

# 京都府における食育に関する現状と課題（案）

## 食を巡る現状と課題

### 1. 食生活

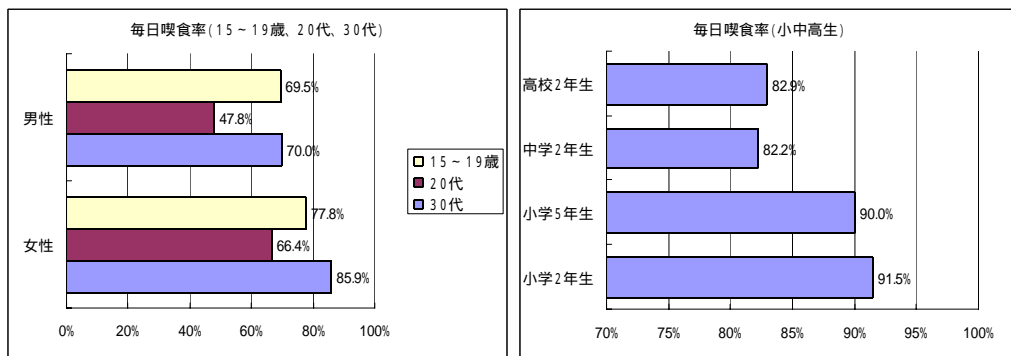
#### (1) 食習慣

##### 朝食を食べない人が多い

- ・特に若年層で顕著。
- ・朝食を食べない児童・生徒がおり、中学生・高校生で多い。

## 現 状

朝食を食べない人が多い。



(平成10年度京都府民健康づくり・栄養調査 京都府保健福祉部) (平成17年度京都府児童生徒の食生活等実態調査 京都府教育委員会)

\* 小・中学生の保護者で、朝食を食べない人がいる。

毎日喫食率

中学2年生の保護者 86.8%

小学5年生の保護者 89.0%

小学2年生の保護者 88.0%

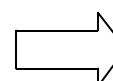
(平成17年度京都府児童生徒の食生活等実態調査 京都府教育委員会)

食育における家庭の役割は大きいですが、家庭の教育力が低下していることは否めない状況である。

小中学生では帰宅後の通塾などにより、夕食の時間が遅くなったり、食事を規則的にとることが難しくなっている。

## 課 題

府民の健全な栄養摂取の観点から



朝食の必要性についての啓発が必要。  
朝食がとりやすい工夫、知識の普及が必要。  
特に、若年層、独身者を対象とした取組が必要。

健全な食生活は日常の生活を通して形成されるものであり、家庭の果たす役割は非常に大きく、家庭において適切な食育が行われることが望ましい。

子どもを対象とした取組が必要であるが、同時に保護者への情報提供及び学習機会の充実が課題。

子どもとその保護者へのアプローチが必要。

喫食率が低い高校生、大学生に対しても積極的な啓発が必要。

## 孤食（ひとりで食事をする）が多い

- ・家族そろって食事を食べる機会が少ない状況にある。
- ・夕食を1人で食べる小・中・高校生がいる。

### 現 状

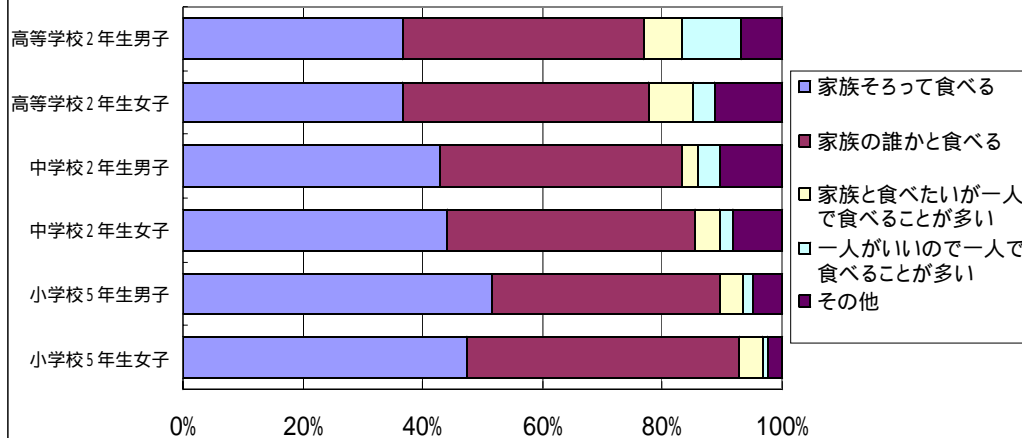
家族そろって食事（夕食）を食べる機会が少ない。

- ・週3回以上（15歳以上の男女） 約3人に2人

（平成10年度京都府民健康づくり・栄養調査 京都府保健福祉部）

一人で食事（夕食）をとる小・中・高校生がいる。

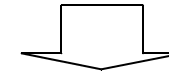
夕食のとり方



		家族そろって食べる	家族の誰かと食べる	家族と食べたいが一人で食べる人が多い	一人がいいので一人で食べる人が多い	その他
高校2年生	男子	36.6%	40.3%	6.2%	10.0%	6.9%
	女子	36.6%	41.2%	7.4%	3.5%	11.3%
中学2年生	男子	43.1%	40.1%	2.8%	3.4%	10.6%
	女子	44.2%	41.3%	4.1%	2.1%	8.3%
小学5年生	男子	51.6%	37.9%	3.9%	1.6%	4.9%
	女子	47.4%	45.4%	3.9%	0.7%	2.6%

