

## 第2章 「食」をめぐる現状と課題

# 1 市の概況

## (1) 市の人口及び世帯数と世帯当たりの人員

本市の総人口は、令和5（2023）年9月末現在で約97万8千人（住民基本台帳人口）となっており、年少人口比率は減少し、高齢者人口比率は増加しています。さらに、75歳以上の後期高齢者の増加（令和7（2025）年：165,300人、令和12（2030）年：172,000人）も見込まれています。

また、本市の世帯数は、増加している一方、世帯当たりの人員は減少しており、単身世帯の増加が進んでいるとみられます。

図1 年齢3区分別人口の推移

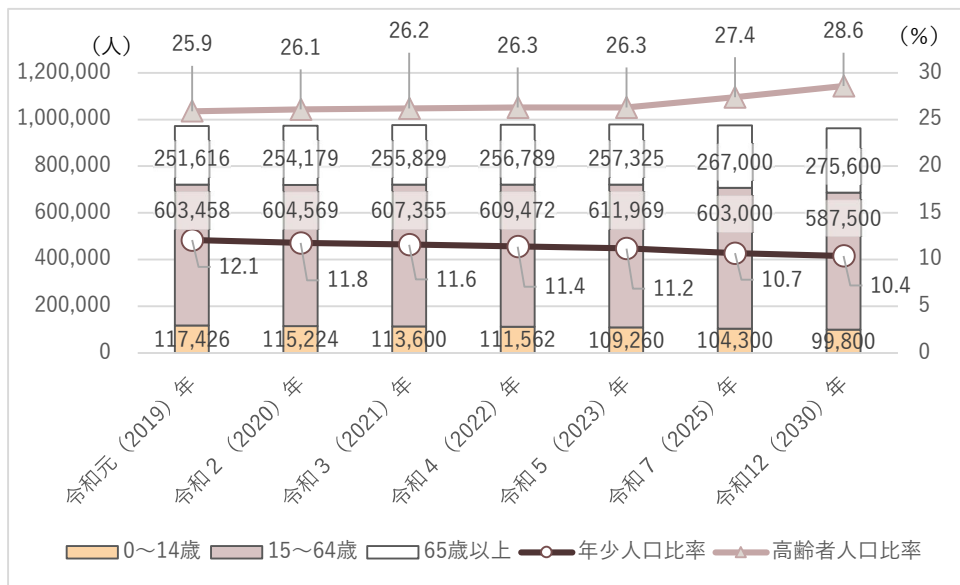
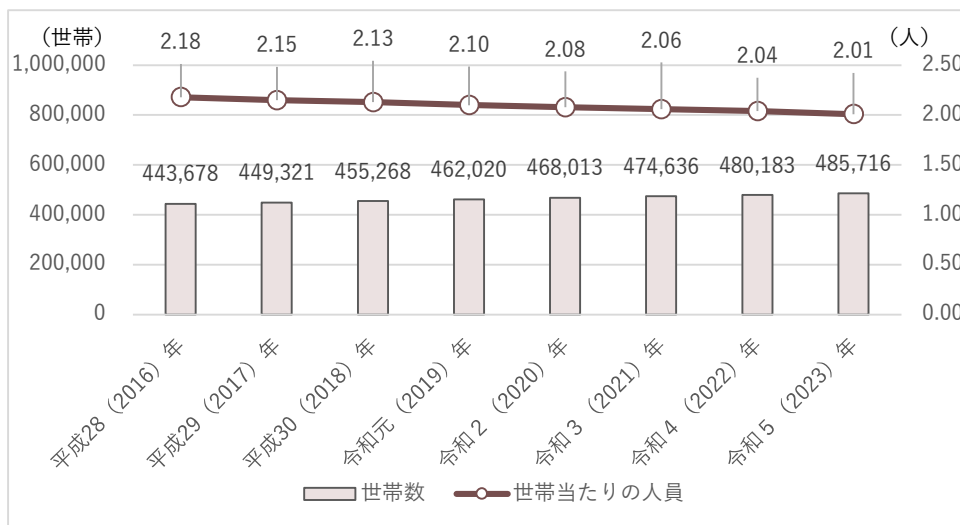


