

(案)

第4次 札幌市食育推進計画

食を通して 豊かな人間性を 育みます
令和5～9年度

※取組紹介については、現在集約中です。

札幌スマイルロゴ・ウェルネスマーク(入れる)

札幌市

(白紙)

はじめに

後ほど作成

目次

第1章 計画の策定にあたって

I 計画策定の経緯	1
II 計画の位置付け	2
III 計画期間	3

第2章 第3次札幌市食育推進計画の取組と評価

I 第3次札幌市食育推進計画の概要	4
II 第3次札幌市食育推進計画の取組	5
III 第3次札幌市食育推進計画 指標の達成状況	6
IV 札幌市の食育の現状と課題	8

第3章 基本理念と基本目標

I 基本理念	39
II 基本目標	39

第4章 施策の体系と展開

I 施策の体系	41
II 食育推進の指標	45
III 施策の展開（行動計画）	47
基本目標1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進	47
基本的施策1 ライフステージに応じた健康寿命の延伸につながる食育	47
(1) 乳幼児期（0歳～）の食育の推進	48
(2) 学童期（6歳頃～）・思春期（12歳頃～）の食育の推進	52
(3) 成人期（20歳頃～）の食育の推進	55
(4) 高齢期（65歳頃～）の食育の推進	57
(5) 全世代共通の食育の推進	59
基本目標2 食の循環や環境・安全を意識した食生活の推進と食文化の継承	62
基本的施策1 「農」とのふれあいを通じた食育の推進	62
(1) 「農」とのふれあいを通じた食育の推進	62
(2) 札幌の農業や農産物に関する理解の促進	64
(3) 地産地消の推進	65

基本的施策2 環境に配慮した食生活の推進	67
(1) 環境を考えた食生活の普及・啓発及び実践	67
(2) 食品ロスを少なくする社会環境づくり	69
基本的施策3 「食」の安全・安心の確保の推進	70
(1) 「食」の安全に関する知識の習得	70
(2) 事業者による自主的な取組の促進	72
(3) 市民・事業者との連携・協働による取組の促進	73
基本的施策4 食文化継承のための活動への支援	74
(1) 伝統的な食文化の継承・実践	74
基本目標3 食育推進体制の整備	76
基本的施策1 食育推進体制の整備	76
(1) 食育推進体制の整備	76
(2) 食育ボランティア等の活動及び活動の支援	79
(3) 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進	81

第5章 計画の推進

I 計画推進における役割	82
II 食育推進体制	83
III 計画の進行管理・公表	83
IV 計画の見直し	83

資料編

I 関係団体の取組	84
II 札幌市食育サポート企業等一覧	91
III 計画策定について	91
IV パブリックコメント手続き	94
V 用語解説	96

※本文中の*(アスタリスク)を付けた語句は、用語解説にその語句の説明を掲載しています。

第1章 計画の策定にあたって

I 計画策定の経緯

1 国の動向

我が国の食をめぐる状況の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育が課題となっていることから、平成17年に食育基本法*が施行され、法に基づき、平成18年3月に「食育推進基本計画*」を策定しています。その後、5年ごとに改正され、令和3年3月に「第4次食育推進基本計画」(計画期間:令和3年度～7年度)を策定し「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」「持続可能な食の3つのわ(環境の環・人の輪・和食文化の和)を支える食育の推進」「『新たな日常』やデジタル化に対応した食育の推進」を新たな重点事項として位置付けています。

2 札幌市の動き

札幌市では、平成19年に食育基本法に基づく札幌市食育推進会議条例を制定し、平成20年度に「札幌市食育推進計画」(計画期間:平成20年度～平成24年度)を策定しました。

第1次札幌市食育推進計画では、「食を大切にすることを育みます」を基本理念として、「健康で活力ある人づくり・市民が暮らしやすい環境づくり・市民みんなで作る食文化」を基本目標に掲げ、市民、関係団体、関係機関、行政が連携して、家庭や地域、保育所、幼稚園、学校などで食育を進め、市民の食育活動を支援する食育サポーター制度*や、各区では食育推進ネットワーク会議を設置しました。

第2次札幌市食育推進計画(計画期間:平成25年度～平成29年度)では、第1次札幌市食育推進計画を継承し、「周知から実践」を合言葉に、実践面の強化を図り、「地産地消*、日本型食生活(北海道型食生活*)、環境配慮の食生活」を併せ持った「さっぽろ食スタイル*」を推進しています。また、若い世代への食育を進める食育事業を開始しました。

第3次札幌市食育推進計画(計画期間:平成30年度～令和5年度)では、第2次札幌市食育推進計画を継承し、市全体での食育の取組を進めること、また、若い世代を中心とした食育の推進、多様な暮らしに対応した食育の推進、健康寿命*の延伸につながる食育の推進、食の循環や環境を意識した食育の推進、食文化の継承に向けた食育という国の5つの課題を踏まえて推進しました。

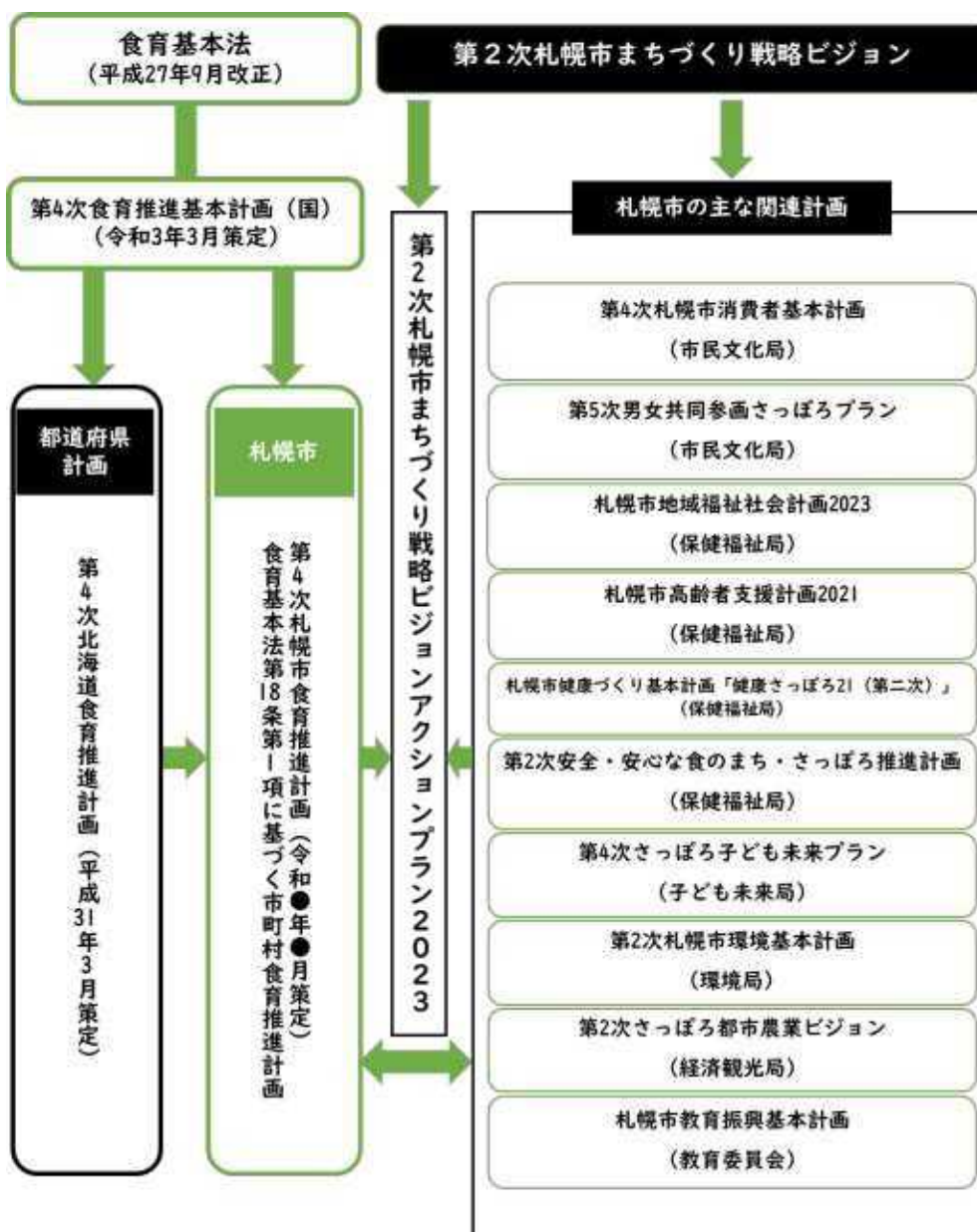
3 第4次札幌市食育推進計画の策定趣旨

第3次札幌市食育推進計画の成果や課題を整理し、市全体での食育の取組を進めること、健康寿命の延伸や持続可能な食生活の推進を目指し、ライフステージ*やライフスタイルに対応した切れ目のない生涯を通じた食育、また多様な関係機関等と連携した食育の取組を総合的かつ計画的に推進するため、第4次札幌市食育推進計画を策定しました。

II 計画の位置付け

本計画は、食育基本法の目的・基本理念を踏まえ、同法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として位置付けます。食育に関する基本的な事項について定めるものであり、第2次札幌市まちづくり戦略ビジョンを踏まえ、本市における各関連の計画との整合性を保つこととします。

◆ 計画の位置付けと主な関連計画との関係



【第2次札幌市まちづくり戦略ビジョンとの関係】

第2次札幌市まちづくり戦略ビジョンは、まちづくりの基本的な指針として、札幌市の計画体系では最上位に位置し、様々な分野における個別計画はこれに沿って策定されます。

まちづくりの重要概念として、ユニバーサル(共生)、ウェルネス(健康)、スマート(快適・先端)を定めており、第4次札幌市食育推進計画は、主に「ウェルネス(健康)」の概念を踏まえて策定しています。



ウェルネスロゴマーク



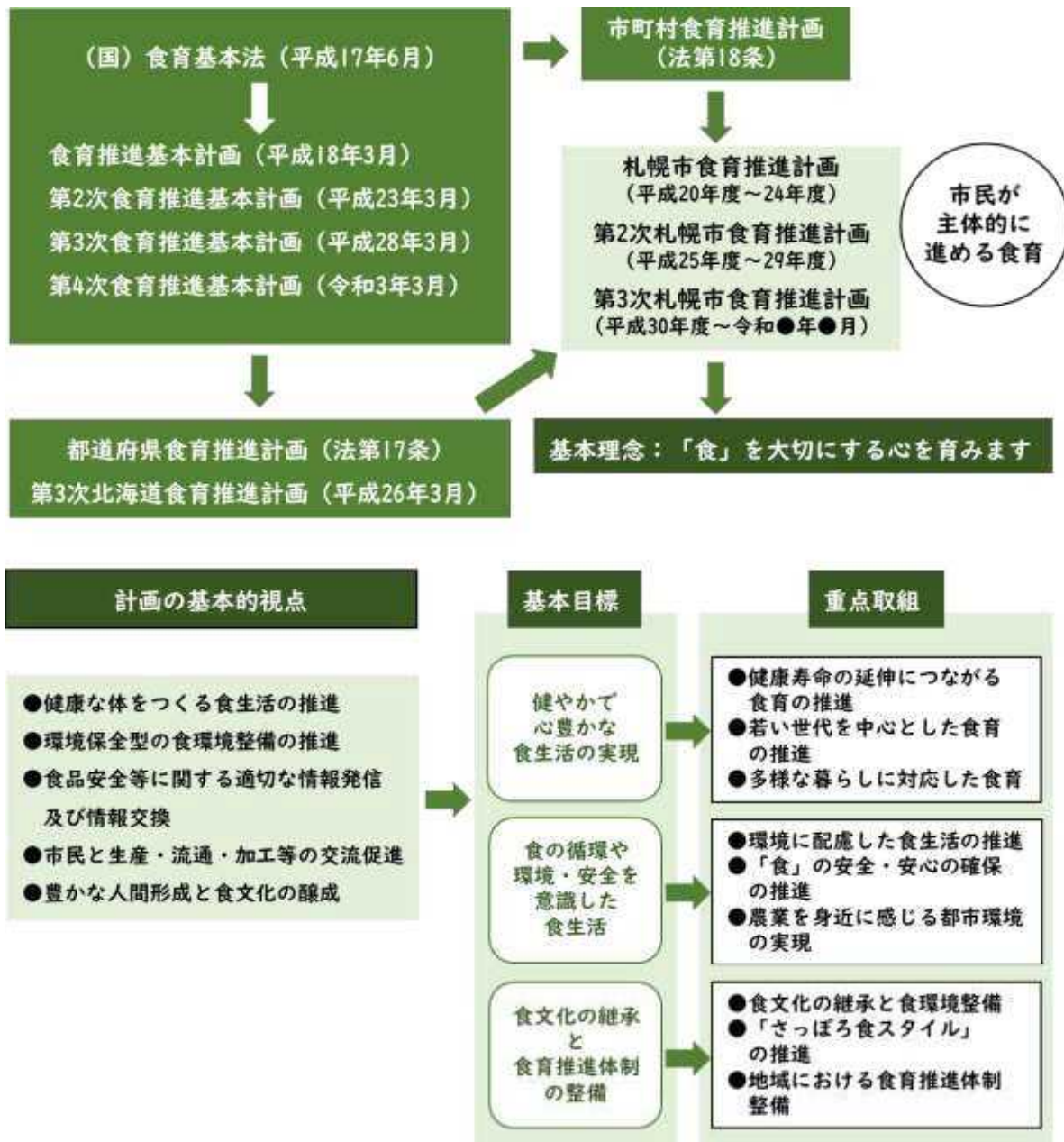
札幌市まちづくり戦略ビジョン

Ⅲ 計画期間

令和5年度(令和6年1月)から令和9年度までの計画とします。なお、社会情勢の変化などにより見直しが生じた場合は必要な措置を講じます。

第2章 第3次札幌市食育推進計画の取組と評価

I 第3次札幌市食育推進計画の概要



Ⅱ 第3次札幌市食育推進計画の取組

1 「健やかで心豊かな食生活の実現」の主な取組

(1) 健康寿命の延伸につながる食育の推進

健康寿命の延伸に向け、生活習慣病の発症・重症化を予防し、子どもから高齢者まで全ての市民が健やかで心豊かに生活できる、活力ある社会の実現を目指しました。

(2) 若い世代を中心とした食育の推進

特に若い世代は、食に関する知識や意識、実践状況の面で課題が多く、これから親になる世代でもあることから、こうした世代に向けた食育を推進し、次世代に伝えつなげていけるよう取り組みました。

