

4 境町における食をめぐる現状と課題

(1) 地域特性

① 人口・世帯数の状況

境町の人口は、平成22年と平成27年を比較すると、約1200人減少しています。世帯数の状況は、当町においても核家族化が進行し、一世帯当たりの人口が平成27年には3.04人となっています。(表1)

■表1 人口・世帯数

	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年
人口	27,237	27,171	26,468	25,714	24,517
世帯数	7,281	7,498	7,666	7,923	8,061
一世帯当たり人員	3.74	3.62	3.45	3.25	3.04

国勢調査

② 農業の状況

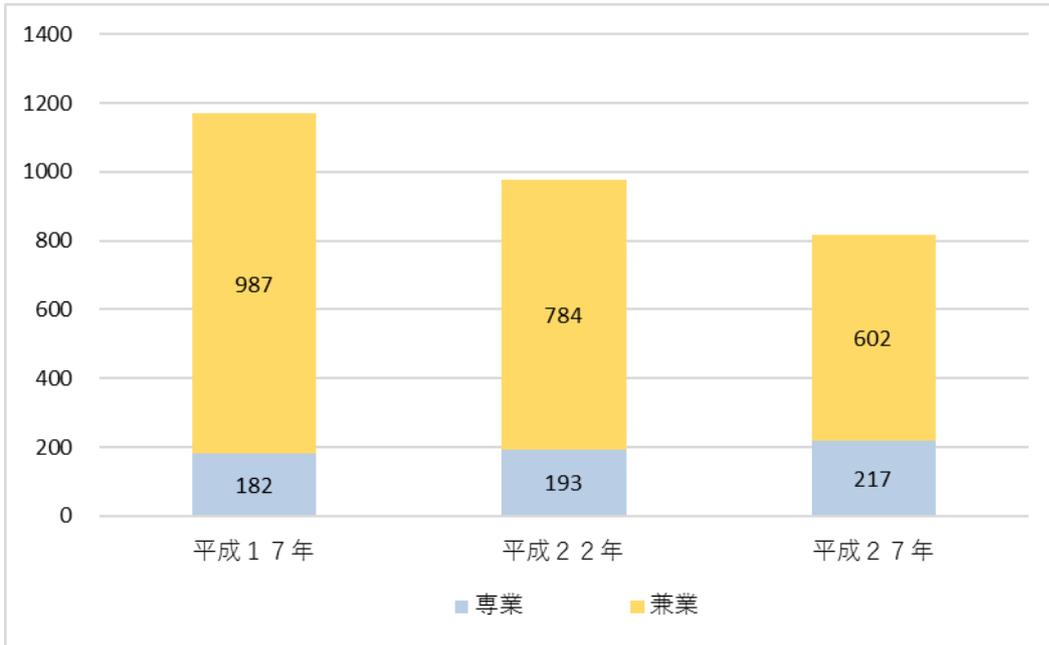
関東平野のほぼ中央、広大な土地を持つメリットを活かし、農業を基幹産業として、水稻、麦、大豆、そばなどを中心とした土地利用型の農業が行われています。

また、野菜部門では、レタス、トマト、ネギなどの作付がなされ、都心（消費地）まで50km圏内といった立地から都市近郊型農業を確立し、現在では首都圏の野菜の一大供給基地としての役割を担っています。

近年の課題としては、農業者の高齢化や後継者の不足により農家数が減少し（グラフ1）、不作付地が拡大しているといったことがあげられます。

■ グラフ1 農家数

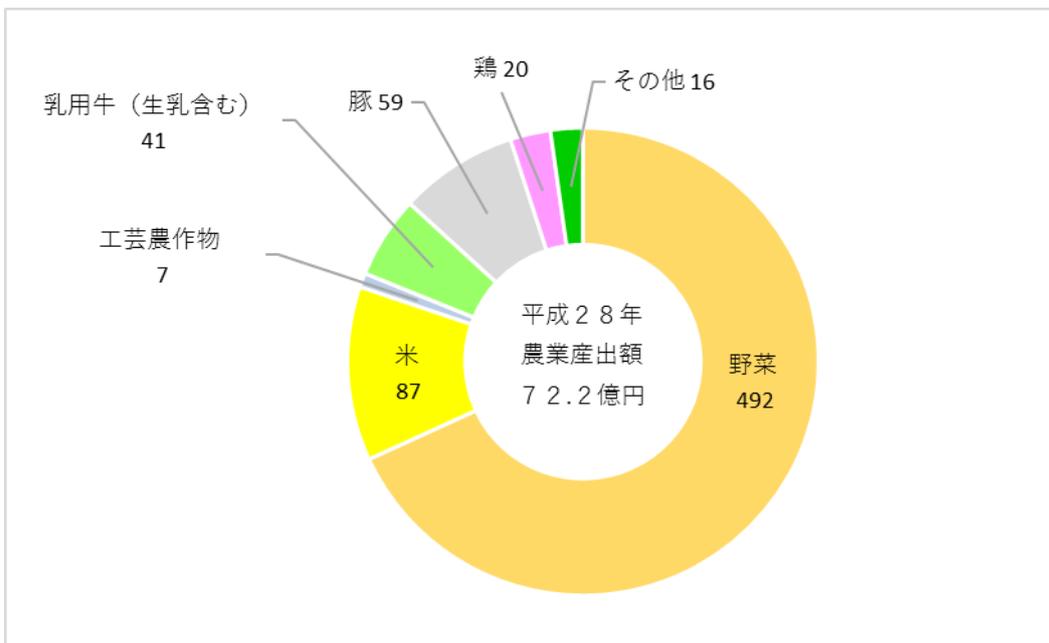
(単位：戸)



農林業センサス

■ グラフ2 農業産出額

(単位：千万円)



いばらき統計情報ネットワーク

(2) 町民の健康

① 死亡の状況と原因

境町の死亡の状況を国・県と比較すると、標準化死亡比はやや高い状況です。

死亡原因のほとんどを生活習慣病がしめており、がんによる死亡が半数近くを占めています。また、脳血管疾患による死亡の割合が20%となっており、国や県と比較して高い傾向にあります。(表2)

がんの発症予防には、喫煙・飲酒・食生活・運動不足などの生活習慣を改善することや、早期発見のための「がん検診」を定期的に受けることが重要です。

脳血管疾患や心疾患などの循環器疾患を予防するには、高血圧・脂質異常・喫煙・糖尿病などの危険因子の改善を図っていく必要があります。

■表2 平成28年度死亡の状況

		境町		茨城県		国	
		(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)
標準化死亡比 (SMR)	男性	116.3		104.2		100	
	女性	111.1		105.5		100	
死 因	がん	76	49.0	8,639	48.1	367,905	49.6
	心疾患	28	18.1	4,762	26.5	196,768	26.5
	脳血管疾患	31	20.0	3,048	17.0	114,122	15.4
	糖尿病	3	1.9	381	2.1	13,658	1.8
	腎不全	6	3.9	574	3.2	24,763	3.3
	自殺	11	7.1	568	3.2	24,294	3.3

国保データベースシステム「地域の全体像の把握」

標準化死亡比について

人口構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標で、以下の計算式で求められます。

実際の死亡数と期待(予測)される死亡の比で、この値が100以上であると、死亡率が何らかの理由で高いといえます。

$$\text{標準化死亡比 (SMR)} = \frac{\text{実際の死亡数}}{\text{期待死亡数}} (\times 100)$$

② 生活習慣病患者数

境町の生活習慣病患者数は、高血圧症の人が最も多く、国や県と比較しても多い状況です。(表3)

高血圧は脳血管疾患や心疾患などの循環器疾患の重大な危険因子です。

高血圧を予防するには、塩分のとり過ぎ・野菜や果物の摂取不足・肥満・運動不足・飲酒などの生活習慣の改善をする必要があります。

■表3 平成28年度患者千人当たり生活習慣病患者数(多い順, 有病)

	境町	茨城県	国
高血圧症	428.4	416.9	396.6
筋・骨格	329.0	363.0	379.8
脂質異常症	279.9	332.4	337.3
糖尿病	193.9	217.1	210.1
精神	128.5	151.7	163.1
がん	69.9	89.9	95.0
高尿酸血症	44.8	64.1	69.7
狭心症	43.3	63.8	67.9
脳梗塞	38.4	50.4	48.8
動脈硬化症	31.3	30.0	39.0

国保データベースシステム「医療費分類(1)細小分類」



③ 特定健診結果

平成28年度特定健診有所見者の状況を見てみると、境町では高血糖（HbA1c 5.6以上）の人の割合が、男女ともに国・県と比較して高くなっています。また高血圧（収縮期血圧130以上）や脂質異常（LDLコレステロール120以上）の人も多くみられます。（表4）

■表4 平成28年度 健診有所見者数

男性		境町		茨城県		国	
		(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)
肥満	BMI（25以上）	362	32.5	26,985	31.6	1,045,058	30.6
高血糖	HbA1c（5.6以上）	686	61.5	51,740	60.5	1,904,728	55.7
高血圧	収縮期血圧（130以上）	530	47.5	39,824	46.6	1,687,370	49.4
	拡張期血圧（85以上）	257	23.0	19,926	23.3	825,003	24.1
脂質異常	中性脂肪（150以上）	329	29.5	25,935	30.3	964,319	28.2
	LDLコレステロール（120以上）	523	46.9	40,463	47.3	1,624,332	47.5
	HDLコレステロール（40未満）	104	9.3	7,169	8.4	295,383	8.6

女性		境町		茨城県		国	
		(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)
肥満	BMI（25以上）	284	22.9	24,542	22.1	921,428	20.6
高血糖	HbA1c（5.6以上）	839	67.6	69,910	62.9	2,475,800	55.2
高血圧	収縮期血圧（130以上）	474	38.2	43,150	38.8	1,915,700	42.7
	拡張期血圧（85以上）	163	13.1	14,977	13.5	646,284	14.4
脂質異常	中性脂肪（150以上）	222	17.9	21,415	19.3	727,269	16.2
	LDLコレステロール（120以上）	736	59.3	63,439	57.1	2,564,613	57.2
	HDLコレステロール（40未満）	28	2.3	1,935	1.7	80,888	1.8

国保データベースシステム「健診所見者状況」

メタボリックシンドロームの人は、脳血管疾患や心疾患などの循環器疾患の死亡リスクが高くなります。境町では40～74歳男性の約4割、女性の1割がメタボリックシンドロームの該当者または予備軍という状況です。この中でも特に高血圧になっている人が多くみられます。（表5）

また肥満でなくても、高血圧・高血糖・脂質異常の人は循環器疾患の死亡リスクが高いという研究結果もあるので、注意が必要です。

■表5 平成28年度メタボリックシンドローム該当者・予備軍

				男性		女性		
				(人)	(%)	(人)	(%)	
腹囲 男性85(女性90)cm以上				509	45.7	190	15.3	
				高血糖	高血圧	脂質異常		
有所見者の重複状況	腹囲のみ				46	4.1	27	2.2
	予備軍	●			16	1.4	7	0.6
			●		116	10.4	30	2.4
				●	44	3.9	12	1.0
		計			176	15.8	49	3.9
	該当者	●	●		61	5.5	34	2.7
		●		●	20	1.8	9	0.7
			●	●	115	10.3	38	3.1
		●	●	●	91	8.2	33	2.7
		計			287	25.7	114	9.2

国保データベースシステム「メタボリックシンドローム該当者・予備軍」

メタボリックシンドロームの診断基準

(1) 腹囲が 男性 85cm以上 女性 90cm以上

+

① 高血糖 空腹時血糖 110mg/dl以上 または
HbA1c 6.0以上

② 高血圧 収縮期血圧 130mmHg以上 または
拡張期血圧 85mmHg以上

③ 脂質異常 中性脂肪 150mg/dl以上 または
HDLコレステロール 40mg/dl未満

上記(1)にあてはまり、さらに①~③のリスクが2つ以上該当→**該当者**
1つ該当→**予備軍**

④ 身体状況

平成30年度食育アンケート結果から体格指数（BMI）の値を見てみると、成人男性ではどの年代も肥満の割合が高い状況です。また女性では、65歳以上で肥満が多く、20・30代でやせの割合が高めになっています。（表6）また、65歳以上の低栄養傾向（BMI20以下）の割合は、男性に比べて女性の方が高くなっています。（表7）

小中学校の健診結果から肥満傾向児の割合を見てみると、小中学校の全学年で、茨城県・国と比較して高い値になっています。（表8）

肥満は、脳血管疾患や心疾患などの循環器疾患・高血圧・糖尿病・脂質異常症・がんなどの生活習慣病のリスクを高めます。また、子どもの頃からの肥満は成人の肥満につながりやすくなるため注意が必要です。反対に若い女性では、過度なやせ願望で不必要なダイエットに走ってしまう傾向にあります。年代に応じた適正体重を知り、それを維持することが大切です。

■表6 平成30年度境町食育アンケートによる体格指数（BMI）

男性	やせ		ふつう		肥満	
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)
20～39歳	2	1.4	100	72.5	32	23.2
40～64歳	2	1.2	114	67.5	51	30.2
65歳以上	11	5.4	134	66.0	53	26.1

女性	やせ		ふつう		肥満	
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)
20～39歳	31	16.1	123	64.1	21	10.9
40～64歳	22	9.0	171	69.8	31	12.7
65歳以上	17	6.9	164	66.9	54	22.0

平成30年度 境町食育アンケート

体格指数（BMI）について

肥満の判定に用いられる指標で、以下の計算式で求められます。

BMI22を基準としています。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

〔肥満〕	25.0以上
〔ふつう〕	18.5以上25.0未満
〔やせ〕	18.5未満

■表7 高齢者における低栄養傾向の割合

	男性		女性	
	(人)	(%)	(人)	(%)
65歳以上	24	11.8	47	19.2

平成30年度 境町食育アンケート

高齢者の低栄養傾向について

65歳以上の高齢者でBMI 20以下の方は、低栄養のリスクが高まります。(健康日本21に基づく)

■表8 平成29年度肥満・痩身傾向児の割合

	肥満傾向児			痩身傾向児		
	境町 (%)	茨城県 (%)	国 (%)	境町 (%)	茨城県 (%)	国 (%)
小学1年	7.21	5.76	4.40	0.00	0.27	0.55
小学2年	14.73	6.91	5.44	0.52	0.34	0.57
小学3年	10.55	8.86	6.89	2.29	0.66	1.01
小学4年	13.46	10.62	8.61	0.96	1.39	1.71
小学5年	12.80	11.34	8.86	2.46	2.14	2.54
小学6年	14.59	11.89	9.20	1.28	2.65	2.89
中学1年	12.44	11.88	8.95	0.95	2.87	3.66
中学2年	11.81	9.59	8.07	4.09	2.33	2.97
中学3年	9.91	9.78	7.52	2.15	2.25	2.39

平成29年度 学校健診結果

肥満・痩身傾向児の算出方法について

肥満度は、以下の計算式で求められます。

$$\text{肥満度} = \left[\frac{\text{実測体重 (kg)} - \text{身長別標準体重 (kg)}}{\text{身長別標準体重 (kg)}} \right] \times 100 (\%)$$

