

福岡市における食育の現状と課題

第2 福岡市における食育の現状と課題

1 第3次福岡市食育推進計画の概要

【計画期間】

平成 28 年度～令和2年度

【基本目標及び重点課題】

■基本目標

- (Ⅰ)食を通じた健康づくりをすすめましょう
- (Ⅱ)ふくおかでとれる食材を日々の食事に活かしましょう
- (Ⅲ)食を楽しみ、ふくおかの食文化を伝えましょう

■重点課題

- (Ⅰ)ライフステージに応じた食育の推進
- (Ⅱ)1人ひとりの実践と、関係団体のネットワークの充実

■目指す姿

- (1)充実した朝食を毎日食べている
- (2)バランスの良い食事をとっている
- (3)生活習慣病の予防や改善のために、食生活に気をつけ、実践している
- (4)食塩の取り過ぎに気をつけ、実践している
- (5)よく噛んで食べている
- (6)食の安全に関する正しい知識を持ち、実践している
- (7)福岡県産のものを積極的に利用している
- (8)農林漁業体験をしたことがある
- (9)環境に配慮した食生活を送っている
- (10)家族や仲間と楽しく食事をしている
- (11)行事食や郷土料理を取り入れ、次世代に伝えている
- (12)食事の基本的マナーが身につけている

2 取り組み

市民一人ひとりが自分の課題を認識し、適切な食生活の実践を行うことができるよう、ライフステージに応じた取り組みを行いました。

(1)乳幼児期(0 歳～就学前)

各区保健福祉センターや公民館を中心に、離乳食教室や乳幼児ふれあい学級、子育てサロンなどを通じて離乳食や幼児のおやつ、正しい食習慣についての健康教育・個別相談を行いました。

保育所や幼稚園では、栽培活動などの食に関する体験を積み重ねています。また、ホームページに保育所の給食献立やおすすめ献立のレシピを紹介するなど、インターネットを通じた情報提供を行いました。

(2)学齡期(6歳～15歳)

学校給食週間、学校給食コンテストなどのイベントを通し、いつも食べている給食への感謝の気持ちを育てるとともに、栄養バランスの知識や理解を深める取組みを行いました。また、各月の学校給食に、教科学習等に関連する食材や献立を取り入れ、給食を生きた教材として活用しました。

保護者に対しては、食育だよりや給食試食会、料理講習会を通じ食に関する啓発を行いました。

(3)青年期(概ね16～24歳)

食育情報を掲載したメールマガジンの配信、食の安心安全スクール、食ゼミの開催など、大学と連携した取組みを行いました。

また、SNSなど若い世代に親しまれているツールを活用した啓発を行いました。

(4)成人期(概ね25～39歳)

生活習慣病予防や望ましい食習慣等テーマとした料理講習会、口腔の健康維持をテーマとした健康講座、料理アプリを活用した健康料理レシピの普及啓発などを実施しました。また、会員の健康保持増進を図るため、市内事業所向けに食育・健康に関するチラシを配布しました。

(5)壮年期(概ね40～64歳)

生活習慣病予防や望ましい食習慣等テーマとした料理講習会、口腔の健康維持をテーマとした健康講座、料理アプリを活用した健康料理レシピの普及啓発などを実施しました。また、会員の健康保持増進を図るため、市内事業所向けに食育・健康に関するチラシを配布しました。

(6)高齢期(概ね65歳以上)

低栄養によるさまざまな機能の低下予防や食べる楽しみ等をテーマとした料理教室を実施しました。また、介護予防教室、認知症予防教室などで食生活についての講話を行いました。シニア祭りでパネルの展示、食育チラシの配布を行いました。

(7)全体

市政だより、ホームページ、SNSなどを活用し、広く、食に関する情報提供を行いました。ショッピングセンターや薬局と連携し、電子ポップやデジタルサイネージを活用した啓発を行いました。

図書館、地下鉄などの公共施設を利用した情報発信を行いました。

3 目標値の達成状況

第3次計画では、「食を通じた健康づくりをすすめましょう」「ふくおかでとれる食材を日々の食事に活かしましょう」「食を楽しみ、ふくおかの食文化を伝えましょう」の3つを基本目標に、市民をはじめ、家庭、地域、関係団体、職場、行政等が連携し、様々な取組みを行いました。その結果、数値目標全体(21項目)のうち目標値に達したのは以下の5項目でした。

- ⑪よく噛んで食べる市民の割合
- ⑫学校給食における市内産農林水産物利用割合(農畜産加工品)
- ⑬学校給食における市内産農林水産物利用割合(水産物・加工品含む)
- ⑭食品ロスを軽減するために何らかの取組みを行っている市民の割合
- ⑮ふだんの食事に行事食や郷土料理を取り入れている市民の割合

また、第3次計画の値に比べて改善を示したのは、以下に示す 10 項目でした。

- ④朝食を欠食する市民の割合(20～30 歳代)
- ⑥主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合(20～30 歳代)
- ⑧生活習慣病の予防のために、ふだんから食生活に気をつけ、実践している市民の割合
- ⑨生活習慣病の予防のために、ふだんから食生活に気をつけ、実践している市民の割合(30～40 歳代)
- ⑩食塩を取り過ぎないように気をつけ、実践してる市民の割合
- ⑫食の安全に関する正しい知識を持ち、実践している市民の割合
- ⑬市内産、県内産の農林水産物を買うようにしている市民の割合
- ⑮学校給食における市内産農林水産物利用割合(野菜主要品目)
- ⑱「ふくおかさん家のうまかもん優先利用事業者」登録数
- ⑲農林漁業体験をしたことがある市民(世帯)の割合

共通の目標である「食育に関心を持っている市民の割合」や食を通じた健康づくりに関する項目である「朝食を欠食する市民の割合(小学生)(中学生)」「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合」「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べるのが週に3日以下の市民の割合(70歳以上)」については、改善が見られませんでした。

また、「学校給食における市内産農林水産物利用割合(米)」については、第3次計画期間中の年度においては、目標値に達していたものの、最終年度(令和2年度)の天候等による市内産の米の不作の影響で、策定時の指標を下回る結果となりました。

「第3次福岡市食育推進計画」成果指標の現状

目標値達成
策定時より改善

目指す姿	具体的な目標値	策定時 (平成27年度)	現状値 (令和2年度)	目標値 (令和2年度)
【共通】食育に関心を持っている				
	①食育に関心を持っている市民の割合	77.9%	72.2%(R2)	90%以上
充実した朝食を毎日食べている				
	②朝食を欠食する市民の割合(小学生)	3.6%	6.6%(R1)	0%
	③朝食を欠食する市民の割合(中学生)	5.6%	7.9%(R1)	0%
	④朝食を欠食する市民の割合(20~30歳代)	27.5%	26.8%(R2)	18%以下
バランスのよい食事をとっている				
	⑤主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合	43.9%	43.1%(R2)	55%以上
	⑥主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合(20~30歳代)	25.9%	29.0%(R2)	38%以上
	⑦主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べるのが週に3日以下の市民の割合(70歳以上)	15.8%	19.0%(R2)	10%以下
生活習慣病の予防や改善のために、食生活に気をつけ、実践している				
	⑧生活習慣病の予防のために、ふだんから食生活に気をつけ、実践している市民の割合	71.8%	72.2%(R2)	77%以上
	⑨生活習慣病の予防のために、ふだんから食生活に気をつけ、実践している市民の割合(30~40歳代)	62.6%	66.1%(R2)	68%以上
食塩の取り過ぎに気をつけ、実践している				
	⑩食塩を取り過ぎないように気をつけ、実践している市民の割合	63.6%	64.2%(R2)	70%以上
よく噛んで食べている				
	⑪よく噛んで食べる市民の割合	48.3%	54.4%(R2)	54%以上
食の安全に関する正しい知識を持ち、実践している				
	⑫食の安全に関する正しい知識を持ち、実践している市民の割合	93.7%	94.0%(R2)	95%以上
福岡産のものを積極的に利用している				
	⑬市内産、県内産の農林水産物を買うようにしている市民の割合	70.2%	73.7%(R2)	77%以上
	⑭学校給食における市内産農林水産物利用割合(米)	21.9%(*)	9.1%(☆)	25%
	⑮学校給食における市内産農林水産物利用割合(野菜主要品目)	31.1%(**)	31.4%(☆☆)	33%
	⑯学校給食における市内産農林水産物利用割合(農畜産加工品)***	4品	9品目(R2)	7品
	⑰学校給食における市内産農林水産物利用割合(水産物・加工品含む)***	1品	10品目(R2)	2品
	⑱「ふくおかさん家のうまかもん優先利用事業者」登録数	39	823(R2)	1,300
農林漁業体験をしたことがある				
	⑲農林漁業体験をしたことがある市民(世帯)の割合	18.6%	19.3%(R2)	25%以上
環境に配慮した食生活を送っている				
	⑳食品ロスを軽減するために何らかの取組みを行っている市民の割合	62.4%	91.9%(R2)	80%以上
行事食や郷土料理を取り入れ、次世代に伝えている				
	㉑ふだんの食事に行事食や郷土料理を取り入れている市民の割合	58.0%	62.2%(R2)	62%以上

