



2. 食育をめぐる現状と課題

西東京市の食育をめぐる現状と課題について示します。

2. 食育をめぐる現状と課題

市内の食育をめぐる現状と課題を示します。

30代男性では、3割が朝食を欠食している

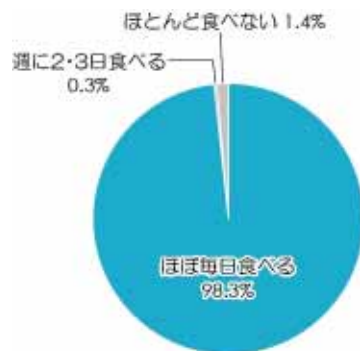
近年、朝食の欠食に代表されるような、朝・昼・晩の規則的な食事をしない、いわゆる不規則な食事が、子どもも含めて目立つようになってきたといわれています。朝食は、一日の活動を始めるための大事なエネルギーと栄養素をとる大切なものです。朝食の欠食は、肥満や生活習慣病の発症を助長するなど問題点が多く指摘され、生活リズムがつけられる子どもの時期の増加が懸念されています。

市内の小学生の98.3%はほぼ毎日朝食をとっています。しかし成人全体では9割弱に低下します。特に、男性30代では70%弱へと低下しています。

東京都の調査では、男性20代でほぼ毎日朝食を食べるのは47%です。年代が上がるにつれ、とる割合が上昇し、成人全体では8割強となっており、子育てや健康志向が契機となっていると考えられます。さまざまな機会を通じて、朝食をとる大切さを伝えていくことが重要です。

*なお、「ほぼ毎日」とは、週に4、5日程度以上食べるものとしました。

小学生の朝食



出典) 西東京市「食育に関するアンケート」調査結果報告書(西東京市、平成20年4月)

成人各年代の朝食



出典) 「西東京市健康づくり推進プラン策定のための市民アンケート調査」(西東京市、平成14年3月)

課題

食習慣の乱れをなくし、栄養バランスを改善する

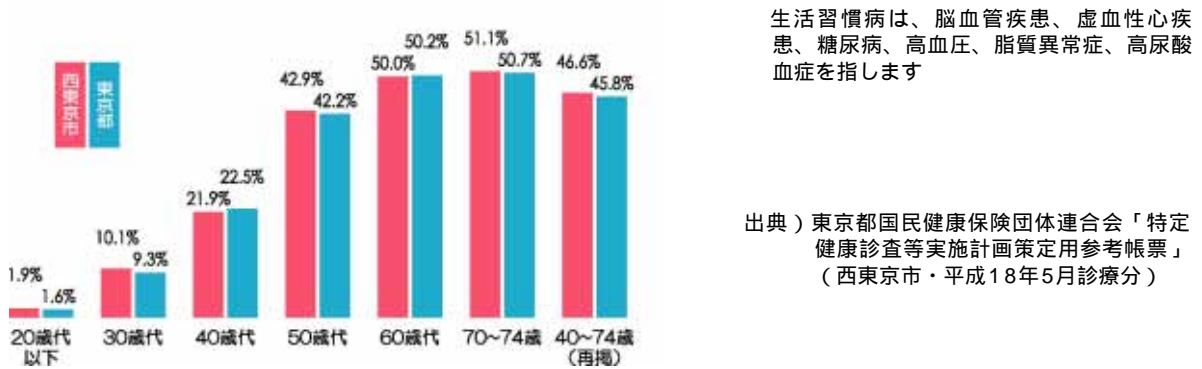
- ・世代の特徴や生活の状況に応じた望ましい生活習慣について、自ら関心を持つよう情報を提供する。
- ・栄養バランスや量などの望ましい食習慣、休養、運動等の生活リズムを習得する機会を充実する。

