

第2章 第3次計画期間における取組状況と課題

1 これまでの主な取組状況

第3次計画では、次の（1）から（4）を主な計画の目標とし、数値目標を定め、本市の食育を推進するための取組を行いました。

（1）家庭や地域との関わりから食の楽しさを実感しよう

本市では「すべての市民が健康で心豊かに生きられるまち」を目指して、平成25年に改訂した健康市民おかやま21（第2次）に則り、地域の健康づくりをすすめるボランティア組織である、岡山市栄養改善協議会*や岡山市愛育委員協議会*等と連携しながら、基本理念である「市民の主体的な健康づくり」、「地域でつながり高めあう健康づくり」を推進しました。

その中で、乳幼児期から学童期は、生涯にわたる健康づくりの基礎となる生活習慣を身に付ける大切な時期であることから、ゼロ歳からの食育推進事業（離乳食講習会）、おやこクラブ*との交流、おやこ料理教室、子ども料理教室等を開催し、親子で食の楽しさを実感できる食育体験の機会を設け、共食*の大切さについて家庭での理解が深まるように取組を推進しました。

また、ひとり親家庭や共働き家庭等、共食が困難な家庭への支援として、岡山市社会福祉協議会と協働し、子ども食堂*のような、子どもの居場所づくりの促進に向け「子どもの居場所づくり相談窓口」を設置するとともに、支援が必要な家庭に直接情報を配信するメルマガの配信を開始しました。その結果、平成30年当初は14箇所だった子ども食堂は、5年間で31箇所に増え、だれでも集える共食の場となるだけでなく、コロナ禍においては、食の緊急支援等にも取り組むことで、コロナ禍や物価高騰の影響により危惧された子どもの食事の量や質の悪化への対策ともなりました。

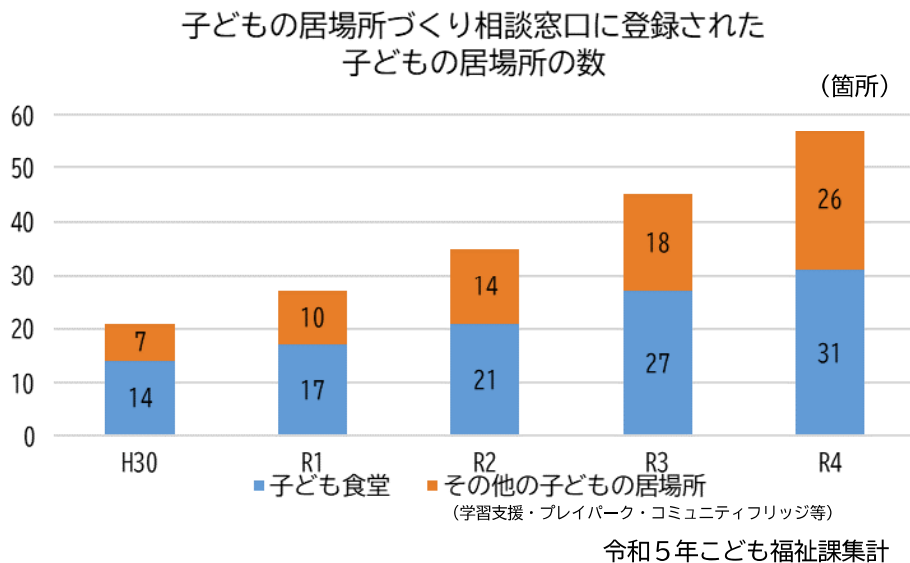
加えて、一人暮らし高齢者等を対象に、地域に身近な施設を利用した会食や、ボランティアによる配食等の実施を促進し、地域との関わりを提供しました。

また、一部の公立保育園・認定こども園（以下「保育所等」）では、家庭での食事を見直すきっかけを提供する取組として、給食試食会を実施していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により実施できませんでした。そこで、保育所等から保護者へ配布するお便りに、家庭での食事を見直す機会となるような内容を取り上げました。ほかにも、掲示物等で保育所等での食に関する取組を保護者へ知らせることにより、家庭で食の楽しさを実感でき

