

第3章 食をめぐる現状と問題

1 家庭環境の変化

核家族化の進行や女性の社会進出による共働きなど、ライフスタイルが多様化しています。

家庭の世帯構成においては、三世代世帯数が減少し、ひとり暮らしなどが含まれる「その他」の割合は増加しています。

愛媛県では、女性の就業率が平成29年よりも令和4年の方が高くなっています。20～30歳代頃に結婚、出産、子育てのために就業率が低下する「M字曲線」のくぼみも平成29年より浅くなっていることから、就労を継続する女性も増えたことが推察できます。

図1) 世帯構成の状況

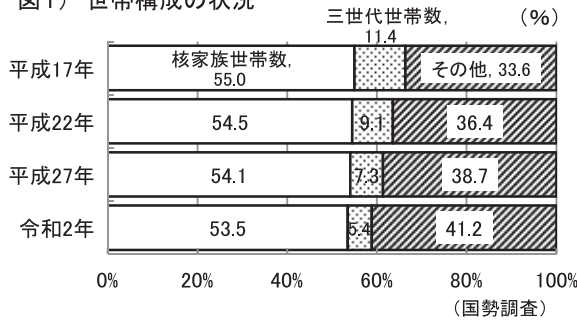
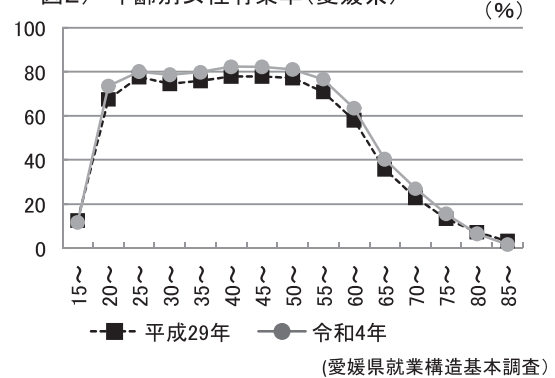


図2) 年齢別女性有業率(愛媛県)

