

## 第2章 食をめぐる現状と課題

### 1 食をめぐる現状

- (1) 社会情勢の変化
- (2) 子どもの食生活等の状況
- (3) 食生活をはじめとした生活習慣の状況
- (4) 農林水産業の状況
- (5) 農林漁業体験・交流活動の状況
- (6) 食育に対する意識
- (7) 食の安全・安心に対する県民の意識

### 2 食をめぐる課題

- (1) 健康づくり
- (2) 新潟の食の理解と継承
- (3) 食を通じた活力ある社会づくり

## 現 状

### 不規則な食生活

- ◆朝食を欠食する人の増加
- ◆生活リズムの乱れ
- ◆家族で食卓を囲む機会の減少

### 栄養バランスと肥満・痩身<sup>そうしん</sup>

- ◆栄養素の摂取に占める炭水化物の割合の減少及び脂質の割合の増加
- ◆肥満の出現
- ◆痩身志向の高まり

### よく噛まないで食べる習慣

- ◆早食い、軟らかい食品を好む傾向

### 食の安全・安心に対する不安

- ◆牛海綿状脳症(BSE)の発生や、国内での無登録農薬の流通及び使用の問題、度重なる食品の不正表示問題の発生

### 生産と消費の乖離<sup>かいり</sup>

- ◆豊かな農林水産資源の食育への活用不足
- ◆食の生産場面に直接触れる機会の減少
- ◆生産者側からの情報発信が不十分
- ◆生産者と消費者の交流する「場」の減少

### 伝統的な食文化の衰退

- ◆食文化に対する関心の低下

### 家庭機能の低下と地域のつながりの希薄化

- ◆「食」に対する意識の希薄化
- ◆家庭における「食」に対する機能の低下
- ◆地域における食育の連携・推進体制が不十分

### 社会情勢の変化

- ◆単独世帯や核家族の増加
- ◆産業の工業化、サービス業の発展などによる就業構造の変化
- ◆就業構造の変化による女性の社会進出 など

生活習慣病  
の増加

## 課 題

### 健康づくり

- ①規則正しい生活リズムと家族そろった食事への理解
- ②米を中心としたバランスの良い日本型食生活の実現
- ③体重管理と適正な食生活の啓発
- ④歯と口の健康の保持・増進
- ⑤生活習慣改善の継続的な取組
- ⑥食の安全確保・不安解消の取組強化

### 新潟の食の理解と継承

- ①県内農林水産資源の食育への活用促進
- ②環境と調和のとれた農林水産業の推進と理解促進
- ③県産農林水産物の情報発信・供給拡大
- ④生産者と消費者の交流
- ⑤伝統ある食文化の継承

### 食を通じた活力ある社会づくり

- ①家庭を支える地域づくり
- ②県民運動の展開

## 1 食をめぐる現状

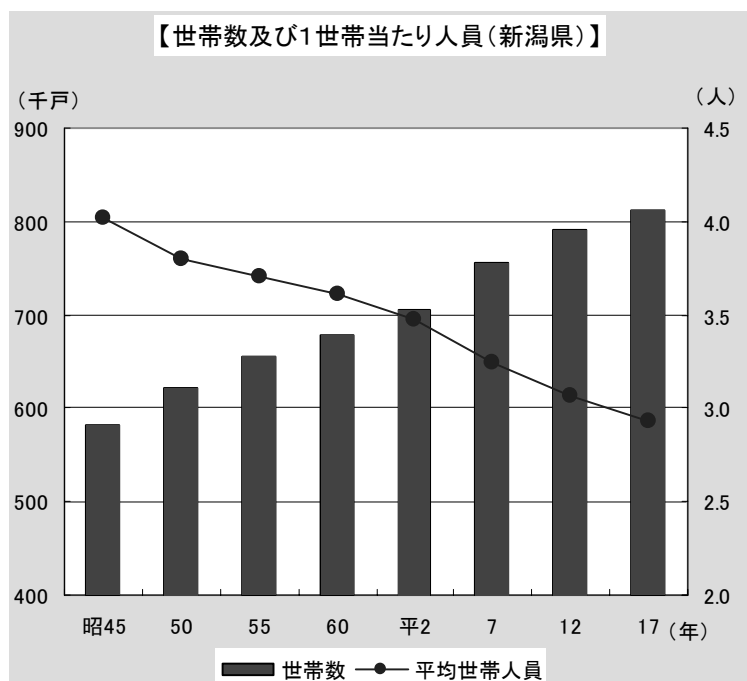
### (1) 社会情勢の変化

- 新潟県では人口が減少傾向にある中で、世帯数が増加しており、1世帯当たりの人員が減少を続けています。
- 産業別にみた就業者の割合では、第1次産業が昭和25年には6割を占めていましたが、産業の工業化、サービス化による就業構造の変化等により、平成17年には1割に満たない状況になっています。
- 就業構造の変化等により女性の社会進出が進んでいます。

#### ア 家族形態の状況

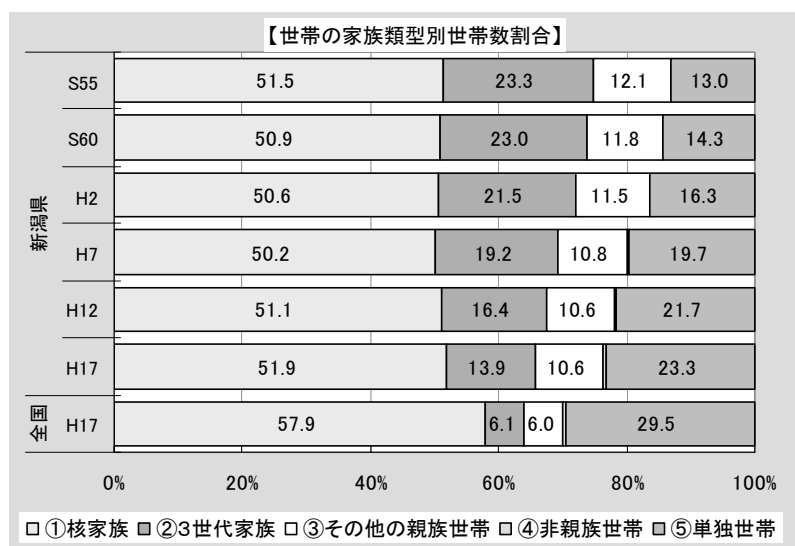
新潟県では、人口構造の少子・高齢化とともに、人口の社会減が続いており、今後も、人口の減少傾向が続くものと予想されています。

このような中で、世帯数が増加するとともに、1世帯当たりの人員数が減少してきており、以前より食文化の継承等が困難な状況がうかがわれます。



(出典：平成17年国勢調査)

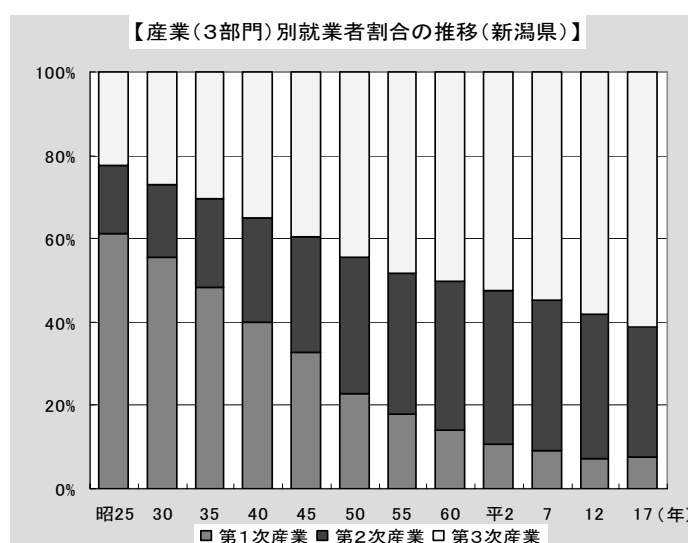
単独世帯（世帯員が一人だけの世帯）の占める割合が増加する一方、3世代家族は減少を続けていますが、全国と比べて、まだその割合は高く、家庭における食に対する知識や経験、食文化が継承しやすい状況も残っています。



（出典：平成17年国勢調査）

## イ 産業別就業構造

産業別にみた就業者の割合は、家族労働中心で、食や自然との関わりの深い第1次産業が、昭和25年には61.3%を占めていましたが、サービス産業の発展による就業構造の変化等により、その比率は低下し、平成17年では第1次産業の割合が7.6%と全国平均（4.8%）と比べて高いものの著しく減少し、食の生産現場や自然に接する機会の減少が危惧されます。



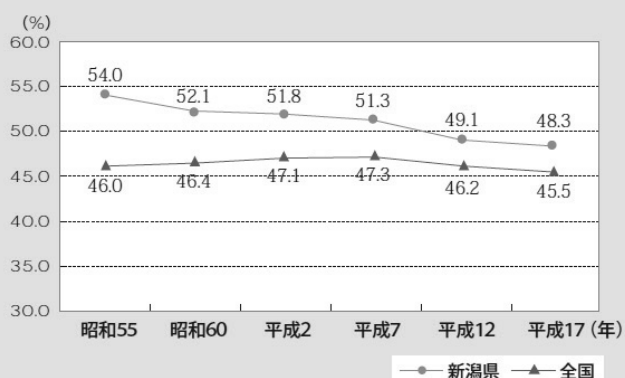
（出典：平成17年国勢調査）

## ウ 女性の就業の状況

15歳以上の女性人口に占める就業者の割合は、新潟県では全国に比べて高めに推移しています。また、女性の就業者は就業構造の変化等により、第1次産業が減少する一方、第3次産業の増加がみられます。

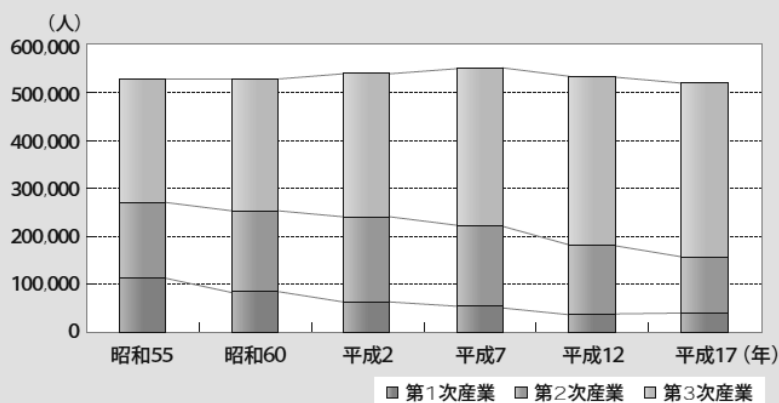
女性の社会進出や就業形態の変化に伴い、調理や家事を家の外に依存する食の外部化が進展し、簡便化が高まっているものと考えられます。

15歳以上の女性人口に占める就業者割合の年次推移



(出典：国勢調査)

産業別の女性就業者数の年次推移(新潟県)



(出典：国勢調査)

### 第1次、第2次、第3次産業とは・・・

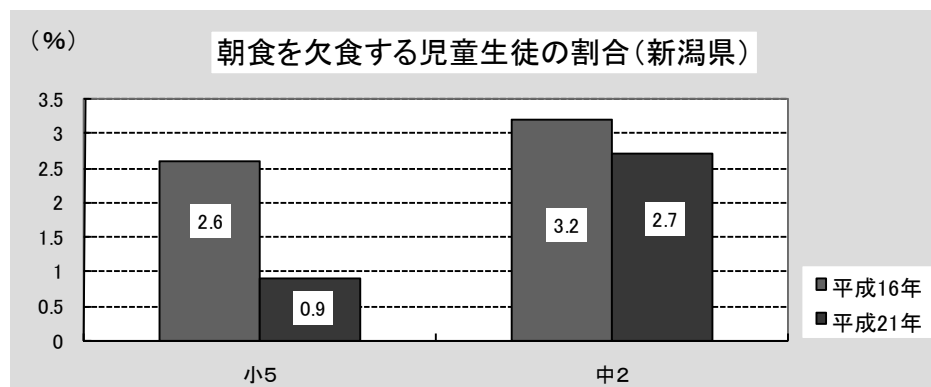
- 第1次産業：農業、林業、水産業など人間が自然に働きかけて営む産業
- 第2次産業：製造業・建築業など材料を加工して工業製品をつくる産業
- 第3次産業：飲食・サービス業など第一次産業にも第二次産業にも分類されない産業

