

第2次府中市食育推進計画の評価

1 第2次府中市食育推進計画の評価

第2次府中市食育推進計画の施策の柱である3つの取組に従って、市がこれまで進めてきた取組、令和元年度に実施した「健康と安全な暮らし」に関する市民アンケート調査、その他関連する各種調査等の結果からわかることを取りまとめ、評価と課題の整理を行いました。

(1) 市民の食育の実践を支援します。

①これまでの取組

- 朝食の重要性を啓発する取組を推進してきました。特に、欠食率が最も高い青年期に対しては大学と連携して行った。また、食習慣が形成される乳幼児期から思春期に対しては保育所や小中学校等と連携して欠食率の減少に向けた取組を推進しました。
- バランスのよい食事や地産地消等の啓発として、調理実習や農業体験などの食育実践の場の提供を行った。また、各種講演会やホームページ、給食センターから発信するツイッターなどを通じた情報の提供を行いました。

②アンケート調査結果または関連統計データからわかること

- 朝食を欠食している人の割合について、平成27年度と令和元年度調査で比較（以下、「経年変化」という。）すると、3歳児では低くなったものの、小学5年生、中学2年生、若年者（18～39歳）、中年者（40～64歳）、高齢者（65歳以上）においてはいずれの世代も高くなっています。
- 1日の野菜摂取量について、国が推奨する350g以上摂取している人の割合を性別・世代別にみると、年齢が下がるにつれて低くなっており、いずれの世代であっても、女性よりも男性の方が低くなっています。ただし、最も割合の高い高齢者の女性であっても、3割台半ばとなっていました。
- 府中市産の農産物を意識的に摂取している人の割合をみると、高齢者が33.6%、中年者が20.5%、若年者が10.7%となっています。

③評価のまとめと今後の課題

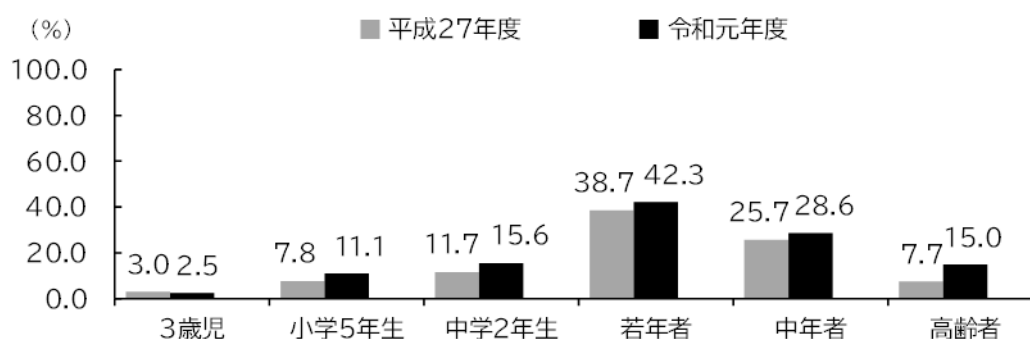
- 市と大学、保健所、小中学校、保育所等と連携して、朝食の重要性を啓発してきました。朝食の欠食率は3歳児の改善はみられたものの他の世代において改善はみられませんでした。引き続き欠食率の減少に向けた取組を実施するとともに、バランスのよい食事についての啓発が重要です。
- 全ての世代において、野菜の摂取量が芳しくないため、全体的に野菜の摂取量を底上げする取組が求められます。ただし、全国的にも野菜の摂取不足の傾向が認められることから、市の現状に応じた適切な目標の設定を検

