

II かながわの食をめぐる現状

- 「食みらい かながわプラン2013」の策定から5年が経過しましたが、食をめぐる課題への対応が引き続き必要な状況にあります。
- ここでは、食生活と健康、食を取り巻く環境、食に関する情報の3つに分類し、食をめぐる現状を明らかにします。

- 1 食生活と健康
- 2 食を取り巻く環境
- 3 食に関する情報



1 食生活と健康

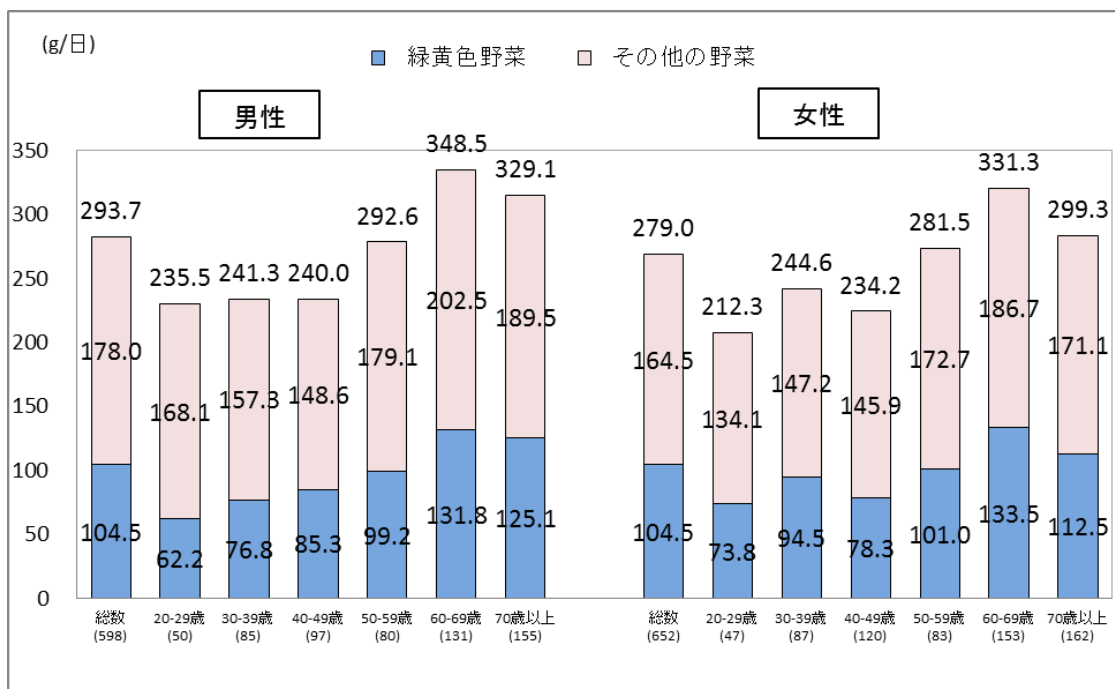
(1) 野菜の1日当たり摂取量

「健康日本21（第2次）」では、健康を維持するために必要な野菜の摂取量を1日当たり350g以上としています。

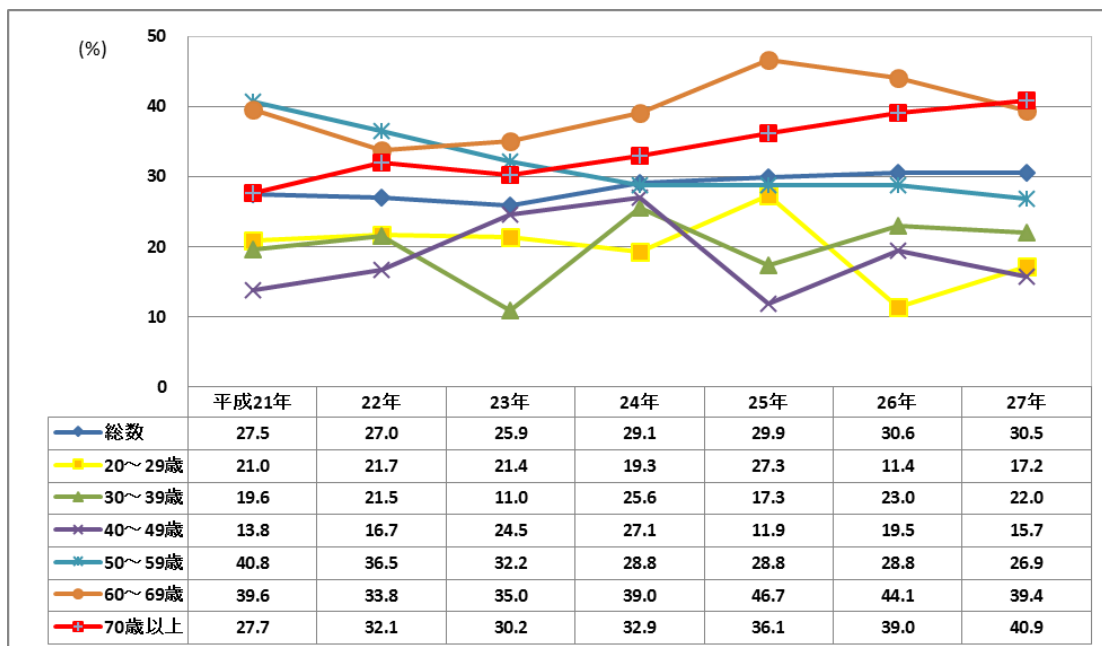
野菜摂取量の最も多い年代は、男女とも60歳代で、最も少ないのは20歳代です。60歳代と比較すると100g以上の差があります。

平成21年からの野菜1日摂取量350g以上の者の割合の推移をみると、特に70歳代が増加しており、全体でも増加傾向にあります。

野菜摂取量の平均値（20歳以上）（性・年齢別）



野菜1日摂取量350g以上の者の割合の経年変化（20歳以上）（年齢階級別）



出典：神奈川県「県民健康・栄養調査」（平成25-27年）

(2) 食塩の摂取量

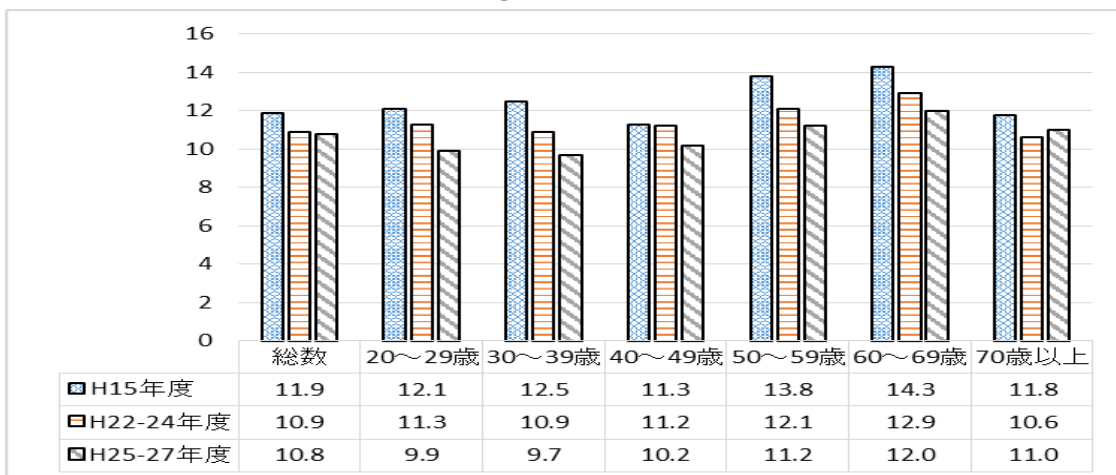
食塩の1日当たり摂取量は、男性10.8g、女性9.3gであり、摂取量の最も多い年代は男女ともに60歳代で、最も少ない年代は男女ともに20歳代から30歳代です。

