

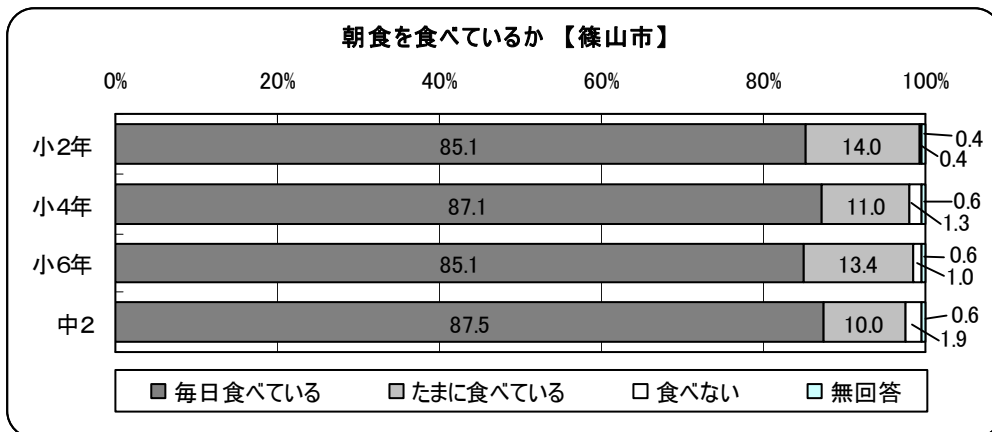
## 第 2 章 篠山市の食を取り巻く現状

---

## 1. 食生活の状況

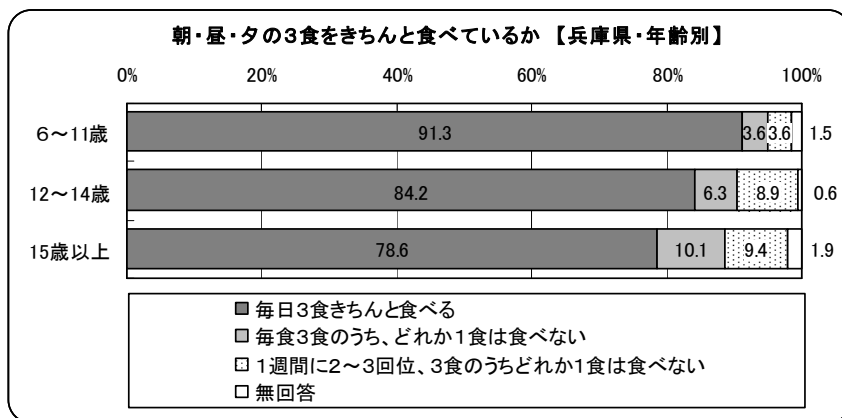
### (1) 朝食の状況

朝食を「毎日食べている」小学生、中学生の割合は85%を超えており、「たまに食べている」割合は10%前後、「朝食を食べない」割合は1～2%程度となっています。

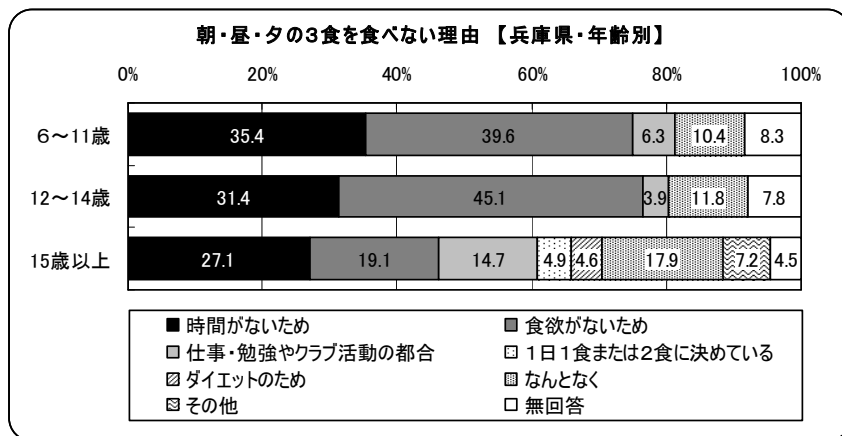


資料：「健康ささやま21」アンケート調査（平成15年）

#### 【参考】



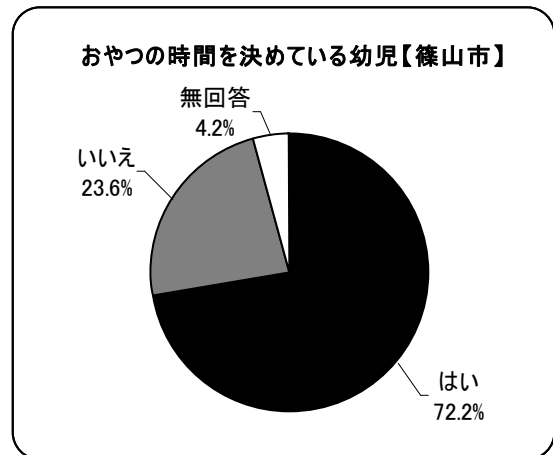
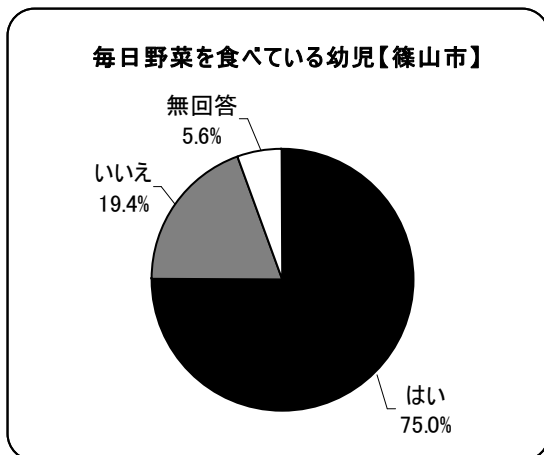
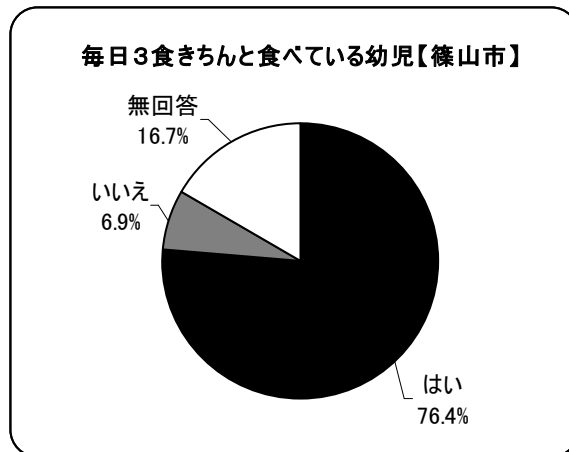
資料：兵庫県健康食生活実態調査（平成15年度）



