

第2章 益田市の食育の現状と課題



1. 益田市の人口と世帯

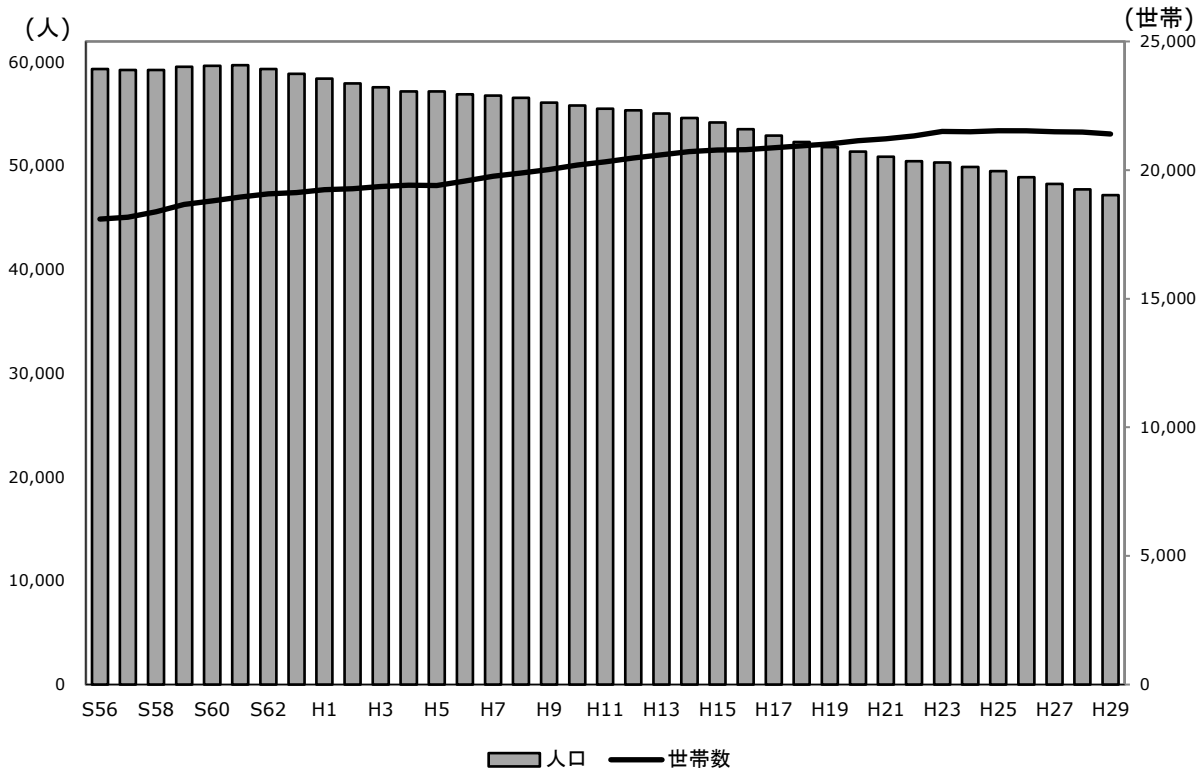
(1) 人口推移と世帯構成

人口と世帯数の推移を見ると、人口は減少していますが世帯数は横ばいです。世帯の家族類型では単身世帯が増加しています。

○人口と世帯数の推移

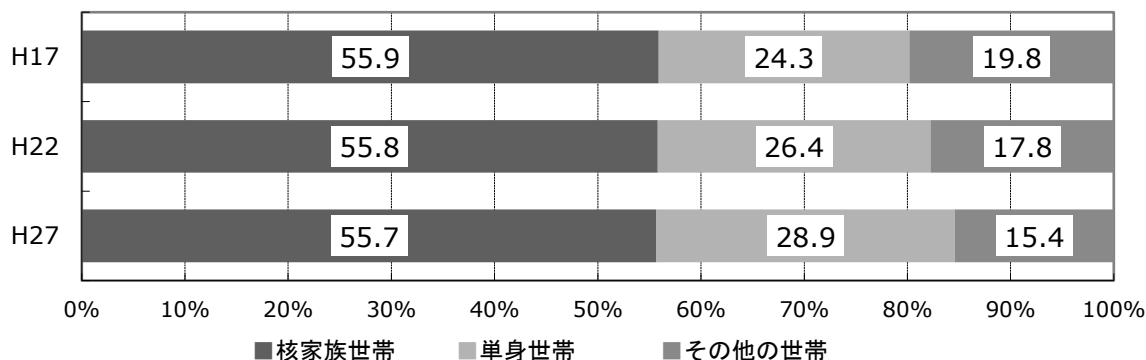
(益田市人口集計表より)

(平成15年度以前は旧美都町、旧匹見町住民を含んだ数値)



○世帯の家族類型

(国勢調査 (世帯の家族類型 (22区分) 別一般世帯数) より)



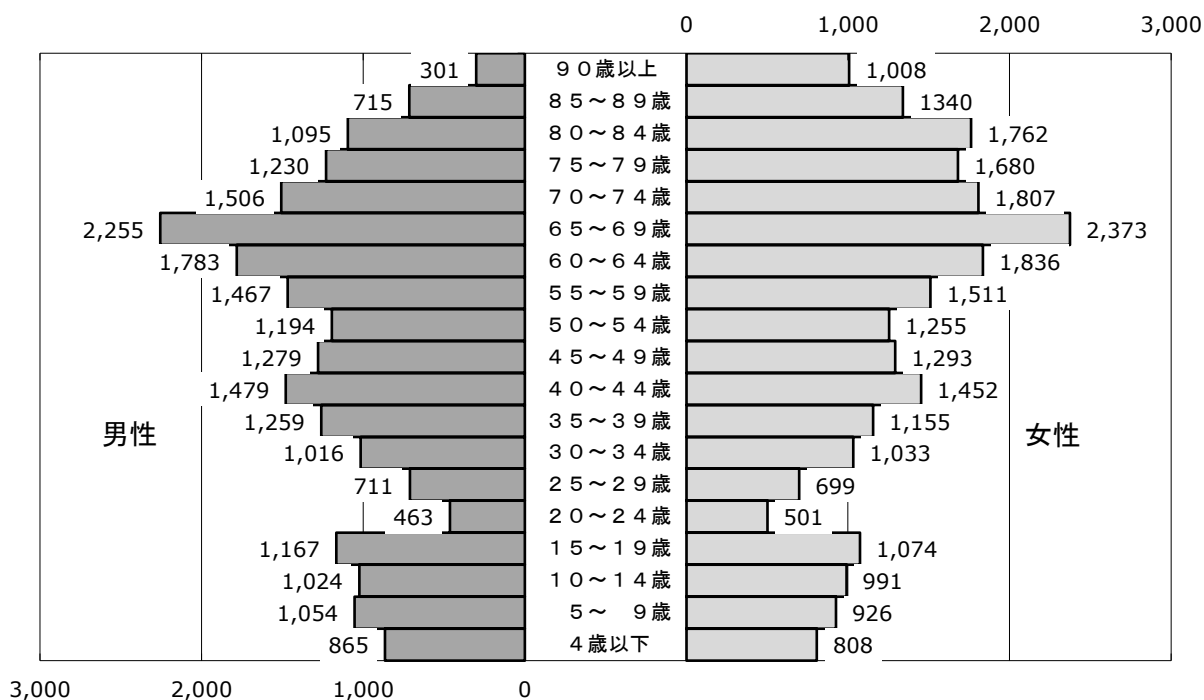
(2) 人口構成

益田市の人口構成をみると、60歳代後半のいわゆる「団塊の世代」の人口が多くなっています。また、進学や就職などで市外へ転出する人が多いため、20歳代の人口が少なくなっています。

平成29年10月1日現在の人口推計では、高齢化率は全国平均27.7%に対して益田市は36.8%であり、全国平均以上に高齢化が進んでいます。

○年齢別人口ピラミッド

(単位：人)



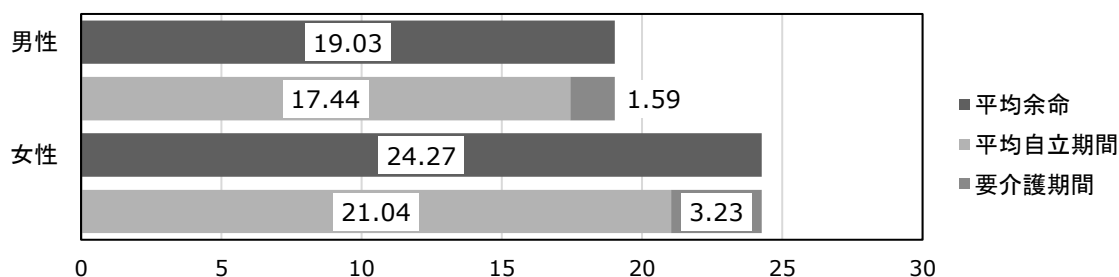
(平成29年10月1日現在)

