

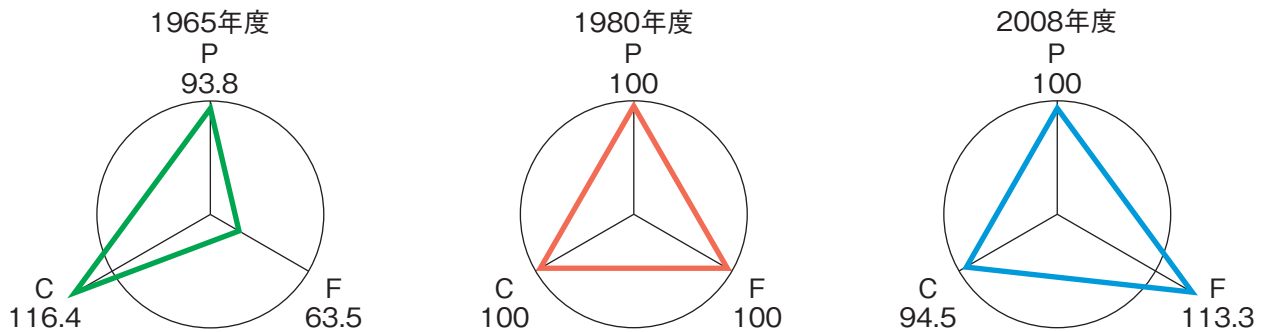
(2) 食生活上の課題と食育の推進

ア 食生活をめぐる課題

(食生活は栄養面で依然として課題)

昭和55年（1980年）ごろには、米を中心として水産物、畜産物、野菜等多様な副食から構成され、栄養バランスに優れた「日本型食生活」が実現されていました。しかし、近年は、当時の理想的なPFC（たんぱく質、脂質、炭水化物）バランスが崩れ、米等炭水化物の摂取不足、脂質の摂取過剰が続いています（図2-26）。

図2-26 PFC熱量比率の推移（1980年度=100、供給熱量ベース）



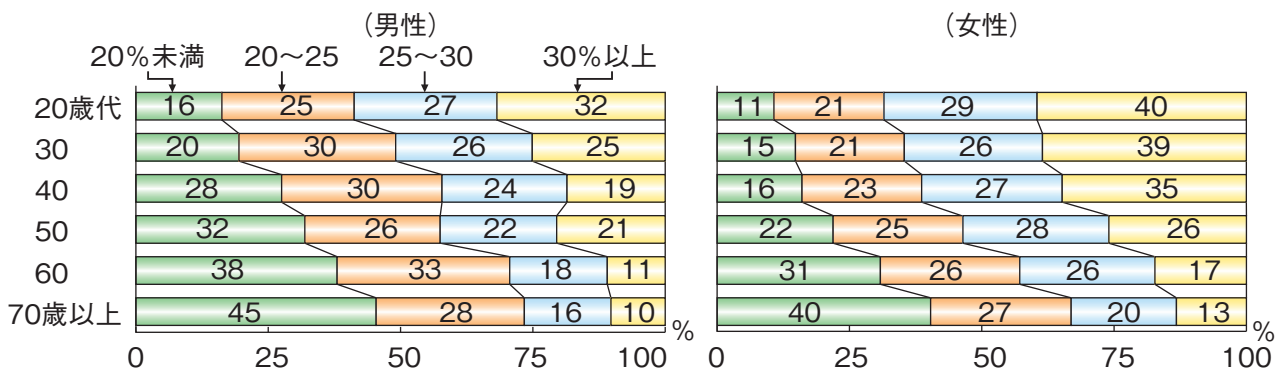
資料：農林水産省「食料需給表」

注：1) PはProtein（たんぱく質）、FはFat（脂質）、CはCarbohydrate（炭水化物）

2) 数値は1980年度のPFC比率（P：13.0%、F：25.5%、C：61.5%）を100とした時の指数

脂質の摂取については、例えば30～70歳代で20%以上25%未満という食事摂取基準内に収まっている人の割合は、どの年代の男女でも3割前後となっています（図2-27）。また、BMI¹が25以上の肥満者の割合は、男女とも顕著な改善はみられず、肥満傾向にある子どもの割合も、長期的には増加傾向にあります（図2-28、図2-29）。一方で、BMIが18.5未満のやせの者（低体重者）の割合についても、特に20歳代女性で最近10年間20%を下回ることはなく、高水準で推移しています。

