

第2章 食育の現状と課題

1. 社会情勢の変化

第3次計画策定時（令和2（2020）年）に17,967人だった総人口は令和5年3月31日時点で17,133人と834人減少し、世帯数においても9,188戸から8,960戸と228戸減少しています。また、出生数の比較では、第3次計画策定時から12人減少し、令和4（2022）年度の出生数は59人となっています。こうしたなか、低出生体重児の出生率は15%前後と、令和元年における日本の低出生体重児の割合である9.4%（厚生労働省「人口動態統計」、「健康日本21（第二次）」中間評価報告書より）と比較して高い状態となっており、この一因として、出生児の体重に大きく影響する若い女性のやせの割合が全国平均より高いことの影響が考えられます。（P9参照）

他方、死因の状況については、主要死因の順位は1位が悪性新生物、2位が心疾患で変動はありませんが、心疾患の死亡数が減少しています。また、老衰の死亡数が増加し、脳血管疾患・肺炎と順位が入れ替わっています。

		計画策定時 (R2年)	R4年 (R5年3月末)	データ元
総人口		17,967人	17,133人	士別市住民基本台帳
世帯数		9,188戸	8,960戸	
出生数		71人	59人	士別市保健活動分析
低体重児 出生数（率）		12人（16.9%）	8人（13.6%）	
主な死因	1位（人）	悪性新生物（83）	悪性新生物（85）※	北海道保健統計年報 ※R3年
	2位（人）	心疾患（61）	心疾患（45）※	
	3位（人）	脳血管疾患（17）	老衰（30）※	
	4位（人）	肺炎（14）	脳血管疾患（25）※	
	5位（人）	老衰（12）	肺炎（14）※	

2. 士別市の食育の現状

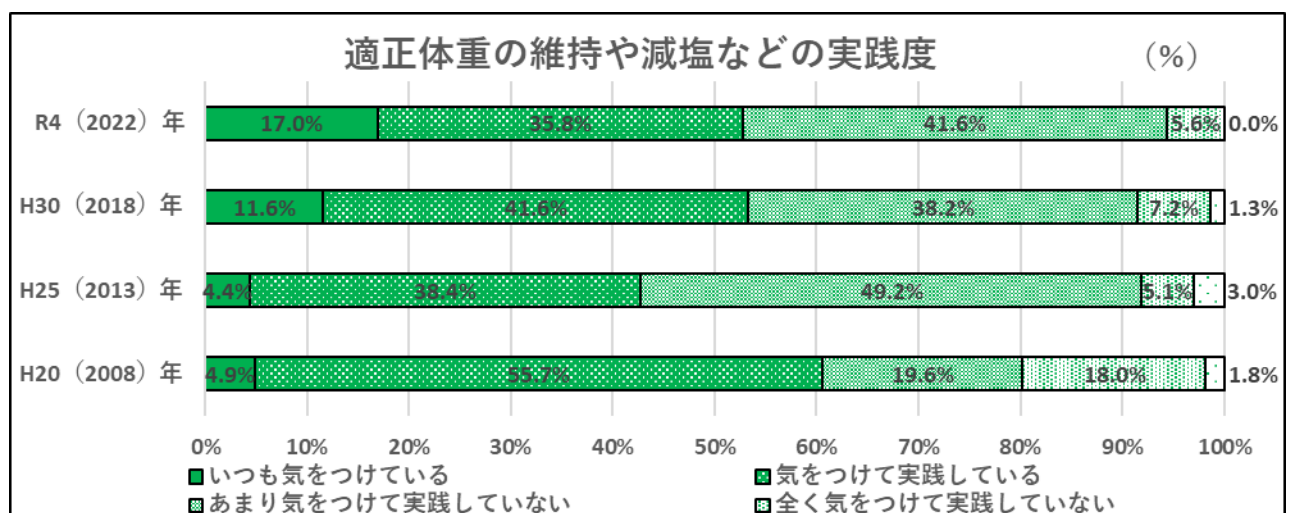
令和4（2022）年に実施した食育に関するアンケート調査結果から、食育への関心の高まりや、野菜の摂取量、BMI 値の一部の項目などで改善傾向にあるものの、朝食を食べる割合が減少傾向となりました。その要因としては、社会情勢の変化や生活の多様化等の影響が考えられます。

