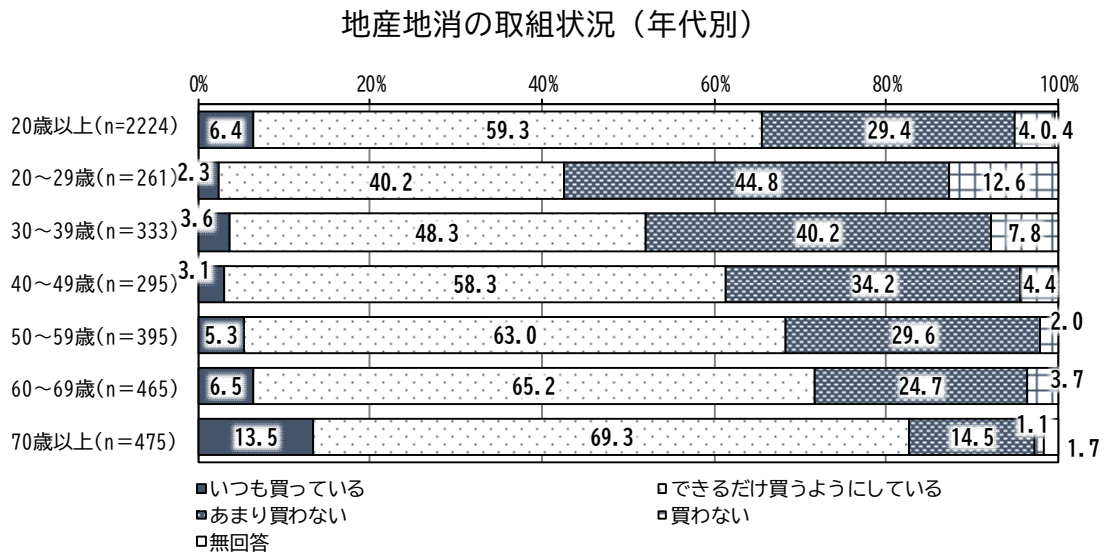
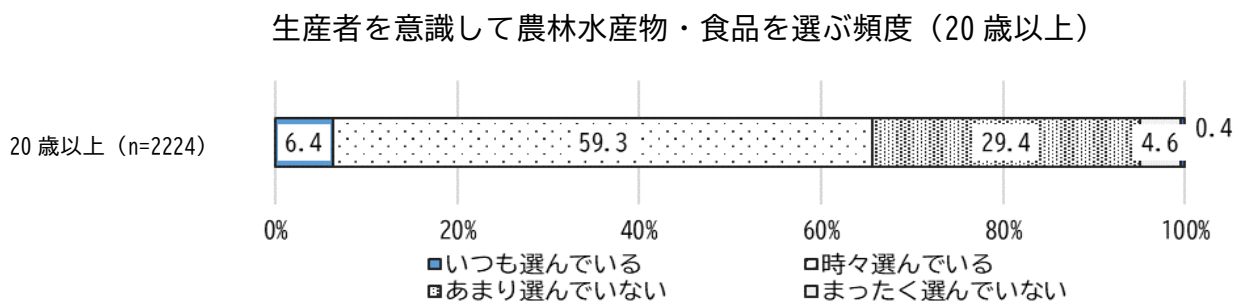


(10) 地産地消の意識と実践

北九州市内産や福岡県産の購入状況について、「買っている」（「いつも買っている」+「できるだけ買うようにしている」）は 65.7%で、年代が高くなるほど「買っている」と答えた割合が高い傾向があります。

