

No	提 案 名	提案団体名	
		代表者氏名	所 属
7	食を通じた働き盛り世代応援プロジェクト	宇都宮大学 大森研究室 チームT	
		高根澤 瑠美	宇都宮大学 教育学部
		指導教官 氏 名	大森 玲子

1 提案の要旨

働き盛り世代において、肥満やメタボリックシンドロームなどの生活習慣病罹患者が増加している。少子超高齢社会による生産年齢人口の低下だけでなく、生活習慣病に罹患することによる生産能力の低下は、活気のあるまちづくりに多大な影響を及ぼしかねない。しかしながら、働き盛り世代は余暇が少なく多忙なことから、食や健康への意識が薄く、自治体等の啓発活動への参加率も低いことが課題である。

本提案では、働き盛り世代の現状を把握するためにヒアリング調査およびアンケート調査を実施した。20～30代の一人暮らしの男性に対するヒアリングから、朝食は欠食、昼食はカップラーメンと塩おにぎり、菓子パンとコーヒーなど、夕食はレトルトカレー、カップラーメンもしくは外食であった。食事には手軽で早く簡単に食べられるものを求めていることが把握された。更に現状を把握する目的で、栃木県内の企業に対して調査協力をお願いをしたが、業務に支障が生じるなどの理由により、ほとんどの企業に断れる状況であった。

宇都宮市の市民健康等意識調査から働き盛り世代は、全国平均より肥満度や塩分摂取量が多く、生活習慣病の罹患率の増加も懸念される。そこで、働き盛り世代の「食」に対する意識改革、「賢く食えること」が重要だと感じてもらえるよう、食を通じた出会いの場を設定するとともに、働き盛り世代が心身ともに健康で活躍し、地域への参画を促すようなきっかけを仕掛け、活力に満ちあふれた社会の構築につなげられるような仕組み作りを提案する。

2 提案の目標

2012年に実施された厚生労働省の「国民健康・栄養調査」の結果から、糖尿病有病者数は約950万人、予備軍は約1100万人と推計されている。勤労世代の受診率は全世代平均65%に比べ、40～49歳男女ともに40%前後と特に低いことが分かっている。

近年、「食育」という言葉を耳にする機会が増えているが、その対象は、子どもに向けた活動が多く、働き盛り世代の食育はほとんど実施されていない。食育基本法にも、「すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。」と記されている一方、「社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。」と働き盛り世代に対する食育の難しさが記されている。

食生活をより良くすることで、人は心身ともにゆとりができると考えられる。そこで、「食」に対する意識を“生きるために必要”から“食べることを楽しみ、より豊かに生きるため”と変容させたい。そして、働き盛り世代が、賢く食べて、仕事を充実させる、あるいは休日を楽しむ、更には、宇都宮市に永住したいと望む人が増えるまちづくりのきっかけとなる提案を目指す。

3 現状の分析と課題

3.1 働き盛り世代に対するアンケート調査について

働き盛り世代が手軽に食べていると考えられる社食を見学し、どのようなメニューがあるのか、どのようなメニューが人気なのか、人気の理由は何か（値段、ボリューム、栄養など）を調査するため、社食がある企業に電話をして交渉した。同時に、アンケートを依頼した。業務中、アンケートを行うのが難しいのであれば、直接伺って聞き取り調査をしたいと要望した。

表1に示すように、※印6社に社食見学をお願いしたところ、すべて断られてしまった。そのため、社食見学ではなくアンケート調査への協力をお願いした。しかしながら、担当者が不在であったり判断するのに時間がかかったりして、一つの企業に5回ほど連絡をするような状況であった。これらのプロセスから、企業に協力を依頼することは難しいことが分かった。また、企業は社員が仕事に集中しやすい環境を作っていると評価できる一方、地域への参画を促す意識が低いのではないかと考えられた。

表1 アンケート実施依頼の状況

企 業	回 答	成果
※電気製品会社	引き受けることはできない	否
※自動車会社①	業務に支障がでるため、引き受けることはできない	否
※民法テレビ局①	子どもの自由研究から大学生の修士論文まで個人的な研究に協力することはできない	否
※民法テレビ局②	社員との接触やプライベートなことを答えることはできない	否
※民法テレビ局③	引き受けることはできない	否
※民法テレビ局④	担当できる部署がない	否
鉄道会社	業務外という形でアンケート調査を引き受ける	44名回収済
自動車会社②	引き受けることはできない	否
食品製造会社①	30名ほどであれば協力可能	回収待ち
行政	業務に支障が出ないかアンケートを見てから考える。	返事待ち
食品製造会社②	回答なし	否
食品製造会社③	引き受けることはできない	否
大学		回収中