資料：兵庫県健康食生活実態調査（平成15年度）

## (2) 子どもの食生活の状況

3食きちんと食べている幼児は76.4%、毎日野菜を食べている幼児は75.0%、おやつが決まっている幼児は72.2%となっており、いずれも約7割となっています。

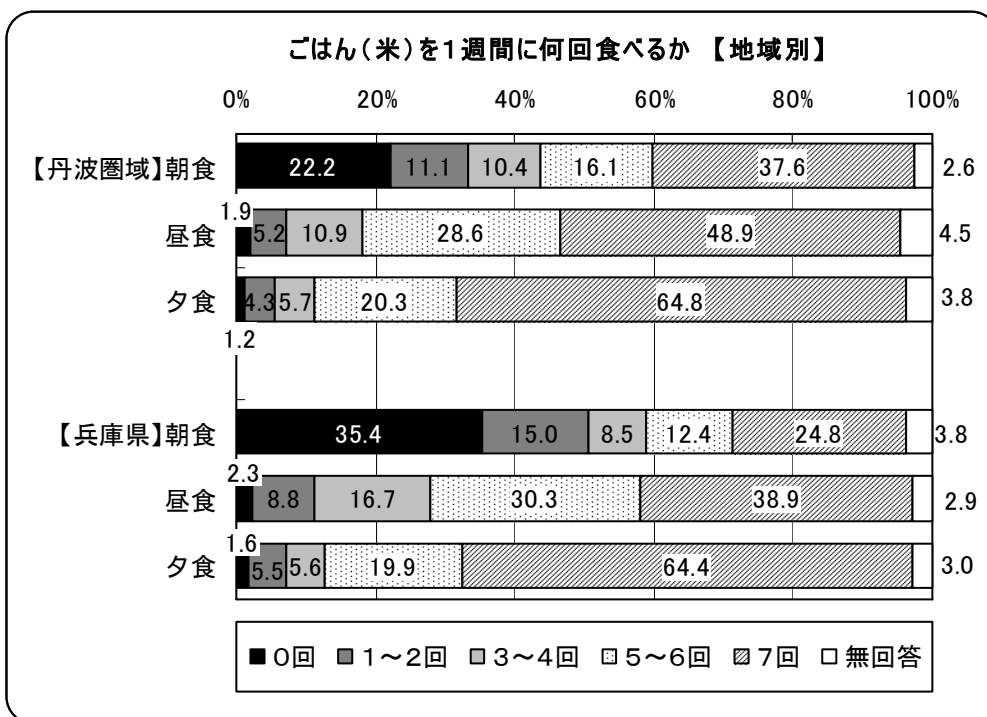


資料：「健康ささやま21」アンケート調査（平成15年）※3歳児

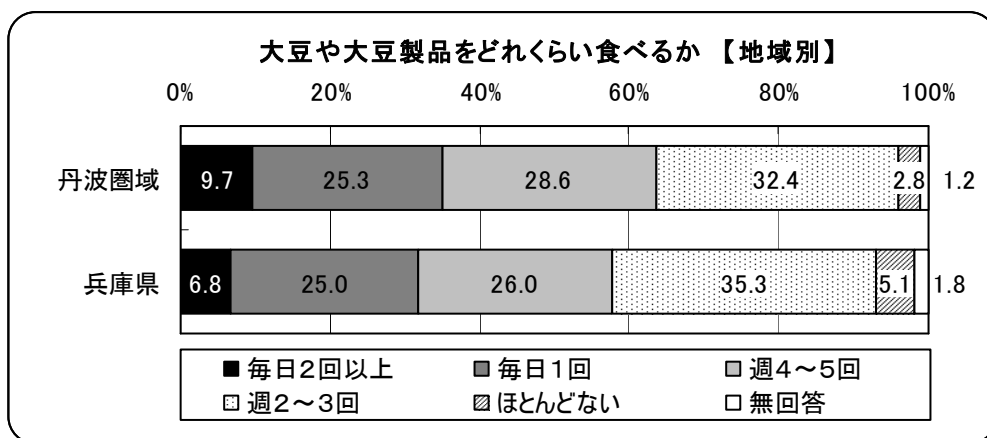
### (3) 米・大豆の摂取状況

1週間にごはん(米)を何回食べるかでは、朝食、昼食、夕食のいずれにおいても兵庫県に比べ、丹波圏域で回数が多くなっています。特に朝食においては「週7回」ごはんを食べる割合は、丹波圏域では37.6%、兵庫県では24.8%となっています。

また、篠山特産の丹波篠山黒豆などを含む、大豆や大豆製品についてみると、丹波圏域は兵庫県に比べ摂取回数が多くなっています。



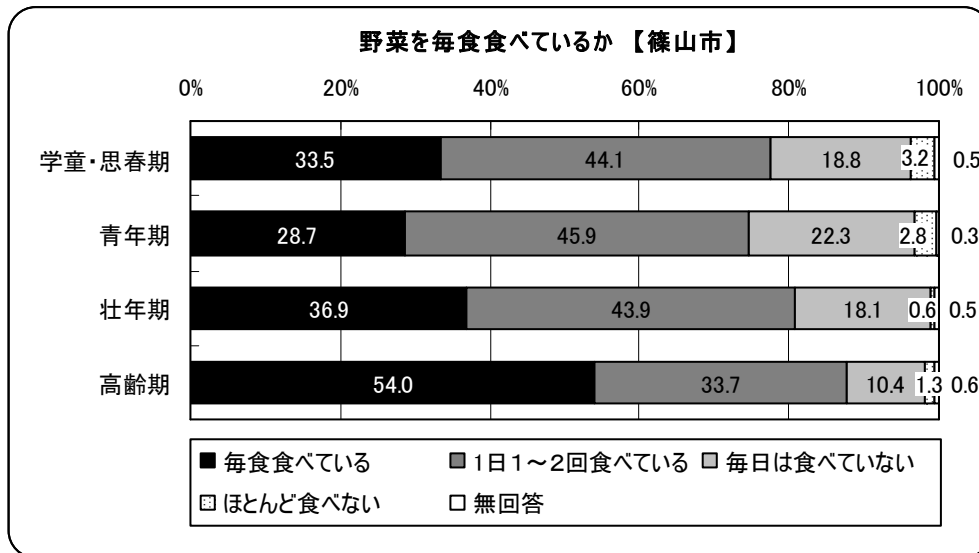
資料：兵庫県健康食生活実態調査（平成15年度）※15歳以上



資料：兵庫県健康食生活実態調査（平成15年度）※15歳以上

#### (4)野菜の摂取状況

野菜の摂取状況を見ると、高齢期では「毎食食べている」割合が50%を超えています。それ以外の年齢層では40%未満となっています。若い世代で野菜の摂取回数が少ない傾向がみられます。



