

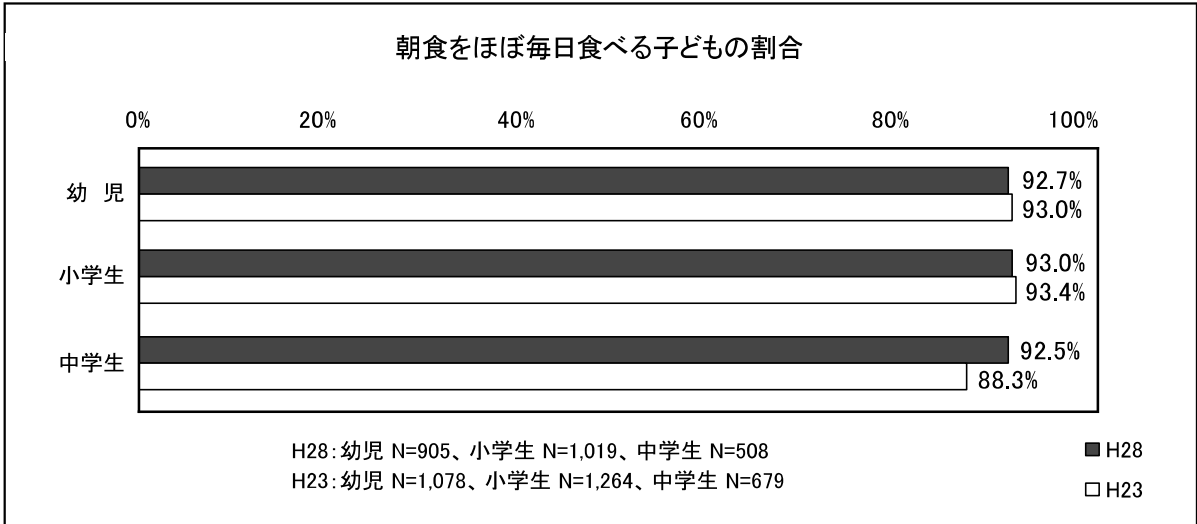
## Ⅱ 食をめぐる現状と課題について

# 1 食事の内容

## (1) 朝食の摂取状況

子どもの朝食の摂取状況は、中学生は増加

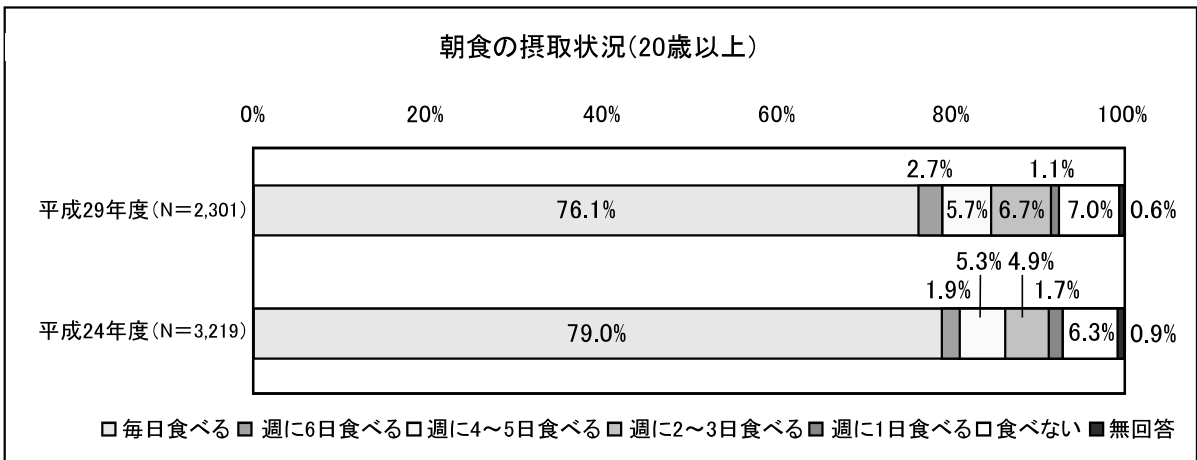
幼児、小学生及び中学生では、92.7%、93.0%、92.5%となっています。中学生のみが前回の調査から増加していますが、前計画の目標値 100%には到達していません。



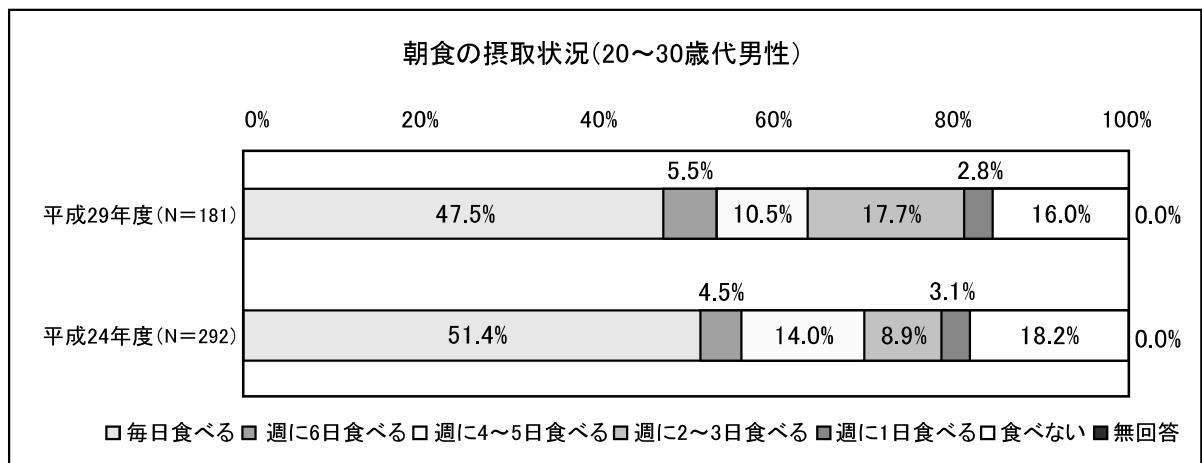
出典：平成 28 年度北九州市健康づくり実態調査、平成 23 年度北九州市健康づくり実態調査

朝食の摂取状況は 20～30 歳代男性のほぼ毎日食べるが減少

「ほぼ毎日朝食を食べる」（「毎日食べる」＋「週に 6 日食べる」）は 78.8%で、前回調査結果より減少しており、全国の調査結果 83.7%より低くなっています。特に、20～30 歳代男性では、「ほぼ毎日朝食を食べる」は 53.0%と低く、前回調査結果の 55.9%より減少しており、前計画の目標値 85%以上に到達していません。



