

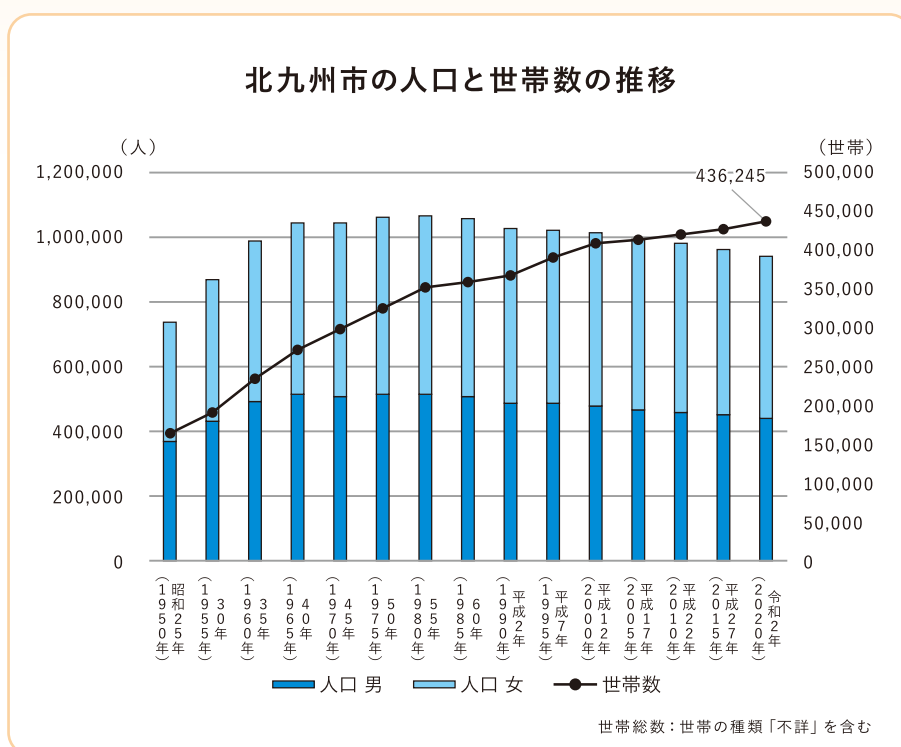
## …… 第2章 ……

食をめぐる  
現状と課題

## 1 北九州市の概況

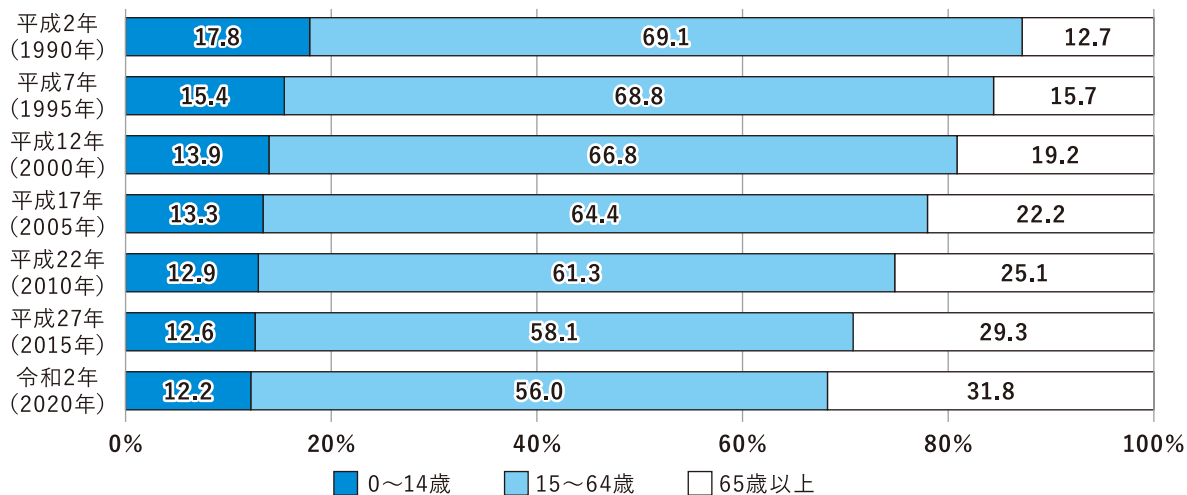
## 1 人口及び世帯構造

令和2年(2020年)10月に実施された国勢調査では、北九州市の人口は939,029人、世帯総数は436,245世帯です。



令和2年（2020年）の高齢化率は31.8%で政令市の中で最も高くなっています。また、一人世帯が40.9%と最も多く、1世帯当たりの平均人員は2.09人で、世帯の少人数化が進行しており、家庭内での共食や食事のマナーや食文化の伝承が難しくなりつつあります。

### 年齢3区分別人口の推移



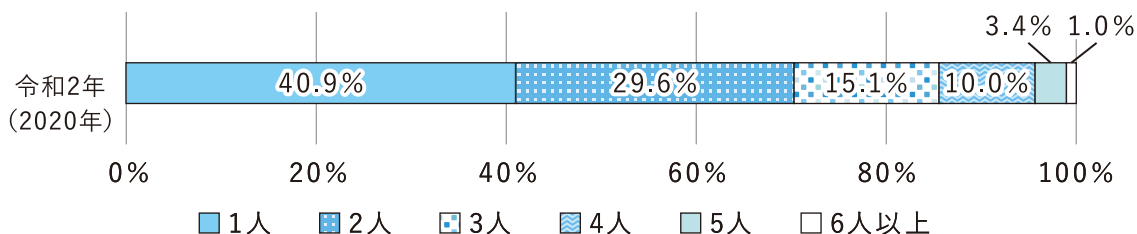
出所：総務省「国勢調査」（各年10月1日現在）※年齢不詳は年齢区分人口に含まない

### 一般世帯数および世帯人員（令和2年（2020年））

一般世帯数	世帯員員数（1世帯当たりの平均人員2.09）					
	1人	2人	3人	4人	5人	6人以上
435,364	177,958	128,792	65,695	43,736	14,684	4,499

出所：総務省「国勢調査」（10月1日現在）

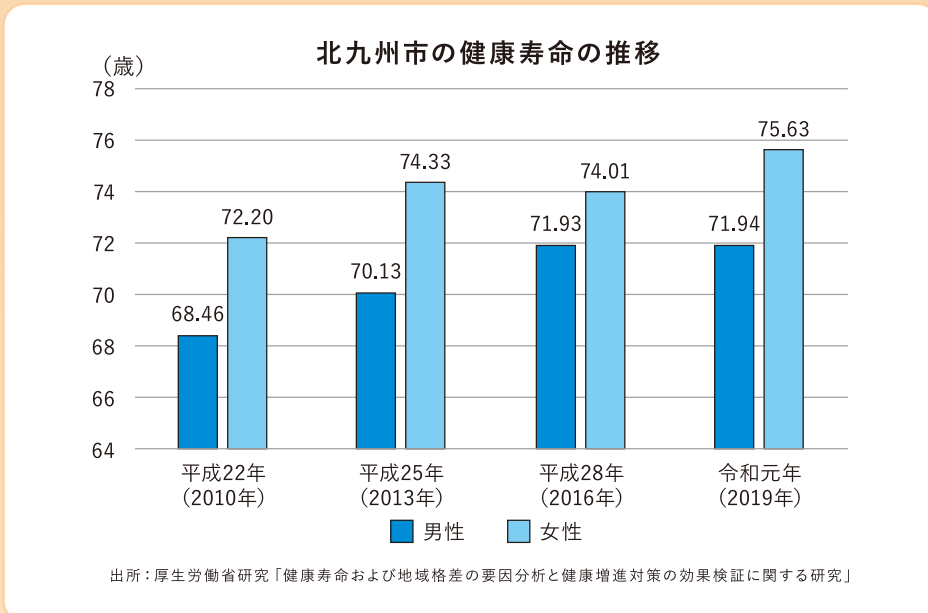
### 一般世帯数に占める世帯員数別世帯の割合



出所：総務省「国勢調査」（10月1日現在）

## 2 健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を「健康寿命」といいます。本市の健康寿命は平成22年（2010年）と令和元年（2019年）を比較すると、男女とも3.4歳以上延伸しています。



## 2 農林水産業の現状

生産者の高齢化や担い手不足による生産水準の低下が懸念されています。

### 農家戸数・畜産農家数・漁業経営体数の状況

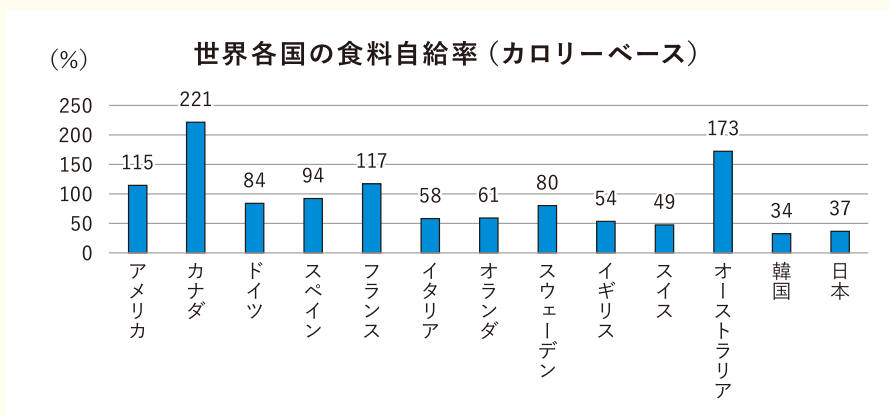
	平成12年 (2000年)	平成22年 (2010年)	令和2年 (2020年)
農家戸数	3,793戸	3,003戸	2,023戸
畜産農家数	38戸	20戸	13戸
漁業経営体数	680	548	407

出所：産業経済局調べ

### 【参考】我が国の食料自給率 (令和2年度 (2020年度))

食料は人間が生きていくために欠かすことのできないものです。

国民1人1日当たりに供給している全品目の熱量の合計(供給熱量：2,426kcal)に占める国産の熱量の割合を計算した直近(令和2年度(2020年度))の値は、「37%」となっています。



