

## 第4章 食の現状と課題

### (食育アンケートとヒアリング結果に基づく現状と課題)

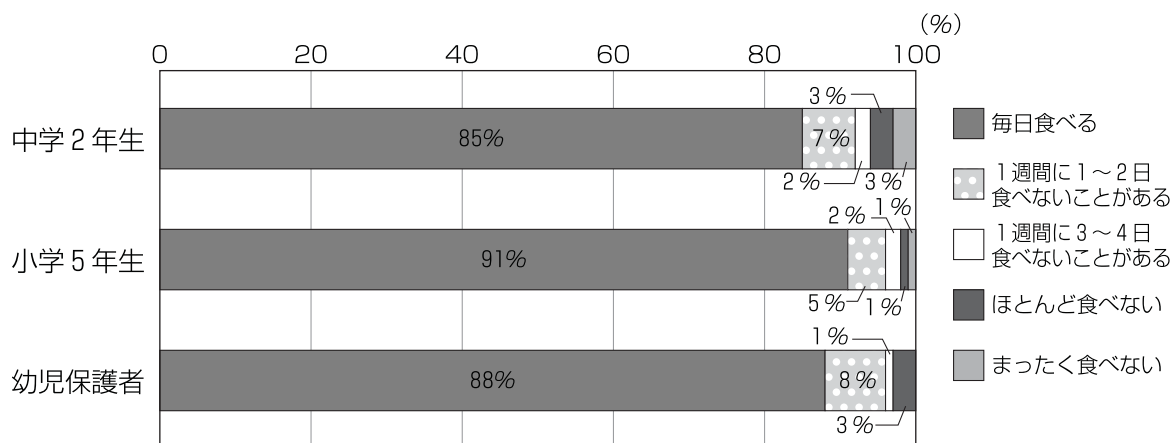
食育に関するアンケートを、幼稚園、小・中学校の協力のもと、子どもとその保護者  
に実施しました。対象は、就学前保護者、小学5年生及び中学2年生とその保護者です。

また、学校関係、地域のボランティアグループ、営農組合、JA、もちむぎ関係団体  
から食育に関するヒアリングを実施しました。

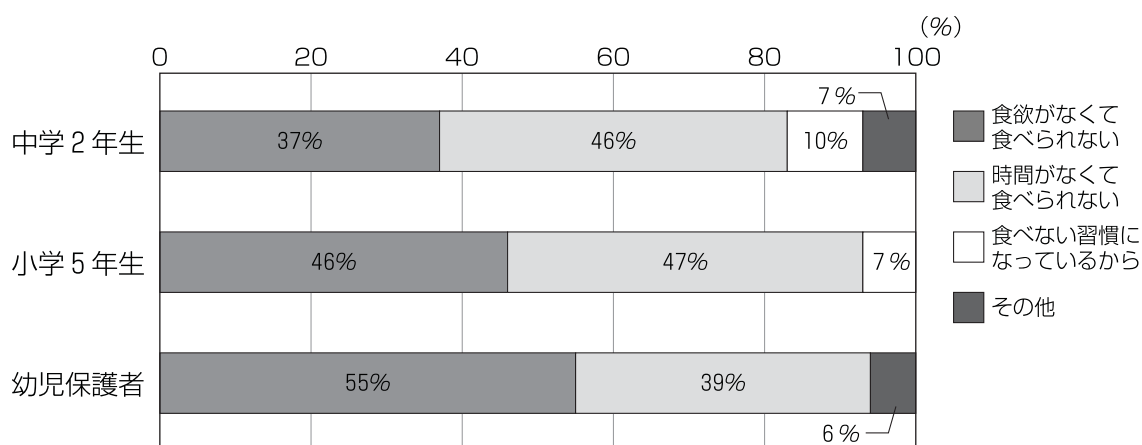
その結果をもとに、福崎町における食の現状と課題を提示します。

#### 【食育アンケート】

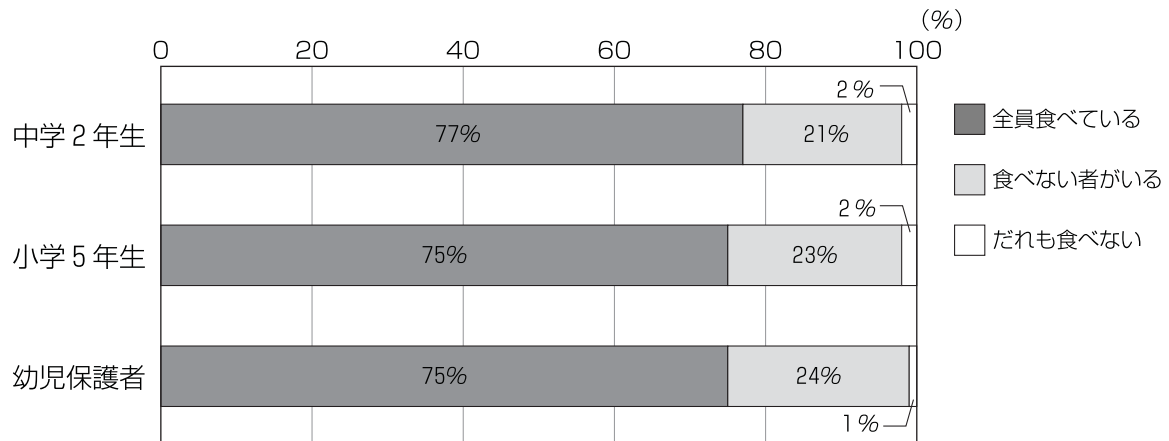
問1 あなたは朝ごはんを食べますか。



問2 朝食を食べない理由はなんですか。



問3 あなたの家族では大人は朝食を食べていますか。

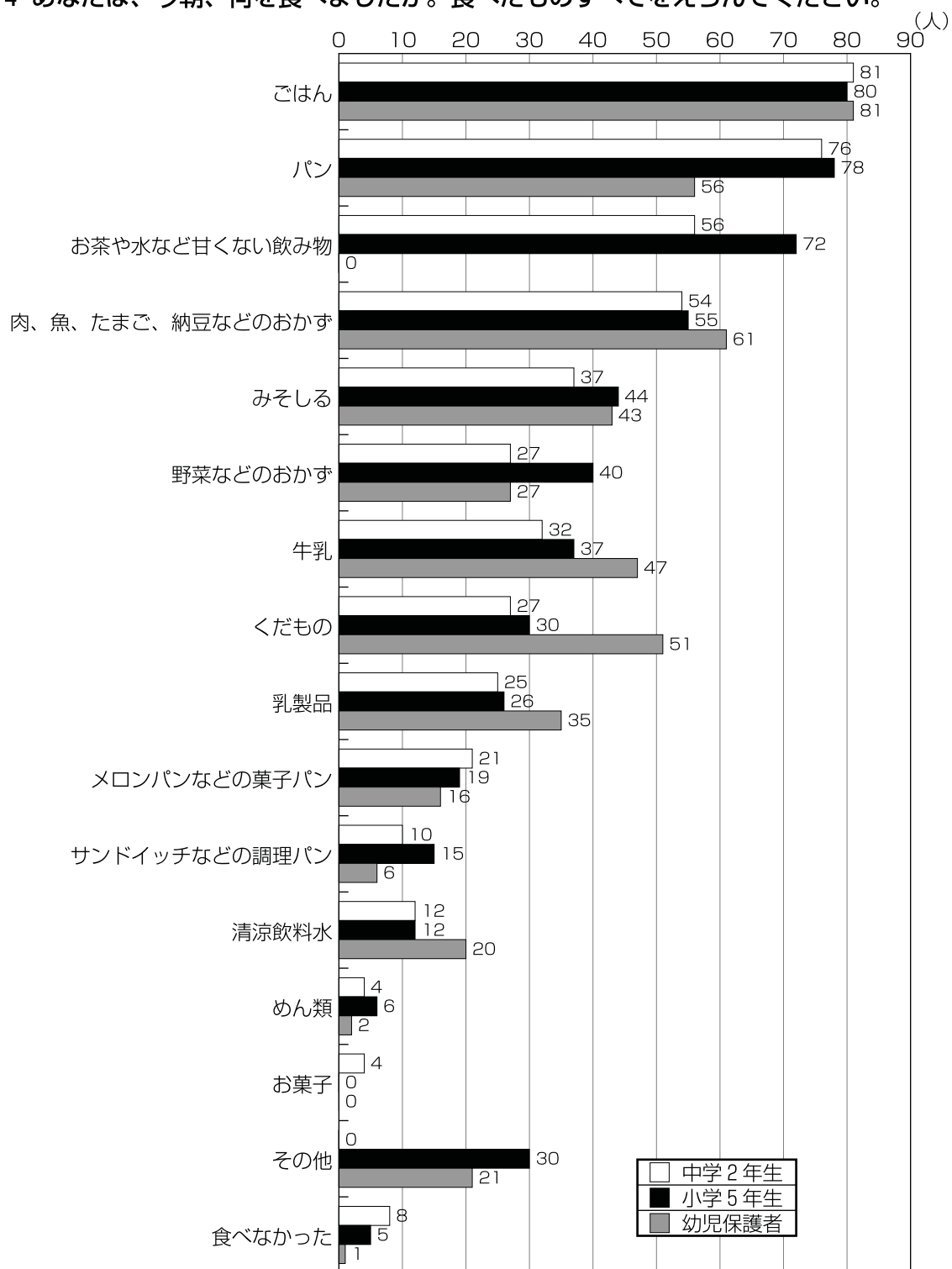


朝食を食べている人の割合は、就学前幼児が88%（157人中139人）、小学5年生が91%（195人中180人）、中学2年生は85%（201人中171人）となっており、就学前幼児と中学2年生は1割以上が、朝食を食べていないのが現状です。食べない理由は、「食欲がない」「時間がない」が8割以上を占め、「食べない習慣になっている」が1割近くを占めています。

