

埼玉県地域保健医療計画

(令和6～令和11年度)

(2024～2029年度)

埼玉県

第2節 食育の推進

本節は、食育基本法（平成17年法律第63号）第17条に基づく食育推進計画として定めるものです。

1 目指すべき姿

(1) 計画の位置づけ

国は平成17年（2005年）に食育基本法を定めるとともに、平成18年度（2006年度）から5か年の食育推進基本計画を定めました。現在、第4次計画（令和3年度（2021年度）から令和7年度（2025年度））が定められています。

また、食育基本法第17条では、都道府県は、食育推進基本計画を基本として、食育の推進に関する施策についての計画（食育推進計画）を作成するよう努めなければならないとされています。

食育推進計画はこれまで第1次計画（平成20年度（2008年度）～平成24年度（2012年度））、第2次計画（平成25年度（2013年度）～平成27年度（2015年度））、第3次計画（平成28年度（2016年度）～平成30年度（2018年度））、第4次計画（平成31年度（2019年度）～令和5年度（2023年度））まで個別計画として進めてまいりましたが、本節の食育推進計画からは第5次計画（令和6年度（2024年度）～令和11年度（2029年度））として、保健医療に係る総合計画である地域保健医療計画に組み込み、取組や指標の管理を一体的に行うことができるようにしました。

(2) 基本理念

「生涯を通じた心身の健康を支える食育」と「持続可能な食を支える食育」の推進を図り、食への理解と感謝の念を深めることにより、「食育で豊かな健康づくり」を目指します。

(3) 基本方針

基本理念を実現するため、3つの基本方針を掲げ、食育の推進を図ります。

ア 生涯を通じた健康を支える～食育が健康づくりの第一歩～

毎日の食生活を通じて、栄養バランスに配慮した食習慣の実現など正しい食習慣や生活のリズムを身につけていくように取り組み、生涯を通じた健康を支えます。

イ 持続可能な食を支える～食育で育む食と未来～

食生活が自然の恩恵の上に成り立つことを意識するとともに、豊かな食生活を生涯にわたって支えます。

ウ 正しい知識を養う～食育を通じた知識の習得～

「食」への関心を高め、「食」に関する情報を幅広く適切に得られるように取り組み、正しい知識を養います。

2 現状と課題

本項において、国民健康・栄養調査及び県民の健康に関するアンケートを資料としているデータには、令和2年（2020年）、令和3年（2021年）の数値がありません。これは、新型コロナウイルス感染症の影響により調査が中止となったためです。

(1) 生涯を通じた健康を支える～食育が健康づくりの第一歩～

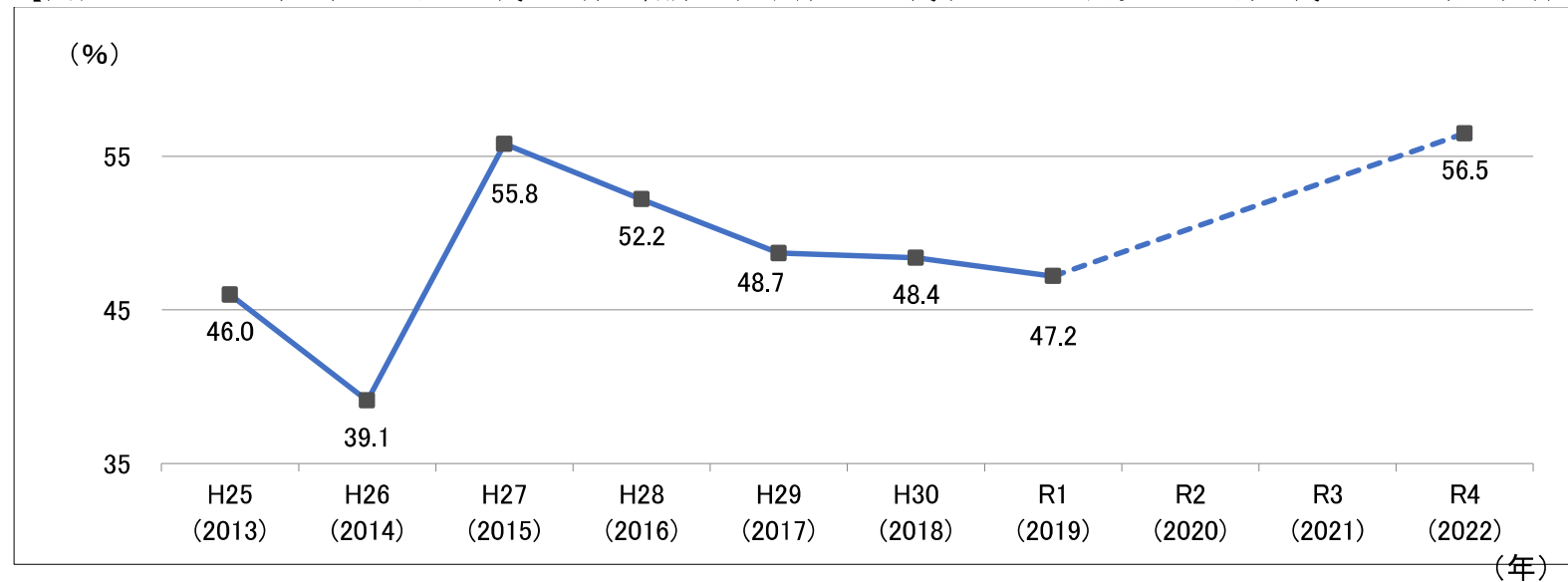
ア 栄養バランスに配慮した食生活の実践

生涯にわたって心身の健康を確保しながら、健全な食生活を実践するためには、県民一人一人が栄養バランスに配慮した食事を習慣的にとることが必要です。

(ア) 主食・主菜・副菜の組み合わせ

「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」は、望ましい栄養素摂取量、栄養状態につながる事が報告されていますが、令和4年（2022年）においては、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている者の割合（20歳以上）」は56.5%で、約半数となっています。

【図表 2-1-2-1 埼玉県における主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている者の割合の年次推移】



＜年齢調整値＞

(単位：%) (年)

	H28 (2016)	H29 (2017)	H30 (2018)	R1 (2019)	R2 (2020)	R3 (2021)	R4 (2022)
全体(年齢調整値)	49.9	47.7	48.1	44.0	—	—	49.9

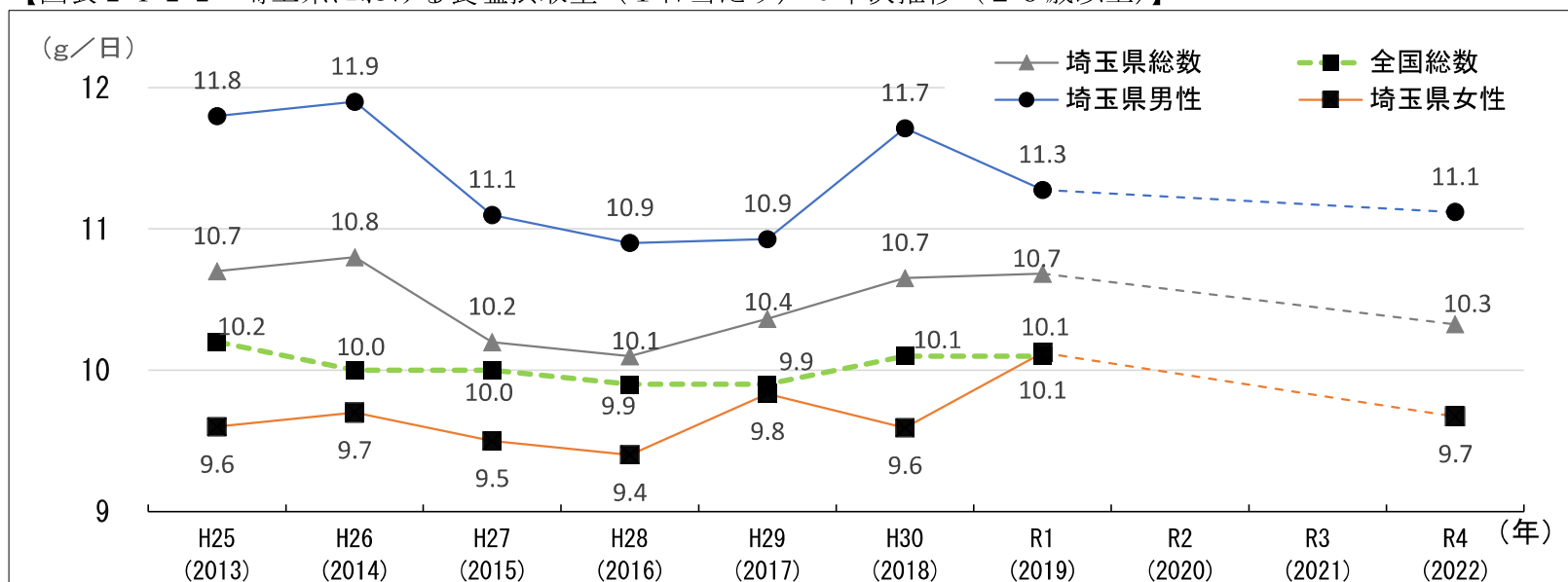
資料：県民の健康に関するアンケート（埼玉県）、国民健康・栄養調査報告（埼玉県分）（埼玉県）