（1）食育に対する理解と実践

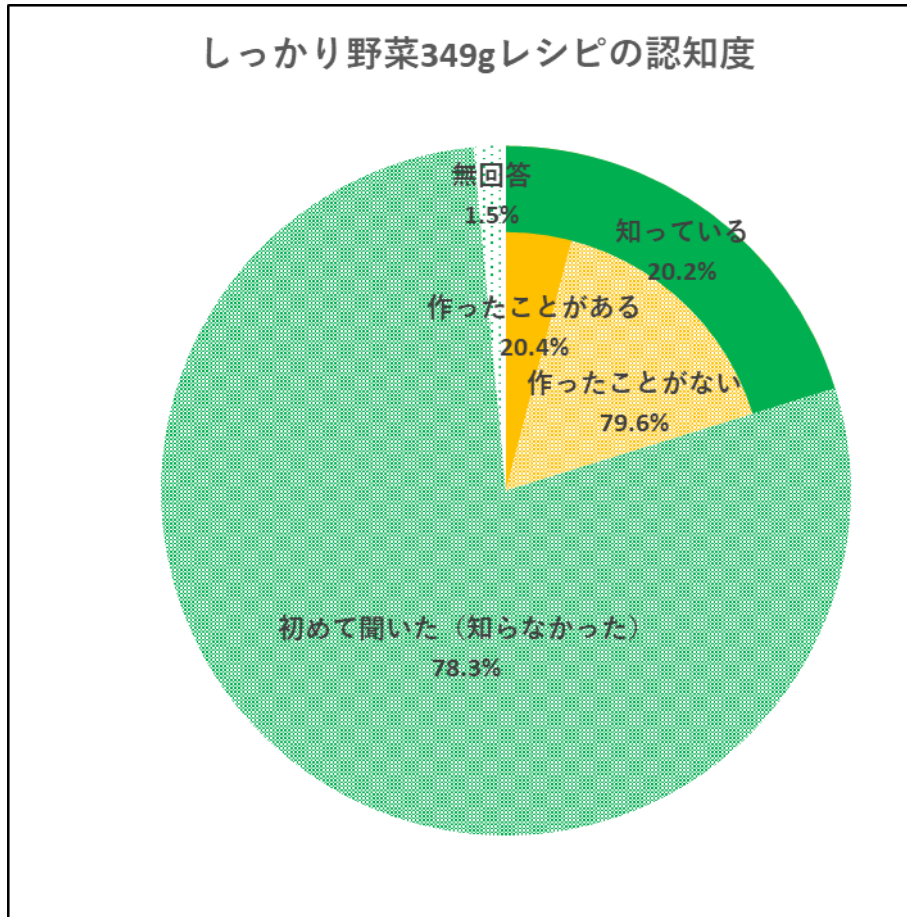
○食育で関心がある項目について、上位5項目を比較すると、大きな変動はないものの、「食品廃棄物の問題」について関心が高まっています。また、「食品の安全」についても、近年 SDGs をはじめとした環境問題への取組が推進されていることにより、注目を集めています。

	H20（2008）年	H25（2013）年	H30（2018）年	R4（2022）年
1位	健康な心身の保持	健康な心身の保持	健康な心身の保持	健康な心身の保持
2位	生活習慣病の増加	生活習慣病の増加	こどもの健やかな発育	こどもの健やかな発育
3位	食品の安全	こどもの健やかな発育	食品の安全	食品廃棄物の問題
4位	食料の海外輸入依存	食品の安全	食生活の乱れ	食品の安全
5位	食生活の乱れ	食生活の乱れ	食品廃棄物の問題	食生活の乱れ