家族の中で、「大人がだれも朝食を食べない」、または「食べないものがある」家庭が約25%を占めています。

子どもに朝食を食べさせるには、まず、家族ぐるみで朝食をとる習慣づけが必要です。今後さらに、「早寝早起き朝ごはんを食べよう」運動の普及活動を広く推進していくことが大切です。

問4 あなたは、今朝、何を食べましたか。食べたものすべてをえらんでください。

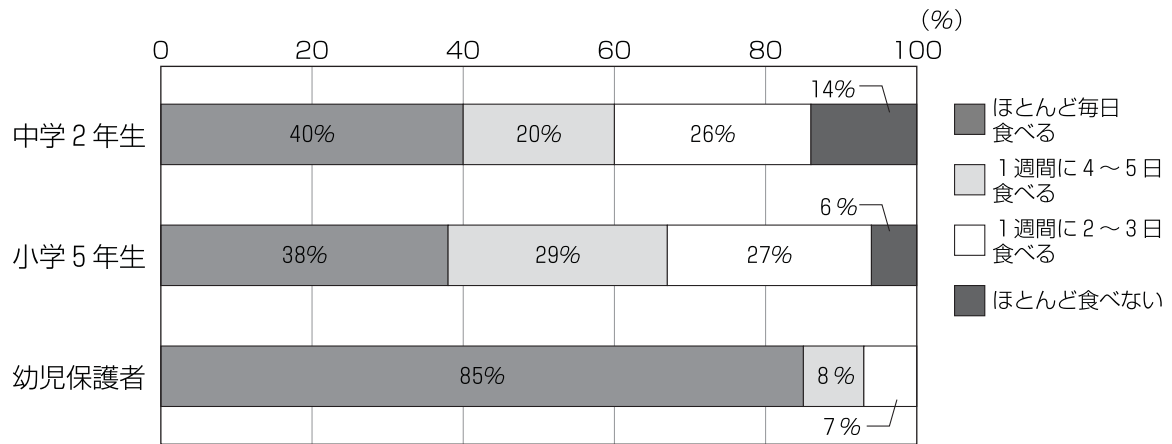


朝食で食べた内容は、主食はご飯が8割以上を占めています。パンも8割近くを占め、菓子パン、調理パンも含めると、パンを主食とする洋食が半分以上を占めています。

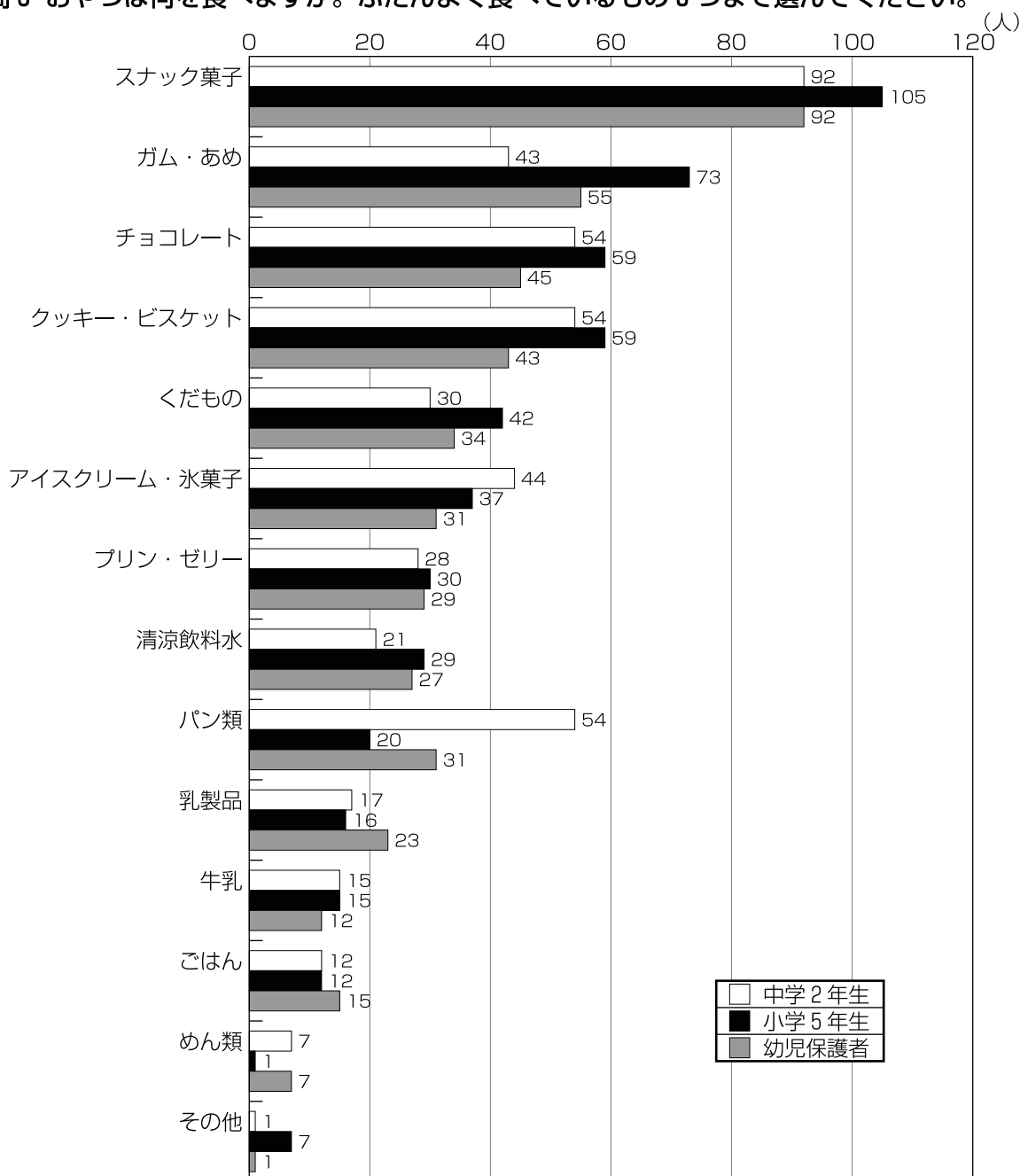
また、主菜である「肉、魚、たまご、納豆などのおかず」は5割、「味噌汁」は3～4割と、半数以下となっています。

学校関係からのヒアリング結果では、朝食に、菓子パンやおやつなどを食べてくる子どもがあるとの回答もあり、健康的な昔ながらのごはんのみそ汁の和食スタイルの朝食が減少しています。

問5 あなたは家でおやつを食べていますか。



問6 おやつは何を食べますか。ふだんよく食べているもの3つまで選んでください。



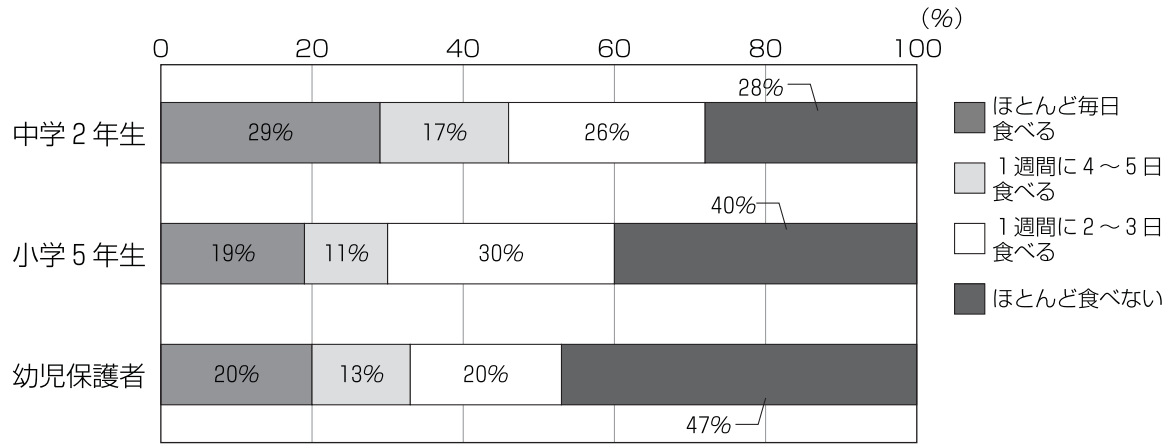
おやつは、食べ過ぎにならないよう気をつけ、内容は果物や牛乳、また夕食に影響がない程度におにぎり、サンドイッチなどが望ましいと思われます。