〔肥満傾向児〕 20%以上

〔痩身傾向児〕 -20%以上

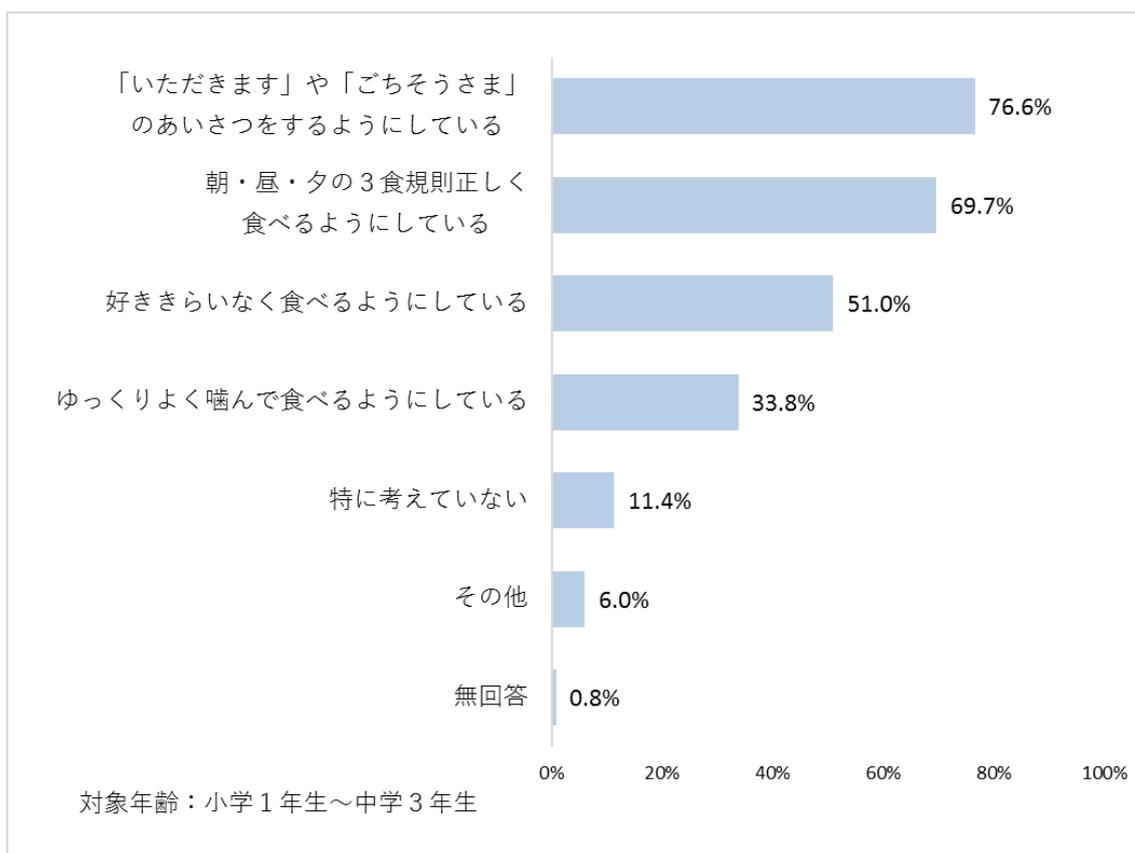
(3) 食習慣について

食事をするとき心がけていることは、子どもでは「いただきますやごちそうさまのあいさつをするようにしている」の割合が76.6%と最も高くなっています。次いで「朝・昼・夕の3食規則正しく食べるようにしている」が69.7%となっています。(グラフ3)

大人では「朝・昼・夕の3食正しく食べる」の割合が76.6%と最も高く、次いで「野菜を多く食べる」が52.3%となっています。(グラフ4)

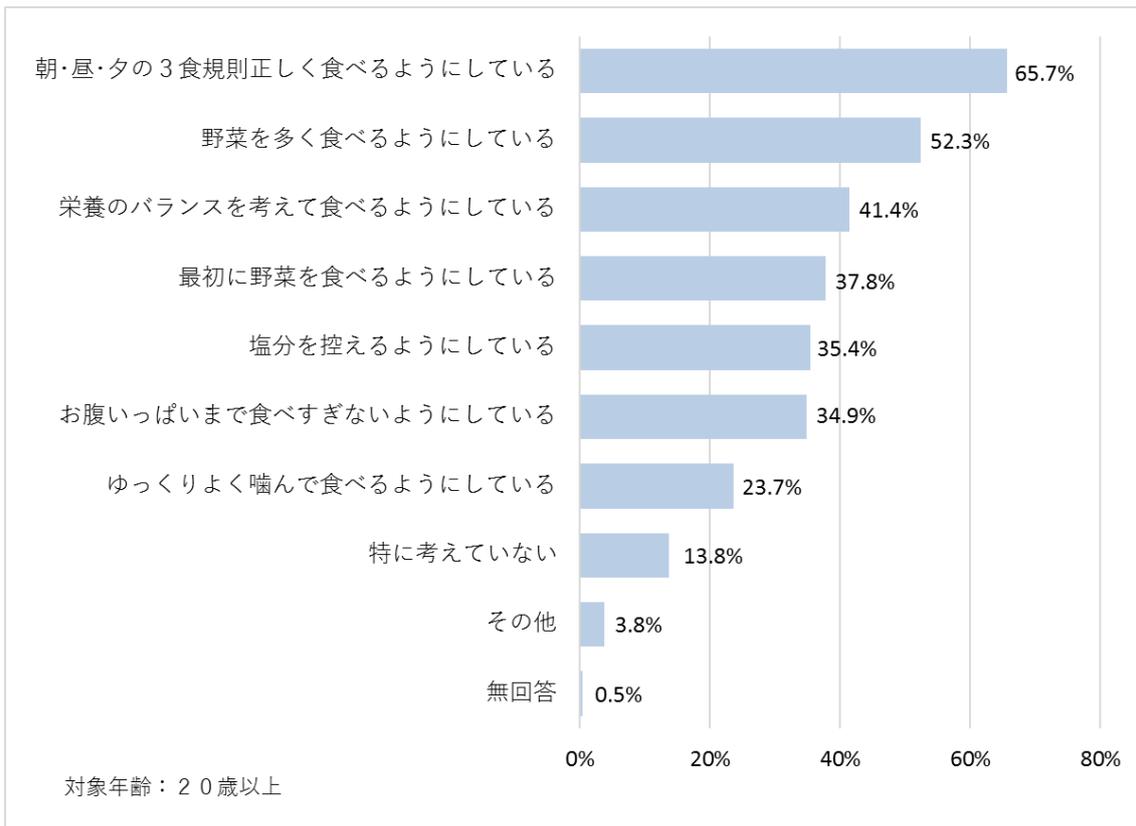
ゆっくりよく噛んで食べるようにしている人の割合が、子どもでは33.8%、大人では23.7%と低くなっていますが(グラフ3・4)、早食い傾向のある人は、そうでない人に比べて肥満になりやすくなります。ゆっくりよく噛んで食べる習慣をつけることも大切です。

■グラフ3 食事をするとき心がけていること(子ども)



平成30年度 境町食育アンケート

■ グラフ 4 食事をするとき心がけていること（大人）



平成30年度 境町食育アンケート

よく噛んで
食べましょう！



噛むことの効果

肥満予防	よく噛んでゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。
むし歯を防ぐ	噛むことで、唾液がたくさん分泌されます。唾液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。
消化・吸収をよくする	食べ物を細かくかみ砕いたり、唾液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。
脳を活発にして、記憶力アップ	しっかり噛むと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

(4) 塩分の摂取状況

日本人の塩分摂取量は年々減少しているものの、依然として国の目標量を超えている状況です。塩分のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患などの循環器疾患やがんの原因になります。

汁物（みそ汁・スープ等）の摂取頻度は「1日1杯」の人の割合が38.1%と最も高くなっています。（グラフ5）

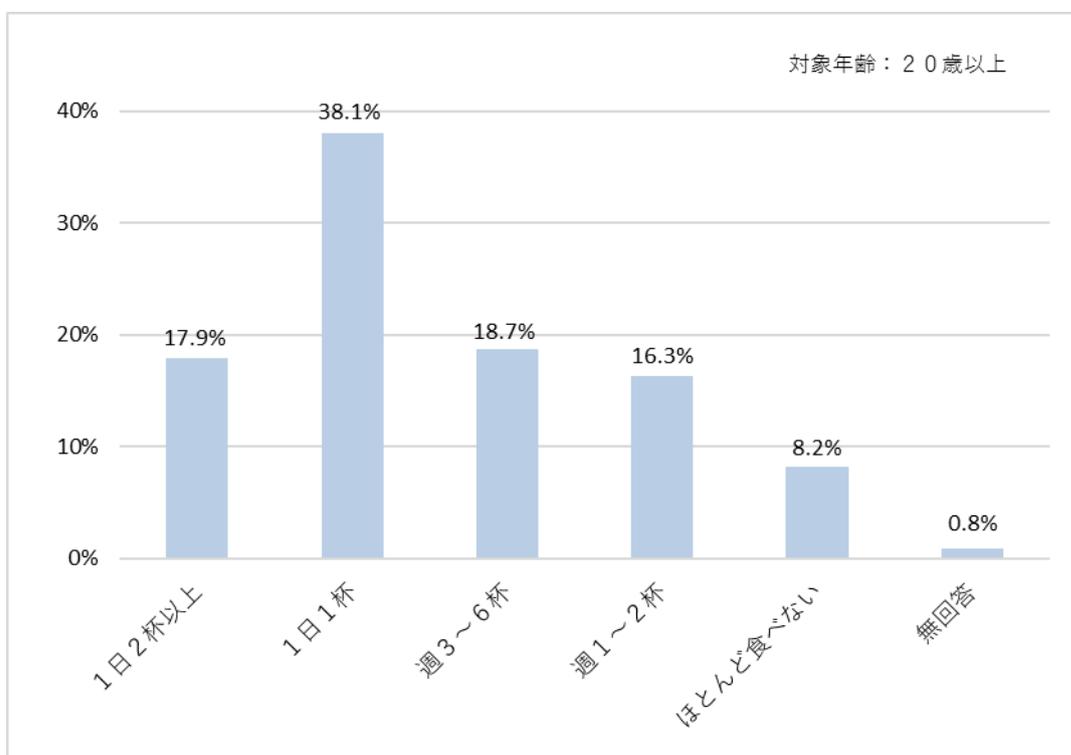
汁物の汁をどれくらい飲むかについては、「ほとんど全部飲む」人が7割を占めています。（グラフ6）

麺類の汁の摂取量は「半分くらい飲む」人が49.5%と約半数を占めていますが、男性で「ほとんど全部飲む」人の割合が30.6%と高めになっています。（グラフ7）

普段よく食べるものに含まれる塩分量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩することが大切です。ラーメンやみそ汁などの汁を残す、かけ醤油をしなないといった工夫も減塩への近道です。

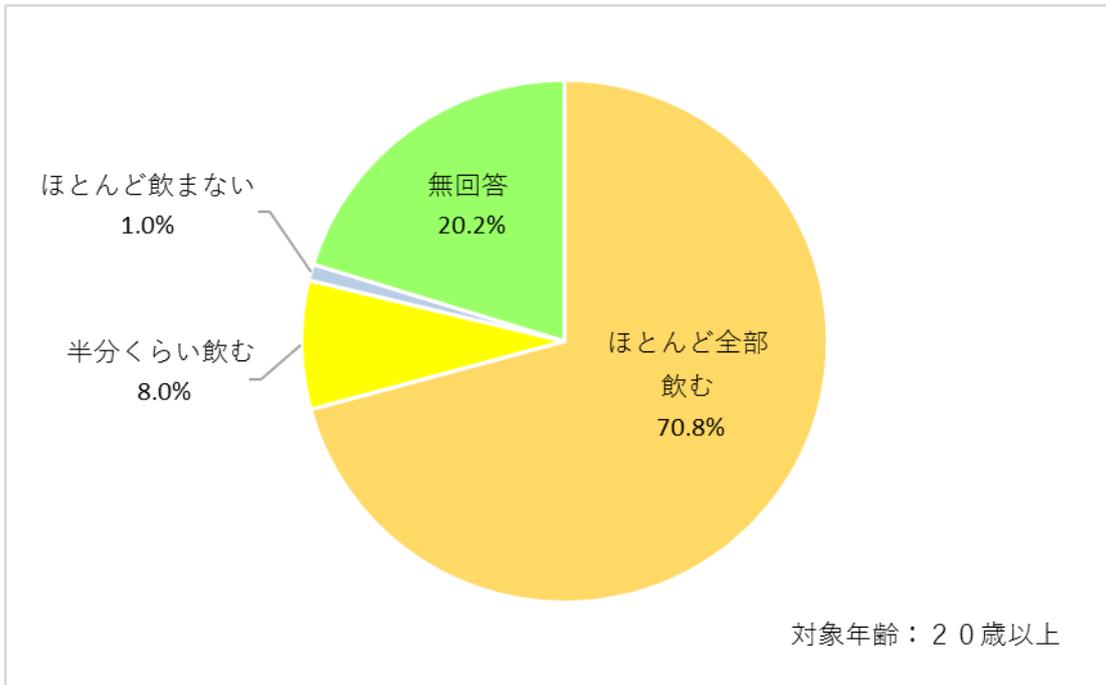
また血圧は、歳を取ってから急に上がるものではありません。長年の塩分のとり過ぎが高血圧につながるのので、子どもの頃からうす味に慣れることや若いうちから減塩に取り組む必要があります。

■ グラフ5 汁物（みそ汁・スープ等）の摂取頻度



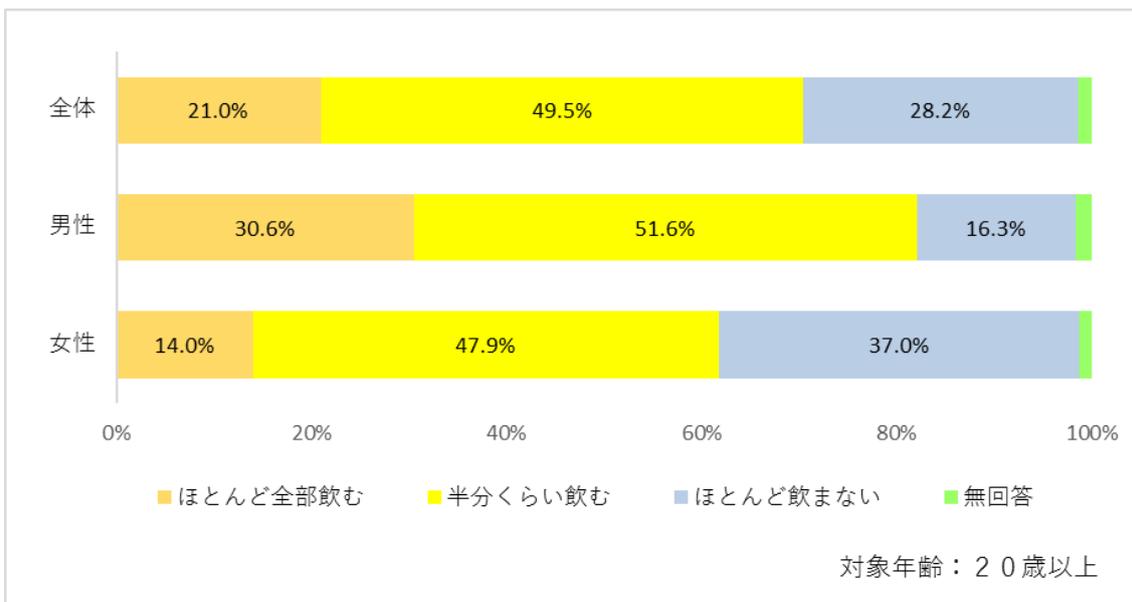
平成30年度 境町食育アンケート

■ グラフ6 汁物（みそ汁・スープ等）の汁をどれくらい飲むか



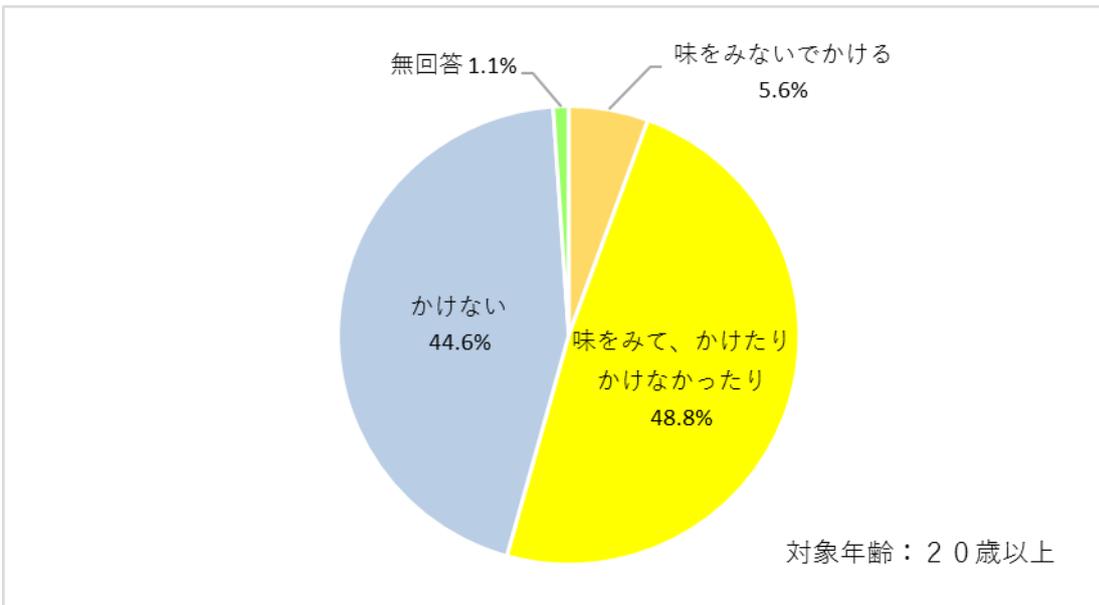
平成30年度 境町食育アンケート

■ グラフ7 麺類の汁をどれくらい飲むか



平成30年度 境町食育アンケート

■ グラフ 8 味付けされたおかずに調味料をかけるか



平成30年度 境町食育アンケート

(5) 食事のバランス

① 主食・主菜・副菜をそろえた食事

食品は単品では必要な栄養素の必要量を満たすことができません。主食・主菜・副菜を組み合わせることで、多様な食品から必要な栄養素をバランスよくとることができます。

主食・主菜・副菜をそろえた食事をほとんど毎日食べているのが1日「3回」の人の割合は15.8%と低くなっています。また年代によって差があり、若い世代ほど主食・主菜・副菜をそろえた食事をとっていない状況です。(グラフ9)

