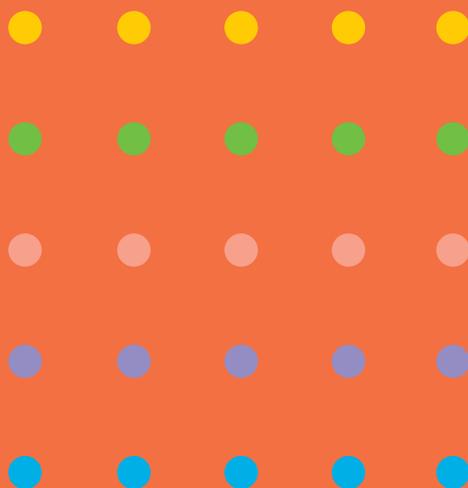


食育推進にいたる背景と取組の本格化

—年次報告書の第1回作成に当たって—



第1章

「今なぜ食育なのか」

第1節 食をめぐる現状と課題

近年、国民の「食」をめぐる状況が変化し、その影響が顕在化している。

例えば、「食」に関して、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向、食の安全、食の海外への依存、伝統的食文化の危機、等の問題が生じている。今日に至るまで、我が国の社会経済構造等が大きく変化していく中において、国民のライフスタイルや価値観・ニーズが高度化・多様化し、これに伴い食生活やこれを取り巻く環境が変わってきた。また、日々忙しい生活を送る中、食に対する意識、食への感謝の念や理解が薄れ、毎日の「食」の大切さに対する意識が希薄になってきた。

生活のリズムとしての規則正しい食事、栄

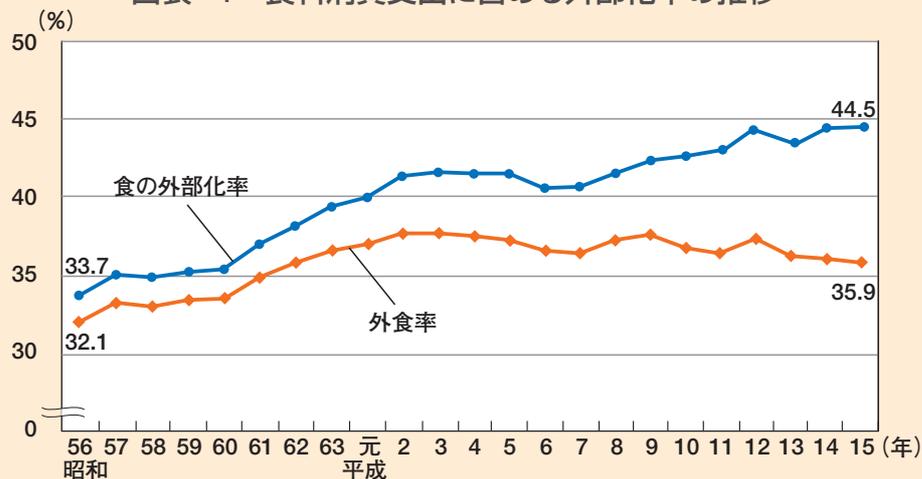
養面でのバランスのとれた食事、安全面へ配慮した食事、食べ残しや食品の廃棄という状況を改善することへ配慮した食事、あるいは家族が食卓を囲んだ楽しい食事、等の望ましい姿の「健全な食生活」が失われつつある。

国民が健康で豊かな人間性を育む上で健全な食生活が重要であり、このことはあらゆる世代においても等しく当てはまることである。

特に、子どもたちが健全な食生活を実践することは、健康で豊かな人間性を育んでいく基礎となることはもちろんのこと、今後とも、我が国が活力と魅力にあふれた国として発展し続けていく上でも大切である。

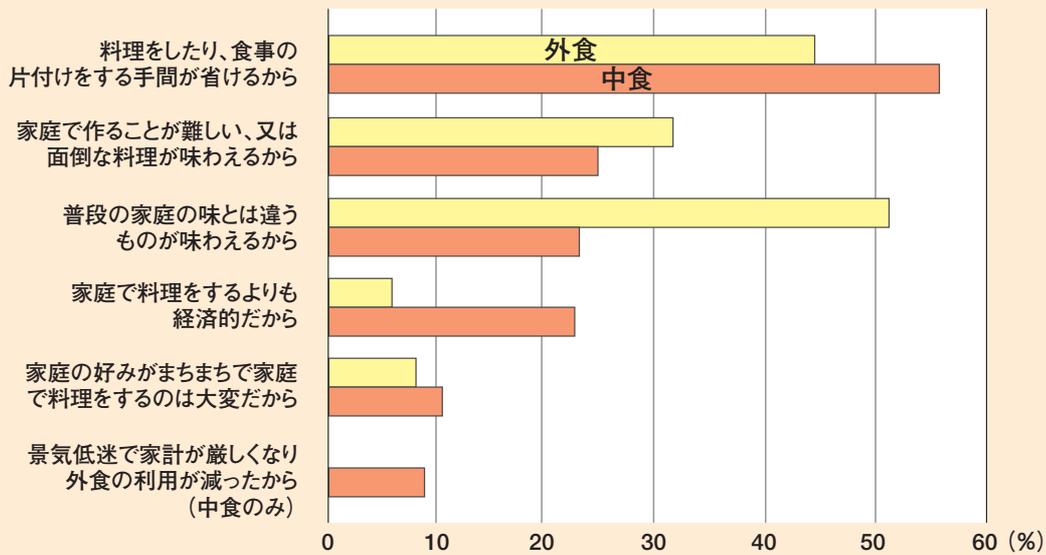
また、急速な増加を続ける高齢者が生きいきと生活していく上でも、健康に過ごせる期間を長くすることが重要であり、健全な食生活等を心がけることが重要である。

