

# 令和6年度食育月間「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」取組報告

～「栄養バランスのとれた食事」の推進を目指して～



## 主食・主菜・副菜をそろえて、 バランスのよい食事を！

主食・主菜・副菜をそろえることで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

多摩小平保健所管内で  
主食・主菜・副菜を毎日  
そろえて食べる子供は  
**5人中3人**しかいません



【地産野菜を活用して栄養バランスを考える  
part13】食育月間の取組報告



定食



ワンプレート

毎日野菜料理を5皿程度！  
果物も取り入れよう！

野菜(20歳以上)の  
摂取目標量  
**1日350g以上**

健康日本21(第三次)

**主食** ご飯・パン  
・めんなど

エネルギーの  
もとになる

**主菜** 肉・魚・卵  
・大豆など

からだをつくる  
もとになる

**副菜** 野菜・いも・  
きのこ・海藻など

からだの調子を  
ととのえる

## はじめに

東京都多摩小平保健所では、今年度新たに「東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プラン」(以下「プラン」という。)を策定しました。令和5年度までの取組の評価と見直しを重ね、前プランから引き続き「生涯にわたる食を通した健康づくりの充実」をめざし、取組を推進していきます。

プランの取組を推進するため、当圏域では、学識経験者や市・関係機関等の委員で構成される東京都多摩小平保健所栄養・食生活ネットワーク会議(以下「食ネット会議」という。)を設置し、地域における栄養・食生活の課題について検討・取組を行っています。

食ネット会議では、「栄養バランスのとれた食事」を、「主食・主菜・副菜がそろった食事」とするとともに、管内では循環器疾患の医療費が高いこと及び高血圧・糖尿病等生活習慣病が多いこと等の状況を勘案し、「減塩を意識した食事」と位置付けています。

この「栄養バランスのとれた食事」を広く普及するため、令和元年度にはリーフレット「食事を美味しく、バランスよく」を作成するとともに、ライフステージに応じた取組も進めてきました。

令和2年度以降は、食育月間において管内5市、給食施設(主に学校・児童福祉施設など)と連携し、年度ごとに設定した共通テーマに沿った普及啓発を実施しています。

令和3年度以降は、コロナ禍で家庭での調理が増える中、市民が家庭で「栄養バランスのとれた食事」を実践できるよう、給食提供の機会や給食媒体を活用した広報及び啓発に取り組んでいます。

今年度は、「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」(重点テーマ「適切な食塩摂取を！」)をテーマに、圏域各市の関係部署、給食施設、関係団体及び保健所が連携し、食育や給食を活用した啓発に取り組み、その結果をまとめましたので報告します。

圏域の食を通した健康づくりの充実には、圏域各市、関係団体等の皆様と相互に連携した取組が重要となります。

今後とも、皆様のより一層の御理解と御協力をお願いします。

2025(令和7)年2月

東京都多摩小平保健所生活環境安全課長

## 目 次

### I 食育月間「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」の取組概要

1 目的	-----	3
2 実施テーマ	-----	3
3 実施機関等	-----	3
4 実施期間	-----	3

### II 食育月間「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」の取組の調査結果概要

1 調査目的	-----	4
2 調査実施期間	-----	4
3 調査方法	-----	4
4 調査内容	-----	4
5 回答・実施状況	-----	5
6 集計方法等	-----	5
7 調査結果	-----	6
(1) 栄養・食生活についてのアンケート結果	-----	6
(2) 食育に関するアンケート結果	-----	11
(3) 「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」実施報告	-----	13
8 調査結果(クロス集計)	-----	16
9 (参考)令和2年から令和6年までの5年間の6年生の朝食摂取状況の比較	-----	21
10 調査用紙	-----	27
11 参考資料	-----	28

## I 食育月間「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」の取組概要

### 1 目的

「東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プラン」の目標である「生涯にわたる食を通じた健康づくりの充実」を推進するため、「栄養バランスのとれた食事」を住民が実践できる環境づくりを行う。

### 2 実施テーマ

「栄養バランスを考える ～野菜と減塩～」重点テーマ「適切な食塩摂取を！」

これまでの取組を踏まえ、今年度は「生涯にわたる食を通じた健康づくりの充実」を図るため圏域での啓発を行うとともに、改定した推進プランで新たに取り組む「減塩」を重点テーマに設定した。

### 3 実施機関等

管内各市の保健衛生主管課、学務主管課及び保育主管課並びに趣旨に賛同する保育所、学校、大学及び事業所等の給食施設

### 4 実施期間

令和6年6月1日（土曜日）から令和6年6月30日（日曜日）まで

## Ⅱ 食育月間「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」の取組の調査結果概要

### 1 調査目的

食育月間の取組と、その効果を把握することにより、今後の地域での栄養バランスのとれた食事の推進に役立てる。

### 2 調査実施期間

令和6年6月1日（土曜日）から令和6年6月30日（日曜日）まで

### 3 調査方法

#### (1) 栄養・食生活についてのアンケート

##### ア 対象

「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」取組を受けた小学6年生

##### イ 調査方法

各市学務主管課をとおしてアンケートの協力を依頼した。

#### (2) 食育に関するアンケート

##### ア 対象

「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」取組を実施した学校栄養士

##### イ 調査方法

各市学務主管課をとおしてアンケートの協力を依頼した。

#### (3) 「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」実施報告

##### ア 対象

「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」に関する取組を実施した給食施設

##### イ 調査方法

各給食施設長に対し、取組報告書の提出を依頼(LoGo フォーム)

### 4 調査内容

#### (1) 栄養・食生活についてのアンケート(小学6年生)

- ・栄養バランスのとれた食事(主食・主菜・副菜がそろった食事)の実施状況、栄養バランスのとれた食事の知識・意識、大切だと思うかの認識
- ・給食で使用する農産物の認知
- ・朝食の摂取状況
- ・自身の健康への意識

#### (2) 食育に関するアンケート(学校栄養士)

- ・食育の学習目標設定の有無、手段及び内容
- ・圏域共通媒体のリーフレットの活用
- ・食育を実施した効果
- ・地域で栄養バランスのとれた食事を推進するために有効な施策への意見

### (3) 「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」実施報告(給食施設)

- ・実施日及び目的
- ・実施内容
- ・利用者の反応及び結果
- ・実施者の気づき及び感想
- ・今後の課題

## 5 回収・集計状況

### (1) 栄養・食生活についてのアンケート(小学6年生)

	全体	小平市	東村山市	清瀬市	東久留米市	西東京市
人数	431	206	69	42	42	72
構成比(%)	100	47.8	16.0	9.7	9.7	16.7

### (2) 食育に関するアンケート(学校栄養士)

	全体	小平市	東村山市	清瀬市	東久留米市	西東京市
人数	31	1	1	3	7	19

### (3) 「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」実施報告(給食施設)

#### ①保育所及びその他児童福祉施設

	全体	小平市	東村山市	清瀬市	東久留米市	西東京市
対象数	204	60	32	24	29	59
実施数	35	10	9	4	5	7
実施率(%)	17.2	16.7	28.1	16.7	17.2	11.9

#### ②学校(公立小・中学校)

	全体	小平市	東村山市	清瀬市	東久留米市	西東京市
対象数	79	21	16	15	8	19
実施数	79	17	16	14	3	19
実施率(%)	87.3	81.0	100	93.3	37.5	100

\*東村山市、東久留米市、西東京市の中学校は各市1としてカウントしている

## 6 集計方法等

### (1) 「栄養・食生活についてのアンケート」、「食育に関するアンケート」

Excel 集計

### (2) 「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」実施報告

Excel 集計(保育園・その他児童福祉施設と学校に分けて集計)

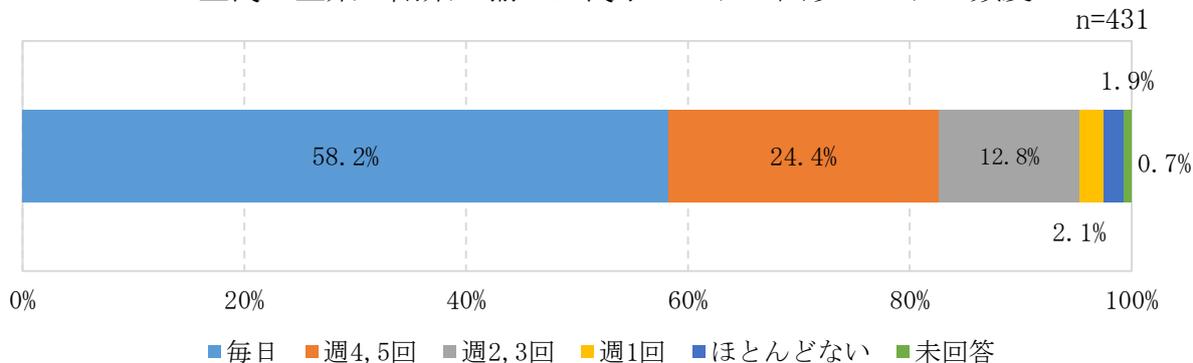
なお、クロス集計については、未回答を除いて集計した。

## 7 調査結果

(1) 栄養・食生活についてのアンケート結果 (小学6年生、n=431)

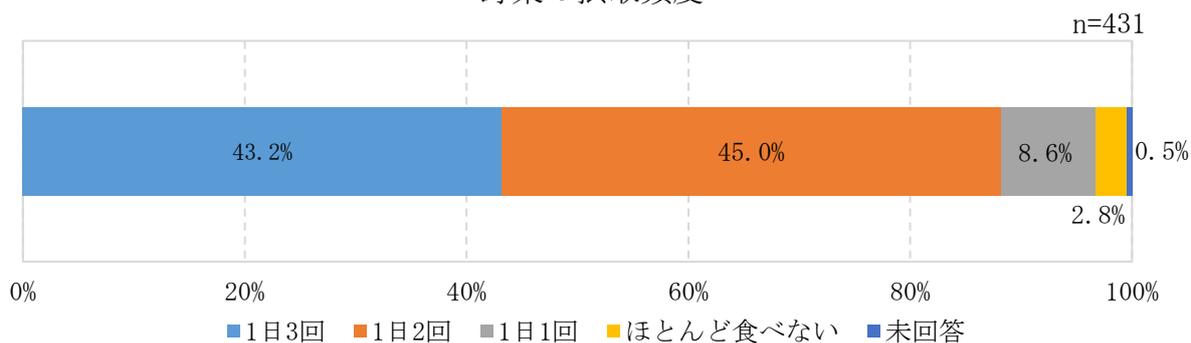
### ア 栄養バランスのとれた食事の摂取状況

主食・主菜・副菜の揃った食事が1日2回以上の日の頻度



⇒主食・主菜・副菜を揃えて毎日2回以上食べる58.2%、ほとんどない1.9%  
 (令和5年(n=522) 主食・主菜・副菜を揃えて毎日2回以上食べる60.2%、ほとんど食べない1.7%)

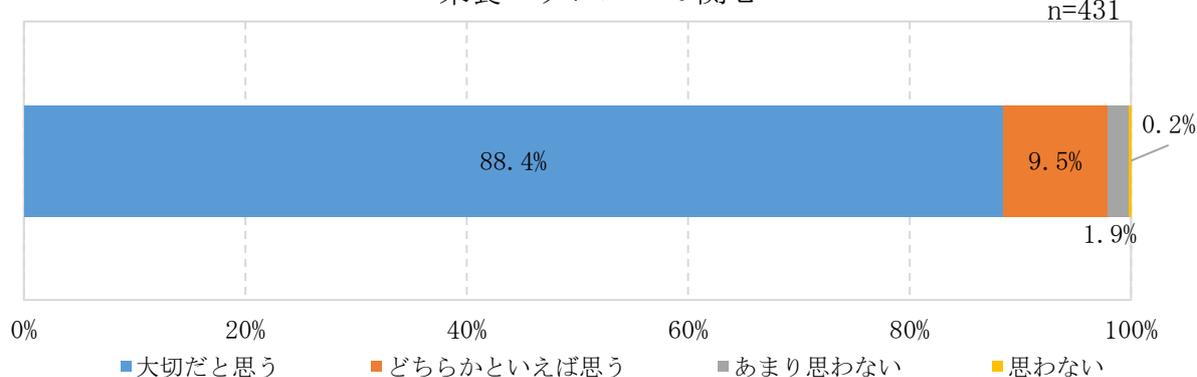
野菜の摂取頻度



⇒1日3回野菜を摂取するのは43.2%、ほとんど食べない2.8%  
 (令和5年(n=522) 1日3回以上野菜を摂取するのは38.1%、ほとんど食べない1.7%)

