

第2章

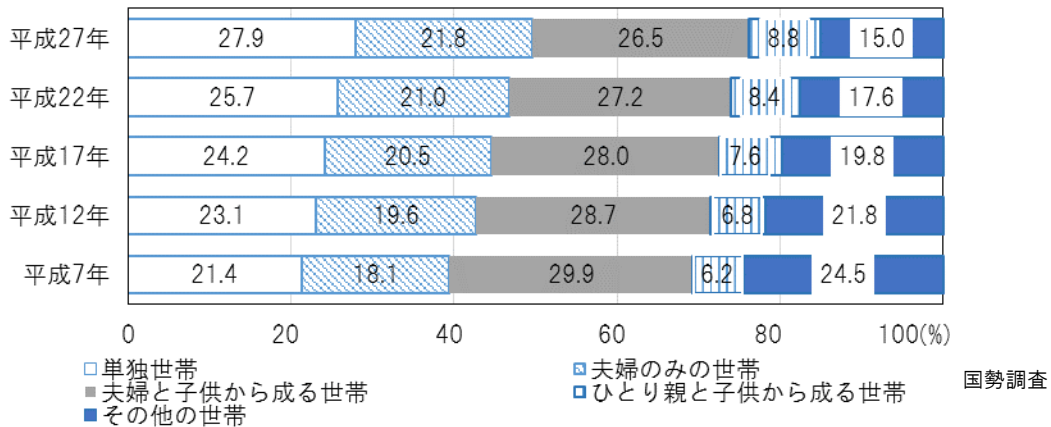
食をめぐる現状と課題

第1節 若い世代を対象とした食育

1 子ども達を取り巻く社会環境

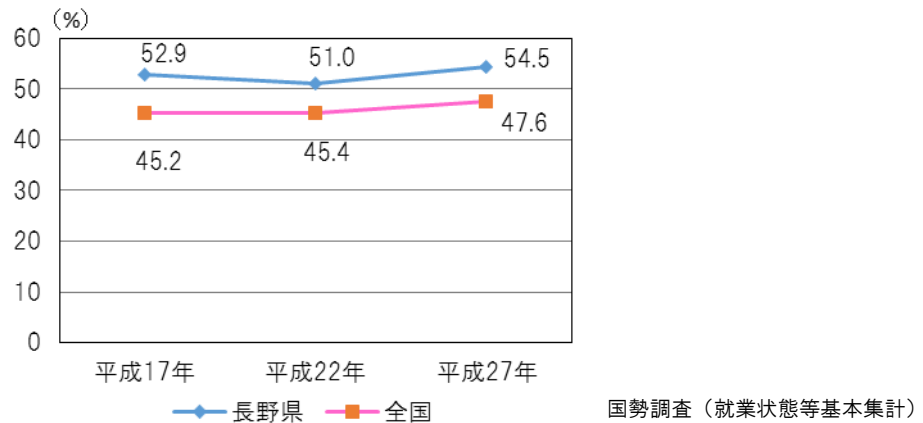
- 長野県における核家族の割合は、年々増加傾向にあります。
- 夫婦のいる世帯の中で、夫婦とも就業者である割合は、全国より高い状況にあります。また、約半数の家庭が夫婦ともに就業している状況です。

