

第 2 章

食生活を取り巻く現状

第2章 食生活を取り巻く現状

1 本市の現状と課題

核家族化やライフスタイルの変化に伴い、家族と食卓を囲む機会が減少し、栄養の偏りや欠食などの食生活の乱れによって、生活習慣病が増加する等、健康面や精神面への影響が懸念されています。また、自然環境の中で農畜産物を生産する様子に触れる機会が減り、食べ物と生産現場のつながりを実感することが少なくなっています。そのような中、食の海外依存化に警鐘を鳴らすような食の安全を脅かす問題や、食品ロスや輸送における環境への影響を解消するために、地産地消を軸にした顔の見える食環境整備への関心が高まってきています。

食に対する関心が一段と強くなっている中、市民の食生活の実情を調査するため、平成19年9月5日から9月30日にかけて「平成19年度食育推進のための実態調査」を行いました。調査結果では、本市においても国や県の調査と同様の傾向がみられ、朝食の欠食率は10代後半から30代が高い数値を示しました。また、朝食をとっている人でも、バランスのとれた食事内容は約50パーセントと低い数値を示しています。この傾向は「平塚5歳児生活実態調査」でも顕著に現れ、単に「朝食をとろう」という普及だけでは問題の解決にならないことを示しています。また、心身の成長が著しい世代、これから子どもを産み育てていく世代、社会の中核を担いつつ、子育てに取り組んでいる世代での食の改善への方策は、優先して実施するべきものといえます。

しかしながら、同世代での食育への関心度の低さや食の外部化、朝食の孤食化という現状を踏まえると、地域社会全体が次の世代や家庭に対し食育を啓発していく意識をもつことが前段として必要といえます。本市は近年、様々な食文化を融合し、都市型の利便性をいかした食生活を発展させてきた一方、豊かな土地をいかした平塚らしい食の営みが薄れてきていることが本調査でもいえます。

今後は、教育や保育・生産・流通・地域社会といった様々な視点から、食育の要である家庭へアプローチしていく体制づくりが急務といえます。

「平成19年度食育推進のための実態調査」

調査目的・・・食や食育に関する市民の意識等について調査を行い、平塚市食育推進計画の策定及び食育施策の推進にあたっての基礎資料とする。

調査対象・・・(1) 平塚市内在住の0歳(保護者)～74歳までの男女
(2) 住民基本台帳からの無作為抽出3000人

調査方法・・・郵送による送付・返送

回収結果・・・有効回答数 1179人 39.3%

2 アンケートからみた本市の食の現状

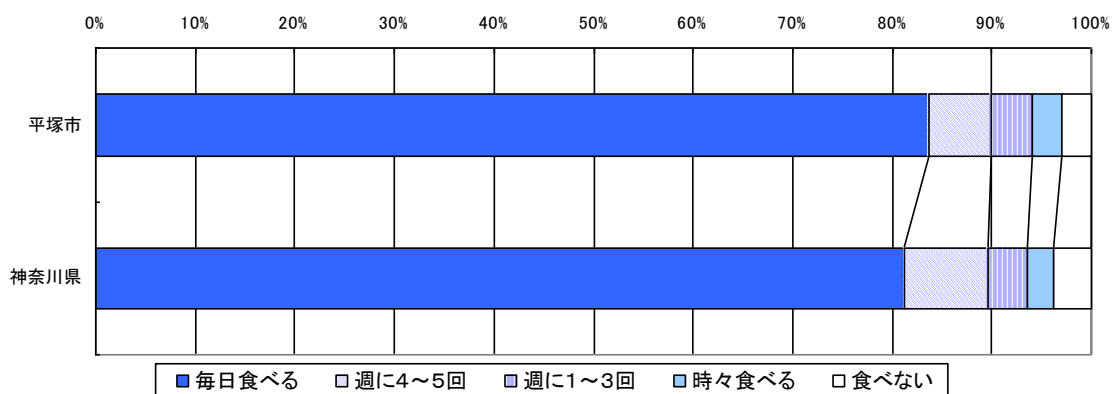
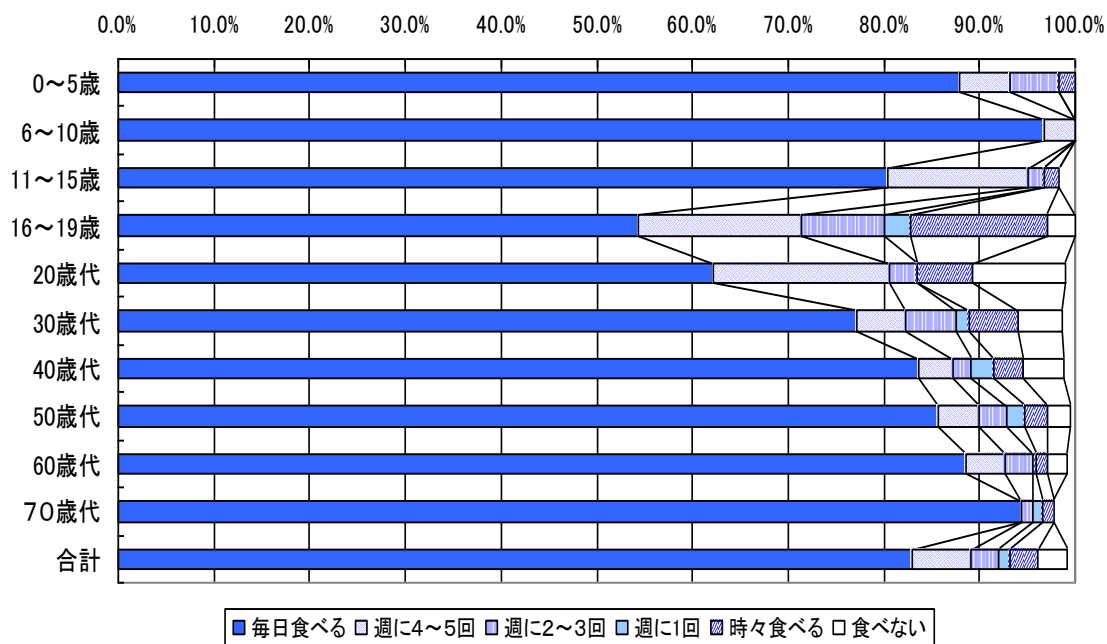
「平成19年度食育推進のための実態調査」から

