

第2章 食をめぐる練馬区の現状と課題

1 生涯を通じての健全な食習慣と健康の維持増進の普及

(1) 乳幼児と保護者

乳幼児期は、子どもたちが生涯にわたって健康に生活できるような食習慣の基礎を培う時期です。子どもの健やかな心と身体を育むためには、何をどれだけ食べるかということと共に、いつ、誰と、どのように食べるかということが重要になります。食事は身体の栄養になると同時に、心の安定をもたらします。

この時期は、十分に身体を動かし、食事を規則的にとることで健やかな生活リズムを整えていくとともに、家族と一緒に食事をするこゝで、バランスの良い食事をとる習慣や、スプーンや箸の使い方などの食事の行儀・マナーなどの基礎的な食習慣を身に付けていきます。また、買い物や料理、後片付けなど、食事づくりに関わるこゝで、食べるこゝへの関心も高まり、家族や人との絆を深め、心を豊かにしてくれます。みんなで食事をする楽しさを見直し、親から子へ、子から孫へと受け継がれる家庭での食生活を大切にする必要があります。

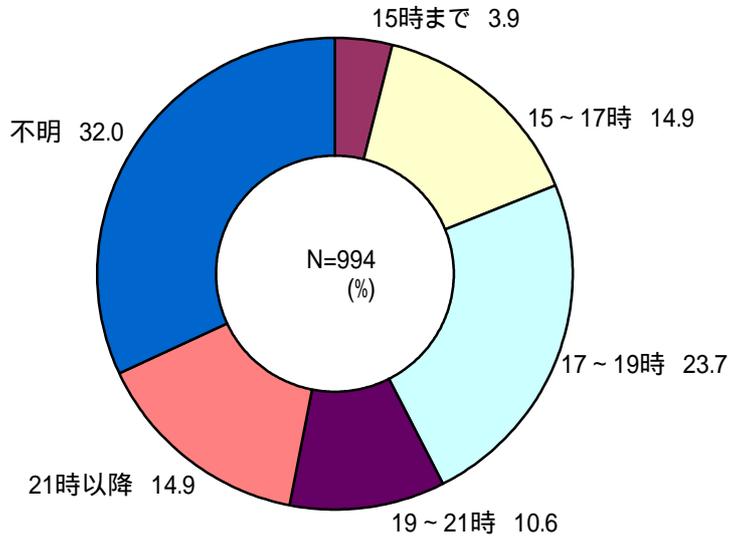
しかし、ライフスタイル*の多様化により、父親の終業時間が19時以降の家庭が25.5%あるこゝ、0～5歳児で朝食を食べない日のある割合が7.5%などから、家族の生活時間のすれ違いや、核家族化などにより、家族そろって食事をする機会が少ない世帯のある状況がうかがえます。(図1・図2参照)

乳幼児期の子どもを持つ保護者からは、子どもが将来にわたって健康的な食習慣を身に付けるためには、家庭における働きかけが必要という認識は持ちながらも、具体的に実践する方法がわからないという相談が多くあります。

そのためには区民が、地域の児童館・保育園等の身近な場所で気軽に相談が受けられたり、みんなで一緒に食べる楽しさを経験したり、また、地域の食文化に触れるこゝができる機会を設けるなどの支援が求められています。そのため、各関係機関が連携して施策を進めるこゝが必要とされています。

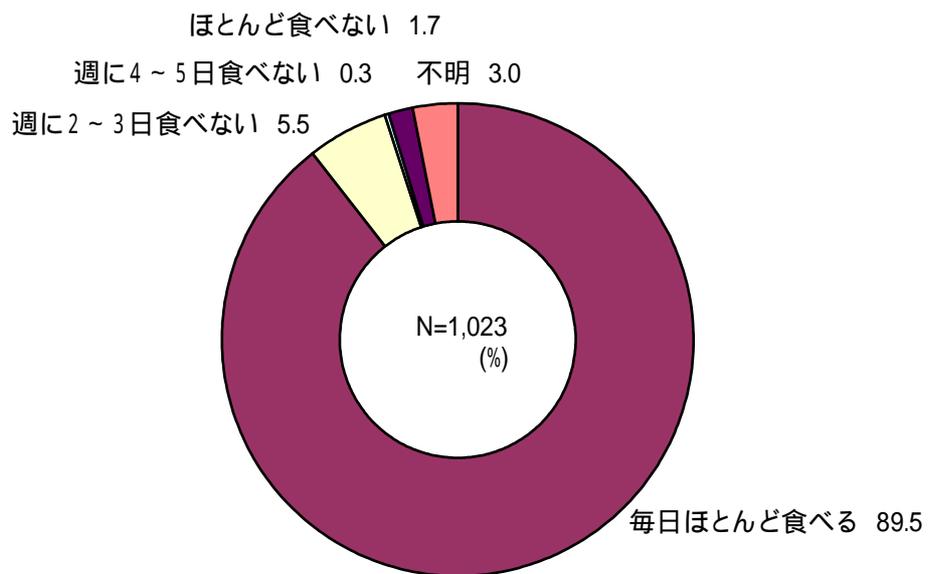
* ライフスタイル：生活に対する価値観や生活習慣の様式のことゝで、衣食住などの日常の暮らしから、娯楽、職業、居住地の選択、社会の関わり方まで含む、広い意味での生き方をあらわします。