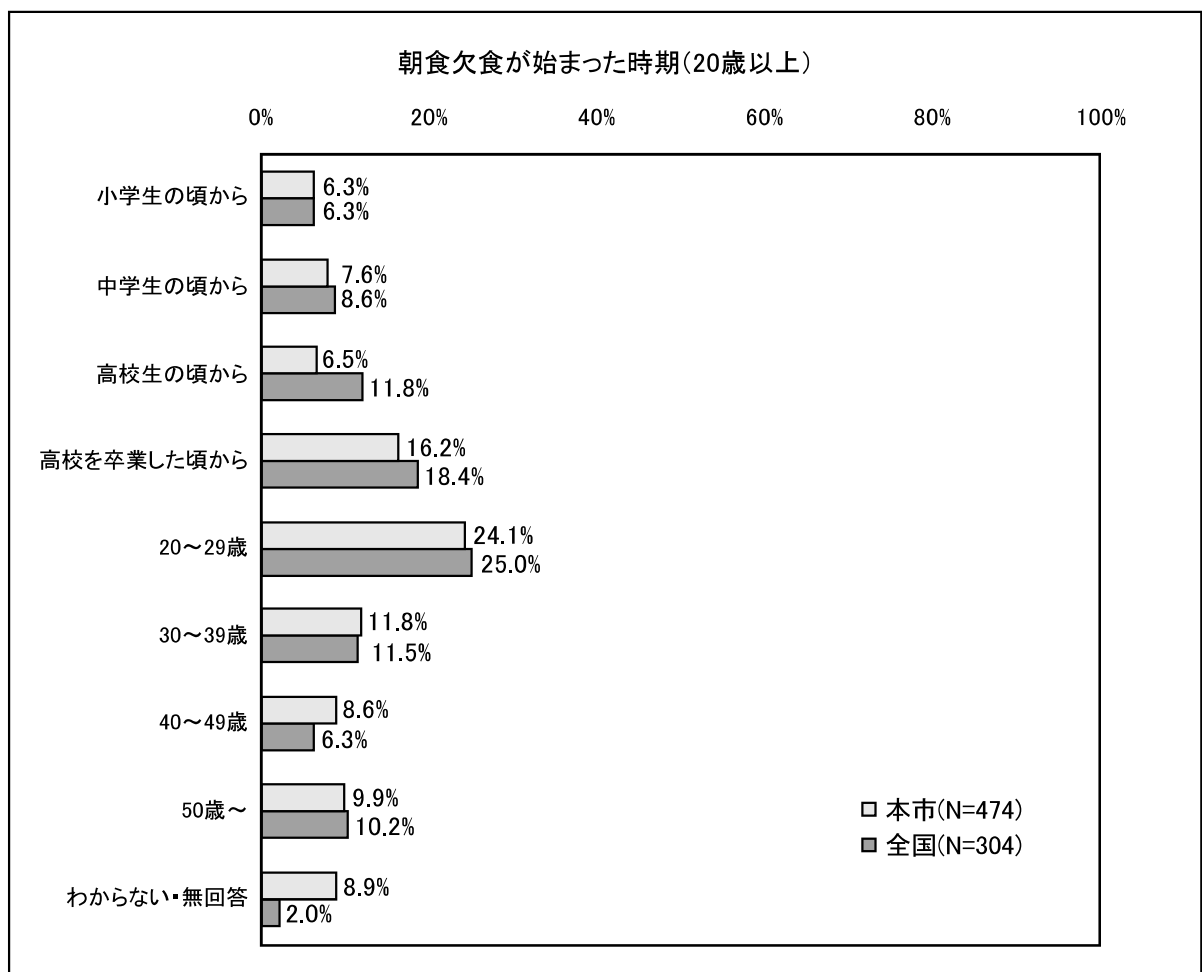
出典：平成 29 年度北九州市食育に関する実態調査、平成 24 年度北九州市食育に関する実態調査



出典：平成 29 年度北九州市食育に関する実態調査、平成 24 年度北九州市食育に関する実態調査

### 欠食が始まった時期は、生活環境が変化する 20 歳代や高校を卒業した頃

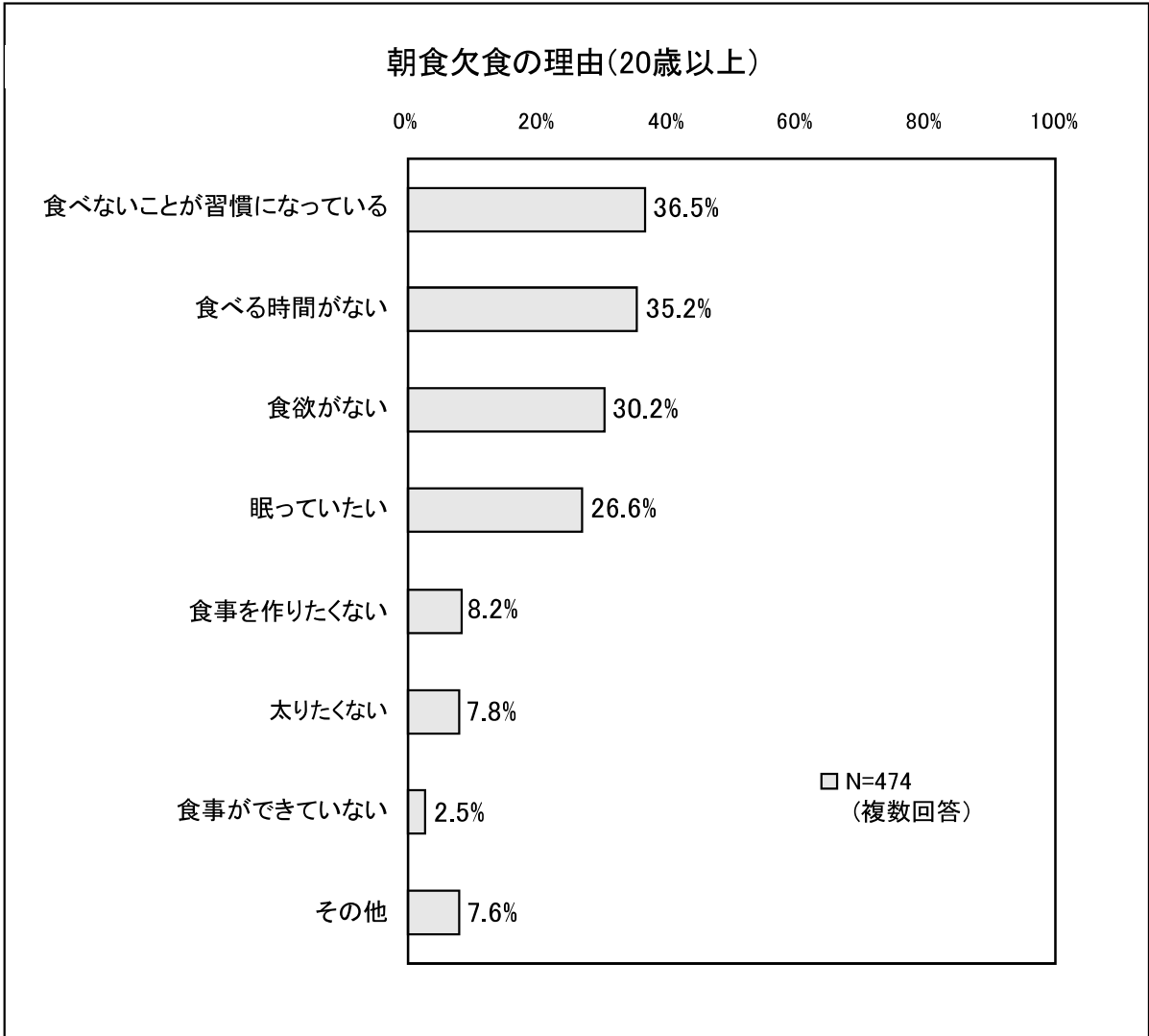
朝食欠食が始まった時期は、「20～29歳」が24.1%で最も多く、全国の調査結果25.0%とほぼ同水準でした。また「高校を卒業した頃から」は16.2%で、全国の調査結果の18.4%より少なくなっています。



出典：平成 29 年度北九州市食育に関する実態調査、平成 28 年度食育に関する意識調査(農林水産省)

朝食欠食の理由は、習慣がない・時間がないから

朝食を食べない理由としては、「食べないことが習慣になっている」が36.5%で最も多く、続いて「食べる時間がない」が35.2%、「食欲がない」が30.2%となっています。



