

## 第2次三条市食育推進計画の総括

### 重点目標Ⅰ バランスのとれた朝食習慣の定着

指標項目1 朝食欠食の割合……………P1

### 重点目標Ⅱ 米飯を主食とした日本食の実践

指標項目2 主食、主菜、副菜をそろえて食事している者の割合……………P6

指標項目3 主食にごはんを食べる者の割合……………P9

指標項目4 肥満者の割合……………P11

### 重点目標Ⅲ 地産地消の推進

指標項目5 生産者交流会の参加児童・生徒……………P14

指標項目6 直売所数……………P15

指標項目7 スーパーのインショップ売上額……………P16

指標項目8 地産地消推進店の数……………P17

高齢者の食と暮らしの調査結果……………P18

第2次三条市食育推進計画 評価指標進捗状況……………P19

第2次三条市食育推進計画総括……………P20

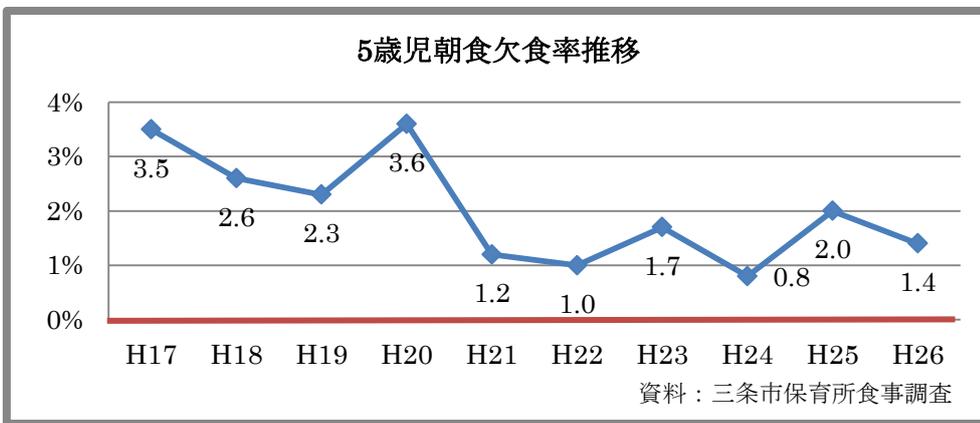
# 重点目標Ⅰ バランスのとれた朝食習慣の定着

## 指標項目 1 朝食欠食の割合

○ ライフステージ別関係事業

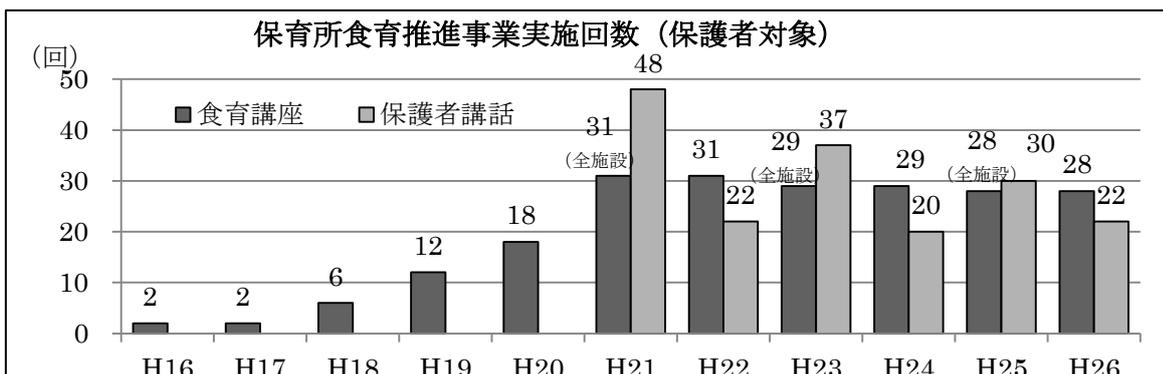
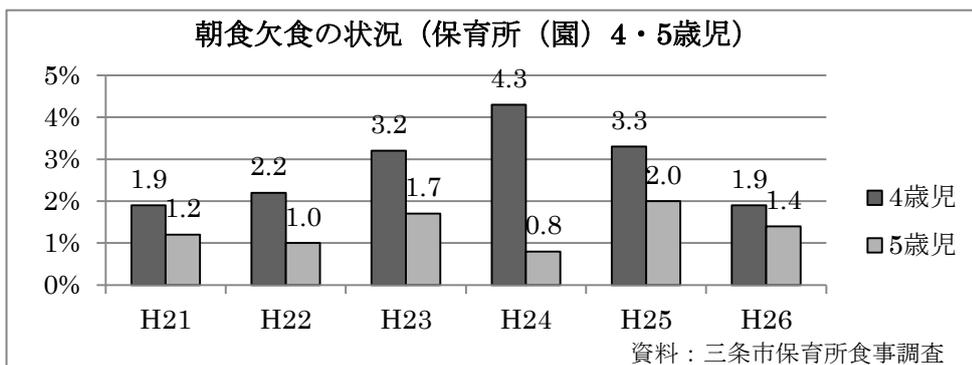
ライフステージ	事業名
乳児期	乳幼児健診における栄養指導、すまいるランドでの栄養指導、子育て支援センターでの食育講話、離乳食相談会
幼児期	保育所食育講座、保育所食育巡回指導、保護者食育講話、キッズ健康教室
学齢期	学校食育推進事業
青年期	高校生への食に関する啓発活動
壮年・高齢期	妊婦教室における栄養指導、健診結果説明会及び健康教室での栄養指導、地区組織と連携した取組、健康運動教室における栄養指導、栄養・口腔講座
全年代	生涯学習における食に関する講座、地区組織及び関係団体と連携した取組

(1) 5歳児

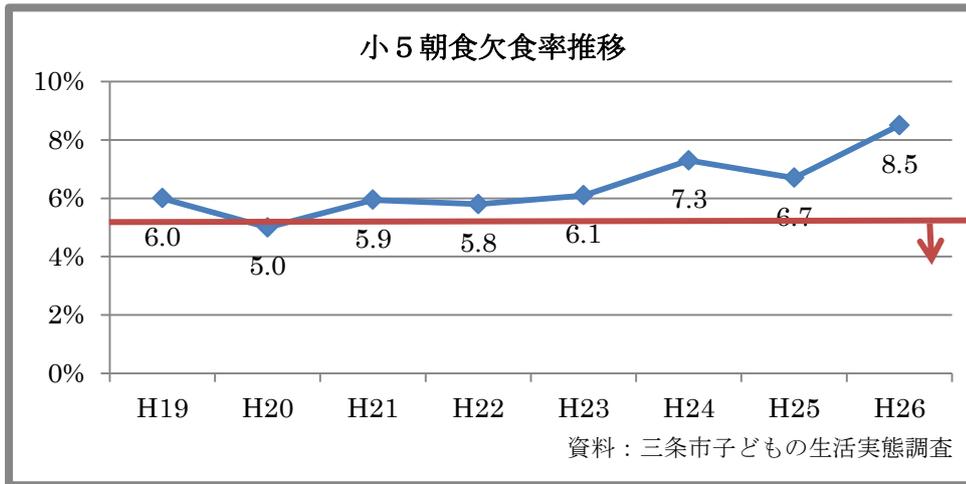


目標値 0%

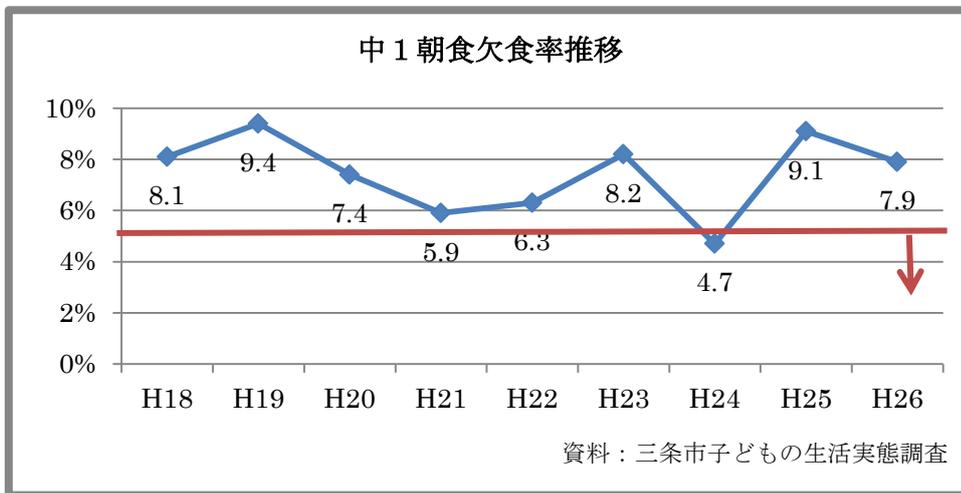
(参考)