*:重量ベースで策定時はH26年度 ** :重量ベースで策定時はH24~26年度の平均値(小学校) *** :品目数
☆:重量ベースで直近値はR02年度 ☆☆:重量ベースで直近値はH30~R02年度の平均値(小学校)

4 食生活の現状

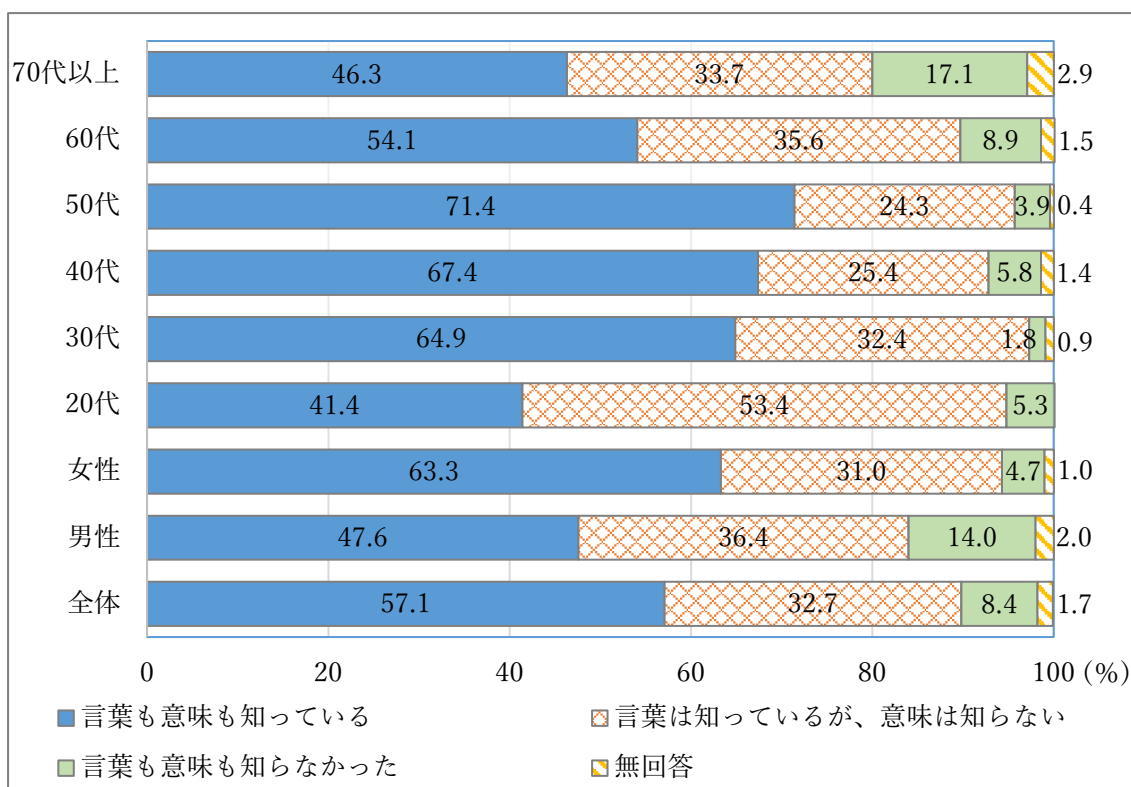
福岡市民の食育に関する現状について調査した結果は次の通りとなりました。(令和2年度「市民の食育に関するアンケート調査」結果より)

■食育に関心を持っている

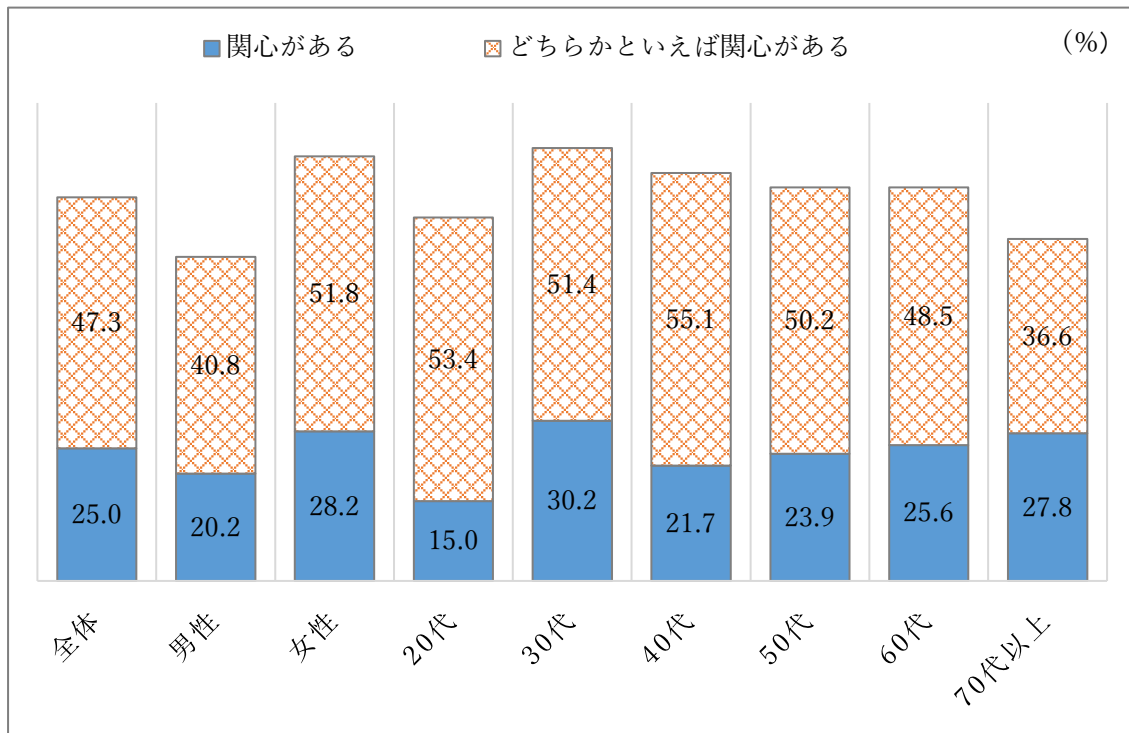
70歳代以上の約2割が「食育」という言葉を知らない

- ・男性の61%、女性の80%が、「食育について関心がある」と回答しました。
- ・「食育について関心がある」と回答した割合を年代別にみると、30歳代(81.6%)が最も高く、次いで40歳代(76.8%)、50歳代・60歳代(いずれも74.1%)の順となりました。
- ・70歳代以上の約2割が「食育」という言葉を知らないと回答し、他の世代に比べ高い結果となりました。

図表1 「食育」という言葉や意味の認知度



図表2 食育に関心を持っている市民の割合(年代別)



