

5 食をめぐる現状

近年、社会環境の変化やライフスタイルの多様化などにより、健全な食生活が失われつつあり、食に関連する健康課題等が懸念されています。このため、本県の食をめぐる現状のうち主な5項目について取り上げました。

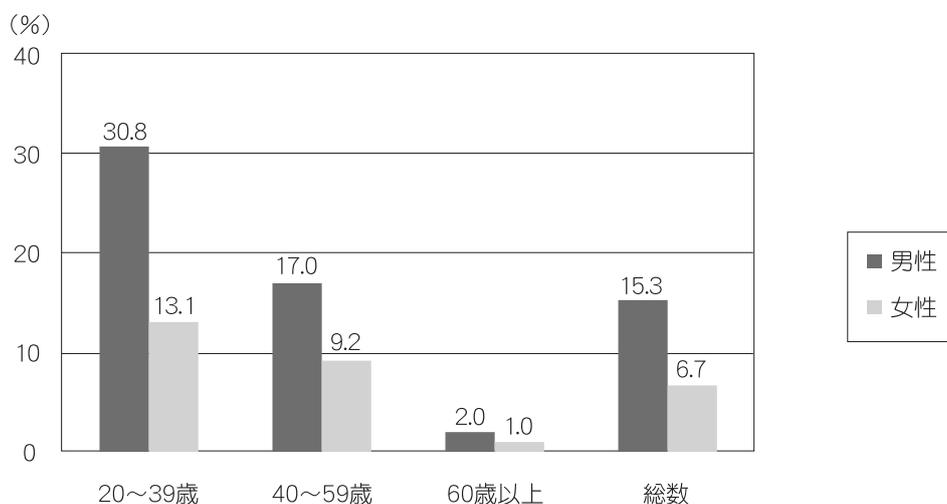
(1) 食習慣に関する状況

◇朝食の欠食

朝食の欠食者（「ほとんど食べない」、「週に4～5日食べない」と回答した人）の割合は、男女ともに20歳代から30歳代で最も高く、男性30.8%、女性13.1%であり、年齢が上がるにつれ低くなっています。

子どもの朝食欠食者は減少傾向にありますが、食事の内容を見ると、副菜の摂取率は小学5年生で33.0%、中学2年生・高校2年生では20%台となっており、栄養バランスの偏りがうかがえます。

・朝食欠食者の割合



(平成22年度県民健康・栄養調査(速報値):宮城県)

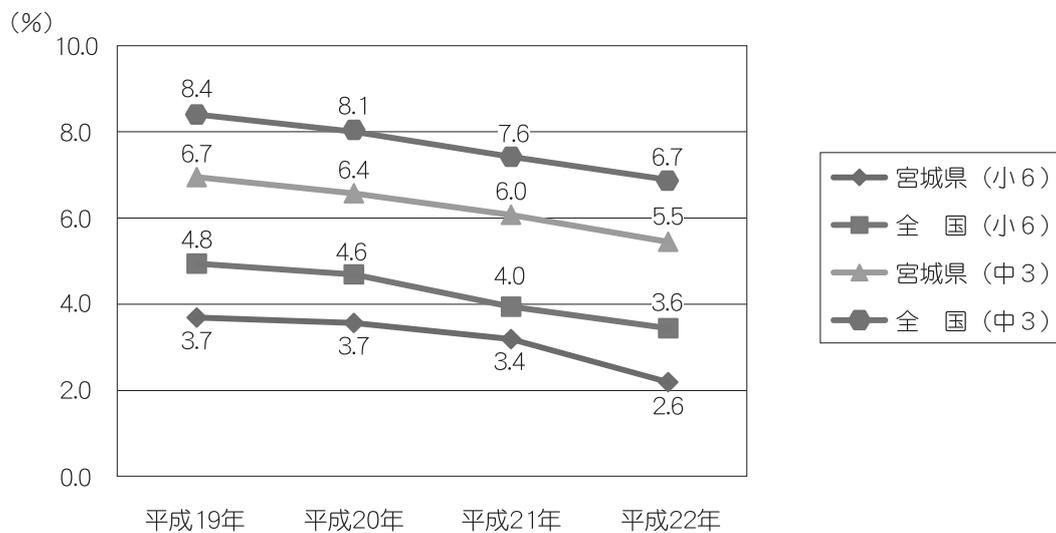


野菜摂取の目安量

「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」では、生活習慣病の予防のために必要な野菜摂取の目安量を1日当たり350グラムとしています。

