

第5章

柏崎市第四次食育推進計画

1. 食育推進計画の方向性

健康な体と豊かな心を育む食育の推進

食は健康の土台であり、心身の成長や豊かな人間性の形成に不可欠であるとともに、家族や地域とのつながり、文化を感じる営みでもあります。ライフコースアプローチの視点から、一人ひとりの成長や生活環境の変化に応じて、継続的に健全な食生活を実践することが求められます。

近年、共働き世帯や単身世帯の増加によりライフスタイルは多様化し、簡便な食品や外食・中食の利用が一般化しています。その結果、朝食の欠食や野菜不足、栄養バランスの偏り、調理や共食の機会減少といった課題が顕在化しており、特に子どもが食材に触れる機会や、家族と食卓を囲む機会が乏しくなり、「孤食」「個食」の傾向が進行しています。これは心の健康や社会的つながりの希薄化にも影響を及ぼしていると考えられます。

一方で、地域においては子ども食堂などの取組が広がり、共食の価値を再認識する動きも見られています。

また、SNSやインターネット上では食や健康に関する情報が氾濫し、特に若年層が誤った情報に影響されるリスクも高まっているため、正しい知識と主体的に選択する力を育むことが重要です。

食品ロスの削減や食べ物を無駄にしない暮らしの実践は依然として重要な課題です。さらに、災害時に備えた家庭での備蓄や地域の支援体制の整備も欠かせない状況となっています。

当市では、変化する社会環境に柔軟に対応しながら、家庭、保育園・幼稚園、学校、企業、地域等が連携し、多様な立場や世代が主体的に関わる食育の仕組みづくりを進めていきます。これにより、健全な心身の育成と豊かな人間性を育むとともに、地域社会のつながりを強め、持続可能な暮らしを実現することを目指します。

