

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の実施

「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



はじめに

東京都多摩小平保健所では、平成 30 年度に「北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プラン」を改訂し、令和 5 年度までの 6 年間、「生涯にわたる食を通した健康づくりの充実」を掲げ、取り組んでいます。

令和元年度、当保健所では、市と関係団体等の構成委員で栄養・食生活ネットワーク会議を新たに設置し、「栄養バランスのとれた食事」を、「主食」、「主菜」、「副菜」がそろった食事であるとともに、「管内で循環器疾患の医療費が高い」や「高血圧・糖尿病等生活習慣病が多い」などの状況を勘案し、プラス減塩を意識した食事と位置付けて、推進を図ることとしました。さらに、ライフステージ別に取り組目標を記載した普及用のリーフレット「食事を美味しく、バランスよく」を作成し、ライフステージ別に普及する取組を行っております。

その一環として、令和 2 年度からは、管内 5 市と給食施設(主に学校・児童福祉施設など)と一緒に 6 月の食育月間に共通テーマを設け、取組を行っております。

また、昨年度より、幼児・児童・生徒だけでなく、コロナ禍で家庭での調理（おうちごはん）が増える中、市民が家庭で「栄養バランスのとれた食事」を実践できるように、給食の提供や給食媒体を活用して、広報及び普及啓発を図っています。

今年度は、「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）をテーマに取り組み、その調査をまとめましたので報告します。

この調査結果が今後の食育の実践に御活用いただければ幸いです。

今後とも、圏域の食を通した健康づくりの充実に向けて、皆様のより一層の御理解と御協力をお願いします。

2023(令和 5)年 1 月

東京都多摩小平保健所生活環境安全課長

目 次

I 「栄養バランスのとれた食事」の推進をめざした取組の実施について 「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)概要

1 趣旨	-----	3
2 実施機関等	-----	3
3 実施期間	-----	3

II 「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)の調査結果概要

1 調査目的	-----	3
2 調査対象	-----	3
3 調査実施期間	-----	3
4 調査方法	-----	4
5 調査内容	-----	4
6 回答・実施状況	-----	4
7 集計方法等	-----	5
8 調査結果	-----	5
(1) 「栄養・食生活についてのアンケート」結果	-----	5
(2) 「食育に関するアンケート」結果	-----	10
(3) 地場野菜を活用して栄養バランスを考える取組を実施した給食施設	12	
9 調査結果(クロス集計)	-----	15
10 2020 年、2021 年、2022 年 6 年生の朝食摂取状況の比較 (参考)	-----	20
11 調査用紙	-----	26
12 参考資料	-----	27

I 「栄養バランスのとれた食事」の推進をめざした取組の実施について 「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)概要

1 趣旨

「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」を地域全体で取り組むために、基本となる「栄養バランスのとれた食事」を一人ひとり実践する必要がある。

令和元年度、多摩小平保健所では、栄養・食生活ネットワーク会議で「栄養バランスのとれた食事」を、「主食」、「主菜」、「副菜」がそろった食事であるとともに、「管内で循環器疾患の医療費が高い」や「高血圧・糖尿病等生活習慣病が多い」などの状況を勘案し、プラス減塩を意識した食事と位置付けて、推進を図ることとした。さらに、ライフステージ別に取組目標を記載した普及用のリーフレット「食事を美味しく、バランスよく」を作成した。

令和3年度より、幼児・児童・生徒だけでなく、コロナ禍で家庭での調理(おうちごはん)が増える中、市民が家庭で「栄養バランスのとれた食事」を実践できるように、給食の提供や給食媒体を活用して、広報及び普及啓発を図っている。また、令和3年度の管内小学6年生の朝食の調査結果より、朝食で主食・主菜・副菜をそろえて食べる割合は48.7%で令和2年度と同調査50.3%より減少していた。そこで、本年度はそのpart2として、「簡単バランス朝食の提案」や「栄養バランスのとれた減塩給食メニューの紹介」も行うとした。

2 実施機関等

小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市と趣旨に賛同する学校・保育所などの給食施設

3 実施期間

令和4年6月1日(水曜日)から6月30日(木曜日)まで

II 「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)の調査結果概要

1 調査目的

地場野菜を活用して栄養バランス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推進に役立てる。

2 調査対象

- (1) 圏域内各市の地場野菜の取組を受けた小学6年生
- (2) 地場野菜を活用して栄養バランスの取組を実施した栄養士
- (3) 「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」取組を依頼した給食施設(保育所、その他児童福祉施設、学校)

3 調査実施期間

令和4年6月1日(水曜日)から6月30日(木曜日)まで

4 調査方法

- (1) 各市の学務主管課に事業の実施と 50 名程度(男女同数程度)の調査対象者の選別と実施を依頼し、地場野菜の取組を実施後、学校において児童に質問紙を配布し回収した。
- (2) 地場野菜の取組を実施した学校栄養士の代表に質問紙を配布し回収した。
- (3) 「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」取組を児童福祉施設、学校に依頼し、実施した施設は、ファックスにて報告を求めた。

5 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について
 - ・給食で使用する農産物の認知について
 - ・朝食の摂取状況について
 - ・健康に気をつけているかについて
- (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と手段、内容について
 - ・圏域共通媒体のリーフレットの活用について
 - ・食育を実施した効果について
 - ・来年度も実施した方がよいか
 - ・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) 「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」実施報告(給食施設)
 - ・実施日、目的
 - ・具体的実施内容
 - ・利用者の反応・結果
 - ・実施者の感想
 - ・今後の課題

6 回答・実施状況

- (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	510	151	83	77	112	87
構成比(%)	100	29.6	16.3	15.1	21.9	17.1

管内6年生の約8%に該当

- (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	39	2	15	3	8	11

管内公立小学校栄養士の約55%に該当

(3)「地場野菜を活用して栄養バランスを考える」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	189	54	30	23	26	56
実施数	68	30	14	7	7	10
実施率(%)	36.0	55.6	46.7	30.4	26.9	17.9

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	80	20	16	14	10	20
実施数	70	19	16	14	9	12
実施率(%)	87.5	95.0	100	100	90.0	60.0

*東村山市、東久留米市、西東京市の中学校は1としてカウントしている

7 集計方法等

(1)「栄養・食生活についてのアンケート」(小学6年生)

エクセルにて集計した。

(2)「食育に関するアンケート」(学校栄養士)

エクセルにて集計した。

(3)「地場野菜を活用して栄養バランスを考える」実施報告(給食施設)

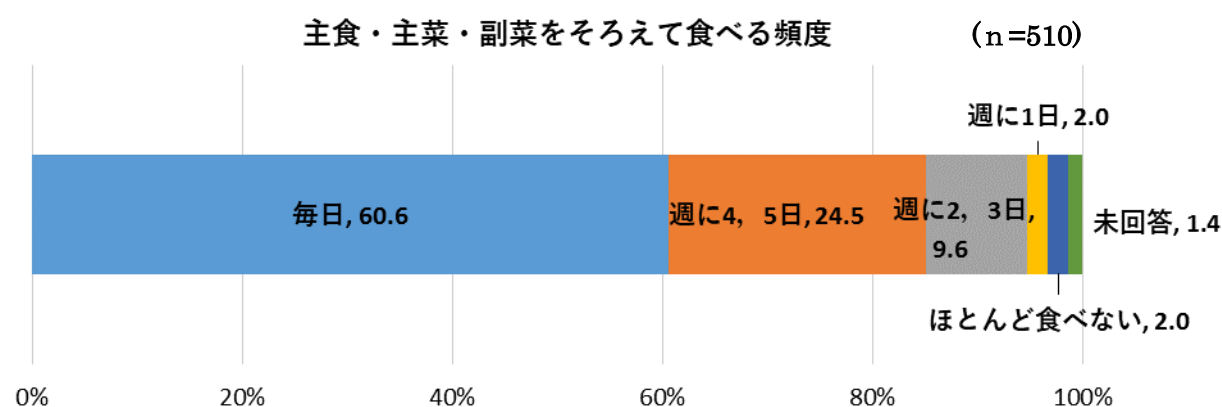
エクセルにて集計、保育園・その他児童福祉施設と学校に分けて集計した。

(4) クロス集計については、未回答を除いて集計した。

8 調査結果

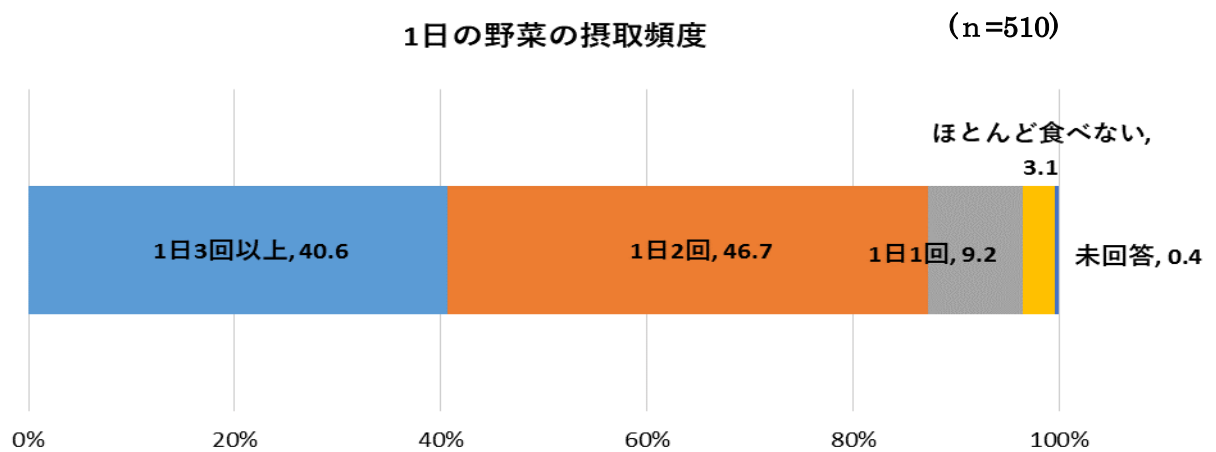
(1)「栄養・食生活についてのアンケート」結果 (小学6年生、n=510)

ア 栄養バランスのとれた食事の摂取



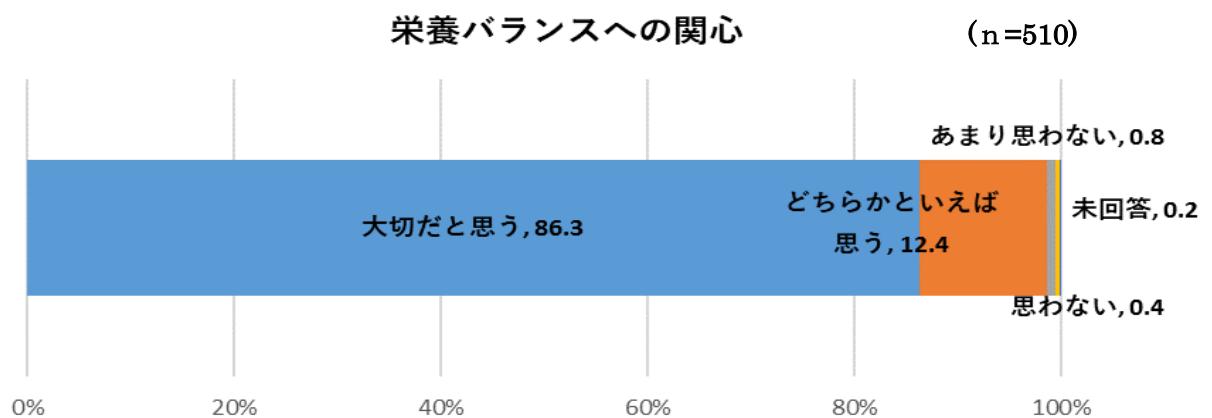
⇒主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほとんど毎日食べる60.6%、ほとんど食べない2.0%

(令和3年(n=410) 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57.8%、ほとんど食べない1.0%)

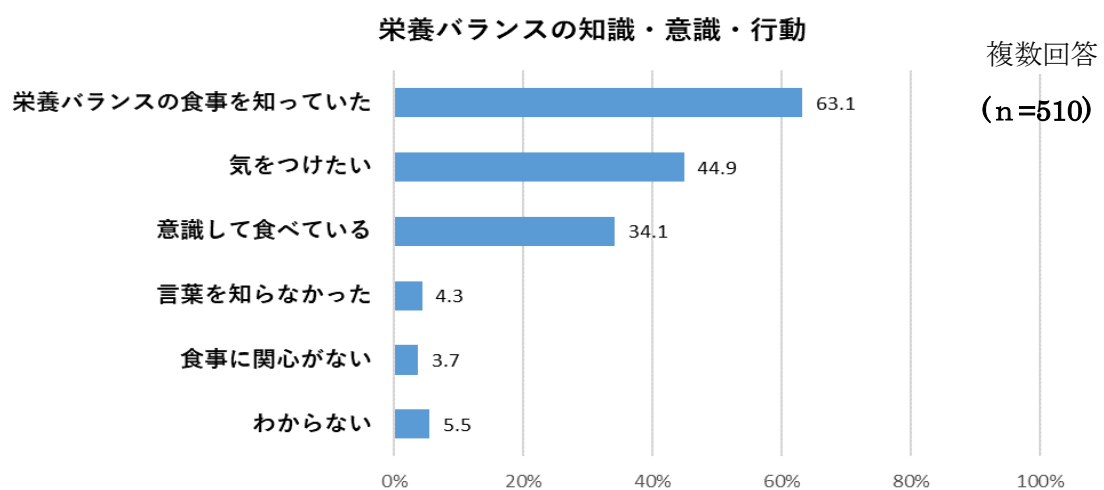


⇒1日3回以上野菜を摂取するのは **40.6%**、ほとんど食べない **3.1%**
 (令和3年 (n=410) 1日3回以上野菜を摂取するのは **36.6%**、ほとんど食べない **1.5%**)