図2-27 年齢別脂質エネルギー比率（2008年）

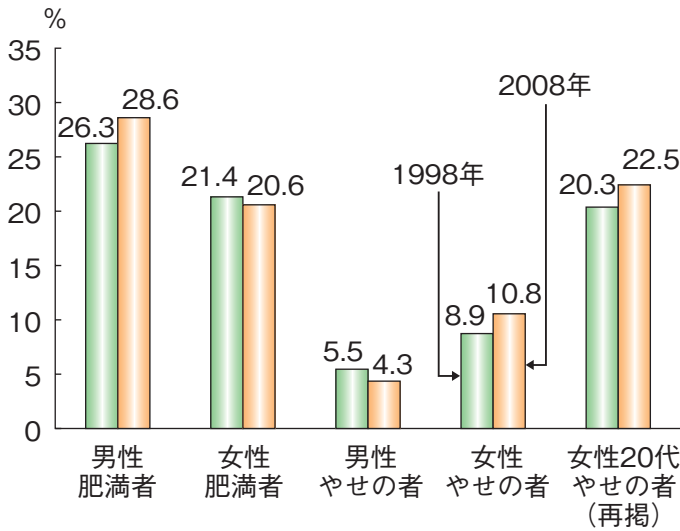


資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

注：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2010年版）」による脂質の食事摂取基準は、男女とも20歳代が20%以上30%未満、30～70歳代は20%以上25%未満

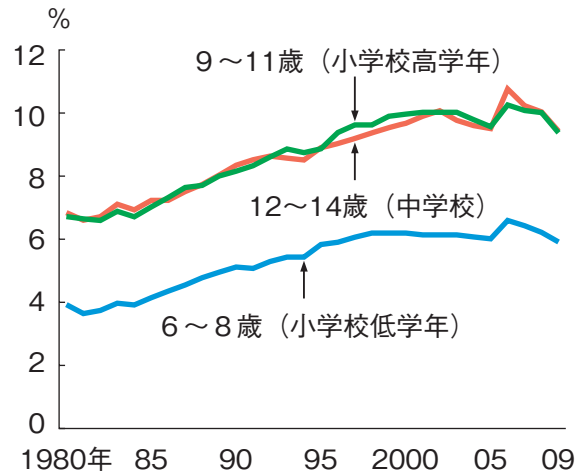
注 1 [用語の解説]を参照

図2-28 肥満者とやせの者の割合の推移



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」
注：肥満者はBMIが25以上、やせの者はBMIが18.5未満の割合

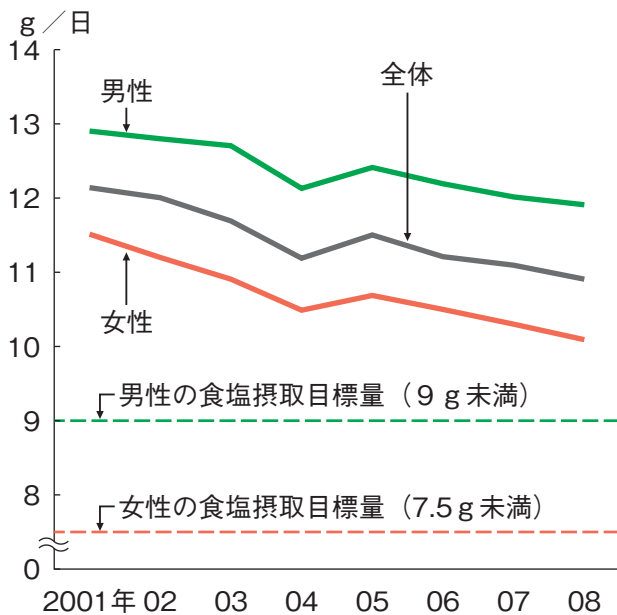
図2-29 肥満傾向の子どもの割合の推移



資料：文部科学省「学校保健統計調査」
注：1) 6～14歳について、3歳ごとに平均値を算出
2) 肥満傾向の基準は、2005年までは性別・年齢別に身長別平均体重を求め、その平均体重に対して実測体重が20%以上の場合。2006年からは性別・年齢別・身長別の標準体重に対して実測体重が20%以上の場合

