



第5章

重点プロジェクト

第2次計画で重点的に取り組んだ「朝食」^{きょうしょく}「共食」「協働」については、市民意識調査結果では改善がみられなかったため、第3次計画においても重点プロジェクトとして、引き続き推進していくものとします。

また、食育の目標「さいたま市5つの『食べる』」と重点プロジェクトは密接に関わり合うと考えられるため、年度重点目標に重点プロジェクトの要素を加え、多角的な方向から推進するものとします。

1 「朝食」

【現状（市民意識調査結果より）】

- ・ 朝食を毎日食べている人の割合（15歳以下）は、9割以上となっています。その中で、起床時間、就寝時間が遅い子どもほど、朝食を毎日食べている割合が減少する傾向にあります。
- ・ 朝食を毎日食べている人の割合は、成人期全体、成人期の男性に有意な減少がみられました。成人期の女性も、有意な変化ではありませんが、減少しています。
- ・ 朝食の欠食率（ほとんど食べていない人の割合）は、成人期の男性が最も高くなっています。

食生活は、生命を維持し、健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。特に、朝食は健康で豊かな生活を送る上で重要な役割を担っています。

- 朝食の役割
- 脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整える
 - 活動や成長に必要なエネルギーや栄養素を補給する
 - 胃や腸を刺激し、排便を促す
 - 体温を上げ、基礎代謝量を増やし、脂肪を燃焼しやすい体にする
 - コミュニケーションの場となる

取組の方向性

市民一人ひとりが、自分の食生活・食習慣に関心を持ち、朝食のもつ多様な意義・効果を理解して、正しい食習慣を継続できるよう支援します。

「毎年10月は朝ごはんを食べよう強化月間」としてキャンペーンを実施し、様々な媒体や手法を活用した広報・啓発活動を行います。

コラム 「早寝早起き朝ごはん」国民運動

文部科学省では、平成18年から「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進しています。

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人々の勉強やスポーツの成績を比較したところ、いずれの成績も朝型の人の方が夜型の人よりも良い傾向にあるという研究報告があります。また、文部科学省が実施した調査では、朝食を毎日食べていると回答した子どもとそうでない子どもとでは、朝食を毎日食べていると回答した子どもの平均正答率や体力合計点が高いという結果も出ています。

スポーツの世界では、身体をつくり、体力をつけるため、運動、食事、睡眠、休養のバランスが大事であることは常識として知られていて、「早寝早起き朝ごはん」を実践している人が多いと言われていています。

人の体温は昼間の活動時間に高く、夜の休息時には低くなるというリズムを繰り返しています。しかし、朝食を食べないと、脳の活動に必要なエネルギーである糖分が補給できないばかりか、他の栄養素の補給も困難となるため、昼食を食べるまでの午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低くなると、それだけ基礎代謝量（何もしなくても身体を維持するために消費するカロリーの量）も減り、脂肪を燃焼しにくい身体になります。朝食を抜くことはダイエットには逆効果なのです。

さらには、体温が上がらないことで、物事に集中できない、イライラする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがありますので、午前中授業や仕事に集中するためにも、朝食は欠かせません。

また、朝食の欠食は、肥満や高血圧などのリスクを高めるとともに、1週間あたりの朝食摂取回数が少ないと脳出血のリスクが高くなるといった報告もみられています。

朝食には、朝の光と同じように、体内時計のリズムと生活リズムのずれを解消するという働きもあります。また、朝食でたんぱく質をとると、昼間の集中力が増すとともに、夜もスムーズに眠れることが最近の研究でわかってきています。主食（ごはん、パンなど）に加え、肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質や野菜、乳製品などを組み合わせ、栄養バランスがとれた朝食をとるように心がけましょう。

資料：「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～」文部科学省
「食生活指針の解説要領」文部科学省、厚生労働省、農林水産省

