

佐世保市民における食育の認知及び実践

西田江里^{1)*}, 水江文香¹⁾, 岡本美紀¹⁾,
尾崎加奈¹⁾, 川内美樹¹⁾, 熊井まどか¹⁾,
牧山嘉見¹⁾, 宮本恵美¹⁾, 丸山大樹²⁾
岸川佳代子³⁾

(¹⁾長崎国際大学 健康管理学部 健康栄養学科、²⁾佐世保市保健福祉部 健康づくり課、
³⁾佐世保市教育委員会、*連絡対応著者)

Cognition and Practice of Food Education in Sasebo Residents

Eri NISHIDA^{1)*}, Fumika MIZUE¹⁾, Miki OKAMOTO¹⁾,
Kana OZAKI¹⁾, Miki KAWACHI¹⁾, Madoka KUMAI¹⁾,
Yoshimi MAKIYAMA¹⁾, Emi MIYAMOTO¹⁾, Hiroki MARUYAMA²⁾
and Kayoko KISHIKAWA³⁾

(¹⁾Dept. of Health and Nutrition, Faculty of Health Management,
Nagasaki International University, ²⁾Health Promotion Division, Health and Welfare Department,
³⁾Sasebo Board of Education, *Corresponding author)

Abstract

“Sasebo Food Education Promotion Plan” was designed in 2006 in Sasebo city and then incorporated into food education. Subsequently, after 5 years, a “questionnaire survey related to food education” was conducted in September 2010 in order to examine whether there was a change in the dietary habits and dietary knowledge of the residents of Sasebo city. The objective of the present report was to obtain a future data regarding the promotion of food education on the basis of the results of the questionnaire administered in 2010.

The information about food education is spreading widely now, as compared to 2006. However, many instances not related to the improvement of dietary habits were found. Moreover, it was indicated that in order to improve dietary habits, one has to be aware of incorporating the food education plan in his or her life, but the right dietary knowledge should be provided to people who do not have any knowledge regarding this.

Therefore, in future, a plan for continuous promotion of food education should be designed in Sasebo city, and it should not only be incorporated in food education, but the right information should be imparted in order to improve the dietary habits.

Key words

food education, dietary habits, Sasebo Food Education Promotion Plan

要約

佐世保市では平成18年に「佐世保市食育推進計画」を策定し、食育に取り組んできた。本報告では平成18年からの5か年で佐世保市民の食育に関する知識や食生活がどのように変化したのかを平成22年9月に行った「食育に関するアンケート調査」の結果を基に検討し、今後の食育推進における資料を得ることを目的とした。

食育に関する知識は平成18年と比較すると広く普及していたが、食生活の改善に結びついていない項目も多くみられた。また、食生活の改善には食育の取り組みを行うという意識を持つことが最も重要であることが示されたが、食育に関する知識がない者も正しい知識を得ることで、改善する可能性が示さ

れた。

以上のことより、佐世保市においては今後も継続した食育の推進を図ることが必要であり、食生活の改善のためには、食育に取り組むことを目指すだけでなく、食育に関する正しい知識の普及が重要であることが示された。

キーワード

食育、食生活、佐世保市食育推進計画

1. 背景及び目的

平成17年に食育基本法が施行され、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている¹⁾。この法により食育に取り組むための具体的方針として平成18年に食育推進基本計画が策定され、食育の推進に関する施策や基本的な方針、目標を策定し、地方公共団体における食育推進の方針について定められた²⁾。これを受け、平成18年に佐世保市食育推進計画が策定され、佐世保市では食育推進の基本理念、基本方針、リーディングプラン、平成22年度までに達成すべき基本目標を定め³⁾、食育の推進を行ってきた。

本報告では22年9月に行った「食育に関するアンケート調査」⁴⁾より食育推進基本計画や佐世保市食育推進計画など国や自治体における様々な食育に関する取り組みが佐世保市民にどのような変化をもたらしたのか、平成18年に行った調査⁵⁾及び佐世保市食育推進計画における目標値と比較検討した。また、今後の食育推進においてどのような取り組みが必要であるのかを食育の取り組みにおける意識に注目して検討した。

