

## II 神奈川の食をめぐる現状

- 「食みらい かながわプラン2018」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

- (1) 野菜摂取量
- (2) 食塩摂取量
- (3) 朝食欠食割合の増加
- (4) 肥満・やせの状況
- (5) 食育への関心

### 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
- (2) 共食頻度
- (3) 食の外部化の進展
- (4) 魚介類摂取量の減少
- (5) 神奈川県農林水産業
- (6) 食品ロスにかかる意識

### 3 食に関する情報

- (1) 食品の安全性に関する理解度
- (2) 食の安全・安心への関心度

# 1 食生活と健康

## (1) 野菜摂取量

「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、男性では70歳代、女性では80歳以上、最も少ない年代は、男性では40歳代、女性では20歳代です。男女とも100g近い差があります。

平成21年からの野菜摂取量350g以上の者の割合の推移をみると、全体で増加傾向にあります。

図1 野菜摂取量の平均値（20歳以上、性・年齢階級別）（平成29～令和元年）

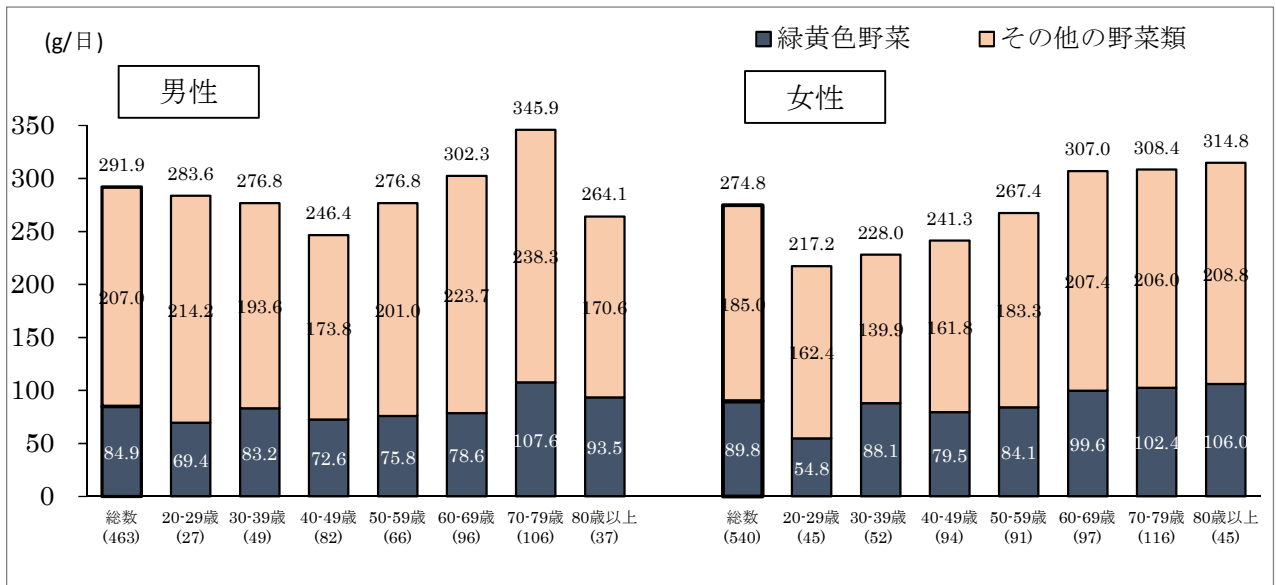
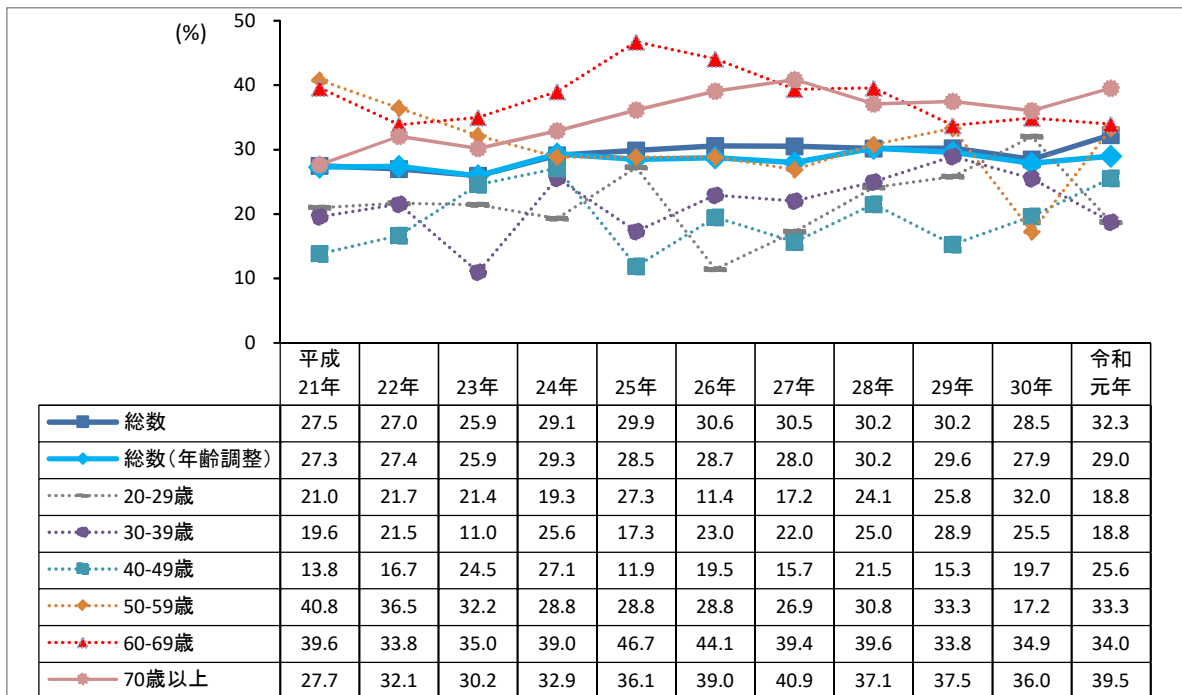


図2 野菜摂取量350g以上の者の割合の年次推移（1日当たり、20歳以上、年齢階級別）



出典：神奈川県「県民健康・栄養調査報告書 平成29～令和元年」

## (2) 食塩摂取量

食塩の1日当たり摂取量は、男性10.8g、女性9.2gであり、摂取量の最も多い年代は、男性で60歳代、女性で60歳代及び70歳以上、最も少ない年代は、男性で50歳代、女性で20歳代です。

