

## 第2章

# 食育をめぐる現状と課題

# 1 本市の食や健康をめぐる現状

## (1) 和光市の地域特性

**利便性が高い住宅都市であり、著しい人口流入と比較的若い世代が多いことが特徴です**

和光市は、都心への交通条件に恵まれた利便性が高く、緑豊かな住宅都市です。

和光市の人口増加率は、昭和63年から平成20年までに39%、特に平成7年から平成17年までの10年間で21%増加しています。この値は、埼玉県内の市町村で1位、全国でもトップ10に入ります。このように、著しい人口流入が特徴です。

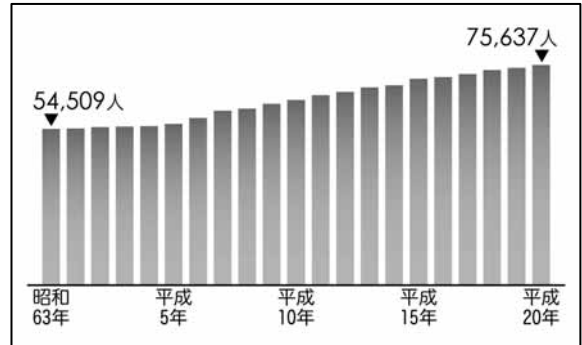
人口構成の特徴は、20歳代から40歳代までの世代が中心であること、全国平均に比べ児童数の割合が高いことです。また、世帯数は増加していますが、世帯当たりの人数は減っており、核家族や単身世帯が増加しています。

このように著しい人口流入と比較的若い世代の多い人口構成から、地域とのつながりが希薄で、地域の情報を得られる機会が少ない市民が多いと言えます。

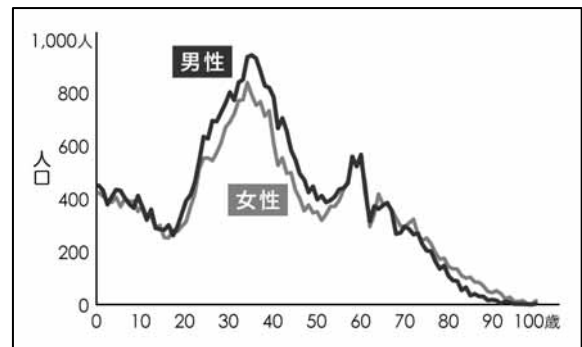
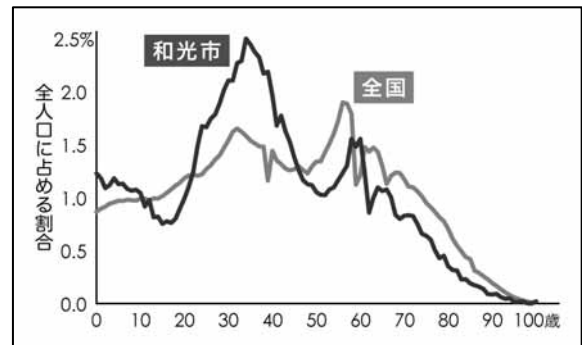
**市域の北部では宅地の間に農地が広がり、南部では研究施設や商業施設が立地します**

和光市は、和光市駅の北部と南部とで大きく雰囲気は異なります。

南部は、江戸時代から川越街道（白子宿）などを中心に商業地として人の行き来が多い地域でした。現在も宅地化が進むとともに、ホンダ技術研究所、独立行政法人国立病院機構埼玉病院、司法研修所など民間や国の研究・研修施設が立地しています。さらに近年、和光市駅南口周辺の区画整理が完了したことに伴い、駅を中心に、商業施設や飲食店などが立地し、これまで都内まで買い物や食事に行っていた市民が徐々に駅周辺で買い物をするようになってきています。



和光市の人口推移  
出典：統計わこう（平成20年度）



和光市の人口年齢分布図  
上図 / 和光市と全国の人口分布  
下図 / 和光市の男性・女性の人口分布  
出典：統計わこう（平成19年度）・  
国勢調査（平成17年）

一方北部は、昔から田畑として利用されてきた地域です。現在、一戸建てを中心に宅地化が進んでいますが、宅地の間に畑が存在し、またアグリパーク農業体験センター、アグリパーク市民農園が立地するなど、市民が農業に接する機会に恵まれています。南部とは異なる、ゆったりとした雰囲気が残る地域です。

このように、研究・商業施設の多い南部と生産の場が残る北部、南北で異なる地域特性を活用し、地域内での食に関する交流につなげていくことが重要です。



アグリパーク農業体験センター

### 「水と農」に関わりをもつ地域です

和光市は昔から「水と農」に強い関わりがあり、弥生時代に既に稲作が行われていました。また、特に白子地域では良質の水が各所に豊富に湧きだし、江戸時代から水の豊富な白子宿として栄え、昭和の初めまでその面影を残していたと伝えられています。

明治時代には湧き水を利用した養魚場が熊野神社の境内に作られたこともありました。湧水は精米、製粉を行うために白子川の水とともに水車に利用されたり、製紙工場の工場用水として利用されたりしました。