イ 栄養バランスのとれた食事に関する知識・意識・行動

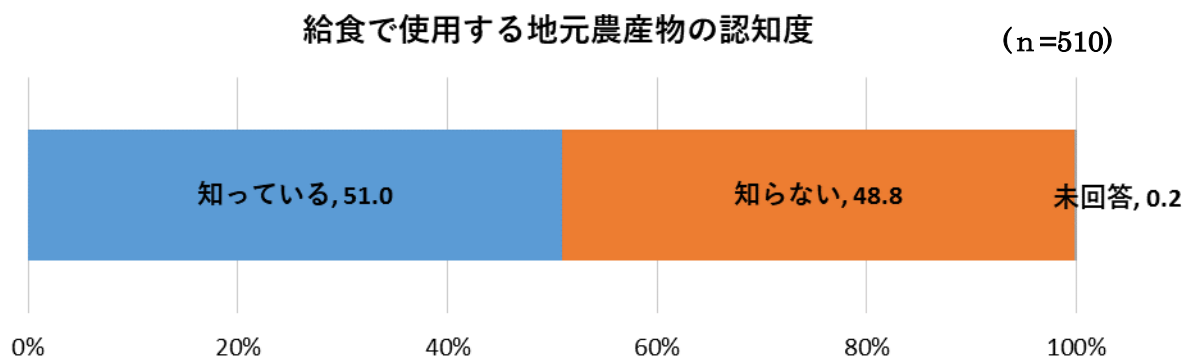


⇒栄養バランスを大切だと思う **86.3%**、思わない(あまり思わない+思わない) **1.2%**
 (令和3年 (n=410) 栄養バランスを大切だと思う **84.9%**、思わない **2.5%**)



⇒栄養バランスの食事を知っていたのは **63.1%**、気をつけたい **44.9%**、意識して食べている **34.1%**、食事に関心がない **3.7%**
 (令和3年 (n=410) 栄養バランスの食事を知っていたのは **62.4%**、気をつけたい **43.4%**、意識して食べている **29.3%**、食事に関心がない **5.1%**)

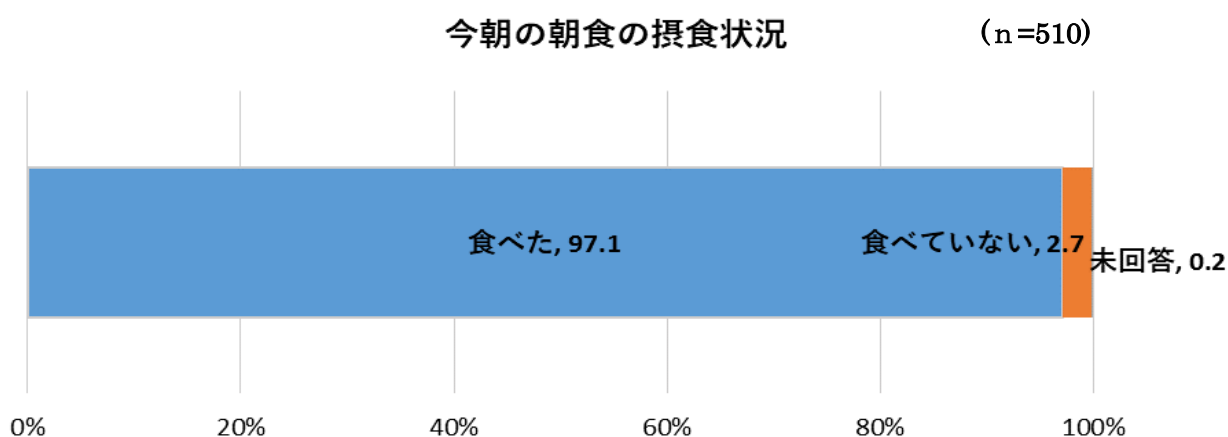
ウ 給食で使用する地元農産物の認知度について



⇒給食で使用する地元農産物を知っているのは **51.0%**

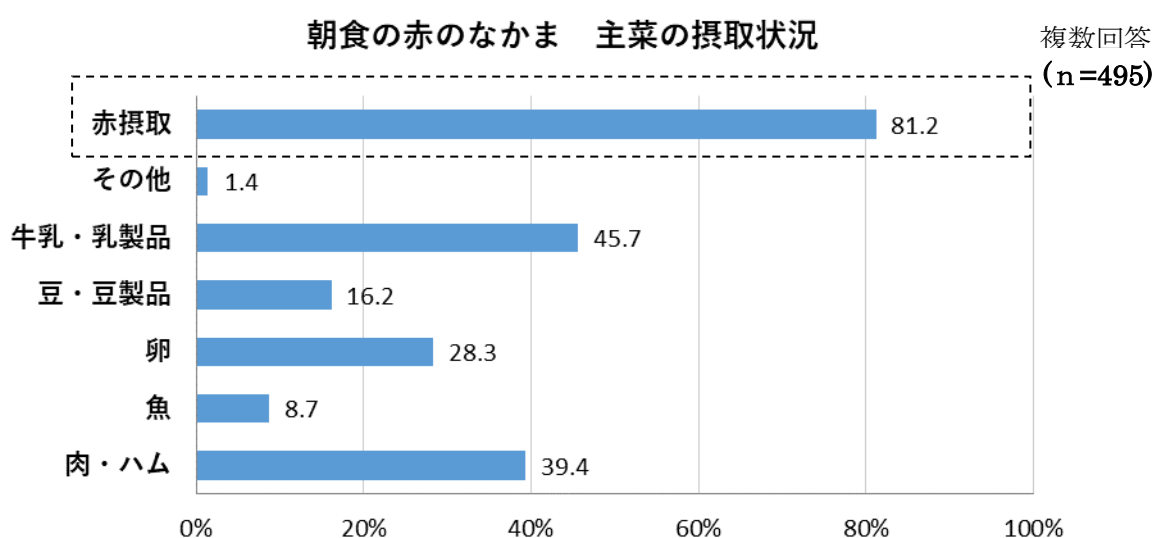
(令和3年 (n=410) 給食で使用する地元農産物を知っているのは **54.4%**)

エ 今朝の朝食の摂食状況について

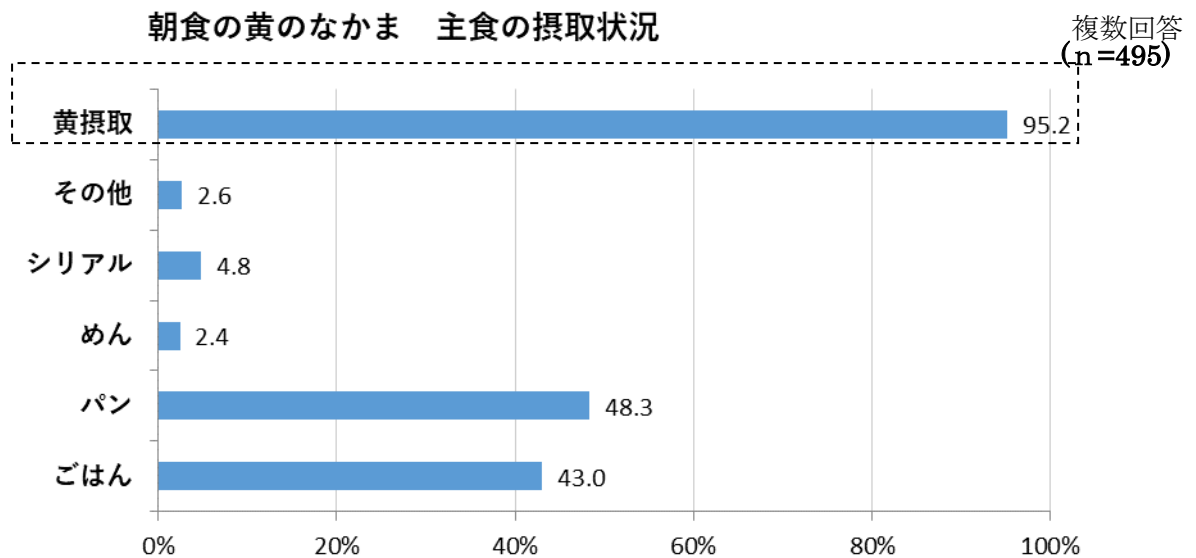


⇒今朝の朝食を食べたのは **97.1%**、食べていないのは **2.7%**

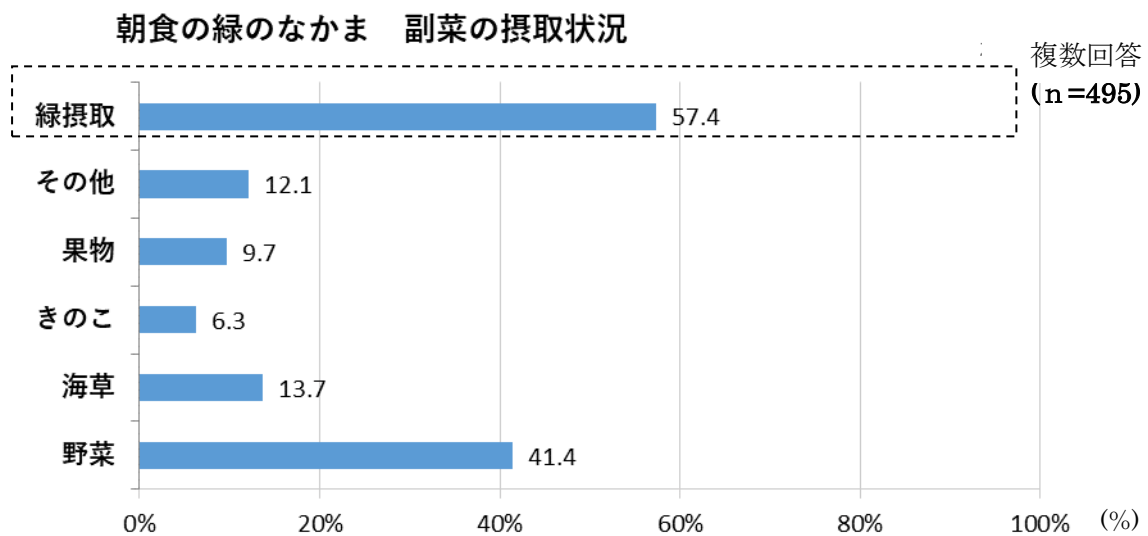
(令和3年 (n=410) 朝食を食べた **96.6%**、食べていない **3.4%**)



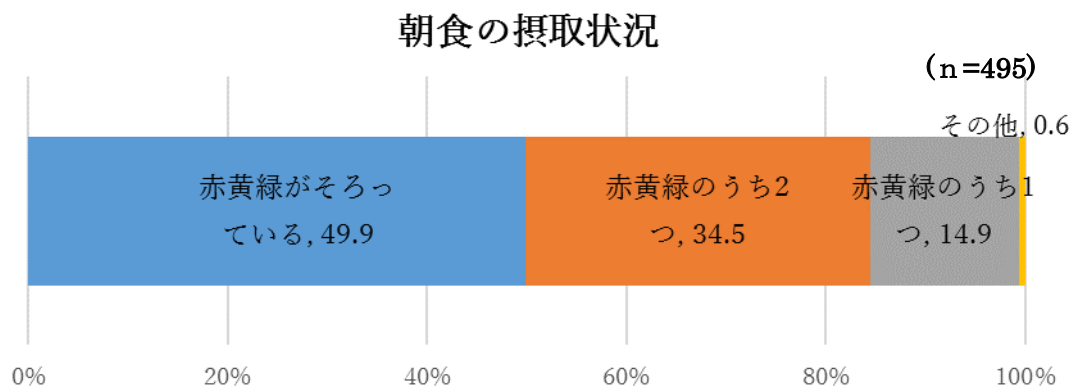
⇒主菜になる赤のなかまを食べたのは **81.2%** (令和3年 (n=396) **81.3%**)



