

食をめぐる現状と課題

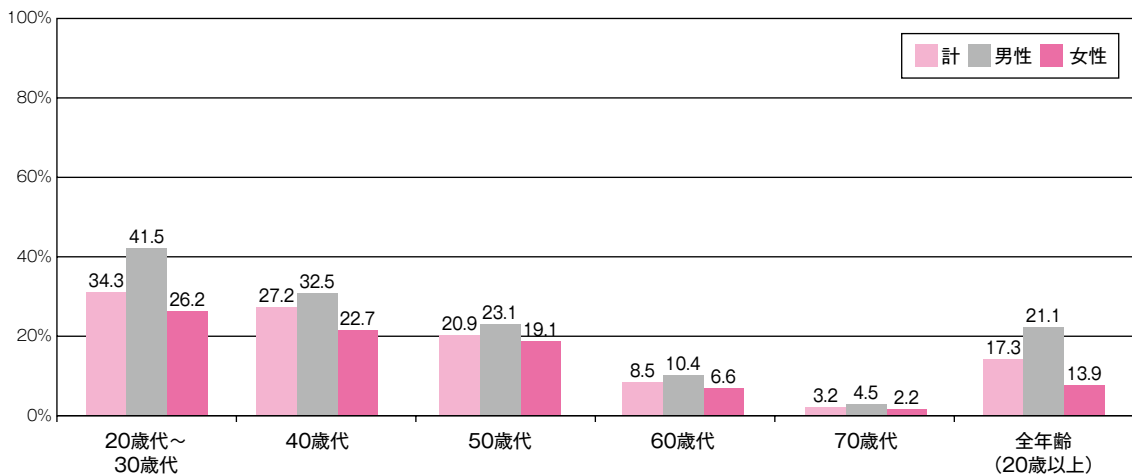
高度経済成長による生活水準の向上により、生活に豊かさや便利さがもたらされ、社会の仕組みや生活の価値観にも大きな変化が生じ、核家族化の進行や女性の社会進出による共働き、単身赴任等が増加しました。

このようなライフスタイルの多様化に伴い、食生活も豊かで便利になった一方で、利便性、簡便性が追求されるようになり、欠食や栄養バランスの偏りが問題視されてきたほか、食事形態も外食や調理済み食品の利用が増えてきました。

1 朝食の欠食、孤食、偏食といった食生活の乱れ

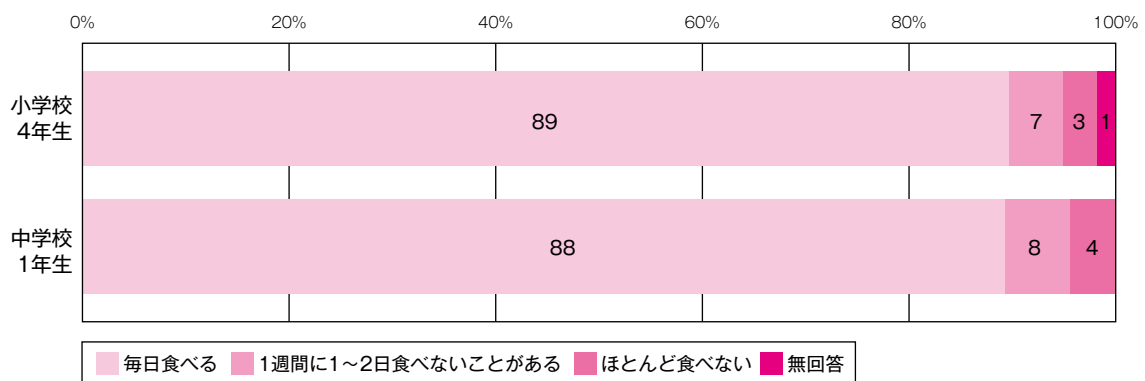
毎日の家庭の食卓は、家族の会話の中で絆を深める団らんの場でもあります。しかし、飽食といわれる昨今、食生活への関心や食を大切にする心の希薄化が進み、子どもの朝食の欠食や孤食、青年期・壮年期の朝食の欠食などの多くの問題が生じています。

●図1 朝食の欠食



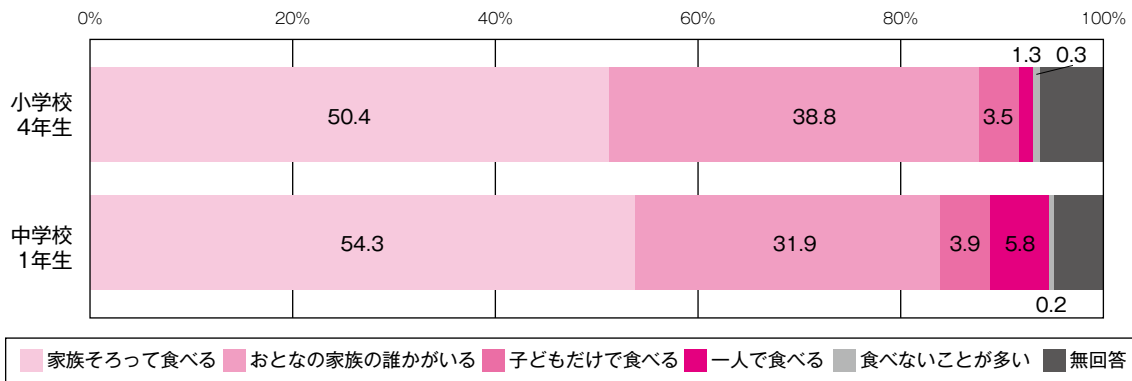
出典：平成27年愛媛県県民健康調査

●図2 児童・生徒の状況 (朝食・学校のある日)



