

## 第2章 食をめぐる現状と課題

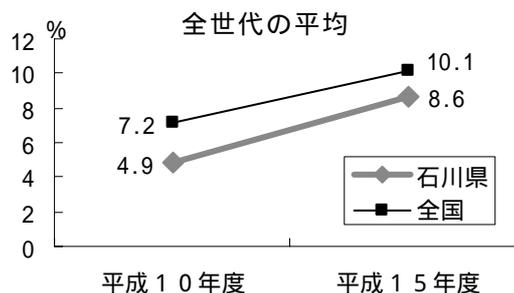
### 1. 食生活と健康の状況

#### 1-(1) 朝食を欠食する者の割合（石川県、全国）

私たちの食生活は、経済成長とともに豊かで多彩なものとなった反面、ライフスタイルの多様化に伴い家庭で食卓を囲む機会が減少し、日々の食を大切にする意識が希薄になり、食生活が不規則になるなどの変化がみられます。特に朝食を欠食すると、適正な栄養量が確保できないことや、栄養バランスが崩れることにもつながり、肥満や生活習慣病を助長する可能性があること、午前中のエネルギー供給が不十分となり体調が悪くなることなど問題点が多く指摘されており、朝食の摂取は重要です。

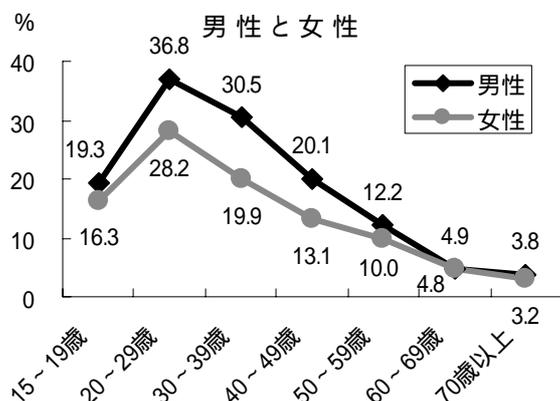
#### 全世代の朝食欠食率の平均の推移（石川県、全国）

全世代の朝食欠食率の平均は、平成10年度の4.9%から平成15年度は8.6%となり、全国と同様に増加の傾向にあります。



資料：石川県「県民栄養調査」(平成10、15年度)  
厚生省「国民栄養調査」(平成10年度)  
厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成15年度)

#### 性・年齢階級別朝食欠食率（石川県）

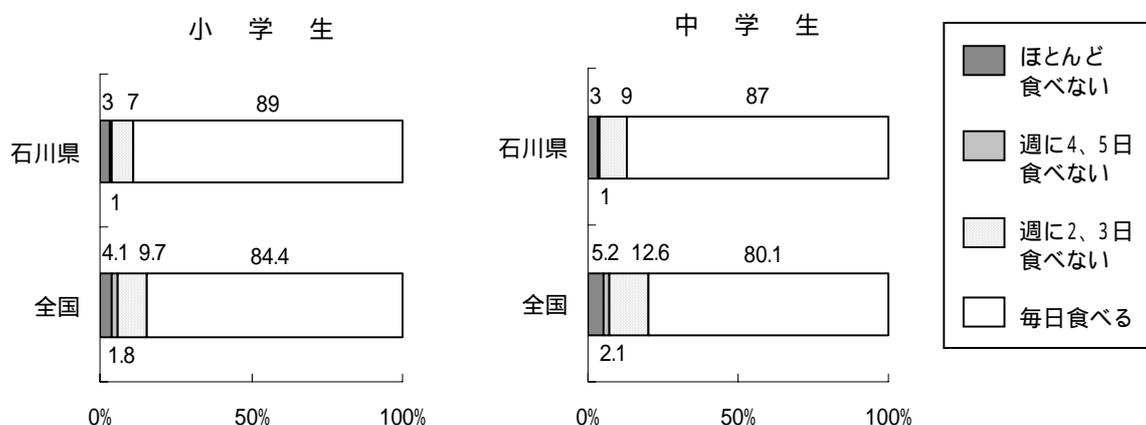


性・年齢階級別に見ると、男女とも20歳代が最も高く、男性で36.8%、女性で28.2%となっています。

資料：石川県「県民健康・栄養実態調査」(平成17年度)

## 小中学生の朝食の状況（石川県、全国）

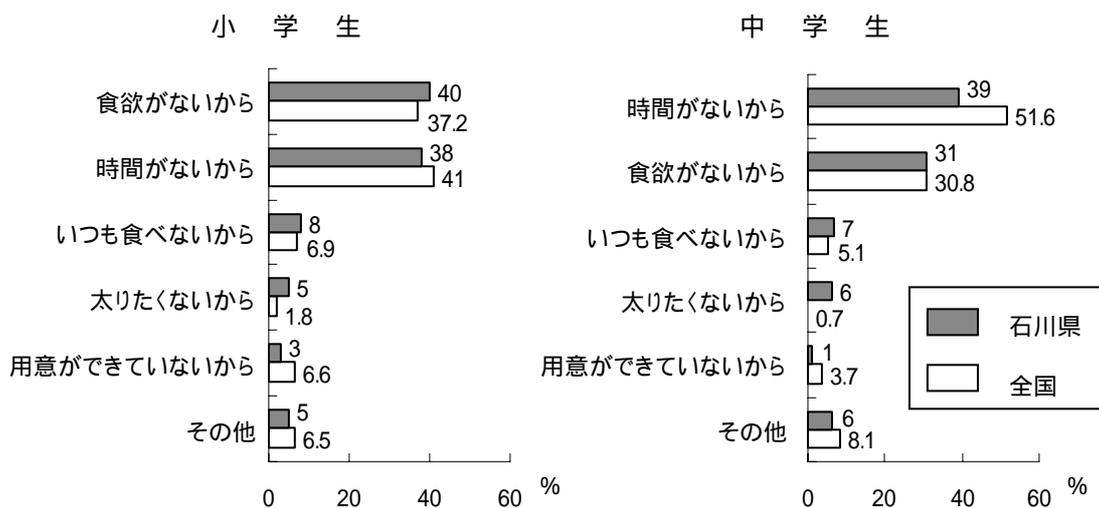
朝食を欠食する小中学生（「ほとんど食べない」と回答した者）の割合は、全国の値を下回りますが、ともに3%となっています。



資料：石川県学校栄養職員研究会「児童生徒の食生活の実態調査」（平成17年度）  
 独立行政法人日本スポーツ振興センター「児童生徒の食生活等実態調査」（平成12年度）

