

## 第2章 岡山市における食をめぐる現状と課題

### 1 家庭における現状と課題

従来、食に関する情報や知識は家庭を中心に世代を超えて受け継がれてきており、基本的な生活の場である家庭での食が大切です。

しかし近年では、単独世帯及び夫婦のみの世帯が増加するとともに、共働き世帯も増加しています。単独世帯においては、他の世帯に比べて外食が多い傾向にあり、全世帯において生鮮食品に比べ、加工食品の利用が増えています。中食（スーパー・マーケット、コンビニエンスストアなどすでに調理された状態で販売され、そのまま家や仕事場などに持ち帰って食べられる食品）の利用が増加することにより、さらに食の外部化が進展すると見込まれます。このように、社会環境が変化し、生活習慣、食に関する意識などが多様化する中で、家庭における望ましい食生活の実践が難しい状況にあります。

すべての市民が健康で心豊かに生きられるようにするために、子どもから成人、高齢期に至るまで、生涯を通じた食育を推進することが重要です。特に、20歳代及び30歳代の若い世代は、食に関する知識や意識、実践状況が他の世代より低いなど、課題が多くみられます。この世代は、これから親になる世代でもあるため、食に関する意識を高め、自らの健康を増進する食生活を実践するとともに、知識や取り組みを次世代に伝えていくように、食育を進めることが必要であると考えます。

また、若い世代ではインターネットなどから情報を入手する人が多いことを踏まえ、世代に合わせた情報発信への取り組みが求められています。

#### （1）栄養の偏りや不規則な食事

食事の欧米化、外食や既製品の利用に伴う脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足等による栄養の偏りや、多忙な生活や夜型の生活リズムに伴う朝食の欠食や間食等の不規則な食事による肥満や過度のダイエット、また、それらを原因とした生活習慣病が増加しています。

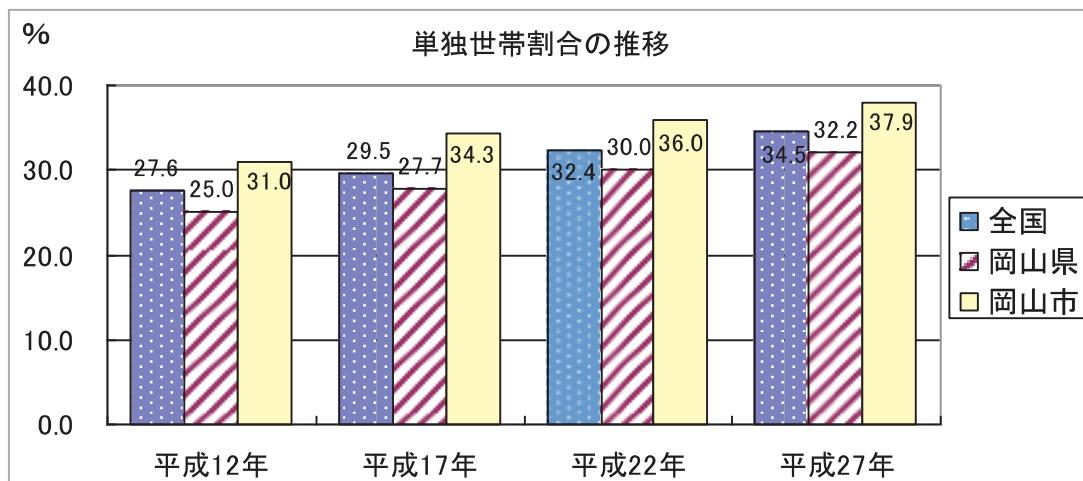
子どもについては、収入及び所得の低い世帯で、栄養摂取の偏りや食生活の不規則さがみられるとする研究報告もあります。