図2 世帯数及び世帯当たり人員の推移



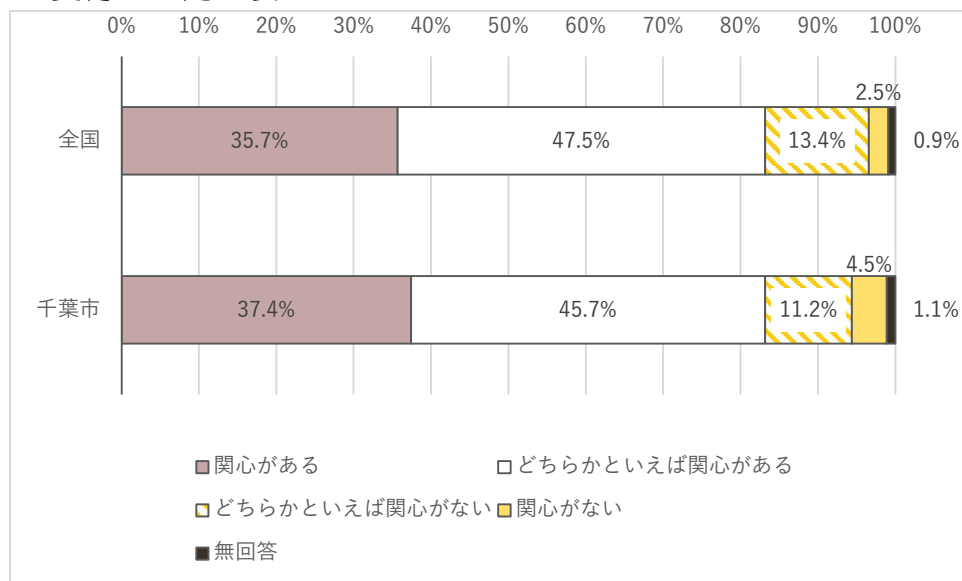
資料：実績値＝住民基本台帳（各年9月末時点）  
推計値＝千葉市基本計画

## 2 市の食育の現状

### (1) 食育への関心度について

食育に関心のある人（関心がある、どちらかといえば関心があると回答）の割合は、83.1%で、全国 83.2%と同等でした。一人ひとりが食に関心を持ち、実践することが大切です。今後も市民の関心を高めるため、イベント等において、家族や仲間と楽しく学べる機会を提供するほか、関係機関等との連携のもと、広報啓発活動を充実させる取組みが必要です。

図3 食育への関心度



資料：【千葉県】食育に関するアンケート調査（令和4（2022）年度）  
【全国】食育に関する意識調査（令和2（2020）年度）

※食育の関心がある人の割合について、令和3（2021）年度調査では、60.2%でしたが、令和4（2022）年度に国と同様に食育の定義を示して調査したところ、83.1%でした。

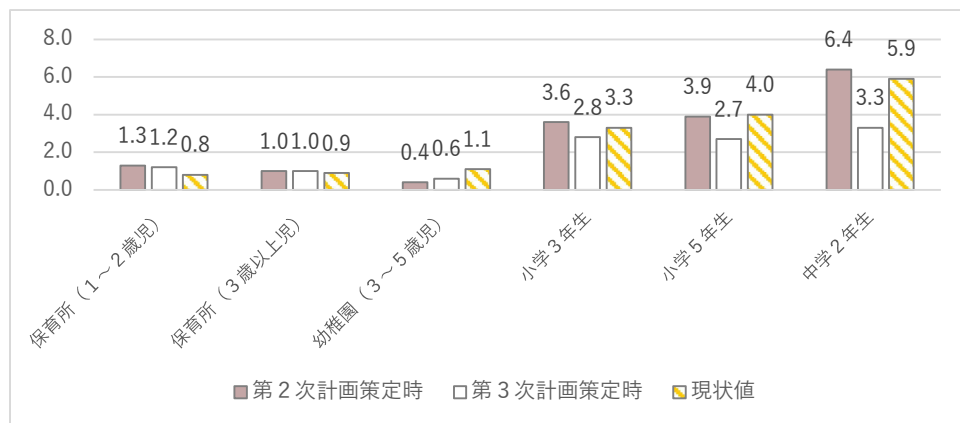
※「食育」とは・・・心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身に付けたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

## (2) 朝食欠食の状況について

朝食を欠食する子どもの割合は、第3次計画策定時（以下、「策定時」とする。）では、保育所（3歳以上児）、幼稚園（3～5歳児）を除き、第2次計画策定時から比べると減少傾向でしたが、現状値では小学5年生と中学生で増加しました（P5参照：評価が×であった）。20～30歳代の若い世代の朝食欠食については、全国より低い割合ですが、策定時から変化はありませんでした。朝食は、栄養バランスに配慮した食生活や、規則正しい生活習慣の基礎となることから、欠かさずに摂取することが大切ですが、啓発にあたっては、様々な理由から朝食摂取が困難な子どももいるため、配慮が必要です。

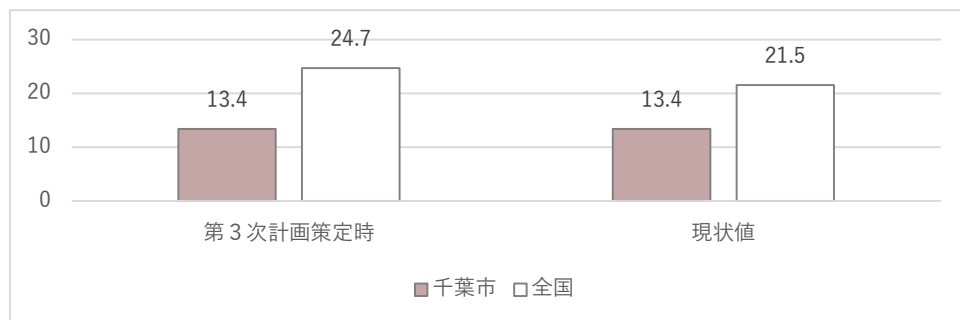
今後も朝食の重要性を理解し、多様なライフスタイルを考慮した朝食摂取に向けた取組みが必要です。