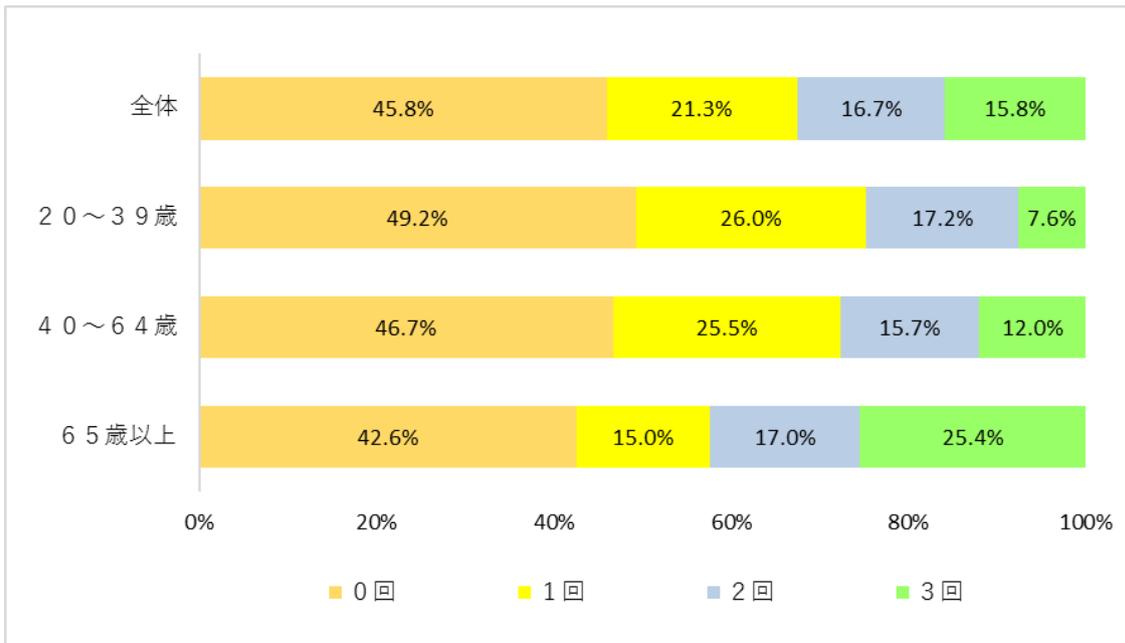
主食・主菜・副菜をそろえた食事を夕食に食べている人の割合は、43.1%ですが、朝食では27.3%と低くなっています。(グラフ10)

バランスのよい食事のためには、主食・主菜・副菜をすべてそろえることが必要です。

主食・主菜・副菜とは

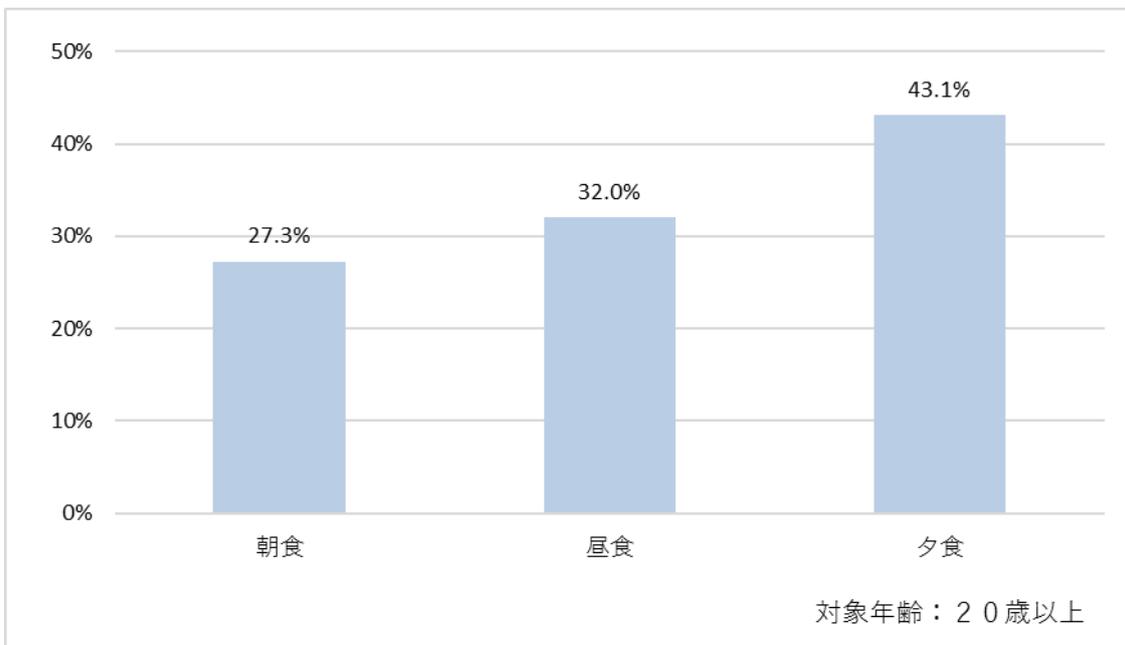
- 主食・・・ごはん・パン・めんなど
- 主菜・・・肉，魚，卵，大豆など
- 副菜・・・野菜，きのこ，海そうなど

■ グラフ 9 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日何回食べているか



平成30年度 境町食育アンケート

■ グラフ 10 主食・主菜・副菜をそろえた食事をいつ食べているか



平成30年度 境町食育アンケート

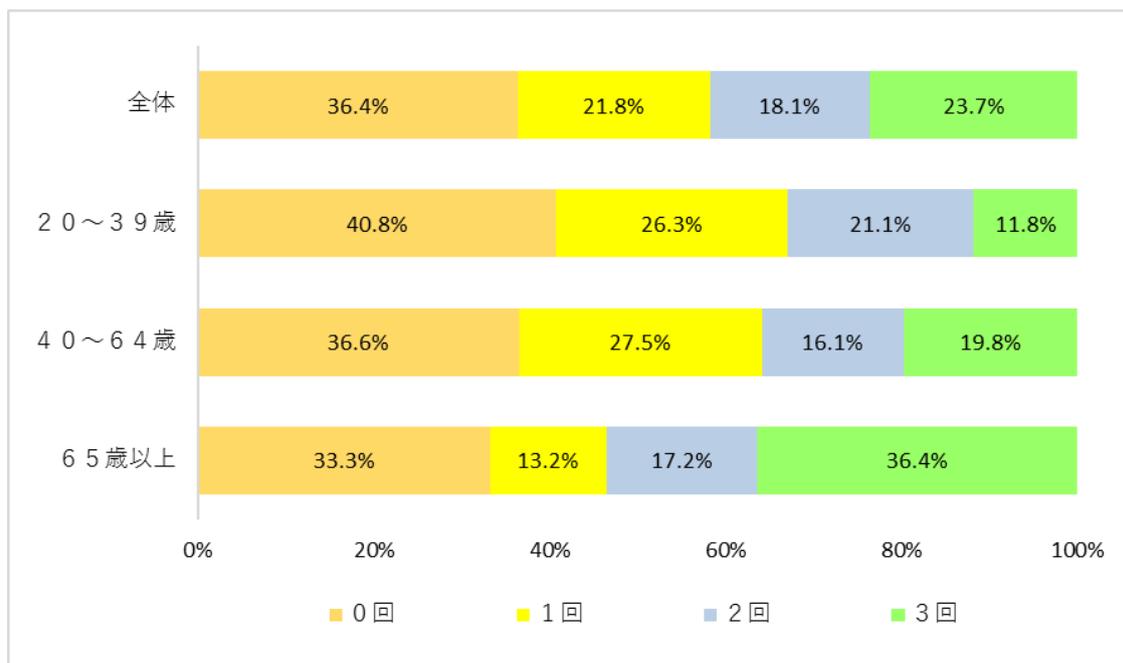
② 野菜の摂取状況

副菜をほとんど毎日食べているのが1日「3回」の人の割合が23.7%と低いことから、野菜の摂取不足がうかがえます。また年代によって差があり、若い世代ほど野菜をとる回数が低い状況です。(グラフ11)

野菜に含まれるカリウムは、余分なナトリウムを体の外へ出してくれるので、高血圧予防に効果があります。食物繊維には、血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。野菜から食べ始めるとより効果的です。

また、野菜は低エネルギーのため、たっぷり食べることで満腹感が得られ、食べ過ぎや肥満の予防になります。

■ グラフ11 副菜を1日何回食べているか



平成30年度 境町食育アンケート

③ 牛乳・乳製品の摂取状況

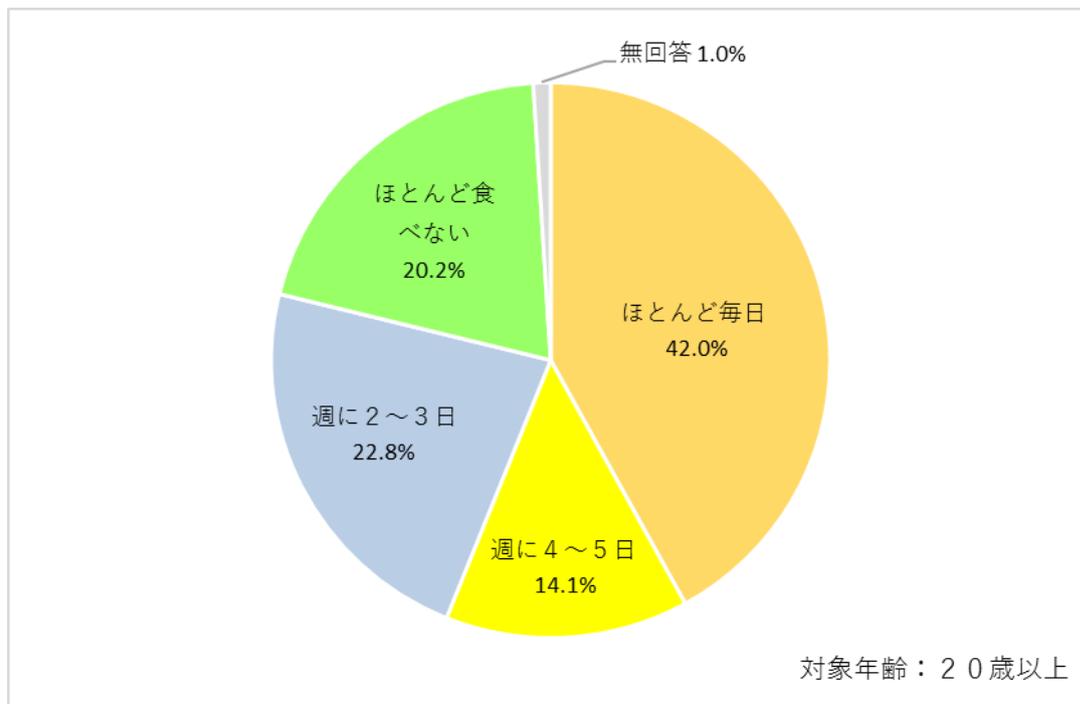
牛乳・乳製品の摂取頻度は、「ほとんど毎日」とる人が4割を占めています。(グラフ12)

牛乳・乳製品には、骨や歯をつくるのに欠かせないカルシウムが多く含まれています。しかし、日本人のカルシウム摂取量は目標量に足りていません。

カルシウムが不足すると骨がもろくなりやすくなり、骨粗鬆症などの原因となります。特に女性は閉経後、女性ホルモンが減少する関係でカルシウムが吸収されにくくなります。

子どもの頃からしっかりカルシウムをとっておくことが、年齢を重ねても丈夫な骨を維持する秘訣です。

■ グラフ12 牛乳・乳製品の摂取頻度



平成30年度 境町食育アンケート

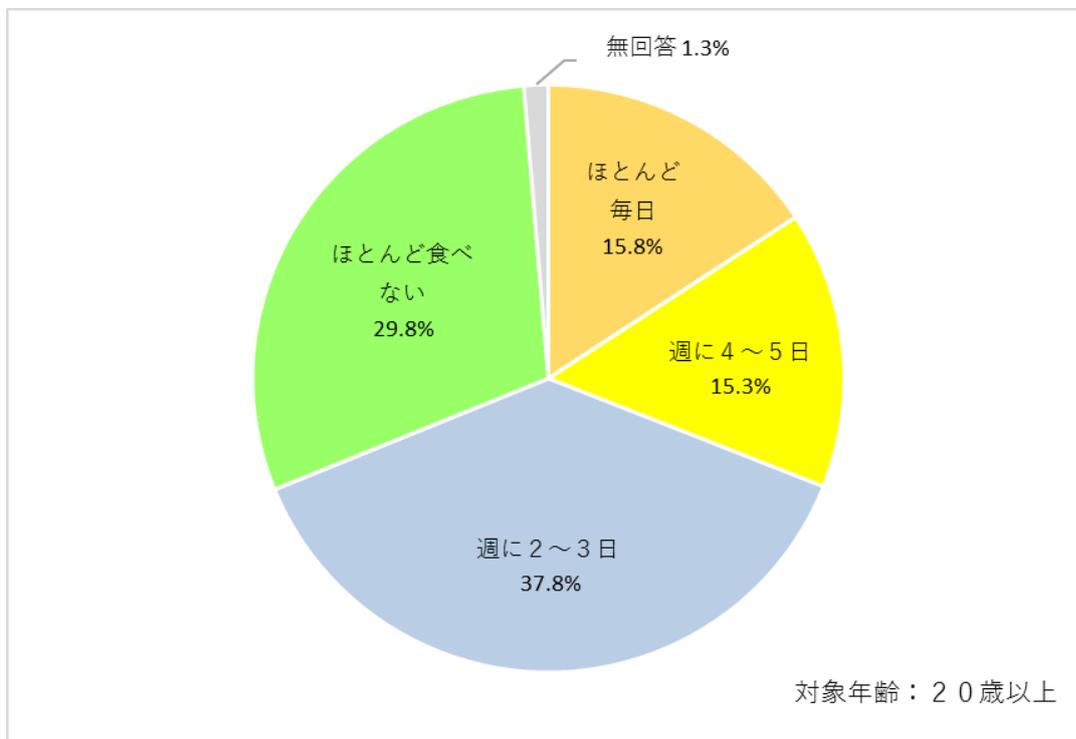
④ 果物の摂取状況

果物の摂取頻度は、「ほとんど毎日」食べる人が15.8%、「ほとんど食べない」人が29.8%となっています。(グラフ13)