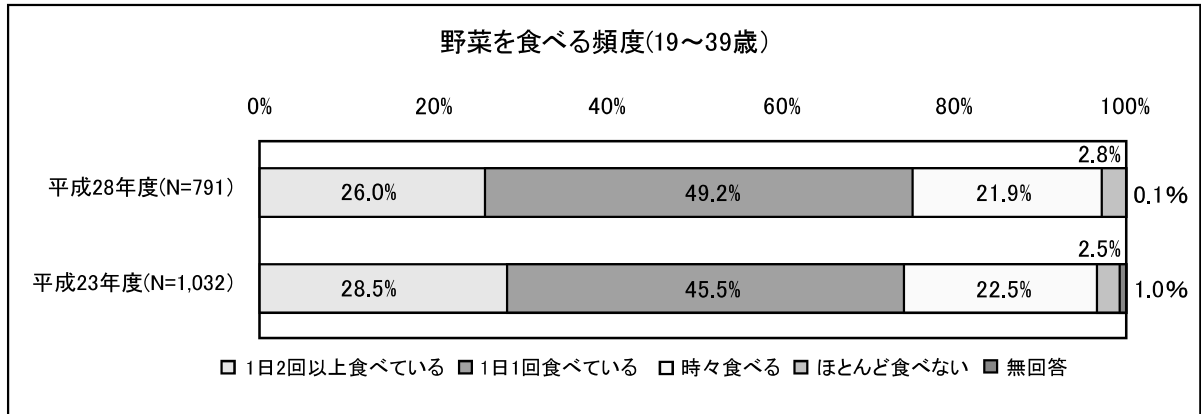
出典：平成 29 年度北九州市食育に関する実態調査

## (2) 野菜の摂取状況

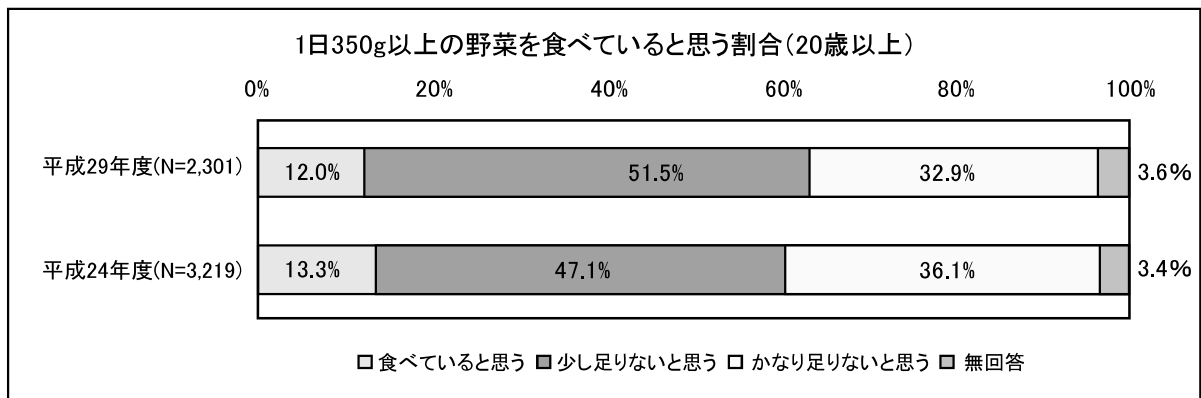
野菜を食べる頻度は減少、約8割が野菜不足と感じている

野菜を「1日に2回以上食べている」は、19～39歳では26.0%と前回調査結果の28.5%より減少しています。

1日に350g以上の野菜を「食べていると思う」は12.0%で、約8割が不足していると感じています。



出典：平成28年度北九州市健康づくり実態調査、平成23年度北九州市健康づくり実態調査

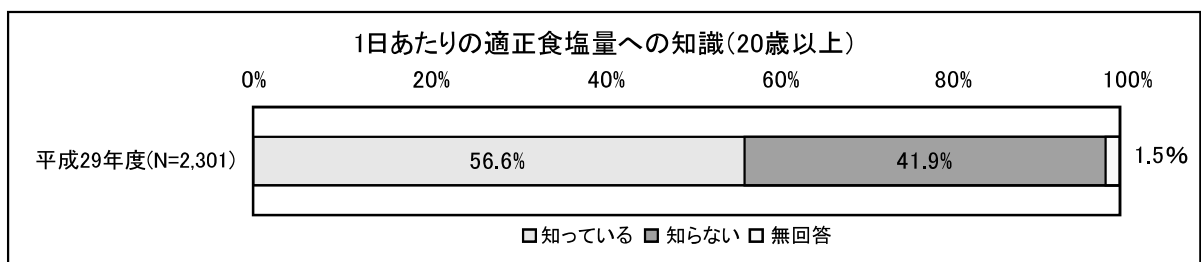


出典：平成29年度北九州市食育に関する実態調査、平成24年度北九州市食育に関する実態調査

## (3) 適正食塩量への意識

適正食塩量の認知度は約6割

1日あたりの適正な食塩量が8g未満であると「知っている人」は56.6%でした。



出典：平成29年度北九州市食育に関する実態調査

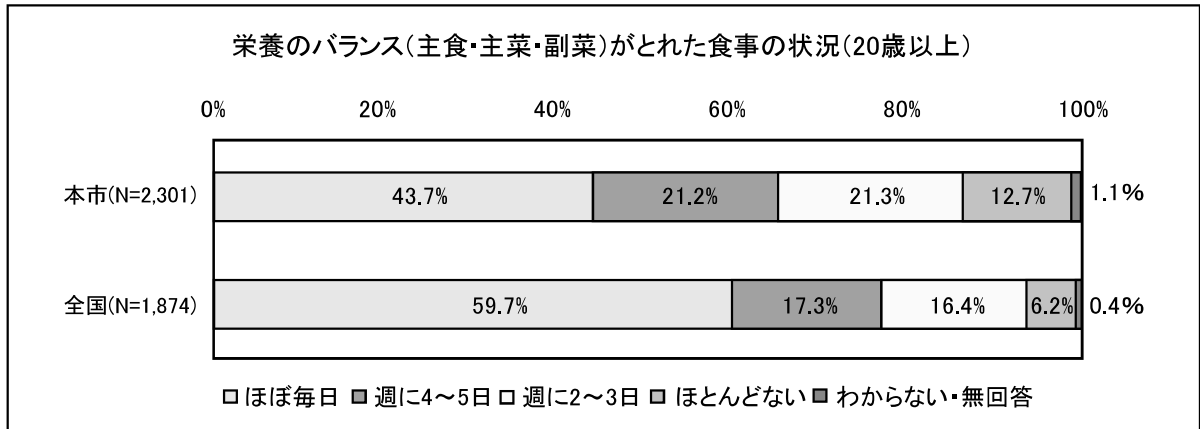
#### (4) 栄養のバランス(主食・主菜・副菜)がとれた食事の状況

毎日2回以上、主食、主菜、副菜をそろえて食べる人は全国より少ない

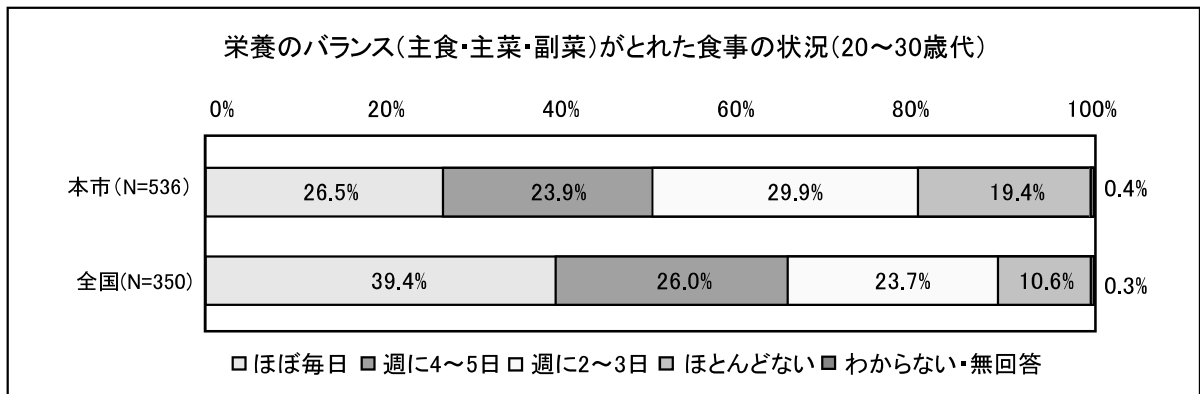
主食、主菜、副菜を3つそろえて食べるのが1日2回以上ある日が、「ほぼ毎日」は20歳以上では43.7%で、全国の調査結果59.7%より低くなっています。