湧き水と食を通した人と人との交流や生活様式が息づいており、かつてに比べ湧水は減少していますが、現在も湧水の利用がみられます。

このような地域の食に関連する歴史や文化を、後世にも伝えながら、現在の暮らしを豊かにすることに繋がっていくことが重要です。



白子の湧き水

### 昔から「にんじん」が生産されてきました

和光市を含む埼玉県南部は県内有数のにんじんの生産地です。和光市周辺でにんじんの生産が盛んな理由は、根菜類に適した土壌構造をもつ関東ローム層が広がっていること、また、栽培に手間がかかりにくく兼業農家でも育てやすい、といった点が挙げられます。

和光市駅前もかつてはにんじん畑が広がっていました。現在は、にんじんの生産額を、ほうれんそう、キャベツがともに上回っていますが、市内の菓子店では、にんじんを使ったサブレーやマドレーヌを販売するところもあるなど、地域で親しまれている食材です。

## (2) 和光市の食生活や健康の現状

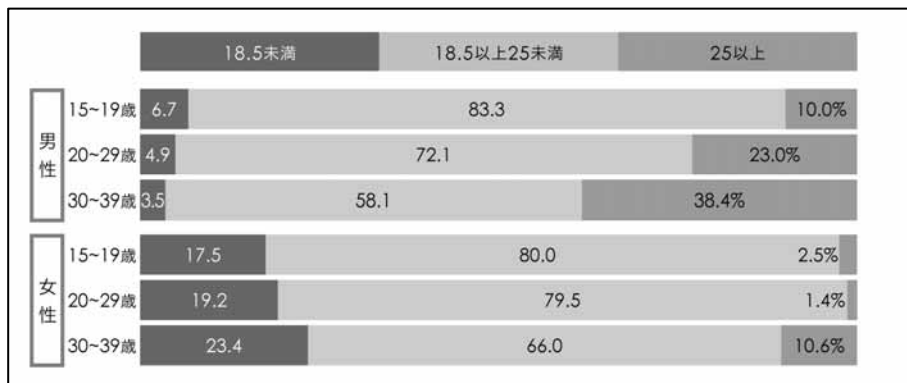
### 「成人の肥満」と「女性若年層の痩せ」の傾向があります

「健康わこう21計画」によれば、成人の場合、和光市民の肥満割合は全般的に全国平均と比べると低くなっています。ただし、30歳代の男性、60歳代の女性で肥満の割合が高くなっています。

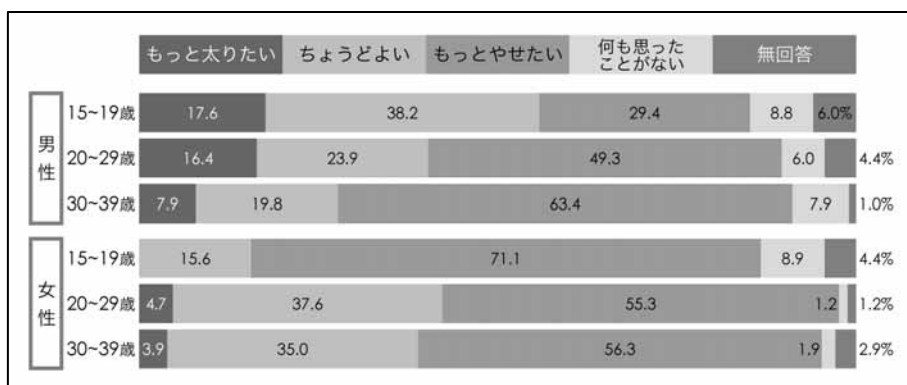
肥満をはじめとする生活習慣病については、40歳以上を対象に「特定健康診査・特定保健指導」が導入され、発症や重症化を防ぐ取組が始まっていますが、40歳未満のうちから、予防を意識して生活することが重要です。

一方、埼玉県民栄養調査（平成19年度）によれば、男性に比べ女性は痩せ（BMI 18.5未満）の割合が多く、2割前後となっています。特に10歳代では、80.0%が標準（BMI 18.5以上25未満）であるにもかかわらず、71.1%が「もっとやせたい」と考えており、痩せたい願望が顕著です。痩せたい願望が高じて、拒食や過食といった誤った食行動が増えているとも言われています。また、過度の痩せは、将来の出産などに多大な影響を及ぼすことが懸念されています。

20歳代から40歳代までが占める割合が高いことが本市の特徴であり、食育を通じて日頃の習慣を見直すことにより、過度の痩せや肥満の予防を促すことが重要です。



身体状況（BMI） 出典：埼玉県民栄養調査（平成19年度）



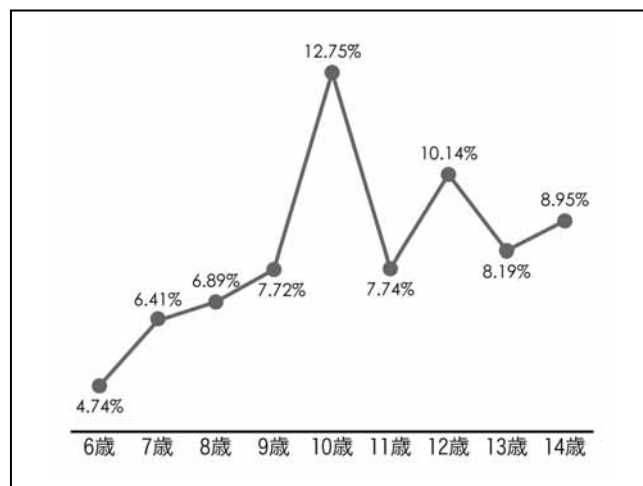
自分の体重に対する意識 出典：埼玉県民栄養調査（平成19年度）

## 子どもの生活習慣病の増加が問題になっています

近年、食生活の乱れに伴い、子どもの生活習慣病の増加が問題視されています。実際、子どもの肥満が増えており、中には既に肥満に起因する生活習慣病（内臓肥満や動脈硬化）を発症、又はその危険性が高い子どもも少なくありません。また将来発病する確率も、子どもの頃「非肥満児」に比べ高い値を示すとされています。

