

## 第2章 稲城市の食をめぐる現状と課題

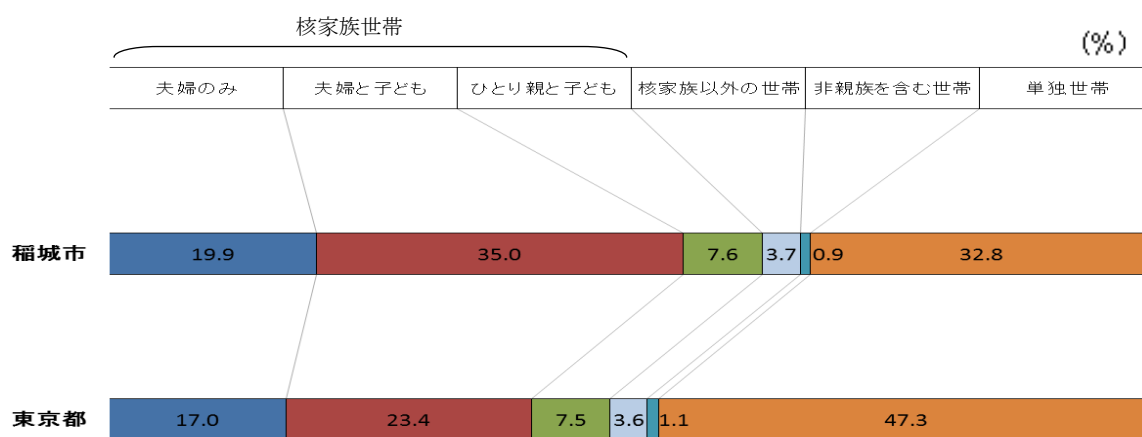
本章では、本市の食をめぐる現状と課題を分析しますが、分析データ、アンケート結果については、本市の結果及び、東京都の結果を近似値として掲載しています。

### 1 食生活の変化

#### (1) 世帯構造の変化

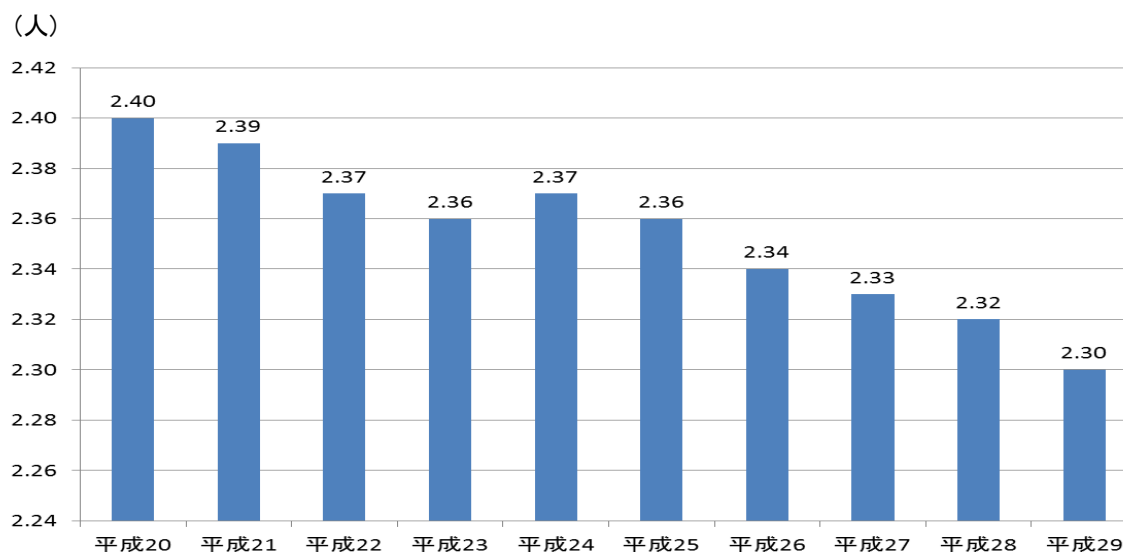
本市の人口は、区画整理の進捗等に伴う宅地化等により、依然として増加が続いています。世帯構造においても、夫婦のみ、夫婦と子どもなどの核家族世帯が半分以上を占めています（図1）。一方では、ひとり親と子ども、単独世帯の割合が増加傾向で1世帯あたりの人員数は平成29年では2.30人となっています（図2）。この世帯構造の変化や様々な生活状況により、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えてきています。