## (2) 子どもの食生活等の状況

- 朝食欠食の状況は改善傾向にありますが、朝食の食事内容の偏りや摂取量の不足などが新たな課題として指摘されています。
- 朝食の欠食及び食事内容の偏りや摂取量の不足は、肥満等の生活習慣病の発症を助長することや、午前中のエネルギー供給が不十分となり体調が悪くなることなど、問題点が多く指摘されています。
- 全国学力・学習状況調査の結果を分析すると、朝食をとる習慣を身に付けている児童・生徒は学力が高いという結果が出ています。
- 新潟県の児童・生徒の肥満傾向の出現率は、中学校1年生で最も高くなっています。また、痩身傾向の出現率は、小学校6年生から中学校1年生が最も高くなっています。
- 学校給食の週当たりの米飯給食の平均実施回数は、全国より高くなっています。

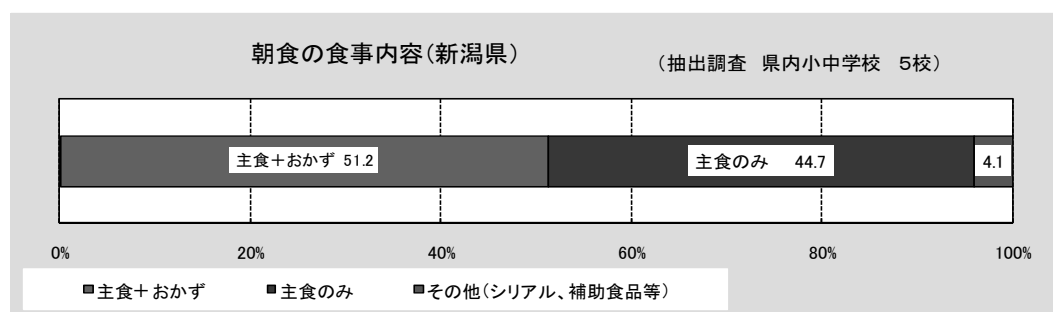
### ア 朝食を欠食する児童・生徒の状況

1週間のうち、朝食を「全く」又は「ほとんど」食べない児童・生徒の割合は減少傾向にあります。

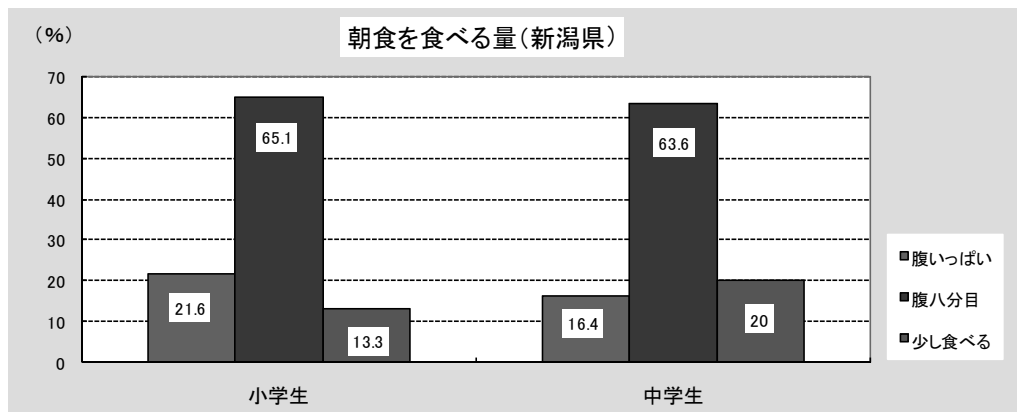


(出典：平成16年度全県学力調査報告書、平成21年度新潟県生活実態調査・体力テスト)

主食のみ(ご飯やパンのみ)の朝食や少量の摂取で済ませている児童生徒が見られます。

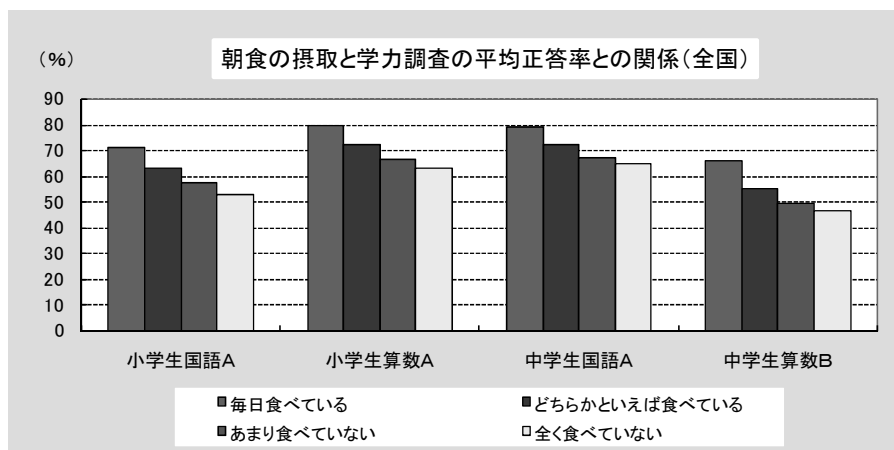


(出典：平成21年度栄養教諭配置校食育取組報告)



(出典：平成 21 年度新潟県生活実態調査・体力テスト)

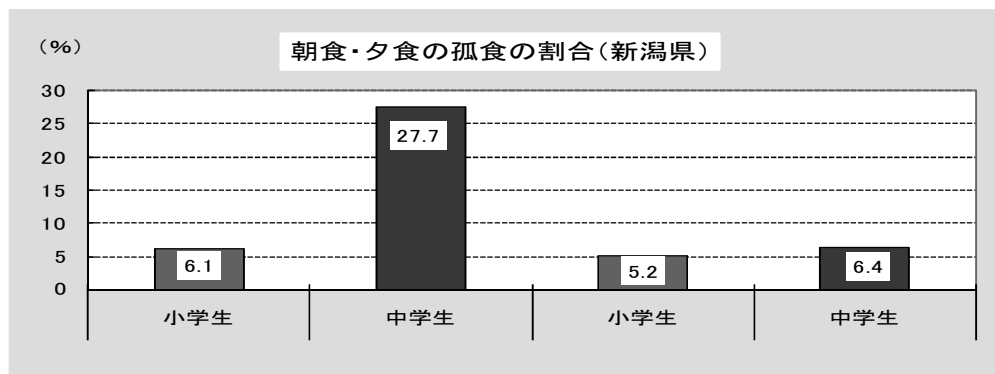
朝食等の生活習慣と学力の関係について、全国学力・学習状況調査の結果、朝食をとる習慣を身に付けている児童・生徒は学力が高いという結果が出ています。



(出典：平成 21 年度文部科学省全国学力・学習状況調査)

## イ 朝食・夕食の孤食の割合

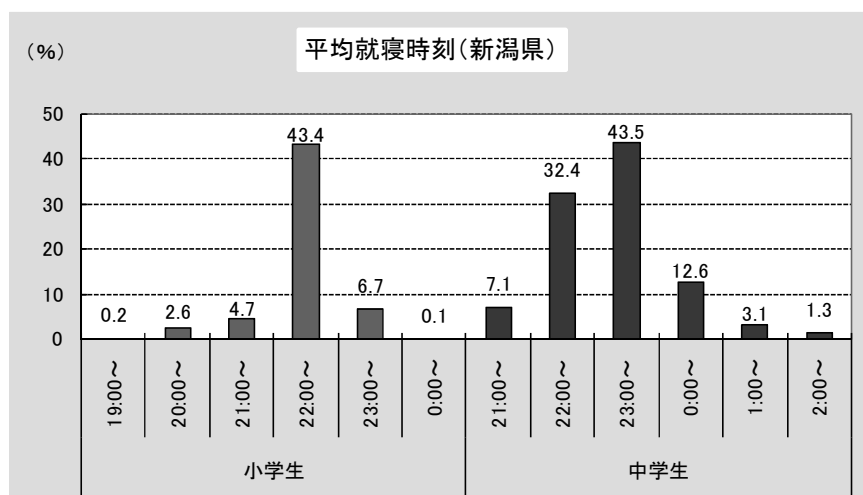
年齢が上がるにつれて、孤食の割合が増加しています。



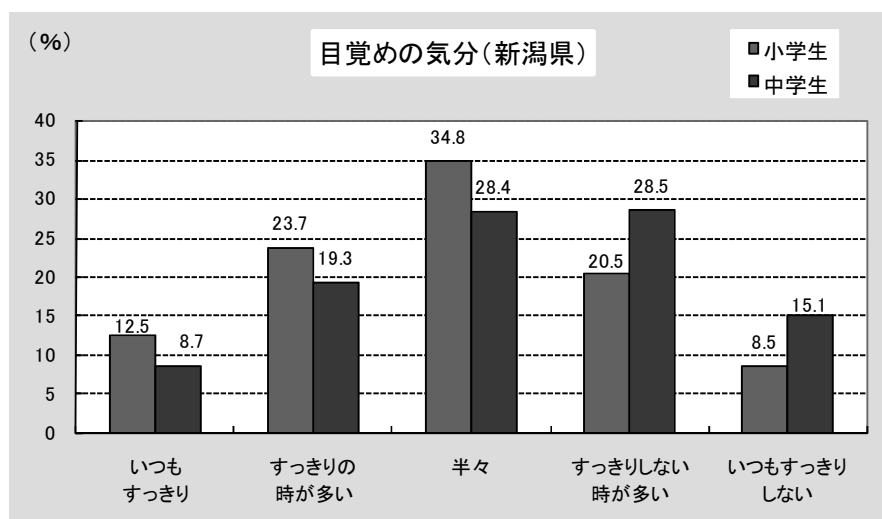
(出典：平成 21 年度新潟県生活実態調査・体力テスト)

## ウ 生活リズム

県の生活実態調査では、小学生の約5割が22時以降に、中学生の約6割が23時以降にそれぞれ就寝しているという結果が出ています。また、小学生では約3割、中学生では約4割の児童生徒が、すっきりとした目覚めの気分を感じていないという結果が出ています。



(出典：平成 21 年度新潟県生活実態調査・体力テスト)

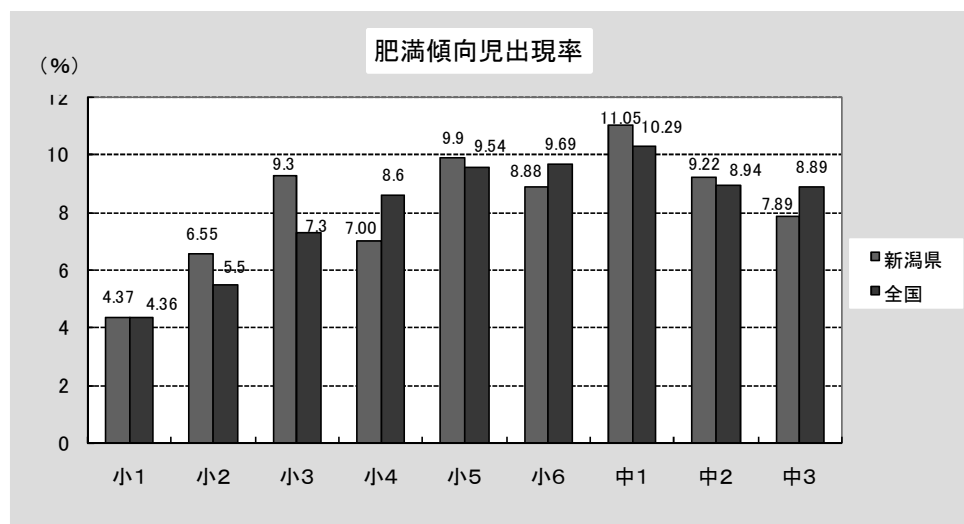


(出典：平成 21 年度新潟県生活実態調査・体力テスト)

## エ 肥満とやせの状況

新潟県の児童・生徒の肥満傾向児出減率は、中学校1年生で最も高くなっています。

※肥満傾向児とは、性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が20%以上の者です。肥満度＝（実測体重－身長別標準体重）／身長別標準体重 × 100（%）

