

シリーズ「食育」

第1次食育推進基本計画を省みる

高橋久仁子*

Kuniko Takahashi

1. はじめに

食育基本法の施行に伴い食育推進会議が設置され、2005年度末には食育推進基本計画（以後、基本計画とする）が策定された。これは10年度末に5年間の役割を終え11年度からは第2次食育推進基本計画に置き換わったので、06年3月末日に策定された基本計画を本項では「第1次食育推進基本計画」とする。第1次基本計画の目次は表1に示すとおりであり、これを見るとその全体像を推し量ることができる。

筆者は食育推進会議の一委員として基本計画の作成に関わったが、食育推進に必須でありながら項目として、あるいは文言として盛り込まれなかった産業界とマスメディアに関するいくつかの問題について述べたい。

2. 「健全な食生活の実践」は個人の努力だけで可能か

食育基本法において「食育」は定義されていない。しかしながら10年1月に内閣府食育推進室が公表した「食事に関する習慣と規範意識に関する調査報告書」¹⁾には、その質問票²⁾に「『食育』は、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、挨拶などの食に関する基礎を身につけたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。」と書かれている。

「食育」が「健全な食生活を実践することができる人間を育てること」であるなら、それを支援する施策、すなわち食に関する個人的な資質を向上させる施策はもちろんであるが、同時に「健全な食生活の実践」を妨げかねない社会的な要因を取り除く施策もまた必要とされよう。しかしながらこの第1次基本計画にあるのは表1を見てもわかるように一人ひとりが努力し、いかなる誘惑にも負けない強固な意志をもって「正しい食生活」を実践できる人間を育てることであり、個人の食行動に大きな影響を与える産業界やマスメディアに向けての提案はほとんどない。

たとえば基本計画の「はじめに」の「1. 食をめぐる現状」には「…食に関する情報が社会に氾濫し、情報の受け手で

ある国民が食に関する正しい情報を適切に選別し活用することが困難な状況も見受けられる。…」とあるが、この「困難性」の克服策については語られていない。「…例えば、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足…」とあっても、脂肪エネルギー比が50%超のクッキーを「バランス栄養食」と名乗ることが何ら問題とされないこと、「野菜ジュースを飲めば野菜を食べた代わりになる」と思い込ませる商品名や宣伝広告が何の規制も受けない現実を改善しようという提案はない。「…過度の痩身等の問題も指摘されるようになってきている。」とあっても、「やせていることがキレイ」という価値観を強制するようなファッション産業界やマスメディアの責任は不問に付されたままである。

3. フードファディズムからの脱却とメディアリテラシーの育成

食物や栄養が健康や病気に与える影響を過大に評価したり信じることをフードファディズム (Food Faddism) という³⁾。過大か適正かの判断は難しく、過小評価もまた問題ではあるが、体への影響を大げさに言い立てる論である。「それ」さえ食べれ(飲め)ば万病解決、あるいは短期間で減量可能と吹聴される食品が大流行することも、その食品に含まれる「有益・有害成分」の量には言及せず「良い」「悪い」と主張することも、食に対する期待や不安を煽動することもフードファディズムである。

手軽な健康情報を求める消費者に対し「体に良い・悪い」を単純に論ずる情報は人気が高い。テレビ局は視聴率の高い番組を放送したいし、活字メディアは売れる本や雑誌を作りたい。そのため、マスメディアからの食情報にはフードファディズムが紛れ込みやすい。

そこで必要になるのが、マスメディアからの情報を批判的に読み解き活用する力、すなわちメディアリテラシーである。マスメディア等が発する情報は食に限らず事柄の真偽を慎重に確かめた知見や見解では必ずしもないことを理解し、その情報の妥当性を自分で判断することができるような、考える道筋を作る教育が重要である。「テレビで言っていた」「本に書いてあった」ことはすべて真実と思いつく人が少なからずいる現状において、メディアリテラシーの必要性を周知することもまた食育にとって必要不可欠なことである。

しかしながら、体に良いという情報にも、悪いという情報にもフードファディズムが多々紛れ込んでいる現状への

* 群馬大学教育学部
(Faculty of Education, Gunma University)