さらに、発達に応じた食物を与えられず、食べる機能が獲得できていない子どもも見受けられるようになりました。

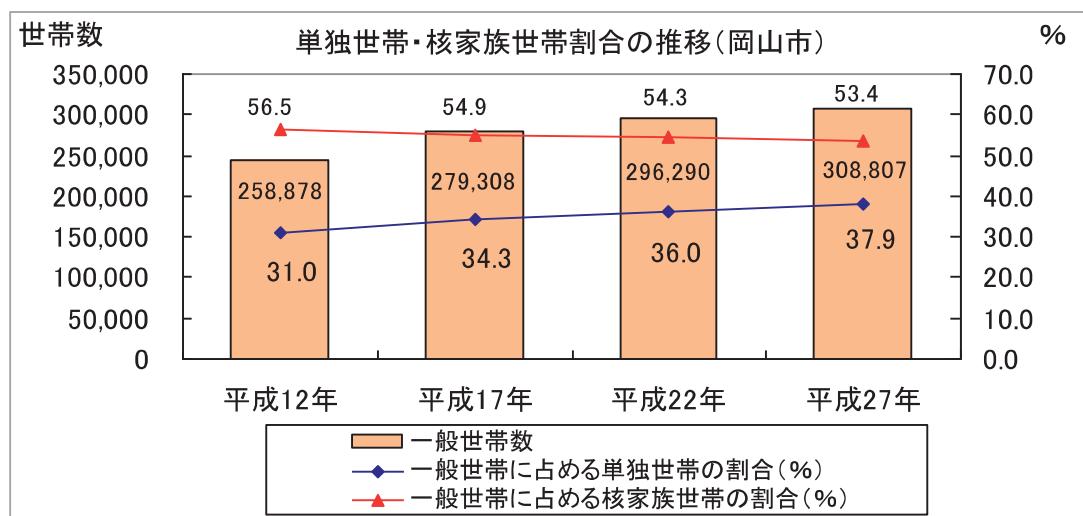
## (2) 食事環境の変化

単独世帯の増加や女性の社会進出等の社会情勢の変化の中で、調理や食事を家の外に依存する食の外部化が進展し、食の簡易化・簡便化志向が高まっています。

生活時間の多様化、単独世帯の増加等によって、家族等と楽しく食卓を囲む機会が少なくなりつつあります。また、家族が暮らしている環境下においても、子どもだけで食事をとる「孤食」や、家族一緒の食卓で特段の理由もなく別々の料理を食べる「個食」が見受けられます。



資料：国勢調査



資料：国勢調査

### (3) 食に対する意識の変化

日常生活において食料が豊富に存在することを当たり前のように受け止め、食品の廃棄を大量に発生させています。家庭から排出される食品廃棄物には、食べ残し、可食部分が残ったもの、賞味期限切れで手付かずのもの等、まだ食べられる食品も含まれています。また、多忙な日常を送る中で、食への感謝の気持ちや理解が薄れ、食の大切さに対する意識が薄れています。



## 2 保育所(園)・学校等における現状と課題

子どもたちが健やかに成長していくためには、調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠が大切です。しかし、昨今この基本的な生活習慣の乱れが指摘され、学習意欲等の低下の要因の一つとされています。このように子どもの食生活をめぐる問題が大きくなる中で、子どもの健全な育成に重要な役割を果たしている保育所(園)・学校等は、その改善を進めていく場としても大きな役割を担っています。

### (1) 保育所(園)・認定こども園・幼稚園

乳幼児期は、望ましい生活リズムや食習慣の定着、食を通じた豊かな人間性の育成、食を営む力の基礎づくり等、生涯にわたる人間形成の基礎を培う大切な時期です。

しかし、乳幼児は主体的にそれらを形成していくことができないため、生活を共にする保護者等の生活習慣をそのまま引き継いでいく傾向があります。大人社会の就労時間・就労形態等の多様化は、「遅寝、遅起き、朝食抜き」といった子どもの社会現象につながり、「早寝、早起き、朝ごはん」という基本的な生活リズムの育成にも影響を及ぼしています。

#### ＜保育所(園)・認定こども園＞

乳幼児が一日の生活の大半を過ごすところであり、安心した生活の中で発達段階に応じた豊かな食の体験を積み重ねる場でもあります。家庭・地域社会と連携を図り、食を通じて、健康な心と体を育て、人と関わる力を養い、伝承されてきた文化の理解や郷土料理への関心、自然の恵みとしての食材や調理する人への感謝の気持ちを育むよう努めることが必要です。