2. 方法

(1) 調査及び対象者

調査は平成22年9月に行った。対象者は長崎県佐世保市民（人口262,000人⁶⁾）である。「佐世保市が行うアンケート調査に係る住民基本台帳情報の利用に関する規則」に基づき、佐世保市内の16歳から79歳の無作為抽出した4,000名（男

性1,908名、女性2,092名）に対して郵送法による無記名自記式質問紙調査を行った。回収数は1,904名（回収率47.6%）であり、本報告では、そのうち性別、年齢、世帯構成、職業等の記載がなかったもの及び年齢が対象外であったものを除く1,885名（男性774名、女性1,111名）を有効回答とした（有効回答率99.0%）。

(2) 調査内容

調査内容は、属性4項目（性・年齢・世帯構成・職業等）、食育・食生活等に関する23項目（食育の認識及び取り組み・食事バランスガイドや食生活指針の認識及び取り組み・メタボリックシンドロームの認識・家族との共食頻度・食前食後の挨拶・朝食の摂取頻度・夕食等の摂取頻度・残食の有無・夜食の摂取頻度・食品表示の確認等）についてである。

(3) 集計及び解析方法

本報告におけるデータの集計、統計処理にはSPSS Statistics 20を用いて行った。食育に関する項目については、全有効回答数における割合を算出した。また、佐世保市食育推進計画に掲載されている平成18年実測値が20代から50代までを対象として行った調査結果であることから、再度回答の割合を算出した。この2つの値を佐世保市食育推進計画の目標値及び平成18年実測値と比較した。なお、本報告においては、「食育に関するアンケート調査」の質問項目から一部を抜粋し、掲載した。

さらに調査項目中「食育という言葉を知っていますか」に対し「意味を含めて知っている」

と回答した者のうち、「食育に関する取り組みを行っていますか」で「行っている」と回答した者を『取組群』、「今後行う予定である」及び「取り組んでいない（今後取り組む予定もない）」と回答した者を『未取組群』とした。また、「食育という言葉を知っていますか」に対し「聞いたことがあるが意味は知らない」及び「知らない」と回答した者を『未認識群』とした。この3群において、食育に関する項目のうち全回答者に対して質問した項目への回答状況を比較するためクロス集計を行った。

クロス集計にあたり、回答をカテゴリー化した項目は、「あなたは、『食事バランスガイド』や『食生活指針』を知っていますか」（以下、食事バランスガイド等の認知）の回答では「両方知っている」及び「どちらか一方知っている」を〔知っている〕、「両方とも知らない」を〔知らない〕とした。「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）という言葉を知っていますか」（以下、メタボリックシンドロームの認知）の回答では「意味も含めて知っている」を〔知っている〕、「聞いたことがあるが、意味は知らない」及び「知らない」を〔知らない〕とした。さらに「あなたは、食事を残すことがありますか」（以下、残食の有無）の回答では「ある」及び「時々ある」を〔ある〕、「ない」を〔ない〕とした。

食育の各取組群における差の検定は回答が名義尺度のものには χ^2 検定を行い、有意差の認められた項目のみ残差分析を行った。回答が順序尺度のものにはKruskal-Wallis検定を行い、有意差の認められた項目のみBonferroni法による多重比較を行った。なお、統計処理に際し、無回答は欠損値として処理した。

3. 結果

(1) 回答者の属性

本調査における回答者の基本属性ならびに平成18年に実施された調査に関する回答人数及びその割合を表1-1、1-2に示した。平成18年

表1-1 回答者の基本属性（性・年齢）

属性	回答	平成22年 (%)	平成18年 (%) ⁹⁾
性別	男性	774 (41.1)	539 (40.2)
	女性	1,111 (58.9)	801 (59.8)
	計	1,885 (100.0)	1,340 (100.0)
年齢	10代	59 (3.1)	—
	20代	156 (8.3)	226 (16.7)
	30代	291 (15.4)	329 (24.6)
	40代	262 (13.9)	352 (26.3)
	50代	351 (18.6)	433 (32.3)
	60代	432 (22.9)	—
	70代	334 (17.7)	—