(イ) 食塩摂取量の減少

1日当たりの食塩摂取量（20歳以上）は、令和4年（2022年）では10.3g/日（年齢調整値10.2g/日）であり、第4次計画策定時の平成28年（2016年）の10.1g/日（年齢調整値10.0g/日）から変化が見られませんでした。

食塩摂取の目標量について、日本人の食事摂取基準（2020年版）では、1日当たり男性7.5g未満、女性6.5g未満とされています。減塩は血圧を低下させ、結果的に循環器疾患を減少させます。減塩を軸に、健康に関心の薄い人への啓発を含め、適切な栄養・食生活情報を提供する方法の検討など、自然に健康になれる食環境づくりを県、市町村、企業、民間団体等の多様な主体が連携することにより取り組んでいく必要があります。

【図表 2-1-2-2 埼玉県における食塩摂取量（1日当たり）の年次推移（20歳以上）】



<年齢調整値>

(単位：g/日) (年)

	H28 (2016)	H29 (2017)	H30 (2018)	R1 (2019)	R2 (2020)	R3 (2021)	R4 (2022)
全体(年齢調整値)	10.0	10.3	10.7	10.5	—	—	10.2

資料：国民健康・栄養調査報告（埼玉県分）（埼玉県）

【図表 2-1-2-3 埼玉県における年齢階級別にみた平均食塩摂取量（１日当たり）（２０歳以上、令和４年（２０２２年）値）】

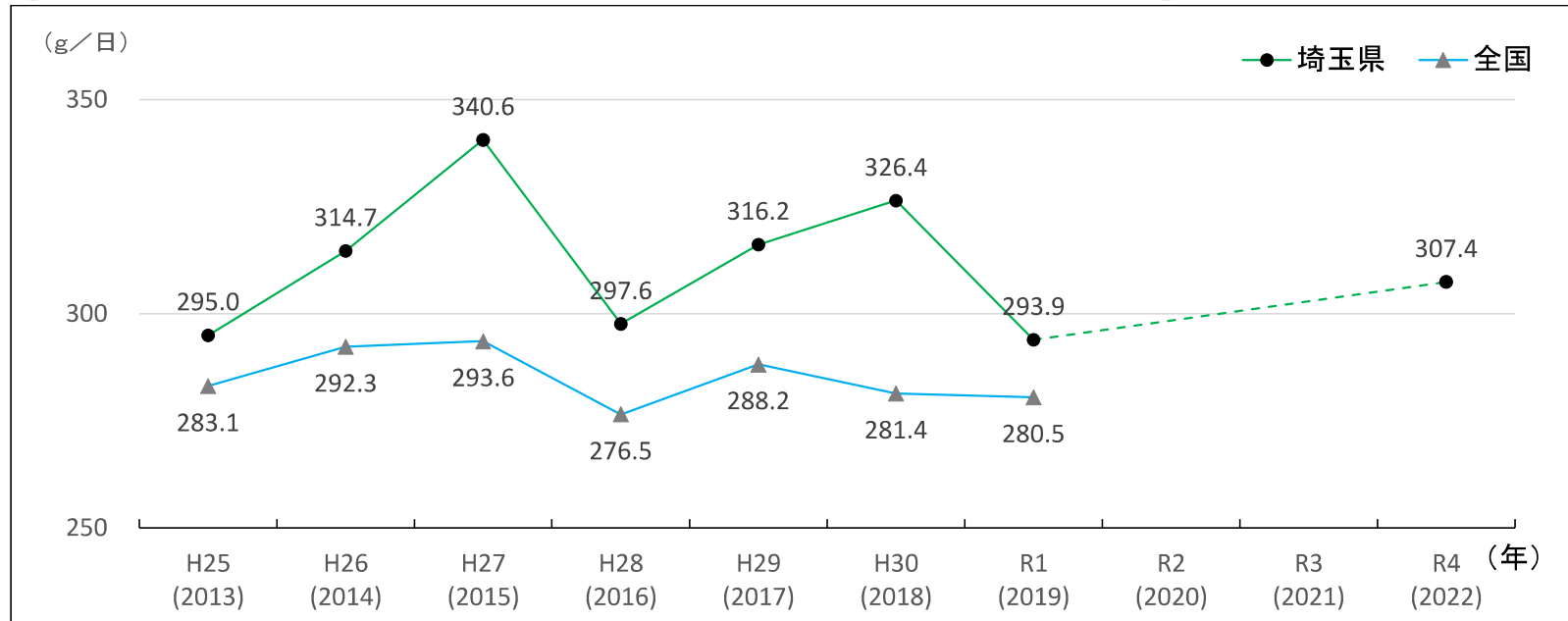
	20～29 歳	30～39 歳	40～49 歳	50～59 歳	60～69 歳	70 歳～79 歳	80 歳以上
男性	12.5 g	10.6 g	10.6 g	10.6 g	11.1 g	11.4 g	11.5 g
女性	8.5 g	9.6 g	9.4 g	8.6 g	10.4 g	9.8 g	10.2 g

資料：国民健康・栄養調査報告（埼玉県分）（埼玉県）

(ウ) 野菜摂取量の増加

１日当たりの平均野菜摂取量（２０歳以上）は、令和４年（２０２２年）では３０７．４ g／日で、第４次計画策定時の平成２８年（２０１６年）の２９７．６ g／日から統計上の有意な増加が見られず、目標である１日当たりの摂取量３５０ gを下回っています。

【図表 2-1-2-4 埼玉県における野菜摂取量（1日当たり）の年次推移（20歳以上）】



<年齢調整値（埼玉県）>

（単位：g／日）（年）

	H28 (2016)	H29 (2017)	H30 (2018)	R1 (2019)	R2 (2020)	R3 (2021)	R4 (2022)
全体(年齢調整値)	292.5	311.1	325.5	288.0	—	—	287.4

資料：国民健康・栄養調査報告（埼玉県分）（埼玉県）

【図表 2-1-2-5 埼玉県における年齢階級別にみた平均野菜摂取量（1日当たり）（20歳以上、令和4年（2022年）値）】

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳～79歳	80歳以上
摂取量	243.4 g	226.2 g	197.5 g	293.5 g	352.8 g	355.3 g	349.4 g