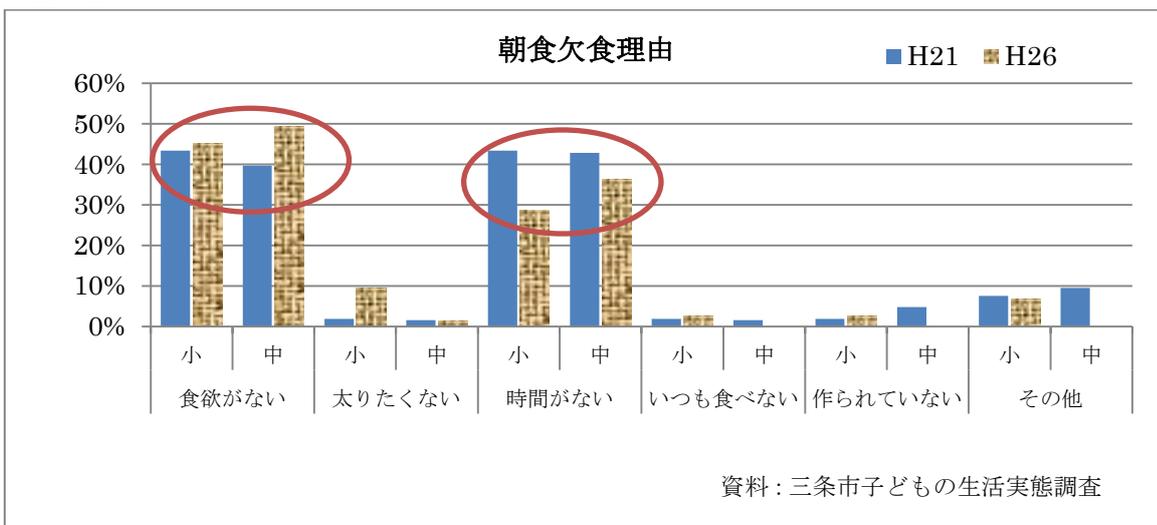
(2) 小学5年生



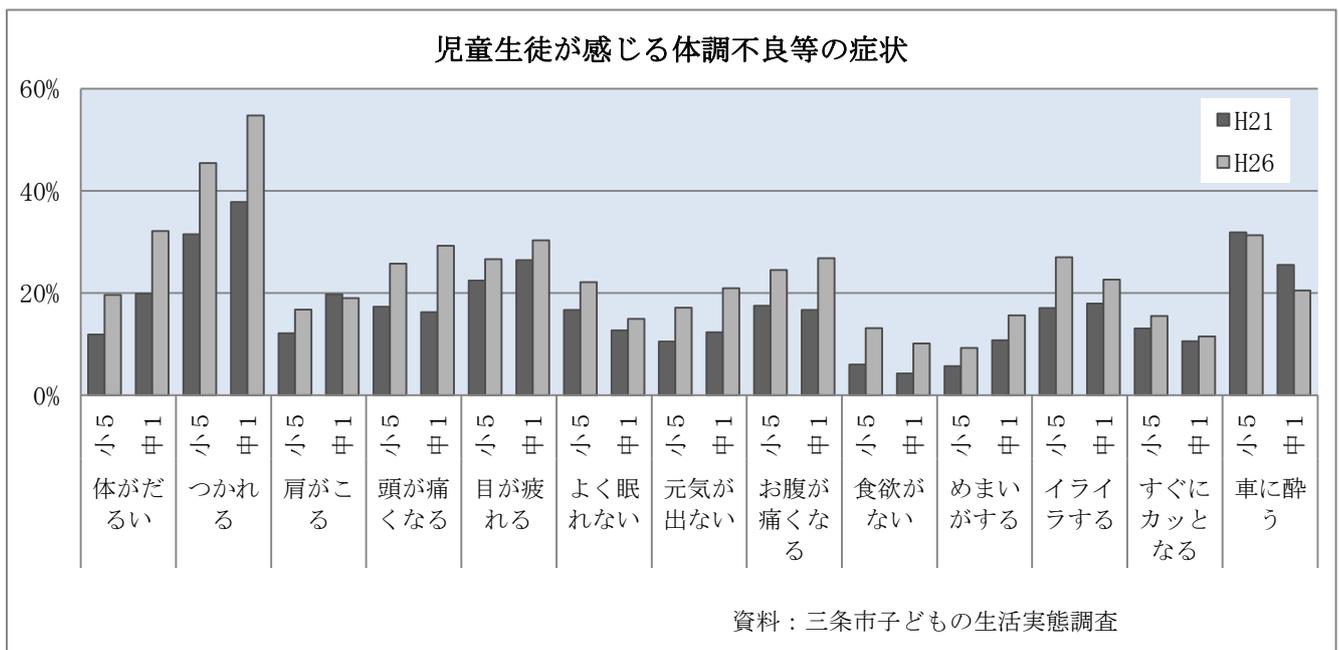
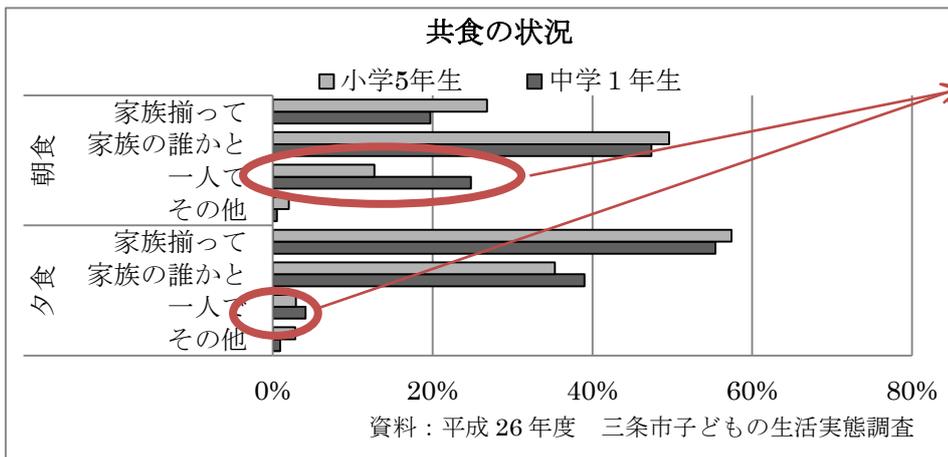
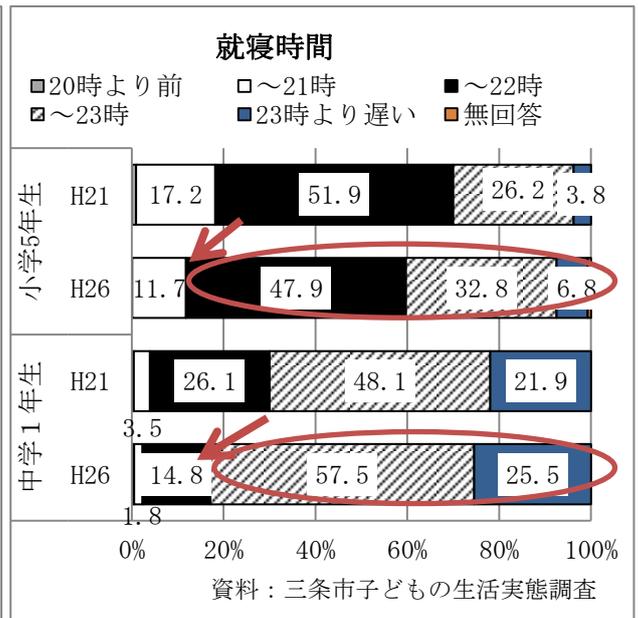
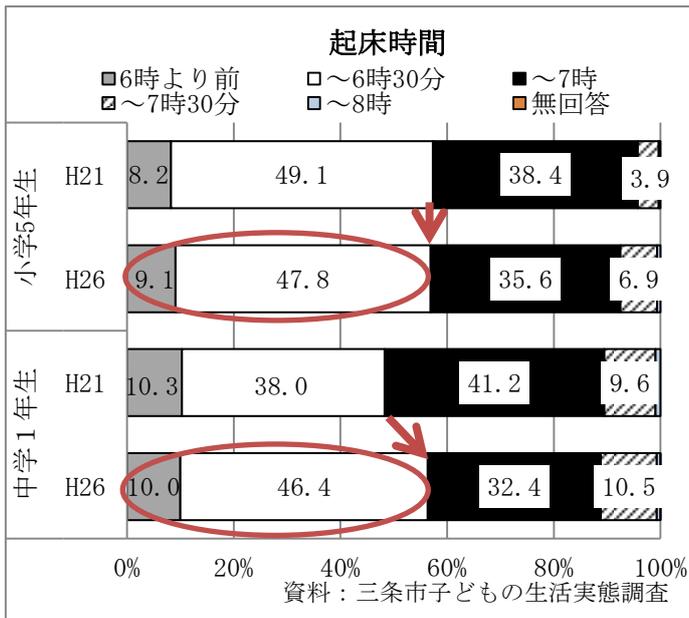
(3) 中学1年生



(参考)



(参考)



朝食の有無と体調不良等を訴える割合 (単位: %)

区分	朝食	小学生		中学生	
		毎日食べる	週何回か欠食又は食べない	毎日食べる	週何回か欠食又は食べない
体調不良等					
体がだるい		18.5	32.9**	30.8	47.8**
つかれる		45.1	47.9	53.6	66.7**
肩がこる		15.9	23.3	18.9	20.3
頭が痛くなる		24.7	37.0*	28.8	37.7
目が疲れる		25.4	39.7**	29.8	36.2
よく眠れない		20.8	32.9*	14.1	24.6**
元気が出ない		15.9	30.1**	19.9	34.8
お腹が痛くなる		23.3	38.4**	25.8	33.3
食欲がない		10.8	37.0**	7.9	34.8**
めまいがする		9.1	11.0	15.3	18.8
イライラする		25.6	39.7**	21.9	30.4
すぐにカッとなる		14.2	30.1**	10.9	17.4
車に酔う		30.8	38.4	20.4	21.7
睡眠時間が足りない		15.9	30.1**	23.9	37.7**
体調不良等の数が5個以上		22.3	49.3**	27.7	46.4**

朝食欠食する生徒は「イライラする」、「すぐにカッとなる」と訴えている。

朝食欠食する生徒は「睡眠時間が足りない」と訴えている。

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$  ( $\chi^2$ 検定による)

共食の有無と体調不良等を訴える割合 (単位: %)

区分	朝食の共食状況	小学生		中学生	
		家族揃って又は家族の誰かと	一人で	家族揃って又は家族の誰かと	一人で
体調不良等					
体がだるい		18.3	21.1	31.0	37.2
つかれる		44.0	51.4	54.1	57.3
肩がこる		16.4	15.6	19.7	17.9
頭が痛くなる		24.5	27.5	29.8	30.7
目が疲れる		26.0	28.4	29.8	34.9
よく眠れない		19.4	32.1**	12.9	20.2**
元気が出ない		16.1	17.4	19.5	24.8**
お腹が痛くなる		23.9	22.0	27.6**	23.9
食欲がない		11.9	17.4	10.3	9.2
めまいがする		8.9	9.2	14.7	18.8**
イライラする		25.2	34.9*	20.5	25.7**
すぐにカッとなる		14.4	18.3	10.7	13.8**
睡眠時間が足りない		15.6	24.8*	22.0	32.1**
体調不良等の数が5個以上		22.2	33.0*	28.0	33.9