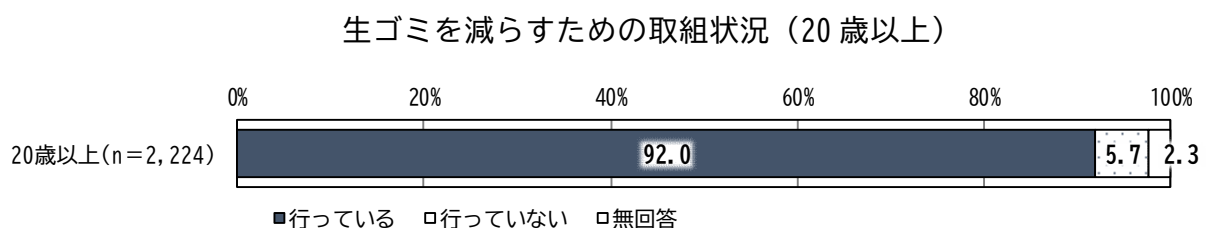


また、生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいる（「いつも選んでいる」+「時々選んでいる」）は、65.7%でした。

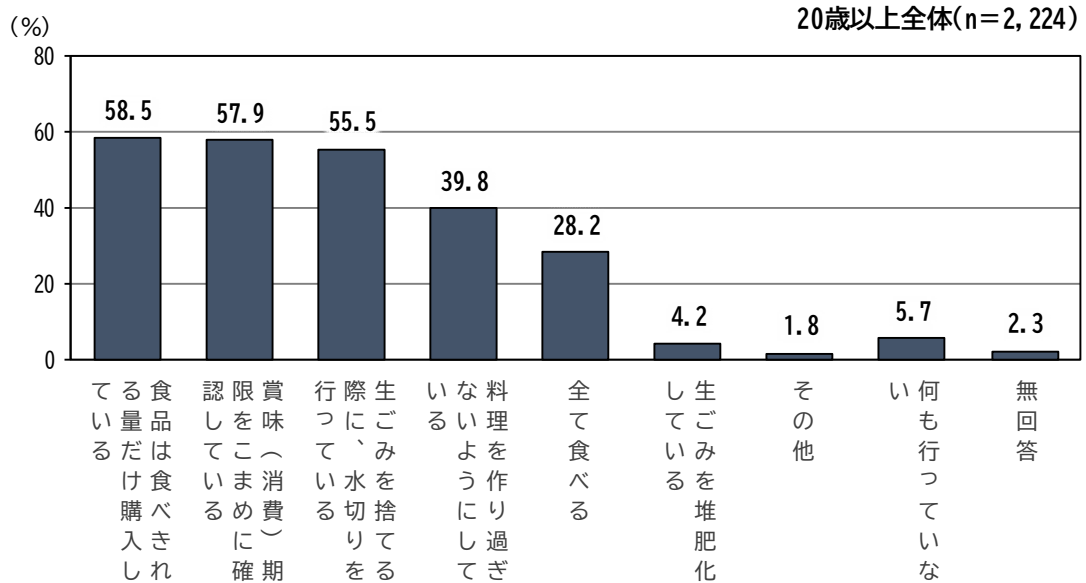


(11) 環境への配慮

生ごみを減らすために「行動している」は 92.0%でした。その取り組み内容では、半数以上が「食品は食べきれただけ購入している」「賞味（消費）期限をこまめに確認している」「生ごみを捨てる際に水切りをしている」と回答しています。