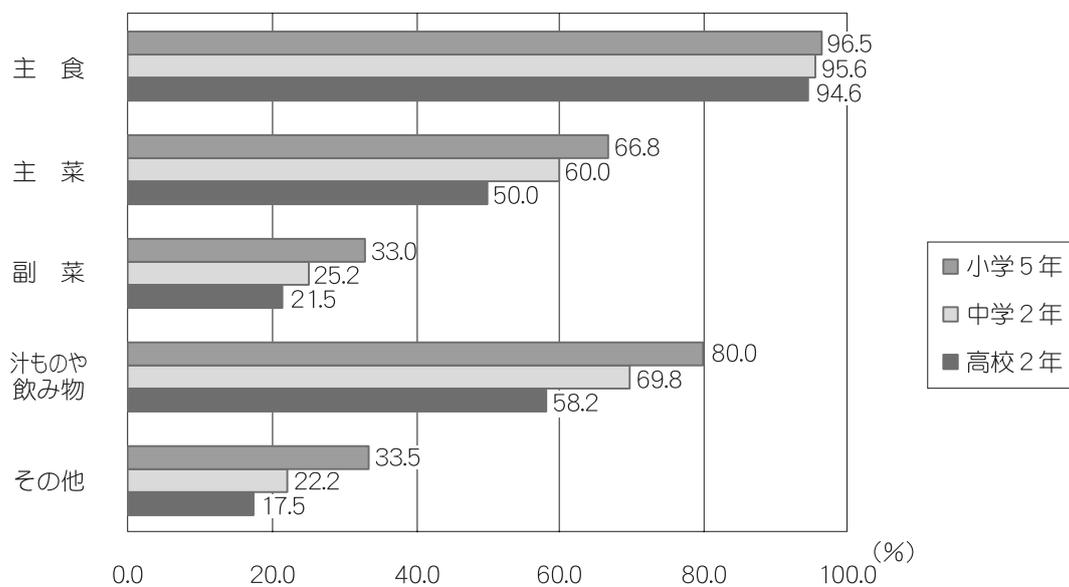
宮城県民の野菜摂取量は307.4グラム(平成22年度県民健康・栄養調査(速報値))となっており、目標値に達していない状況です。野菜350グラムを摂取するには、1日5皿が目安です。あと1皿野菜が不足しています。

・児童生徒の朝食欠食者の割合



(全国学力学習状況調査：文部科学省)

・児童生徒が食べている朝食の内容



(平成21年度宮城県児童生徒の健康実態調査：宮城県)

◇外食利用者の割合

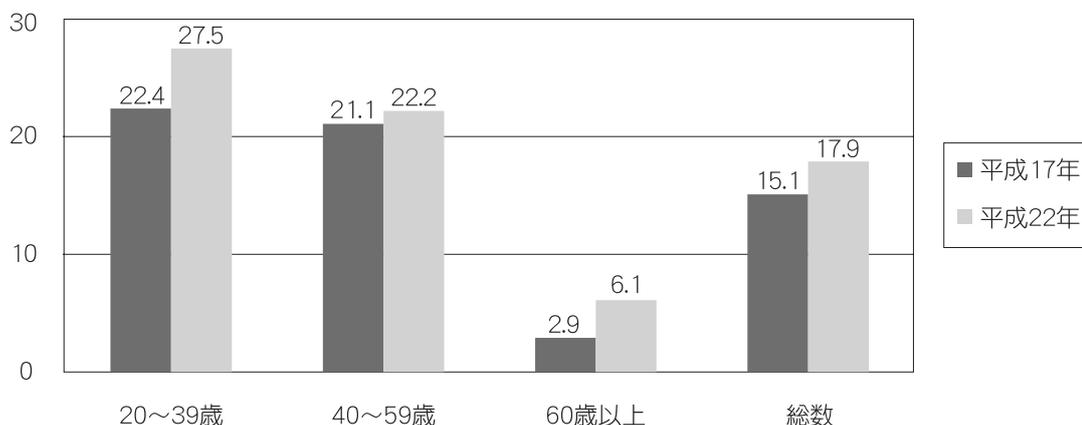
外食（市販の弁当等の利用を含む。）を毎日1回以上する人（「ほとんど毎日2回以上」、「ほとんど毎日1回以上」）の割合は、年代別に見ると男女とも20～30歳代で高く、平成22年の調査では男性27.5%、女性12.1%となっています。

平成17年の調査に比べると男女とも、すべての年代で高い頻度で外食を利用する人の割合が増加しています。このことは、単身世帯の増加や社会情勢の変化等に起因するものと考えられます。バランスのとれた食生活を実現するためには、食品関係事業者等が果たす役割も重要性を増しています。

