

第2章 第2次計画の取組と評価

1 けんこう —野菜しっかり栄養バランス—

(1) 取組と評価

「けんこう」は、心も体も元気で毎日を送るため、自分にあった食事の量やバランスを考えて食べられるよう取り組むものです。

乳幼児については、健康診査時の栄養・食生活相談、離乳食・幼児食などの健康相談を通じて、発達段階に応じた相談・指導を行っています。

各園では、先生から朝食摂取の重要性や栄養バランスについて伝えるとともに、食育講座、給食だより・献立表の配布などによる保護者啓発を行ってきました。

小中学校では、毎月1回、各校独自の取組を実施しています。また、広報りっとうを活用した啓発活動(「わが校・園のくりちゃん元気いっぱい運動」の連載)や、「ふだんの生活習慣アンケート調査」を実施し、「学校だより」を通じて家庭へ結果を周知してきました。さらに、保護者に対して、給食だよりや食育講座を通して食と健康に関する知識の普及に努めています。

成人に対しては、生活習慣病相談、特定保健指導などの機会に啓発・指導を行ってきました。また、食育月間(6月)に『第2次栗東市食育推進計画』についての記事を掲載し、計画の現状データも含めた情報の周知に努めました。

図表2-1 基本目標1<けんこう>の評価指標と実績

A：目標達成 B：改善 C：変化なし(±1%以内) D：悪化

項目	指標	対象	策定時	H30	目標値	評価
毎日朝食を摂取する人の割合	「お子さんは、ふだん(月曜日～金曜日)毎日朝ごはんを食べていますか」という設問に「食べている」と答えた人の割合	乳幼児	97% (H25)	96%	100%	C
	「あなたは、ふだん(月曜日～金曜日)毎日朝ごはんを食べていますか」という設問に「よくあてはまる」「あてはまる」と答えた児童の割合	小学生	97% (H25)	97%	98%	C
		中学生	92% (H25)	94%	95%	B
	「あなたは、普段朝食を食べていますか」という設問に「毎日食べる」と答えた人の割合	成人男性	80% (H24)	78% (H29)	85%	D
成人女性		87% (H24)	85% (H29)	90%	D	
自分の食生活を問題がないと思う人の割合	「あなたは、今の自分の食事の量や内容など食生活全般についてどのように感じますか」という設問に「全く問題がない」「問題がない」と答えた人の割合	男性	64% (H24)	63% (H29)	70%	C
		女性	56% (H24)	52% (H29)	65%	D
野菜の摂取量	野菜の一日あたりの平均摂取量	全市民	250.2g (H21)	305.2g (H27)	320g	B

引き続き、朝食摂取率の維持・向上を図るための啓発・指導を行っていく必要があります。

重点的な取組として掲げた「野菜料理を一皿増やす」については、自治会や子ども会から依頼に応じて出前講座を実施し、「簡単野菜メニュー」を紹介し、野菜の摂取を促進しました。また、健康推進員による地域での野菜料理の伝達、園における季節の野菜の栽培活動と収穫野菜の料理などが実施されています。野菜の摂取量については、評価指標の1つとなっており、平成27年の「滋賀の健康・栄養マップ調査」によると本市における全市民の平均野菜摂取量は305.2gです。目標の1日あたり320gには届いていないものの増加しており、一定の成果が見られます。

そのほかの指標をみると、「毎日朝食を摂取する人の割合」の増加は、子どもについては「C：変化なし」または「B：改善」となっていますが、成人は男女ともに「D：悪化」しています。

「自分の食生活を問題がないと思う人の割合」の増加については、男性は「C：変化なし」、女性は「D：悪化」という結果です。

(2) 第3次計画に向けての課題

① 食事の量・栄養バランス

- ★特定健康診査におけるメタボリックシンドロームの該当者の割合は、男女ともに全国、滋賀県よりも高くなっています。内臓脂肪型肥満を共通の要因として、高血糖、脂質異常、高血圧をあわせ持った状態がメタボリックシンドロームであり、これらが重複することによって動脈硬化が進み、虚血性心疾患や脳血管疾患等の発症リスクが高くなります。将来生活習慣病を発症するリスクがあることから、脂質や食塩の摂りすぎなどを防ぐためにバランスよく食べることの必要性の普及を図っていく必要があります。また、近年では、飲食店や店舗におけるヘルシーメニューの提供や、食品の栄養成分表示が徹底されてきていることなどから、コンビニ食や総菜をヘルシーにとるための選び方を普及するなど、うまく使いこなしながら無理のない生活ができるような提案をしていく必要があります。
- ★若い年代の女性のやせが増えている、カルシウムの摂取量が少ないなどの現状から、若い年代の極端な食事制限が及ぼす健康への影響、バランスのよい食事、朝食の必要性などについての知識の普及や、骨量の増加・維持のためカルシウム摂取量の増加を図る必要があります。