3.2 アンケート調査の結果

年齢構成は、35～39歳が12名と最も多く、ついで、25～29歳10名、20～24歳9名であった（図1）

また、図2より、3食の状況については、本対象者は、欠食の割合が少ない、手作りの食事を食べる割合が高いことが把握された。

図3より、食への関心がある割合が93%とかなり高い割合であることがわかった。

食事で最も重視しているのは「おいしさ」であり、次に「栄養」、「価格」であったが、図4に示す通り、自分の健康を考えた時に重視する項目は「栄養」が最も多かった。

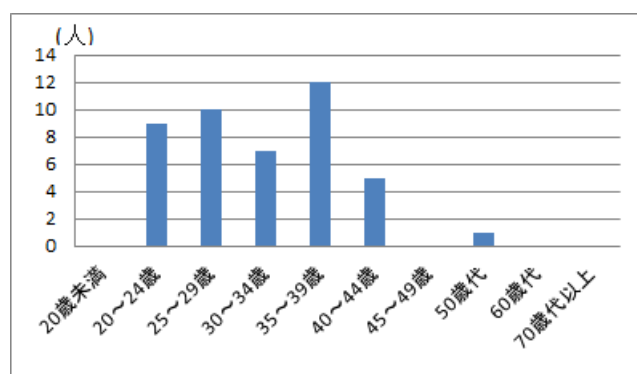


図1 年齢構成

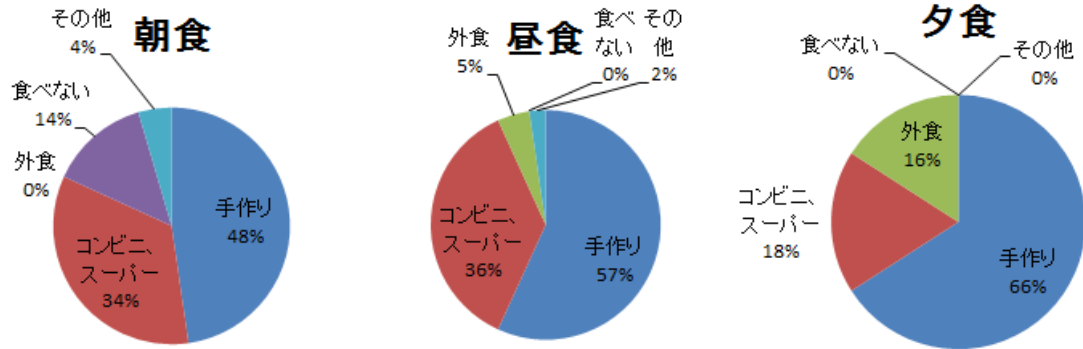


図2 朝食、昼食、夕食における食事の状況

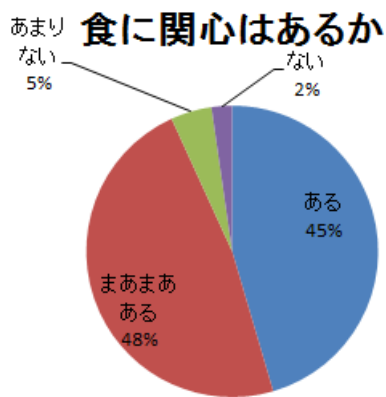


図3 食への関心度

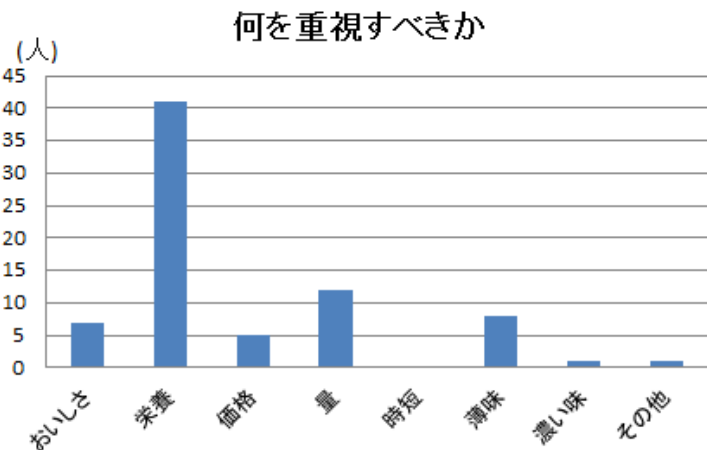


図4 自分の健康状態を考えた際、何を重視すべきか

3.3 国民健康・栄養調査による現状の分析と課題

(1) 食塩摂取量の平均値 (20 歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)

