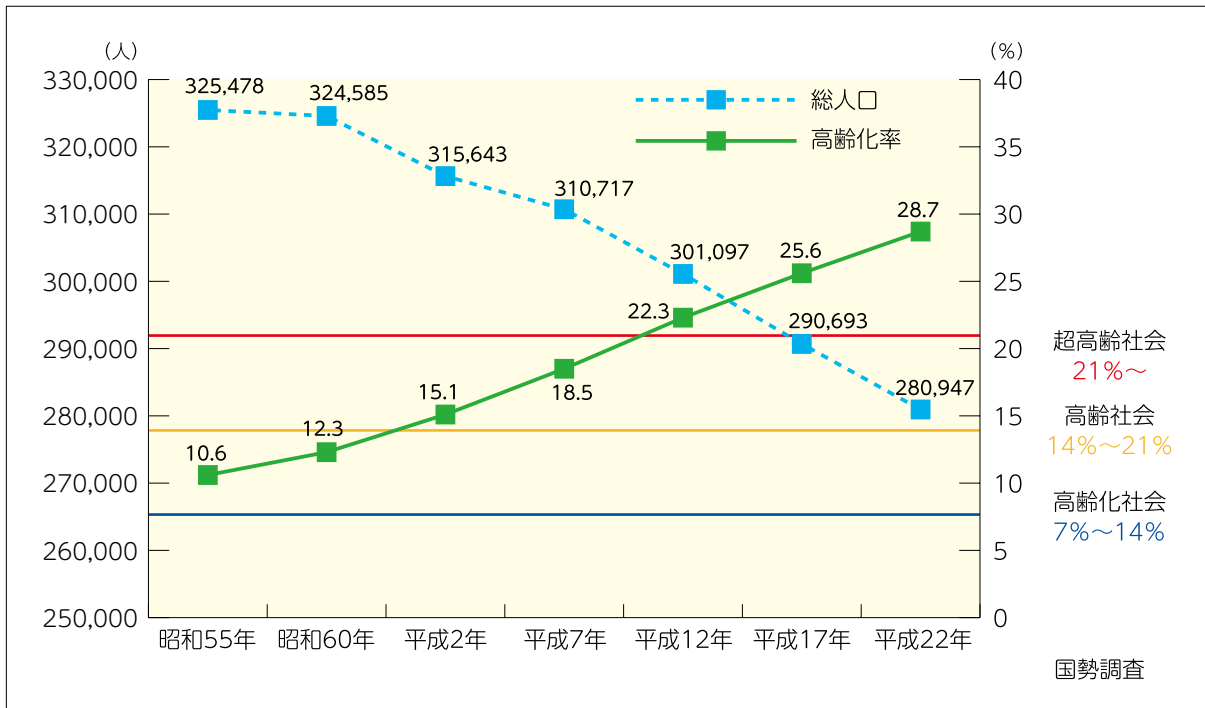


# 第2章 計画の背景

## 1 食をめぐる現状と課題

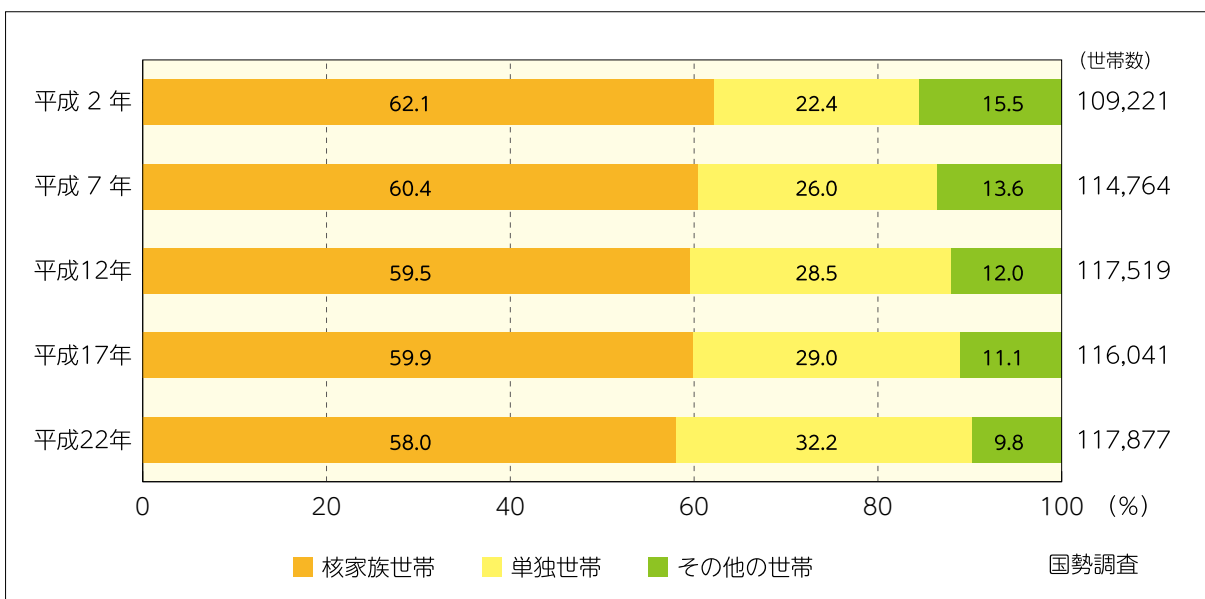
### (1) 人口・世帯構成

■人口と高齢化率の推移（下関市）



下関市の人口は昭和55年の調査以降減少し続ける一方、高齢化率は上昇し続け、超高齢社会に突入してから10年以上が経過しています。

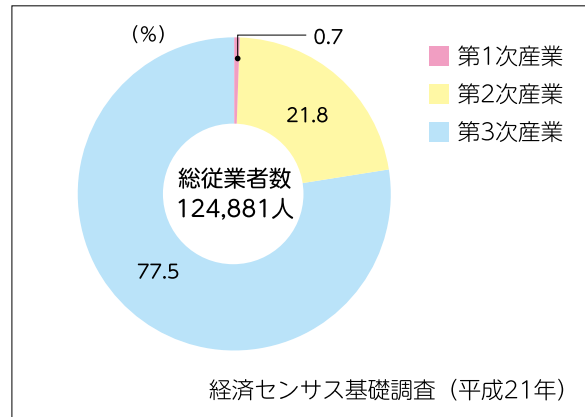
■世帯構成（下関市）



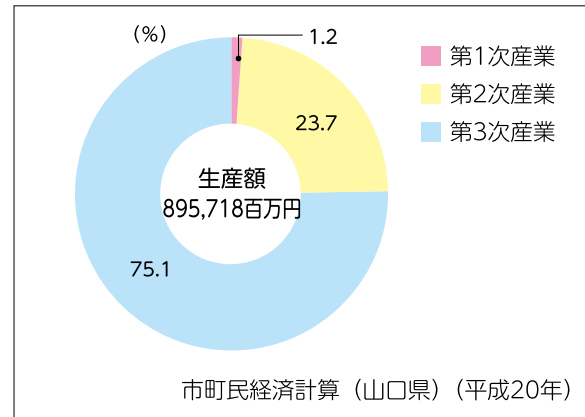
核家族世帯と単独世帯の合計割合が徐々に増えています。また、平成22年は単独世帯のうち、65歳以上の世帯（独居高齢者）が42.0%を占めています。

