

第5章 食育を推進するための施策と目標

1 食生活に関する現状

市民アンケート調査結果より

市民アンケート調査結果より、「若年女性のやせ」、「男性の肥満」、「高齢者のやせ」が多い傾向があります。◀（P21 図表24, 図表25参照）

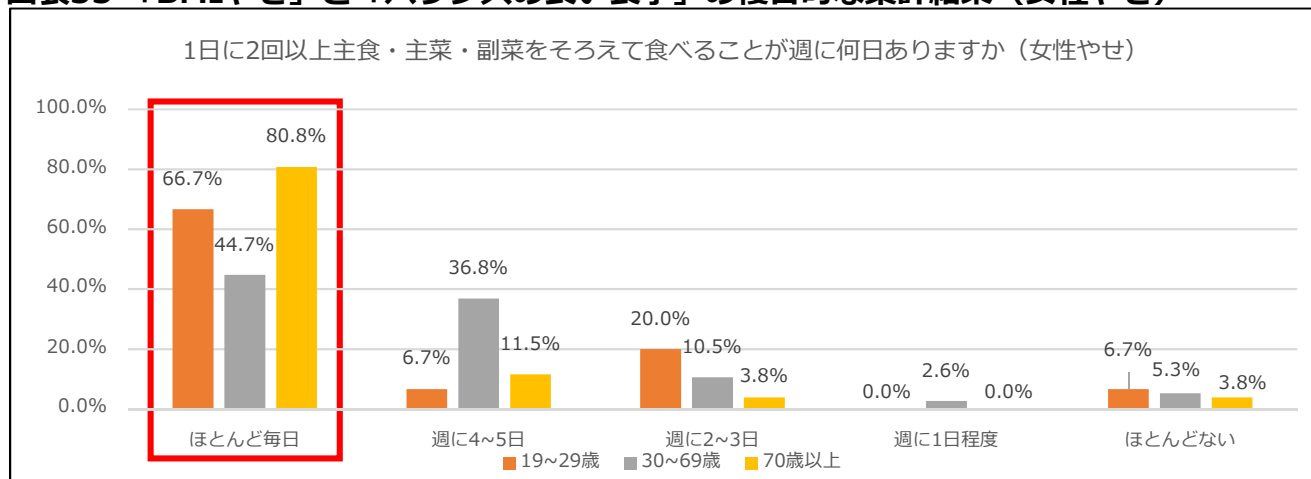
「肥満」は生活習慣病のリスクが上がるため適正体重を目指す必要がありますが、「やせ」も出産時低体重児の割合増加、また骨折や認知症を原因とした要介護状態となるリスクもあり対策が必要です。

<参考情報> 市民アンケート調査結果より

女性のやせの人※1は、「1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが週に何日ありますか」の問いに対して、多くの人が週に4～5日以上バランスよく食事をとっていることが分かりました。30代から60代は「ほとんど毎日」と回答している割合が他の世代と比較し低い傾向であり、「週に4～5日」と回答している人が他の世代と比較し高い傾向でした。（図表55）

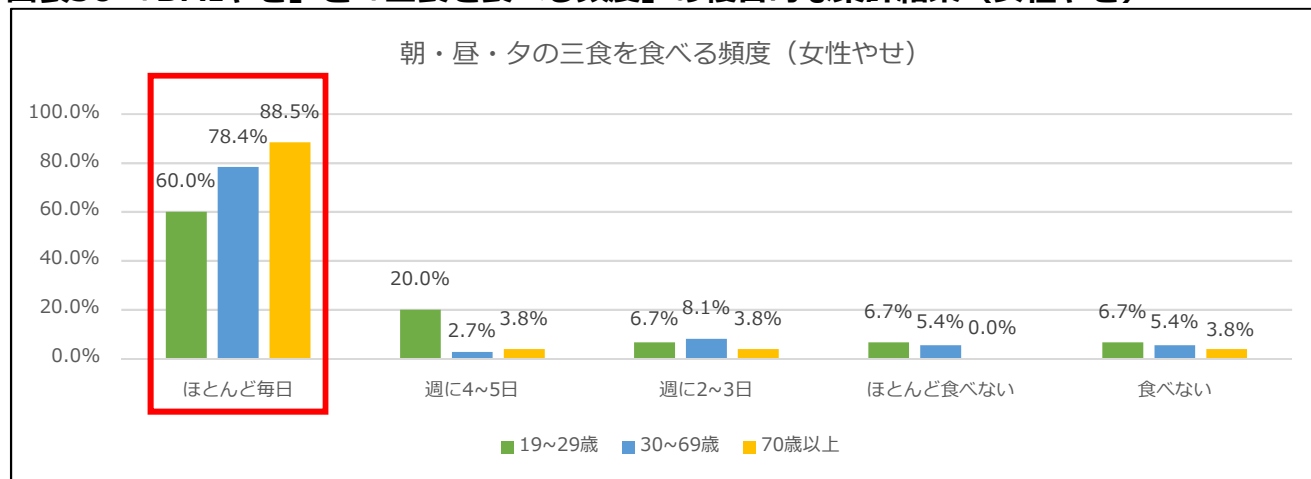
女性のやせの人は、「朝・昼・夕の三食を食べる頻度について」の問いに対し、「ほとんど毎日」と回答している人が各世代とも高く、多くの人が週に4～5日以上三食食事していることが分かりました。（図表56）