(3) 多様な暮らしに対応した食育

世帯構造や社会環境が変化し、家庭生活の状況が多様化する中で、全ての市民が健全で充実した食生活を送ることができるよう、コミュニケーションの場や共食の機会を増やす食育を進めました。

2 「食の循環や環境・安全を意識した食生活」の主な取組

(1) 環境に配慮した食生活の推進

食べ残しや食品廃棄等の食品ロスにより、環境への負荷*を生じさせていることから、環境に配慮した食生活の普及・啓発を行いました。

(2) 「食」の安全・安心の確保の推進

食品事業者が食品の安全性の確保に万全を期すと共に、食品を消費する立場にある市民自らが「食」を適切に選択し、安心して食生活を送ることができるよう、知識と理解を深めることに努めました。

(3) 農業を身近に感じる都市環境の実現

地元でとれた食材を意識して活用することや、農に触れる機会を作ることで、食の循環を理解し、食に対する感謝の心を深めることにつなげました。

3 「食文化の継承と食育推進体制の整備」の主な取組

(1) 食文化の継承と食環境整備

和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを踏まえ、伝統的な食文化や食事の作法を理解し親しむ市民を増やす取組を行いました。

(2) 「さっぽろ食スタイル」の推進

栄養バランスのとれた健康的な食事と、北海道の豊かな食材を使用した食事に、環境配慮の要素を加えた食生活である「さっぽろ食スタイル」を推進しました。

(3) 地域における食育推進体制整備

食育ボランティアや学生ボランティアの食育活動を支援、拡充し、市民一人一人が健康で豊かな食生活を実践できるよう、取り組みました。

Ⅲ 第3次札幌市食育推進計画 指標の達成状況

指標	第3次策定時 (平成28年度)	目標値	現状値	評価
①食育に関心を持っている人の割合	67.8%	90%以上	72.4% ※1	○
②朝食を欠食する子どもの割合(小学6年生)	5.8%	0%	7.1% ※2	▼
③朝食を欠食する若い世代の割合(20歳代～30歳代)	25.6%	15%以下	37.5% ※3	▼
④ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する人の割合	51.9%	75%以上	65.7% ※1	○
⑤野菜の摂取量(幼児:4～5歳児)	168.9g	200g	222.5g ※3	◎
⑥野菜の摂取量(児童:小学3～4年生)	274.0g	280g	206.6g ※3	▼
⑦野菜の摂取量(中学生以上)	286.5g	350g以上	281.9g ※3	△
⑧牛乳・乳製品の摂取量(1歳以上)	136.4g	150g	143.8g ※3	○
⑨主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人の割合(1日2回以上)(全年代)	55.4%	62%以上	49.2% ※1	▼
⑩主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人の割合(1日2回以上)(20歳代～30歳代)	40.0%	55%以上	34.3% ※1	▼
⑪主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人の割合(1日2回以上)(70歳代以上)	69.4%	75%以上	61.0% ※1	▼
⑫朝食を誰かと一緒にとる子どもの割合(小学5年生)	78.7%	90%以上	80.2% ※5	○
⑬家族や友人、職場や地域の人などと共食する人の割合(全年代)	82.7%	88%以上	78.2% ※1	▼
⑭家族や友人、職場や地域の人などと共食する人の割合(70歳代以上)	72.1%	77%以上	74.3% ※1	○
⑮ゆっくりよく噛んで食べる人の割合	51.1%	55%以上	53.3% ※3	○
⑯生ごみの減量・リサイクルに取り組んでいる世帯の割合	86.9%	95%	93% ※6	○
⑰野菜作りや収穫体験などの「農」体験をした人の割合	36.4%※7	41.4%	51.5% ※4	◎
⑱さとらんどの来園者数	70万人	75万人	17.6万人※8	▼
⑲北海道産食品(米など)や札幌産の食品を利用する人の割合	65.6%	85%以上	74.4% ※4	○
⑳伝統的な食文化(行事食や郷土料理、だしの文化など)に親しむ人の割合(全年代)	77.5%	83%以上	72.7% ※1	▼
㉑伝統的な食文化(行事食や郷土料理、だしの文化など)に親しむ人の割合(20歳代～30歳代)	70.0%	75%以上	64.2% ※1	▼

指 標	第3次策定時 (平成 28 年度)	目 標 値	現 状 値	評 価
㊸食育ボランティア数	2,111 人	2,750 人	1,231 人※9	▼
㊹食品の安全性に関する知識があると思う市民の割合	35.6%	80%以上	62.6%※10	○

- ※1 令和4年度第4回市民意識調査(総務局)
- ※2 令和4年度全国学力・学習状況調査実施報告書(教育委員会)
- ※3 令和4年札幌市健康・栄養調査(保健福祉局)
- ※4 令和4年度市民インターネットアンケート調査(総務局)
- ※5 令和2年度札幌市の児童生徒の実態に関する基礎調査(教育委員会)
- ※6 第2次札幌市まちづくり戦略ビジョン(ビジョン編)本書
- ※7 平成30年度第2回市民意識調査(総務局)
- ※8 令和4年度版札幌の観光(経済観光局)
- ※9 食育ボランティア数(ボランティア団体・会員数)※令和4年度末(保健福祉局・経済観光局)
- ※10 令和4年度第1回市民意識調査(総務局)

評価

◎:目標達成…2 / ○:目標達成はしていないが、第3次計画策定時から改善…9 /

△:目標を達成せず、第3次計画策定時から改善していない…1 / ▼:第3次計画策定時から低下…11

計23

IV 札幌市の食育の現状と課題

- ・グラフの数値は四捨五入のため、内訳合計が総数に合わないことがあります。
- ・平成28年調査は第3次札幌市食育推進計画策定時、平成23年調査は第2次札幌市食育推進計画策定時を示します。

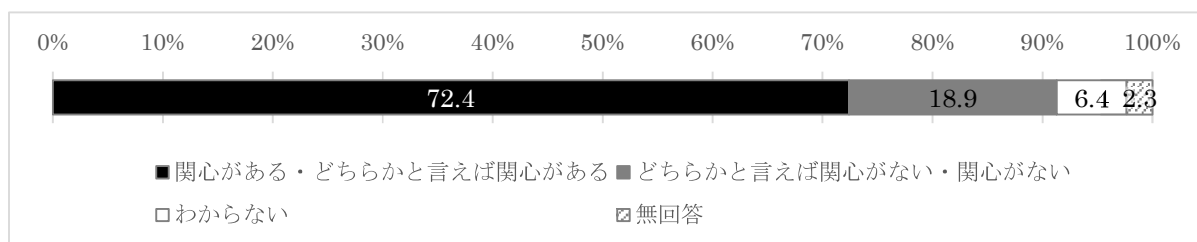
1 食育への関心について

(1) 現状

① 食育に関心を持っている人【第3次計画:指標1】【第4次計画:指標1】

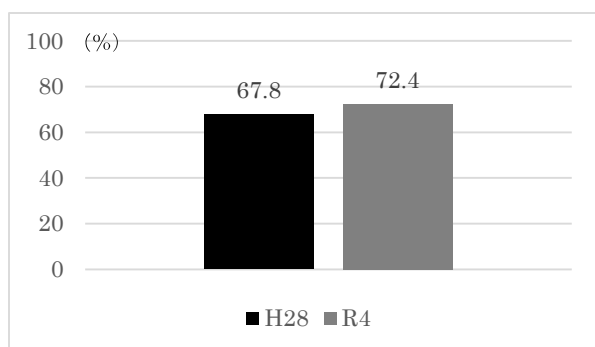
- ・ 食育に関心のある人(「関心がある」「どちらかといえば関心がある」)の割合は全体で72.4%と、平成28年調査より4.6ポイント増加しています(図1-1、図1-2)。
- ・ 食育に関心を持っている人は、平成28年調査から比較すると若い世代や働く世代で関心度が増加している傾向が見られます(図1-2、図1-3)。

図1-1 食育に関心を持っている人



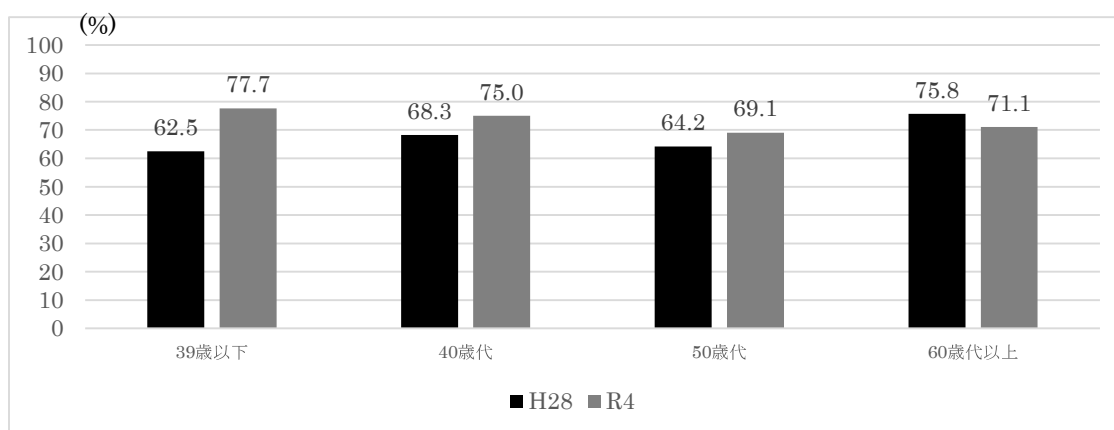
資料: 令和4年度第4回市民意識調査(札幌市総務局)

図1-2 食育に関心を持っている人(「関心がある」・「どちらかといえば関心がある」)(年次推移)



資料:平成28年度市民インターネットアンケート調査(札幌市総務局)、令和4年度第4回市民意識調査(札幌市総務局)

図1-3 食育に関心を持っている人(「関心がある」・「どちらかといえば関心がある」)(年齢別)

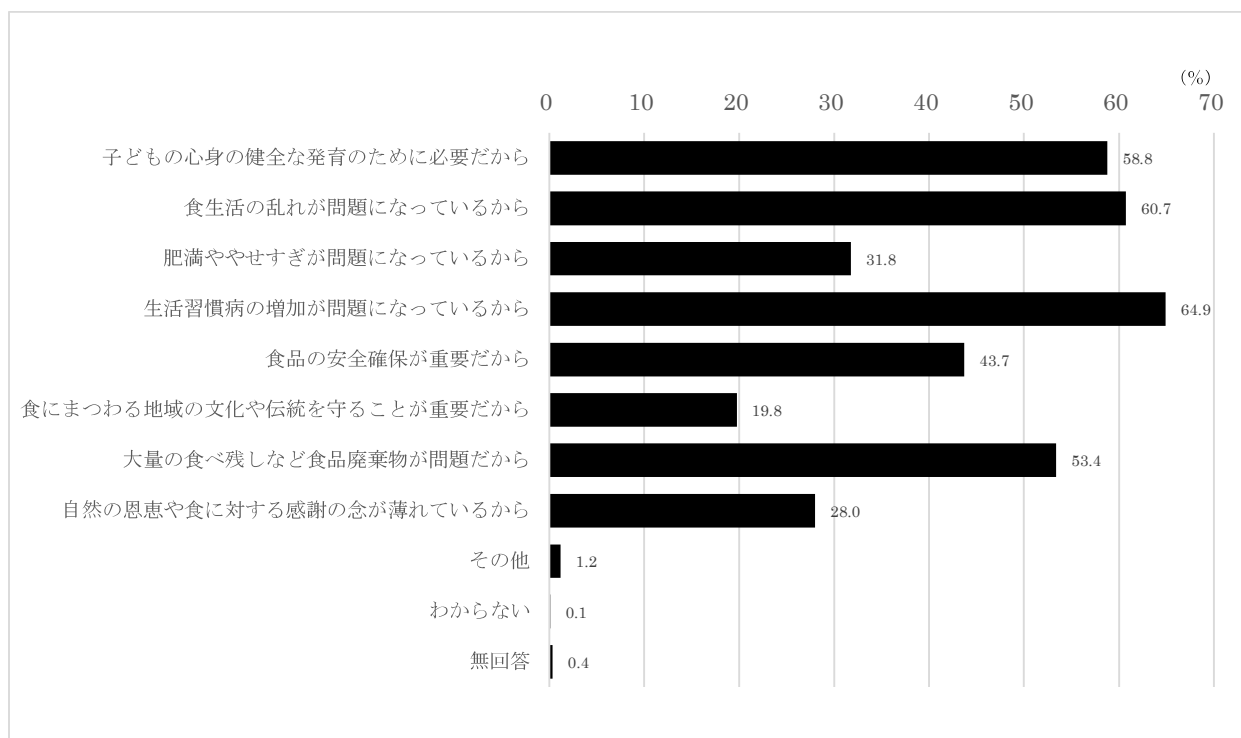


資料:平成28年度市民インターネットアンケート調査(札幌市総務局)、令和4年度第4回市民意識調査(札幌市総務局)

