割合と生産年齢人口\*割合が多く、老年人口\*割合が少なくなっています。経年的にみると、滋賀県では年少人口割合が減少していますが、栗東市では、反対に増加しており、滋賀県に比べて子どもの割合が多い状況です。

### 核家族の増加について

家族類型別世帯数の推移



◆核家族世帯 ■その他の親族世帯(二世帯以上同居) ▲一般世帯数(計)

	S55	S60	H2	H7	H12	H17
核家族世帯	6,624	7,750	8,571	9,818	12,166	14,035
その他の親族世帯(二世帯以上同居)	2,120	2,348	2,444	2,550	2,537	2,448
一般世帯数(計)	8,744	10,098	11,015	12,368	14,703	16,483

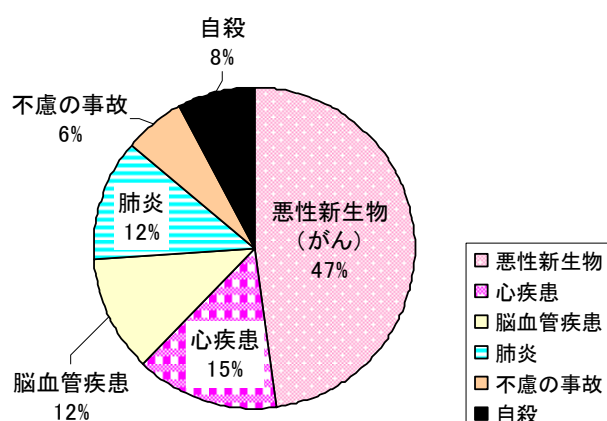
国勢調査より

経年的にみると、世帯数の増加にともなって核家族\*世帯が著しく増加しています。昭和 55 年に比べると平成 17 年には 2 倍以上核家族世帯が増加している状況です。

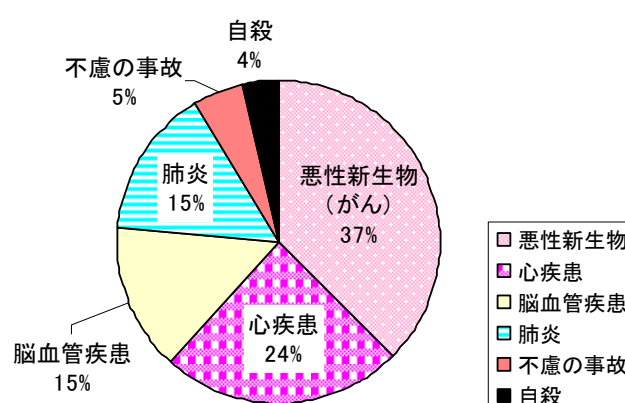
## 生活習慣病の状況について

### 【H19 年度の主な死亡原因の割合】

<男性>



<女性>



### H19 年度 栗東市の性別・死因分類別死亡数(人)

	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	不慮の事故	自殺	計
男性	62	19	15	16	8	10	130
女性	43	28	17	17	6	4	115

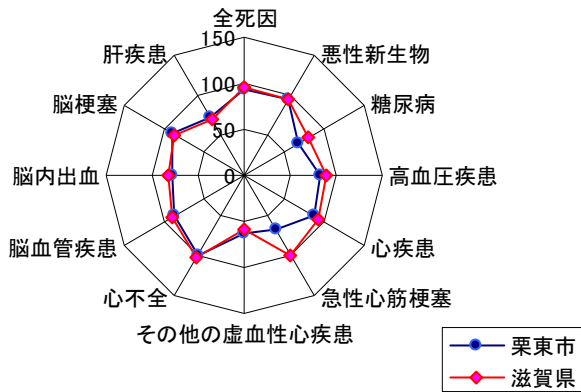
H19 年度滋賀県南部振興局事業年報より

死亡原因の割合は、男性では悪性新生物\*が半分以上を占めています。女性では、男性に比べて悪性新生物の割合が少ないものの、心疾患、脳血管疾患の割合が多くなっています。

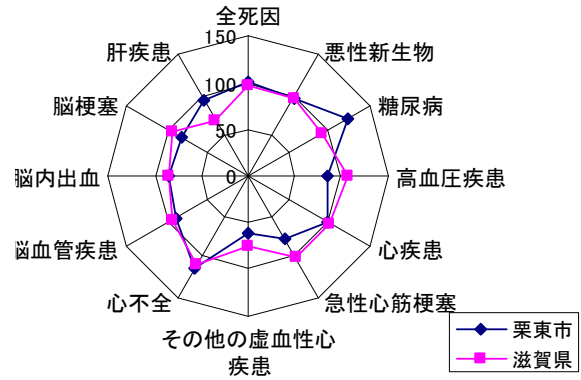
男女ともに、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患など、いわゆる生活習慣病に起因する死因が約 8 割を占めています。

【標準化死亡比\* (ペイズ推計値EBSMR) (1997~2006年)】

<男性>



<女性>



滋賀県健康づくり支援集 H20 年度版より

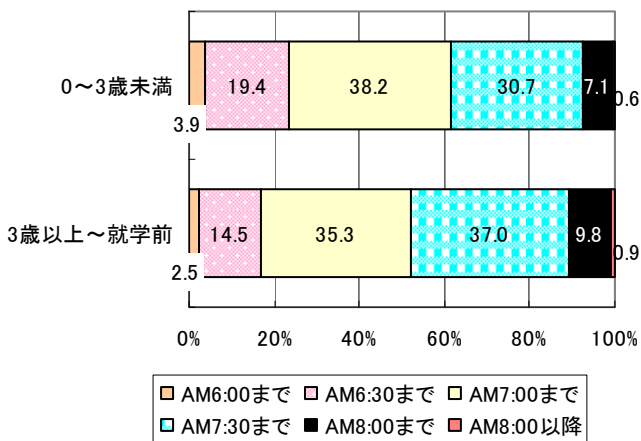
男性では、滋賀県と比較すると悪性新生物と心不全、脳梗塞の標準化死亡比が高くなっています。  
女性では、表のとおり他の疾患に比べて糖尿病が多いほか、心不全の標準化死亡比が高くなっており、その割合は滋賀県に比べても高くなっています。

生活習慣について

【市内通園児の起床・就寝時間】

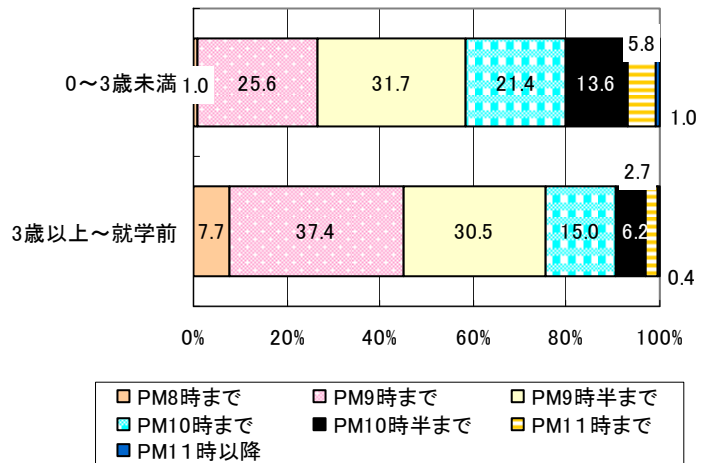
ふだん(月～金曜日)朝何時ごろ起きていますか？

(N=2,417)



ふだん(月～金曜日)夜何時ごろ寝ていますか？

(N=2,329)



H20 年度栗東市内乳幼児「ふだんの生活習慣」の実態調査より

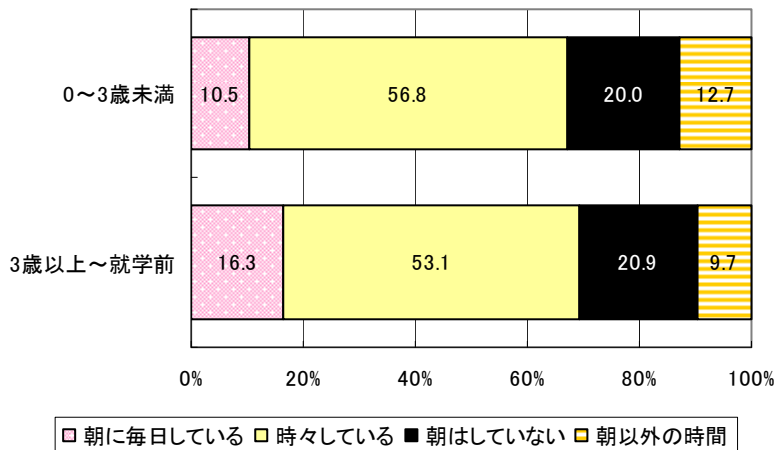
起床時間については、朝7時までに起きている割合は、0~3歳未満児では61.5%、3歳以上~就学前では52.3%にとどまっています。

就寝時間については、0~3歳未満児では73.5%、3歳以上~就学前では54.8%が夜9時以降に寝ています。

## 【市内通園児の排便習慣】

ふだん(月～金曜日)毎日朝、家で排便していますか？

(N=2,430)



