

食・栄養

【現状と課題】

- BMIからみる「やせ」「肥満」の現状
- 全体の「やせ」の割合は、男女ともに国調査と比較して高い。
  - 20代のやせの割合は、男性が国調査と比較して高い。
  - 女性のやせの割合は、全体では、10.4%で国の数値と同じであるが、国調査と比較して50代以降のやせの割合は各年代で高い。
  - BMIからみる全体の「肥満」の割合は、男女ともに国と比較して低い。
  - 学齢期において、肥満傾向の児童・生徒数の割合は、都平均と比較して高い傾向がある。
- 【認知度】
- 成人の1日あたりの野菜摂取量「350g以上」の認知度は43.1%であり、都の結果とほぼ同様の結果となっている。男女別でみた場合には、女性より男性の数値が低い。
- 【行動】
- 朝食の欠食率では、「ほぼ毎日食べる」人の割合が都の調査と比較して高い。「ほとんど食べない」人は、男性40代、50代が多い。
  - 主食、主菜、副菜をそろえた食事を「1日3食そろえている」「1日2食そろえている」人の割合は都の数値より高い。「1日1食そろえている」人の割合は、男女ともに20代30代が多い。
  - 1日の食事を誰かと一緒に食べる回数では、「ほとんどひとりで食べる」人の割合は、16.2%で、男性の30代、女性の60歳以上の割合がやや多い。
  - 小平産の野菜を食べたことがある人の割合は、73.7%である。また地域の人とどの程度の関わりをもっているかとの集計により、地域に「相談しあえる人がいる」ほど「よく食べる」「食べたことがある」と回答しており、地域のつながりと関連性が高い。
  - 食育に関心がある人の割合は、54.6%で国の調査と比較して低い。

○若年層の「やせ」の割合は男性が高い。女性は中年から高齢期にかけての「やせ」の割合が高い。

○学齢期は肥満傾向の児童・生徒の割合が高い。

○朝食の欠食は、20代から50代までの男性が多い。

【指標一覧】

	指標	現状値	国や都の数値	目標値 (考え方)
1	適正体重の人の割合 (BMI 18.5~25)	59.7% 男性60.9% 女性59.3%		ふやす
2	20代やせの割合	男性29.7% 女性11.1%	(国) ※1 男性13.0% 女性17.4%	—
3	児童・生徒の肥満傾向の割合 【平成26年度学校保健統計書より】	【小2】 男子1.24% 女子0.72% 【小5】 男子3.41% 女子1.85% 【中2】 男子1.54% 女子1.20%	(都) ※2 男子1.20% 女子0.88% 【小5】 男子2.37% 女子1.31% 【中2】 男子1.06% 女子0.77%	—
4	各年代の女性のやせ(BMI 18.5未満)の割合	【20代】 11.1% 【30代】 10.9% 【40代】 8.3% 【50代】 10.3% 【60代】 10.0% 【70代】 9.6%	(国) ※1 【20代】 17.4% 【30代】 15.6% 【40代】 10.9% 【50代】 7.6% 【60代】 9.1% 【70代】 8.9%	—
5	高齢者のやせの割合 (BMI 21.5未満) 70歳以上	36.0%	—	—

6	全体BMI 25 以上（肥満）の割合	男性 21.4% 女性 13.2%	(国) ※1 男性 28.7% 女性 21.3%	—
	【認知度】			
7	成人の 1 日あたりの推奨されている野菜摂取量の認知度「350 g 以上」と回答した人の割合	43.1% 男性 37.0% 女性 48.4%	(都) ※2 男性 41.5% 女性 49.7%	47% (男性認知度を女性と同率にした場合 47%)
	【行動】			
8	朝食の欠食者の割合 「ほとんど食べない」人の割合	9.0% 【20～30代男性】 17.4%	12.9% (都) ※3	8.0% 第 2 次食育推進基本計画目標値参考 ※5 20 歳代～30 歳代男性 15% 以下達成時 8.9%
9	朝食の有無（学齢期）※4 「食べない」の割合 (平成 26 年度児童・生徒体力運動能力調査報告書より)	【小 2】 男子 0.1% 女子 0.1% 【小 5】 男子 0.4% 女子 0.7% 【中 2】 男子 2.6% 女子 1.5%	(都) 【小 2】 男子 0.3% 女子 0.2% 【小 5】 男子 0.7% 女子 0.6% 【中 2】 男子 2.7% 女子 2.0%	0% 参考 第 2 次食育推進基本計画目標値 子ども 0%
10	主食、主菜、副菜をそろえた食事を「1 日 2 食そろえている」「1 日 3 食そろえている」人の割合	58.9% 男性 56.5% 女性 60.5%	56.5% (都) ※3 男性 52.5% 女性 60.0%	80% ※6 健康日本 21
11	1 日の食事を「ほとんどひとりで食べる」人の割合	16.2%	—	15% (市) (へらす方向)

