

第2章

平塚市の食生活を取り巻く環境

1 平塚市の現状と課題

第2章 平塚市の食生活を取り巻く環境

1 平塚市の現状と課題

平塚市食育推進計画策定後、5年目の平成26年度に計画改訂を行うにあたり、本市の食育に関する意識や現状を把握するためのアンケートを行いました。

調査期間は平成26年5月2日～平成26年5月30日、調査対象は住民基本台帳に登録された0歳～74歳までの男女3,000人、有効回答率は41.2%となりました。

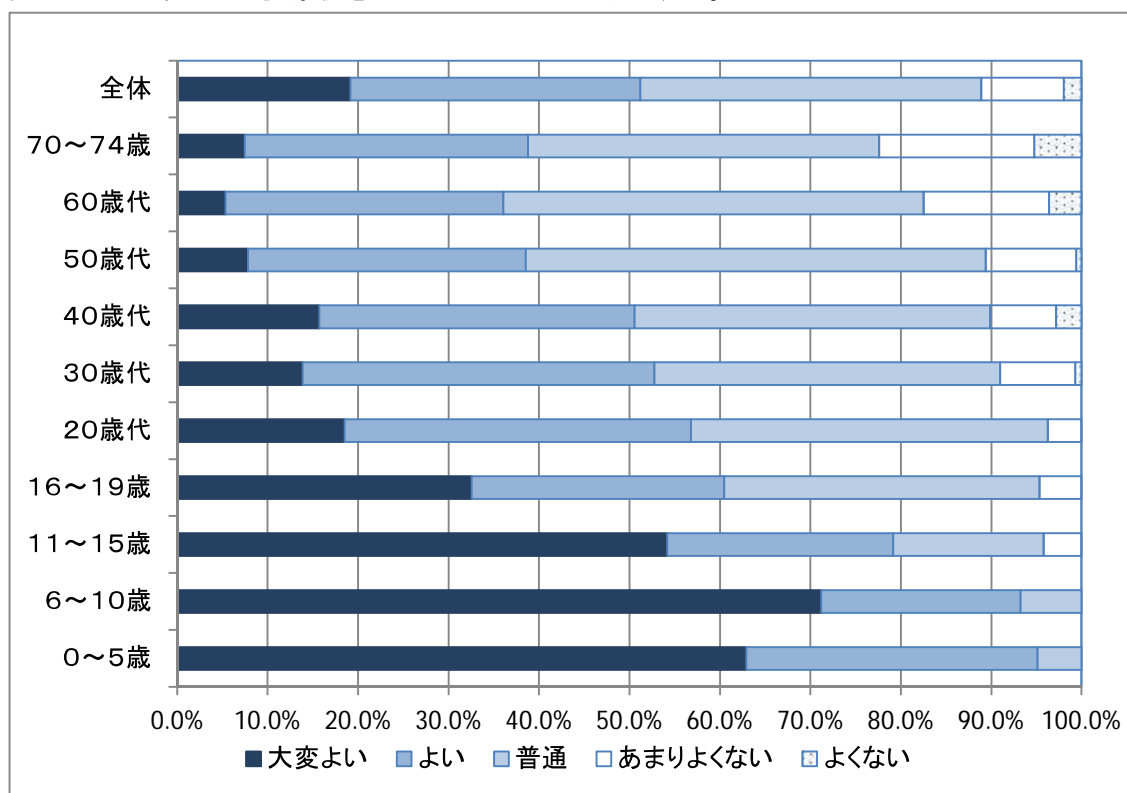
調査結果から、次のような現状や課題が見いだされました。

(1) 食生活と健康

ア 健康について

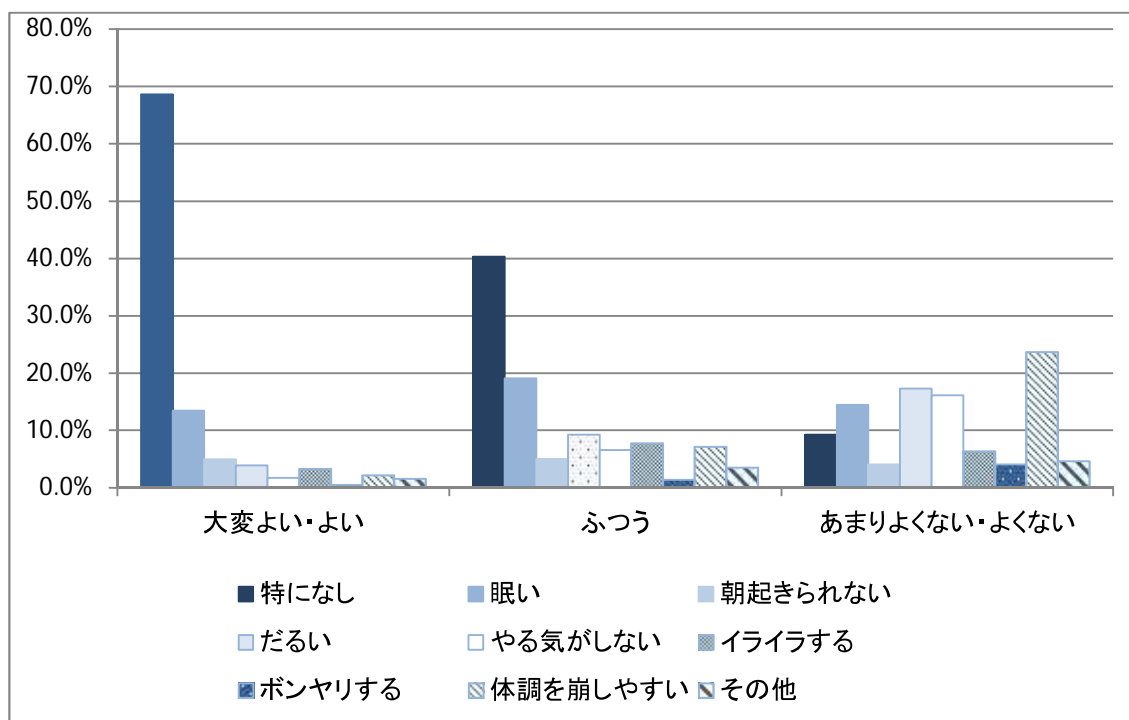
自分自身の健康状態について「大変よい」「よい」と思う人は約半数で「あまりよくない」「よくない」と思う人は全体の1割程度です。

図2-1 あなたの健康状態はどれに当てはまりますか。



年齢別に見ると、50歳代以上になると、「大変よい」「よい」と回答した人の割合は40%以下になり、60歳代以上になると「あまりよくない」「よくない」と回答した人の割合が他の年齢に比べると高くなっています。

図 2-2 あなたは日頃、主に感じることはありますか。



(複数による回答)

健康状態を「大変よい・よい」「ふつう」「あまりよくない・よくない」と回答した人ごとに、日頃主に感じる事について確認しました。

「大変よい・よい」と回答した人ほど特に不調を感じていない割合が高く、「あまりよくない・よくない」と回答した人では、「眠い」「やる気がしない」「体調を崩しやすい」といった不調を感じる割合が高くなっています。

イ 体型の現状について

自己申告による身長・体重からBMI*を算出すると、10歳代のやせが多く、年齢と共にやせの割合は減少しています。一方、20歳代を超えると、肥満の割合が増加しています。

図2-3 あなたの身長、体重を教えてください。(BMIに換算)

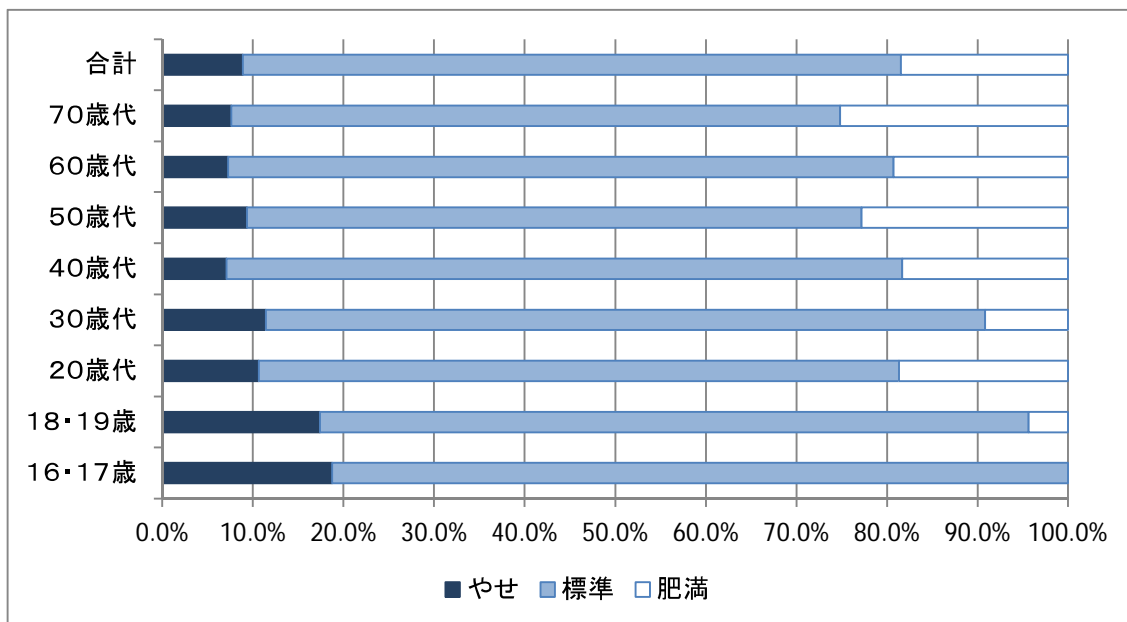
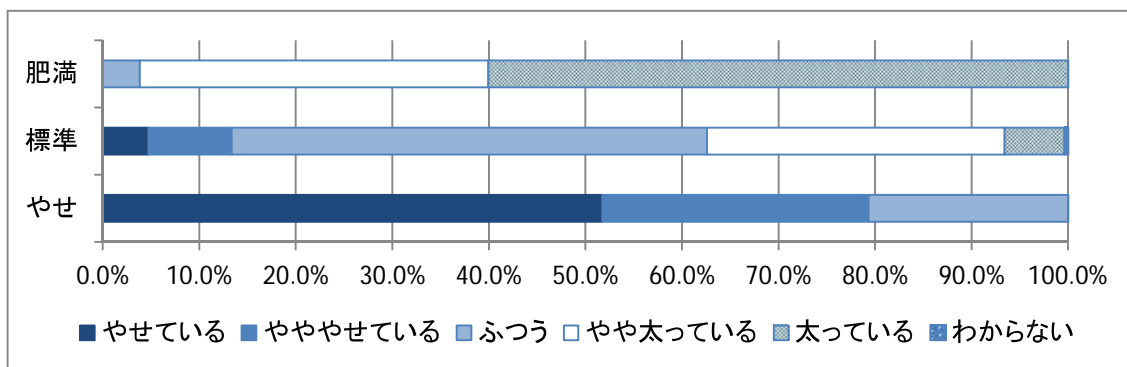