<図1 一般世帯の構成比>



【出典：国勢調査（平成27年度）】

<図2 1世帯あたりの人員数の推移・稲城市>



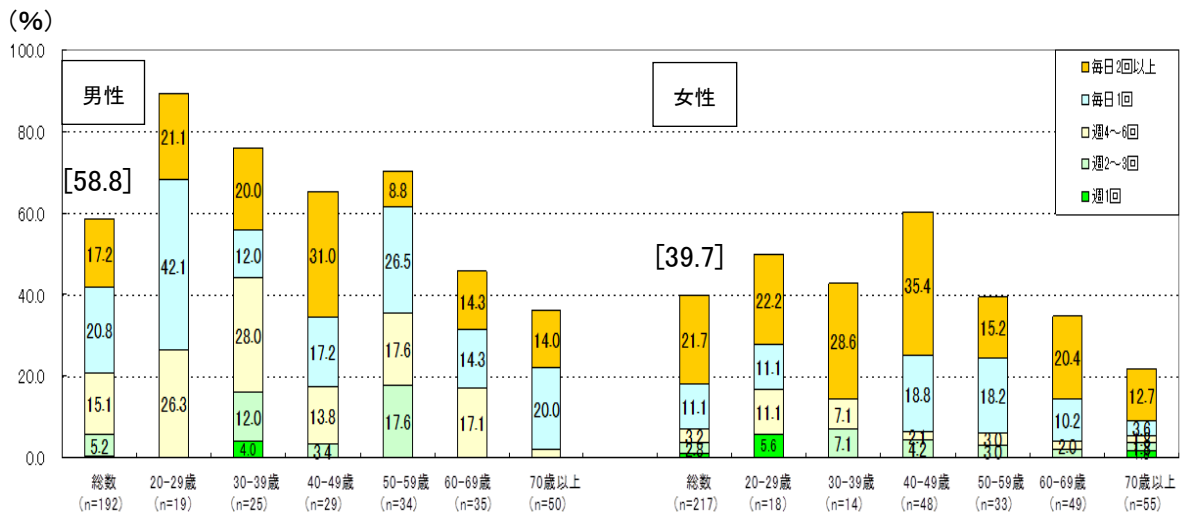
【出典：住民基本台帳（平成29年1月1日現在）】

## (2) 食生活状況の変化

平成 27 年東京都民の健康・栄養状況の結果から、外食を週 1 回以上利用している者の割合 (図 3) は、男性 58.8%、女性 39.7%で、持ち帰りの弁当・惣菜を週 1 回以上利用している者の割合 (図 4) は、男性 43.3%、女性 49.9%で依然として、食の外部化率が高い値を占めています。食材の購入時には、産地等が表示されていることが多く、それらを確認した食材の選別や活用が可能ですが、持ち帰りの弁当や惣菜の購入時には、必ずしもそれら全ての情報が表示されていないこともあります。そのため、市民による食の安全、安心に関わる情報の適切な選別、活用を促進する必要性も高まっています。

<図 3 外食を利用している頻度 (20 歳以上、性・年齢階級別)・東京都>

問：あなたは、外食 (飲食店での食事) をどのくらい利用していますか。



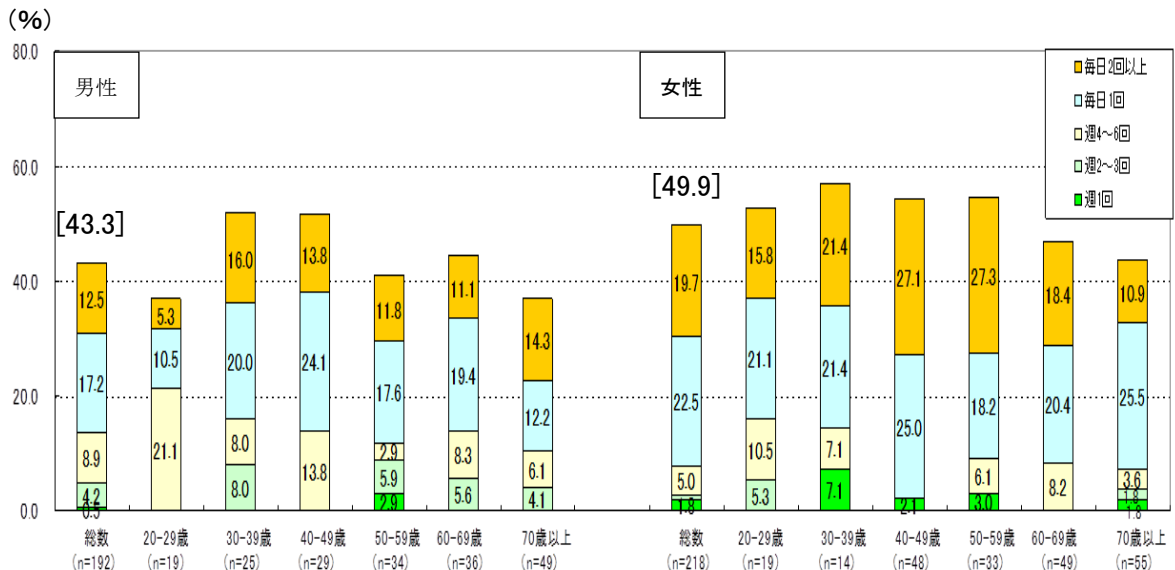
【出典：平成 27 年東京都民の健康・栄養状況】

n = 対象人数

<図 4 持ち帰りの弁当・惣菜を利用している頻度

(20 歳以上、性・年齢階級別)・東京都>

問：あなたは、持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。



【出典：平成 27 年東京都民の健康・栄養状況】

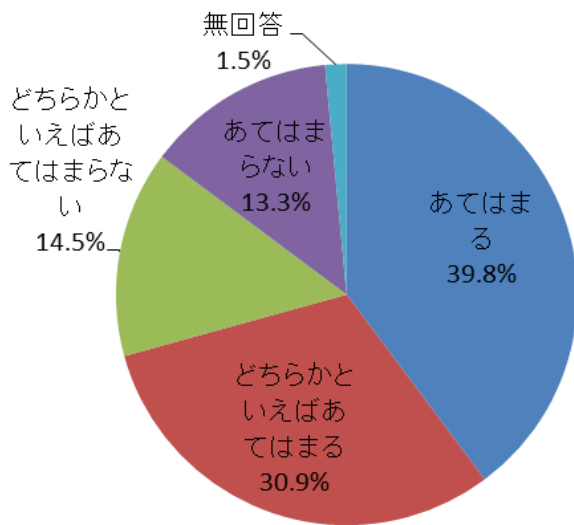
n = 対象人数

### (3) ライフスタイル等の多様化による共食の変化

食事をする時は誰かと一緒に食べている者の割合は 39.8%、どちらかといえば誰かと一緒に食べている者の割合（図5）は 30.9%で7割の者が誰かと一緒に食べる「共食」をしていました。しかし、様々な家族の状況や生活の多様化により、家族との共食が難しい人も増えています。家族との共食は難しいが、共食により食を通じたコミュニケーション等を図りたい人にとって、地域やコミュニティ等を通じて、様々な人と共食する機会を増やすことは重要です。このため家庭のみならず、地域等における共食の推進が大切です。

<図5 稲城市の共食をしている者の割合>

問：食事をする時は誰かと一緒に食べていますか。



| 回答内容            | 人     |
|-----------------|-------|
| あてはまる           | 445   |
| どちらかといえばあてはまる   | 345   |
| どちらかといえばあてはまらない | 162   |
| あてはまらない         | 149   |
| 無回答             | 17    |
| 合計              | 1,118 |