図表55 「BMIやせ」と「バランスの良い食事」の複合的な集計結果（女性やせ）



※各世代を分母として算出しております。

図表56 「BMIやせ」と「三食を食べる頻度」の複合的な集計結果（女性やせ）



※各世代を分母として算出しております。

市民アンケート調査結果参考情報

※1 やせ：BMI値18.5未満

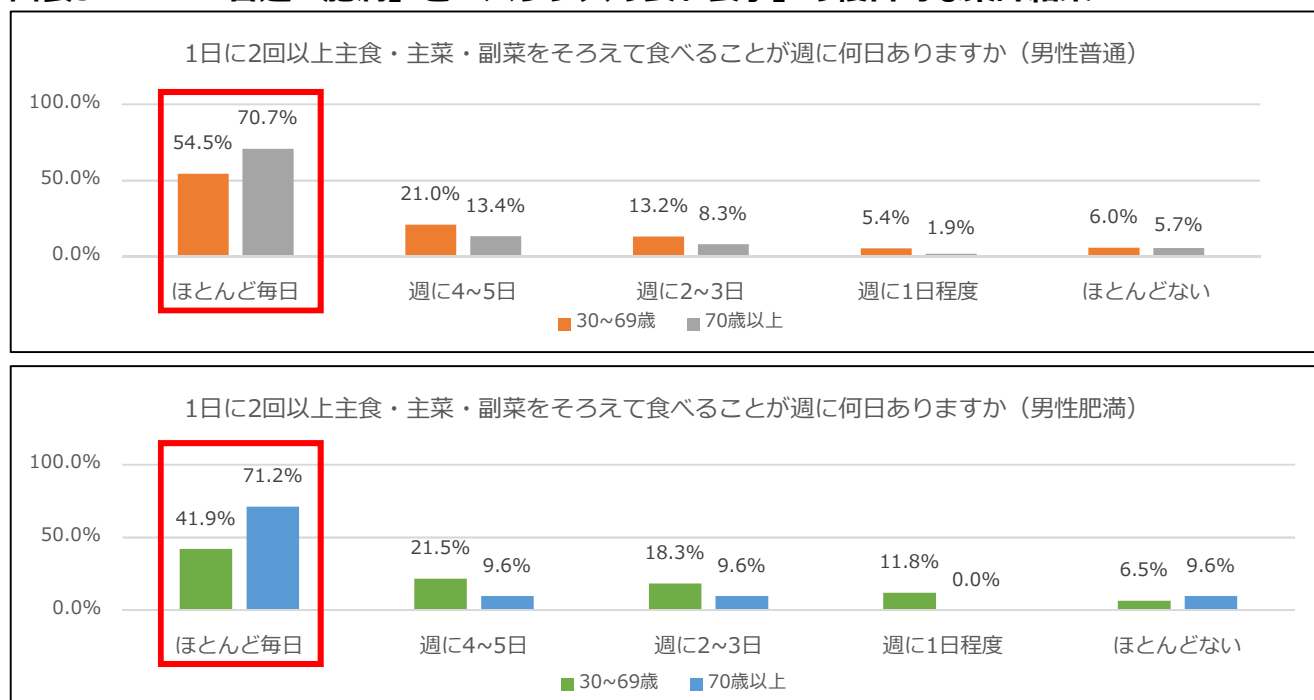
※13～18歳の人は判定の基準が異なるため含まないものとする。

