

第3章 食をめぐる現状と課題

1 社会情勢の変化

○世帯構成や家庭における食環境の変化

少子高齢化が進むとともに世帯構造や社会環境も変化し、単独世帯が増えています。また、夫婦と子どもから成る核家族世帯では、両親とも就業者である割合が増加しています。

家庭環境や生活状況が多様化する中で、高齢者の一人暮らしや貧困の状況にある子どもに対する支援が重要な課題となっています。

○新型コロナウイルス感染症の影響下における食生活等の変化

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行は、人々の生命や生活に大きな影響を及ぼし、「新しい生活様式」が広がりました。在宅時間が増加することで、食を考える機会が増えたほか、中食（テイクアウト）が普及し、食品産業にも大きな影響がありました。

○食料安全保障への意識の高まり

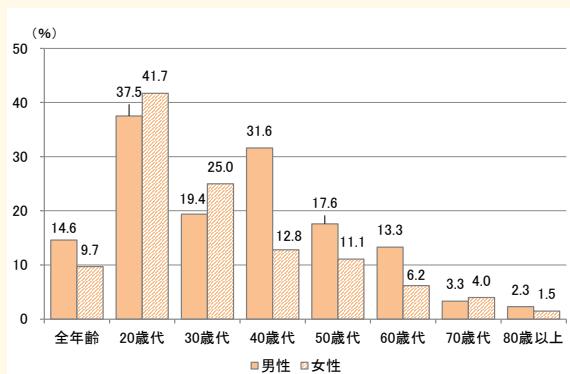
食料は人間の生命の維持に欠くことができないものであるだけでなく、健康で充実した生活の基礎として重要なものです。しかし、近年では、気候変動等による食料生産の不安定化や、国際情勢の緊迫化等により、輸入する食品原材料や農林水産業の生産資材の価格高騰が生じるなど、食料安全保障上のリスクが高まっています。

2 食生活の変化や栄養バランスの乱れ

○朝食の欠食や栄養バランス等の偏り

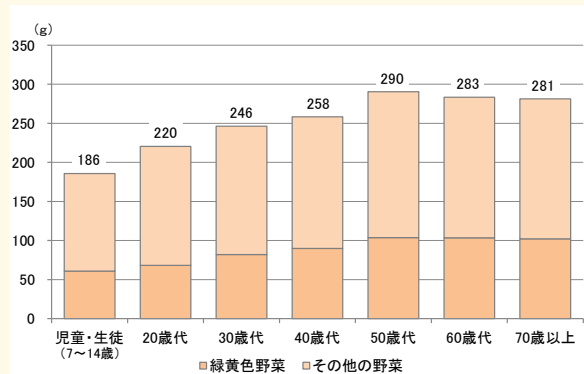
子どもや若い世代の朝食の欠食や栄養バランスの偏り、野菜の摂取不足などの問題が生じています。

● 図1 朝食の欠食率（20歳以上）



資料：令和4年愛媛県県民健康調査（愛媛県）

● 図2 野菜摂取量（平均値）



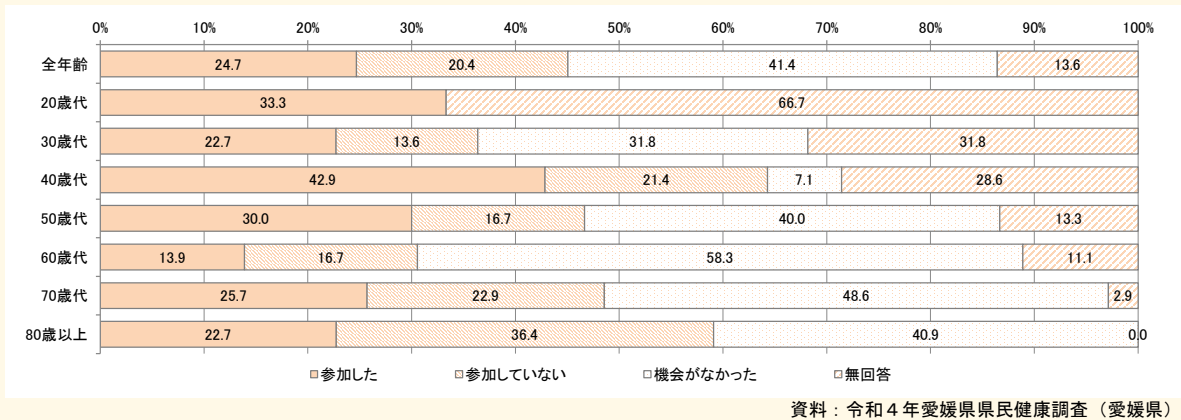
資料：令和4年愛媛県県民健康調査（愛媛県）

○共食する機会の充実

共食(誰かと一緒に食事をとること)は、食事がおいしく感じられるほか、会話やコミュニケーションが増えることで、心の豊かさにもつながります。

家族だけではなく、地域や所属するコミュニティ等を通じて、様々な人と共食する機会の増加が必要です。

● 図3 地域等で共食したいと思う人が共食する割合 (20歳以上)