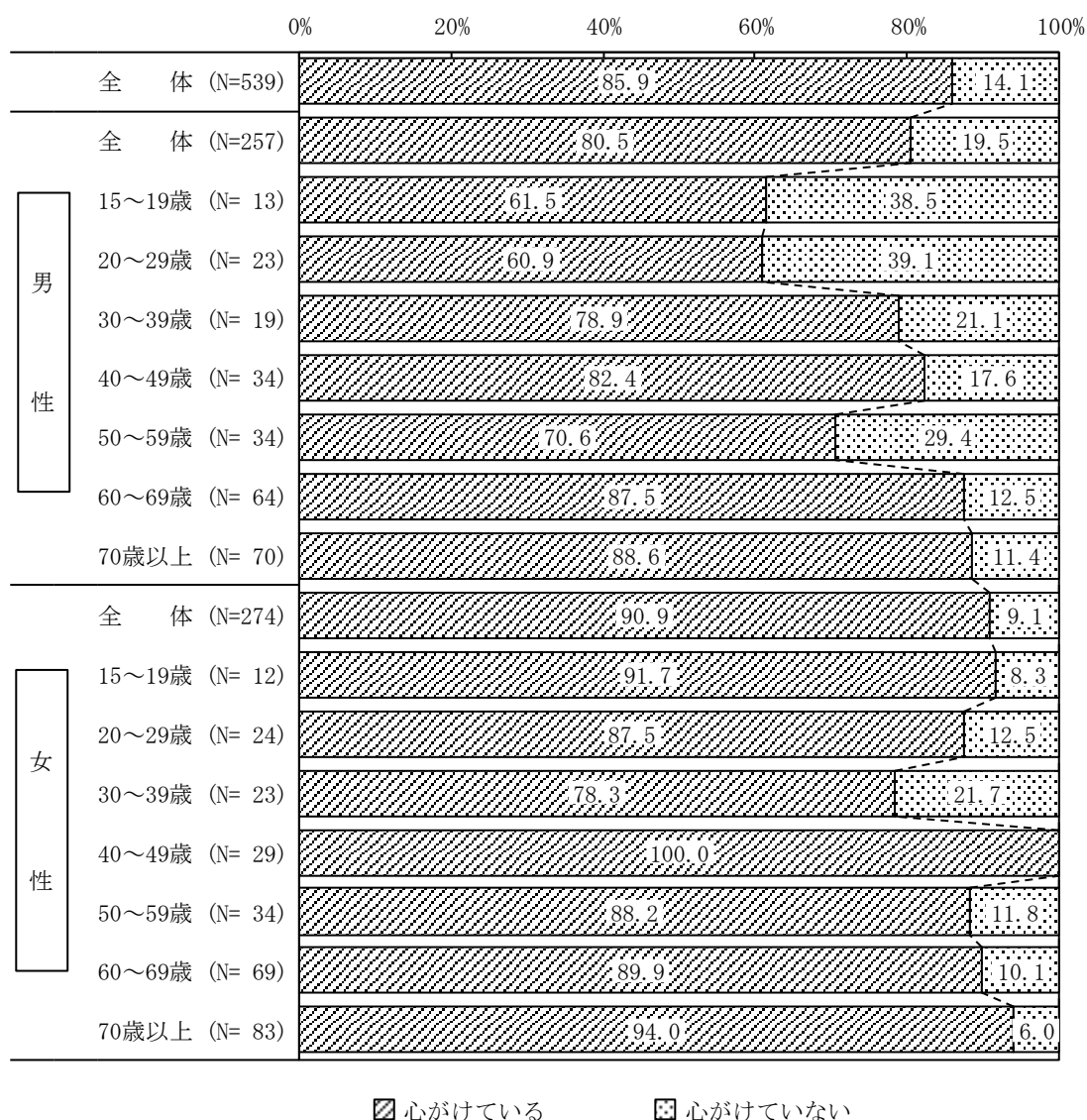
② 野菜の摂取

★アンケート結果から食生活改善のために野菜摂取の必要性は認識されていると言え、実現のための具体的な方法についての提案が求められます。

野菜の摂取量は、平成21年の250gから増加しており、一定の成果が見られます。ただし、成人1日あたりの野菜の摂取目標量の350g以上には届いておらず、更なる取組が必要です。