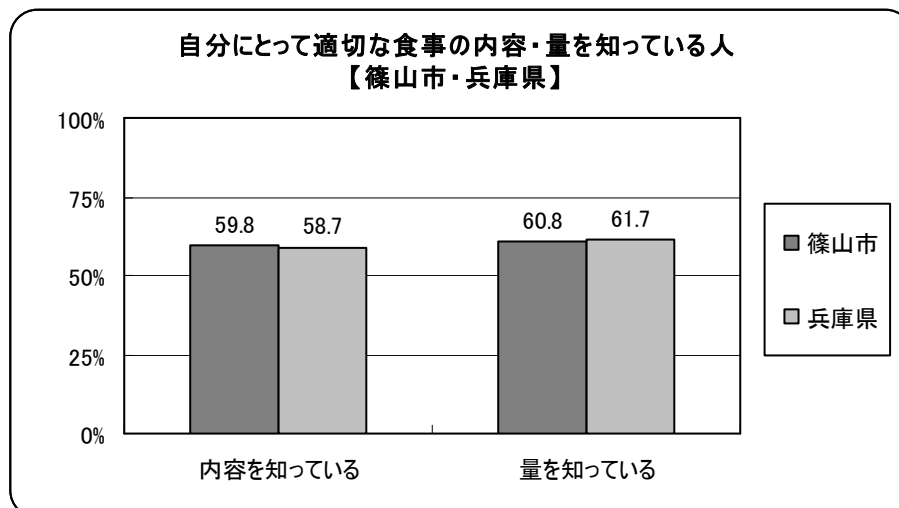
資料：「健康ささやま21」アンケート調査（平成15年）

上記の、「健康ささやま21」アンケート調査のグラフ及び文中の年齢区分の表記は以下のようになっています。

- ・学童・思春期・・・7～18歳
- ・青年期・・・・・・19～39歳
- ・壮年期・・・・・・40～59歳
- ・高齢期・・・・・・60歳以上

### (5) 適切な食事の内容・量

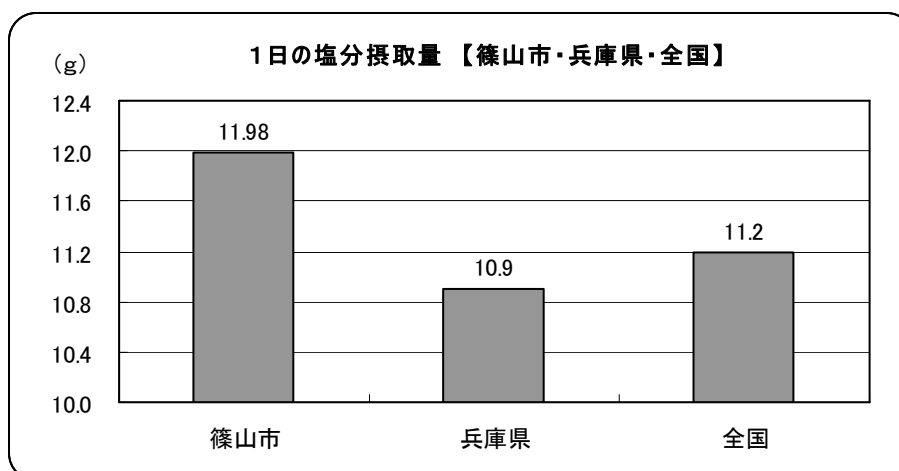
「自分にとって適切な食事の内容を知っている人」の割合は、篠山市で59.8%、兵庫県で58.7%となっています。また、「自分にとって適切な食事の量を知っている人」の割合では、篠山市で60.8%、兵庫県で61.7%となっています。



資料：兵庫県健康食生活実態調査（平成 15 年度）※15 歳以上 篠山市 <参考値>

### (6) 塩分の摂取量

篠山市の1日の塩分摂取量をみると、11.98gとなっており、兵庫県平均の10.9g、全国平均の11.2gに比べ、多くなっています。塩分の摂り過ぎは高血圧の原因ともなるため、食生活における減塩の取り組みが必要となっています。

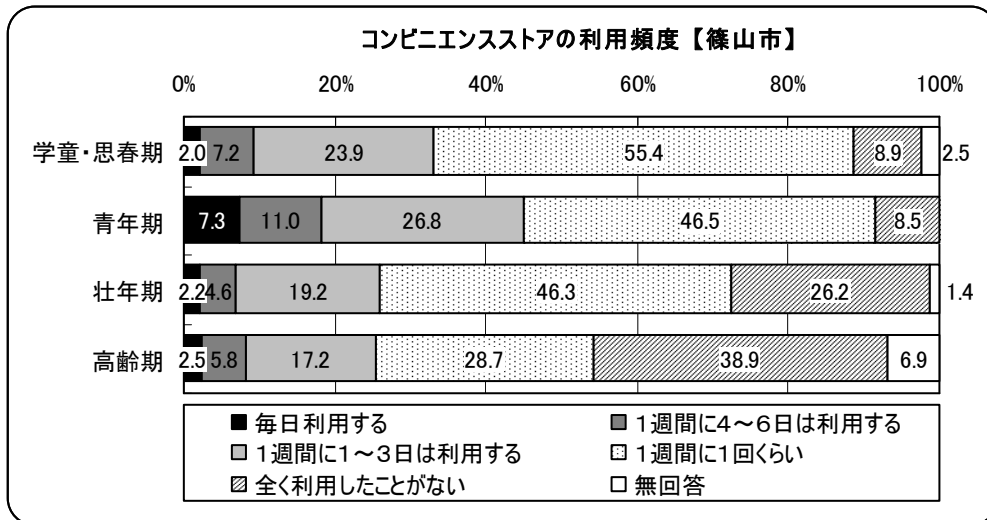


資料：兵庫県健康食生活実態調査（平成 15 年度）※15 歳以上 篠山市 <参考値>

### (7) コンビニエンスストアの利用状況

コンビニエンスストアの利用頻度をみると、特に青年期で「毎日利用する」割合が7.3%と、最も利用が多くなっています。購入するものとしてはいずれの年齢層においても「おやつ・パン」「飲み物」「お弁当・お惣菜」などの飲食物が上位を占めています。

なお、この調査時点である平成15年以降、篠山市内にはコンビニエンスストアが増加していることから、市民の利用頻度はより高くなっていることが予想されます。



資料：「健康ささやま21」アンケート調査（平成15年）

**コンビニエンスストアで購入するもの【篠山市】**

	1位	2位	3位	4位	5位
学童・思春期	おやつ・パン (64.2%)	飲み物 (57.5%)	お弁当・お惣菜 (33.3%)	雑誌 (15.5%)	日用雑貨 (10.2%)
青年期	飲み物 (67.7%)	おやつ・パン (55.7%)	お弁当・お惣菜 (25.8%)	雑誌 (25.5%)	インスタント食品 (5.8%)
壮年期	飲み物 (58.0%)	おやつ・パン (53.0%)	お弁当・お惣菜 (29.7%)	雑誌 (13.2%)	日用雑貨 (6.8%)
高齢期	おやつ・パン (51.0%)	飲み物 (40.6%)	お弁当・お惣菜 (36.4%)	日用雑貨 (25.4%)	インスタント食品 (7.5%)

