

食生活をめぐる事情について

平成11年9月

目 次

1 食料消費
(1)食料消費の変化
(2)少子高齢化の進展等
(3)健康、栄養
(4)食べ残しや食品の廃棄
(5)朝食の欠食、孤食
(6)消費者の意識など
2 食生活改善の取組
(1)農林水産省における取組
(2)厚生省における取組
(3)文部省における取組

[資料一覧に戻る](#)

1 食料消費

(1)食料消費の変化

我が国の食料消費は、経済成長に伴う所得の伸び等を背景として、量的に拡大するとともに、その内容も主食である米の消費量が減少する一方、畜産物、油脂類等の消費量が増加するなど大きく変化してきている。

国民1人1年当たり供給純食料

	穀物		いも類	でんぷん	豆類	野菜	
	米	小麦					
昭和40年度	145.0	111.7	29.0	21.3	8.3	9.5	108.2
50	121.5	88.0	31.5	16.0	7.5	9.4	109.4
60	107.9	74.6	31.7	18.6	14.1	9.1	110.2
平成2	103.5	70.0	31.7	20.6	15.9	9.3	107.2
7	102.0	67.8	32.8	20.7	15.6	8.9	105.5
9	100.6	66.7	32.4	21.3	16.6	9.2	101.7

	果実	肉類	鶏卵	牛乳・ 乳製品	魚介類	砂糖類	油脂類
昭和40年度	28.5	9.2	11.3	37.5	28.1	18.7	6.3
50	42.5	17.9	13.7	53.6	34.9	25.1	10.9
60	36.8	25.1	14.9	70.6	35.8	21.7	14.0
平成2	37.4	28.5	16.5	83.2	37.1	21.0	14.2
7	40.7	31.3	17.6	91.2	38.2	19.2	14.6
9	40.5	30.7	17.6	93.2	36.0	18.4	15.0

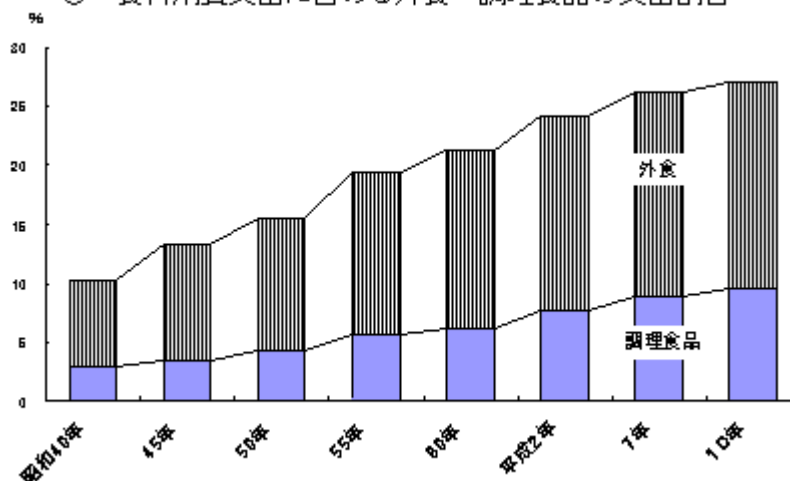
資料：農林水産省「食料需給表」

食の外部化、サービス化の進展

食料消費の形態についてみると、女性の社会進出や単身世帯の増加などを背景とする消費者ニーズと、食品の供給サイド(農業、製造・加工業、流通業、外食産業)における対応とが相まって、調理食品、持ち帰り弁当といった中食や外食を利用する食の外部化、サービス化が進展している。

食料支出に占める外食と調理食品を加えたいわゆる食の外部化比率は、増加傾向をたどっている。

○ 食料消費支出に占める外食・調理食品の支出割合



資料：総務庁「家計調査」(全国全世帯・品目分類)

農業・食料関連産業の国内生産額(平成9年度)

(単位：10億円、%)

	実数	全産業に占める割合
農業・食料関連産業	113,104.5	11.6
農・漁業	13,584.9	1.4
食料関連産業	99,519.6	10.2
関連製造業	40,397.4	4.1
飲食店	24,546.8	2.5
関連流通業	30,319.2	3.1
関連投資	4,256.2	0.4
(参考)全産業	975,879.8	100.0