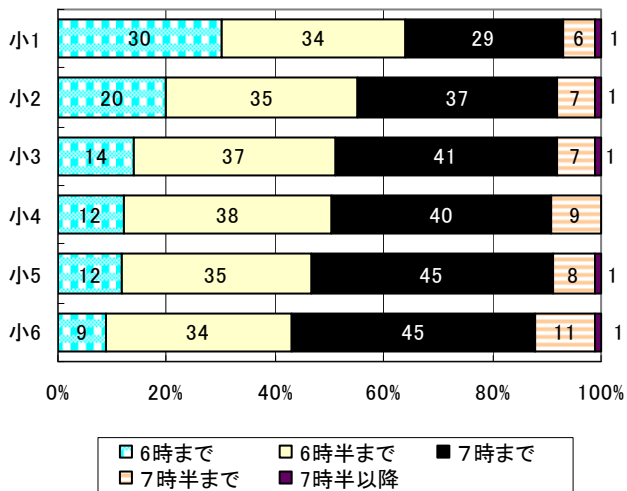
H20年度栗東市内乳幼児「ふだんの生活習慣」の実態調査より

朝食内容や起床時間と関係の大きい排便習慣については、「朝に毎日している」割合は3歳～就学前をみると、16.3%と低くなっています。

## 【小学生の起床・就寝時間】

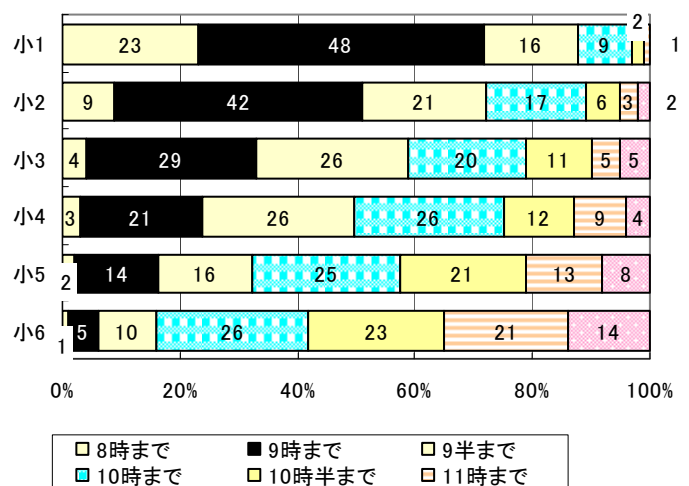
ふだん(月～金曜日)朝何時ごろ起きていますか？

(N=4,529)



ふだん(月～金曜日)夜何時ごろ寝ていますか？

(N=4,527)



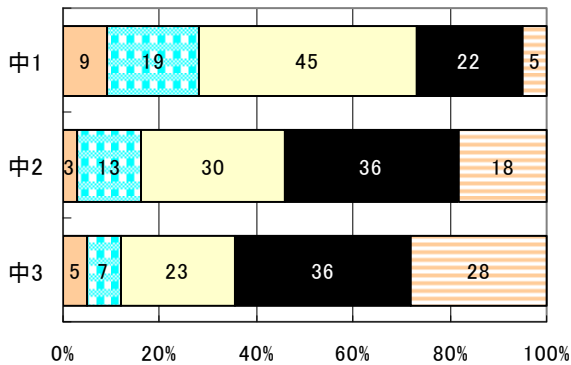
H20年度栗東市小中学校教育研究会保健安全部会研究集録より

小学生では、起床・就寝時間ともに、学年が上がるにつれて遅くなっています。就寝時間については、特に高学年から夜10時以降に寝る割合が増えており、小学6年生では58%となっています。

## 【中学生の起床・就寝時間】

ふだん(月～金曜日)朝何時ごろ起きていますか？

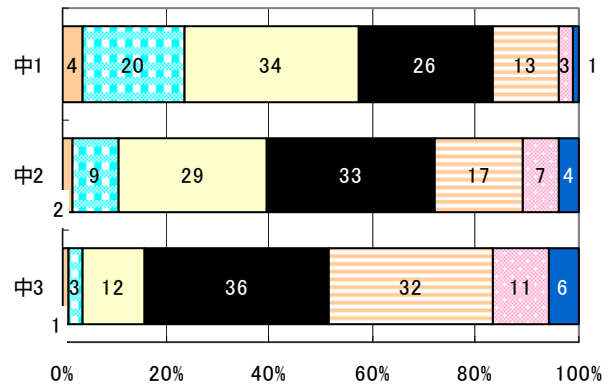
(N=1,664)



□ 6時まで □ 6時半まで □ 7時まで ■ 7時半まで □ 7時半以降

ふだん(月～金曜日)夜何時ごろ寝ていますか？

(N=1,664)



□ 9時まで □ 10時まで □ 11時まで ■ 12時まで  
□ 1時以降 □ 2時以降 ■ 2時以降

H20年度栗東市小中学校教育研究会保健安全部会研究集録より

中学生でも、起床・就寝時間ともに、学年が上がるにつれて遅くなっています。中学2年生では、朝7時半以降に起きる割合が急増しています。

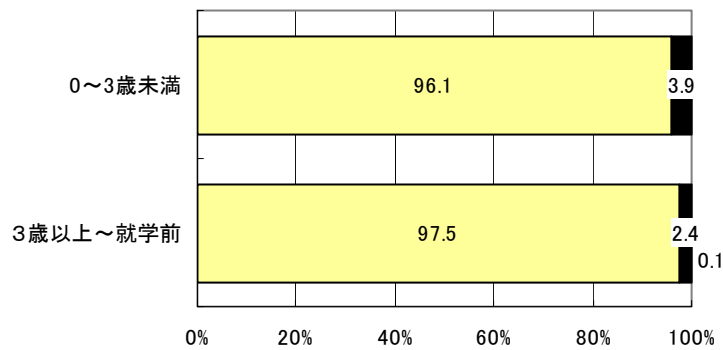
中学3年生では、夜12時以降に寝る割合が49%と多くなっています。また、朝7時以降に起きる割合も64%と多くなっています。

## 朝食の摂取状況について

### 【市内通園児の朝食摂取状況】

ふだん(月～金曜日)毎日朝ごはんを食べていますか？

(N=2,408)

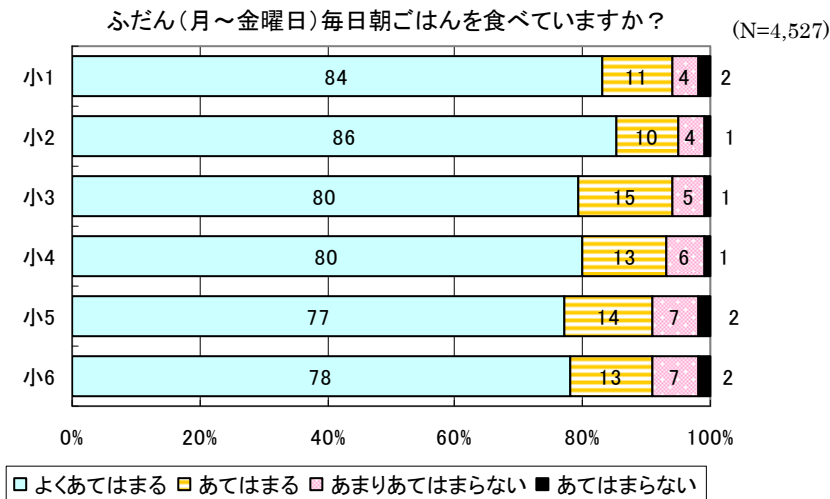


□ 食べている ■ 時々食べている □ 食べていない

H20年度栗東市内乳幼児「ふだんの生活習慣」の実態調査より

乳幼児では、おおむね朝食が食べられています。しかし、朝食を「食べていない」乳幼児はほとんどいなかったものの、毎日食べられていない子どもがいます。

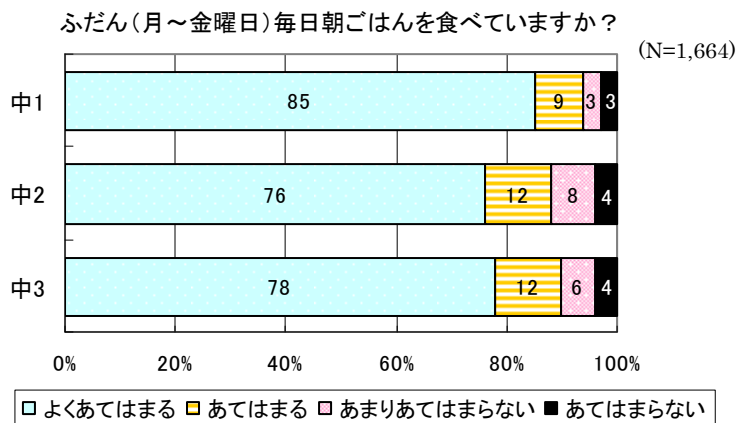
## 【小学生の朝食摂取状況】



H20年度栗東市小中学校教育研究会保健安全部会研究集録より

乳幼児では、毎日朝食を食べている割合は90%台であったのが、小学生では90%未満に減っています。特に小学5年生からは毎日の朝食摂取について「よくあてはまる」割合はさらに減っており、反対に「あまりあてはまらない」「あてはまらない」割合は、9%と増えています。

