

### 第3章 食をめぐる現状

きゅうしゅん

南部町は、富士川が南北に流れ、四方を急峻な山々に囲まれた町です。古くから宿場町として発展した地域と戸栗川・福土川などの流域に居住する地域に大分され、水稻・お茶の栽培を主に、小規模な複合型農業が行われています。特に、流通が盛んになると、山梨県と静岡県の間境に位置することから、海・山の「食」が容易に手に入り、食習慣に関する価値観やライフスタイルが多様化しています。

#### 1 生活リズムと食生活

生活リズムと食生活（栄養）は、基本的な生活習慣であり、生命を維持し、健康で幸せな生活を送るための重要な要素です。

しかし、近年の社会環境の変化から食生活を取り巻く環境も変化し、身体的・精神的な健康への影響が問題となっています。まずは食生活の問題点などを十分に理解する事が重要です。

##### （1）適正体重と食事

適正体重を理解はしているのに、それを維持する為に必要な適切なカロリーが認識されず、結果、男性の4割、女性の3割が適正体重のコントロールができていないのが現状です。（表1、表2参照）

乳幼児期については肥満や肥満傾向の該当者数は少数ですが、小児肥満は成人肥満へリスクが高くなるので、健診時での保護者、家族への保健指導、栄養指導が小児の健康を守ることに繋がっていきます。（表3参照）

表1◇適正体重・カロリー認識度（町内一般）

調査内容	男 (%)	女 (%)
自分の適正体重がわかる人	68.4	73.0
自分の適切な食事カロリーがわかる人	17.8	34.6

（H19 南部町町民健康意識調査より）

表2◇適正体重のコントロール（町内一般）

調査内容		男 (%)	女 (%)
適正体重保持のコントロール 実践	毎日	15.4	13.4
	時々	34.2	43.6
	してない	41.7	30.3
	以前実践	5.3	4.6

（H19 南部町町民健康意識調査より）

表3◇南部町 幼児健診での統計結果

	年度	合計 (人)	太りすぎ	やや太り すぎ	太り気味	ふつう	やせ	やせすぎ	不明
			+30% 以上	+20% 以上 +30% 未満	+15% 以上 +20% 未満	+15% 未満 -15% 未満	-15% 以下 -20% 未満	-20% 以下	
1.6歳健診	18年度	52			6%	94%			
	19年度	63		3%		97%			
	20年度	44		5%		95%			
	21年度	52		2%	6%	92%			
	22年度	42		5%		95%			
3歳児 健診	18年度	77		3%	5%	92%			
	19年度	47				100%			
	20年度	52	2%			98%			
	21年度	65		2%	2%	96%			
	22年度	35			3%	97%			

(南部町母子保健統計)

(2) 生活リズムの乱れ

社会の変化により大人の生活が夜型になり、子ども達の就寝時間が遅くなっている家庭が増加しています。そのため寝るのが遅くなり、睡眠時間が十分に取れていない子どもが増える傾向にあります。

表4◇児童・生徒の睡眠時間の状況(山梨県)

調査内容		男(%)			女(%)		
		小学校	中学校	高校	小学校	中学校	高校
睡眠時間の状況	6時間未満	3.6	9.4	22.1	2.1	11.2	26.8
	6~8時間	29.0	67.8	69.6	27.9	72.4	67.8
	8時間以上	67.4	22.6	8.1	69.9	16.1	5.3

(H20年度山梨県新体力テスト・健康実態調査より)

表5◇中学生の就寝時間

就寝時間	8時台	9時台	10時台	11時台	12時台	深夜1時以降
(%)	1	13	37	35	9	5

(H23 南部中学生食生活アンケートより)