○生活習慣病の予防や改善のために、適正体重の維持・減塩などを実践している割合はほぼ横ばいの状況です。

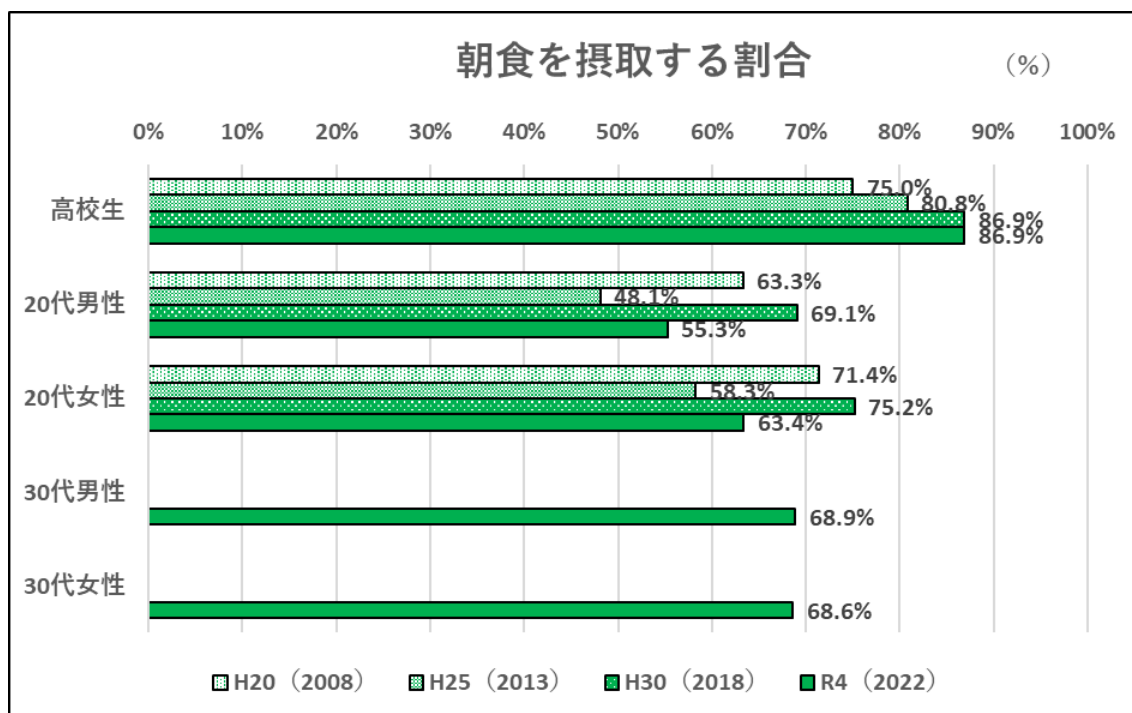


○厚生労働省の野菜の摂取目標量 350g を達成するために、本市で推進している『食育の日に作ろう しっかり野菜 349g（サフォーク）レシピ』を知っている市民は約 20%で、そのうちの約 20%（全体の約 4%）が実際に作ったことがありました。約 80%は初めて聞いた・知らなかったことから、認知度はまだ低いものと考えられます。