資料：国民健康・栄養調査報告（埼玉県分）（埼玉県）

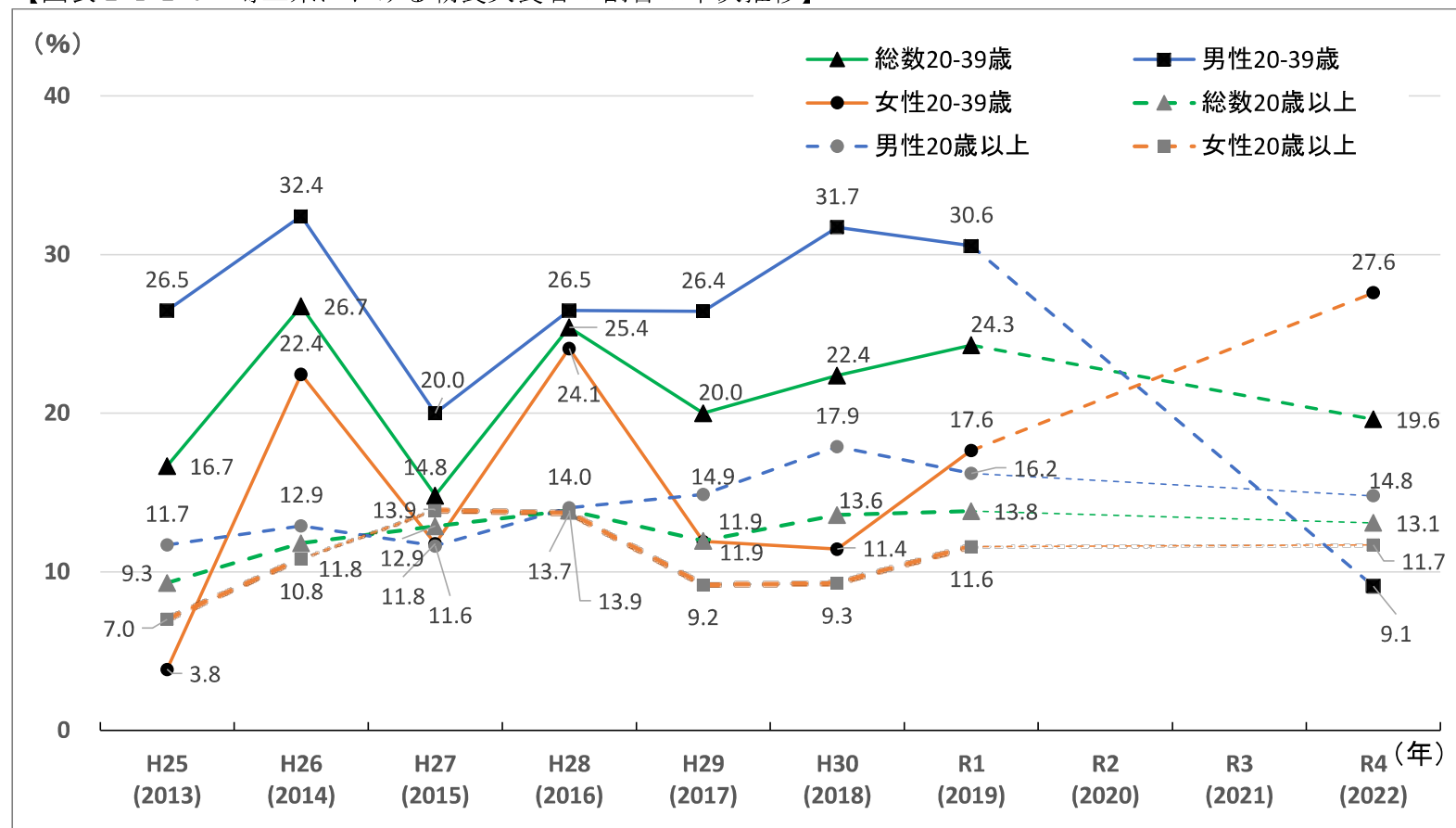
イ 朝食を欠食する若い世代の減少

朝食を毎日食べることは、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身に付ける観点から非常に重要です。

特に、20～30歳代の若い世代は、朝食欠食の割合が高く、加えて、次世代に食育をつなぐ大切な担い手でもあるため、引き続き、若い世代の朝食欠食を減らす取組が必要です。

20～30歳代の朝食欠食者の割合は、令和4年（2022年）では男性が9.1％、女性が27.6％でした。

【図表 2-1-2-6 埼玉県における朝食欠食者の割合の年次推移】



資料：県民の健康に関するアンケート（埼玉県）

ウ 歯・口腔保健

(ア) ゆっくりよくかんで食べる

健やかで豊かな生活を送るためには、口腔機能が十分に発達し、維持されることが重要です。健康寿命の延伸のためにかみ方や食べる速さにも着目し、口腔の健康や口腔機能の獲得・維持・向上と関連させた食育が重要になっています。令和4年（2022年）では、「ゆっくりよくかんで食べる」と回答した者（20歳以上）は、53.7％でした。

【図表 2-1-2-7 埼玉県におけるゆっくりよく噛んで食べる者の割合（20歳以上）の年次推移】（単位：％）（年）

	H28 (2016)	H29 (2017)	H30 (2018)	R1 (2019)	R2 (2020)	R3 (2021)	R4 (2022)
総数	50.1	48.1	50.9	55.4	－	－	53.7

資料：県民の健康に関するアンケート（埼玉県）

(イ) 60歳代における咀嚼良好者

高齢期以降は、歯の損失に伴いかむ力が低下することから、食品選択や栄養摂取状況に影響を及ぼし、生活習慣病やフレイルの原因となる場合があります。60歳代における咀嚼良好者の割合は、令和3年度（2021年度）に78.5％となっています。

【図表 2-1-2-8 埼玉県における60歳代における咀嚼良好者の割合の年次推移】（単位：％）（年度）

	H30 (2018)	R1 (2019)	R2 (2020)	R3 (2021)
総数	79.4	79.3	78.9	78.5

資料：特定健診データ解析報告書～協会けんぽ＋市町村国保～（埼玉県衛生研究所）

エ 適正体重の維持

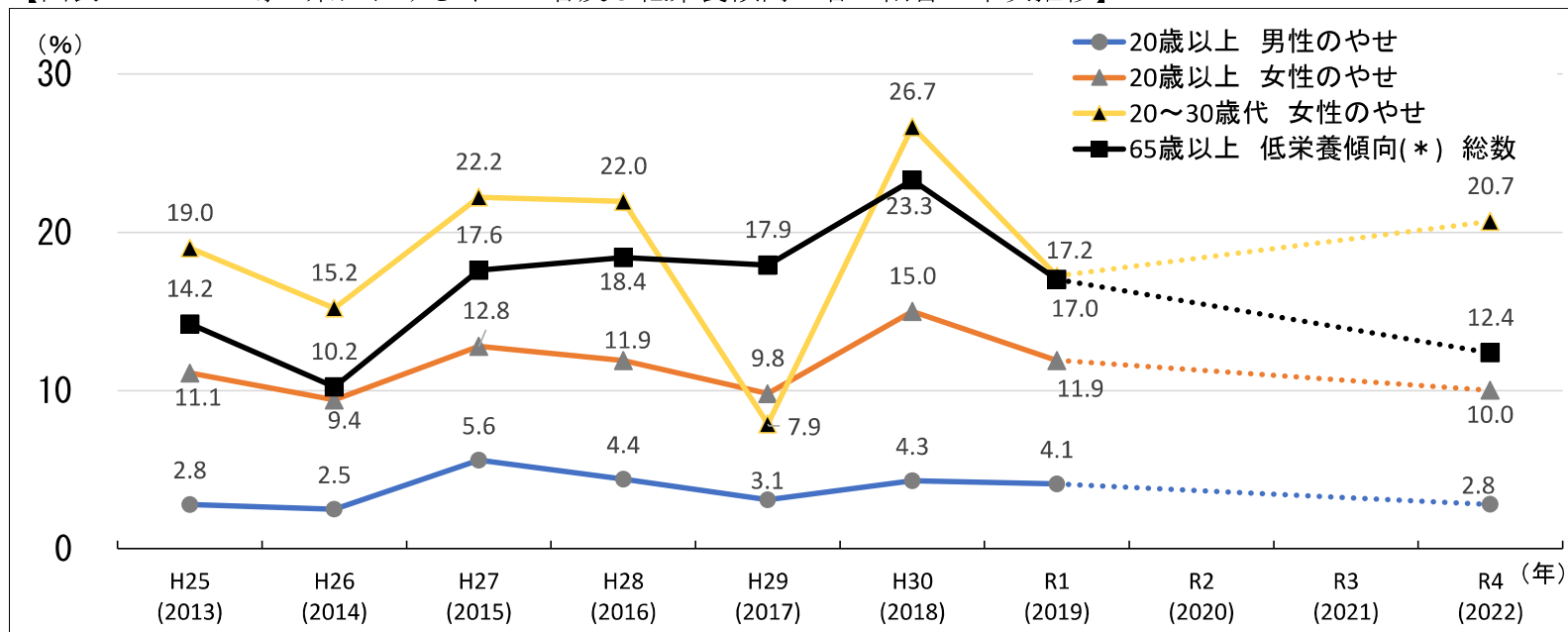
生活習慣病の予防や改善には、日常から望ましい食生活を意識し実践することが重要です。しかし、エネルギーや食塩の過剰摂取等に代表されるような栄養素等の偏りや食習慣の乱れ、それに起因する肥満、やせ、低栄養等、生活習慣病につながる課題がみられ、さらに取組を進めることが必要です。