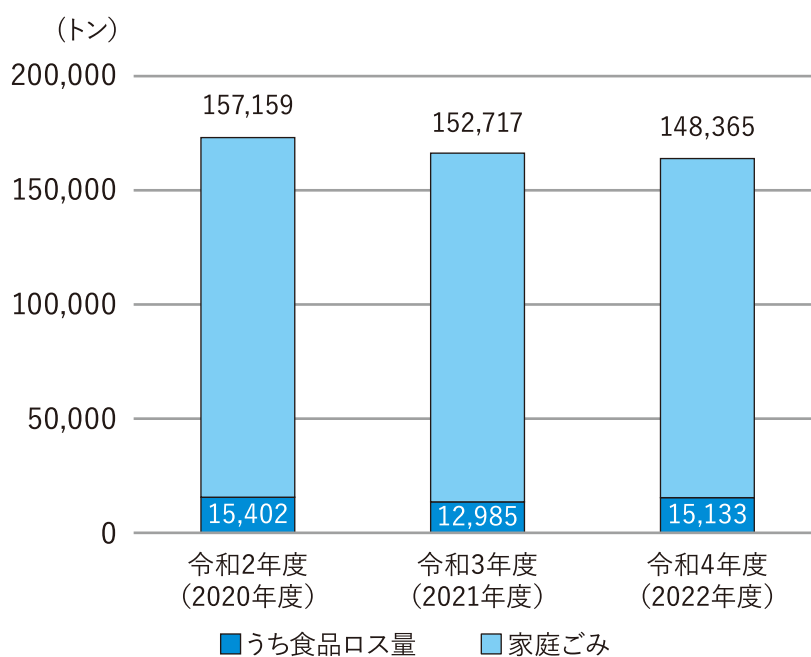
出所：農林水産省食料需給表諸外国の食料自給率等

### 3 食品ロスの現状

「食品ロス」とは、まだ食べられることができるにもかかわらず廃棄されている食品のことです。食品ロスを削減することは、食料の生産・製造に必要な資源・エネルギーの節約、それらの活動で排出されるCO<sub>2</sub>の削減など、環境負荷の低減をもたらします。

本市の令和4年度（2022年度）の食品ロスの発生量は、15,133トンとなっています。

本市の食品ロス発生量



出所：環境局調べ

## 4 食育に関する意識と実践の状況

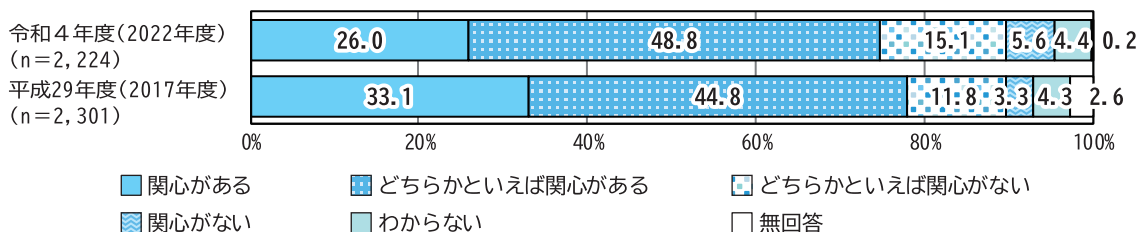
### ～食育に関する実態調査結果より～

北九州市民の健康や生活習慣、食育に関する意識や現状などを把握することを目的に令和4年(2022年)10月に「北九州市健康づくり及び食育に関する実態調査」を実施しました(調査の概要については、55ページ参照)。

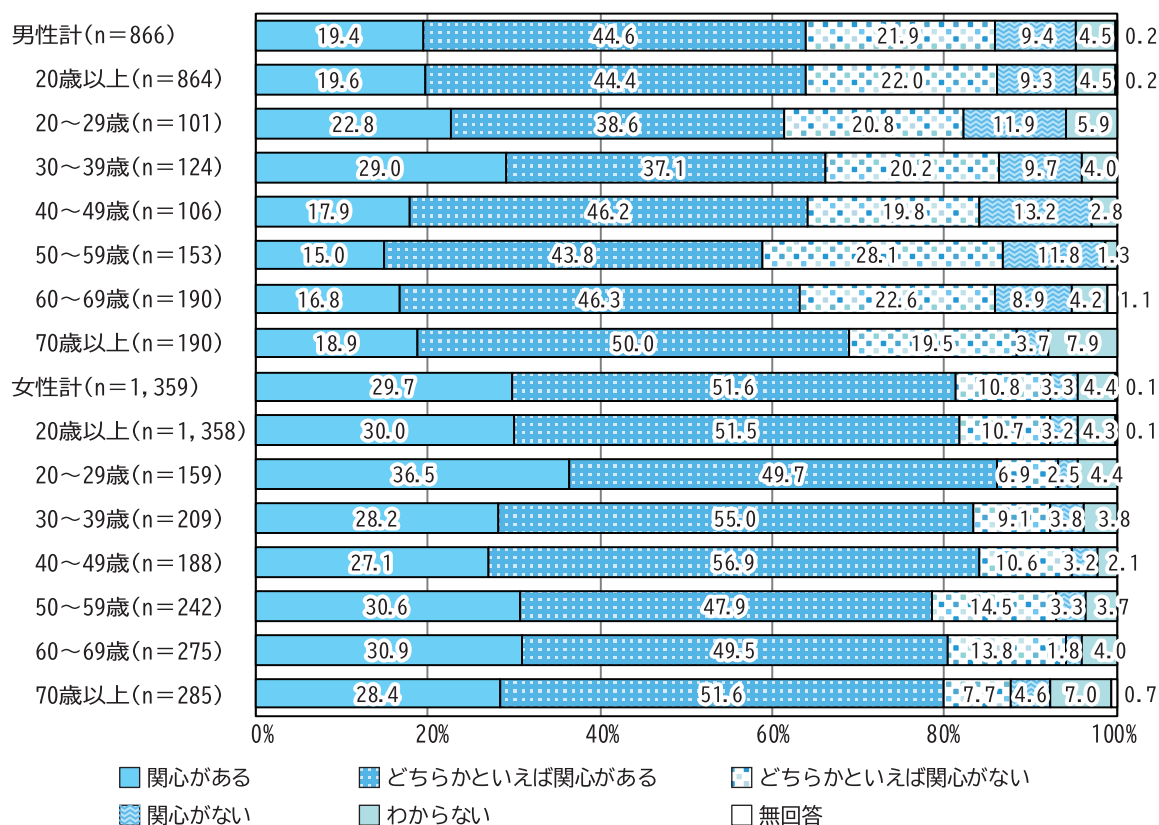
### 1 食育への関心

食育に関心がある(「関心がある」+「どちらかといえば関心がある」)は74.8%で、前回結果の77.9%よりやや低下しています。年代別に大きな差はみられませんが女性は男性より関心が高い傾向にあります。

食育に関する関心度 (20歳以上・経年比較)



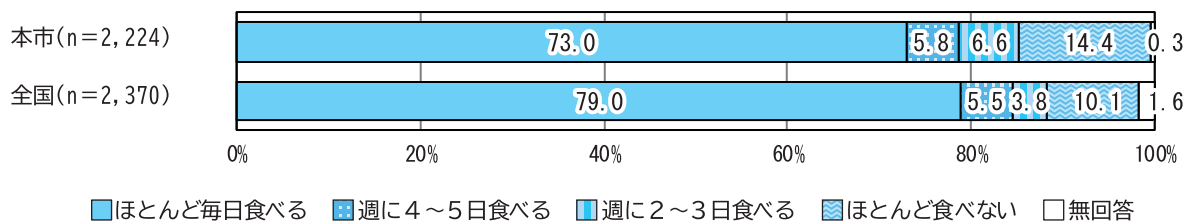
食育に関する関心度 (年代別・性別)



## 2 朝食の欠食

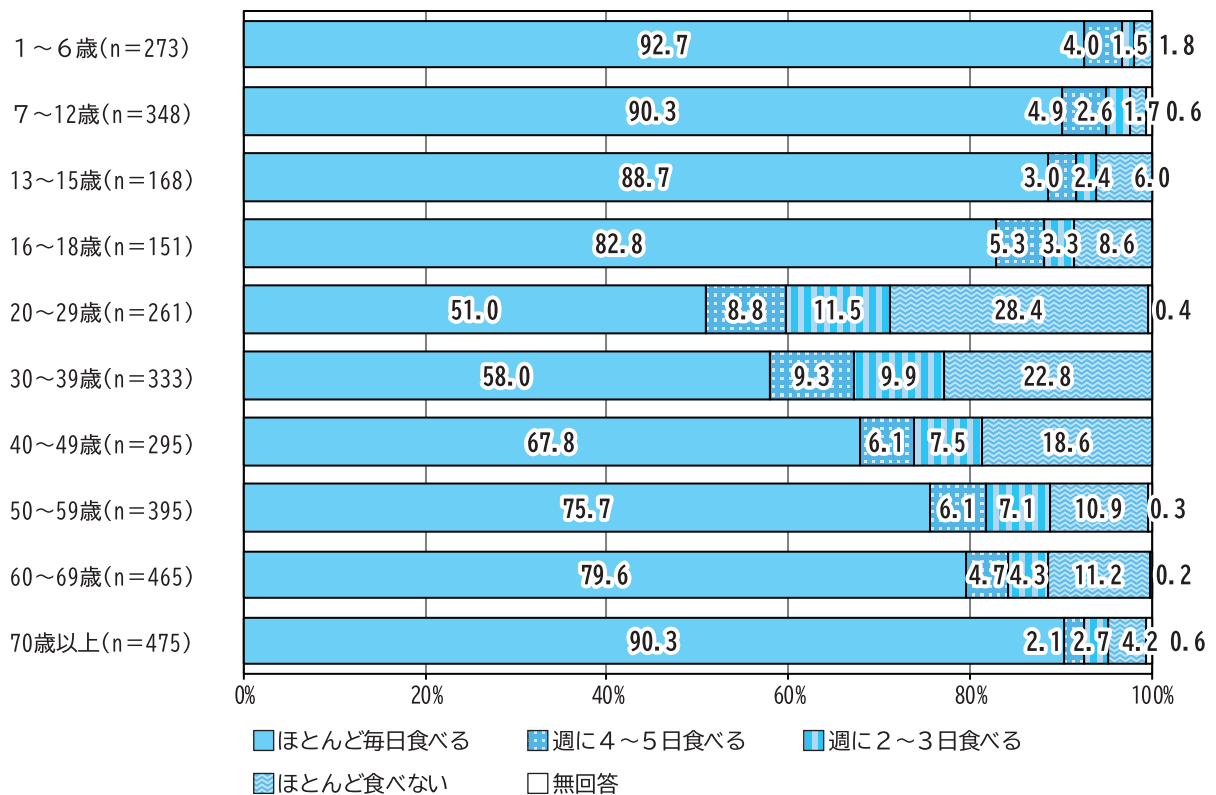
朝食を「ほとんど毎日食べる」は73.0%で、全国調査の79.0%より低くなっており、「ほとんど食べない」は14.4%で、全国調査の10.1%より高くなっています。年代別にみると、「ほぼ毎日食べる」は1～6歳、7～12歳では9割以上ですが、20～29歳では約5割となっています。20歳～29歳では「ほとんど食べない」と「週に2～3日食べる」を合わせて約4割となっています。

