

第2章

食をめぐる現状と課題

1 八王子市の現状

(1)八王子市の人口について

○本市の人口は 561,622 人(令和 2 年(2020 年)4 月 1 日現在)であり、令和元年(2019 年)末時点、市内の生産年齢人口の割合は 61.41%、平均年齢は 46.88 歳です。

○年齢分布図から 20 代、50 代と 70 代の人口が多くなっています。(図1)

○21 の大学、短期大学、高等専門学校があり、約 10 万人の学生が学んでいる全国でも有数の学園都市であること等から、15~19 歳の転入超過が顕著となっています。しかしながら、大学等卒業後の 20~29 歳人口は、転出超過となっています。(図2)

○また、世帯全体に占める単身世帯の割合、高齢者の単身世帯の割合は、ともに都の割合を下回るものの、どちらも増加傾向にあります。(図3)

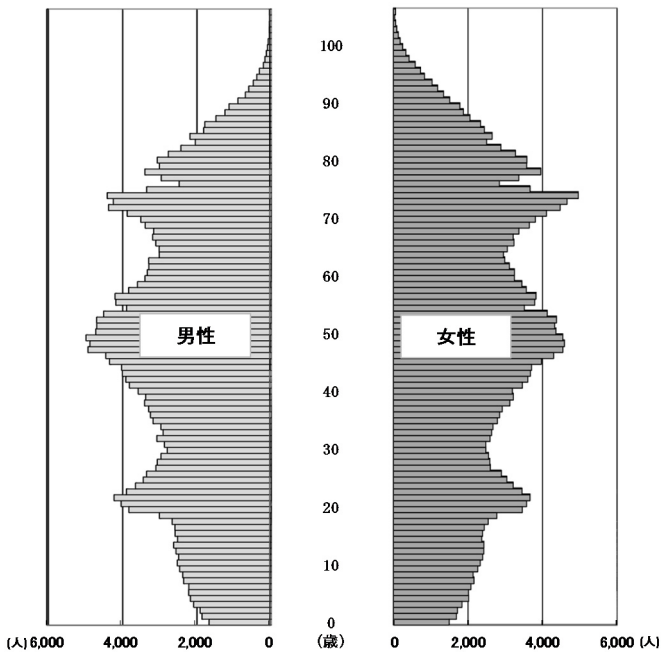


図1 八王子市の人口ピラミッド (令和2年(2020年)4月1日現在)
出典:住民基本台帳

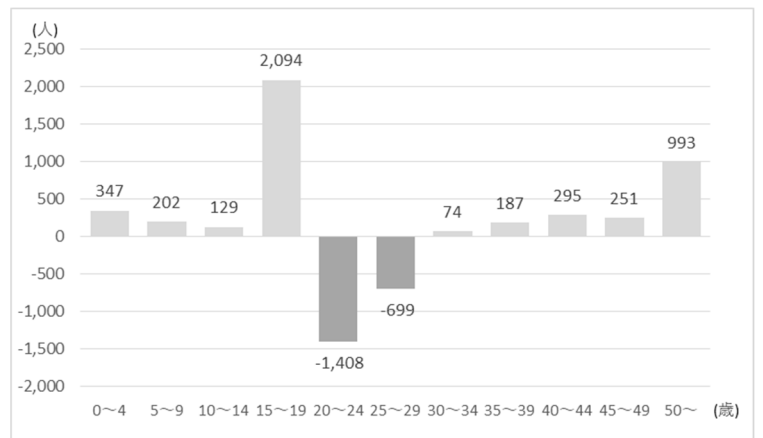


図2 年齢別転入超過者数(令和元年(2019年))
出典:住民基本台帳人口移動報告

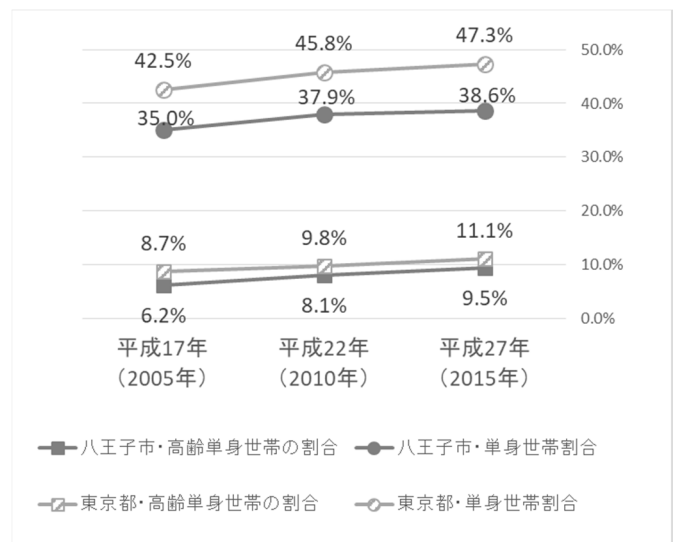


図3 単身世帯割合・高齢者単身割合
出典:平成17年(2005年)
平成22年(2010年)
平成27年(2015年)国勢調査

(2)市民の健康状況

- 本市で実施している特定健康診査※の検査結果のうち、血糖値が特定保健指導判定値を超える人は肥満より非肥満の割合が高い状況にあります。また、非肥満高血糖、血糖・血圧・脂質について、検査値が全国平均を上回っています。
- 死亡状況について、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患で死亡する割合は都の死亡率を上回っています。このような疾患は食生活と関連のある生活習慣病です。(図4)

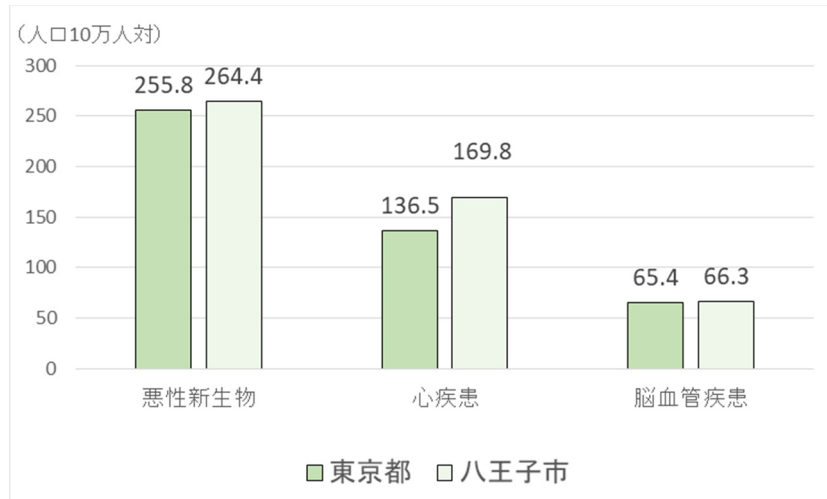


図4 令和元年度(2019年度)三大死因別死亡率(人口10万人対)
出典:令和元年度(2019年度)八王子市保健所年報

※特定健康診査…40歳から74歳までの方を対象に、生活習慣病予防に着目した健康診査です。

(3)農業について

- 本市は、中央道、国道20号線(甲州街道)が通る交通の要衝の地で、都心から西へ約40kmに位置し、都心方向の東部地域以外は丘陵地帯に囲まれ、中でも西側は山間地となっています。
- 耕地面積は、右図のように平成27年(2015年)からの5年間で約40ha減少し、令和元年(2019年)で732haとなっています。(図5)

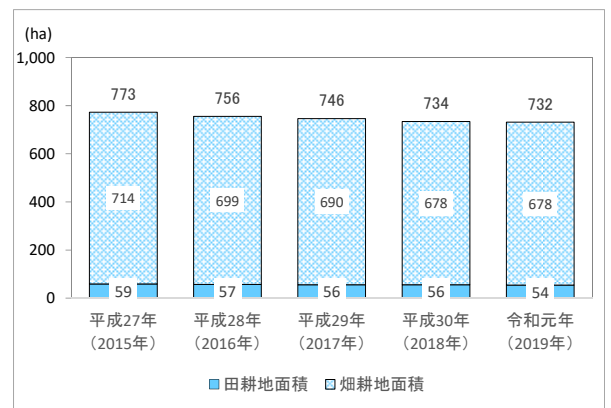


図5 耕地面積
出典:農林水産関係市町村別統計

○品目別の産出額はトマト(18%)、ナス(7%)、コマツナ(5%)、ホウレンソウ(5%)の順となっています。(平成30年(2018年)東京都農作物生産状況調査結果報告書)

○販売農家人口(農業従事者数)については、右図のように平成22年(2010年)の1,229人から平成27年(2015年)の955人に減少しており、特に60歳以降の割合が増加しています。(図6)

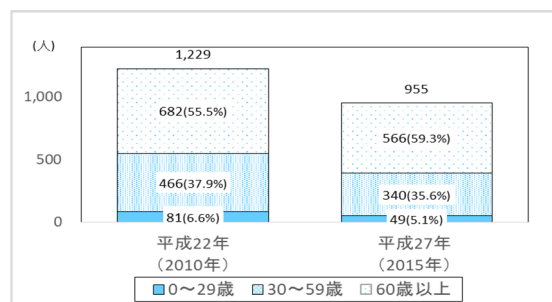


図6 販売農家人口(農業従事者数)(年齢別)
出典:2010・2015年農林業センサス

コラム

【都内初の道の駅「都市型道の駅」】

「地産地消」の場として定着

一般道路利用者に対し、良好な休憩の場及び地域情報を提供する場所として平成19年(2007年)4月1日に都内初となる「道の駅 八王子滝山」をオープンしました。

同施設では地産地消を推進するため、農産物直売所「ファーム滝山」を併設し、農家自身が出荷組合を立ち上げ、値付けや野菜等の陳列を行っています。

「道の駅 八王子滝山」では、新鮮な地場産野菜の販売のほか、地場産の食材を使ったお惣菜、乳製品、アイス等を販売しており、毎年約90万人の来場者を迎え、八王子の新名所の一つとして、着実に定着しているところです。



道の駅 八王子滝山
八王子野菜を味わえるメニューを揃えた飲食コーナーや地域のにぎわいを創出するために各種イベントを開催しています。

コラム

【はちおうじ農産物直売所マップ】


八王子の生産者が精魂込めて作った新鮮野菜・加工品が購入できます♪

JA八王子と八王子市では「はちおうじ農産物直売所マップ」を作成し、直売が行われている場所を紹介しています。



(4)郷土料理や食文化について

○八王子には、農家の暮らしにかかわりが深い郷土料理があります。初午行事のときのごちそうとして食べられていた、季節の食材を使った炊き込みご飯「糎飯(かてめし)」や大豆が入った「やきごめ」、普段の生活の中で食べられていた小麦粉の団子を入れた「煮だんご」や「煮込みうどん」、おやつとして食べられていた甘くしたうどん粉にサツマイモを混ぜた「石垣だんご」、小麦粉を水で溶いて焼いた「たらし焼き」等があります。

