第２章　第３次計画の取組と評価

１　つづける　健康的な食生活を続ける

(1)　取組と評価

「つづける」は、心も体も元気でいきいきとした豊かな毎日を送るため、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つづけて取り組むものです。

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、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います。また、「ふだんの生活習慣」および「食育」に関するアンケートを実施し、「園だより」を通じて家庭へ結果を通知しています。

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、「小・中・高(全日制)児童生徒の朝食摂取状況調査」を実施し、「学校だより」を通じて家庭へ結果を周知しました。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。

園・小中学校の給食については、米飯を中心とした給食の強みを活かした献立を提供するとともに、旬の野菜や行事に沿った料理を取り入れ、給食を通して食べ物のおいしさや食文化を伝えています。また、特に園では細かな配慮を必要とする個別対応（食物アレルギー・障がい・離乳等）について、令和４年度から運用のマニュアルを改訂し、保護者、園職員、調理員と連携をとりながら対応しています。加えて、給食だよりには、簡単にできる朝ごはんレシピや給食で好評のレシピを掲載し、家庭での食事作りに活用しやすい工夫を図っています。

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、食品衛生月間などに広報誌へ記事を掲載し、食育への関心を高めるよう情報の周知に努めています。

指標をみると、毎日朝食を摂取する人の割合は、乳幼児、小学生、中学生ともに、93～94%台となっており、わずかですが低下傾向にあります。

成人は、男性は78.4%から73.5%、女性は84.7%から83.0%に低下しています。

自分の食生活を問題がないと思う人の割合については、男女ともに目標値を上回っています。

野菜の摂取量については、策定時と調査方法が変更になり評価ができません。ただし、成人１日あたりの野菜摂取量は235.4gとなっており、国の目標量である350gを大きく下回っています。

図表２－１　つづける　健康的な食生活を続ける　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　Ｅ：評価不能

指標		対象	策定時	R4	R5	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	96.4%(H30)	95.7%	94.9%	100%	D
	「朝食を毎日食べていますか」という設問に「毎日食べる」「大体食べる」を合わせた児童生徒の割合	小学5年生	96.7%(H30)	95.5%	94.9%	98%	D
		中学2年生	94.1%(H30)	94.0%	93.0%	95%	C
	「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	78.4%(H29)	73.5%		85%	D
		成人女性	84.7%(H29)	83.0%		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	63.1%(H29)	72.7%		70%	A
		女性	51.7%(H29)	66.0%		65%	A
野菜の摂取量	野菜の一日あたりの平均摂取量(注)	全市民(20歳以上)	314.7g(H27)	235.4g		350g	E

(注)野菜の摂取量については、平成27年度までは秤量食事記録法により実施していたが、令和4年度はBDHQ(簡易型自記式食事歴法質問票)に変更　　資料：滋賀の栄養マップ調査

(2)　第４次計画に向けての課題

①　食事の量・栄養バランス

★令和４年度の国民健康保険加入者(加入率15.6%)の特定健康診査における男性のメタボリックシンドロームの該当者は31.4%、予備群は15.3%、合計は45%を上回っています。女性は12.0%、6.1%、合計18.1%と、男性に比べると低いものの、県平均を上回っています。また、アンケート結果からＢＭＩをみると、男性の30代以上では肥満が25%以上となっています。新型コロナウイルス感染症拡大による食生活の変化も出ており、外食や共食の機会が減る一方、「自宅でお料理や食事をする

機会」「そう菜や弁当、レトルト食品など調理済み食品や出前の利用頻度」「菓子類を食べる量」などが増えたと答えた人も少なくなく、15.4%が「体重が増えた」と回答しています。そしてその主な原因を「外出の自粛」「食習慣の変化」としています。肥満により糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病になるリスクが高まりますが、一方では「食事の量を減らしたい」「夜食(寝る２時間以内)の飲食をやめたい」「肉類や揚げ物など脂肪分の多い食品の摂取量を減らしたい」というニーズがあることから、様々なアプローチにより病気の予防やリスクの軽減を図っていくことが求められます。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摂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。