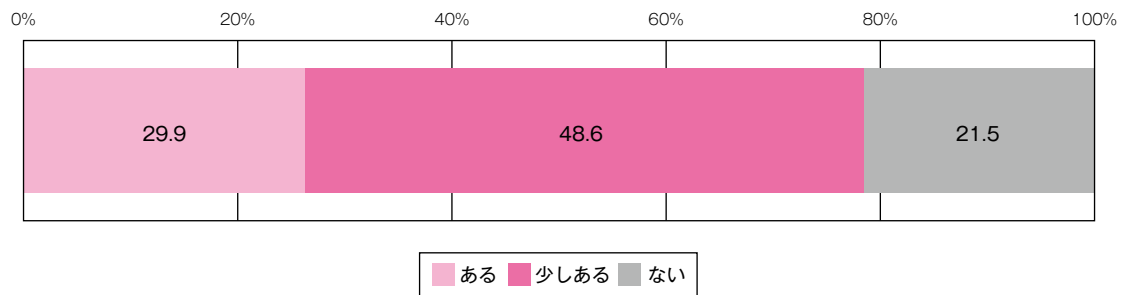
資料：平成27年度食生活調査 (愛媛県学校栄養士協議会)

● 図3 児童・生徒の状況 (共食:夕食)



資料:平成27年度食生活調査(愛媛県学校栄養士協議会)

● 図4 食育への関心の状況 (20歳以上)

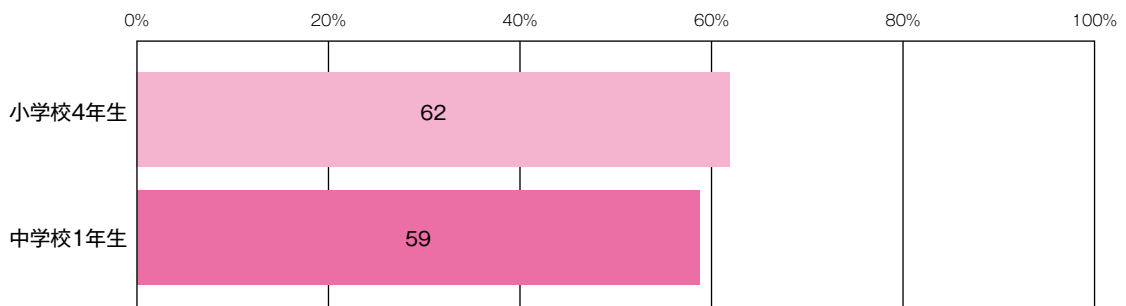


資料:平成27年愛媛県県民健康調査

2 多様な暮らしに対応する食生活支援の必要性

共働きや単身赴任の増加など、ライフスタイルの多様化により、時間や手間のかかる手作りの家庭料理が食卓に並ぶ機会が減少し、外食や調理済み食品、即席食品及び冷凍食品の利用が多くなってきています。

● 図5 児童・生徒の状況 (朝・昼・夕、三食とも決まった時間に食べている。)



資料:平成27年度食生活調査(愛媛県学校栄養士協議会)

3 健康寿命の延伸と地域格差の是正

生活習慣病とは、身体活動、運動や食事、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣が深く関与する疾患であり、がん、脳血管疾患、心疾患、動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの総称です。

本県では、がんや心疾患、脳血管疾患などの循環器疾患で死亡する割合が高くなっており、特に心疾患は、全国的にも男性2位、女性1位と割合が高くなっています。

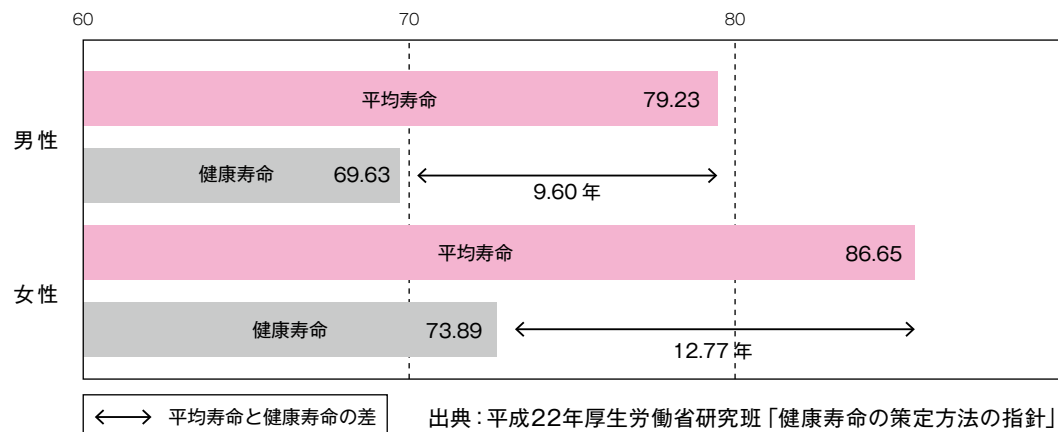
また、中・高齢者の肥満傾向や若者の偏った食事、過度なダイエットなど、子ども、若者、中・高齢者等あらゆる世代で生活習慣病をはじめとした、健康状態に関する課題が増加してきています。

