

## 目 次

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| <b>第1章 計画策定の考え方</b>                  | 3  |
| 1 計画策定の趣旨                            | 3  |
| 2 計画の位置づけ                            | 4  |
| 3 計画の期間                              | 5  |
| 4 計画の推進体制                            | 5  |
| 5 国・栃木県の動向                           | 6  |
| <b>第2章 食を取り巻く現状</b>                  | 8  |
| 1 食に関する意識                            | 8  |
| 2 食生活の状況                             | 14 |
| 3 健康の状況                              | 25 |
| 4 第2期計画における指標の達成状況                   | 30 |
| 5 食育をめぐる課題                           | 34 |
| <b>第3章 食育推進の基本方針</b>                 | 37 |
| 1 基本理念                               | 37 |
| 2 基本目標と施策の方向性                        | 37 |
| 3 計画の体系                              | 39 |
| <b>第4章 施策の展開</b>                     | 40 |
| <b>基本目標1</b> 自然の恵みに感謝し、食を大切にする心を育てます | 40 |
| (1) 食に対する感謝の気持ちの啓発                   | 40 |
| (2) 食文化の継承                           | 42 |
| <b>基本目標2</b> 楽しく、規則正しく食べる習慣を身につけます   | 44 |
| (1) 規則正しい食生活の推進                      | 44 |
| (2) 食を楽しむ習慣の推進                       | 46 |
| <b>基本目標3</b> バランスのとれた食事を心がけるよう推進します  | 48 |
| (1) 栄養バランスのとれた食生活の推進                 | 48 |
| (2) 食生活の改善による生活習慣病予防の推進              | 50 |
| <b>基本目標4</b> 食の安全性を意識する習慣を身につけます     | 54 |
| (1) 食品の安全性や食品表示の情報提供                 | 54 |
| (2) 地産地消の推進                          | 56 |
| <b>第5章 資料編</b>                       | 59 |
| ○ ライフステージに応じた食育の取組                   | 59 |
| ○ 数値目標一覧                             | 62 |
| ○ 食育基本法（平成十七年法律第六十三号）                | 66 |
| ○ 真岡市食育推進計画策定体系                      | 66 |
| ○ 真岡市食育推進協議会委員名簿                     | 66 |
| ○ 真岡市食育推進協議会設置要綱                     | 66 |
| ○ 真岡市食育推進計画調整会議設置規程                  | 66 |
| ○ 第3期 真岡市食育推進計画策定経過                  | 66 |



# 第1章 計画策定の考え方

## 1 計画策定の趣旨

---

食とは私たちが生きていくために欠かせない、いわば毎日の生活の基本となるものです。我が国の食文化は、伝統的に主食であるご飯を中心に、魚や野菜、豆腐や納豆などを副食の中心とする、栄養のバランスに優れたものでした。その食を取り巻く環境が、ライフスタイルの多様化などに伴って大きく変化し、栄養の偏りや不規則な食事など様々な問題が生じています。

こうしたことから、本市では平成19年12月に、「真岡市食育推進計画」を策定し、基本理念と基本目標を掲げ、それらの実現のため各取組を家庭、保育所（園）、幼稚園、学校、地域、事業所、関係機関・団体等と連携し推進してきました。計画策定から4年が経過し、取組における成果や課題、社会情勢等を踏まえ、平成23年4月に「第2期真岡市食育推進計画」を策定しました。さらに、平成27年3月には、本市の都市像「だれもが“ほっと”できるまち 真岡」の実現に向けた第11次市勢発展長期計画を策定し、積極的に市勢の発展・市民の福祉の向上に努めてきました。

一方、国では生涯にわたって健康で豊かな生活を実現する能力を育むため、食育を重要課題と位置づけ、平成17年6月に「食育基本法」を制定しました。平成18年3月に「食育推進基本計画」を策定し、これまでの食育の推進の成果と食をめぐる状況や諸課題を踏まえつつ、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくため、平成28年3月には「第3次食育推進基本計画」を策定しました。

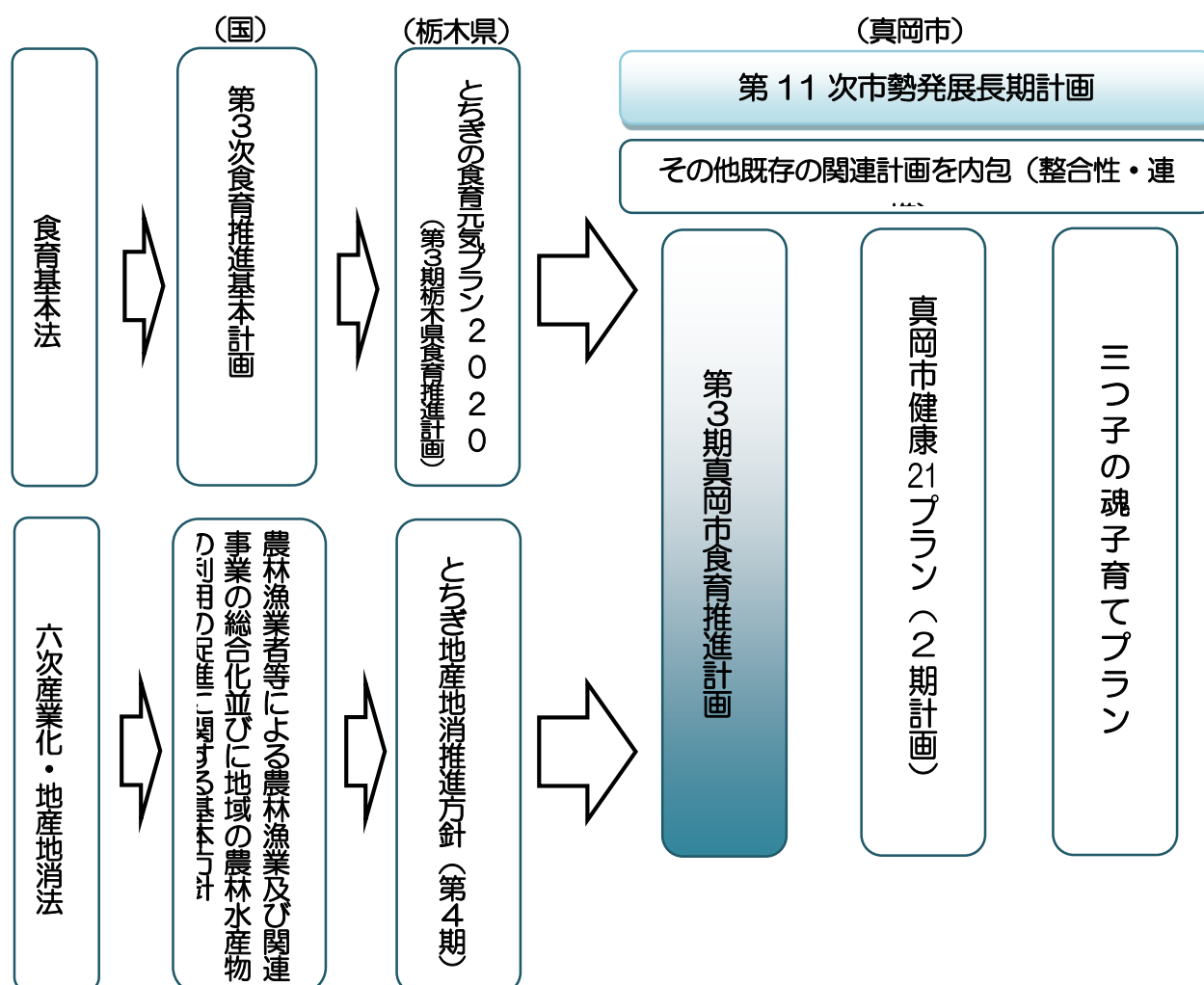
また、栃木県では平成18年12月に栃木県食育推進計画「とちぎの食育元気プラン」を策定しました。県民一人一人が生涯にわたり楽しく健全な食生活を実践することにより、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育むことを基本理念と定め、食育推進運動を展開してきました。さらに、平成28年3月には新たに第3期栃木県食育推進計画「とちぎ食育元気プラン2020」を策定し、食育に関する施策を総合的に推進しています。

このように国や県における食育に関する施策や食を取り巻く情勢の変化、また「第2期真岡市食育推進計画」の進捗状況を踏まえ、さらには第11次市勢発展長期計画の実現のため、平成29年度から平成33年度までの5年間を期間とする第3期真岡市食育推進計画を策定します。

## 2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条及び、「地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律（平成22年12月制定。以下、「六次産業化・地産地消法」という。）」第41条※1に基づく市町村食育推進計画に位置づけ、「第11次市勢発展長期計画」（平成27年度から平成31年度）を上位計画として、食育の推進を図るための基本的方向とその実現に向けての具体的施策を明らかにするものです。家庭、保育所（園）、幼稚園、認定こども園、学校、地域、事業所、関係機関・団体等が、連携しながら食育を具体的に推進するための、総合的な指針として位置づけます。

なお、本計画は国の「第3次食育推進基本計画」、「農林漁業者等による農林漁業及び関連事業の総合化並びに地域の農林水産物の利用の促進に関する基本方針」、また栃木県の第3期栃木県食育推進計画「とちぎ食育元気プラン2020」「とちぎ地産地消推進方針（第4期）」、市の関連計画等との整合・調和を図ります。



※1 地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律（六次産業化法・地産地消法）：地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等に関する施策及び地域の農林水産物の利用の促進に関する施策を総合的に推進することにより、農林漁業等の振興等を図るとともに、食料自給率の向上等に寄与することを目的とする。また、41条では、市町村は、基本方針を勘案して、地域の農林水産物の利用促進についての計画を定めるよう努めなければならないとしている。

### 3 計画の期間

本計画は、平成29年度から平成33年度までの5年間とします。

なお、社会情勢の変化や計画の進捗状況等により、必要に応じて、計画の見直しを行います。

| 平成 28 年度<br>(2016)                                                                                      | 平成 29 年度<br>(2017) | 平成 30 年度<br>(2018) | 平成 31 年度<br>(2019) | 平成 32 年度<br>(2020) | 平成 33 年度<br>(2021) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
|                                                                                                         | 第 3 期真岡市食育推進計画     |                    |                    |                    |                    |
|                                                                                                         |                    |                    |                    |                    |                    |
| (県) 第 3 期栃木県食育推進計画                                                                                      |                    |                    |                    |                    |                    |
| (国) 第 3 次食育推進基本計画                                                                                       |                    |                    |                    |                    |                    |
|                                                                                                         |                    |                    |                    |                    |                    |
| (県)とちぎ地産地消推進方針 (第 4 期)                                                                                  |                    |                    |                    |                    |                    |
| (国)「農林漁業者等による農林漁業及び関連事業の総合化並びに地域の農林水産物の利用の促進に関する基本方針」については、施策の実施状況等を踏まえつつ、見直しの必要性や時期等を適時適切に検討するものとしている。 |                    |                    |                    |                    |                    |

### 4 計画の推進体制

計画策定後は、本計画を効率的に推進するため、真岡市食育推進計画調整会議において具体的な施策についての進行管理を行います。食の大切さを理解し、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と人間性豊かな生活を送るため、家庭、保育所(園)、幼稚園、認定こども園、学校、地域、事業所、関係機関・団体等と、連携を図りながら食育の推進に努めます。

## 5 国・栃木県の動向

---

### (1) 国の動向

- 国は、食育基本法に基づき、平成18年3月に第1次食育推進基本計画及び平成23年3月に第2次食育推進基本計画を策定、その後の経過を踏まえ平成28年3月には、第3次食育推進基本計画を策定しました。
- 第3次計画では、食育推進の施策についての基本的な方針に、次の5つの重点課題を掲げています。

- |                      |                                                            |
|----------------------|------------------------------------------------------------|
| ＜1＞若い世代を中心とした食育の推進   | …若い世代自身が取り組む食育の推進<br>次世代に伝えつなげる食育の推進                       |
| ＜2＞多様な暮らしに対応した食育の推進  | …様々な家族の状況や生活の多様化に対応し、子どもや高齢者を含む全ての国民が健全で充実した食生活を実現できる食育の推進 |
| ＜3＞健康寿命の延伸につながる食育の推進 | …健康づくりや生活習慣病の予防のための減塩等及びメタボリックシンドローム、肥満・やせ、低栄養の予防などの推進     |
| ＜4＞食の循環や環境を意識した食育の推進 | …食の生産から消費までの食の循環の理解、食品ロスの削減等の推進                            |
| ＜5＞食文化の継承に向けた食育の推進   | …和食、郷土料理、伝統食材、食事の作法など伝統的な食文化への理解等の推進                       |

## (2) 栃木県の動向

- 県は、平成18年12月に栃木県食育推進計画「とちぎの食育元気プラン」及び平成23年3月に第2期計画を策定、その後の施策推進の経過を踏まえ、平成28年3月に第3期計画「とちぎ食育元気プラン2020」を策定しました。
- 第3期計画では、世帯構造の変化やライフスタイルの変化、食のグローバル化などの食を取り巻く環境が大きく変化する中で、効率的に食育を推進するために、3つの基本目標と今後5年間に重点的に取り組むべき施策を「重点プロジェクト」として掲げています。

### 基本目標

#### 1 豊かな食に感謝し親しむ機会を増やします

- 食を正しく理解し、自然の恩恵の上に食料生産が成り立っていることや食生活が多くの人々の苦労や努力に支えられていることを実感することにより、食を大切にする心や「命」を大切にする心を育みます。

#### 2 健全な食生活により心身の健康を培う環境づくりを進めます

- 栄養バランスの良い食生活や子どもの頃から朝食を必ず食べるなど、規則正しい食事の習慣を実践するための環境づくりを進めます。

#### 3 食の安全・安心等について関係者相互の信頼を築く取組を進めます

- 食品の安全性に関する情報を提供するとともに、生産者や食品事業者などと消費者との顔の見える関係を築くなど、食の安全・安心に対する理解を促進します。

### 重点プロジェクト

- 1 学校給食における県産農産物の利用拡大と農業体験を通じた食育の推進
- 2 世帯構成の変化や生活の多様化に対応した食育を支援する食環境づくりの推進
- 3 とちぎの魅力あふれる郷土料理と食文化の継承・創造・発信

## 第2章 食を取り巻く現状

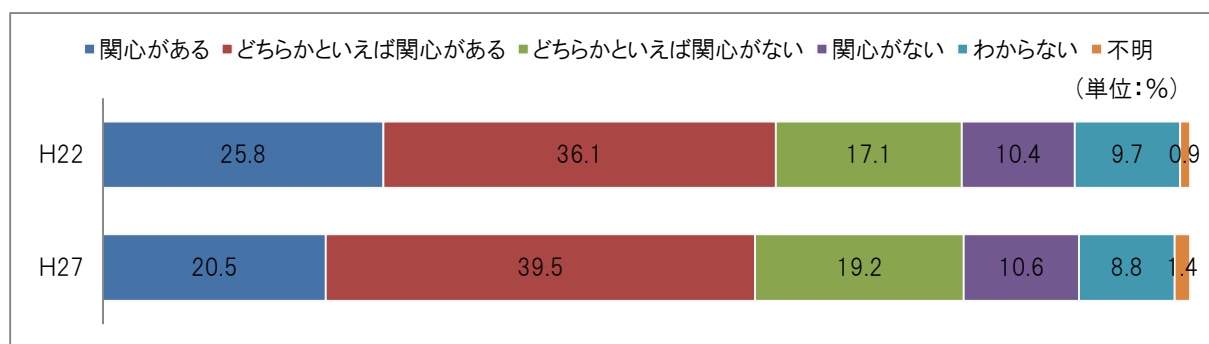
### 1 食に関する意識

#### (1) 食育への関心

##### ① 男性

平成27年度の市民健康意識（アンケート）調査では、食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えた男性は60.0%でした。一方、「関心がない」「どちらかといえばない」と答えた男性は29.8%でした。

平成22年度の調査と比較すると、食育への「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えた男性は1.9ポイント減少し、「関心がない」「どちらかといえばない」と答えた男性は2.3ポイント増加しています。



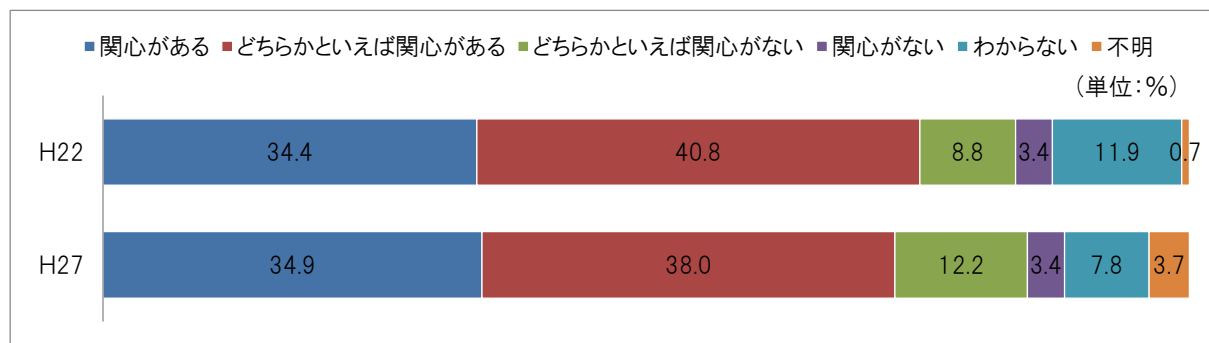
(平成22年度・平成27年度市民健康意識(アンケート)調査(注))

(注):平成22年度市民健康意識(アンケート)調査(平成22年8月実施):対象者は市内在住の18歳以上の男女2,000名で回収率は57.6%。  
平成27年度市民健康意識(アンケート)調査(平成27年10月実施):対象者は市内在住の18歳以上の男女2,000名で回収率は61.8%。

##### ② 女性

平成27年度の市民健康意識（アンケート）調査では、食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えた女性は72.9%でした。一方、「関心がない」「どちらかといえばない」と答えた女性は15.6%でした。

平成22年度の調査と比較すると、食育への「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えた女性は2.3ポイント減少し、「関心がない」「どちらかといえばない」と答えた女性は3.4ポイント増加しています。



(平成22年度・平成27年度市民健康意識(アンケート)調査)



## 分析結果

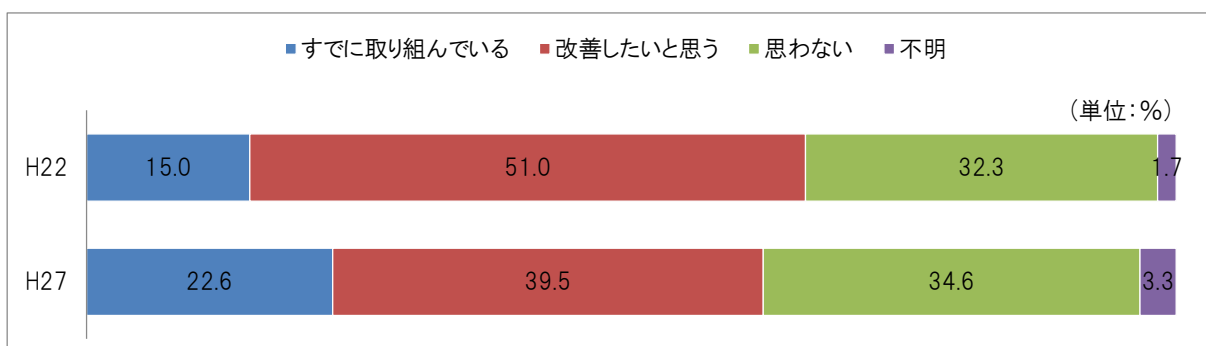
今回の調査では、男女ともに食育への関心が下がっており、食育への関心がない人が増えていることがうかがえます。今後、様々な取組をとおして、食育への関心を高めることが求められます。

### (2) 食生活の改善

#### ① 男性

平成 27 年度の市民健康意識（アンケート）調査では、食生活の改善に「すでに取り組んでいる」と答えた男性は 22.6%でした。一方、「思わない」と答えた男性は 34.6%でした。

平成 22 年度の調査と比較すると、食生活の改善に「すでに取り組んでいる」と答えた男性は 7.6 ポイント増加し、「思わない」と答えた男性も 2.3 ポイント増加しています。

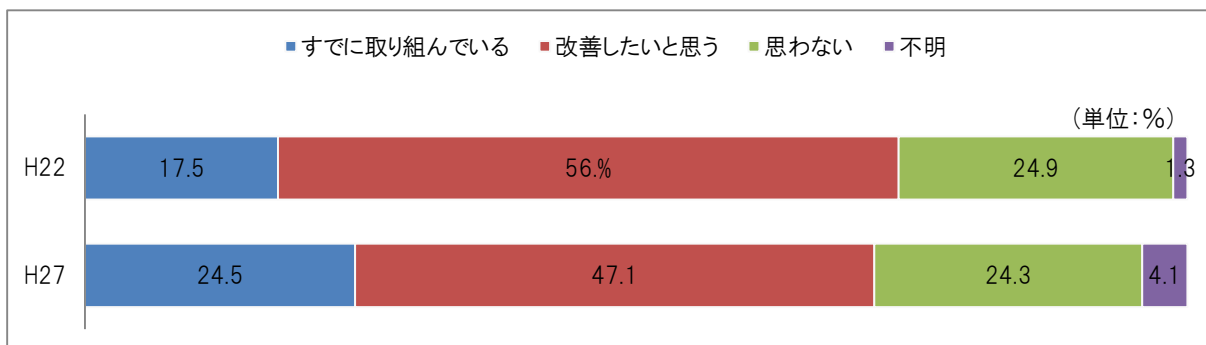


(平成 22 年度・平成 27 年度市民健康意識(アンケート)調査)

#### ② 女性

平成 27 年度の市民健康意識（アンケート）調査では、食生活の改善に「すでに取り組んでいる」と答えた女性は 24.5%でした。一方、「思わない」と答えた女性は 24.3%でした。

平成 22 年度の調査と比較すると、食生活の改善に「すでに取り組んでいる」と答えた女性は 7.0 ポイント増加し、「思わない」と答えた女性は 0.6 ポイント減少しています。



(平成 22 年度・平成 27 年度市民健康意識(アンケート)調査)



