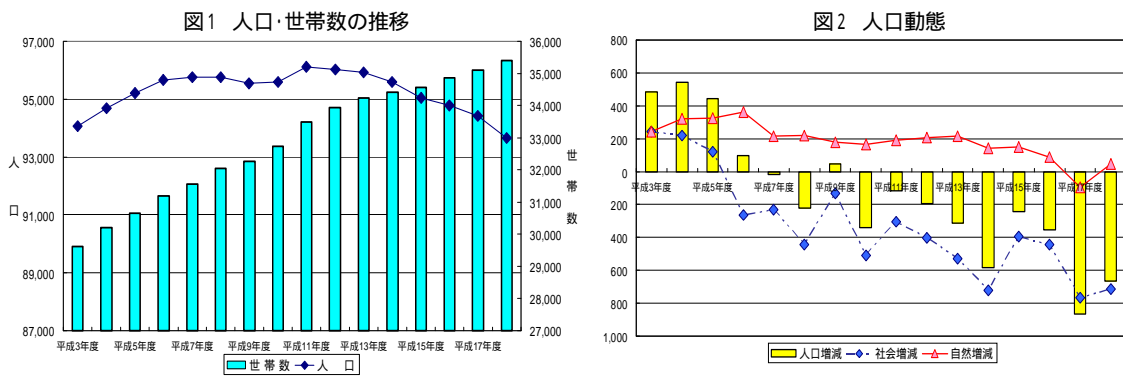


## 第2章 大和郡山市の食をめぐる現状と課題

### 1 人口・世帯数など

本市の人口は、平成11年度頃まで増加傾向でしたが、平成11年度の96,119人をピークに減少に転じています。一方、世帯数は増加を続けており、増加の要因としては、世帯の分散化があげられます。平均世帯人員は、平成3年度の3.18人/世帯から平成18年度には2.65人/世帯まで低下しました（図1）。

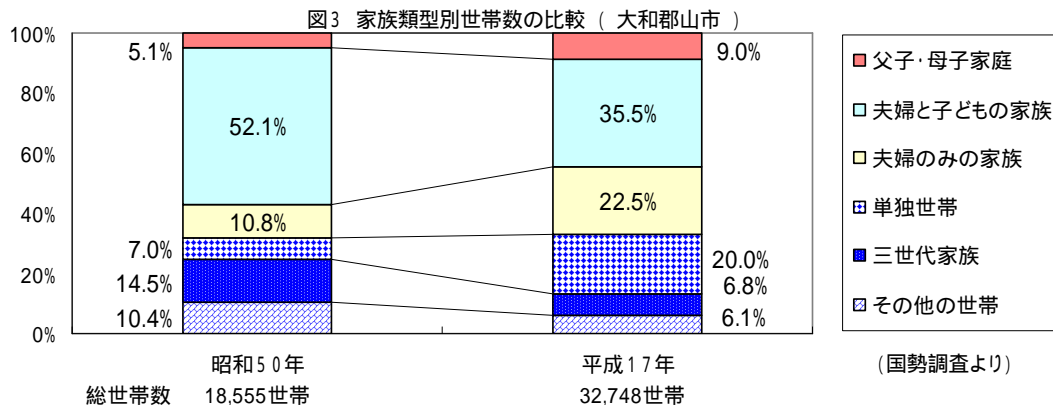
この間の人口動態をみると、自然動態<sup>※1</sup>は平成4年度から平成6年度にかけて300人を超える自然増をみせ、平成7年度から平成13年度にかけて概ね200人前後の自然増で推移していました。それ以降減少し、平成17年度にはマイナスとなり、翌年には47人の自然増となりました。一方、社会動態<sup>※2</sup>は平成6年度以降、社会減に陥っており、その減少数は年々増加傾向にあります（図2）。



（参考：大和郡山市総合計画）

※1 自然動態：一定期間における出生・死亡に伴う人口の動き ※2 社会動態：一定期間における転出・転入に伴う人口の動き

世帯総数に占める家族類型別世帯数の割合の推移（昭和50年と平成17年の比較）をみると、「単独世帯」と「夫婦のみの家族」「父子・母子家庭」が増加し、「三世代家族」と「夫婦と子どもの家族」は減少しています。「夫婦と子どもの家族」について、割合は減少したものの、世帯数は9,676世帯から11,620世帯と増加しています（図3）。