朝食の摂取状況（20歳以上・全国比較）



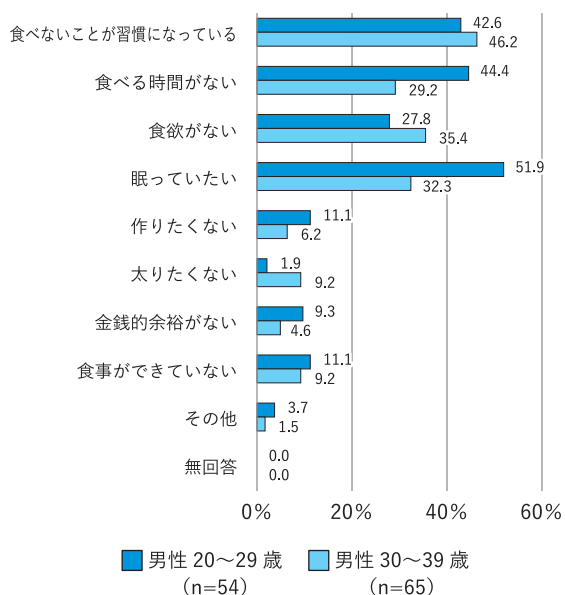
全国出所：令和4年度食育に関する意識調査（農林水産省）

朝食の摂取状況（年代別）

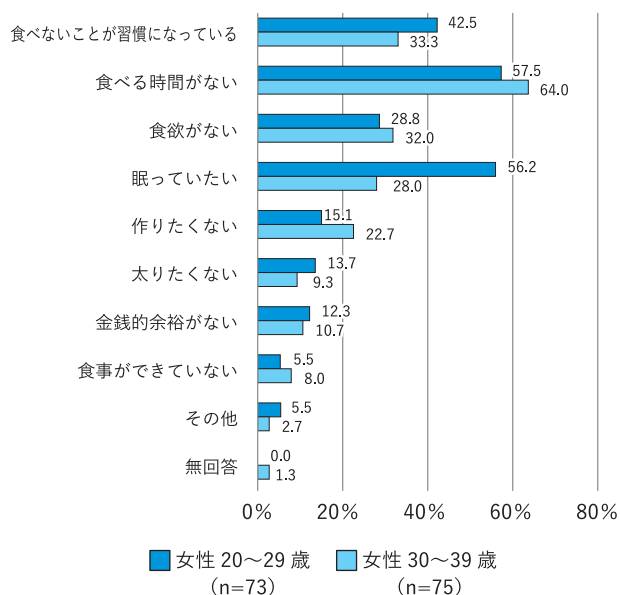


朝食の欠食の割合が高い、20～29歳、30～39歳の朝食を食べない理由としては、20～29歳では「眠っていたい」「食べる時間がない」「食べないことが習慣になっている」が多くなっています。また、30～39歳女性では、「食べる時間がない」が64.0%となっています。

朝食欠食の理由（20～39歳男性）



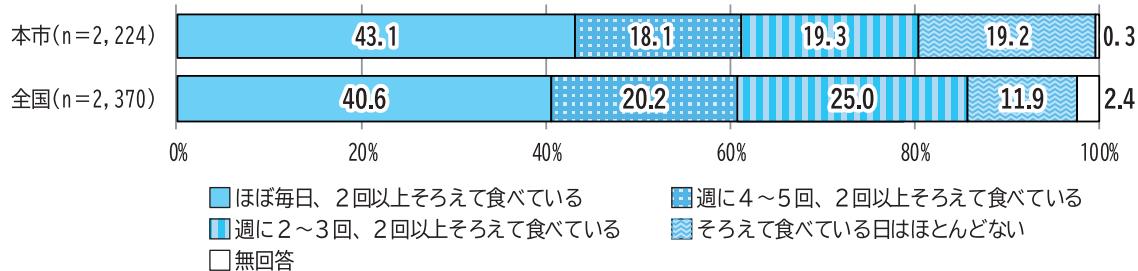
朝食欠食の理由（20～39歳女性）



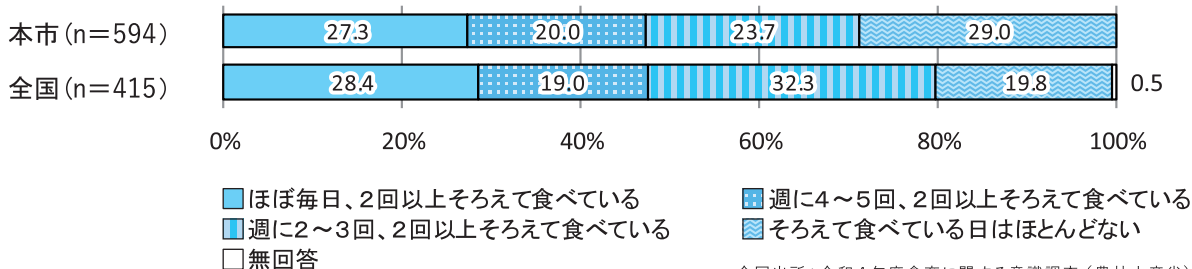
### 3 バランスのよい食生活の実践

主食(ご飯、パン、麺など)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインの料理)、副菜(野菜、きのこ、いも、海藻などを使った小鉢・小皿の料理)を3つそろえて食べるのが1日2回以上あるのは週に何日あるか聞いたところ、「ほぼ毎日」は43.1%、「ほとんどない」は19.2%となっています。全国調査と比べ、「ほぼ毎日」が高い一方、「ほとんどない」も高くなっています。20～39歳では「ほぼ毎日」は27.3%で、全国調査と変わらないものの、「ほとんどない」は29.0%と全国調査に比べ高くなっています。また、年代別・性別にみると、「ほぼ毎日」は男女とも70歳以上がもっとも高くなっています。