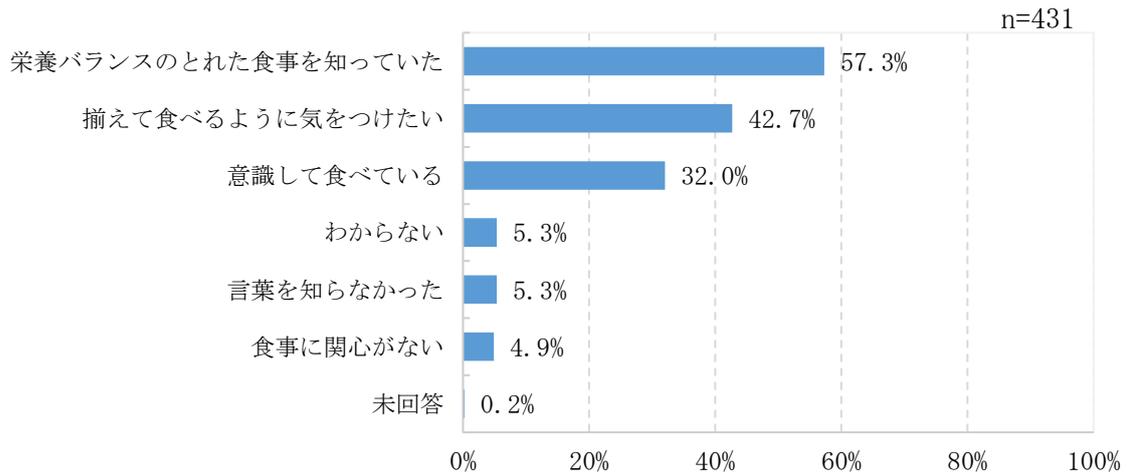
### イ 栄養バランスへの関心及び知識等

栄養バランスへの関心



⇒栄養バランスを大切だと思う88.4%、思わない(あまり思わない+思わない)2.1%  
 (令和5年(n=522) 栄養バランスを大切だと思う87.0%、思わない1.9%)

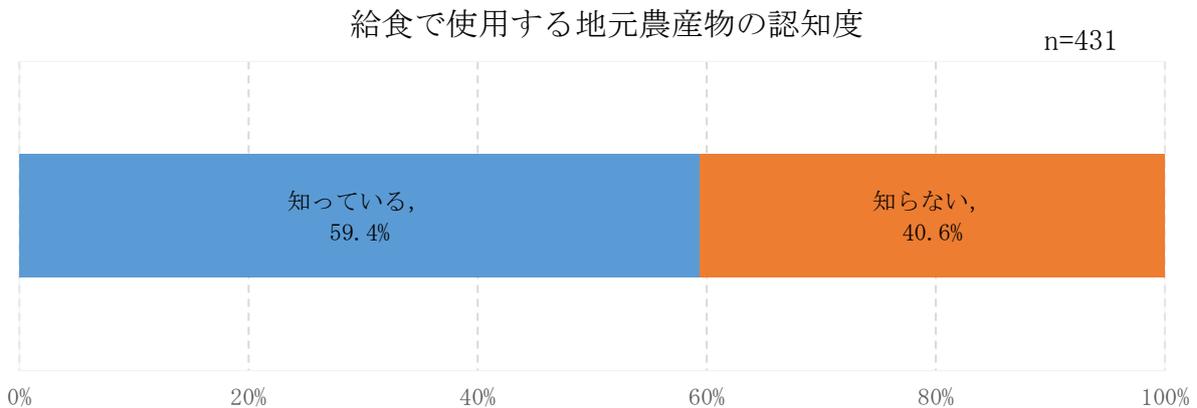
## 栄養バランスの知識・意欲・行動



⇒栄養バランスの食事を知っていたのは 57.3%、気をつけたい 42.7%、意識して食べている 32.0%、食事に関心がない 4.9%

(令和 5 年 (n=522) 栄養バランスの食事を知っていたのは 56.7%、気をつけたい 46.0%、意識して食べている 30.3%、食事に関心がない 5.9%)

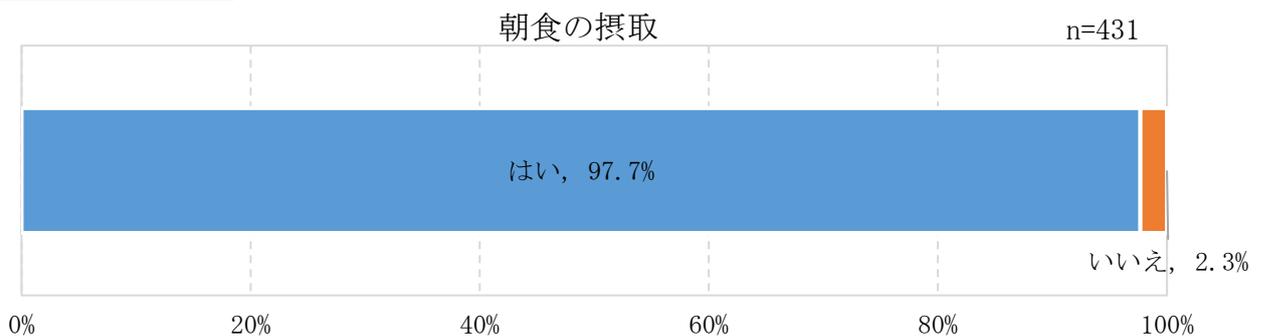
## ウ 給食で使用する地元農産物の認知度



⇒給食で使用する地元農産物を知っている 59.4%

(令和 5 年 (n=522) 給食で使用する地元農産物を知っている 58.6%)

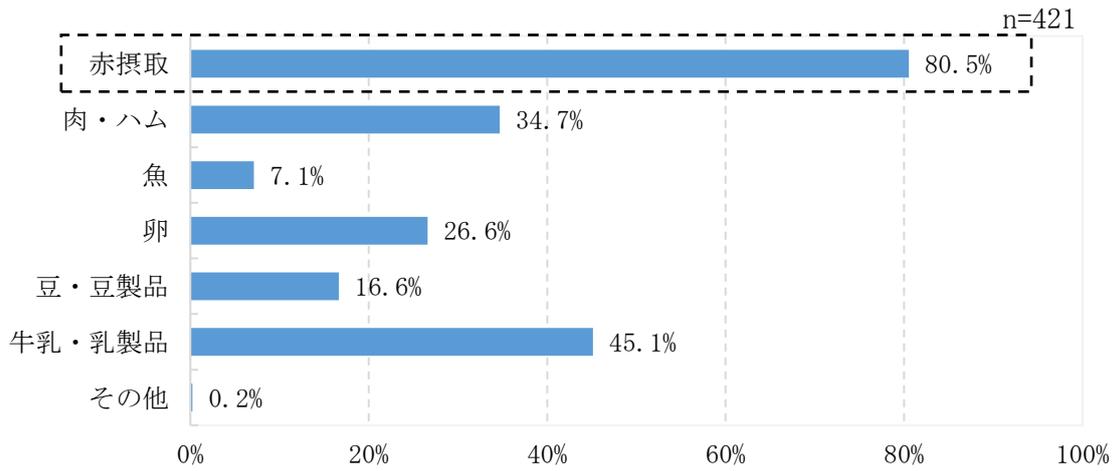
## エ 朝食の摂取状況



⇒今朝の朝食を食べた 97.7%、食べていない 2.3%

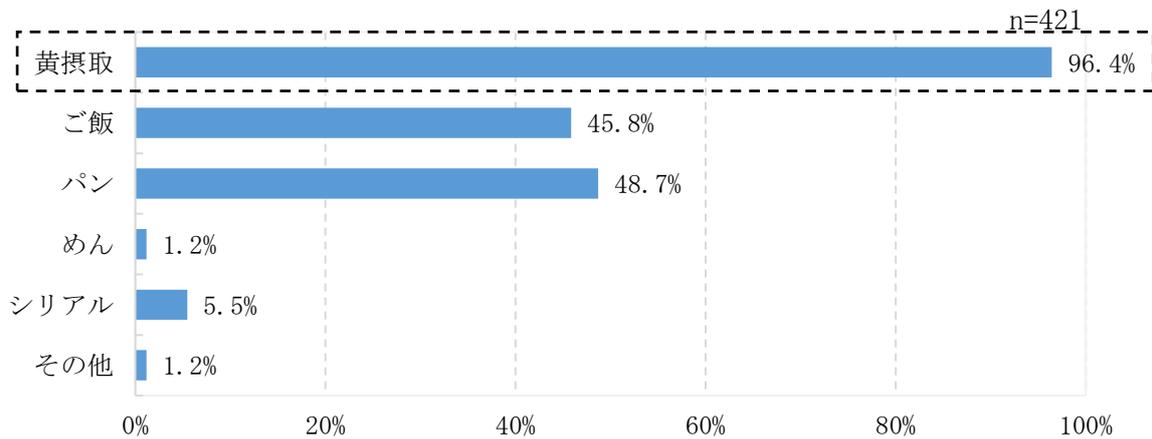
(令和 5 年 (n=522) 朝食を食べた 96.2%、食べていない 3.8%)

朝食の赤のなかま（主菜）の摂取状況（複数回答）



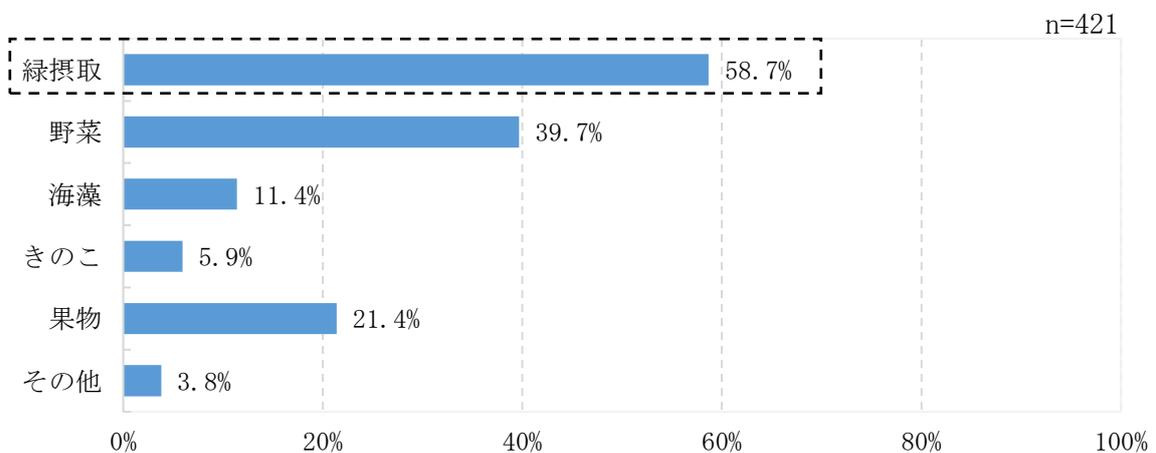
⇒主菜になる赤のなかまを食べた 80.5% (n=421) (令和5年 (n=502) 81.9%)

朝食の黄のなかま（主食）の摂取状況（複数回答）



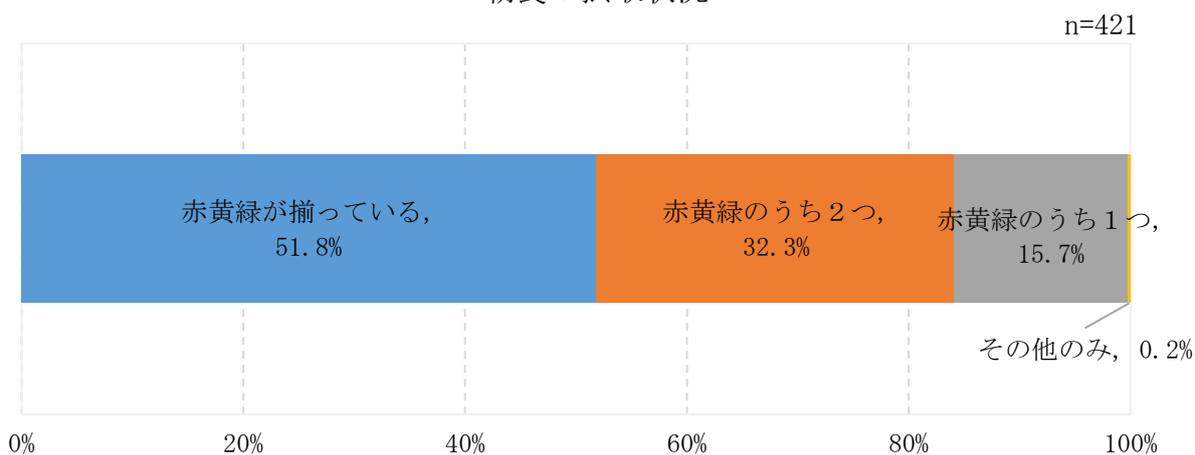
⇒主食になる黄のなかまを食べた 96.4% (令和5年 (n=502) 97.2%)

朝食の緑のなかま（副菜）の摂取状況（複数回答）



⇒副菜になる緑のなかまを食べた 58.7% (令和5年 (n=502) 60.8%)

### 朝食の摂取状況

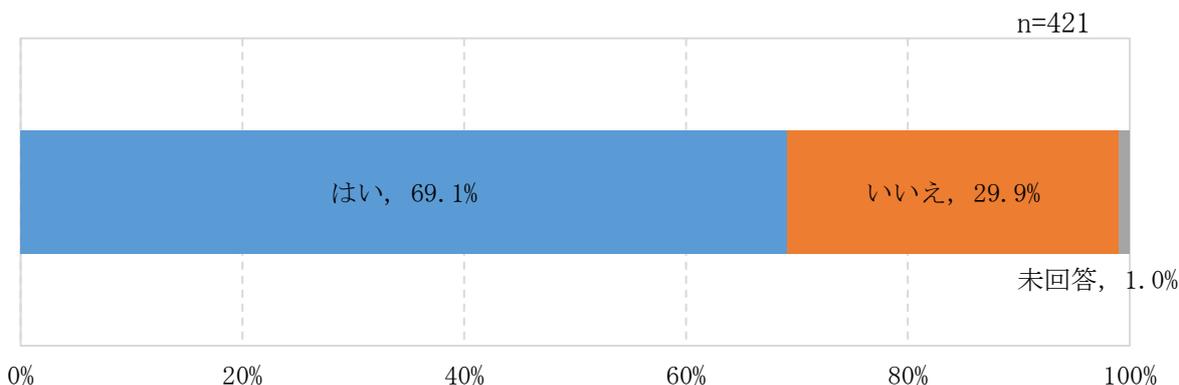


⇒赤黄緑がそろっている 51.8%、赤黄緑のうち1つ摂取 15.7%

(令和5年 (n=502) 赤黄緑がそろっている 53.8%、赤黄緑のうち1つ摂取 12.5%)