また、20～30歳代では26.5%で、全国の調査結果39.4%より低くなっています。

特に、20歳代男性で「毎日」と答えた割合が低くなっています。

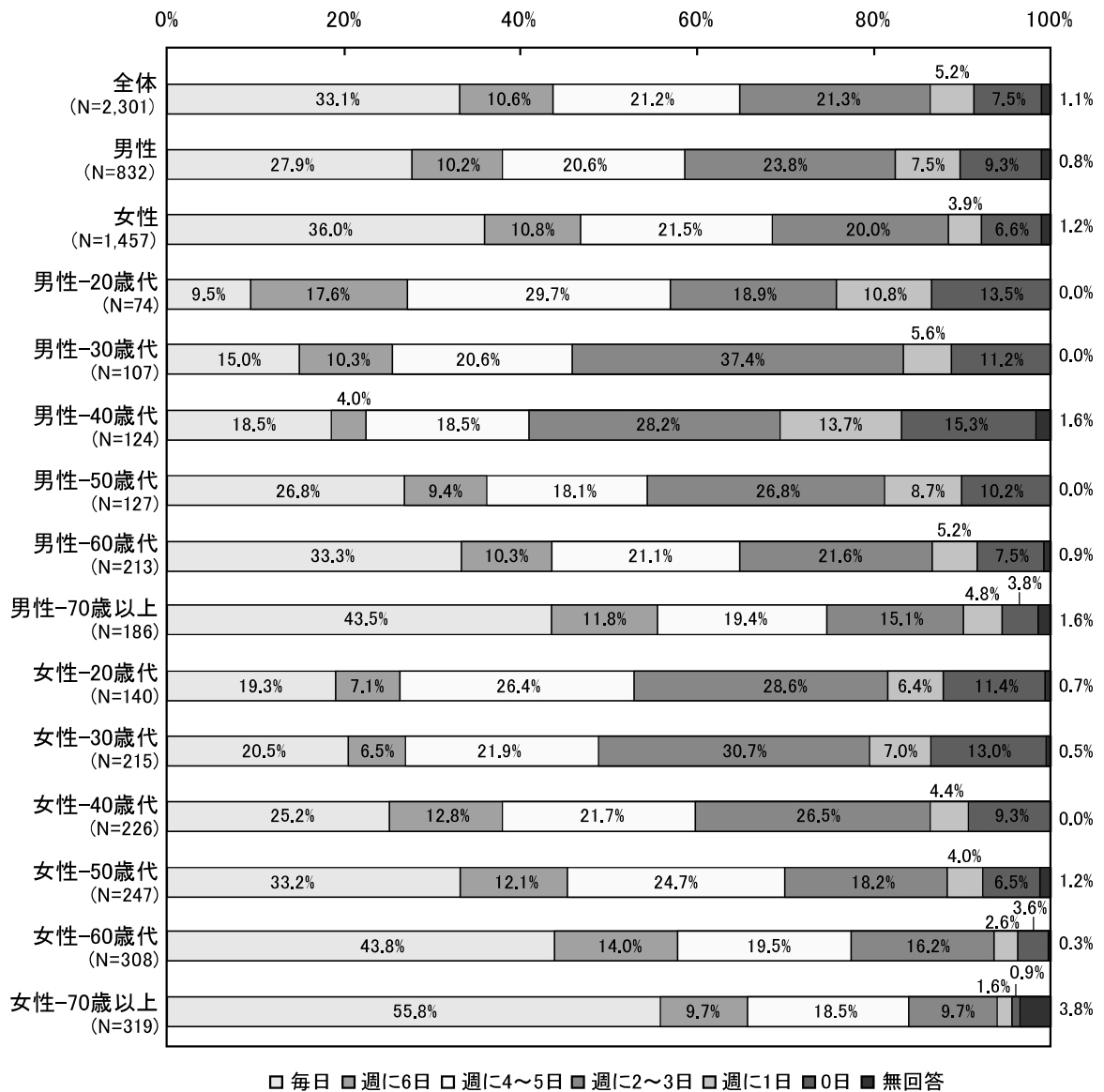


出典：平成29年度北九州市食育に関する実態調査、平成28年度食育に関する意識調査（農林水産省）



出典：平成29年度北九州市食育に関する実態調査、平成28年度食育に関する意識調査（農林水産省）

栄養のバランス(主食・主菜・副菜)がとれた食事の状況(年代別・性別)



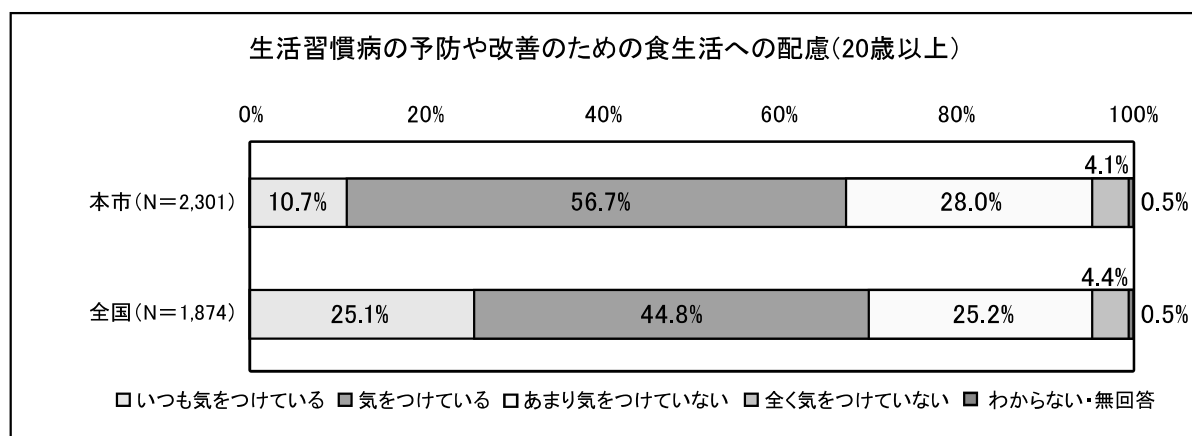
出典：平成 29 年度北九州市食育に関する実態調査

## 2 食生活について

### (1) 生活習慣病の予防や改善のための食生活への配慮

生活習慣病の予防や改善に食生活で気をつけている人は全国並み

生活習慣病の予防や改善のために、食生活で気をつけている(「いつも気をつけている」+「気をつけている」)は67.4%と、全国の調査結果69.9%とほぼ同水準ですが、「いつも気をつけている」は10.7%と全国の調査結果の25.1%より低くなっています。

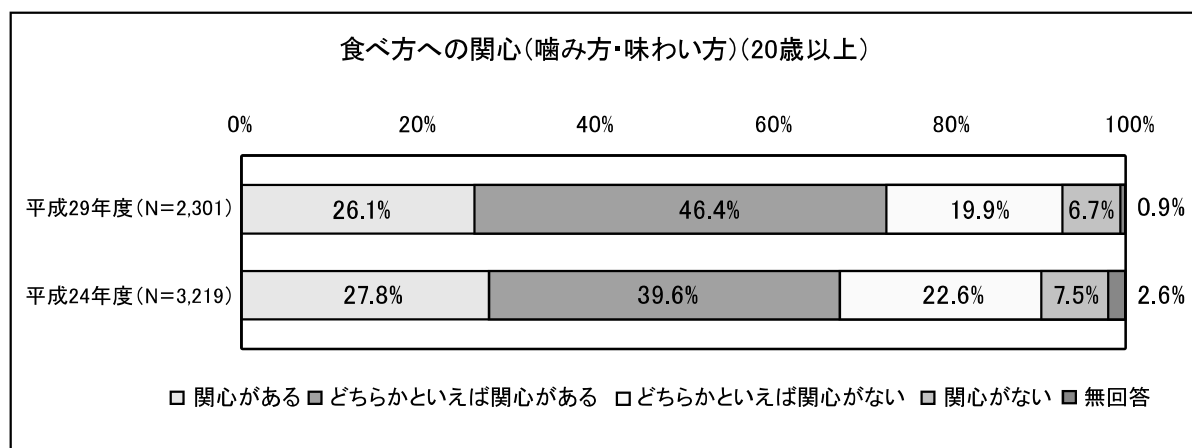


出典：平成 29 年度北九州市食育に関する実態調査、平成 28 年度食育に関する意識調査（農林水産省）

### (2) 食べ方への関心

食べ物の噛み方、味わい方への関心は増加

食べ物の噛み方、味わい方といった食べ方に「関心がある」(「関心がある」+「どちらかといえば関心がある」)は72.5%と、前回調査結果の67.4%より増加しています。