資料：農林水産省「農業・食料関連産業の経済計算」

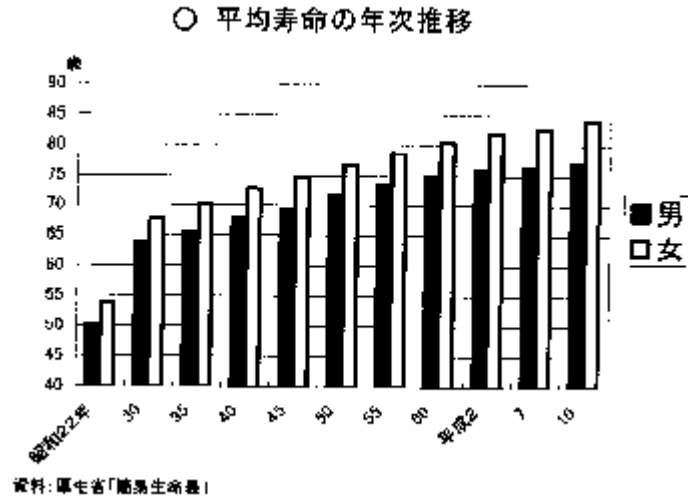
注：全産業の計数は経済企画庁「国民経済計算年報」の産出額(暦年)である。

[/目次へ戻る/](#) [次のページへ/](#)

(2)少子高齢化の進展等

戦後における公衆衛生水準の向上や、医療提供体制の充実、医学医術の進歩、生活水準の向上等から、我が国の平均寿命(出生児の平均余命)は著しく伸長し、世界最高の水準となっている。

今後、少子高齢化の進展により、生産年齢人口(15歳～64歳)は減少傾向をたどると見込まれている。



国民医療費の推移をみると、医療制度の充実などを背景に、年々増大しており、平成9年度には総額29兆651億円、一人当たりでは年間23万400円となっている。

国民医療費の推移

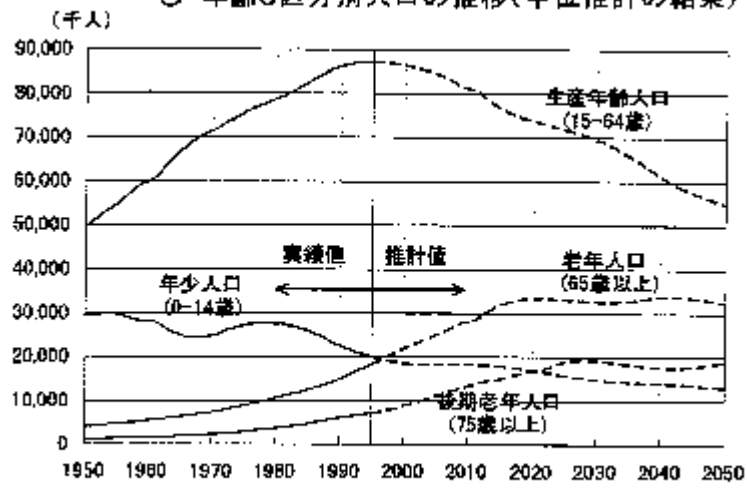
年度	国民医療費(億円)		国民所得 (億円)(B)	A/B (%)
	(A)	1人当たり(千円)		
昭和30	2,388	2.7	69,733	3.42
40	11,224	11.4	268,270	4.18
50	64,779	57.9	1,239,907	5.22
60	160,159	132.3	2,602,784	6.15
平成2	206,074	166.7	3,457,391	5.96
7	269,577	214.7	3,807,146	7.08
9	290,651	230.4	3,903,767	7.45

資料：厚生省「国民医療費の概況」

注1：国民所得は、経済企画庁（平成10年12月発表）による。

注2：国民一人当たり医療費を算出するために用いた人口は、総務庁統計局による総人口である。

○ 年齢3区分別人口の推移(中位推計の結果)