2. 食を取り巻く環境

(1) 65歳の平均余命*1と平均自立期間*2について

65歳時点の平均自立期間は男性で17.44年、女性で21.04年です。平均余命と比較すると、男性で1.59年、女性で3.23年差があります。

○65歳平均余命と健康寿命（平成26年を中心とした5年間の平均）



※1 平均余命とは、ある年齢の人々がその後何年生きられるかという期待値のことです。

※2 「65歳時の平均自立期間」とは、介護保険制度の要介護1までの人を「健康」と位置づけ、65歳の時点においてあと何年「健康」で自立した生活ができるかを示します。

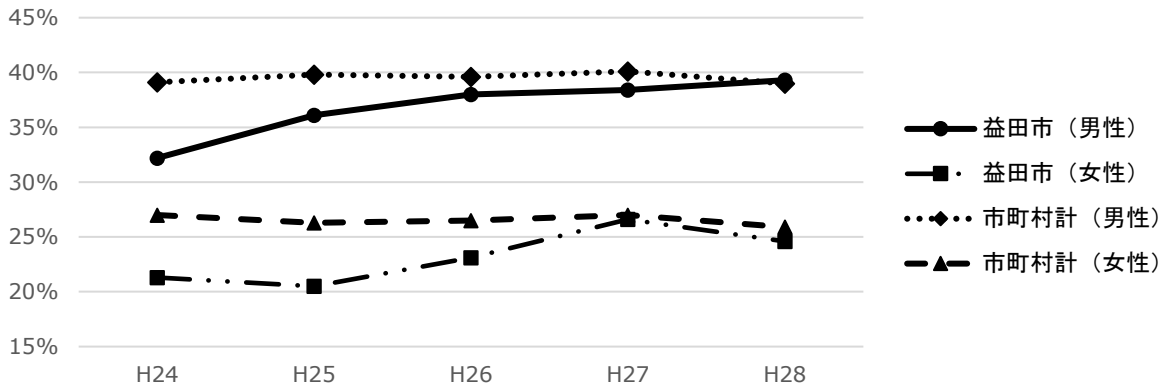
(2) 生活習慣病について

益田市の高血圧有病率は年々高くなっています。糖尿病有病率も年々高くなっており、また、県内他市町と比較すると益田市は高くなっています。脂質異常症も増加傾向がみられ、男性は県内他市町より高くなっています。

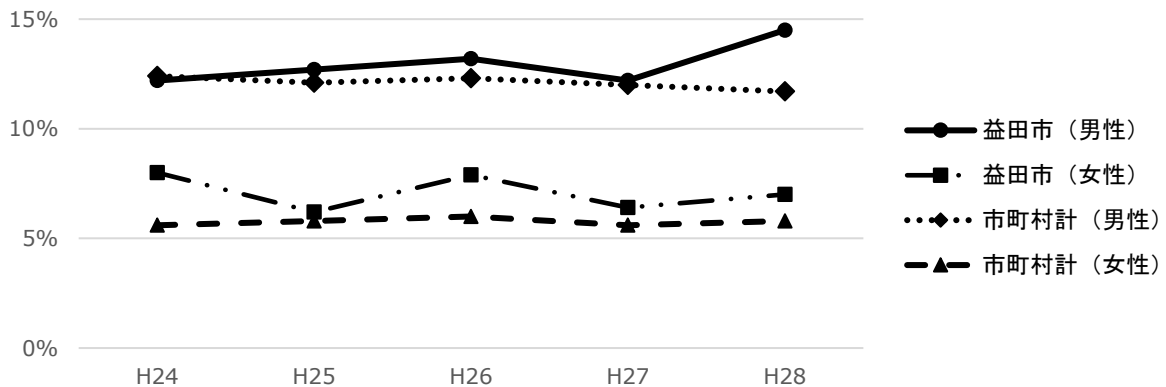
また、高血圧・糖尿病・脂質異常症は予備群に該当する人が多く、県内順位も高くなっています。

○高血圧年齢調整有病率

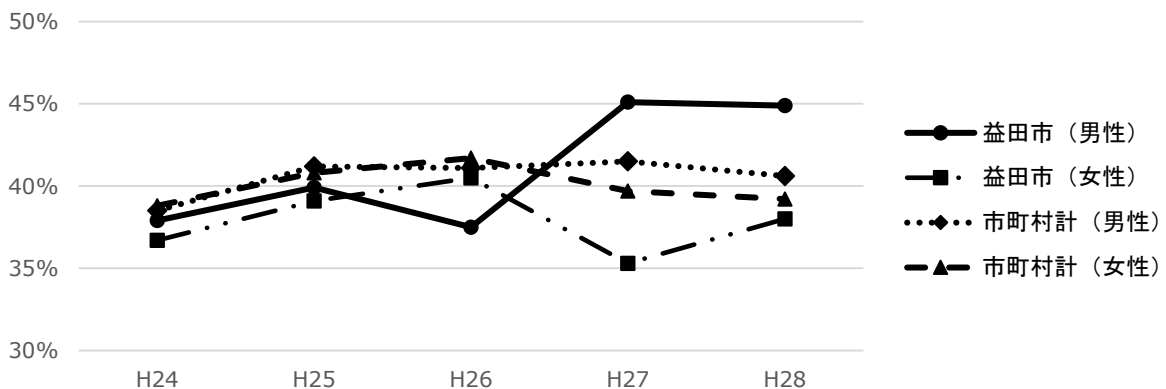
(国保特定健診結果(集計CD)より)



○糖尿病年齢調整有病率



○脂質異常症年齢調整有病率



○平成 28 年度特定健診結果集計

(県内医療保険者データより)

	益田市	市町村計	備考
高血圧症予備群の割合	13.7%	12.7%	県内 2 位
糖尿病予備群の割合	16.2%	13.7%	県内 5 位
脂質異常症予備群の割合	8.5%	7.6%	県内 3 位

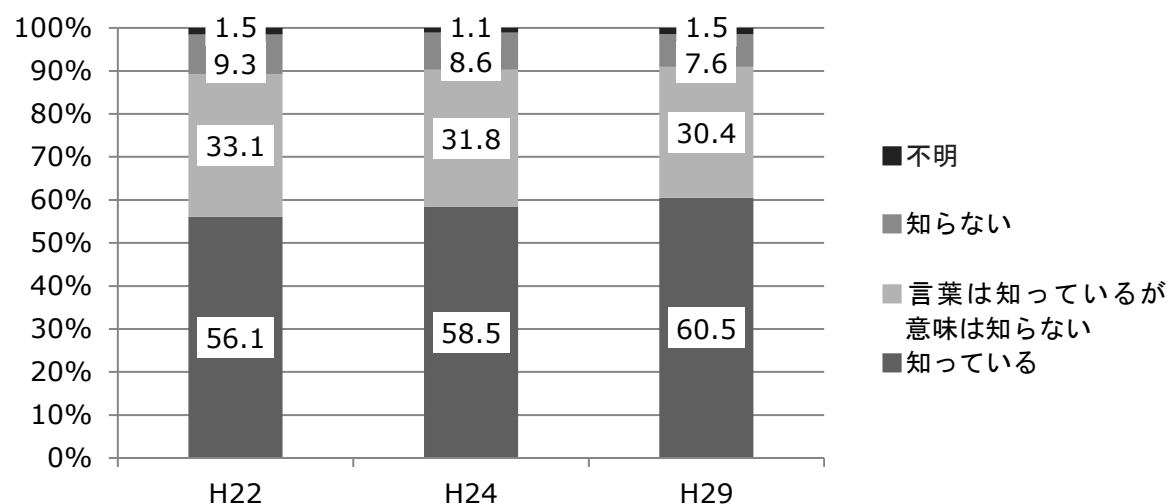
(3) 食育について

「食育」という言葉を知っている割合は意味を知らない人も含めると 90.9%になります。しかしながら、食育の実践をしていると思う割合及びどちらかといえばしていると思う人の割合は、61.6%になっています。食育に関心がある人及びどちらかといえば関心があると答えた人の割合は、73.4%です。