### 課 題

家族団らんの食事は、食事が楽しくなること、一人だと簡単に済ませがちな食事内容が充実すること、家族のコミュニケーションの場の確保という点で大切。  
家族揃って食べる機会が減少している中で、家族揃って食べる貴重な機会をどう活かすか、その質のあり方が重要。



家族そろっての食事の大切さについて啓発が必要。  
家族で楽しめる行事食等の情報発信が必要。

- ・学校と連携して家族や仲間と食事をとることの大切さを伝える場を、授業やイベント等の機会に設定する。
- ・市町村事業である両親教室や乳幼児健診等の場で、家族で食事をする大切さを啓発する。

給食が好きか（小学生）、食事は楽しいか（中学生・高校生）の状況

食が好き	小学2年生 78%	小学5年生 61%
食事が楽しい	中学生 50%	高校生 65%

（平成17年度京都府児童生徒の食生活等実態調査 京都府教育委員会）

「孤食」の問題点

- ・家族のコミュニケーション不足
- ・食習慣の乱れ
- ・食を通しての豊かな心の育成が図りにくくなる

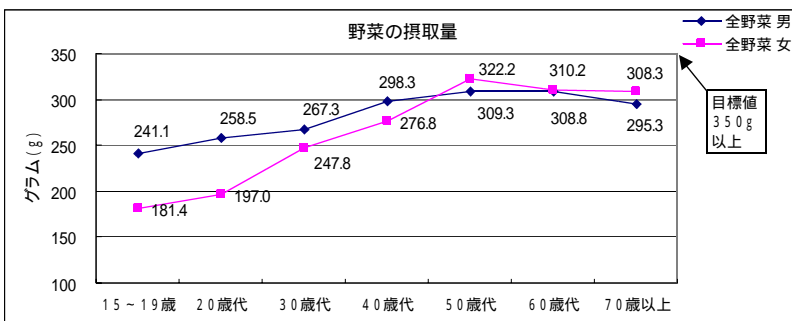
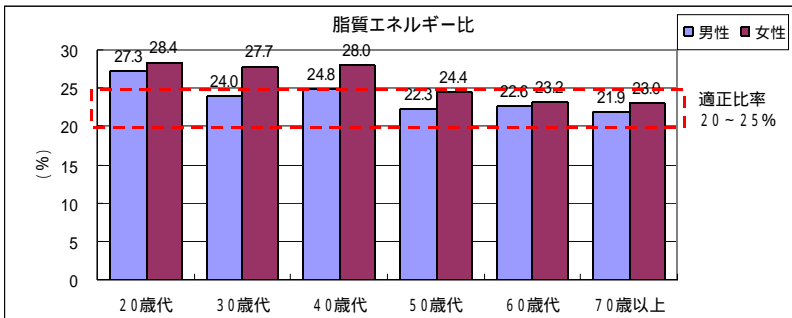
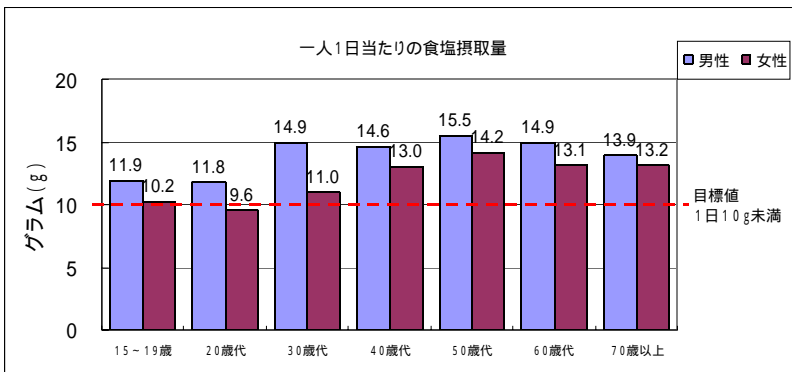
（食を楽しむ、食文化に触れる、食への感謝、食事のマナー習得等）

## (2) 食事の内容

### 食塩・脂質の摂りすぎと野菜不足

- ・食塩摂取量、脂質エネルギー比とも好ましい範囲の上限を上回っている。
- ・全年代を通じて野菜の摂取量が不足している。(特に50歳未満で不足が著しい。)

## 現 状

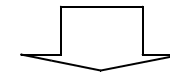


(平成10年度京都市民健康づくり・栄養調査 京都府保健福祉部)