朝食の状況について

◆ 朝食を食べる人

16～19歳、20歳代で朝食の喫食率は50～60パーセントで、他の年代に比べ低い傾向です。但し全体を通してみると、毎日朝食を食べる数値は県と比べ本市では3ポイント程度高い結果となっています。

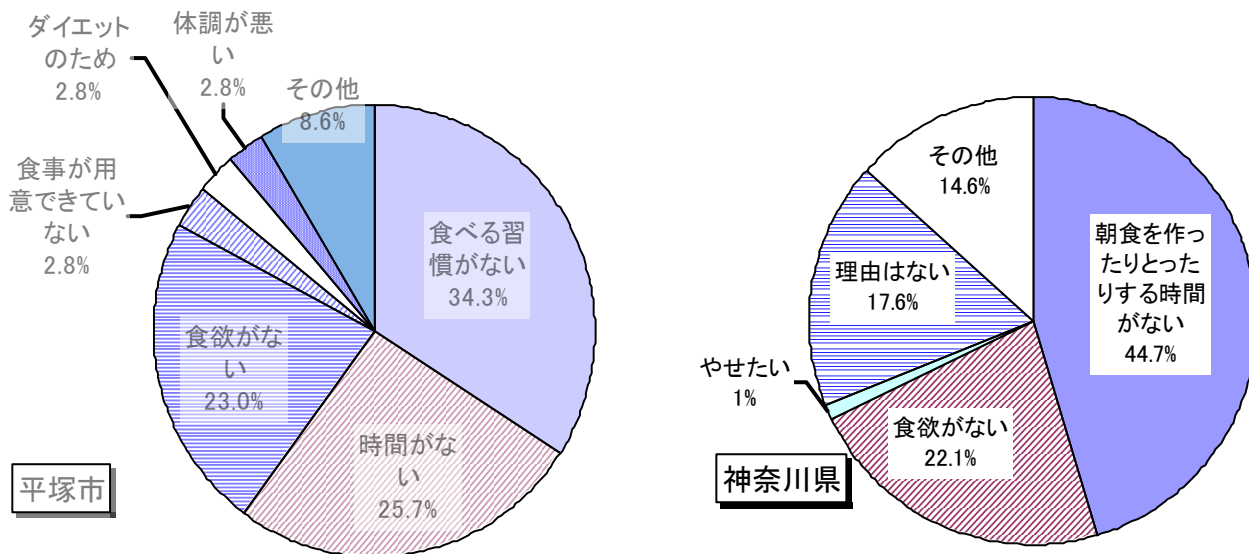
(県の数値【平成19年度】は20歳以上を対象としています)



◆ 食べない理由

「食べない」と答えた人は20歳代に多く、理由として、「食べる習慣がない」「時間がない」などが挙げられています。

(県の数値【平成19年度】は20歳以上を対象としています)