★アンケート結果から若い年代の女性のやせの割合は、15～19歳が24.0%、20代が20.0%と依然として高くなっています。女性のやせは、月経異常や不妊、将来の骨粗しょう症のリスクを高めます。また、出生体重が2500g以下の低出生体重児を出産するリスクも高まります。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や朝食の必要性、骨量の増加・維持のためカルシウム摂取量の増加などについての知識の普及を図る必要があります。

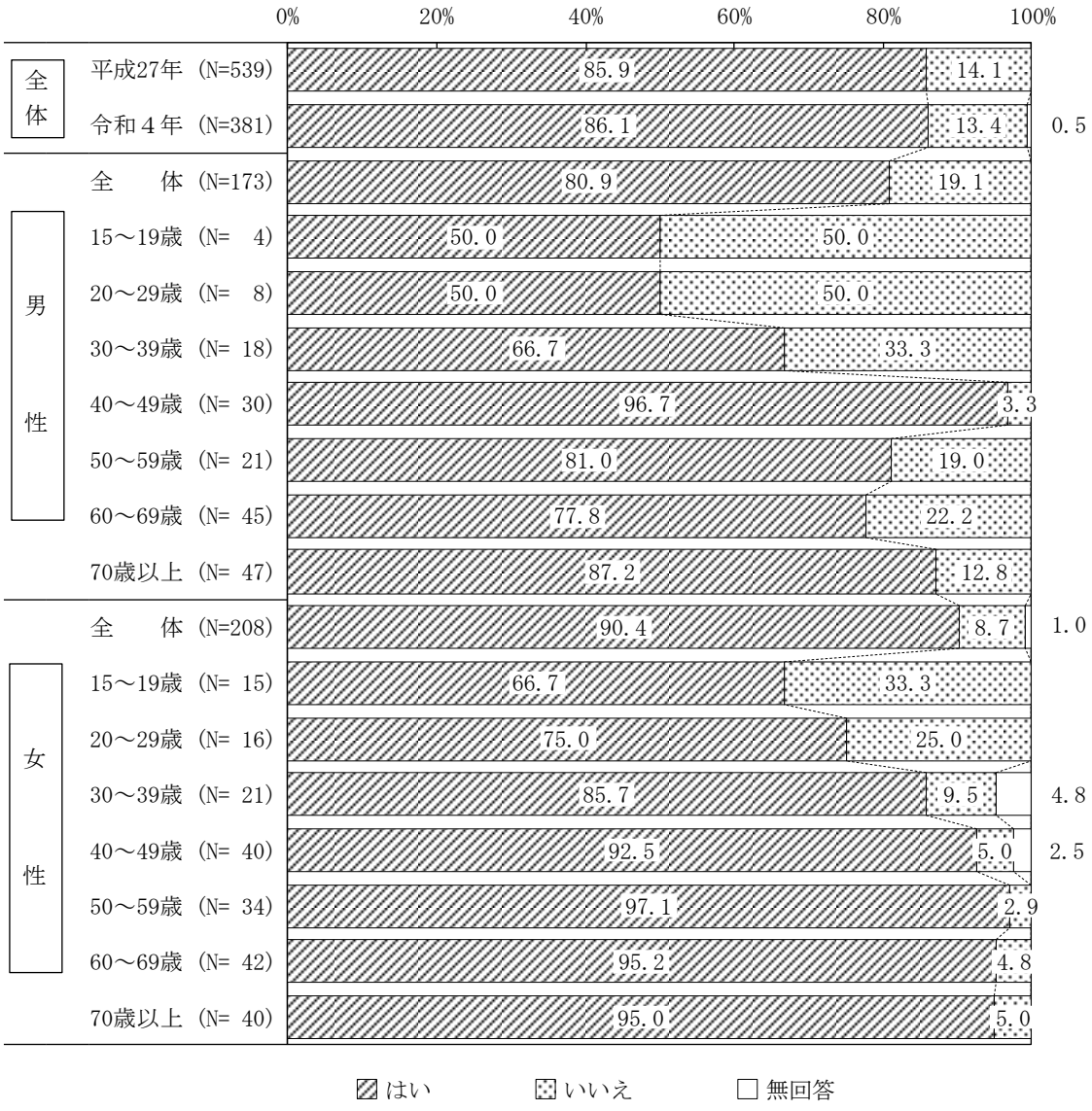
★食育推進計画策定会議におけるワークショップでは、「料理にかける時間がない」、「冷凍パスタや冷凍炒飯の利用が多い」、「調理が早い炒めもの(油物)が多くなる」、「インスタント食品が便利で頼ってしまう」、「つい外食に行く」、「総菜を買う人が増えた」、「栄養補助食品やサプリメントに頼りがち」、「魚料理が少なくなっている」、「朝食の内容をできたら菓子パン等ではなく、主食とプラスで何か食べて欲しい」など、本市における食生活に関する現状や課題が多数出されました。働き方や価値観の変化・多様化、新型コロナウイルス感染症拡大などにより食生活も変化する中にあって、それらを踏まえてバランスのよい食事を実践できる取り組みを推進していく必要があります。