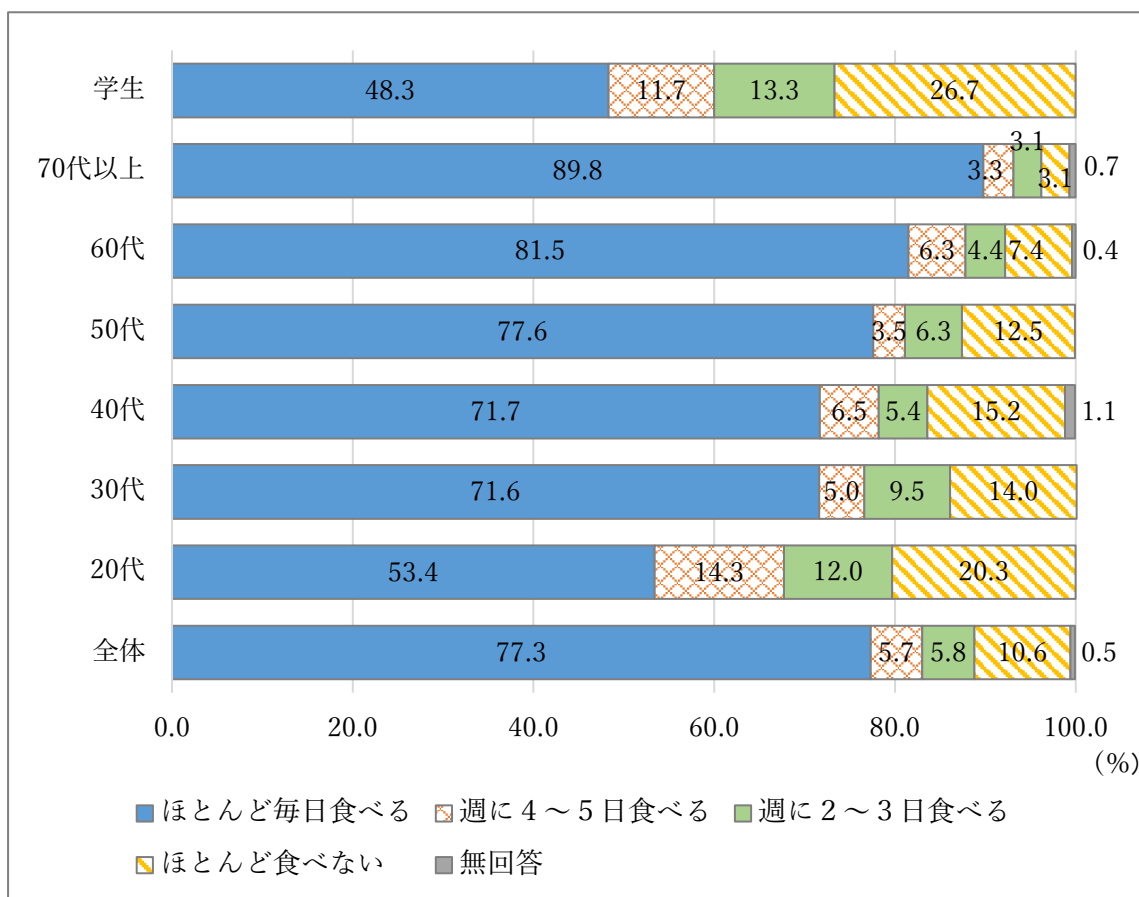
(I)食を通じた健康づくりをすすめましょう

■充実した朝食を毎日食べている

朝食をほとんど毎日食べている学生は半分以下

- ・年齢が高いほど「ほとんど毎日食べる」の割合は高く、「ほとんど食べない」割合は低くなる傾向がありました。
- ・学生で「ほとんど毎日食べる」と回答した人の割合は5割を下回りました。また、「ほとんど食べない」と回答した人の割合は26.7%で、他の職業と比べて高い結果でした。

図表3 朝食を食べる市民の割合



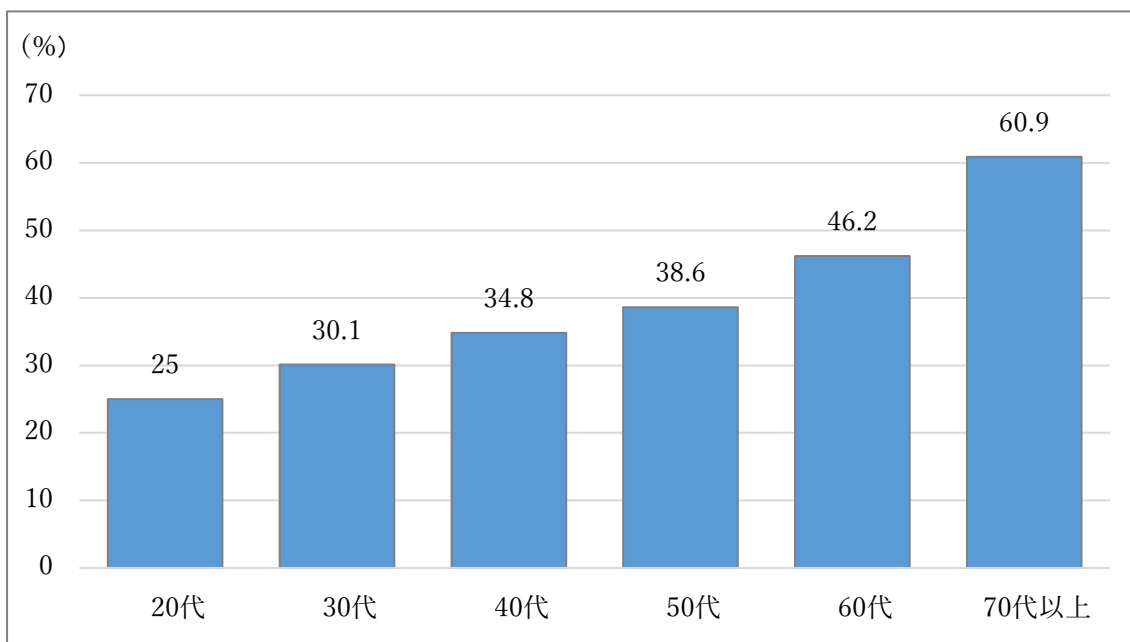
■ バランスのよい食事をとっている

バランスのよい食事をとることができない理由で、半分以上の人が「手間が煩わしいから」を選択

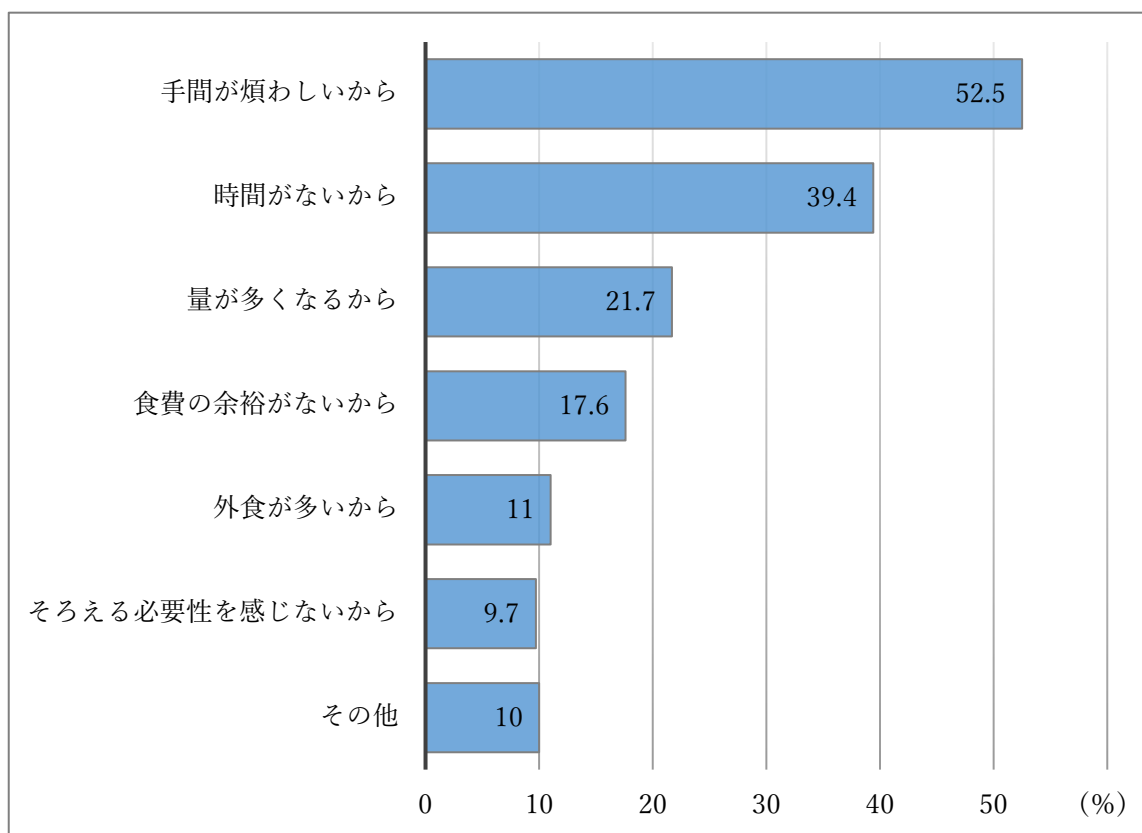
・年齢が高いほど「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べることがほぼ毎日」である割合が高い結果となりました

・主食・主菜・副菜をそろえて食べることができない理由としては、「手間が煩わしいから」と回答した人の割合が52.5%と最も高く、次いで「時間がないから(39.4%)」「量が多くなるから(21.7%)」「食費の余裕がないから(17.6%)」「外出が多いから(11.0%)」の順でした。また、20歳代男性は「食費の余裕がないから(41.2%)」、30歳代女性は「時間がないから(69.2%)」、70歳代以上男性は「そろえる必要性を感じないから(18.5%)」で高い割合となっています。