2. 取組の展開

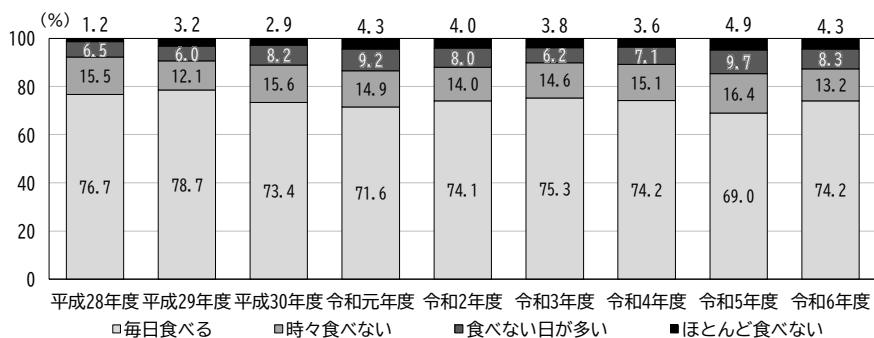
2-1 健やかな体を作る食育の推進

(1) 現状と課題

☑ 朝食の摂取など、基本的な食習慣の定着が必要

① 妊婦の朝食の摂取状況

・朝食を「食べない日が多い」「ほとんど食べない」と回答した妊婦の割合は1割前後で推移しており、毎日朝食を食べていない妊婦が一定数います。

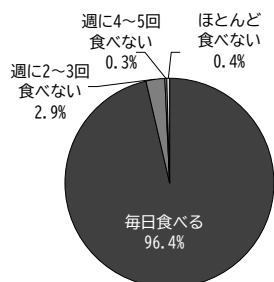


資料：母子健康手帳交付時調査票

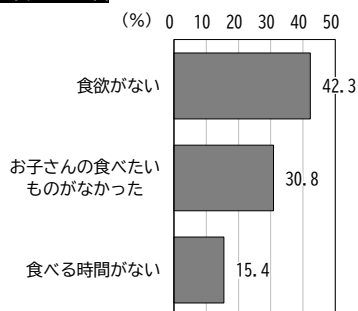
② 4・5歳児の朝食の摂取状況

・4・5歳児の朝食摂取率は9割以上ですが、食べない理由としては、「食欲がない」「食べたいものがない」「時間がない」などが挙げられます。

朝食を食べる割合



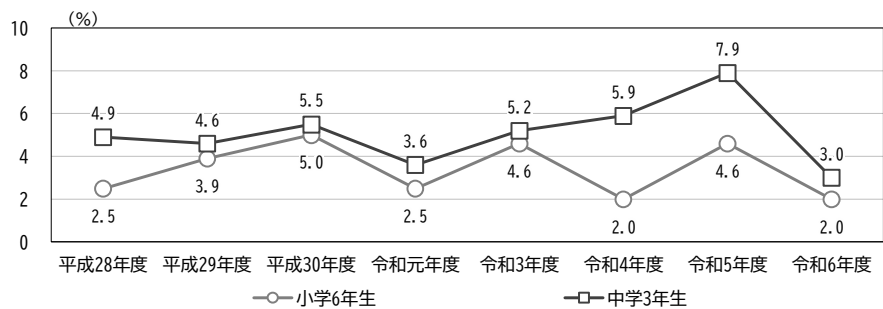
朝食を食べない理由



資料：令和6(2024)年度4・5歳児食育アンケート

③ 児童・生徒の朝食の欠食状況

・朝食を欠食している児童・生徒の割合は、小学6年生で2～4％台、中学3年生で3～5％台で推移しています。中学3年生の欠食率は、小学6年生より高くなっています。



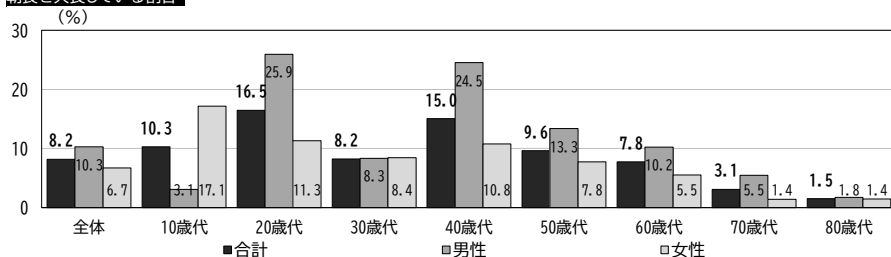
※令和2年度は新型コロナウイルス感染症により調査の実施無

資料：文部科学省全国学力・学習状況調査

④ 10～80歳代の朝食の欠食状況

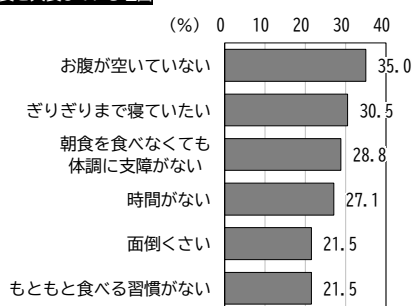
・朝食を欠食している割合は1割前後で、特に20歳代と40歳代で高く、女性よりも男性の方がやや多い傾向にあります。また、10歳代では女性の欠食が男性に比べて高くなっています。欠食の理由としては、「お腹が空いていない」が最も多く、次いで「ぎりぎりまで寝ていたい」「朝食を食べなくても体調に支障がない」などが挙げられています。