図2-4 BMI別の個人の主観的体型



BMIにより、「やせ」と判断される人でも2割以上の方が自分の体型を「ふつう」と感じています。また、同様に「標準」と判断される人でも4割弱の人が「やや太っている」「太っている」と感じています。

BMI (肥満指数) とは

身長と体重から計算される値。統計的にもっとも病気にかかりにくいBMI22を標準とし、BMI18.5未満をやせ、BMI25以上を肥満としています。

ウ 朝食の摂取状況について

朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答した人は全体の約86%で、前計画策定時から比べると約3ポイント増加しています（図2-5、2-6）。特に、乳幼児の割合は前計画策定時に比べ約9ポイント増加し（図2-7）、乳幼児期からの「早寝早起き朝ごはん」の普及が伺えます。一方、「ほとんど毎日食べる」と回答する割合が減る20歳代、30歳代は、性別における差が大きく、男性の朝食を欠食する割合が多くなります（図2-9）。

図2-5 朝食を食べる頻度はどのくらいですか。

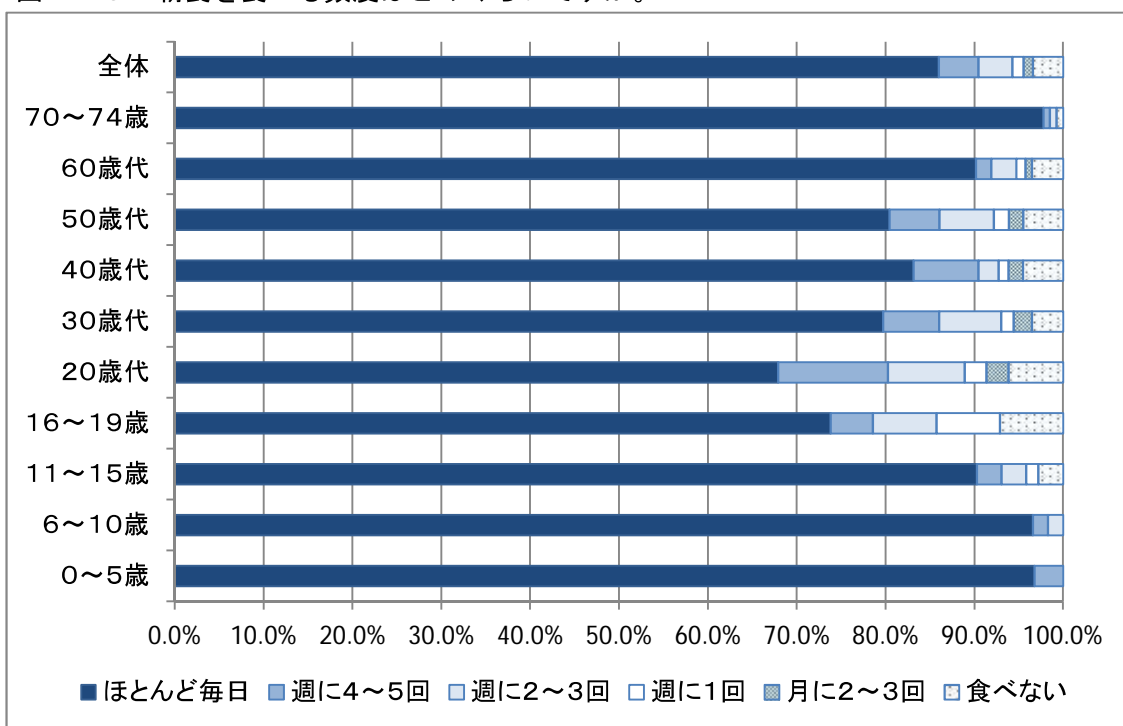


図2-6 朝食を食べる頻度はどのくらいですか。(全体)

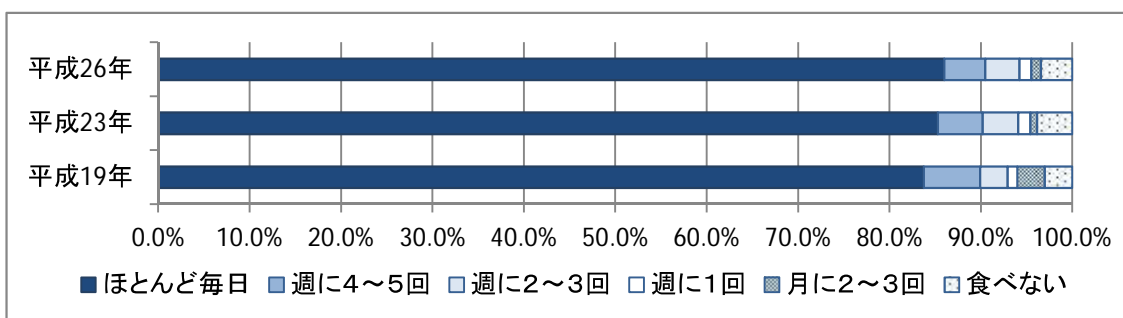


図2-7 朝食を食べる頻度はどのくらいですか。(0~5歳)

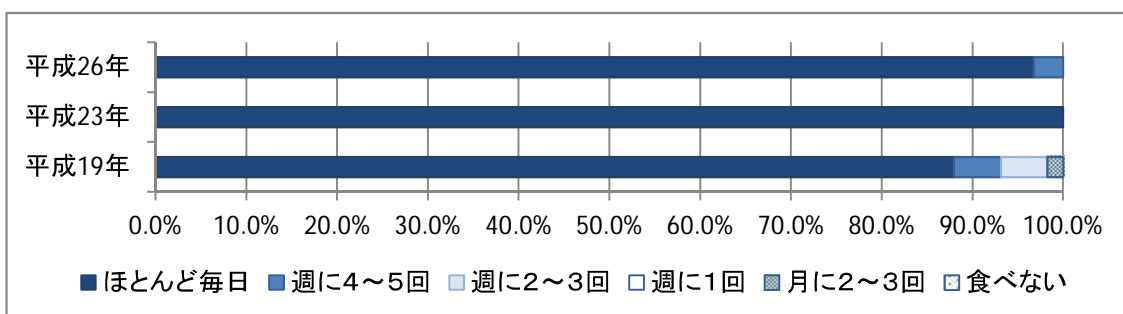


図2-8 朝食を食べる頻度はどのくらいですか。(11~19歳)

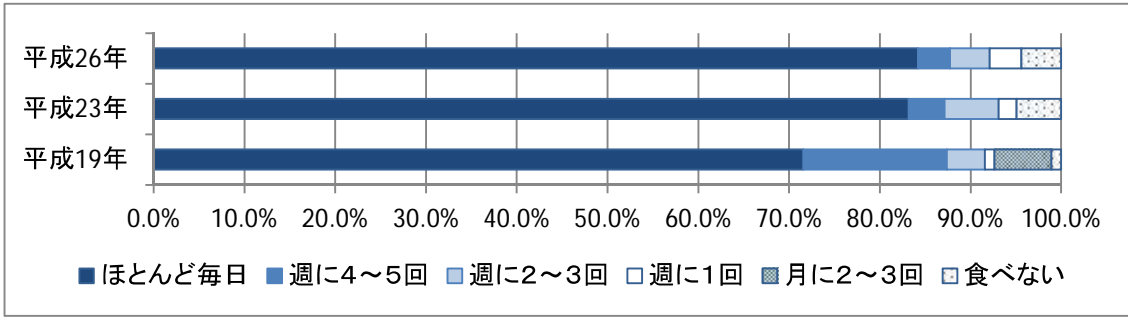
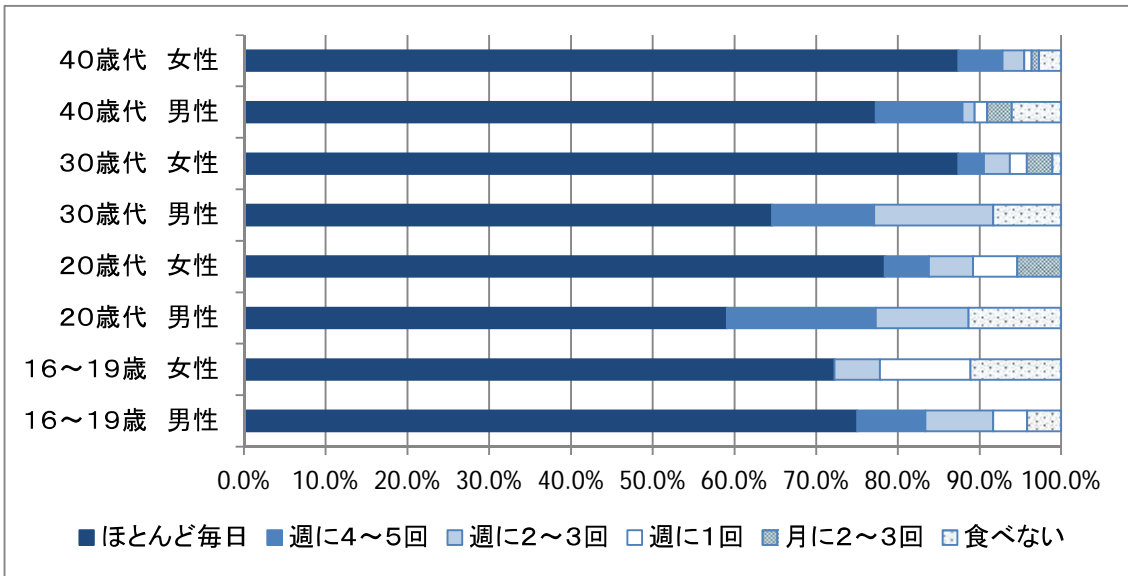
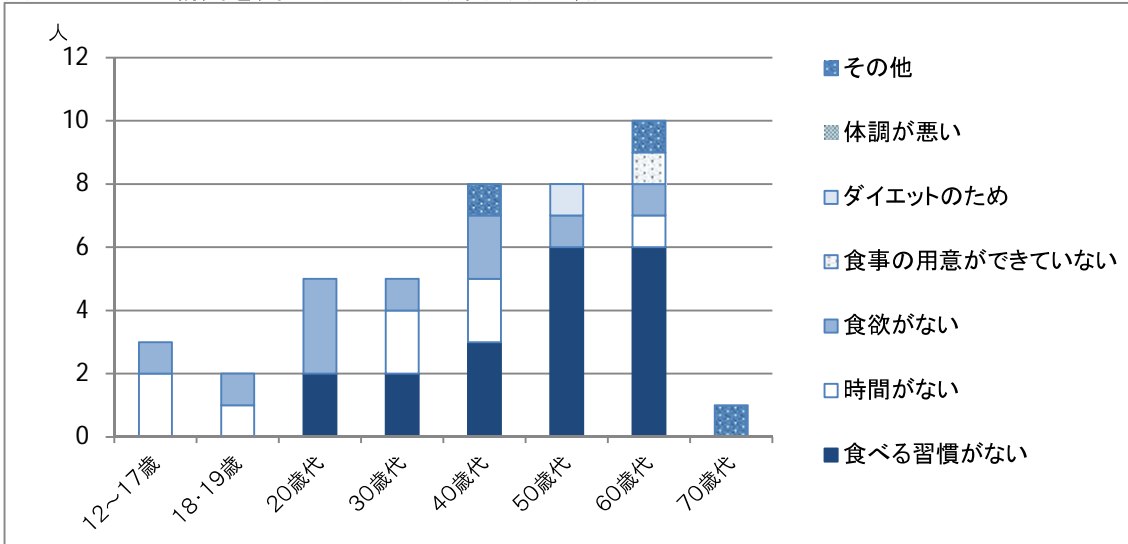