図表-1 食料消費支出に占める外部化率の推移



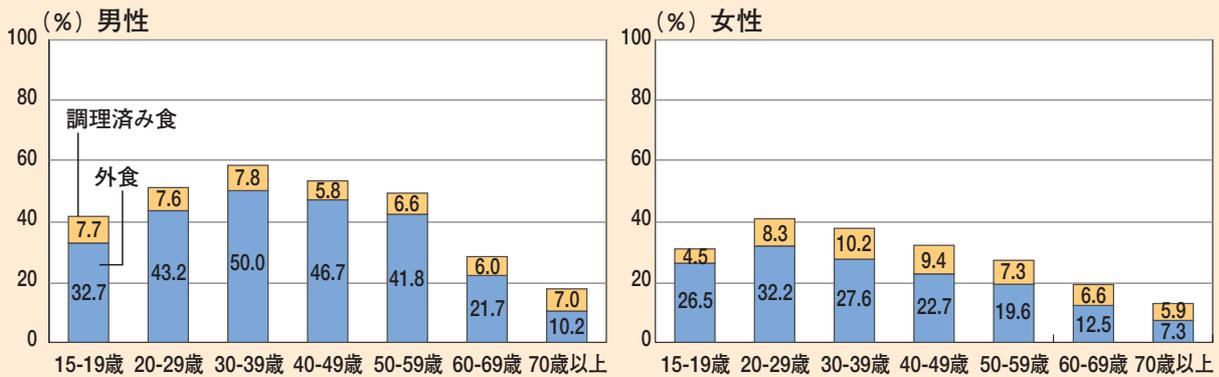
資料：内閣府「国民経済計算」、(財)外食産業総合調査研究センター「外食産業市場規模」、日本たばこ産業(株)資料を基に農林水産省で試算
注) 外食率…食料消費支出に占める外食の割合 食の外部化率…外食率に惣菜・調理食品の支出割合を加えたもの

図表-2 中食・外食の利用頻度が増えた理由



資料：農林漁業金融公庫「中食や外食の利用に関するアンケート調査」(平成15年6~7月調査)
 注) 「中食」とは、総菜や持ち帰りの弁当などそのまま食べられる状態に調理されたものを家などに持ち帰って利用すること。

図表-3 昼食における外食の利用状況



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成15年)
 注) 「外食」とは、飲食店での食事、及び家庭以外の場所で出前をとったり市販のお弁当を買って食べるなど家庭で調理せずに、食べる場所も家庭でない場合。
 「調理済み食」とは、すでに調理をされたものを買ってきたり、出前をとって家庭で食べた場合。

(食の変化)

我が国では、近年、「外食」あるいは調理済み食品やそう菜、弁当といった「中食」(なかしょく)を利用する傾向が増大している。「単独世帯」の増加、女性雇用者の増加等社会情勢の変化の中で、調理や食事を家の外に依存する食の外部化が進展し、簡便化志

向が高まった(図表-1、2、3)。

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、人々に精神的な豊かさをもたらすと考えられることから、楽しく食卓の機会をもつように心がけることは重要であるが、昨今、生活時間の多様化、単独世帯の増加等とも相まって、家族等と楽しく食卓を囲

図表-4 単独世帯の増加



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」(平成15年10月推計)

む機会が少なくなりつつある(図表-4、5、6)。家族が暮らしている環境下においても子どもだけで食事をとるいわゆる「孤食」や、家族一緒の食卓で特段の事情もなく別々の料理を食べるいわゆる「個食」が見受けられる。

独立行政法人日本スポーツ振興センター「児童生徒の食生活等実態調査結果」(平成12年度)によると、家庭での食事のマナーについては、子どもの大半が家で食事をするときにテレビを見ながら食べる傾向があり、また、箸を正しく持てる子どもの割合は、全体の半数程度にとどまっている。

図表-5 家族そろって夕食をとる頻度



資料：厚生労働省「児童環境調査」(平成13年度以前)、「全国家庭児童調査」(平成16年度)

図表-6 いっしょに朝食をとる人



資料：文部科学省 委嘱調査報告書「義務教育に関する意識調査」(平成17年度)

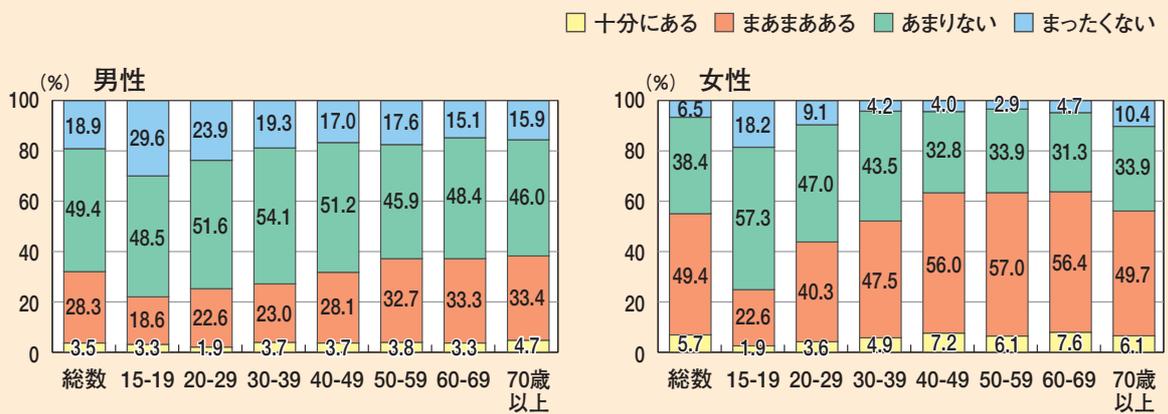
(食に関する理解や判断力)

