

# 第3次日置市食育推進計画



日 置 市

平成 28 年 3 月

## 〈 目 次 〉

第 1 章	日置市の概要 .....	1
	1 人口の動態	
	2 農林水産業	
第 2 章	計画の策定にあたって .....	2
	1 計画の趣旨	
	2 計画の位置づけ	
	3 計画の期間	
第 3 章	食育・地産地消の現状 .....	3
	1 小・中学生の現状	
	2 大人の現状 .....	9
	3 食育・地産地消の課題 .....	26
第 4 章	計画の基本理念等 .....	28
	1 基本理念	
	2 基本目標	
第 5 章	具体的な取り組み .....	29
	各団体における取り組み	
第 6 章	計画の数値目標 .....	31
《参考資料》		
食生活指針 .....		32
かごしま版「食事バランスガイド」とは? .....		33

# 第1章 日置市の概要

薩摩半島の中西部に位置し、東は県都鹿児島市、南は南さつま市、北はいちき串木野市と薩摩川内市にそれぞれ隣接し、西は風光明媚な東シナ海に面しています。

地勢は東側が山地、西側が海岸平野で形成され、河川が地形に沿って東から西へと流れ海へと注いでいます。

## 1 人口の動態

日置市として合併した平成17年の52,411人を最高に減少が続いており、平成22年の国勢調査では、50,822人となっています。また、27年9月末現在で、高齢者人口（65歳以上）の占める割合は、31.1%で年々増加しています。また、世帯数は、22,736となり平成17年以降ほぼ横ばいとなっています。

## 2 農林水産業

温暖な気候と豊かな農地を生かし、水稻を中心に園芸と畜産を組み合わせた農業が展開され、いちご、根深ねぎ、かぼちゃ、アスパラガス、トマト、甘しょ等の野菜、お茶、葉たばこの生産をはじめ肉用牛、乳牛が飼育されています。また、修学旅行生の受け入れや観光農園などを生かした都市農村交流（グリーン・ツーリズム）も推進しています。

また、農林水産物直売施設や観光関連の施設と連携した産地直売体制の確立、吹上浜の観光・レジャーと連携した水産業の振興に取り組んでいます。

多種多様な資源を生かし、産業振興において地域経済の活性化を図る有効な手段として、新規導入作物のオリーブの試験栽培に取り組み、行政が主体となって6次産業化（栽培・加工・販売）を図り、ブランドの確立と雇用促進による地域活性化を目指しています。

## 第2章 計画の策定にあたって

### 1 計画の趣旨

平成23年3月に「第2次日置市食育推進計画」を策定し、恵まれた自然環境と豊かな食材を有する特性を生かして、家庭や地域、学校教育関係、また、生産者などの食に関わる関係機関・団体等が連携して、食育の推進や地産地消に取り組んできました。

この2次の計画期間が平成27年度末で終了することから、これまでの進捗状況や食をめぐる現状、課題等を踏まえ、今後の食育に関する施策を推進するため「第3次日置市食育推進計画」を策定します。

### 2 計画の位置づけ

この計画は、日置市の食育事業の充実と効果的な実施を実現し、食育に関する取り組みを総合的かつ計画的に推進するためのものです。

また、食育基本法（平成17年法律第63号）第18条、日置市食育推進協議会設置要綱に基づく「第3次食育推進計画」及び地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律（平成22年法律第67号）第41条第1項に基づく、「日置市農林水産物の利用の促進計画」として位置づけます。

そして、この計画は日置市健康増進計画「元気な市民づくり運動推進計画」と一体となり、推進していきます。

この計画は、市民及び関係機関・団体がそれぞれの役割を理解し、市民の健全な食生活を実現するため、主体的な取り組みや参加を進めるためのものです。

### 3 計画の期間

この計画の実施期間は、平成28年度から平成32年度までの5年間とします。ただし、社会情勢等の変化により、計画期間内においても必要に応じて見直しの検討を行うものとします。

## 第3章 食育・地産地消の現状

「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められています。

食育はあらゆる世代に必要です。しかし、個々のライフスタイルが多様化したことによる生活習慣の乱れ、欠食や過食、偏食等のさまざまな問題が生じています。一方、産地偽装や食品の安全性に対する市民の関心が高くなっていることなどの現状を知るため、アンケートを実施しました。

### 1 小・中学生の食育の現状

#### 食育推進アンケート調査の実施

##### ○ 調査目的

家庭での食事や食生活について調査し、「日置市食育推進計画」を策定するための基礎資料とする。

##### ○ 調査対象

日置市立小学校6年生全生徒及び日置市立中学校2年生全生徒  
調査結果利用上の注意

	対象者数	回答数	回答率
小学生	433人	426人	98.4%
中学生	462人	458人	99.1%

集計は小数点以下第2位を四捨五入。したがって、回答比率の合計は必ずしも100%にならない場合がある。

##### ○ 調査方法

アンケートによる記述式

学校での記入及び回収

##### ○ 調査期間

平成27年9月14日～10月16日

## 小・中学生アンケート集計結果

【問1】「食育」という言葉を知っていますか。

		内容も知っている		聞いたことがある		知らない	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
小6	22年度	8.4		67.7		23.9	
	27年度	11.7		67.6		20.0	
	(内訳)	6.1	5.6	32.6	35.0	13.4	6.6
中2	22年度	10.9		64.1		25.0	
	27年度	15.1		71.4		13.5	
	(内訳)	9.6	5.5	32.5	38.9	8.5	5.0

〈食育の周知度〉

「内容も知っている」及び「聞いたことがある」という回答で、小学生は80%程、中学生は90%弱でした。

22年度と比較すると、中学生の周知度が10%程も良くなっています。

【問2】「食生活指針」という言葉を知っていますか。

		内容も知っている		聞いたことがある		知らない	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
小6	22年度	2.0		23.3		74.7	
	27年度	2.1		27.2		70.7	
	(内訳)	1.4	0.7	13.6	13.6	37.1	33.6
中2	22年度	1.8		23.5		74.7	
	27年度	1.7		34.7		63.5	
	(内訳)	1.5	0.2	19.0	15.7	30.1	33.4

〈食生活指針の周知度〉

「内容も知っている」及び「聞いたことがある」という回答で、小学生は30%程、中学生は40%弱でした。

【問3】1日3食、決められた時間に食べていますか。

		ほぼ毎日食べる		時々食べない		ほとんど食べない	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
小6	22年度	77.8		20.0		2.2	
	27年度	68.8		26.3		4.9	
	(内訳)	35.7	33.1	13.8	12.4	2.6	2.3
中2	22年度	72.1		23.8		4.1	
	27年度	62.4		31.0		6.6	
	(内訳)	33.8	28.6	13.8	17.2	3.1	3.5

〈食事の時間〉

「ほぼ毎日食べる」及び「時々食べない」という回答で、小学生も中学生も95%程でした。

小学生も中学生も決められた時間に「ほとんど食べない」子供が増加しています。

【問4】1日2食以上食事をとっていますか。

		とっている		とっていない	
		男子	女子	男子	女子
小6	22年度	99.1		0.9	
	27年度	99.1		0.9	
	(内訳)	51.6	47.4	0.5	0.5
中2	22年度	99.0		1.0	
	27年度	99.8		0.2	
	(内訳)	50.4	49.3	0.2	0.0

〈一日の食事数〉

「2食以上とっている」という回答で、小学生も中学生も100%に近い結果が出ています。

【問5】食事は家族2人以上でとっていますか。

		朝食について				夕食について			
		とっている		とっていない		とっている		とっていない	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
小6	22年度	85.1		14.9		96.7		3.3	
	27年度	80.3		16.9		95.5		3.1	
	(内訳)	41.1	39.2	8.2	8.7	49.1	46.5	1.9	1.2
中2	22年度	66.2		33.8		93.1		6.9	
	27年度	67.0		32.8		90.8		5.9	
	(内訳)	34.1	33.0	16.4	16.4	48.0	42.8	2.0	3.9

〈食事をとる人数〉

朝食を「2人以上でとっている」という回答で、小学生は80%程、中学生は70%弱でした。

「1人でとる」という回答を22年度と比較して、朝食も夕食も変化はありません。

【問6】夕食にどれくらいの時間をかけてとっていますか。

		30分未満		30分～1時間		1時間以上	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
小6	22年度	27.7		67.0		5.3	
	27年度	31.5		63.4		4.9	
	(内訳)	20.0	11.5	29.1	34.3	2.8	2.1
中2	22年度	20.0		72.0		8.0	
	27年度	26.4		68.3		5.2	
	(内訳)	14.6	11.8	33.2	35.2	2.8	2.4

〈夕食にかける時間〉

「30分未満」は、小学生で30%程、中学生で30%弱でした。

「30分～1時間」という回答が、小学生も中学生も最も多いでした。

【問7】朝食を食べていますか。

		毎日食べる		週1～2日食べない		週3～6日食べない		全く食べない	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
小6	22年度	92.2		0.8		5.7		1.3	
	27年度	88.0		8.5		2.8		0.7	
	(内訳)	45.8	42.3	5.2	3.3	0.9	1.9	0.2	0.5
中2	22年度	88.3		2.3		5.3		4.1	
	27年度	82.1		13.3		1.5		1.1	
	(内訳)	41.3	40.8	6.1	7.2	1.3	0.2	0.7	0.4

〈朝食について〉

「毎日食べる」という回答で、小学生で90%弱、中学生で80%でした。

22年度と比較すると「1週間に1～2日食べない」という回答は、小学生も中学生も増加しています。

【問8】（【問7】で「毎日食べる」以外を答えた方）朝食を食べない理由は何ですか。（複数回答可）

		食欲がない		時間がない		面倒である		痩せたい		準備されていない		いつも食べない		その他	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
小6	22年度	51.4		34.3		5.7		0.0		5.7		0.0		2.9	
	27年度	37.0		33.3		13.0		0.0		11.1		1.9		3.7	
	(内訳)	20.4	16.7	16.7	16.7	7.4	5.6	0.0	0.0	3.7	7.4	0.0	1.9	3.7	0.0
中2	22年度	42.9		28.6		14.3		4.3		5.7		2.8		1.4	
	27年度	30.6		37.8		17.3		3.1		8.2		3.1		0.0	
	(内訳)	14.3	16.3	12.2	25.5	7.1	10.2	0.0	3.1	5.1	3.1	2.0	1.0	0.0	0.0

小学生：その他……寝ているから、なんとなく

【問9】朝食の主食は主になんですか。

		ごはん		パン		その他	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
小6	22年度	63.7		33.6		2.7	
	27年度	61.3		34.0		4.2	
	(内訳)	34.0	27.2	15.7	18.3	1.9	2.3
中2	22年度	65.6		32.7		1.7	
	27年度	62.7		33.8		1.5	
	(内訳)	34.1	28.6	14.8	19.0	0.2	1.3

〈朝食の主食について〉

「ごはん」、「パン」という回答で、小学生も中学生も22年度と変わりありません。

小学生：ごはんとパンの割合が同じくらい、コーンフレーク、バナナ、納豆。

中学生：コーンフレーク・シスコーン、ごはんとパンの割合が同じくらい、日により違う。

【問10】学校の給食は好きですか。

		好き		好きでない		どちらでもない	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
小6	22年度	59.6		7.0		33.4	
	27年度	65.3		10.1		24.2	
	(内訳)	36.2	29.1	4.5	5.6	11.0	13.1
中2	22年度	51.4		6.6		42.0	
	27年度	53.1		9.8		35.4	
	(内訳)	29.7	23.4	4.6	5.2	15.1	20.3

〈学校給食について〉

「好き」という回答で、小学生は70%弱、中学生で50%程でした。

「好きでない」という回答は、22年度と比較すると小学生も中学生も増加しています。

【問11】学校の給食は残さず食べていますか。

		毎日食べる		時々残す		毎日残す	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
小6	22年度	69.5		27.0		3.5	
	27年度	67.6		29.8		2.1	
	(内訳)	37.1	30.5	13.8	16.0	0.9	1.2
中2	22年度	41.0		38.0		21.0	
	27年度	61.4		30.1		7.0	
	(内訳)	36.2	25.1	12.0	18.1	1.3	5.7

〈学校給食について〉

「毎日食べる」という回答で、中学生は60%程で、22年度と比較すると、20%増加しています。

「毎日残す」という中学生の回答で、22年度と比較すると、14%給食を残す子供が減っています。

【問12】嫌いなものが食事(家庭や学校)に出されたときはどうしますか。

		好き嫌いない		嫌いでも食べる		学校(給食)では食べる		学校以外では食べる		食べない	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
小6	22年度	—		62.2		28.6		2.0		7.2	
	27年度	17.8		57.0		16.4		1.9		6.1	
	(内訳)	10.6	7.3	29.6	27.5	6.8	9.6	1.6	0.2	3.3	2.8
中2	22年度	—		44.7		22.1		11.3		21.9	
	27年度	20.7		45.2		20.7		2.2		9.0	
	(内訳)	15.5	5.2	21.6	23.6	7.2	13.5	0.9	1.3	3.9	5.0

