

Ⅲ. 日本人の長寿を支える「健康な食事」のとらえ方と構成している要因例

1. 日本人の長寿を支える「健康な食事」のとらえ方

日本人の長寿を支える「健康な食事」とは何か、その概念や意義については、食事をめぐる状況の変遷や諸外国との比較、各領域における考え方や取組などから全体を俯瞰し、今後の社会や望ましいあり方を見据え、検討を進めてきた結果、「健康な食事」を構成している様々な要因を視野に入れつつ、「健康な食事」のとらえ方として整理することとした。

日本人の長寿を支える「健康な食事」は、“健康”や“栄養バランス”、“おいしさ”、“楽しみ”といったものから“食料生産・流通”、“食文化”まで、様々な要因から構成されている。なお、図 26 にそれら要因の具体例を示したが、「健康な食事」を構成している要因はこの他にも多数あると考えられるため、この図のタイトルは日本人の長寿を支える「健康な食事」を構成している要因例とした。これらの要因の特徴については、28 ページ以降に解説を加えた。

日本人の長寿を支える「健康な食事」のとらえ方

「健康な食事」とは、健康な心身の維持・増進に必要とされる栄養バランスを基本とする食生活が、無理なく持続している状態を意味する。

「健康な食事」の実現のためには、日本の食文化の良さを引き継ぐとともに、おいしさや楽しみを伴っていることが大切である。おいしさや楽しみは、食材や調理の工夫、食嗜好や食事観の形成、食の場面の選択など、幅広い要素から構成される。

「健康な食事」が広く社会に定着するためには、信頼できる情報のもとで、国民が適切な食物に日常的にアクセスすることが可能な社会的・経済的・文化的な条件が整っていなければならない。

社会全体での「健康な食事」は、地域の特性を生かした食料の安定供給の確保や食生活に関する教育・体験活動などの取組と、国民一人一人の日々の実践とが相乗的に作用することで実現し、食をめぐる地域力の維持・向上とともに、国民の健康とQOLの維持・向上に着実に貢献する。

図 26 日本人の長寿を支える「健康な食事」を構成している要因例



2. 日本人の長寿を支える「健康な食事」を構成している各要因の特徴

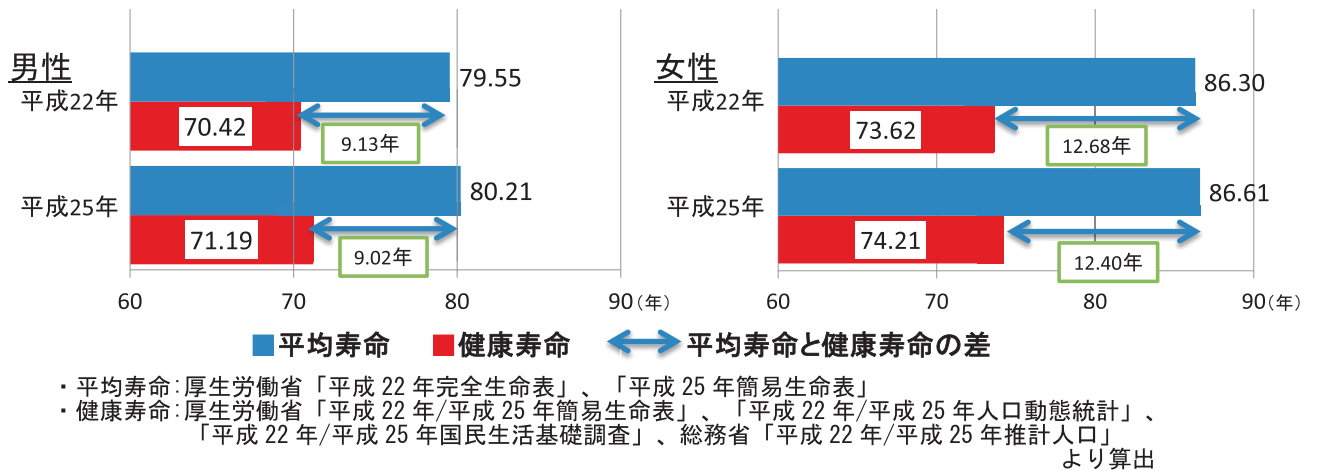
(1) 健康

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間と定義される。平成22年で、男性は70.42年、女性は73.62年、平成25年で、男性は71.19年、女性は74.21年である（図27）。

平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある“不健康な期間”を意味し、男性9年、女性12年となっている（図27）。今後、平均寿命の延伸とともに、不健康な期間も延びる可能性がある。したがって、国民の健康づくりの一層の推進を図り、平均寿命の伸び以上に健康寿命を延ばすことが重要である。

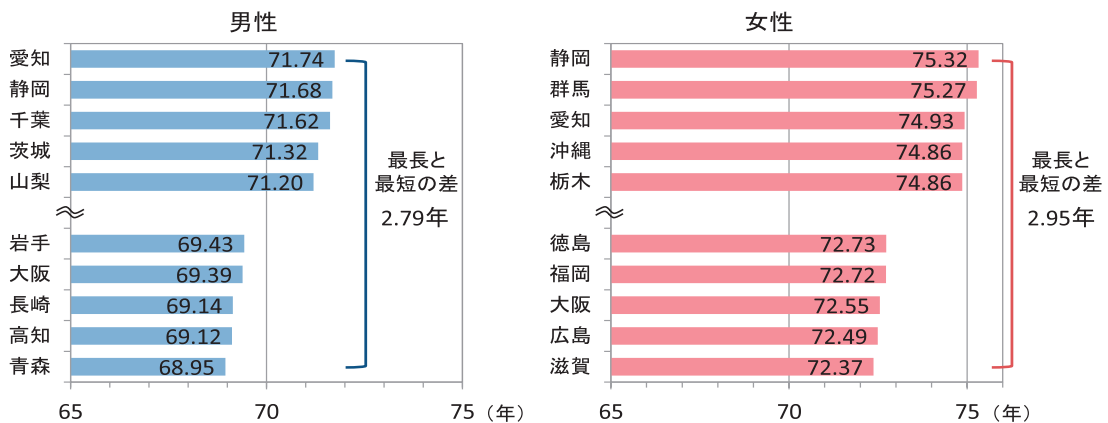
また、健康寿命が最も長いところは、平成22年において、男性で愛知県71.74年、女性で静岡県75.32年であり、最も短いところは、男性で青森県68.95年、女性で滋賀県72.37年であり、これらの差は、男性2.79年、女性2.95年である（図28）。こうした健康格差の縮小を目指した取組も求められている。

図27 平均寿命と健康寿命の差



資料：厚生労働省「第2回 健康日本21（第二次）推進専門委員会資料」

図28 都道府県別 日常生活に制限のない期間の平均（平成22年）



資料：平成24年度厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究班」

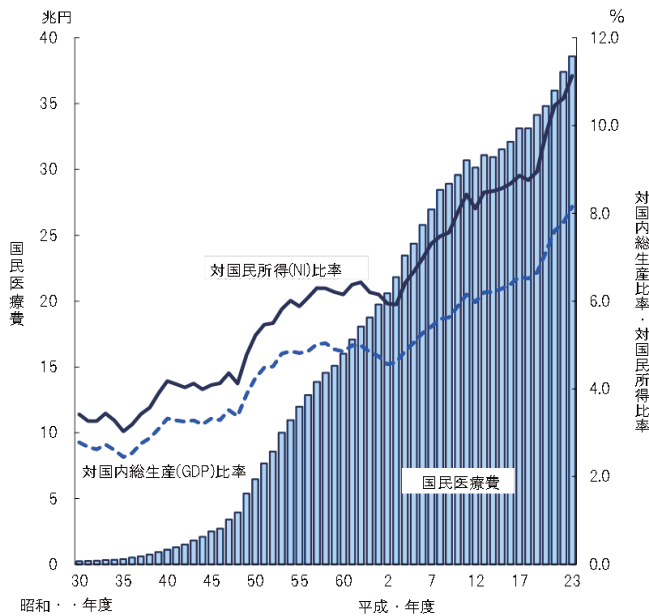
国民医療費は年々増加し、平成 23 年度で過去最高の 38 兆 5,850 億円に達している(図 29)。年齢階級別では 65 歳以上が全体の 55.6%を占めている(図 30)。

一方、生活習慣病は、現在、国民医療費(医科診療医療費)の約3割を占める(図 31)。

また、要支援者及び要介護者における介護が必要になった主な原因についても、脳血管疾患をはじめとした生活習慣病が3割を占めるとともに、認知症や、高齢による衰弱、関節疾患、骨折・転倒で5割を占める(図 32)。

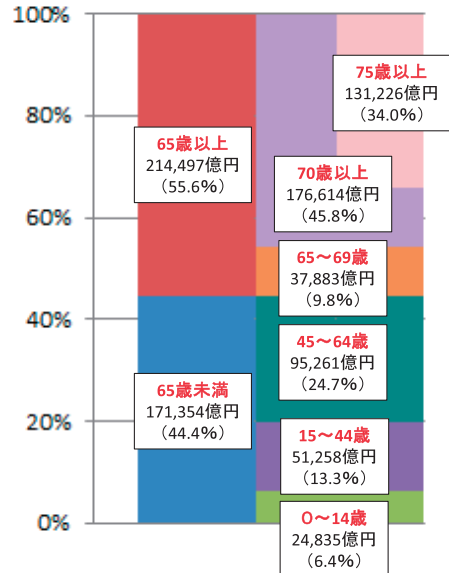
食習慣をはじめとした生活習慣の改善により、回避可能な生活習慣病の発症や重症化は、徹底してその予防を図ることが重要である。