<p>行事食</p>	<p>★糎飯(かてめし)★ 「かてめし」は米ににんじんや油揚げ、鶏肉などを混ぜ、しょうゆや砂糖などで味付けした混ぜご飯です。奈良時代には雑穀に野菜や芋などで量を増やし、江戸時代には季節の食材(春…筍 秋…きのこなど)を入れて炊いていました。 現在、八王子では『五目寿司』として伝承されており、八王子の郷土料理として全小学校でかてめしを提供しています。</p> <p>★やきごめ★ 大豆が入った『おこわ』</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆歴史1…山梨県を中心に、水田地方に伝わった。 ◆歴史2…山梨県では『やこめ』という。 ◆歴史3…八王子では縁日や祭礼で食べられた。 ◆歴史4…昔は、『疱瘡』にかからないようにと、願いを込めて作っていた。 	 <p>八王子の郷土料理 「かてめし」</p>
<p>普段の生活で食べていたもの</p>	<p>★煮だんご★ 小麦粉を水でこねた団子を入れた『すいとん』のようなもの</p> <p>★煮こみ★ 『煮込みうどん』のこと</p>	
<p>おやつで食べていたもの</p>	<p>★石垣だんご★ 甘くしたうどん粉の生地サイコロ状に切ったさつま芋を混ぜ蒸した団子</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆説1…サイコロ状のさつま芋が石垣のように見えるから… ◆説2…時間が経つと固くなる… <p>★たらし焼き★ 小麦粉を水で溶いて焼いたもの ※醤油をつけて食べる</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆説1…鉄板にたらしして焼いたことからこの名前がついた… 	

○郷土料理以外にも、醤油ベースのタレにきざみ玉ねぎを具として用いられている「八王子ラーメン」をはじめとする、数多くのご当地グルメがあります。

コラム

【八王子ラーメン以外の「アレ」もご当地グルメ？ 八王子市グルメ事情】

- 八王子ナポリタン: たっぶりのきざみ玉ねぎに八王子産の食材をプラスしているオリジナルナポリタンです。
- パンカツ: B 級グルメならぬ C 級グルメ。その歴史は戦後の食糧難の頃までさかのぼりません。豚肉の入手が困難で「とんかつ」を子どもたちに食べさせることができなかったため、食パンに水で溶いた小麦粉とパン粉をつけて鉄板で焼き、ウスターソースをかけて仕上げたものを「とんかつ」の代わりに見立てたのが始まりといわれています。

(5)食品ロス量について

○まだ食べられるのに捨ててしまう食品(食品ロス)については、日本全体だと年間約 612 万トン(平成 29 年度(2017 年度)推計値)であり、本市では年間約 17,400 トン(家庭系約 14,600 トン、事業系約 2,800 トン)発生していると推計しています。これは、市民1人当たりナス約1個分(約 85 グラム)を毎日捨てていることを意味します。(令和元年度(2019 年度)組成分析調査より)

コラム

【ごみ量の少なさ 2年連続全国1位!】

環境省は令和 2 年(2020 年)3 月 30 日に、平成 30 年度(2018 年度)実績における全国の一般廃棄物の排出及び処理状況等の調査結果を発表しました。

その中で、本市はごみ排出量の少ない自治体ランキング「人口 50 万人以上の都市」で 2 年連続全国 1 位となりました。

これは市民・事業者の皆様にご協力をいただいた結果であり、ごみ・資源物の総量は、前年度比で約 2,800 トン(約 1.8%)の減少となりました。今後も食品ロスをはじめとした生ごみの減量・資源化等の施策を推進し、さらなるごみ排出量の削減に取り組んでまいります。



出前講座で児童にもごみ減量の大切さを伝えています。



2 八王子市民の食育・健康についての意識

～市民意識調査の結果～

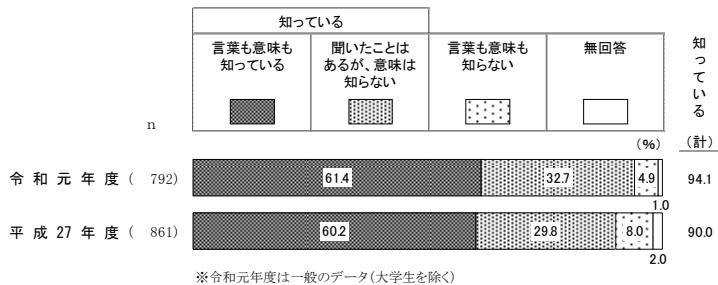
(1) 食育への関心について

① 「食育」についての関心度

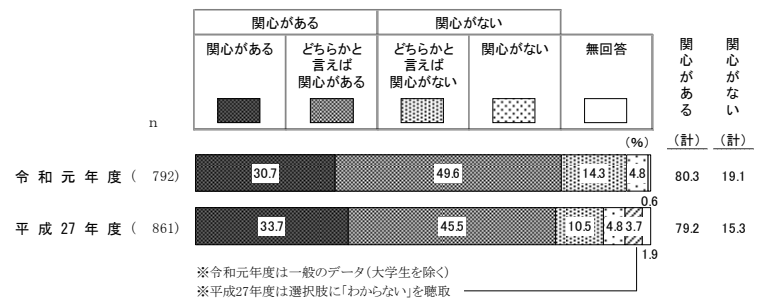
言葉・意味の認知度については前回調査と比べると、『知っている(計)』は 4.1 ポイント増加していますが、関心の有無については大きな変化はみられません。

性・年代別にみると、いずれの年代も女性は男性より『関心がある(計)』が多くなっています。特に男性 10・20 代、30 代は約 60%と少なくなっています。

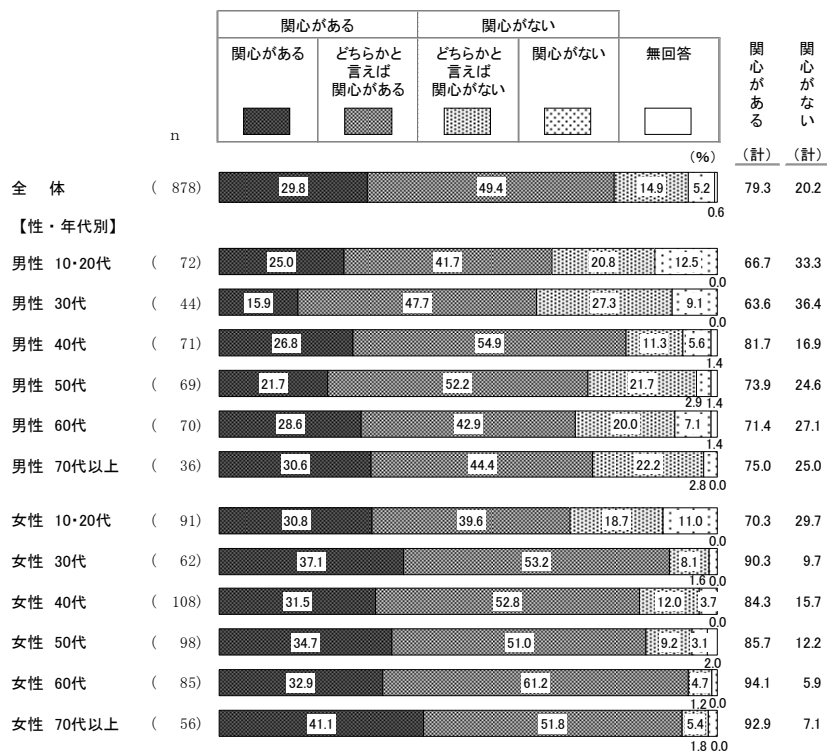
《『食育』についての認知度-過年度比較》



《『食育』についての関心度-過年度比較》



《『食育』についての関心度-性・年代別》

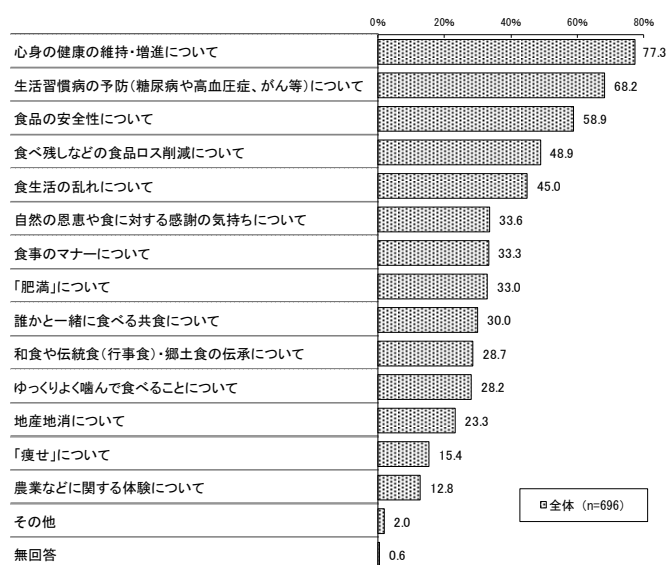


②『食育』について関心のある内容

食育について関心のある内容は、全体で「心身の健康の維持・増進について」、「生活習慣病の予防(糖尿病や高血圧症、がん等)について」、「食品の安全性について」の順になっています。

性・年代別にみると、男女ともに70代以上を除く年代で「心身の健康の維持・増進について」が最も多くなっています。「生活習慣病の予防(糖尿病や高血圧症、がん等)について」は男女ともにおおむね年代が高いほど回答が多い傾向となっています。男性10・20代、30代、女性30代が「食生活の乱れについて」、女性の10・20代が「食事のマナーについて」、「痩せ」についてが上位となっています。