平成21年からの食塩摂取量8g未満の者の割合の推移をみると、特に女性で増加傾向にありましたが、令和元年は全体で減少しています。

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。

図3 食塩摂取量の平均値（20歳以上、性・年齢階級別）（平成29～令和元年）

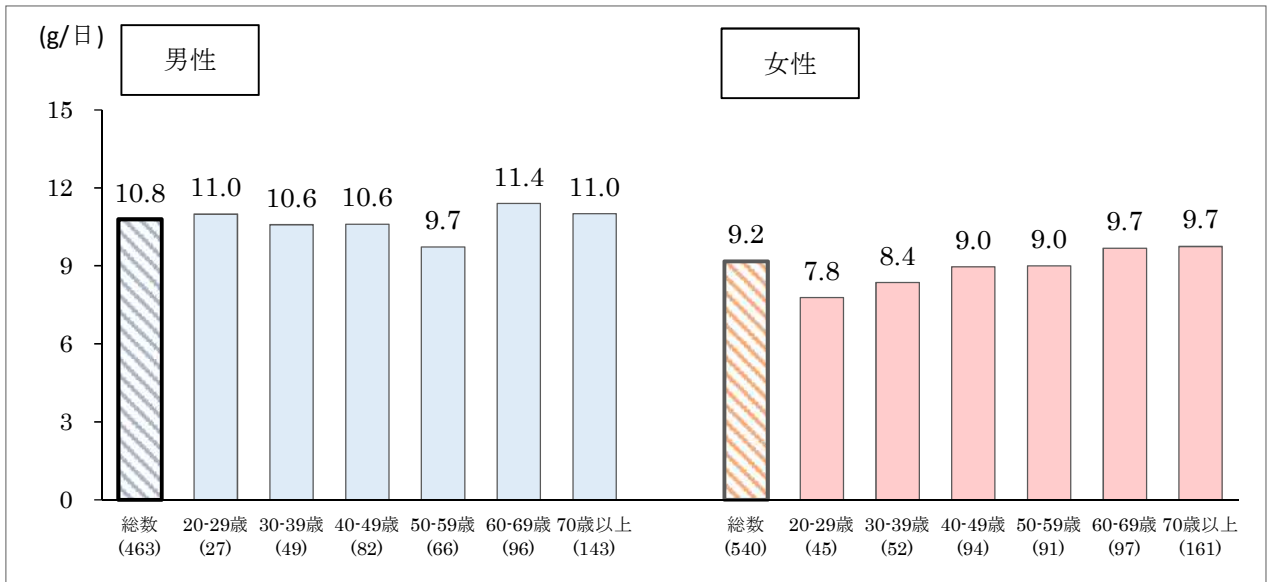
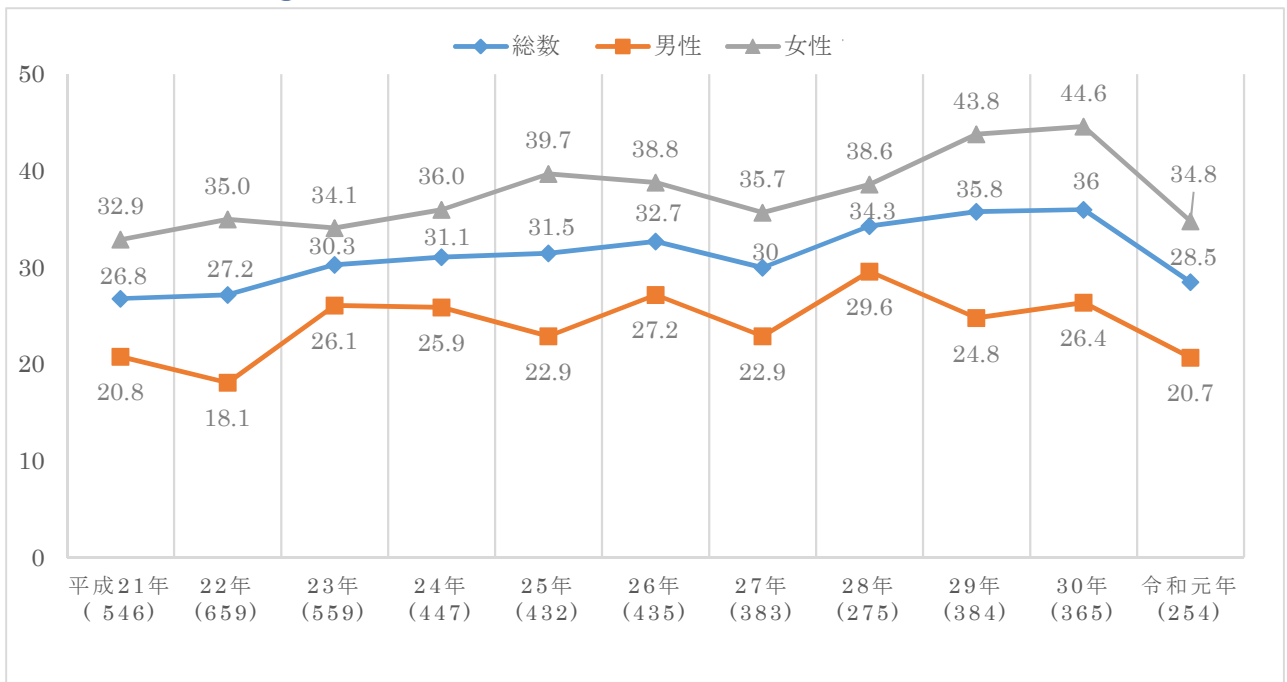


図4 食塩摂取量が8g未満の者の割合の年次推移（1日当たり、20歳以上年齢調整）〔単位%〕



出典：神奈川県「県民健康・栄養調査報告書 平成29～令和元年」

## 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。

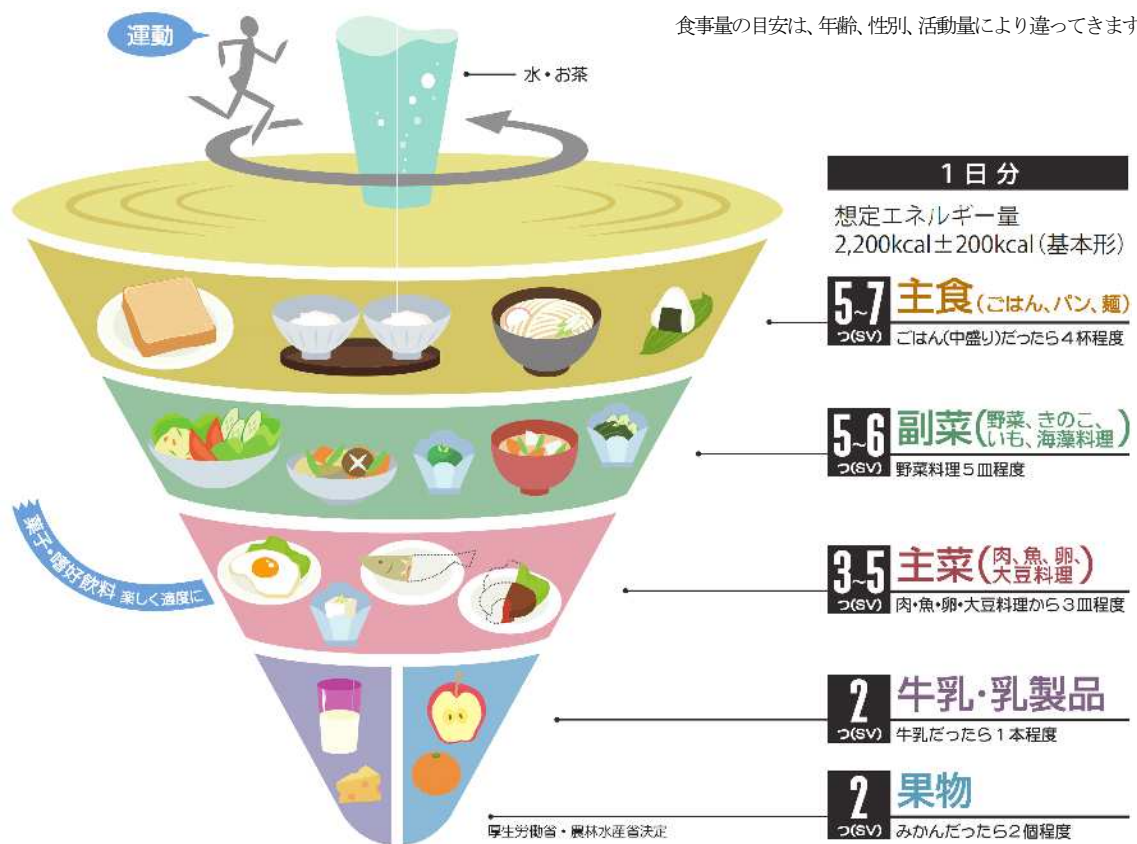
それらをわかりやすく、示したものが「食事バランスガイド」です。1日に「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを、わかりやすくコマ型のイラストで表しています。