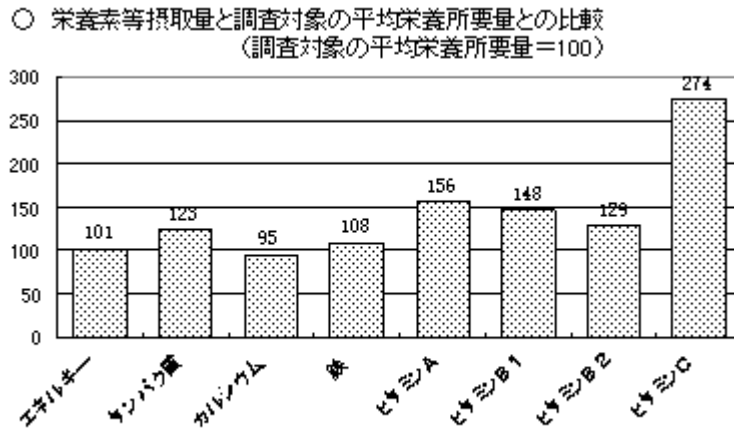
資料: 国立社会保障・人口問題研究所
「日本の将来推計人口(平成9年)」

[/目次へ戻る/](#) [次のページへ/](#)

(3)健康、栄養

栄養素等の摂取状況

国民1人1日当たりの栄養素等摂取量をみると、エネルギーはほぼ適正摂取となっており、カルシウムを除く栄養素については所要量を上回っている。

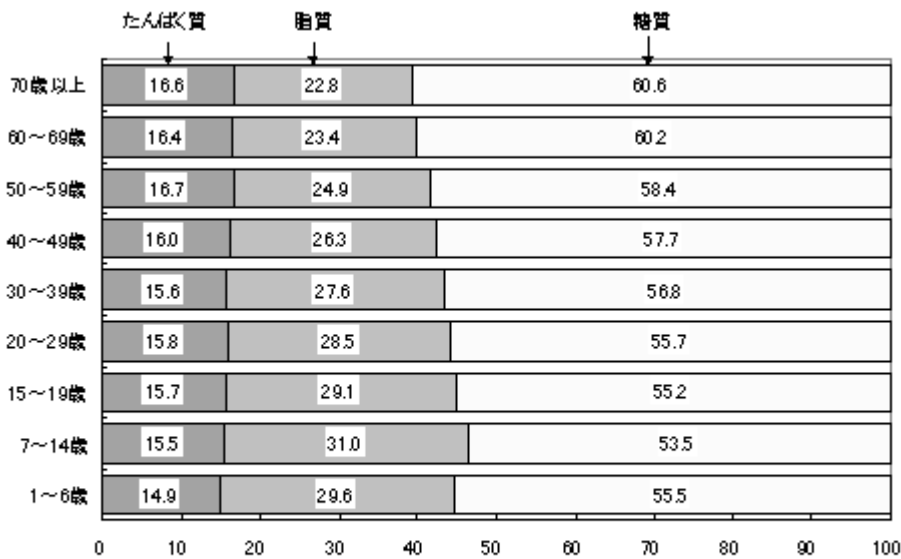


資料：厚生省「国民栄養調査」(平成9年)

PFCバランス

栄養バランスの一つの指標である摂取エネルギーに占めるたんぱく質、脂質、糖質の構成比(PFCバランス)をみると、脂質エネルギー比率が増加傾向にあり、特に20歳代～40歳代においてすでに脂質(F)の摂取比率が適正比率の上限とされる25%を上回っている。

年齢別PFC摂取熱量比率



資料：厚生省「国民栄養調査」(平成9年)

注：生活活動強度(中等度)の年齢別の適正な脂肪エネルギー比率は以下のとおり。

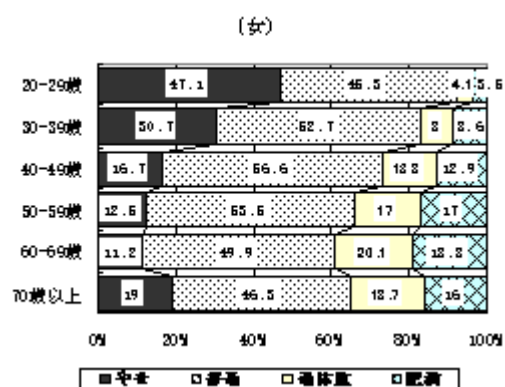
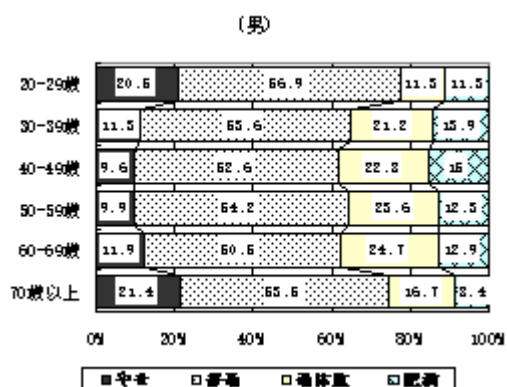
1～17歳：25～30%。18歳以上：20～25%。妊娠中、授乳中：25～30%。