図1 父親の終業時間帯



資料:練馬区次世代育成支援行動計画策定に係るニーズ調査報告書(平成16年)

図2 0~5歳児の朝食摂取状況



資料:練馬区次世代育成支援行動計画策定に係るニーズ調査報告書(平成16年)

(2) 児童・生徒

平成 19 年 3 月の「練馬区小中学校における食育推進検討委員会報告」によると小学生の朝食欠食率は 4.0%、中学生では 9.0%で、小中学生合計で平均 6.5%でした。また、全国平均は 8.4%でした。(平成 17 年国民健康・栄養調査結果)

中学校 2 年生と小学校 1 年生を除き、女子に比べて男子の方が朝食をとらない割合が高くなっています。また、小学校 5 年生を境にして、以降は学年が上がるごとに欠食率が高くなっています。(図 3 参照) 学齢期における朝食の欠食は、栄養バランスや生活リズムが乱れるほか、集中力や学習能率が低下するともいわれています。

家族と一緒に朝食をとった割合をみると、小学生では週 6 ~ 7 回(ほぼ毎日)が約 7 割、中学生では約 5 割に下がり、全く家族と一緒に朝食をとらない(0 回)が約 2 割に増えています。比較的、家族がそろいやすい朝食でも一人で食べる孤食*の傾向があります。(図 4・図 5 参照)

平成 17 年度練馬区中学生体力調査結果をみると、東京都の平均と比較した場合、体格・体力ともに上回っていますが、全国レベルでは、体力面で下回っている結果が出ています。体力の向上のためには、適切な運動と十分な休養・睡眠の他に調和のとれた食事が必要不可欠です。

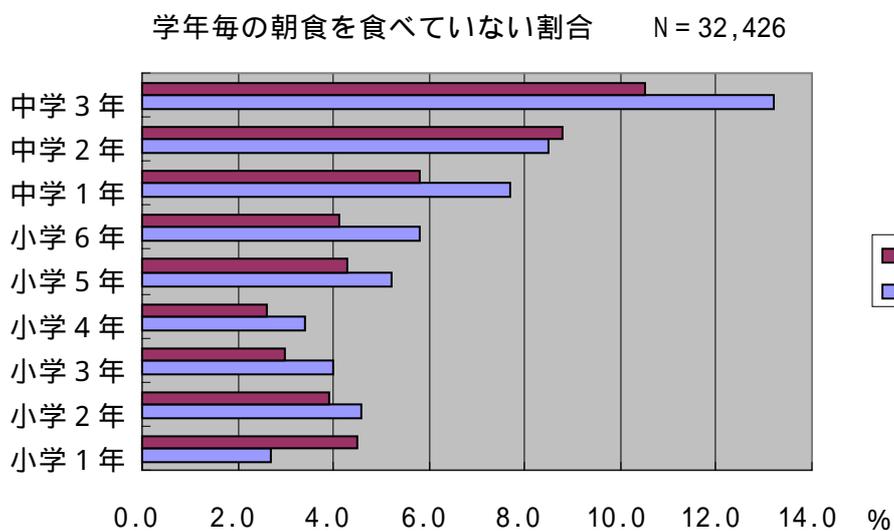
練馬区立学校の定期健康診断では、関係者の指導と努力によって、肥満傾向にある児童生徒数が年々減少しつつあります。今後も引き続き肥満や、やせ過ぎの予防と体力向上を図っていくためには、適切な運動と十分な休養・睡眠と共に栄養のバランスのとれた食生活が必要不可欠です。

また、児童館では夏休みなどの長期休業中に、子どもたちの孤食や偏食等を少なくしていくために、昼食の場を提供する事業を行っています。友だちと楽しく食事をする大切な場になっています。

学童期は、生涯を通じて栄養や食事のとり方などを自ら判断し、望ましい食習慣を実践していくための、食の自己管理能力を会得するための基礎をつくる重要な時期です。食に関する問題は、保護者の意識や価値観の多様化、社会環境の変化に伴い、保護者のみではなく家庭・学校・地域が一体となった食育への取り組みが求められています。