＜参考情報＞ 市民アンケート調査結果より

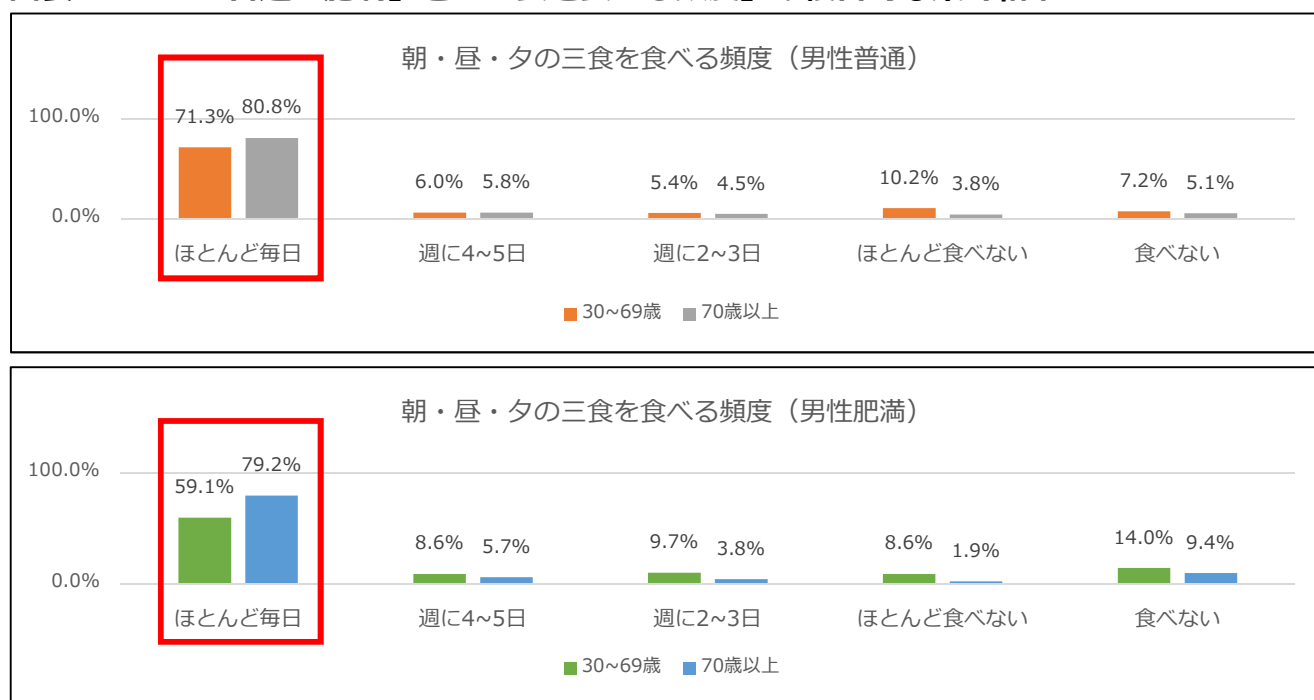
男性の普通と肥満の人※2を比較すると、「1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが、週に何日ありますか」の問いに対し、肥満の人が、普通の人よりも「ほとんど毎日」と回答している割合が低い傾向があります。（図表57）