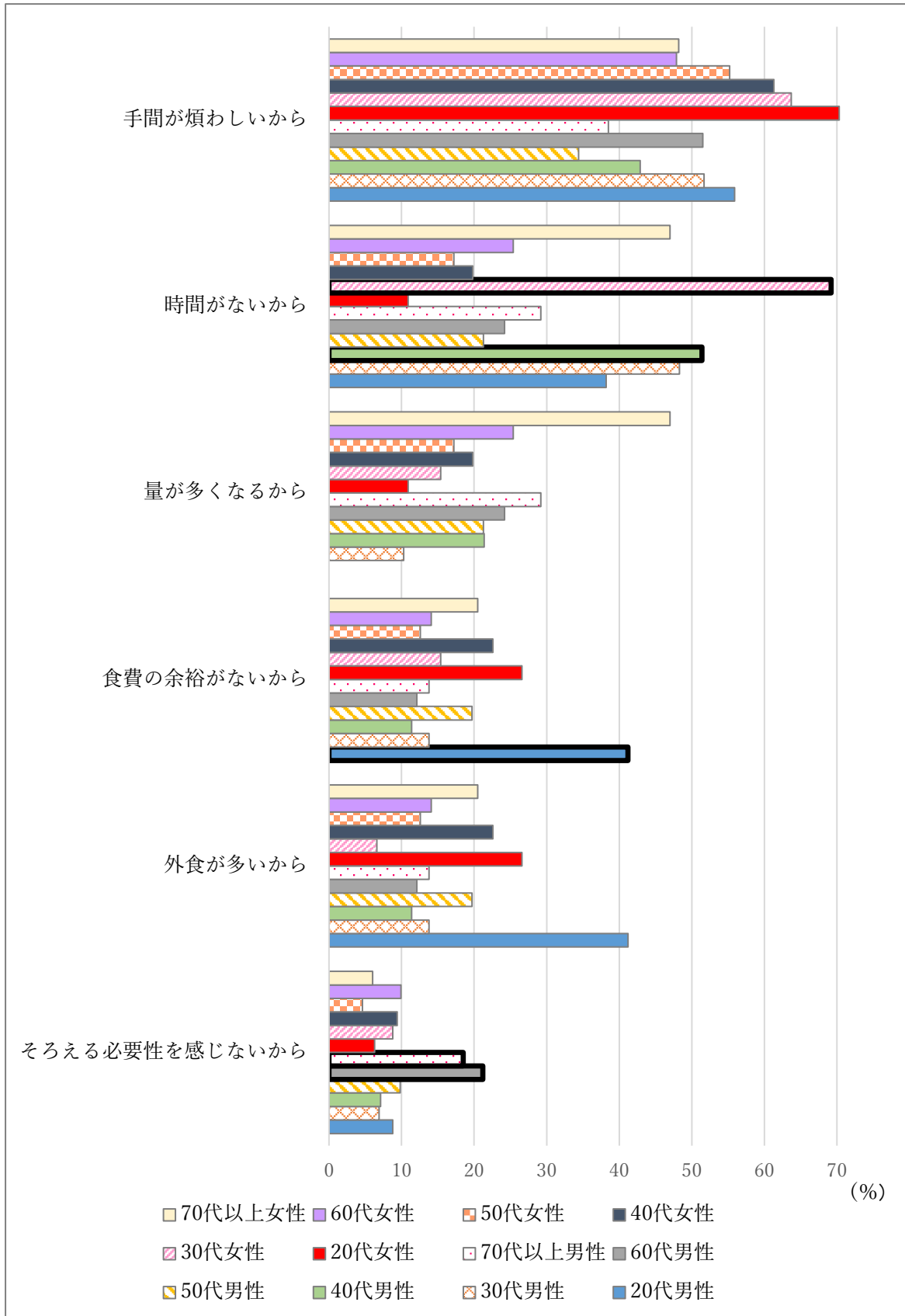
図表4 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのが、ほぼ毎日の人の割合



図表5 主食・主菜・副菜をそろえて食べることができない理由(項目別)



図表6 主食・主菜・副菜をそろえて食べることができない理由(年齢別・性別)

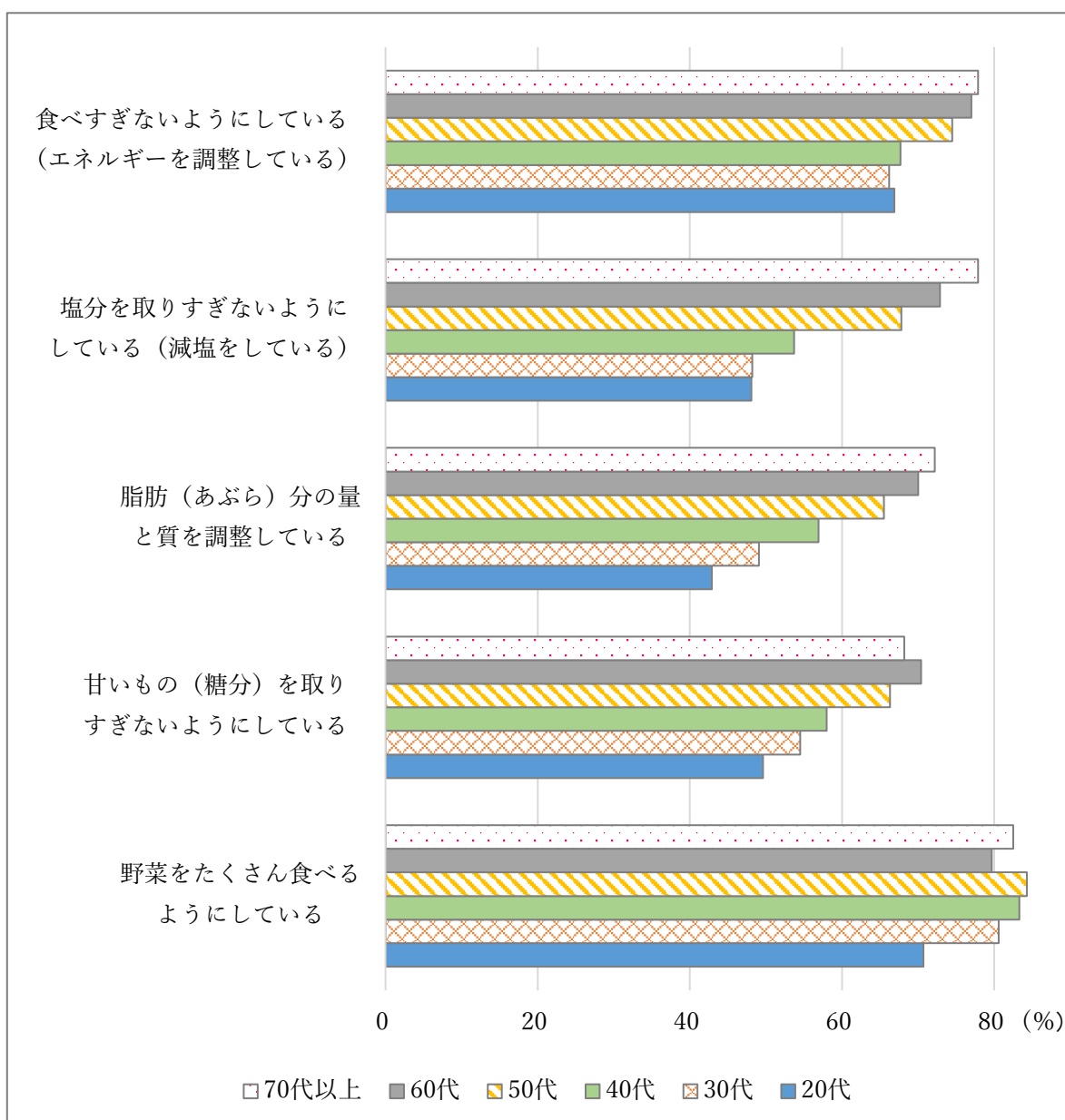


■生活習慣病の予防や改善のために、食生活に気をつけ、実践している

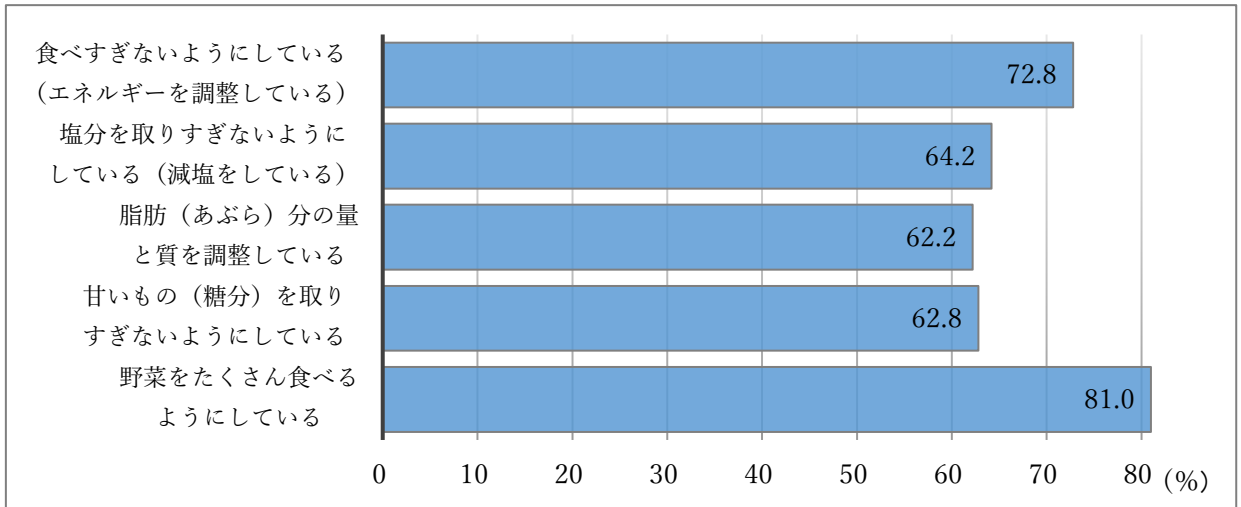
年齢が高いほど、ふだんの食生活に気をつけている

- ・年齢別にみると、すべての項目で年齢が高いほど「ふだんから食生活に気をつけ実践している」の割合が高い傾向にありました。
- ・実践の内容については、「野菜をたくさん食べるようにしている」と回答した人の割合が81%と最も高く、以下、「食べ過ぎないようにしている(72.8%)」、「塩分をとり過ぎないようにしている(64.2%)」、「甘いものをとり過ぎないようにしている(62.8%)」の順となりました。