討することが必要です。また、府中市産の農産物の摂取状況が全体的に低く、特に若年者で最も低い状況がみられたため、地産地消の更なる推進が必要です。

○令和2年4月1日より食品表示法に基づいた栄養成分表示が義務化されたことに伴い、関係機関と連携した食品表示の見方や活用方法について周知していくことが必要です。

○情報提供は紙面だけでなく、ホームページやツイッター、配信メール等様々な媒体を活用して実施しました。情報発信についてはさらなる有効な手段の検討が必要です。

世代別にみた朝食の欠食率の経年変化

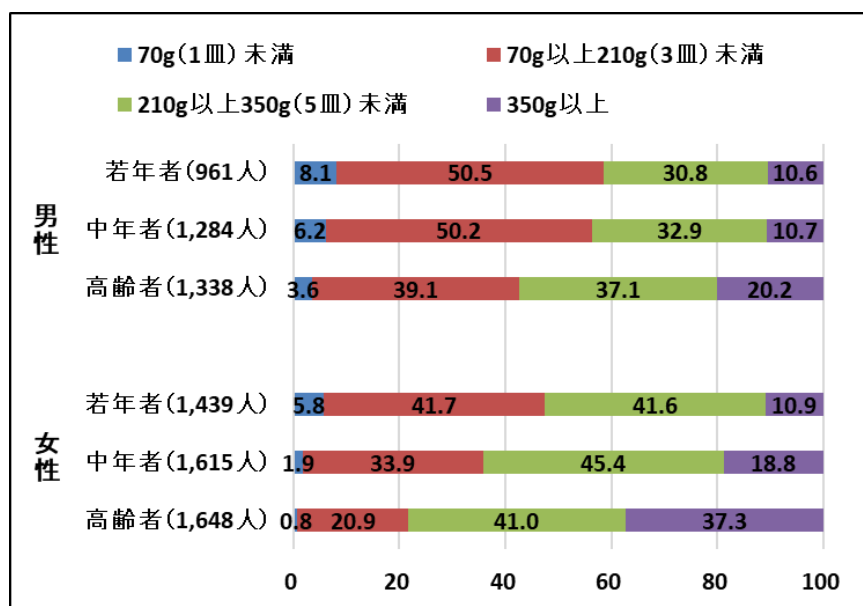


注) 乳幼児期は、平成27年度のデータを取得していないため、平成29年度のデータを掲載している。

【出典】3歳児は「府中市3歳児健康診査予診票」

小学5年生と中学2年生は「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」
若年者から高齢者までは府中市「『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

1日の野菜摂取量に関する性・年齢層別比較



【出典】府中市（2019 年）『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

(2) 生涯にわたるライフステージごとの食育の取組をすすめます。

【乳幼児期（0歳から6歳頃まで）】

①これまでの取組

- 国の授乳・離乳の支援ガイドの改定を参考に、離乳食教室を通じて、児の成長・発達に応じた離乳食の作り方の実演、試食を行い、家庭で実践できるように努めました。
- 乳幼児健診時の個別栄養相談やはじめてのパパママ学級、地産地消の啓発に向けた体験型親子食育教室、食事のマナーや箸の使い方に関する教室などにより、乳幼児とその親に対して、健康的な食生活を実践できるよう、食育を推進してきました。
- 様々な事情により、健全な食生活の実現が困難な家庭の支援や地域交流の推進を図るため、住民主体の地域の会食の場を周知し、利用を促しました。
- 児の発達に応じた食育の取組や給食の提供、給食を活用した食育を進めるため、「府中市立保育所食育計画」を作成し、食育を実施してきました。また、和食給食の提供や餅つき・みそ汁作り等の体験活動を通じて食文化の継承に努めてきました。
- 妊娠届時に妊娠期の食生活に関する情報を提供し、さらに希望者には栄養相談も行いました。また、妊婦向けの栄養情報をホームページで紹介し、希望者には食事バランス診断を行うことできるように体制を整え、妊娠期特有の課題に応じた支援を行いました。
- 妊娠期の女性向けに妊婦歯科健康診査を実施し、女性ホルモンバランスや食生活の変化による歯周病やむし歯の予防に向けた取組を進めてきました。また、乳幼児期の子ども向けには成長段階に応じた歯科健診保健指導を実施しており、母子ともに切れ目のない歯と口の健康づくりの取組を行っています。

②アンケート調査結果または関連統計データからわかること

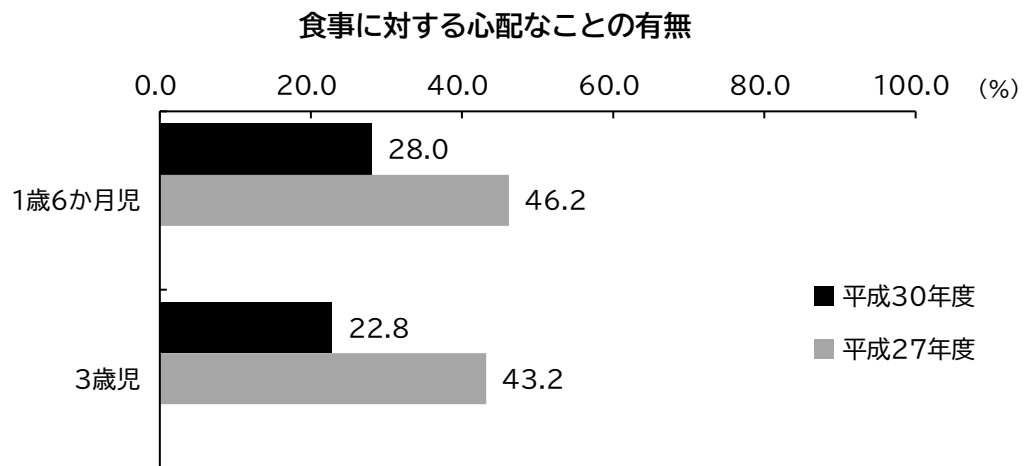
- 1歳6か月児及び3歳児の保護者に対して、食事に対する心配なことの有無を尋ねています。平成27年度は心配なことがないと回答した人の割合は、1歳6か月児の保護者が46.2%、3歳児の保護者が43.2%でしたが、平成30年度にはそれぞれ28.0%、22.8%となっており、心配なことを抱えている人が多くなっている傾向にあります。

③評価のまとめと今後の課題

- 規則正しい食生活を身に付けるための情報発信や体験活動の充実を図る。

また、地産地消の推進や食文化の定着に向けた取組も実施していきます。

- 妊娠中の食習慣が子どもの成長に大きく影響するため、妊娠中からの切れ目のない食育の支援が重要です。
- 妊娠期と乳幼児期の口腔衛生は、食事と密接な関係があることから、更なる歯や口の健康づくりに関する取組を検討することが重要です。