主食・主菜・副菜をそろえた食事の状況（20歳以上）

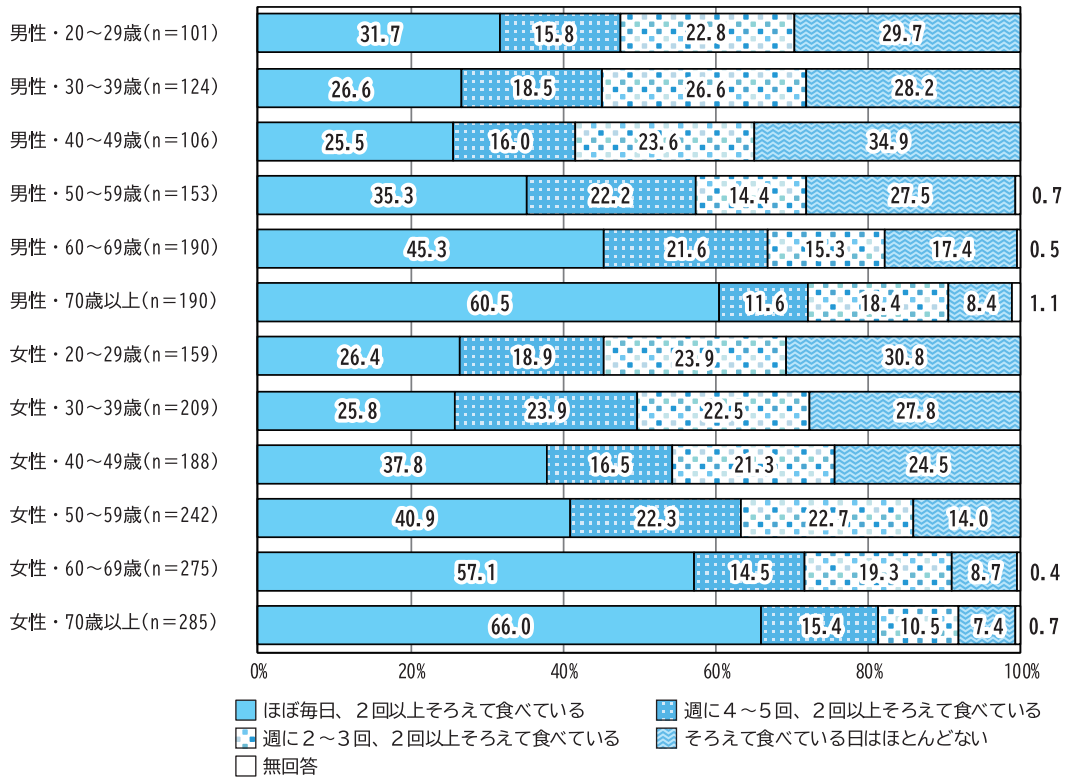


主食・主菜・副菜をそろえた食事の状況（20～39歳）



全国出所：令和4年度食育に関する意識調査（農林水産省）

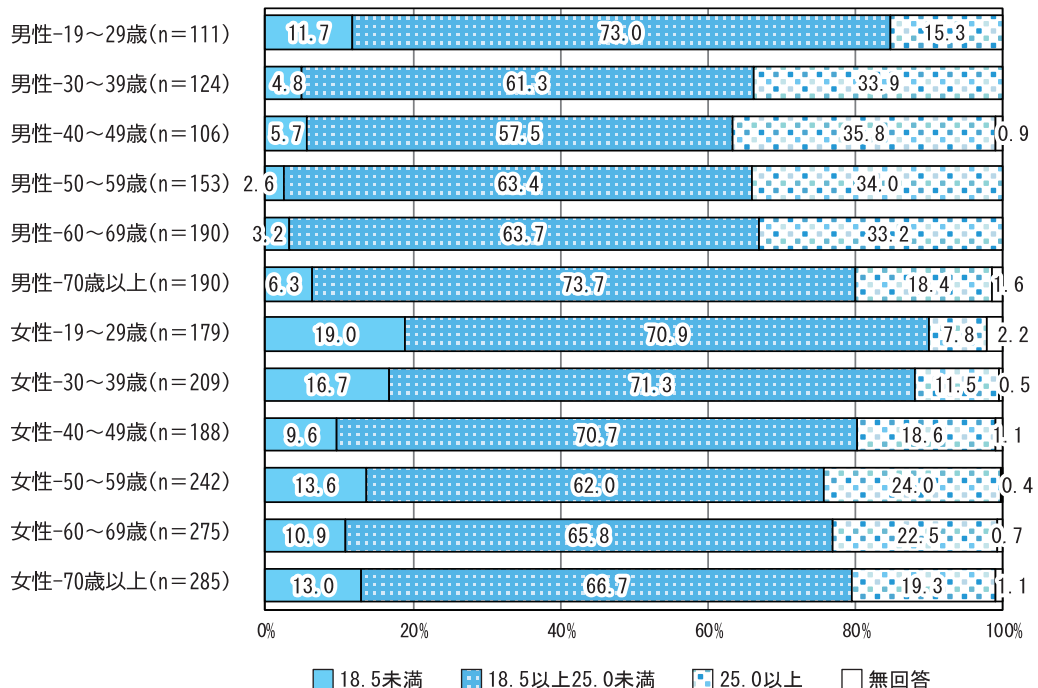
主食・主菜・副菜をそろえた食事の状況（年代別・性別）



4 肥満と痩身(やせ)の状況

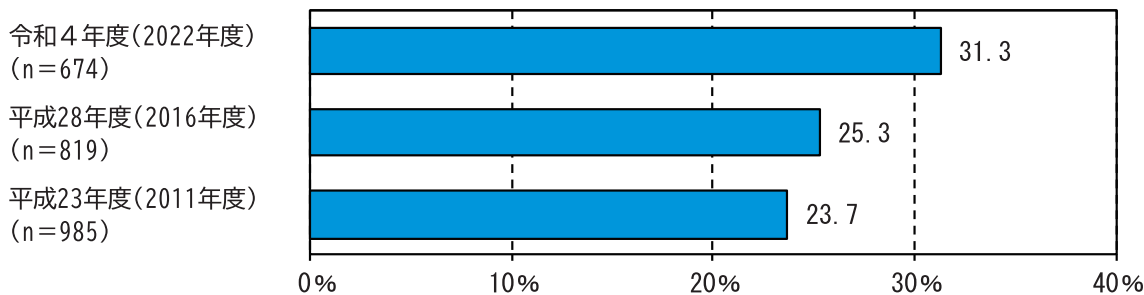
エネルギーの過剰摂取による肥満（BMI25以上）は高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こします。BMI25以上の割合は、40~49歳男性が35.8%と最も高く、20~69歳男性の肥満者（BMI25以上）は前々回調査、前回調査と比べると、増加しています。

体格（BMI）の状況（年代別・性別）



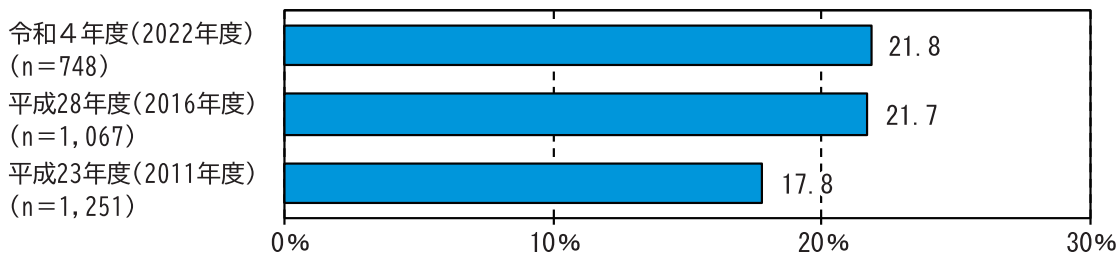


20～69 歳男性の肥満者（BMI25以上）の割合（経年比較）



高齢者では、やせ（BMI18.5未満）や低栄養が要介護や死亡のリスクになることがわかっていますが、低栄養傾向（BMI20以下）の人は21.8%と横ばいで、高い状況にあります。

低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合（65歳以上・経年比較）

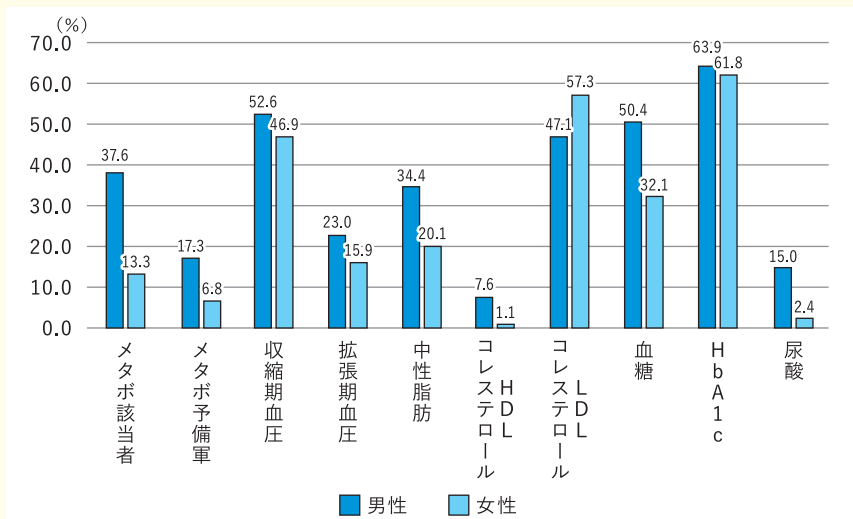


【参考】生活習慣病の状況（令和4年度(2022年度)）

北九州市国民健康保険（市国保）加入者の特定健診結果では、男性で「メタボ該当者」が37.6%、「メタボ予備軍」が17.3%となっています。また、「HbA1c」の有所見者は男女ともに6割をこえています。

メタボ該当者：腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、3つの項目（血圧・血糖・脂質）のうち、2つ以上の項目に該当するもの  
 メタボ予備軍：腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、3つの項目（血圧・血糖・脂質）のうち、1つに該当するもの

市国保特定健診受診者に占める有所見者の割合



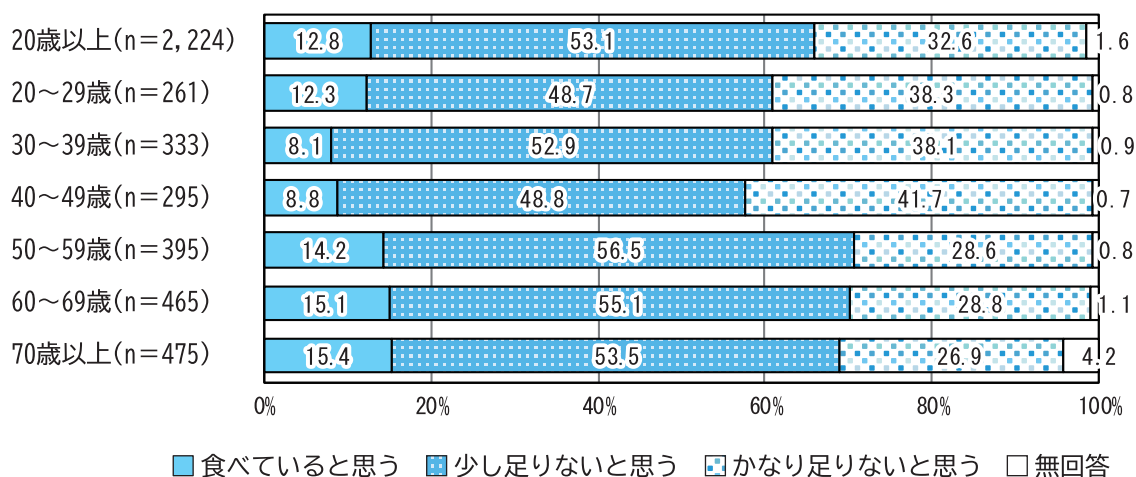
**【有所見者の定義】**  
 収縮期血圧130 mmHg 以上  
 拡張期血圧85mmHg以上  
 中性脂肪150mg/dl以上  
 HDLコレステロール40mg/dl未満  
 LDLコレステロール120mg/dl以上  
 血糖100mg/dl以上  
 HbA1c5.6%以上  
 尿酸：7.1mg/dl以上

出所：保健福祉局健康推進課調べ

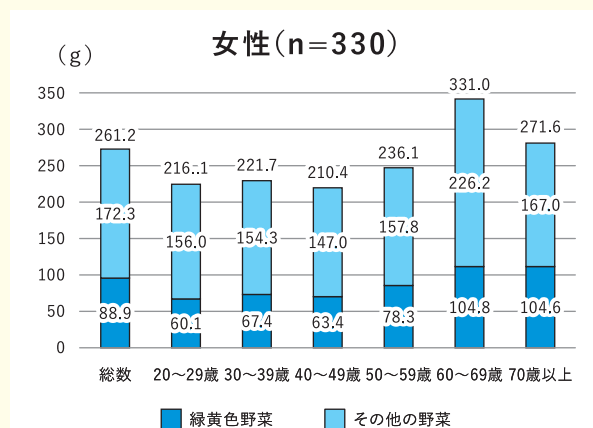
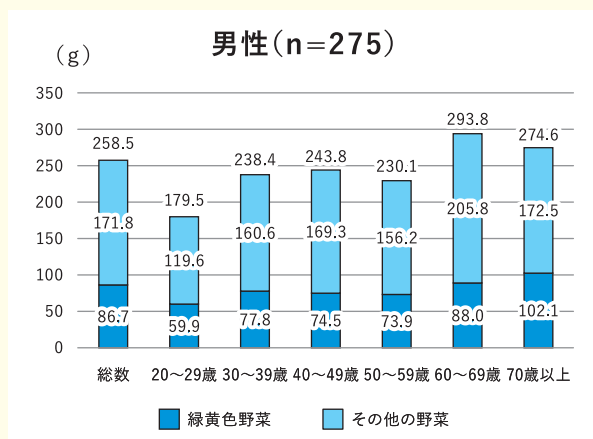
## 5 野菜の摂取状況

1日350g以上の野菜の摂取の自己評価について、「足りないと思う」（「少し足りないと思う」+「かなり足りないと思う」）は85.7%となっています。20～49歳代で「かなり足りないと思う」が高い傾向があります。