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しましょう。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しましょう。コマを回す紐で表現される嗜好品については、摂りすぎないようにしましょう。

食事バランスガイドの使用方法等については、農林水産省、厚生労働省のホームページをご覧ください。

### 食事バランスガイド

食事量の目安は、年齢、性別、活動量により違ってきます。



### ● 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。日本人の食事摂取基準【2020年版】では、成人の食塩相当量の目標量は、男性は1日7.5g未満、女性は6.5g未満\*となっています。新鮮な旬の食材や香りの豊かな食材を使用したり、加工食品を選ぶときは、容器包装に表示された栄養成分表示を活用するなど、食塩のとりすぎに注意しましょう。

※ 当計画では、「かながわ健康プラン21（第2次）」と合わせ、一日当たりの平均食塩摂取量8g未満を目標としています。

### (3) 朝食欠食割合の増加

朝食欠食率は男性で15.5%、女性で12.8%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。20歳代、30歳代は全体で減少していますが、15～19歳や40歳代、50歳代は増加しています。

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。

図5 朝食の欠食率の内訳(1歳以上、性・年齢階級別)(平成29～令和元年)

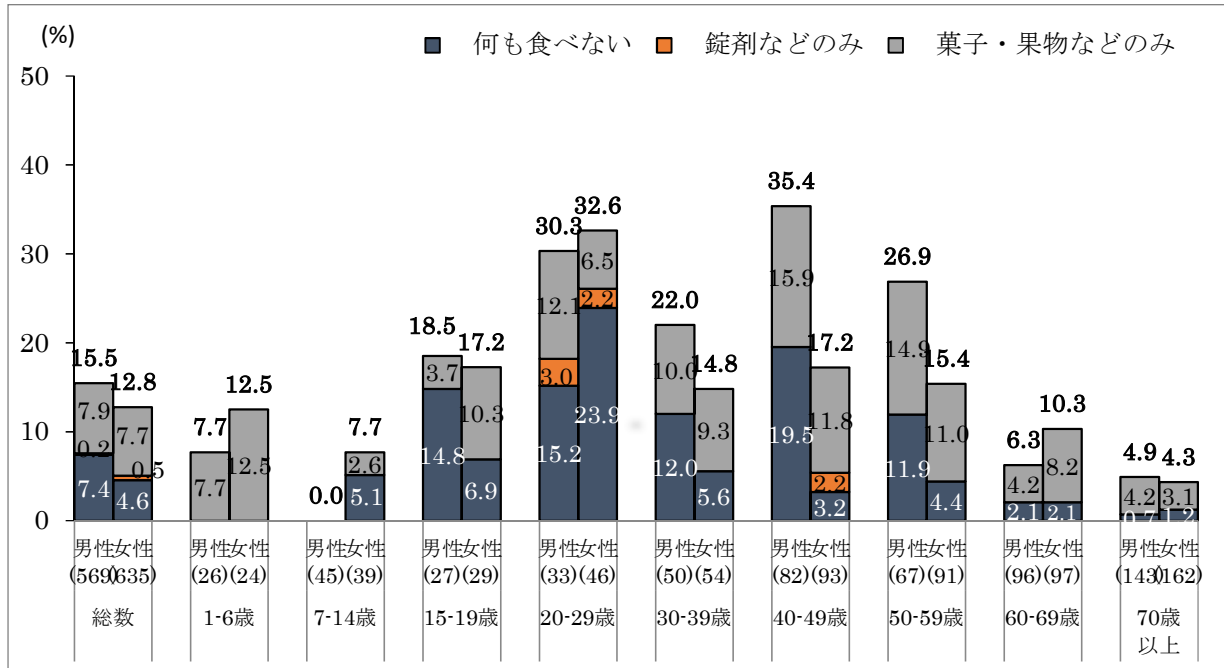
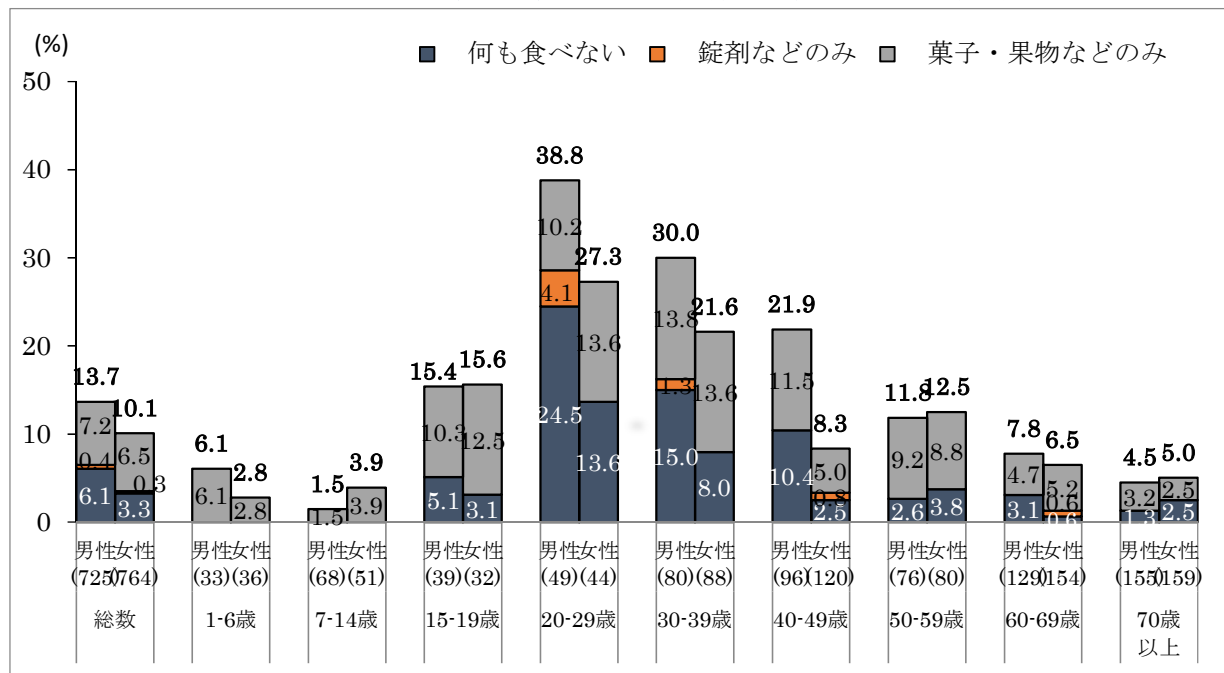


図6 【参考】平成25～27年調査 朝食の欠食率の内訳(1歳以上、性・年齢階級別)