果物には野菜同様、カリウムや食物繊維が豊富に含まれ、高血圧予防や血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑える働きがあります。

毎日果物を食べる習慣をつけることが大切です。

■ グラフ13 果物の摂取頻度



平成30年度 境町食育アンケート

(6) おやつについて

おやつの摂取頻度は、小学1年生で「ほとんど毎日」食べる人が6割を占めています。また大人では、男性に比べて女性のほうが「ほとんど毎日」食べる人の割合が高くなっています。(グラフ14)

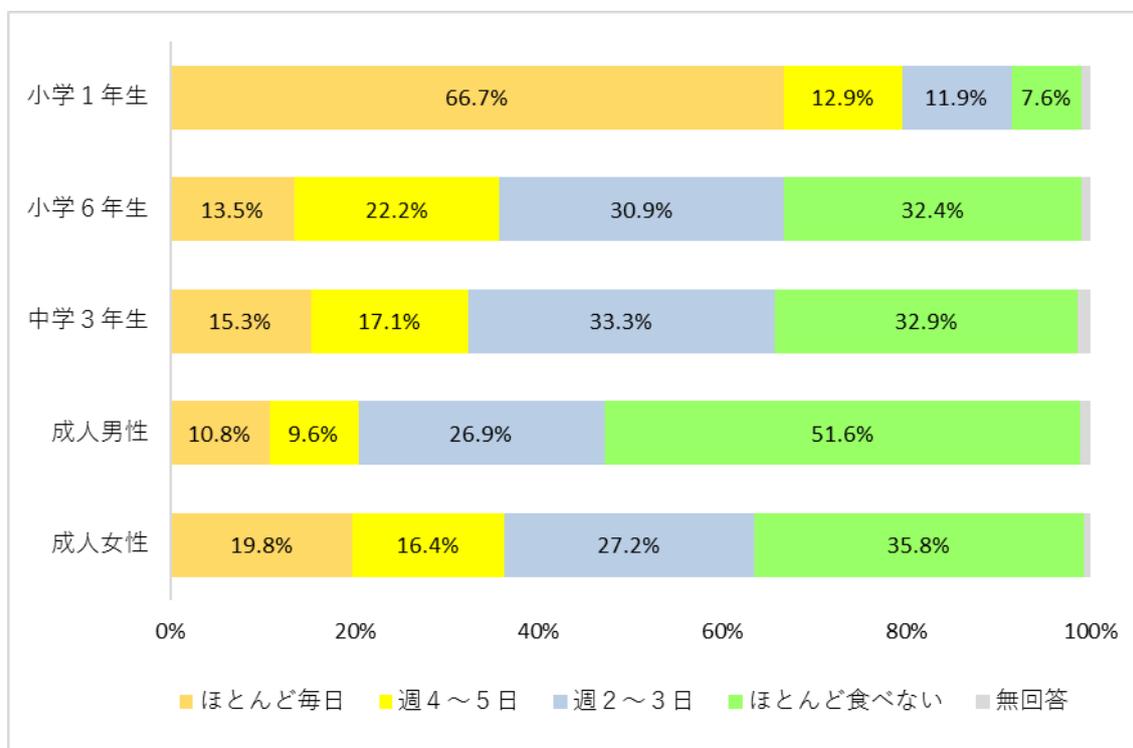
子どものおやつの内容については「スナック菓子」の割合が36.4%と最も高い値になっています。次いで「アイスクリーム」が28.6%となっています。(グラフ15)

また、夕食後のおやつや夜食の摂取頻度は、すべての年代において「週2日以上」食べる人が3割弱となっています。(グラフ16)

おやつは乳幼児期には3食で摂りきれない栄養を補うという目的がありますが、小学校以降は楽しみのために摂ることが多くなります。楽しみのためとなると甘いものや脂肪分の多いものが多くなりがちで、エネルギーの過剰摂取や虫歯への影響が考えられます。また、遅い時間に食べて時間をおかずに就寝すると、体内への脂肪の貯留を招き、肥満につながります。

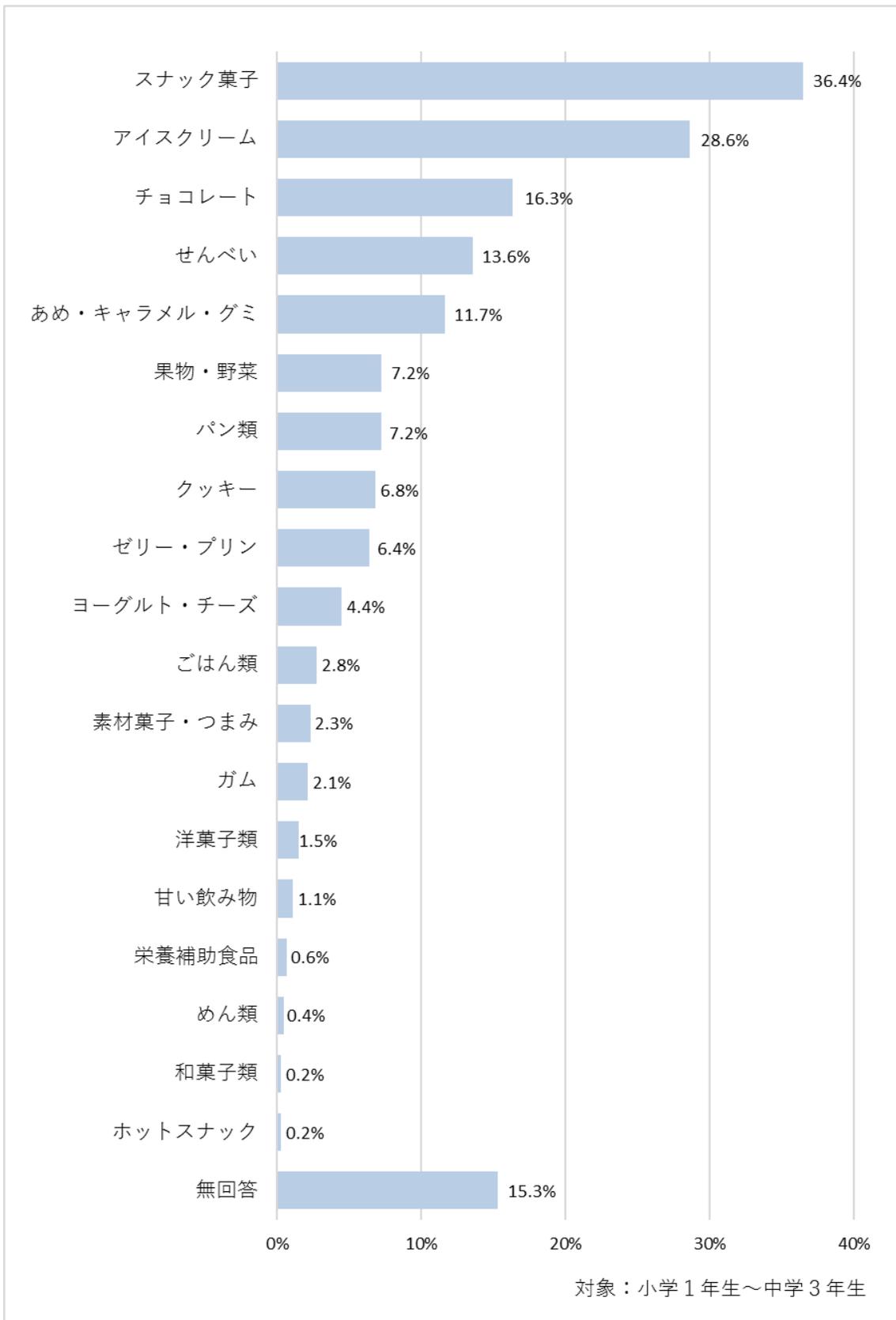
間食として楽しみつつ、栄養を補給できるものを選べば、1日の栄養バランスを良くすることができます。

■ グラフ14 おやつ(夜食を含む)の摂取頻度



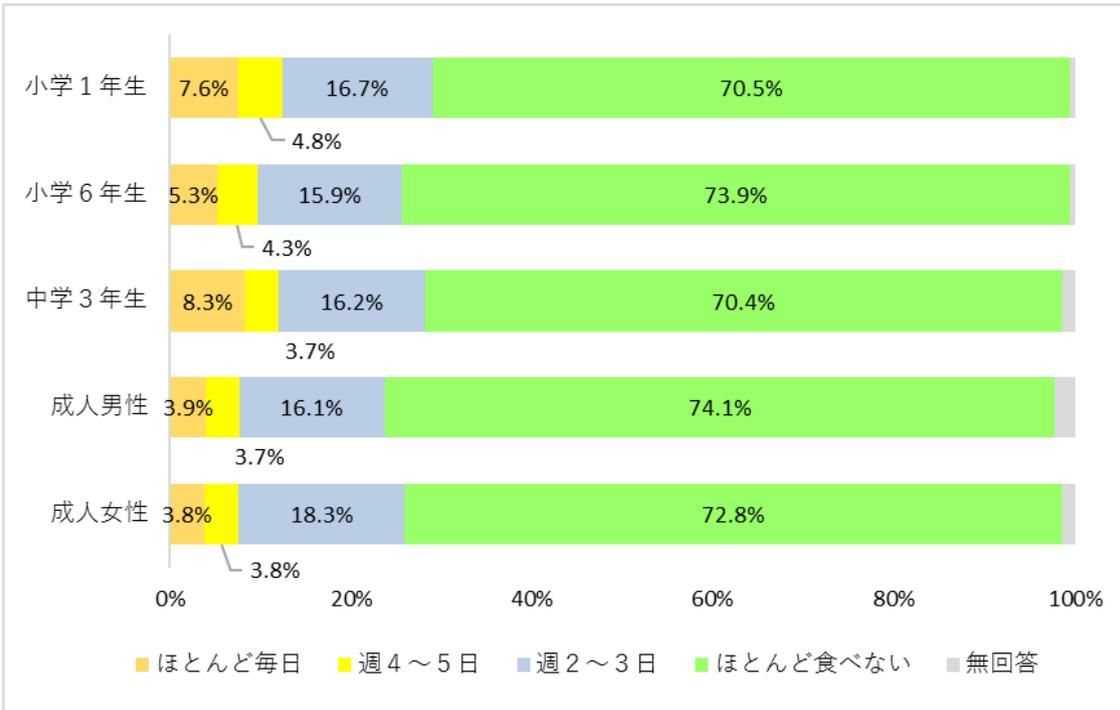
平成30年度 境町食育アンケート

■ グラフ15 子どものおやつの内容



平成30年度 境町食育アンケート

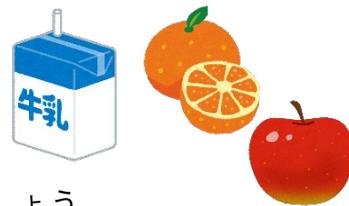
■ グラフ16 夕食後のおやつや夜食の摂取頻度



平成30年度 境町食育アンケート

おやつ＝お菓子ではありません！

本来のおよつの目的は「3食の食事で摂りきれない栄養を補うこと」ですので、食事の延長と考え、肥満やむし歯にならないように正しくおやつをとみましょう。



【とり方のポイント】

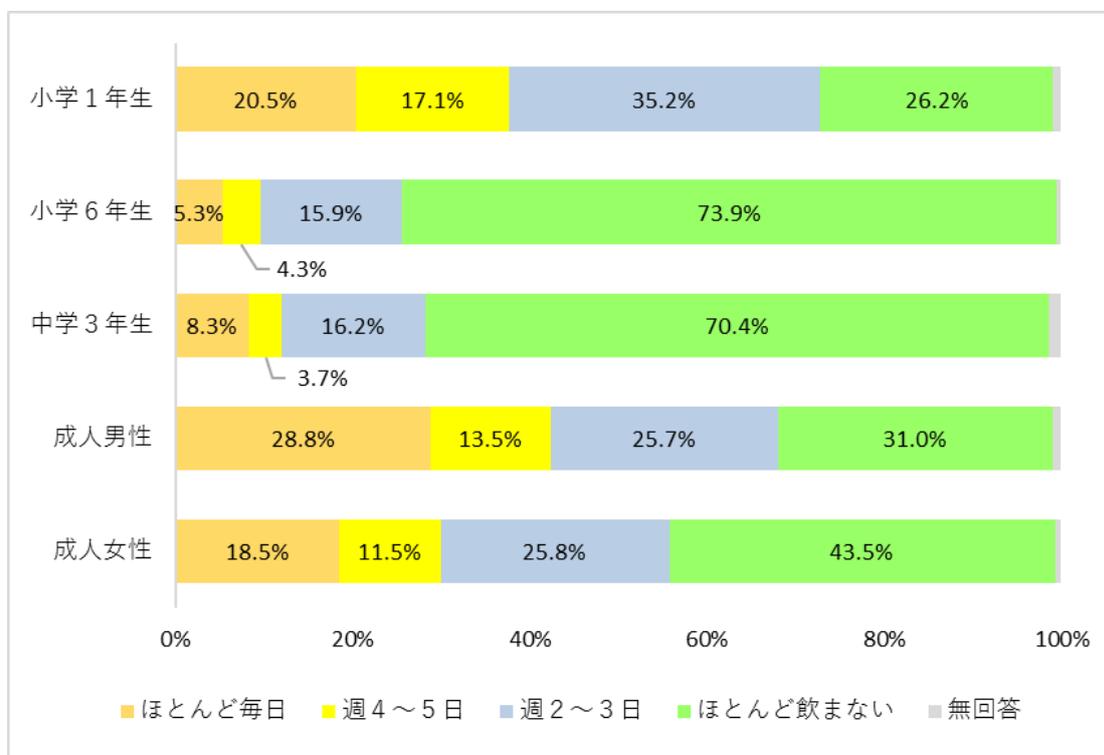
- ① 1日の栄養量の10～15%を目安にしましょう。
(1～2歳児で100～150kcal, 3歳児以降で150～250kcal)
- ② エネルギーが摂れるおにぎりやいも類, また果物や牛乳・乳製品でビタミンやミネラルを補いましょう。
(例: おにぎり+りんご1/4個 または ふかし芋+牛乳100mlなど)
- ③ 市販のお菓子を食するときには量を決め, 習慣にならないようにしましょう。

ジュースなどの甘い飲み物の摂取頻度は、小学1年生で「ほとんど毎日」飲む人の割合が高めになっています。大人も「ほとんど毎日」飲む人が多く、女性に比べて男性のほうが甘い飲み物を飲む人の割合が高くなっています。(グラフ17)

甘い飲み物の飲み過ぎは、血糖値の上昇や肥満の原因となります。また、虫歯にもなりやすくなります。特に清涼飲料水には多くの糖分が含まれているため、注意が必要です。

普段の水分補給には、水やお茶など糖分が入っていない飲み物が安心です。

■ グラフ17 甘い飲み物の摂取頻度



平成30年度 境町食育アンケート

(7) お酒について

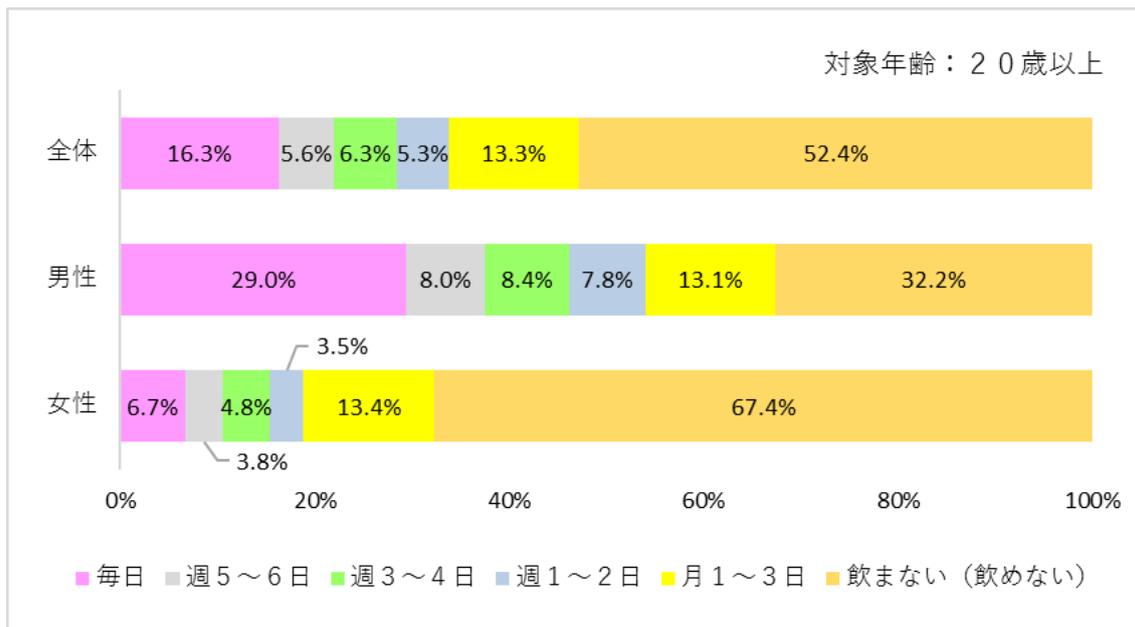
飲酒の頻度は男性で「毎日飲む」人の割合が29.0%と高めになっています。(グラフ18)