図4 子どもの朝食欠食の割合（％）



資料：【保育所】千葉市保育所幼児の生活習慣・食生活調査（平成25（2013）年度）朝食及び共食状況調査（平成29（2017）年度・令和4（2022）年度）  
 【幼稚園】幼児の食生活等に関するアンケート調査（平成23（2011）年度）食に関する実態調査（平成29（2017）年度）、食育に関するアンケート調査（令和4（2022）年度）  
 【小中学校】児童生徒意識調査（平成24（2012）年度）、学校給食に関する調査（平成29（2017）年度・令和4（2022）年度）

図5 20～30歳代の朝食欠食の割合（％）



資料：【千葉市】千葉市の健康づくり（生活習慣等）に関するアンケート調査（平成28（2016）年度、令和3（2021）年度）  
 【全 国】食育に関する意識調査（平成27（2015）年度、令和2（2020）年度）

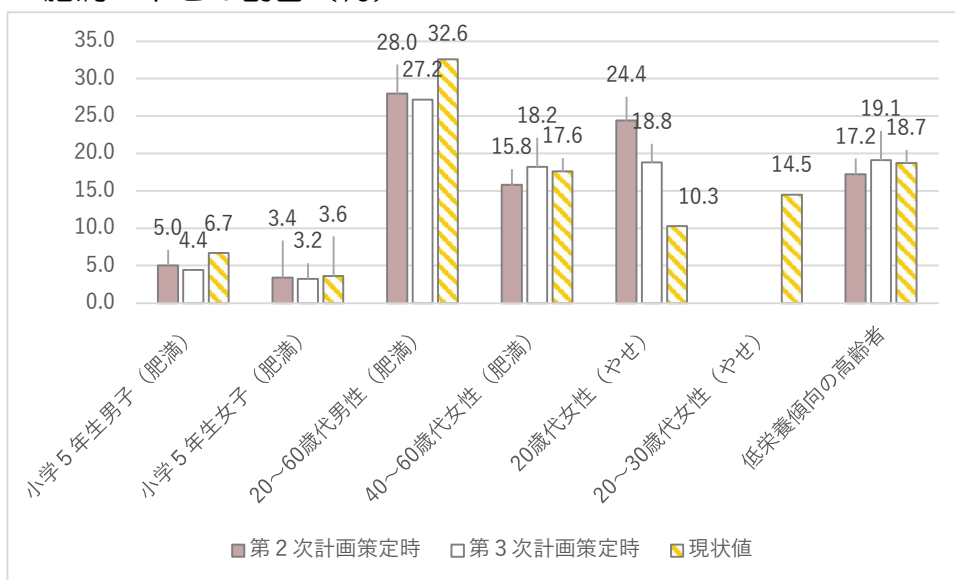
### (3) 肥満とやせの状況について

肥満の割合は、小学5年生の男女ともに増加、20～60歳代男性、40～60歳代女性では変化はなく、肥満の減少には至っていません。

若い女性のやせの割合は減少しましたが、1割を超えている状況です。また、低栄養\*傾向の高齢者の割合も後期高齢者が増加する中、増加を抑えられているともみられますが、全国平均値16.8%（健康日本21（第二次）最終評価報告書）に比べ高いことから、さらなる抑制が必要となります。

体重は生活習慣病や健康状態との関連が強く、適正体重を維持することは、健康な心身や運動能力を保ち、健康寿命の延伸につながることから、今後も適正体重の維持を心がけるための取組みが必要です。

図6 肥満・やせの割合（％）



※小学5年生は、中等度・高度肥満傾向児（肥満度30%以上）の割合

資料：【小学生】定期健康診断（平成24（2012）年度、28（2016）年度、令和3（2021）年度）  
 【20～60歳代】千葉市の健康づくり（食習慣）に関するアンケート調査（平成23（2011）年度、28（2016）年度、令和3（2021）年度）  
 【高齢者】千葉市国民健康保健特定健康診査・後期高齢者健康診査実績（平成23（2011）年度、29（2017）年度、令和2（2020）年度）

