

第3節 食料消費の動向と食育の推進

我が国の食料消費は、少子高齢化、単身世帯の増加、食の外部化¹の進展等により大きく変化しています。このような中、健全な食生活を実践し得る人を育てる食育の取組が食育推進基本計画に沿って進められています。

以下では、世帯構造や食料消費支出の変化による食料消費の動向と食育推進の取組について記述します。

(1) 食料消費の動向

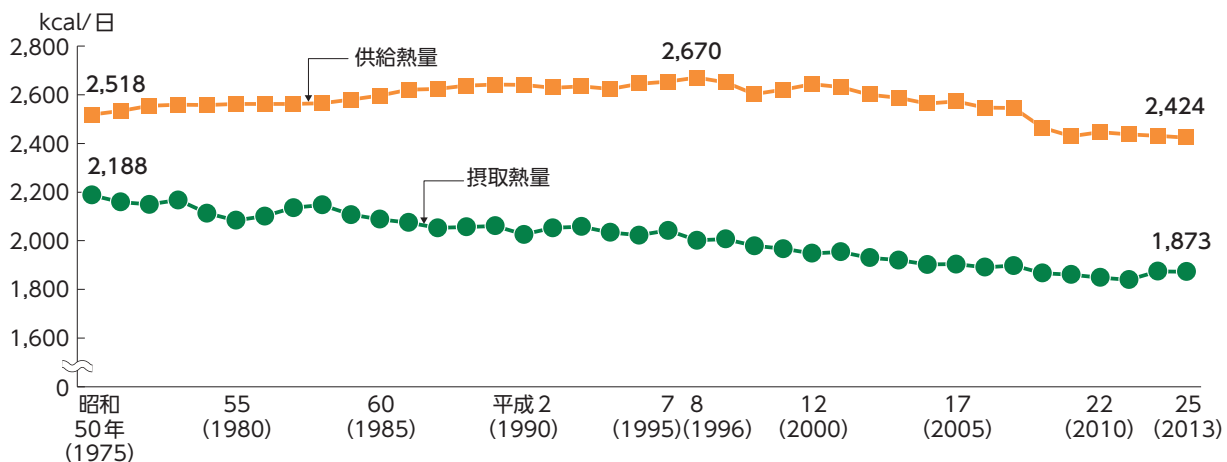
(供給熱量は減少傾向で推移)

食料消費の状況を示す指標として、国民に対して供給される総熱量である供給熱量と国民に実際に摂取された総熱量である摂取熱量があります。供給熱量は流通段階も含めて廃棄された食品や食べ残された食品も含まれているため、これと摂取熱量との差は、食品産業において加工工程でやむを得ず発生する食品残さを含めた廃棄分や家庭での食べ残し等のおおよその目安とされます。

我が国の国民1人・1日当たりの供給熱量は、平成8（1996）年度の2,670kcalをピークに米や魚介類を中心に減少を続け、平成25（2013）年度は2,424kcalとなっています（[図1-3-1](#)）。