世帯の分散化や核家族化の進行などの変化から、家庭内における食文化の伝承が難しくなり、楽しく食卓を囲むことが少なくなると懸念されます。

## 2 健康状態・食生活習慣など

### (1) 朝食について

学校に行っている日に朝食を食べない子どもたちは、小学生は13.8%、中学生は22.3%です。学校に行かない日は、小学生が20.5%、中学生が44.2%です。小学生よりも中学生の方が朝食を抜く傾向があり、両者ともに休日に朝食を抜く傾向があります(図4)。大人の朝食欠食率は、男女とも20・30歳代に高く、平成16年度では20・30歳代の男性は26.1%の人が朝食を食べていません(図5)。

朝食欠食の主な原因には、遅い夕食や夜更かし等があり、乱れた生活リズムを助長します。子どもの頃の朝食を食べない習慣は、大人になっても改善されにくいいため、朝食を食べる習慣を幼いころから身に付けることが大切です。

図4 子どもの朝食欠食率

(平成19年度 大和郡山市内各小学校への調査)

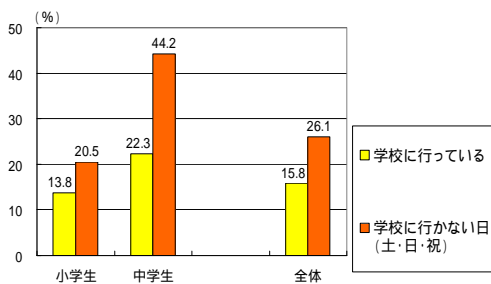
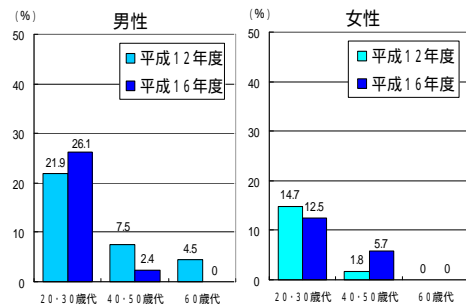


図5 大人の朝食欠食率

(県民健康調査 大和郡山市)



### 《コラム3》朝食で体力、集中力、記憶力アップ!

◆平成15年度 体力・運動能力調査結果◆(図6) 出典: 文部科学省

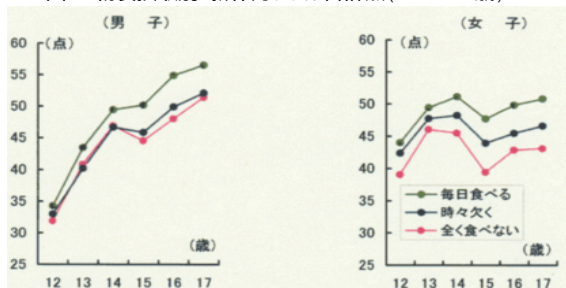
毎日朝食を食べる子どもの方が、体力テストの結果が良い。

◆平成15年度 小中学校教育課程実施状況調査◆(図7)

出典: 国立教育政策研究所 教育課程研究センター

毎日朝食を食べる子どもの方がペーパーテストの得点が高い傾向がある。

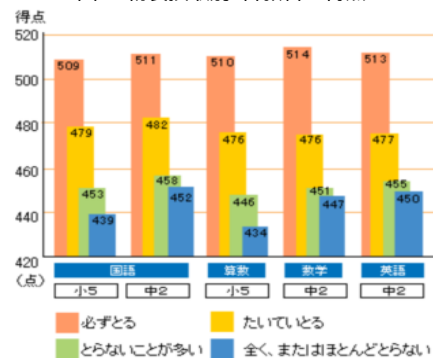
図6 朝食摂取別 新体力テスト合計点(12~17歳)