図表7 生活習慣病の予防や改善のために、食生活に気をつけ、実践している割合(年齢別)



図表8 生活習慣病の予防や改善のために、食生活に気をつけ、実践している割合(項目別)

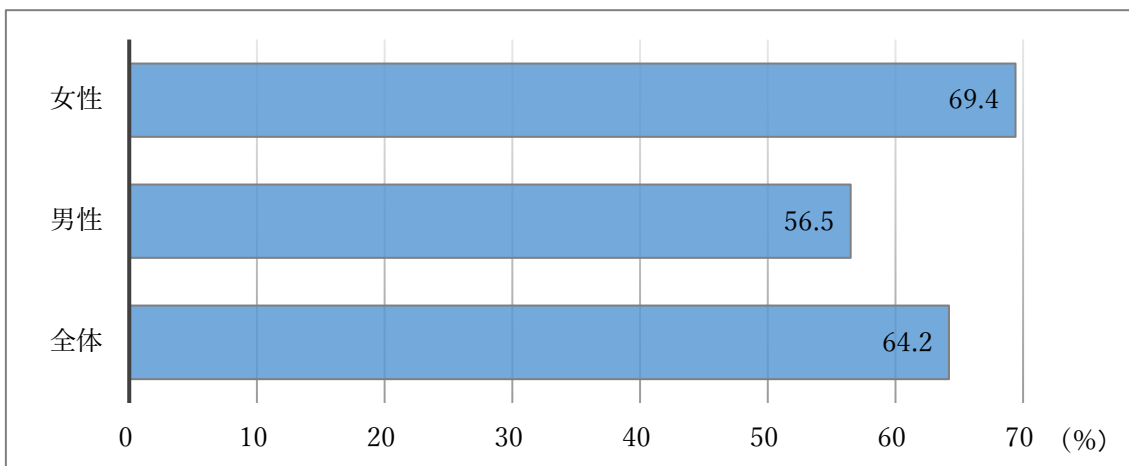


■食塩の取り過ぎに気をつけ、実践している

食塩の取り過ぎに気をつけている割合は、男性より女性の方が高い

- ・男性の56.5%、女性の69.4%が、「食塩の取り過ぎに気をつけ、実践している」と回答しました。
- ・年齢が高いほど「食塩の取り過ぎに気をつけ、実践している」割合が高い結果となりました。

図表9 食塩の取り過ぎに気をつけ、実践している(男女別)



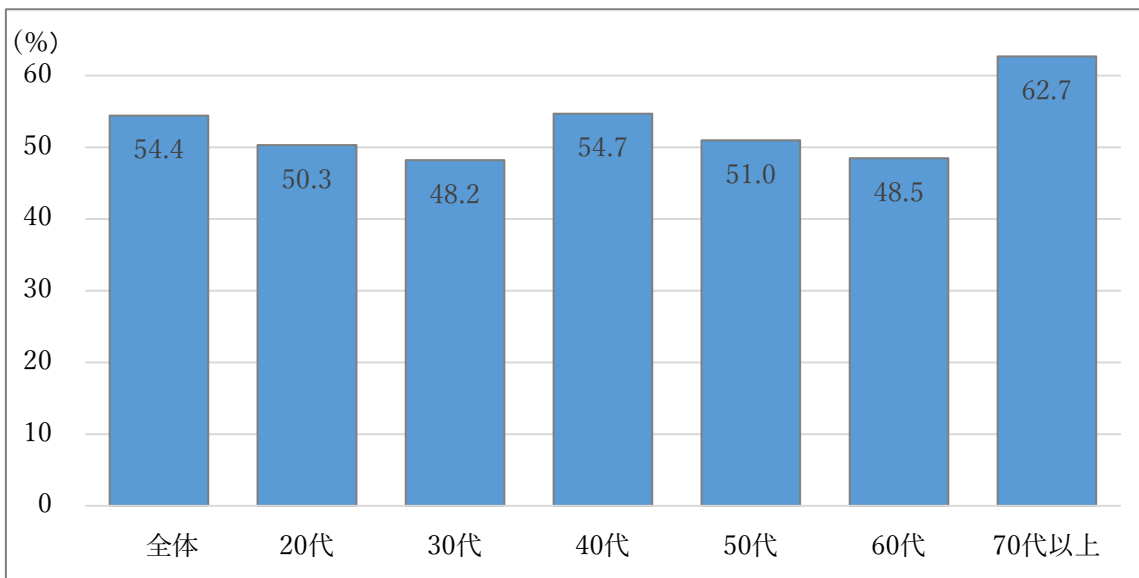
■よく噛んで食べている

よく噛んで食べている人の割合は、全体の半分

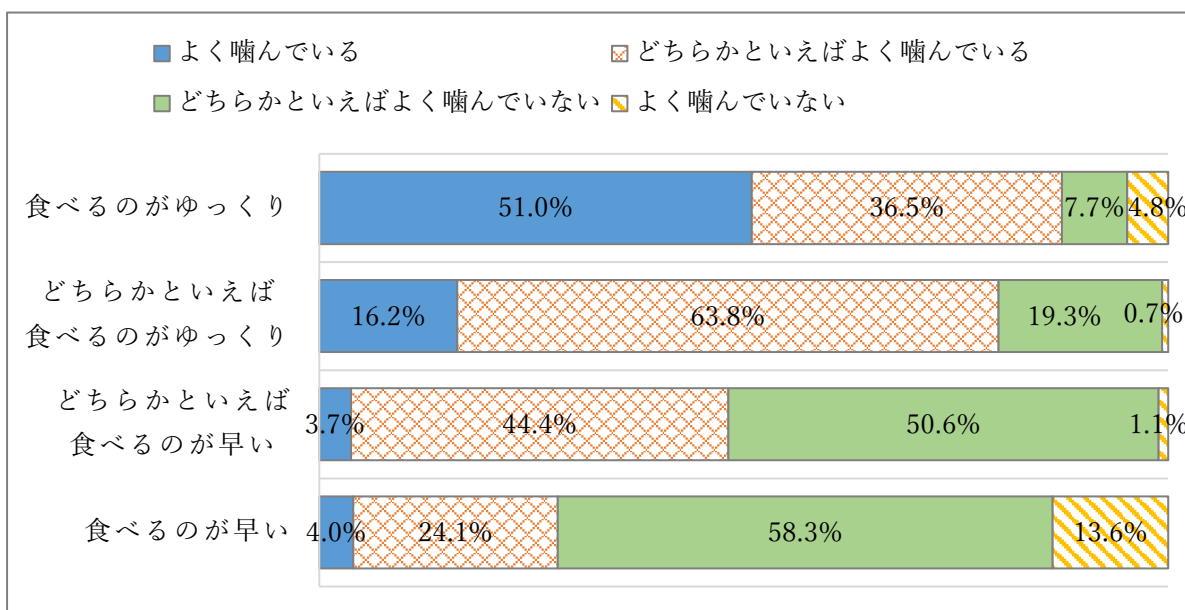
・「よく噛んでいる」と回答した人の割合は、70 歳代以上で62.7%と、最も高い結果となりました。

・食事の速さについて「ゆっくり」である人は、「よく噛んでいる」「どちらかといえばよく噛んでいる」割合が高く、「早い」人は、「よく噛んでいない」「どちらかといえばよく噛んでいない」割合が高い結果となりました

図表10 よく噛んでいる割合(年代別)