図 29 国民医療費・対国内総生産及び対国民所得比率の年次推移



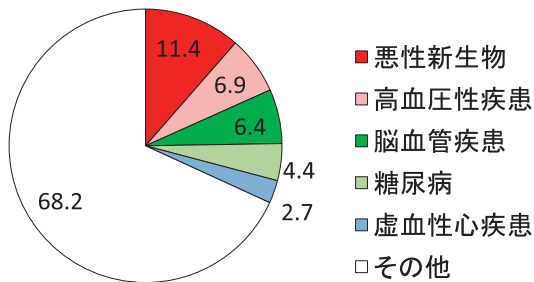
資料：厚生労働省「平成 23 年度 国民医療費」

図 30 年齢階級別国民医療費



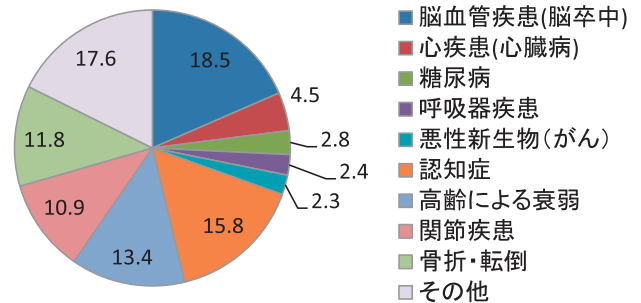
資料：厚生労働省「平成 23 年度 国民医療費」

図 31 医科診療医療費の構成割合



資料：厚生労働省「平成 23 年度 国民医療費」

図 32 要支援者及び要介護者における介護が必要となった主な原因



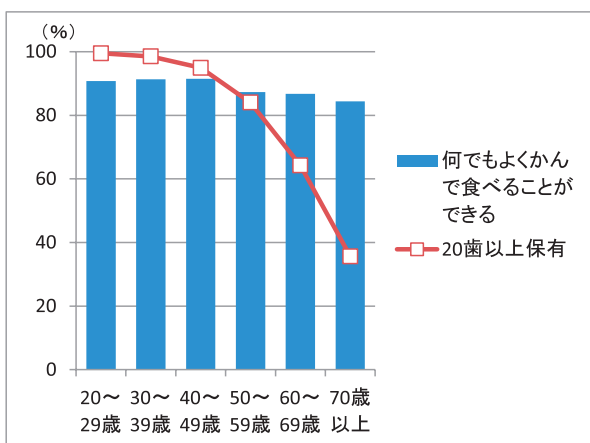
資料：厚生労働省「平成 25 年国民生活基礎調査」

高齢期については、体力、身体活動、口腔機能といった様々な機能低下が生じ、また消化吸収能力も低下する可能性がある。特に、口腔機能は食べることに密接に関連するものであるが、高齢期になると歯の喪失により歯の本数が減少し、咀嚼機能も低下する傾向にある（図 33）。これまで 80 歳で 20 歯以上の歯を有する人を増やしていくことを目標に“8020 運動”を展開してきており、その割合は平成 23 年では 38.3%にまで増加している（図 34）。一方、残存歯数は人によって著しく異なることから、各人の口腔機能に応じた食事指導が必要となる。

一方、高齢期の健康に関して不安を感じていると回答した人は 73.0%を占める。その内容については、「体力が衰えること」が 66.8%で最も高く、次いで「がん、心臓病、脳卒中などの重い病気になること」（61.0%）、「認知症になること」（53.8%）、「介護が必要になること」（53.1%）、「生活習慣病（糖尿病、高血圧など）になること」（52.4%）、「寝たきりになること」（43.6%）などの順となっている（図 35）。

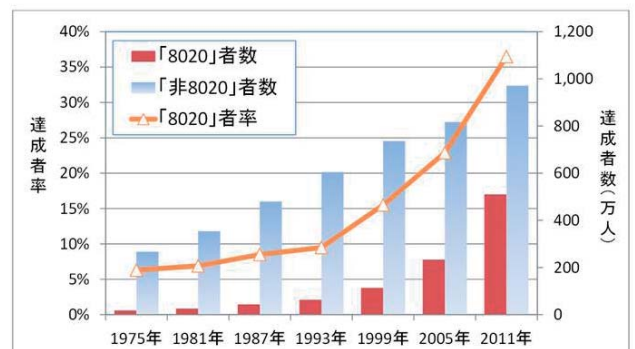
また、高齢期に備えた健康の維持増進に必要なこと、心がけていることとして上位にあがっているのは、「散歩やスポーツ・運動をする」、「規則正しい生活を送る」、「休養や睡眠を十分にとる」、「栄養のバランスのとれた食事をとる」の順である。「栄養のバランスのとれた食事をとる」ことについて、必要だと思っている人の割合が 69.4%、現在心がけている人の割合が 47.4%であり、この差をいかに縮め、意識から実践に移せるかが課題といえる（図 36）。

図 33 歯の保有状況と咀嚼状況



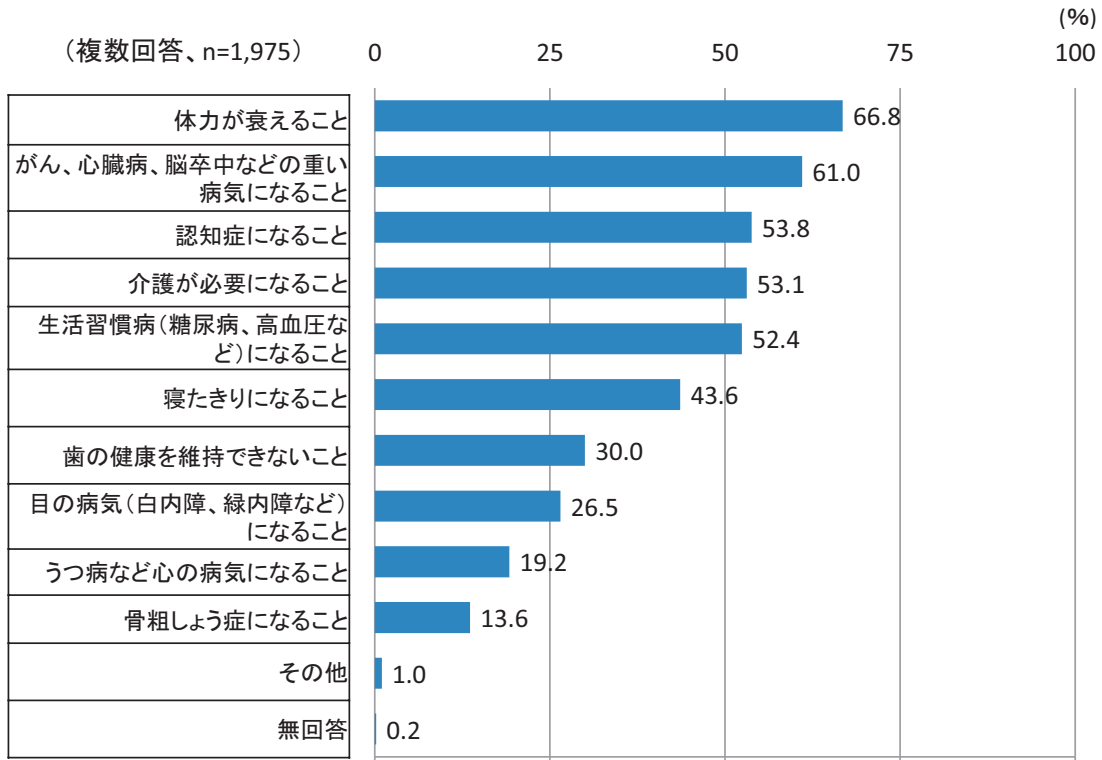
資料：厚生労働省「平成 23 年国民健康・栄養調査」

図 34 80 歳で 20 歯の歯を保有する高齢者(8020 者)と保有しない高齢者(非 8020 者)の割合



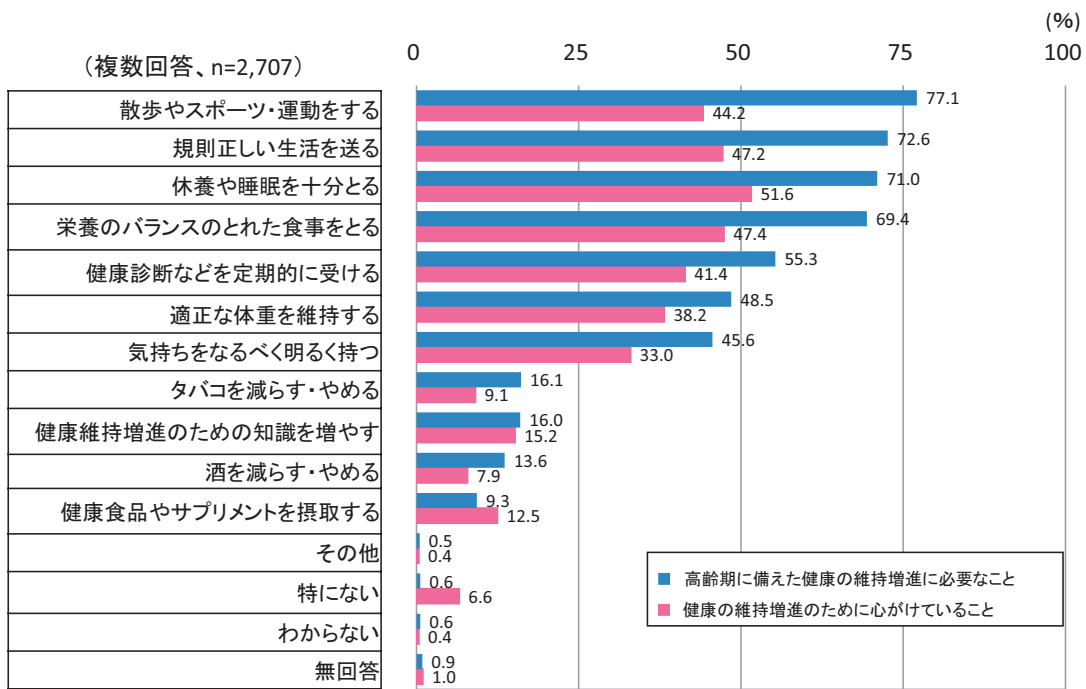
資料：厚生労働省「平成 23 年度歯科疾患実態調査」

図 35 高齢期の健康に関して不安を感じる事



資料：内閣府「平成 25 年度 高齢期に向けた「備え」に関する意識調査」

図 36 高齢期に備えた健康の維持増進に必要なこと、健康の維持増進のために心がけていること



資料：内閣府「平成 25 年度 高齢期に向けた「備え」に関する意識調査」

(2) 栄養バランス

栄養バランスとしては、健康の維持・増進のために、エネルギー収支バランスを適切に保ち、必要な栄養素を過不足なく摂取することが基本となる。

エネルギーについては、摂取量と消費量のバランスがとれていれば、体重の変化はなく、健康的な体格（BMI）が保たれるが、いずれかに偏ると、肥満ややせにつながっていく（図 37）。平成 27 年度から使用する日本人の食事摂取基準（2015 年版）では、目標とする BMI が新たに提示された。目標とする BMI の範囲を超える人は男性では 3 割前後、女性では 50 歳以上で 2 割を占めることから、肥満の予防や改善に取り組む必要がある。一方、目標とする BMI の範囲を下回る人は 70 歳以上で 3 割程度みられることから、高齢者では低栄養の予防に配慮する必要がある（図 38）。

