

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、文化を感じる喜びでもあります。ライフコースアプローチの視点から、一人一人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、調理や共食の機会の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、「個食*」、「孤食*」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みられています。

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。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ません。

本市では、変化する社会環境に柔軟に対応しながら、家庭、幼稚園・保育園、学校、事業所、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深め、一人一人が健康で豊かな食生活を営むことのできる地域の実現を目指します。



共食とは？

「共食」とは、家族や友人、地域の人など複数の人が一緒に食卓を囲んで食事することです。ただ一緒に食べるだけでなく、会話やふれあいを通して、食事の楽しさを共有し、食習慣やマナーを自然に学び合う大切な機会になります。また、心の安定や人とのつながりを育むことにもつながります。

* 中食…弁当や総菜など、調理済みの食品を購入して家で食べる

* 個食…家族等で食卓を囲んでも別々のものを食べる

* 孤食…一人で食事をする

2. 取組の展開

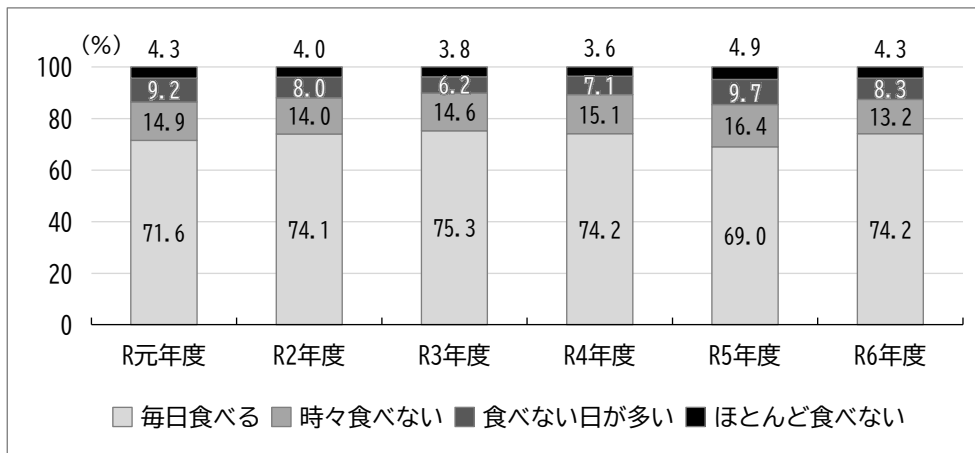
1 健やかな体を作る食育の推進

(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

【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。

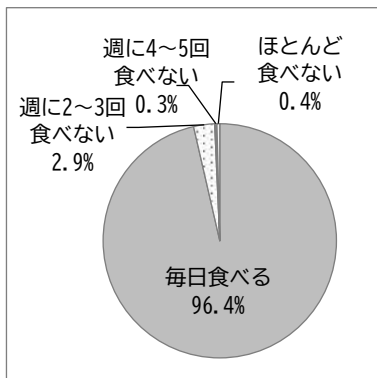


資料：母子健康手帳交付時調査票

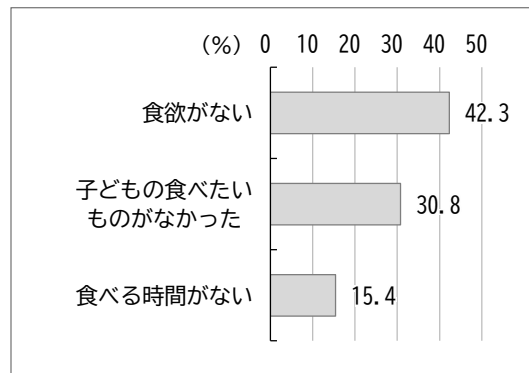
【4・5歳児の朝食の摂取状況】

・4・5歳児の朝食摂取率は9割以上です。朝食を食べない子どもの理由としては、「食欲がない」、「子どもの食べたいものがなかった」、「食べる時間がない」などが挙げられます。