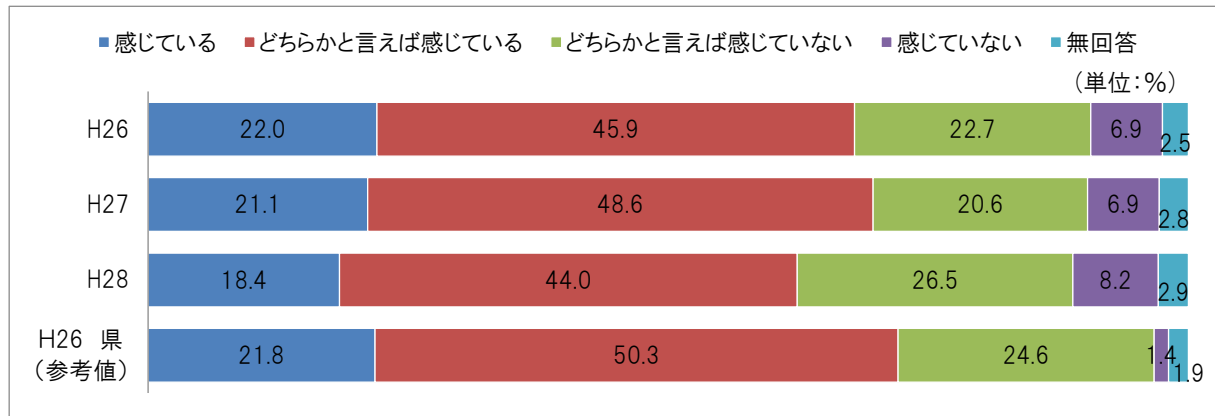
## 分析結果

食生活の改善については、男女ともに高い関心を持っていることがうかがえます。食生活は、生涯にわたり私たちにとって必要不可欠です。年代にあった望ましい食生活を身につけることが大切です。

### (3) 食品の安全性

平成 28 年度の市民意向調査では、食品の安全性について「不安を感じている」「どちらかと言えば感じている」と答えた人は 62.4%でした。一方、「どちらかと言えば感じていない」「感じていない」と答えた人は 34.7%でした。

平成 27 年度の調査と比較すると、食の安全性に「不安を感じている」「どちらかと言えば感じている」と答えた人は 7.3 ポイント減少し、「どちらかと言えば感じていない」「感じていない」と答えた人は 7.2 ポイント増加しています。



(平成 26 年度・平成 27 年度・平成 28 年度市民意向調査<sup>(注)</sup>)

(注):平成 26 年度市民意向調査(平成 26 年 4 月実施):対象者は市内在住の満 18 歳以上の男女 3,000 名で回収率は 39.6%。

平成 27 年度市民意向調査(平成 27 年 4 月実施):対象者は市内在住の満 18 歳以上の男女 3,000 名で回収率は 38.4%。

平成 28 年度市民意向調査(平成 28 年 4 月実施):対象者は市内在住の満 18 歳以上の男女 3,000 名で回収率は 43.7%。



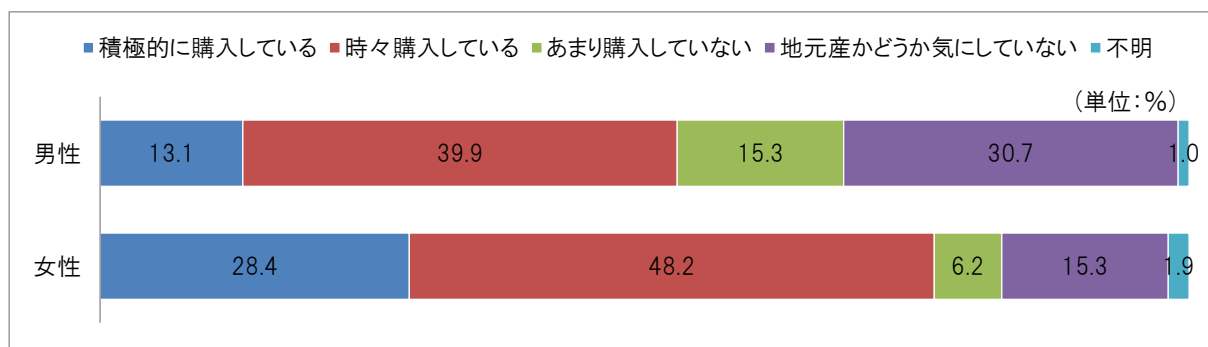
分析結果

**食品の安全性については、不安を感じている人の割合は6割を超えています。引き続き、食の安全性における多面的な取組が求められます。**

#### (4) 地産地消※2

平成 27 年度の市民健康意識（アンケート）調査では、地元産食材の購入に対して「積極的に購入している」「時々購入している」と答えた男性は 53.0%、女性は 76.6%でした。一方、「あまり購入していない」「地元産かどうか気にしていない」と答えた男性は 46.0%、女性は 21.5%でした。

男性と女性を比較すると、「積極的に購入している」「時々購入している」と答えた男性は、女性よりも 23.6 ポイント少なく、「あまり購入していない」「地元産かどうか気にしていない」と答えた男性は、女性よりも 24.5 ポイント多い結果となっています。



(平成 27 年度市民健康意識(アンケート)調査)  
前回の調査に対し質問内容を細分化したため、平成 27 年度のみ掲載



分析結果

地産地消は、消費者にとっては新鮮で安全な旬の味覚が購入できるだけでなく、生産者の生産意欲を高めるなど多面的な効果を持っています。今後、様々な取組をとおして地産地消への感心を高めることが求められます。

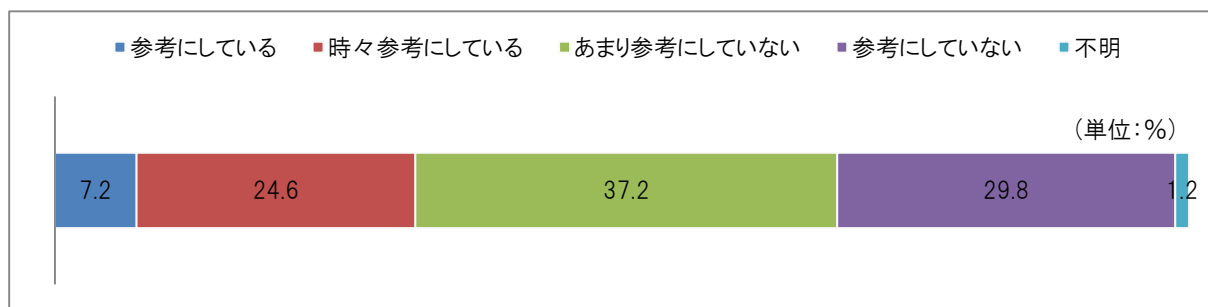
※2 地産地消：地元でとれた農産物を地元でおいしく食べること。

## (5) 栄養成分表示

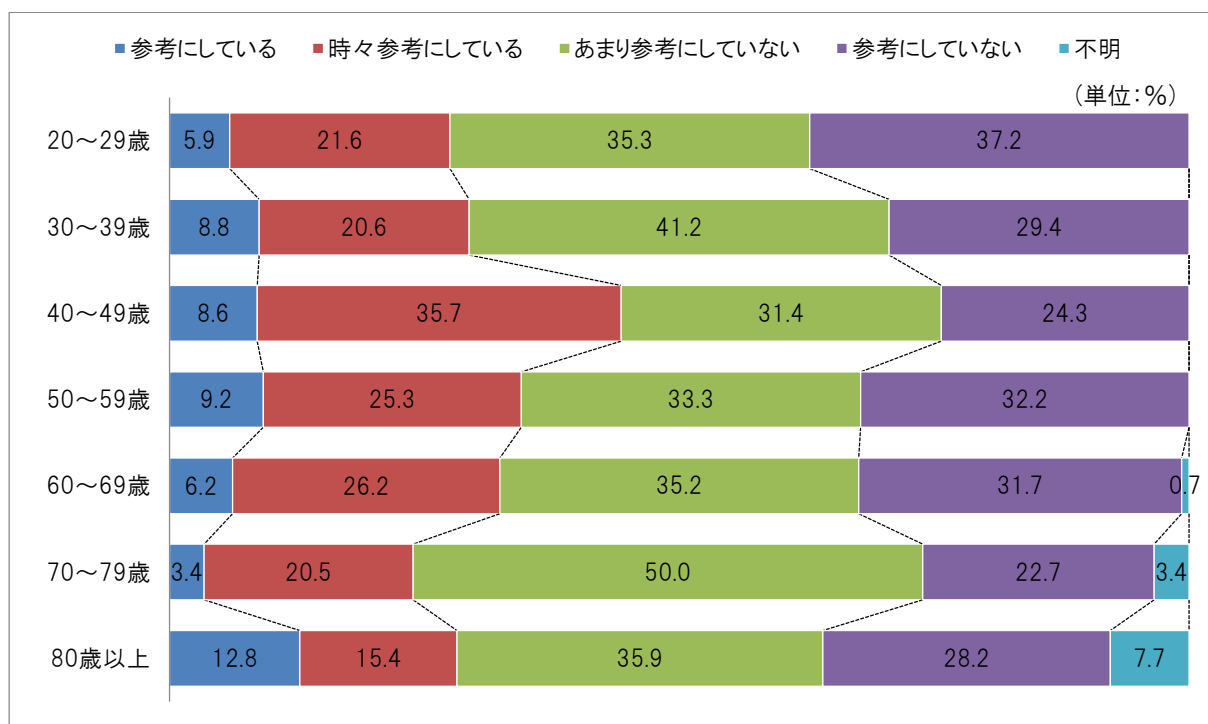
### ① 男性

平成 27 年度の市民健康意識（アンケート）調査では、食品の購入または外食をする際に、栄養成分表示を参考にするかの問いに対して「参考になっている」「時々参考になっている」と答えた男性は 31.8%でした。一方、「あまり参考にしていない」「参考にしていない」と答えた男性は 67.0%でした。

また、年代別に見ると「参考になっている」「時々参考になっている」と答えた男性は、40 代が 44.3%と一番多く、20 代が 27.5%と最も少ない結果となっています。



(平成 27 年度市民健康意識(アンケート)調査)



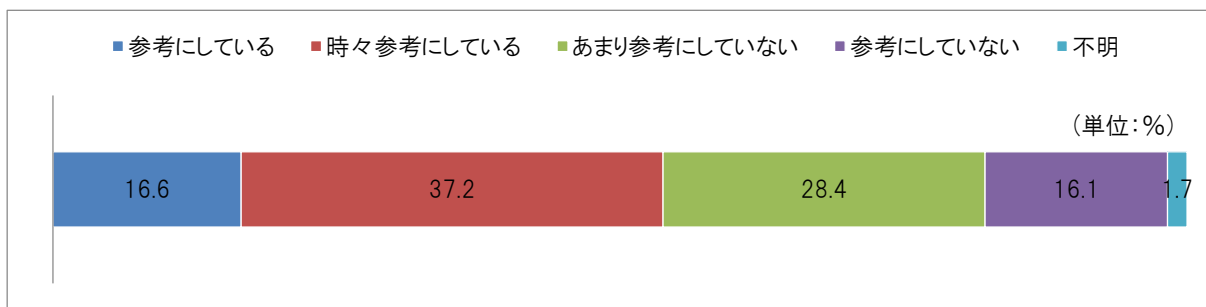
(平成 27 年度市民健康意識(アンケート)調査)

前回の調査に対し質問内容を細分化したため、平成 27 年度のみ掲載

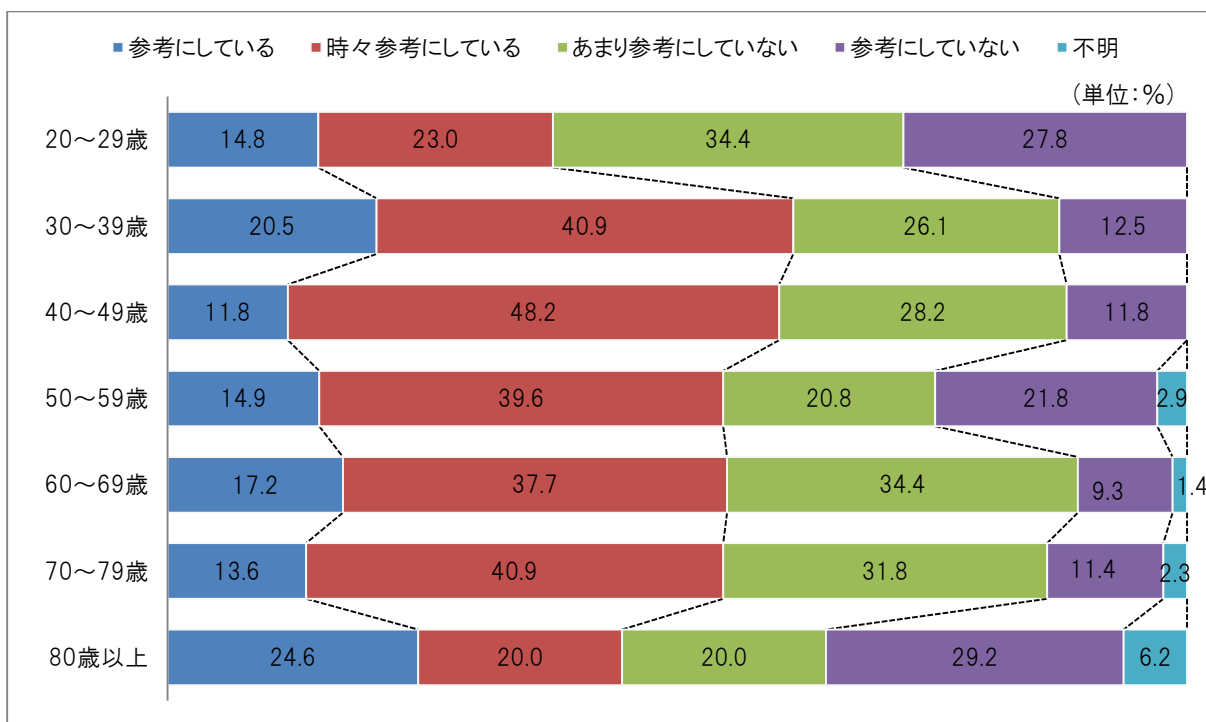
## ② 女性

平成 27 年度の市民健康意識（アンケート）調査では食品の購入または外食をする際に、栄養成分表示を参考にするかの問いに対して「参考になっている」「時々参考になっている」と答えた女性は 53.8% でした。一方、「あまり参考にしていない」「参考にしていない」と答えた女性は 44.5% でした。

また、年代別に見ると「参考になっている」「時々参考になっている」と答えた女性は、30 代が 61.4% と一番多く、20 代が 37.8% と最も少ない結果となっています。



(平成 27 年度市民健康意識(アンケート)調査)



(平成 27 年度市民健康意識(アンケート)調査)

前回の調査に対し質問内容を細分化したため、平成 27 年度のみ掲載



分析結果

社会情勢の変化やライフスタイルの多様化により、外食や加工食品などをとる機会は増えています。生活習慣病予防や重症化予防のため、栄養成分表示を参考にとることも大切です。

## 2 食生活の状況

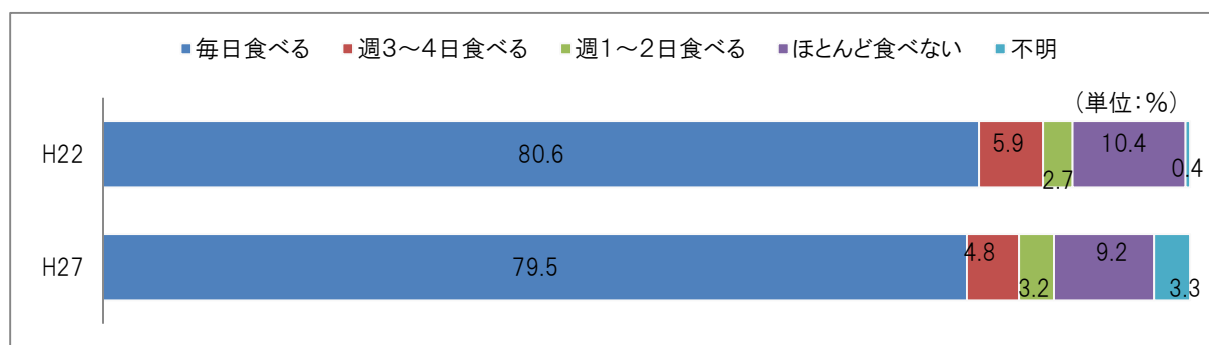
### (1) 大人の朝食の欠食状況

#### ① 男性

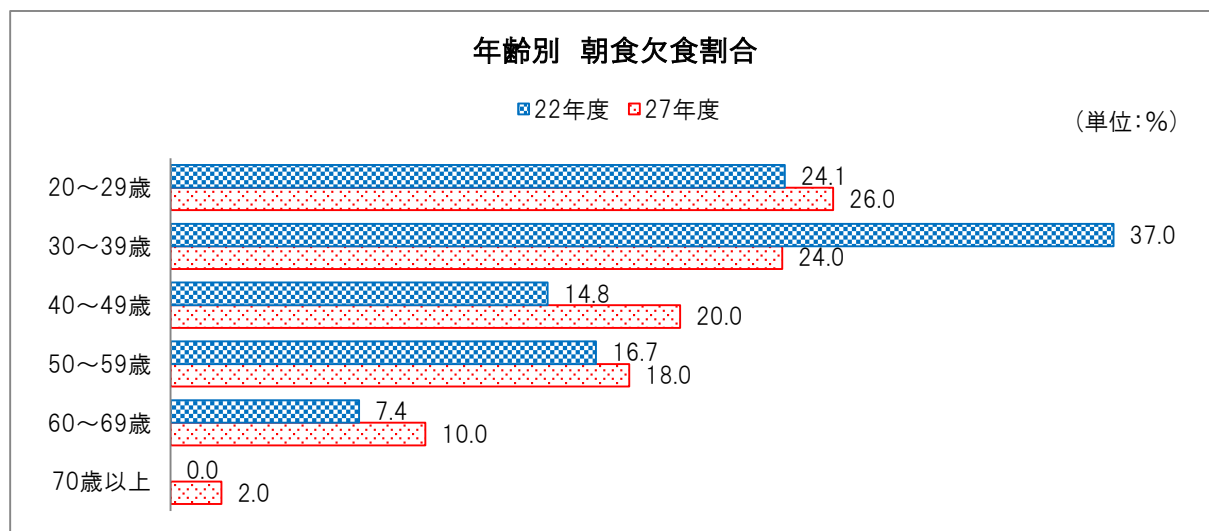
平成 27 年度の市民健康意識（アンケート）調査では、朝食を「毎日食べる」と答えた男性は 79.5%でした。一方、「ほとんど食べない」と答えた男性は 9.2%でした。

平成 22 年度の調査と比較すると、「毎日食べる」と答えた男性は 1.1 ポイント減少し、「ほとんど食べない」と答えた男性も 1.2 ポイント減少しています。

朝食を食べない男性を年代別に見ると、20 代が 26.0%と最も多く、続いて 30 代となっており、平成 22 年度の調査と比較すると、30 代の欠食率が 13.0 ポイントと大幅に減少し、一方他の世代の欠食率は増加しています。



(平成 22 年度・平成 27 年度市民健康意識(アンケート)調査)



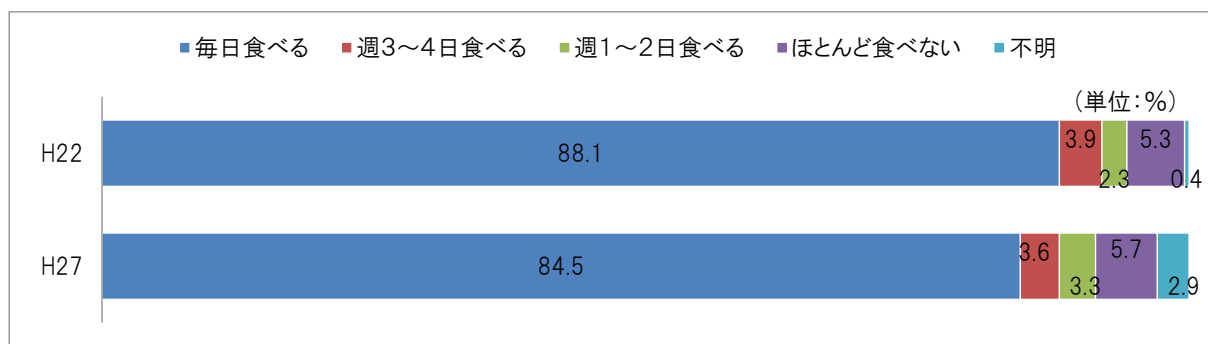
(平成 22 年度・平成 27 年度市民健康意識(アンケート)調査)

## ② 女性

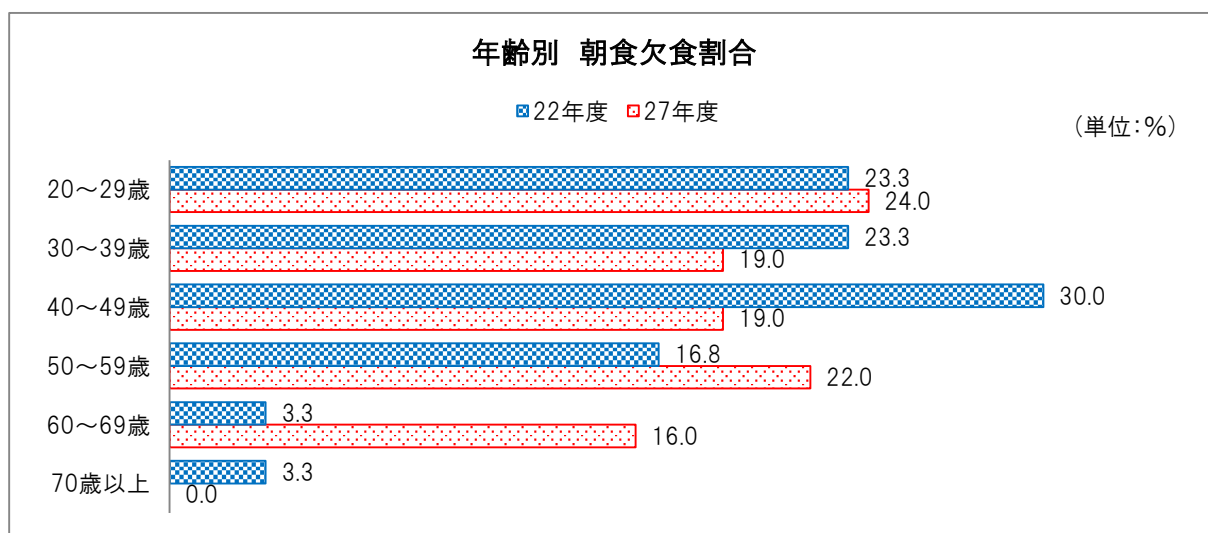
平成 27 年度の市民健康意識（アンケート）調査では、朝食を「毎日食べる」と答えた女性は 84.5%でした。一方、「ほとんど食べない」と答えた女性は 5.7%でした。

平成 22 年度の調査と比較すると、「毎日食べる」と答えた女性は 3.6 ポイント減少し、「ほとんど食べない」と答えた女性は 0.4 ポイント増加しています。

朝食を食べない女性を年代別に見ると、20 代が 24.0%と最も多く、続いて 50 代となっており、平成 22 年度の調査と比較すると、40 代の欠食率が 11.0 ポイント大幅に減少し、一方 60 代の朝食の欠食率が 12.7 ポイントと大幅に増加しています。