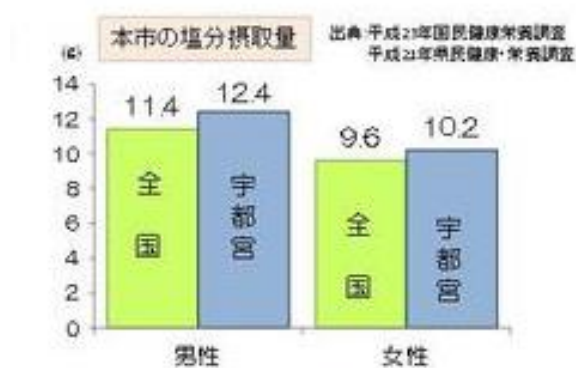


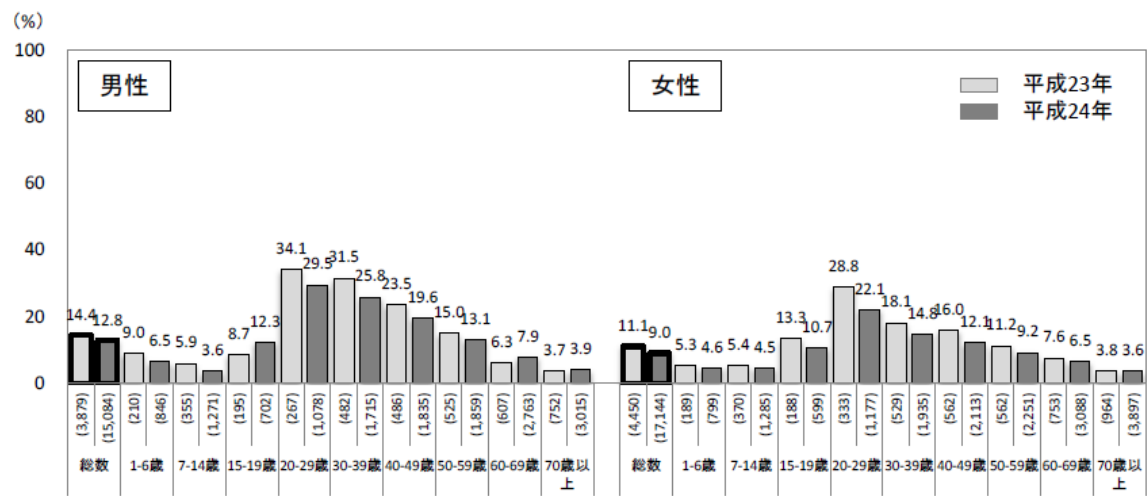
図5 全国と宇都宮市の塩分摂取量

(出典： <http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kenko/kenkodukuri/029175.html>)

厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準」(2010 年版)では、食塩摂取量の一日あたりの目標量は成人男性が 9g 未満、女性が 7.5g 未満となっている。全国平均と比べ、宇都宮市民の塩分摂取量は上回っている。都道府県別の食塩摂取量では、男性 10/47 位 (11.9 g)、女性 14/47 位 (9.9 g) と栃木県民全体で食塩摂取量が高いといえる。2015 年版の「日本人の食事摂取基準」では、生活習慣病の予防を目的とした「目標量」が設定され、男性が 8.0g、女性が 7.0 g と更に