【図】一般世帯数における家族類型推移



※核家族：夫婦のみの世帯、夫婦と子供から成る世帯、ひとり親と子供から成る世帯の合計

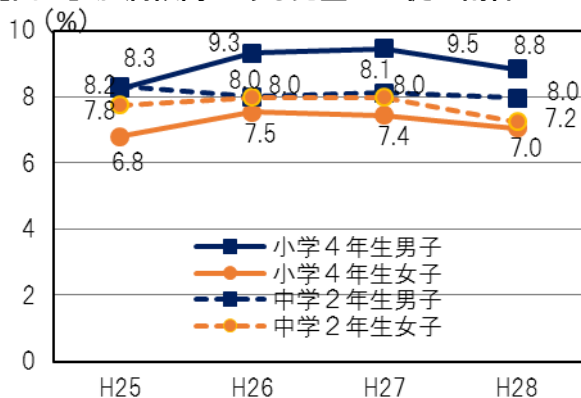
【図】夫婦ともに就業者の世帯（共働き世帯）の割合の推移



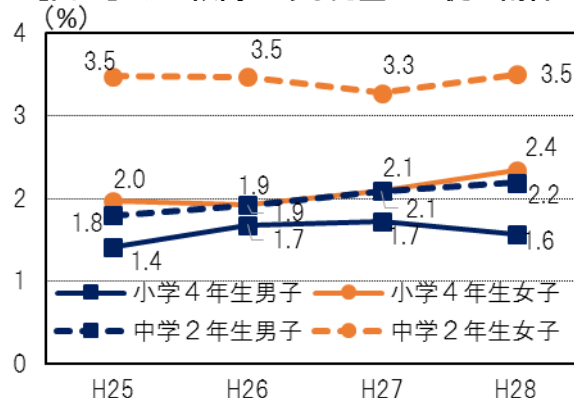
2 児童・生徒の肥満・やせ傾向の状況

- 肥満傾向にある児童・生徒の割合は、平成25年から横ばいの状況です。
- やせ傾向にある児童・生徒の割合は、平成25年から横ばいの状況ですが、中学生女子は他の年代と比べると高い割合で推移しています。

【図】肥満傾向にある児童・生徒の割合



【図】やせ傾向にある児童・生徒の割合

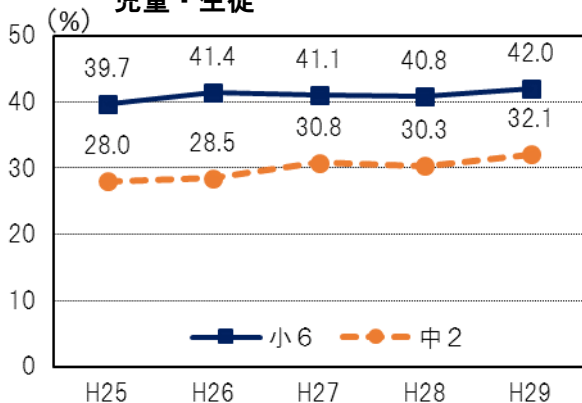


長野県教育委員会学校保健統計調査

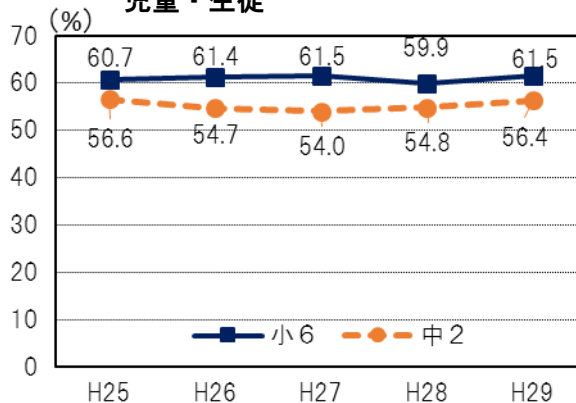
3 児童生徒の生活リズム（就寝・起床）

- 就寝・起床時刻については、小学校6年生の42.0%、中学生では32.1%が毎日同じくらいの時刻に寝て、小学校6年生の61.5%、中学生では56.4%が毎日同じくらいの時刻に起きています。

【図】毎日同じくらいの時刻に寝ている児童・生徒



【図】毎日同じくらいの時刻に起きている児童・生徒

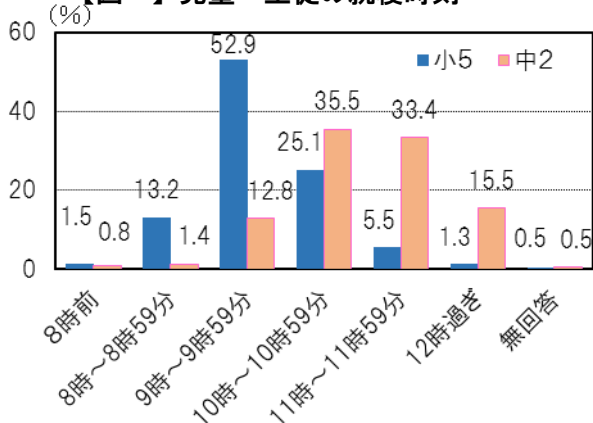


文部科学省「全国学力・学習状況調査」

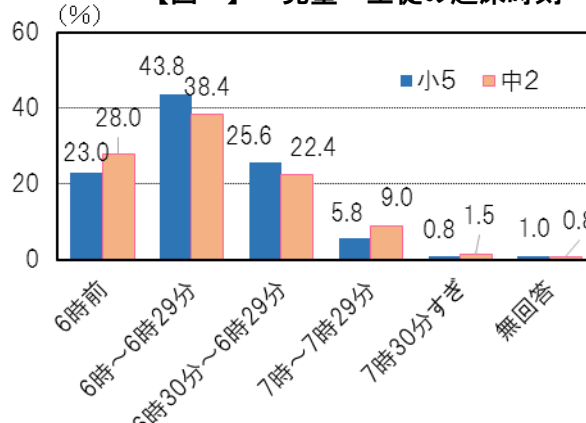
- 就寝時刻については、小学校5年生の31.9%が夜10時過ぎに、中学校2年生の15.5%が、夜12時過ぎに寝ています。