朝食で赤黄緑のうち1つ摂取の中で、主食(黄色)のみの摂取は 13.3% (令和5年 11.4%)

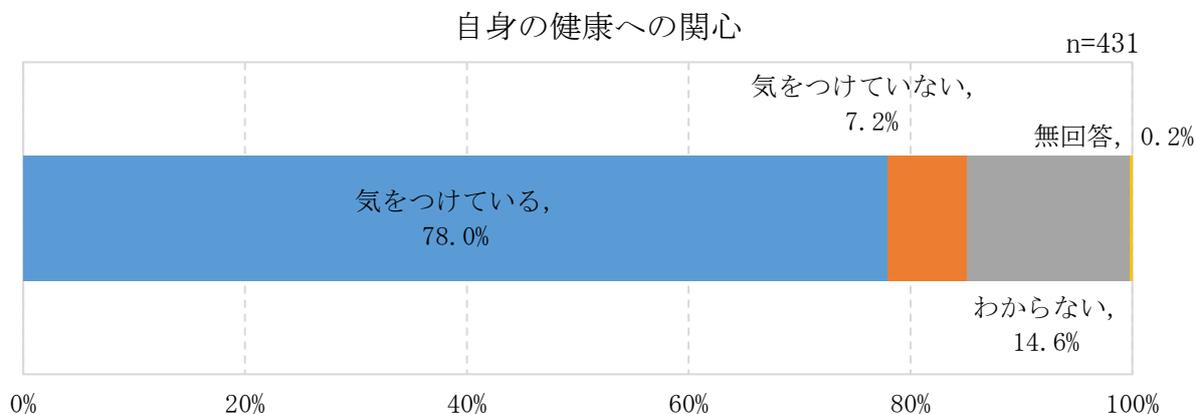
### 朝食を誰かと食べたか



⇒誰かと一緒に朝食摂取した 69.1%、ひとりで食べた 29.9%

(令和5年 (n=502) 誰かと一緒に朝食摂取した 68.3%、ひとりで食べた 31.7%)

### オ 自身の健康への関心

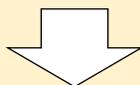


⇒自身の健康に気をつけている 78.0%、気をつけていない 7.2%

(令和5年 (n=510) 自分の健康に気をつけている 73.0%、気をつけていない 7.9%)

## 【まとめ】

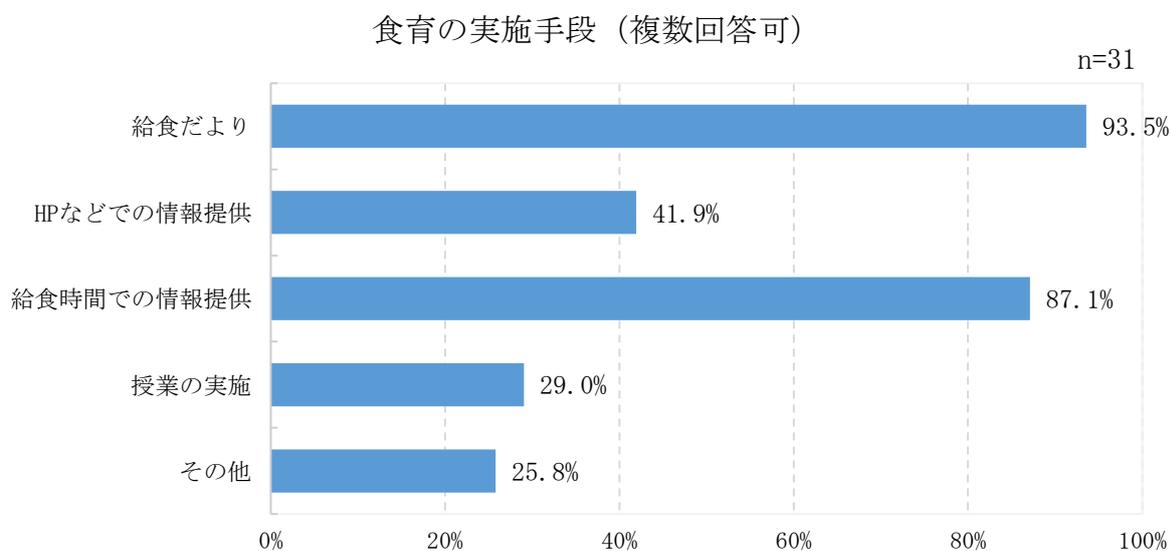
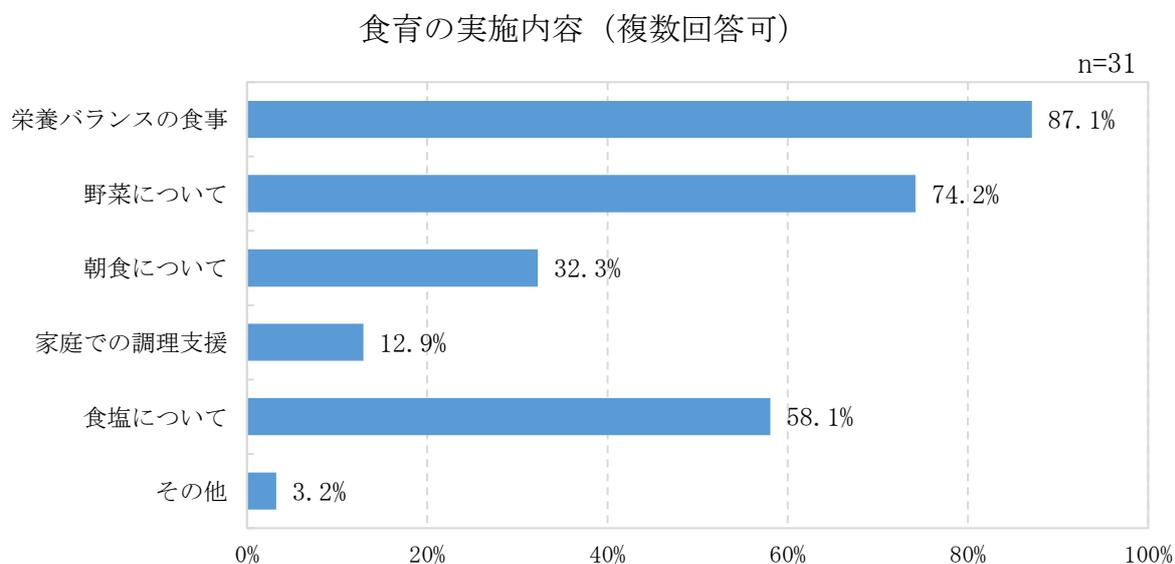
- ・「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほとんど毎日食べている」のは58.2%  
(令和5年:60.2%) 参考:健康日本21(第三次):50%以上
- ・「主食・主菜・副菜がそろった食事が栄養バランスのとれた食事だと知っていた」のは57.3%  
「意識して食べている」のは32.0%  
(令和5年:「栄養バランスの食事を知っていた」56.7%、「意識して食べている」30.3%)
- ・「朝食を食べていない」のは2.3%
- ・朝食の摂取状況では、「赤黄緑がそろっていた」51.8%、「赤黄緑のうち1つだけの摂取」が15.7%  
(令和5年:「朝食欠食」は3.8%、「赤黄緑がそろっていた」53.8%、「赤黄緑のうち1つだけの摂取」12.5%)
- ・「朝食をひとりで食べた」のは29.9%(令和5年:31.7%)



- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほとんど毎日食べる割合は昨年度と比べ2ポイント減少した。
- ・朝食を食べた者は1.5ポイント増加した一方、赤黄緑そろっていた者は2ポイント減少し、赤黄緑のうち1つ摂取の者は3.2ポイント増加した。
- ・今後は朝食の内容の普及啓発に重点を置き、働きかけていく必要がある。

(2) 食育に関するアンケート結果 (学校栄養士、n=31)

ア 食育の実施内容及び手段

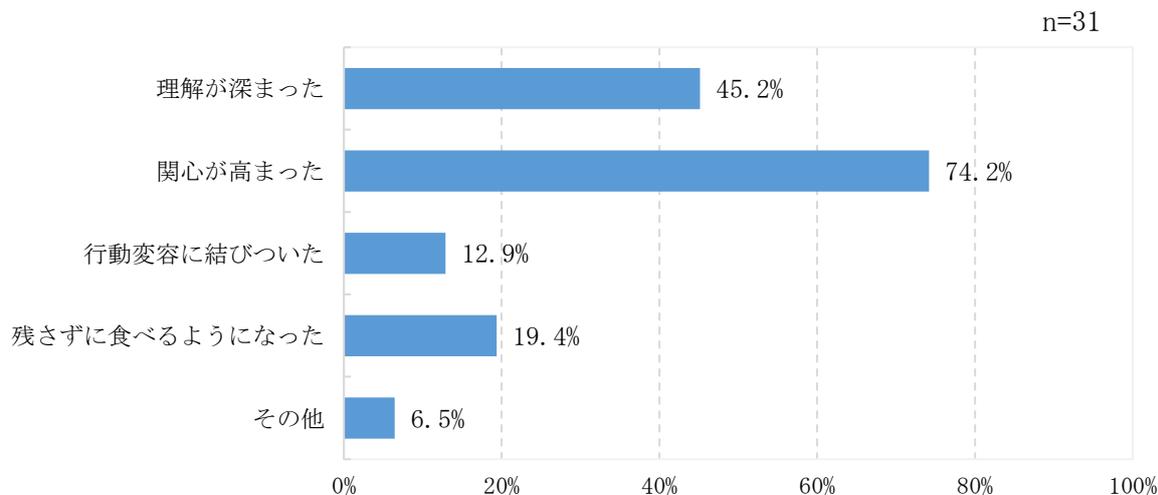


⇒実施した内容は栄養バランスの食事 87.1%、野菜 74.2%、食育手段は給食だより 93.5%、給食時間に情報提供 87.1%

(令和5年 (n=39) 実施した内容は栄養バランスの食事 98.0%、野菜 69.4%、食育手段は給食だより 87.8%、給食時間に情報提供 73.5%)

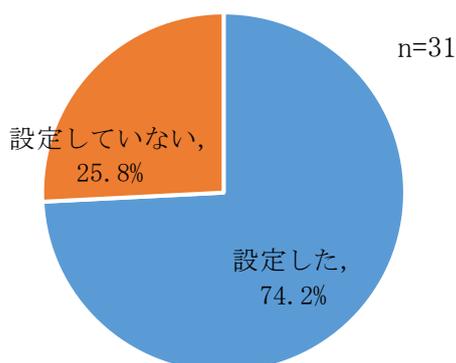
## イ 食育を実施した効果

### 食育を実施した効果（複数回答可）

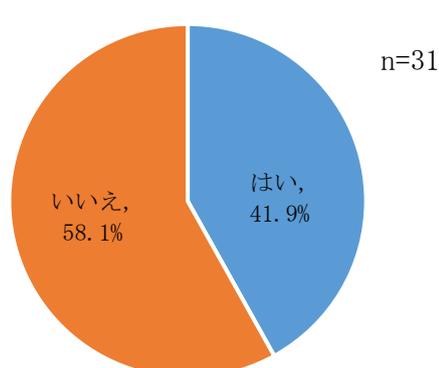


⇒食育を実施した効果は、「子どもの関心が高まった」が最も多い。

### 学習目標の設定の有無



### リーフレットを活用したか



⇒学習目標を設定し実施 74.2%、作成したリーフレットを活用した 41.9%

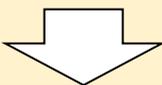
（令和5年学習目標を設定し実施 91.8%、作成したリーフレットを活用した 59.2%）

### （「地域で栄養バランスのとれた食事推進の有効な施策等について」の主な意見）

- ・「給食だより、市や学校のホームページ等をとおして家庭にも情報提供をする。」が最も多かった。
- ・他にも「料理教室や試食会などの講演活動」、「ICTを活用し写真などを活用した視覚的な情報提供」「市内で統一した取り組みをする」、「保育園から学校へと段階ごとのつながりをもって推進する」「自分自身のこととして考えられるように中学生や高校生へのアピールが効果的」などの意見が挙げられた。
- ・実際に効果があったと感じた取り組みとして「学区内の畑で収穫された野菜の皮むきを体験し、それを給食に使うことで地域に関心が高まった。」との回答もあった。

## 【まとめ】

- ・食育の学習目標設定した割合は昨年に比べ 17.6 ポイント減少。
- ・作成したリーフレットを活用した割合も昨年度と比べて 17.3 ポイント減少。
- ・地域で栄養バランスのとれた食事を効果的に推進する方法として、「給食だより、ホームページなどを通して、家庭にも情報提供をする。」ことが意見として最も多い。
- ・「保育園から学校への段階ごとのつながりを持つ」「中学生、高校生へのアピールが効果的」と、小学校にとどまらず、長い時間をかけて普及啓発をするのがよい。