・毎日1回以上外食する人の割合

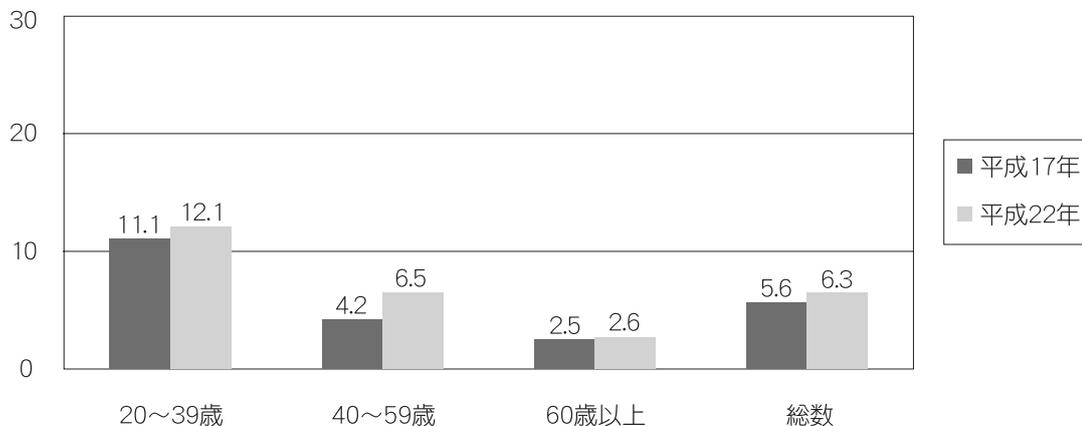
【男性】

(%)



【女性】

(%)



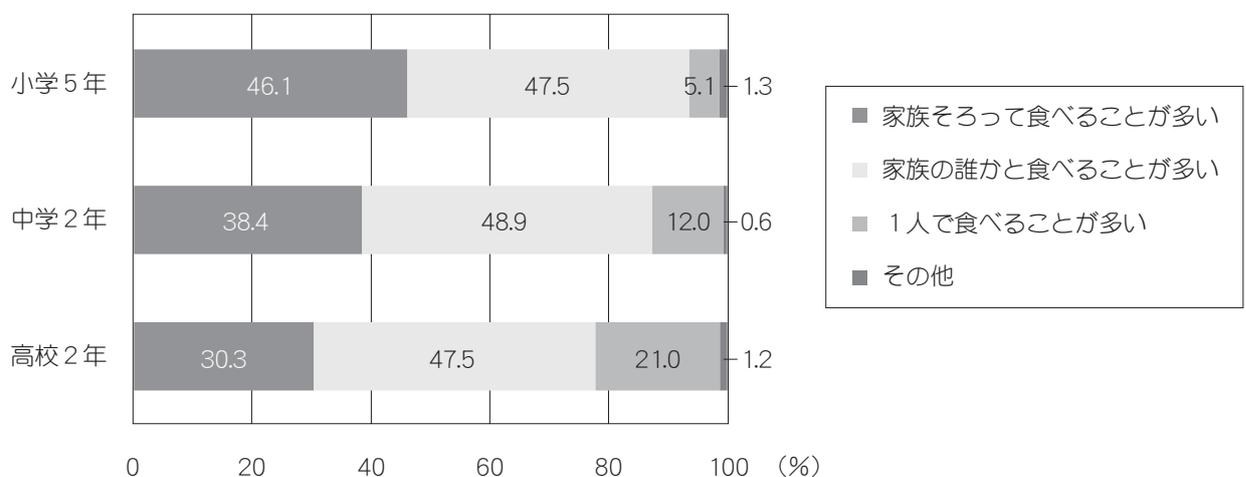
(県民健康・栄養調査 (H22 速報値), 県民健康調査 (H17 仙台市除く): 宮城県)

◇子どもの食事環境

「食事を1人で食べることが多い」児童生徒の割合は、小学5年生で5.1%、中学2年生で12.0%、高校2年生で21.0%となっています。学年が進むにつれて、1人で食事をする児童生徒の割合が増加しています。