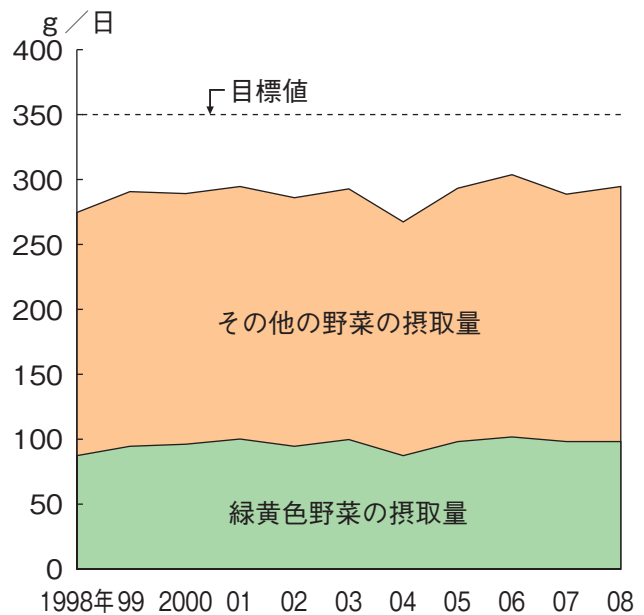
また、食塩摂取量についても、男女ともに低下傾向はみられるものの、摂取目標量を上回る水準で推移しています（図2-30）。野菜摂取量についても、緑黄色野菜とその他の野菜の摂取量を合わせて300gを超えておらず、厚生労働省が平成12年（2000年）に策定した「健康日本21」における平成22年（2010年）の目標値350gに満たない状況が続いています（図2-31）。このように、食の外部化の進展の一方で、栄養面でのバランスの崩れといった問題が依然として続いています。

図2-30 食塩摂取量の推移（20歳以上）



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」、「日本人の食事摂取基準（2010年版）」

図2-31 野菜摂取量の推移（20歳以上）



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」
注：野菜摂取量の目標値は厚生労働省策定の「健康日本21」において定められている基準

コラム 見えない油脂

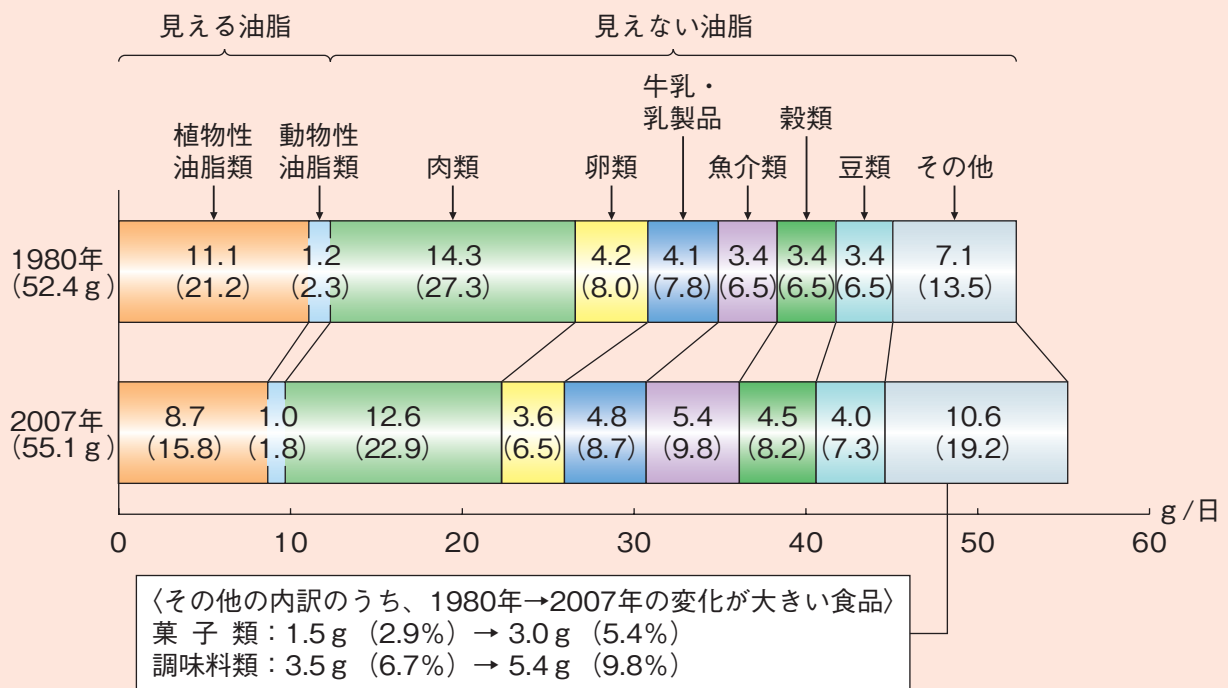
植物油やラードのように、明らかに脂質とわかるのが「見える油脂」。これに対して、「見えない油脂」は、卵、肉、魚、穀類、野菜、海藻、豆腐、菓子、加工食品、調味料等幅広い食材に、気付かない形で含まれています。脂っこい食事を控えていても、思わぬところで脂質を摂ることがあります。

「国民健康・栄養調査」(平成19年(2007年))をみると、1人1日当たり摂取している55.1gの脂質のうち、「見える油脂」はわずかに9.7g(17.6%)となっています。残りの「見えない油脂」の内訳をみると、肉類12.6g(22.9%)、魚介類5.4g(9.8%)等が多くなっています。