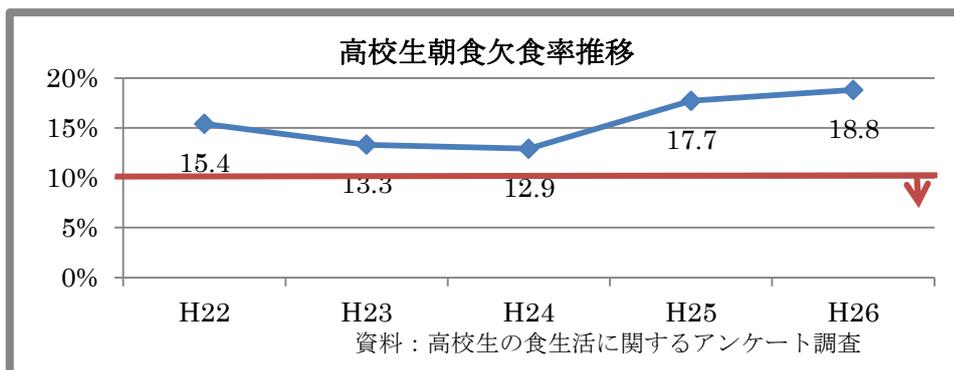
朝食を一人で食べるする生徒は「イライラする」、「すぐにカッとなる」と訴えている。

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$  ( $\chi^2$ 検定による)

資料: 平成26年度 三条市子供の生活実態調査

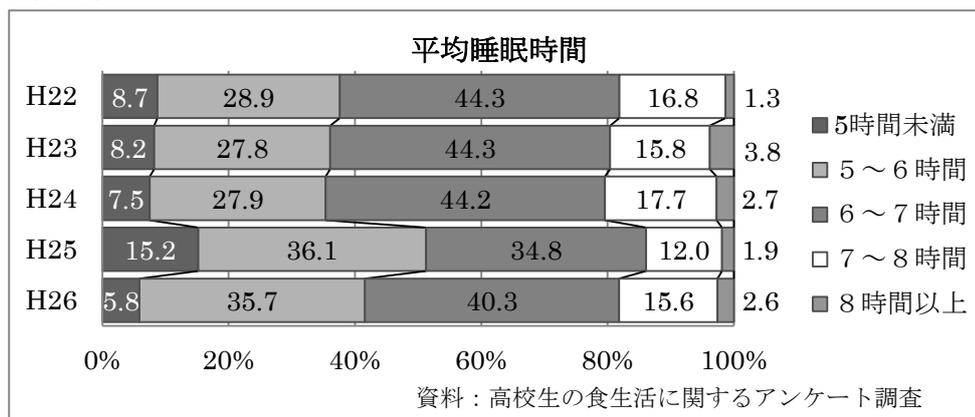
※ $\chi^2$ 検定とは、二つのデータ間で有意に差があるか検定するもの。 $p < 0.05$ は統計学的に有意  $p < 0.01$ は統計学的に極めて有意という意味である。

(4) 高校2年生



目標値 10%以下

(参考)



○バランスのとれた朝食習慣の定着についての評価及び考察と課題

【評価及び考察】

- ・計画期間中、朝食欠食率は減少せず、目標値に達しなかった。欠食の主な理由は「食欲が無い」、「時間が無い」であった。
- ・朝食欠食の習慣がある児童生徒は、睡眠時間の不足を訴えている。また、起床時間が少し早く、就寝時間が遅い生徒が増えていることから、夜型の生活リズムが欠食の主な原因と考える。
- ・小中学生では、夕食に比べ朝食で孤食の割合が高い。朝食や共食の有無により体調不良等を訴える割合に差があることから、朝食欠食や孤食が日常化することで、健康問題はもちろん、「イライラする」「すぐにカッとなる」など情緒面への影響も懸念される。
- ・長期的に見ると、5歳児で朝食欠食率が減少しており、特に4歳から5歳で減少している。要因として5歳児と保護者対象に実施している保育所食育講座が全市実施になり、参加者も多く、啓発活動の成果と考える。

【課題】

- ・眠育と絡めた朝食習慣の定着
- ・共食の推進

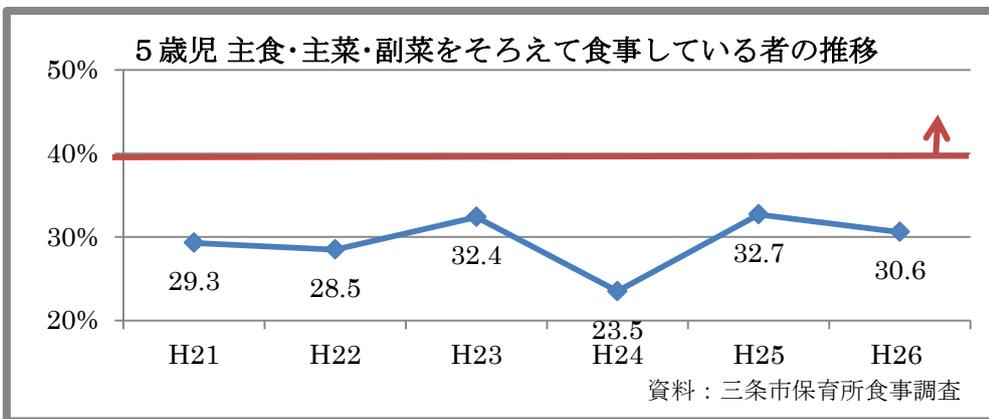
# 重点目標Ⅱ 米飯を主食とした日本食の実践

## 指標項目2 主食、主菜、副菜をそろえて食事している者の割合（朝食）

○ライフステージ別関係事業

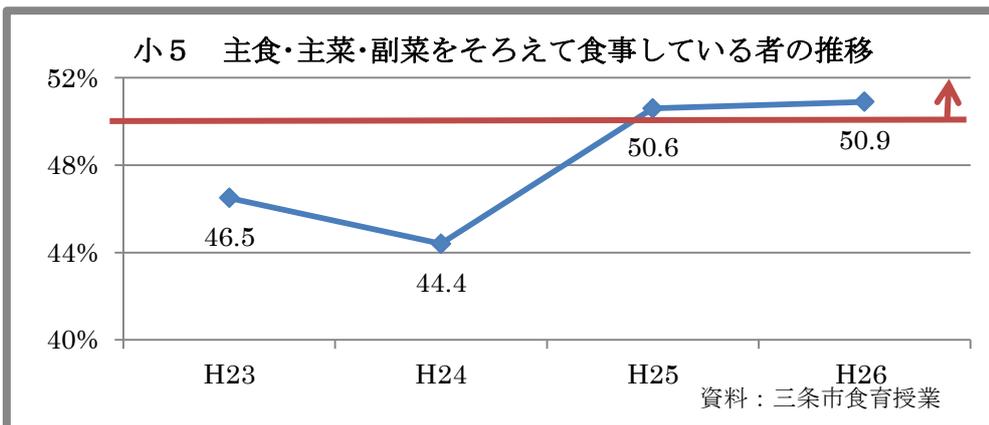
ライフステージ	事業名
乳児期	乳幼児健診における栄養指導、すまいるランドでの栄養指導、子育て支援センターでの食育講話、離乳食相談会
幼児期	保育所食育講座、保育所食育巡回指導、保護者食育講話、キッズ健康教室、米飯給食の実施
学齢期	学校食育推進事業、米飯給食の実施、給食試食会の開催
青年期	高校生への食に関する啓発活動
壮年・高齢期	妊婦教室における栄養指導、健診結果説明会及び健康教室での栄養指導、地区組織と連携した取組、運動教室における栄養指導、栄養・口腔講座、高齢者在宅給食サービス
全年代	生涯学習における食に関する講座、地区組織や関係団体と連携した取組