また、「朝・昼・夕の三食を食べる頻度について」の問いに対しても、肥満の人が、普通の人よりも「ほとんど毎日」と回答している割合が低い傾向があります。（図表58）

図表57 「BMI普通・肥満」と「バランスの良い食事」の複合的な集計結果



図表58 「BMI普通・肥満」と「三食を食べる頻度」の複合的な集計結果



市民アンケート調査結果参考情報

※2 普通：BMI値18.5から25未満、肥満：BMI値25以上

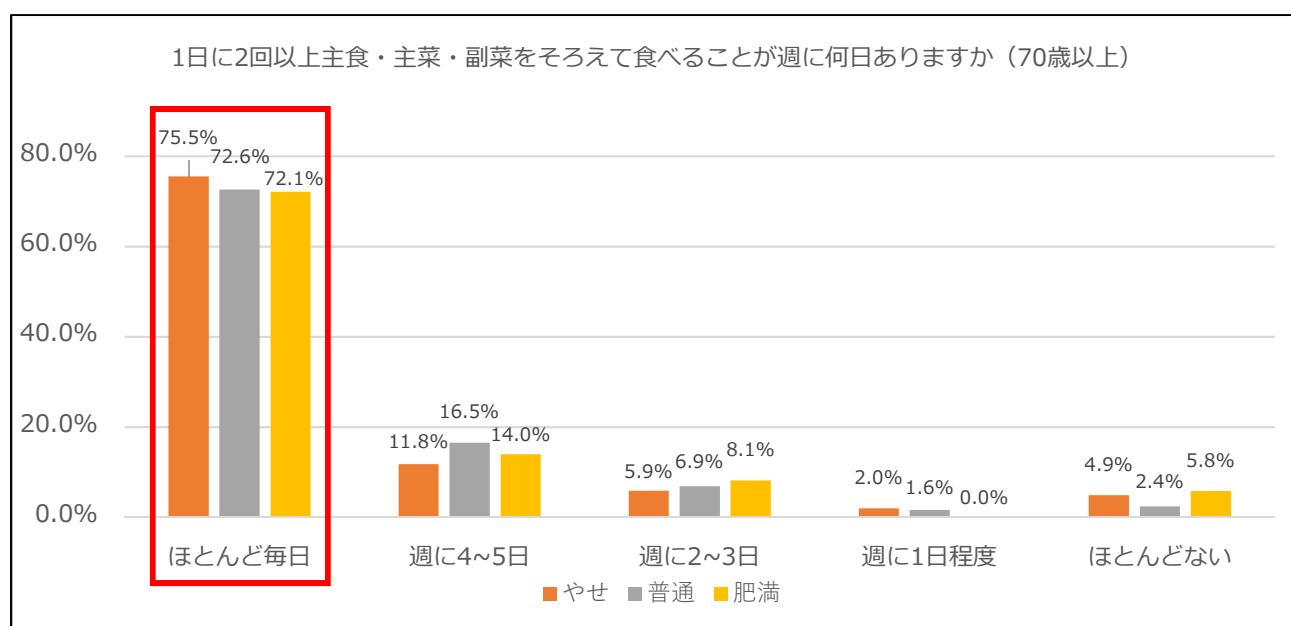
※13～18歳の方は判定の基準が異なるため含まないものとする。

＜参考情報＞ 市民アンケート調査結果より

高齢者のやせと普通、肥満の人※3を比較すると、「1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが、週に何日ありますか」の問いに対し、やせの人が、普通、または肥満の人よりも「ほとんど毎日」と回答している割合が高い傾向があります。（図表59）

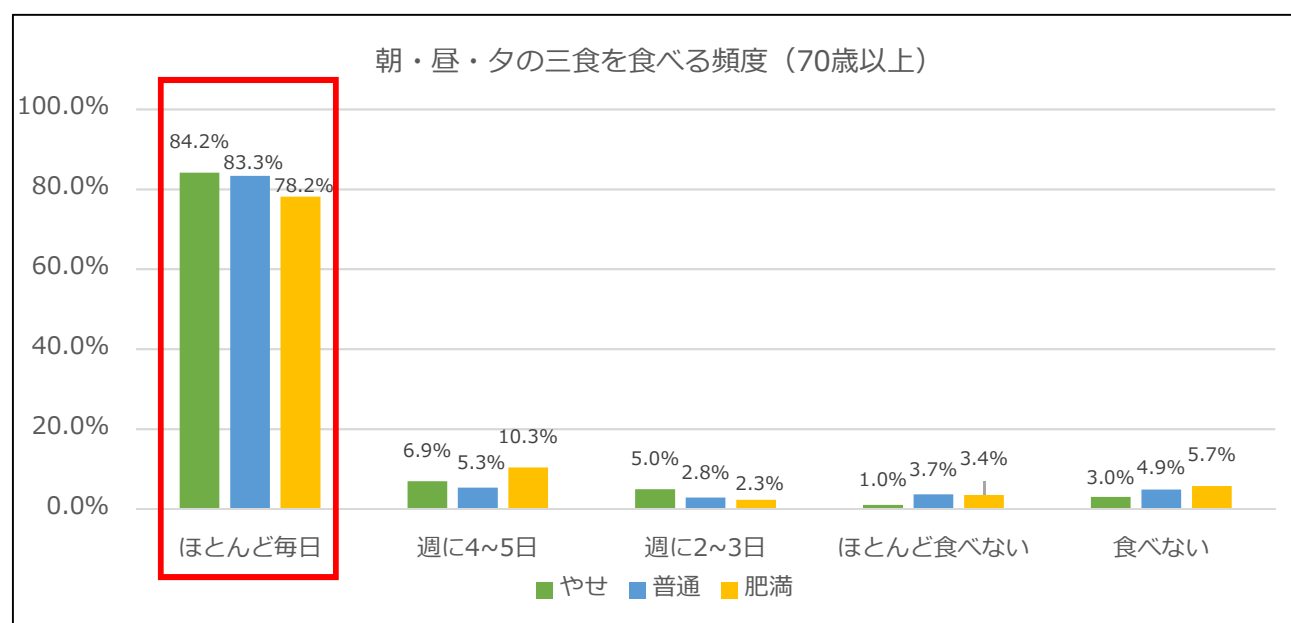
また、「朝・昼・夕の三食を食べる頻度について」の問いに対しても、やせの人が、普通、または肥満の人よりも「ほとんど毎日」と回答している割合が高い傾向があります。（図表60）

