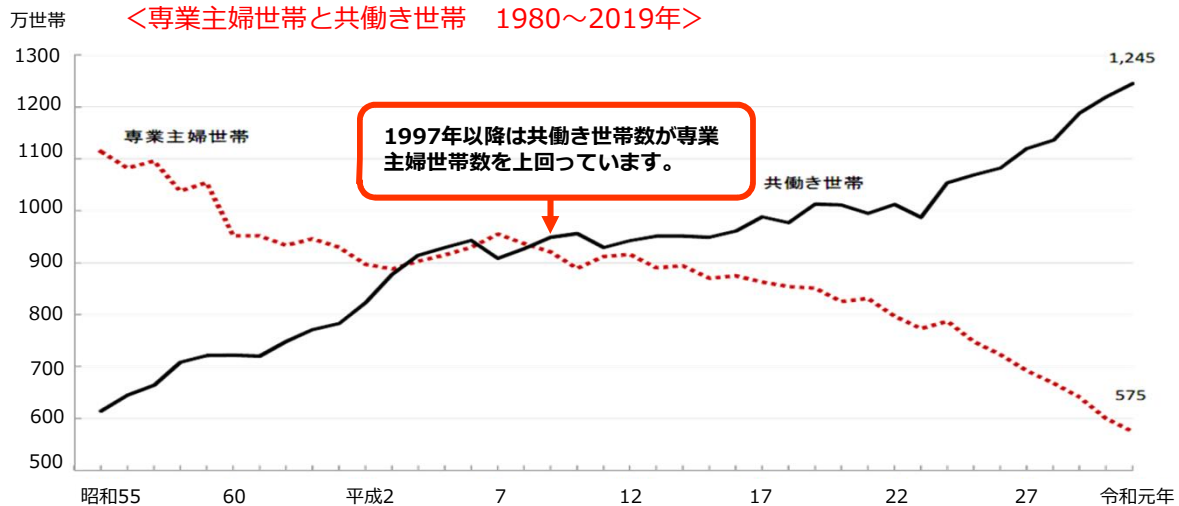


1 今の食生活とは？

暮らしと食とのかかわり

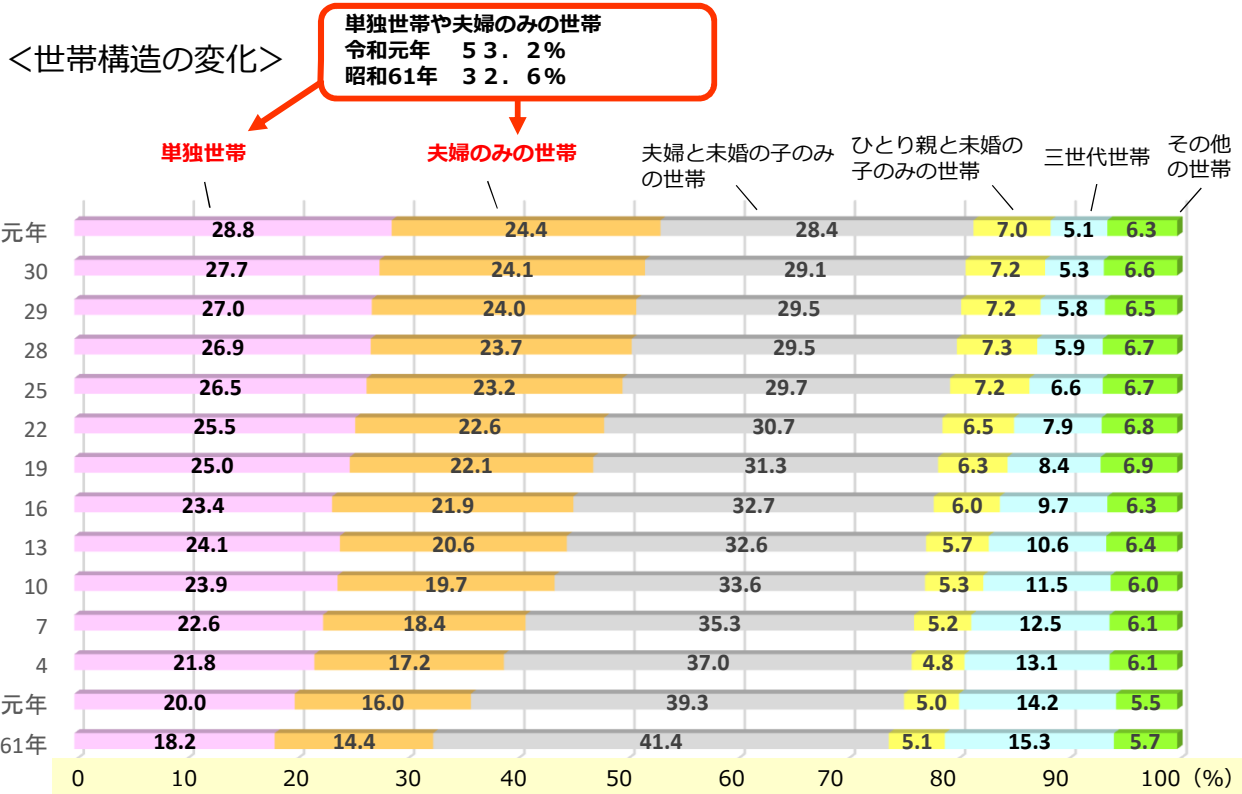
共働き世帯は年々増えています！



出典：独立行政法人労働政策研究・研修機構「専業主婦世帯と共働き世帯」
 資料出所：厚生労働省「厚生労働白書」、内閣府「男女共同参画白書」、総務省「労働力調査特別調査」、総務省「労働力調査（詳細集計）」
 注1 「専業主婦世帯」は、夫が非農林業雇用者で妻が非就業者（非労働力人口及び完全失業者）の世帯。
 注2 「共働き世帯」は、夫婦ともに非農林業雇用者の世帯。
 注3 2011年は岩手県、宮城県及び福島県を除く全国の結果。
 注4 2013年～2016年は、2015年国勢調査基準のベンチマーク人口に基づく時系列用接続数値。