【出典：保健福祉総合計画策定のためのアンケート調査～H28 保健医療調査～】

## 2 健康寿命の延伸に関する状況

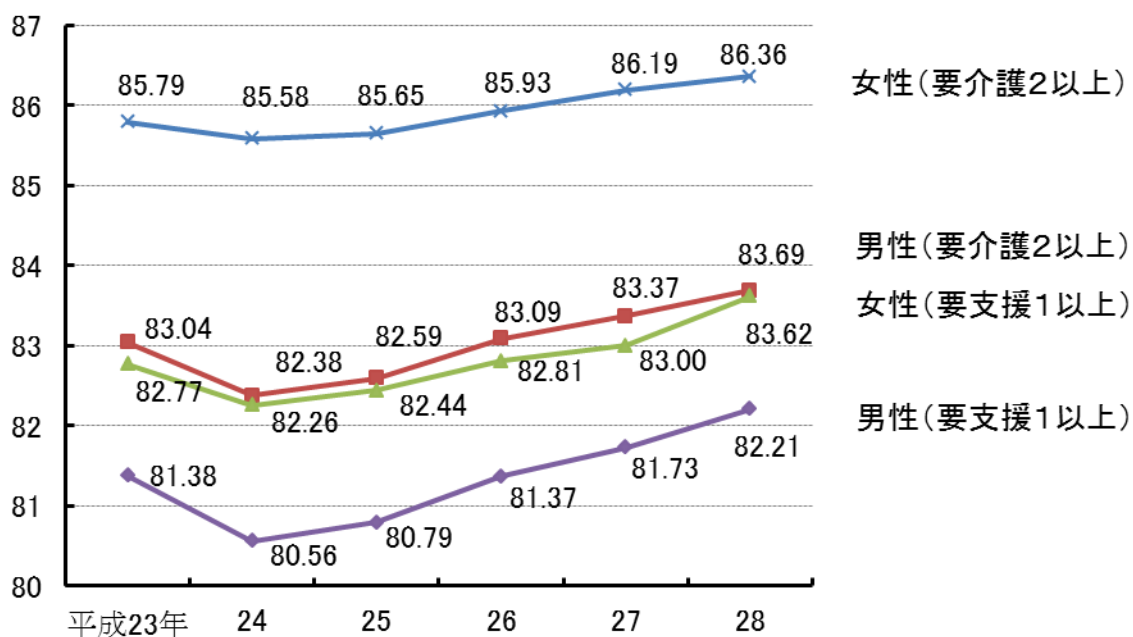
### (1) 65歳健康寿命の推移と高齢化の実態

国の「健康日本 21（第二次）」では、高齢化の進展や疾病構造の変化を踏まえ、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと）の延伸の実現をめざしています。

東京都では、「65歳健康寿命（東京保健所長会方式）」という方法で各区市町村の健康寿命を算出し、その比較と把握を行っています。東京都の採用する65歳健康寿命とは、65歳の人何らかの障害のために日常生活動作が制限されるまでの年齢を平均的に表すものです。

東京都の算出結果によれば、要介護1以上を障害とした場合と、要介護2以上を障害とした場合、本市の65歳健康寿命の推移（図6）をみると、平成24年以降わずかずつつではあるものの着実に延伸していますが、引き続き、健康寿命の延伸につながる減塩等の推進やメタボリックシンドローム、肥満・やせ、低栄養の予防や改善等が求められています。

<図6 65歳健康寿命の推移・稲城市>  
(歳)

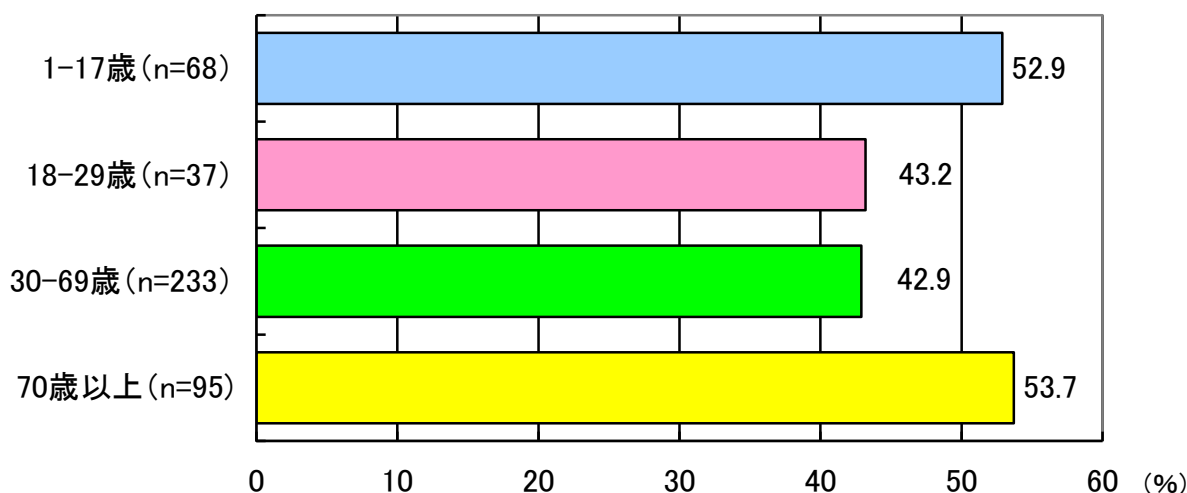


【出典：東京都福祉保健局】

(2) 栄養・食生活に関する状況の実態

エネルギーの栄養素別摂取構成比率は、平成17年以降あまり変更がみられませんが、平均摂取エネルギーは年々減少傾向にあります。また、脂質エネルギー比率が適正な者の割合は(図7)1-17歳52.9%、18-29歳43.2%、30-69歳42.9%、70歳以降53.7%で、前回調査と比較すると30歳以降で改善傾向にあります。

