

シリーズ「食育」<sup>†</sup>

## 日本の「食育学」発信を目指して

川野 因\*

Yukari Kawano

## 1. 日本食育学会設立とその背景

平成17年(2005年),小泉純一郎内閣総理大臣を中心にわが国は世界に先駆けて食育基本法を制定した。その背景に,世界的に経済大国となった日本では大人も子供も「食」に対する感謝や謙虚さを見失ったことに加え,我が国の食をめぐる様々な課題が露呈し,その早期解決が求められることになったことが関係するだろう。そして,食が単に食する「糧」的価値ではなく,「ヒトとして生きる糧」という「食」本来の価値を確認し,実践し,生涯にわたる健康づくりを目指す必要に迫られた結果と考えられる。

食育基本法の前文には「二十一世紀における我が国の発展のためには,子どもたちが健全な心と身体を培い,未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに,すべての国民が心身の健康を確保し,生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。今,改めて,食育を,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るとともに,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食育を推進する。また,豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐまれてきた,地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。こうした「食」をめぐる環境の変化の中で,国民の「食」に関する考え方を育て,健全な食生活を実現することが求められるとともに,都市と農山漁村の共生・対流を進め,「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して,地域社会の活性化,豊かな食文化の継承及び発展,環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。国民一人一人が「食」について改めて意識を高め,自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ,「食」に関して信頼できる情報に基づ

く適切な判断を行う能力を身に付けることによって,心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために今こそ,家庭,学校,保育所,地域等を中心に,国民運動として食育の推進に取り組んでいくことが我々に課せられている課題である。」と述べられている。

国民運動として食育に取り組むためには男女共同参画の視点を踏まえつつ,日本人の食を再構築する必要が出てきた。そのため国は翌平成18年(2006年),5年後を目途とした行動目標を作成し,これに伴い順次,都道府県や市町村レベルでの食育基本計画が策定されている。

日本食育学会はこのような国の取り組みと呼応し「食育」の大切さを認識した有識者が主体的に集まり,行動を開始した団体である。

## 2. 食育のテーマ

ところで食はヒトが生きる源であり,命そのものと考えられている。「食育」という言葉は江戸時代に「養生訓」をあらわした貝原益軒が「この世の中で一番大切なものは命であり,それを宿す体である。」そして,「人の命は我にあり」,つまり天命と考えられてきたヒトの命も養生によって変わることを主張し,「腹八分目」「薄味淡白なものを食べ,脂っこいものを食べるな」「肉を多く食べるな」「食事は楽しく,ゆっくり噛んで食べる」「味噌,性知にして,胃腸を補う」という食養生の大切さを説いたことに始まる。さらに,明治時代の医師であり,薬剤師でもあった石塚左玄は明治31年(1898年),著書「通俗食物養生法」の中で「今日,学童を持つ人は体育も智育も才育もすべて食育にあると認識すべき。」として食育を紹介するとともに,明治36年(1903年)には大衆小説家で,報知新聞編集長村井弦斎が人気小説「食道楽」の中で「小児には徳育よりも,智育よりも,体育よりも,食育がさき。体育,徳育の根元も食育にある。」と「食育」の重要性を指摘した。このことから日本には江戸時代からすでに生涯にわたって健全な心

\* 東京農大・応用生物科学部・栄養科学科  
(Tokyo University of Agriculture, Faculty of Applied Bio-Science,  
Department of Nutritional Science)

<sup>†</sup> 講座 シリーズ『食育』について

平成17年に食育基本法が施行され,その16条に基づいて食育推進基本計画が作成されました。この基本計画の期間は平成18年度から22年度までの5年間とされ,平成23年3月に終了を迎えました。基本計画はその終了年度において,計画の進捗状況,成果,問題点等を評価・分析し,平成23年度を初年度とする次期計画を作成・実施することが基本とされており,これを受けて,この4月からは,内閣府よ

り新たに発表された第2次食育推進基本計画に基づいた活動が展開しています。そこで,日本調理科学会誌の[講座]のテーマとしてシリーズ『食育』を設け,44巻2号から6回のシリーズとしてスタート致しました。今回はその2回目として,川野因先生にご執筆いただきました。調理科学の立場からの『食育』を再考していただける機会となりましたら幸甚に存じます。