男性の方が、摂取量が多い傾向にあり、食塩1日摂取量が8g未満（本計画における成人の食塩摂取量の目標値）の人の割合が最も高いのは、20歳代女性となっています。

食塩のとりすぎは、高血圧症、ひいては脳卒中や心臓病を起こしやすくすると言われています。

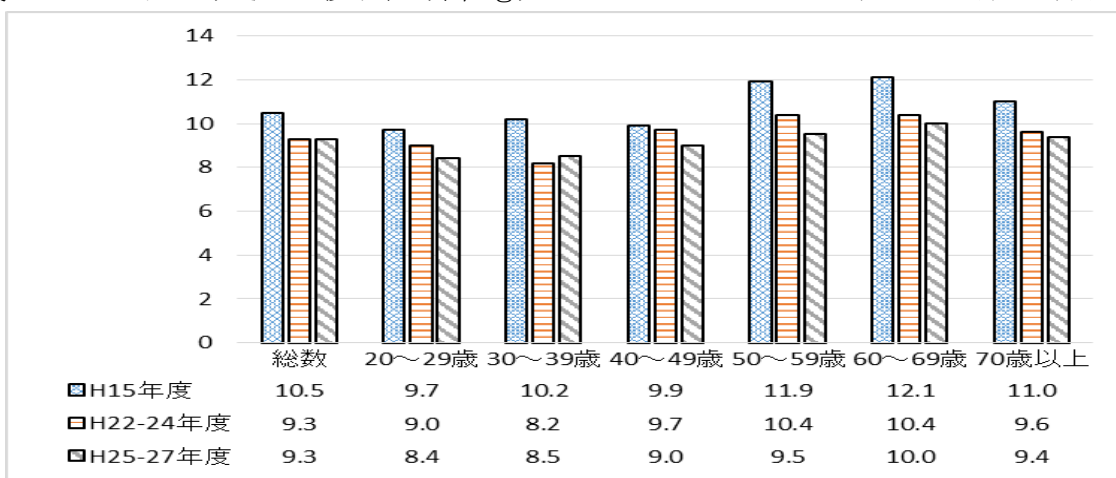
食塩の1日当たり摂取量（男性）〔単位g〕

左から右にかけて新しい年度

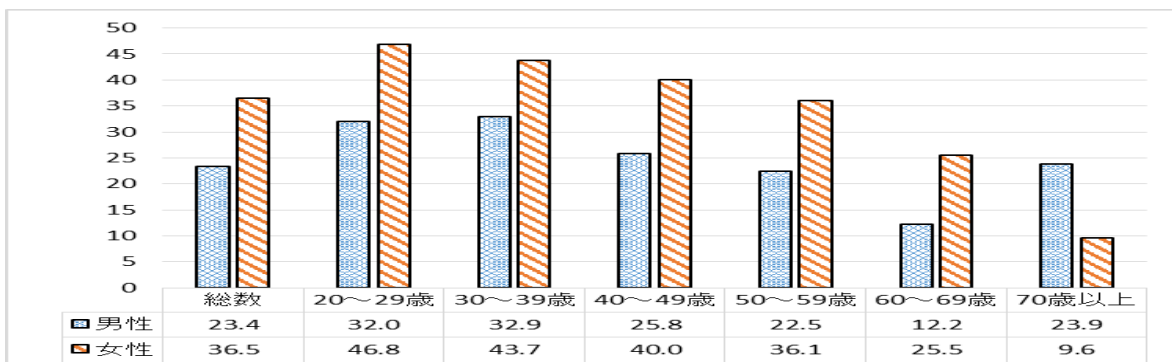


食塩の1日当たり摂取量（女性）〔単位g〕

左から右にかけて新しい年度



食塩1日摂取量が8g未満の人の割合〔単位%〕



出典：神奈川県「県民健康・栄養調査」（平成25-27年）

(3) 朝食欠食割合の増加

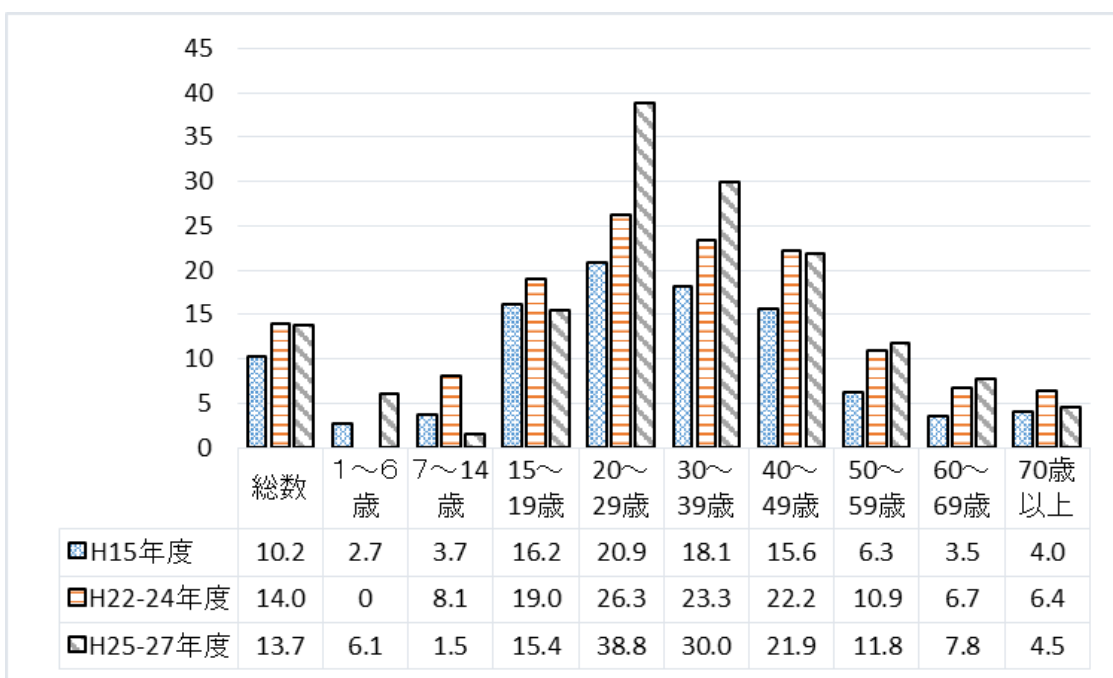
朝食欠食率は男性で13.7%、女性で10.1%となっています。

男女とも働く世代の欠食の割合が高くなっています。年齢別にみると20歳代の割合が高く、増加傾向にあります。