(ア) 20～30歳代女性のやせ

これまで若年女性のやせは、20歳代を対象としてきましたが、この10年間、統計上の有意な改善がみられませんでした。引き続き取組を進めるとともに、30歳代においても同様に一定の割合でやせが存在することから、今後は、20～30歳代女性を対象に取組をすすめていきます。

令和4年（2022年）は、20～30歳代の女性のやせの者（BMI 18.5未満）の割合が20.7％でした。

【図表 2-1-2-9 埼玉県におけるやせの者及び低栄養傾向の者の割合の年次推移】



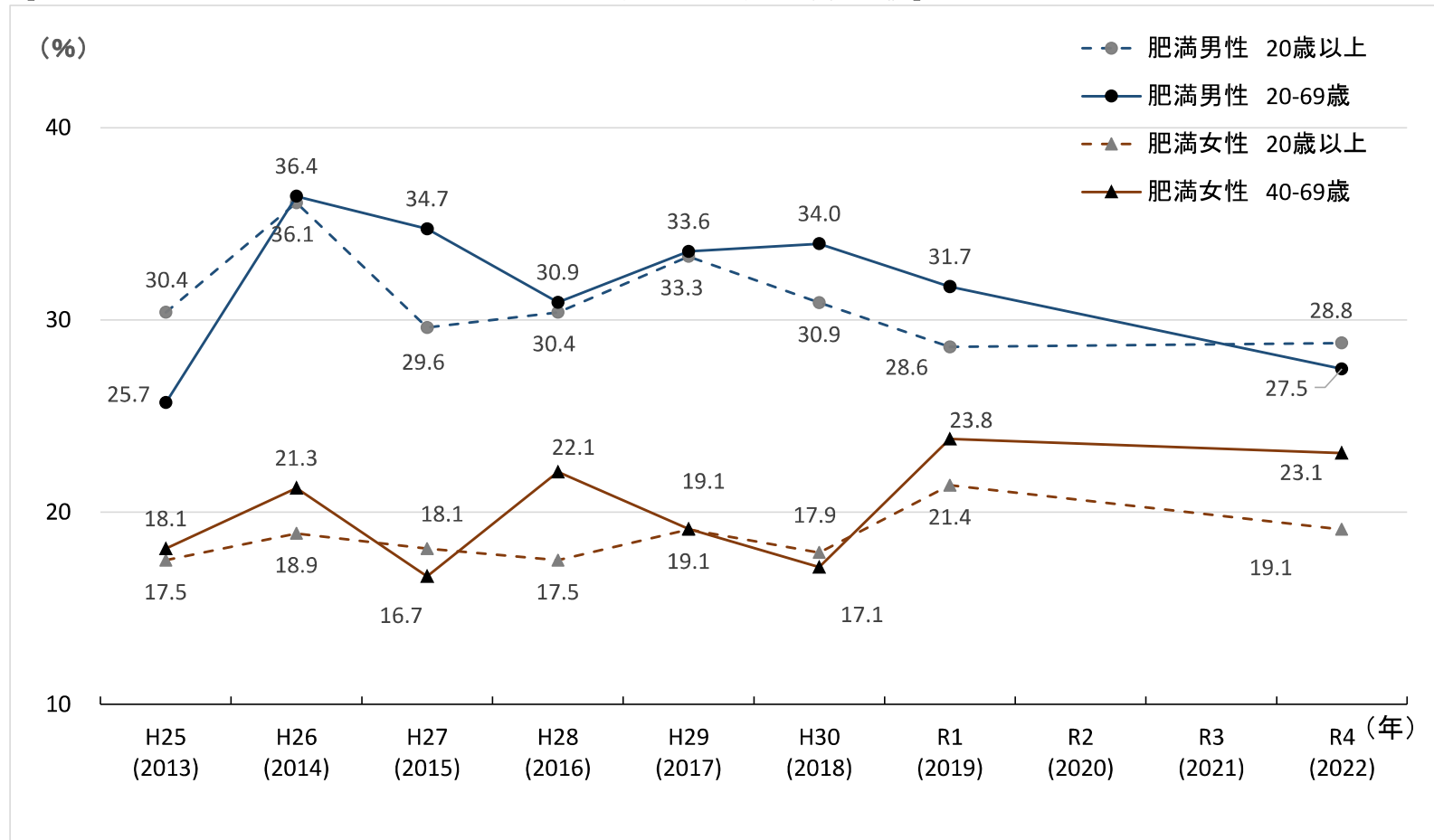
*低栄養傾向の者：BMI 20 以下

資料：国民健康・栄養調査報告（埼玉県分）（埼玉県）

(イ) 20～60歳代男性の肥満

令和4年（2022年）における肥満者（BMI 25以上）の割合は、20～60歳代の男性では27.5％であり、第4次計画策定時の令和元年度（2019年度）と比較してほぼ横ばいです。

