

# はこだてげんきな子 食育プラン

(函館市食育推進計画)

## の評価結果

(計画期間：平成23年度～平成27年度)

## 目 次

I	現計画の指標の達成状況および評価	
1	現計画の概要	1
2	指標の達成状況	2
3	各指標の評価について	3
(1)	朝食を必ずとる子どもの割合が増える	3
(2)	子どもの肥満の割合が減る	3
(3)	子どものむし歯のある割合が減る	4
(4)	学校給食における地場産（北海道産）食材の割合が増える	5
(5)	食生活改善推進員を増やす	5
II	食をめぐる現状	
1	食について	7
(1)	朝食について	7
ア	朝食を毎日食べる3歳児の割合	
イ	3歳児の朝ごはんの内容について	
ウ	朝食を毎日食べる小・中学生の割合	
エ	小・中学生の朝食欠食の理由について	
オ	朝食を欠食する市民の割合	
(2)	小・中学生の共食の状況について	10
(3)	おやつについて	10
ア	1歳6か月児，3歳児へのおやつの与え方について	
イ	小・中学生のおやつの食べ方について	
(4)	小・中学生の家庭での食事のしつけについて	12
(5)	市民の自分の食生活に対する自己評価について	13
(6)	成人（40～74歳）の食習慣について	13
2	健康について	14
(1)	肥満の割合について	14

ア	小学生，中学生	
イ	20～39歳（20歳代，30歳代）	
ウ	40～64歳	
エ	健診結果の状況	
(2)	若い女性のやせの割合について……………	16
(3)	歯・口腔について……………	17
ア	むし歯のある子ども（1歳6か月児，3歳児）の割合	
イ	12歳児の1人平均のむし歯本数	
ウ	40歳以上で20本以上の歯を有する人の割合	
エ	20歳以上で進行した歯周病を有する人の割合	
3	地産地消について……………	20
(1)	学校給食における地場産（北海道産）食材の使用状況	
(2)	魚離れの現状	
ア	魚介類と肉類の摂取量	
イ	魚介類摂取量の推移	
Ⅲ	食をめぐる現状と「はこだてげんきな子 食育プラン」の評価	
1	子どもの食について……………	24
2	成人（40～74歳）の食について……………	26
3	地産地消について……………	27
4	ボランティアによる取組について……………	27
	資料編（食育推進の取組一覧）……………	29

# I 現計画の指標の達成状況および評価

## 1 現計画の概要

「はこだてげんきな子 食育プラン（函館市食育推進計画）（計画期間：平成23年度～平成27年度）」は、食育基本法第18条第1項の規定に基づく食育推進計画であり、新函館市総合計画（平成19年度～28年度）を具体化する個別計画として位置付け、「健康はこだて21」等の関連計画と整合性を図り、策定したものです。

食育推進の理念：食育は、函館市民一人一人が食を通じて心豊かで健やかな暮らしを実現することができるように推進します。

### 基本目標

### 具体的目標

(1) 食で健康なからだをつくる

(2) 食で豊かな心を育む

(3) 函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る

は

・「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しく毎日を過ごそう。

こ

・心とからだを育てるみんなで囲む食卓を大切にしよう。

だ

・大事だよ、しっかりかむこと、磨くこと。

て

・手間かけて、愛情こめて作りましょう。

げん

・元気なからだをつくる、食事をきちんととろう。

き

・郷土の食材を取り入れた料理を覚えよう。

な

・何でもおいしく食べよう。

こ

・声に出し、「いただきます」のごあいさつ

## 2 指標の達成状況

市では、現計画策定時に、食育推進の具体的目標として、「はこだてげんきなこ」を設定して取り組んできました。食育を推進するうえで基本になるのは、栄養のバランス、望ましい食習慣、食品の安全性といった食に関する正しい知識の習得であることから、心身の成長が著しく、生涯にわたる食習慣の形成に大きな影響を及ぼす子どものための食育を推進することで、全ての市民の食育が推進されるように、客観的な指標と目標値を掲げて取り組んできました。

現計画の指標の達成状況について、市が実施している学習意識調査や保護者へのアンケート調査結果等により把握したところ、下表のとおり5項目の指標のうち4つの指標で目標達成または改善傾向にあるとの結果になりました。

基本目標	指 標		現状値 (当初値)	平成26年度値	目標値	達成状況 (※)	
食で健康なからだをつくる	朝食を必ずとる子どもの割合が増える	小学4年生	平成21年度 82.0%	82.0%	100%	C	
		中学1年生	76.0%	79.2%		B	
	子どもの肥満の割合が減る	1歳6か月児	平成20年度 1.3%	0.5%	現状値以下	A	
		3歳児	2.4%	1.8%		A	
	食で豊かな心を育む	子どものむし歯のある割合が減る	1歳6か月児	平成20年度 5.4%	3.8%	3.0%	B
			3歳児	30.1%	21.5%	25.0%	A
函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る	学校給食における地場産食材の割合が増える	米・パン用小麦	平成21年度 100%	100.0%	現状値以上	A	
		生鮮野菜	70%	82.4%			
		海藻類	39%	66.7%			
		生鮮果物	3%	26.0%			
		魚介類	28%	55.2%			
		肉	91%	100.0%			
		牛乳	100%	100.0%			
		卵	100%	100.0%			
	食生活改善推進員を増やす		平成21年度 93人	99人	現状値以上	A	

※達成状況 A：目標達成 B：目標達成はしていないが改善傾向  
C：変化なし D：改善していない

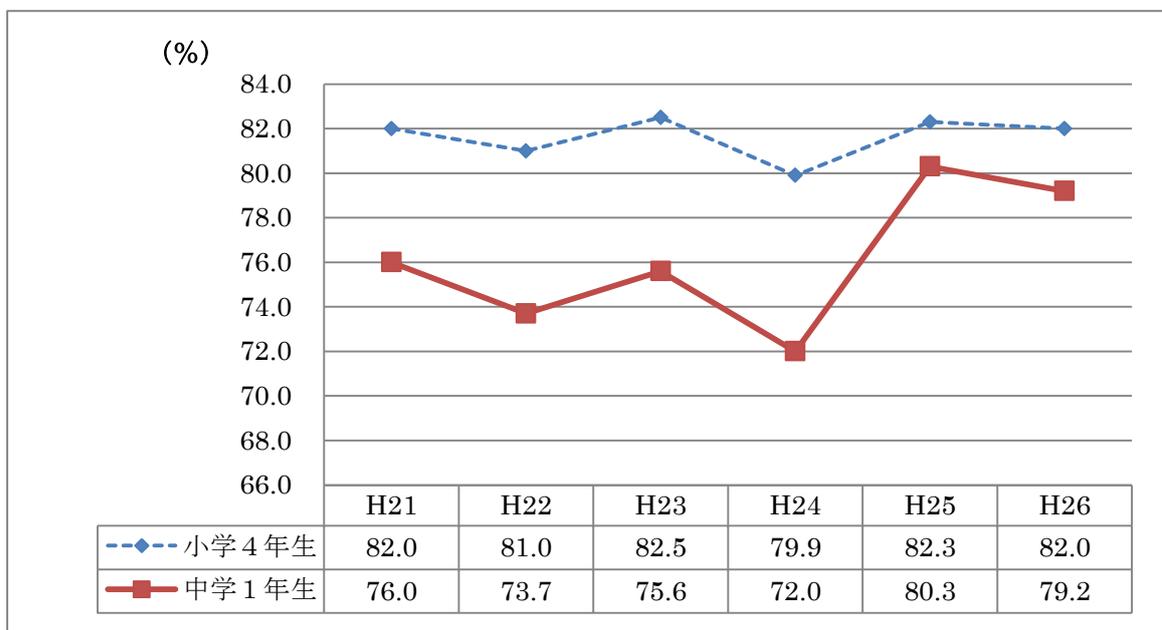
### 3 各指標の評価について

#### (1) 朝食を必ずとる子どもの割合が増える【目標値 100%】

教育委員会が実施している「学習意識調査」の結果では、年度ごとに増減がみられますが、平成26年度では、小学4年生の約8割強が「必ず食べている」と回答しており、朝食を欠食することがある児童の割合は、2割程度で、平成21年度の当初値と同様となっており、目標達成には至っていません。

中学1年生は、平成21年度の当初値を3.2ポイント上回っており、目標達成には至っていませんが、改善傾向がみられています。

朝食を必ずとる子どもの割合

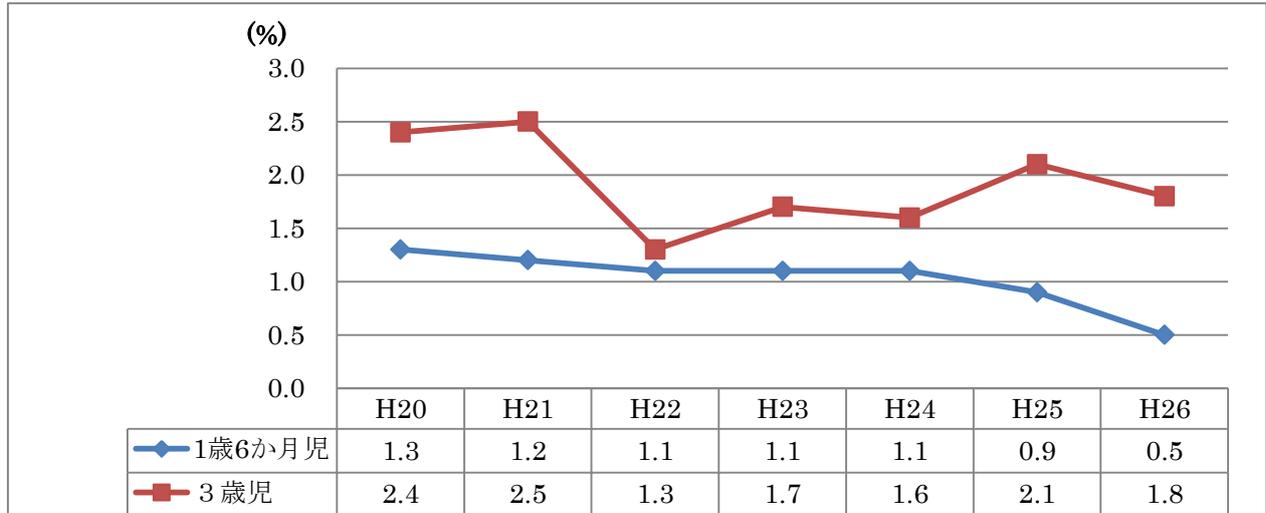


資料：教育委員会「学習意識調査」

#### (2) 子どもの肥満の割合が減る【目標値 現状値以下】

子ども未来部が実施している「1歳6か月児健康診査および3歳児健康診査」の結果では、1歳6か月児、3歳児の肥満の割合は、平成20年度の当初値からそれぞれ0.8ポイント、0.6ポイント減少しており、目標を達成しています。

### 子どもの肥満の割合



資料：子ども未来部「1歳6か月児および3歳児健康診査結果」

注) 子どもの肥満とは、性別、年齢別、身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が20%以上の者をいう。