起床時刻については、小学校5年生、中学校2年生共に66%以上が6時30分前に起きています。

【図】児童・生徒の就寝時刻



【図】児童・生徒の起床時刻



長野県教育委員会「平成28年度児童生徒の食に関する実態調査」

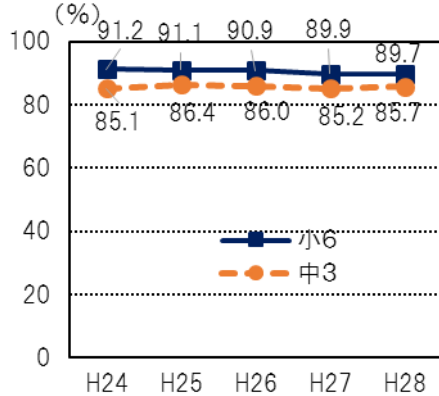
長野県教育委員会「平成28年度児童生徒の食に関する実態調査」

4 子どもの食生活

(1) 朝食について

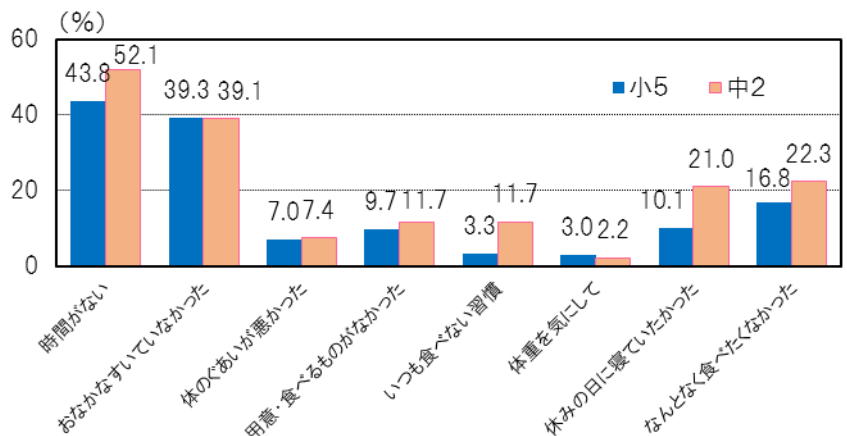
- 毎日朝食を食べる児童生徒の割合は、小学校6年生が89.7%、中学校3年生が85.7%となっています。
- 朝食を食べなかった理由については、小学校5年生、中学校2年生ともに、「時間がない」「おなかがすいていなかった」が多くなっています。