… 食べ物・飲み物など

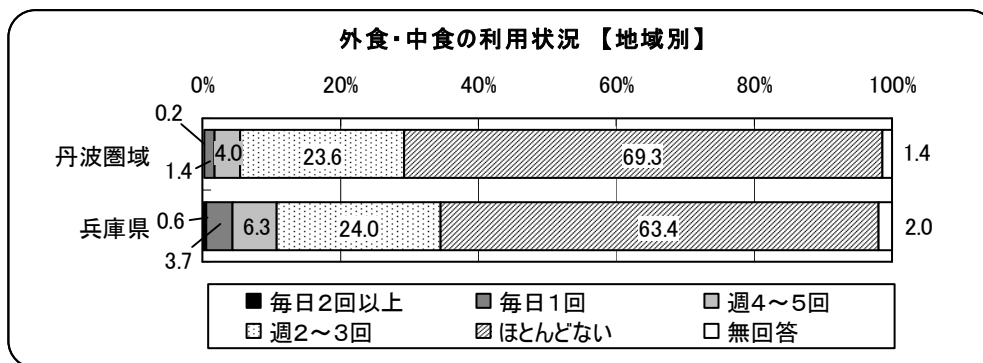
資料：「健康ささやま21」アンケート調査（平成15年）

※「コンビニエンスストアで購入するもの」の質問は複数回答（複数の選択肢から2つ以上の選択肢を選ぶ方式）であるため、合計が100%を超えます。

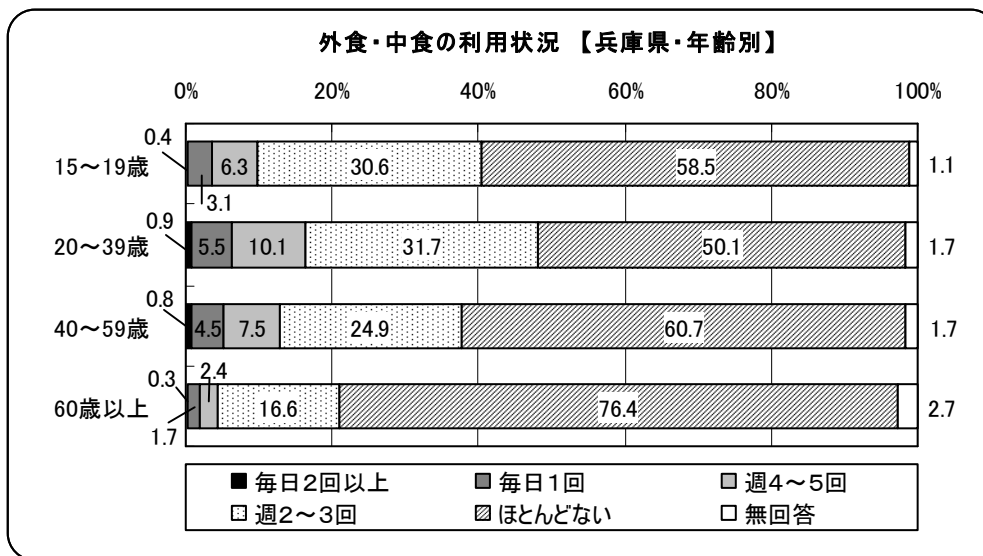
### (8) 外食・中食※7の利用状況

外食や中食の利用状況をみると、丹波圏域では、兵庫県に比べ外食・中食の利用頻度が低くなっています。

また、年齢別にみると、20～39歳において利用頻度が高い状況にあります。



資料：兵庫県健康食生活実態調査（平成15年度）※15歳以上



資料：兵庫県健康食生活実態調査（平成15年度）※15歳以上

※7 なかしよ  
中食

レストランなどでの食事「外食」と、家庭で素材から調理する手づくりの食事「内食」との中間の調理済食材や惣菜で手軽に済ます食事のこと。