【図表 2-1-2-10 埼玉県における肥満者の割合（20歳以上）の年次推移】



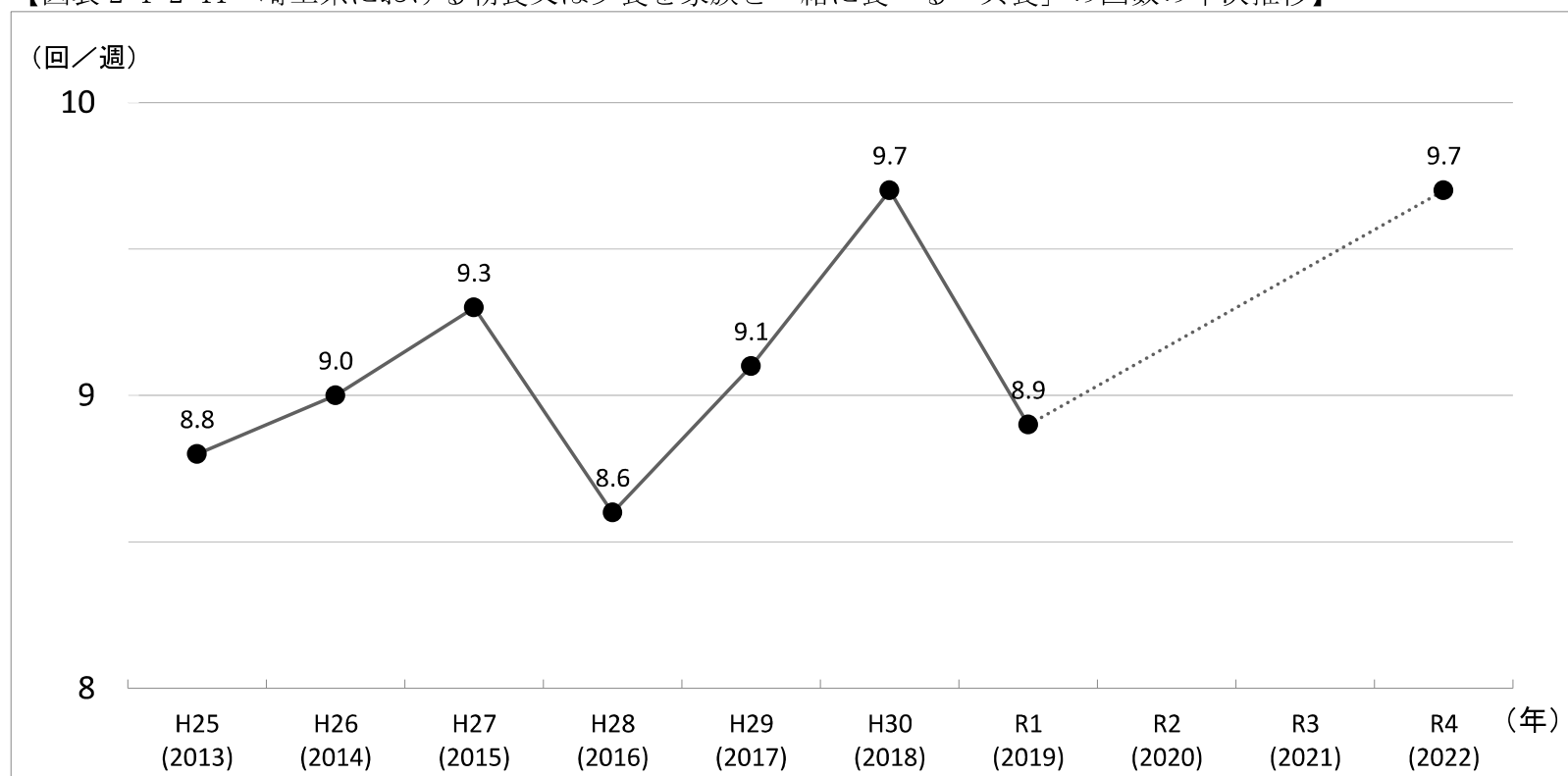
資料：国民健康・栄養調査報告（埼玉県分）（埼玉県）

(2) 持続可能な食を支える～食育で育む食と未来～

ア 家族と一緒に食べる「共食」の状況

家族が食卓を囲んでともに食事を取りながらコミュニケーションを図ることは、食育の原点です。共食を通じて、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を伝え、習得する機会にもなることから、引き続き取り組んでいくことが重要です。令和4年（2022年）における朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数は、週9.7回でした。