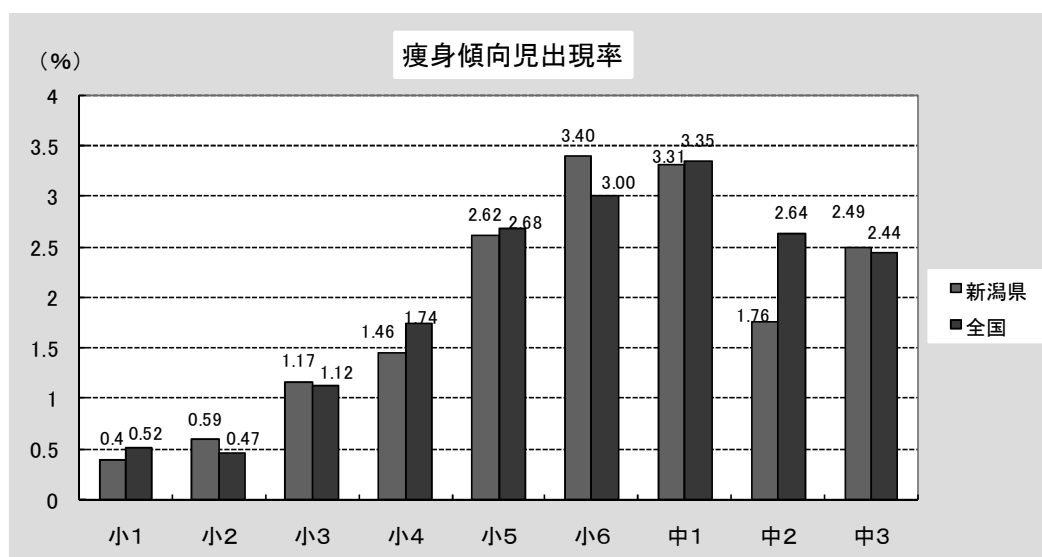


（出典：平成21年度学校保健統計調査）

新潟県の児童・生徒の痩身傾向児出現率は、小学校6年生から中学校1年生で最も高くなっています。

※痩身傾向児とは、性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が-20%以下の者です。

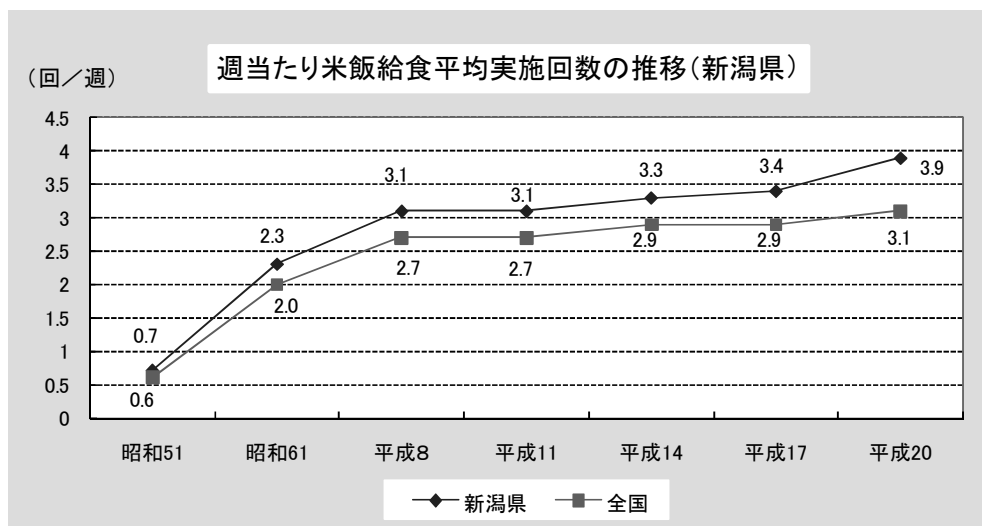
肥満度＝（実測体重－身長別標準体重）／身長別標準体重 × 100（%）



（出典：平成21年度学校保健統計調査）

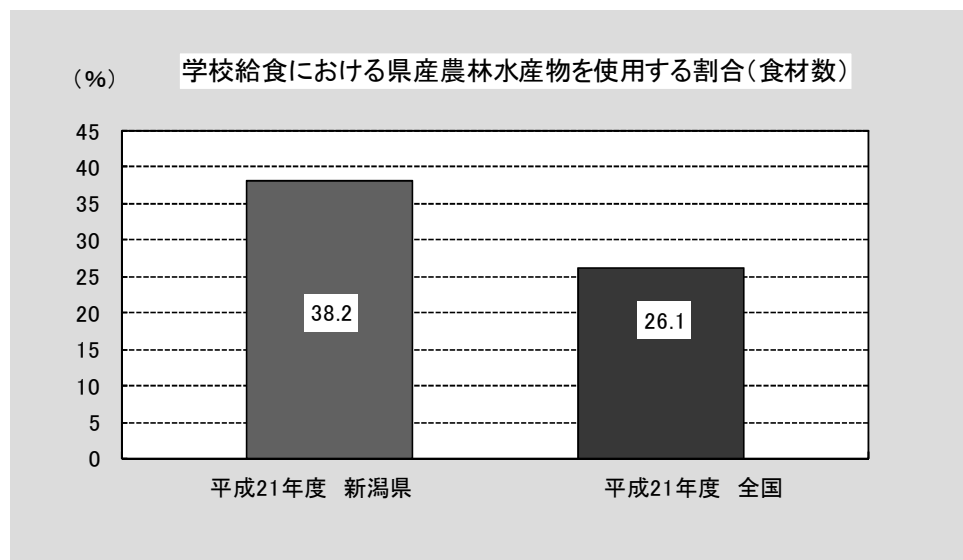
## 才 学校給食の状況

学校給食の週当たりの米飯給食平均実施回数は、全国より高くなっています。



(出典：平成 21 年度学校給食要覧)

学校給食における県産農林水産物を使用する割合(食材数)は、38.2%で、全国より高くなっています。



(出典：平成 21 年度学校給食における地場産物の活用状況調査)

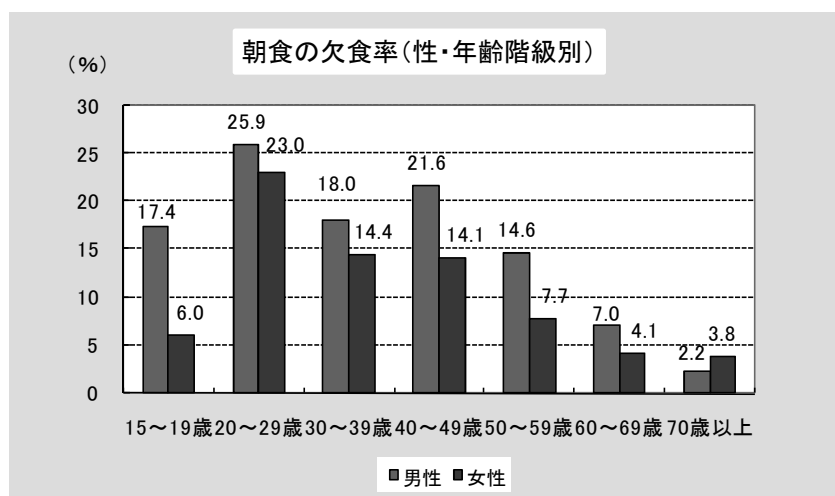
注) この調査の対象月は 6 月と 11 月です。

### (3) 食生活をはじめとした生活習慣の状況

- 朝食を食べない人及び昼食の外食率は、男女とも20歳代が最も高くなっています。
- エネルギーの栄養素別摂取割合の年次推移をみると、主食である米等の穀類を主体とする炭水化物が減少する一方で、脂質が増加しています。また、年代別にエネルギーに占める脂質の割合をみると、30～40歳代が目標上限値である25%を超えています。
- 20～60歳代男性の27.0%、40～60歳代女性の22.4%は「肥満」と判定されています。一方、20歳代女性の30.0%は「やせ」と判定されています。
- よく噛んで食べることは、早食いを防止し、肥満の解消・予防につながります。歯の本数が20本以上の人は、19本以下の人に比べ、何でもよく噛んで食べることができる人の割合が高くなっています。
- 運動習慣のある人の割合は、男女とも20～50歳代でその割合が低く2割に達していません。
- 20歳代以上の男性の約4割が、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者又は予備群に該当します。

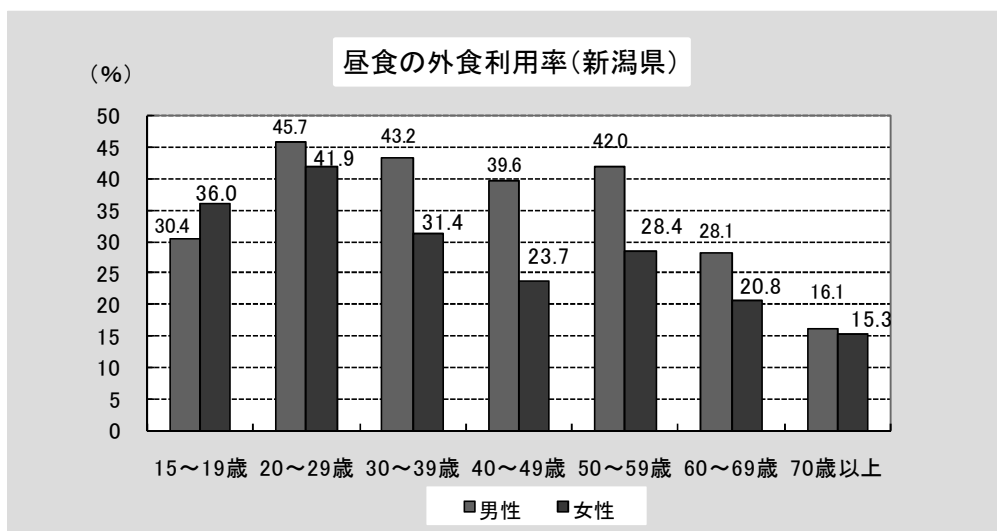
#### ア 食生活状況

朝食を食べない人は、男女とも20歳代で最も高く、男性で25.9%、女性で23.0%となっています。



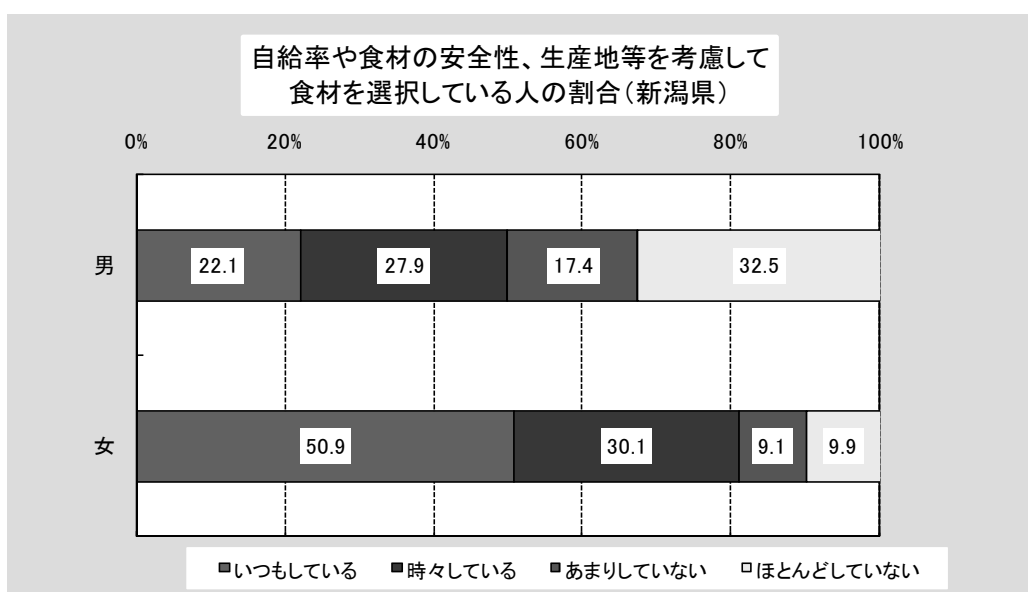
(出典：平成20年県民健康・栄養実態調査)

昼食の外出の利用率は、男女とも 20 歳代で最も高く、4 割を超える人が外出に依存しています。



(出典：平成 20 年県民健康・栄養実態調査)