朝食を食べないと、午前中は体温が上がらないため体が目覚めず、脳のエネルギーが不足しているため集中力や記憶力の低下につながり、元気に活動できません。

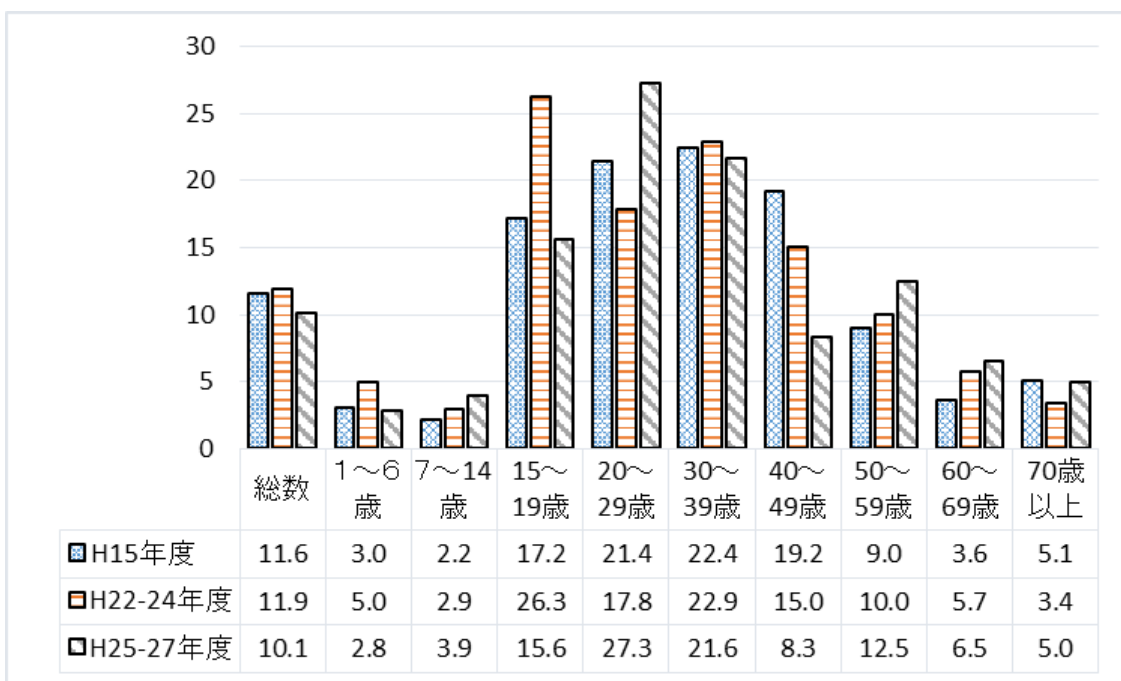
朝食欠食率（男性）〔単位％〕

左から右にかけて新しい年度



朝食欠食率（女性）〔単位％〕

左から右にかけて新しい年度



出典：神奈川県「県民健康・栄養調査」（平成25～27年）

(4) 肥満・低体重（やせ）の状況

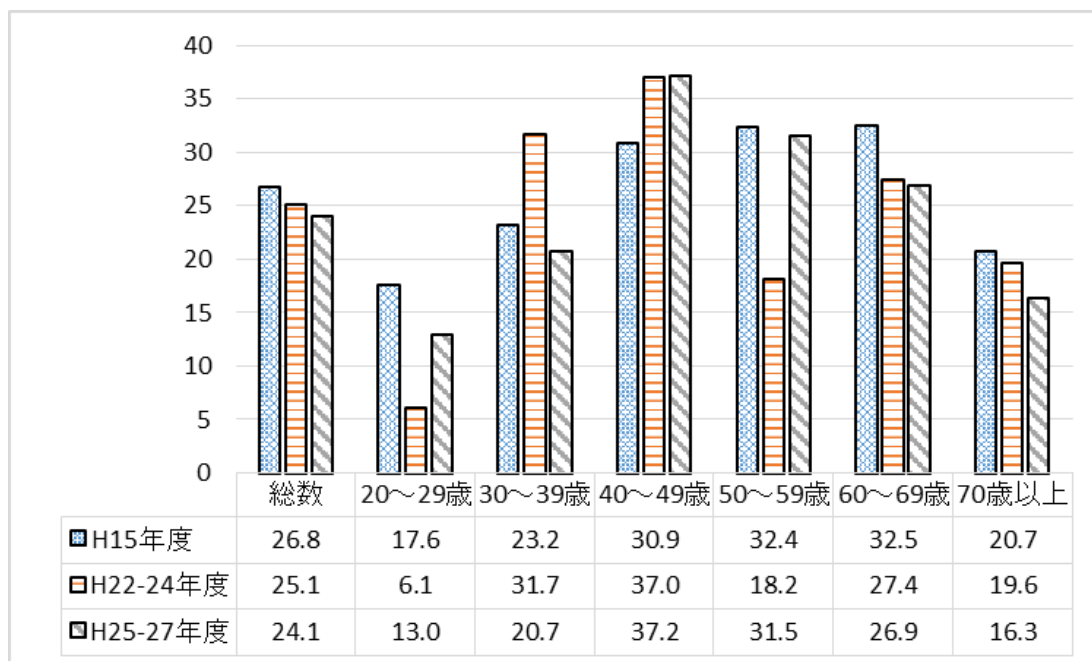
男性は、40歳代のおよそ3人に1人が肥満（BMI \geq 25）となっています。

女性は、20歳代で低体重（やせ）（BMI $<$ 18.5）の割合が特に高くなっています。

肥満は、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高まり、低体重も、栄養が十分に摂れていないことで、体の冷えや様々な体の不調が起こりやすくなります。