朝食を食べる割合



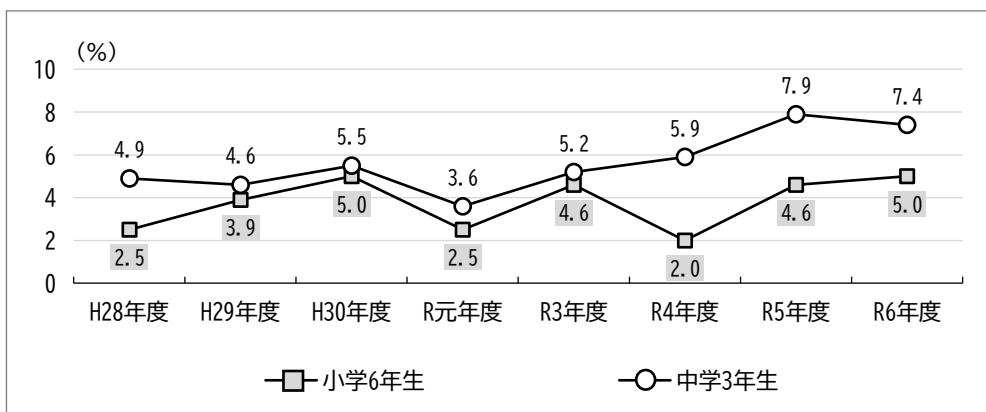
朝食を食べない理由



資料：令和6（2024）年度4歳児・5歳児保護者食育アンケート

【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2～5%台、中学3年生で3～7%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。



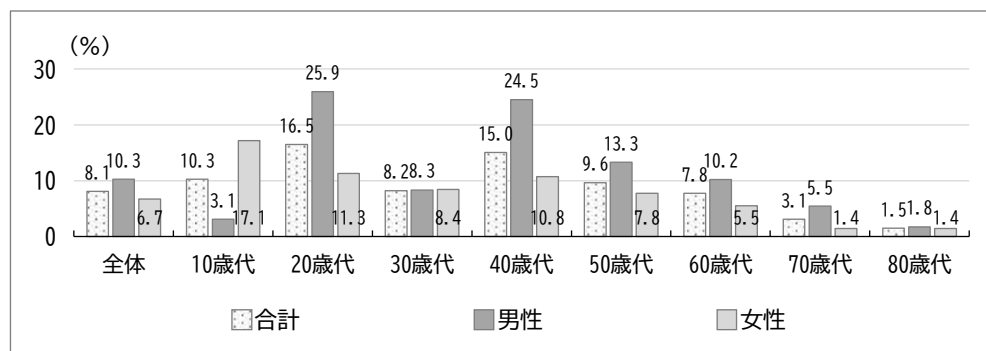
資料：文部科学省全国学力・学習状況調査

※令和2（2020）年度は新型コロナウイルス感染症により調査の実施なし

【10～80歳代の朝食の欠食状況】

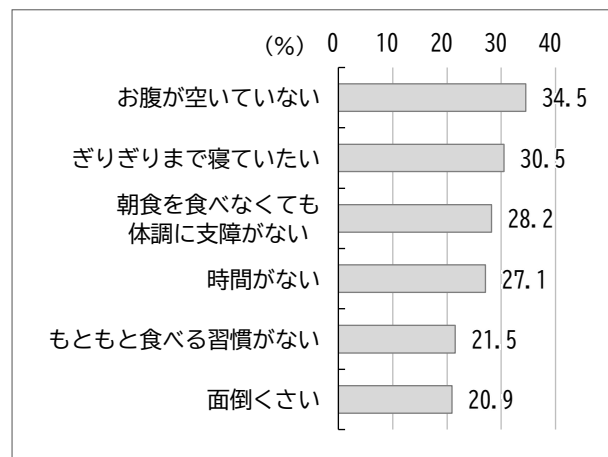
・朝食を欠食している割合は1割前後で、特に20歳代と40歳代で高く、女性よりも男性の方がやや多い傾向にあります。また、10歳代では女性の欠食が男性に比べて高くなっています。欠食の理由としては、「お腹が空いていない」が最も多く、次いで「ぎりぎりまで寝ていたい」、「朝食を食べなくても体調に支障がない」などが挙げられています。