生活習慣病は、症状のないまま進行するため、症状を自覚する頃には、かなり進行していることが多くなっています。健康で長生きするためには、生活習慣病の予防及び改善が重要な課題となっています。

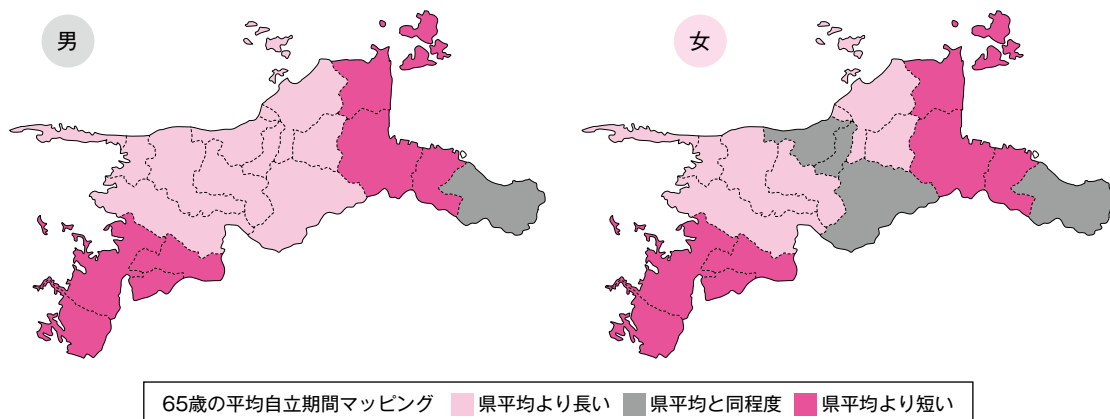
● 健康寿命の延伸に関する状況 《平均寿命と健康寿命の実態》

本県の健康寿命は、男性69.63歳、女性73.89歳で平均寿命との差は、9.60年、12.77年と男性は全国平均より健康寿命が若干短く、平均寿命との差もわずかに大きくなっています。

● 図6 愛媛県の平均寿命と健康寿命の差



● 図7 保健所管内別65歳の日常生活動作が自立している期間の平均



●表3 県内の健康格差 (「65歳の日常生活動作が自立している期間の平均」の保健所管内格差)

県全体	(年)	
	男17.1	女20.5
四国中央保健所管内	男17.0	女20.2
西条保健所管内	男16.8	女20.1
今治保健所管内	男16.9	女20.2
松山市保健所管内	男17.5	女20.7
中予保健所管内	男17.6	女20.7
八幡浜保健所管内	男17.6	女20.9
宇和島保健所管内	男16.5	女20.2

出典：第2次県民健康づくり計画「えひめ健康づくり21」

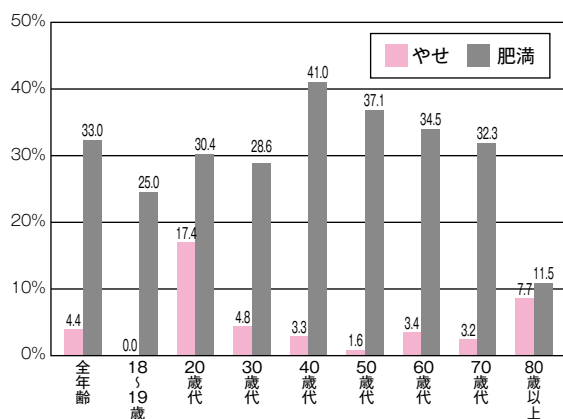
65歳の日常生活動作が自立している期間の平均

65歳以上の介護保険利用者のうち要介護2～5の者を不健康（要介護）な状態、それ以外を健康（自立）な状態として算出しており、この指標を「平均自立期間」とも呼びます。

●健康寿命の延伸に関する状況 《体型や生活習慣の実態》

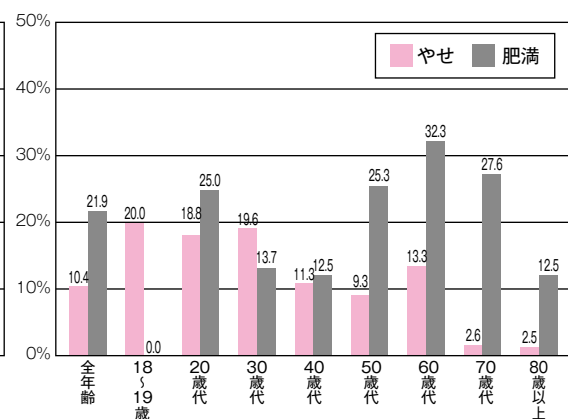
県の男性のやせの割合は、20歳代で17.4%、80歳代で7.7%。肥満の割合は、40歳代で41%、20歳代、50～70歳代でも30%を超えています。女性のやせの割合は、18～19歳で20%と最も高く、次いで30歳代で19.6%となっています。肥満の割合は、60歳代で32.3%となっています。