一方、栄養バランスに優れた「日本型食生活」が実現されていた昭和55年(1980年)の状況を見ると、1人1日当たり52.4gの脂質のうち、「見える油脂」は12.3g(23.5%)となっています。すなわち、平成19年(2007年)では、「見える油脂」の摂取量が減っているにもかかわらず、全体として脂質摂取量がふえているのは、「見える油脂」に代わって「見えない油脂」がふえているからです。特に魚介類、菓子類(ケーキ等)、調味料類(マヨネーズやドレッシング等)といった食品群がふえています。

バランスの良い健康的な食生活を送るうえでは、「見えない油脂」の摂取にも注意し、動物、植物、魚由来の脂質をバランス良く摂取するなど、油脂を上手に摂ることが重要です。

脂質摂取量の推移



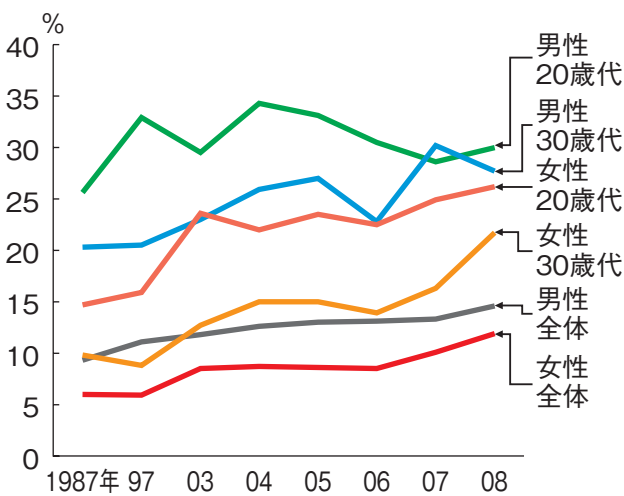
資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」を基に農林水産省で作成
 注：() 内の数値は脂質摂取量全体に対する割合

(朝食の欠食等食習慣にも乱れ)

食生活に関しては、食習慣の乱れも続いています。朝食の欠食は、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力の低下につながるといわれていますが、その割合は男女20歳代・30歳代で20～30%となっていることをはじめ、依然として高水準が続いています（図2-32）。

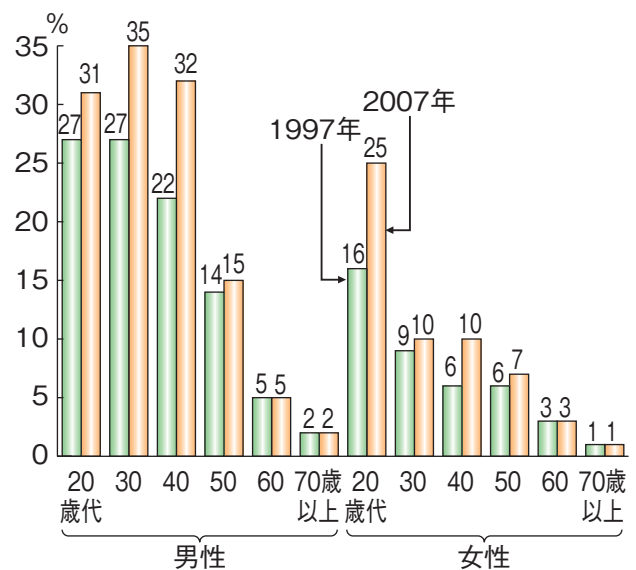
一方、夕食の開始時間をみると、男性では20～40歳代、女性でも20歳代等で、午後9時以降となっている人の割合が増加する傾向がみられ、平成19年（2007年）で20～30%強となっています（図2-33）。遅い時間に夕食を摂ることによって、摂取したエネルギーが消費されずに肥満につながるともいわれています。また、朝の食欲不振を招くことで朝食の欠食につながるという悪循環となり、結果として健康を害することになる可能性があります。

図2-32 朝食欠食率の推移



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

図2-33 夕食の開始時間が午後9時以降の人の割合の推移



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

コラム 噛む効用

食事をする際には、よく噛んで食べることが重要です。史料をもとに、各時代における「一度の食事での噛む回数」を調べたデータによると、弥生時代の4,000回から江戸時代1,500回、戦前1,420回、現代では620回に減っています。

噛むことで、食べものの味や触感等、様々な感覚情報が脳に伝えられ、脳が活性化します。よく噛むことで、脳の思考や学習等をつかさどる部位も活性化し、高齢者の記憶や認知機能が維持・向上するという研究結果もあります。