〈嫌いなものについて〉

「食べない」という中学生の回答で、22年度と比較すると、10%程嫌いなものを食べない子供が減っています。

【問13】間食(おやつ)を食べていますか。

		毎日食べる		週に3~6日		週に1~2日		全く食べない	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
小6	22年度	21.9		42.4		29.6		6.1	
	27年度	31.7		36.6		25.4		5.6	
	(内訳)	14.8	16.9	19.0	17.6	14.1	11.3	3.5	2.1
中2	22年度	22.6		31.6		38.8		7.0	
	27年度	20.3		36.0		34.3		7.9	
	(内訳)	12.4	7.9	16.8	19.2	15.1	19.2	5.0	2.8

〈間食について〉

「毎日食べる」という回答で、小学生で30%程で、22年度と比較すると10%増加しています。

【問14】ジュース(スポーツドリンクを含む)をどのくらい飲みますか。

		飲まない		週1~2本飲む		週に3~5本飲む		1日に1本飲む		1日に2本以上	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
小6	22年度	16.5		42.4		26.6		13.0		1.5	
	27年度	15.5		54.7		18.3		9.4		1.6	
	(内訳)	6.8	8.7	23.4	29.3	12.4	5.9	5.4	4.0	1.6	—
中2	22年度	21.3		35.1		24.6		15.9		3.1	
	27年度	10.5		47.8		25.3		9.0		5.9	
	(内訳)	3.5	9.0	23.8	24.0	13.5	11.8	5.9	0.5	3.5	2.4

〈ジュースについて〉

「飲まない」という回答で、小学生は15%程、中学生は10%程でした。

【問15】体育の授業以外で(おおむね週2回、1回30分以上)、運動やスポーツをしていますか。

		運動している		運動していない	
		男子	女子	男子	女子
小6	22年度	71.7		28.3	
	27年度	77.9		21.4	
	(内訳)	45.1	32.9	6.3	15.0
中2	22年度	79.8		20.2	
	27年度	80.0		18.8	
	(内訳)	44.3	35.6	6.1	12.7

〈運動やスポーツについて〉

「運動している」という回答で、22年度と比較して小学生は6%程増加しているが、中学生は80%で変わりはありません。



\*【問16】からは、新たに加えたため、22年度との比較はできません。

【問16】あなたは、家で食事の手伝いをしますか。(複数回答可)

		買い物		料理の手伝い		テーブルの準備		後片づけ		食器洗い		その他		していない	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
小6	27年度	12.6		18.6		26.1		22.8		14.5		2.3		3.1	
	(内訳)	6.0	6.6	7.4	11.2	12.5	13.5	11.5	11.4	5.3	9.2	1.7	0.6	2.4	0.7
中2	27年度	9.6		14.4		26.0		26.6		16.6		1.3		5.4	
	(内訳)	3.9	5.8	5.2	9.2	12.3	13.7	12.9	13.7	6.6	10.0	0.5	0.7	3.9	1.6

小学生：その他……配膳、お風呂掃除、掃除、玄関掃除、水かけ、靴ならべ、お風呂入れ、洗濯物  
中学生：その他……風呂掃除、米とぎ、配膳、掃除、ご飯炊き、兄弟の面倒、洗濯、洗濯物たたみ

【問17】あなたは、料理をつくることがありますか。

		よくする		時々する		しない	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
小6	27年度	15.5		64.3		19.7	
	(内訳)	6.8	8.7	31.5	32.9	13.6	6.1
中2	27年度	11.8		55.0		31.9	
	(内訳)	3.7	8.1	26.0	29.0	20.7	11.1

〈料理について〉

「よくする」及び「時々する」という回答で、小学生は80%程、中学生は70%程でした。

【問18】(【問17】で「1. よくする」「2. 時々する」を選んだ人)料理は誰と一緒に作りますか。(複数回答可)

		父親		母親		兄弟姉妹		ひとりで作る		祖父母		その他	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
小6	27年度	8.0		40.7		16.5		26.7		7.3		0.9	
	(内訳)	4.5	3.4	17.8	22.9	6.4	10.2	14.3	12.3	2.4	4.9	0.4	0.5
中2	27年度	5.9		35.8		14.6		38.5		4.5		0.6	
	(内訳)	1.6	4.3	12.5	23.3	4.0	10.7	18.2	20.4	1.0	3.6	0.0	0.6

小学生：その他……先生、友達、親戚  
中学生：その他……先生、友達、親戚

【問19】家族の人と栄養や身体に良い食べ物、食べ方などについて、話をすることがありますか。

		よくする		時々する		しない	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
小6	27年度	8.2		48.6		42.3	
	(内訳)	4.2	4.0	22.3	26.3	24.6	17.6
中2	27年度	6.6		44.5		47.6	
	(内訳)	2.8	3.7	21.2	23.4	26.4	21.2

〈家族との会話について〉

「よくする」及び「時々する」という回答で、小学生は60%程で、中学生は50%程でした。半分くらいの子供が、家族との会話があると思われます。

【問20】「地産地消」という言葉を知っていますか。

		内容も知っている		聞いたことがある		知らない	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
小6	27年度	52.6		21.4		23.2	
	(内訳)	28.0	24.6	9.4	12.0	12.0	11.3
中2	27年度	67.5		17.9		13.3	
	(内訳)	33.0	34.5	9.2	8.7	8.3	5.0

〈地産地消の周知度〉

「内容も知っている」及び「聞いたことがある」という回答で、小学生は74%、中学生で85%程でした。

【問21】 今までに学校の活動以外で農業に関する体験をしたことがありますか。

		体験したことがある		知っている		体験したことがない	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
小6	27年度	81.7		8.5		8.2	
	(内訳)	41.3	40.4	4.9	3.5	4.7	3.5
中2	27年度	80.6		6.3		10.5	
	(内訳)	39.7	40.8	4.4	2.0	5.0	5.5

〈農業の体験度〉

「体験をしたことがある」という回答で、小学生も中学生も80%程が体験していることがわかります。

【問22】 食品を安心して食べていますか。

		不安を感じている		多少は感じている		あまり感じていない		感じていない	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
小6	27年度	3.3		26.1		32.9		36.4	
	(内訳)	2.3	0.9	14.0	12.0	16.4	16.4	18.1	18.3
中2	27年度	3.3		24.0		32.3		37.8	
	(内訳)	2.4	0.9	11.4	12.7	14.2	18.1	21.2	16.6

〈食品について〉

「あまり感じていない」及び「感じていない」という回答で、小学生も中学生も70%程の子供が安心して食べていることがわかります。

## 2 大人の現状

### 健康実態調査の実施

#### ○ 調査目的

本調査は、本市が平成18年度に策定した「日置市元気な市民づくり運動推進計画」の最終評価と、新たな計画書を策定するに当たり、地域住民の生活習慣や健康課題等を把握するための基礎資料とする。

#### ○ 調査対象

日置市に居住する20歳から74歳の市民

調査結果利用上の注意

発送数（人）	回収数（人）	回収率（％）
4,500	3,747	83.3

集計は小数点以下第2位を四捨五入。したがって、回答比率の合計は必ずしも100%にならない場合がある。

#### ○ 調査方法

郵送法及び訪問回収法の併用

#### ○ 調査期間

平成27年9月～10月

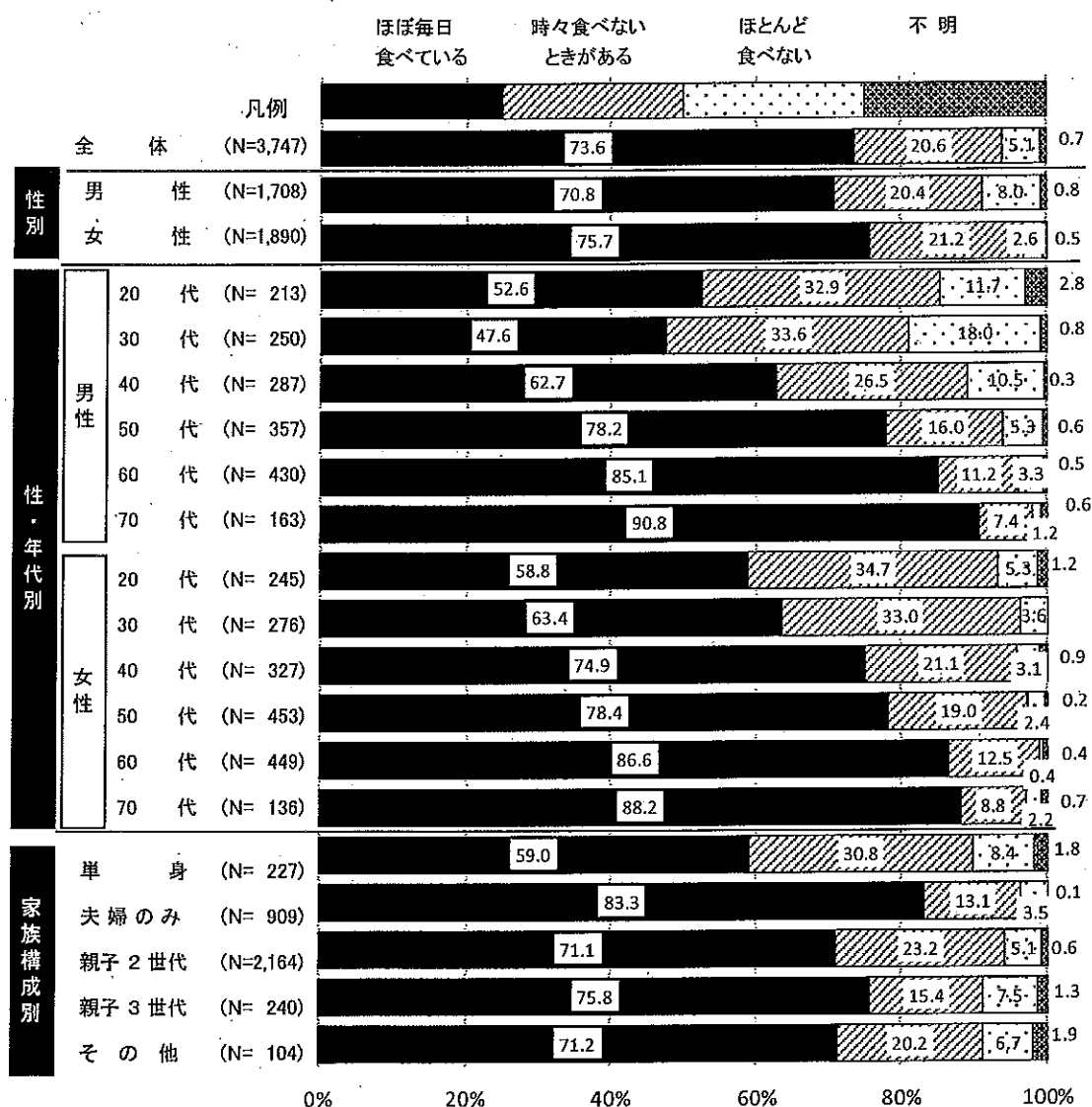
### 3 栄養・食生活について

#### (1) 1日3食の規則正しい食事の有無

【問6】1日3食、規則正しく食べていますか。1つ選んで○をつけてください。

1日3食、規則正しい食事を摂っているかを尋ねたところ、「ほぼ毎日食べている」が73.6%、「時々食べないときがある」が20.6%、「ほとんど食べない」が5.1%と、欠食する人が2割以上みられる。前回調査と比べると、「ほぼ毎日食べている」が2.5ポイント増加し、欠食者の割合が低下した。性別にみると、欠食者は男性が女性に比べ多くみられるが、前回調査よりは改善した。性・年代別にみると、男女とも年代が低いほど欠食する人が多く、男性20～30代は約半数を占めた。家族構成別にみると、単身の場合、欠食者が他の属性に比べ多くなっている。