図表59 高齢者（体格別）と「バランスの良い食事」の複合的な集計結果



※各体格を分母として算出しております。

図表60 高齢者（体格別）と「三食を食べる頻度」の複合的な集計結果



※各体格を分母として算出しております。

市民アンケート調査結果参考情報

※3 やせ：BMI値20以下、普通：BMI値20を超えて25未満、肥満：BMI値25以上

2 具体的な施策と目標

(1) 新たな取り組み目標

本市の新たな取り組み目標として下記項目を追加します。

【施策の目標】

項目	計画策定時	現状	目標
バランス良く食事をする人の割合 (1日に2回以上、主食・主菜・副菜 をそろえて食べる頻度が、「毎日」 と回答する人の割合)	-	59.4%(全体) (令和5年度)	各年代で50% (令和11年度)

【現状と課題】

- 市民アンケート調査結果より、「1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度」は、「毎日」と回答している人が男性59.3%、女性59.6%と、国が目標としている50%よりも高くなっていますが、年齢による差が大きく、19歳～59歳では男女ともに50%以下でした。
- バランスの良い食事は健康づくりには欠かせないことです。市民の意識啓発と共に、どの年代においてもバランスの良い食事を摂る人の割合が増えることが重要です。

【施策の方向】

- バランスよく食事を摂ることは、健康な身体づくり、健全な心身の育成、痩せや肥満対策、低栄養予防など、全てのライフステージにおいて重要です。
- 本市の健康寿命を延伸させるためには、生活習慣病とその重症化予防、フレイル予防及び骨折、認知症対策が重要です。そのためには、バランスの良い食事が基本となります。
そこで、バランス良く食事を摂る人を増やしていくこと、その割合が、どの年代においても50%を超えることを目指し、ライフステージに応じた取り組みを推進していきます。

(2) 次世代における食育の推進

①妊娠・乳幼児期の食育

◀ 重点内容 第7章参考

妊娠前からの健康なからだづくりが大切ですが、妊娠中も元気な赤ちゃんを出産するために、規則正しい食生活やバランスのよい食事を摂り、適正な体重を維持することが重要です。また、妊娠前のやせは低出生体重児等ハイリスク児の出生の要因となるため、妊娠・出産に関する正しい知識の普及啓発や相談事業を継続して実施します。

さらに乳幼児期は、最も成長が著しい時期で成長に必要な栄養素の供給が重要です。

【現状と課題】

市民アンケート調査結果より、19～29歳女性のやせ（BMI18.5未満）の割合は34.1%と全世代の中で最も高くなっています。妊娠前の過度のやせは、月経不順や体調不良、骨量の減少、胎児の発育不全などを招きます。◀（P21 図表25参照）

【施策の方向】

○社会状況の変化に伴い、子どもたちの食の乱れや健康への影響がみられることから学校・保育所等には、子どもへの食育推進の場として大きな役割を担うことが求められます。

保育所では、年間食育計画を立て、それに基づき食育を推進します。

保護者の食に対する意識を高めるため、給食献立表や給食だより、給食のサンプルの展示を行い、食育の啓発を実施します。

○妊娠期は食生活を見直すよい機会です。母子健康手帳の交付時や教室で、妊娠中の食事・栄養について説明し、やせや肥満など個々の体格に合わせて個別の相談を実施します。

また離乳食教室では、管理栄養士の講話に加え、簡単にできる離乳食づくりを体験してもらい、離乳食の量や形態を知り、家庭での実践につなげます。また、離乳食の困りごとについて個別相談を実施します。