一方、摂取熱量は、昭和50（1975）年から減少傾向で推移し、平成25（2013）年は1,873kcalとなっています。

図1-3-1 国民1人当たり摂取熱量及び供給熱量の推移



資料：農林水産省「食料需給表」、厚生労働省「国民健康・栄養調査」
注：供給熱量は年度ベースの数値。また、平成25（2013）年度は概算値

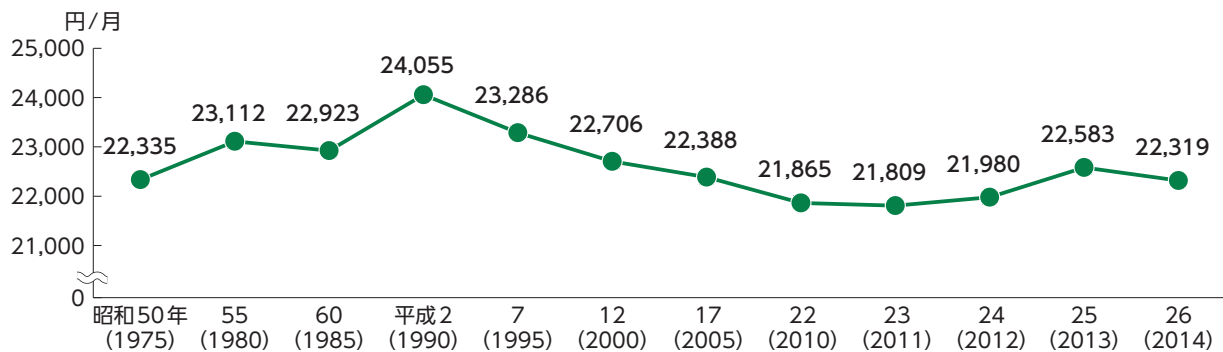
(食料消費支出実質額は前年に比べ減少)

平成26（2014）年の消費者世帯（二人以上の世帯）における1人当たりの食料消費支出実質額は、2万2,319円となり、前年に比べ1.2%減少しました（[図1-3-2](#)）。

また、1世帯当たりの対前年実質増減率を品目別にみると、魚介類は7.3%、米は4.9%、外食は2.7%減少した一方、パンは0.8%、肉類は0.7%の増加となっています（[図1-3-3](#)）。

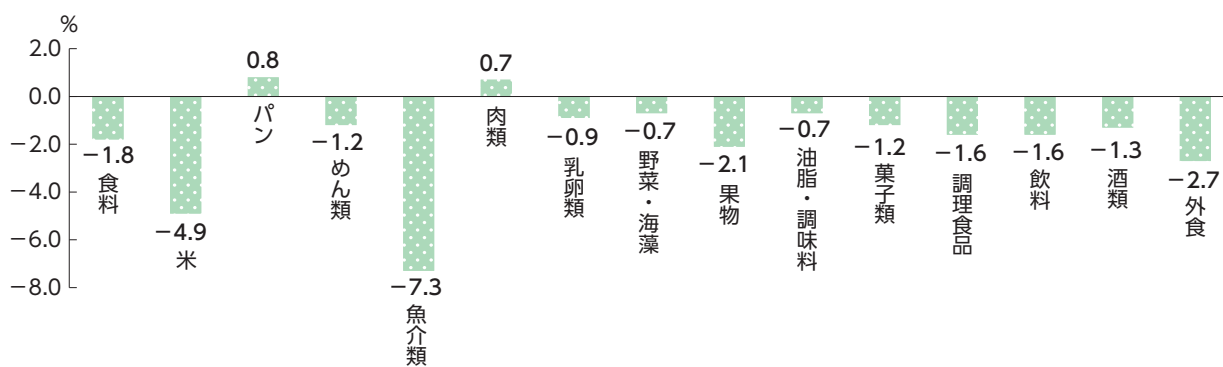
1 [用語の解説] を参照

図1-3-2 1人当たりの食料消費支出実質額の推移



資料：総務省「家計調査」(全国・二人以上の世帯)、「消費者物価指数」
 注：1) 物価の変動による名目の値の変動を取り除いて、実質的な動きを見るため、消費者物価指数(食料)(平成22(2010)年=100)を使用して算定
 2) 平成7(1995)年以前は農林漁家世帯を除く。

図1-3-3 1世帯当たりの食料消費支出の品目別の対前年実質増減率(平成26(2014)年)



資料：総務省「家計調査」(全国・二人以上の世帯)