(3) 食生活の乱れ

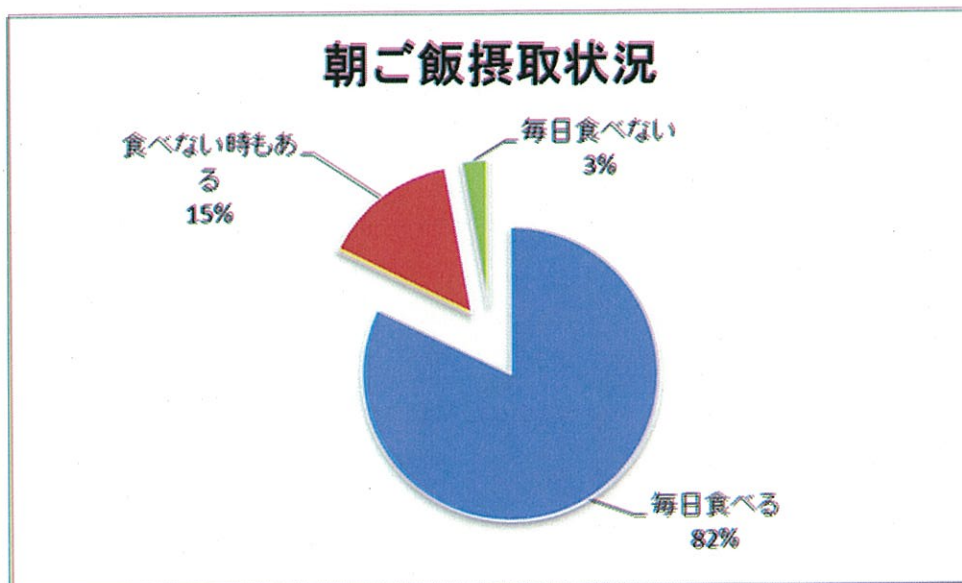
生活リズムの乱れなどにより、朝食を毎日食べない割合が増えてきています。また、中学・高校生では高学年になるにしたがって、朝食を食べない割合が増加していく傾向にあります。(表6、グラフ1参照)

表6◇児童・生徒の朝食摂取の状況(山梨県)

調査内容		男 (%)			女 (%)		
		小学校	中学校	高校	小学校	中学校	高校
朝食摂取の状況	毎日食べない	0.9	2.4	6.4	0.5	1.9	3.6
	時々食べない	9.4	13.8	16.1	7.2	13.4	15.2
	毎日食べる	89.7	83.8	77.5	92.3	84.7	81.2

(H20 年度山梨県新体力テスト・健康実態調査より)

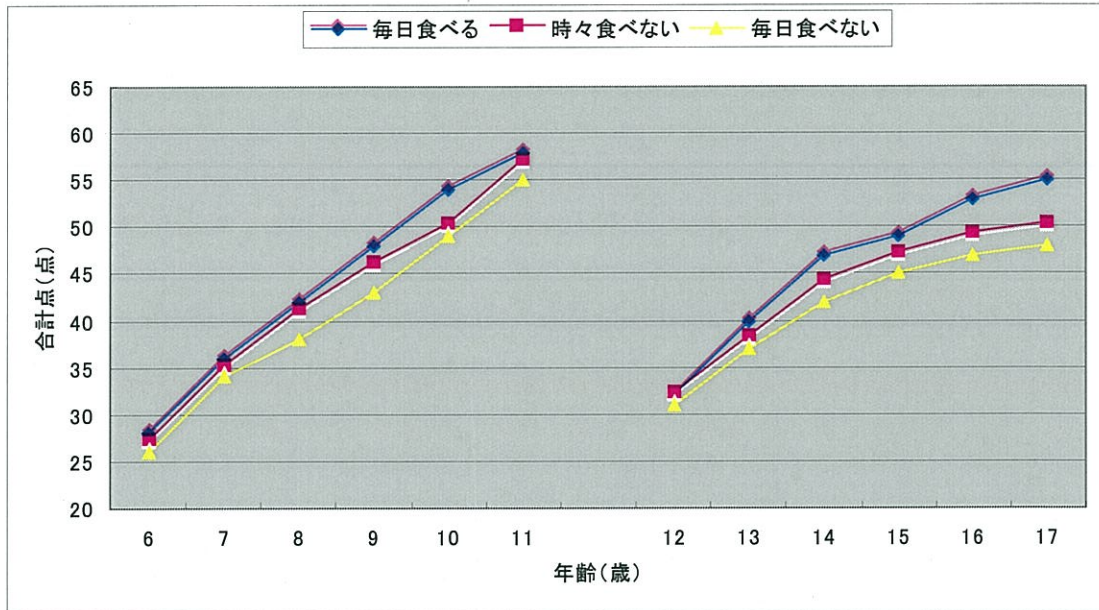
グラフ1◇中学生の朝食摂取状況



(H23 南部町中学生食生活アンケートより)