朝食を欠食している割合



※「週に4～5回食べない」「ほとんど食べない」の合計、10歳代は15～19歳、80歳代は80～84歳

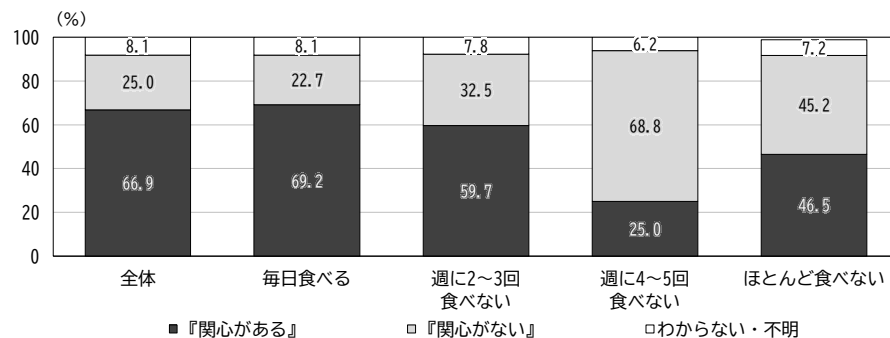
朝食を欠食している理由



資料：令和6(2024)年度15～84歳食育アンケート

⑤ 朝食頻度と食育への関心の関係（10～80歳代）

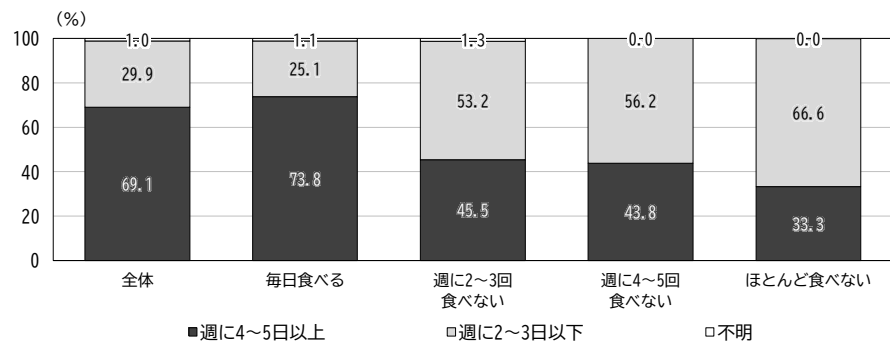
・朝食を毎日食べている人は、朝食を食べない人と比べ、食育への関心が高い傾向が見られます。



※『関心がある』…『関心がある』『どちらかといえば関心がある』の合計 『関心がない』…『関心がない』『どちらかといえば関心がない』の合計
資料：令和6(2024)年度15～84歳食育アンケート

⑥ 朝食頻度と「主食・主菜・副菜がそろった食事が1日2回ある割合」の関係

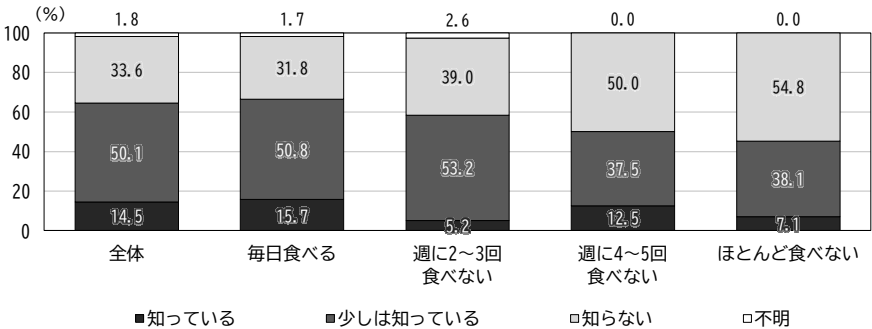
・朝食を毎日食べる人は、食事バランスがよい割合が約7割と高く、朝食の摂取頻度が低くなるほどこの割合も下がる傾向です。



※『週に4～5日以上』…『ほとんど毎日』『週に4～5日』の合計 『週に2～3日以下』…『週に2～3日』『ほとんどない』の合計
資料：令和6(2024)年度15～84歳食育アンケート

⑦ 朝食頻度と「自分に必要なエネルギー量を知っている割合」の関係

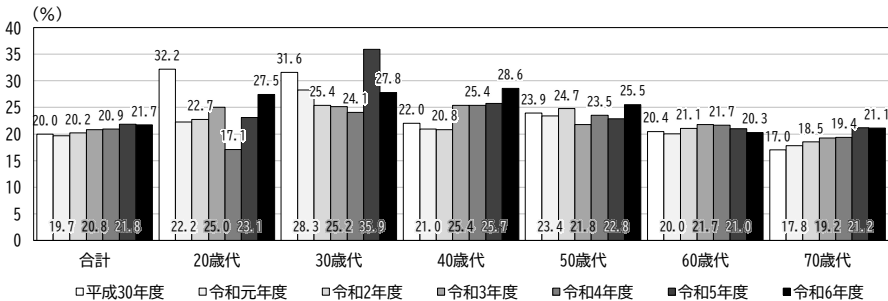
・毎日朝食を食べる人のうち、自分に必要なエネルギー量を知っている人は約6割で、朝食の頻度が下がるほど認知率も低下しています。