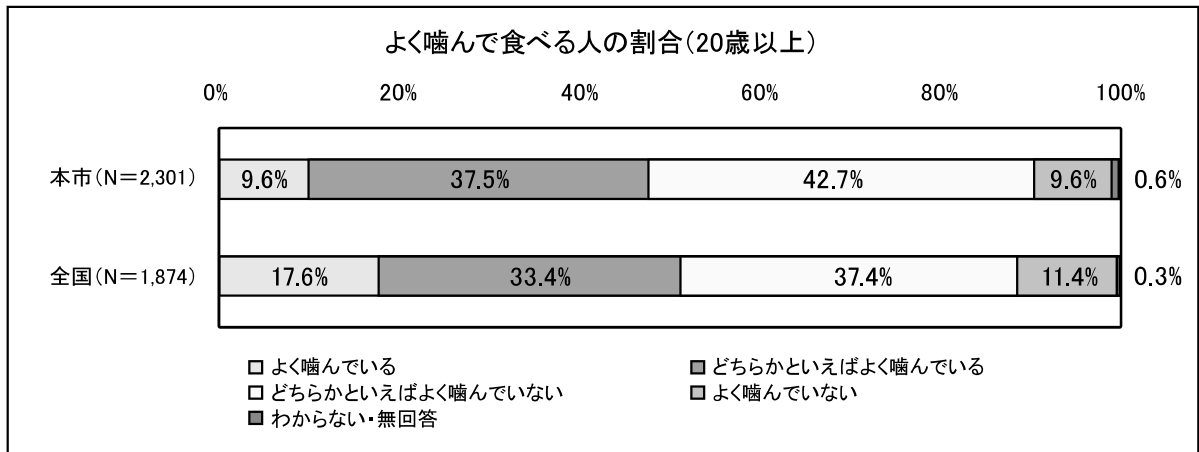


出典：平成 29 年度北九州市食育に関する実態調査、平成 24 年度北九州市食育に関する実態調査



### よく噛んで食べる人は全国と比べて少ない

「よく噛んでいる」は9.6%で、全国の調査結果17.6%より低くなっています。

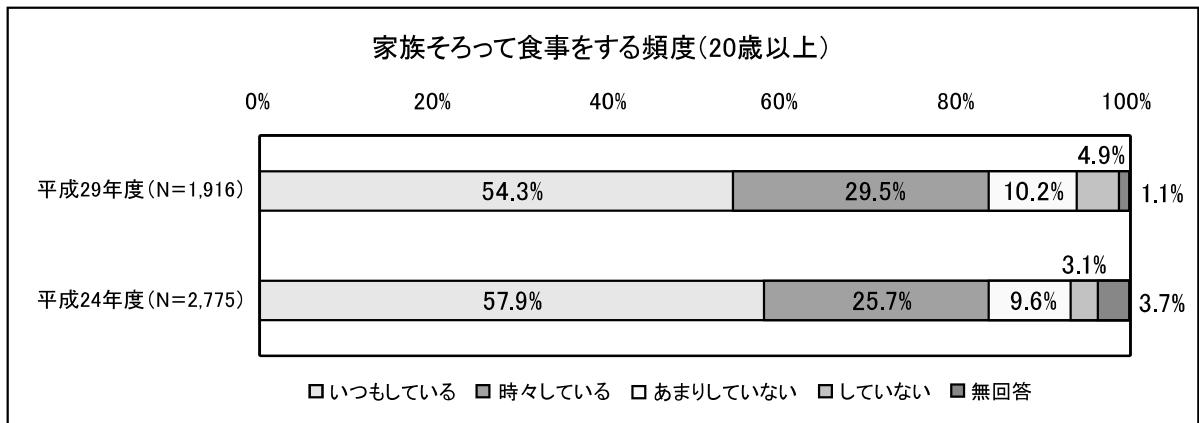


出典:平成 29 年度北九州市食育に関する実態調査、平成 28 年度食育に関する意識調査(農林水産省)

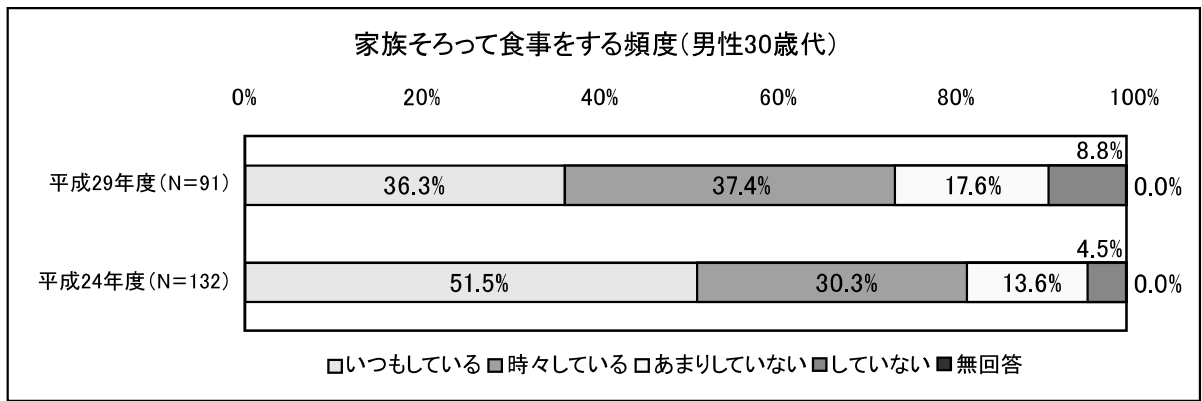
### (3) 共食の状況

#### いつも家族と食卓を囲む人は、30～40歳代男性で大きく減少

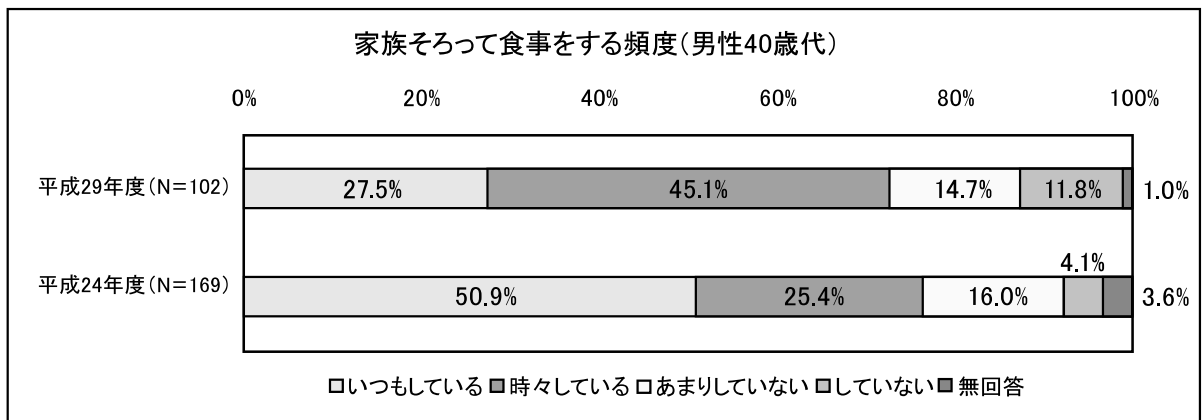
「いつも食事を家族そろってするようにしている」は54.3%で、前回調査結果の57.9%より減少しています。年代別に見ると、特に男性の30歳代、40歳代で「いつもしている」が、前回調査結果と比べて大きく減少しています。