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

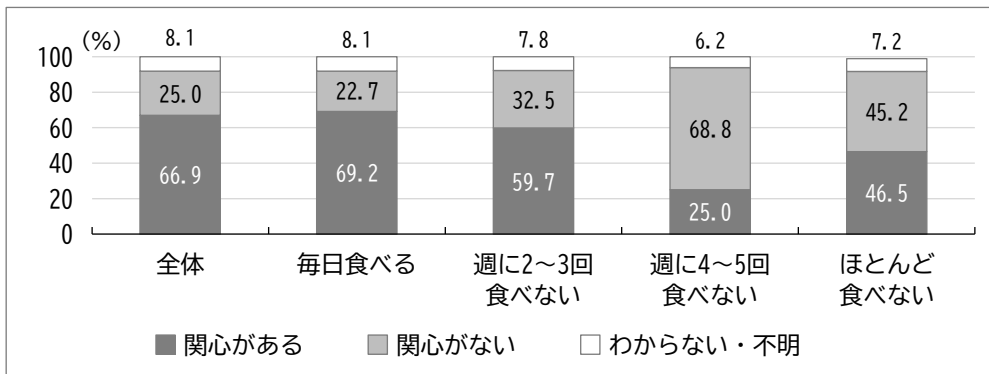
朝食を欠食している理由



資料：令和6（2024）年度15～84歳食育アンケート

【朝食の摂取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みられます。

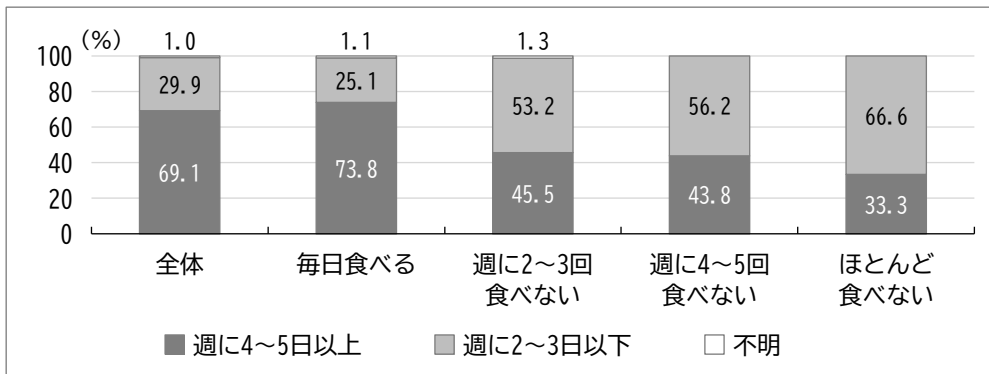


資料：令和6（2024）年度15～84歳食育アンケート

※『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

【朝食の摂取頻度と「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（10～80歳代）】

・朝食を毎日食べる人は、食事バランスが良い割合が約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。

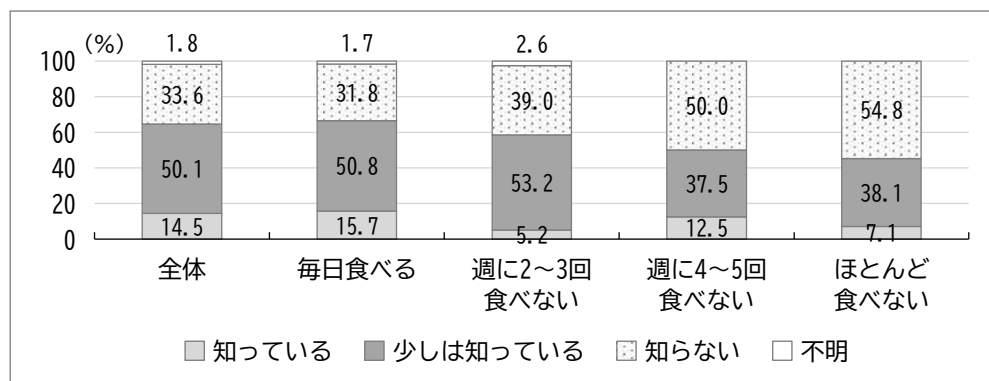


資料：令和6（2024）年度15～84歳食育アンケート

※『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

【朝食の摂取頻度と「自分に必要なエネルギー量を知っている割合」の関係（10～80歳代）】