## 課 題

食塩・脂質の摂りすぎ、野菜不足の府民が多い。

マス・メディア等も含め普及啓発はされているが、行動変容に結びついていない状況



行動変容のための実践方法等の正しい知識の普及が必要。  
様々な場面で、分かりやすく、具体的に、栄養に関する知識の啓発を図るため、生活現場(食品購入場所、飲食店等)での情報発信が必要。

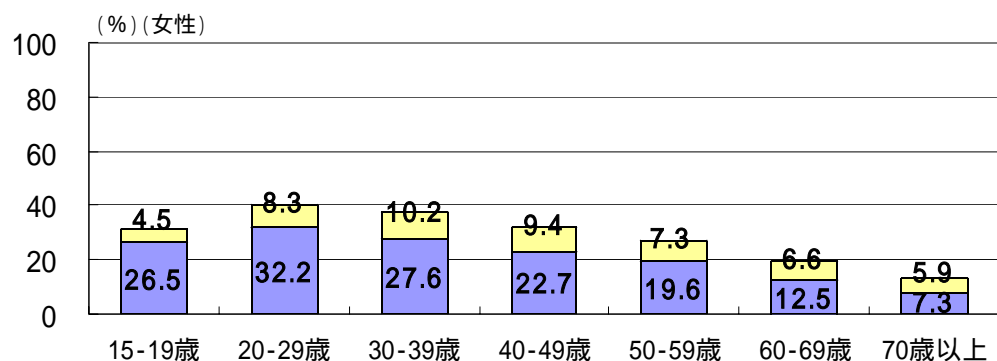
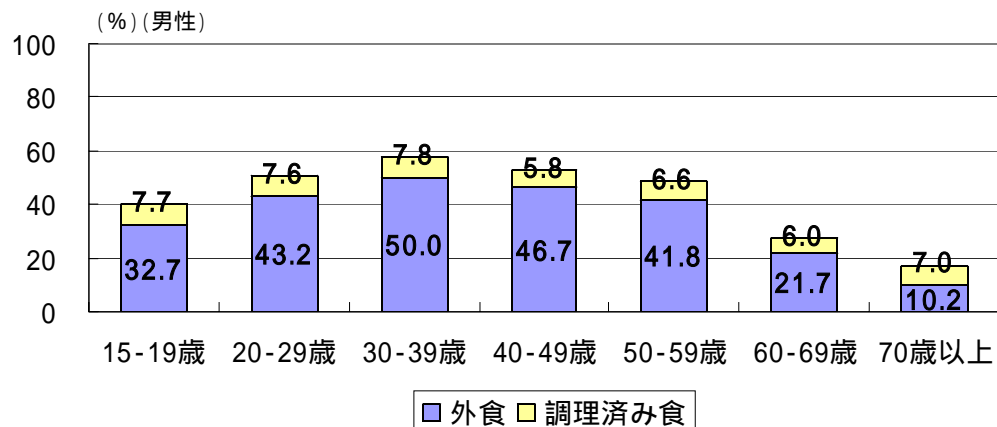
## 食の外部化が進んでいる

・ 外食・中食、準加工食品等の利用が増加している。

### 現 状

昼食における外食の利用が多い。

昼食における外食の利用状況



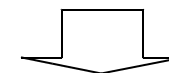
(平成15年国民健康・栄養調査 厚生労働省)

### 課 題

現在の外食・中食、準加工食品では、食塩・脂質の摂りすぎと野菜不足が懸念。

現代の社会状況で、食の外部化の進展を止めることができない。

食品加工技術の進展や流通の多様化などによって食をとりまく環境は変化し、乳幼児期から家庭内での食事の仕方にも変化がみられる。

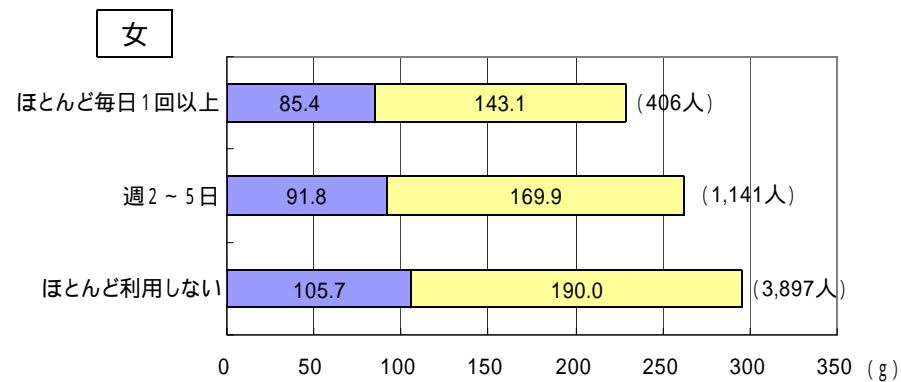
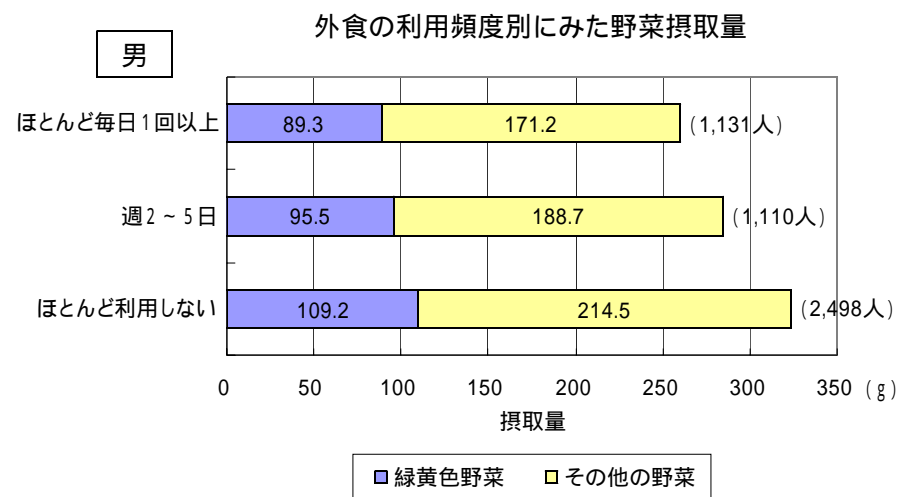