1日 350g 以上の野菜を食べていると思う人の割合（年代別）



【参考】福岡県民の野菜摂取量の平均値（20歳以上）



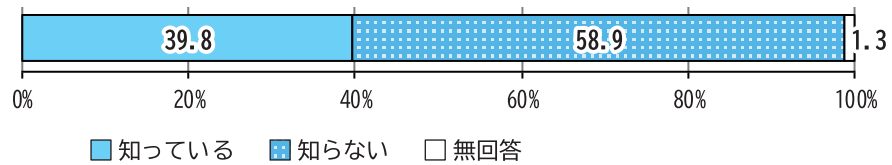
出所：令和4年県民健康づくり調査報告書

## 6 減塩への意識

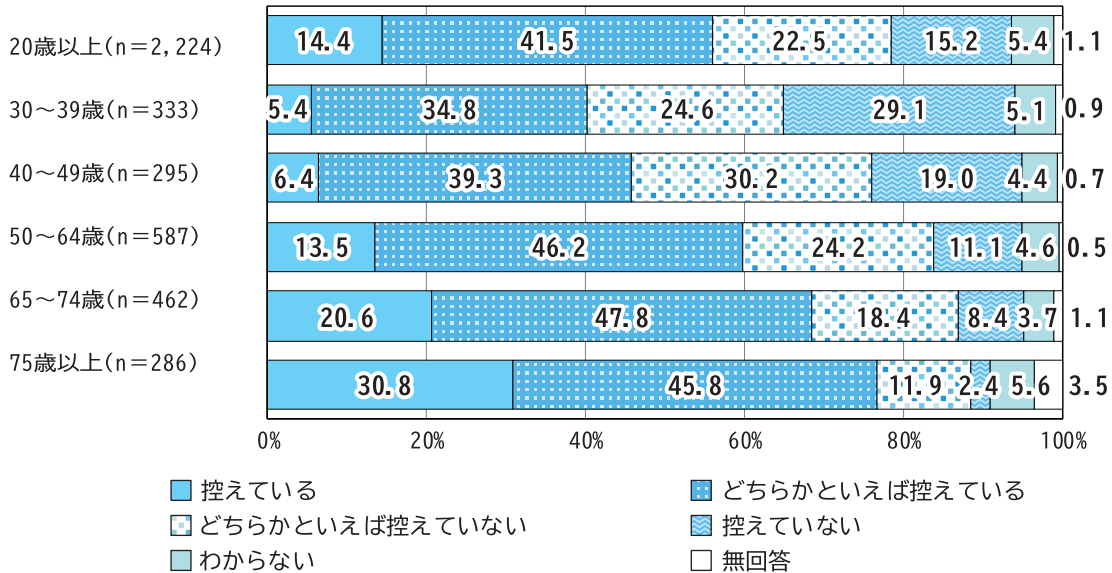
食塩摂取量の目標量については、「知っている」が39.8%、「知らない」が58.9%となっています。減塩の意識については、食事の際に塩分を「控えている」(「控えている」+「どちらかといえば控えている」)は55.9%で、年代が上がるほど、「控えている」が高くなっています。

1日の食塩摂取目標量の認知度（20歳以上）

令和4年度(2022年度)  
(n=2,224)

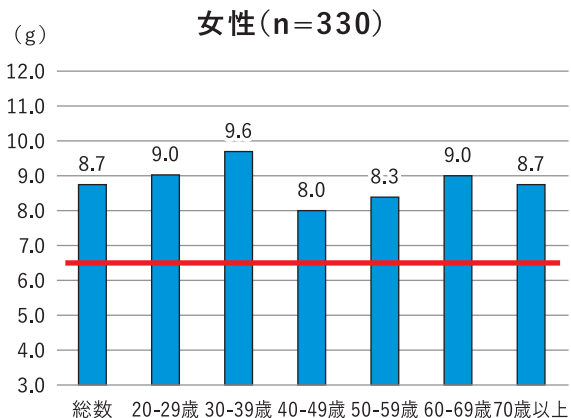
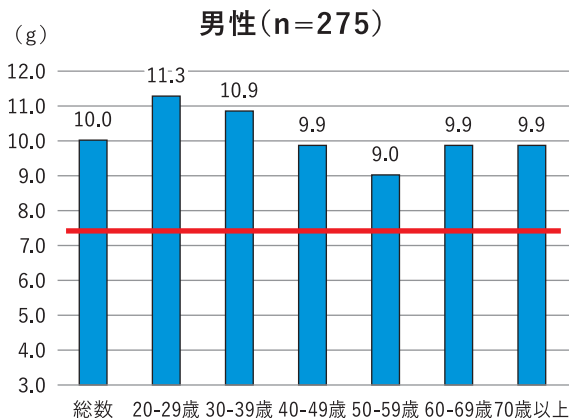


減塩の取組状況（年代別）



【参考】福岡県民の食塩摂取量の平均値（20歳以上）

食塩摂取の目標量  
(日本人の食事摂取基準2020年版)  
男性：7.5g未満  
女性：6.5g未満

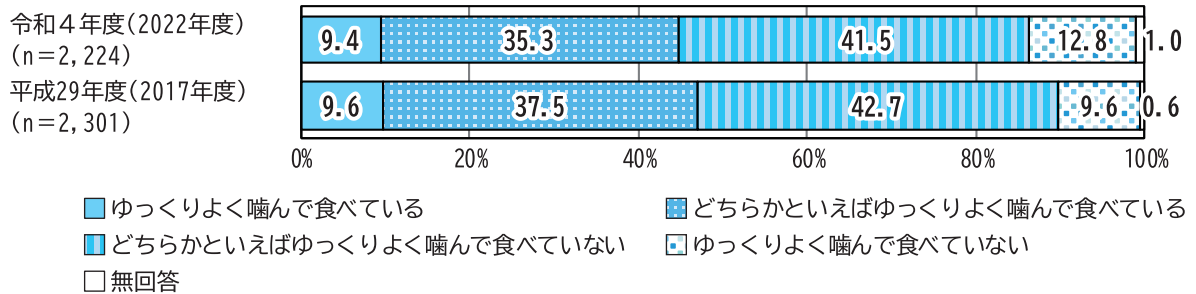


出所：令和4年県民健康づくり調査報告書

## 7 ゆっくりよく噛んで食べているか

「ゆっくりよく噛んで食べている」「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」は、前回の調査に比べるとやや低下しています。

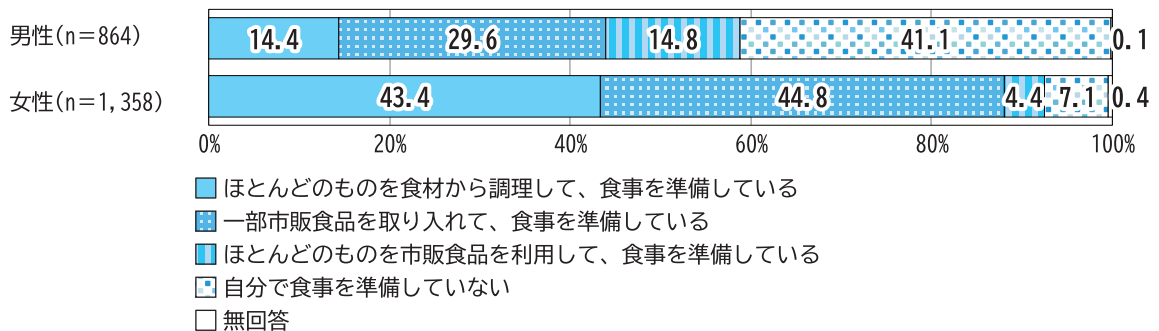
ゆっくりよく噛んで食べている者の割合（20歳以上・経年比較）



## 8 食事の準備と食品の購入

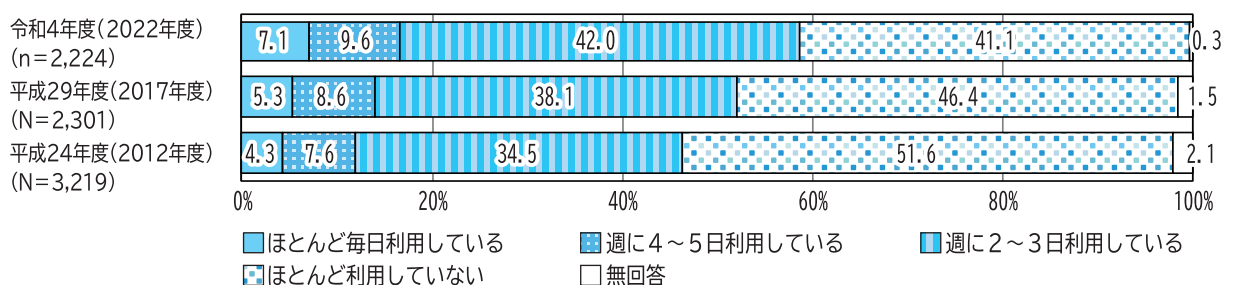
食事の準備は、女性では、「食材から調理して準備している」と「一部の食品を取り入れて食事の準備をしている」は合わせて88.2%ですが、男性では、「市販品の利用」と「自分で食事を準備していない」は合わせて55.9%となっています。

食事の用意（20歳以上・性別）



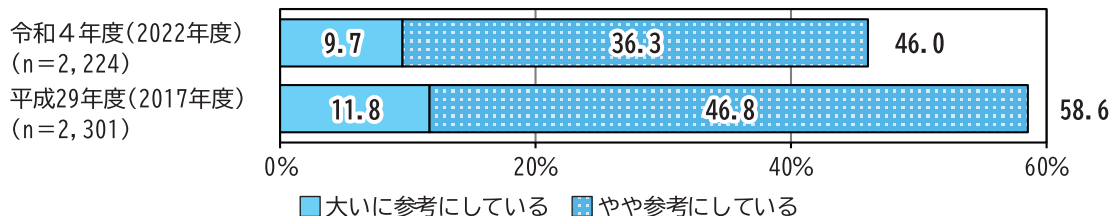
外食や市販の弁当、総菜の利用頻度については、「ほとんど毎日利用している」「週に4~5日利用している」が増加の傾向にあります。

外食や市販の弁当、総菜利用頻度（20歳以上・経年比較）

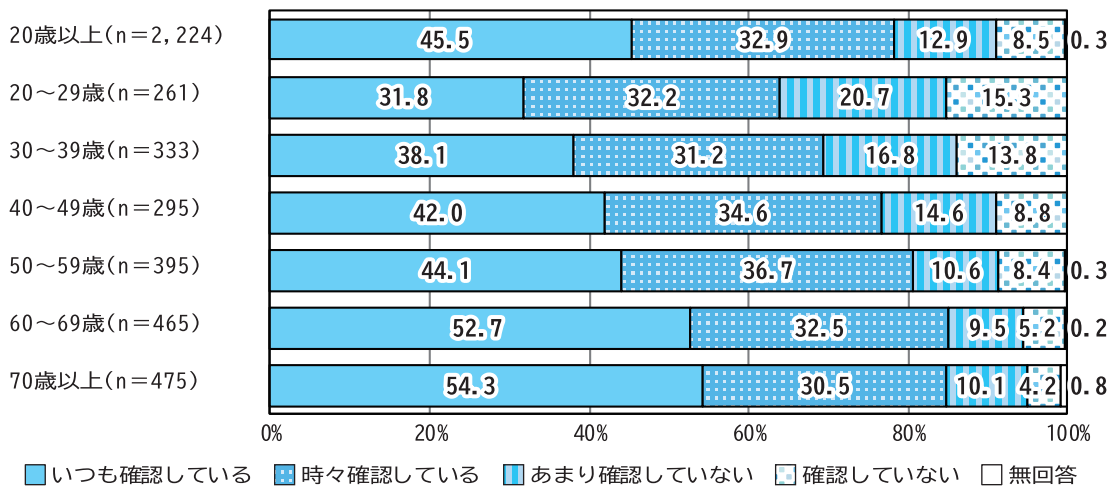


食品表示のうち栄養成分表示について、「参考にしている」（「大いに参考にしている」+「やや参考にしている」）は46.0%で前回の調査より低下していました。確認頻度については、「いつも確認している」は45.5%で、年代が上がるほど「いつも確認している」の割合が高くなっています。一方、20～29歳では、「確認していない」（「あまり確認していない」+「確認していない」）が3割を超えています。