表1. 第1次食育推進基本計画(2006年3月)の目次

はじめに.....1	「食生活指針」や「食事バランスガイド」の活用促進
1. 食をめぐる現状.....1	(専門的知識を有する人材の養成・活用)
2. これまでの取組と今後の展開.....2	(健康づくりや医学教育等における食育推進)
第1 食育の推進に関する施策についての基本的な方針.....5	(食品関連事業者等による食育推進)
1. 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成.....5	4. 食育推進運動の展開.....21
2. 食に関する感謝の念と理解.....5	(1) 現状と今後の方向性.....21
3. 食育推進運動の展開.....6	(2) 取り組むべき施策.....22
4. 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割.....7	(食育月間の設定・実施)
5. 食に関する体験活動と食育推進活動の実践.....7	(継続的な食育推進運動)
6. 伝統的な食文化、環境と調和した生産等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.....8	(各種団体等との連携・協力体制の確立)
7. 食品の安全性の確保等における食育の役割.....9	(民間の取組等に対する表彰の実施)
第2 食育の推進の目標に関する事項.....11	(国民運動に資する調査研究と情報提供)
1. 目標の考え方.....11	(食育に関する国民の理解の増進)
2. 食育の推進に当たっての目標値.....11	(ボランティア活動への支援)
(1) 食育に関心を持っている国民の割合の増加.....11	5. 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等.....24
(2) 朝食を欠食する国民の割合の減少.....11	(1) 現状と今後の方向性.....24
(3) 学校給食における地場産物を使用する割合の増加.....12	(2) 取り組むべき施策.....24
(4) 「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合の増加.....12	(都市と農山漁村の共生・対流の促進)
(5) 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を認知している国民の割合の増加.....13	(子どもを中心とした農林漁業体験活動の促進と消費者への情報提供)
(6) 食育の推進に関わるボランティアの数の増加.....13	(農林漁業者等による食育推進)
(7) 教育ファームの取組がなされている市町村の割合の増加.....13	(地産地消の推進)
(8) 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合の増加.....13	(バイオマス利用と食品リサイクルの推進)
(9) 推進計画を作成・実施している都道府県及び市町村の割合.....14	6. 食文化の継承のための活動への支援等.....26
第3 食育の総合的な促進に関する事項.....15	(1) 現状と今後の方向性.....26
1. 家庭における食育の推進.....15	(2) 取り組むべき施策.....26
(1) 現状と今後の方向性.....15	(ボランティア活動等における取組)
(2) 取り組むべき施策.....15	(学校給食での郷土料理等の積極的な導入やイベントの活用)
(生活リズムの向上)	(専門調理師等の活用における取組)
(子どもの肥満予防の推進)	(関連情報の収集と発信)
(望ましい食習慣や知識の習得)	(知的財産立国への取組との連携)
(妊産婦や乳幼児に関する栄養指導)	7. 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進.....28
(栄養教諭を中核とした取組)	(1) 現状と今後の方向性.....28
(青少年及びその保護者に対する食育推進)	(2) 取り組むべき施策.....28
2. 学校、保育所等における食育の推進.....17	(リスクコミュニケーションの充実)
(1) 現状と今後の方向性.....17	(食品の安全性や栄養等に関する情報提供)
(2) 取り組むべき施策.....17	(基礎的な調査・研究等の実施)
(指導体制の充実)	(食品情報に関する制度の普及啓発)
(子どもへの指導内容の充実)	(地方公共団体等における取組の促進)
(学校給食の充実)	(食育の海外展開と海外調査の推進)
(食育を通じた健康状態の改善等の推進)	(国際的な情報交換等)
(保育所での食育推進)	第4 食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項.....32
3. 地域における食生活の改善のための取組の推進.....19	1. 多様な関係者の連携・協力の強化.....32
(1) 現状と今後の方向性.....19	2. 都道府県等による推進計画の策定とこれに基づく施策の促進.....32
(2) 取り組むべき施策.....20	3. 積極的な情報提供と国民の意見等の把握.....33
(栄養バランスが優れた「日本型食生活」の実践)	4. 推進状況の把握と効果等の評価及び財政措置の効率的・重点的運用.....33
	5. 基本計画の見直し.....34

第1次食育推進基本計画を省みる

注意喚起、およびメディアリテラシーの必要性について基本計画に盛り込まれることはなかった。

4. 健康情報娯楽テレビ番組とフードファディズム

信頼できる食の情報に影響されて妥当な食生活を営む人が増えることは歓迎すべきことである。しかし、怪しげな情報に踊らされる人々が少なくないことはしばしば起こる社会現象が物語っている。