○食に関する知識や、食品の選び方等を含めた判断力の必要性

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、その知識を踏まえて行動していくことが重要です。

3 健康への影響

偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒やストレスなど好ましくない生活習慣や環境が積み重なると生活習慣病等の発症リスクが高まります。

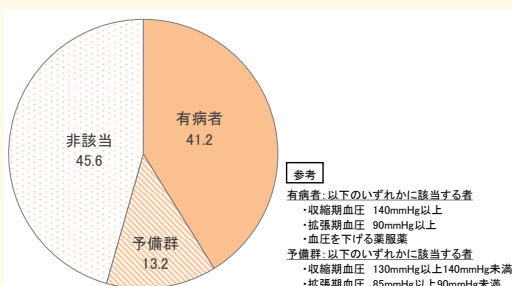
また、若い女性のやせや成人男性の肥満予防、バランスの良い食事の摂取等、若い世代から健康的な生活習慣を身につける必要があります。

○愛媛県の健康課題は「高血圧」

愛媛県ビッグデータ活用県民健康づくり事業等から、愛媛県の健康課題は「高血圧」であることが分かっています。高血圧は、自覚症状がほとんどないため気づかないうちに進行し、血管や脳、心臓などにダメージを与えていきます。

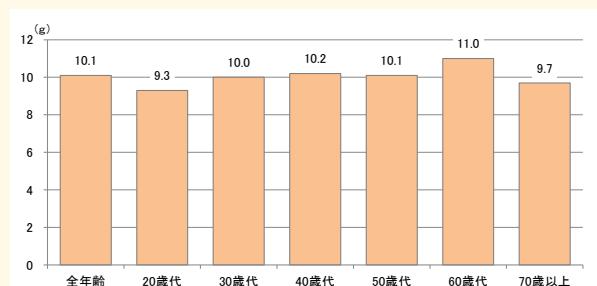
高血圧の予防の一つに減塩がありますが、県民の食塩摂取量は10.1gと多い状況です。

● 図4 高血圧有病者等の割合 (40~74歳、特定健診受診者)



資料：令和3年度愛媛県ビッグデータ活用
県民健康づくり事業データ分析報告書（愛媛県）

● 図5 食塩摂取量 (20歳以上)



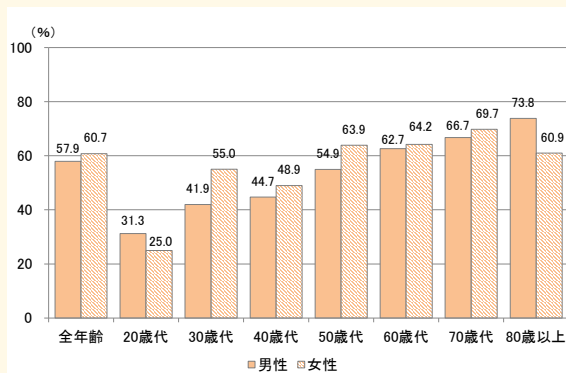
資料：令和4年愛媛県県民健康調査（愛媛県）

4 食をとりまく環境や意識の変化

本県は、海・山両方に恵まれた地形から地域ごとに気候が異なり、各地域の伝統行事、風習などにより豊かな食文化が受け継がれてきました。また、全国トップクラスの生産量を誇るかんきつや、真鯛をはじめとした養殖業などが盛んな全国有数の農林水産県です。

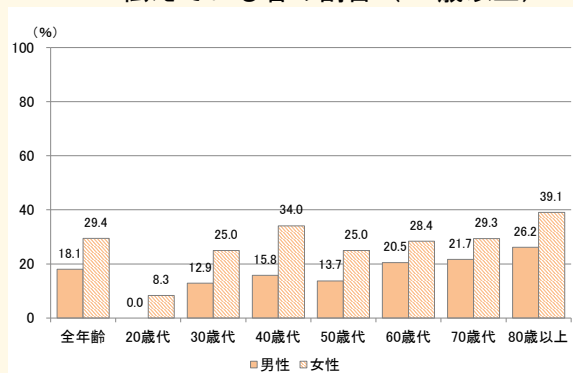
しかし、食生活の多様化等により、地元の食材や郷土料理を食べる機会が減少し、地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法などの食文化を若い世代に受け継ぐことが困難になっています。

● 図6 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている者の割合（20歳以上）



資料：令和4年愛媛県県民健康調査（愛媛県）

● 図7 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている者の割合（20歳以上）



資料：令和4年愛媛県県民健康調査（愛媛県）

近年は「持続可能な開発目標(SDGs)」の観点から、環境と調和のとれた農林漁業の活性化や消費が見直されています。環境への負荷の軽減のほか、食べ物を大切にする食育の観点から、食品ロス削減が重要です。

5 多様な暮らしに対応する食育への展開

SDGsの達成に向けて、地産地消、食品ロス削減、環境と調和した生産方法で作られた農林水産物の消費など、食行動を見直していく必要があります。

また、デジタルトランスフォーメーション(デジタル技術の活用による社会の変革)が一層進展する中で、デジタル化に対応した食育など、新たな食育活動を推進していく必要があります。