図2-9 性別年代別朝食摂取頻度



一方、朝食を欠食し始める年齢は思春期以降と、前計画策定時と比べて変化はありません。欠食する理由は、思春期では「時間がない」「食欲がない」、20歳代以上では「食べる習慣がない」となり、「時間」や「食欲」がないことで始まった朝食欠食が、年齢と共に「食べる習慣がない」へつながる傾向が見られます(図2-10)。

図2-10 朝食を食べない理由(年代別人数)

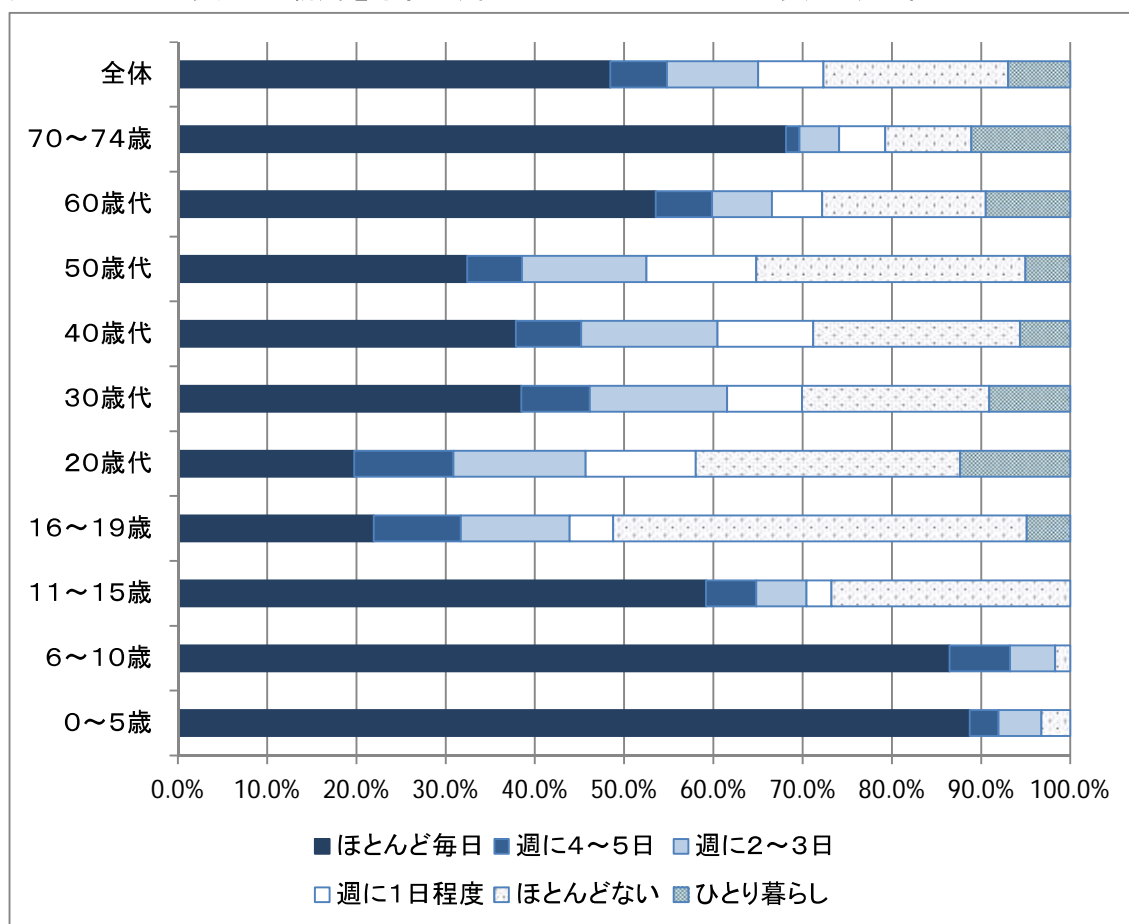


エ 共食について

ライフスタイルや家族間の関わり合いは多様化しており、家族そろって食卓を囲む機会が減少しています。また、一人で食事をすることも少なくありません。

しかし、家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、食育の原点であり、子どもへの食育を推進していく大切な時間と場であることから、「第2次平塚市食育推進計画」では、基本方針の一つとして「家庭ではじめる共食を通じた子どもたちへの食育の推進」を位置づけました。

図2-11 あなたは朝食を家族と食べることはどのくらいありますか。



朝食を「家族と一緒に食事をする」回数は、乳幼児から学童期にかけては80%以上の人が「ほとんど毎日」となりましたが、思春期以降になると半数以下に減少しています（図2-11）。

夕食を「家族と一緒に食事をする」回数は、乳幼児から学童期にかけては90%以上の人が「ほとんど毎日」、また、20歳代を除いたすべての年代で50%以上が「ほとんど毎日」となりました（図2-12）。

また、神奈川県と同様の調査と比べると、全体的に大きな差は見られませんでした（図2-13）。

図2-12 あなたは夕食を家族と食べることはどのくらいありますか。

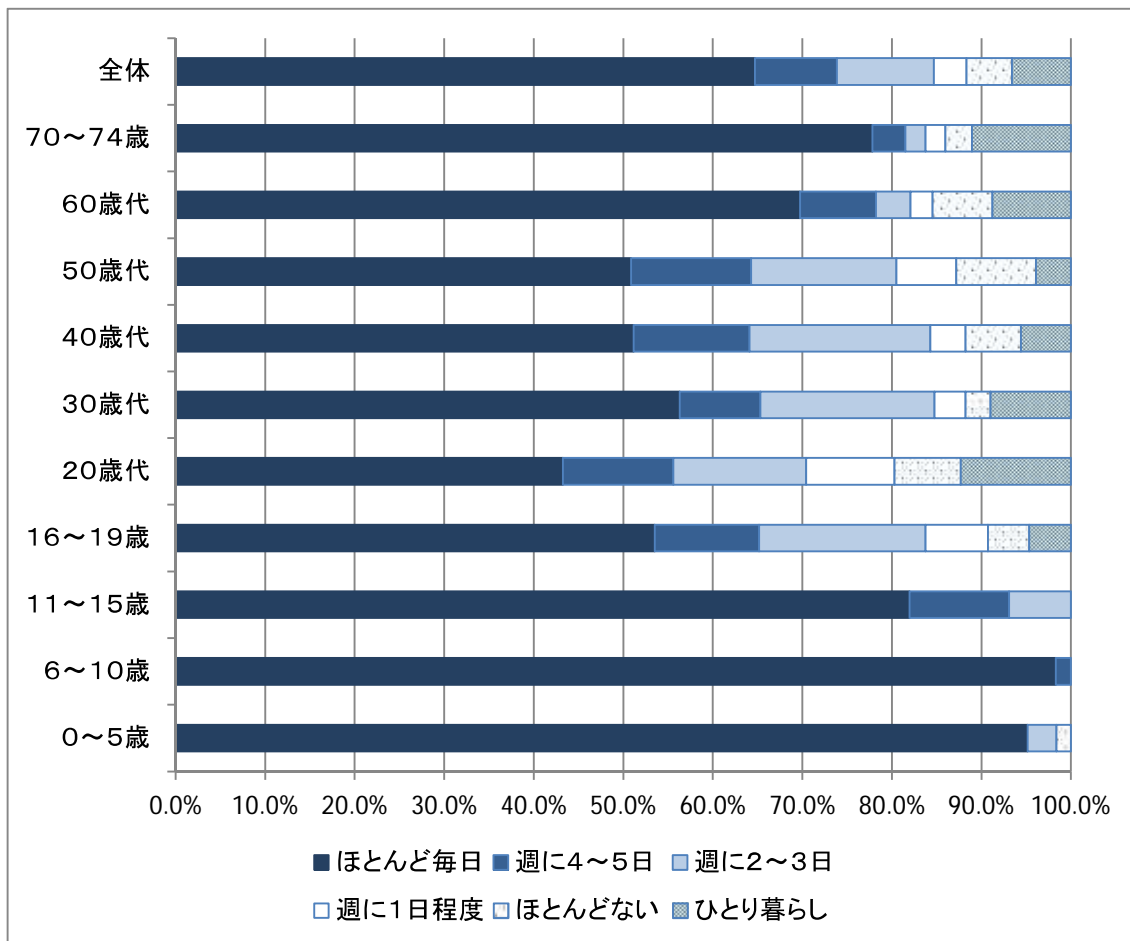
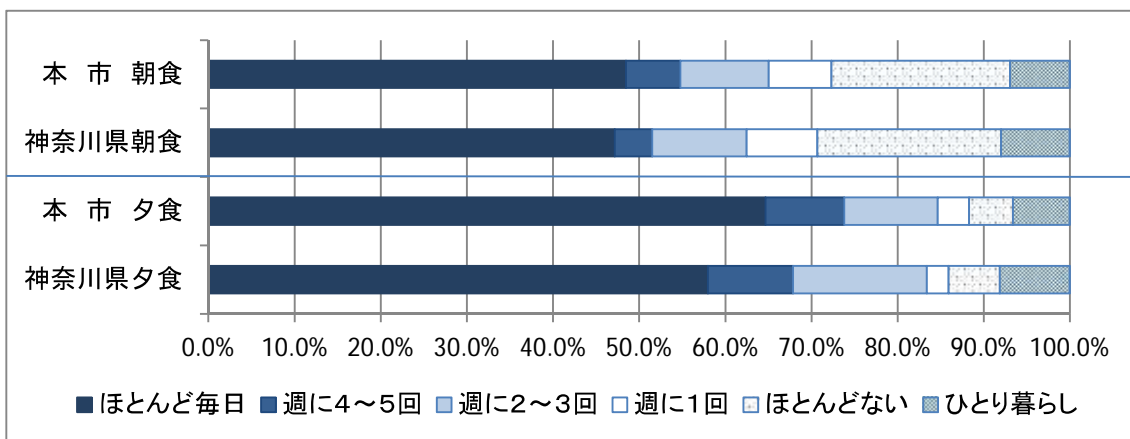