食に関する情報が社会に氾濫し、料理をする機会の減少等と相まって、消費者が信憑性に疑問のある情報に惑わされることなく、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、健全な食生活の実現に欠かせない食に関する知識や判断力が低下している。

適切な食品選択や食事準備のために必要な

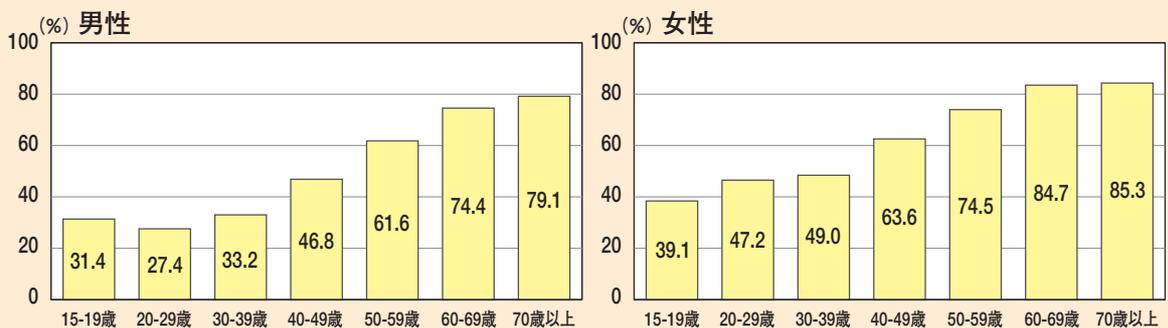
知識・技術があるとする者は男性で約3割、女性で約5割しかない。一方知識・技術が全く無いとする者は、15～19歳男性で約3割、20歳代男性で2割強、15～19歳女性で約2割、20歳代女性で約1割にも及ぶ(図表-7)。また若い世代では、油の多いものを控えている者の割合が少なく、野菜の摂取量も少ない傾向がある(図表-8)。

図表-7 適切な食事摂取のために必要な知識・技術の有無



資料：厚生労働省「国民栄養調査」(平成11年)

図表-8 油の多いものを控えている者の割合



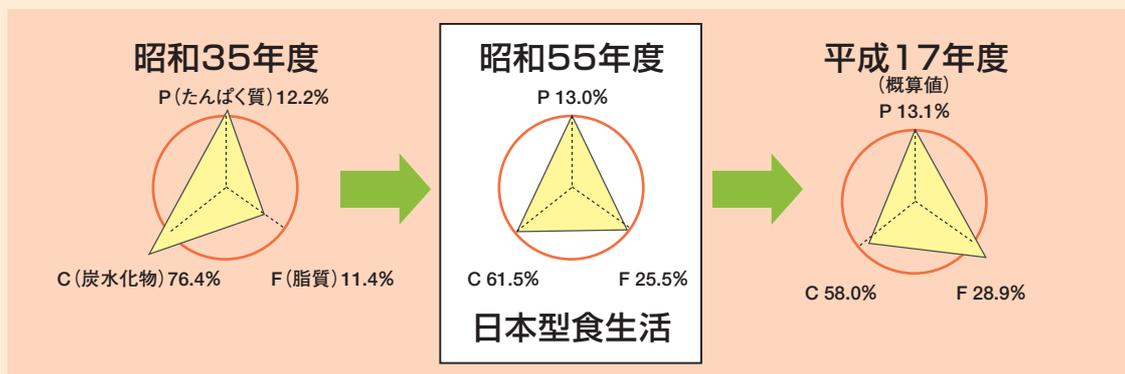
資料：厚生労働省「国民栄養調査」(平成14年)

(栄養の偏り)

昭和50年代半ばには、日本の気候風土に適した米を中心に水産物、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」が実現していたが、近年、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足等の栄養の偏りが見られる（図表-9）。

エネルギーの栄養素別摂取割合は、主食である米等の穀類を主体とする炭水化物が減少する一方で、脂質が増加してきた（図表-10）。男女別・年代別にエネルギーに占める脂質の割合をみると、30歳代男性と30～40歳代女性で、「日本人の食事摂取基準（2005年版）」における脂肪エネルギー比率の目標量上限値を

