

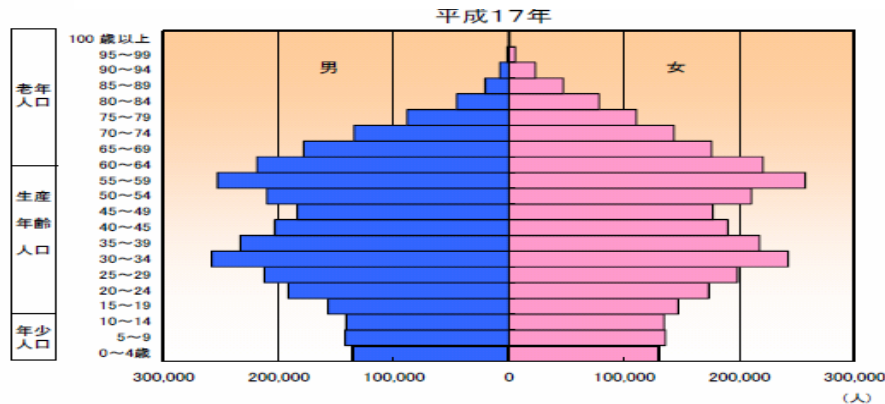
## 第2章 ちばの「食育」の現状

### 1. ちばの「食」をめぐる現状

#### (1) 千葉県の人口・世帯構造から見た食育の必要性

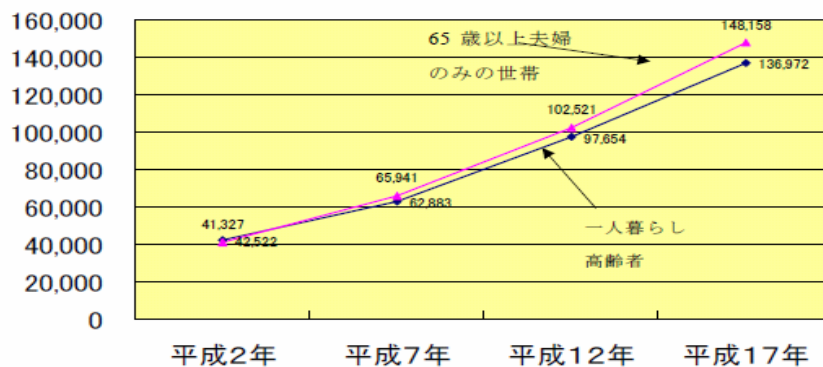
- 子育ての時期を迎えている30歳前後に人口のピークがあり、自らの健康の維持に加え、子どもの健全な食習慣の形成の面からも、この世代を対象とした食育に取り組むことが急務です。
- 千葉県は、平均年齢が42.4歳と全国で6番目に若いことが特徴ですが、団塊の世代と呼ばれる60歳前後に人口のピークがあり、現在、全国2位のスピードで高齢化が進んでいます。今後は、高齢化に伴う生活習慣病の患者数の増大が予測されており、さらに若い世代を含め食生活の面からも生活習慣病の改善と予防に取り組むことが必要です。
- 世帯構造の面では、核家族世帯や単独世帯が増加してきており、日本型の食生活などの「食の伝承の場」が失われてきています。大人が意識して伝承していく取組が必要です。

図表5 5歳階級年齢人口（平成17年：千葉県）



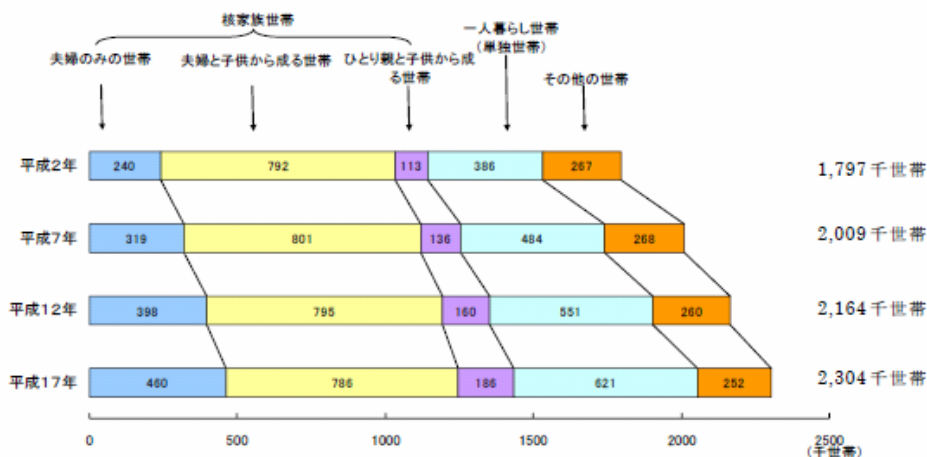
資料：平成17年国勢調査（千葉県）

世帯 図表6 高齢者世帯の推移（千葉県）



資料：平成17年国勢調査（千葉県）

図表7 一般世帯の家族類型別世帯数の推移 (千葉県)



資料：平成17年国勢調査（千葉県）

(2) ライフスタイルの変化による食習慣の乱れ

① 夜型生活スタイルの増加等による朝食の欠食

○ 食事・運動・睡眠という基本的な生活習慣が毎日の生活の中で適切に営まれることが大切です。高校生の4人に1人は朝食を欠食しており、20代男性では欠食率が4割を超えています。また、小・中学生にも朝食の欠食がみられます。これは基本的な生活習慣の乱れを物語っており、親の生活習慣に引きずりこまれていると考えられます。特に子どもにとっては、体調調節はもちろん脳の活性化や心の安定に影響する朝食をしっかり摂ることが大切です。

図表8 朝食の欠食率(小・中学生、高校生:千葉県) (%)

	小学5年生		中学2年生		高校生
	17年度	19年度	17年度	19年度	16年度
必ずとる	80.1	89.3	71.6	82.2	64.2
たいていとる	14.1	7.8	17.8	10.8	9.0
とらないことが多い	4.4	1.5	7.0	3.1	14.7
全くとらない	1.4	1.4	3.6	3.9	10.7

資料: 小中学生 「平成17年度千葉県学力状況調査報告書」

「平成18年度・19年度千葉県学校給食基本調査報告」

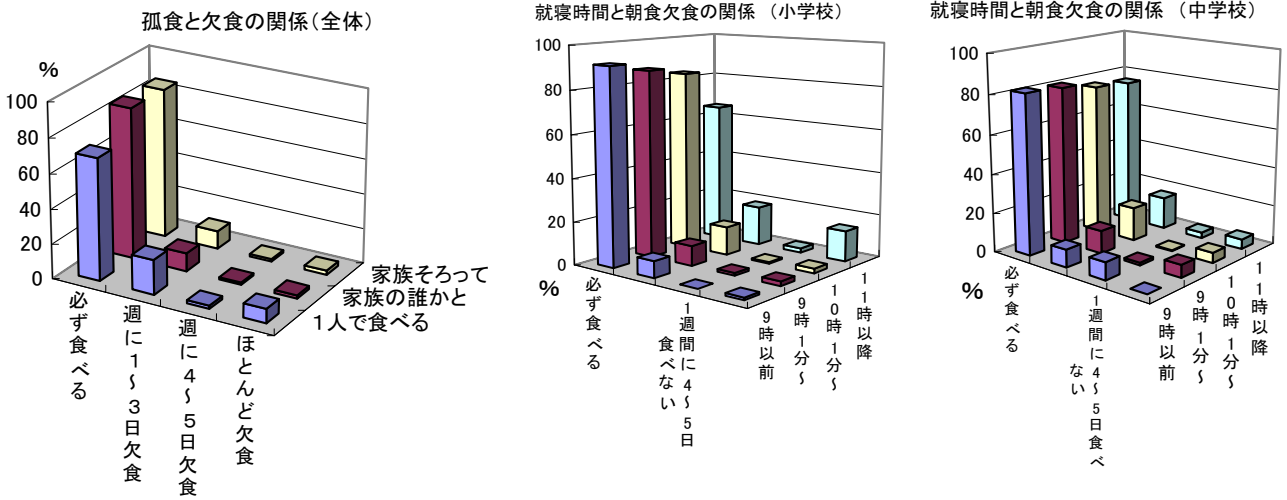
高校生 「平成16年度高校生の生活状況と意識に関する調査結果」(千葉県)

(注1): 平成19年度の調査は、「1週間に1~3日食べないことがある」を「たいていとる」、

「1週間に4~5日食べないことがある」を「とらないことが多い」として扱っている。

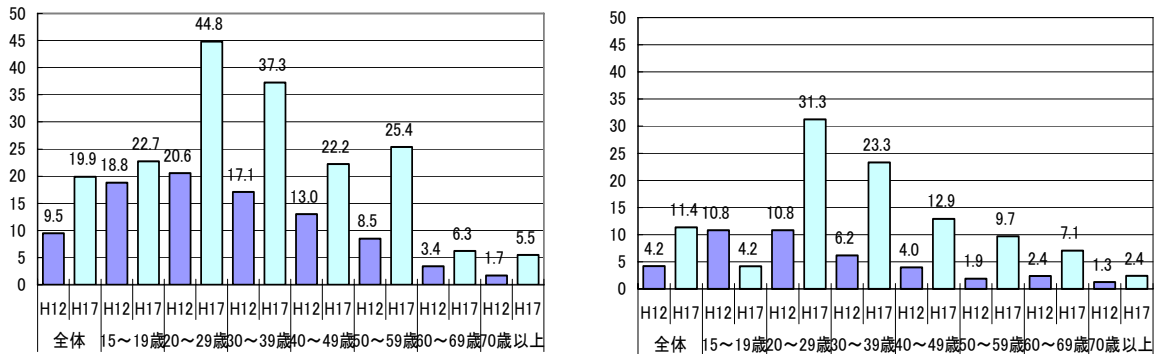
(注2): 本計画の目標値は、「とらないことが多い」「全くとらない」の割合を対象としている。

図表9 児童生徒の孤食・就寝時間と朝食欠食の関係(千葉県)



資料：平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書(千葉県)

図表10 平成12年と平成17年の朝食の欠食率の比較(性・年齢段階別：千葉県) (%)