栄養成分表示の参考状況(20歳以上・経年比較)

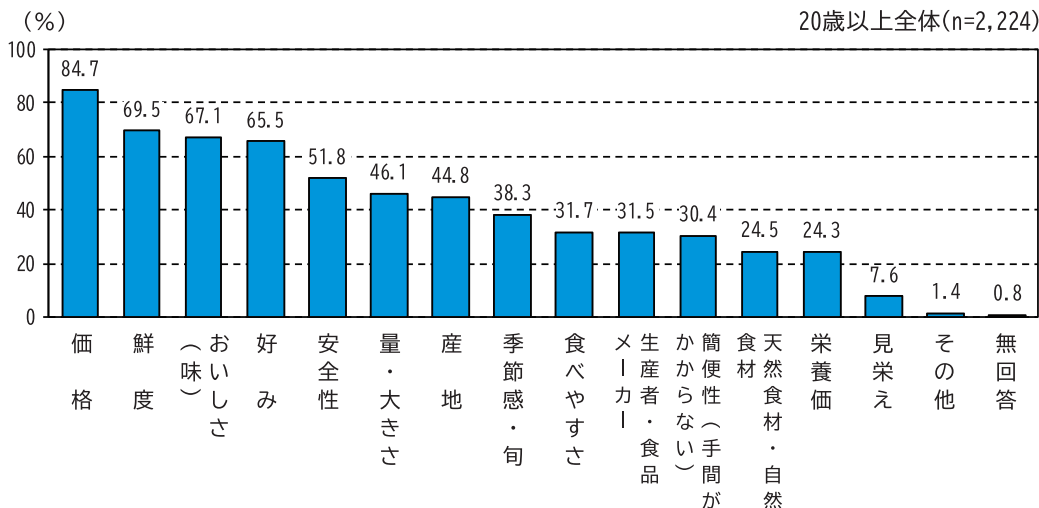


栄養成分表示の確認頻度(年代別)



食品を購入する際に重視することとして、半数以上が「価格」や「鮮度」、「おいしさ(味)」、「好み」、「安全性」と回答しており、「栄養面」は24.3%となっています。

食品を選択するとき重視していること(20歳以上)

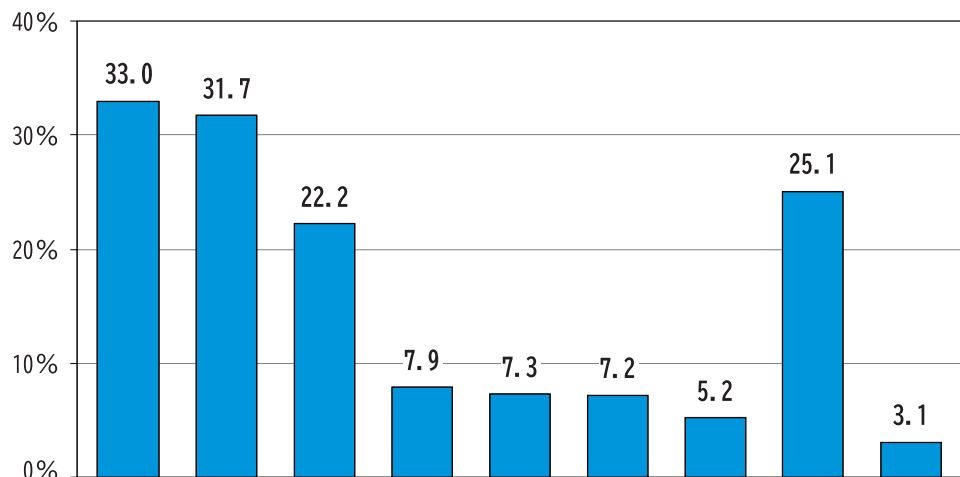


## 9 健康な食生活の妨げとなっているもの

「健康的な食生活の妨げ」は、20歳から59歳では「面倒くさいこと」や「仕事が忙しくて時間がないこと」が多くなっています。また、30～39歳では30.9%、40～49歳では28.8%が、「金銭的に余裕がない」と回答しています。60歳以上では、「特にない」が多くなっています。

健康な食生活の妨げとなっているもの

20歳以上全体(n=2,224)

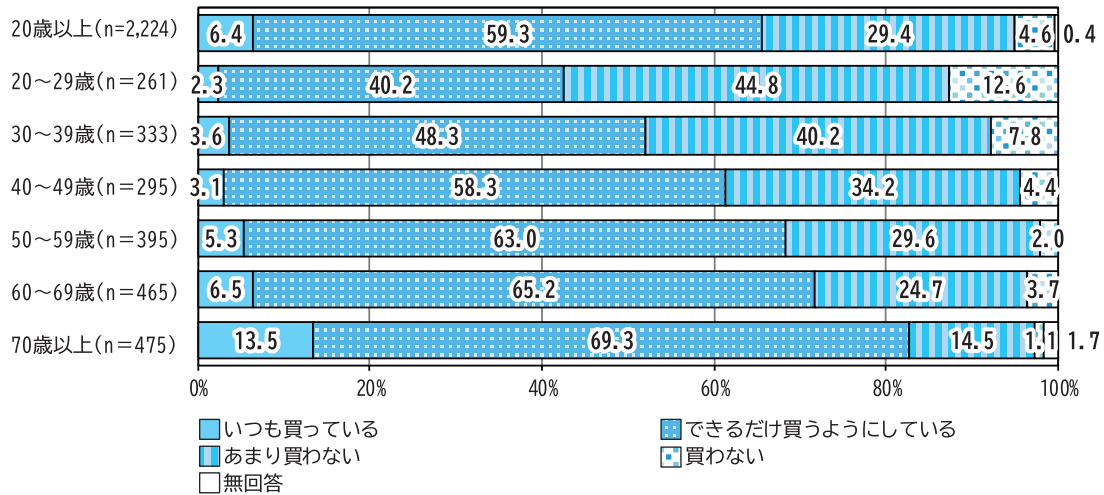


	サンプル数	面倒くさいこと	仕事(家事・育児)が忙しくて時間がないこと	金銭的に余裕がないこと	外食が多いこと	食事を含め、家で食事を用意する意欲がないこと	その他	わからない	特にない	無回答
20歳以上	2,224	33.0	31.7	22.2	7.9	7.3	7.2	5.2	25.1	3.1
20～29歳	261	49.0	52.9	27.6	12.6	8.0	6.1	3.4	11.1	0.8
30～39歳	333	46.2	57.7	30.9	12.6	6.9	3.0	4.5	10.5	0.3
40～49歳	295	38.3	48.5	28.8	7.5	6.4	7.1	3.7	13.2	2.4
50～59歳	395	36.7	37.7	20.8	11.1	8.1	8.9	3.5	17.7	1.0
60～69歳	465	24.3	14.2	17.6	4.5	6.9	8.0	6.9	36.8	3.7
70歳以上	475	17.3	3.6	14.7	2.9	7.6	8.6	7.4	45.3	8.0

## 10 地産地消の意識と実践

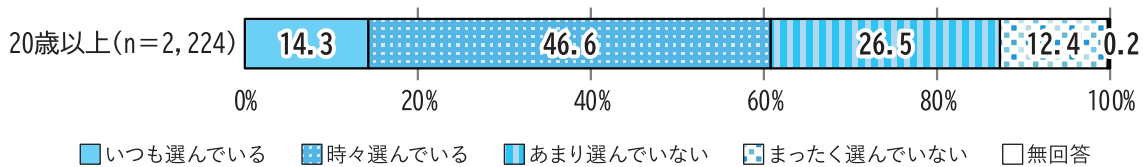
北九州市内産や福岡県産の農林水産物・食品の購入状況について、「買っている」（「いつも買っている」+「できるだけ買うようにしている」）は65.7%で、年代が上がるほど「買っている」と答えた割合が高くなっています。

地産地消の取組状況（年代別）



また、生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ頻度では、「選んでいる」（「いつも選んでいる」+「時々選んでいる」）は、60.9%でした。

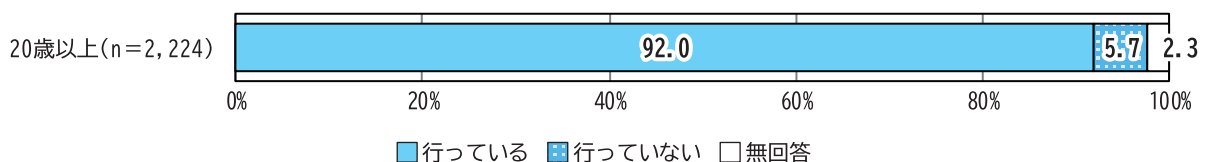
生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ頻度（20歳以上）



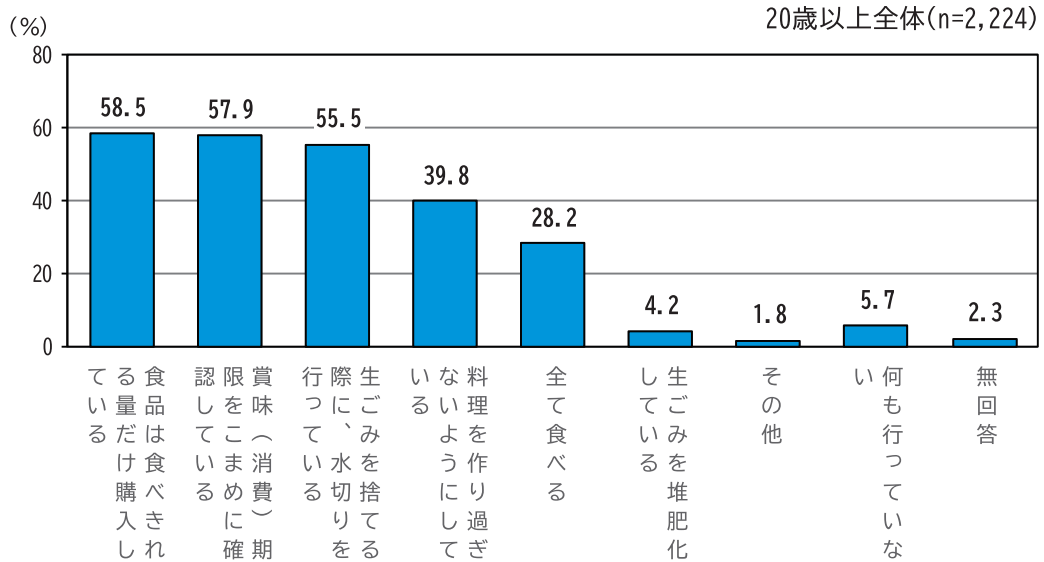
## 11 環境への配慮

生ごみを減らすために「行動している」は92.0%でした。その取り組み内容は、半数以上が「食品は食べきれただけ購入している」「賞味（消費）期限をこまめに確認している」「生ごみを捨てる際に水切りをしている」と回答しています。