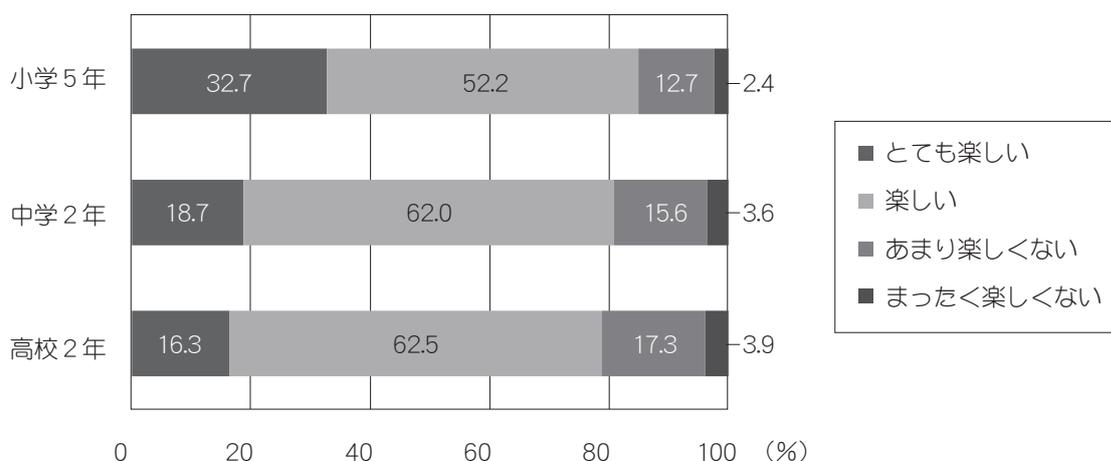
食事が楽しいと思う児童生徒（「とても楽しい」、「楽しい」と回答した者）の割合は、小学5年生で84.9%、中学2年生で80.7%、高校2年生で78.8%となっており、学年が進むと減少する傾向がみられます。

・家族で食事をしている児童生徒の割合



(平成21年度宮城県児童生徒の健康実態調査：宮城県)

・食事が楽しいと思う児童生徒の割合



(平成21年度宮城県児童生徒の健康実態調査：宮城県)

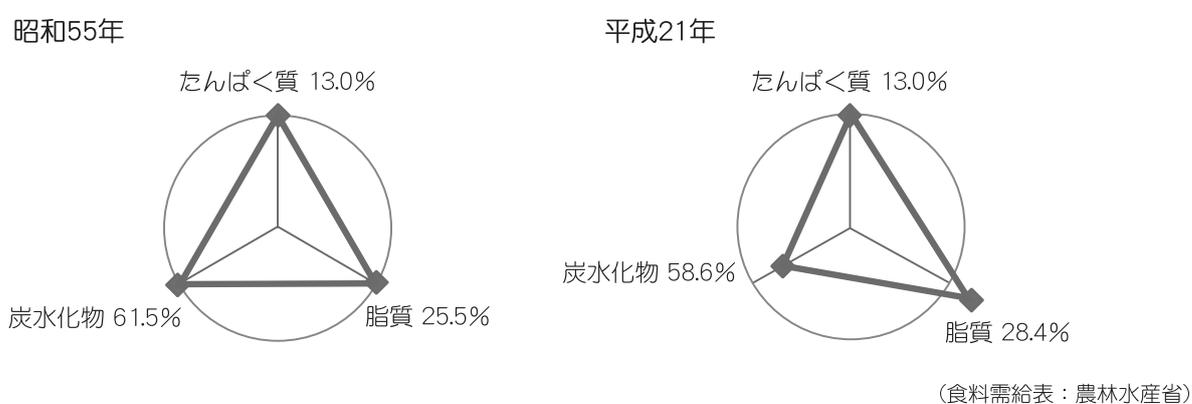
(2) 食に対する嗜好の変化

昭和55年の食生活は、理想的な栄養バランスの比率とされる「たんぱく質 12～13%、脂質 20～25%、炭水化物 57～68%」を示しています。

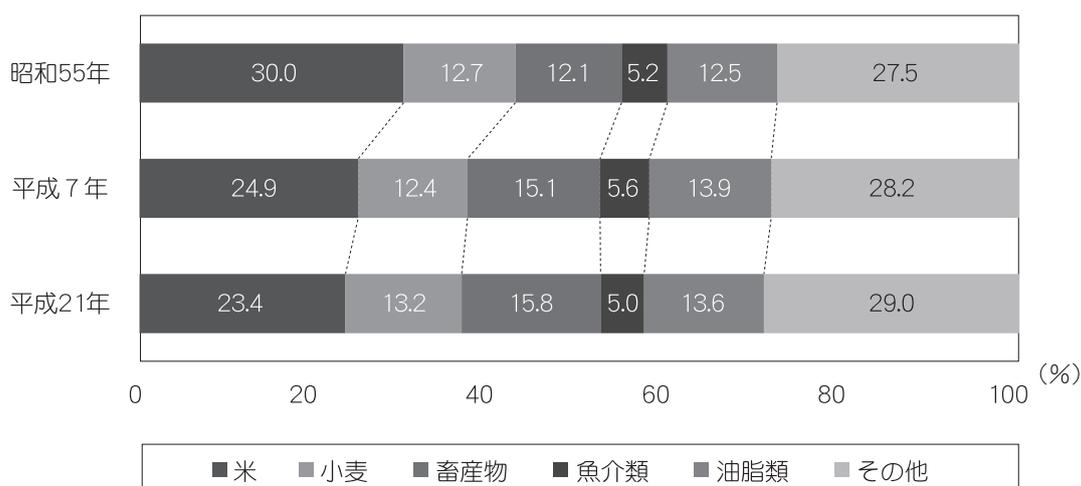
米の消費減少に伴い、炭水化物のエネルギー比率が減少する一方、畜産物や油脂類の消費増加により脂質のエネルギー比率が増加しており、栄養バランス比率に変化が生じています。