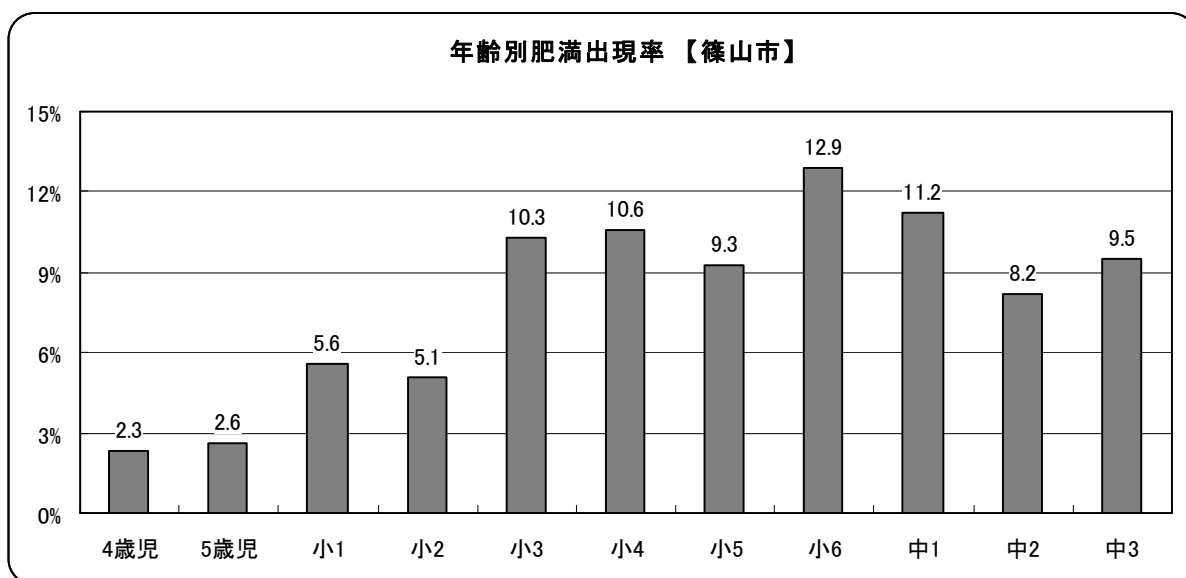


## 2. 健康の状況

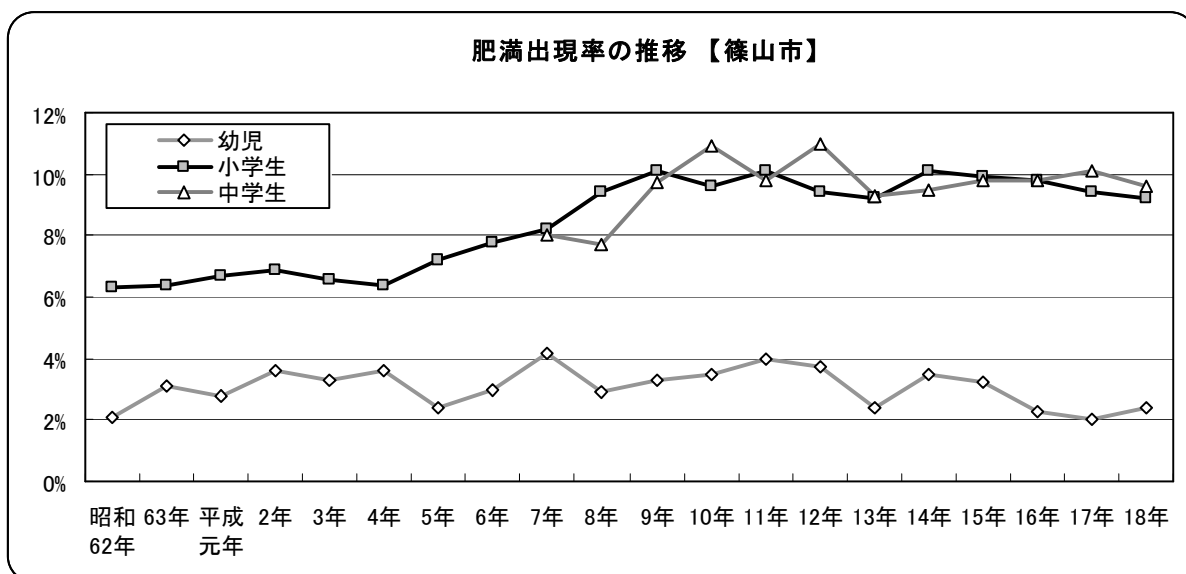
### (1) 肥満の状況

篠山市における肥満傾向の児童は、小学校3年生から高くなる傾向にあり、小学校3年生、小学校4年生、小学校6年生、中学校1年生でそれぞれ10%を超えています。

また、小学生、中学生の肥満出現率の推移をみると、若干の増減を繰り返しながらも全体的に増加傾向にあります。



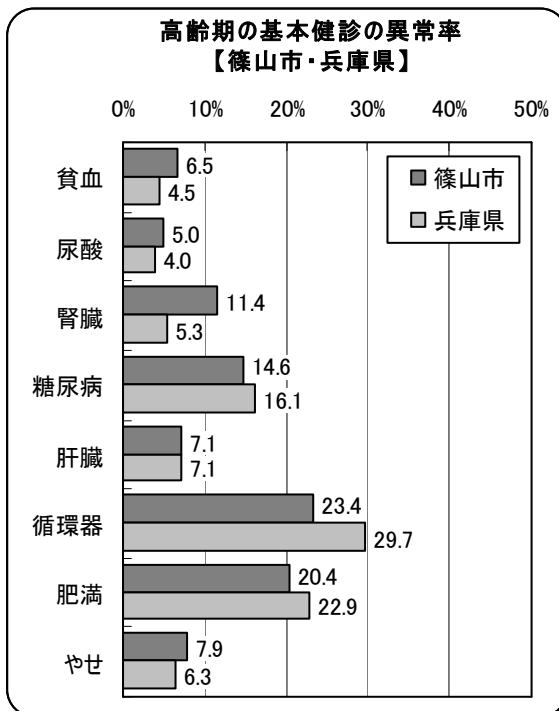
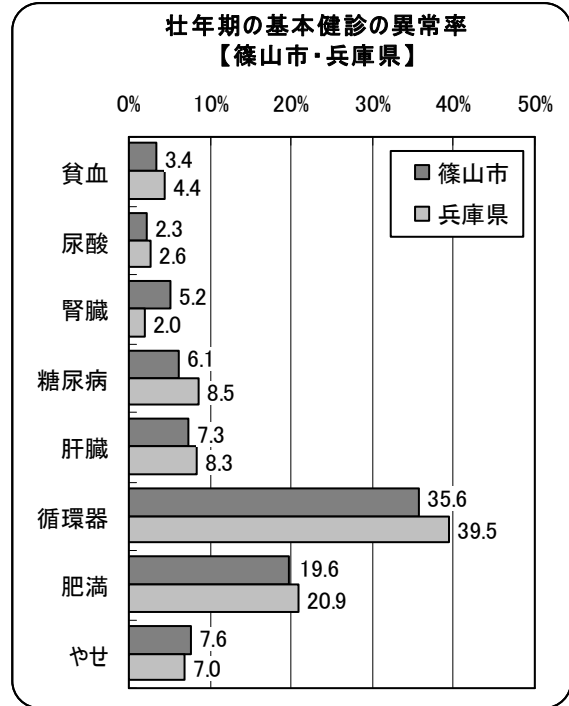
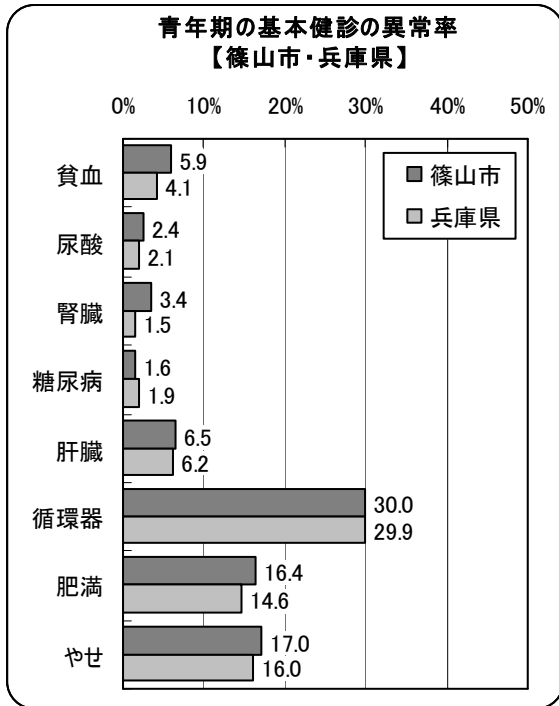
資料：幼児・学童並びに生徒における身体状況調査（平成18年）