1日3食の規則正しい食事の有無



(2) 食べる速さ

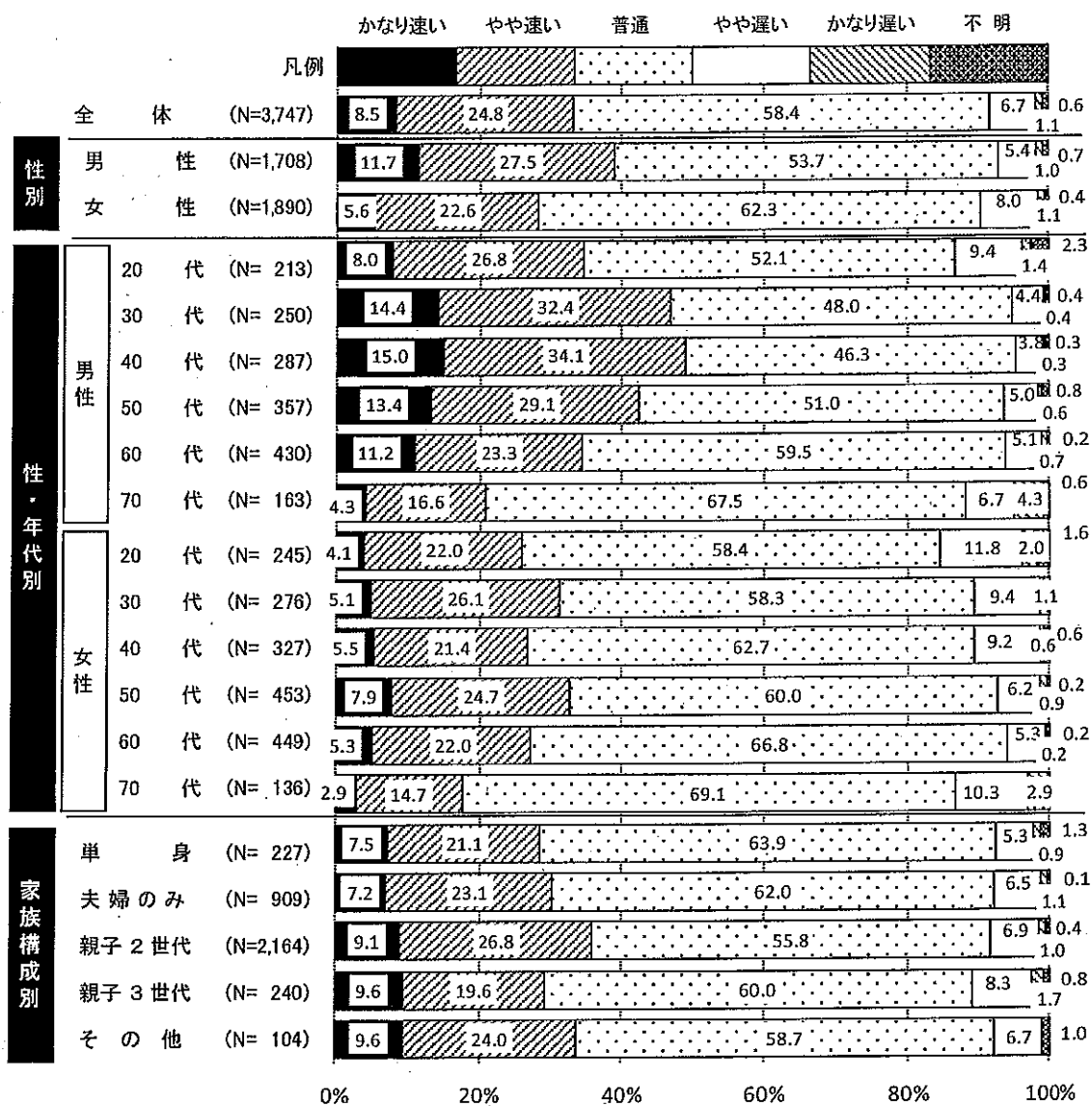
【問7】食べる速さは、次のどれにあてはまりますか。

食事を摂る際、その食べる速さを尋ねたところ、「かなり速い」が8.5%、「やや速い」が24.8%、「普通」が58.7%、「やや遅い」が6.7%、「かなり遅い」が1.1%となった。

性別にみると、男性が女性より食べる速さが速いという傾向がみられた。

性・年代別にみると、男性の30～50代で食べる速さが速い傾向が顕著であった。逆に、20代女性では、遅い割合が他の世代よりも高い結果となった。

食べる速さについて



(3) 朝食の摂取状況

【問8】毎日、朝食を食べていますか。1つ選んで○をつけてください。

朝食の摂取状況を尋ねたところ、「ほとんど毎日食べる」が79.3%、「週3～6日食べる」が7.4%、「週1～2日食べる」が7.7%、「全く食べない」が5.0%と、週に1日でも朝食を摂らない人が約2割を占めた。

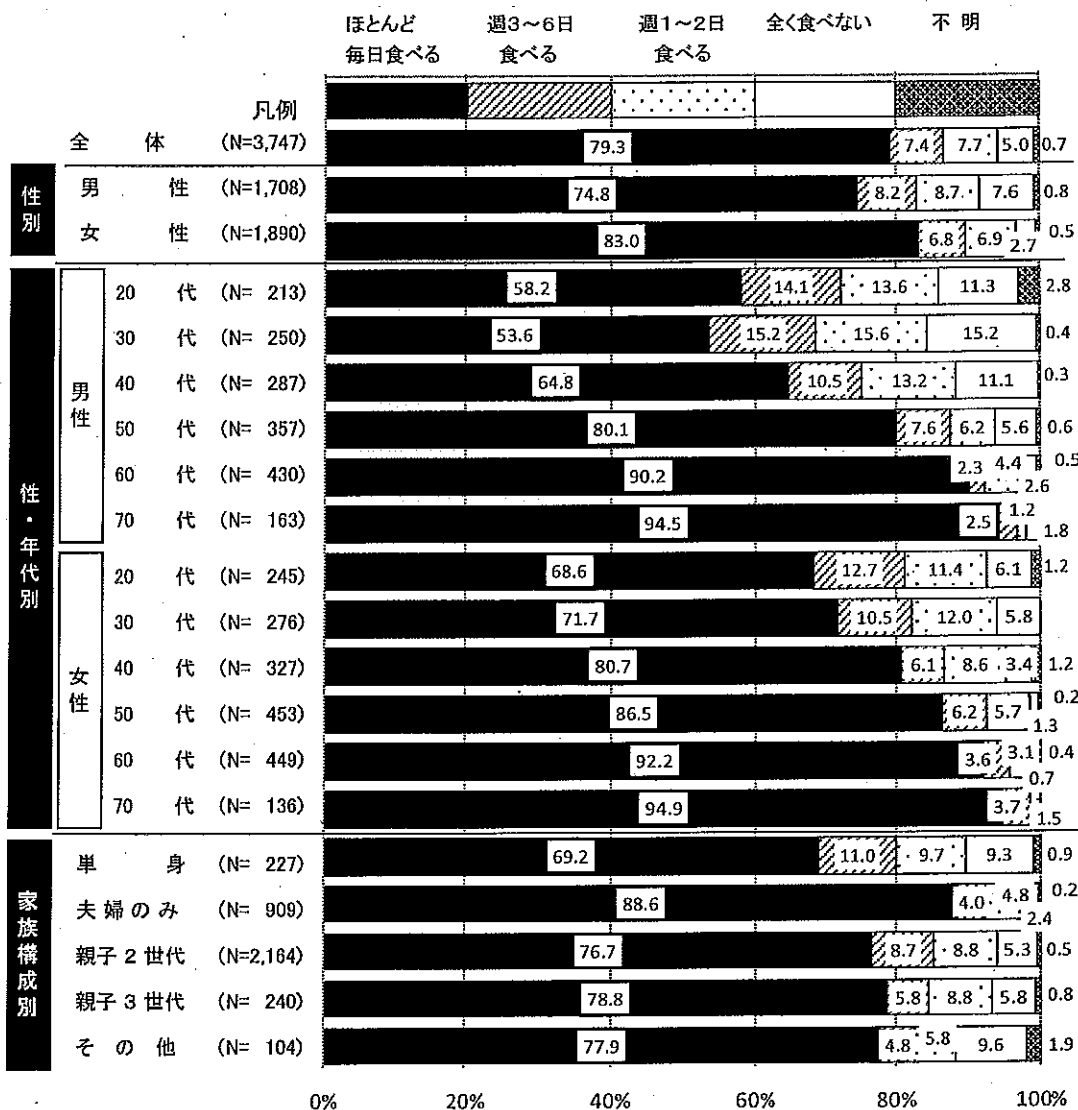
前回調査と比べると、「ほとんど毎日食べる」が1.6ポイント増加した。

性別でみると、週に1日でも朝食を摂らない人は男性が女性よりも多くみられる。

性・年代別にみると、若い世代ほど週に1日でも朝食を摂らない人が多くみられ、男性の20～40代では、その傾向が強く、「全く食べない」も1割以上みられる。

家族構成別にみると、単身の場合、週に1日でも朝食を摂らない人が約3割を占め、最も多い。

朝食の摂取状況



(4) 朝食を食べない理由

【問8附問】(【問8】で「2~4」と答えた方へ)

朝食を食べない理由は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

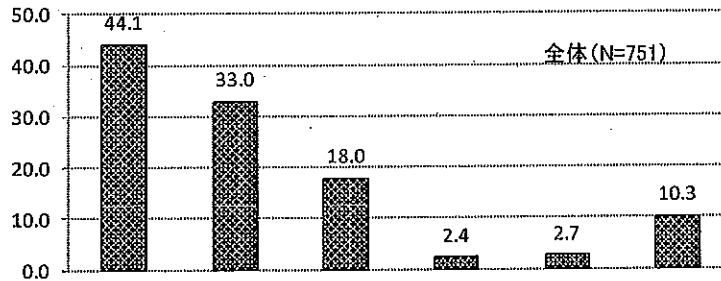
週に1日でも朝食を摂らない人(751人)にその理由を尋ねたところ、「時間がない」が44.1%で最も高く、次いで「食欲がない」(33.0%)、「面倒」(18.0%)となっている。

前回調査と比べると、「やせたい」「準備されない」割合が減少している。

性別にみると、男女とも「時間がない」という理由が最も多い。男性では「準備されない」が女性よりも多くなっている。

年代別にみると、20~60代は、「時間がない」、70代では「食欲がない」という理由が最も多い。

朝食を食べない理由



(単位: %)		サンプル数	時間がない	食欲がない	面倒	やせたい	準備されない	その他
全 体		751	44.1	33.0	18.0	2.4	2.7	10.3
性別	男 性	453	40.2	28.5	15.7	1.8	3.8	10.2
	女 性	354	39.5	31.9	16.9	2.5	0.8	8.2
年代別	20 代	186	39.8	29.0	20.4	0.5	2.2	8.1
	30 代	217	41.9	28.6	20.3	0.9	1.4	6.9
	40 代	186	40.9	30.1	16.1	2.2	2.2	8.6
	50 代	138	37.0	33.3	9.4	4.3	2.9	13.0
	60 代	78	43.6	25.6	10.3	3.8	5.1	11.5
	70 代	18	5.6	50.0	11.1	11.1	5.6	16.7

注: 網掛けは、該当区分で最も高い割合の数字

(5) 食生活評価

【問9】自分の食生活をどのようにお考えですか。1つ選んで○をつけてください。

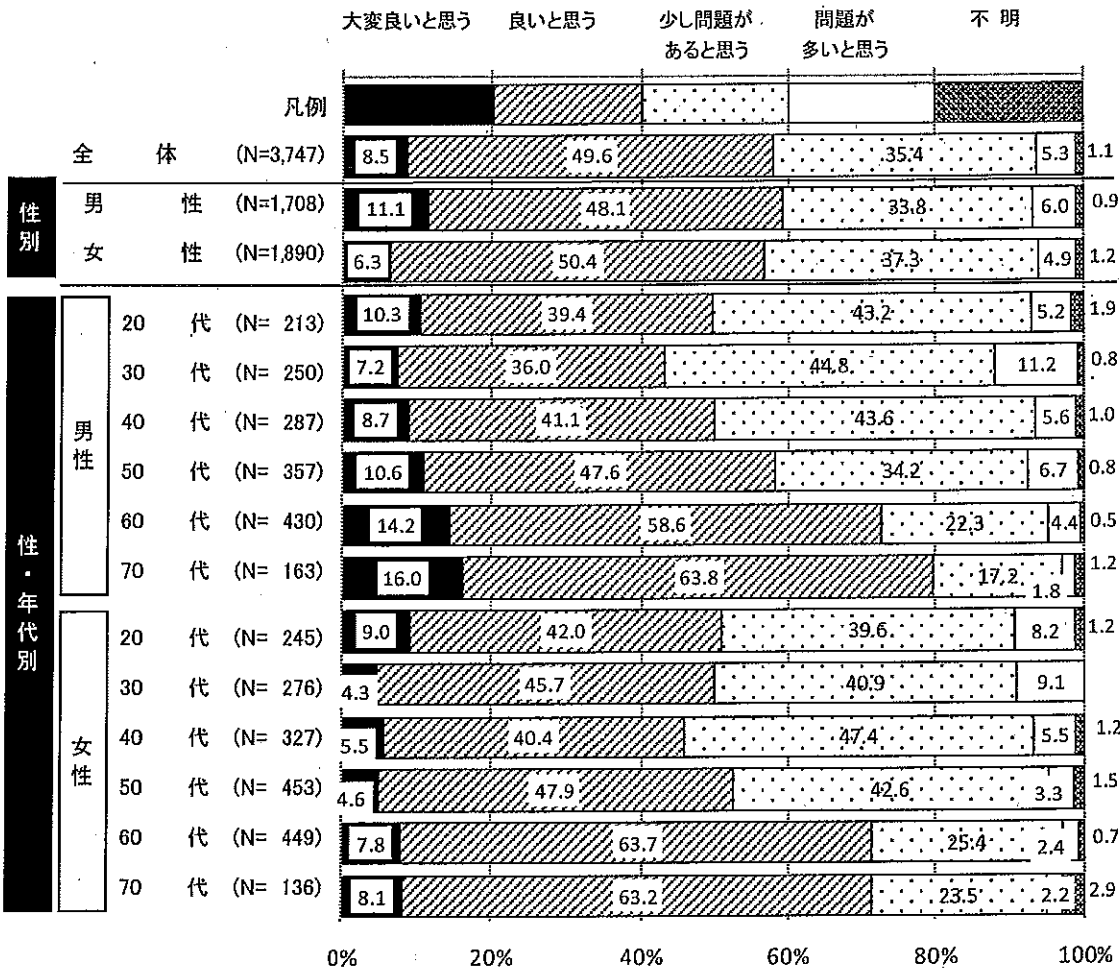
自分の食生活をどのように思うかを尋ねたところ、「大変良いと思う」が 8.5%、「良いと思う」が 49.6%と、評価する人は6割弱にとどまり、「少し問題があると思う」、「問題が多いと思う」人の合計が約4割を占めた。