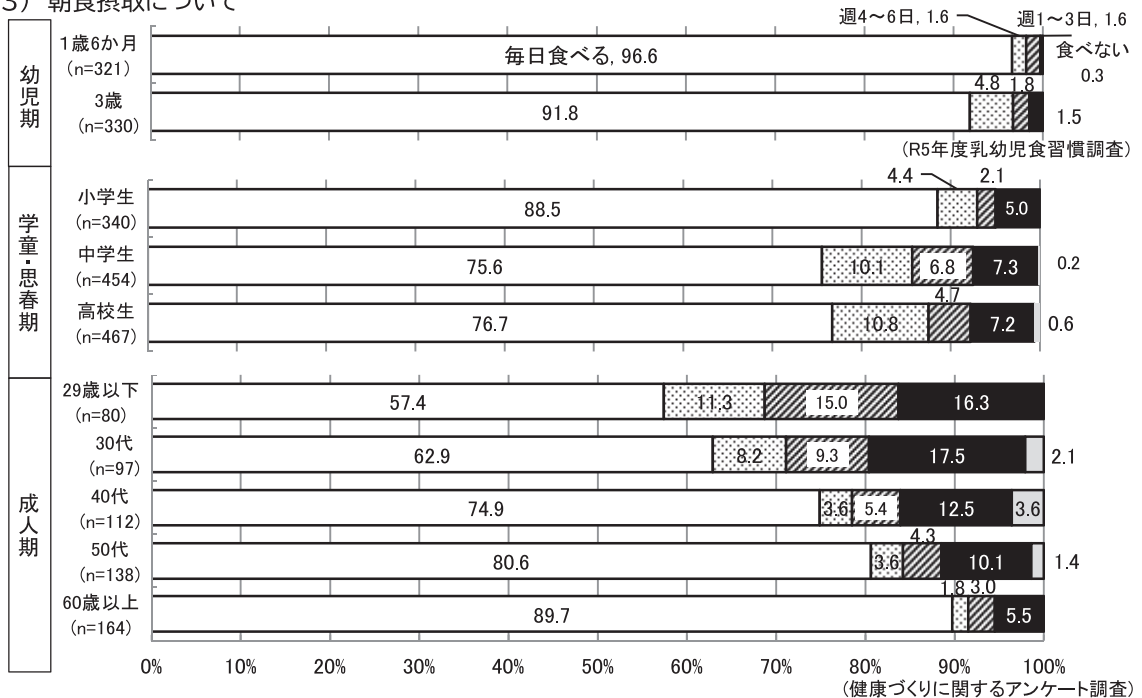


2 食生活の乱れ

●朝食摂取について

・「朝食欠食」や「野菜の摂取不足」など、幼児期から食習慣の問題がみられます。特に成人の若い世代に朝食欠食の割合が多くみられます。

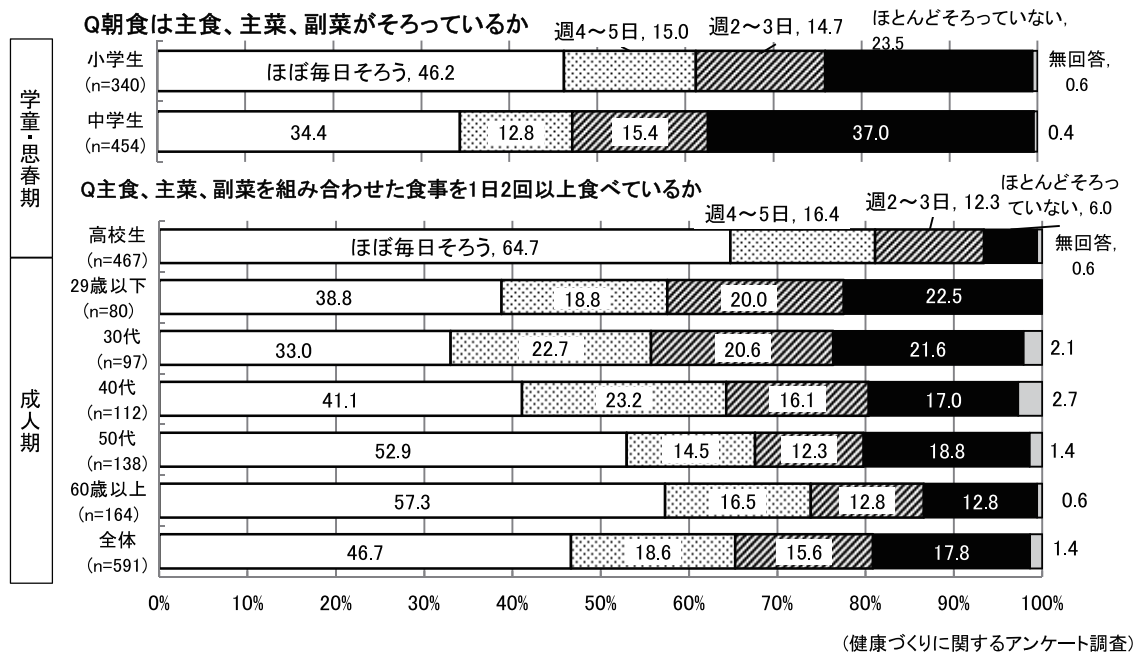
図3) 朝食摂取について



●栄養バランスについて

・20～40歳代に、バランスがとれていない割合が高くなっています。

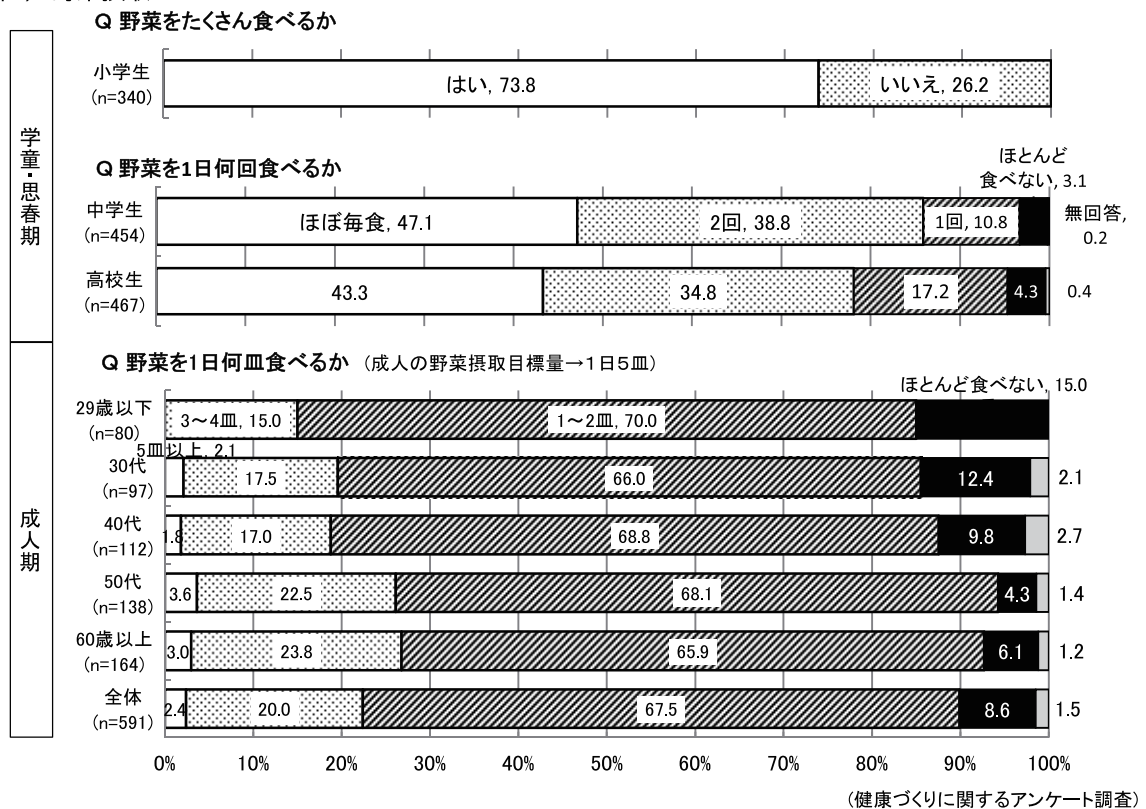
図4) 食事のバランス



●野菜摂取について

・成人では、1日の摂取目標量である5皿を満たしているのは、全体で2.4%と1割以下でした。小学生以外にほとんど食べない人がみられます。