<図7 脂質エネルギー比率が適正(20%以上30%未満)な者の割合・東京都>

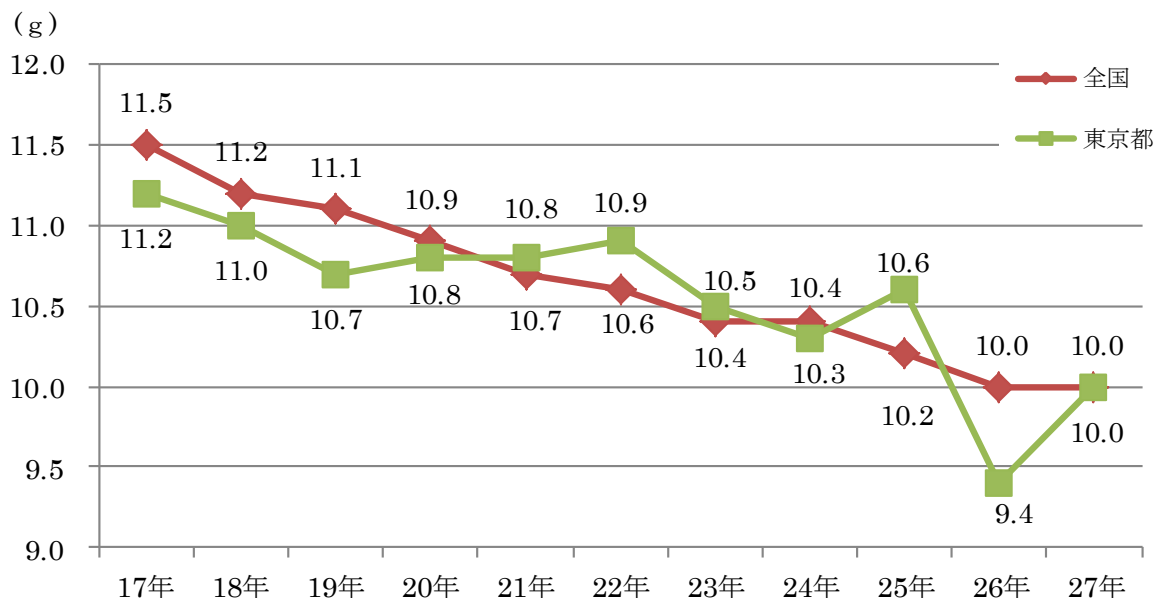


【出典：平成27年東京都民の健康・栄養状況】

n = 対象人数

1人1日当たりの食塩摂取量の平均は男性10.5g、女性9.0gで減少傾向にあり、平成17年から11gを下回っていますが(図8)、引き続き減塩の推進が大切です。

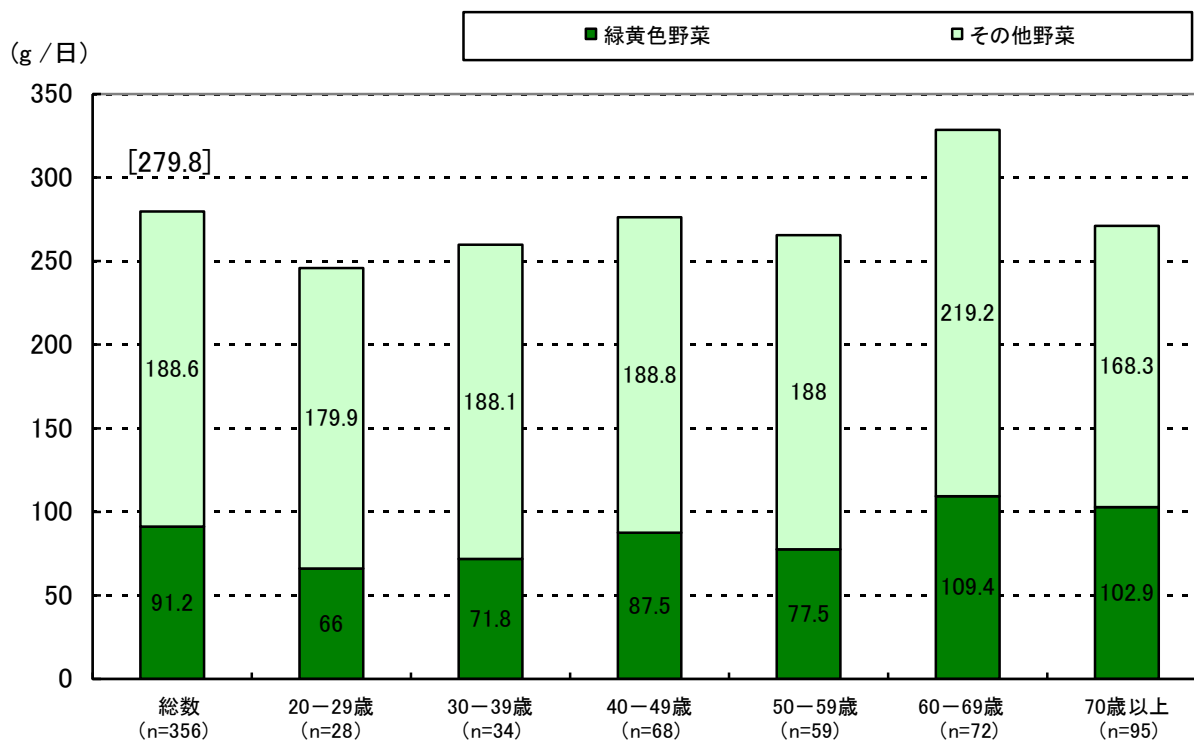
<図8 食塩摂取量の平均値（20歳以上、年次推移）・東京都>



【出典：平成27年東京都民の健康・栄養状況】

成人1日あたりの野菜類の平均摂取量（図9）は279.8g（男性293.5g、女性268.0g）であり、目標である350gを下回っています。

<図9 野菜類摂取量の平均値（20歳以上）・東京都>



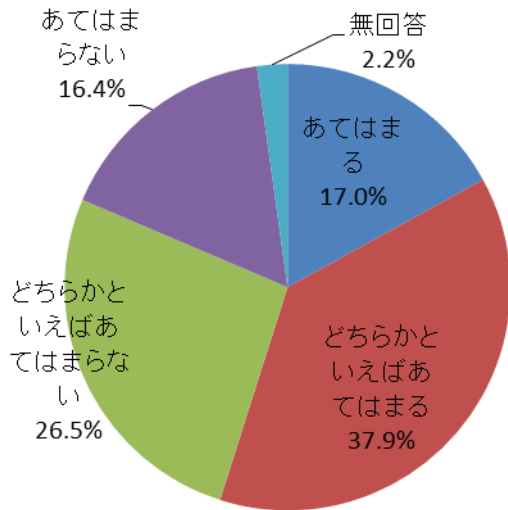
【出典：平成27年東京都民の健康・栄養状況】

n = 対象人数

(3) 体型や生活習慣病の実態

生活習慣病を予防・改善するための食事をしている者の割合（図10）は54.9%で、50歳以上に多く、若い世代の生活習慣病を予防・改善するための食事の意識は低い傾向にありました。