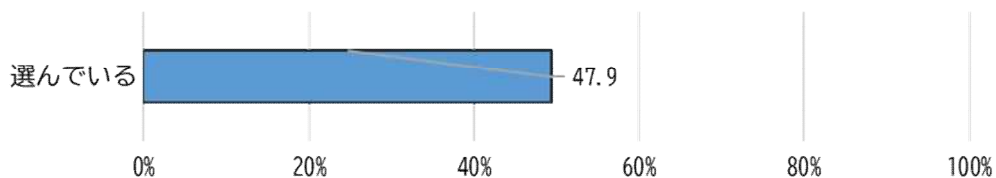


生ごみを減らす取組の内容（20歳以上）

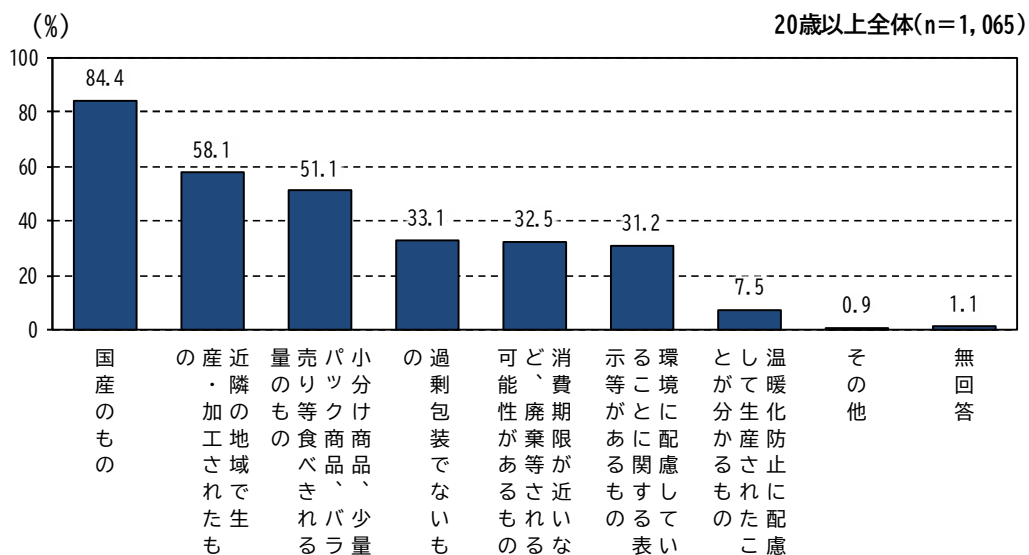


また、環境に配慮して選んでいる農林水産物・食品については、輸送エネルギー等に関する「国産のもの」「近隣の地域で生産・加工されたもの」が多くなっており、次いで食品廃棄に関する「小分け商品、少量パック商品、ばら売り等食べきれぬ量のもの」「消費期限が近いなど、廃棄の可能性があるもの」、容器包装に関する「過剰包装でないもの」となっています。

環境に配慮した農林水産物・食品の購入（20歳以上）



環境に配慮した農林水産物・食品の選択の取組内容（20歳以上）



フードマイレージをご存じですか



フードマイレージとは、食べ物が運ばれてきた距離のこと。日本のフードマイレージは、世界で群を抜いて高くなっています。それは、食料の輸送にかかる燃料や二酸化炭素の排出量が世界一多く、環境への大きな負荷を与えているということを意味します。国産や地元産の食べ物を食べることは、食料自給率を高めるだけでなく、フードマイレージを低くし、環境にやさしい生活スタイルにもつながります。

地産地消は、生産地から食卓までが近いので、輸送や冷蔵保存のために消費されるエネルギーが少なく、CO2削減にも貢献します。

フードマイレージ：食料の輸送量に輸送距離を掛け合わせた指標

単位：t・km(トン・キロメートル)

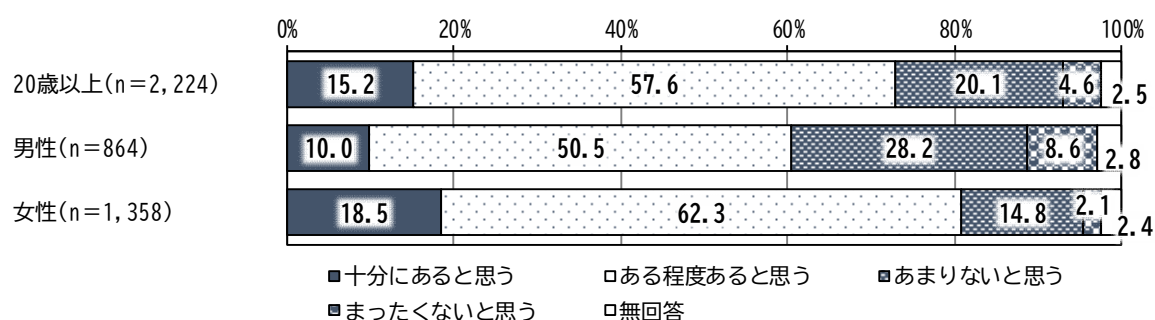
※日本の人口1人当たりの輸入食料のフードマイレージは6,770トン・km(2010年)