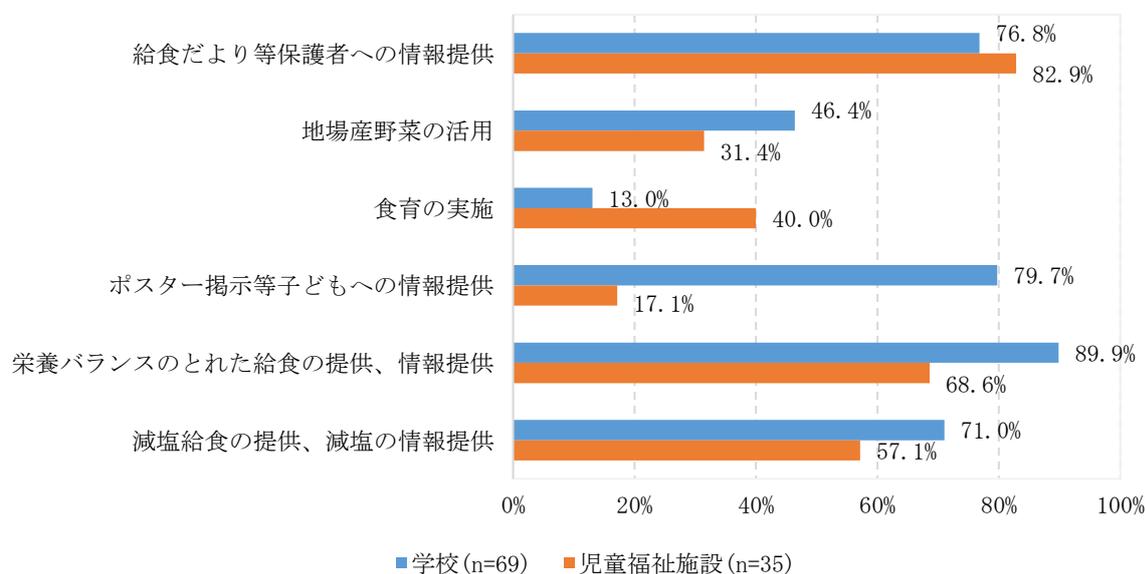
- ・引き続き、給食だより等をとおして家庭への情報提供も継続する。
- ・市内での統一的な取組や、継続した食育を行うなど、組織が連携して取り組んでいくことが必要。

### (3) 「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」実施報告

学校(公立小・中学校)の実施率は 87.3%、保育所及びその他児童福祉施設(以下「児童福祉施設」という。)の実施率は 17.2%であり、昨年度と比較し、学校、児童福祉施設ともに減少した。

#### ア 実施内容

#### 食育月間 実施内容



⇒学校では、「栄養バランスのとれた給食の提供、情報提供」89.9%、「ポスター掲示等子どもへの情報提供」79.7%、児童福祉施設では、「給食だより等保護者への情報提供」82.9%、「栄養バランスのとれた給食の提供、情報提供」68.6%の順に多かった。

(令和5年学校:地場産の野菜使用97.5%、児童への情報提供85.7%、保護者への情報提供92.4%、令和5年児童福祉施設:保護者への情報提供100.0%、地場産の野菜使用69.5%)

## イ 反応・結果

令和6年	よく食べた	興味を持った
学校 (n=79)	31.4%	68.1%
児童福祉施設 (n=59)	62.9%	42.9%

(参考) 令和5年	よく食べた	興味を持った
学校 (n=79)	53.8%	52.6%
児童福祉施設 (n=59)	42.4%	50.8%

⇒学校は「興味を持った」者が、児童福祉施設では「よく食べた」者の割合がそれぞれ増えた。

## ウ 感想

### 【学校】

- ・給食の栄養バランスのよさについては日頃から呼びかけ、家庭科等の授業の中でも紹介しているが、継続的に呼びかけていくことが大切だと思った。
- ・主食・主菜・副菜を揃えた献立は、和食になりやすいと感じた。そのため、苦手な児童が多い、魚、豆、海藻等を使うことが多く、残菜は多かった。献立作成をするうえで、栄養バランスのみでなく、嗜好への配慮も考えなければ、バランスよく食べたとはいえないと感じた。
- ・今回の取組から、授業と連携して食育を行うと子どもたちの興味・関心を高めやすいことを実感した。
- ・給食には生産者（市内農家）と消費者（児童・保護者）を結びつける役割があることを改めて知ることができた。児童は市内の畑や自然を守ること、食べ物や生産者への感謝気持ちを育ませることができた。
- ・地場野菜に興味をもたせたり、うま味を引き出す工夫をしたりすることで、バランスのとれた食事を意欲的に食べてもらうことができてよかった。
- ・「しょうゆやドレッシングは今日から皿に入れる」など、減塩するために食行動を見直そうとする姿が見受けられた。
- ・減塩や出汁に興味をもってくれた児童がいた一方で、減塩という言葉に馴染みのない、自分事に捉えていない児童が多数いることも分かった。
- ・児童から質問をもらえると児童たちも関心を持つ度合いも上がるため、こちらが一方的に話すより良いと感じた。

### 【児童福祉施設】

- ・食事は一生のことなので、実際の体験を通して、食の大切さや楽しさをこれからも伝えていきたい。
- ・自分が作ったものには愛着が湧き、苦手なものでも食べられるようになる。先生や親へお裾分けもしたくなる。その想いが伝わってくるので、大切に育てていきたいと思う。
- ・給食時に訪問することによって、子どもから「この料理はどうやって作っているの？」や、「これはなんの野菜なの？」など質問もあり、興味をもっていることにすぐに答えることができてよかった。野菜の栄養についての話をすると、残さず食べてくれたので今後も続けていきたい。
- ・少しずつではあるが、苦手な野菜を頑張って食べようとする子どもたちの姿に成長を感じた。

## エ 課題

### 【学校】

- ・一朝一夕で成果が得られるものではないので継続する。
- ・野菜の摂取目標量や、塩の目標量を認知している児童が少なかったため、今後はその点についても情報提供していく必要がある
- ・給食で学んだことを保護者にも伝えるよう促し、家庭でもバランスのとれた食事の意識を高めたい。
- ・今後も生徒の成長に欠かせない安全でおいしい給食提供とともに、調理上の減塩方法や工夫を考え、実践するように努める
- ・子供を通じ、地域を巻き込んだアピールができるともっとよいと思う。

### 【児童福祉施設】

- ・よりよい食習慣につながる情報を、家庭に取り入れやすい形で発信できるように工夫したい。
- ・園で栽培している野菜や近隣の大学で栽培している野菜を使って、調理保育を実施できるようにしたい。
- ・これからも食に関する様々な体験を通して食の大切さや楽しさを伝え、安全でおいしい給食を提供していきたい。
- ・献立によっては、残食が多い日もあるので給食時に訪問し改善できたらと思う。

### 【まとめ】

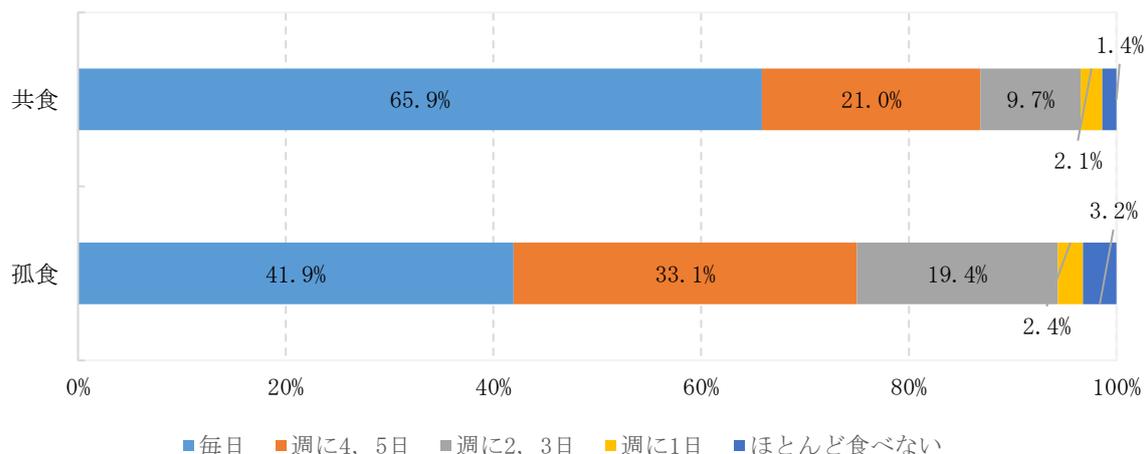
- ・昨年に比べ、学校では「興味を持った」者の割合が 15.5 ポイント、児童福祉施設では「よく食べた」者の割合が 20.5 ポイント増加した。  
「地場産野菜の活用」が学校では 51.1 ポイント減少、児童福祉施設では 38.1 ポイント減少と、ともに大きく減少した。
- ・「給食だより等保護者への情報提供」の割合も昨年度と比べて学校 15.6 ポイント、児童福祉施設 17.1 ポイントの減少がみられた。

## 8 調査結果(クロス集計)

「栄養・食生活についてのアンケート」結果(小学6年生、n=431)のデータを用いて、(1) 共食と栄養バランス、(2) 共食と地元農産物の認知度、(3) 共食と自分の健康への関心、(4) 朝食の摂取状況と栄養バランスについて、(5) 朝食の摂取状況と自分の健康への関心について分析した。

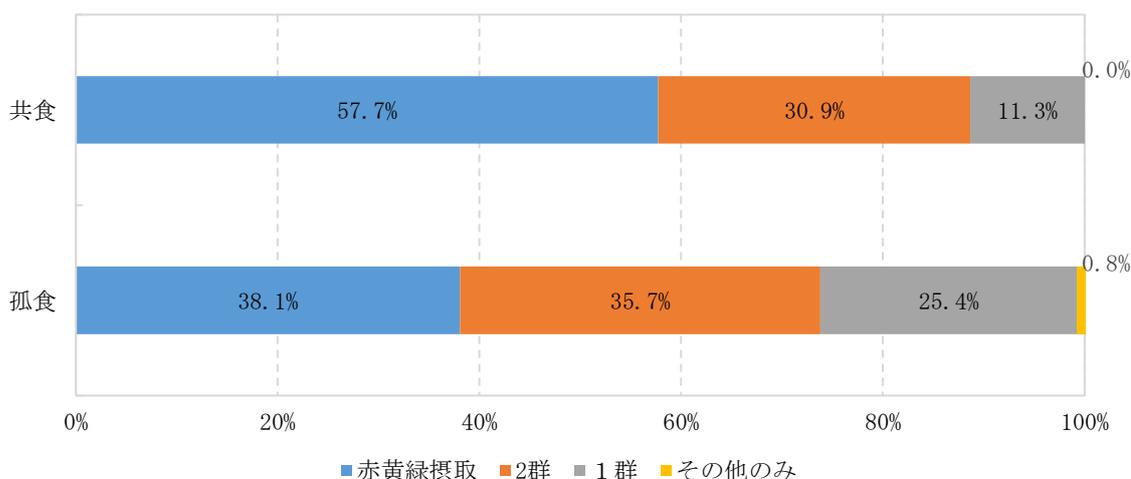
### (1) 共食と栄養バランス

朝食の共食と主食・主菜・副菜の揃った食事が1日2回以上の日の頻度



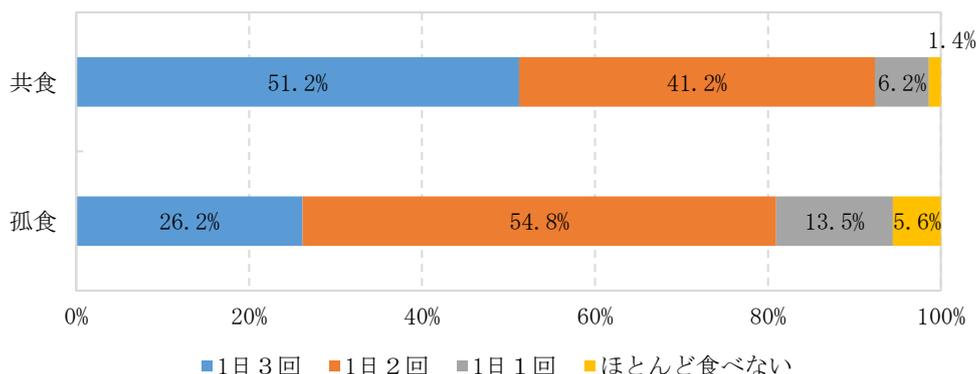
⇒誰かと一緒に朝食をとる方が、主食・主菜・副菜をそろえた朝食を毎日食べる者の割合が24ポイント高い。

朝食の共食と赤・黄・緑食品群の摂取状況



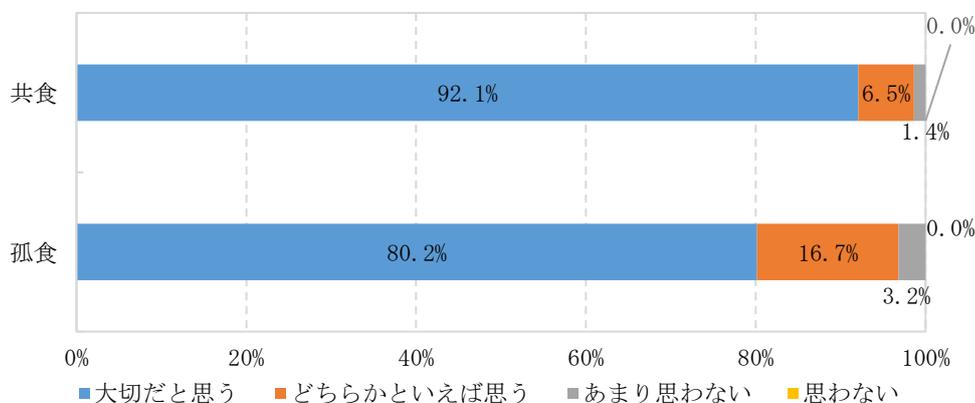
⇒誰かと一緒に朝食をとる方が、赤(主菜)・黄(主食)・緑(副菜)の食品群がそろった食事をとる者の割合が19.6ポイント高い。