学校保健統計調査結果報告（埼玉県）（平成20年度）によれば、肥満傾向児は6歳で約5%、13歳で約8%と、年齢が上がるにつれ割合が高くなる傾向にあります。国の調査でも、かつてに比べ肥満傾向児の割合は高くなっており、その原因として、朝食の欠食や孤食、睡眠時間の不足などが挙げられています。

子どもの頃から適切な食生活習慣を身につけるとともに、子どもだけでなく保護者に対してもその重要性を周知する必要があります。



肥満傾向児の割合（男女計）

出典：学校保健統計調査結果報告（埼玉県）  
（平成20年度）

### (3) 和光市の食生活の現状

#### 市民の多くが「食品の安全性」「自分・家族の健康」の悩み・不安を抱えています

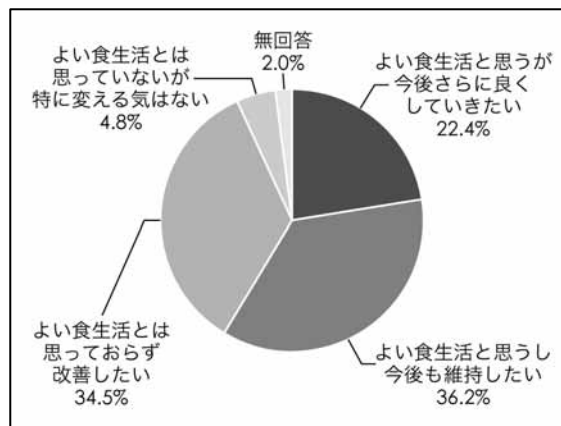
市民アンケートでは、現在の食生活について、約6割の市民が「よい食生活」を送っていると回答しています。

その一方で、市民の多くが、普段の食生活の中で「食品の安全性」、「自分・家族の健康」について悩みや不安を感じていることが明らかになりました。

特に「食品の安全性」については、近年の原材料偽装や消費期限・賞味期限偽装など食品の安全性に関する問題の発生と報道が影響し、市民が高い関心を持っていることが分かります。

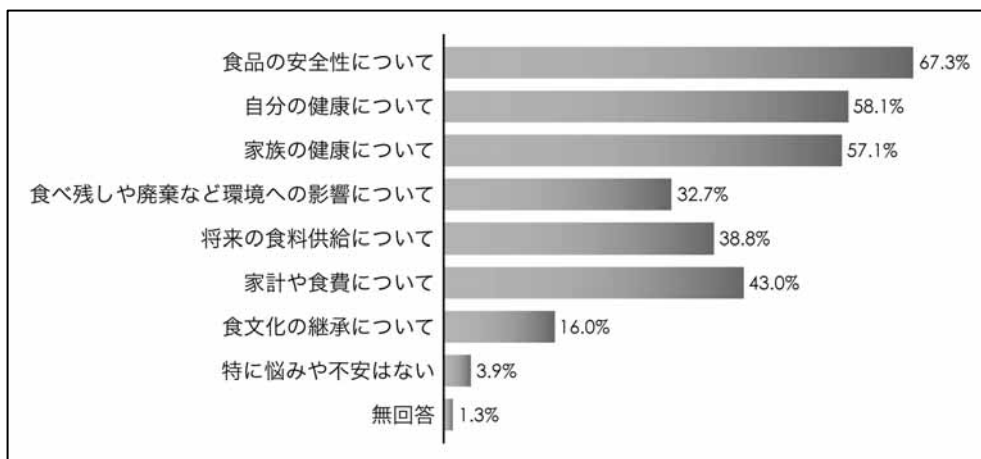
また「自分・家族の健康」についても同様に、子どもの肥満やメタボリックシンドロームなどが、マスメディアから頻繁に情報提供されていることで高い関心につながっていると考えられます。

その他にも、不景気の世情を反映して「家計や消費」、また一昨年一時的に国内自給率が4割を下回ったことで「将来の食糧供給」についてそれぞれ関心が比較的高くなっています。



よい食生活を送れているか (n=539)

出典：和光市食育推進計画づくりに関するアンケート結果（平成21年度）



日頃の食生活の中での悩みや不安 (n=539)