図2-13 朝食及び夕食の共食頻度比較



出典：神奈川県「県民ニーズ調査」(平成24年)

共食とは

「誰かと食事を共にする(共有する)こと」と定義し、家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図る、大切な時間と場であると考えられています。

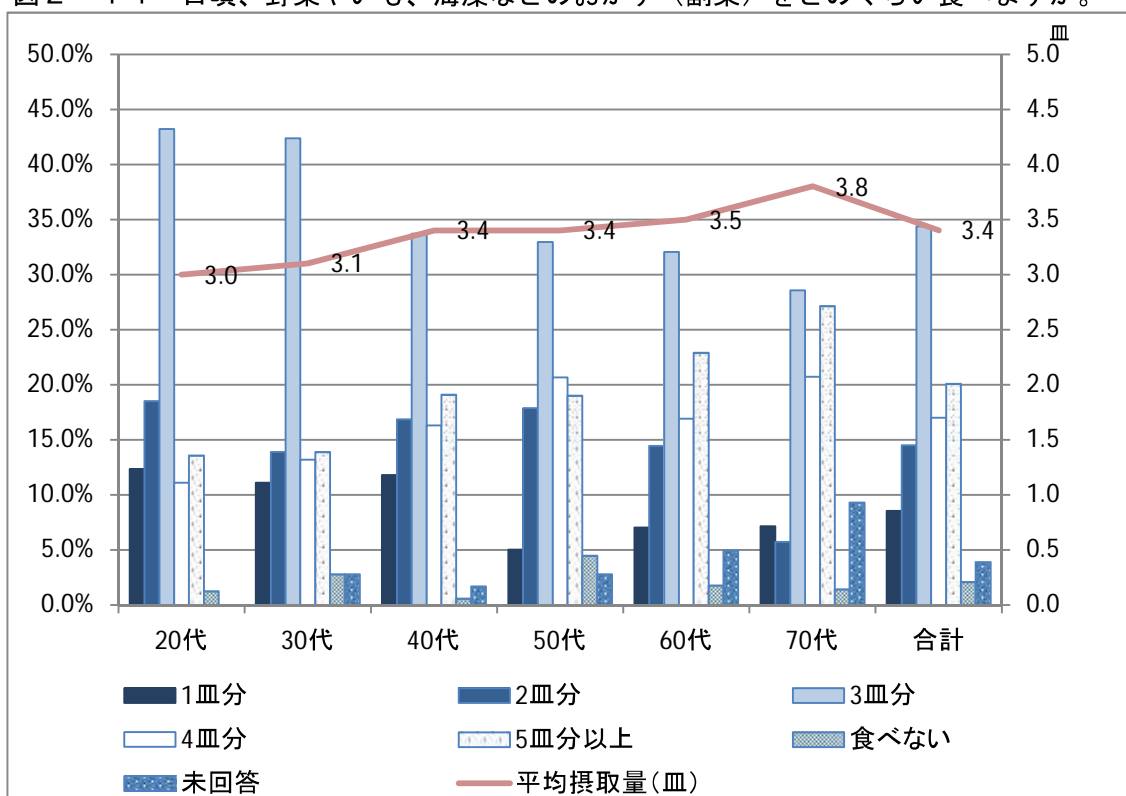
オ 野菜摂取量について

野菜は、ビタミン、ミネラルなどの重要な供給源であり、健康な食生活を送る上で重要な位置づけとなっています。

厚生労働省が推進する「健康日本21（第2次）」では、健康増進の観点から成人が1日350g以上の野菜を食べることを目標にしています。

本市においても、「平塚市食育推進計画」「平塚市健康増進計画」で野菜1日350g以上食べる人を増やす取組みを推進してきましたが、どの年代においてもその量に達していない状況です（図2-14）。

図2-14 日頃、野菜やいも、海藻などのおかず（副菜）をどのくらい食べますか。



野菜1日350g以上食べるためには

「1日350g」と言われても実際どれくらい摂取したら良いのかわかりづらいのが現状です。そこで野菜70g相当の量（ほうれん草のおひたしや野菜サラダのような小皿や小鉢に盛られた量）を1皿分、野菜炒めのように大きめの皿に盛られた野菜料理は1皿で2皿分と換算し、「1日5皿分以上（70g×5＝350g）」に置き換えると分かりやすくなります。

例えば、1日3食で写真のようにそろえた場合、「野菜炒め（2皿分）」＋「ほうれん草のおひたし（1皿分）」＋「野菜サラダ（1皿分）」＋「きんぴらごぼう（1皿分）」＝合計5皿分と数えられます。

【1日分の野菜 350g(例)】



カ 食育に関する関心度について

食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した人は全体の約67%となり、特に20歳代までの若い世代での関心度が低い傾向が見られます(図2-15)。

また、前計画策定時及び計画中間年に実施した調査と比較しても、「食育」に対する関心度は高まっていない現状です(図2-16)。

図2-15 「食育」について関心がありますか。

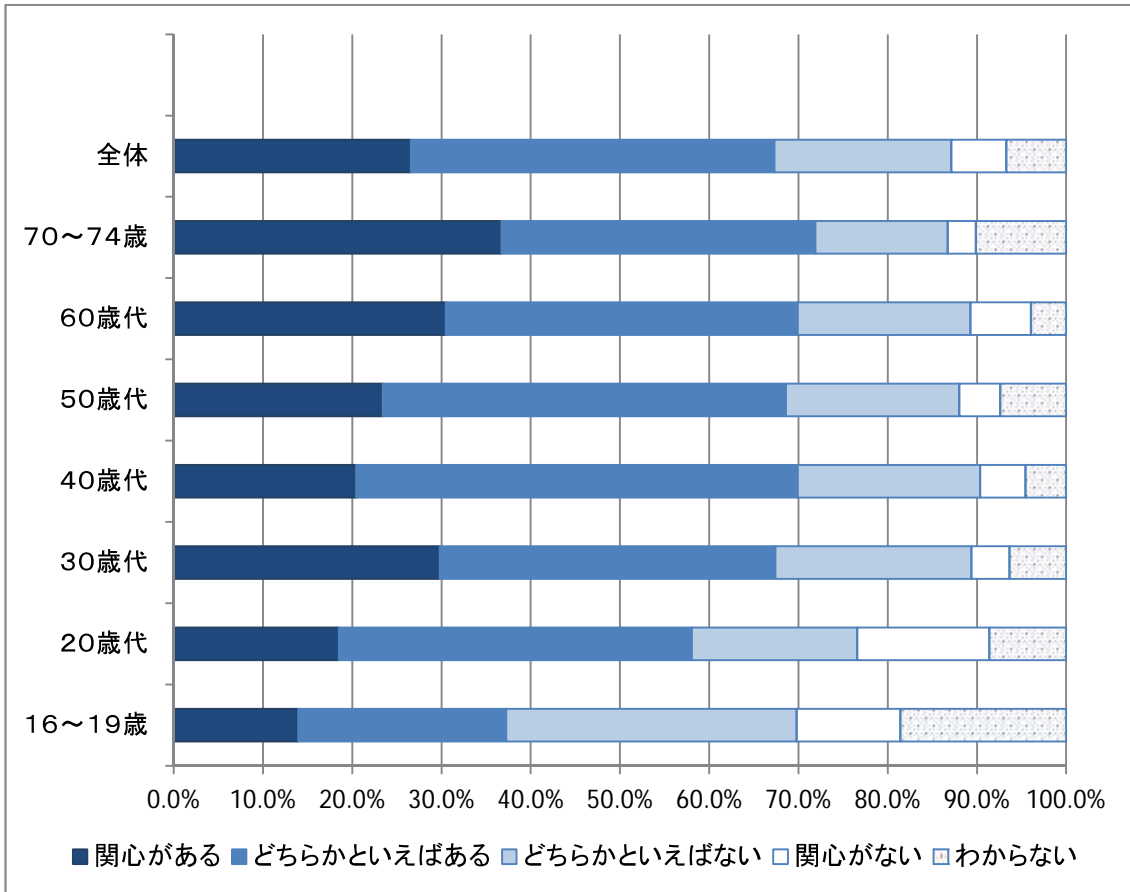


図2-16 食育についての関心度(年度別比較)