また、食べものを噛むことにより、神経系ホルモンが働き、ホルモンが脳の視床下部にある満腹中枢に届くと、満腹信号となって満足感が得られます。よく噛むことによって、より少ない量で満腹感を得られることがわかっており、食べすぎによる肥満予防、ひいては生活習慣病の予防にもつながります。

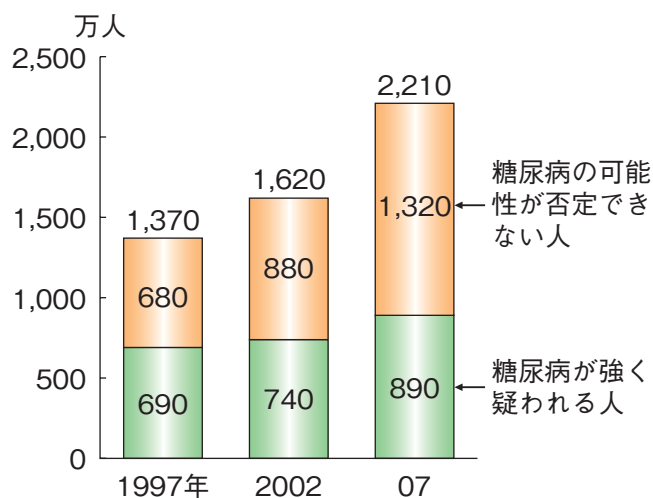
「ごはんを食べると太る」という誤解がありますが、ごはんは粒状でよく噛む必要があることから、噛む力を高めると同時に、消化時間が長く腹もちが良いため、間食の予防、肥満の予防にも効果があります。

(生活習慣病の増加により医療費も増大)

このような食生活の状況のなかで、生活習慣病の代表である糖尿病が強く疑われる人、その可能性が否定できない人¹は合わせて2,210万人と推定されています(図2-34)。また、生活習慣病と密接に関係するメタボリック症候群²については、40~74歳の男性で強く疑われる人³が3割、予備群が2割強、女性でも強く疑われる人が1割強、予備群が1割とされています⁴。

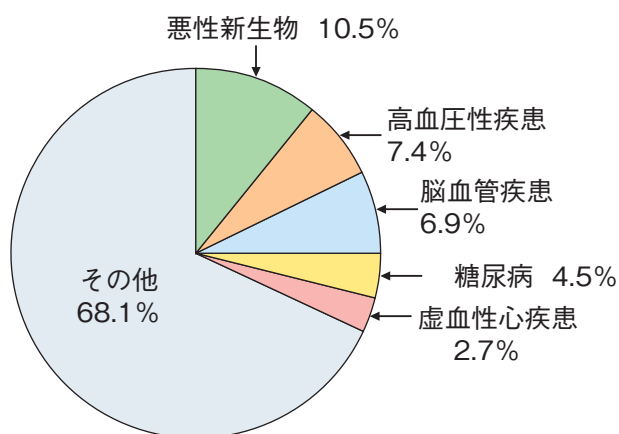
国民医療費(一般診療医療費)のうち3分の1程度が生活習慣病に関する医療費となっており、死因別死亡割合も生活習慣病に関する疾病によるものが6割を占めています⁵(図2-35)。規則正しい食生活は、生活習慣病の予防や国民医療費の増大を抑制することにもつながります。

図2-34 糖尿病が強く疑われる、または可能性が否定できない人の推定数の推移



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

図2-35 一般診療医療費に占める生活習慣病の割合(2007年度)



資料：厚生労働省「国民医療費」

- 注 1 ①「糖尿病が強く疑われる人」はヘモグロビン A1c の値が6.1%以上または「現在糖尿病の治療を受けている」と回答した人の割合、②「糖尿病の可能性が否定できない人」はヘモグロビン A1c の値が5.6%以上で①以外の人
 2 [用語の解説]を参照
 3 腹囲 \geq 85cm(女性は90cm)の人のなかで、「メタボリック症候群が強く疑われる人」は3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち2つ以上の項目に該当する人。「メタボリック症候群の予備群と考えられる人」は1つに該当する人
 4 厚生労働省「平成20年国民健康・栄養調査」
 5 厚生労働省「平成20年人口動態統計」

イ 食育の推進状況

(食育推進計画の策定市町村は現状4割程度)

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できる人間を育てる取組として、「食育」はますます重要となっています。

食育の推進に当たっては、「食育基本法」のもと、それぞれの地域の実情に合った食育推進計画を策定し、関係者が一体となって取り組む必要がありますが、この計画を策定しているのは全1,750市町村のうち653と4割程度になっています(表2-5)。食育推進基本計画においては、平成22年度(2010年度)までに食育推進計画の策定市町村割合を50%以上とする目標を定めていますが、その達成に向けて、推進マニュアル「地域の特性を生かした市町村の計画づくりのすすめ」等の情報提供を行うことにより、計画策定を一層進めることが求められています。