図 37 エネルギー収支バランスの基本概念

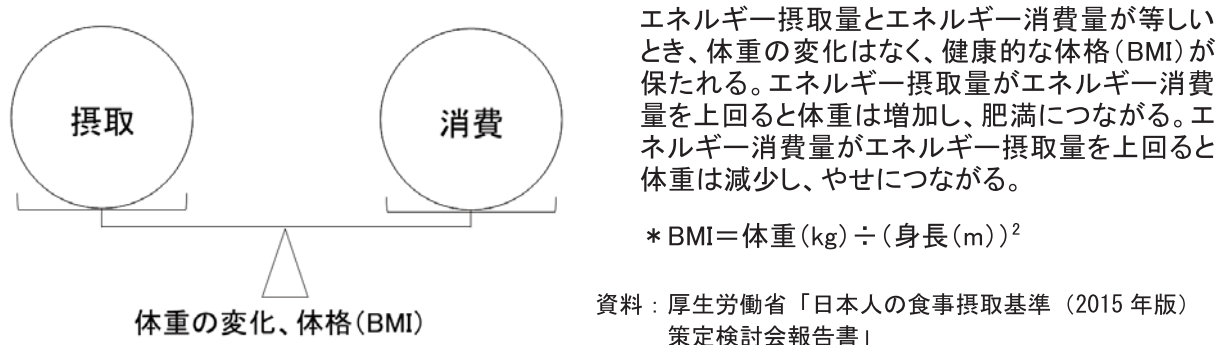
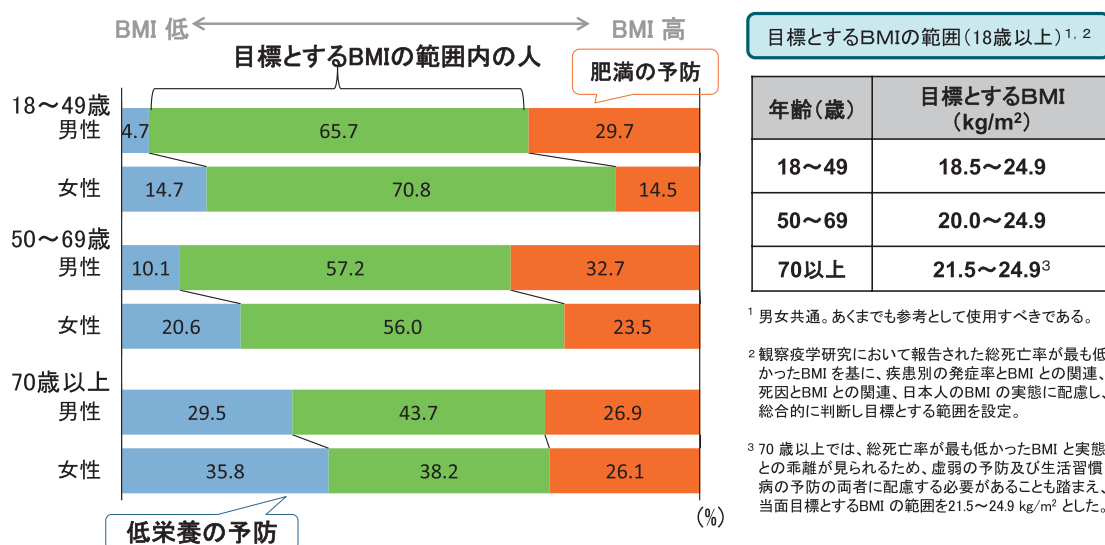


図 38 日本人の性・年齢階級別 BMI の分布

－日本人の食事摂取基準（2015 年版）で目標とする BMI の範囲に対応した割合－



資料：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015 年版）策定検討会報告書」

表7 策定した食事摂取基準（2015年版）¹

栄養素		推定平均 必要量 (EAR)	推奨量 (RDA)	目安量 (AI)	耐容上限 量 (UL)	目標量 (DG)	
たんぱく質		○	○	-	-	○ ²	
脂質	脂質	-	-	-	-	○ ²	
	飽和脂肪酸	-	-	-	-	○	
	n-6系脂肪酸	-	-	○	-	-	
	n-3系脂肪酸	-	-	○	-	-	
炭水化物	炭水化物	-	-	-	-	○ ²	
	食物繊維	-	-	-	-	○	
エネルギー・産生栄養素バランス ²		-	-	-	-	○	
ビタミン	脂溶性	ビタミンA	○	○	-	○	-
		ビタミンD	-	-	○	○	-
		ビタミンE	-	-	○	○	-
		ビタミンK	-	-	○	-	-
	水溶性	ビタミンB ₁	○	○	-	-	-
		ビタミンB ₂	○	○	-	-	-
		ナイアシン	○	○	-	○	-
		ビタミンB ₆	○	○	-	○	-
		ビタミンB ₁₂	○	○	-	-	-
		葉酸	○	○	-	○ ³	-
		パントテン酸	-	-	○	-	-
		ビオチン	-	-	○	-	-
ビタミンC	○	○	-	-	-		
ミネラル	多量	ナトリウム	○	-	-	-	○
		カリウム	-	-	○	-	○
		カルシウム	○	○	-	○	-
		マグネシウム	○	○	-	○ ³	-
		リン	-	-	○	○	-
	微量	鉄	○	○	-	○	-
		亜鉛	○	○	-	○	-
		銅	○	○	-	○	-
		マンガン	-	-	○	○	-
		ヨウ素	○	○	-	○	-
		セレン	○	○	-	○	-
		クロム	-	-	○	-	-
		モリブデン	○	○	-	○	-

1 一部の年齢階級についてのみ設定した場合も含む。

2 たんぱく質、脂質、炭水化物（アルコール含む）が、総エネルギー摂取量に占めるべき割合（%エネルギー）。

3 通常の食品以外からの摂取について定めた。

推定平均必要量 (estimated average requirement : EAR)

ある集団に属する 50% の人が必要量を満たす（同時に、50% の人が必要量を満たさない）と推定される量。

推奨量 (recommended dietary allowance : RDA)

ある対象集団において測定された必要量の分布に基づき、母集団に属するほとんどの人（97～98%）が充足している量。

目安量 (adequate intake : AI)

特定の集団における、ある一定の栄養状態を維持するのに十分な量。十分な科学的根拠が得られず「推定平均必要量」が算定できない場合に算定するものとする。実際には、特定の集団において不足状態を示す人がほとんど観察されない量として与えられる。

耐容上限量 (tolerable upper intake level : UL)

健康障害をもたらすリスクがないとみなされる習慣的な摂取量の上限を与える量。これを超えて摂取すると、過剰摂取によって生じる潜在的な健康障害のリスクが高まると考える。

目標量 (tentative dietary goal for preventing life-style related diseases : DG)

生活習慣病の予防を目的として、特定の集団において、その疾患のリスクや、その代理指標となる生体指標の値が低くなると考えられる栄養状態が達成できる量として算定し、現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量。

資料：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）策定検討会報告書」

何を、どれだけ食べたらいいか、その基本は栄養バランスであり、健康の維持・増進のために必要なエネルギーや栄養素の摂取量は、食事摂取基準として示されている（表7）。

また、食品の選択や調理の際には、食品の種類や量、それらの組合せに関する適切な情報が必要となり、その具体的なものとして、6つの基礎食品などがある（図39）。さらに、食事づくりや食べる場面では、1食単位の料理の組合せに関する情報が必要となり、それが「主食、主菜、副菜」である。主食、主菜、副菜を基本とすることにより、多様な食品を組合せ、必要な栄養素をバランスよくとることができる（図40）。

主食、主菜、副菜のそろう食事は、学校給食や社員食堂など、様々な場面で展開されている（図41）。

図39 食品の組合せに関する具体の例

3つのグループ



6つの基礎食品

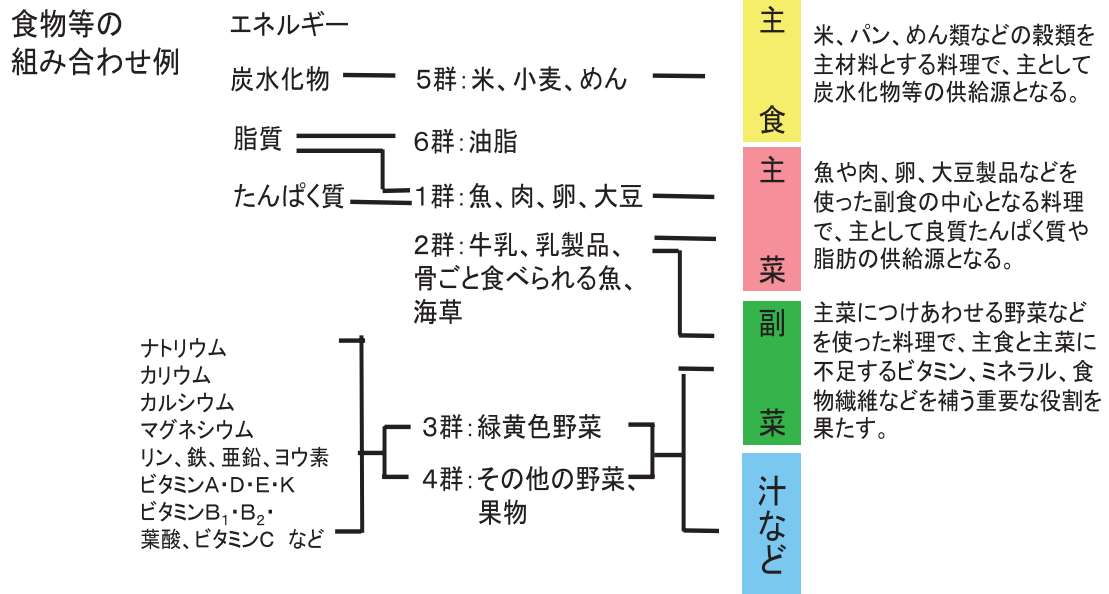


出典：文部科学省「食生活学習教材（小学校高学年用）」

出典：文部科学省「食生活学習教材（中学生用）」

図 40 食行動との関連からみた栄養教育の枠組み

栄養教育の枠組み (基本や基準値)	栄養素選択型 (食事摂取基準)	食材料選択型 (食品群、食品構成)	料理選択型 (料理郡、料理構成)
対象となる主な行動・営み	栄養生理	材料入手・購入・調理	食事作り・食べる
行動目標	1日に必要な栄養素の バランスをとりましょう	1日の食事に6つの基礎食品を 組み合わせましょう	1食に主食・主菜・副菜を 組み合わせましょう