出典：神奈川県「県民健康・栄養調査報告書 平成29～令和元年」

## 「朝食」の重要性について

- 朝、昼、夕の3食を規則正しくバランスよく食べることは、豊かで健全な食生活をおくるための基本であり、大切なことです。特に朝食は1日の始まりの食事として欠かさず食べる必要があります。
- 脳の活動エネルギーは主としてブドウ糖です。ブドウ糖は、体内には大量に貯蔵しておくことができないことから朝の脳はエネルギー不足状態です。このため、朝しっかりとブドウ糖を補給しないと、脳は正常に働かず、集中力や記憶力も低下してしまいます。特に、ごはんなどの穀類は、なだらかに血糖値を上げ、長時間維持し、脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源となります。  
また、ごはんなどの主食と魚や卵、大豆製品などの主菜、野菜や海藻をたっぷり使った副菜をそろえてバランス良く食べることを望まれます。

## (4) 肥満・やせの状況

男性（20～69歳）は、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、30歳代でやせ（BMI $<$ 18.5）の割合が高くなっています。

肥満は、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高まり、やせにおいても、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。

図7 肥満者(BMI $\geq$ 25kg/m<sup>2</sup>)の割合の年次推移(20歳以上、20～69歳男性、40～69歳女性)

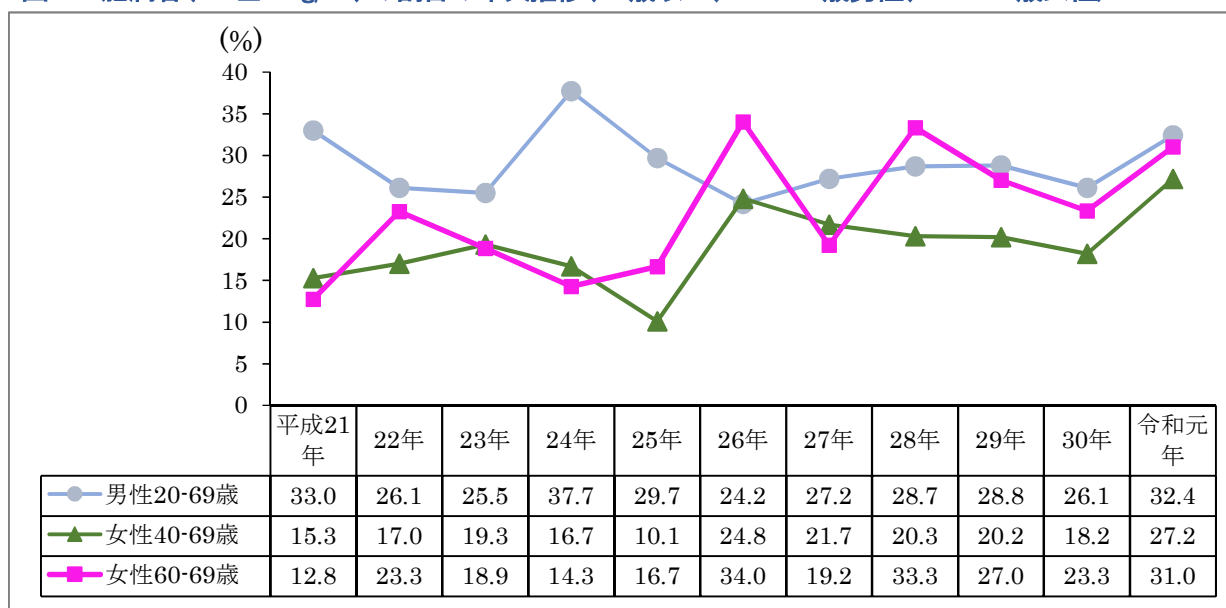


図8 やせの者 (BMI<18.5kg/m<sup>2</sup>)の割合(20歳以上、性・年齢階級別) (平成29～令和元年)

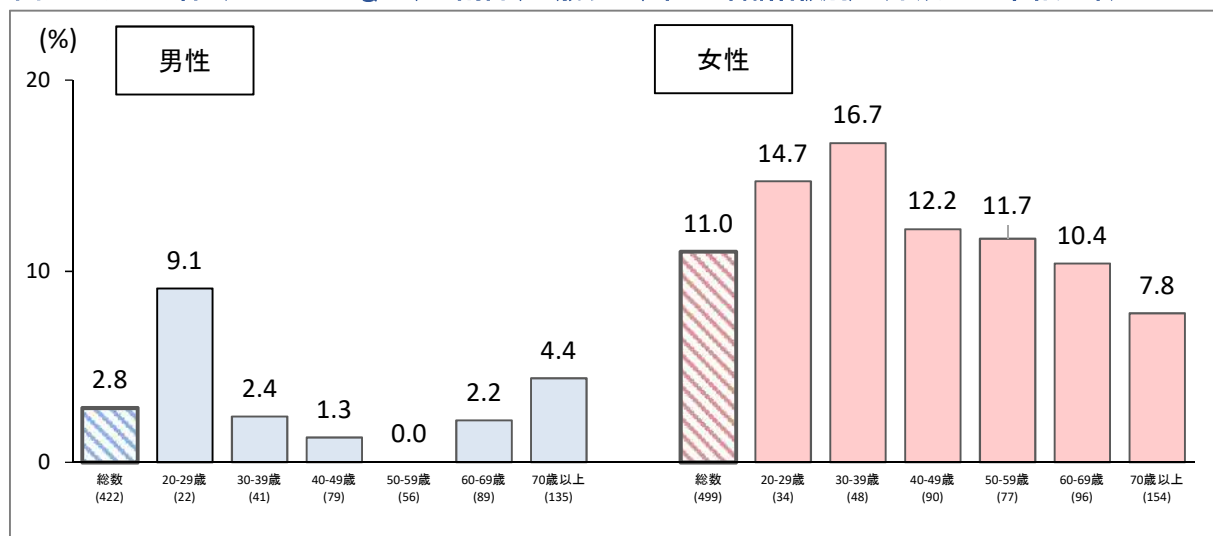
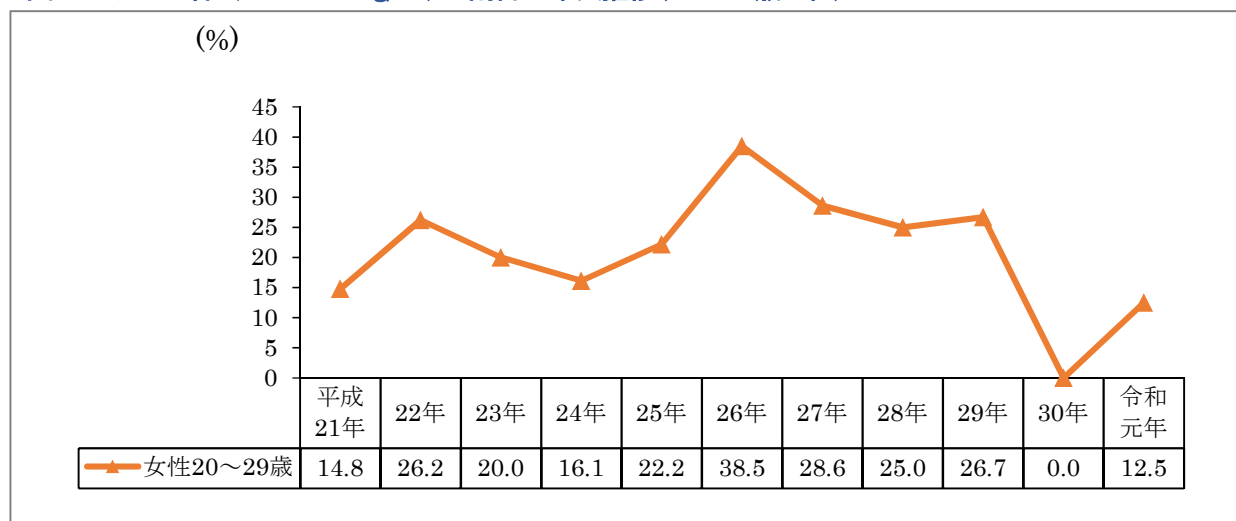