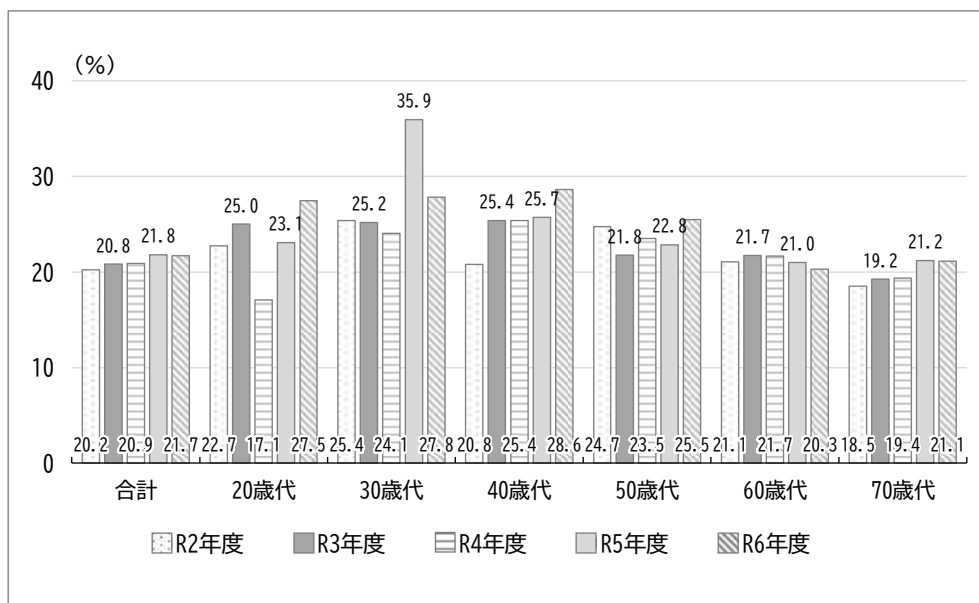
・毎日朝食を食べる人のうち、自分に必要なエネルギー量を知っている人は約6割で、朝食の摂取頻度が下がるほど認知率も低下しています。



資料：令和6（2024）年度15～84歳食育アンケート

【毎日の間食や甘い飲み物の摂取状況の推移（20～74歳）】

・20～74歳の毎日間食や甘い飲み物を摂取している割合は2割程度で推移しており、60歳代を除いて増加又は微増傾向にあります。

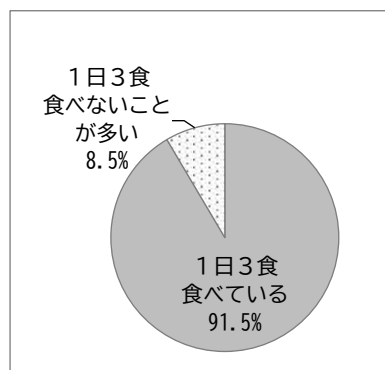


資料：柏崎市特定健康診査等質問票

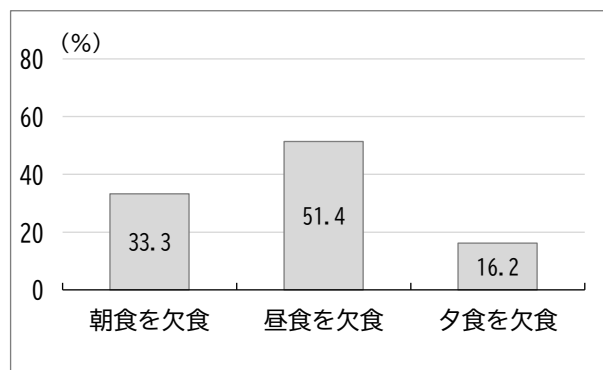
【3食の食事の摂取状況（65歳以上）】

・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、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。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。
- ・一人暮らし世帯では栄養バランスの偏り、食欲低下などの問題が生じやすくなります。特に高齢者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) 目標指標