参考：アメリカ 1,051t・km(2001年)、イギリス 3,195t・km(2001年)、フランス 1,738t・km(2001年)、ドイツ 2,090t・km(2001年) 出所：令和2年度食育白書

(12) 食の安全・安心

消費期限や保存方法などの表示の確認や食品の保管管理、肉はよく焼く、包丁や箸の使い分けなどについて「食品の安全性に関する基本的な知識があると思う」「十分にあると思う」+「ある程度あると思う」は、72.8%でした。男性は女性に比べ、「基本的な知識があると思う」が低くなっています。

食品の安全性に関する基本的な知識（割合）

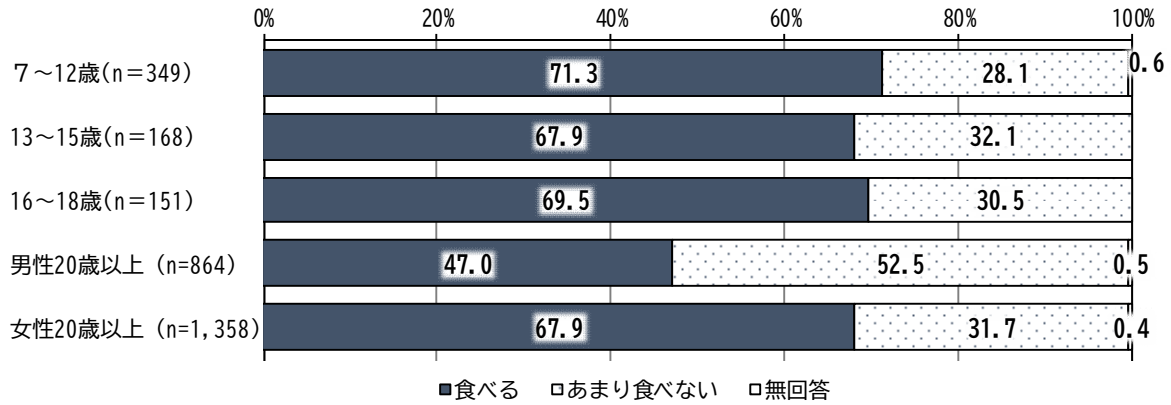


(13) 食文化の継承

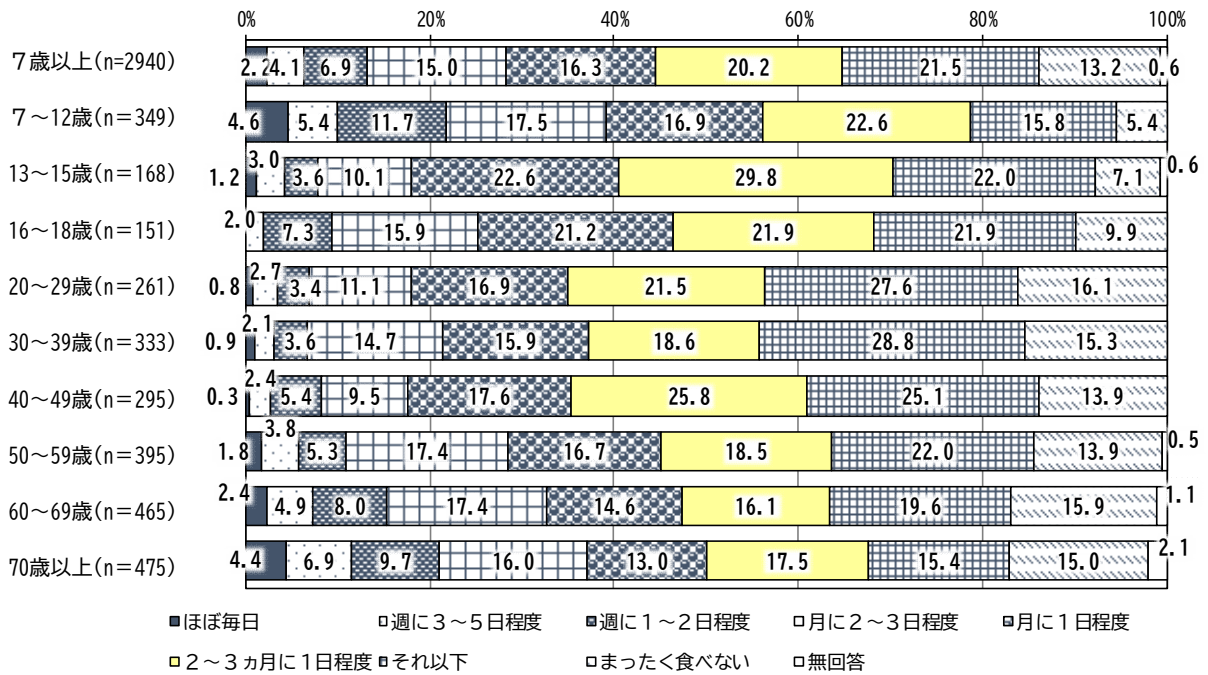