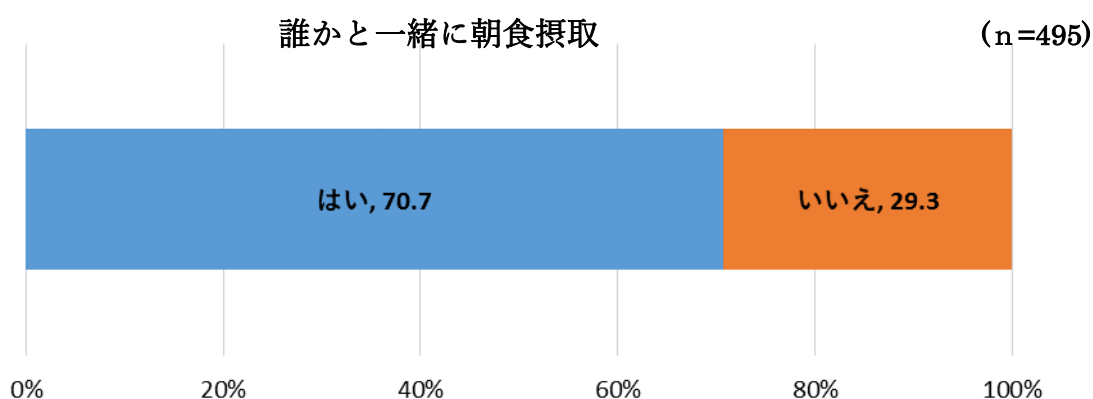
⇒主食になる黄のなかまを食べたのは **95.2%** (令和 3 年 (n=396) **95.5%**)



⇒副菜になる緑のなかまを食べたのは **57.4%** (令和 3 年 (n=396) **54.3%**)



⇒赤黄緑がそろっているのは **49.9%**で、赤黄緑のうち1つ摂取が **14.9%**であった。
 (令和 3 年 (n=396) 赤黄緑がそろっているのは **48.7%**で、赤黄緑のうち1つ摂取が **14.1%**)
 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、**11.9%**(令和 3 年 **13.4%**)であった。

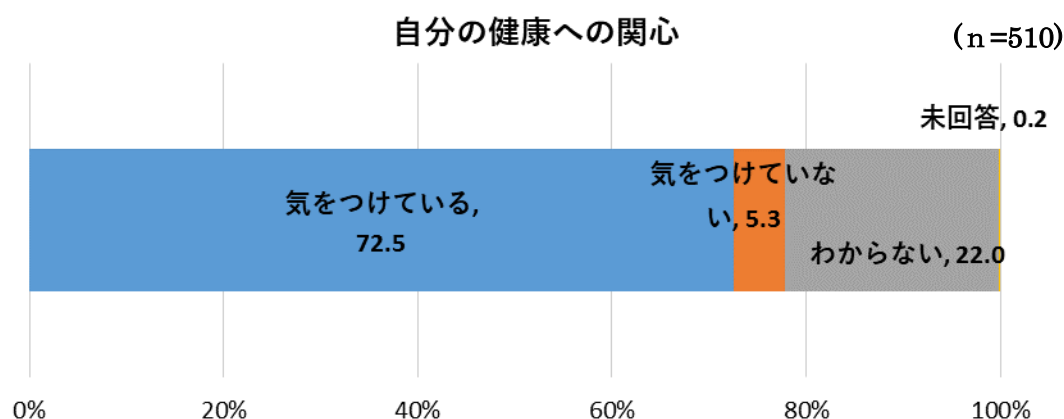


⇒誰かと一緒に朝食摂取したのは **70.7%**、ひとりで食べたのは **29.3%**であった。

(令和 3 年 (n=396) 誰かと一緒に朝食摂取したのは **68.9%**、ひとりで食べたのは **31.1%**)

昨年度に比べ誰かと一緒に朝食摂取した(共食)割合が少し改善されている。(68.9%⇒70.7%)

オ 自分の健康への関心



⇒自分の健康に気をつけているのは **72.5%**、気をつけていないのは **5.3%**であった。

(令和 3 年 (n=410) 自分の健康に気をつけているのは **73.2%**、気をつけていないのは **6.8%**。)

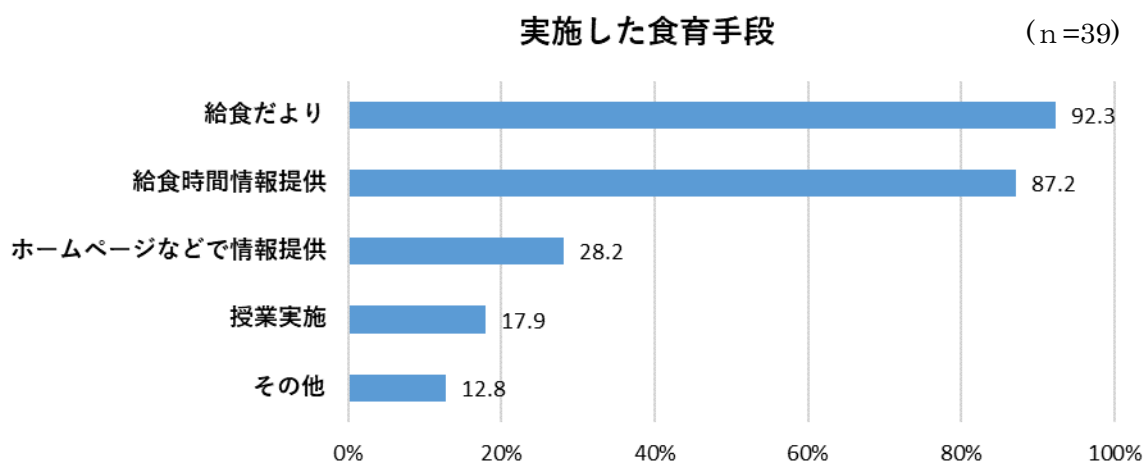
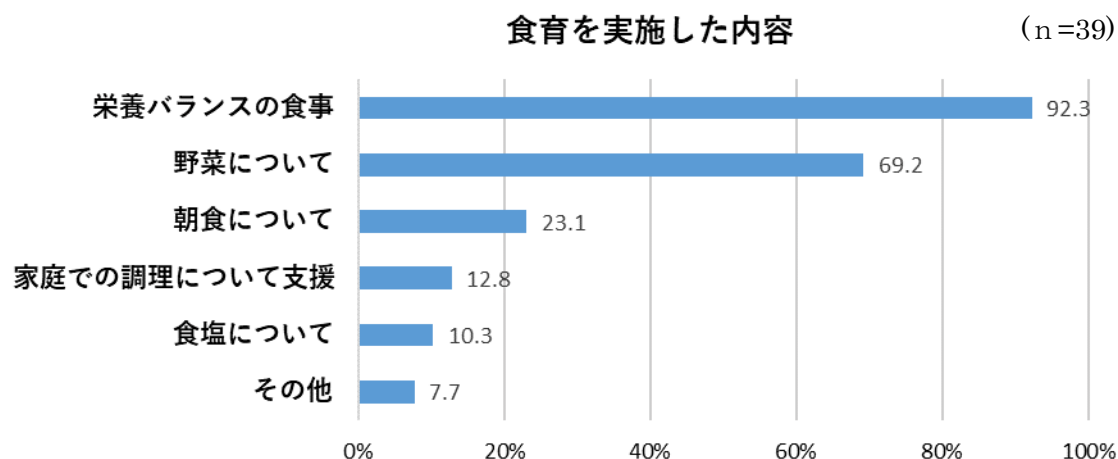
まとめ

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上ほぼ毎日食べる **60.6%**(令和 3 年 **57.8%**)⇒参考) 国の目標は **80%**
- ・栄養バランスの食事を知っていたのは **63.1%**、意識して食べているのは **34.1%**
(令和 3 年栄養バランスの食事を知っていたのは **62.4%**、意識して食べているのは **29.3%**)
- ・朝食の摂取状況は、赤黄緑がそろっていたのは **49.9%**で、赤黄緑のうち 1 つだけの摂取が **14.9%**
(令和 3 年赤黄緑がそろっていたのは **48.7%**で、赤黄緑のうち 1 つだけの摂取が **14.1%**) であった。
- ・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、**11.9%**(令和 3 年 **13.4%**)であった。
- ・朝食をひとりで食べた割合は **29.3%**(令和 3 年 **31.1%**)⇒参考) 令和 3 年度全国 5 年生 **12.1%**

・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、栄養バランスの食事についての認識や意識して食べている割合も昨年度に比べ増加した。食育活動が行動改善につながってきていると思われる。しかし、朝食については赤黄緑がそろっていたのは **49.9%**で、主食のみの摂取は **11.9%**で引き続き栄養改善の働きかけが必要である。

(2) 「食育に関するアンケート」結果（学校栄養士、n=39）

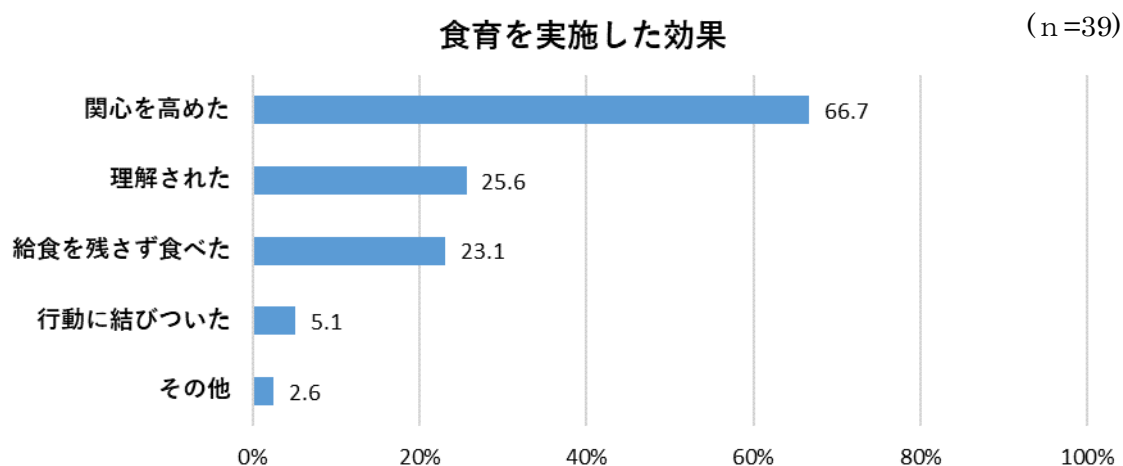
ア 実施内容・手段



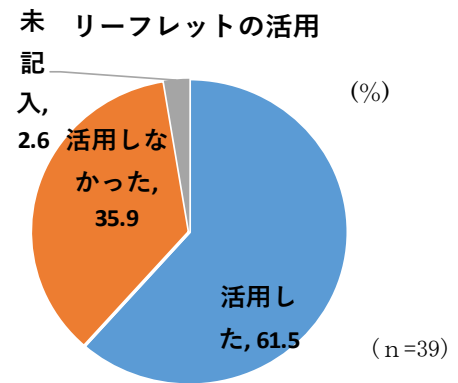
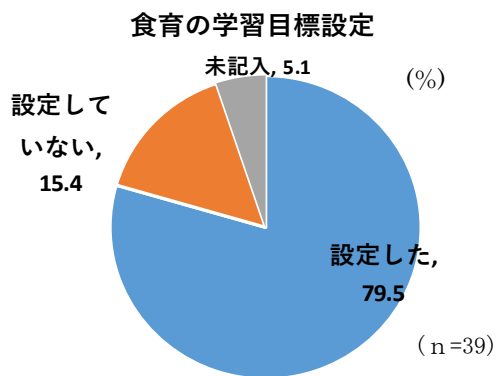
⇒実施した食育内容は栄養バランスの食事 **92.3%**、野菜 **69.2%**、食育手段は給食だより **92.3%**、給食時間情報提供 **87.2%**であった。今回追加した食塩についての取組は **10.3%**であった。

（令和3年 実施した食育内容は栄養バランスの食事 **86.2%**、野菜 **62.1%**、食育手段は給食だより **89.7%**、給食時間情報提供 **79.3%**）

イ 効果

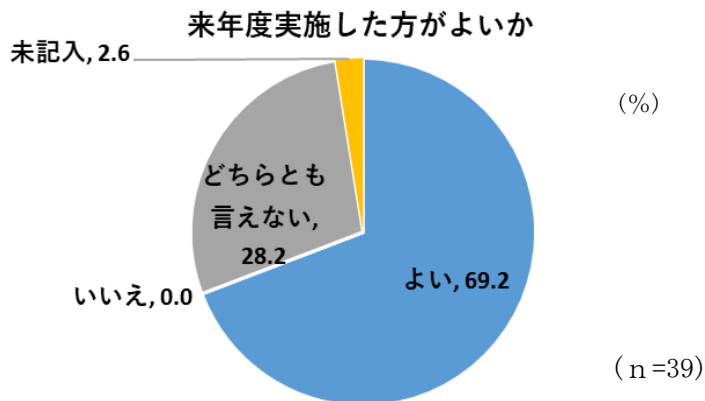


⇒食育を実施した効果は、子どもの関心を高めたが最も多かった。



⇒79.5%が学習目標を設定し実施、61.5%がリーフレットを活用した。
 (令和3年 89.7%が学習目標を設定し実施、48.3%がリーフレットを活用した。)