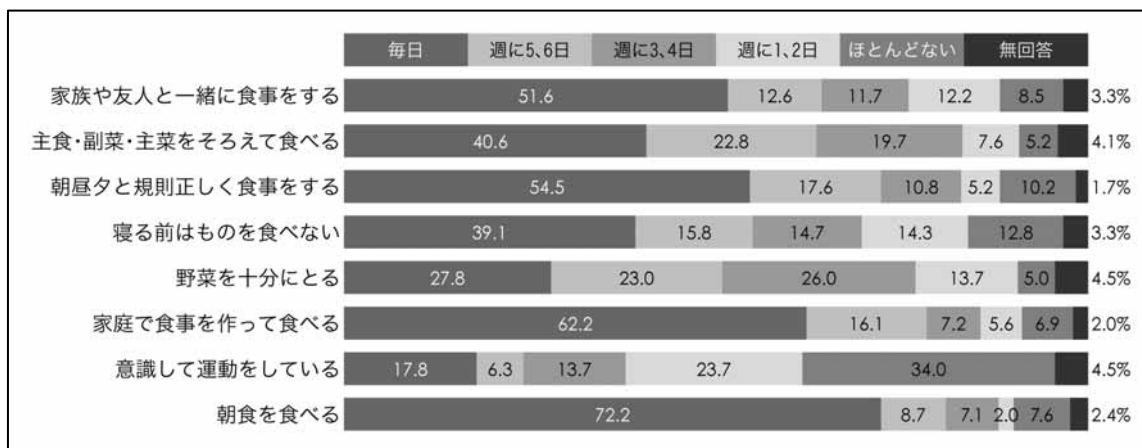
出典：和光市食育推進計画づくりに関するアンケート結果（平成21年度）

## 朝昼夕の食事は規則正しくとっている市民が多いものの、寝る前の食事や間食といった食生活の乱れもみられます

7割以上の市民が週に5、6日以上、「朝昼夕を規則正しく食事をする」と回答しています。

また、市民の約4割が毎日の心がけとして「寝る前はものを食べない」ようにしています。その一方で、「ほとんど行っていない」と回答した市民が12.8%と、他の項目に比べ多くなっています。このほか、「間食をとらないようにしている」割合は3割に満たない状況です。

市民アンケート結果から、朝昼夕の食事は規則正しくとっているものの、寝る前の食事や間食といった、食生活の乱れがみられます。



現在行っている食生活の習慣 (n=539)

出典：和光市食育推進計画づくりに関するアンケート結果 (平成21年度)

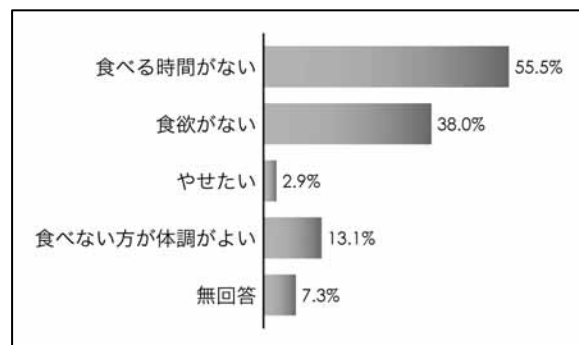
## 若い世代で朝食の「欠食」が目立ちます

朝食の欠食など、食生活の乱れが近年目立つようになってきていると言われています。

市民アンケート結果から、20歳代の約2割が、ほとんど朝食をとらないと回答しました。一方、その他の世代では7割以上が毎日朝食をとっており、ほとんどとらない割合は7.6%にとどまっています。

朝食を毎日食べない理由として、半数以上が「食べる時間がない」、約4割が「食欲がない」ことを挙げています。世代別にみると、20歳代では75%以上が「食べる時間がない」ことを挙げています。

朝食をとることの重要性を伝えるとともに、短時間でとれる朝食メニューの紹介や、起きたときに食欲を感じるよう「寝る前にはものを食べない」生活リズムへの見直しを働きかけることが重要です。



朝食を食べない理由 (n=137)

出典：和光市食育推進計画づくりに関するアンケート結果 (平成21年度)

## 食を通じたコミュニケーションである、「誰かと食事をする」機会が減っています

近年、独りだけで食事をする「孤食」や別々の料理を食べる「個食」といった単語が、シンポジウムなどで取り上げられることが増えています。生活時間の多様化、核家族化などの理由から家族や友人と食卓を囲む機会が少なくなっています。

市民アンケートでも、「夫婦のみ」、「二世帯家族」、「三世帯家族」の家庭の中で、約4割が「誰かと食事をする」機会が週の半分以下に限られるという結果が出ています。つまり単身世帯であるかに関係なく、和光市でも「孤食」「個食」の傾向がみられます。

## 食生活・栄養のバランスについては、野菜の摂取が課題です

「主食・副菜・主菜をそろえて食べる」について、約6割の市民が意識的に行っています。特に、「夫婦」、「二世帯家族」、「三世帯家族」で約7割が意識的に取り入れています。

「野菜を十分にとる」ことを毎日欠かさず意識的に行っている市民は25%程度と少なくなっています。年代別の傾向として、若い世代で野菜をとることに消極的であることが分かりました。

「家庭で食事を作っている」ことについては、世代間に関係なく約8割の市民が実行しています。単身世帯でも約5割がほぼ毎日食事を作っています。ただし、「まったく調理しない」と回答した単身世帯が25%存在します。この原因として、単純に「調理ができない」ことも考えられますが、「ひとり分の食事を作るのが面倒」という理由も大きいと考えられます。