飲酒量は女性に比べて男性のほうが多くなっています。(グラフ19)

「お酒は百薬の長」という言葉があるように、アルコールは適量であれば心身をリラックスさせ、健康によいと言われています。しかし、過度の飲酒は、肝機能障害・脳血管疾患・高血圧・がん・アルコール依存症などの心身の疾患の原因となります。

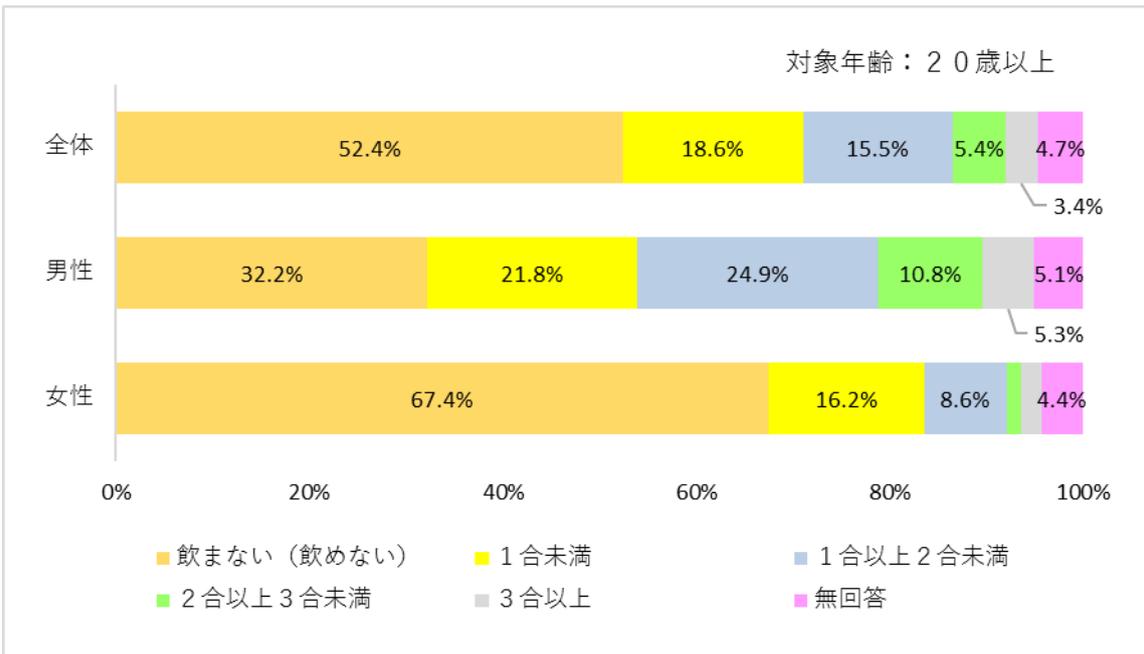
節度ある適度な飲酒を心がけ、週に2日は休肝日进行設けることが大切です。

■ グラフ18 飲酒の頻度



平成30年度 境町食育アンケート

■ グラフ 19 飲酒量



平成30年度 境町食育アンケート

適正な飲酒量はどれくらい？

適正な飲酒量は、1日平均純アルコールで約20gです。



お酒の種類	アルコール度数	目安量	
ビール	アルコール度数 5度	中びん1本	500ml
日本酒	アルコール度数15度	1合	180ml
焼酎	アルコール度数25度	0.6合	約110ml
ウイスキー	アルコール度数43度	ダブル1杯	60ml
ワイン	アルコール度数14度	1/4本	約180ml
缶チューハイ	アルコール度数 5度	1.5缶	約520ml

※女性や高齢者、少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝能力の低い方の飲酒については通常より少量が適当です。

(8) 朝食の摂取状況

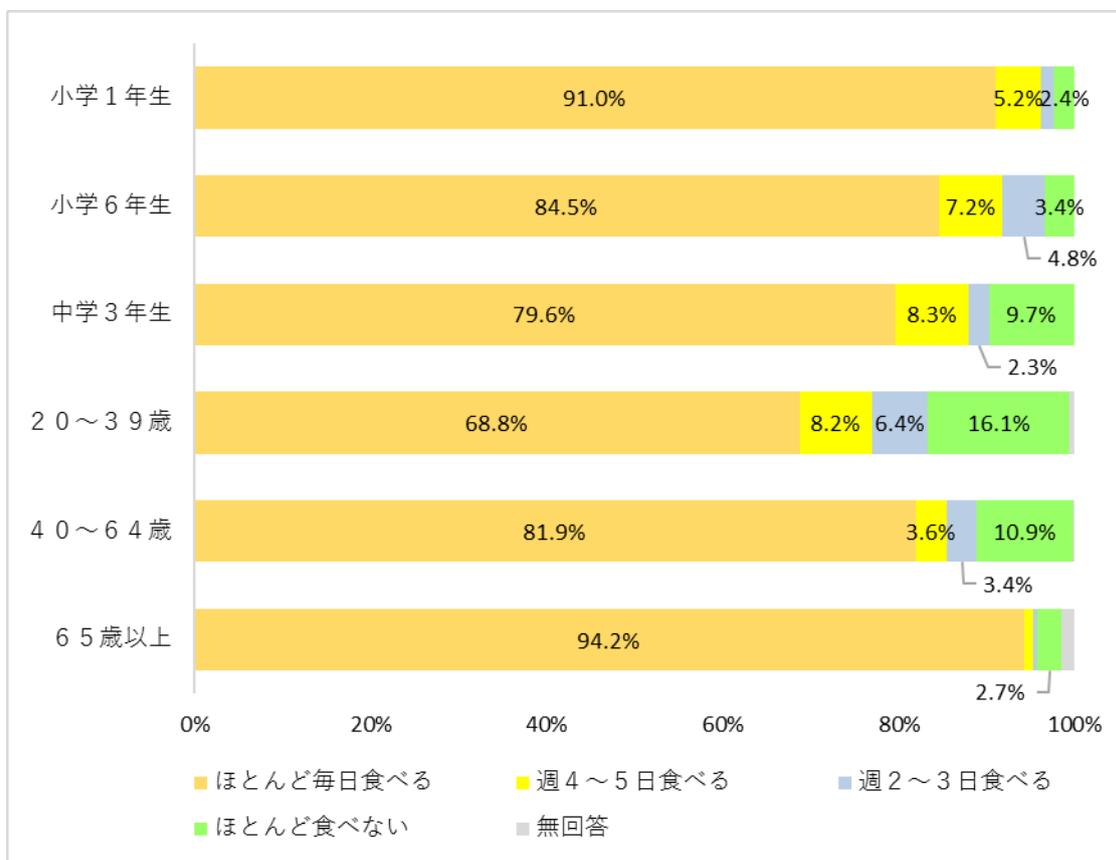
朝食を「毎日食べる」人の割合が、子どもでは学年が上がるにつれて減少していて、20代・30代では68.8%と最も低くなっています。(グラフ20)

朝食を食べない理由として、子どもでは「食欲がないから」の割合が38.2%と最も高く、次いで「時間がないから」が27.8%となっています。大人では「時間がないから」の割合が35.4%と最も高く、次いで「食べないことが習慣になっているから」が33.8%となっています。(グラフ21)

朝食は3食の中で最も大切な食事と言われています。朝食を食べることで体温が上昇し、脳は活性化しますが、朝食を食べないと太りやすい体質となり、生活習慣病を招きやすくなります。また、低栄養が心配される高齢期では、介護予防の観点からも朝食をしっかり食べることが重要となります。

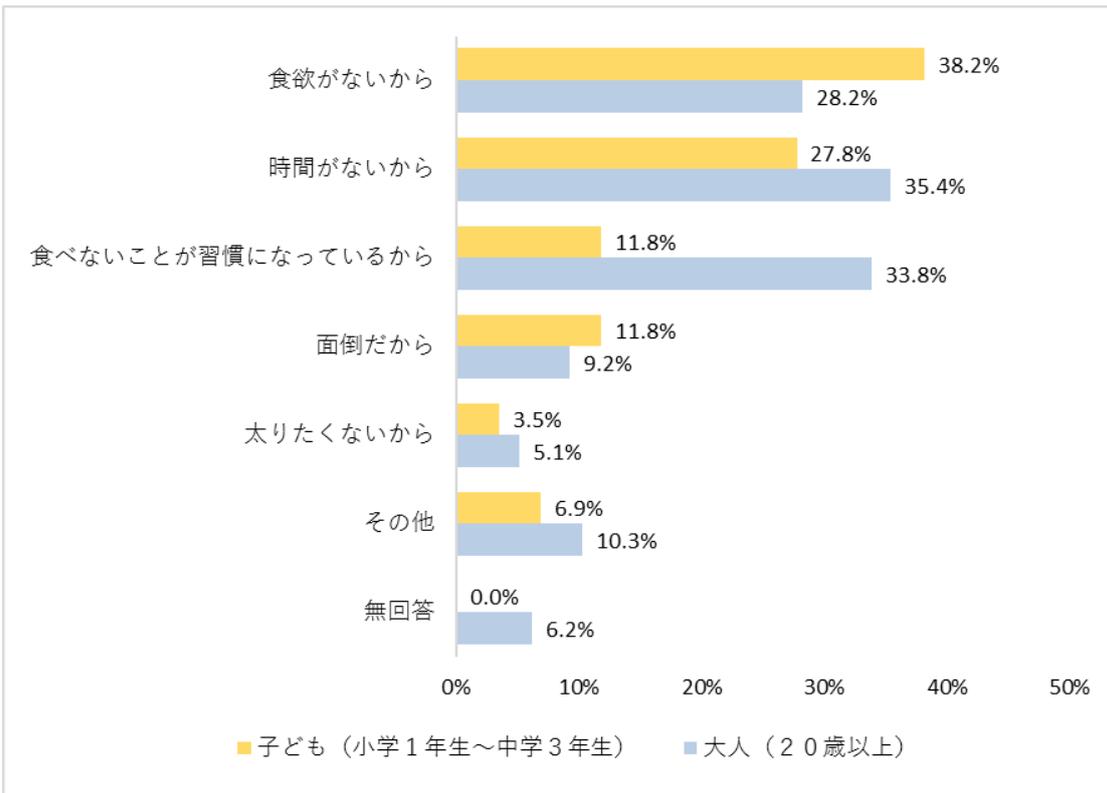
朝食を食べるには、早寝早起きをして1日のリズムを整える。また寝る2時間前には食べないようにするなど、望ましい生活習慣を身につけることが大切です。

■ グラフ20 朝食の摂取状況



平成30年度 境町食育アンケート

■ グラフ 2 1 朝食を食べない理由



平成30年度 境町食育アンケート

（9） 外食等について

外食や中食の利用頻度は、全体では「月に数回」の割合が最も高くなっていますが年齢によって差があります。若い世代ほど、外食・中食の利用頻度が高くなっています。（グラフ22・23）

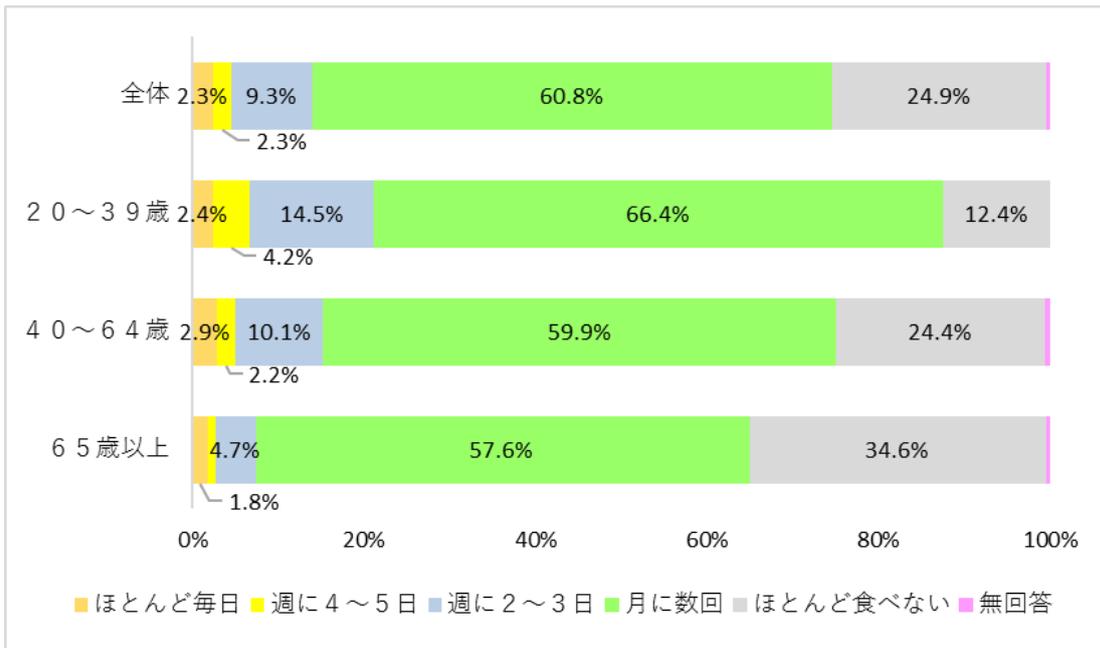
外食や惣菜、弁当は気軽に利用でき便利ですが、選び方によっては栄養の偏りや塩分・エネルギーの過剰摂取になってしまいます。外食や惣菜を選ぶ際には、副菜を1品追加して、野菜・きのこ・海藻をとるようにすること、栄養成分表示を見て選ぶことなどが大切です。