●図8 やせと肥満者の割合（男性）



出典：平成27年愛媛県県民健康調査

●図9 やせと肥満者の割合（女性）



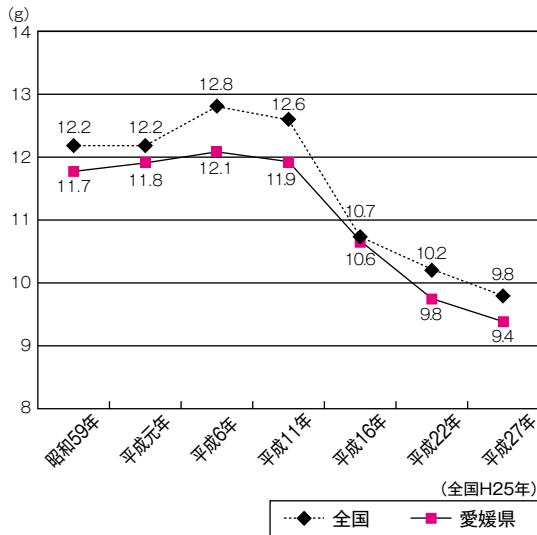
出典：平成27年愛媛県県民健康調査

※やせ、肥満は、BMIにより判定します。 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
 肥満の分類: BMIが18.5未満(やせ)、18.5以上25未満(普通)、25以上(肥満)

● **健康寿命の延伸に関する状況 《栄養・食生活に関する状況の実態》**

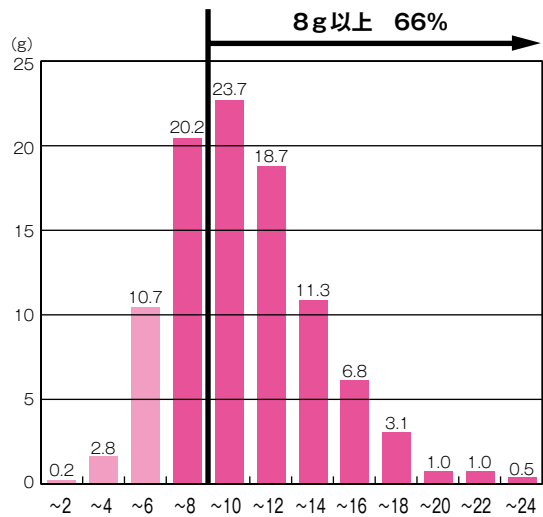
食塩摂取量の平均値は、9.4g（男性10.1g、女性8.9g）であり（図10）、年々減少しているものの、「日本人の食事摂取基準2015」の目標値である8gを超えて摂取している者は、66%となっています（図11）。また、1日の野菜類摂取量の平均値は、1日350gの目標量に対し、不足しています。