るように取り組みました。保育所等における日々の給食の提供にあたっては、食事の前に、食に関する絵本を読む等の活動を行うことで、園児の食欲が湧くように配慮しながら、園児の状態に応じて、食べ方や給食の量等にも考慮し、友達、保育者等と一緒に楽しい雰囲気の中で食べることを大切にしました。また、友達と一緒に同じものを「共食」する経験を通じて、食材への関心や、苦手な食材や初めて目にする食材も食べてみようとする気持ちを育むよう努めました。

公立幼稚園では家庭から弁当を持参することから、弁当参観日を設け、園児の食事の様子を保護者が見ることができる機会を設け、その後の懇談会において保護者同士で情報交換することにより、子どもや家族の食事を見直す機会を設けた園もありました。

公民館では、幅広い世代の人たちが参加し交流する食事会（「みんな食堂*」等）や、男性料理教室、子ども料理教室を開催し地域における食育の機会を提供しました。



(2) 栄養バランスに配慮した健全な食生活を実践しよう

食育を通じて健康寿命の延伸や生活習慣病の予防を積極的に推進するため、「野菜摂取量の増加」「減塩」「低栄養予防」を重点に、ライフステージの課題に応じた取組を推進しました。

若い世代に向けては、大学との連携により「学生健康づくり応援事業」を企画し、若い世代の食の課題（野菜摂取不足・朝食欠食）に着目し、大学生が同じ世代に向けてSNSを活用し

たわかりやすい情報発信を行い、より効果的な行動変容を促すアプローチに取り組みました。

壮年期に対しては、かるい塩加減なのにおいしい「かるうま」減塩対策を推進し、地域ボランティアや桃太郎のまち健康推進応援団*登録企業とも連携し、誰もが手軽に減塩に取り組めるよう、知識やテクニックの普及啓発を行いました。

高齢者に対しては、中学校区ごとに毎月実施している介護予防教室を通じて、栄養に関する知識の普及啓発を行ったほか、地域の集まりや薬局等でフレイル*健康チェックを実施し、個々の栄養等のリスクを判定し、状態に応じたアドバイスや指導を行いました。また、岡山市栄養改善協議会と共に低栄養予防アドバイス事業に取り組み、個々の状態に応じて、健診の受診勧奨や、健康相談、フレイル健康チェックの紹介等、各事業を連動させながら、低栄養予防の普及啓発とともに、環境づくりにつとめました。

すべての世代に向けて、食品サンプルを利用した食事診断システム*を積極的に活用し、イベントや健康教育等で、多くの市民が自ら食事の栄養バランスを確認し、見直す機会を設け、食について関心を高める取組を推進しました。

また、朝食を摂る習慣は栄養バランスと関係しているという研究結果が複数確認されていることから、保育所等では、朝食を含めた基本的な生活習慣を身に付けるため、「生活カード*」を使用し、家庭とも連携して生活習慣の見直しや意識付けを行いました。保育所・学校等が連携し、同時期に取り組んだ学区もありました。

学校では、家庭との連携を目的に「スクールランチセミナー」を計画していましたが、令和2、3年度は新型コロナウイルス感染症の影響により中止となりました。令和4年度は、従来の調理実習のみの活動ではなく、食育体験活動や朝食レシピの配付等も取り入れてスクールランチセミナーを実施しました。

また、学校給食においては、これまでも栄養バランスのとれた食事を提供することにより児童生徒の健康の保持増進や体位の向上をはかってきましたが、加えて、学校給食の場は、日々の食事を通じ、実体験に基づく指導を継続的に実施することができる機会であることから、児童生徒が食事についての正しい理解を深め、望ましい食習慣を習得できるように活用しました。

ほかにも、生活困窮家庭等がコロナ禍や物価高騰の影響により、食の偏りや栄養不足に陥ることのないように、フードバンク*やフードドライブ*、コミュニティフリッジ*等による継続的な食材提供の促進を図っています。

(3) 地産地消を実践しよう

地産地消の実践には、普段の食生活を通じて、農林水産業等を意識する機会を増やすことが重要です。そこで年2回、市民から参加者を募り、市内農産物の生産現場や市場等を体験しながら巡るバスツアーを開催しました。