(注1) 合計点は、新体力テスト実施要項の「項目得点表」による。

(注2) 得点基準は、12~17歳及び男女により異なる。

図7 朝食摂取別 各教科の得点




## (2) 子どもの体型について

平成14年度と平成18年度を比べると、市内の小中学生は、全体では肥満傾向にある子どもの割合は減少しています。しかし、中学生女子では増加しています（図8）。学年別に見てみると、肥満傾向の割合が増加しているのは、小学生女子1年生、中学生男子3年生、中学生女子全学年です（図9～12）。

子どもの肥満は、大人の肥満に移行することが多く、メタボリックシンドロームや生活習慣病などの危険性が高くなります。このため、さらに肥満傾向にある子どもの割合が減少することが望まれます。

本調査における肥満傾向にある子どもの基準

学校の内科検診で医師により肥満傾向であると判定された  
または  
ローレル指数が160以上  
または  
肥満度が30%以上



ローレル指数  $(\text{体重(kg)} / \text{身長(cm)}^3) \times 10^7$   
肥満度  $(\text{現体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重} \times 100$

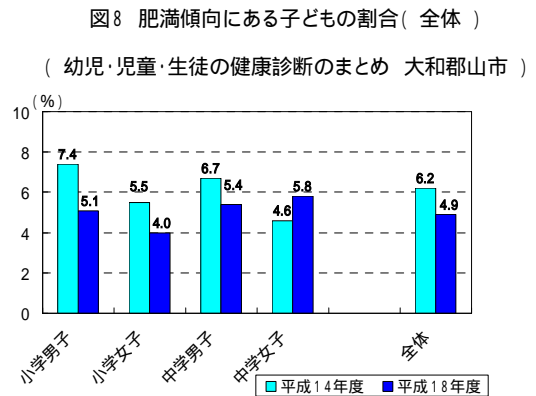


図9 肥満傾向にある子どもの割合(小学生 男子)  
(幼児・児童・生徒の健康診断のまとめ 大和郡山市)

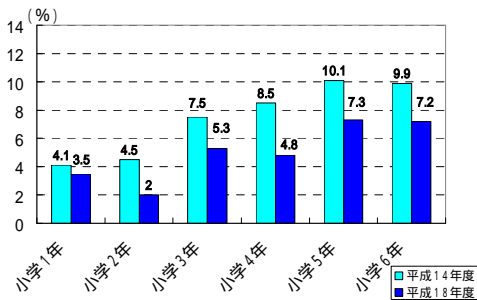


図10 肥満傾向にある子どもの割合(小学生 女子)  
(幼児・児童・生徒の健康診断のまとめ 大和郡山市)

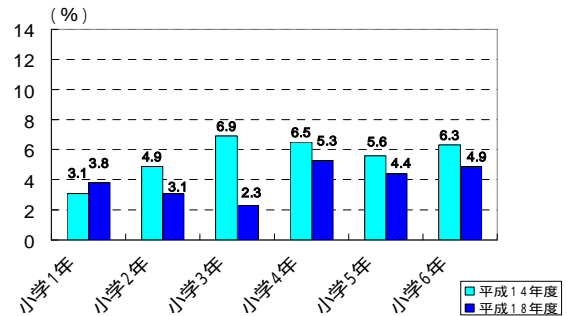


図11 肥満傾向にある子どもの割合(中学生 男子)  
(幼児・児童・生徒の健康診断のまとめ 大和郡山市)

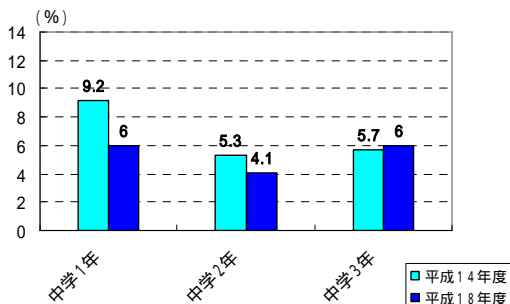
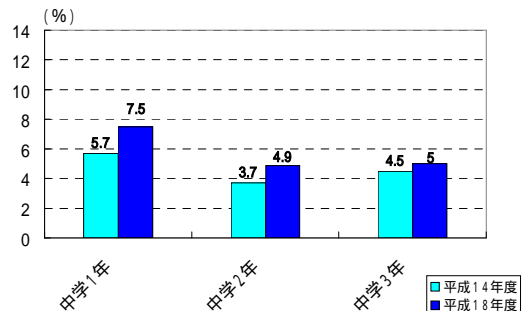