● **図10 食塩摂取量の年次推移**



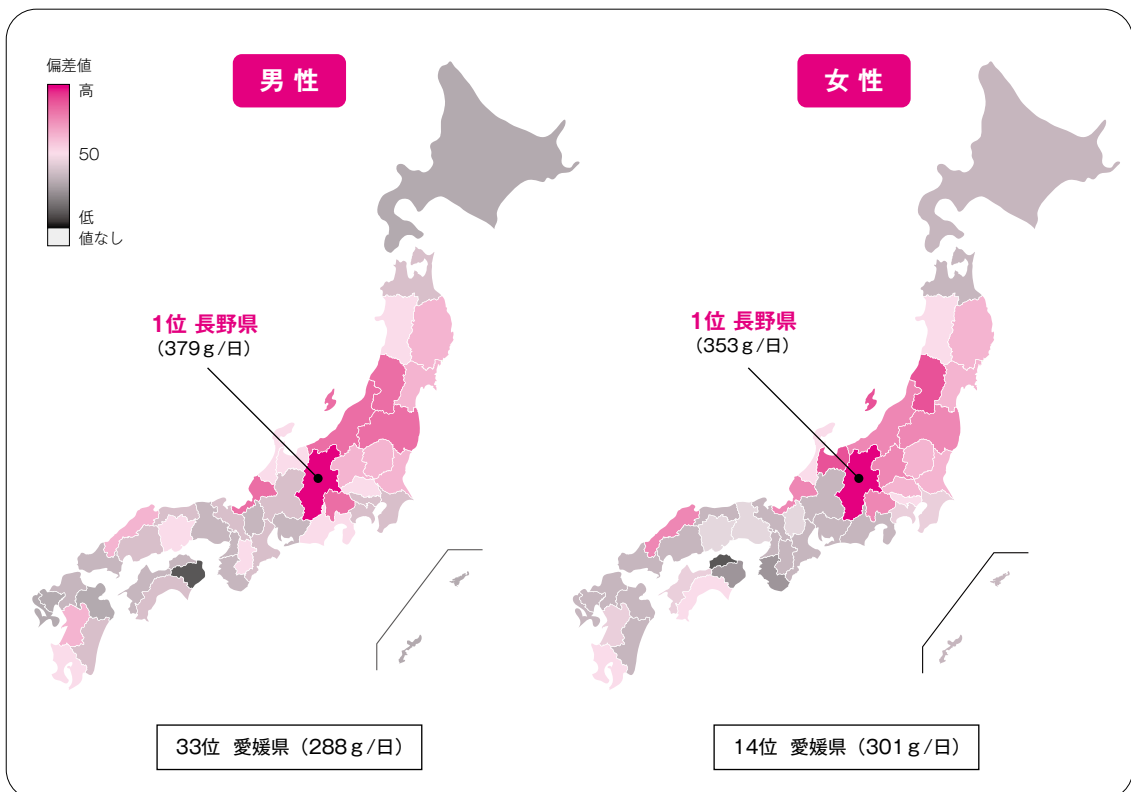
出典：平成27年愛媛県県民健康調査

● **図11 食塩摂取量**



出典：平成27年愛媛県県民健康調査

● **図12 野菜摂取量の47都道府県別摂取状況**



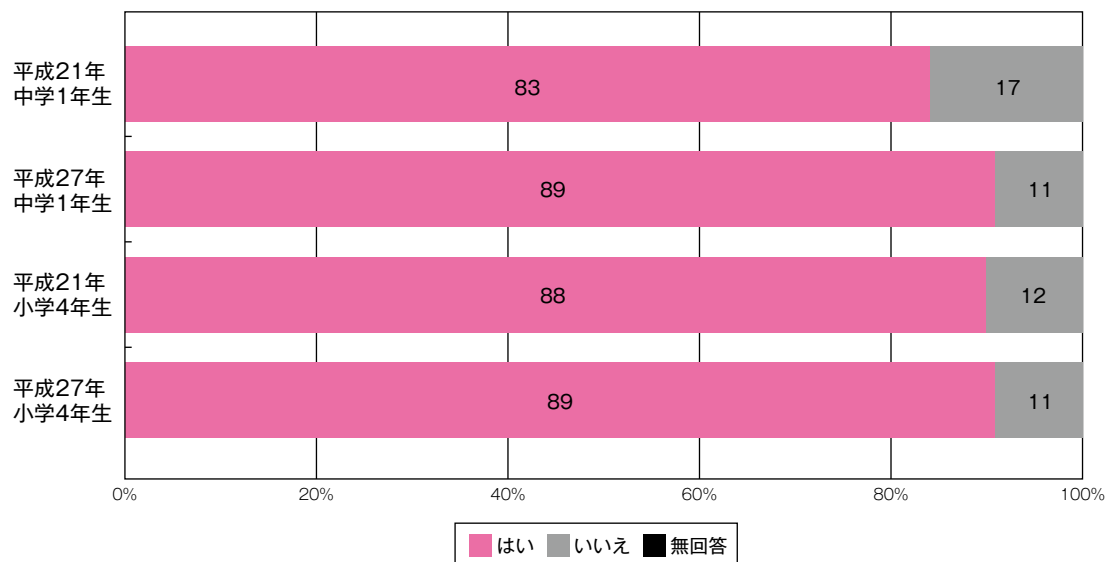
出典：厚生労働省資料（平成18年～22年国民健康栄養調査データを年齢調整したもの）

4 食を大事にする意識や食環境に対する意識の希薄化

日々の食生活においては、いつでも食べたい食物が数多く身近にあり、それが当たり前になっているような風潮にあり、動植物の「命」をいただきながら食を営んでいるという感謝の意識が薄れてきています。

また、農林漁業者等や食品関連事業者等、食に関わる多くの人々の苦労や努力を肌で感じる事が少なくなるなど、食べ物に対する「ありがたい」という感謝の気持ちが希薄になってきています。さらに、食品ロス（本来食べられるのに廃棄される食品）が年間632万トン（農林水産省による平成25年度推計）も排出されるなど、「もったいない」という資源を大切にする意識が薄れるとともに、環境に配慮して買い物をしたり、調理をすることが少なくなってきました。

● 図13 いただきます、ごちそうさまのあいさつをしていますか



出典：平成27年度食生活調査（愛媛県学校栄養士協議会）

5 食文化の継承

本県の豊かな食文化は、地域の伝統行事、風習などにより、食の楽しみとして受け継がれてきましたが、食生活の洋風化等により、長年培われてきた郷土料理などの食文化は若い世代に受け継がれていないのが現状です。

本県には、先にユネスコ無形文化遺産の登録を受けた和食（日本人の伝統的な食文化）として、健康食でもある郷土料理が多数受け継がれています。これらの郷土料理の食材や調理技術を次世代に継承していく必要があります。



目指す食育推進の方向

食を取り巻く現状と課題を踏まえ、食育を推進するために独自の基本理念を掲げるとともに、3つの重点目標を定めます。この重点目標の達成に向け、4つの基本方針を設定して施策の展開を図っていきます。

1 基本理念

スローガン

みんなで!楽しく!バランスよく!