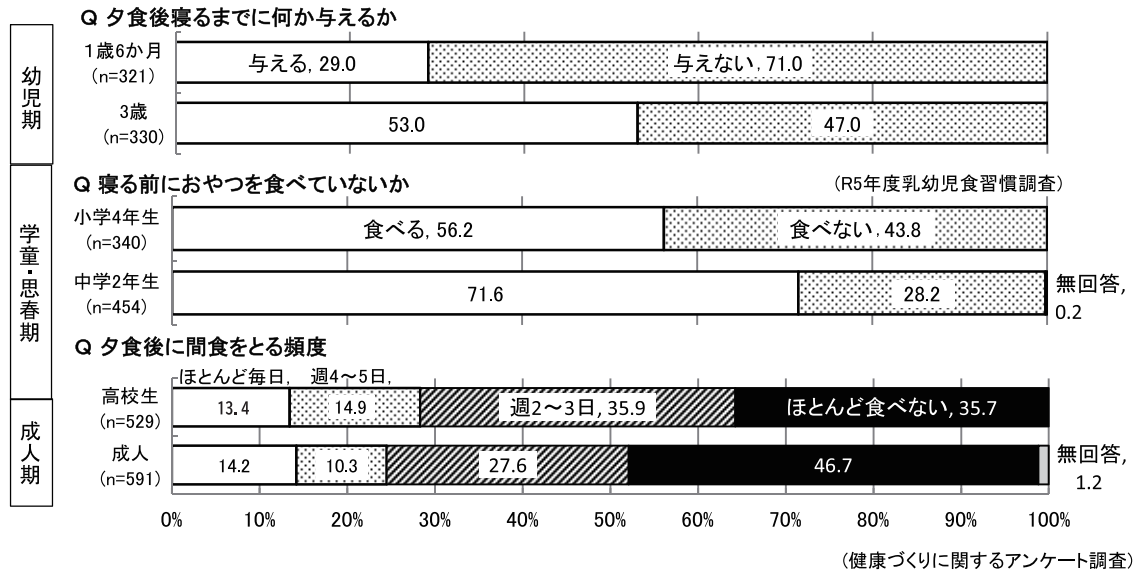
図5) 野菜摂取について



●間食のとり方について

- ・3歳になると半数以上が夕食後に何か食べたり飲んだりする割合が高くなっています。成人も夕食後に間食をとっている割合は5割強となっています。

図6) 間食について



●「健康的な食生活」への意識

- ・成人の飲酒について、毎日飲むのは1割程度です。
- ・栄養成分表示を見ない人は5割強います。

図7) 飲酒について(成人)

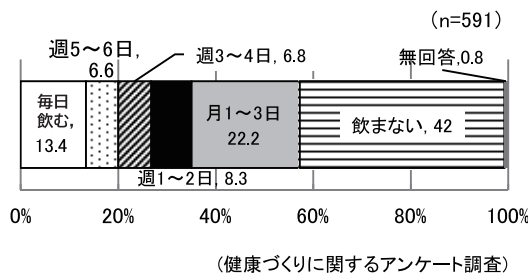
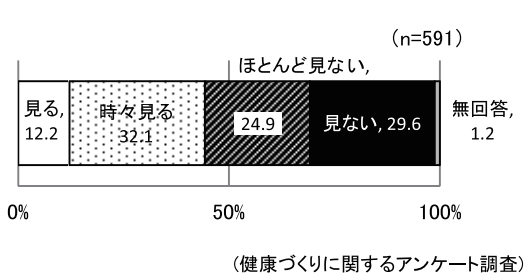