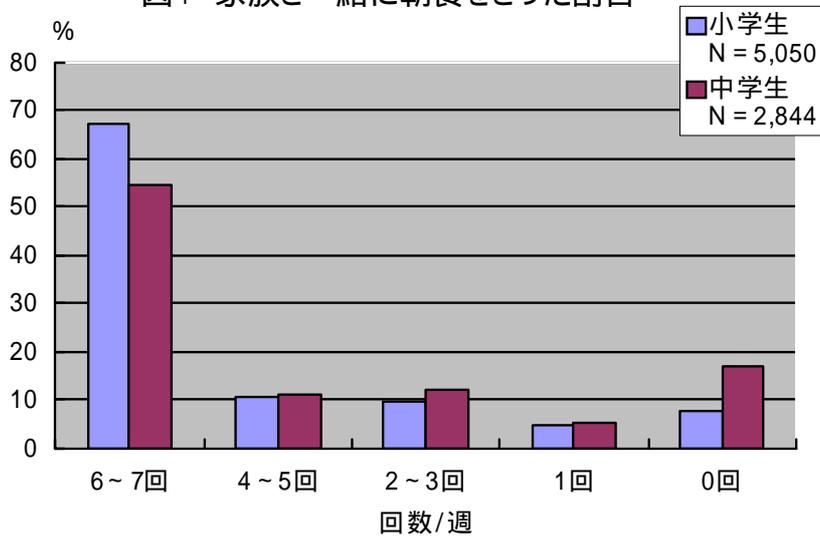
* 孤食：一人で食事をとること。家族が違う時間に一人ひとり食事をとること。

図3 小中学生の朝食欠食率

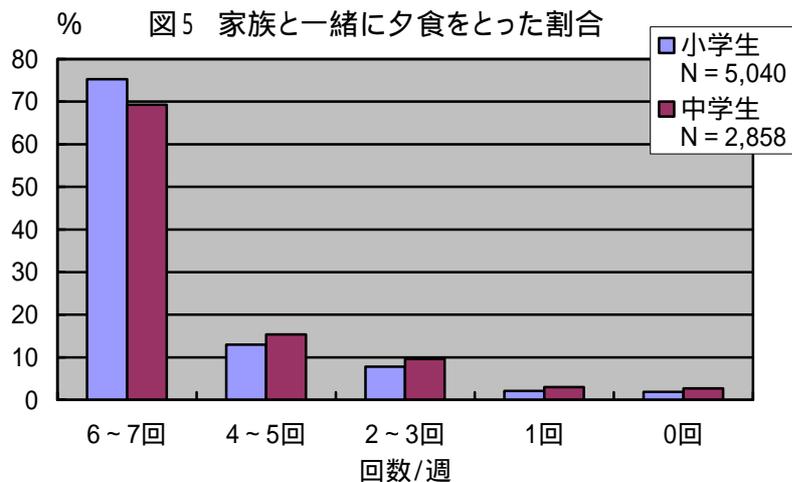


資料：練馬区立小中学生の生活実態調査結果（平成19年3月）

図4 家族と一緒に朝食をとった割合



資料：第10回練馬区児童生徒基礎調査報告書（平成12年）



資料：第10回練馬区児童生徒基礎調査報告書（平成12年）

（3）成人

ライフスタイルの多様化などに伴って食生活が大きく変化し、朝食の欠食や、野菜の摂取量が少ないなど、食事内容の偏りが見られます。（図6～図8）

こうした不規則な食事の増加や日常的な生活活動量が少なくなっていることなどから、平成17年国民健康・栄養調査の結果では、成人男性の肥満者の割合が増加しており、壮年期が最も高くなっています。練馬区においても同様の傾向が見られ、糖尿病、心疾患などの生活習慣病の増加が懸念されます。（図9・図10参照）近年、生活習慣病予防のために、糖尿病・心筋梗塞・脳血管疾患の発症リスクが高まるメタボリックシンドローム*予防啓発などの取り組みを進めています。

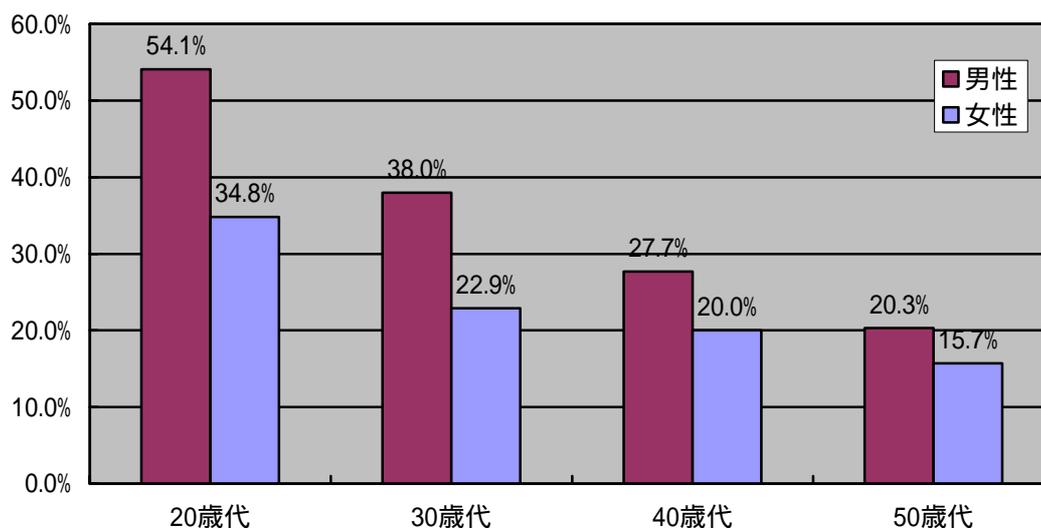
一方、成人女性は、20～30歳代の23%が低体重です。練馬区においても瘦身願望の強い20～30歳代の女性の低体重が問題となっています。（図11・図12参照）さらに、生活習慣病のひとつとして捉えられている歯周病のうち、重度の歯周病に罹患している人の割合が練馬区の平成17年度成人歯科健康診査では36.7%（都平均41.4%）となっています。いつまでも自分の歯でおいしく食事をするためには、成人期の適切な管理が大切になります。