## 小中学生の朝食を食べない理由（石川県、全国）

小中学生の朝食を食べない理由は、「食欲がない」と「時間がない」を合わせて7～8割となっています。



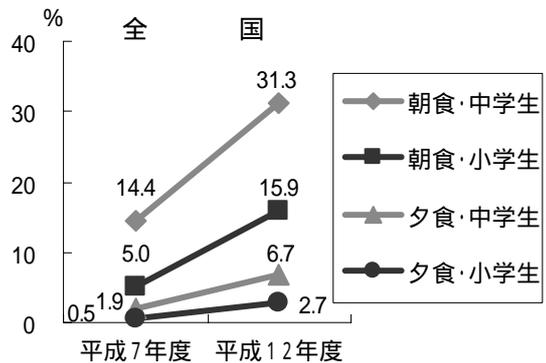
資料：石川県学校栄養職員研究会「児童生徒の食生活の実態調査」（平成17年度）  
 独立行政法人日本スポーツ振興センター「児童生徒の食生活等実態調査」（平成12年度）  
 注：「朝食を毎日食べる」以外の項目に回答した子どもへの調査結果。

## 1-(2) 一人で食事をする子どもの割合（石川県、全国）

ライフスタイルの多様化に伴い、同じ家庭内でも個人個人の生活時間が異なりつつあり、家庭で食卓を囲む機会が減少しています。例えば、家族と暮らしながら一人で食べる「孤食」が見受けられます。食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、人々に精神的な豊かさをもたらすと考えられています。

### 一人で食事をする子どもの割合の推移（全国）

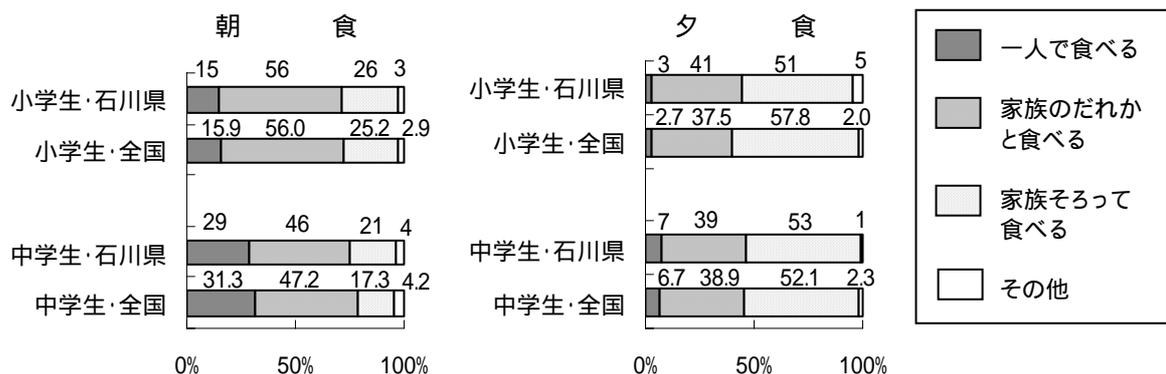
平成7年度から平成12年度の全国の推移を見ると、一人で食べる小中学生の割合は朝食、夕食ともに増加しており、特に、朝食を一人で食べる中学生の割合が高まっています。



資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター  
「児童生徒の食生活等実態調査」(平成7、12年度)

### 小中学生の食事のとり方（石川県、全国）

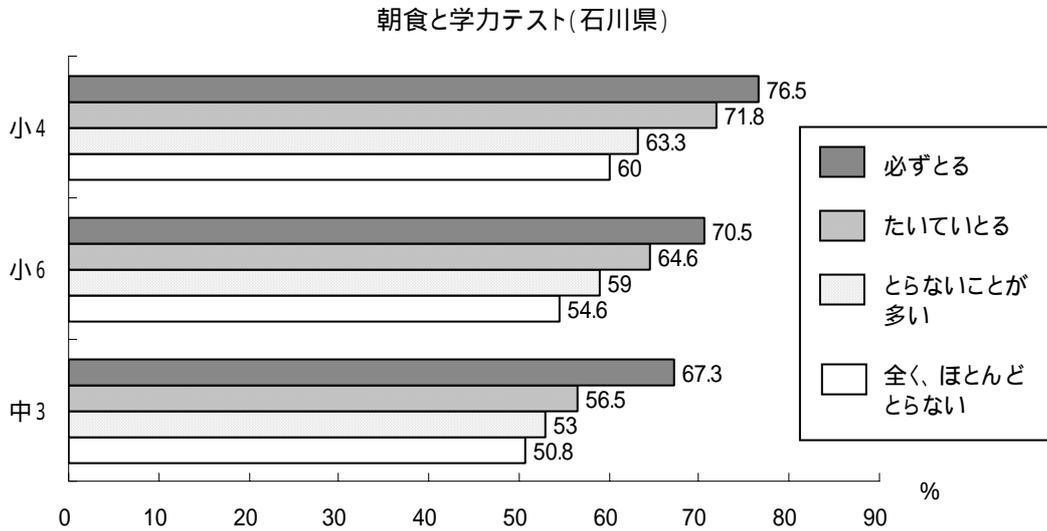
小学生から中学生になると、「一人で食べる」割合が増加しています。とりわけ、朝食を一人で食べる中学生の割合が、本県及び全国においても約3割と高い数値を示しています。



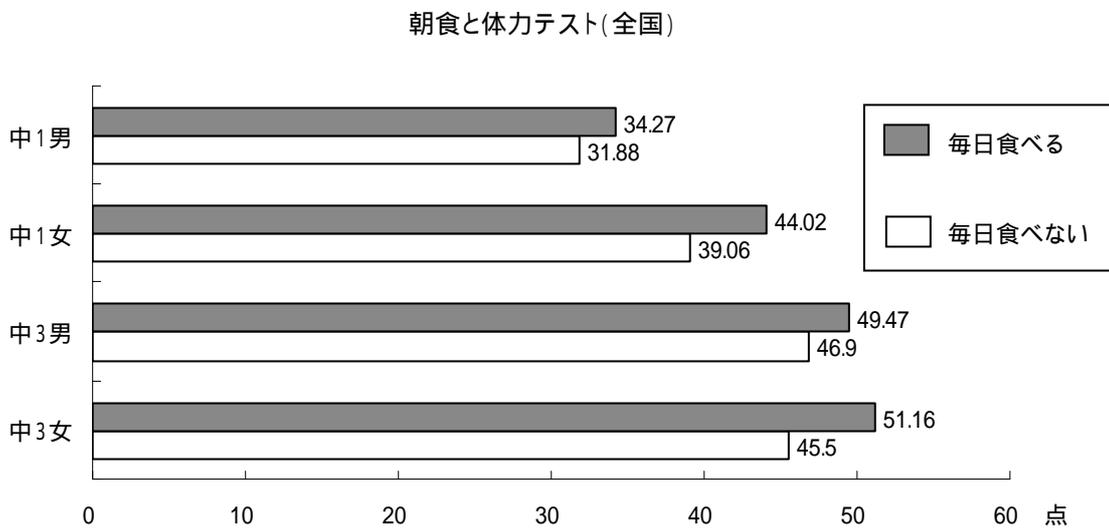
資料：石川県学校栄養職員研究会「児童生徒の食生活の実態調査」(平成17年度)  
独立行政法人日本スポーツ振興センター「児童生徒の食生活等実態調査」(平成12年度)