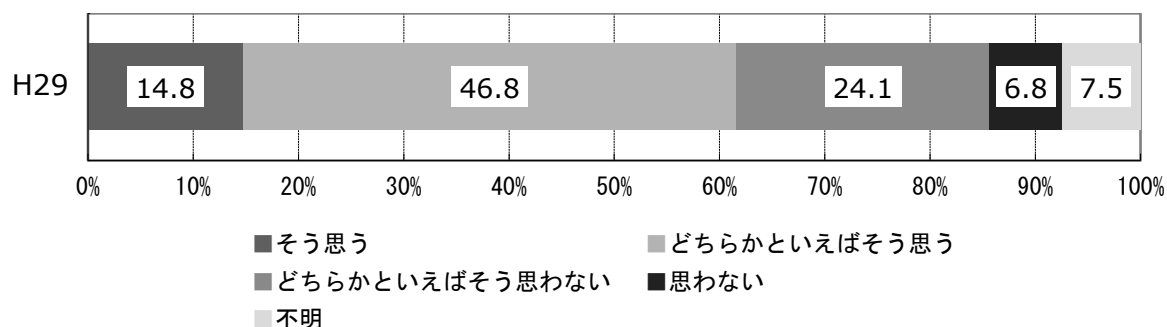
言葉の認知度は高いですが、実践している割合や関心のある割合は認知度と比較すると低くなっています。

○食育という言葉を知っている人の割合

(益田市食育に関するアンケートより)

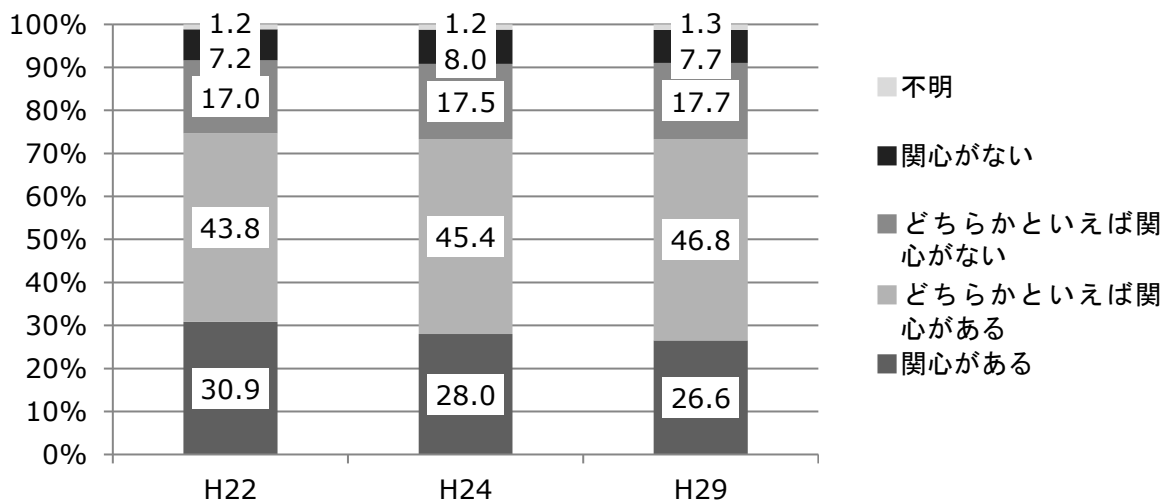


○食育という言葉を知っている人のうち、食育を実践していると思う人の割合



○食育に関心のある人の割合

(益田市食育に関するアンケートより)



(4) 食生活、生活習慣について

【朝食の欠食、バランスの良い食事】

幼児の朝食の摂取状況は年による変動はあるものの、大きく変化していません。

朝食を食べない日が多いと答えた割合は、小学5年生では男子が0.5%、女子が3.1%です。これに対し、朝食を食べない、食べない日が多いと答えた割合を合わせると、中学2年生では男子が3.3%、女子が5.3%です。

また、20～30歳代を中心に朝食を欠食することがある割合や主食・主菜・副菜のそろった食事をとれていない割合が高くなっています。

○朝食を欠食する・欠食することがある幼児の割合

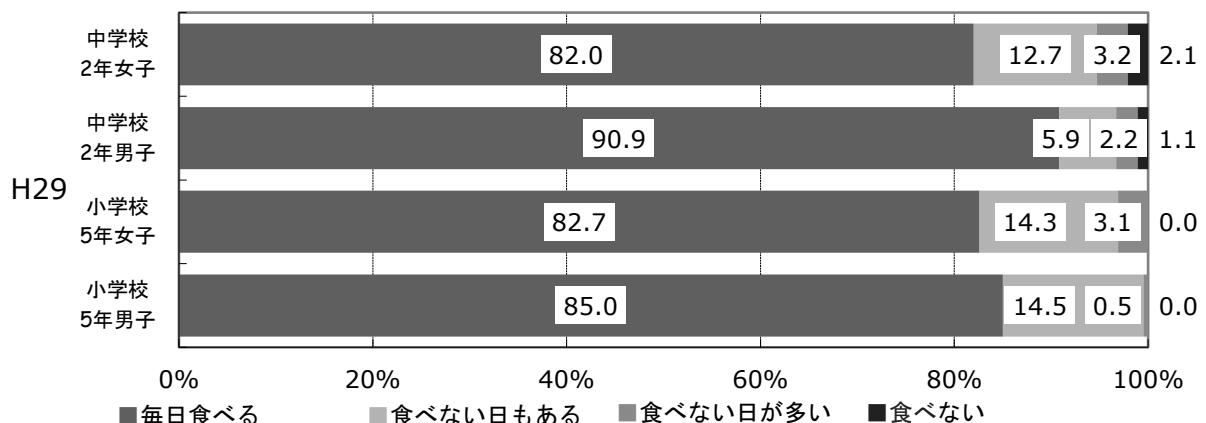
(益田市乳幼児健診アンケートより)

「欠食することがありますか」という質問に「あり 朝」と答えた割合
 (選択肢: 「なし」「あり」(ありの場合、朝・昼・夜から選択))

	平成19年度	平成24年度	平成29年度
1歳6か月児	2.6%	1.4%	2.8%
3歳児	5.2%	3.4%	4.6%

○朝食の喫食状況

(島根県学力調査 生活・学習意識調査より)



○毎日朝食を食べている成人の割合

(健康ますだ市21アンケートより)

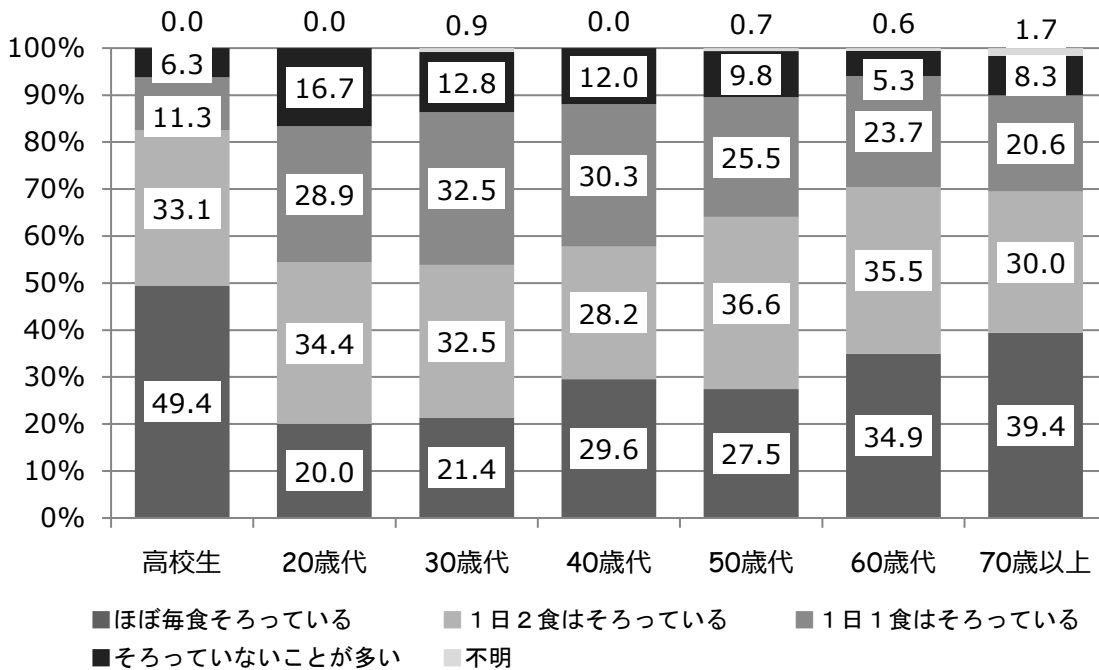
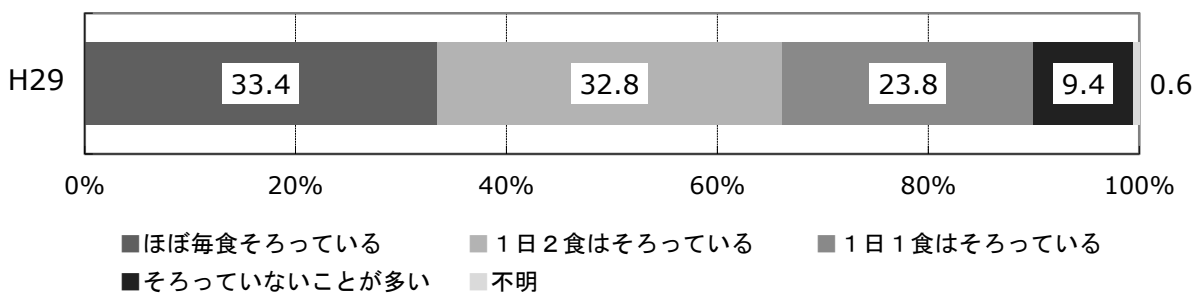
〔「毎日朝食を食べていますか」という質問に「はい」と答えた割合〕
 選択肢：「はい」「いいえ」