【肥満】小学生：軽度肥満 20%以上 30%未満  
 中等度肥満 30%以上 50%未満  
 高度肥満 50%以上  

$$〔肥満度（\%）=（実測体重 - 身長別標準体重） / 身長別標準体重 \times 100〕$$
  
 成人：BMI25以上  
 【やせ】BMI18.5未満  

$$〔BMI = 体重（kg） / 身長（m） / 身長（m）〕$$

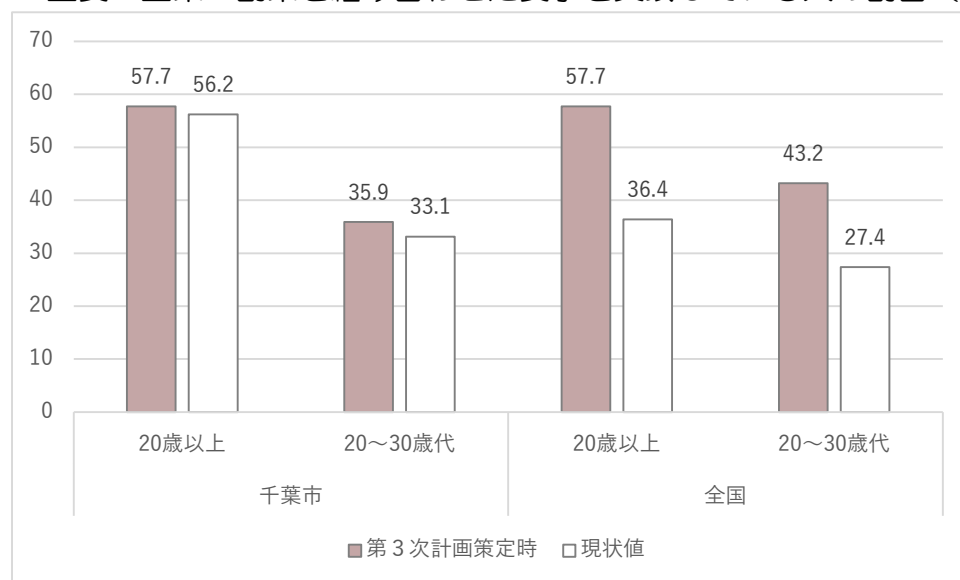
#### (4) 健康的な食生活の実践状況について

食事全体における栄養バランスを表している「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事（1日2回以上の日がほとんど毎日）」を実践している人の割合は、全国は減少していますが、本市は策定時より変化は見られませんでした。また、若い世代での割合は依然低い状況です。副菜として主に食す野菜の摂取量は、70歳代女性を除いて目標量(※)である350gより不足しています。

一方、食塩摂取量は、どの年代も目標量(※)（男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満）を超えています。減塩に気をつけた食生活を実施している人の割合は63.9%と半数以上であり、この割合を増加させるとともに、実際の摂取量の減少に向けて食環境を含めた減塩対策が必要です。

(※)日本人の食事摂取基準 2020年版における目標量

図7 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を実践している人の割合（%）



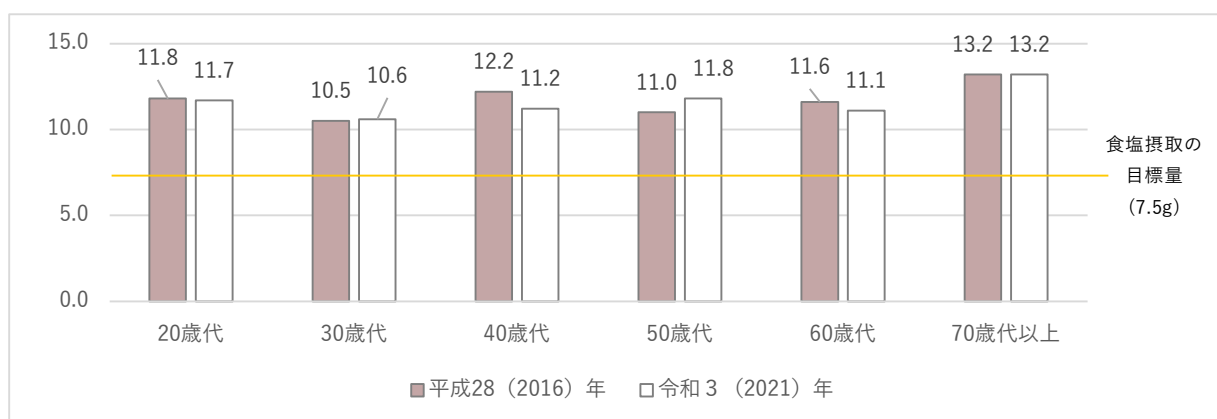
資料：【千葉市】千葉市の健康づくり（生活習慣）に関するアンケート調査（令和3（2021）年度）  
【全 国】食育に関する意識調査（令和2（2020）年度）