アンケート結果では、スナック菓子がトップで、ガム、あめ、チョコレートが次に続きます。学年別では、中学2年生は、さらに、パン類も多くなっており、食べ盛りの成長期にある子どものおやつのあり方についても考慮が必要です。

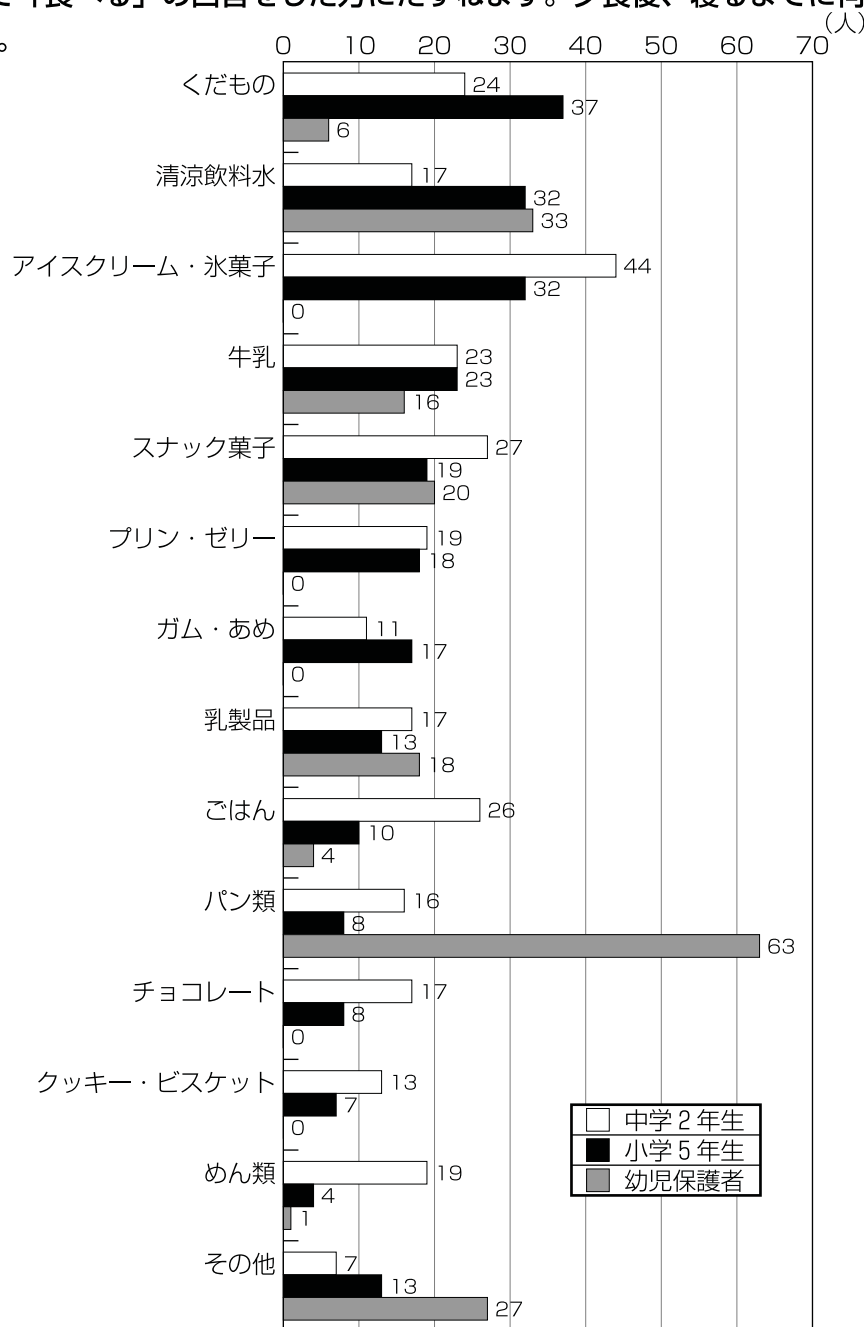
就学前幼児においても、上記の市販のおやつが多くを占め、乳製品や果物は少なくなっています。健全な食生活を推進し、噛むことや虫歯予防も考慮した昔ながらのおやつや手作りおやつの良さを伝えることが大切です。

問7 あなたは夕食後、寝るまでに何か食べますか。

(清涼飲料水など飲み物も含む)



問8 問7で「食べる」の回答をした方にたずねます。夕食後、寝るまでに何を食べていますか。

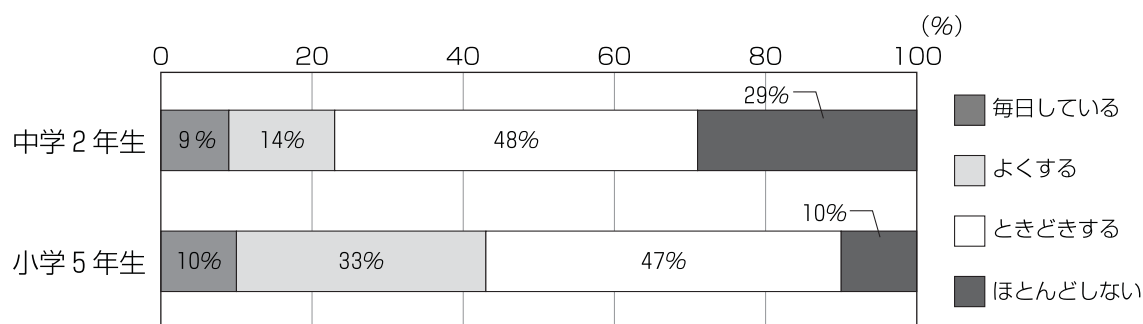


夕食後、寝るまでに何か食べる割合は、「ほとんど毎日」と「週4～5日」を合わせると、中学2年生で198人中90人と半数近く、小学5年生で195人中59人と30%、就学前幼児で157人中52人と33%の割合になっています。

内容については、果物や牛乳以外では、清涼飲料水やアイスクリーム、氷菓子が多く、スナック菓子などのおやつもあります。

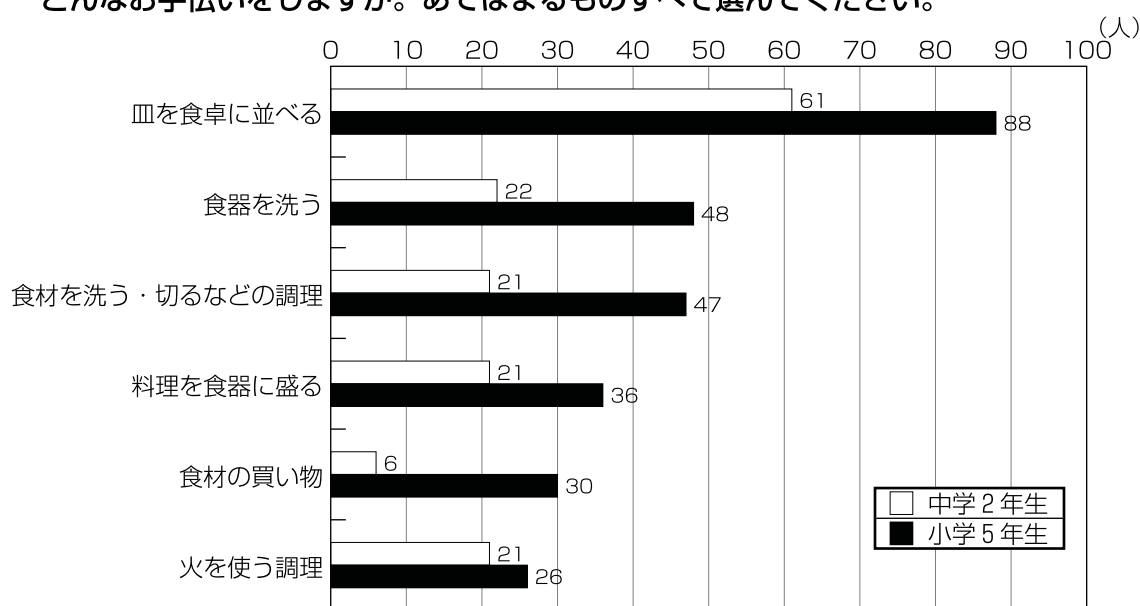
夕食は、バランスよく、主食のご飯もしっかり食べ、寝るまでのおやつの過剰摂取を減らす工夫が必要といえます。夕食の時間帯にもよりますが、おやつを食べる際は、肥満予防や朝食を美味しく食べるためにも、就寝の2時間前までとし、高カロリー・高脂肪のものは控えるよう配慮が必要です。