生活習慣病受診数は、50歳代までの世代ごとに約2倍ずつ増える

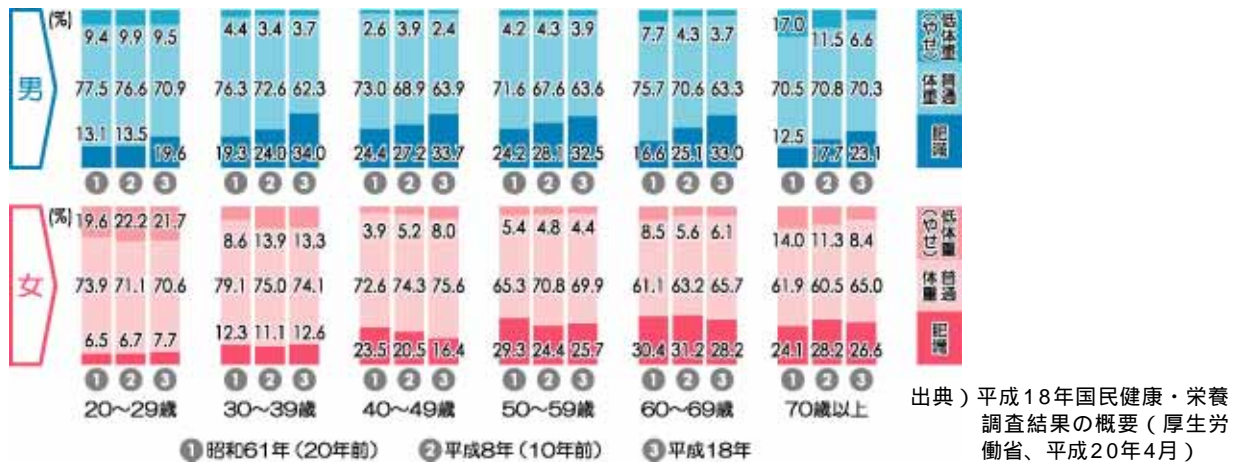
生活習慣病の受診（レセプト）件数をみると、30歳代から40歳代、40歳代から50歳代のそれぞれで、約2倍ずつ件数が増加しています。また、総数としては少ないものの、20歳代以下から30歳代にかけて件数が約5倍と急激に増加しています。50歳代以降は増減があるもののおおむね5割で推移しています。特に20歳代から40歳代に対し、適切な食生活や運動習慣を身につけるよう、働きかけが必要です。

