

見えてきた課題と考察

【食育への関心】

(考察)

18歳未満の子どもがいる子育て世代は、比較的食育への関心が高い傾向にあるが、どの世代もさらに「食育への関心」を高めていくことが重要と考える。「食育」は、すべての世代を対象に、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得することが必要であり、習得するために、SNSの活用など、様々な機会を通じて情報発信、体験の機会を増やして「食育への関心」を高めていく必要があると考える。

【共食】

(考察)

家族と食事を食べる頻度について、「ほとんど毎日」と回答していない子どもが一定数おり、中学生、高校生になるにつれて増加している。中高生は、部活動、塾、習い事等が優先され、また、保護者の勤務時間等で家族と食事の時間を合せることが困難になっていることが考えられる。大人については、一人暮らしなどの家族構成が影響している。孤食は、食事が簡素化され、バランスのとれた食事に少なからず影響もあると推測される。

また、「食事会等の機会があれば参加したいと思う」と回答した中で、「過去1年間で参加していない」と回答した人が半数以上おり、夕食については80歳以上の高齢者の割合が多かった。食を通じたコミュニケーションの場を求めているにも関わらずその機会が身近になく参加に至っていない人がいる。地域食堂（子ども食堂含む）が、子どもや高齢者を含めた地域の共食の場となることから、このような機会を活用することも必要と考える。

【朝食摂取】

（考察）

子どもは、年代が上がるにつれて朝食欠食が増えていること、また、20歳代、30歳代、40歳代の若い世代や子育て世代も朝食欠食が多いことから、若い世代や子育て世代の朝食時間の確保が難しくなっていることが伺える。生活習慣の見直しや朝食摂取の大切さについて引き続き啓発が必要と考える。

【食事のバランス】

（考察）

子どもは、小学生より中学生の方が「ほぼ毎日」と回答した人が少ないこと、また、大人は、30歳代、40歳代が「ほぼ毎日」と回答した人が少ないことから、若い世代や子育て世代家族が、他の世代と比較して、食事のバランスがとれていない人が多いことが伺える。「食育ランチョンマット」の活用、幼稚園や保育園、小・中学校等との連携しながら引き続き実践につながる取組が必要と考える。

【生活習慣病予防を意識した食生活の実践】

（考察）

生活習慣病予防を意識した食生活の実践については、20歳代、30歳代、40歳代、50歳代までが、60歳代以上と比較すると、意識が薄く実践に至っている人が少ないことから、若い世代子育て世代・働き世代から生活習慣病予防の意識を持ち、実践できる取組が必要であり、企業や職域との連携のみならず、スーパー、飲食店等とも連携し実践しやすい環境づくりが必要と考える。

【適正体重】

（考察）

大人は、40 歳代くらいから体重が増加する人が多かったことから、運動の習慣化や生活習慣の改善も含めた適正体重の維持について、職域とも連携も含め、引き続き情報提供が必要と考える。

また、高校生や 20 歳代など若い世代の女性は、やせが多い傾向にあり、標準体重と理想体重との差が大きく、やせ志向が伺える。若い世代の女性の「やせ」は、本人のみならず、次世代の子どもへの影響もあることから、正しい情報と知識の習得ができるよう支援が必要と考える。また、理想体重が標準体重よりも少ないことから、メディアの情報からの影響も大きいことが推測され、メディアリテラシーに関する教育も必要と考える。

さらに、高齢者のやせ傾向の人が、年齢は異なりますが、県の最終値と比較して多いことから、早い段階でのアプローチが必要と考える。

【減塩】

（考察）

大人は、減塩のために心がけていることについて、「調味料を控える」、「減塩商品を選ぶ」との回答が多く、減塩商品の利用の増加も伺える。家庭での減塩対策についての啓発や、スーパー等と連携し、減塩商品を手に取りやすい環境づくりの必要と考える。

また、外食の利用頻度については、中学生と比べて小学生の利用頻度が多かったことから、保護者と一緒に利用していることが伺えるため、子育て世代への外食の特徴などの情報提供も重要と考える。

【野菜摂取】

（考察）

大人は、若い世代や子育て世代の野菜摂取が少ない状況にあり、この世代は、朝食欠食も多く、朝食を摂っていても副菜が摂れていないことも推測され、野菜摂取不足により、食物繊維、ビタミン等の栄養不足が懸念される。
そのため、手軽に野菜を摂取できるレシピ等を紹介することも必要と考える。
また、小中学生についても、朝食から野菜を摂取すること、外食でも副菜を選択することなど保護者と共に啓発する必要と考える。

【噛むこと】

（考察）

子どもは、大人と比べると噛むことへの意識が高い傾向にあり、大人は、高齢者と比較すると若い世代が噛むことへの意識が少ないことが伺える。噛む回数が少なく、早食いになることは、肥満にもつながることからよく噛むことの必要性、また、う歯や歯周病予防の重要性を併せて啓発する必要があると考える。

【農林漁業体験】

（考察）

「本人または家族の中で農林漁業を体験したことがある人がいる」と回答している人は、30 歳代、40 歳代、18 歳未満の子どもがいる人の方が多かったことから、学校や地域での栽培、収穫経験の機会、生産者との交流を踏めた社会見学等の機会が影響していると推測される。生産者と消費者の乖離を減らすためにもこのような体験の機会を地域で増やすことが重要と考える。

【地産地消】

（考察）

20 歳代、30 歳代が他の世代より選択している人が少なかったことから、特に、若い世代や子育て世代が、生産者との交流をする機会を増やしていくとともに、市内産の食品が選択されるようその啓発や手に取りやすい環境づくりも重要と考える。

【環境への配慮】

（考察）

20 歳代、30 歳代は、他の世代より環境に配慮した食品を選択している人が少なかったことから、特に、若い世代や子育て世代が、有機農産物、過剰包装でない商品など環境へ配慮した食品が選択できるよう、情報提供する機会を増やしていくことが重要と考えられる。

【食品ロス】

（考察）

大人は、食品ロスが問題になっていることの認知は高いものの、食品ロスの削減のための行動までに至っていない人が一定数おり、実践事例などを情報提供し、食品ロスの削減のための行動につなげていくことが必要と考える。

【食文化の伝承】

（考察）

高齢者ほど食文化を受け継ぎ、継承している傾向にあるが、若い世代は、受け継いでいるものの継承には至っていない人が多かった。また、受け継いでいる人も減少していることが伺えることから、家庭だけでなく、学校や地域等で、郷土料理や日本食を含め、食文化を継承する機会を増やす必要がると考える。

【調理実践】

（考察）

小中学生は、料理等の体験をする機会はあることが伺えるが、高校卒業後、一人暮らしをする人も多くいることから、幼少期から調理体験を増やし、基本的な調理技術の習得や食を選択する力を高校生までに身につけることが重要であり、そのような機会を増やしていく必要があると考える。

大人は、女性に比べると男性の実践が少ない状況にあり、男性が抵抗なく食に関わる機会を増やすことができるようその環境づくりも必要と考える。