表2-5 食育推進計画の策定状況(2009年度末時点)

	2009年度末状況	2010年度目標
都道府県 (47)	100% (47都道府県)	100%
市町村 (1,750)	37.3% (653市町村)	50%以上

資料：内閣府食育推進室調べ

(食事バランスガイドのさらなる活用が重要)

一方で、食育に対する国民の認知度・関心度は年々高まっており、平成21年(2009年)には既に7割にまで達しています¹。しかし、望ましい栄養バランスに向けた具体的な行動として実践するための「食事バランスガイド²」を参考にして食生活を送っている人の割合は、年々ふえているものの、平成20年(2008年)時点で18%にとどまっているなど、まだ低いのが現状です³。このため、全国各地で、食事バランスガイドの活用促進に向けて、学生食堂や社員食堂等の場における取組、あるいは様々な年齢層に合わせた取組等が進められています。

注 1 内閣府「食育の現状と意識に関する調査」(平成22年(2010年)3月公表)、全国20歳以上の者5千人を対象に実施(回収率58.7%)。認知度は「言葉も意味も知っていた」と「言葉は知っていたが意味は知らなかった」の合計、関心度は「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計

2 [用語の解説]を参照

3 (株)ジェイアール東日本企画「平成20年度『食事バランスガイド』認知及び参考度に関する全国調査郵送モニター調査」(平成21年(2009年)2月調査)、東京圏・近畿圏及び地方圏に居住する満20歳以上70歳未満の男女2,441人を対象として実施(回収率は95.4%)

事例 様々な主体による食育の取組

(1) 大学における食事バランスガイド活用の取組

ふくおかし
福岡県福岡市の中村学園大学では、学生等が食事の自己管理能力を養えるよう、食事バランスガイドに基づいたメニューを取り入れた食堂「食育館」を構内に設けています。食育館では、毎日の食事をおとして、健康の維持・増進のために「何を」「どれだけ」「どのように組み合わせる」食べたら良いかという「選食」の力、食に対する感謝、食や農業に関する問題を理解する力、環境問題を認識する力を身に付けることを目的としており、料理には旬の食材や地元産の食材を利用するように努めています。学生からの評判も良く、1日平均700人、多い時には1千人以上が食育館を利用しています。



食育館

(2) 農業高校における食育活動の取組

くまもとし
熊本県熊本市の熊本農業高等学校では、「農業高校生だからこそ、食べ物に対する感謝の気持ち、生産しているの方々に対する感謝の気持ち、そしていつも食事をつくってくれているお家の人への感謝の気持ちを一層大切にしなければいけない。『農』だけでなく、『食』についても当事者となって自分を磨こう」という思いから、生徒自らが、おにぎりや弁当づくりを通じ、お米の消費拡大や地産地消を実践する「くまおに（熊農おにぎり）の日」、「くまべん（熊農弁当）の日」を設け、全校で取り組んでいます。



くまべんの日

また、熊本の食文化を未来につなげていくため、水前寺菜、熊本赤なす等地元で伝わる「ひご野菜」を栽培し、農家、行政・企業とも連携しながら、近隣小中学校の給食に提供したり、子どもと一緒に収穫、調理体験を行う交流会を実施するなど、農業高校を「農」と「食」を結ぶ拠点として位置付けた取組を展開しています。

(3) 地元産大豆を給食に活用する取組

ひのし
東京都日野市では、平成15年（2003年）、「安心して大豆を学校給食で使いたい」という学校栄養士の提案がきっかけで「日野産大豆プロジェクト」が始まりました。現在、農家、小中学校の調理員・栄養士、消費者運動連絡会、学生等、70人程度の地元ボランティアが栽培に参加し、生産量は年間1tまで拡大しています。収穫された大豆は地元の豆腐店の協力で豆腐に加工され、市内全小中学校の給食に供給されています。また、小学校の学童農園での大豆栽培をはじめ、児童が自ら育てた大豆を使った給食や豆腐づくり体験等の取組も行われています。



プロジェクトのメンバー

(4) 高齢者等のより良い食生活の実現に向けた取組

高齢の方や障がいをもつ方がふえ続けています。人間誰しも加齢に伴い感覚や運動機能の低下は避けがたいものがありますし、障がいをもつ方も日常生活にハンディを負っています。しかし、これらの方々も元気に自立し、社会へ参加・貢献できることを願っています。特に、生きるための基本となる食生活を自立して営むことは大切です。