資料：幼児・学童並びに生徒における身体状況調査

## (2) 健診の状況

基本健康診査の異常率をみると、年齢が上がるにつれ「腎臓」「糖尿病」「肥満」の異常率が高くなる傾向にあります。

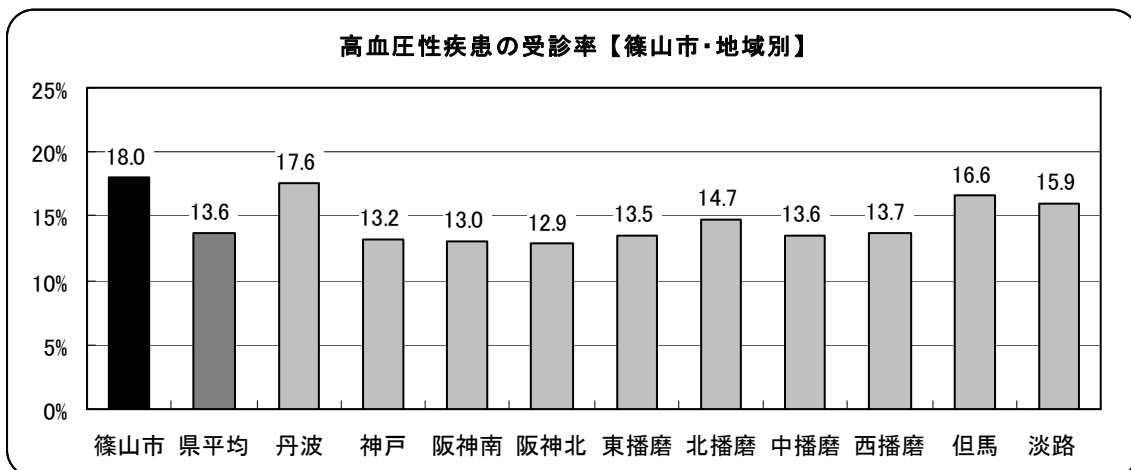
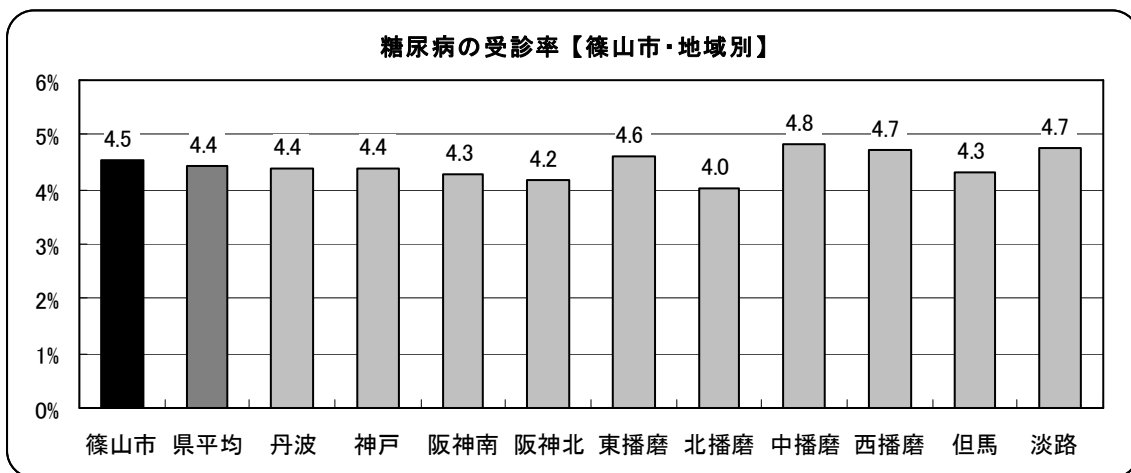


資料：基本健康診査（平成 18 年度）

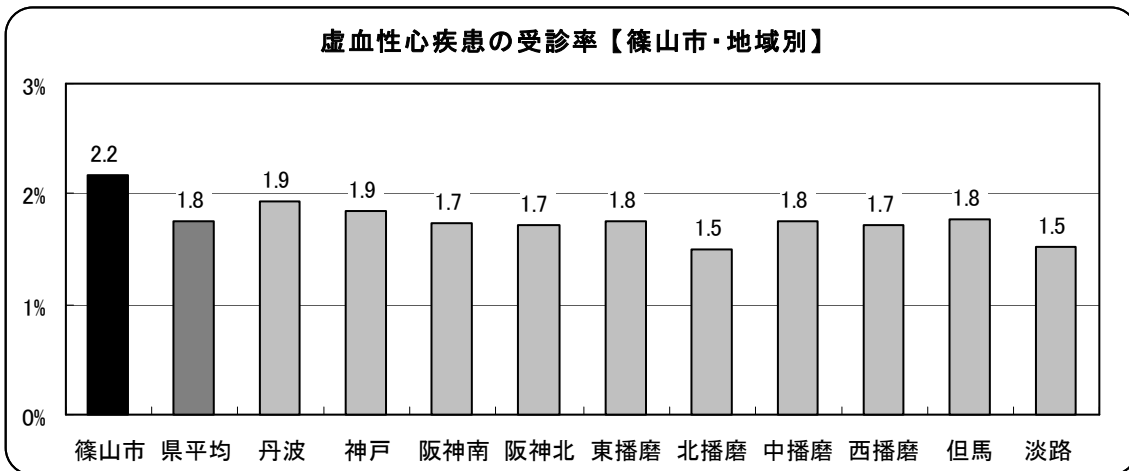
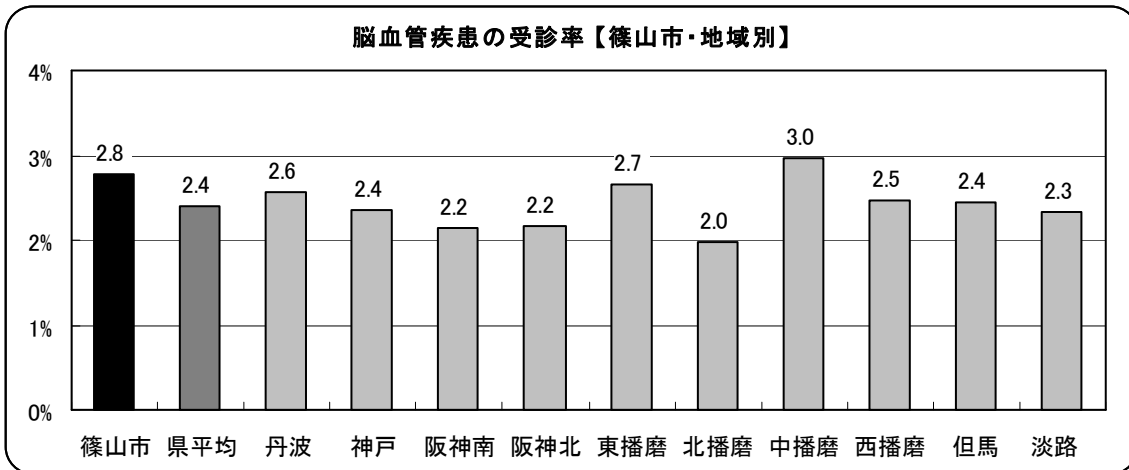
### (3) 医療受診率の状況