【出典】府中市「子ども家庭支援課資料」

【学童期から思春期（7歳から19歳頃まで）】

①これまでの取組

- 市内の小中学校においては、規則正しい食生活の基盤となる朝食の重要性を周知し、朝食の欠食率減少に努めてきました。また、栄養教諭による食育の授業やおたより、学校給食センターの見学コースや食育コーナーを活用し、さらなる食育の推進につなげました。
- 学校給食センターでは、「安全で安心なおいしい給食の提供～顔の見える給食～」を目標に食育指導年間計画を作成し、月ごとの給食目標や地場産食材の使用などを定め、食育を実施してきました。
また、和食給食や行事食も積極的に取り入れ、食文化の継承に努めてきました。
- 住民主体の地域の会食の場の利用を促進するため、「ふちゅう こども食堂マップ」を全児童・生徒に配布し、住民主体の地域の会食の場の周知を図りました。
- ふちゅうカレッジ出前講座の中に「元気に学校生活を送るために～口腔ケアと食事～」という内容を設け、児童とその保護者を対象とする歯科保健指導・栄養指導の機会をつくりました。

②アンケート調査結果または関連統計データからわかること

- 朝食を毎日食べない人（ときどき食べる・毎日食べない人）の割合をみると、小学5年生は1割を超え、中学2年生は1割台半ばとなっています。平成27年度との経年変化をみると、それぞれの学年において高くなっています。
- 朝食の摂取状況について、保護者の状況と子どもの状況の関連性をみると、朝食をいつも食べる習慣がない保護者の子どもで、「いつも食べる（週に5日）」の割合が相対的に低くなっています。
- 給食以外でふだん食べる物について、小学生と中学生における「野菜」「くだもの」「肉か魚」の摂取状況をみると、小学生または中学生の全体と比べて、養育・生活困難層の家庭の子どもで「ほぼ毎日食べる」の割合が低い傾向が認められました。

③評価のまとめと今後の課題

- 小中学校との連携により、規則正しい食生活の実践や食育の推進に力を入れてきました。一方、小学生と中学生のいずれも朝食を食べない人が多くなっていることから、朝食の欠食率を減らす取組が必要です。また、保護者の摂取状況による影響が認められたため、保護者に向けた啓発を図る必

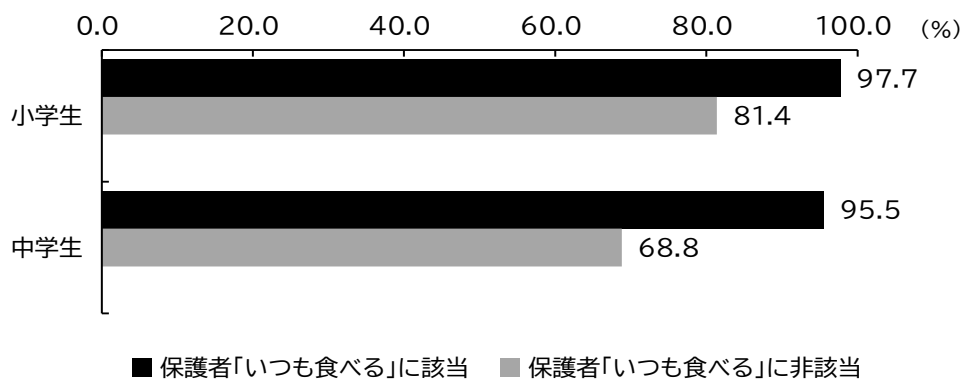
要があります。

○給食以外の食事の状況をみると、野菜・くだもの・肉か魚を十分に摂取できていない傾向が認められたことから、バランスのよい食事の必要性について伝え、推進していくことが求められます。

○一人で食事を食べる子どもが一定程度みられました。また、生活に困難を抱える世帯の子どもは、栄養バランスの偏りがみられました。食を通じたコミュニケーションやバランスのよい食事をとることができる住民主体の地域の会食の場の周知を図り、利用を促していきます。

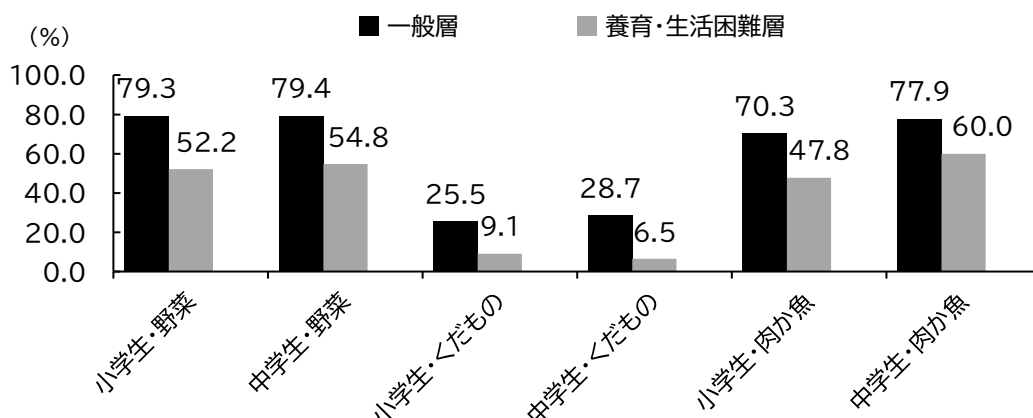
○小中学校に通う子どもについては、食生活の実態を把握しやすいが、中学校を卒業した子どもの把握は困難を極めます。今後は、中学校を卒業した思春期に該当する世代に対する食育の推進も重要です。