	平成21年度	平成27年度
全体	84.7%	86.8%
20、30代男性	67.0%	58.2%
20、30代女性	73.0%	76.9%

【食事のバランス】

○主食・主菜・副菜のそろった食事をとっている人の割合

(益田市食育に関するアンケートより)

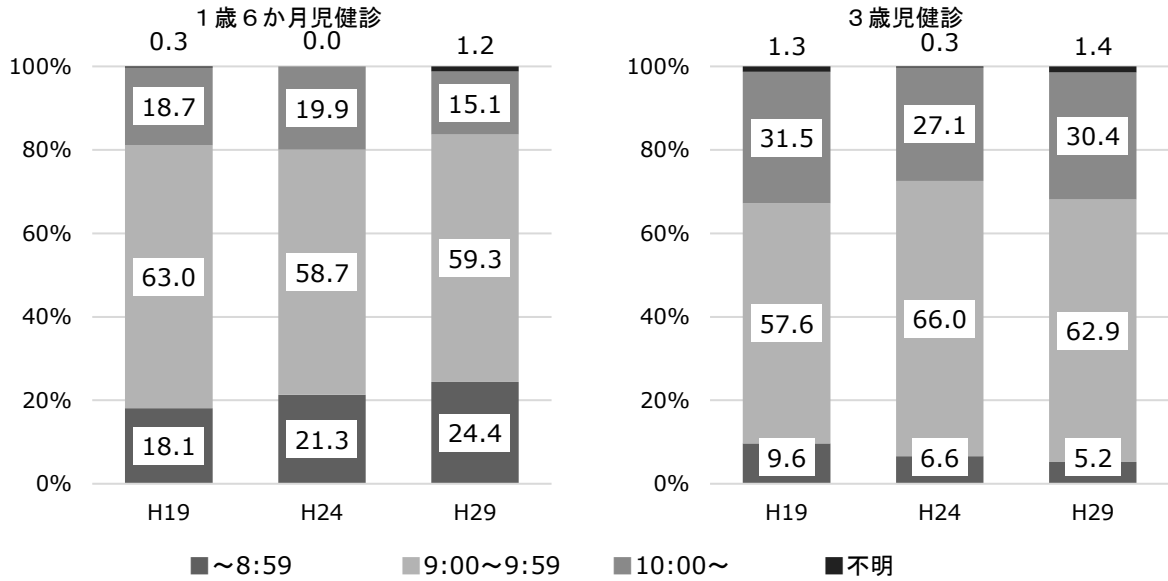


【生活リズム】

1歳6か月児で15.1%、3歳児で30.4%の子どもが午後10時以降に就寝しています。
 小学5年生では、1日の睡眠時間が8時間以上の割合が男子で73.2%、女子で83.1%になっています。中学2年生では、1日の睡眠時間が7時間以上の割合が男子で75.7%、女子で63.8%になっています。

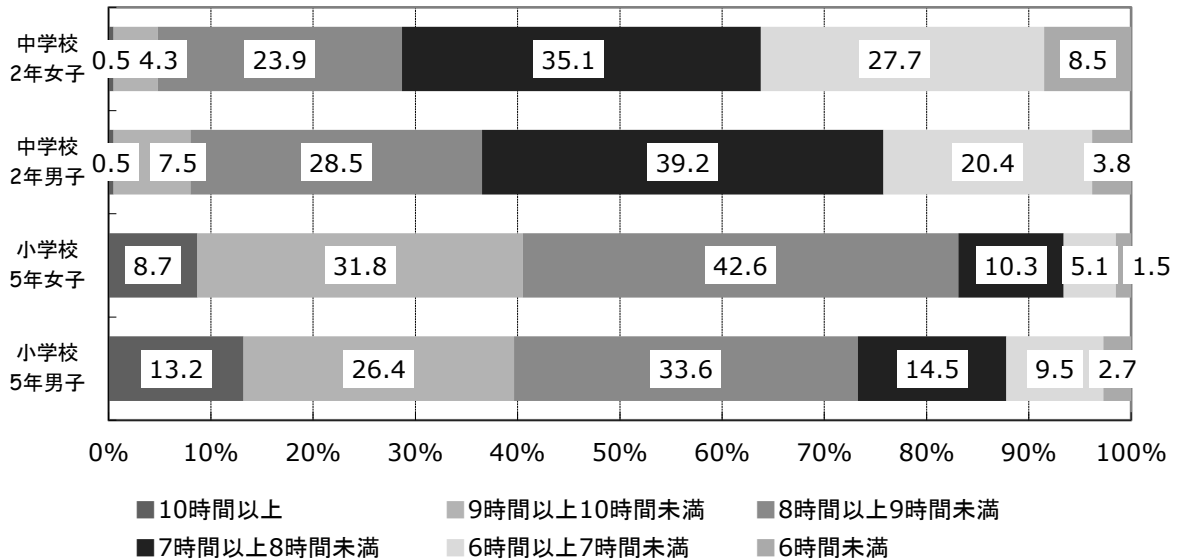
○就寝時刻

(益田市乳幼児健診アンケートより)



○1日の睡眠時間

(平成29年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査より)