生ゴミを減らすための取組状況（20歳以上）

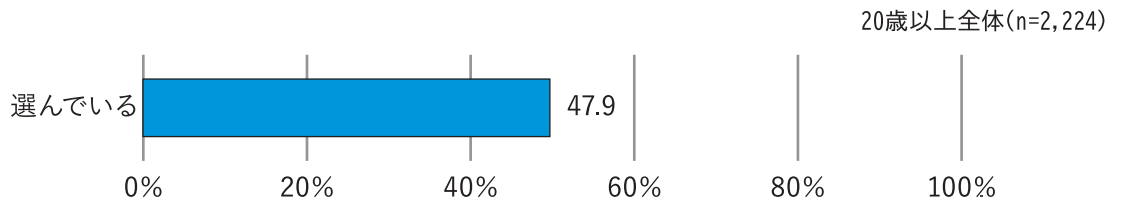


生ごみを減らす取組の内容（20歳以上）

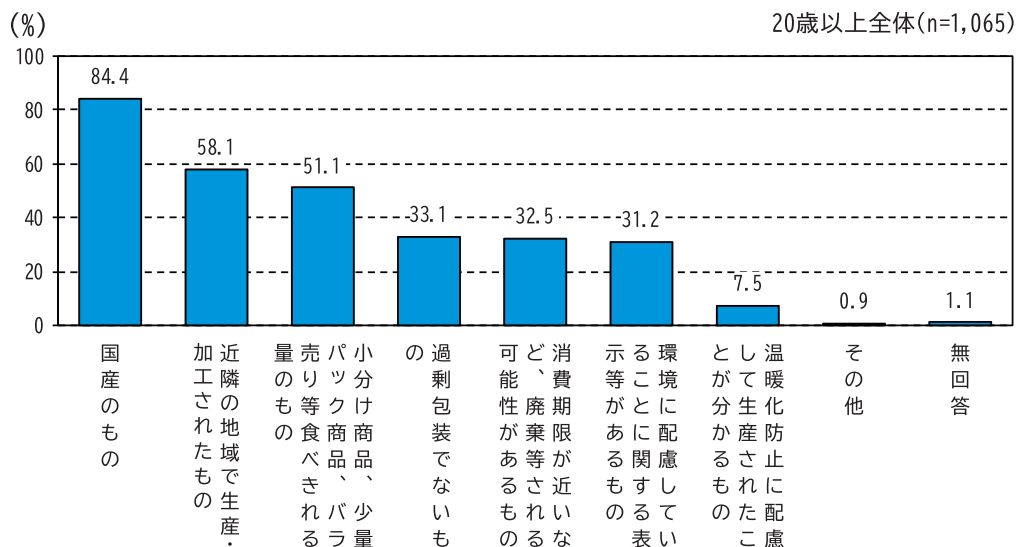


また、環境に配慮した農林水産物・食品の選択については、「選んでいる」が、47.9%で、取り組み内容では、輸送エネルギー等に配慮した「国産のもの」「近隣の地域で生産・加工されたもの」が多くなっており、次いで食品廃棄に関する「小分け商品、少量パック商品、ばら売り等食べきれぬ量のもの」「消費期限が近いなど、廃棄の可能性があるもの」、容器包装に関する「過剰包装でないもの」となっています。

環境に配慮した農林水産物・食品の購入（20歳以上）



環境に配慮した農林水産物・食品の選択の取組内容（20歳以上）







フードマイレージとは、食べ物が運ばれてきた距離のこと。日本のフードマイレージは、世界で群を抜いて高くなっています。それは、食料の輸送にかかる燃料や二酸化炭素の排出量が世界一多く、環境への大きな負荷を与えているということを意味します。国産や地元産の食べ物を食べることは、食料自給率を高めるだけでなく、フードマイレージを低くし、環境にやさしい生活スタイルにもつながります。

地産地消は、生産地から食卓までが近いので、輸送や冷蔵保存のために消費されるエネルギーが少なく、CO<sub>2</sub>削減にも貢献します。

フードマイレージ：食料の輸送量に輸送距離を掛け合わせた指標

単位：t・km（トン・キロメートル）

※日本の人口1人当たりの輸入食料のフードマイレージは6,770トン・km（2010年）

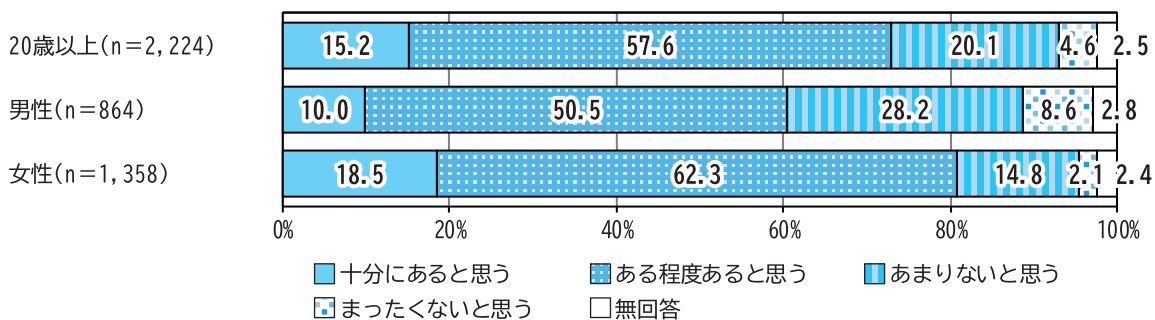
参考：アメリカ1,051t・km（2001年）、イギリス3,195t・km（2001年）、フランス1,738t・km（2001年）、ドイツ2,090t・km（2001年）

出所：農林水産省食料需給表諸外国の食料自給率等

## 12 食の安全・安心

食品の安全性に関する基本的な知識、消費期限や保存方法などの表示の確認や安全に食べるための食品の保管管理、肉はよく焼く、包丁や箸の使い分けなどについて、「あると思う」（「十分にあると思う」+「ある程度あると思う」）は、72.8%でした。男性は女性に比べ、「基本的な知識があると思う」が低くなっています。

食品の安全性に関する基本的な知識（20歳以上・性別）

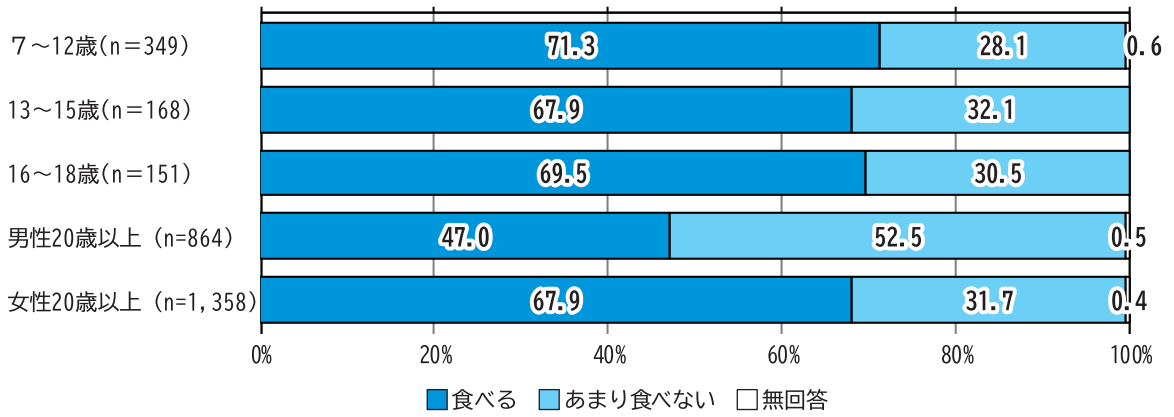


## 13 食文化の継承

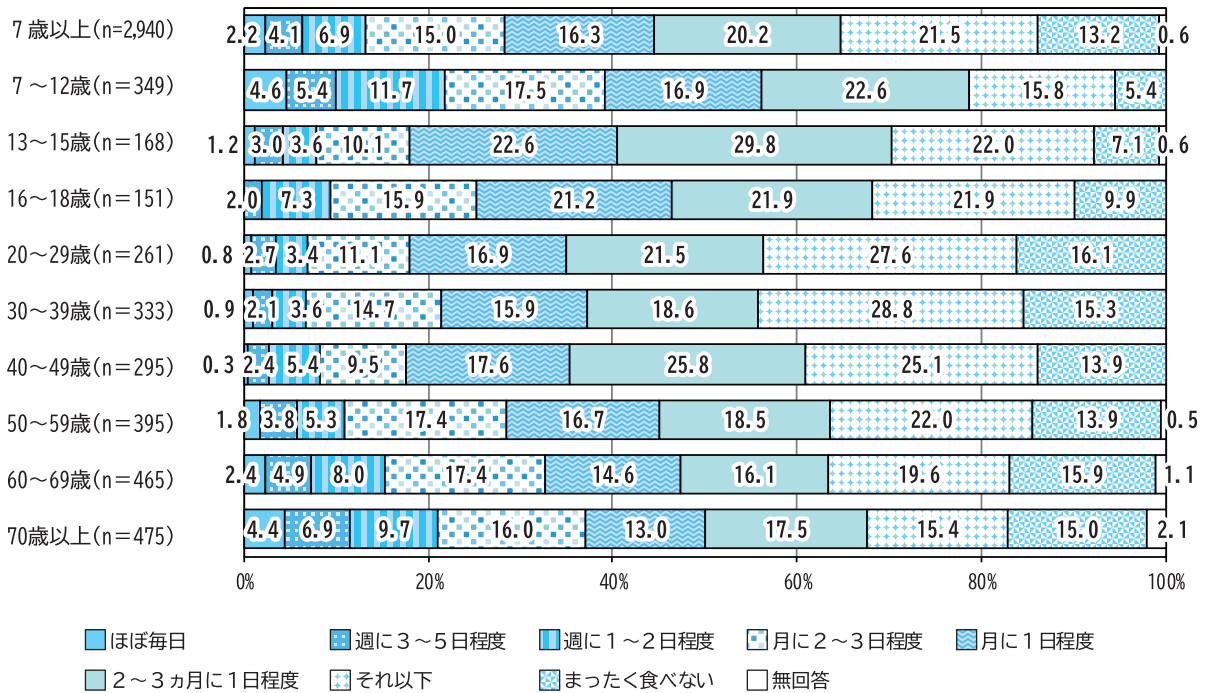
季節や地域の行事のときに「行事食を食べる」は、児童・生徒及び20歳以上の女性で約7割です。また、郷土料理や伝統料理を食べる頻度について、「月に1回以上」は7歳以上の全体で約4割となっています。