健康的な食生活を身に付けるとともに、自らの健康管理ができるよう食習慣などの生活習慣の改善のための支援が求められています。そのために、保険者・事業者・行政・NPO等が密接に連携し協力体制を作ること、地域・職域にある様々な保健活動や関連サービスと有機的に連動できるような保健指導体制を構築していくことが課題です。

* メタボリックシンドローム：心筋梗塞や脳梗塞といった動脈硬化疾患の危険性を高める複合型リスク症候群のことで、内臓脂肪型肥満の人が高血糖、高血圧、高脂血症のうち2つ以上を合併している状態。

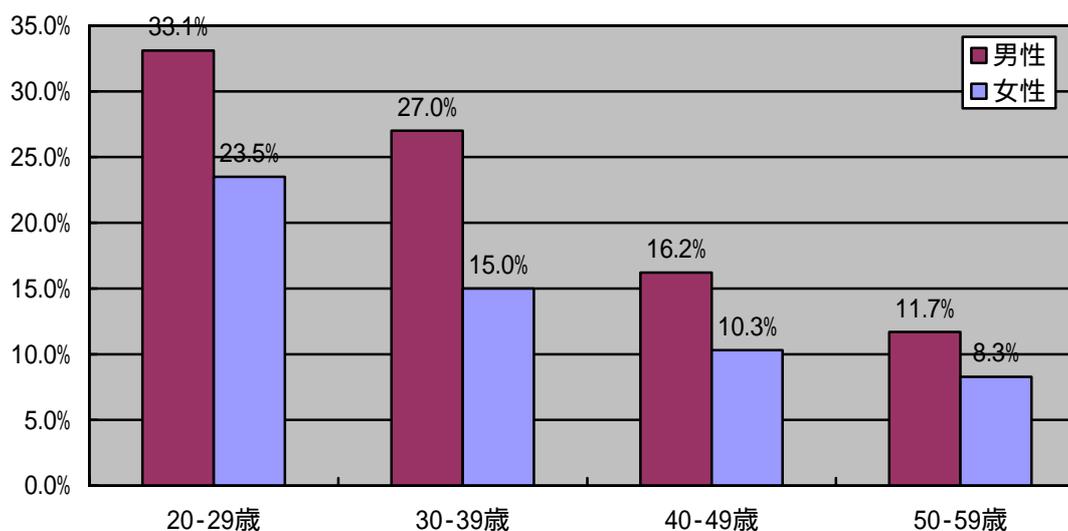
また、家庭・地域においては、次世代を健やかに育てる基盤として、子どもたちに食事の知識を伝えていくことや食育を実践することが求められています。そのために、子どもと親の健康づくりを総合的に支援することが急務です。

図6 成人期の朝食を欠食する人の割合(練馬区)