また、地域子育て支援の役割も担っていることから、地域全体の子育て家庭へ食に関する相談や情報提供に努めることが必要です。

#### ＜幼稚園＞

幼児の食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で先生や友だちと食べられる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心を持ったりするなどして、進んで食べようとする気持ちが育つように努めることができます。

### (2) 学校

近年、社会経済の変化、価値観の多様化を背景に、子どもたちを取り巻く食に関する環境には、大きな課題があります。不適切な食習慣等による児童生徒の肥満や過度の痩身、生活習慣病の増加と低年齢化等、さまざまな健康問題が生じています。

成長期にある児童生徒にとって健全な食生活を実践することは、健康な心身を育む

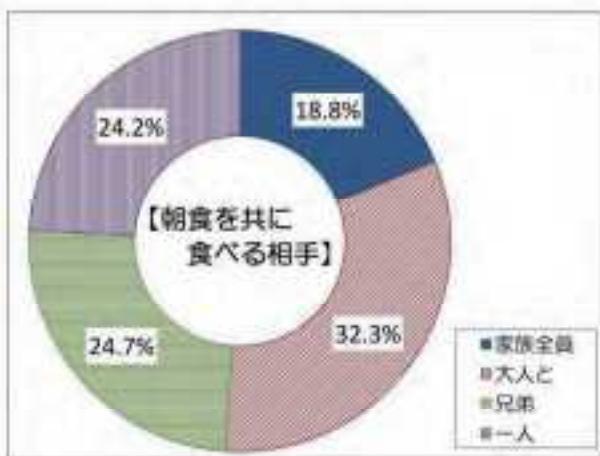
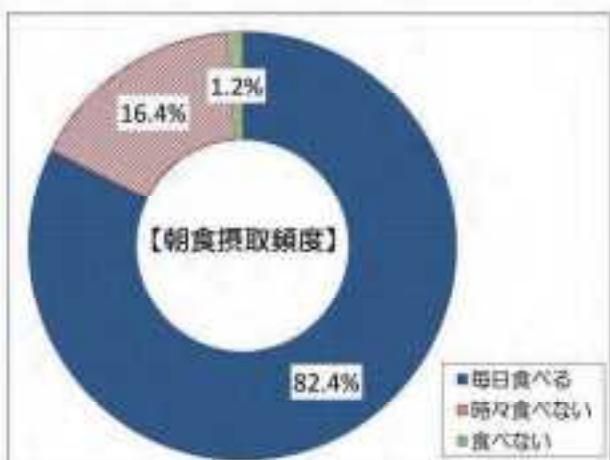
ためには不可欠であると同時に、生涯を通して健康に過ごすための食習慣の形成に大きな影響を及ぼすものであり、極めて重要です。子どもの頃に身についた食習慣を大人になって改めることは、非常に困難なことです。

望ましい食生活の実践力や十分な睡眠時間の確保といった、よりよい生活習慣の確立は「生きる力」の基盤であり、特に朝食は一日の身体の生活リズムを整えるためにも大変大切です。しかしながら、子どもたちの偏った栄養摂取、朝食の欠食などの食生活の乱れが問題となっており、平成29年度に実施した岡山市の「児童生徒の朝食摂取状況に関する調査」（対象者：岡山市内の小・中学生、52,916人）によると、「朝食を毎日食べる」児童生徒の割合は小学生が約85%、中学生が約77%、平均では約82%でした。小学生から中学生へと成長するにつれて「朝食を毎日食べる」児童生徒が減少し、欠食する児童生徒が少しだけ増えている傾向にあります。また、朝食を一人で食べている、いわゆる「孤食」の児童生徒もいることから、家族と一緒に食べる共食が、食育の原点であり、子どもの心身の健康にも良いということを家庭へ啓発し、実践できるように取り組むことが必要です。

食べ物が豊かになり、外食や中食の利用率も高まる傾向にあり、食に関する情報が氾濫する中、児童生徒が正しい知識や情報に基づいて自ら判断する能力を身に付けることが必要です。

本来、食に関する問題は、家庭を中心となって担うものですが、社会環境の変化に伴い、家庭だけでは児童生徒への十分な食育が難しい状況も見受けられます。そこで児童生徒の食生活については、家庭を中心としつつ学校からも情報を発信するなど、家庭・地域との連携を密にして次世代を担う子どもたちの望ましい食習慣の形成に努めることが必要です。