上手な利用方法の啓発や栄養に配慮した外食・中食の開発を事業者と連携して進めることが課題。

外食、中食等の業者が、健康づくりに配慮したり、地元食材を活かした食品の企画、販売に取り組むことが必要。

外食、中食の上手な活用方法を、事業者と連携して普及することが必要。

男女とも、外食の利用頻度が高いほど、野菜の摂取量が少ない。



(平成12年国民栄養調査 厚生労働省)

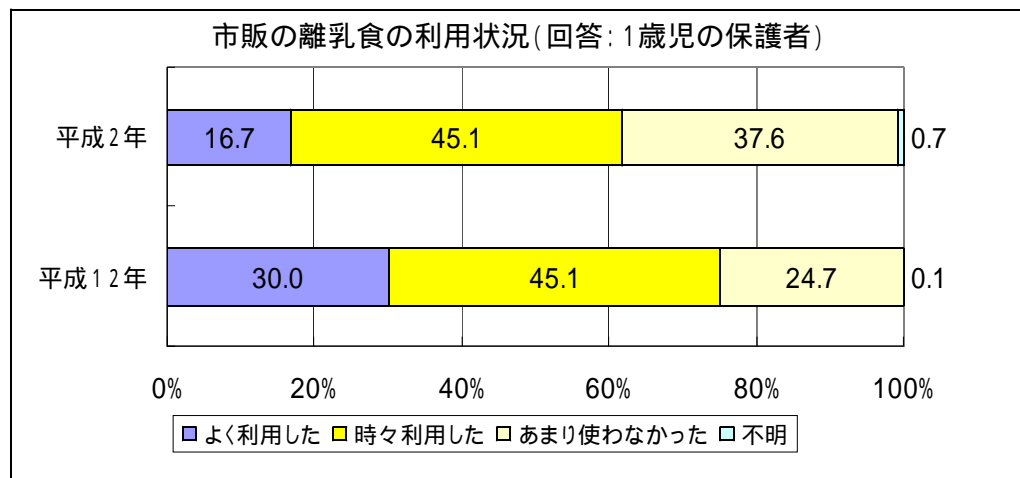
小学生及び中学生のいる家庭での調理済みの食品、インスタント食品の使用割合の上昇。

調理済み食品の使用頻度（小学5年生、中学2年生の保護者対象）

	週に4日以上 使用する	週に1～3日 程度使用する	月に2～3日 程度使用する	ごくまれに使用 することがある	全く使用しない
7年度	2.2%	34.2%	35.7%	24.2%	1.6%
12年度	3.2%	42.8%	32.6%	20.2%	1.2%

（児童生徒の食生活等実態調査 日本体育・学校健康センター）

市販の離乳食の利用の増加。



（（社）日本小児保健協会「幼児健康度調査」）

## 2. 健康への影響

### (1) 心身への影響

#### 肥満の増加

- ・全世代において肥満が増加している。
- ・生活習慣病予備軍の子どもが増加している。

現 状				課 題			
全世代において肥満が増加 ・20～30歳代男性 5人に1人 40歳代男性 3人に1人 「肥満」に区分 (平成10年度京都府民健康づくり・栄養調査 京都府保健福祉部)				肥満は生活習慣病の発症につながることから、その予防対策が必要。 ⇒ 自分の適正体重を正しく理解するための啓発が必要。 適正体重を維持するための実践方法を学ぶ機会の提供が必要。			
肥満傾向の児童・生徒が全国割合に比べて多い 肥満傾向の生徒・児童の割合				食生活の変化による生活習慣病予備軍の子どもの増加対策が必要。			
	小学校		中学校		高等学校		
	京都府	全国	京都府	全国	京都府	全国	
男子	3.77%	2.80%	2.28%	1.77%	1.72%	1.57%	
女子	2.82%	1.74%	2.00%	1.48%	1.15%	1.28%	
(平成17年度京都府児童生徒の健康と体力の現状 京都府教育委員会)							