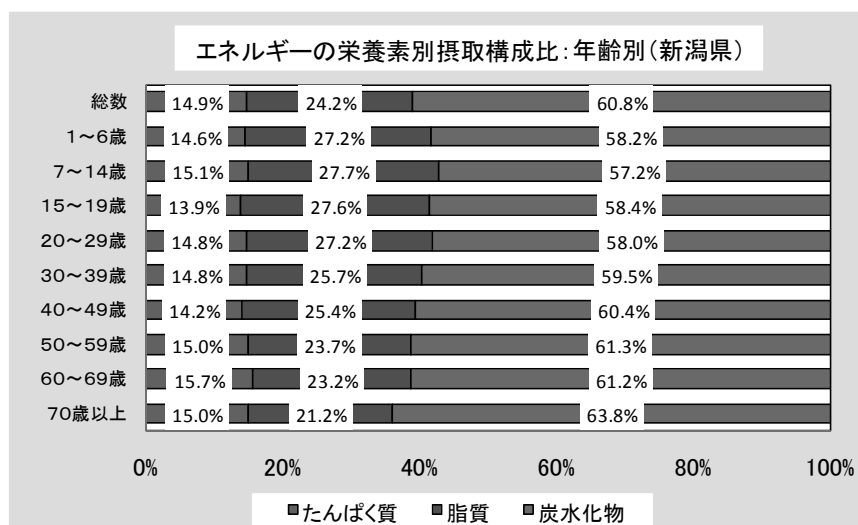
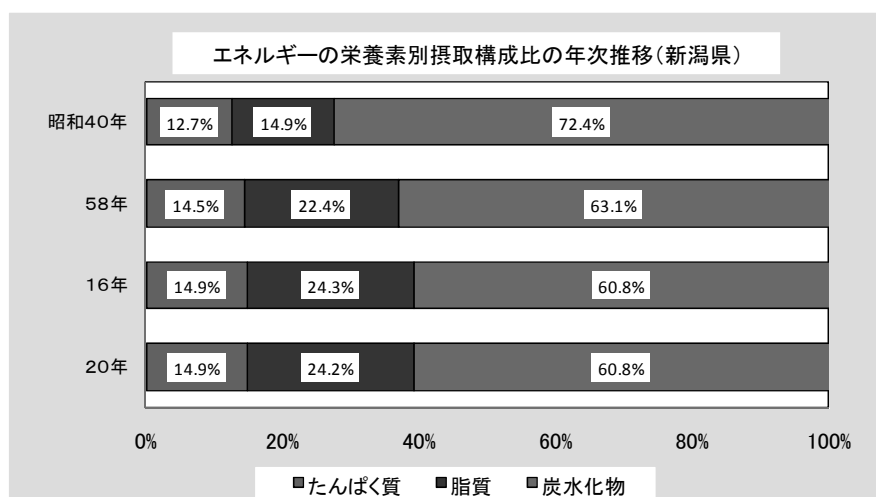
自給率や食材の安全性を考慮して食材を選ぶ人の割合は、「いつもしている」及び「時々している」男性が 50.0%であるのに対し、女性は 81.0 %となっています。



(出典：平成 20 年県民健康・栄養実態調査)

## イ 栄養摂取等の状況

エネルギーの栄養素別摂取構成比を年次推移で見ると、主食である米等の穀類を主体とする炭水化物が減少し、脂質が増加しています。また、年代別に摂取エネルギーに占める脂質の割合をみると、30～40 歳代が目標量の上限である25%を超えています。

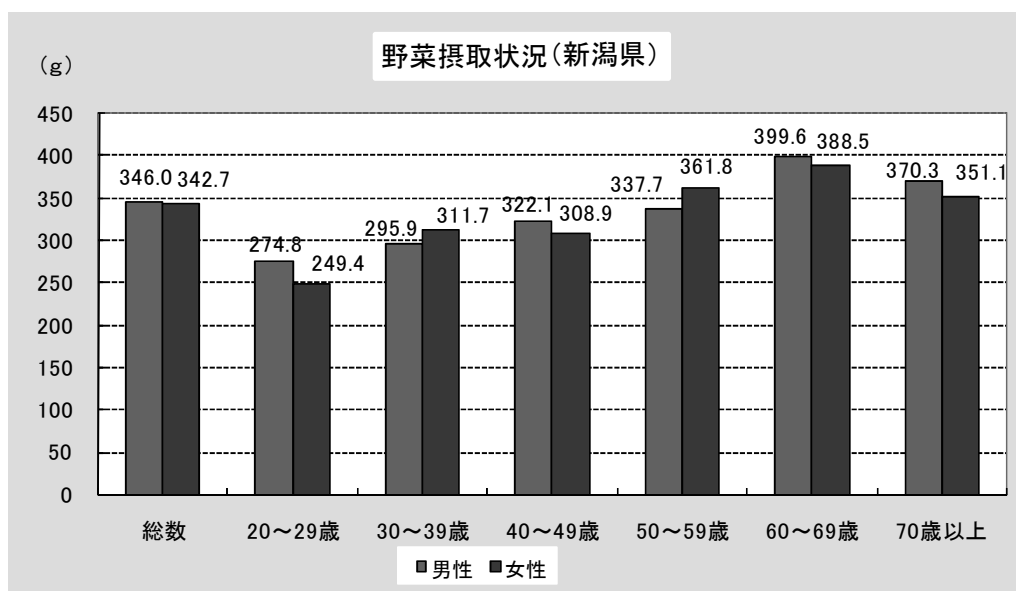


(出典：平成20年県民健康・栄養実態調査)

### 〔脂肪エネルギー比率の目標量〕

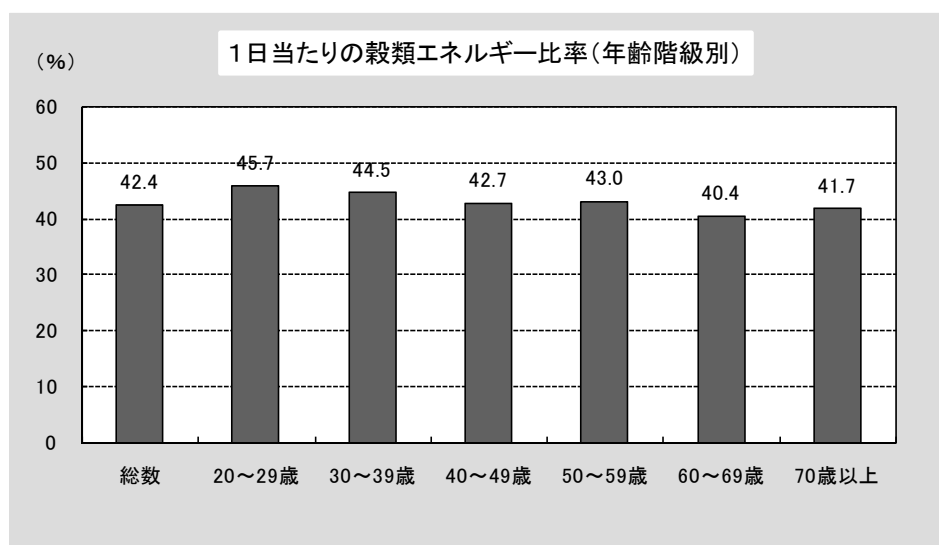
年齢区分	目標量
1 ～ 29 歳	20%以上 30%未満
30 ～ 69 歳	20%以上 25%未満
70 歳 以 上	15%以上 25%未満
妊 婦 ・ 授 乳 婦	20%以上 30%未満

成人1日当たりの野菜摂取量は、男女とも20～40歳代で目標とされる350gを下回っています。



(出典：平成20年県民健康・栄養実態調査)

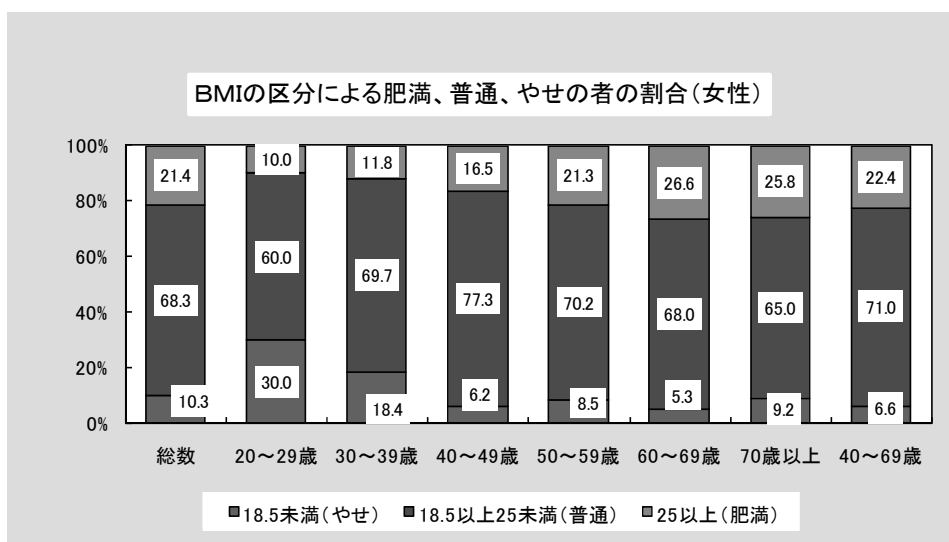
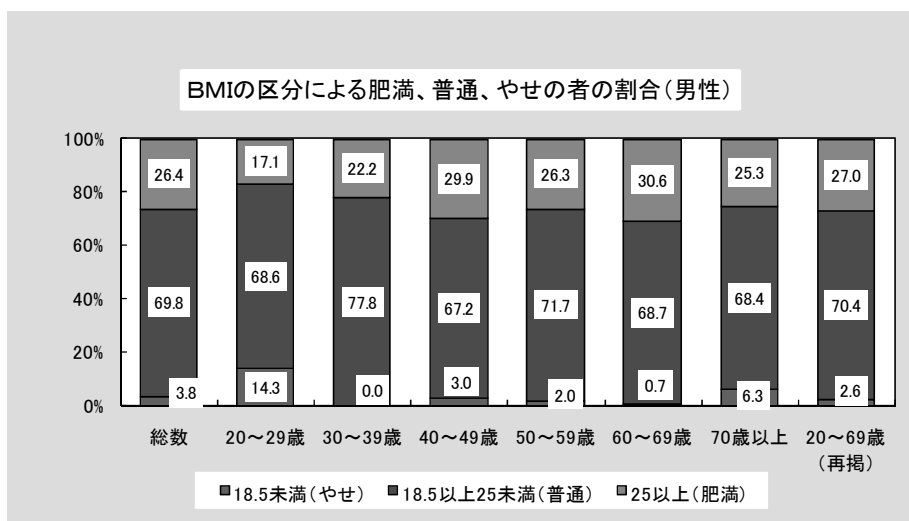
成人1日当たりの穀類エネルギー比率は、年齢別にみるといずれの年代も適正とされる50%に達していません。



(出典：平成20年県民健康・栄養実態調査)

## ウ 肥満とやせの状況

20～60歳代男性の27.0%、40～60歳代女性の22.4%は「肥満」と判定されています。一方、20歳代女性の30.0%は「やせ」と判定されています。



（出典：平成20年県民健康・栄養実態調査）

BMI（体格指数）＝体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>

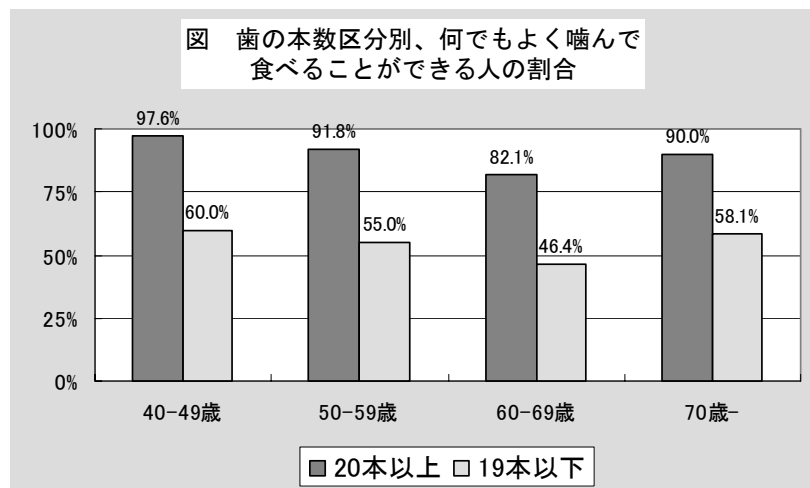
〔BMI判定基準〕

や せ	18.5 未満
標 準	18.5 以上 25 未満
肥 満	25 以上

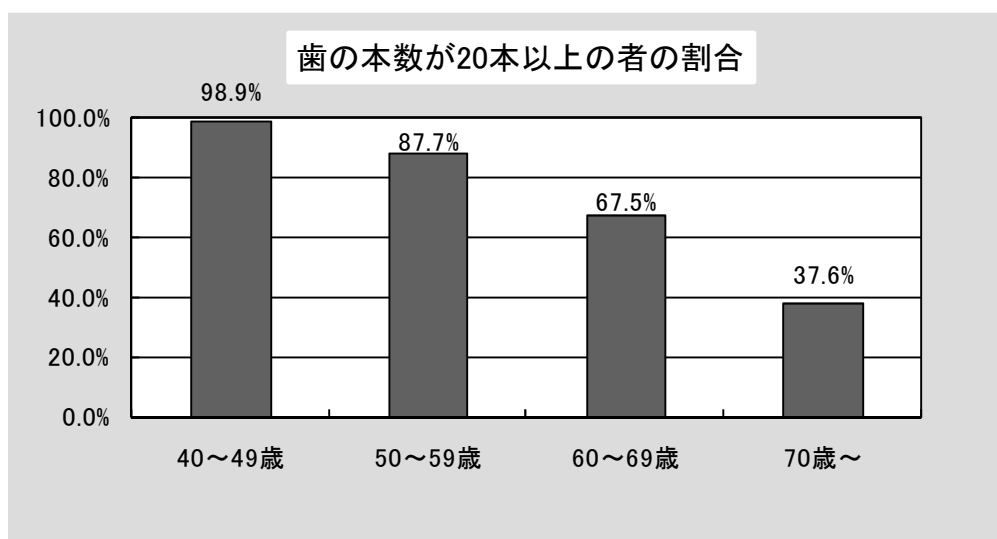
## エ 歯や口の健康状況

軟らかい食べ物が好まれる傾向にあり、「噛もうとしない」あるいは「よく噛めない」子どもたちが増加していると言われています。よく噛んで食べることは、早食いを防止し、肥満の解消・予防につながるため、その習慣を身に付けることが大切です。