*その他

20歳代 カロリー

40歳代 2食にしているため

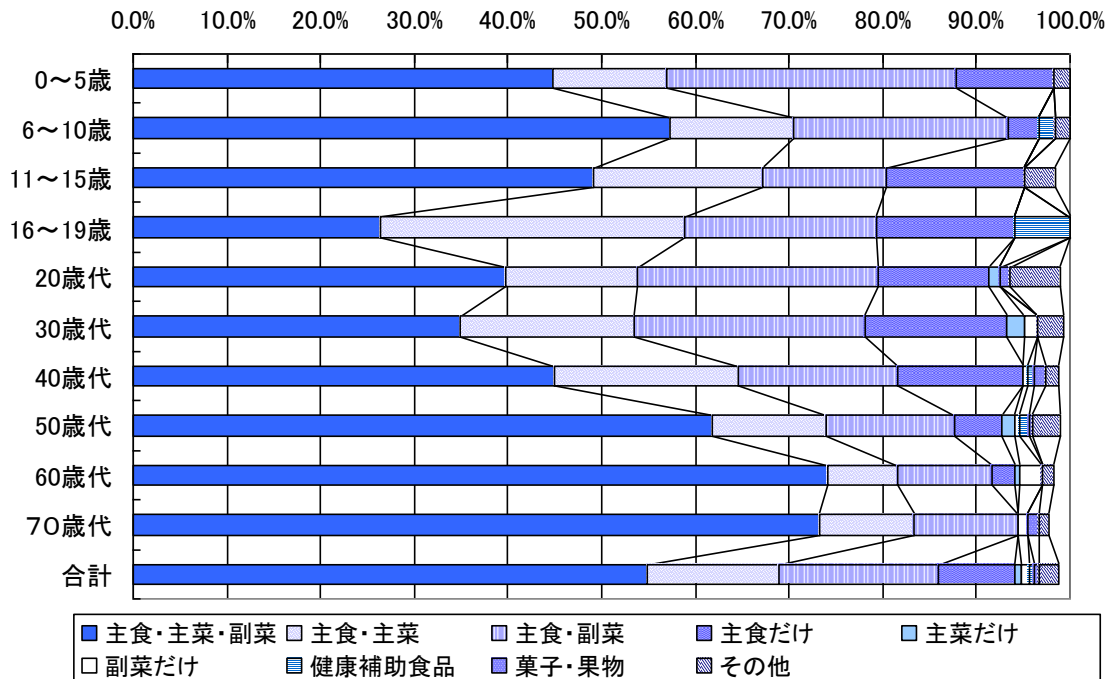
60歳代 夜遅くまで起きているので起きるのが遅いから

朝食の必要性

朝食を食べないと、脳にエネルギーが行き渡らず脳が活発に働くことができません。朝食は1日の活動を始めるにあたり、リズムを作り出すのにぜひとも必要なものです。朝食を抜くと、このリズムが崩れてきます。特に成長期にある子どもは体が小さくても、たくさんの栄養素を必要としています。朝食を抜く事で、1日に必要な栄養素が不足してしまいます。

◆ 朝食でどのような物を食べていますか

食べている人のうち、40～50パーセントの方は「主食・主菜・副菜」の揃ったバランスの良い食事をしています。ただ、16～19歳では「主食・主菜」だけという回答が目立ちます。全体的に朝食を食べている率は高くなっていますが、食事の内容に問題がみられます。



主食→ご飯・パン・麺類などの穀類のことで主に炭水化物によるエネルギーの供給源

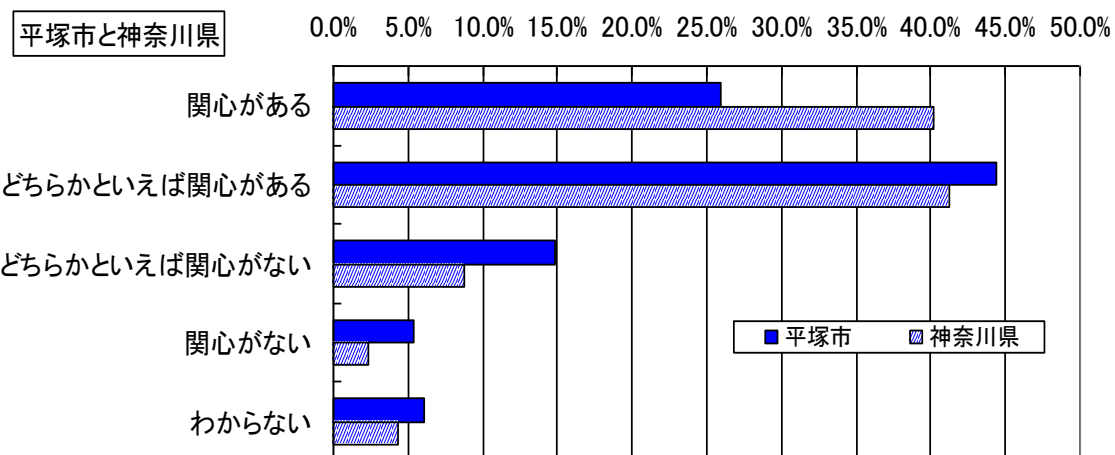
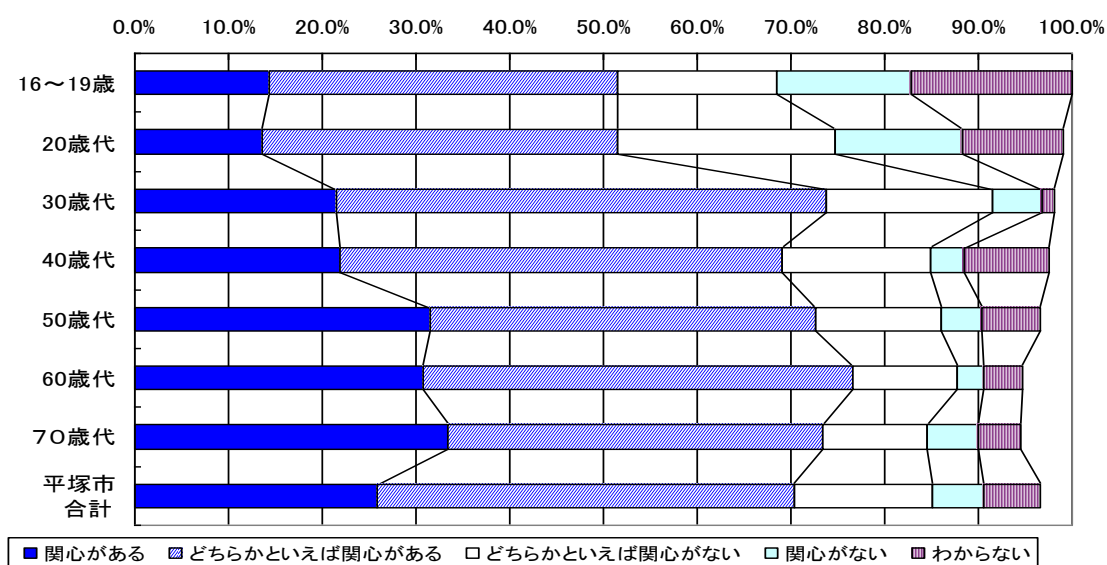
主菜→魚・肉・大豆製品・卵など主に良質たんぱく質や脂質の供給源