さらに、地域の農業について周知し、地産地消の実践へつながるよう毎年11月には「おかやま秋の収穫祭 地産地消マルシェ」を開催し、生産者が販売ブースで農産物のPRや、生産にかける思いを直接市民へ伝える機会を設けたほか、地場産物を使ったどんぶりレシピのコンテストを実施する等のイベントを行いました。

また、市内各所に地場農産物及び乳製品の直売所マップ、収穫体験施設マップを配布し、市内の地場産物の消費を促しました。

地産地消を実践する場として、学校給食では、米は市内産、牛乳は県内産を、副食は、可能な限り市内産・県内産のものを使用しました。例えば、岡山市内産のたまねぎや千両なす、ねぎ、柿、瀬戸内海で取れるままかり、いしもちじゃこ*等を、学校給食の献立に取り入れ地場産物活用に取り組みました。

この他、保育所・学校等では、地域の生産者に指導いただき、米や野菜の栽培等の農作業体験を行いました。また、公民館でも、講座の中で、実際に畑やプランターで野菜栽培体験の機会を提供しました。

市民（消費者）と生産者を結び付ける役割がある岡山市中央卸売市場では、市場で取り扱っている商材を使った親子料理教室や市場勉強会、児童生徒を対象とした市場見学等を開催することで、食材に関する情報の提供と食育に関する普及啓発を行うとともに、おかやま市場フェス等のイベントを通じて旬の食材について普及啓発を行いました。

また、公民館では、地元の特産品を使った料理教室のほか、岡山の伝統食である「ふなめし」*づくりを通じた地消の推進のほか、日本の伝統食である味噌や漬物、和菓子づくりの講座等を通じて食文化の継承にもつながる取組を行いました。

(4) 食の安全・安心に関する知識と理解を深めよう

平成27年4月1日に食品表示法*が施行されたことを受け、食品関連事業者が、適切に食品表示できるように、食品関連事業者向け研修会の開催、窓口等での相談業務等に取り組みました。

市民に向けては、自らの判断で正しく食品を選択できるようにするために、栄養教室や健康教室等で栄養成分表示*の見方等について普及啓発を行ったほか、平成31年から令和3年までの間、毎年1回市民公開講座において、消費生活講演会を行いました。

保育所等では、保護者へ配布する食育についてのお便りの中で、食の安全について取り上げ、保護者が食の安全・安心に関する知識を深める機会を提供しました。

2 岡山市食育推進計画（第3次）数値目標の達成状況

岡山市食育推進計画（第3次）では、前記の取組の成果や達成度を客観的で具体的な目標値により把握できるように下記の数値目標を設定しました。これについての実績値は次のとおりです。

計画の目標	数値目標	現状値% (H29)	目標値% (H34(2022))	実績値% (R4(2022))	
(1) 家庭や地域との関わりから食の楽しさを実感しよう	家族や友人、同僚と共に食事をする人を増やす	50.2	増加させる	60.6	○
	公立保育園で給食試食会を開催する保育園を増やす	69.8 (H28)	増加させる	83 (H30) ※1	△
(2) 栄養バランスに配慮した健全な食生活を実践しよう	朝食を毎日食べる児童を増やす(小学生)	84.7	100	85.5	△
	朝食を毎日食べる生徒を増やす(中学生)	77.3	100	77.8	△
	朝食を食べる若い世代を増やす	68.9	73	65.3	▼
	腹八分に気をつけている人を増やす	55.8	70	58.5	△
	野菜を多く取るようにしている人を増やす	78.1	100	77.0	▼
	肥満(BMI 25.0以上)の人の増やさない(40~60歳代男性)	34 (H28)	33	38.1	▼
	肥満(BMI 25.0以上)の人の減らす(40~60歳代女性)	18.4 (H28)	14	20.0	▼
	栄養バランスを考えて食事をとっている人を増やす	54.9	60	39.2 (参考値) ※2	—
	栄養バランスを考えて食事をとっている若い世代を増やす	45.8	50	33.4 (参考値) ※2	—
ゆっくりよく噛んで食べる人を増やす	42.6	50	48.7	△	
(3) 地産地消を実践しよう	学校給食に県内産物を使用する割合を増やす	49.4	40以上	57.3 (R1) ※3	△
	野菜・果物等を購入するとき岡山産を意識する人を増やす	60.5	65 (H31)	62.8 (R3)	△
(4) 食の安全・安心に関する知識と理解を深めよう	エネルギー、栄養成分を表示している飲食店を増やす	19	増加させる	29.6	○
	食品や外食の栄養成分表示を見る人を増やす	52.4	57	45.8	▼
	食品や外食の栄養成分表示を見る若い世代を増やす	57.2	62	43.2	▼