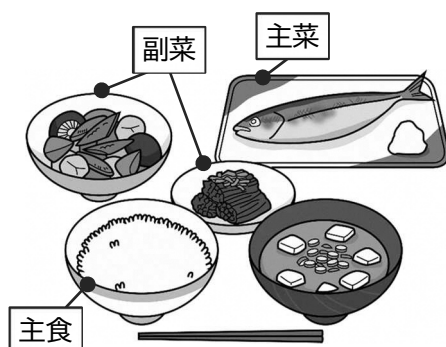
指標		現状値 R6	中間値 R13	目標値 R19	出典
朝食を欠食する人の割合	小学6年生	5.0%	2.5%	0.0%	文部科学省全国学力・学習状況調査
	中学3年生	7.4%	3.7%	0.0%	
	20～30歳代	23.4%	21.3%	19.2%	柏崎市特定健康診査等質問票
毎日間食や甘い飲み物を摂取する人の割合 (20～74歳)		21.7%	減少	減少	柏崎市特定健康診査等質問票
1日3食食べていない高齢者(75歳以上)の割合		3.1%	減少	減少	柏崎市高齢者健康診査質問票

※「塩分を控えている人の割合」、「野菜摂取を心掛ける人の割合」、「主食・主菜・副菜の栄養バランスの良い食事をする人の割合」などは、評価指標・目標には設定せず、各事業や取組の進捗を把握することで、施策の評価の目安とする



主食・主菜・副菜を組み合わせよう

1食に主食・主菜・副菜の3つをそろえることにより必要な栄養素をバランス良くとることができます。



主食 ごはん、パン、めんなどの穀物を主な材料とした料理(炭水化物を多く含む。)

主菜 魚、肉、卵、大豆を主な材料とした料理(たんぱく質を多く含む。)

副菜 野菜、いも、海藻などを主な材料とした料理(ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む。)

(3) 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ます
- ◇ 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ます

■市民の取組■

全世代



- ・自分や家族の健康のために、1日3食、主食・主菜・副菜がそろった食事を心掛けます。
- ・薄味に慣れ、塩分のとり過ぎに注意します。

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。
- ・発達段階に応じた調理形態で、噛む・飲み込む力を身に付けます。
- ・親自身が規則正しい生活を心掛けます。

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。
- ・食事のバランスや間食の適量を理解し、健康的な食生活を心掛けます。
- ・自分で食事を作る力を身に付け、食への関心と自立を育みます。

青年期・壮年期



- ・毎日朝食をとる習慣を身に付けます。
- ・食と健康に関心を持ち、正しい知識を身に付けます。
- ・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。

高齢期



- ・外食や中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。
- ・身体状況に合った食形態で、バランスの良い食事を心掛けます。
- ・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 ■

全世代

- ・ 1日3食とることの重要性や、栄養バランス、適塩などを啓発し、日々の食生活の改善を促します。
- ・ 健康講座や地域の活動、イベントなどで健康づくりを担う人材や団体と連携して取り組みます。

妊娠期・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、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、健全な食習慣の定着を目指します。
- ・ 栄養教諭等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伝えます。

青年期・壮年期

- ・ 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。
- ・ 高齢期を見据え、フレイル予防に関する知識を広めます。
- ・ 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。