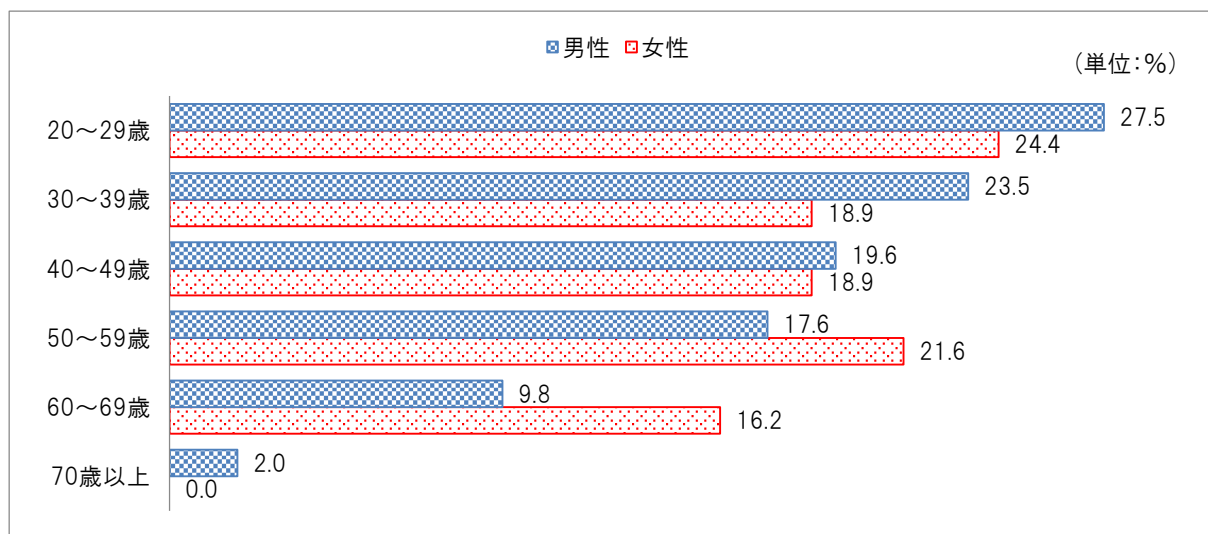
(平成 22 年度・平成 27 年度市民健康意識(アンケート)調査)



(平成 22 年度・平成 27 年度市民健康意識(アンケート)調査)

### ③ 男女・年齢別 朝食欠食割合

平成27年度の市民健康意識（アンケート）調査では、朝食の欠食率を男女の年齢別に見ると20代、30代、40代、70代では男性が高く、50代、60代では女性が高くなっています。



(平成27年度市民健康意識(アンケート)調査)



分析結果

朝食をとることは心身の健康を保ち、規則正しい食生活の第一歩となります。朝食の大切さを再認識し、各年代で朝食に対する意識を高めることが求められます。

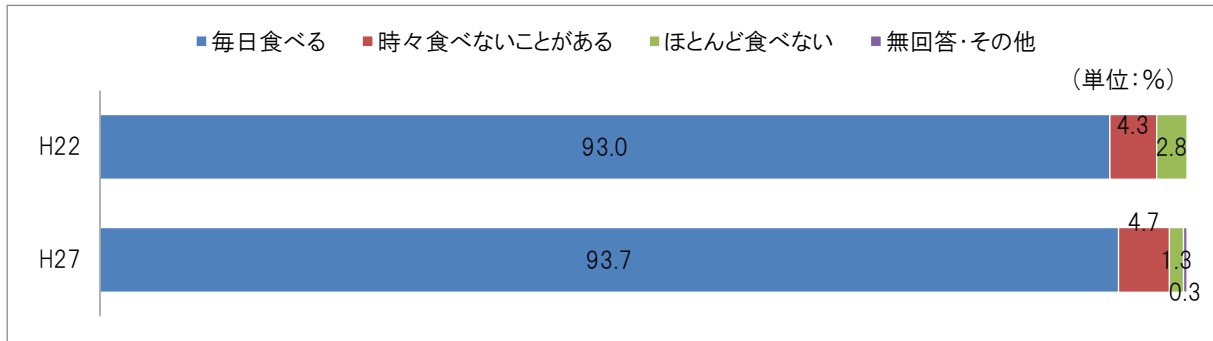
## (2) 子どもの食生活について

### ■朝食の欠食状況

#### ① 園児

平成 27 年度の子どもと家族の食生活等実態調査では、朝食を「毎日食べる」と答えた園児は 93.7%でした。一方、「ほとんど食べない」と答えた園児は 1.3%でした。

平成 22 年度の調査と比較すると、朝食を「毎日食べる」と答えた園児は、0.7 ポイント増加し、「ほとんど食べない」と答えた園児は 1.5 ポイント減少しています。



(平成 22 年度・平成 27 年度子どもと家族の食生活等実態調査<sup>(注)</sup>)

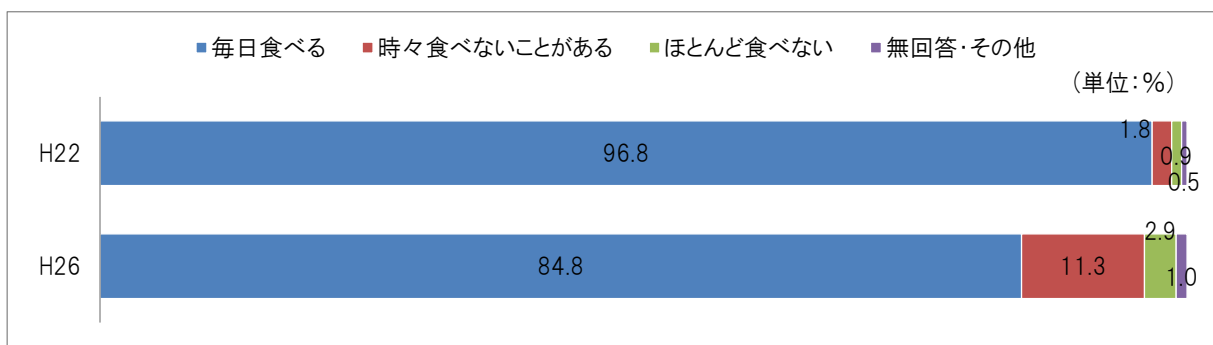
(注):平成 22 年度子どもと家族の食生活等実態調査(平成 22 年 7 月実施):対象者は市内の幼稚園、保育園、小学 3 年生、6 年生、中学 2 年生から抽出した 564 名で回収率は 81.2%。

平成 27 年度子どもと家族の食生活等実態調査(平成 27 年 12 月実施):対象者は栃木県内の保育所、幼稚園及び幼保連携型認定こども園に在籍する 3 歳以上(平成 27 年 4 月 1 日現在)の子どもとその家族で、回答者は県内調査回答者 7,194 人のうち、真岡市内調査回答者 380 人の結果から集計。回収率は 82.8%。なおサンプル数が少ないため参考値とする。

#### ② 小学生

平成 26 年度の児童生徒・保護者意識調査では、朝食を「毎日食べる」と答えた小学生は 84.8%でした。一方、「ほとんど食べない」と答えた小学生は 2.9%でした。

平成 22 年度の調査と比較すると、朝食を「毎日食べる」と答えた小学生は 12.0 ポイント減少し、「ほとんど食べない」と答えた小学生は 2.0 ポイント増加しています。



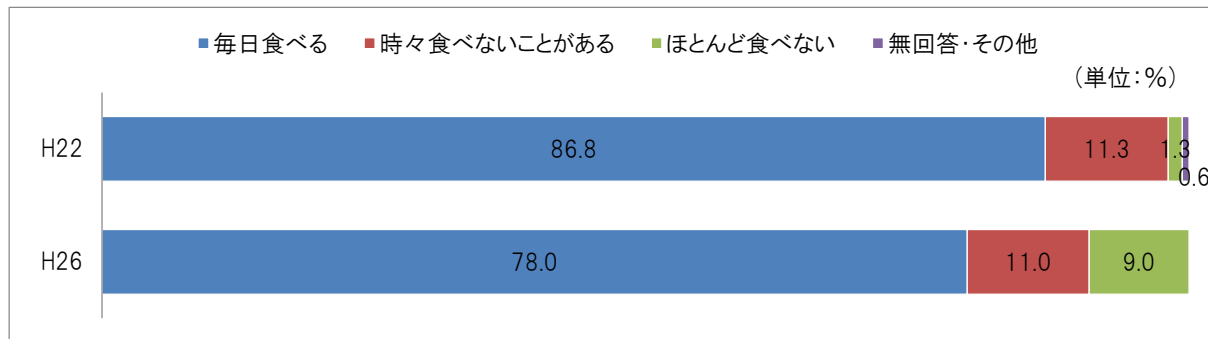
(平成 22 年度子どもと家族の食生活等実態調査 平成 26 年度児童生徒・保護者意識調査<sup>(注)</sup>)

(注):平成 26 年度児童生徒・保護者意識調査(平成 27 年 2 月実施):対象者は市内の小・中学生から抽出した 906 名から小学 3 年生、6 年生、中学 2 年生を選択した 309 名で回収率は 97.4%。

### ③ 中学生

平成 26 年度の児童生徒・保護者意識調査では、朝食を「毎日食べる」と答えた中学生は 78.0% でした。一方、「ほとんど食べない」と答えた中学生は 9.0% でした。

平成 22 年度の調査と比較すると、朝食を「毎日食べる」と答えた中学生は 8.8 ポイント減少し、「ほとんど食べない」と答えた中学生は 7.7 ポイント増加しています。



(平成 22 年度子どもと家族の食生活等実態調査 平成 26 年度児童生徒・保護者意識調査)



分析結果

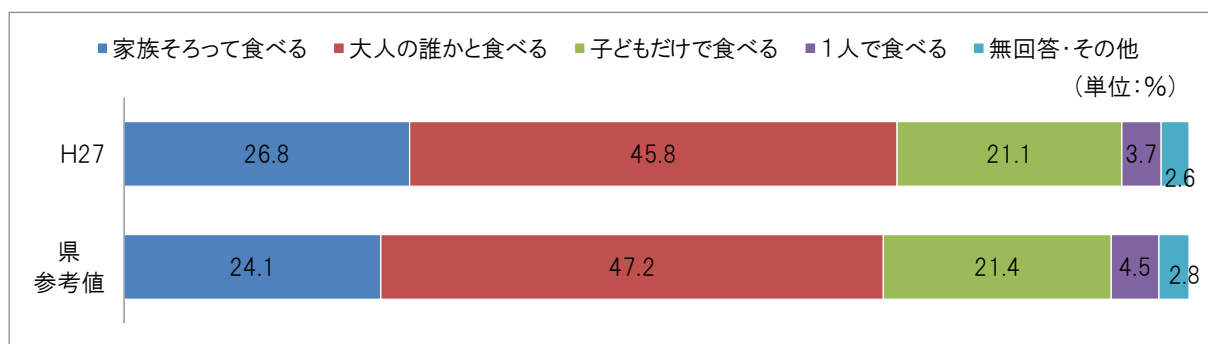
朝食をとることは、健全な心身をつくる上で必要不可欠です。朝食の大切さを家族も含め、普及啓発していくことが求められます。

## ■子どもと家族の朝食摂取状況

### ① 園児

平成 27 年度の子どもと家族の食生活等実態調査では、「朝食を誰と食べているか」という問いに対して、「家族そろって食べる」と答えた園児は 26.8%でした。一方、「1人で食べる」と答えた園児は 3.7%でした。

平成 27 年度の割合を栃木県と比較すると、「家族と食べる」と答えた園児は、真岡市が 2.7 ポイント高く、「1人で食べる」と答えた園児は、真岡市が 0.8 ポイント低い結果となっています。



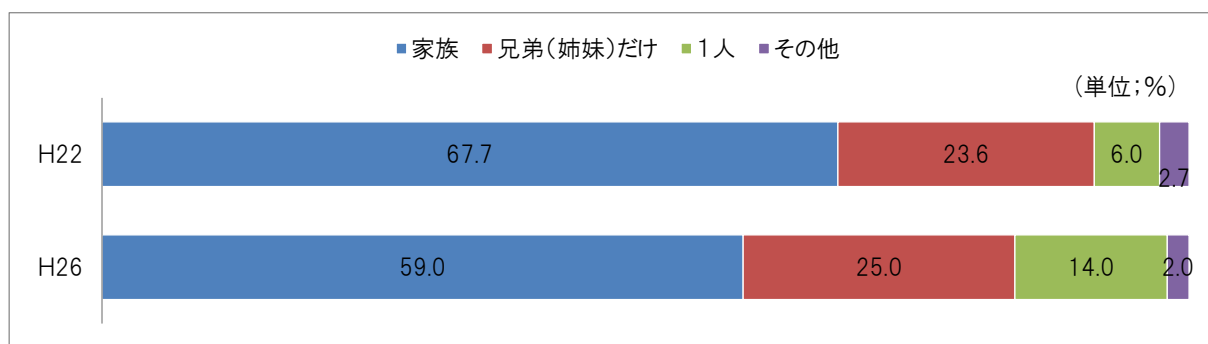
(平成 27 年度子どもと家族の食生活等実態調査<sup>(注)</sup>)

(注): 県内調査回答者 7,194 人のうち、真岡市回答者 380 人の結果から集計。サンプルが少ないため参考値とする。

### ② 小学生

平成 26 年度の児童生徒・保護者意識調査では、「朝食を誰と食べているか」という問いに対して、「家族と食べる」と答えた小学生は 59.0%でした。一方、「1人で食べる」と答えた小学生は 14.0%でした。

平成 22 年度の調査と比較すると、「家族と食べる」と答えた小学生は 8.7 ポイント減少し、「1人で食べる」と答えた小学生は 8.0 ポイント増加しています。

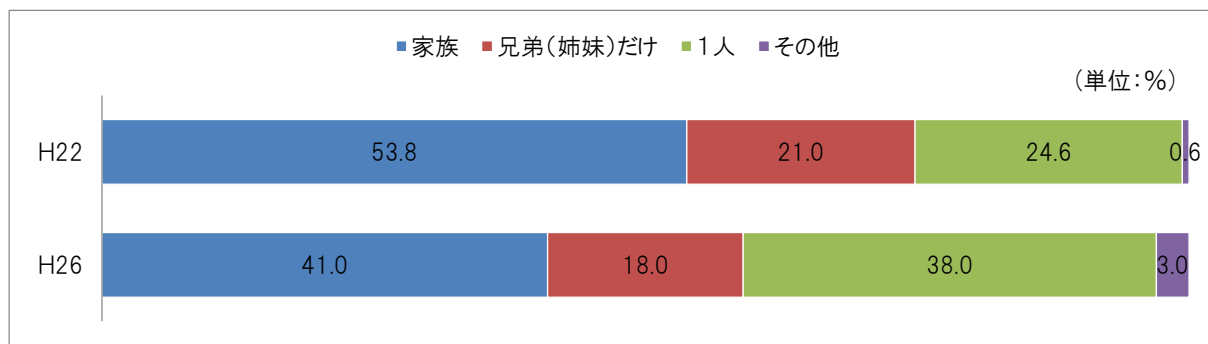


(平成 22 年度子どもと家族の食生活等実態調査 平成 26 年度児童生徒・保護者意識調査)

### ③ 中学生

平成 26 年度の児童生徒・保護者意識調査では、「朝食を誰と食べているか」という問いに対して、「家族と食べる」と答えた中学生は 41.0%でした。一方、「1人で食べる」と答えた中学生は 38.0%でした。

平成 22 年度の調査と比較すると、「家族と食べる」と答えた中学生は 12.8 ポイント減少し、「1人で食べる」と答えた中学生は 13.4 ポイント増加しています。



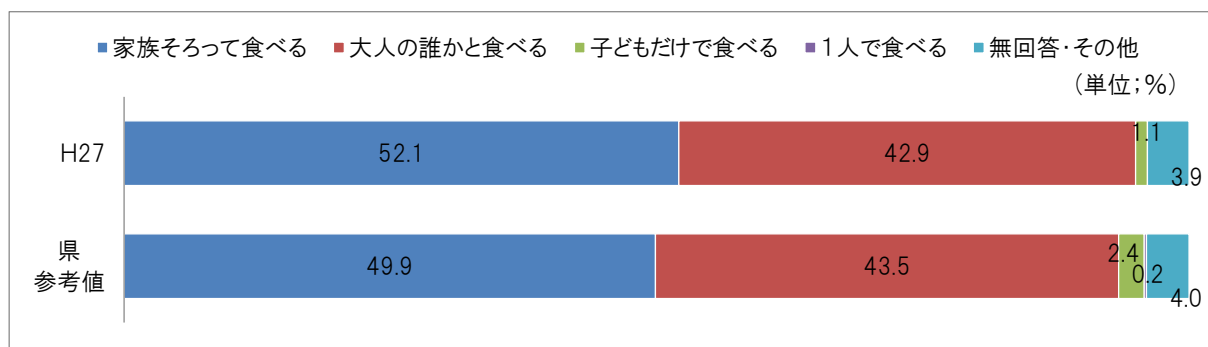
(平成 22 年度子どもと家族の食生活等実態調査 平成 26 年度児童生徒・保護者意識調査)

## ■子どもと家族の夕食摂取状況

### ① 園児

平成 27 年度の子どもと家族の食生活等実態調査では、「夕食を誰と食べているか」という問いに対して、「家族そろって食べる」と答えた園児は 52.1%でした。一方、「1人で食べる」と答えた園児は 1.1%でした。

平成 27 年度の割合を栃木県と比較すると、「家族と食べる」と答えた園児は、真岡市が 2.2 ポイント高く、「1人で食べる」と答えた園児は、真岡市が 1.3 ポイント低い結果となっています。



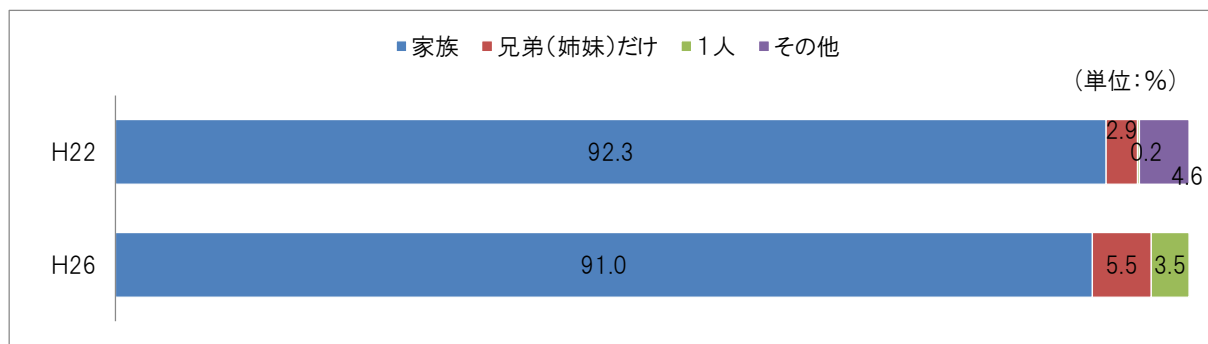
(平成 27 年度子どもと家族の食生活等実態調査<sup>(注)</sup>)

(注): 県内調査回答者 7,194 人のうち、真岡市回答者 380 人の結果から集計。サンプルが少ないため参考値とする。

## ② 小学生

平成 26 年度の児童生徒・保護者意識調査では、「夕食を誰と食べているか」という問いに対して、「家族と食べる」と答えた小学生は 91.0%でした。一方、「1人で食べる」と答えた小学生は 3.5%でした。

平成 22 年度の調査と比較すると、「家族と食べる」と答えた小学生は 1.3 ポイント減少し、「1人で食べる」と答えた小学生は 3.3 ポイント増加しています。

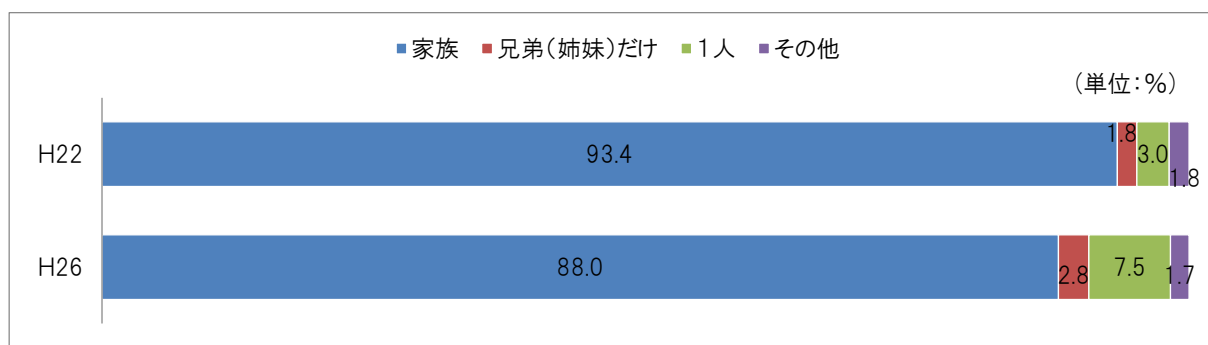


(平成 22 年度子どもと家族の食生活等実態調査 平成 26 年度児童生徒・保護者意識調査)

## ③ 中学生

平成 26 年度の児童生徒・保護者意識調査では、「夕食を誰と食べているか」という問いに対して、「家族と食べる」と答えた中学生は 88.0%でした。一方、「1人で食べる」と答えた中学生は 7.5%でした。

平成 22 年度の調査と比較すると、「家族と食べる」と答えた中学生は 5.4 ポイント減少し、「1人で食べる」と答えた中学生は 4.5 ポイント増加しています。



(平成 22 年度子どもと家族の食生活等実態調査 平成 26 年度児童生徒・保護者意識調査)



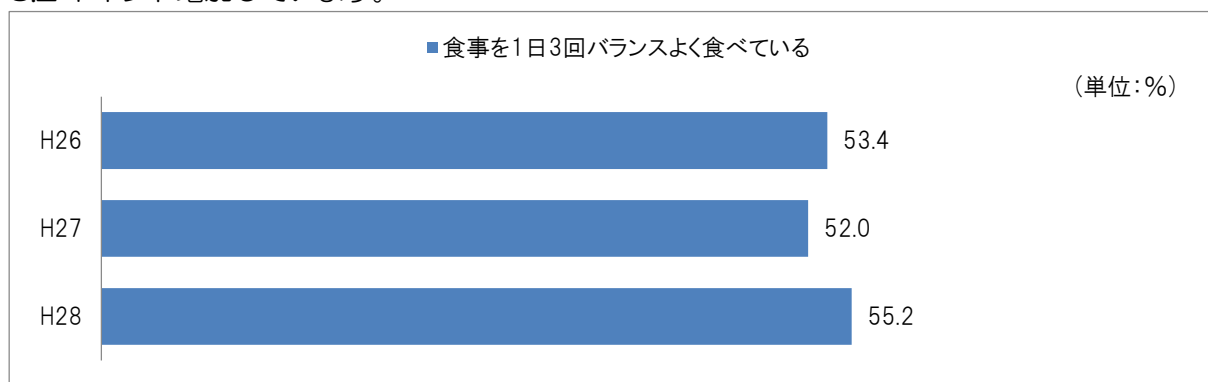
分析結果

家族で食卓を囲むことで、コミュニケーションをとることや食事のマナーなどを学ぶための機会となり、今後様々な取組をとって家族で食事をとることの大切さを推進していくことが求められます。