問9 あなたは食事の手伝いをしていますか。



問10 問9で「食事の手伝いをする」と答えた方にたずねます。

どんなお手伝いをしますか。あてはまるものすべて選んでください。



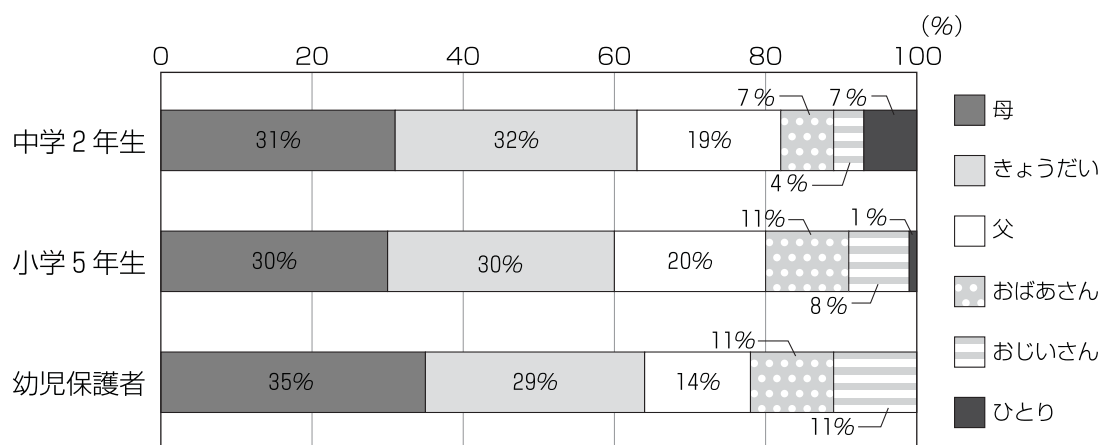
食事の手伝いは、食育の大切な機会であり、毎日の習慣にすることで、子どもの家庭での役割を確保し、自尊心を育て、良好な親子関係の構築、子どもの食習慣の自立にむけての教育等、大切な役割を持っています。

アンケートでは、中学2年生よりも、小学5年生のほうが、手伝いをしている割合が多いという結果になりました。中学生は、部活動や塾などで忙しく、家族と一緒にゆっくり夕食をとる時間が少ない現状がうかがえます。

食事の手伝いの重要性を再認識し、幼児期から段階を追って手伝いを習慣化し、中学生では自分で簡単な「調理」ができるようになることを目指します。



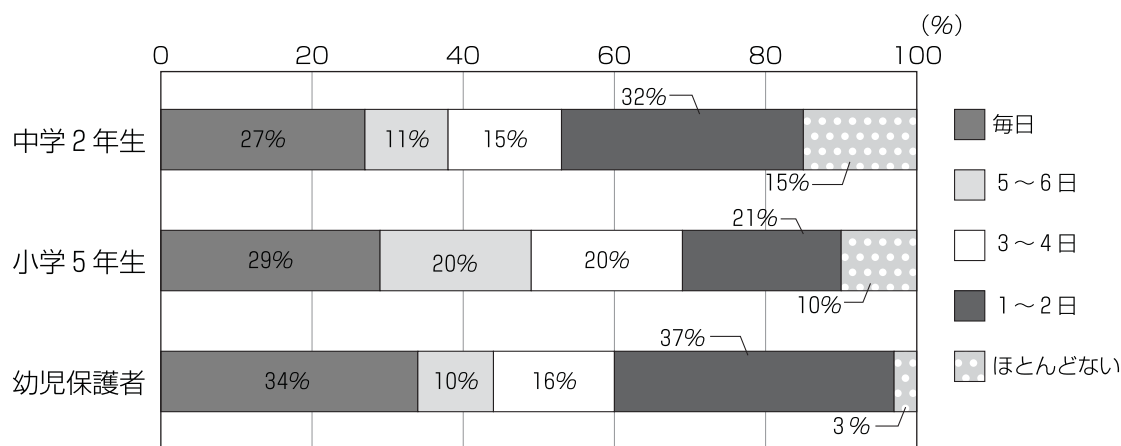
問11 夕食は、だれと食べることが多いですか。すべてえらんでください。



夕食は、母親やきょうだいと食べる割合が6割を占め、祖父母と食べる割合は1割と少なくなっています。「ひとりで食べる」が中学2年生は31人、小学5年生は3人ありました。生活スタイルの多様化などがうかがえます。

5つの「こ食」(※2参考)にならないよう、食事内容や食べ方などを見直し、健全で楽しい食卓を提供できる家庭の環境づくりが必要です。

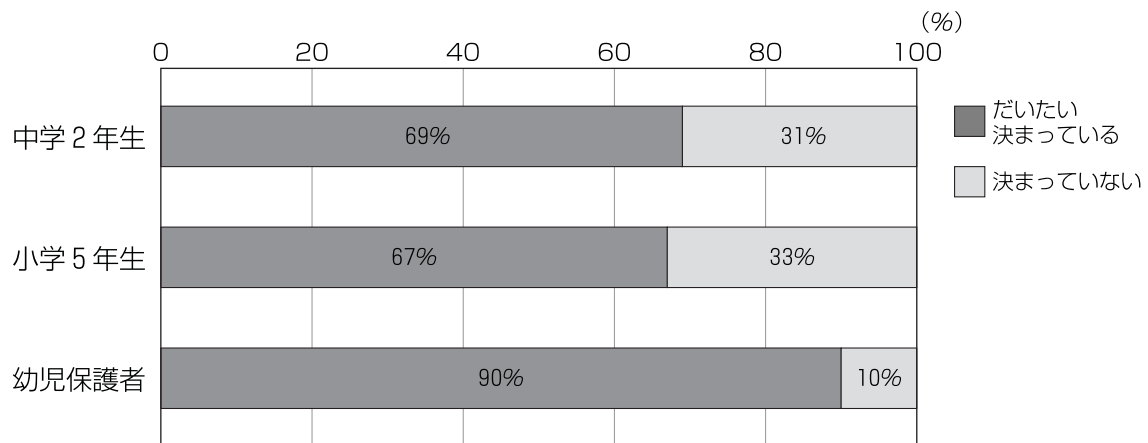
問12 夕食を家族そろって食べる日は、1週間に何日ぐらいありますか。



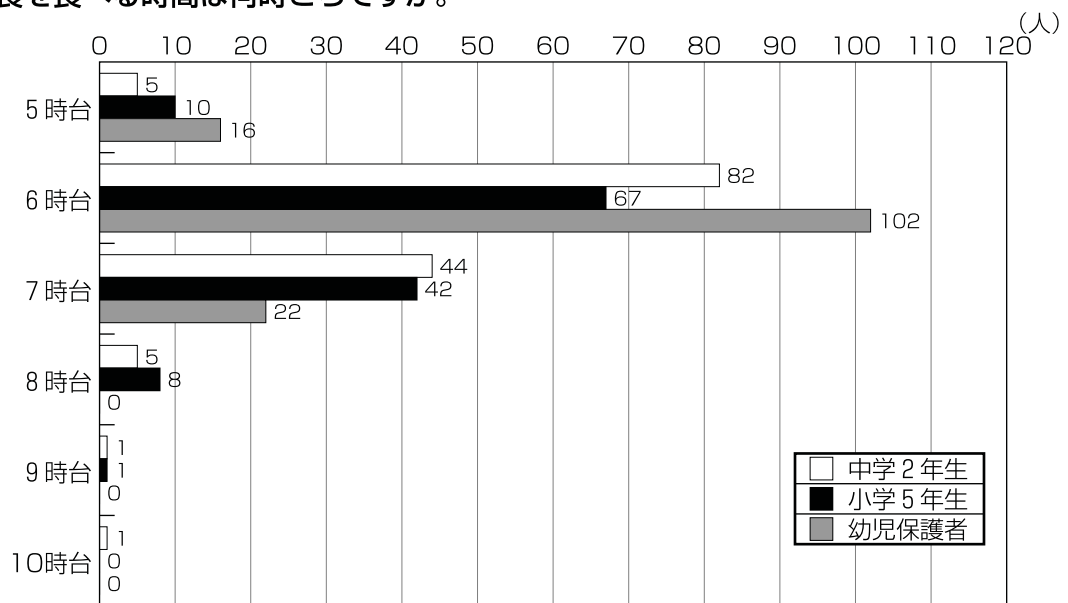
家族揃って夕食を食べる日が「ほとんどない」が、就学前幼児で3%、小学5年生が10%、中学2年生では15%の割合になっています。