保護者の朝食摂取状況別にみた朝食をいつも食べる（週に5日）子どもの割合



【出典】府中市（2019）「府中市子どもの生活実態調査」

生活困窮状況別にみた給食以外でふだん食べる物



注）養育・生活困難層とは、「時間の制約」「不安定」「孤立・孤独」の3つの要素のうち、2つ以上に該当し、かつ、「低所得」「家計の逼迫」「子どもの体験や所有物の欠如」の3つの要素のうち、2つ以上に該当する者。一般層はいずれの要素にも該当しない者。

【出典】府中市（2019年）「府中市子どもの生活実態調査」

【青年期（20歳から39歳頃まで）】

①これまでの取組

- 食生活の乱れが顕著な世代であることを踏まえ、調理実習等の講座を通じて、推奨される野菜の摂取量や朝食の重要性、バランスのよい食事など健康的な食生活を啓発しました。
- 若年層健康診査の一部の受診者を対象に食生活アンケートを実施し、青年期における食生活の実態を把握するとともに、アンケートの回答者には、食事診断及び健康情報のリーフレットを返送し、食生活の改善及び健康的な食生活の啓発を促しました。
- 市内大学と連携し、食育に関する取組を実施しました。食事バランスガイドを活用した自身の食事の振り返りにより、バランスよく食べることの意識啓発を図った。また、学生より要望が挙がっていた単身者でも簡単に作れるレシピ集を食育推進リーダーと協働で作成・配布しました。
- 自分の歯や口の健康に対する関心が薄い時期に歯科健康教育や、市独自の若年者歯科健診を実施し、食事をする上での基盤となる歯と口の健康づくり、歯周病予防の啓発に力を入れてきました。

②アンケート調査結果または関連統計データからわかること

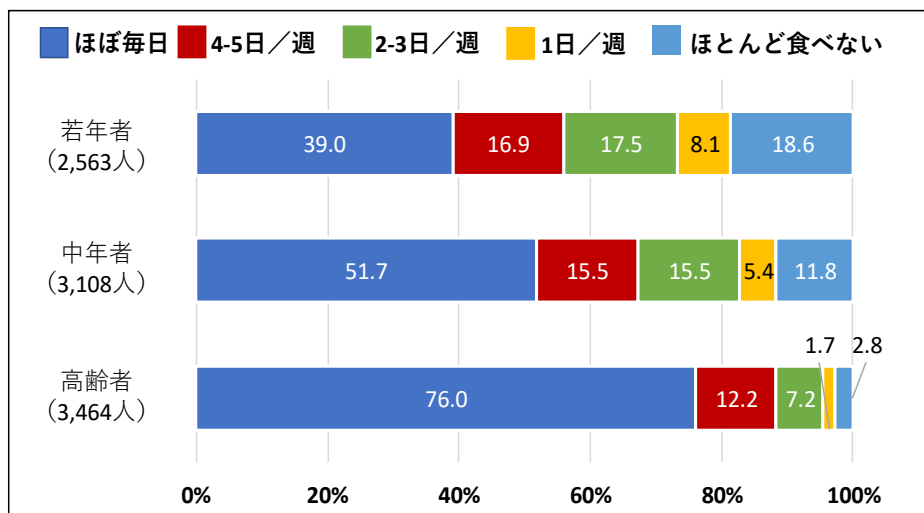
- 朝食を毎日食べる人の割合及び主食・主菜・副菜がそろった食事をほぼ毎日食べる人の割合をみると、それぞれ中年者・高齢者と比べて若年者の方が低くなっています。
- 睡眠により休養の充足感と朝食摂取状況の関連性をみると、若年では男女ともに睡眠による休養が十分でない人の朝食欠食者の割合が高い傾向が見られました。
- BMIによるやせの割合をみると、中年者と高齢者に比べて若年者は高くなっています。とりわけ、男性の若年者が8.6%なのに対して、女性は16.3%と2倍近くとなっています。

③評価のまとめと今後の課題

- 朝食の摂取やバランスのよい食事など健康的な食生活における啓発に力を入れてきました。朝食の摂取頻度に悪化傾向は認められなかったが、中年者と高齢者に比べると、朝食の摂取頻度が低く、食生活の乱れが顕著であるため、引き続き啓発と食生活の改善に向けた取組に力を入れる必要があります。また、睡眠による休養の充足感と朝食欠食の関連性も認められたことから、規則正しい生活リズムの定着についても啓発していく必要があります。