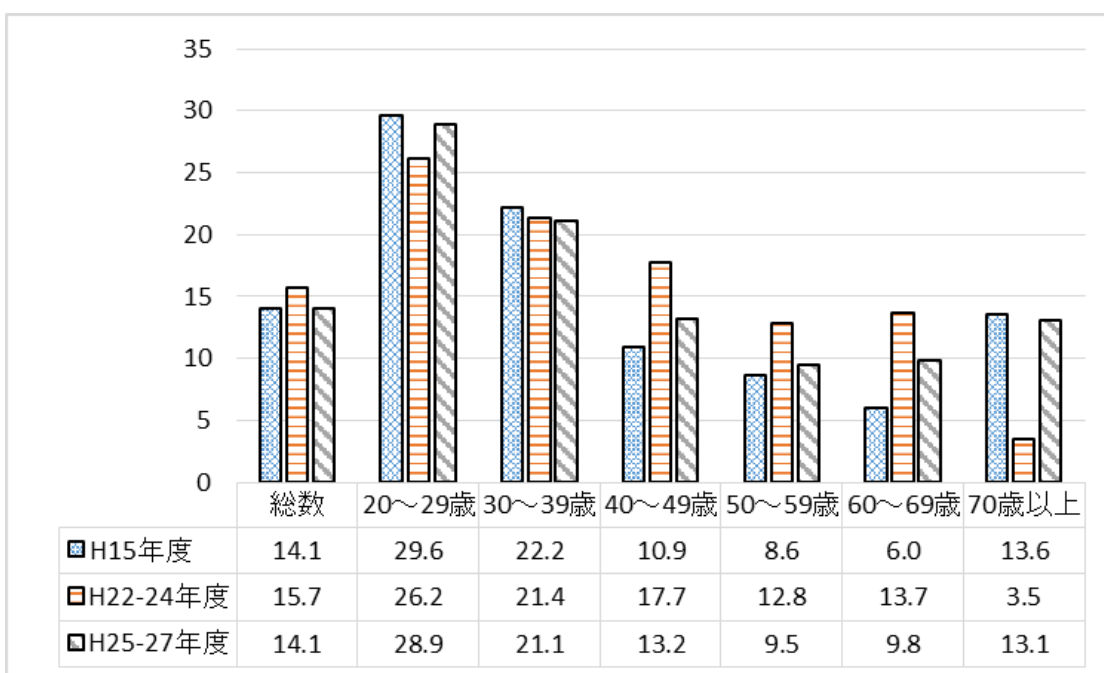
肥満者の割合（男性）〔単位%〕

左から右にかけて新しい年度



低体重（やせ）の割合（女性）〔単位%〕

左から右にかけて新しい年度



出典：神奈川県「県民健康・栄養調査」（平成25-27年）

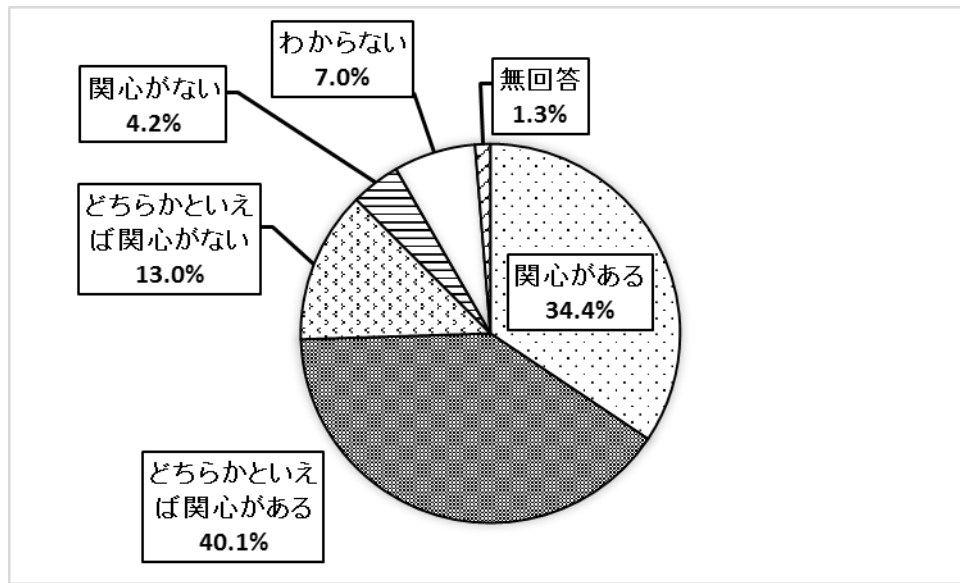
(5) 食育に関する関心

「食育」について「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した県民の割合は合わせて74.5%となっています。