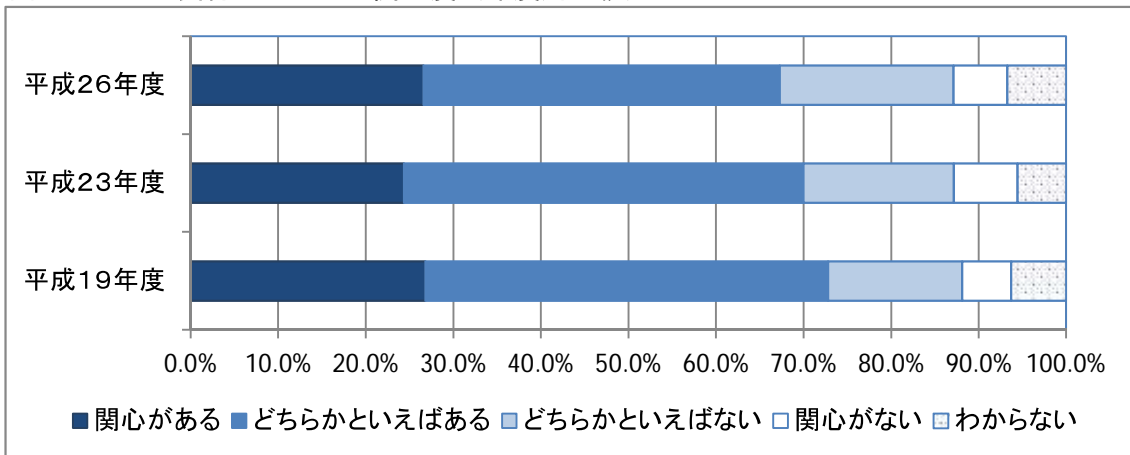
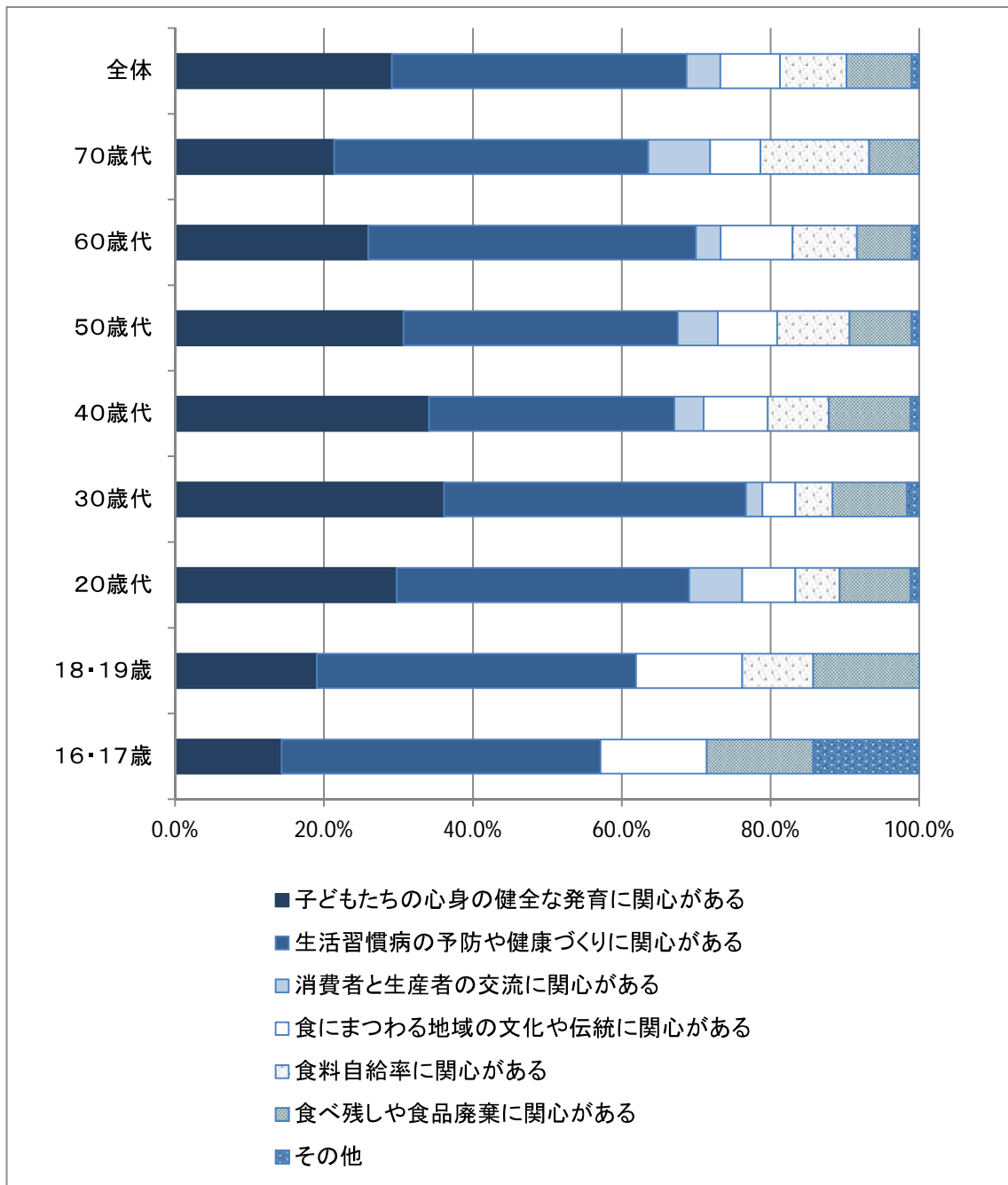


図2-17 食育に関心がある理由は何ですか。



(複数回答による結果)

食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した人の理由は、40歳代を除きすべての年代で「生活習慣病の予防や健康づくりに関心がある」を選んだ人が一番多く、次いで「子どもたちの心身の健全な発育に関心がある」となりました(図2-17)。

多くの人が「健康」「健全な発育」といった体に関することを理由に、食育に関心を持っている様子が伺えます。

キ 食生活で気をつけていることについて

毎日の食生活で、健康的な食事内容を心がけている割合は全体で約82%となりました（図2-18）。

健康的な食事内容としては、主食・主菜・副菜をそろえるなどのバランスの良い食事をする、野菜を積極的に摂取する、脂質や塩分を控える、適切な食事量に配慮するなどの食生活を心がけています。しかしながら、食事バランスガイドを参考に食べるようにしている割合は約12%と、低い割合となっています（図2-19）。

図2-18 毎日の食生活で健康的な食事内容を心がけていますか。

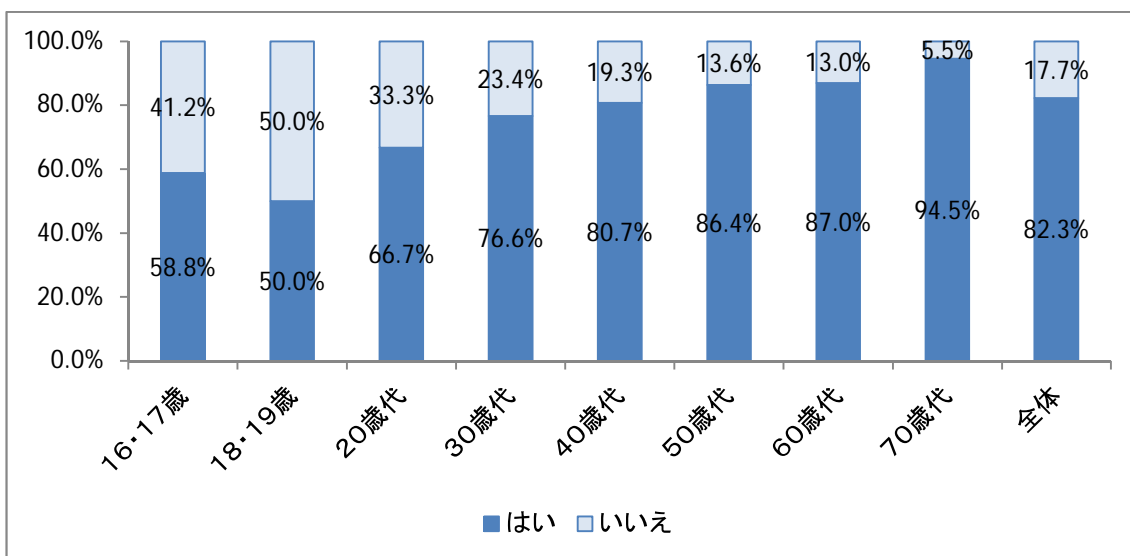
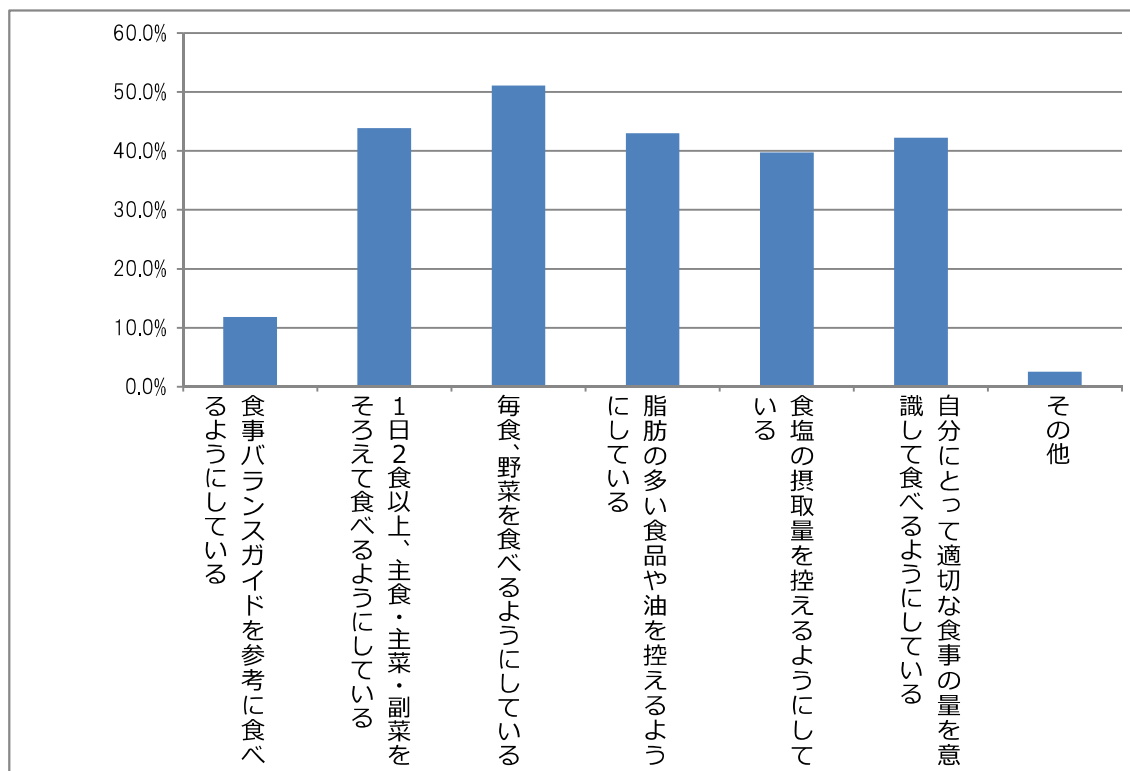