### (3) 食事について

平成 28 年度の市民意向調査では、「健康づくりのために取り組んでいること」という問いに対して、「食事を 1 日 3 回バランスよく食べている」と答えた人は、55.2%でした。

平成 27 年度の調査と比較すると、「食事を 1 日 3 回バランスよく食べている」と答えた人は、3.2 ポイント増加しています。



(平成 26 年度・平成 27 年度・平成 28 年度市民意向調査)



分析結果

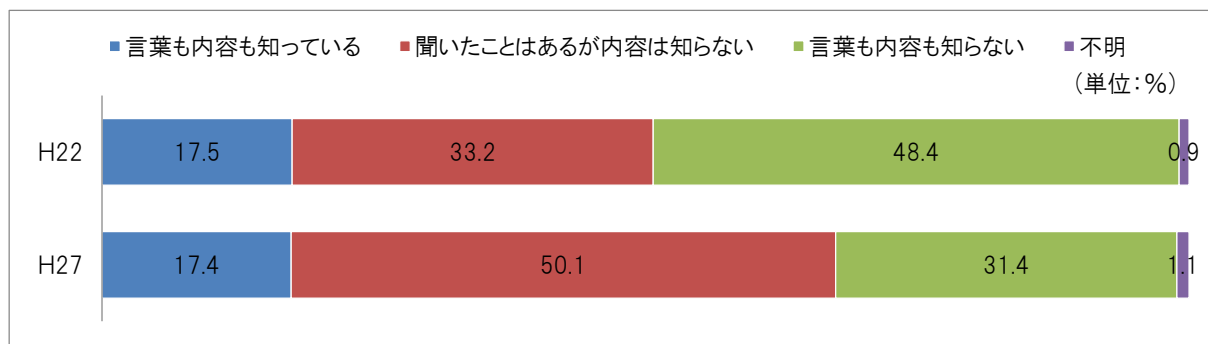
健康づくりを進める上で、バランスのとれた食事は必要不可欠です。引き続き、バランスよく食べることの大切さを普及啓発していく必要があります。

## ■食事バランスガイド※3の認知度

### ① 男性

平成 27 年度の市民健康意識（アンケート）調査では、「言葉も内容も知っている」と答えた男性は 17.4%でした。一方、「言葉も内容も知らない」と答えた男性は 31.4%でした。

平成 22 年度の調査と比較すると、「言葉も内容も知っている」と答えた男性は 0.1 ポイント減少し、「言葉も内容も知らない」と答えた男性も 17.0 ポイント減少しています。

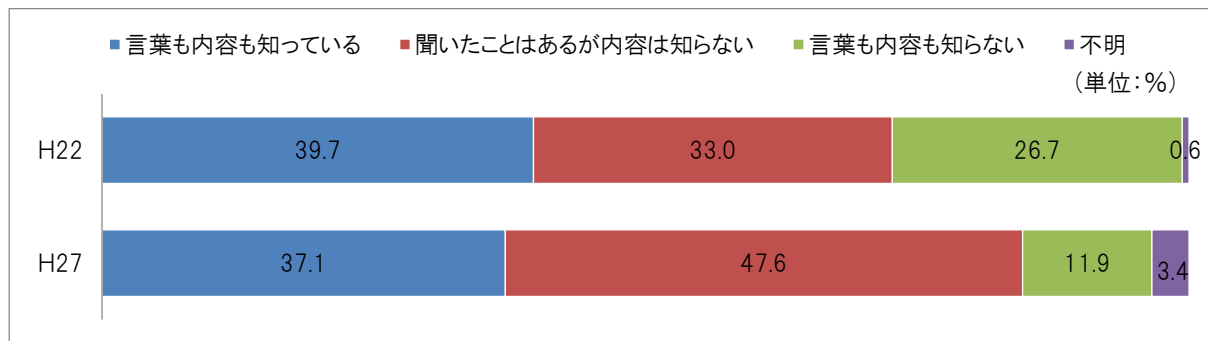


(平成 22 年度・平成 27 年度 市民健康意識(アンケート)調査)

### ② 女性

平成 27 年度の市民健康意識（アンケート）調査では、「言葉も内容も知っている」と答えた女性は 37.1%でした。一方、「言葉も内容も知らない」と答えた女性は 11.9%でした。

平成 22 年度の調査と比較すると、「言葉も内容も知っている」と答えた女性は 2.6 ポイント減少し、「言葉も内容も知らない」と答えた女性も 14.8 ポイント減少しています。



(平成 22 年度・平成 27 年度 市民健康意識(アンケート)調査)



分析結果

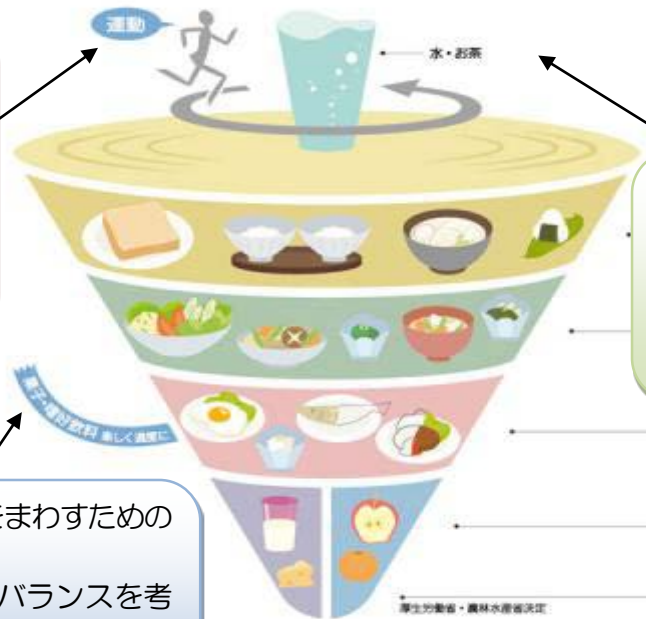
男性における認知度が、女性に比べてまだ低いことがうかがえます。食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマのイラストで示したものです。これを活用し1日3回の食事をバランスよく食べ、健康的で豊かな食生活を実践するために、今後も様々な取組を行うことが求められます。

※3 食事バランスガイド：1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。

食事バランスガイドは、健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」（平成 12 年 3 月）を具体的に行動に結びつけるものとして、平成 17 年 6 月に農林水産省と厚生労働省により決定された。

# 食事バランスガイド

コマは回転することで初めて安定します。バランスの良い食事とともに適度な運動が大切であることを表しています。



水やお茶はコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを表しています。

菓子・嗜好飲料はコマをまわすためのヒモを表しています。食事全体の中で量的なバランスを考え、「楽しく」「適度に」とることが大切です。

| 1日分                                                | 料理例                                                                                |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5-7 主食</b> (ごはん、パン、麺)<br>つゆり ごはん(中盛り)だったら4杯程度   | 1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個<br>15つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、ちりめん1杯、ふりかけ       |
| <b>5-6 副菜</b> (野菜、きのこ、海藻料理)<br>つゆり 野菜料理5杯程度        | 1つ分 = 野菜サラダ、ゆであじの味噌汁、煮たての豆、ほうれん草の味噌汁、ひじきの煮物、煮豆、煮肉にひき肉<br>2つ分 = 野菜の味噌汁、野菜炒め、きのこの味噌汁 |
| <b>3-5 主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理)<br>つゆり 肉・魚・卵・大豆料理から3杯程度 | 1つ分 = 肉、卵、大豆料理1杯<br>2つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理2杯<br>3つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理3杯                       |
| <b>2 牛乳・乳製品</b><br>つゆり 牛乳だったら1本程度                  | 1つ分 = 牛乳200ml、ヨーグルト100g、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1杯<br>2つ分 = 牛乳400ml                         |
| <b>2 果物</b><br>つゆり みかんだったら2個程度                     | 1つ分 = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、葡萄1串、ぶどう1串、梨1個                                             |

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食事を5つの料理区分にわけ、摂取量が多い順に上部から「主食」「副菜」「主菜」と並べ、「牛乳・乳製品」「果物」は同程度と考えて並列に表しています。

料理の単位は「一つ (SV)」とし、1日にとりたい数を区分ごとに示しています。コマの中のイラストは、この数と対応しているため、1日のおおよその食事がわかります。

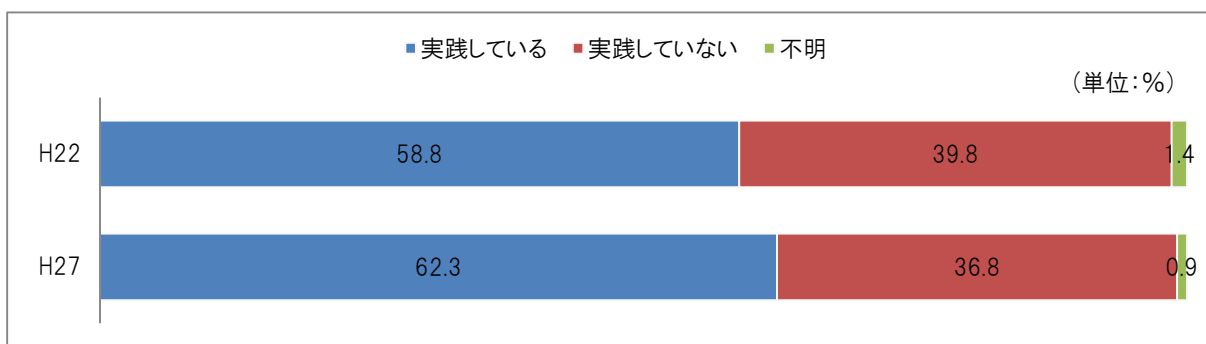
### 3 健康の状況

#### (1) 日頃「自分の健康は自分で守る」という意識をもって健康づくりをしているか

##### ① 男性

平成 27 年度の市民健康意識（アンケート）調査では、意識的に健康づくりを「実践している」と答えた男性は 62.3%でした。一方、「実践していない」と答えた男性は 36.8%でした。

平成 22 年度の調査と比較すると、「実践している」と答えた男性は 3.5 ポイント増加し、「実践していない」と答えた男性は 3.0 ポイント減少しています。

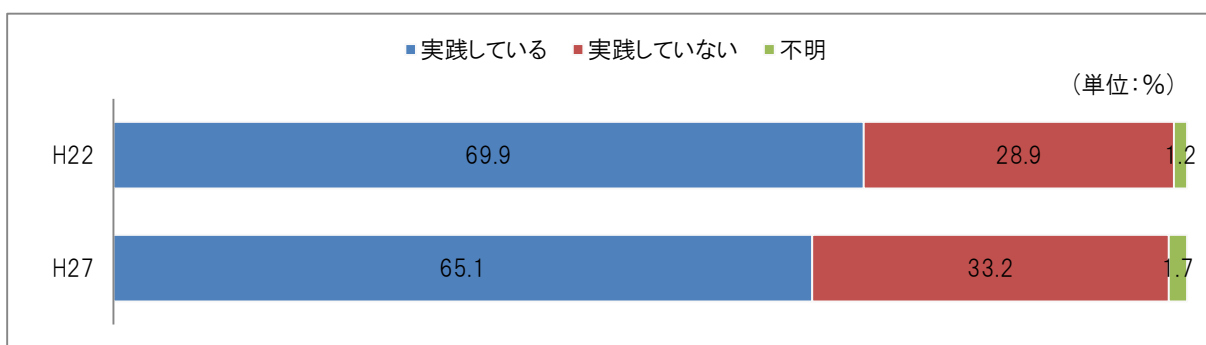


(平成 22 年度・平成 27 年度市民健康意識(アンケート)調査)

##### ② 女性

平成 27 年度の市民健康意識（アンケート）調査では、意識的に健康づくりを「実践している」と答えた女性は 65.1%でした。一方、「実践していない」と答えた女性は 33.2%でした。

平成 22 年度の調査と比較すると、「実践している」と答えた女性は 4.8 ポイント減少し、「実践していない」と答えた女性は 4.3 ポイント増加しています。



(平成 22 年度・平成 27 年度市民健康意識(アンケート)調査)



分析結果

自分の体に関心を持つことは健康を維持する上で大切なことです。自分自身の健康状態にあった食生活を継続的に実践できるよう、一人一人の意識啓発が求められます。

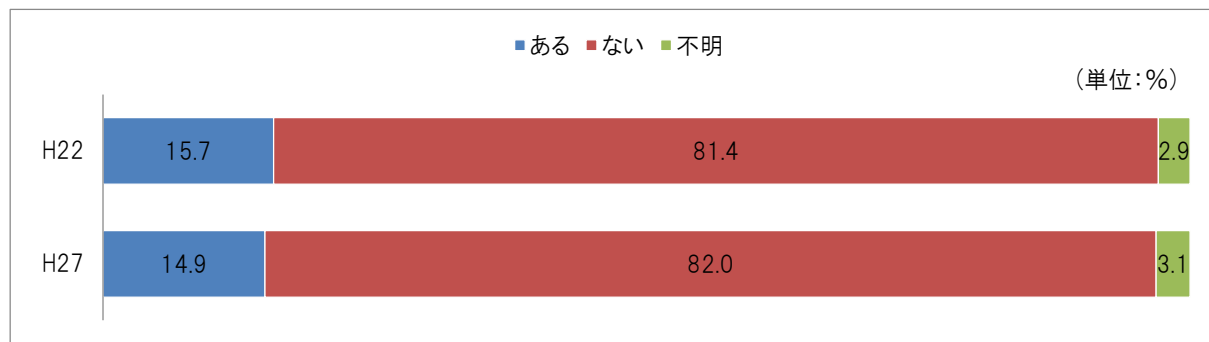
## (2) 医師から糖尿病といわれたことがあるか

(「境界型である」「糖尿病の疑い」「血糖値が高い」などのようにいわれた場合も含む。)

### ① 男性

平成 27 年度の市民健康意識（アンケート）調査では、糖尿病といわれたことが「ある」と答えた男性は 14.9%でした。一方、「ない」と答えた男性は 82.0%でした。

平成 22 年度の調査と比較すると、「ある」と答えた男性は 0.8 ポイント減少し、「ない」と答えた男性は 0.6 ポイント増加しています。

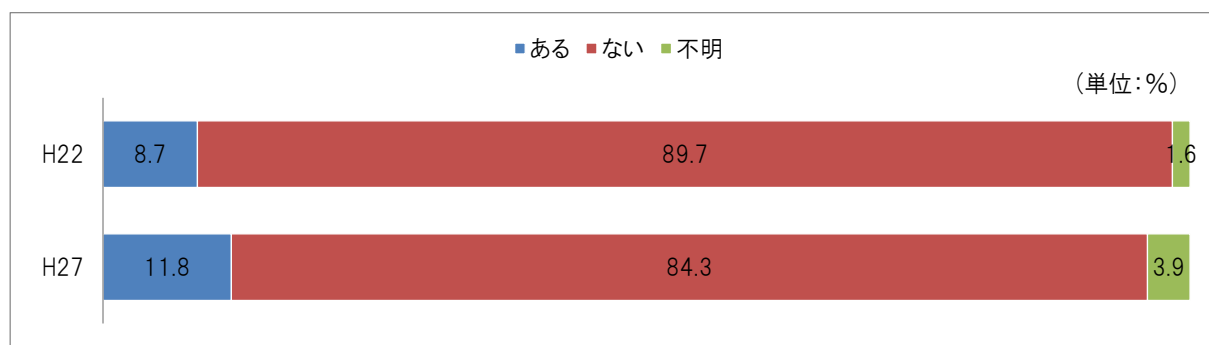


(平成 22 年度・平成 27 年度市民健康意識(アンケート)調査)

### ② 女性

平成 27 年度の市民健康意識（アンケート）調査では、糖尿病といわれたことが「ある」と答えた女性は 11.8%でした。一方、「ない」と答えた女性は 84.3%でした。

平成 22 年度の調査と比較すると、「ある」と答えた女性が 3.1 ポイント増加し、「ない」と答えた女性は 5.4 ポイント減少しています。



(平成 22 年度・平成 27 年度市民健康意識(アンケート)調査)



分析結果

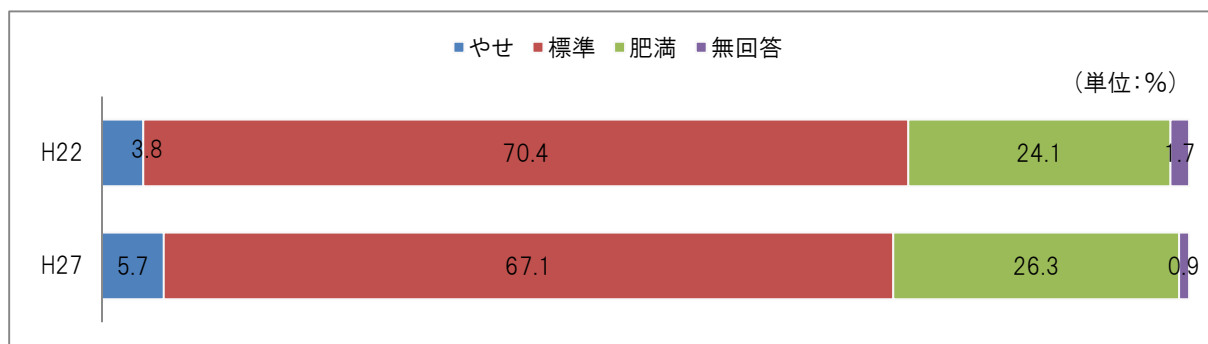
**病気を未然に防ぐためには、一人一人が自分自身の健康状態に関心を持ち、生活習慣を見直すことが大切です。**

### (3) BMI ※4

#### ① 男性

平成 27 年度の市民健康意識（アンケート）調査では、「やせ」に該当する男性が 5.7%、「肥満」に該当する男性が 26.3%でした。

平成 22 年度の調査と比較すると、「やせ」の割合が 1.9 ポイント増え、「肥満」の割合も 2.2 ポイント増加しています。

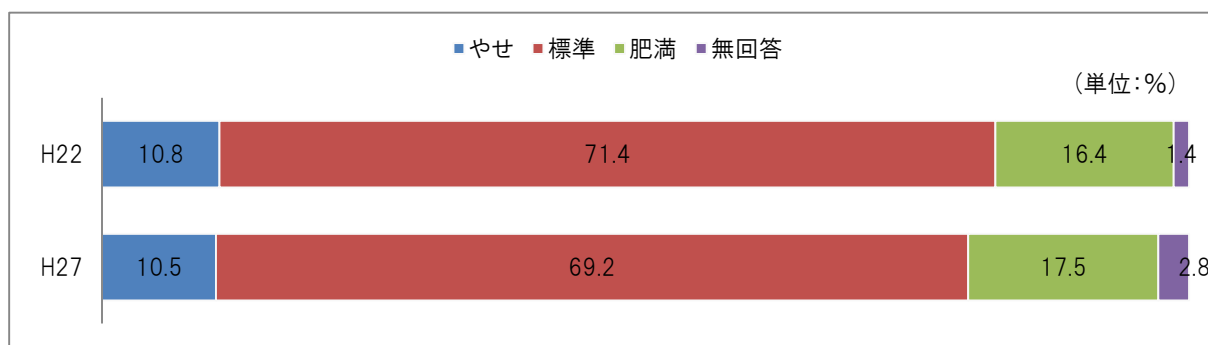


（平成 22 年度・平成 27 年度市民健康意識(アンケート)調査）

#### ② 女性

平成 27 年度の市民健康意識（アンケート）調査では、「やせ」に該当する女性が 10.5%、「肥満」に該当する女性が 17.5%でした。

平成 22 年度の調査と比較すると、「やせ」の割合が 0.3 ポイント減少し、「肥満」の割合が 1.1 ポイント増加しています。



（平成 22 年度・平成 27 年度市民健康意識(アンケート)調査）



分析結果

**肥満は、生活習慣病の発症に大きく関わっています。日頃から適正体重を把握し、生活習慣病にならないよう適正体重の管理が必要です。**

※4 BMI (Body Mass Index) : 肥満度を表す指標として国際的に用いられる体格指数

BMI=体重 (kg) ÷ [ 身長 (m) ]<sup>2</sup>

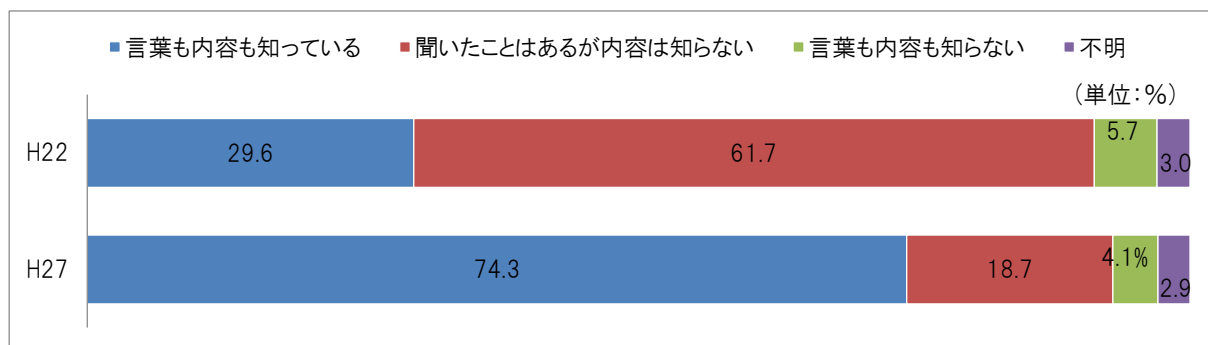
| 判定区分 | やせ      | 普通              | 肥満      |
|------|---------|-----------------|---------|
| BMI  | 18.5 未満 | 18.5 以上 25.0 未満 | 25.0 以上 |

#### (4) メタボリックシンドローム※5の認知度

##### ① 男性

平成 27 年度の市民健康意識（アンケート）調査では、メタボリックシンドロームの意味を「言葉も内容も知っている」と答えた男性は 74.3%でした。一方、「言葉も内容も知らない」と答えた男性は 4.1%でした。

平成 22 年度の調査と比較すると、「言葉も内容も知っている」と答えた男性は 44.7 ポイントと大幅に増加し、「言葉も内容も知らない」と答えた男性は 1.6 ポイント減少しています。

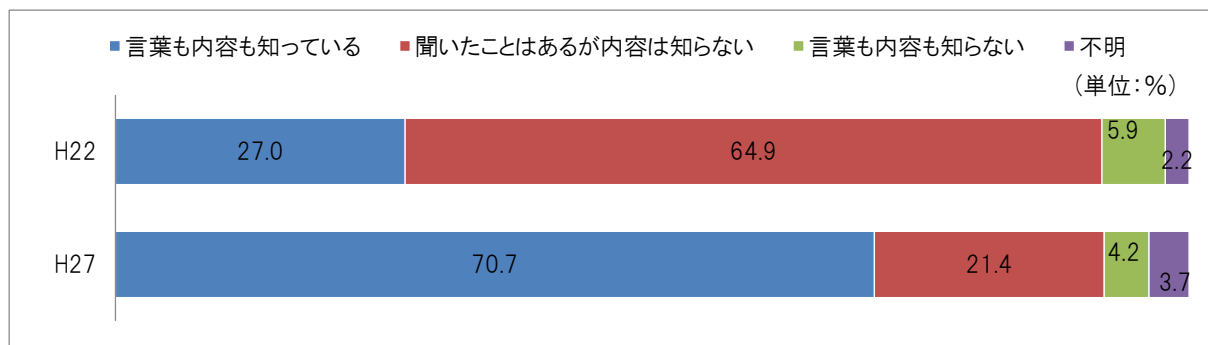


(平成 22 年度・平成 27 年度市民健康意識(アンケート)調査)