図12 肥満傾向にある子どもの割合(中学生 女子)  
(幼児・児童・生徒の健康診断のまとめ 大和郡山市)



### (3) 大人の体型について

平成12年度と平成16年度を比べると、肥満とやせがともに増加し、適正者が減少しています(図13)。肥満の割合を年代別に見てみると、男性の割合が女性のどの年代よりも高くなっています(図14)。一方、やせの割合を年代別に見てみると、平成16年度は、20・30歳代の女性の割合が25.0%に増加し、やせ志向も課題として見逃せません(図15)。

働き盛り世代は、仕事中心の生活による精神的ストレスや不規則な食生活から、様々な健康上の問題が生じやすい頃です。肥満の予防や改善には、望ましい食生活と運動の習慣づけが大切です。食生活については、野菜の摂取不足や脂肪・塩分のとり過ぎに気をつけ、食事バランスガイドを活用するなど、主食・副菜・主菜のそろった「日本型食生活」を目指すことが推奨されています。

図13 大人の肥満(BMI25.0以上)及びやせ(BMI18.5未満)の割合(県民健康調査 大和郡山市)

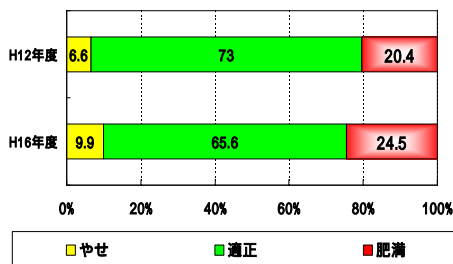


図14 大人の肥満(BMI25.0以上)の割合(県民健康調査 大和郡山市)

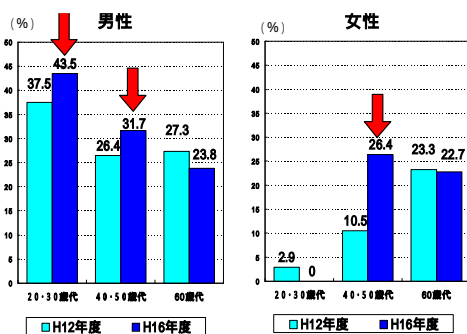
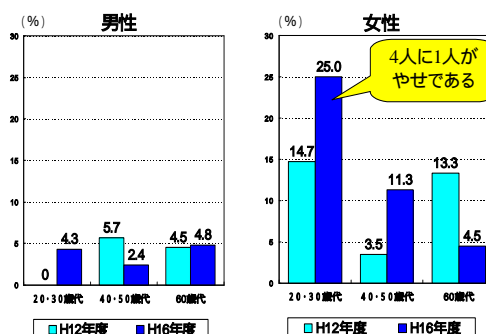


図15 大人のやせ(BMI18.5未満)の割合(県民健康調査 大和郡山市)



#### 《コラム4》BMI ( Body Mass Index ) について

大人の肥満の判定に用いられる体格指数。

〈 求め方 〉 BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

〈 体格判定基準 〉 標準：18.5以上25.0未満 (適正体重の基準値：22)

やせすぎ：18.5未満 肥満：25.0以上

#### (4) その他、食に関すること

1割の人が、1日に1回は家族と一緒に食事をしていません(図16)。家族で食卓を囲むことは、食への感謝や食事マナーなど、食の大切さを伝達・共有する場となります。家族と一緒に食事をする人がもっと増えることが望まれます。

栄養のバランスに気をつけている人の割合は、「気をつけている」「少し気をつけている」を合わせると、8割以上です(図17)。一方で、男女とも60歳代で栄養のバランスに気をつけなくなっています(図18)。高齢者が低栄養の状態になると、筋肉や内臓などの働きが衰えて、毎日を活動的に過ごせなくなり、免疫が低下して感染症などにもかかりやすくなります。いつまでも安心して住み慣れた地域で住み続けていくために、健康的な食生活は重要です。

外食栄養成分表示をしている店舗(健康なら21応援団参加施設)は、平成14年度から平成19年度にかけて、15施設から25施設に増えました(図19)。食の外部化(外食や惣菜の利用など)が進むなかで、このような食をめぐる環境の整備も必要です。