肥満とやせ

また、肥満(やせ)かどうかを判定するBMIでみると、男性では20歳代で約4人に1人、30歳代で約3人に1人が「肥満」か「過体重」となっている。

一方、20歳代の女性では約2人に1人が「やせ」に判定される状況にある。

性・年齢階級別 肥満の状況(平成9年)



資料：厚生省「国民栄養調査」

注：BMI (Body Mass Index)とは、肥満の判定に用いられる体格指標で、 $\text{BMI} = \frac{\text{体重}}{(\text{身長m})^2}$ で求められ、 $\text{BMI} = 22$ を標準とする。

- 普通：標準の±10%の範囲
- 過体重：標準の+10%～20%
- 肥満：標準の+20%以上
- やせ：標準の-10%未満

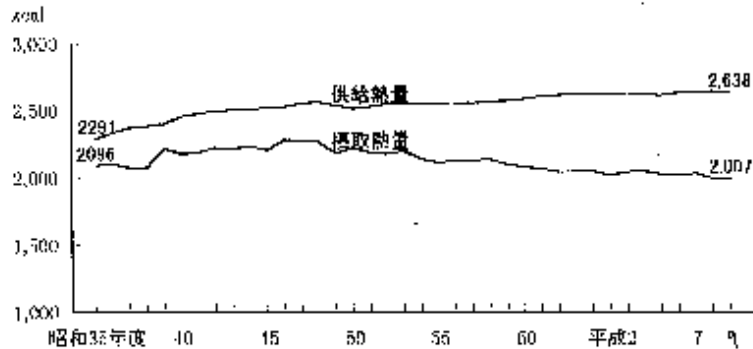
[/目次へ戻る/](#) [次のページへ/](#)

(4) 食べ残しや食品の廃棄

食生活が飽食ともいわれるほど豊かなものになってきている中で、食べ残しや賞味期限切れに伴う廃棄等が食品産業、家庭で発生している。

食料消費の状況を示す指標として、農林水産省「食料需給表」の供給熱量(台所や加工工場に届けられた可食部分の熱量)と厚生省「国民栄養調査」の摂取熱量がある。この両者は調査方法の差異があるため単純に比較できないものの、供給熱量と摂取熱量の差が約630kcal(供給純食料の24%;平成9年度)あり、拡大する傾向にある。この差の相当部分が食べ残しや賞味期限切れに伴う廃棄等によるものと考えられる。

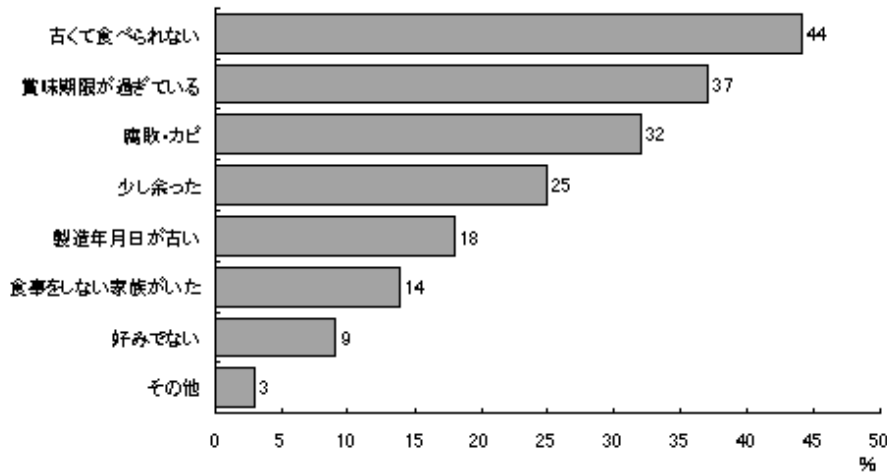
○ 1人1日当たり供給・摂取熱量



(資料) 農林水産省「食料需給表」、厚生省「国民栄養調査」

(注) 1 供給熱量及び摂取熱量は統計の取り方が異なるので単純に比較はできない。
2 供給熱量には酒類が含まれる。摂取熱量には酒類が含まれていない。

食品を捨てた理由(複数回答)