12	小平市産の野菜を「よく食べる」「食べたことがある」人の割合	73.7%	—	75% (市) (食べたことない 3.2%を含む以上)
13	食育に関心を持っている人の割合 ※7	54.6%	70.5% (国) ※5	70.5% 第 2 次食育推進基本計画現状値

- ※1 「国民栄養・運動調査 平成 26 年」
- ※2 「都民の健康や地域のつながりに関する意識・活動状況調査 平成 25 年」
- ※3 「都の福祉保健基礎調査 平成 26 年」
- ※4 「東京都児童・生徒体力運動能力調査報告書 平成 26 年」
- ※5 「第 2 次食育推進基本計画 平成 23 年～27 年まで」(現状値は平成 23 年度、目標値は平成 27 年度までの数値のため、現時点で暫定数値)
- ※6 「健康日本 21 (第二次) 平成 25 年～34 年まで」
- ※7 「健康フェスティバル時アンケート調査 平成 27 年」

- 【目標】食を通した健康づくりをすすめる。
1. 適切な量と質の食事をとる人をふやす。
  2. ライフステージを通した食育を推進する。
  3. 地産地消の推進と食や農に関わる体験活動を推進する。

行政の取り組みについて方向性

1. 適切な量と質の食事をとる人をふやす
  - ◆ BMI 基準「ふつう」適正体重の人をふやす。
  - ◆ 適切な塩分の摂取量、野菜摂取量をとる人をふやす。
  - ◆ たんぱく質を適切に摂取する人をふやす。
  - ◆ 朝食の欠食率の減少を目指す。
  - ◆ 野菜摂取量350g以上の摂取の認知度を向上する。

事業名	内容	主体
栄養・運動教室	テーマに合わせた栄養の講話・運動の実技を行っている。	健康推進課
小平やさいたっぷりカレンダー	カレンダー作成の過程（公募、展示、配付、販売など）を通して、野菜摂取量向上を呼びかける。	小平市栄養士連絡会
幼児および児童・生徒の朝食に関するアンケート調査	小平市内の幼児（1～3歳）、児童（小2、小5）、生徒（中2）を対象とした朝食に関するアンケート調査結果報告とあわせ、朝食摂取を呼びかける。	小平市栄養士連絡会

2. ライフステージを通した食育を推進する。
  - ◆ 家庭における食育の推進
  - ◆ 学校、保育所等における食育の推進
  - ◆ 地域における食育の推進「男性に対する食育の推進」

事業名	内容	主体
ステップアップ離乳食教室	対象：離乳食に関心のある方 離乳食の初期、中期、後期、完了期について、講話、試食、デモンストレーション、個別相談などを行っている。	健康推進課
もぐもぐ教室	対象：7～11か月の乳児とその保護者 離乳食の中期、後期について、講話、実習、試食、デモンストレーション個別相談などを行う。	健康推進課
かむかむ教室	対象：1歳8か月～2歳6か月の幼児とその保護者	健康推進課

	かむ力をそだてることをテーマに、講話、実習、試食、手遊び、個別相談などを行っている。	
にこにこ教室	対象：2歳6か月～3歳6か月 幼児期の食事について、講話、実習、試食、手遊び、個別相談などを行っている。	健康推進課
ふれあい広場における栄養講座	ふれあい広場（市民に向けた保育園の開放日）における栄養講座（栄養士による給食の調理デモンストレーション、試食相談など）	保育園
小学生にこにこクッキング	対象：小学3～6年生とその保護者、男性の料理（自主グループ）異年齢の交流をとおして、食事の楽しさを学ぶ。小学生、保護者、自主グループそれぞれに講話を行う。小学生の実習、試食を行っている。	健康推進課
めざましスイッチ朝ごはん	朝食の欠食をなくす、野菜の摂取量を増やすことを目標に、ライフステージ別の取組計画を作成し実施・評価を行っている。9月を月間とし、統一献立を実施するなど。	小平市栄養士連絡会
男性の料理教室	男性の健康づくりのための3日間の教室。2クール。初心者向けの調理実習を行っている。	健康推進課
食育に関する展示	健康フェスティバルに参加し、食育に関する展示や試食を行っている。	小平市栄養士連絡会

3. 地産池消の推進、食や農にかかわる体験活動を推進する。

事業名	内容	主体
各教育施設における体験活動	各教育施設における、畑づくり、いも掘りなど農業体験などを行っている。	保育園
各教育施設における地場野菜の使用	各施設の給食に地場産野菜の活用を行っている。	保育園、小中学校
農産物直売所マップの作成	小平市内にある農産物の直売所の場所を表示したマップを作成している。安全で新鮮な小平産の野菜を推奨することにより、市民の健康に繋がる地産地消を奨励している。	産業振興課
農業体験ファーム	会員になると小平市内の農園で年間を通して農業体験ができる。会員間では野菜料理のレシピ交換や、収穫祭や花の寄せ植え等のイベントも行われている。	産業振興課
市民菜園事業	市内4か所（味菜園・仲町菜園・野火止菜園・小川町一丁目菜園）の畑で市民が自らの手で野菜を育てる。	市民協働・男女参画推進課