図2-19 具体的にどのような食事内容を心がけていますか。

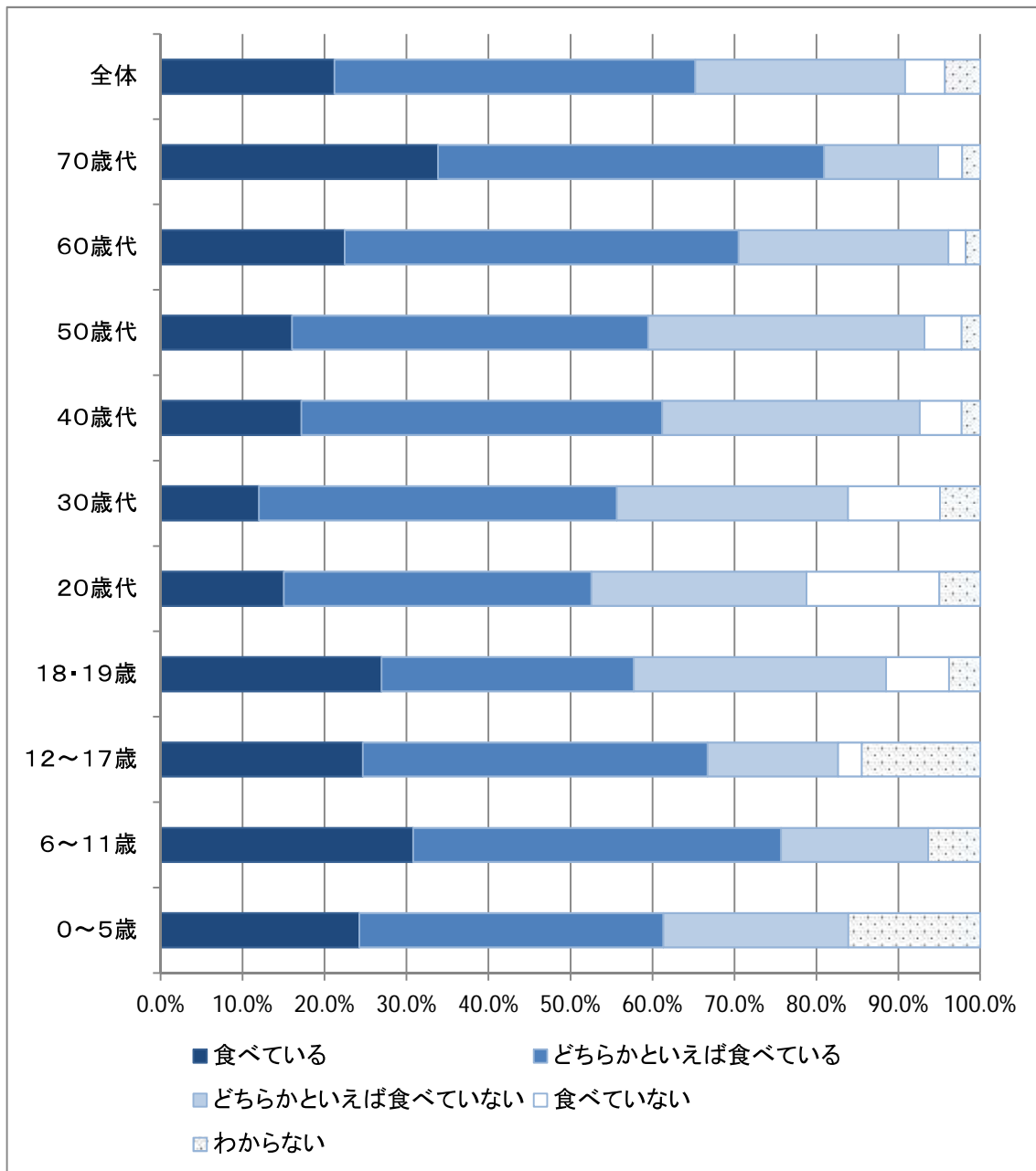


(複数回答による結果)

ク 咀嚼（そしゃく）について

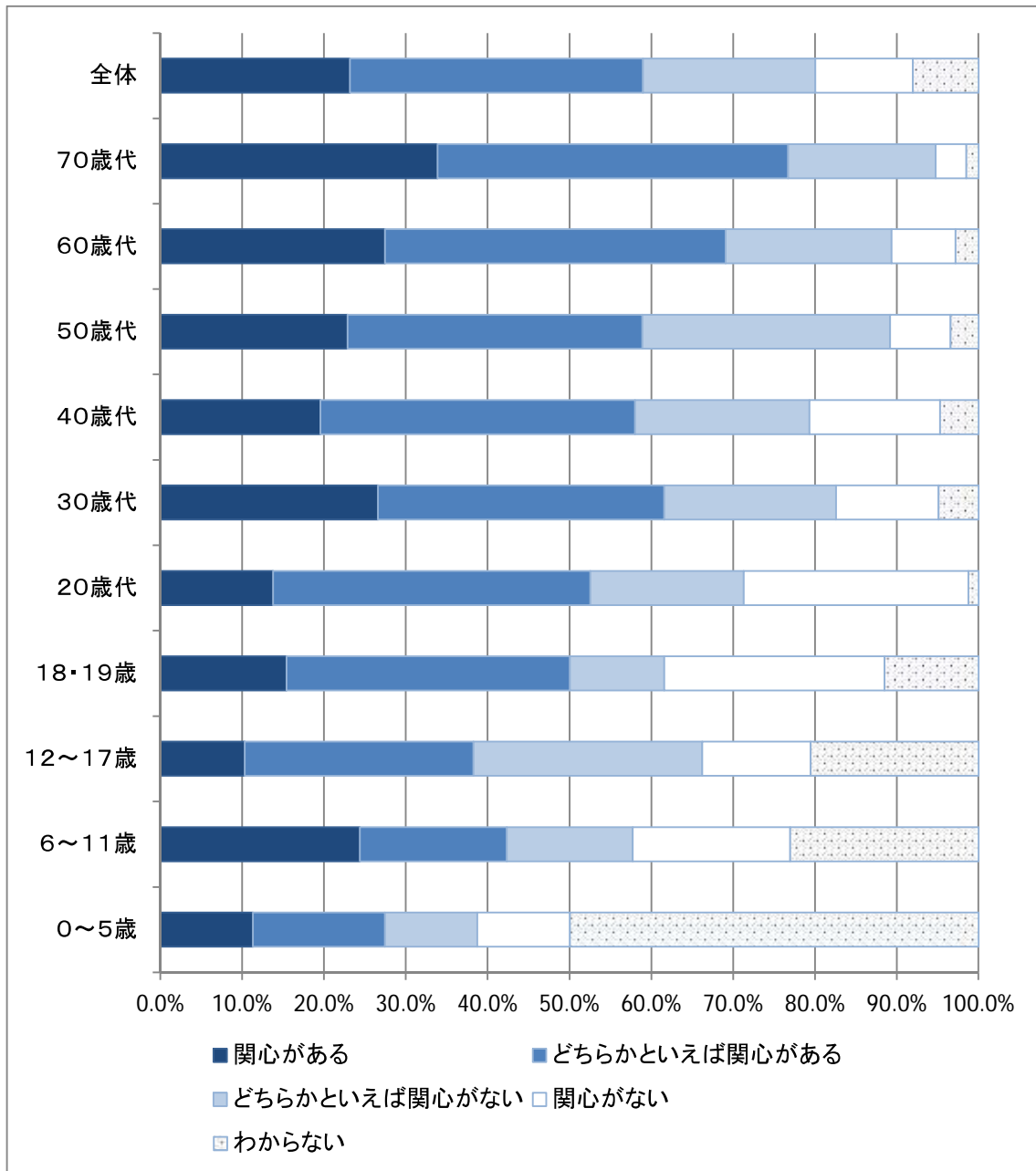
普段の食生活において、よく噛んで味わって「食べている」「どちらかといえば食べている」を合わせた「よく噛んで味わって食べている」と回答した割合は全体で約65%となっています（図2-20）。

図2-20 普段の食生活においてよく噛んで、味わって食べていますか。



また、噛み方、味わい方といった食べ方に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した割合は全体で約58%となり、壮年期から高齢期にかけて関心が高まる傾向が見られます。(図2-21)。