図16 1日に1回は家族と一緒に食事をするかどうか  
(平成16年度 県民健康調査 大和郡山市)

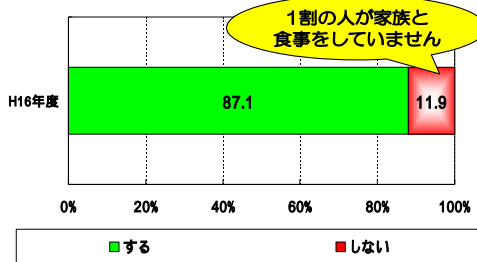


図17 栄養のバランスに気をつけているかどうか  
(県民健康調査 大和郡山市)

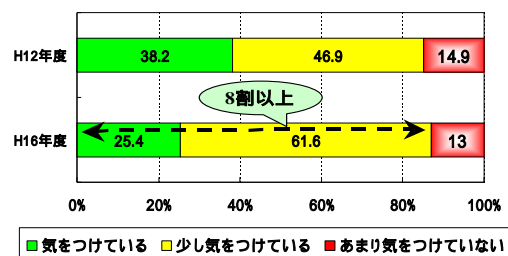


図18 栄養のバランスに気をつけているか  
(男女別・年代別 県民健康調査 大和郡山市)

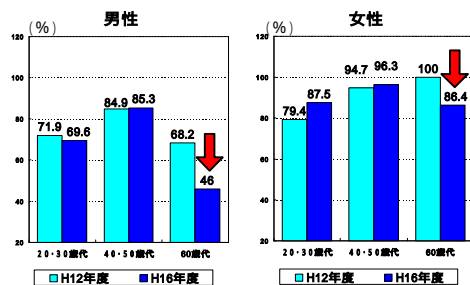


図19 外食栄養成分表示をしている店舗  
(健康なら21応援団参加施設)

平成14年度: 15施設



平成19年度: 25施設



#### 《コラム5》「こ食」について

現代の子どもたちや若年層の偏った食生活を特徴的にとらえた言葉です。

- ◆ 孤食 ◆ 家族が不在の食卓でひとり食べる
- ◆ 個食 ◆ 家族が一緒でも、それぞれ自分の好きなものを食べる
- ◆ 固食 ◆ いつも自分の好きな決まったものを食べる
- ◆ 粉食 ◆ めん類・パン等を主食として好んで食べる
- ◆ 小食 ◆ いつも食欲がなく、食べる量も少ない(「少食」とも書く)
- ◆ 濃食 ◆ 味の濃いものを好んで食べる

### 3 食に関する取組みの現状

～ 平成19年度 食に関する取組みの現状に関する調査 ～

#### (1) 幼稚園の現状と課題

取組みとして、保護者や家庭教育学級向けの講演会、保育参観やお弁当参観、保健指導や食に関する通信の発行などがあります。ほとんどの園で菜園活動（さつまいも、米、玉ねぎ、トマトなど）を実施しており、それを利用したおいもパーティやおにぎりパーティ、カレーパーティを開催しているところがあります。また、地域の方の協力を



おいもパーティの様子  
(片桐西幼稚園)

得て菜園活動をしているところもあります。しかし、園では農業関係団体などから実際の作物の育ちや作り方などを教えていただく機会をもてなかったという反省があります。

園児が持参するお弁当には、冷凍食品を利用したものが多くあります。また、朝食を菓子パンやホットケーキなどにしている家庭もあります。こうしたことから、保護者に幼児期の食の大切さを伝える必要があります。

#### (2) 保育園の現状と課題

保育園の給食では、主食はごはんを基本とし、和食を中心として行事食（端午の節句や節分など）を盛り込んだ献立を提供しています。月齢に応じた離乳食、食物アレルギーにも必要に応じて対応しています。保護者にも見ていただけるよう毎日の献立を展示し、子どもと共通の食の話題をもてるよう配慮しています。また、各公立保育園では調理師を対象として、調理や食育に関する研修会を開催し、資質の向上をはかっています。食物アレルギーや肥満傾向の園児の相談にも応じています。