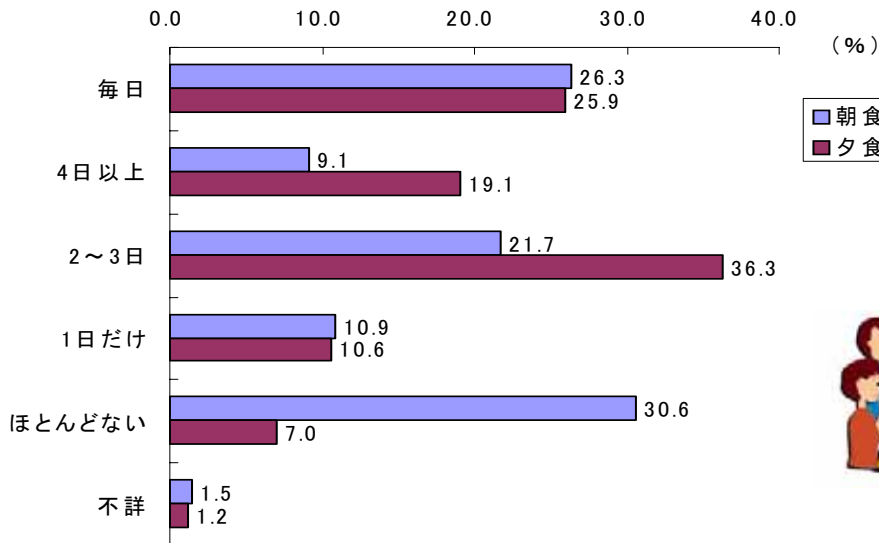


資料：千葉県民健康・栄養調査報告(平成12年度・17年度)

## ②家庭での共食の減少等による孤食の増加

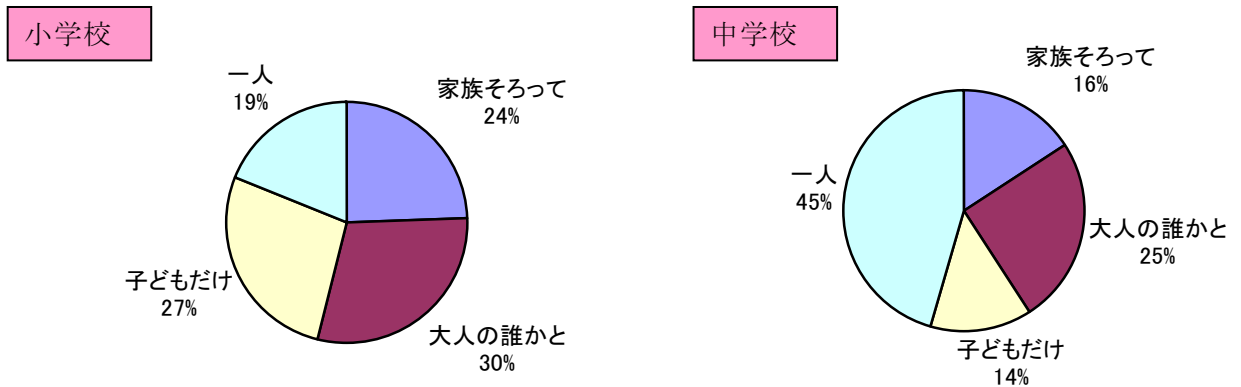
○忙しい生活を送る中で、子どもが一人で食事をする「孤食」の増加の問題が指摘されています。食卓は、家族の様子が見える場であり、家庭の食の伝承の場でもあります。また、食卓での会話は家族の絆を深め、子どもの対人関係能力を高めることにもつながり、食卓が持つ意味は大きいものです。家族それぞれが忙しい生活を送っている中で意識して家族の接点を見つける工夫が必要です。

図表11 一週間のうち、家族そろって一緒に食事(朝食及び夕食)をする日数(全国)



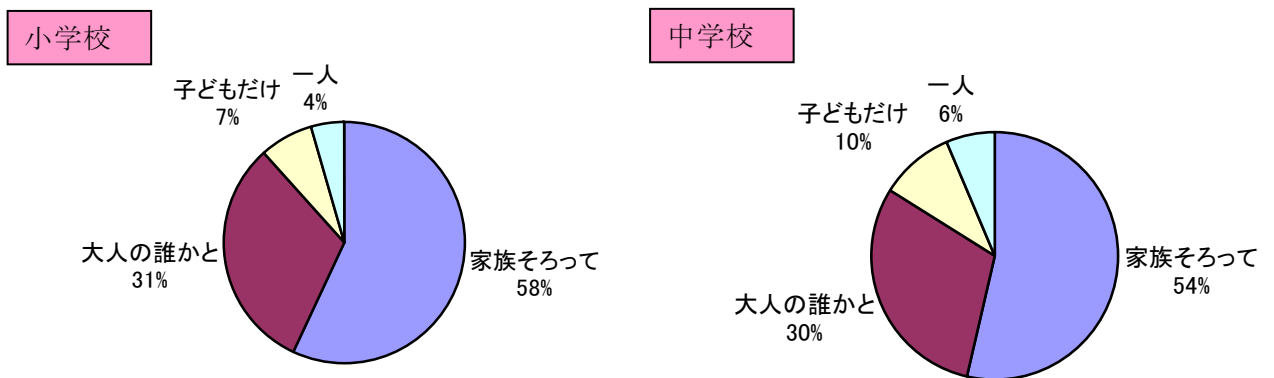
資料：平成16年度全国家庭児童調査結果（厚生労働省）

図表12 児童生徒が誰と朝食を食べているか（千葉県）



資料：平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書（千葉県）

図表13 児童生徒が誰と夕食を食べているか（千葉県）



資料：平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書（千葉県）

③食事にかける時間が短く、よくかんで味わう食習慣の減少

○咀嚼力の低下（摂食機能の低下）は、味覚能力の低下等にもつながり、食事を楽しむことができにくくなります。  
食事を楽しみながらよく噛んで食べることは心身の健康や肥満予防にもつながります。

④家庭における手づくり料理の減少

○外食や惣菜・調理食品の購入など、食の外部化が進み、家庭における手づくり料理の減少が指摘されています。また、インスタント食品の多用による味覚形成の不具合や栄養の偏りが生じやすい状況にあります。子どもの成長や家族の体調に合わせた食事の準備をするためには、基本的な調理技術を持つことが必要です。

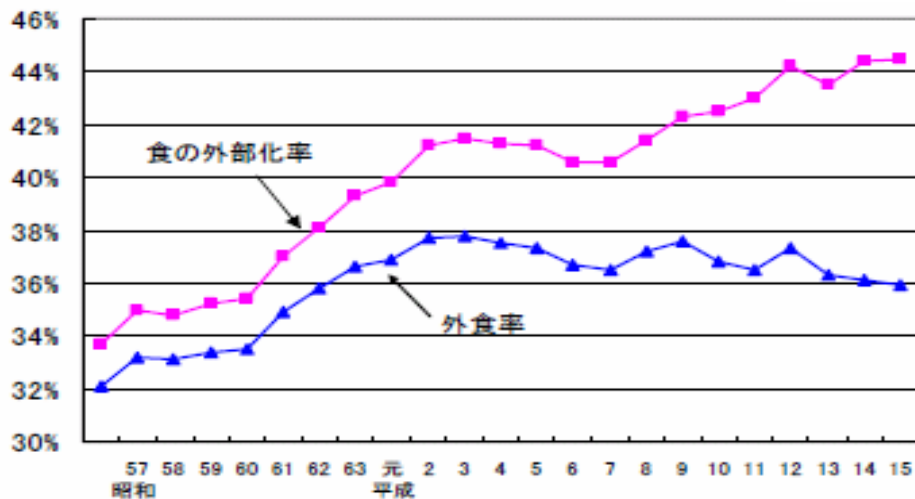
(3) 栄養バランスのくずれ

①食の変化と栄養の偏り

○食の外部化や簡素化志向の高まりなどにより、日本型の食生活が崩壊しつつあり、野菜摂取量の減少、若年層のカルシウム摂取量不足といった栄養の偏りがみられます。

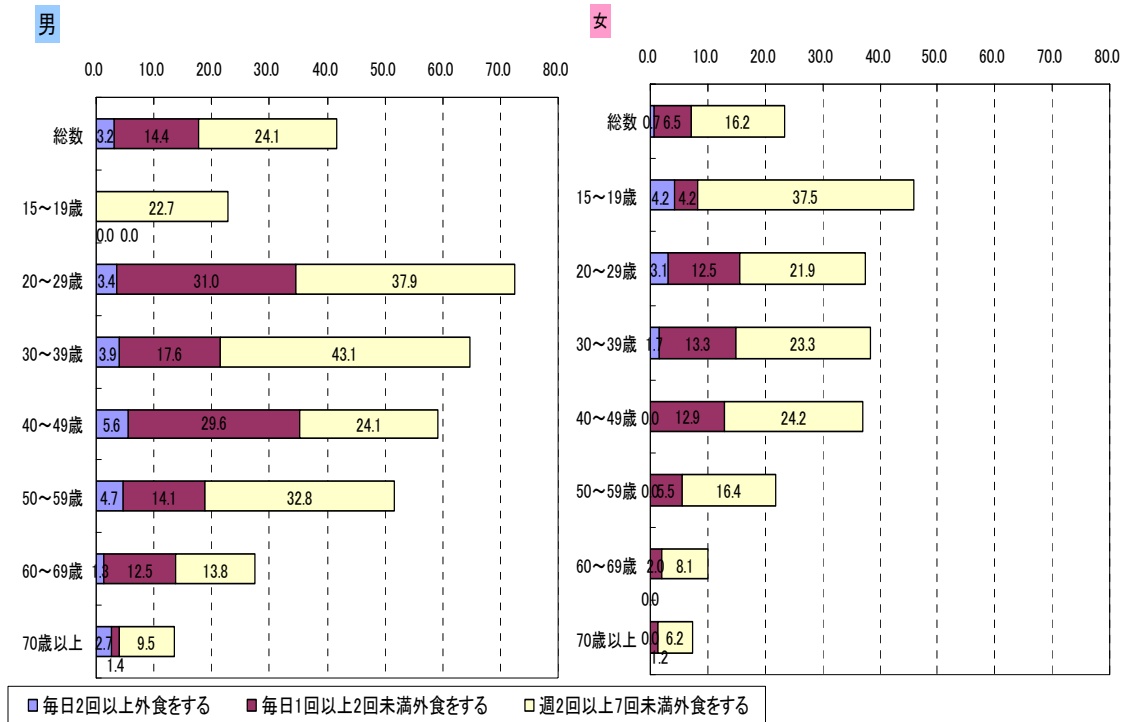
図表 14

○食料消費支出に占める外部化率の推移 (全国)