図9 やせの者 (BMI<18.5kg/m<sup>2</sup>)の割合の年次推移(20～29歳女性) ※



※ 平成30年は標本の大きさが12であり、全員が「普通」(18.5kg/m<sup>2</sup> ≤ BMI < 25kg/m<sup>2</sup>)でした。

出典：神奈川県「県民健康・栄養調査報告書 平成29-令和元年」

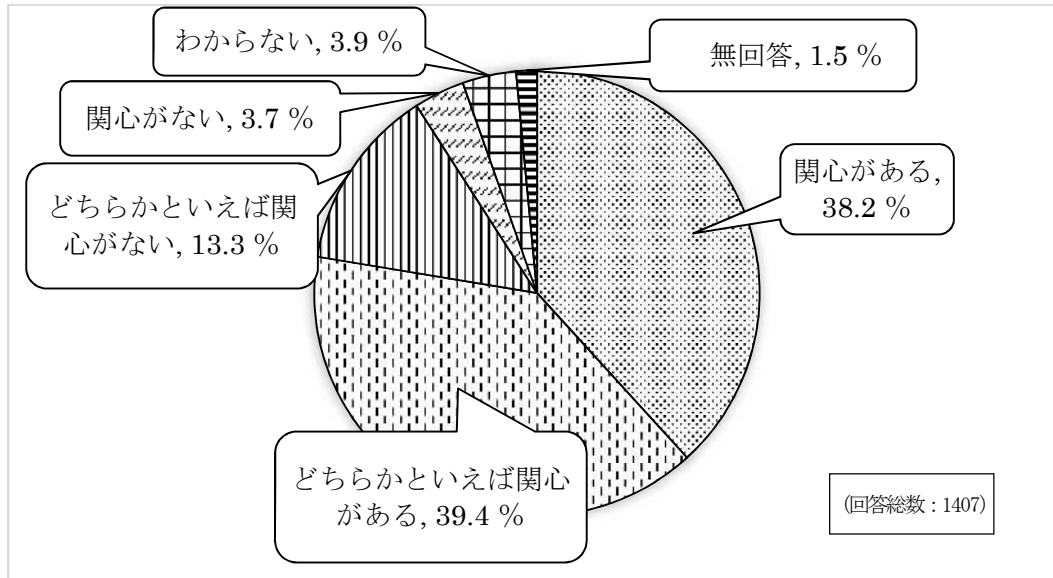


## (5) 食育への関心

「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77.6%となっています。

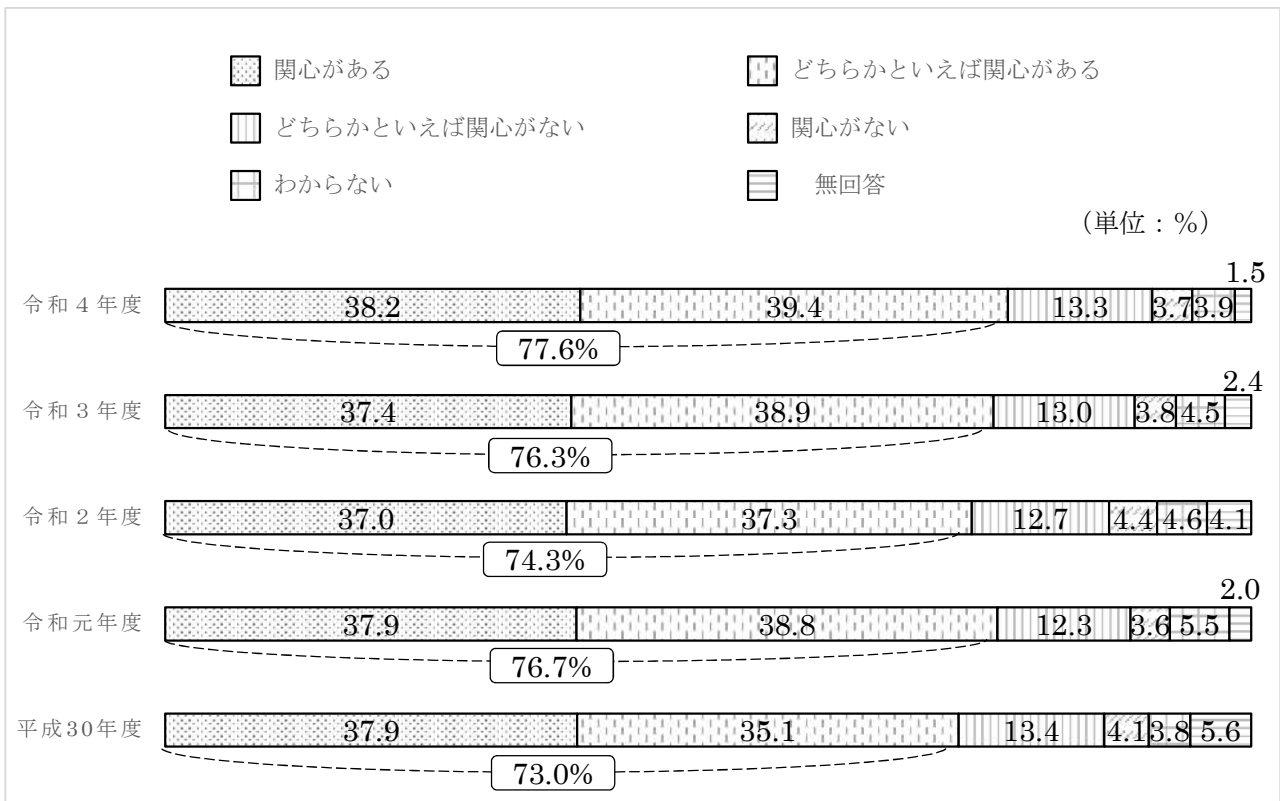
第3次神奈川県食育推進計画策定時（平成30年度）の関心度 73.0%から増加しています。

図10 食育への関心度



出典：神奈川県「県民ニーズ調査」(令和4年)