公益財団法人すこやか食生活協会（昭和59年（1984年）に任意団体からスタート）は、このようなハンディを抱えがちな人々の食生活の改善に貢献するという理念のもと、①食生活に関する知識・情報を、録音テープ・CD、ウェブサイト（音声機能付）、大活字・点字の図書等により高齢者・障がい者に提供する、②高齢者・障がい者にとって安全で使い勝手の良いバリアフリーの調理器具や食品の容器・包装を紹介するガイドブックを提供するなどによりその普及を推進する、③高齢者・障がい者等が「食事バランスガイド」を活用した健全な食生活を営めるよう、学習会を開催したり、高齢者向けの解説書や視覚障がい者向けのCDを提供するなどの取組を進めています。同協会のこのような取組が、高齢の方あるいは障がいをもつ方々に幅広く知られ、より良い食生活の実現を通じた自立等につながっていくことが期待されます。

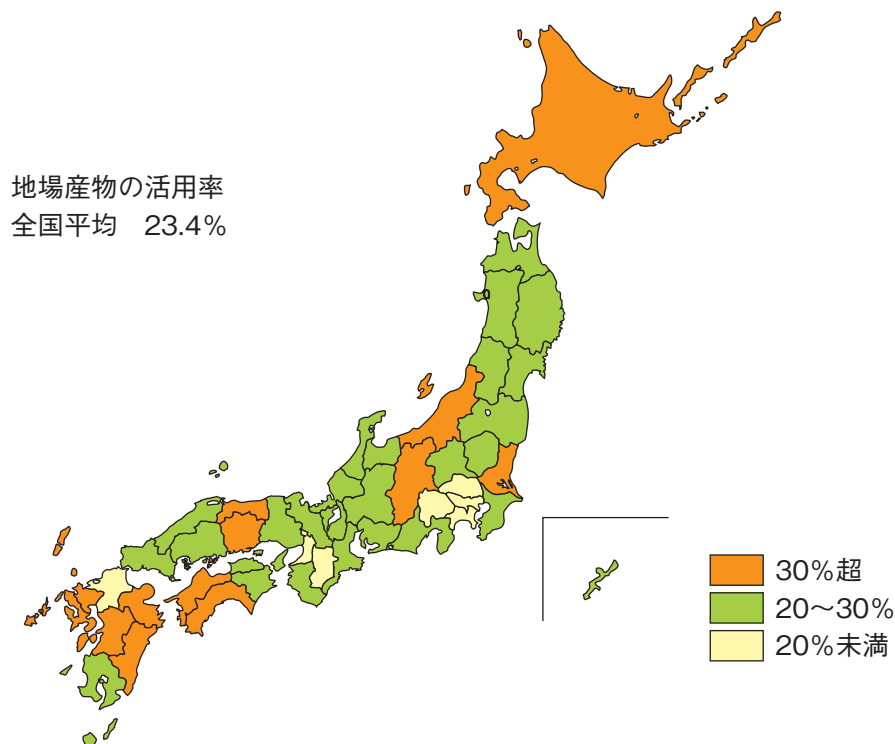
(地産地消の取組が徐々に進展)

地産地消は、地域で生産された農産物を地域で消費することによって、生産者と消費者を結び付けるとともに、消費者の食や農業への理解促進にもつながるものです。また、食料自給率の向上や地域農業の活性化につながるだけでなく、輸送エネルギーコストの削減等、環境面にも資するものであり、全国各地で様々な取組が推進されています。

学校給食においても、「学校給食法」に基づいて、地域の産物の積極的利用が位置付けられています。しかし、学校給食における地場産物の活用率（食材数ベース）は、前年度の23.3%から平成20年度（2008年度）は23.4%と、ほぼ横ばいにとどまっています（図2-36）。これを都道府県別にみると、平成22年度（2010年度）までの30%以上の目標を達成しているのは13道県となっている一方、特に東京都、大阪府、神奈川県、福岡県等の都市部で20%未満と低いなど、各都道府県の間でも差がみられています。このため、各地域の実情に応じ、生産・流通関係者と学校・教育委員会との連携の確立や、食材の必要量を安定的に確保するための体制づくり等が必要です。なお、米飯学校給食は、平成20年度（2008年度）の週当たりの実施回数が全国平均で3.1回と、前年度の3.0回から増加しており、着実に定着しています¹。

また、農産物直売所は生産者の「顔」がみえる取組として近年利用者が増加しています。さらに、生産者が都市部の消費者へ定期的に直接販売を行う新たな試み等も行われており、今後このような取組がさらに推進されることが望まれます。