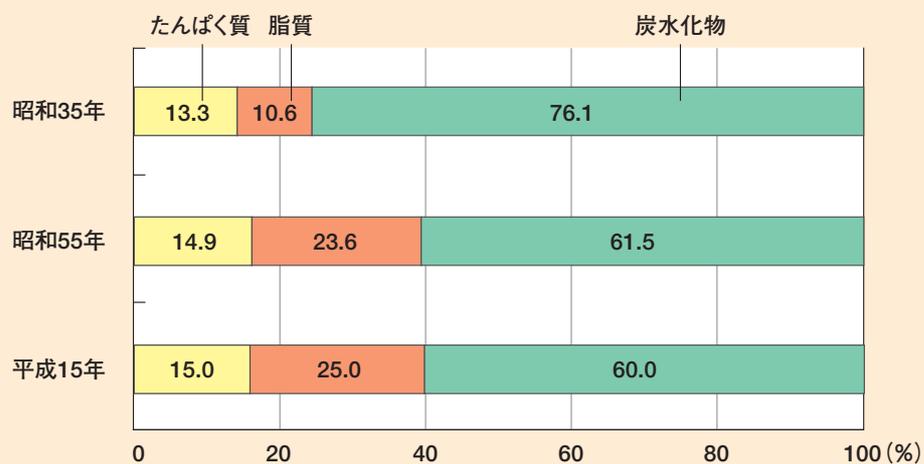
図表-9 日本型食生活のすすめ



適正比率：P(たんぱく質)13%、F(脂質)27%、C(炭水化物)60%
食料・農業・農村基本計画における平成22年度の目標値(供給ベース)

資料：農林水産省「食料需給表」

図表-10 エネルギーの栄養素別摂取構成比の年次推移



資料：厚生労働省「国民栄養調査」(昭和35、55年)「国民健康・栄養調査」(平成15年)

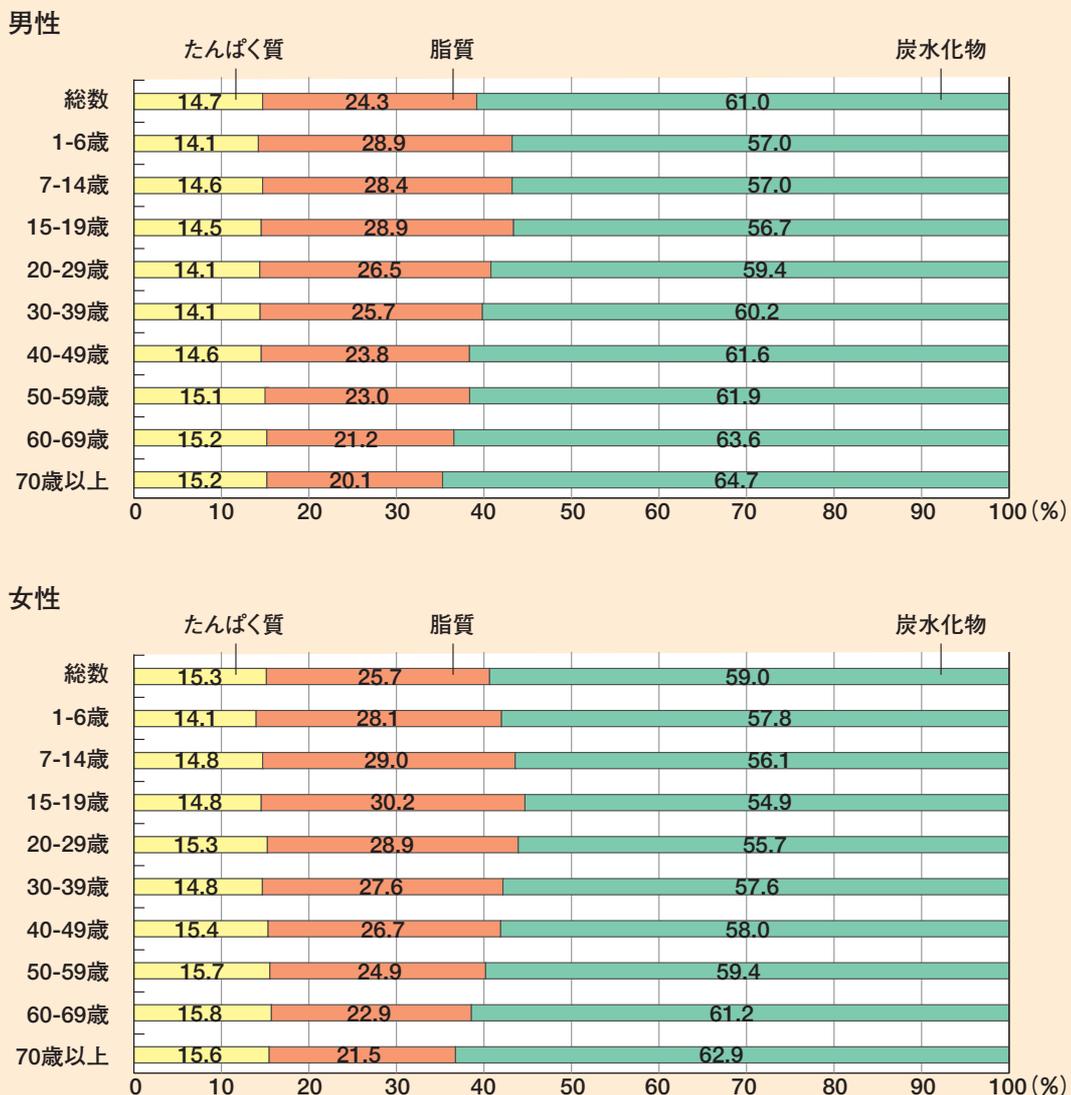
注)「日本人の食事摂取基準(2005年版)」における脂肪エネルギー比率の目標量は、1～29歳 20～30% 30～69歳 20～25%である。

