

### 第3章 食を巡る課題

#### ○ 朝食を欠食する人が多い。

本県における朝食の欠食率は、全国平均を下回っているものの20歳代・30歳代男性の4分の1が欠食しているなど、高い水準にあります。

朝食の欠食が心身の健康に及ぼす影響等について、県民が理解し、正しい食習慣や正しい生活のリズムを身に付けていくように取り組む必要があります。

特に、食習慣の形成期である年少期と朝食の欠食状況が著しい20歳代・30歳代については、次世代を担い、育むという見地からも、家庭、学校・保育所等及び地域が連携した取組が必要です。

#### ○ 食事のバランスが崩れている。

本県においても、過度の痩身志向や肥満の増加が見られるとともに、脂質を過度に摂取する傾向にあることや生活習慣病が増加していること等を県民が理解し、栄養のバランス等の栄養管理に関心を持って、健全な食生活を送るように取り組む必要があります。

#### ○ 塩分摂取量が多い。

本県における塩分摂取量は、各年代とも全国平均よりも多く、健康目標である一日10gを超え、特に50歳代以上においては、一日約13gから14gと非常に多くなっています。

家庭・地域への塩分を控えた味つけの指導とともに、味覚が形成されると言われる幼児を持つ保護者に対する指導に取り組む必要があります。

○ 「食」に対する感謝の気持ちが薄れている。

忙しい毎日を送る中で、家庭で料理をする機会が減少し、「食」は健康の源であるという意識が薄れるとともに、「食」に関する知識の欠如や「もったいない」という「食」に対する感謝の気持ちが、全国的に希薄になっています。

豊富な農林畜水産物を生産している本県の農林畜水産業を実際に体験する教室や料理教室、学校農園活動や学校給食等の様々な「食」の経験・体験を通じて、「食」に関する知識を学び、家庭内においても一緒に作って一緒に食べるなど、「食」に対する感謝の気持ちを醸成するよう取り組む必要があります。

○ 地産地消（新鮮、安全・安心な地元の農林畜水産物を地元で消費する取組）の一層の推進が必要。

本県においては、「やまなし型地産地消県民運動」を展開し、直売等の地産地消、学校給食への地元の農林畜水産物の利用の促進や観光地における消費拡大等に取り組んでいます。

新鮮、安全・安心の確保や生産者と消費者の顔が見える関係の構築は、食育推進の上からも重要です。

産地直売所・小売店や学校給食等における地産地消の更なる推進に取り組む必要があります。

○ 食文化を継承する取組の推進が必要。

地域で育んできた伝統食等の特色のある食文化を次代を担う世代に伝えていくことは、豊かな食生活を実現するためにも重要です。

地域の食材を活用した郷土料理や本県ならではの食文化の良さを再認識するとともに、継承する取組を推進することが必要です。

○ 食育や食品の安全性に関する情報提供の推進が必要。

食育に対する関心は高いものがあります。また、消費者の多くは、食品購入時、食品の安全性についても高い関心を持っています。

食育に関する正しい知識や食品の表示等の正しい情報、環境と調和のとれた食料の生産と消費等の「食」に関する幅広い情報を適切に得られるよう取り組む必要があります。