図11 食育への関心度の年次推移



出典：神奈川県「県民ニーズ調査」(平成30～令和4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。

図12 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％〕

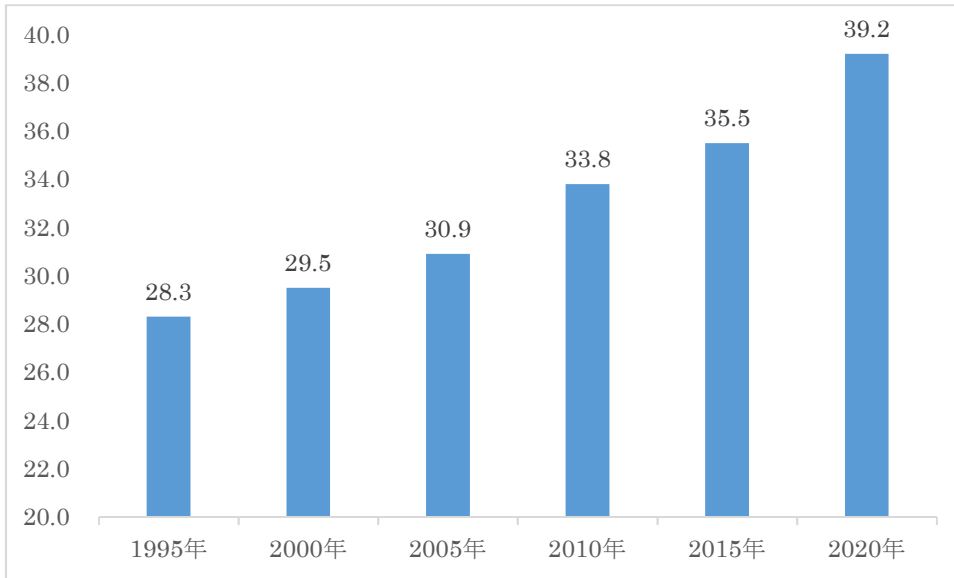
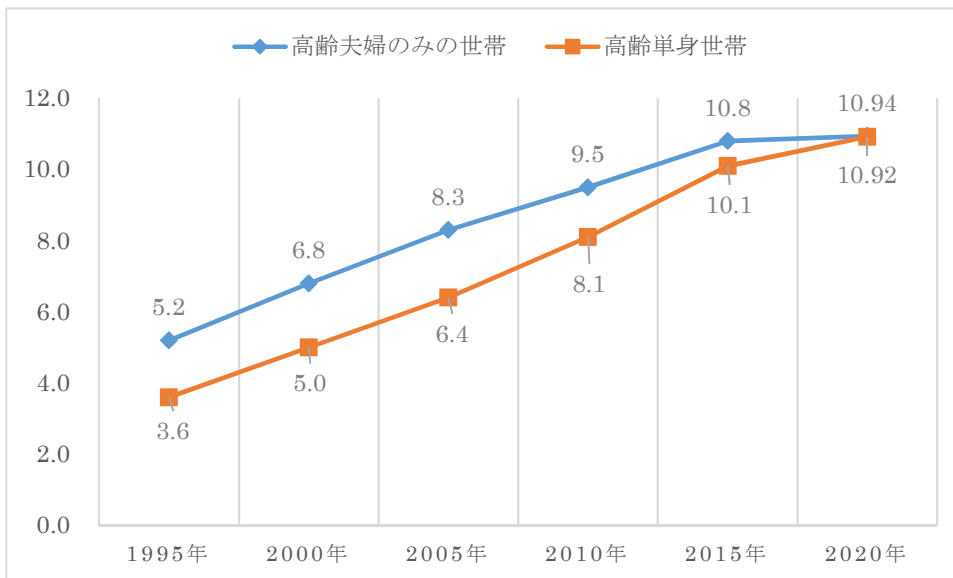


図13 神奈川の高齢者世帯、高齢単身世帯の推移〔単位％〕

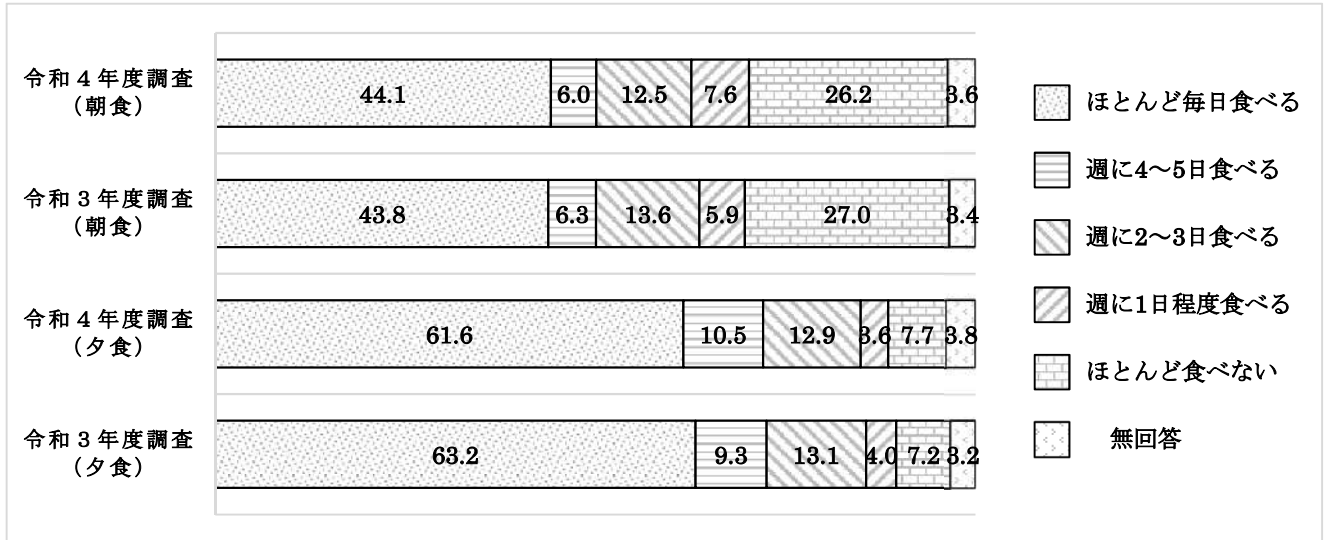


出典：総務省「国勢調査」（令和2年）

## (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50.1%、夕食の頻度は72.1%、となっています。

図14 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)



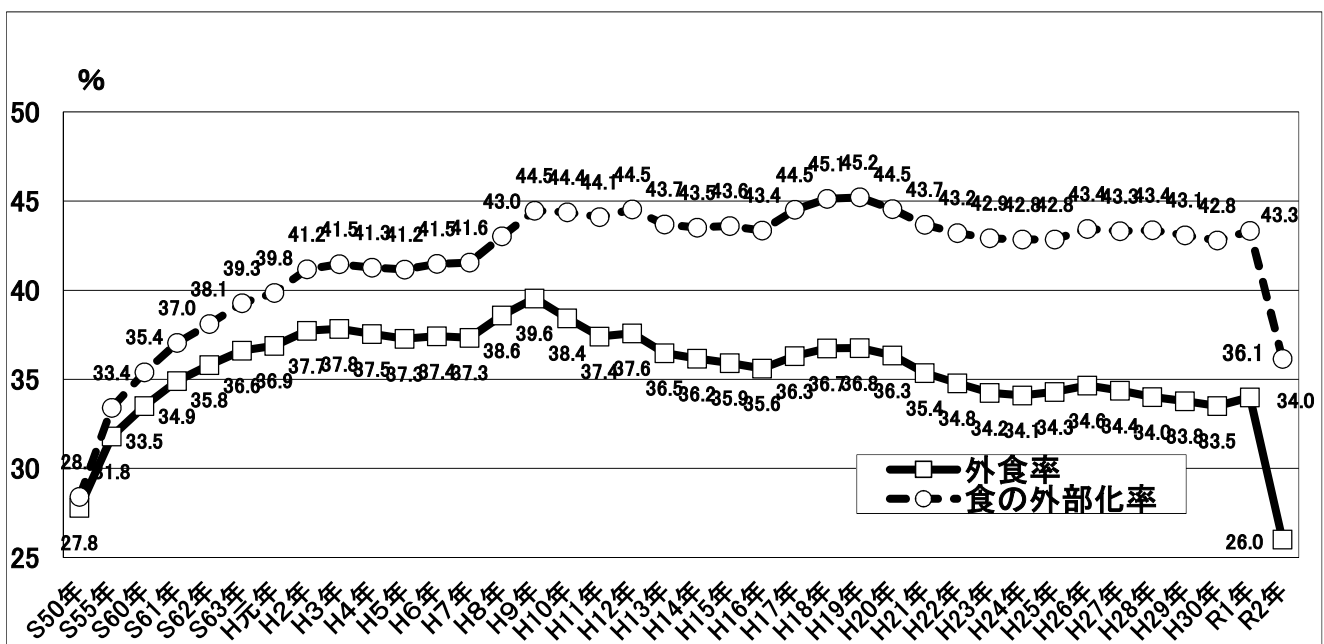
出典：神奈川県「県民ニーズ調査」(令和3年、4年)