### 児童生徒の朝食摂取状況について



資料：平成29年度児童生徒の朝食摂取  
状況に関する調査（岡山市）

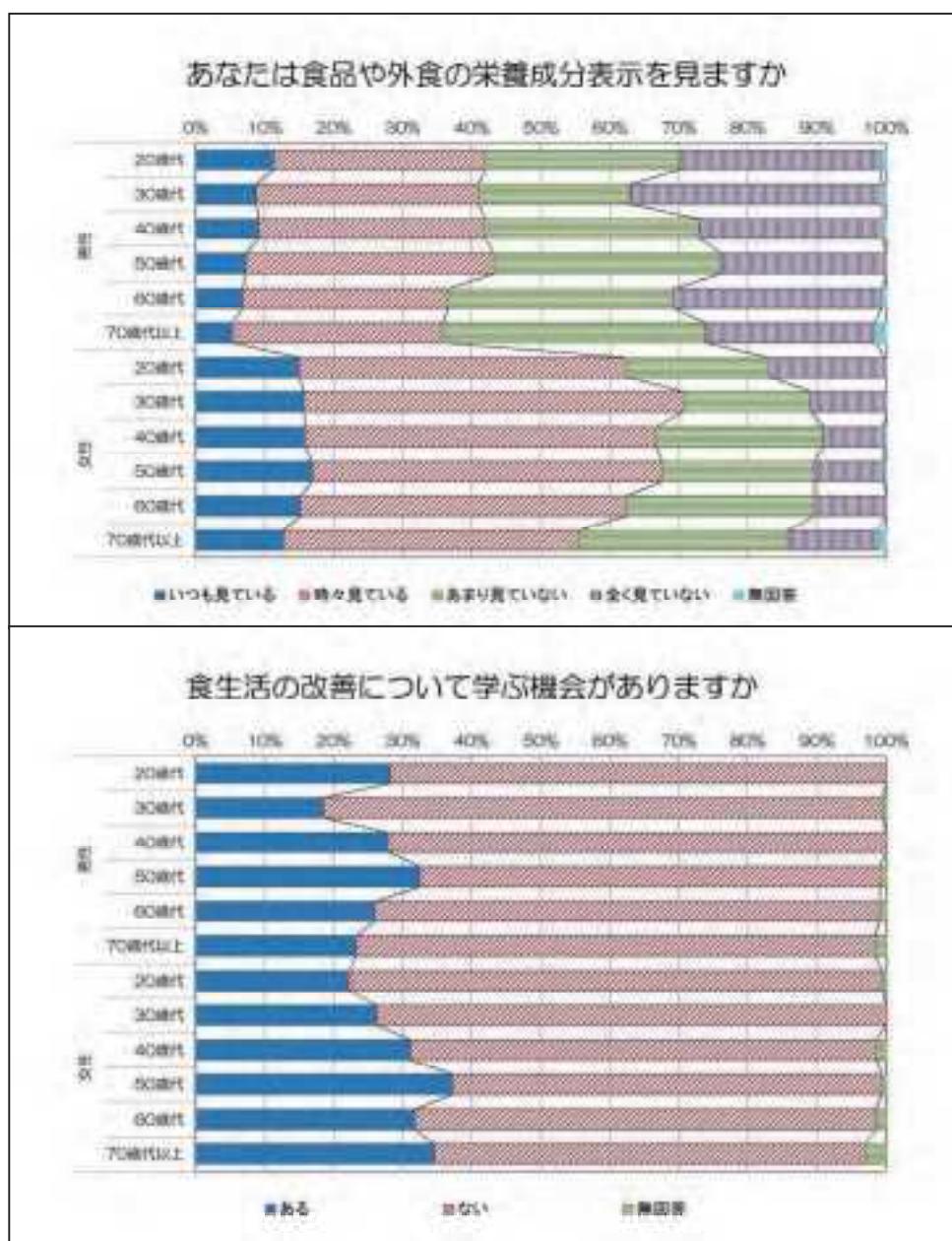
### 3 地域における現状と課題

岡山市では、すべての市民が健康で、心豊かに生きられるまちを目指して、平成25年に「健康市民おかやま21<sup>☆1</sup>(第2次)」を策定し、市民の健康と健康な地域づくりを推進しています。健康市民おかやま21(第2次)中間評価アンケート調査(平成29年度実施、3,730人回答、回答率 46.7%)によると、20歳代から40歳代の男性や20歳代から30歳代の女性で、食事を食べ過ぎる傾向にあります。また20歳代から40歳代の男性、20歳代の女性で欠食が目立ちます。