高齢期

- ・ フレイルや低栄養予防・改善を目的とした講座や個別相談を実施し、健康維持や食生活改善への意識を高めます。

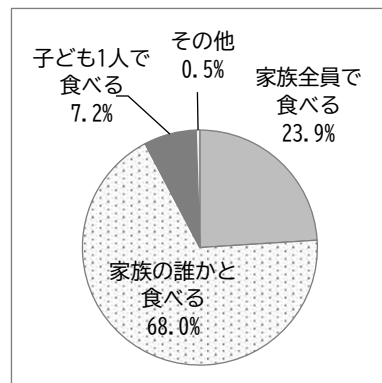
2 豊かな心を育む食育の推進

(1) 現状と課題

○ 食を楽しむ体制づくりが必要

【4・5歳児の朝食の共食の状況】

・朝食を「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。



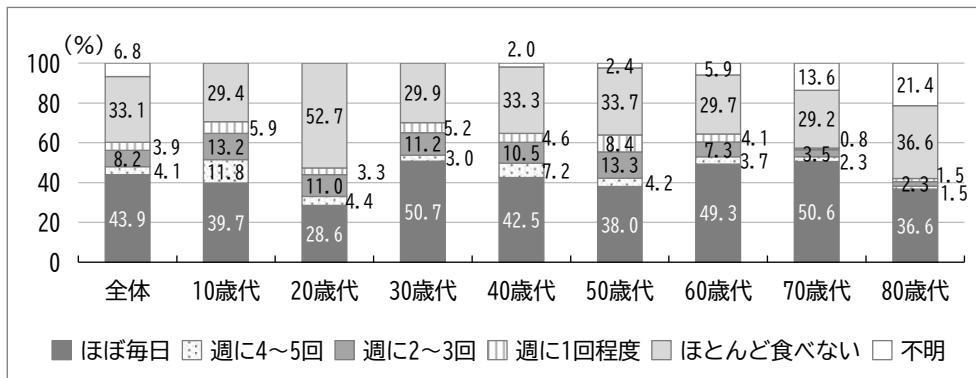
資料：令和6（2024）年度4歳児・5歳児保護者食育アンケート

【10～80歳代の共食の状況】

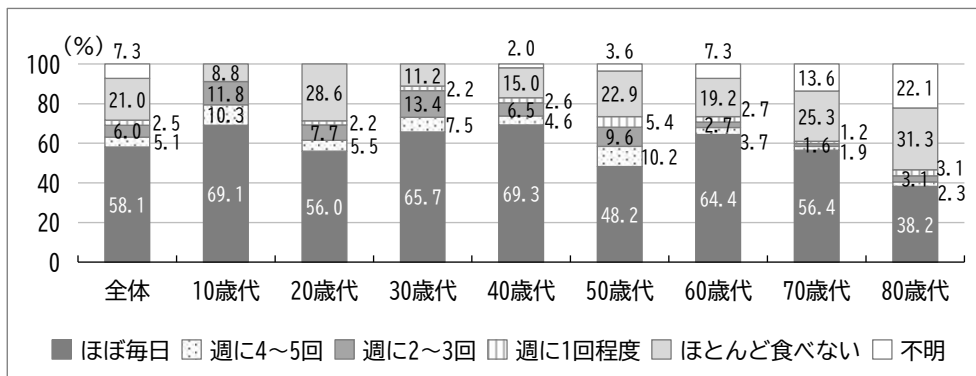
・朝食については、「ほぼ毎日」、「週に4～5回」誰かと一緒に食べる人が全体では約5割となっている一方で、20・50・80歳代では3～4割台にとどまっています。