② 食育に関心を持っている理由

- ・ 食育に関心を持っている理由としては「生活習慣病の増加が問題になっているから」が64.9%で最も多く、次いで「食生活の乱れが問題になっているから」が60.7%、「子どもの心身の健全な発育のために必要だから」が56.8%の順となっています(図2)。

図2 食育に関心を持っている理由



資料：令和4年度第4回市民意識調査(札幌市総務局)

(2) 成果と課題

- ・ 食育に関心を持っている人は、第3次計画の目標値に達していませんが、年々増加傾向にあり、目標値に向かって推移しています。
- ・ 食育に関心を持っている人は、生活習慣病予防や食生活の改善、子どもの心身の健全な発育等、健康の維持増進や疾病予防への関心とつながっています。
- ・ 目標の達成や健康の維持増進及び健康寿命の延伸を図るためには、一人ひとりが自ら望ましい食生活の実践を心掛けることが必要であり、そのためには食育を市民運動として推進し、より多くの市民に食育に関心を持ってもらうことが必要です。
- ・ 改善は見られたものの、目標値には達していないことから、引き続き、若い世代や子育て世代でもある働く世代を対象とした食育活動を行っていく必要があります。

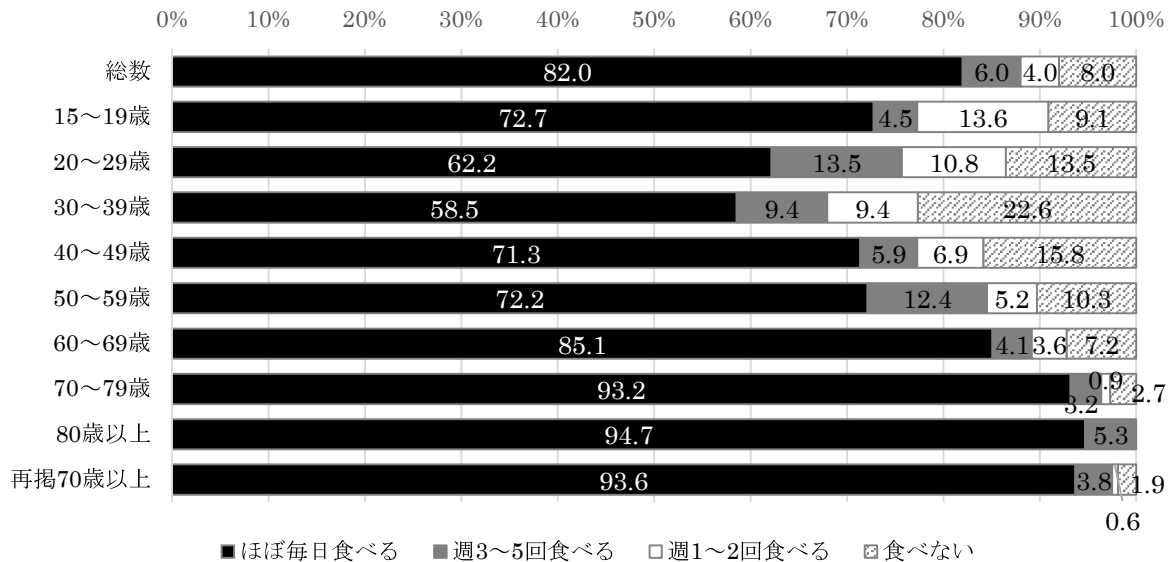
2 朝食摂取について

(1) 現状

① 朝食の摂取状況【第3次計画:指標3】【第4次計画:指標3】

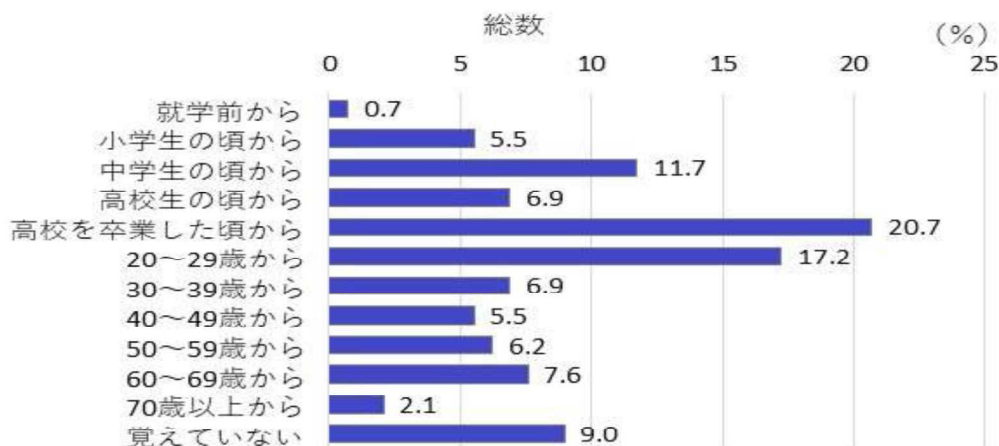
- ・ 普段、朝食を「ほぼ毎日食べる人(15歳以上)」は、全体で82.0%です(図3-1)。
- ・ 年齢別では30歳代が58.5%と最も低く、次に20歳代の62.2%です(図3-1)。若い世代や働く世代に朝食の欠食が多い傾向があります。
- ・ 朝食を欠食する人で、朝食を食べなくなった時期は、「高校を卒業した頃から」以降が最も多く、20.7%を占めています(図3-2)。
- ・ 朝食を欠食する(「週に3~5回食べる」「週に1~2回食べる」「食べない」)60歳以降の人は、他の年代に比べ少ない状況です(図3-1)。しかし、65歳以上の30.5%の人が60歳代から朝食を食べなくなったと回答しています(図3-3)。
- ・ 朝食を食べない最も大きな理由については、「食欲がわかない」が31.4%と最も多く、次に「時間がない」17.9%、「朝食を食べるより寝ていたい」が15.7%と多くなっています(図3-4)。
また、どの年代においても「食欲がわかない」と回答した人が最も多く、その割合は65歳以上で43.8%と多くなっています(図3-5)。

図3-1 朝食摂取状況(15歳以上、年齢別)



資料:令和4年札幌市健康・栄養調査

図3-2 朝食を食べなくなった時期(回答者 145人)



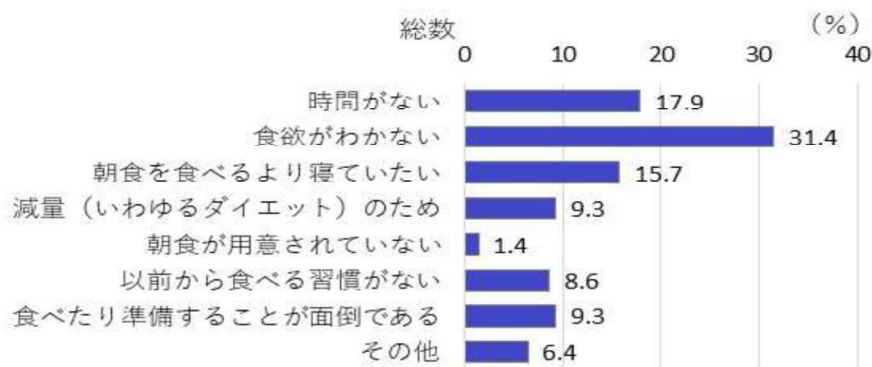
資料:令和4年札幌市健康・栄養調査

図3-3 朝食を食べなくなった時期(年齢別)



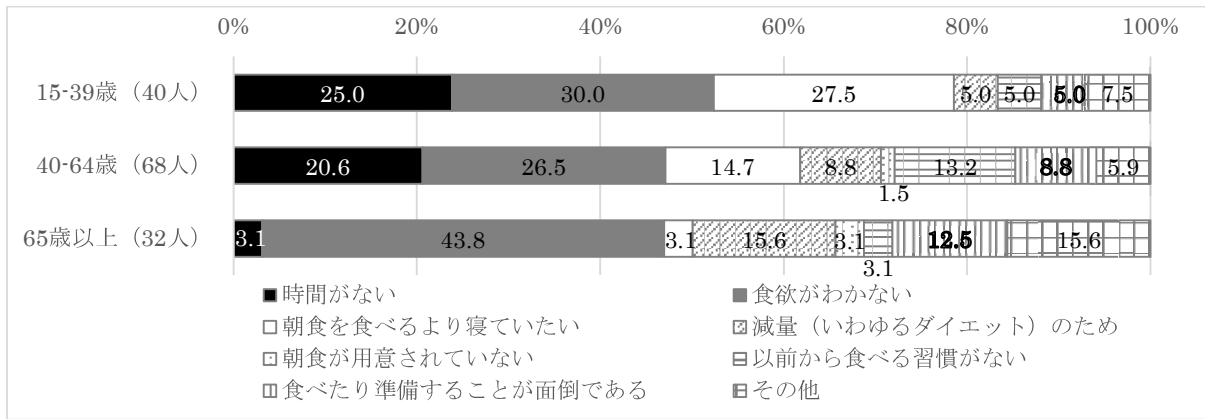
資料:令和4年札幌市健康・栄養調査

図3-4 朝食を食べない最も大きな理由(回答者140人)



資料:令和4年札幌市健康・栄養調査

図3-5 朝食を食べない最も大きな理由(年齢別)

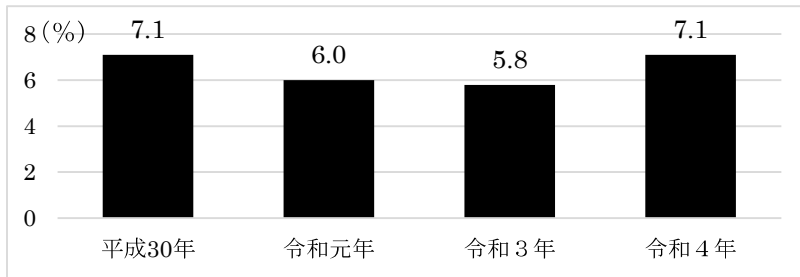


資料:令和4年札幌市健康・栄養調査

② 朝食を欠食する子ども(小学6年生)【第3次計画:指標2】【第4次計画:指標2】

- ・ 朝食を欠食する子ども(小学6年生)は、7.1%です(図4)。

図4 朝食を欠食する子ども(小学6年生)



資料:全国学力・学習状況調査実施報告書

(2) 成果と課題

- ・ 朝食を欠食する子ども(小学6年生)は、第3次計画の目標値に達しておらず、ほぼ横ばいの状況です。
- ・ 朝食を毎日食べることは、健康的な生活習慣の確立につながり、特に成長期にある子どもにとっては、生活リズムと体内リズムを整える上で非常に大切です。就寝時間や起床時間との関連性が見られることから、引き続き「早寝早起き朝ごはん運動」*の推進(平成18年～文部科学省)等と一体的に取り組む必要があります。子どもにおいては、保育所、幼稚園、学校教育活動全体を通じた食育推進等における食育推進の他、家庭と一体となり「習慣づくり」「環境づくり」等に取り組むことが大切であり、取組や啓発方法の工夫が必要です。
- ・ 朝食を欠食する人は、他の世代に比べて若い世代や働く世代(20～50歳代)が高い傾向にあります。朝食を欠食する理由については、「食欲がわからない」「朝食を食べるより寝ていたい」が多いことから、望

ましい生活習慣の実践とあわせて取り組む必要があります。

- ・ 60歳以降の朝食の欠食については、高齢者の低栄養予防、フレイル予防の観点から、適正な栄養量や上手な栄養の取り方、運動習慣等の必要性について啓発が必要です。