「健康情報娯楽テレビ番組」とは健康情報を主な題材としつつ娯楽性を重視するテレビ番組のことであるが、この種の番組は「これさえ食べれば簡単に〇〇になる」という情報をくり返し扱い、時に問題を起こしている。そして、食情報は多様であるにもかかわらず、世間の関心は肥満解消・防止、あるいは過剰な痩身願望に向いている。そのため、「これさえ食べれば短期間で痩せられる」という痩身情報に踊らされる人が多い。

次の4件はテレビ番組に起因する05年以降に起きたフードファディズム事例である。

① 寒天・ところてん品切れ騒動

05年6月、テレビ番組「発掘！ あるある大事典Ⅱ」の放送に起因して全国各地のスーパーマーケットや食料品売り場で寒天やところてんが売り切れる現象が夏の間続いた。ちなみにこの時期はちょうど食育基本法が制定され、施行されようとしているところであった。

学術的根拠とされたのは日本の研究グループによる論文であった⁴⁾。研究には76人(2型糖尿病59人、耐糖能異常17人；男性28人、女性48人、平均年齢58.6歳)の外來通院中の肥満患者が参加し、寒天を食べる寒天食群と食べない通常食群に3人ずつ分かれ、実験開始時と12週間後の終了時の臨床検査値を比較。番組では「寒天を食べるだけで血糖値の低下はもとより、コレステロール値、血圧はおろか、体重、体脂肪まで減少した」とされていたが、寒天を食べない群も「血糖値と血圧」は寒天食群と同じに低下しており、生活改善の効果と考えられる。「寒天さえ食べれば問題解決」ではなかったにも関わらず放送ではそのことにはふれず、結果として視聴者に寒天に対する過剰な期待を抱かせ、行動させることにつながった。

② 加熱不足白インゲン豆食中毒事件

06年5月、TBSテレビ放映の「ピーかんパディ」という番組が紹介した「白インゲン豆を使用したダイエット法」により嘔吐や下痢等の消化器症状を訴える人々が続出した。

番組内容は「3分程度炒った白インゲン豆をミル等で摩砕し、米飯にまぶして食べると豆に含まれるαアミラーゼ阻害物質がデンプンの消化を妨げるので、結果として減量に有効」とのこと。しかしながら3分程度の炒り加熱では豆に含まれるレクチン等の有害物質が無害化せず、そのために多くの人が消化器症状を起こしたものである。

白インゲン豆にはαアミラーゼ阻害物質が少量含まれ

ているが⁵⁾、豆粉末を米飯にまぶしてもデンプンの消化を妨害するのは無理な量であり、一方で有害物質が有害性を発揮するには十分な量であったと考えられる。

豆の種類により含まれる物質や量に違いはあるが、未加熱状態の豆はヒトにとって有害な物質を含むことが一般的である。しかしながら通常、豆は必ず十分に加熱して食べる。その過程で有害物質も無害化され、安全に食べることができる。食品中の特定成分にのみ関心が向くと、その食品本来の調理法を忘れてこのような突飛的な話が作られてしまう怖さを実感した。常識的な調理法や食べ方を軽視してはいけないという警告と受け止めるべきであろうが、健康情報娯楽テレビ番組の放送内容をすぐに試す人々が少なからずいることも再認識させられる事件であった。

③ 納豆品切れ・番組内容捏造事件

07年1月、フジテレビ系列のテレビ番組「発掘！ あるある大事典Ⅱ」(関西TV制作)の放映を発端として全国各地の食料品売り場で納豆が売り切れる現象が約2週間続いた。「1日2包の納豆を朝晩よくかき混ぜて20分放置して食べた8人全員の体重が、その他の食生活を変えずに2週間で減少(0.9~3.4kg)した」との放送内容であった。ところが1月20日夕刻に番組を制作した関西テレビが記者会見を行い、番組内容に捏造のあったことを公表し、この人気番組は「納豆ブーム」とともに終焉した。

科学的根拠とされた学術論文⁶⁾の概要は「平均年齢71歳(65~78歳)の男女56人を2群に分け、一方は50mgのDHEA(Dehydroepiandrosterone)を、他方は偽薬を就寝時に6カ月間服用した。DHEA摂取群は内臓脂肪面積、皮下脂肪面積、腹部面積がすべて有意に減少し、偽薬群ではわずかに増加した。体重はDHEA摂取群では0.9kgの減少、偽薬群では0.6kgの増加。インスリンの感受性がDHEA摂取群で増加した」であった。番組ではこの研究とは無関係の研究者が著者であるかのようにインタビューされており、「DHEAを飲んで痩せた」と映像で紹介された3人の女性の写真も論文にはなかった。捏造が問題となった本件では測定していない物質の血中濃度をまことしやかにグラフとしていたことが明らかとなった。「測定していない値を測定値であるかのように擬装する」という虚偽まであるとは予想を超えるものであった。