【図】 毎日朝食を食べる児童・生徒の割合



文部科学省「全国学力・学習状況調査」

【図】 朝食欠食の理由（複数回答）

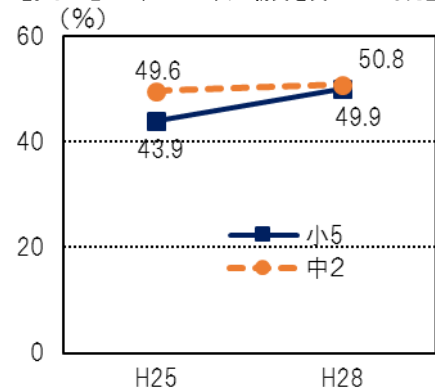


長野県教育委員会「平成28年度児童生徒の食に関する実態調査」

(2) 朝食の栄養バランスの状況について

- 小学5年生、中学2年生の約50%は、主食・主菜・副菜の揃ったバランスのとれた朝食を食べていますが、中学2年生の状況については3年前から横ばいの状況です。

【図】 バランスの良い朝食を食べている児童生徒

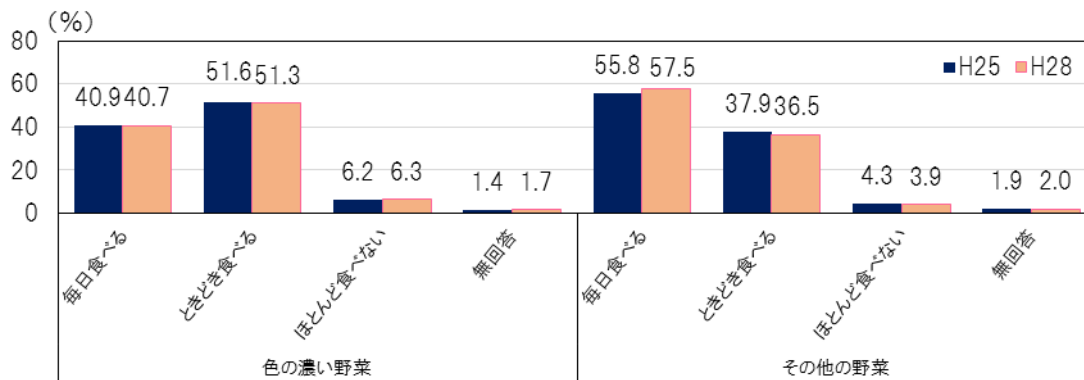


長野県教育委員会「平成28年度児童生徒の食に関する実態調査」

(3) 野菜摂取量

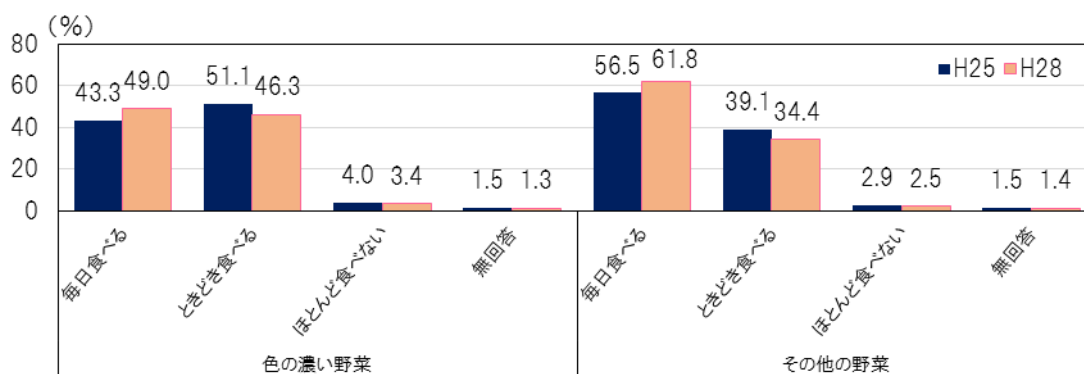
- 児童生徒の野菜の摂取状況は、平成25年度と平成28年度の状況を比較すると、小学生では変化がみられませんでした。中学生では「色の濃い野菜」と「その他の野菜」とともに「毎日食べている人」の割合が増加傾向にあります。

【図】児童生徒の野菜の摂取状況（小学校5年生）



長野県教育委員会「平成28年度児童生徒の食に関する実態調査」

【図】児童生徒の野菜の摂取状況（中学校2年生）

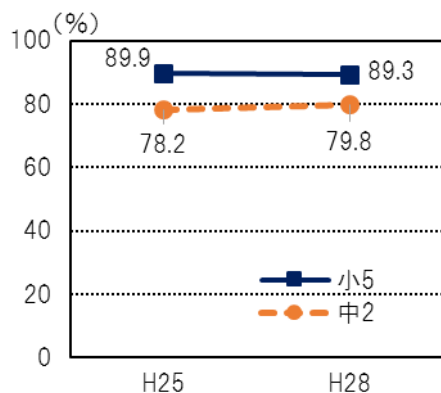


長野県教育委員会「平成28年度児童生徒の食に関する実態調査」

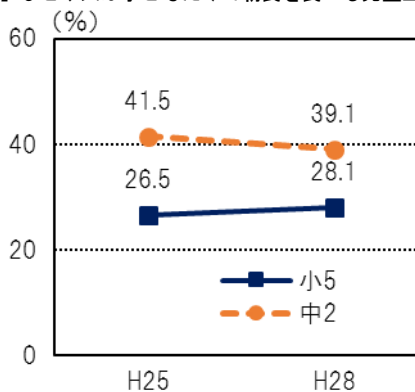
(4) 共食について

- 共食が楽しいと思う児童生徒の割合は、小学校5年生で89.3%、中学校2年生で79.3%であり、平成25年度と比較して横ばいの状況です。また、ひとり又は子どもだけで朝食を食べる児童生徒の割合についても、平成25年度と比較して小学生、中学生ともに横ばいの状況です。