## 日本の「食育」発信を目指して

身を培い、豊かな人間性を育むためには食育を推進する必要があることを伝承してきたことが分かる。そして、この考えにこそ「時」を超えた真実をみることが出来る。

よって今、なぜ食育基本法なのか、食をめぐる今日的課題を確認する必要がある。1)「食」を大切にする心の欠如、2) 栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、3) 肥満や生活習慣病(糖尿病など)の増加、4) 過度の痩身志向、5)「食」の安全上の問題とその発生、6)「食」の海外依存、7) 伝統ある食文化の喪失といったことが問題にされている。そして、食育基本法でも下記7つの基本方針を食育推進に関する施策と定めている。

## ◆7つの基本方針

- ① 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
- ② 食に関する感謝の念と理解
- ③ 食育推進運動の展開
- ④ 子どもの食育における保護者、教育関係者などの役割
- ⑤ 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
- ⑥ 伝統的な食文化、環境と調和した生産などへの配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率向上への貢献
- ⑦ 食品の安全性の確保等における食育の役割

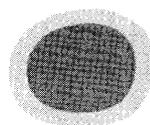
(食育推進計画より作成)

## 3. 食育学会設立当初から今日的活動

日本食育学会は平成18年(2006年)11月、東京農業大学の中村靖彦客員教授を発起人代表(現・会長)として、岩崎充利(当時、食品産業センター理事長)、大泉一貫(宮城大学教授)、川端晶子(東京農業大学名誉教授)、坂本元子(和洋女子大学学長)、高野克己(東京農業大学教授)、中村丁次(神奈川県立保健福祉大学教授)、本多京子(医学博士、管理栄養士)、前澤正一(当時、全国農業協同組合中央会常務理事)の合計9名が発起人となり、川野が事務局を担当して発足した。

学会設立記念シンポジウムで中村靖彦・現会長は「これからの日本食育学会のあり方について」と題する講演を行い、「学会としての大会はもちろん、今後は分野ごとのシンポジウムも企画していきたいと思っています。その発表の成果を一般に広めるとともに行政にも利用してもらいたい。さらに『食育』に関して優れた活動を行った個人や団体も表彰していく事業もやっていきたいと思っています。そして、将来的には日本の食のあり方について、世の中に建設的なアピールをしていきたいと思っています。食に関する出来事や問題が起きたときに『日本食育学会に聞いてみよう』という声が当たり前になるような、権威のある会にしていきたいと思っています。平成18年は食育元年といわれます。政府は食育基本法にもとづく基本計画をまとめて公表しました。さらに、各県や市町村も独自に基本計画

日本食育学会は食の生産、流通、安全、栄養問題、疾病予防、食文化など幅広いテーマを涵盖し、教育、食品関連企業など様々なステージで考える食育学会です。



日本食育学会

Menu

- 1 トップページ
- 2 ごあいさつ
- 3 インフォメーション
- 4 組織案内
- 5 入会案内
- 6 会則
  - 会則
  - 役員選出に関する規定
  - 会費規定
  - 編集委員会規程
  - 日本食育学会に投稿規定

リンク

お申し込みやお問い合わせは下記メールアドレスまでお願いいたします。  
shokuiku@nodai.ac.jp

食育がつなく  
作る人 食べる人

本会は食育に関する学際的研究と実践的な食育活動のあり方を提示します。食育は範囲が広く、食べ物の生産から流通、加工、食の安全、栄養問題、疾病予防、食文化など生産者、消費者、教育界、食品関連企業まで多岐にわたります。本会は、食育推進の新たなステージを拓きます。



News & topics 最新情報

第6回日本食育学会総会・学術大会開催のお知らせ(予告)



第6回学術大会が以下の通り開催いたします。つきましては多くの皆様のご参加をお待ち申し上げます。

学術大会テーマ  
豊かな自然と多様な人々の連携と体系化を目指す  
期 日:平成22年3月25日(土)・26日(日)  
会 場:神奈川県立保健福祉大学  
〒253-8522神奈川県横浜市中区成瀬1-10-1  
実行委員会 会 長 中村 丁次  
実行委員長 及川 勉(神奈川県立保健福祉大学)

