

基調講演の概要

「食事バランスガイド」の可能性を考える ～「食事バランスガイド」の活用で、健康と食料自給率の向上を～

講師: 針谷 順子氏

(NPO 法人 食生態学実践フォーラム 副理事長、高知大学名誉教授)

本日は、“食事バランスガイドの可能性を考える”というテーマで食事バランスガイドをもう1歩踏み込んで、食料自給率の向上も観点に入れて、「健康」と「食料自給率」を同時に実現する活用を提案させていただきたいと思っております。



<講師の針谷順子氏>

■ 食事バランスガイドは「適量」を具体的に示したツール

「食事バランスガイド」は、農林水産省としてはバランスのとれた食生活による食料自給率の向上の観点から、また、厚生労働省は国民の健康づくり、生活習慣病の予防のねらいの両面から2005年に策定されました。けれども、農林水産省の食料自給率の観点はあまりおおきくとりあげられないまま今日に至っているように私は感じています。

厚生労働省における栄養教育、学校教育では、食事摂取基準に代表される、何を何カロリー、タンパク質で何グラムというような“栄養素レベル”での使い方で、多くの専門家の方によって活用され、それを具体的に目に見えるツールとして3食食品群というものを使ってきました。

学生達に聞いてみると、高校まで8年間家庭科を習ってきているけれども、食品群を理解している子どもはまずいません。自分の必要カロリーがわかっている子どもは、100人に2人(2%)くらいです。適量の基準というものを持ちえていない、それがこれまでの食教育でした。

そういう状況をふまえ、1人1人の健康状態を何とかしないといけない、小さい頃からの生活習慣をきちんと確立させなければならないということで、食生活の方向性を示すものとして食生活指針が出されました。そして、具体的に示されていなかった「何をどれだけ食べたらよいか。」を、わかりやすく示したものが食事バランスガイドです。これまでの「栄養素レベル」でもない、「食品レベル」でもない、食卓に向かってただで「これが適量なのだ」とわかりやすい「料理のレベル」つまり組み合わせた「食事」のレベルで考えていきたいと思いますというツールです。

なぜ料理なのか。料理の特徴は、具体的に実践場で認識できるという事が大きなポイントだからです。具体的に分かるということは、まず理解し、認識し、行動化していく態度を変えそれをやってみることができるようになるということ。栄養教育のゴールである行動変容へ役に立つものであるということです。

また、「食事バランスガイド」は特定の病気を持っている人達へのアプローチではなく、一般生活者に対してアプローチしていくものとして考えてきたものです。(「フードガイド(仮称)検討委員会座長の)吉池先生の言葉を借りれば、「今までの国民が適量でバランスのよい食事をとる能力が30点ならば、せめて60点には引き上げたい、合格点に引き上げたいという思いで策

定してきた。」もので、厚生労働省のねらいである、国民の健康づくり、生活習慣病予防の観点から、日常生活の中でわかってもらえるよう進めてきたものです。

■最初のステップは、難しく考えずにバランスガイドの右側の「ショーケース」を覚えることから

これまでに参加した研修会などで、「食事バランスガイドは難しいですか？」と聞くと、おおよそ 95%は難しいと答えが帰ってきました。何が難しいのかと考えると、たぶん SV 値(いくつかの「つ」)を覚えるのが難しいから二の足を踏んでしまうのだと思います。

私自身が学生や子どもに達に話す時には、コマの右側にある「ショーケース」の料理を覚えておけば幅広く活用できると話しています。主食の多くは1か 1.5 か2なんですね。1はおにぎり 1 個、1.5 はごはん 1 膳で、2は弁当のごはんであったりそばやうどんなど。パン1切れは 1 に相当します。難しく考えないで、1か 1.5 か2かというように、この3つの選択肢で覚えること。副菜はおおむね1か2。ほとんどが1。主菜は1か2か3が普通の料理。1は卵、納豆など。2がささやかなお魚料理、3がまあまあの肉料理。牛乳、乳製品が 200ml で2。カップ1つのヨーグルトであれば大方は1。果物はミカン1個が1、リンゴは半分で1。沢山の選択肢を覚えずに、まずそれを覚えて、自分がよく食べている料理はどこに位置するのを見れば、食事バランスガイドが目的にしている「食べたときに指折り数えればよい。」という活用に広がるはず。それがきっちりとし身につくと、ごはん物に多い複合料理が簡単に分かるようになります。