給食だよりの発行や壁新聞の掲示などによる啓発、市管理栄養士による講演会、給食試食会、調理保育、遠足時のお弁当の見本を展示するなどの取組みがあります。給食会議を実施し、子どもの給食の食べ方や調理研修会、保護者への啓発方法等について検討している保育園があります。ほとんどの保育園で取組んでいる菜園活動は、前項と同様に農業関係団体等から教えていただいたり、田や畑など地域へ見学に行くことはほとんどありません。一方で、伝統行事の一つであるとんどやもちつき大会の体験を通して、地域の子どもたちや高齢者との交流に取り組むところがあります。



遠足時のお弁当の見本

朝食については、菓子類を食べる家庭もあり、離乳食をはじめ乳幼児期の食生活の大切さを伝えていく必要があります。

#### (3) 小学校の現状と課題

啓発の場として、授業、参観日や懇談会、保健指導についての通信配布、児童集会、児童保健委員会、給食時の放送、学校保健委員会、PTA給食試食会など様々な機会を捉えています。

体験を通じた活動として、米や芋の栽培・収穫、また奈良県中央卸売市場の協力により魚をさばき、調理しているところがあります。一方で、学校の立地条件などにより、作物の栽培・収穫ができないところもあります。

「食育・食農活動」の一環として、平成18年度に農業体験学習を行った学校があります。ピーマンの国内生産第1位の宮崎県から招いた生産者に、ピーマンの生産量や生産時期、苗の植え方などを学んだあと、苗植えに挑戦しました（写真参照）。

地産地消の取組みとして、「大和郡山の日」があります。これは、JAならけん大和郡山市経営者クラブ（コラム6）の協力により、地元産野菜を給食に利用する日です（月2回）。この日にあわせて、学校給食事務所の栄養士が給食の時間に教室を訪れ、その日の給食に使われている食材について話をしたり、学年に応じて、食に関することを児童に啓発しています。平成19年度には、モデル事業として市内の小学校で作られたさつまいもを給食で提供しました。

給食の食べ残しは、魚や葉ものの野菜や根菜類のメニューの時に多く見られます。好きなものはたくさん食べるが、きれいなものはあまり食べようとしない傾向があります。



説明を聴く子どもたち



苗植えの様子

「食育・農育活動」の一環として行われた農業体験（平成18年度 片桐西小学校）より

### 《コラム6》各種団体等について①

#### ◆JAならけん大和郡山市経営者クラブ◆

主に農業者で構成された地元の生産者グループ。

事務局は、JAならけん郡山生駒地区統括斑鳩支店。

ガーデニングや野菜作りなどの講習会を行っています。

#### (4) 中学校の現状と課題

啓発の場として、授業、生徒保健委員会活動、保健指導についての通信配布、PTAバザーなどがあります。

JAならけんの協力を得て農業体験（もち米づくり）を行い、PTAの協力を得ながら、もちつきを実施しているところがあります。また、特別支援教育の一環として、校内の畑で季節の野菜等を栽培・料理したり、職場体験で農業体験を実施しているところがあります。

その他の現状として、業者による配食弁当が始まりました。しかし、コンビニエンスストアの弁当を食べている人が多くいます。また、食事がわりにジュースや菓子類をとる生徒が多いこと、コンビニエンスストアやファーストフードが身近にあり利用しやすいこと、夜更かしなどの影響により、食生活が乱れる傾向があること、部活動や塾通いなどで家族と食事をする機会が少ないことなどがあげられます。



田植えの様子（平成19年度 郡山西中学校）

#### (5) 地域の現状と課題

##### ①地産地消に関すること

JAならけんは、市内にある数カ所の直売所で定期的に直売を開催しており、学童農園を実施しているところもあります（下表）。直売所では、旬の野菜や果物、手づくりの加工食品等が販売されています。

表1 平成20年度 大和郡山市 朝市・直売所

支店名	直売所名称	開催場所（所在地）	実施主体	開催日（営業日・営業時間）
郡山支店	郡山支店 ふれあい朝市	郡山支店グラウンド （ハローワーク横）	郡山支店ふれ あい朝市会	毎月第4土曜日
郡山支店筒井出張所	筒井水曜市	筒井出張所内	女性部	毎週水曜日（午前8時～完売）
治道経済	治道農産物直売所	治道経済	JAならけん	毎日実施（8時30分～17時まで）
矢田支店	矢田支店女性部	矢田支店	女性部	毎月第3水曜日
片桐支店	片桐支店朝市	片桐支店	JAならけん	第2・4金曜日 （午前8時30分～10時まで）