全体的に、「毎日朝食を食べる」と答えた児童生徒の方が、「毎日朝食を食べない」と答えた児童生徒に比べて、体力測定の実績値が高くなる傾向があり、成長段階でのしっかりとした朝食摂取の重要性が伺えます。

◇朝食摂取の状況と体力との関係（男子）山梨県



◇（女子）山梨県

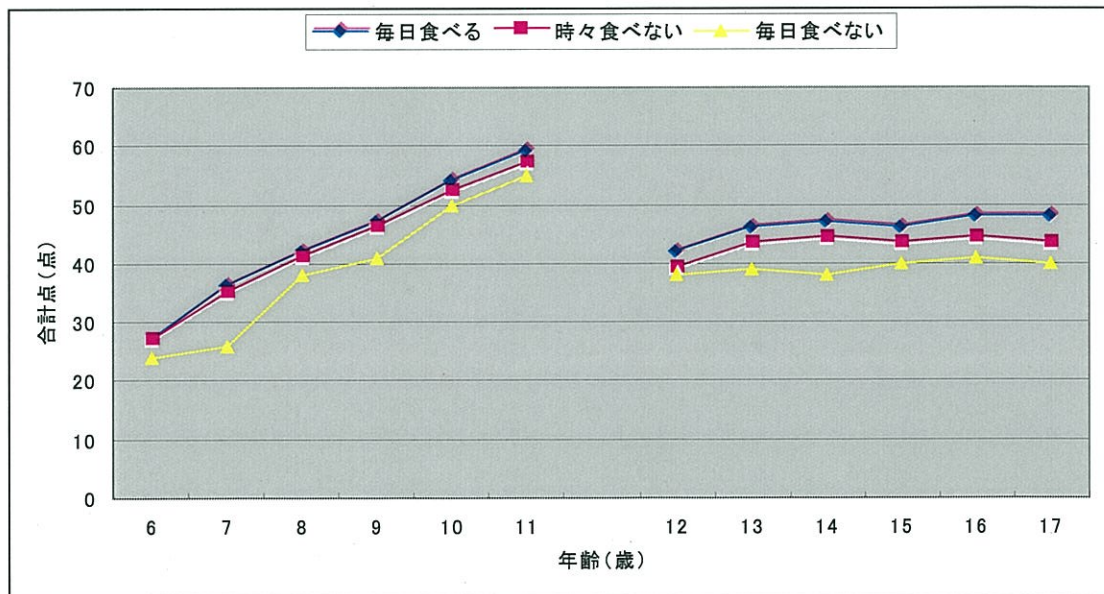
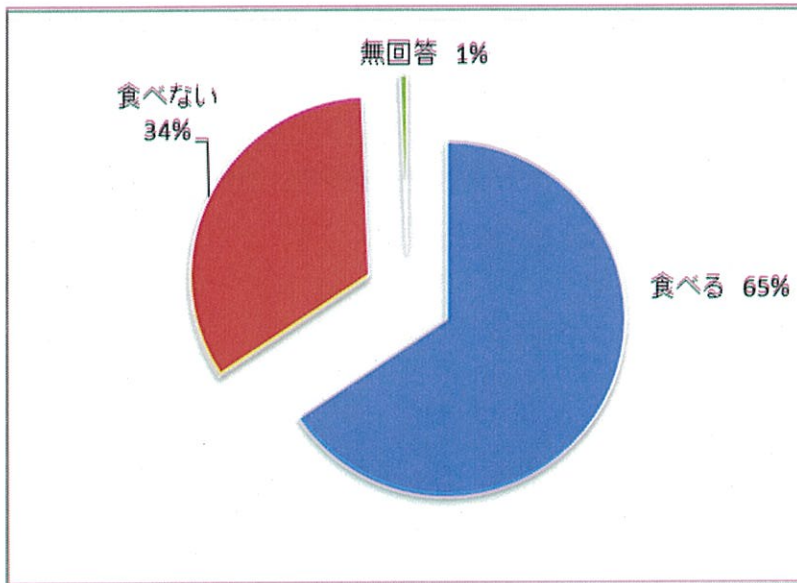