資料：厚生労働省「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」p. 54 をもとに一部加筆修正

図 41 「主食・主菜・副菜がそろった食事」の実践例

— 学校給食の例 —

— 社員食堂メニューの展開例 —



資料：株式会社タニタ 提供資料

出典：文部科学省「食生活学習教材(小学校高学年用)」

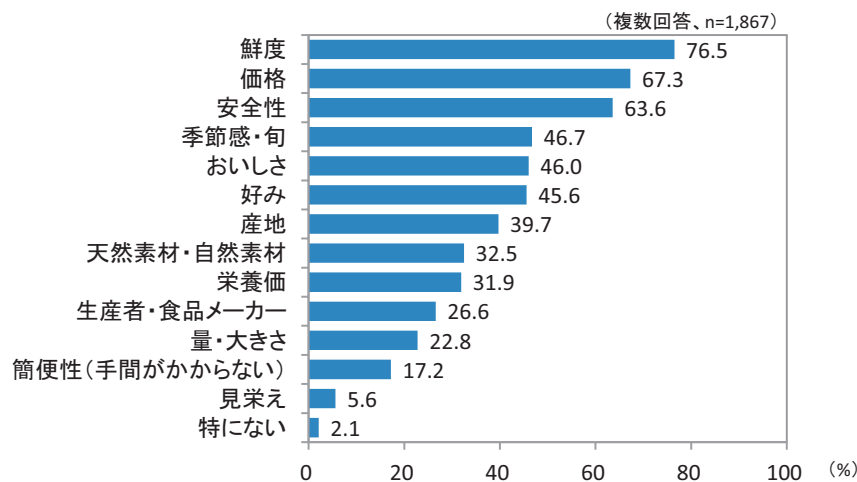
(3) おいしさ、楽しみ

おいしさや楽しみは、食事にとって重要な要素であり、食材や調理の工夫、食嗜好や食事観の形成、食の場面の選択など、幅広い要素から構成される。

ふだん、食品を選択する際に重視していることとしては、「鮮度」、「価格」、「安全性」、「季節感・旬」、「おいしさ」、「好み」、「産地」、「栄養価」など様々なものがあげられている（図 42）。

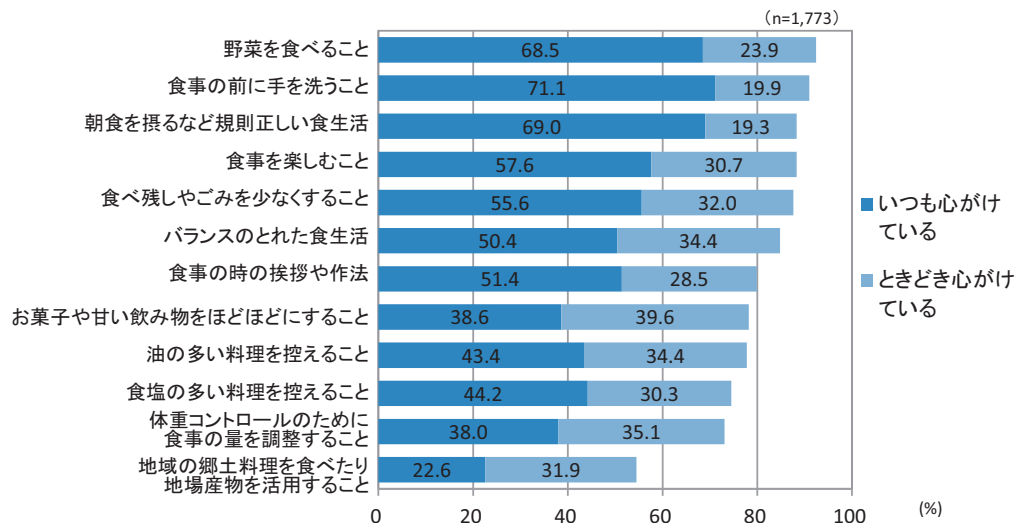
また、ふだんの食生活で心がけていることについても、「野菜を食べること」、「食事の前に手を洗うこと」、「朝食を摂るなど規則正しい食生活」、「食事を楽しむこと」、「食べ残しやごみを少なくすること」、「食事の時の挨拶や作法」、「油の多い料理を控えること」、「食塩の多い料理を控えること」など、多岐にわたっている（図 43）。

図 42 食品を選択する際に重視すること



資料：内閣府「食育に関する意識調査」（平成 23 年 12 月）

図 43 ふだんの食生活で心がけていること



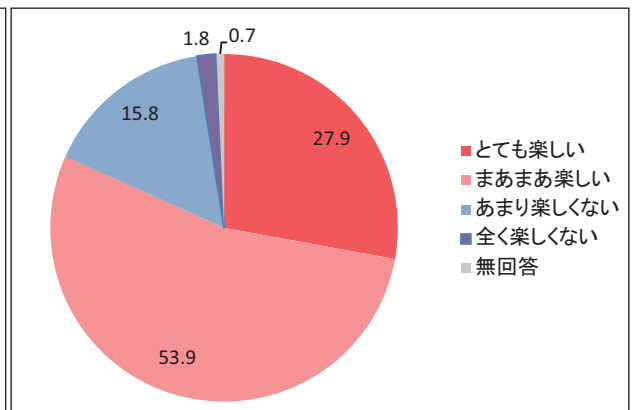
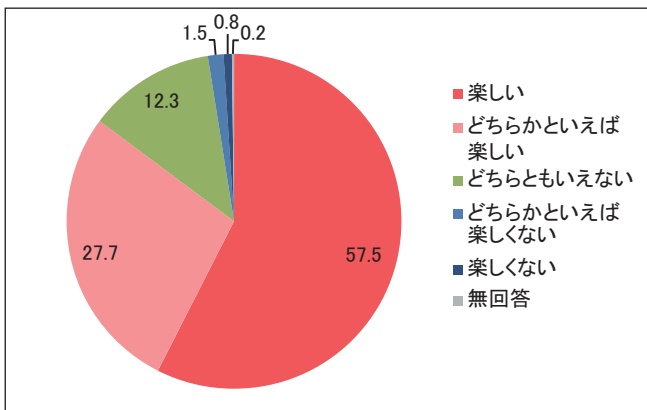
資料：内閣府「食育に関する意識調査」（平成 24 年 12 月）

ふだんの食事時間が楽しいと回答した人の割合は、「楽しい」が57.5%、「どちらかといえば楽しい」が27.7%で、自分で調理し食事をつくることを楽しいと感じている人の割合は「とても楽しい」が27.9%、「まあまあ楽しい」が53.9%だった（図44、45）。

児童・生徒が食事を楽しいと感じるのは、小学生、中学生とも上位3項目は「外食するとき」、「学校給食のとき」、「家族そろって食べるとき」だった。「自分が作ったり手伝ったりしたものを食べるとき」が楽しいと回答した割合は、小学生の方が中学生より高かった（図46）。

図44 ふだんの食事時間が楽しい感じる人の割合

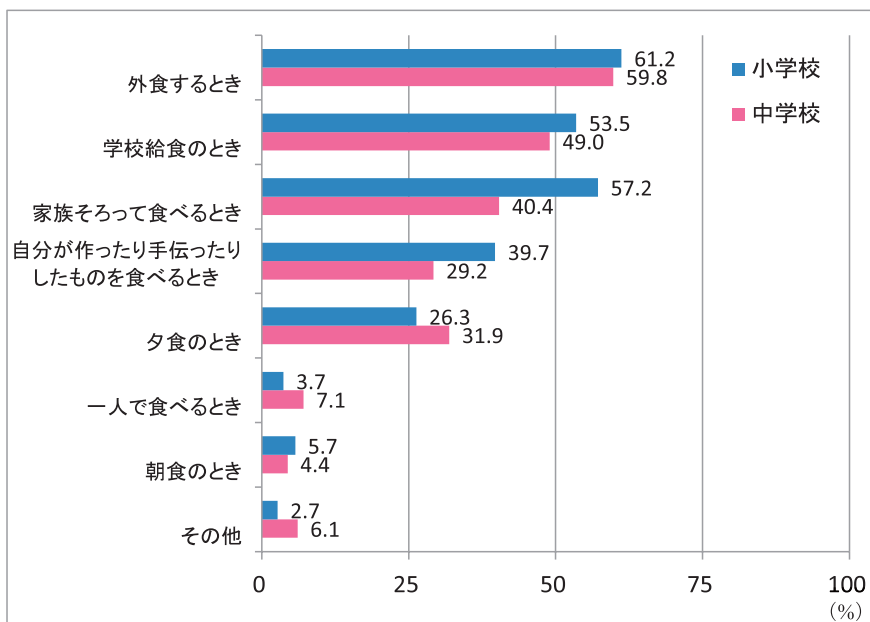
図45 自分で調理し食事をつくるのが楽しいと感じる人の割合



資料：内閣府「食育に関する意識調査」（平成25年12月）

資料：内閣府「食育に関する意識調査」（平成24年12月）

図46 児童・生徒が食事を楽しいと感じるとき



資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成22年度 児童生徒の食生活実態調査」

(4) 食材（食品）、調理

日本人が食べてきたこれまでの日常食の特徴は、かつお節や昆布などのだしをおいしさの基本とし、米を主食に魚介類を主菜、野菜類を副菜とした食事であり、それぞれの料理は、素材の味を生かした単純な調理方法の料理が中心であった。現在の日本人の日常食は、こうした食事に諸外国の食材、調味料、調理方法も加わり、多様な内容となっている。

食品は、季節、品種、生育環境、部位により成分量が異なる。さらに調理方法により成分量だけでなく味も変化する。昭和11年に栄養研究所佐伯矩らにより報告された「各種調理の食品成分上に及ぼす影響」では、各食品別に、調理の種類と、食品の重量、操作、時間、温度、調味料の具体が記され、そうした一定の調理のもと、出来上がり重量、水分量、栄養成分量にどのような違いがあるのか、詳細に分析した記録が記載されている（表8）。これをみると、調理がいかに緻密なものであるかが分かる。


また、調理は、食べる人の身体の状況に応じて、たとえば食材の切り方を変えることで、歯触りや消化への影響に配慮することもできる。さらに、春夏秋冬、季節ごとの旬の食材を使うことで、季節の食材の味や香りを生かした料理にすることもできる（図47）。

表8 調理の多様性と調理による栄養成分の変化
あじ鯨 Aji

調理の種類 Varieties of Cooking Methods	Form	調理前量	調理後量	調味料					
		Weight of Material before Cooking	Weight of Material after Cooking	Weight or Volume of Seasoning					
A	生（皮付）	全量 4.850kg 可食部 2.836kg 200g							
B	蒸物 蒸	中骨抜き全形 （1尾の形）	202g	151g	振鹽 10g				
C	酢 蒸	同	263g	190g	振鹽 10g 生酢 100cc				
D	鹽 焼	同	242g	162g	振鹽 10g				
E	妻折 焼	皮に1分置きに 縦横に切り目を入 れる	197g	127g	振鹽 10g				
F	煮物 煮	付 中骨抜き全形 （1尾の形）	259g	200g	水 80 cc 醤油 80 cc 砂糖 20g				
G	から 揚	同	254g	155g	振鹽 10g クラード 30g				
H	ベーク 焼	同	207g	132g	振鹽 10g パタ 10g				
I	すまし 汁	1寸切	197g	156g	鹽 10g 出し汁（水 1000cc） かつおを 10g 鹽 10g 醤油 10 cc				
調理の種類 Varieties of Cooking Methods	原料100gより 出来上量 Weight of Food Cooked from the Material of 100 g	水分 Water （%）	蛋白質 N×6.25 Protein （%）	脂肪 Fat （%）	含水炭素 Carbo- hydrates （%）	繊維 Fibre （%）			
A	生（皮付） Nama (kawatsuki)	100.0	73.31	17.46	6.37	—			
B	蒸物 Mushimono	74.8	70.71	22.17 16.57	4.38 3.27	—			
C	酢 蒸 Sumushi	72.2	68.77	22.83 16.49	5.32 3.87	—			
D	鹽 焼 Shioyaki	67.0	62.35	26.09 17.48	6.57 4.40	—			
E	妻折 焼 Tsumaoriyaki	64.5	60.88	26.34 16.98	7.39 4.76	—			
F	煮物 付 Nitsuke	77.2	64.53	24.70 19.07	3.86 2.98	1.18 0.91			
G	から 揚 Karaage	61.0	53.42	27.23 16.62	16.31 9.95	—			
H	ベーク Baku	63.8	62.04	27.42 17.49	6.82 4.35	—			
I	すまし 汁 Sumashijiru	79.2	70.74	21.66 17.15	4.80 3.80	—			