図8 野菜の摂取量（1日あたり、g）

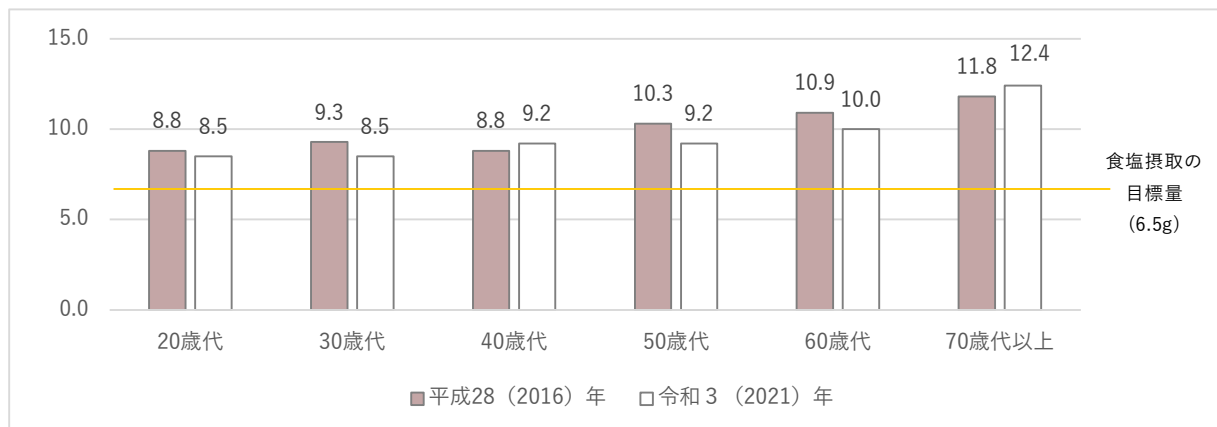


図9 食塩の摂取量（1日あたり、g）

【男性】



【女性】



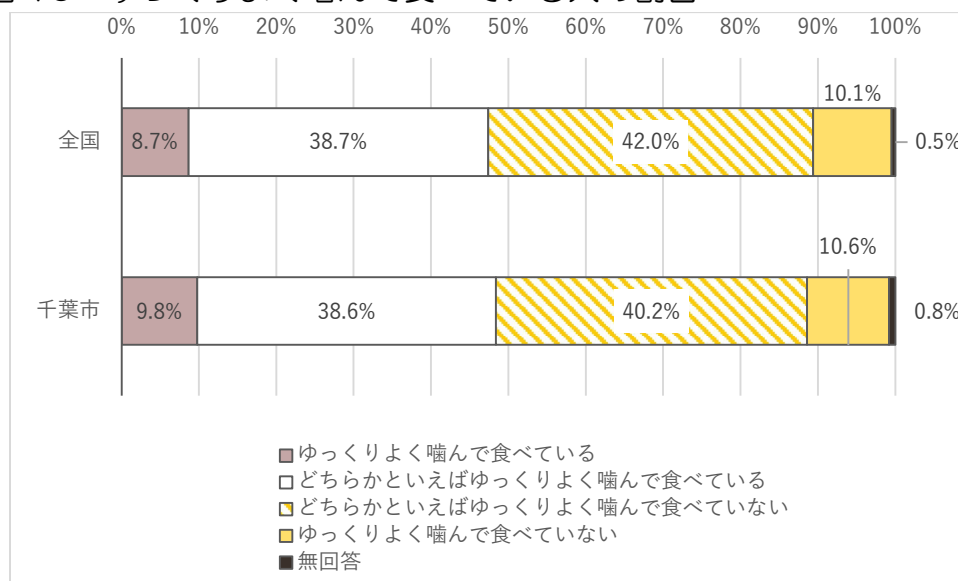
資料：千葉市の健康づくり（食習慣）に関するアンケート調査（平成28（2016）年度、令和3（2021）年度）

また、健全な食生活を実践するためには、口腔の状態も重要です。

ゆっくりよく噛んで食べることを意識している人（「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」）の割合は、48.4%となっており、全国とほぼ同様です。

生涯、自分の歯で食事をおいしく味わい、いつまでも「何でも食べられる」状態を維持するために、口腔内の清掃や口腔機能\*の維持・向上の必要性を知り、よく噛んで食べる食生活や自分に合ったお口のお手入れ方法を身につけ、実践することを促す取組みが重要です。