3 生活習慣病予防のための食生活について

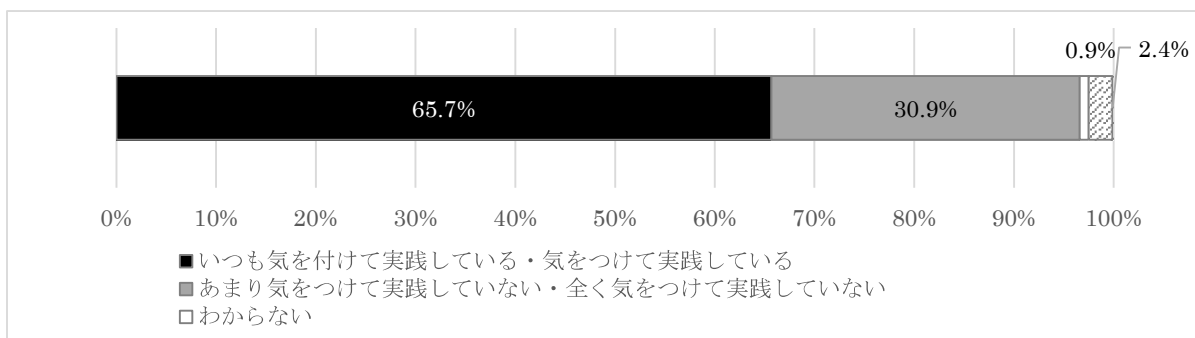
(1) 現状

① ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する人

【第3次計画：指標4】【第4次計画：指標4】

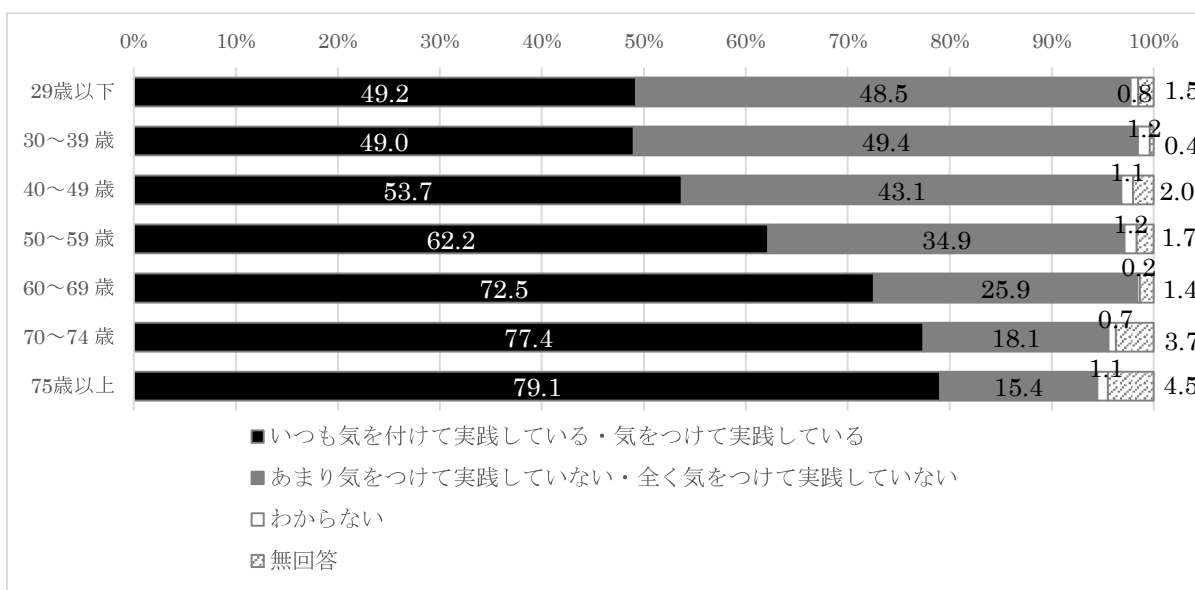
- ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する人は65.8%で、平成28年度調査より13.9ポイント増加しています(図5-1)。年齢別にみると、30歳代が49.0%で最も低く、次いで29歳以下が49.2%、40歳代が53.7%となっています。70歳未満ではいずれも目標値の75%より低い状況です(図5-2)。

図5-1 ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する人



資料：令和4年度第4回市民意識調査(札幌市総務局)

図5-2 ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する人(年齢別)



資料：令和4年度第4回市民意識調査(札幌市総務局)

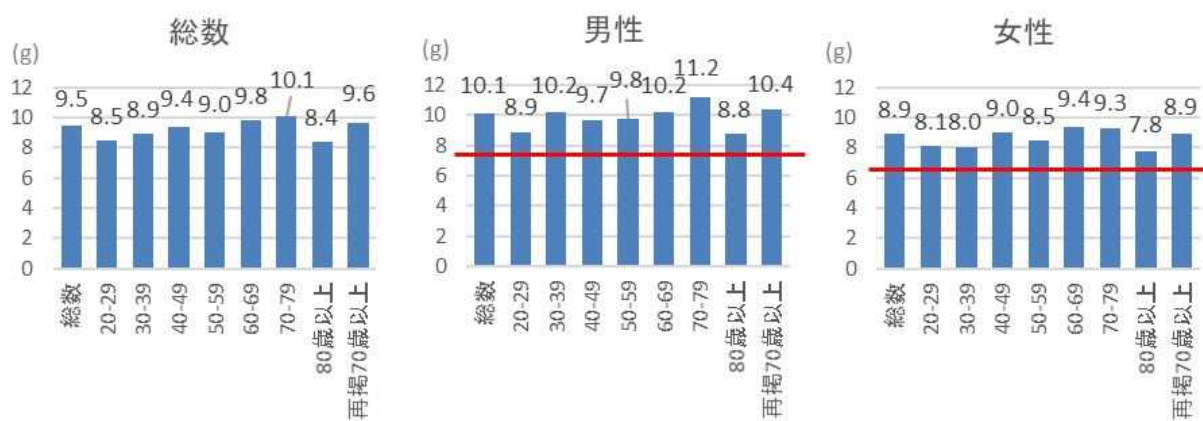
② 1日当たりの食塩摂取量(20歳以上)【第4次計画:指標5(新規)】

- ・ 1日当たりの食塩摂取量は、全体では9.5gで、性別では男性で10.1g、女性で8.9gです。男女ともに全世代で食塩摂取目標量より1g以上多く摂取しています(図6-1)。
- ・ 年齢別では、70歳代で10.1gと最も多くなっています(図6-1)。
- ・ 食品群別摂取量は調味料からの摂取が約7割となっています(図6-2)。

*1日の食塩摂取目標量

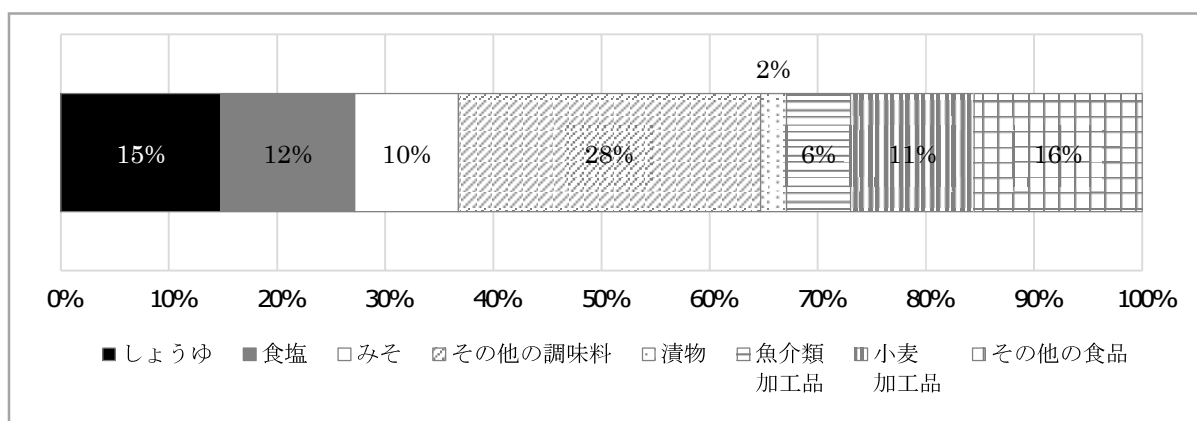
日本人の食事摂取基準 2020年版(厚生労働省):男性 7.5g未満、女性 6.5g未満

図6-1 1日当たりの食塩摂取量(20歳以上、性・年齢別)



資料:令和4年札幌市健康・栄養調査

図6-2 食品群別食塩摂取量(20歳以上)

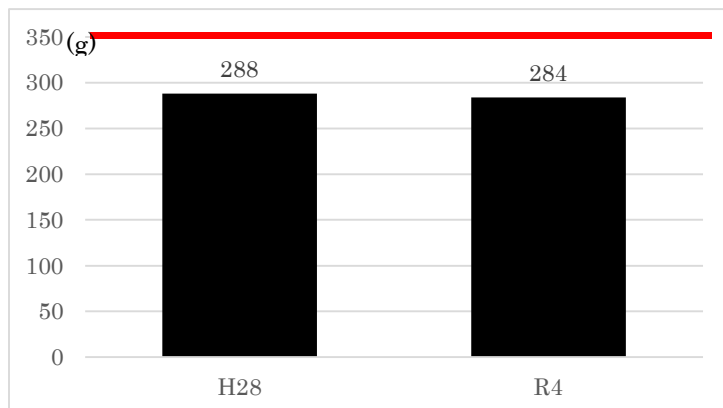


資料:令和4年札幌市健康・栄養調査

③ 1日当たりの野菜摂取量 【第3次計画:指標5・6・7】【第4次計画:指標6】

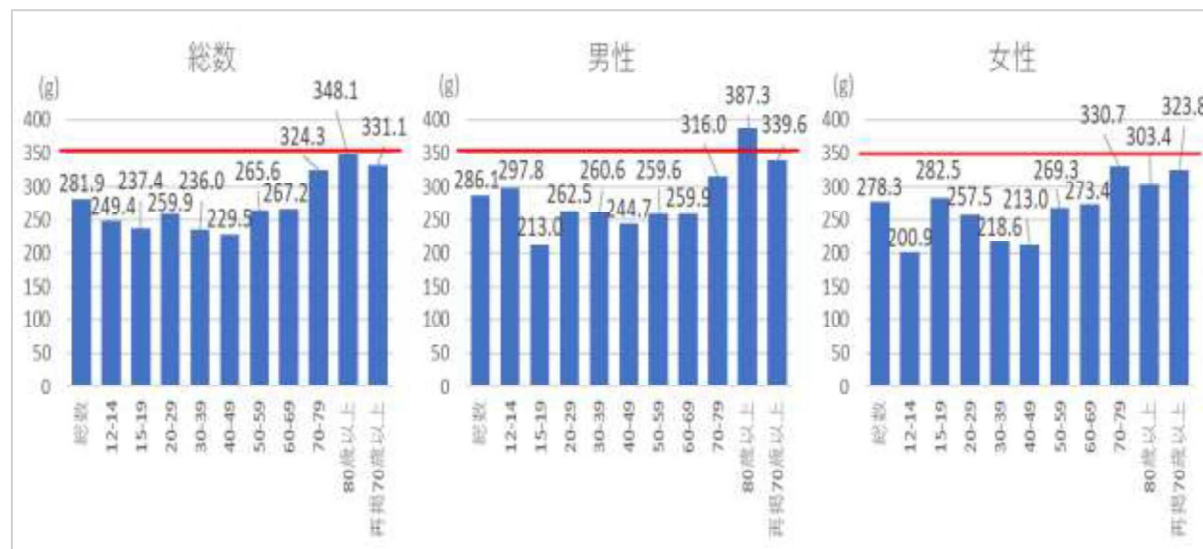
- ・ 1日当たりの野菜摂取量は全体では284gで、目標値には達していません(図7-1)。
- ・ 性・年齢別で見ると男女ともに40歳代が最も少なく、70歳以上では多い傾向にあります(図7-2)。
- ・ 野菜摂取目標量が350g以上であることを知っている人は、知らない人と比べ、野菜を350g以上摂取している人が8.5ポイント多く、摂取量も多い傾向にあります(図7-3)。

図7-1 1人当たりの野菜摂取量(年次推移) 目標値 350g以上(20歳以上)



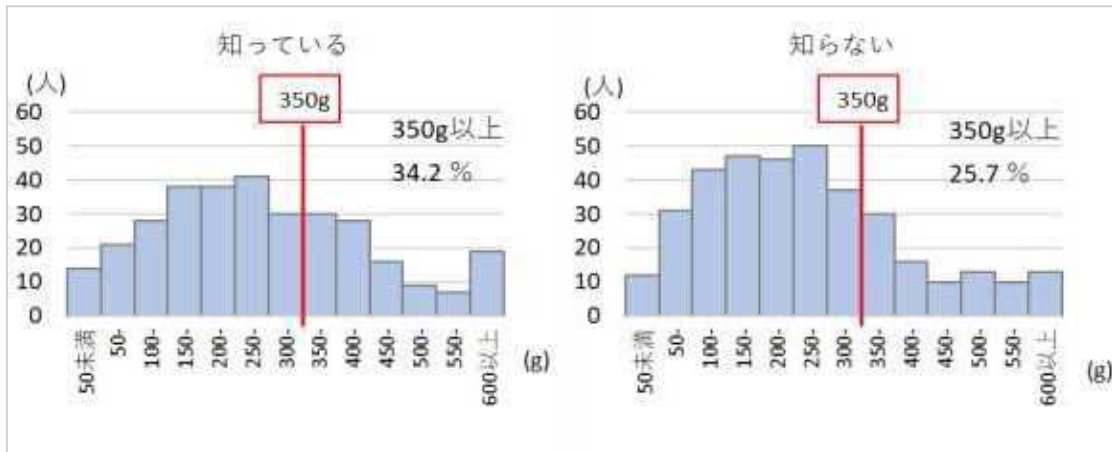
資料:令和4年札幌市健康・栄養調査

図7-2 1人当たりの野菜摂取量(12歳以上、性・年齢別)



資料:令和4年札幌市健康・栄養調査

図7-3 野菜摂取量350g以上であることの認識と実際の摂取量分布(20歳以上)