また、肥満とやせの状況は、国の調査結果から、男性は全ての年代で肥満の割合が増加する一方、女性では20歳代の約2割が低体重（やせ）となっています。

生活習慣病1カ月のレセプト件数比較（平成18年）



20歳以上の肥満と低体重（やせ）の状況の推移（平成18年）



肥満予防など生活習慣病予防を効果的に働きかける

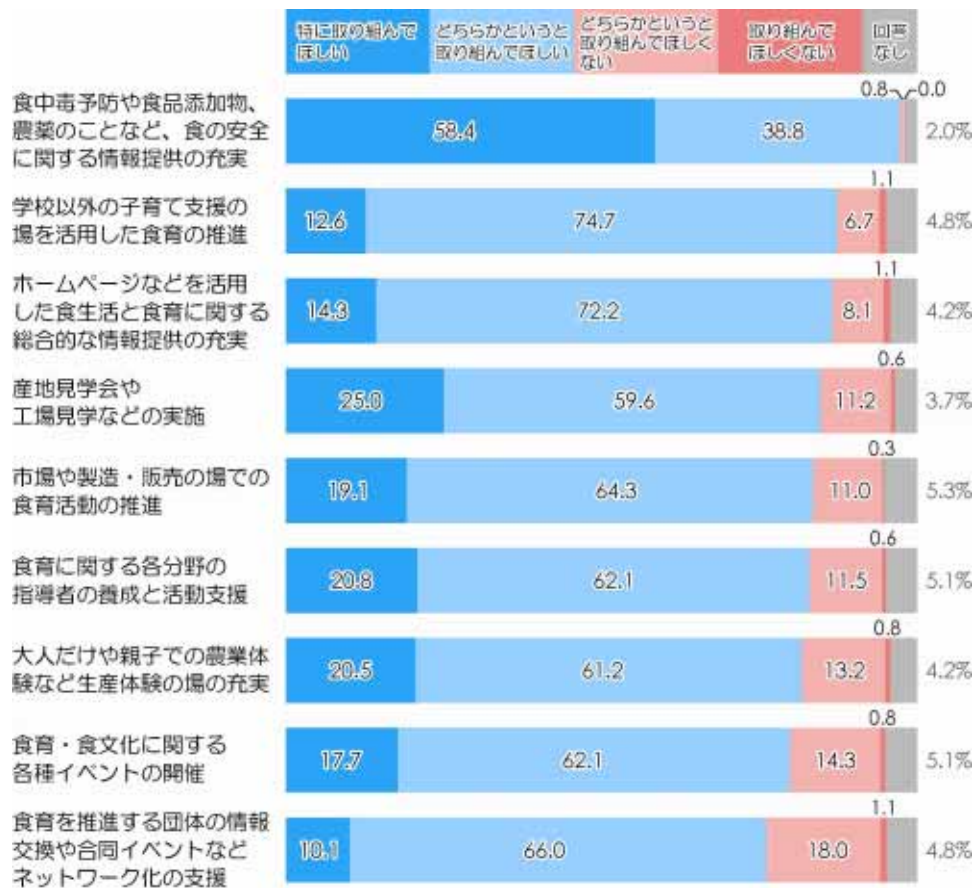
- ・肥満や糖尿病の人や、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる（もしくは予備群と考えられる）人に対し、食生活や運動習慣の見直しを働きかける。
- ・健康志向の高まりに応じた、効果的な働きかけを工夫する。

行政(都・市)には、食の安全情報の提供を期待している

食育推進のため行政(都や市)に期待することとして、市内の小学生の保護者が最も取り組んでほしいと考えているのは、「食中毒予防や食品添加物、農薬のことなど、食の安全に関する情報提供の充実」です。「特に取り組んでほしい」「どちらかというところ取り組んでほしい」を合わせると97.2%に達します。続いて「学校以外の子育て支援の場を活用した食育の推進(87.3%)」、「ホームページなどを活用した食生活と食育に関する総合的な情報提供の充実(86.5%)」です。

また「特に取り組んでほしい」と2割以上が回答している取組は、「産地見学会や工場見学などの実施」「食育に関する各分野の指導者の養成と活動支援」「農業体験など生産体験の場の充実」です。

食育推進のため行政(都や市)に期待すること



出典) 西東京市「食育に関するアンケート」調査結果報告書(西東京市、平成20年4月)

課題

安全な食を確保するための知識習得の機会や情報提供を充実する

- ・食は生命の基本であり、食の安全は生物としての生存自体に直接関係していることや、社会の多様化の中で、食物の種類や産地、製法などもが複雑化している状況を踏まえ、安全な食を選択する知識を習得する機会や、情報提供を充実する。

農地は市の面積の1割を占め、キャベツ、こまつな等の葉物を多く出荷

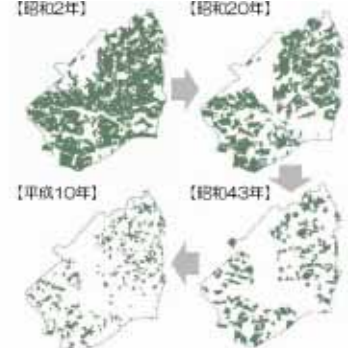
農地面積は、平成14年1月現在188haで市域の11.9%にすぎず、かつてに比べ面積は減少しました。農業産出額では、キャベツが最も多く、次いでこまつな、花き苗類、トマト、日本なしとなっています。

農業産出額順位



出典) 多摩の農業 (関東農政局、平成20年3月) 平成18年

農地の変遷



出典) 西東京市農業振興計画 (西東京市、平成16年3月) 1/25000地形図より作成

農業体験、特に農家の指導が受けられる体験農園の人气が高い

市内には農作業が体験できる「市民農園」が4園、「家族農園」が1園、「体験農園」も3園あります。農業体験への意向は高く、特に「体験農園」は農家から農作業の指導を受けることができるため人気があります。このほか、JAによる「ちびっこ農業教室」、個々の農家の協力による「学校農園」の取組などが行われています。