季節や地域の行事のときに「行事食を食べる」は、児童・生徒及び20歳以上の女性で約7割です。また、郷土料理や伝統料理を食べる頻度について、「月に1回以上」は7歳以上の全体で約4割となっています。

また、料理や味、食べ方・作法を「受けついでいる」は男性で64.2%、女性で84.1%と女性が多い傾向となっています。

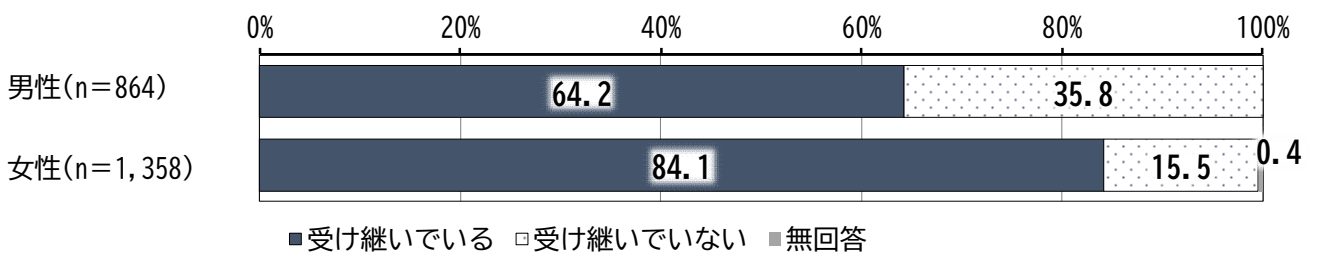
行事食を食べる者の割合



郷土料理や行事食を食べる頻度 (年代別)



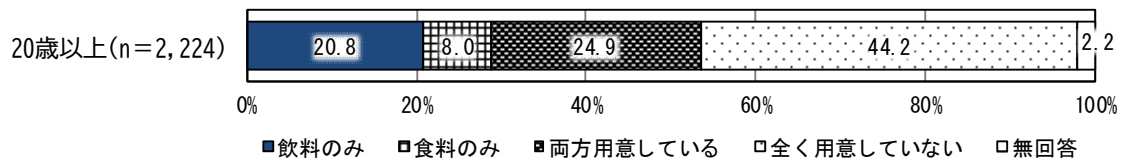
料理や味、食べ方・作法等を受け継いでいる者の割合 (20歳以上・性別)



(14) 災害への備え

災害に備えた非常用の食料の準備状況については、「全く用意していない」が44.2%で最も高く、次いで飲料と食料の「両方用意している」の24.9%、「飲料のみ」の20.8%になっています。