前回調査と比べると、ほぼ同様の結果となった。

性別にみると、「大変良いと思う」人は男性が女性より多い。

性・年代別にみると、男性の30代、女性の40代で「少し問題があると思う」、「問題が多いと思う」人が多い。

食生活評価





(6) 食生活改善意向

【問9附問】(【問9】で「3~4」と答えた方へ

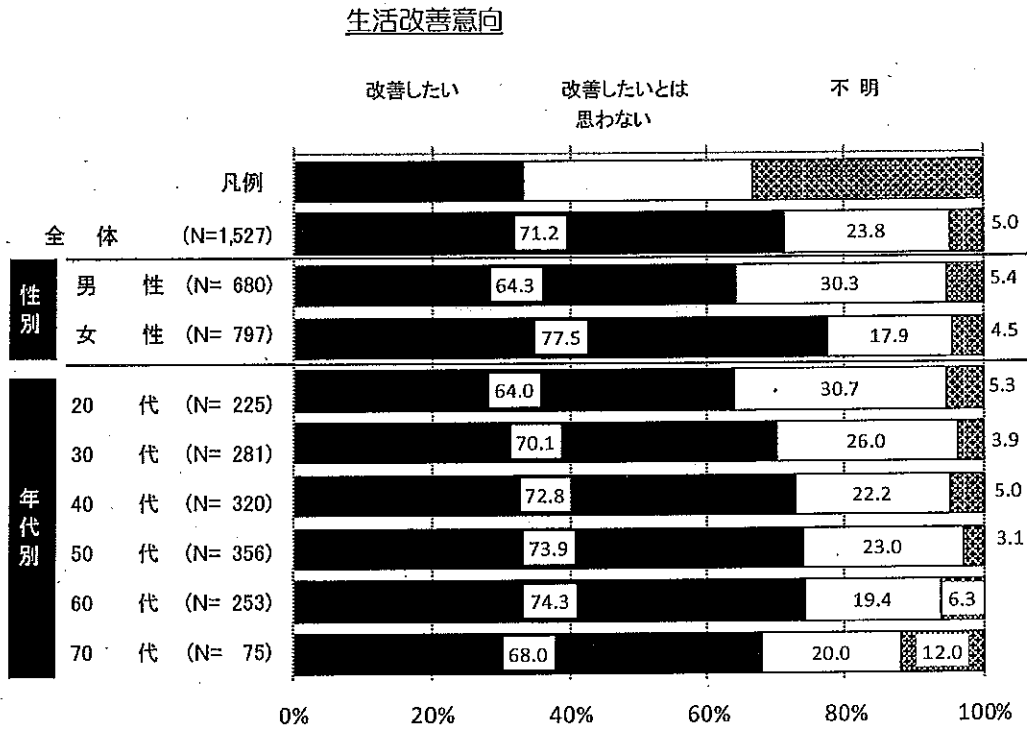
食生活を改善したいと思いますか。どちらかに○をつけてください。

自分の食生活に問題があると思う人(1,527人)に改善意向を尋ねたところ、「改善したい」(71.2%)が大半を占めるものの、「改善したいと思わない」人も2割以上(23.8%)みられる。

前回調査と比べると、「改善したい」割合が減少し、「改善したいと思わない」割合が6.7ポイント増加した。

性別にみると、女性が男性に比べ「改善したい」と答える人が多い。

年代別にみると、各年代とも「改善したい」と答える人が多いものの、40~60代が他の世代よりもその割合が高くなっている。



(10) 地場産品の利用状況

【問 13】意識して地場産品(地域の産物や旬の素材)を利用しますか。どちらかに○をつけてください。

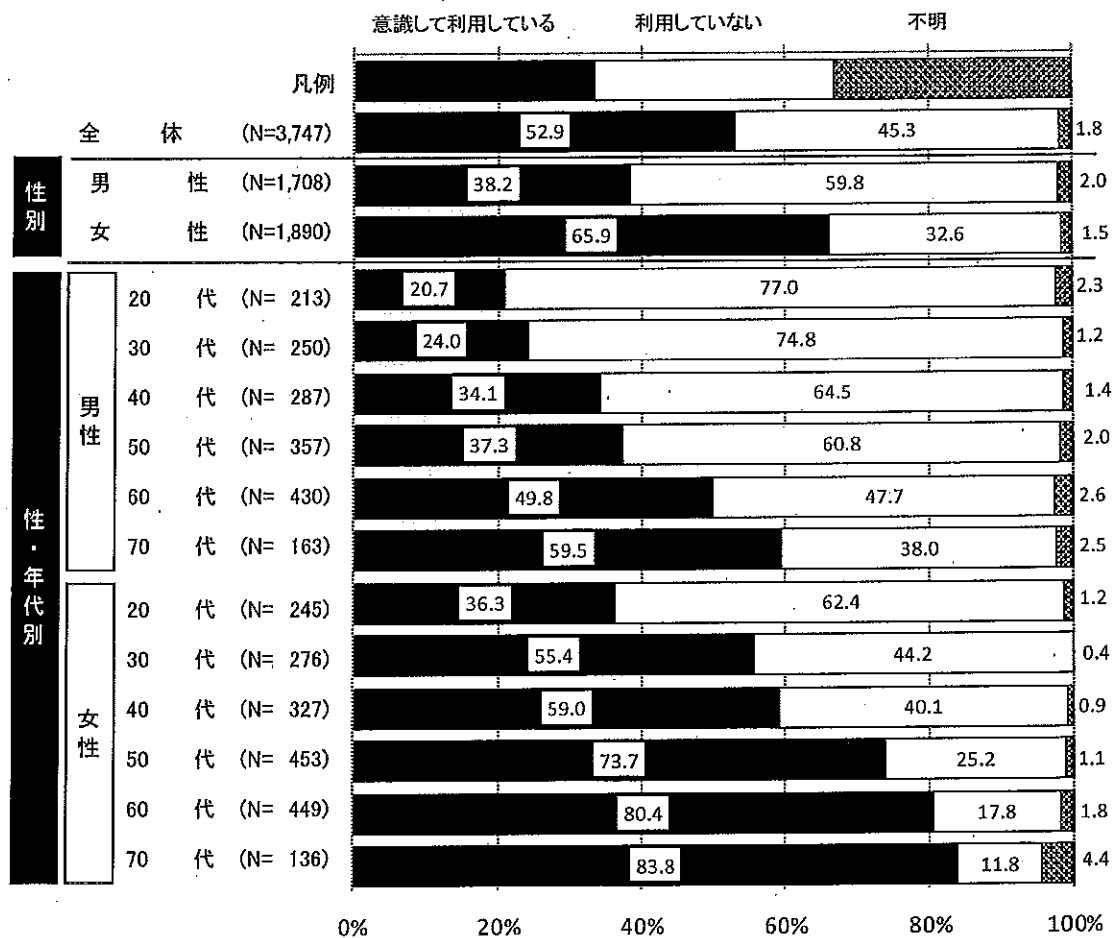
意識して地場産品を利用しているかどうか尋ねたところ、「意識して利用している」が 52.9%、「利用していない」が 45.3%と、利用する人が多い結果となった。

前回調査と比べると、ほぼ同様の結果となった。

性別にみると、女性は意識して地場産品を利用する人が7割近くを占めるが、男性の場合、4割弱にとどまっている。

性・年代別にみると、男女とも年代があがるにつれ、意識して地場産品を利用する人が多く、女性の60代以上では8割を超えている。

地場産品の利用状況



(12) 食事バランス

【問 15】主食(ご飯・麺・パン)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを中心にした料理)、副菜(野菜・海藻・きのこなどを中心にした料理)の3つをバランスよく食べていますか。1つ選んで○をつけてください。

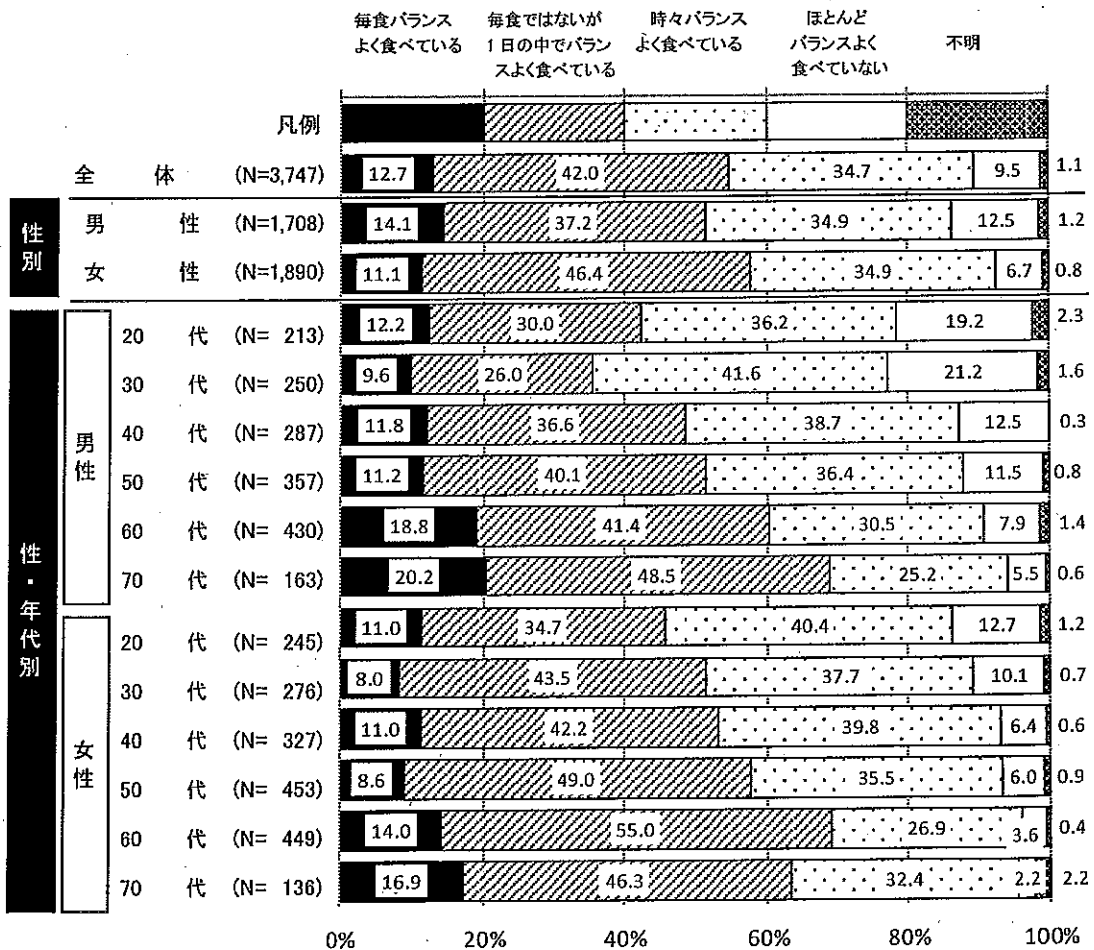
主食、主菜、副菜のバランスを考えて食事をしているかどうか尋ねたところ、「毎食バランスよく食べている」が12.7%、「1日の中でバランスよく食べている」が42.0%、「時々バランスよく食べている」が34.7%と、全体的にバランスに気をつけている人が多く、「ほとんどバランスよく食べていない」は1割程度にとどまっている。