② 野菜の摂取

★滋賀の健康・栄養マップ調査から食生活改善のために、野菜を食べることを心がけている人は86.1%となっていることや、アンケート結果から今の自分の食事の量や内容など食生活全般について問題があると回答した人の47.6%が野菜の摂取量を増

やしたいと回答していることから、野菜摂取の必要性については認識されていると考えられます。ただし、野菜を食べることを心がけている人は男女ともに10代・20代はやや低くなっており、１週間の野菜の摂取頻度も20代が低くなっています。また、野菜の摂取量は235.4gとなっており、成人１日あたりの野菜摂取目標量の350gを大きく下回っています。ワークショップの意見からも、「野菜の値段の高騰」、「平日は食事づくりに時間をかけにくい」などの現実があるため、野菜を使った簡単レシピの啓発など、手軽に野菜を摂取するための具体的な方法についての提案をしていく必要があります。

図表２－２　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（令和４年度）

図表２－３　１週間の野菜の摂取頻度　単位：回

区分	男性	女性
全　　体	13.2	13.4
15～19 歳	11.5	12.9
20～29 歳	9.9	10.3
30～39 歳	11.6	11.8
40～49 歳	13.2	12.7
50～59 歳	11.9	13.7
60～69 歳	13.5	13.6
70 歳以上	14.8	16.0

（注）１日の食事を３回として、１週間で最大21回

資料：滋賀の栄養マップ調査（令和４年度）

図表２－４　１日あたりの野菜の摂取量　　単位：ｇ

区　分	平成２１年	平成 27 年	令和４年
栗東市	250.2	305.2	235.4
滋賀県	267.7	260.9	194.7

（注）平成27年度までは秤量食事記録法により実施していたが、
令和４年度はBDHQ(簡易型自記式食事歴法質問票)に変更

資料：滋賀の栄養マップ調査（令和４年度）

③　朝食の摂取

★乳幼児、小学生、中学生、成人男女すべてにおいて朝食を摂取する人の割合がやや低下していることから、引き続き、朝食摂取率の維持・向上を図るための取組を推進していく必要があります。アンケート結果から、特に朝食を食べなくなる年代は、高校生頃までに34.7%、高校卒業頃までに44.9%、20代までに71.9%となっており、中高生から20代への啓発が重要といえます。

2　つながる　食を通したつながりを意識し感謝の心を育む

(1)　取組と評価

「つながる」は、食の生産、食の安全・安心、地産地消、食品ロスの削減など、食料の生産から消費に至る食の循環を意識し、食への理解を深めるとともに、家族や友だち、地域の人などと一緒に食べる「共食」や、郷土料理などの食文化の継承に取り組み、人や地域のつながりの大切さを理解し、感謝の心を育む取組です。

園では、給食時間の前に、食事のマナー（スプーンや箸の持ち方、姿勢、食べ方など）の指導を行っています。また、絵本や園で栽培している野菜等を活用し、食べ物への関心を深め食への意欲につなげています。

小中学校では、全国学校給食週間に合わせて、各校で工夫して「食」について考える取組を実施しています。また、学年ごとに行う特別給食において、事前学習としての動画視聴を取り入れ、学習後に喫食することで、より興味深く関心を持って食べることができました。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います。学校給食残食率については、毎月、学校に知らせており、学校で残食を減らす取組などが行われています。