医療機関における主な生活習慣病の受診率をみると、篠山市においては糖尿病、高血圧性疾患や脳血管疾患、虚血性心疾患のいずれも兵庫県の平均値を上回っています。

特に高血圧性疾患は、篠山市を含む丹波圏域で高くなっています。生活習慣病は、日頃の食習慣が大きく関わってくるため、望ましい食習慣の定着と実践が重要になります。



資料：兵庫県国民健康保険団体連合会（平成 18 年 5 月診療分）



資料：兵庫県国民健康保険団体連合会（平成 18 年 5 月診療分）



## ②「メタボリック・シンドローム」と食習慣

メタボリック・シンドローム（内臓脂肪症候群）という言葉がよく聞かれるようになりました。これは内臓に蓄積された脂肪により、様々な病気が引き起こされやすくなった状態のことを指し、腹囲（おへその高さで測定）が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で、高血糖、脂質異常、高血圧の基準のうち 2 項目以上に該当する場合にあてはまります。

メタボリック・シンドローム（内臓脂肪症候群）には運動不足やストレス過剰、睡眠不足、飲酒、喫煙などの様々な原因が関係していますが、不適切な食生活も、最も大きな原因の一つとなっています。

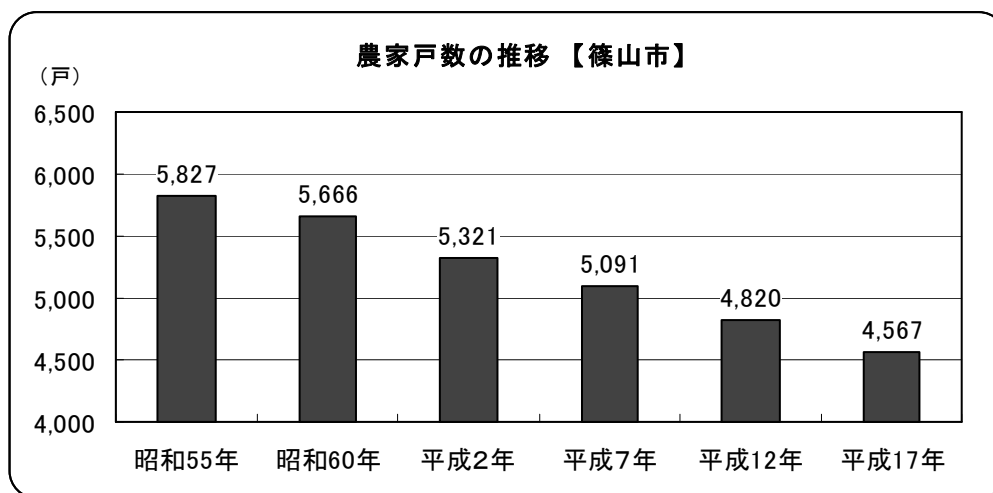
生涯を健康に過ごすためにも、子どもの頃から正しい生活習慣と健全な食習慣を身につけることが重要です。



### 3. 農業の状況

#### (1) 農家戸数の推移

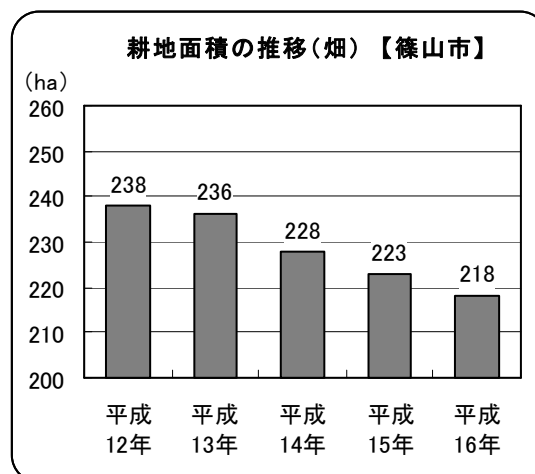
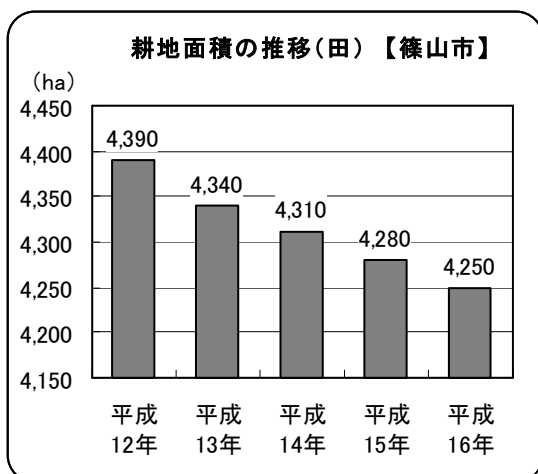
篠山市における農家<sup>※8</sup>戸数は、平成 17 年で 4,567 戸となっており、昭和 55 年から平成 17 年にかけて 1,260 戸減少しています。



資料：農林業センサス

#### (2) 耕地面積の推移

篠山市内の耕地面積は、平成 16 年で田が 4,250ha、畑が 218ha となっており、ともに緩やかに減少しています。



資料：「丹波ささやま特産物振興ビジョン2010」

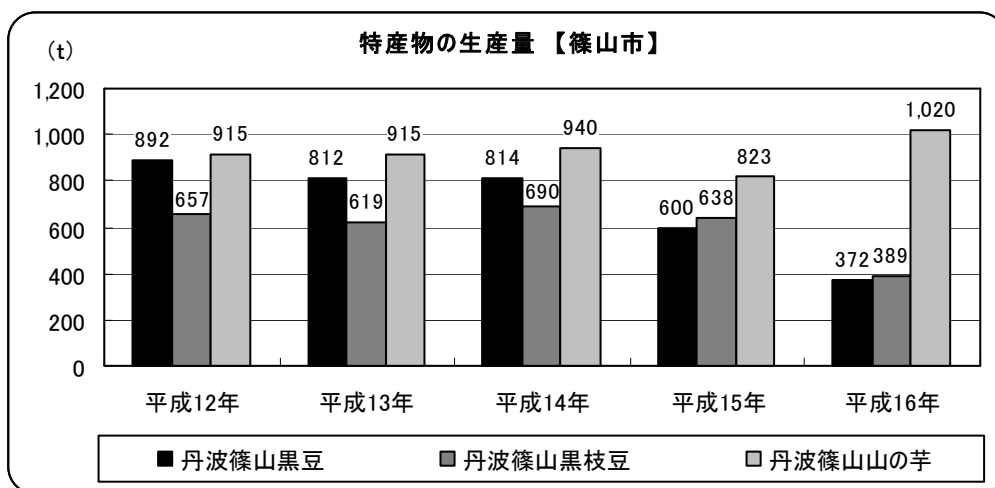
※8 農家

経営耕地面積が 10 アール以上の農業を営む世帯または経営耕地面積が 10 アール未満であっても調査期日前 1 年間の農産物販売金額が 15 万円以上あった世帯（例外規定農家）を言う。