1-(3) 朝食の摂取と学力テスト(石川県) 体力テスト(全国)

朝食の摂取状況で比較すると、朝食をきちんととる児童生徒の方が、学力テストの正答率や、体力テストの点数の高い傾向が見られます。



資料：石川県教育委員会「基礎学力調査」(平成17年度)



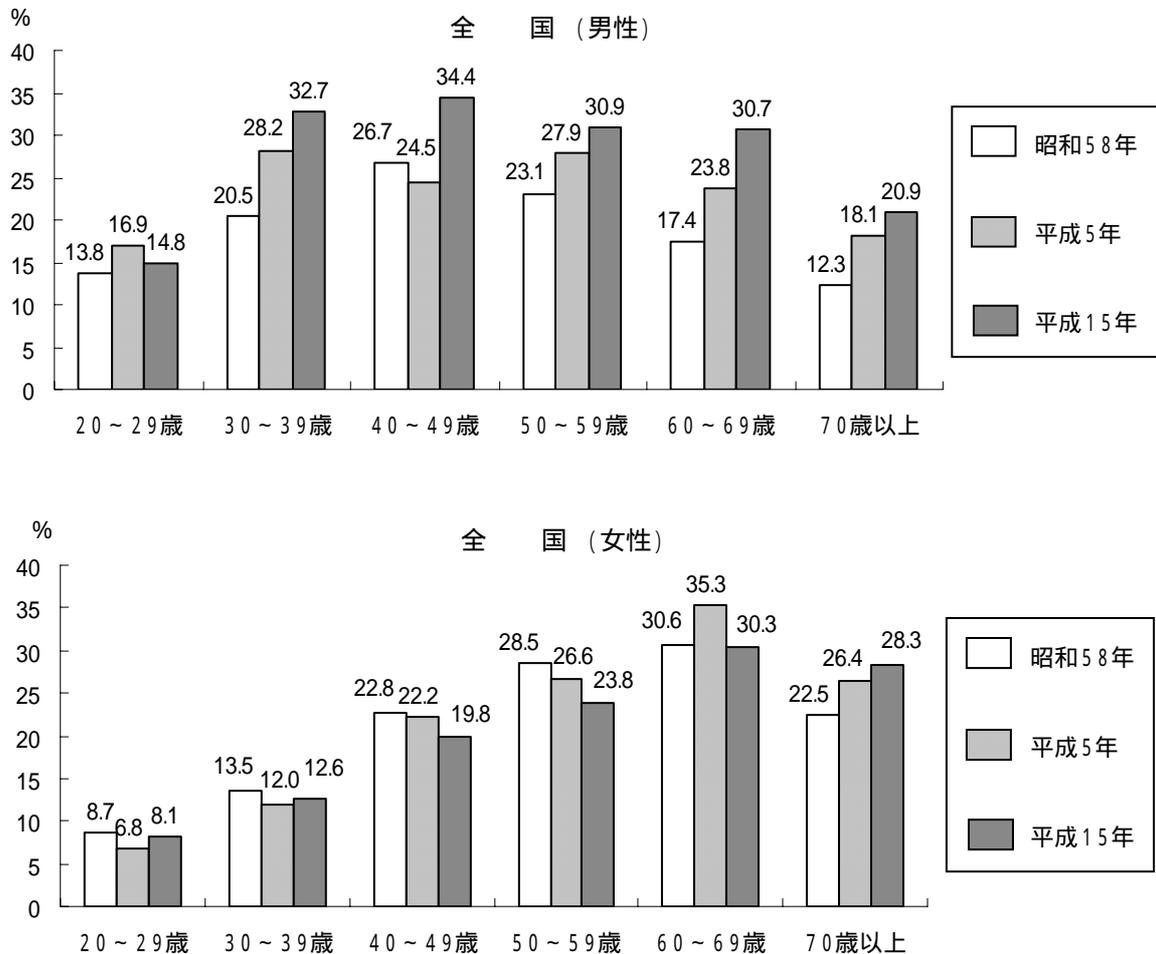
資料：文部科学省「体力・運動能力調査報告書」(平成15年度)

## 1-(4) 肥満とやせの状況（石川県、全国）

脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足、朝食の欠食などに代表されるような栄養の偏りや食習慣の乱れによって、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身等の問題が生じています。私たちが日々を健康に暮らすためには、運動習慣の徹底等とともに健全な食生活が大切ですが、子どもの頃に身についた食習慣を大人になってから改めることは困難といわれています。また、将来は親となり、次の世代に食を伝えていく大切な役割を担いますので、やはり、子どもの頃から健全な食生活を実践することが必要です。

### 肥満の割合の推移（全国）

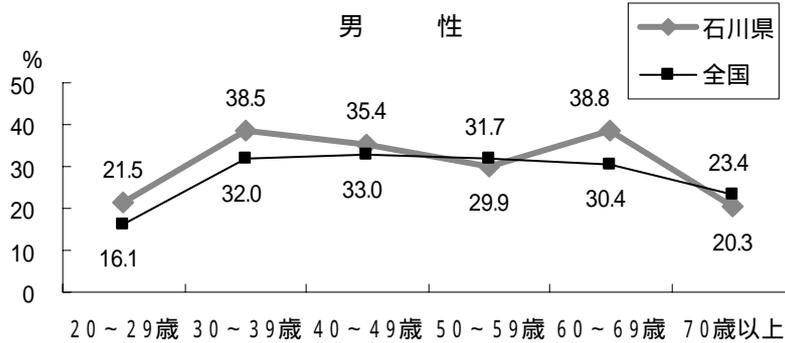
昭和58年から平成15年までの20年間の全国の推移を性・年齢階級別に見ると、男性は30歳代以上において増加の傾向にあり、女性は全体的には微減の傾向にあります。