資料：健康市民おかやま21(第2次)中間評価アンケート調査

食を取り巻く環境やライフスタイルの変化により、外食や中食の利用が増えている中、男性に比べ女性の方が食品や外食の栄養成分表示を見る傾向にありました。特に、女性はすべての年代で、5割以上が栄養成分表示を見ると答えており、関心の高さがうかがえます。一方では、多くの市民が食生活の改善について学ぶ機会がないと答えています。

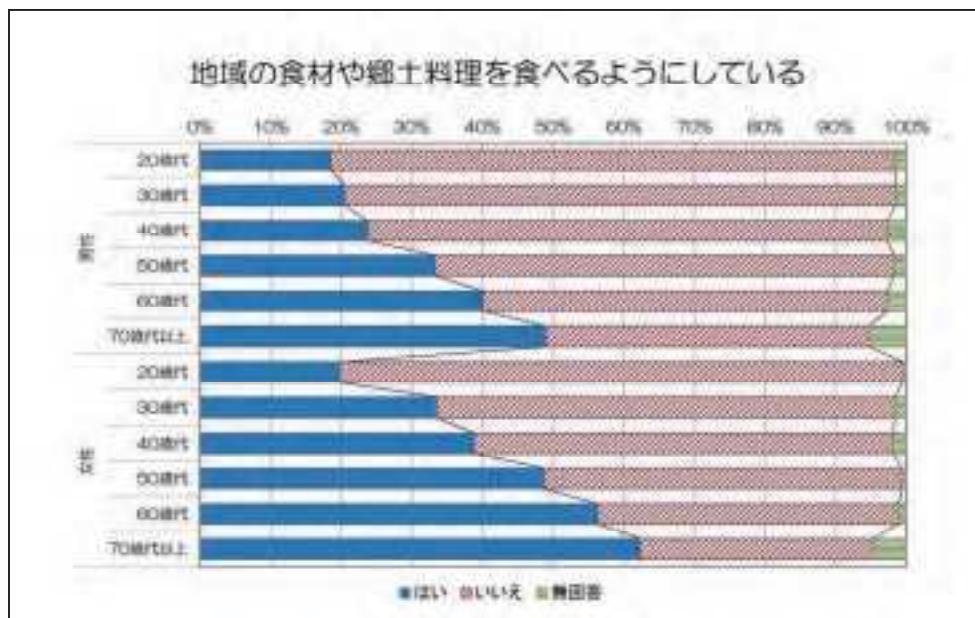


資料：健康市民おかやま21（第2次）中間評価アンケート調査

☆<sup>1</sup> 健康市民おかやま21

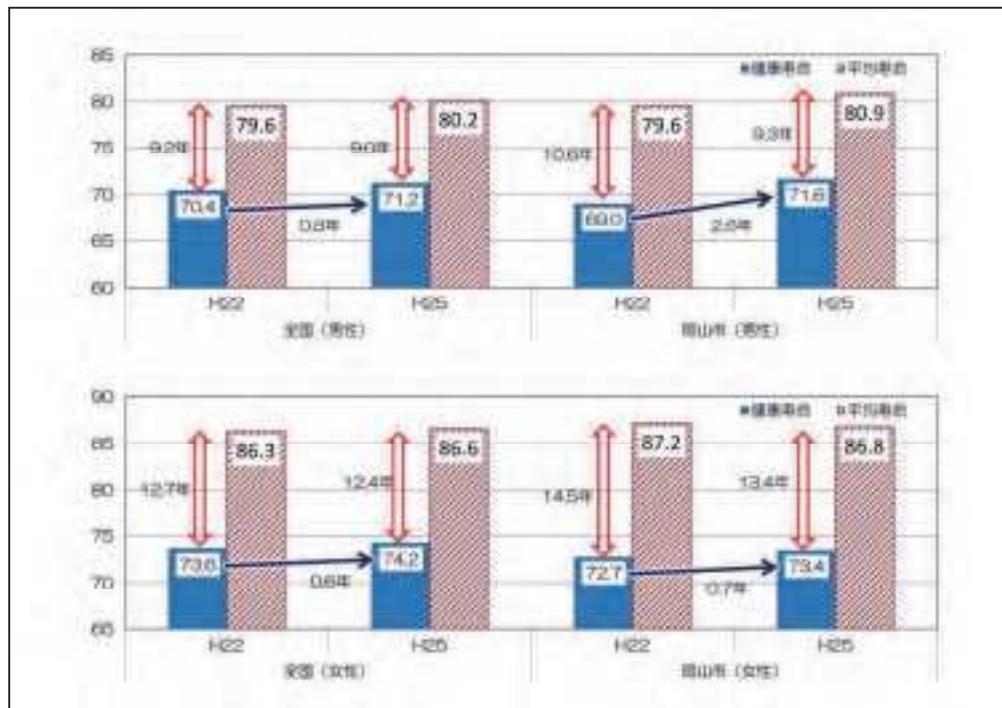
「健康市民おかやま21」は、健康増進法第8条に基づく健康都市です。岡山市では、「すべての市民が健康で、心豊かに生きられるまち」を目指し、「健康を自覚できる人の増加」と「健やかな暮らしを支える社会環境の実現」を上位目標ご掲げ、ヘルスボランティアや各種団体・機関と連携しながら、社会全体としての個人の健康を支え、守る環境づくりに取り組んでいます。