【図】共食が楽しいと思う児童生徒



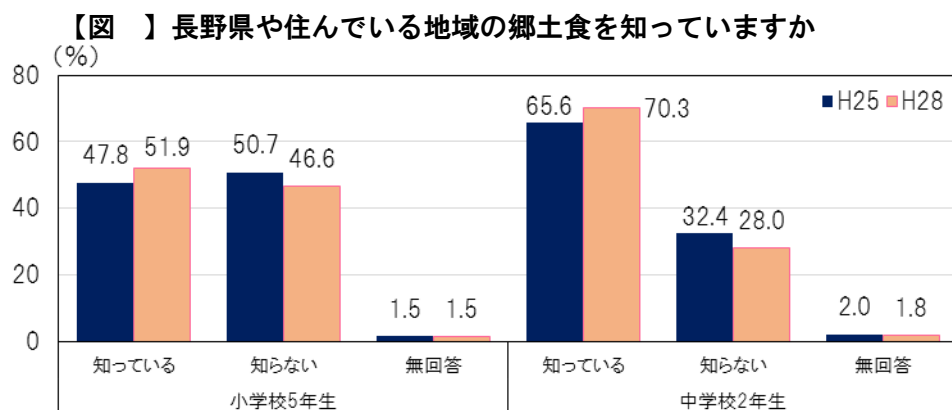
【図】ひとり又は子どもだけで朝食を食べる児童生徒の割合



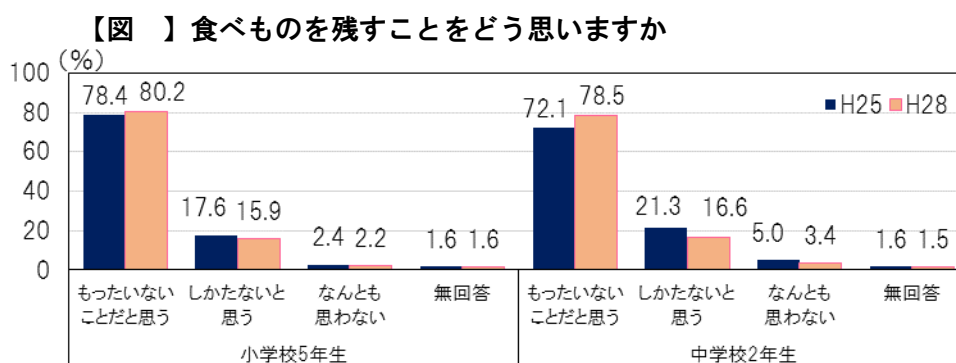
長野県教育委員会「平成28年度児童生徒の食に関する実態調査」

(5) 児童生徒の食に関する意識

- 長野県や住んでいる地域の郷土食について「知っている」と答えた小学校5年生は51.9%、中学校2年生は70.3%と平成25年度に比べてそれぞれ増加しています。また、食べ物を残すことを「もったいないことだと思う」児童生徒についても、小学5年生は80.2%、中学2年生は78.5%とそれぞれ増加しています。



長野県教育委員会「平成28年度児童生徒の食に関する実態調査」



長野県教育委員会「平成28年度児童生徒の食に関する実態調査」

- 食育の取組は日常生活の基盤である家庭において確実に推進していくことが極めて重要ですが、少子高齢化が進み、世帯構造や社会環境も変化し、生活スタイルが多様化してきている中で、依然として児童生徒の1割程度は朝食を食べなかったり、約半数はバランスの良い朝食がとれていないという実態にあります。

また、児童生徒が常に家族と一緒に食事をするのが困難な家庭が増えてきているという現実もありますが、「共食」により、コミュニケーションを図ることは食の原点であり、食の楽しさを実感し、食や生活に関する機会を習得する機会であることはいつの時代であっても変わりありません。

そのため、保護者や家庭に対して引き続き「朝食」や「共食」の重要性を周知するとともに、地域の中で、様々な年代の者が一緒に食卓を囲む機会を持つことによって、食事の大切さや楽しさを子ども達に伝えていく取組への期待が大きくなっています。

- 一方で、児童生徒の野菜摂取の状況を見ると、中学生では色々な野菜を「毎日食べる」生徒が5ポイント程度増加しているほか、食に関する意識では、小学生、中学生共に地域の郷土食を「知っている」割合や食べ物を残すことを「もったいない」と思う割合が増加しており、これまで小中学校で実施してきた食育の取組の成果が現れてきているといえます。この傾向が続くよう引き続き取り組んでいく必要があります。