(1) 5歳児



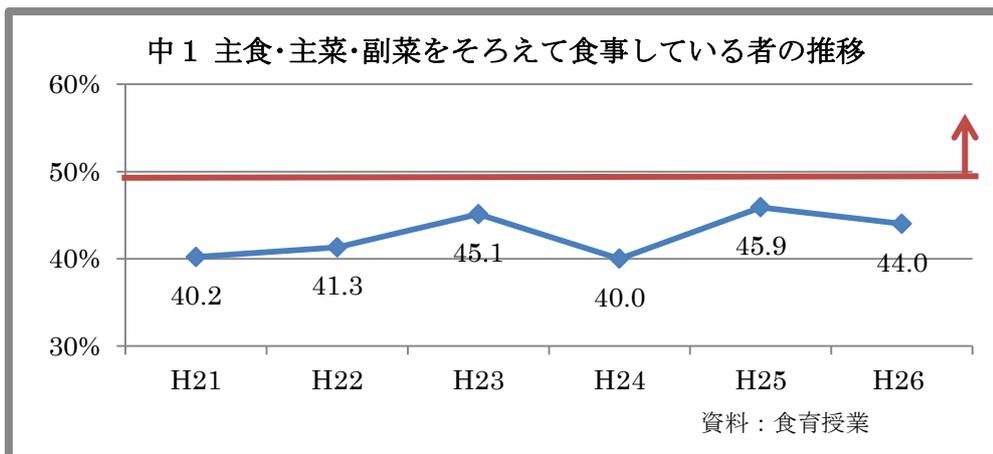
目標値 40%以上

(2) 小学5年生



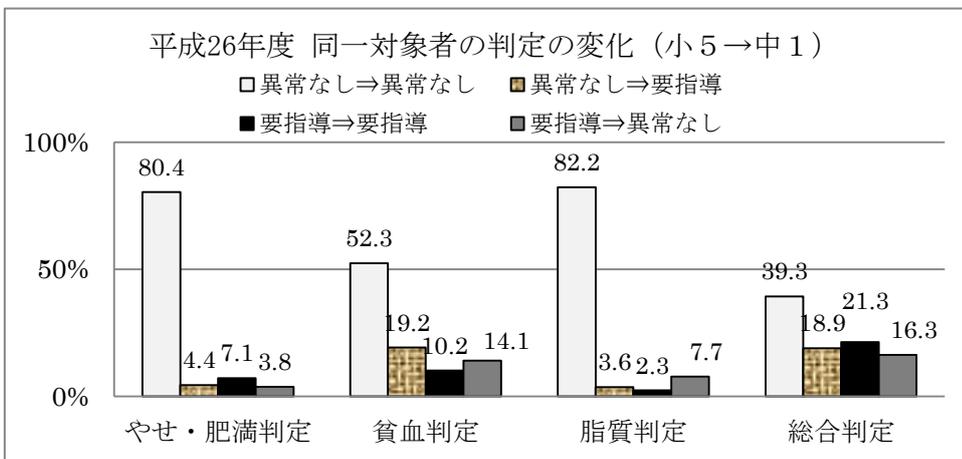
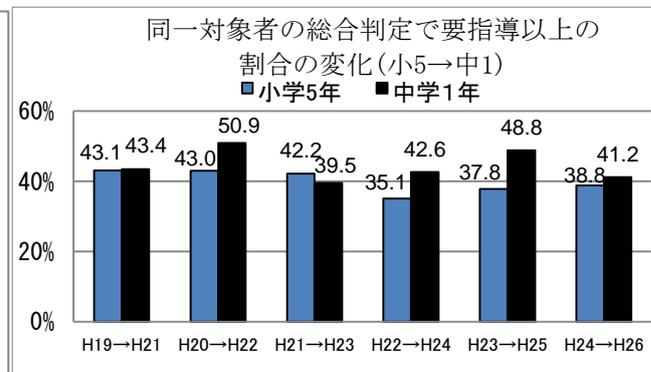
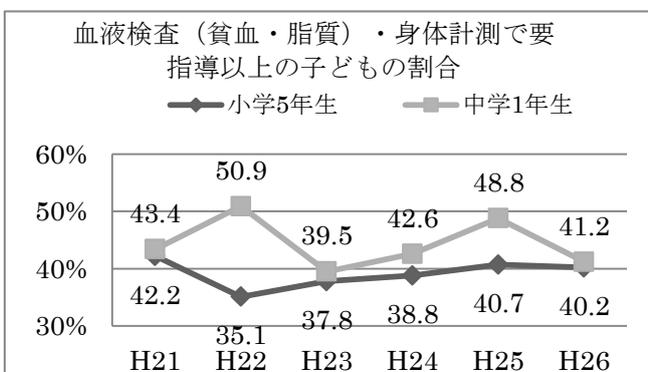
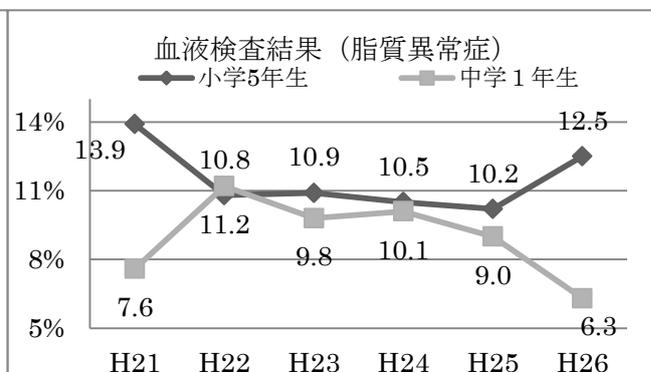
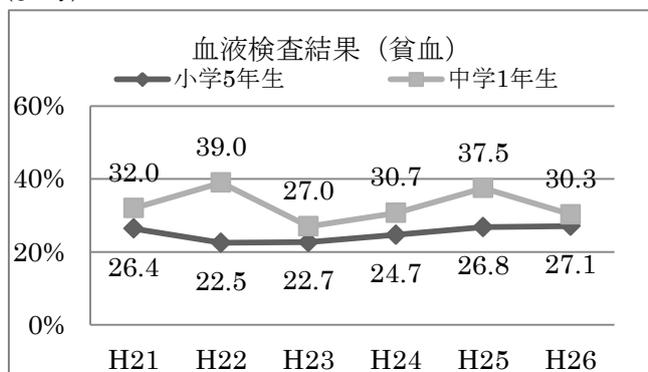
目標値 50%以上

(3) 中学1年生

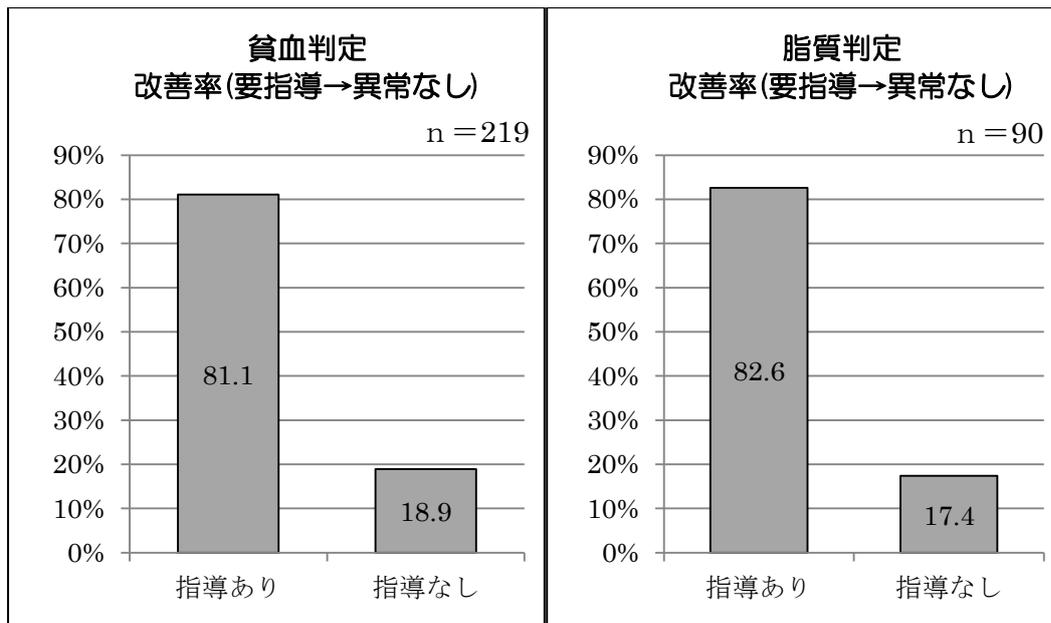


目標値 50%以上

(参考)

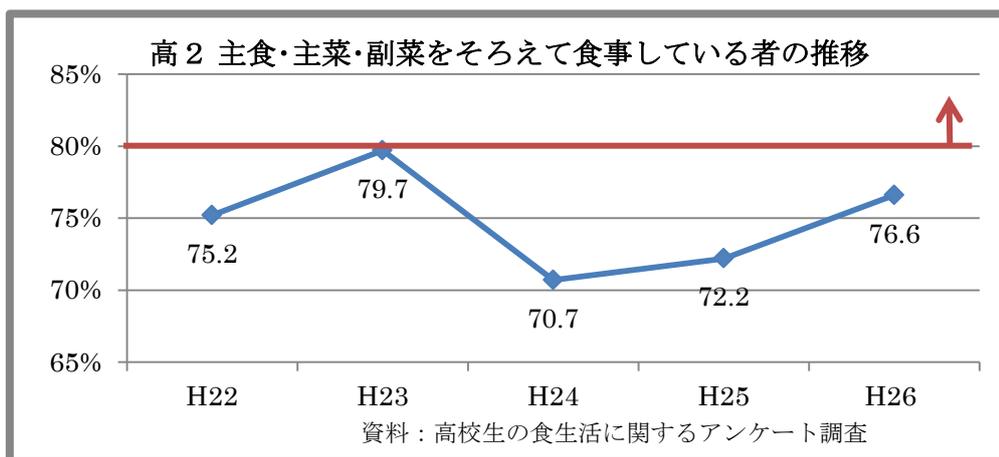


(参考)