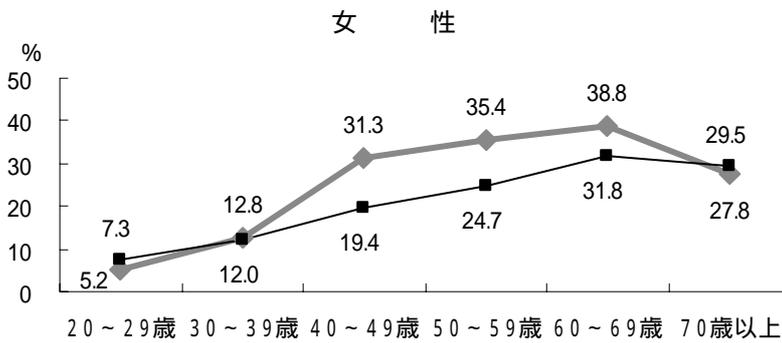
資料：厚生労働省「国民栄養調査」（昭和58年・平成5年）、「国民健康・栄養調査」（平成15年）

注：肥満は、BMI値が25以上の者とした。BMI（Body Mass Index）：体重kg / (身長m)<sup>2</sup>

## 肥満の状況（石川県、全国）



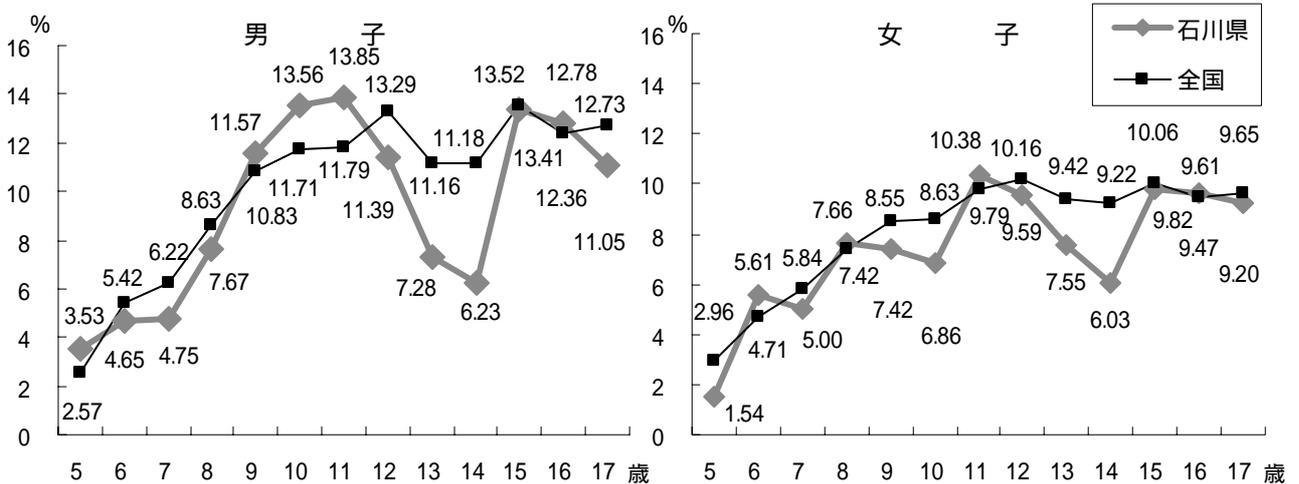
性・年齢階級別には、男性は20～40歳代と60歳代が、女性は30～60歳代が、全国の割合を上回っています。



注：石川県「県民栄養調査」及び厚生労働省「国民栄養調査」の平成14、15年度の2カ年の調査結果より算出。肥満は、BMI値が2.5以上の者とした。  
BMI (Body Mass Index) : 体重kg / (身長m)<sup>2</sup>

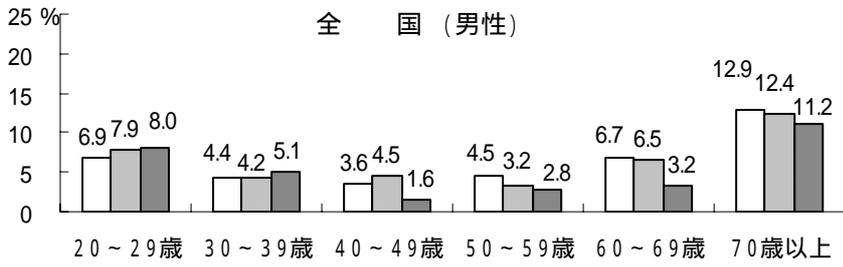
## 子どもの肥満の状況（石川県、全国）

平成18年度の調査によると、男女とも全国では年齢が高まるにつれて、肥満傾向児の割合が高くなる傾向にあり、本県についても、ほぼ同様の傾向が見られます。

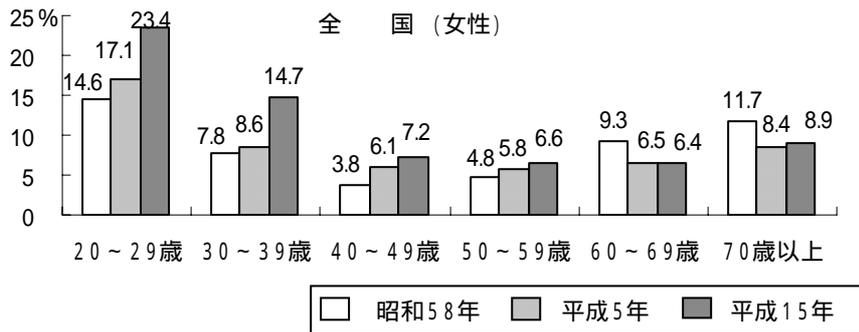


資料：石川県「学校保健統計調査」(平成18年度)  
肥満傾向児とは、性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が20%以上の者。  
肥満度 = (実測体重 - 身長別標準体重) / 身長別標準体重 × 100 (%)