図表11 食べる速度と咀嚼について

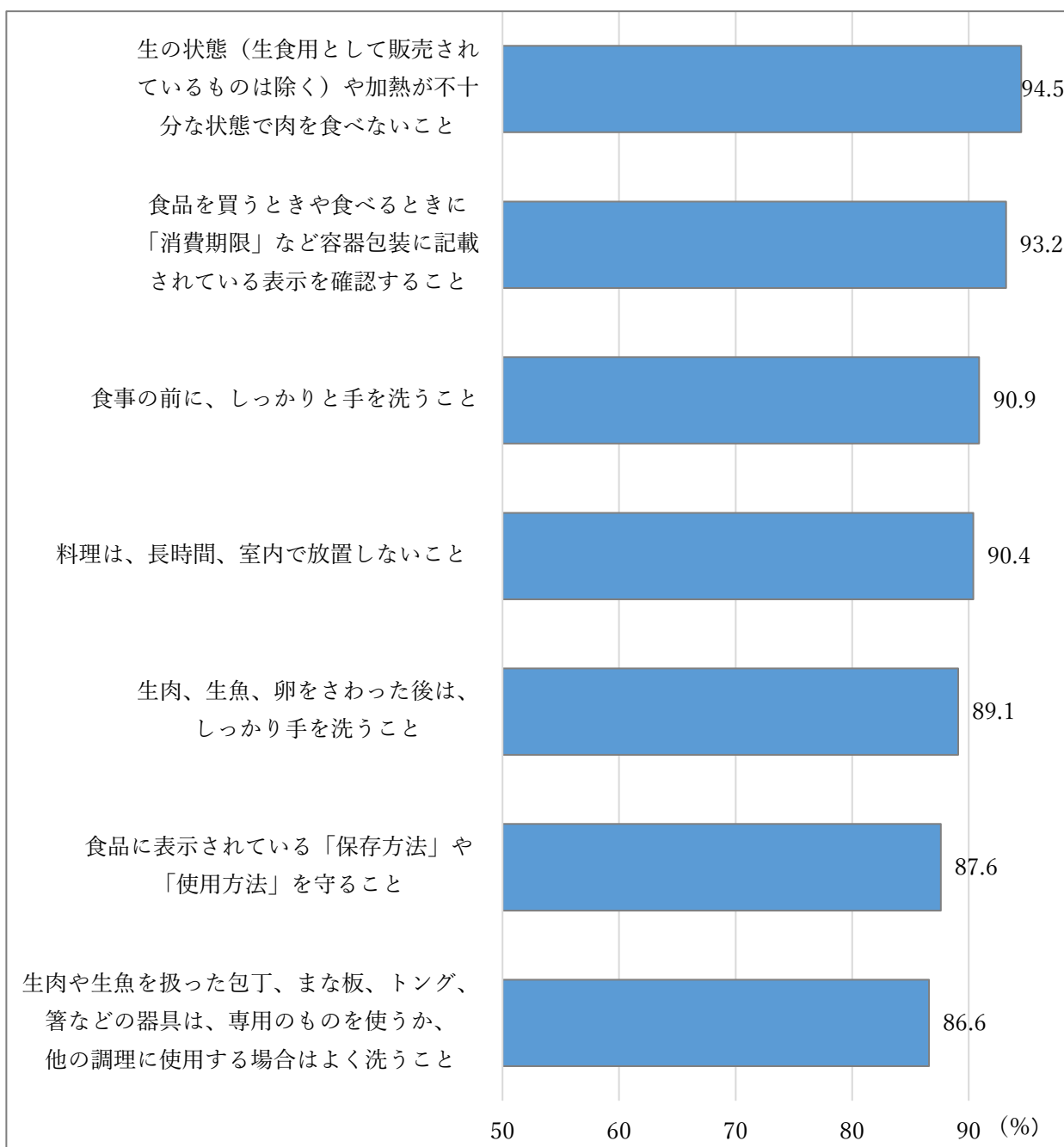


■食の安全に関する正しい知識を持ち、実践している

全ての項目で85%以上の人実践してる

・「実践している」取組み内容について、「生の状態や加熱が不十分な状態で肉を食べない」と回答した人の割合が94.5%と最も多く、次いで「食品を買うときや食べるときに消費期限など容器包装に記載されている表示を確認する(93.2%)」、「食事の前に、しっかりと手を洗うこと(90.9%)」などの順となりました

図表12 安全な食生活を送るためのポイントとして実践していること



(Ⅱ)ふくおかでとれる食材を日々の食事に活かしましょう

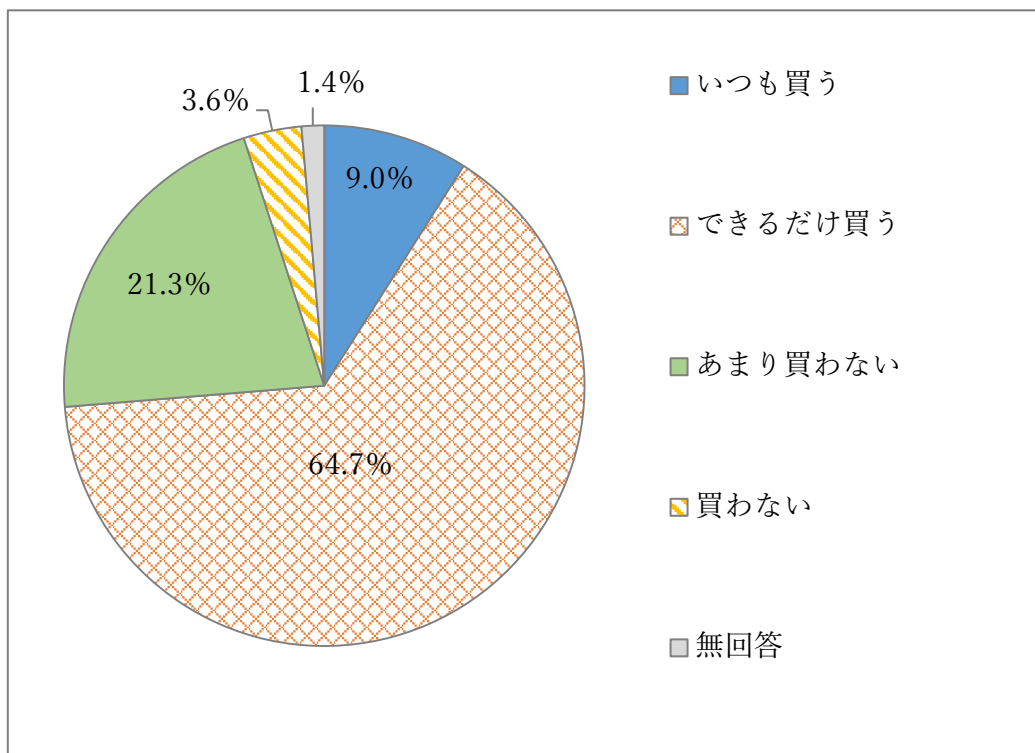
■福岡産のものを積極的に利用している

市内産、県内産の農林水産物を買うようにしている人は7割以上

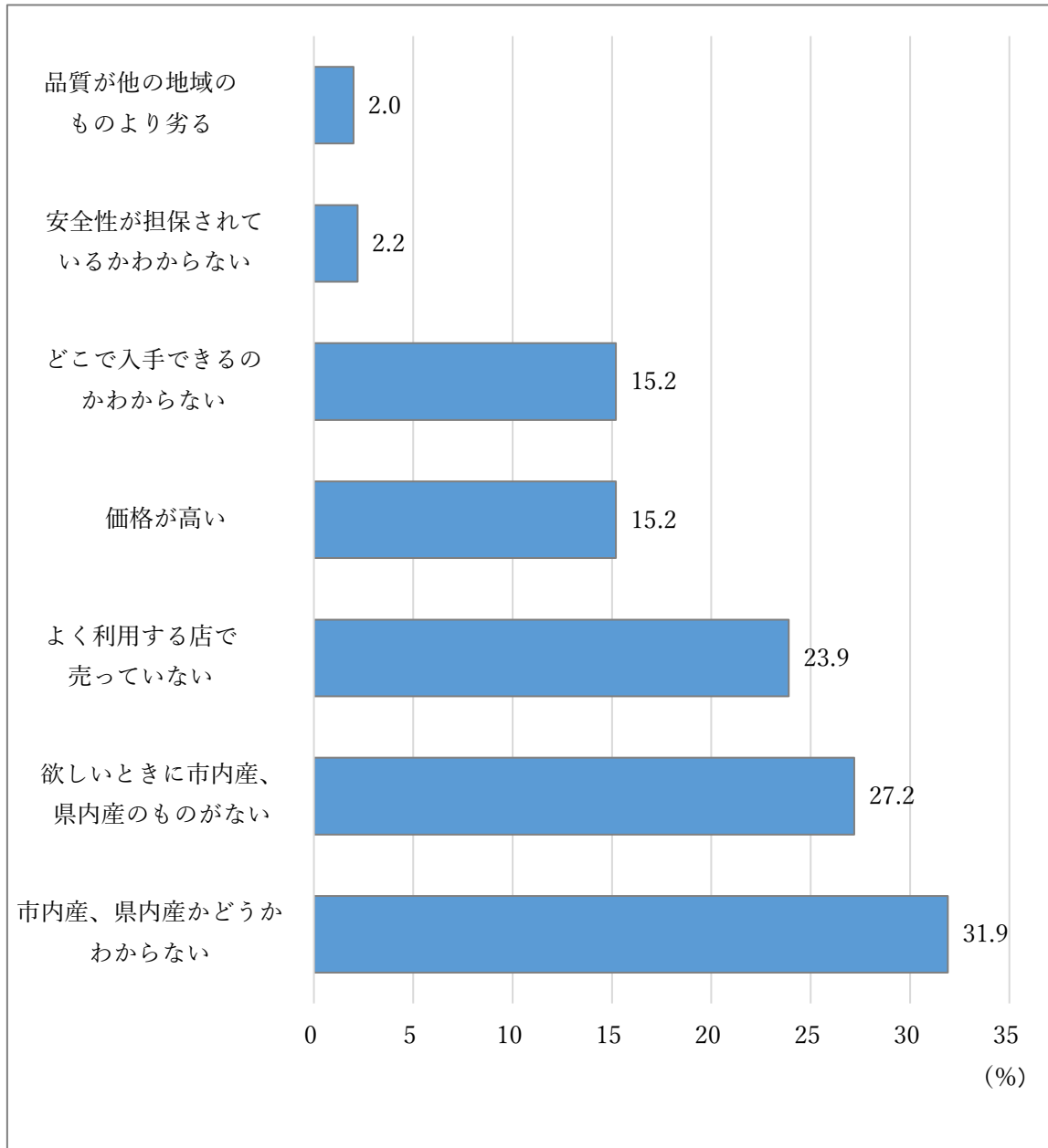
・市内産、県内産の農林水産物を買うようにしていると回答した人の内訳は、「いつも買っている」が9%、「できるだけ買うようにしている」が64.7%という結果でした。