また、よく噛んで食べるためには、歯と口の健康を保ち、いつまでも自分の歯で噛めるようにしておくことが重要です。歯の本数が20本以上の方は19本以下の方に比べ、何でもよく噛んで食べられる人の割合が、いずれの年齢においても高くなっています。しかしながら、歯の本数が20本以上の人の割合は、40歳以降年齢が上がるにしたがい減少し、70歳以上では37.6%となっています。



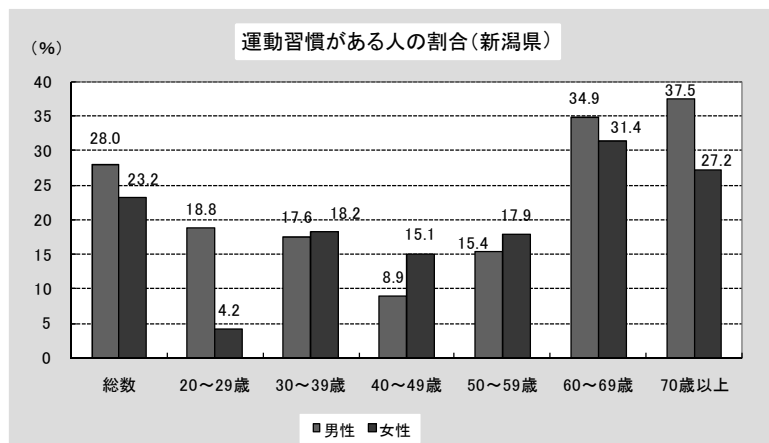
(出典：平成16年県民健康・栄養実態調査より再集計)



(出典：平成20年県民健康・栄養実態調査)

## オ 運動習慣の状況

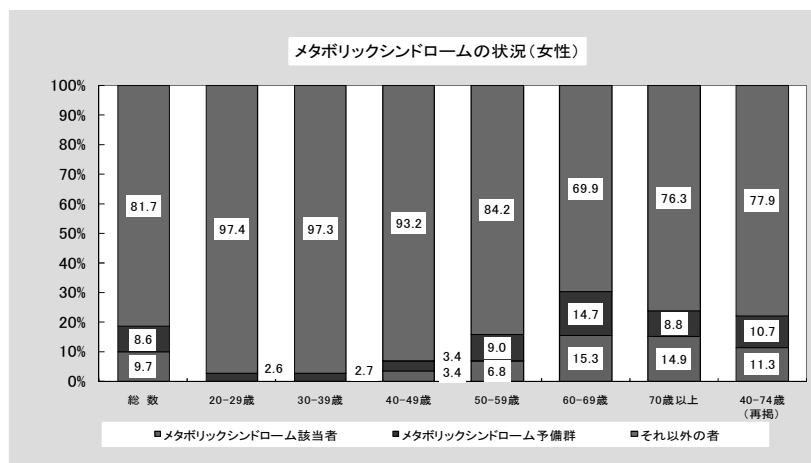
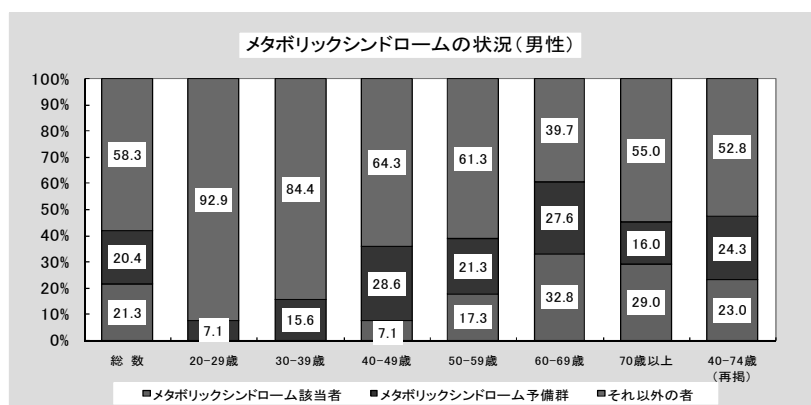
運動習慣のある人の割合は、男女とも 20～50 歳代でその割合が低く、2割に達していません。



(出典：平成 20 年県民健康・栄養実態調査)

## カ メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状況

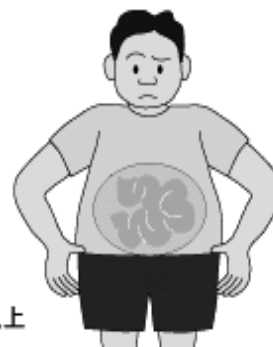
20歳代以上の男性の約4割が、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)該当者又は予備群に該当します。



(出典：平成 20 年県民健康・栄養実態調査)

## -メタボリックシンドロームの診断基準(2005):厚生労働省-

ウエスト周囲径 男性 85cm以上  
女性 90cm以上  
(内臓脂肪面積 男女とも100cm<sup>2</sup>以上に相当)



以下の項目のうち2項目以上

高トリグリセリド血症  $\geq 150\text{mg/dl}$   
かつ/または  
低HDLコレステロール血症  $< 40\text{mg/dl}$

収縮期（最大）血圧  $\geq 130\text{mmHg}$   
かつ／または  
拡張期（最小）血圧  $\geq 85\text{mmHg}$

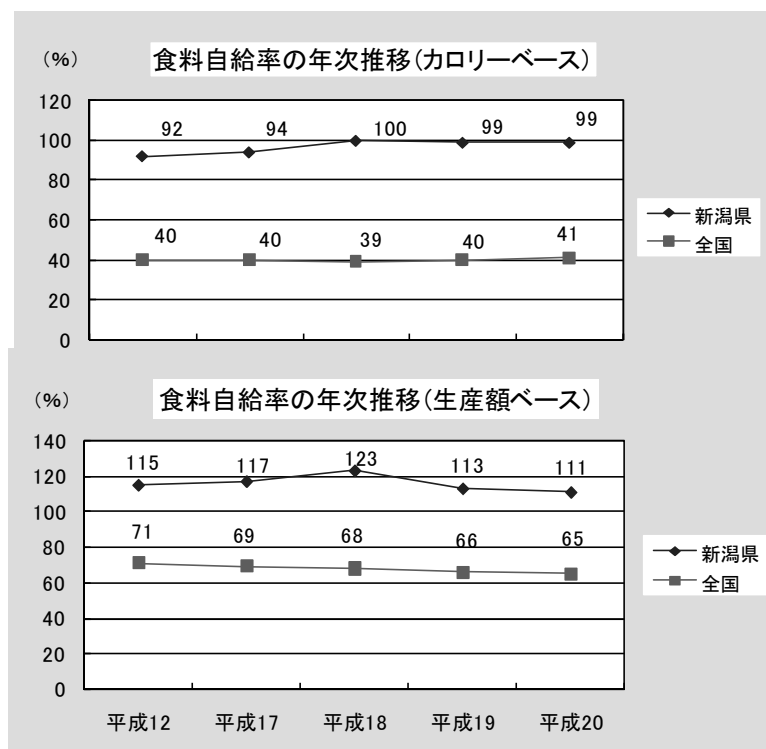
空腹時高血糖  $\geq 110\text{mg/dl}$   
(HbA1C 5.8%以上)

#### (4) 農林水産業の状況

- 本県は、広大な耕地や長い海岸線を有し、豊かな農林水産物が生産されているなど、食育を推進する上では、恵まれた条件にあります。
- 本県の食料自給率は、全国的にみても高い数値となっています。
- 本県の農業産出額（平成 21 年）は全国第 10 位であり、このうち、米の産出額は全国第 1 位、県農業産出額のうち約 6 割を占めています。  
また、園芸、畜産物ともに、それぞれ約 2 割の産出額を占めています。
- きのこの生産量（平成 21 年）は全国第 2 位（全国シェアの 19%）の生産量となっています。
- 水産物では、あじやさば、ぶり類などが多く水揚げされるほか、えび・かに類など、地域や時期によって多様な魚介類が水揚げされています。
- 本県では、安全・安心な農林水産物を供給するため、環境に配慮した「環境保全型農業」を積極的に推進しており、その担い手となる「エコファーマー」が増加しています。

#### ア 食料自給率

本県の食料自給率は、カロリーベースでは 99%（全国第 7 位、平成 20 年度概算値）、また、生産額ベースでは 111%（全国第 19 位、平成 20 年度概算値）となっています。

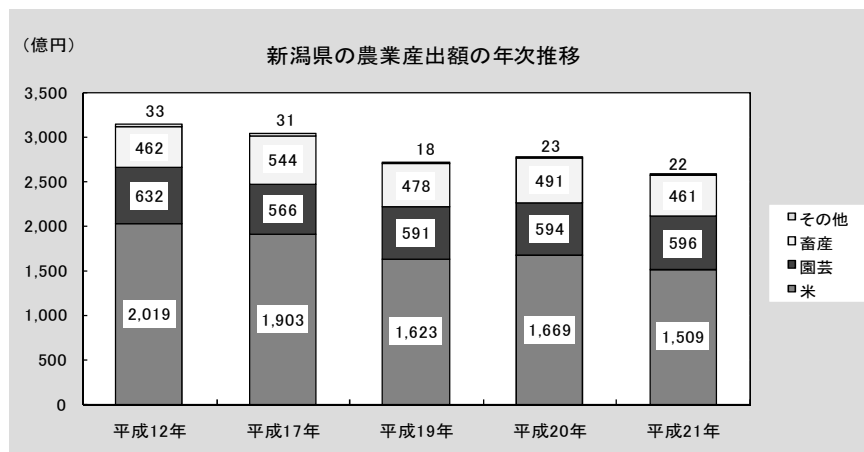


(出典：農林水産省)

## イ 農業産出額

本県の農業産出額（平成 21 年）は全国第 10 位であり、このうち、米は、おいしい「新潟米」として全国に出荷されています。

また、米のほか、園芸品目では、えだまめ、西洋なしなど、全国上位の生産量を誇る品目を多く有し、畜産物とともに、それぞれ約 2 割を占めています。



（出典：農林水産省「生産農業所得統計」）

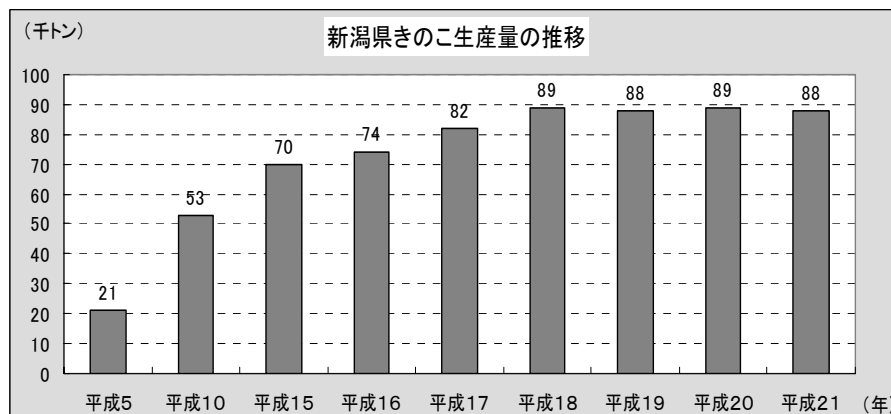
注：1 園芸には、「いも類」「工芸農作物」「種苗・苗木類・その他」を含む。

2 平成 19 年から、統計調査の方法が変わったため、平成 18 年以前のデータとの比較には注意が必要（平成 19 年からは中間生産物の県内他市町村販売分及び水田経営所得安定対策の交付金の一部が計上されていない）。