副菜→主に野菜を利用した料理のことでビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源

食育について

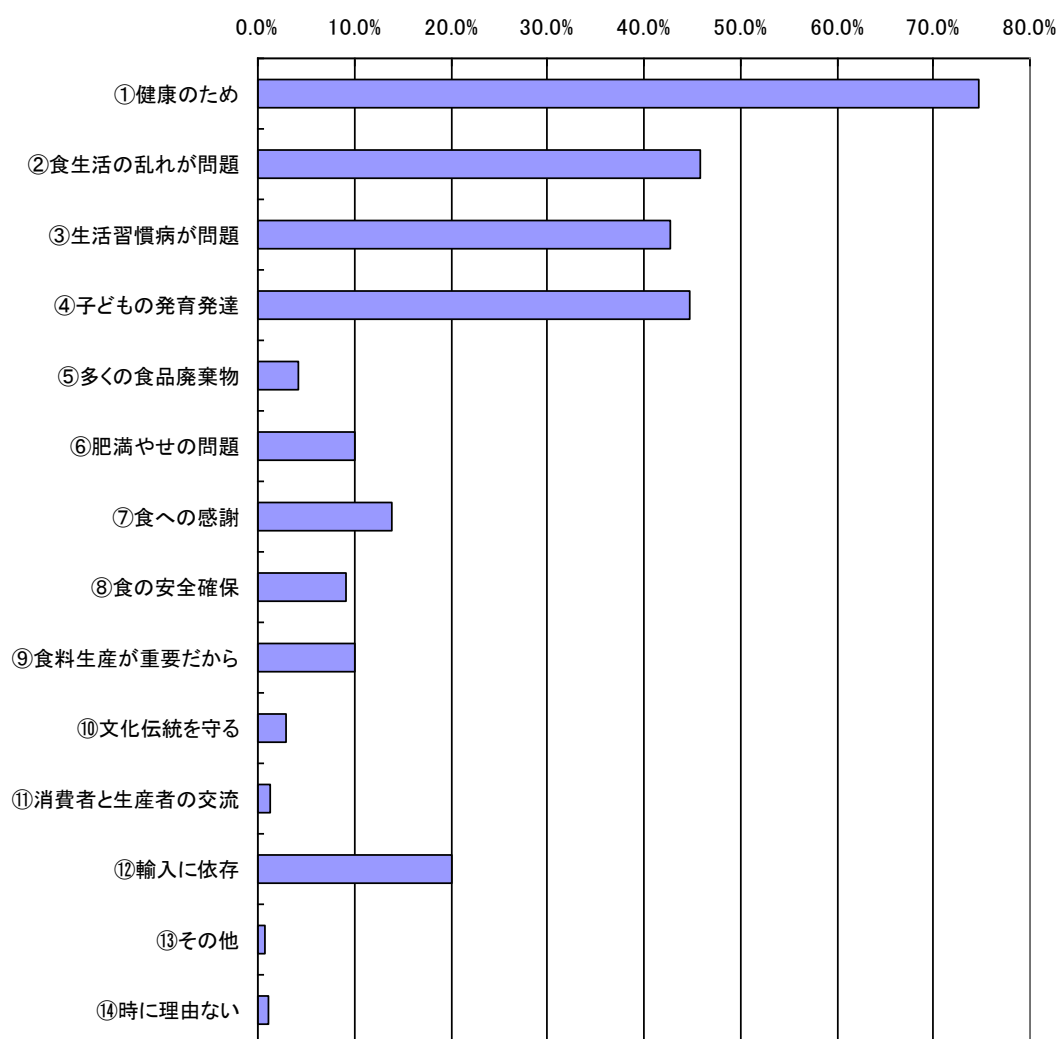
◆ 食育に対する関心度