注) %は各属性における回答数の割合

表1-2 回答者の基本属性（世帯構成・職業）

属性	回答	平成22年 (%)
世帯構成	ひとり暮らし	204 (10.8)
	ひとり暮らし以外	1,681 (89.2)
職業	勤め人	450 (23.9)
	専業主婦（主夫）	396 (21.0)
	無職（求職中を含む）	296 (15.7)
	パート勤務・アルバイト	245 (13.0)
	会社・団体役員	138 (7.3)
	自営業主	98 (5.2)
	家族従業者	55 (2.9)
	高校生	53 (2.8)
	大学生	16 (0.8)
	その他	138 (7.3)

注) %は各属性における回答数の割合

調査においては、対象者は20代から50代であり、世帯構成、職業等については調査されていなかった。本調査においては、性別は男性よりも女性の回答者のほうが多かった。年齢では20代以上の回答者が多く、最も多いのは60代であった。世帯構成はほとんどが一人暮らし以外で、職業では勤め人、専業主婦（主夫）が多く、高校生や大学生などの学生は少なかった。

(2) 佐世保市民における食育・食生活等の状況

表2に、佐世保市民における食育・食生活等の状況を集計し示した。「食育の認知」につい

表2 佐世保市民における食育・食生活等の状況

質問項目	略称	回答	n=1885		20-50代 (再掲) n=1060	
			n	%	n	%
あなたは「食育」という言葉を知っていますか	食育の認知	意味を含めて知っている	920	48.8	561	52.9
		聞いたことがあるが、意味は知らない	735	39.0	409	38.6
		知らない	184	9.8	83	7.8
		無回答	46	2.4	7	0.7
現在、食育に関する取り組みを行っていますか ^{a)}	食育の取り組み	取り組んでいる	383	41.6	211	37.6
		今後取り組みたいと思う	344	37.4	233	41.5
		取り組んでいない（取り組む予定もない）	182	19.8	114	20.3
		無回答	11	1.2	3	0.5
あなたは、「食事バランスガイド」や「食生活指針」を知っていますか	食事バランスガイド等の認知	両方知っている	421	22.3	199	18.8
		どちらか一方を知っている	634	33.6	381	35.9
		両方とも知らない	761	40.4	470	44.3
		無回答	69	3.7	10	0.9
「食事バランスガイド」や「食生活指針」を参考にした食生活を送っていますか ^{b)}	食事バランスガイド等の取り組み	参考になっている	445	42.2	197	34.0
		今後、参考にしたいと思っている	400	28.7	252	43.4
		参考にしていない	178	21.4	121	20.9
		無回答	32	6.2	10	1.7
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）という言葉を知っていますか	メタボリックシンドロームの認知	意味も含めて知っている	1,540	81.7	904	85.3
		聞いたことがあるが、意味は知らない	288	15.3	139	13.1
		知らない	31	1.6	12	1.1
		無回答	26	1.4	5	0.5
ご自身がメタボリックシンドロームであるかを判断することができますか ^{c)}	メタボリックシンドロームの判断	できる	1,236	80.3	708	78.3
		できない	295	19.2	196	21.7
		無回答	9	0.6	0	0.0
メタボリックシンドロームの予防方法を知っていますか ^{d)}	メタボリックシンドロームの予防	知っている	1,252	81.3	723	80.0
		知らない	252	16.4	162	17.9
		無回答	36	2.3	19	2.1
あなたは、家族そろって食事をする日は、週に何日くらいありますか	家族との共食頻度	6～7日	1,131	60.0	574	54.2
		3～5日	285	15.1	210	19.8
		1～2日	197	10.5	148	14.0
		ほとんどない	205	10.9	116	10.9
		無回答	67	3.6	12	1.1
あなたは、食前食後のあいさつをしていますか	食前食後の挨拶	毎回している	982	52.1	568	53.6
		時々している	554	29.4	335	31.6
		していない	282	15.0	141	13.3
		無回答	67	3.6	16	1.5
あなたは、朝食を食べていますか	朝食摂取頻度	毎日食べる	1,491	79.1	780	73.6
		1週間に2～3日くらい食べないことがある	162	8.6	125	11.8
		1週間に4～5日くらい食べないことがある	84	4.5	75	7.1
		全く食べない	92	4.9	68	6.4
		無回答	56	3.0	12	1.1