一人暮らしや夫婦のみの世帯が増えています！

一人で食べたくないが、仕方なく「孤食」になってしまう背景として、世帯構造の変化があります。



資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」

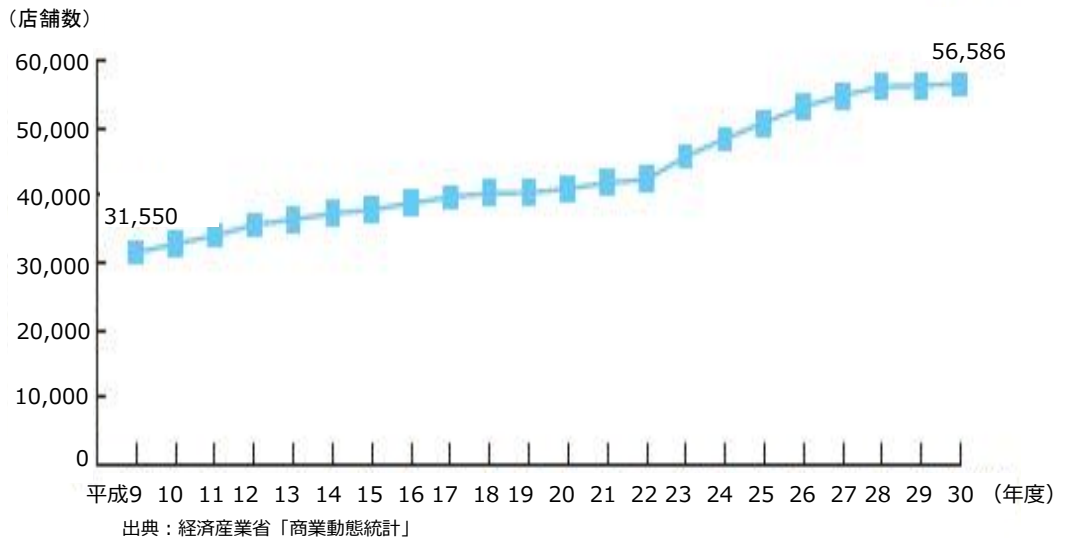
1 今の食生活とは？

食の外部化が進んでいます！

コンビニエンスストアの店舗数は、平成30年度は、平成9年度の2倍近くとなり、都市部を中心に、時間を問わず容易に食べ物が入手できるようになりました。

<コンビニエンスストア店舗数の推移>

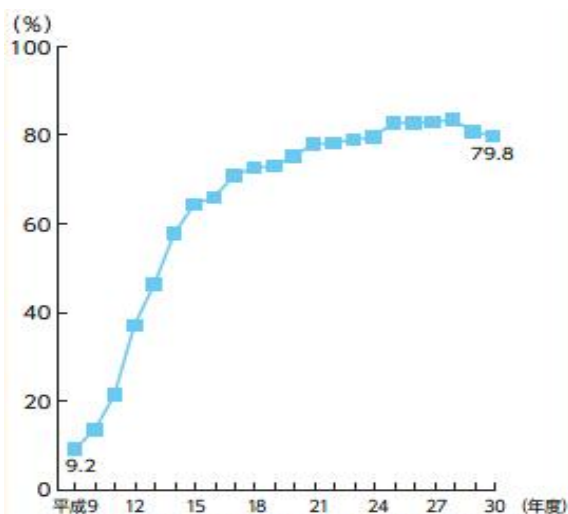
生活スタイルの多様化により、食の外部化が進んでいるのね。



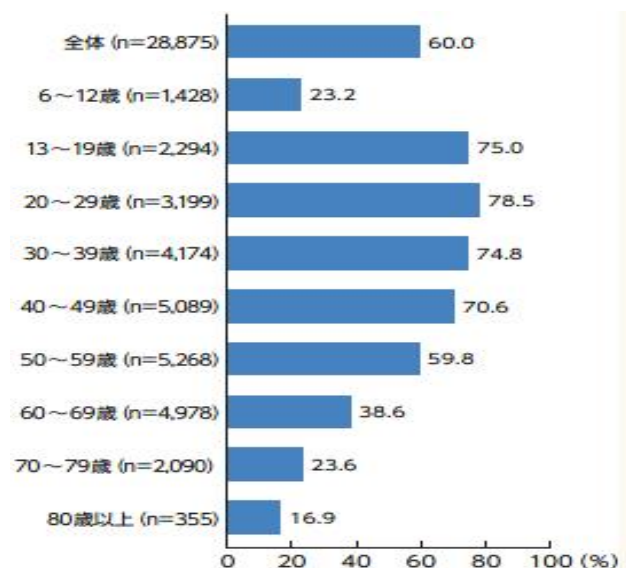
インターネットなどの利用が増えています！

インターネット、ソーシャルネットワーキングサービス（SNS）の利用が広がり、料理レシピサイト、ブログ等を通して、様々な「食」に関する情報を手軽に入手できるようになりました。