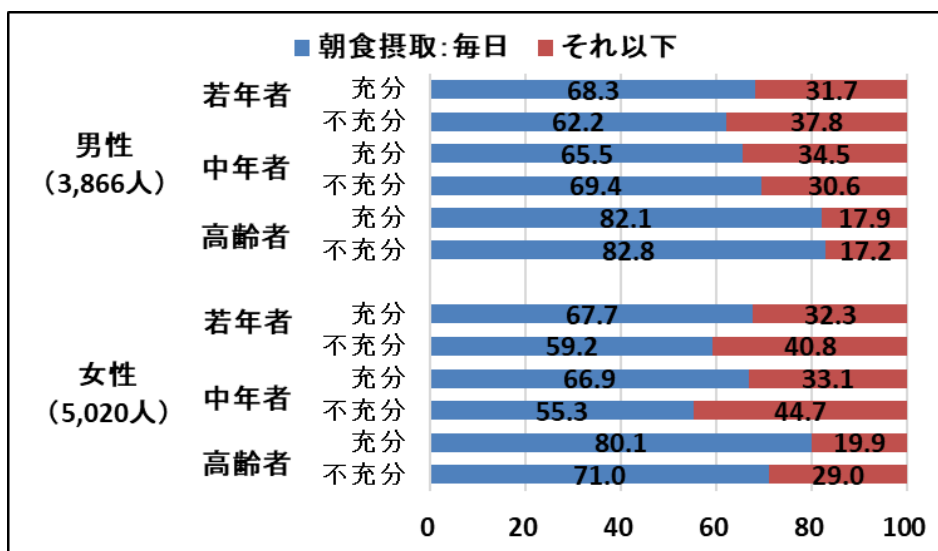
- 女性はやせの傾向が認められることから、食事制限によるリスクや、標準体重に近づけるために健康的な食生活について啓発を行うことが重要です。
- 食への課題が中年者・高齢者と比較して多いため、食に関心を持ってもらうための啓発の手法について検討が必要です。

主食・主菜・副菜がそろった食事（バランスの取れた食事）を食べる頻度



【出典】府中市（2019年）『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査

睡眠による休養の充足感と朝食摂取状況に関する性・年齢層別比較



【出典】府中市（2019年）『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査

【中年期から初老期（４０歳から６４歳頃まで）】

①これまでの取組

- 職場や家庭の中心となって活躍する多忙な世代という特徴を踏まえ、食育関連事業の開催日程を休日に設定したり、周知方法を広報紙に留まらず、市内の公共施設にチラシを配架、メール配信を行ったりするなど、できるだけ情報が届くよう工夫しました。
- 子育てしている人も多くみられるため、親子で参加できる講座を開催し、保護者向けにはグループワークなどを通じて朝食の重要性やバランスのよい食事など健康的な食生活の啓発を行いました。
- 子育て中や定年退職した男性を対象に料理教室を開催し、食事づくりの楽しさを伝え、調理技術を学ぶ機会を作りました。
- 歯周病を有し、歯の喪失が急増する時期に歯科健康教育や、成人歯科健康診査を通じて、咀嚼や歯周病予防の重要性、メタボリックシンドロームの予防につながる食べ方など、歯と口の健康づくりに向けた啓発を行いました。
- 食育推進に係るボランティア活動を行う食育推進リーダーを養成してきましたが、受講者は少ないです。

②アンケート調査結果または関連統計データからわかること

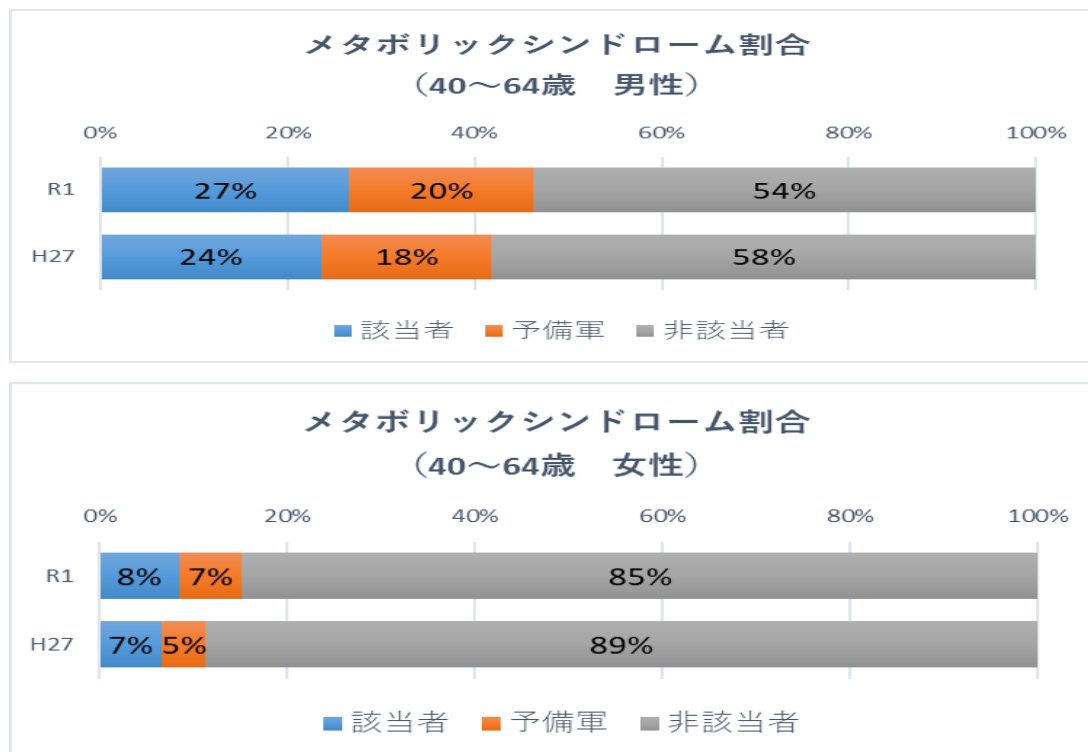
- メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合は、女性より男性の割合が高く、経年変化でみると、男女とも該当者・予備軍の割合の増加傾向が認められました。
- 進行した歯周病を有する者の割合について、４０歳～４９歳をみると、令和元年度で 31.56%となっています。平成 26 年度における東京都の現状値 40.8%は下回っているが目標値 30%には、まだ達成していない。