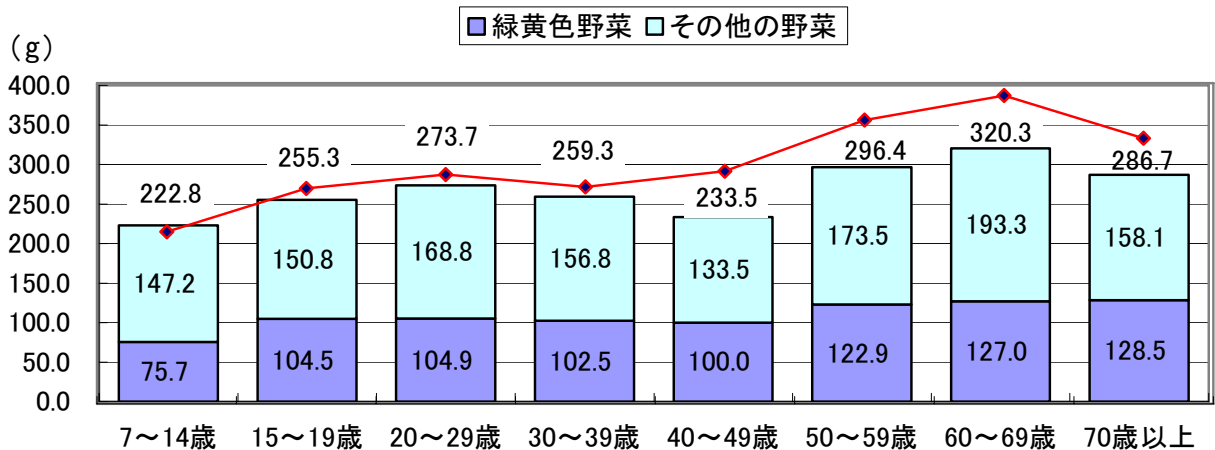
(資料)内閣府「国民経済計算報告」、(財)外食産業総合調査研究センター「外食産業市場規模」、日本たばこ産業(株)資料を基に農林水産省で試算  
(注) 外食率・・・食料消費支出に占める外食の割合  
食の外部化率・・・外食率に惣菜・調理食品の支出割合を加えたもの

図表 15 外食の摂食状況（性・年齢階層別：千葉県）



資料：平成 17 年度千葉県民健康・栄養調査報告

図表 16 年齢階層別 1日あたりの野菜の平均摂取量（千葉県）



野菜摂取の目標値

野菜：成人1日あたり350g以上

緑黄色野菜：成人1日あたり120g以上

※棒グラフと数値は平成17年、折れ線グラフは平成12年の合計

資料：千葉県民健康・栄養調査報告(平成12年度・17年度)を基に作成



図表 17 性別・年齢階層別にみたカルシウムの摂取状況(平均値)  
(平成 17 年 : 千葉県)

年齢(歳)	カルシウム 摂取量 (mg/日)		カルシウム 目標量* (mg/日)	
	男性	女性	男性	女性
6～7	662	576	600	600
8～9	617	665	700	700
10～11	834	547	800	800
12～14	795	657	900	750
15～17	502	544	850	650
18～29	507	521	650	600
30～49	468	467	600	600
50～69	586	612	600	600
70以上	586	516	600	550

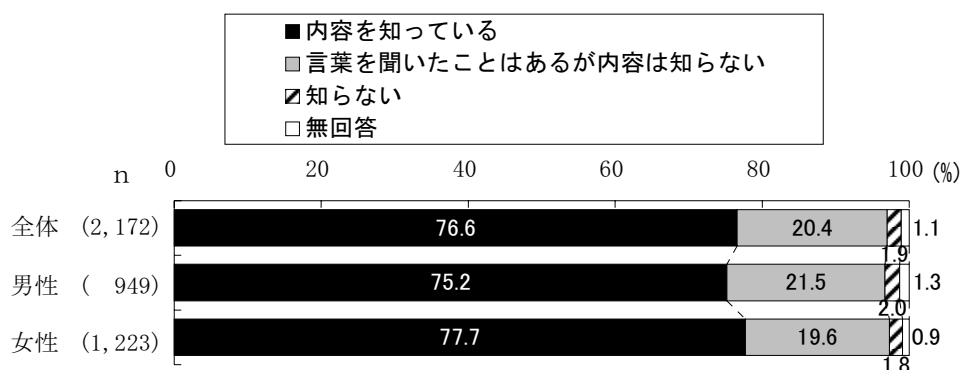
資料：平成 17 年度千葉県民健康・栄養調査結果報告を基に作成

\* 日本人の食事摂取基準（2005 年版）より

②肥満・メタボリックシンドローム、やせといった健康面への影響

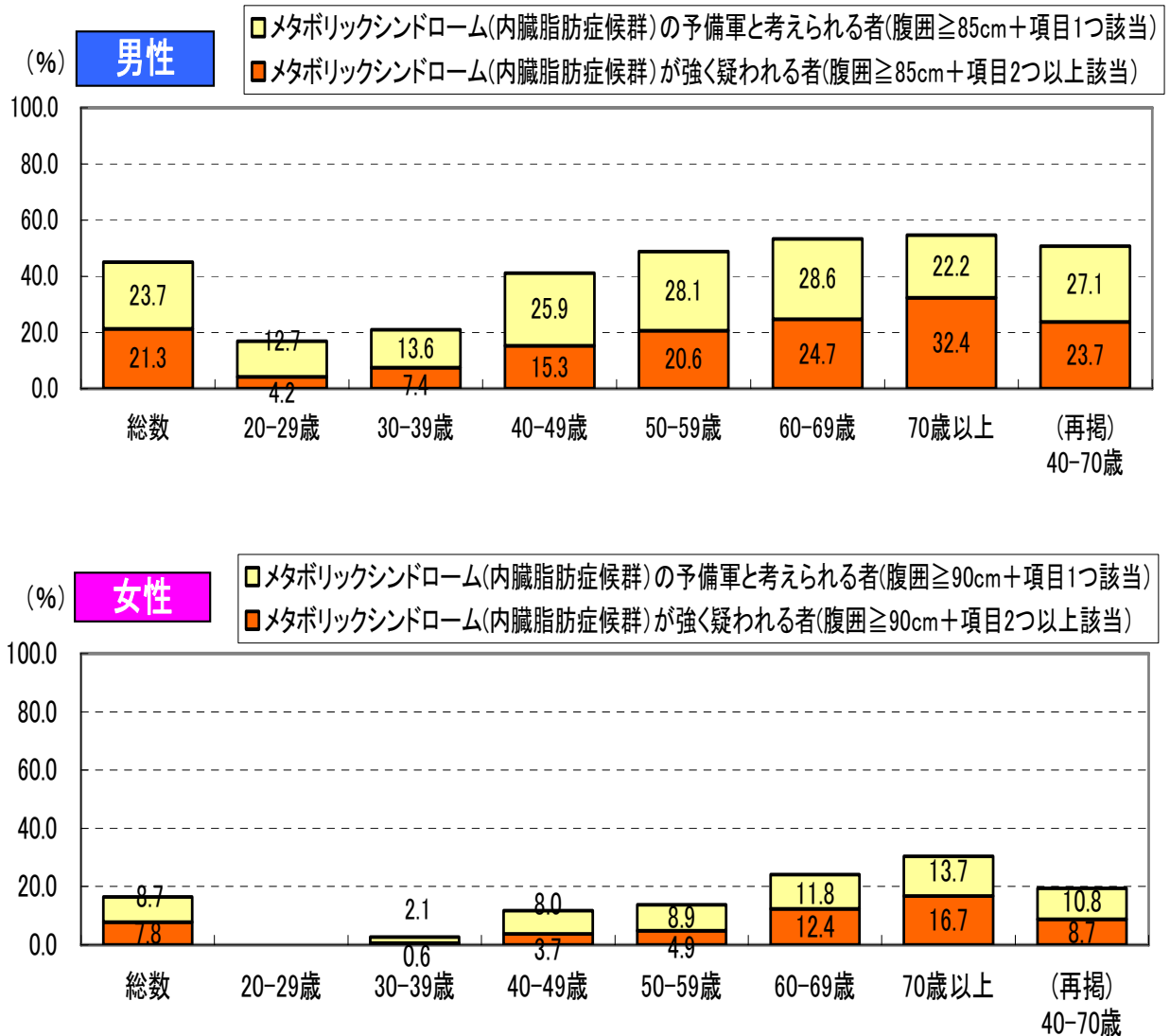
○肥満の割合は、40代～50代の男性では3割を超えています。メタボリックシンドロームが強く疑われる人と予備軍と考えられる人を合わせた割合は男女とも40歳以上で高くなっており、男性では2人に1人、女性では5人に1人が該当しています。

図表 18 千葉県のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の認知度



資料：平成 19 年度生活習慣に関するアンケート調査報告書(千葉県)

図表19 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状況(20歳以上：全国)