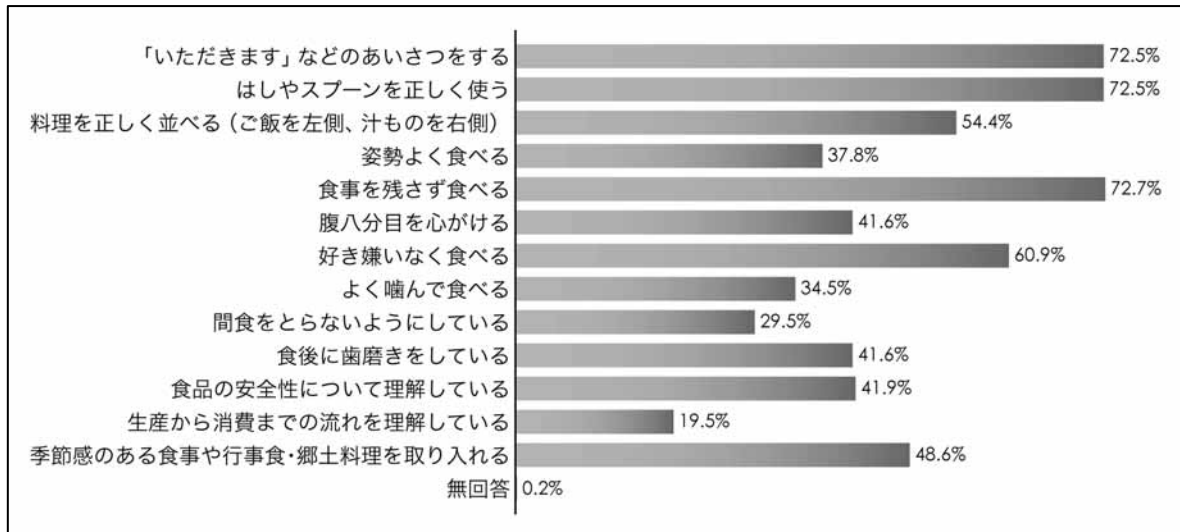
野菜の摂取について、若い世代、特に外食や中食（惣菜・弁当などを買って、自宅で食べることを）を活用する割合が高い単身世帯に対し、働きかけが必要です。





## 食事のマナー等を多くの市民が守っています

食事の際に実行しているマナーや習慣として、「いただきますなどのあいさつをする」、「はしやスプーンなどを正しく使う」、「食事を残さず食べる」ことを回答した人は、全体の7割を超えており、市民の中で一般的な習慣として身につけていることがうかがえます。また「好き嫌いなく食べる」ことも6割を超えています。



現在行っている食事の際のマナーや習慣（n=539）

出典：和光市食育推進計画づくりに関するアンケート結果（平成21年度）

## 「意識的に運動」をほとんど行っていない市民が、3割以上を占めます

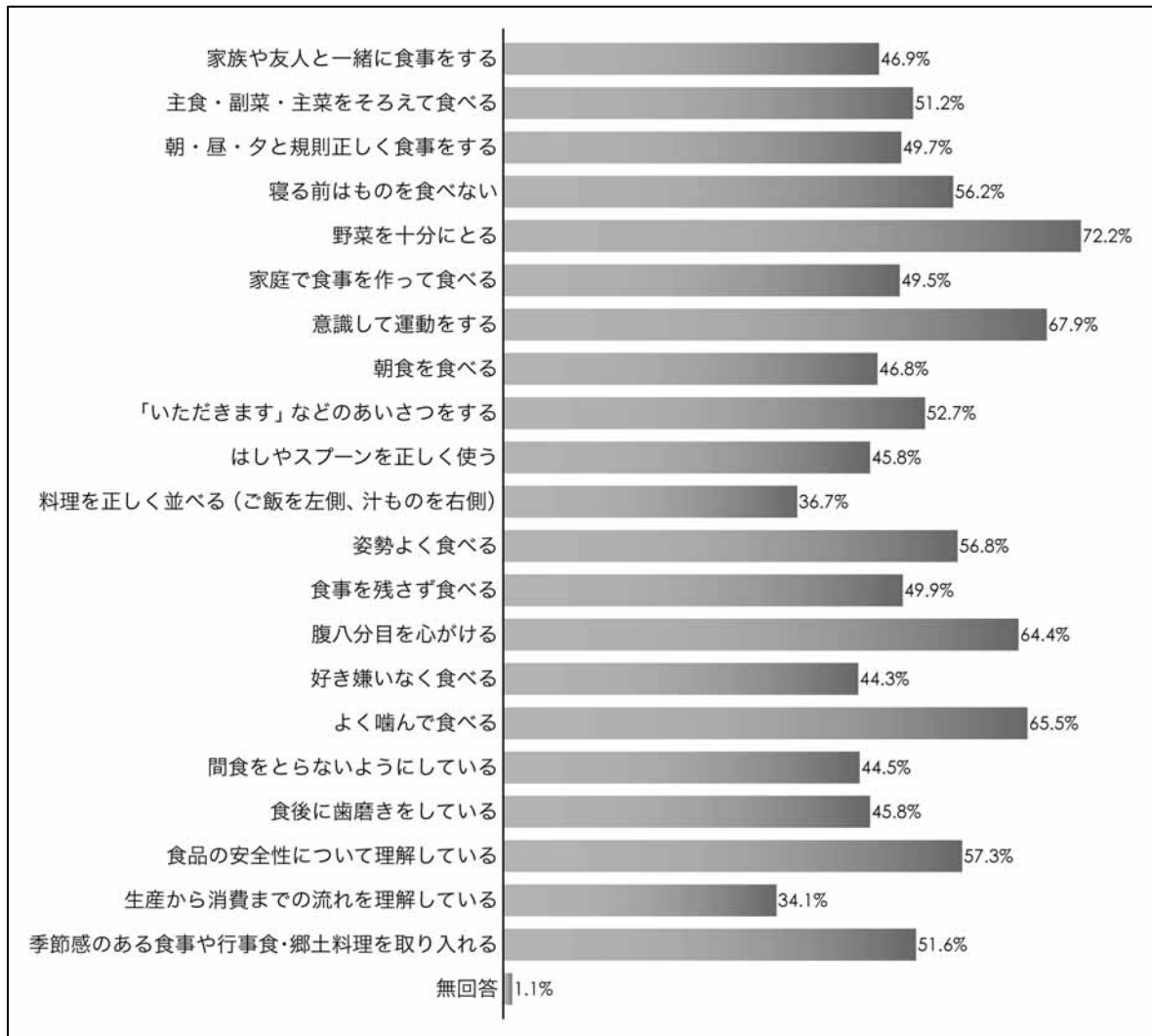
「意識的に運動している」市民は少なく、「ほとんど行っていない」と回答した割合が全体の34.0%を占めています。特に若い世代で運動をしていない傾向が強くなりました。その一方で、60歳代以上の世代では約3割が毎日運動をしており、意識の高さがうかがえます。