質問項目	略称	回答	n=1885		20-50代 (再掲) n=1060	
			n	%	n	%
あなたは、外食や出前をとったり、買ってきた惣菜（おかず）を食べることがありますか	外食等の 摂取頻度	ほとんどない	998	52.9	529	49.9
		週に2～3日	682	36.2	401	37.8
		週に4～5日	98	5.2	70	6.6
		ほとんど毎日	49	2.6	40	3.8
		無回答	58	3.1	20	1.9
あなたは、夕食を食べてから寝るまでに食べ物等（清涼飲料水・アルコール等を含む）を口にすることがありますか	夜食等の 摂取頻度	ほとんどない	703	37.3	307	29.0
		週に2～3日	418	22.2	250	23.6
		週に4～5日	228	12.1	157	14.8
		ほとんど毎日	477	25.3	335	31.6
		無回答	59	3.1	11	1.0
あなたは、食事を残すことがありますか	残食の有無	ある	80	4.2	45	4.2
		時々ある	536	28.4	334	31.5
		ない	1,225	65.0	665	62.7
		無回答	44	2.3	16	1.5
あなたは、買い物をする際、食品表示を見えていますか	食品表示の 確認	はい	1,407	74.6	772	72.8
		いいえ	429	22.8	273	25.8
		無回答	49	2.6	15	1.4
食品表示の何をしていますか。 ^{d)}	食品表示 確認項目	賞味期限および消費期限を見ている	1,337	95.0	744	96.4
		栄養成分表示を見ている	298	21.2	178	23.1
		原材料名を見ている	593	42.1	357	46.2
		産地表示を見ている	956	67.9	548	71.0

- 注) a) 『食育』という言葉を知っていますか』において、「意味を含めて知っている」と回答した者のみ
 b) 『食事バランスガイド』や『食生活指針』を知っていますか』において、「両方知っている」または「どちらか一方知っている」と回答した者
 c) 『メタボリックシンドロームという言葉を知っていますか』において、「意味を含めて知っている」と回答した者
 d) 『買い物をする際、食品表示を見えていますか』において「はい」と回答した者のみ、複数回答

ては「意味も含めて知っている」(48.8%)、[聞いたことがあるが意味は知らない](39.0%)と、食育を知っている者が多く見られた。さらに、「意味も含めて知っている」と回答した者のうち「食育の取り組み」について「取り組んでいる」が41.6%であり、これは全有効回答の20.3%が取り組んでいることを示した。「食事バランスガイド等の認知」においては「両方知っている」(22.3%)、「どちらか一方知っている」(33.6%)と回答した者のうち「食事バランスガイド等の取り組み」において「参考になっている」が42.2%であり、これは全有効回答の23.6%が参考になっていることを示した。

「メタボリックシンドローム」の知識を問う項目に関しては「メタボリックシンドロームの認知」において「意味も含めて知っている」(81.7%)と回答した者が多く、そのうち「メタボリックシンドロームの判断」について「できる」(80.3%)、「メタボリックシンドロームの予防」について「知っている」(81.3%)と答えた者が多く、メタボリックシンドロームに関する知識の普及が見られた。

食生活に関する項目に関しては、それぞれ最も多い回答として「家族との共食頻度」は「6～7日」(60.0%)、「食前食後の挨拶」は「毎回している」(52.1%)、「朝食摂取頻度」は「毎日

食べる) (79.1%)、「外食等の摂取頻度」は「ほとんどない」(52.9%)、「夜食などの摂取頻度」は「ほとんどない」(37.3%)、「残食の有無」は「ない」(65.0%)、「食品表示の確認」は「はい」(74.6%)等、多くの項目で望ましい食生活と思われる回答が多くみられた。また、全年齢と20代から50代までの回答を比較すると、全年齢のほうが望ましいと思われる回答をする割合が高かった。