計画策定時（平成24年度）の関心度80.3%を、下回っています。

あらゆる世代に向けて、食育の意義や必要性を理解していただく取組が必要です。

食育への関心度



出典：神奈川県「県民ニーズ調査」（平成29年）

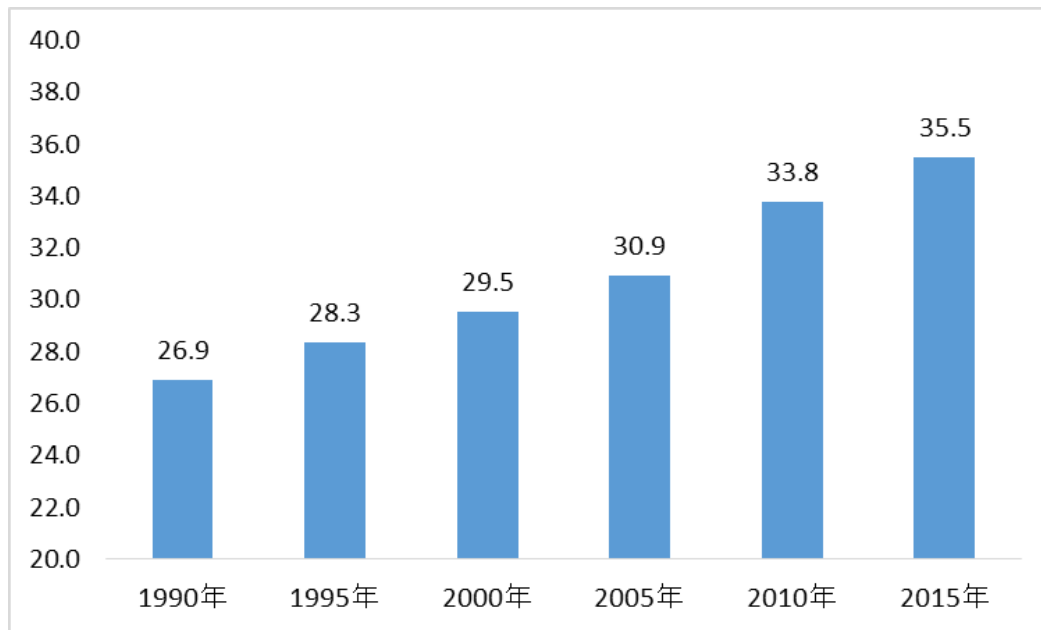
2 食を取り巻く環境

(1) 単身世帯割合、高齢者世帯割合の推移

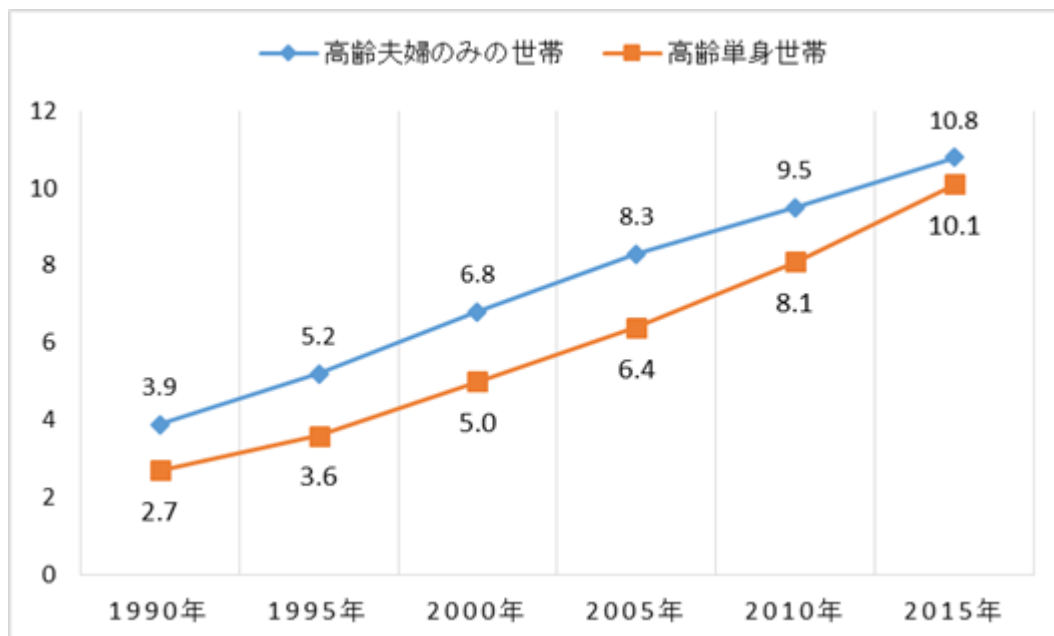
一般世帯に占める単身世帯の割合は、年々増加しています。

一般世帯に占める高齢夫婦のみの世帯、高齢単身世帯の割合も年々増加しています。

神奈川の単身世帯（高齢単身世帯を含む）の割合の推移〔単位％〕



神奈川の高齢者世帯、高齢単身世帯の推移〔単位％〕



出典：総務省「国勢調査」（平成27年）

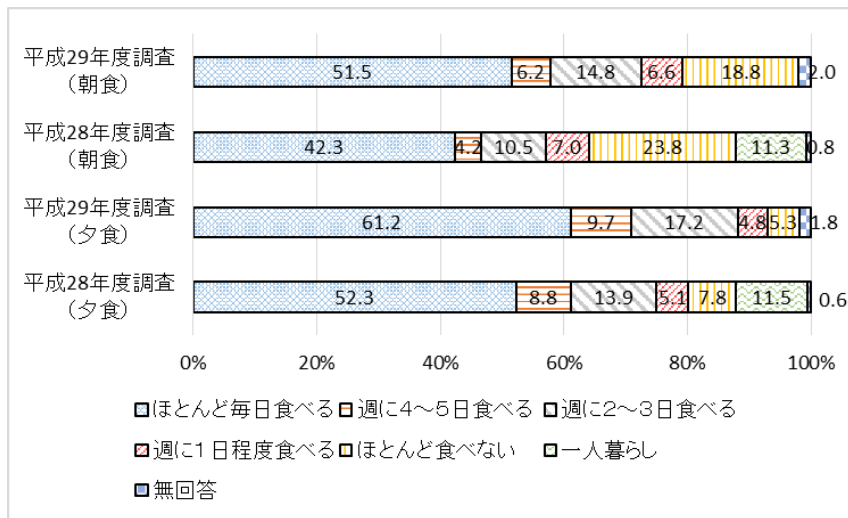
(2) 共食頻度

家族と一緒に食事をする頻度について、「ほとんど毎日食べる」人と「週に4日～5日食べる」人を合わせた朝食の頻度は57.7%、夕食の頻度は70.9%、となっています。朝食、夕食とも前年より1割程度の改善が見られますが、「孤食」、「個食」による栄養の偏りなど、正しい食習慣を身につけられるよう対策が求められます。

共食は、複数で食事を楽しむことで、食への関心や豊かな食体験にもつながる機会となるため、栄養が偏りがちになる一人暮らしの方や高齢者の低栄養の問題という観点からも、友人や仲間との会食や、地域コミュニティでの食事会などによる共食の取組が求められます。

神奈川の家族と一緒に食事をする頻度〔単位%〕

(調査対象：県内在住18歳以上の方)

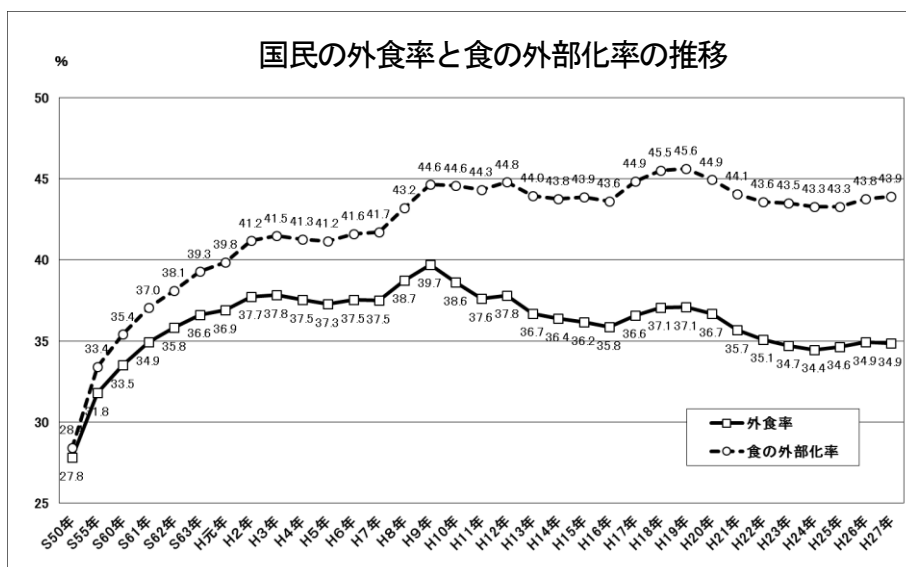


出典：神奈川県「県民ニーズ調査」(平成28-29年)

(3) 食の外部化の進展 (中食の増加)