市民の地元の産物の購入意欲は高く、直売所を利用しているが、量や種類に課題がある

地元の農産物の購入は、鮮度や旬に対する消費者のニーズを満たすとともに、輸送コスト・エネルギーの縮減、顔が見える関係づくりと関連が深く、「地産地消」として関心が高まっています。

市内の農産物直売所は、野菜を中心に93カ所あります。数で言えば概ね1丁目に1カ所直売所があることになり、身近で購入できる比較的恵まれた状況です。

市内の小学生の保護者では、地元の産物を購入したいと9割近くが答えており、都全体の成人に比べ高く(都では約6割)、身近に農を感じられる環境が影響していると考えられます。直売所を利用したことがある人は80%、そのうち週1回以上利用している人は30%程

地元の産物の購入意欲



地元は、西東京市・東京都を指す

出典) 西東京市「食育に関するアンケート」調査結果報告書 (西東京市、平成20年4月)

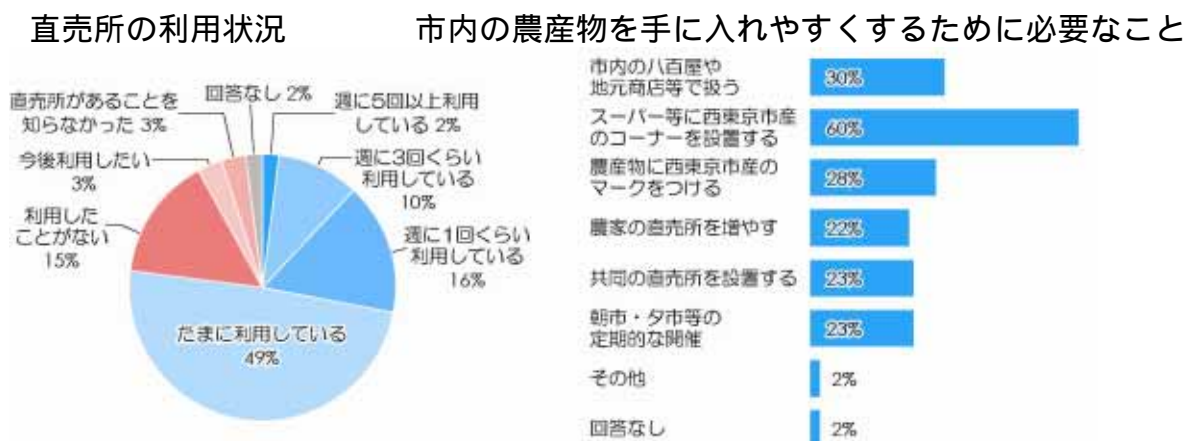
地元や東京の産物の購入意欲



出典) 「食生活と食育に関する世論調査」(東京都、平成19年8月)

度です。また、直売所に加え、「スーパー等に西東京市産のコーナーを設置する」希望が高くなっています。

直売所では採りたての新鮮な野菜をつかった農家から直接買えるメリットがある反面、スーパーなど日常利用する場（駅や商店街等を含む）や共同直売所であれば、さまざまな種類・農家の野菜から選んで買えるメリットがあります。それぞれの良さを活かしつつ、より地場産農産物が消費されるような仕組みを充実していくことが重要です。



出典)「西東京市農業振興計画策定委員会調査報告書」(西東京市農業振興計画策定委員会、平成15年3月)

西東京市産農産物を市内の全小学校の給食で、年間を通じ使用している

市内の小学校には、栄養士が各校一人ずつと都の基準（2校に一人）に比べ積極的に児童の栄養に配慮し、食育に取り組む基盤が充実しています。各学校の特色に応じて、学校農園（近隣の農家の畑で児童が農業体験を行う）のほか、バケツで稲を育てたり、緑のカーテンとしてニガウリ・ヘチマを育てる生産体験や、収穫した大豆で豆腐づくりをする加工体験、収穫物を給食で食べるなど、生産から消費までの一連の体験学習を行っています。