資料：学校食育推進事業

(4) 高校2年生

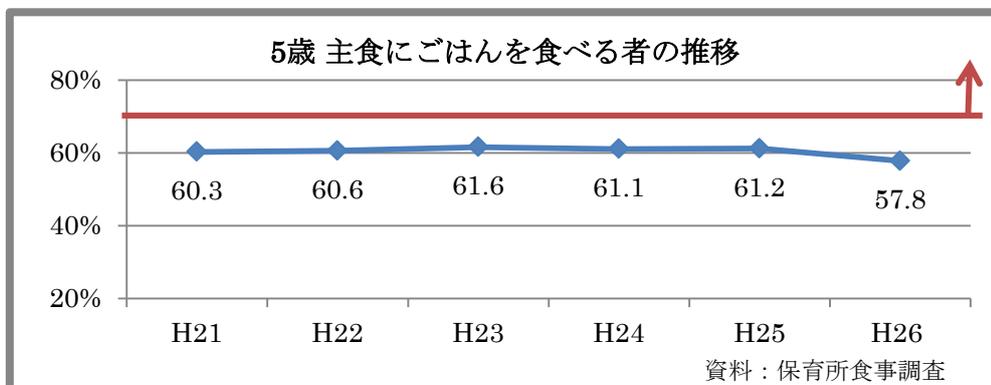


### 指標項目3 主食にごはんを食べる者の割合（朝食）

○ライフステージ別関係事業

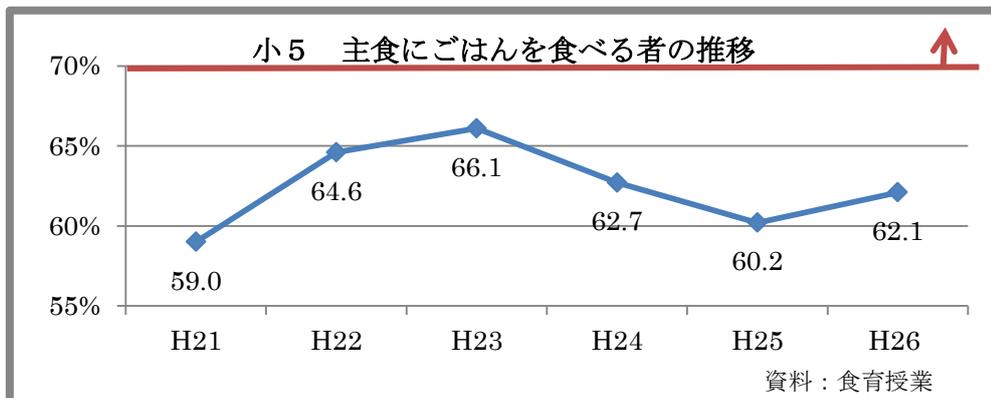
ライフステージ	事業名
乳児期	乳幼児健診における栄養指導、すまいるランドでの栄養指導、子育て支援センターでの食育講話、離乳食相談会
幼児期	保育所食育講座、保育所食育巡回指導、保護者食育講話、キッズ健康教室、米飯給食の実施
学齢期	学校食育推進事業、米飯給食の実施
青年期	高校生への食に関する啓発活動
壮年・高齢期	妊婦教室における栄養指導、健診結果説明会及び健康教室での栄養指導、地区組織と連携した取組、健康運動教室での栄養指導、栄養・口腔講座、高齢者在宅給食サービス
全年代	生涯学習における食に関する講座、地区組織や関係団体と連携した取組

(1) 5歳児



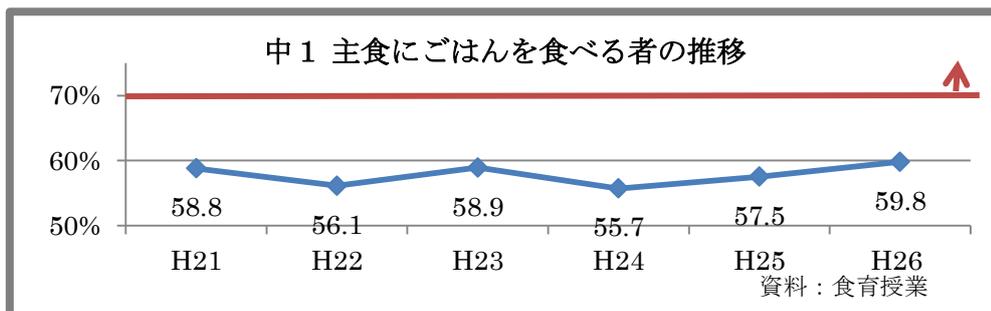
目標値 70%以上

(2) 小学5年生



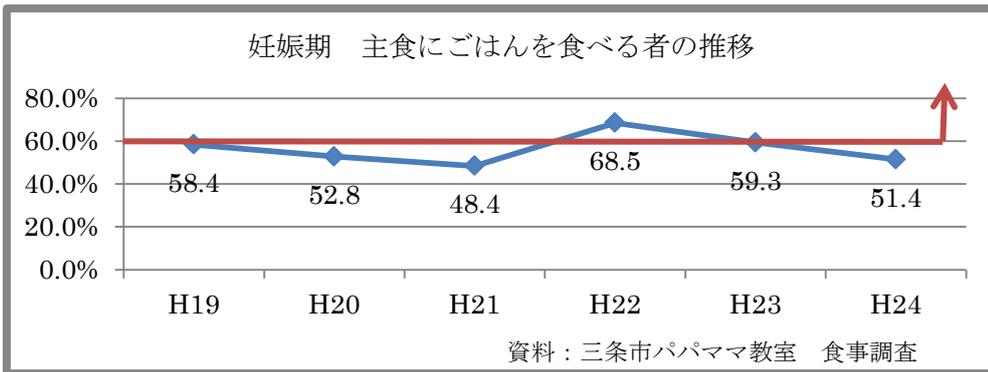
目標値 70%以上

(3) 中学1年生



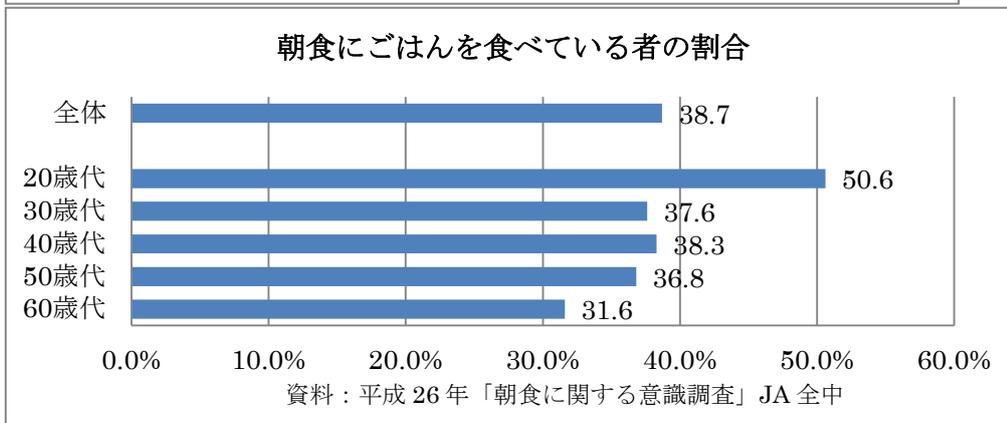
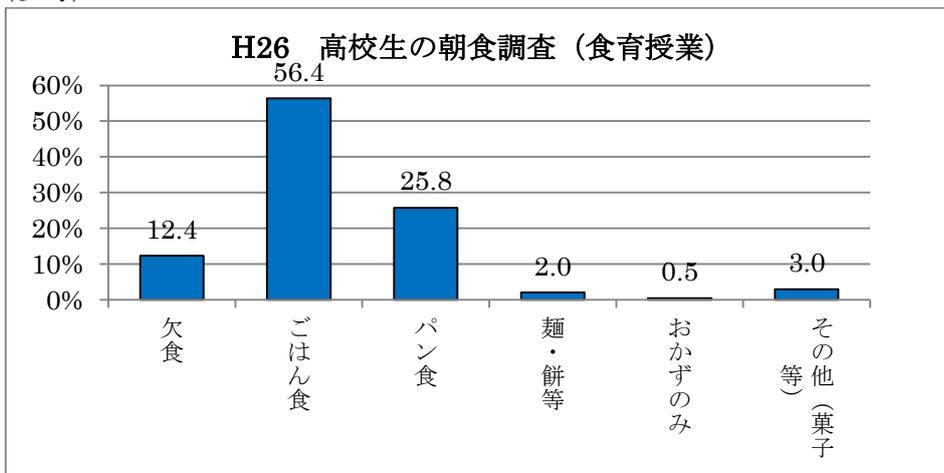
目標値 70%以上

(4) 妊娠期



目標値 60%以上

(参考)

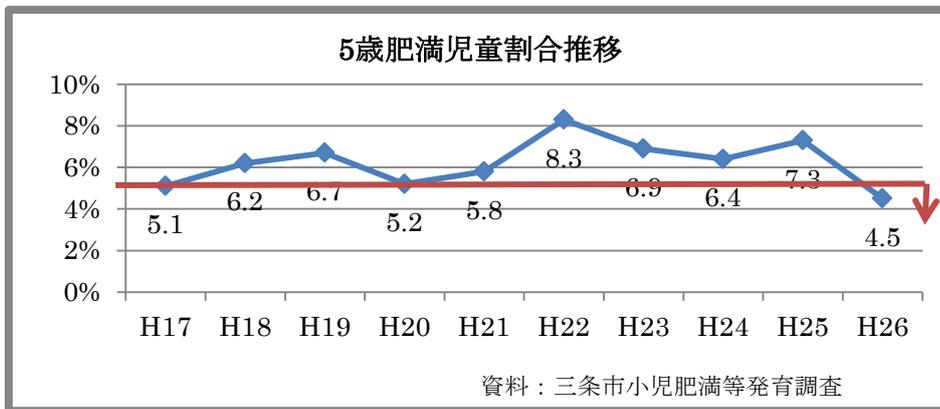


## 指標項目 4 肥満者の割合

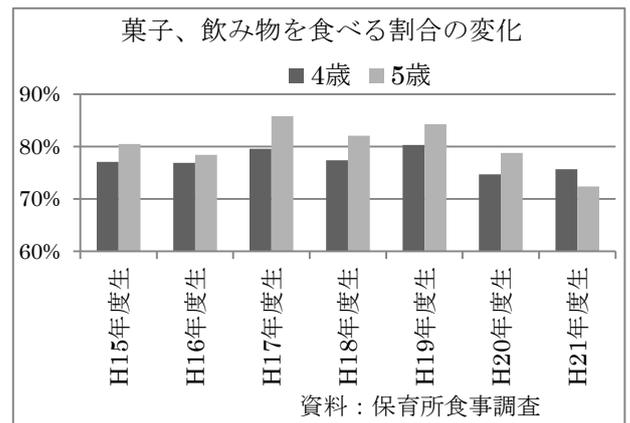
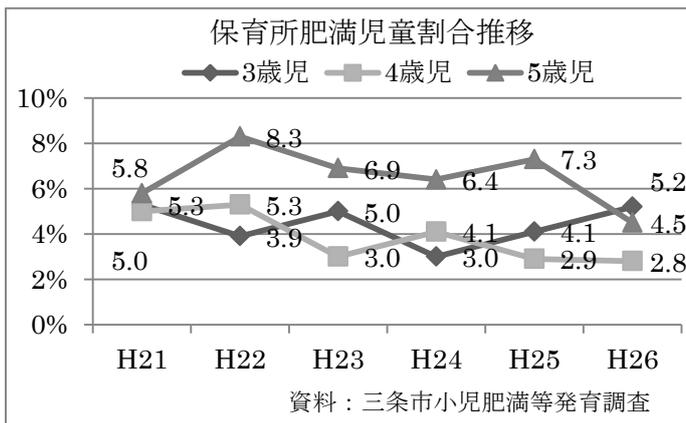
○ライフステージ別関係事業