「JAならけん郡山・生駒地区統括斑鳩支店」調べ

表2 平成20年度 大和郡山市 学童農園

支店名	学校名	実習内容
郡山支店	郡山北小学校	水稲
	郡山北幼稚園	サツマイモの栽培
平和支店	平和小学校	水稲・サツマイモの栽培
治道支店	治道小学校	コスモス・桜島大根

「JAならけん郡山・生駒地区統括斑鳩支店」調べ



地区公民館では、健康づくりやメタボリックシンドローム予防、生活習慣病防等をテーマにした学習の場があります。地区ふれあいセンターや少年自然の家等では、ふるさとの味や伝統の味、旬の味覚を堪能するイベントを催しています。また、障がい者交流給食サービスとして、障がいを持った人たちが昼食を囲みながら楽しく過ごす機会があります。これは市社会福祉協議会が定期的に主催しています。

小学生が商工業の現場体験を通して、仕事や地場産業への関心・理解を深めるイベント（元気城下町 きっず体験ゼミナール）を「元気城下町づくり」実行委員会（P22参照）が行っています。

働き盛り世代の健康づくりは、平成20年度から地域と職域による取組みを行っています。

高齢者の健康づくり・介護予防は、地域包括支援センター（コラム7）が低栄養改善のための介護予防教室（コラム7）を市内の事業所と提携して開催しています。

### 《コラム7》介護保険法（平成18年4月）の改正に伴い創設されたもの

#### ・地域包括支援センター

主な業務は、高齢者やその家族を対象とし、心身の健康維持や生活の安定、保健・福祉・医療との連携、財産管理、虐待防止など様々な課題に対して、解決に向けた支援をする「総合相談窓口」です。

#### ・介護予防教室

対象は、65歳以上の高齢者とその家族です。これは、高齢者が要介護状態となることを予防し、活動的で生きがいのある生活を送ることができるよう支援する事業です。

国の指針では6つの事業（運動器の機能向上や口腔機能の向上など）が示されており、その一つに栄養改善があります。

### ★ 大和郡山市健康づくり推進員連絡協議会 ★

市主催のヘルスアップサポーター入門講座の修了者で構成されたボランティア団体です。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンとして、食育に関することや、生活習慣病予防のために食生活改善と運動習慣の定着の普及を推進するため、地域に根ざした活動に取り組んでいます。保健センターが育成・支援しています。

国民栄養調査（平成7年から平成11年）の検討結果より、奈良県民は、脂肪の摂取量が全国で一番多く、野菜の摂取量は全国で4番目に少ない現状がわかりました。これを受けて、生活習慣病予防のために、脂肪・塩分を控えた野菜たっぷりのメニューや和食を中心とした献立の紹介や、食事バランスガイドの活用方法、健康づくりのための運動習慣について、講話・調理実習・体力測定等を通して啓発しています。

平成18年度に、市内の小学校の授業の一環として、「食育講座」を担当しました。目的は、野菜を使って栄養バランスのとれた料理を作る力を身につけるためのきっかけづくりです。「おいしくできた」「上手にできた」「きれいなものを食べられるようになった」

等の感想がありました。

### ★（社）奈良県栄養士会 ★

栄養士・管理栄養士の職能団体です。

地域で講演会や料理教室、栄養相談を実施し、食育や介護予防及び特定保健指導などの健康対策事業にも積極的に取り組んでいます。また、保健所主催の食育推進に関する会議に参加したり、県民健康栄養調査や外食の栄養成分表示にも協力しています。会員の資質向上のため、研修会等も実施しています。