歯科教室では、子どものおやつについての講話を行い、正しい知識の普及を実施します。

○乳幼児健康相談や乳幼児健康診査で、個々の食事相談を行い、食事について悩みのある保護者に正しい知識や情報の提供を実施します。

【取り組み一覧】

妊婦相談	妊娠中の食事について管理栄養士による面談を実施します。
教室	■ 離乳食教室 離乳食の進め方について、講話と調理実習を実施します。 ■ 歯科教室 おやつについて正しい知識と情報の提供を実施します。 ■ マタニティクッキング 妊娠中の食事についての講話と調理実習を実施します。 ■ おやつ作り講座 手作りおやつの調理実習を実施します。 ■ 夏休み親子クッキング 3歳から小学生の子どもと保護者を対象に旬の野菜を使った料理教室を実施します。 ■ ヘルシーおやつ教室 少ない砂糖の量で美味しい低カロリーのおやつ作りを実施します。
乳幼児健康相談	個々の成長・発達に応じた食事（栄養）についての相談を実施します。
食育講座	■ にこにご講座：就学前の子どもの保護者を対象に食育講座を実施します。 ■ ファミリー・サポート・センター講座：会員向けに子どもの栄養と食生活についての講座を実施します。
お便りの発行	園児・保護者に向け、食育に関するお便りを配布し、知識の普及・啓発を実施します。
展示	給食サンプルの展示を行い、視覚に訴え、食への関心や啓発を実施します。 年間食育計画に合わせ、食育に関する啓発物の作成・展示を行います。
菜園 調理体験活動	旬の食材や児童の育てた農産物を収穫し、給食や食育活動の中に取り入れ、食への関心を高めます。

②学童・思春期の食育

重点内容 第7章参考

学童・思春期において、健全な食生活は健康な心身をはぐくむために欠かせないものです。子どものころに身についた食習慣を大人になって改めることは、非常に困難であり、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼします。

子どもへの食育は、健やかに生きるための基礎を培うことを目的として実施しています。

【施策の目標】

項目	計画策定時	現状	目標
朝食を毎日食べている子どもの割合	85.6% (平成29年度)	86.5% (令和4年度)	100% (令和11年度)

【現状と課題】

○朝食を毎日食べている子どもの割合

計画策定時と比較すると0.9ポイント増加していますが、令和元年度以降は減少傾向であり、令和4年度は令和元年度と比較し1.6ポイント減少しています。

思春期において、朝食を欠食する習慣があると、肥満や循環器疾患、2型糖尿病などの発生率に影響している可能性が報告されています。

朝食を毎日食べる習慣は、成長に必要な栄養素の確保、肥満の抑制にも効果的であることから、子どもの健康的な食習慣の形成に向けた取り組みを行う必要があります。

朝食やバランスのとれた食事を摂る食生活の形成は、親の食生活や意識も影響していると考えられます。子どもだけではなく、家庭に向けたアプローチも必要です。

朝食を毎日食べている子どもの割合

計画策定時	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
85.6% (平成29年度)	88.1%	87.9%	86.7%	86.5%

出典：市民小学6年生朝食アンケート調査

【施策の方向】

保護者に対し、「給食だより」を活用した朝ごはんの献立紹介や朝ごはんの必要性についての啓発等の情報を発信しています。「給食だより」は市のHPでも公開しており、バックナンバーも確認できるようになっています。

小学校では「朝ごはん献立」として家庭でも実践できるような、メニューを月に一回給食の献立に採用しています。

また、児童に対する啓発として、給食の時間に栄養士の先生から朝ごはんの必要性等について啓発する取り組みを各学校へ推奨しています。

【取り組み一覧】

食育ださいふ 給食だより	家庭の食の知識を増やし、興味を持ってもらえるよう、食に関する情報を家庭へ発信する取り組みを実施します。 食育ださいふ 給食だより (Left page) is a colorful page with a title '食育ださいふ 給食だより' and a subtitle '食育ださいふ 給食だより'. It features a bar chart showing the number of children who ate vegetables and fruits, and a section titled '食育ださいふ 給食だより' with a list of items. 食育ださいふ 給食だより (Right page) is a colorful page with a title '4月 きゅうしよくだより' and a subtitle '4月 きゅうしよくだより'. It features a list of items and a section titled '食育ださいふ 給食だより' with a list of items.
--------------------------------	--

【取り組み一覧】

料理コンクール	学校給食の食事内容の充実と多様化並びに調理技術の向上を図るために、市内小学校調理員を対象に料理コンクールを実施します。 
調理員研修会	安心、安全、美味しい学校給食の提供のために、市内小学校調理員を対象に衛生管理、調理技術等の研修を実施します。 
太宰府市学校給食研究会	学校における食に関する指導の充実を図るため、市内小・中学校の食に関する指導の担当者を対象に、食に関する指導の研究授業や講演会、教職員の交流等を実施します。 