図 朝食摂取状況別に見た合計点の平均値  
(H20年度山梨県新体力テスト・健康実態調査より)

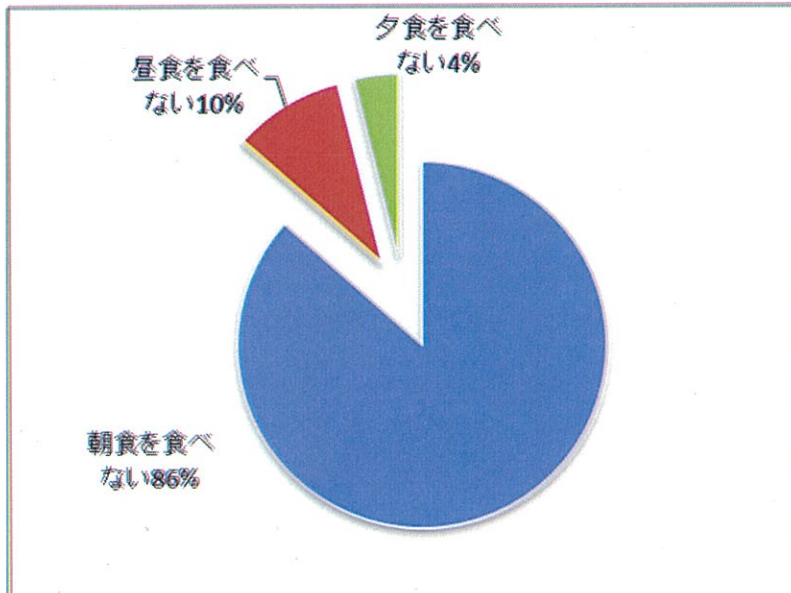
成人男性の中で1日に3食きちんと「食べない」人は3割以上という結果でした。さらにその食べない人の中でいつ欠食をしているかという問いでは「朝食を食べない」という人が9割近くにのぼりました。

朝食を取ることで脳の覚醒になり、作業がスムーズに行えます。さらに3食きちんと食べることによって、だらだら食いを防ぎ、血糖も安定するので、太りにくい体作りにつながります。

グラフ2◇成人男性の1日の欠食状況



グラフ3◇食べない者の中で、いつ欠食をするか



(H22南部町消防団員への生活習慣アンケート 総数312名)

「外食や調理済み食品を週に数回利用する人」は、男女共に7割前後います。女性では「外食や食品の栄養成分表を参考にしている人」が半数以上、また男性では3割という結果です。

男女共に、外食や中食を利用する際の活用ポイントや、自宅で簡単に出来るメニューの提供などを行うことが必要です。

また、「寝る前2時間以内に毎日何かを食べる人」については男女共、1割以上という結果でした。寝ている間に使われない栄養・エネルギーは体に蓄積してしまうので、メタボリック症候群につながります。個人の食事量・時間によって様々な理由が考えられるので、1日または1食の食事バランスや間食の摂り方について、正しい知識を身につけることが大切です。

表 7◇日頃の食事に対する意識（町内一般）

調査内容	男 (%)	女 (%)
外食や調理済み食品を利用（1日1～3食・週数回）する人	72.6	65.6
外食や食品の栄養成分表を参考にしている人	27.3	57.0
寝る前2時間以内に毎日何かを食べる人	14.7	11.2