持ち帰り弁当や市販の惣菜を家庭で食べる「中食」(なかしょく) や外食等で食事を外部に依存する外部化率は、ほぼ横ばいで推移しています。

食の外部化は、ライフスタイルの変化や単身世帯の増加が進む中、日々の食生活において不可欠な状況となっています。



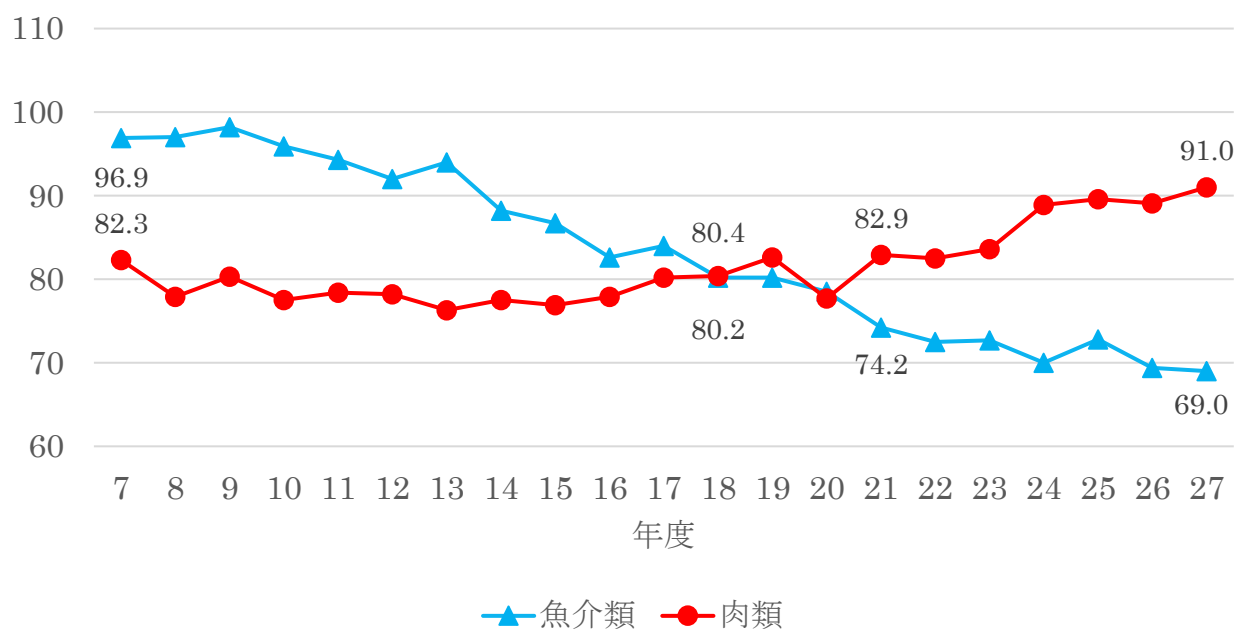
出典：(公財) 食の安全・安心財団 統計資料「外食率と食の外部化率の推移」

(4) 魚介類摂取量の減少

近年、消費者の「魚離れ」が進行しています。平成18年に初めて肉類の摂取量が魚介類の摂取量を上回りました。その後、両者の値は拮抗していましたが、21年には差が拡大し、年々その差は開いています。

魚介類は、カルシウムやミネラル、ビタミン類といった重要な栄養素の宝庫であり、「魚をたくさん食べる人ほど心筋梗塞になりにくい」という厚生労働省の調査結果や、「青魚に多く含まれる脂肪酸の成分がうつ病のリスクを低下させる」という国立がん研究センターの研究結果も報告されています。さらに、国民1人当たり魚介類摂取量が多い国ほど平均寿命が高いという傾向がみられます。魚介類の摂取は、健康に良い効果があることから、消費拡大の取組が必要です。

国民1人1日当たり魚介類と肉類の摂取量の推移〔単位 g/人日〕










資料：厚生労働省「国民栄養調査」（平成7～14年）、
「国民健康・栄養調査報告」（平成15～27年）

(5) 神奈川県農林水産業

県内では、気候風土を活かしたさまざまな農林水産物が生産されています。農林水産業の就業者数は約3万人ですが、野菜(255万人分)や牛乳(112万人分)、魚介類(73万人分)など生鮮食料品を中心に高い生産力を維持し、消費者に提供されています。

■品目別の生産量 (平成27年)

	野菜  生産量 265,801t 255万人分 (1人当たりの年間消費量104.4kg)	米  生産量 15,200t 25.2万人分 (1人当たりの年間消費量60.2kg)	果実  生産量 34,649t 72万人分 (1人当たりの年間消費量48.3kg)
鶏卵  生産量 19,047t 97万人分 (1人当たりの年間消費量19.7kg)	牛乳  生産量 39,430t 112万人分 (1人当たりの年間消費量35.3kg)	豚肉  生産量 10,372t 54万人分 (1人当たりの年間消費量19.3kg)	魚介類 (養殖業を除く)  生産量 35,165t 73万人分 (1人当たりの年間消費量48.3kg)

(注1) 1人当たりの年間消費量は、「食料需給表」「牛乳乳製品統計」による。

(注2) 米は陸稻を含む。野菜は農林水産省統計部調査対象40品目(ただし、ばれいしよは除く。)の計。果樹は農林水産省統計部調査対象14品目の計。
「農林水産統計年報」

出典：神奈川県「わたしたちの暮らしと神奈川の農林水産業」(平成27年)

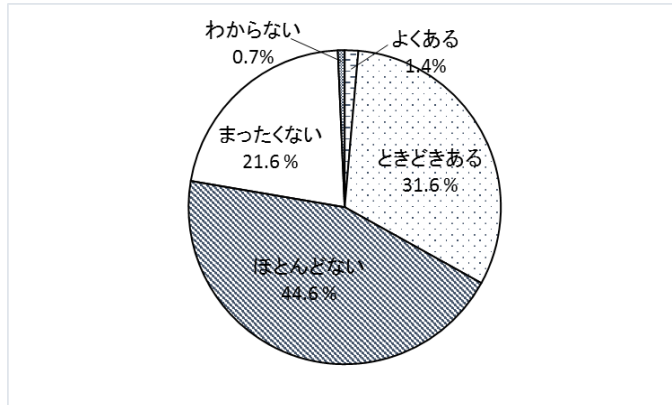
かながわブランドの取組について

- 「かながわブランド」は、組織的な生産体制に基づき、県民にアピールできる安全性と商品としての特徴、統一した生産・出荷基準を守り、品質を確保するなど、「かながわブランド登録要領」に基づく、一定の基準をクリアした優れた神奈川県産の農林水産物や加工品を登録する制度で、平成29年10月現在、61品目、98登録品あります。
- かながわブランド振興協議会では、かながわブランドをはじめとする神奈川県産農林水産物の認知度を向上させるため、ホームページ「かなさんの畑」を運営し、メールマガジンの発行やSNSを活用した情報発信などを行うとともに、県ではインターネット上の放送局かなちゃんTVで、「かながわブランド」をわかりやすく紹介する動画を発信しています。
- また、多くの県民の皆さんに実際に味わっていただくために、ホテルや飲食店、スーパーマーケットなどの販売店と連携し、かながわブランドの登録品を販売する「かながわブランドフェア」や、料理教室なども随時実施しています。その他にもかながわブランドの登録品等を扱っている飲食店や販売店を「かながわブランドサポート店」に登録しPRを行っています。

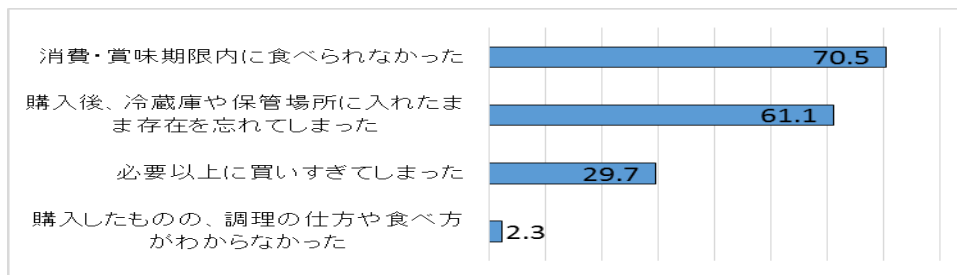
(6) 食品ロスにかかる意識

購入した食品を食べないまま捨ててしまうことが「よくある」又は「ときどきある」と回答した国民は33%となっています。食べないまま捨ててしまった原因は、「消費・賞味期限内に食べられなかった」が約7割、「購入後、冷蔵庫などに入れたまま忘れてしまった」が、約6割となっています。