### 朝食の共食と野菜の1日の摂取回数



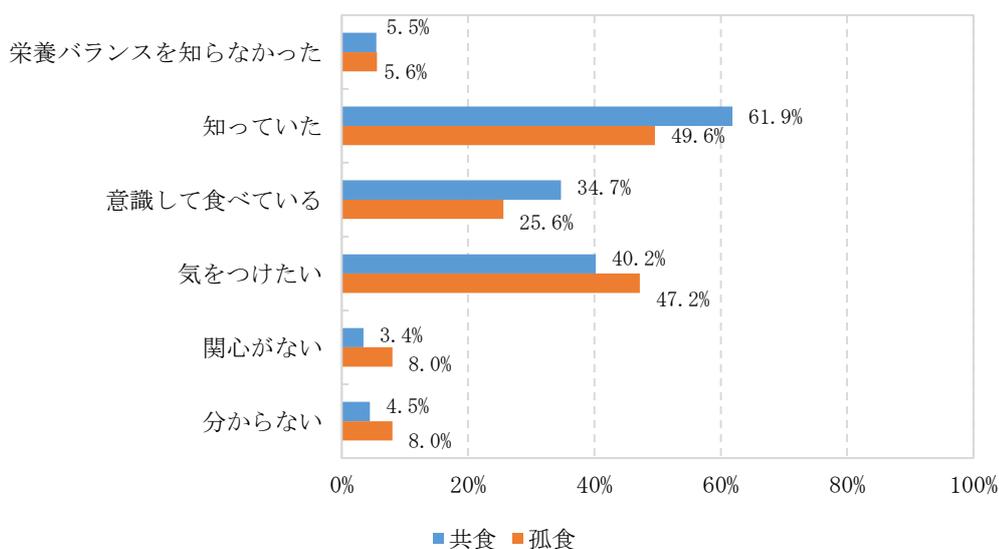
⇒誰かと一緒に朝食をとる方が、1日3回以上野菜を摂取する者の割合が25ポイント高い。

### 朝食の共食と栄養バランスへの関心



⇒誰かと一緒に朝食をとる方が、栄養バランスの食事が大切だと思う者の割合が11.9ポイント高い。

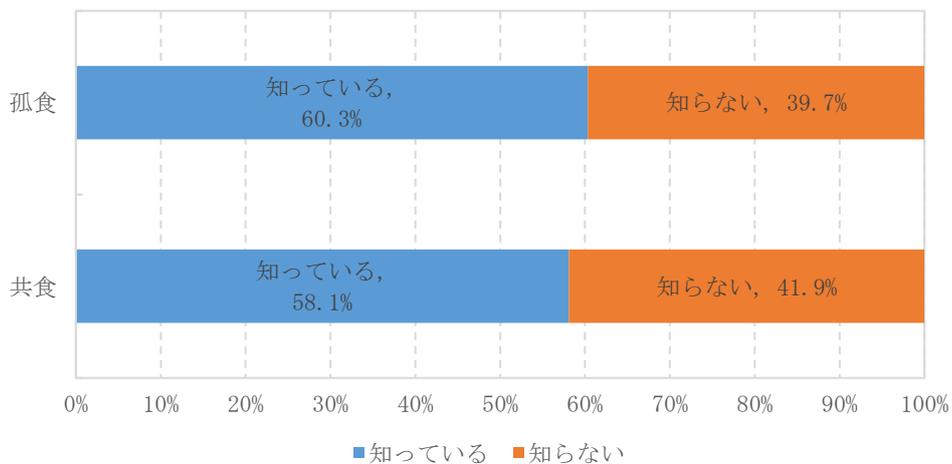
### 栄養バランスの関心・知識・態度



⇒誰かと一緒に朝食をとる方が、栄養バランスを意識して食べている者の割合が9.1ポイント高い。独りで朝食をとるの方が、栄養バランスに関心がない割合が4.6ポイント、分からない割合が3.5ポイント高い。

## (2) 共食と地元農産物の認知度

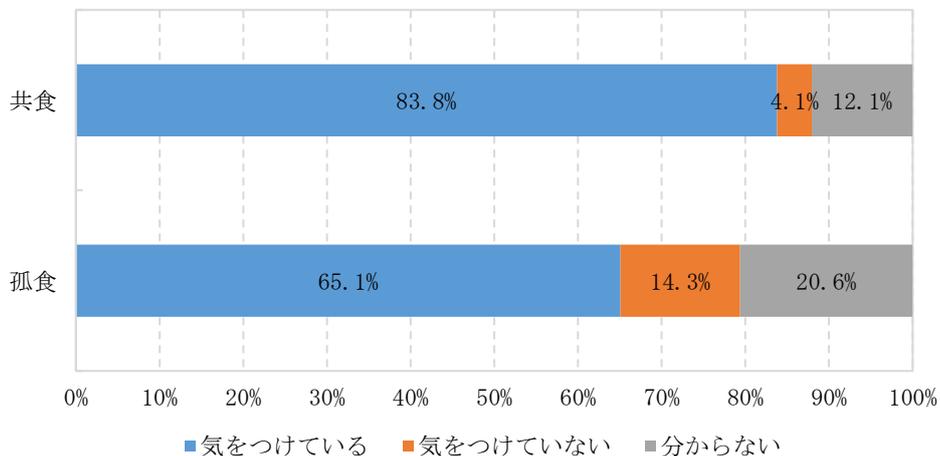
### 朝食の共食と給食の地場野菜の認知度



⇒独りで朝食をとる方が、給食で使用する地場野菜を知っている者の割合が2.2ポイント高い。

## (3) 共食と自分の健康への関心

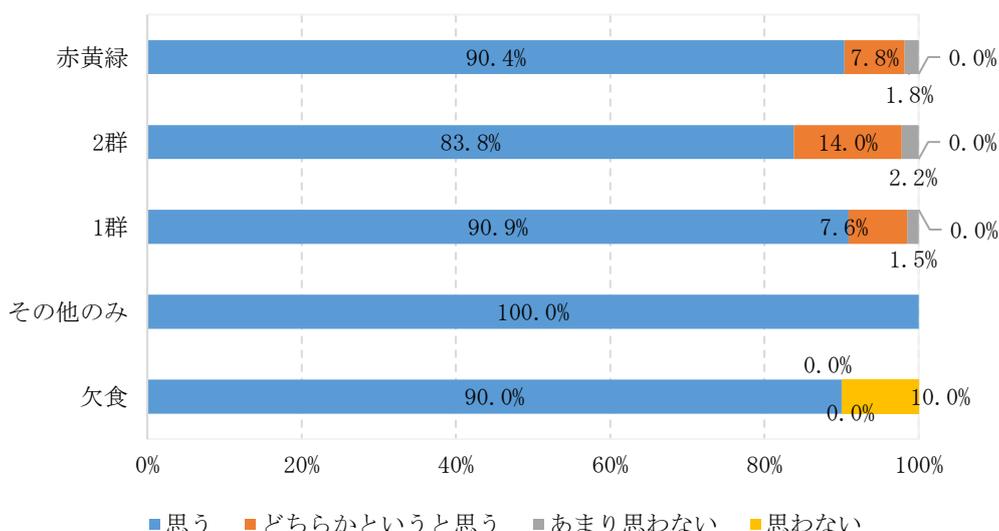
### 朝食の共食と自身への健康意識



⇒誰かと一緒に朝食をとる方が、自身の健康に気をつけている者の割合が18.7ポイント高い。

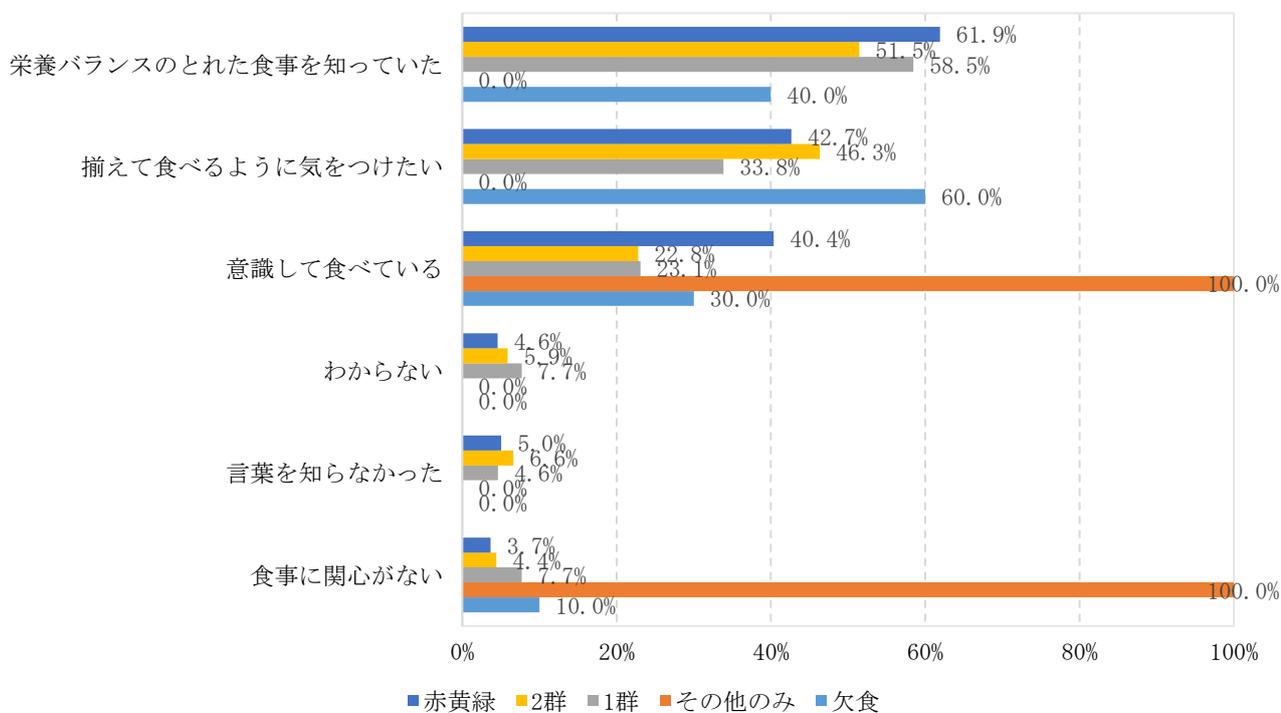
(4) 朝食の摂取状況と栄養バランスについて

朝食の状況と栄養バランスの関心



⇒朝食の栄養バランスがよい（赤黄緑の食品をそろえて食べている）方が、栄養バランスがそろった食事を大切だと思う者の割合が高い。

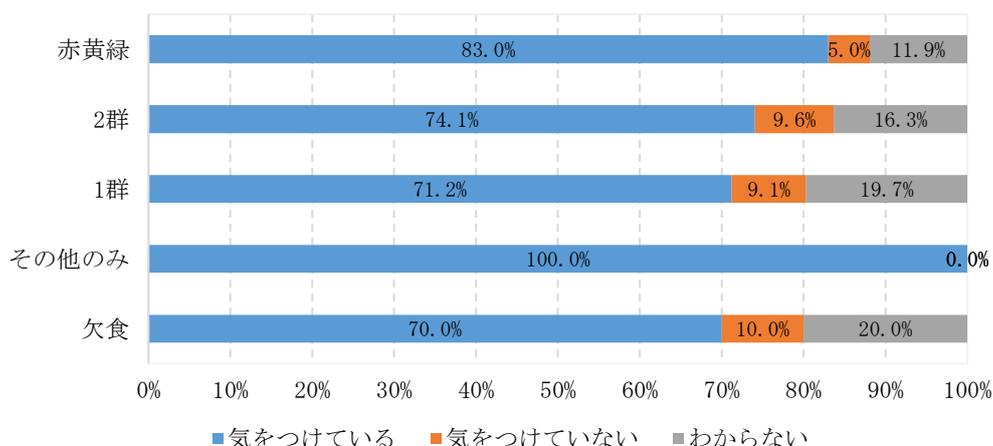
朝食の状況と栄養バランスの知識・意識・行動



⇒朝食の栄養バランスがよい（赤黄緑の食品をそろえて食べている）方が、栄養バランスの知識・意識を持っていた者の割合が高い。

## (5) 朝食の摂取状況と自分の健康への関心

### 朝食の状況と自身の健康への関心



⇒朝食の栄養バランスがよい（赤黄緑の食品をそろえて食べている）方が、自分の健康に気をつけている者の割合が高い。

### 【まとめ】

- ・「誰かと一緒に朝食をとる」者の方が、「主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度」や「野菜の1日の摂取頻度」が高い。
- ・「誰かと一緒に朝食をとる」者の方が、「栄養バランスや自身の健康への関心」が高く、「栄養バランスを意識して食べている」割合も高い。
- ・「朝食のバランスがよい」者の方が、「栄養バランスの知識を知っていた」割合が高く、「栄養バランスを意識して食べている」割合が高い。