## (2) 地域の産業

■産業別従業者数割合（下関市）



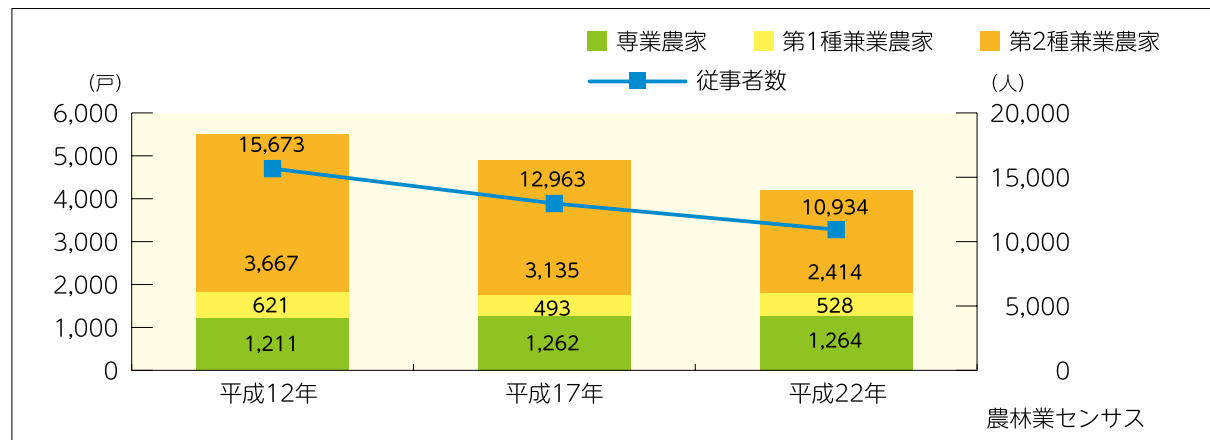
■産業別生産額（下関市）



第1次産業の従業者の割合は1%にも満たず、生産額に占める割合も約1%と僅かです。下関市は海や山に恵まれた自然環境にあり、この資源を活かした産業の振興が求められています。

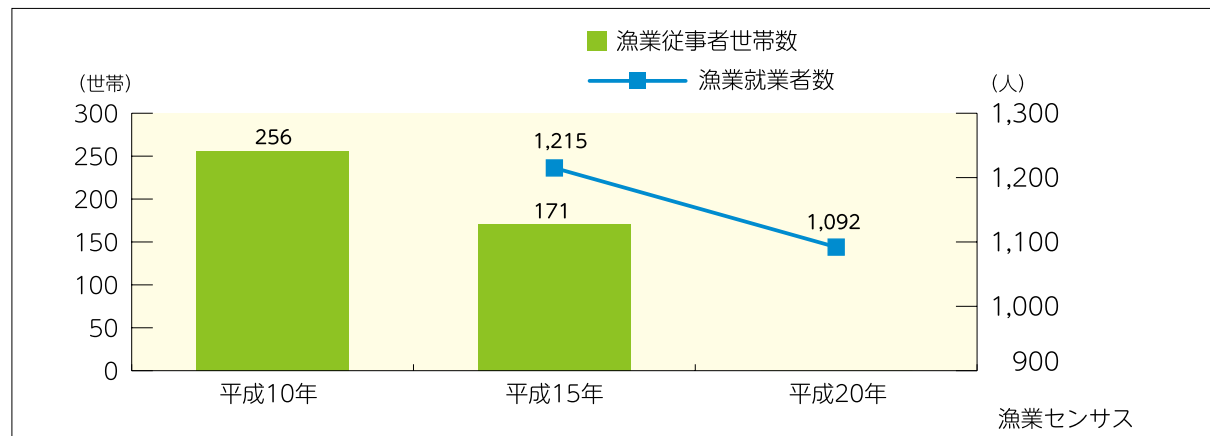
■農業従事者数及び農家数（下関市）

※第1種兼業農家：主に農業を生業とする  
第2種兼業農家：主に農業以外の仕事を生業とする



■漁業就業者数及び漁業従事者世帯数（下関市）

※調査方法の変更により、平成10年漁業就業者数と平成20年漁業従事者世帯数は不明

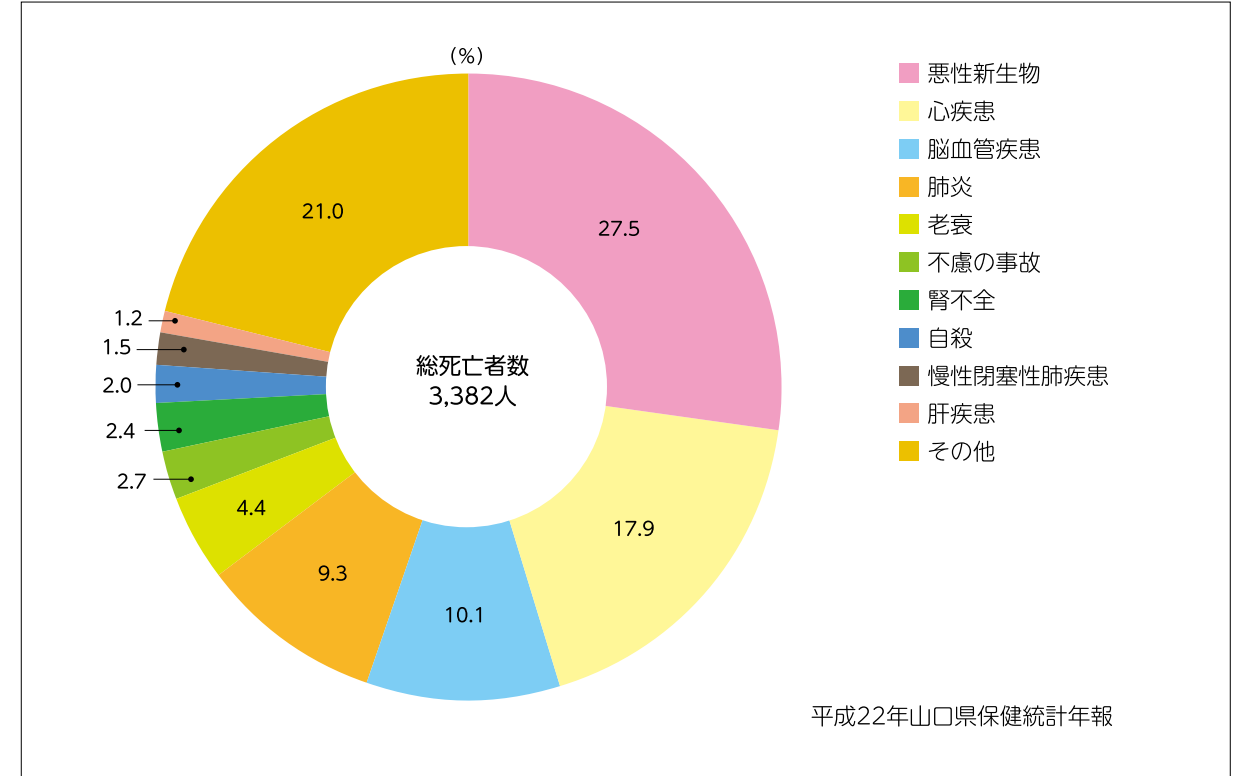


下関市の農業従事者数並びに漁業就業者数は共に減少しています。第1次産業の担い手が減る中、後継者等の育成が急務となっています。

下関市も他市の例にもれず、人口減少と高齢化が進みつつあり、農水産業の従事者の高齢化にもつながっています。近い将来、自給率の低下が避けられなくなることが危惧されます。地域の産業や食文化を支えるため、食育を家庭だけでなく地域へと広げ、コミュニティの再生を図ることが求められています。

## (3) 健康問題

■死因別死亡割合（下関市）



3大生活習慣病である悪性新生物、心疾患、脳血管疾患が55.5%を占めています。この10年間の3大生活習慣病による死亡者数割合は約60%を占め、ほぼ横ばいで推移し続けています。

メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病の多くは生活習慣に起因しています。早い段階で自らの生活を振り返り、望ましい生活習慣を実践することが重要です。