摂取量を減らそうとする取り組みがなされる。この結果から、宇都宮市民の働き盛り世代も食塩摂取について目を向け、今後の食生活を改める必要があるといえる。

(2) 朝食欠食について



※平成24年は全国補正值。

図 6 年齢別朝食欠食の違い

		平成15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年	22年	23年	24年
男性	総数	12.0	12.5	12.9	13.1	13.7	14.0	14.2	14.1	13.6	12.8
	1-6歳	4.8	4.8	5.9	5.8	6.3	5.7	5.8	6.8	7.0	6.5
	7-14歳	3.8	3.7	4.5	5.8	6.7	6.3	6.0	5.8	5.1	3.6
	15-19歳	14.2	15.7	15.9	15.6	15.5	15.8	16.2	12.9	11.8	12.3
	20-29歳	30.1	32.3	32.6	30.7	29.7	30.5	30.9	32.3	31.1	29.5
	30-39歳	24.5	25.3	25.2	26.7	26.9	29.0	28.0	29.3	28.1	25.8
	40-49歳	16.4	17.0	18.7	18.3	21.5	21.0	21.8	21.1	21.2	19.6
	50-59歳	10.5	10.8	11.8	12.2	13.3	13.1	13.8	13.7	13.9	13.1
	60-69歳	4.3	4.7	5.2	6.3	7.1	8.2	8.8	8.2	7.8	7.9
	70歳以上	2.7	2.9	2.6	2.8	3.4	4.3	4.6	4.3	4.0	3.9
女性	総数	8.4	8.6	8.6	9.1	10.2	10.7	10.7	10.5	10.1	9.0
	1-6歳	4.8	4.7	5.6	6.4	6.8	5.6	4.6	4.4	4.8	4.6
	7-14歳	3.7	3.3	3.1	4.3	5.1	6.0	5.4	5.5	5.0	4.5
	15-19歳	13.0	12.6	11.3	11.7	11.6	10.5	11.4	12.5	12.7	10.7
	20-29歳	22.1	23.1	22.7	23.7	24.6	24.8	26.0	26.9	26.5	22.1
	30-39歳	13.3	14.3	14.6	15.1	17.3	18.7	18.3	17.1	16.0	14.8
	40-49歳	8.1	8.6	9.7	11.4	12.9	13.2	14.0	14.4	14.4	12.1
	50-59歳	7.4	8.1	8.4	8.6	10.3	11.2	11.5	10.7	10.3	9.2
	60-69歳	4.9	5.0	5.0	5.1	6.1	7.0	7.1	6.7	6.5	6.5
	70歳以上	3.1	3.2	2.6	2.9	3.7	4.6	4.9	4.4	4.0	3.6

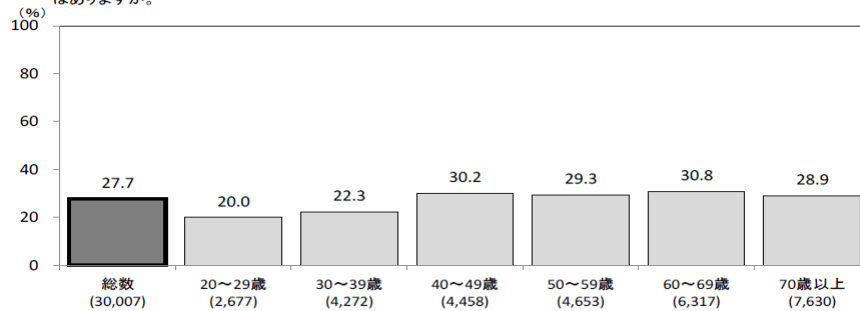
図 7 年齢別朝食欠食の年次推移

グラフの通り、男女共に 20 代・30 代の働き盛り世代に朝食欠食が目立つ。年次推移の表を見ると、20 代男性は平成 15 年からほとんど変化がない。30 代男性と 20 代女性は、22 年まで増加傾向にあり 23 年から減少している。30 代女性は 21 年まで増加傾向にあり、22 年より減少している。この結果から、朝食を食べる習慣がない、「食」に対する優先順位の低い者が依然としていることが分かる。朝食を食べた方が午前中の仕事能率がアップすることは、様々な調査から明らかになっており、多くの人が周知のことだと思っていたが、働き盛り世代はこの事実を知らないのか、または知っているが食べないのかを今後調査する必要がある。

(3) 地域への参画について

図19 この1年間に健康づくりに関係した何らかのボランティア活動を行った者の割合
(20歳以上、男女計・年齢階級別、全国補正值)

問：あなたがこの1年間にを行ったボランティア活動(近隣の人への手助け・支援を含む)のうち、健康づくりに関係したものはありますか。



※「健康づくりに関係した何らかのボランティア活動を行った者」とは、①食生活などの生活習慣の改善のための活動、②スポーツ・文化・芸術に関係した活動、③まちづくりのための活動、④子どもを対象とした活動、⑤高齢者を対象とした活動、⑥防犯・防災に関係した活動、⑦自然や環境を守るための活動、⑧上記以外の活動のうち、1つでも健康づくりに関係した活動があると回答した者。