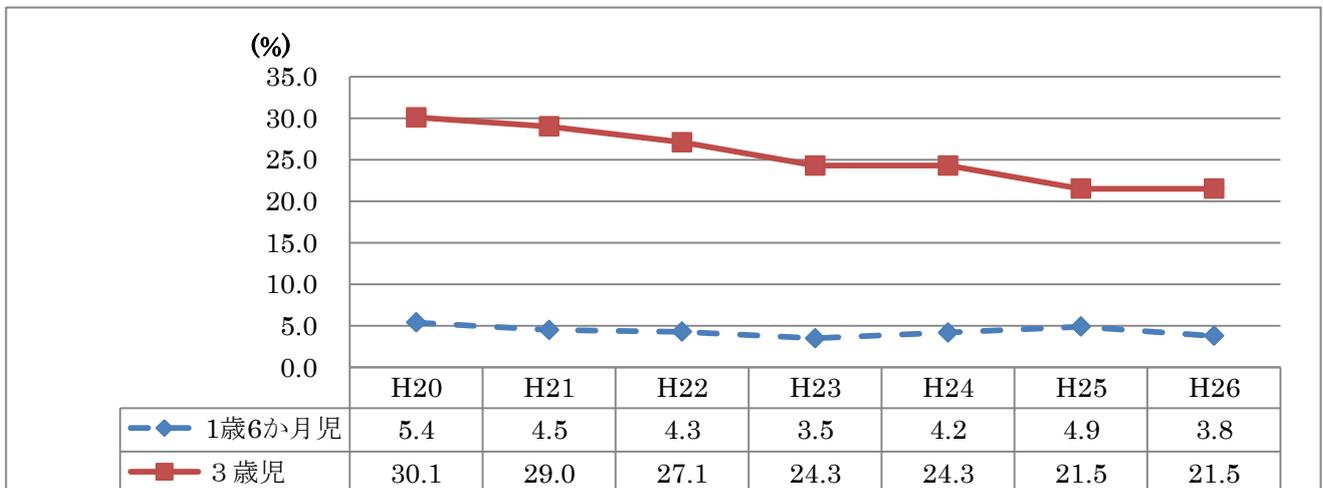
$$\text{肥満度} = (\text{実測体重} - \text{身長別標準体重}) / \text{身長別標準体重} \times 100 (\%)$$

### (3) 子どものむし歯のある割合が減る

**【目標値 1歳6か月児 3.0%， 3歳児 25.0%】**

子ども未来部が実施している「1歳6か月児健康診査および3歳児健康診査」の結果では、1歳6か月児、3歳児のむし歯の割合は、平成20年度の当初値からそれぞれ1.6ポイント、8.6ポイント減少しており、1歳6か月児は、目標達成には至っていませんが、改善傾向がみられています。なお、3歳児は目標を達成しています。

### 子どものむし歯の割合



資料：子ども未来部「1歳6か月児および3歳児健康診査結果」

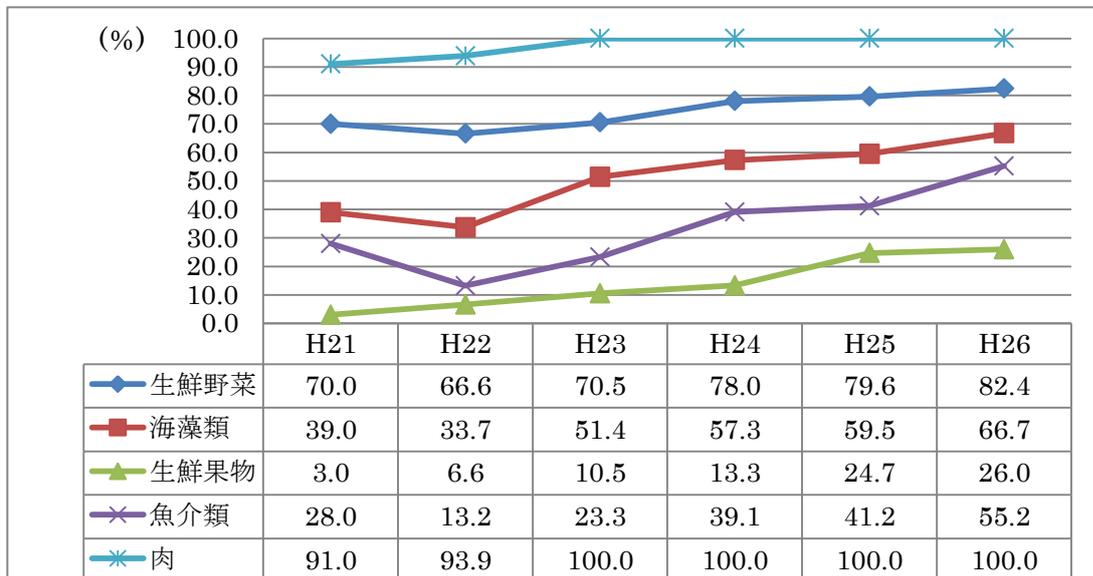
**(4) 学校給食における地場産（北海道産）食材の割合が増える**

**【目標値 現状値以上】**

市立小中学校の学校給食における地場産（北海道産）食材の割合（重量ベース）は、米・パン用小麦、牛乳、卵は、平成21年度の当初値から100%であり、肉は平成23年度から100%になっています。

また、生鮮野菜は12.4ポイント、海藻類は27.7ポイント、生鮮果物は23.0ポイント、魚介類は27.2ポイントと大幅に増加するなど、全ての項目で目標を達成しています。

**学校給食における地場産食材の割合（重量ベース）**



資料：教育委員会

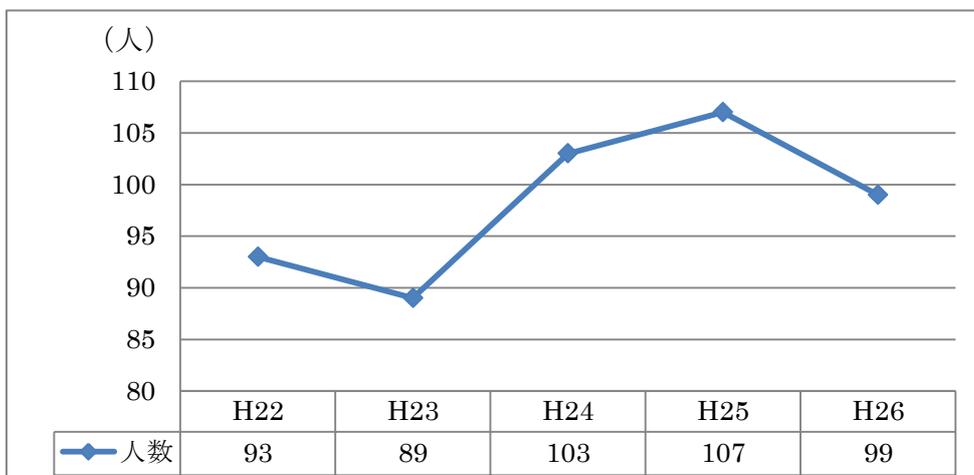
注) 米・パン用小麦、牛乳、卵は平成21年度の計画策定時から100%を維持しているため除く。

**(5) 食生活改善推進員を増やす【目標値 現状値以上】**

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティア活動を実践している食生活改善推進員（ヘルスマイト）は、毎年養成講座を開催し、新たな推進員の養成に努めています。

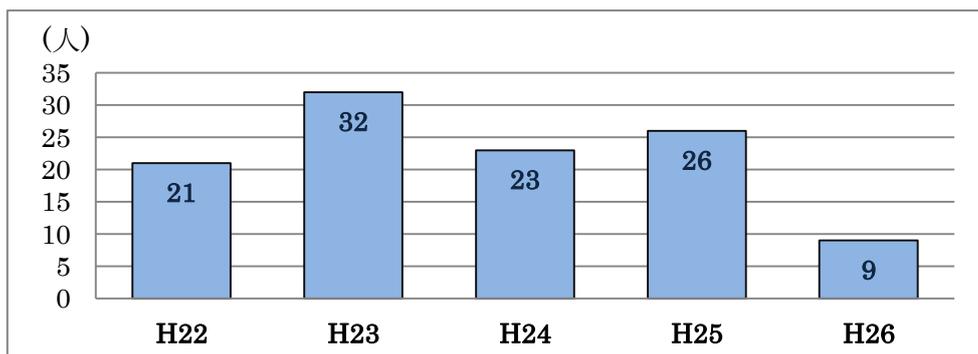
高齢化や市外転出などの理由で退会する会員もおり、年度ごとの増減はありますが、平成21年度の当初値から総数では6人増えている状況にあり、目標を達成しています。

### 食生活改善推進員数の推移



資料：保健福祉部

### 参考：食生活改善推進員養成講座修了者数



資料：保健福祉部

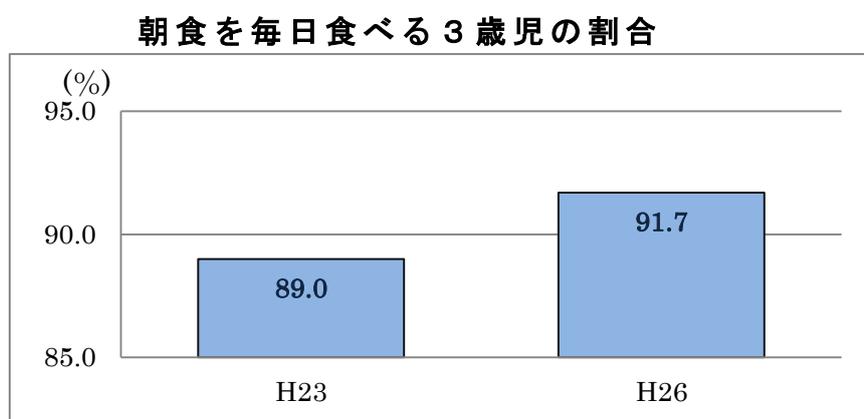
## Ⅱ 食をめぐる現状

### 1 食について

#### (1) 朝食について

##### ア 朝食を毎日食べる3歳児の割合

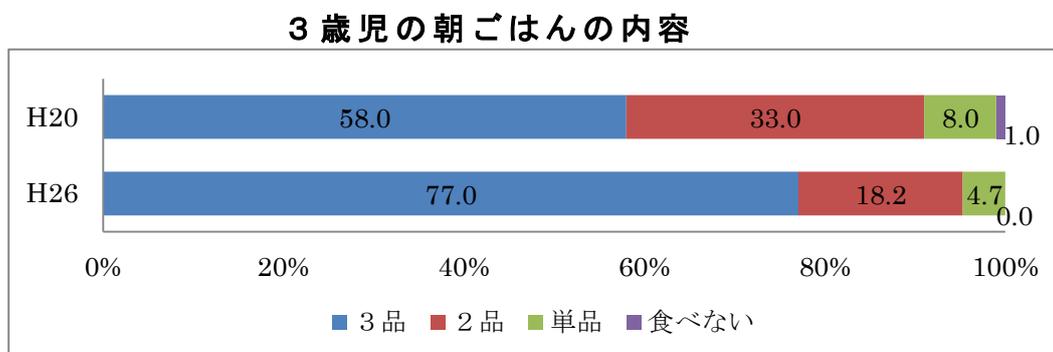
子ども未来部が実施している「3歳児健康診査アンケート調査」の結果では、朝食を毎日食べる3歳児の割合は、平成23年度と比較して2.7ポイント増加しています。



資料：子ども未来部「3歳児健康診査アンケート調査」

##### イ 3歳児の朝ごはんの内容について

子ども未来部が実施している「3歳児健康診査アンケート調査」の結果では、3品（主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物のいずれか3品）の朝食を摂取している割合は、平成20年度と比較して19ポイント増加しており、品数が増えることで、栄養的により充実した朝食を摂取する子どもが増えています。