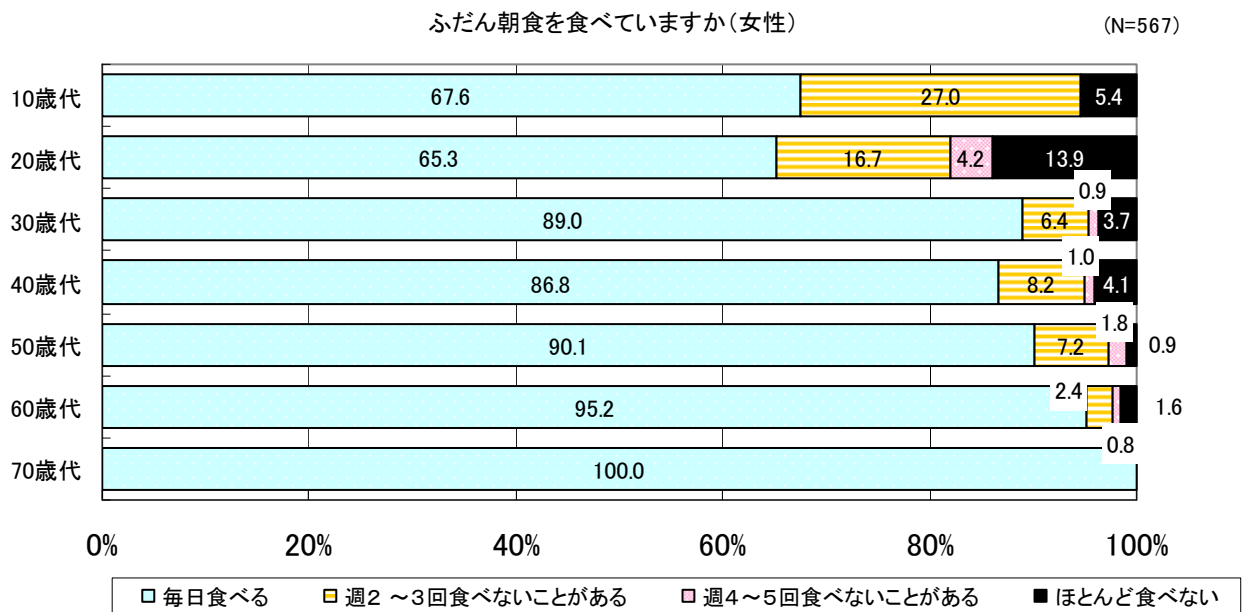
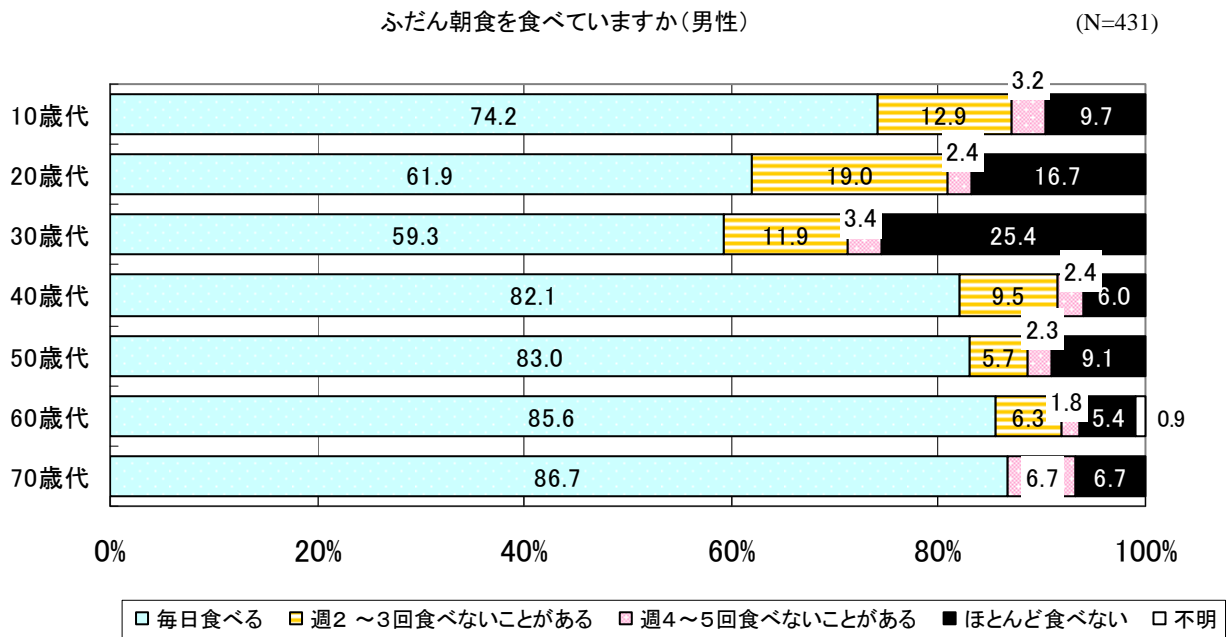
## 【中学生の朝食摂取状況】



H20年度栗東市小中学校教育研究会保健安全部会研究集録より

中学生では小学生に比べると、毎日の朝食摂取について「あてはまる」割合が全体的に減っています。

## 【男女年齢別にみた朝食摂取の状況】



「生活と健康に関するアンケート調査」H19より

全体的にみると、女性に比べて男性は、「毎日食べている」の割合が少なくなっています。性年齢別にみると、男性の場合、30歳代で「毎日食べている」の割合が最も少なく59.3%となっています。

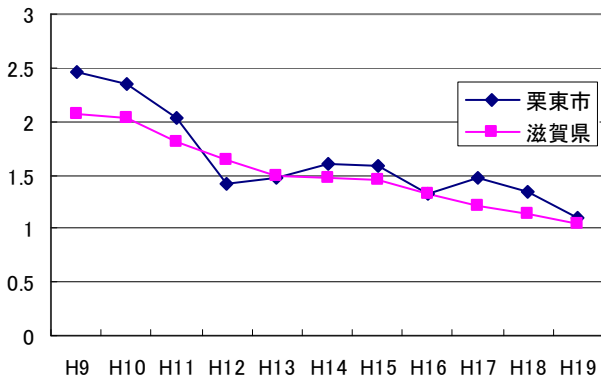
一方で女性の場合は、30歳未満で「毎日食べている」の割合が少なく、20歳代では最も少なく65.3%となっています。



## 歯の健康について

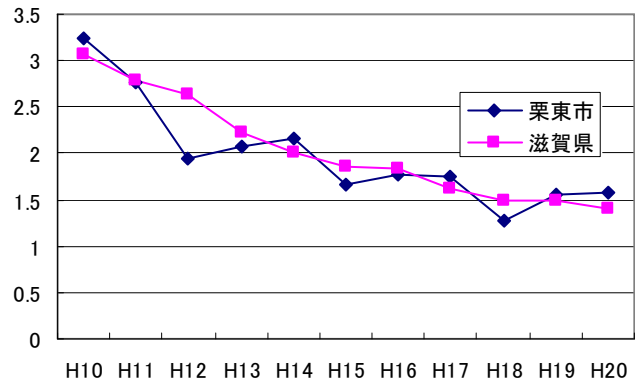
### 【乳歯】

3歳児一人平均う歯数の推移(本)



### 【永久歯】

中学校1年生一人平均う歯数の推移(本)



歯つらつしが21(H20年度版)より

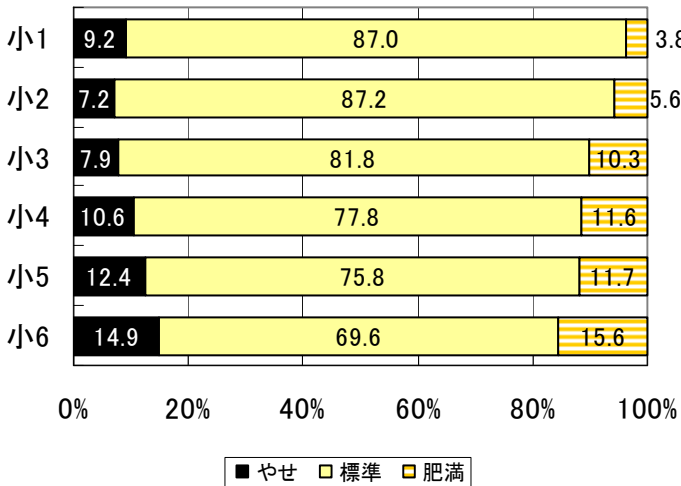
乳歯の一人平均う歯数は、経年的にみると減少傾向にあります。滋賀県に比べると、やや多くなっています。永久歯の一人平均う歯数においても、経年的に減少していますが、滋賀県に比べると多くなっています。