《『食育』について関心のある内容》



《『食育』について関心のある内容-性・年代別》

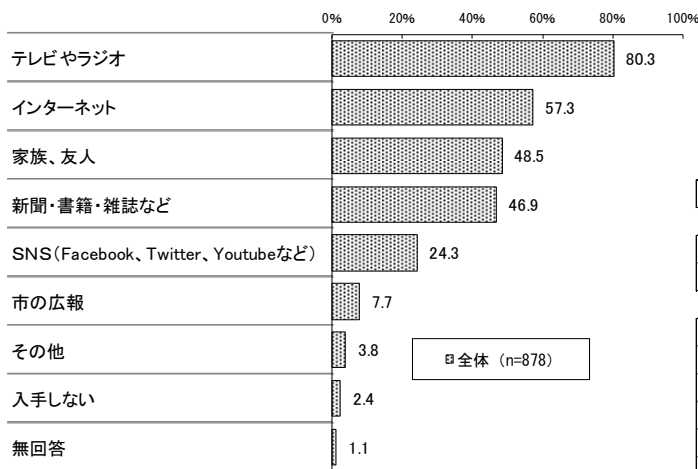
	心身の健康の維持・増進について	生活習慣病の予防(糖尿病や高血圧症、がん等)について	食品の安全性について	食べ残しなどの食品ロス削減について	食生活の乱れについて	自然の恩恵や食に対する感謝の気持ちについて	食事のマナーについて	「肥満」について	誰かと一緒に食べる共食について	和食や伝統食(行事食)・郷土食の伝承について	ゆっくりよく噛んで食べることについて	地産地消について	「痩せ」について	農業などに関する体験について	その他	無回答
全体 (696)	77.3	68.2	58.9	48.9	45.0	33.6	33.3	33.0	30.0	28.7	28.2	23.3	15.4	12.8	2.0	0.6
【性・年代別】																
男性 10・20代 (48)	70.8	58.3	43.8	41.7	50.0	14.6	37.5	39.6	22.9	20.8	22.9	18.8	14.6	12.5	2.1	-
男性 30代 (28)	85.7	78.6	46.4	50.0	60.7	28.6	32.1	35.7	25.0	10.7	25.0	14.3	10.7	7.1	-	-
男性 40代 (58)	72.4	69.0	63.8	43.1	46.6	39.7	44.8	25.9	25.9	37.9	20.7	25.9	10.3	17.2	-	-
男性 50代 (51)	74.5	68.6	64.7	54.9	56.9	39.2	39.2	31.4	25.5	41.2	29.4	31.4	19.6	11.8	-	-
男性 60代 (50)	88.0	86.0	64.0	56.0	38.0	34.0	26.0	38.0	18.0	24.0	28.0	26.0	6.0	12.0	4.0	-
男性 70代以上 (27)	85.2	88.9	59.3	44.4	33.3	22.2	22.2	29.6	7.4	22.2	33.3	18.5	18.5	-	3.7	3.7
女性 10・20代 (64)	60.9	40.6	32.8	29.7	45.3	21.9	46.9	34.4	34.4	25.0	21.9	9.4	51.6	9.4	-	-
女性 30代 (56)	69.6	50.0	39.3	42.9	50.0	39.3	42.9	26.8	50.0	35.7	26.8	23.2	7.1	16.1	1.8	1.8
女性 40代 (91)	80.2	64.8	68.1	49.5	35.2	41.8	39.6	24.2	36.3	33.0	29.7	23.1	13.2	18.7	3.3	-
女性 50代 (84)	75.0	69.0	66.7	58.3	47.6	35.7	21.4	38.1	39.3	28.6	19.0	25.0	15.5	10.7	1.2	-
女性 60代 (80)	86.3	76.3	68.8	60.0	41.3	31.3	23.8	38.8	22.5	27.5	35.0	26.3	7.5	15.0	2.5	-
女性 70代以上 (52)	86.5	88.5	73.1	48.1	46.2	42.3	23.1	32.7	30.8	25.0	50.0	32.7	9.6	9.6	5.8	3.8

③食に関する情報入手経路

食に関する情報入手経路は「テレビやラジオ」に次いで「インターネット」、「家族、友人」となっています。

年代別にみると、20代、30代では「インターネット」が最も多くなっています。年代が低いほど「インターネット」「SNS(Facebook、Twitter、YouTubeなど)」という回答が多くなっています。

《食に関する情報入手経路》



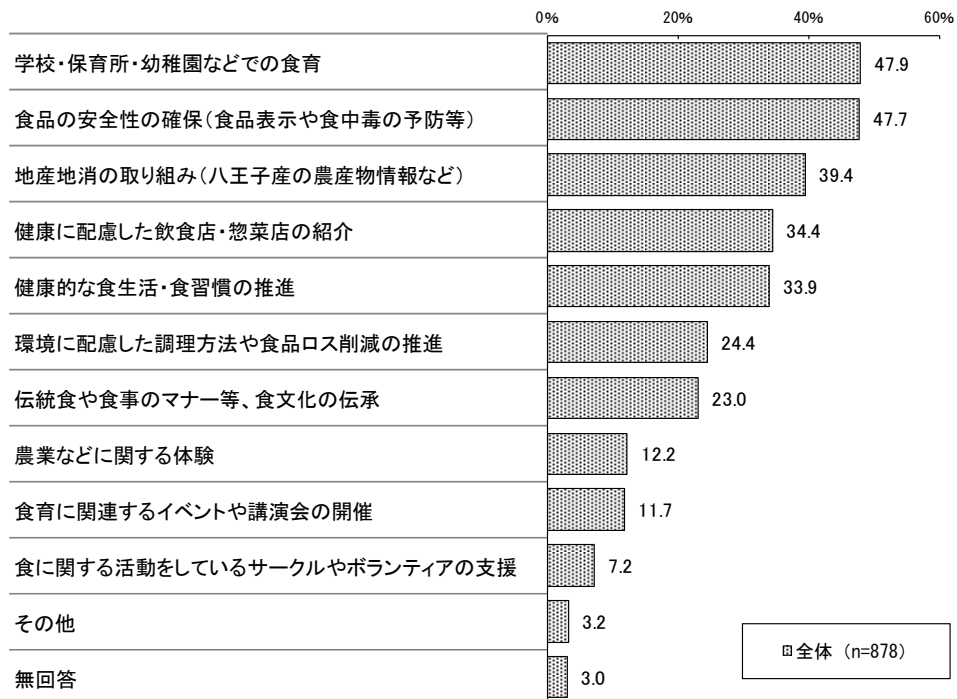
《食に関する情報入手経路-性別/年代別》

情報入手経路	n	(%)								
		テレビやラジオ	インターネット	家族、友人	新聞・書籍・雑誌など	Youtuberなど	SNS (Facebook, Twitter, Youtubeなど)	市の広報	その他	入手しない
全体	(878)	80.3	57.3	48.5	46.9	24.3	7.7	3.8	2.4	1.1
【性別】										
男性	(363)	80.2	65.8	42.7	43.8	22.3	7.2	1.4	3.3	0.8
女性	(500)	80.4	51.8	53.0	49.2	25.6	8.2	5.6	1.8	1.4
【年代別】										
10代	(63)	71.4	58.7	42.9	11.1	65.1	1.6	-	3.2	1.6
20代	(100)	61.0	68.0	40.0	18.0	64.0	-	3.0	4.0	2.0
30代	(106)	75.5	79.2	54.7	36.8	35.8	8.5	4.7	1.9	-
40代	(179)	81.0	72.6	48.0	41.9	20.7	11.2	5.0	1.7	-
50代	(169)	84.6	60.9	48.5	56.8	11.2	9.5	4.1	3.6	2.4
60代	(156)	87.2	36.5	50.6	67.3	5.1	5.8	2.6	1.9	1.3
70代以上	(92)	92.4	20.7	51.1	72.8	2.2	13.0	5.4	1.1	1.1

④市に重点的に取り組んでほしい食育の取組

「学校・保育所・幼稚園などでの食育」が最も多く、次いで「食品の安全性の確保(食品表示や食中毒の予防等)」、「地産地消の取り組み(八王子産の農産物情報など)」、「健康に配慮した飲食店・惣菜店の紹介」の順となっています。

《市に重点的に取り組んでほしい食育の取組》



(2) 食生活について

① 朝食の摂取状況

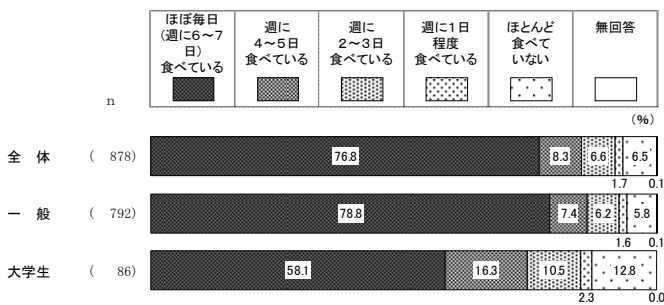
全体は 76.8%が「ほぼ毎日食べている」と回答していますが、大学生では 58.1%にとどまっています。また、前回調査と比較すると「ほぼ毎日食べている」は 5.9 ポイント減少しています。

性・年代別にみると、男女ともにおおむね年代が低いほど「ほぼ毎日(週6~7日)食べている」の回答が少ない傾向となっており、男女ともに 10・20 代は 60%を下回っています。

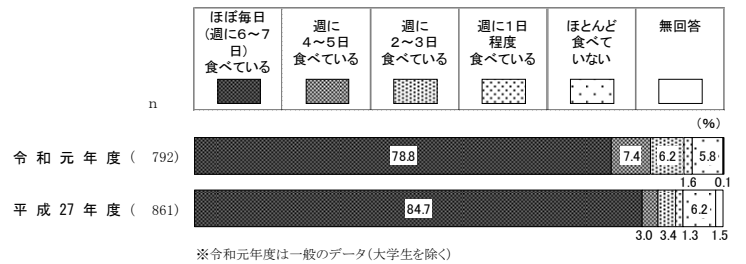
昨日摂取した朝食の内容の組み合わせを見ると、全体で「主食+主菜+副菜」が最も多くなっています。

性別でみると、男女間で大きな差はみられませんが、年代別にみると、20代、30代を除く年代で「主食+主菜+副菜」が最も多く、70代以上で 56.5%とほかの年代より多くなっています。「主食のみ」はおおむね年代が低いほど多くなっています。

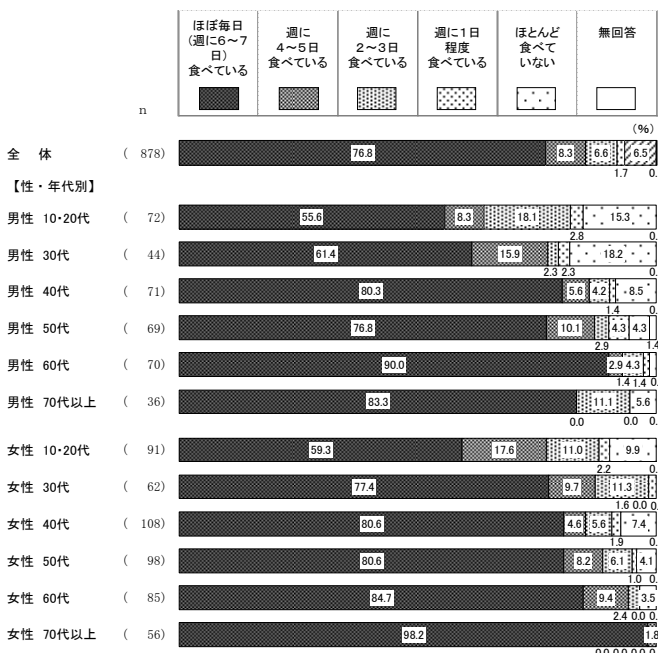
《朝食の摂取状況》



《朝食の摂取状況-過年度比較》



《朝食の摂取状況-性・年代別》



《昨日摂取した朝食の内容【組み合わせ】-性別・年代別》

主食…ごはん・おにぎり・食パン・種類・シリアルなど
 主菜…肉・魚・卵・豆腐料理など
 副菜…野菜・きのこ・海藻料理など

	主食+主菜+副菜	主食+主菜	主食+副菜	主菜+副菜	主食+果物類	主食+牛乳・乳製品	コヒー類	主食+ジュース・牛乳+果物類	主食+ジュース・コヒー類	主食+牛乳・乳製品+ジュース・コヒー類	主食のみ	その他の組み合わせ	食べていない	無回答
全体 (878)	29.6	8.8	10.1	0.8	1.0	5.5	4.0	2.4	1.1	3.1	8.5	16.7	7.7	0.6
【性別】														
男性 (363)	30.0	7.7	8.8	0.8	1.4	6.3	3.6	1.1	1.7	2.2	10.2	15.7	10.2	0.3
女性 (500)	30.0	9.4	11.4	0.8	0.8	4.8	4.0	3.4	0.8	3.6	7.4	17.2	5.6	0.8
【年代別】														
10代 (63)	22.2	6.3	4.8	1.6	1.6	11.1	-	1.6	-	1.6	17.5	17.5	14.3	-
20代 (100)	15.0	7.0	14.0	1.0	1.0	3.0	1.0	-	1.0	-	18.0	21.0	18.0	-
30代 (106)	21.7	11.3	10.4	-	-	5.7	4.7	0.9	0.9	3.8	9.4	22.6	8.5	-
40代 (179)	28.5	7.8	12.3	-	1.1	5.6	6.7	2.8	0.6	2.8	9.5	14.0	7.3	1.1
50代 (169)	24.9	7.7	9.5	1.8	1.2	7.7	5.3	3.6	1.2	4.7	7.7	17.2	7.1	0.6
60代 (156)	39.1	11.5	9.0	1.3	1.9	4.5	3.2	2.6	3.2	3.2	3.2	16.0	1.3	-
70代以上 (92)	56.5	7.6	9.8	-	-	1.1	1.1	4.3	-	4.3	1.1	9.8	2.2	2.2