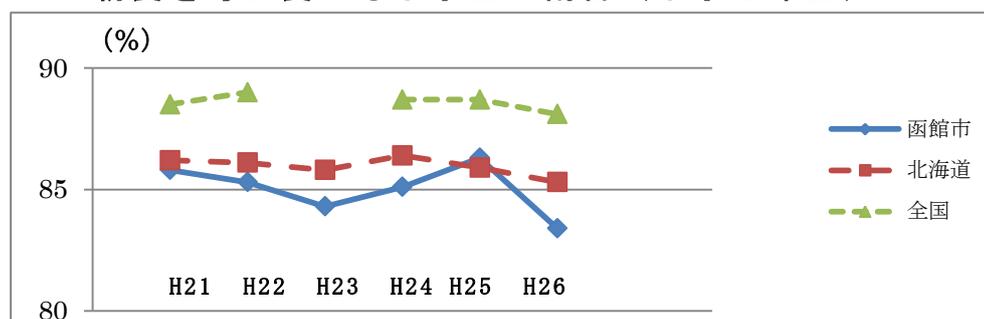


資料：子ども未来部「3歳児健康診査アンケート調査」

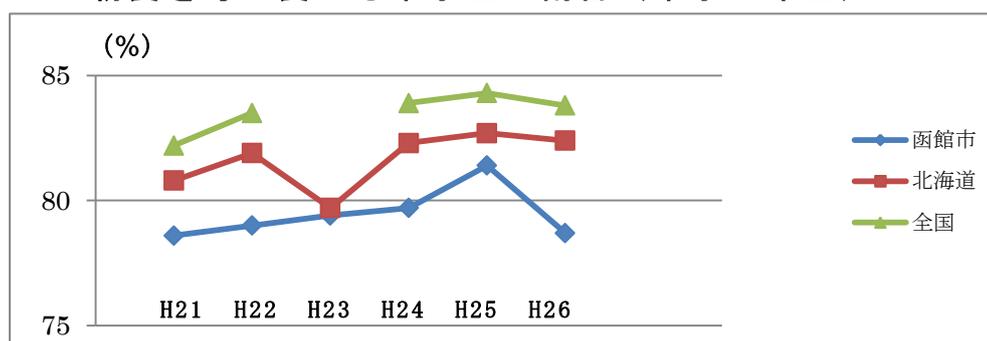
## ウ 朝食を毎日食べる小・中学生の割合

文部科学省が実施している「全国学力・学習状況調査」の本市の結果では、市内の小学6年生、中学3年生が朝食を摂取する割合は、全国と比較すると5ポイント、北海道と比較すると2～3ポイント低い状況にあります。

### 朝食を毎日食べる小学生の割合（小学6年生）



### 朝食を毎日食べる中学生の割合（中学3年生）



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」

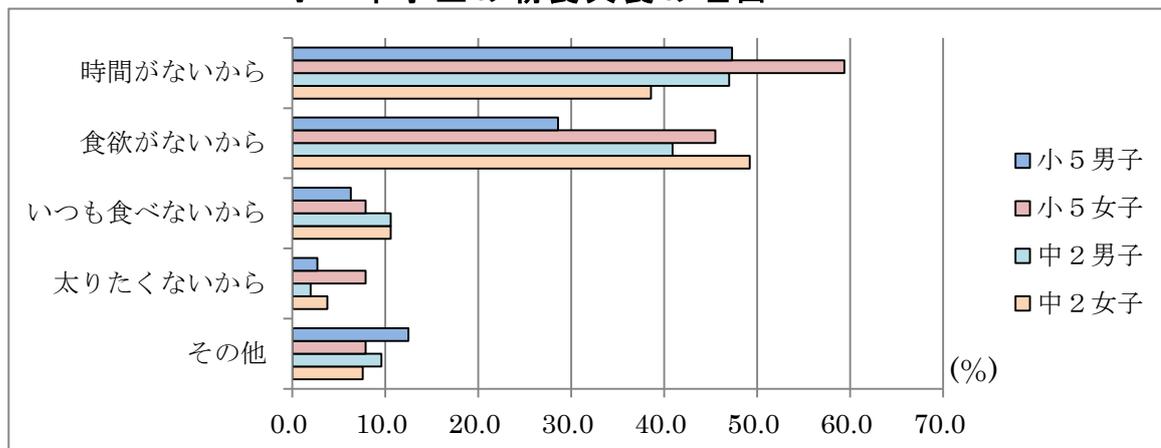
注) 平成23年度は、東日本大震災の影響により、文部科学省による全国規模の集計はされていません。

## エ 小・中学生の朝食欠食の理由について

函館市栄養教育研究会が実施した「食生活に関する調査」の結果では、小学5年生および中学2年生の朝食を欠食する理由は、「時間がないから」、「食欲がないから」が特に多い状況にあります。

また、「太りたくないから」と答えたのは小学5年生女子が多く、小学生時代から「やせ」への意識が出現していると思われます。

### 小・中学生の朝食欠食の理由



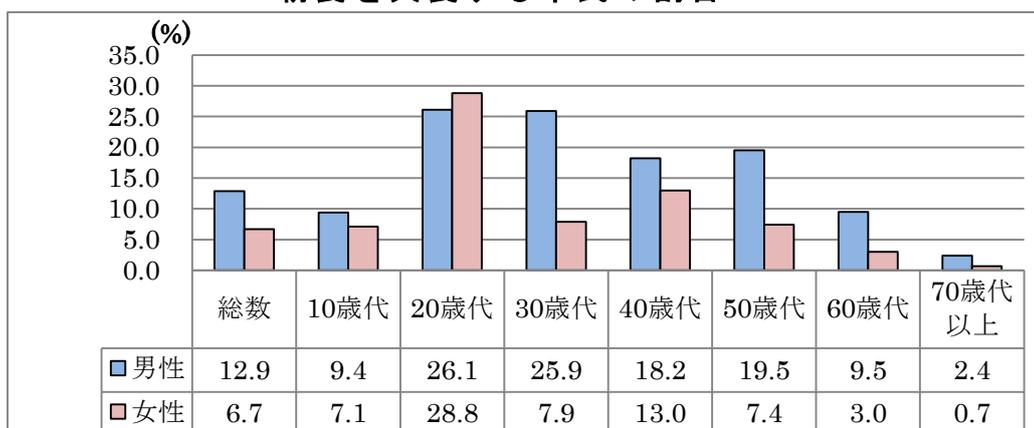
資料：函館市栄養教育研究会「平成24年度食生活に関する調査報告書」

### オ 朝食を欠食する市民の割合

保健福祉部健康増進課（アンケート実施時は、保健所健康増進課）が実施した「市民の健康意識・生活習慣アンケート調査」の結果では、朝食を欠食する市民の割合は、20歳代の男女および30歳代の男性に多く、4人に1人が朝食を欠食すると答えています。

また、各年代を通じて、男性の朝食を欠食する割合が高い傾向が見られます。

### 朝食を欠食する市民の割合



資料：保健福祉部「平成23年市民の健康意識・生活習慣アンケート調査」

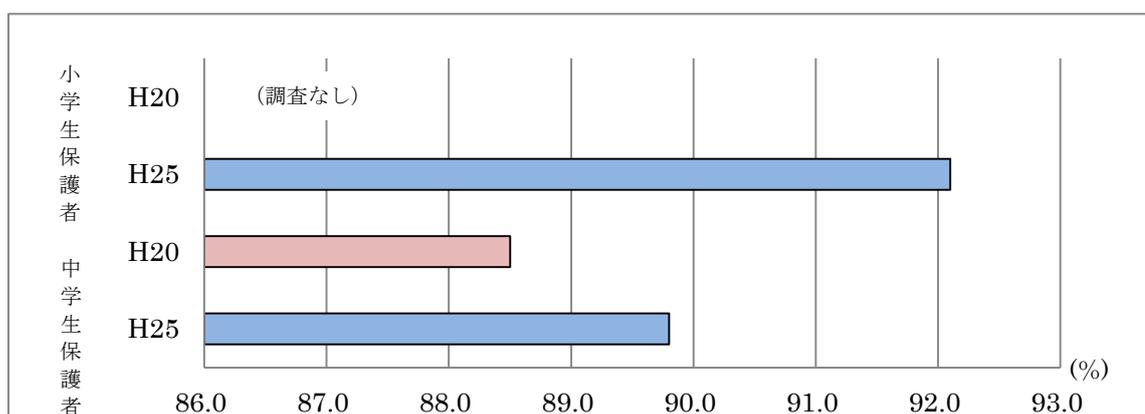
## (2) 小・中学生の共食の状況について

子ども未来部が実施した「次世代育成支援に関するニーズ調査」の結果では、小・中学生の子どもがいる約9割の家庭で、「毎日」または「週に5～6回」は、1日1回は家族と一緒に食事をとっていると答えています。

中学生の子どもがいる家庭では、平成20年度の調査と比較して、増加傾向が見られます。

注) 共食とは、一人で食べるのではなく、家族や友人、職場や地域の人等、誰かと共に食事をする事。

### 家族で「毎日一緒」、「週5～6回一緒」に食事すると答えた保護者の割合



資料：子ども未来部「次世代育成支援に関するニーズ調査」

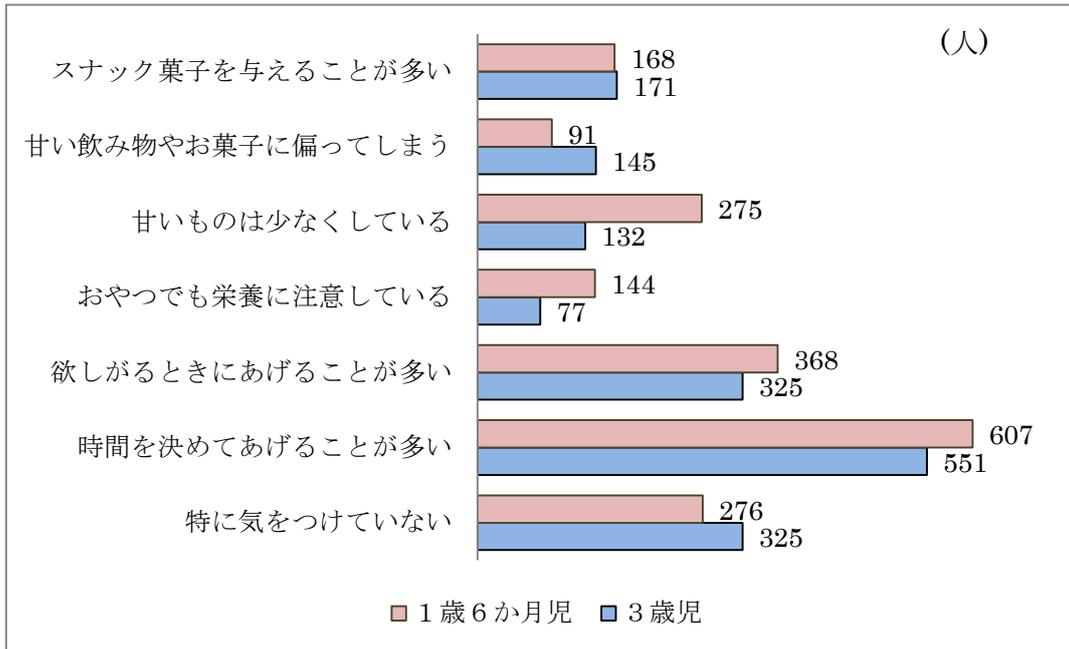
## (3) おやつについて

### ア 1歳6か月児，3歳児へのおやつの与え方について

子ども未来部が実施した「1歳6か月児健康診査および3歳児健康診査アンケート調査」の結果では、おやつの与え方は、「時間を決めてあげることが多い」と答えた親が多く、次に、「欲しがるときにあげることが多い」、「特に気をつけていない」の順になっています。

また、「甘いものは少なくしている」、「おやつでも栄養に注意している」と答えた親は、3歳児の親では1歳6か月児の親のほぼ半数に減少しているほか、「甘い飲み物やお菓子に偏ってしまう」と答えた3歳児の親の増加が見られます。