ウ 来年度について



⇒実施した方がよい 69.2%、実施しない方がよい 0%）と回答があった。
 (令和3年 実施した方がよい 72.4%、実施しない方がよい 0%)

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

- ・ SNS (Twitter や Instagram) 等を活用した情報発信などが若者世代には有効な施策になる。
- ・ 学校ではおたよりだけでなくホームページでも発信していく。
- ・ 幼少期からの食体験が重要なので、保育園や小学校と連携し切れ目なく継続して今回のような企画を続けることも重要だと感じた。
- ・ 栄養展等で子どもと大人両方に興味を持ってもらう。
- ・ 小平市では毎年行っていますが、年 2 回地場野菜を使った共通献立の実施が有効だと考える。
- ・ リーフレットなどで掲示する ・ リーフレットの配布や料理教室など
- ・ 地場野菜を使用したり、減塩に注意して作成した給食の料理をホームページや給食だよりで紹介し、家庭で実践を促す。又は、長期休暇時に栄養バランスのとれた食事の調理を宿題とし、児童と保護者で実践してもらう。
- ・ 減塩指導はずらした方がよいと思います。
- ・ わかりやすいバランスのこつを伝える。丼ものなど、1 品で栄養バランスのとれた食事になるレシピを紹介する。・ 家庭向けレシピ集の発行

まとめ

- ・リーフレットの活用が 13.2%増加した。
- ・今年度追加した食塩の取組は 10.3%で少なく、減塩指導はずらした方がよいという意見があった。
- ・来年度実施した方がよいは 69.2%であった。幼少期からの食体験が重要なので、保育園や小学校と連携し切れ目なく継続して今回のような企画を続けることも重要だという前向きな意見があった。
- ・児童と保護者に実践してもらうための方策などの意見も多数寄せられた。

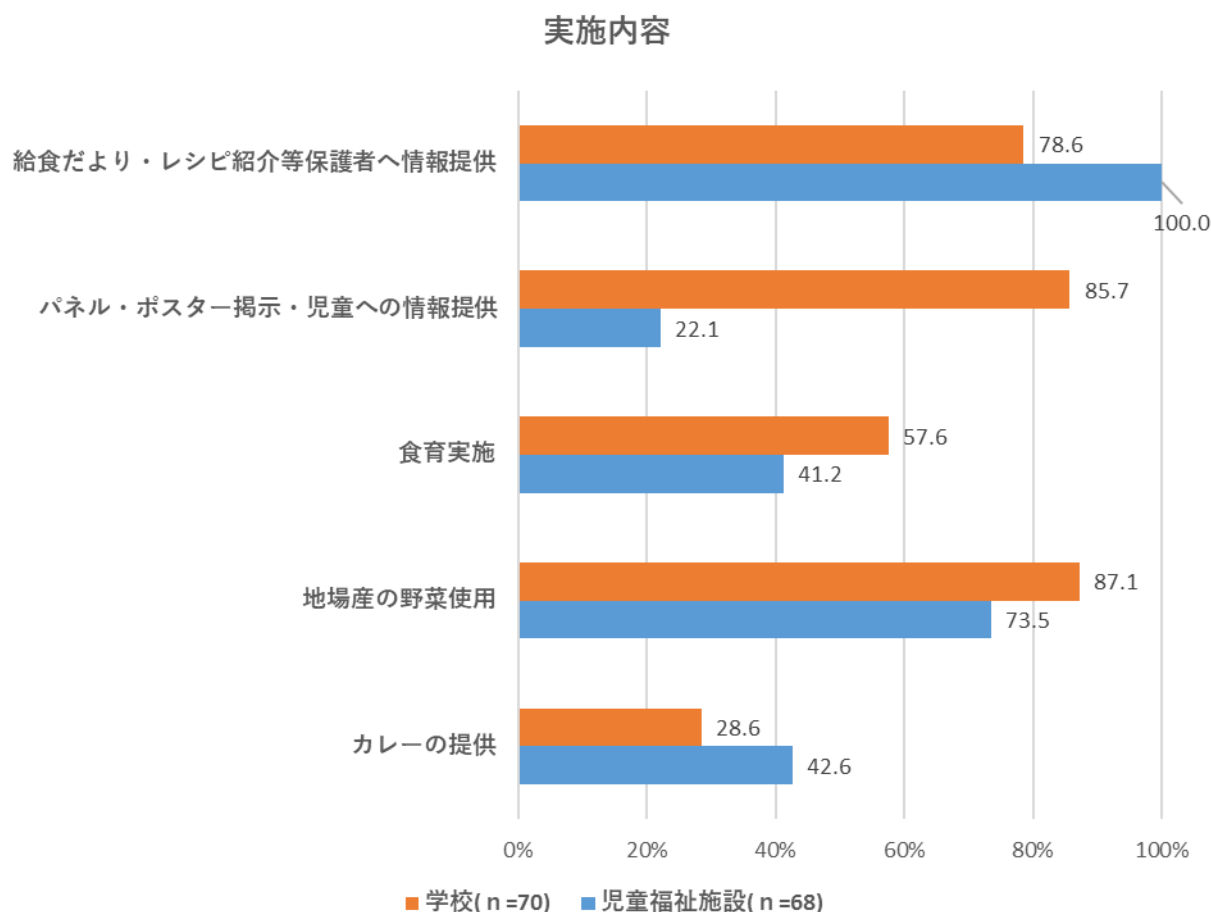
減塩指導は時期をずらし、引き続き、継続して多方面で給食利用者や保護者などに情報提供などの働きかけを行う。

(3) 地場野菜を活用して栄養バランスを考える取組を実施した給食施設

(学校(公立小・中学校)=70/80、実施率 87.5%、児童福祉施設(保育園等)=68/189、36.0%)

学校、児童福祉施設共に、実施した施設が昨年に比べ増えた。(学校 11、児童福祉施設 8 増加)

ア 実施内容



⇒学校は、地場産の野菜使用が 87.1%、児童への情報提供が 85.7%、保護者へ情報提供 78.6%で、児童福祉施設は、保護者へ情報提供 100.0%、地場産の野菜使用 73.5%、カレーの提供 42.6%の順に多かった。

(令和 3 年 学校；食育実施が 98.3%、保護者へ情報提供 93.2%、地場産の野菜使用 83.1%、児童福祉施設；保護者へ情報提供 75.0%、カレーの提供 63.3%、食育実施 43.3%、令和 2 年 学校；カレーの提供 100%、地場野菜の提供 58.1%、児童へ情報提供 26.2%、児童福祉施設；カレーの提供 91.8%、保護者へ情報提供 72.9%、地場産の野菜使用 50.6%)

イ 反応・結果

令和 4 年	よく食べた	興味を持った
学校 (n=70)	44.3%	62.9%
児童福祉施設 (n=68)	44.1%	19.1%
令和 3 年	よく食べた	興味を持った
学校 (n=59)	47.5%	18.6%
児童福祉施設 (n=60)	53.3%	10.0%
令和 2 年	よく食べた	興味を持った
学校 (n=65)	16.9%	13.8%
児童福祉施設 (n=85)	64.7%	10.6%

⇒令和 4 年は、学校や児童福祉施設で興味を持ったが増えた。

ウ 感想

(学校)

- ・地場野菜について理解を深められてよかった。スパイスを活用することで減塩につながる。毎年実施することで、地場野菜や旬について考える機会となり、地元に誇りに思う気持ちが増すと感じる。
- ・全校で使用しているタブレット端末で作成したスライドを利用したことで、コロナ禍でも安全に、学校全体に指導を行うことができてよかった。
- ・「バランスのよい食事」の見本として、給食が「バランスのよい食事」になっていることが伝わってよかった。
- ・今年度は情報提供と給食提供を主に行い、スライドを使用した栄養バランスの良い食事についての学習は担任の先生に指導をお願いした。来年度も先生方と協力して食育月間に取り組みたい。
- ・地場野菜を使っていることやバランス良く食べることの大切さを伝えることで積極的に野菜を食べる姿勢が見られ良かった。
- ・自分の住んでいる地名が出てきて、野菜に親近感がわいた子どもが多かったように思う。
- ・地場野菜について興味関心を持ち、地元の郷土料理について理解しようとする様子が見受けられた。
- ・栄養バランスのとれた食事のとり方を、給食を教材にして生徒たちに知らせる良い機会となった。

(児童福祉施設)

- ・栄養バランスのよい食事をとることの大切さや簡単な朝食メニューを紹介することで家庭での食事を見直すきっかけになると思った。
- ・いつもより積極的に食べている姿を見て、野菜に興味を持つきっかけをつくることができて良かった。
- ・JA に野菜を取りに行くのが大変。地場野菜を取り入れた食事の提供は説明しやすく良かった。
- ・事前に野菜に触ったり、見たりすることで興味を持ち、意欲的に食べている姿が見られた。
- ・収穫体験することにより、いつもより野菜を食べていた。今後も野菜に興味を持ってもらえるとうれしい。
- ・自分達で育てている野菜を使って給食を作ることで作る側も大切に作る気持ちが強くなる
- ・毎年恒例の食育だが、子どもたちも楽しみにしてくれていて、これからも行いたい。
- ・先生方も意識してくれて、野菜の残菜も少ない日が多いように感じた。

エ 課題

(学校)

・伝えるときの媒体を工夫する。地場野菜、栄養バランス、減塩と目的が多すぎるのでひとつに絞った方がよい。地場野菜を活用したメニュー開発、地場野菜のキャンセルや納品時間、価格の問題

- ・全校に向けて、発達段階に応じた指導ができると良い。
- ・引き続き、野菜の残菜削減に取り組みたい。保護者と連携して、栄養バランスの良い食事の心がけを継続していく必要がある。
- ・朝食や減塩についても、食事を準備する保護者に向けて啓発を行っていききたい。
- ・主食・主菜・副菜のそろった食事は、バランスの良い食事につながりやすいことをさらに伝える。主菜・副菜のそろった食事が健康寿命を延ばすことについて理解は示しているものの、実際には特に低学年において野菜が苦手な児童が多く、副菜の残菜が目立つので、行動変容できるよう継続して声かけをしていきたい。
- ・アンケートを実施したり、授業へ関わったりと、可能な限りフィードバックをもらえるように取り組む。また、給食のレシピなどを家庭向けに紹介する予定なので、野菜の摂取量や地場産物とも絡めていきたい。
- ・継続的に周知したい。

(児童福祉施設)

- ・子どもの関心度は高くなってきているので、保護者にも伝えていきたい。
- ・常に旬の食材の情報を発信し、ご家庭での食事でも取り入れてもらうようにする。
- ・地場野菜を使用した取組を継続していきたい。
- ・園庭で栽培している野菜を使用した調理保育、近所の農家で野菜の収穫のお手伝い等コロナ禍での方法を考えたい。
- ・JA さんとのやりとりがスムーズにいかなかったので早めに準備をする。
- ・園で栽培している野菜も育ってきたら、給食で提供し、バランスのとれた食事の話をわかりやすく伝えていきたい。

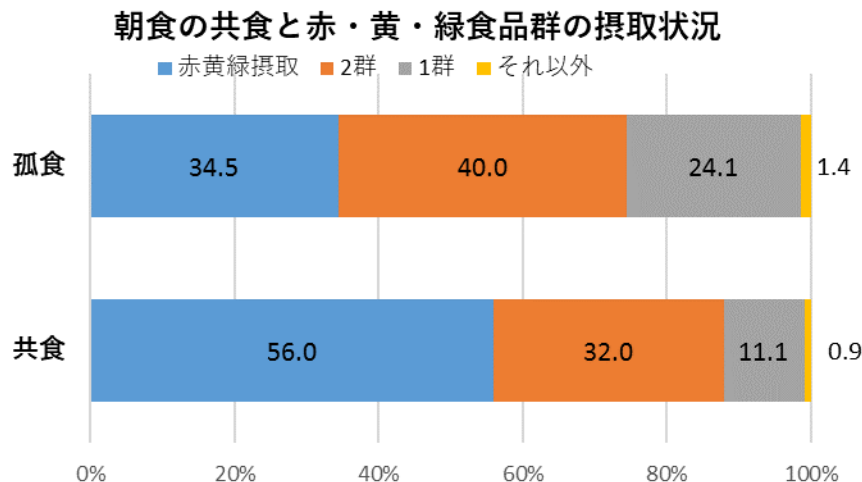
まとめ

- ・実施内容は、学校は地場産の野菜使用、児童福祉施設は保護者への情報提供が多く、保護者への情報提供では、学校・児童福祉施設共にレシピの提供などでコロナ禍でうちごはんの支援が行われていた。
- ・地場野菜の取組が児童福祉施設で約 32%増加した。
- ・地場野菜について興味関心を持ち、地元の郷土料理について理解しようとする様子が見受けられた。
- ・学校では、学習担当の先生と保育所では担任との連携が見られた。
- ・「保護者と連携して、栄養バランスの良い食事の心がけを継続していく必要がある」や、「毎年恒例の食育だが、子どもたちも楽しみにしてくれていて、これからも行いたい」など継続を望む意見があった。

9 調査結果(クロス集計)