<インターネットの利用状況の推移>



<ソーシャルネットワーキングサービス（SNS）の利用状況（個人）>

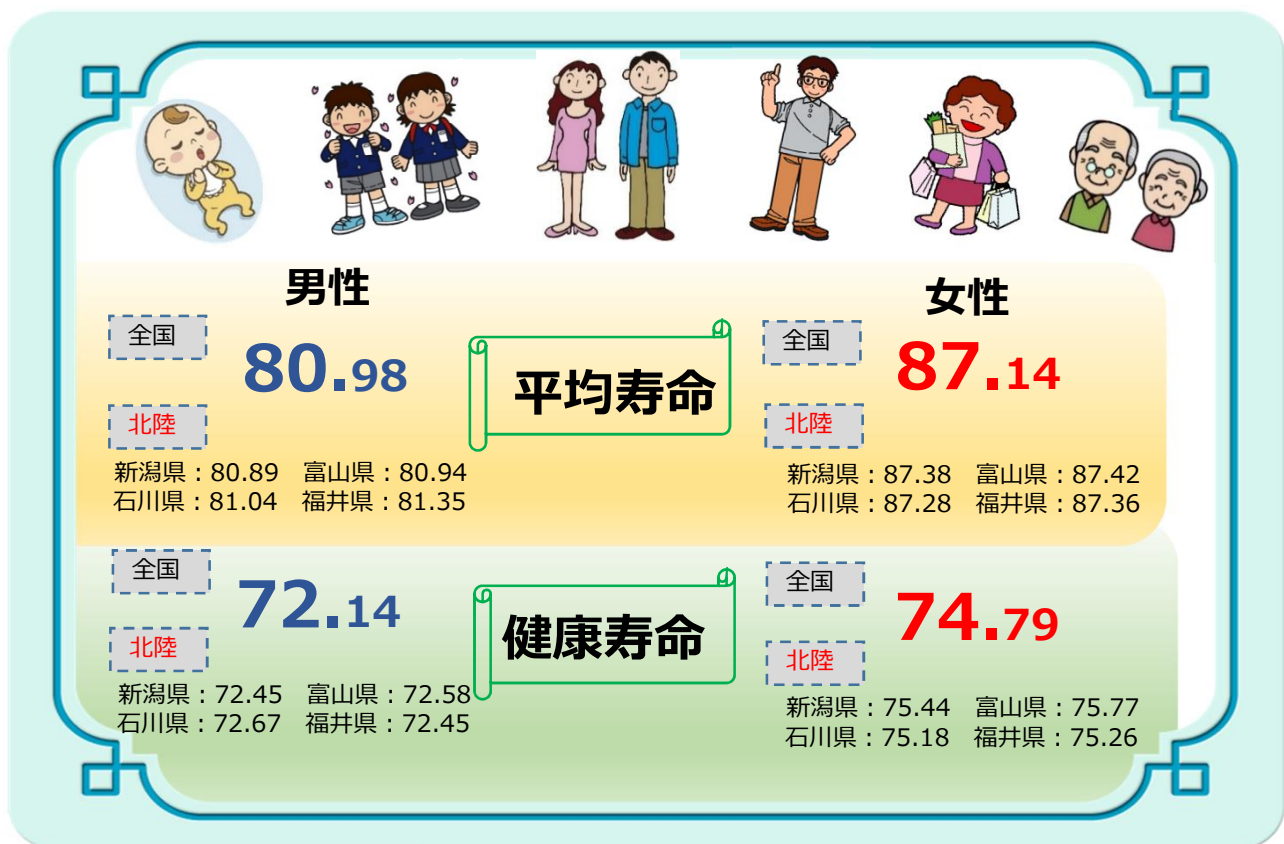


食生活はどうなっているの？

日本は世界有数の長寿国であり、その平均寿命は年々延びています。例えば、平成28年は男性80.98年、女性87.14年で、2065年には、男性84.95年、女性91.35年となることが見込まれています。

一方、健康寿命は、平成28年は、男性72.14年、女性74.79年でした。生活習慣病による死亡者数が約5割強、国民医療費が約3割をしめる中にあって、その予防や改善のためにも、食育の推進が求められています。