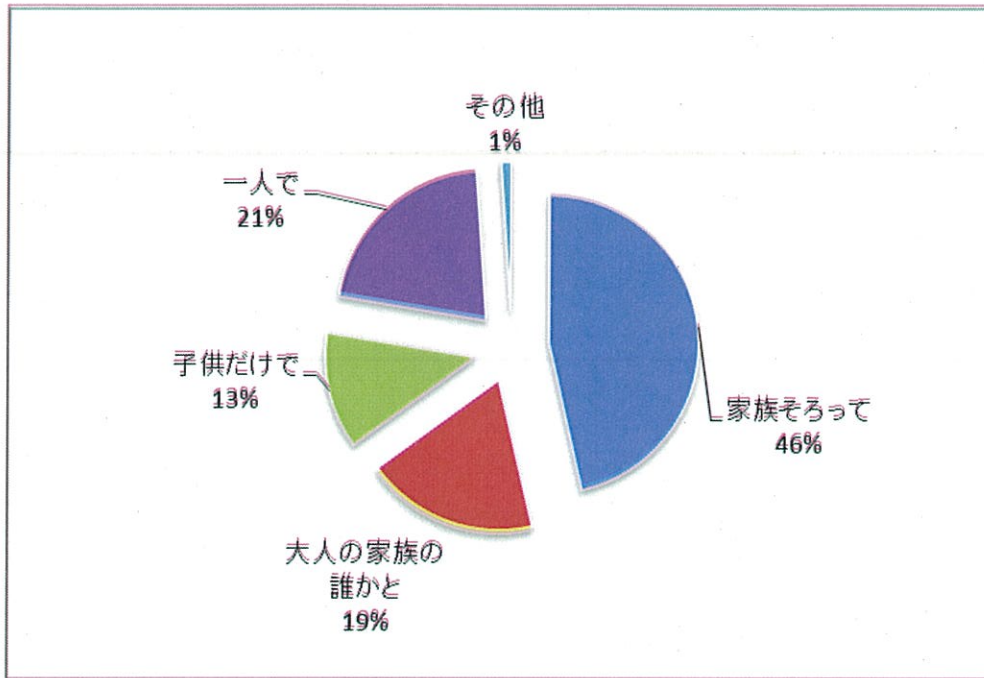
（H19 南部町町民健康意識調査より）

## 2 食事の環境と態度

家族と一緒に食事をする事は、朝食を習慣つけるのに大切であるとともに、「あいさつ」や「会話」など食事を楽しむためにも重要なことです。しかし最近、「孤食」「個食」や「テレビに集中しながらの食事」が見受けられるようになり、中学生のアンケート結果からも一人で食べる、子供だけで食べるという生徒が3割以上にのぼり、朝食がおろそかになるなどの要因にもなっていると思われます。

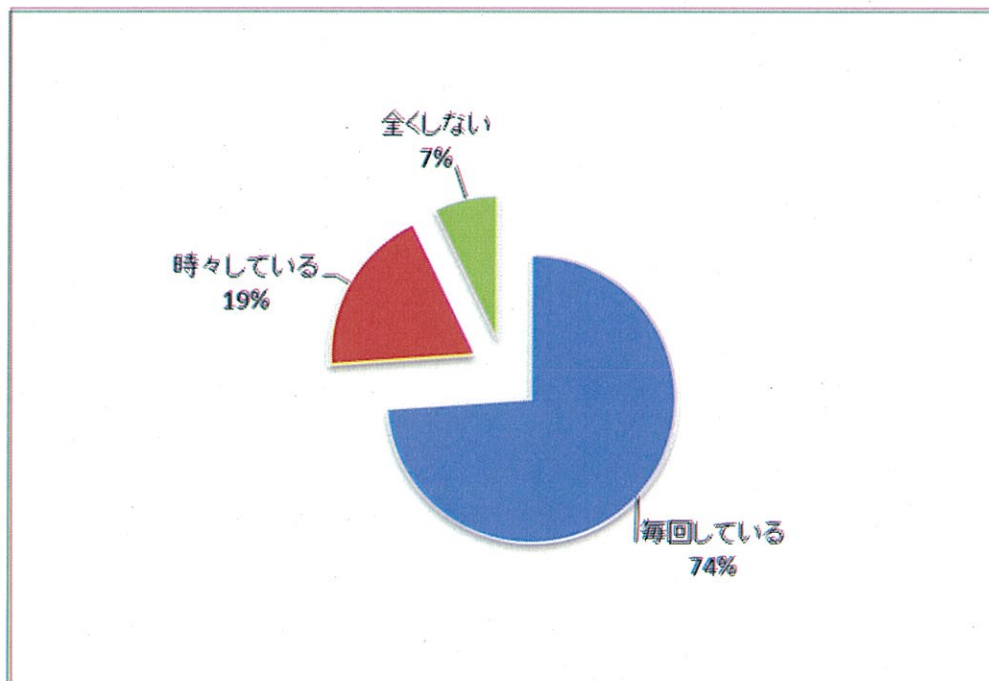
また、食事をするのに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつが出来ていない中学生が3割弱です。食物を育て収穫し食事を準備してくれる人達への感謝の気持ちが薄れてきていることへの懸念が生じます。そのような気持ちに導ける様に家庭、学校、団体での呼びかけと食物に触れる機会を増やすことが大切だと考えます。