加えて、栄養バランスに優れた「日本型食生活」や地域において継承されてきた特色ある食文化等が失われつつあり、家庭や地域において育まれてきた食材や調理方法は、親から子どもへ受け継がれにくくなっています。郷土料理や地域の食材を食べるようによっている人は、男女とも若い年代では低い傾向があります。



資料：健康市民おかやま21（第2次）中間評価アンケート調査

また、一生のうち健康で日常生活に制限のない期間を「健康寿命」といいます。生涯にわたり健康でいきいきと生活するためには、健康な状態でいられる期間を延ばすこと（健康寿命の延伸）が大切です。



岡山市の健康寿命は平成 25 年時点で、男性が 71.6 歳、女性が 73.4 歳となっており、平成 22 年と比べると男性が 2.6 年、女性が 0.7 年伸びています。平均寿命と健康寿命の差は、男性 9.3 年、女性 13.4 年と全国平均より長くなっています。この差を縮めることが重要です。

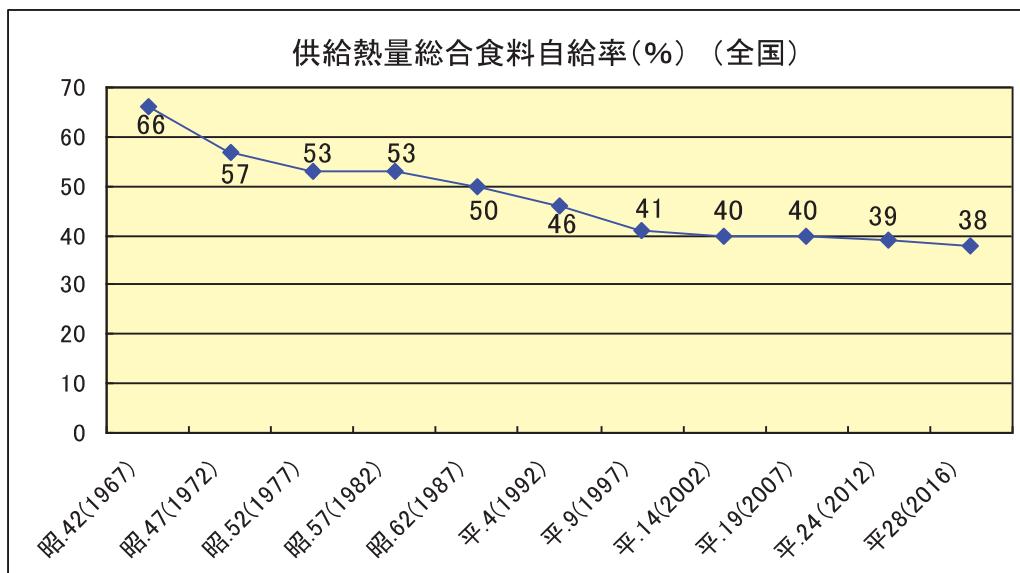
このような現状も踏まえながら地域の課題に応じて、生活習慣病の予防、減塩の推進、低栄養予防など、様々な健康づくりの取り組みを市民、企業、地域団体などが連携して進めています。