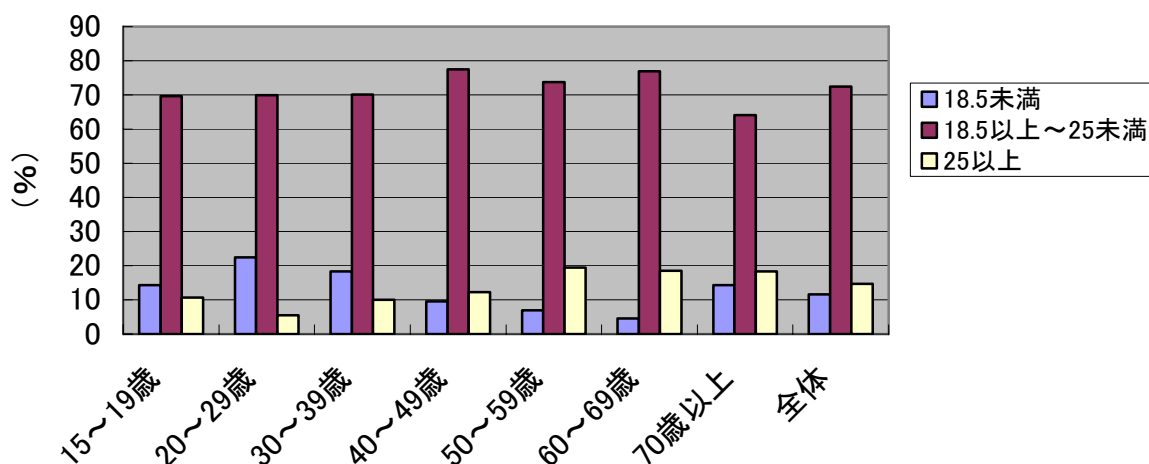
※各年代のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が強く疑われる者と予備軍と考えられる者について、平成16年10月1日現在推計の男女別、年齢階級別の40-74歳人口(全体約5,700万人)を用い、それぞれ有病者、予備軍として推計したところ、40-74歳におけるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の有病者数は約940万人、予備軍者数は約1,020万人、併せて約1,960万人と推測される。

資料：平成17年国民健康・栄養調査結果の概要（厚生労働省）



○『やせ』の割合は女性20代・30代で高く、2割前後になっています。

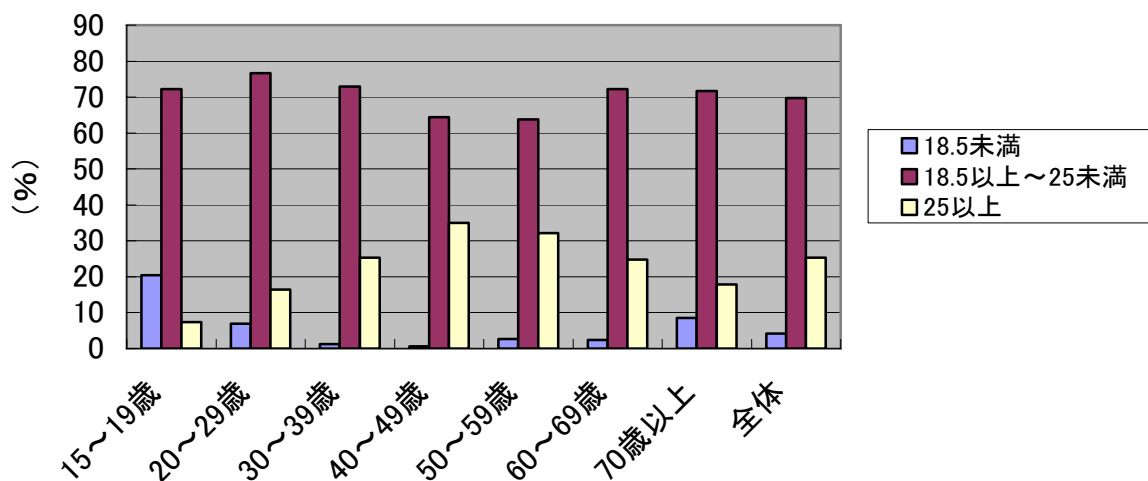
図表20 性・年齢階層別、BMI判定区分(女)平成17年:千葉県



BMI: (Body Mass Index) 体重(kg)を身長(m)の2乗で割って求める肥満の判定方法で「BMI=22」を適正とし、18.5未満を「やせ」、18.5以上25未満を「正常」、25以上を「肥満」に分類

資料:平成17年度生活習慣に関するアンケート調査報告書(千葉県)

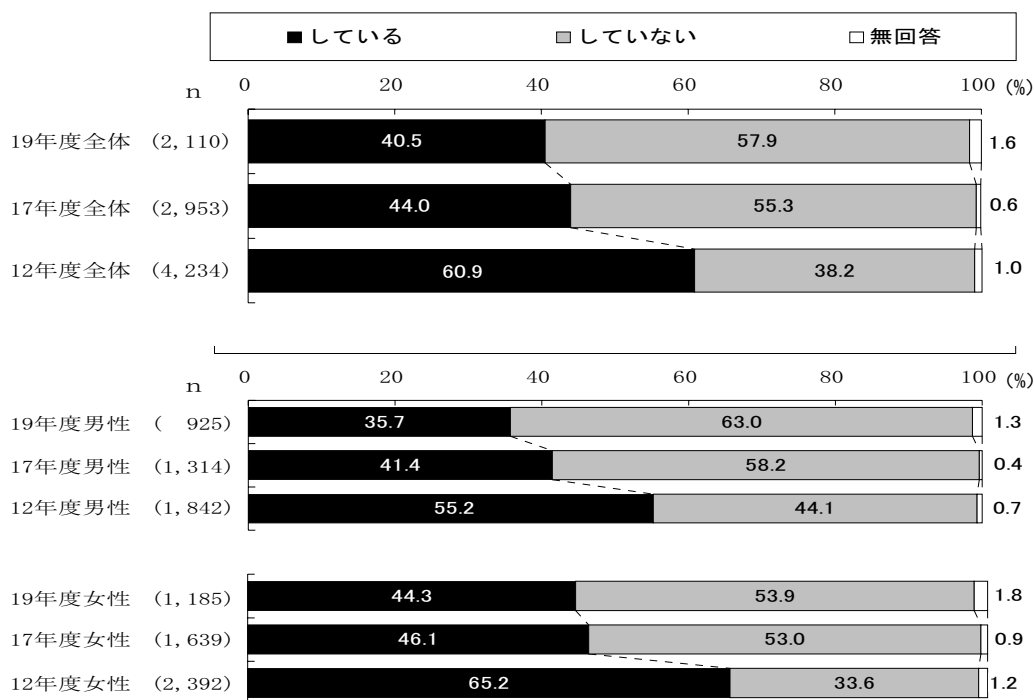
図表21 性・年齢階層別、BMI判定区分(男)平成17年:千葉県



資料:平成17年度生活習慣に関するアンケート調査報告書(千葉県)

○食事の量をコントロールして体重管理をしている人の割合が減少してきています。個人に応じた望ましい食生活を実践することが必要です。

図表 22 体重管理のための食事量のコントロール(千葉県)



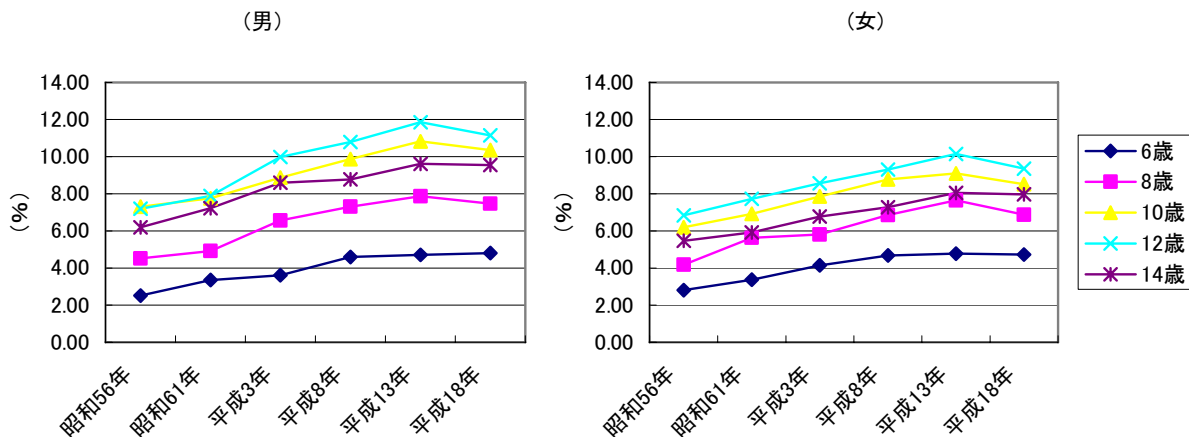
資料：平成 12 年度県民栄養調査

平成 17・19 年度生活習慣に関するアンケート調査（千葉県）

### ③子どもの健康への影響

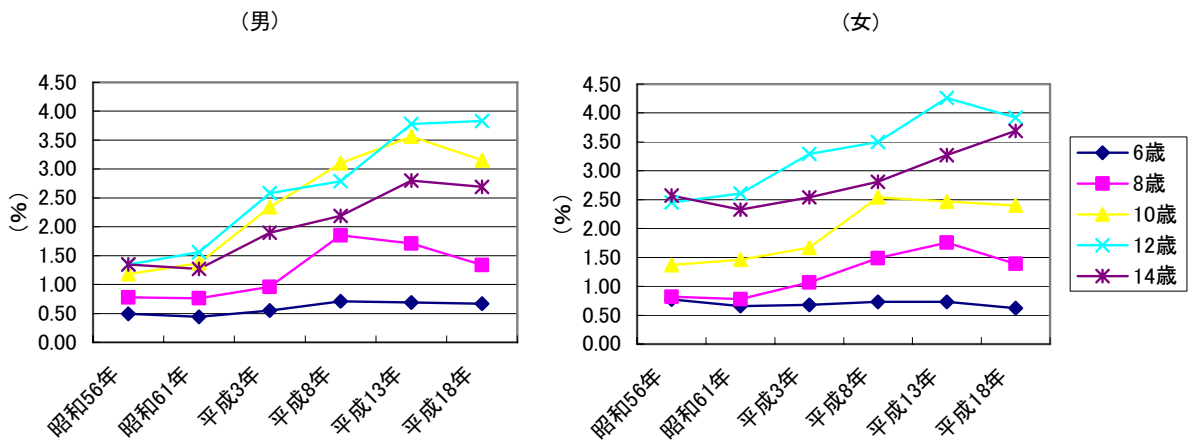
○食生活や生活習慣の乱れやストレスなどの様々な要因により子どもの健康に悪影響が現れています。子どもたちの健康について将来への不安がある中、生活習慣病に罹る大人の増加が懸念されます。また、子どもたちの肥満とやせの増加や外食による個食化がもたらす味覚形成上の問題などが指摘されています。