超えている（図表-11）。

野菜の摂取量は年齢が高いほど多い傾向にあるが、最も摂取量が多い年代である60歳代であっても目標とする野菜の摂取量の350gに達していない（図表-12）。また、外食の利用頻度が多い者ほど野菜摂取量が少ない（図表-13）。独立行政法人日本スポーツ振興

センター「児童生徒の食生活等実態調査結果」（平成12年度）によると、子どもは嫌いな食べ物として野菜をあげる傾向が強い。また、嫌いな食べ物を「がまんして食べる」とする子どもの割合は小学生よりも中学生が低く、嫌いな食べ物を「食べない」とする子どもの割合は小学生よりも中学生が高い。

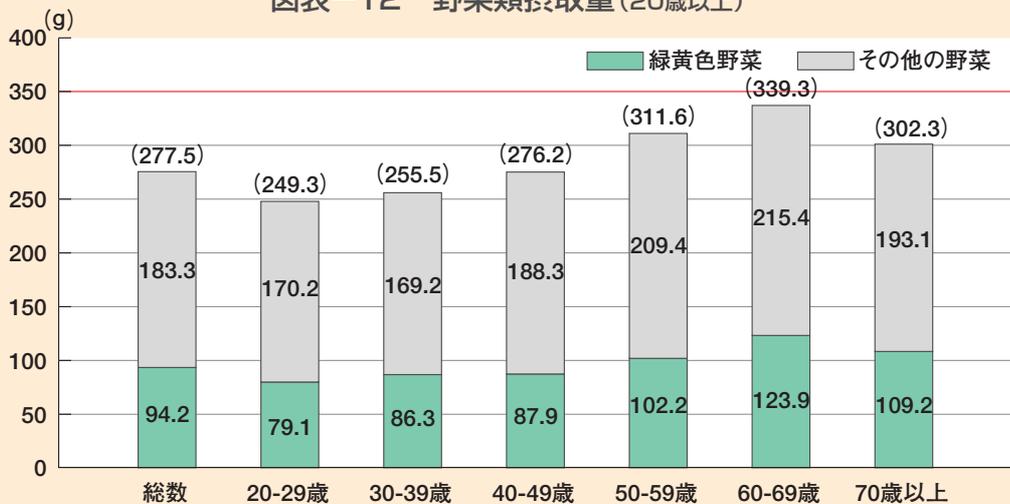
図表-11 エネルギーの栄養素別摂取構成比（平成15年、性・年齢階級別）



資料：「国民健康・栄養調査」（平成15年）

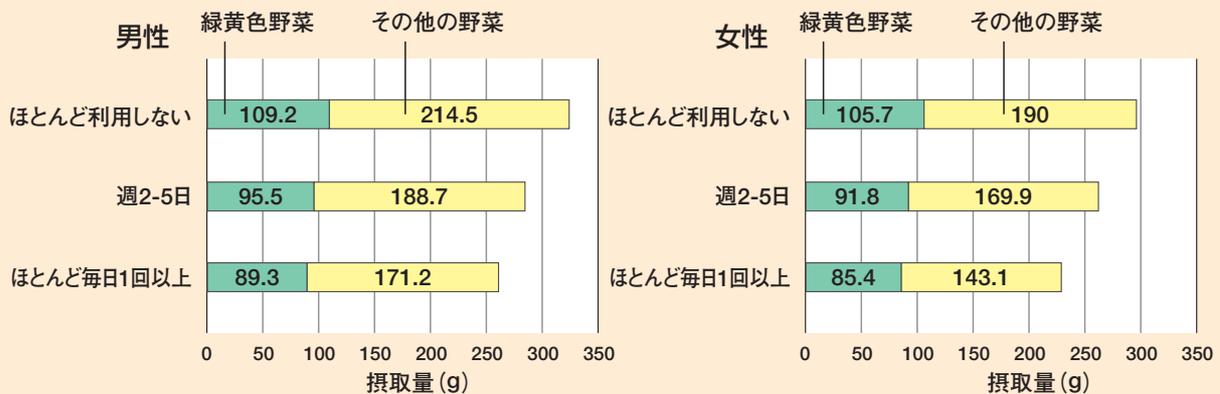
注）「日本人の食事摂取基準（2005年版）」における脂肪エネルギー比率の目標量は、1～29歳 20～30% 30～69歳 20～25%である。

図表-12 野菜類摂取量(20歳以上)



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成15年)

図表-13 外食の利用頻度別にみた野菜の摂取量



資料：厚生労働省「国民栄養調査」(平成12年)

(不規則な食事)