## やせの割合の推移（全国）



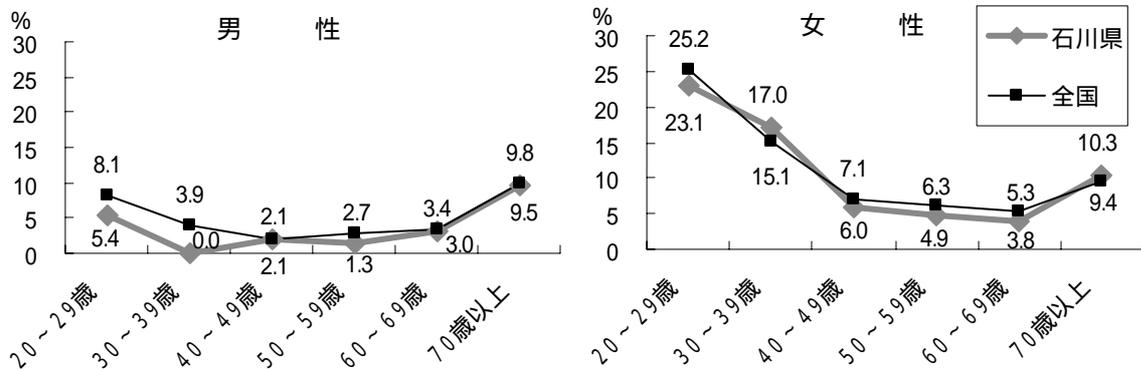
昭和58年から平成15年までの20年間の全国の推移を性・年齢階級別に見ると、特に女性の20～30歳代において、やせの割合が増加しています。



資料：厚生労働省「国民栄養調査」（昭和58年・平成5年）、「国民健康・栄養調査」（平成15年）  
 やせは、BMI値が18.5未満の者とした。  
 BMI（Body Mass Index）：体重kg / （身長）<sup>2</sup>

## やせの状況（石川県、全国）

性・年齢階級別には、男性より女性の割合が高く、特に、女性の20～30歳代の割合が高く、全国と同様の傾向が見られます。



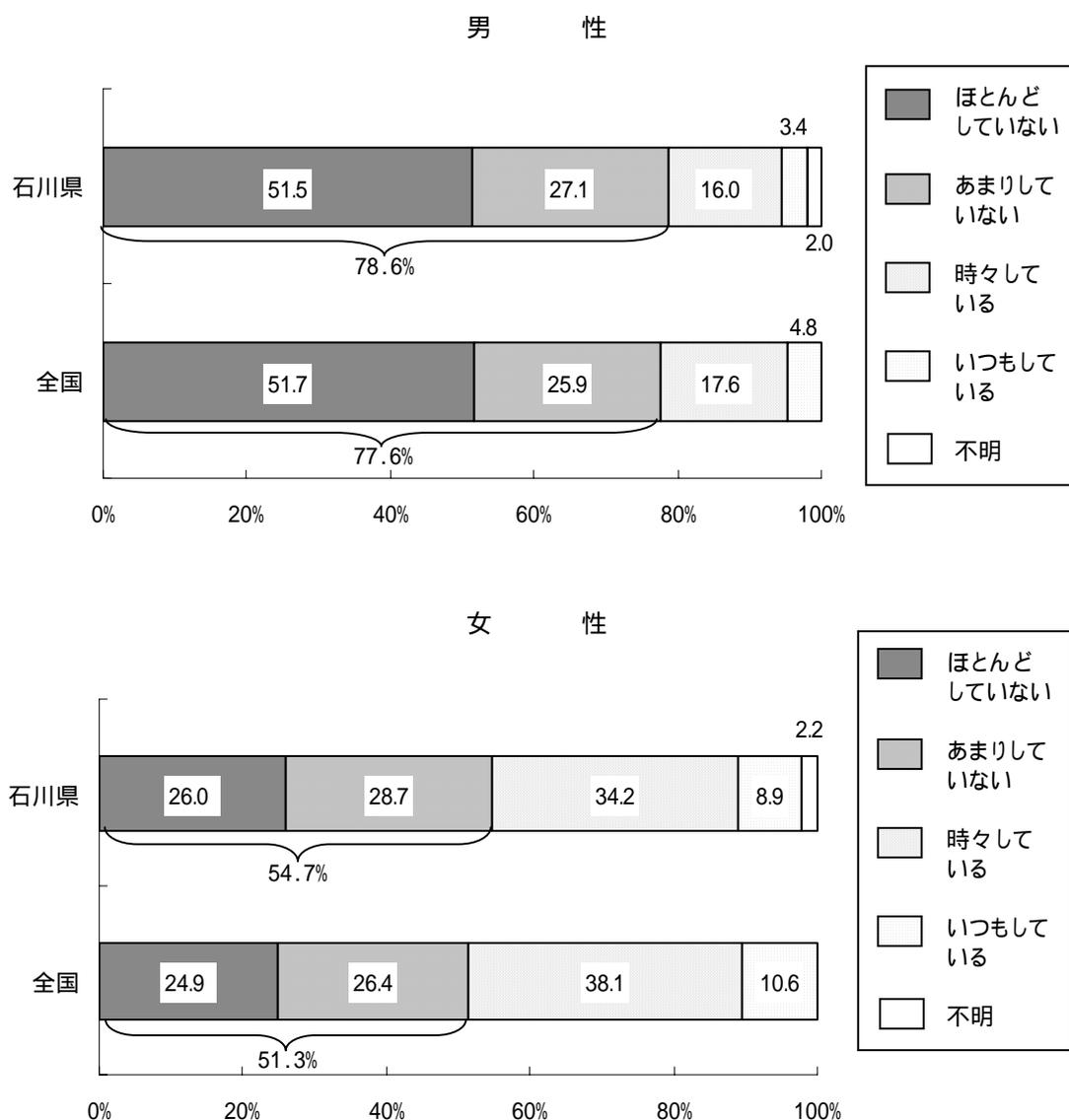
注：石川県「県民栄養調査」及び厚生労働省「国民栄養調査」の平成14、15年度の2カ年の調査結果より算出。  
 やせは、BMI値が18.5未満の者とした。BMI（Body Mass Index）：体重kg / （身長m）<sup>2</sup>

### 1-(5) 外食や食品購入時の栄養成分表示への意識（石川県、全国）

私たちの周りには、県内外から様々な種類の食材が供給されるとともに、外食などの食の外部化等が進展しています。そのような中で、県民一人一人が健全な食生活を自ら実践できるだけの食に関する正確な知識や的確な判断力を、主体的に身につける必要性が従来以上に高まっています。

#### 外食や食品購入時の栄養成分表示への意識（石川県、全国）

外食や食品購入時に、栄養成分表示を「あまり参考にしていない者」及び「ほとんど参考にしていない者」の割合は、男性で78.6%、女性で54.7%となっており、全国と同様に、女性より男性の割合が高い傾向が見られます。