いのちをいただく コンクール 最優秀賞作品



彦島第一保育園 西嶋 海人

(4) 食生活

大学生への食に関するアンケート調査結果

(対象) 下関市内の5大学

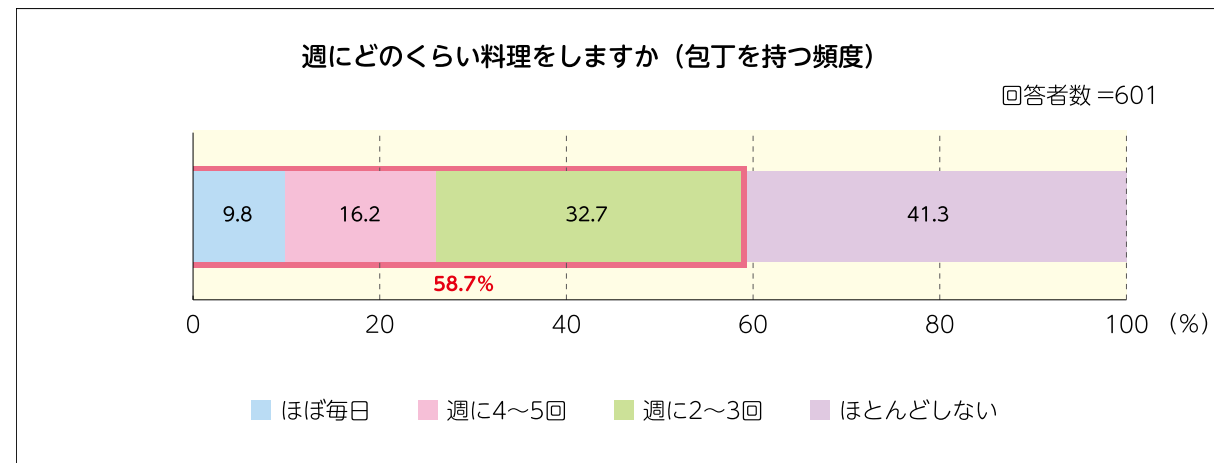
(水産大学校、梅光学院大学、下関短期大学、東亜大学、下関市立大学) の学生

配布数：818名 有効回答数：604名 回収率：73.8%

(調査方法) 各大学の学生数に対して、人数の割合に偏りがないように調査人数を設定し、調査を依頼、当該施設の職員を通じて、学生に配布し回収

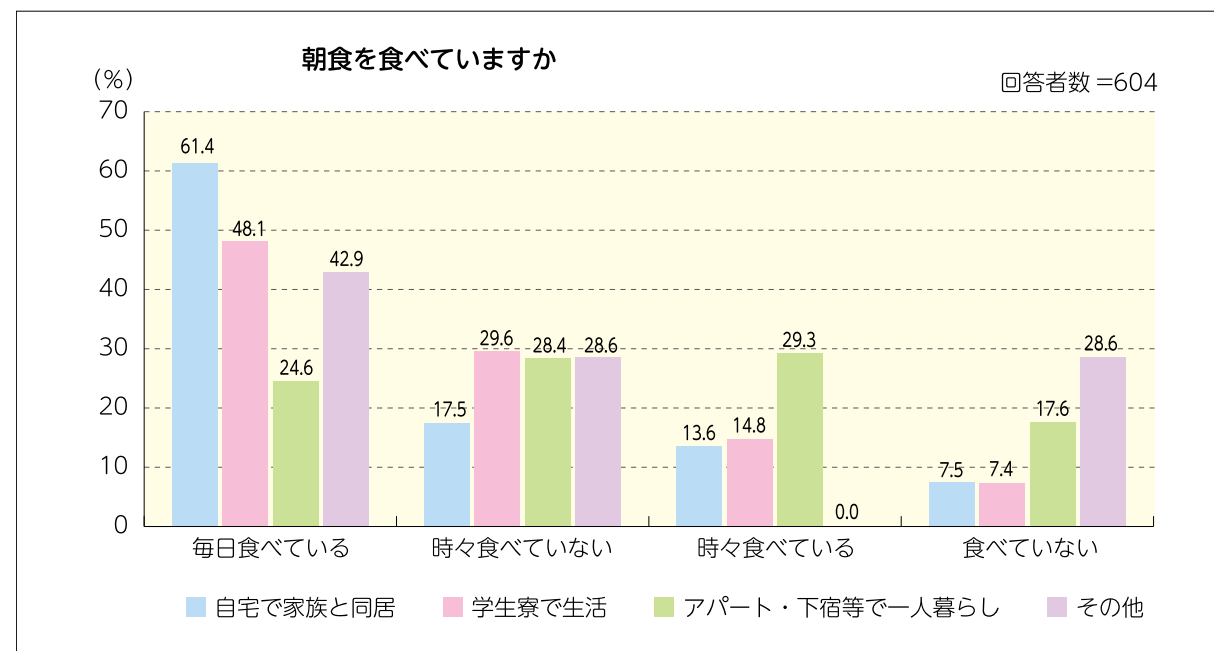
(調査時期) 平成24年10月

■料理をする頻度



週2~3回以上料理をする学生は58.7%です。一人暮らしの学生でも、そのうち24%は「ほとんどしない」と答えており、食事の準備を自分でしていない学生が多いことが伺えます。

■朝食の摂取頻度



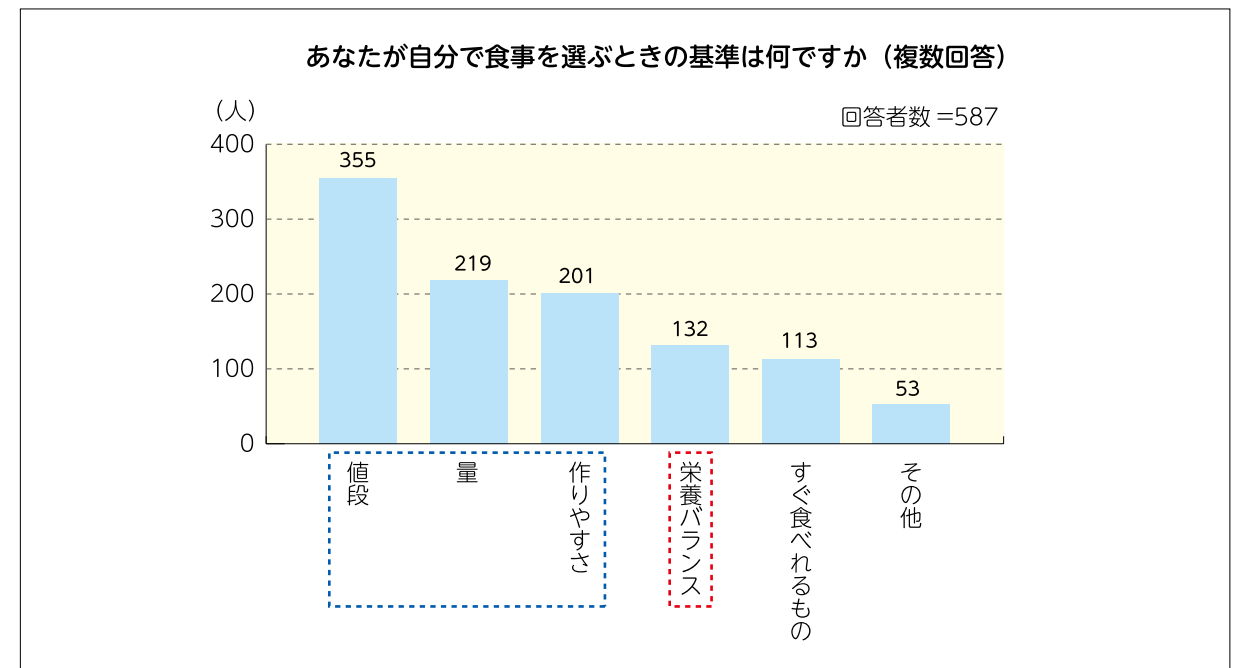
朝食を毎日食べている人の割合は、「自宅で家族と同居」が最も高く、「アパート・下宿等で一人暮らし」が、最も低い傾向にあります。朝食を「食べていない」と答えた学生に、朝食を食べない理由を聞くと、「もっと寝ていたいから」「身支度等で時間がないから」が多く、食事以外で時間を使いたい傾向が伺えます。

■特徴的な食事記録

朝食 食べた時間 0:00 トースト 牛乳 (200ml)	昼食 食べた時間 12:30 カレーライス (400ml) おにぎり2個	朝食 食べた時間 食べてません	昼食 食べた時間 14:00 パスタ ティラミス アイス	朝食 食べた時間 食べてません	昼食 食べた時間 食べてはい
夕食 食べた時間 20:00 パスタ	間食 食べた時間 なし	夕食 食べた時間 食べてません	間食 食べた時間 ソフトクリーム(16:00) アイス(20:00)	夕食 食べた時間 21:00 ハンバーガー ポテト コーラ	間食 食べた時間 14:30 チョコレート