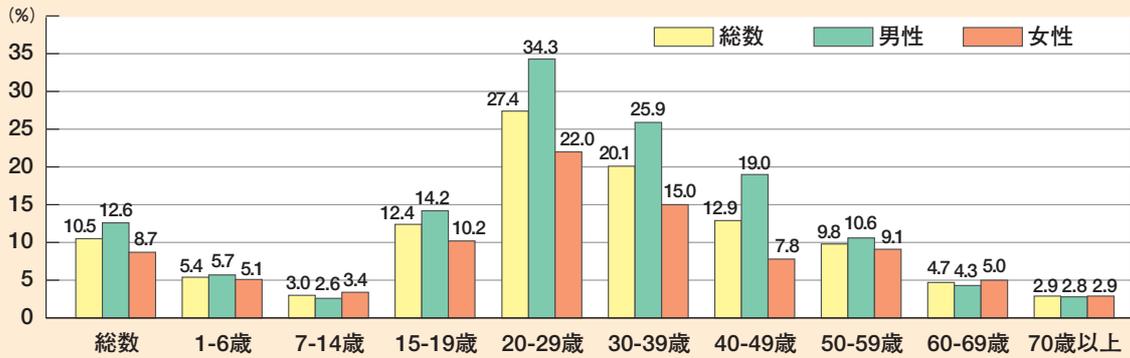
朝食の欠食に代表されるような、朝・昼・晩の規則的な食事をとらない、いわゆる不規則な食事が、子どもも含めて近年目立つようになってきた。朝食の欠食は、朝食以外の1回の食事の摂取量が多くなり、過食につながる可能性もあることから、肥満や生活習慣病の発症を助長すること、午前中のエネルギー供給が不十分となり体調が悪くなることなど問題点が多く指摘されている。

厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成

16年)によると、朝食の欠食率については、男女ともに20歳代が最も高く、次いで30歳代となっており、年々増加傾向にある(図表-14、15)。また、単独世帯は朝食の欠食率が高い(図表-16)。

独立行政法人日本スポーツ振興センターの「児童生徒の食生活等実態調査結果」(平成12年度)によると、子どもの朝食欠食の割合は2割弱にのぼり、増加傾向にある。欠食の主な理由としては「時間がない」、「食欲がない」等である(図表-17)。

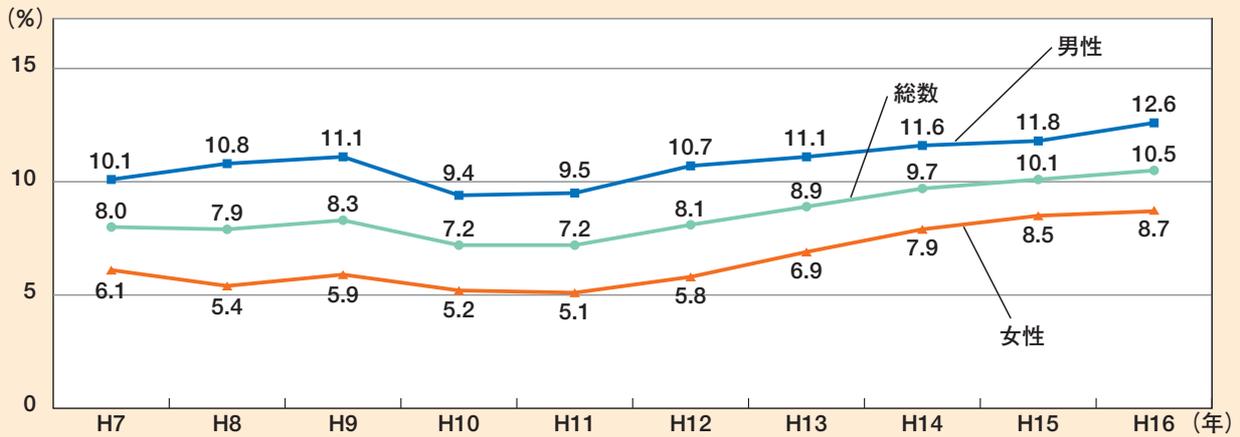
図表-14 朝食の欠食率（1歳以上）



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」（平成16年）

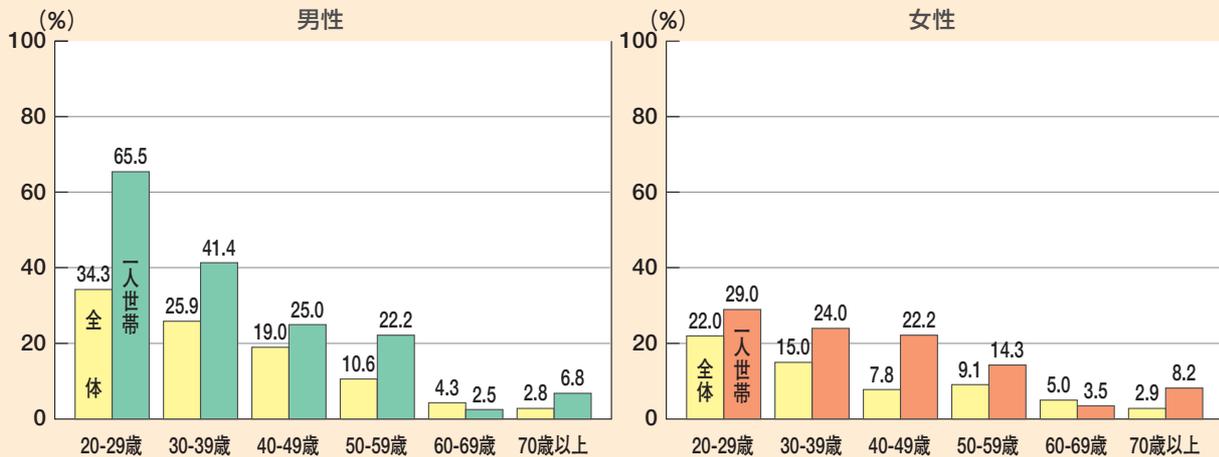
注）「欠食」とは、調査日において「菓子・果物などのみ」、「錠剤などのみ」、「何も食べない」に該当した場合をいう。