平均寿命と健康寿命は何歳？



数字は、農林水産省ホームページ及び各県のホームページより引用



健康寿命ってなに？

一言メモ

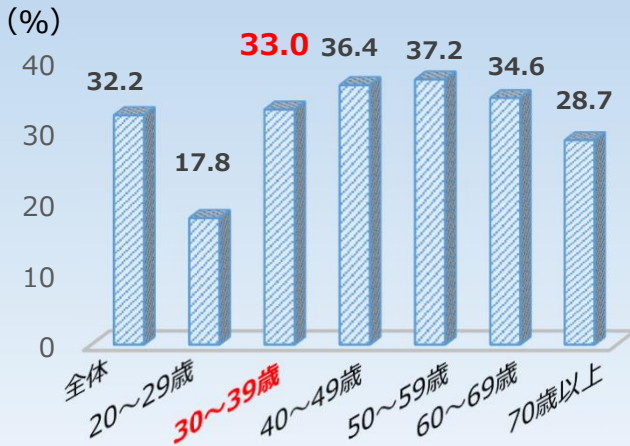
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間です。

1 今の食生活とは？

男性の肥満と女性のやせ

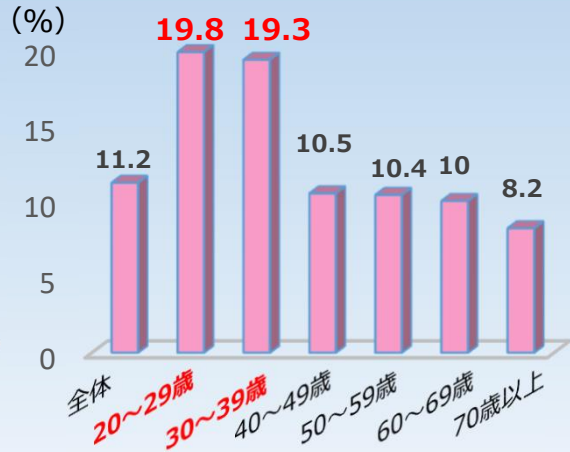
30歳代男性の33.0%が**肥満**となっています。また、20歳代女性の19.8%、30歳代女性の19.3%が**やせ**となっています。