図8 健康づくりの関係した何らかのボランティア活動を行った割合

上のグラフから、20代、30代の活動率が最も低い。まず、ボランティア活動に参加する時間がないということが大きいだろう。また、私自身もそうだがボランティアへの参加募集がどこで募られているのかが分からないことが多い。そうすると、ボランティア活動歴のある人や興味を持って自ら参加する人々のみで循環していることになる。そこで、主催者側は多くの人に活動を知ってもらえるような呼びかけ（地域の回覧板やチラシだけでなく、SNSでの呼びかけ）を心掛ける。そして、働き盛り世代も参加していることをアピールし、自分も参加して会社外の同世代や先輩方のコミュニティを広げたいと思わせると同時に健康への意識を高めることになるという一石二鳥の活動になると良いだろう。

40代も、20代30代と同様に働いていると考えられるが、60代に次いで高い数値となったのは、子どもを対象とした活動に参加する割合が高いと考えられる。それだけでなく、下のグラフの通り、肥満者（BMI25以上）が男女共に40代で上がり、体に変化が現れることで関心を抱かざるを得なくなっているともいえる。だからこそ、異常が出る前の20代、30代のうちに健康に意識を向ける必要がある。

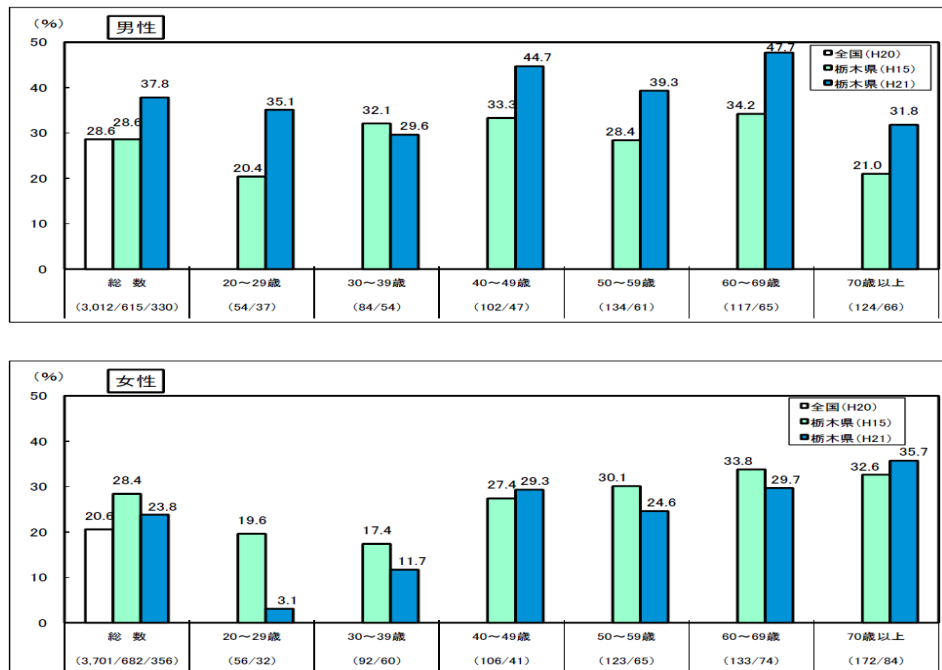


図9 全国と栃木県の肥満者割合

(4) 健康寿命について

	総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
すぐにも改善したい	751	28.4	60	20.0	138	27.1	146	28.7	147	31.0	127	30.5	133	30.5
今は改善するつもりはないが、将来的には改善したい	1,540	58.2	205	68.3	332	65.2	317	62.3	275	58.0	239	57.3	172	39.4
生活習慣を改善するつもりはない	354	13.4	35	11.7	39	7.7	46	9.0	52	11.0	51	12.2	131	30.0
総数	2,645	100.0	300	100.0	509	100.0	509	100.0	474	100.0	417	100.0	436	100.0

図 10 健康寿命を延伸するために良い生活習慣を実践していない者における、取組意識
(男女計・年齢階級別)