資料：令和6(2024)年度15~84歳食育アンケート

⑧ 毎日の間食や甘い飲みものの摂取状況の推移 (20~74歳)

・20~74歳の毎日間食や甘い飲みものを摂取している割合は2割程度で推移しており、60歳代を除いて増加または微増傾向あります。特に20歳代・30歳代はほかの年代に比べて高くなっているほか、令和4年度まで減少していたものの、令和5年度に再び増加しています。



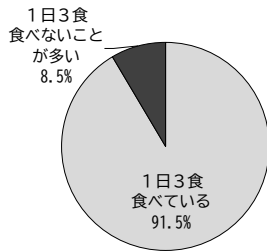
資料：特定健康診査等問診票

コメントの追加 [大橋 庸子1]: 毎日朝食を食べる人のうち、自分に必要なエネルギー量を知っている人は約6割で、・・・

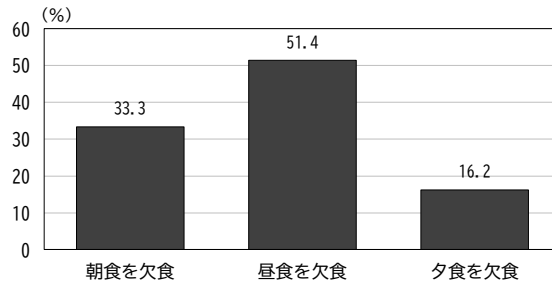
⑨ 3食の食事の摂取状況（65歳以上）

- ・高齢者の1割弱に欠食がみられています。そのうち、昼食を欠食する人が約5割で最も多くなっています。

1日の食事の摂取状況



1日3食食べないことが多い人の欠食状況



資料：令和4(2022)年度 通いの場(コツコツ貯筋体操)健康教育参加者アンケート(65歳以上)

背景と課題

- ・小・中学生の朝食欠食の背景には、習い事やメディアの影響による生活リズムの乱れ、起床の遅れ、睡眠不足、食欲不振などがあります。
- ・若い世代を中心に朝食の欠食率が高い状況が見られます。毎日朝食を欠食する人ほど食育や栄養バランスへの意識が低いことから、特に若い世代への周知が求められます。
- ・働き盛り世代や高齢者の一人暮らし世帯では「孤食」の割合が高く、これにより栄養バランスの偏り、食欲低下、コミュニケーション不足などの問題が生じやすくなります。特に高齢者の孤食は低栄養のリスクを高め、健康状態が悪化する懸念があります。

(2) 評価指標・目標

目標項目		現状値 R6	中間目標 R13	最終目標 R19	出典
朝食を欠食する人の割合	小学6年生	2.0%	1.0%	0.0%	文部科学省全国学力・学習状況調査
	中学3年生	3.0%	1.5%	0.0%	文部科学省全国学力・学習状況調査
	20～30歳代	23.4%	21.3%	19.2%	特定健康診査等問診票
毎日間食や甘い飲み物を摂取する人の割合(20～74歳)		21.7%	減少	減少	特定健康診査等問診票
1日3食食べていない高齢者(75歳以上)の割合		3.1%	減少	減少	特定健康診査等問診票

(3) 分野ごとの行動目標／取組方針

行動目標



- ◇ 規則正しい生活習慣や食習慣を身に付けよう
- ◇ 自分に合った食事の適量を知り、健康に配慮した食事をしよう

■市民の取組■

食習慣の基盤づくり

妊娠期・
乳幼児期



- ・ 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身に付けます。
- ・ 発達段階に応じて食べやすく調理をし、噛む・飲み込む力を付けます。
- ・ 親自身が規則正しい生活を心がけます。
- ・ 自分や家族の健康のために、必要な食品を知り、バランスのとれた食事を心がけます。
- ・ 薄味に慣れ、塩分のとり過ぎに注意します。
- ・ 家族で食卓を囲み、食事の時間を楽しみます。

自己管理能力や食の大切さ・マナーの習得

学童期・
思春期



- ・ 早寝・早起き・朝ごはんを毎日の習慣として実践します。
- ・ 食事のバランスやおやつの適量を理解し、健康的な食生活を心がけます。
- ・ 自分で食事を作る力を身につけ、食への関心と自立を育みます。