・市内産や県内産のものを買わない理由は、「市内産、県内産かどうか分からない」が31.9%と最も高く、次いで「欲しいときに市内産、県内産のものが無い(27.2%)」、「よく利用する店で売っていない(23.9%)」、「価格が高い(15.2%)」、「どこで入手できるのかわからない(15.2%)」の順となりました。

図表13 福岡産のものを買うようにしているか

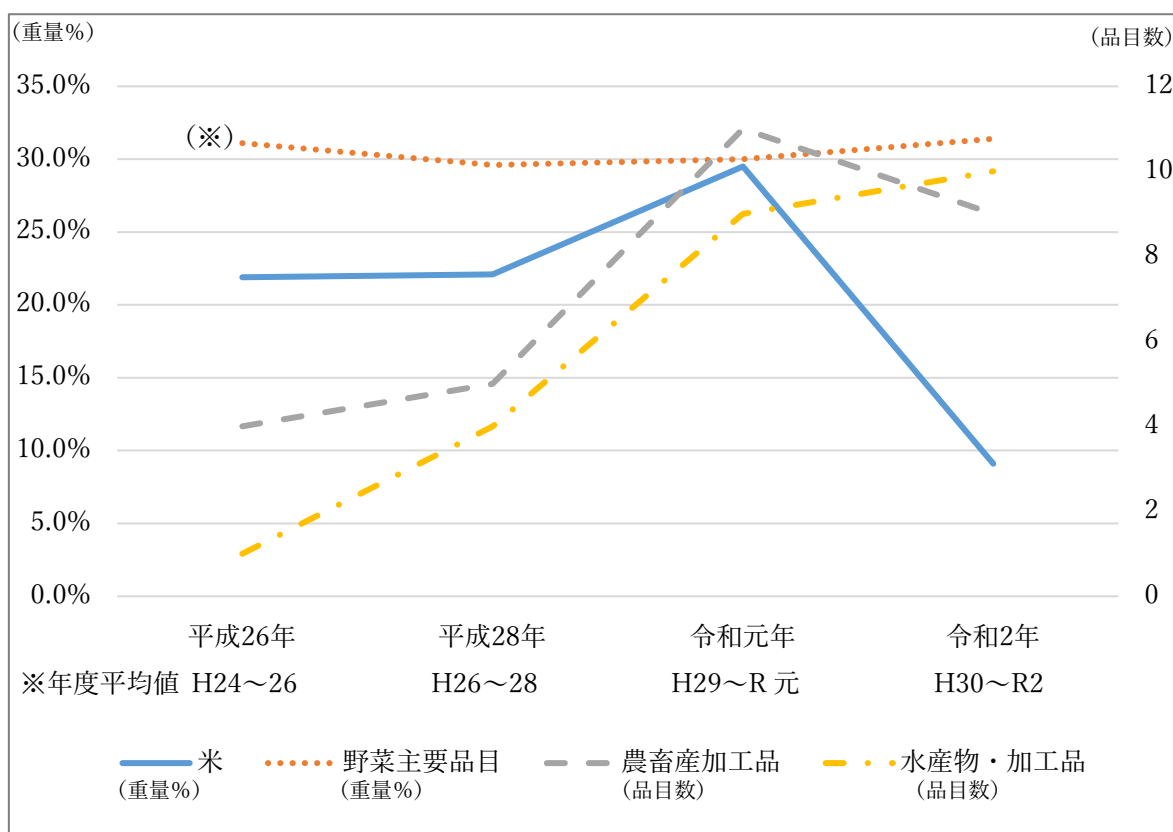


図表14 福岡産のものを買わない理由



・学校給食における市内産農林水産物利用割合(米)については、令和元年度の数値では、29.5%と目標値を達成していましたが、令2年度については、天候等による不作により12.8ポイント減となりました。

図表15 学校給食における市内産農林水産物の利用割合

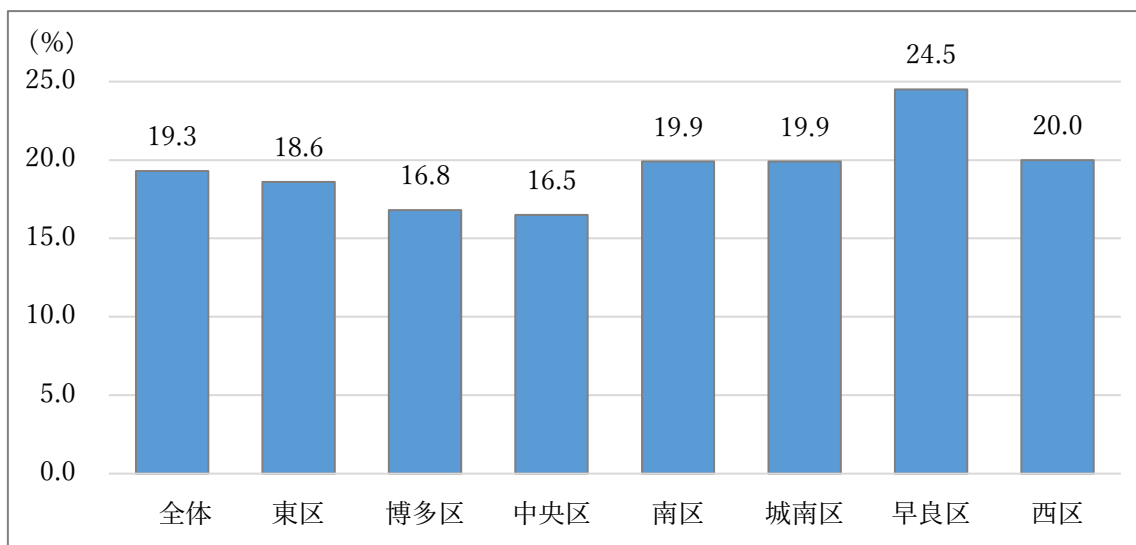


■農林漁業体験をしたことがある

家族の中に農林漁業体験をしたことがある人がいる割合が高いのは早良区

・居住区別にみると、「家族の中に農林漁業体験をしたことがある人がいる」割合は、早良区で24.5%と最も高く、中央区が16.5%と最も低い結果となりました。

図表16 農林漁業体験をしたことがある市民(世帯)の割合(居住区別)