3食のうちの1~2食が欠食の人や、菓子が食事代わりとなっている人、また、朝から夕まで一度も野菜の料理が登場しない人が、男女の区別がなく多数見られます。

■食事を選ぶときの基準



食事を選ぶときの基準として、値段や量、簡便さを求める傾向にあり、栄養バランスなど食事の質は優先順位が低い傾向にあるようです。

大学生は食生活が不規則な人や、3食が食事の形になっていない人が多く、包丁を持つ頻度も少ない等、自らの食事管理がおろそかになっていることが大きな問題となっています。このような偏った食生活が続けば、将来の生活習慣病にもつながります。これからの社会を支える学生が、自分自身の健康管理に留意し、食事に関心をもつことで食の自立につなげることが必要です。

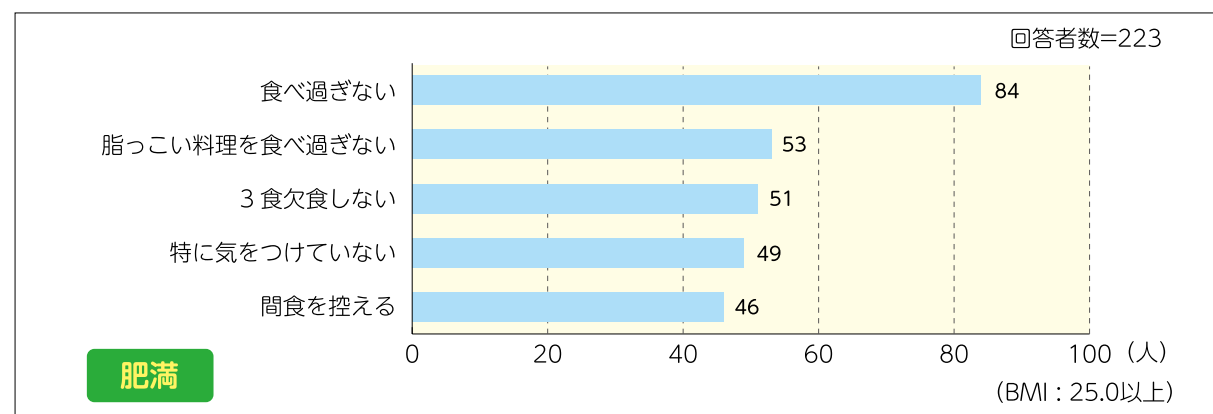
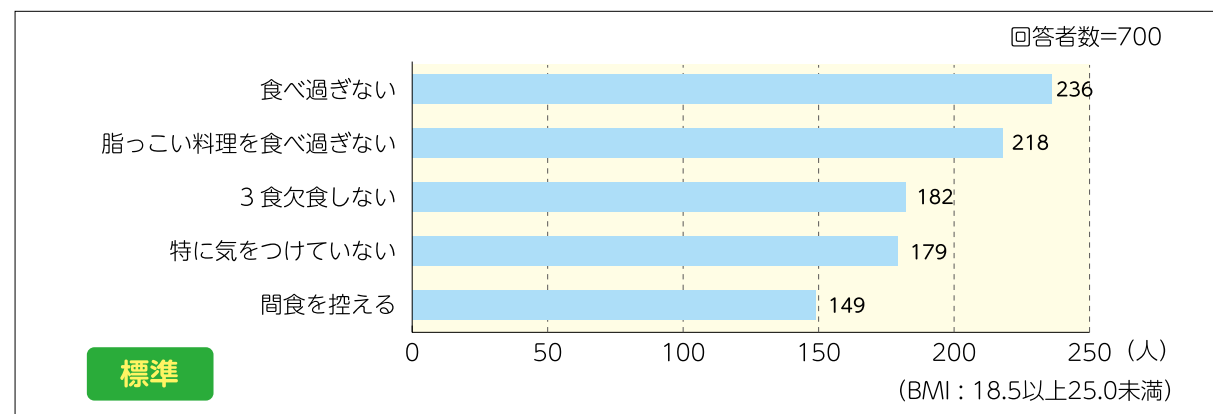
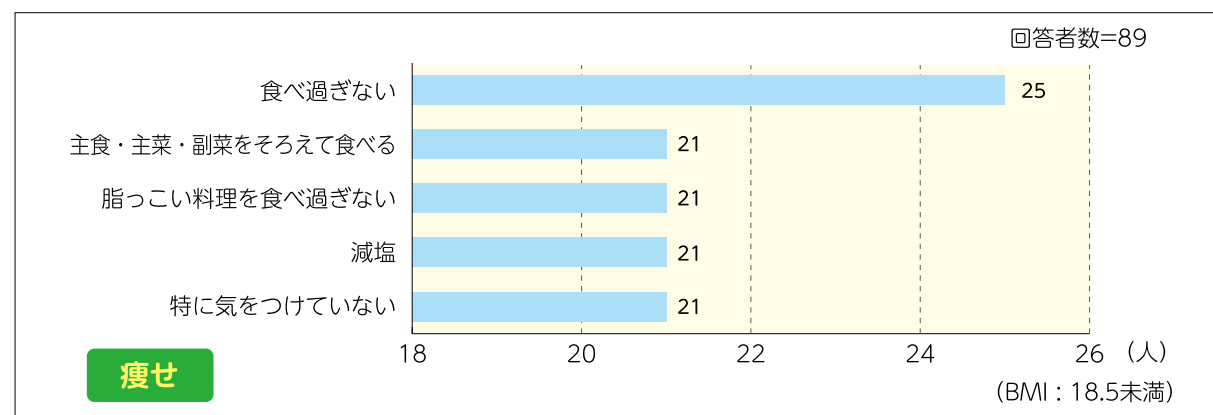
大学生の時期に必要な知識や、食習慣のモデルを示し、大学生が取り組みやすいことから始められるよう、食を支援する体制づくりが急務です。

## 働く世代への食に関するアンケート調査結果

(対象) 下関市内の事業所・企業（99か所）に勤務する従業員  
 (調査方法) 事業所・企業に呼びかけ、調査に協力してくれる事業所等に、従業員数の調査書を直接配布し回収  
 配布数：1,088名 有効回答数：1,080名 回収率：99.3%  
 (調査時期) 平成24年10月  
 (回答者の年代) (%)

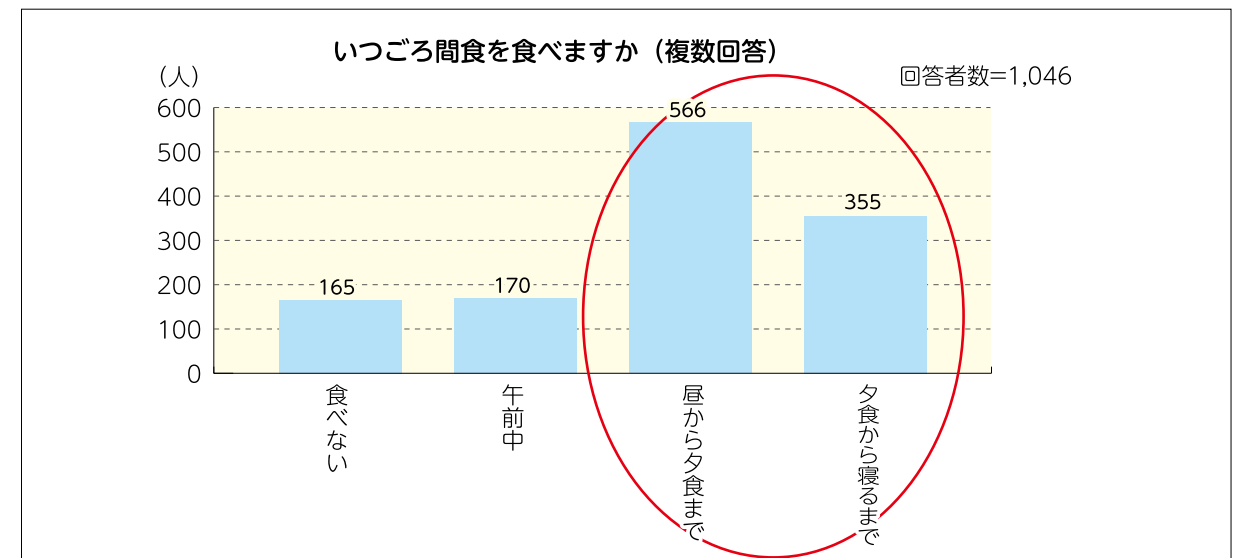
10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代以上
0.7	9.2	18.5	25.4	25.9	20.3