## 4 地産地消・農業における現状と課題

本市においては、北部の中山間地から南部の干拓地まで広大な農地があり、それぞれの地域の特性を生かした農林水産業が営まれており、四季折々の様々な農林水産物が生産されています。

しかし、市民の「食」を支える本市の農林水産業を取り巻く環境は、農業資材の高騰、従事者の高齢化、後継者不足及び遊休農地の増加など、一段と厳しくなっています。

一方で、暮らしの中で生産の場に接する機会が少なくなり、生産者と消費者の距離が広がり、食の大切さを実感し、感謝する気持ちが希薄になってきています。また、海外から様々な食材や料理等がもたらされるとともに、国内の食料自給率の低下、食の外部化等が進展しています。

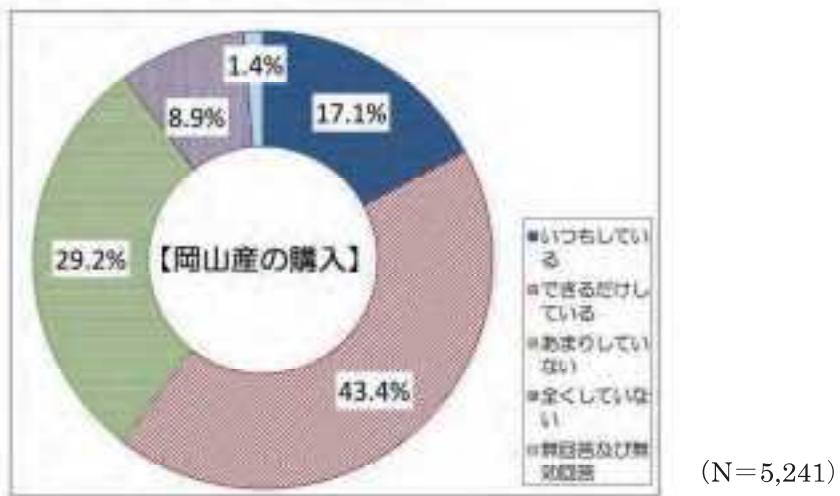


資料：食料需給表 食料の自給率累年統計（農林水産省）

地域で生産された産物を地域で消費するいわゆる地産地消は地元産農産物の生産拡大とともに、生産者と消費者の交流により、食材も含め食の関心を高める効果もあります。

地産地消の実践を示すひとつの指標として、野菜や果物を購入するとき、岡山産の購入を「いつもしている」または「できるだけしている」人は60.5%になっています。

あなたは野菜や果物などを購入するとき、岡山産を意識しますか。



資料：平成29年度 市民意識調査

## 5 食品関連事業者等における現状と課題

近年、家庭で食事を調理することが減少し、外食、中食などの利用が増加傾向にあり、食べ物の生産から消費に至るまでの過程を知る機会が少なくなりつつあります。

このような状況をふまえ、生産から消費までの食の循環が持続可能なものとなるよう食品関連事業者自身が食の循環を意識しつつ、各々の事業者が消費者との接点を多く有しているという特色を活かし、消費者に対して、食品の生産・製造・加工・流通等に関する様々な体験活動の機会の提供、商品に関する正確な情報の提供等の充実に努めるとともに、行政その他関係者が実施する食育活動に協力することが求められています。

また、外食産業等においては、食べ残し、売れ残り、規格外品等を理由に大量の食品が廃棄されており、食品関連事業者は、これらのいわゆる「食品ロス」の削減等、環境にも配慮した取り組みを推進することが必要です。