グラフ 4◇中学生の朝食共食状況



(H23 南部町中学生食生活アンケートより)

グラフ 5◇中学生の食事時の挨拶



(H23 南部町中学生食生活アンケートより)

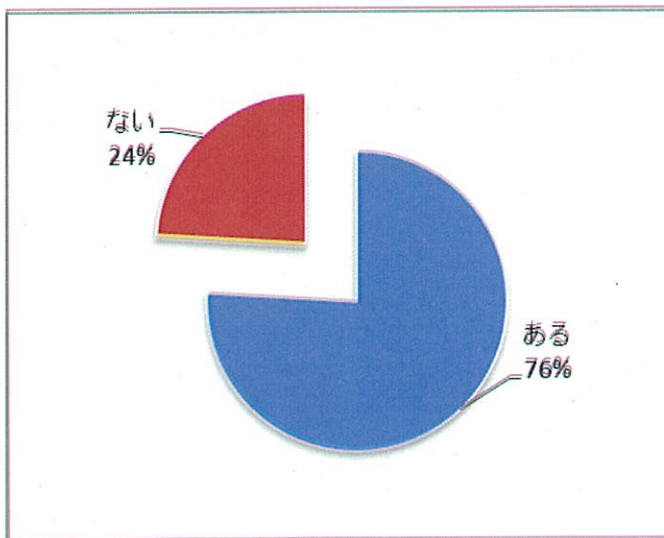
### 3 健康や食生活への関心

食物を育て収穫に至るまでの体験は、生産の苦労や収穫の喜びを肌で感じ地域での産物を理解し、食への感謝につながる大切な食育となります。

農林水産省では、食育の一環として「教育ファーム」を推進しています。南部町では幼稚園・保育所で芋の栽培から収穫体験をしています。小学校では田植えから稲刈り体験、中学校では茶摘み体験を実施しており、沢山の農家の方の協力のもと、農業を通じた食育が浸透しています。

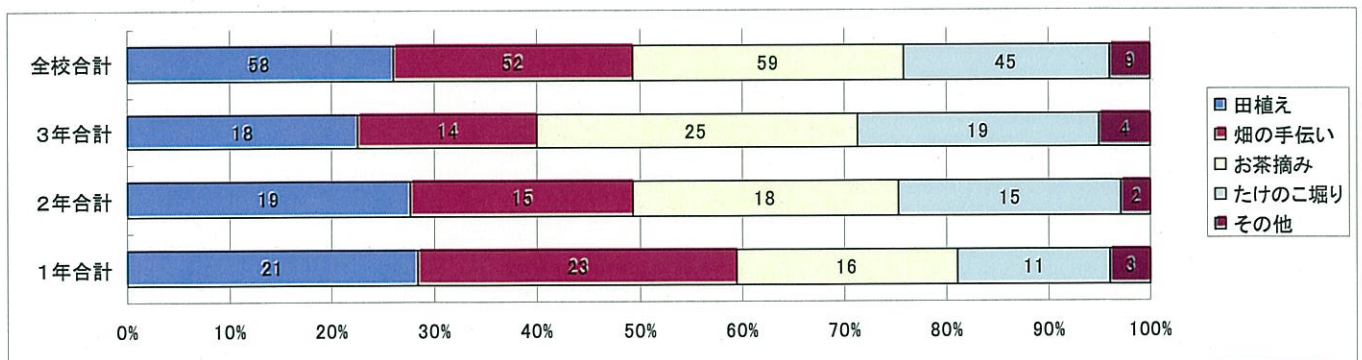
そこで、学校以外での農業体験について伺ってみました。最も多かったのはお茶摘み、次いで田植えとなりました。（グラフ6、グラフ7参照）

グラフ6◇学校以外で農業体験をしたことがありますか



（H23 南部町中学生食生活アンケートより）

グラフ7◇中学生の学校以外の農業体験



（H23 南部町中学生食生活アンケートより）

学校では農業体験を実施しているところが多い南部町ですが、学校以外でも、家の手伝いをしたり、中には自分で一から畑作りをしている子がいることがわかりました。