### ■食生活について気をつけていること ベスト5（複数回答）



食生活について気をつけていることをBMI（体格指数）のグループ別に比較したところ、痩せ・標準・肥満のグループに共通して、「食べ過ぎない」という項目が1番多いです。「脂っこい料理を食べ過ぎない」も、それぞれの上位に入っています。また、痩せのグループでは「主食・主菜・副菜をそろえて食べる」という答えもあります。一方で、「特に気をつけていない」という答えがどのグループにも入っており、生活習慣病予防の観点からも、意識啓発が必要であることがわかります。

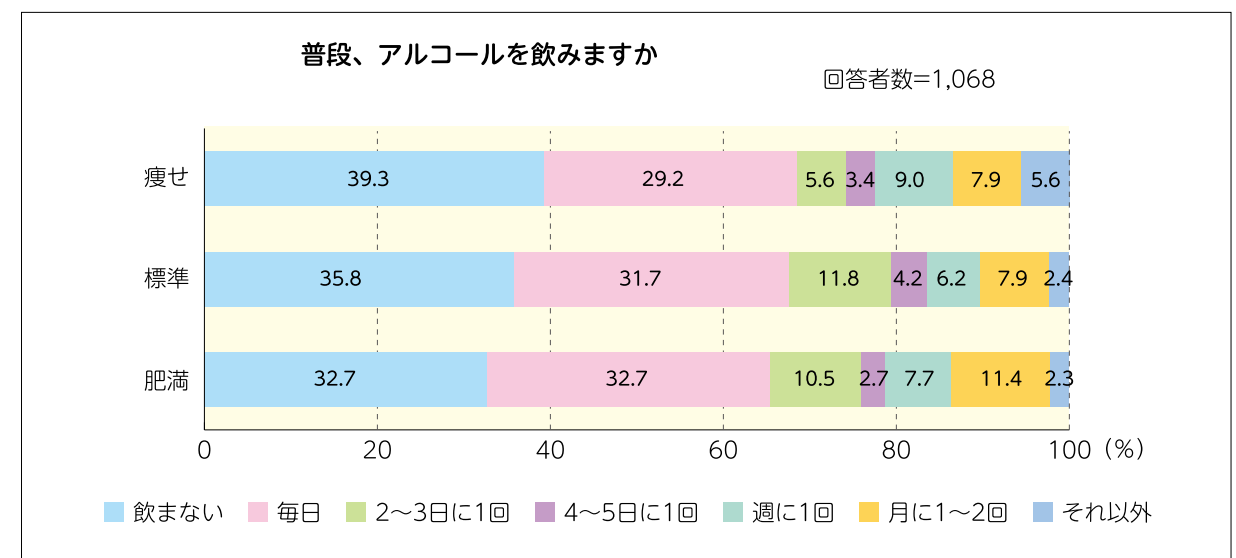
### ■間食する時間帯



間食は、午後の時間帯（赤囲み線の部分）に食べる人が多く、「夕食から寝るまで」という人も多いです。遅い時間に摂取するエネルギーは体脂肪として蓄えられやすく、寝ている間も消化器官は活動することになり、生活習慣病の一因となることも危惧されます。

また、よく食べる間食を調べたところ、体格に関わらずスナック菓子が最も多く、働く世代の嗜好が若年化していることがわかります。そして、これは、脂質や塩分の摂りすぎにつながるため、「何」を「いつ」「どのくらい」食べるかを意識して、食事に影響を及ぼさない程度に間食を楽しむことが必要です。

### ■アルコールを飲む頻度

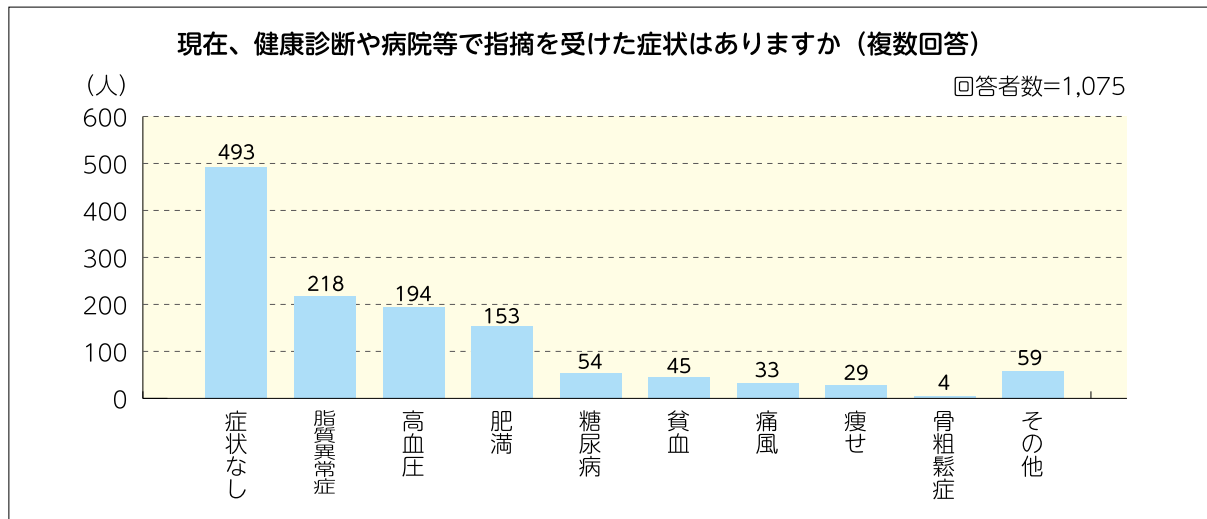


どのグループでも、同じような傾向を示していますが、肥満のグループでは、「飲まない」と答えた人と同数の人が「毎日」飲むと答えています。アルコールは「百薬の長」ともいわれ、上手に付き合えば食生活を豊かにしてくれるものですが、エネルギーが高く、飲酒は習慣となりやすいので、「毎日」飲む人等に、その量や頻度についての啓発が必要です。