③評価のまとめと今後の課題

- 経年変化によると、男女ともメタボリックシンドローム該当者・予備軍ともに増加傾向にあり、男性では半数以上がメタボリックシンドロームの該当者または予備群であるため、食生活をはじめとする生活習慣の改善が必要です。
- 世代の特徴に配慮した食に関する取組を実施してきましたが、講座等では集客が難しかったため、啓発方法や各種講座の開催日時等更なる手法の検討が必要です。
- バランスのよい食事を、自分の歯でしっかり噛み、ゆっくり食べることがメタボリックシンドローム予防に繋がることから、自分の歯を保つこと、歯周病予防の重要性を引き続き周知していく必要がある。

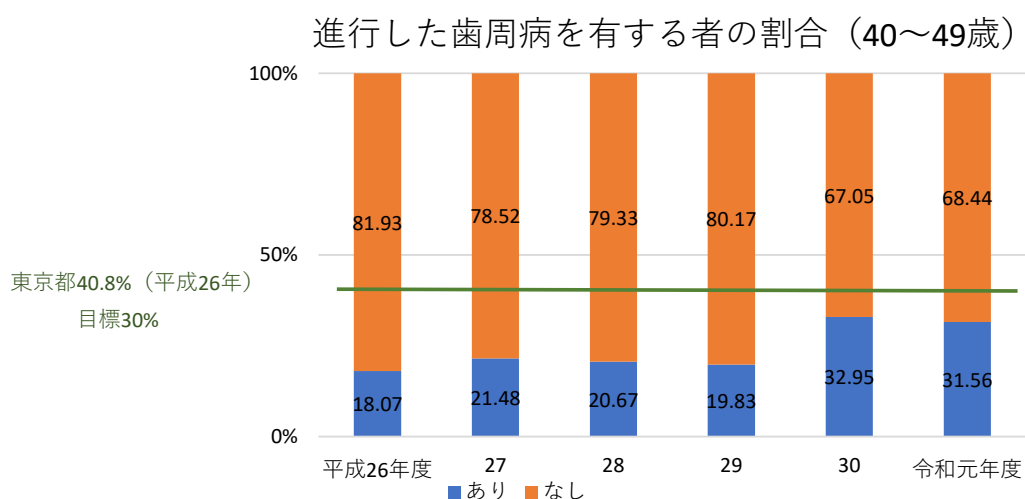
○食育推進リーダー等食育推進に係るボランティアの担い手を増やしていきます。

40～64 歳におけるメタボリックシンドロームの該当者の割合



【出典】府中市「保険年金課・健康推進課資料」

40～49 歳における進行した歯周病を有する者の割合



【出典】府中市「成人歯科健康診査」

【高齢期（65歳以上）】

①これまでの取組

- 生涯を通じて美味しく食事ができるように、市独自の摂食・嚥下機能支援システムの導入を行いました。
- 栄養改善・口腔機能向上プログラムでは、管理栄養士及び歯科衛生士が、フレイルや骨粗しょう症予防の観点から栄養バランスがよく簡単にできるメニューや、正しい歯磨きの方法、飲み込む力の維持・向上のために考案された“健口体操”など体験型もしくは通信型で講座を実施してきました。
- 食育推進リーダーの取組のひとつとして、次世代の子どもを対象に、食事のマナーや箸の使い方などの食文化を伝承する担い手としても活動してきました。
- 歯の喪失が進み、口腔機能が低下する時期に、残存歯の維持や口腔機能低下の気づきとなる口腔機能健診を実施した。

②アンケート調査結果または関連統計データからわかること

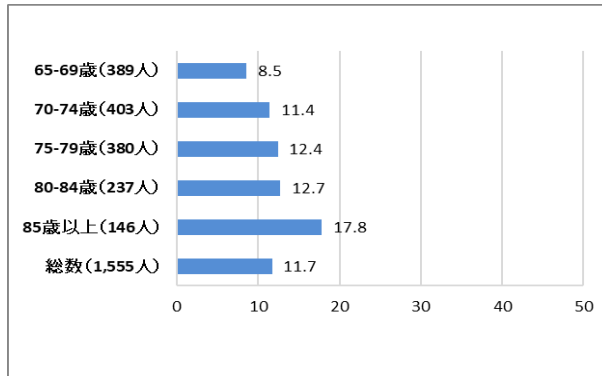
- 毎日朝食を食べると回答した人の割合について、経年変化をみると、減少傾向が認められました。
- 共食頻度について、ほとんど食べないと回答した人の割合をみると、若年者と中年者の1割未満に比べて、高齢者は1割台半ばと高くなっています。
- 低栄養傾向の者は女性に多く、85歳以上で最も割合が高かった。
- 共食頻度について家族構成別にみると、同居該当者と比べて独居該当者は若年者、中年者、高齢者のいずれの世代においても低くなっています。とりわけ、高齢者は同居該当者と独居該当者との共食頻度の差が大きくなっています。