【図表 2-1-2-11 埼玉県における朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の年次推移】

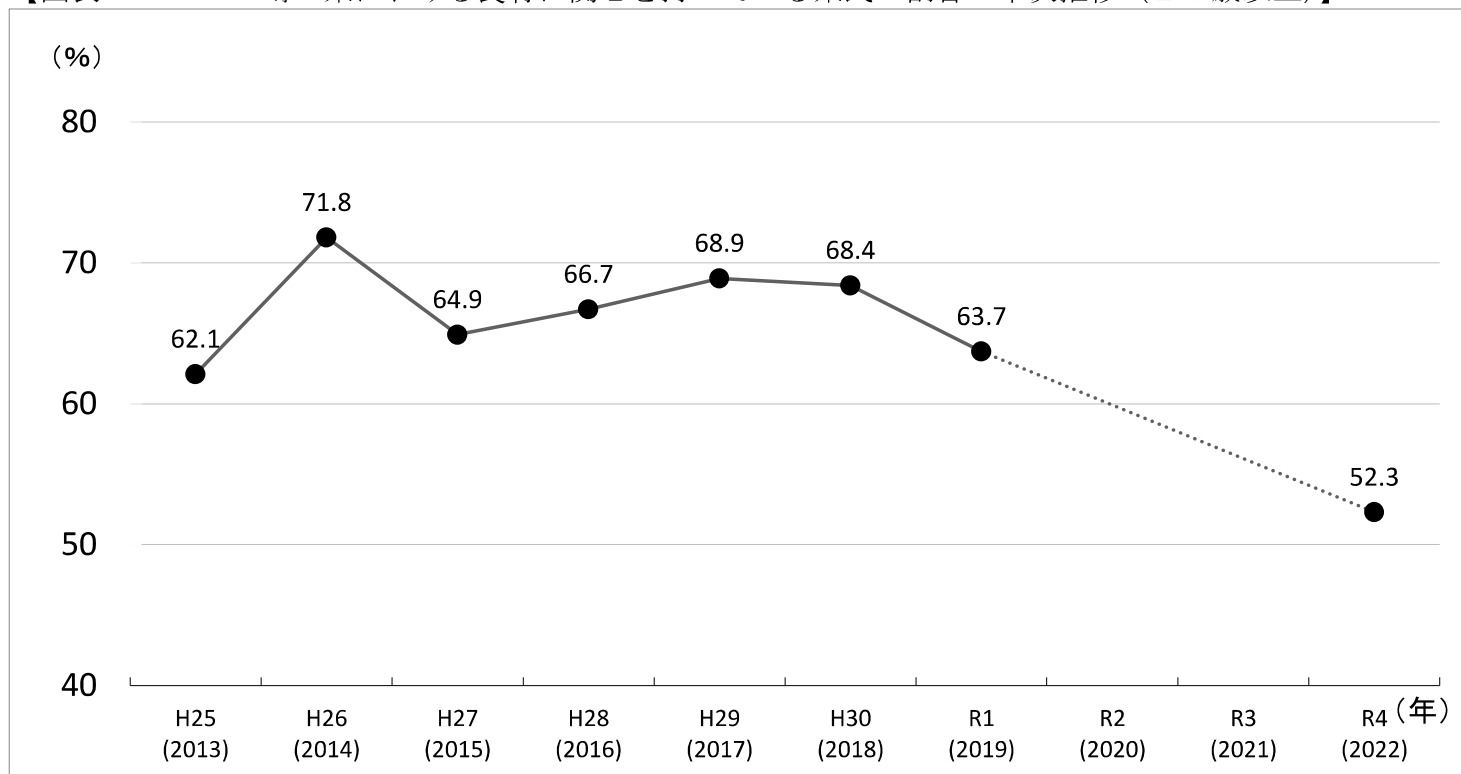


資料：県民の健康に関するアンケート（埼玉県）、国民健康・栄養調査報告（埼玉県分）（埼玉県）

イ 食育への関心

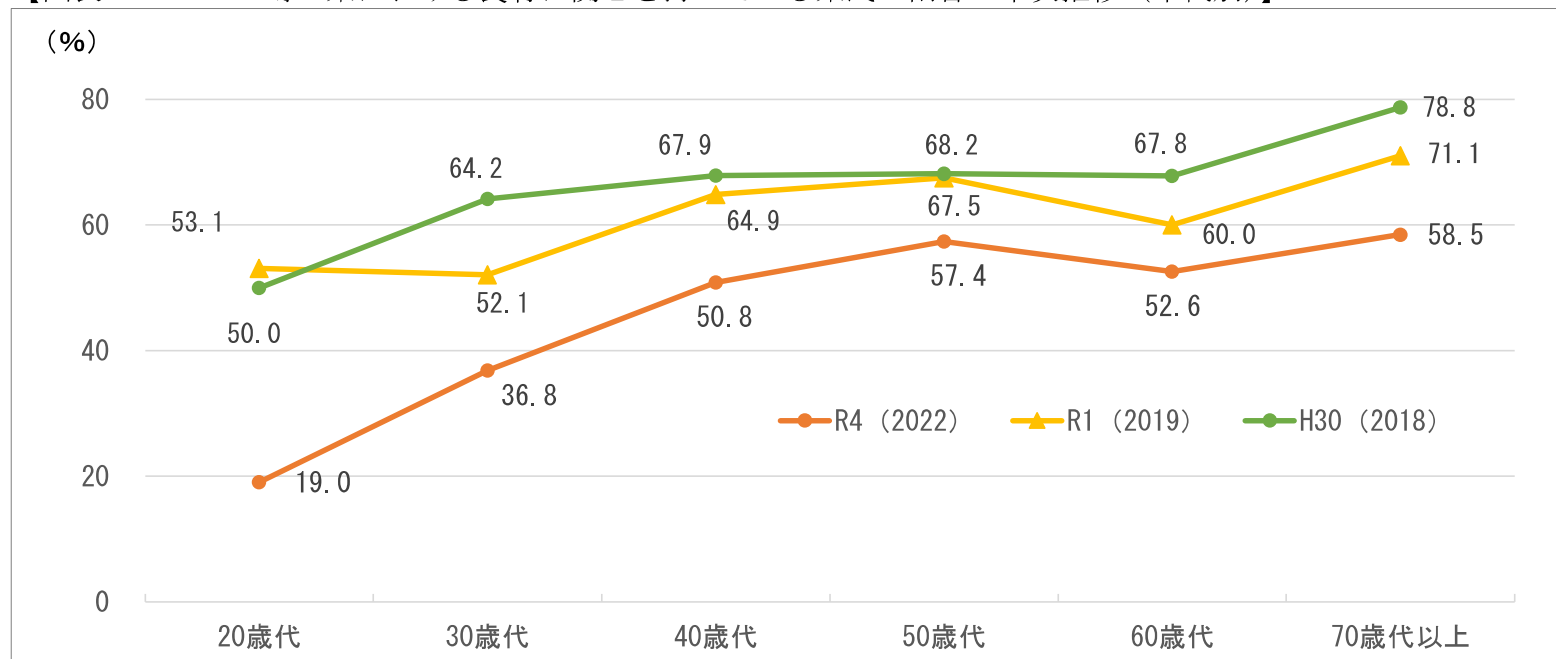
食育に関心を持っている者（20歳以上）の割合は、令和4年（2022年）では52.3％でした。年代が高くなるほど食育に関心を持っている者の割合が高い傾向がみられることから、若い世代への働きかけが重要と考えられます。

【図表 2-1-2-12 埼玉県における食育に関心を持っている県民の割合の年次推移（20歳以上）】



資料：県民の健康に関するアンケート（埼玉県）

【図表 2-1-2-13 埼玉県における食育に関心を持っている県民の割合の年次推移（年代別）】



資料：県民の健康に関するアンケート（埼玉県）

ウ 地産地消の推進

地産地消を推進することにより、消費者と地域の生産者との「顔の見える関係」が構築され、より両者の結びつきが強化されます。また、流通コストの削減、輸送時に発生するCO₂の抑制などの効果も期待できます。

エ 学校給食における地場産物の活用

学校給食における地場産物使用等の取組により、地域の自然、文化、産業等に関する理解を深めるとともに、生産者の努力や食に対する感謝の念を育むことが期待されています。本県では、学校給食で提供される米及び牛乳はほぼ100%県産です。

令和4年度（2022年度）の学校給食における地場産物を使用する割合（金額ベース）は、県産では41.1%、県産を含む国産では86.3%でした。

オ 学校給食や食に関する指導を通して地元産食材への理解を深める活動

彩の国ふるさと学校給食月間において、食体験を活用して地元食材への理解を深める活動を行った小中学校の割合は、令和4年度（2022年度）で85.9%でした。新型コロナウイルス感染症の拡大により活動が難しい時期もありましたが、各学校での

様々な工夫により活動が進められています。

カ 食品ロス削減に向けた取組

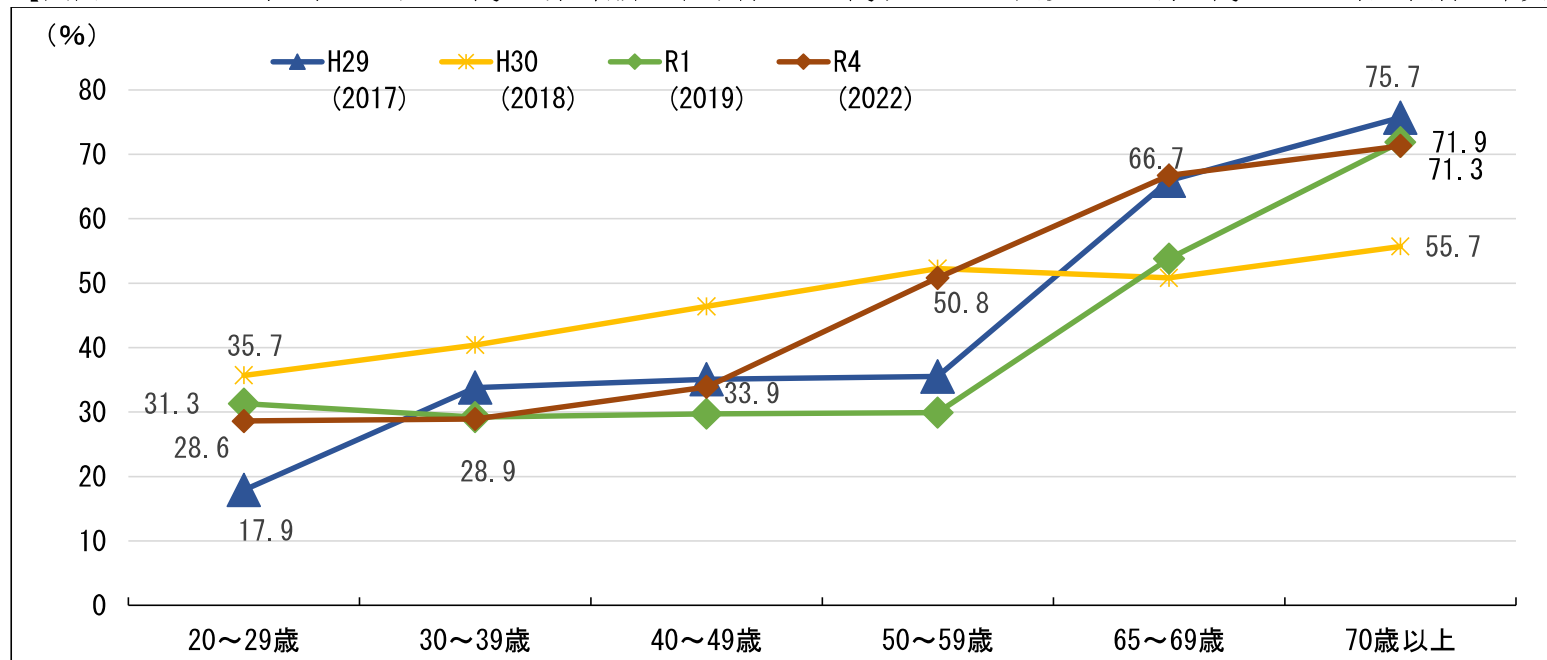
我が国においては、食料を海外からの輸入に大きく依存する一方、年間523万トン（令和3年度推計）の食品ロスが発生しています。特に食品ロスの約半分は家庭からの発生であることを踏まえ、県民一人一人がそれぞれの立場で食品ロスの削減に「もったいない」という精神で、自発的に取り組んでいく必要があります。

(3) 正しい知識を養う～食育を通じた知識の習得～

ア 栄養や健康に関する正しい情報の発信

「食育ガイド」や「食事バランスガイド」等を活用して、県民一人一人が自ら食育に関する取組を実践できるよう普及啓発を進めていく必要があります。また、栄養バランスに配慮した食生活の実践割合は、若い世代はその他の世代よりも低いことが課題となっています。若い世代が食育に関心を持ち、自ら食生活の改善等に取り組んでいけるようホームページやSNS（ソーシャルネットワークサービス）などを活用した情報提供を行うことも必要です。

【図表 2-1-2-14 埼玉県における主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている者の割合の年次推移（年代別）】



