

＜栗東市の食に関する課題と取組の提案＞

資料5

ワークショップやヒアリングの結果、第3次計画の評価をもとに出た課題をまとめました。それぞれの課題に対する新たな取組提案を会議当日にお伺いする予定ですので、あらかじめご検討いただきますようお願いいたします。

(特に興味・関心がある項目のみで問題ありません。)

課題: 子どものかむ力を強くする取り組みの推進。

(現状等: 給食でよく噛む必要のある食材(根菜など)は苦手な子が多く、残渣量も多い。)

参考: 離乳食の時期から噛む練習ができていないと丸のみがくせになり、魚の骨をのどにつまらせるといった事故につながる場合があります。また、噛まずに飲み込む癖がついたまま大人になると、速食いの原因となり肥満になりやすくなります。

＜課題を改善(解消)する新しい取組・手法の提案＞

課題: バランスのよい食事を実践できる取り組みを行う。

(現状等: 冷凍パスタや冷凍炒飯を利用する人が多い。調理が早い炒めもの(油物)が多くなる。魚料理が少なくなっている。インスタント食品などが便利でどうしても頼ってしまう。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。女性の社会進出増加。朝食の内容を菓子パンだけではなく主食とプラスで何か食べて欲しい。)

＜課題を改善(解消)する新しい取組・手法の提案＞

課題: 男性の肥満を予防できる取り組みを行う。

(現状等: 男性の肥満が多く、30代(26.1%)、40代(27.1%)、50代(32.0%)を占める。「食事の量を減らしたい」「夜食(寝る2時間いない)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」と思っている男性がいる。)

参考: 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。

＜課題を改善(解消)する新しい取組・手法の提案＞

ワークショップやヒアリングの結果、第3次計画の評価をもとに出た課題をまとめました。それぞれの課題に対する新たな取組提案を会議当日にお伺いする予定ですので、あらかじめご検討いただきますようお願いいたします。

(特に興味・関心がある項目のみで問題ありません。)

課題:カルシウムの摂取量を増やす取組を行う。

(現状等:70歳以上を除いて、いずれの年代も推奨量を大きく下回っている。)

参考:骨量は成長期に増加して20歳代をピークに40代半ばから徐々に減少していくため、子どものころからのカルシウムを摂取することが大切です。また、特に女性はホルモンの関係等で骨量が減りやすく、高齢になってから骨折しやすくなり、そのことが寝たきりの原因にもなります。

<課題を改善(解消)する新しい取組・手法の提案>

課題:若い女性のやせを予防できる取組を行う。

(現状等:女性の15～19歳(24.0%)、20代(20%)がやせである。)

参考: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。(低出生体重児は、発育・発達の遅延や障害、成人後も含めた健康に係るリスクが大きいことが指摘されています。)

<課題を改善(解消)する新しい取組・手法の提案>

課題:野菜の摂取量を増やす取組を行う。

(現状等:野菜を食べることを心がけている人は86.1%いるが、1日の野菜の目標量350gに対して235gしか摂取できていない。野菜の値段が高い。平日は食事づくりに時間をかけにくい。)

<課題を改善(解消)する新しい取組・手法の提案>

課題:朝食の摂取を向上させる取組を行う。

(現状等:朝食を毎日食べる人が減っている。特に20歳代、30歳代男性の朝食欠食率が高く、20歳代男性は24.4%が朝食をほとんど食べていない。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%となっている。)

参考:朝食は脳や体のエネルギーになります。また、朝食を摂取する人は生活リズムが良く、学力が学習習慣・体力も高い傾向にあります。

<課題を改善(解消)する新しい取組・手法の提案>

ワークショップやヒアリングの結果、第3次計画の評価をもとに出た課題をまとめました。それぞれの課題に対する新たな取組提案を会議当日にお伺いする予定ですので、あらかじめご検討いただきますようお願いいたします。

(特に興味・関心がある項目のみで問題ありません。)

課題: 共食する機会の確保。

(現状等: 核家族や、老人だけの家が増加している。コロナ禍で市全体では家庭で家族と一緒に食事をする回数は増えたが、家族の時間がバラバラで家族そろって食事をするのが減っている家庭や、仕事の関係で家族そろっての食事時間につくれない家庭がある。食育について考えるような時間的・経済的余裕がない方がいる。)

参考: 共食とは、“誰かと一緒に食事をする”を指します。共食の機会がある人は、食を楽しむだけでなく、バランスよく食べたり、規則正しく食べる傾向があると報告されています。また、孤食が多い高齢者は、うつ傾向の者が多いことも報告されています。

<課題を改善(解消)する新しい取組・手法の提案>

課題: 減塩の取り組みを推進する。

(現状: 20歳以上の食塩の摂取量は1日当たり男性が11.4g、女性が9.3gと、国の目標量である男性7.5g未満、女性6.5g未満よりも多い。)

参考: 塩分を摂りすぎるとむくみや口の渇きのほか、高血圧・胃がん・食道がんのリスクを高めることが報告されています。

<課題を改善(解消)する新しい取組・手法の提案>

課題: 地産地消の実践。郷土料理の継承。

(現状: 旬の野菜や、栗東市の名産がわからない人がいる。)

参考: 地産地消を推進することは、身近な場所から新鮮な農産物を得ることができるだけでなく、消費者自らが生産状況等を確認でき、安心感が得られます。また、農産物を運ぶ距離が短くなることでエネルギーとCO2排出量の削減につながり、環境への負担を軽減します。郷土料理等に関心を高めることは、歴史や文化に触れ、食育への関心を深めることができます。

<課題を改善(解消)する新しい取組・手法の提案>

ワークショップやヒアリングの結果、第3次計画の評価をもとに出た課題をまとめました。それぞれの課題に対する新たな取組提案を会議当日にお伺いする予定ですので、あらかじめご検討いただきますようお願いいたします。

(特に興味・関心がある項目のみで問題ありません。)

課題: 食品ロス削減の推進。(「てまえどり」の推進等)

(現状: 食べ物がなくて苦しんでいる人もいるのに食品ロスが多い。規格外農産物の活用。)

<課題を改善(解消)する新しい取組・手法の提案>

課題: 食への興味・関心・感謝の心を育むために調理体験や農業体験を推進する。

(現状: 料理にかかる時間がない。給食の残渣が多い。コロナで中止・縮小された体験活動がある。)

<課題を改善(解消)する新しい取組・手法の提案>

【その他課題として取り上げたい内容】

<課題を改善(解消)する新しい取組・手法の提案>

【その他課題として取り上げたい内容】

<課題を改善(解消)する新しい取組・手法の提案>