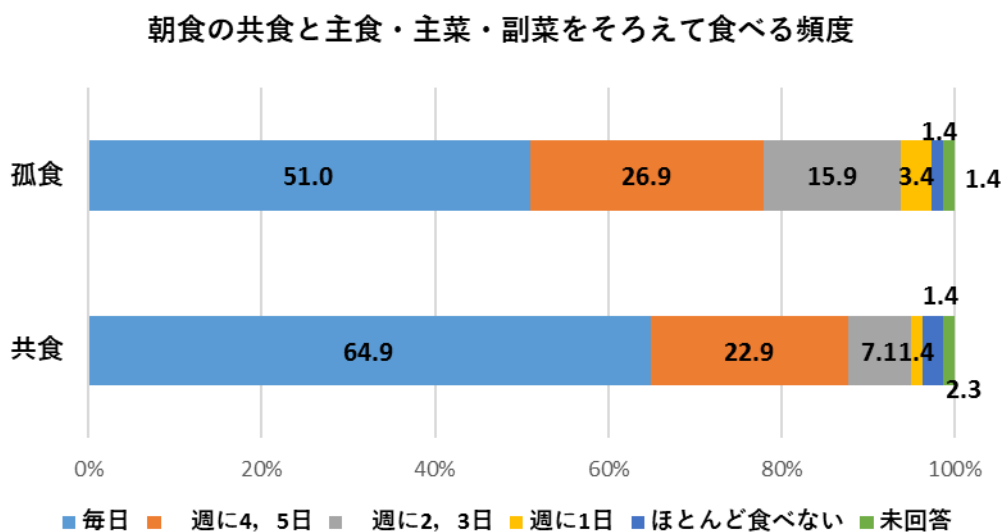
「栄養・食生活についてのアンケート」結果(小学6年生、N=410)のデータを用いて(1)共食と栄養バランス(2)朝食バランスと意識について分析した。

(1) 共食と栄養バランス



⇒誰かと一緒に朝食をとる方(共食)が、孤食より、赤(主菜)・黄(主食)・緑(副菜)の食品群がそろった食事の割合が高い。

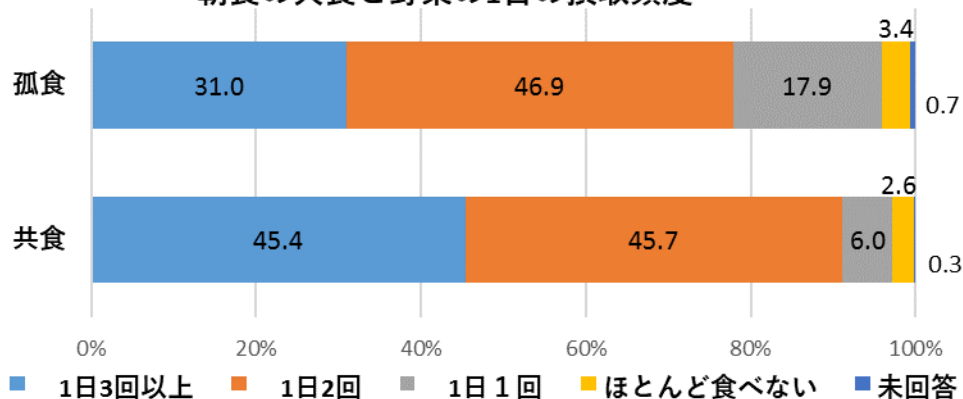
(・赤黄緑摂取 共食 R4 56.0% R3 53.1% R2 53.3%
孤食 R4 34.5% R3 39.0% R2 40.6%)



⇒誰かと一緒に朝食をとる方が、主食・主菜・副菜をそろえて毎日食べる頻度が高い。

(・毎日 共食 R4 64.9% R3 64.5% R2 65.9%
孤食 R4 51.0% R3 46.3% R2 47.9%)

朝食の共食と野菜の1日の摂取頻度

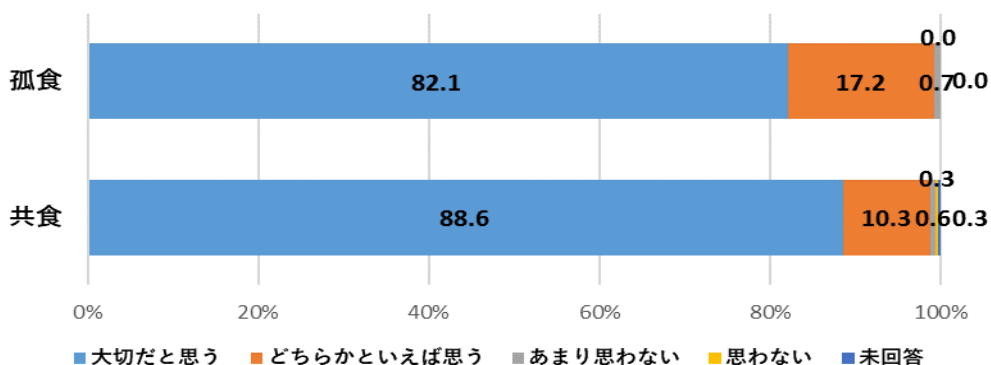


⇒誰かと一緒に朝食をとる方が、1日の野菜の摂取頻度1日3回以上の割合が高い。

(・1日3回以上 共食 R4 45.4% R3 41.4% R2 42.7%

孤食 R4 31.0% R3 28.5% R2 28.1%)

朝食の共食と栄養バランスへの関心

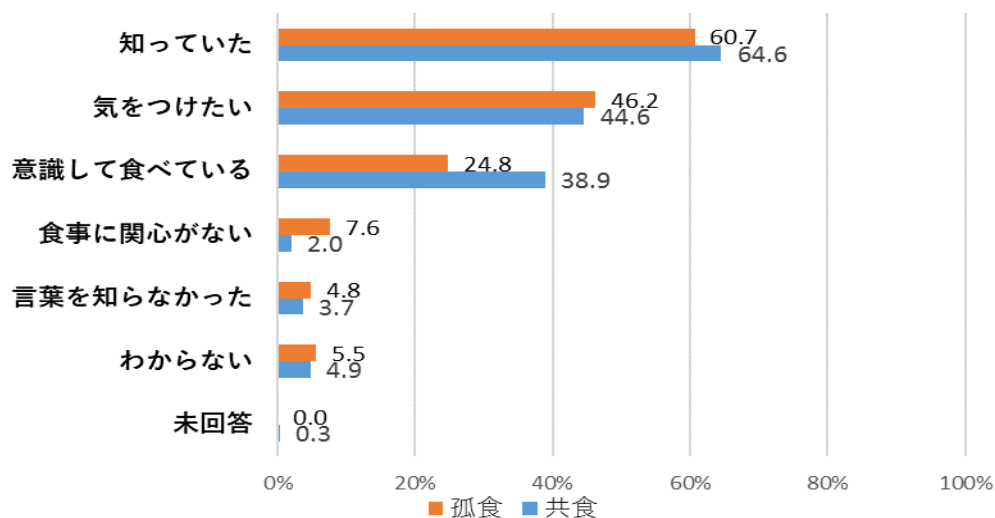


⇒誰かと一緒に朝食をとる方が、栄養バランスの食事が大切だと思う割合が高い。

(・大切だと思う 共食 R4 88.6% R3 86.1% R2 83.3%

孤食 R4 82.1% R3 83.7% R2 71.9%)

朝食の共食と栄養バランスの知識・意識・行動

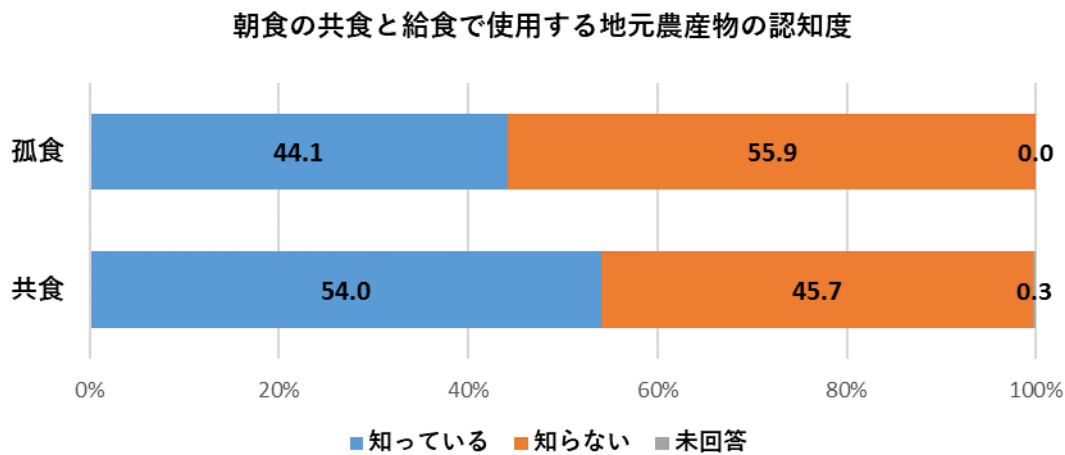


⇒誰かと一緒に朝食をとる方が、栄養バランスを意識して食べている割合が高い。

(・意識して食べている 共食 R4 38.9% R3 31.1% R2 32.5%

孤食 R4 24.8% R3 24.4% R2 24.0%)

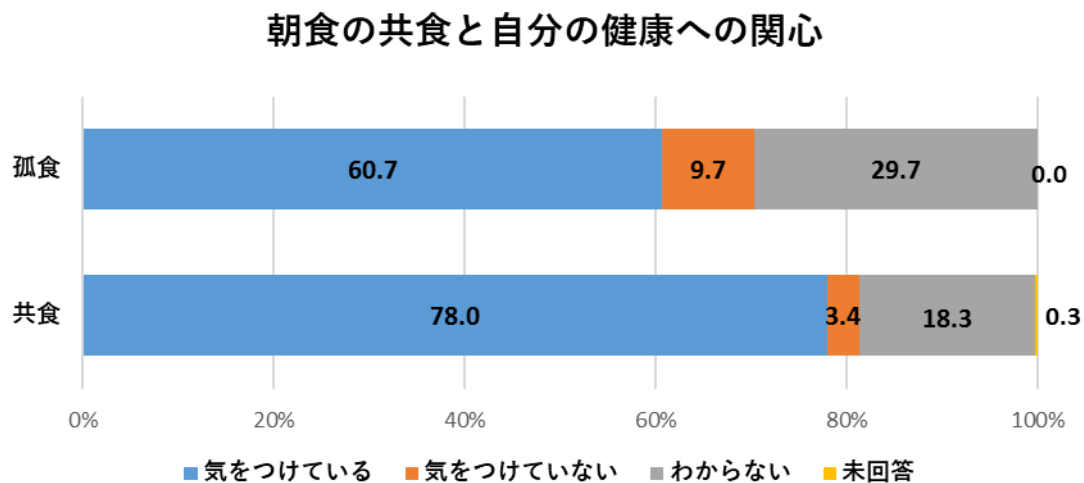
(2) 共食と地元農産物の認知度



⇒誰かと一緒に朝食をとる方が、給食で使用する地元農産物を知っている割合が高い。

(・知っている 共食 R4 54.0% R3 59.3% R2 56.1%
孤食 R4 44.1% R3 47.2% R2 40.6%)

(3) 共食と自分の健康への関心

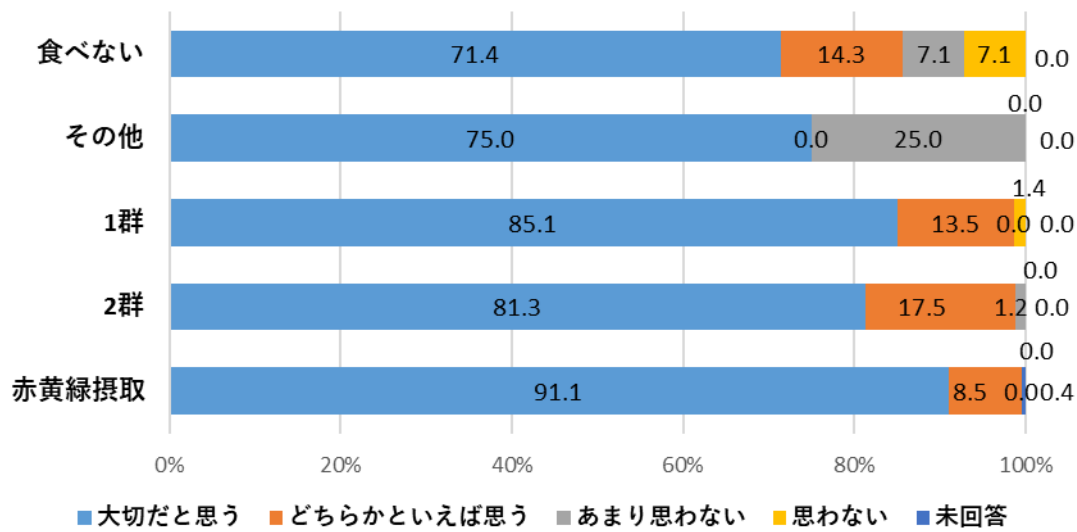


⇒誰かと一緒に朝食をとる方が、自分の健康への関心で気をつけている割合が高い。

(・気をつけている 共食 R4 78.0% R3 77.7% R2 79.7%
孤食 R4 60.7% R3 66.7% R2 61.5%)