資料：県民の健康に関するアンケート（埼玉県）、国民健康・栄養調査報告（埼玉県分）（埼玉県）

イ 食品の安全性への関心

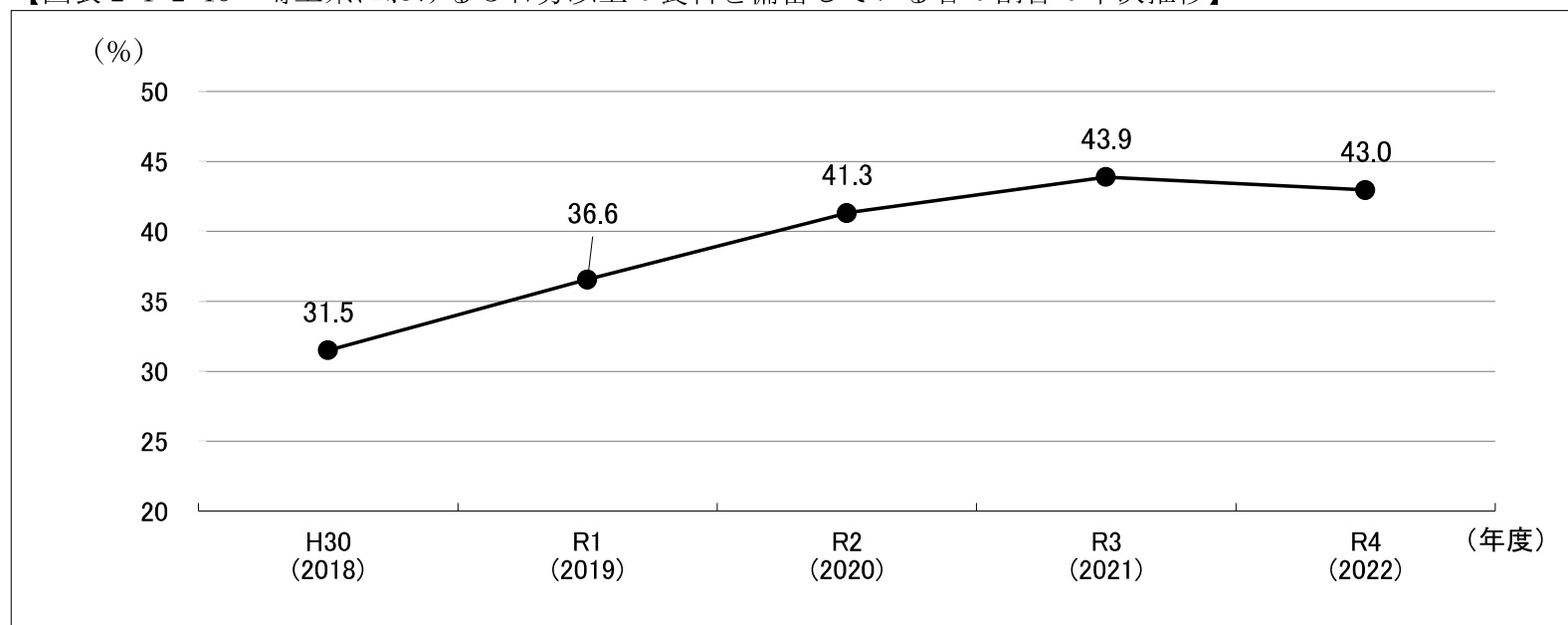
食品の安全性の確保は、県民の健康と健全な食生活の実現に当たって基本的な問題であり、県民の関心も非常に高くなっています。また、食品の提供者が食品の安全性の確保に万全を期すだけでなく、食品を消費する立場にある県民においても、食品の安全性をはじめとする食に関する知識と理解を深める必要があります。

ウ 災害時における食事に関する取組

近年、頻度を増す大規模災害等に備え、防災知識の普及は急務です。国、地方自治体による食料の備蓄、民間企業等による物資支援による食料品の提供に加え、家庭での備蓄の取組は非常に重要です。また家庭においては、災害時であるからこそ、普段から食べ慣れた食品を準備しておくことが必要であり、ローリングストック法（普段の食料品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充する方法）などにより、普段、食べ慣れている食料品の備蓄を行うよう情報発信を行うことが必要です。

令和4年度（2022年度）に災害に備え、3日分以上の食料を備蓄している者の割合は43.0%です。

【図表 2-1-2-15 埼玉県における3日分以上の食料を備蓄している者の割合の年次推移】



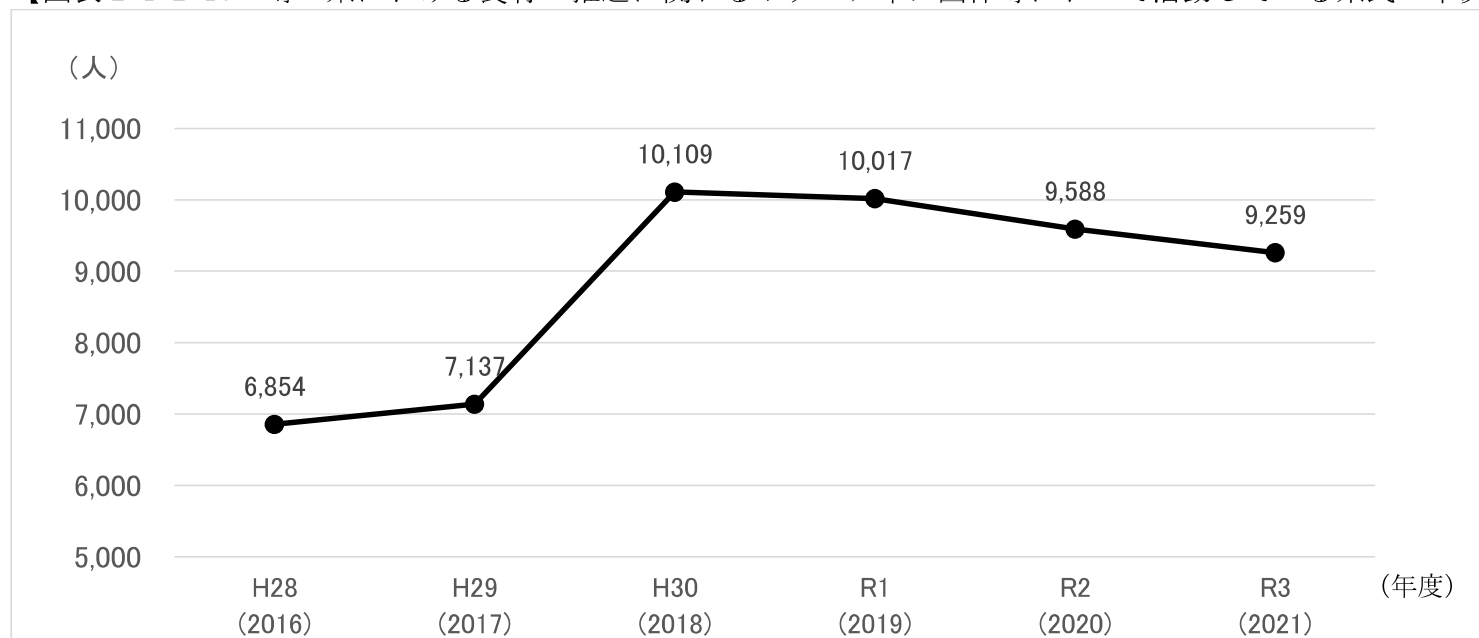
資料：県政サポーターアンケート（県危機管理課）結果を健康長寿課にて再計算（埼玉県）

エ 食育の推進に関わるボランティア団体等の活動

食生活改善推進員等のボランティアが行う調理実習や体験活動等において、地域の郷土料理や伝統料理を取り入れることにより、食文化の普及と継承が図られています。

令和３年度（２０２１年度）、食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している県民の数は９，２５９人です。

【図表 2-1-2-16 埼玉県における食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している県民の年次推移】