3 平成 18 年の参考値は中間生産物の県内他市町村販売分を除いた場合の産出額

## ウ きのこの生産

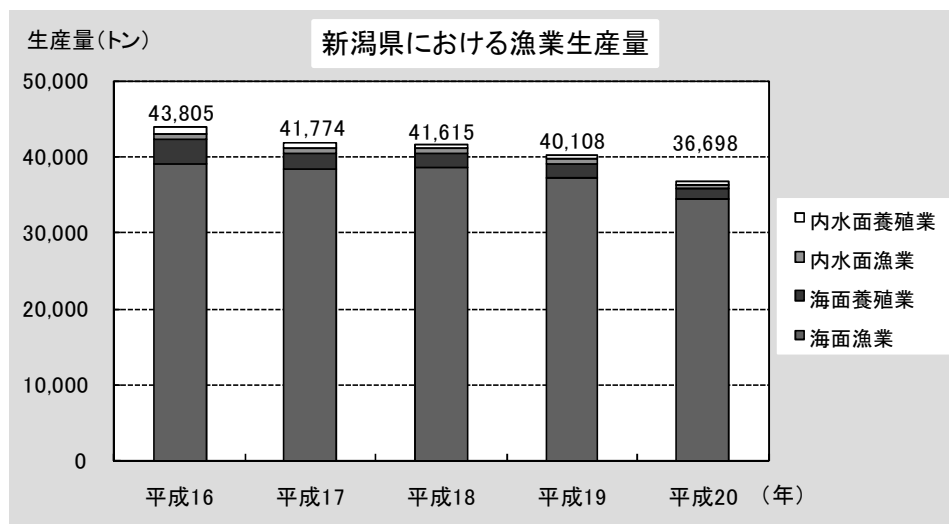
きのこの生産量（平成 21 年）は全国第 2 位（全国シェアの 19%）の生産量となっています。



（出典：林野庁「特用林産基礎資料」）

## エ 水産物の生産

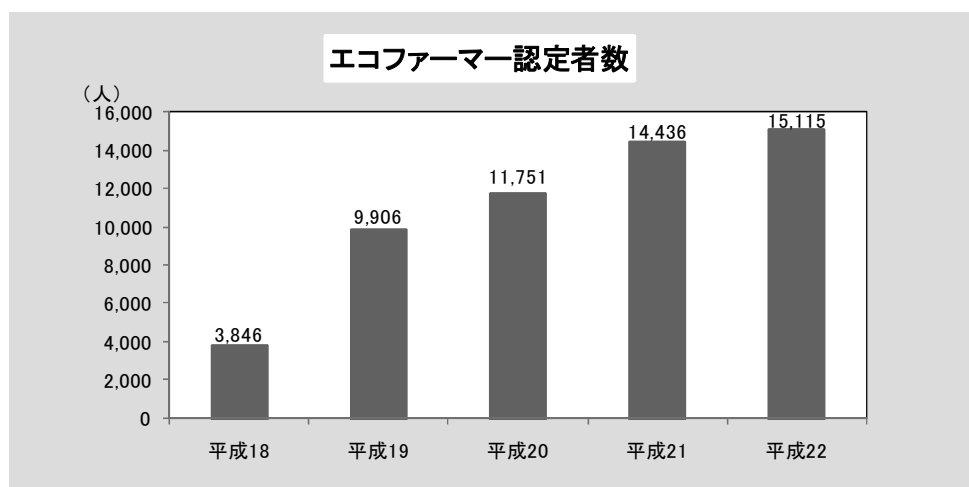
本県では、漁業生産量の約 9 割を占める海面漁業により、あじやさば、するめいか、ぶり類などが多く水揚げされるほか、えび・かに類、かれい類、たら類など、地域や時期によって多様な魚介類が水揚げされています。



(出典：新潟県農林水産統計年報)

## オ 環境と調和した農業を実践する農業者（「エコファーマー」の認定状況）

本県では、安全・安心な農林水産物を供給するため、環境と調和した「環境保全型農業」を推進しており、環境保全型農業を実践する「エコファーマー」は近年増加しています。



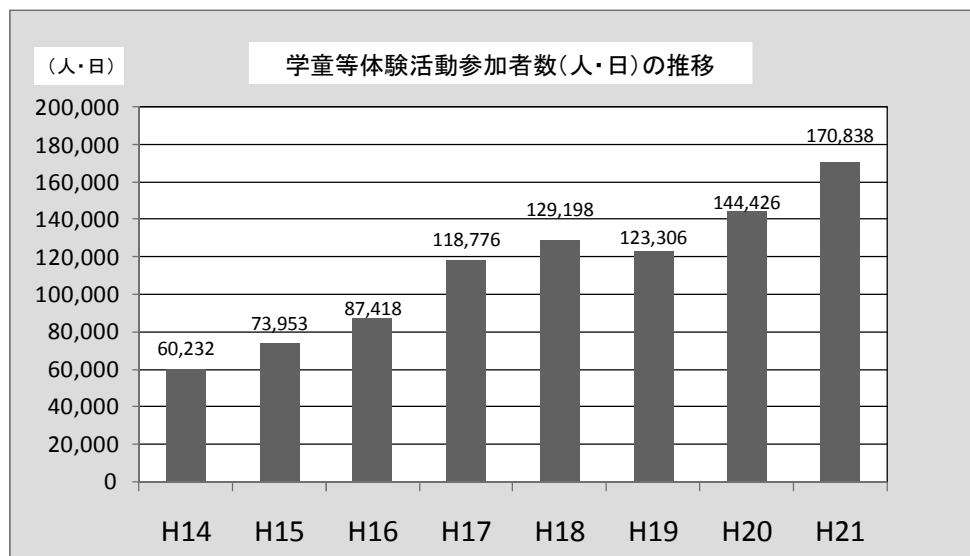
(出典：県農産園芸課調べ)

## (5) 農林漁業体験・交流活動の状況

- 農山漁村における農林漁業体験活動に参加する学童（児童・生徒）等は、年々増加しています。
- 学校では、総合的な学習の時間（以下「総合学習」という）等の一環として、農林漁業体験が取り入れられています。
- 生産者と消費者の交流の場となる直売所設置数は年々増加しています。
- 「都市住民と地域住民」、「消費者と生産者」といった交流活動は増加しており、農林水産業体験やオーナー制等による継続的な交流、大豆・野菜等農産物の加工体験の取組が行われています。
- 食育に関する専門的知識・技術を持ち、地域レベルでの食育実践活動を支援する食育ボランティアを登録しています。

### ア 農林漁業体験交流の状況

県内で農林漁業体験に参加する学童（児童・生徒）の数は年々増加しています。



(出典：県地域農政推進課調べ)

## イ 県内小・中学校における農林漁業体験学習

学校において農林漁業体験の教育効果を期待して、総合学習等の一環として取り入れられています。

特に農林漁業体験は小学校で定着してきており、平成21年度では稲作体験学習を379校（県内全小学校（新潟市を除く）の87.7%）、稲作以外の農作物栽培活動を426校（県内全小学校（新潟市を除く）の98.6%）、漁業体験学習を12校（県内全小学校（新潟市を除く）の2.8%）が実施しているほか、森林・林業体験学習には77校の参加がありました。

	小学校			中学校		
年度 (県内学校数)	19年度 (448)	20年度 (441)	21年度 (432)	19年度 (181)	20年度 (178)	21年度 (178)
稲作体験学習実施校	384 (85.7%)	377 (85.5%)	379 (87.7%)	7 (3.9%)	8 (4.5%)	5 (2.8%)
稲作以外の農作物 栽培活動実施校	441 (98.4%)	439 (99.5%)	426 (98.6%)	68 (37.6%)	65 (36.5%)	72 (40.4%)
漁業体験学習実施校	12 (2.7%)	13 (2.9%)	12 (2.8%)	2 (1.1%)	2 (1.1%)	4 (2.2%)
森林・林業 体験学習参加校	72	95	77	72	95	77

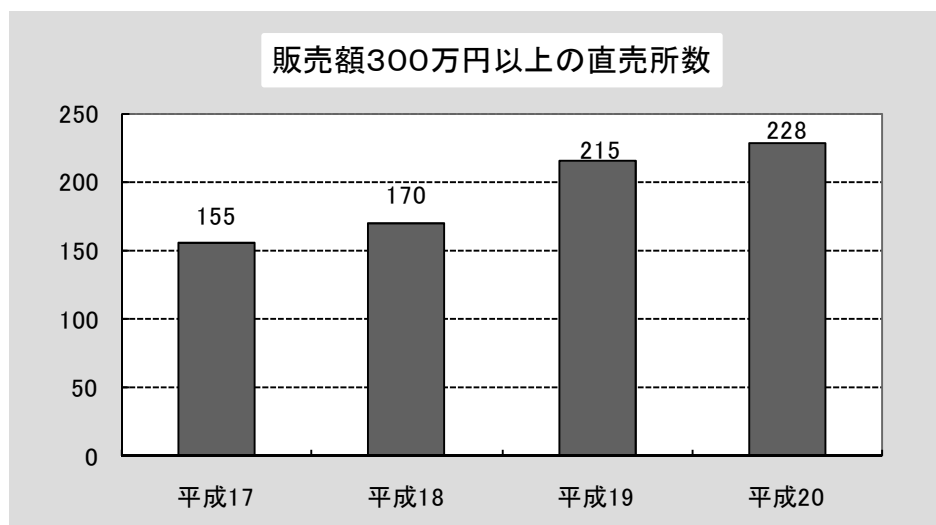
( )内数値は、県内学校に占める割合

(出典：小・中学校教育課程の編成・実施状況等に関する調査、水産課・林政課調べ)

(森林・林業体験学習参加校は県外の数値も含むため割合の算出はしない。)

## ウ 生産者と消費者の交流の場となる直売所の状況

生産者と消費者の顔の見える関係を築き、身近な農林水産物を購入できる直売所の設置数は年々増加しています。



(出典：県食品・流通課調べ)

## エ 生産を通じた消費者の体験交流

「都市住民と地域住民」、「消費者と生産者」といった交流活動は増加しています。

その中で、農林水産業体験やオーナー制等による継続的な交流や大豆・野菜等農産物の加工体験の取組が行われ、農林水産業や農林水産物への理解促進につながる重要な活動となっています。

交流タイプ		交流の主な内容	平成19年度		平成20年度	
			実施集団数	交流者数	実施集団数	交流者数
農業	郷土食等による交流	郷土食・地域伝統食の調理、試食等	7	429	9	3,414
	農作業体験を通じた交流	いちご狩り、田植え、稲刈りなど	8	511	10	1,429
	直売所を通じた交流	直売所フォーラム、事例研修など	6	8,100	7	20,180
	農産物加工による交流	味噌、ジャム、豆腐づくりなど	8	487	8	346
	その他	フォーラム、交流会、研修会など	24	16,731	21	14,936
林業	イベントによる交流	駒打ち体験、視察等	—	19,000	—	17,000
水産業	イベントによる交流	魚まつり、料理教室	29	63,076	31	72,150
合計			82	108,334	86	129,455

(出典：県食品・流通課、林政課、水産課まとめ)

## オ 食育ボランティアの配置状況

食育に関する専門的知識・技術（資格、経験等）を持ち、郷土料理の調理実習や農業体験といった学校や地域での食育実践活動を支援するボランティアが県内各地で活躍しています。

(平成23年1月現在)

登録人数 (人)		登録分野(複数登録)			
		食文化・郷土料理	農業等生産	栄養・健康管理	その他
個人	125	79	36	53	20
団体	10団体(1,587人)	10	1	2	0

(出典：県食品・流通課まとめ)