昭和50年代中ごろに実践されていた「日本型食生活^(注9)」は、栄養バランスに優れた我が国独自の食生活です。

・栄養バランスの変化（たんぱく質，脂質，炭水化物のバランス）



・食料消費割合の変化（1日1人当たり：供給熱量ベース）

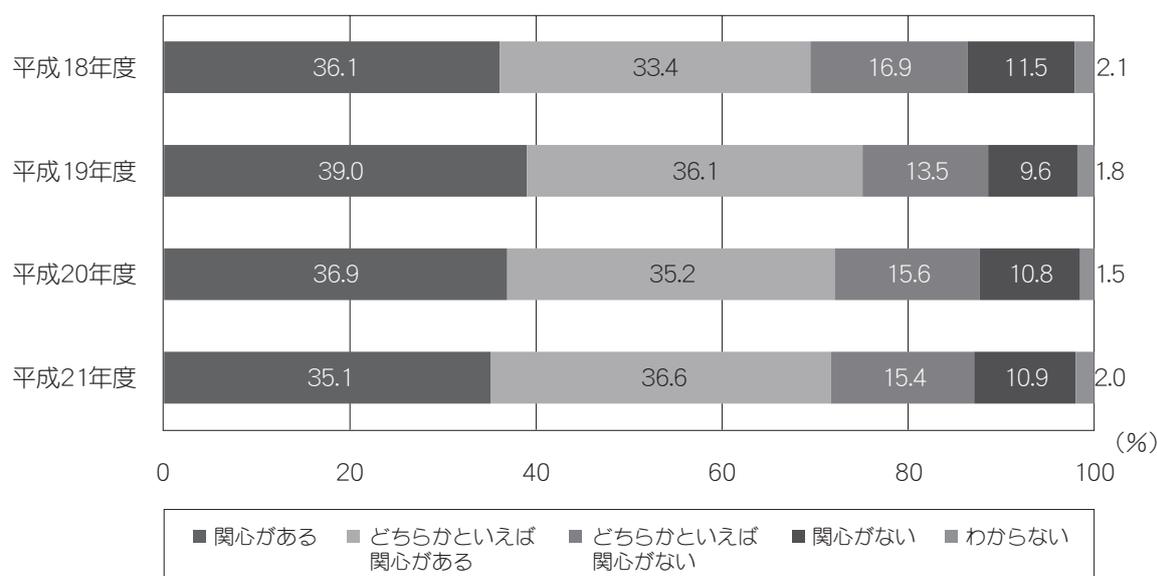


(3) 食生活に関する意識

食育への関心がある人（「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」と回答した人）の割合は、平成18年度以降、約7割で推移しており、大きな変化は見られません。

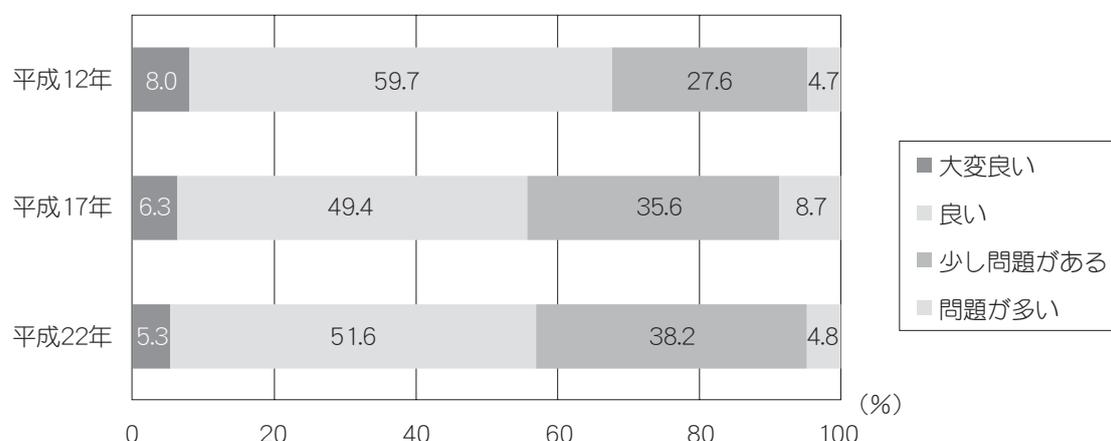
適切な食事摂取のために必要な知識である、1食の適量とバランスが「全くわからない」、「よくわからない」と回答した人の割合は、男性では20歳代（41.9%）、女性では30歳代（28.3%）が最も高くなっています。