## 「おやつの与え方をどのようにしているか」



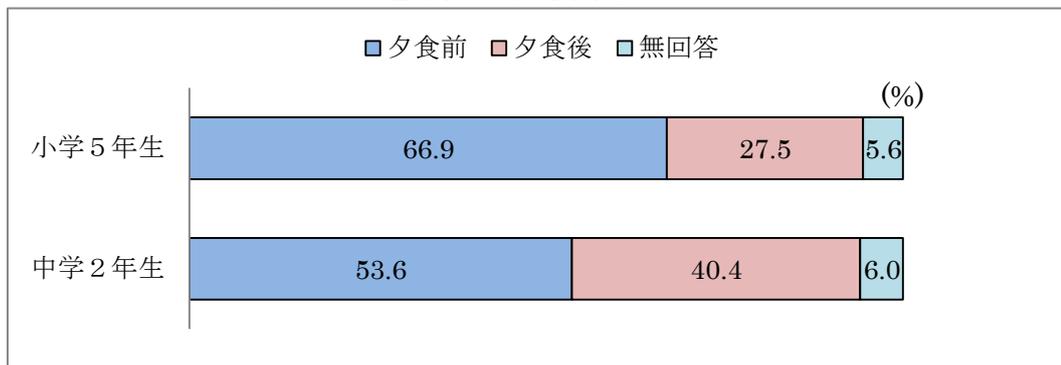
資料：子ども未来部「平成26年度 1歳6か月児，3歳児健診アンケート調査」

## イ 小・中学生のおやつの食べ方について

函館市栄養教育研究会が実施した「食生活に関する調査」の結果では、小学5年生および中学2年生のおやつを食べる時間帯は、夕食前におやつを食べている割合が多く、小学生では66.9%、中学生では53.6%となっています。

また、よく食べるおやつは、小学生では、1位スナック菓子（ポテトチップスを含む）、2位チョコレート、3位あめで、中学生では、1位スナック菓子（ポテトチップスを含む）、2位チョコレート、3位アイスクリームとなっています。

### おやつを食べる時間帯

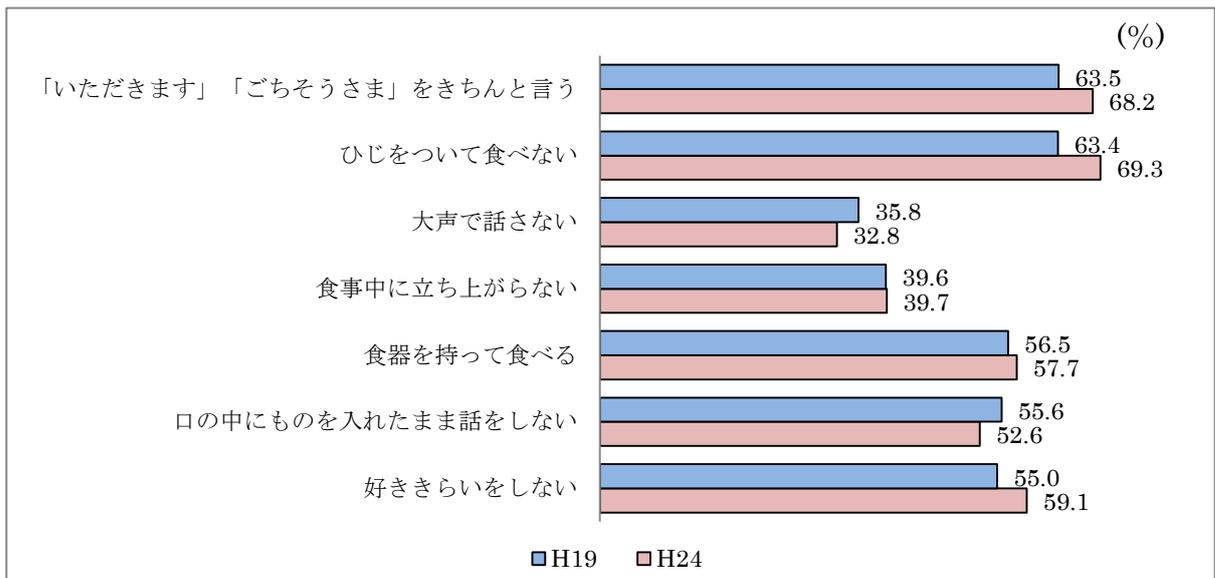


資料：函館市栄養教育研究会「平成24年度食生活に関する調査報告書」

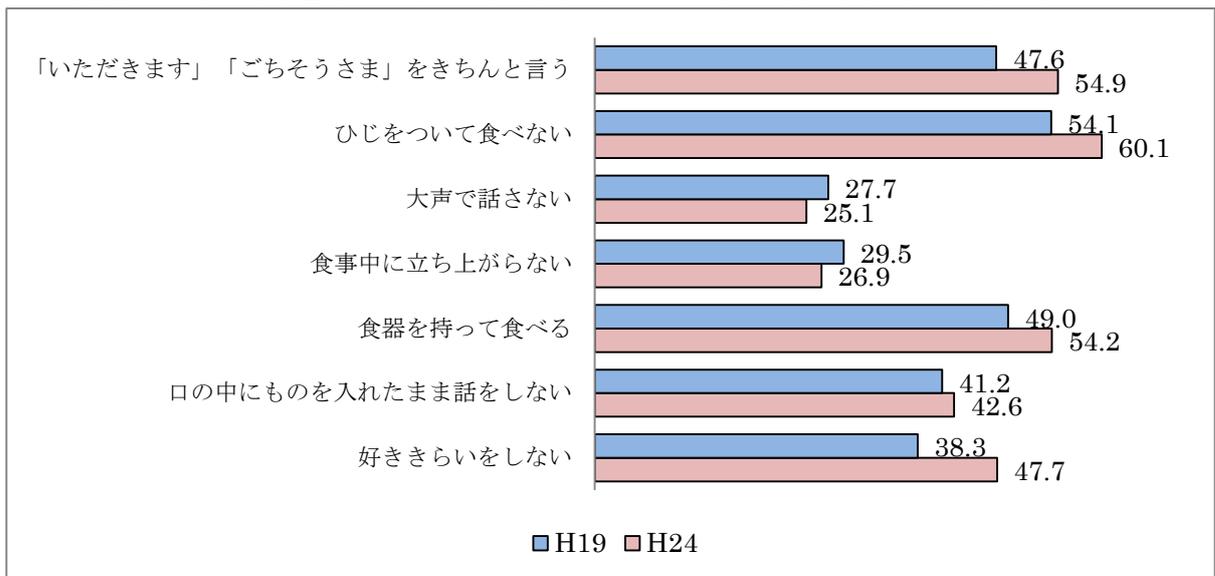
#### (4) 小・中学生の家庭での食事のしつけについて

函館市栄養教育研究会が実施した「食生活に関する調査」の結果では、小学5年生、中学2年生ともに「いただきます、ごちそうさまをきちんと言う」、「ひじをついて食べない」、「食器を持って食べる」等の食事のマナーに気を付けるように子どもに話している家庭が増えており、平成24年度は半数以上の家庭で行われています。

##### 食事の時に気を付けるよう言われている内容（小学5年生）



##### 食事の時に気を付けるよう言われている内容（中学2年生）

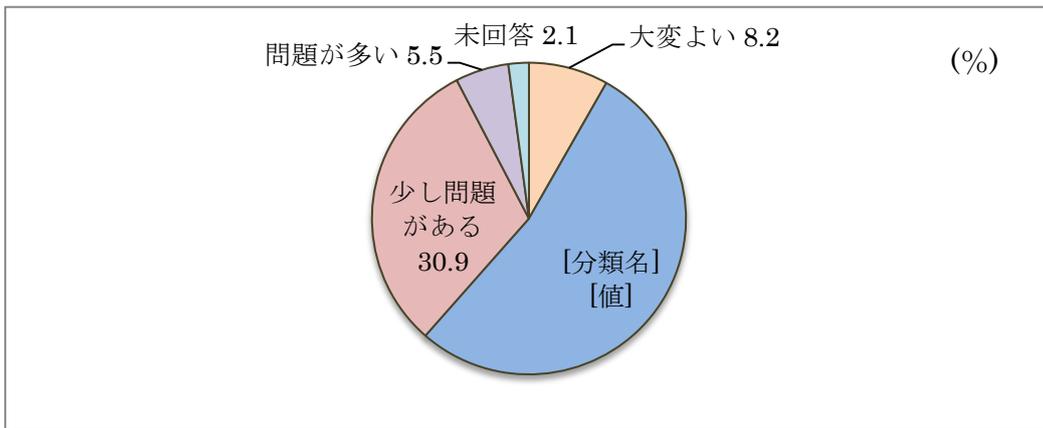


資料：函館市栄養教育研究会「食生活に関する調査報告書」

**(5) 市民の自分の食生活に対する自己評価について**

保健福祉部健康増進課（アンケート実施時は、保健所健康増進課）が実施した「市民の健康意識・生活習慣アンケート調査」の結果では、食生活の自己評価については、「大変よい」または「よい」と回答した人は全体の61.4%でしたが、「少し問題がある」または「問題が多い」と回答した人が36.4%でした。

**自分の食生活に対する自己評価**

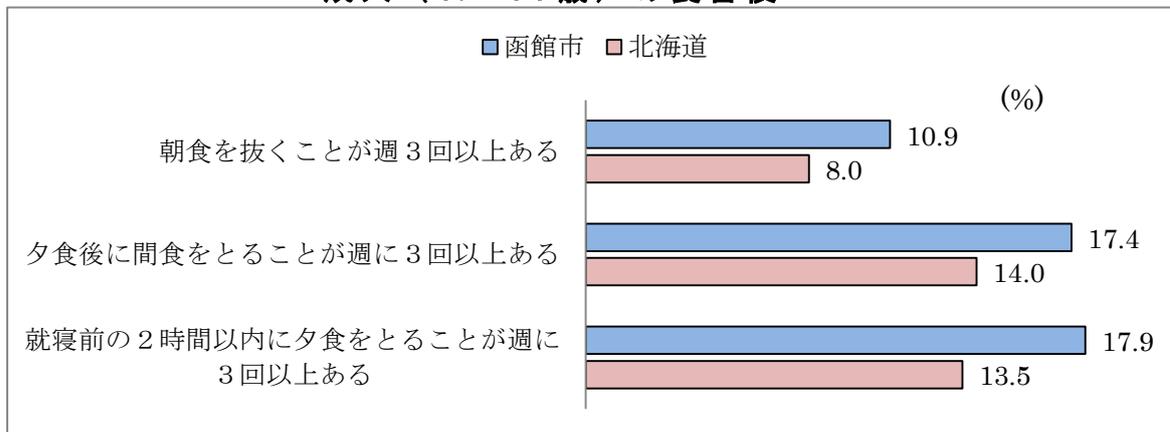


資料：保健福祉部「平成23年市民の健康意識・生活習慣アンケート調査」

**(6) 成人（40～74歳）の食習慣について**

市民部が実施した「平成23年度特定健康診査」の問診票の結果では、「朝食を抜くことが週3回以上ある」、「夕食後に間食をとることが週3回以上ある」および「就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある」の割合は、北海道と比較すると3～4ポイント高い状況にあります。