夕食は、一家団らんの大切な機会であり、家族のきずなを強めるほか、食育の良い機会であることを認識し、家族揃って食事をする機会を増やしていくための意識付けが必要です。

問13 夕食を食べる時刻は決まっていますか。



問14 夕食を食べる時間は何時ごろですか。

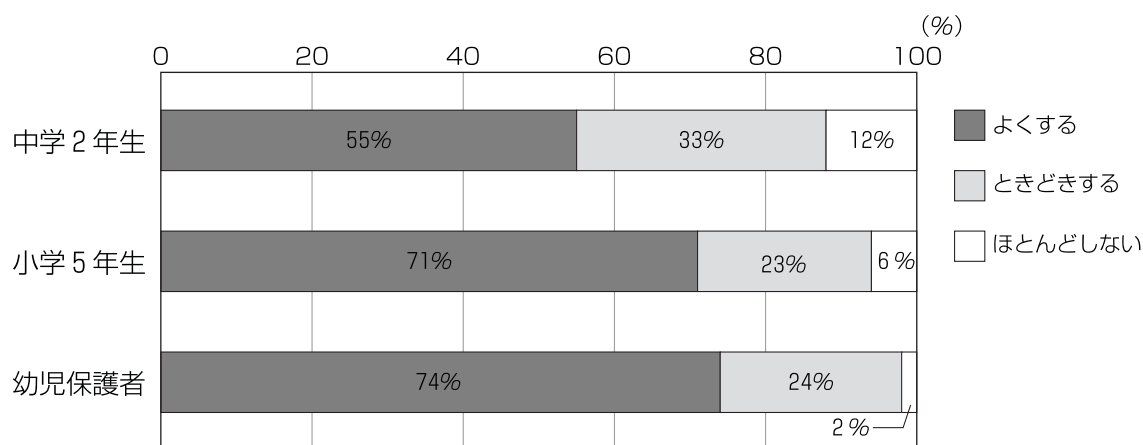


夕食を食べる時刻は、決まっている家庭が就学前幼児で9割、小学5年生と中学2年生は7割になっています。時刻は、午後6時台が多く、次に7時台となっており、少数ではありますが、9時台・10時台という回答もありました。

また、ヒアリングでは、大人の都合に合わせた生活スタイルになり、就寝時間が遅い、食事の時間が決まっていない等の回答もありました。

基本的な生活習慣のリズムを身につけることは、子どもの成長発達や、運動・学習能力向上のための基礎であることを再認識し、啓発していく必要があります。

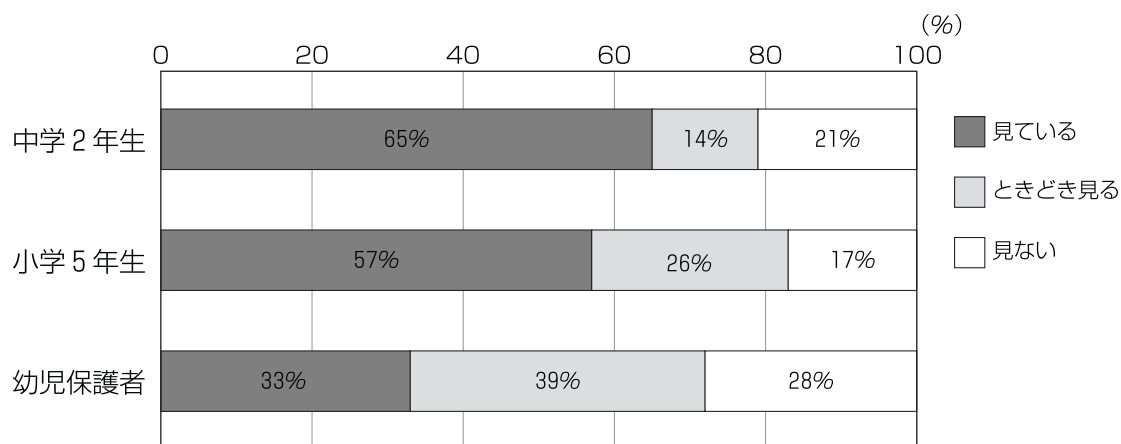
問15 夕食の時に家族とよく会話をしますか。



会話を「よくする」が就学前幼児と小学5年生では70%ですが、中学2年生では、55%となり、「ほとんどしない」も12%ありました。

食事は親子のコミュニケーションの良い機会ととらえ、会話が弾むような楽しい雰囲気作りやテレビを消すなどの配慮が必要です。

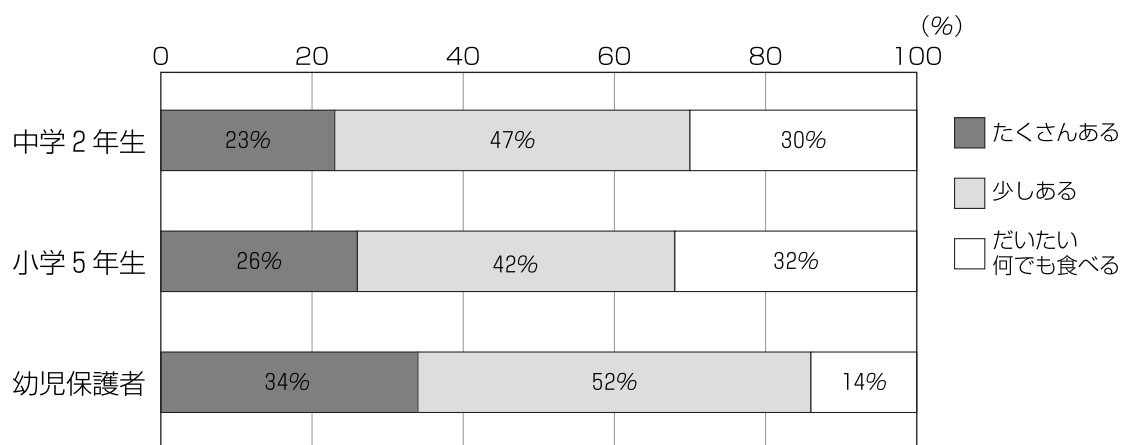
問16 食事の時にテレビを見ますか。



食事の時にテレビを「見ない」家庭が、就学前幼児で28%、小学5年生で17%・中学2年生では21%と少なくなります。特に低年齢の子どもは、テレビを見ながらの食事は、食べることに集中が出来ず、偏食やだらだら食いの原因にもなり好ましいとは言えません。