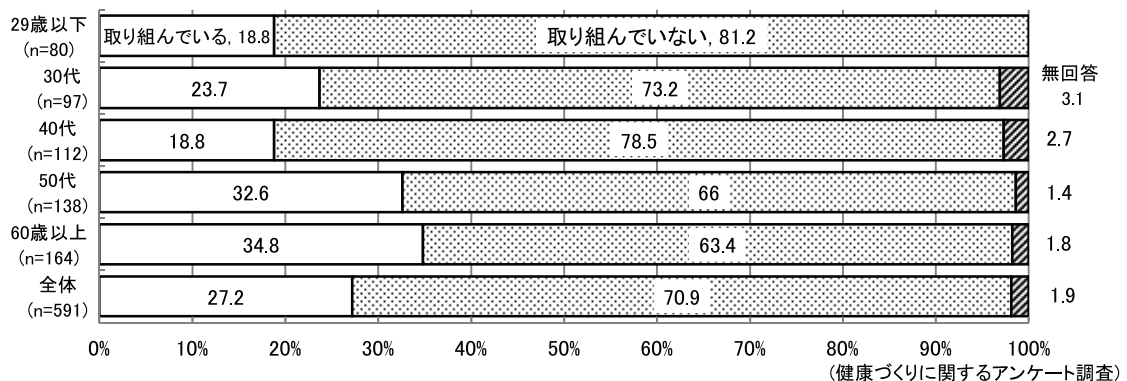
図8) 栄養成分表示を見る割合(成人)



●減塩に対する取組状況

- ・成人の約3割は、減塩に対して何らかの取組をしています。

図9) 塩分を控えるために何か取り組んでいる割合



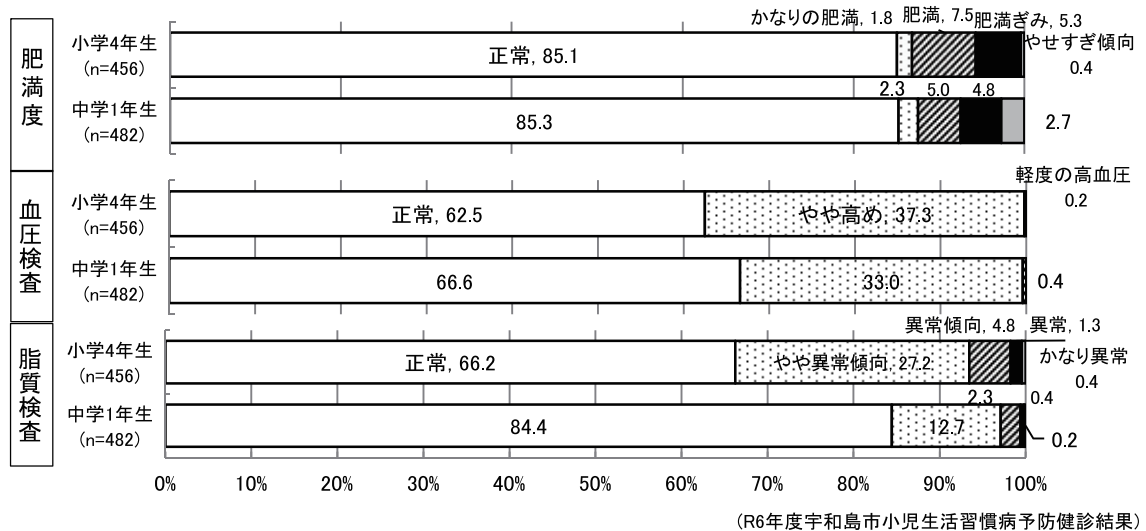
3 食に関連する健康問題

健康で長生きするためには、小児期からの生活習慣病の予防及び改善が重要です。

●小児の状況

- ・令和6年度の健診結果では、小・中学生の1割強に肥満がみられます。
- ・血圧検査は小学生37.5%、中学生33.4%に有所見があり、脂質検査は小学生33.8%、中学生13.1%に有所見がみられました。(※有所見・・・正常以外)

図10) 小児生活習慣病予防健診(肥満度・血圧検査・脂質検査)



●成人の状況

- ・高血圧該当者(収縮期130以上)、糖尿病予備軍該当者(HbA1c5.6以上)は5割程度にみられます。
- また、脂質異常症につながるLDLコレステロール(120以上)は、男性にも50歳～60歳代の5割以上にみられます。