(4) 朝食の摂取状況と栄養バランスについて

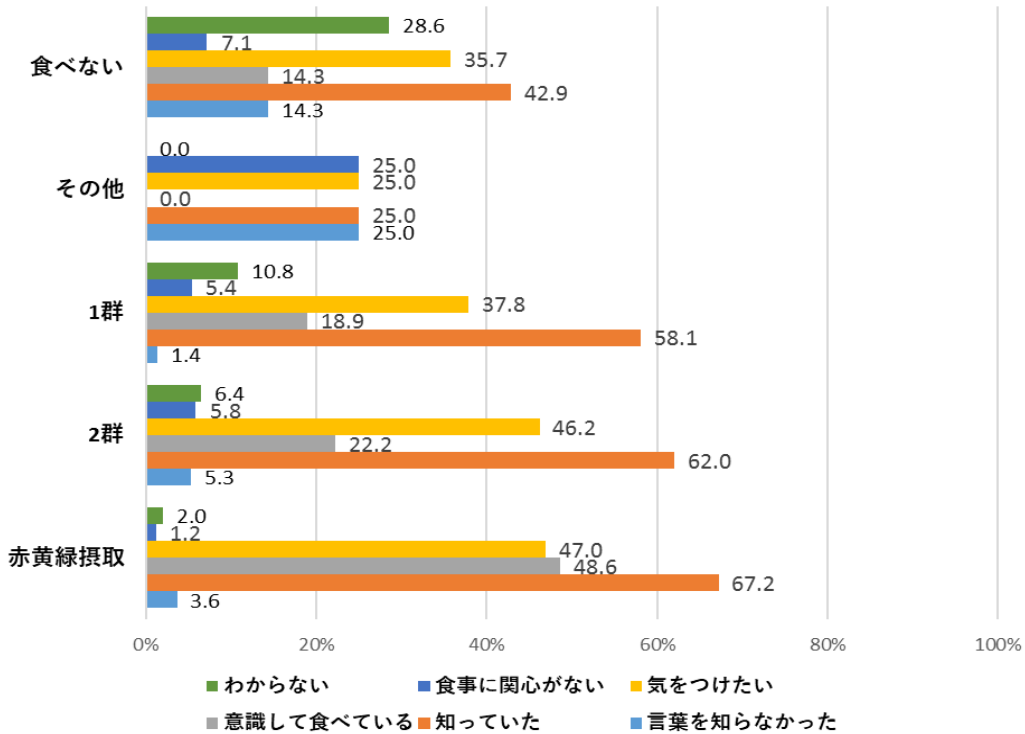
朝食の摂取状況と栄養バランスへの関心



⇒朝食の栄養バランスがよい方（赤黄緑の食品をそろえて食べている）が、栄養バランスの食事を大切だと思う割合が高い。

（・大切だと思う 赤黄緑摂取 R4 91.1% R3 87.0% R2 87.3%
 2つ R4 81.3% R3 84.6% R2 75.0%
 1つ R4 85.1% R3 83.9% R2 66.0%）

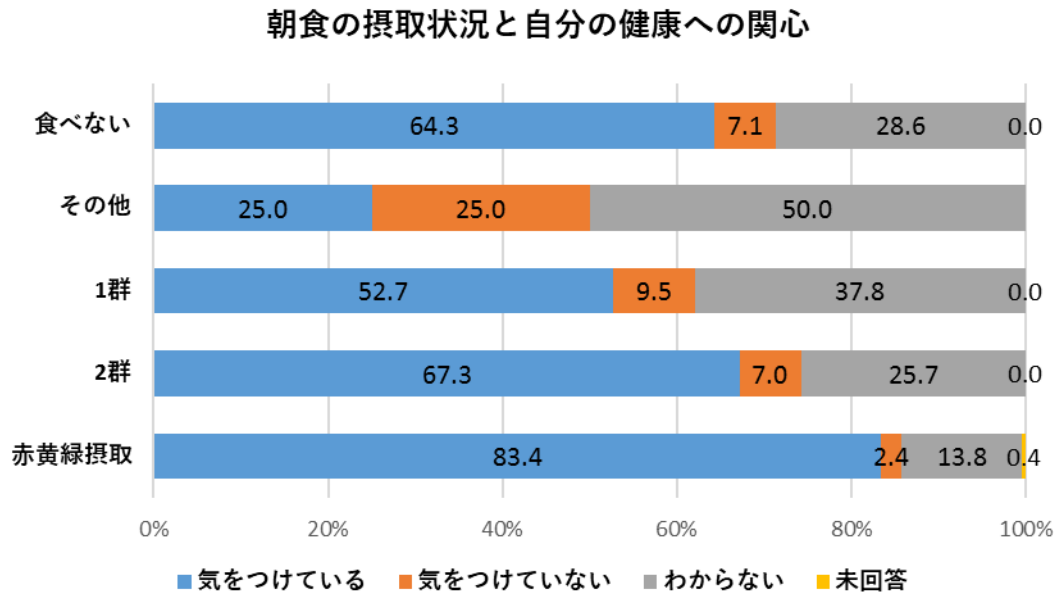
朝食の摂取状況と栄養バランスの知識・意識・行動



⇒朝食の栄養バランスがよい方が、栄養バランスの知識・意識・行動を知っていた割合が高い。

（・知っていた 赤黄緑摂取 R4 67.2% R3 67.4% R2 64.2%
 2つ R4 62.0% R3 63.6% R2 50.0%
 1つ R4 58.1% R3 53.6% R2 48.9%）

(5) 朝食の摂取状況と自分の健康への関心



⇒朝食のバランスがよい方が、自分の健康に「気をつけている」割合が高い。

(・気をつけている 赤黄緑摂取 R4 83.4% R3 79.8% R2 78.0%
 2つ R4 67.3% R3 72.7% R2 74.2%
 1つ R4 52.7% R3 66.1% R2 61.7%)

まとめ

- ・誰かと一緒に朝食をとる方が、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度も高く、野菜の摂取頻度も高いなど栄養バランスが取れ、栄養バランスを意識して食べている割合も高い。
- ・誰かと一緒に朝食をとる方が、地場農産物の認知度や自分の健康への関心も高い。
- ・朝食のバランスがよい方が、栄養バランスへの関心や知識・意識・行動を知っている割合が高かった。



誰かと一緒に食事をするなど共食をすすめ、また、栄養バランスの知識の普及を行うことで、行動の変容につなげていくことが大事である。

共食と栄養バランスのクロス集計は下記の根拠があるので行いました。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ました。

○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、健康状態及び栄養素など摂取量の改善、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

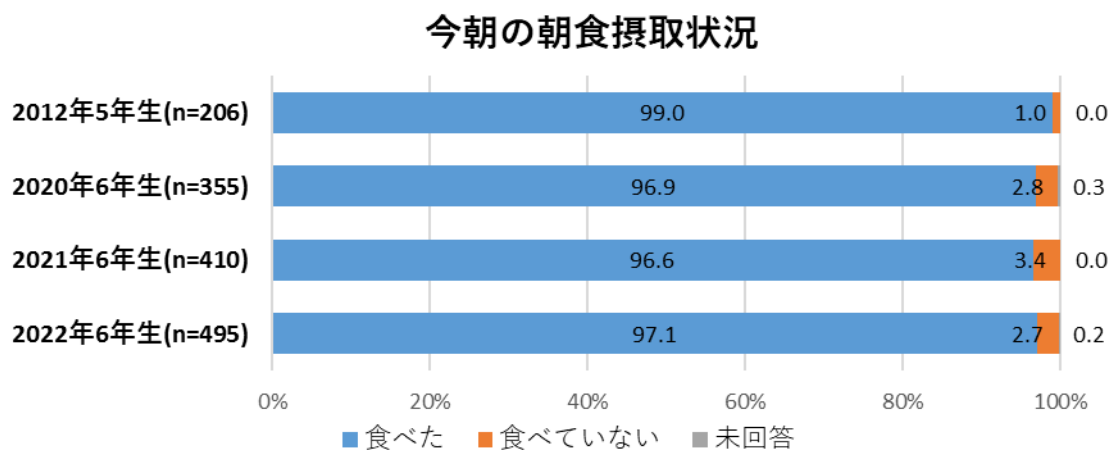
10 2020 年、2021 年、2022 年 6 年生の朝食摂取状況の比較（参考）

保健所管内の 6 年生の朝食摂取状況を 2020 年(令和 2 年)から 2022 年(令和 4 年)までの 3 年間で比較し、傾向をみた。また、参考に当保健所で実施した 2012 年 5 年生の値も掲載した。

(人)

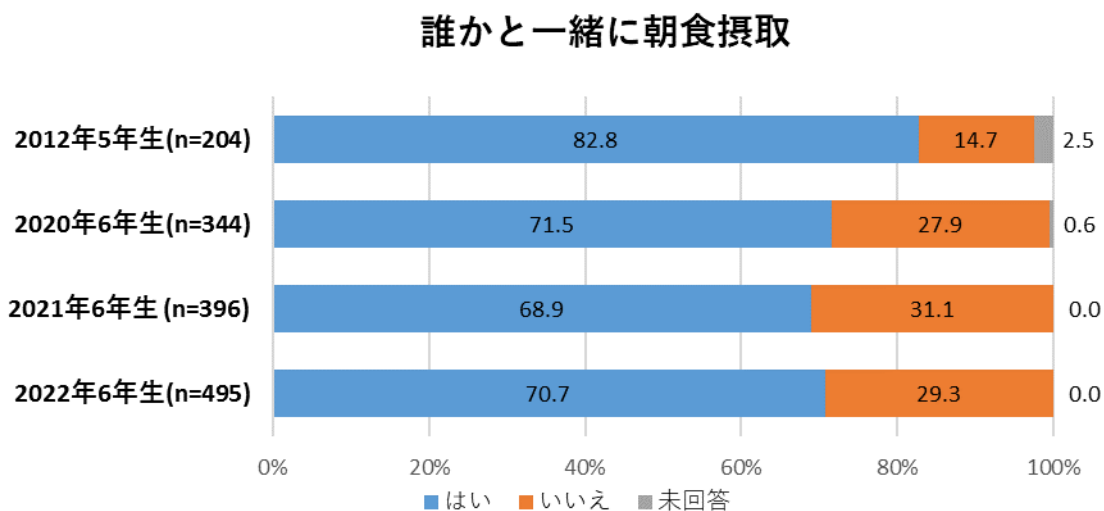
	全体	小平市	東村山市	清瀬市	東久留米市	西東京市
2012 年 5 年生(n=206)	206 (100%)	52 (25.2%)	44 (21.4%)	22 (10.7%)	32 (15.5%)	56 (27.2%)
2020 年 6 年生(n=355)	355 (100%)	73 (20.6%)	58 (16.3%)	60 (16.9%)	0 (0%)	164 (46.2%)
2021 年 6 年生(n=410)	410 (100%)	79 (19.3%)	106 (25.9%)	63 (15.4%)	46 (11.2%)	116 (28.3%)
2022 年 6 年生(n=510)	510 (100%)	151 (29.6%)	83 (16.3%)	77 (15.1%)	112 (22.0%)	87 (17.1%)

(1) 朝食の摂取状況



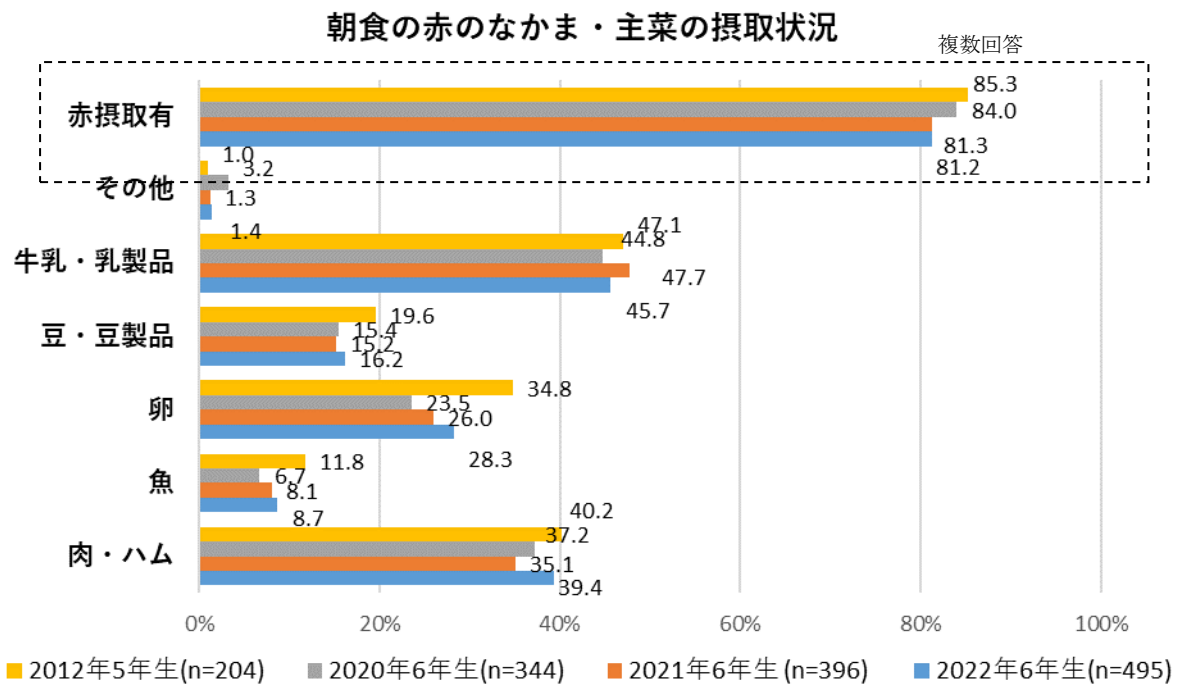
⇒2022 年の朝食摂取状況は、97.1%で 3 年間でほぼ変化なし。

(2021 年 6 年生 96.6%、2020 年 6 年生 96.9%、2012 年 5 年生 99.0%)