## 今後取り組みたいこととして、生活習慣病等の予防につながる行動に関心が高くなっています

市民が、今後食生活の中で取り組みたいと思っていることをみると、「野菜を十分にとる」(72%)、「意識して運動をする」(68%)、「よく噛んで食べる」(66%)、「腹八分目を心がける」(64%)といった、生活習慣病等の予防につながる行動に関心が高くなっています。

毎日の生活の中の心がけが、食育実践を進めるために重要であると考えられます。



今後取り組みたいと思うこと (n=539)

出典：和光市食育推進計画づくりに関するアンケート結果(平成21年度)

## (4) 和光市の農の現状

### 宅地化が進むものの、農地が市域の約12%を占めています

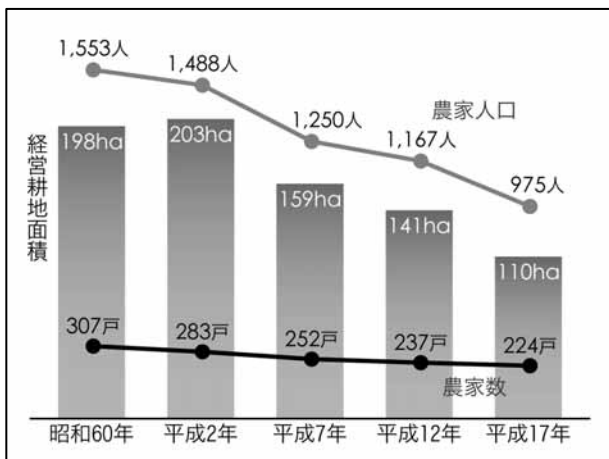
和光市では宅地化が進んでいます。総面積のうち、約45%が宅地として利用されている一方、約12%が農地として利用されており（平成21年1月1日現在）、隣接する周辺市区の中でも高い割合です。農地はその大半が市内北部に広がっています。

### 農地は、食の生産現場を身近で学ぶ貴重な場です

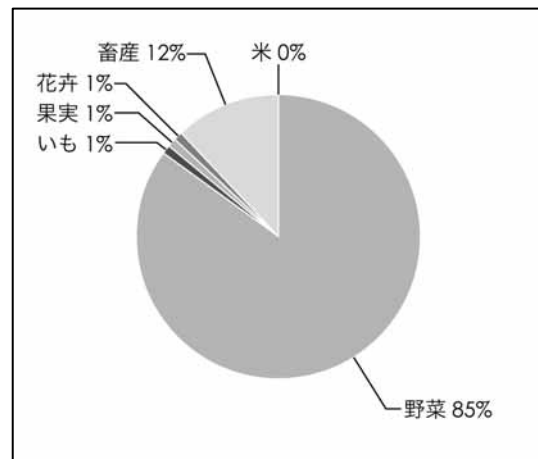
農地は、安全で新鮮な農作物を市民の食卓に届けるだけではなく、景観の維持・保全やヒートアイランド現象の緩和に役立っています。また、農地は市民が農業に親しんでもらう場、季節感を肌で感じることもできる場、食について生産の現場を通して学ぶ場として、市民にとって身近な存在である必要があります。

### 野菜栽培を行う都市近郊農業が主ですが、農地面積、農家数・人口は減少しています

和光市の農業は、主に、大消費地の東京向けに野菜栽培を行う都市近郊農業です。しかし、農家人口及び農家数は減少の傾向にあり、特に農家人口は昭和60年の1,553人から平成17年には975人に減少しています。



農家数・農家人口・経営耕地面積  
出典：農業センサス



農業産出額  
出典：埼玉農林水産統計年報（平成18年度）

## 庭先販売を行う農家が増え、消費者に様々な農産物を提供しています

現在、和光市内では、農家が自宅の庭先等で農産物を販売する「庭先販売」が増えており、22か所あります(平成20年度)。このほか和光農産物直売センターもあります。和光市のホームページでは「庭先販売マップ」を公表し、情報提供を行っています。