(3) 生活習慣病の予防および改善につながる食育の推進

①青壮年期の食育

重点内容 第7章参考

生活習慣病の発症だけでなく、重症化予防や改善を視野に、健全な食生活の実現に向けて、栄養の偏りや食習慣の乱れを改善するよう、食育の取り組みの推進が必要です。

【現状と課題】

30～79歳男性では肥満者割合（BMI25以上）が3割を超えています。特に30歳代男性の45%が肥満者であり、女性も年齢を重ねる毎に肥満者が増えていく傾向にあります。◀（P21 図表24参照）

また、年齢を重ねる毎にバランスの良い食事、減塩への取り組みなど食に関する健康意識は高まっていますが、20～30歳代の健康意識は低い傾向があります。◀（P23 図表27、P26 図表30参照）

40歳代以降、生活習慣病患者数は増加します（太宰府市データヘルス計画より）。生活習慣病の発症・重症化予防のためにも、若い世代からの意識向上が求められます。

【施策の方向】

生活習慣病予防のために、減塩、野菜摂取量の増加などをテーマにした出前講座や地域における健康づくり事業、各教室等で知識の普及啓発を行います。

個々の食生活の状況に合わせた相談事業や生活習慣病予防教室の充実を図り、生活習慣病の発症・重症化予防を目指します。料理をあまりしない人でも取り組みやすい「手間のかからない料理」などの普及啓発を行います。

地域や関係機関と協力しながら、食生活改善推進会による、食を通じた市民の健康づくり活動の推進を支援・強化し、食生活改善の充実を図ります。

市報やホームページなどを活用し、食育月間（6月）・食育の日（19日）の周知を行い、食について考える機会を増やします。

【取り組み一覧】

教室	お腹すっきり料理教室 メタボリックシンドローム予防のための正しい知識の普及を図り、栄養についての学習や調理実習を体験することにより、料理の楽しさを知り、食に対する関心を高めます。 （令和5年度より「男性のお腹すっきり料理教室」→「お腹すっきり料理教室」へ名称変更。男女ともご参加いただけるようになりました。）
健康栄養相談	毎月定例で、保健師・管理栄養士が、個別相談を実施し、健康増進、疾病予防、重症化予防の取り組みを実施します。また、必要に応じて血圧手帳の配布や血圧計の貸し出しを実施します。
出前講座	地域で健康や食を通じた市民の健康づくりを行う健康推進員や食生活改善推進員が公民館学習会を実施します。
訪問	太宰府市独自の重症化予防のための対象者基準に基づき、家庭訪問を行い、保健指導を実施します。
結果説明会	特定健診受診結果を渡し、健診結果の説明や、必要な対象者には生活習慣改善の方法を提案します。

②高齢期の食育 ◀ 重点内容 第7章参考

高齢化が急速に進展する中で、健康寿命の延伸という観点から、肥満に加え、やせや低栄養の問題が重要な課題となっています。健康で自立した生活続けるために、バランスのよい食事を摂るなど食育の取り組みの推進が必要です。

【現状と課題】

本市総人口は減少傾向ですが、75歳以上の後期高齢者人口は今後も増加する見込みです。2025年には団塊の世代のすべてが75歳を迎え、ひとり暮らし世帯や高齢夫婦のみの世帯が増加すると考えられます。

70歳代以降ではやせの割合が増加しています。◀(P21 図表25参照) 高齢者のやせは、肥満よりも死亡率が高くなる傾向があります。やせている方でも、食事バランスに気をつけたり、3食しっかり食べている傾向にありますが、活動量低下による食事量や食欲の低下などもあり、必要エネルギーの確保が必要です。◀(P71 図表59、図表60参照)

本市の後期高齢者の要支援・要介護別の医療費の中で骨折は上位にあります。骨折の予防のためには、必要な栄養をバランスよく摂取すること、低栄養予防が必要です。◀(P18 図表21参照)

【施策の方向】

低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者（65歳以上）の割合の減少を目指します。高齢者は、食事量減少やたんぱく質不足により、低栄養状態に陥りやすいため、特にたんぱく質を含む食品の摂取の必要性について啓発を行い、要介護状態となるリスクを減らします。