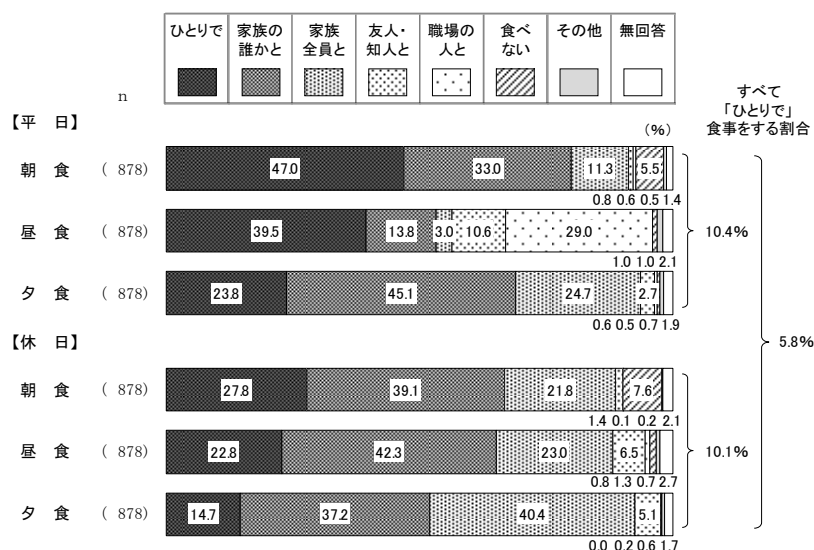
②食事をとむにする人

平日の朝食は「ひとりで」が最も多く、平日の昼食は「ひとりで」に次いで「職場の人と」、平日の夕食は「家族の誰かと」が45.1%と最も多くなっています。

平日3食をすべて「ひとりで」、休日3食をすべて「ひとりで」食べている割合はそれぞれ約10%となっています。

性・年代別にみると、平日3食をすべて「ひとりで」、休日3食すべてを「ひとりで」食べている割合は各年代いずれも男性は女性より多い傾向となっています。また、平日と休日の3食すべてを「ひとりで」食べている割合は、全体で5.8%となっていますが、男性10・20代、30代、50代以上の年代で10%を超えています。

《食事をとむにする人》



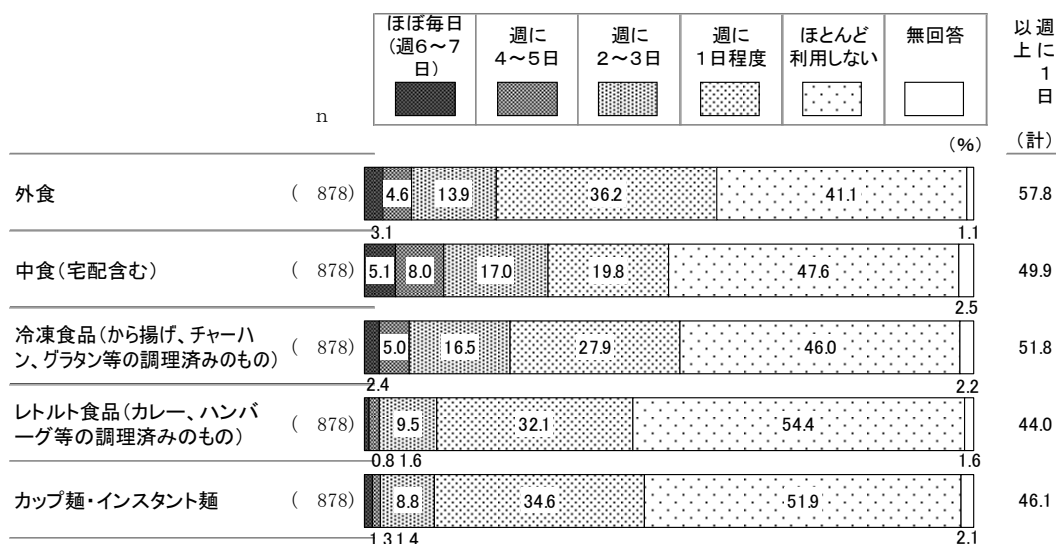
《3食を「ひとりで」食べている割合-性・年代別》

n	割合 (%)		
	す平日 べて3 「食 ひと りで」	す休日 べて3 「食 ひと りで」	す平日 べて3 「食 ひと りで」 + 休日 で3 食
全体 (878)	10.4	10.1	5.8
【性・年代別】			
男性 10・20代 (72)	16.7	22.2	11.1
男性 30代 (44)	15.9	15.9	9.1
男性 40代 (71)	8.5	4.2	2.8
男性 50代 (69)	14.5	15.9	11.6
男性 60代 (70)	12.9	14.3	10.0
男性 70代以上 (36)	16.7	16.7	13.9
女性 10・20代 (91)	8.8	17.6	5.5
女性 30代 (62)	8.1	-	-
女性 40代 (108)	7.4	4.6	3.7
女性 50代 (98)	9.2	8.2	2.0
女性 60代 (85)	1.2	-	-
女性 70代以上 (56)	14.3	7.1	7.1

③ 外食・中食・加工食品等の利用頻度について

いずれの項目も半数以上が少なくとも「週に1日程度」もしくはそれ以上と回答しており、「外食」、「冷凍食品(から揚げ、チャーハン、グラタン等の調理済みのもの)」、「中食(宅配含む)」の順に『週に1日以上利用している(計)』の割合が多くなっています。