資料: 東京ガス(株) 都市生活研究所「環境に関する生活者への調査」(平成8年)

注: 「最近1か月以内以内に食品を捨てたことがある」と答えた74%の既婚女性にその理由を聞いたものである。

我が国においては、これまで包括的、かつ、総合的に食品廃棄の実態を調査したものはないが、京都市が行った事例調査(平成4年)によれば、1日1世帯当たりの可食部分の食べ残し・廃棄は台所ごみの37.5%となっている。

なお、米国農務省による食品ロス統計調査(平成9年7月公表)によれば、米国における小売、外食、消費者段階の可食食料の年間ロス総量は約4,360万トンで、供給総量の27%とされている。

(5)朝食の欠食、孤食

朝食の欠食率は増加傾向にあり、特に男性の20歳代では約3人に1人が朝食を食べていない状況にある。

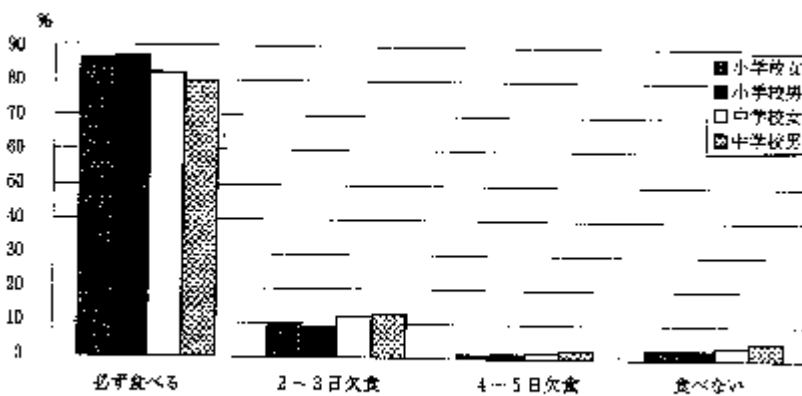
○ 朝食欠食率の年次推移

	(男)			(女)		
	1977	1987	1997	1977	1987	1997
20-29歳	20.1%	25.6	32.9	14.3%	14.3	15.9
30-39歳	9.2	14.4	20.5	5.8	6.6	8.8
40-49歳	6.5	10.1	11.4	6.5	6.8	6.7
50-59歳	4.5	5.9	6.2	4.7	5.2	4.5
60-69歳	4.4	3.6	2.9	4.4	3.4	1.7
70歳以上	2.6	2.6	2.3	1.9	3.1	1.7

資料：厚生省「国民栄養調査」

また、児童生徒で朝食を欠食することのある割合は、約16%となっており、全く食べない者の割合は約4%となっている。

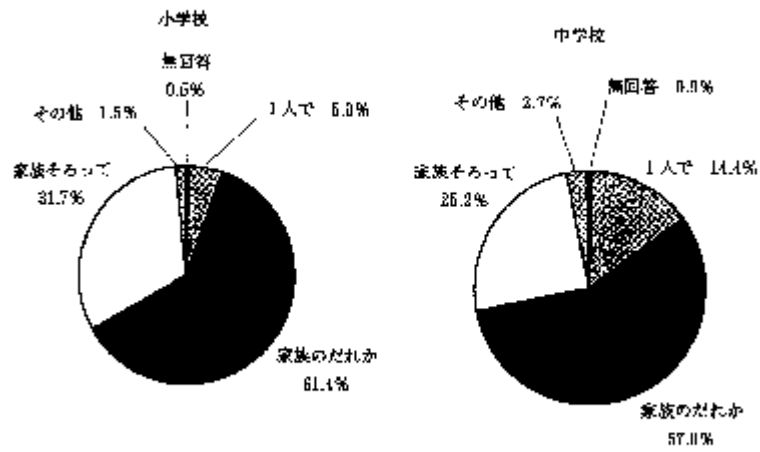
○ 児童・生徒の朝食の欠食状態



資料：日本体育・学校健康センター「児童生徒の食生活等実態調査」(平成7年度)