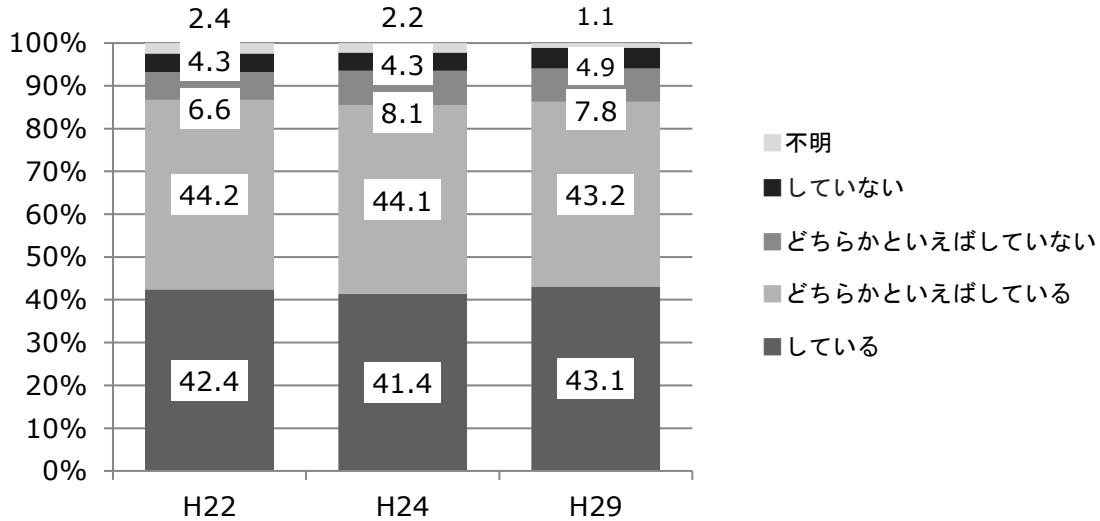
【食と環境について】

食べ残しを減らしたり作りすぎないようにしている人の割合が43.1%であり、どちらかというとしている人も合わせた割合は86.3%になっています。

生ごみの排出量については減少傾向にあります。

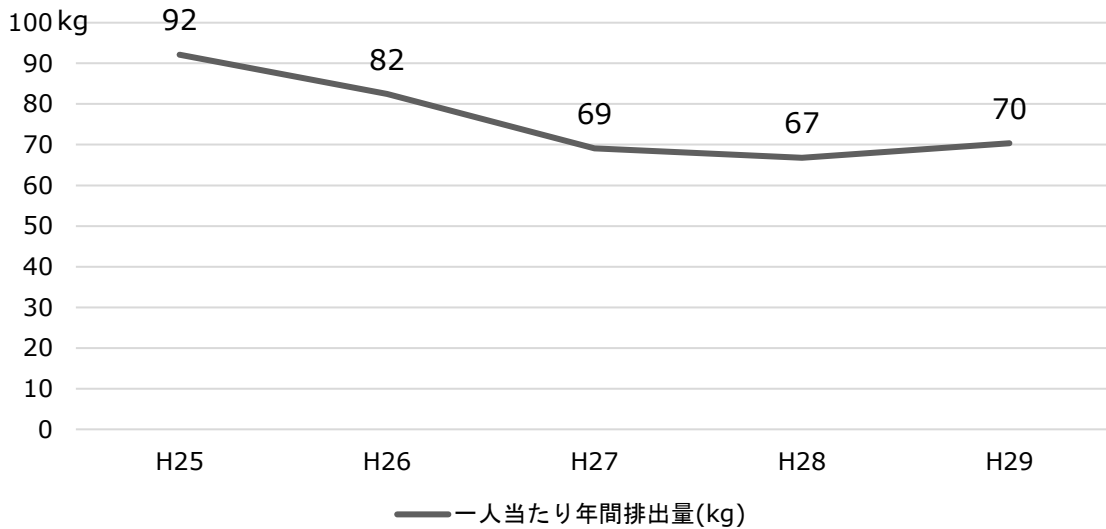
○食べ残しを減らしたり、調理をするとき作りすぎないようにしている人の割合

(益田市食育に関するアンケートより)



○可燃ごみ中の生ごみ（推計量）

(益田地区広域クリーンセンターごみ質分析調査および益田市ごみ排出量より推計)

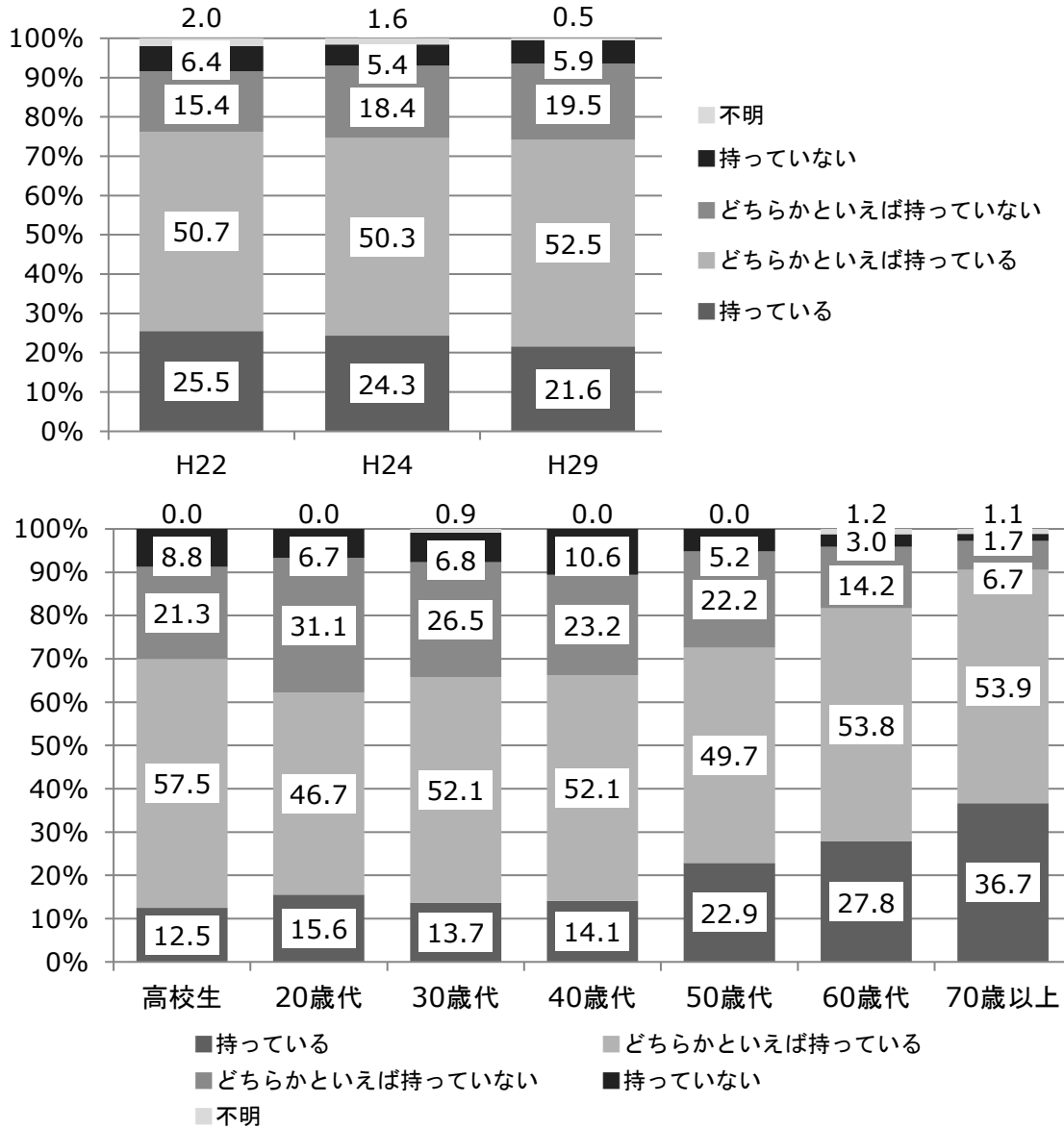


【食の安全について】

食品の安全に関する知識を持っている人の割合が21.6%であり、どちらかというとも持っている人も合わせた割合は74.1%になっています。

また、食の安全に関する知識については60歳代以上では持っている割合が多くなっていますが、20歳代を中心とした若い世代では持っていない割合が多くなっています。

○「食品の安全に関する知識」を持っていると思う人の割合（益田市食育に関するアンケートより）



(5) 食事を取るときの状況について

【共食の機会について】

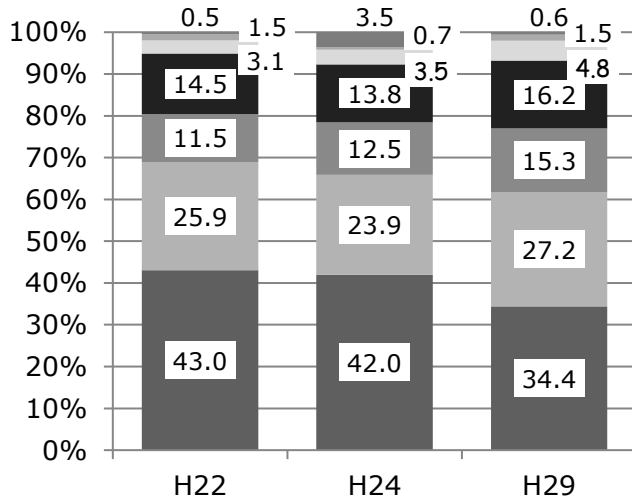
家族と食事を取る人の割合は朝食が61.6%、夕食が80.6%です。そのうち、夕食については家族そろって食べる人の割合は58.8%です。

食事の時に家族と会話している人の割合は56.0%であり、どちらかといえばしている人も合わせた割合は79.2%です。

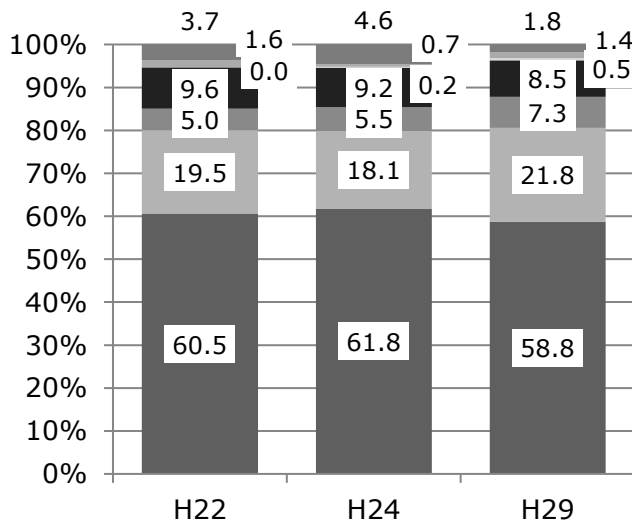
○家族と食事を取る人の割合

(益田市食育に関するアンケートより)