・食育への関心



（食育に関する意識調査：内閣府）

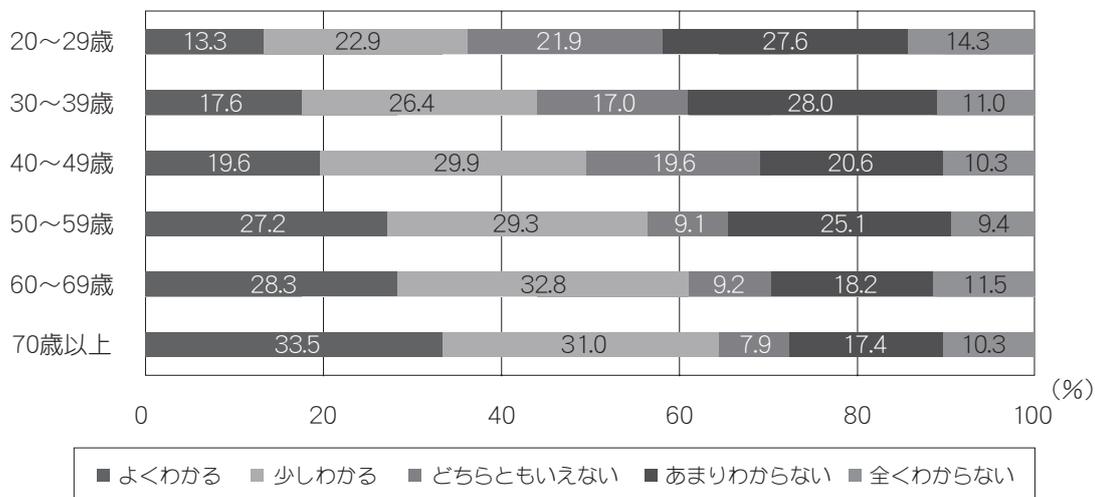
・自分の食生活をどう思うか



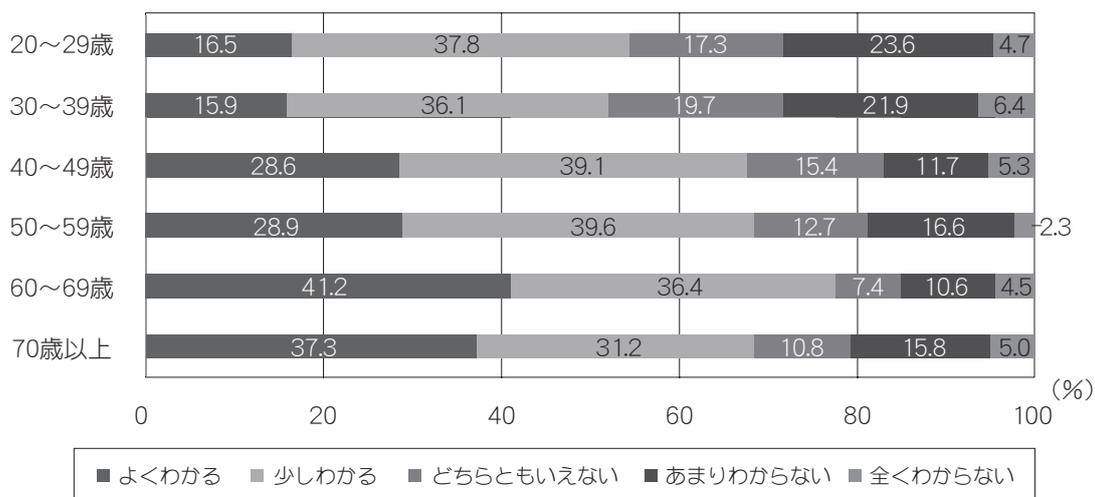
（県民健康・栄養調査（H12, 22速報値）、県民健康調査（H17仙台市除く）：宮城県）

・健康を維持するために、自分に適した1食の量とバランスがわかるか

【男性】



【女性】



(平成21年度食育に関する意識調査：内閣府)