できるだけテレビを消して、家族の会話をしながら楽しい雰囲気での夕食が理想的といえます。

問17 食べ物の好ききらいはどうか。

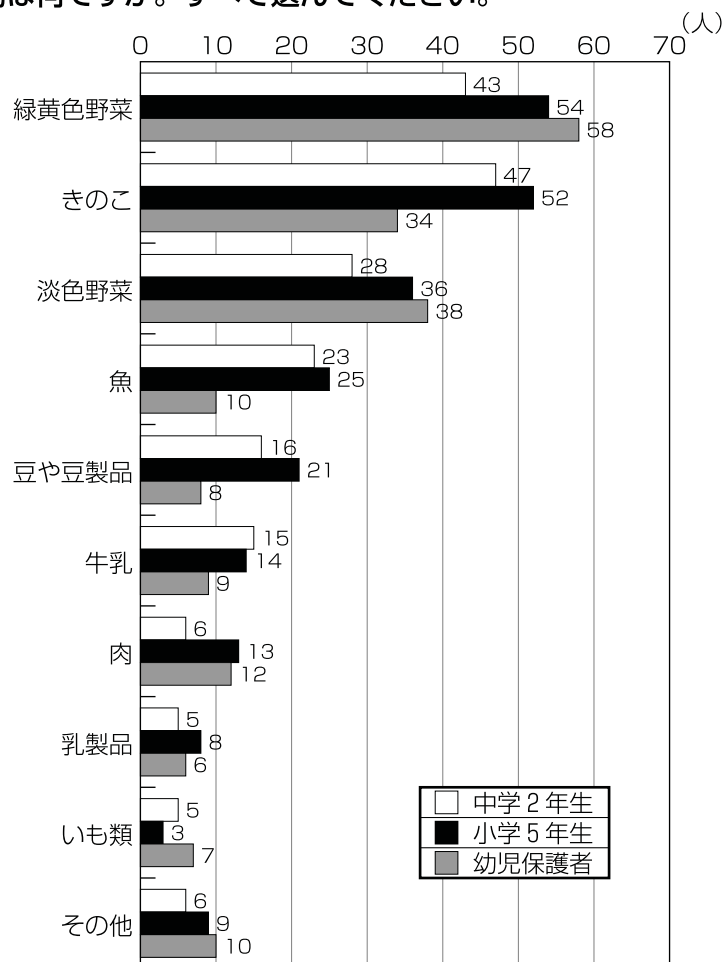


食べ物の好き嫌いについては、「だいたい何でも食べる」が、小学5年で32%、中学2年で30%、就学前幼児については、14%と低い割合になっています。

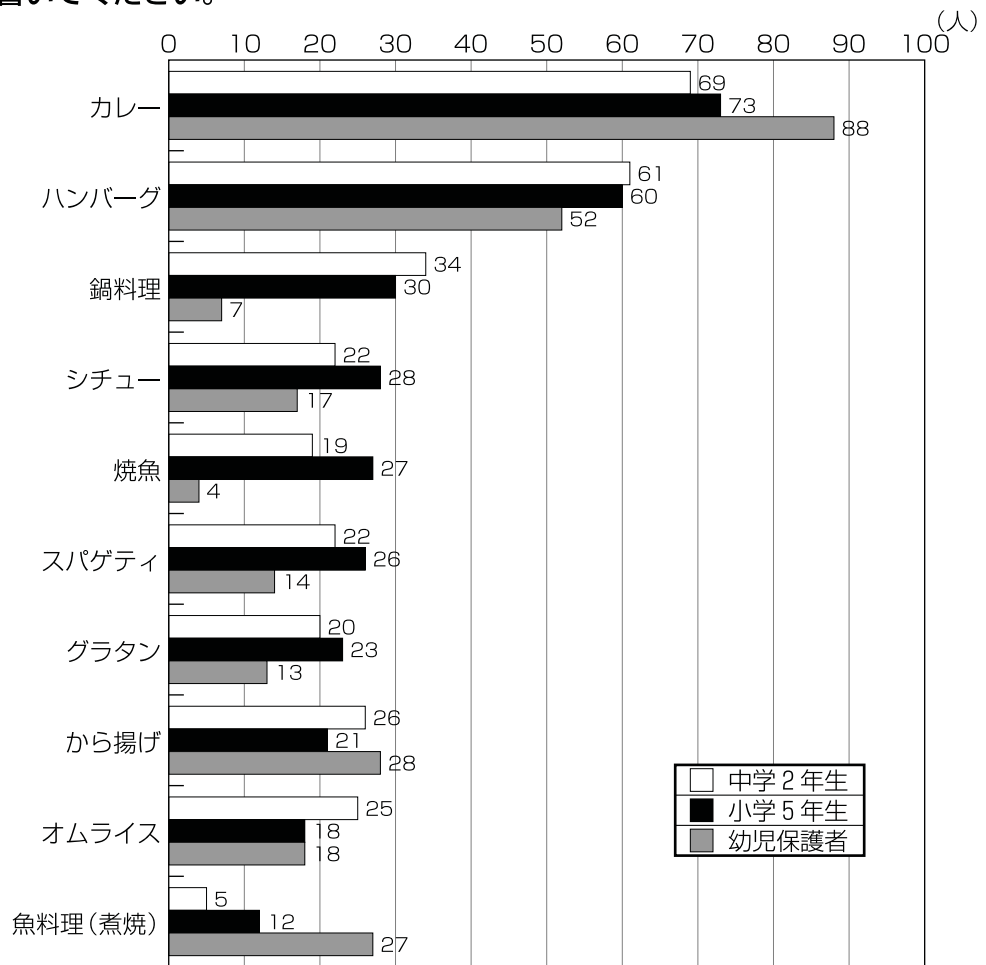
ヒアリングでは、保護者が「子どもの好きなメニュー中心」、「子どもが嫌いなものは食卓に出さない」、「子どもが苦手なものは食べさせようとしない」との意見がありました。

バランス良い食事の必要性を啓発し、家庭での積極的な取り組みを促します。

問18 嫌いな食べ物は何ですか。すべて選んでください。



問19 家で食べる夕食の中で好きな料理（こんだて）は何ですか。  
3つまで書いてください。

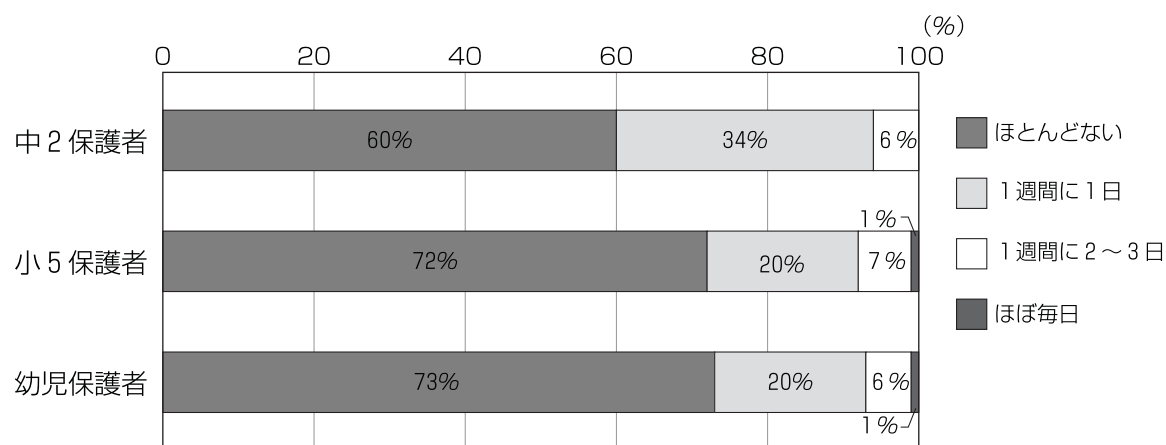


子どものきれいな食べ物は、野菜・きのこ類が各学年とも上位を占め、好きな献立は、カレーやハンバーグなどの洋食メニューが多くなっています。

給食でも洋食献立が好まれ、おひたしなどの野菜類は、残量が多くなっています。

健康的な和食中心の献立が減り、高カロリー・高脂肪の献立に偏りがちになり、子どもの肥満の増加も懸念されます。好きな献立ばかりの食事にならないよう工夫し、栄養バランスがとれ、健康的なメニューを提供する啓発の必要があります。

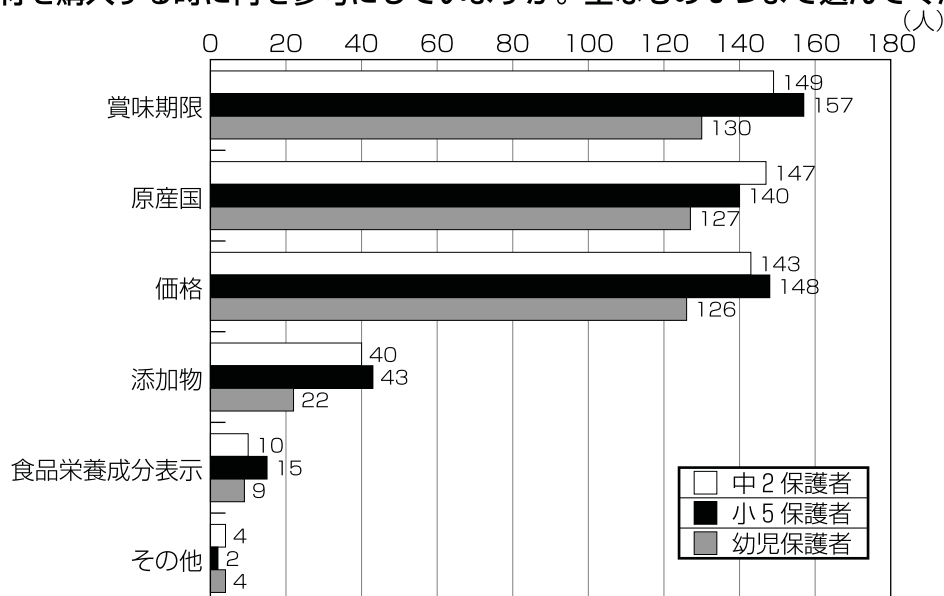
問20 買ったお弁当・お惣菜等が、夕食の半分以上を占める頻度はどれくらいですか。



子どもの塾や習い事、母親の就業の増加などから、夕食をゆっくり摂る時間がなく、また、手軽に食べられるものが普及したことで、内容も簡単に済ませてしまう傾向があります。

市販の惣菜等は、味付けの濃いものや添加物も多い傾向です。食事の大切さについて意識付けを行い、味付けや栄養バランス等を考慮し、市販の惣菜や加工食品ばかりにならない工夫が必要です。