愛ある食卓元気なえひめ

元気な人づくりのために、全ての県民が、生涯を通じて心身ともに健康でいきいきと暮らしていくことを基本理念とし、第2次計画のスローガン「みんなで!楽しく!バランスよく!愛ある食卓元気なえひめ」を継承しつつ、食育の推進を図ることとします。

2 重点目標

(1) 食を大切にする心の育成(人間形成)

県民の生活水準が向上し、「飽食」の時代を迎えています。しかし、一方では、食べ残しなどによる食品ロスの増大など、食を大切にする意識の希薄化が見られます。

「もったいない」という精神で、食べ物を無駄にせず、食品ロスの削減に取り組むことは、食育として極めて大切であり、食べ物への感謝の心などの視点から、生きる力となる食を大切にする心を育成すること、すなわち豊かな人間形成を図っていくことを目標とします。

(2) 心身の健康のための食生活の確立と実践(健康増進)

社会経済情勢の変化に伴う生活スタイルの多様化や、食習慣の乱れなど、全ての年代にわたり食を中心とした生活習慣に起因して、心身の健康が損われる傾向が見られます。

健康寿命の延伸の観点から、生活習慣病の発症だけでなく、重症化の予防及び改善も重要になってきます。食に関する知識や食品の選び方等も含めた食の判断力を、県民一人ひとりが身に付け、健全な食生活を継続して実践し、生涯にわたる健康の維持、増進を図っていくことを目標とします。

(3) 県民運動による食育の推進(地域活性化)

県民一人ひとりと、農林漁業者等や食品関連事業者等が、食料自給率・食料自給力の維持、向上、食品の安全性の確保、健康増進等の視点から、互いに支え合う食体験活動や地産地消運動などを通じて、信頼関係を構築し、地域活性化に貢献していくことを目標とします。

3 基本方針

食育を推進するため、次に掲げる4つの項目を基本方針として、施策の展開を図っていきます。

(1)家庭・学校・地域等、それぞれの役割に応じた食育の推進

未来を担う子どもの食育の推進は、健全な心身と豊かな人間性を育む基礎であり、子どもの成長、発達に合わせた推進が大切です。

子どもの食育の原点は家庭にあります。保育所・幼稚園、学校(小学校・中学校・高等学校・大学)などの各教育関係者がそれぞれの指針、計画に基づき、ライフステージに合わせた食育を推進します。

また、地域においては、県民一人ひとりが、食について考え、選択する力や実践する能力を身につけ、生活習慣病の予防や健康増進に努めていくよう、行政や地域の関係者が連携した取組を行います。

(2)環境と調和のとれた農林水産業と食文化に根ざした食育の推進

食を生み出す場としての農林水産業に関する理解を深める体験学習の実施や地産地消の推進を通じて生産者と消費者との交流を促進し、食の大切さ、食に関わる多くの人々への感謝の心、命の尊さを学ぶとともに、郷土への愛着や食文化の継承を推進します。

伝統ある食文化や地域の特性を生かした食生活の継承・発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費等が図られるように十分配慮した食生活の推進に取り組みます。

(3)県民運動としての食育の推進

「食育月間」(毎年6月)や「食育の日」(毎月19日)に合わせ、関係機関・団体等がそれぞれの立場で食育の推進に取り組んでいますが、今後更に、関係機関・団体等が協働で県民運動として食育を展開し、積極的に活動を推進します。

(4)ライフステージに応じた食育の推進

食育の推進に当たっては、子どもから成人、高齢者に至るまで、生涯を通じた取組を引き続き目指していくことが重要です。

第2次計画では、年齢区分として6つのライフステージを設定していましたが、本県では高齢者人口が多いことなどを勘案して見直しを行い、幼年期から高年期(前期高年期、後期高年期)までの7つのライフステージに区分し、特に、若者の食に関する知識や実践上の課題解決、高齢者の年齢に伴う機能の低下を遅らせる方策など、各年齢区分の特徴と課題に的確に対応した切れ目のない食育を推進します。

1 評価指標の考え方

評価指標の設定については、第2次計画の基本的内容及び目標が達成されていない項目に関しては継続するとともに、新たに国の第3次食育推進基本計画に追加された指標及び変更された部分を参考にしつつ、策定することとします。さらに第3次計画では、実践の輪をより強固なものにするため、県、市町、食に関わる多様な機関や関係者が連携し、共通の目標を掲げ、その目標の達成を目指し県民運動として推進していくこととし、その成果及び達成度を客観的な指標により把握できるものにします。ただし、食育は、食育基本法の目的や本計画の基本理念を踏まえ、地域等の実態に配慮して推進されるべきものであることから、目標値の達成のみを追い求めることのないよう留意します。

2 食育の推進に当たっての目標指標

(1)食育に関心を持っている県民の割合の増加

《現状値(平成27年度)》 78.5% ⇒ 《目標値(平成33年度)》 90%以上
(出典:「平成27年愛媛県県民健康調査」)