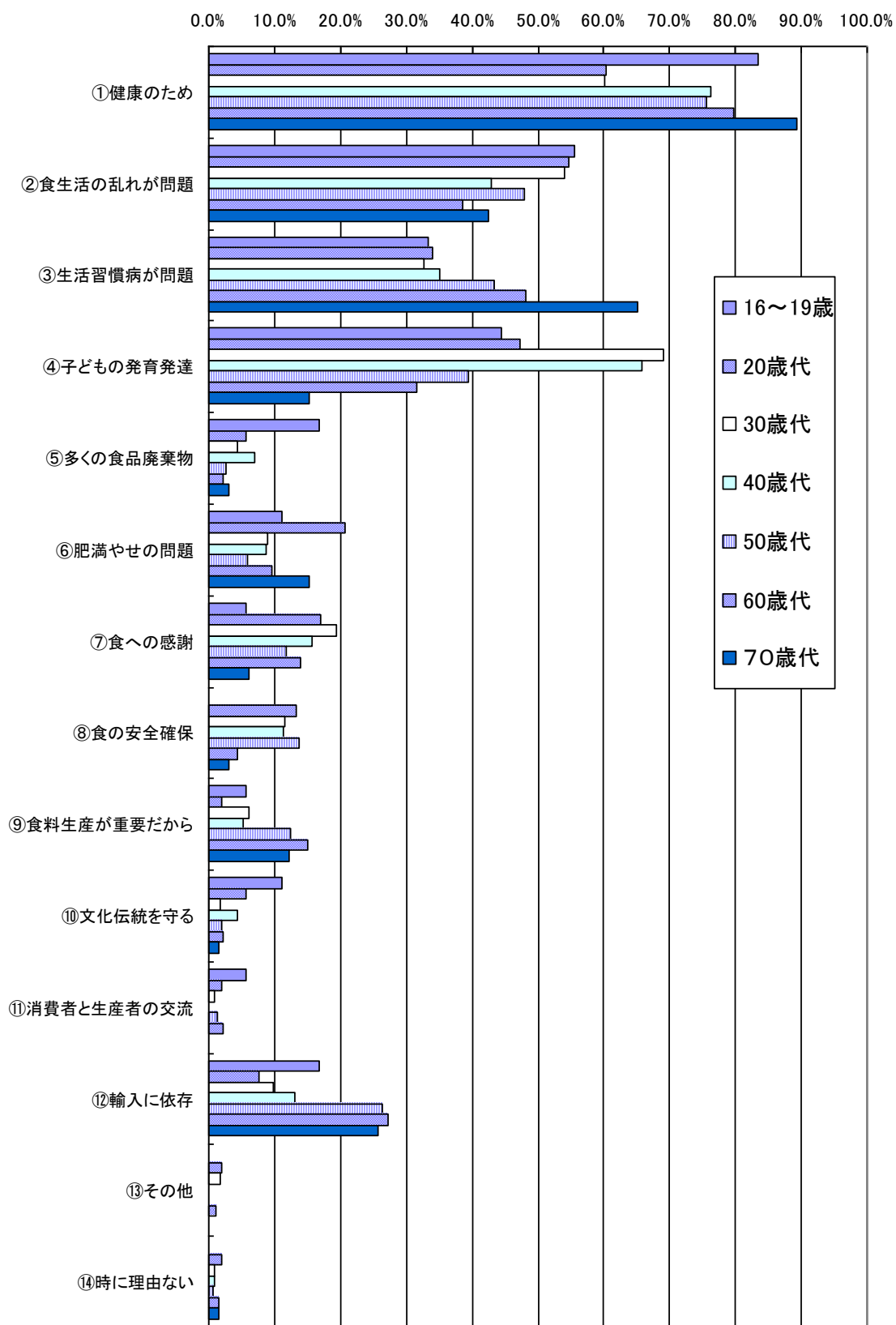
「食育に関心がある」は県と比べ、14ポイント程度低く、「どちらかといえば関心がある」と答えている人は3ポイント程度高いという結果になりました。県と比べると、全体的に食育について関心が低い傾向がみられます。
(県の数値【平成19年度】は20歳以上を対象としています)