前回調査と比べると「毎食バランスよく食べている」が2.8ポイント増加している。

性別でみると、女性は男性に比べ食事バランスに注意を払う人が多い。

性・年代別にみると、男女とも年代が高いほど食事バランスに注意を払う人が多い。

食事バランス



(13) 菓子の摂取頻度

【問 16】お菓子をどれくらい食べていますか。1つ選んで○をつけてください。

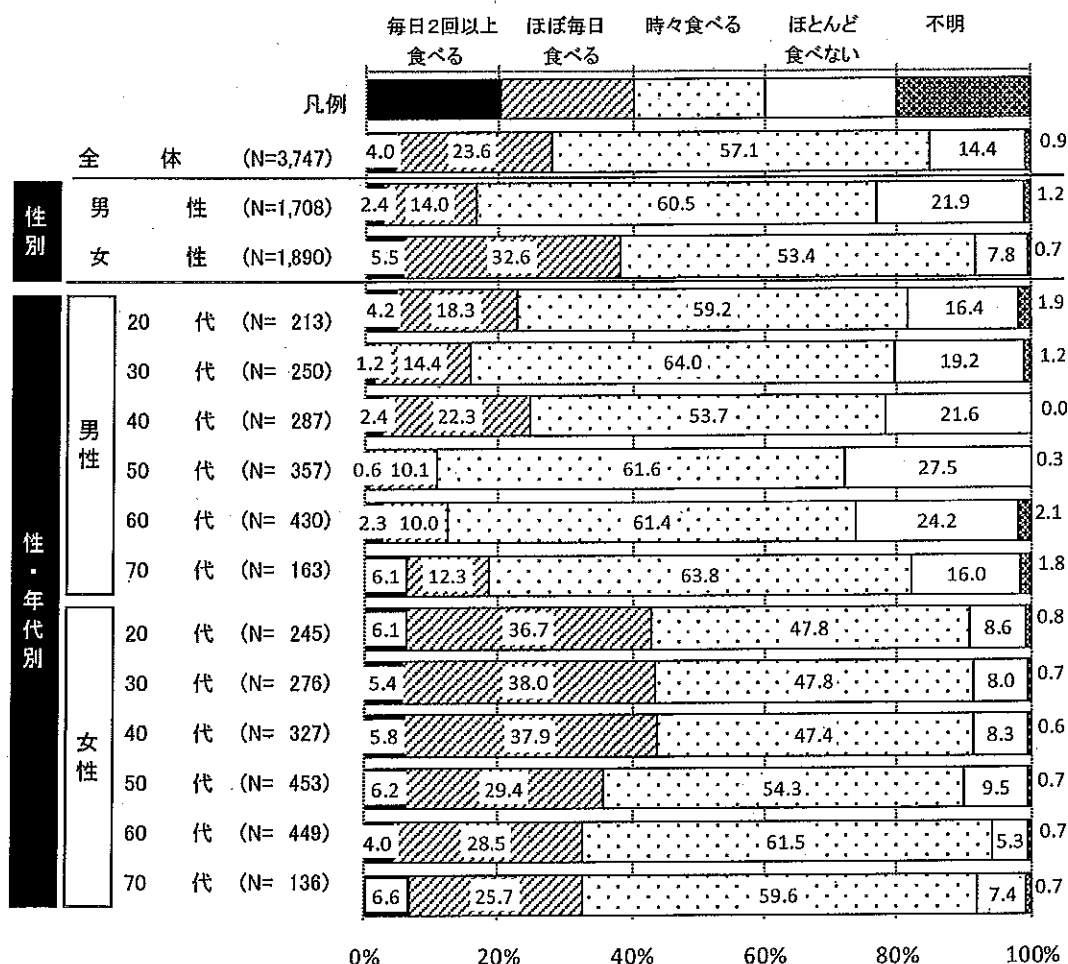
お菓子をどれくらいの頻度で食べているか尋ねたところ、「毎日2回以上食べる」が4.0%、「ほぼ毎日食べる」が23.6%、「時々食べる」が57.1%と、頻度はそれほど高くないが全体的によく食べている。なお、「ほとんど食べない」が14.4%である。

前回調査と比べると、「ほぼ毎日食べる」が2ポイント以上増加している。

性別にみると、男女とも「時々食べる」が主流だが、女性の場合、「毎日2回以上食べる」、「ほぼ毎日食べる」を合わせた割合が38.1%を占め、男性の割合（16.4%）を大きく上回る。

性・年代別にみると、男性の場合、「時々食べる」が主流であり、全体的な摂取頻度は男性 50～60代が低い。また、女性の場合、全体的に摂取頻度が高いが、特に、20～40代で「ほぼ毎日食べる」頻度が高くなっている。

菓子の摂取頻度



(14) 甘い飲み物の摂取頻度

【問17】甘い飲み物(ジュース、炭酸飲料、スポーツドリンク)をどれくらい飲んでいますか。1つ選んで○をつけてください。

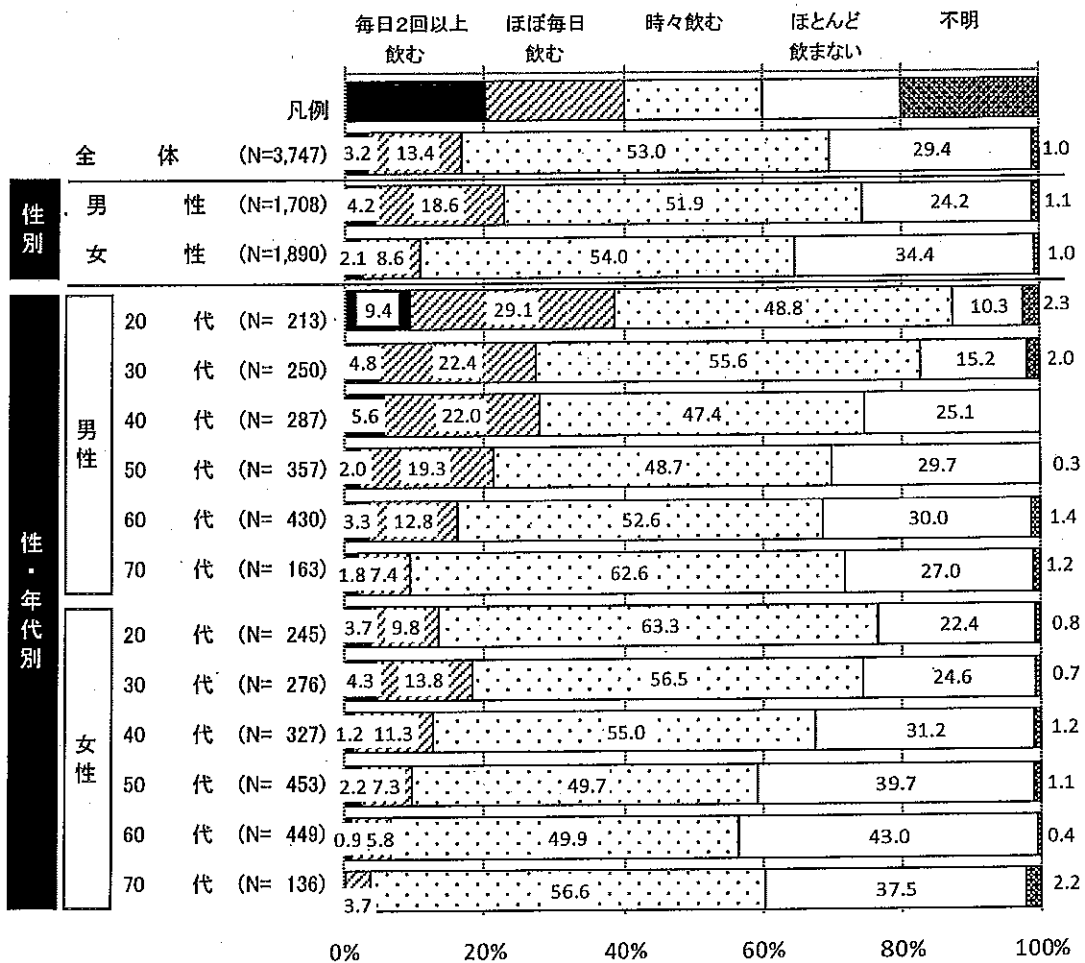
甘い飲み物をどれくらいの頻度で飲んでいるか尋ねたところ、「毎日2回以上飲む」が3.2%、「ほぼ毎日飲む」が13.4%、「時々飲む」が53.0%と、頻度はそれほど高くないが全体的によく飲んでおり、「ほとんど飲まない」は約3割となっている。

前回調査と比べると、ほぼ同様の結果となった。

性別にみると、男性の方が女性に比べ甘い飲み物を飲む頻度が高い。

性・年代別にみると、男性の若い世代ほど甘い飲み物を飲む頻度が高く、とりわけ、20代は「毎日2回以上飲む」、「ほぼ毎日飲む」を合わせると約4割、「時々飲む」まで含めると約9割に達する。

甘い飲み物の摂取頻度



(15) 食育への関心度

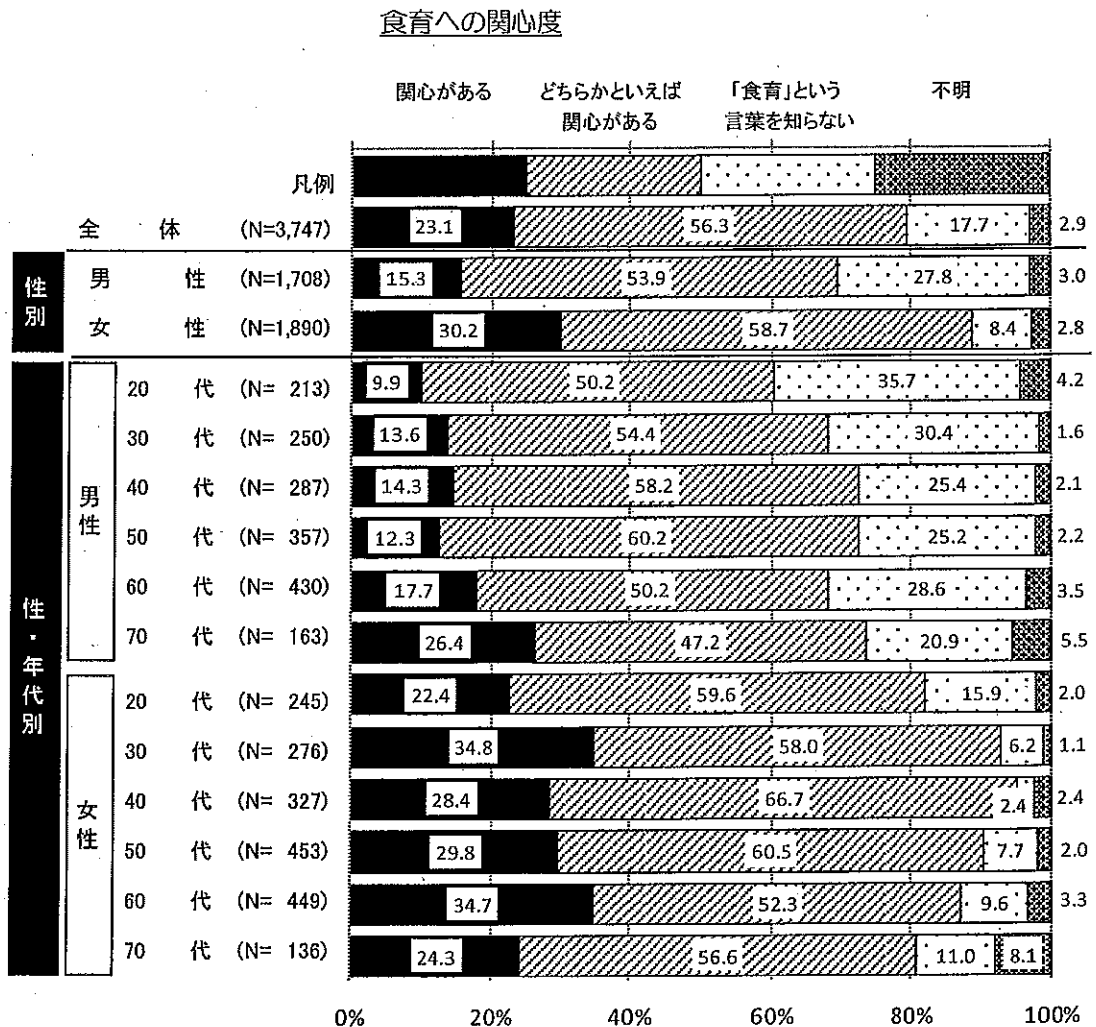
【問 18】「食育」に関心がありますか。1つ選んで○をつけてください。

食育への関心度をみると、「関心がある」が 23.1%、「どちらかといえば関心がある」が 56.3%と『関心派』は 8割近くを占める。なお、「食育という言葉を知らない」人は 17.7%となっている。

前回調査と比べると、『関心派』が 2.3 ポイント増加した。

性別にみると、女性は男性に比べ食育の関心度が高い。

性・年代別にみると、男性は年代が高くなるにつれ関心が高くなり、女性は全体的に関心が高い中、とりわけ「関心がある」において 30代、60代の割合が 3割超と高くなっている。