④ バナナ品切れ騒動

08年9月、TBSの「ドリームプレス社」という番組で、体重が100kgを超える女性歌手が「朝食をバナナにしたら7kg減量できた」と紹介されたことをきっかけに、バナナが品薄になる状況が2カ月ほど続いた。朝食の大量摂取をやめてバナナ2~3本だけを食べるようにすれば摂取エネルギーが減り、一定期間それを続ければその分体重が減ることは当然のことである。それだけのことなのに、バナナには特別な成分が含まれているかのような、誤謬に満ちた“科学的”解説を行う“専門家と称する”人も出現し、

バナナブームが引き起こされた。

そもそもバナナは栄養的には果物というよりイモに近い。さつまいもとジャガイモを足して2で割ったような成分値である。体重を減らすことに関与するような成分は含まれていない。皮で完全包装されており保存性もある。持ち運びも便利で、しかもおいしい。朝食準備が面倒でもバナナと牛乳あるいはヨーグルトを常備しておけばごく簡単に食べることができ、朝食抜きよりはるかに好ましい。通常の朝食がバナナとヨーグルトという人がこの時期、バナナが買えないと嘆く声も聞こえてきた。かつてバナナは高級品だった。当たり前には食べられるようになった今、「おいしいから」ではなく「痩せるために」食べるのではバナナに申し訳ない。

以上は食育基本法が制定されたところから今日に至る間に起きたマスメディアに起因するフードファディズムである。07年1月の納豆事件は大きな社会問題となったため、マスメディアからの食情報にはウソも混じることを多くの人が知るところとはなったが、問題があるのは一部のテレビ番組や出版物に限られる、との誤解も根強い。マスメディアの発信は消費者の興味関心を引きつける情報に偏りがちであり、虚偽、誇張、歪曲・曲解等が多々紛れ込むことを周知させるのも食育に大切な視点であると考えられる。

「マスメディア等を介して妥当でない食情報がたくさん出回っているので注意が必要である旨、基本計画に書き込めないか」と食育推進基本計画検討会で提案したところ即座に却下された。理由は「マスメディア等が誤った情報を出していると断定的に表現するとマスメディアから猛烈な抗議を受けるから」とのことであった⁷⁾。

5. 食品産業に望む節度ある宣伝広告

日本の食品メーカーのほとんどは良心的な商品を消費者に提供している。しかしながらその商品名や宣伝広告文言に少なからぬ問題を有する商品があるのは残念である。ことさら優れたものであるかのように思わせる、すなわち優良誤認を招く商品名や宣伝広告文言をもつ商品であり、それを利用すると「野菜を食べた代わりになる」、「バランスのとれた食事の代わりになる」、「痩せる」とは具体的には書いていないにも関わらずそう思わせてしまう表現等である。これはありもしない効果を期待させるフードファディズムである。

ある果汁・野菜汁混合ジュースは果汁が70%で野菜汁30%でありながら商品名は「緑●野菜」である。容器表面にその比率を明記しているから隠しているわけではないが、果汁主体のジュースに「緑●野菜」という商品名はふさわしくない。

「一日分の野菜350g分を使用した」と明記する野菜ジュースの商品名はごく一般的な消費者に対して「野菜1日分をこれ1本でとれる」と錯覚させるものである。野菜ジ

ュースは立派な加工食品である。しかしながら、「これを飲めば野菜不足を解消できる」と受け止めさせるような宣伝文言は食育を混乱させる。「ビタミン類やミネラル類、食物繊維等は残念ながらもとの野菜よりだいぶ少なくなっています」と書くべきである。そう書いたからといって野菜ジュースの価値が何ら下がるわけではない。

ビタミンやミネラルを十分量配合したとのふれこみで「バランス栄養食」と名乗るクッキー類も増えた。基本的にクッキーであるから油脂を多く含有し、そのために脂肪エネルギー比率(FER)が50%を超える製品が多々あり、これはドーナツや油脂が少なめのポテトチップスに匹敵する。「ビタミンとミネラルが添加されたクッキー」と宣伝し、消費者がそのことを承知した上で利用することに異論はなく、非常食としても優れている。しかし、「朝食代わりに」との宣伝や「バランスのとれた食事ができる」と印象づけるのは問題である。