## 瘦身の増加

- ・女性の痩身が多い

### 現 状

女性の痩身が多い。

- ・20歳代女性 6人に1人 「やせ」に区分  
(平成10年度京都府民健康づくり・栄養調査 京都府保健福祉部)

やせの児童・生徒が全国割合に比べて多い。

やせの割合

(学校医により栄養不良で特に注意を要すると判断された者の割合)

	小学校		中学校		高等学校	
	京都府	全国	京都府	全国	京都府	全国
男子	0.12%	0.07%	0.10%	0.14%	0.39%	0.30%
女子	0.16%	0.08%	0.39%	0.11%	0.25%	0.16%

(平成17年度京都府児童生徒の健康と体力の現状 京都府教育委員会)

### 課 題

思春期やせ症、「不健康やせ」の中高生の割合が増加し、骨量の減少や不妊という将来的な健康への影響が懸念されることへの対策が必要。

子どもが「疲れる」「イライラする」などを訴える  
 ・不定愁訴（体のどこが悪いのかはっきりしない訴え）

現 状

全身倦怠、疲労感などを感じる小・中・高校生がいる。

疲労感などを「よく感じる」「時々感じる」割合

	疲れ	イライラ
小学2年生	約70%	約55%

	体のだるさ	疲れ
中学生	85%	89%
高校生	93%	96%

（平成17年度京都府児童生徒の食生活等実態調査 京都府教育委員会）

課 題

食と自分の健康や正しい生活リズムについて、学校だけでなく親子で考えることができる機会を提供することが必要。

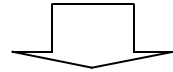
### 3. 生産者と消費者の関係の変化

消費者と生産者の距離が遠くなり、相互理解が希薄化

- ・消費者にとって生産や加工の現場、流通経路等が見えにくい。
- ・生産現場を知る機会を増やす必要がある。

#### 現 状

消費者にとって生産や加工の現場、流通経路等が見えにくい。  
産地情報が消費者に伝わらない。



結果として

- ・食に対する不信感がつもの。
- ・食べる人の食に対する生の声が生産者に届きにくい。  
(流通のニーズは生産者に伝わりやすい。)
- ・生産者は消費者の意向を捉えにくく、消費者ニーズへの迅速な対応ができない。
- ・生産者の努力や苦勞が伝わらない。

生産現場を知る機会をより増やす必要がある。

(参考) 農林漁業体験学習の取組(教育ファーム)実態調査

平成18年2月 農林水産省実施

	市町村	複数の取組主体が 「教育ファーム」に 取り組む市町村数	/ (割合)
京都府	30	20	66.7%
近畿	222	97	43.7%
全国	2040	857	42.0%