凡例 ○：目標達成 △：目標は達成していないが、改善 ▼：悪化 —：評価不能

※1 令和元年度以降新型コロナウイルス感染症の影響により実施を見送ったためです。

- ※2 個人の主観による質問（「食事の際、栄養が偏らないように色々な種類の食品・料理をバランスよく摂っているか」）により調査をしていましたが、最終評価時には、国の健康増進計画の質問に合わせて、客観的に判断できる質問（「主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが一日に2回以上の日は週に何回あるか」）に調査項目を変更したためです。
- ※3 令和2年度以降国の調査方法が金額ベースに変更されたためです。

3 評価結果等から見える課題

第3次計画の数値目標の達成状況や目標ごとの取組状況を評価した結果、次のような課題が見えてきました。

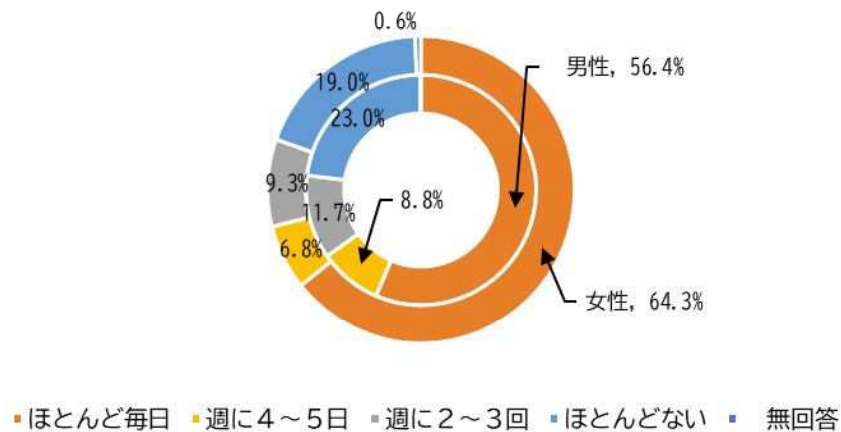
(1) 家庭や地域との関わりから食の楽しさを実感しよう

令和元年度から流行した新型コロナウイルス感染症の影響により、個人の生活及び社会全体が変化し、食生活にも大きな影響を及ぼしました。外出の自粛やテレワークの増加により在宅時間が増えたことで、「家族や友人と共に食事をするのが1日1回以上」の人は、平成29年と比べ、増加していました。

一方で、約2割の人が「家族や友人と共に食事することがほとんどない」と回答していました。

共食は本来、会話やコミュニケーションが増えること、食事がおいしく楽しく感じられること等のメリットがあることから単身世帯等、家族との共食が難しい人にとって、地域や所属するコミュニティ（職場等を含む）等を通じて、様々な人と共食する機会を持てるように支援する必要があります。