(3) 佐世保市食育推進計画の目標値及び平成18年実測値と平成22年実測値の比較

表3に本調査結果及び佐世保市食育推進計画に掲載されている平成18年実測値及び平成22年までの目標値を示した。

平成18年実測値と本調査結果の20代から50代までの値を比較すると、本調査結果において目標値には達していないが食生活状況の向上が見

られた項目に「『食育』を(意味も含めて)知っている」(47%→52.9%)、「『食育』の取組を行っている」(16%→19.9%)、「『食事バランスガイド』・『食生活指針』について知っている」(22.0%→54.7%)、「『食事バランスガイド』・『食生活指針』を参考にした食生活を送っている」(5.6%→18.6%)、「メタボリックシンドロームであるかを判断できる」(36%→66.8%)、「メタボリックシンドロームの予防方法を知っている」(22%→68.2%)があり、逆に平成18年より悪化している項目に「朝食をほとんど食べない」(5.6%→6.4%)、「賞味期限・消費期限を確認する」(71%→70.2%)、「原材料名を確認する」(39%→33.7%)、「家族そろっての食事の機会が週3日以上ある」(76%→74.0%)があった。また、目標値に達している項目は「メタボリックシンドロームの予防方法を知っている」のみであった。

表3 佐世保市食育推進計画の目標値及び平成18年実測値と平成22年実測値の比較

基本目標	推進項目	平成22年 目標値 ^{b)}	平成18年 実測値 ^{b)a)}	平成22年 実測値 ^{b)} (再掲: 20-50代)
「食育」の関心について	「食育」を(意味も含めて)知っている人の割合の増加	90	47	48.8 (52.9)
	「食育」の取組を行っている人の増加	60	16	20.3 (19.9)
朝食の欠食について(欠食する市民の割合の減少)	成人 ^{c)}	2.0	5.6	4.9 (6.4)
「食事バランスガイド」・「食生活指針」について	知っている市民の割合の増加(両方・どちらか一方を知っている)	80	33	55.9 (54.7)
	参考にした食生活を送っている市民の割合の増加	60	5.6	23.6 (18.6)
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)について	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)であるかを判断できる市民の割合の増加	80	36	65.5 (66.8)
	予防方法を知っている市民の割合の増加	50	22	66.4 (68.2)
食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合の増加	賞味期限・消費期限を確認する市民の割合の増加	80	71	70.9 (70.2)
	原材料名を確認する市民の割合の増加	60	39	31.5 (33.7)
家族そろっての食事の機会向上について	1週間のうち家族そろって食事をする日が3日以上ある市民の割合の増加 ^{d)}	90	76	75.1 (74.0)

注) 目標値は全佐世保市民に対する割合(%)。実測値は有効回答数に対する割合(%)。

a) 対象年齢20-50代

b) 対象年齢10-70代

c) ほとんど食べないと回答した者

d) 1週間に3日以上1日1回でも家族そろって食事をしている者

表 4-1 食育の取り組み意識の差が食生活に及ぼす影響（名義尺度）

質問項目	回答	食育の取り組み（％）		
		取組群 (n=383)	未取組群 (n=526)	未認識群 (n=919)
食事バランスガイド等の認知 ^{a)***}	知っている	86.7 ⁺⁺⁺	72.2 ⁺⁺⁺	36.0 ⁺⁺⁺
	知らない	13.1 ⁺⁺⁺	27.2 ⁺⁺⁺	61.4 ⁺⁺⁺
メタボリックシンドロームの認知 ^{b)***}	知っている	97.4 ⁺⁺⁺	93.2 ⁺⁺⁺	69.4 ⁺⁺⁺
	知らない	2.3 ⁺⁺⁺	6.7 ⁺⁺⁺	28.8 ⁺⁺⁺
残食の有無 ^{c)}	ある	28.5	34.8	33.8
	ない	68.7	63.7	63.7
食品表示の確認 ^{***}	する	88.5 ⁺⁺⁺	77.9	66.7
	しない	8.6 ⁺⁺⁺	20.3	30.5