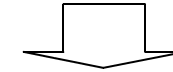
注1) 近畿・全国は「回答した市町村数」

2) 今回調査では、市町村の「教育ファーム推進計画」策定有無は考慮されていない。

#### 課 題

小売店店頭などにおける生産情報の提供促進が必要。

農作業体験等や食品製造工程の体験等の食の生産現場を知ることが必要。



- ・生産者・食品加工事業者による生産情報の提供促進。
- ・生産者・食品加工事業者と消費者の交流機会の提供。
- ・地産地消の取組による間接的な情報提供。

とくに子どもに向けて、コンパクトでわかりやすい説明が大切。

栽培や食育の観点からの指導者(生産者など)の育成が必要。

生産者サイドからの食育に関する情報発信をもっと増やす。

意欲のある団体を支援する行政の取組が期待されている。

効果を明確に表す基準が求められる。

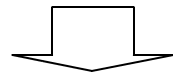
#### 4 . 生産現場・体制の変化

##### 食料供給基地である生産現場の危機的状況

- ・エネルギー消費、環境への問題が懸念されている。
- ・自給率が低い状況にある。

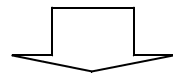
### 現 状

流通の分野で、輸送手段や保存技術が進歩したことに加え、生鮮ものに対して一年を通じた需要があるといったことを背景に、消費にあわせた生産技術体系が展開されている。



- ・エネルギーの無駄遣い
- ・環境への負荷
- ・過剰労働力の投入

食の洋風化により、生産体制が変化している。  
食の外部化が進む中、均一・大量かつ安価な輸入食品への需要が高まっている。



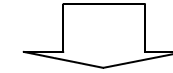
#### 自給率

- ・自給率の低下につながっている。  
ここ数年はカロリーベースで40%を推移しており、我が国の食料の6割を輸入に頼っていることになる。

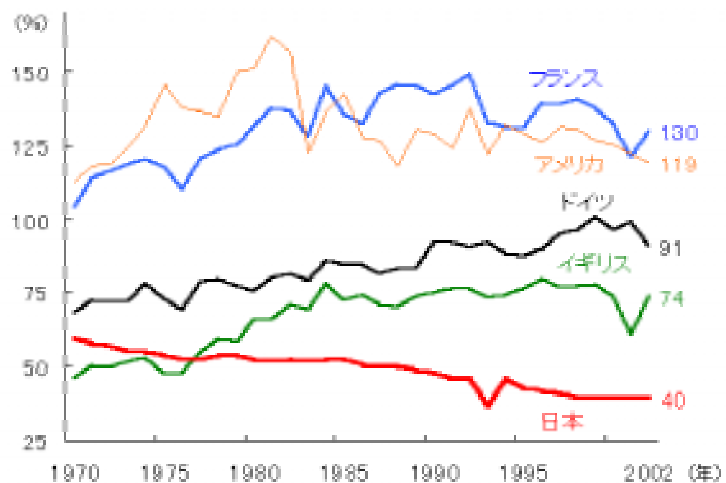
### 課 題

一人一人が自然と共に生きるよう意識を転換させ、食のライフスタイルを変化させる必要がある。

「海外の食材を調達するということは、過剰なエネルギー消費に荷担し、他国の水分や肥料分（地力）を奪っている。」という課題認識を持つことが大切である。



- ・子どもを含む府民に対し日本及び世界の食料事情や農林漁業への興味を持たせることが必要。



(農林水産省HP「食料自給率の部屋」より)

#### 生産面での問題

- ・農地及び担い手が減少。

耕作放棄地が増加する一要因となっている。

農業の生産基盤(食料供給機能)が低下している。

#### 担い手の減少

京都府の農業就業人口(販売農家)	47,989人
	45,732人
	39,406人

(「2005農業センサスの結果 京都の農業・農村の実態分析」  
(京都府農業会議))

## 5 . 日本型食生活や地域の食文化

日本型食生活や地域の食文化が失われつつある。

- ・ 伝統的日本型食生活からの乖離が進んでいる。
- ・ 伝統的な食文化を継承する場面が減少している。

### 現 状

外食・中食の利用増加（＝食の外部化の進行）や、安易に健康食品に頼ることなどにより、行事食や郷土料理、食材の保存方法などの食文化が消えつつある。

#### < 食の外部化率 >

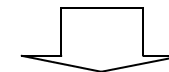
昭和 5 0 年	2 8 . 4 %
5 5 年	3 3 . 4 %
6 0 年	3 5 . 4 %
平成 2 年	4 1 . 2 %
7 年	4 0 . 6 %
1 2 年	4 4 . 2 %
1 4 年	4 3 . 6 %

$$\text{食の外部化率} = \frac{\text{外食産業市場規模} + \text{料理品小売業}}{(\text{家計の食料} \cdot \text{飲料} \cdot \text{煙草支出} - \text{煙草販売額}) + \text{外食産業市場規模}}$$

（「月報野菜情報（平成18年4月）」「農林水産省から」（農林水産省生産局））

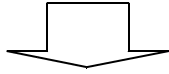
### 課 題

利用が減少しつつある行事食や郷土料理を継承し、行事食や郷土料理を現代の食生活に組み込むよう普及することが必要。



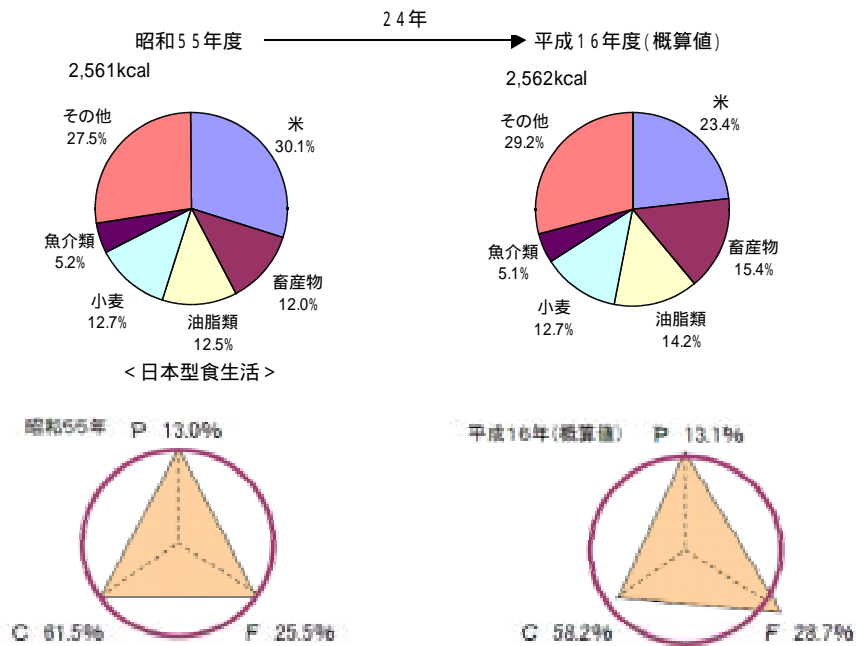
- ・ 行事食・郷土食の意味、大切さを啓発。
- ・ 地域の中で、行事食や郷土料理、保存方法などを伝える機会の提供。
- ・ 食文化を伝える新たな担い手の発掘。
- ・ 行事食や郷土料理を学ぼうという気運づくり。
- ・ 地域ぐるみで伝承する取組を促進。
- ・ 調理師等専門家による消費者啓発。
- ・ 行政による積極的な情報提供が必要。
- ・ 農村女性と情報に興味を持つ消費者団体、NPO等との交流や情報提供の促進が必要。