食育を県民運動として展開し、成果を挙げていくためには、県民一人ひとりが自ら実践を心掛けることが必要です。それには、食育という言葉がなお一層周知され、関心を持ってもらうことが大切であることから、引き続き、食育に関心を持っている県民の割合の増加を目指します。

(2)朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加

《現状値(平成27年度)》 ⇒ 《目標値(平成33年度)》
週10.7回(1歳以上) ⇒ 週11回以上(1歳以上)
(出典:「平成27年愛媛県県民健康調査」)

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、共食(朝食又は夕食を家族の誰かと一緒に食べる)を通じて、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会にもなります。そのため、第2次計画の目標(10回以上)は達成していますが、目標値を引き上げて、引き続き目指します。

(3)朝食を欠食する県民の割合の減少

	《現状値 (平成27年度)》	⇒	《目標値 (平成33年度)》
子どもの割合 (小学生) ……………	5.3%	⇒	0%
若い世代の割合 …………… (20～30歳代)	34.3%	⇒	15%以下

(出典：子ども「平成27年度全国学力・学習状況調査」文部科学省
成人「平成27年愛媛県県民健康調査」)

朝食を毎日食べることは、基本的な生活習慣を身に付ける観点から非常に重要であり、小学生では引き続き0%を目指します。特に欠食率が高い20歳代及び30歳代の若い世代については、第2次計画では男性を対象に目標を設定しましたが、男女共に朝食の欠食率が高いため、男女全体で15%以下を目指します。

(4) 学校給食における地場産物を使用する割合の増加・国産食材を使用する割合の維持

	《現状値 (平成27年度)》	⇒	《目標値 (平成33年度)》
地場産物の使用割合 ……………	38.1%	⇒	40%以上
国産食材の使用割合 ……………	80.3%	⇒	80%以上

(出典：平成27年度地場産物活用状況調査〔愛媛県教育委員会〕)

学校給食に地場産物を使用し、生きた教材として活用することは、地域の自然や文化、産業等に関する理解を深めるとともに、生産者の努力や食に関する感謝の念を育む上で重要です。第2次計画において目標としていた35%以上(食材ベース)を達成したことから、更に目標値を引き上げ、40%以上を目指します。

また、国内産の農林水産物を活用することにより、食文化や食品に対する安全性への関心の向上につながることから、新たに国産食材の使用割合の目標値を追加します。現状値は80.3%ですが、食材への天候の影響、限られた給食費などを勘案して、現在の80%以上を維持します。

(5)栄養バランス等に配慮した食生活を送っている県民の割合の増加

《現状値 (平成27年度)》	60.9%	⇒	《目標値 (平成33年度)》	70%以上
----------------	-------	---	----------------	-------

(出典：「平成27年愛媛県県民健康調査」)

生涯にわたって心身の健康を確保しながら、健全な食生活を実践するためには、県民一人ひとりが、「何」を「どれだけ」食べたらいいかを考えながら食事をとることが必要です。そのためには、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランス等に配慮した食生活を送ることが重要です。第2次計画で目標としていた80%以上を達成していないため、国の第3次食育推進基本計画を参考に目標値を変更し、70%以上を目指します。

(6)内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している県民の割合の増加

《現状値(平成27年度)》 54.2% ⇒ 《目標値(平成33年度)》 75%以上
(出典:「平成27年愛媛県県民健康調査」)

生活習慣病の予防や改善には、日頃から望ましい食生活を意識し、実践することが重要です。第2次計画では、特に内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)に着目し、予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している県民の割合の増加を目指した結果、54.2%と目標値を達成しました。

しかし、エネルギーや食塩の過剰摂取等に代表されるような栄養等の偏り、朝食の欠食等の食習慣の乱れ、それに起因する肥満ややせ、低栄養等、生活習慣病につながる課題はいまだ改善には至っていません。そのため、第3次計画では、引き続きメタボリックシンドロームに着目しながら、生活習慣病予防につながる適切な食事や運動を継続的に実践している県民の割合を増やすことを目指します。

(7)ヘルシーメニューの提供に取り組む飲食店登録数の増加

NEW

《現状値(平成27年度)》 251店舗 ⇒ 《目標値(平成33年度)》 増加
(出典:「愛媛県健康づくり応援施設認定事業」)

近年、ライフスタイルの変化等により調理済み食品や外食を利用する機会が増加しており、健康に資する食環境整備の重要性が高まっています。このため、社員食堂や飲食店等における栄養成分表示の取組を支援していくとともに、健康に配慮したメニューの提供を行う飲食店の登録数の増加を目指します。

県が認定している「栄養成分表示店」、松山市が認定している「ヘルシーメニュー協力店」をヘルシーメニューの提供に取り組む飲食店登録数とします。

お店のメニューに栄養成分表示をする他、栄養バランスメニューの提供や野菜たっぷりメニュー、塩分控えめメニュー等の提供を行っているお店があります。

(8)よく噛んで味わって食べる県民の割合の増加

《現状値(平成27年度)》 85.6% ⇒ 《目標値(平成33年度)》 90%以上
(出典:「平成27年愛媛県県民健康調査」)