健康維持のための食生活の実践

成人期・
壮年期



- ・ 食と健康に関心を持ちます。
- ・ ゆとりある生活を心がけ、毎日朝食をとる習慣を身に付けます。
- ・ 1日3食、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけます。
- ・ 自分の適正体重と必要な食事量を知り、健康管理に役立てます。

身体機能維持のための配慮

高齢期



- ・ 自分の身体状況に合った、バランスの良い食事を心がけます。
- ・ 食事を楽しみ、心も満たす食生活を送ります。
- ・ 外食を上手に活用しながら、1日3食しっかりと食べる習慣を身に付けます。
- ・ 歯の健康を保ち、よく噛んでおいしく食べられる状態を維持します。

取組方針

- ◇ 朝食の摂取をはじめとする、望ましい食生活の実践を推進します。
- ◇ 家庭を中心に、幼稚園・保育園、学校、地域等が連携し、食育を推進します。

■ 柏崎市の取組 ■

妊娠・乳幼児期

- ・ 「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進し、生活リズムの確立を支援します。
- ・ 健診や子育て学級を通じて、保護者への栄養指導・相談を行い、家庭での食育をサポートします。
- ・ 幼稚園・保育園を通じて、子どもたちの食への関心と意欲を育てます。

学童期・思春期

- ・ 「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進し、生活習慣の改善を図ります。
- ・ 朝食の重要性や食事マナーについて啓発し、健全な食習慣の定着を目指します。
- ・ 栄養教諭を中心とした食に関する指導を充実させ、子どもたちの食への理解を深めます。
- ・ 給食時間を活用して食育を実施し、実体験を通じて食の大切さを学びます。

青年期・壮年期

- ・ 朝食の重要性や、野菜・果物摂取、減塩の効果について啓発し、日々の食生活の改善を促します。
- ・ バランスの良い食事や適正体重の維持に関する情報提供を行い、健康意識を高めます。
- ・ 生活習慣病やフレイル（虚弱）予防に関する講座を開催し、実践的な知識を広めます。
- ・ 市内の企業や事業所と連携し、職場での健康講座や食育活動を展開します。

第5章 柏崎市第四次食育推進計画

高齢期

- ・フレイル（虚弱）予防を目的とした講座を開催し、健康維持への意識を高めます。
- ・低栄養・フレイル予防の重要性について啓発し、食生活の見直しを促します。
- ・地域の集まりやサロン活動などを通じて、食に関する健康教育を実施し、交流と学びの場を提供します。

全世代

- ・「毎月18日19日は“いい歯・食育の日”」として、啓発活動を推進します。
- ・食事中の会話やあいさつ・マナーを通じて感謝の心を育み、家族や地域のつながりを深める『家族団らんの大切さ』を広く普及していきます。