##### ② 女性

平成 27 年度の市民健康意識（アンケート）調査では、メタボリックシンドロームの意味を「言葉も内容も知っている」と答えた女性は 70.7%でした。一方、「言葉も内容も知らない」と答えた女性は 4.2%でした。

平成 22 年度の調査と比較すると、「言葉も内容も知っている」と答えた女性は 43.7 ポイントと大幅に増加し、「言葉も内容も知らない」と答えた女性は 1.7 ポイント減少しています。



(平成 22 年度・平成 27 年度市民健康意識(アンケート)調査)



分析結果

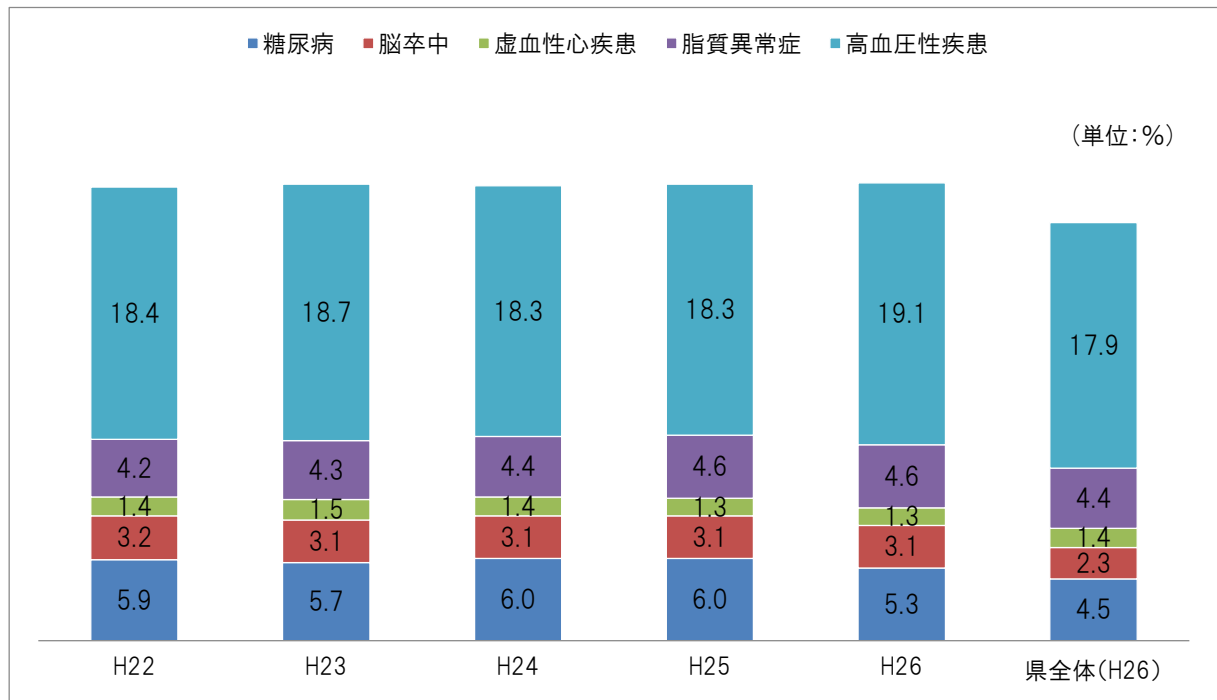
メタボリックシンドロームの認知度は高くなっており、今後、生活習慣病を予防するため様々な取組により正しい知識を身につけ理解を深めることが求められます。

※5 メタボリックシンドローム：内臓肥満・高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化症疾患をまねきやすい病態を指す。

### (5) 生活習慣病の件数

生活習慣病の件数が全体に占める割合の推移をみると、5年間で横ばいとなっており、平成26年度では33.4%となっています。内訳としては、過去5年間で最も高く、次いで糖尿病、脂質異常症となっています。

平成26年度の生活習慣病の件数割合を栃木県と比較すると、真岡市が高くなっており、また、5大生活習慣病（糖尿病・脳卒中・虚血性心疾患・脂質異常症・高血圧性疾患）のうち、虚血性心疾患以外の4疾病において、その割合が高くなっています。



(真岡市健康21プラン(2期計画))



分析結果

生活習慣病件数割合を栃木県と比較すると、真岡市の割合は高くなっています。今後、様々な取組をとって生活習慣病に密接に関係している食生活を見直していくことが求められます。

## 4 第2期計画における指標の達成状況

### 【基本目標Ⅰ】自然の恵みに感謝し、食を大切にする心を育てます。

この分野では、給食の時間を利用した食に関する指導や学期ごとに1週間の残量調査結果を各学校へフィードバック、子どもたちの農業体験への支援などを行いました。また、郷土料理教室の開催、学校給食における伝統料理の導入などを行いました。その結果、食育を意識する市民の割合は増加しましたが、残した給食の量は増加しています。

| 基本目標Ⅰ | 指標名            |                        | 基準値<br>(平成22年度) |      | 平成26年度     | 平成27年度    | 目標値<br>(平成28年度) | 評価<br>(注) |
|-------|----------------|------------------------|-----------------|------|------------|-----------|-----------------|-----------|
|       | 食に対する感謝の気持ちの啓発 | 栄養教諭による食に関する指導及び講話の回数  | 小中学校(授業)        | 165回 | 186回       | 195回      | 171回            | A         |
|       |                |                        | 家庭教育学級(講話)      | 15回  | 21回        | 33回       | 40回             | B         |
|       |                | 残した給食の量<br>(1日あたり・月平均) | 600kg/日         |      | 560.4 kg/日 | 657.2kg/日 | 500kg/日         | E         |
|       |                | 食育を意識する市民の割合           | 68.8%           |      | 72.9%      | 74.8%     | 90.0%           | B         |
|       | 郷土料理や伝統料理の継承   | 郷土料理教室参加者数             | 延べ84名           |      | 延べ90名      | 延べ150名    | 延べ120名          | A         |
|       |                | 学校給食における伝統料理の導入回数      | 年1回             |      | 年1回        | 年1回       | 年2回             | C         |
|       |                | 中高年男性を対象とした簡単料理教室参加者数  | 延べ88名           |      | 81名        | 34名       | 100名            | D         |

(注)：指標の評価について

指標については、第2期推進計画の中で基準値と目標値が設定されていることから、下記のとおり基準を設け、評価を行いました。

【評価基準】 A＝目標値と比較して平成27年度実績が目標値を達成している  
 B＝目標値と比較して平成27年度実績が70%以上  
 C＝目標値と比較して平成27年度実績が50%以上70%未満  
 D＝目標値と比較して平成27年度実績が30%以上50%未満  
 E＝目標値と比較して平成27年度実績が30%未満

【基本目標Ⅱ】楽しく、規則正しく食べる習慣を身につけます。

この分野では、妊婦面談や乳幼児健診、保育所の保護者会総会などを利用し朝食の大切さなどを啓発しました。また、親子料理教室などを開催し、食を楽しむ習慣について啓発しました。企業に向けてはパンフレットを配布し、朝食の大切さや家族で食を楽しむ習慣について推進しました。その結果、子育て学級に参加する家族数は増加しましたが、子どもの孤食の割合は基準値よりも増加しています。

| 基本目標Ⅱ | 指標名             |                                 | 基準値<br>(平成22年度) |       | 平成26年度           | 平成27年度           | 目標値<br>(平成28年度)  | 評価 |
|-------|-----------------|---------------------------------|-----------------|-------|------------------|------------------|------------------|----|
|       | 規則正しい<br>食生活の推進 | 30代男性の<br>朝食の欠食率                | 28.6%           |       | 24.0%            | 17.6%            | 15.0%            | B  |
|       |                 | 子育て学級参加家族                       | 57組             |       | 57組              | 66組              | 60組              | A  |
|       | 食を楽しむ習慣の推進      | 子どもの孤食の割合(夕食を1人、または兄弟・姉妹だけで食べる) | 小学校             | 10.5% | 8.2%             | 9.0%             | 5.0%             | E  |
|       |                 |                                 | 中学校             | 8.9%  | 11.0%            | 10.3%            | 5.0%             | E  |
|       |                 | 三つ子の魂育成ミニ講話<br>(回数・参加者数)        | 94回<br>延べ2,700名 |       | 119回<br>延べ2,918名 | 104回<br>延べ2,554名 | 130回<br>延べ3,000名 | B  |

【基本目標Ⅲ】バランスのとれた食事を心がけるよう推進します。

この分野では、減塩をテーマとした料理教室の開催や学校給食における栄養バランスのとれた給食の提供を行いました。また、乳幼児健診や子育て相談などを開催し、規則正しい生活の大切さやバランスよく食べることの大切さを普及啓発しました。広報紙や食育だより、給食だよりなどで栄養に関する情報提供も行いました。その結果、メタボリックリンドロームの認知度や意識的に運動を心がけている市民の割合は増加しましたが、肥満の市民の割合は改善が見られませんでした。

| 基本目標Ⅲ | 指標名                              |                           | 基準値<br>(平成 22 年度) |       | 平成 26 年度 | 平成 27 年度             | 目標値<br>(平成 28 年度) | 評価 |
|-------|----------------------------------|---------------------------|-------------------|-------|----------|----------------------|-------------------|----|
|       | 栄養<br>バランスの<br>とれた<br>食生活の<br>推進 | 一日の塩分摂取量 <sup>(注1)</sup>  | 男性                | 13.5g | 8.9g     | 8.7g                 | 10.0g             | A  |
|       |                                  |                           | 女性                | 14.0g | 7.9g     | 8.1g                 | 8.0g              | B  |
|       |                                  | 食事バランスガイドの内容を理解している市民の割合  | 29.4%             |       | 51.7%    | 50.1%                | 60.0%             | B  |
|       | 食生活の改善による生活習慣病予防の推進              | メタボリックシンドロームの認知度          | 83.7%             |       | 91.4%    | 92.7%                | 90.0%             | A  |
|       |                                  | 肥満の市民の割合<br>(BMI 25.0 以上) | 男性                | 24.1% | 29.3%    | 29.0%                | 20.0%             | E  |
|       |                                  |                           | 女性                | 16.4% | 21.6%    | 23.3%                | 15.0%             | E  |
|       |                                  | 糖尿病の所見がある市民の割合            | 11.9%             |       | 7.6%     | 7.4% <sup>(注3)</sup> | 11.0%             | A  |
|       |                                  | 意識的に運動を心がけている市民の割合        | 男性                | 60.3% | 88.6%    | 90.3%                | 70.0%             | A  |
|       |                                  |                           | 女性                | 58.1% | 88.6%    | 88.5%                | 72.0%             | A  |

(注 1) : 1 日の塩分摂取量 : ヤング健診<sup>(注2)</sup> より (平成 27 年度は 392 名実施)。サンプル数が少ないため参考値とする。

(注 2) : ヤング健診とは、40 歳になる前の若い世代 (30 歳代) を対象に特定健診・女性がん検診を実施し健診日と結果説明会日に、生活習慣の見直しや生活改善の指導のため個人面接を実施。健診日に減塩の動機付けのため、尿中塩分測定を実施。

(注 3) : 平成 27 年度におけるヤング健診受診者 (30 歳代)、特定健診受診者 (40 歳以上) の合計 8,764 人のうち要精密検査者と判定された受診者 648 人から算出。

【基本目標Ⅳ】食の安全・安心に対する啓発を推進します。

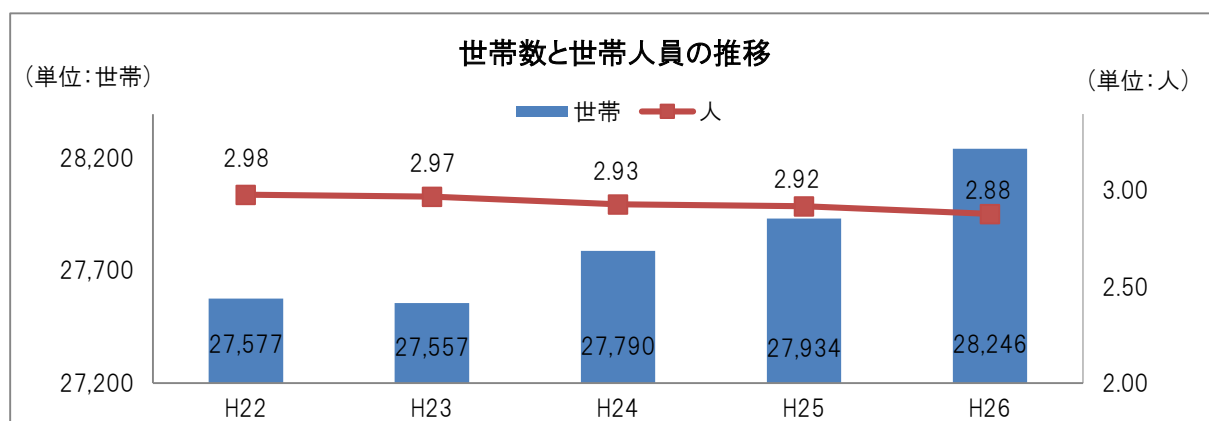
この分野では、真岡市消費生活センターにおいて、食に関する相談への対応や情報提供を行いました。安全な農産物の生産振興では、県産農産物の放射性物質モニタリング検査の受付などを行い、検査結果を市ホームページに掲載しました。その結果、食品の安全性に不安を感じる市民の割合は減少傾向にあります。また、地産地消の推進では、学校給食での地場産農産物を使用したメニューの提供などを行いました。その結果、学校給食での地場産農産物を使用する割合は増加しています。

| 基本目標Ⅳ | 指標名              |                                           | 基準値<br>(平成 22 年度) | 平成 26 年度 | 平成 27 年度 | 目標値<br>(平成 28 年度) | 評価 |
|-------|------------------|-------------------------------------------|-------------------|----------|----------|-------------------|----|
|       | 食品の安全性や食品表示の情報提供 | 食品の安全性に不安を感じる市民の割合                        | 87.1%             | 69.7%    | 62.4%    | 60.0%             | B  |
|       |                  | 量販店における地場産農産物（真岡産）コーナー設置の店舗数              | 6 店舗              | 7 店舗     | 7 店舗     | 10 店舗             | B  |
|       | 地産地消の推進          | 学校給食における地場産農産物を使用する割合（真岡市産を含む県産農産物、重量ベース） | 28.0%             | 34.3%    | 37.4%    | 30.0%             | A  |

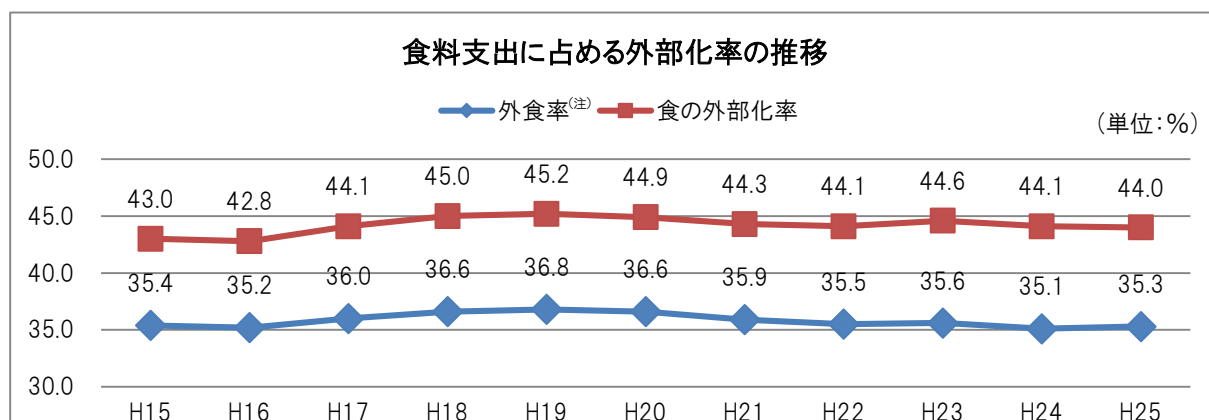
## 5 食育をめぐる課題

(1) 社会情勢の変化に伴い、世帯構造の変化やライフスタイルの多様化が見られ、食の外部化や加工食品などを利用する機会の増加など、食を取り巻く環境が大きく変化しています。

また、近年では新たに家庭から排出される家庭ごみに手つかずの食品などが多く含まれているという問題が出ています。そこで、自然の恵みと豊かな食に感謝する気持ちを啓発し、食べ残しやまだ食べられるのに廃棄されてしまう食品などを減らす生活を送ることが必要となっています。

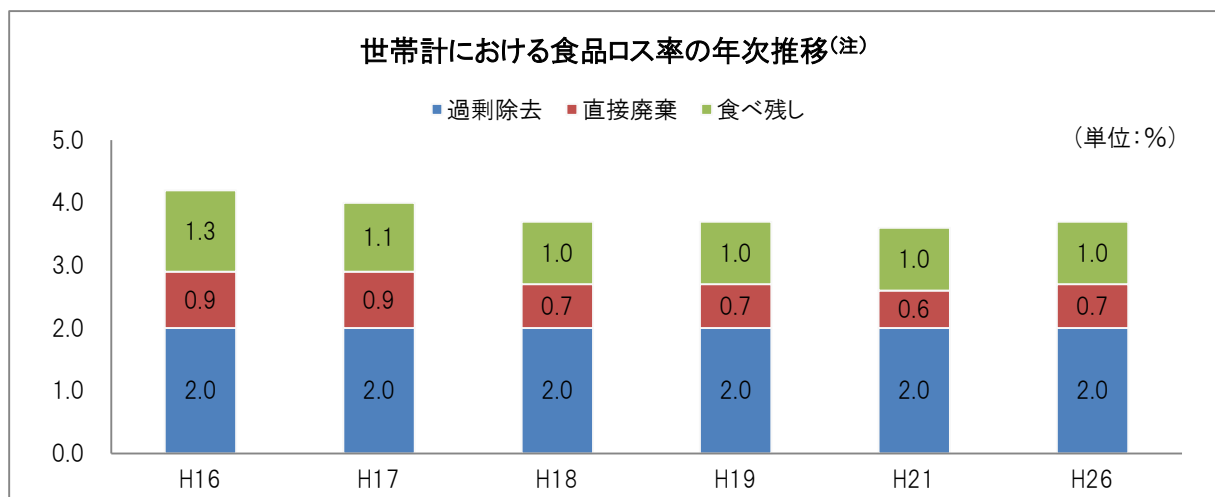


(資料: 真岡市統計書)



(資料: (財)食の安全・安心財団による推計)

(注): 外食率…食料消費支出に占める外食の割合。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。



(資料: 農林水産統計部「食品ロス統計調査」)

(注): 統計数値については表示単位未満を四捨五入しているため、合計値と内訳の計が一致していない。

$$\text{食品ロス(\%)} = \frac{\text{食品ロス量}}{\text{食品使用量}} \times 100$$

- ① 「食品使用量」とは、家庭における食事において、料理の食材として使用又はそのまま食べられるものとして提供された食品の重量[魚の骨などの通常食さない(食べられない)部分を除いた重量]をいう。
- ② 「食品ロス量」とは、食品使用量のうち食品の食べ残し及び廃棄されたものをいう。
  - ・ 「過剰除去」とは、調理時におけるだいこん皮の厚むきなど、不可食部分を除去する際に過剰に除去した可食部分をいう。これには、腐敗等により食べられないことから除去した過食部分も含まれている。
  - ・ 「直接廃棄」とは、賞味期限切れ等により料理の食材又はそのまま食べられる食品として使用・提供されずにそのまま廃棄したものをいう。

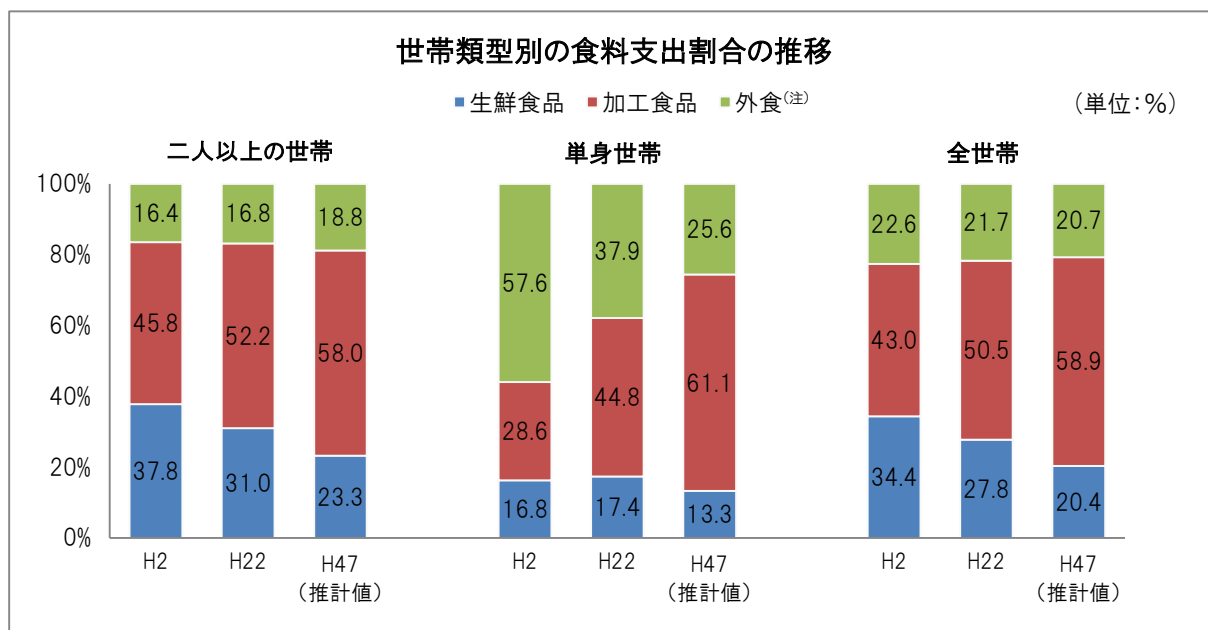
注: 平成 21 年度以前の統計数値は、年 4 回(6 月、9 月、12 月、3 月)の各月の連続した 7 日間を調査した平均であり、平成 26 年度は年 1 回(12 月)の連続した 7 日間を調査した数値である。

(2) 世帯構造の変化やライフスタイルの多様化に伴い不規則な食生活が見られ、朝食の欠食率は、男女ともに 20 歳代が高い傾向にあります。40 歳代男性の欠食率も増加しており、家庭の食育を担う世代であることから、子どもへの朝食の重要性の啓発を含め、規則正しい食習慣を身につける必要があります。