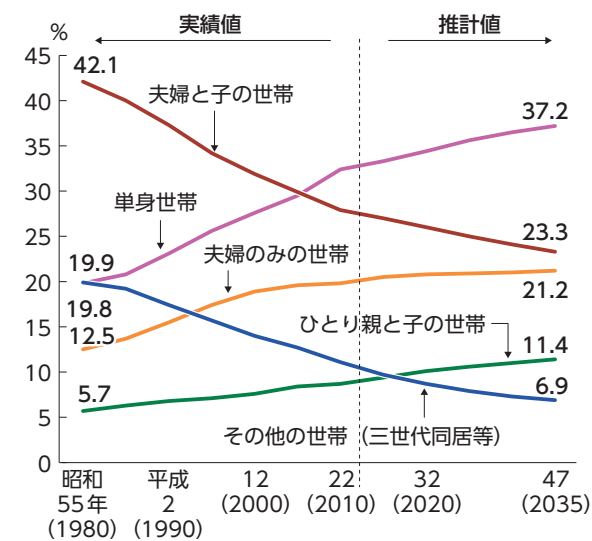
(特に単身世帯で加工食品の支出が増加)

我が国の一般世帯における家族類型別割合をみると、夫婦と子の世帯は大きく減少する一方、単身世帯は大きく増加し、平成47(2035)年には、37.2%まで増加することが見込まれています(図1-3-4)。

このような中、外食及び加工食品、生鮮食品別に食料支出の構成割合をみると、全世帯において生鮮食品から加工食品への移行が進み、食の外部化が進展する見込みです(図1-3-5)。

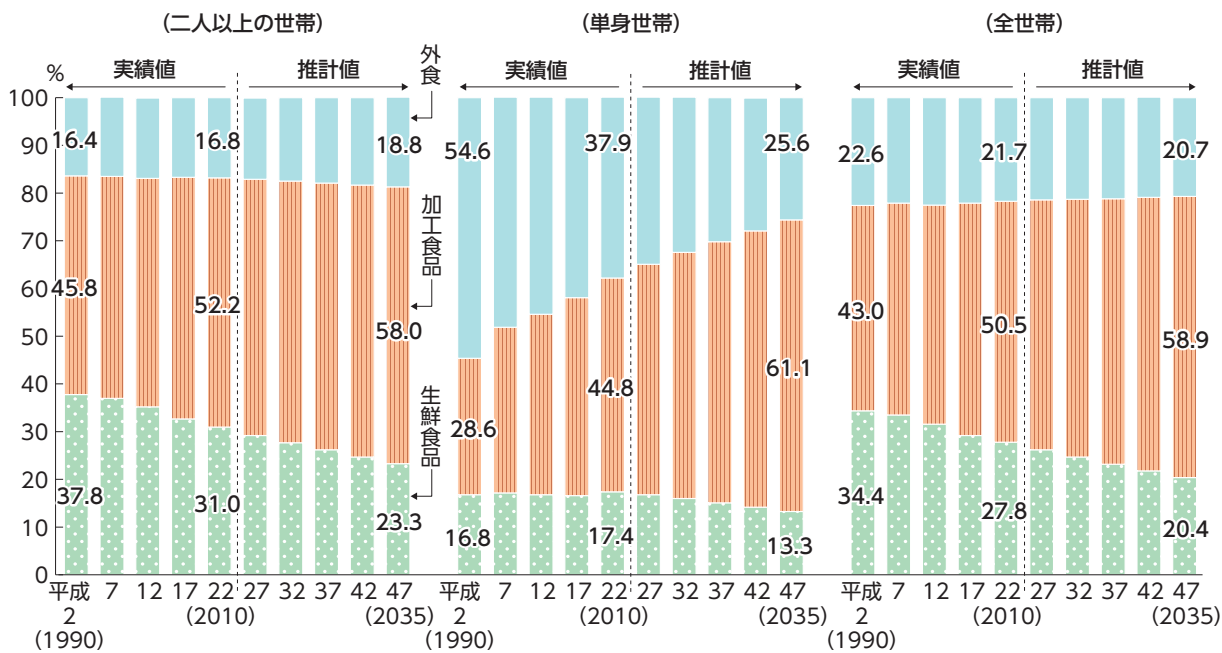
特に、今後、増加が見込まれる単身世帯においては、外食及び生鮮食品からの移行により、加工食品の割合が著しく増加する見込みとなっており、こうしたニーズに合った食品・農産物の生産を推進していくことが重要と考えられます。