最初のステップとして右側のショーケースを大体頭に入れておく、複合的な料理は、これをモトにして数える。最初から細かいところに入り込まないように。おおざっぱだけでも、日常生活の中の目測の誤差を超えて、適量というものが実現できるはずです。

食育推進計画が県、市町村でも出来てきて、今度は実施に向かう方向に繋がってきている時期だと思います。是非、食育の様々な数値目標の中に「バランスガイド」の活用と食料自給率の向上を視点に入れて活用してほしいと思います。

■カロリーベースでの自給率が40%なら、バランスガイドにおける食料自給率試算値は51%

主食として販売・流通している米の食料自給率を 100 とすれば、パンでは 18、うどんでは 25。食事としては、米などの穀物エネルギー比が全体の 50%を占めているのが望ましいと云われています。日常的に食べる食事のカロリーの中心を占めているのは主食なので、ごはんを食べると自給率は容易に上がってきます。

大学の一般教養講義をしたときに、学生達から、「これまで自給率をアップさせるためには、生産サイドからしか考えていなかったが、視点を変えて、消費者自身がごはんを食べることで、食料自給率を上げることが出来るということを知って驚いた。」という感想がありました。カロリーベースで考えたときに、必要なエネルギーの重要な部分を占めている主食の役割を認識してほしい。

いろいろなデータを基にバランスガイドを試算すると、50%くらいが自給率の割合になっています。3食のうち、1食は麺でもパンでも良いが、2食はごはんを食べる。副菜は和洋華折衷でよ

い、主菜も魚肉大豆どれを合わせても良いというパターン。基本的に国民の皆さんが、ごはんを2食食べるなら、自ずと食料自給率は50%にあがってきます。非常にわかりやすい目標値ではないでしょうか。

食料自給率70%を意識した食事パターンは、3食ともごはん料理。うち2食は和食というパターンになります。3食すべてのごはんが難しくても、2食ごはんは多くの人が実現できる食事、実現可能なレベルです。今後食事バランスガイドを活用していくときに、自給率という視点を入れて「何を料理として取り上げていくか。」という点に心配りをしてほしいと思います。

■「食事バランスガイド」と「3:1:2弁当箱法」

食事バランスガイドではコマの上から主食、副菜、主菜という順番になっているが、3:1:2 弁当箱では、主食、主菜、副菜の順にしています。40 年前にこの弁当箱法を提案したときに、弁当を作るときには、主食の次には「おかずは魚にしようか、肉にしようか」というように主菜を考えていくだろうということや、食事の中に占める栄養面での役割が大きいということから主菜を先に持ってきました。副菜は、彩り、地域性、季節性、文化性を発揮するものとして考えています。

適量とは、ステージによって随分量が違います。1982 年当時、「なぜ1人で食べるの 食生活が子どもを変える」(足立他 1983)において、子どもの孤食の問題がクローズアップされました。“家庭にどういメッセージを送っていくのか”を主眼において①お母さん世代は忙しくて、食に関する学習会に参加することが出来ない。②子どもの発言は家庭の食事を大きく変える力があるといったことから、まずは子どもに直接働きかけることを通して家族、地域、学校を変える子どもの情報発信力に期待したいと願い、1983 年に足立らと共に「食事作りセミナー」をスタートさせました。セミナーに参加する子どもの中で、小学校の子ども(小学校4年生から6年生)の中には、1リットルもある弁当箱を持ってきたり、中学校の子どもが幼稚園弁当を持ってくる。「子どもにも分かりやすい1食分の適量を示すものはないのか」と考え弁当箱をはかりとして活用しました。3:1:2 弁当箱法は、弁当箱の上から見て面積比が6分の3、すなわち半分が主食で、6分の1が主菜、6分の2のスペースが副菜となっています。一般的な必要エネルギー2200kcal(±200)で、食事バランスガイドのSV値に当てはめると大体、3つ・2つ・1つや2つ・2つ・2つになる。