(2) 食生活の現状

○朝食を摂取する割合は、高校生は横ばい、20代は前回調査から減少して約6割、30代では7割弱となっています。

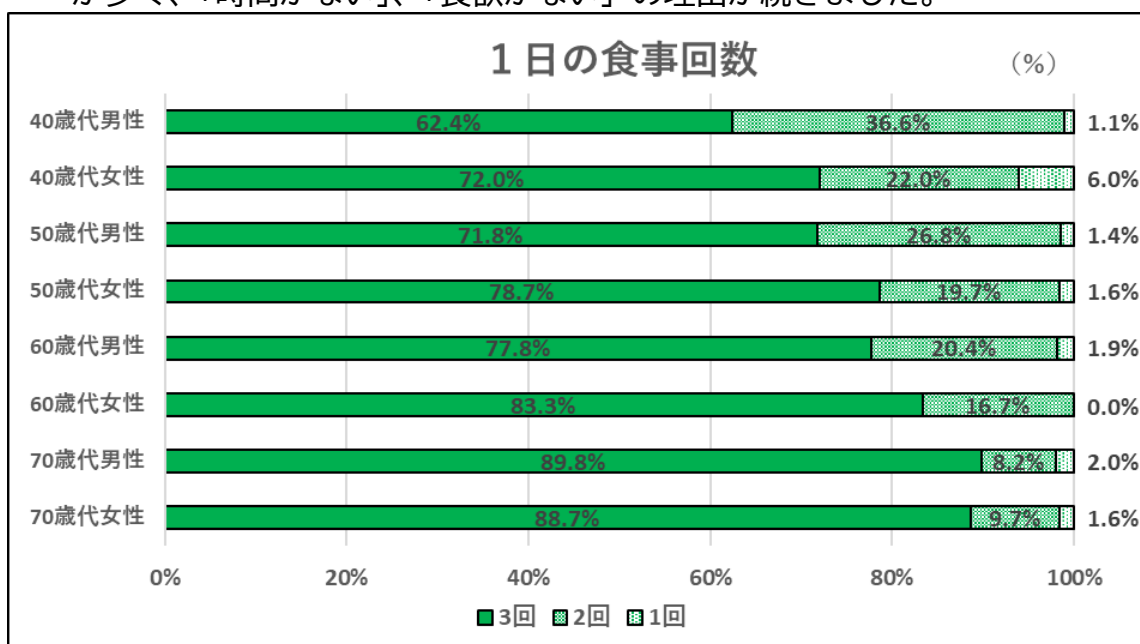


※朝食を摂取する割合は、下記のとおり。

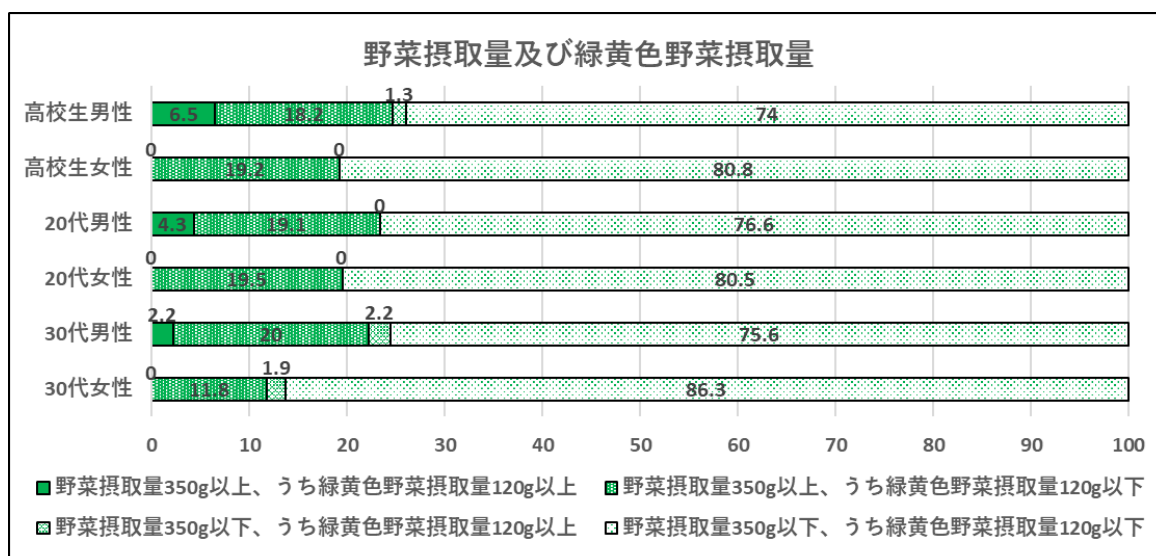
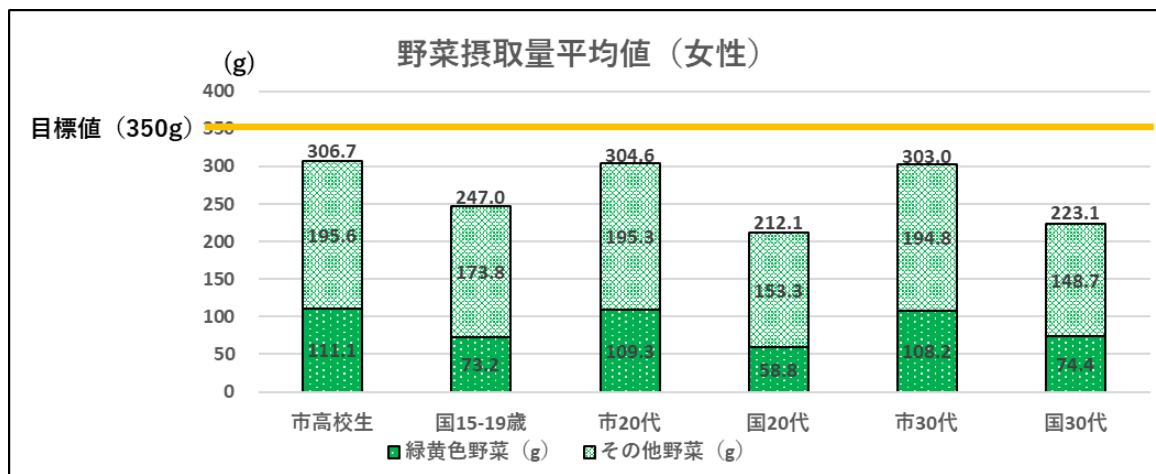
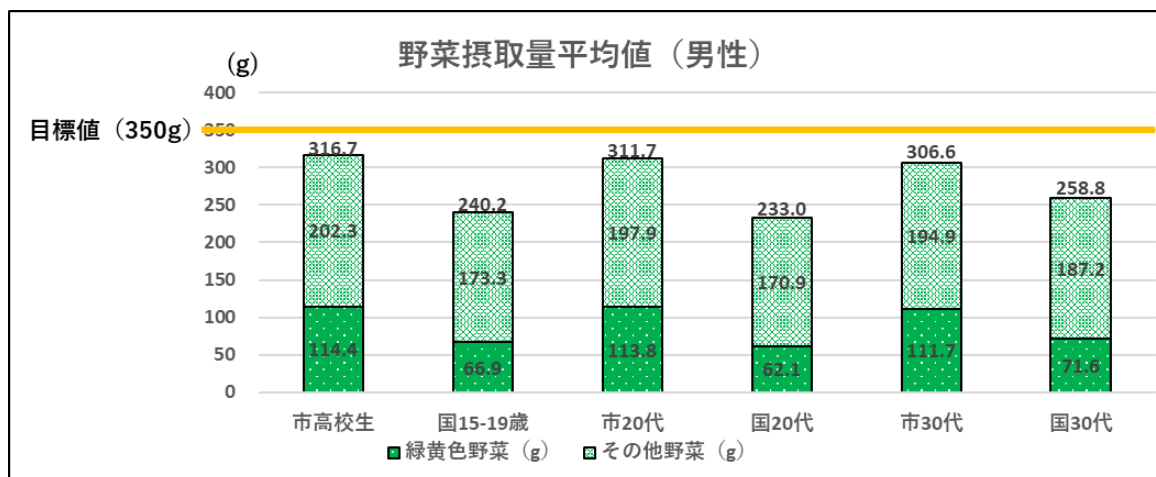
高校生：朝食をどちらかという食べない、食べないと回答した者以外の数を高校生の全体数で除した数