◆ 食育に関心がある理由

「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えた人の理由としては、「健康のため」が各年代でそれぞれ60パーセントから90パーセントと多く、次に16～19歳、20歳代では「食生活の乱れ」、30歳代、40歳代では「子どもの発育発達」、60歳代、70歳代で「生活習慣病」との回答が目立ちます。(複数回答による結果)

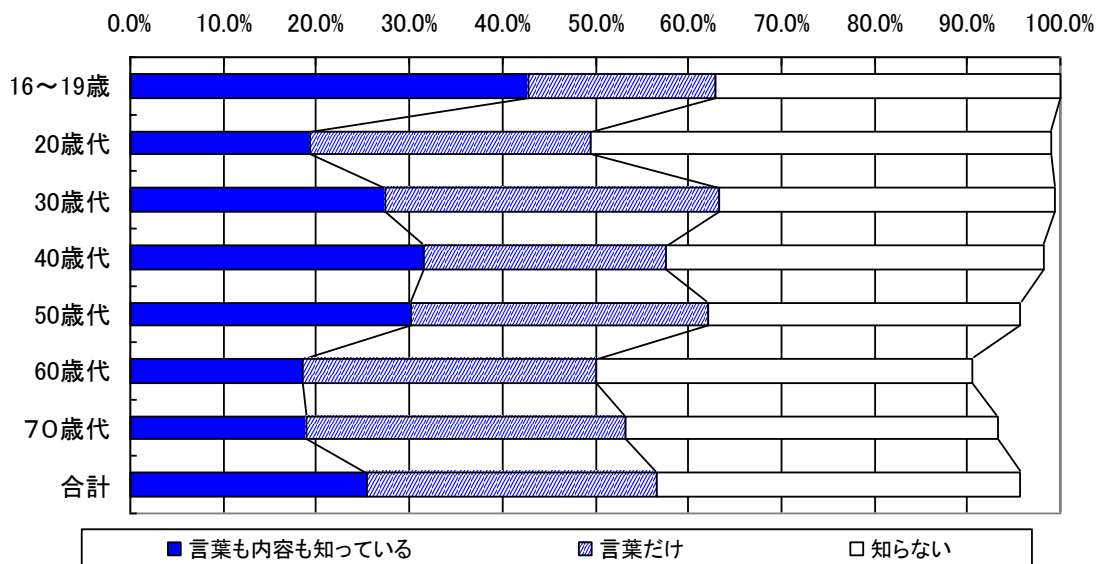




食と健康づくりについて

◆ 食事バランスガイドの認知度

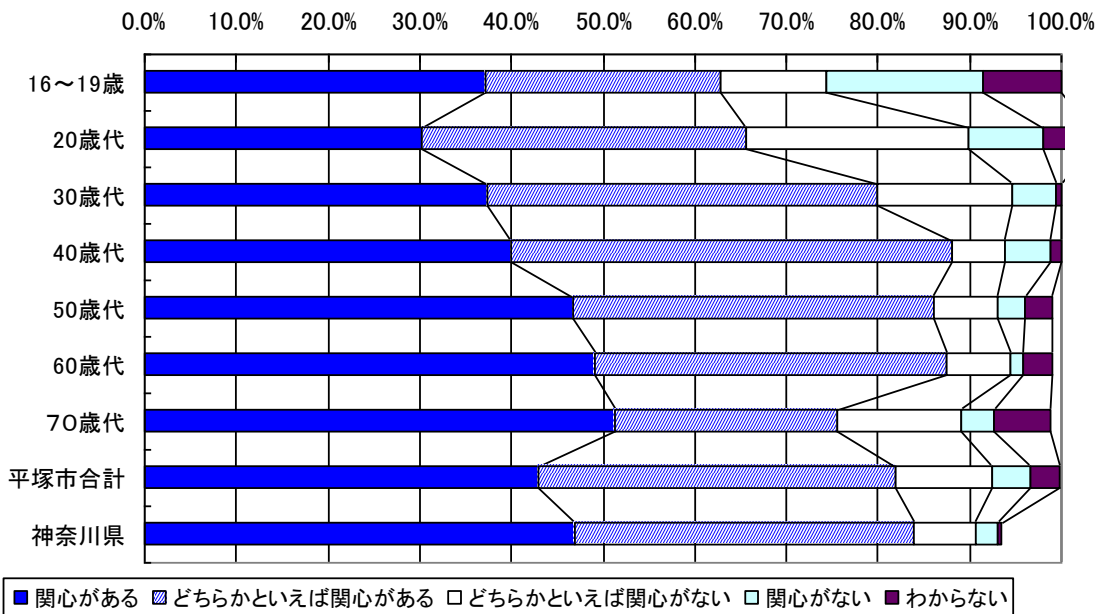
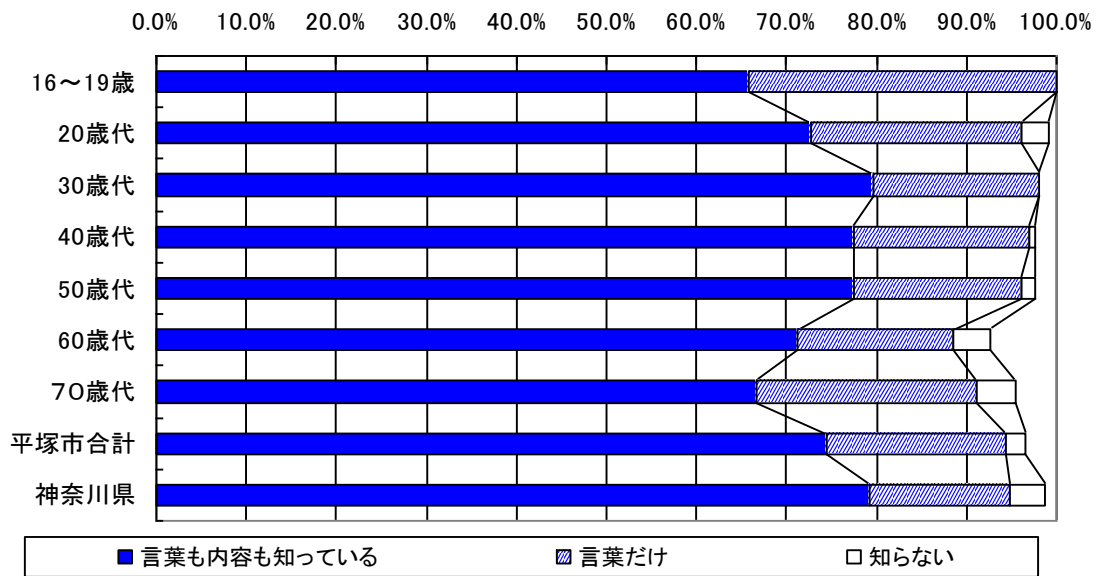
食事バランスガイドを「言葉も内容も知っている」と答えた人は16～19歳で40パーセントと、各年代の中で一番多く答えています。「言葉だけ」又は「知らない」と答えた人は、20歳代で80パーセント、30歳代以上では約70パーセントにのぼり、まだ一般的に普及していない状況がうかがえます。



◆ 「メタボリックシンドローム」の認知度と関心度

メタボリックシンドロームについて、「言葉も内容も知っている」と答えた人は、70パーセント程度います。内閣府の調査（19年3月）では、77.3パーセントであり、本市より高い状況でした。また、30歳代以上で70パーセントの人が「関心がある」又は「どちらかといえば関心がある」と答えています。