図1-3-4 家族類型別にみた一般世帯の構成割合の推移



資料：総務省「国勢調査」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計(全国推計)2013(平成25)年1月推計」
 注：1) 国勢調査における「単独世帯」を「単身世帯」と表記
 2) 昭和55(1980)年から平成17(2005)年までは旧家族類型の割合

図 1-3-5 世帯類型別の食料支出割合の推移



資料：農林水産政策研究所「人口減少局面における食料消費の将来推計」

注：1) 平成27 (2015) 年以降は推計値

2) 外食は、一般外食と学校給食の合計。生鮮食品は、米、生鮮魚介、生鮮肉、牛乳、卵、生鮮野菜、生鮮果物の合計。加工食品はそれ以外

コラム

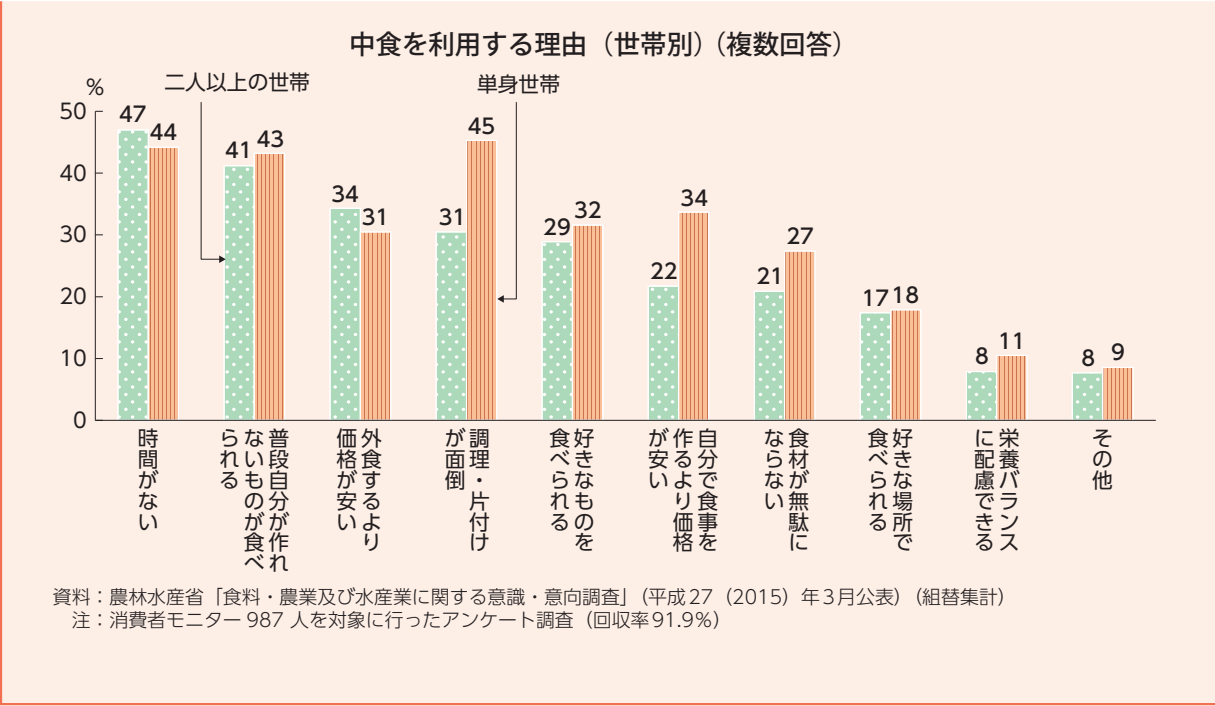
中食の利用状況

中食とは、レストラン等へ出かけて食事をする外食と、家庭内で手づくり料理を食べる内食の中間にあって、市販の弁当やそう菜、家庭外で調理・加工された食品を家庭や職場・学校等で、そのまま食べることや、これら食品（日持ちしない食品）の総称としても用いられています。