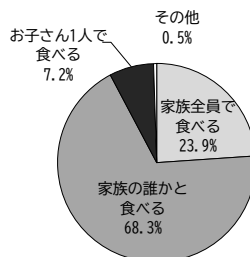
2-2 豊かな心を育む食育の推進

(1) 現状と課題

☑ 食を楽しむ体制づくりが必要

① 4・5歳児の共食の状況

- ・「家族全員で食べる」「家族の誰かと食べる」と答えた割合は9割台ですが、「1人で食べる」子どもも一定数います。

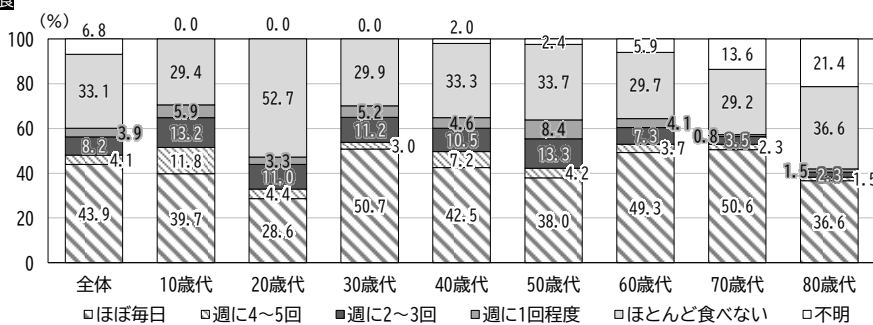


資料：令和6(2024)年度4・5歳児食育アンケート

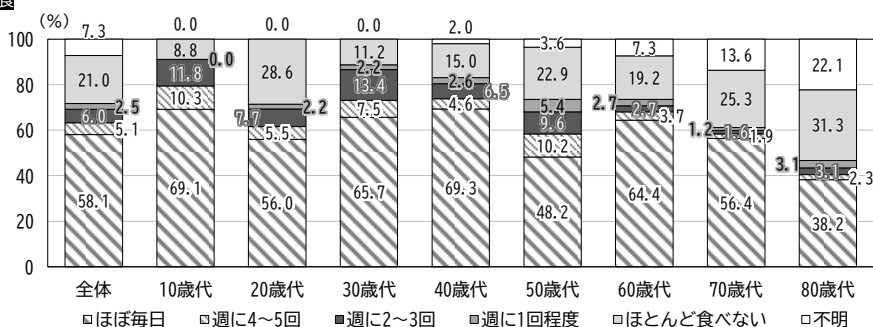
② 10～80歳代の共食の状況

- ・朝食については、「ほぼ毎日」「週に4～5回」誰かと一緒に食べる人が全体では約5割となっている一方で、20・50・80歳代では3～4割台にとどまっています。
- ・夕食については、10歳代で「ほぼ毎日」「週に4～5回」誰かと一緒に食べる人が約8割と高い一方、50・70・80歳代では4～5割台にとどまっています。

朝食



夕食



※10歳台は15～19歳、80歳台は80～84歳

資料：令和6(2024)年度15～84歳食育アンケート



共食とは？

「共食」とは、家族や友人、地域の人々など複数の人が一緒に食卓を囲み、食事をする事です。単に食事を共にするだけでなく、会話や交流を通じて食事の楽しさを共有し、望ましい食習慣やマナーを自然に学び合う機会となるものです。また、心の安定や人とのつながりを育むことにつながります。



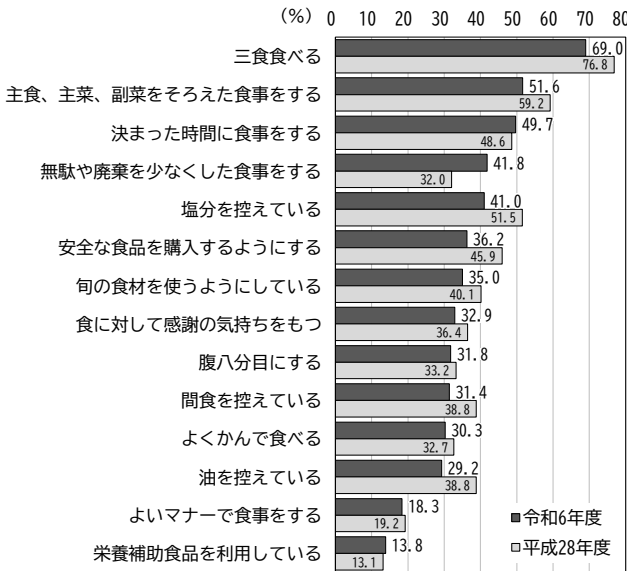
「個食」を防ごう

現代社会においては、核家族化や少子化の進行、共働き世帯の増加、仕事や学校、地域活動などによる生活時間のずれが生じやすくなっています。その結果、家族が同じ時間に食卓を囲む機会が減少し、コンビニエンスストアや外食、調理済み食品などが容易に利用できるようになったことも、一人で手軽に食事を済ませる傾向を強めています。さらに、スマートフォンやテレビを見ながら一人で食事をする習慣が広がり、他者との交流を伴わない食事形態が定着しつつあることも、個食の進行に拍車をかけています。