・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



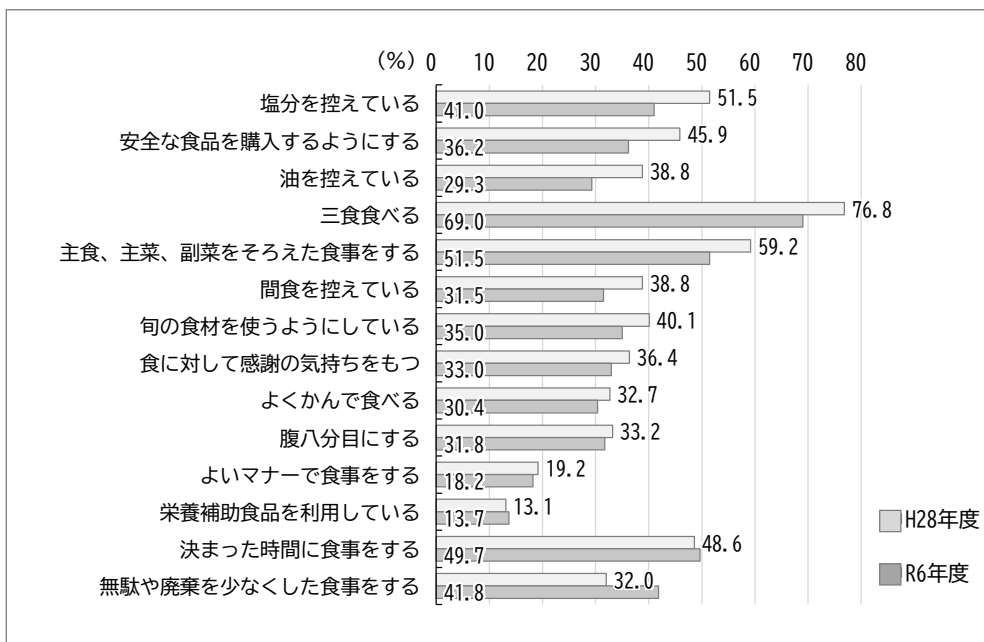
資料：令和6（2024）年度15～84歳食育アンケート

※10歳代は15～19歳、80歳代は80～84歳

○ 個人のライフスタイルに合わせた食生活の実践が必要

【食事に関して日頃心掛けていること】

・平成28（2016）年度と令和6（2024）年度を比較すると、「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」が増加しています。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」などは減少しています。



資料：令和6（2024）年度15～84歳食育アンケート



「個食・孤食」を防ごう

現代社会では、核家族化や少子化の進行、共働き世帯の増加などにより、家族の生活リズムにずれが生じやすくなっています。その結果、家族みんなで食卓を囲む機会が減少しています。

また、コンビニや外食、調理済み食品の普及により、手軽に一人で食事を済ませることができるようになったことも、個食・孤食の増加につながっています。

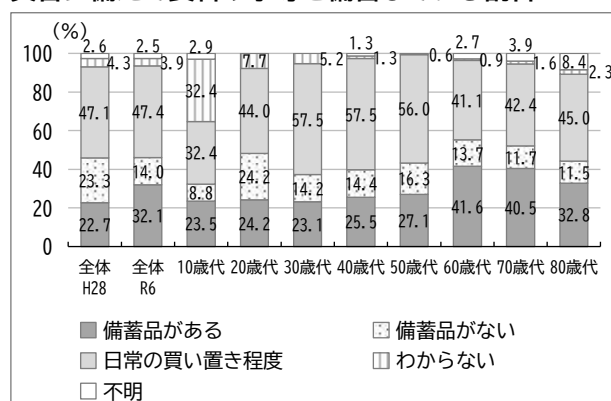
さらに、スマートフォンやテレビを見ながら一人で食べる習慣が広がり、他者との会話や交流を伴わない食事が定着しつつあります。こうした状況が、個食・孤食の進行を一層進めているといえます。

○ 食の観点からの災害への備えが必要

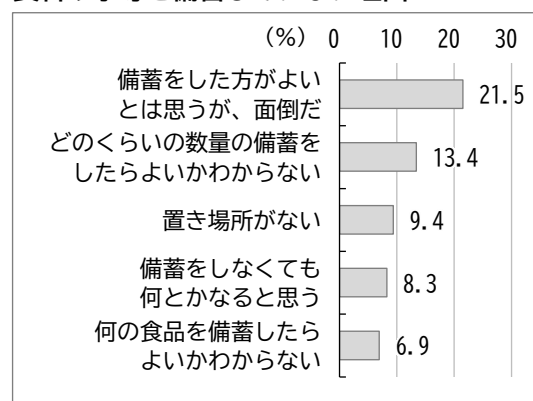
【災害に備えた食料や水等の備蓄の状況】

- ・平成28（2016）年度と令和6（2024）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割台と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