農林水産省が消費者を対象に行った調査によると、月に1日以上頻度で中食を利用する割合は、単身世帯、二人以上の世帯ともに、弁当類（主食的な調理食品）が7割、そう菜類（副食的な調理食品）が8割となっています。

中食を利用する理由については、単身世帯、二人以上の世帯ともに、「時間がない」、「普段自分が作れないものが食べられる」等の割合が高くなっています。

特に、単身世帯においては、二人以上の世帯に比べ、「調理・片付けが面倒」、「自分で食事を作るより価格が安い」の割合が高くなっています。また、総務省「家計調査」においても、二人以上の世帯に比べ、弁当、おにぎり、サラダ等の支出金額が多く、極力手間がかからず経済的な食事として中食を利用している実態が伺えます。



(2) 食育の推進、「和食」の保護・継承

(食育の推進の取組)

食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられます。また、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる取組として重要です。

農林水産省では、平成23（2011）年3月に、「食育基本法」に基づき策定された「第2次食育推進基本計画」（平成25（2013）年12月一部改定）に基づき、関係府省との連携のもと、「日本型食生活¹」の推進や農林水産業の理解の増進等に向けた取組を推進しています。

近年、少子高齢化、単身世帯の増加、女性の社会進出等、社会情勢が変化する中で、食の外部化・簡便化が進展・定着しています。このような現状の中、食育の推進のためには、消費者の多様なライフスタイルを踏まえたきめ細かな対応が求められています。

このため、「日本型食生活」の推進に当たっては、国民各層が理解しやすく、かつ、実行性の高いものとしていくため、消費者の特性やニーズに対応した手法により、科学的根拠、ごはん食のメリット、中食²や外食の有効活用を含め、内容、特徴等を分かりやすく周知していくこととしています。

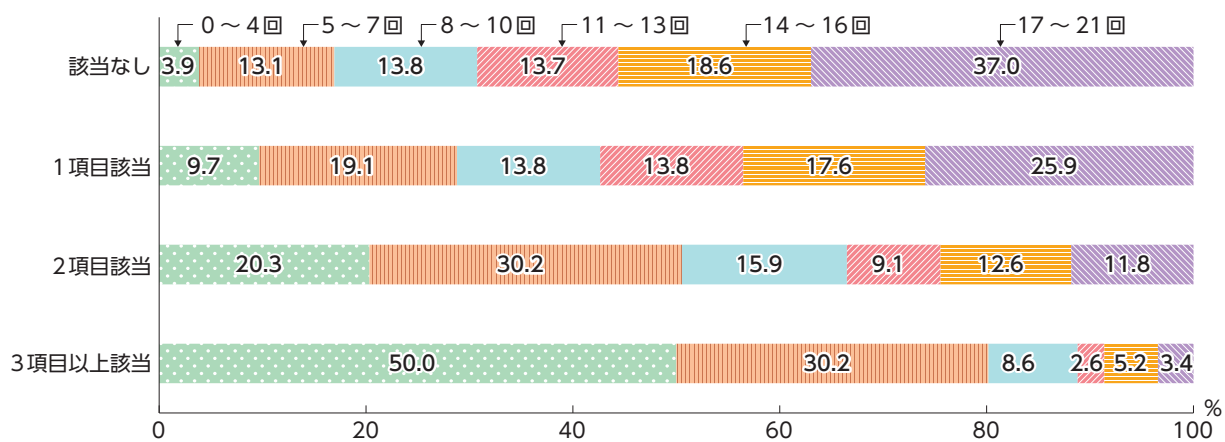
農林水産省が消費者に対して行った調査によると、①日常的な欠食、②ごはん食の頻度が低い、③外食、中食、冷凍・レトルト食品、缶詰、インスタント食品の夕食が週5回以上、④調理ができないの4つの食習慣について、該当する項目が多いほど、「日本型食生活」の柱となっている主食・主菜・副菜を揃えた食事の頻度が低くなっています（図1-3-6）。