**成人（40～74歳）の食習慣**



資料：市民部「平成23年度特定健康診査問診票」

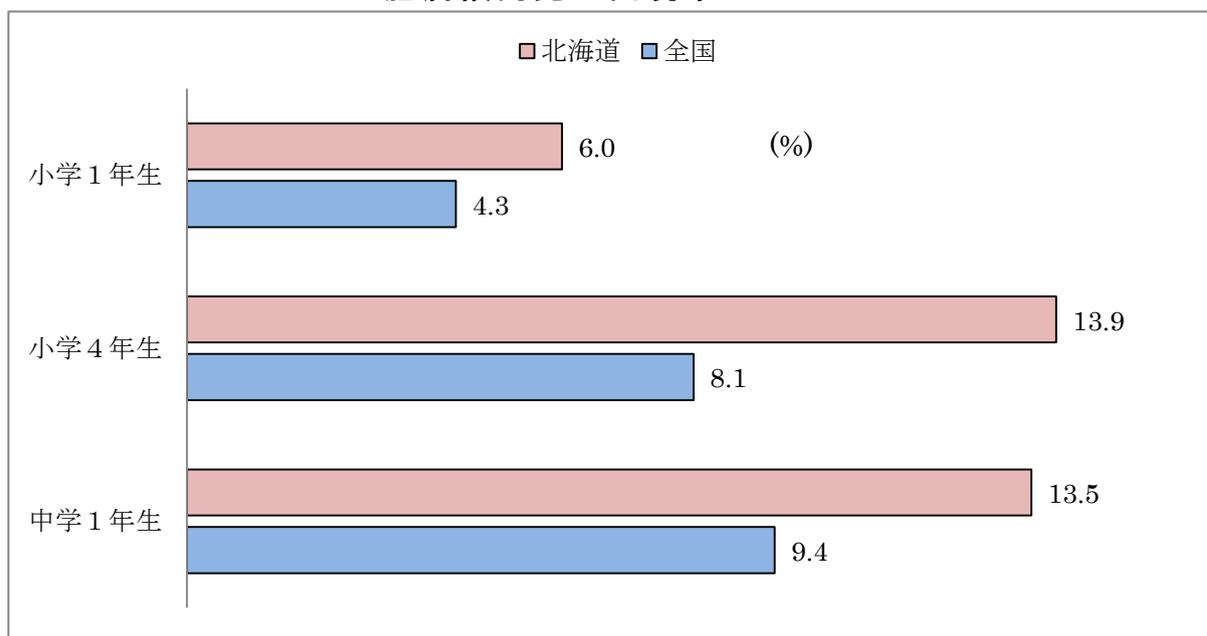
## 2 健康について

### (1) 肥満の割合について

#### ア 小学生，中学生

文部科学省が実施した「学校保健統計調査」では，北海道における肥満傾向児の割合は，小学生，中学生ともに，全国の割合より高い状況にあります。

肥満傾向児の出現率



資料：文部科学省「平成26年度学校保健統計調査」

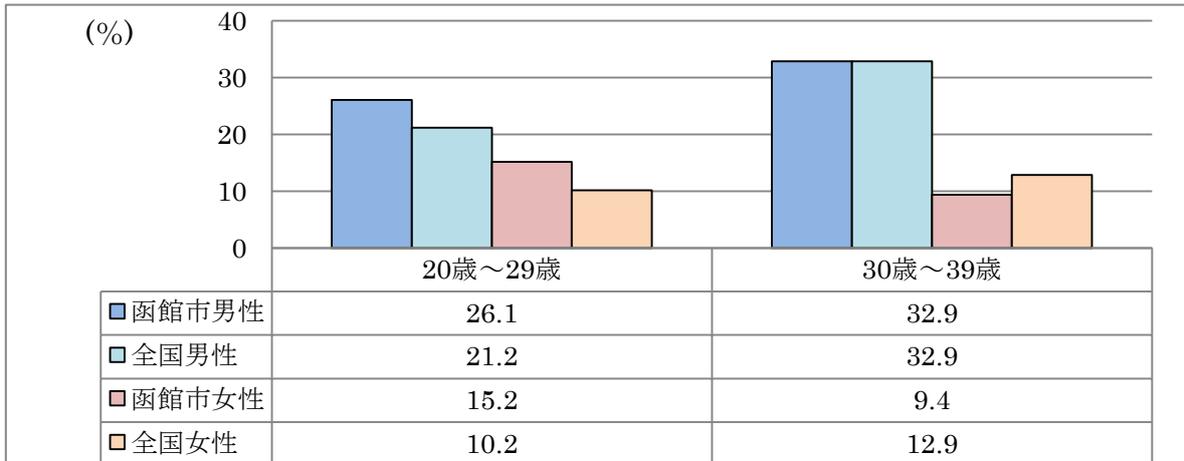
注) 肥満傾向児とは，性別，年齢別，身長別標準体重から肥満度を求め，肥満度が20%以上の者をいう。

$$\text{肥満度} = (\text{実測体重} - \text{身長別標準体重}) / \text{身長別標準体重} \times 100 (\%)$$

#### イ 20～39歳（20歳代，30歳代）

保健福祉部健康増進課（アンケート実施時は，保健所健康増進課）が実施した「市民の健康意識・生活習慣アンケート調査」の結果では，函館市の20歳代，30歳代の肥満の割合は，全国的に女性に比べ男性の方が多く，特に函館市では全国に比べ20歳代の男女の肥満が多い傾向にあります。

## 20～39歳の肥満の割合



資料：函館市 保健福祉部「平成23年市民の健康意識・生活習慣アンケート調査」  
 全国 厚生労働省「平成23年国民健康・栄養調査」

注) 肥満とは、BMIが25.0以上の者をいう。

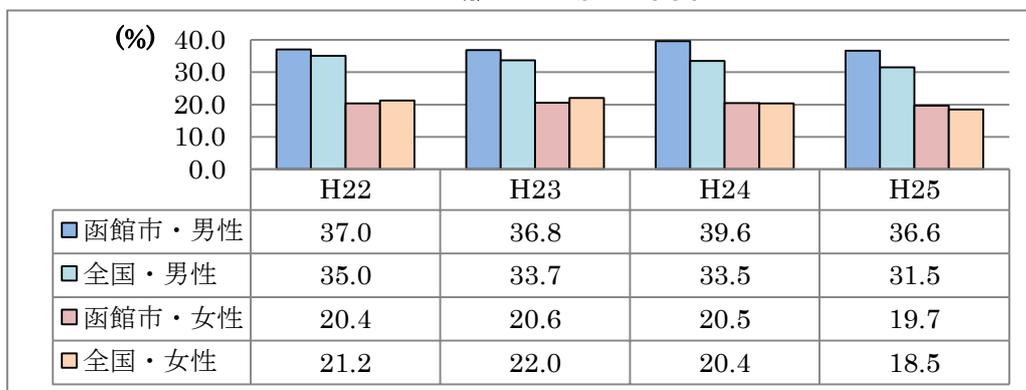
$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} / (\text{身長(m)})^2$$

## ウ 40～64歳

市民部が実施している「特定健康診査（40～74歳の国民健康保険加入者が受診する健康診査）」の結果では、40～64歳の男性の肥満の割合は、全国に比べ高い傾向にあります。平成23年度と比較して、全国では減少傾向が見られますが、市では、増加および横ばいの傾向にあり、その差が開きつつあります。

40～64歳の女性の肥満の割合は、平成23年度と比較して全国、函館市ともに減少傾向にあります。

## 40～64歳 肥満の割合

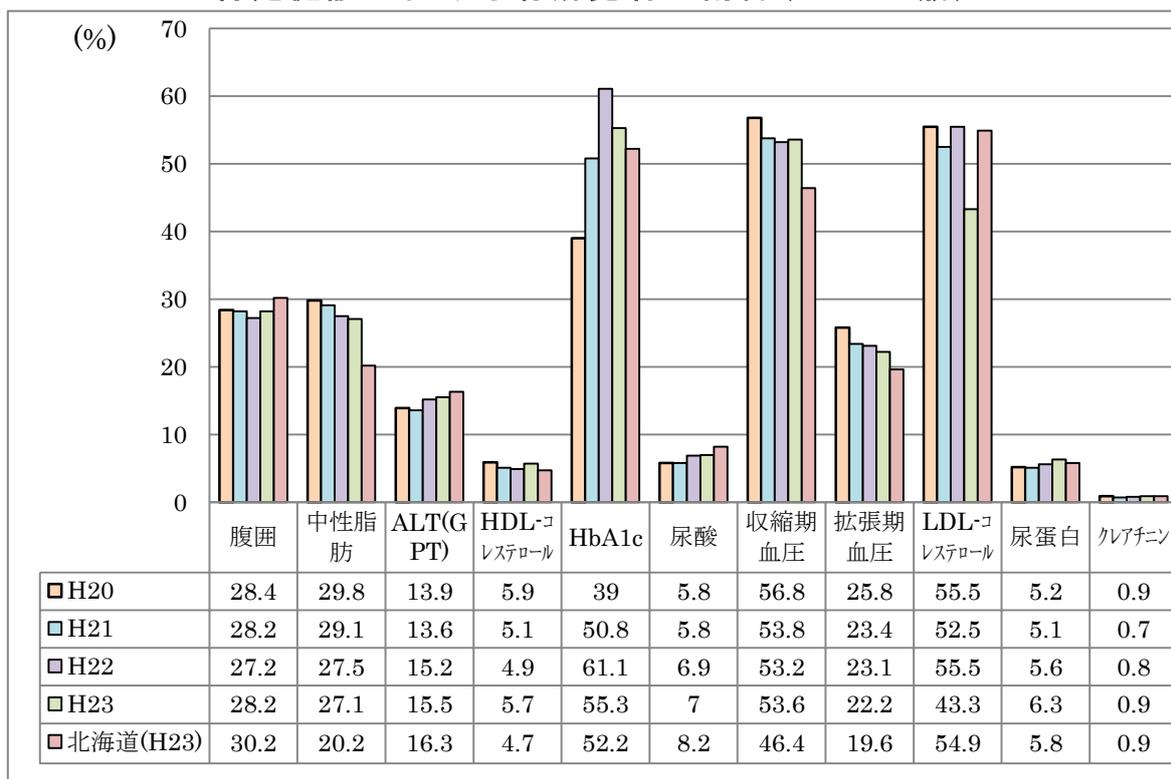


資料：函館市 市民部「函館市国民健康保険特定健康診査結果」  
 全国 厚生労働省「国民健康・栄養調査」

## エ 健診結果の状況

市民部が実施している「特定健康診査」の結果では、糖尿病や循環器疾患などの生活習慣病に関連のあるヘモグロビン A1c(HbA1c)、収縮期血圧および LDL-コレステロールによる所見有りの割合が、他の検査項目に比べて突出しており、その中でも、ヘモグロビン A1c(HbA1c)と収縮期血圧は、ここ数年、北海道平均より高くなっています。

特定健診における有所見者の割合(40～74歳)



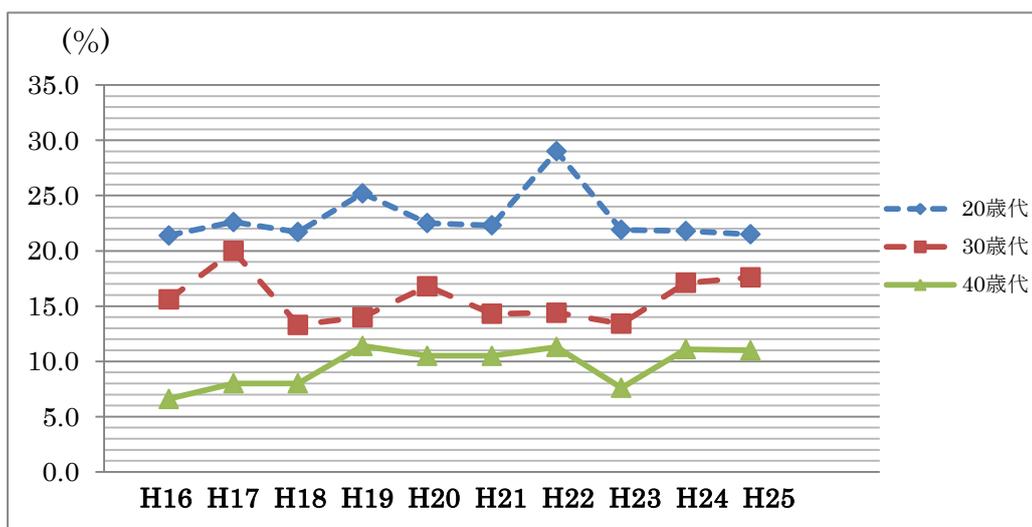
資料：市民部「函館市国民健康保険第2期特定健康診査等実施計画」

## (2) 若い女性のやせの割合について

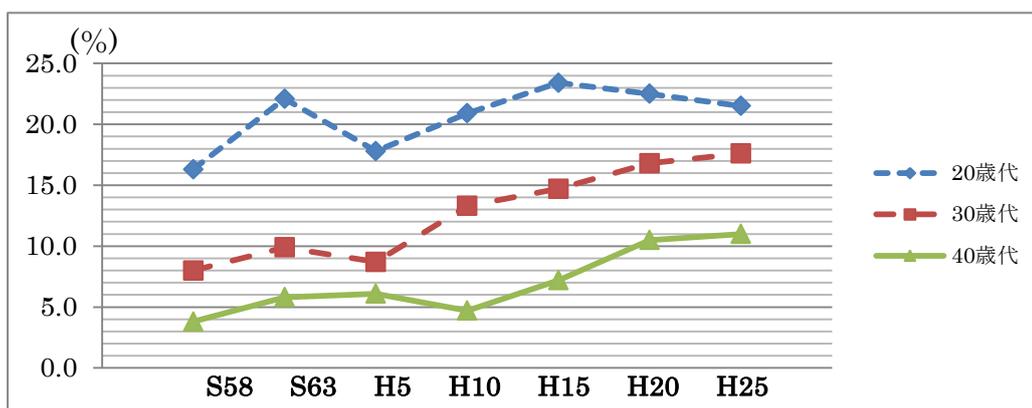
厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査」の結果では、平成16年から平成25年までの10年間で、20歳代、30歳代のやせの割合に変化は見られませんが、20歳代のほぼ5人に1人、30歳代の7人に1人はやせで、40歳代のやせの割合は平成16年と比較すると、2倍に増加している状況にあります。