成人：米飯を1日2杯以下かつパンを月1回未満摂取と回答した者以外の数を各年代の全体数で除した数

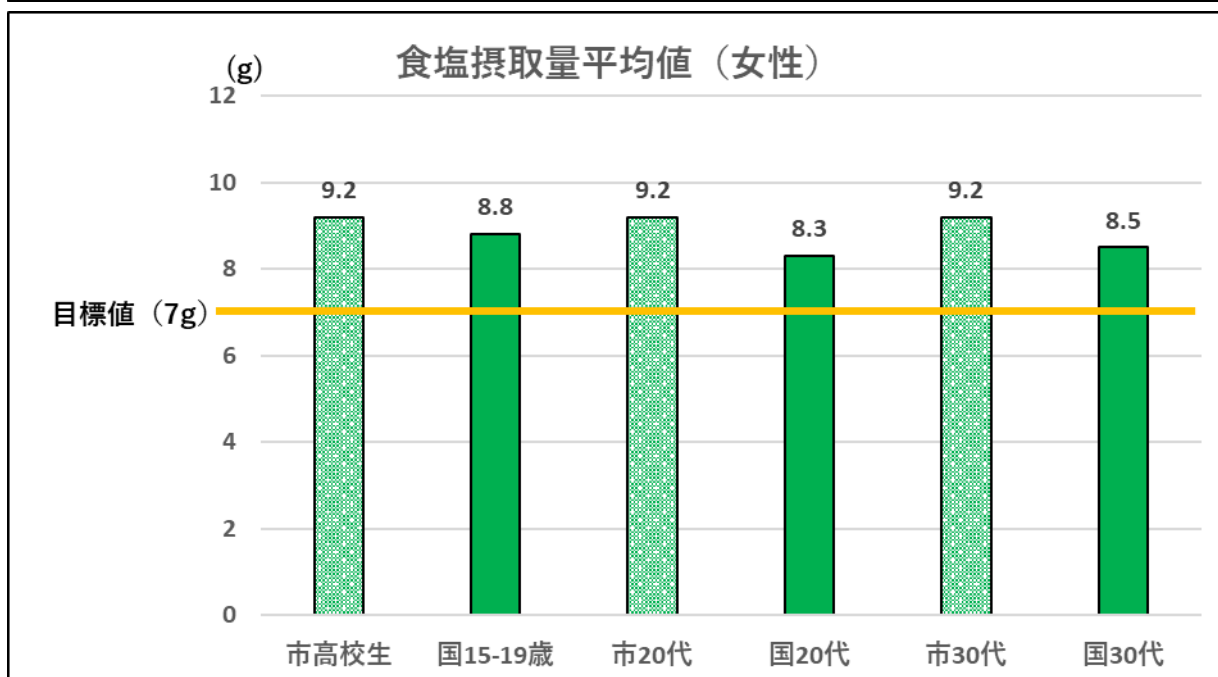
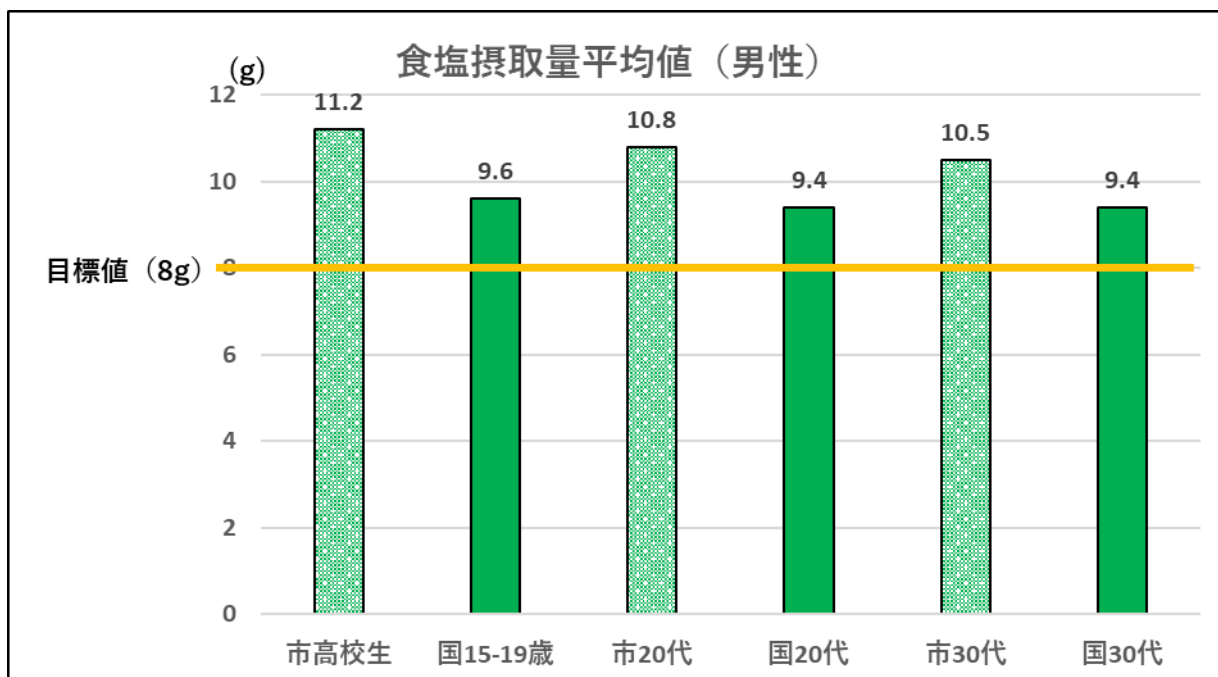
○1日3回食事をしている方の割合は70歳代が最も高く、年齢が下がるに従い、欠食の割合が多くなっています。欠食の理由は男女とも「食べない習慣」が多く、「時間がない」、「食欲がない」の理由が続きました。