(16) 食生活における「食事バランスガイド」などの参考程度

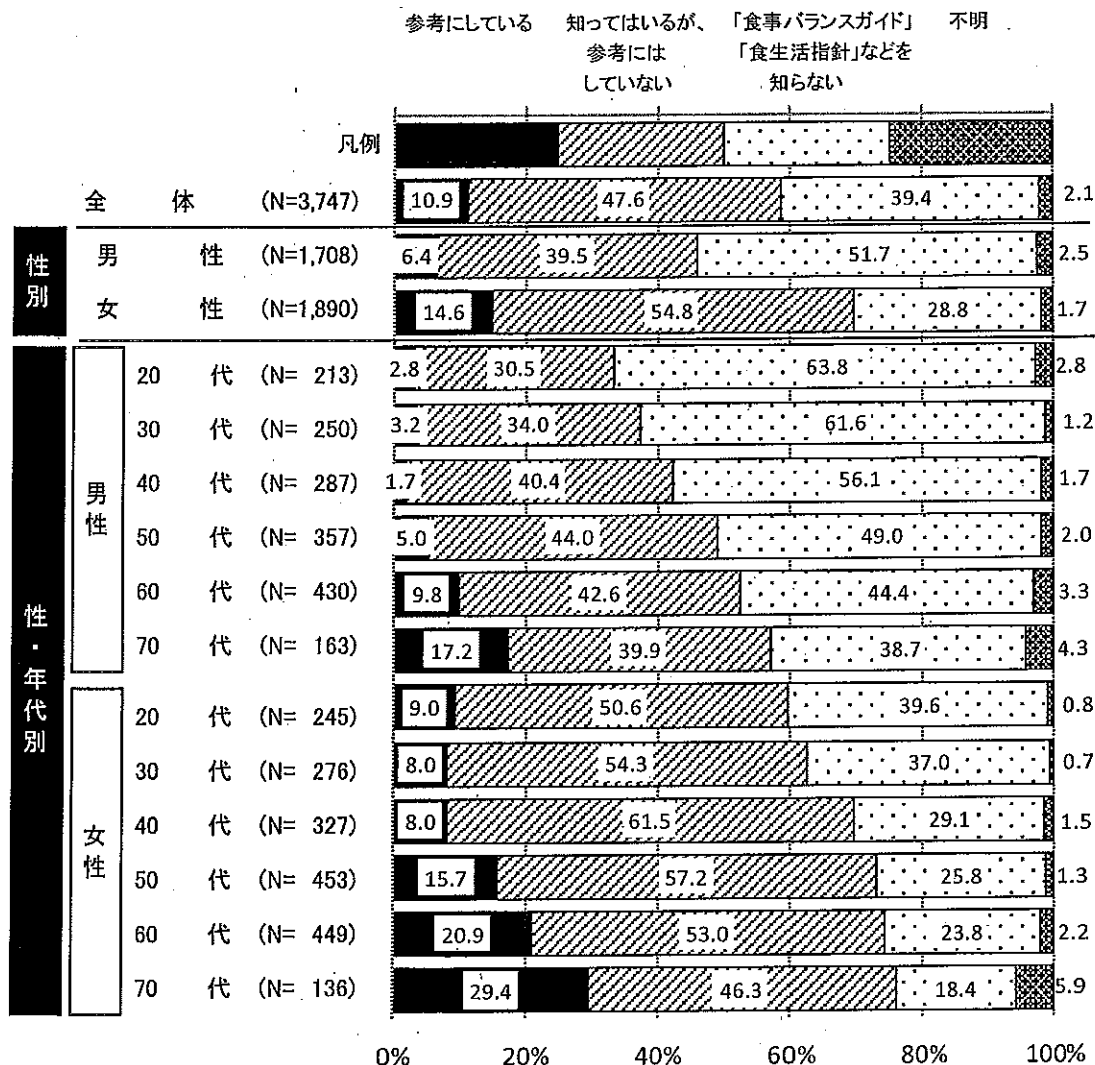
【問 19】厚生労働省から示された「食事バランスガイド」「食生活指針」「日本人の食事摂取基準」などを食生活の参考にしていますか。1つ選んで○をつけてください。

食生活において「食事バランスガイド」などを参考にしているかどうか尋ねたところ、「参考にしている」は10.9%にとどまり、「知っているが、参考にはしていない」が47.6%、「知らない」が39.4%と、参考にする人は少ない。

性別にみると、女性は男性に比べ「食事バランスガイド」などを参考にする人は多いものの、その割合は14.6%にとどまっている。

性・年代別にみると、女性の高年層を中心に「食事バランスガイド」などを参考にする人が多い。

食生活における「食事バランスガイド」などの参考程度



(18) 食事を自分で作ること

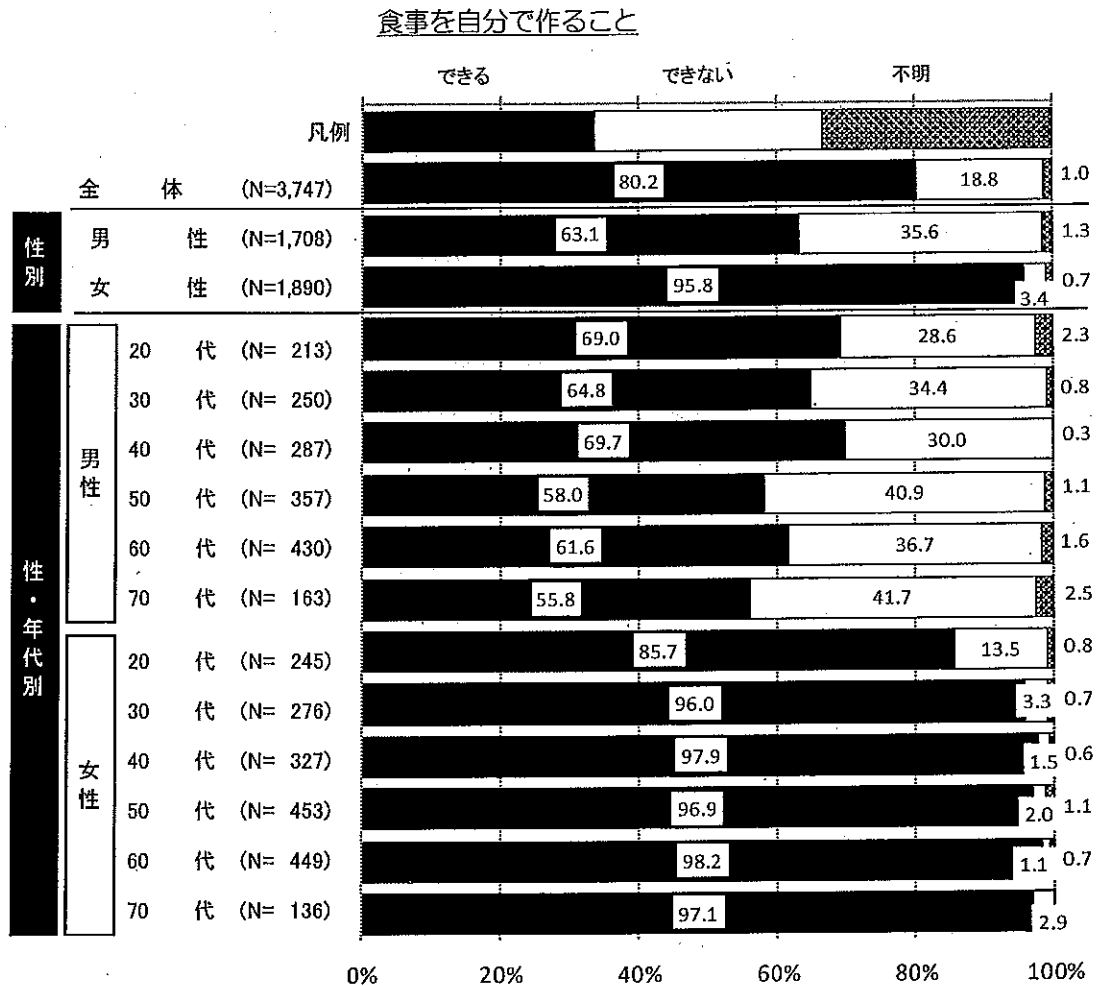
【問 21】食事を自分で作ることができますか。どちらかに○をつけてください。

自分で食事が作れるかどうかを尋ねたところ、「できる」が80.2%を占め、「できない」は18.8%となっている。

前回調査とほぼ同様だが、比較すると「できる」が1ポイント下がり、「できない」が1.3ポイント上昇した。

性別にみると、男性の63.1%、女性の95.8%が「できる」と答えている。

性・年代別にみると、男性は年代が上がるにつれ「できる」割合が下がる傾向で、女性は20代が他の年代に比べてやや低くなった。



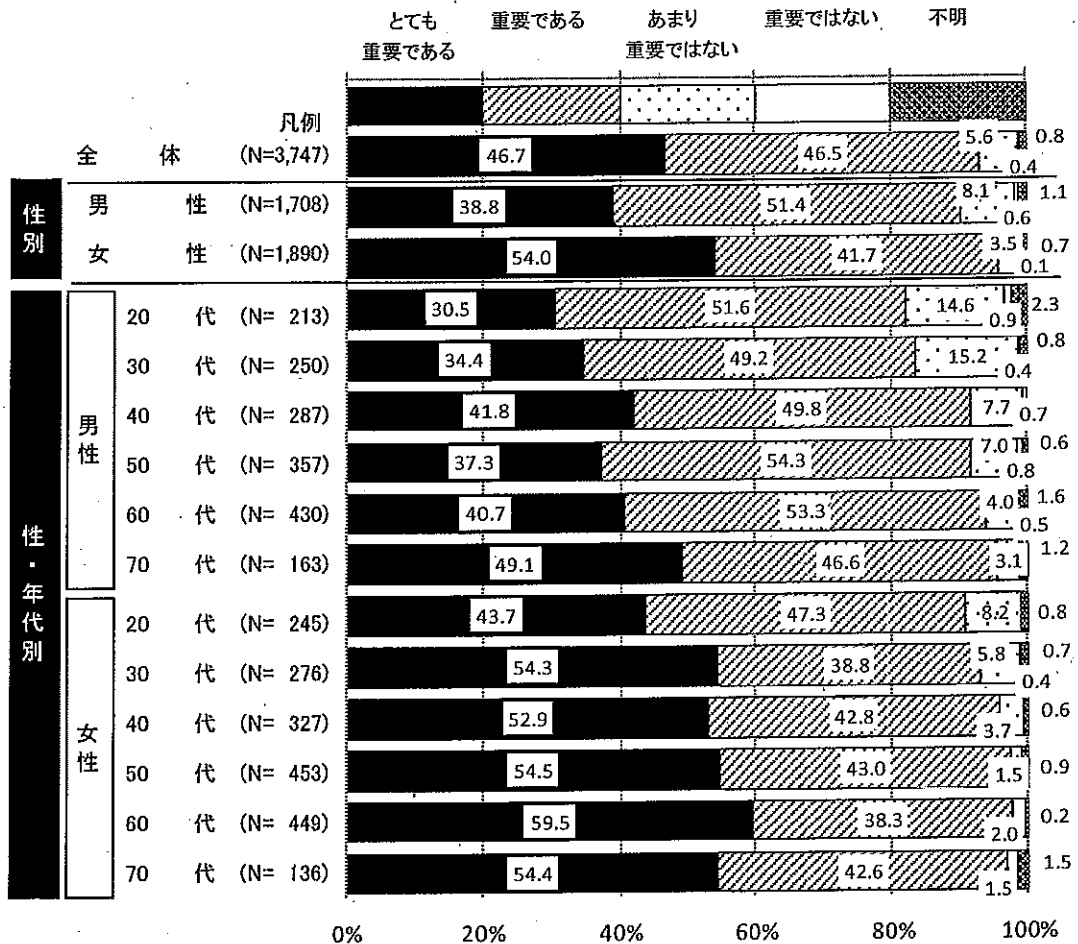


(19) 健康に対する食事の重要性

【問 22】食事はあなたの健康にとってどのくらい重要ですか。1つ選んで○をつけてください。

食事が健康にとってどのくらい重要か尋ねたところ、「とても重要である」と回答した人が 46.7%、「重要である」と回答した人が 46.5%と 9 割以上は重要と考えている。  
 前回調査と比べると、「とても重要である」が 4.7 ポイント上昇した。  
 性別にみると、男女とも 9 割以上が重要だと答えている。  
 性・年代別にみると、重要性を否定する回答が、男性の 20 代で 15.5%、30 代で 15.6%もみられる。