また、昭和58年から5年ごとの推移をみると、20歳代、30歳代、40歳代いずれの年代でも増加傾向にありますが、30歳代、40歳代の増加傾向が顕著な状況にあります。

### 若い女性のやせ（平成16年～平成25年）



### 若い女性のやせ（昭和58年～平成25年：5年ごと）



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

注) やせとは、BMIが18.5以下の者をいう。

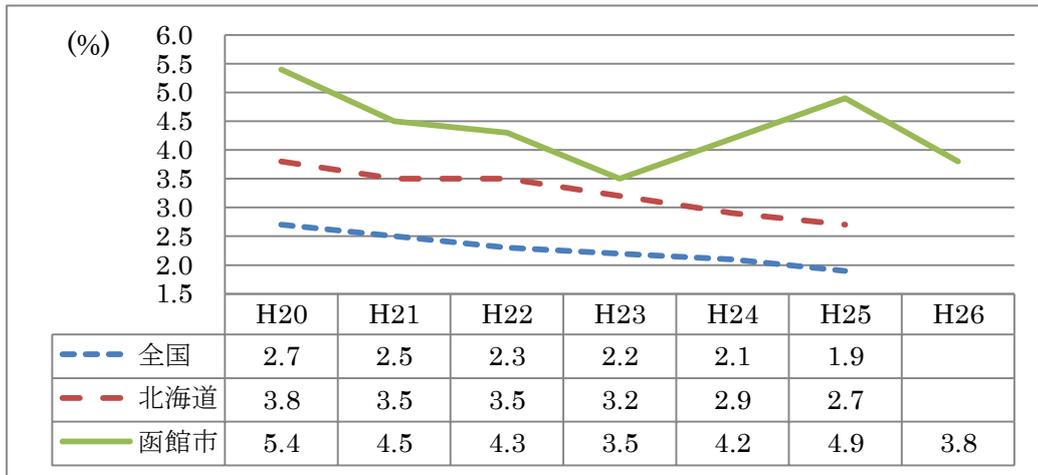
$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} / (\text{身長 (m)})^2$$

## (3) 歯・口腔について

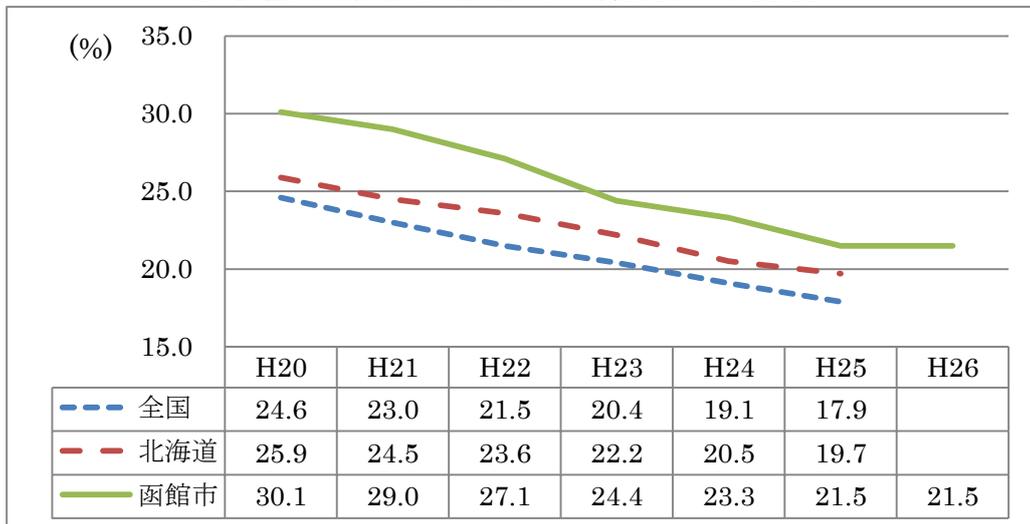
### ア むし歯のある子ども（1歳6か月児，3歳児）の割合

子ども未来部が実施している「1歳6か月児健康診査および3歳児健康診査」の結果では、1歳6か月児と3歳児ともに、むし歯のある子どもの割合は、全国、北海道に比べ多い状況ですが、平成20年度と比較すると、1歳6か月児，3歳児ともに、年々、減少傾向にあります。

### むし歯のある子ども（1歳6か月児）の割合



### むし歯のある子ども（3歳児）の割合

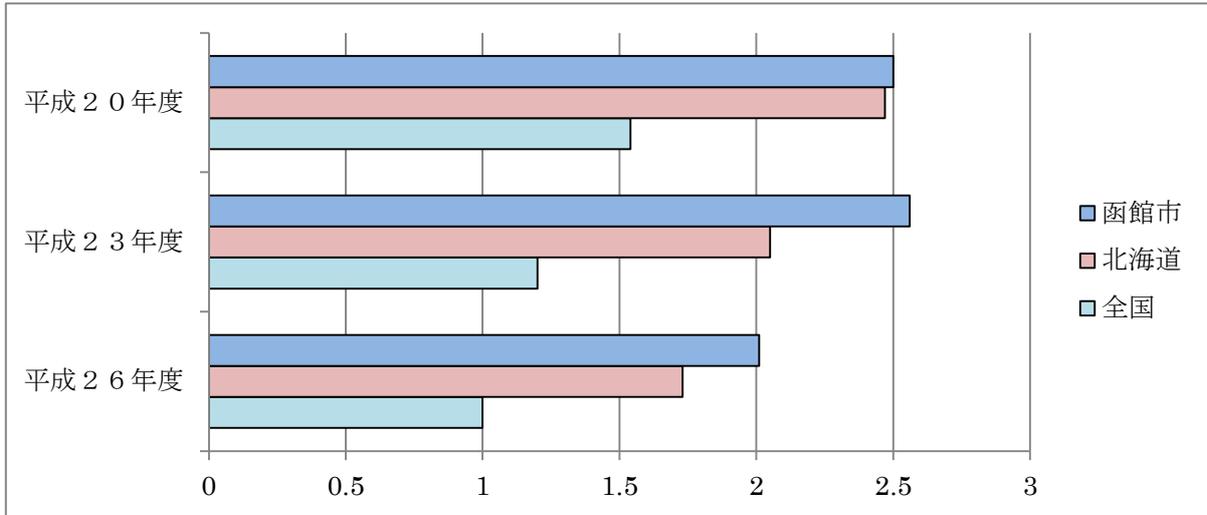


資料：厚生労働省「歯科健康診査（1歳6か月児および3歳児健康診査）に係る実施状況（結果）」

### イ 12歳児の1人平均のむし歯本数

文部科学省が実施した「学校保健統計調査」では、市における12歳児の1人平均のむし歯の本数は、全国、北海道に比べ多い状況にあります。平成26年度には、全国、北海道、函館市いずれの結果でも減少傾向が見られます。

### 12歳児の1人平均むし歯の数（永久歯）

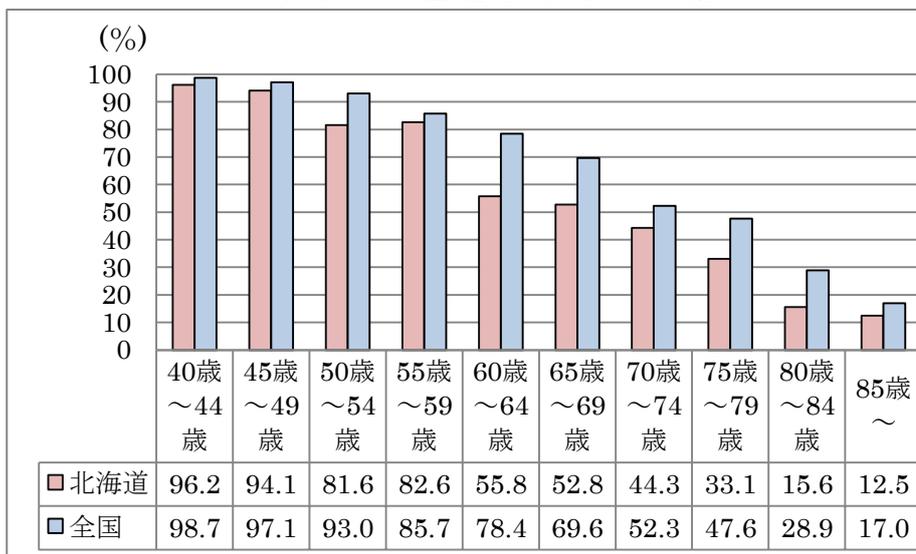


資料：文部科学省「学校保健統計調査」

### ウ 40歳以上で20本以上の歯を有する人の割合

北海道が実施している「道民歯科保健実態調査」の結果では、40歳以上のいずれの年齢区分でも、20本以上の歯を有する人の割合は、北海道は全国を下回っている状況にあります。特に、50歳以上になるとその差が大きく開く傾向にあります。