<図10 稲城市の生活習慣病を予防・改善するための食事をしている者の割合>  
問：生活習慣病を予防・改善するための食事をしていますか。

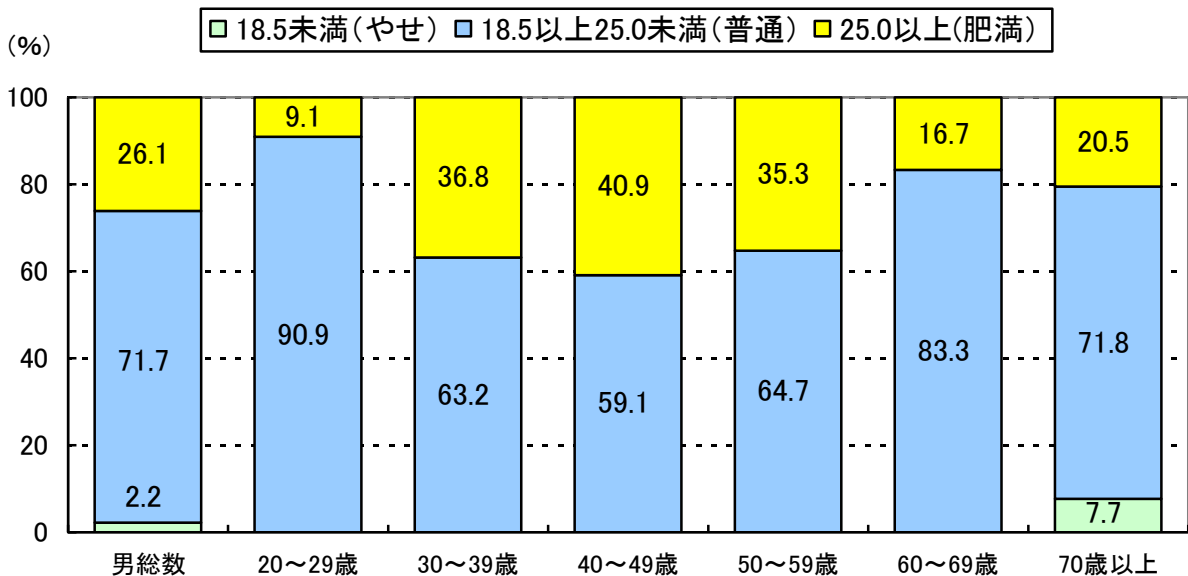


| 回答内容            | 人     |
|-----------------|-------|
| あてはまる           | 190   |
| どちらかといえばあてはまる   | 424   |
| どちらかといえばあてはまらない | 296   |
| あてはまらない         | 183   |
| 無回答             | 25    |
| 合計              | 1,118 |

【出典：保健福祉総合計画策定のためのアンケート調査～H28 保健医療調査～】

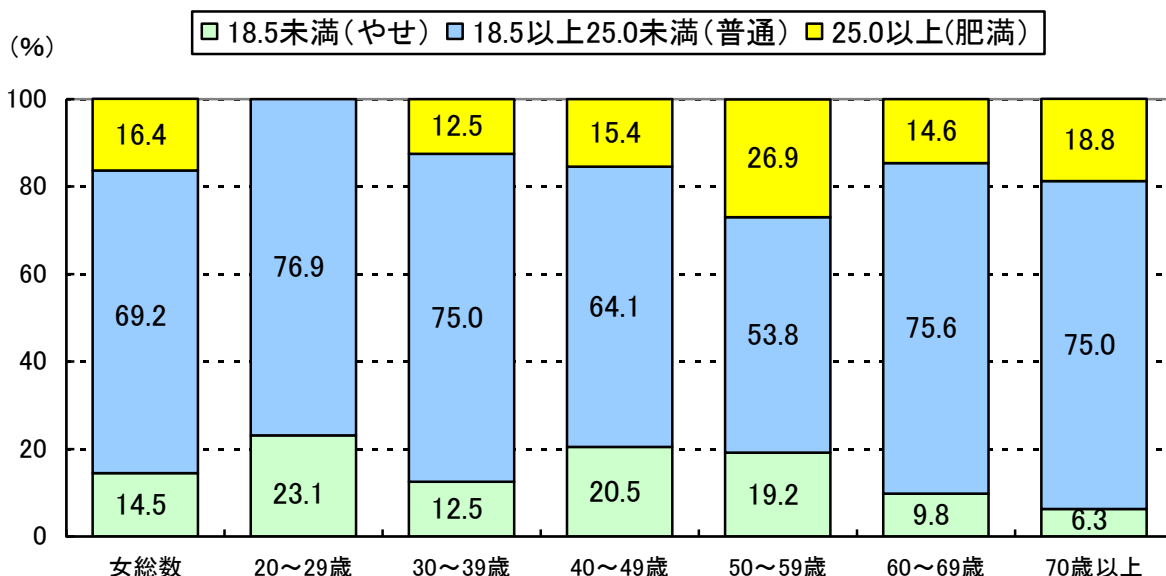
身長と体重から算出したBMIの状況（図11①②）を見ると、肥満者（BMI ≥ 25）の割合は、男性26.1%、女性16.4%と減少傾向にありました。一方、やせの割合は70歳代男性で7.7%、20歳代女性で23.1%と依然として高い傾向にありました。