図 47 料理の極意

大根の 真ん中より下

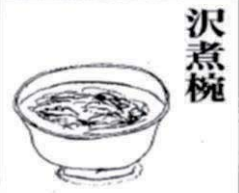


真ん中より下で、根っこより上の部分もうまいが、やや繊維が多いので、千六本に刻んでなますにするといいだろ。千六本に刻む」とは、「細く切る」の意味である。野菜の繊維は上から根に向かって縦に入っているから、しゃきしゃきした歯ざわりでいて繊維がほろほろにならないなますをつくるには、繊維を斜めに刻む「なます切り」にするほうがいい。

刻んだ大根に塩を振ってしんなりさせ、布巾にくるんでぎゅっと絞ってから甘酢につける。お正月やおめでたい席などに供する紅白のなますは、大根と人参を双方千六本に刻み、混ぜあわせてつくる。

お年寄りや病人などには、輪切りにしてから細く打つ。輪切りにすることで繊維が断ち切れ、やわらかくて胃に優しい千六本になる。縦にそって細く打てば歯ざわりもよい。生かすも殺すも切り方ひとつで決まるのである。

沢煮椀



沢煮は「たくさん」の意がある。昭和のはじめに考案された、季節の野菜の味と香りが満ちあふれた椀だ。沢煮椀は豚の脂身と野菜を手切りにして仕立てた汁だ。もとは山の猟師の野外料理だったという。猟師が山に入るとき、保存のきく肉の塩漬や乾燥野菜を持っていき、ひとつの鍋で煮込んだのが元祖である。ひと煮立ちしたら汁に豚の脂身を入れて再び沸騰したら、竹の子、ごぼう、うど、椎茸の順に加えて、煮あがる直前に三つ葉を入れて火を止める。そのままおくと余熱で煮えすぎるので、身をざるにあけて手早く椀に盛るのが大塚である。少々の胡椒で食べる。この沢煮椀を一年中供している料理屋がある。私は春の椀だと思っていたが、その店の主人の考えは違った。「その季節の旬の素材を集めれば、それがそのときの『沢煮椀』だよ」と言う。そのことばに、「なるほど」と膝を打ち、春夏秋冬、季節ごとの沢煮椀をつくっては、旬の野菜の香りを胸いっぱい吸い込んでみたくなった。

出典：田村隆「つきぢ田村の隠し味 365 日」株式会社白水社（2007 年）

あ じ 参 Aji

時間 Time required for Cooking	調理法 Cooking Methods		A								
	調理	法									
	中鉢（長さ 6 寸位）はウロコを取り腹を開き、中骨を取り腹の部を除き皮付のまま用ふ。以下全部同様。		A								
振籠 30 分、15 分間蒸す	鉢は両面より振籠 10g 30 分の後 2 回水洗し布巾で水気を拭ひ、蒸器に布巾を敷き其上に置き 15 分間蒸す。		B								
振籠 30 分、酢漬 30 分、後 15 分間蒸す	鉢は両面振籠 10g 30 分の後 2 回水洗し布巾で水気を切り、酢 100cc に浸し 30 分の後皿に入れ蒸器にて 15 分間蒸す。		C								
振籠 40 分、後 15 分間焼く	鉢は背開きとし薄身中骨を取り、両面及腹の内部に振籠 8g、40 分の後 2 回水洗し布巾で拭ひ、金串に刺し、炭の鹽 2g を振りかけ上身の方より 15 分間焼く。		D								
振籠 30 分、後 10 分間焼く	鉢は両面に振籠 10g 30 分の後 2 回水洗し布巾で拭ひ、皮の方より縦横 1 分の切目を入れ、金串に刺し炭火で 10 分間焼く。		E								
7 分間煮る	鉢は背開きとし中骨薄身を取り元通りにして楊子で止め、水 80cc、醤油 80cc、砂糖 20g 中に入れ、沸騰後 7 分間煮る。		F								
振籠 20 分、3 分間揚げる	鉢は同上、振籠 10g 20 分の後水洗 2 回し、布巾にて水気を拭ひ、ラムド 200g 中にて 3 分間揚げる。（消費油 30g）。		G								
振籠 20 分、分間蒸す	鉢は背開きとし中骨を取り元通りにして、両面に振籠 10g 20 分の後水洗し 2 回布巾にて水気を切り、天パンにバター 5g を敷き鉢をのせ、残りのバター 5g を上にてせ天火で 15 分間蒸す。		H								
振籠 10 分の後 4 分間煮る	鉢は 1 寸に切り振籠 10g 10 分の後 2 回水洗し、水気を切り、出し汁 1000cc、鹽 10g 醤油 10cc の沸騰中に入れ沸騰後 4 分間煮る。		I								
無機質 Inorganic Substances (%)	無機質 Inorganic Substances 可溶性 Water Soluble	アルカリ Alkalinity 不溶性 Water Insoluble	アルカリ度 Alkalinity Na&Kに 依る Due to Soda & Potash	アルカリ度 Alkalinity Ca&Mgに 依る Due to Lime & Magnesia	磷酸 P ₂ O ₅ (%)	石灰 CaO (%)	鐵 Fe ₂ O ₃ (%)	食鹽 NaCl (%)	熱量 (100g中) Calorie- per 100g		
1.70	0.91	0.79	8.1	3.9	4.2	0.671	0.045	0.010	0.297	131	A
2.14 2.69	1.51 2.15	0.63 0.97	8.1 6.2	3.6 2.7	4.5 3.9	0.698 0.522	0.034 0.025	0.011 0.008	0.993 0.742	132 98	B
2.34 2.69	1.29 1.00	0.95 0.69	9.2 6.6	3.1 2.2	6.1 4.4	0.829 0.599	0.055 0.040	0.009 0.007	0.868 1.627	143 103	C
5.30 3.55	4.40 2.05	0.90 0.60	12.3 8.2	6.2 4.1	6.1 4.1	1.008 0.675	0.065 0.044	0.014 0.009	3.396 2.275	168 113	D
4.80 3.09	4.12 2.66	0.68 0.44	13.1 8.5	6.8 4.4	6.3 4.2	1.007 0.649	0.043 0.028	0.016 0.010	1.081 0.697	177 114	E
4.42 3.41	3.42 2.64	1.00 0.77	11.7 9.1	4.9 3.8	6.8 5.3	0.983 0.759	0.072 0.056	0.013 0.010	2.576 1.989	142 110	F
3.79 2.31	3.23 1.45	1.41 0.56	15.9 9.7	5.4 3.3	10.5 6.9	1.205 0.735	0.103 0.063	0.013 0.008	1.418 0.865	263 160	G
4.17 2.66	3.13 2.00	1.04 0.66	12.1 7.7	5.5 3.5	6.6 4.2	0.935 0.596	0.070 0.045	0.014 0.009	2.175 1.387	176 112	H
2.64 2.09	1.86 1.47	0.78 0.62	9.0 7.1	3.4 2.7	5.6 4.4	0.759 0.601	0.039 0.031	0.011 0.009	1.298 1.028	133 105	I

出典：
佐伯矩ら「栄養研究所報
告 第九卷 第一号 各種
調理の食品成分の上に
及ぼす影響」(昭和 11 年)

このように、食べ物には一年の中で、一番良くとれ、おいしく、栄養が豊富に含まれる時期、「旬」がある。春、夏、秋、冬と、それぞれの季節で、地域によって特色を生かした産物が旬を迎える（図 48）。

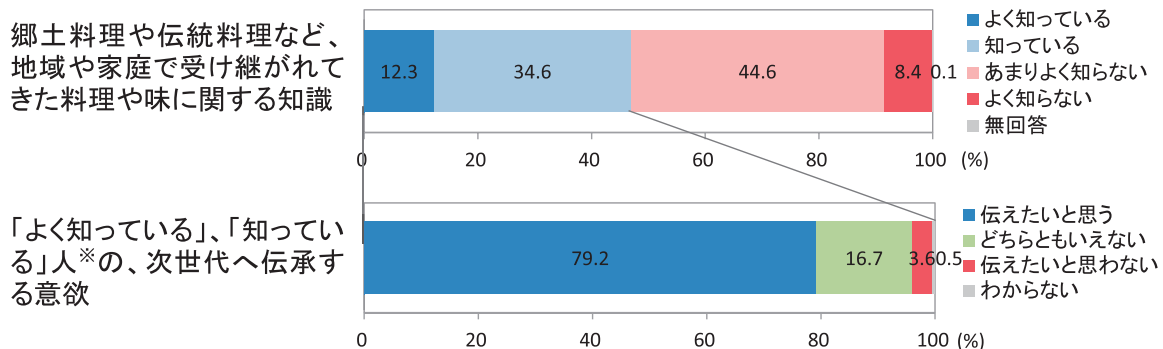
また、こうした産物を利用し、地域や家庭で受け継がれてきた料理として、郷土料理や伝統料理などがある。こうした料理や味について「知っている」人の割合は、50%以下にとどまるが、このうち、その知識を次世代に伝えたいと思う人は 95%以上に及んでいる（図 49）。

図 48 旬の食材の例



出典：文部科学省「食生活学習教材（小学校中学年用）」

図 49 郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味に関する知識、及び、その知識の次世代への伝承



資料：内閣府「食育に関する意識調査」（平成 25 年 12 月）

※は郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味に関する知識を「よく知っている」、「知っている」と回答した人を母数とする。

全国には、それぞれの地域の自然（山、川、海、里）のなかで工夫して生み出された産物や料理があり、素材の組合せや調理方法などにも特徴があり、多様である（図 50）。

図 50 地域の産物を用いた郷土料理の例

日本は南北に長く、春・夏・秋・冬の四季の変化があり、地域や季節によって特色のある産物があります。

昔からわたしたちの祖先は、それぞれの地域の自然（山・川・海・里）にはたらきかけ、四季おりおりにいろいろな産物をつくり、それを利用した料理を生み、うけついできました。