さらに、子どもの頃から家族と一緒に食事をとることで食に関する知識やマナーを学ぶ場となり、望ましい食習慣を定着させるきっかけとなります。健全な心身を育み、豊かな人間性を培うためには、家族を含め健全な食生活の定着が求められています。

(3) 平成 26 年度の生活習慣病の件数割合を栃木県と比較すると、真岡市が高くなっており、また、5 大生活習慣病（糖尿病・脳卒中・虚血性心疾患・脂質異常症・高血圧性疾患）のうち、虚血性心疾患以外の 4 疾病において、その割合が高くなっています。塩分のとり過ぎは、高血圧、ひいては脳卒中や心臓病を起こしやすくします。また、生活習慣病の要因の一つとして肥満があげられており、自分自身の適正体重を知る必要があります。

外食や加工食品などをとる機会が増える中、食品に含まれる栄養素の種類と量は、個々の食品ごとに異なります。食品や料理そのものを見て栄養素を把握することは困難なため、栄養成分表示を積極的に活用し、生活習慣病の発症予防や重症化予防に努めることが求められます。



(資料: 農林水産政策研究所 人口減少における食料消費の将来推計)

(注): 外食は一般外食と学校給食の合計。生鮮食品は、米、生鮮魚介、生鮮肉、牛乳、卵、生鮮野菜、生鮮果物の合計。加工食品はそれ以外。

(4) 食品表示偽装や産地偽装など、食の安全性を損なう事件の発生により、食の安全に対する関心は高まっています。そのような中で、食の安全に対する関心を持ち、食に対する正しい知識を身につけることが求められます。

さらに、消費者と生産者の結びつきとなる地産地消は、新鮮で安全な旬の農産物が手に入る流通方法の一つであり、生産者の生産意欲を向上させ農業の活性化にもつながるという多面的な効果も期待されることから、引き続き、地産地消を推進していく必要があります。

### 第3章 食育推進の基本方針

本市の上位計画である「第11次市勢発展長期計画」では、本市の都市像「だれもが“ほっとできるまち 真岡”そして「日本一安心なまち」の実現を目指しています。

また、その「健康」分野においては、「だれもが元気で100歳を迎える健康で笑顔のあふれるまち それが“真岡”」を未来像として掲げています。本計画では、この未来像に大きく関わる「食」についての基本理念とその理念の実現に向けての基本目標を次のとおり掲げ、市民の食育を推進します。

#### 1 基本理念

市民一人一人が生涯にわたり健全な食生活を実践することにより、食の大切さを理解し、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と人間性豊かな生活を目指します。

#### 2 基本目標と施策の方向性

##### **基本目標1** 自然の恵みに感謝し、食を大切にする心を育てます

食べ物が自然の大きな恵みのもと、多くの人々の努力に支えられ、生産されていることを理解し、食べ物を大切にする心を育てます。

- 【施策の方向性】
- (1) 食に対する感謝の気持ちの啓発
  - (2) 食文化の継承

##### **基本目標2** 楽しく、規則正しく食べる習慣を身につけます

世帯構造の変化やライフスタイルの多様化に伴い、生活リズムが変化しています。1日を活力あるものにするため、朝食をとりさらに1日の食事を自分なりのリズムで規則的にとることで、生活リズムをつくり健康的な生活習慣を目指します。

- 【施策の方向性】
- (1) 規則正しい食生活の推進
  - (2) 食を楽しむ習慣の推進

### **基本目標3** バランスのとれた食事を心がけるよう推進します

主食、主菜、副菜という料理の分類を基本とすることで、多様な食品を組み合わせ、必要な栄養素をバランスよくとることができ、生活習慣病予防につながります。

また、外食の機会や加工食品・調理食品を利用する機会が増えていることから、減塩や栄養バランスに気をつけ、生活習慣病予防に努めます。

- 【施策の方向性】
- (1) 栄養バランスのとれた食生活の推進
  - (2) 食生活の改善による生活習慣病予防の推進

### **基本目標4** 食の安全性を意識する習慣を身につけます

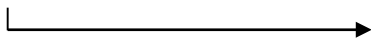
食品の安全等に関する情報を提供し、消費者と生産者の信頼関係の構築や食品表示などを意識する習慣を身につけられるよう推進します。

- 【施策の方向性】
- (1) 食品の安全性や食品表示の情報提供
  - (2) 地産地消の推進

### 3 計画の体系

#### 基本目標1 自然の恵みに感謝し、食を大切にする心を育てます

(1) 食に対する感謝の気持ちの啓発



- ① 食べ残し等を減らす啓発活動
- ② 子どもたちの農業体験の推進

(2) 食文化の継承



- ① 郷土料理や行事食<sup>※6</sup>の継承
- ② 食材の知識や料理技術の習得

#### 基本目標2 楽しく、規則正しく食べる習慣を身につけます

(1) 規則正しい食生活の推進



- ① 朝食を毎日食べる習慣の推進
- ② 規則正しい生活習慣の推進

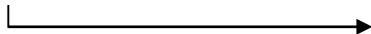
(2) 食を楽しむ習慣の推進



- ① 家族などで食を楽しむ環境づくり

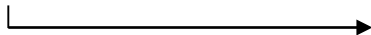
#### 基本目標3 バランスのとれた食事を心がけるよう推進します

(1) 栄養バランスのとれた食生活の推進



- ① 栄養バランスのとれた食事の普及啓発
- ② 減塩に向けた取組の推進

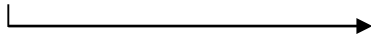
(2) 食生活の改善による生活習慣病予防の推進



- ① 乳幼児期からの生活習慣病の予防
- ② メタボリックシンドロームや適正体重の管理に関する普及啓発
- ③ 栄養相談・指導体制の整備促進
- ④ 栄養に関する情報の提供

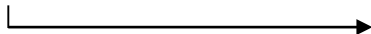
#### 基本目標4 食の安全性を意識する習慣を身につけます

(1) 食品の安全性や食品表示の情報提供



- ① 食品の安全に関する情報提供と相談業務の実施
- ② 安全な農産物の生産振興

(2) 地産地消の推進



- ① 消費者と生産者の相互理解の促進
- ② 市民農園の推進
- ③ 学校給食での地場産農産物の利用促進

※6 行事食：季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別の料理のこと。

## 第4章 施策の展開

### 基本目標1 自然の恵みに感謝し、食を大切にする心を育てます

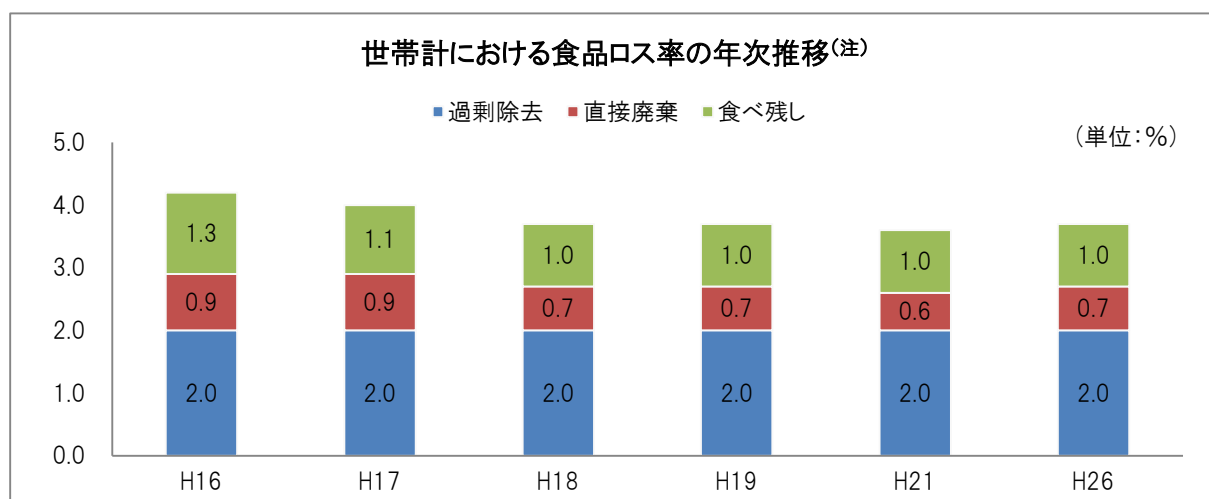
#### (1) 食に対する感謝の気持ちの啓発

##### 【目指す方向】

市民一人一人が豊かな自然と食に感謝する心を育むとともに、食べ残しや食品の廃棄を減らし、環境に配慮した生活を目指します。

##### 【現 状】

- 学校給食の食べ残しの増加や家庭から出る生ごみで食べ残しや手つかずの食品があります。
- 平成 27 年度の市民意向調査では、食育を意識している市民の割合は 74.8%と目標値の 90%を達成していない状況です。



(資料: 農林水産統計部「食品ロス統計調査」)

##### 【課 題】

- 豊富な食料は、自然の恵みや生産者の努力の上に成り立っていることを理解し、食べ残しを減らすことや手つかずの食品などを捨てないための意識を啓発していく必要があります。
- 健全な食生活は、健康な生活を送る上で必要不可欠なものであり、日頃から意識することが求められます。

##### 【具体的な取組】

##### ① 食べ残し等を減らす啓発活動 (学校教育課・学校給食センター)

- 給食の時間や学級活動などの時間を利用し、食に関する指導や講話を行うことで食に感謝する気持ちを育てます。

- 家庭において、保護者会や学校給食センターで発行する給食だよりや、食育だよりをと  
おして、食べ残しの現状や食べ残しがもたらす影響などを伝え、自然の恵みに感謝する  
気持ちを啓発します。
- 調理工程で、食材を細かくすることや味付けを工夫するなどにより、苦手な物でも食べ  
てみようという気持ちを育てます。

## ② 子どもたちの農業体験の推進（農政課）

- 自然の恵みや食にかかわる様々な活動を理解する機会として、市内の小学生を対象に食  
と農を実体験できる「未来ちゃんクラブ」（はが野農業協同組合主催）の活動を支援しま  
す。
- 土に触れ、汗をかき、作物を作り、食するという体験をとおして、自然の恵みに感謝す  
る気持ちと健全な心身を育てるため、市内の小学校で開設している学校農園を利用した  
農業体験を支援します。

## 基本目標１－（１）における指標

| 指標名                      | 担当課      | 基準値<br>(平成 27 年度) | 目標値<br>(平成 33 年度) | 数値の出典                 |
|--------------------------|----------|-------------------|-------------------|-----------------------|
| 食育を意識する市民の割合             | 農政課      | 74.8%             | 90.0%             | 市民意向調査                |
| 食に関する指導<br>(授業)を受けた学級の割合 | 学校給食センター | 77.8%             | 83.0%             | 食に関する指導の実績            |
| 小学校家庭教育学級におけ<br>る講話実施割合  | 学校給食センター | 44.8%             | 60.0%             | 小学校家庭教育学級<br>における開催割合 |
| 学校給食の食べ残し率               | 学校給食センター | 11.4%             | 10.0%             | 学期ごとの残量調査             |

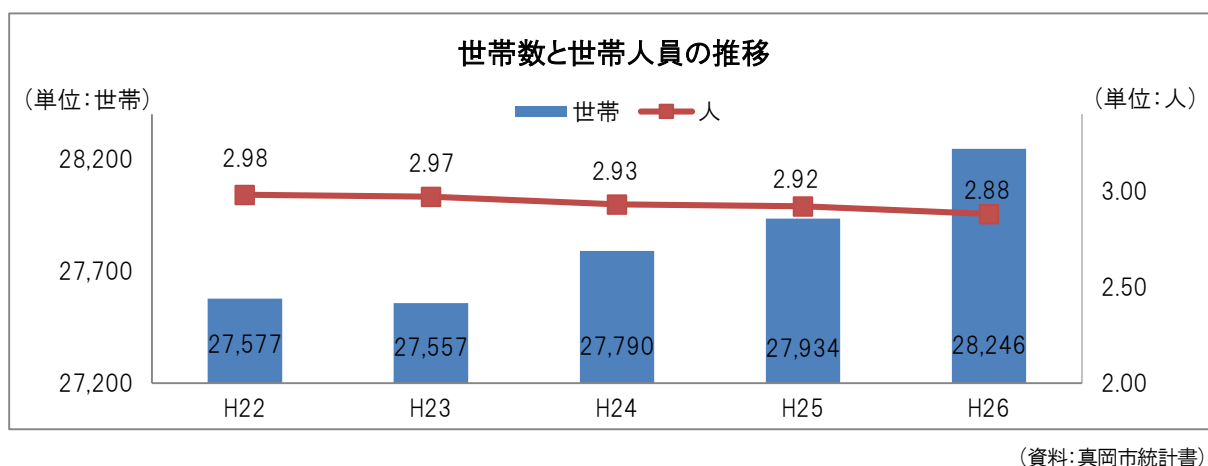
## (2) 食文化の継承

### 【目指す方向】

豊かな自然に恵まれ日本の風土にあった郷土料理や行事食など地域に根づいた食文化を理解します。

### 【現 状】

- 世帯構造が変化しライフスタイルが多様化したことにより、日本の食文化、その地域固有の郷土料理や行事食などが失われつつあります。
- 世帯構造が変化したことにより、地域の気候や風土に根づいた地域特有の産物を活かす工夫や知恵を次世代に伝えていく機会が減っています。



### 【課 題】

- 伝統的な食文化である「和食」が平成 25 年 12 月にユネスコの無形文化遺産※7 に登録されたことを踏まえ、食育活動をととして和食、郷土料理、行事食など食文化に関する理解を深める必要があります。
- 私たちを取り巻く自然や社会環境との関わりの中で、食文化は育まれてきました。地域特有の産物を用いて郷土料理や行事食などを家庭に取り入れるため、食材に関する知識や調理技術などを学ぶ機会が必要です。

### 【具体的な取組】

#### ① 郷土料理や行事食の継承 (学校給食センター)

- 給食の時間や学級活動などの時間を利用し、昔ながらの食文化について啓発します。
- 学校給食センターで発行する「給食だより」や「食育だより」をととして、郷土料理や行事食などを紹介し伝統的な食文化に関する情報を提供します。
- 子どもたちに伝統的な食文化に関心を持たせるため、学校給食における郷土料理や行事食等の献立の活用を促進します。

## ② 食材の知識や料理技術の習得（健康増進課・農政課）

- 食生活改善推進員※8 協議会による料理教室を開催します。
- 米を主食に、地元でとれた地場産農産物などを使った料理教室を開催します。

※7 無形文化遺産：「無形文化遺産」とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化であって、土地の歴史や生活風習などと密接に関わっているもののこと。

※8 食生活改善推進員：食生活をとおした健康づくりのボランティア活動を実施しており、健康づくりのための3 指針（食生活・運動・休養）の普及・地域での健康づくりのための知識技術の普及啓発・行政の行う保健事業への参加・地域住民及び団体主催の健康づくり事業への協力・地域の住民が主体となる健康づくり活動への支援を主な役割とする。

## 基本目標1－（2）における指標

| 指標名                         | 担当課      | 基準値<br>(平成 27 年度) | 目標値<br>(平成 33 年度) | 数値の出典    |
|-----------------------------|----------|-------------------|-------------------|----------|
| 学校給食における郷土料理<br>や行事食などの導入回数 | 学校給食センター | 25 回              | 28 回              | 年間平均導入回数 |

### ワンポイント・メモ

#### 栃木県の郷土料理「しもつかれ」とは？

「しもつかれ」は初午（はつうま）（2 月最初の午（うま）の日）に、わらをたばねて作った「わらづと」に入れて、赤飯といっしょに稲荷神社（いなりじんじゃ）にそなえる行事食です。「しもつかれ」という名前の由来には下野（しもつけ・栃木県）だけで作るからという説と、酢（す）むつかり（いった大豆に酢をかけた料理）からきたという説があります。「七軒（ななけん）の家のしもつかれを食べると病気にならない」といわれ、近所の人たちと分け合って食べることが多いです。

「しもつかれ」に使うダイコンやニンジン「鬼おろし」という竹でできた目のあらいおろし器を使います。材料を大きく削ることができるので水分がでにくく、野菜の風味を残すことができます。それぞれの家に昔から受けつがれてきた作り方があり、同じ「しもつかれ」でも、家庭によってずいぶん味がちがいます。

（資料：農林水産省）

## 基本目標2 楽しく、規則正しく食べる習慣を身につけます

### (1) 規則正しい食生活の推進

#### 【目指す方向】

食生活の礎となる家庭においては、朝食の大切さや規則正しい食生活の重要性を実践します。

#### 【現 状】

- 若年層を中心に朝食を食べないなど、食生活が不規則な人が見られます。
- 1日の活力として不可欠な朝食を食べない子どもが見られます。

#### 【課 題】

- 朝食を欠食することで身体にどのような影響があるのかを理解し、あらためて朝食の大切さを再認識することが必要です。
- 規則正しい食生活を定着化するためには、子どもの頃からの習慣づけが必要になります。食育のはじまりである家庭に向け、朝食をとることや規則的に食事をとることの大切さを啓発し、生活リズムを整える環境づくりが必要です。

#### 【具体的な取組】

##### ① 朝食を毎日食べる習慣の推進

(健康増進課・児童家庭課・三つ子の魂育成推進室・商工観光課・生涯学習課)

##### ② 規則正しい生活習慣の推進

(健康増進課・児童家庭課・三つ子の魂育成推進室・商工観光課・生涯学習課)

- 妊婦面接、乳幼児健診や子育て相談等において、朝食の大切さや規則正しい食生活、生活習慣の大切さを啓発します。
- 子育て支援センターや子育てサロンの利用者に向けて、規則正しい食生活や生活習慣に関するミニ講話などを行います。
- 規則正しい食生活の大切さを児童生徒に理解させるとともに、保護者会や家庭教育学級、給食だよりや食育だよりをとおして、保護者へ向けて啓発します。
- 保育所(園)、幼稚園、認定こども園において、基本的な食習慣を身につけられるよう指導の充実を図ります。
- 仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス<sup>※9</sup>)に向けて、両方の基礎である生活習慣が重要になるため、企業に向けて生活習慣づくりの大切さを啓発します。

※9 ワーク・ライフ・バランス:「仕事」と子育てや地域活動など「仕事以外の活動」を組み合わせ、バランスのとれた働き方を選択できるようにすること。

## 基本目標2－（１）における指標

| 指標名                         | 担当課   | 基準値<br>(平成 27 年度) | 目標値<br>(平成 33 年度) | 数値の出典    |
|-----------------------------|-------|-------------------|-------------------|----------|
| 30 代男性の朝食欠食率 <sup>(注)</sup> | 健康増進課 | 17.6%             | 15%以下             | 市民健康意識調査 |

(注)：真岡市健康 21 プラン（2 期計画）と同じ指標のため整合性を図っている。

### ワンポイント・メモ

#### 朝食の効果

##### ①朝食による体温の上昇効果

消化器とは、口腔、食道、胃、小腸、大腸、肛門のことを言います。これらは、筋肉でできているため、動き出すと熱が出ます。朝食を食べると消化管が筋肉運動をはじめます。それによって得られた熱を利用して、寝ている間に低下した体温を上昇させ、身体は 1 日の活動の準備を整えます。

##### ②エネルギー源や栄養素の補給

私たちの身体は、寝ている間もエネルギーを使っています。そのため、朝にはエネルギーやエネルギーをつくるために必要な栄養素が少なくなっています。さらに、寝ている間の新陳代謝にも栄養素が利用されます。朝食により、就寝中に使われたエネルギーや栄養素と午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充することができます。

特に、脳で使われるエネルギーはブドウ糖からのみ補充されますが、肝臓に蓄えられているブドウ糖は、約 12 時間分しかありません。朝食を欠食すると、前日の夕食から昼食まで 12 時間以上供給がないことになります。朝食の摂取状況が学力と相関することが言われていますが、脳にしっかりとエネルギーが供給されているか否かが関係しているのかもしれません。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中、しっかり活動できる状態を作りましょう。

##### ③便秘の予防

朝食を食べることにより、排便のリズムが作られます。胃の中に食べ物が入ってくるとその信号を受けて大腸がぜん動運動を起こし、便を S 字結腸から直腸へ送り出します。朝食欠食により生活リズムが乱れ、それが便秘の原因となることもあります。

(文部科学省 家庭で・地域で・学校でみんなで早寝早起き朝ごはんー子どもの生活リズム向上ハンドブックより)

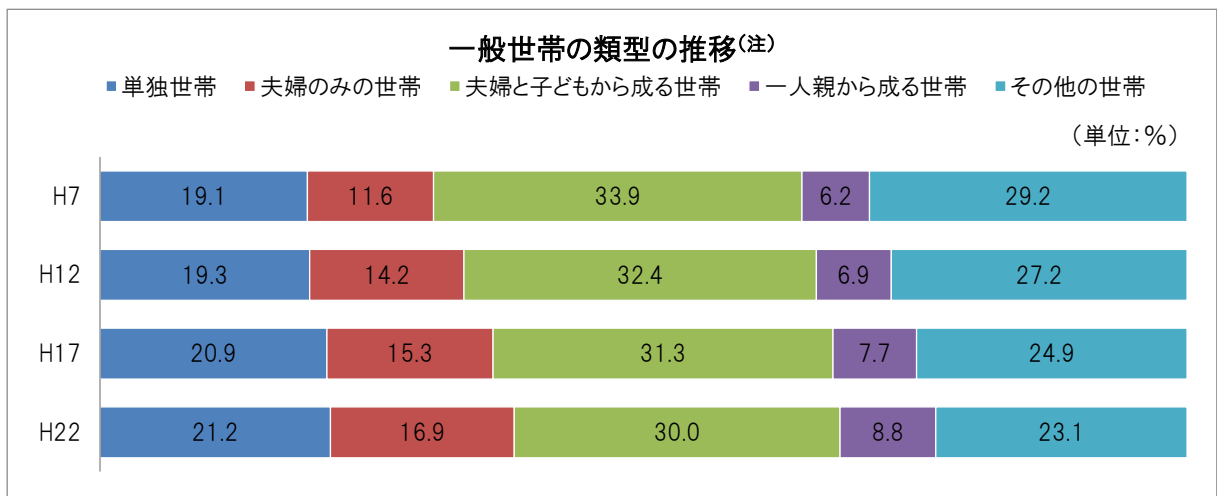
## (2) 食を楽しむ習慣の推進

### 【目指す方向】

家族や友人などで食事をとることの楽しさを認識し、食事のマナーや食生活に関する

### 【現 状】

- 社会情勢の変化に伴い世帯構造が変化し、家族で食卓を囲む機会が少なくなりつつあり、食事における基本的なマナーや知識の習得などを学ぶ機会が減っています。

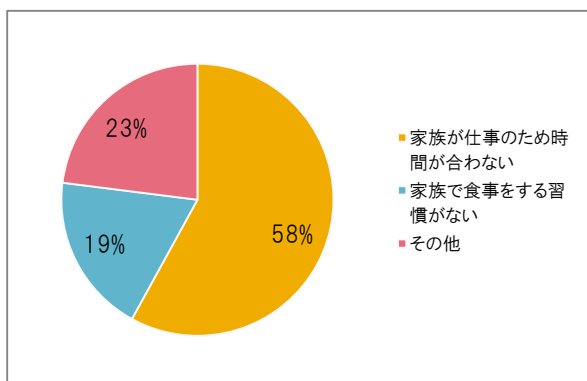


(資料: 真岡市)