詳しい内容はこちらをご確認ください

11月22日『有農農業の可能性を探る～家庭・学校・地域でできること～』食育シンポジウム開催のお知らせ

更新日:2011年11月2日  
食育推進に当たり、食の生産から流通、加工、食の安全、栄養問題、疾病予防、食文化など生産者、消費者、教育界、食品関連企業まで多岐にわたります。本会は、食育推進の新たなステージを拓きます。

を作ることが求められています。しかし、正直なところ、多くの国民は「食育って何?」とか「自分たちは何をすればいいの?」という疑問を抱いています。そこで、私たちは、この際食育というものを基本から考え、研究してみようと思立ち『日本食育学会』を設立することにしました。けれども、食育という行動の性質上、学者・研究者だけでなく、農業生産者から食品産業、消費者に至るフードチェーンに関わる人たちが幅広く参加する学会にしたいと思いました。そして、私たちの議論を行政にも反映させていこうと考えています。食育によって日本を変えていくことが出来ないか、一緒に話し合いをしていきたいのです。この趣旨にご賛同の上会員としてご参加頂くとともにご協賛を賜れば誠に嬉しく存じます。よろしくお願いたします。」と訴えた。

それから足掛け7年。今年(2011年)は5月28日と29日の2日間、神奈川県立保健福祉大学・中村丁次氏を会頭に第5回総会学術大会が開催される。是非一度、学会ホームページをご覧ください(<http://www.shokuiku-gakkai.jp/index.html>)。

## 4. 食育活動の組織

国の行政組織は兎角、縦割行政と擲擲され、子どもの発育発達や教育研究部門を担当する「文部科学省」、健康や福祉、さらには労働環境などを担当する「厚生労働省」、食料の生産から流通、食糧の安定確保などを管理する「農林水産省」とそれぞれが独立で活動し、互いに連携するこ

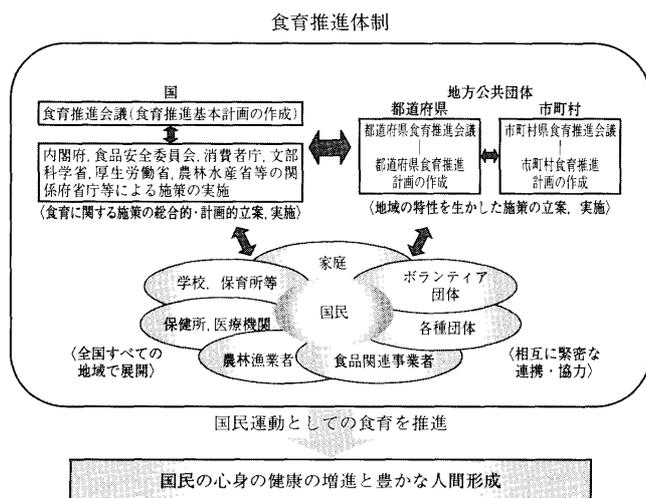


図 1. 食育推進体制<sup>3)</sup>

## 6. 食育への意識変化

ところで、日本食育学会では毎年1回、日本食育学会シンポジウムを企画・開催してきた。そして、参加者を対象に日頃の食生活への関心度を食事バランスガイドへの認知度などを用いて追跡・評価している。その結果、食事バランスガイドの内容を含め知っているという認知状況は平成20年(2008年)以降の3年間で漸減することが明らかになった(図2)。また、食事バランスガイドの内容を含めて知っているという回答のうち、いつも・時々食事バランスガイドを参考にしていると答える割合は平成20年度(2008年度)が31.8%であり、21年度(2009年度)は35.4%、22年度(2010年度)は41.4%と漸増していた(図3)。内閣府の食育白書(平成22年度版)の中にある同じ質問項目の結果をみると、平成20年(2008年)3月調査で37.2%、21年(2009年)3月調査で36.9%、12月調査で30.9%であった。日本食育学会シンポジウム参加者の食事バランスガイド活用率は内閣府による同時期の調査結果と比べて10ポイントほど高い値を示すものの、4割程度と必ずしも十分な利用状況にはない。食事バランスガイドに対する国民の周知度、実践度合はまだまだ低く、関心も薄れていることが明らかになった。ここにも現代日本人の「飽きやすい性格」が反映されているかもしれない。