庭先販売の例

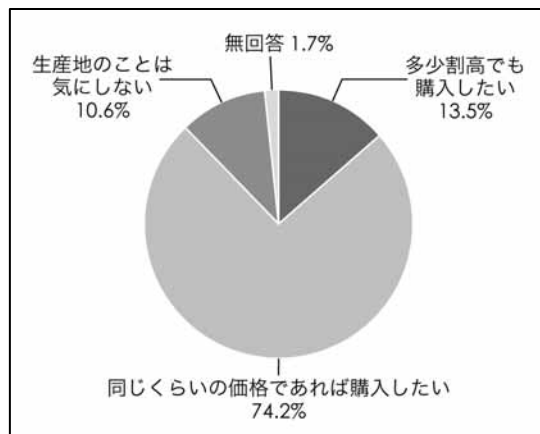


和光農産物直売センター

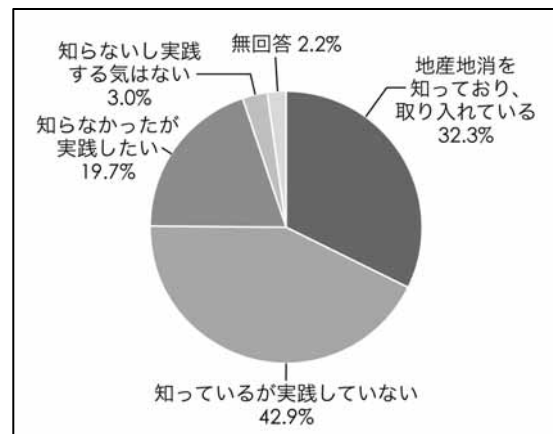
## 市民の地産地消への関心は高く、身近な販売場所と分かりやすい情報提供が求められています

和光市民の約9割が、和光市産の農産物購入に関心を示していますが、実際に購入しているのは約3割にとどまっています。特に20歳代、30歳代は、他の年代に比べ地産地消という言葉を知っているが、取り入れていない傾向があります。

和光市産の農産物の購入については、9割近くが「他の地域で生産されたものと同じくらいの価格であれば購入したい」あるいは「多少割高でも購入したい」と考えています。このことから、地産地消への市民の関心が高いことがうかがえます。

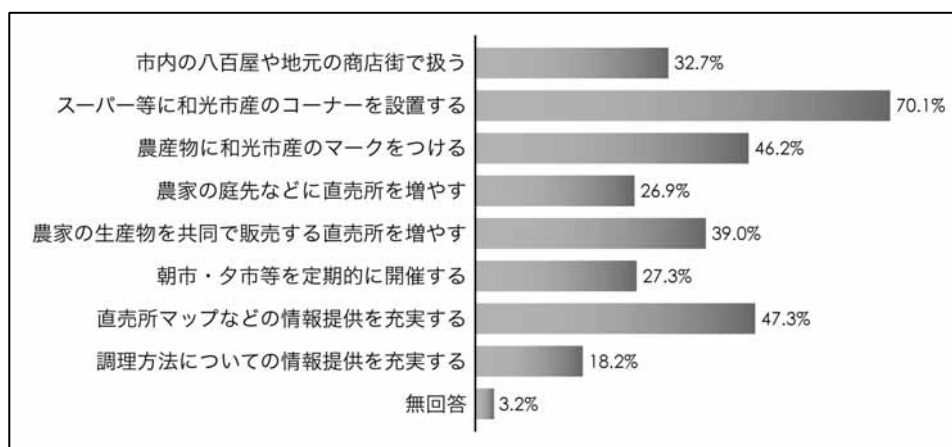


和光市産の農産物を購入したいか  
(n=539) 出典：和光市食育推進計画づくりに関するアンケート結果（平成21年度）



地産地消という言葉やその意味について  
(n=539) 出典：和光市食育推進計画づくりに関するアンケート結果（平成21年度）

和光市産の農産物を購入しやすくなるよう、「スーパー等への和光市産コーナー設置」を希望する割合が約7割に達するほか、買える場所についての情報提供や和光市産のマークについても希望する割合が高く、市民にとって分かりやすい場所・方法で和光市産の農産物を購入できることが求められています。



市内で作られた農産物を手に入れやすくするために必要なこと (n=539)  
出典：和光市食育推進計画づくりに関するアンケート結果（平成21年度）

## ( 5 ) 和光市内の食育に関する活動の状況

食を使ったまちおこしや、子育て・介護の支援など、様々な分野で多様な主体が食育に取り組んでいます

栄養バランスなどの健康に関する分野、農業体験などの農に関する分野、また多くの人と一緒に食べる楽しみを味わう場や、食文化を学ぶ場など、様々な分野・場がもたれています。

特に、子どもとその保護者に食の知識・体験を提供する活動や、高齢者に対し食を楽しむ機会を提供する活動などが行われています。その一方、中学生から中年期を対象とする活動が少なく、小売の現場や消費者団体による情報提供や農業体験がある程度です。