健康に対する食事の重要性



9 生活習慣病について

(1) 生活習慣病の認知状況

【問 50】生活習慣病とはどんなことか知っていますか。1つ選んで○をつけてください。

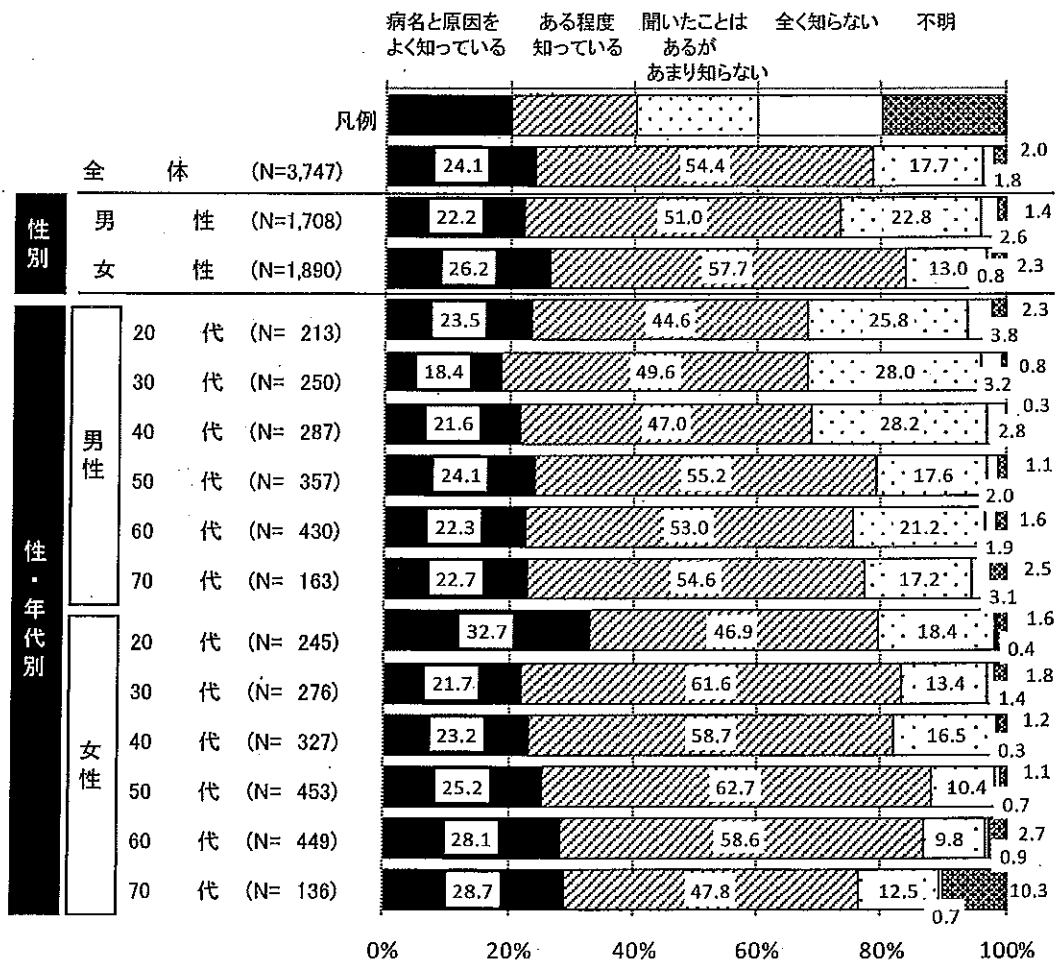
生活習慣病とはどのような病気か尋ねたところ、「病名と原因をよく知っている」が 24.1%、「ある程度知っている」が 54.4%で、合わせると約 8 割を占める。また、「聞いたことはあるが、あまり知らない」は 17.7%、「全く知らない」は 1.8%と、ほとんど認知していない人もいる。

前回調査と比べると、「病名と原因をよく知っている」が 1.0 ポイント増加、「ある程度知っている」が 0.6 ポイント増加しており、認知状況は向上している。

性別にみると、女性が男性に比べ認知状況はやや高い傾向にある。

性・年代別にみると、各属性とも「ある程度知っている」が主流ではあるが、ほとんど認知していない人は、男性 20～40 代に多い。逆に、「病名と原因をよく知っている」では、女性 20 代が他の世代を大きく上回っている。

生活習慣病の認知状況



(2)「メタボリックシンドローム」の認知状況について

【問 51】あなたは、「メタボリックシンドローム」とは何かを知っていますか。1つ選んで○をつけてください。

メタボリックシンドロームという言葉を知っているか尋ねたところ、「言葉も意味も知っている」が75.2%、「言葉は知っているが、意味は知らなかった」が21.2%、「言葉も意味も知らなかった」が1.9%となっており、認知者は9割を超えている。

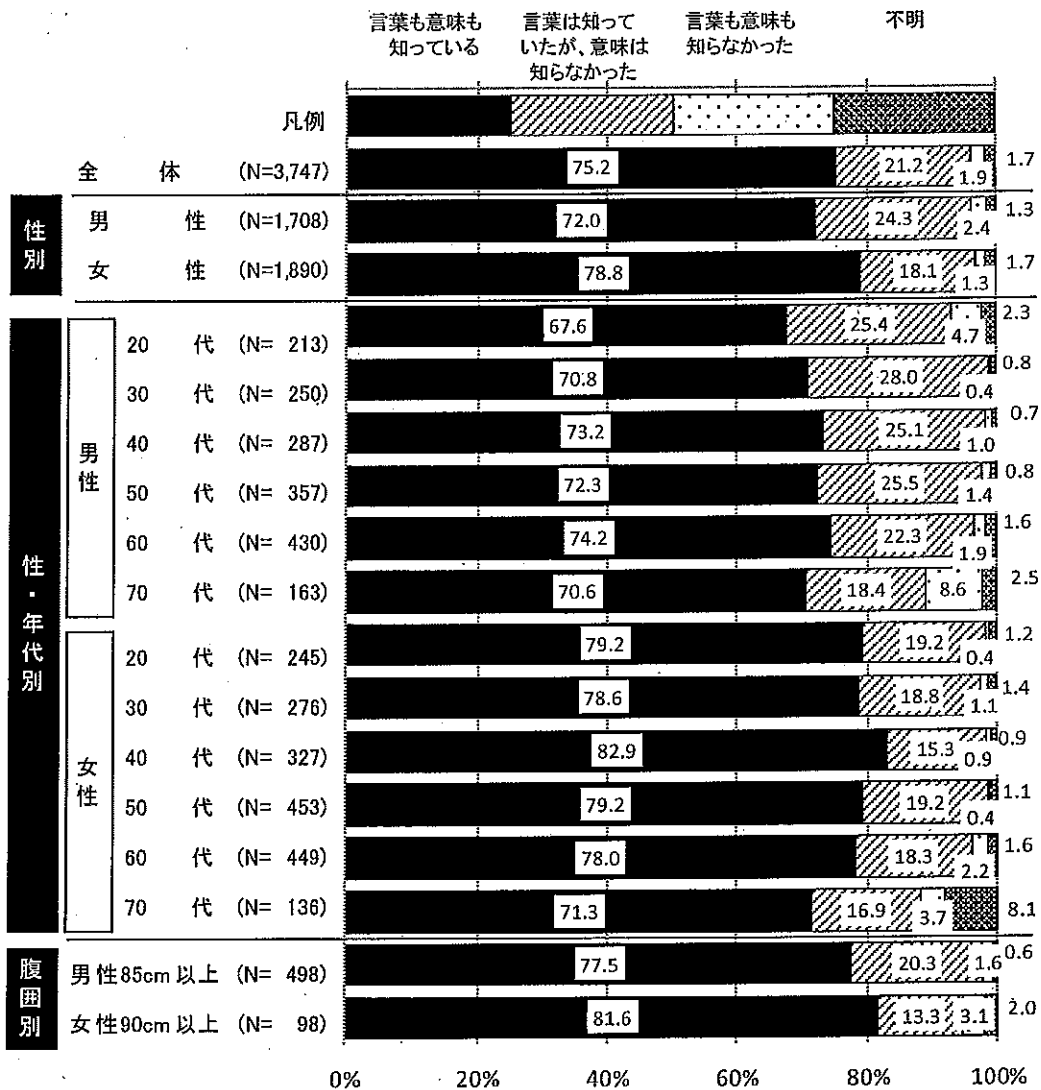
前回調査と比べると、「言葉も意味も知っている」が2.6ポイント減少している。

性別にみると、女性が男性に比べ「言葉も意味も知っている」と答えた人が多い。

性・年代別にみると、男女とも70代の認知度が他の世代より低い。

腹囲が「メタボリックシンドローム」の診断基準以上の人の認知率をみると、「男性（85cm 以上）」が97.8%、「女性（90cm 以上）」が94.9%となっている。

「メタボリックシンドローム」の認知状況



### 3 食育・地産地消の課題

#### (食育の課題)

- ・「食育」という言葉の周知度は児童・生徒は約8割に向上していますが、内容の理解はまだまだ約1割と低いです。  
大人の関心度をみると、関心派は8割近くを占めています。  
今後も引き続き、食育の普及・啓発が必要です。

- ・一日3食決められた時間にほぼ毎日食べられる児童・生徒の割合が約6割に減少しています。  
大人の食事をみると、ほぼ毎日食べている人は、約7割を占めています。

一日の食事を規則的にとり、生活リズムをつくっていくことが、健康的な生活習慣にもつながるので、推進していくことが必要です。

- ・朝食を家族と一緒に食べる人の割合は、小学生で80.3%、中学生で67%、また、夕食を家族と一緒に食べる人の割合は、小学生で95.5%、中学生で90.8%でした。  
家族揃って食事をすることは、心もからだも元気にしてくれるので、食の重要性について引き続き推進していくことが必要です。

- ・朝食を「毎日食べる」人の割合は、小学生で88%、中学生で82.1%、大人で79.3%でした。大人の20~40代の男性の欠食が目立っています。  
朝ごはんは一日のパワーの源であり、朝ごはんの欠食は肥満や生活習慣病の発症につながることもあるので、生活リズムの見直しの取り組みが必要です。

- ・間食（おやつ）を「毎日食べる」人の割合は、小学生で31.7%、中学生で20.3%、大人で27.6%でした。
- ・ジュースを「毎日飲む」人の割合は、小学生で11%、中学生で14.9%、大人で16.6%でした。  
夕食の時間が不規則になりがちな人は、おやつでそのバランスを

とることもありますが、一日の過ごし方を考えて、生活パターンによっておやつもジュースもとり方に工夫が必要です。

- ・家で母親と料理を作ったり、ひとりで作ったりする人の割合が、小学生で67.4%、中学生で74.3%でした。  
大人で自分で食事を作ることができる人は80.2%でした。  
子どもの頃から食事の準備に携わることで、自然と食を考え、食に感謝する気持ちや食文化を継承していくことが大切です。

#### (地産地消の課題)

- ・「地産地消」という言葉の周知度は小学生で74%、中学生で85.4%ですが、内容の理解は小学生が約5割、中学生が約6割でした。  
日置市の食を知り、地産地消を推進することが必要です。
- ・学校活動以外で農業・漁業の「体験したことがある」児童・生徒は約8割でした。  
食を通して農林漁業に関する理解を深め、自然の恵みや食に感謝する気持ちをはぐくむことが必要です。
- ・食品に不安を「感じていない」及び「あまり感じていない」児童・生徒は約7割でした。  
食品を提供する側が適正な表示や消費者への正確な情報提供に努めるとともに、消費する側も正しい知識を持ち、自らの食を自らの判断で正しく選択できる力を身につけることが必要です。
- ・意識して地場産品（地域の産物や旬の素材）を利用している人の割合は、大人で52.9%でした。  
食材に目を向け、旬の食材は味も香りもよく、栄養価が高いことがわかっています。地域の産物への興味・関心を高めるように、今後も推進することが必要です。

## 第4章 計画の基本理念等

### 1 基本理念

「地産地消を基本とした健康で豊かな食生活の実現」

### 2 基本目標

日置市の現状を踏まえ、基本目標を達成するために次の3つの推進目標を掲げます。

#### 基本目標1 「食」で健康な人づくり

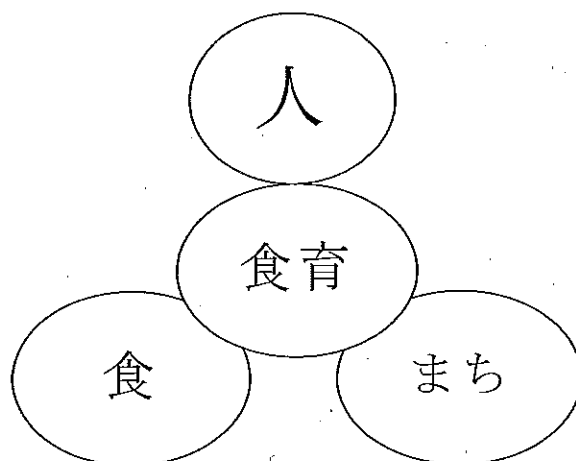
食への関心を高め、一人一人の食生活が充実することで、健康で豊かな生活を送ることができる人を育てます。