「健康寿命」という言葉と意味を知っている 20 代は 16.7%、30 代は 9.8%であり、健康寿命を延伸するために、良い生活習慣を実践している働き盛り世代の割合は、2 割台であった。上の表にある取り組み意識に注目すると、「すぐにも改善したい」と答える働き盛り世代は 2 割程度で、「今は改善するつもりはないが、将来的には改善したい」と答える者が 6 割強となっている。つまり、「今のところ体に異常がないから、特に意識する必要はない」ということである。未病のうちから、取り組むことが重要なのだが、それが伝わっていないこと、どのような手段で伝え理解してもらうのかが大きな課題だといえる。

3.4 宇都宮市の地産地消店について

宇都宮駅に隣接しているビル「パセオ」構内にある、「下野農園」というお店がある。そこは地産地消に力を入れており、持ち帰り専門店として出店している。



駅に隣接しており、20 時まで開いているので、働き盛り世代も購入することが多いのではないかと思います、ブランドマネージャーさんにお話を伺った。

(1) 働き盛り世代（年代に関係なく）が買いに来るのはいつ？

→閉店間際に 20 時ごろ。奥さんに頼まれたであろうと思われる男性の方が買いに来る。

(2) その他の時間は、どのような世代が多い？

→夕方ごろ、主婦層が買いに来る。お昼

頃は、様々な年齢層が買いに来る。私が伺った 11 時 30 分ごろは、お年寄りの方が多かった。

このように、夜に働き盛り世代が利用しているのだと分かった。しかし、利用しているのは既婚者の男性であり、あまり若い世代は買いに来ないということだ。

4 施策事業の提案

今回、私は働き盛り世代を元気にしたいということでこのプロジェクトをスタートさせた。調査していくうちに思い知らされたことは、働き盛り世代のデータを集めること、協力してもらうことの難しさ、仕事を頑張っている毎日の中、急に食に関心を持つこと、関心は持っているが何かを変化させることは非常に困難なことなのだということである。宇都宮市の働き盛り世代や企業の方が「食」に関心を持ち、賢く食べる、そして宇都宮市に長く住み続けたいと考えてもらうことは、正直厳しいのだと分かった。急に一つのことに取り組んでも一部の人にしか伝わらないからである。そこで、私は「ちりつも作戦(=ちりも積もれば山となる日があるだろう大作戦の略)」を決行することにした。小さなことからじわじわと攻めていき、いつの間にか「食」に対する意識が変わり、宇都宮市の活動にも参加していた・・・となる作戦を提案する。

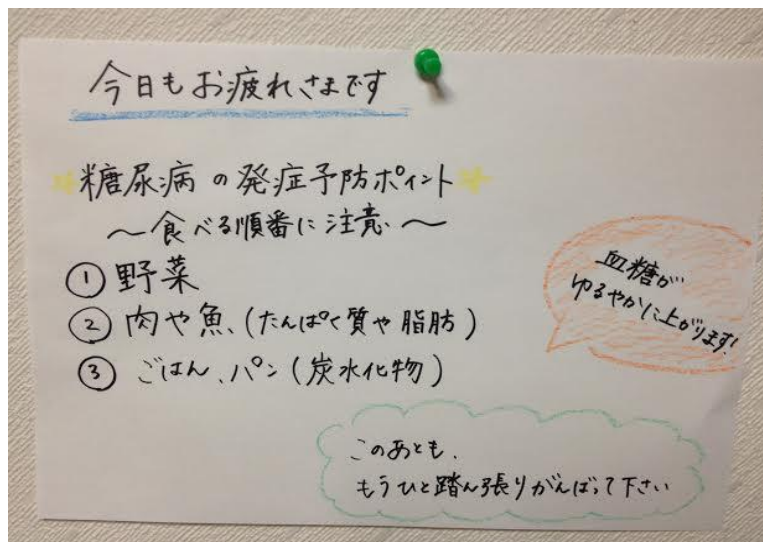
作戦①

栄養シートを作成し、コンビニやスーパーのお惣菜売り場、企業のトイレなどに貼らせてもらう。社員の方に協力してもらうことは、業務に支障が出ると沢山言われたので、作成した紙を貼らせてもらうだけという形でじわじわ攻める。

例) コンビニ用シート

サンドウィッチは、いろいろなものが入っていて栄養価アップ!仕事の能率のアップ!!