資料：令和6（2024）年度15～84歳食育アンケート

※10歳代は15～19歳、80歳代は80～84歳

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げられないことから、家庭内での調理の機会が減少し、子どもが食事の準備などの食に関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「個食」や「孤食」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。
- ・健全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、幼稚園・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あふれ、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ことが必要です。
- ・「食に関して感謝の気持ちをもつ」割合が減少している一方で、「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。そのため、食べ物への感謝の気持ちを育み、食材を大切に取る取組が必要です。

(2) 目標指標

指標		現状値	中間値	目標値	出典
		R6	R13	R19	
ふだん大人を含む家族と一緒に食事をする人の割合（5歳児）		今後数値を把握し、毎年度検証していきます			柏崎市乳幼児健診問診票
食育授業の時間数	小学校	10.1時間	維持	維持	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	維持	維持	

※「食育に関心のある人の割合」は、評価指標・目標を設定せず、各事業や取組の進捗を把握することで、施策の評価の目安とする。

(3) 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みます
- ◇ 「かしわざきの食育5か条」を実践します

■ 市民の取組 ■

全世代



- ・食育に関心を持ちます。
- ・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。
- ・非常時に備え、日常の食品を使いながら補充するローリングストック*を実践します。

妊娠期・乳幼児期



- ・家族みんなで一緒に食事をとり、食べる楽しさや食への興味を育みます。
- ・食事の挨拶や姿勢、箸やスプーンの使い方など基本的なマナーを身に付けます。
- ・好き嫌いをなくし、食べ残しをしないよう心掛けます。
- ・食事の準備、後片付けを手伝う習慣を身に付けます。

学童期・思春期



- ・年齢に応じた食事のマナーを身に付けます。
- ・好き嫌いをなくし、食べ残しをしないよう心掛けます。
- ・料理や食事の準備、後片付けを手伝う習慣を身に付けます。
- ・食に関する情報を得て、主体的に選択する力を育みます。

青年期・壮年期



- ・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。
- ・食品を無駄にしないよう、計画的な購入・調理を心掛けます。

高齢期



- ・誰かと一緒に食事をし、人とつながる機会を大切にします。
- ・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掛けます。
- ・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。

*ローリングストック… 非常食を特別に用意しておくのではなく、日常の食事で使う食品を少し多めに買って置き、使った分を買い足していくという方法

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

■ 柏崎市の取組 ■

- ・ 共食を通じて食の楽しさや食事のマナーを伝えることの大切さを普及啓発します。
- ・ 地域と連携し、食を通じた交流の促進を図ります。
- ・ 幼稚園・保育園や学校、地域、食のイベントなどで「かしわざきの食育5か条」、「毎月18日19日は“いい歯・食育の日”」を普及啓発します。
- ・ 市ホームページやSNSを活用しながら食と健康づくりに関する情報提供をします。
- ・ 非常時において活用できる食料品の備蓄を普及啓発します。



「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～柏崎版日本型食生活のすすめ～」は、市民が日常生活で実践できる食育の基本的な心掛けをまとめたものです。子どもから高齢者まで全世代で取り組み、健康で心豊かな暮らしを育み、次世代へ食の大切さをつなぐことを目指します。本計画では、この5か条を市民共通の合言葉として、家庭・学校・地域・職場などでの実践を推進します。

かしわざきの食育5か条

- 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
 - ・ 伝えよう、受け継ごう郷土の食
 - ・ 柏崎の海・山・里の幸を食べよう
 - ・ 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
 - ・ 塩分を控えよう
 - ・ 主食、主菜、副菜をそろえよう
- 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
 - ・ 感謝して食べよう
 - ・ 朝ごはんを食べよう
 - ・ 食事のマナーを身に付けよう