#### 基本目標2 安全でおいしい「食」づくり

食の文化を大切にし、安全でおいしい食づくりを伝えます。

#### 基本目標3 「食」を通し人をつなげるまちづくり

食農・漁業体験を通じて、人と人をつなげるまちづくりを目指します。



## 第5章 具体的な取り組み

### 基本目標1 「食」で健康な人づくり

- 【施策】 (1) 子育て中のお父さん、お母さんに、乳幼児への食の情報提供をします。
- ア 乳幼児の健診や相談会で食について学び、食育に興味関心を持ってもらえるように支援します。
  - イ 年齢に応じた食事づくりの支援をします。
- (2) 小中学生とその保護者が家庭における正しい食のあり方について推進します。
- ア 食に関する指導を実施します。
  - イ 食農・漁業体験を取り入れ、体験活動の充実を図ります。
  - ウ 家族や仲間と、地元の食材で料理をすることや会話を楽しみながら食べる食事を推進します。
  - エ 朝食の大切さについて指導します。
- (3) 生活習慣病予防のための取り組みを充実させます。
- ア 望ましい食習慣の確立を目指します。
  - イ 地域活動で支援できる体制づくりを推進します。(公民館講座などでの活動)

### 基本目標2 安全でおいしい「食」づくり

- 【施策】 (1) 地域の食文化を大切にし、地域農林水産物を活用した行事食や郷土料理を継承します。
- ア 生活研究グループによる行事食や郷土料理を継承する体制をつくります。
  - イ 生活研究グループ指導者は、行事食や郷土料理の調理法の普及に努めます。

- (2) 地産地消を推進します。
  - ア 病院、福祉施設、学校給食等で地場産物を活用します。
  - イ 直売所等をはじめ各種イベントで消費者に対し安心・安全な地場産物の取り組みをPRします。
  
- (3) 健康や安全に考慮した食事づくりを推進します。
  - ア 地域の食育活動を支援する食生活改善推進員を増やし、健康メニューの普及促進を図ります。

### 基本目標 3 「食」を通し人をつなげるまちづくり

- 【施策】
- (1) 食環境を整えるため、連携した取り組みを目指します。
    - ア 「観光」「農業」「漁業」の連携、食でつながるまちづくりを目指します。(日置バスツアー、観光客、グリーン・ツーリズムの推進、観光農園)
    - イ 生産者、販売者、企業、生活研究グループ等に食育事業への参加、協力を促します。
  
  - (2) 食農・漁業体験を通じて興味関心を促し、食について学ぶ機会を増やします。
    - ア 食に関する関心及び理解の増進を図ります。  
(食育・地産地消に関する講話等)
    - イ 食農・漁業体験の充実を図ります。
  
  - (3) 食を中心に活動できる場を充実させ、まちの活性化を目指します。
    - ア 市内に食育活動を広げるため、地元食材を使った料理を提供できるイベントの情報を発信します。



## 第6章 計画の数値目標

今後、地産地消を基本とした健康で豊かな食生活の普及・定着を推進するにあたり、以下の数値目標を示します。

この数値目標に向かって、市民はもとより、関係機関・団体が一体となって取り組むことが重要です。

### 1 食育の推進

項 目		目標値 (27年度)	現状値 (27年度)	目標値 (32年度)
「食育」に関心を持っている市民の割合		80%	79.4%	85%
毎日朝食を摂る市民の割合	小・中学生	95%	84.7%	95%
	一 般	90%	79.3%	90%
「かごしま版食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている市民の割合		20%	10.9%	20%
食育の推進に関わるボランティア人数		-	254人	254人

### 2 地産地消の推進

項 目	目標値 (27年度)	現状値 (27年度)	目標値 (32年度)
直売所の利用者数	139万人 以上	122万人	現状の 10%以上増
かごしま地産地消推進店の数	16店 以上	16店	現状の 20%以上増
意識して地場産物（地域の産物や旬の素材）を購入する割合	-	52.9%	85%

\*かごしま地産地消推進店の地域の内訳

東市来地域2件、伊集院地域9件、日吉地域1件、吹上地域3件

## 食生活指針

### 1. 食事を楽しみましょう。

- ◎心とからだにおいしい食事を味わって食べましょう。
- ◎毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ◎家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

### 2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

- ◎朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ◎夜食や間食はとすぎないようにしましょう。
- ◎飲酒はほどほどにしましょう。

### 3. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- ◎多様な食品を組み合わせましょう。
- ◎調理方法が偏らないようにしましょう。
- ◎手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

### 4. ごはんなどの穀類をしっかりと。

- ◎穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ◎日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

### 5. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組みあわせて。

- ◎たっぷりの野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ◎牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

### 6. 食塩や脂肪は控えめに。

- ◎塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ◎脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ◎栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

### 7. 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

- ◎太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ◎普段から、意識して身体を動かすようにしましょう。
- ◎美しさ健康から、無理な減量はやめましょう。
- ◎しっかりとんで、ゆっくり食べましょう。

### 8. 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

- ◎地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ◎食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ◎食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ◎ときには新しい料理を作ってみましょう。

### 9. 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

- ◎買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない、適量を心がけましょう。
- ◎賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ◎定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

### 10. 自分の食生活を見直してみましょう。

- ◎自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ◎家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ◎学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ◎子どものころから、食生活を大切にしましょう。

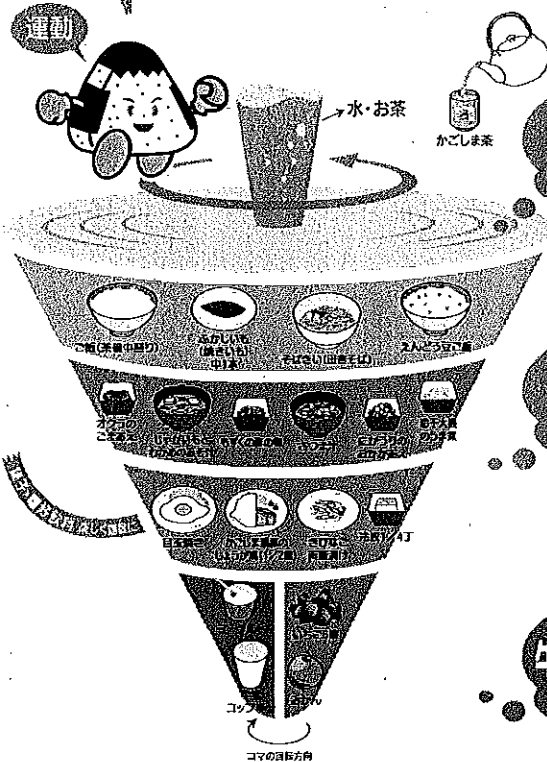
(平成12年3月、当時の文部省、厚生省、農林水産省の3省が共同して策定。)

# かごしま版

# 「食事バランスガイド」とは?

「食事バランスガイド」とは、1日に何をどれだけ食べたらよいか、食事の目安をイラストでわかりやすく示したものです。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組合せでバランスがとれるよう、それぞれの適量を日本の伝統的玩具であるコマの形で示しています。

コマ本体は、1日に摂取する食事の目安を、軸は水分を、ヒモは嗜好品を表しています。コマはそれらのエネルギーで回転し、人が運動することで、安定して回転し続けることをあらわしています。



「かごしま版食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき決定したものです。このイラストの料理は、1日に必要なエネルギー量がおよそ2,200kcal(±200kcal)の方の目安量を示しています。

～バランスガイド活用に  
当たってのお願い～  
糖尿病、高血圧など病院で医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指示に従ってください。

## 主食

主食には、ご飯、パン、麺が含まれています。体を動かすエネルギーのもとになります。おにぎり1個が1つ(SV)の基準になります。1つ(SV)＝主材料に含まれる炭水化物が約40g ※さつまいもが主食にも表示されているのは、焼きいもやふかしいもがごはん代わりに食べられることがあることからです。

## 副菜

野菜やさのこ、いも、海藻などを使った料理で、体の調子を整えてくれるものが含まれています。小皿や小鉢に入った野菜料理が1つ(SV)、中皿や中鉢に入ったものは2つ(SV)程度です。1つ(SV)＝主材料の重量が約70g

## 主菜

魚や肉、卵を使った料理やとうふ、納豆など大豆を使った料理で、体をつくるものになるものが含まれています。卵1個を使った料理が1つ(SV)、魚料理は2つ(SV)、肉料理は3つ(SV)がおおよその目安です。1つ(SV)＝主材料に含まれるたんぱく質が約6g

## 牛乳・乳製品

牛乳やチーズ、ヨーグルトがあります。丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。ヨーグルトは小1カップが1つ(SV)、牛乳200mlは2つ(SV)になります。1つ(SV)＝主材料に含まれるカルシウムが約100mg

## 果物

りんご、みかん、かき、ぶどう、なし、すいかなどがあります。副菜と同じように体調を整えるものが含まれています。みかん1個が1つ(SV)、なしだと1/2個が1つ(SV) 1つ(SV)＝主材料の重量が約100g

## 菓子・嗜好飲料

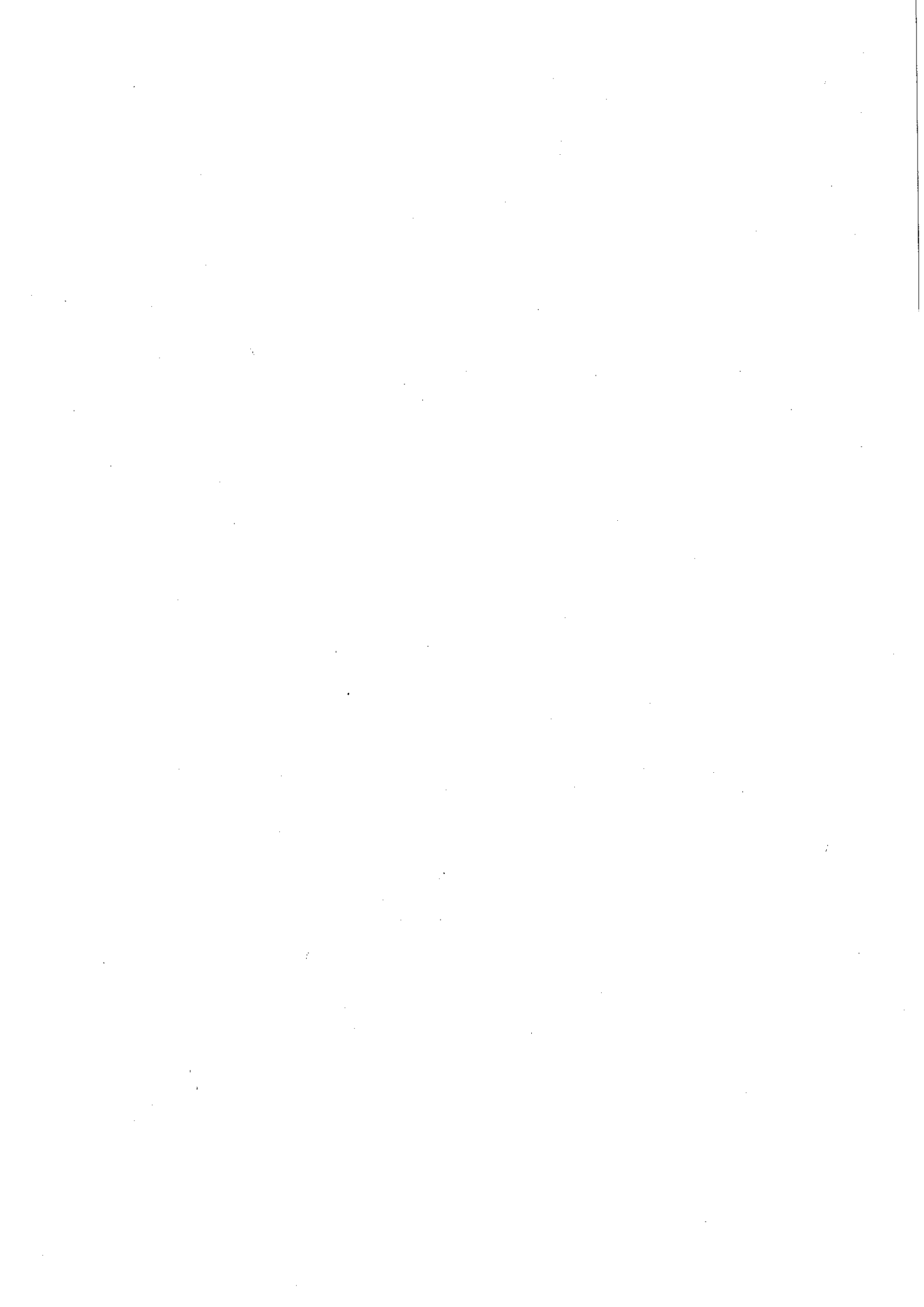
お酒は「百薬の長」といわれ、ストレスや疲労感を和らげる効果がありますが、ヒモの部分は、あくまでも適量を守って健康維持につとめましょう。菓子、ジュース、アルコール類は、1つ(SV)の基準はありませんが、1日200kcal以内を目安にしましょう。

◎節度ある適度な飲酒に努めましょう。

- ..... 1日の飲酒の適量 .....
- 焼酎(25度の場合)なら お湯割り(6:4).....1.5杯
  - 日本酒なら .....1合
  - ビールなら.....500ml缶 1本

厚生労働省「健康日本21」





## 第3次日置市食育推進計画

平成28年3月

産業建設部 農林水産課

899-2501 鹿児島県日置市伊集院町下谷口1960番地1

TEL 099-273-8870

FAX 099-273-8877