図11) メタボ該当者の年次推移

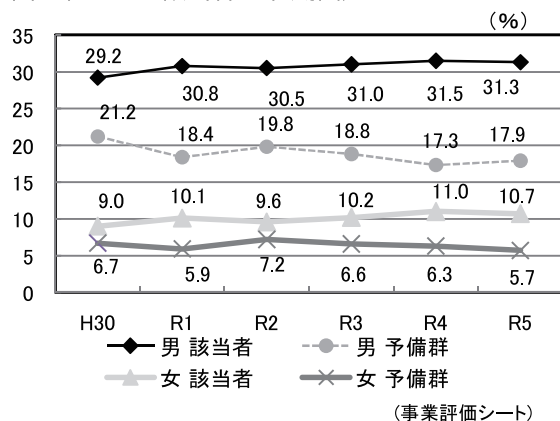


図12) 収縮期血圧(130以上)の年次推移

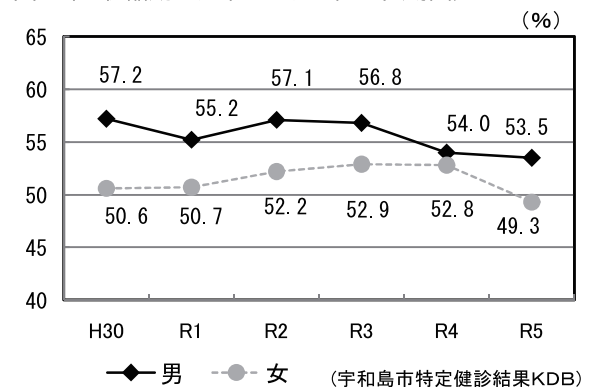


図13) HbA1c(5.6以上)の年次推移

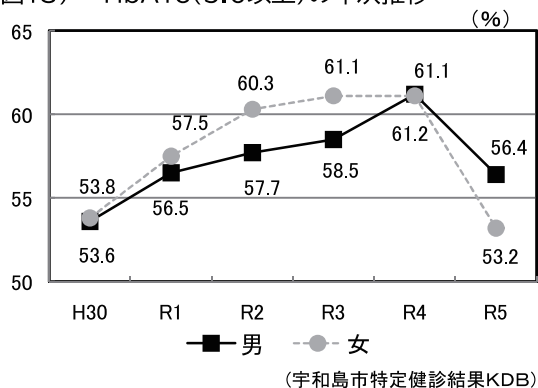
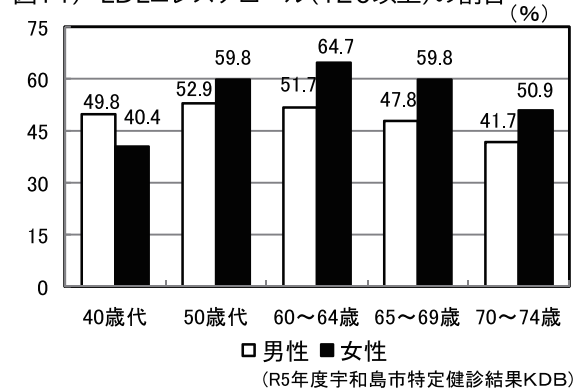


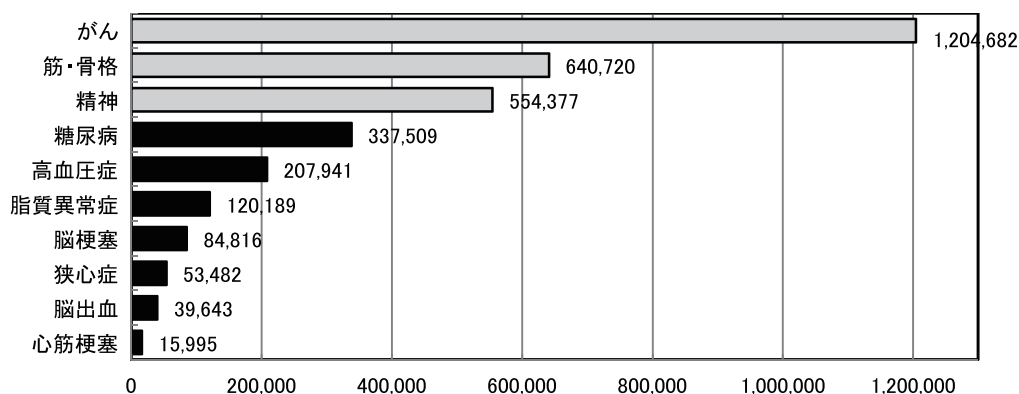
図14) LDLコレステロール(120以上)の割合



・「糖尿病」「高血圧症」「脂質異常症」「脳血管疾患」「心疾患」など、生活習慣や食習慣等で予防することができ疾患にも高額な医療費がかかっています。

図15)疾病別医療費統計(入院+入院外)