## 6 食文化の継承に関する現状と課題

近年、食品の加工技術、流通技術の進歩や生活様式の多様化などにより、調理済み食品の購入や、外食の利用が、手軽にできるようになっています。このような食事は利便性が優先され、画一的であることも多く、伝統食材、地場産物を活かした郷土料理やその食べ方などの地域独特の食文化が十分に継承されず、地域それぞれの特色が失われつつあります。

食文化の継承には、子どもへの食育の基礎を形成する場である家庭や、保育所（園）・学校等において、郷土料理、伝統食材、食事の作法等の伝統的な食文化への関心と理解を深める食育活動に取り組むことが必要です。しかし一方では、郷土料理を食べたり、地場産物を活用することを心がけている人が少ない状況にあるため、子どもたちに食の楽しさやマナーを伝えることや各地の郷土食のレシピを継承する機会を持つことなどにより、伝統的な食文化の保護・継承を、保育所（園）・学校等と地域ボランティア組織が連携して推進することが重要です。

## 7 安全・安心な食の確保に関する現状と課題

平成28年の食料需給表によると、わが国では、カロリーベースで約6割を海外からの輸入食品に依存している状況であり、今や輸入食品無くしては食生活が成り立たない状況の中、食肉検査における不正事件、輸入冷凍魚介類への異物混入事件等、輸入食品の安全性に関する問題が発生しています。

一方で、国内においても冷凍加工食品による腸管出血性大腸菌の広域食中毒の発生、カンピロバクター やノロウイルスによる食中毒の発生、アニサキスなどの寄生虫等による食中毒の続発、廃棄用食品の不正流通問題などから、食の安全・安心に対する市民の意識は更に高まっています。

さらに、インターネットやマスメディア等の情報媒体を通して、食に関する様々な情報が氾濫していることから、市民においても正しい情報を選択する能力が求められてきています。

また、近年、食品衛生管理の国際基準となっているHACCP<sup>☆2</sup>による衛生管理が義務化の方向へと進んでいることから、食品等事業者は HACCP による衛生管理導入への対応が求められるため、行政はその普及・導入支援を行うことが必要です。

☆2 HACCP

HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Point (危害分析重要管理点))

食品の製造・加工工程のあらゆる段階で発生する恐れのある危害を予め分析し、その結果に基づいて重要管理点を定め、これを連続的に監視することにより、製品の安全性を確保する世界的に認められた衛生管理手法です。

## 8 岡山市食育推進計画（第2次）の数値目標と達成状況

岡山市では、平成21年3月に「岡山市食育推進計画（第1次）」を、平成25年3月に「岡山市食育推進計画（第2次）」を策定し、関係団体と関係機関が連携しながら、食育に関する普及啓発や食育の推進を進めてきました。

岡山市食育推進計画(第2次)において設定した目標値と平成29年度現在の達成状況は次のとおりです。なお、目標値は平成34(2022)年度までの達成目標です。

目 標	基準値% (H23)	現状値% (H29)	目標値% (H34(2022))
朝食を毎日食べる児童を増やす(小学生)	86.8	84.7	100
朝食を毎日食べる生徒を増やす(中学生)	74.8	77.3	100
家族や友人、同僚と共に食事をする人を増やす	55.3	50.2	増加させる
腹八分に気をつけている人を増やす	60	55.8	70
野菜を多くとるようにしている人を増やす	78.5	78.1	100
栄養バランスを考えて食事をとっている人を増やす	54.9	54.9	60
公立保育園で給食試食会を開催する保育園を増やす	69.8	69.8(H28)	増加させる
学校給食に県内地場産物を使用する割合を増やす	40.2	49.4	40以上
肥満(BMI25.0以上)の人を増やさない(40~60歳代男性)	32.4	34(H28)	33
肥満(BMI25.0以上)の人を減らす(40~60歳代女性)	16.5	18.4(H28)	14
エネルギー、栄養成分を表示している飲食店を増やす	11.3	19	増加させる
野菜・果物などを購入するとき岡山産を意識する人を増やす	56.8	60.5	65(H31)
食品や外食の栄養成分表示を見る人を増やす	39.9	52.4	48