これらの4つの食習慣に該当する人に、栄養バランスを整えるための知識として、ごはんを中心とした食事は主食・主菜・副菜が揃いやすいメリットがあること、外食、中食、冷凍食品、レトルト食品等の外部サービスを適切に活用できること、「食事を準備する力」

1、2 [用語の解説] を参照

の向上も重要であること等を伝え、「日本型食生活」の実践を、段階的に、分かりやすく推進することが重要です。

図1-3-6 4つの食習慣の該当数別、1週間で「主食・主菜・副菜」3つ揃う回数
(朝食・昼食・夕食の合計回数)



資料：農林水産省調べ
注：全国の20歳以上の男女（回答総数2,839人）を対象としたインターネット調査（平成27（2015）年3月公表）

また、農林漁業体験等の様々な体験活動は消費者の食や農林水産業の理解増進に有効であることから、幅広い世代に対する体験機会の提供が重要となっています。

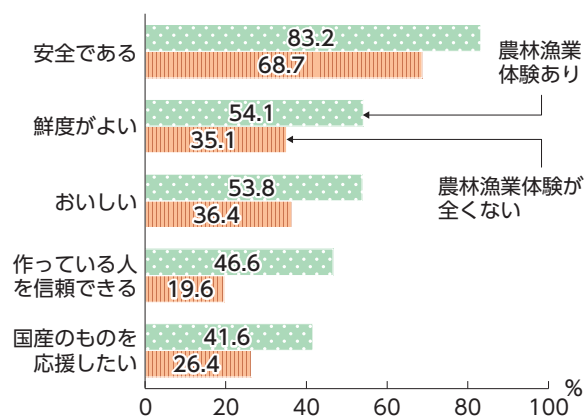
農林水産省が消費者に対して行った調査によると、野菜を購入する際、農林漁業体験の経験のある人の方がいない人に比べ、国産野菜を選択する傾向が高くなっています¹。また、「作っている人を信頼できる」や「国産のものを応援したい」といった生産者とのつながりに関する理由において、農林漁業体験の有無で大きく差が生じており、生産者との信頼関係の構築にも有効です（図1-3-7）。

このような状況を踏まえ、平成26（2014）年度、学校教育における教科等を関連づけた教育ファームの教材や、企業の社会的責任（CSR）活動、研修における教育ファームの活用を促すための手引きを作成しました。

このような「日本型食生活」の普及と食と農林水産業の理解増進の取組を、効率的・効果的な食育活動となるように、一体的に推進していきます。

また、地域に根ざした食育活動の担い手が地域で食文化の保護・継承に向けた食育活動を推進する際の手引きとして、効果的な食育活動を類型化した「地域の伝統的な食文化の保護・継承のための手引き」を作成するとともに、学校給食については、地域の農産物の使用を通じて地域の自然や文化、産業等に関する理解を深めることに留意しつつ、米飯給食の推進など関係省庁と連携した施策を推進していきます。

図1-3-7 国産野菜を選ぶ理由の割合比較
(農林漁業体験の有無別) (複数回答)



資料：農林水産省調べ
注：1) 全国の20歳以上の男女を対象とした調査（平成27（2015）年3月公表）
2) 「農林漁業体験あり」はアンケート調査（回答総数666人）。「農林漁業体験が全くない」はインターネット調査（回答総数1,983人）

1 農林水産省調べ

事例

食育ボランティアによる食育活動の取組

滋賀県栗東市の中井あけみさんは、約18年前、「食べることは楽しい、作ることはもっと楽しい！」という思いを伝えるため、農業体験や料理体験の取組を始めました。

農業体験では、田植・草取り・稲刈りと米づくりの一連の作業を体験するイベントを開催し、平成21(2009)年からは、ニゴロブナを放流し、田植に参加した子供たちに農薬を使っていない田んぼであることを見せるなど環境学習にも取り組んでいます。