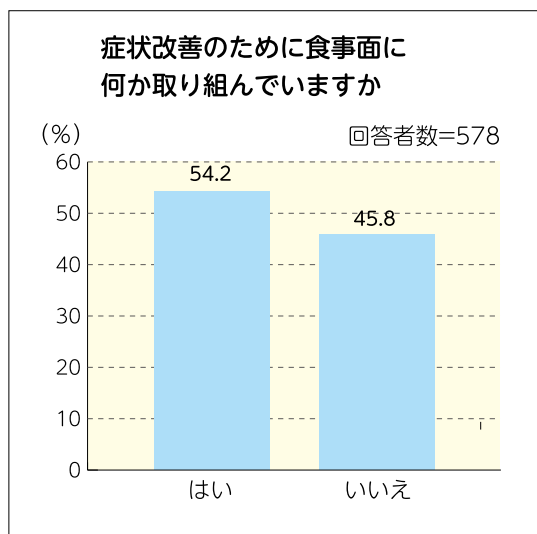


### ■指摘症状

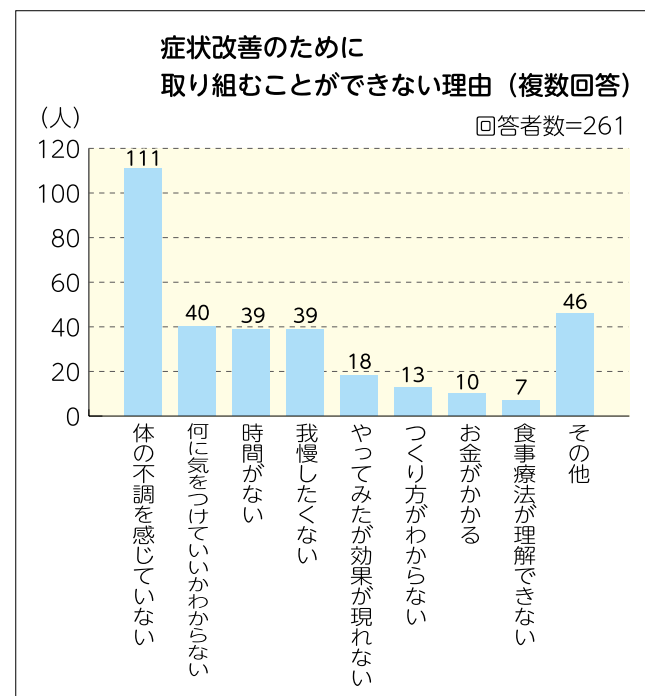


「症状なし」と答えた人が493人と全体の約5割を占めています。

### ■症状改善のための、食事面での取組



### ■取り組まない理由



指摘を受けた症状があっても、その改善のために取り組んでいる人は54.2%と約半数です。そこで、取り組むことができない理由を尋ねたところ、「体の不調を感じていない」が最も多く、「何に気をつけていいかわからない」「時間がない」「我慢したくない」等が続きます。生活習慣病は長年の習慣によって、病気が潜在的に進行し、症状が現れたときには改善が容易ではないという特徴をもっているため、指摘を受けた早い段階で、改善に取り組むことが重要です。

働く世代は生活習慣病の症状が現れてくる時期です。この調査でも肥満や高血圧など何らかの症状を指摘された人が約半数います。

嗜好品については、よく食べる間食の種類は体格による違いは見られません。間食の時間帯は午後が多く、このことがエネルギーの摂り過ぎにつながり、肥満や生活習慣病の一因にもなります。またアルコールを飲む頻度も「飲まない」と同じくらいの人が「毎日」飲むと答えています。“酒は百薬の長”といわれますが、飲み過ぎはエネルギーの摂り過ぎや内臓に負担をかけ生活習慣病につながります。

食生活で気をつけていることでは、体格に関係なく「食べ過ぎない」ほか、脂質や塩分等を摂り過ぎないようにしていることがわかります。働く世代では、一人ひとりが正しい知識に裏づけされた行動をとり、生活習慣病予防に取り組む必要があります。