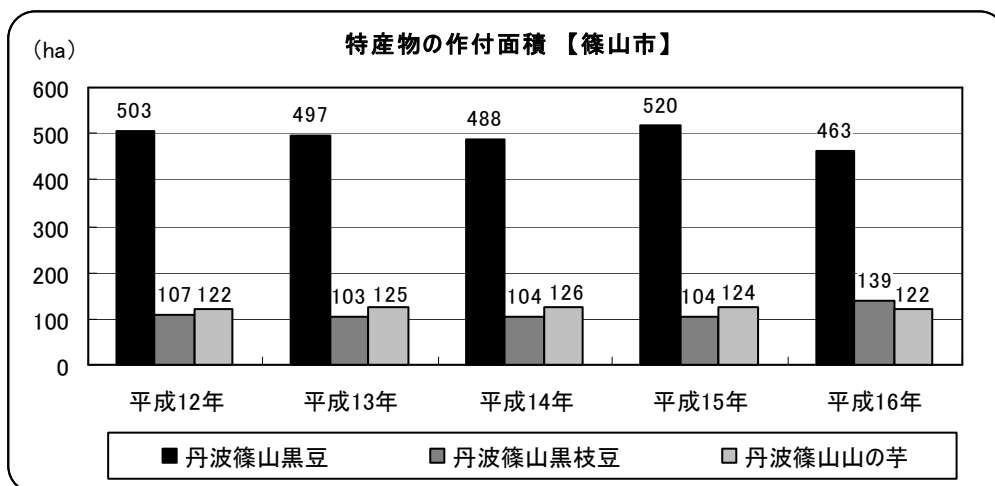
### (3) 特産物の状況

篠山市では特色ある農作物が多く栽培されており、なかでも丹波篠山黒豆、丹波篠山黒枝豆、丹波篠山山の芋などはブランドとして定着しています。

農作物は天候に左右されやすいこともあり、平成15年の冷夏や平成16年の台風などの影響を受け、年度ごとに生産量の増減がみられます。また、作付面積は、近年いずれもほぼ横ばいで推移しています。



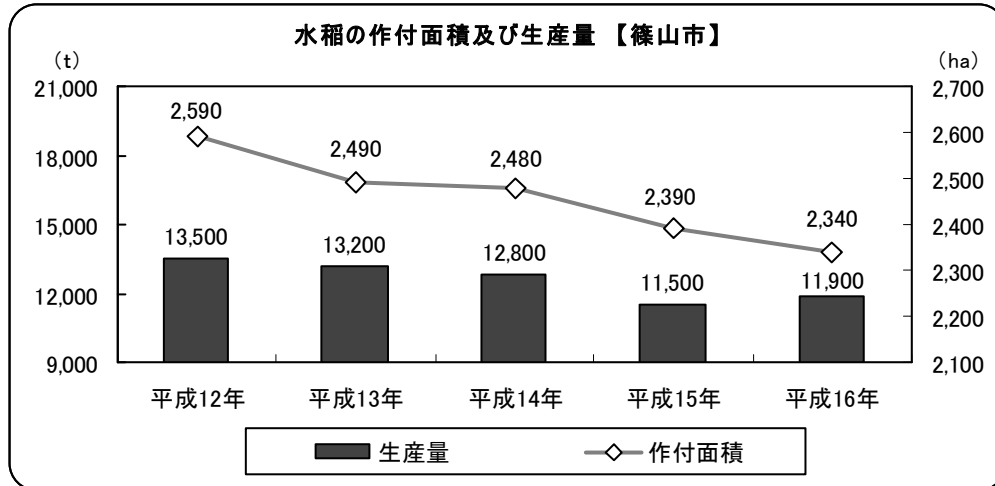
資料：「丹波ささやま特産物振興ビジョン2010」



資料：「丹波ささやま特産物振興ビジョン2010」

### (4) 水稻の状況

篠山市では良食味なコシヒカリが主要な特産物として栽培されています。生産調整の拡大により、作付面積、生産量ともに減少傾向にあります。



資料：「丹波ささやま特産物振興ビジョン2010」

### (5) 篠山市の主な特産物

「丹波ささやま特産物振興ビジョン2010」の中で定義づけられている篠山市の特産物には、以下のようなものがあります。

地域特産物	篠山の気候風土、独自技術により育成されてきた産物で、一定の栽培面積・生産量を有し、広範囲にわたって認知されている産物
	水稻（コシヒカリ）、丹波篠山黒豆、丹波篠山黒枝豆、丹波篠山大納言小豆、丹波篠山山の芋
伝統的特産物	伝統的に篠山の気候風土の中で育成され、兵庫県下の代表的な産地として認知されている産物
	水稻（コシヒカリ）、丹波篠山黒豆、丹波篠山黒枝豆、丹波篠山大納言小豆、丹波篠山山の芋、丹波栗、丹波篠山茶、丹波篠山牛
ブランド特産物	「丹波」や「篠山」と冠をつけることで名称が認知され、品質的にも他産地のものと明確な違いのある産物
	丹波篠山黒豆、丹波篠山黒枝豆、丹波篠山山の芋、丹波栗、丹波松茸、丹波篠山牛
振興特産物	従来から育成されているが、規模が縮小傾向にあるもの、または今後規模拡大を目指す産物
	丹波篠山大納言小豆、白大豆、丹波栗、丹波篠山茶、山椒、大山すいか、住山ごぼう
新規特産物	新しい地域ブランドとして売り出すことが適当であると思われる産物
	ブドウ、イチゴ



### ③たくさん食べたい「お米」

篠山市でもたくさん生産されているお米。私たちの毎日の食生活に主食として欠かせない存在です。

日本のカロリーベースの食料自給率は、近年では40%程度で推移しており世界の先進国の中で最低の水準ですが、このような中、お米はほぼ自給率100%を保っています。しかし、近年では畜産物や油脂類の消費が増えてきており、反対にお米の消費は以前に比べ減ってきています。

畜産物や油脂類の摂取の多い食生活は、肥満や生活習慣病を招きやすくするため、お米を中心とした、栄養面や安全面で優れた「日本型食生活」の良さを見直す必要があります。また、お米は粒のまま食べるので、パンなどと違って腹持ちがよく、ゆるやかに消化・吸収されることから体にも良いとされています。特に朝ごはんにお米を食べると、お米に含まれている炭水化物（糖質）が、脳のエネルギー源となるブドウ糖になって、集中力も高まります。

お米を中心とした食生活を送ることで、健康になるばかりか、農業の活性化や食料自給率の向上、日本の美しい田園風景を守ることにつながるなど、様々な効果が生まれてくるのです。