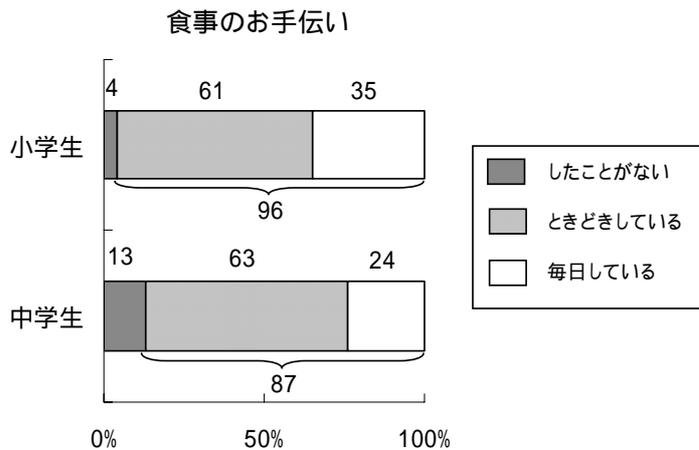


資料：石川県「県民健康・栄養実態調査」(平成17年度)  
厚生労働省「国民健康・栄養調査結果の概要」(平成16年度)

## 2. 食文化継承の機会と県産食材活用の状況

### 2-(1) 食事への子どものお手伝いの状況（石川県）

食は、地域の伝統や気候風土と深く結びついており、様々な食文化や行事を生み出し、人々の精神的な豊かさを育む源でもあります。食料の生産や加工等の場面に直接ふれることは、食を支えている人々の努力を実感したり、伝統的な郷土料理などの食に関する知識や技術を身につける大切な場です。

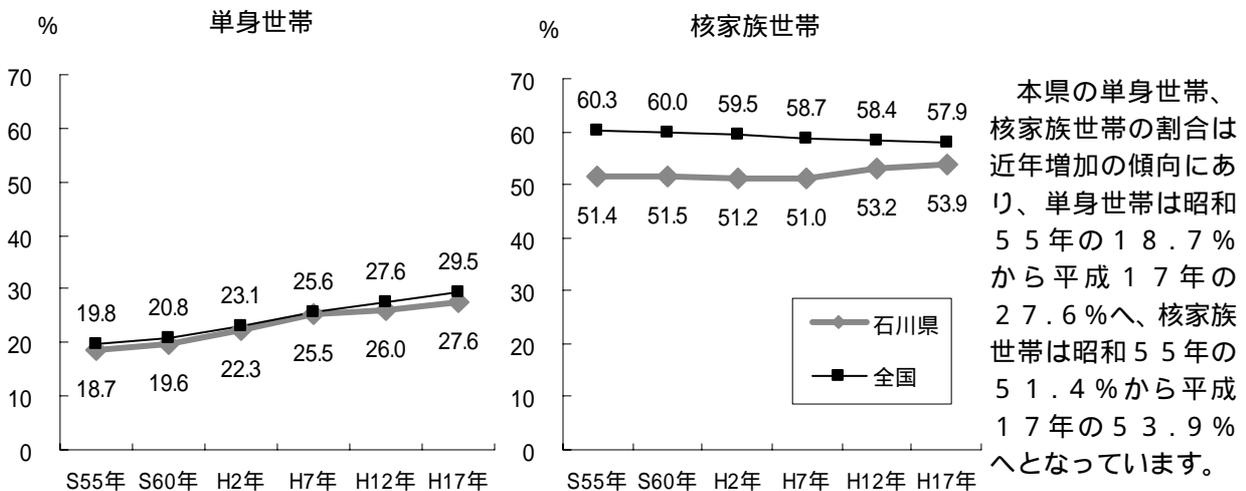


子どもが食事のお手伝いをする事は、このようなことを学ぶ大切な機会ですが、「お手伝いをしたことがない」と回答した子どもは、小学生で4%、中学生で13%あり、中学生になると増加する傾向にあります。

資料：石川県学校栄養職員研究会「児童生徒の食生活の実態調査」(平成17年度)

### 2-(2) 単身世帯・核家族世帯の割合（石川県、全国）

単身世帯や核家族においては、食卓を通じて、家庭の味や食事のマナーなどを伝える機会や、家族で食を楽しむ機会の減少につながり、伝統的な食文化の継承や食を通じた家族間のコミュニケーションなどへの影響が懸念されます。



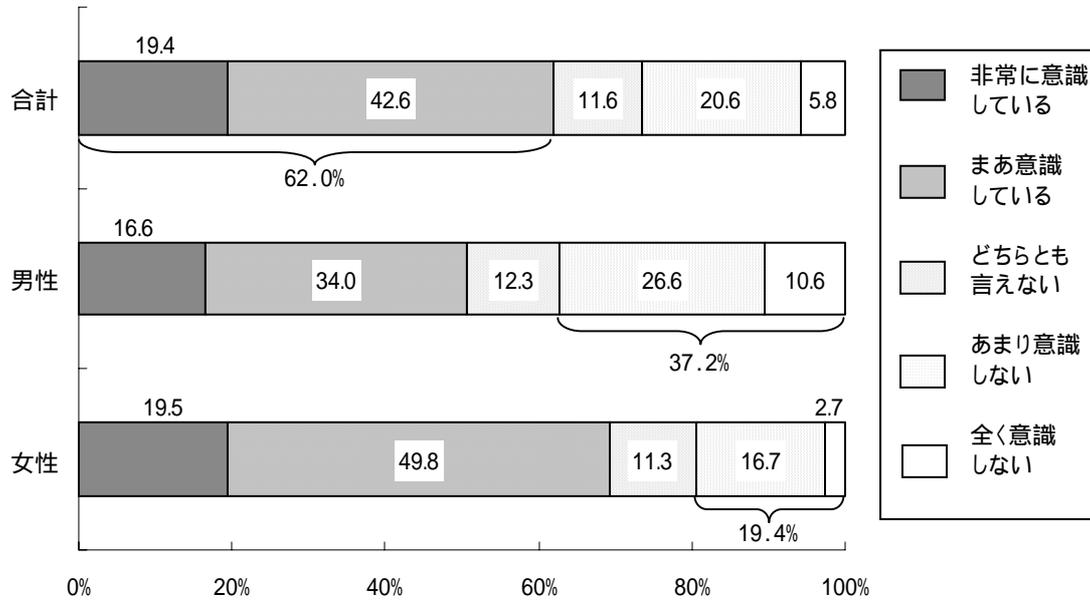
本県の単身世帯、核家族世帯の割合は近年増加の傾向にあり、単身世帯は昭和55年の18.7%から平成17年の27.6%へ、核家族世帯は昭和55年の51.4%から平成17年の53.9%へとなっています。

注：「国勢調査」の結果より、それぞれ一般世帯数に占める割合を算出。

### 2-(3) 農産物を購入する際の「石川県産」への意識（石川県）

農産物を購入する際に「石川県産」であることを「非常に意識している」又は「まあ意識している」と回答した者の割合は62%となっています。男女差が見られ、男性は、37.2%が「あまり意識しない」又は「全く意識しない」と回答しています。