注 1) 表中の数値は各群の人数をそれぞれ100%とし、割合で示した

注 2) 表中には無回答の記載を省略しているため、合計が100%にならない

注 3) *** $p < 0.001$: χ^2 検定、+++ $p < 0.001$: 残差分析

注 4) 一部の質問項目について、回答は次のようにカテゴリー化した

a) 知っている:「両方知っている」「どちらか一方を知っている」、知らない:「両方とも知らない」

b) 知っている:「意味を含めて知っている」、知らない:「聞いたことはあるが意味は知らない」「知らない」

c) ある:「ある」「時々ある」、ない:「ない」

表 4-2 食育の取り組み意識の差が食生活に及ぼす影響（順序尺度）

質問項目	回答	食育の取り組み（％）		
		取組群 (n=383)	未取組群 (n=526)	未認識群 (n=919)
家族との共食頻度 ^{***}	6-7日/週	67.4	61.8	57.6
	3-5日/週	16.7 ⁺⁺⁺	15.6	14.8
	1-2日/週	7.0 ⁺⁺⁺	9.3	12.7
	ほとんどない	7.0	11.4	12.4
食前食後の挨拶 ^{***}	毎回する	70.2	56.3	43.5
	時々する	20.6 ⁺⁺⁺	29.5	34.2
	していない	7.6	12.5	19.6
朝食摂取頻度 ^{***}	毎日食べる	91.4	78.7	76.1
	4-5日/週	2.1 ⁺⁺⁺	10.6 ⁺⁺⁺	10.6
	2-3日/週	2.1 ⁺⁺⁺	4.4 ⁺⁺⁺	5.7
	全く食べない	2.9	4.8	6.1
夜食摂取頻度 ^{***}	ほとんど毎日	19.3	29.3	26.8
	4-5日/週	9.9 ⁺⁺⁺	12.5	13.5
	2-3日/週	19.1 ⁺⁺⁺	24.9	22.1
	ほとんど食べない	50.4	31.6	35.8
外食等の摂取頻度 ^{***}	ほとんど毎日	1.6	3.2	2.6
	4-5日/週	1.6 ⁺⁺⁺	4.6	7.0
	2-3日/週	30.0 ⁺⁺⁺	40.7	36.2
	ほとんど食べない	64.5	49.2	50.8

注 1) 表中の数値は各群の人数をそれぞれ100%とし、割合で示した

注 2) 表中には無回答の記載を省略しているため、合計が100%にならない

注 3) *** $p < 0.001$: Kruskal-Wallis 検定、+++ $p < 0.001$: Bonferroni 法による多重比較

(4) 食育の取り組み意識の差が食生活に及ぼす影響

表 4-1、4-2 に食育の取り組み意識の差と食生活状況のクロス集計結果について示した。表 4-1 では、すべての項目で『取組群』、『未

取組群』、『未認識群』の順に、望ましい食生活を送っている傾向が見られ、「残食の有無」を除く 3 項目において、食生活状況が有意に異なることが示された ($p < 0.001$)。さらに、有意差の見られた項目について残差分析を行ったとこ

ろ「食事バランスガイド等の認知」、「メタボリックシンドロームの認知」は、3群間において有意な差がみられ ($p < 0.001$)、「食品表示の確認」においては『取組群』と他の群において有意な差が見られた ($p < 0.001$)。

表4-2においてもすべての項目において『取組群』、『未取組群』、『未認識群』の順で、望ましい食生活を送っている傾向が見られ、食生活状況が有意に異なることが示された ($p < 0.001$)。さらに、Bonferroni法による多重比較によって検討したところ、全項目において『取組群』は他の群に対し有意な差があり ($p < 0.001$)、また「朝食摂取頻度」は『未取組群』と『未認識群』においても差がみられた。

4. 考察

佐世保市では、平成18年に佐世保市食育推進計画を策定し、その目標達成に向けて様々な取り組みを行ってきたが²⁾、本報告では佐世保市における食育推進状況について以下の点が明らかになった。

(1) 食育に関する知識の普及について

佐世保市における食育推進の成果として、特に「食育の認知」、「食事バランスガイド等の認知」、「メタボリックシンドロームの認知」等、食育に関する知識が普及していることが示された。

平成17年に食育基本法¹⁾、メタボリックシンドロームの判断基準⁷⁾、食事バランスガイド⁸⁾が公表されており、平成18年の調査時点ではこれらは十分周知されていなかったと考えられる。全国的にみても、食育について言葉も意味も知っている者は平成17年時点では低く(26.6%)、平成20年(41.0%)、平成22年(44.0%)と増加している⁹⁾。

佐世保市においても5か年間の食育の取り組みによって、食育に関する知識が普及してきていると考えられる。

(2) 食生活状況について

平成18年と比較すると、「食育の取り組み」、「朝食の欠食」、「食品の安全性に関する基礎的な知識」、「家族そろっての食事の機会」等、望ましい食生活を送っている者の割合は大きな変化はなく、若干ではあるが減少している項目が見られた。