図表 23 児童・生徒の肥満・やせの割合の推移  
肥満児の出現傾向（全国）



資料：文部科学省：平成 18 年度学校保健統計調査を基に作成

痩身児の出現傾向（全国）



資料：文部科学省：平成18年度学校保健統計調査を基に作成

【参考】小児生活習慣病の実態把握を目的に、市川市が平成17年度に市内の公立小学校5年生・中学校1年生の希望者を対象に実施した健診では、独自に設定した判定基準に照らして判断した結果、生活注意対象者が全体の21.2%、健康相談・個別指導対象者が5.1%、医師による指導または要医療対象者が5.3%であった。

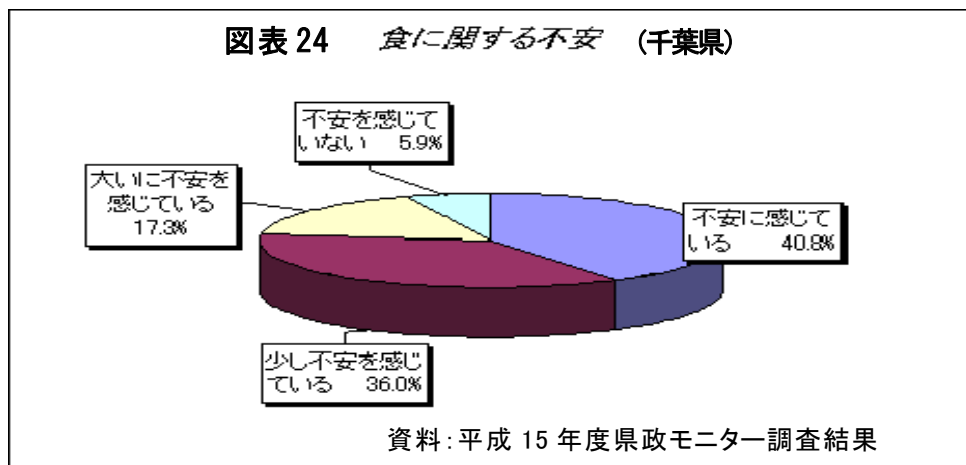
参考図書：「平成17年度市川市小児生活習慣病予防健診報告」

千葉県医師会雑誌（平成18年6月・7月・8月号に掲載）

（4）食の安全性の問題

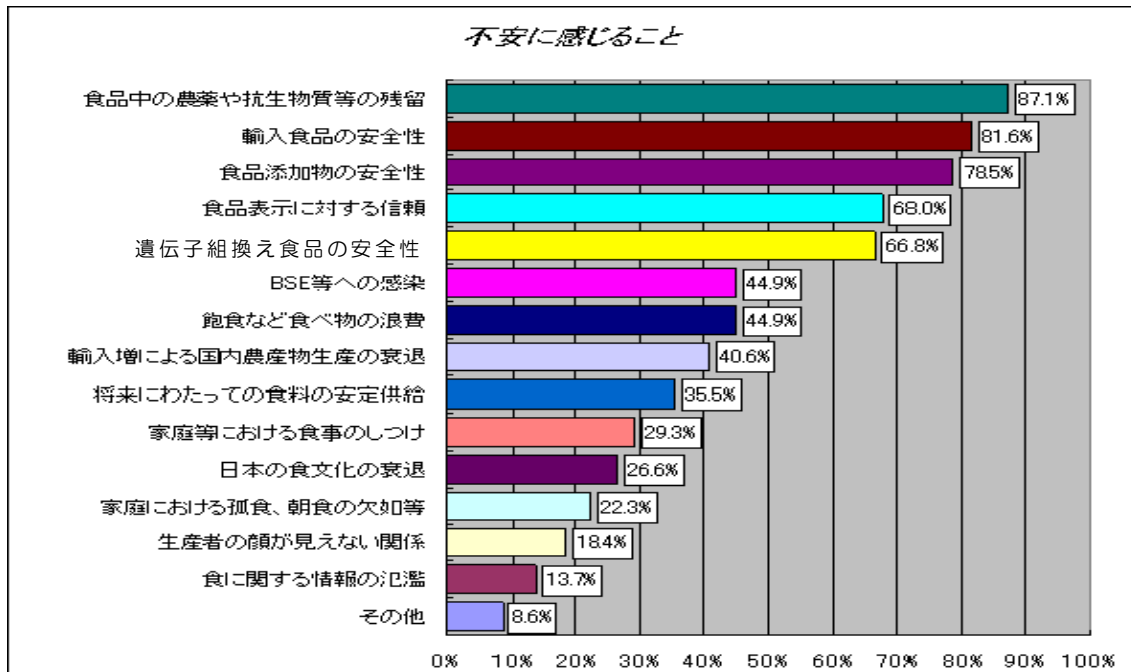
○「食」に関して不安を感じている人は9割を超えており、不安感は残留農薬や輸入食品、食品添加物に関するものが特に高くなっています。

図表24 食に関する不安（千葉県）



資料：平成15年度県政モニター調査結果

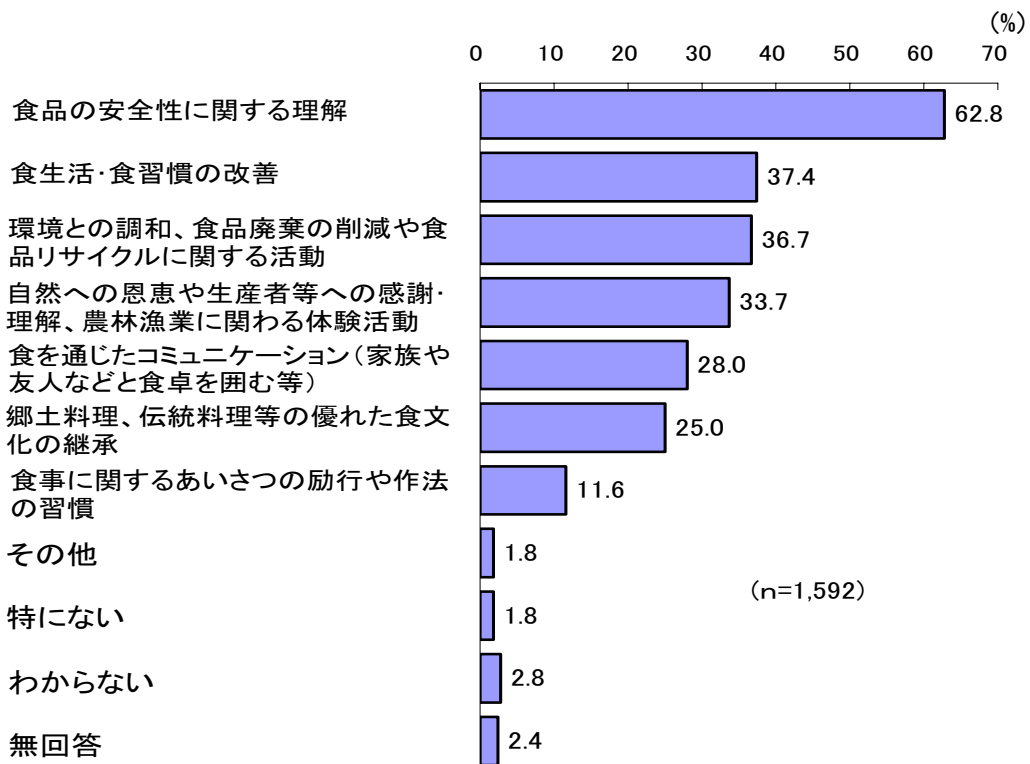
図表 25 食に関し不安に感じること（千葉県）



資料：平成 15 年度県政モニター調査結果

○食育の県民運動としての取組で重要なことでは、「食品の安全性に関する理解」が6割を超えて最も高くなっています。

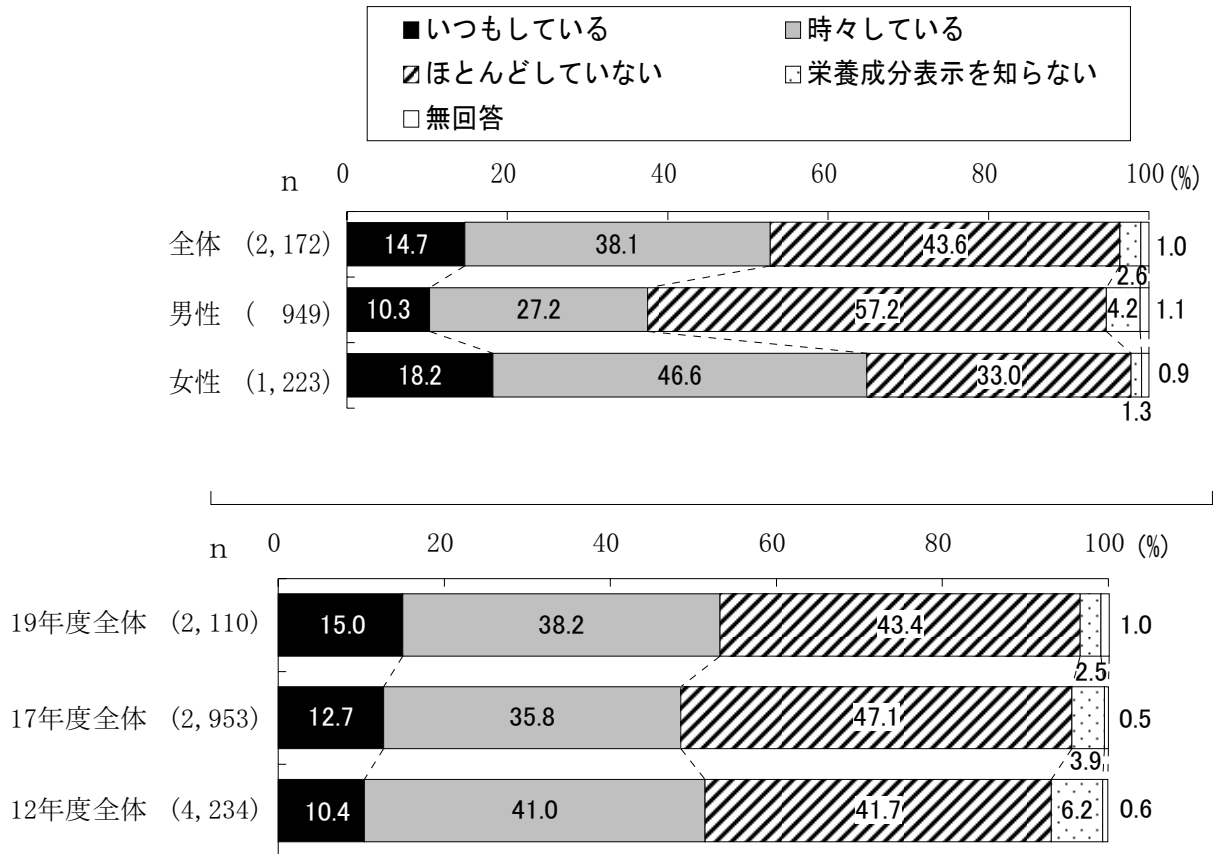
図表 26 食育の県民運動としての取組で重要なこと（千葉県）



資料：平成 19 年度第 35 回県政に関する世論調査結果

○食品表示については賞味期限に関する関心が特に高く、栄養バランスを考えた普段の食生活において、本来、重要視すべき栄養成分や原材料といった情報については、あまり意識されていない現状にあります。