また飲食店やスーパーマーケットなどで健康情報を発信することやヘルシーメニューの提供など食を通じた健康づくりを推進することも必要です。

中食（なかしょく）とは

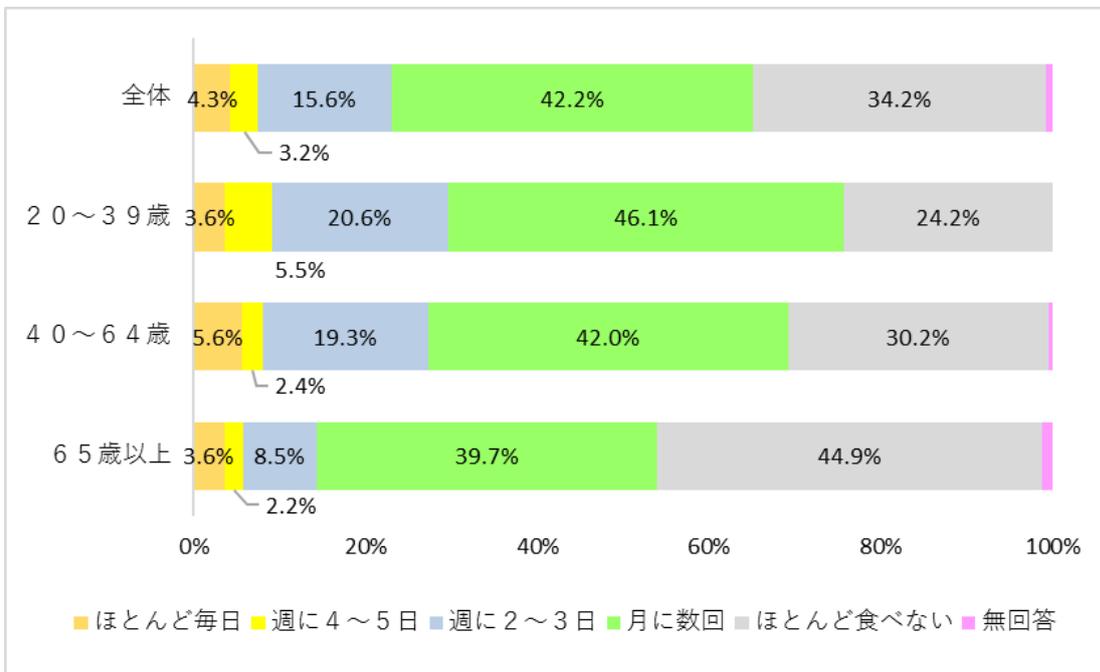
惣菜や弁当などの調理済みの食品を持ち帰って、自宅で食べることです。

■ グラフ 2 2 外食の利用頻度



平成30年度 境町食育アンケート

■ グラフ 2 3 中食の利用頻度



平成30年度 境町食育アンケート

(10) 共食や料理の手伝いについて

料理の手伝いをする子どもの割合は、「ほとんどしない」が半数以上を占めています。(グラフ24)

家族などと一緒に食べる子どもの割合は、朝食・夕食ともに、学年が上がるにつれて一緒に食べる割合は減っています。(グラフ25・26)

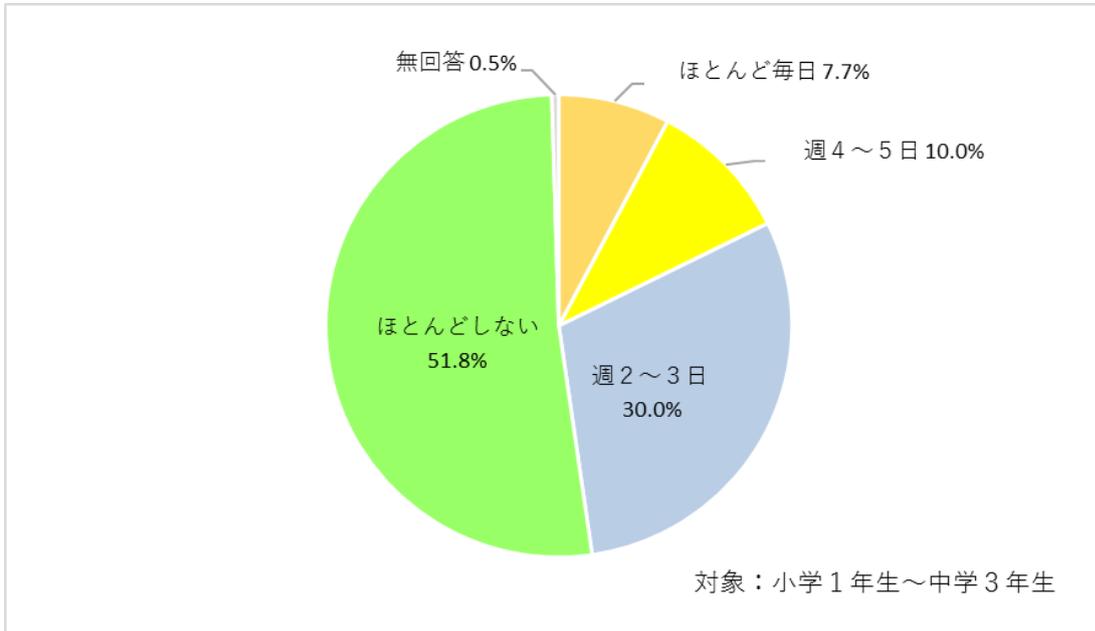
家族や仲間と一緒に食事をしている大人の割合は、20代・30代で朝食は43.6%、夕食は65.5%と低くなっています。(グラフ27・28)

家族や仲間と一緒に食卓を囲むこと(共食)は、コミュニケーションを図る大切な時間であり、食の楽しさを実感させ、精神的な豊かさをもたらすと考えられています。

また一緒に料理をすることは、食べ物や料理を作ってくれた人への感謝の気持ちや、食への理解や興味を育むよい機会となります。

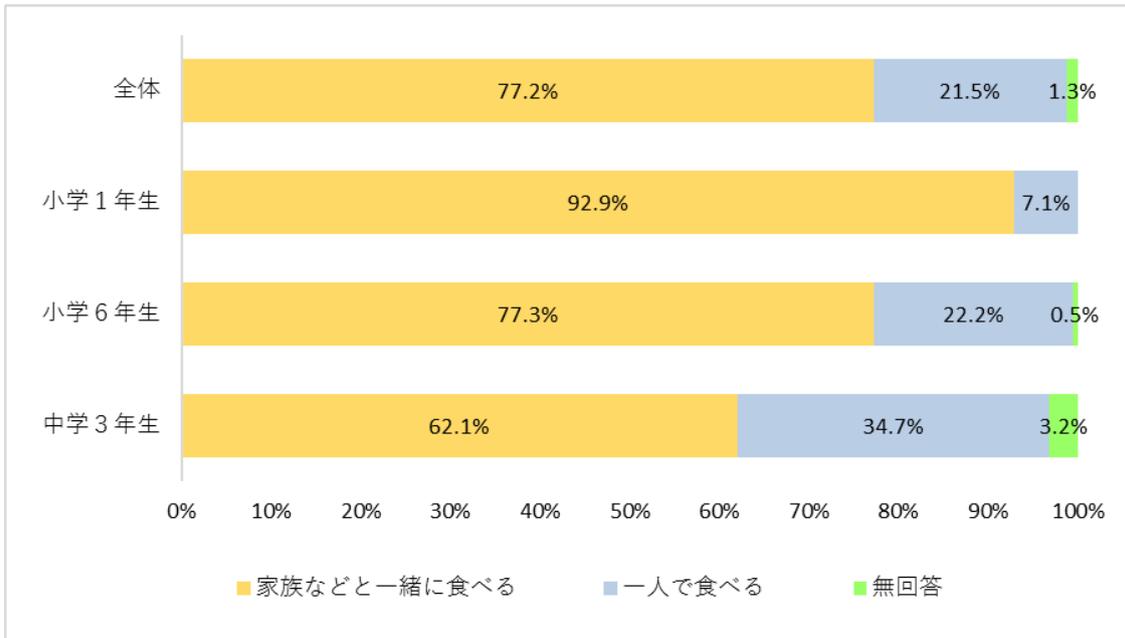
食事を作る楽しみや、家族や仲間と一緒に食べる楽しみなどを伝える取り組みをすすめることが必要です。

■ グラフ24 子どもの料理の手伝いの頻度



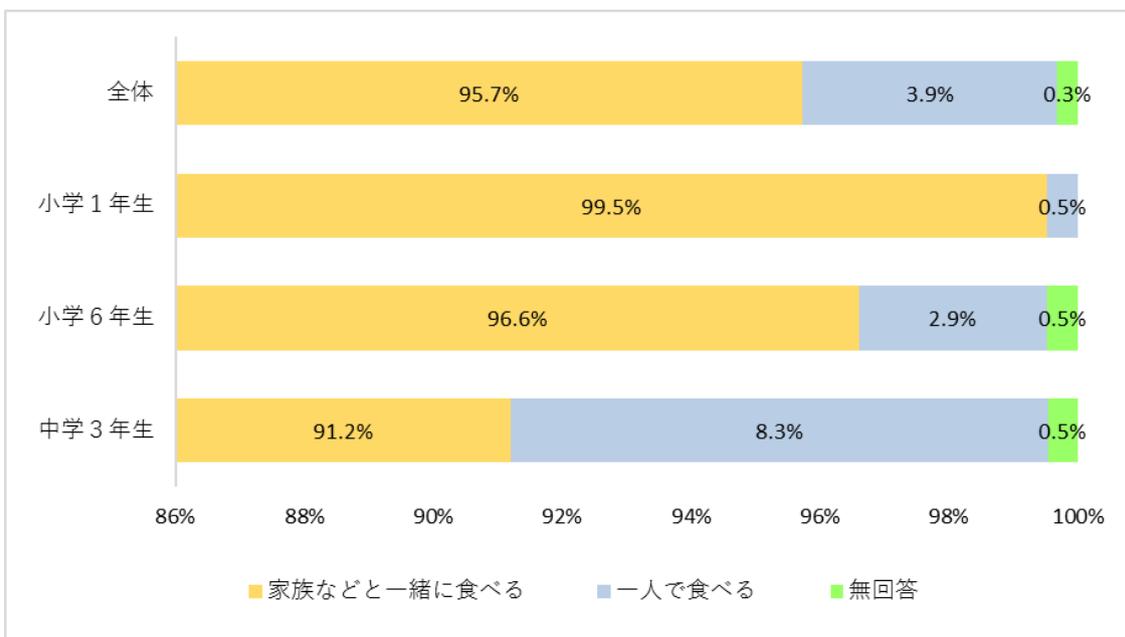
平成30年度 境町食育アンケート

■ グラフ 2 5 朝食を家族などと一緒に食べているか（子ども）



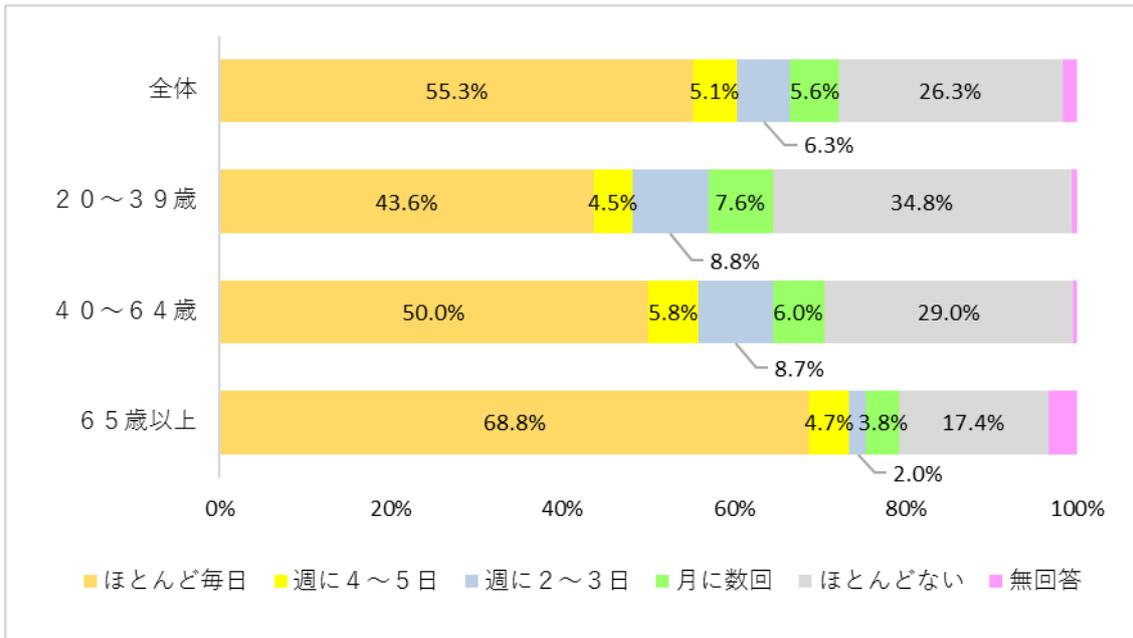
平成30年度 境町食育アンケート

■ グラフ 2 6 夕食を家族などと一緒に食べているか（子ども）



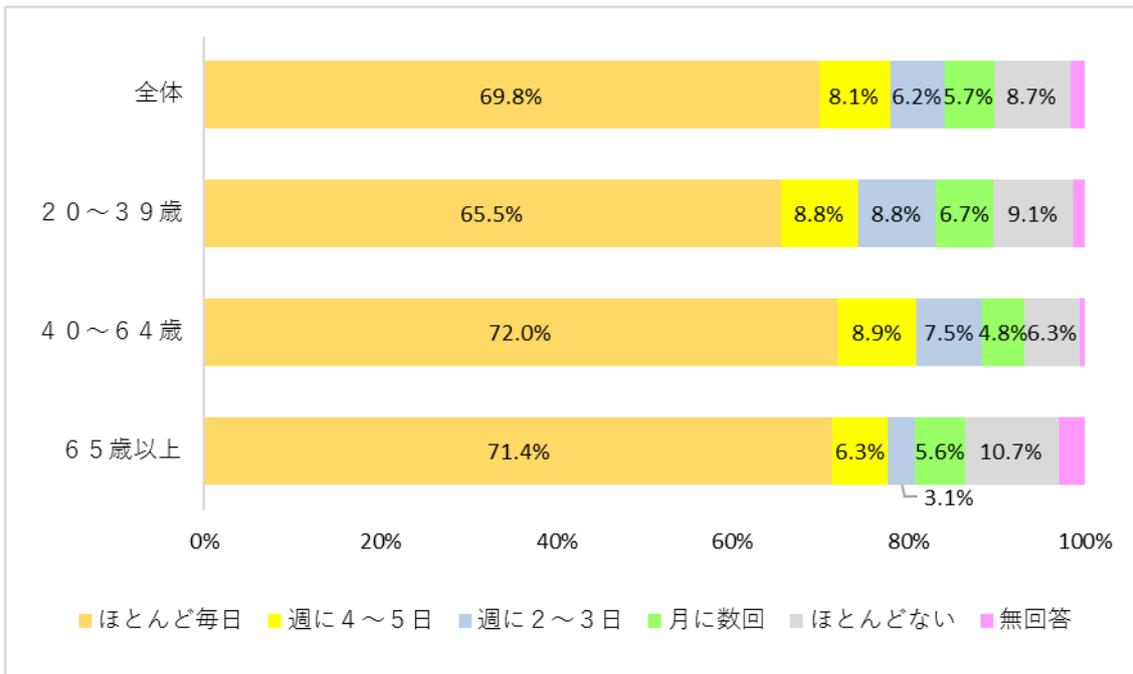
平成30年度 境町食育アンケート

■ グラフ 27 朝食を家族や仲間と一緒に食べる頻度（大人）



平成30年度 境町食育アンケート

■ グラフ 28 夕食を家族や仲間と一緒に食べる頻度（大人）



平成30年度 境町食育アンケート

(11) 歯の健康について

歯の健康を保つことは、単に食べ物をかむだけではなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎になります。甘い飲み物を飲む習慣や、だらだら食い、食後の歯みがきやフロス等の使用の有無など幼い時から虫歯や歯周疾患を予防する適切な生活習慣を身につけることが大切です。