<図11① 肥満とやせの割合（20歳以上、男性・年齢階級別）・東京都>



【出典：平成27年東京都民の健康・栄養状況】

<図 11② 肥満とやせの割合 (20 歳以上、女性・年齢階級別・妊婦除外)・東京都>

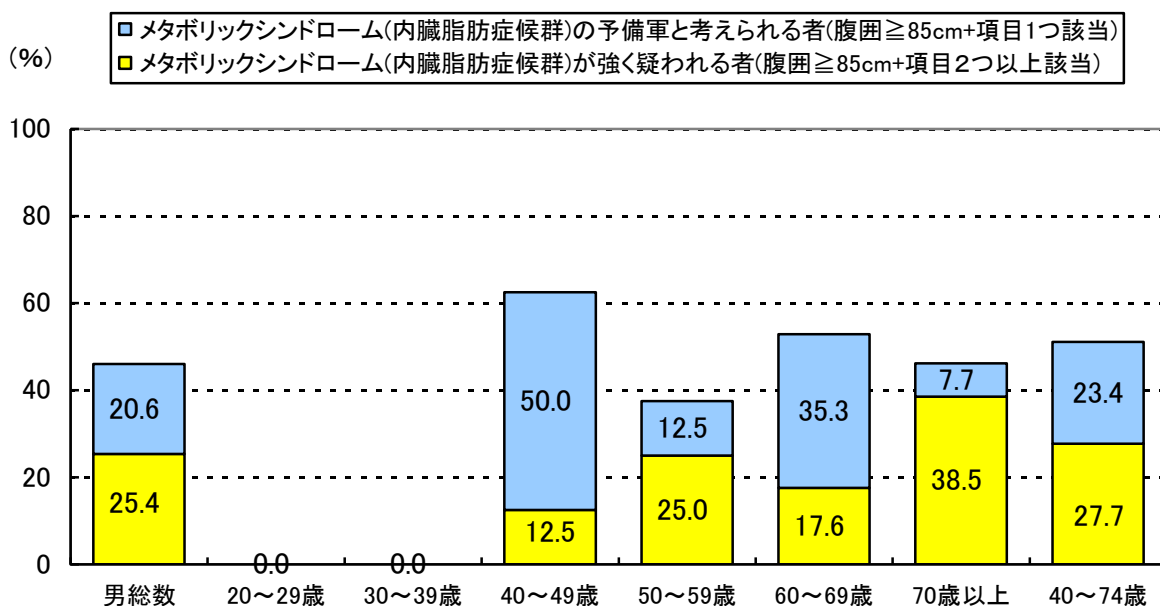


【出典：平成 27 年東京都民の健康・栄養状況】

また、20 歳以上において、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が強く疑われる者の割合は(図 12①②)、男性で 25.4%、女性で 6.6%、予備軍と考えられる者の割合は、男性で 20.6%、女性で 6.6%でした。

引き続き、生活習慣病の予防及び改善につながる適正体重の維持のための、健全な食生活の実践にむけた食育の推進が必要です。

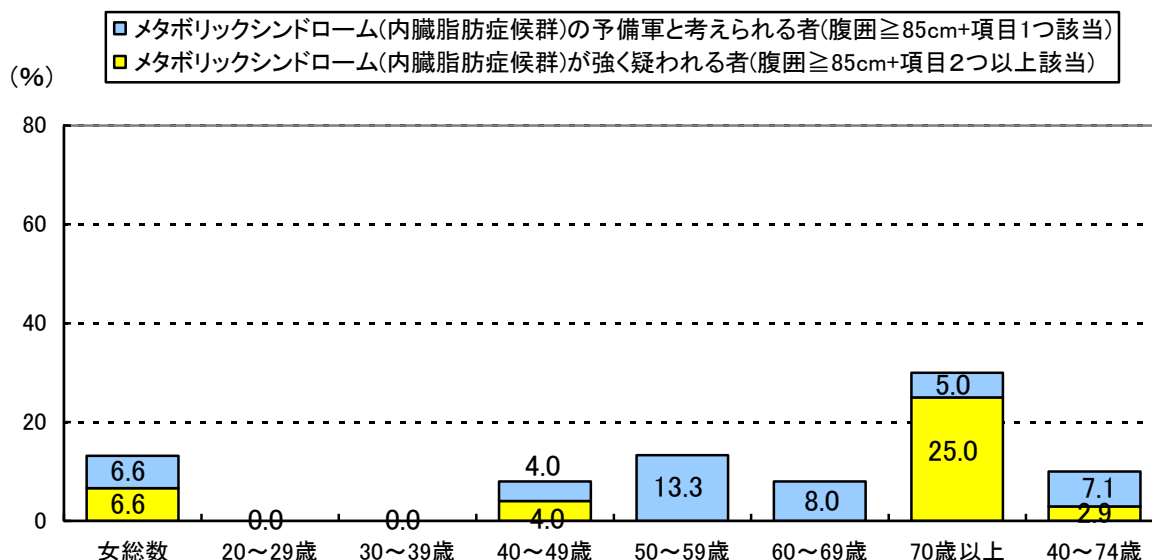
<図 12① メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状況  
(20 歳以上、男性・年齢階級別)・東京都>