共食をすすめるとともに、栄養バランスの知識の普及を行うことで、食生活改善に向けた行動変容につなげていくことが必要。

共食と栄養バランスのクロス集計は下記の根拠に基づいて実施し、本結果でも、共食と栄養バランスの大切さの関連がみられた。

#### ○共食について

- ・家族との共食頻度が低い児童生徒で肥満・過体重が多いことが報告されている。
- ・欧米では、共食頻度が高い児童・生徒ほど、野菜・果実摂取量が多く、ビタミン、ミネラルの摂取量が多いことが報告されている。また、思春期の共食頻度の高さがその後の食物摂取状況とも関連することが報告されている。したがって、学童・思春期の共食を推進することは、健康状態及び栄養祖など摂取量の改善、食習慣の確立等につながると考えられる。

#### ○栄養バランスについて

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は日本の食事パターンであり、良好な栄養素摂取量、栄養状態につながることが報告されている。

出典：健康日本 21(第二次)最終報告書より抜粋

## 9 (参考) 令和2年から令和6年までの5年間の6年生の朝食摂取状況の比較

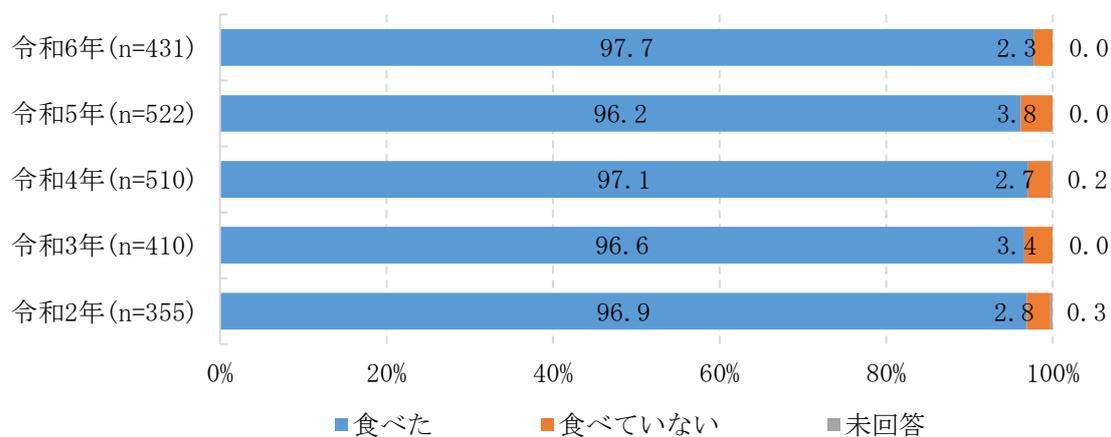
取組を実施した学校の小学6年生の令和2年から令和5年までの朝食摂取状況を比較し、傾向をみた。

(人)

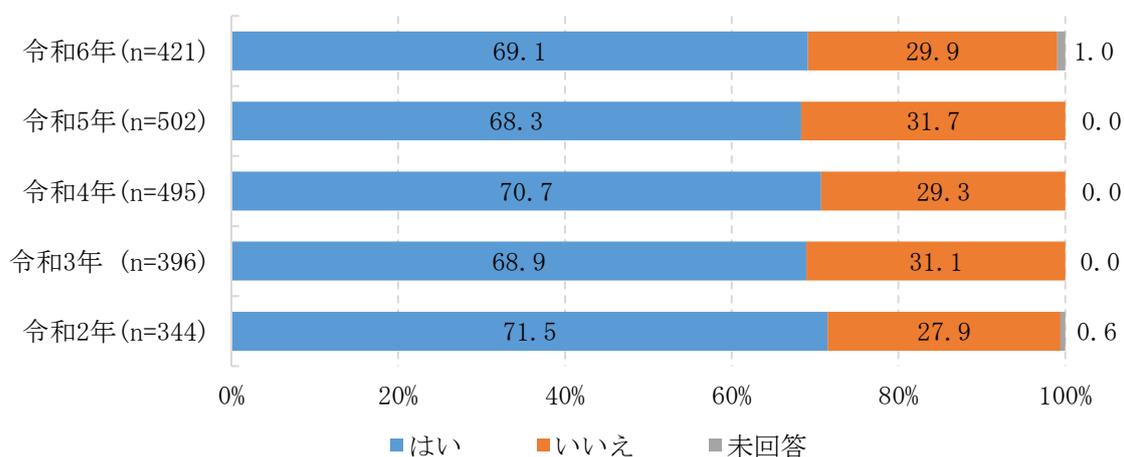
	全体	小平市	東村山市	清瀬市	東久留米市	西東京市
令和6(2024)年	431 (100%)	206 (47.8%)	69 (16.0%)	42 (9.7%)	42 (9.7%)	72 (16.7%)
令和5(2023)年	522 (100%)	247 (47.3%)	105 (20.1%)	59 (11.3%)	57 (10.9%)	54 (10.3%)
令和4(2022)年	510 (100%)	151 (29.6%)	83 (16.3%)	77 (15.1%)	112 (22.0%)	87 (17.1%)
令和3(2021)年	410 (100%)	79 (19.3%)	106 (25.9%)	63 (15.4%)	46 (11.2%)	116 (28.3%)
令和2(2020)年	355 (100%)	73 (20.6%)	58 (16.3%)	60 (16.9%)	0 (0%)	164 (46.2%)