### 20本以上の歯を有する人の割合



資料：北海道 「平成23年度道民歯科保健実態調査」

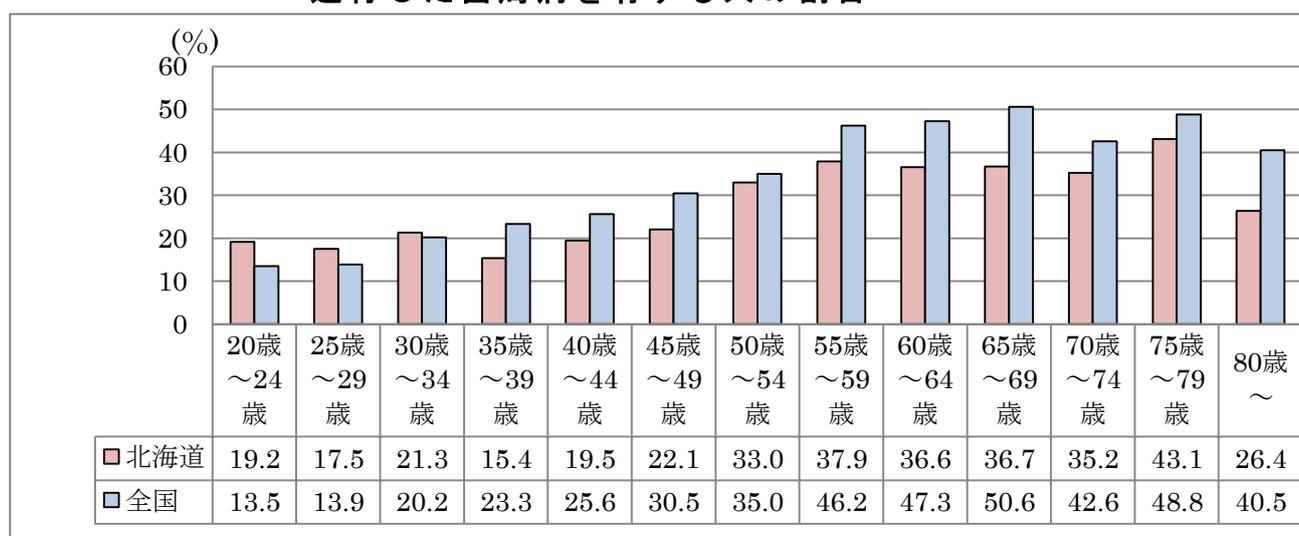
全国 厚生労働省「平成23年歯科疾患実態調査」

## エ 20歳以上で進行した歯周病を有する人の割合

北海道が実施している「道民歯科保健実態調査」の結果では、北海道における成人のうち、進行した歯周病を有する人の割合は、20歳～34歳までは全国を上回り20%程度ですが、35歳以上では全国を下回っており、約20～40%の割合にあります。

注) 進行した歯周病を有する人とは、4mm以上の歯周ポケットを有する人をさします。

### 進行した歯周病を有する人の割合



資料：北海道 「平成23年度道民歯科保健実態調査」

全国 厚生労働省「平成23年歯科疾患実態調査」

## 3 地産地消について

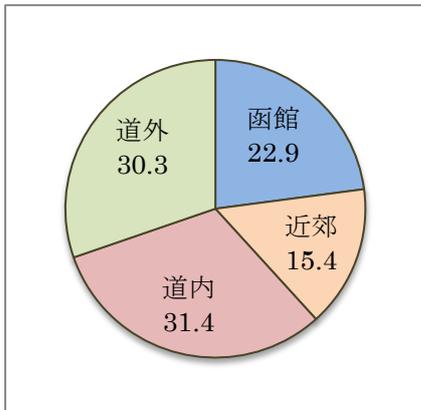
### (1) 学校給食における地場産（北海道産）食材の使用状況

学校給食において使用している地場産（北海道産）食材については、5頁のとおり、全ての項目で使用割合が増えています。

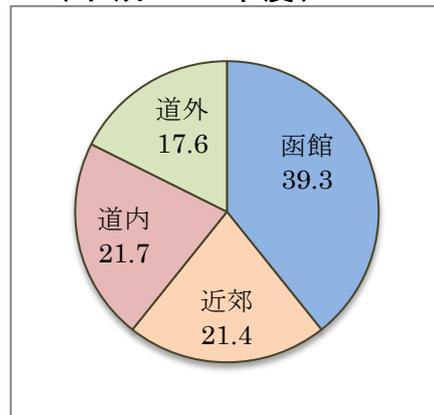
特に、地産地消である函館産、近郊産（北斗市・七飯町）の使用状況については、生鮮野菜がそれぞれ16.4ポイント、6ポイント、魚介類は、函館産が6.4ポイント、生鮮果物は、近郊産が14.2ポイント、海藻類は、函館産が29.6ポイント増加しており、学校給食における地産地消の推進が図られています。

学校給食産地割合（％）

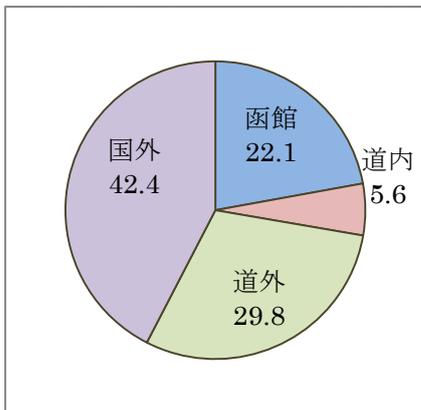
生鮮野菜（平成21年度）



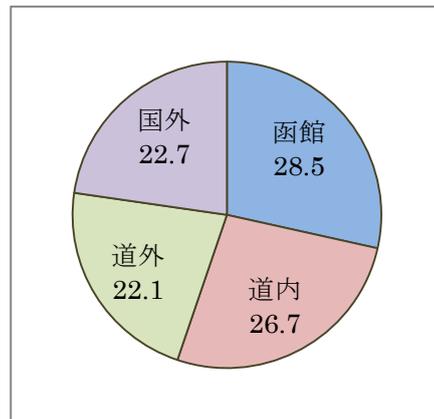
（平成26年度）



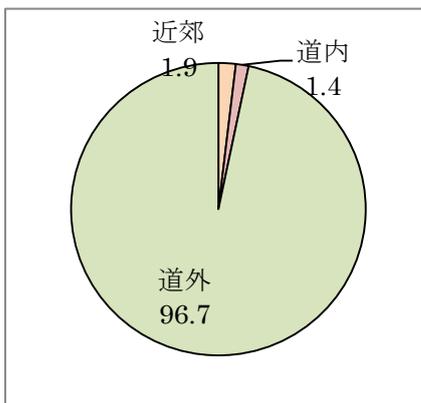
魚介類（平成21年度）



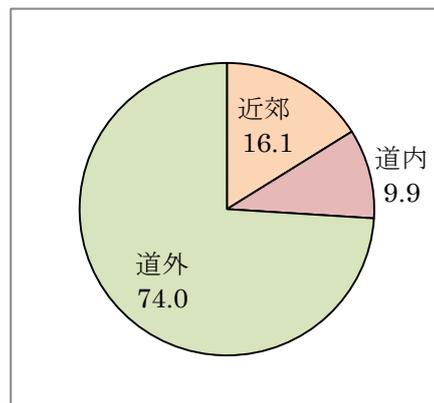
（平成26年度）



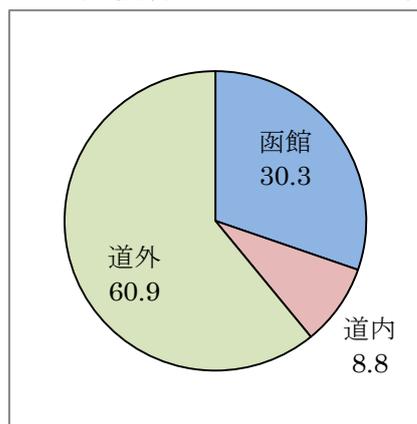
生鮮果物（平成21年度）



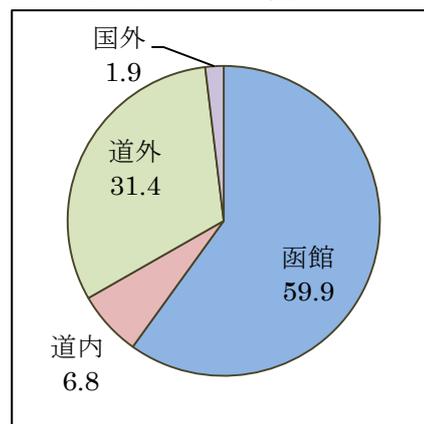
（平成26年度）



海藻類（平成 2 1 年度）



（平成 2 6 年度）



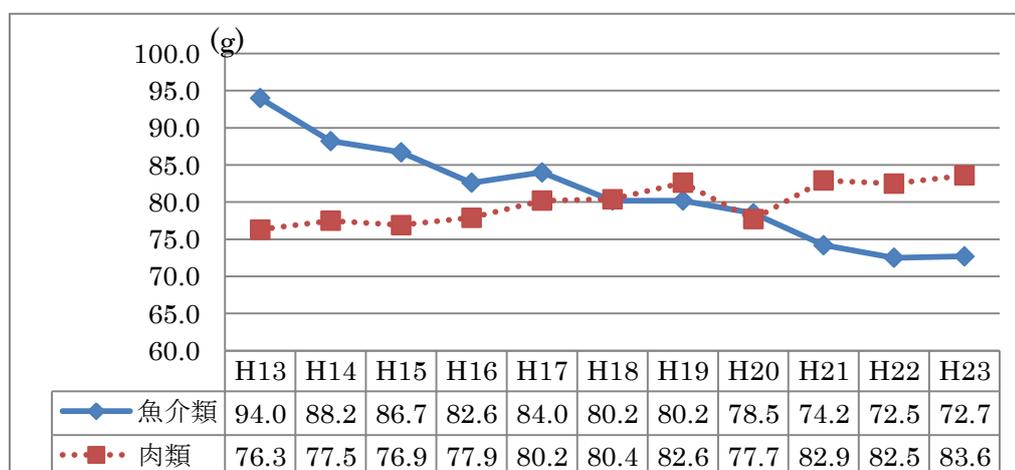
資料：教育委員会「平成 2 1 年度，平成 2 6 年度学校給食における使用食材の産地調査」  
 注）近郊とは北斗市・七飯町を，道内とは函館および近郊を除いた地域をいう。

## (2) 魚離れの現状

### ア 魚介類と肉類の摂取量

平成 2 4 年度版「水産白書」（農林水産省水産庁編集）によると，魚介類と肉類の国民 1 人 1 日あたりの摂取量の推移では，魚介類が平成 1 3 年以降減少傾向にある一方，肉類は横ばいから増加の傾向にあり，平成 1 8 年には初めて肉類の摂取量が魚介類を上回っています。平成 2 3 年には魚介の摂取量は前年よりも若干増加したものの，肉類の増加量の方が大きかったため，魚介類と肉類の摂取量の差が拡大している状況にあります。

魚介類と肉類の 1 人 1 日当たり摂取量の推移

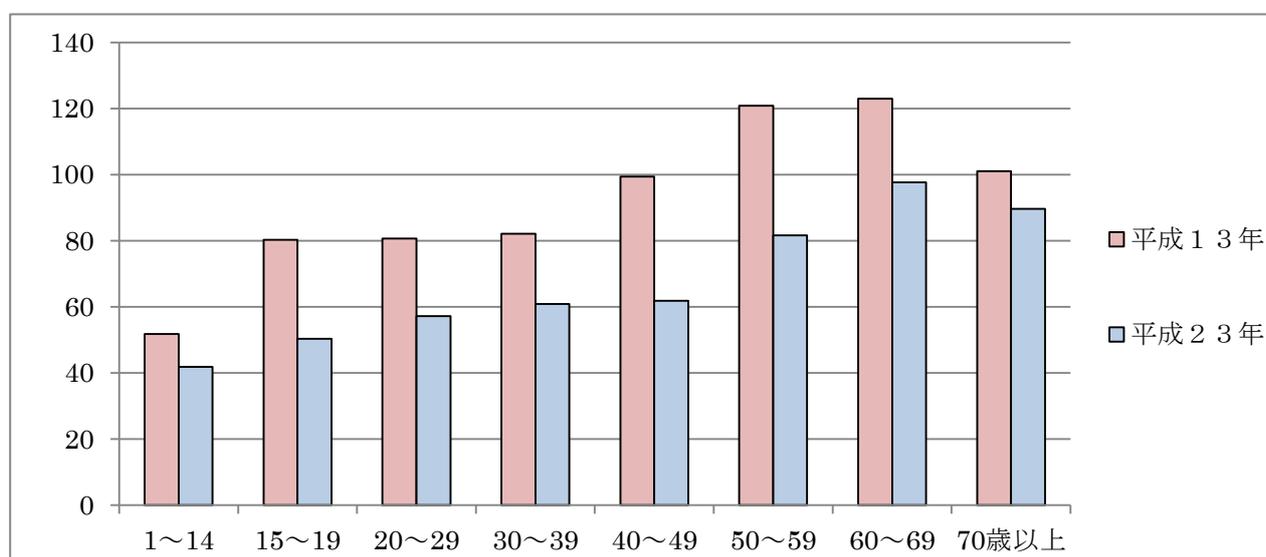


資料：農林水産省水産庁「平成 2 4 年度版「水産白書」」

## イ 魚介類摂取量の推移

厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査報告」に基づき年齢階層別の魚介類摂取量を平成13年と平成23年で比較したところ、若い世代で摂取量が少ない傾向がみられます。平成13年には、40～49歳の階層から上の階層で魚介類摂取量の伸びがみられていますが、平成23年には、50～59歳の階層から上の階層で魚介類摂取量の伸びがみられます。このことは、魚介類摂取量の少ない階層の世代が、そのまま、加齢により上の世代に移行していることとなります。また、平成13年から平成23年までの10年間の摂取量の変化をみると、全ての年齢階層における摂取量が10年前と比較して減少しています。年齢が高くなるにつれて食の嗜好が変化して魚介類の摂取量が増えるという、いわゆる加齢効果は全ての成人年齢階層において、最近10年間ではみられなくなっており、「魚離れ」が進んでいる状況がみてとれます。