また、料理や味、食べ方・作法等を「受け継いでいる」は男性で64.2%、女性で84.1%となっており、女性の割合が多くなっています。

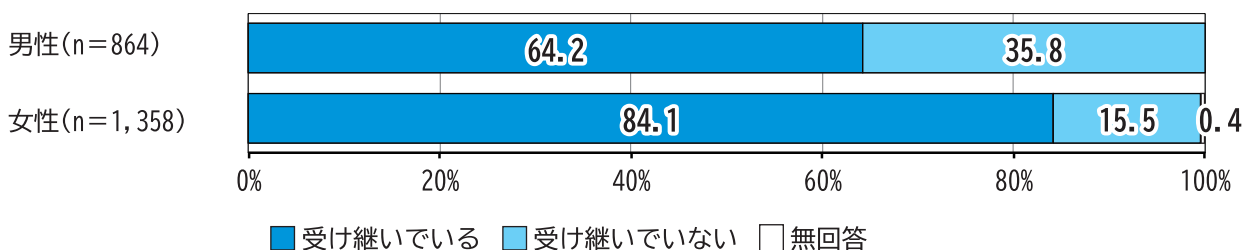
行事食を食べる者の割合（年代別・性別）



郷土料理や行事食を食べる頻度（年代別）



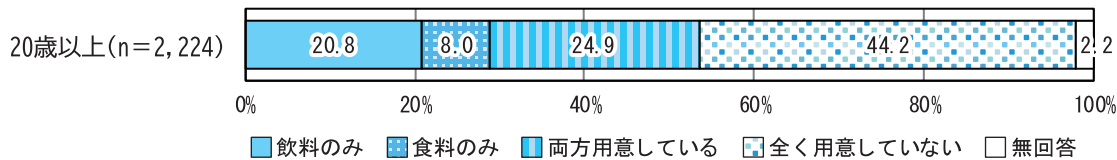
料理や味、食べ方・作法等を受け継いでいる者の割合（20歳以上・性別）



## 14 災害への備え

災害に備えた非常用の食料の準備状況については、「全く用意していない」が44.2%で最も高く、次いで飲料と食料の「両方用意している」の24.9%、「飲料のみ」の20.8%の順になっています。

災害に備えた非常用の食料の準備状況（20歳以上）

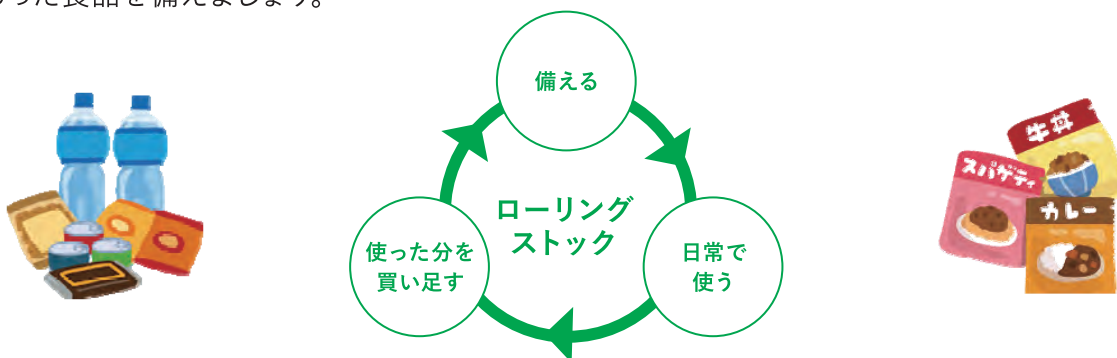


### 災害に備えた食品備蓄



近年、気候変動などにより、地震や大雨などの大規模な災害が頻発しています。避難を伴わない場合であっても、物流の停止やライフラインの停止などにより、いつもの食事がとれない場合も想定されます。万一の場合に備え、自分や家族を守り、心にゆとりが持てるよう、災害時に必要な災害食とは別に、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ「ローリングストック」も併せて実践してみましょう。その際、炭水化物に偏ってしまわないよう、栄養のバランスにも配慮しましょう。

また、高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方などは、自分にあった食品を備えましょう。



家庭での備蓄の例（出典：災害時に備えた食品ストックガイド（農林水産省））

- 必需品：水、お茶、カセットコンロ、カセットボンベ
- 主食：米、乾めん、パックごはん、カップめん等
- 主菜：レトルト食品（カレー等）、缶詰（肉・魚）
- 副菜：日持ちする野菜類（にんじん、じゃがいも等）  
乾物（カットわかめ、切り干し大根）、野菜ジュース等  
インスタントみそ汁や即席スープ

詳細は、災害時に備えたストックガイド（農林水産省）

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>



## 5 第三次北九州市食育推進計画の指標の達成状況

第三次北九州市食育推進計画の指標の達成状況については以下のとおりです。

「生活習慣病予防や改善のために食生活に気を付けている者の割合」は目標を達成しましたが、20～30歳代男性の「朝食を毎日食べる者の割合」は、D評価となっています。

また、「食生活改善推進員が取り組む活動への参加者数」は、新型コロナウイルス感染拡大防止を考慮した活動の自粛などが、参加者数に影響していると考えられます。

### 【評価】

A:目標値に達した(目標値以上)

B:目標に近づいた(ベースライン値から現状値までの数値変化の割合(増減率)が、指標の方向に対して+5%超)

C:変化なし(ベースライン値から現状値までの数値変化の割合(増減率)が、指標の方向に対して±5%以内)

D:目標から離れた(ベースライン値から現状値までの数値変化の割合(増減率)が、指標の方向に対して-5%超)

柱	指標	対象	ベースライン値 (平成29年度)	現状値 (令和4年度)	目標値	評価	
食育の推進による健康で生き生きとした食生活の実践	朝食をほぼ毎日食べる者の割合	幼児	92.7%(※1)	92.3%	100%	C	C
		小学生	93.0%(※1)	90.3%		C	
		中学生	92.5%(※1)	88.7%		C	
		20～30歳代男性	53.0%	46.7%	85%以上	D	
	野菜を1日に2回以上食べている者の割合	19～39歳	26.0%(※1)	27.2%	60%以上	C	
	1日あたりの食塩摂取目標量が8g未満であることを知っている者の割合(※2)	20歳以上	56.6%	39.8%	70%以上	D	
	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る者の割合	20歳以上	43.7%	43.1%	70%以上	C	C
		20～30歳代	26.5%	27.3%	55%以上	C	
	生活習慣病予防や改善のため、食生活に気を付けている者の割合(※3)	20歳以上	67.4%	76.5%	75%以上	A	
	ゆっくりよく噛んで食べる者の割合	20歳以上	47.1%	44.7%	55%以上	D	
食育に関心のある者の割合	20歳以上	77.9%	74.8%	90%以上	C		
社会食にまわつる環境の整備	食品購入時に栄養成分表示等を参考にしている者の割合	20歳以上	58.6%	46.0%	70%以上	D	
	健康づくりを推進する飲食店等食品関連事業者の増加	食品関連事業者	739店舗	884店舗	900店舗	B	
	食生活改善推進員が取り組む活動への参加者数の増加	参加者	368,934人	80,726人	増加	D	
地安食心のと安推地全進産・	市内産・県内産を買うようにしている者の割合	20歳以上	68.3%	65.7%	86%以上	C	
	食品を捨てる量(生ごみ)を減らすために行っていることがある者の割合	20歳以上	62.1%	92.0%	80%以上	A	
	健康に悪影響を与えない食品の選び方や調理についての知識がある者の割合(※4)	20歳以上	62.8%	72.8%	88%以上	B	B
		30歳代男性	36.4%	54.1%	55%以上	B	

※1:平成28年度北九州市健康づくり実態調査

※2:質問項目を「1日あたり適正な食塩摂取量が8g未満であることを知っていますか」から「生活習慣病予防のための1日の食塩摂取の目標量を知っていますか」へ変更

※3:質問項目「生活習慣病予防のために実践していることは何ですか」の選択肢のうち、1.栄養バランスや量、2.食事の時間帯、3.薄味・塩分控え目、6.お酒の量を控える、休肝日をとるを選択した者の割合

※4:質問項目を「食品の安全性に関する基礎的な知識があると思いますか」に変更

## 6 重点的に取り組むべき課題

これまでの取組の評価や食を取り巻く現状などから、下記の5つについて、重点的に取り組む必要があります。

特に、食生活は生きる上での基礎となるものであることから、健康寿命延伸や生活習慣病予防等の観点から、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増しており、本市の健康づくりを推進する上での重点課題である「肥満」「高血圧」「オーラルヘルス」の解決に関連するものです。

### ◆食育推進上の課題

#### ① 朝食の欠食

若い世代で朝食を食べない者の割合が増加している。

#### ② 野菜の摂取不足

野菜は、カリウムや抗酸化ビタミン、食物繊維を豊富に含む。食べすぎ防止や生活習慣病予防・重症化予防にも重要だが、不足している。

#### ③ 食塩の摂取過剰

食塩の過剰摂取は高血圧の原因となるが、目標量を超えて摂取している。

#### ④ エネルギー・栄養素の過不足

エネルギーの過剰は、肥満をはじめ、高血糖や脂質異常など生活習慣病につながる。低栄養予防は高齢期のフレイル対策に重要。

#### ⑤ 食への理解と感謝の意識の醸成

食品ロス削減など一定の成果がみられるが、持続可能な食に向けて、食への理解や感謝の意識の醸成を高めていくことが必要。

### ◆健康づくり上の課題

#### 肥満

肥満は生活習慣病につながる

#### 高血圧

高血圧は脳卒中の大きな引き金

#### オーラルヘルス

むし歯や歯周病により歯を失うことで、要介護リスクが増加

健康寿命の延伸

- ◆農業振興上の課題（食料自給率の低下）
- ◆環境保全上の課題（気候変動の顕在化）
- ◆薄れゆく食文化への対応 など

持続可能な食