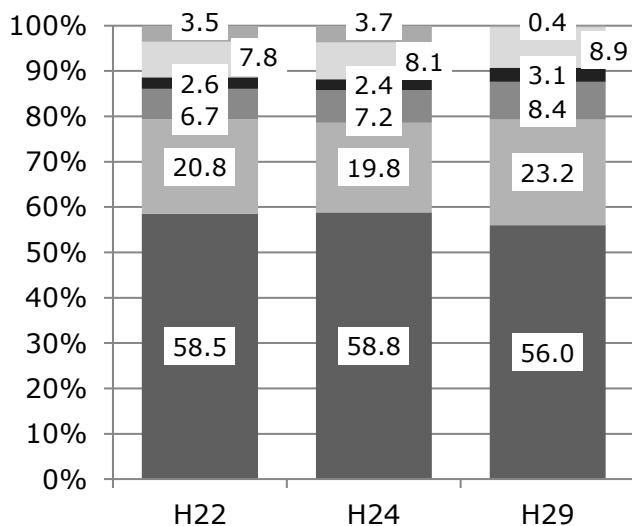
①朝食について



②夕食について



○食事の時に家族と会話をしている人の割合

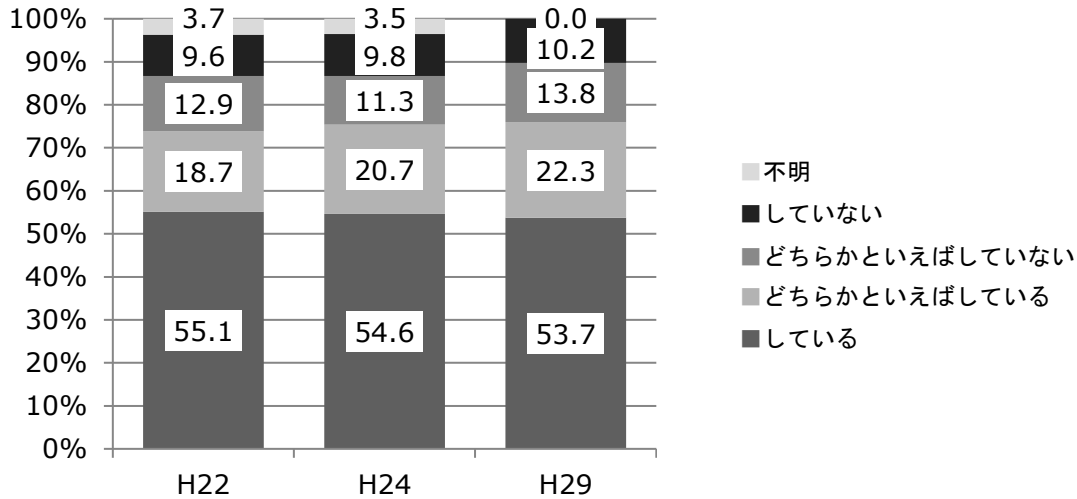


【食事の前後のあいさつについて】

食事の際のあいさつをしている人の割合は53.7%であり、どちらかといえばしている人も合わせた割合は76.0%です。

○食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている人の割合

(益田市食育に関するアンケートより)



●備考

各データの対象者数について

平成 29 年度 1 歳 6 か月児健診 356 人

3 歳児健診 350 人

平成 29 年度 小学 5 年生 416 人

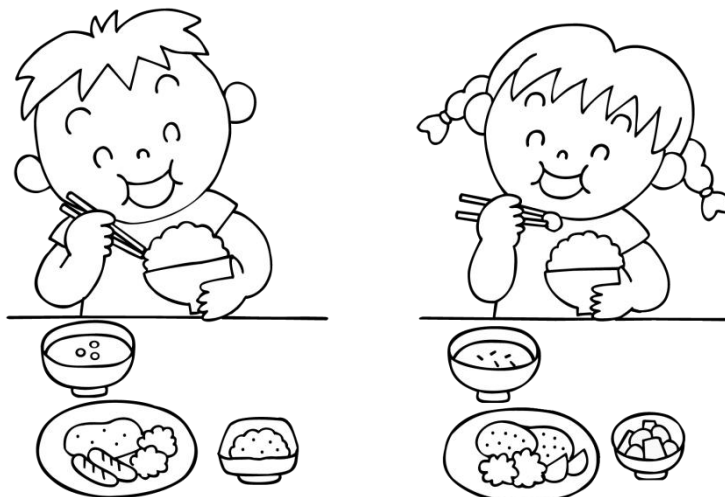
中学 2 年生 375 人

平成 27 年度健康ますだ市 21 アンケート

20 歳以上の男女 4,231 人

平成 29 年度益田市食育推進に関するアンケート

高校生と 20 歳以上の男女 1,028 人



(6) 地産地消について

【学校給食】

学校給食では「益田市学校給食による地産地消推進方針」に基づき、地産地消を推進しています。(1) 新たな農産物(益田産の使用量が極めて少ないもの)の利用促進、(2) 食材の1次加工品の活用促進、(3) 需給の調整機能の強化の3つを方針として取り組んでいます。

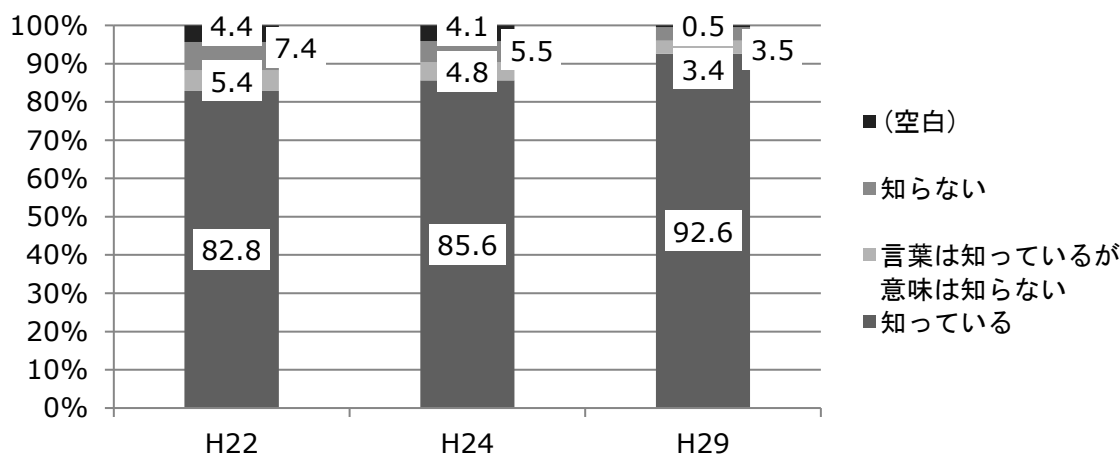
県やJA、農事組合法人、益田養護学校、民間事業者等の協力により、冷凍カットトマトやたけのこの水煮、切り干し大根等の農産物の加工を行っています。このような1次加工品を学校給食で積極的に使用しています。

【地産地消についての意識】

地産地消の言葉を知っている割合は96.0%です。しかしながら、購入時に地元産を優先する割合は35.0%、また、産地にこだわらない割合が22.0%です。

言葉の認知度に比べ、購入時の意識は低くなっています。

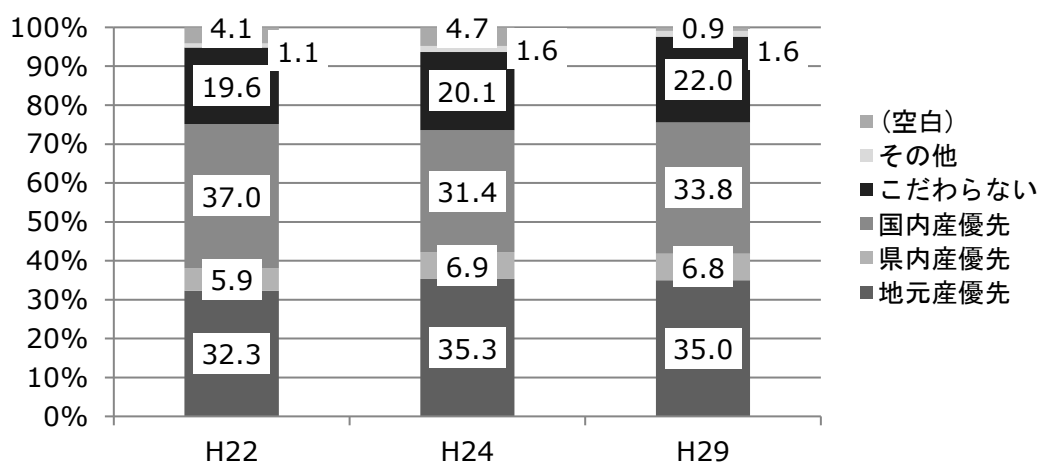
○地産地消という言葉を知っている人の割合(益田市食育に関するアンケートより)