フードファディズム

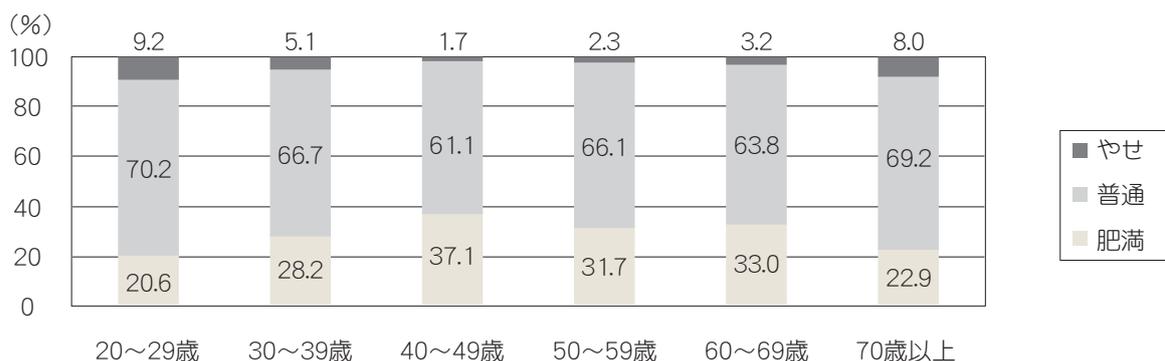
食べ物や栄養が健康や病気に与える影響を過大に評価したり信じたりすること。度が過ぎると栄養のバランスを欠いた食生活となり、健康増進の逆効果となることもあります。

(4) 食に関連する健康上の課題

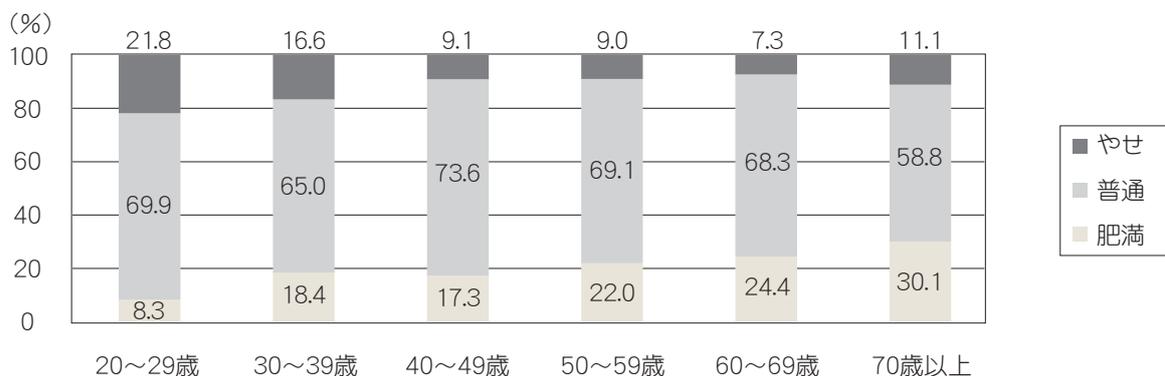
肥満の割合は、男性では40～60歳代で3割を超えています。女性は年齢が高くなると増加の傾向がみられます。20歳代の女性では、やせの割合が2割を超えています。児童生徒の肥満傾向児の出現率では、多くの学年で全国値を上回っています。

◇肥満者の割合

(注10)
・BMIの状況（男性）

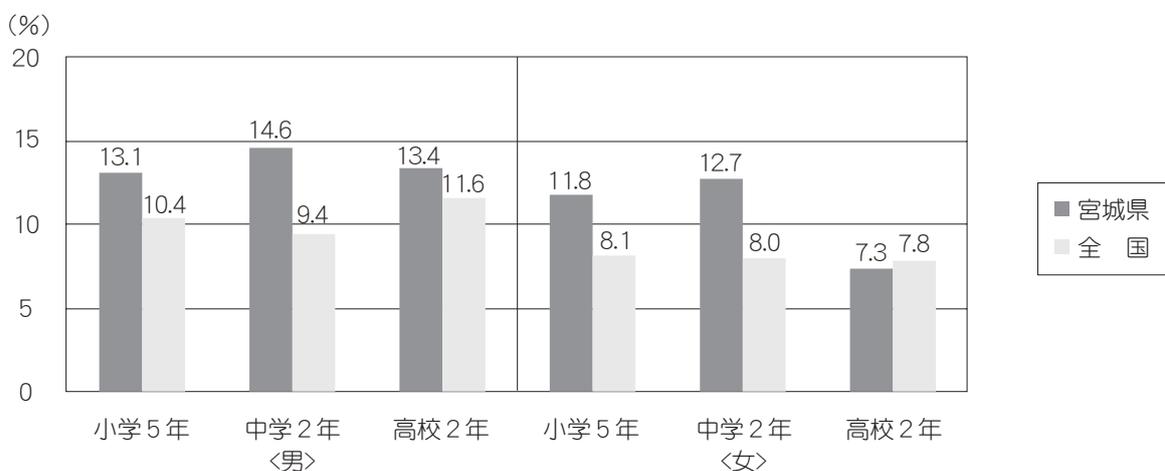


・BMIの状況（女性）



(平成22年県民健康・栄養調査(速報値):宮城県)