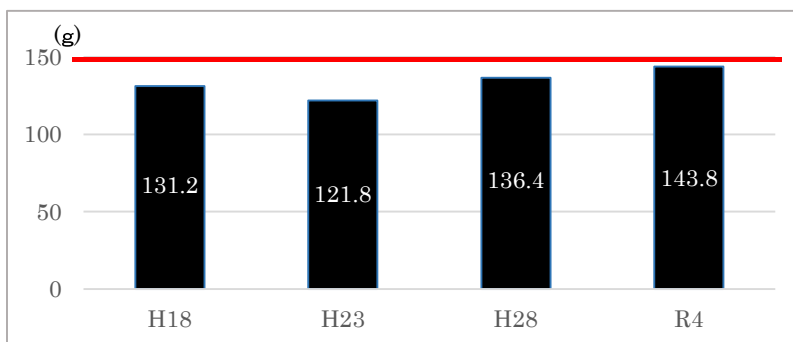


資料:令和4年札幌市健康・栄養調査

④ 1日当たりの牛乳・乳製品摂取量 【第3次計画:指標8】【第4次計画:指標8】

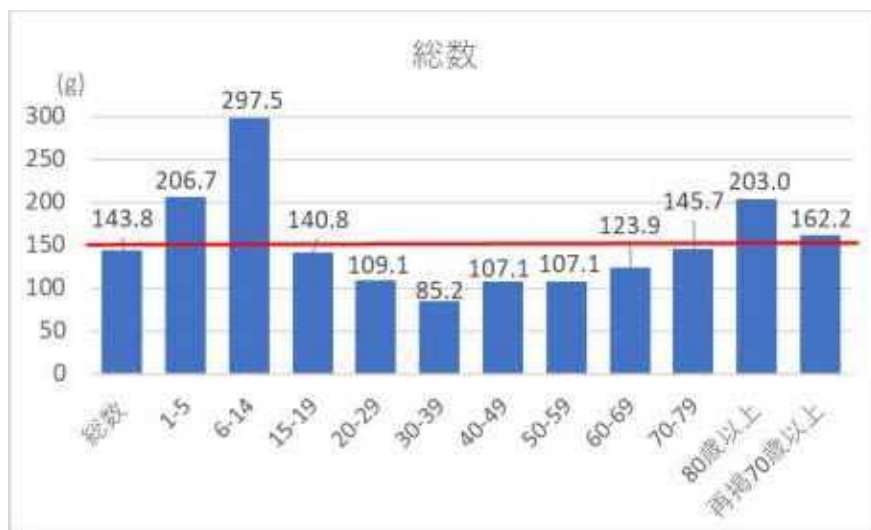
- ・ 1日当たりの牛乳・乳製品摂取量は143.8gと、第3次計画策定時より7.4g増加し、目標値の150gに近づいています(図8-1)。
- ・ 年齢別にみると、6-14歳が297.5gと最も多いのに対し、15-19歳では、140.8gと少なくなり、30歳代では最も少なく85.2gで、学校給食が終了する中学校卒業後(15歳以上)のほとんどの年代で目標値より低い状況にあります(図8-2)。
- ・ 20歳以上では、牛乳・乳製品を「ほぼ毎日食べる」人の半数以上が、1日当たり牛乳・乳製品を150g以上摂取しています。また、食べる頻度が少なくなると1日当たり牛乳・乳製品を150g以上摂取している人の割合も低くなる傾向があります(図8-3)。

図8-1 1人当たりの牛乳・乳製品摂取量(年次推移) 目標値 150g



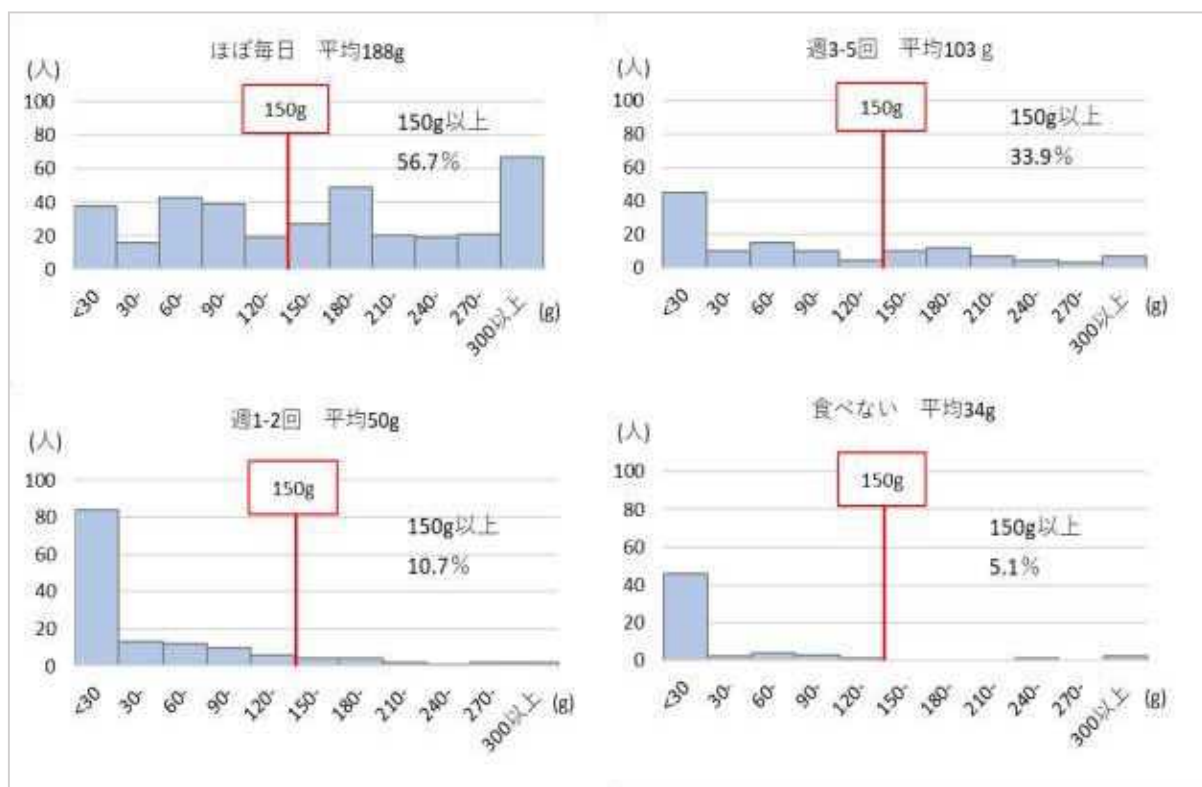
資料:令和4年札幌市健康・栄養調査

図 8-2 牛乳・乳製品摂取量（1歳以上、年齢別）



資料：令和4年札幌市健康・栄養調査

図8-3 1日当たりの牛乳・乳製品の摂取量の認識と実際の摂取量分布(20歳以上)



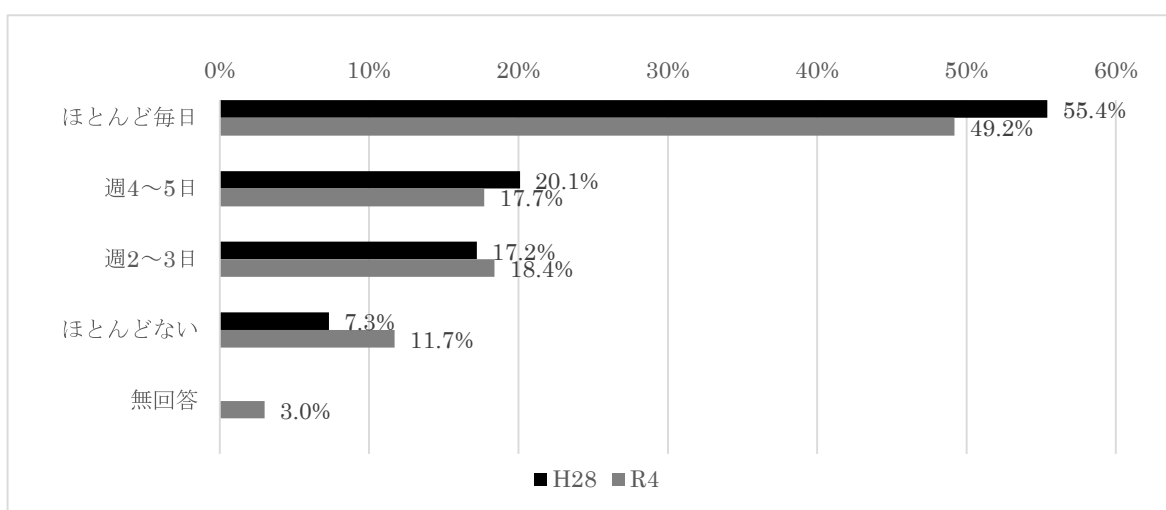
資料：令和4年札幌市健康・栄養調査

⑤ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人(1日2回以上)

【第3次計画:指標9・10・11】【第4次計画:指標8・9・10】

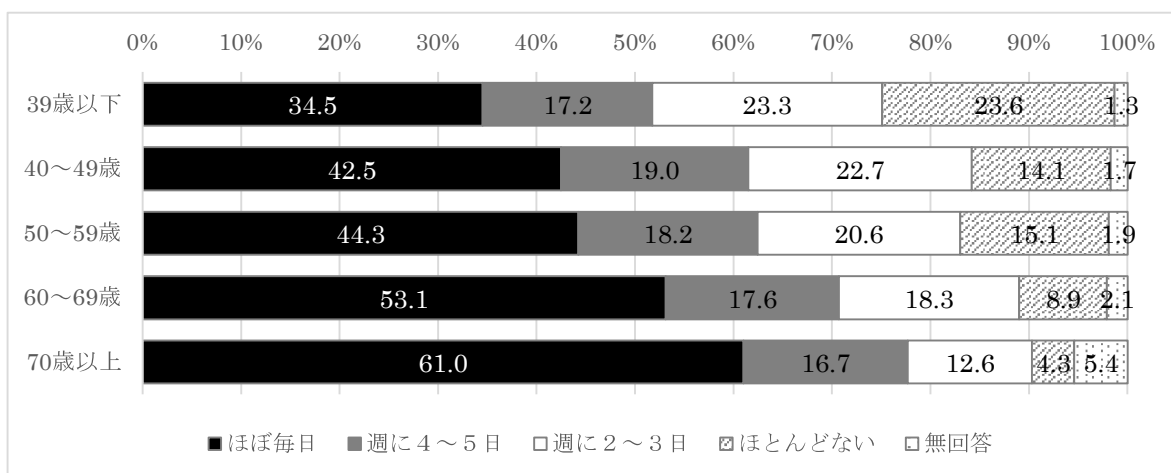
- ・ 「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事を1日2回以上食べることが「ほとんど毎日」の人(全世代)は49.2%と、第3次計画策定時より6.2ポイント減少しています(図9-1)。
- ・ 「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事を1日2回以上食べることが「ほとんどない」人(全世代)は11.7%で、第3次計画策定時より4.4ポイント増加しています(図9-1)。
- ・ 年齢別では、「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事を1日2回以上食べることが「ほとんど毎日」の人は39歳以下で34.5%、70歳以上で61.0%と年齢が高くなるにつれて高くなる傾向があります(図9-2)。

図9-1 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人(1日2回以上)(20歳以上)



資料:令和4年度第4回市民意識調査(札幌市総務局)

図9-2 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人(1日2回以上)(20歳以上、年齢別)



資料:令和4年度第4回市民意識調査(札幌市総務局)

(2) 成果と課題

健康の維持増進や健康寿命の延伸には、生活習慣病予防や低栄養予防に向けた取り組みが大切であり、望ましい食生活の実践はその基盤をなすものです。

「適正体重の維持」や「減塩」、「野菜摂取量」、「牛乳・乳製品摂取量」、「主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事をとること」等の指標の達成に向けた取組の推進が重要です。

特に課題が多い若い世代や働く世代に対しては健康的な食生活への関心を高めることが必要なことから、食育関係機関や地域、企業及び食育ボランティア等と連携を図り、無関心層も含めた効果的なアプローチを取り入れた取組を進めていく必要があります。

① ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践している人

- ・ ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践している人は、第3次計画の目標値に達していませんが増加傾向にあり、目標値に向かって推移しています。生活習慣病の予防や改善には、適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践することが重要です。そのためには、規則正しい生活習慣を啓発し、朝食を毎日食べることや、主食・主菜・副菜を組み合わせた薄味の食事を定着させることが大切です。

② 1日当たりの食塩摂取量

- ・ 食塩摂取量は、生活習慣病との関連についての科学的根拠が多く、減塩が血圧低下につながることや循環器疾患を減少させることが報告されています。
- ・ 1日の食塩摂取量は、第3次計画の目標値よりもとり過ぎの傾向がみられます。また、「調味料」からの食塩摂取が大きな比率を占めていることから、調味料からの食塩摂取を減らす工夫等、改善に向けた取組が必要です。

③ 1日当たりの野菜摂取量

- ・ 1日当たりの野菜摂取量は、第3次計画の目標値に達していませんが、ほぼ横ばいに推移しています。野菜を1日350g以上継続してとることで、カリウムやビタミン、食物繊維等の摂取が期待でき、栄養バランスが整うことだけでなく、満腹感が得られ食べすぎを防ぐ等で適正体重の維持にもつながり生活習慣病の予防が期待できます。特に野菜摂取量が少なく課題が多い若い世代や働く世代を中心に、重点的に取り組むことが必要です。

④ 1日当たりの牛乳・乳製品摂取量

- ・ 1日当たりの牛乳・乳製品摂取量は、第3次計画の目標値に達していませんが増加傾向にあり、目標値に向かって推移しています。
- ・ 牛乳・乳製品は、骨や歯の健康に不可欠な栄養素であるカルシウムの主要な供給源です。20歳以上の牛乳・乳製品を「ほぼ毎日食べる」人においては、1日当たり牛乳・乳製品を150g以上摂取し