〈 男性における肥満の割合（20歳以上、年齢階級別） 〉



資料：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

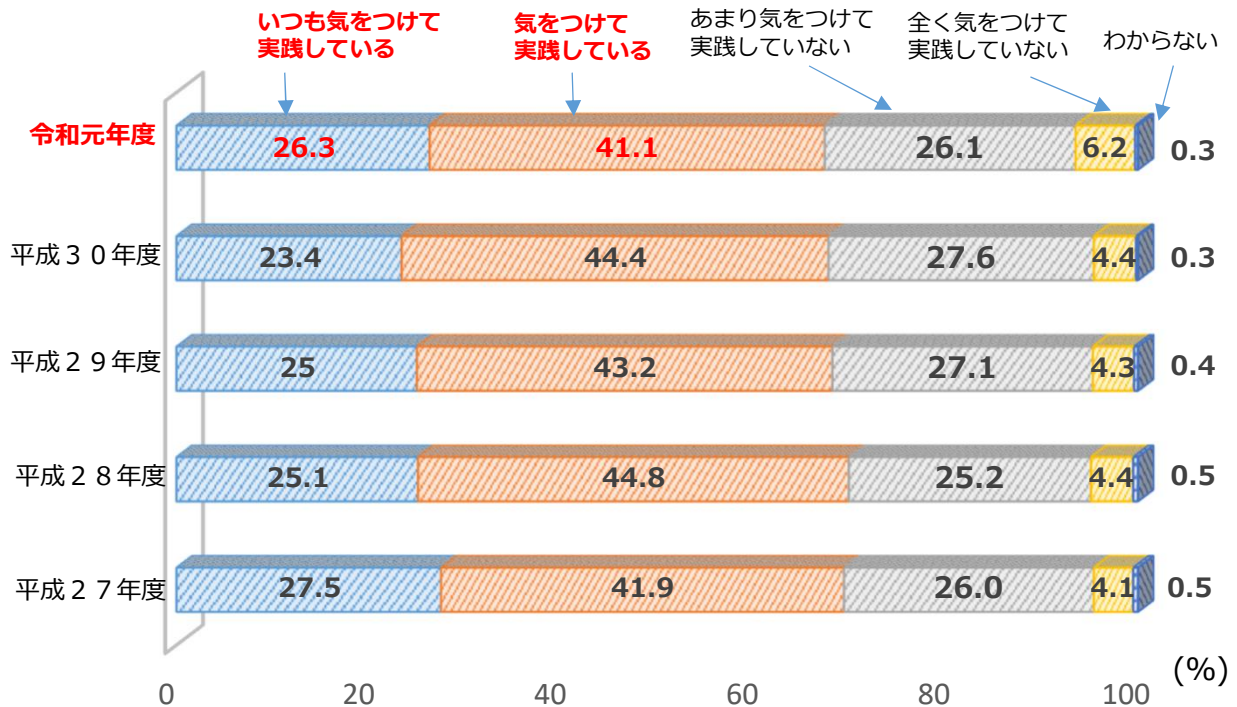
〈 女性におけるやせの者の割合（20歳以上、年齢階級別） 〉



資料：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活

ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を「**実践している**」と回答した国民の割合は**67.4%**であり、平成30年度の調査と比べて減少しています。