ライフステージ	事業名
乳児期	乳幼児健診における栄養指導
幼児期	保育所食育講座、保育所食育巡回指導、保護者食育講話、キッズ健康教室、米飯給食の実施
学齢期	学校食育推進事業、米飯給食の実施
青年期	高校生への食に関する啓発活動
壮年・高齢期	妊婦教室における栄養指導、健診結果説明会及び健康教室での栄養指導、地区組織と連携した取組、健康運動教室での栄養指導、栄養・口腔講座、高齢者在宅給食サービス
全年代	生涯学習における食に関する講座、地区組織や関係団体と連携した取組、食育メール、HPや広報を利用した啓発活動

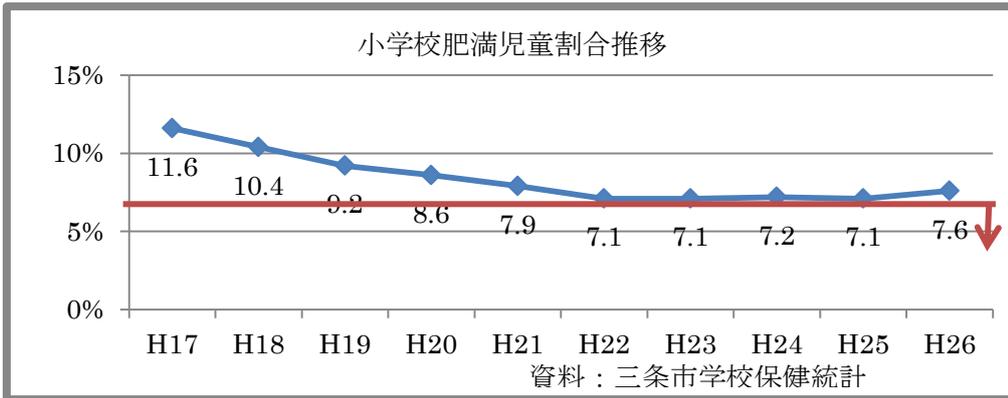
(1) 5歳児



(参考)

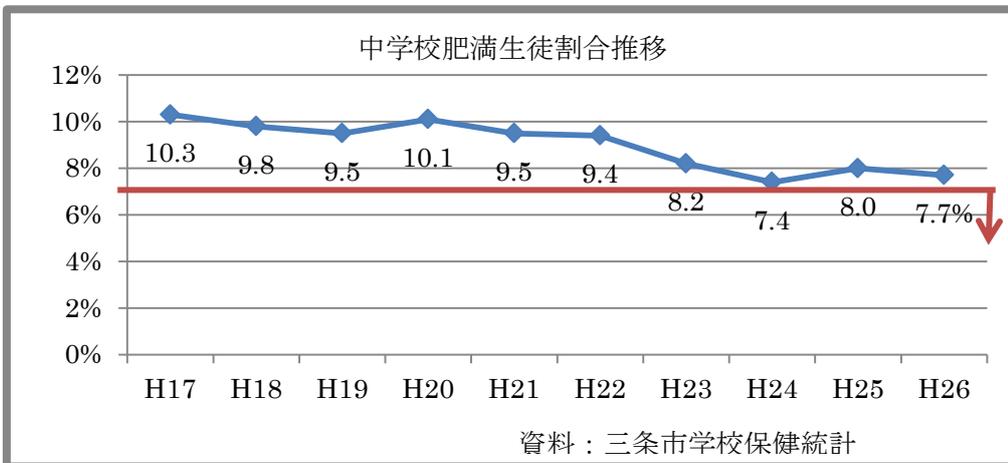


(2) 小学生



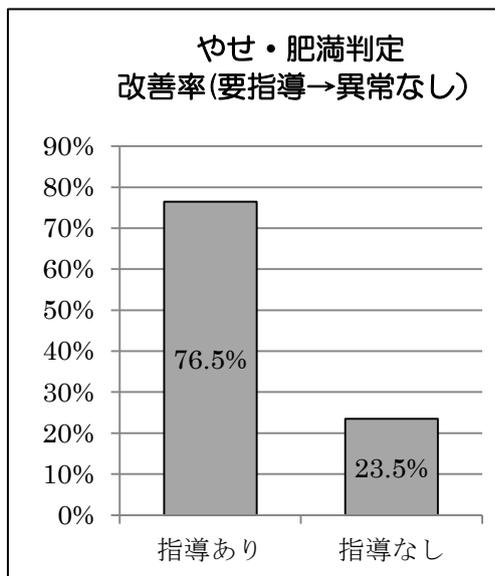
目標値 7%以下

(3) 中学生

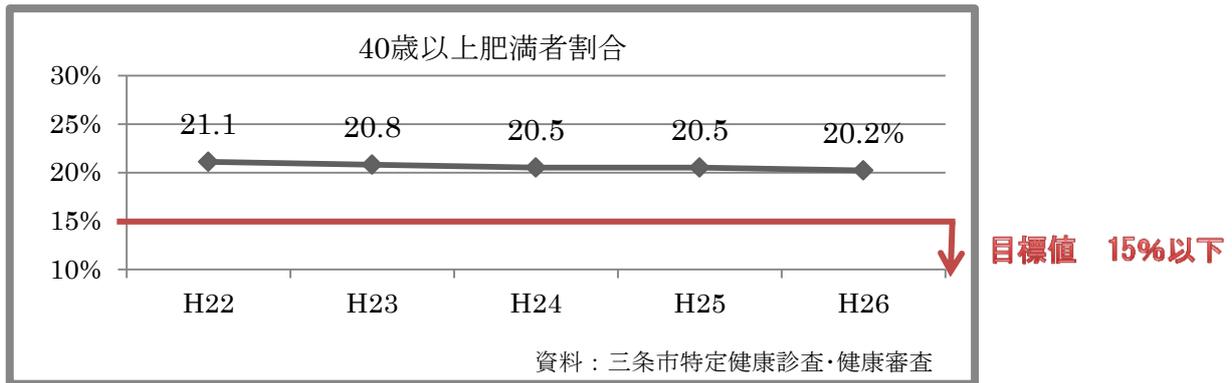


目標値 7%以下

(参考)



(4) 40歳以上



○米飯食を主食とした日本食の実践についての評価及び考察と課題

【評価及び考察】

- ・主食、主菜、副菜をそろえて食事している者の割合は、小学生において目標に達した。他の年代は微増にとどまった。乳幼児期からあらゆる場面で、お膳のかたちについて啓発してきたが、より実践につながるような取組を検討する必要がある。
- ・小中学生の血液検査結果から、総合判定が要指導以上の子どもの割合は4割程度であり、これらの要因として、食事内容の偏りや食事量が体格や運動量に見合っていない状況が考えられる。
- ・小学5年生時から中学1年生時にかけて数値が改善した生徒の多くは個別栄養指導を実施しており、個別に関わることで食生活の改善に効果があがっている。
- ・主食にごはんを食べる者の割合は、どの年代も微増しており、平均5～6割と全国の平均と比べて高いが、目標には達しなかった。
- ・肥満の割合は、どの年代も減少傾向にあり、5歳児では目標に達した。食育推進事業における個別指導の実施により、本人や保護者の意識の変化が関係していると考えられる。

【課題】

- ・米飯食の推進強化

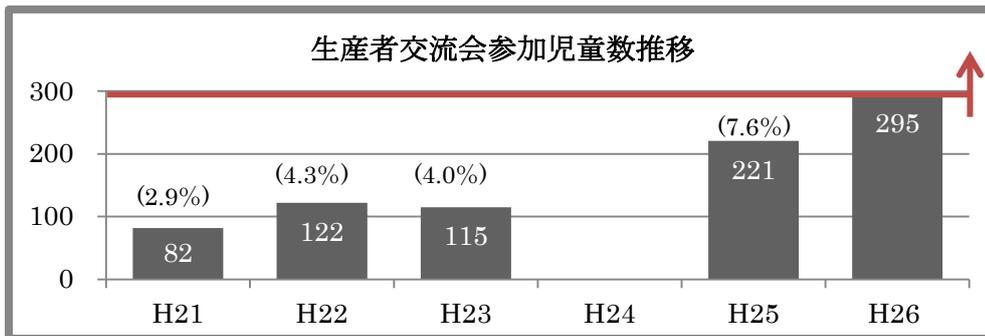
# 重点目標Ⅲ 地産地消の推進

## 指標項目5 生産者交流会の参加児童・生徒

○ライフステージ別関係事業

ライフステージ	事業名
幼児期	保育所生産者交流会の実施、保育所野菜作り体験
学齢期	生産者交流会の実施、学校教育田活動、子供が作る弁当の日事業
全年代	生涯学習における農業や食文化に関する講座の実施、関係団体と連携した取組

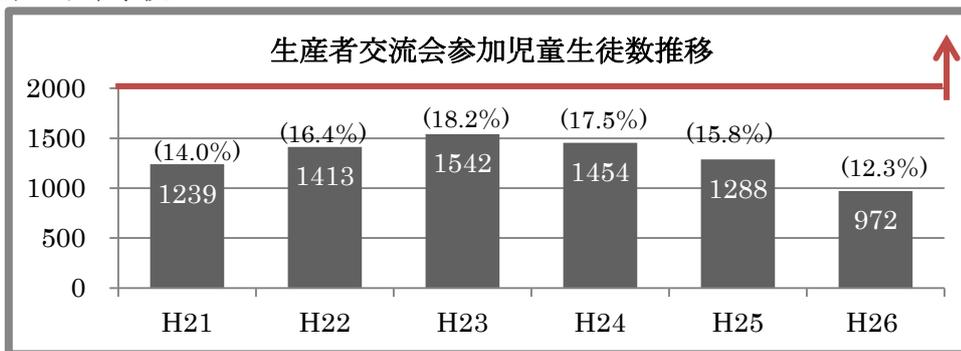
(1) 保育所(園)