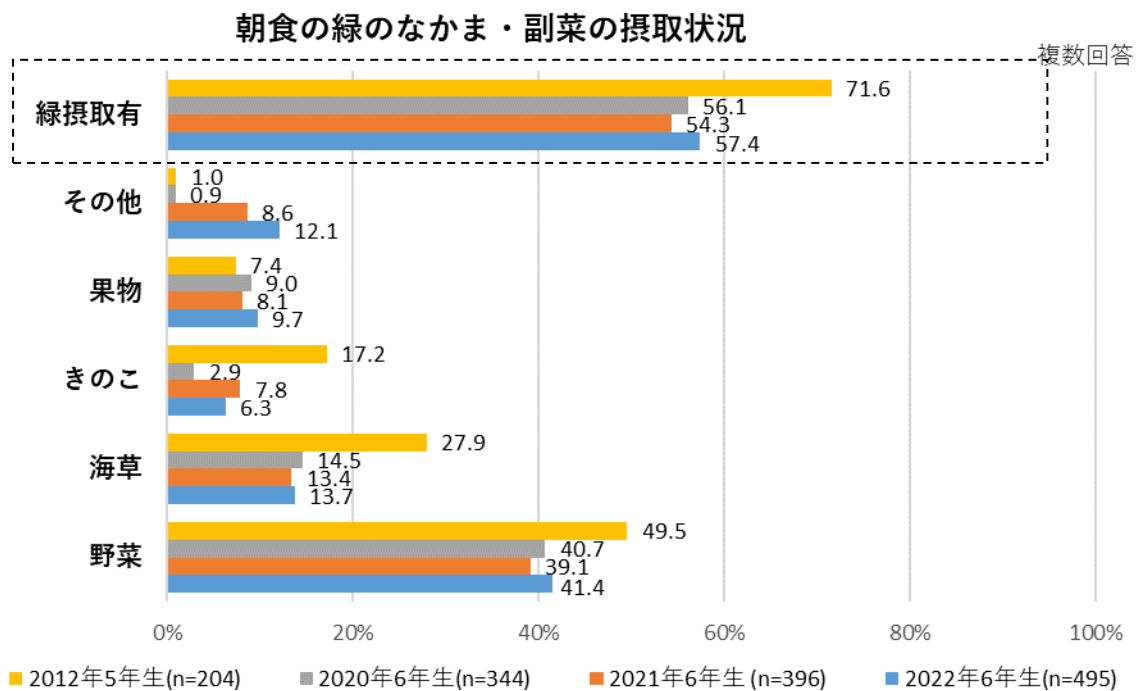
⇒2022 年の朝食の共食状況は、70.7%で 3 年間でほぼ変化なし。

(2021 年 6 年生 68.9%、2020 年 6 年生 71.5%、2012 年 5 年生 82.8%)



⇒2022 年の主菜の摂取有は、81.2%で減少傾向にある。

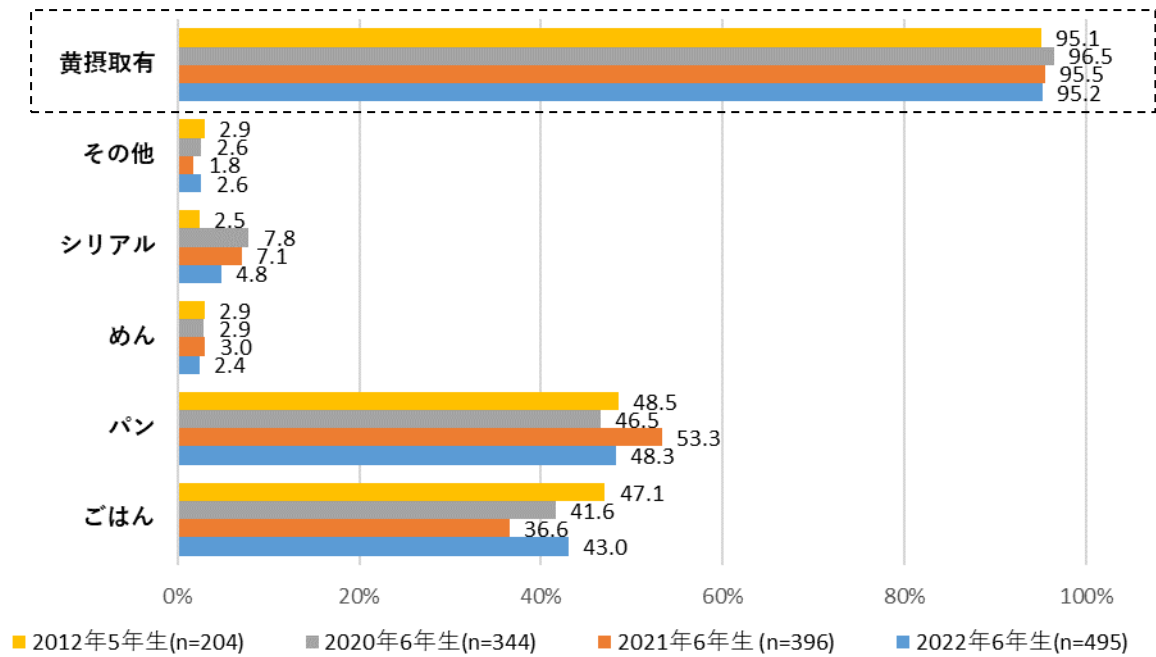
(2021 年 6 年生 81.3%、2020 年 6 年生 84.0%、2012 年 5 年生 85.3%)



⇒2022 年の副菜の摂取有は、57.4%で 3 年間でほぼ変化なし。

(2021 年 6 年生 54.3%、2020 6 年生 56.1%、2012 5 年生 71.6%)

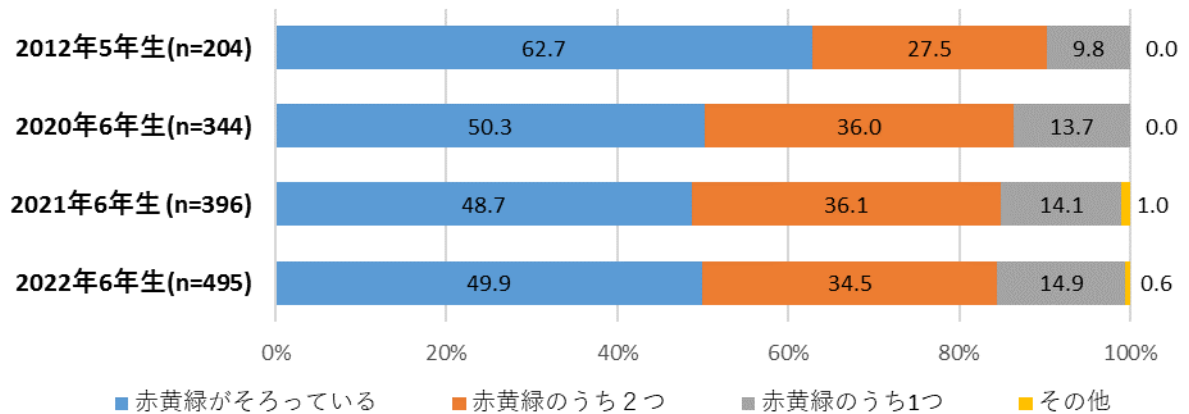
朝食の黄のなかま・主食の摂取状況



⇒2022年の主食の摂取は、95.2%で減少傾向にある。

(2021年6年生 95.5%、2020年6年生 96.5%、2012年5年生 95.1%)

朝食の赤黄緑の食品群の摂取状況



*その他：朝食として赤黄緑以外のみを摂取していた

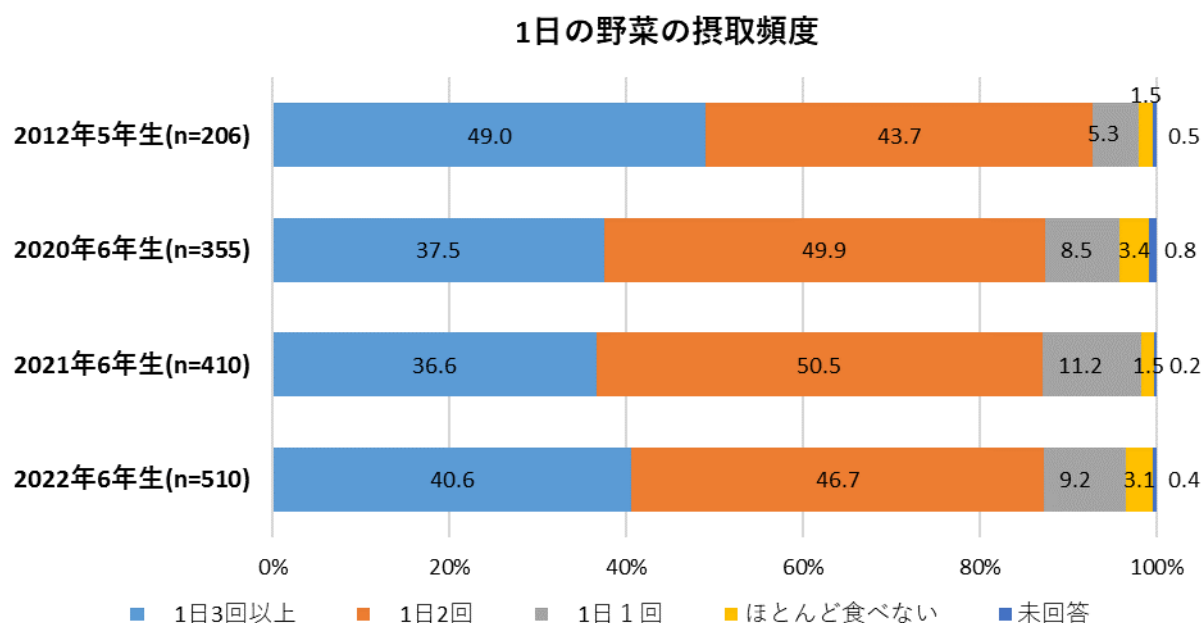
⇒2022年の赤黄緑がそろっている割合は、49.9%で3年間でほぼ変化なし。

(2021年6年生 48.7%、2020年6年生 50.3%、2012年5年生 62.7%)

2022年の赤黄緑のうち1つの割合が14.9%で3年間で増加傾向が見られる。

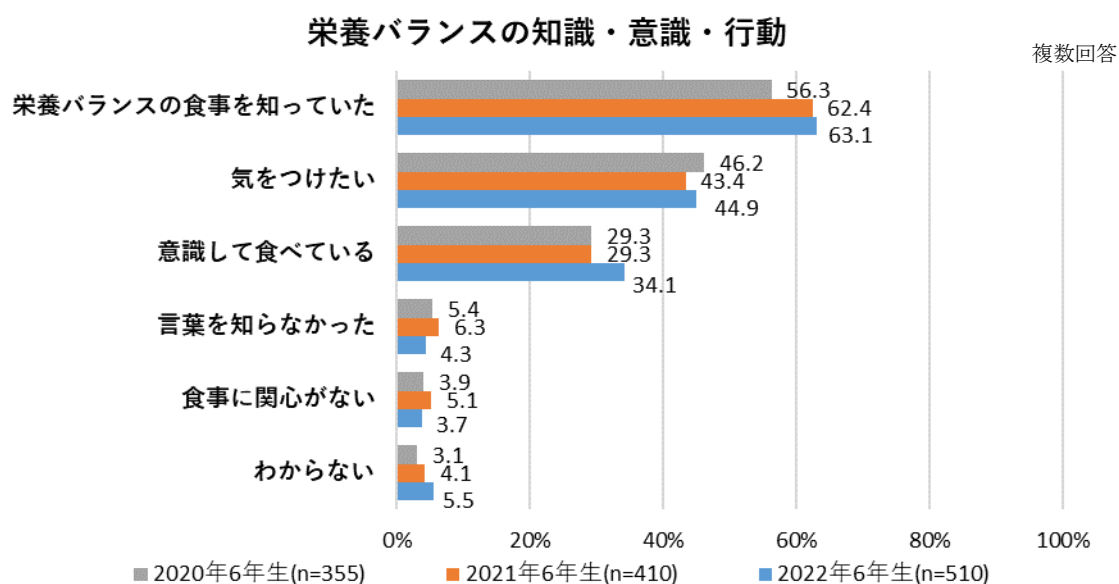
(2021年6年生 14.1%、2020年6年生 13.7%、2012年5年生 9.8%)