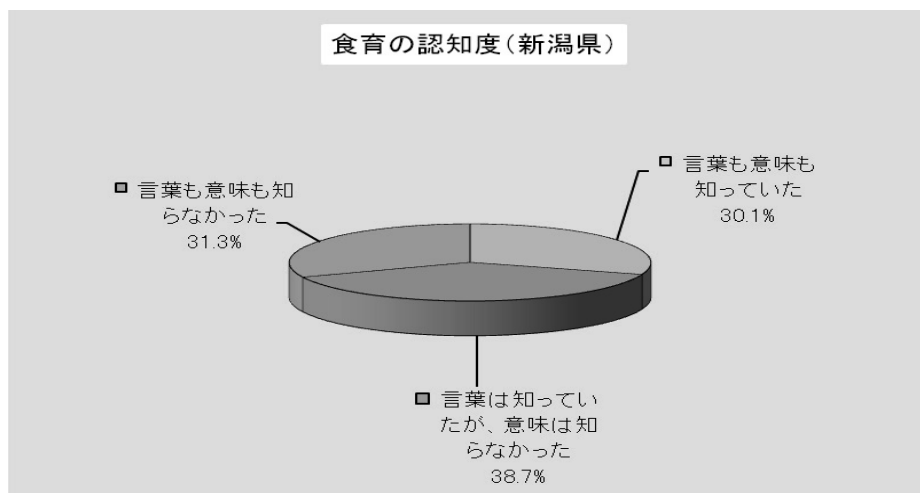
## (6) 食育に対する意識

- 「食育」という言葉については約7割の人が知っており、意味まで理解している人は約3割います。
- 約6割の人が食育に関心を示しており、理由として「生活習慣病の増加」「食生活の乱れ」「子どもの心身の健全な発育に必要」をあげた人が多くなっています。
- 「食育」を推進する上で大切だと思う取組として、「食習慣（規則正しく食べる）の改善」「栄養バランスの改善」をあげた人が多くなっています。

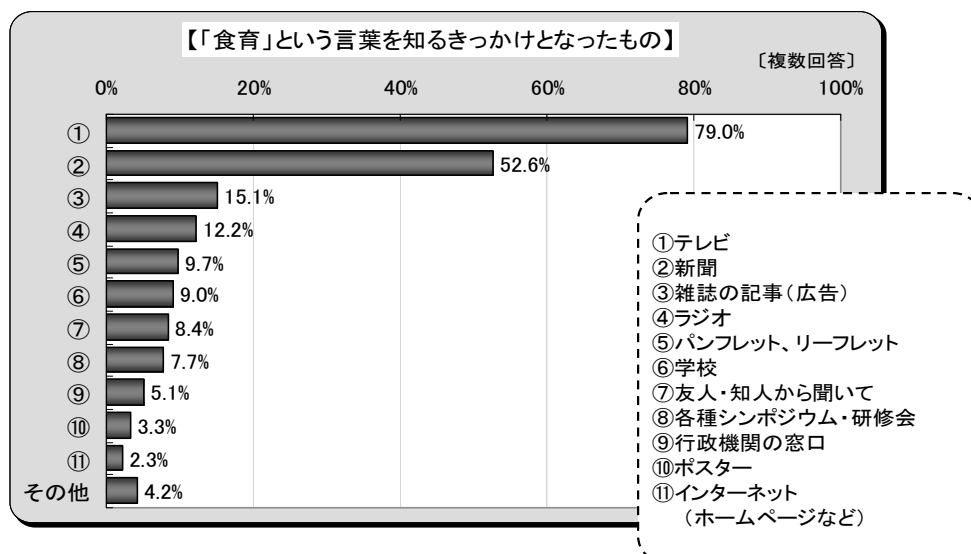
### ア 食育の認知度

「食育」という言葉については約7割の人が知っており、意味まで理解している人は約3割います。

また、「食育」という言葉を知るきっかけとして、約8割がテレビをあげています。



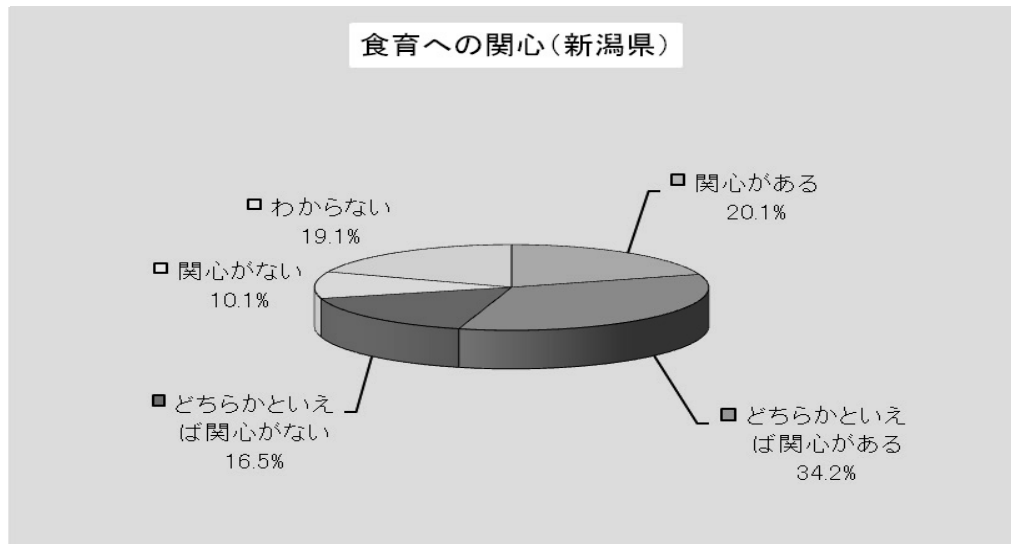
(出典：平成 20 年県民健康・栄養実態調査)



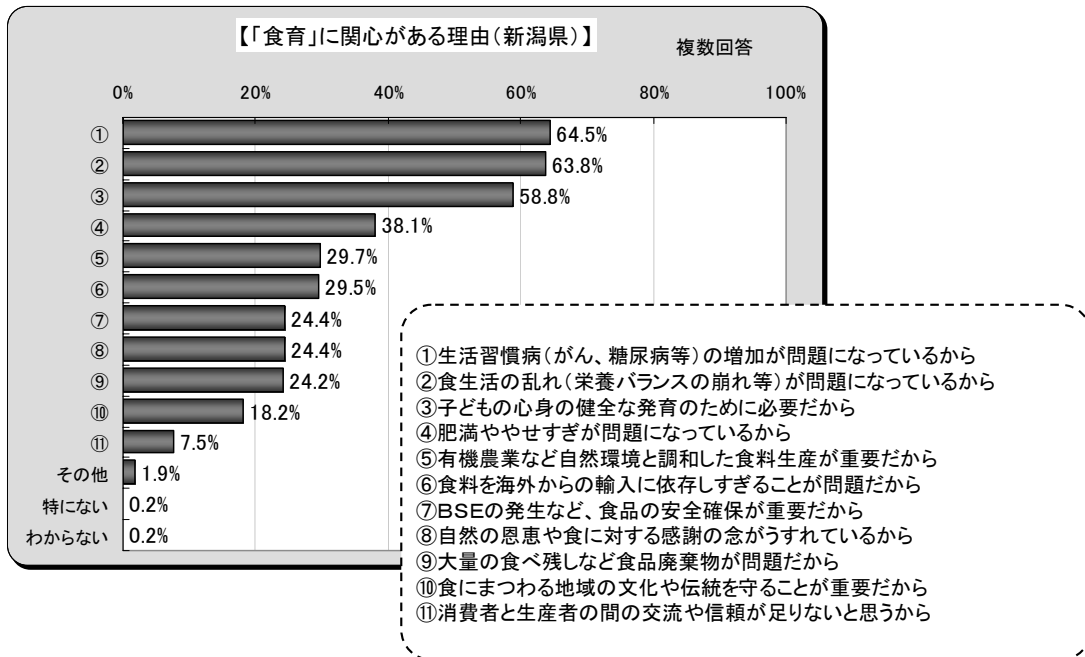
(出典：平成 18 年県民健康・栄養実態調査)

## イ 食育への関心

約6割の人が食育に関心を示しており、その理由として「生活習慣病の増加が問題になっている」「食生活の乱れが問題になっている」「子どもの心身の健全な発育に必要」をあげています。



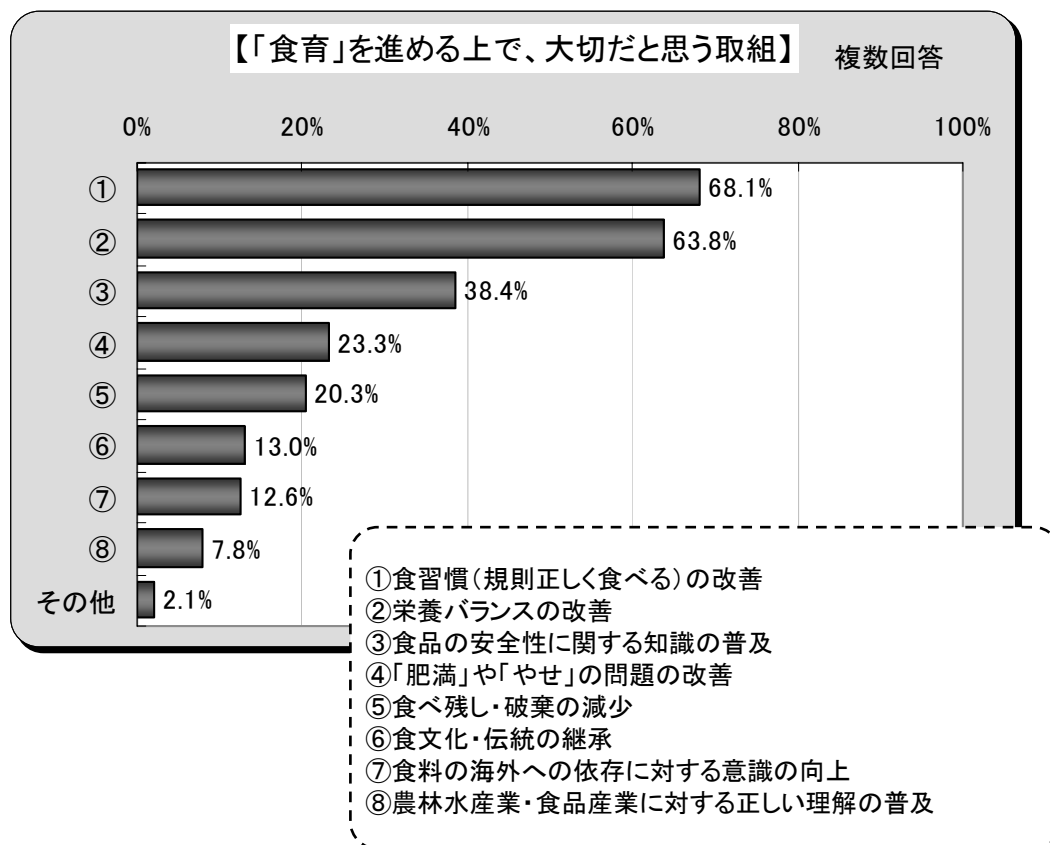
(出典：平成 20 年県民健康・栄養実態調査)



(出典：平成 18 年県民健康・栄養実態調査)

## ウ 「食育」を進める上で大切だと思う取組

「食育」を推進する上で大切だと思う取組として、「食習慣（規則正しく食べる）の改善」「栄養バランスの改善」をあげた人が多くなっています。



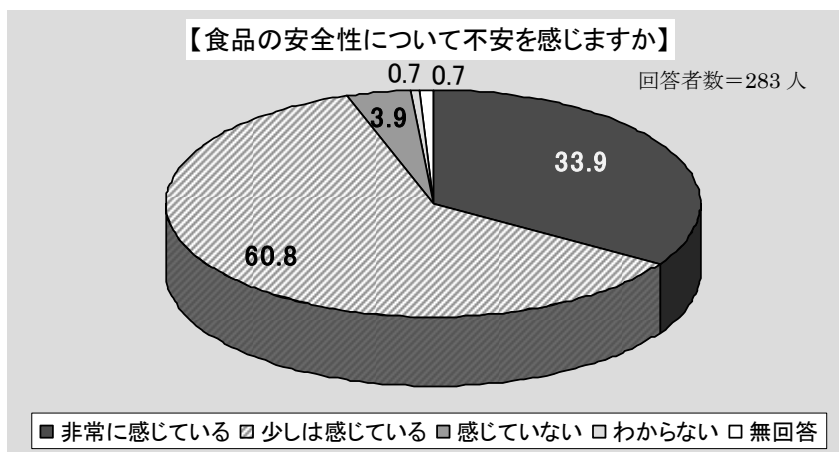
（出典：平成 18 年県民健康・栄養実態調査）

## (7) 食の安全・安心に対する県民の意識

●近年、牛海綿状脳症（BSE）の発生、国内での無登録農薬の流通及び使用などの問題並びに度重なる食品の不正表示問題が発生し、県民の食の安全や信頼に対する関心が高まっています。