## 痩せと肥満の状況について

### 【小学生の体格分類】

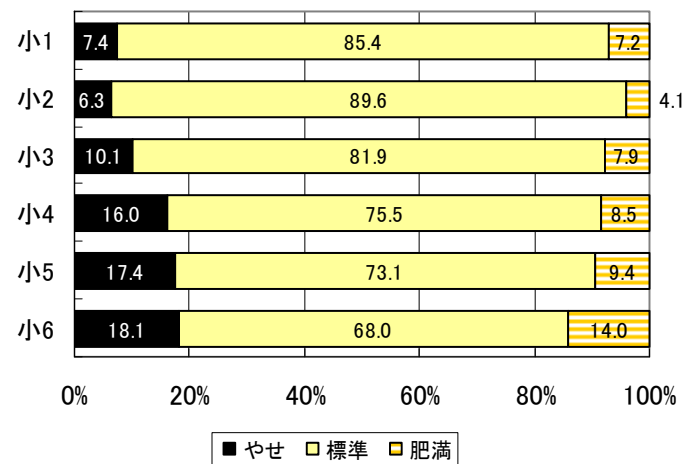
男子の体格分類

(N=2,434)



女子の体格分類

(N=2,224)



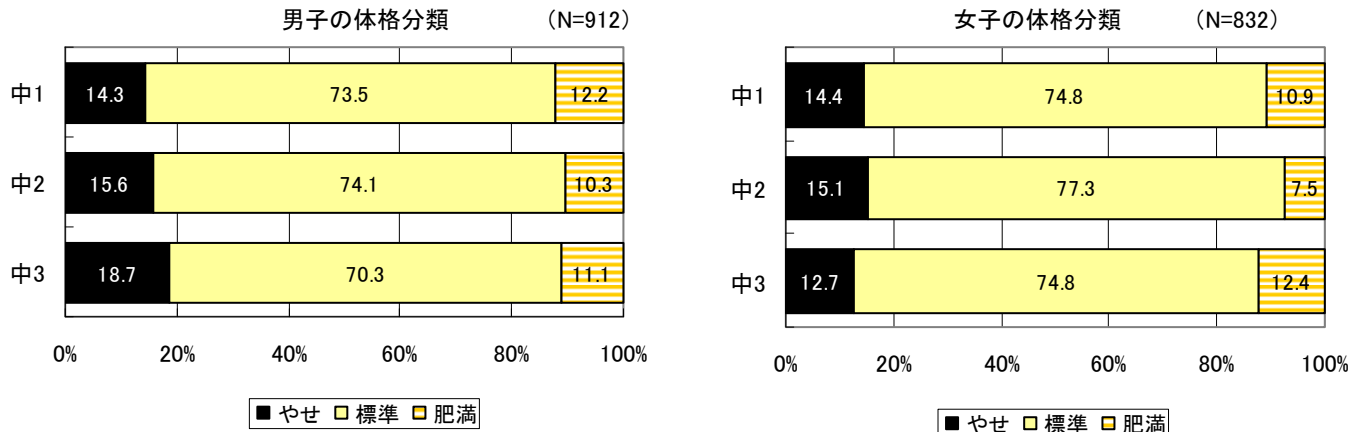
H20年度栗東市小中学校教育研究会保健安全部会研究集録より

男子では、学年が上がるにつれて、やせ、肥満の割合はともに多くなっています。小学6年生では、やせよりも肥満の方がやや多く、15.6%となっています。

女子でも、全体的にみると学年が上がるにつれて、やせと肥満の割合はともに多くなっていますが、肥満よりもやせの割合の方が多く、小学6年生では、やせの割合は18.1%となっています。

男子、女子ともに学年が上がるにつれて標準体格の割合は少なくなっています。

## 【中学生の体格分類】



H20年度栗東市小中学校教育研究会保健安全部研究集録より

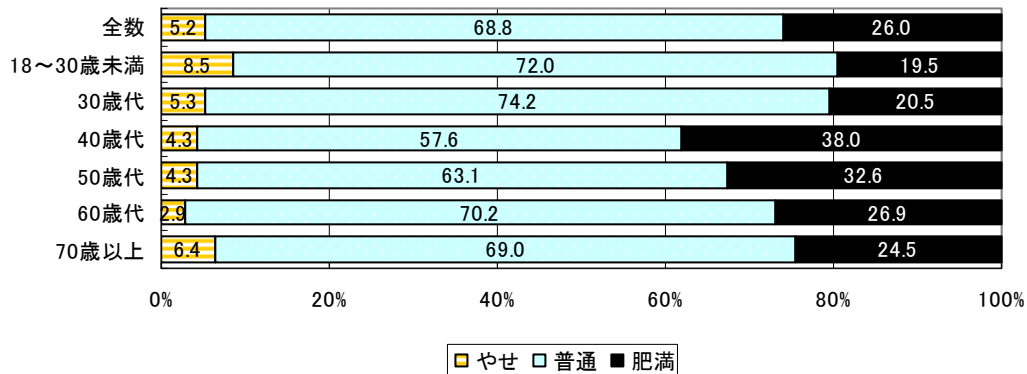
男子では、学年が上がるにつれて、やせの割合は多くなっています。いずれの学年でも肥満よりもやせの割合の方が多く、中学3年生では、やせが18.7%となっています。

女子においても、肥満よりもやせの割合の方が多くなっていますが、中学3年生では肥満の割合も12.4%と増加しています。

## 【健診受診者のBMI分類】

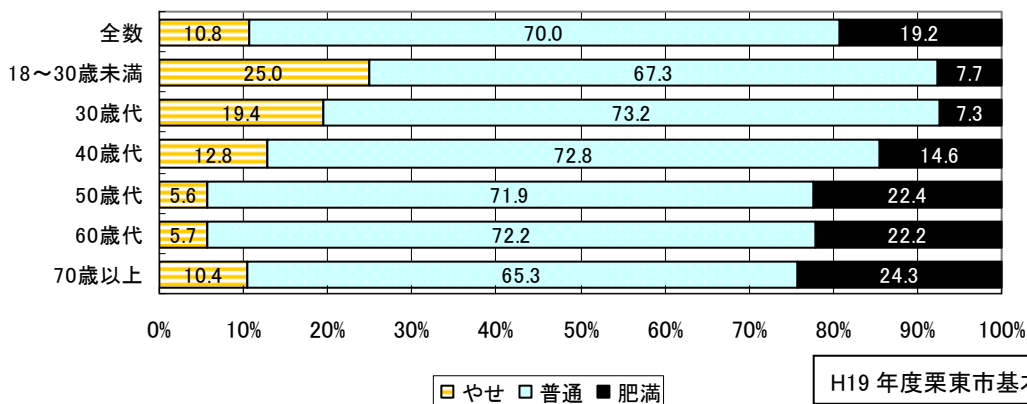
H19年度基本健康診査受診者のBMI分類(男性)

(N=1,849)



H19年度基本健康診査受診者のBMI分類(女性)

(N=4,250)



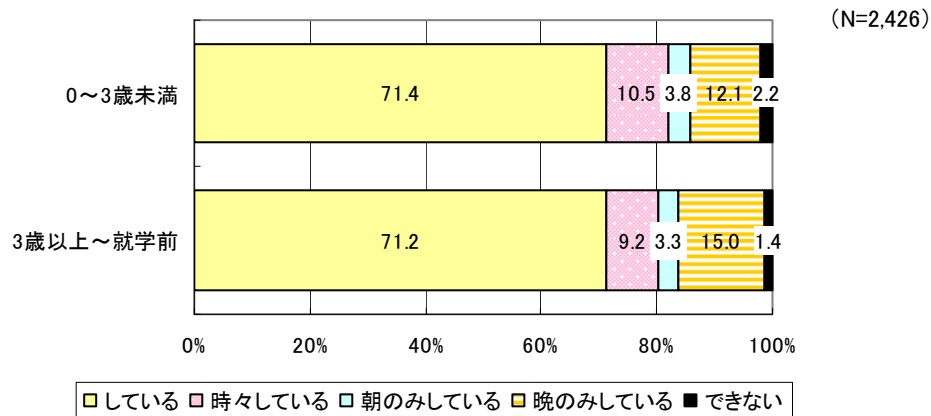
H19年度栗東市基本健康診査結果より

男性は、女性に比べて肥満が多く、特に40歳代から急増しており、38%と3人に1人以上となっています。女性では、年齢が上がるにつれて肥満が徐々に増加しています。男性に比べて18~30歳未満では、特にやせの割合が多く、25%と4人に1人以上となっています。