バランスガイドの「つ」SV値(3.2.1)と弁当箱法の容量比(3.1.2)で考えが違うので混乱しないように注意しましょう。食事バランスガイドは、「つ」SV値で適量を考えていく方法ですが、弁当箱法は1食を弁当箱の大きさで考えて、カロリーと容量が同じということです。例えば1食に必要な食事量が700kcalならば弁当箱の容量は700mlの弁当箱を使って、主食、主菜、副菜を3:1:2の面積比で考えることを提案してきました。弁当箱法と食事バランスガイドは、同じ料理レベルでの適量のツールです。1方は1日、1方は1食での適量を示すもの。食事バランスガイドが部分から全体を積み上げていくのに対し、弁当箱法は全体から部分をどうするかをねらいにしている、子ども達にも簡単に説明ができ、実践しやすいものになっています。

■弁当箱法の5つのルール

- ①自分にあったサイズ(カロリーではなく)弁当箱の容量で考える。
- ②料理の組み合わせ 割合は主食3:主菜1:副菜2の面積に
- ③同じ調理方法にしないように
- ④料理が動かないようしっかり詰める
- ⑤きれいに、おいしそうに詰める

この5つの項目は、栄養のバランスと食事としての適量のバランスがとれているということをデータに基づいて提案してきています。

弁当箱の容量が700mlであれば、例をあげると、エネルギーとしては698kcal。様々な料理があるけれども、この5つのルールでやっていけば、おおよそどのような料理を組み合わせても、食事摂取基準に照らしても、栄養構成バランスは80点が取れ、ごはんが半分(5割)、おかずの方で2割の自給率になることで、1食で約70%の自給率というイメージです

食事バランスガイドの1日当たりの適量に比べて、弁当箱法の1食あたりの適量(3:1:2)の方が、説明しやすく学習者がわかりやすいのであれば、弁当箱法の詰め方から「つ」(SV)に換算し、バランスコマはこれだけ色が塗れると指導すると良いのではないのでしょうか。

■子ども豊かな感性と興味を大切に、1つ1つ丁寧な食育を

さて、自給率を向上させる取組みの中の1つとして、子どもが家庭の食、地域の食を考えていくリーダーになれるよう、どう働きかけていくのが大きなポイントになります。

これまで活動してきた中から、事例をご紹介します。

幼稚園の園長時代に、母親にどういふ食育の普及をしていくかと考え、月1回「ごはんの日」を設定しました。1つはおかずに地域の産物を入れてもらう事、もう1つはごはんを食べる事をねらいとし、おかずは各自持参で、ごはんだけを提供しました。左手にごはん茶碗をもってごはんを食べる事が、日本人としての食事マナー形成の核です。また、自分の適量を知ってもらうこともねらいに入れ、自分の食べる適量を知って園児が大もりや小もり、おかわりなど量を選択できるような取組みも行いました。

3歳児でほとんど箸の持ち方の原型は出来ているようですが、握り箸であっても、きちんと持とうと努力をしている子は、5歳になる頃にはきれいな箸の持ち方に繋がっていきます。

食に対する向かい方、つまりマナーという物は、家庭教育と食に対する教育の中で育成されるもの。ごはん茶碗を持って食べるから、おかずとごはんを交互に食べるというように、3角食べが出来るようになります。

また、夏にとうもろこしでコーンごはんを作りました。子ども達と皮をむきながら、1本1本のひげが1つ1つの実につながっていることを確認していたので、その後、大学生の食教育実習での芝居に出てくる、とうもろこしのキャラクターにも、きちんとひげが実につながっているように