5 子どもの食育の推進体制

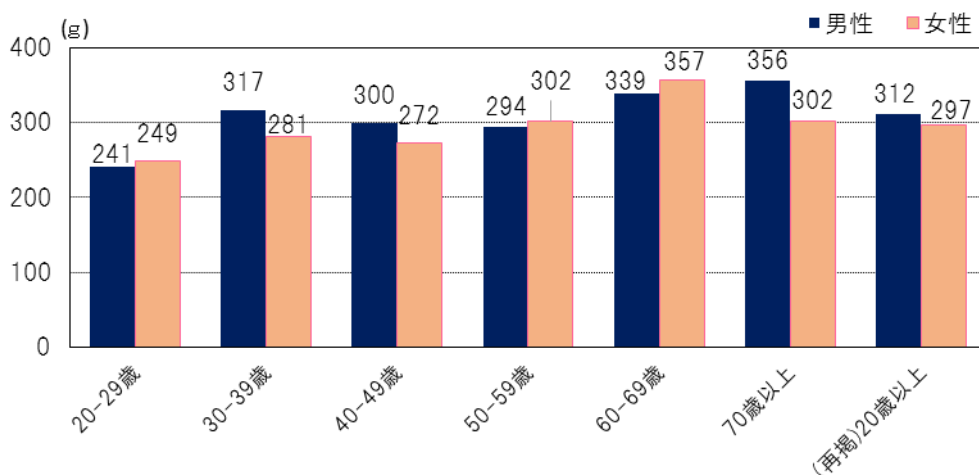
- 現在、全ての保育所・幼稚園、小・中学校において、計画的に食育が進められています。引き続き、学校（園）長のリーダーシップの下に全職員が共通理解を持ち、連携・協力して食育を推進していくことが求められています。また、現在の計画も子どもたちの実態に応じ、適宜見直していくことが必要です。
- 子ども達が、生涯にわたり、バランスの良い正しい食生活を身に付けるためには、子どもたち自身が、食事を準備できるスキルを身に付けられるようにすることが重要です。そのためには幼稚園や保育所、学校、家庭、地域等の関係者が連携・協力して、発達段階に応じた指導や働きかけを進めていく必要があります。
- 特に自分で食事を整えられない乳幼児や児童を持つ親世代や、これから社会人となり親となる前の若い世代への働きかけが非常に重要です。

6 20歳～30歳代の食生活

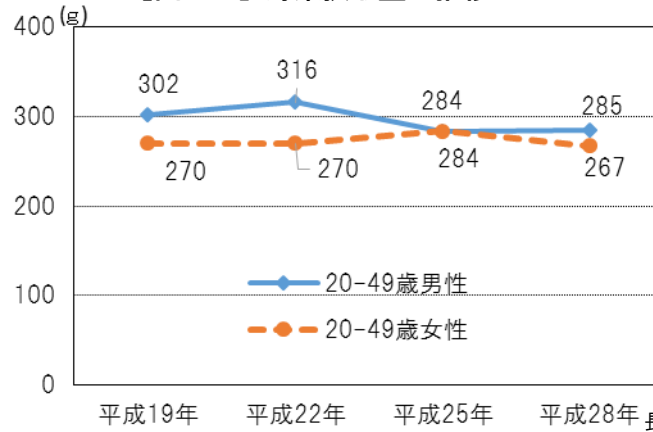
(1) 野菜と果物の摂取量

- 野菜の摂取量については、20歳～50歳代で少なく、特に20歳代での野菜の摂取量が非常に少ない状況です。また、20歳～40歳代の野菜摂取量の推移をみると横ばいの状況です。