【出典：平成 27 年東京都民の健康・栄養状況】

<図 12②> メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況

(20 歳以上、女性・年齢階級別・妊婦除外)・東京都>



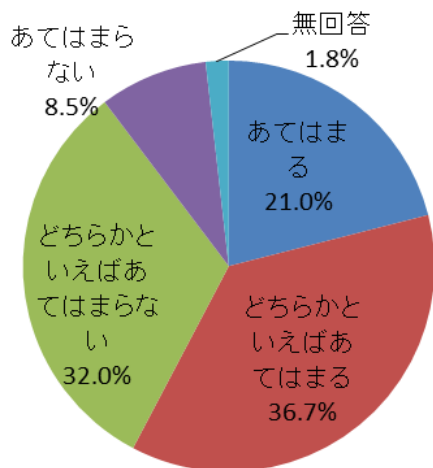
【出典：平成 27 年東京都民の健康・栄養状況】

(4) 食事中のそしゃく状況の実態

20 歳以上において、よく噛んで味わって食べている者の割合(図 13)は、57.7%で 50 歳以上に多い傾向にありました。成人期は、仕事や家庭において多忙な時期ではありますが、ゆっくり噛んで食べることが消化促進につながり、ひいては身体へプラスの影響を及ぼすことと併せて、生活習慣病予防のために重要なことであると啓発普及していくことが必要となります。高齢期では、ゆっくり噛んで味わって食べている方のほうが、成人期と比べると高くなっています。身体機能を維持し、食べる、話す、笑うなど口の機能を十分に使い、いつまでもおいしく食べられるよう、歯と口のセルフケアについての啓発普及も大切です。

<図 13 稲城市のよく噛んで味わって食べている者の割合>

問：よく噛んで味わって食べていますか。



| 回答内容            | 人     |
|-----------------|-------|
| あてはまる           | 235   |
| どちらかといえばあてはまる   | 410   |
| どちらかといえばあてはまらない | 358   |
| あてはまらない         | 95    |
| 無回答             | 20    |
| 合計              | 1,118 |

【出典：保健福祉総合計画策定のためのアンケート調査～H28 保健医療調査～】



### 3 農家との交流や体験の大切さ

食に関する関心や理解の増進を図るためには、広く市民に農業体験の機会を提供し、農業について知識や理解を深めてもらうことが重要です。本市では、農地を利用した学習体験や市内農家の農作業ボランティアをすることを目的とした、ボランティア養成事業を行っています。

今後も、農家と学校、保育所等の教育関係者を始めとした、食育を推進する広範な関係者等が協力し、幅広い世代に対する多様な農業体験の機会の提供が大切です。

### 4 食の循環や環境への理解

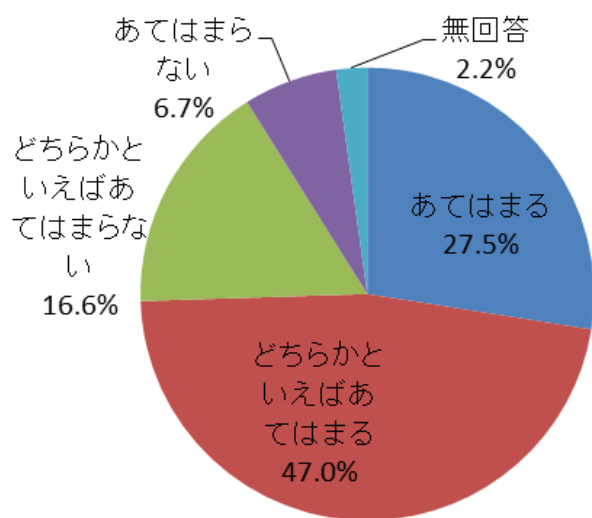
食に対する感謝の念を深めていくためには、自然や社会環境との関わりの中で、食料の生産から消費に至る食の循環を意識し、生産者を始めとした多くの関係者により、食が支えられていることを理解することが大切です。また、国内では大量の食料が食べられないまま廃棄されるという、食料資源の浪費や環境への負荷の増加にも目を向ける必要があります。

食品の買いすぎや食べ残さない工夫をしている者の割合（図 14）は 27.5%と低い傾向にありました。

「もったいない」という精神で、食べ物を無駄にせず、食品ロスの削減に取り組むことは、食育としても大切です。

<図 14 稲城市の食品の買いすぎや食べ残さない工夫をしている者の割合>

問：食品の買いすぎ食べ残さない工夫をしていますか。



| 回答内容            | 人     |
|-----------------|-------|
| あてはまる           | 307   |
| どちらかといえばあてはまる   | 525   |
| あてはまらない         | 186   |
| どちらかといえばあてはまらない | 75    |
| 無回答             | 25    |
| 合計              | 1,118 |

【出典：保健福祉総合計画策定のためのアンケート調査～H28 保健医療調査～】

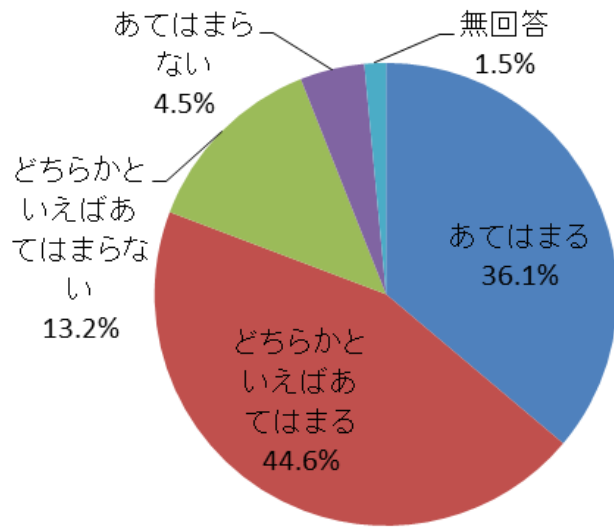
### 5 安全で安心な食への理解

食品の安全性に配慮している者の割合（図 15）は 80.7%、で市民の食への安全・安心に対する関心が高い傾向にありましたが、市内産の農産物を利用する者の割合（図 16）は、12.9%と低い傾向にありましたが、市民が食に関する知識と理解を深め、安全で安心な食を選択する力を育てるため、引き続き、食に関する正しい情報提供と直売所等での