目標値  
延べ300人以上

※括弧内は児童数に対する割合

(2) 小中学校



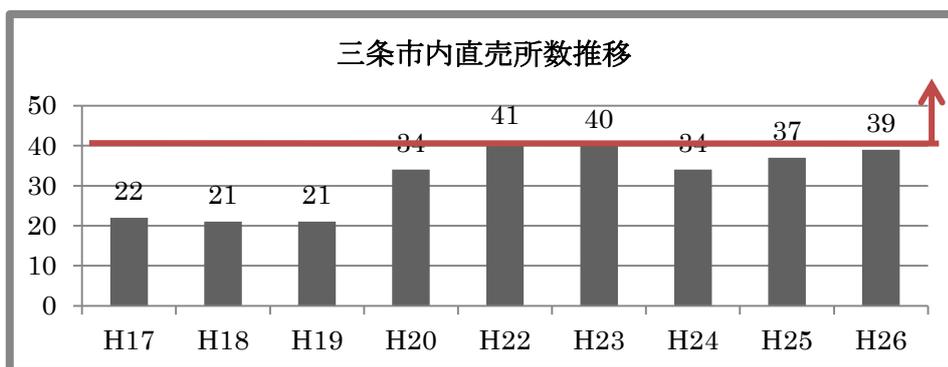
目標値  
延べ2000人以上

※括弧内は児童数に対する割合

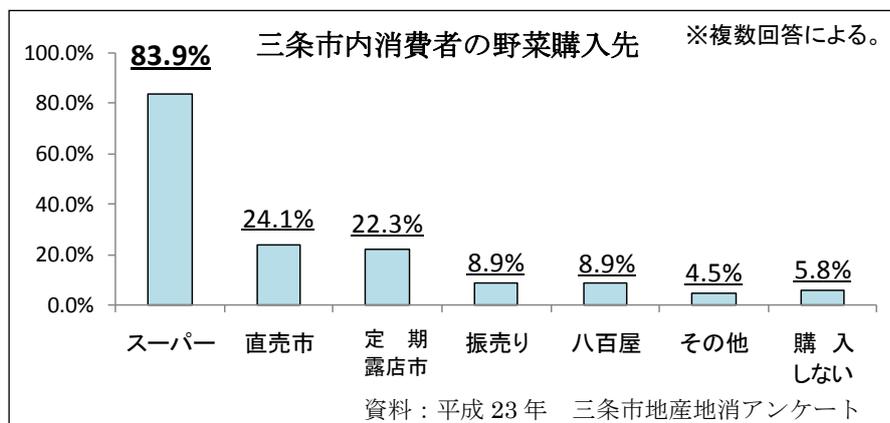
### 指標項目 6 直売所数

○ライフステージ別関係事業

ライフステージ	事業名
幼児期	地産地消給食の実施、給食だよりの作成
学齢期	地産地消給食の実施、地元農産物利用促進事業、給食だよりの作成
全年代	直売所開催支援、地産地消推進店の推進事業、ラベルシール推進事業、食育メール、HPや広報などを利用した啓発活動、市民給食試食会、しみん食育と農業のつどい、関係組織との連携した取組



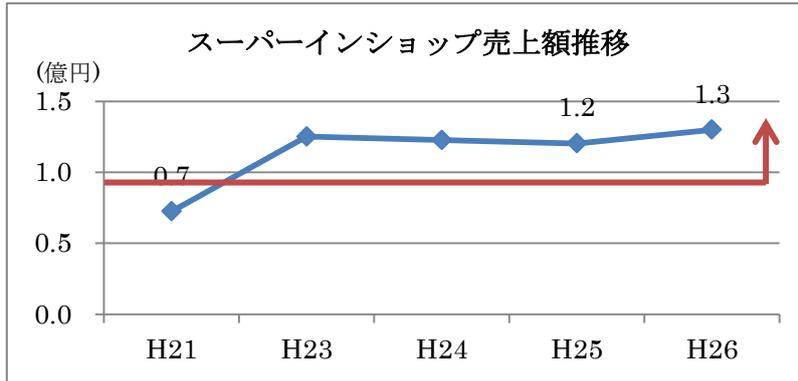
(参考)



## 指標項目7 スーパーのインショップ売上額

○ライフステージ別関係事業

ライフステージ	事業名
幼児期	地産地消給食の実施、給食だよりの作成
学齢期	地産地消給食の実施、地元農産物利用促進事業、給食だよりの作成
全年代	直売所開催支援、地産地消推進店の推進事業、食育メール、HP や広報などを利用した啓発活動、市民給食試食会、しみん食育と農業のつどい



**目標値**

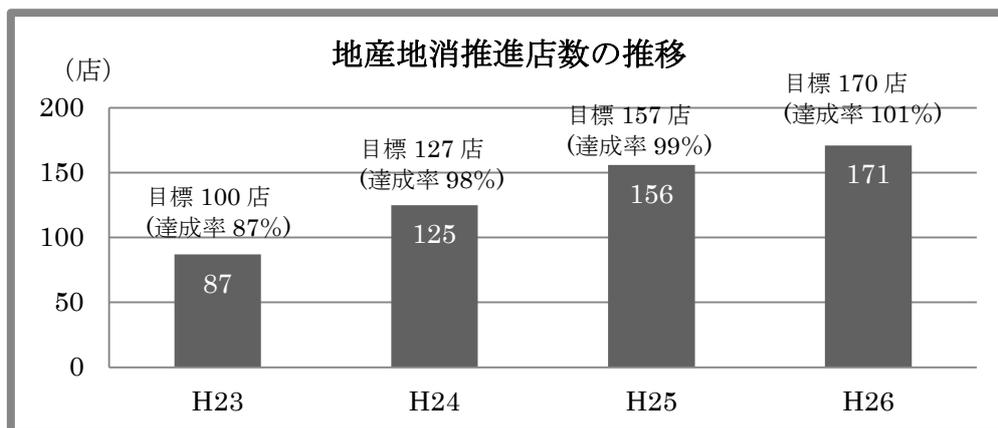
**計画策定時より10%以上アップ**

※市内店舗を抽出して集計

## 指標項目 8 地産地消推進店の数

○ライフステージ別関係事業

ライフステージ	事業名
全年代	地産地消推進店の推進事業(推進店マップ作成、旬の食材 PR リレー等) 直売所開催支援、食育メール、HP や広報などを利用した啓発活動、市民給食試食会、 しみん食育と農業のつどい



地産地消推進店の認定状況 H26. 3. 31 現在 (店)

ランク	★★★★	★★	★	合計
飲食店等	72	5	2	79
小売店等	25	5	2	32
スーパーマーケット	18	0	0	18
直売所	25	0	0	25
定期市	2	0	0	2
合計	142	10	4	156

○地産地消の推進についての評価及び考察と課題

**【評価及び考察】**

- ・生産者交流会の実施率が上がらなかった。保育所や学校での取組は児童生徒の食べ物への感謝の念を醸成するとともに、地域農業の理解にもつながり、事業実施の意義は高いため、実施率が上がるよう学校等関係者への理解を促進する働きかけが必要である。
- ・スーパーのインショップ売上額は目標に達したが、増加が鈍化傾向を示している。関係者の地場農産物に対する品質管理や周知不足が要因と考える。