（県の数値【平成19年度】は20歳以上を対象としています）

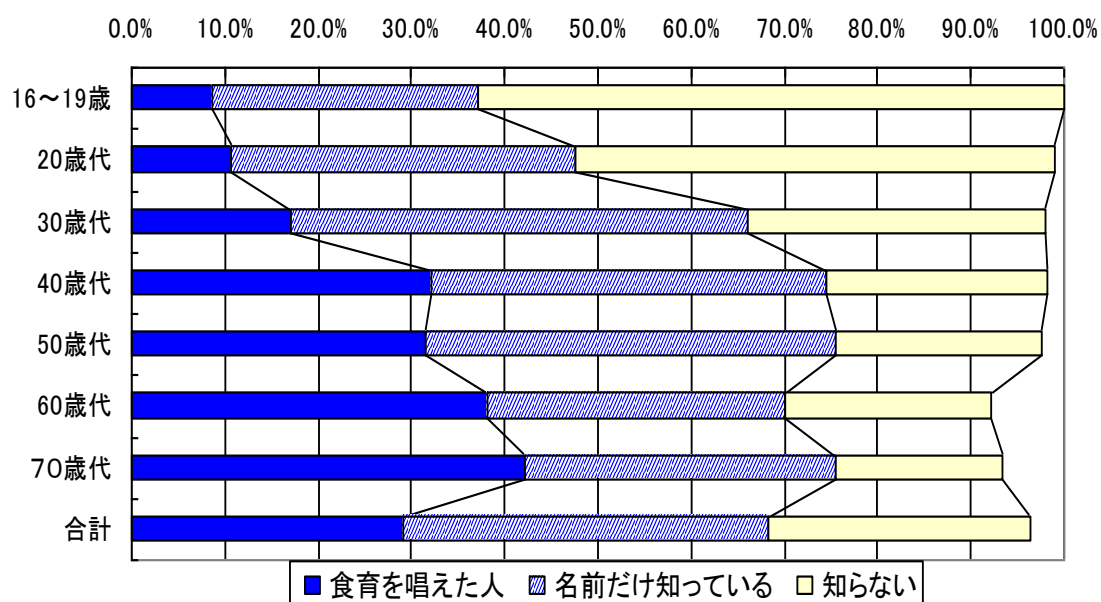


平塚市の食について

◆ 村井弦斎について

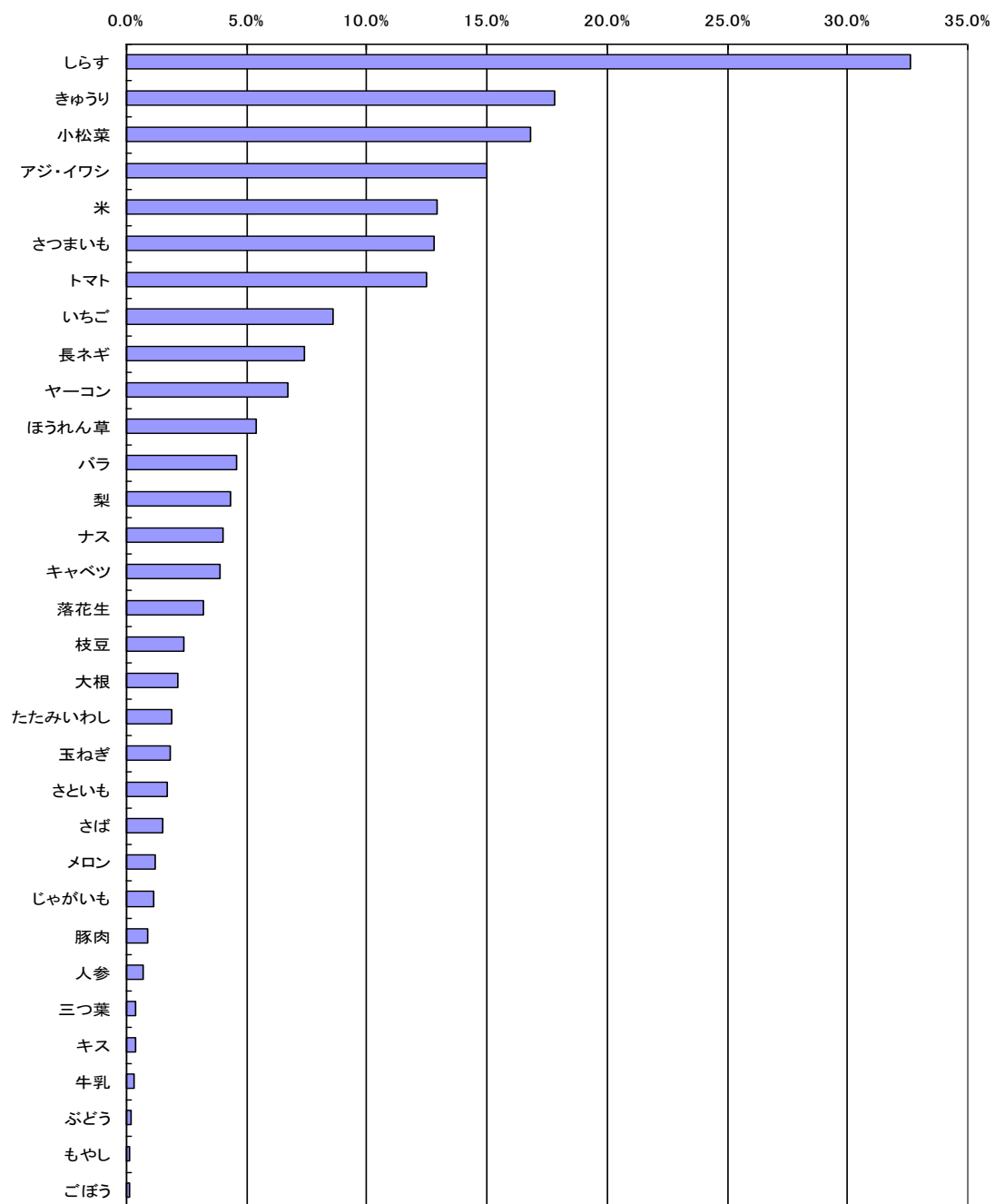
食育を唱えた村井弦斎について、年齢が上がるにつれて、内容も含め知っている人と答えている人が多く、16～19歳、20歳代では半数が「知らない」と答えています。