○農林水産物を購入する際に「産地」へこだわりのある人の割合

(益田市食育に関するアンケートより)

【設問：あなたは農林水産物を購入する際「産地」についてこだわりますか？】



(7) 農林水産業について

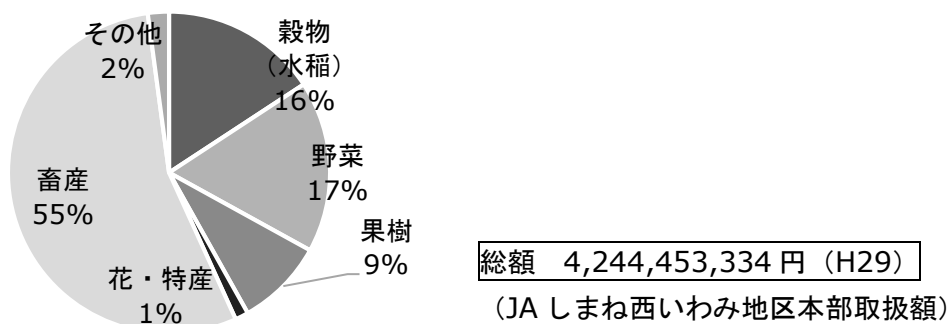
【農業について】

農業を取り巻く環境は、生産基盤の老朽化や農業者の高齢化、後継者不足など厳しい状況にあります。一方、食の安心・安全に対する市民の関心は高まっています。

益田市の農業は、水稲・施設園芸・畜産等の単作をはじめ、野菜などを取り入れた複合経営を主として形成され、水稲、野菜、畜産で、出荷額全体の8割以上を占めています。水稲では、特別栽培米の生産・販売拡大に取組み、園芸品目では、主にトマト、メロン、ぶどう、わさび、柚子などが栽培されています。畜産は全体の約6割を占め、大型畜産経営体の規模拡大などにより飼養頭数が増加しています。

また、直売所や市内スーパーにおいて地産地消コーナーが設置され、地元農産物の販売が行われています。地産地消を進めることは、地元農産物の消費向上だけでなく、食（消費者）と農（生産者）の距離を縮め、食の安全性の確保や食文化への理解、地域経済の循環など、地域の活性化への寄与が期待されることから、地元産品が地域内を流通するしくみづくりが求められています。

○農業出荷額の構成



【「ますだ食と農の基本計画」との連携】

本計画と連携をとりながら施策展開される「ますだ食と農の基本計画」では、“基本目標2. 地域循環型農業の確立”に位置づけられる基本施策の中で、①安心・安全な食の安定供給 ②地場農産物の消費向上 ③食と農に関する理解の増進 が掲げられ、消費者と生産者が互いに理解を深めることで食と農の取組をすすめるとされています。両計画がより一層連携し、本市の食育を推進していくこととしています。

【漁業について】

益田市の漁業は、まき網、定置網及び採介藻[※]等の沿岸漁業が中心となっています。平成29年の海面漁業の年間漁獲量は667トン、主な魚種はブリ・イワシ・アジ・イカ・ヒラメ・タイ等です。放流や稚魚の育成事業を支援し、「つくり育てる漁業」に取り組んでいます。しかし、漁業従事者についても高齢化が進んでおり、新たな担い手の確保などが課題となっています。

高津川と益田川河口の間の中須・大塚海岸で獲れる大型はまぐりは、「鴨島はまぐり」の愛称で親しまれ、清流「高津川」の産物として、アユとともに注目されています。

栄養豊富な水を生む森の再生や、河川、海洋の水質向上などを目的に漁業関係者と小学生による植林も行われています。

※採介藻（さいかいそう） 漁業…アワビ・サザエ・ナマコ・ウニ・ヒジキ・天草・ワカメ等を潜水(素もぐり)や船上から箱メガネで覗きながらほこなどを使って採捕する漁業です。

3. これまでの取組

(1) 地域における食育推進事業

第2次計画の計画期間である平成26年度から平成29年度までの間に、日本型食生活等の普及促進と地域に根づく食育活動の活性化を図るために「地域における食育推進事業」を市内11地区で実施しました。

参加者へのアンケートも実施しています。

実施年度	地区名	事業名	主催団体	内容
平成26年度	吉田	幼児のおやつづくりから「食」を学ぶ ～保育所の栄養士さんから「食」を学ぼう～	益田中学校・吉田公民館	保育所栄養士より保育所のおやつを紹介と望ましい食生活についての講演と幼児のおやつ（おにぎりともそ汁）の調理実習
	道川	今日の元気は朝ごはんから！	道川健康づくりの会	①ボランティアハウス利用児童が朝食作りと高齢者グループの方と会食 ②道川豆腐・味噌加工場で豆腐作り体験、試食
	鎌手	地域の方々との交流会	鎌手中学校	鎌手中学校の生徒が行事食にちなんだお弁当作りと地域の方と交流会、会食
	真砂	総務大臣賞 真砂地区受賞記念シンポジウム ～なぜ真砂は元気なのか？～	真砂地区振興センター	「総務大臣賞真砂地区受賞記念シンポジウム」にあわせた地区での取組の報告や活動の展示、地産地消の食材の試食等
	中西	食育のための親子料理教室	中西地区健康と福祉を進める会	地元レストランのシェフを招いて、調理実習及び食材のおいしい調理法などの講義
平成27年度	益田	自分でおやつ作り ～添加物の危険性を学び、地元食材を知る～	益田小学校校区つろうて子育て協議会	地元産の米粉を使用したおやつ（シフォンケーキ）作りと日本型食生活についての話及びだしの取り方の指導、だしの試飲
	高津	高津小食育運動「たくさん食べて かしこい頭と つよい体!!」	高津小学校	①「高津小食育運動」キャラクターづくり・キャッチフレーズづくり ②PTAふれあい活動「朝食バイキング作り」 ③学習発表会でのみそ汁の試飲
	西益田	「大切にしよう！食のバランス・食文化・食で繋がるふれあい」	社会福祉法人西益田福祉会	鮎のつかみ取り体験（神田保育園園児）、鮎めしの試食、栄養士によるバランスの良い食生活や郷土料理の講話
平成28年度	東仙道	豆腐でパワーアップ（豆腐づくりに挑戦）	東仙道公民館	手作り豆腐体験と豆乳とおからを使った調理実習
平成29年度	安田	ふれあいクッキング	安田公民館	安田地区で活動している方を講師に迎え、地域の方を対象にした料理教室
	都茂	美都のええもんチャレンジ	都茂公民館	地域の食文化を伝承するため、地元の食材を使って美都町の郷土料理「うずめ飯」を作る料理教室

地域における食育推進事業では、地域と学校、学校と保育所など、様々な団体と連携した取組が行われました。子どもたちだけの取組にとどまらず、地域の方や高齢者との交流、保護者への啓発など様々な世代を巻き込んだ取組を行う地区もありました。