### 市内の食や食育に関する活動の分野別・ライフステージ別の状況

分野	活動例	ライフステージ					
		幼年期 0-4歳	少年期 5-14歳	青年期 15-24歳	壮年期 25-44歳	中年期 45-64歳	高年期 65歳~
食生活・ 栄養のバ ランス	食育だよりやレシピ集などの発行(保育園) 食材マグネットを使った学習(保育園) 食育の集い(DVDで学習)(保育園) 調理保育(保育園) 幼稚園・保育園に出張してのエプロンシアター(NPO) 親子クッキング、おやつ教室、子ども料理教室(保健センター、公民館) 食育講座(公民館)						
	ヤングママクッキング(保健センター) 食育だよりの発行(保育園) 児童館等での栄養相談(NPO) 健康まつりへの出展(NPO)						
	男の料理教室(NPO、保健センター、公民館) 健診結果説明会試食会(保健センター)						
	高齢者向けの栄養改善事業(訪問指導・集団指導)(NPO) ヘルパー向け栄養教室(NPO) 配食サービス(事業者、NPO)						
	和光市産の食材を使った親子料理教室(NPO) 地場産の野菜を使った調理体験(保育クラブ) 食農体験食育事業(NPO) じゃがいも掘りなど農業体験(保育クラブ、保育園) 旬の果物のおやつへの取り入れ、おやつづくり(保育クラブ、児童館) 地場農産物の給食への取り入れ(保育園、小学校)						
自然の恩恵等への感謝、環境との調和、食料事情	農作業を通じた児童と大人のコミュニケーション(小学校おやじの会) 親子米づくり体験(市民活動団体)						

分野	活動例	ライフステージ					
		幼年期	少年期	青年期	壮年期	中年期	高年期
		0～4歳	5～14歳	15～24歳	25～44歳	45～64歳	65歳～
	野菜を選ぶコツ・保存方法・自然農法など食品に関する講座（小売業者） 和光市産農産物の販売（庭先販売、店舗への和光市産コーナーの設置）（農業者、小売業者） 野菜の収穫体験（農業者） 休耕地を利用した農産物栽培（ダイズ・ソバ・ゴマ）（市民活動団体） 市民まつり農産物共進会（農業者）						
食を通じたコミュニケーション	焼き芋、バーベキューの開催（NPO） 4歳から5歳児まで対象のランチルームの設定（保育園）						
	孤独感の緩和と相互交流を深めるための、一人暮らし高齢者会食サービス（社協）						
	鍋料理コンテスト「彩の国鍋合戦」（商工会）						
食文化	伝統の食文化の講座（NPO、公民館） 恵方巻など季節にちなんだおやつづくり（児童館） 郷土の食文化の講座（市民活動団体） 市民まつりでの伝統食の紹介（市民活動団体） 幼稚園、保育園、小・中学校での食文化を伝える活動（市民活動団体）						
	食品の安全性	消費生活展（消費者団体）					

## 活動を進める上で、多くの団体が、情報提供や活動場所の確保に悩んでいます

市内の食育に関する活動をしている団体等を対象に行ったワークショップでは、市民への情報伝達、活動団体同士の情報共有、活動の場の確保についての悩みが寄せられました。

### より多くの市民に 情報を伝えたい

参加者を増やしたいが、多くの人に目にしてもらえるような情報提供の方法が限られている（今は広報に掲載を依頼している）。

### 他の活動団体の 情報を知りたい

他の活動団体がどのような活動をしているか分からない。  
自分たちの活動で困っている部分に知恵を借りたい。

### 活動の場を 確保したい

食育の活動について理解が広まっていないため、公民館などを借りにくい。  
農業体験できる場が近くにない。

## 2 今後の課題

和光市内の食や健康をめぐる現状から、次のような課題が浮かび上がります。

- **全てのライフステージに応じた食育の取組が必要です。**

現在、食育の取組は、子どもを対象とするものが中心となっています。  
しかし、その他の世代でも、食生活習慣の乱れなどの課題があります。

市内の食育の取組は、子どもとその保護者を対象とするものが中心となっています。

しかし、市民の食生活習慣は、市民アンケートの結果から20歳代から30歳代までを中心に乱れる傾向にあり、生活習慣病を予防するためにも、若いうちから見直す必要があります。

このため、あらゆるライフステージを対象に、正しい食生活習慣を身につけ実践していくよう働きかける必要があります。

- **学び・体験が日常生活に活かされるような取組が必要です。**

食育に関連する様々な講座・体験の場があります。  
個別に行っている取組をつなげることで、より日常生活に活かしやすくなります。

現在、農作物の収穫体験あるいは調理体験のみ、というように個別に行われている食育の取組を、今後は講座と体験を組み合わせることで実施することが考えられます。

例えば農業体験を、旬の野菜の栄養や地産地消の良さといった知識を得られる講座と組み合わせる、さらに、収穫した野菜を使った料理教室とつなげることによって、日常生活に一層活かしやすくなります。

- **食育に関する情報が求められています。**

食育に関する情報は、市民の暮らしに役立つことはもちろん、  
団体などの活動を更に活発にするきっかけになります。

市内の食育の情報は、広報やインターネット等で紹介されているものもありますが、まだ少なく、市民アンケートでも情報提供を求める意見が多くありました。NPO等の活動団体からも、他の活動団体の情報を知りたいという声が寄せられています。

食育に関する情報を市民に発信することで、食生活の改善が期待されます。また、食育に取り組む団体等の情報を提供することで、団体同士の連携が生まれ、活動に関心を示す市民が増えることも期待されます。