平成23年度版食育白書によると、「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている者の割合は平成18年から平成21年で8.6ポイント減少、食品の安全性に関する基礎的な知識を持つ者の割合は平成17年から平成22年で8.3ポイント減少しており⁹⁾、望ましい食生活を送っている者の減少は全国的にみられる傾向といえる。

全国と比較した場合、佐世保市における望ましい食生活をおくる者の割合は『『食事バランスガイド』等を参考に食生活を送っている』が13ポイント増加し、最も減少していた「原材料名の確認」が5.3ポイント減少する等、減少の割合が少ないことが示された。これは、全市町村における食育推進計画作成率が39.5%⁹⁾と、多くの市町村が未だ食育の推進に取り組めていない中、早期に計画を策定し取り組んできたためではないかと考える。

一方、食育の知識を有する者の割合が上昇しているにもかかわらず、望ましい食生活を送る者の割合は増加しておらず、食事バランスガイド・食生活指針等について、「参考にしている」とした回答の割合は全国(平成21年、50.2%⁹⁾)と比較して低かった。また、農林水産省による調査では、食事バランスガイドや食生活指針は大都市圏の方が地方圏よりも実践している者の割合が多く、実践しない理由として利用方法がわからないという意見が多いことが報告されており¹⁰⁾、大都市圏と比較すると佐世保市のような地方圏では利用に関する情報が手に入りやすいことが考えられる。

同様の理由が考えられる項目として、食品表示の確認において「栄養成分表示」、「原材料名」、「産地表示」が「消費期限・賞味期限」に比べ

確認されていないことが挙げられる。これは坂本らが栄養成分表示の利用のポイントとして「自分の必要量がわからない」ために、どれくらいとっていいかが不明であることを報告していることから¹¹⁾、本報告でも食品表示の利用に関する情報が不足していることが確認する割合が低い原因となっていることが考えられる。

また、望ましい食生活を送る者の割合が増加していない理由として、食育における食生活改善の必要性が理解されていない可能性が考えられる。この件の報告として、永田らは食育推進が期待されている学校関係者、農業関係団体、行政関係者等において、その所属ごとに食育の捉え方が異なり、食生活以外のことを重要視している場合があるとしているが¹²⁾、本報告においても、食育が食生活の改善と結びついていない可能性が考えられる。

第2次食育推進基本計画では「周知から実践へ」がコンセプトとされており¹³⁾、食育の取り組みをどのように生活の中に取り入れていくか具体的な情報の提示が必要とされている。しかし、食育は国や自治体等公的機関を中心に行われている取り組みであるが、これまでに健康や栄養に関する知識の主な情報源はテレビやラジオなどのマスメディアやインターネット等であり、公的な情報が伝わっていないことが報告されている^{14,15)}。佐藤らも食育活動を積極的に行えない理由として「活動をしたくても情報が入手できない」ことを報告しており¹⁶⁾、本報告においても食育の取り組みを行うための公的情報の伝達が必要とされていることが考えられる。さらに、高松らは高齢者は遠方へ外出することが難しく、身近な場所での情報提供が必要となることを報告しており¹⁷⁾、特に佐世保市は老年人口が25.7%と高齢化が進み⁸⁾、本調査回答者にも60代、70代の回答者が多く見られたことから、高齢者が利用しやすい形での情報提供が必要であると考えられる。

(3) 食育実践の効果について

食育の実践がどのような効果を示すかを食育の取り組みに関する意識と食生活の差について検討した。その結果、食育に取り組んでいると回答した者は、取り組んでいない者に比較して食生活状況が望ましい傾向にあることが示された。さらに、食育を知らない者や食育という言葉を知っていても意味を知らない者は、食育の意味を知っている者に比べて望ましくない食生活状況にある傾向が見られた。このことから、食育の取り組みを現在行っていないと意識している者であっても、食育の意味を知る者は、知らない者に比較して食生活状況がよい傾向を示すことが考えられた。