(社)奈良県栄養士会 親子料理教室より  
「元気な朝ごはん食べていますか？」

### ★ 保健センター ★

市民の健康づくりを推進するため、地域住民に密着した健康相談、健康教育、健康診査、各種がん検診等の対人保健サービスを総合的に行っています。

妊産婦、未就学児やその保護者への支援として、母子健康手帳交付時に「妊産婦のための食生活指針（コラム8）」等を配布したり、ママパパクラス（両親学級）を実施することで、妊娠をきっかけに食生活を見直し、「食事バランスガイド（コラム8）」を活用して日本型食生活を心がけるように働きかけています。また、慣れない授乳や離乳食を安心してすすめられるように子育て教室を行っています。また、当教室のOB会や個別の栄養相談にも対応しています。

## 《コラム8》食生活指針等について



### ①食生活指針

国民の健康の増進、QOL（生活の質）の向上及び食料の安定供給の確保を図るため、食生活において国民一人ひとりが留意すべき事項が示されています。

平成12年、文部省（現文部科学省）、厚生省（現厚生労働省）、農林水産省の3省で閣議決定されました。

### ②食事バランスガイド

食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして、健康な大人が摂取すべきエネルギーや栄養素量に基づき、何をどれだけ食べたらいいかを分かりやすく料理のイラストで示したもの。

平成17年、厚生労働省と農林水産省が決定しました。

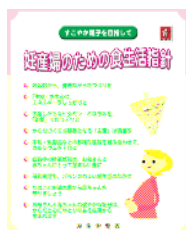
平成20年、奈良県版が作成されました。



### ③妊産婦のための食生活指針

妊娠期及び授乳期に望ましい食生活が実践できるよう食事の組み合わせやおおよその量をわかりやすく伝えるための指針です。この中には、1日の食事の目安となる「妊産婦のための食事バランスガイド」と妊娠中の体重増加の目安となる「推奨体重増加量」が示されています。

平成18年、厚生労働省が策定しました。



## 4 食に関する課題のポイント（まとめ）

### （１）重点課題

#### 食に興味を持って楽しむこと

食に対する意識は、高い関心があり実践している人と、関心のない人との二極化が心配されています。また、外食や市販の惣菜の利用が多いため、食材の選択に無関心になりやすく、食の安心・安全を意識できにくい傾向があります。

#### 望ましい食習慣を身につけること

改善が必要なことは、朝食の欠食や栄養バランスの悪い食事、肥満や過度のやせ志向などです。子どもにとっては、健全な育成の鍵になることばかりです。

#### 食を通じて人と人との交流を深めること

世帯の分散化や核家族化の進行などの変化から、家庭内における食文化の伝承が難しくなり、楽しく食卓を囲むことが少なくなると心配されます。また、地域の方々との交流を深めながら、食の大切さを楽しく学ぶ場があまりありません。

#### 食の恵みに感謝すること

食の外部化がすすみ、家庭の食事が画一化されつつあるため、旬の食材や四季折々の行事食・郷土料理などに触れる機会が少なくなっています。

### （２）課題解決に向けて

#### 食を楽しむこと、食に興味を持つ

家族がそろって一緒にとる楽しい食事は、食に興味を持つ良いきっかけとなり、健康で豊かな人間性やコミュニケーションを培う基礎になります。家庭にとどまらず、地域等での食を通じた人と人との楽しい交流を深めると、食に関するさまざまなことを発見・共感することにつながります。

#### 保護者や指導者に対して、食育に関する十分な知識や情報を啓発する

早寝・早起き・朝ごはんの実行、食事バランスガイドを参考にした日本型食生活の実践など食の大切さについて、できるだけ無理なく生活の中で取組めることを啓発していく必要があります。また、子どもたちに働きかけることは、保護者や指導者たちにも、食生活を見直す良い機会になります。

#### 地産地消をすすめたり、安全な食材を選ぶ力をそだてる

地元産の食材や四季折々の行事食・郷土料理などの良さを見直すことは、豊かな食生活や食文化の継承だけでなく、命の源である食への感謝の気持ちをはぐくみます。また、望ましい食生活を実現するために、安全で健康的な食材を自ら選択できる力をそだてる必要があります。

#### 行政と地域が連携をとり、幅広く効率的な取組みを行う

農業体験や食に関するものづくり体験、各種教室やイベント等の開催は、行政と地域が連携をとり、幅広く効率的な取組みとして行うことが大切です。