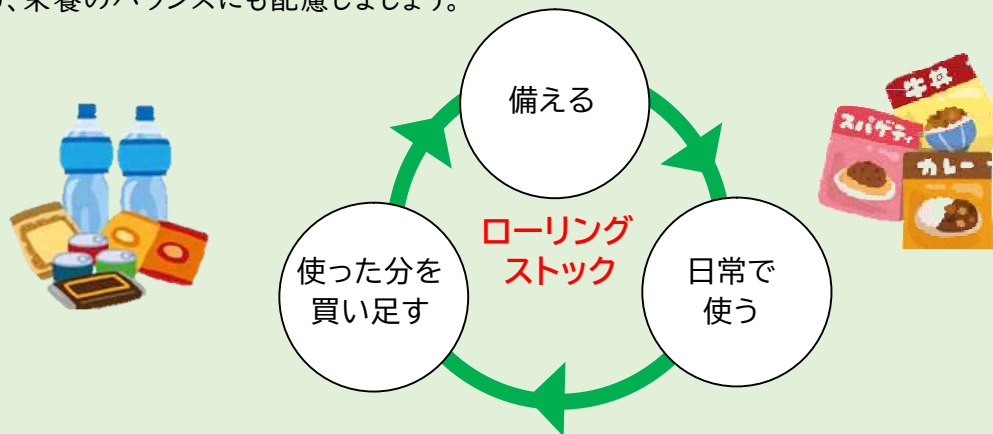
災害に備えた非常用の食料の準備状況（20歳以上）



災害に備えた食品備蓄



近年、気候変動などにより、地震や大雨などによる大規模な災害が頻発しています。避難を伴わない場合であっても、物流の停止やライフラインの停止などにより、いつもの食事がとれない場合も想定されます。万一の場合に備え、自分や家族を守り、心にゆとりが持てるよう、災害時に必要な災害食とは別に、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考慮して古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ「ローリングストック」も併せて実践してみましょう。その際、炭水化物に偏ってしまわないよう、栄養のバランスにも配慮しましょう。



家庭での備蓄の例（出典：災害時に備えた食品ストックガイド（農林水産省））

- ・ 必需品：水、お茶、カセットコンロ、カセットボンベ
- ・ 主食：米、乾めん、パックごはん、カップめん等
- ・ 主菜：レトルト食品（カレー等）、缶詰（肉・魚）
- ・ 副菜：日持ちする野菜類（にんじん、じゃがいも等）
乾物（カットわかめ、切り干し大根）、野菜ジュース等
インスタントみそ汁や即席スープ

5 第三次北九州市食育推進計画の指標の達成状況

第三次北九州市食育推進計画の指標の達成状況は以下のとおりです。

生活習慣病予防や改善のために食生活に気を付けている者の割合は目標を達成しましたが、20～30歳代男性の朝食を毎日食べる者の割合については、D評価となっています。

また、食生活改善推進員が取り組む活動への参加者数などについては、新型コロナウイルス感染拡大防止を考慮した活動の自粛なども影響していると考えられます。

【評価】

- A: 目標値に達した(目標値以上)
- B: 目標に近づいた(ベースライン値から現状値までの数値変化の割合(増減率)が、指標の方向に対して+5%超)
- C: 変化なし(ベースライン値から現状値までの数値変化の割合(増減率)が、指標の方向に対して±5%以内)
- D: 目標から離れた(ベースライン値から現状値までの数値変化の割合(増減率)が、指標の方向に対して-5%超)