(2) 1日の野菜の摂取状況



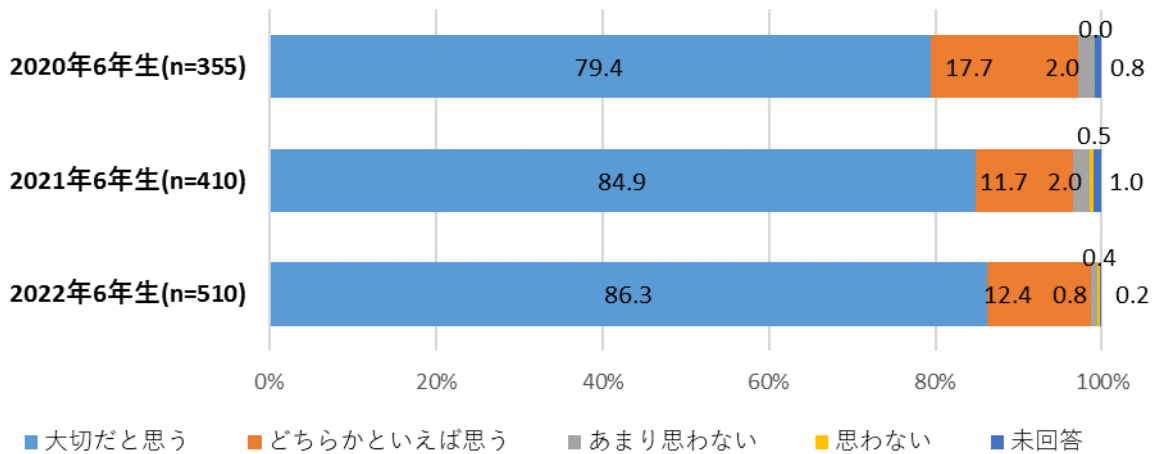
⇒2022年の1日の野菜の摂取頻度3回以上の割合は、40.6%で昨年に比べ改善傾向は見られる。
(2021年6年生36.6%、2020年6年生37.5%、2012年5年生49.0%)

(3) 栄養バランスにのつれた食事に関する知識・意識・行動



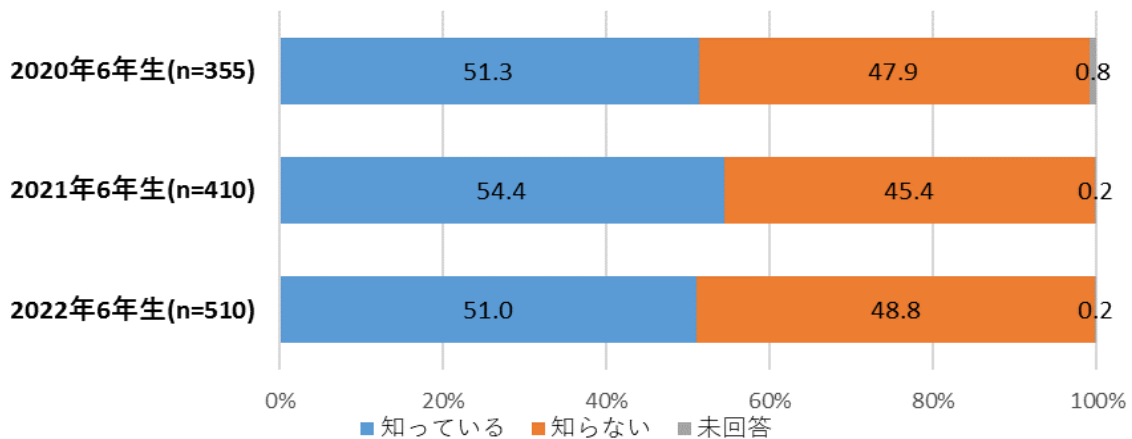
⇒2022年の栄養バランスの食事を知っていたのは、63.1%で3年間で増加傾向がみられる。
(2021年6年生62.4%、2020年6年生56.3%)

栄養バランスへの関心



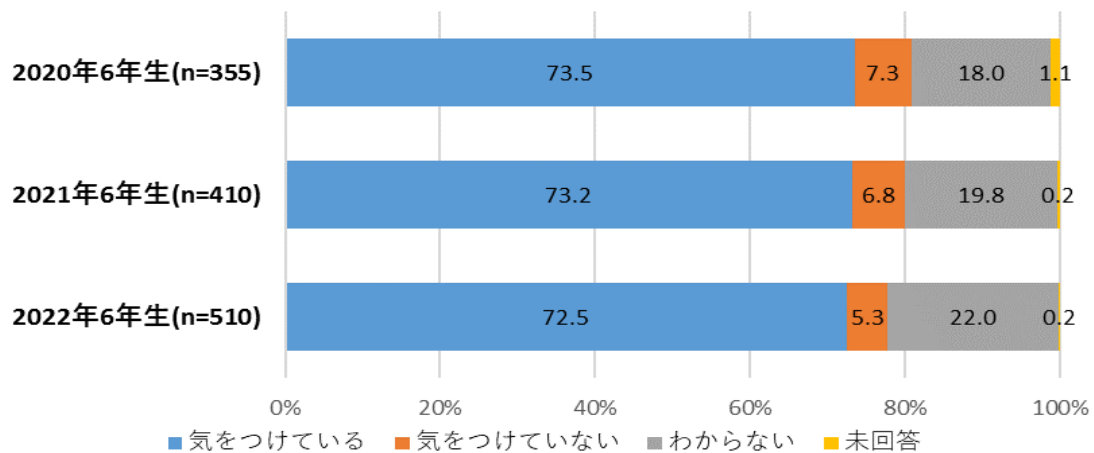
⇒2022 年の栄養バランスを大切だと思うは、86,3%で 3 年間で増加傾向がみられる。
(2021 年 6 年生 84.9%、2020 年 6 年生 79.4%)

給食で使用する地元農産物



⇒給食で使用する地元農産物を知っているは、51.0%で 3 年間でほぼ変化なし。
(2021 年 6 年生 54.4%、2020 年 6 年生 51.3%)

自分の健康への関心




⇒自分の健康に気をつけているのは、72.5%で 3 年間でほぼ変化なし。
(2021 年 6 年生 73.2%、2020 年 6 年生 73.5%)

まとめ

○6年生の朝食摂取状況を2020年から2022年までの3年間で比較した。1日の野菜の摂取頻度は改善し、栄養バランスの認知度や栄養バランスへの関心は増加傾向が見られ、圏域の取組の成果が一因であると推察される。

○朝食の摂取については、摂取率や共食状況は変化がなく、主食や主菜の摂取は減少傾向にあり、副菜の摂取は変化がなかった。朝食で赤黄緑がそろっている割合も変化がなく、赤黄緑のうち1つだけの摂取が増えている。



○共食の働きかけ、朝食摂取の働きかけ、特に朝食で「主食・主菜・副菜のそろった食事」の働きかけは引き続き必要である。

11 調査用紙

(1)「栄養・食生活についてのアンケート」 (学校栄養士)

<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 5px;">東京都多摩小平保健所栄養・食生活ネットワーク会議</div>									
栄養・食生活についてのアンケート <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">別紙1 (小学6年生用)</div>									
あなたのことにしてお知らせします。 ・ 男 ・ 女 (どちらかに○をつけてください。)									
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。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1 はい 2 いいえ⇒4番へすむ</div>									
2 今日の朝食で食べた食品すべての番号に○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。 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%; padding: 5px;">赤のななま 主菜 (血や肉になるもの)</td> <td style="padding: 5px;">1 肉・ハム 2 魚 3 卵 4 豆・豆製品(豆腐、油揚げ、納豆など) 5 牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズ) 6 その他()</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">黄のななま 主食 (エネルギーのもとになるもの)</td> <td style="padding: 5px;">1 ごはん 2 パン 3 めん 4 シリアル(コッラーカ) 5 その他()</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">緑のななま 副菜 (体の調子を整えるものになるもの)</td> <td style="padding: 5px;">1 野菜 2 海藻(わかめなど) 3 きのこ(しいたけなど) 4 その他()</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">その他</td> <td style="padding: 5px;">1 お茶 2 ジュース 3 お菓子 4 ケーキ 5 その他()</td> </tr> </table>		赤のななま 主菜 (血や肉になるもの)	1 肉・ハム 2 魚 3 卵 4 豆・豆製品(豆腐、油揚げ、納豆など) 5 牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズ) 6 その他()	黄のななま 主食 (エネルギーのもとになるもの)	1 ごはん 2 パン 3 めん 4 シリアル(コッラーカ) 5 その他()	緑のななま 副菜 (体の調子を整えるものになるもの)	1 野菜 2 海藻(わかめなど) 3 きのこ(しいたけなど) 4 その他()	その他	1 お茶 2 ジュース 3 お菓子 4 ケーキ 5 その他()
赤のななま 主菜 (血や肉になるもの)	1 肉・ハム 2 魚 3 卵 4 豆・豆製品(豆腐、油揚げ、納豆など) 5 牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズ) 6 その他()								
黄のななま 主食 (エネルギーのもとになるもの)	1 ごはん 2 パン 3 めん 4 シリアル(コッラーカ) 5 その他()								
緑のななま 副菜 (体の調子を整えるものになるもの)	1 野菜 2 海藻(わかめなど) 3 きのこ(しいたけなど) 4 その他()								
その他	1 お茶 2 ジュース 3 お菓子 4 ケーキ 5 その他()								
3 今日の朝食を誰かと一緒に食べましたか? あてはまる番号に○をつけてください。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1 はい 2 いいえ</div>									
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。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1 1日3回以上 2 1日2回 3 1日1回 4 ほとんど食べない</div>									
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、週に何回ありますか。あてはまる番号に○をつけてください。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">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</div>									
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。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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 5 食事に関心がない 6 わからない </div>									
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。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">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</div>									
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。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1 知っている 2 知らない</div>									
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。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1 気をつけている 2 気をつけていない 3 わからない</div>									
ありがとうございます。									

(2)「食育に関するアンケート」 (小学6年生)

<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 5px;">東京都多摩小平保健所栄養・食生活ネットワーク会議</div>	
食育に関するアンケート <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">栄養士用(実施した施設ごとに記入)</div>	
あなたの実施した食育(食に関する指導)についてお知らせします。 ・所属の市を記入ください()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。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1 はい 2 いいえ</div>	
2 実施した食育の手段に○をつけてください。(複数回答可) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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() </div>	
3 実施した食育内容に○をつけてください。(複数回答可) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 1 栄養バランスのとれた食事(主食・主菜・副菜のそろった食事)について 2 野菜について 3 朝食について 4 家庭での調理(おうちごはん)支援 5 食道について 6 その他() </div>	
4 リフレット「食事を美味しく、バランスよく ～栄養バランスのとれた食事を摂ろう!～」を活用しましたか。あてはまる番号に○をつけてください。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1 はい 2 いいえ</div>	
5 児童に、栄養バランスのとれた食事をテーマに、食育を実施した効果について、あてはまる番号に○をつけてください。(複数回答可) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 1 栄養バランスについて理解された 2 栄養バランスについて関心をもちた 3 栄養バランスについて行動に結びついた 4 給食を残さず食べた 5 その他() </div>	
6 今回の地産野菜の取組について、来年度も実施した方がよいと思いますか。あてはまる番号に○をつけてください。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1 はい 2 いいえ 3 どちらとも言えない</div>	
7 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等についてお書きください。 <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div>	
ありがとうございます。	

(3) 「地場野菜を活用して栄養バランスを考える」実施報告
(給食施設)

<p style="text-align: center;">ファクシミリ送付状</p> <p style="text-align: center;">宛先 多摩小平保健所生活環境安全課 保健栄養担当 ファクシミリ 042-450-3261</p>		<p>実施報告シート</p> <p>別紙2</p>
<p>「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」実施報告</p>		
<p>施設名 _____</p> <p>記入者(実施者) _____</p>		
取組の名称		
目的		
概要		
実施日		
場所		
具体的実施内容		
利用者の反応・結果		
実施者の感想		
今後の課題		
<p>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。 記載内容で公開できないものがありましたら、その項目を記入してください。</p>		<p>【公開できないもの】 どちらかに○を付けてください。 なし あり ()</p>

12 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3年度食育白書（2022年5月31日）
- ・東京都多摩小平保健所食を通し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)
- ・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（令和4年10月）

令和5年1月発行 登録番号(6)

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の実施

「地場野菜を活用して栄養バランスを考える part2ーちょっと減塩」

食育月間の取組報告

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

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)