国民の購入した食品を食べないまま、捨ててしまったことがある人の割合



国民の購入した食品を食べないまま、捨ててしまった原因（複数回答）〔単位%〕



出典：農林水産省「食育に関する意識調査」（平成28年実施）

食品ロスの現状と取組について

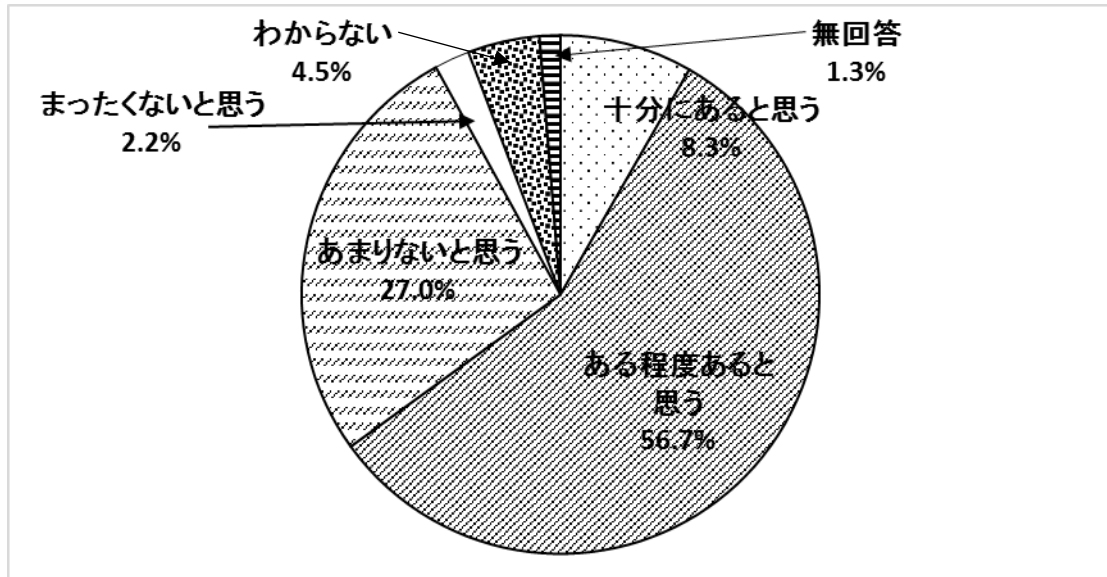
- 「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことを言います。環境省及び農林水産省が公表した食品ロス・食品廃棄物等の利用状況等（平成26年度推計）によると、全国で食品廃棄物等2,775万トンのうち、まだ食べられるのに捨てられている食品は約621万トンとなっています。これは、国連による世界全体の食料援助量（2015年）約320万トンよりはるかに多く、また、国民一人一日あたりに換算すると、おおよそ茶碗1杯のご飯の量（134g）に当たります。
- 食品ロスの約半分は家庭から発生しています。例として消費期限・賞味期限切れなどにより、食事として使用・提供せずにそのまま捨ててしまう「直接廃棄」、食事として使用・提供したが、食べ残して捨てる「食べ残し」、食べられる部分まで過剰に除去して捨ててしまう「過剰除去」などが挙げられます。家庭での取組として、食材は「買い過ぎず」「使い切る」「食べ切る」ことが大切です。
- 県ではこれまで九都県市による取組として、家庭や飲食店での食べ残しを減らすため、外食事業者と連携したフォトコンテストなどを行う「食べきりげんまんプロジェクト」を実施し、食品ロスの削減に向けた普及啓発を行っています。また、県や県内の自治体では、宴会時の食べ残しを削減する取組として、「3010運動」の実践を呼びかけています。

3 食に関する情報

(1) 食品の安全性に関する理解度

「十分にあると思う」または「ある程度あると思う」を合わせた人は、65%となっています。

食品の安全性に関する知識

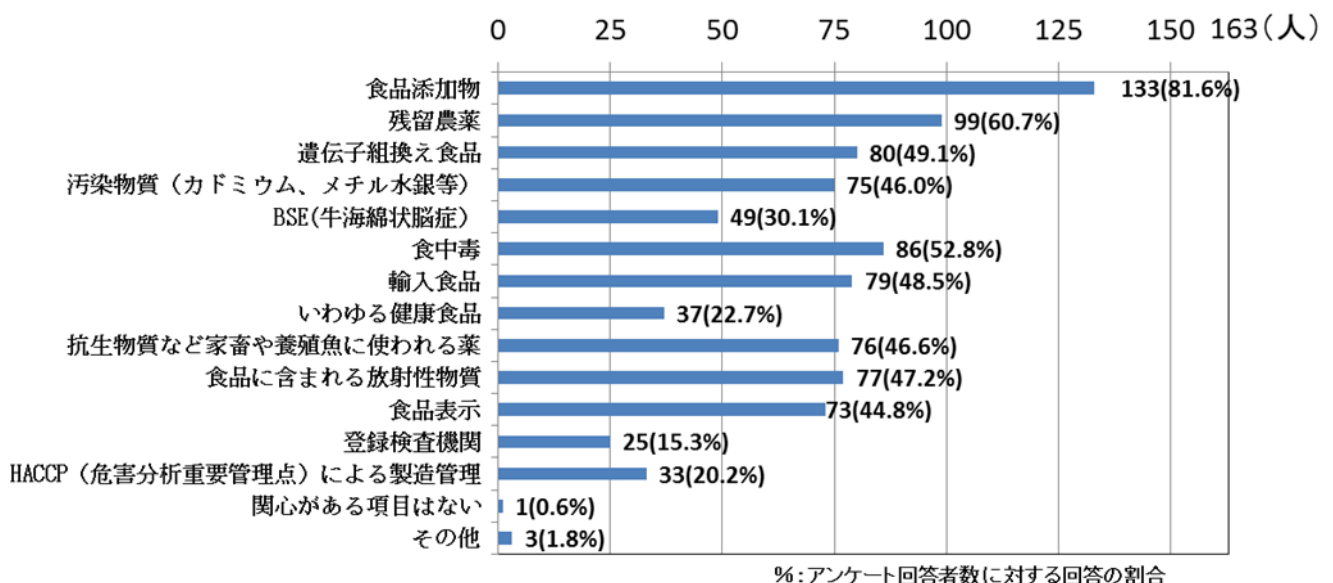


出典：神奈川県「県民ニーズ調査（平成29年）」

(2) 食の安全・安心への関心度

食の安全・安心に関して《関心がある》項目は、食品添加物が最も関心が高く（81.6%）、次いで残留農薬（60.7%）、食中毒（52.8%）となっています。

食の安全・安心に関する事柄について、関心のある項目（複数回答）



出典：神奈川県「e-かなネットアンケート（平成28年）」

食の安全・安心の取組について

○ 神奈川県食の安全・安心の確保推進条例について

食品の安全性を脅かす事件などが相次いで発生したことを踏まえ、県では、県民や事業者の皆様と協力して、食の安全・安心の確保に向けた取組を一層進め、県民の皆様の、食品や食品事業者に対する信頼の向上を図るため、平成21年7月に「神奈川県食の安全・安心の確保推進条例」を制定しました。