図2-21 噛み方、味わい方といった食べ方に関心がありますか。

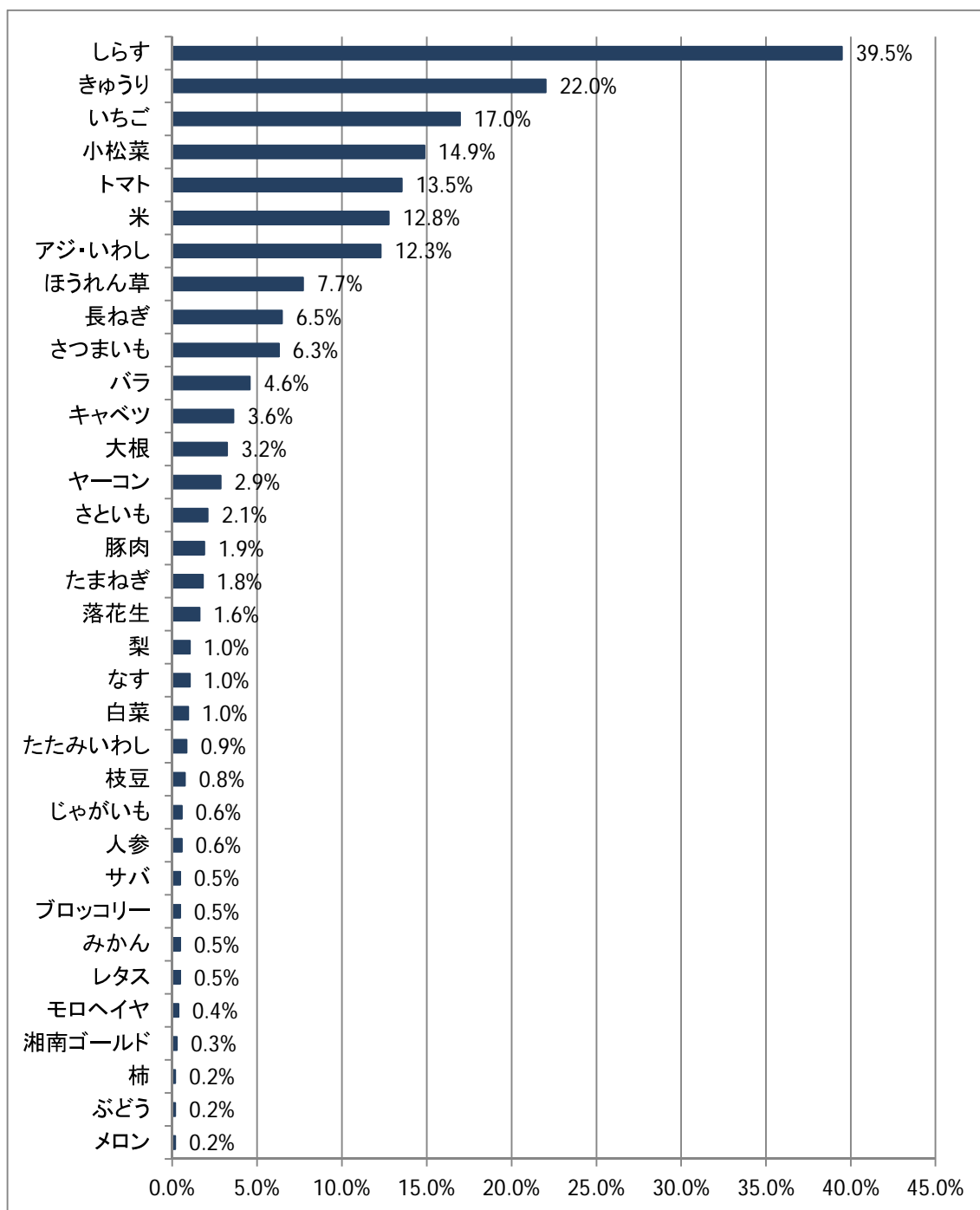


(2) 食を取り巻く環境

ア 地場産品の認知状況

平塚市には多くの地場産品があり、「しらす」「きゅうり」「いちご」「小松菜」の認知度はとても高い状況です。また、この結果を見ても、多種類の平塚産農水産物が市民に認知されている状況が伺えます（図2-22）。

図2-22 平塚でとれる地場産品（農水産物）で思い浮かぶものがありますか。



(複数回答による結果)

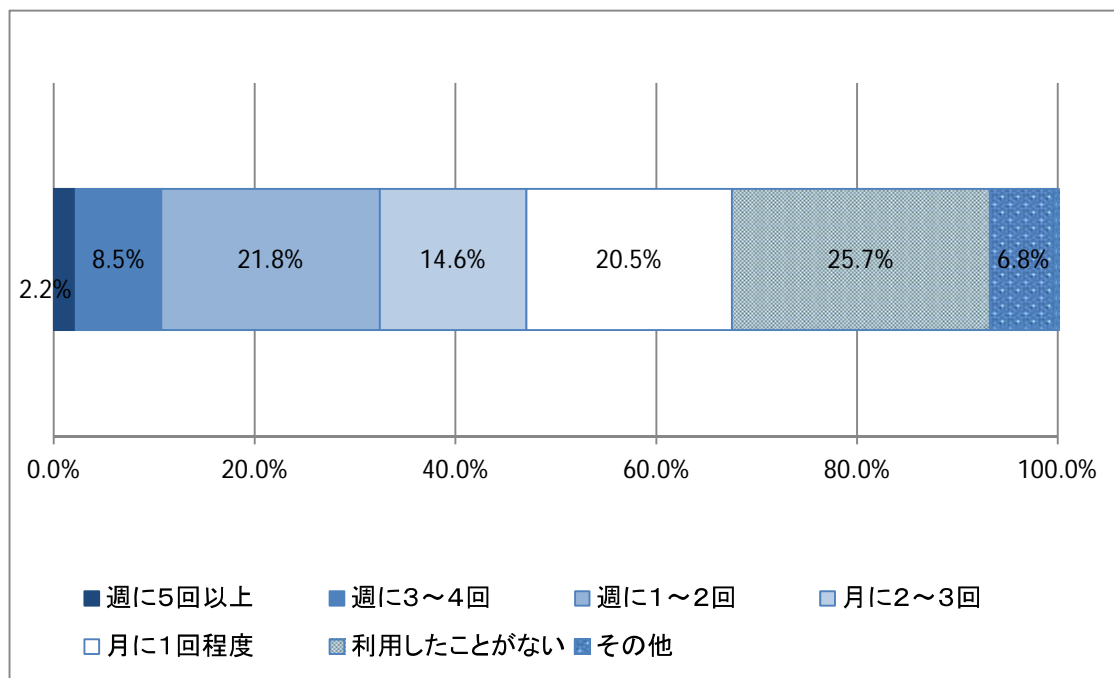
イ 直売所の利用状況

近年の消費者の農水産物に対する安全・安心志向の高まりや、生産者の販売方法の多様化が進む中で、生産者の顔が見える「直売所」の利用は、地産地消に結びつく取組みの一つになります。

アンケートでは、65%以上の方が月に1回以上の頻度で利用すると回答し、4人に1人は利用したことがないと回答しました（図2-23）。

また、「その他」の多くには、「年に何回か利用」、もしくは「直売所は近くにないため近所のスーパーの地場産品コーナーで購入する」といった回答がありました。

図2-23 どれくらいの頻度で地場産の野菜、果物、花などの農水産物を購入できる直売所を利用したことがありますか。



現在、本市では平塚産農産物を「ひらベジ」と愛称をつけてPRしています。また、ひらベジPRキャラクター「ベジ太」を作成し、直売所や地場産品を扱うスーパーなどで「ベジ太フラッグ」を掲げて平塚産農産物のPRに努めています。



平塚市の地形から
うまれたベジ太。

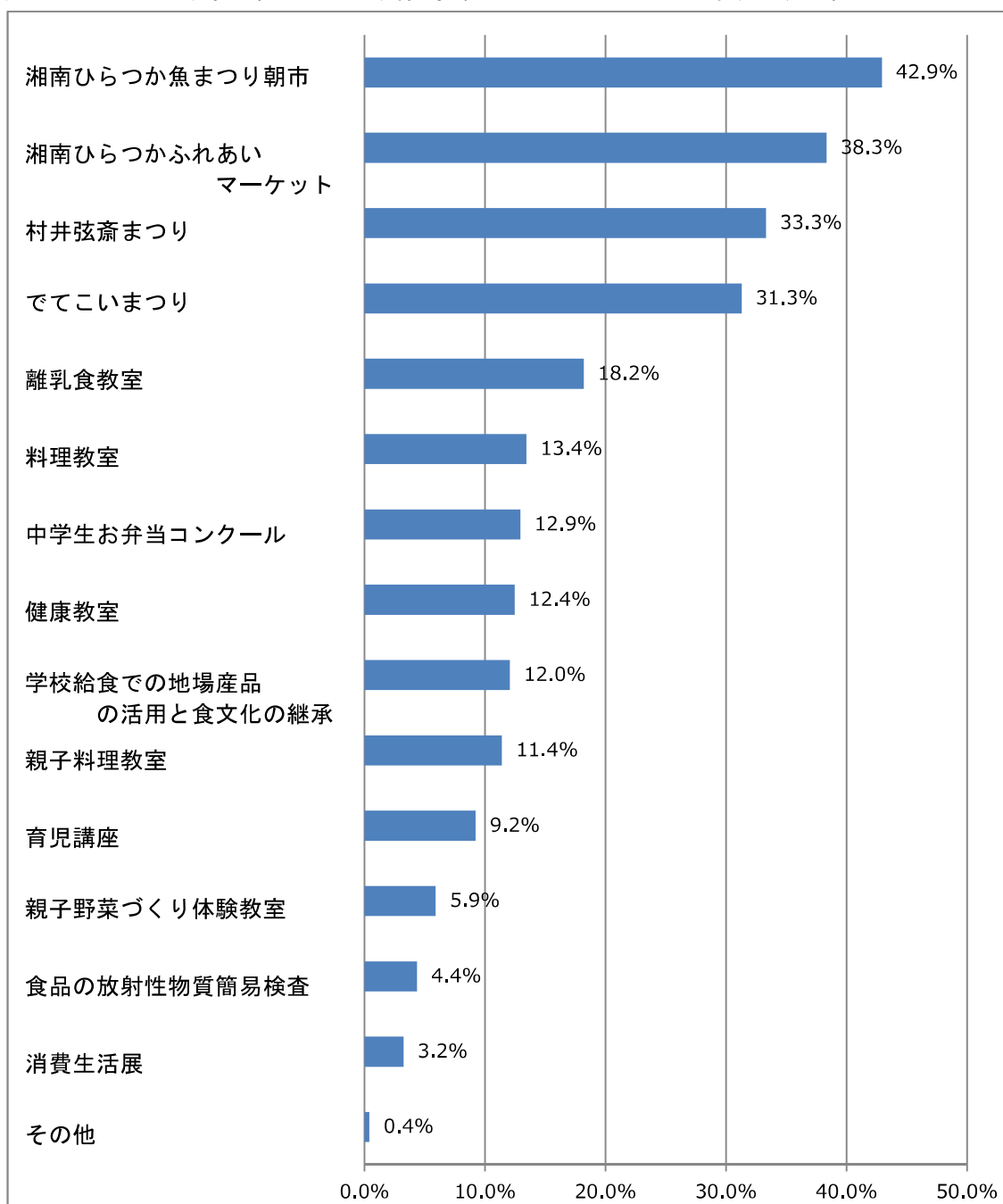


ウ 食育事業の認知状況と、参加したい食育事業

本市では、多くの事業を実施していますが、中でも「湘南ひらつか魚まつり朝市」「湘南ひらつかふれあいマーケット」「村井弦斎まつり」「でてこいまつり」の認知度が特に高い状況が伺えます（図2-24）。