野菜をたくさん食べることは、便秘を予防するだけでなく、免疫力を高めて風邪をひきにくくしたり、よく噛んで食べることで肥満になりにくくしたりします。また、その他にもガン、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の予防になるので、野菜摂取量の増加と野菜から食べることの必要性の普及を図っていく必要があります。

図表 2-2 図表 野菜を食べることを心がけているか（性・年齢別）



資料：滋賀の栄養マップ調査（平成 27 年度）

③ 朝食の摂取

★アンケート結果(P23図表1-21参照)で<朝食を摂取しない>が高いのは、男女とも20歳代であり、特に男性は40%を上回っています。15～19歳では、中学生、高校生と年齢が上がるにつれて朝食を摂取しない人の割合が高くなっています。また、朝食を摂取しなくなった年齢は「20～29歳」が23.3%と最も高くなっています。

朝食を摂取しないと、エネルギーを消費しにくく溜め込みやすい体質になるため、太りやすくなります。肥満は生活習慣病につながる恐れがあることから、朝食の大切さについて引き続き教育・啓発を行っていく必要があります。

2 だんらん ーだんらんでの食事で育むマナーや食への関心ー

(1) 取組と評価

「だんらん」は、誰かと一緒にだんらんしながら食べることを大切にし、その中で食事のマナーを習得し、コミュニケーションを育む取組です。

園では、孤食や食事のマナーについて保護者向けに話をしてきました。

小中学校では、家庭科において家族だんらんで食べる大切さについて指導したり、学年ごとに特別給食を実施し、特に6年生の特別給食では、卒業前に友だちやお世話になった先生と一緒に食べることで、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につけるようにしてきました。

乳幼児・小学生の改善がみられないことから、保護者への啓発や情報提供にさらに取り組んでいくことが求められます。

「だんらん」については、「家族と食事をしている子どもの割合」の増加を指標に掲げており、乳幼児・小学生は「C：変化なし」、中学生は「B：改善」という結果です。

重点的な取組としては、「食事を通してコミュニケーションをはかる」を掲げており、前述の特別給食に取り組んでいます。また、滋賀県では、地域における共食の取組として「遊べる・学べる淡海子ども食堂」を推進しています。全ての子ども、高齢者を含めた地域づくりの一環として広がってきており、本市においても既に始まっている地区があります。

図表 2-3 計画の評価指標と実績

A：目標達成 B：改善 C：変化なし（±1%以内） D：悪化

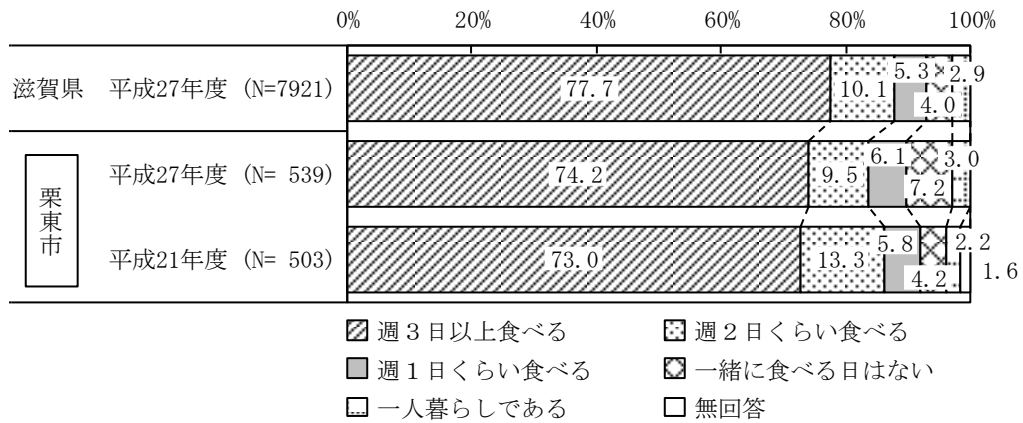
項目	指標	対象	策定時	H30	目標値	評価
家族と食事 をしている 子どもの割合	「おさんはふだん(月～金曜日)誰と朝食を食べていますか」という設問に「親や祖父母など大人と」、「子どもたちだけで」と答えた人の割合	乳幼児	93% (H25)	93%	100%	C
	「あなたは、ふだん(月～金曜日)家族と食事をして いますか」という設問に「よくあてはまる」、「あてはま る」と答えた児童の割合	小学生	88% (H25)	87%	90%	C
		中学生	84% (H25)	86%	90%	B

(2) 第3次計画に向けての課題

① 共食する機会の確保

★共食は食事マナーを習得する機会であり、コミュニケーションの場にもなりますが、社会的な背景により実践できない家庭もあります。このため、地域や学校など、様々な場所で共食の機会を作り、人や地域のつながりの大切さを伝えていく必要があります。