資料：健康長寿課調べ（埼玉県）

3 課題解決に向けた主な取組

(1) 生涯を通じた健康を支える～食育が健康づくりの第一歩～

ア 目指す方向性

毎日の食生活を通じて、栄養バランスに配慮した食習慣の実践など正しい食習慣や生活のリズムを身につけていくように取り組み、生涯を通じた健康を支えます。

イ 主な取組

- (ア) 栄養バランスに配慮した食生活の実践
 - ・妊娠期から育児期の母子の健康管理のための食育に関する知識の普及・啓発
 - ・学校給食等を通じた望ましい食習慣の形成
 - ・学校給食等を通じ、日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を養成
 - ・適切な量と質の食事をする者の増加への取組の推進（再掲）
 - (イ) 朝食を欠食する若い世代の減少
 - ・子供の規則正しい生活リズムの定着、朝食の大切さの理解のための「早寝・早起き・朝ごはん」等の取組
 - ・学校給食等を通じた望ましい食習慣の形成（再掲）
 - ・若い世代に対する食事の重要性や食習慣の改善に関する情報の提供
 - (ウ) 歯・口腔保健^{くわう}の推進
 - ・生涯にわたり自分の歯・口腔^{くわう}の健康を保ち、食生活を楽しむための歯科口腔保健^{くわう}の推進
 - ・60歳代における咀嚼^{そしゃく}良好者の増加への取組（再掲）
 - (エ) 適正体重の維持
 - ・適正体重を維持している者の増加への取組（再掲）
- (2) 持続可能な食を支える～食育で育む食と未来～
- ア 目指す方向性
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つことを意識するとともに、豊かな食生活を生涯にわたって支えます。
- イ 主な取組
- (ア) 家族と一緒に食べる「共食」の推進
 - ・家族そろって語らいながら楽しく食事をする「共食」の推奨
 - ・各種ボランティア団体、職能団体、企業等による、楽しい食事づくりや共食の促進
 - (イ) 食育への関心
 - ・様々な場所や機会において、自発的に食育に取り組める地域活動への支援
 - ・学校等の場で子供が楽しく食について学ぶことができるような取組の促進
 - ・食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、学校給食等を通して理解を深め、感謝の念を醸成
 - ・国の定めた食育月間（毎年6月）や食育の日（毎月19日）を活用した食育推進運動の重点的かつ効果的な推進
 - (ウ) 地産地消の推進
 - ・家庭・地域への地産地消の普及・啓発
 - ・地場農産物を活用した加工食品の拡大

- ・農林業や食と地域農業への理解を深める普及・啓発活動の促進
 - ・県産農産物が消費者に届く仕組みづくりによる地産地消の推進
 - ・県内各地の伝統的な料理など、食文化に関する情報の収集
 - ・県産農産物のPRイベントや各種コンテストを活用した県産農産物の情報発信
 - (エ) 学校給食における地場産物の活用
 - ・学校給食における地場産物の利用促進
 - ・学校給食等での郷土料理を取り入れた献立など、地域に伝わる食文化に触れる機会づくりの促進
 - (オ) 食体験を活用して地元産食材への理解を深める活動
 - ・学校給食や農業体験を通じての食や地域の農業に対する理解の学習
 - ・農作業に触れる学校ファーム（埼玉県みどりの学校ファーム）の推進
 - ・料理教室や農作業の体験等を通じた食や地域の農業に対する理解の促進
 - (カ) 食品ロス削減に向けた取組
 - ・飲食店や小売業などで食品ロス削減につながる取組を実施する「彩の国エコぐるめ協力店」登録の普及による環境保全への配慮
 - ・事業者の業務継続に必要となる災害用備蓄食料の特性を活かした有効活用 of 取組
 - ・食品ロス削減に対する県民の意識啓発
- (3) 正しい知識を養う～食育を通じた知識の習得～
- ア 目指す方向性
- 「食」への関心を高め、「食」に関する情報を幅広く適切に得られるように取り組み、正しい知識を養います。
- イ 主な取組
- (ア) 栄養や健康に関する正しい情報の発信
 - ・県ホームページやSNSなどを活用した栄養・食生活等の情報発信
 - ・食育の推進に取り組むボランティア団体、職能団体等との連携による情報発信
 - (イ) 食品の安全性への関心
 - ・高校生を対象にした食の安全啓発活動の実施
 - ・望ましい食生活・食の安全性に関する判断力を高める食育の推進
 - ・国内外の食の安全・安心に関する正しく分かりやすい情報、知りたい情報の提供
 - ・消費者、農業生産者を含む、食品等関係事業者及び行政の相互理解の促進
 - ・リスクコミュニケーションの促進（学校給食や保育現場などで食の安全に携わる職員等を対象とした研修会と情報・意見交換）
 - ・安全・安心な食品の供給を行うための食品産業との連携

- ・健康で豊かな食文化の推進を図るため、県民が主体的に取り組む活動に対して、情報提供、人材の養成及び関係者のネットワーク形成等への支援の実施
 - ・安全な食品の生産・供給の促進
 - ・食品表示法に基づく食品表示基準の普及・啓発の促進
 - ・生産から消費にわたる監視・指導の徹底
- (ウ) 災害時における食事に関する取組
- ・3日分以上の水・食料の備蓄啓発
 - ・特定給食施設における非常食等の備蓄の推進
- (エ) 食育の推進に関わるボランティア団体等の活動
- ・各種ボランティア団体、職能団体、企業等による、楽しい食事づくりや共食の促進（再掲）
 - ・各種ボランティア団体、職能団体、企業等の食育推進活動の促進
 - ・食文化の継承に取り組むボランティア団体等、職能団体との連携による郷土料理の継承や共食の推進
 - ・生産者、消費者、食品等事業者、ボランティア団体や職能団体の食育活動への支援と連携の促進

4 指標

(1) 食塩摂取量の減少（年齢調整値）

現状値 10.2g → 目標値 7.5g未満
 （令和4年（2022年）） （令和11年（2029年））

（関連指標）

指標名		現状値		目標値		データソース
1	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている者の割合（年齢調整値）（20歳以上）	49.9%	2022年	70%以上	2029年	県民の健康に関するアンケート／国民健康・栄養調査埼玉県分
2	食塩摂取量の減少（年齢調整値）（20歳以上）	10.2g	2022年	7.5g未満	2029年	国民健康・栄養調査埼玉県分

指標名		現状値		目標値		データソース
3	野菜摂取量の増加（年齢調整値） （20歳以上）	287g	2022年	350g以上	2029年	国民健康・栄養調査埼玉県分
4	朝食を欠食する若い世代の割合の減少（20～30歳代）	19.6%	2022年	15.0%以下	2029年	国民健康・栄養調査埼玉県分
5	ゆっくりよくかんで食べる県民の割合の増加（20歳以上）	53.7%	2022年	55.0%以上	2029年	県民の健康に関するアンケート
6	60歳代における咀嚼 ^{そしゃく} 良好者の割合の増加	78.5%	2021年度	85.0%	2029年度	特定健康診査データ解析報告書～協会けんぽ＋市町村国保～（埼玉県衛生研究所）
7	20～30歳代女性のやせの者の割合の減少	20.7%	2022年	15%未満	2029年	国民健康・栄養調査埼玉県分
8	20～60歳代男性の肥満者の割合の減少	27.5%	2022年	25%未満	2029年	国民健康・栄養調査埼玉県分
9	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加	週9.7回	2022年	週11回以上	2029年	県民の健康に関するアンケート／国民健康・栄養調査埼玉県分
10	食育に関心を持っている県民の割合の増加（20歳以上）	52.3%	2022年	90%以上	2029年	県民の健康に関するアンケート
11	学校給食における地場産物を使用する割合（金額ベース）	県産 41.1% 国産 86.3%	2022年度	維持または向上	2029年度	学校給食における地場産物・国産食材の使用状況調査

指標名		現状値		目標値		データソース
1 2	彩の国ふるさと学校給食月間において、学校給食や食に関する指導を通して地元産食材への理解を深める活動をした小中学校の割合の増加	85.9%	2022年度	100%	2029年度	彩の国ふるさと学校給食月間取組報告
1 3	災害に備え3日分以上の食料を備蓄している者の割合の増加	43.0%	2022年度	増加	2029年度	県政サポーターアンケート（県危機管理課）結果を健康長寿課にて再計算
1 4	食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している県民の数の増加	9,259人	2021年度	増加	2028年度	健康長寿課調べ