とは非常に稀とされている。ところが、こと「食育」に関する行政組織は「内閣府」を中心に文科省・厚労省・農水省3省が連携し、3省跨いだ政策展開ができる点で画期的体制であり、大きな特徴となっている(図1<sup>3)</sup>)。

日本食育学会の会員と会員の活動範囲は個々人の利害や思惑を超えた「食育学」を探求するうねりとなっていることを日々実感している。

日本食育学会は平成23年1月現在、正会員が605名、学生会員が37名、賛助会員は43社という状況である。会員の活動分野は行政、食品生産・流通・サービス企業、農林水産業、消費者団体、情報関係、学校・教育関係者と多様である。食に繋がる様々な分野で働く人たちが参加し、互に連携・協働し新たな日本発の食育学への道を探り始めている。

## 5. 食体験事例

これまでの日本食育学会の特別講演をテーマで整理すると、「食糧自給率」「小児のメタボリックシンドローム」「伝統的日本食」「食品産業の役割」「味覚と食文化」といった内容であり、日本食育学会誌に掲載されたタイトルから学習者のライフステージは幼児期が9件、学童期が16件(うち、学校給食は7件)、思春期が2件、青年期が4件、壮年期が3件であった。食育という言葉の関係から幼児や小学生・中学生といった教育課程で扱われることが多い。そして、その多くは「ヒト」が対象であり、新聞記事を整理したものはわずかに1件であった。食育本来の意味を考えると、すべてのライフステージ、すべてのライフスタイルを持つヒトが対象となるべき活動であり、都会における食を通じた危機管理、保健所などを中心とした食による地域住民と行政の協働、農山漁村での地産地消による地域活性化活動や地域の食文化・地域料理の伝承といった内容も今後掲載されるのではないかと期待される。

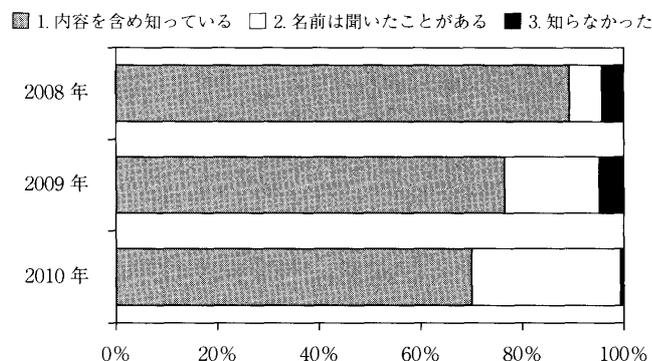


図 2. 食事バランスガイドの認知状況

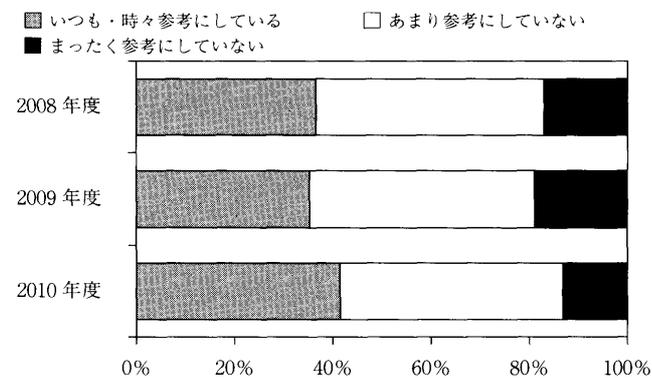


図 3. 食事バランスガイド実践状況

## 7. 日本からの「食育学」発信を目指して

日本人は国民の弛まぬ努力と精神力により戦後の混乱期を60余年という短時間のうちに今日の世界第3位という経済大国に成長させました。しかし、狭くて資源の少ない国土にかかわらず日本が今日のような経済大国に成長できた背景には江戸時代からの食育思想（協働、共同、尊敬、まじめ、思いやり、正直、しつけ、自然への畏敬の念、感謝の念、謙虚、調和、誠実など、今では死語とされる倫理や美德）が徹底されてきたことと関係するだろうと考えている。