### 高齢者への食に関するアンケート調査結果

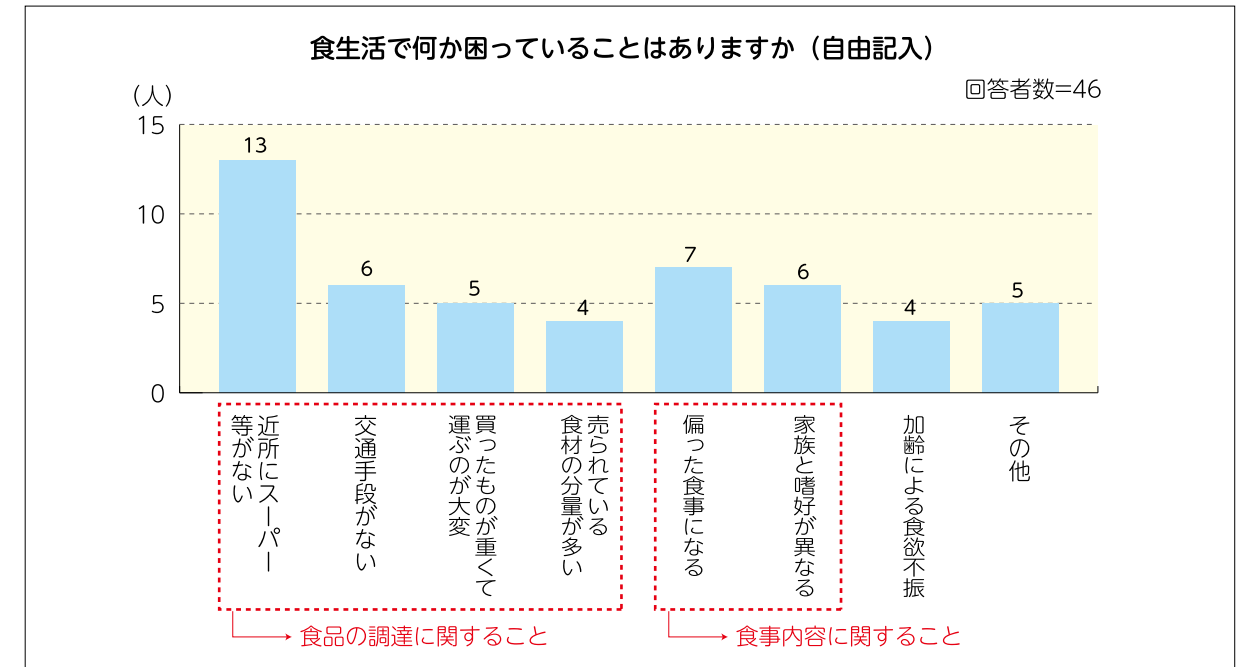
(対象) 下関市内に在住する65歳以上の高齢者

(調査方法) 老人大会等のイベント会場や、各種教室での参加者に対し直接聞き取り

配布数：521名 有効回答数：272名 回収率：52.2%

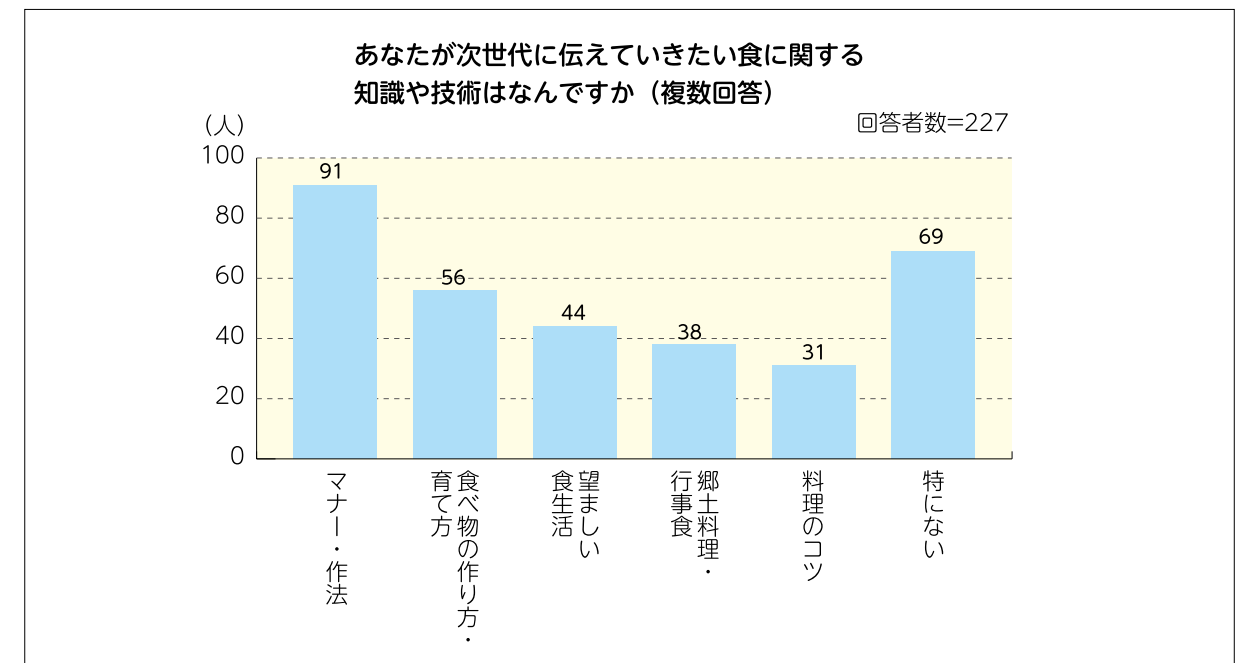
(調査時期) 平成24年9月

### ■食生活に関すること



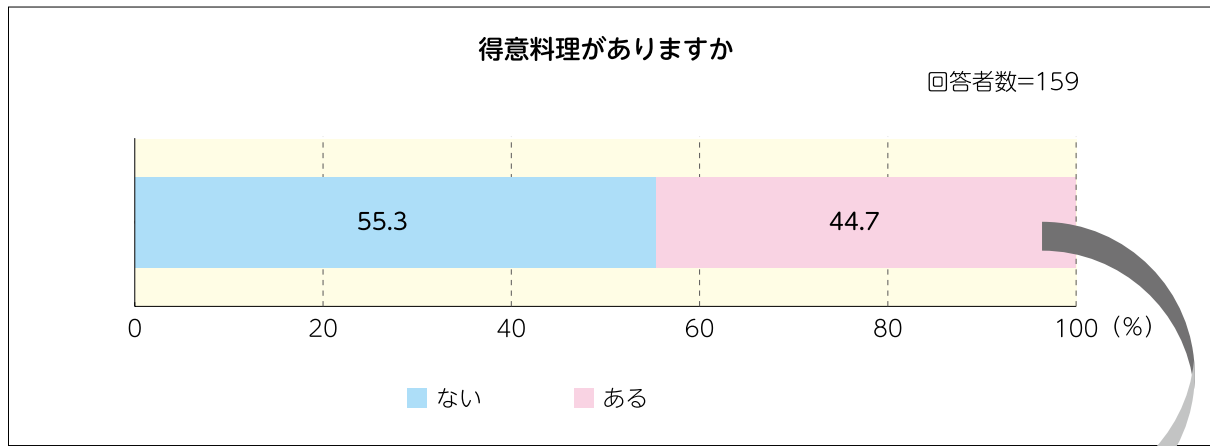
イベントや教室等に参加する外出の機会がある高齢者であっても、食生活で困っていることとして食品の調達や食事内容に関することを挙げています。また、現時点では困っていなくても、「今の状況が悪化した場合への不安を抱えている」との答えも多数あります。

### ■次世代に伝えていきたい食に関する知識や技術



次世代に伝えていきたい食に関する知識や技術として「マナー・作法」を最も多く選ぶ一方で「特にない」との答えもあります。

得意料理について



多く挙げられた得意料理 (複数回答)

- ① 煮込み料理 (煮物・煮しめ・カレー等)
- ② 和食料理 (和食全般・味噌汁・漬物等)
- ③ 魚料理 (魚料理全般・寿司・刺し身等)

約半数の高齢者に得意料理があり、その第1位は煮込み料理です。大学生のニーズ調査でも得意料理の第1位は煮込み料理ですが、内容はカレー・シチュー・煮物等で異なります。

高齢者の食生活の満足度をより高め、充実させるためには交通手段や販売者の高齢者に向けた配慮等の環境整備と共に、高齢者が積極的に社会参加し、活躍できる仕組みづくりが必要です。

また、これまでに培われてきた知恵や技術の伝承が途絶えつつある中、次の世代へ引き継いでいける仕組みづくりも必要です。

いのちをいただく コンクール 最優秀賞作品



吉田小学校 4年 藤村 和輝

2 第1次下関ぶちうま食育プランの取組及び評価

(1) 主な取組

取組について、必要であるものは第2次計画の推進に引き継ぎます。

年度	計画	食育推進における第1次計画の4つの分野			
		食生活の見直し (平成22年度重点分野)	食への感謝 食文化の伝承 (平成23年度重点分野)	家族の団楽 (平成21年度重点分野)	食の安心・安全 地産地消 (平成21~24年度重点分野)
平成19年度	第1次計画の策定 ・現状把握 ・課題抽出 ・目標設定 ・推進体制整備				
平成20年度	第1次計画の普及啓発・推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イベントでの普及啓発</li> <li>・「ぼくができることわたしができること」ポスター配付</li> <li>・概要版の市内全戸配布</li> <li>・食の体験教室開催</li> <li>・「下関ぶちうま食育カルタ」配付、カルタ大会開催</li> <li>・連携した食育推進の取組紹介CD配付</li> <li>・ホームページによる情報発信</li> <li>・山口新聞の「食育発信」コーナーに著名人による原稿掲載</li> <li>・教室での普及啓発</li> </ul>			
平成21年度		<ul style="list-style-type: none"> <li>・イベントでの普及啓発</li> <li>・「ぼくができることわたしができること」ポスター配付</li> <li>・食の体験教室開催</li> <li>・食育子どもサミット開催</li> <li>・「下関ぶちうま食育カルタ」解説本配付、カルタ大会開催</li> <li>・市役所本庁舎食堂メニューの栄養価表示、食生活に関する普及啓発リーフレットによる情報提供開始(月更新)</li> <li>・ホームページによる情報発信</li> <li>・教室での普及啓発</li> </ul>			
平成22年度		<ul style="list-style-type: none"> <li>・イベントでの普及啓発</li> <li>・食の体験教室開催</li> <li>・市役所本庁舎食堂メニューの栄養価表示、食生活に関する普及啓発リーフレットによる情報提供(月更新)</li> <li>・高校生対象の新生活応援講座開催</li> <li>・弁当男子の日IN下関市役所開催</li> <li>・「地元でとれる野菜と魚を食べよう献立集」配付</li> <li>・ホームページによる情報発信</li> <li>・教室での普及啓発</li> </ul>			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・下関市みんなで進める食育まつり開催</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・食を通じた家族の団楽コンクール開催</li> </ul>	
平成23年度	第1次計画の評価 第2次計画の策定	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イベントでの普及啓発</li> <li>・食の体験教室開催</li> <li>・市役所本庁舎食堂メニューの栄養価表示、食生活に関する普及啓発リーフレットによる情報提供(月更新)</li> <li>・高校生対象の新生活応援講座開催</li> <li>・市長や副市長、教育長と市職員による「弁当の日」開催</li> <li>・下関市新規採用職員後期研修開催</li> <li>・「下関ぶちうま郷土料理集」配付</li> <li>・ホームページによる情報発信</li> <li>・教室での普及啓発</li> </ul>			
平成24年度		<ul style="list-style-type: none"> <li>・「いのちをいただく」コンクール開催</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・イベントでの普及啓発</li> <li>・食の体験教室開催</li> <li>・市役所本庁舎食堂メニューの栄養価表示、食生活に関する普及啓発リーフレットによる情報提供(月更新)</li> <li>・高校生対象の新生活応援講座開催</li> <li>・下関市新規採用職員後期研修開催</li> <li>・「おにぎりの日」開催</li> <li>・ホームページによる情報発信</li> <li>・教室での普及啓発</li> </ul>	

\*青字は新規事業 \*緑字は各年度における重点分野に沿った事業



## 各分野における主な取組

第1次計画の推進において取り組んだ主な教室や市民に向けての発信の紹介です。

### ①食生活の見直し (目的：正しい食の知識を持つ、日本型食生活の良さを見直そう)

#### 下関市みんなで進める食育まつり



#### 新生活応援講座



子育て世代や指導者に、食育の基礎である自分や家庭の「食」を見直してもらうため、下関市PTA連合会と連携し、研修会を開催しました。「弁当の日」の竹下和男先生の講演を開催し、この後、市内の小学校数校で「弁当の日」や弁当づくりの実践が始まりました。

高校を卒業し、進学や就職等で自炊を始めると、多くの子どもの食生活は乱れてしまいます。そこで、食が自立するタイミングをとらえ、食の大切さを理解し、簡単でも自分でバランスの良い食事の準備ができるようにと実施したのが、この新生活応援講座です。

### ②食への感謝、食文化の伝承 (目的：食に感謝する気持ちを持つ、食文化を伝えよう)

#### 「いのちをいただく」コンクール



#### 市長や副市長、教育長と市職員による「弁当の日」

市長、副市長、教育長と入庁3年以内の若手職員が、手づくりの弁当を持ち寄り、「弁当の日」を開催しました。普段「食べる人」が「つくる人」を経験することで、多くの感謝の言葉と共に、食生活の見直しに関する気づきも挙がりました。



絵本「いのちをいただく」  
著者：文 内田 美智子  
絵 諸江 和美

応募作品数  
①感想画 105作品  
②標語 298作品  
③感想文 68作品

「いのちをいただく」は、熊本県の食肉加工センターの坂本さんを題材にした絵本です。これを、保育園や小中学校に配付し、多くの人を読んで「いのちをいただく」ことを考えることを目的に、作品コンクールを開催しました。