出典:平成 29 年度北九州市食育に関する実態調査、平成 24 年度北九州市食育に関する実態調査



出典：平成 29 年度北九州市食育に関する実態調査、平成 24 年度北九州市食育に関する実態調査



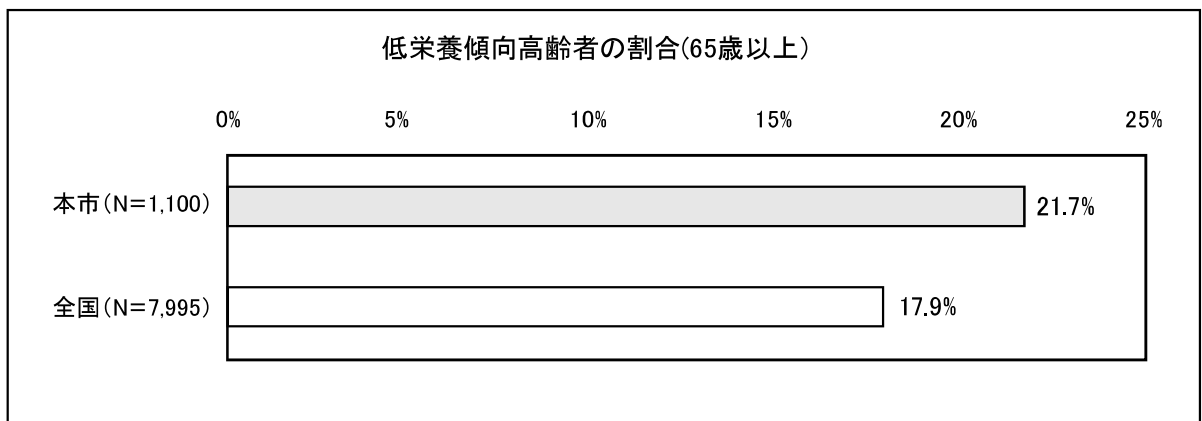
出典：平成 29 年度北九州市食育に関する実態調査 平成 24 年度北九州市食育に関する実態調査

#### (4) 高齢者の低栄養傾向

##### 高齢者の低栄養傾向の人は全国より多い

高齢者では、やせや低栄養が要介護や死亡のリスクになることが分かっています。

本市の高齢者のうち低栄養傾向 (BMI ≤ 20) の人は 21.7%で、全国の調査結果 17.9%より多くなっています。



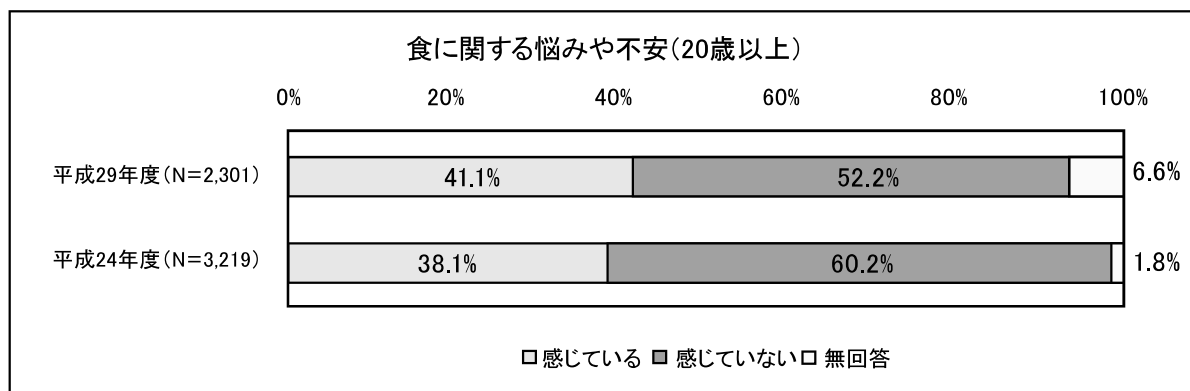
出典：平成 28 年度北九州市健康づくり実態調査 平成 28 年国民健康・栄養調査 (厚生労働省)

### 3 食に関する意識

#### (1) 食生活での悩みや不安

##### 食生活での悩みや不安を感じている人が増加

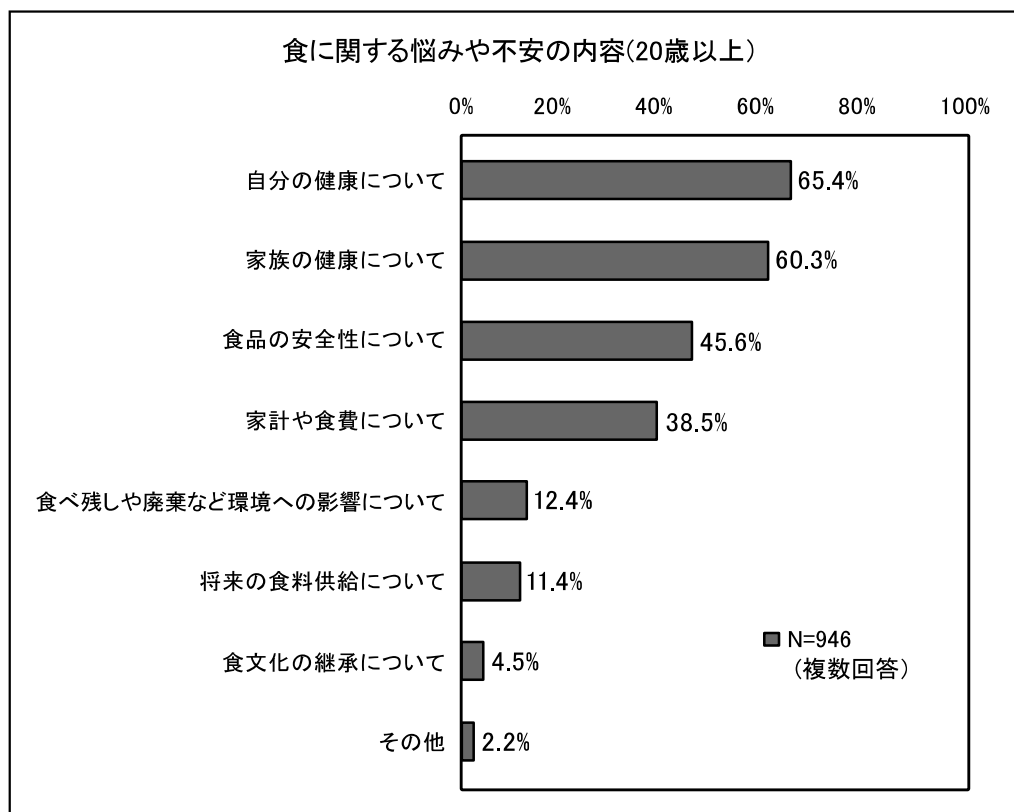
日頃の食生活で悩みや不安を「感じている」は全体の41.1%で、前回調査結果の38.1%より増加しています。