資料：農林水産省（平成27（2015）年度までは内閣府）「食育に関する意識調査」

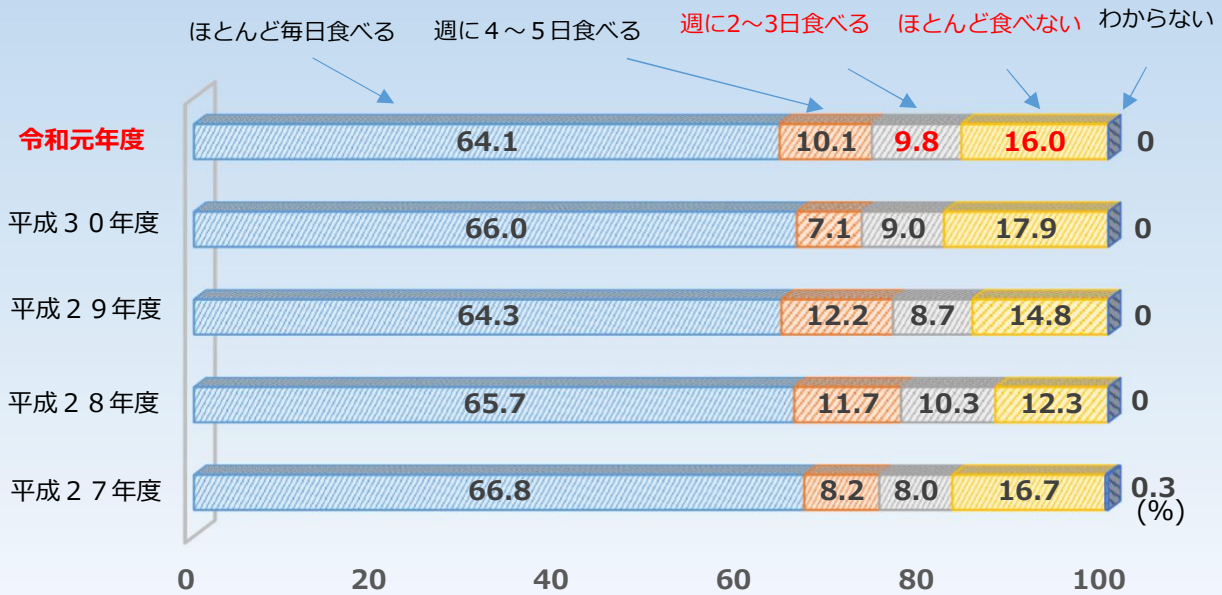
1 今の食生活とは？

若い世代の食生活

朝食を欠食する（「週に2～3日食べる」及び「ほとんど食べない」）若い世代の割合は**25.8%**となっています。

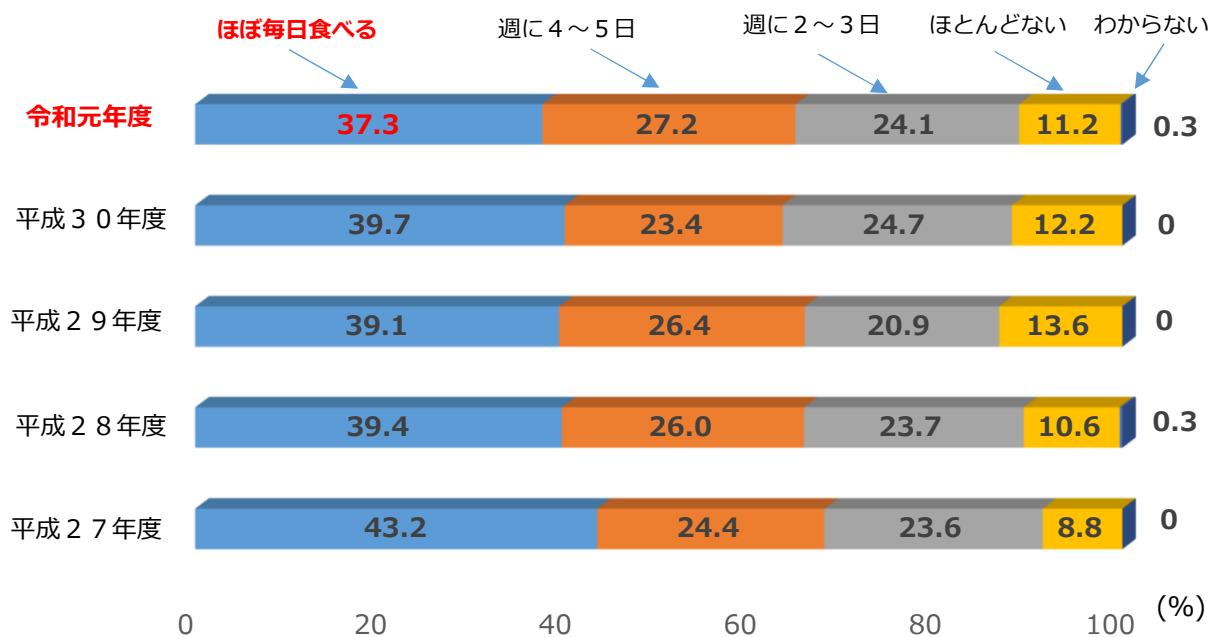
また、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上「**ほぼ毎日**」食べている若い世代の割合は**37.3%**であり、平成30年度の調査と比べて減少しています。