この条例には、食の安全・安心の確保についての県の責務や食品関連事業者の責務等のほか、食品等の自主回収の報告、食品等輸入事務所等の届出などについて定められています。

○ かながわ食の安全・安心の確保の推進に関する指針

「かながわ食の安全・安心の確保の推進に関する指針」は、「神奈川県食の安全・安心の確保推進条例」に基づき、食の安全・安心の確保の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るために定めた、中期的な目標及び施策の方向性を示したものです。県では、この指針に基づき食の安全・安心の確保のための取組を推進しています。

食品添加物について

○ 食品添加物とは、食品の製造の過程において、または食品の加工や保存の目的で、食品に添加、混和などの方法によって使用するものを言います。

○ 食品添加物は、安全性と有効性を確認して厚生労働大臣が指定した「指定添加物」、長年使用された実績があるものとして厚生労働大臣が認めた「既存添加物」、使用量が微量で長年の食経験で健康被害がないとして使用が認められている「天然香料」、一般に食品として飲食に供されているもので添加物として使用される(オレンジ果汁を着色の目的で使用するなど)「一般飲食添加物」に分類されます。

○ 食品添加物は、その使用目的により、食品の製造や加工に必要なもの(豆腐凝固剤、膨脹剤など)、食品の保存性や品質を高めるもの(乳化剤、pH調整剤など)、風味や外観を良くさせるもの(着色料、発色剤、漂白剤など)、食品の栄養価を強化させるもの(ビタミン類、ミネラル類など)に分類されます。

○ 食品に使用される食品添加物は、内閣府食品安全委員会が行う食品健康影響評価(リスク評価)により安全性が確認されたものだけが使用できる仕組みになっています。

おいしく、楽しく、きちんと食べよう

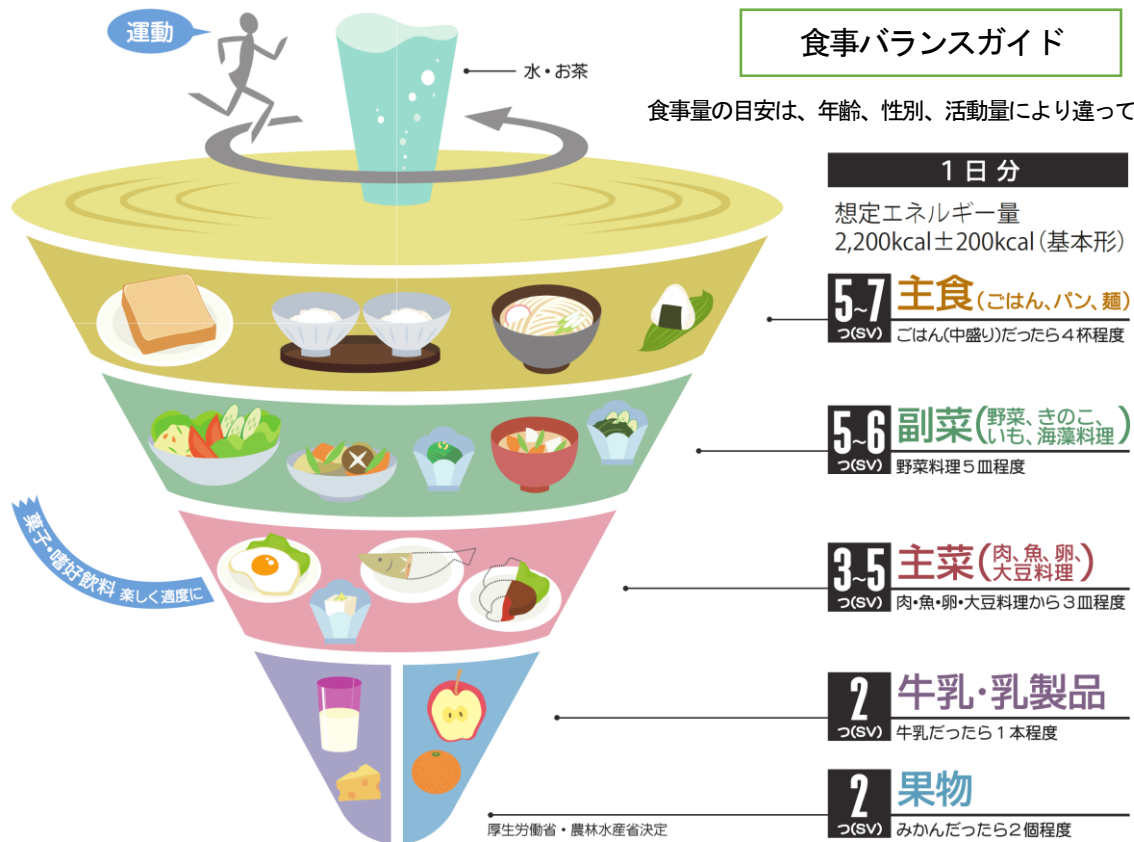
○ バランスのとれた食事について

バランスよく食事をするためには、食事の内容や量、組み合わせなどが重要です。

それをわかりやすく、示したものが「食事バランスガイド」です。1日に「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを、わかりやすくコマ型のイラストで表しています。

これを参考に、毎食、「主食」（ごはん、パン、麺類などの料理）、「主菜」（魚、肉、卵、大豆料理）「副菜」（野菜、きのこ、いも、海藻料理）を組み合わせるようによしまししょう。また、1日の中で、牛乳・乳製品と果物も忘れずに食べるようによしまししょう。

食事バランスガイドの使用法等については、農林水産省、厚生労働省のホームページでご覧いただけます。



○ 野菜の摂取について

食物繊維が多く含まれている野菜は、生活習慣病との関連が認められています。成人の場合は1日に野菜は350g以上とるようにしましょう。

○ 食塩の摂取量について

食塩のとりすぎは、高血圧症、脳卒中、胃がんなどの危険因子となることがわかっています。薄味の食事でも多くとることにより、食塩摂取量が多くなります。栄養成分表示などを参考に、食塩のとりすぎに注意しましょう。栄養成分表示ではナトリウムで表示されていますので、食塩相当量に換算して、自分のとっている量を確認してみましょう。日本人の食事摂取基準【2015年版】では、成人の目標量は、男性は1日8g未満、女性は7g未満となっています。(ナトリウム400mg=食塩約1g)