また、地域の人材や資源を活用することによって、今後さらに広がりのある食育の取組に繋げることができました。



吉田地区



西益田地区



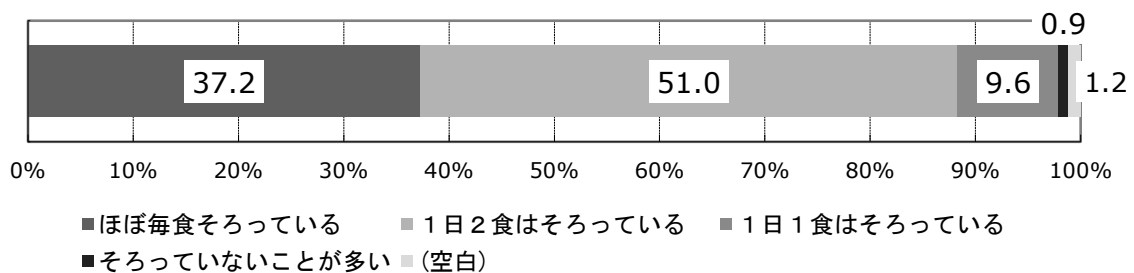
東仙道地区



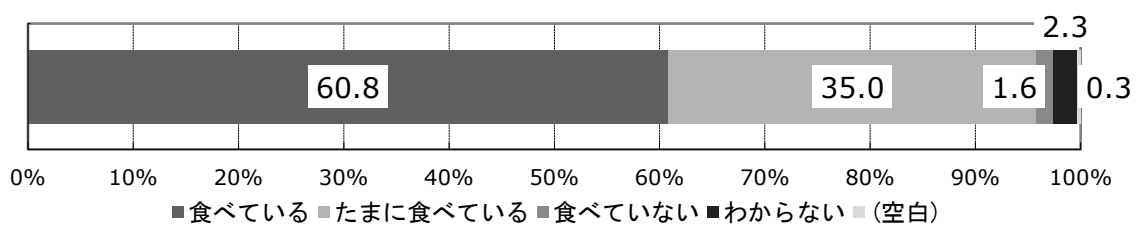
安田地区

参加者アンケート（回答者数 574 人）

1. 普段の食事では、主食（ごはん・パン・麺類など）、主菜（肉、魚、卵など）、副菜（野菜、汁物など）がそろっていますか。



2. 旬の食材を使った料理や行事食を食べていますか？



(2) 目標の達成状況と課題

平成 25 年度に策定した第 2 次計画では、食育の取組の進捗状況を客観的に把握するためにそれぞれの目標について評価指標を設定しています。これらの指標の達成度は以下のとおりです。

〈達成度の判定〉 ○：目標値を達成したもの
↗：目標値は達成しなかったが、改善傾向にあるもの
→：計画策定時と大きく変わらないもの
↘：悪化傾向のもの

ま まごころに感謝し、食を通して豊かな心を育てよう

目標 1 食を大切にし、感謝の気持ちを持とう

	ベースライン	目標値	直近値	達成度	備考
食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを必ずする人の割合	54.6%	60%	53.7%	→	食育に関するアンケート (H24→H29)

目標 2 家族や仲間と楽しく、おいしく食べよう

	ベースライン		目標値	直近値	達成度	備考
家族で食事を取る人の割合	朝食	65.6%	70%	61.6%	↘	食育に関するアンケート (H24→H29)
	夕食	79.9%	80%	80.6%	○	

○ これまでの取組

保育所、認定こども園、幼稚園、学校等では芋掘りや稲作体験などの体験活動を通して、食の大切さや収穫の喜び、感謝の気持ちを育む活動が行われています。

また、それぞれの地域では農業体験や調理活動、会食など食を通じたふれあい活動が行われています。

○ 課題

家族で夕食を取る人の割合に大きな変化はありませんが、朝食を取る人の割合は減少傾向です。家族で食事を取ることが難しくなっているのが課題です。





好き嫌いを減らし、3食食べて丈夫な身体を作ろう

目標3 心身ともに健康で豊かな生活を送ろう

1) 栄養バランスのよい食事を取る

	ベースライン	目標値	直近値	達成度	備考
意識してたんぱく質の豊富な食品を食べるようにしている人の割合	68.2%	80%	73.0%	→	健康ますだ市 21 アンケート (H21→H27)
意識してビタミン、ミネラルの豊富な食品を食べるようにしている人の割合	73.1%	80%	74.3%	→	
意識してカルシウムの豊富な食品を食べるようにしている人の割合	67.6%	80%	68.6%	→	

2) 子どもの時から規則正しい生活リズムを心がけ、3食しっかり食べる

	ベースライン		目標値	直近値	達成度	備考
朝食欠食者の割合	1.6 歳児	1.4%	なくす	2.8%	→	健診アンケート (H24→H29)
	3 歳児	3.4%	(0%)	4.6%	→	
	小5	3.0%	なくす	0.7%	↗	島根県学力調査 (H24→H29)
	中2	3.6%	(0%)	2.4%	↗	
毎日朝食を食べている割合	20,30 歳代					健康ますだ市 21 アンケート (H21→H27)
	男性	67.0%	70%	58.2%	↘	
	女性	73.0%	80%	76.9%	→	
朝食に毎日野菜を食べている幼児の割合	24.3%		増やす	—	—	益田市次世代育成支援に関するアンケート調査 (H24)

3) 生涯を通じて自分の歯で食べる

	ベースライン	目標値	直近値	達成度	備考
よく噛む子ども（3歳児）の割合	16.9%	18%	15.8%	→	健診アンケート (H24→H27)

目標4 食への意識・知識を高め、実践力を身につけよう

	ベースライン	目標値	直近値	達成度	備考
食育に関心のある人の割合	73.4%	80%	73.4%	→	食育に関するアンケート (H24→H29)

○ これまでの取組

益田市市内全 20 地区にある健康づくりの会を中心に、公民館や益田市食生活改善推進協議会、学校など様々な団体と連携して健康づくり活動を実施しています。

学校では栄養教諭の指導や学校保健委員会等を通じて「早寝早起き朝ごはん運動」や「メディアコントロール」、「お弁当の日」に取り組んでいる学校もあります。

離乳食教室、各種健康教室、健康相談、介護予防教室等を通じて各世代に応じた適切な生活習慣の実践を目指した取組を行っています。

○ 課題

乳幼児健診のアンケートから朝食欠食や就寝時間の遅い子どもがみられ、子どもの頃から望ましい生活習慣を定着させていくことに課題があります。

食育に関するアンケートや健康ますだ市 21 のアンケートでは 20～30 歳代の若い世代を中心に朝食の欠食やバランスの良い食事がとれていない状況が見られます。また、この世代は食や健康に関する事業への参加が少ない傾向にあり、若い世代への働きかけが課題になっています。

だ 代々受け継がれてきた食文化を大切にしよう

目標 5 地元に伝わる食文化を学び、継承しよう

	ベースライン	目標値	直近値	達成度	備考
行事や季節を意識した食事を摂る人の割合	86.0%	90%	86.1%	→	食育に関するアンケート(H24→H29)

○ これまでの取組

地域、保育所、認定こども園、幼稚園、学校等で餅つきや豆腐作りなど伝統食や行事食づくりなどの体験活動が行われています。

○ 課題

食育に関するアンケートでは 20 歳代を中心に行事食や旬の食材が分からないと答えている割合が多くなっています。行事食や伝統料理を次の世代に伝えていくことが課題です。





食の安全について学び、自然の恵みを生かし、選び食べよう

目標6 食を生産する農林水産業の大切さ、必要性を知ろう

	ベースライン	目標値	直近値	達成度	備考
体験活動を実施した学校の割合	100%	発達段階に応じた体験ができるように内容の充実を図る	—	—	
農業体験を取り入れている小学校の割合	100%	発達段階に応じた体験ができるように内容の充実を図る	100%	○	実績 (H24→H29)

目標7 地元産のものをもっと食べよう

	ベースライン	目標値	直近値	達成度	備考
学校給食食材（主食を除く 主な農産物関係）益田産使用割合（重量ベース平均）	50.35%	60%	39.29%	↘	実績 (H24→H29)

目標8 安心・安全な食を選び食べよう

	ベースライン	目標値	直近値	達成度	備考
食品の安全性について基礎的な知識を持っている人の割合	74.6%	75%	74.1%	→	食育に関するアンケート (H24→H29)

○ これまでの取組

市内のスーパーの地産地消コーナーや産直市など地元の農産物の直売施設は増えていきます。また、漁業への関心を深めていくため、保育園児親子を対象とした料理教室等の魚食普及事業を行っています。

自然や農林水産業を知るために、保育所、認定こども園、小学校を対象とした農業体験、ヒラメの放流事業、アユのつかみ取りなどを継続的に実施し、食育の一環とすることができています。

学校給食では、主食の米は100%益田産のものを使用しています。野菜も益田産の使用に努めていますが、安心・安全な給食を提供するため量や質の確保が難しい場合、県外産のものも使用しています。益田産野菜の通年利用のため、一部の野菜は加工を行い使用しています。

○ 課題

まちづくりラウンドテーブルでは、「それぞれの地域で直売所や体験活動が行われているが、そのような情報が広く伝わっていない」という意見が多く出ました。情報発信や情報収集の方法が課題です。

生産者の高齢化や人口減少により、直売所の維持が困難な地域があります。また、地元産の農産物を効率よく流通させるため、集荷体制に課題があります。

「地産地消」という言葉の認知度は高いですが、購入時に地元の農産物を優先する割合は低くなっていることが課題です。