## 食事のとり方について

### 【市内通園児の孤食\*の状況】

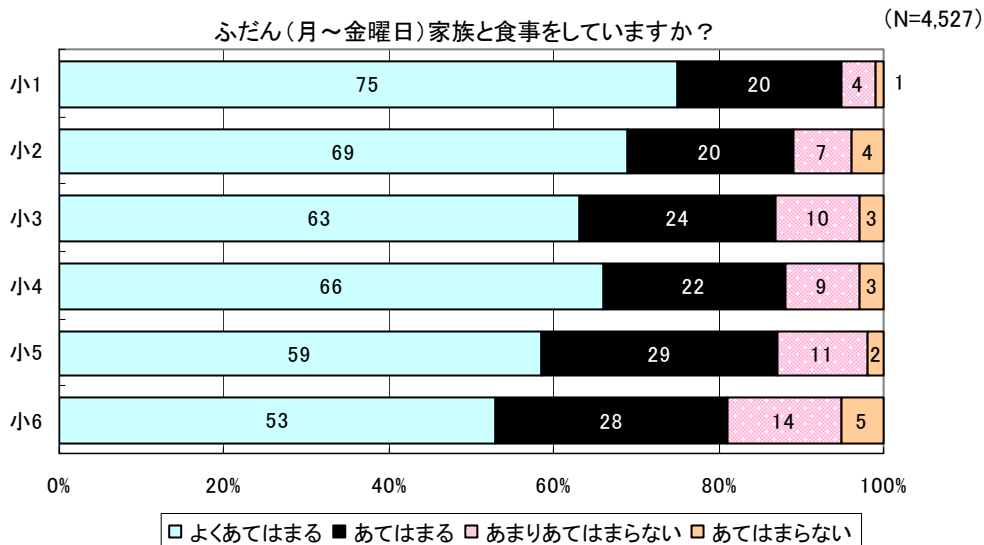
ふだん(月～金曜日)家族(親、兄弟姉妹、祖父母などで食事をしていますか？



H20年度 栗東市内乳幼児「ふだんの生活習慣」の実態調査より

乳幼児では、1日のうち1回は、おおむね家族で食事ができている状況です。しかし、「できない」割合が、0～3歳未満では2.2%、3歳以上～就学前では1.4%とそれぞれいます。

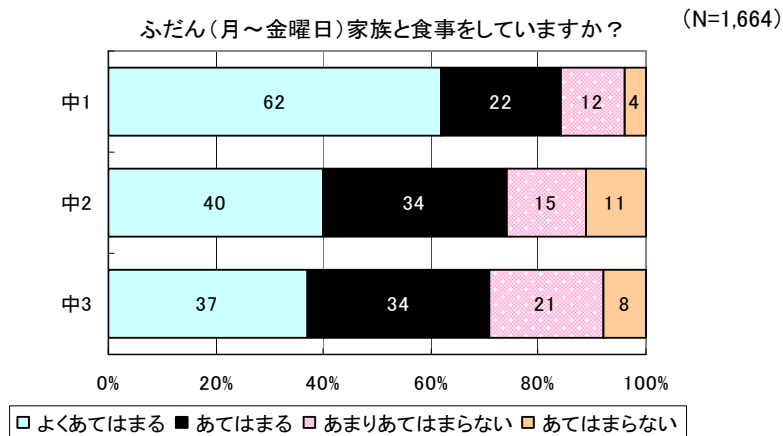
### 【小学生の孤食の状況】



H20年度 栗東市小中学校学校教育研究会保健安全部会研究集録より

小学生では、家族と食事をしている割合は、学年が上がるにつれて少なくなっています。「あまりあてはまらない」「あてはまらない」割合は小学2年生から10%以上と増えており、小学6年生では19%となっています。

## 【中学生の孤食の状況】



H20年度 栗東市小中学校教育研究会保健安全部会研究集録より

中学生でも、家族と食事をしている割合は、学年が上がるにつれて少なくなっています。中学3年生では「あまりあてはまらない」「あてはまらない」割合は、29%と、ほぼ3人に1人が1人で食事をしている状況です。

## 給食の状況について

### 【実施状況】

提供先	校・園名	回数	食数(日)
小学校	9校(全校)	週4回	4,933食
保育園	金勝第2、治田	週5回	188食
幼稚園	治田、大宝、大宝幼分園	週3回	771食
幼児園	治田西保、治田西幼	週5回	401食

### 【地場産物の使用状況】

(H21年3月末現在)

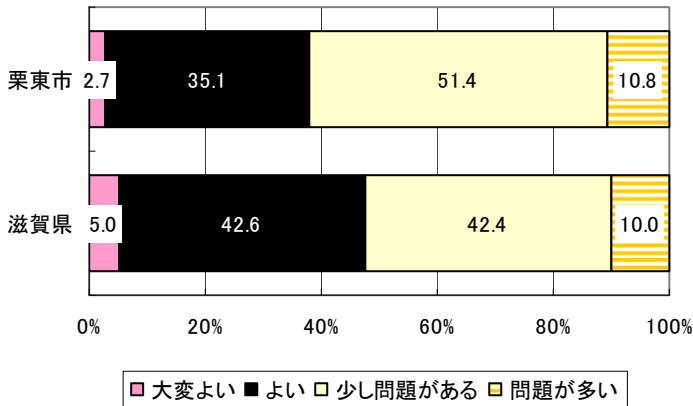
種類	使用率	基礎	備考
野菜	H20年度実績 54.3% (県内産実績 58.7%)	食材数	46品目の内25品目使用 (46品目の内27品目使用)
米	コシヒカリ 100%	重量	小学校 50トン 保育園・幼稚園・幼児園 10トン
豆腐	30.3%	重量	
みそ	12%	重量	

※H18年4月から完全米飯給食を実施しています。

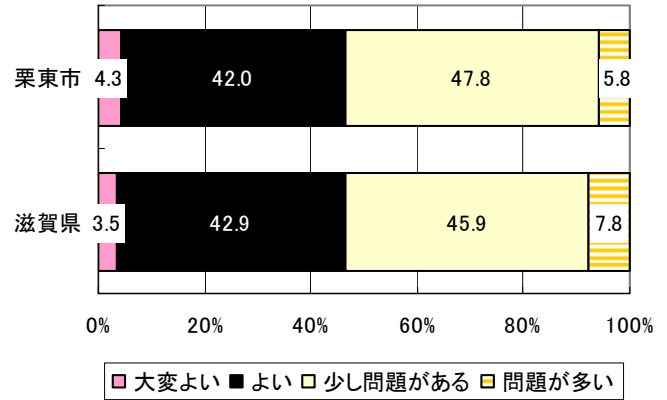
## 食生活の状況について

### 【食生活に対する意識】

現在の自分の食生活をどのように思うか(男性)



現在の自分の食生活をどのように思うか(女性)

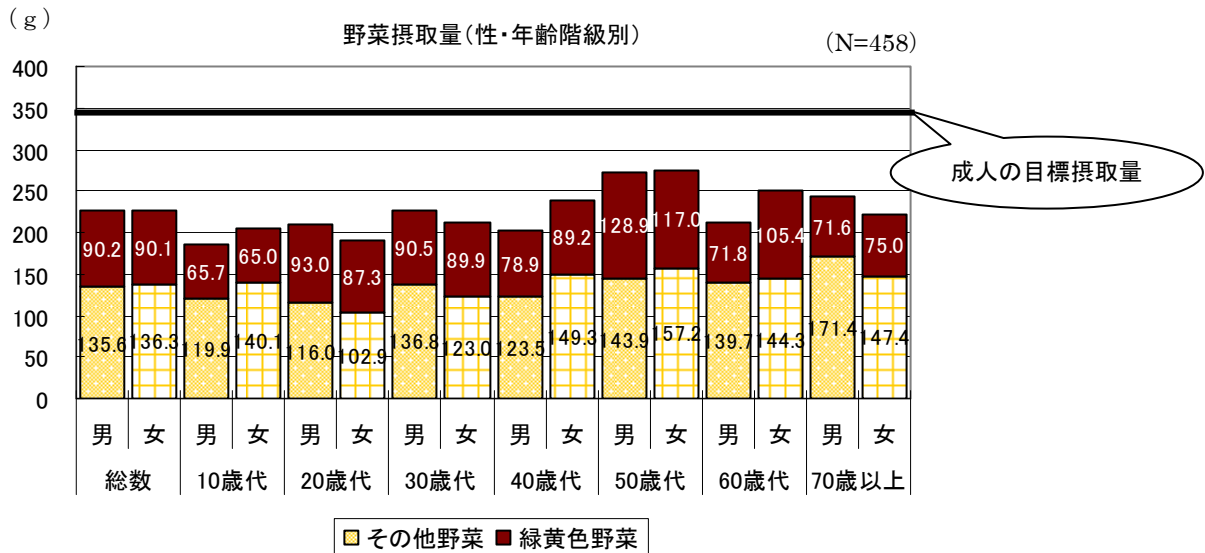


H16年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査より

男性は、自分の食生活を「少し問題がある」「問題が多い」と思っている人は、62.2%となっています。

女性は、「少し問題がある」「問題が多い」と思っている人は、53.6%となっています。男性は、女性に比べて、自分の食生活を問題と思っている人の割合は多く、滋賀県に比べても多い状況です。