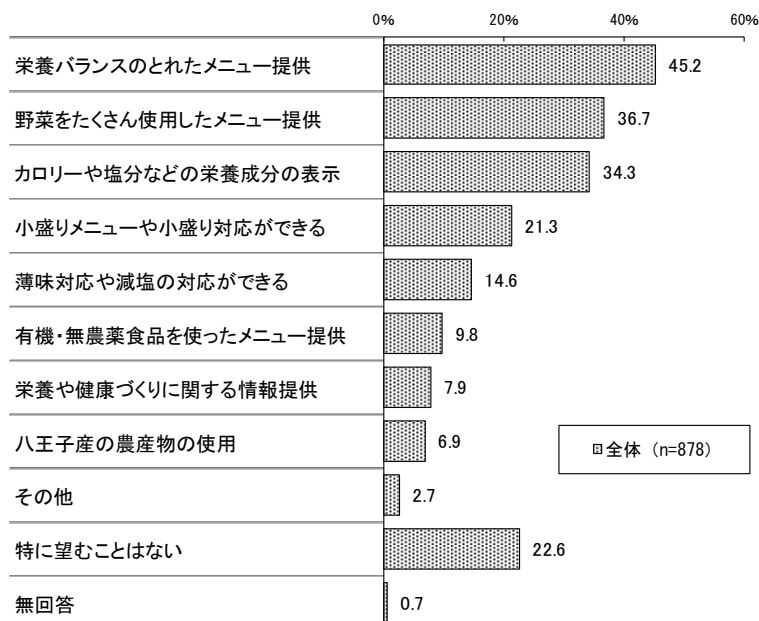
《1週間の外食・中食・加工食品等の利用頻度》



④ 外食時に飲食店やレストランに望む配慮

「栄養バランスのとれたメニュー提供」、「野菜をたくさん使用したメニュー提供」、「カロリーや塩分などの栄養成分の表示」の順に多くなっています。

《外食時に飲食店やレストランに望む配慮》

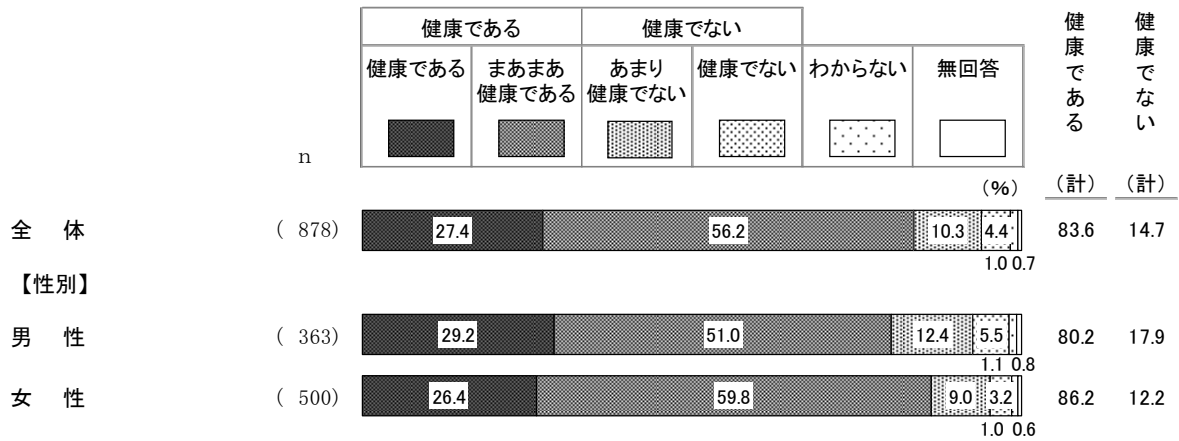


(3)健康の状況について

①自身の健康度

『健康である(計)』は 83.6%となっています。性別で見ると女性が男性より『健康である(計)』が多くなっています。

《自身の健康度-性別》

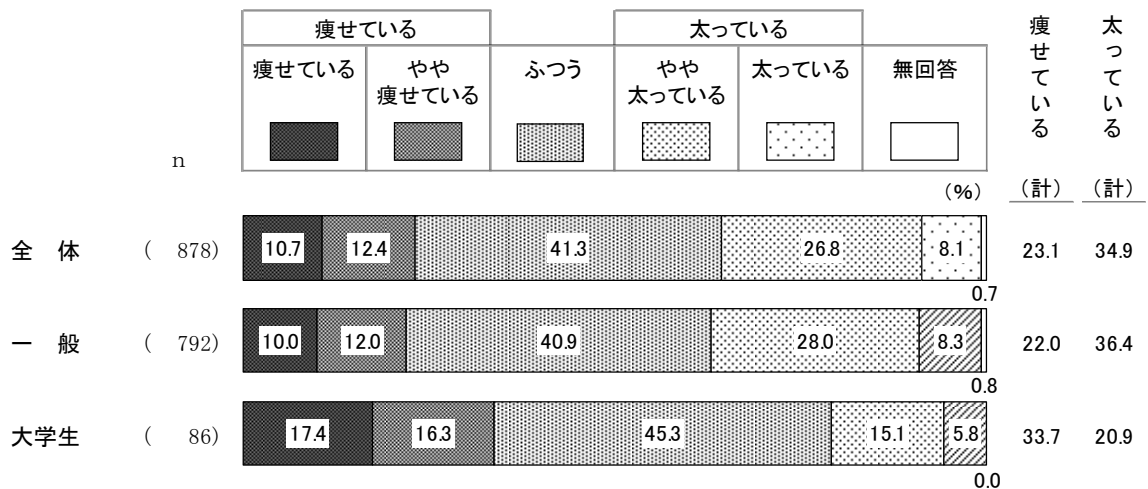


②自身の体型

全体・一般は「ふつう」が約 40%、『太っている(計)』が約 30%、『痩せている(計)』が約 20%となっています。

大学生は「ふつう」が約 45%、『太っている(計)』が約 20%、『痩せている(計)』が約 30%となっています。

《自身の体型》

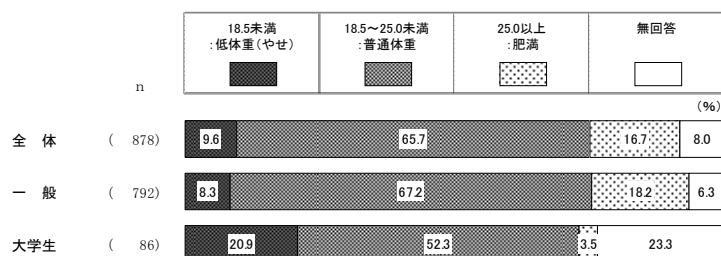


③BMI について

BMI 値については、全体で「18.5～25.0 未満：普通体重」が最も多く 65.7%となっています。一般と大学生を比較すると、「25.0 以上：肥満」は一般が大学生よりも 14.7 ポイント多く、「18.5 未満：低体重(やせ)」は大学生が一般よりも 12.6 ポイント多くなっています。

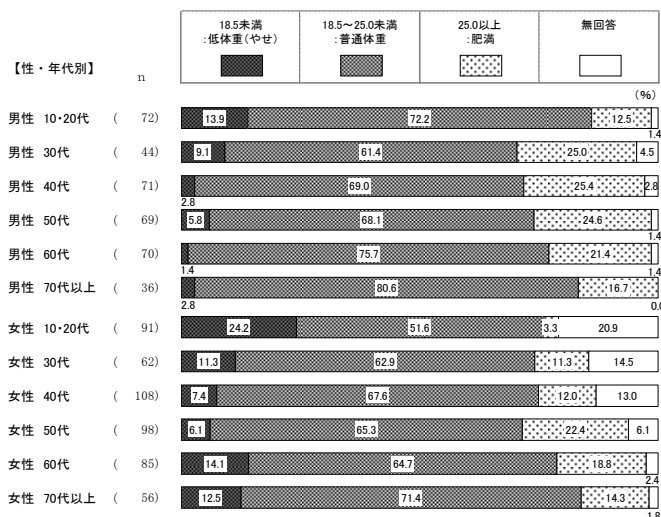
性・年代別にみると、いずれの性・年代も「18.5～25.0 未満」が最も多くなっています。また、男女ともに 10・20 代で「18.5 未満：低体重(やせ)」がほかの年代より多くなっています。「25.0 以上：肥満」は男性 30 代、40 代、50 代で約 25%、女性 50 代で 20%を超えています。

《BMI》



※BMI とは・・・「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で算出される数値のことで、肥満度を評価するための指数とされています。

《BMI-性・年代別》

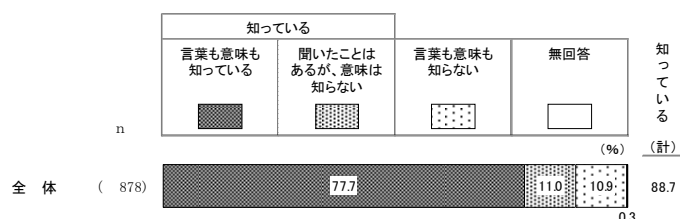


(4) 食の循環について

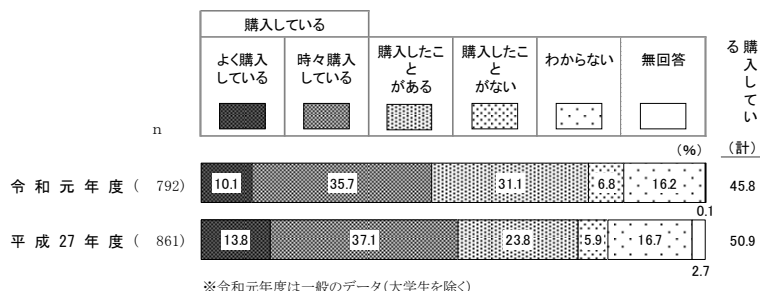
①地産地消について

『地産地消』の言葉・意味の認知度について、『知っている(計)』が 88.7%となっています。八王子産の農産物の購入状況について、『購入している(計)』は 45.8%となっていますが、前回調査と比較すると 5.1 ポイント減少しています。八王子産の農産物を購入したことがない・わからない理由として「関心がない」が最も多くなっています。

《『地産地消』の言葉・意味の認知度》

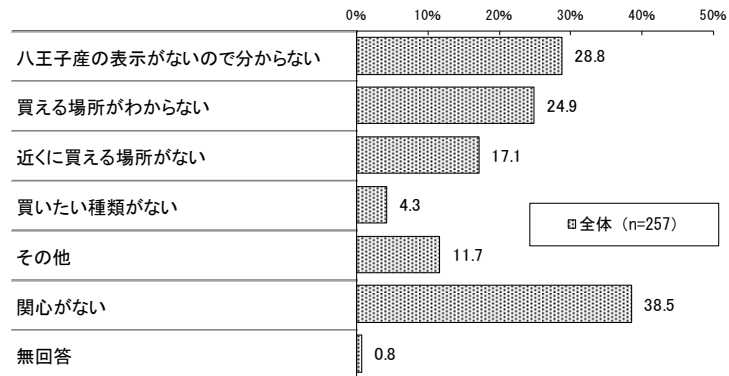


《八王子産の農産物の購入状況-過年度比較》



※令和元年度は一般のデータ(大学生を除く)

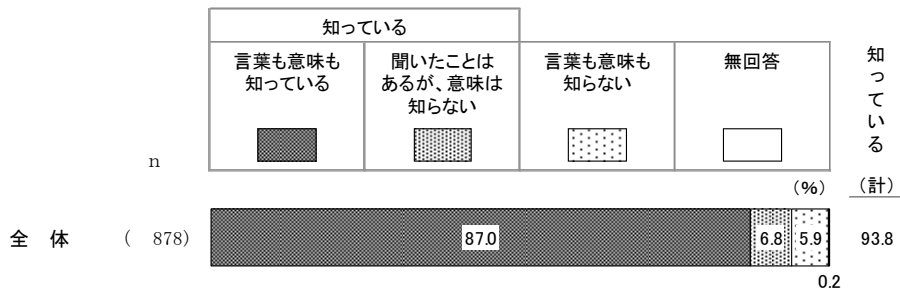
《八王子産の農産物を購入したことがない・わからない理由》



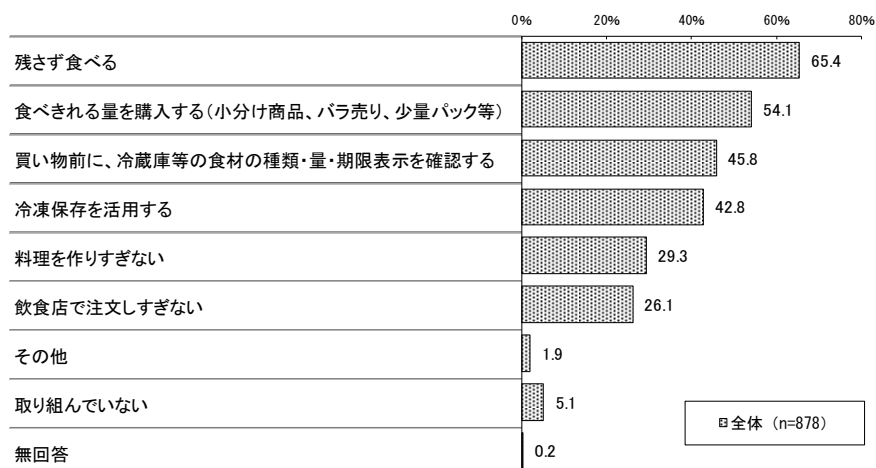
②食品ロスについて

『食品ロス』言葉・意味の認知度については『知っている(計)』が93.8%となっています。
『食品ロス』削減のために取り組んでいることについては、「残さず食べる」、「食べきれぬ量を購入する(小分け商品、バラ売り、少量パック等)」、「買い物前に、冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する」の順に多くなっています。「取り組んでいない」は5.1%となっています。

《『食品ロス』言葉・意味の認知度》



《『食品ロス』削減のために取り組んでいること》



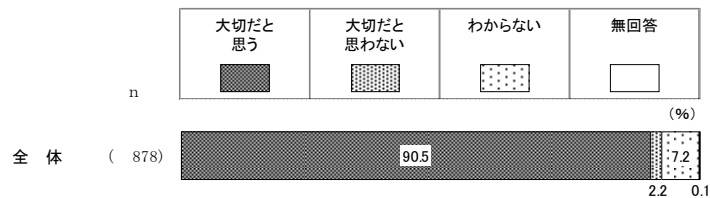
(5) 食文化の継承について

食文化を次世代へ伝えていくことは大切だと思うか

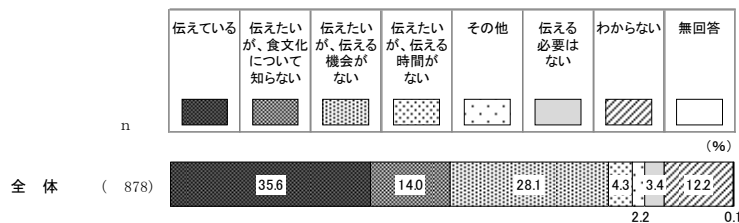
食文化を次世代に伝えていくことは大切だと思うかについては「大切だと思う」が 90.5% となっています。食文化を次世代に伝えているかについては全体で「伝えている」が 35.6% と最も多くなっています。