しておきました。案の定、どうもろこしのキャラクターが登場したとたん、飛びついて、ひげと実の繋がりを確認していました。子どもは、食べ物に対し豊かな感性と興味を持っています。そういった子ども達の感性に対しても、丁寧な食育をしていく事が大事だと思いますし、それを通して、地場産品を取り入れていくことは食育において大きな力になっていくと感じます。また、地域への思い、季節感に繋がっていくと思います。

「このどうもろこし、おいしい。」と冷凍のコーンとの味のちがいを発見した発言でした。味覚においても、子どもの持っている潜在的な力を信頼して1つ1つの食育に向かっていきたいと思いました。

母親に行ったアンケートでは、「苦手な物、初めて口にする食べ物に積極的になった。」「3角食べが上手になった。」「食事の量が適量になった。」という感想がありました。幼い子どもには、SV「つ」はわかりませんが、“何を目的・ゴールとして、何をもちて食育を実践すれば、適量でバランスのよい食事の摂取に繋がるか”を考えて戦略を立てていかなければいけないと思います。大きなゴールはきちんと見据えた手順で進めていかなければ単なる実践で終わってしまいます。

■子ども自身が、豊かな感性で家庭、地域を変える力を、どう引き出していくかを戦略として考える。

もう1つの事例、仙台市における平本氏(宮城学院大学教授の活動)です。先のセミナーで学んだ子ども達が、弁当箱法を学んだ後、学童保育の仲間達に、フェルトで料理モデルを作り弁当箱法を教えていました。それを見た先生が学校保健委員会で発表する場を設けてくれ、自信をつけた子どもは、自分たちでグループを作り児童館で地域活動を始めた。カードを使ったりフェルトを使ったりして、食事を考えるところから、持ってきた弁当、買ってきた持ち帰り弁当を活用して、バランスの良い食事を評価するところまでやりました。その活動は、平本氏や学生、地域の方の支援しがありましたが、国連の「子どもの権利委員会」に活動の紹介がされました。WHO(世界保健機構)の精神である「誰もが健康な食を享受できるということは人権」との側面から、子ども達自身が良い食事を支援しているということで、国連より訪問を受けました。子ども達の自由な発想でまた新たな活動が次々に展開していった例です。しかけて、子ども自身が、豊かな感性で家庭、地域を変える力をどう引き出していくかをこれからの食育の戦略として考えていただきたい。

無関心というより、学習会等に参加が困難な保護者に食育を啓発したいと思っても、なかなか参加は期待出来ません。子どもから家庭や地域へ発信してもらうようにするしかないのであれば、子どもをどう発信者として育てて(食育して)いくかの視点はとても重要です。

■「食事バランスガイド」の活用に食料自給率を視点をいれ、健康づくりと自給率の向上を同時に実現しよう。

大学生に「食事バランスガイド」と3:1:2 弁当箱法を活用しながら、自給率の視点を入れて実

践した取組み例です。大学生の約8割は認識として自給率自体は知っていますが、エネルギーベースでの現状値を知っている者はほとんどいませんでした。この取組をした後では、自給率の高い食べ物はごはん、そしてごはんのある食事とわかり、半数が理解し、海外からの輸入食品に対して安全性への関心が高くなりました。また、地域内農産物を購入しようとする意欲も高くなりました。実際に、食料自給率を視野に入れて選択する力(知識の習得→理解→態度の変容→行動が変わるという健康行動理論)が増えていることがわかりました。

わずかではあるけれども、主食でごはん1膳分が増え、副菜も1つ増えたということで、成人としては、1番スキルの低い学生達でも改善の兆しが見えたかなと実感しています。

今あらためて食育を考えてみたとき、食育基本法の全文でも謳われているように、生きる上での基本であるとか、さまざまな体験を通して知識と食を選択する力をつける、それを前提として健康づくりや豊かな人間性を育む事へ繋がっていくのですが、自らが健康を作る、自らが環境を変えようと実践していく力をもった子ども達を育ててほしいと思います。「何を」「どれだけ」の食事からといった健康的アプローチと同時に、環境的アプローチも視点に入れて、1人1人を育てるということにもう1歩踏み込んで、食料自給率から環境的アプローチも視野に入れて食育をすすめてほしい。