## (3) 食の外部化の進展

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)や外食等を利用することを「食の外部化」と言います。食の外部化率は、ほぼ横ばいで推移していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて大きく減少しています。

「新しい日常」として日々の食生活が大きく変化してきています。

図15 外食率と食の外部化率の推移(全国)



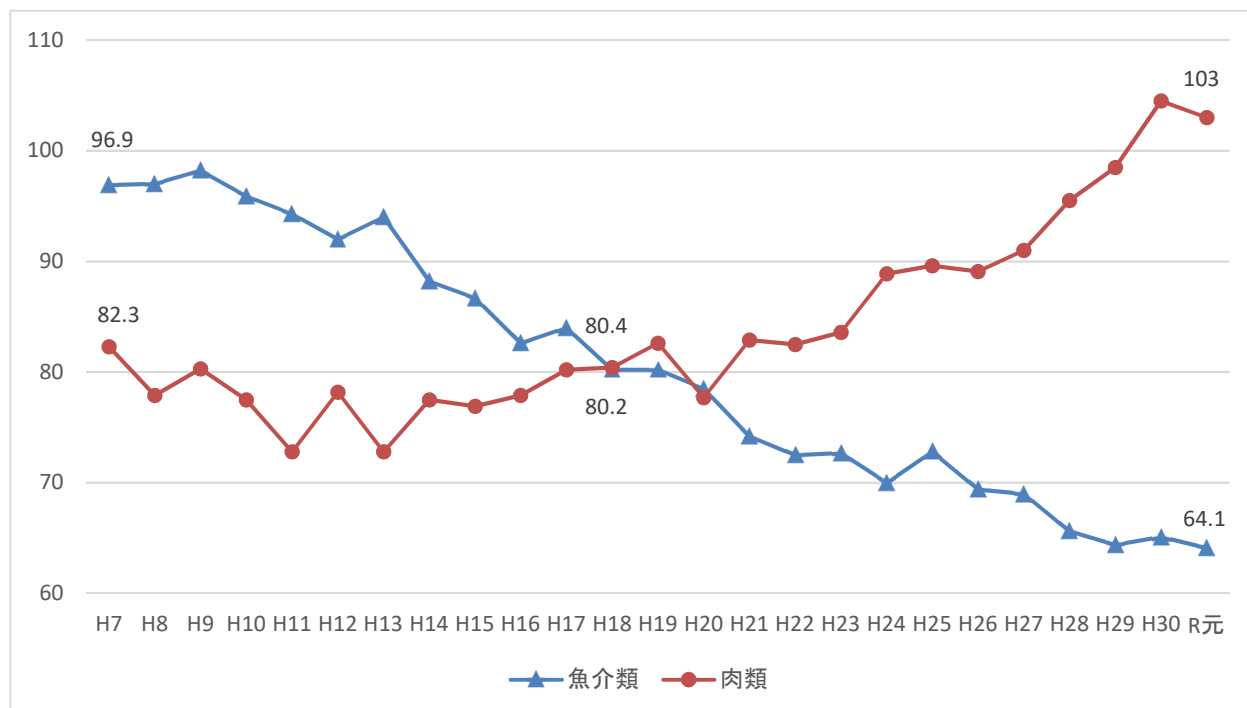
出典：(公財) 食の安全・安心財団 統計資料「外食率と食の外部化率の推移」

## (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、平成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。

図16 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〕






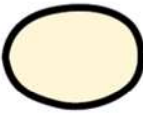



資料：厚生労働省「国民栄養調査」（平成7～14年）

厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」（平成15～令和元年）

## (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(234万人分)や鶏卵(96万人分)、魚介類(62万人分)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  
(令和2年)

	<p><b>野菜</b></p>  <p>生産量 237,868t 234万人分 (1人当たりの年間消費量101.8kg)</p>	<p><b>米</b></p>  <p>生産量 14,200t 25.4万人分 (1人当たりの年間消費量56.0kg)</p>	<p><b>果実</b></p>  <p>生産量 23,822t 51.0万人分 (1人当たりの年間消費量46.7kg)</p>
<p><b>鶏卵</b></p>  <p>生産量 19,319t 96万人分 (1人当たりの年間消費量20.1kg)</p>	<p><b>牛乳</b></p>  <p>生産量 30,251t 80万人分 (1人当たりの年間消費量38.0kg)</p>	<p><b>豚肉</b></p>  <p>生産量 9,464t 46万人分 (1人当たりの年間消費量20.5kg)</p>	<p><b>魚介類</b> (養殖業を除く)</p>  <p>生産量 28,152t 62万人分 (1人当たりの年間消費量45.5kg)</p>

(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) 米は雑糧を含む。野菜は農林水産省統計部調査対象41品目(ただし、ばれいしょは除く。)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」(令和4年度版)

### かながわブランドの取組について

- 「かながわブランド」とは、県産品の優位性を保つため、統一の生産・出荷基準を守り、一定の品質を確保しているなどの条件を満たした神奈川県産の農林水産物や加工品を登録する制度で、令和4年10月現在、70品目、123登録品あります。
- 県と生産者団体で構成するかながわブランド振興協議会では、「かながわブランド」や県産品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、県公式動画チャンネル「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、「かながわブランド」や県産品を積極的に取り扱う飲食店や販売店を「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。PR活動の一環として、かながわブランドサポート店のほか、包括協定を結んでいる企業等とも連携し、「かながわブランド」登録品等を取り扱った販促イベント(かながわブランドキャラバン)を実施しています。

## (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40.8%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75.1%、「購入後、冷蔵庫などに入れたまま忘れてしまった」が、65.6%となっています。