・肥満傾向児の出現率



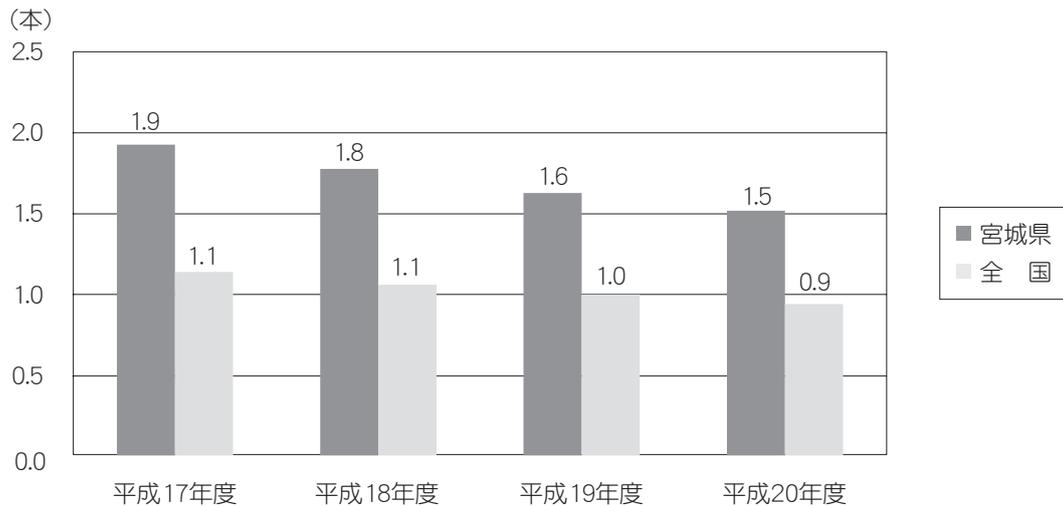
(平成22年度学校保健統計調査(速報値):文部科学省)

◇ 3歳児のむし歯数及び有病者の割合

3歳児の一人平均むし歯数は、平成20年度で1.5本となっています。毎年、着実に減少しているものの全国平均を上回っており、都道府県別では、全国最低水準にとどまっています。

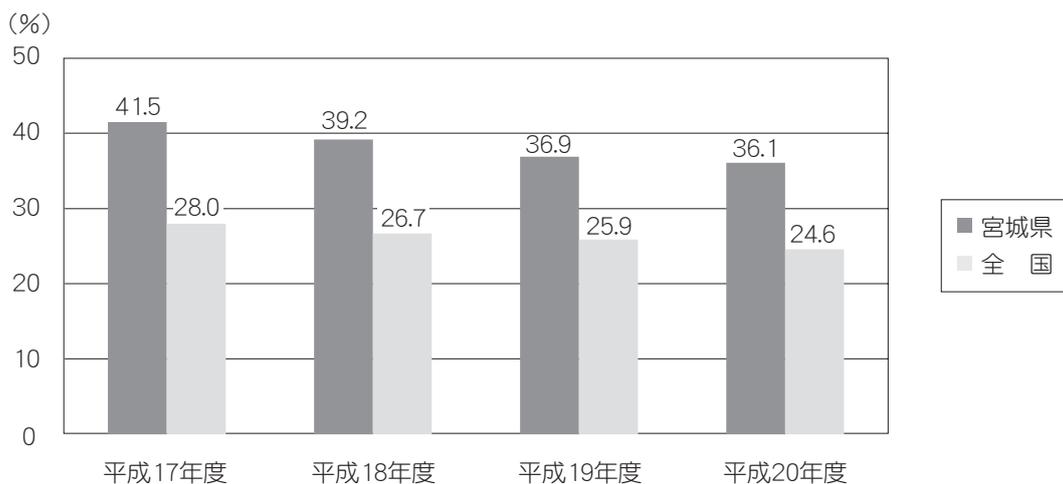
有病者率についても、改善傾向にはあるものの、平成20年度で36.1%と、全国平均よりも11.5ポイント高い状況です。

・ 3歳児の一人平均むし歯数



(3歳児歯科健康診査：厚生労働省)

・ 3歳児のむし歯有病者の割合



(3歳児歯科健康診査：厚生労働省)