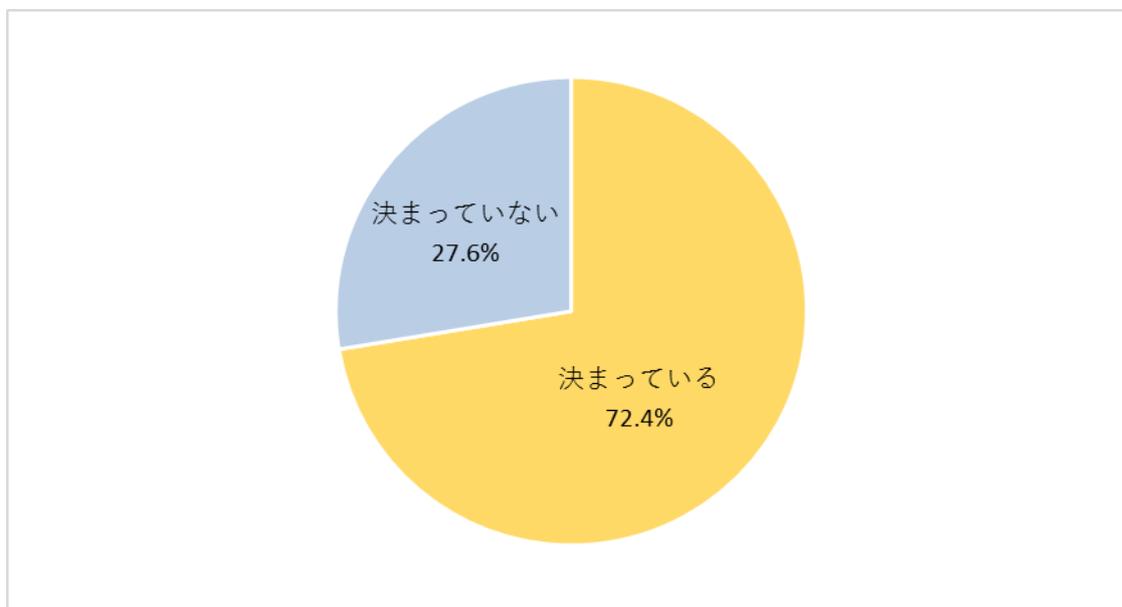
①子どもの虫歯の状況

平成29年度3歳児健診結果から、3歳児の約3割が間食の時間が決まっていない状況です。(グラフ29)

3歳児の虫歯の状況は、虫歯の保有率・一人あたりの虫歯の本数ともに、茨城県や国と比較して高い値になっています。(グラフ30・31)

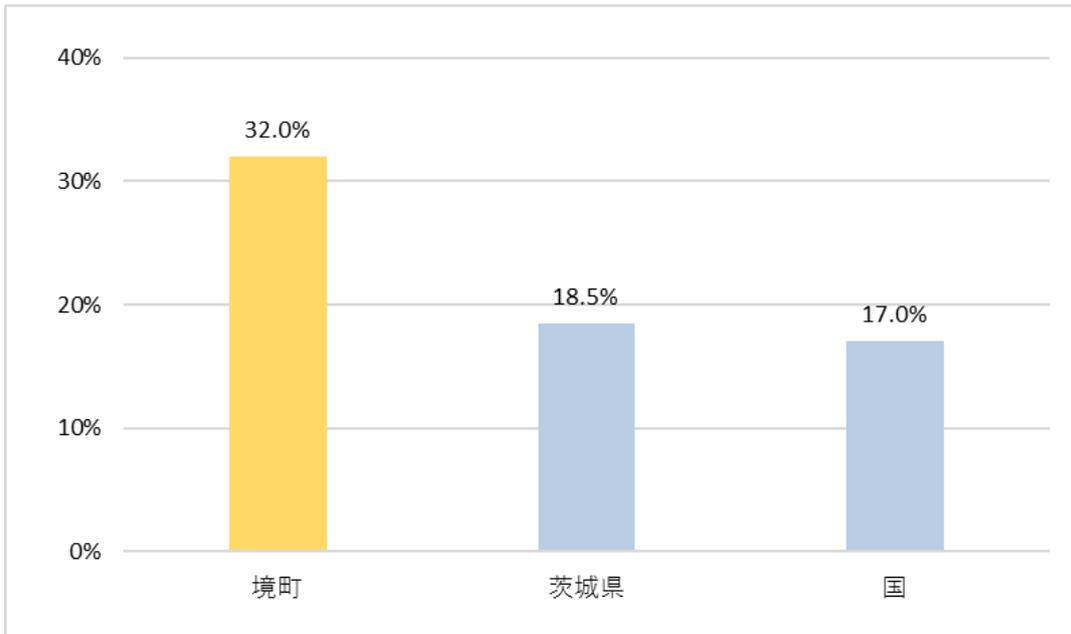
また、小学生の虫歯罹患率も、県・国と比較して高くなっています。(グラフ32)

■グラフ29 間食の時間(3歳児)



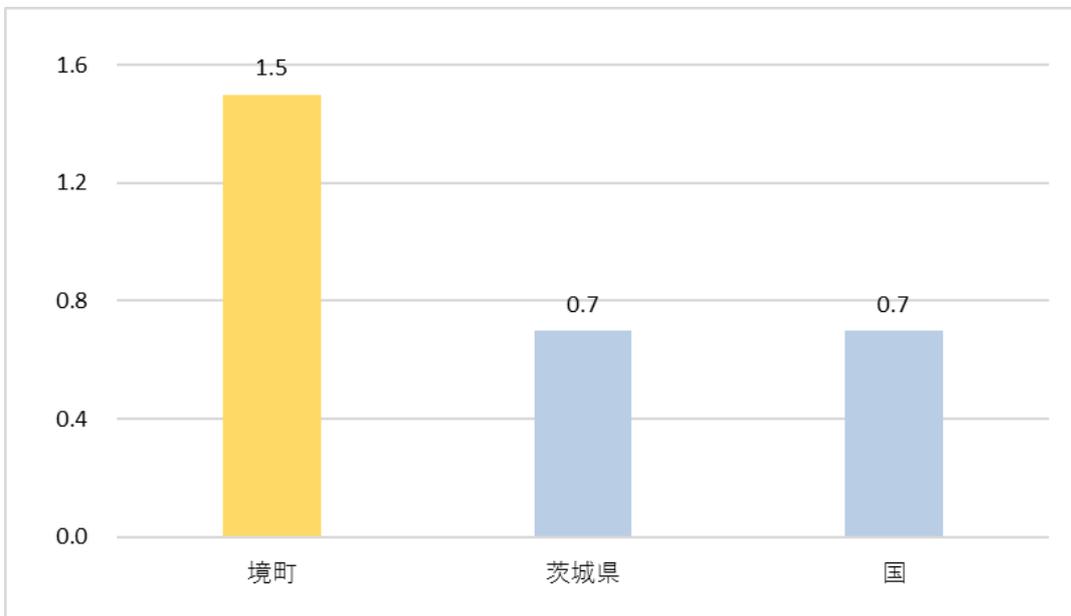
平成29年度 3歳児健診結果

■ グラフ 30 虫歯罹患率（3歳児）



平成27年度 母子保健事業実施状況調査
地域・健康増進事業報告

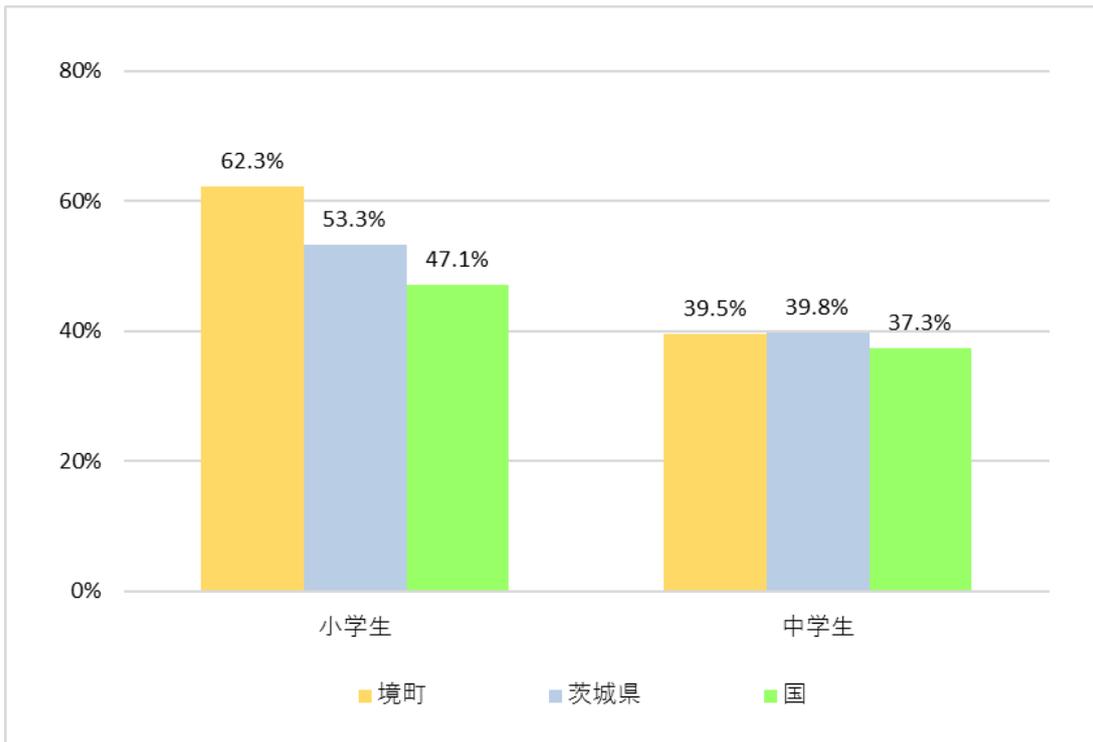
■ グラフ 31 一人あたり虫歯数（3歳児）



平成27年度 母子保健事業実施状況調査
地域・健康増進事業報告

※ 虫歯には治療済みの歯も含まれます。

■ グラフ 3 2 虫歯罹患率（小中学生）



平成 2 9 年度 学校保健統計調査

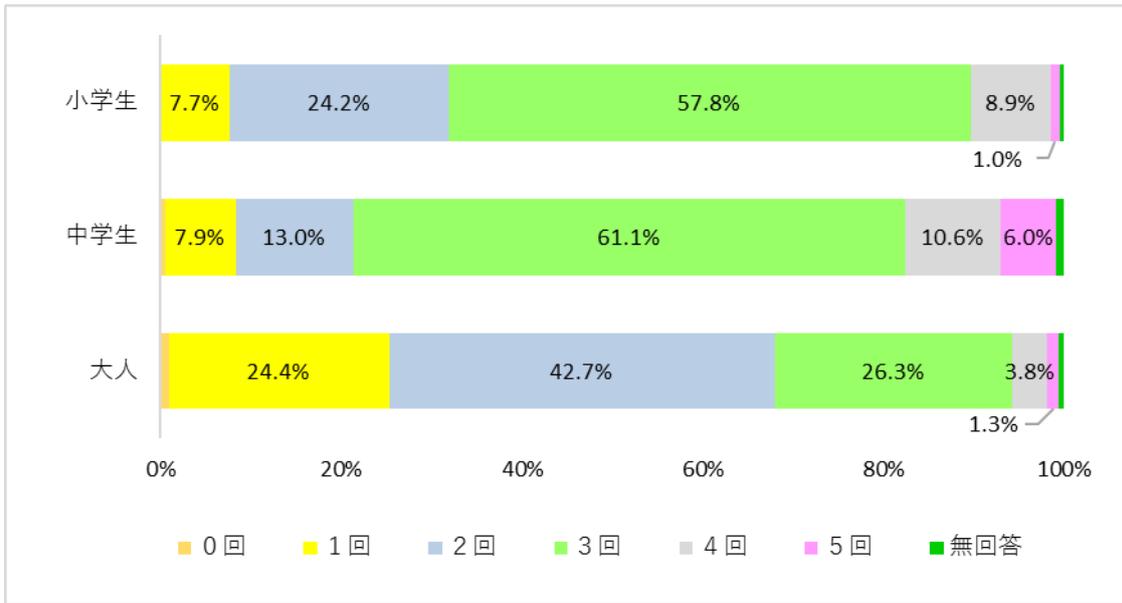
※ 虫歯には治療済みの歯も含まれます。

② 歯みがき・フロス等使用について

歯みがきの回数は、小中学生では「1日3回歯をみがく」人の割合が最も高く、大人では「1日2回歯をみがく」人の割合が高くなっています。（グラフ 3 3）

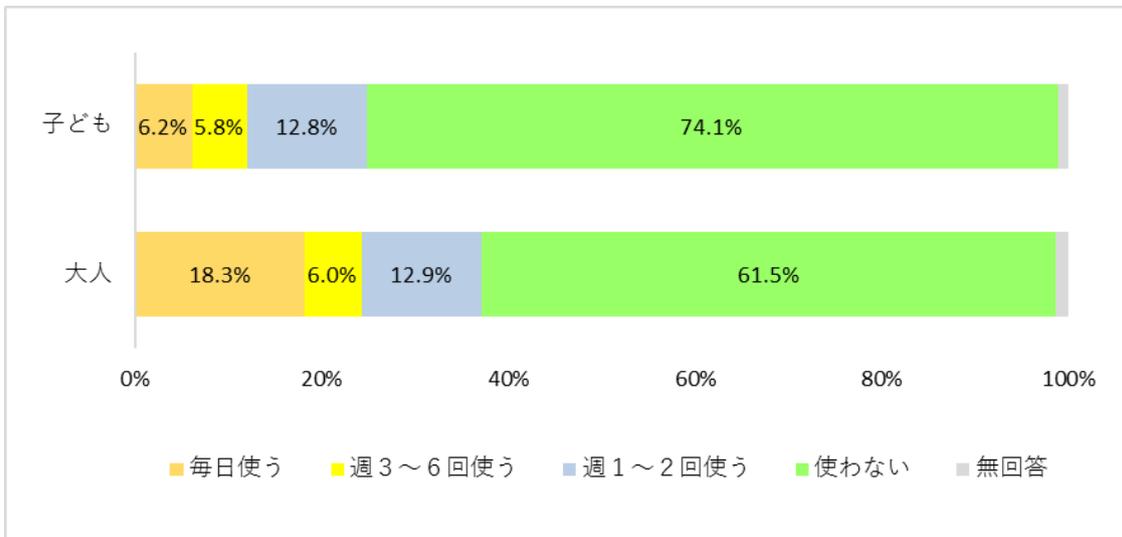
デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを「使わない」人の割合は、子どもでは74.1%，大人では61.5%と高い値になっています。（グラフ 3 4）

■ グラフ 3 3 歯みがきの回数



平成30年度 境町食育アンケート

■ グラフ 3 4 フロス等使用

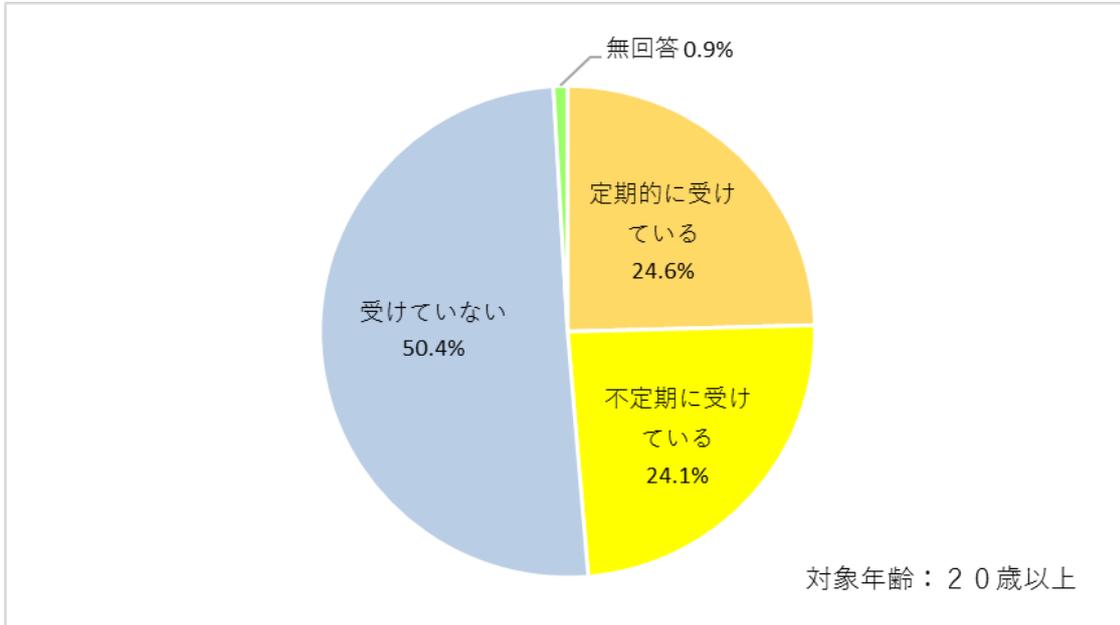


平成30年度 境町食育アンケート

③ 歯科健診の受診状況

大人の半数以上が歯科健診を定期的に受けていないのが現状です。

■ グラフ 3 5 歯科健診の受診状況（大人）



平成30年度 境町食育アンケート

8020（ハチマルニイマル）運動

「80歳になっても、20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるといわれています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれてからなくなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。ぜひ「8020」を目指しましょう。