**図表 27 栄養成分の表示を参考にしているか（千葉県）**



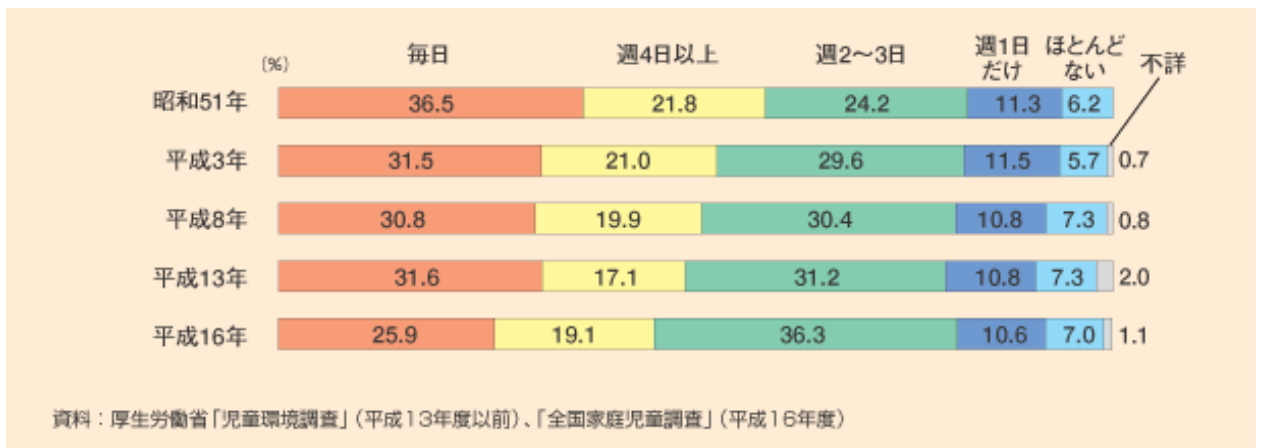
資料：平成19年生活習慣に関するアンケート調査（千葉県）

(5) 「食べ方」や「食習慣」に関する家庭の機能の低下

①食卓を通して家族が関わりを持つ機会が減っています。

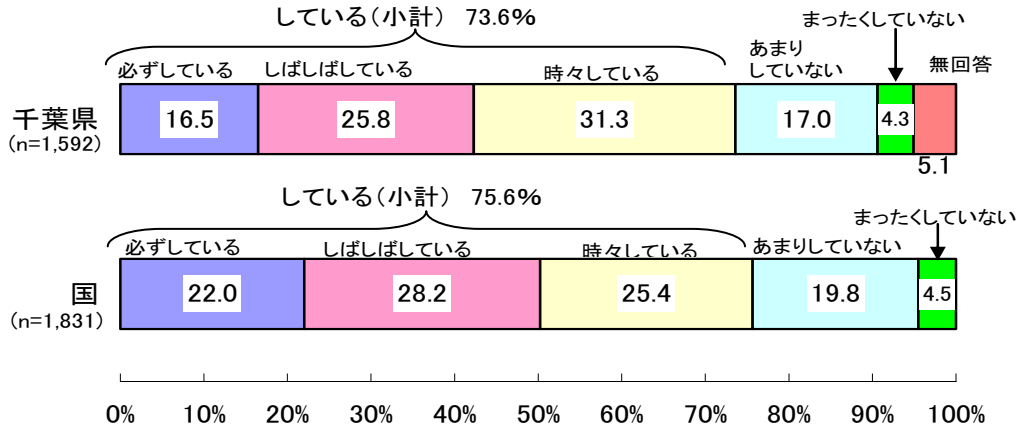
○社会環境やライフスタイルの変化にともない、家族そろって夕食をとる頻度は年々減少傾向にあります。家族団らんの機会が減ることで、食卓を通して家族が関わりを持ちながら「食べ方」や「食習慣」を学ぶ貴重な機会が失われています。家族そろって食べる貴重な機会をどうかすが、いっそう重要となってきています。

図表 28 家族そろって夕食をとる頻度（全国）



資料：平成18年版「食育白書」から引用

図表 29 家族や友人と食卓を囲み、食事を楽しむ機会を増やすなどの、食を通じたコミュニケーションの充実

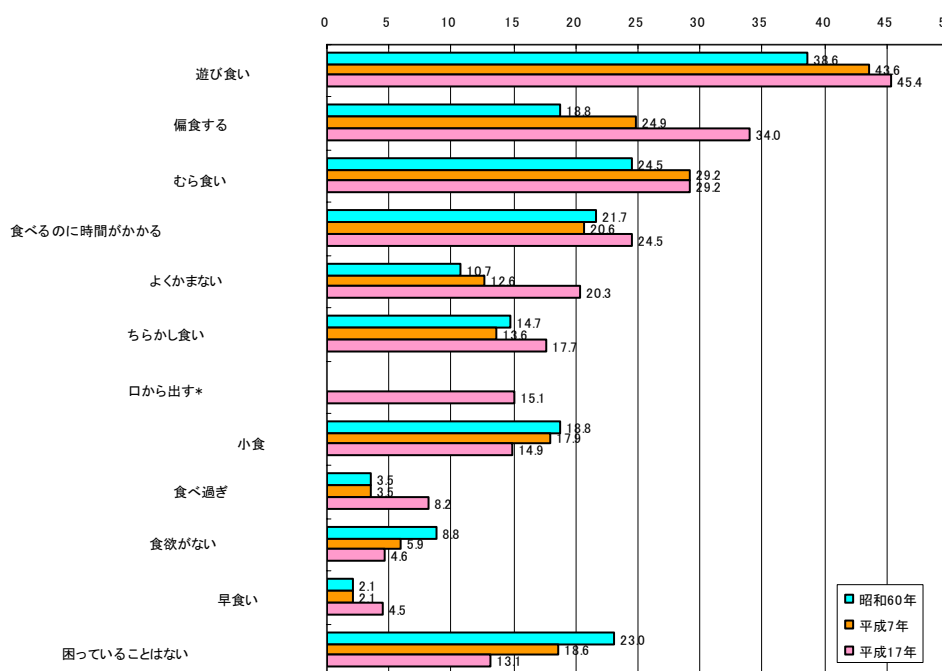


②「よく噛まない」など基本的な食習慣・食べ方を身につけることができていない子どもがいます。

○子どもの食事について「遊び食い」「偏食する」「よく噛まない」が増加しており、家庭で基本的な食習慣を身につけることができていない状況がうかがえます。（「困っていることはない」とする割合は減少傾向で全体の13%に過ぎません）

図表 30 子どもの離乳食や食事で困っていること（全国）

(%)

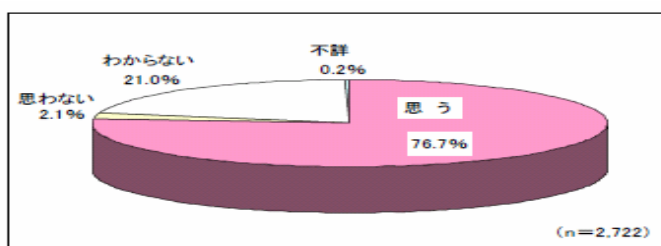


資料：平成17年度乳幼児栄養調査結果の概要（厚生労働省）

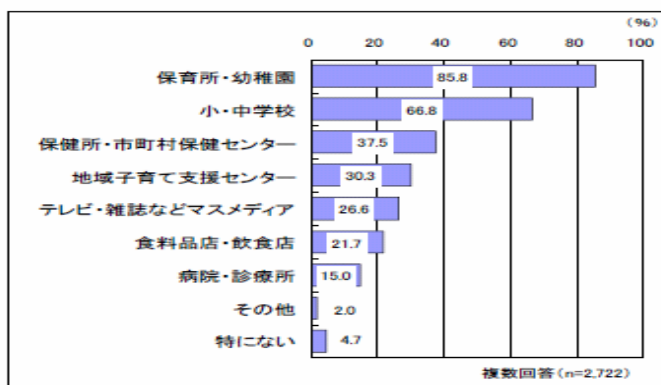
- 「家庭での食事や生活を通して、子どもが健康的な食習慣を身につけていくことができると思う」割合は約8割と高く、家庭における食育機能の重要性は認識しています。

図表 31 平成17年度乳幼児栄養調査における「食育について」の質問(全国)