「食事バランスガイド」の活用で地場産品を利用して自給率をあげていく視点を入れていくことで、健康づくりと食料自給率の向上が同時に実現可能になるだろうというのが今日の提案です。

■食事バランスガイドで適量な食事のために「何を」「どれだけ」食べたらよいかの「何を」の選択する基準として、“地域内農産物を使った料理”を

食糧自給率の向上は、地域で生産される旬の食材を使った食事の工夫で出来るのではないかと思います。“食材レベル”でいえば、1つの食材を活かすために、揚げたり煮たり焼いたりというように多様に展開する方法を、高齢者は今までの体験から身につけています。現代の人は食材がいつでも多様に存在するので、例えば、サラダといえば冬でも、トマトとキュウリとレタスがなければサラダが作れない。しかし、地場産品を使うことで、食材の特徴を知り、この食材はこういう調理や味付けで使えばおいしくなるというように、冬においしくなる大根や白菜だってサラダに出来る、材料から料理を展開する力が出来るのではないのでしょうか。

“食事レベル”では、ごはんを主とした日本型食事を展開して、地域活動レベルの食活動と考えると、食べるだけでなく作って食べて、それを伝えていくこと、つまり食生活の営みを伝えていく事が大事です。

人間は計画的に作って食べる。作るという事は、生産、加工、調理、料理、食卓という場の創出でもあり、作るという事自体が多様なレベルで存在します。食環境の見直しは、生活の質の向上と環境に質の向上の共生と考えたいと思います。「食事バランスガイド」に、適量でバランスの良い食事と食料自給率の向上という視点を入れていくことです。地域で安全な食料が生産され、生産物そのものが環境の1部分として存在していることが認識されれば、地域の農産物が活発に生産され、環境をも変えていく、保存していくことに繋がっていくと思います。加えてこれ

らの食物の情報が共有できることで、地域の食文化の再生に繋がっていくだろうと思います。

さらには、健康づくりに加えて、物作り、人づくり、地域づくり、ということで文化の再生に繋がっていくのではないのでしょうか。大上段に構えて、頭から地域作り、人づくりといっても進まないけれども、地域内農産物を使うという非常に身近な行為が、健康づくり、人づくり、地域作りに繋がっていくと考えていったときに、大きな力になると思います。

私たちを取り巻く食環境には、食べ物がどの様に流通していくかという“食物のフードシステム”があり、もう一方で、健康、食、自給率、地域内生産物が、食や健康にかかる情報がどこからどのようにながされているかという“情報システム”があります。大きなマスメディアの他にも、口コミ等のように生活や人が見える情報の提供があると思います。マスメディアのような不特定多数の人への情報よりも、お互いの生活が見える範囲の中にある口コミの情報が、1番行動を変えやすいと言われます。それは、多様な情報がある中で核になっているのが、「地産地消」であると思います。何を作って何を食べていくのか。安全なものを実際に作って食べていくこと、丁度その中心に地域農産物があると思います。安全な物を確実においしく作って食べていく事が健康を作っていくことにもなる。食べることで嗜好が形成され、食に対する価値観が形成され、知識、技術を習得して食事、作物を作っていく事に繋がっていると思います。

「食事バランスガイド」を活用していくときに、SV 値をいかに簡単に伝えていくかを戦略的に考えていくと、広がり出てくるのではないのでしょうか。

食育活動の中で、特に「食事バランスガイド」を活用できなくても、適量でバランスの良い食事に繋がるようなステップに、どのように位置づけた実践、支援なのか、位置づけを明確にして、学習の目標、支援の目標(ゴール)を決めて支援していく必要があると思います。健康づくりと食料自給率の向上を同時に実現させるためには、地域農産物を活用すること、「何を」「どれだけ」食べたらいいかの「何を」を考え選択する時に、地域内農産物を使った料理を入れていただくと、身近な実践の場で徹底されれば、この2つは同時に実現していくと思います。