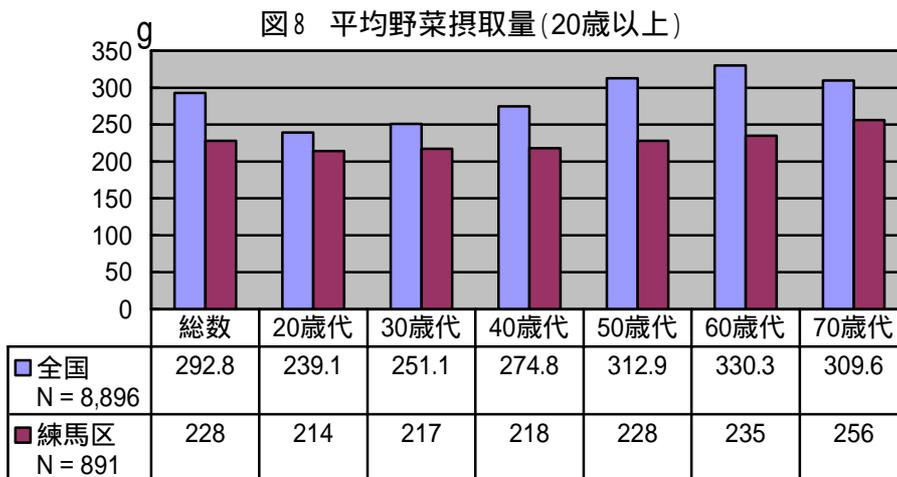


資料:練馬区健康実態調査(平成15年) N=232

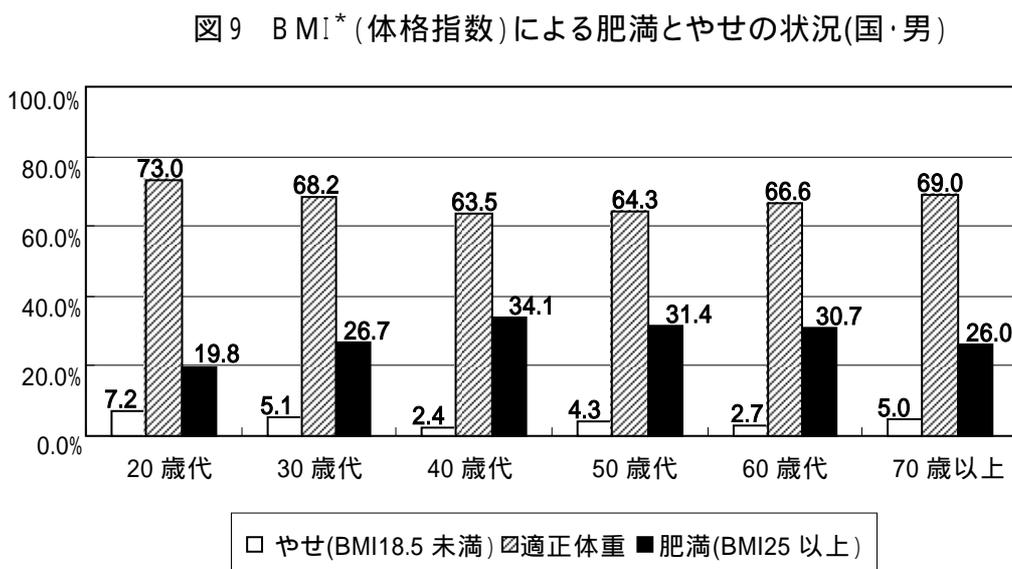
図7 成人期の朝食を欠食する人の割合(国)



資料:国民健康・栄養調査結果(平成17年) N=4,503



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成17年)、「練馬区健康実態調査」(平成14年)

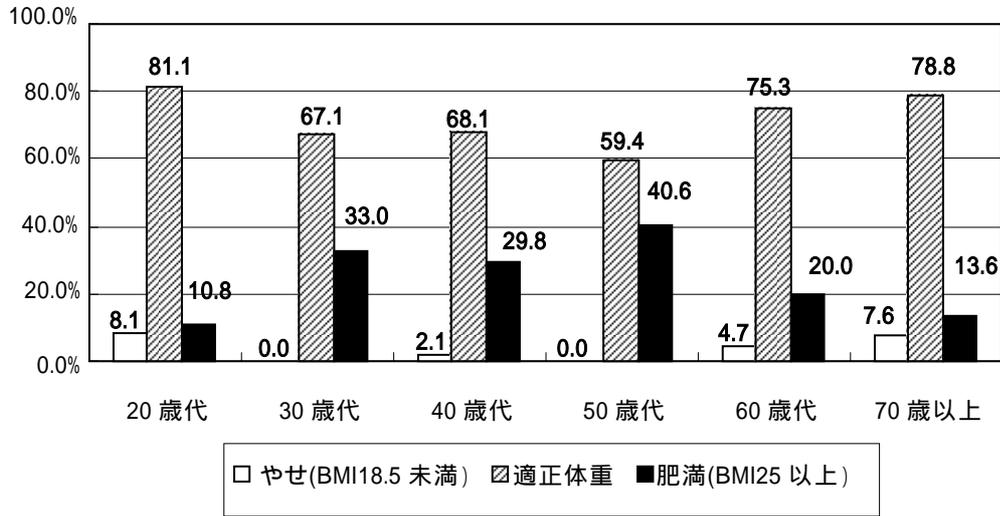


N = 2,666

資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成17年)

*BMI(body mass index):体重(体格)指数のことで、体重÷身長÷身長で算出される体重(体格)の指数である。日本肥満学会によると、BMIが22の場合が標準体重である。BMIが25以上の場合を肥満、BMIが18.5未満である場合をやせとする。

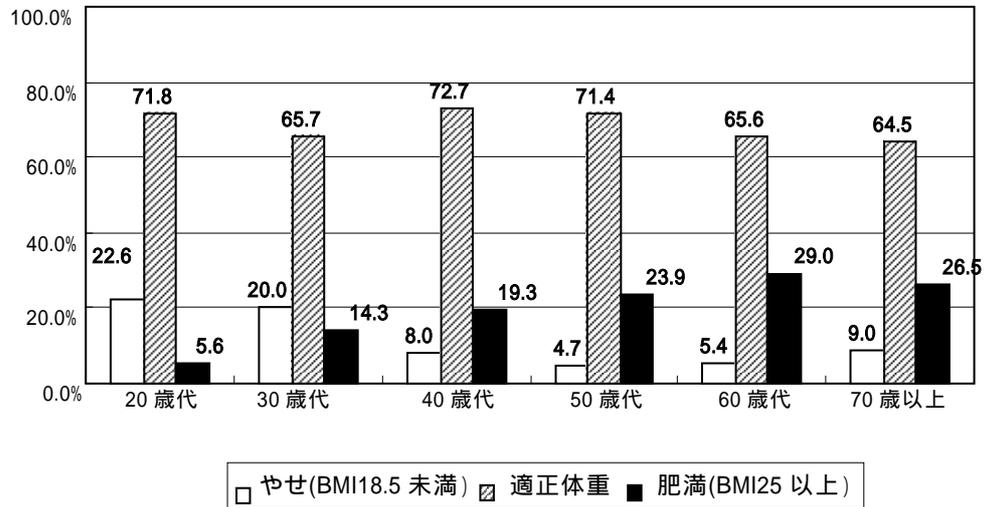
図 10 BMI(体格指数)による肥満とやせの状況(練馬区・男)



N = 383

資料：「練馬区健康実態調査」(平成14年)