住民への啓発等については、図書館の図書コーナーでの特集展示、食に関する絵本の展示などにより、食への関心を高めています。

食品ロス削減の取り組みとしては、10月の食品ロス削減推進月間について、広報りっとう、ホームページ等へ掲載し、自治会等へ啓発ポスターの掲示依頼などを行っています。また、各家庭や事業所での食品ロスに対する意識の高揚と取組が推進されるよう、出前講座や、関係団体と協力して研修会を実施しています。さらに、社会福祉協議会などの関係機関と協働して、家庭などで食べきれずに余っている食品を持ち寄るフードドライブや、その食品を子ども食堂、必要とする個人や団体等に提供するフードパントリーを実施しています。

地産地消に関する取り組みとしては、Facebook、広報、Instagramによる栗東農業に関する情報発信、県が進める環境こだわり農産物の支援、学校給食での地場産物の積極的な活用などを行っています。

指標をみると、「一人で食事をする人の割合」は低下し目標を達成してＡ評価となっています。これはコロナ禍において、外食が減った反面、家族が家で一緒に食事をすることが多くなったことが考えられます。「給食の地場産物の使用割合」については、ＪＡと連携して積極的に栗東産野菜を使用するとともに、滋賀県産野菜の活用を進めてきたことによります。

図表２－５　つながる　食を通したつながりを意識し感謝の心を育む　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　Ｅ：評価不能

指　　標		対象	策定時	R4	R5	目標値	評価
一人で食事をする人の割合	「家族と一緒に夕食を食べるのは週に何日くらいですか」という設問に「一緒に食べる日はない」と答えた人の割合（一人暮らしの人は除く）	全市民	7.5%（H27）	4.5%		5%	Ａ
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		28.7%（R1）	20.0%	31.1%	30%	Ａ

(2)　第４次計画に向けての課題

①　食品ロス削減

★ＪＡ、市内のスーパー、コンビニ等の事業所と共同して、「てまえどり」の推進、規格外農産物の活用・販売などを促進することなどによる取組を検討していくことが考えられます。

★学校給食については、残食を減らす取組が行われていますが、給食だけでなく、日常生活の中における食品ロス削減の取組や食に関わる環境などについて、児童生徒への教育・啓発を進めることが必要です。

②　地産地消、地域食材のＰＲ

★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必要です。

★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声があります。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ことから、家庭や地域での取組や知ってもらうためのＰＲが必要です。

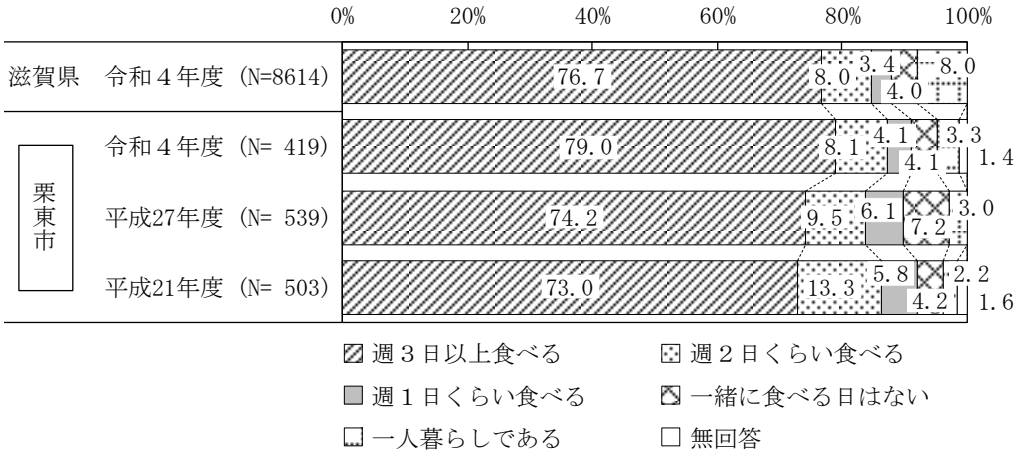
★ＪＡ、市内のスーパー、コンビニ等の事業所と共同して、地元食材の販売促進、地

元食材を活用した商品の開発・ＰＲを促進することにより、地産地消、地域の食文化の理解を促進していくことが考えられます。

③　共食する機会の確保

★コロナ禍においては、家庭で家族が一緒に食事をする回数は増えているといえます。一方で、地域の人や友人との共食の機会は減少しました。共食は、コミュニケーションの場であり、子どもたちが食事のマナーやルールを習得する機会であり、地域の食文化を知り、伝承する機会ともなります。地域サロン、子ども食堂などの地域の取組や学校など、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、食文化を伝えていく必要があります。