出典：平成29年度北九州市食育に関する実態調査、平成24年度北九州市食育に関する実態調査

##### 自分や家族の健康問題に関する悩みが多い

食に関する悩みや不安（複数回答）は、「自分の健康」が65.4%と最も多く、続いて「家族の健康」、「食品の安全性」の順になっています。



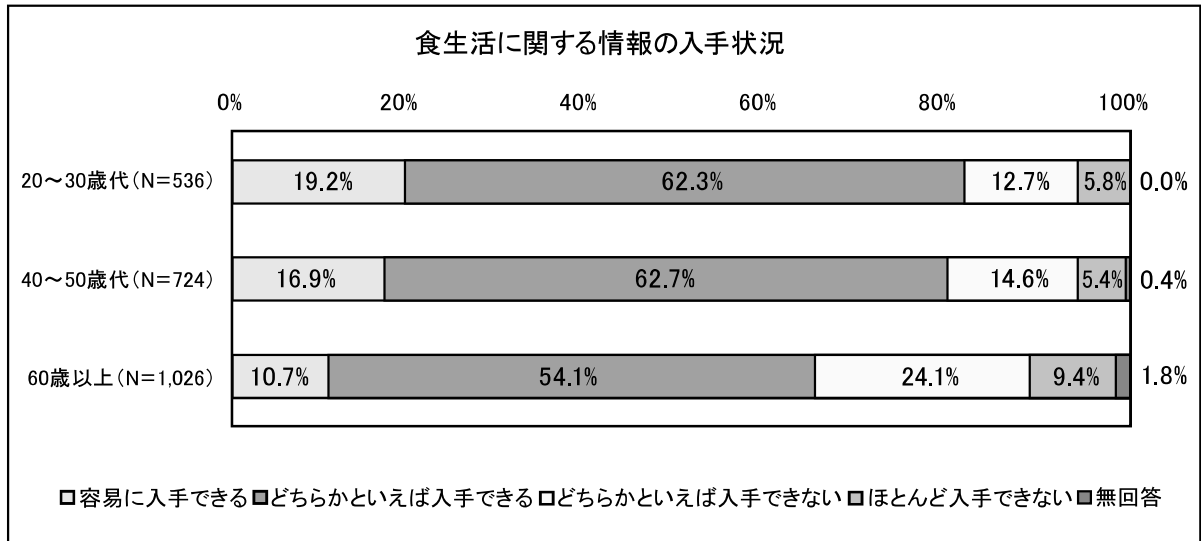
出典：平成29年度北九州市食育に関する実態調査

## (2) 食生活に関する情報の入手方法

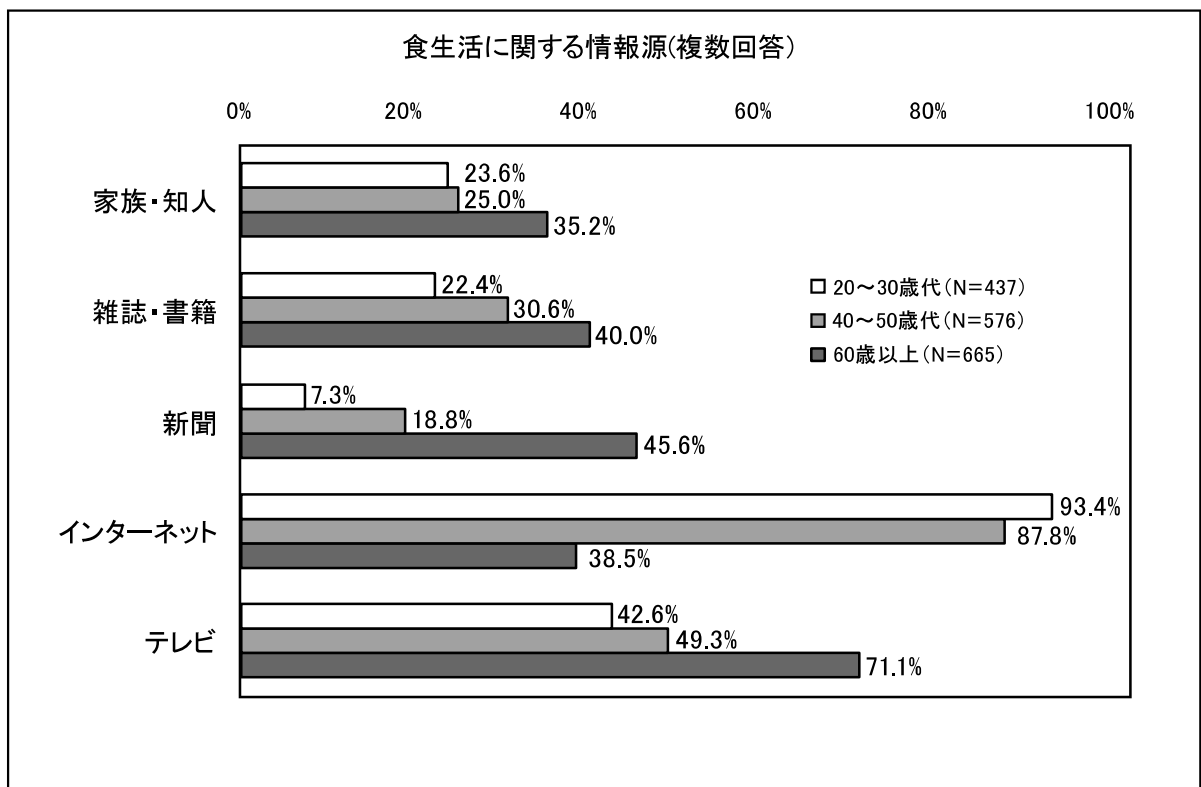
20～50歳代は食生活情報をインターネットから、60歳以上はテレビから

日頃の食生活で知りたい情報を容易に入手できない（「ほとんど入手できない」＋「どちらかといえば入手できない」）と回答している人は、20～30歳代で18.5%、40～50歳代で20.0%、60歳以上で33.5%と、世代が高くなるにつれ多くなっています。