昔の人たちがくふうして生みだした産物や料理は、日本の食文化として大切にし、これからも食べ続けていきたいものです。



出典：文部科学省「食生活学習教材（小学校高学年用）」

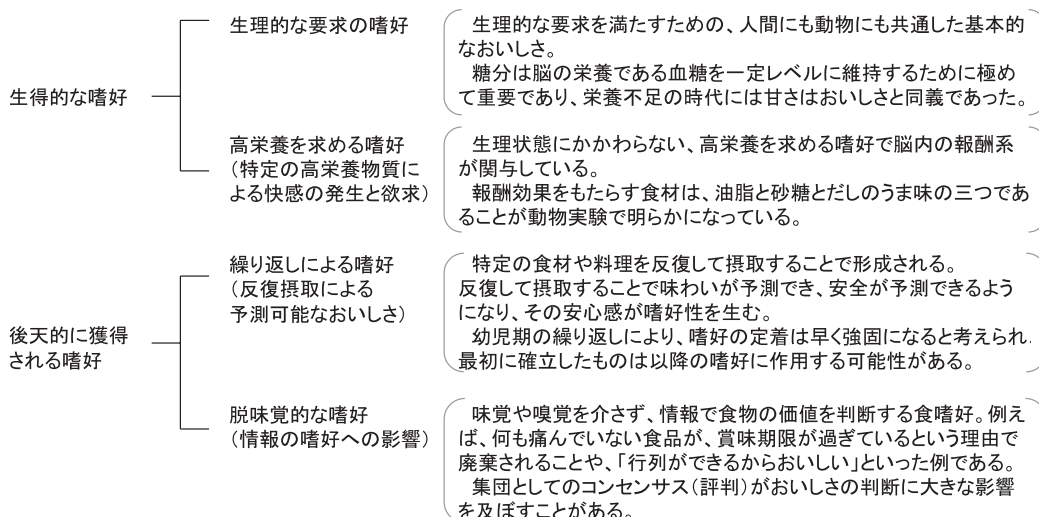
(5) 食嗜好、食事観

食嗜好や食事観は、おいしさや楽しみに深く関わるものであり、食の場面や、食事の選び方・整え方・食べ方にも影響を及ぼし、食物や情報へのアクセスの状況にも違いをもたらすと考えられる。

人間の嗜好は、生得的なものとは後天的に獲得したものに分けられ、さらに生得的な嗜好は「生理的な欲求の嗜好」と「高栄養を求める嗜好」に、後天的に獲得した嗜好は「繰り返しの嗜好」と「脱味覚的な嗜好」に分けることができる(図51)。

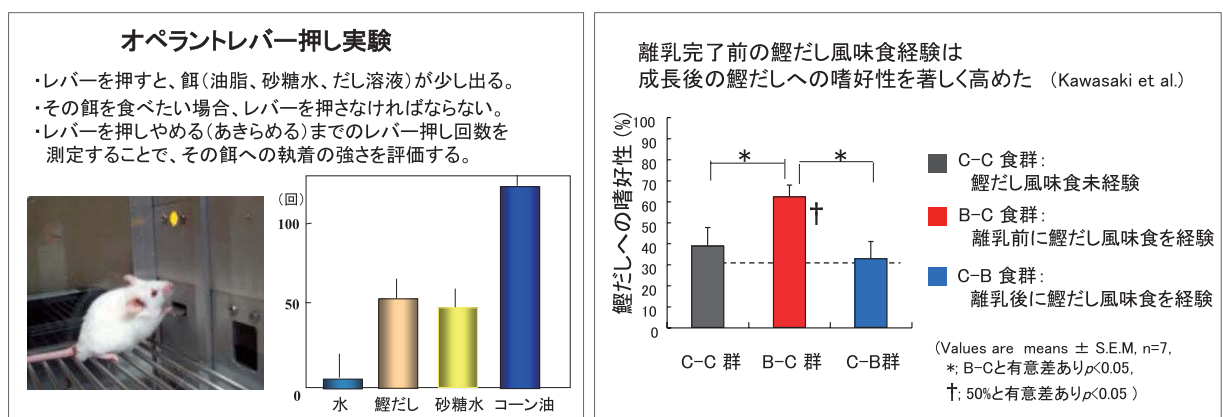
動物実験によるものでは、日本の食事に深く関わる“だし”に対して、油脂や砂糖水に対するものと同様に、強い嗜好性を有することが明らかになっている。さらに、離乳前に“だし”の味を経験したネズミは、経験していないネズミよりも“だし”を嗜好することも知られている(図52)。

図51 嗜好を構成する4つのおもな要因



資料：伏木亨編「食の文化フォーラム 24 味覚と嗜好」 株式会社ドメス出版 2006年

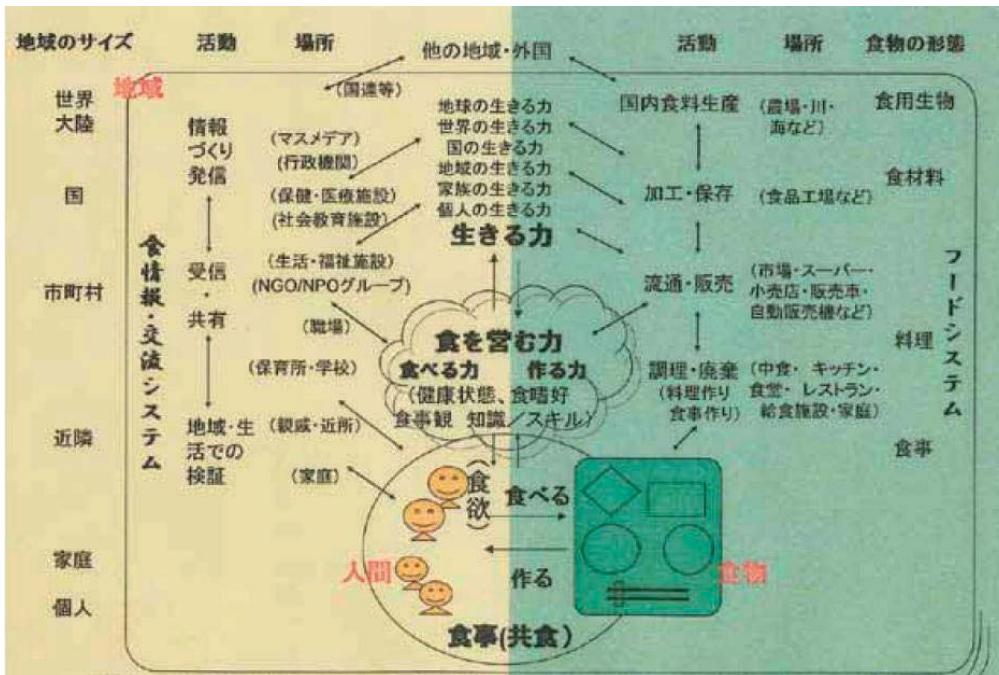
図52 “だし”に対する嗜好



資料：伏木亨構成員 提供

また、人間の“食欲から食べる行動”への仕組み（図 53 の中央から下）をみると、人間の食欲は、健康状態など生理的状态による欲求だけでなく、食嗜好や食事観（食事に対する考え方や価値観）、知識によって、さらにその時に準備されている料理など、入手可能な食物によって影響され、より具体的になり、その内容と周りの条件があていれば“食べる行動”につながっていくと考えられる。

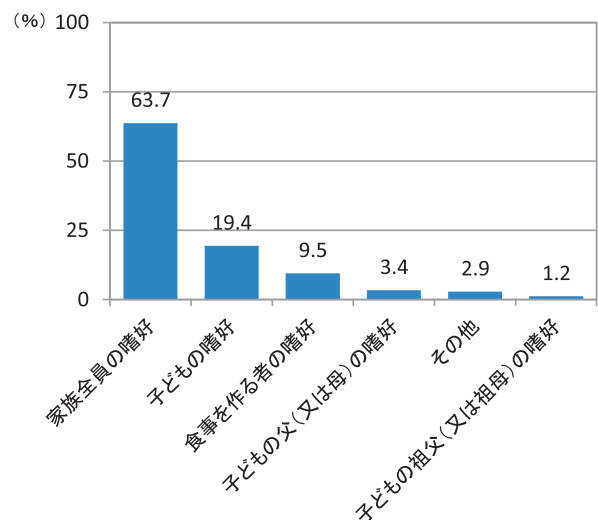
図 53 食事（共食）、食を営む力、生きる力の形成と「食の循環」



出典：「家族と“食を共にすること”共食の大切さ 名古屋学芸大学大学院教授 足立己幸」
内閣府「親子のための食育読本」（平成 22 年 3 月）

家庭では家族全員の嗜好にあわせて食事がつくられていることが多い（図 54）。家族は、年齢や健康状態、それまでの食体験が異なるため、食欲も異なり、共食（一緒に食べる）の準備には、内容の工夫、調整が必要になる。こうした工夫や調整のプロセスは、各自がそれぞれの食嗜好や食欲を調整したり、お互いに刺激を与えあったりしていく体験となり、こうした体験を積み重ねていくことで、食を営む力の修正や形成につながると考えられる。