【図】 1人1日当たり野菜摂取量の平均値



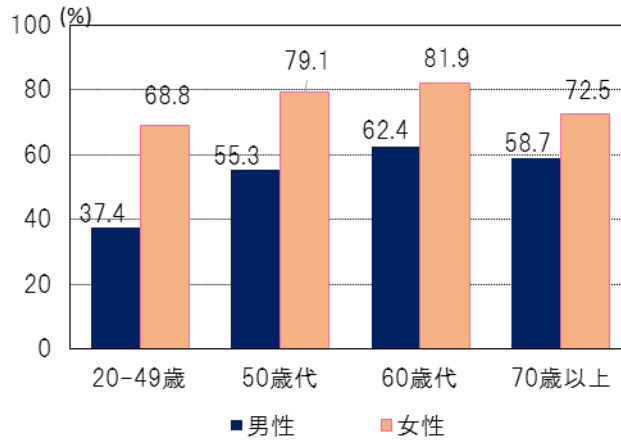
【図】野菜摂取量の推移



長野県「県民健康・栄養調査報告」

- 野菜摂取に対する意識については、20歳～40歳代は、他の年代に比べて「野菜を多く食べる」を心がけている人の割合が低くなっています。

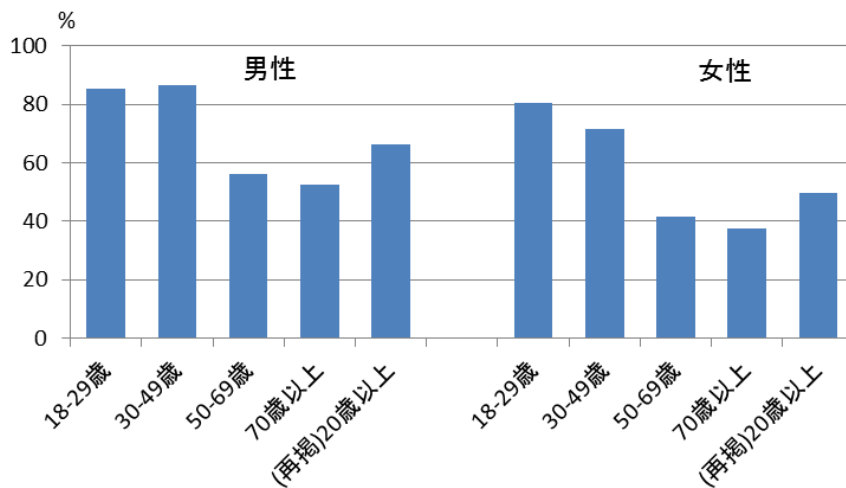
【図】「野菜を多く食べる」を心がけている人の割合



長野県「平成28年度県民健康・栄養調査報告」

- 果物の摂取量については、40歳代未満は摂取量が100gに満たない人の割合が他の年代に比べて高くなっています。

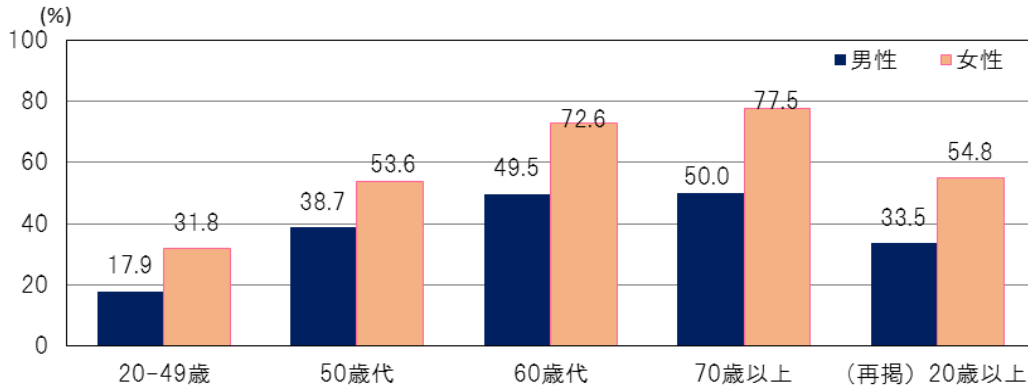
【図】「果物摂取量が100g未満の人」の割合



(2) 食塩摂取量

- 「日ごろ塩分を控えるように心がけている人」については、男女ともに若い世代ほど低くなっています。

【図】 日ごろ塩分を控えるように心がけている人の割合

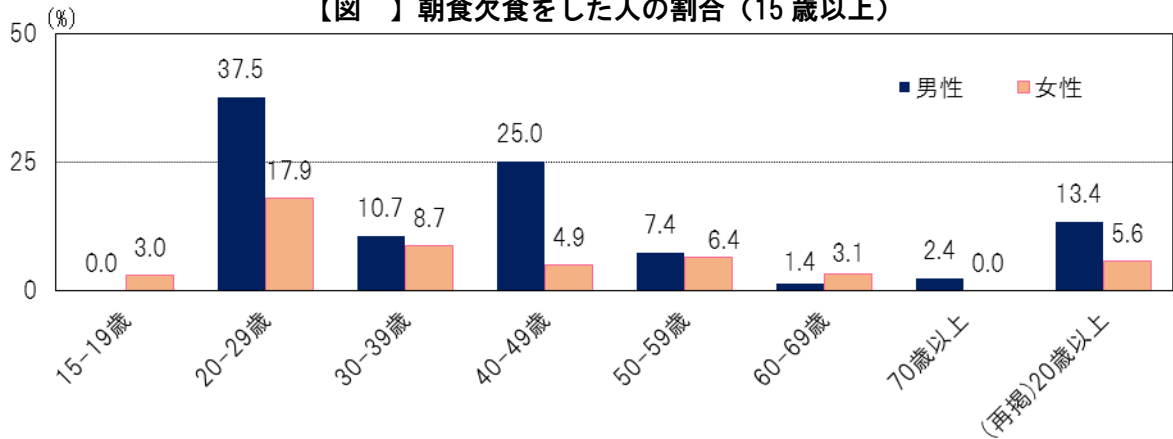


長野県「平成 28 年度県民健康・栄養調査報告」

(3) 朝食欠食