また、高齢者の孤食解消のため、公民館など地域の通いの場での共食の機会を増やす活動に対する支援を行います。

【取り組み一覧】

健康栄養口腔相談	毎月定例で、保健師・管理栄養士・歯科衛生士が個別相談を実施し、健康増進、疾病予防、重症化予防の取り組みを行います。また、必要に応じて血圧手帳の配布や血圧計の貸し出しを実施します。
出前講座	・地域で健康や食を通じた市民の健康づくりを行う健康推進員や食生活改善推進員が公民館学習会を実施します。 ・地域に講師を派遣して、健康増進・介護予防を目的とした栄養などの疾病予防や重症化予防を実施します。
訪問	・高齢者の栄養状態の維持・改善のため、対象者要件に該当した人に対し、短期集中的な訪問栄養相談を実施します。 ・健康診断を受診した人のうち、フレイルリスクの高い人へ家庭訪問を行い、健康診断結果に基づき保健指導を実施します。
配食サービス	対象者要件に該当した人に対し、栄養のバランスのとれた食事を提供します。
地域ケア個別会議	栄養面の課題を持つ個別ケースに対し、多職種による支援方法の検討を行い、改善を支援します。

（４）地域における食育の推進

食を通した市民の健康づくり活動を支援・強化し、食生活改善の充実を図ります。健康づくりの実践を行う団体（食生活改善推進会）を支援し、地域全体での取り組みを行っています。ライフステージによって伝えるべきメッセージが異なります。各ライフステージの市民に必要な啓発情報を発信するために取り組んでいきます。

【現状と課題】

食生活改善推進員養成教室を行い、毎年約10人が養成教室を修了し会員となり、「食」を通じた健康づくり活動を行っています。

食生活改善推進員会員の平均年齢が高いことにより、活動に制限がかかり退会する人もいるため、年々会員数が減少しています。

【食生活改善推進員の人数推移】（令和2年～令和4年はコロナ禍の為、養成教室の開催なし）

令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
71名	70名	64名	62名

【施策の方向】

地域や関係機関と協力しながら、食生活改善推進会による、食を通した市民の健康づくり活動を支援・強化し、食生活改善の充実を図ります。食生活改善推進員会員増加のため、特に若い世代への広報活動を強化します。

生活習慣病予防のために野菜プラス一皿運動、減塩推進活動を実施し、さらに食や健康に関するイベントを開催し、健康づくりに関する知識の普及・啓発を実施します。また、食文化を地域に広めるために郷土料理の普及・啓発を実施します。

食生活改善推進員定例学習会や各料理教室で、積極的に地元食材を使用し、野菜の摂取量増加や地産地消を推進し、農業の活性化や特産物の消費拡大に向けて地場産物を使った料理の普及・啓発を実施します。

【取り組み一覧】

妊娠・乳幼児期 学童・思春期	・夏休み親子クッキング（3歳～小学生） 食事のマナーや食べ物への感謝の気持ち等のテーマについて、食育紙芝居やエプロンシアターを使って説明します。また、旬の野菜を使い、家庭でも子どもと一緒に作れる簡単レシピの調理実習を実施します。
青壮年期 高齢期	・ヘルシーおやつ教室 砂糖の量について媒体を使った説明と手作りおやつの楽しさを体験できる教室を実施します。 ・夏野菜を使った料理教室/冬野菜を使った料理教室 旬の野菜の栄養についての説明と旬の地元の野菜をたっぷり使った低カロリー、塩分控えめレシピの調理実習を実施します。 ・おもてなし料理教室 旬の地元の野菜を使った調理実習と地域の料理や行事食について紹介し、地産地消と食文化を普及します。
その他	・地域健康づくり推進事業（健康フェスタ） 年度ごとに減塩や野菜摂取量増加等のテーマを決め、食育コーナーにて食育に関する展示・試食・レシピの配布を行い、食に関する正しい知識を普及します。 ・食育活動 県からの委託事業より生活習慣病予防のために、各世代に向けて減塩や朝食欠食予防、野菜摂取量増加の取り組みを実施します。 また、フレイル予防に向けた取り組みも行っています。 ・農業協同組合（JA）等との連携 特産物の消費拡大や地産地消の推進を図るために、地元食材を使った料理教室の開催や学校との連携を実施します。 ・行政区民啓発活動 地域公民館において、骨折予防の食事・貧血予防の食事など要望のあったテーマの献立で調理実習や講話を実施します。 ・市民組織啓発活動 太宰府手話の会、太宰府母子会、太宰府市内小学校PTAなどから要望があった内容で調理実習や講話を実施します。