### 【野菜の摂取状況】



H16年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査より

国が「健康日本21」で推奨している成人の野菜の目標摂取量は350gです。これは、循環器疾患や生活習慣病を予防するために必要と推定される量です。

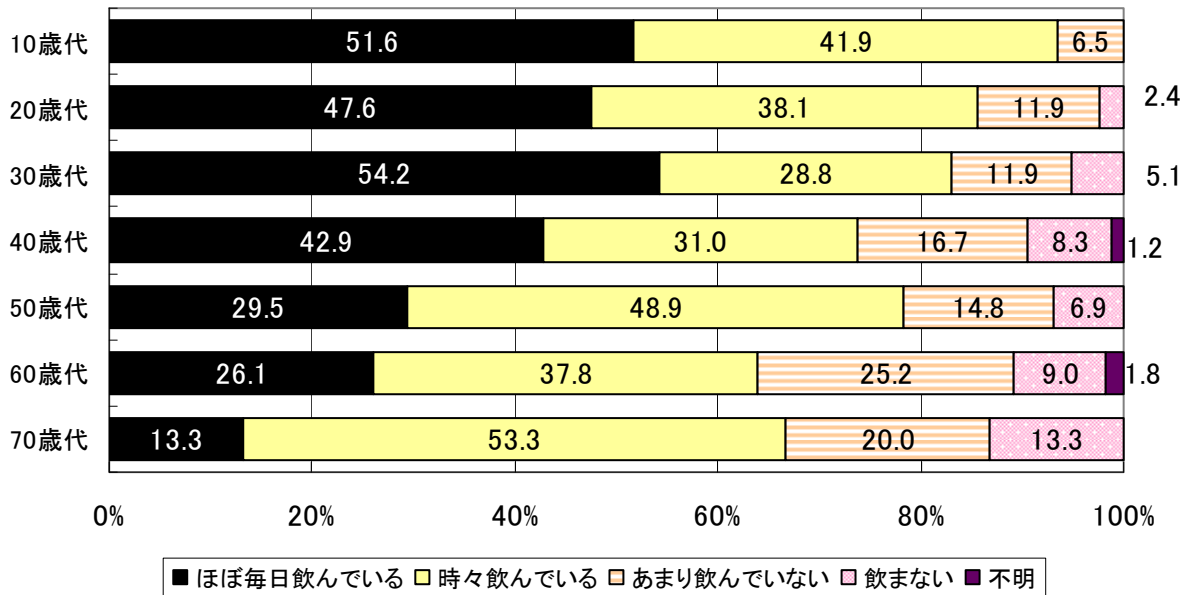
栗東市では、どの年代も目標摂取量の350gに達していません。性・年齢階級別では、男女とも50歳代が最も多く摂取していますが、20歳代、30歳代の若い世代での摂取量が特に低い状況です。

また、肥満が急増する40歳男性においても摂取量が少なくなっています。

## 【男女年齢別にみたジュース、コーヒー飲料、スポーツ飲料の摂取状況】

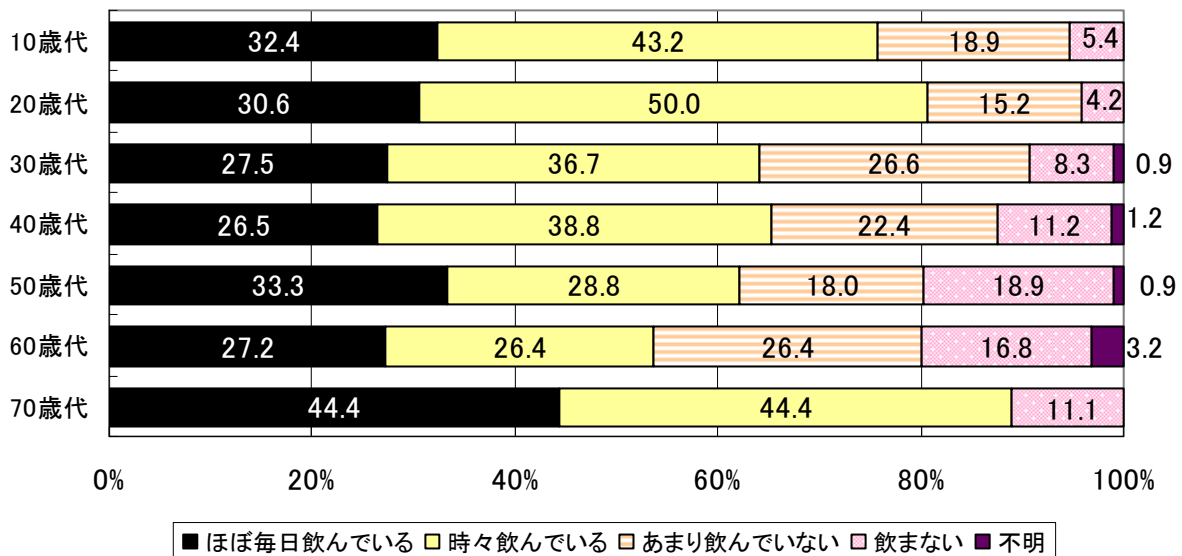
甘いジュースやコーヒー飲料、スポーツ飲料を飲みますか？（男性）

(N=431)



甘いジュースやコーヒー飲料、スポーツ飲料を飲みますか？（女性）

(N=567)

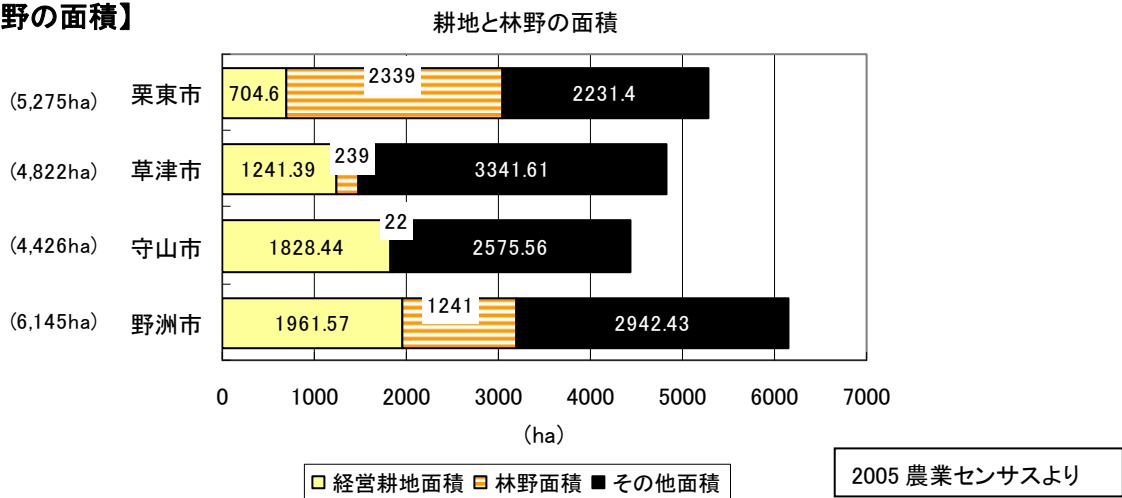


「生活と健康に関するアンケート調査」H19より

ジュースやコーヒー飲料、スポーツ飲料の摂取については、「ほぼ毎日飲んでいる」割合は女性よりも男性の多くなっています。特に30代での男性では、「ほぼ毎日飲んでいる」者の割合は54.2%で2人に1人以上となっています。

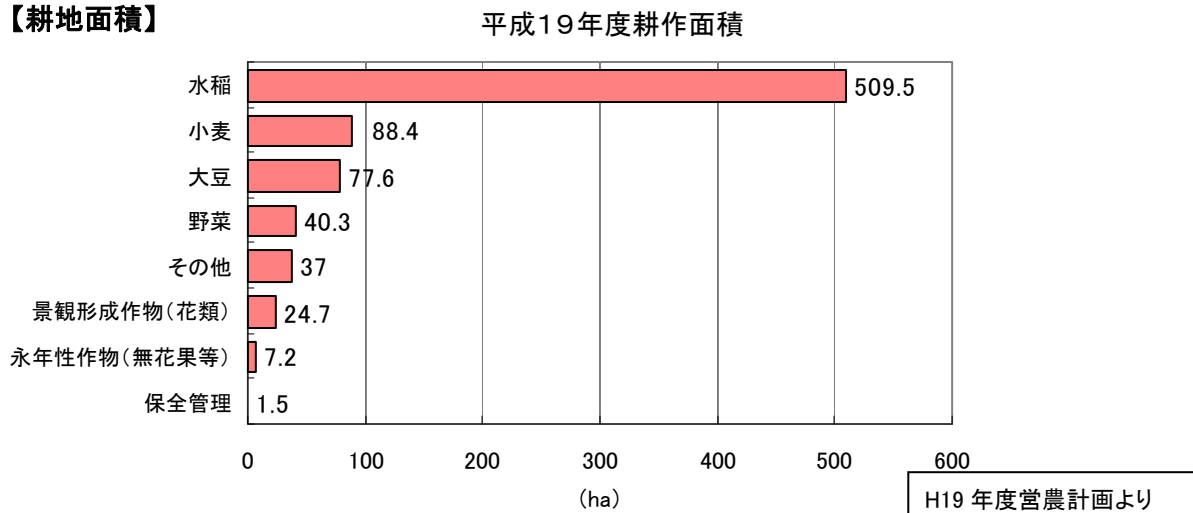
## 農林の状況について

### 【耕地と林野の面積】



栗東市の面積の約半分が山林であり、湖南の他市町と比べて山林が多いのが特徴です。

### 【耕地面積】



栗東市で栽培されている作物の約7割は、水稲（米）で突出しています。地産地消\*を推進するためには、栗東産米の消費を拡大する必要があります。

### 【農業体験の実施状況】

「教育ファーム\*」に取り組んでいる小学校の割合—100%（市内9校）

栗東市では、教育ファームの一環として、「たんぼの子体験事業」に取り組んでいます。

#### ※教育ファームとは

自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めることを目的として、農林漁業者等が一連の農作業等の体験の機会を提供する取り組みをいいます。農家の人と一緒に農業体験をし、交流をすることで、農家の思いをはじめ、野菜の作り方や農業の取り組みを知らるよう推進します。