いわゆる孤食の状況を見ると、朝食を子どもが1人で食べている割合は、小学校で5.0%、中学校で14.4%となっている。

○ 児童・生徒の朝食の欠食状態(朝食を一緒に取る相手)



資料：日本体育・学校健康センター「児童生徒の食生活等実態調査」(平成7年度)

[/目次へ戻る](#) / [次のページへ](#) /

2 食生活改善の取組

(1) 農林水産省における取組

我が国の食生活は、高度経済成長の過程において、国民所得の増大などを背景に、米の消費が減少する一方、畜産物、油脂類等の消費が増加する等の大きな変化が生じた。

この結果、米、野菜、魚、大豆を中心とした伝統的な食生活のパターンに、肉類、牛乳・乳製品、鶏卵、油脂、果物が豊富に加わって、多様性があり、かつ、栄養バランスがとれ健康的で豊かな我が国独自の「日本型食生活」が形成された。

この「日本型食生活」の維持・定着を図るため、昭和58年に望ましい食生活の指針を策定するとともに、平成2年には、この指針を日常生活の中で実現するための食行動指針ともいべき新たな指針を策定し、その啓発・普及に努めてきている。

具体的な取組

- ・各種メディアを通じた啓発・普及
テレビ、情報誌の発行、パンフレットの作成
- ・イベントの開催による啓発・普及
全国食文化交流プラザ事業
食教育ゾーン
- ・「消費者の部屋」等における相談対応

○「私たちの望ましい食生活－日本型食生活のあり方を求めて－」（昭和58年3月）

【4つの条件】

私たちにとって望ましい食生活は少なくとも次の4つの条件からみて望ましいものであることが必要

- (1) 栄養的にみて
- (2) 安全性からみて
- (3) 国土・資源の有効利用からみて
- (4) 食の文化からみて

【8つの提言】

- ①総熱量の取りすぎを避け、適正な体重の維持に努めること
- ②多様な食物をバランスよく食べること
- ③コメの基本食料としての役割とその大切な意味を認識すること
- ④牛乳の摂取に心がけること
- ⑤脂肪、特に飽和脂肪酸が多く含まれている動物性脂肪のとりすぎに注意すること
- ⑥塩や砂糖などのとりすぎには注意すること
- ⑦緑黄色野菜や海藻の摂取に心がけること
- ⑧朝食をしっかりとること

○「新たな食文化の形成に向けて－’90年代の食卓への提案－」（平成2年11月）

【3つの視点】

- ①私たち一人一人が自らの食生活と健康に責任を持つ必要があること
- ②家族や仲間が協力し合い、豊かで楽しい食卓づくりを心がけること
- ③これからの私たちの食卓は、「何を」「どれだけ」食べるかだけでなく、「どのように」（どのような行動を通じ、どのように意識して）食べるかを考える段階にきていること

【7つの提言】

- 健康的で楽しい食卓づくりに心がけたいこと
 - ・主食としてのごはんを中心に多様な副食（主菜、副菜など）を組み合わせよう。
 - ・ライフスタイルに対応した生活リズムや食生活スタイルを確立しよう。
 - ・多様な形で食を楽しみ、生活の豊かさを広げよう。
- ライフステージ別に心がけたいこと
 - 幼年期には～ ・多様な素材と多様な味に慣れさせ、豊かな食歴をつくり上げよう。
 - 青少年期には～ ・生活リズムにあった食生活を確立しよう。
 - 壮年期には～ ・ゆとりとうるおいのある食卓づくりに心がけよう。
 - 高齢期には～ ・食を通じて、世代を超えたコミュニケーションの輪を広げよう。

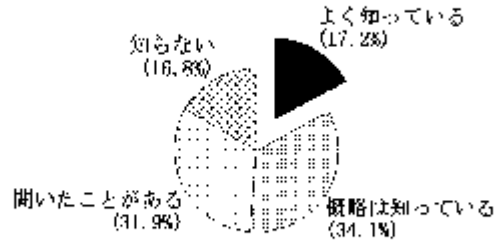
（日本型食生活の周知度）

日本型食生活の周知度を平成6年にアンケートした結果では、知らないとする割合は2割弱

で、言葉の周知度は相当程度ある。

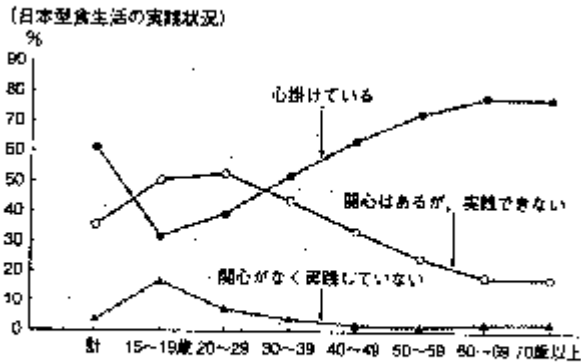
しかしながら、日本型食生活の実践状況について調査した結果では、心がけているが約6割と高いものの、関心はあるが実践できないとする割合も約3割ある。