家庭での食事や生活を通して、子どもが健康的な食習慣を身につけていくことができると思うか



子どもが健康的な食習慣を身につけていくのに取組が必要な機関

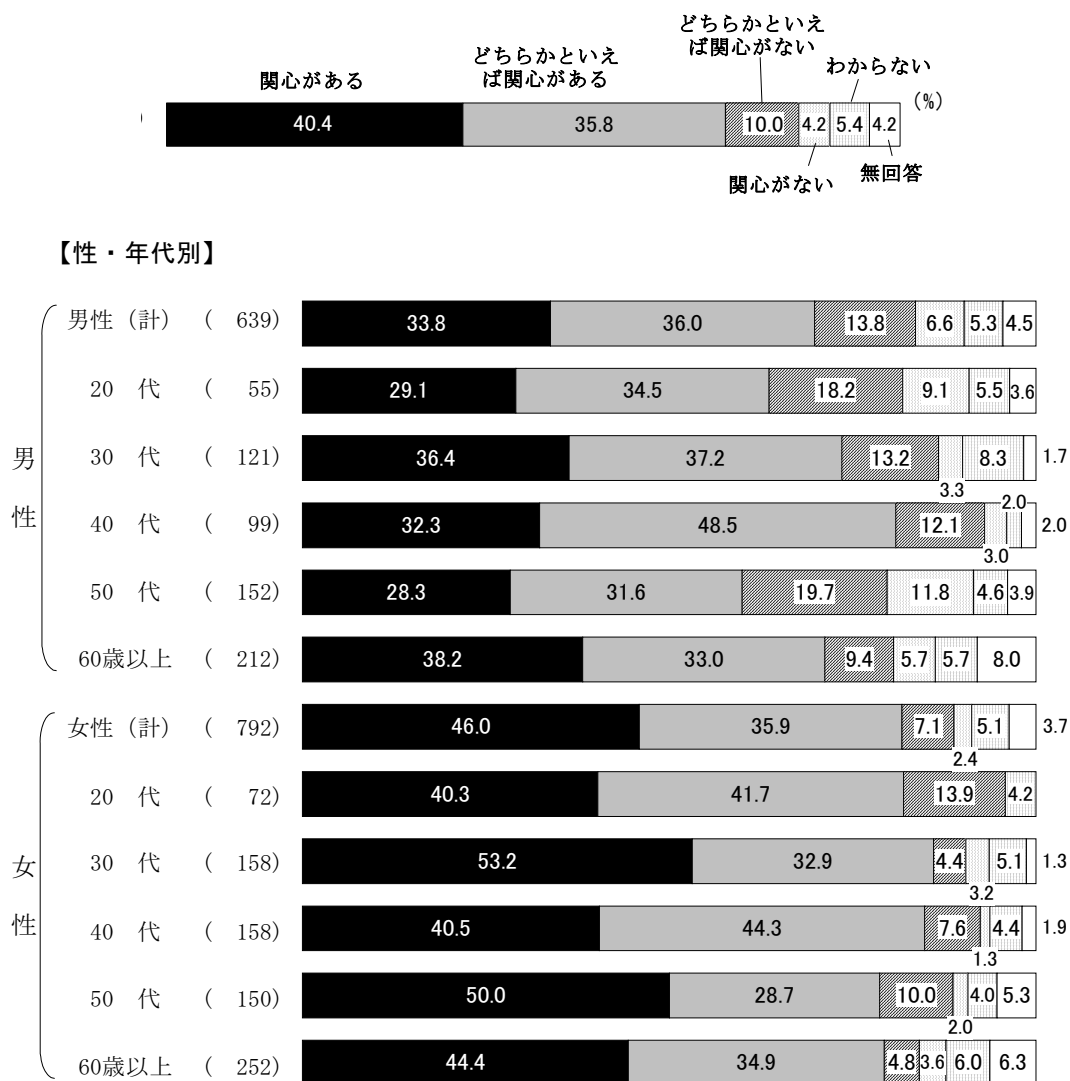


資料：平成17年度乳幼児栄養調査（厚生労働省）

\* 調査対象：4歳未満の子どもがいる世帯

○食育に関して、(子育て期と推測される)女性30代では86%が関心をもっており、全年代を通じて最も高くなっていますが、活動や行動ができているとする割合は42%にとどまり、意識と行動のギャップが大きくなっています。夫婦共働き世帯が増加してきていることから子育て多忙期の世帯を地域で支援していくシステムの確立が課題といえます。

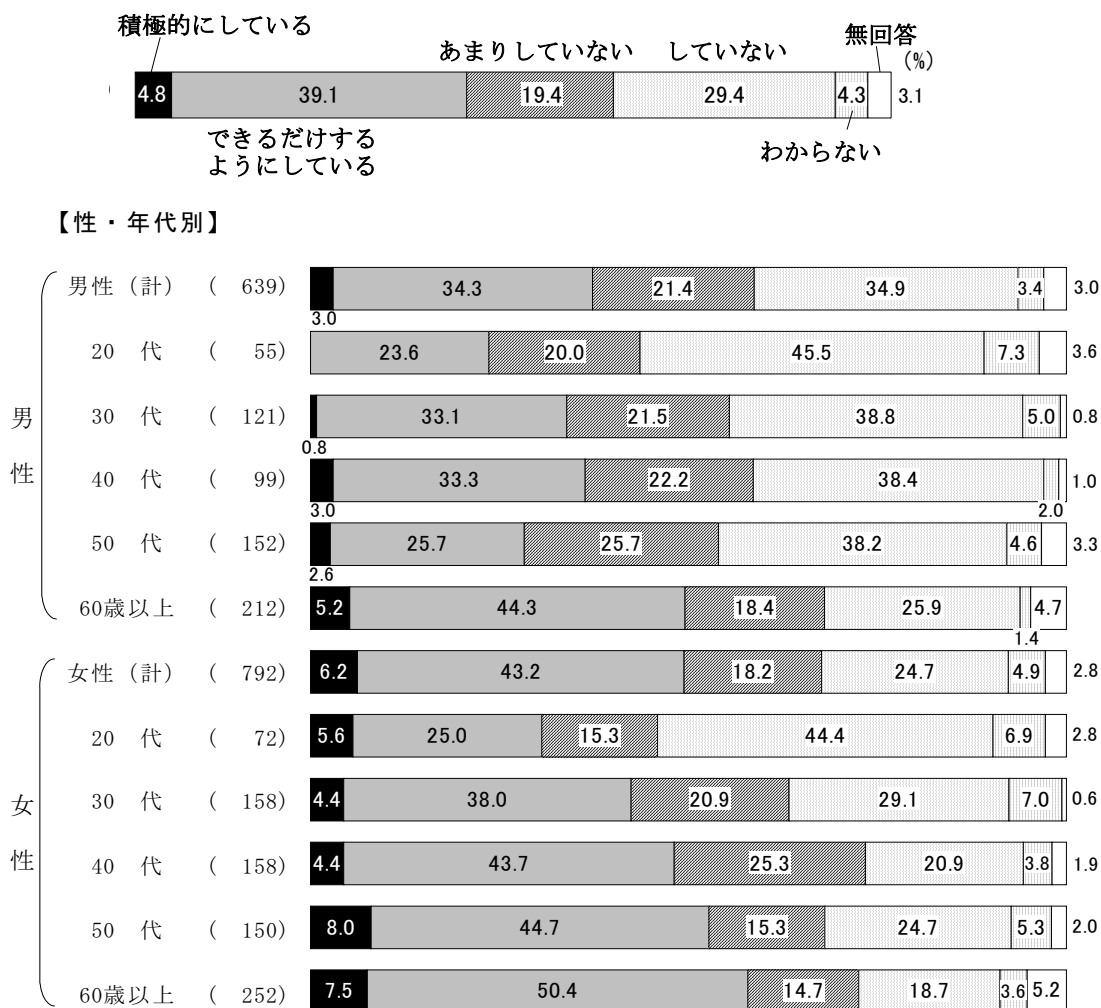
図表 32 「食育」の関心度／性・年代別（千葉県）



資料：平成18年度第32回県政に関する世論調査結果

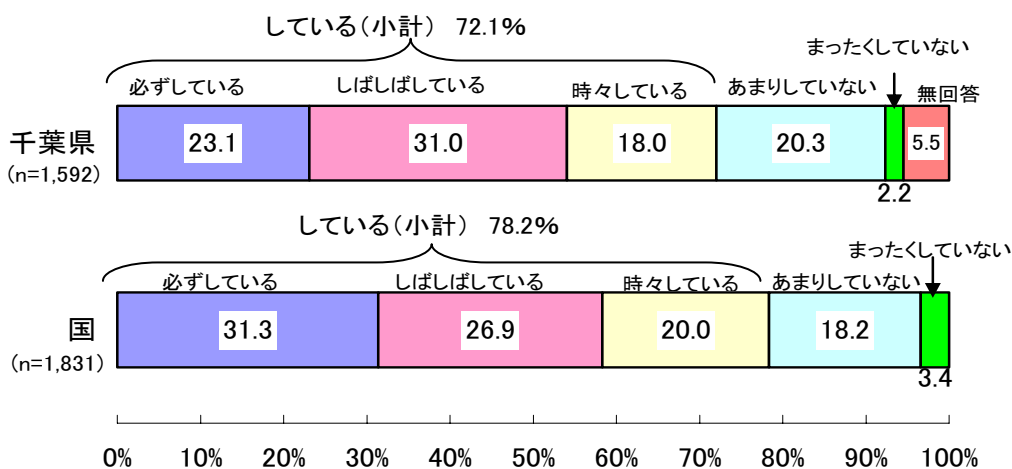


図表 33 食育に関する活動や行動／性・年代別（千葉県）



資料：平成18年度第32回県政に関する世論調査結果

図表 34 食事に関する作法に気をつけている



資料：平成19年度第35回県政に関する世論調査結果

「食育に関する意識調査報告書」(内閣府)

(6) 食文化に対する意識の低下

① 郷土料理や伝統食を食べた経験がない人が3割を超えています

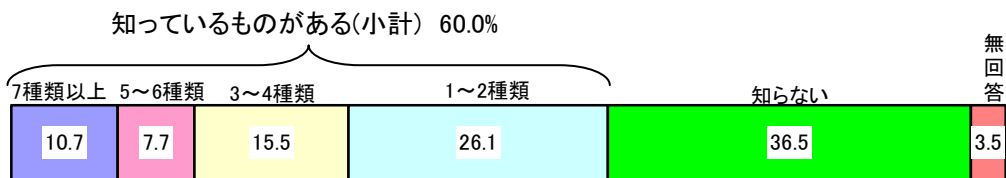
○郷土料理や伝統食を「知っている」「食べたことがある」は全体で6割を超えている一方、20～30代男性で5割を超える人が、20代女性で4割を超える人が「知らない」「食べたことがない」と回答しています。世代が若くなるほど低くなる傾向にあります。