〈朝食を欠食する若い世代の割合の推移〉



資料：農林水産省（平成27（2015）年度は内閣府）「食育に関する意識調査」注：20～39歳が対象

〈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ている若い世代の割合の推移〉

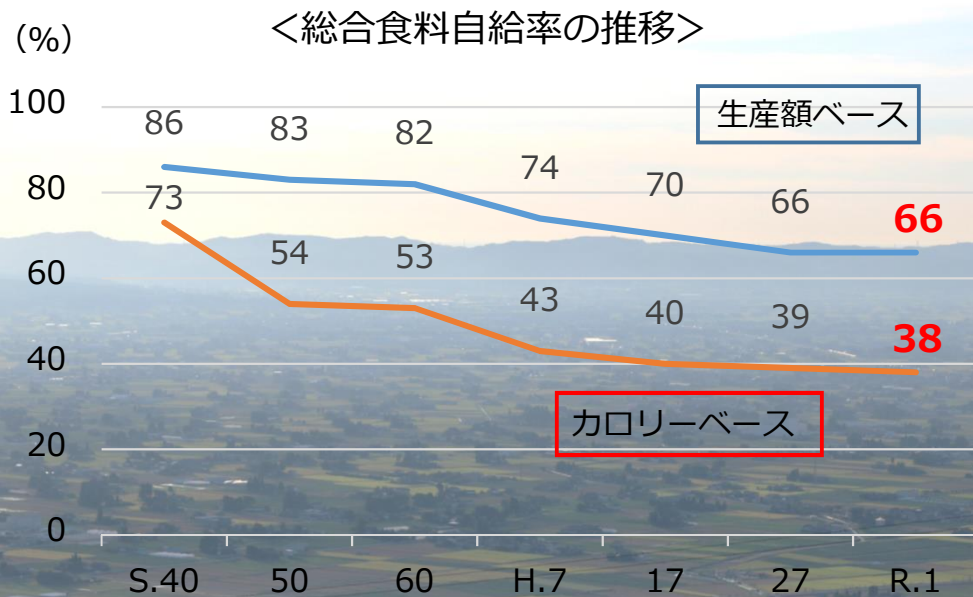


資料：農林水産省（平成27（2015）年度は内閣府）「食育に関する意識調査」注：20～39歳が対象

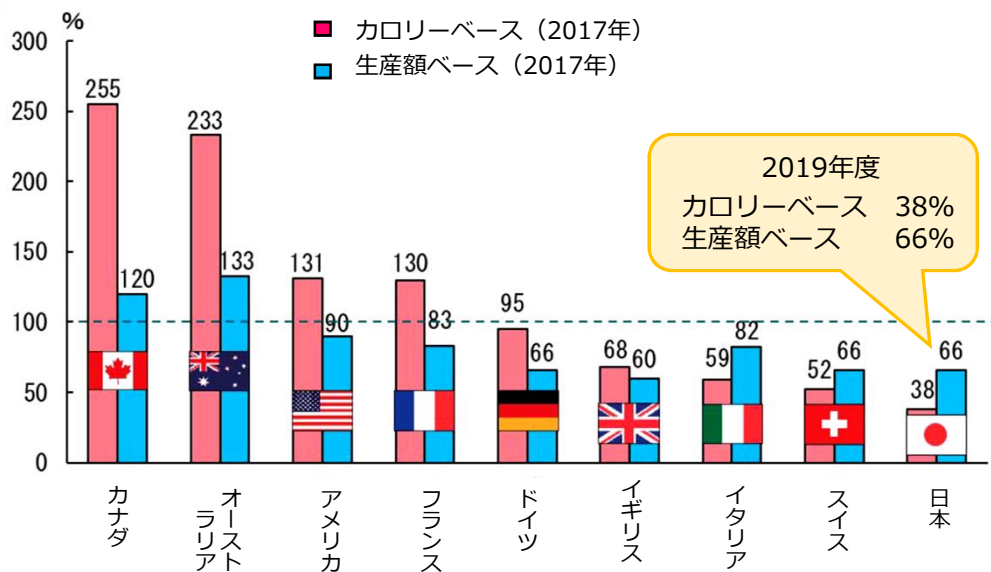
今の食料自給率はどのくらい？

食料自給率の推移と諸外国との比較

消費される食料に対して、自分の国で作られた割合を表す数字を「食料自給率」といいます。生命と健康を維持するために必要なエネルギーで表したものを「カロリーベース総合食料自給率」、作られた食べものの価値をお金で表したものを「生産額ベース総合食料自給率」といいます。