○ 日本型食生活の周知度



資料：農林水産省「社会環境の変化と食生活」（食料品消費モニター調査）（平成7年8月）

○ 日本型食生活の実践について



資料：全国職員普及職員協議会「食と農に関するアンケート調査」（10年5月調査）

注：日本型食生活が実践できない理由の数値は、「日本型食生活（健康的で豊かな食生活）」の実践について「関心はあるが、実践できない」と回答した者の内訳である。

[/目次へ戻る/](#) [次のページへ/](#)

(2)厚生省における取組

栄養・食生活行政の基礎となる「国民栄養調査」を実施するとともに、「日本人の栄養所要量」を5年ごとに改定を行ってきている。

また、「6つの基礎食品」の普及や食生活改善の目安としての「健康づくりのための食生活指針」を昭和60年に策定し、平成2年には対象特性別の食生活指針を策定し、その普及に努めている。

さらに、外食機会が増大していることから、平成2年に「外食料理の栄養成分表示ガイドライン」を策定し、平成8年には食品の栄養成分等に関する適切な情報を提供するために「栄養表示基準」制度を導入したところである。

現在、国民の健康増進、疾病予防及び生活の安全確保のために国民の保健医療上重要な課題となる対象分野を設定し、保健医療水準の指標となる具体的目標を定め、これを達成するための諸施策を体系化した「健康日本21計画」の策定を進めている。

21世紀における国民健康づくり運動 （「健康日本21」）について

1. 基本的考え方

来るべき本格的な少子・高齢社会を健康で活力あるものとし、医療費等の社会保障負担を適正な水準に保っていくためには、単に病気の早期発見や治療に留まらず、健康を増進し発病を予防する「一次予防」の重視と高度な生活の質の維持が必要である。

このため、関係者の協力を得ながら、国民の健康増進、疾病予防および生活の質の向上を図るために国民の保健医療上重要な課題となる対象分野を設定し、保健医療水準の指標となる具体的目標を定め、これを達成するための諸施策を体系化した「健康日本21」を策定するものである。

なお、アメリカ、ヨーロッパ諸国などにおいても同様の計画が実施されているところであるが、わが国としては特色ある計画を策定する必要がある。

2. 計画の基本理念

全ての国民が、健康で明るく元気に生活できる社会の実現を図るため、壮年死亡の減少、痴呆や寝たきりにならない状態で生活できる期間（健康寿命）の延伸等を目標に、国民の健康づくりを総合的に推進する。

3. 計画の策定

関係省庁、都道府県、市町村、関係団体等の関係者の協力の下に、以下の手順により計画を策定する。

- ①計画策定体制の整備
- ②対象分野の選定
- ③現在の健康水準等を知るための基本データの収集
- ④計画の評価方法の検討
- ⑤西暦2010年までに改善すべき目標値の設定

- ・1999年までに上記の作業を終了し、2010年を目標年度として2000年から計画を実施する。

- ◎ 身体レベル(疾病、危険因子、栄養状態)
 - 【1-1】「適正体重」を維持する者の割合を増加させる。
 - A) 成人男性における過体重者(BMI ≥ 25)の増加傾向(現状25%、2010年予測30%以上)をストップさせ、25%を超えないようにする。
 - B) 学童における肥満者の増加傾向をストップさせる。
 - C) 20歳代女性における“やせ”(BMI < 17)の割合の増加傾向を減少に転じさせる。
 - (1-2 疾病の分科会から?)高脂血症者の割合の減少
 - (1-3 疾病の分科会から?)高血圧者の割合の減少