年齢階層別の1人1日当たり魚介類摂取量の推移(g/人日)



資料：農林水産省水産庁「平成24年度版「水産白書」」

### Ⅲ 食をめぐる現状と「はこだてげんきな子 食育プラン」の評価

「はこだてげんきな子 食育プラン」は、心身の成長が著しく、生涯にわたる食習慣の形成に大きな影響を及ぼす子どもに対する家庭や地域などにおける食育の取組を通じて、その効果が広く子どもから大人まで全ての市民の食育推進に還元されるよう取り組んできたところであり、以下、「子どもの食」、「成人（40～74歳）の食」、「地産地消」、「ボランティアによる取組」の4項目の区分における食をめぐる現状と「はこだてげんきな子 食育プラン」の評価について述べることにします。

#### 1 子どもの食について

3歳児の朝食では、全ての3歳児が毎日朝食を摂取している状況にはありませんが、喫食率や食事の内容に改善がみられました。

また、1歳6か月児と3歳児健康診査の結果から、肥満の割合、むし歯の割合に減少がみられました。4か月児から乳幼児健康診査等で、保護者等に対する飲み物に関する相談・指導を行っている歯科保健と栄養改善の取組が成果を上げていることが伺えます。

しかし、おやつとの与え方では、「時間を決めてあげることが多い」と答えた保護者が多い反面、「欲しがる時にあげることが多い」、「特に気をつけていない」等の好ましくない答えも多い状況にあります。

さらに、「甘いものは少なくしている」、「おやつでも栄養に注意している」と答えた1歳6か月児の保護者の数が、3歳児の保護者ではほぼ半数に減少しているとともに、「甘い飲み物やお菓子に偏ってしまう」と答えた数は増加が目立ちます。幼児にとって「4番目の食事」となる大切なおやつについて、今後一層、望ましい与え方についての保護者への啓発が重要と考えます。

また、3歳児健康診査の実施場所で、食生活改善推進員（ヘルスマイト）や子育てアドバイザーのボランティアが、保護者に対し、「はこだてげんきな子 食育プラン」の概要版を配付し、エプロンシアター等の食育活動の実践を通じて、これまで多くの家庭に対し、食育推進の具体的目標である「はこだてげんきなこ」の発信を続けてきました。様々な家庭に直接的に

働きかけられる貴重な場として、「早寝，早起き，朝ごはん」等の啓発を図る重要な機会になるのではないかと考えられます。

小・中学生の朝食については、「時間がないから」，「食欲がないから」等の理由で朝食を欠食する児童，生徒がいる現状にあります。学校においては，学級担任や栄養教諭による「食に関する指導」等の取組により，中学生では改善傾向がみられたものの，小学生では，平成26年度には平成21年度の水準に戻っており，継続的な粘り強い取組が必要であると考えられます。また，小学5年生の約3割，中学2年生の約4割が夕食後におやつを食べている状況にあり，夕食後が就寝何時間前を指すのか不明な点もあります。おやつとしてスナック菓子やチョコレート等の砂糖や油脂を多く含む食品を選択する傾向が強いことや，早寝，早起きの生活が身につけていないことによる睡眠不足から，朝食時に「食欲がない」という状況が生まれているものと推察できます。

したがって，夕食後（就寝2～3時間前）の間食（おやつ等）を控え，早く寝て，お腹が空いた状態で朝食を摂取することができるよう，生活習慣，食習慣の改善を図ることが重要となります。

さらに，子どもの肥満状況をみると，1歳6か月児，3歳児では，肥満の割合が減少しているものの，北海道は，全国に比べて肥満傾向児が多い状況があり，生活習慣，食習慣の改善を含め，子ども自らが，日常の食生活が健康に与える影響についての関心を高めることができるよう，家庭，学校，地域において食育の推進に一層取り組んでいく必要があります。

共食の状況については，小学生のいる家庭の92%以上が，「毎日」もしくは「週に5～6回」は家族と一緒に食事すると答えています。中学生では改善傾向にはあるものの，中学生のいる家庭全体の90%未満の状況となっており，共食の機会を増やす必要があります。

また，食事の際のしつけについても，「いただきます，ごちそうさまをきちんと言う」，「ひじをついて食べない」，「食器を持って食べる」等の食事のマナーに気を付けるように注意を促している家庭が半数以上あり，子どものしつけに関心のある親が多いのは望ましいことですが，半面，中学2年生で注意を受ける子どもが多いことから，まだまだ食事のマナーについ

での啓発が必要であると考えます。

大人も子どもも日々忙しい生活を送る中で、家族そろって食卓を囲み、子どもが口にする学校や友達の話に耳を傾けることで、子どもは落ち着き、心身ともにリフレッシュすることができます。また、会話を楽しむことや、家族が同じものを一緒に食べることにより豊かな心が育まれ、社会性が養われます。

子どもたちの食育を実践する最も大切な場所である家庭での取組を、今後一層、「保育所、幼稚園、学校」、「地域」、「生産者、事業者」、「行政」が連携し、支援していくことが重要です。

## 2 成人（40～74歳）の食について

自分の食生活に対して、4割弱の市民が「少し問題がある」または「問題が多い」と評価しています。また、「朝食を抜くことが週に3回以上ある」、「夕食後に間食をとることが週3回以上ある」、「就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある」等の健康上好ましくない食習慣のある市民は、北海道と比較すると、3～4ポイント程度多い状況にあります。肥満は、がん、循環器疾患、糖尿病等多くの生活習慣病と関連があり、国民健康保険加入者の特定健康診査の結果から、「中性脂肪」、「収縮期血圧」、「ヘモグロビンA1c(HbA1c)」の所見有りの割合が北海道と比較して高い状況にあることから、バランスのとれた食事等生活習慣の改善をサポートする取組が一層大切です。

また、女性については、全国的に若い女性の「やせ」が増えている現状があります。無理なダイエット等による「やせ」が、月経不順や無月経を惹起し不妊の原因となるほか、低体重児出産や骨粗鬆症になる危険性がありますので、若い女性の過度の瘦身願望に警鐘を鳴らさなくてはなりません。また、子育て中の年代の女性にとっては、子どもへの影響も考えられますので、子どもの頃から適正な体重についての理解を深める食育の推進が重要となります。

さらに、1歳6か月児、3歳児や12歳児のむし歯の状況は、改善傾向がみられますが、函館市は全国、北海道に比べ多い状況にあります。成人に関しては北海道の数値ですが、進行した歯周病を有する割合は、50歳

以上で30%を超える高い割合になっています。歯周病予防は、歯の喪失防止および糖尿病や循環器疾患などの予防、改善につながる事が明らかになっていますので、子どもの頃から歯・口腔の健康を意識した食育の取組が重要です。

### 3 地産地消について

学校給食における地場産（北海道産）食材の使用割合は、函館産農水産物の使用拡大はもとより、学校給食で使用しやすい加工食品の開発等、生産者、事業者や行政の取組により生鮮野菜、海藻類、生鮮果物、魚介類で増加しています。特に、生鮮野菜や海藻類、魚介類における函館産の使用割合の増加は、顕著なものがあります。

また、小中学校では、学校給食で使用する食材のうち、旬の地場産の野菜などを「給食だより」などで重点的に取り上げ、紹介しているほか、小中学校における生産者、事業者の出前講座などを通じて、地場産食材に対する子ども達の興味、関心を高める食育の推進に取り組んでいます。

一方、全国でも屈指の水揚げを誇る水産都市であり、かつ、函館平野等近郊では豊富な農産物が生産される函館市は、全国的に魚離れが進む中で市民への魚食普及や、多種の地場産野菜および道南で生まれた北海道米「ふっくりんこ（柔らかさと粘りのある、ふっくりとした食感の米）」の普及など、消費拡大の取組を進めています。そのような状況の中、食育推進のための事業としては、農業協同組合や漁業協同組合が主催する子育て世代が参加しやすい「託児サービス付きの料理教室」、高校生を対象とした「魚の取扱教室」、「親子・魚と野菜の食育セミナー」など、「はこだてげんきな子 食育プラン」の重点取組として様々な取組を行ってきたことにより、生産者、事業者と家庭、学校、地域、行政の連携が深まり、食育推進が一層図られました。

### 4 ボランティアによる取組について

平成17年の食育基本法の施行とともに、食生活改善推進員（ヘルスマイト）は、食育アドバイザーとして、地域における食育推進の担い手としての活躍が期待されています。

市が毎年、養成している食生活改善推進員（ヘルスマイト）は、子ども

から高齢者まで様々な世代の健全な食生活の普及を目指して各種取組に協力していただいています。具体的には、「親子の食育教室」や「男性のための料理教室」のほか、国民健康保険加入者に対する特定健康診査事後事業である「からだサポートヘルシーランチ」の提供など、栄養バランスのとれた食事の調理や栄養に対する理解を深めることを目的とした教室を実施しています。また、幼稚園の食育教室では、野菜入り蒸しパンを園児に提供するなどし、普段は野菜が苦手な園児が野菜を食べるきっかけづくりとなる場の提供など、子ども達に直接働きかける食育活動も実施しました。

また、生産者や事業者が販路拡大を目指している春採り昆布のメニュー開発に対する支援や生産量が急激に増えた「ぶり」の調理実習等、市民や各種団体から依頼される事業が年々増えています。

さらに、食育推進には子育てアドバイザーの協力も大きな役割を果たしています。離乳食教室や3歳児健康診査の際に子どもや保護者を対象に実施する食育活動、幼稚園における食育教室では、食生活改善推進員（ヘルスマイト）とともに、エプロンシアター等を通じて延べ1,100名の園児に

「はこだてげんきなこ」を発信するなど、子どもの食生活の改善のための各種取組を支援しています。

このように、食育は、保育所、幼稚園、学校、生産者、事業者、行政の関係者だけでは、十分なマンパワーを得ることは困難であり、地域で活躍している「食生活改善推進員（ヘルスマイト）」や「子育てアドバイザー」などのボランティア活動が食育推進の重要な担い手であるとの認識に立ち、食育を推進する必要があります。

平成23年3月に「はこだてげんきなこ 食育プラン」を策定後、子どもを取り巻く家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、生産者、事業者、行政のそれぞれが、常に食育推進の「はこだてげんきなこ」という8つの目標を意識して食育推進に取り組んできた結果、市の各部の連携強化が図られてきているとともに、関係団体との間で食育に関する問題意識が共有され、相互に補完し合うネットワークが構築されてきており、計画策定時と比較すると、一定程度、食育推進が図れているものと考えます。

# 資 料 編

(食育推進の取組一覧)