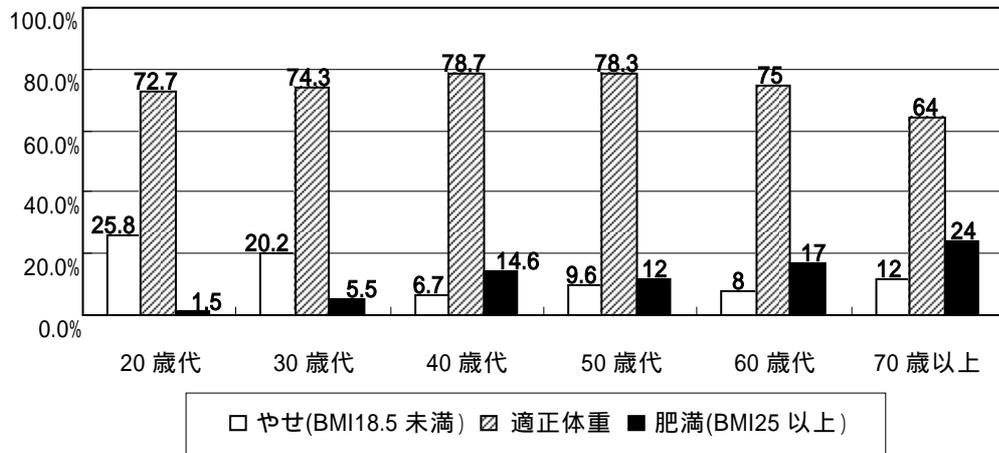
図 11 BMI(体格指数)による肥満とやせの状況(国・女)



N = 3,316

資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成17年)

図 12 BMI(体格指数)による肥満とやせの状況(練馬区・女)



N = 508

資料：「練馬区健康実態調査」(平成14年)

(4) 高齢者(65歳以上)

年齢を重ねるほど、心身の健康度は個人差が大きくなるといわれています。65歳以上の練馬区民では、元気高齢者が約80%を占めています。高齢者が住み慣れた地域で、いつまでもいきいきと自分らしく生きることを実現するためには、健康づくりや介護予防に積極的に取り組む必要があります。

高齢者基礎調査(高齢者一般調査)によると、健康について知りたいことは「認知症(痴呆)の予防について」(28.5%)、「がんや糖尿病等の生活習慣病の予防について」(25.6%)、「栄養・食生活について」(24.4%)が主なものとして挙げられていますが、全てに共通するのは「食」が関係していることです。

高齢者は、子どもの自立など生活環境の変化に伴い、意欲や体力の低下を招き、様々な病気にもかかりやすくなります。高齢者基礎調査によると、普段の食事を約9割の人が「とても楽しいと感じる」「楽しいと感じている」のに対し、「楽しいと感じない」「食べる気力がない・つらい」と感じる人が1割いるという現状を見逃すことはできません。単身世帯では「とても楽しい」と「楽しい」の合計が8割を下回っており、他の世帯構成よりも低いことがわかります。また、普段の食事については、調査全体では85.4%が「毎日必ず3食とっている」のに対し、単身世帯では74.4%と10ポイントも低くなっています。(図13・表1参照)

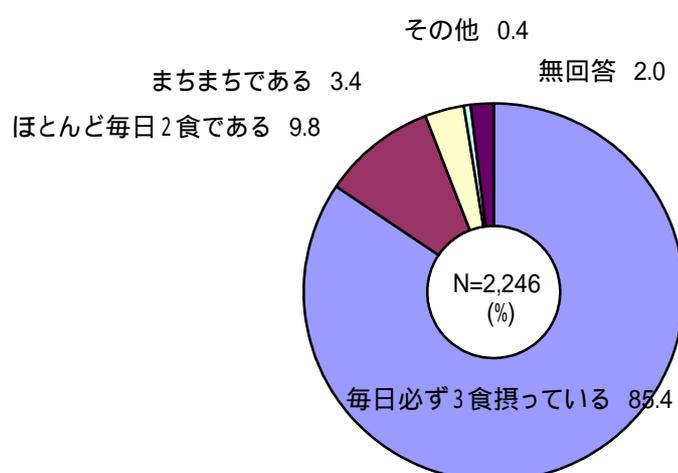
高齢化が進むにつれてひとり暮らしの高齢者が増加して、外出の回数が減り、閉じこもりがちになるという問題が生じています。仲間や家族などと一緒に楽しく食事をすることは、この予防のために大切です。高齢者の食事サービスを充実して、健康の保持を支援していくことが必要です。(図14・表2参照)

また、高齢者は年齢とともに筋力が低下し、食べ物の飲み込みが上手にできなくなることがあります。虫歯や歯周病、義歯の不具合があり粗しゃくが十分にで

きないと、食べ物をのどに詰まらせたり、むせたりしやすくなります。高齢期の口腔ケアと口腔機能の向上は、生活の質を高めるために欠かすことができません。

生きがいや趣味を持って暮らし、いつまでも身体的・精神的な活動を続けることが自己実現の上で大切です。健康づくりに取り組む自主グループが、自らの健康づくりだけでなく、高齢者の健康づくりの担い手として地域で活躍できる仕組みづくりが急務となっています。