家族や友人と共に食事をするのが、1日1回以上が週に何回ありますか。



令和4年健康市民おかやま21（第2次）最終評価アンケートより

（2）栄養バランスに配慮した健全な食生活を実践しよう

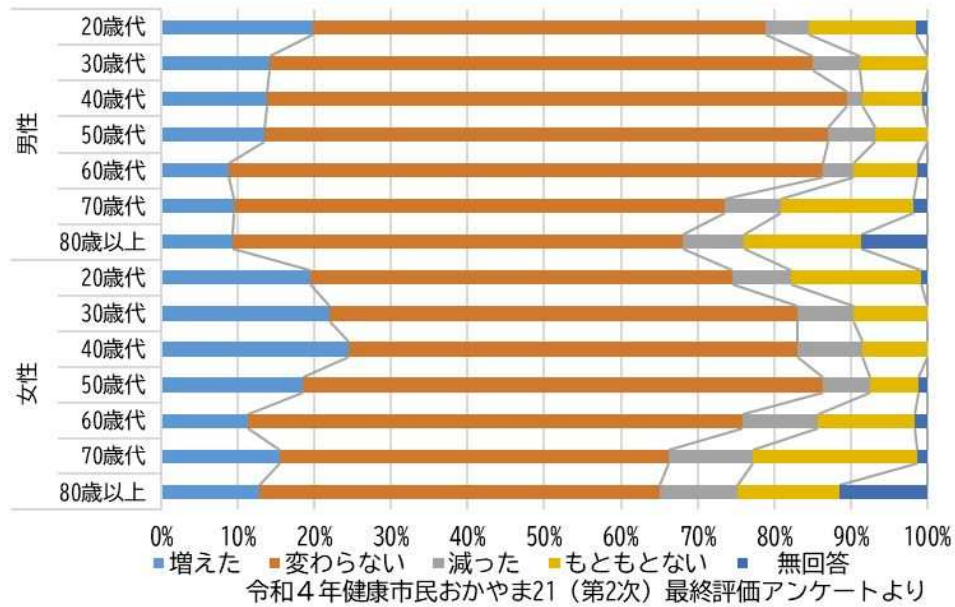
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の人は39.2%であり、この割合を増加させることが生活習慣病の予防に重要です。また、新型コロナウイルス感染症の拡大前と比べ、中食（スーパーの惣菜等）の利用が増えたと回答した人は全体で15.5%であり、性、年代別に見ると、特に30歳代及び40歳代女性でその割合が高いという結果ができました。ライフスタイルの多様化により、今後も外食や中食の利用が増えていくことが考えられる中で、家庭での調理のみを前提とせず、惣菜や冷凍食品、レトルト食品、合わせ調味料*等を組み合わせながら、栄養バランスに配慮した食生活の実践ができるような知識の普及が必要です。

子どもの食については、社会環境の変化とライフスタイルの多様化に伴い、偏った栄養摂取や不規則な食事等の食生活の乱れ、肥満ややせといった課題があります。また、ソーシャルメディア等の利用時間が増えることに伴い、それらを通じて食に関する情報に接する機会も増えることも期待される中で、子どもたちが、今までの自分を振り返り、正しく判断し、今後どのように生活していけばよいか考えていく力を身に付けていくことが求められています。

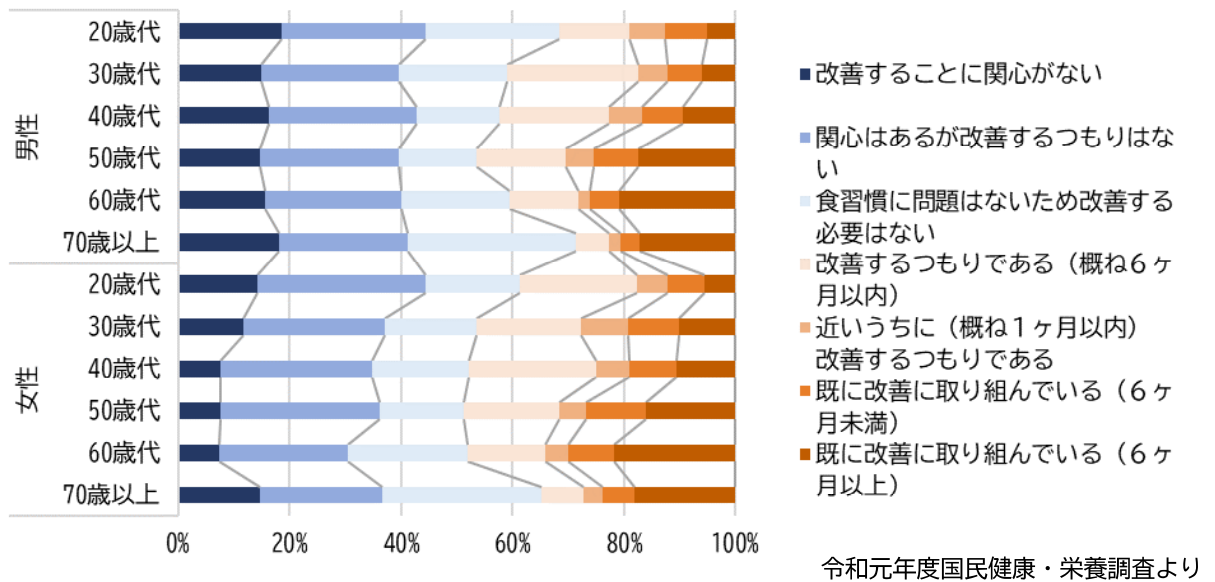
国民健康・栄養調査*等によると、20歳代及び30歳代の若い世代においては、食に関する意識や実践状況がほかの世代より低く、課題が多いと考えられます。若い世代が食育に関心を持ち、自らの健康を増進する食生活を実践できるように、参加しやすい食育活動を進める必要があります。