○厚生労働省では野菜の摂取目標量は 350 g 以上、そのうち緑黄色野菜の摂取目標量は 120 g 以上としています。各年代性別平均において目標量の 350 g を達成できておらず、野菜不足となっています。また、野菜摂取量 350 g 以上で、そのうち緑黄色野菜を 120 g 以上摂取しているのは全体の約 2.5%と低く、全体の約 8 割は野菜摂取量が 350 g に満たず、緑黄色野菜摂取量も 120 g 未満となったことから、年代関係なく野菜が不足している方が多数という結果になりました。

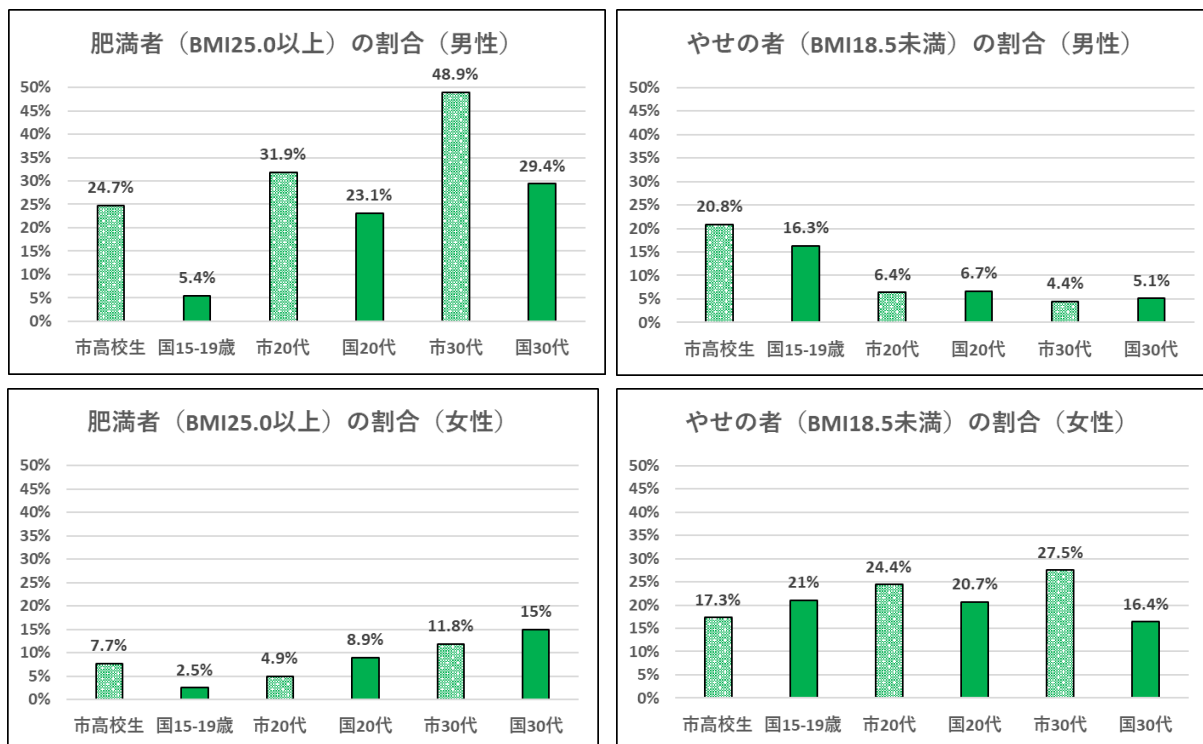


○一日の食塩摂取量はどの年代も目標量（男性8 g未満、女性7 g未満）を超え、さらに全国平均値を上回っており、男女とも摂取量が多い傾向がみられます。



塩分のとりすぎは高血圧症や胃がんなどの原因となり、血圧が高くなると心臓・脳・腎臓などの臓器に負担がかかるといわれています。国民健康・栄養調査による成人の食塩摂取量は減少傾向にありますが、1日当たりの目標量には達していない状況です。