＜諸外国の総合食料自給率＞



食品ロスは減ったかな？

▶ 食品ロスを減らさないとい．．．

環境問題

水分の多い食品は、廃棄の際に運搬や焼却で余分なCO2を排出

食料生産により多量のエネルギーを消費

食料問題

世界の9人に1人が栄養不足
(約8億人)

世界人口

2019年 約77億人
2050年 約97億人

摂取カロリーから見た
食料自給率
38% (令和元年度)
(先進国では最低水準)

▶ 日本の「食品ロス量」は？ (平成29年度)

約612万トン



事業系

約328万トン



家庭系

約284万トン



国民1人当たり食品ロス量

1日 約132g

※ 茶碗約1杯のご飯の量に相当

年間 約48kg

※ 年間1人当たりの米の消費量
(約54kg) に相当

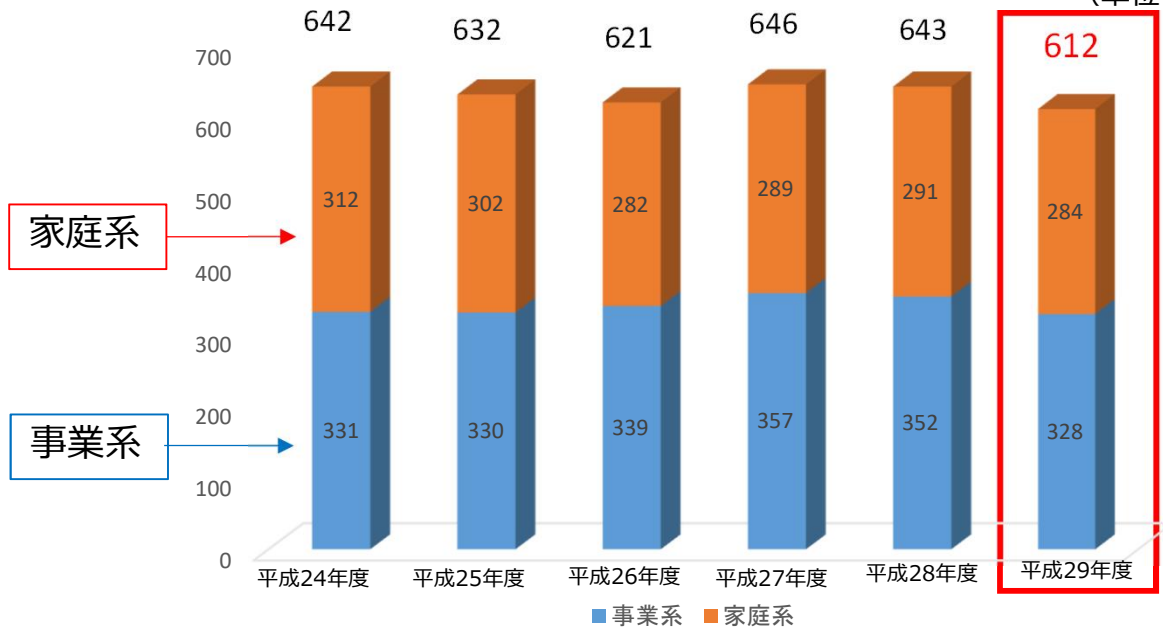


1 今の食生活とは？

食品ロスの推移（平成24～29年度）

食品ロス量の推計を開始した平成24年度以降で最小！

（単位：万トン）



資料：農林水産省 食料産業局 / Food Industry Affairs Bureau. Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries.

食品ロスの削減に向けて

＜消費者の皆さんが出来ること＞

- 食べ切り運動の推進（3010運動等）
- 使い切り運動の推進（冷蔵庫・家庭内の在庫管理）
- 正しい期限表示の理解（賞味期限と消費期限の違い）
- ドギーバッグ（食べ残した料理を持ち帰るための容器）の活用
- フードバンク活動への参加 等々

＜食品関連事業者が進める実際の取組＞

- 卸・小売業者における納品期限の緩和(1/3→1/2)
- 製造メーカーによる賞味期限延長の検証・実施
- 製造メーカーによる賞味期限の年月日表示を年月表示に変更
- 小売業者の売り切り、外食事業者の食べ切り の工夫 等々

3010運動とは、宴会の最初の30分、最後の10分、皆で食べる時間を設けましょうという運動です。



「食品ロスの削減の推進に関する法律」が令和元年10月1日に施行されました。

もったいない精神で一人一人が出来ることから、
食品ロスを減らす取組をすることが大切！