③評価のまとめと今後の課題

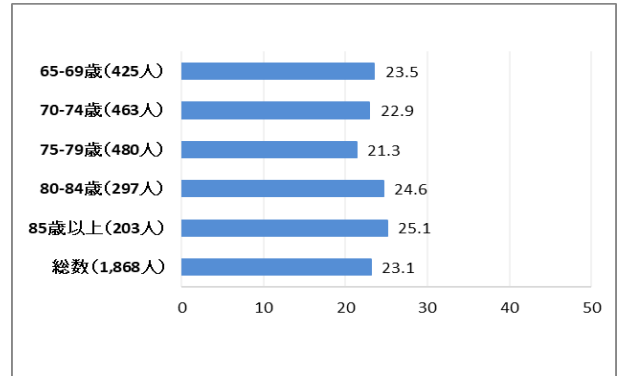
- 栄養改善、摂食・嚥下機能支援の取組を行ってきました。フレイルの要因のひとつである低栄養予防の観点から、今後も健康状態に合わせた栄養の摂り方について、さらなる啓発が重要です。
- 朝食摂取や共食の頻度について課題がみられることから、改善に向けた取組が求められます。
- これまでに培ってきた豊富な知識や経験を生かし、食文化の担い手として次世代の子どもたちに食文化を伝承していくことができるよう、活動の場の提供の充実を図ります。

低栄養傾向の者の割合に関する性・年齢層比較

男性

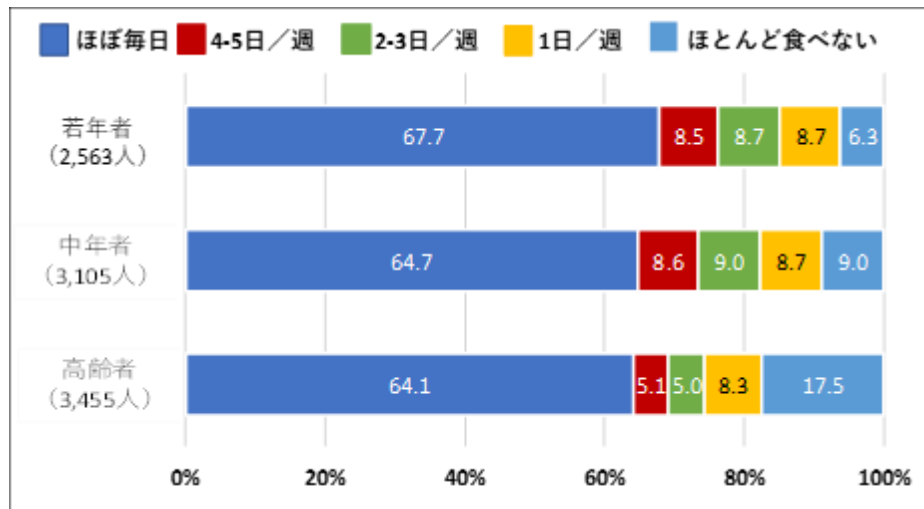


女性



【出典】府中市（2019年）『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査

共食頻度（1日に一回以上誰かと食事を食べる日数）



【出典】府中市（2019年）『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査

(3) 関係機関等との連携を強化します。

①これまでの取組

- 市では、関係各課と連携し、朝食欠食率の減少に向けた取組をはじめ、規則正しい食生活の啓発や推奨とされる野菜の摂取量の周知、地産地消の推進、食品ロスの削減などに関する取組を行ってきました。
- 食生活に課題が多いものの、市の事業を通じてアプローチしづらい若年層、とりわけ大学生に対しては、市内大学との連携により、啓発を進めることができました。
- 健康的な食生活を啓発する食育推進リーダーを養成し、協働しながら事業を実施してきたことにより、市民目線での事業運営や啓発手法を検討することができています。
- 一方、企業との連携には至っていません。今後、市民が日常的に利用するスーパーやコンビニエンスストア、飲食店などと連携し、食育の啓発を推進していきます。