市内産農産物の販売や、給食での利用を推進していく必要があります。

<図 15 稲城市の食品の安全性に配慮している者の割合>

問：食品の安全性に配慮していますか。

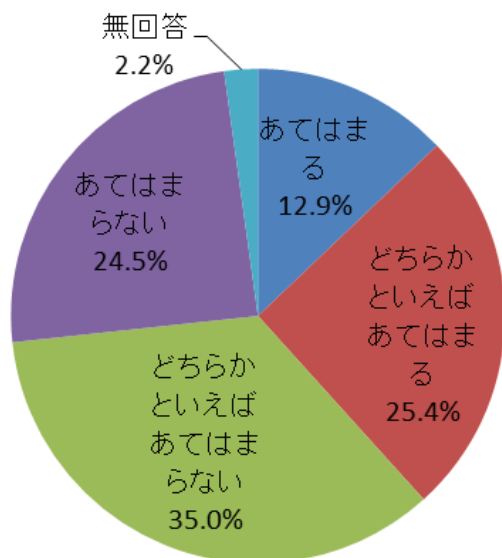


| 回答内容            | 人     |
|-----------------|-------|
| あてはまる           | 404   |
| どちらかといえばあてはまる   | 499   |
| どちらかといえばあてはまらない | 148   |
| あてはまらない         | 50    |
| 無回答             | 17    |
| 合計              | 1,118 |

【出典：保健福祉総合計画策定のためのアンケート調査～H28 保健医療調査～】

<図 16 稲城市の市内産の農産物を利用する者の割合>

問：市内産の農産物を利用していますか。



| 回答内容            | 人     |
|-----------------|-------|
| あてはまる           | 144   |
| どちらかといえばあてはまる   | 284   |
| どちらかといえばあてはまらない | 391   |
| あてはまらない         | 274   |
| 無回答             | 25    |
| 合計              | 1,118 |

【出典：保健福祉総合計画策定のためのアンケート調査～H28 保健医療調査～】

## 6 食生活に関する市民の価値観

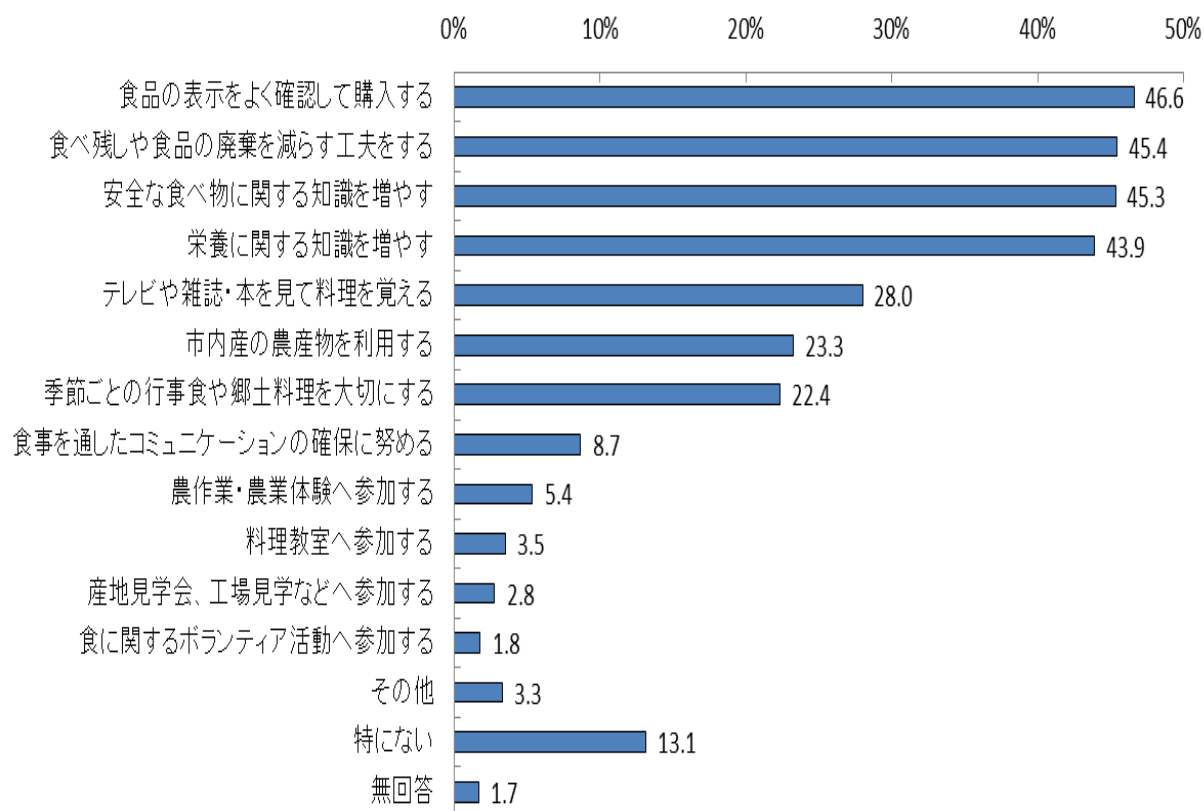
食生活を健全で豊かにするための意識調査(図 17)では、「栄養に関する知識を増やす」「安全な食べ物に関する知識を増やす」「食品の表示を良く確認して購入する」「食べ残しや食品の廃棄率を減らす工夫をする」と回答した者が多い一方で、料理教室や農作業・

農業体験への参加など食事を通じたコミュニケーションについての回答は少なく、個々の知識を増やすことへの意識は高いものの、他の人と一緒に体験することへの意識は低い傾向にありました。

食育は個人の食生活に関わる問題であるため、市民の理解と実践を促進することが大切になります。食育に対する市民の関心や意識を高めるため、引き続き積極的な情報提供を行う必要があります。

<図 17 食生活を健全で豊かにするための意識調査・稲城市>

問：食生活を健全で豊かにするためにしていることは何ですか。



【出典：保健福祉総合計画策定のためのアンケート調査～H28 保健医療調査～】