食の多様化、食のファッション化、食の簡便化など、若年層における日本型食生活への認識不足



・日本型食生活からの乖離。

図 食料消費割合の変化（1人1日当たり：供給熱量ベース）

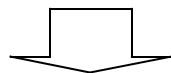


(農林水産省「食料需給表」)

注) 適正比率は食料・農業・農村基本計画における平成22年度の目標値

P(たんぱく質)13% F(脂質)27% C(炭水化物)60%

伝承者の高齢化、核家族化、伝統的食文化への若者の興味の薄れ



・伝統的な行事食や郷土料理を継承する場面が減っている。

農村地域では、伝統的な食の継承をすべく、農村地域女性の手によるレシピなどを掲載した冊子が作られているがあまり知られていない。



## これまでの取組と課題

### 学校での取組

こ れ ま で の 取 組	課 題
<p>学校給食における取組</p> <p>学校給食が日常の食事のモデルとなるよう、学校や地域の特色を生かしながら食事内容の充実に努めている。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ランチルームの活用、食器具の充実等、食事環境の改善工夫</li><li>・学級単位だけでなく、異年齢交流、招待給食などの実施</li><li>・旬の食材、地域の産物や郷土食、行事食の導入</li><li>・給食実施校における地元産野菜の利用</li><li>・セレクト給食、バイキング給食など選択できる給食の導入</li><li>・児童が栽培した作物の活用、児童が考えた献立の実施</li><li>・お弁当給食、鍋給食、お膳給食、松花堂弁当給食等の実施等</li><li>・食物アレルギー等、食に関して配慮を要する児童生徒に対する個別対応</li></ul>	

## 教科・特別活動等における食に関する指導を実施

学校給食の時間を中心に、学校の教育活動全体を通して、食に関する指導を進めている。

- ・ 日常の給食時間における指導
- ・ 学級活動における指導
- ・ 生活科・体育科（保健体育科）・家庭科（技術・家庭科）・総合的な学習の時間等における指導
- ・ 栽培活動
- ・ 委員会・クラブ活動等

---

## 家庭・地域社会との連携を図っている

- ・ 児童生徒の食の大部分は家庭が担うことから、家庭との連携・協力体制を大切にしている。
- ・ 地域の食に関する専門家の協力を得ることにより、児童生徒の食に関する興味・感心を高めている。
- ・ 給食だより、献立表、学級通信等による広報・啓発を行っている。
- ・ 給食試食会、親子料理教室、食に関する講演会等を実施している。

- ・食生活等に関する調査を実施している。
- ・食に関する指導の公開授業、研究報告会を実施している。
- ・給食レシピを配布している。
- ・地域の人材の活用。(学校給食への食材納入、体験活動をはじめとする学習への支援・協力等)
- ・学校保健会議等で児童生徒の食の問題について協議している。

#### 府の取組

- ・平成13年度から『「食」に関する指導実践モデル市町村指定事業』を実施し、これまでに11市町17小学校を指定して様々な取組を推進してきたが、18年度からは「食に関する指導普及推進事業」として、9市町10小学校を推進校として、より効果的な取組を推進し、府内への普及に努めることとしている。
- ・平成17年度「望ましい食習慣普及推進事業」において、教員向け指導資料「食に関する指導実践事例集」及び家庭への啓発も視野に入れたリーフレット「食事でいきいき健康ガイドブック」を作成・配布している。
- ・平成18年度から栄養教諭(33名)を配置している。

保育所での取組

こ れ ま で の 取 組	課 題
<p>食べる力の育成 発達段階に応じた「食べる力」を育てる。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針」(H16年3月)をもとに、食育の推進を図っている。</li><li>・保育所保育指針を基本に、発育・発達に応じて「食べる力」の育成を図っている。 授乳期・離乳期：安心と安らぎの中で食べる意欲の基礎をつくる。 幼児期：食べる意欲を大切に、食の体験を広げる。</li><li>・食に関する取組を実施している施設は保育所で約8割、幼稚園で約7割(H14年京都府調査)であるが、内容は、噛むことの大切さや食べることの大切さを、日常の保育や給食の中で伝えているというものがほとんどである。</li><li>・保護者に対する食・栄養教育については、試食会や給食参観の実施、おたよりを通じて実施している施設が多い。</li><li>・食育研究会(年1回)を実施し、各施設で実施している先進的な取組の発表などを行っている。</li></ul>	