また、郷土食・伝統食の普及にも力を入れており、田植や稲刈りイベントで実施している野菜バイキングでは必ず郷土料理を取り入れるとともに、料理教室では、みそ・豆腐づくり、そば打ちのほか、滋賀県の伝統食である鮎寿司づくりを実施しています。毎年、大晦日にそば打ちの集いを開催し、平成26(2014)年は140人の参加がありました。

現在、「滋賀の食事文化研究会」に所属して地域の伝統料理を学んでおり、今後は、地域の伝統食である薬師ごぼう、エビマメ、鮎寿司、いとこ煮(かぼちゃと小豆の煮もの)等を伝えるための取組を行っていく考えです。



中井あけみさん(中央奥)
(みそづくり体験の様子)

コラム

塩分を抑えカルシウムも補える「乳和食」

近年、健康志向の高まりを受け、事業者等による減塩メニュー開発等の取組が進められており、その一つとして、牛乳を和食に用いた減塩メニュー「乳和食」が推進されています。

「乳和食」は、みそやしょうゆ等の伝統的調味料に、「コク味」や「旨味」を有している牛乳(成分無調整牛乳)を組み合わせることで、利用されている食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、おいしく和食を食べることができると調理法で、食塩過剰摂取の防止に加え、カルシウム不足の改善や、特に高齢者で不足しがちな動物性たんぱく質を補うことができます。



かぼちゃのミルクそばろ煮
資料：一般社団法人「ミルク」

〔和食〕の保護・継承の取組

平成25（2013）年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」¹がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを契機として、「和食」の次世代への継承に向けた国民的な機運を醸成し、和食志向を維持・増大させていくことが重要となっています。

このような中、ユネスコ無形文化遺産への登録に際して、「和食」の保護・継承に責任を持つ組織と位置付けられ、日本の食を支える食品メーカー、流通・小売業、観光業等の企業、地域の郷土料理保存会や食育団体、NPO²、料理学校、学会・研究者等の食に関わる団体・個人等を会員とする「〔和食〕文化の保護・継承国民会議」において、和食文化を次世代へ継承し、その価値を国民全体で共有する活動が行われています。

同会議は、農林水産省が主催する「和食」の保護・継承に向けたイベントやシンポジウム等に協力してきたほか、会員と連携し「和食」に関する情報発信にも取り組んでいます。また、同会議の会員である特定非営利活動法人日本料理アカデミーが食育事業や講演等を実施したほか、会員企業等が和食の啓発活動や和食メニューの情報発信等を行うなど、会員個々の活動も活発に行われています。

なお、同会議は、将来に亘って安定的かつ継続的に「和食」の保護・継承活動を展開していくため、平成27（2015）年2月、「一般社団法人和食文化国民会議」を設立し、新たに会員を拡大して、同年4月以降、本格的に活動を展開しています。今後、同会議には「和食」を次世代に継承する全国の活動のけん引役となることが期待されます。

また、平成26（2014）年3月、和食の料理人による「和食給食応援団」が結成され、地元産の農産物等を使用した和食給食の献立の開発や和食の調理指導等を行うとともに、児童と一緒に給食を食べながら和食についての話や大切さの説明等を行っています。

このような和食文化の保護・継承の取組が全国各地で進められています。

事例

〔和食給食応援団〕の取組

和食の料理人20人による青少年等への和食継承活動を行う「和食給食応援団」が、栄養教諭・学校栄養職員等と連携した和食献立の開発、青少年等に対する情報発信等、学校給食における和食文化継承のための取組を全国の小中学校25校で実施しました。

青森県八戸市の市立種差小学校では、「和食のすばらしさ」をテーマに、全学年30人の児童を対象とした調理実習形式による食育授業を実施し、料理人が児童たちの目の前で調理することで調理工程や調理技術を説明しました。

また、料理人が市給食関係者と協力して考案した和食献立の給食を調理し、児童と共に美食しました。

児童たちは調理の様子に興味深く見学し、和食給食を残さず食べるなど、食に対する理解・意識が向上しました。



食育授業の様子

1、2 【用語の解説】を参照