問21 食材を購入する時に何を参考にしていますか。主なもの3つまで選んでください。

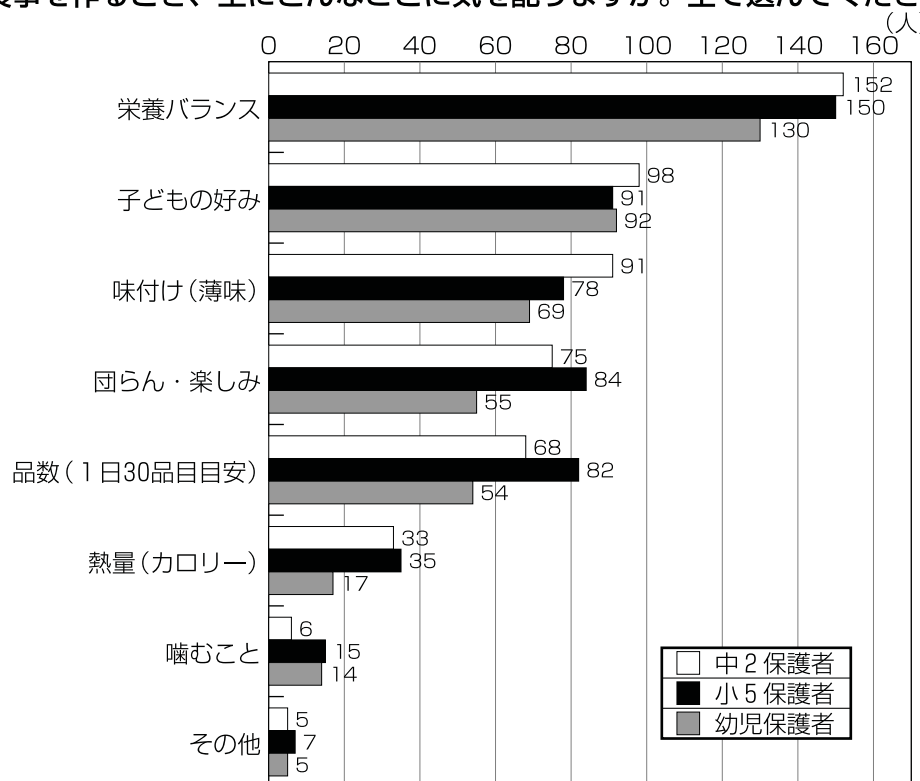


食材の購入の際には、「賞味期限」「原産国」「価格」を参考にしている保護者が多く、次いで「添加物」となっており、「食品栄養成分表示」を参考にしている保護者は比較的少なくなっています。

流通産業の発展や輸入自由化によって、国内はもとより外国産の食材が手軽に買える時代ではありますが、反面、農薬問題等、健康へのリスクもあります。

安全安心な食材を使用する地産地消を推進するため、地元食材を手軽に購入するための情報提供が必要です。

問22 食事を作るとき、主にどんなことに気を配りますか。全て選んでください。



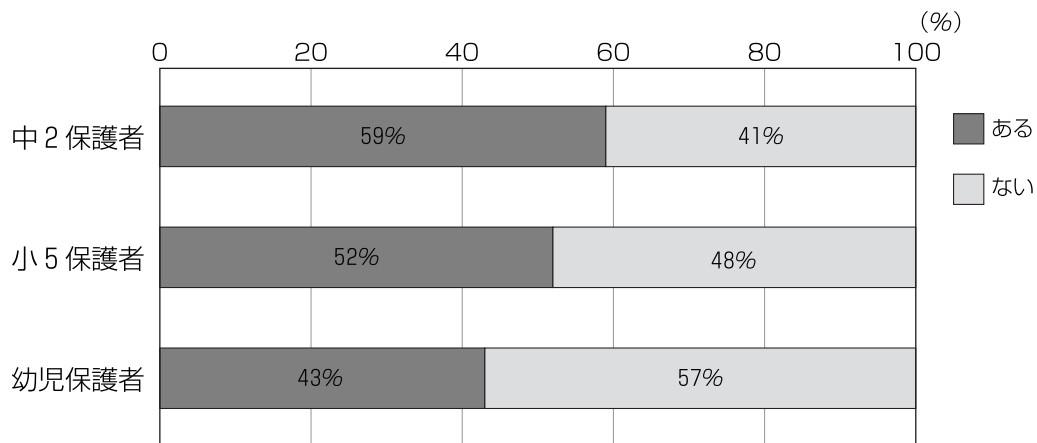
食事を作るときには「栄養バランス」を考慮する保護者が各学年ともトップを占めています。次に「子どもの好み」が多くを占めていますが、「味付け」や「熱量」を考慮し、一汁二菜（※3参考）の和食メニューも積極的に取り入れることが必要です。

また、「噛むこと」を考慮する保護者が少数となっていますが、咀嚼機能は子どもの健全な成長発達のために大切な要素であることを再認識し、実践につながる啓発が必要です。

問23 もち麦が福崎町の特産品であることを知っていますか。



問24 家庭で、もちむぎ商品を料理に用いたことはありますか。



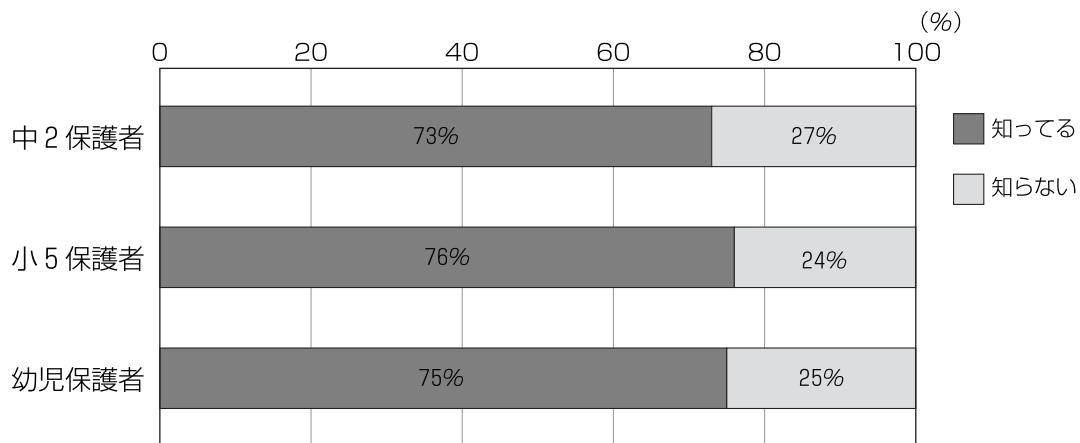
「もち麦」が特産品であることを99%の保護者が知っているのに対し、料理に用いたことがない家庭が半数近くあり、就学前幼児の保護者では、57%となっています。