図表-15 朝食の欠食率の年次推移（1歳以上総数）



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」（平成16年）

図表-16 朝食の欠食率 - 全体と一人世帯 - (20歳以上)



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」（平成16年）

図表-17 小中学生の朝食の欠食状況

○食べないことがある小中学生の割合

	平成7年度	12年度
小学生(5年生)	13.3%	15.6%
中学生(2年生)	18.9%	19.9%

○ほとんど食べない小中学生の割合

	平成7年度	12年度
小学生(5年生)	2.7%	4.1%
中学生(2年生)	4.5%	5.2%

○朝食欠食の主な理由

「時間が無いから」 「食欲が無いから」

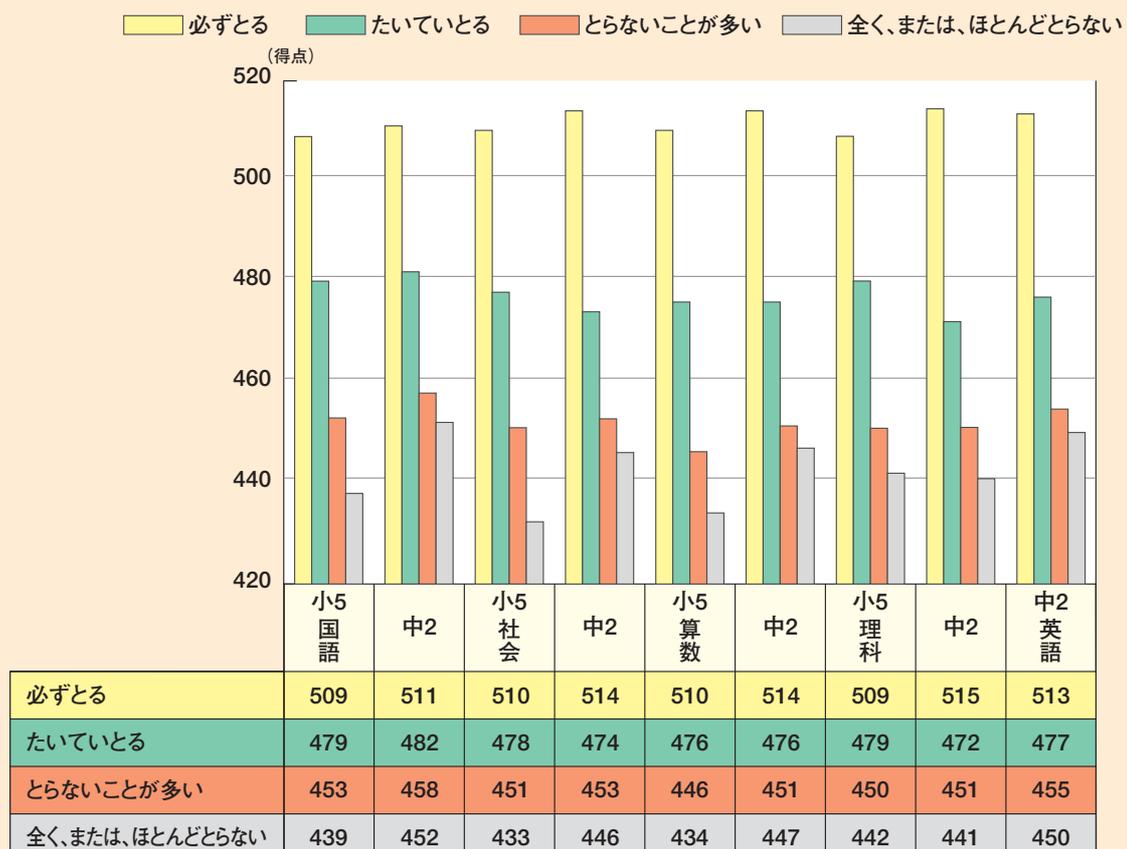
資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター
「児童生徒の食生活等実態調査」(平成12年度)

同調査によれば朝食を欠食する子どもは、「つかれる」、「いらいらする」等の不定愁訴を感じる割合が高い。また、夕食を食べてから寝るまでの間に夜食を食べる子どもの割合は3割強であり、増加傾向にある。また、国立教育政策研究所の調査によれば、毎日朝食を食べる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向にあることが明らかになっている(図表-18)。

(肥満)