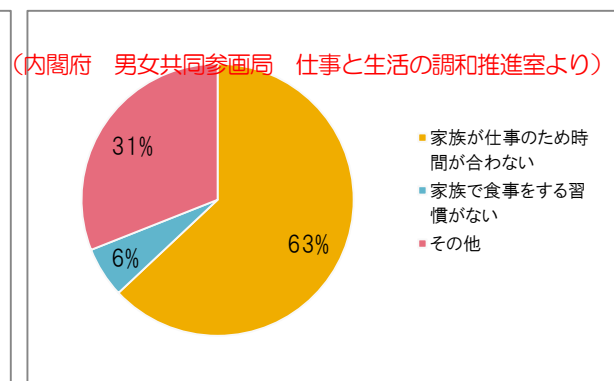
(注): 平成 17 年は表示単位未満を四捨五入しているため、割合の合計が 100%にならない。

### 【朝食を家族で食べることができない主な理由】

#### ①小学生

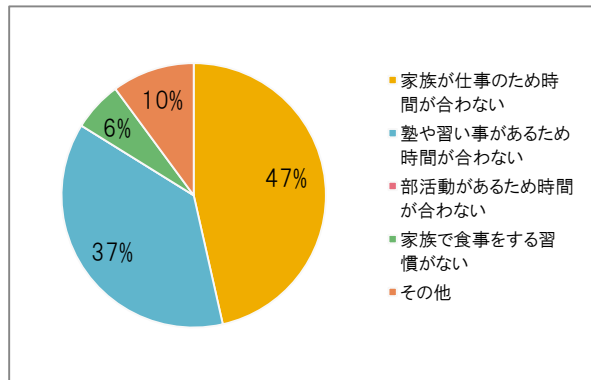


#### ②中学生

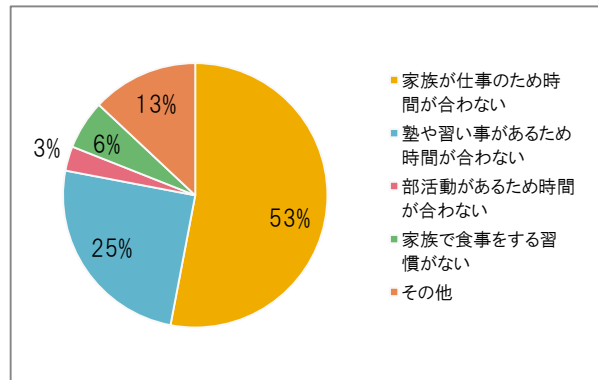


## 【夕食を家族で食べることができない主な理由】

### ①小学生



### ②中学生



(資料:平成 27 年度 学校教育課調べ<sup>(注)</sup>)

(注):平成 27 年度学校教育課調べ(平成 27 年 11 月実施):対象者は市内の小・中学生から抽出した 825 名で回収率 99.1%。

## 【課 題】

- 家族や友人など、人とのコミュニケーションを図りながら、食事のマナーなどを学ぶことや食事づくりに参加し食生活に関する知識や技術を身につける習慣が必要です。

## 【具体的な取組】

### ① 家族などで食を楽しむ環境づくり

(健康増進課・児童家庭課・商工観光課・三つ子の魂育成推進室・学校教育課・生涯学習課)

- 乳幼児健診の際の集団講話で「家族で楽しく食べる習慣」について啓発します。
- 食生活改善推進員協議会による「親子料理教室」を開催します。
- 子育て学級「コアラちゃんクラブ」、子育て支援センターや子育てサロンの利用者に向けた親子料理教室を開催します。
- 学校では、給食の時間や授業の中で「望ましい食生活」についての理解を促します。また、家族で楽しく食事をすることの重要性について啓発します。
- 企業に向けて、食を楽しむ習慣の必要性を啓発します。

## 基本目標 2－(2) における指標

| 指標名                                   | 担当課            | 基準値<br>(平成 27 年度)   |       | 目標値<br>(平成 33 年度)   |      | 数値の出典             |
|---------------------------------------|----------------|---------------------|-------|---------------------|------|-------------------|
| 子どもの孤食の割合<br>(食事を 1 人、または兄弟・姉妹だけで食べる) | 学校教育課          | 小学校                 | 9.0%  | 小学校                 | 8.0% | 学校教育課調査           |
|                                       |                | 中学校                 | 10.3% | 中学校                 | 9.3% |                   |
| 三つ子の魂育成ミニ講話<br>回数・参加者数                | 三つ子の魂<br>育成推進室 | 104 回<br>延べ 2,554 名 |       | 130 回<br>延べ 3,000 名 |      | 参加実績              |
| 子育て学級「コアラちゃん<br>クラブ」料理教室参加家族<br>数     | 生涯学習課          | 35 家族               |       | 40 家族               |      | 参加家族数実績<br>(毎年募集) |

## 基本目標3 バランスのとれた食事を心がけるよう推進します

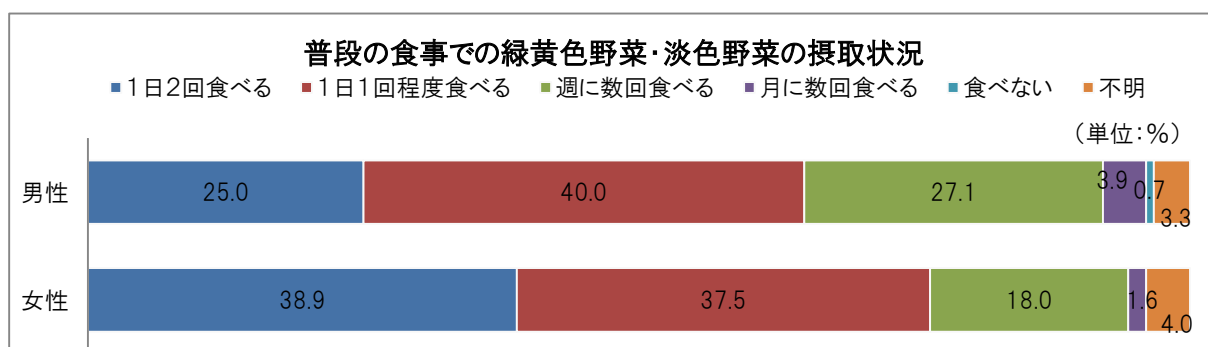
### (1) 栄養バランスのとれた食生活の推進

#### 【目指す方向】

健康な生活を送るために、栄養バランスのとれた食生活に必要な知識を身につけ、実践します。

#### 【現 状】

- ライフスタイルの多様化に伴い外食や加工食品などを利用する人が増えており、塩分などの過剰摂取や野菜不足など栄養の偏りが見られます。また、外食や加工食品などを利用する人が増えていますが、外食や食品を購入する際、栄養成分表示を参考にする人の割合は低い傾向にあります。



(資料:平成 27 年度市民健康意識(アンケート)調査)

#### 【課 題】

- 栄養バランスのよい食事をとるために、必要な知識や判断力、実践力を培うための環境づくりが求められています。
- 高血圧を予防するため、塩分の摂取目標量と食品に含まれる塩分量、塩分控えめでもおいしく食べられる料理、減塩の具体的な取組等について普及することが必要です。
- 外食の機会や加工食品などの利用が増える中、主食、主菜、副菜といった栄養面の特徴を異にする料理の組合せを基本に、多様な食品の組合せを考えながら栄養のバランスを調整することが必要です。

#### 【具体的な取組】

- ① 栄養バランスのとれた食事の普及啓発 (健康増進課・学校給食センター)
  - 給食の時間や家庭教育学級などにおいて、栄養バランスのとれた食事の大切さを啓発します。
  - 地域における健康づくりや食生活改善健康推進員による活動をとおして、健康な食事<sup>※10</sup>を普及します。
  - 食事バランスガイドを利用し、栄養バランスの大切さについて広報紙やホームページなどで啓発します。

- 健康栄養相談や健康教室において、望ましい食生活に関する知識の普及啓発を図ります。

## ② 減塩に向けた取組の推進（健康増進課）

- 食生活改善推進員協議会による「まず 1g の減塩推進運動」の料理教室等の開催により、薄味の定着化を図ります。
- 健康フェスティバルやヤング健診などを利用し、減塩メニューの紹介などを行います。

※10 健康な食事：健康な心身の維持・増進に必要とされる栄養バランスを基本とする食生活が無理なく持続している状態を意味する。

## 基本目標3－（1）における指標

| 指標名                          | 担当課   | 基準値<br>(平成 27 年度) |      | 目標値<br>(平成 33 年度) |       | 数値の出典  |
|------------------------------|-------|-------------------|------|-------------------|-------|--------|
| 1 日の塩分摂取量 <sup>(注 1・2)</sup> | 健康増進課 | 男性                | 8.7g | 男性                | 8g 以下 | ヤング健診  |
|                              |       | 女性                | 8.1g | 女性                | 7g 以下 |        |
| 食事バランスガイドの内容を理解している市民の割合     | 健康増進課 | 50.1%             |      | 60.0%             |       | 市民意向調査 |

(注 1)：1 日の塩分摂取量は、ヤング健診時に減塩の動機付けのため尿中塩分測定を実施しており、サンプル数が少ないため参考値とする。

(注 2)：真岡市健康 21 プラン（2 期計画）と同じ指標のため整合性を図っている。

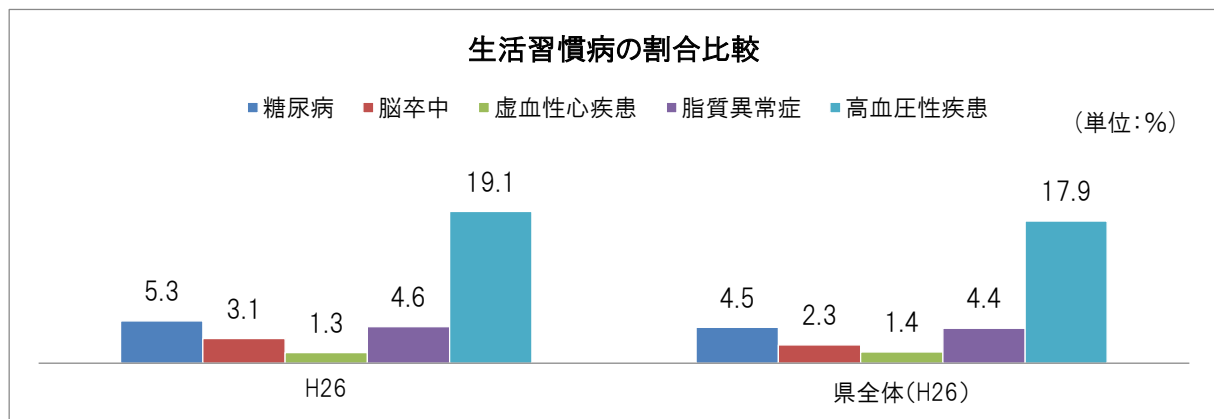
## (2) 食生活の改善による生活習慣病予防の推進

### 【目指す方向】

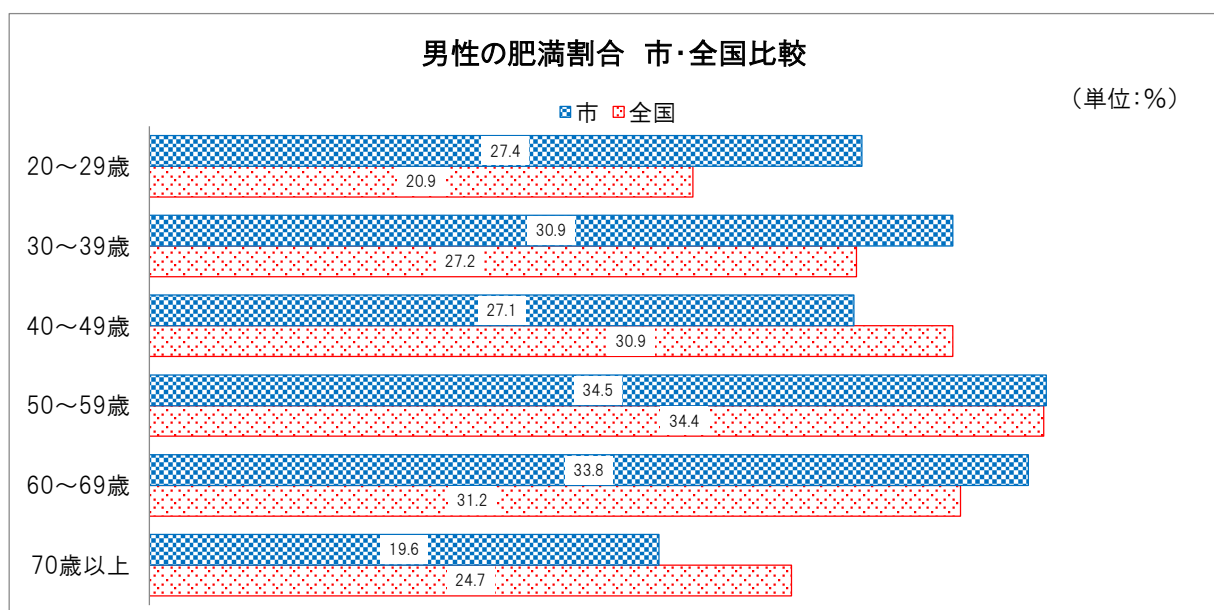
生活習慣病予防のために必要な情報や指導の機会を利用しながら、自己の健康管理に努めます。

### 【現 状】

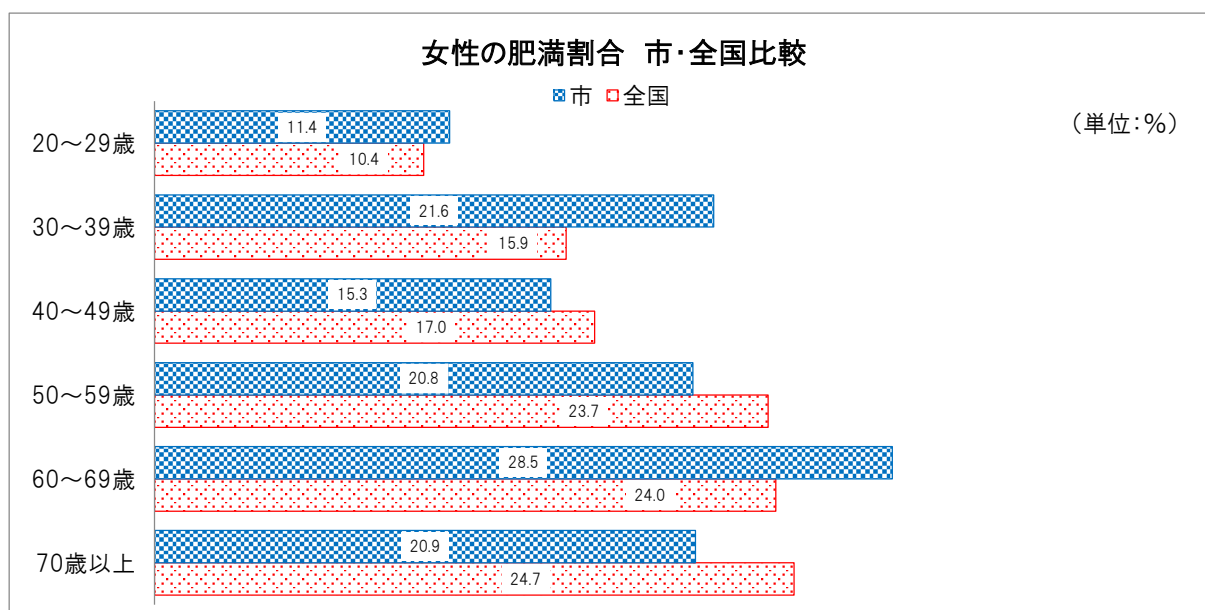
- 平成 26 年度の生活習慣病の件数割合を栃木県と比較すると、真岡市が高くなっており、また、5 大生活習慣病（糖尿病・脳卒中・虚血性心疾患・脂質異常症・高血圧性疾患）のうち、虚血性心疾患以外の 4 疾病において、その割合が高くなっています。
- 肥満（BMI 25.0 以上）は、生活習慣病の発症に大きく関わっており、年代別の全国との比較では、男性は 20 歳代・30 歳代・50 歳代・60 歳代が全国よりも肥満の割合が高くなっています。また、女性は 20 歳代・30 歳代・60 歳代が全国よりも肥満の割合が高くなっており、真岡市は全国より肥満の割合が高い年代が多く見られます。



(資料:平成 27 年度市民健康意識調査)



(資料:(市)平成 27 年度市民健康意識調査、(国)平成 26 年国民健康・栄養調査)



(資料: (市) 平成 27 年度市民健康意識調査、(国) 平成 26 年国民健康・栄養調査)

## 【課 題】

- 乳幼児期から生活習慣病予防のための環境づくりが必要です。
- 体重は、ライフステージをとおして、生活習慣病や健康状態と大きく関わっており、自分自身の適正体重を知り、健康の自己管理をすることが大切です。

## 【具体的な取組】

### ① 乳幼児期からの生活習慣病の予防（健康増進課・三つ子の魂育成推進室）

- 乳幼児健診や子育て相談等で、子どもの発達段階に応じた指導を行います。
- 離乳食教室などをとおして、食生活の重要性の普及と薄味習慣の定着化を図ります。
- 子育て支援センターや子育てサロン利用者に向けて、食生活の大切さを啓発します。

### ② メタボリックシンドロームや適正体重の管理に関する普及啓発（健康増進課）

- 地域における健康づくりや健康教室を開催し、地域ぐるみで意識を啓発します。
- 食生活改善推進員協議会による料理教室を開催し、食生活の改善を推進します。
- 適正体重を知り、健康の自己管理ができるよう健康意識の高揚を図ります。
- 保健指導や健康教室を開催し、メタボリックシンドロームについての知識の普及啓発を図り、肥満改善の行動変容を支援します。

### ③ 栄養相談・指導体制の整備促進（健康増進課）

- 継続的に生活習慣改善が実践できるよう、集団指導や個別指導の保健指導メニューを充実します。
- 生活習慣改善として、医療機関や職域保健との連携を図りながら相談体制の充実に努めます。

#### ④ 栄養に関する情報の提供（健康増進課・学校給食センター）

- 市民を対象とした栄養相談や健康相談を実施し、個別指導を行います。
- 学校給食センターで発行する給食だよりや、食育だよりをとおして、児童生徒に向けた栄養に関する情報を提供します。

### 基本目標3－（2）における指標

| 指標名                                    | 担当課   | 基準値<br>(平成 27 年度)     |       | 目標値<br>(平成 33 年度) |       | 数値の出典                  |
|----------------------------------------|-------|-----------------------|-------|-------------------|-------|------------------------|
| 肥満の市民の割合<br>(BMI 25.0 以上)              | 健康増進課 | 男性                    | 29.0% | 男性                | 25%以下 | 特定健診                   |
|                                        |       | 女性                    | 23.3% | 女性                | 20%以下 |                        |
| 糖尿病の有所見者の割合 <sup>(注1)</sup><br>(空腹時血糖) | 健康増進課 | 39.5% <sup>(注2)</sup> |       | 14%以下             |       | 保健事業概要 <sup>(注3)</sup> |
| メタボリックシンドローム<br>の認知度                   | 健康増進課 | 92.7%                 |       | 100%              |       | 市民意向調査                 |

(注1)：真岡市健康 21 プラン（2 期計画）と同じ指標のため整合性を図っている。

(注2)：平成 27 年度における特定健診受診者（40 歳から 74 歳まで）6,363 人のうち空腹時血糖値 100 以上の受診者 2,513 人より算出。

(注3)：健康増進課が毎年度まとめている資料

## メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪の蓄積を反映する腹囲を必須項目とし、さらに糖代謝異常（糖尿病）、脂質代謝異常（高脂血症など）、高血圧のうち 2 項目以上が重なった病態を「メタボリックシンドローム」と診断します。

|         |                                                                                                    |   |                                        |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------|
| 内臓脂肪の蓄積 | ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$<br>女性 $\geq 90\text{cm}$<br>(内臓脂肪面積 男女ともに $\geq 100\text{cm}^2$ に相当) | + | 【血糖値】<br>空腹時高血糖 $\geq 110\text{mg/dL}$ |
|         |                                                                                                    |   |                                        |

以下の 3 項目のうち、いずれか 2 項目以上があてはまる場合。

|        |                           |                        |
|--------|---------------------------|------------------------|
| 【血 圧】  | 収縮期（最大）血圧                 | $\geq 130\text{mmHg}$  |
|        | かつ／または<br>拡張期（最小）血圧       | $\geq 85\text{mmHg}$   |
| 【血清脂質】 | 中性脂肪                      | $\geq 150\text{mg/dL}$ |
|        | かつ／または<br>低 HDL コレステロール血症 | $< 40\text{mg/dL}$     |

## BMI と適正体重

成人の肥満

BMI (Body Mass Index)・・・肥満度を表す指標として国際的に用いられる体格指数

●  $\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)}]^2$

| 判定区分 | やせ      | 普通              | 肥満      |
|------|---------|-----------------|---------|
| BMI  | 18.5 未満 | 18.5 以上 25.0 未満 | 25.0 以上 |

●  $\text{適正体重} = [\text{身長 (m)}]^2 \times 22$

## 基本目標4 食の安全性を意識する習慣を身につけます

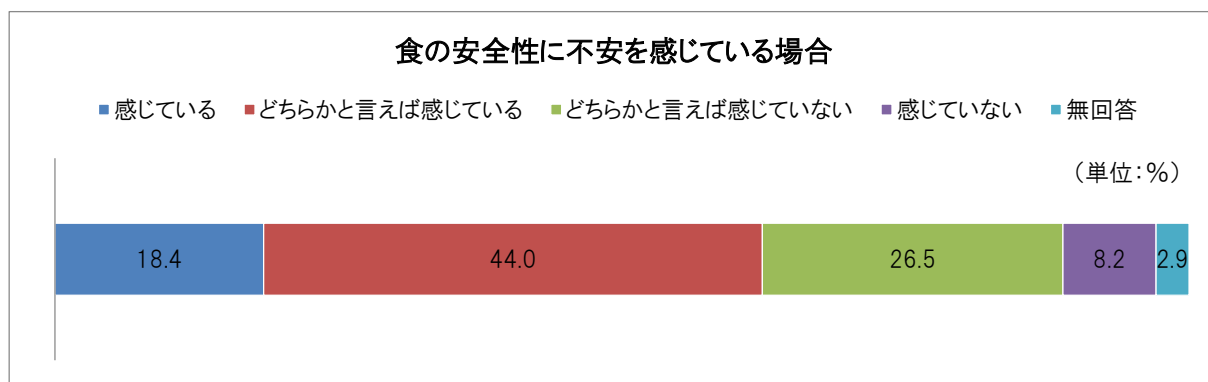
### (1) 食品の安全性や食品表示の情報提供

#### 【目指す方向】

食品の安全に関する情報や相談窓口を利用しながら、食の安全を意識する習慣を身につけます。

#### 【現 状】

- 大規模な食中毒、異物混入事件や食品表示の偽装事件など、食品の信頼性を損なう事件が繰り返し発生し、市民の食に対する不安感が高い状態にあります。
- わかりやすい食品表示にするために、従来の食品衛生法、JAS 法<sup>※11</sup>、健康増進法の食品表示の規定を統合した食品表示法が平成 27 年 4 月に施行されました。また、アレルギーや栄養成分の表示についても食の管理に役立つ標記に改正されています。