### (1) 朝食の摂取状況

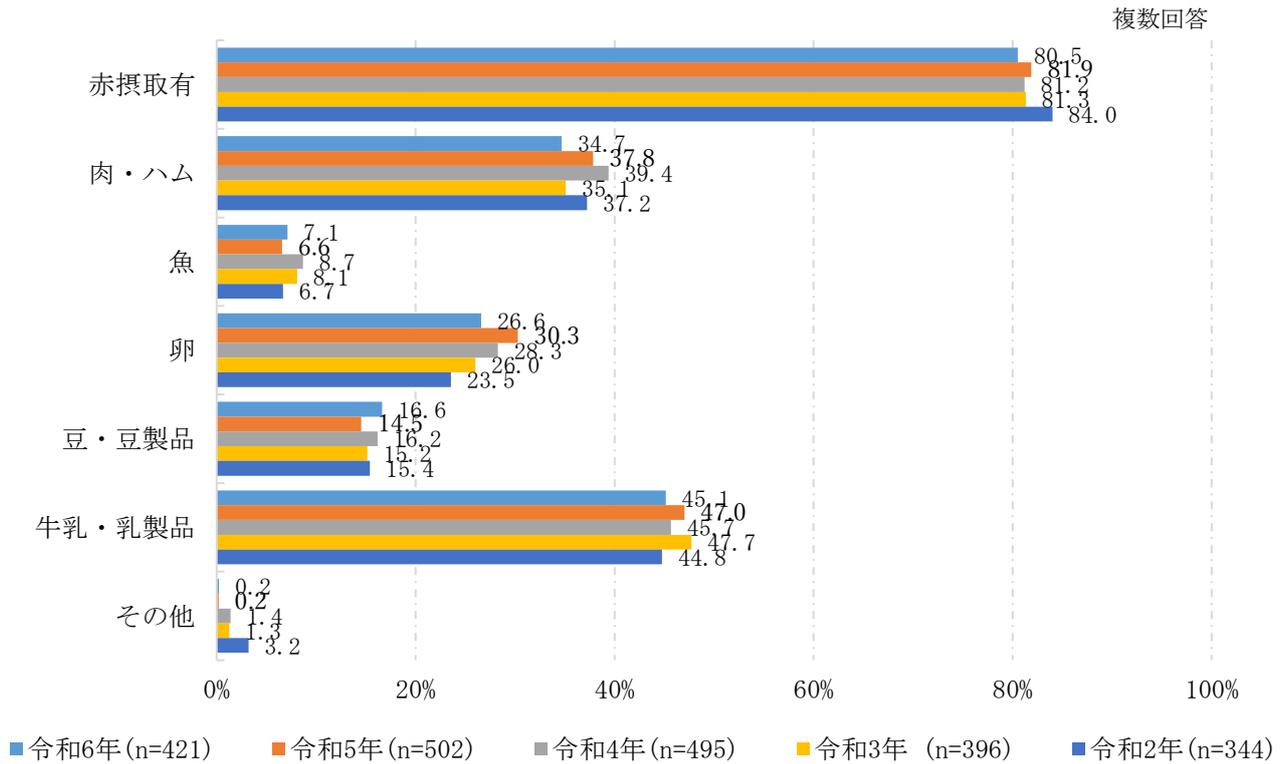
今朝の朝食の摂取状況



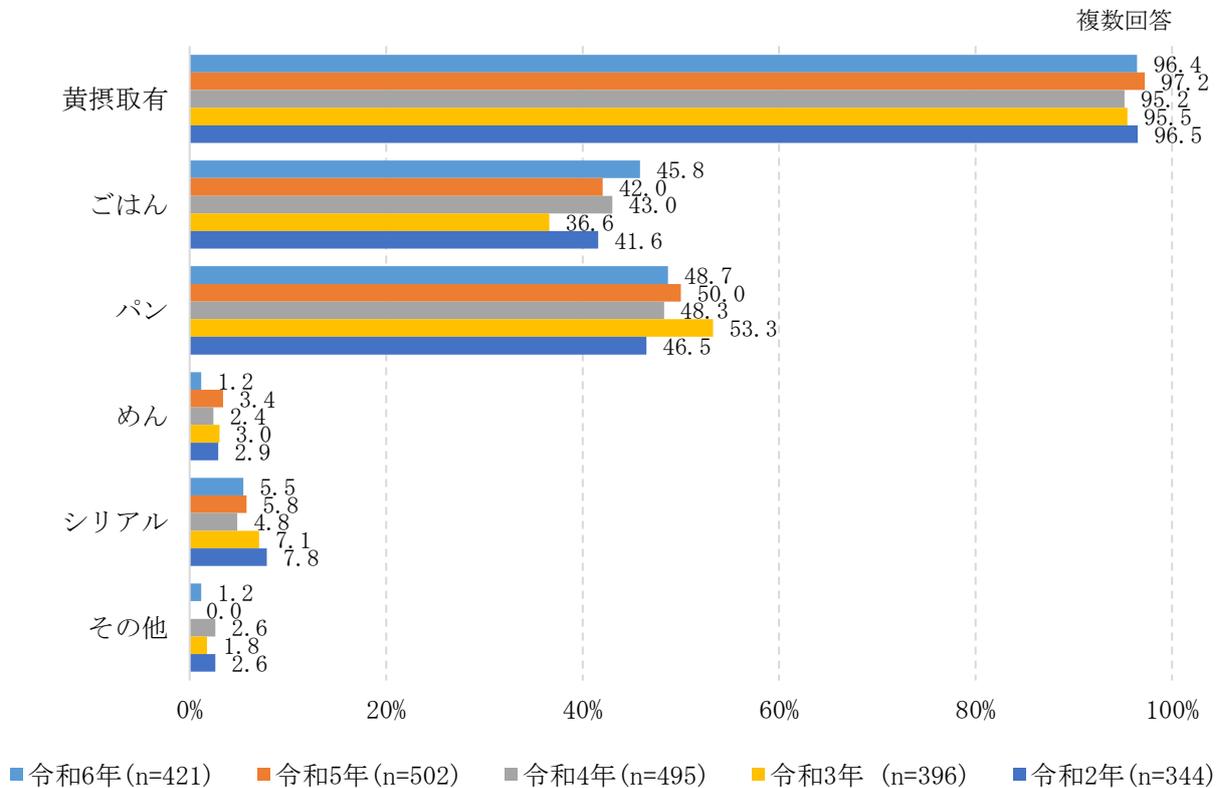
誰かと一緒に朝食摂取



### 朝食の赤のなかま・主菜の摂取状況

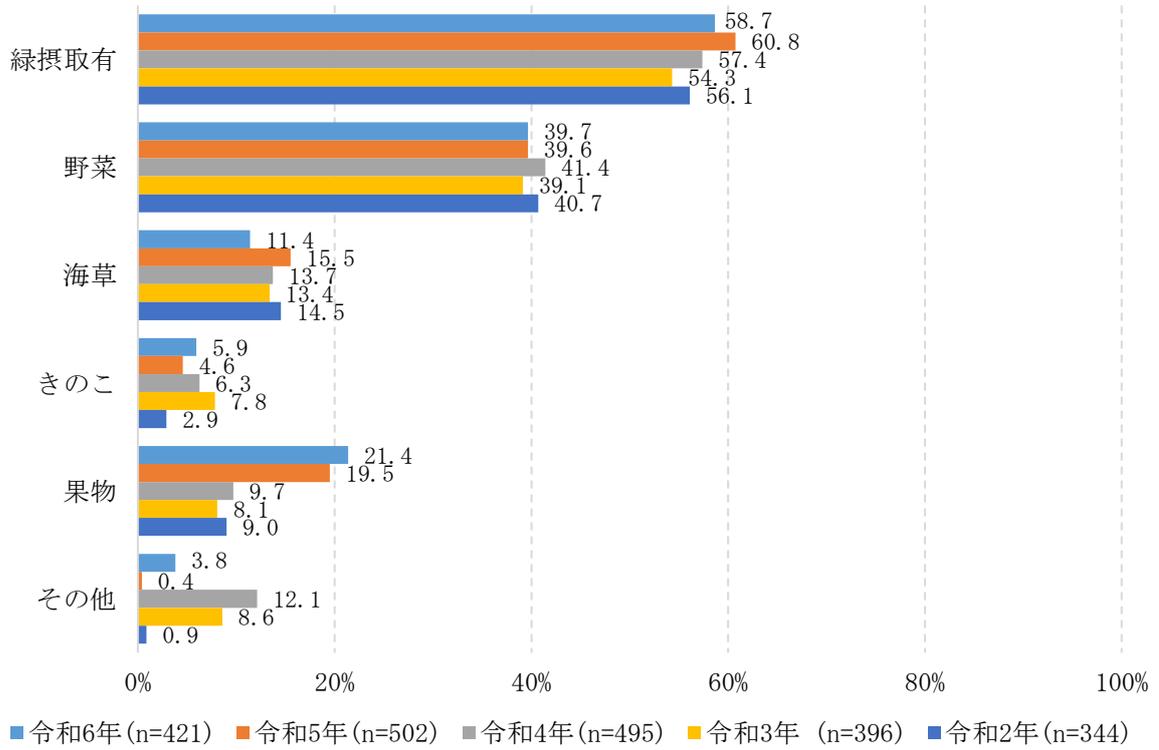


### 朝食の黄のなかま・主食の摂取状況

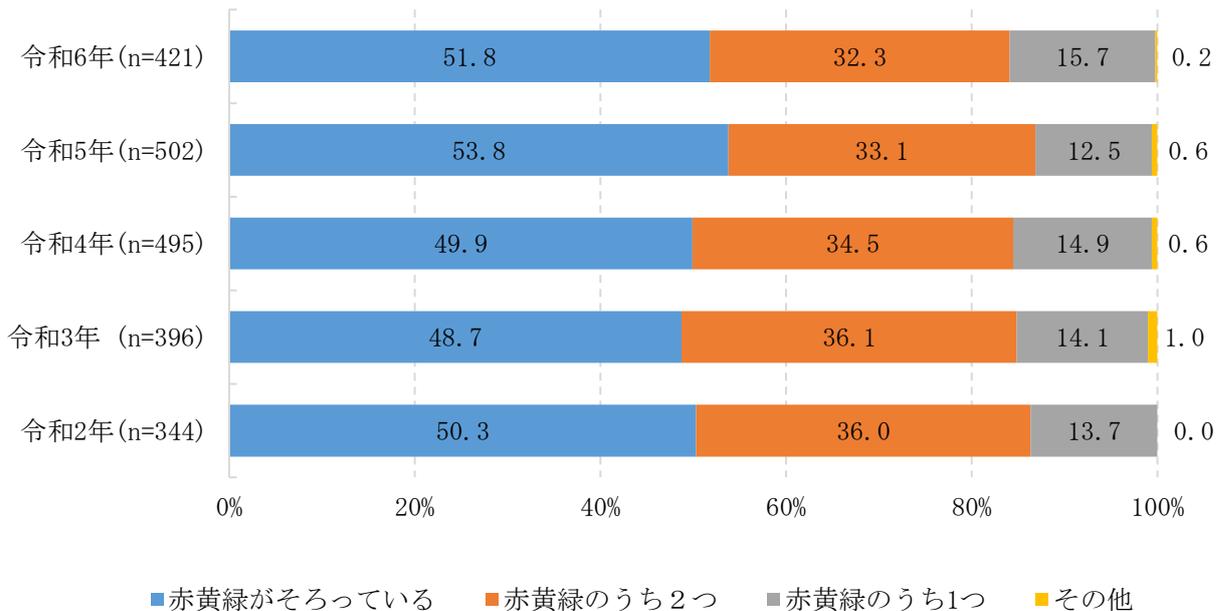


### 朝食の緑のなかま・副菜の摂取状況

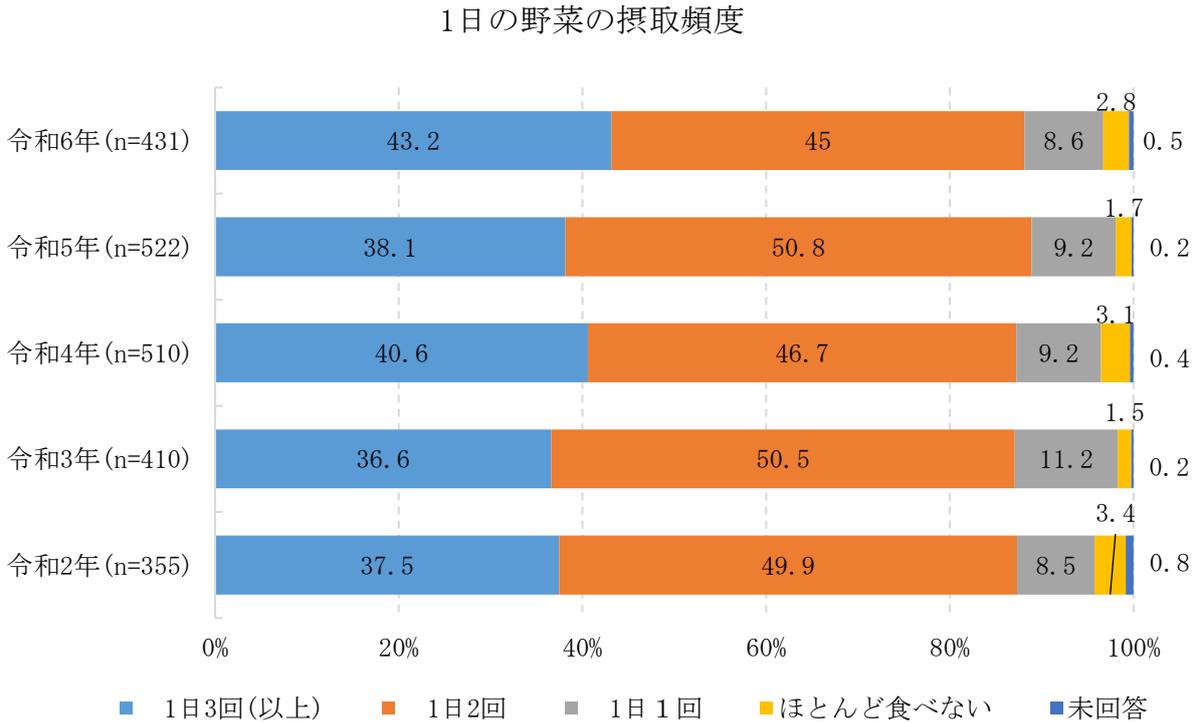
複数回答



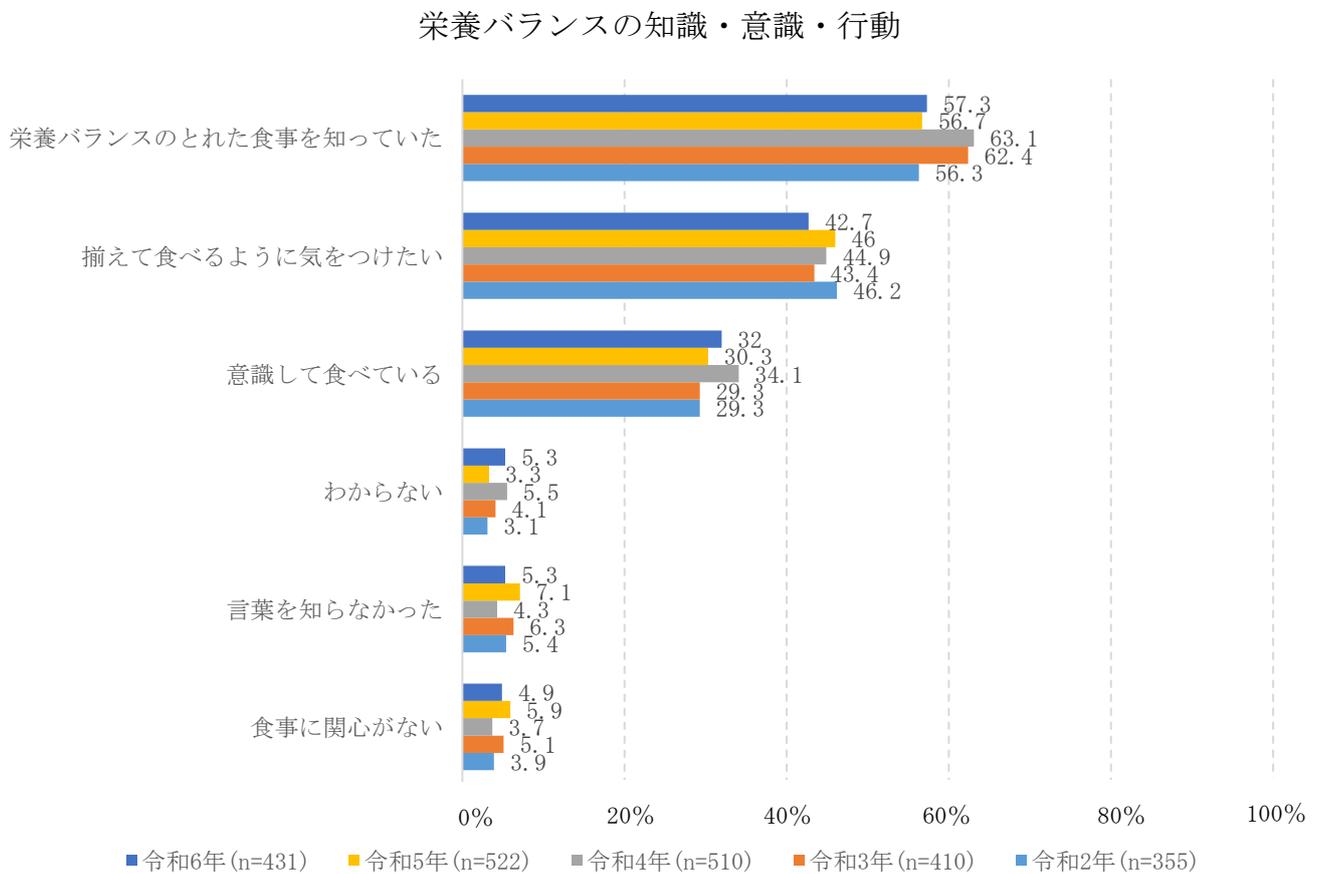
### 朝食の赤黄緑の食品群の摂取状況



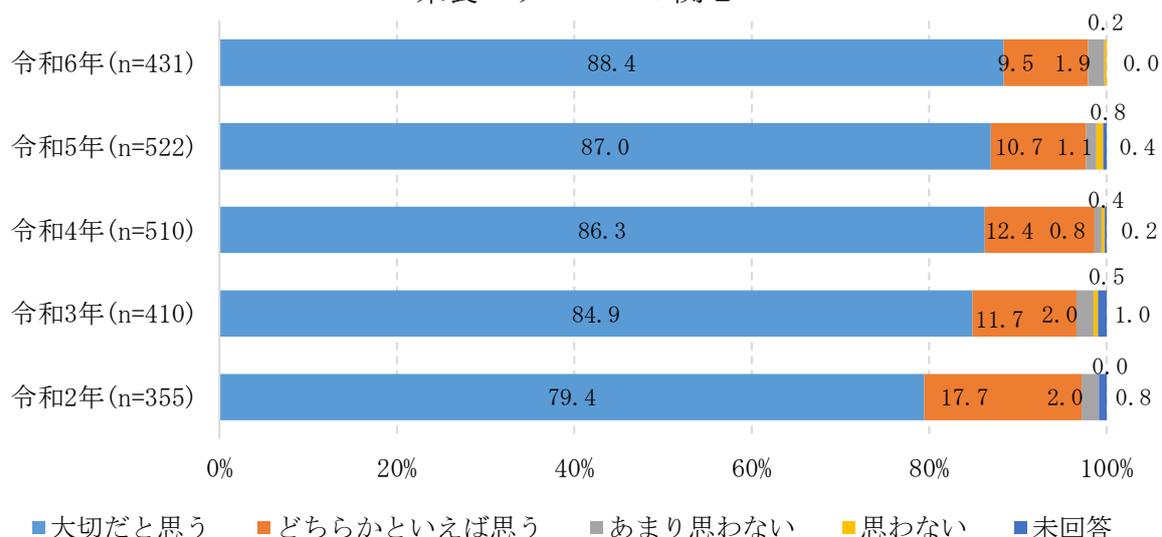
(2) 1日の野菜の摂取頻度



(3) 栄養バランスのとれた食事に関する知識・意識・行動・関心

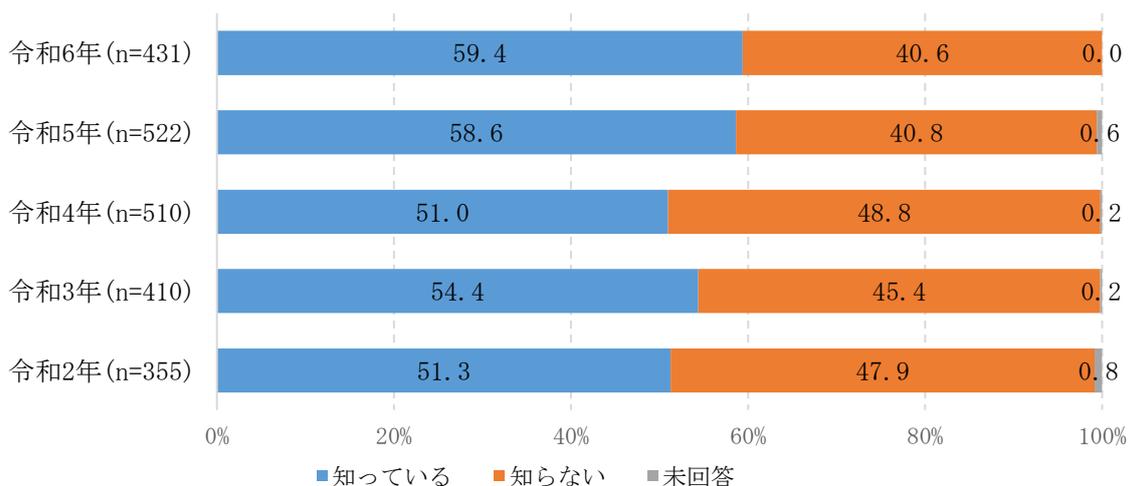


### 栄養バランスへの関心



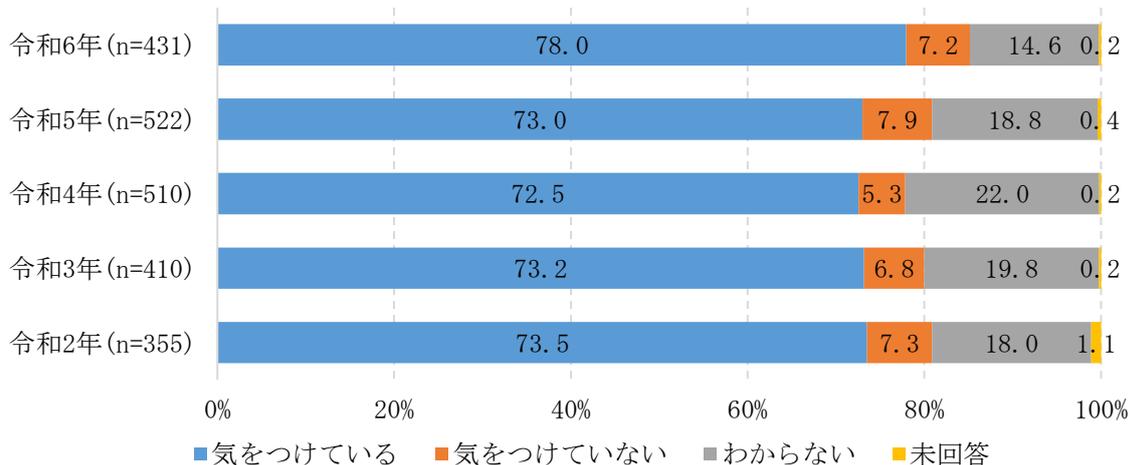
### (4) 給食で使用する地元農産物の認知度

#### 給食で使用する地元農産物

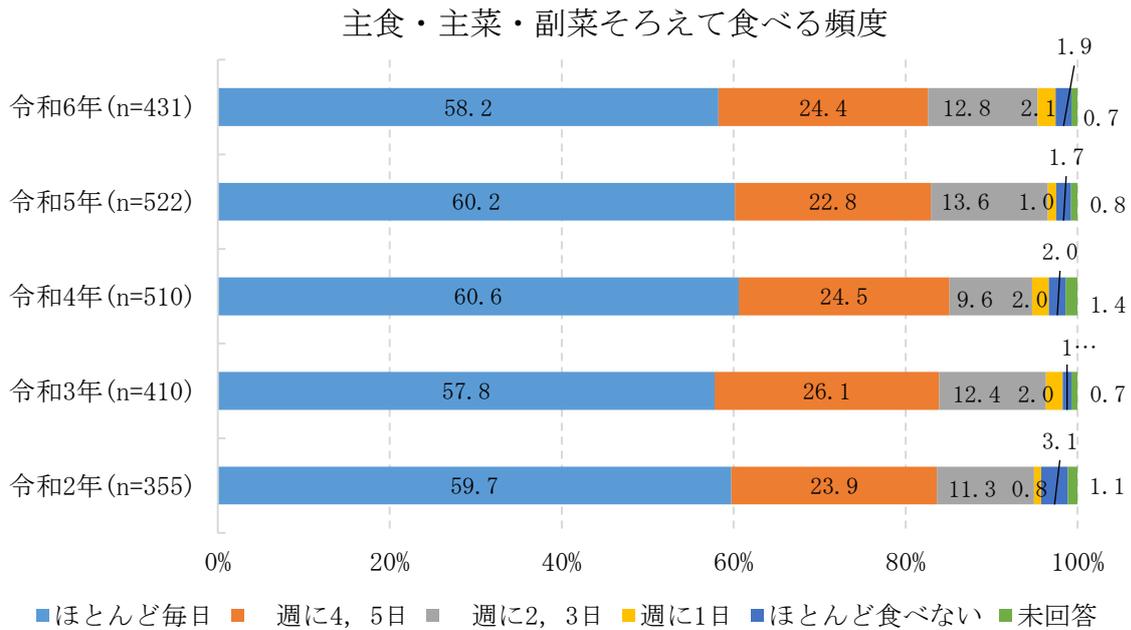


### (5) 自分の健康への関心度

#### 自分の健康への関心



(6) 主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度



【まとめ】

- ・「朝食の摂取状況」は昨年より 1.5 ポイント増加で、5 年間で最も高い割合となった。しかし、内容に目を向けると「朝食の副菜の摂取状況」は昨年まで増加傾向がみられていたが、昨年に比べ 2.1 ポイント低下し、減少に転じた。「主食・主菜・副菜がそろっている」割合も昨年に比べ 2.0 ポイント減少した。
- ・「1 日の野菜摂取が 1 日 3 回(以上)」の者が昨年より 5.1 ポイント増加し、5 年間で最も高い割合となった。
- ・「栄養バランスのとれた食事をとることが大切だと思う」者の割合は年々増加しており、栄養バランスへの意識が高まっている。
- ・「給食で使用する地元農産物を知っている」者の割合は昨年から 0.8 ポイント増加し、5 年間で最も高い割合となった。
- ・「自分の健康に気を付けている」者の割合は昨年から 5.0 ポイント増加し、5 年間で最も高い割合となった。
- ・「主食・主菜・副菜をそろえて毎日 2 回以上食べるのがほとんど毎日」の者の割合は令和 4 年より緩やかな減少傾向にある。

- ・引き続き、朝食摂取に関する取組を進めるとともに、栄養バランスのとれた朝食をとる者を増やす働きかけが必要である。
- ・野菜の摂取が 1 日 3 回(以上)者の割合が増加した反面、朝食で野菜を摂取した割合はあまり変化がみられなかったことから、今後は朝食での野菜摂取を促すことでさらなる野菜の摂取量増加が期待できる。
- ・栄養バランスや健康への意識の高まりに沿った取組を進め、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度を増やす働きかけが必要である。

## 10 調査用紙

### (1) 「栄養・食生活についてのアンケート」 (小学6年生)

**栄養・食生活についてのアンケート**      小学6年生用

あなたのことについて、回答してください。

1 男      2 女

1 今日、朝食を食べましたか。あてはまる番号に○をつけてください。

1 はい      2 いいえ⇒4番へすむ

2 今日の朝食で食べたものすべての番号に○をつけてください。あてはまらないものは、その他( )に書いてください。

赤のなかま (血や肉になるもの)	主菜	1 肉・ハム    2 魚    3 卵    4 豆・豆製品(とうもろこし、油あげ、なっとうなど)    5 牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズ)
黄のなかま (エネルギーのもとになるもの)	主食	1 ごはん    2 パン    3 めん    4 シリアル(コッフルク)
緑のなかま (体の機子を整えるもとになるもの)	副菜	1 野菜    2 海藻(わかめなど)    3 きのことしいたげなど
その他		4 その他( ) 1 お茶    2 ジュース    3 お菓子    4 ケーキ 5 果物    6 その他( )

3 今日の朝食は、だれかといっしょに食べましたか。あてはまる番号に○をつけてください。

1 はい      2 いいえ

4 野菜料理を1日何回食べていますか。あてはまる番号に○をつけてください。

1 1日3回    2 1日2回    3 1日1回    4 ほとんど食べない

5 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上ある(学校給食も1回に数える)のは、週に何日ありますか。あてはまる番号に○をつけてください。

1 ほとんど毎日    2 週に4から5日    3 週に2から3日    4 週に1日    5 ほとんどない

6 栄養バランスのとれた食事について、あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1 主食・主菜・副菜の言葉を知らなかった  
2 主食・主菜・副菜がそろった食事が栄養バランスのとれた食事だと知っていた  
3 主食・主菜・副菜をそろえるように意識して食べている  
4 主食・主菜・副菜をそろえて食べるように気をつけたい  
5 食事に興味が無い      6 わからない

7 栄養バランスのとれた食事をとることは大切だと思いますか。あてはまる番号に○をつけてください。