家族との共食状況（夕食）



資料：滋賀の健康・栄養マップ調査

3 たいけん 一体験で育む感謝の心と食文化一

(1) 取組と評価

「たいけん」は、農業体験や調理体験を通して、自然のめぐみや生産者への感謝の心を育むとともに、地域の農産物や郷土料理を知り、地産地消の推進、食文化の継承に取り組むものです。3つの指標の評価はAが1項目、Cが1項目、Dが1項目です。

主に米づくり、野菜づくりを体験するたんぼのこ体験事業は、すべての小学校において継続して実施されており、「教育ファームに取り組んでいる小学校の割合」は100%を維持しています。

「中学生で『月に一度でも』自分でお弁当をつくる生徒の割合」については、平成30年度より中学校給食が開始した影響もあり、9%と悪化しています。取組としては、自分で栄養バランスを考えた弁当を作るための弁当レシピ集の紹介、生徒が作った弁当の“学校だより”への掲載などを継続して実施しています。今後も調査の継続を通して各校に働きかけていく必要があります。

重点的な取組として掲げた「農業や調理の体験活動をおこなう」については、上記の小中学生の取組のほか、各園において野菜づくりや調理を、保護者や農業者の参加・協力の下に行っています。

「給食の地場産物の使用割合」は、令和元年度は28.7%と目標値に近い割合で推移していますが、今後も地場産物の活用を推進していきます。

これらの取組を通して、自然、生産者、調理してくれた人に感謝し、食べ物を大切に育む心を育てています。

図表2-4 計画の評価指標と実績

A：目標達成 B：改善 C：変化なし（±1%以内） D：悪化

項目	指標	対象	策定時	H30	目標値	評価
教育ファーム(たんぼのこ体験事業)に取り組んでいる小学校の割合	各小学校からの補助金実績報告書	小学校	100%	100%	100%	A
中学生で「月に一度でも」自分でお弁当をつくる生徒の割合	「あなたは、学校へ持っていくお弁当を作っていますか」という設問に「月に1回は作っている」と答えた生徒の割合	中学生	16% (H25)	9%	20%	D
給食の地場産物の使用割合	全使用品目中、地場産(市内産、県内産)の使用割合		29% (H25)	28.7% (R1)	30%	C

(2) 第3次計画に向けての課題

① 体験と感謝の心の醸成

- ★これまで継続して実施してきた園、小中学校の体験型の取組に加え、新しく整備された学校給食共同調理場を活用した取組が期待されます。
- ★日々の食事は、生き物の命を頂くだけでなく、生産者をはじめ多くの人々の努力に支えられています。食べ物に対する感謝の心を持つことや、農業への関心を深めるために、生産から消費までの食に関する様々な体験活動に参加することが大切です。
- ★体験活動を含め、食育への関心を高める取組が求められます。

② 地産地消と郷土料理

- ★地元で生産された農産物などを消費するということは、新鮮で栄養価の高い旬の食材を食べることができることであり、またそのことは食材の輸送に伴う環境負荷の低減にもつながることから、地産地消を推進することが大切です。
- ★栗東市の郷土料理や名産などが広く市民に知られていないという現状があります。郷土料理を学び、調理したり食べたりすることは、地域を知り、良さを見直すきっかけにもなるので、家庭や地域での取組や知ってもらうためのPR推進が大切です。

③ 調理体験の不足

- ★中学校給食が開始したことにより、中学生で『月に一度でも』自分でお弁当をつくる生徒の割合が低下しています。食育への関心を高め、子どもたちの自立した食習慣の定着を目指すために、お弁当の日を小学校中学校で週1日は継続実施していくことを含め、今後も子どもたちの調理体験の確保が重要です。

4 新たな課題

第2次計画策定以降に生じた新たな課題として、次の内容があげられます。

① 食育への関心の低下

★食育への関心は、性別では男性より女性が高くなっています。平成27年の調査の〈関心がある〉は、男性47.0%、女性65.5%となっており、男女ともに低下しています。滋賀県と比べると、〈関心がある〉は男性では本市が高く、女性は県が高くなっています。体験活動を含め、食育への関心を高める取組が求められます。

② 食品ロス削減の推進

★令和元年5月、「食品ロス削減の推進に関する法律」が公布されました。「食品ロスの削減」とは「まだ食べることができる食品が廃棄されないようにするための社会的な取組」をいいます。第2次食育推進計画においても学校給食の食べ残しの減量化や、自然のめぐみや生産者への感謝の心を育む取組を推進してきたところです。今後も国、県の動向を踏まえ、関係部署の施策と連携を図り、食品ロス削減について検討していきます。