ている人の割合が半数以上であることから毎日食べるよう働きかけ、摂取量の増加を促し、さらに目標値に近づけていく必要があります。

⑤ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人

- ・ 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人」(1日2回以上)は、第3次計画策定時よりも減少し、目標値から遠ざかる傾向にあります。
- ・ 適切な量と質の食事は、生活習慣病予防の基本と考えられ、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、食事全体の栄養バランスの目安となります。若い世代ほど主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人の割合が低くなる傾向があり、さらに50歳代までの世代においては、その割合が半数を下回っていることから、若い世代や働く世代を中心とした取組が必要です。

4 肥満とやせについて

① 肥満とやせ

- ・ 性・年齢別での肥満の割合は、男性は全体で30.5%、20歳代は18.8%と最も低く、30歳代から50歳代で40%以上と高い傾向にあります。女性は全体で17.3%、20歳代と30歳代ではそれぞれ5.9%、7.4%と低く、40歳代と80歳以上で20%以上とやや高い傾向です。肥満の割合は、男性の方が女性より高い傾向にあります(図10-1、図10-2)。
- ・ 性・年齢別でのやせの割合は、男性は全体で1.9%です。女性は全体で14.9%、20歳代で40%以上と高い傾向です。やせの割合は、女性の方が高い傾向にあります(図10-3、図10-4)。
- ・ 65歳以上の低栄養傾向(BMI* $\leq 20\text{kg}/\text{m}^2$)の人の割合は、全体で17.3%、性別では、男性で9.3%、女性で24.4%です(図10-5)。特に75歳から79歳の女性は30%以上と割合が高く、女性の方が男性よりも割合が高い傾向にあります。

図10-1 肥満の割合(男性)

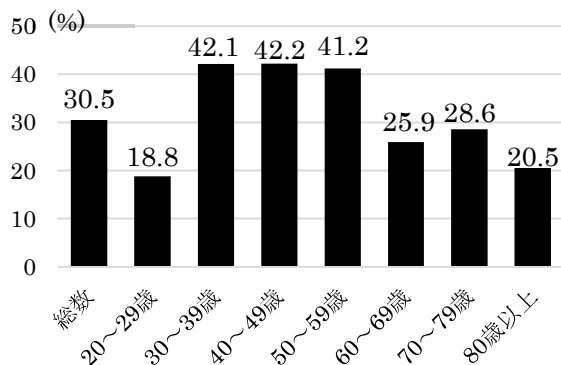
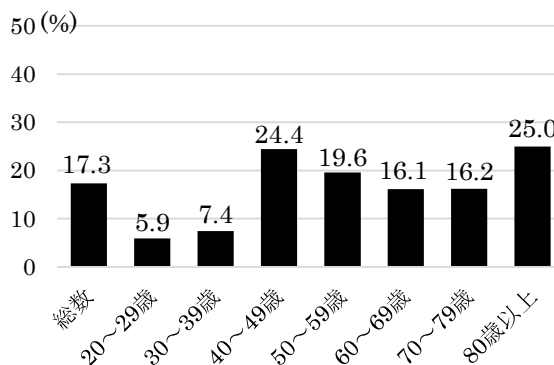
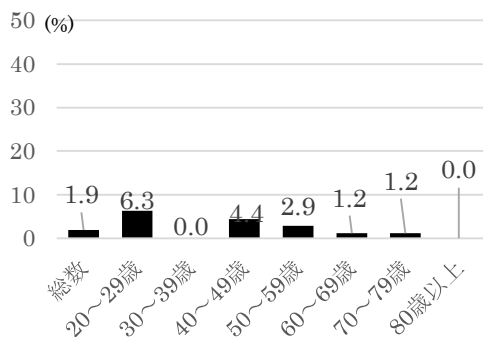


図10-2 肥満の割合(女性)



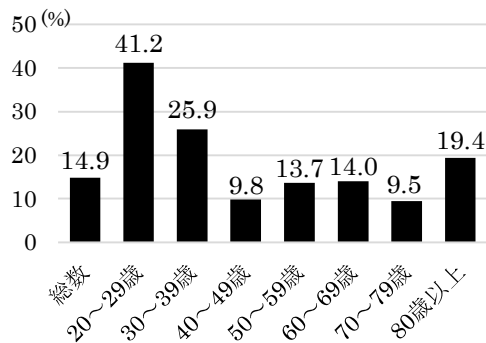
肥満 BMI $\geq 25\text{kg}/\text{m}^2$

図10-3 やせの割合(男性)



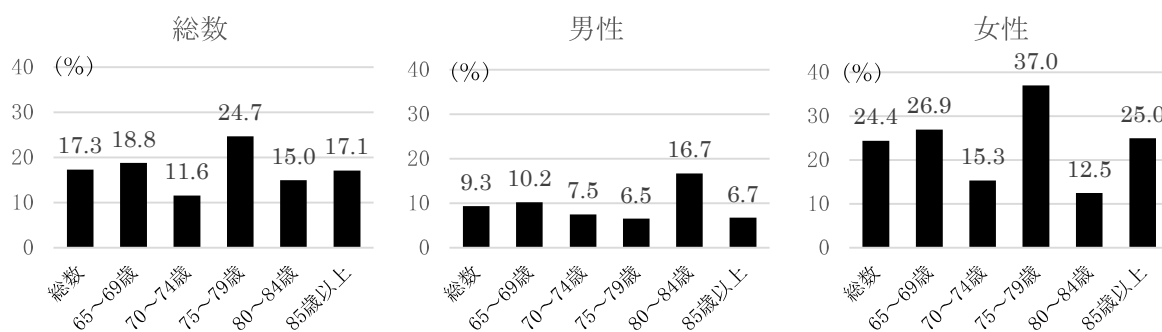
やせ: BMI $< 18.5\text{kg}/\text{m}^2$

図10-4 やせの割合(女性)



資料:令和4年札幌市健康・栄養調査

図 10-5 低栄養傾向の人の割合(65 歳以上、BMI \leq 20 kg/m²)(性・年齢別)



資料:令和4年札幌市健康・栄養調査

(2) 課題

- ・ 肥満の割合は、男性の 30 歳代から 50 歳代の働く世代においては、2～3人に一人と高い傾向にあることから改善する必要があります。
- ・ やせの割合は、女性の方が高い傾向にあり、特に、20歳代の若い世代で高い傾向にあります。20歳代は子育て世代でもあることから、母子が心身ともに健やかな日常生活を過ごすためにも、バランスのよい豊かな食生活の実践や適正体重の維持に向けて食育を進めていく必要があります。
- ・ 男女ともに 65歳以降でやせの割合及び低栄養傾向の人(BMI \leq 20.0kg/m²)の割合が高くなる傾向にあることから、高齢者に対しては、日常の食生活等において栄養バランスのとれた食事を楽しむことや少量でも上手に栄養をとる方法等を周知し、低栄養予防や適正体重の維持、体力の維持増進に努め、フレイル予防を推進していくことが重要です。
- ・ 健康寿命を延伸させるには、全世代に対して望ましい食生活の実践や健康的な生活習慣の定着等、健康づくりに向けた一体的な取組が重要です。

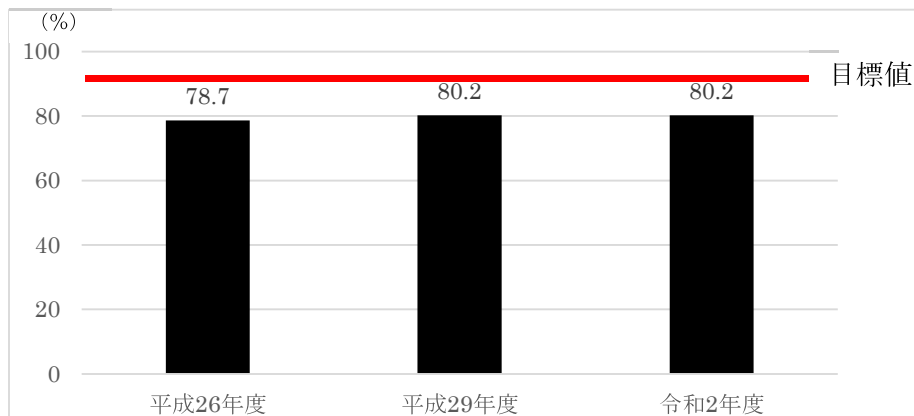
5 誰かと一緒に食事をするについて(共食)

(1) 現状

① 朝食を誰かと一緒にする子ども(小学5年生) 【第3次計画:指標12】【第4次計画:指標11】

- ・ 誰かと一緒に食事をする小学5年生は80.2%で、第3次計画策定時から横ばいで推移しています(図11)。

図11 誰かと一緒に食事をする小学5年生(年次推移) 目標値 90%以上



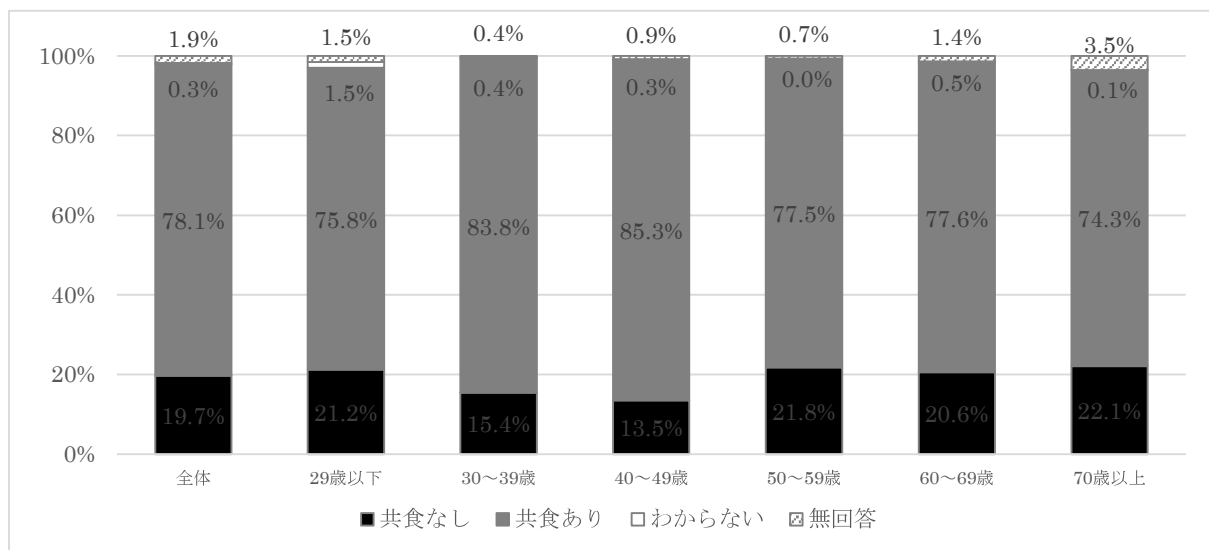
資料:札幌市の児童生徒の実態に関する基礎調査(札幌市教育委員会)

② 家族や友人、職場や地域の人などと一緒に食事をする人(共食)

【第3次計画:指標13・14】【第4次計画:指標12・13】

- ・ 週に2日以上、家族や友人・職場や地域の人たちなどと一緒に食事をする人は、78.1%と第3次計画策定時より4.6ポイント低下しています。年齢階級別にみると、70歳以上は第3次計画策定時よりわずかに上昇し、74.3%です(図12)。

図12 家族や友人、職場や地域の人などと一緒に食事をする人(共食)(18歳以上)



資料:令和4年度第4回市民意識調査(札幌市総務局)

(2) 成果と課題

- ・ 「誰かと一緒に食事をする子ども(小学5年生)」の割合に変化はなく、ほぼ横ばいで推移しています。
- ・ 日常生活の基盤である家庭や保育園、幼稚園、学校等において、家族や仲間と共に食事をすることでコミュニケーションを図り、心を通わせることなどを通じて食の楽しさを実感することができます。
- ・ 食事の場は、子どもが食や生活に関する知識を習得する大切な機会となります。特に家庭においては、望ましい生活習慣の実践を促し、健全な心身を培い豊かな人間性を育てていくうえで共食の機会を持つことは大切です。
- ・ 近年は新型コロナウイルス感染症の影響や生活の多様化等により、共食や食事の場でのコミュニケーションが難しい状況がありましたが、今後は「新しい生活様式*」などを踏まえて、共食のメリットをいかして、子どもの心身の健康保持増進に役立てていく必要があります。

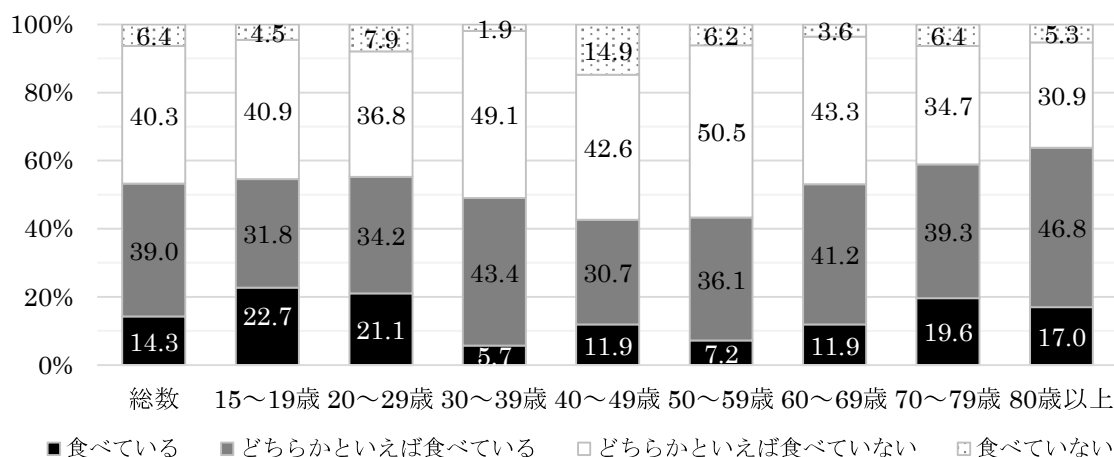
6 よく噛んで食べることについて

【第3次計画:指標13・14】【第4次計画:指標14】

(1) 現状

- ・ ゆっくりよく噛んで食べる人(「食べている」「どちらかといえば食べている」)は53.3%です。
- ・ 年齢別では、ゆっくりよく噛んで食べている人が80歳以上で最も高く63.8%で、40歳代が最も低く42.6%です(図13)。