☑ 個人のライフスタイルに合わせた食生活の実践が必要

③ 食事に関して日頃心がけていること

・平成28年度の調査と比較すると、「無駄や廃棄を少なくした食事をする」「決まった時間に食事をする」「栄養補助食品を利用している」で増加しています。一方で、「塩分を控えている」「安全な食品を購入するようにする」「油を控えている」「三食食べる」「主食、主菜、副菜をそろえた食事をする」「間食を控えている」「旬の食材を使うようにしている」で減少しています。



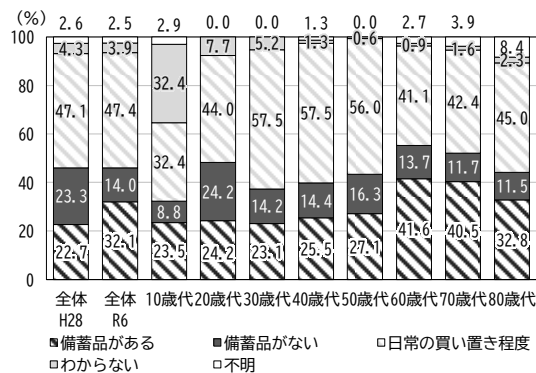
資料：令和6(2024)年度15～84歳食育アンケート

食の観点からの災害への備えが必要

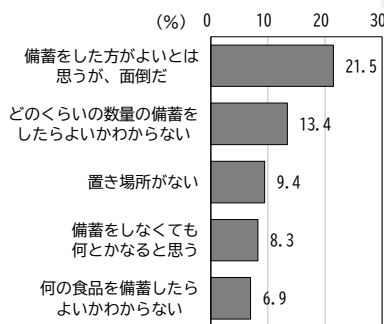
④ 災害に備えて食料や水等を備蓄しているか

- ・令和6年度と平成28年度を比較すると、「備蓄品がある」が約10ポイント増加しています。また、「備蓄品がある」は、60～70歳代で4割台で高くなっている一方で、10～50歳代では2割台と低くなっています。
- ・食料や水等を備蓄していない理由については、「備蓄をした方がよいとは思うが、面倒だ」が2割台で最も高く、次いで「どのくらいの数量の備蓄をしたらよいかわからない」「置き場所がない」となっています。

災害に備えて食料や水等を備蓄している割合



食料や水等を備蓄していない理由



※10歳代は15～19歳、80歳代は80～84歳

資料：令和6(2024)年度15～84歳食育アンケート

背景と課題

- ・忙しさや生活習慣の変化により、朝食欠食や野菜不足、外食・中食の頻度が増加している傾向がみられます。また、食事づくりに時間がかけられないことから、家庭内での調理機会が減少し、子どもが食事の準備などの食にかかわる経験が不足していることが考えられます。
- ・核家族化や共働き世帯、一人暮らし高齢者の増加や生活時間の多様化による孤食や個食によって、栄養バランスの偏りやコミュニケーション不足などが危惧されます。
- ・健康的な食生活は個人や家庭が担うことが大きい一方で、実践が困難な場合もあります。そのため、保育園や学校、職場、地域での食育の取組が求められます。
- ・近年は、メディアで食や健康に関する情報が溢れ、正しい情報を見極めることが難しい状況にあります。誤った情報に惑わされないよう、信頼できる正しい情報を発信していく必要があります。
- ・「食に関して感謝の気持ちをもつ」割合が減少しており、食べ物への感謝の気持ちを持ち、食べ物を無駄にしない取組を促進することが求められています。一方で「無駄や廃棄を少なくした食事をする」割合は増加していますが、今後も食品ロス削減は、食べ物や環境を大切にする心を育み、持続可能な社会づくりを進める上で重要な視点になります。

(2) 評価指標・目標

目標項目		現状値 R 6	中間目標 R 13	最終目標 R 19	出典
共食の回数		※今後数値を把握し、 毎年度検証していきます。			5歳児健診問診表
食育授業の回数	小学校	10.1時間	増加	増加	柏崎市教育委員会 食に関する活動(食育) の取組状況調査結果
	中学校	9.3時間	増加	増加	柏崎市教育委員会 食に関する活動(食育) の取組状況調査結果