性別で見ると、男性より女性が「伝えている」の回答が多くなっています。年代別にみると、40 代以上の年代は「伝えている」が最も多く、年代が高いほど「伝えている」の回答が多くなっています。10 代は「わからない」の回答が多く、20 代、30 代は「伝えたいが、伝える機会がない」の回答が多くなっています。

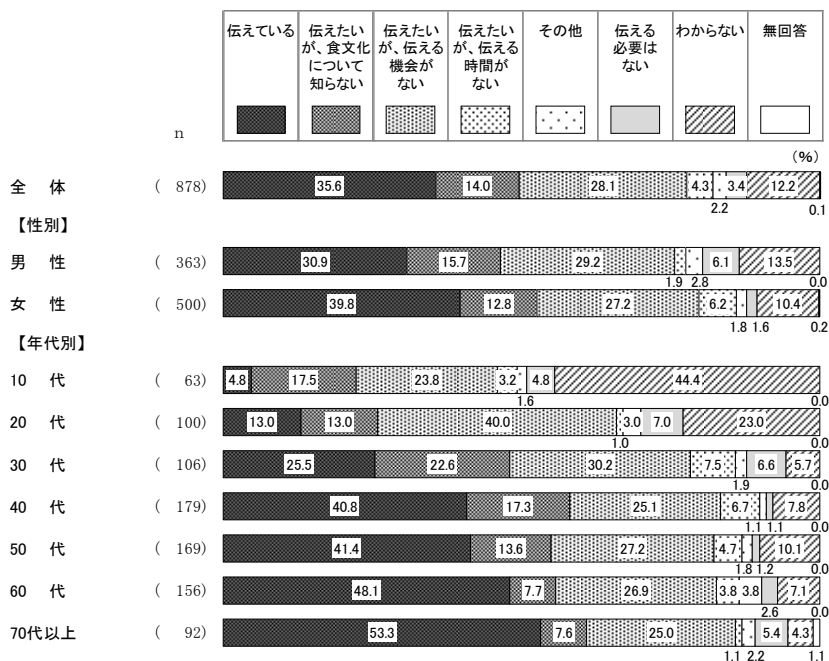
《食文化を次世代に伝えていくことは大切だと思うか》



《食文化を次世代に伝えているか》



《食文化を次世代に伝えているか-性別/年代別》



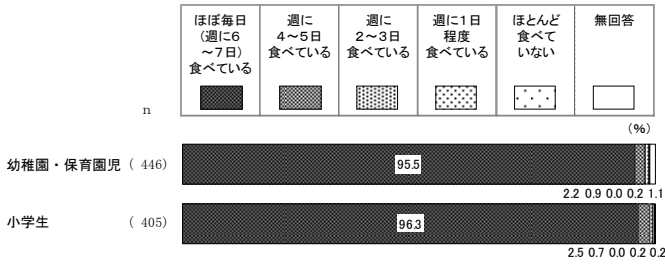
～子ども意識調査の結果～

(1)食生活について

①朝食の摂取状況(幼稚園・保育園児、小学生)

幼稚園・保育園児、小学生ともに「ほぼ毎日食べている」が最も多くなっています。
 朝食の組み合わせをみると、幼稚園・保育園児、小学生ともに「主食+主菜+副菜」が最も多くなっています。保護者の食育への関心度別にみると、幼稚園・保育園児、小学生ともに食育に関心があると回答した保護者は関心がない・わからないと回答した保護者より「主食+主菜+副菜」、「主食+主菜」、「主食+副菜」の回答が多くなっています。
 子どもの朝食摂取状況を保護者の朝食の摂取状況別にみると、「週に4日以上食べている」と回答した保護者の、子どもには「週に4日以上食べている」という回答が多くなっている。

《子どもの朝食の摂取状況》



《子どもが昨日摂取した朝食の内容【組み合わせ】-保護者の食育への関心度別》

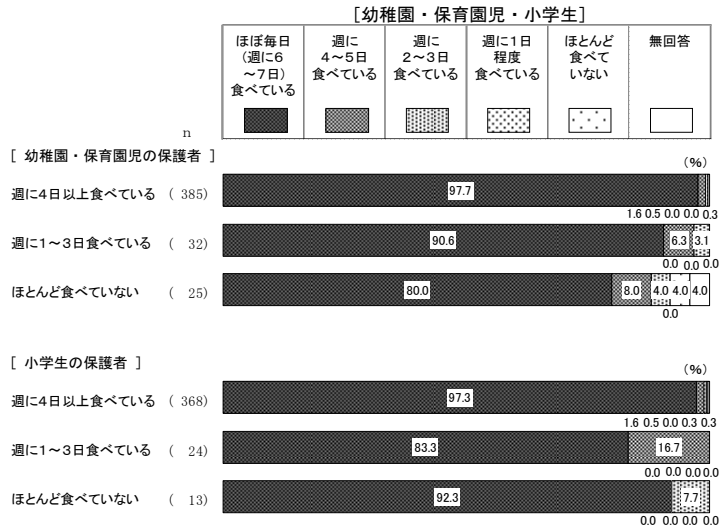
主食…ごはん・おにぎり・食パン・種類・シリアルなど
 主菜…肉・魚・卵・豆腐料理など
 副菜…野菜・きのこ・海藻料理など

	主食+主菜+副菜	主食+主菜	主食+副菜	主菜+副菜	主食+果物類	主食+牛乳・乳製品	コヒー類	主食+ジュース・牛乳+果物類	主食+ジュース・コヒー類	主食+果物類+ジュース・コヒー類	主食のみ	その他の組み合わせ	食べていない	無回答
幼稚園・保育園児 (446)	26.7	18.8	12.8	0.2	2.2	13.2	1.1	7.6	0.9	0.2	6.3	9.9	-	-
小学生 (405)	33.8	14.6	17.0	-	1.5	8.4	2.5	4.9	-	0.7	6.9	9.4	0.2	-

	主食+主菜+副菜	主食+主菜	主食+副菜	主菜+副菜	主食+果物類	主食+牛乳・乳製品	コヒー類	主食+ジュース・牛乳+果物類	主食+ジュース・コヒー類	主食+果物類+ジュース・コヒー類	主食のみ	その他の組み合わせ	食べていない	無回答
関心がある (380)	27.4	19.7	13.2	0.3	2.4	13.4	1.1	7.6	0.8	0.3	6.3	7.6	-	-
関心がない・わからない (60)	20.0	13.3	10.0	-	1.7	11.7	1.7	8.3	1.7	-	6.7	25.0	-	-

	主食+主菜+副菜	主食+主菜	主食+副菜	主菜+副菜	主食+果物類	主食+牛乳・乳製品	コヒー類	主食+ジュース・牛乳+果物類	主食+ジュース・コヒー類	主食+果物類+ジュース・コヒー類	主食のみ	その他の組み合わせ	食べていない	無回答
関心がある (354)	34.2	15.5	17.2	-	1.7	8.8	2.8	5.1	-	0.8	5.6	8.2	-	-
関心がない・わからない (46)	32.6	8.7	13.0	-	-	6.5	-	4.3	-	-	15.2	17.4	2.2	-

《子どもの朝食の摂取状況-保護者の朝食摂取状況別》

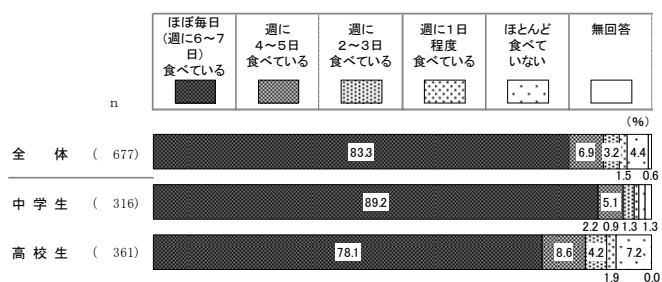


②朝食の摂取状況(中学生、高校生)

「ほぼ毎日食べている」が中学生は 89.2%、高校生は 78.1%となっており、中学生のほうが高校生より朝食を毎日食べる割合が多くなっています。

朝食の内容の組み合わせをみると、中学生は高校生より「主食+主菜+副菜」の回答が多くなっています。一方、高校生は中学生より「主食のみ」が多くなっています。

《朝食の摂取状況》



《昨日摂取した朝食の内容【組み合わせ】》

主食…ごはん・おにぎり・食パン・麺類・シリアルなど
 主菜…肉・魚・卵・豆腐料理など
 副菜…野菜・きのこ・海藻料理など

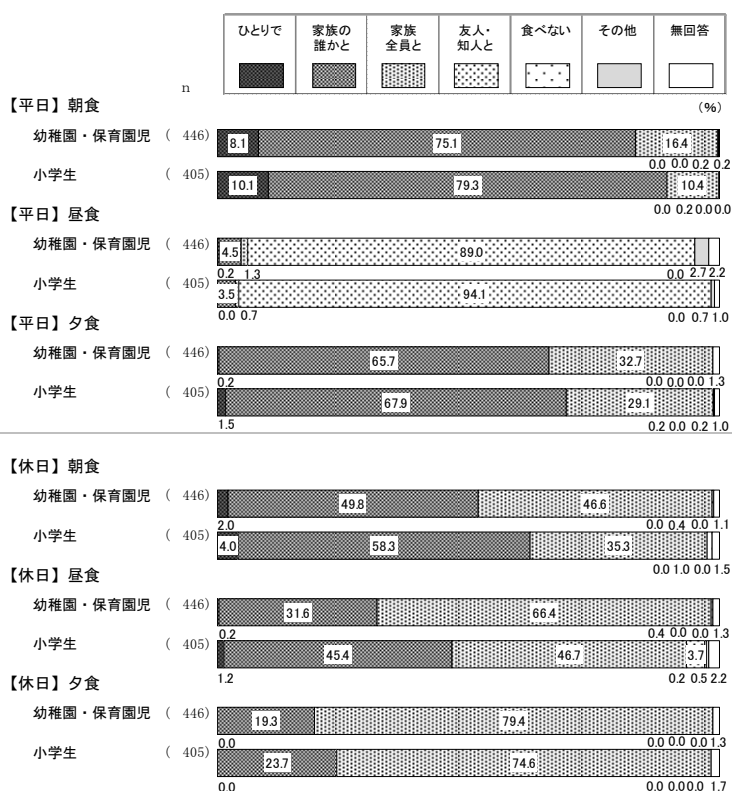
	主食+主菜+副菜	主食+主菜	主食+副菜	主菜+副菜	主食+果物類	主食+牛乳・乳製品	主食+ジュース・コーヒークラス	主菜+牛乳・乳製品	主菜+ジュース・コーヒークラス	主菜+果物類	主菜+ジュース・コーヒークラス	主食のみ	その他の組み合わせ	食べていない	無回答
全体 (677)	18.6	10.0	16.1	-	1.8	4.7	2.4	1.6	0.1	1.6	18.6	15.5	8.6	0.3	
中学生 (316)	22.2	11.4	19.3	-	2.8	6.0	2.2	2.8	0.3	2.2	13.9	13.9	2.5	0.3	
高校生 (361)	15.5	8.9	13.3	-	0.8	3.6	2.5	0.6	-	1.1	22.7	16.9	13.9	0.3	