図2-36 学校給食における地場産物活用率（2008年度、都道府県別）



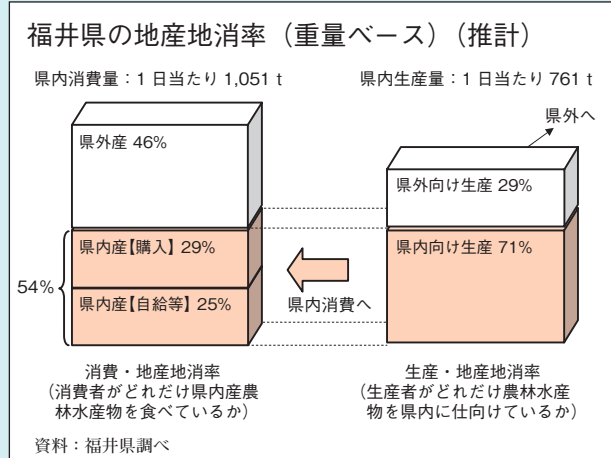
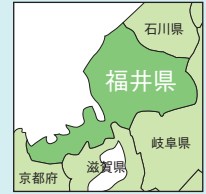
資料：文部科学省「学校給食における地場産物の活用状況調査」（2010年1月公表）

- 注：1) 完全給食を実施する公立小・中学校のうち、約500校を対象に実施
2) 学校給食に使用した食品数のうち地場産食品数の割合（食材数ベース）
3) 地場産の範囲は、当該都道府県産を指す。

注 1 文部科学省「米飯給食実施状況調査」(平成20年度(2008年度))

事例 県全体の地産地消を促進するための取組

福井県は、地産地消を強力に進める方策の手始めとして、平成21年度（2009年度）に、県全体の地産地消率の調査を行いました。全県的に地産地消率を把握する取組は全国でも初めての試みであり、全世界帯の0.5%（1,400世帯）を対象に夏・秋・冬の3シーズンでの消費実態を訪問調査したほか、すべての農協、流通・加工業者、飲食店等（6,500事業者）を対象に県内産農林水産物の使用量を調査しました。この調査に基づく推計によると、消費・地産地消率（全消費のうち県内産品の占める割合）は54%、生産・地産地消率（生産量のうち県内に仕向けられている割合）は71%という結果になっています（図）。また、調査を進めていくなかで、非農家世帯の3割が家庭菜園を行っている、知人からの「おすそ分け」が多いという実態が明らかになり、自家消費と「おすそ分け」の量を合計すると食料消費量（重量ベース）の4分の1にも上がることがわかりました。福井県では、今後、このような市場流通や統計数値に表れていない要素を加えた地産地消の実態を示す指標を広く発信するとともに、施策に反映していくこととしています。



他方、この調査と並行し、中山間地域等の高齢者等が自宅で消費しきれず、運搬・出荷もできずに畑で埋もれている野菜等を集荷して、農産物直売所等に出荷する取組を支援する事業を始めています。初年度は7か所、3年間で21か所で取り組む予定としていますが、集荷をする人を雇う経費は県が期限を設けて全額負担し、集荷に必要な車と保冷庫の導入費も補助しています。初年度の取組では、農家からは「これまで輸送手段がなかったのがありがたい」、農産物直売所からも「品揃えがふえた」と喜ばれています。



野菜等の集荷

コラム 地域ごとの特色ある食文化

地域の食材を用いて創意工夫された料理が、それぞれの風土や歴史のなかで受け継がれて郷土料理となり、全国各地で豊かな食文化が育まれてきました。

農林水産省では、全国の郷土料理を広く国民に紹介することにより、農山漁村にある身近な料理を見直し、関心を高めてもらうため、平成19年（2007年）12月に国民の意見を参考にしつつ、選定委員により、全都道府県の郷土料理のなかから「郷土料理百選」を選定しました。

我が国の食料自給率が低下するなかで、これらの郷土料理についても、輸入食材を使ったものが多くなってきましたが、主に地域の農産物を使った郷土料理を百選のなかからいくつか紹介すると、①うるち米を潰して棒に巻き付けて焼いたものを比内地鶏等と煮込んだ「きりたんぼ鍋」（秋田県）、②えだまめをすり潰しておもちにからめた「ずんだもち」（宮城県）、③卵焼き、ほうれん草、桜でんぶ等で絵柄をつくる「太巻き寿司」（千葉県）、④京野菜を使った千枚漬けやしば漬け等の「京漬物」（京都府）、⑤れんこんや春菊等と近海の魚を何層にも重ねた「岩国ずし」（山口県）、⑥れんこんに白みそ、からし等を詰めて油で揚げた「からしれんこん」（熊本県）、⑦豆腐、きゅうり等を具としたみそ汁をごはんにかけて食べる「冷やし汁」（宮崎県）、⑧にがうり、卵、豚肉、豆腐等を炒めた「ゴーヤーチャンプル」（沖縄県）等があります。

今後とも各地の郷土料理が見直され、受け継がれるとともに、地域農産物の需要が拡大していくことが期待されます。