(3) 分野ごとの行動目標／取組方針

行動目標



◇ 家族や仲間との食事を通じて、食の楽しさや食への感謝の気持ちを育もう

◇ かしわざきの食育5か条を実践しよう

■市民の取組■

妊娠期・乳幼児期



- ・ 食べることの楽しさや、食への興味を育みます。
- ・ 家族みんなで一緒に、楽しく食事をとります。
- ・ 食事のリズムや食べ方、食事の姿勢、箸やスプーンの使い方など、基礎的な食習慣を身に付けます。
- ・ 食事の際には「いただきます」「ごちそうさま」といったあいさつをする習慣を身に付けます。
- ・ 料理や食事の準備、後片づけを手伝う習慣を身に付けます。

学童期・思春期



- ・ 給食や家族との食事を通して、みんなで食べる楽しさを実感します。
- ・ 好き嫌いをなくし、食べ残しをしないよう心がけます。
- ・ 食事の際には「いただきます」「ごちそうさま」といったあいさつをする習慣を身に付けます。
- ・ 料理や食事の準備、後片づけを手伝う習慣を身に付けます。
- ・ 年齢に応じた食事のマナーを身に付けます。
- ・ 食に関する情報を得て、主体的に選択する力を育みます。

成人期・壮年期



- ・ 家族や仲間との食事を通して、共に食べる楽しさを実感します。
- ・ 食品を無駄にしないよう、計画的な購入・調理を心がけます。
- ・ 食に関する情報を積極的に収集し、自らの健康やライフスタイルに合った選択をします。
- ・ 非常時のための食料品を計画的に備蓄します。

高齢期



- ・ 家族や仲間との食事を通して、共に食べる楽しさを実感します。
- ・ 食品を無駄にしないよう、必要な量を意識して計画的に活用します。
- ・ 食に関する情報を積極的に取り入れ、健康や体調に合わせた選択を心がけます。
- ・ 非常時に備えて、保存性の高い食料品を無理のない範囲で備蓄します。

取組方針

- ◇ 家族や仲間との食事を通じて、食の楽しさを実感し、食事の知識やマナー、感謝の心を育てます。
- ◇ かしわざきの食育5か条を推進します。
- ◇ 多様な機会を活用して、食に関する情報発信や食育の普及・啓発に取り組みます。
- ◇ 災害時に備えた食料品の備蓄を促進します。

■柏崎市の取組■

- ・ 保育園や学校、食のイベントにおいて、「かしわざきの食育5か条～柏崎版日本型食生活のすすめ～」を普及啓発します。
- ・ 食事のあいさつ、箸の使い方など、食事マナーの普及・啓発を行います。
- ・ 給食では、地場産食材を積極的に取り入れます。
- ・ 地域と連携し、食を通じた交流を促進を図ります。
- ・ レシピや食に関する情報をホームページ等で発信します。
- ・ デジタルツールを活用しながら食と健康づくりに関した情報提供を行います。
- ・ 非常時の食料品の備蓄について、普及啓発します。



「かしわざきの食育5か条」を推進しています。

「かしわざきの食育5か条」は、市民一人ひとりが日々の生活の中で実践できる食育の基本的な心がけをまとめたものです。子どもから高齢者まで、すべての世代が共に取り組むことで、健康で心豊かな暮らしを実現し、次世代へと食の大切さをつないでいくことを目指しています。本計画では、この5か条を市民共通の合言葉として位置づけ、家庭・学校・地域・職場など、あらゆる場面での実践を推進していきます。

か

噛んでかしこく肥満予防

- よくかんで素材の味を楽しもう
- 肥満を予防しよう

し

食卓に旬の食材、地元の野菜

- 野菜は毎食小皿1～2杯を食べよう
- 柏崎の海・山・里の幸を食べよう
- 伝えよう、受け継ごう郷土の食
- 彩りを考えて食事をしよう

わ

和食で栄養バランス◎(にじゅうまる)

- ご飯を食べよう
- 主食、主菜、副菜をそろえよう
- 塩分は控えよう

ざ

さかな、最近いつ食べた？

- 魚を積極的に食べよう
- 魚を残さずきれいに食べよう

き

今日も一緒にいただきます

- 家族、仲間等と食事を楽しもう
- 朝ごはんを食べよう
- 感謝して食べよう
- 食事のマナーを身に付けよう