③食事をとる人(幼稚園・保育園児、小学生)

平日の朝食と夕食は幼稚園・保育園児、小学生ともに「家族の誰かと」が最も多くなっています。

休日の朝食は幼稚園・保育園児、小学生ともに「家族の誰かと」が最も多く、休日の昼食、休日の夕食は「家族全員と」が最も多くなっています。また、休日の夕食は「ひとりで」が 0.0%となっています。

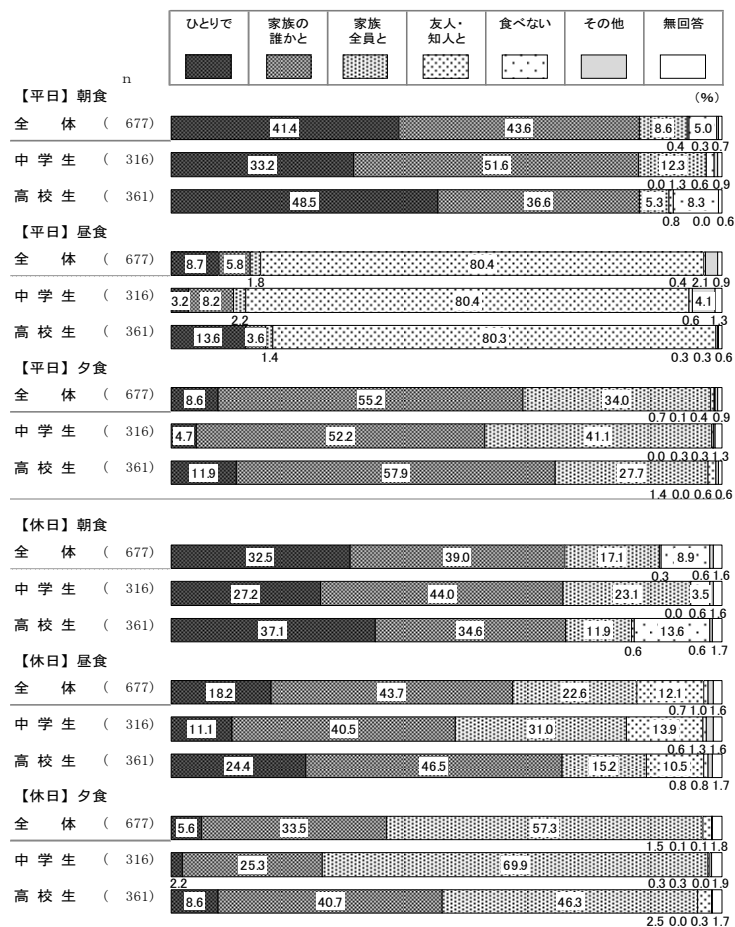
《食事をとる人》



④食事をとる人(中学生、高校生)

平日の朝食、休日の朝食ともに、中学生は「家族の誰かと」、高校生は「ひとりで」が最も多くなっています。平日の夕食は中学生、高校生ともに「家族の誰かと」が最も多くなっています。平日、休日ともにいずれの食事でも中学生は高校生より「家族全員と」の回答が多く、高校生は中学生より「ひとりで」の回答が多くなっています。

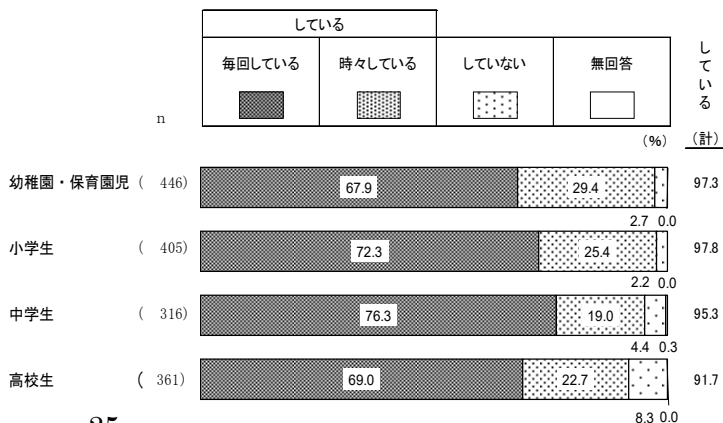
《食事をとる人》



⑤子どもの食事時の「いただきます」「ごちそうさま」等の挨拶の実施

《子どもの食事時の「いただきます」「ごちそうさま」等の挨拶の実施》

「いただきます」「ごちそうさま」等の挨拶をしている(計)はどの年代も90%を超えています。

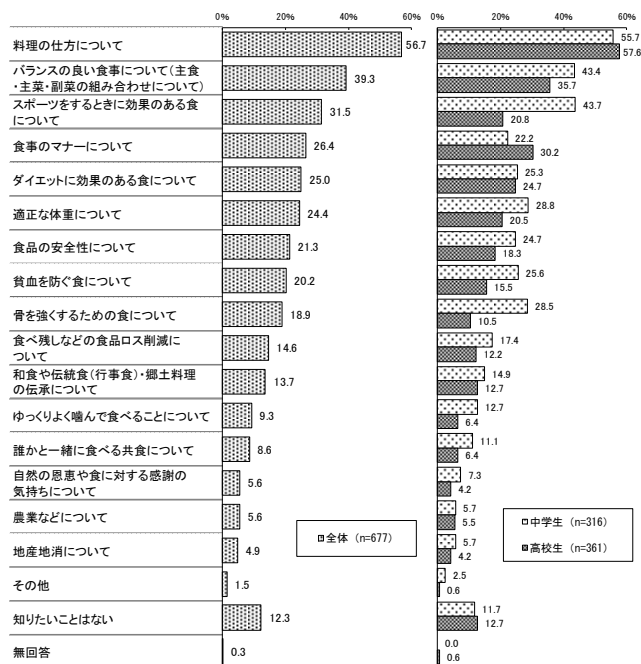


(2) 食育の関心について

①「食育」や「食」に関することで知りたいこと(中学生・高校生)

中学生、高校生ともに「料理の仕方について」が最も多くなっています。次いで中学生は「スポーツをするときに効果のある食事について」、「バランスの良い食事について(主食・主菜・副菜の組み合わせについて)」となっています。次いで高校生は「バランスの良い食事について(主食・主菜・副菜の組み合わせについて)」、「食事のマナーについて」となっています。

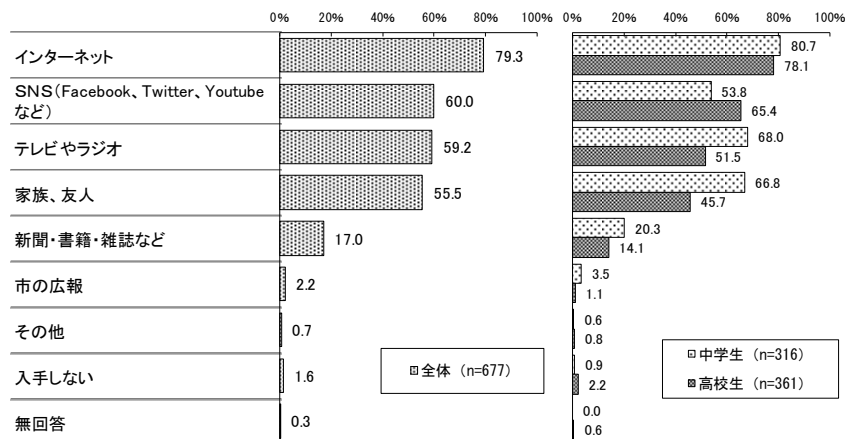
《『食育』や『食』に関することで知りたいこと》



②食に関する情報入手経路(中学生・高校生)

自身が必要な情報の入手経路は中学生、高校生ともに「インターネット」に次いで「SNS (Facebook、Twitter、YouTube など)」、「テレビやラジオ」となっています。

《自身が必要な情報の入手経路》



(3)健康の状況について

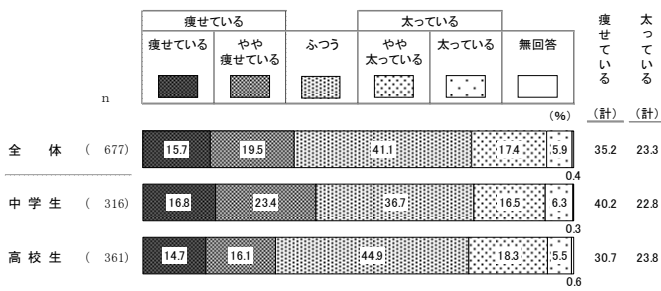
自身の体型(中学生・高校生)

「ふつう」は中学生が 36.7%、高校生が 44.9%と高校生のほうが多く、「痩せている」と「やや痩せている」をあわせた『痩せている(計)』は中学生が 40.2%、高校生が 30.7%と中学生のほうが多くなっています。

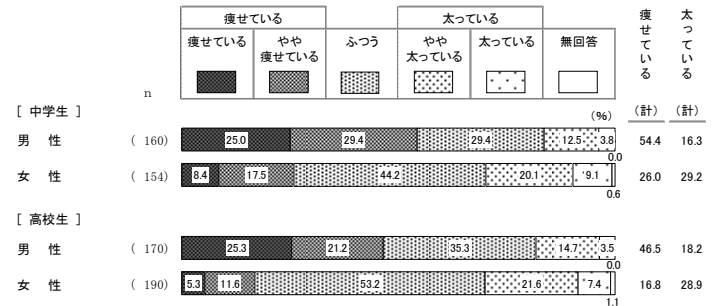
性別でみると、中学生、高校生ともに男性は女性より「痩せている」と回答する割合が多く、女性は男性より「ふつう」と回答する割合が多くなっています。

中学生、高校生それぞれローレル指数別・BMI 別に見ると、「普通」または「普通体重」は「ふつう」の回答が最も多くなっていますが、『痩せている(計)』と『太っている(計)』では『太っている(計)』と回答する生徒の方が多くなっています。また、中学生、高校生ともに「やせすぎ」または「低体重(やせ)」でも自身を『太っている(計)』と回答する生徒がみられます。