ヒアリングでも、家庭での消費が少ないとの意見があり、特産品の普及、消費拡大が今後の課題といえます。





問25 地産地消の言葉を知っていますか。



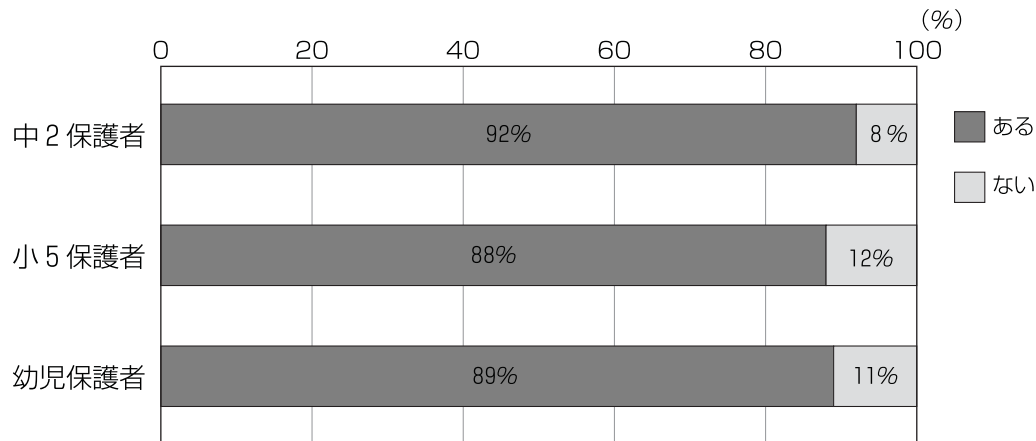
問26 福崎町にある農産物直売所(旬彩蔵など)を利用したことがありますか。



農産物直売所を「利用したことがある」が約8割、「利用したことがない」が約2割となっています。

「地産地消」を推進するためにも、その知識を普及することと併せて、地元の安全安心な農産物の利用を促します。

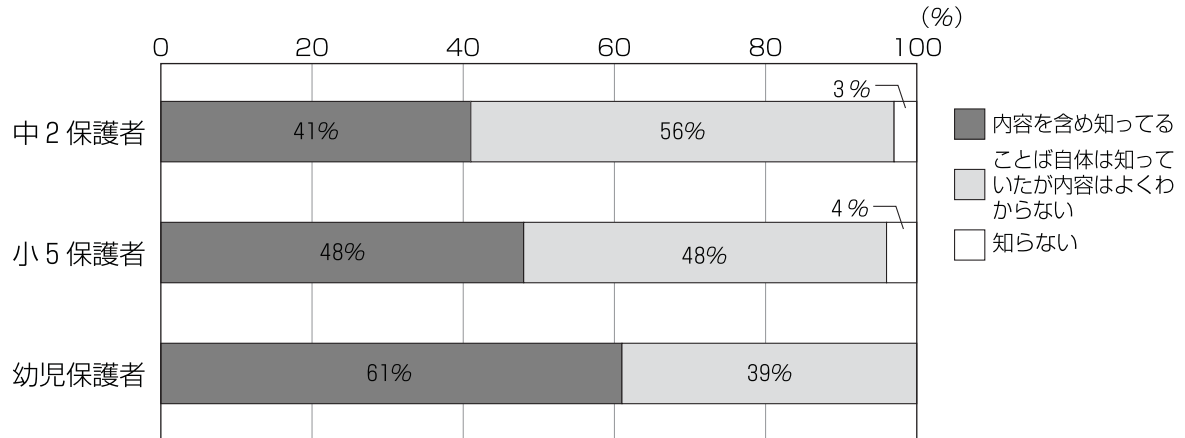
問27 季節の行事(祭事)に合わせた料理をすることがありますか。



89～92%の家庭が、季節の行事食を作るという回答です。

核家族化が進み、生活スタイルの多様化などから、伝統食を調理したり、季節行事を伝える機会が減ってきていますが、季節の行事に合わせた料理をすることは、食文化の継承や子どもへの食育、家族の団らんにとっても大切な機会であるといえます。

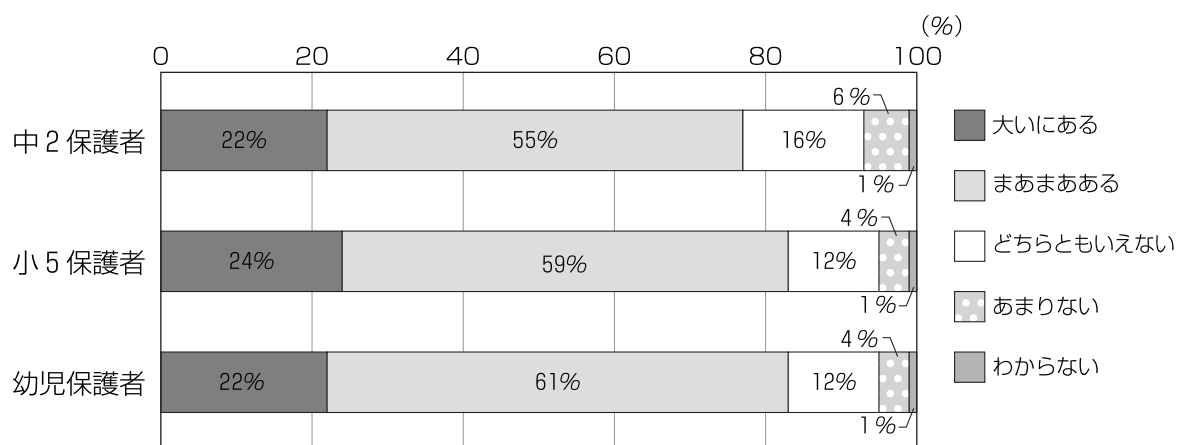
問28 あなたは「食育」を知っていますか。



「内容を含め知っている」人が、就学前幼児の保護者で61%、小学5年生と中学2年生の保護者においては、48%、41%となっています。

様々な機会をとおして、「食育」についての知識の普及啓発が必要です。

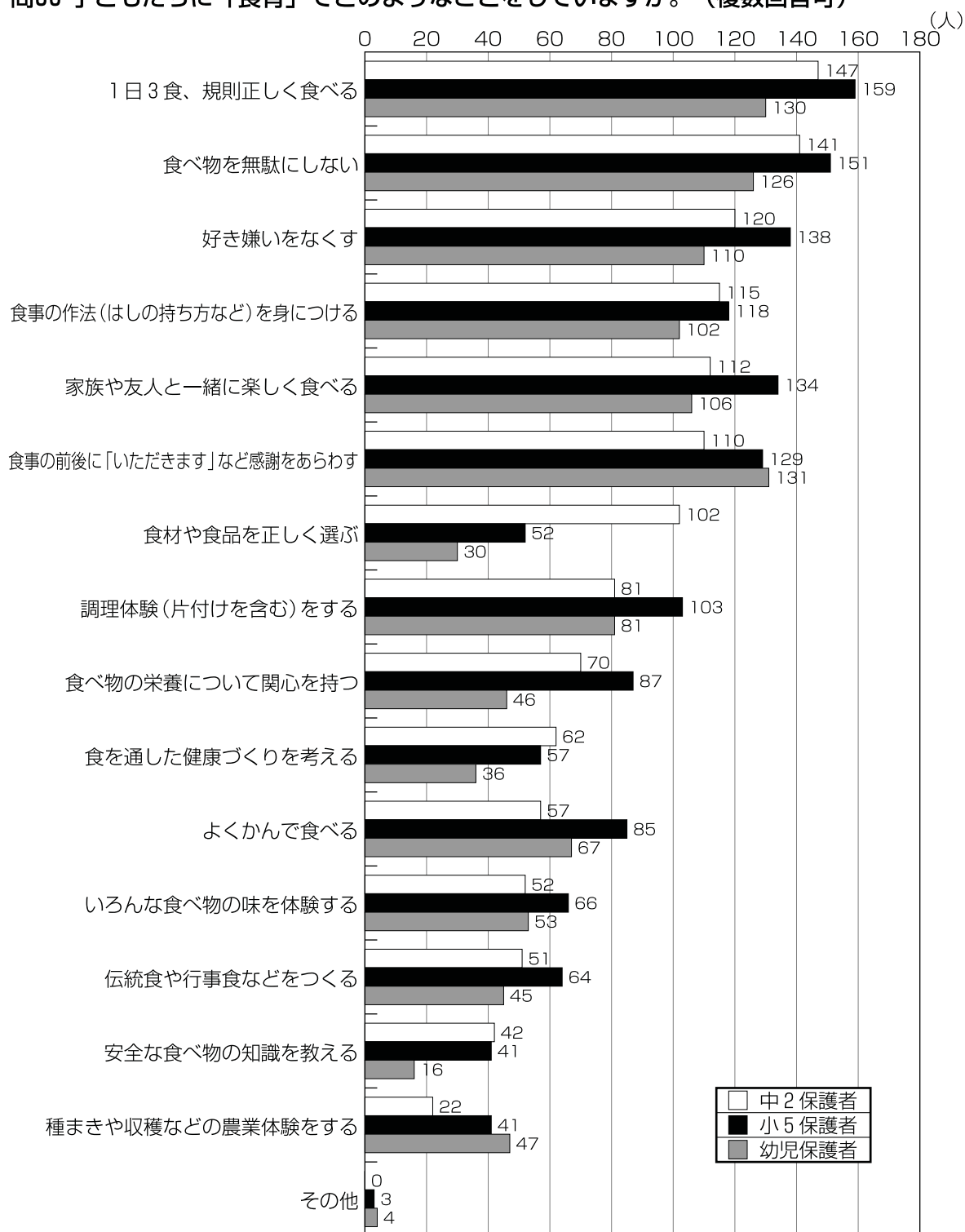
問29 「食育」について関心はありますか。



食育について「大いに興味がある」と「まあまあ興味がある」を合わせた割合は、就学前幼児と小学5年生の保護者は83%、中学2年生の保護者は77%とやや減っています。

成長期の子どもにとって、食生活の健全化は特に重要であり、全ての世代が関心を持つよう促します。

問30 子どもたちに「食育」でどのようなことをしていますか。(複数回答可)



食育について実践していることは、「規則正しく食べる」「食べ物を無駄にしない」が全学年で7～8割、「好き嫌いをなくす」は6～7割となっています。また、「食事作法」「家族や友人と楽しく食べる」が5～6割あり、ほとんどの項目で小学5年生保護者の回答が一番多く、中学2年生、就学前幼児の保護者と続きます。「『いただきます』など感謝をあらわす」は就学前幼児の保護者が8割以上と一番多くなっています。

一方、「調理体験」は4～5割、「健康づくり」「栄養」については約3割、「よくかんで食べる」も3～4割と低くなっています。また、「伝統食や行事食」「安全な食べ物」などの項目も低く、健康づくりのための食育や地産地消、食の伝統文化の継承などの推進が今後の課題といえます。

学校へのヒアリング結果では、「食事のしつけができていない」や、「子どもの好きな洋食メニューばかり」「好きなものばかりを食べ、苦手なものを食べようとしない・作らない」「かまない」等の意見があります。

食育についての関心を高めるとともに、実践に結びつけるための積極的な取り組みが必要です。