人口の都市集中と農山漁村の荒廃、家父長制度の崩壊と核家族化、孤食、母親の高学歴化と就労構造の変化、家庭での食事から中食や外食の機会の増加、便利さを追求めた結果がコンビニエンスストアで養われる中学・高校生・成人・壮年者の増加を招き、食事が作れない若者、野菜が育つ場を知らない大人と子ども、魚はトレーに乗った切り身で採れると信じる大人・子供、隣に住む人と関わることができない、ネットカフェ難民、フリーターなどなど。社会の急激な経済的発展は日本人である私たちの生活にほんもの（実物・実態）を知らなくても生活できる環境を作ってしまった。

自分で自分の食事を準備できない、作れない、何をどう食べたら良いのか分からないという時代は人類の数十億年といわれる永い歴史を考えても、かつて存在しなかったと考える。このまま生きていて良いのでしょうか？ お金さえ出せば自分が必要な食べ物は簡単に手に入る時代は歴史的にも異常な時代でないだろうか。食べ物があるから自分の命があり、食べ物を知らずして自分を理解できるはずがない。日本人に代表される人類は今日と同じ傍若無人な態度・振る舞いでこのままのスピードで22世紀の成長と発展を遂げられるだろうか。恐らく答えは「NO」である。

「宇宙船地球号」という言葉がある。学生時代、無機化学の講義で「エネルギー保存の法則」を習い、感動したことを思い出している。エネルギー（熱量）は熱も仕事も同じエネルギーの一種であり、エネルギー収支（増減）はすなわち内部エネルギーの変化であること。また、「エントロピー増加の法則」とは熱量は高い方から低い方へと移動するといったものである。このことは恐らくは全ての現象に通じる真実であり、その意味からもヒトはあらゆる存在との調和の中に生きていることを再確認し、これを踏まえて成長を続ける必要があるだろう。ほんの数十年前まで日本人は自然を恐れ、敬い、農山漁業に従事してきた。そして、豊作を感謝し、実りは神に捧げて次なる豊作を願い、この喜びを人々と分け合って自らの命・生活を維持していた。自分が生きるために共同作業は絶対的に必要であることを「あたりまえ」として自然から学びとってきた。そして、台風や風雪、火山爆発、日照りなどといった自然災害

への対策も自然との共生の中から生きる知恵として学び、伝承してきた。ところが今日の私たちにどこまでこの自然と共生して生きられるだろうか？ 21世紀における日本のテクノロジー・工業化と生活全般にわたる機械化・自動化は多くの労作を軽減することとなり、喜ばしい限りとなった。しかし、今後、日本人が発揮するだろう創造力や獨創性、勤勉性、組織性は人々の意識や生活態度がこのまま変わらなければ必ず崩壊するだろうと強く懸念する。つまり、今日のような状況下での経済発展はあまり望めないと考えている。

自分のことが分からない、分かれようとしなないヒトが増えている。人間はヒトである自分にもっと関心を持ち、理解し、自らの命を大切にすることがある。今の時代だからこそ、もう一度、食を通して人間として生きてゆくための関係網づくりが必要であり、この事への対応が求められている。そして、老若男女を問わず、仕事と家庭（ワークライフバランス）を両立させ、自分の食事は自分で適切に選んで食べることが出来る力を養成する必要がある。そのための実践方法を探る必要がある。ヒトは生まれた限りにおいて生きる権利があり、誰もが「自然」とのかかわりの中で平等に生きる権利がある。福沢諭吉は「天はヒトの上にヒトを造らず、ヒトの下に人を造らず」と述べている。今一度、自分のいきざまを見直す必要に迫られていることを実感し、日々を過ごす必要がある。生きている自分を理解するためにもまず、自らの「食」に関心を寄せることが第一と考えている。