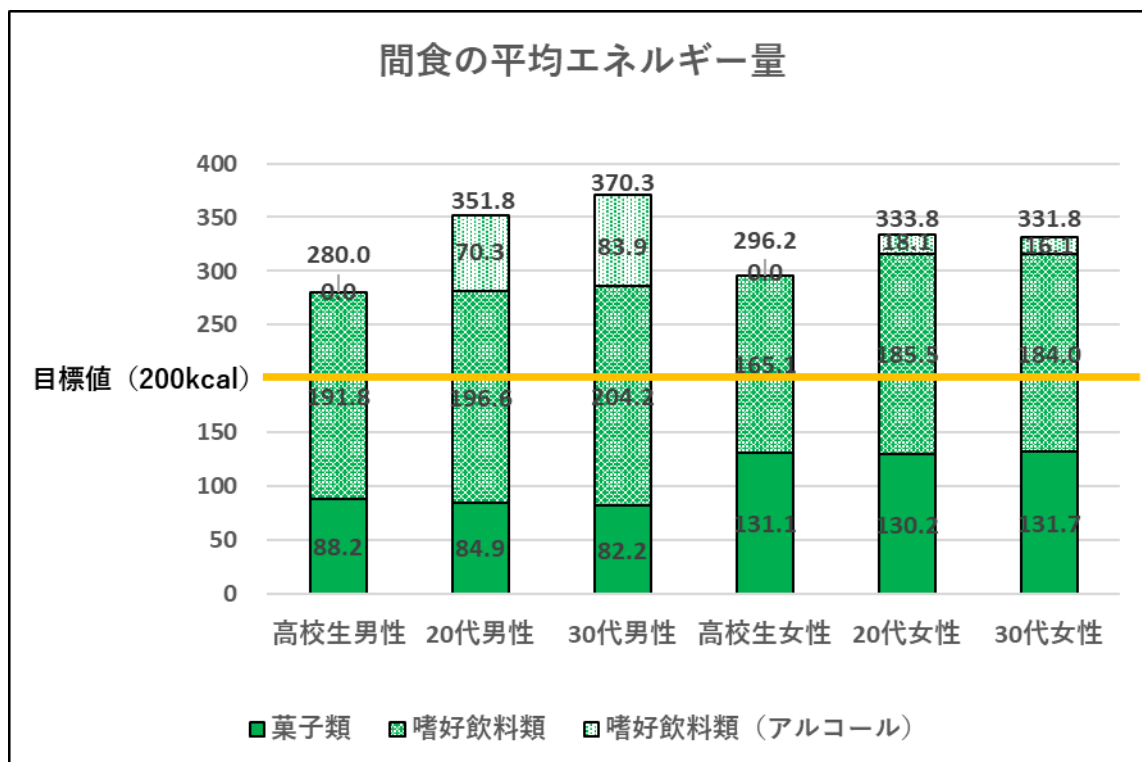
○体格については、身長と体重を用いた体格指数（BMI）で、男性では高校生～30代、女性では高校生で肥満の割合が全国平均より高くなっています。やせの割合では、高校生男子及び成人女性は全国平均より高くなっており、第2次計画評価時では高い傾向が見られた高校生女子の割合は、全国平均より低い結果となりました。



国:令和元（2019）年国民健康・栄養調査結果引用

体格の判定にはBMI（Body Mass Index 体重[kg]÷身長[m]÷身長[m]）を用いています（日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会）。BMI が 25.0 kg/m² 以上を肥満、18.5kg/m² 未満をやせとしています。中年男性の肥満と若年女性のやせが全国的にも問題とされていて、本市でも同様の傾向がみられるとともに、市内高校生男子のやせの割合も増加しています。

○間食について、若い世代は多い傾向がみられ、1日の目安量となる200kcalを大きく超えています。男性はどの年代も嗜好飲料類の摂取量が多く、嗜好飲料類のみで200kcal前後を摂取しているとともに、成人男性は嗜好飲料類（アルコール）の摂取も多い傾向があります。女性は菓子類の摂取量が男性に比較して多い状況です。



※菓子類は3.0kcal/g、嗜好飲料類は0.35kcal/gで計算

※アルコールは5%のものを摂取したとして、0.36kcal/gで計算

間食は「食事と食事の間にとるもの」という意味があります。

食事の前に間食をすると血糖値が上がり空腹感が抑えられることから、食事自体の量が減り、本来食事から摂取すべき栄養素が不足する心配があります。

菓子・嗜好飲料は楽しく適度にとることが勧められており、1日200kcalが目安とされています。食事と食事の間隔は4～5時間が理想的ですが、それ以上になる場合は食事の代わりになる「おにぎり」や、不足しがちな「果物」「乳製品」を食べることが勧められています。