図13 ゆっくりよく噛んで食べている人(15歳以上、年齢別)



資料:令和4年札幌市健康・栄養調査

(2) 成果と課題

- ・ 「ゆっくりよく噛んで食べている人」は、第3次計画の目標値に達していませんが、増加傾向にあり目標値に向かって推移しています。
- ・ 40歳代、50歳代で「ゆっくりよく噛んで食べている人」の割合が低い傾向にあります。
- ・ ゆっくりよく噛んで食べることは、「味わう」ことにつながり、快適な食生活を送るための基本と考えられ、生活の質の向上を図る上で大切です。また、はや食いの習慣がある人には肥満者が多いことが報告されています。ゆっくりよく噛んで食べる人が増加することは、食生活の質を高め、健康寿命の延伸に繋がることから、子どもの口腔機能の発達を促すことや高齢者の口腔機能の低下への対応を行う等、乳幼児期から高齢期まで、各ライフステージの必要性に応じた取組を推進していく必要があります。

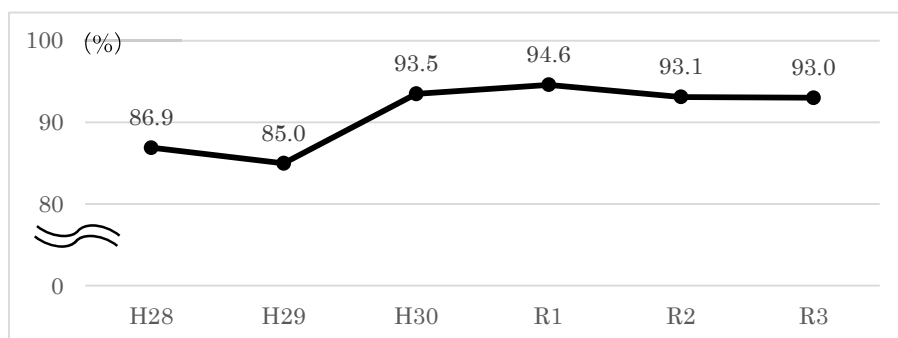
7 家庭ごみの量や食品ロスについて

(1) 現状

① 生ごみの減量・リサイクルに取り組んでいる世帯【第3次計画：指標16】【第4次計画：指標15】

- ・ 生ごみの減量・リサイクルに取り組んでいる世帯は令和3年度で93%です(図14)。
- ・ 資源ごみを含む家庭ごみと事業ごみの一人1日当たりの排出量は、政令指定都市の中でもトップレベルの少なさとなっています。

図14 生ごみの減量・リサイクルに取り組んでいる世帯の割合

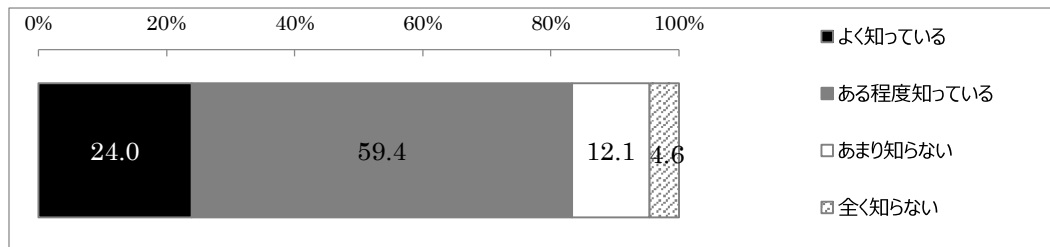


資料：第2次札幌市まちづくり戦略ビジョン(ビジョン編)本書

② 食品ロス削減について

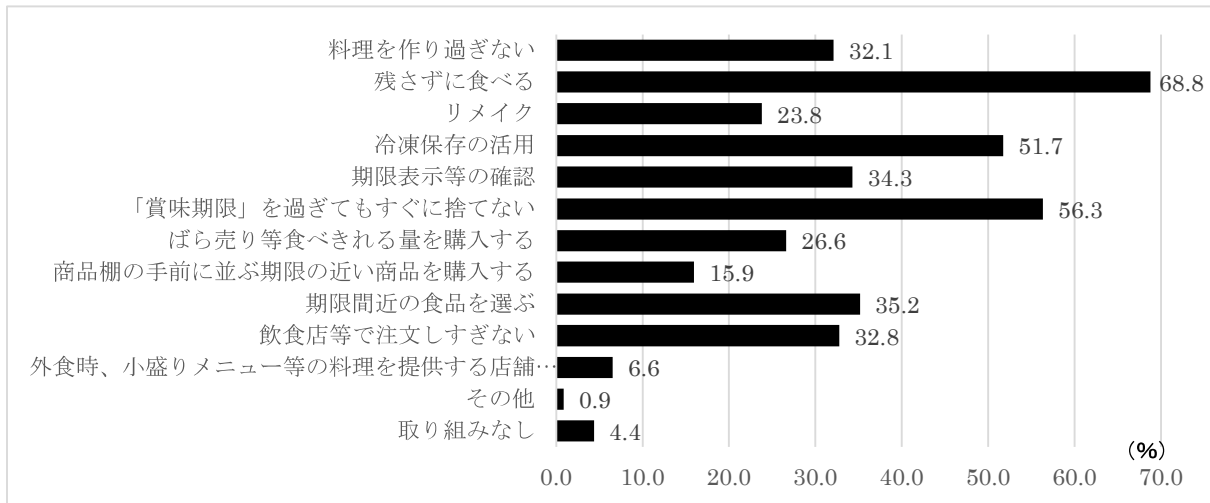
- ・ 食品ロスの問題を知っている人(「よく知っている」「ある程度知っている」)は83.4%です(図15-1)。
- ・ 食品ロスを減らすための取組としては、「残さずに食べる」が68.8%と最も多く、次に「『賞味期限』を過ぎてもすぐに捨てない」「冷凍保存の活用」の順に多い結果となっています(図15-2)。

図15-1 「食品ロス」の問題を知っている人



資料：令和4年度市民インターネット調査(札幌市総務局)

図15-2 食品ロスを減らすための取組



資料：令和4年度市民インターネット調査(札幌市総務局)

(2) 成果と課題

- ・ 生ごみの減量・リサイクルに取り組んでいる世帯については、第3次計画の目標値にわずかに達していませんが、家庭からの生ごみ減量やリサイクルに向けた取組を推進してきており、平成30年以降は目標値に近い値で横ばいに推移しています。
- ・ 持続可能な開発目標(SDGs)において、食品ロスの削減は主要な課題となっています。市民一人一人が食品ロスの現状やその削減の必要性について認識を深め、引き続き、家庭ごみ等を減らすために、食材の使いきり、食べきりを心がけ、食品のムダをできるだけ少なくする食品ロスの削減に、自ら主体的に取り組んでいくことが重要です。

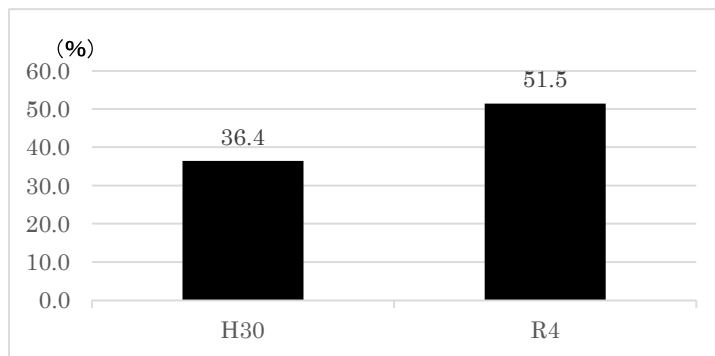
8 農業体験について

(1) 現状

① 「農」体験をした人【第3次計画：指標17】【第4次計画：指標16】

- ・ 野菜作りや収穫体験などの「農」体験をした人は、51.5%で、平成30年度調査より15.1ポイント増加しています(図16)。

図16 野菜づくりや収穫体験など「農」体験をした人(年次推移)

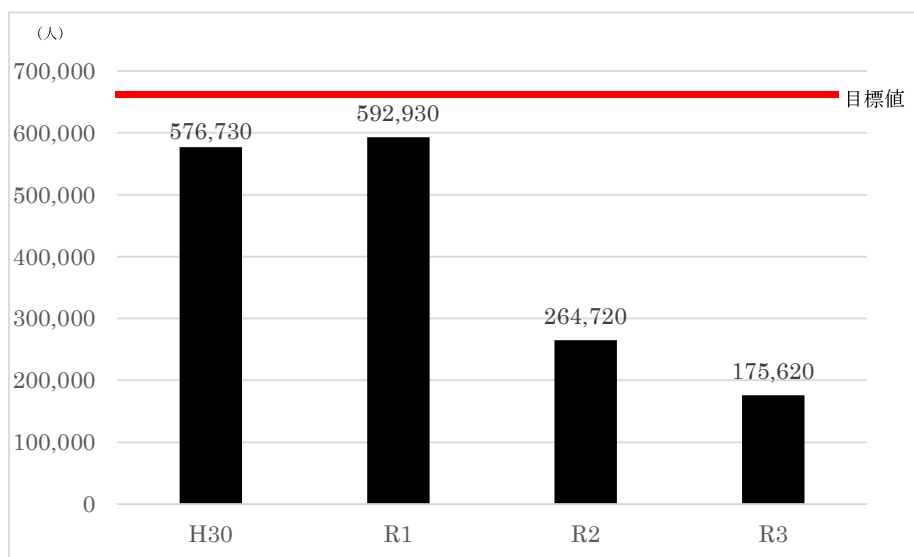


資料：令和4年度市民インターネット調査(札幌市総務局)

② さとらんの来園者【第3次計画：指標18】【第4次計画：指標17】

- ・ 来園者数について、令和3年度は175,620人です(図17)。

図17 さとらんの来園者数



資料：令和4年度版札幌の観光(札幌市農政部)

(2) 成果と課題

- ・ 野菜づくりや収穫体験など「農」体験をした人は、前回調査結果の36.4%から51.5%と15.1ポイント増加し、第3次計画の目標値を達成しています(図16)。
- ・ さとらんどの来園者数は、新型コロナウイルス感染症による休園や一部施設の利用中止の影響を大きく受け、令和2年度と令和3年度の来園者数が大幅に減少しています。
- ・ 今後も子どもを始めとした幅広い世代に対する農体験の機会を拡大し、農作物の生産に関する体験活動を通して農産物の生産現場に関する関心や理解を深め、食育の推進を図っていく必要があります。

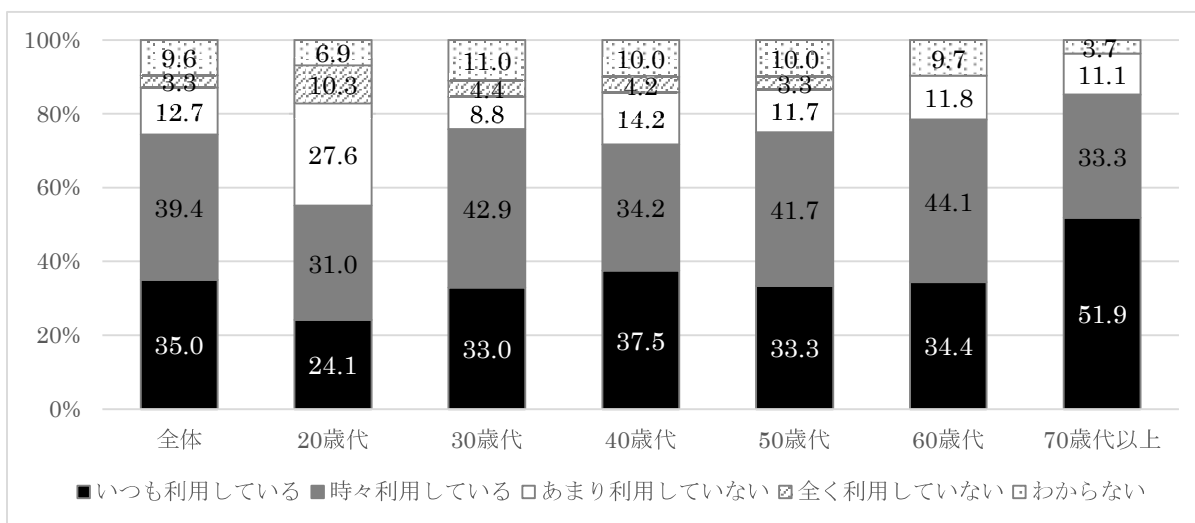
9 地元生産物の利用状況等について

(1) 現状

① 北海道産や札幌産の食品を利用する人【第3次計画：指標19】【第4次計画：指標18】

- ・ 北海道産札幌産の食品の利用について、「いつも利用している」「時々利用している」の割合は、全体では74.4%で、第3次計画策定時に比べ、8.8ポイント増加しています(図18)。
- ・ 北海道産や札幌産の食品を使っている人は、全ての年代で50%を超えています。