### ③家族の団欒 (目的：家族の食事を大切にしよう)

#### 食を通じた家族の団欒コンクール



市民が、食を通じた家族の団欒について、今一度考え、それぞれの家庭の団欒を実践してもらうために、ポスター・標語・新聞を募集しました。最優秀賞は、忙しい家族のためにバランスの良い献立を立て、料理づくり、栄養価や記録をまとめた高校生の新聞でした。

#### 食の体験教室

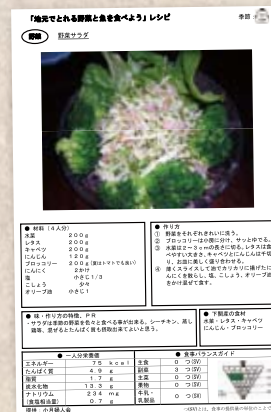


味噌づくり、うどん打ち、かまぼこづくりやふくの刺身ひききなどを通じて、家族で囲む食卓の楽しさを体験してもらうために、JAの味噌名人や水産大学の協力を得て、毎年開催しています。味噌やかまぼこを材料からつくることで、普段口にする食品の成り立ちも学びます。

### ④食の安心・安全、地産地消

(目的：食の安心・安全に関する知識と理解を深めよう、地産地消を実践しよう)

#### 地元でとれる野菜と魚を食べよう献立集



下関市食育推進会議が、市民に向けて情報発信するために、地元の野菜と魚を使った献立集を作成しました。小売店やスーパーマーケットの店頭において啓発しています。

#### おにぎりの日



米の美味しさや、米を中心とした日本型食生活の良さを見直そうと、保育園数園とJA、県・市が連携して「おにぎりの日」を実施しました。山口県産や下関産の米をそれぞれが美味しく炊いておにぎりにし、米の素朴な美味しさを再認識する日となりました。



(2) 普及啓発のための媒体

第1次計画を推進するため、下関市食育推進会議の委員や市民の協力を得て作成し、イベントや教室等で使用した媒体です。第2次計画の推進においても、必要に応じて見直しを加え、実践の場で活用していきます。



「ぼくができることわたしができること」ポスター



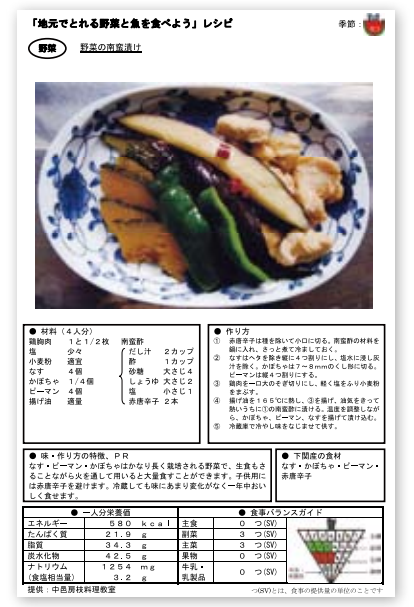
「下関ぶちうま食育カルタ」「下関ぶちうま食育カルタ解説本」



「連携した食育推進の取組」紹介CD



「食生活に関する普及啓発リーフレット」(市役所本庁舎食堂にて毎月更新)



「地元でとれる野菜と魚を食べよう献立集」



「下関ぶちうま郷土料理集」

(3) 第1次計画における目標の達成度

第1次下関ぶちうま食育プランの評価アンケート

(目的) 第1次下関ぶちうま食育プランに掲げる目標に対する達成度の把握  
(対象) 市内保育園年長児、小学6年生、中学3年生及びその保護者  
配布者数：3,000名 有効回答数：2,048名 回収率 68.3%  
(実施時期) 平成24年7月～9月  
(方法) 市内を旧下関市内、菊川、豊田、豊浦、豊北地区に分け、地区ごとに人数の偏りが無いように施設を選定。当該施設の職員を通じて、アンケートを対象者あるいはその保護者に依頼し、回収。

4つの分野における目標のアンケート結果

↑…策定時のアンケートと比べ、数値上昇  
★…目標値が達成できたもの

① 食生活の見直し

Table with 5 columns: 目標 (Target), 対象 (Target Group), 策定時 (%) (Established time (%)), 評価 (%) (Evaluation (%)), 目標値 (%) (Target value (%)). Rows include 'お米を1日2回以上食べる人を増やす' (Increase people eating rice 1-2 times a day), '緑黄色野菜を毎日食べる人を増やす' (Increase people eating green/yellow vegetables daily), '魚を週に3～4日以上食べる人を増やす' (Increase people eating fish 3-4 days a week), and '規則正しい食事を心がける人を増やす' (Increase people eating regular meals).

食生活の見直しの分野では、どの目標も達成できておらず、むしろ策定時よりも悪化しており、依然として米離れ、野菜離れ、魚離れの傾向が見られます。下関の豊富な食の資源を生かした日本型食生活の良さを、今一度市民が認識すると共に、規則正しい食事を実践していくために、食と健康に関する知識に基づいた一人ひとりの取組が求められています。

② 食への感謝・食文化の伝承

Table with 5 columns: 目標 (Target), 対象 (Target Group), 策定時 (%) (Established time (%)), 評価 (%) (Evaluation (%)), 目標値 (%) (Target value (%)). Rows include '「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする人を増やす' (Increase people saying 'itadakimasu'/'gochisousama'), '農林漁業体験のある子どもを増やす' (Increase children with farm/fishing experience), '食べ残しを「もったいない」と思う子どもを増やす' (Increase children who think 'wasteful' about food waste), and '郷土料理を知っている人を増やす' (Increase people who know hometown cuisine).

食への感謝・食文化の伝承の分野では、ほとんどの目標が改善されていますが、その幅はわずかです。保育所や学校での「命」にふれる体験や郷土料理の伝承と共に、大人は子どもの見本として大人自身が食事の挨拶を励行し、食べ残しを「もったいない」と思う気持ちを通じて食への感謝を行動に結びつけられるような、具体的な啓発が必要です。



### ③ 家族の団欒

目 標	対 象	策定時 (%)	評価 (%)	目標値 (%)
		平成19年	平成24年	平成24年
週に一度は家族全員でゆっくり食事をする人を増やす	成 人	—	★ 97.6	70
	子ども	—	★ 95.8	70
食事の時間が楽しいと感じる子どもを増やす	子ども	83.7	↑ 88.5	90
家族で地域の行事に参加する人を増やす	成 人	—	90.3	100
	子ども	—	89.1	100
食事のお手伝いをする子どもを増やす	子ども	69.7	↑ 76.3	90

家族の団欒の分野では、達成された目標もありますが、100%には至っておらず、食育の基礎である家庭でのコミュニケーション不足が懸念されます。子どもが、食の楽しさを知り食への関心を育むためには、積極的にお手伝いや家族との会話に参加することが不可欠です。また家族で地域の行事に参加し、それにまつわる食文化を学ぶことも大切です。

### ④ 食の安心・安全、地産地消

目 標	対 象	策定時 (%)	評価 (%)	目標値 (%)
		平成19年	平成24年	平成24年
食の安全性に関心を持つ人を増やす	成 人	87.1	86.6	100
食品の表示を確認して購入する人を増やす	成 人	—	★ 89.7	80
地産地消という言葉について理解して説明できる人を増やす	成 人	55.1	↑ 73.1	80
	子ども	25.5	↑ 46.0	50
下関産・山口県産を意識して食品を購入する人を増やす	成 人	56.4	↑ 59.0	80

食の安心・安全、地産地消の分野については「地産地消」の認知度や実践に関連する目標の数値が伸びています。また、「食品の表示を確認して購入する人を増やす」という目標は達成しています。一方で「食の安全性に関心を持つ人を増やす」という目標は状況が悪化しています。今後は地元生産者や産地直売所との連携を強め、食の安全性や表示確認、地産地消等の背景にある故郷の自然や産業、食文化への理解を深める必要があります。

#### いのちをいただく コンクール 最優秀賞作品



吉田小学校 6年 利田 真唯