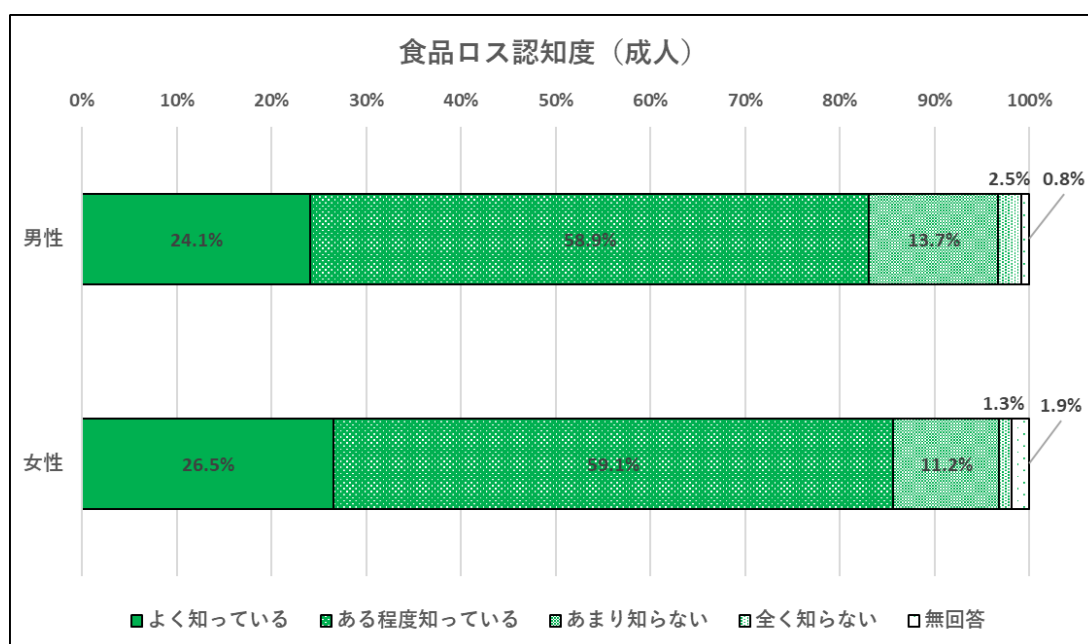
また、就寝前の飲食は、就寝時の高血糖を招き、肥満や糖尿病などの生活習慣病の発症につながり、質の良い睡眠を妨げるとも言われていることから、間食するタイミングにも注意が必要になります。

(3) 地産地消

○市内スーパーや直売所などでの店舗販売や、直売所周知のための産直マップ配布を行い、地元食材の購入推進を図っています。また、「産業フェア」「見直そう！食とまちのフォーラム in しべつ」などのイベントは、コロナ禍によりその実施方法を検討しながら開催してきています。学校給食や保育園の給食における地元食材の積極的な活用、ふるさと給食も継続して実施しているとともに、農産加工施設の利用促進により、地産地消を推進してきています。

(4) 環境保全

○食品ロスを認識している市民の割合は約 84%で、全道値約 79%（※1）及び全国値約 81%（※2）を上回っています。
また、前回調査時（H30）時点では約 60%であったことから、SDGs をはじめとした環境問題への取組推進に伴い、認知度が向上しているものと考えられます。



- ※1 『平成 29 年「食品ロス削減」に関するアンケート』
北海道農政部食の安全推進局食品政策課食品企画グループ
- ※2 『令和 3 年度消費者の意識に関する調査』
消費者庁消費者教育推進課食品ロス削減推進室

3. 食育をめぐる課題と第4次計画の方向性

これまでの取り組みにより、市民の食育に対する意識は高く、食品ロスの認知度は大きく向上しています。また、野菜の摂取量や特に女性の BMI 値の一部に改善傾向がみられるものの、朝食摂取率や食塩の摂取量、20～39 歳男性の肥満の割合、20～39 歳女性のやせの割合の項目で数値の悪化がみられ、目標を達成した項目は約 30%にとどまっています。

特に、「令和4年食育に関するアンケート」結果より、下記3点の大きな課題が明確になりました。

- ① 20～39 歳の男性の約 40%が肥満体型で、働き盛りの男性の生活習慣病予防の実践率が低い。朝食欠食率も若年世代で高い。
- ② 高校生男女の約 20%、20～39 歳女性の約 25%がやせの体格で、適切な食生活を実践できていない可能性がある。
- ③ 高校生～39 歳の男女において野菜摂取量が不足している。野菜摂取量を増やすための取り組みである「しっかり野菜 349g（サフォーク）レシピ」の認知度・実践度が低い。

また、近年の環境問題への取組の推進に伴い、食品ロスの認知度が向上していることから、豊かな自然環境を守り生かすために、継続した食育・環境教育により、日常生活における環境への負荷に対する理解を深め、食品ロスへの取組やごみの分別など、自分自身で実践できる行動から進めていく必要があります。さらに、ICT 等のデジタル技術の有効活用により、効果的な情報発信や、各種施策の効率的な推進が求められています。

第4次食育推進計画では、これらの課題をふまえ、関係機関が更に連携を図り、健康な体、豊かな心、元気なまちをつくるための食育を推進します。

食育をめぐる現状と課題

- ①食生活の乱れや栄養バランスの偏りに伴うやせ・肥満
- ②暮らしの多様化と食生活の変化
- ③持続可能な食と環境への理解と実践可能な行動の実践

第4次計画の方向性

健康な体、豊かな心、元気なまちを
つくるために食育を更に推進します