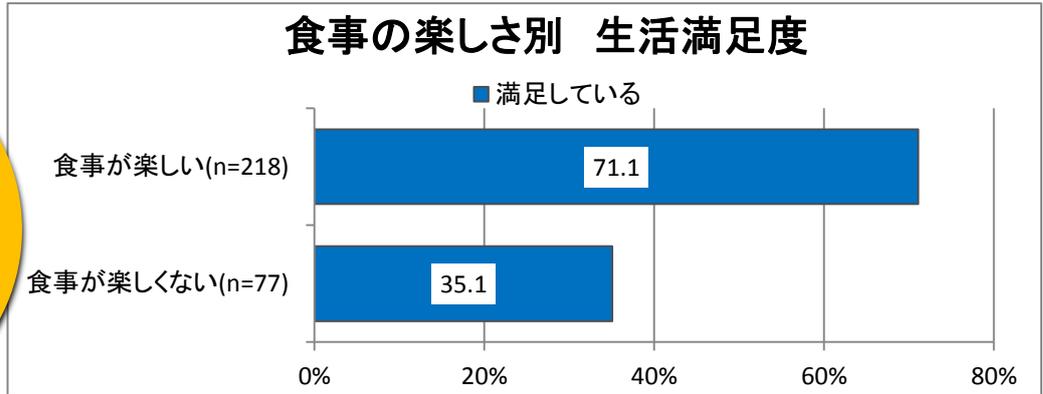
**【課題】**

- ・市民をはじめとした関係者の意識を高める。

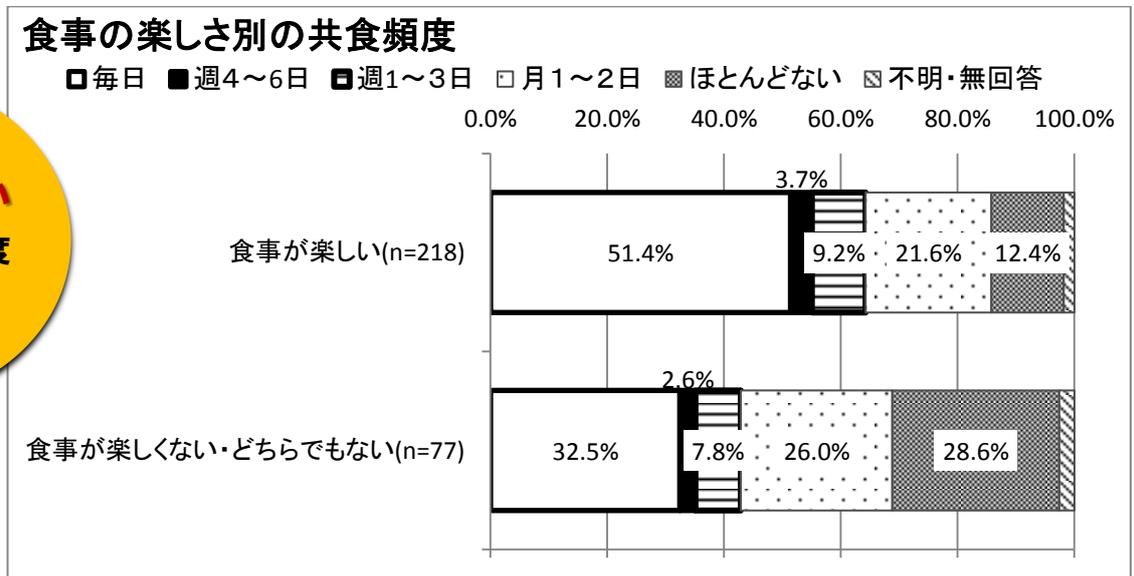
# (参考) 高齢者の食と暮らしの調査結果

※平成 25 年度調査実施

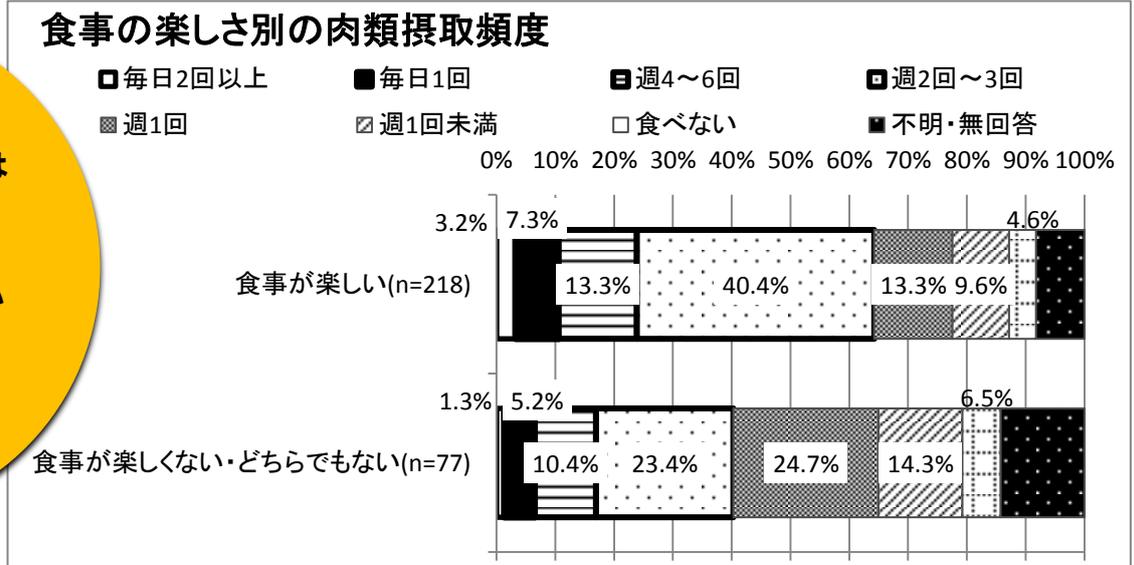
**食事が楽しいと**  
感じている人は  
生活に満足  
している人が多い



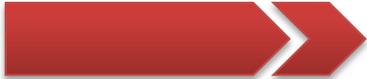
**食事が楽しい**  
人は、共食の頻度  
が高い人が多い



**食事が楽しい人は**  
肉、魚、卵、大豆、  
果物摂取の頻度が  
適正でバランスの良い  
食事をしていることが  
想定できる



※肉のほかに魚、卵、大豆、果物で同様の傾向を示す



平成 26 年度 まちなかで朝ごはん(共食)事業の実施

第2次三条市食育推進計画 評価指標進捗状況

重点目標	項目		策定時	H23	H24	H25	H26	評価	目標値	
バランスのとれた朝食習慣の定着	朝食欠食の割合	5歳児	1.2%	1.7%	0.8%	2.0%	1.4%	△	0%	
		小学5年生	5.3%	6.1%	7.3%	6.7%	8.5%	△	5%以下	
		中学1年生	8.0%	8.2%	4.7%	9.1%	7.9%	○	5%以下	
		高校2年生	15.4%	13.3%	12.9%	17.7%	18.8%	△	10%以下	
		20歳代	22.7%	-	-	-	-	-	-	15%以下
		30歳代	20.3%	-	-	-	-	-	-	15%以下
米飯を主食とした日本食の実践	主食、主菜、副菜をそろえて食事している者の割合	5歳児	29.3%	32.4%	23.5%	32.7%	30.6%	○	40%以上	
		小学5年生	38.5%	46.5%	44.4%	50.6%	50.9%	◎	50%以上	
		中学1年生	40.2%	45.1%	40.0%	45.9%	44.0%	○	50%以上	
		高校2年生	75.2%	79.7%	70.7%	72.2%	76.6%	○	80%以上	
		市民	72.1%	-	-	-	-	-	-	80%以上
	主食にごはんを食べる者の割合（朝食）	5歳児	60.3%	59.2%	57.0%	61.2%	57.8%	△	70%以上	
		小学5年生	59.0%	66.1%	62.7%	60.2%	62.1%	○	70%以上	
		中学1年生	58.8%	58.9%	55.7%	57.5%	59.8%	○	70%以上	
	肥満者の割合	5歳児	8.3%	6.9%	6.4%	7.2%	4.5%	◎	5%以下	
		小学生	7.9%	7.1%	7.2%	7.1%	7.6%	○	7%以下	
		中学生	9.5%	8.2%	7.4%	8.0%	7.7%	○	7%以下	
		40歳以上	21.1%	20.8%	20.5%	20.5%	20.2%	○	15%以下	
	地産地消の推進	生産者交流会の参加児童・生徒数	保育所(園)	延べ82人	延べ115人	未実施	延べ221人	延べ295人	○	延べ300人以上
			小中学校	延べ1,239人	延べ1,542人	延べ1,454人	延べ1,288人	延べ972人	△	延べ2,000人以上
直売所数		34軒	40軒	34軒	37軒	39軒	○	40軒以上		
スーパーのインショップ売上額		7,240万円	12,523万円	12,324万円	12,041万円	13,132万円	◎	策定時より10%以上アップ		
地産地消推進店の数			87店舗	125店舗	156店舗	171店舗	◎	毎年目標設定		

評価：目標達成・・・◎、○・・・目標達成していないが数値が改善、△・・・数値が改善しなかった

## 第2次三条市食育推進計画の総括

平成23年度から取り組んだ本計画について、3つの重点目標に対する評価指標を用いて総括した。

### 1 重点目標1 バランスのとれた朝食習慣の定着

あらゆる場面を活用して、ライフステージに合わせた朝食の啓発を行ってきた。特に平成21年以降は保育所の保護者に対する取組を全施設で実施するようになってから、5歳児の朝食欠食率は大きく改善した。しかし、多くの年代で朝食欠食率はほぼ横ばいであり、特に小中学生及び高校生では、就寝時間が遅い児童生徒が増加し、「食欲が無い」、「時間が無い」などの理由で朝食欠食することが多く、生活リズムを重視した指導が必要である。(1～5ページ)

また、小中学生では、夕食に比べ、朝食で孤食の割合が高い。朝食欠食や孤食が日常化することで、健康の問題はもちろん、「イライラする」「すぐにカッとなる」など情緒面に与える影響が懸念され、孤食解消に向けた取組が必要である。(4ページ)

### 2 重点目標2 米飯を主食とした日本食の実践

栄養バランスが整いやすく、昔から食べて続けてきた米飯を主食とした日本食についてライフステージに合わせた啓発を行った結果、食生活が多様化している中にありながら「主食・主菜・副菜をそろえて食事している者の割合」や「主食にごはんを食べる者の割合」は横ばいを維持できた。特に「主食・主菜・副菜をそろえて食事している者」は、小学5年生においては目標を達成し改善した。(6ページ) 肥満者の割合は、どの年代も減少し改善した。(11～13ページ)

一方、三条市では高血圧や脳血管疾患など生活習慣病の増加が依然として医療費を押し上げている実態がある。米飯を主食とした日本食を習慣化することは、減塩をはじめ生涯を通じた健康づくりに欠かせないことであり、あらゆる場面を活用して啓発活動を強化継続することが必要である。

### 3 重点目標3 地産地消の推進

保育所や学校における生産者交流会の実施率は上がらなかった。(14ページ) 生産者と子どもたちの交流は、感謝の念や地元農産物への愛着を高めることが期待できることから、保育所や学校関係者の食育推進に対する理解をさらに促進させることで事業の実施率向上を目指したい。

また、スーパーのインショップ売上額や地産地消推進店の数は、三条まんま塾や食生活改善推進委員協議会と連携して取り組むことで、目標を達成した。(16～17ページ) 今後は地産地消の意義を健康効果と併せることで、さらに浸透させ、市民生活に地元農産物を定着させる取組が必要である。

平成25年度に「高齢者の食と暮らしの調査」を実施し、食事が楽しいと感じている人は共食頻度が高く、食事バランスが整いやすく、生活満足度が高いことが分かった。(18ページ) この結果をもとに平成26年度から実施している「まちなかで朝ごはん事業」では、高齢者の共食機会創出により、交流が生まれ、生きがいに繋がる手ごたえを得ることができた。今後も高齢者に対する取組が必要である。