1 思う      2 どちらかといえば思う      3 あまり思わない      4 思わない

8 給食で使用する地元でとれる農産物を知っていますか。あてはまる番号に○をつけてください。

1 知っている      2 知らない

9 自分の健康に気をつけていますか。あてはまる番号に○をつけてください。

1 気をつけている      2 気をつけていない      3 わからない

ありがとうございました。

### (2) 「食育に関するアンケート」 (学校栄養士)

**食育に関するアンケート**      栄養士用(実施した施設ごとに記入)

あなたの実施した食育(食に関する指導)についてお尋ねします。

・学校の所在地の市 ( ) 市

1 食育の学習目標を設定して実施しましたか。あてはまる番号に○をつけてください。

1 はい      2 いいえ

2 実施した食育の手段に○をつけてください。(複数回答可)

1 給食によりで情報提供  
2 ホームページなどで情報提供  
3 給食時間に情報提供  
4 授業などで実施  
5 その他( )

3 実施した食育内容に○をつけてください。(複数回答可)

1 栄養バランスのとれた食事(主食・主菜・副菜の揃った食事)  
2 野菜  
3 朝食  
4 家庭での調理(おうちごはん)支援  
5 食塩  
6 その他( )

4 食育の実施に当たり、リーフレット「未来へつなげる!おいしく健康な食生活を」を活用しましたか。あてはまる番号に○をつけてください。

1 はい      2 いいえ

5 食育実施後の評価として、あてはまる番号に○をつけてください。(複数回答可)

1 「栄養バランスのとれた食事」について児童の理解が深まった  
2 「栄養バランスのとれた食事」について児童の関心が高まった  
3 児童の行動変容に結びついた  
4 給食を好きになるようになった  
5 その他( )

6 地域で「栄養バランスのとれた食事」を効果的に推進するための取組方法を記載してください。  
(例: ICTを活用する、給食によりを通して家庭にも推進する、など)

ありがとうございました。

### (3) 「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」実施報告(LoGo フォーム)(給食施設)

栄養バランスを考える～野菜と減塩～(食育月間)実施報告	項目ID: 6
施設名	項目ID: 7
記入者	項目ID: 8
施設名称	項目ID: 9
目的	項目ID: 10
概要	項目ID: 11
実施日	項目ID: 12
実施場所	項目ID: 13
実施内容	項目ID: 14
実施した反応・結果	項目ID: 15
実施者の気づき・感想	項目ID: 16
今後の課題	項目ID: 17
Q3. 上記の実施報告内容の公開(都保健所のホームページやリーフレットへの掲載、市町村等への紹介等)について、承諾をお願いします。 <a href="#">詳細</a>	
<input type="radio"/> 承諾します	
<input type="radio"/> 承諾しません	
項目ID: 18	
ご提出ありがとうございます フォーム送信後、入力いただいたメールアドレスへ送信完了メールが送信されますのでご確認ください。	
項目ID: 22	
ご提出ありがとうございます フォーム送信後、入力いただいたメールアドレスへ送信完了メールが送信されますのでご確認ください。	
項目ID: 23	

## 11 参考資料

- ・農林水産省：「食育」ってどんないいことがある？～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～統合版(令和元(2019)年10月)
- ・黒谷佳代、中出麻紀子、滝本秀美：主食・主菜・副菜を組み合わせた食事と健康・栄養状態ならびに食物・栄養素摂取状況との関連、栄養学雑誌 2018; 76(4): 77-88.
- ・文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課：「つながる食育推進事業」に関する調査研究報告書(令和2年3月)
- ・農林水産省：令和5年度食育白書(令和6年6月7日)
- ・東京都多摩小平保健所食を通じた地域の健康づくりネットワーク会議：朝食・野菜についてアンケート調査報告書(平成25年3月)
- ・東京都多摩小平保健所栄養・食生活ネットワーク会議：2020年度「栄養バランスのとれた食事」の推進をめざした取組に実施「カレーを通して栄養バランスを考える」(食育月間の取組)報告(令和3年2月)
- ・東京都多摩小平保健所栄養・食生活ネットワーク会議：2021年度「栄養バランスのとれた食事」の推進をめざした取組に実施「地場野菜を活用して栄養バランスを考える」(食育月間の取組)報告(令和4年1月)
- ・東京都多摩小平保健所栄養・食生活ネットワーク会議：2022年度「栄養バランスのとれた食事」の推進をめざした取組に実施「地場野菜を活用して栄養バランスを考える part2-ちょっと減塩」(食育月間の取組)報告(令和5年1月)
- ・厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会・健康日本21(第二次)推進専門委員会：健康日本21(第二次)最終報告書 第3章(令和4年10月)
- ・令和6年度地域・職域連携推進関係者会議：健康日本21(第三次)について(令和6年10月25日)

令和7年3月発行 登録番号(11)

令和6年度食育月間「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」取組報告

～「栄養バランスのとれた食事」の推進を目指して～

発行 東京都多摩小平保健所 栄養・食生活ネットワーク会議

連絡先 東京都多摩小平保健所生活環境安全課 保健栄養担当

住所 東京都小平市花小金井 1-31-24 電話 042-450-3111 (代表)