図 10 ゆっくりよく噛んで食べている人の割合



資料：【千葉市】食育に関するアンケート調査（令和4（2022）年度）  
【全国】食育に関する意識調査（令和2（2020）年度）

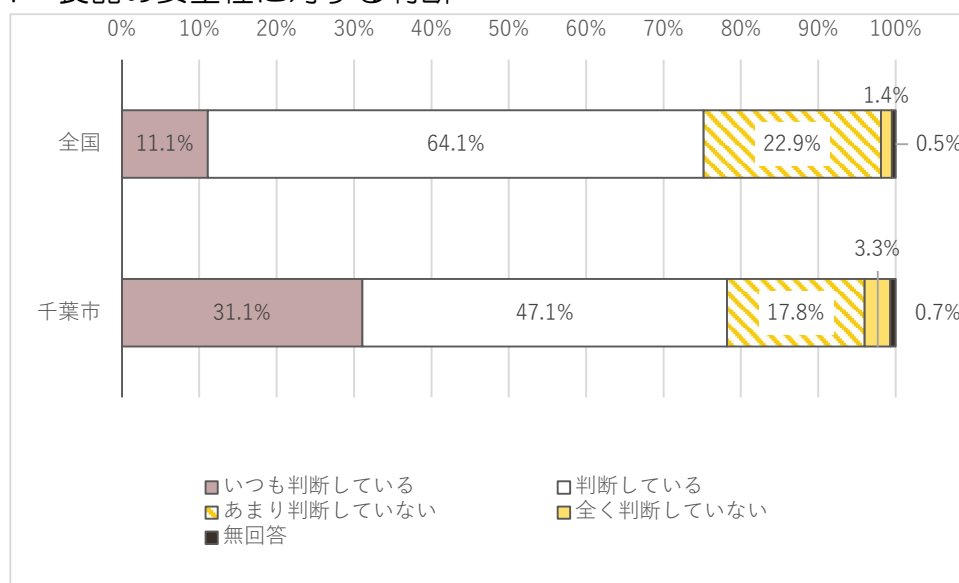


## (5) 食品の安心・安全等の意識について

「安全な食生活を送ることについて、どの程度判断しているか」について、アンケートの結果では、判断している割合は78.2%（いつも判断している＋判断している）であり、全国（75.2%）と同等でしたが、そのうち、いつも判断している割合は、全国と比べて高い状況でした。一方、全く判断していない割合は、全国が1.4%であるのに対し、本市は倍以上の3.4%と高い状況でした。

安全な食生活を送るためには、食品の選び方や調理保管方法等の正しい知識を持ち、行動することが重要であることから、今後も食の安全や安心等に関する情報を正確に迅速に提供していくことが必要です。

図 11 食品の安全性に対する判断



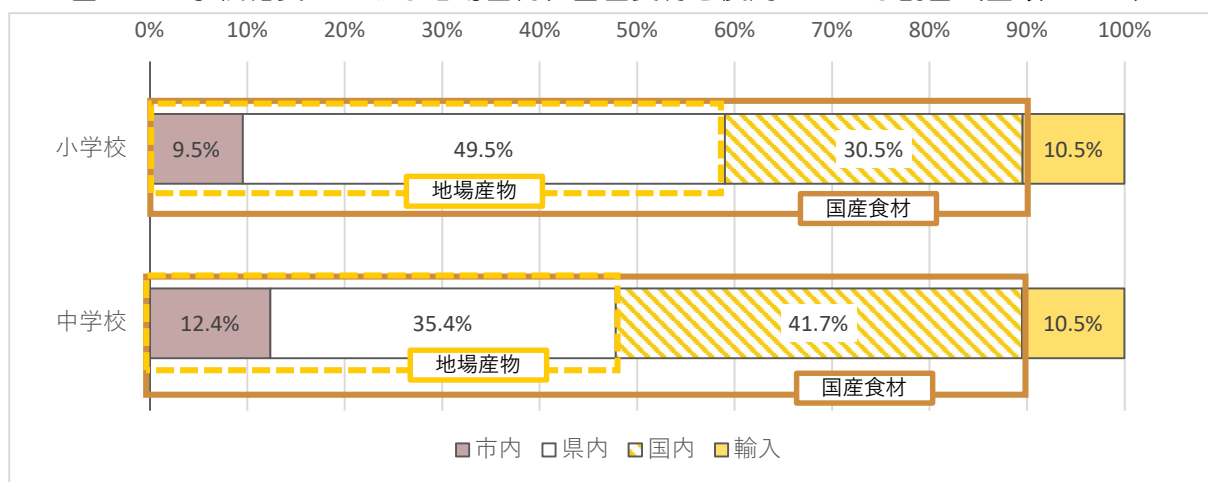
資料：【千葉県】食育に関するアンケート調査（令和4（2022）年度）  
【全国】食育に関する意識調査（令和2（2020）年度）

## (6) 地産地消の取組み状況について

学校給食における地場産物の使用割合を金額ベースで見ると、本市の小学校は59.0%、中学校は47.8%となっています。

これまでも本市では、主食の米や牛乳は全て市内産または県内産を使用するほか、地場産物の積極的活用を図ってきましたが、学校給食の食材料として使用可能な量を確保できる野菜や果物などの種類は限られている状況です。そこで、関係機関や生産者との連携をさらに深め、学校給食に使用する地場産物の使用回数や使用量を増やす取組みが必要です。