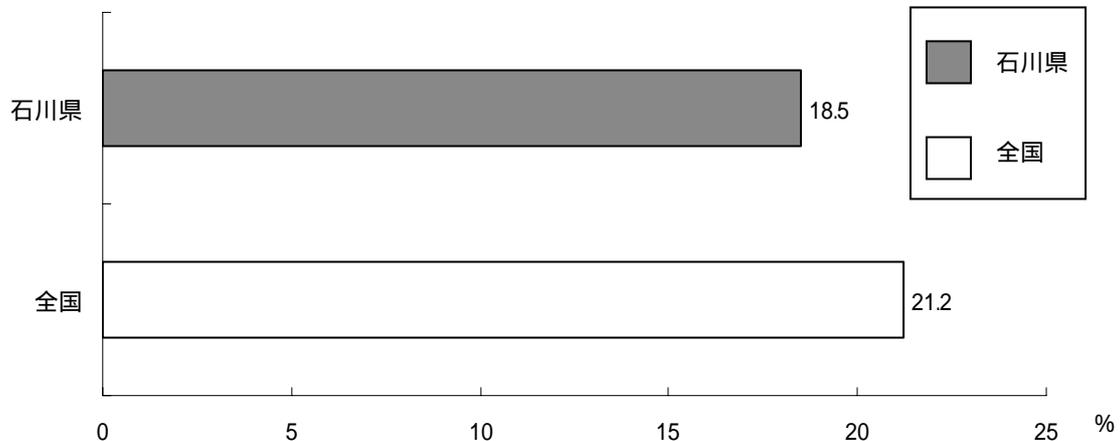
県産食材の購入意識



### 2-(4) 学校給食における地場産物（県産食材）の使用割合（石川県、全国）

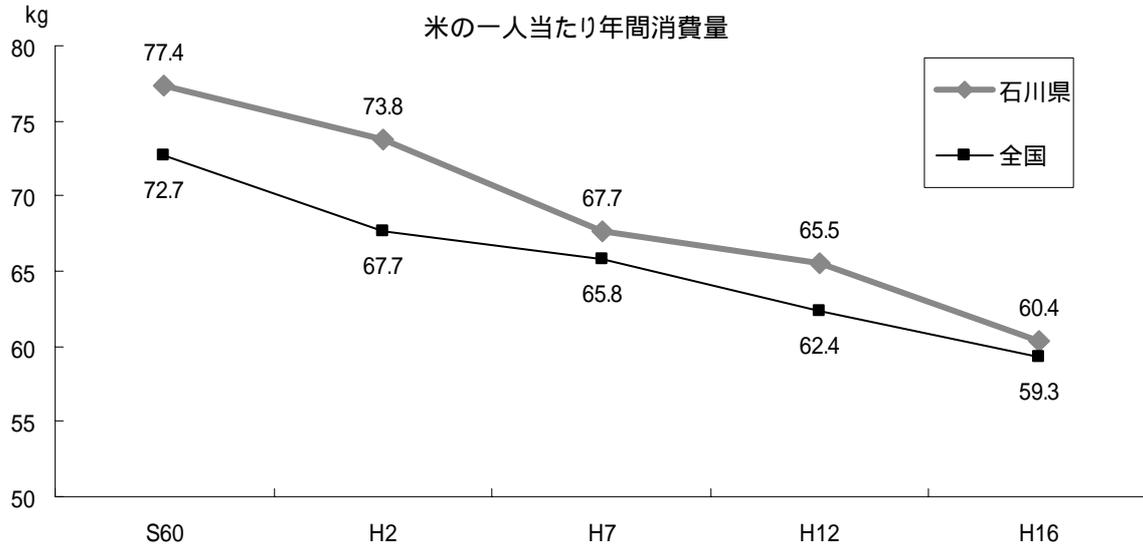
学校給食の献立に使用した食材数のうち地場産（当該都道府県内産）食材数の割合は、文部科学省の調査で18.5%と、全国平均をやや下回る状況にあります。

学校給食における地場産物（県産食材）の使用割合



## 2-(5) 米の一人当たり年間消費量（石川県、全国）

日本型食生活の要となる「米」の本県の一人当たり年間消費量は、昭和60年度の77.4kgから平成16年度は60.4kgとなり、全国と同様に年々減少する傾向にあります。



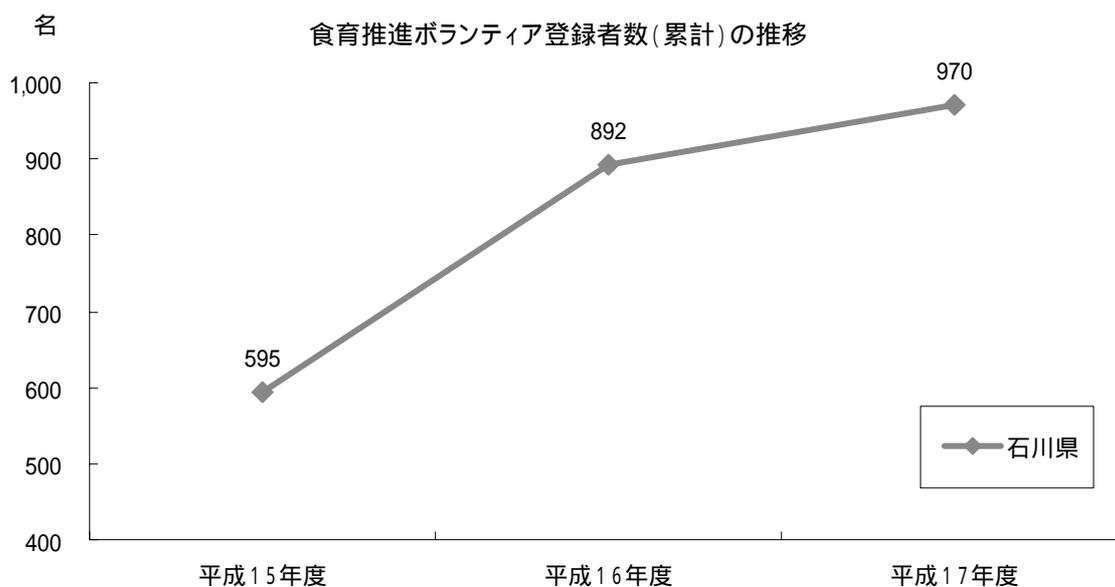
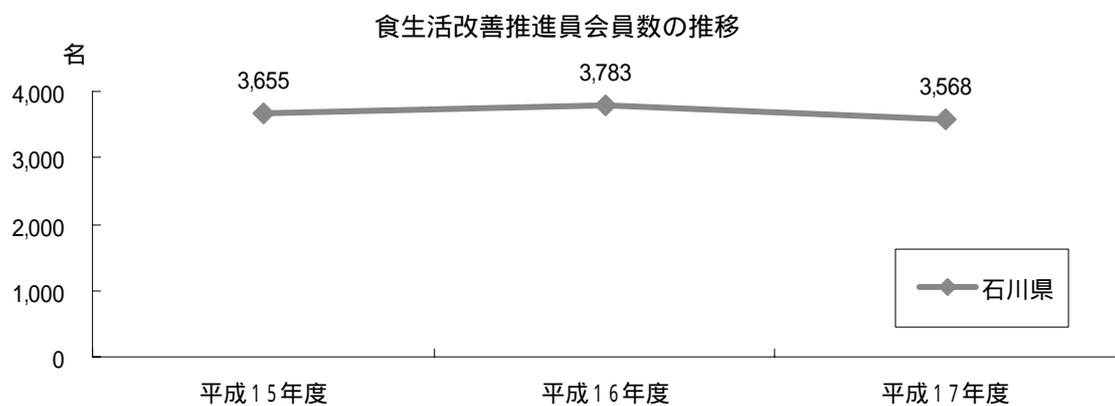
資料：農林水産省「米の消費動向等調査」及び石川県調べ（昭和60年度～平成16年度）