最後に3.11東日本大震災に被災された皆様に心からのおみまいを申しあげます。尚、本原稿は日本食育学会としての統一見解ではなく、あくまでも川野因個人の私見であることを申し述べさせていただきます。

## 文 献

- 1) 貝原篤信編：貝原益軒・養生訓（デジタル版）中村学園 (<http://www.lib.nakamura-u.ac.jp/kaibara/yojokun/index.htm>) (平成23年1月31日取得)
- 2) 木村専太郎 (2005), 貝原益軒の養生訓に学ぶ食養生, Clinician, **536**, 15-20 ([http://www.e-clinician.net/vol52/no536/pdf/sp\\_536\\_03.pdf](http://www.e-clinician.net/vol52/no536/pdf/sp_536_03.pdf)) (平成23年1月31日取得)
- 3) 内閣府：平成22年版食育白書（本編）PDF, ([http://www.8.cao.go.jp/syokuiku/data/whitepaper/2010/pdf\\_file/1sho1.pdf](http://www.8.cao.go.jp/syokuiku/data/whitepaper/2010/pdf_file/1sho1.pdf)) (平成23年1月31日取得)

## 参考（日本食育学会掲載論文タイトル一覧）

- 小・中学生の伝統的食材および簡便食品の摂取量と自覚症状の関連—食の簡便化と伝統的食材に関する食育の重要性—
- 学校給食で地産地消を進める取り組みとそれを支える要因—岩手県旧水沢市を事例として—
- 高学年児童の食生活と学習態度・意欲や健康状態との関連—楽しく食べることの重要性—

- 高学年児童の学校給食への関心と学習態度・意欲や健康状態との関連—学校給食を通じた食育の重要性—
- 児童の学びに基づく働きかけが保護者の食生活改善意欲に及ぼす影響—兵庫県 A 小学校 6 学年の食育実践の事例—
- 魚介・肉料理を中心とした大学生家庭の食事実態
- 学校給食で地産地消を進める取り組みの効果—地元産食材の使用率が高くなると食べ残しは減るのか?—
- 幼稚園児と母親に対する食育プログラム実施の効果
- 食育基本法の趣旨を踏まえた学校給食献立改善のための評価の視点と試み
- 「手コマ式食育指導プログラム」の開発とその食育への実践的活用
- 父母・幼児に対する食育の取り組み方法の模索
- モデル献立から算出したライフサイクル CO<sub>2</sub> 評価と食育
- 食育における食行動指標の客観的評価法—学校給食時の食行動の関連性から—
- 給食摂取量の向上を意図した児童への栄養教育の実践とその効果
- 中学生・高校生の野菜への嗜好特性と心の発達との関連—緑黄色野菜の重要性—
- 子どもが楽しく学べる食育教材の開発—五色指人形手袋と歌の活用—
- 更年期女性の骨量低下と運動、食生活の関わり
- 体験型環境教育で実施した小学生を対象とした食育について
- 交流学习が支援する食育—とくしまみそ汁プロジェクトの試みを通じて
- 献立評価による学校給食の改善と効果検証の試み
- 柏市小中学生における食に関する課題学習の試みおよび食行動の実態調査報告
- 男子大学生に対する調理実習体験の食育効果
- 幼児と保護者に対する食生活に関する意識とその経年変化
- 新聞記事数からみた食育関連情報と食育活動の推移
- 幼稚園児と育児担当者に対する「食育だより」を活用した食育の効果
- ハーブ栽培のフードサイクル；食育カリキュラムの実践事例
- 学校における栄養教諭の役割の現状と今後のあり方
- 青年期における食生活感等とその形成過程に及ぼす食教育の影響
- 食生活改善に向けた新手法の開発—味覚教育からのアプローチ
- 義務教育における学習と大学生の食生活、生活習慣病予防態度との関連
- 保育園の作物栽培実践に基づく食物の生産過程に関する学び
- 母親の栄養成分表示利用行動と幼稚園児の間食との関連
- ヘルスツーリズムにおける食育プログラムの基礎的検討
- 朝食欠食に関連する因子について—佐賀県県民健康意識調査の結果からの考察
- 大学生における食事に関する知識と生活習慣の関連：農学系大学における検討