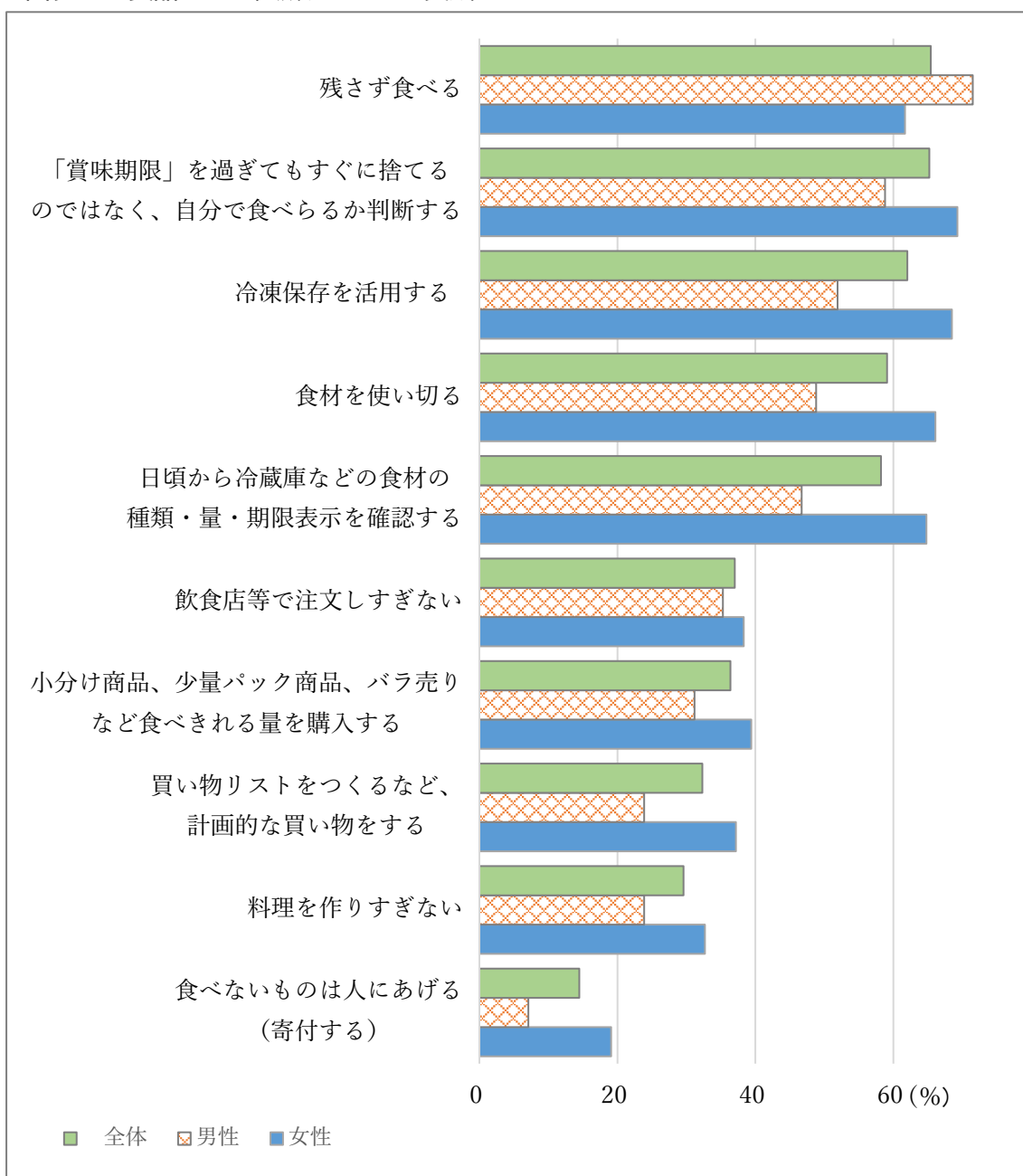
■環境に配慮した食生活を送っている

食品ロスを軽減するために最も高い割合で実践している取組みは「残さず食べる」

・何らかの取組みを行っていることについて「残さず食べる」と回答した人の割合は65.4%と最も高く、次いで「賞味期限を過ぎても捨てるのではなく自分で食べられるか判断する(65.2%)」、「冷凍保存を活用する(62%)」、「食材を使い切る(59.1%)」、「日頃から冷蔵庫などの食材の種類・量・期限表示を確認する(58.2%)」などの順となりました。

・項目を性別にみると「残さず食べる」と回答した人の割合は、男性71.5%、女性61.7%と、男性の方が高くなっていますが、他については、いずれも女性の方が高い割合となりました

図表17 食品ロスを軽減するために実践していること



(Ⅲ)食を楽しみ、ふくおかの食文化を伝えましょう

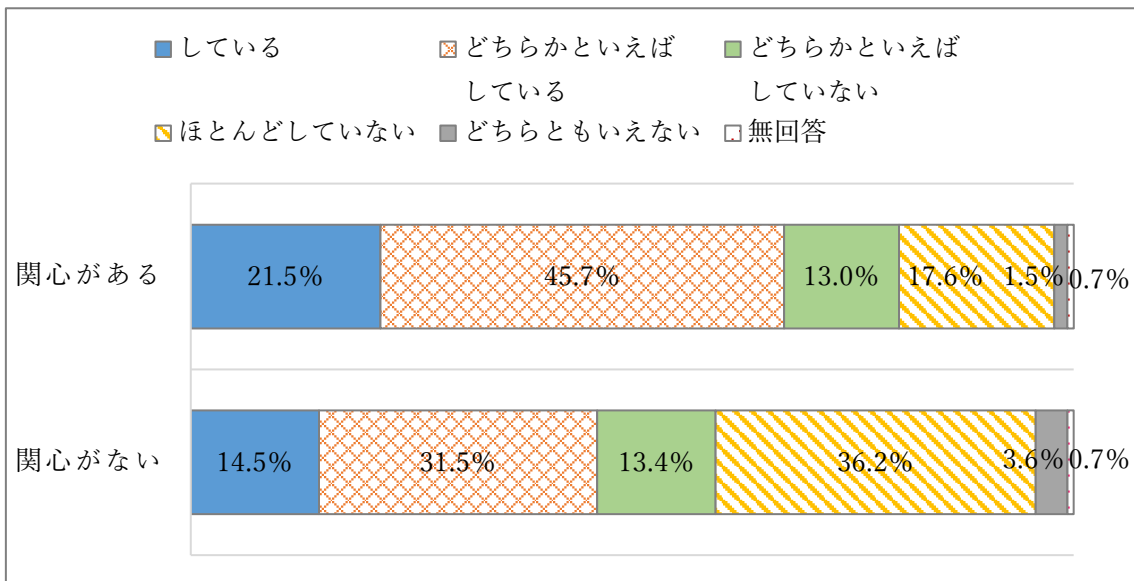
■行事食や郷土料理を取り入れ、次世代に伝えている

食育に関心がある人の中で、行事食や郷土料理を取り入れている人は約7割

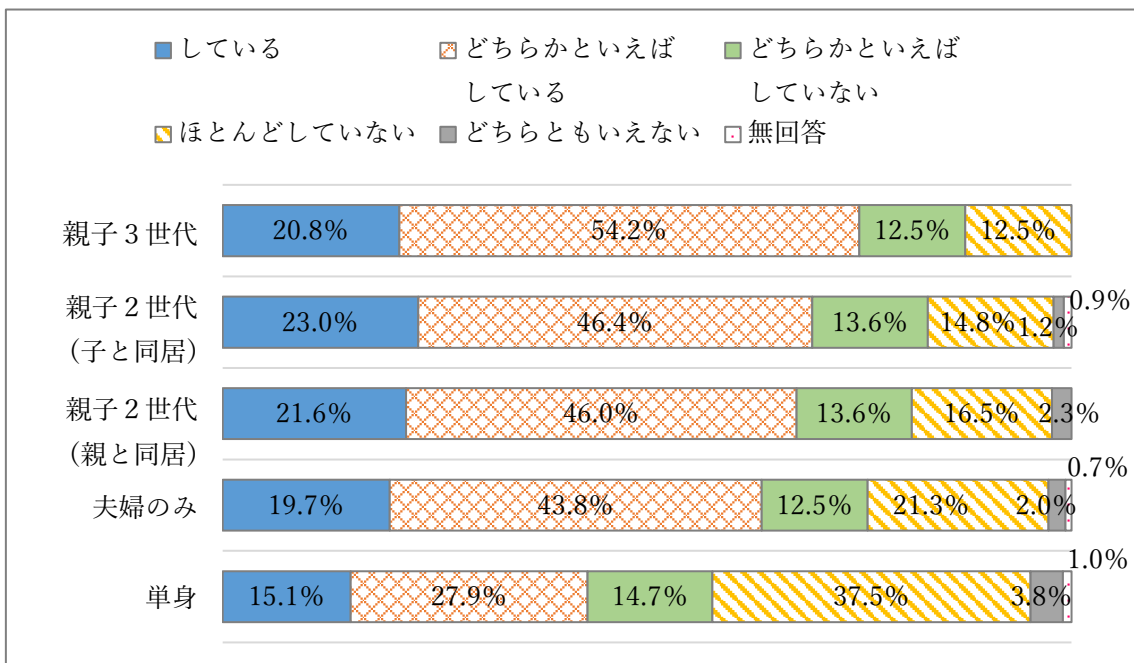
・食育への関心度別にみると、「取り入れている」割合は、関心がある人で67.2%、関心がない人は46.0%と、21.2ポイントの開きがありました。

・行事食や郷土料理を取り入れている単身世帯の割合は5割以下(43.0%)、親子3世代世帯の割合は75.0%となっています。

図表18 食育への関心の有無と行事食や郷土料理を作ったり食べたりしているか



図表19 行事食や郷土料理を作ったり食べたりしているか(家族構成別)



5 課題と今後の展開

第3次福岡市食育推進計画では、実践の輪を広げることで、食育が発展していくことを目指し、家庭、地域、学校、職場などと連携のもと、ライフステージに応じた食育の推進に取り組んできました。

しかしながら、朝食を欠食する小中学生の割合が増加傾向にあることや、20歳代30歳代の若い世代の食に関する知識や意識、実践状況等の面において改善が見られないこと、70歳以上の約4人に1人がほとんど毎日全ての食事を1人で食べていること等、依然として課題が残っています。また、全体の約2割の方が「食育に関心がない」と考えている実態も明らかになりました。

今後の展開にあたっては、これまでの取り組みを粘り強く、重ねて継続し、新たな手法も取り入れながら、多様な主体同士の更なる連携により、着実に食育を推進し「人生100年時代」に向け、生涯健康で心豊かな生活の実現を目指します。

6 食に関わる社会的課題への対応

食育を進めるうえでは、食に関わる社会的課題に対応していくことも重要と考えています。近年では、食品ロスや環境に配慮した食品選択などの問題への関心が高まっています。こうしたなか、SDGs(持続可能な開発目標)の達成に食育活動が貢献できるとされました。持続可能な社会の実現に向け、食育を着実に推進していくことが求められます。

SDGs

SDGs(エス ディー ジーズ)とは「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略で、「誰一人取り残さない」持続可能な社会を実現するために2015年の国連サミットで採択された、2030年を期限とする17の国際目標です。

SDGsアクションプラン2021における、「SDGs実施指針」8つの優先課題①『あらゆる人々が活躍する社会・アジェンダ—平等の実現』のなかで、次世代の教育振興として食育の推進が位置づけられています。