(千円)



(R5年度KDB)

4 食を大切にする意識の希薄化

食育への関心や、食を大切にする意識の希薄化がみられます。幼児期から「もったいない」という気持ちで食べ物を大切に、生産者等関係者に感謝して、食を大切にする心を育てることが必要です。

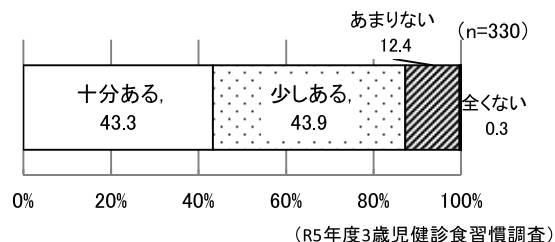
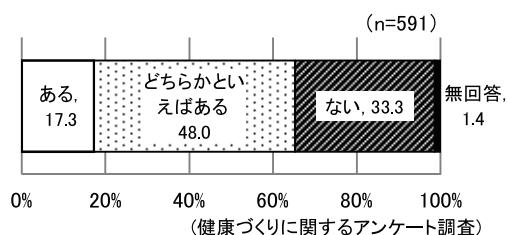
また、ライフスタイルの多様化などにより、家族が一緒に食卓を囲む機会も減少しています。

●食育への関心

- ・食育に関心のある成人の割合は約65%です。
- ・幼児を持つ保護者において、食事づくりにあまり興味がない保護者が1割強みられます。

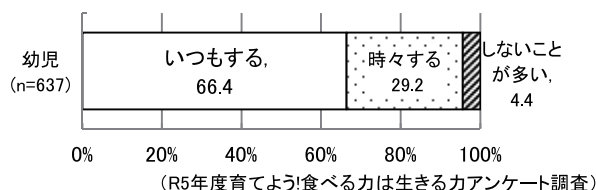
図16) 食育の関心(成人)

図17) 食事づくりへの興味(3歳児保護者)



●食への感謝について

図18) 食事のあいさつ

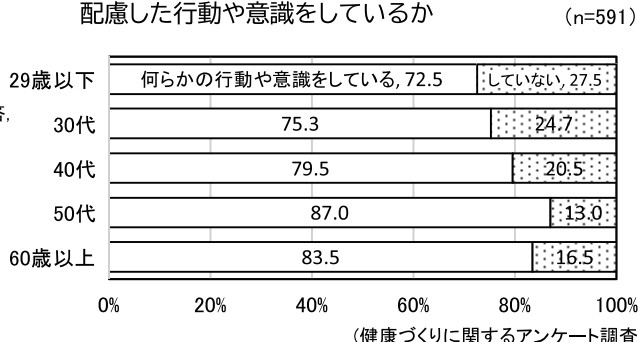
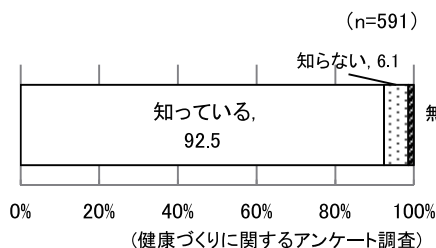


●食品ロスについて

- ・7割以上が、「食品ロス」削減や環境、社会に配慮した行動を意識しています。

図19) 食品ロス削減という問題を知っているか(成人)

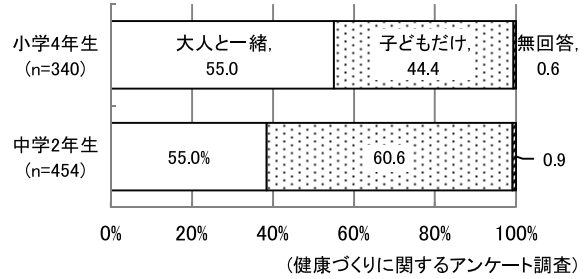
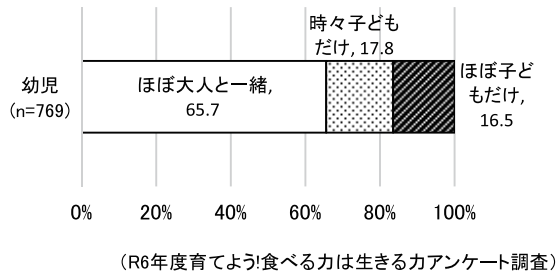
図20)食品や製品を選ぶ際、環境や社会に配慮した行動や意識をしているか