- ◎ 栄養素レベル…過剰摂取が疾病リスクを高めるものについては、集団の平均値として目標値を設定
 - 【2-1】脂肪摂取量の上昇傾向をストップさせる。地域等集団の平均値として、成人における脂肪エネルギー比が25%を超えないようにする。
 - 【2-2】ナトリウムの摂取量を低下させる。成人における1日当たりの食塩摂取量が10g未満となるようにする。

- ◎ 食べ物レベル…“食生活指針”と関連させながら、個人レベルで何をどれだけ食べると良いかという目標を示す。
 - 【3-1】“野菜料理をとる”者の割合を増加させ、地域等集団における成人一人当たりの平均摂取量としては、現状の300gから350gに増加させる。
 - 【3-2】カルシウムに富む食品(牛乳・乳製品、豆類、緑黄色野菜)の摂取量を増加させる。

- ◎ 行動レベル…“食生活指針”と関連させながら、個人レベルで具体的かつわかりやすい行動目標を示す。
 - 【4-1】自分の「適正体重」を正しく認識し、有効な体重コントロールを実践する者の割合を増加させる(誤ったボディイメージを持ち、無理な“ダイエット”に走る若年女性を減らす。)
 - 【4-2】20、30歳代(特に男性)における朝食欠食率の上昇傾向(現状25%、2010年予測30%〔20-39歳男性])を減少に転じさせ、20%以下に減らす。
 - 【4-3】量・質ともに極端にかたよった食事をする者の割合を減らす。すなわち、1日最低1食、きちんとした食事を、2人以上で楽しく、30分以上かけてとる者の割合を増加させる。
注)“きちんとした食事”:1日当たりのエネルギー必要量および各種栄養素密度について一定条件を満たす食事。
 - 【4-4】栄養表示を参考にして、食事を調整する者の割合を増加させる。

- ◎ 知識・態度レベル…行動変容を可能にさせるための個人内の準備状態を評価する
 - 【5-1】自分にとって適切な食事内容・量を知っている者の割合を増加させる。
 - 【5-2】自分の食生活に問題があると思う者のうち、改善意欲のある者の割合を増加させる。

- ◎ 環境レベル…行動変容を可能にさせる各種資源を充実させ、それが有効に活用されているかを評価する
 - 【6-1】職域等における給食施設、レストラン、食品売場において、“ヘルシーメニュー”の提供比率を上げ、その利用者を増加させる。
 - 【6-2】地域、職域で、健康や栄養に関する学習の場を提供する機会を増やし、それに参加する者(特に、若年層)を増加させる。
 - 【6-3】地域、職域で、健康や栄養に関する学習や活動を進める自主グループを増加させる。

(3)文部省における取組

学習指導要領の改訂により、食に関する指導を学校教育活動全体(体育・保健体育科、家庭・技術家庭科、特別活動、総合的な学習の時間等)を通じて充実を図った。(平成11年度)

新しい学習指導要領における「食」に関する指導の在り方について関係者の理解を深め、指導の一層の充実に資するための「食に関する指導全国研究会」を開催した。(平成11年8月)

学校栄養職員と担当教諭がチームを組んで教科指導や給食指導を行ったり、いわゆる特別非常勤講師として学校栄養職員が食に関する指導を行うなどの効果的な指導の促進を図っている。

食に関する指導事例を蓄積し、指導内容・方法等を体系的に取りまとめた「食に関する指導参考資料」の作成を行っているところである。

親が自信を持って子育てを行う「家庭教育手帳・ノート」において、家族一緒の食事の大切さについて盛り込むなど、家庭における食事の在り方を見直すよう促している。

○学校給食の役割

①学校給食の教育的意義

ア 児童生徒の健康の増進，体位の向上及び正しい食習慣の形成を図る。

イ 児童生徒間や教師と児童生徒の心の触れ合いの場をつくる。

ウ 児童生徒に集団生活を体得させ，協同，協調の精神を身につけさせる。

②学校給食の今日的意義

「保健体育審議会答申」(平成9年9月24日)において学校給食の今日的意義について、

ア 栄養バランスのとれた食事内容、食についての衛生管理の体験

イ 食に関する指導の「生きた教材」

ウ 栄養管理や望ましい食生活形成に関する家庭教育力の活性化

の三点を挙げている。

さらに、学校給食は、社会全体として欠乏しているカルシウムなどの栄養摂取を確保する機会を、学齢期の児童生徒に対して用意するという機能も果たしていると指摘している。