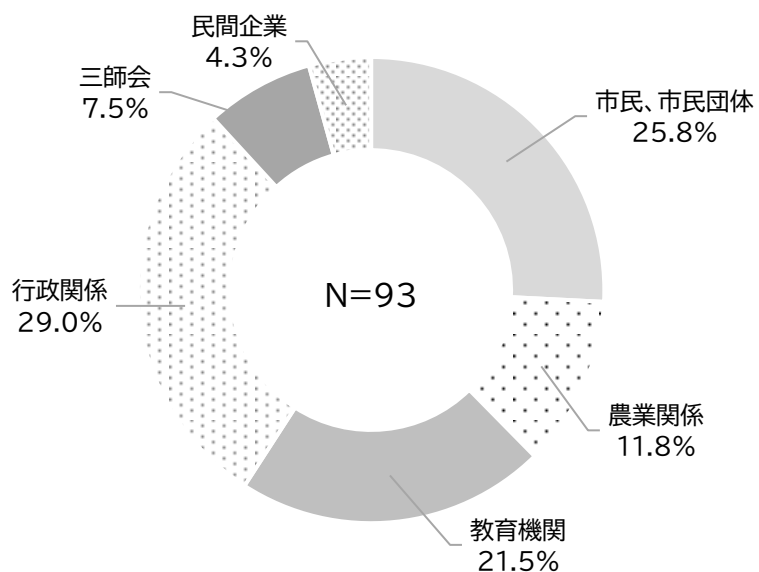
②アンケート調査結果または関連統計データからわかること

- 市で実施している食育関連事業は12課で99事業実施があり、そのうち関係機関と連携して実施している事業は67事業ありました。連携先としては、市で養成している食育推進リーダー等の市民団体や農業関係、教育機関、行政関係等あり、市民団体や行政関係等との連携は図られていましたが、民間企業との連携は少ない状況です。
- 庁内調査によると、連携先である市民団体の構成員においては高齢化している状況がありました。

③評価のまとめと今後の課題

- 市と食育推進リーダーなどの市民団体や農業関係、行政関係等様々な関係機関と連携・協働して食育を推進することができました。引き続き、更なる関連団体間のつながりの強化、情報発信の充実に努めていきます。
- 食育の推進を担う市民団体の構成員が高齢化している状況があり、次世代の育成に努めていくことが必要です。
- より幅広く食育の啓発を推進するため、市民の生活により近い存在である民間企業との連携に力を入れていくこととします。

連携先の円グラフ



【出典】府中市「令和元年度食育関連事業実績調査」



「食育推進リーダー パプリカ」の活動の様子

注)「食育推進リーダー パプリカ」は市で養成した、食育推進リーダーで構成されたボランティア団体であり、令和2年6月に「府中栄養改善推進員の会」より改名した。

2 現状と第2次府中市食育推進計画の評価からの課題

(1) 市民の食育の実践を支援します。

「朝食を食べる」ことを市民の食育の実践行動のひとつと捉え、調理実習等の体験型の講座をはじめ、広報やホームページ、配信メール等の媒体を活用し、様々な機会を通じて周知してきました。

しかしながら、乳幼児期以外の世代では朝食の摂取状況に改善がみられなかったため、朝食摂取による健康への影響を伝え、より広く情報を発信できるよう、更なる有効な啓発手段の検討が必要です。

市民アンケート調査によると、野菜の摂取量が不足している等食事バランスの乱れも生じているため、朝食の摂取と合わせて、規則正しい食生活についても啓発していくことが重要です。また、府中市産の農産物の摂取状況が全体的に低く、特に若年者で最も低い状況がみられたため、野菜の摂取量増加の取組と合わせて地産地消の更なる推進が必要です。

食品表示制度の改正を受け、食品表示の見方や活用方法について周知していくことが必要です。

(2) 生涯にわたるライフステージごとの食育の取組をすすめます。

各世代の特徴に応じ、切れ目のない食育の取組を実施してきました。取組から見えた課題は以下のとおりです。

乳幼児期は、規則正しい食習慣を身に付けるための情報発信や体験活動の充実を図るとともに、地産地消の推進や食文化の定着に向けた取組が必要です。また、妊娠中の食習慣が子どもの成長に大きく影響するため、妊娠中からの切れ目のない食育の支援が重要です。

学童期から思春期は、学校給食や栄養教諭等による食育を通して、朝食の摂取やバランスよく食べること等食習慣の基礎を確立する取組が求められます。また、中学校を卒業した思春期に該当する世代に対する食育の推進も重要です。

青年期は、他の世代と比較して食への課題が多くみられるため、現在の食生活が将来の健康に大きく影響を及ぼすことを再認識し、食に関心を持ってもらうための啓発の手法について検討することが必要です。

中年期から初老期は、メタボリックシンドロームや歯周病をはじめとする生活習慣病などの疾病が発症しやすい時期であるため、健康診査の結果を活用して、個々に合った事業の利用を促し、生活習慣病予防に努めることが大切です。

高齢期は、フレイルの要因のひとつである低栄養予防に関する啓発や、朝食の摂取・共食の頻度の改善に向けた取組が重要です。また、今後も食文化を継

承するべく、担い手としての活動の場の提供の充実を図っていくことが必要です。

（３）関係機関等との連携を強化します。

市と食育推進リーダー等の市民団体や農業関係、行政関係等様々な関係機関と連携・協働し、各種食育関連事業を実施することにより、調理の楽しさ、食への興味、調理技術の習得、地域や世代間交流、地産地消の推進、農業や食品ロスに対する理解につなげることができました。

しかしながら、民間企業との連携・協働は少ない状況であり、食育を広く推進していくためには、市民生活に近い存在である民間企業との連携・協働が重要です。

また、食育の推進を担う市民団体の構成員が高齢化している状況があり、次世代の育成に努めていくことも課題のひとつです。