図 54 保護者が家庭で食事づくりの際に誰の嗜好にあわせるか



資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター
「平成 22 年度 児童生徒の食生活実態調査」

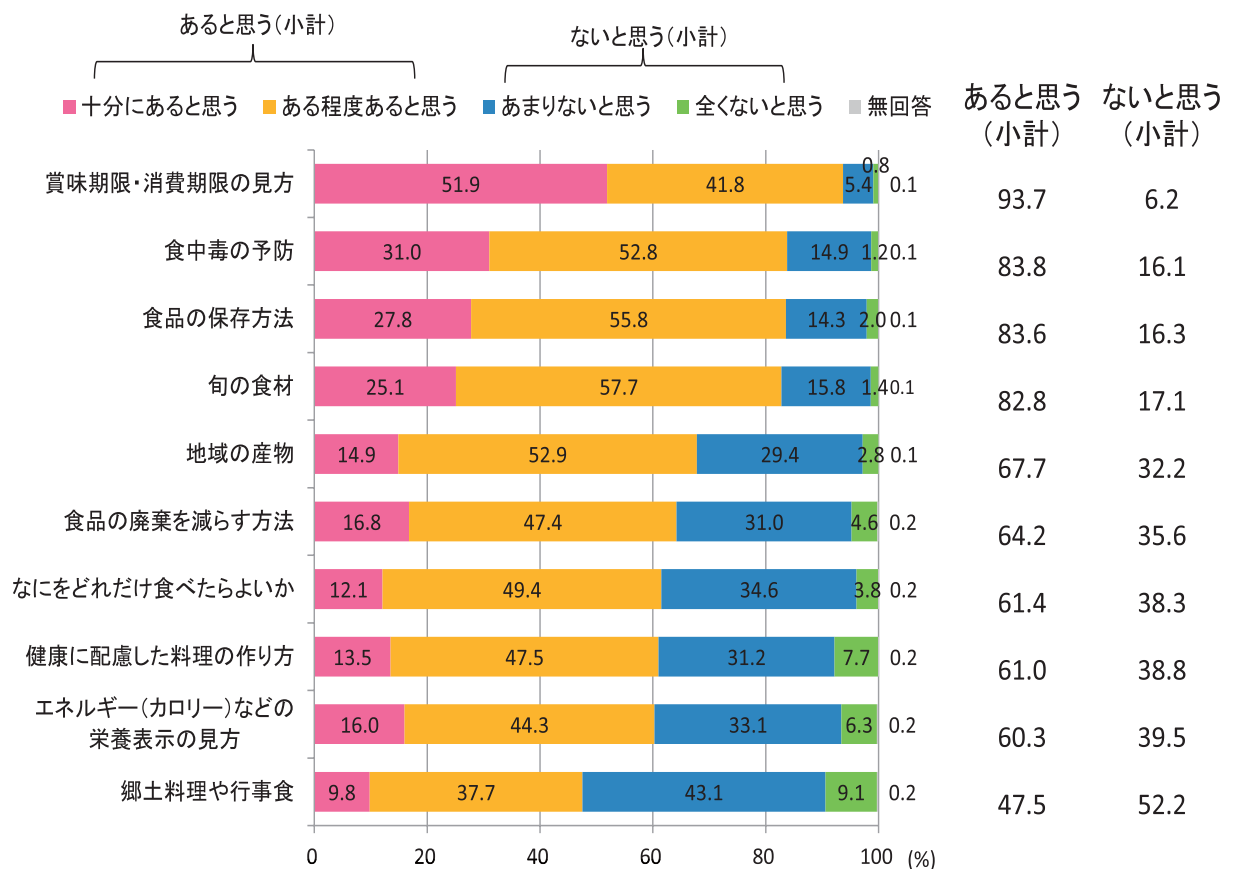
(6) 食に関する知識・スキル

適切な食事を実践するためには、食に関する知識やスキルが必要となる。

食品の選択や調理についての知識として、あると思うと回答した割合が高い項目は、「賞味期限・消費期限の見方」が93.7%と最も高く、次いで、「食中毒の予防」(83.8%)、「食品の保存方法」(83.6%)、「旬の食材」(82.8%)、「地域の産物」(67.7%)、「食品の廃棄を減らす方法」(64.2%)、「なにをどれだけ食べたらよいか」(61.4%)、「健康に配慮した料理の作り方」(61.0%)の順である(図55)。

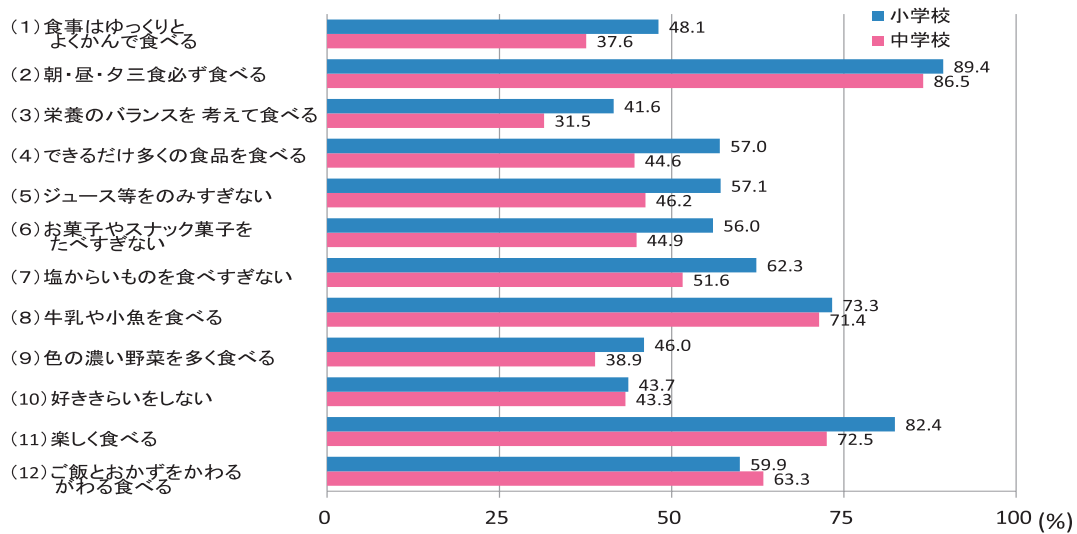
また、児童・生徒が何に気をつけて食べているかについて最も高い回答率を示した項目は、「朝、昼、夕三食を必ず食べる」(小学生89.4%、中学生86.5%)、次いで「楽しく食べる」である(図56)。学校においては、食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力など食に関する指導の目標を掲げ、それらに照らして、発達段階に応じた具体的な到達目標を設けて、指導を展開している(図57)。

図55 食品の選択や調理についての知識



資料：内閣府「食育に関する意識調査」(平成25年12月)

図 56 児童・生徒が食事で気をつけていること



資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成 22 年度 児童生徒の食生活実態調査」

図 57 学校給食における食に関する指導の目的と発達段階に応じた食に関する到達目標

- ・ **食事の重要性**: 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- ・ **心身の健康**: 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
- ・ **食品を選択する能力**: 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質や安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
- ・ **感謝の心**: 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。
- ・ **社会性**: 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
- ・ **食文化**: 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

各学年の食に関する指導の目標例（小学校）

学年	①食事の重要性	②心身の健康	③食品を選択する能力	④感謝の心	⑤社会性	⑥食文化	
小学校	1年	◇食べ物に興味・関心をもつ。 ◇楽しく食事をする事ができる。 ◇朝食の大切さが分かる。	◇嫌いな食べ物でも親しむことができる。 ◇正しい手洗いができる。	◇食べ物の名前が分かる。	◇食事を作ってくれた人に感謝する。 ◇いただきますとごちそうさまの意味が分かり、あいさつができる。	◇友達と仲良く食べる。 ◇正しいはしの使い方が分かる。 ◇正しい食器の並べ方が分かる。 ◇給食の準備や後片付けができる。	◇自分の住んでいる身近な土地でとれた食べ物を知る。
	2年	◇食べ物に興味・関心をもつ。 ◇食べ物には命がある事が分かる。	◇好き嫌いせずに食べようとする。 ◇よく噛んで食べる事の大切さが分かる。 ◇よい姿勢で、落ち着いて食べる事ができる。	◇いろいろな食べ物の名前が分かる。	◇食事を作ってくれた人の努力を知る。 ◇心を込めて、いただきますとごちそうさまのあいさつができる。	◇みんなと協力して給食の準備や後片付けができる。 ◇正しいはしを使うことができる。 ◇食器を正しく並べられ、正しく持って食べることができる。	◇季節や行事にちなんだ料理があることを知る。
	3年	◇3食規則正しく食事をとり、生活リズムを整える事の大切さが分かる。	◇好き嫌いせずに残さず食べようとする。 ◇よく噛んで食べる事ができる。 ◇健康に過ごすためには食事が大切な事が分かる。	◇いろいろな料理の名前が分かる。 ◇食品を安全・衛生的に扱うこと大切だといふ事が分かる。	◇食事は多くの人々の努力があつて作られることを知り、感謝の気持ちを持つて食べることができる。	◇食事のマナーを考へて楽しく食事ができる。 ◇楽しく給食を食べるために、みんなと協力できる。	◇季節や行事にちなんだ料理がある事が分かる。
	4年	◇楽しく食事をする事が心身の健康に大切な事が分かる。	◇健康に過ごすことを意識して、いろいろな食べ物を好き嫌いせずに食べようとする。	◇衛生的に給食の準備や食事、後片付けができる。	◇自然の恵みに感謝して食べることができる。	◇会話を工夫しながら楽しく食事ができる。 ◇協力して食事の準備をしたり分別してごみを片付けたりできる。	◇地域の産物に興味をもち、日常の食事と関連づけて考えることができる。
	5年	◇日常の食事に興味・関心をもつ。 ◇朝食をとることの大切さを理解し習慣化している。	◇栄養のバランスのとれた食事の大切さが分かる。 ◇五大栄養素と食品の三つの働きが分かり、好き嫌いせずに食べることができる。	◇食品の安全・衛生について考えることができる。	◇生産者や自然の恵みに感謝して食べることができる。	◇協力して食事の準備や後片付けを進んで実践する。	◇特産物を理解し、日常の食事と関連づけて考えることができる。
	6年	◇楽しく食事をする事が、人と人とのつながりを深め、豊かな食生活につながる事が分かる。	◇食事が体に及ぼす影響や食品をバランスよく組み合わせる事の大切さを理解し、一食分の献立を考え調理することができる。	◇食品の衛生に気を付けて、簡単な調理をすることができる。 ◇衛生的に食事の準備や後片付けをすることができる。	◇食事に関わる多くの人や自然の恵みに感謝し、残さず食べることができる。	◇楽しい食事を通して、相手を思いやる気持ちをもつことができる。 ◇食事の準備や後片付けをよりよく実践しようとする。	◇食文化や食品の生産・流通・消費について理解を深める。 ◇外国の食文化を通して、外国とのつながりを考えることができる。

資料：文部科学省「食に関する指導の手引き-第一次改訂版-」

(7) 教育・体験

学校給食法における学校給食の目的は、学校給食の普及充実及び学校における食育の推進を図ることとし、健康の保持増進から、食事についての正しい理解を深めることや望ましい食習慣の形成、生命及び自然を尊重する精神や環境保全に寄与する態度を養うこと、地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深め、食料の生産、流通及び消費についての正しい理解に導くことなど、多岐にわたっている（図 58）。

また、学校給食における食に関する指導では、献立と教科などの学習のねらいを関連付けて、例えば、社会の「我が国の農業や水産業」、「国民の食料を確保する重要な役割」、家庭の「食事の役割」、「米飯とみそ汁の調理及び我が国の伝統的な日常食」、理科の「人の体のつくりと働き」など、各教科の中で学習した知識を深めるため、学校給食を生きた教材として活用している（図 59）。