また、朝食は、基本的な生活習慣を身に付ける観点からも非常に重要です。しかし、令和4年度の全国学力・学習状況調査の結果では、「朝食を毎日食べる」と回答した子どもの割合は、平成29年度と比較し、改善はしているものの、小学生が約86%、中学生が約78%であり、全国の状況と同じく欠食する児童生徒が一定数いる状態が近年続いています。朝食を摂る場所としては、家庭が主流であるため、引き続き家庭への働きかけが必要と考えられます。

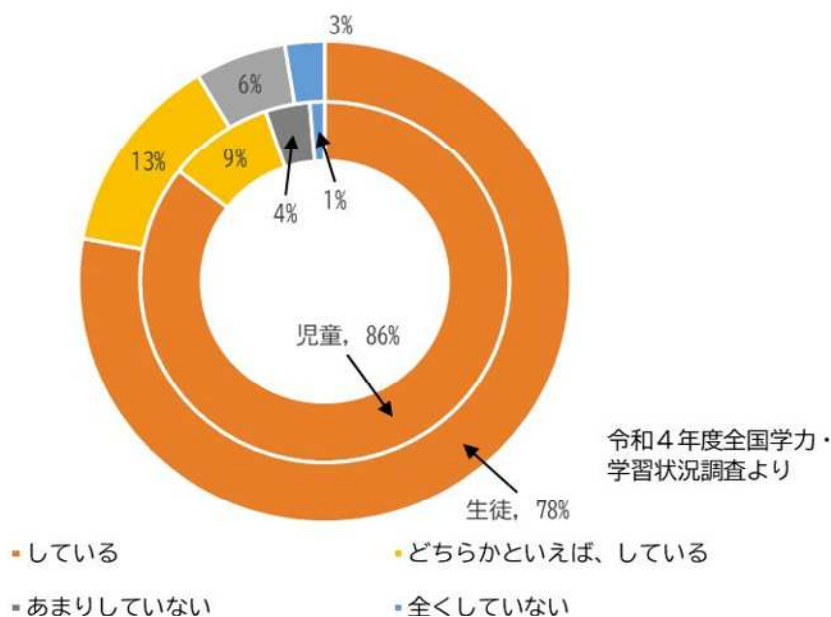
新型コロナウイルス感染症拡大前（2020年3月）
と比べた中食（スーパーの惣菜等）の利用頻度



食習慣改善の意思について



朝食を毎日食べている児童・生徒の割合（岡山市）



（3）地産地消を実践しよう

地産地消の指標の一つである、「野菜や果物を購入するとき、岡山産を「いつも意識している」または「時々（意識）している」人は62.8%となっており、目標値（65%）には達していないものの、平成29年の第3次計画策定当時と比べて市民の意識は向上しています。

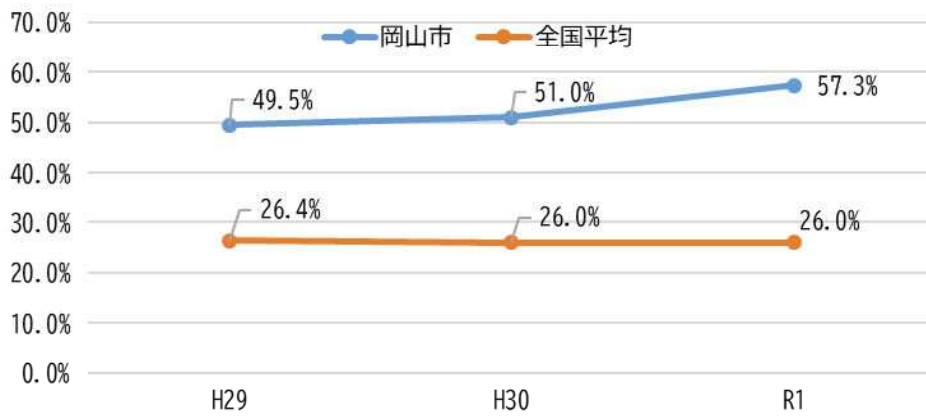
前記のとおり若い世代は食への意識や実践状況が他の世代より低いとされているところですが、一方でこれらの世代は、将来の地産地消の実践を担う中心的な存在です。そこで、これらの世代へ効果的な啓発に取り組むことが必要です。