図17 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

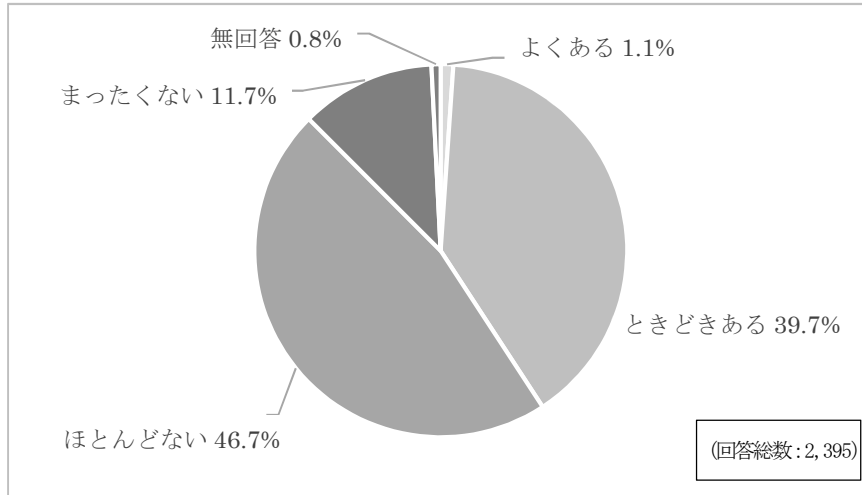
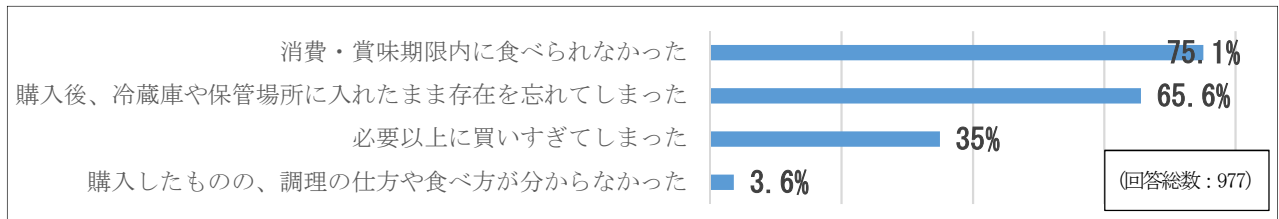


図18 国民の購入した食品を食べないまま、捨ててしまった原因（複数回答）【単位%】



出典：農林水産省「食育に関する意識調査報告書（令和3年3月）」

### 食品ロスの現状と取組について

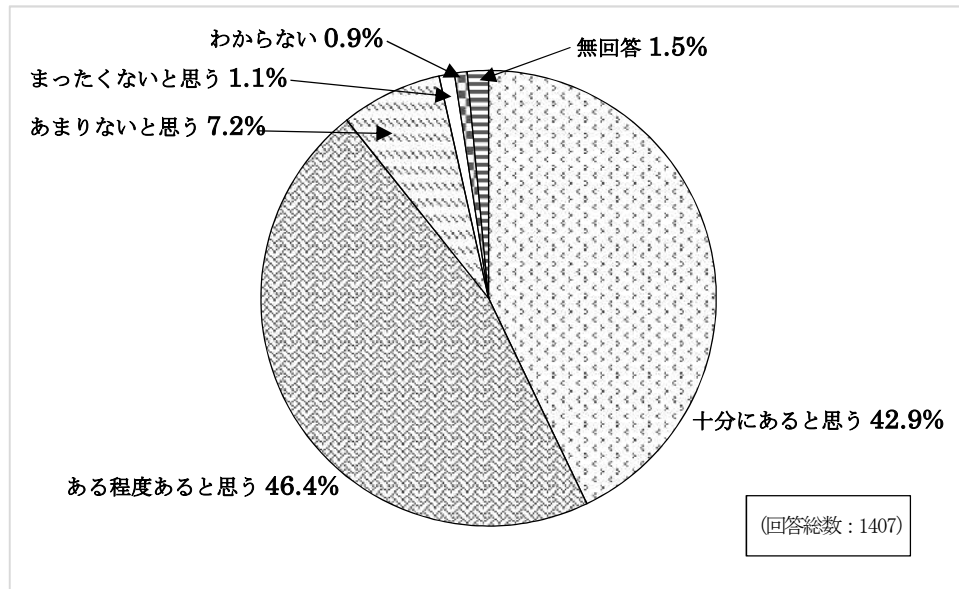
- 「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことを言います。環境省及び農林水産省が公表した食品ロス量（令和2年度推計）によると、全国で食品廃棄物等2,372万トンのうち、まだ食べられるのに捨てられている食品は約522万トンとなっています。これは、国連による世界全体の食料援助量（2020年）約420万トンよりはるかに多く、また、国民一人一日あたりに換算すると、おおよそにぎり1個分の量（約113g）に当たります。
- 食品ロスの約半分は家庭から発生しています。例として消費期限・賞味期限切れなどにより、食事として使用・提供せずにそのまま捨ててしまう「直接廃棄」、食事として使用・提供したが、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、食品ロスの削減を総合的かつ計画的に推進するため、令和4年3月に「神奈川県食品ロス削減推進計画」を策定するとともに、県民一人ひとりが「自分事」として食品ロス削減に取り組むことを目指し、市町村や事業者と連携して、賞味期限が近い食品を選ぶ「てまえどり」や、食事の「食べきり」を呼びかけるなどの普及啓発を行っています。

### 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、89.3%となっています。

図19 食品の安全性に関する知識

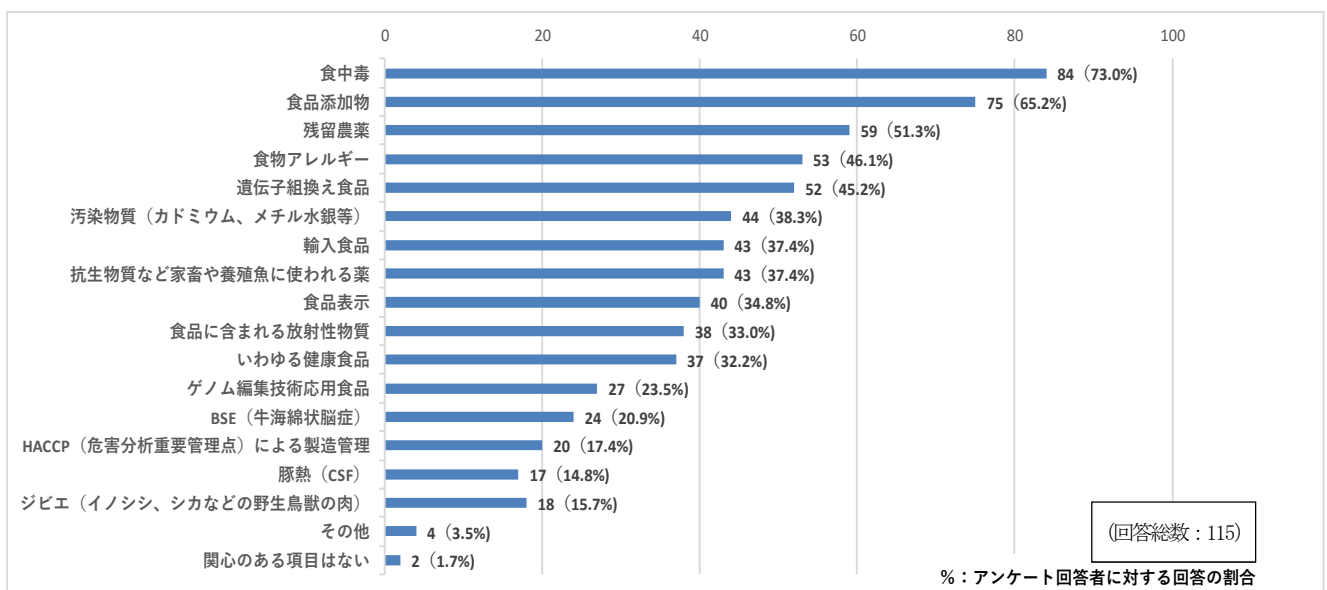


出典：神奈川県「県民ニーズ調査（令和4年）」

#### (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、食中毒が最も関心が高く（73.0%）、次いで食品添加物（65.2%）、残留農薬（51.3%）となっています。

図20 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「食の安全・安心に関するアンケート（令和4年度実施）」



## 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。