図 12 学校給食における地場産物、国産食材を使用している割合（金額ベース）

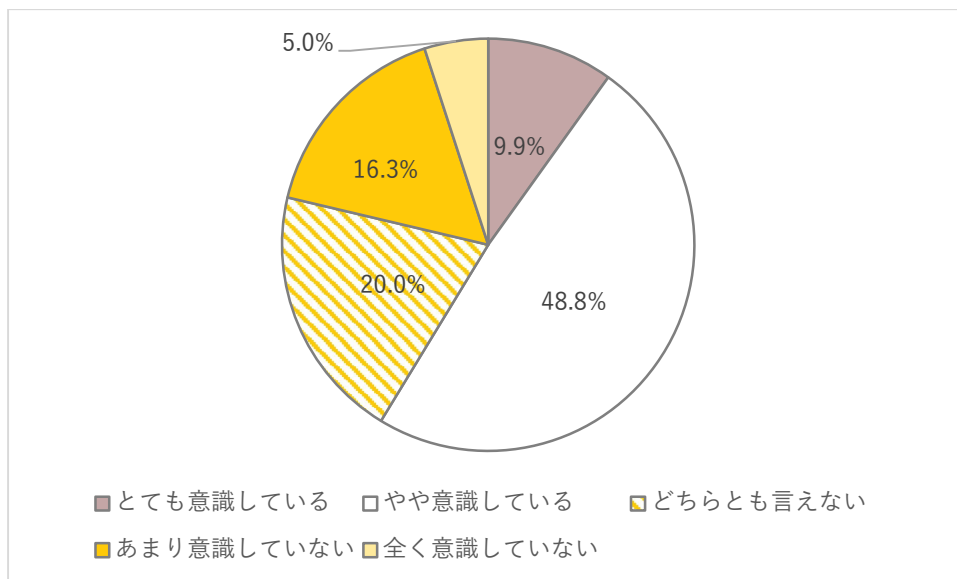


資料：学校給食における地場産物・国産食材の使用状況調査（令和4（2022）年度）

農畜産物を買う際や外食をする際に地産地消を意識している人の割合は、「とても意識している（9.9%）」「やや意識している（48.8%）」を合わせた「意識している（計58.7%）」が5割を超えています。

地産地消事業（「千葉市つくたべ」の推進）を通し、地産地消への意識醸成や市内産農畜産物の認知向上を図るとともに、市民が市内産農畜産物を買える店・市内産農畜産物を使用したメニューを食べられる店などを千葉市地産地消推進店（愛称：千葉市つくたべ推進店）として周知することで、市内産農畜産物の消費拡大に取り組んでいます。引き続き、市民が地産地消を意識し、実践できるような取組みが必要です。

図13 地産地消を意識する人の割合



資料：2022年度第2回WEBアンケート調査報告書

## (7) 食品ロスの削減状況について

「食品ロス」とは、本来食べられるにもかかわらず廃棄されてしまう食品のことです。本市では、食品ロスの削減を推進するため、食育・学校教育、地域等との連携による各種啓発や、フードドライブをはじめとする食品ロス削減に関する仕組みづくりに取り組んでいきます。

令和5（2023）年3月に策定した「千葉市食品ロス削減推進計画」では、令和14（2032）年度の家庭系食品ロス量を令和2（2020）年度比で約34%削減の2,900トン以下とすることを目標としています。

表1-1 本市における家庭系食品ロス量の推計値（令和3（2021）年度）

|                   | 家庭系可燃ごみ量<br>【A】 | 食品ロス割合<br>【B】 | 食品ロス量<br>【A×B】 |
|-------------------|-----------------|---------------|----------------|
| 令和3（2021）<br>年度実績 | 159,335t        | 2.40%         | 3,824t         |

※食品ロス割合については、「千葉市ごみ組成測定分析」（令和3（2021）年度）における「手つかず食品（直接廃棄）」及び「食べ残し」の割合の合算値を採用し、「過剰除去」については、判定が困難であることから、「調理くず」に分類しており、推計値には含めていません。

表1-2 本市における家庭系食品ロス量の実績及び数値目標

| 項目                      | 実績値                   |                       |                       | 目標値                        |                             |
|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------------|
|                         | 令和元<br>(2019)年度       | 令和2<br>(2020)年度       | 令和3<br>(2021)年度       | 令和9<br>(2027)年度<br>【中間目標値】 | 令和14<br>(2032)年度<br>【最終目標値】 |
| 家庭系食品ロス量<br>(1人1日あたりの量) | 4,166t<br>(11.7g/人・日) | 4,382t<br>(12.3g/人・日) | 3,824t<br>(10.7g/人・日) | 3,300t<br>(9.3g/人・日)       | 2,900t<br>(8.3g/人・日)        |

資料：千葉市食品ロス削減推進計画（令和5（2023）年3月策定）

## (8) 一緒に食べる「共食」<sup>きょうしょく</sup>の状況について

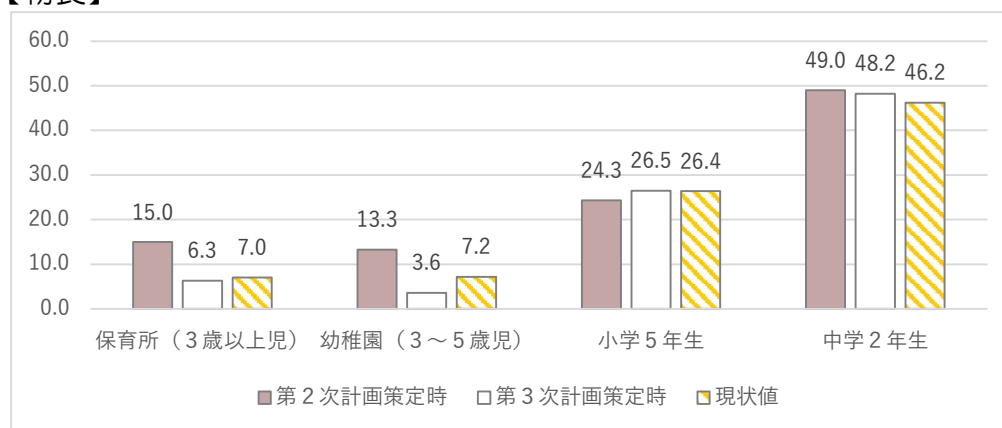
朝食を1人で食べる子どもの割合は、現状値で保育所（3歳以上児）7.0%、幼稚園（3～5歳児）7.2%、小学5年生は26.4%、中学2年生は46.2%でした。策定時と比べ、幼稚園（3～5歳児）では増加、保育所（3歳以上児）、小中学生では変化はありませんでした。