例) 企業のトイレ用シート



作戦②

スマート・ライフ・プロジェクトへの参加

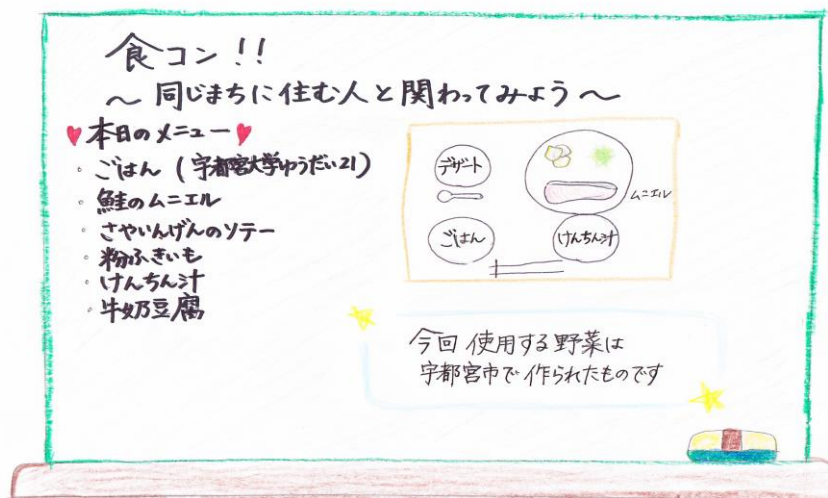
「健康寿命をのばそう」をコンセプトにしている厚生労働省が展開する国民運動で、宇都宮市にも登録している企業ある。簡単に登録ができ、企業が社員の健康のためにプロジェクトを行ったり、eラーニングで学習をしたりできる。賞を受賞した企業はどのような取り組みをしているのかを学び、出来ることを真似してみるのも大きな進歩に繋がるだろう。未病のうちにアクションを起こすことは、働き盛り世代が長く健康で働くことにもなる。しかし、長い目でみなくては分からないことを企業側に説明することは難しい。参加を促す方法として、すでにスマート・ライフ・プロジェクトに取り組んでいる会社からお話を伺い、何のためにプロジェクトを行っているのか、どうして何年も取り組んでいるのか、どのような成果が出ているのかをまとめ、作戦①のシートと共に配り、判断してもらうことから始める。

作戦③

働き盛り世代の出会いの場を設定

日頃、気を張って働いていると新たな出会いは少ないと考えられる。そこで、食を通じた「食コ～お料理教室～」を開催し、同じまちに住む友人を見つけたり、パートナーと出会ったりできる場を設ける。参加者は、SNS やホームページで募る。当日は宇都宮市の食材を使用し、料理を作ることを通して同じまちに住む人々と会話を楽しんでもらう。そして、調理したものを皆で食べる。私は、小学校での教育実習を通して、おいしいものを誰かと食べると更においしさが増し、コミュニケーションを深められるという共食の良さを思い出した。大人になると忘れがちな基本的な食の良さを出会いの場（＝まちへの参画への第一歩）として設定する。