## 地域における取組

これまでの取組	課題
<p>就学前の子どもに望ましい食習慣を身につけさせる取組</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・市町村では、妊産婦や両親を対象とした調理実習や食事指導、離乳食教室、幼児食教室が開催され、主に就学前の子どもを対象として、乳幼児期からの望ましい食習慣の形成と、それを支える親への指導がなされている。</li></ul> <p>子育てや家庭教育に関する講座等の実施</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・府及び市町村では、関係機関・団体と連携して、家庭の教育力の向上を図るための学習機会を提供している。</li></ul> <p>成・老人における生活習慣病予防の取組</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・市町村では成・老人に対して、健診後の事後指導や健康教育を実施し、生活習慣病を予防し、健康長寿を目指すための食育が実施されている。</li></ul> <p>飲食店における健康づくり・栄養に関する情報の提供</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・京都府では、保健所を中心として、食情報提供事業を実施し、外食時でもバランスの良い食事を摂取し、健康づくり・栄養に関する情報を得られるよう、健康づくりに取り組む飲食店等の増加を進めている。</li></ul>	

#### 健康づくりに役立つ弁当の取組

- ・関係団体で構成する京のおばんざい弁当普及推進協議会では、京都らしさが感じられ、健康づくりに役立つ弁当の普及に取り組んでいる。

#### 食生活改善推進員による料理教室等の取組

- ・地域では、食生活改善推進員が「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、地域の推進役となって、知恵や経験を活かし、地域住民を対象とした料理教室等を開催し、食育を推進している。

#### 料理教室や食に関する講演会の実施

- ・関係団体やボランティア団体による料理教室や食に関する講演会の実施地域では、婦人会や生活学校等が、子どもたちを対象にした料理教室や食に関する講演会を実施している。また行事食や郷土料理等を調査し次世代に伝えていく活動を行っている。

「農」と「食」の距離を縮める取組

こ れ ま で の 取 組	課 題
<p>農業体験学習の取組（府の実施事業）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもたちが地元野菜や食文化等を理解するための「農と食のふれあい支援事業」で体験学習を通じた食育活動を推進している。 10市町 10市町 （2年で18市町が実施）</li> <li>・農家は学校から依頼を受けて講師をつとめている。 田植体験、稲刈り体験、通年栽培体験など</li> <li>・特産品などを使った調理・加工体験。</li> </ul> <p>畜産・水産・林業における体験学習（地域の取組も含む）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・林業 山菜摘み取り体験、林産物収穫体験、しいたけ等植菌作業実習</li> <li>・水産業 地びき網体験、干物づくり体験、定置網体験、漁獲物の荷さばき体験、魚料理教室</li> <li>・畜産業 エサ給餌体験、除糞体験、家畜動物とのふれあい</li> </ul> <p>小・中学校への出前講座（府の実施事業）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもたちに地域の農林水産業やその環境が果たす役割について理解を深めてもらうため、府職員が小・中学校に出講する「子どもたちのための「食と環境」講座事業」を実施している。 主なテーマ 「京都府の伝統産業や地域の農産物」 「地域の土地改良施設の歴史・役割等」 「森林の果たす役割（森林が持つ水源機能の実験など）」 「海の森（藻場）づくりが環境に果たす役割」など</li> </ul>	

#### 都市農村交流の取組

- ・市町村やNPOにおいても貸し農園やオーナー農園を実施しており、18年度は舞鶴市で17戸の滞在型市民農園が開園している。
- ・農山漁村の食と文化を巡るツアーを実施している。
- ・地域住民とのふれあいを通じて、農村の自然や郷土文化を体験しながら、ため池等の歴史や役割を学ぶ取組を行っている。
- ・地元特産品のイベント販売機会が増えている
- ・地元特産品を使った料理教室が展開されている
- ・農林水産業の生産者グループ等が地元の食材を生かしたレシピを作成している。



地産地消の取組

こ れ ま で の 取 組	課 題
<p>学校給食</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・「京野菜等地元野菜給食の日」を設定している。 7市町 8市町村 (2年で13市町村が設定)</li><li>・「地元産米の給食利用推進事業」を実施している。 19市町 21市町村 (2年で21市町村が実施)</li></ul> <p>朝市・直売所やふるさと加工食品</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・普及センターによる直売所やふるさと加工食品起業への支援を実施している。</li><li>・朝市・直売所等、生産者と消費者の「顔が見える」取組が増えている。</li></ul>	

農林漁業者・食品事業者等の取組

これまでの取組	課題
<p>農林漁業者は、依頼を受けてボランティアで講師役を担っている。 「農と食のふれあい事業」等</p> <p>食品事業者における取組</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・京都府食品産業協議会(現在:社団法人京都府食品産業協会)は、京都の伝統的で高い技術をもった食品、京都独自の食文化について、子どもたちに理解を深めてもらおうと、食育に取組はじめている。加工食品の製造工程や安心・安全な加工食品への理解、また食品製造事業者が学校等における「食育」事業をすすめていくことで、食品製造業の伝承発展にもつなげていく考え。これらの準備事業として「ボランティア養成講座」を開催している。</li></ul>	