また全年齢の平均で見ると、約70パーセントの人が少なくとも「名前だけは知っている」と答えています。



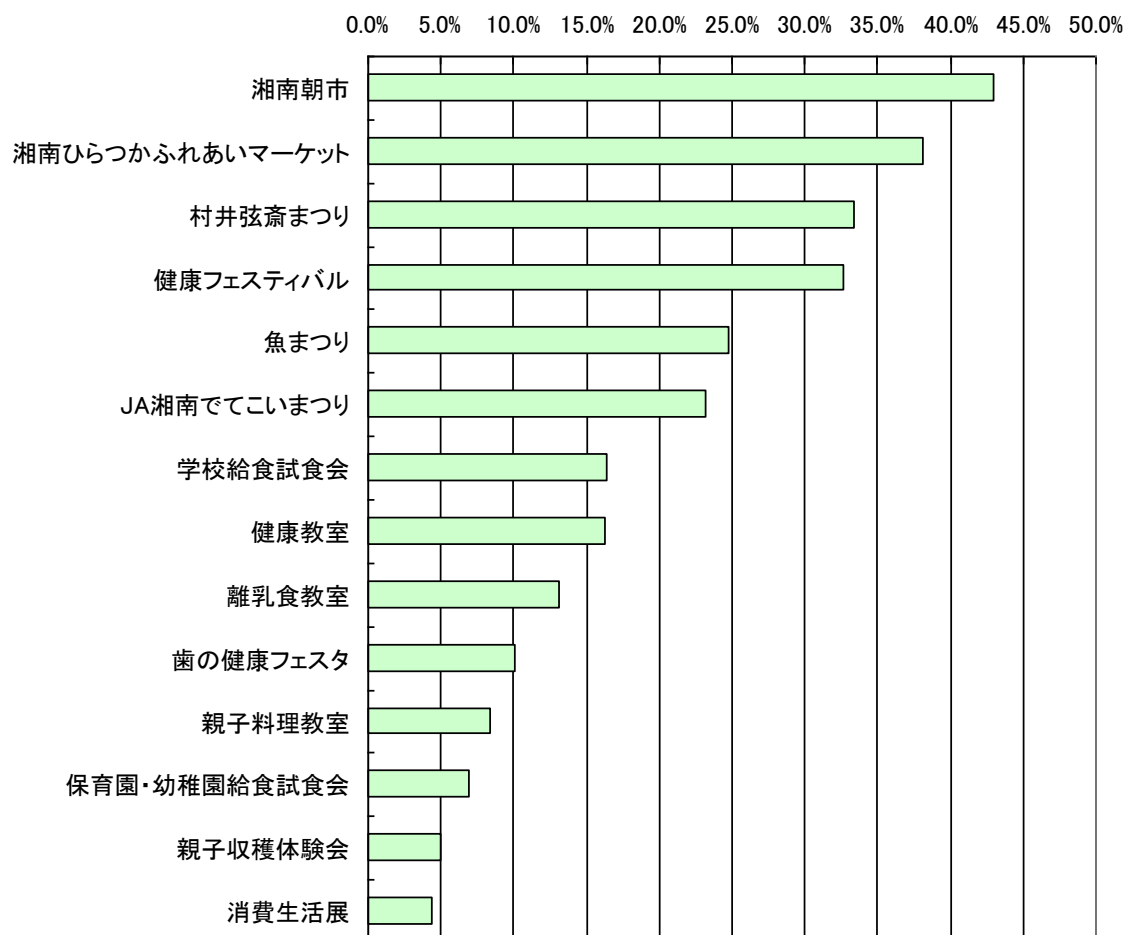
◆ 平塚でとれる地場産品（農水産物）の認知状況

平塚市でとれる地場産品として思い浮かぶものとしては、「しらす」との回答が多く、地場産品としての「しらす」の認知度の高さがうかがえます。次に、「きゅうり」・「小松菜」が順に続きます。（複数回答による結果）



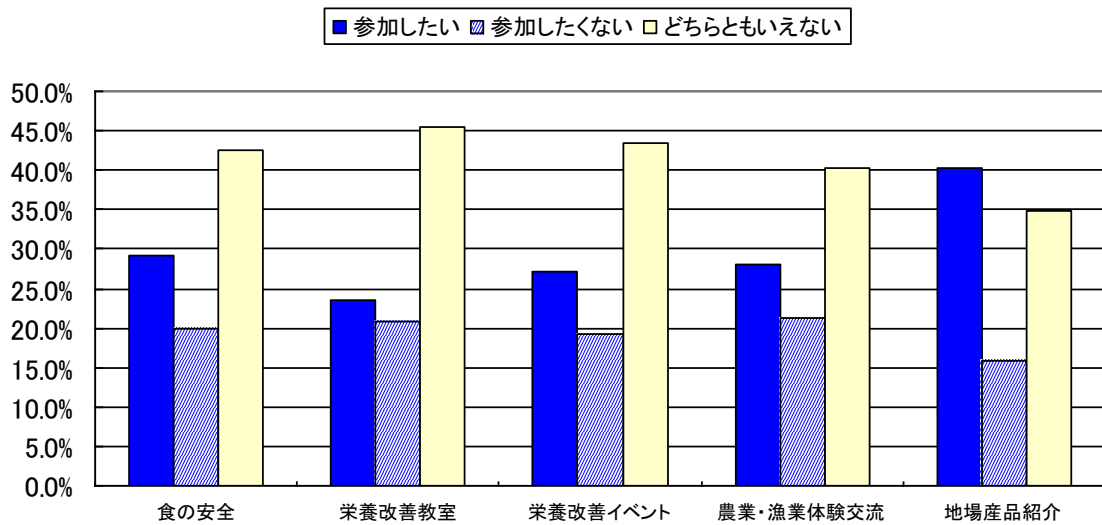
◆ 平塚市で行っている食育事業の認知状況

平塚市で行っている食育事業では、「湘南朝市」や「湘南ひらつかふれあいマーケット」の認知度が高いという結果になりました。次に、「村井弦斎まつり」・「健康フェスティバル」・「魚まつり」等が順に続きます。また、JAが主催する「JA湘南でてこいまつり」も認知度が高いという結果になりました。イベント以外では、各年代を参加対象とした事業が回答されています。（複数回答による結果）



◆ 参加したい食育イベントの状況

イベントの参加希望としては、地場産品紹介への参加希望が多いという結果になり、地場産品への興味の高さがうかがえます。



地場産品紹介