### ア 食品の安全性に対する認識

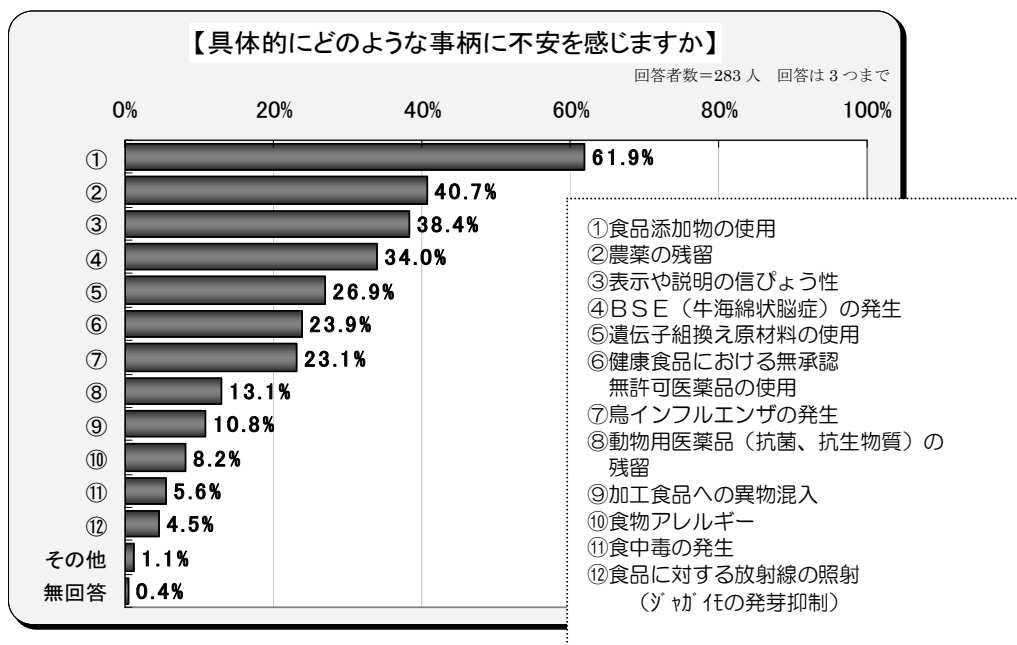
食品の安全性についての不安は、「非常に感じている」と回答した人が33.9%、「少しは感じている」が60.8%であり、食品に対する不安感が強いことがわかりました。



(出典：平成18年度県民アンケート調査)

### イ 食に関して不安を感じること

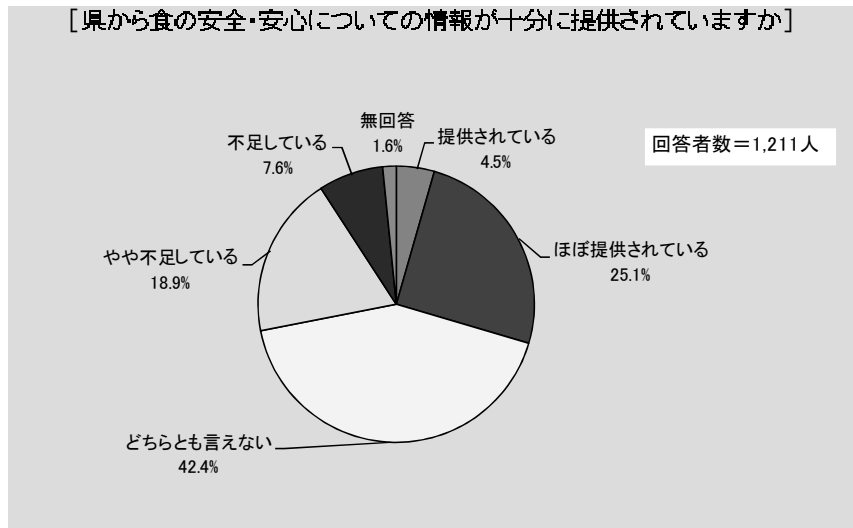
具体的に何に不安を感じているか聞いたところ「食品添加物の使用」と回答した人が61.9%と最も高く、以下「農薬の残留」が40.7%、「表示や説明の信ぴょう性」38.4%の順となりました。



(出典：平成18年度県民アンケート調査)

## ウ 県からの情報提供について

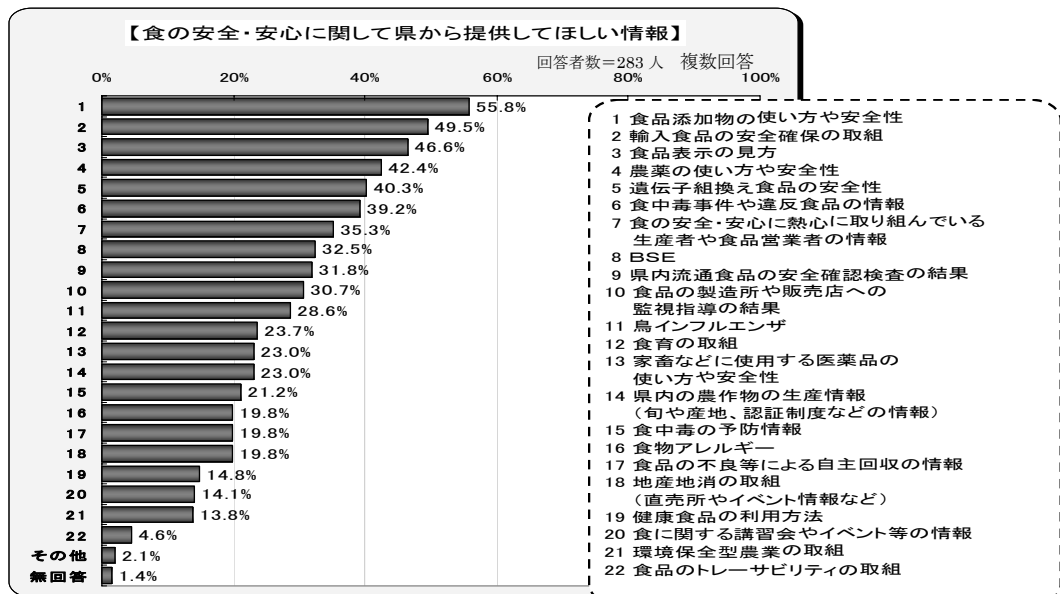
食の安全・安心に関する県からの情報提供について、平成 22 年度調査結果では、「提供されている」「ほぼ提供されている」という回答をした人は合わせて 29.6%と、平成 18 年度調査結果の 23.6%から上昇しているものの、さらなる情報提供の強化・拡充が求められています。



## エ 情報提供の内容について

(出典：平成 22 年度「夢おこし」政策プラン推進のための意識調査)

提供してほしい情報としては、「食品添加物の使い方や安全性」が 55.8%と最も高く、以下「輸入食品の安全確保の取組」49.5%、「食品表示の見方」46.6%と続き、情報提供のニーズは多岐にわたっています。



(出典：平成 18 年度県民アンケート調査)

## 2 食をめぐる課題

### (1) 健康づくり

#### ① 規則正しい生活リズムと家族そろった食事への理解

男女とも 20 歳代で朝食を食べていない割合が最も高く、生活リズムに合わせた規則正しい食事をとることの重要性を啓発していく必要があります。

児童生徒には、栄養バランスのとれた食事や家族そろって楽しい食事をとることの重要性の理解など、日常の食生活や食習慣について家庭や地域と連携して継続的に指導することが必要です。

#### ② 米を中心としたバランスの良い日本型食生活の実現

エネルギーの栄養素別摂取割合は、主食である米等の穀類を主体とする炭水化物が減少する一方で、脂質が増加しており、米を中心としたバランスの良い日本型食生活を取り戻す必要があります。

#### ③ 体重管理と適正な食生活の啓発

20～60 歳代男性の約 3 割は「肥満」と判定されており、生活習慣病を予防するために適正な体重の管理が必要です。

また、20 歳代女性の約 3 割は「やせ」と判定されていますが、過度な「やせ」は妊娠期のトラブルや分娩異常の危険率を高めるほか、過度の痩身志向に起因する骨粗しょう症などの問題が生じているため、適正な食生活と健康との関係について十分啓発することが必要です。

#### ④ 歯や口の健康の保持・増進

肥満予防のため、よく噛みよく味わって食べる習慣の定着が必要であるとともに、いつまでも自分の歯でよく噛んで食べられるよう、歯や口の健康を保つことの重要性を啓発する必要があります。

#### ⑤ 生活習慣改善の継続的な取組

生活習慣病が増加しており、メタボリックシンドロームについては、成人男性の約 4 割が該当者又は予備群に該当していること、また、県内の死因の 1 位であるがんの予防は、塩分、野菜摂取等バランスのとれた食生活や運動習慣と密接に関連していることから、食生活の改善や運動習慣の徹底などの継続的な取組が必要です。

#### ⑥ 食の安全確保・不安解消の取組強化

食品の安全性についての不安は、「非常に感じている」と回答した人が 33.9%、「少しは感じている」が 60.8%であり、食の安全確保・不安解消の取組を強化する必要があります。



「健康づくり」では、食に関する知識及び食を選択できる力の習得と健全な食生活の実践が必要です。

## (2) 新潟の食の理解と継承

### ① 県内農林水産資源の食育への活用促進

新潟県は豊かな自然環境に恵まれ、県民の身近な所で多くの農林水産物が生産されており、地域で生産された食材の魅力や特徴を知り、食と農林水産業の関係などについて知識を深める条件は整っているため、県内農林水産資源の食育への活用を一層促進することが重要です。

### ② 環境と調和のとれた農林水産業の推進と理解促進

食料生産は自然の恩恵の上に成り立ち、生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていることから、環境への負荷が少ない生産への取組やより安全・安心な農林水産物の提供に関する取組を積極的に推進するとともに、そうした取組に対する県民の理解促進を図る必要があります。

### ③ 県産農林水産物の情報発信・供給拡大

直売所設置数の増加や、学校給食における県産食材使用割合が全国平均を大幅に上回るなど、これまでの取組により、県産農林水産物の利用拡大は進んでいますが、一層の推進に向け、さらなる県産農林水産物に関する情報発信や供給拡大に向けた取組の実践が必要です。

### ④ 生産者と消費者の交流

県内の小学校においては、総合学習の時間を活用し農業体験が行われているほか、「都市住民と地域住民」、「生産者と消費者」といった交流活動も活発に行われていますが、県内農林水産業に対する一層の理解や生産者と消費者の相互理解を図るためには、学校等における体験学習や生産地等での交流活動等を更に活発化することが必要です。

### ⑤ 伝統ある食文化の継承

家庭において「食」に関する知識や経験、食文化を継承していく力が弱くなってきていることから、学校給食の場の活用や地域のボランティア団体等による活動などを通して、自然の恵みと勤労に対する感謝の心の育成や地域の生産物・食文化への理解を一層推進する必要があります。



**「新潟の食の理解と継承」では、**

新潟の食を生み出す農林水産業への理解促進と豊かな心を育む食文化の継承・発展が必要です。

### (3) 食を通じた活力ある社会づくり

#### ① 家庭を支える地域づくり

社会情勢の変化に伴い、単独世帯の増加、女性の就業率の上昇など、ライフスタイルや価値観も多様化し、日々忙しい生活を送る中で、「食」に対する意識が希薄になり、家庭における「食」に対する機能が低下してきていることから、学校なども含め、地域全体で家庭を支える必要があります。

#### ② 県民運動の展開

食育基本法が制定されたことを契機に、国民全体で「食」を考える気運が醸成されつつあることから、本県においても、県民みんなで食育を考え、食育を推進するための体制整備を進める必要があります。

また、食育に関心のない人も多いことから、食育推進月間や食育の日等を通じて、食育の重要性を普及啓発する必要があります。



「食を通じた活力ある社会づくり」では、  
県民・地域・行政が連携・協働した活力ある社会の形成が必要です。