### 3. 食育推進運動の状況と食の安全に関する県民意識

#### 3-(1) 食育推進ボランティアの数（石川県）

食育の推進は、県民一人一人の食生活に直接関わる取組であり、これを県民に浸透させていくためには、県民の生活に密着した活動を行っているボランティアの役割が大変重要です。

県内で食育推進のボランティア活動を行っている食生活改善推進員の会員数は、近年、3,500名以上で推移しています。また、本県が実施した「地域における食育推進事業」により育成研修を受講し、登録を行った食育推進ボランティアの数は、累計で970名となります（このうち、828名は食生活改善推進員）。



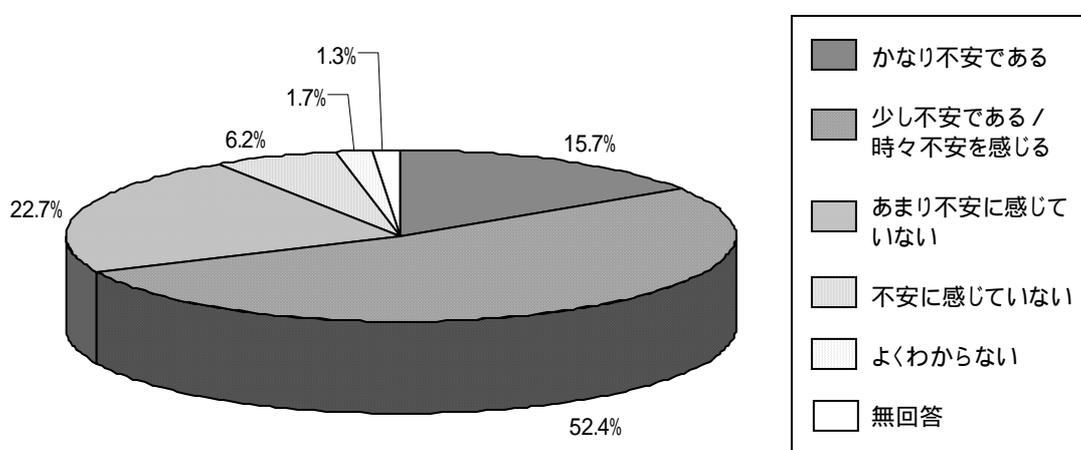
資料：石川県「地域における食育推進事業報告書」（平成17年度）

### 3-(2) 食の安全・安心に対する意識等（石川県）

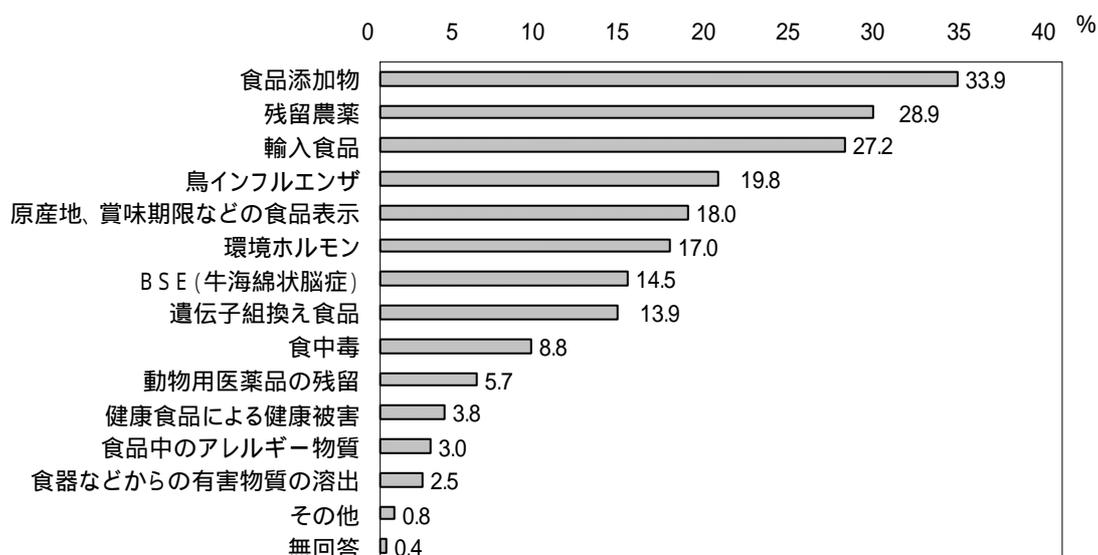
食品の安全性の確保は、食生活における基本的な問題です。健全な食生活の実践には、食や健康に関する正しい知識を持ち、自らの判断で食を選択していくことが必要です。そのためには、最新の科学的知見に基づく客観的な情報の提供が不可欠です。

食品に対して、「かなり不安である」(15.7%)、「少し不安である/時々不安を感じる」(52.4%)を合わせると、約7割(68.1%)の人が不安を感じていると答えています。

食の安全・安心に対する意識



不安を感じる要因(石川県)



資料：石川県「県民の食の安全・安心に関する意識調査」(平成15年度)