（日本歯科医師会ホームページより）

(12) 生活リズムについて

3歳児の就寝時刻は、9～10時に寝る3歳児は半数を占めていますが、10時以降に寝る子どもも30.5%います。(グラフ36)

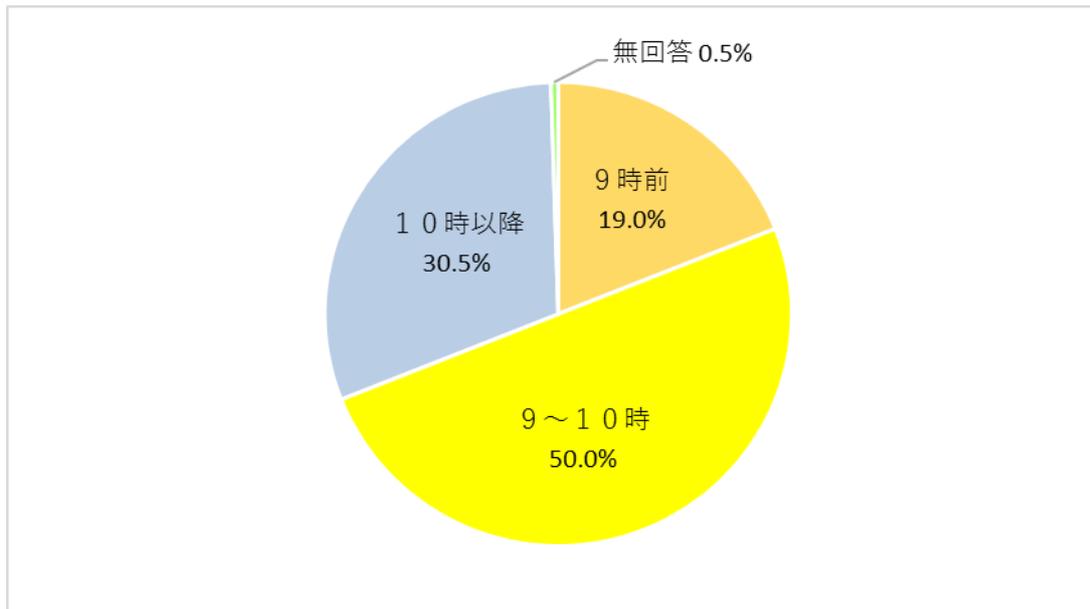
小学1年生では「10時以降に寝る」子どもの割合が3歳児に比べて減っていますが、学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなっています。(グラフ37)

大人では働き世代で睡眠時間が少ない傾向があります。(グラフ38)

睡眠不足はうつ病などの精神疾患や免疫力低下、また肥満を招き生活習慣病の危険が増すといわれています。

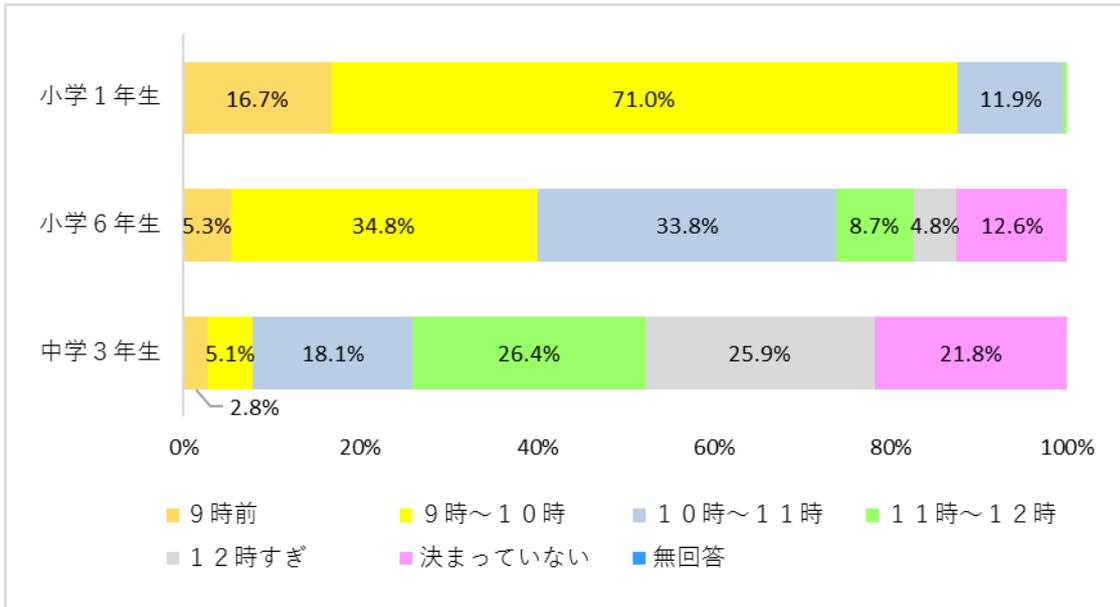
体を動かし十分な睡眠をとり、お腹がすくという生活リズムを作ることが規則正しい食習慣につながります。「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組むことが大切です。

■ グラフ36 就寝時刻 (3歳児)



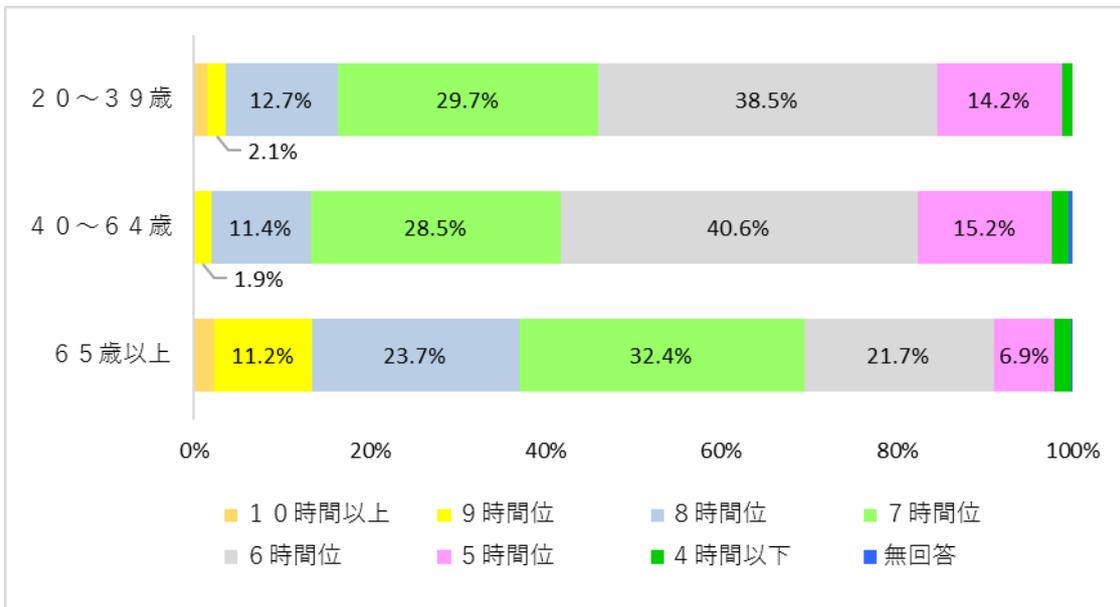
平成29年度 3歳児健診結果

■ グラフ 37 就寝時刻（小中学生）



平成30年度 境町食育アンケート

■ グラフ 38 就寝時間（大人）



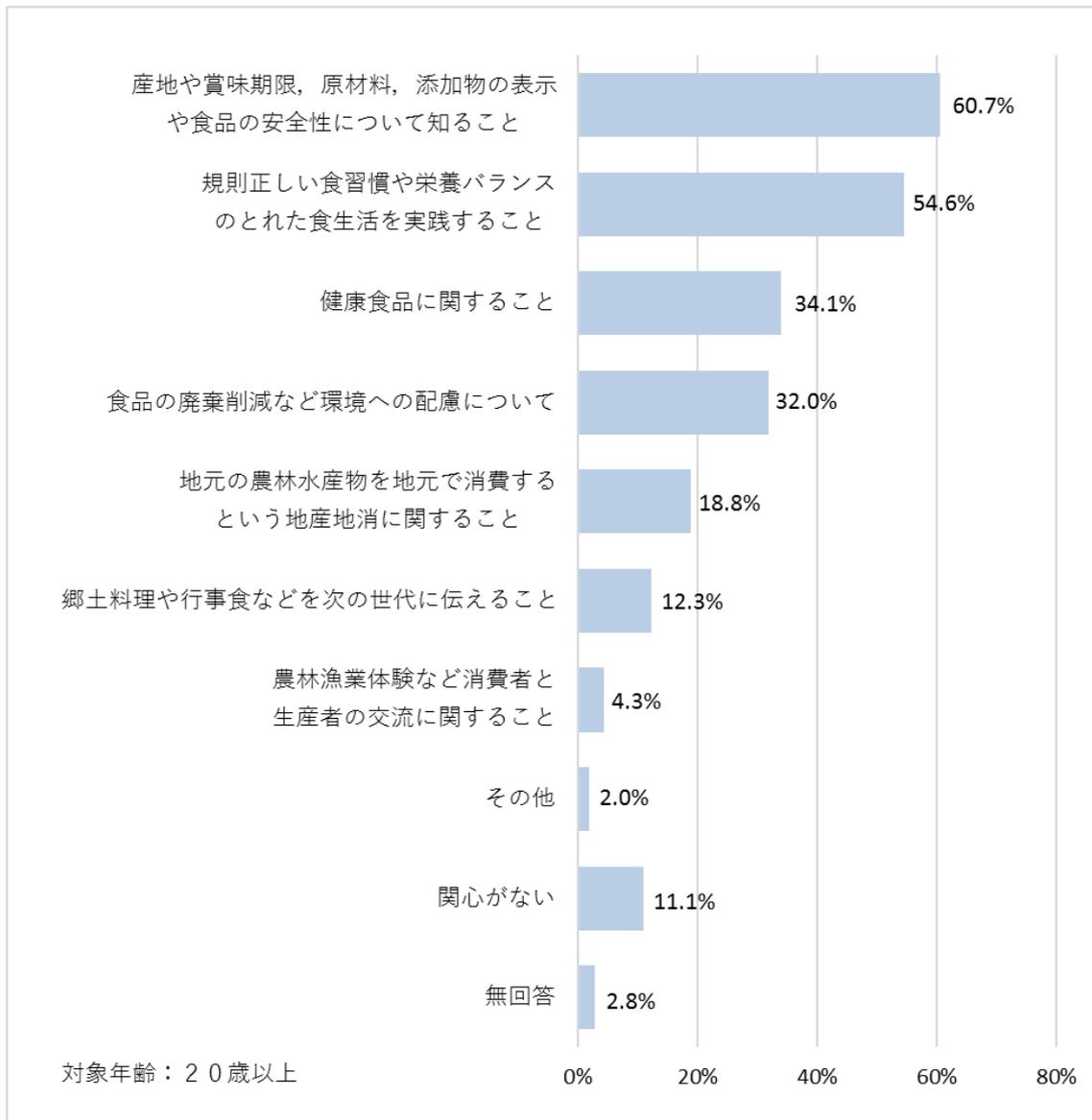
平成30年度 境町食育アンケート

(13) 食について関心があること

食について関心があることは、「産地や賞味期限，原材料，添加物の表示や食品の安全性について知ること」の割合が60.7%と最も高くなっています。次いで「規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食生活を実践すること」が54.6%となっています。（グラフ39）

食育を推進するには，地産地消や食文化の伝承・農業体験の推進などの食に関する知識や理解を深めることも大切です。

■グラフ39 食について関心があること



平成30年度 境町食育アンケート

(14) 学校給食における地場産物の活用

境町では、学校給食を食育の生きた教材として活用するために、地場産物の活用や米飯給食の充実を図っています。

学校給食に地場産物を活用することは、新鮮で安全な地元農産物が手に入ることはもちろん、食生活が生産者など多くの人の活動によって支えられていることへの理解と感謝の気持ちを深めます。また食育を通して地域の活性化にもつながります。

■表9 学校給食地場産食材使用状況（品目数ベース）

年度	境町産 (%)	茨城県産 (%)	境町+茨城県=合計 (%)
平成26年度	30	30	60
平成27年度	12	36	48
平成28年度	7	47	54
平成29年度	13	37	50
平成30年度	12	69	82
平均割合	15	44	59

調査対象：境町学校給食センター

※ 境町産・・・境町内で生産 茨城県産・・・茨城県内で生産された食材です

(15) いばらき健康づくり支援店

外食への依存が高まる中、外食でも自らの健康管理が行えるよう「エネルギーや食塩等の栄養表示がある」、「野菜がたっぷり食べられる」、「半量メニューがある」など健康づくりを行っているのがいばらき健康づくり支援店です。

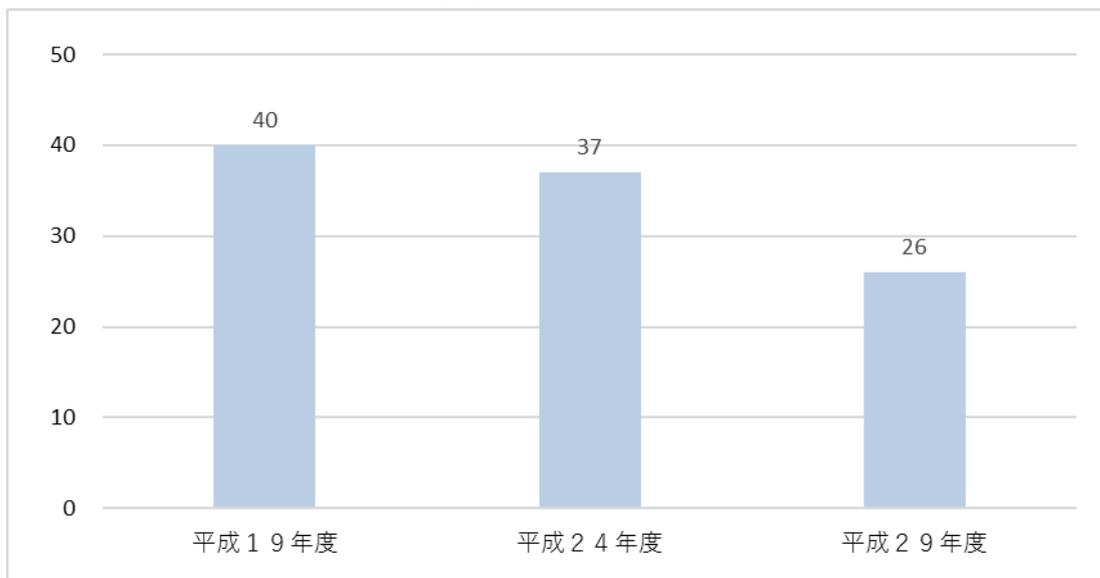
境町では現在3店舗ありますが、今後もこの健康づくり支援店の普及を呼びかけていく必要があります。



(16) 食育推進組織

全国組織である「食生活改善推進協議会」の活動が盛んです。今後も地域の健康づくりのためにボランティア活動を継続していく必要がありますが、食生活改善推進員の会員数が減少していることから（グラフ40）、定期的に養成講座を開催し、会員数を確保していくことが大切です。

■ グラフ40 境町食生活改善推進員数



食生活改善推進協議会資料

食生活改善推進員（愛称：ヘルスマイト）とは？

食生活改善推進員は「食」や「健康」について学び、各年齢に応じた「望ましい食習慣」や「食の大切さ」を町民に伝える活動を行っているボランティアです。

境町が開催する養成講座を修了後、境町食生活改善推進協議会に入会し、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、「食」を通じた健康づくりのボランティアとして活動を進めています。「家族」そして「お隣さん、お向かいさんへ」と働きかけ、仲間とのふれあいを通じて地域ぐるみのよりよい食習慣づくりを行っています。