○郷土料理や伝統食を作ることができないと回答した人は5割を超えています。

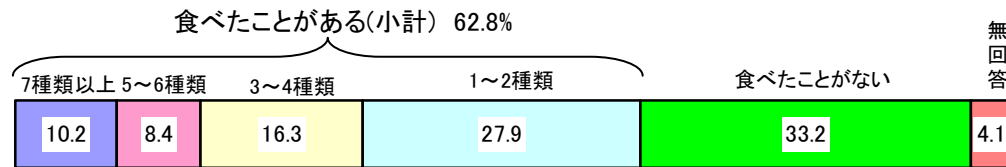
○家庭における食文化や伝統文化を伝承していく機会の減少、意識の低下が課題といえます。

図表 35 郷土料理、伝統食、行事食などの食文化（千葉県）

① 知っている郷土料理・伝統食(n=1,592)



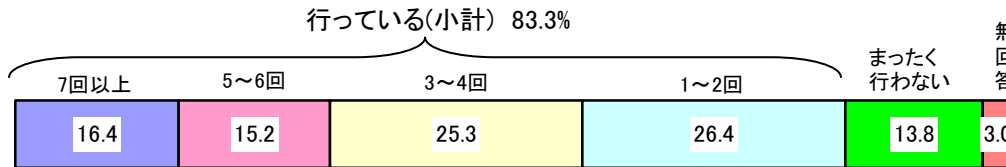
② 食べたことのある郷土料理・伝統料理(n=1,592)



③ 作ることができる郷土料理・伝統料理(n=1,592)



④ 行事食を伴う伝統的行事の頻度(n=1,592)



0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

資料：平成19年度第35回県政に関する世論調査結果

②県民の7割が農山漁村での体験は「したことはない」と回答

○過去1年間に農山漁村地域での様々な食農体験を「したことはない」人が7割を占めています。一方、直売所等での地域特産物の購入や田植え・芋掘り・果実もぎ取り等の体験は、約1割にとどまっています。千葉県は農林水産業が盛んで多くの食に関する生産拠点や販売拠点があることから、こうした産地や施設を活用した取組が進むことが望まれます。また、郷土料理教室への参加は2%、棚田等のオーナー制度や市民農園の利用は0.5%と低い状況にあります。

図表 36 過去1年間の農産漁村地域での体験（千葉県）



資料：平成16年度第30回県政に関する世論調査結果

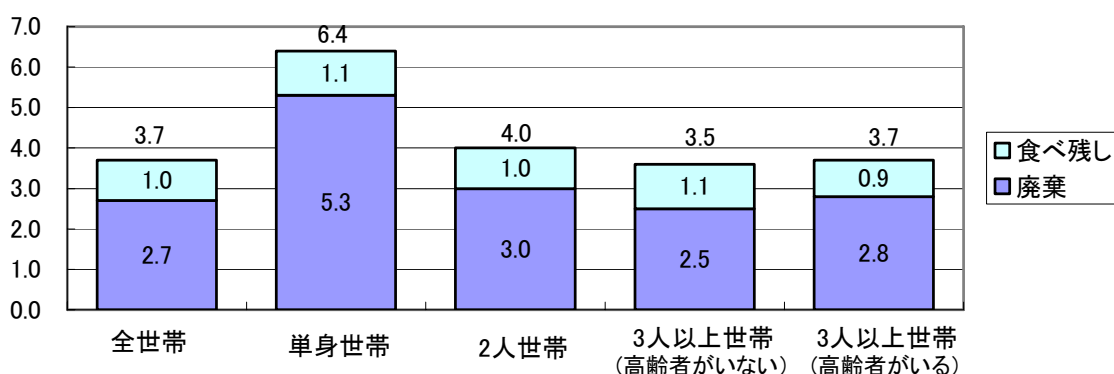
○食生活は生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられて成り立つものです。そのことを実感してもらうためには、様々な体験活動が重要です。子どもだけでなく大人も、地元にある生産拠点を活用した体験活動の機会を増やしていくことが、自然の恩恵や生産者等に対する感謝の念を持つことにつながり、ひいては、地元の魅力の再発見につながり、「ちば」で暮らす喜びを実感することにつながるものと考えられます。

**(7) 家庭における食品の食べ残しと廃棄の問題**

**①家庭における食品の食べ残しと廃棄**

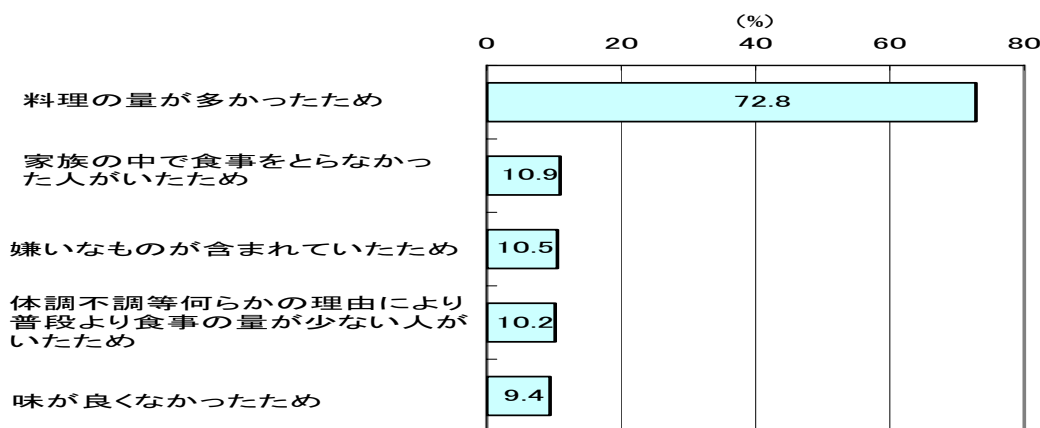
○日常生活において食料が豊富にあることが当たり前になり物を大切にする精神が薄れてきています。食品産業や家庭において食べ残しや食品の廃棄を大量に発生させており、食品廃棄物(1,972t)のうち、一般家庭から発生する割合は約58%(1,134t)、家庭における食品ロス率は世帯全体では3.7%、単身世帯では6.4%となっています。「もったいない」の精神を大切にする取組を広めることが必要です。

**図表 37 世帯における食品ロス率(全国)**



資料：「食品ロス統計調査(平成18年度調査)」(農林水産省)

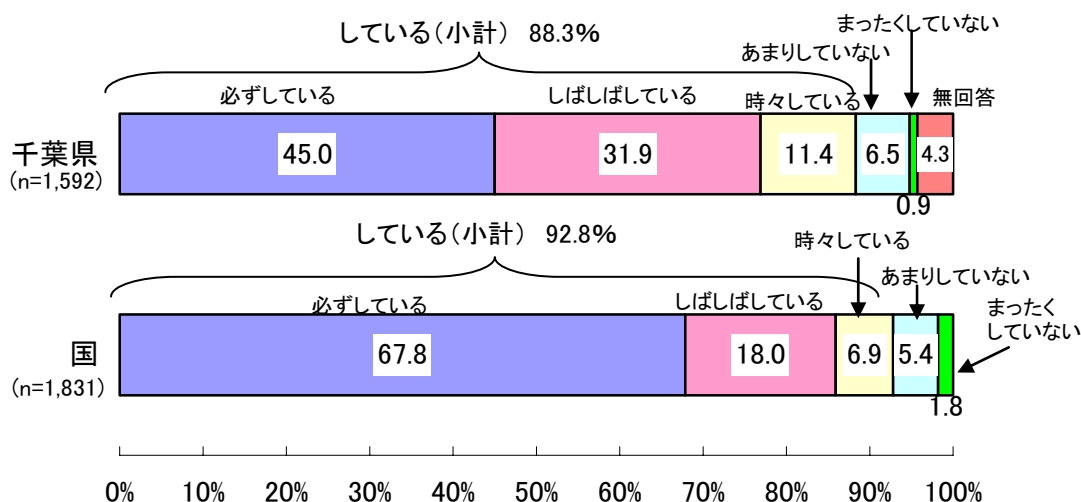
**図表 38 食べ残しや廃棄の理由(全国)**



資料：「食品ロス統計調査(平成18年度調査)」(農林水産省)

図表 39 食べ残しを減らす努力をしている

\* 千葉県のデータは、無回答を含んでいます。



資料：平成 19 年度第 35 回県政に関する世論調査結果  
「食育に関する意識調査報告書」(内閣府)

② ゴミの減量化・再資源化への積極的な取組を食品廃棄の問題への取組に発展させていくことが期待されます。

- 1 人 1 日あたりの一般廃棄物の発生量は全国平均に比べ低い状況にあります。また、一般廃棄物の再資源化率は全国第 6 位で自治体の取組が進んでいます。ゴミの減量化や再資源化に対する取組において、「もったいない」の視点で食品廃棄の問題にも目を向け、県民の意識を高めることが必要です。

図表 40 1 日 1 日あたりの一般廃棄物発生量の推移 (g/人日)

	平成 12 年度	平成 13 年度	平成 14 年度	平成 15 年度	平成 16 年度	平成 17 年度
千葉県	1,059	1,060	1,062	1,056	1,040	1,126
全国	1,132	1,124	1,111	1,106	1,086	1,131

\* 平成 17 年度から集団回収量を含めて算出

資料：千葉県環境生活部資源循環推進課資料

図表 41 一般廃棄物の再資源化率の推移

	平成 12 年度	平成 13 年度	平成 14 年度	平成 15 年度	平成 16 年度	平成 17 年度
千葉県	19.9% (全国 3 位)	21.4% (全国 3 位)	23.2% (全国 1 位)	23.6% (全国 3 位)	24.2% (全国 2 位)	24.4% (全国 6 位)
全国	14.3%	15.0%	15.9%	16.8%	17.6%	19.0%

資料：千葉県環境生活部資源循環推進課資料