### けんこう

#### ①生活リズムと食事との関係

<現状>生活リズムが乱れているため、食事のリズムの乱れている。⇒朝食も食べられない。

姪っ子の中学生。軽くハンバーガーとか食べてから塾へ。帰ってきてから晩御飯。朝はギリギリまで寝ているから朝ごはんは食べられへんみたい。

大学生の娘は夜が遅く朝ごはんは食べないが、体調を崩したときに朝ごはんを取るのは大切と伝えた。「本人も朝ごはん食べた方が調子がいいみたい。」と気づき見直すきっかけになった。

<子ども>夜の7~8時になっても遊んでいて、聞くと両親がまだ帰ってこないとのことだった。晩御飯もきつと遅くなっていると思う。

娘の旦那さんが一人暮らしだったが、娘と結婚して食生活ががらりと変わって体調がよくなった。少しスリムになった。手作りはいいと話していた。

(仕事でお弁当を売っている)売れる時間が決まった時間ではなく、合間でも売れる。

(グループ全員)家族のなかで朝食抜きはない⇒理由:朝食をしっかり作るから。

<中高生>高3の息子が塾で一番帰宅が遅い(22時ごろ)。朝食も食べない。

#### ②体型と食事の関係

<現状>自分にあった(必要な)食事量がとれていない。正しいダイエット(カロリーや栄養素など)の認識がないのかな?

中1、3の娘がいるが、二人ともダイエットを気にしている。ごはんは太るからと言って食べない。でもおかずとお菓子は食べる。

嫁いだ娘もダイエットをしていて、ごはんを食べていなかった。将来子どもを産んだりしなあかんの心配。

22歳の娘(社会人)、ダイエットを気にしていて、ごはんは一切食べない(ここ1年くらい)が、朝食は自分で買ったパンを食べている。(菓子パン、惣菜パン...)

30歳の娘、ごはんはしっかり食べさせて育ててきたから、今でもしっかり食べている。

#### ③歯の状態と食事の関係

<現状>子どもの頃からのしっかり噛む習慣や飲み物の与え方が将来の歯や口腔の健康を左右する⇒どの程度意識できているのかな?

(実体験から)パンや軟らかい物ばかり与えていたせいか、噛むということをしなかったの、あごの発達が悪くなってしまった。

今は特に軟らかい物を食べている子が多いので、噛む事は大切。

缶コーヒーを4歳くらいの子どもでも飲んでる。近頃はお弁当にジュース。

孫とその友達の家遊びに来るとき、おやつ(スナック菓子)を持ってきてくれているが、ジュースではなくお茶を持ってきている。

### だんらん

<現状>普通の食事は世代ごとで違うし、忙しくて、なかなか家族そろって一緒に食べるのは難しい...。⇒でも行事の時の食事は一緒に作ったり食べたりしている。

#### ①行事食

節目は大事にしている。お地藏さんの赤飯(小豆ごはんのところも?)とか。

正月や祭りとかの時は嫁と一緒に料理をつくる。

年中行事を大事にしている。1年間こういうものを食べて大きくなくて。それを見せていくのは親の役目。

#### ②地域での行事食

この間小学校の運動会だったが、どの家もお重に入れた手作りのお弁当だった。

自治会で高齢者や子どもらと流しそうめんをした。老人会の人竹を切って行った。家では流しそうめんなんてできないと、子どもたちも親も喜んでた。

高齢者が多いが、別居世帯が多い。地振協が夏祭りとかするが、新旧の交流を図るようにしている。

地元のひとと新しい人が半々くらい。地域の集まりに団地の若い人が来たりするし、交流はわりとあると思う。

#### ③世代と食事の関係

3世帯同居だが、食べるものが違う。年齢のいった人は煮物、若い人は油っこいもの。各々のために煮物と炒め物の両方作ったりする。

若い世代によると、別棟で別の食生活。子どものおやつとかは作ってやる。野菜を置いておいたり。

昼間、孫をみている嫁が帰って来たら孫を返し、生活は全く別になる。嫁は嫁でやっている。

家族が全員そろって食べることはあまりない。子どものお稽古や塾、仕事もあるしバラバラ。

嫁に来てもらったという遠慮があつて、最近嫁に合わせる。(嫁の味つけ)。家の味が伝わらへん。

今はわざわざ嫁に料理を教えたりしない。日常生活に距離がある。

嫁と惣菜の交換をしている。

### おしさ

<現状>いつでもすぐ食べ物が手に入り、簡単に空腹を満たすことはできるけど、食事には単に空腹を満たすだけじゃない喜びや楽しみがあるんじゃないかな。

#### ①食事の意味

食べるものをエサと思っている。サプリメントとかエサと思うから与えられる。日本人は目から食事を楽しんできたのに。

#### ②食べているもの

晩のおかずとは思えないラーメンやポテトチップスを買ってくる。野菜に手を伸ばす人を見るとホッとする。

朝、菓子パンの家がある。おやつや! せめて食パンにバターを!

芋ケンピやバナナチップスをお弁当に入れてほしいと言ってくる。持って来ている子がいるようだ。

#### ③味付け

高齢者は味見をせずに何にでもしょうゆをかける。

年寄りには味が濃い。何を作っても頼りないと言われる。

野菜、若い子は生がよい。ドレッシングをいっぱいかけて食べる。歳いった人は煮野菜が好き。

若いひとは調味料で食べる。魚でもポン酢かけたり...。素材の味ではなく。

#### コンビニ

(手作りより)コンビニのおにぎりの方がおいしいとは聞く。具の入り方とか、色もカラフル。

体育祭等には、コンビニのおにぎりを持って来ている子も多い。

お母さんは手作りのお弁当を持たせていたが、周りにおにぎりやカップ麺だけという子がいた。「僕も食べてみたい。」と言われて生まれて初めてカップ麺を食べさせたら「こんなおいしいものは初めて、これから僕もカップ麺にしたい。」と言ったそうだ。

「お母さんのよりコンビニのおにぎりの方がおいしい。」と子どもに言われた。

塾通いの子が夕食を買いに来る。

夜勤明けの息子は朝ごはんをコンビニに買いに行く。今の大人の生活環境も昔と違ってきているので、仕方がないのかも...

皆がそうやって買ったものを持ってくるので、自然とうちの子も...と親子でなってしまう。

学童保育につめていた時に、買って来た物をそのまま持ってくる子やカップラーメンを持ってくる子が実際にいた。

### たいけん

<現状>食べてくれる人がいるから料理しようと思える。大切な人が作ってくれたり、食べることを促してくれたりするから嫌いな物でも食べられる。また自分が食べ物を育てたり、作ったりすることが食べる楽しさにつながるようだ。

#### ①料理をすること

私の育てた子がママになっている。何が作れるのかなと思う。玉子焼き...簡単なもの。

お母さんが作っている姿を見ないで母親になったのは? 母親が手作りしていない。料理の楽しさを知らない。

結婚したら嫌でも料理するので、今はさせていない。

それは反対やと思う。させておかなあかん。

歳とってくると食べるのが楽しみで生きている。夫が待っていてくれるから作れる。

娘が食べてくれるから作れる。

小学生の孫のお弁当を作るのが楽しみ。開けて自慢しているようだ。

#### ②食べる(食べない)理由=好き嫌い

子どもは外で遊ぶへんし、家でゲームとかしててもお腹がすかへんのやろう。お菓子は食べてもご飯が食べられへん。

すいとんを作ったら、(事業で)「お母さんのおつゆよりおいしい!」という子がいた。

保育園では先生が「からだにいいよ」と言って促してくれる。(園では食べられるが、家では好き嫌いがある。)

「一口でも食べなさい。」と言うから子どもは魚も食べる。

(保育園では)友達の前で食べているところを見て、嫌いな物でも涙を流しながら食べている。

家でとれた野菜を送っている。孫が「おいしい!」と食べてくれた。

#### ③作ること

おじいちゃん、おばあちゃんの畑を手伝わせている。

小学校では昔は夏休みの鉢植えが朝顔だったが、今はプチトマトみたいな。野菜の育ちをみることは本当にいいこと。取れたトマトを喜んで袋に入れて見せてくれた。

家ではプランターを買ってきてキュウリやゴーヤ、プチトマトを育てている。孫も喜んでとって食べている。

今の子は野菜がどうやってできているかわからないのではないか。(じゃがいもを運んだり手伝ってはいるが...)

青背の魚がいや。特に小骨の多いもの。小さい頃は食べていても大きくなるといや。

畑の野菜は土がついてるし洗わないといけない。若い子は嫌がる。

野菜についている虫も孫が帰ってきたら、そのままにしておけるようにしてやる。

大学院の子どもは野菜が嫌いで果物で補っている。子どもの頃はいろいろ食べさせてきたのに、小学生になると食べなくなる。納豆、野菜...