柱	指標	対象	ベースライン値 (平成29年度)	現状値 (令和4年度)	目標値	評価 (令和4年度時点)	
食育の推進による健康で生き生きとした食生活の実践	朝食をほぼ毎日食べる者の割合	幼児	92.7%(※1)	92.3%	100%	C	C
		小学生	93.0%(※1)	90.3%		C	
		中学生	92.5%(※1)	88.7%		C	
		20～30歳代男性	53.0%	46.7%	85%以上	D	
	野菜を1日に2回以上食べている者の割合	19～39歳	26.0%(※1)	27.2%	60%以上	C	
	1日あたりの食塩摂取目標量が8g未満であることを知っている者の割合※2	20歳以上	56.6%	39.8%	70%以上	D	
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べる者の割合	20歳以上	43.7%	43.1%	70%以上	C	C
		20～30歳代	26.5%	27.3%	55%以上	C	
	生活習慣病予防や改善のため、食生活に気を付けている者の割合※3	20歳以上	67.4%	76.5%	75%以上	A	
ゆっくりよく噛んで食べる者の割合	20歳以上	47.1%	44.7%	55%以上	D		
食育に関心のある者の割合	20歳以上	77.9%	74.8%	90%以上	C		
食にまつわる社会環境の整備	食品購入時に栄養成分表示等を参考にしている者の割合	20歳以上	58.6%	46.0%	70%以上	D	
	健康づくりを推進する飲食店等食品関連事業者の増加	食品関連事業者	739店舗	884店舗	900店舗	B	
	食生活改善推進員が取り組む活動への参加者数の増加	参加者	368,934人	80,726人	増加	D	
地食・食の安全・食の安心の推進	市内産・県内産を買うようにしている者の割合	20歳以上	68.3%	65.7%	86%以上	C	
	食品を捨てる量(生ごみ)を減らすために行っていることがある者の割合	20歳以上	62.1%	92.0%	80%以上	A	
	健康に悪影響を与えない食品の選び方や調理についての知識がある者の割合※4	20歳以上	62.8%	72.8%	88%以上	B	B
		30歳代男性	36.4%	54.1%	55%以上	B	

※1:平成28年度北九州市健康づくり実態調査

※2:質問項目を「1日あたり適正な食塩摂取量が8g未満であることを知っていますか」から「生活習慣病予防のための1日の食塩摂取の目標量を知っていますか」へ変更

※3:質問項目「生活習慣病予防のために実践していることは何ですか」、選択肢の中から、1.栄養バランスや量、2.食事の時間帯、3.薄味・塩分控え目、6.お酒の量を控える、休刊日をとるを選択した者の割合を集計

※4:質問項目を「食品の安全性に関する基礎的な知識があると思いますか」に変更

6 重点的に取り組むべき課題

これまでの取組の評価や食を取り巻く現状などから、下記の5つについて、重点的に取り組む必要があります。

特に、食生活は生きる上での基礎となるものであることから、食育の取組は健康寿命延伸の観点から、北九州市の健康づくりを推進する上での重点課題である「肥満」「高血圧」「オーラルヘルス」の解決に寄与するものです。

◆食育推進上の課題

1 朝食の欠食

若い世代で朝食を食べない者の割合が増加している。

2 野菜の摂取不足

野菜は、カリウムや抗酸化ビタミン、食物繊維を豊富に含む。食べすぎ防止や生活習慣病予防・重症化予防にも重要だが、不足している。

3 食塩の摂取過剰

塩分の過剰摂取は高血圧の原因となるが、目標量を超えて摂取している。

4 エネルギー・栄養素の過不足

エネルギーの過剰は、肥満をはじめ、高血糖や脂質異常など生活習慣病につながる。低栄養予防は高齢期のフレイル対策に重要。

5 食への理解と感謝の意識の醸成

食品ロス削減など一定の成果がみられるが、持続可能な食に向けて、食への理解や感謝の意識の醸成を高める必要がある。

◆健康づくり上の課題

肥満

肥満は生活習慣病につながる

高血圧

高血圧は脳卒中の大きな引き金

オーラルヘルス

むし場や歯周病により歯を失うことで、要介護リスクが増加

◆農業振興上の課題(食料自給率の低下)

◆環境保全上の課題(気候変動の顕在化)

◆薄れゆく食文化への対応 など

健康寿命の延伸

持続可能な食