●家族と一緒に食事をする「共食」について

・幼児期から共食ができにくい状況があります。

図21) 朝食を家族そろって食べるか



5 食文化の継承

宇和島市にはたくさんの海の幸、山の幸があり、昔からそれらを生かした郷土料理が数多くあります。学生の認知度は高くなっていますが、家庭で作られなくなり、作れる人やその作り方を教える人も少なくなっています。

季節の香りにあふれた地元の産物を味わうことや郷土料理を継承していくことは、郷土の産物に誇りを持ち、心豊かな食生活を育むことにつながっていきます。

●地産地消について

・食材を選ぶ際、5割弱は宇和島産にこだわっていない状況です。

図22) 地産地消の言葉や意味を知っているか

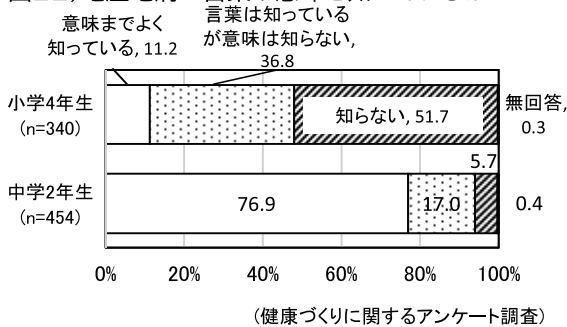
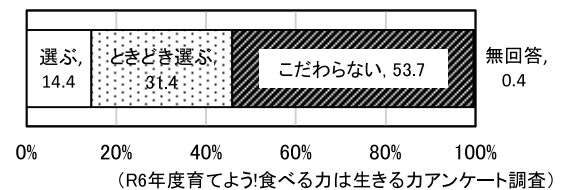