コラム 保護者が食べないと、子どもも食べない？

乳幼児栄養調査結果の概要によると、朝食を必ず食べる子どもの割合は、全体で93.3%であるのに対し、保護者が朝食を「ほとんど食べない」「全く食べない」と回答した場合は、朝食を必ず食べる子どもの割合がそれぞれ78.9%、79.5%と8割を下回っていました。

資料：「平成27年度 乳幼児栄養調査結果の概要」厚生労働省

2

「共食」^{きょうしょく}

【現状（市民意識調査結果より）】

- ・ 朝食または夕食を家族と一緒に食べる割合（15歳以下）は、年代が高くなるにつれて「ほとんど毎日食べる」の割合が低くなっています。
- ・ 朝食または夕食を家族と一緒に食べる回数（16歳以上）はわずかに減少しています。
- ・ 家族と一緒に「ほとんど毎日食べる」割合は、朝食・夕食いずれも青年期の男性を除いて減少しています。
- ・ 家族と一緒に「ほとんど毎日食べる」割合は、朝食・夕食いずれも、男性は成人期、女性は青年期が最も低くなっています。

核家族化やひとり親世帯、高齢者の一人暮らしなどが増え、また個々のライフスタイルが多様化する中で、誰かと食事を共にする「共食」^{きょうしょく}の機会が減っています。家族や友人等と共に料理や食事をすることでコミュニケーションを図り、豊かな心が育まれるよう、共食^{きょうしょく}ができる環境を整えていく必要があります。

取組の 方向性

「さいたま市5つの『食べる』」の年度重点目標に共食^{きょうしょく}の要素を加え、それぞれの切り口から推進します。

コラム 共食^{きょうしょく}の推進

国内外の研究で家族との共食^{きょうしょく}頻度が低い児童生徒で肥満・過体重が多いことが報告されています。日本人について、孤食頻度が高い中学生は、自覚的症状の訴えが多いこと、共食^{きょうしょく}頻度が高い者は、野菜・果物・ご飯を「よく食べる」者が多いなど食物摂取状況が良好な傾向にあることが報告されています。欧米では、共食^{きょうしょく}頻度が高い児童・生徒ほど、野菜・果物摂取量が多く、清涼飲料水の摂取量が低く、ビタミン、ミネラルの摂取量が多いことが報告されています。また、思春期の共食^{きょうしょく}頻度の高さがその後の食物摂取状況とも関連することが報告されています。したがって、学童・思春期の共食^{きょうしょく}を推進することは、健康状態、栄養素等摂取量等、食習慣の確立等につながると考えられます。

資料：健康日本 21（第二次）の推進に関する参考資料

コラム 一緒に食べることだけではない「共食」^{きょうしょく}

共食^{きょうしょく}には、家族や仲間と一緒にできる、以下のことも含まれます。

- どんな食事にしようかを考えること
- 材料をそろえること（買い物、収穫など）
- 料理を作ること（下ごしらえ、調理、盛り付けなど）
- 配膳、食卓の準備、声かけをすること
- 食べること
- 後片付けをすること（食器を片付ける、洗う、廃棄、保存）
- 感想を話したり、聞いたりすること（次の食事のために、おいしかったかなど）

資料：「第3次食育推進基本計画」啓発リーフレット

3 「協働」

【現状（市民意識調査結果より）】

- 食育に関心を持っている人の割合（16歳以上）は有意な変化はみられませんでした。
- 食育推進活動に関わる人の割合（16歳以上）は有意な減少がみられました。
- 食育なび登録団体は増加し、目標値を達成しています。

食育を推進し、一人ひとりの実践につなげるためには、食に関する活動に携わるボランティアや地域の関係団体などが果たしている役割は重要です。

取組の方向性

若い世代に対しても、それぞれのライフステージに応じた食育を推進するため、家庭や保育所・幼稚園、小・中学校等の教育機関、地域、民間団体・事業者、行政等が連携し、それぞれの特性を生かした食育に取り組めるよう、定期的な情報共有・交換や団体同士の交流の機会確保などを支援します。

また、食育活動を行っているボランティアなどの取組が市民に周知されるよう、情報発信の充実を図ります。