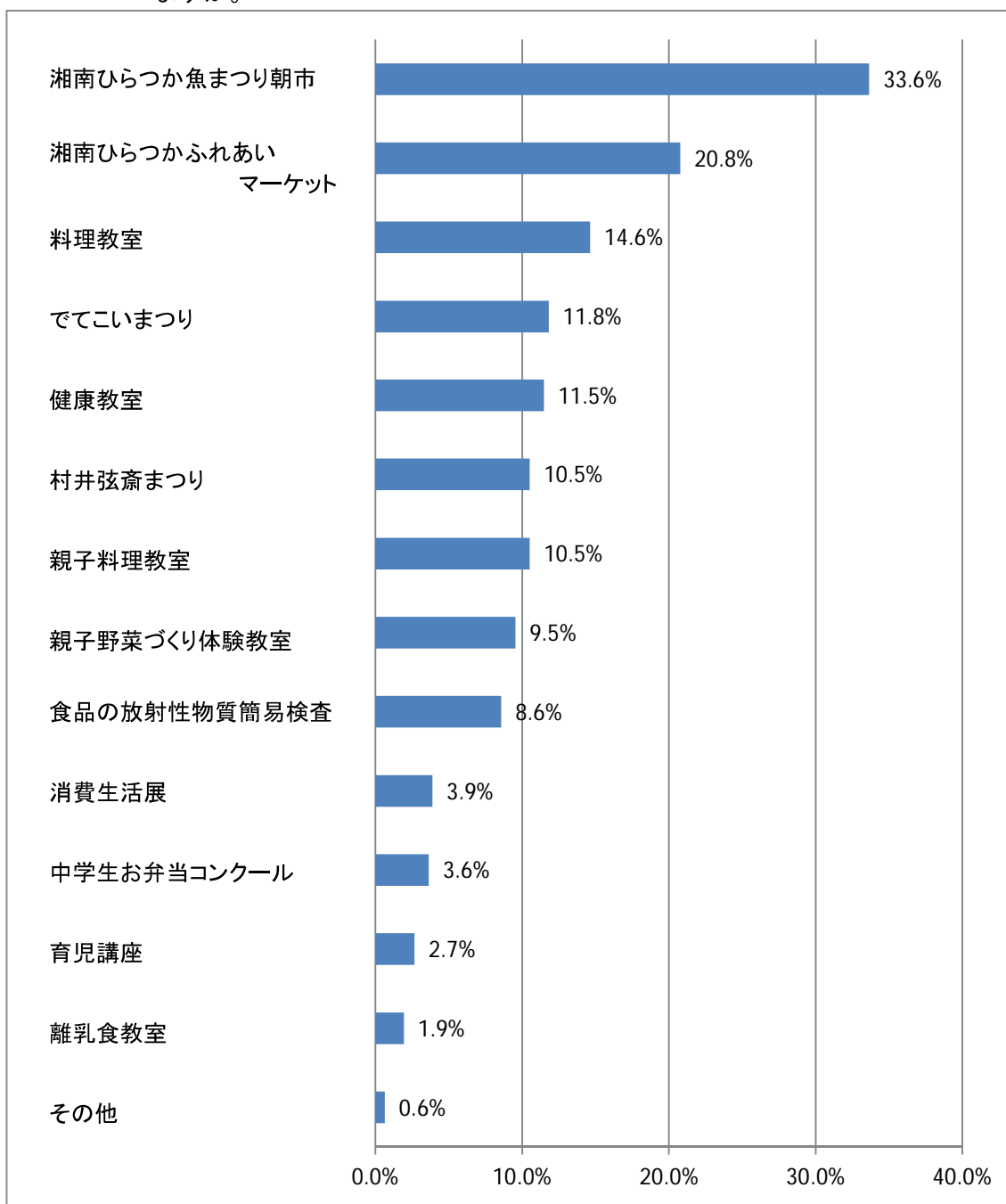
また、参加したい、または興味がある事業は「湘南ひらつかふれあいマーケット」「料理教室」「でてこいまつり」といった、体験型の事業を選ぶ傾向が多く見られました（図2-25）。

図2-24 平塚市で行っている食育事業で知っているものはありますか。



(複数回答による結果)

図 2-25 平塚市で行っている食育事業で参加したい、または興味がある事業はありますか。



(複数回答による結果)

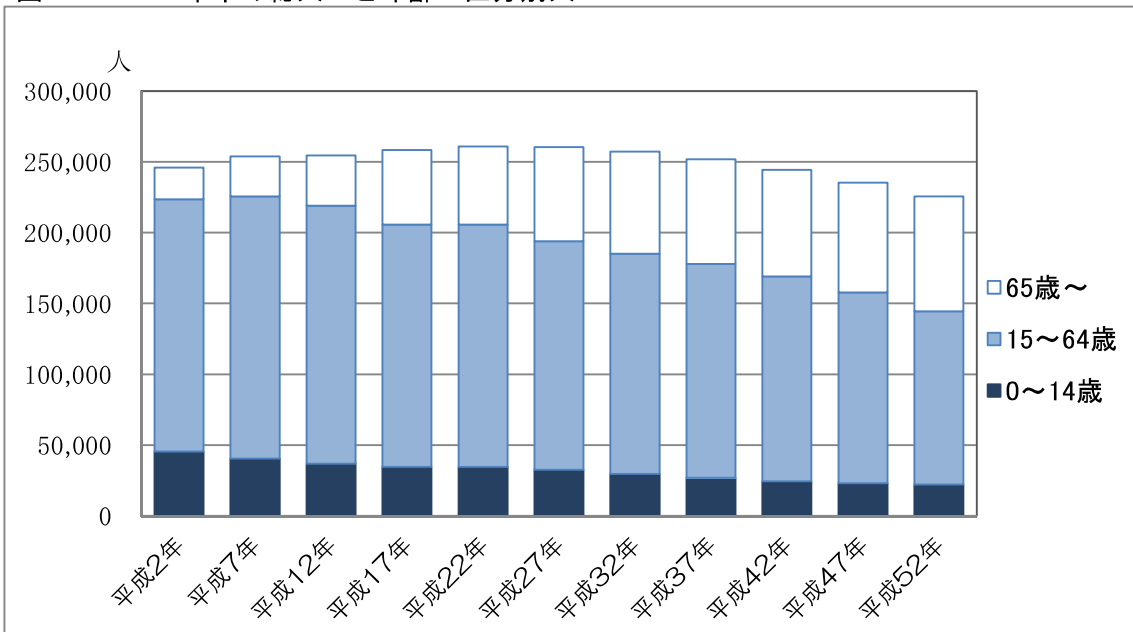
エ 高齢化率の上昇

本市の老年人口の割合は県に比べて高く、高齢化が進んでいる現状です(図2-27)。

また、65歳以上の老年人口の増加は全国的な傾向と変わらず、10年後には約3割が65歳以上になると予測されています(図2-26)。

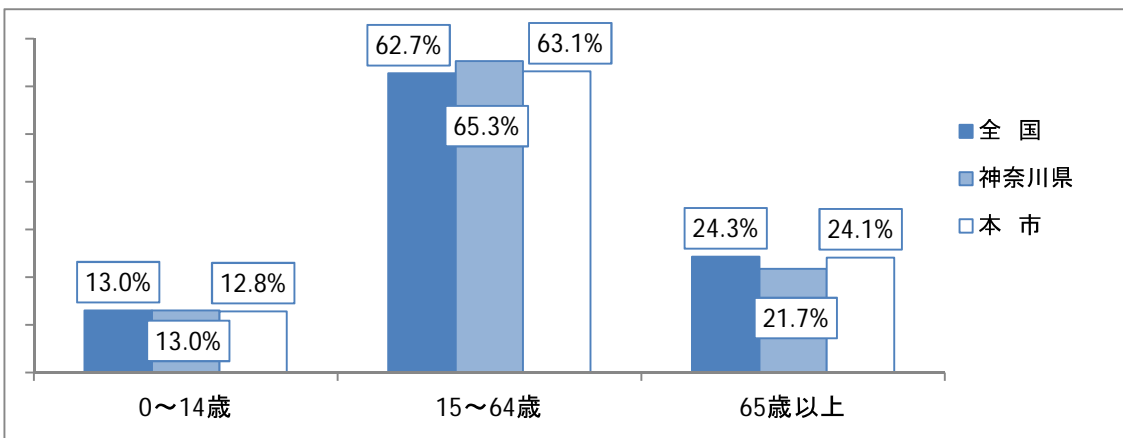
約4人に1人が65歳以上となり、更にその割合が高まることが予測される中で、高齢者への食育は、高齢者が生き生きと生活できるよう、健全な食生活を確保するうえで、重要な課題です。健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間「健康寿命」の延伸につながるよう、高齢者も含めたライフステージに応じた食育の展開が必要です。

図2-26 本市の総人口と年齢三区分別人口



(出典) 国勢調査結果、国立社会保障・人口問題研究所(平成25年3月公表)

図2-27 全国、神奈川県、本市における年齢三区分別人口の割合



(出典) 神奈川県年齢別人口統計調査(平成25年1月現在)

平塚市の年齢別人口(平成26年1月現在)