これは、食育に関する知識を有することが、食生活に影響を与えることを示しており、正しい知識の普及を進めることが食育の推進につながる可能性を示した。また、食育の取り組みに関する意識と食生活を比較した場合、最も望ましい状況であるのは「食育に取り組んでいる者」であることは本調査結果から明らかであり、今後の食育推進目標として「食育に取り組んでいる者」を増やすことは重要である。しかし、「食育の意味を知らない者」が全体の約半数であり、彼らを食育に取り組みさせるのは容易ではないことも予想される。足立らは食育で期待されることとして人間の生活の質と食環境の質のより良い共生の中で自分（たち）の食を営む力が育つことであると報告している¹⁸⁾。まずは、「食育の意味を知らない者」に対して食育に関する正しい知識の普及を行い、食を営む力を育て、「食育に取り組んでいる者」には及ばなくとも現在よりも良い食生活になるよう勧めていくことが重要であると考えられる。

第2次食育推進基本計画において、地域の特性を生かした食育の推進が求められていることから¹¹⁾、本報告において佐世保市民の食育に関する意識や取り組みについて調査を行い、佐世保市民の食育に関する傾向を明らかにすること

ができた。ただし、食育に関する知識は平成18年と比較すると広く普及していたが、食生活の改善に結びついていないことが示され、食生活の改善には食育の取り組みを行うという意識を持つことが最も重要であるが、食育に関する正しい知識を得ることによっても、改善できる可能性が示された。

以上のことより、佐世保市において健全な食生活を実践することができる者を育てる食育を推進するためには、食育に関する正しい情報を市民に対して発信し、より一層の知識の普及を目指すことが重要であると考えられる。

謝 辞

今回のアンケート調査にご協力いただいた佐世保市民の皆様へ深く御礼申し上げます。また、本研究は佐世保市の事業である「食育に関するアンケート調査」の結果をもとに行ったものであり、関係各位に感謝申し上げます。

(なお、本研究の一部は平成23年第9回長崎県栄養改善学会ならびに平成23年第58回日本栄養改善学会学術総会において発表した。)

参考文献

- 1) 『食育基本法』
- 2) 内閣府『食育推進基本計画』
- 3) 佐世保市『佐世保市食育推進計画』
- 4) 佐世保市(2011)『佐世保市「食育に関するアンケート調査」報告書』平成22年.
- 5) 佐世保市(2006)『佐世保市「食育に関するアンケート調査」報告書』平成18年.
- 6) 佐世保市「佐世保市年齢別人口(2010年10月1日現在)」
- 7) 結城康博(2008)『入門特定健診・保健指導：メタボ対策の制度を知ろう』ぎょうせい.
- 8) 第一出版編集部編(2005)『食事バランスガイド：厚生労働省・農林水産省決定』第一出版.
- 9) 内閣府(2011)『平成23年度版食育白書』佐伯印刷.
- 10) 農林水産省(2011)『平成22年度「食事バランスガイド」認知及び参考度に関する全国調査』.
- 11) 坂本元子, 杉浦加奈子, 香川芳子, 他(2011)「栄養成分表示の認知度について」『日本栄養・食糧学会誌』第54巻第5号, 311-317頁.
- 12) 永田順子, 宇津木志のぶ(2009)「食育推進が期待されている組織に属する人の食育の重要性についての認識」『栄養学雑誌』第67巻第3号, 112-121頁.
- 13) 内閣府(2011)『第2次食育推進基本計画』.
- 14) 大野佳美, 井澤美佐代, 大坪芳江(2004)「40歳代及び50歳代男女の健康及び食生活に対する意識とその関連性」『日本食生活学会誌』第15巻第2号, 84-91頁.
- 15) 橋本洋子, 佐藤洋子, 中西朋子, 他(2011)「幼児を持つ母親の食や栄養, サプリメントに関する知識と情報源」『栄養学雑誌』第69巻第1号, 39-47頁.
- 16) 佐藤眞一, 多門隆子, 中村清美, 他(2007)「食育推進のために実施した質問紙調査を通じた大阪の公衆栄養活動(2006)」『日本公衛誌』第54巻第11号, 760-773頁.
- 17) 高松まり子, 和田アツ子, 櫻村修生(2009)「東京都内高層団地在住女性高齢者の食生活に関する実態調査」『日本栄養士会雑誌』第52巻第8号, 27-36頁.
- 18) 足立己幸, 衛藤久美(2005)「食育に期待されること」『栄養学雑誌』第63巻第4号, 201-212頁.