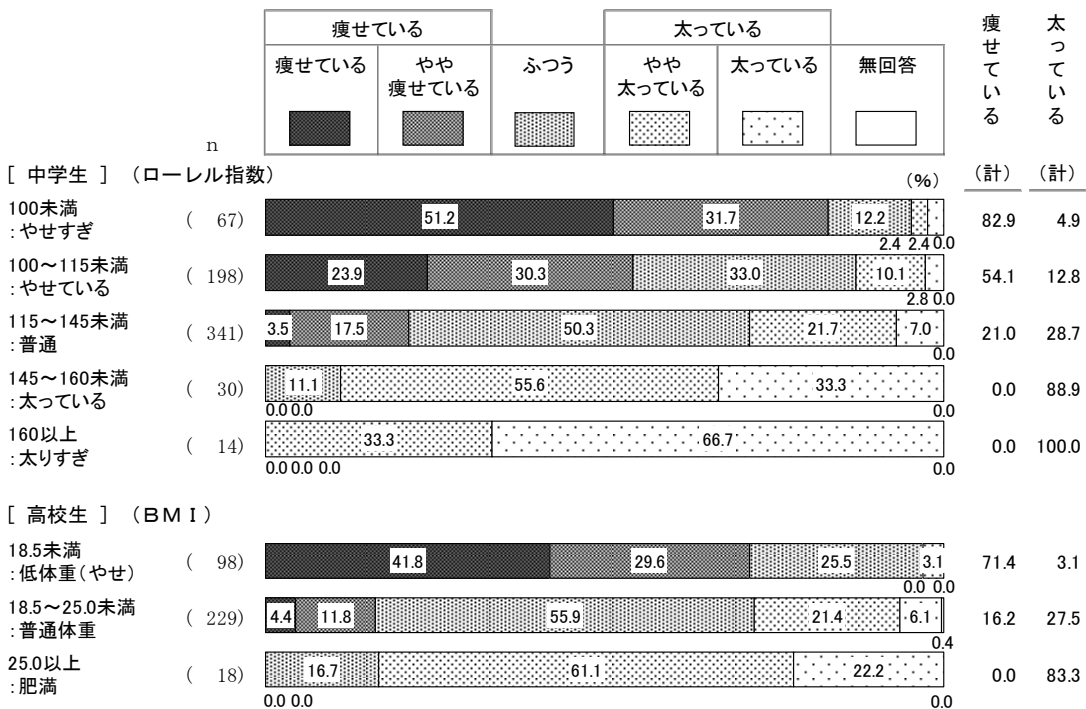
《自身の体型》



《自身の体型-性別》



《自身の体型-ローレル指数別/BMI 別》



※ローレル指数とは・・・「体重(kg)÷身長(m)3 乗×10」で算出される数値のことで、児童・生徒の肥満度を評価するための指標とされています。
 ※BMIについては 20 ページを参照。

3 第2期八王子市食育推進計画の成果

第2期八王子市食育推進計画では、13の施策に基づく32の活動、83の取り組みを行ってきました。

食育活動の内容		取組数	
全てのライフステージに応じた食育をすすめる	1-1 妊婦及び乳幼児と保護者の食育の推進	妊娠期の健康・食生活の支援	2
		乳幼児期の望ましい食生活の推進	2
		地域・家庭への食育の推進	4
		保育園・幼稚園における食育の推進	7
	1-2 児童・生徒の食育の推進 【重点1】	小学校・中学校における食育の推進	7
		地域・家庭への食育の推進	1
		歯科の観点からの食育の推進	1
		子どもを中心とした食育の推進	5
	1-3 青年の食育の推進 【重点2】	若者における食育の推進	4
	1-4 成人の食育の推進 【重点3】	生活習慣病等の疾病予防の推進	5
		地域・家庭への食育の推進	1
		望ましい食生活を実践できるための支援	1
	1-5 高齢者の食育の推進	生活習慣病等の疾病予防の推進	1
		歯科口腔保健の普及活動	1
望ましい食生活を実践できるための支援		2	
1-6 障害者の食育の推進	障害者における食育の推進	5	
食育にかかわる様々な場面を 活かした取り組みをすすめる	2-1 食の安全・安心の確保	食の安全に関する知識と理解の推進	2
		食の安心の確保	2
	2-2 食文化の伝承	郷土料理や食文化の伝承	4
	2-3 地元の農産物を活用した 交流・体験 【重点4】	「ふれる」よろこびを味わう場の提供	1
		直売所や販売店での地産地消の推進	3
		商品の企画・販売	1
		学校における地産地消の推進	4
	2-4 食の循環の理解・促進	食の循環システムの実施	2
自然が育む食材への感謝		1	
食育にかかわる個人や団体を支 援し元気づける	3-1 食に関する環境の整備	食に関する情報の提供	5
		人が集まる場での情報の提供	3
		飲食店・外食事業者へのヘルシーメニューの推進支援	1
		飲食店・外食事業者と連携した食品ロス削減	1
		給食施設の栄養管理の質の向上	1
	3-2 食育を推進する人材の育成	食育推進の担い手の育成・支援	2
	3-3 食育ネットワークの強化 【重点5】	関係団体との連携・協働	1

第2期八王子市食育推進計画の「施策の柱」ごとに成果を整理しました。

施策の柱1:全てのライフステージに応じた食育をすすめる

本項目には、6つの施策と、16の活動、49の取り組みがあります。

様々なライフスタイルや、ライフステージに応じて食育に関する課題は異なっているため、料理教室やイベントなど、ライフステージに応じた多様な食育の取り組みを行ってきました。特に、子どもに対して楽しみながら食育の知識が高められるような体験型のイベントを多く開催しましたが、青年期以降の取り組みが少なく、ライフステージによる取組数に偏りがありました。

施策の柱2:食育にかかわる様々な場面をとらえた、地域の特性を活かした取り組みをすすめる

本項目には、4つの施策と、9つの活動、20の取り組みがあります。

地域の特色ある食育活動をすすめるために、農産物の栽培・収穫、調理、食品の購入、生ごみの処理等、食育にかかわる様々な場面での体験を通して、食の安全・安心、地域の伝統的な食文化、食の循環等への理解を深めました。

また、食育への関心を高めるきっかけづくりとして、親子の食に関する共通体験や農業体験による生産者と市民同士の交流の場を設けるといった取り組みを推進しました。

施策の柱3:食育にかかわる個人や団体を支援し元気づける

本項目には、3つの施策と、7つの活動、14の取り組みがあります。

市民一人ひとりが食育に関する正しい知識・情報を適切に得られるきっかけづくりを行うために、食育にかかわる個人や団体を支援するとともに連携・協働しました。

この5年間(2015～2020年度)で食育にかかわる団体が増えて、徐々に地域全体での食育推進ができました。

4 八王子市の食育推進の課題

市民意識調査(令和元年度(2019 年度)実施)、第2期八王子市食育推進計画の成果や本市の食育・健康についての現状から解決すべき課題を以下の3つの論点に整理しました。

【論点1】全ての年代の市民へ働きかける

食や健康に関する課題は年代によって異なります。全ての市民が食育とかかわれるような「土壌」をつくるために、それぞれの年代や多様なライフスタイル、経済状況や食育への関心度に合った取り組みの推進が求められます。

・妊婦及び乳幼児と保護者に関しては、保護者の食育への関心が高まるとともに、生涯にわたる健全な食生活の基礎を固める大切な時期であり、市民意識調査では、本市に対して学校等での食育の推進を重点的に取り組んで欲しいことがわかりました。様々な講座や教室を開催し食育の知識を高めるほか、乳幼児健診等を通じて広く対象者の方に対して食育の普及啓発を行うことが必要です。

・児童・生徒に関しては、家庭や学校を中心とした生活を送る中で生活習慣が定着していく時期であり、食を選択する力を身につけるための支援が必要です。

そのために学校から児童・生徒に加え、保護者の方にも情報発信を積極的に行い、家庭での食育を促進するほか、食育イベントの開催や子ども食堂、食育の情報発信等、地域での食育の促進をはかることが必要です。

・青年期に関しては、家庭や学校からの集団生活から離れて生活環境が大きく変化し、自ら食を選択する機会が増える時期である一方、食育への関心や朝食摂取率がほかの年代と比較すると低いことが市民意識調査からわかります。自立して健全な食生活を送ることができるよう、この年代にあわせた支援を行うことが必要です。

・成人に関しては、特に働き盛りの方への生活習慣病等の発症予防の取り組みが必要です。この年代は特に多様なライフスタイルであることを考慮し、それぞれの活動場所等にあわせて、飲食店や民間事業者等と連携することが重要です。

・高齢者に関しては、個人差はあるものの、身体的・精神的な機能が徐々に低下するとともに、退職等により生活環境が大きく変化する時期です。市民意識調査では、食育への関心や食生活に気をつける方の割合がほかの年代と比較すると高いことがわかりました。様々な教室や講座を開催して食育の知識を高める支援を行うほか、地域での食育の推進をはかるため、市民が主体的に活動できるよう支援することも必要です。

【論点2】食の「今」と「未来」を守る

現在と未来のための食の環境を「育て」食を「守る」ために、生活のあらゆる場面において食に接する機会や意識を向上させるような取り組みの推進が求められます。

- ・食の安心・安全の確保に関して、市民意識調査では、食品の安全性の確保を重点的に取り組んで欲しいことがわかりました。今後も食の安心・安全の確保を徹底するとともに、市民への情報発信や知識を高める支援が必要です。
- ・食文化の伝承に関して、市民意識調査では、「食文化を伝承することは大切であると思う」が、伝えていない方が多いことがわかりました。様々な場面で食文化にふれる機会をつくることと、日常の中でも箸の使い方などが食文化の伝承につながるというような理解を広める啓発が必要です。
- ・地元の農産物を活用した体験・交流に関しては、農業体験等を行うことで、食育への関心を持つきっかけになることから、今後も継続していくことが必要です。
- ・食の循環の理解・促進の削減に関して、市民意識調査では、食品ロスの削減について認知度も高く、実践をしている方も多いことがわかりました。今後もスーパーマーケットや飲食店等と連携してより一層の普及啓発が必要です。

【論点3】市内全域に「食のネットワーク」を構築する

市内における食育推進活動を広げていくために、それぞれの活動を「つなげる」、「むすぶ」取り組みの推進が求められます。

- ・食育への関心が高い方への支援も大切ですが、一方で関心が高くない方に対するきっかけ作りや働きかけが重要です。関心が高くない方に対して意識せず、望ましい食行動がとれるような仕組みづくりが必要です。
- ・市民意識調査では、特に若い世代の情報収集手段としてインターネット、SNS 等を挙げる方が多いことがわかりました。インターネットや SNS 等を用いた情報提供の充実も必要です。また、コロナ禍における食育の推進の視点や情報収集手段の多様化からもデジタル化の推進が重要です。
- ・市内で食育推進活動を広げるために、行政と食育関連団体(栄養士会等)や飲食店等との連携した取り組みが必要です。
- ・単独世帯や共働き世帯が増加していることから、地域における食育の推進が必要です。
- ・令和2年度(2020 年度)より給食センターが開所され、中学生への給食の提供だけではなく、食育スペースを活用した地域における食育を推進する役割が期待されます。