また、20～50歳代ではインターネットを活用して情報を入手しており、60歳以上はテレビからが最も多くなっています。



出典：平成 29 年度北九州市食育に関する実態調査



出典：平成 29 年度北九州市食育に関する実態調査

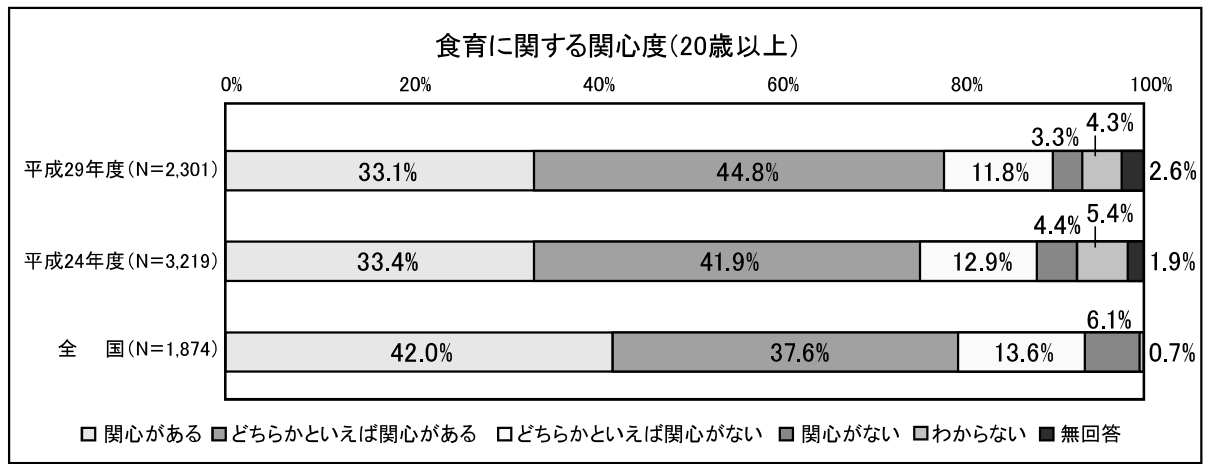
## 4 食育について

### (1) 食育に関する意識

#### 食育への関心度は前回よりやや増加

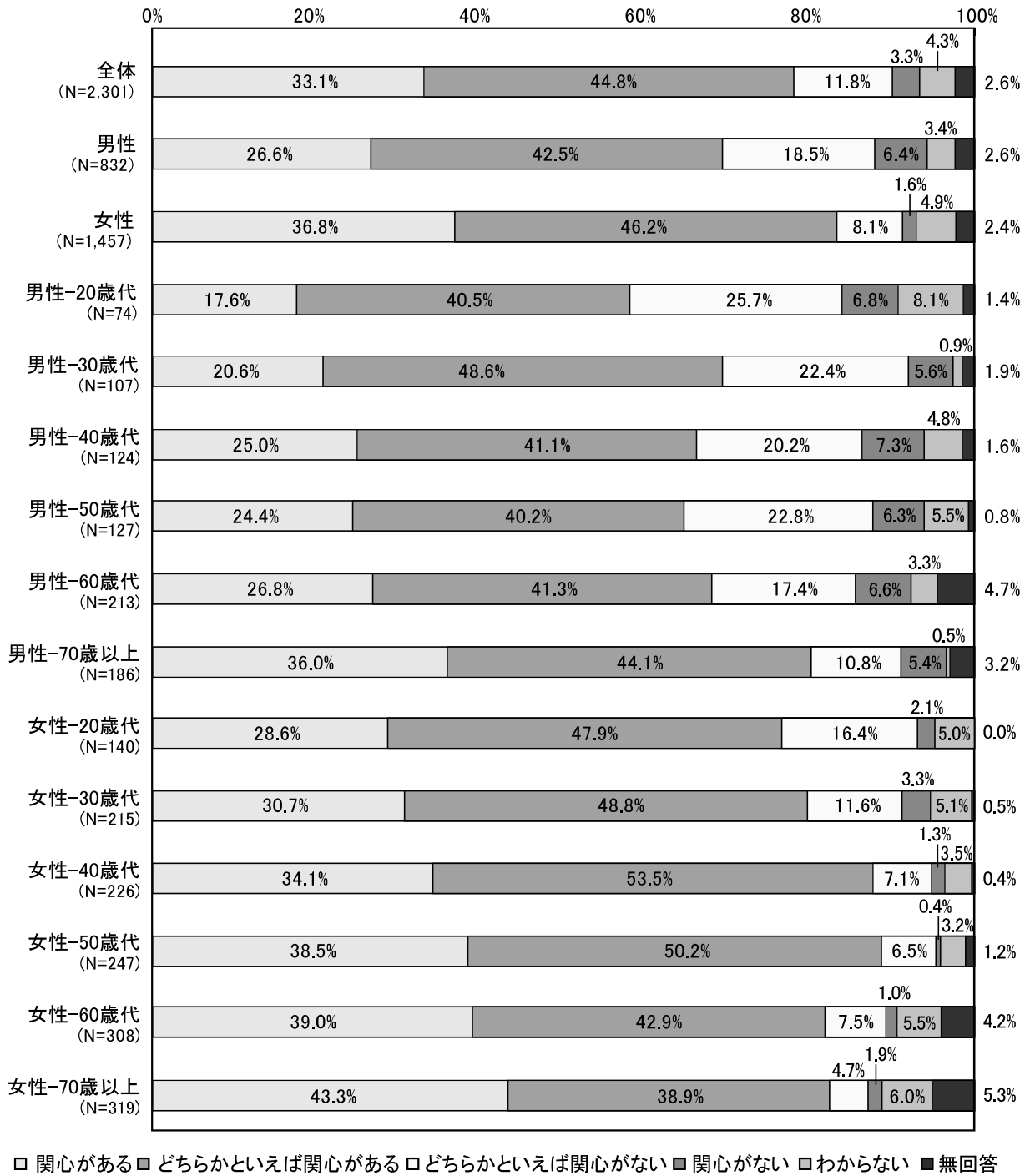
食育に関心がある（「関心がある」＋「どちらかといえば関心がある」）人は77.9%で、前回調査結果の75.3%よりやや増加しています。なお、全国の調査結果79.6%とほぼ同水準です。前計画の目標値90%以上には到達していません。

特に、20歳代男性の関心度は他に比べて低い傾向にあります。



出典：平成29年度北九州市食育に関する実態調査、平成24年度北九州市食育に関する実態調査  
平成28年度食育に関する意識調査（農林水産省）

### 食育に関する関心度(年代別・性別)



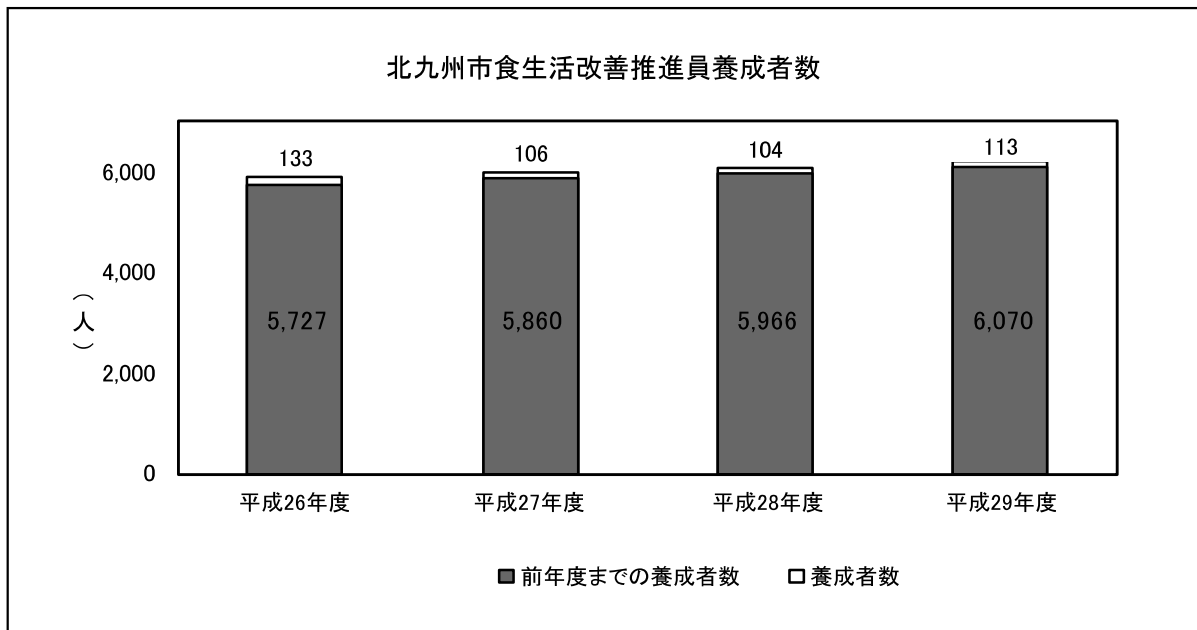
出典：平成 29 年度北九州市食育に関する実態調査

## (2) 食育の推進に関わるボランティア

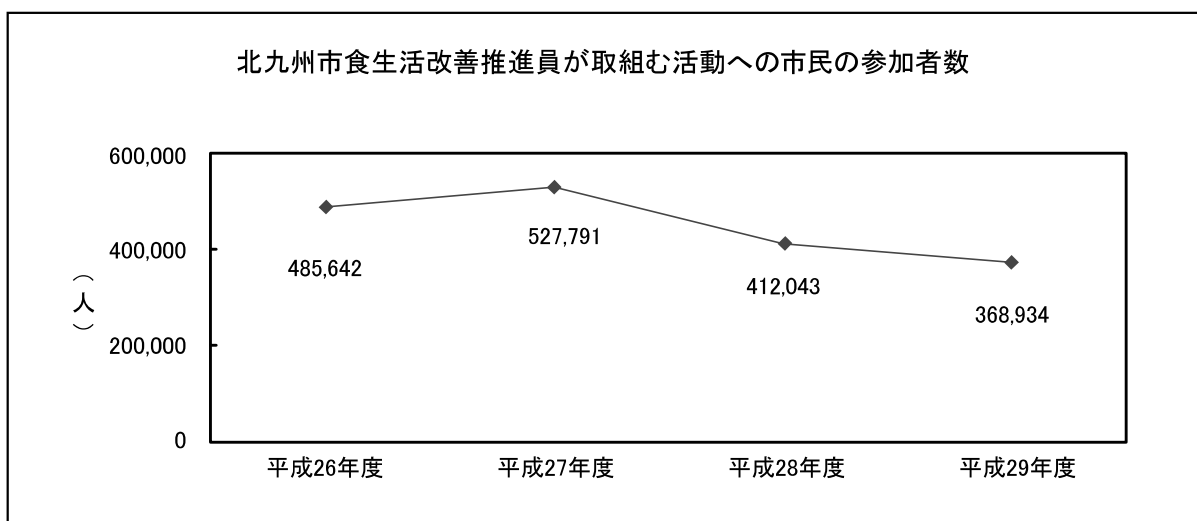
食育を推進するためには、行政だけでなく地域に根ざした豊かな知識と経験を有したボランティアの方々の協力を得ながら、市民自らが食育に取り組むための環境づくりをすることが必要です。

北九州市では地域の食生活改善ボランティアとして養成した食生活改善推進員が、地域に根ざした食育活動に取り組んでおり、その養成者数は平成29年度までに6,183人に及んでいます。

しかし、一方で食生活改善推進員が取り組む活動に参加した市民は、平成29年度に年間368,934人と減少傾向にあります。



出典：北九州市保健福祉局調べ



出典：北九州市保健福祉局調べ