県民が健やかで豊かな生活を送るには、口腔機能が十分に発達し、これを維持することが重要です。健康寿命の延伸に向け、噛み方や食べる速さにも着目し、口腔の健康や口腔機能の獲得、維持、向上と関連させた食育が重要です。このため、ゆっくりとよく噛んで食べる県民の割合の増加を目指します。

(9)食育の推進に関わるボランティアの数の増加

《現状値(平成27年度)》8,594人 ⇒ 《目標値(平成33年度)》10,000人以上
(出典:「平成27年度食育推進計画等に関する調査」)

食育を県民運動として推進し、県民一人ひとりが実践していくためには、食生活の改善活動に携わるボランティアの役割が重要です。第2次計画の目標を達成していないため、若者をはじめ幅広い年代の参加を呼び掛け、引き続き食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している県民の数の増加を目指します。

(10)えひめの食文化を伝承する郷土料理の普及・継承のための体験や講義等の活動実施数の増加

NEW

《現状値(平成27年度)》 ⇒ 《目標値(平成33年度)》
全体…………… 48回 ⇒ 50回以上
全体のうち小学校等…………… 17回 ⇒ 25回以上

(出典:「平成27年度えひめ食農教育推進事業」)

本県の豊かで多様な食文化を県内外に普及、継承していくことは意義深いことですが、近年、核家族化の進展や地域のつながりの希薄化、食の多様化により、その特色が徐々に失われつつあります。このため、伝統的な食材をはじめとした地域の食材を生かした郷土料理や伝統料理等、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味等を受け継ぎ、地域や次世代へ伝えていくための体験活動の実施回数の増加を目指します。

(11)食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている県民の割合の増加

《現状値(平成27年度)》 58.2% ⇒ 《目標値(平成33年度)》 80%以上
(出典:「平成27年愛媛県県民健康調査」)

健全な食生活の実現に当たっては、食品の選び方や適切な調理・保管の方法等について基礎的な知識を持ち、その知識を活用して行動していくことが重要です。このため、食品の安全性に関する基礎的な知識を持つ人の割合の増加を目指します。



(12)食育推進計画を継続して作成・実施している市町の数の維持

《現状値(平成27年度)》 20市町 ⇒ 《目標値(平成33年度)》 20市町
(出典:「平成27年度食育推進計画等に関する調査」)

食育を県民運動として推進していくためには、県内各地においてその取組が進められることが重要であることから、市町に対する食育推進計画の策定の支援に努めています。第2次計画において目標としていた20市町が計画を策定していますが、引き続き全20市町が計画を継続して、食育を推進していくことを目指します。

(13)県民一人当たりの野菜の摂取量の増加

《現状値(平成27年度)》 ⇒ 《目標値(平成33年度)》
児童・生徒(7~14歳) …… 261g ⇒ 300g以上
20歳以上 …………… 281g ⇒ 350g以上
(出典:「平成27年愛媛県県民健康調査」)

本県では、温暖な気象条件の下、多彩な野菜が栽培されています。食事をバランスよくとるためには、毎食、野菜料理をたっぷり食べることが重要です。第2次計画で目標としていた児童・生徒の300g以上、20歳以上の350g以上の摂食量については達成していないため、県民一人当たりの野菜の摂取量の増加を引き続き目指します。

※ 野菜350g摂取の目安:1食小鉢1皿以上、1日小鉢5皿分

(14)県民一人当たりのかんきつ類等の果物の摂取量の増加

《現状値(平成27年度)》 102g ⇒ 《目標値(平成33年度)》 200g
(出典:「平成27年愛媛県県民健康調査」)

本県では、うんしゅうみかんやいよかん等のかんきつ類の生産量が全国一を誇り、他にもキウイフルーツや柿を中心に、多種多様な果物が栽培されています。これらの豊かな自然が育んだかんきつ類をはじめとする果物に親しむと同時に、地産地消を実践していくことが重要です。このため、県民一人当たりのかんきつ類を含む果物の摂取量の増加を引き続き目指します。

※ 果物200g摂取の目安:うんしゅうみかんなら2個、いよかんなら1個

●評価指標は設定しないが取り組む事項

現状値がないため評価指標とはしませんが、食育の推進のために取り組むべきものとして2つの事項を追加し、第3次計画期間中に現状値を把握することとします。

(15) 地域等で共食したいと思う人が共食する割合の増加

NEW

近年、ひとり親世帯や貧困の状況にある子ども、一人暮らしの高齢者等が増え、様々な家族の状況やライフスタイルの多様化により、家族との共食が難しい人が増えてきています。家族との共食は難しいが、共食により食を通じたコミュニケーション等を図りたい人にとって、地域や所属するコミュニティを通じて、様々な人と共食する機会を持つことが重要であることから、共食したいと思う人が共食する割合を増やすことを目指します。

(16) 食品ロスの削減のために何らかの行動をしている県民の割合の増加

NEW

まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスの量は、1日一人当りお茶碗1杯分になります。その削減を進めるためには、県民一人ひとりがこの現状や削減の必要性について認識を深め、自ら主体的に取り組むことが不可欠です。このため、食品ロスの削減のために何らかの行動をしている県民の割合の増加を目指します。