また、地産地消の別の指標である、「学校給食に県内地場産物を使用する割合を増やす」の目標値（食材数ベースで40%）については、令和2年度からは国の調査が金額ベースに変更されたため、最終的な目標達成状況は判断できないものの、令和元年度時点で達成していました。

食材数による指標では、使用量が多い野菜を使用しても、調味料としてわずかに使用しても実績としては同じ1回となりますが目標値を金額ベースとすることで、食材数にとどまらず、使用料の増加にもつながることが期待されます。

一方で、一定の規格を満たした地場産物を不足なく安定的に納入することが難しい等の理由により、学校給食で使用できる地場産物が年々減少しており、特に魚介類の使用が難しいという課題があるため、生産者と学校等双方の取組みが重要です。

学校給食における地場産物の平均使用割合
(食材数ベース)



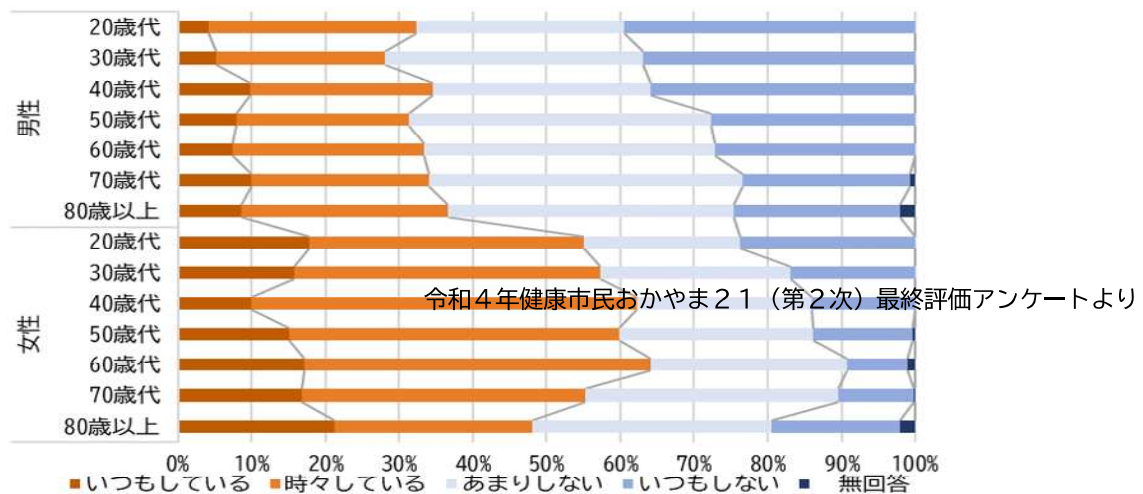
学校給食における地場産物・国産食材の使用状況調査（都道府県）より

(4) 食の安全・安心に関する知識と理解を深めよう

食品表示法が改正され、令和2年4月から加工食品の容器包装に栄養成分表示が義務化され、一部テイクアウト食品にも栄養成分表示が必要となったこと等の影響もあり「エネルギー、栄養成分を表示している飲食店」は増加したと考えられます。

一方で、外食や食品を購入する際、栄養成分表示を参考にしている人の割合は、平成29年に比べて減少していました。市民が安全で健やかな生活を送るためには、食を選択する力を高めることが重要であり、栄養成分表示等は重要な情報源となるため、その読み方について理解の向上をはかり、市民が必要な情報を取得できるようになることが必要です。

ふだん、外食をする時や食品を購入する時に
栄養成分の表示を参考にしている人の割合



令和4年健康市民おかやま21（第2次）最終評価アンケートより