図13 高齢者の食事の摂取状況



資料：練馬区高齢者基礎調査報告書(平成17年)

表 1 高齢者の食事の摂取状況 (世帯構成別)

世帯構成別の比較

上段：実数

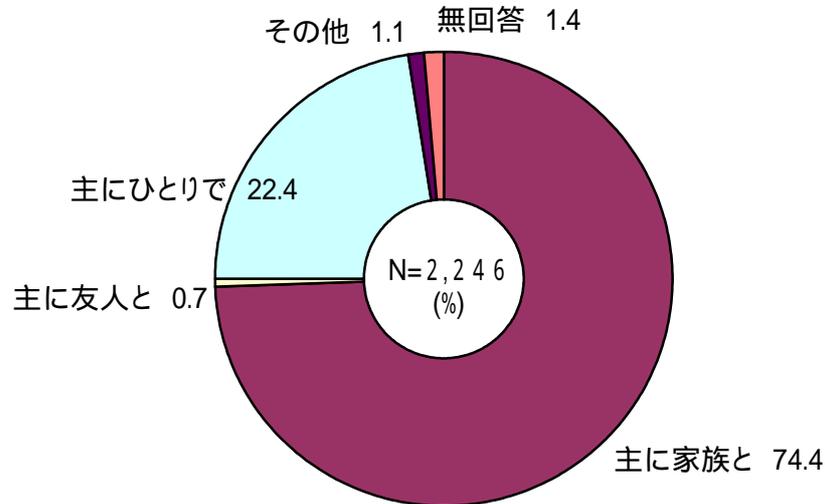
2,143 世帯

下段：(%)

	全体	毎日必ず 3食摂っ ている	ほとんど 毎日2食 である	まちまち である	その他	無回答
単身世帯	356 (100.0)	265 (74.4)	62 (17.4)	22 (6.2)	3 (0.8)	4 (1.1)
夫婦のみの世帯	907 (100.0)	809 (89.2)	70 (7.7)	19 (2.1)	3 (0.3)	6 (0.7)
その他の世帯	880 (100.0)	760 (86.4)	82 (9.3)	29 (3.3)	2 (0.2)	7 (0.8)

資料：練馬区高齢者基礎調査報告書 (平成 17 年)

図14 高齢者が主に食事を一緒にする人



資料：練馬区高齢者基礎調査報告書(平成17年)

表2 高齢者が主に食事を一緒にする人(世帯構成別)

世帯構成別の比較

2,143 世帯

上段：実数
下段：(%)

	全体	主に家族と	主に友人と	主にひとり	その他	無回答
単身世帯	356 (100.0)	10 (2.8)	8 (2.2)	319 (89.6)	8 (2.2)	11 (3.1)
夫婦のみの世帯	907 (100.0)	855 (94.3)	3 (0.3)	39 (4.3)	2 (0.2)	8 (0.9)
その他の世帯	880 (100.0)	735 (83.5)	3 (0.3)	121 (13.8)	12 (1.4)	9 (1.0)

資料：練馬区高齢者基礎調査報告書(平成17年)

2 食の大切さの理解と普及

今日、都内では都市化が進み農家や農地が減少し、生鮮食料品の小売店も減少している状況です。一方、外食や持ち帰りの惣菜、弁当の利用は増えています。また、消費者が食物の生産の現場を身近に感じることや、食べ物がどのように作られ流通するのかといったことに対する関心が薄れてきています。

このような中で、練馬区は23区の中で最も緑豊かな環境に恵まれ、身近に農地や農家が多いという特性があります。(図15・表3参照)こうした環境を活かして、農家の協力を得たり、区民農園の活用等で農業体験を行っている学校や保育園等があります。このような「体験」や「地産地消*事業」は、区民・事業者・区が協力して、拡大・充実させていく重要な課題です。

また、四季の変化がはっきりしている日本では、地方ごと、季節ごとに様々な食材が利用されてきました。その利用の仕方も、地域や家庭の中で様々な工夫を加えながら継承されてきました。これらの豊富な食材や工夫をこらした調理方法が、家庭の食卓に様々な彩りを添えてきたといえます。しかし、食に関する簡便化志向の高まりや外食産業の発展に伴い、家族で食卓を囲むことが減少するなかで、このような伝統の中から生まれてきた食習慣も、継承していくことが難しい状況になってきています。

今後、食育を進めるにあたっては、日本型食生活**の良い点を再評価・継承すると共に、それらを基盤にさらなる工夫を加えていくような取り組みが重要です。

*地産地消：「地場生産 地場消費」を略した言葉で、地域で生産されたものを地域で消費すること。

**日本型食生活：日本の伝統的食生活パターンである「ごはん」を中心として、大豆、野菜、魚などに加えて、畜産物や果実などが加わった栄養バランスに優れた健康的で豊かな食生活。

図15 東京都23区内農地面積構成比(単位:%)

東京都調査(市街化区域内農地面積 = 課税上市街化農地面積 + 都市計画生産緑地地区面積)