(資料:平成 28 年度市民意向調査)

#### 【課 題】

- 安心な食生活を送るために、市民自らが食品の安全性について判断できるよう、引き続き食品の安全に関する情報提供が必要となります。

#### 【具体的な取組】

##### ① 食品の安全に関する情報提供と相談業務の実施 (安全安心課)

- 消費生活センターにおいて、食品に関する相談を随時行い、適切な情報提供や助言を行うとともに、食品表示に関する情報を広報紙などをとおして提供します。

##### ② 安全な農産物の生産振興 (農政課)

- はが野農業協同組合で行っている GAP<sup>※12</sup>などの生産管理の取組を支援します。
- 栃木県やはが野農業協同組合などの関係機関と連携を図りながら、直売所等での残留農薬の検査や防除履歴の管理を支援し、農産物の安全性の情報提供を行います。
- 栃木県と連携を図り、放射性物質モニタリング検査の受付や立ち会いを行い、地場産農産物の安全性に関する情報提供を行います。

## 基本目標4－(1)における指標

| 指標名                | 担当課   | 基準値<br>(平成 27 年度) | 目標値<br>(平成 33 年度) | 数値の出典  |
|--------------------|-------|-------------------|-------------------|--------|
| 食品の安全性に不安を感じる市民の割合 | 安全安心課 | 62.4%             | 60.0%             | 市民意向調査 |

- 
- ※11 JAS 法（農林物資の規格化等に関する法律）：飲食料品等が一定の品質や特別な生産方法で作られていることを保証する「JAS 規格制度（任意の制度）」に関するもの。平成 27 年 4 月の食品表示法の施行に伴い、JAS 法の食品表示に関する規定が食品表示法に移管されるとともに、JAS 法の名前が「農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律」から「農林物資の規格化等に関する法律」に変更となった。
- ※12 GAP=Good Agricultural Practice（農業生産工程管理）：農業生産活動を行う上で必要な関係法令等の内容に則して定められる点検項目に沿って、農業生産活動の各工程の正確な実施、記録、点検及び評価を行うことによる持続的な改善活動のこと。GAP を取り入れることにより、食品の安全性向上、環境の保全、労働安全の確保、競争力の強化、品質の向上、農業経営の改善や効率化に資するとともに、消費者や実需者の信頼の確保が期待される。
-

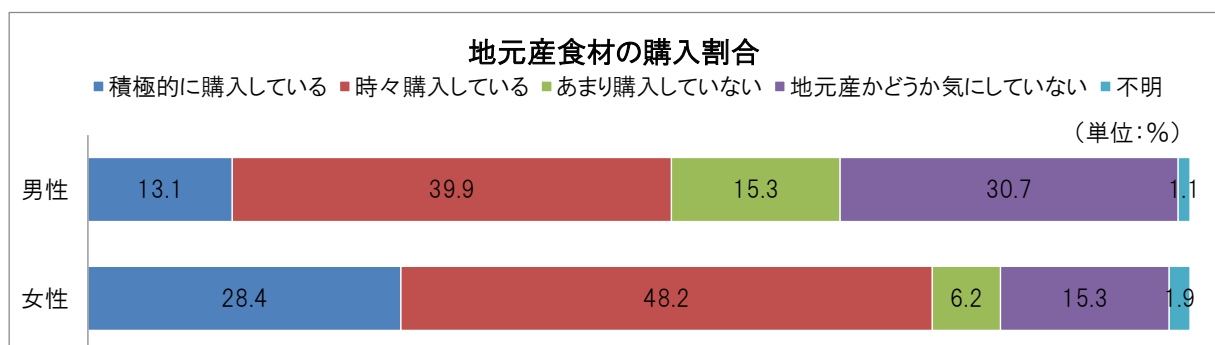
## （２）地産地消の推進

### 【目指す方向】

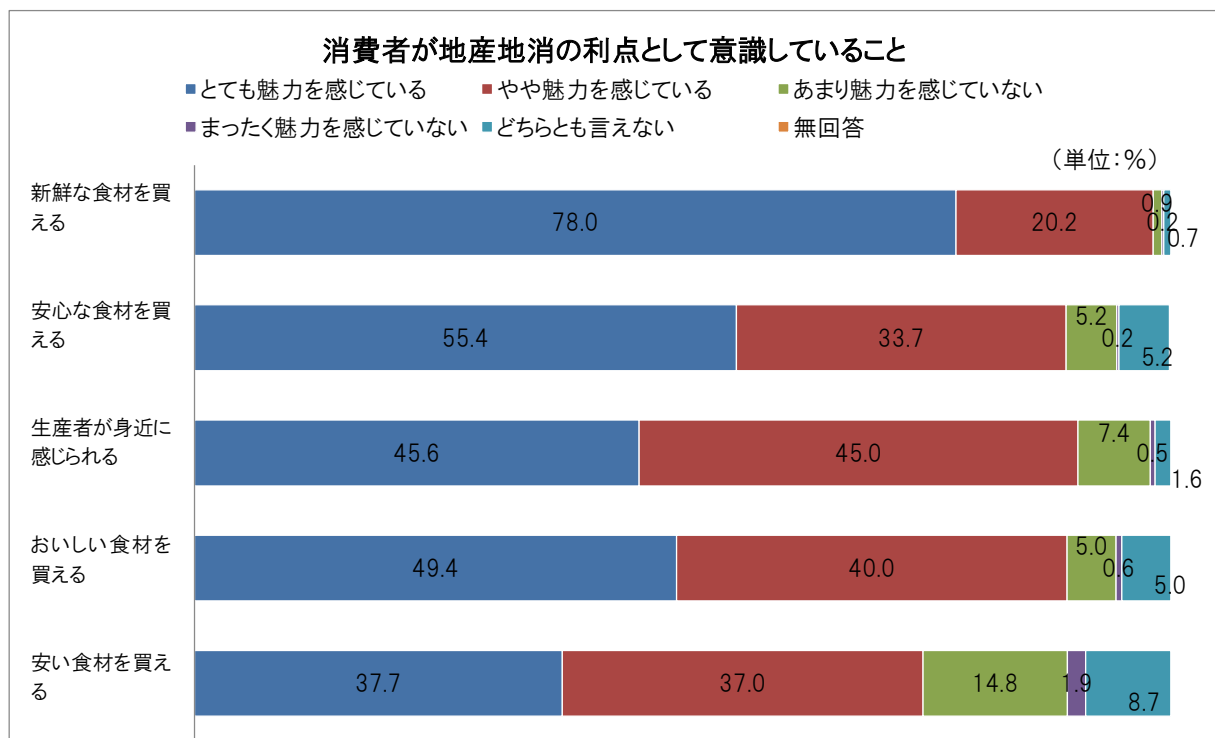
消費者と生産者の相互理解をはじめ、地産地消における多面的効果を理解し、地元食材を積極的に活用していきます。

### 【現 状】

- 平成 27 年度の市民健康意識（アンケート）調査では、地元産かどうか気にしていない男性の割合は 30.7%と女性の約 2 倍の結果となっています。
- 多くの消費者は、地産地消について、新鮮、安心、おいしさ、生産者が身近に感じられること、安さなどの点に魅力を感じています。



（資料：平成 27 年度市民健康意識（アンケート）調査）



（資料：農林水産省）

## 【課 題】

- 生産者の存在や農産物の生産過程を理解するため、子どもの頃から農産物に触れることや地場産農産物の魅力を発信することなど地産地消を引き続き推進することが求められます。

## 【具体的な取組】

### ① 消費者と生産者の相互理解の促進（農政課・商工観光課）

- 地域イベントや広報紙、ホームページなどをとおして、地場産農産物や生産者への理解促進に努めます。
- 直売所や量販店における地場産農産物コーナーでの農産物の提供の充実を図り、消費者と生産者を結びつける環境づくりを支援します。

### ② 市民農園の推進（農政課）

- 市民が農作業に関わることにより農業に対する理解が深められるよう、市民農園の推進を図ります。

### ③ 学校給食での地場産農産物の利用促進（学校給食センター）

- 学校給食における地場農産物の利用に努めます。

## 基本目標4－（2）における指標

| 指標名                      | 担当課      | 基準値<br>(平成 27 年度) | 目標値<br>(平成 33 年度) | 数値の出典   |
|--------------------------|----------|-------------------|-------------------|---------|
| 学校給食における地場産物の活用割合（品目ベース） | 学校給食センター | 37.5%             | 40.0%以上           | 学校給食諸調査 |

### 地産地消ってどんなこと？

- 地産地消とは・・・  
「地元でとれた農産物を地元でおいしく食べること」です。
- 地産地消にはいいことがいっぱい・・・  
地産地消には、「生産者」、「消費者」、「環境」、「地域経済」の4つの面でメリットがあります。

#### 【 環 境 】

- 農業が活性化し、農地が保全されることで、洪水をふせいだり、美しい景観の維持につながります。
- 農産物を運ぶ距離が短くなることで、エネルギーとCO<sub>2</sub>排出量の削減につながり、環境への負荷を軽減します。

#### 【 生産者 】

- 生産が盛んになります。
- 直売所等が充実することで、より多くの生産者が参加しやすくなります。
- 新たな販路開拓等により、経営の向上につながります。

#### 【 消費者 】

- 新鮮で、安全・安心な旬の味覚が味わえます。
- 野菜・果物などをバランスよく食べることで、健康的な食生活にもつながります。

#### 地産地消による多面的効果

#### 【 地 域 経 済 】

- 地域で生産されたものが地域で消費されることで、地域内に資金が還元され、循環型経済や地域の活性化につながります。

## 第5章 資料編

### ○ ライフステージに応じた食育の取組

ここでは、ライフステージに合わせたそれぞれの取組をまとめました。

#### 1 乳幼児期（0歳～5歳）

一生のうちで最も心身の発育、発達が著しく、食生活をはじめとする生活習慣のリズムを身につける時期です。

##### 地域や関係団体での取組

- ◇ 各種教室・健診、子育て相談等における個別指導
- ◇ 子育て学級における食育関連事業
- ◇ 保育所（園）・幼稚園・認定こども園における食習慣の指導

##### 個人や家庭での取組

- 家族そろって楽しく食事をとりましょう。
- 規則正しい生活習慣と食生活を身につけましょう。
- 毎食「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- 食事のときはテレビを消しましょう。
- 苦手な食べ物も一口食べましょう。
- 食事のマナーを身につけましょう。
- 食後の歯みがきを習慣づけましょう。

#### 2 小学生期（6歳～12歳）

心身の成長・発達が著しく、家庭や学校を中心とした生活の中で心身の健やかな生活のため正しい生活習慣を身につける時期です。

##### 地域や関係団体での取組

- ◇ 授業や給食の時間を利用した指導
- ◇ 小児生活習慣病予防についての指導
- ◇ 親子料理教室の開催
- ◇ 学校農園での農作業体験
- ◇ 学校給食の食べ残しを減らす指導
- ◇ 学校給食の地場産農産物の利用促進

##### 個人や家庭での取組

- 家族や友だちと楽しく食事をとりましょう。
- 朝食をとり脳や消化器官を目覚めさせ、1日元気に過ごす習慣を身につけましょう。
- バランスのとれた食事をとりましょう。
- 食事のマナーを身につけましょう。
- 苦手なものをなくしましょう。
- 一緒に料理を作り、食材の知識や調理方法について学びましょう。
- 規則正しい生活リズムを身につけましょう。
- 肥満ややせ過ぎにならないように生活習慣を見直しましょう。

### 3 中学・高校生期（13 歳～18 歳）

生活習慣がおおむね形成される一方、食生活も自分で管理できるようになり、朝食の欠食など、食生活の乱れも見えてくる時期です。

#### 地域や関係団体での取組

- ◇ 学校における食に関する授業
- ◇ 学校給食の食べ残しを減らす指導
- ◇ 学校給食の地場産農産物の利用促進

#### 個人や家庭での取組

- 朝食は毎日きちんと食べましょう。
- 家族や友だちと楽しく食事をする機会を増やしましょう。
- 食生活と健康について学ぶことで、バランスのとれた食事を工夫しましょう。
- 料理を作る機会を増やしましょう。
- 自分自身の適正体重を把握しましょう。

### 4 青壮年期（19 歳～44 歳）

社会的にも家庭的にも役割や責任が大きく変化する時期です。また、ストレスが増大する年代でもあり、ライフスタイルの大きな変化により食事管理や健康管理がおろそかになる時期です。

#### 地域や関係団体での取組

- ◇ 親子料理教室等の開催
- ◇ 妊婦への栄養指導、相談
- ◇ 食生活改善推進員による啓発活動

#### 個人や家庭での取組

- 朝食は毎日きちんと食べましょう。
- 子育て世代として子どもの食生活に関心をもち、楽しく食事ができるような機会を増やしましょう。
- 外食は栄養バランスを考えて選択しましょう。
- 郷土料理や行事食を家族と積極的に作りましょう。
- 地場産農産物を積極的に活用、素材のおいしさを大切にしましょう。
- 食生活を見直し、望ましい食生活の維持・改善に努めましょう。
- 食品の安全や食品衛生に関する知識を習得しましょう。

## 5 中年期（45 歳～64 歳）

身体的機能の低下が現れ、健康に対する関心が高まる時期です。家庭、職場、地域をとおして自分自身の食生活を見つめ直し、食に関する知識を広める時期です。また、社会へ貢献すべき立場となる時期でもあります。

### 地域や関係団体での取組

- ◇ 料理教室の開催
- ◇ 食生活改善推進員による啓発活動
- ◇ 地域健康づくり推進事業

### 個人や家庭での取組

- 食生活を改善し、バランスの良い食事を心がけ生活習慣病予防に努めましょう。
- 郷土料理や行事食に触れる機会を利用し、次世代へと積極的に広めましょう。
- 健康診断等を行い、精密検査などが必要な場合は必ず受診しましょう。
- 自分自身の適正体重を把握し、肥満ややせ過ぎにならないよう、生活習慣を見直しましょう。

## 6 高年期（65 歳～）

体力の低下や健康への不安などを感じる事が多くなる時期です。生きがいとゆとりある生活を送るためにも、食生活推進活動を生涯学習活動ととらえ、地域の次世代を育成するような役割が期待されます。

### 地域や関係団体での取組

- ◇ 料理教室の開催
- ◇ 食生活改善推進員による啓発活動
- ◇ 地域健康づくり推進事業

### 個人や家庭での取組

- 健康管理をして、生活習慣病予防を心がけましょう。
- 栄養バランス、食品の安全や衛生について再確認しましょう。
- 家族や友達と楽しく食事をする機会を増やしましょう。
- 郷土料理や行事食に触れる機会を利用し、次世代へと積極的に広めましょう。
- 自分自身の適正体重を把握し、肥満ややせ過ぎにならないよう、生活習慣を見直しましょう。

## ○ 数値目標一覧

### 基本目標1 自然の恵みに感謝し、食を大切にする心を育てます

#### (1) 食に対する感謝の気持ちの啓発

- ①食べ残し等を減らす啓発活動（学校教育課・学校給食センター）
- ②子どもたちの農業体験の推進（農政課）

| 指標名                      | 担当課      | 基準値<br>(平成 27 年度) | 目標値<br>(平成 33 年度) | 数値の出典                 |
|--------------------------|----------|-------------------|-------------------|-----------------------|
| 食育を意識する市民の割合             | 農政課      | 74.8%             | 90.0%             | 市民意向調査                |
| 食に関する指導<br>(授業)を受けた学級の割合 | 学校給食センター | 77.8%             | 83.0%             | 食に関する指導の実績            |
| 小学校家庭教育学級における<br>講話実施割合  | 学校給食センター | 44.8%             | 60.0%             | 小学校家庭教育学級<br>における開催割合 |
| 学校給食の食べ残し率               | 学校給食センター | 11.4%             | 10.0%             | 学期ごとの残量調査             |

#### (2) 食文化の継承

- ①郷土料理や行事食の継承（学校給食センター）
- ②食材の知識や料理技術の習得（健康増進課・農政課）

| 指標名                         | 担当課      | 基準値<br>(平成 27 年度) | 目標値<br>(平成 33 年度) | 数値の出典    |
|-----------------------------|----------|-------------------|-------------------|----------|
| 学校給食における郷土料理<br>や行事食などの導入回数 | 学校給食センター | 25 回              | 28 回              | 年間平均導入回数 |

## 基本目標2 楽しく、規則正しく食べる習慣を身につけます

### (1) 規則正しい食生活の推進

#### ①朝食を毎日食べる習慣の推進

(健康増進課・児童家庭課・三つ子の魂育成推進室・商工観光課・生涯学習課)

#### ②規則正しい生活習慣の推進

(健康増進課・児童家庭課・三つ子の魂育成推進室・商工観光課・生涯学習課)

| 指標名                         | 担当課   | 基準値<br>(平成 27 年度) | 目標値<br>(平成 33 年度) | 数値の出典    |
|-----------------------------|-------|-------------------|-------------------|----------|
| 30 代男性の朝食欠食率 <sup>(注)</sup> | 健康増進課 | 17.6%             | 15%以下             | 市民健康意識調査 |

(注)：真岡市健康 21 プラン (2 期計画) と同じ指標のため整合性を図っている。

### (2) 食を楽しむ習慣の推進

#### ①家族などで食を楽しむ環境づくり

(健康増進課・児童家庭課・商工観光課・三つ子の魂育成推進室・学校教育課・生涯学習課)

| 指標名                                       | 担当課            | 基準値<br>(平成 27 年度)   |       | 目標値<br>(平成 33 年度)   |      | 数値の出典             |
|-------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|---------------------|------|-------------------|
| 子どもの孤食の割合<br>(食事を 1 人、または兄弟・姉妹<br>だけで食べる) | 学校教育課          | 小学校                 | 9.0%  | 小学校                 | 8.0% | 学校教育課調査           |
|                                           |                | 中学校                 | 10.3% | 中学校                 | 9.3% |                   |
| 三つ子の魂育成ミニ講話<br>回数・参加者数                    | 三つ子の魂<br>育成推進室 | 104 回<br>延べ 2,554 名 |       | 130 回<br>延べ 3,000 名 |      | 参加実績              |
| 子育て学級「コアラちゃん<br>クラブ」料理教室参加家族<br>数         | 生涯学習課          | 35 家族               |       | 40 家族               |      | 参加家族数実績<br>(毎年募集) |

### 基本目標3 バランスのとれた食事を心がけるよう推進します

#### (1) 栄養バランスのとれた食生活の推進

- ①栄養バランスのとれた食事の普及啓発（健康増進課・学校給食センター）
- ②減塩に向けた取組の推進（健康増進課）

| 指標名                              | 担当課   | 基準値<br>(平成 27 年度) |      | 目標値<br>(平成 33 年度) |       | 数値の出典  |
|----------------------------------|-------|-------------------|------|-------------------|-------|--------|
| 1 日の塩分摂取量 <small>(注 1・2)</small> | 健康増進課 | 男性                | 8.7g | 男性                | 8g 以下 | ヤング健診  |
|                                  |       | 女性                | 8.1g | 女性                | 7g 以下 |        |
| 食事バランスガイドの内容を理解している市民の割合         | 健康増進課 | 50.1%             |      | 60.0%             |       | 市民意向調査 |

(注 1) : 1 日の塩分摂取量は、ヤング健診時に減塩の動機付けのため尿中塩分測定を実施しており、サンプル数が少ないため参考値とする。

(注 2) : 真岡市健康 21 プラン (2 期計画) と同じ指標のため整合性を図っている。

#### (2) 食生活の改善による生活習慣病予防の推進

- ①乳幼児期からの生活習慣病の予防（健康増進課・三つ子の魂育成推進室）
- ②メタボリックシンドロームや適正体重の管理に関する普及啓発（健康増進課）
- ③栄養相談・指導体制の整備促進（健康増進課）
- ④栄養に関する情報の提供（健康増進課・学校給食センター）

| 指標名                                         | 担当課   | 基準値<br>(平成 27 年度)          |       | 目標値<br>(平成 33 年度) |        | 数値の出典                       |
|---------------------------------------------|-------|----------------------------|-------|-------------------|--------|-----------------------------|
| 肥満の市民の割合<br>(BMI 25.0 以上)                   | 健康増進課 | 男性                         | 29.0% | 男性                | 25% 以下 | 特定健診                        |
|                                             |       | 女性                         | 23.3% | 女性                | 20% 以下 |                             |
| 糖尿病の有所見者の割合 <small>(注 1)</small><br>(空腹時血糖) | 健康増進課 | 39.5% <small>(注 2)</small> |       | 14% 以下            |        | 保健事業概要 <small>(注 3)</small> |
| メタボリックシンドロームの認知度                            | 健康増進課 | 92.7%                      |       | 100%              |        | 市民意向調査                      |

(注 1) : 真岡市健康 21 プラン (2 期計画) と同じ指標のため整合性を図っている。

(注 2) : 平成 27 年度における特定健診受診者 (40 歳から 74 歳まで) 6,363 人のうち空腹時血糖値 100 以上の受診者 2,513 人より算出。

(注 3) : 健康増進課が毎年度まとめている資料

## 基本目標4 食の安全性を意識する習慣を身につけます

### (1) 食品の安全性や食品表示の情報提供

- ①食の安全に関する情報提供と相談業務の実施（安全安心課）
- ②安全な農産物の生産振興（農政課）

| 指標名                | 担当課   | 基準値<br>(平成 27 年度) | 目標値<br>(平成 33 年度) | 数値の出典  |
|--------------------|-------|-------------------|-------------------|--------|
| 食品の安全性に不安を感じる市民の割合 | 安全安心課 | 62.4%             | 60.0%             | 市民意向調査 |

### (2) 地産地消の推進

- ①消費者と生産者の相互理解の促進（農政課・商工観光課）
- ②市民農園の推進（農政課）
- ③学校給食での地場農産物の利用促進（学校給食センター）

| 指標名                      | 担当課      | 基準値<br>(平成 27 年度) | 目標値<br>(平成 33 年度) | 数値の出典   |
|--------------------------|----------|-------------------|-------------------|---------|
| 学校給食における地場産物の活用割合（品目ベース） | 学校給食センター | 37.5%             | 40.0%以上           | 学校給食諸調査 |

- 食育基本法（平成十七年法律第六十三号）
- 真岡市食育推進計画策定体系
- 真岡市食育推進協議会委員名簿
- 真岡市食育推進協議会設置要綱
- 真岡市食育推進計画調整会議設置規程
- 第3期 真岡市食育推進計画策定経過