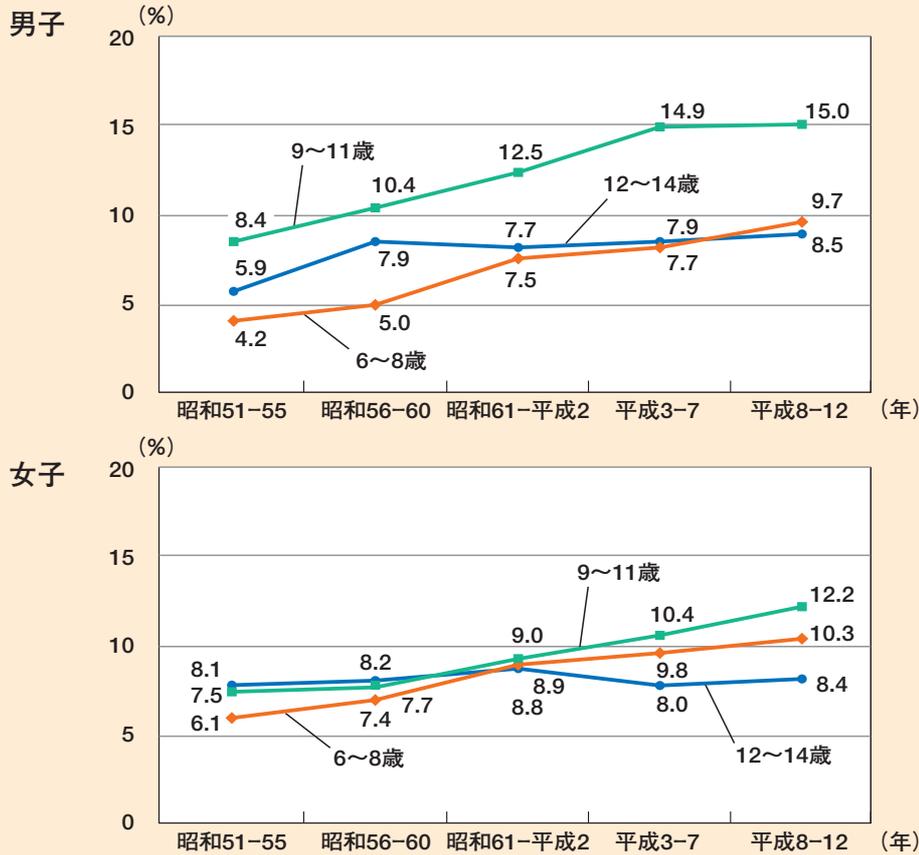
近年では、子どもを含めて肥満の増加が見られる(図表-19)。男性では、30~60歳の約3割に肥満が見られ、全年齢層においても肥満が増えている。女性では60歳以上で約3割に肥満が見られる(図表-20)。

図表-18 毎日朝食をとる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向



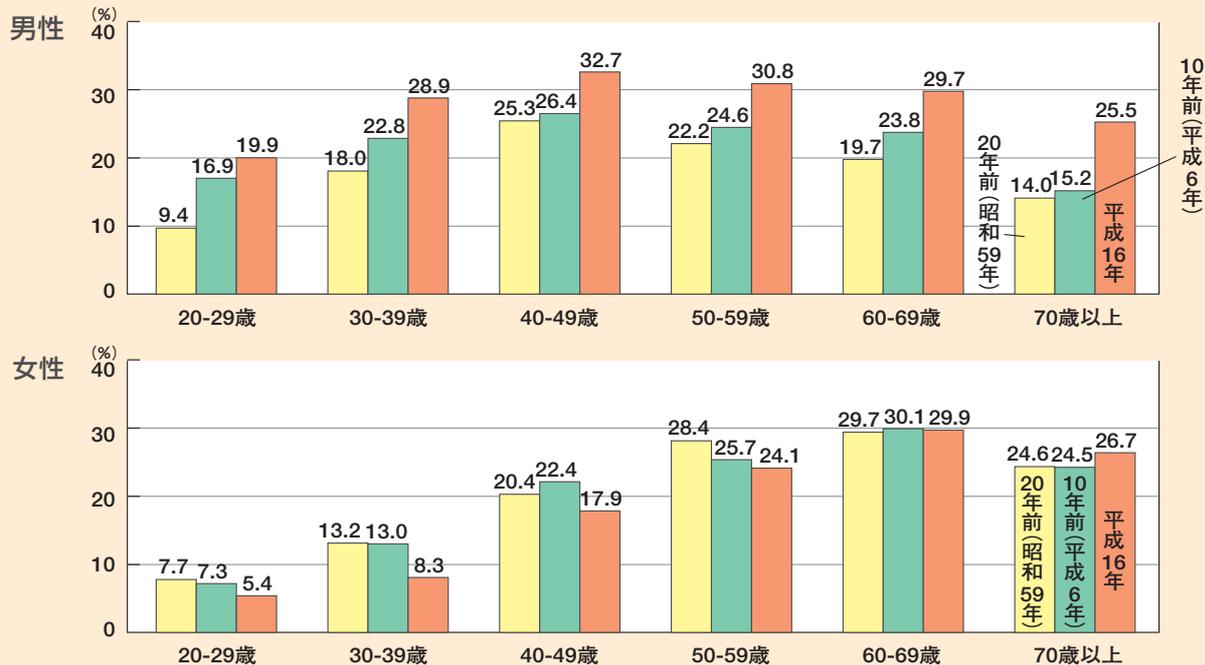
資料：国立教育政策研究所「平成15年度小・中学校教育課程実施状況調査」

図表-19 肥満の年次推移(6~14歳)



資料：厚生労働省「国民栄養調査」
注) 日比式による標準体重20%以上を肥満とした。

図表-20 肥満者(BMI≥25)の割合(20歳以上)



資料：厚生労働省「国民栄養調査」(昭和59年・平成6年)、「国民健康・栄養調査」(平成16年)

肥満度の判定：BMI(Body Mass Index)を用いて判定 BMIは「体重kg/(身長m)²」により算定
やせ(低体重)：BMI<18.5 正常：18.5≤BMI<25 肥満：BMI≥25