献立例
モロコシご飯、豚肉と厚揚げの味噌煮、春雨サラダ
出典)栄小学校ホームページ
<http://www.nishitokyo.ed.jp>

市内の全19小学校で、給食に地場産の野菜を取り入れています。必要な数量の確保、農家による搬入の負担が課題となっています。



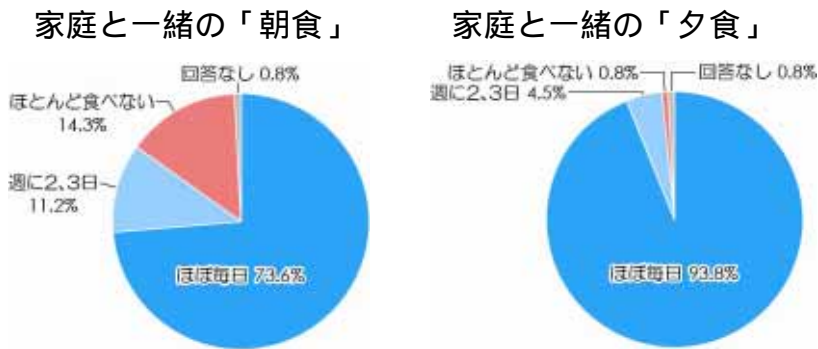
生産を体験する機会や地産地消に取り組む機会を増やす

- ・市民の生産体験意欲に対応し、単に農地を借りて作業するだけでなく、農家の指導を受けながら、農作業そのものに加え都市農業も理解する仕組みをつくる。
- ・生産者の顔が見える地場産物の購入に対する市民の高い意欲を踏まえ、地場産物についての情報提供と購入・販売の場を充実する。

働き盛り世代を中心に、家族と一緒にの食事がとりにくい状況にある

家族と一緒に食事をとることは、一緒に食べる楽しさを知り、また人と気持ちよく食事をするためのマナーを習得できる機会として重要です。

家族と一緒にの食事は、市内の小学生では朝食より夕食でとる割合が増え、朝食73.6%、夕食93.8%をほぼ毎日一緒にとっています。都の成人に対する調査から、年代・性別・就労状況別にみると、20代の男性や勤め人では、家族と一緒に食べる割合が低い傾向にあります。

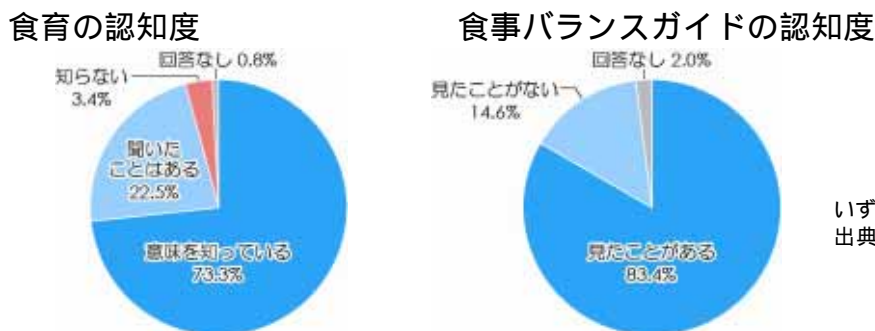


いずれも
出典)西東京市「食育に関するアンケート」調査結果報告書(西東京市、平成20年4月)

子育てをきっかけに、食育に関心を持つ傾向がある

「食育」の認知度は、市内の小学生の保護者では、「意味を知っている」が73.3%にのびります。都の調査では、認知度は他の世代より子育て世代で高い傾向にあり、子育てを通じて関心が高まり、情報も入りやすいと推測できます。

また、「食事バランスガイド」は食事の望ましい組み合わせやおおよその量をわかりやすくイラストで示したのですが、「食事バランスガイド」を見た経験は、市内の小学生の保護者では「ある」は83.4%であり、見た経験のある人のうち「参考にしている」は約5割です。



いずれも
出典)西東京市「食育に関するアンケート」調査結果報告書(西東京市、平成20年4月)