平成17年度

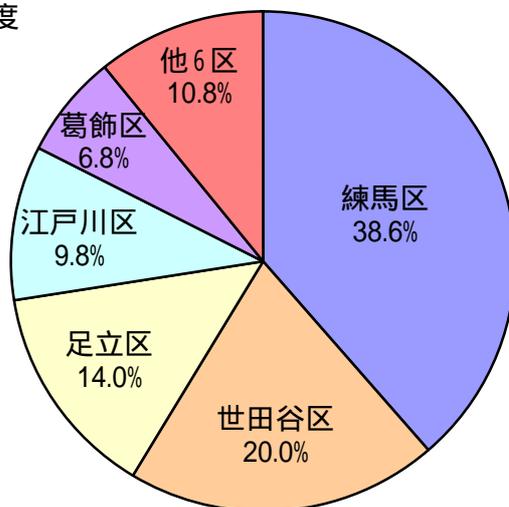


表3 東京都内市街化区域内農地面積(単位:ha)

東京都調査(市街化区域内農地面積 = 課税上市街化農地面積 + 都市計画生産緑地地区面積)

平成17年度

順位	区・市名	農地面積	生産緑地面積	指定率
1	八王子市	503.86	272.08	54.0%
2	町田市	408.55	278.06	68.1%
3	練馬区	287.54	217.87	75.8%
4	立川市	277.84	231.40	83.3%
5	小平市	239.70	209.30	87.3%
18	世田谷区	149.58	115.44	77.2%
20	足立区	104.25	39.51	37.9%

3 食に関する正しい情報の提供

マスメディアからの食に関する情報が氾濫し、ともすれば区民は様々な情報に振り回され、有用な情報を正しく選択することが困難な状況になっています。

20歳代の女性では、低体重（やせ）が全体の約2割を占めています。思春期を中心に多くの女性は、自分の体重を適正体重以上であると評価する傾向があり、現実の体型とは関係なくモデルのような体型になりたいという痩身願望が強く存在することがうかがえます。

また、食品添加物や残留農薬、遺伝子組換え食品などの安全性に関して、漠然と不安を抱く区民は少なくありません。BSE感染牛、食品の偽装表示事件、健康食品による健康被害など、次々と具体的な事件が発生したことに伴い、区民の食品健康影響への関心が高まっています。（図16・図17参照）

さらに近年、肉の生食に起因する食中毒も増加傾向にあり、生食の危険性に対する認識不足もうかがえます。

このような状況の中で、区民が適切な食生活や栄養管理を行っていくためには、区が正しい情報を提供することが大切です。区民がバランスよく食物を選択できるように、コンビニエンスストア、スーパー、外食産業などが食に関する正しい情報を発信したり、健康を意識したメニュー等を提供したりするなど、社会的な食環境づくりが必要です。

また、食の安全・安心を確保するためには、区が食品の安全情報をわかりやすく発信するとともに、区民・食品関係事業者など、食を取り巻く関係者と情報や意見の交換を行うリスクコミュニケーション*を推進することが必要です。

区民自らが情報を整理して、真に必要な情報を選択する力を習得するための支援が求められています。

* リスクコミュニケーション：消費者、事業者、研究者、行政者等が食品のリスクに関する情報及び意見を交換し、相互の信頼を築き理解しあうために対話を進めていくこと。

食の安全・安心についてのアンケート（平成 19 年度照姫まつりアンケートより）

図 16 Q 1 . あなたは日常の生活のなかで、食品に不安を感じていますか？
（回答数 407 名）

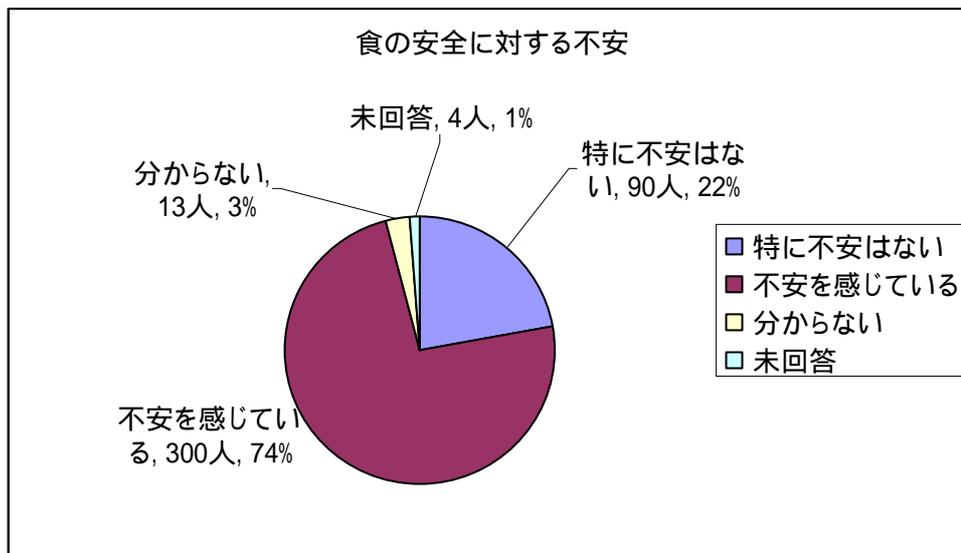


図 17 Q 2 . 特にどんなことに対して不安を感じますか？（複数回答可）
（回答件数 994 件）