#### 便利さ

夫婦二人だと油ものは作らずに外で買って来る。

高齢者が小さいパックに入ったお惣菜を買っているのを見かける。

(お弁当)毎日買いに来る高齢の方もいて、食事の用意が面倒くさいと言っている。

【健康推進員の活動で】地域の人にだしのことを教えても、家帰ったらインスタント使うしと聞いた。家庭に戻ると生かされていないと感じた。

ベビーフードは簡単に便利なものが売っている。どんどん使えば今は味もおいしく種類も豊富。

### 安心・安全

<現状>食の安全が揺らいでいる今こそ、できるだけ身近なところでとれた物を食べることが大切だと強く感じている。けど、一方で頼らざるをえない現実もある。

ファーストフード店は遊ぶところもある。子どもを連れて行き、親が話しながら食べている。

田舎は自分のところでとれたものを食べている。おいしいものを食べているんやね。

今までは家の米とコンビニの米と一緒にの感覚だったと思う。今回の事件(汚染米)がきっかけになって、家のお米、家の物を見直してくれたら、人生の先輩として姑とかがリードしてくれたらいい。

食の安全、レトルトで毒物混入とかあっても頼らざるを得ない現状。

今こそ、食育やっていくことはチャンス。

農業と虫、どちらが怖いかわかってない。なめくじや虫やらが付いている方が安全であると私らが若い人に根付かせていかないとあかんと思う。私らの役目や。

できるだけ地元のものを食べている。生産者の名前が書いてあるから安心できる。

お弁当の隙間に冷凍食品を使っていたけど、中国製餃子の事件があったからやめている。



### 3. 栗東市の課題

データからみえる食を取り巻く現状、健康推進員\*さんへのインタビュー（以下、インタビュー P21 参照）、策定会議での意見交換などから、以下のような課題が考えられます。

また課題の整理にあたっては、食生活のスタイルがある程度決まっている大人と、食習慣および生活習慣の形成の段階にある子どもとは、生活状況や食生活に関する基本的な知識・能力の獲得の度合いが異なるので、分けて整理をしました。

#### けんこう

##### 【子どもの課題】

- 朝ごはんを食べていない子がいる。
- 食生活の内容に偏りがみられる。

朝ごはんは、元気な一日を過ごすために欠かせない大切なものです。しかし朝食摂取状況や起床・就寝時間のデータからも生活リズムが乱れているため、食事リズムが乱れがちで、朝ごはんを食べていない子どもがいる現状がみられます。

また、給食では野菜や食べた経験がないもの、硬いものが苦手で敬遠しがちだったり、間違った情報を選択してダイエット\*（詳細 P30）をしたりしている子どもの様子も学校現場やインタビューから聞かれました。

このことから、健全な食生活\*が送れるよう、乳幼児期から発達段階に応じて規則正しい生活習慣をつけるとともに、正しい情報を選択、理解し実践できる力を身につけていく必要があります。

##### 【大人の課題】

- 朝ごはんを食べていない大人もいる。
- 大人の食事内容も偏りがち。（外食、レトルト、冷凍食品などの利用の増加）

働き盛り世代は、仕事や子育てに忙しく、栄養バランスなど自分自身の食生活に配慮する時間を確保することがなかなかできません。データから見ても、20～30 歳代の男性は、朝食欠食率やジュースなどの摂取状況が高く、それらの乱れた食習慣が 40 歳代から増え始める肥満や生活習慣病につながっていると考えられます。一方女性では、特に 30 歳未満で朝食欠食率が高いとともにやせの割合も多くなっています。

また、生活習慣病を予防するために必要な野菜は、どの世代でも不足していました。

このことから、生活習慣病予防や女性の健やかな出産や育児に向けた健康な体づくり、また次の世代へ食の正しい知識や生活習慣を伝えるためにも、身近なところで食生活を見直す機会を設けていく必要があります。

## だんらん

### 【子どもの課題】

- 子どもも大人も忙しくて、普段の食事を家族そろって食べるのは簡単なことじゃない。
- 一つ屋根の下でも世代ごとで食事内容が違ったりする。
- 核家族化が進み、伝統的な食事に触れる機会が少ないため、食の文化としての意味を知る機会が少ない。

誰かと一緒に食べる楽しくおいしい食事は、心をゆたかに満たしてくれます。しかし孤食の状況のデータからも、学年が上がるにつれて、塾や部活、習い事などで忙しくなり、家族と一緒に食べる機会が減ってきている現状がみられます。また同居をしていますが、世代によって食事内容が違っている場合もあるようです。家族と囲む食卓の場は、嫌いなものが食べられるきっかけになったり、食事のマナー\*（詳細 P28）や社会性を身につけたりするうえでも重要な機会です。

心ゆたかに幸せな毎日を送るためには、できるだけ家族や友達と一緒にだんらんしながら食べる必要があります。

### 【大人の課題】

- 家族や友達と一緒に食事をする機会が減ってきている。
- 伝統料理や行事食\*（詳細 P30）をつくる機会が減ってきている。

インタビューで、「普段の食事は世代ごとで違ったり、なかなか家族そろって食事をするのは難しかったりする。」という意見が多く聞かれました。また、行事の時以外は、以前に比べて家族や地域で伝統料理を作る機会が減ってきているようです。

しかし、食事は大切な人が食べてくれるから作れたり、一緒に食べたい人がいるから楽しみだったり、誰かと食事をともにすることは、円滑な人間関係を築くための大切な機会となります。

同時に、未来を担う子どもたちに「食」の文化としての意味やマナーを伝える機会としても重要で、それは同時に大人の責任と役割でもあります。

このことから、忙しい日々のなかでもできるだけ、誰かと一緒にだんらんしながら食事をする必要があります。

## たいけん

### 【子どもの課題】

- 親が調理をしているのを見たり、家庭で調理に参加したりする機会が減ってきている。
- 作物としての食材を見たり、栽培を体験したりする機会が減ってきている。

インタビューや策定会議では、「便利なものがたくさんあったり、親が忙しかったりで、料理を

する機会が減ってきた。」という意見が多く聞かれました。

このことから、子どもも食べ物が口に入るまでの過程を目にしたり、体験したりする機会が減ってきていると考えられます。食べるよろこびや感謝の気持ちを育むためには、目の前の食事がどのように準備されたのかをわかって食べることが大切です。

そのためには、作物の栽培から調理まで「食」に関する様々な体験をとおして、食への関心を育くみながら、日常生活のなかで望ましい食生活が実践できるような食への関心と技術を身につけることが必要です。

#### 【大人の課題】

- 親子で食材を選んだり、家で調理をしたりする機会が減ってきている。
- 大人も作物としての食材がどのようにして作られているか、知る機会が減ってきている。

前述のように、大人も料理をしたり、食に関わる体験をしたりするなどの機会が減ってきています。

大人も食に関する様々な体験を重ね、調理技術や知識を広げていくことによって、バラエティーに富んだゆたかな食生活につなげるとともに、それを自らの食生活で実践しながら、周りの人や子どもたちに伝えていく必要があります。

## おいしさ

#### 【子どもの課題】

- 生活リズムの乱れや運動不足によって、空腹感が薄れている。
- 食べたことがないものは食べられない⇒食べるものが限られている。

「おいしい!」と感じることは、食事のなによりの楽しみです。しかし、インタビューから、「ゲームやテレビの時間が増えたり、車での送迎で、体を動かしたりする機会が減ってきている。」という意見がありました。また、起床・就寝時間のデータからも、生活リズムが乱れている現状もみられ、おいしさを感じるための空腹が感じにくくなってきていると考えられます。

また、レトルトやインスタント食品などを食べる機会が増え、濃い味に馴染みがちです。おいしく食べるためには、まずは空腹を感じ、素材のおいしさを知ること、いろいろな食物を食べる喜びを広げていく必要があります。

#### 【大人の課題】

- 仕事や育児に追われて、以前に比べて料理に手間暇をかけられる時間が減った。
- 大人が子どもの味覚を意外と決めつけている場合もある。

策定会議では、大人が意外と子どもの好みや味覚を決めてしまっている場合があり、それが子どもの食べず嫌いの原因につながっているのではないか、という意見がありました。

「おいしい!」と味わえる感性は、様々な食材を味わう経験を積むことで豊かになっていきます。

大人も素材のおいしさを味わえるよう、薄味を意識しながら、日本人が昔から大切にしてきた料

理の彩りや香り、音を楽しむよろこびを自ら楽しむことが大切です。また、素材のおいしさを味わう感覚を子どもたちに伝えていく必要があります。

## (2) 食育を取り巻く背景の課題

### 安心・安全

#### 【全市民の課題】

- （自分にとって）安心安全な物を選べる仕組みや、商品の選択肢が十分整っているといえない。
- 自分の価値観にあったものを選ぶための知識が十分でない。
- 食べ物が口に入るまでの生産、加工、流通過程をあまり知らない。

#### 【全市民の課題】

食の安全に対して、安心と思える食生活を送りたい、それはみんなの願いです。しかし、最近の食の安全性に関わる事案の発生から、インタビューや策定会議のなかでは「自分の食べているものが安全なのか不安を感じる。」という意見が多く聞かれました。

安心できる食生活を送るためには、正しい知識を身につけたり、正しい情報を得ることで、不安を軽減したり、被害を回避することができます。

このことから、食の安全を正しく理解し、自分が安心と思える食生活を送れる力を身につけていくと同時に、一人ひとりが自分の価値観に合わせて安心と思えるものが選べる環境、つまり選択肢をつくっていく必要があります。