例）食コで参加者がみるホワイトボード



協力して調理したものを、楽しく食べることで、素敵な友人やパートナーと出会うきっかけになる。

同じまちに住む人たちともっと関わってみたいなあ。

休日にもう少し“まち”に参加してみよう

宇都宮ってこんなに良いまちだったのか！！
ずっと住み続けたいなあ。

地産地消を感じて食べる。

自ら作り盛り付けることで、日頃気にしていなかった配膳の仕方にも注目してもらおう。

料理という共通のことをして同じものを食べることで、コミュニケーションを深める。

例）共食の様子

作戦④

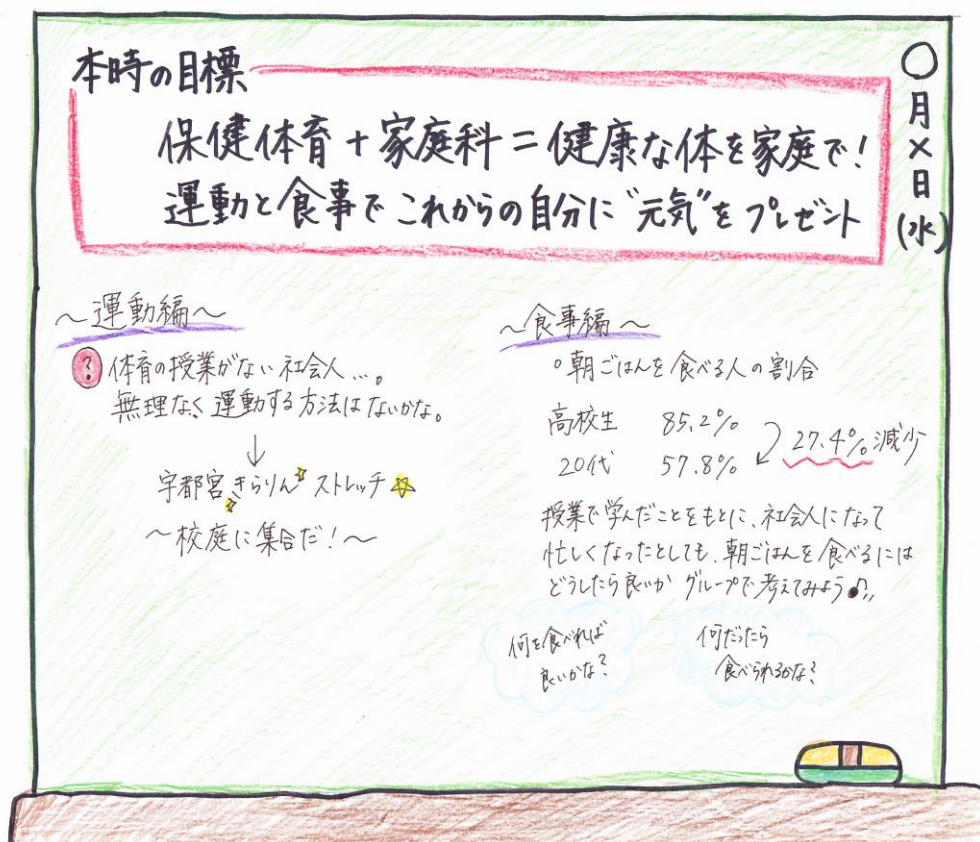
これから社会人として働く大学生、高校生に時間的余裕があるうちに、食の重要性を考えてもらう。

【大学生】

昼食の時間に味覚・塩分濃度チェックを行ったり、お料理教室を行ったりして食の重要性を考えてもらう。その様子を、SNS や大学のホームページにアップして友人の様子を見ることで自分自身に置き換えて考えられるようにする・

【高校生】

宇都宮大学の家政専攻と保健体育専攻が協力して、家庭科と体育の授業を連携させる。食と適度な運動が高校生のうちから重要なのだという出張授業を宇都宮市の高校で行う。社会人になってからどのような食生活を送れば良いのかを学んでもらう。



例) 高校生に授業をする際の板書

このように、段階を踏んで食の重要性を伝えると同時に、まちへの参画がなされ宇都宮のまちづくりにも目が向けられるような取り組みをする。その際、宇都宮市や事業者が協力して、働き盛り世代の食育推進をすることが重要であるが、市民も自分の身体は自分で守るという意識を健康なうちから持つ必要がある。そしてアクションを起こすことが大切である。例えば、作戦③のお料理教室に参加して、「他にも、宇都宮市でこんな活動があればいいなあ。自分の健康状態からこんなこと知りたいなあ。」など思ったことを宇都宮市や事業者に発信（コミュニティーサイトを作成）して、まちづくり活動に参加する。このように、宇都宮市＞事業者＞市民ではなく、宇都宮市＝事業者＝市民の関係性を築くことが大切になる。これが実現できれば、「自分が住んでいるまちにはこんな魅力があったのか!」と気づき、ずっと住み続けたいと愛着をもつことができる。

そのような働き盛り世代が結婚、子育てとライフステージを踏んでいくとすると、まさに愛着をもった親に育てられた子どもも宇都宮市に愛着がもてるだろう。このような、循環を見据えたまちづくりが食を通してのまちづくりに繋がると思う。

参考 URL

住めば愉快だ宇都宮 HP

<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kenko/kenkодукuri/029175.html>

厚生労働省平成 23 年国民健康・栄養調査結果の概要

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002q1st-att/2r9852000002q1wo.pdf>

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015 年版）策定検討会」の報告書

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000041733.html>

栃木県栄養摂取状況調査・身体状況調査 調査の概要

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/kenkодукuri/kenkодукuri/documents/h21kineiyou-eiyousintai-2kekkagaiyou.pdf>

健康寿命を延ばそう！HP

<http://www.smartlife.go.jp/>

第 2 次宇都宮市食育推進計画ガイドブック（食丸くんの食育教室）