図18 北海道産や札幌産の食品を利用する人(20歳以上、年齢別)



資料：令和4年度市民インターネット調査(札幌市総務局)

(2) 成果と課題

- ・ 北海道産や札幌産の食品を利用する人は、第3次計画の目標値に達していませんが、増加傾向にあり目標値に向かって推移しています。
- ・ 北海道における大消費地である札幌の食行動として、第1次食育推進計画から『地産地消』を目標に掲げ、取り組んできました。今後は、さらに『地産地消』に対する市民への理解を求め、特に北海道産や札幌産の食品の利用が少ない若い世代への働きかけを強化した啓発を行っていく必要があります。

10 食文化の継承について

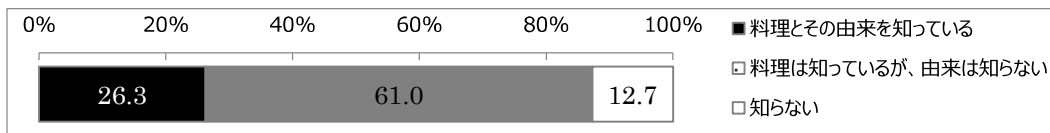
(1) 現状

① 伝統的な食文化(行事食や郷土料理、だしの文化)に親しむ人

【第3次計画:指標20・21】【第4次計画:指標19・20】

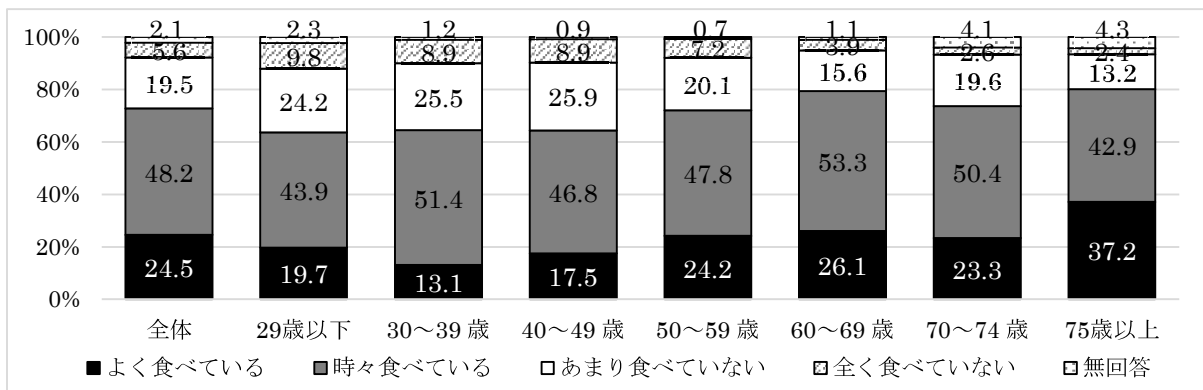
- ・ 伝統的な食文化(正月や節句などの行事食、郷土料理等)を知っている人(「料理とその由来を知っている」「料理は知っているが、由来は知らない」)は87.3%です。料理とその由来を「知らない」人は、12.7%です(図19-1)。
- ・ 伝統的な食文化(正月や節句などの行事食、郷土料理等)を親しむ人(行事食等を「よく食べている」「時々食べている」)の割合は72.7%です。特に40歳代以下では65%を下回っている状況にあり、低い傾向です(図19-2)。

図19-1 伝統的な食文化(行事食など)を知っている人



資料: 令和4年度市民インターネット調査(札幌市総務局)

図19-2 伝統的な食文化(正月や節句などの行事食、郷土料理等)に親しむ人(を食べている人)



資料: 令和4年度第4回市民意識調査(札幌市総務局)

(2) 成果と課題

- ・ 伝統的な食文化(行事食や郷土料理、だしの文化)に親しむ人は、第3次計画策定時と比較すると4.8ポイント減少しており、すべての年代で目標値の83%に到達しませんでした。
- ・ 伝統的な地域の郷土料理や家庭で受け継がれてきた郷土料理等に親しむことは、年中行事や食事のマナーなどを学び、料理や味、食文化を実感することができる他、心の豊かさをもたらすとともに人や地

域との絆を深めます。

- ・ 「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録(平成25年12月)され、「和食」における季節毎や各地域の多様で新鮮な食材とその持ち味をいかす調理技術、調理道具の発達は素晴らしい。また、日本型食生活の食事スタイルは、健康的な食生活を支える一汁三菜を基本とし、「うま味」を上手に使うことでよりおいしく、栄養バランスのよい食生活を実現しています。これらの日本の伝統的食文化は世界に誇れる素晴らしい文化であり、次世代へ継承していく必要があります。
- ・ 次世代を担う子どもや若い世代、子育て世代を対象とし、和食や伝統的な郷土料理等に親しむことを通じて食文化の継承を進める必要があります。

11 食育ボランティアや食育サポート企業等との連携について

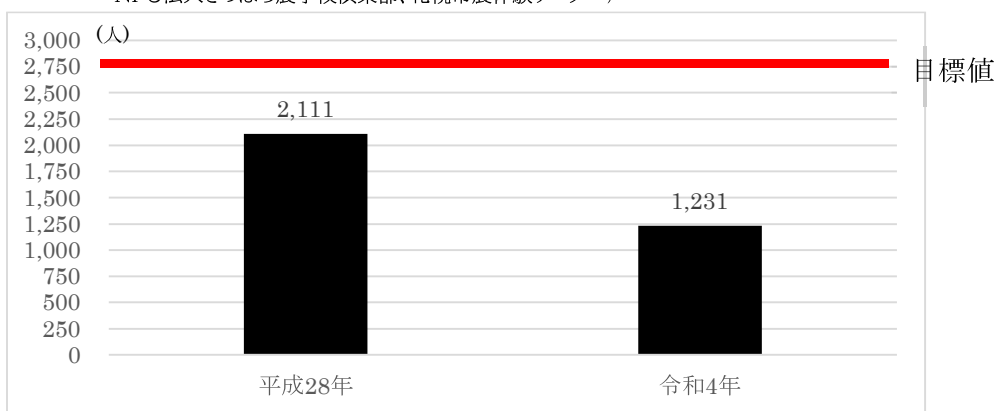
(1) 現状

① 食育ボランティア【第3次計画：指標22】【第4次計画：指標21】

- ・ 食育を推進する食育ボランティア数は、1,280人です。平成28年までは横ばいで推移していましたが、第3次計画策定時より約4割減少しています(図20)。

図20 食育ボランティア※数の推移(ボランティア団体・会員数)(令和3年度末) 目標値 2,750人

(※札幌市食生活改善推進員*協議会、札幌市食育学生ボランティア、札幌市食育ボランティア、さっぽろ食の安全・安心モニター、NPO法人さっぽろ農学校倶楽部、札幌市農体験リーダー)

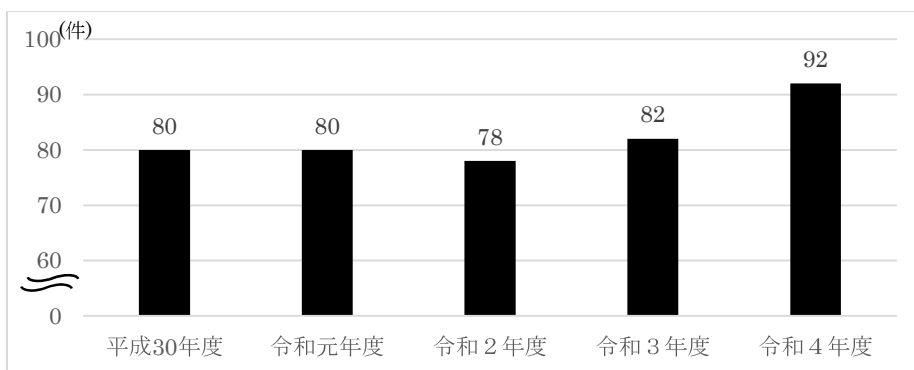


資料：保健福祉局保健所ホームページ

① 食育サポート企業等*【第3次計画：指標22】【第4次計画：指標22】

- ・ 食育を広く市民運動として展開するため、「札幌市食育サポート企業等」事業を推進し、企業等(公的機関、団体、学校法人、社会福祉法人等を含む。)と協働で食育を進めてきました(図21)。
- ・ 令和3年度末において82の企業等が登録し、市民に対し食育活動を行っています(図21)。

図21 食育サポート企業等の登録数の推移



資料：保健福祉局保健所ホームページ

(2) 成果と課題

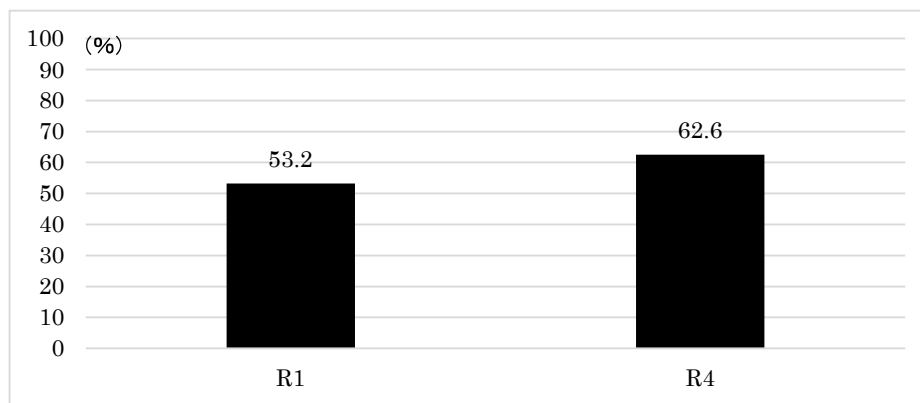
- ・ 食育ボランティアの増加を目標として設定していましたが、令和元年度末頃から拡大した、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を大きく受け、活動回数の減少、外出や対人の不安などから会員数は減少しています。
- ・ 食育の推進は市民一人一人の食生活に関わる取組であり、食育を市民に浸透させていくためには行政や関係団体等による取組だけではなく、生活に密着した活動を行っているボランティアの役割が重要です。
- ・ 札幌市内には、札幌市食生活改善推進員協議会、食育学生ボランティア、さっぽろ食の安全・安心モニター、NPO法人さっぽろ農学校倶楽部、札幌市農体験リーダーなどが食育活動を行っており、それぞれの活動の場で食育推進を支えています。
- ・ ボランティアの育成については、活動に参加しやすい65歳以上の世代や学生等が、気軽にボランティア活動に参加できる体制を整え、積極的に活動情報の提供を行っていくことが重要です。
また、市民が食育に取り組みやすい環境を整備するため、食育サポート企業等との連携した取組を積極的に進めることが重要です。
- ・ 健康寿命の延伸のためには望ましい食生活が基盤になることから、子どもから高齢者まで、各ライフステージに応じた様々な食育の取組を継続的に推進していく必要があります。そのためには食育ボランティアをはじめ、地域や団体、企業、食育サポート企業等との連携による、地域に密着した取組の拡充が必要です。

12 食品の安全性に関する知識について

(1) 現状

- ① 食品の安全性に関する知識があると思う人 【第3次計画:指標23】【第4次計画:指標23】
- ・ 食品の安全性に関する知識があると思う人は 62.6%です(図 22)。令和元年度調査より 9.4 ポイント増加しています。

図22 食品の安全性に関する知識があると思う市民の割合



資料:令和元年度第1回市民意識調査(札幌市総務局)、令和4年度第1回市民意識調査(札幌市総務局)

(2) 成果と課題

- ・ 第3次計画の目標値に達していませんが、増加傾向にあり目標値に向かって推移しています。
- ・ 食品を購入または料理や食事をする際には、食品表示や食材の取扱方法などについて、正しい知識を身に着けることが必要です。
- ・ 「食」の安全・安心に関する普及啓発活動を通して、食中毒の予防や食品表示などの知識について、理解を深め、日ごろの食生活や健康づくりに活用していく取組の推進が重要です。

【参考】新型コロナウイルス感染症の拡大前と比較した食生活等の変化について

- ・ 新型コロナウイルス感染症の拡大前と比べた食生活等の変化については、自宅で食事を食べる回数で「増えた」と回答した人の割合が17.3%で最も高く、次いで体重が「増えた」と回答した人の割合で16.7%、自宅で料理を作る回数が「増えた」と回答した人は12.6%です(図23)。
- ・ いずれも「増えた」人の割合の方が、「減った」人の割合より高くなっています。

図23 新型コロナウイルス感染症の拡大前からの変化



資料：令和4年札幌市健康・栄養調査

(2) 成果と課題

新型コロナウイルス感染症による影響は、人々の生命や生活のみならず、行動・意識・価値観にまで波及しました。また、接触の機会を低減するためのテレワークの増加や外出の自粛等により、在宅時間が増加しました。在宅時間や家族で食を考える機会が増えることで、市民が食を見つめ直すきっかけにもなっています。課題が多い若い世代や働く世代等、より多くの市民が食育に取り組むためには、インターネットやデジタルツールを活用するなどの取組を拡充していく必要があります。