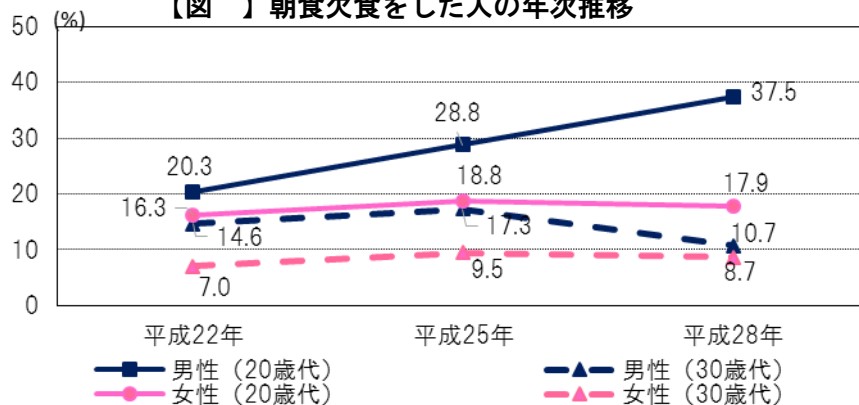
- 「朝食を欠食した人」の割合を年代別にみると、20 歳～30 歳代の男女及び 40 歳代の男性が、他の年代に比べ高くなっています。特に、20 歳代男性は、H22 に比べ増加傾向にあります。
- これから社会に出ていく高校生を含め、若い世代に対して、朝食を食べることの重要性について啓発していく必要があります。

【図】 朝食欠食をした人の割合 (15 歳以上)



長野県「平成 28 年度県民健康・栄養調査報告」

【図】 朝食欠食をした人の年次推移

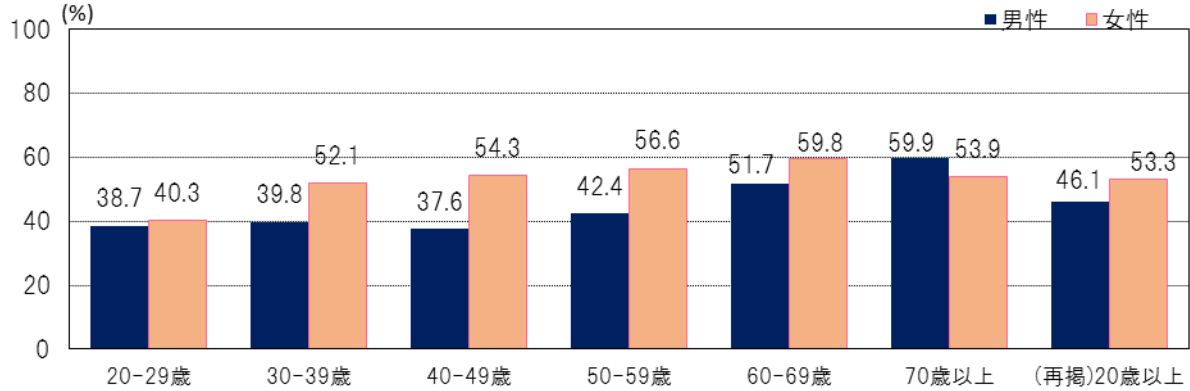


長野県「県民健康・栄養調査報告」

(4) 食事のバランス

- 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている人」の割合は、20歳代男女と30歳～50歳代の男性が、他の年代に比べて低くなっています。
- 朝食の重要性と合わせて、バランスのとれた食事について啓発していく必要があります。

【図】 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上ほぼ毎日の人の割合（15歳以上）



長野県「平成28年度県民健康・栄養調査報告」