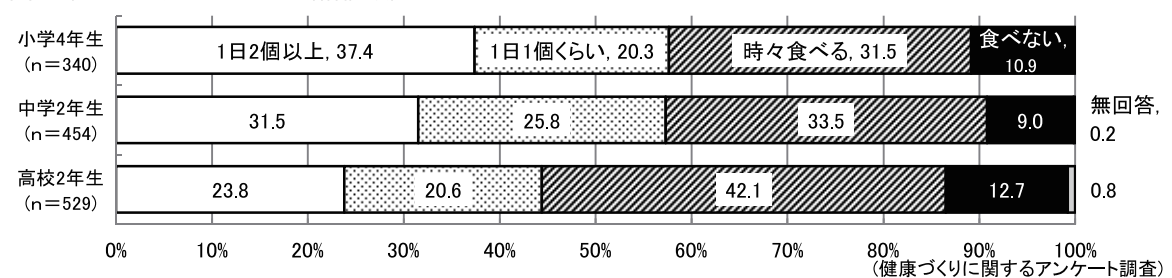
図23) 食材を選ぶ際、宇和島産を積極的に選んでいるか



《宇和島市を代表する地場産物の摂取状況》

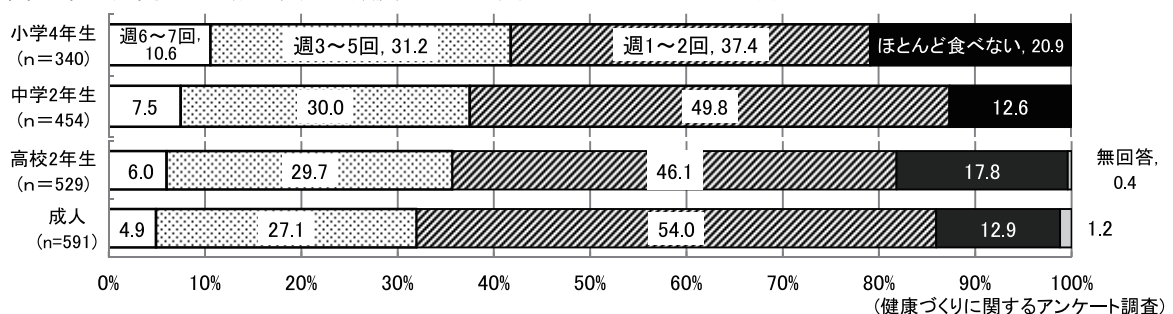
・1割前後にみかんを食べない状況があります。

図24) 1日に食べるみかん(柑橘類)の量 ※11月～1月の状況



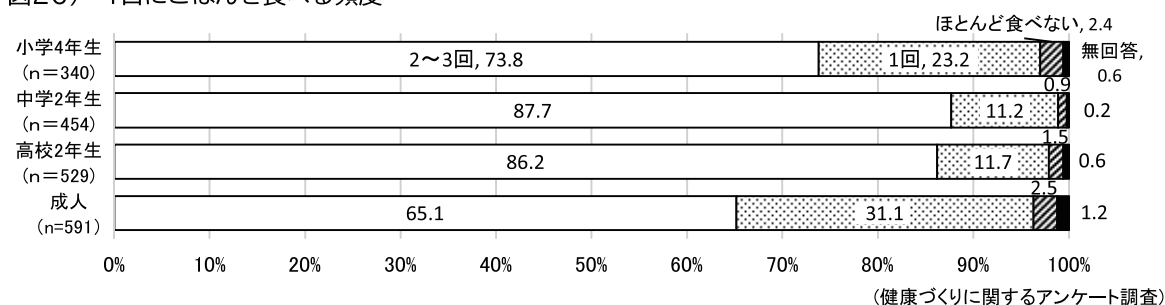
・成人において、週1～2回、ほとんど食べない割合を合わせると7割近くになります。

図25) 1週間のうち魚を食べる頻度 ※小、中学生は夕食に魚を食べる頻度



・給食はありますが、小学生では1日2回以上ごはんを食べる割合は7割強です。

図26) 1日にごはんを食べる頻度



●郷土料理について

・中学生の約9割は郷土料理を知っています。成人において家庭で郷土料理を作る割合は約5割です。

図27) 郷土料理を知っているか

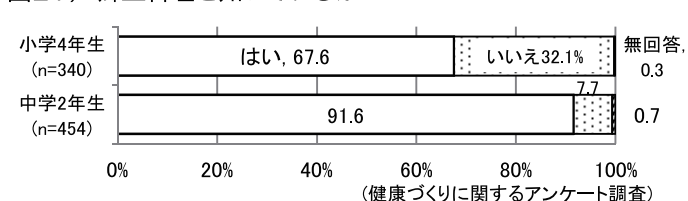
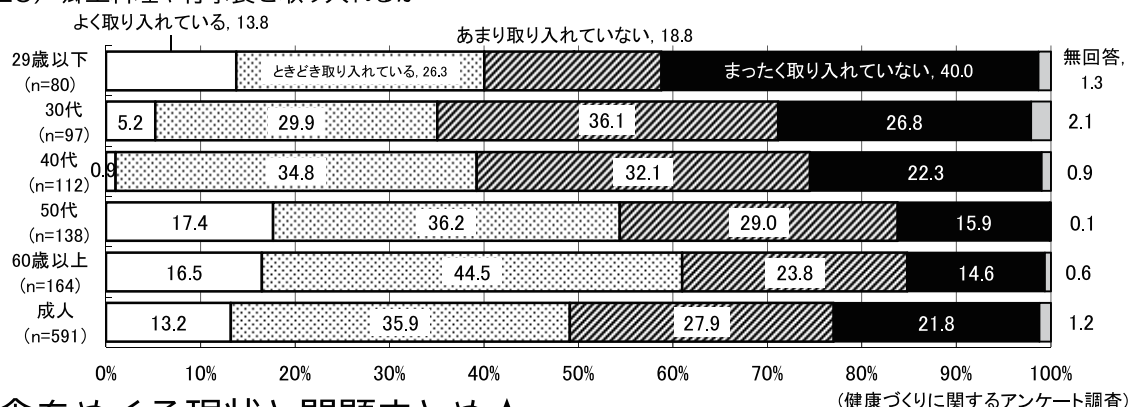


図28) 郷土料理や行事食を取り入れるか



★食をめぐる現状と問題まとめ★

目的：健康を意識した食生活を送る

目 標	3次計画の問題
①規則正しい生活リズムを身に付ける ②望ましい栄養や、食事のとり方を理解し実践できる ③食品の品質や、安全性について判断できる	○健康のための生活リズムが意識できていない ・朝食欠食が幼児期からみられ、成人の若い世代に欠食の割合が高い ・幼児期から、夕食後に間食をとっている ○栄養バランスのよい食事が実践できていない ・特に成人において食事のバランスが悪い ・野菜の摂取不足 ○小児期から食に関連する健康問題が増加している (血圧や総コレステロールの異常傾向等) ○食品を購入する際、食品表示を見ていない

目的：生きる力となる食を大切にする心を持つ

①食に関心を持ち、おいしく楽しく食べることができる ②食への感謝の気持ちを持つことができる ③食べ物を無駄にせず、食品ロス削減に取り組むことができる	○食育の関心、食事づくりに興味のある人が減少している ○幼児期から共食ができていない状況がある
--	--

目的：食文化を大切に継承する

①地産地消(地元食材の利用)を進める ②宇和島の食(恵)を知り、生活の中に取り入れる ③郷土の味を伝承する	○魚食、米食の割合が低い ○成人の特に若い世代において、郷土料理が家庭では作られていない
---	---