夕食を1人で食べる子どもの割合も、策定時よりあまり変化はありませんでした。また、高齢者については、「週に1回以上、誰かと食事をとっている」人の割合は59.4%でした。

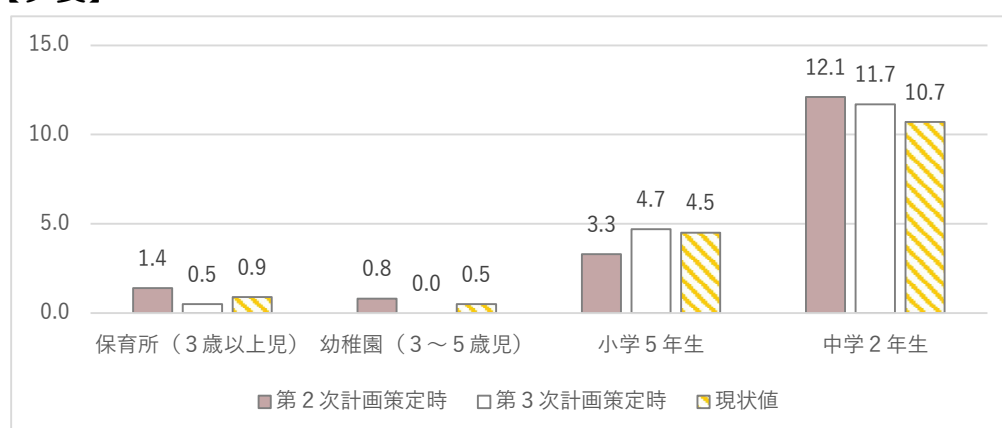
家族等と一緒に食事をすることは、食の楽しさだけでなく、食に関する知識等の習得の場として活用できます。子どもたちの心身の成長のためにも、家族と一緒に食事をする機会を増やす取組みが求められています。

図14 食事を1人で食べる子どもの割合

### 【朝食】



### 【夕食】

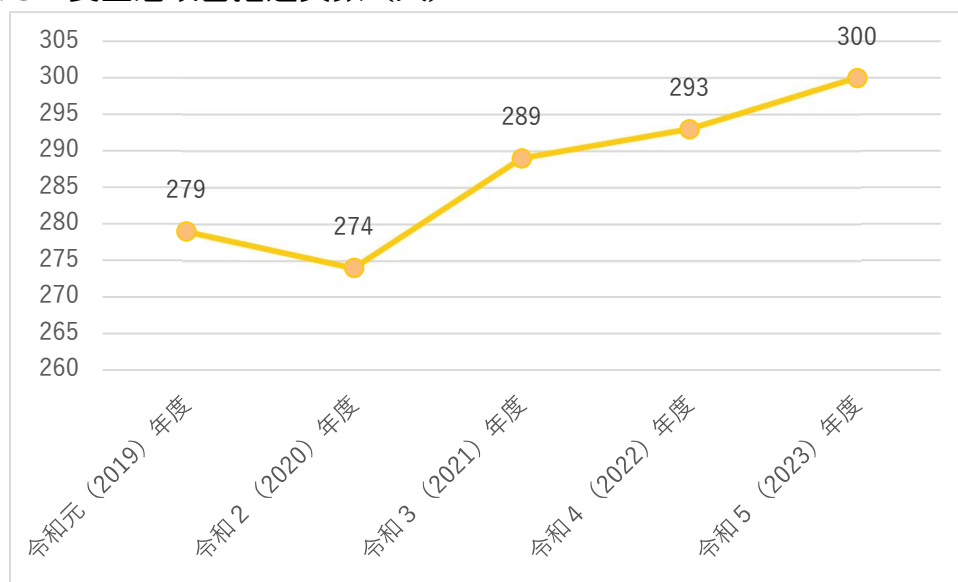


資料：【保育所】千葉市保育所幼児の生活時間・食習慣調査（平成25（2013）年度）  
 朝食及び共食状況調査（平成29（2017）年度・令和4（2022）年度）  
 【幼稚園】幼児の食生活等に関するアンケート調査（平成23（2011）年度）  
 食に関する実態調査（平成29（2017）年度）  
 食育に関するアンケート調査（令和4（2022）年度）  
 【小中学校】児童生徒の食生活実態調査（平成23（2011）年度・29（2017）年度・令和3（2021）年度）

### (9) 食育の推進に関わるボランティアについて

市民の一人ひとりが望ましい食生活を実践するためには、正しい知識を身につけることが必要です。そのためにも食生活改善推進員等のボランティアによる地域に根ざした食育活動の充実を図ることが重要です。

図 15 食生活改善推進員数（人）



資料：事業実績（食生活改善推進員数）