課題

子どもの食習慣を確立させ、食を大切にする心を養う家庭の食育機能を補完・回復する
・食育に関心・意欲が高い親も、共働きなどで時間が確保できず、なかなか実行できない状況を踏まえ、食習慣やマナーを身につけ、季節に応じた料理などの食文化を継承するといった、家庭の食育機能を補完しつつ、機能の回復を図る。

コラム ちょっと一息 「フードマイレージなど、食による環境負荷を減らす取組」

季節を問わずさまざまな種類の食材が手に入りやすいということは、遠方から運ぶためにエネルギーを使い、環境に負荷をかけています。食料輸入等による環境負荷の構造を理解し、日常生活の見直しをしてみましょう。

食料自給率とフードマイレージ

日本の食料自給率は40%と、日常の食事は大半が外国産の食材で作られています。

万一輸入が止まった場合には、これまでと同様の食生活は送れなくなり、食料の安定供給の点で課題と言えます。

また輸送等に多くのエネルギーを消費しており、食料輸入量に輸送距離を乗じた「フードマイレージ」を計算すると、日本は他の先進国に比べ非常に高く、環境への負荷が大きい状況です。

こういった食を取り巻く状況を理解し、食生活を見直す必要があります。

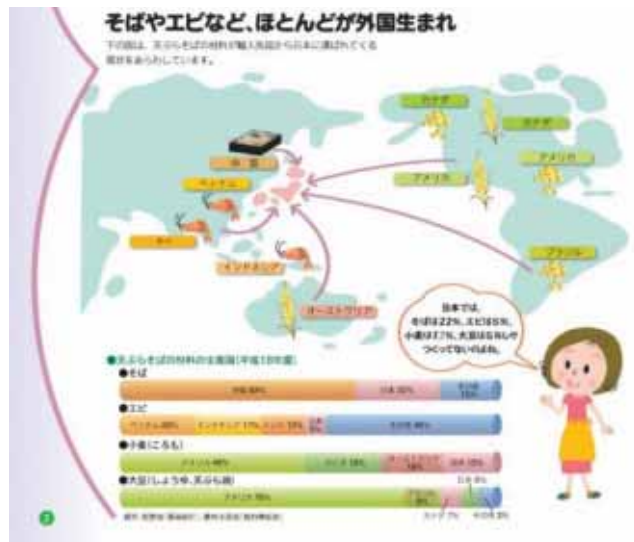
世界で一番食べ物を捨てている国

せっかくの食品も、買ったものの冷蔵庫の中で腐らせてしまう、まだ十分食べられるものを捨ててしまう、あるいは余分に調理してしまっ食べ残してしまっています。生ごみとして捨てられている食品の4分の1は、食べ残しや手つかずで、日本は、世界で一番食べ物を捨てている国だと言われています。

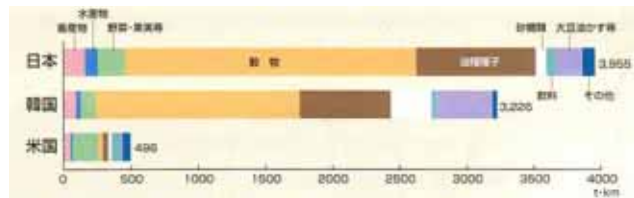
地産地消、生ごみたい肥化等の取組

輸入されたものより、なるべく地元のものあるいは国産のものを購入することは、輸送エネルギー等の環境負荷を低減します。また、食品を無駄にしないよう計画的に買い物をしたり、野菜の皮など捨ててしまっていた部分を少なくする「エコ・クッキング」や、生ごみをたい肥にして畑の養分にする等の資源循環の取組も重要です。市内でもすでに、生ごみたい肥化や「エコ・クッキング」が取り組まれています。

遠方から運ばれる様々な食材



輸入食料品のフードマイレージ (1人あたり)の試算(平成12年)



出典) (財)食生活情報サービスセンター
http://www.e-shokuiku.com/jyukyu/13_3.html

市内農家のたい肥化の取組