個別食品のFERの高さはそれ自体非難されるべきではなく、食事全体として適正なEFRになるように摂取食品を組み合わせればよい。だが、「朝食代わりに」と宣伝するのであればEFRはせいぜい30%程度までであろう。「バランス栄養食」なるものに今のところ規格・基準は何もないから「バランスの悪い」食品がそう名乗っても法律にはふれない。「バランスのとれた食事になる」と勝手に期待する方が間違っていると反論されそうだが「バランス栄養食」を名乗るのであれば「バランスのとれた食事」なるものの基準を明示し、それに恥じないものとするのが食育基本法の時代における企業姿勢であろう。

基本計画に企業の宣伝広告の自重を求める提案は皆無である。その種の宣伝広告のトリックを見抜く目を個々人が養わなければならないと教育するのもつらい仕事である。

6. おわりに

健康の維持・増進の三要素は「栄養・運動・休養」である。「栄養」すなわち「食」さえよくすれば健康万全、と考えることそのものもフードファディズムである。

「代金さえ払えば好きなものをいつでも好きなだけ食べられる世の中。健康を顧みない食生活のツケはいつか支払わなければならないが、適切に食べていれば食で得られる健康はかなり保証される。一人にひとつしかない胃袋をターゲットにした商業戦略は熾烈になるばかり。自分自身が何をどれほど食べればよいのかを承知し、自分で考え調整しなければ自分の健康はもはや守れない。多くの男性が食事のことを女性に任せきってきたが、『健康の自己管理権』の一環として『食生活権を我が手に』を要求し始め、家庭の台所に進出する男性が増えだした。子どももおとなも家族一緒に食事の支度をして、一緒に食べることが『健康をまじめに考える』親たちの間で静かなトレンドになりつつある。」とは筆者が描く夢の未来社会である。食育が浸透し、

第1次食育推進基本計画を省みる

食の重要性に「真に」目覚めるとこうなるはずであるが、容易に実現しないことは百も承知である。

しかしながらこの夢がもし本当に実現すると、無駄な食料の消費は減り、外食産業は今より寂れ、健康情報娯楽テレビ番組はばかばかしいと人気がなくなり、「健康食品」は売れなくなる。食生活を主たる原因とする病気は減り、健康な人が増えることであろう。とはいえ、この社会像を実現するにはまずは長時間労働を当たり前とする労働環境が改善されなければならない。「家族一緒に食事回数を増やす」は基本計画にも盛り込まれているが、労働慣習の見直しを真剣に行おうとする姿勢は企業にも行政にもあまり感じられない。

家族一緒に食事をしよう、それが大事と誰もが言うが、家族一緒につくろう、という勧めはあまり聞こえてこない。便利な食材も調理器具も開発されている現代である。一人ひとりが「つくる人、食べる人」になって「ご飯、みそ汁、肉か魚の一皿、野菜一皿」という簡素な食事を手軽に用意できるようになる、これが筆者の考える食育の到達目標である。

微に入り細を穿った食品の機能性情報は食育にはむしろ邪魔になる。ややもすればフードファディズムに陥ってしまうからである。「適切に食べるとはどのようなことか」

という食生活の全体像を俯瞰する情報に社会全体の関心が向くような食育推進基本計画が今後作成されることを願っている。

文 献

- 1) 内閣府「食事に関する習慣と規範意識に関する調査報告書」
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h21/netchosa/index.html>
- 2) 内閣府「食事に関する習慣と規範意識に関する調査報告書」の「質問票」
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h21/netchosa/pdf/p164-177.pdf>
- 3) 高橋久仁子 (2007) : 『フードファディズム：メディアに惑わされない食生活』中央法規出版
- 4) Maeda H, et. al.: Effects of agar (kanten) diet on obese patients with impaired glucose tolerance and type 2 diabetes (2005) *Diabetes, Obesity and Metabolism*, **7**, 40-46
- 5) Tormo MA, et. al.: Hypoglycaemic and anorexigenic activities of an alpha-amylase inhibitor from white kidney beans (*Phaseolus vulgaris*) in Wistar rats. (2004) *Br J Nutr.* **92**, 785-790
- 6) Villareal DT, Holloszy JO. (2004): Effect of DHEA on abdominal fat and insulin action in elderly women and men: a randomized controlled trial. *JAMA*. **292**: 2243-2248
- 7) 内閣府 第4回食育推進基本計画検討会議事録
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/plan/examine/4th/pdf/summary4.pdf>