図表２－６　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　つくる　体験を通して食への関心を深める

(1)　取組と評価

「つくる」は、農業体験や調理体験を通して、農業の大変さ・楽しさ、自分で育て収穫した食べ物のおいしさなどを実感し、食への関心を深めるとともに、調理して食べる体験を通して、子どもたちが望ましい食習慣を定着できるよう推進していくものです。

園においては、年齢に応じた野菜栽培等の体験活動を実施するとともに、クッキング活動に取り組み、園児たちの作物や食への興味や関心を高めています。また、収穫した野菜を家庭に持ち帰り、一緒に調理してもらうなど家庭への食育啓発につなげています。自園給食では、旬野菜の栽培物を給食で使用し、自分で育て収穫した食べ物のおいしさを園児へ伝えています。

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います。この事業では、児童と生産者の関わる機会を設けることができ、生産者への感謝の心や、食べ物を大切にする気持ちの醸成につながっています。小学生等とその保護者を対象とした料理教室については、コロナ禍で中止となった年度もありましたが、親子でともに料理したものを食べることで食への関心が高まり、また参加者同士の交流により、つながりが深まりまっています。

小・中学校においては、令和５年９月から学校給食が週４日から週５日になり、週１回のお弁当日がなくなったことから、これまで実施してきた調査や「お弁当レシピ」などの取組の変更が必要となっています。

市民を対象として、野菜の栽培から道の駅への出荷までを学ぶ野菜栽培教室を開催しています。また、健康推進員による親子の料理教室や、働き盛り世代を対象とした調理実習など、各種の料理教室を開催しています。

指標をみると、たんぼのこ体験事業に取り組んでいる小学生の割合については、100%の実施を維持しています。

中学生で「月に１度でも」自分でお弁当をつくる生徒の割合については、令和２年度から設問を変更し、令和５年９月からは学校給食が週４日から週５日になったことでさらに設問を変更したため評価はできません。ただし、変更した設問では過半数の生徒が月１回以上料理を作っています。

食育に関心がある人の割合については、策定時56.4%から56.9%と横ばいになっています。

図表２－７　つくる　体験を通して食への関心を深める　の実績評価指標と実績

Ａ：目標達成　Ｂ：改善　Ｃ：変化なし（±１％以内）　Ｄ：悪化　Ｅ：評価不能

指　　標		対象	策定時	R4	R5	目標値	評価
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	小学生	100% (H30)	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 ＊１　令和２年度から「あなたは、お弁当や朝食、昼食、夕食を、自分で作っていますか」に変更 ＊２　令和５年９月から「あなたは、朝食や、昼食、夕食、お弁当などの料理を、自分で作っていますか」に変更	中学生	8.9% (H30)	＊１ 59.1% (9月) 54.5% (年間)	＊２ 71.1% (9月) 67.5% (年間)	20%	E
食育に関心がある人の割合	「あなたは『食育』に関心がありますか」という設問に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えた人の割合	全市民 (20歳以上)	56.4% (H27)	56.9%		80%	C

⑵　第４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ついては、子どもたちの興味や関心を把握しながら、内容を工夫・検討していくことが必要です。

★学校ではタブレットなどＩＣＴが進んでおり、ＩＣＴやデジタル技術を活用した工夫も検討していく必要があります。

★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。

②　調理体験

★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、学校や地域、家庭など様々な機会をとらえて、今後も子どもたちの調理体験の確保が必要です。

★学校給食が週４日から週５日になり、週１回のお弁当日がなくなったことから、「お

弁当レシピ集」については、人気メニューなど給食レシピ集等への変更を検討し、家庭で料理をつくろうとする意欲につながるよう工夫していくことが考えられます。