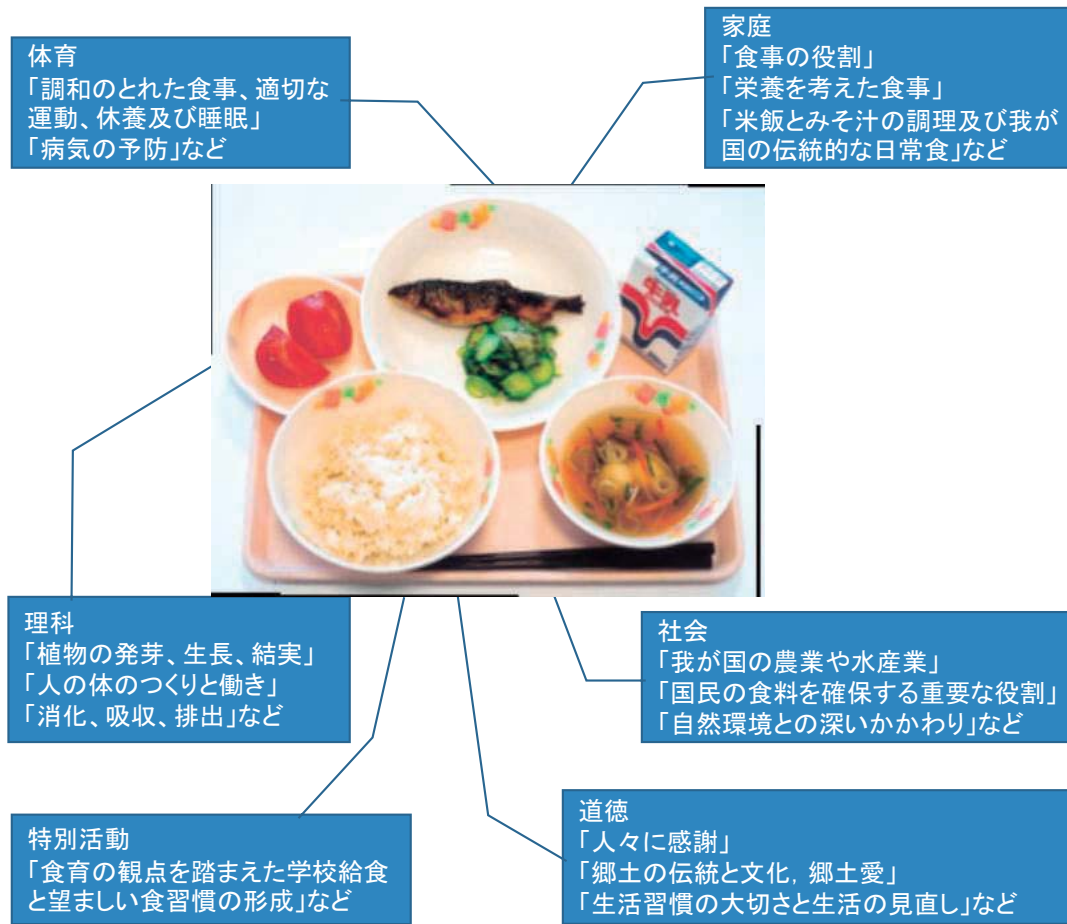
一方、事業所給食においては、人気のあるメニューをヘルシーメニューとして展開することで、低塩や低脂肪などに配慮したメニューにより食塩や脂肪のとり過ぎを避けるとともに、メニューの栄養成分値を表示するなどエネルギーや栄養素の含有量に関する情報の提供も行っている（図 60）。

図 58 学校給食の目的

学校給食法 第二条

- 一 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 二 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 三 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 四 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 五 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 六 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 七 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

図 59 教材としての学校給食活用例



資料：文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課

図 60 事業所給食におけるヘルシーメニューの提供例

天ぷら、豚肉しょうが焼き、チキン南蛮、鯖の味噌煮など
食堂の人気メニューを低塩、低脂肪メニューに展開

基準を定めたヘルシーメニュー

『～低塩、低脂肪メニュー～』

〇〇大阪健康管理センター
コロホ企画

鯖の味噌煮 低塩
通常メニューと比べて
塩分 2.0g→1.1gで
45%カット



〇〇大阪健康管理センター
コロホ企画

鯖の味噌煮 低脂肪
通常メニューと比べて
カロリー 445→386kcalに!
14%カット
脂質 23.3→16.9gに!
28%カット
食物繊維 2.1→3.4gに!
1.6倍




豚肉のごま焼き

エネルギー (kcal)	脂質エネルギー比率 (%)	578	24%
たんぱく質 (g)	食物繊維 (g)	21.8	7.1
脂質 (g)	コレステロール (mg)	15.4	51
塩分 (g)		2.8	



ヒレカツ



資料：シダックス株式会社 提供

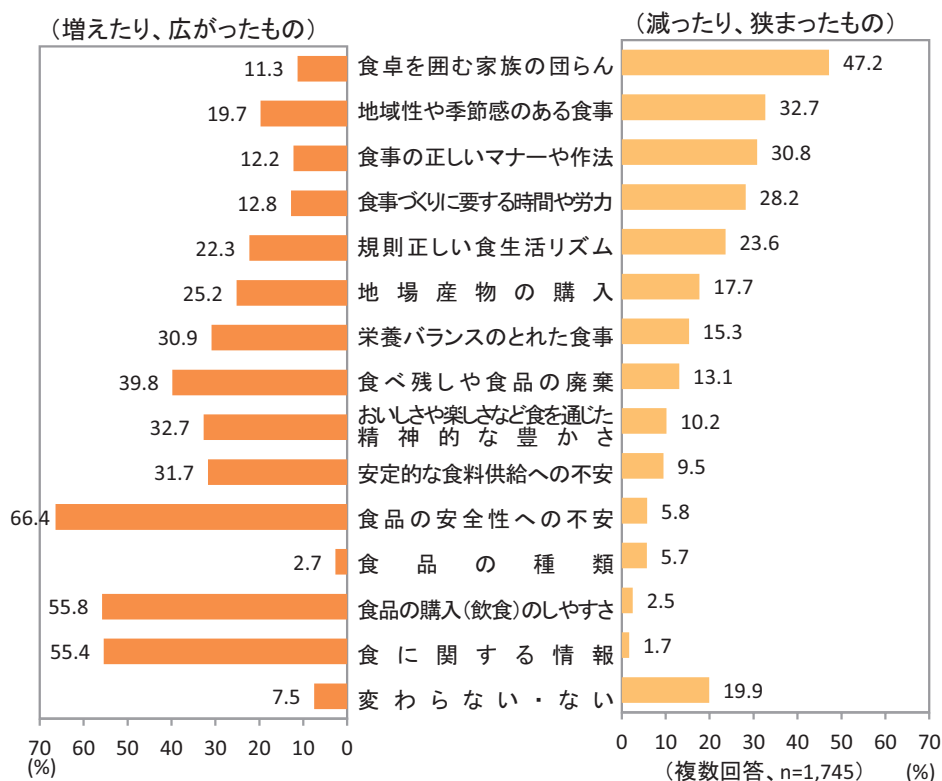
国民一人一人においては、日々の食生活の実践を通して、基本的な体験が積み重ねられていくことが重要となる。

食をめぐる状況について、子どもの頃と現在との変化を尋ねると、“減ったり、狭まったりしたもの”として、「食卓を囲む家族の団らん」(47.2%)、「地域性や季節感のある食事」(32.7%)、「食事の正しいマナーや作法」(30.8%)、「食事づくりに関する時間や労力」(28.2%)、「規則正しい食生活リズム」(23.6%)などがあがっている(図61)。日々の体験から、重要なものが失われていくことのないように、社会全体の食に関する認識を深めていくことも大切である。

また、自治体やボランティア、NPO、企業などの食育に関する取組で参加したいと思うものについて、何らかの取組をあげた人の割合は70.5%となっている。参加したい取組内容は、「生活習慣病の予防などの健康づくりのための食生活に関する活動」(38.5%)、「食品の安全性など適切な食品選択のための活動」(29.0%)、「食品工場見学などの活動」(26.7%)、「郷土料理、伝統料理など食文化継承活動」(23.5%)、「子どもに対する食育活動」(23.2%)などであった(図62)。

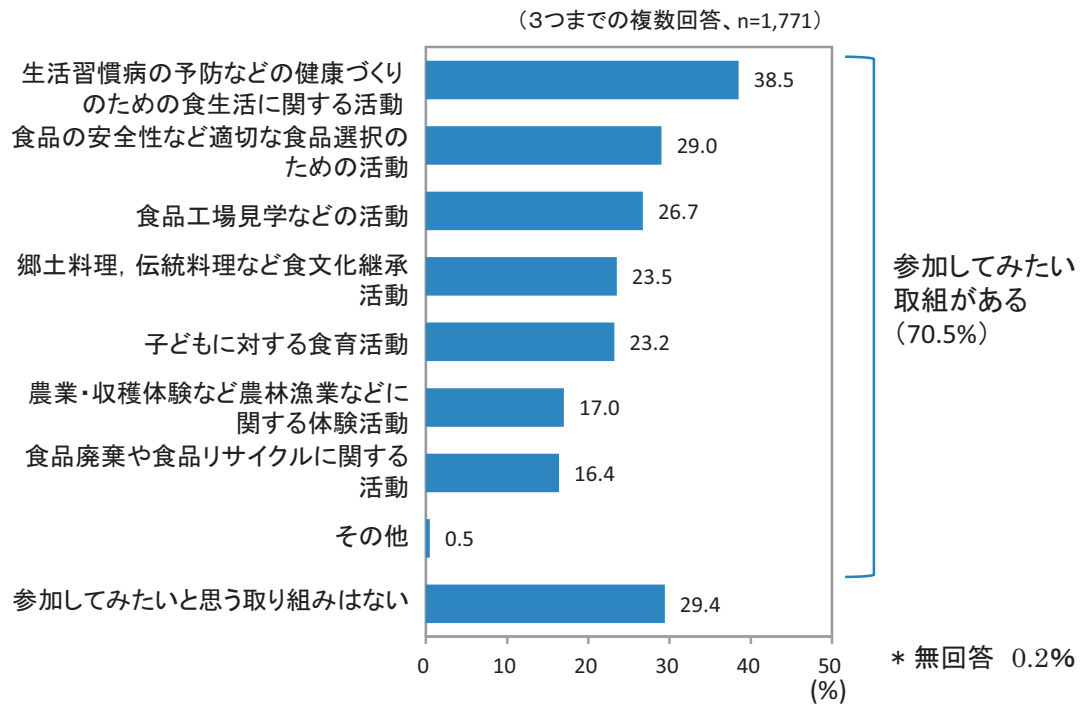
様々な場で実践を重視した体験活動が行われており、例えば田植えから収穫、試食までのプログラムや、「食べる」と「作る」をつなぐ体験活動といった取組が行われている(図63)。

図61 食をめぐる状況の変化 —子どもの頃と現在—



資料：内閣府「食育に関する意識調査」(平成20年3月)

図 62 自治体やボランティア、NPO、企業などの食育に関する取組への参加意欲



資料：内閣府「食育に関する意識調査」(平成 25 年 12 月)

図 63 体験活動の実践例

「五感で体験！」地域での食育実践




▲はたけの学校、たんぼの学校 (NPO小田原食とみどりと パルシステム神奈川ゆめコープ)

▲パルシステム東京の職員による「お米の出前授業」

田植えから収穫、もみすり、試食まで幅広いプログラムで実施中。2013年度は都内の幼稚園・保育園から小・中・高等学校の計84校で6,061人を対象に実施中(2013年12月6日現在)

「食べる」と「作る」をつなぐ体験活動

産地との交流事業は30年以上前から。2012年は1万4796人が参加。




親子連れで産地へ赴き、土に触れ、人と交わりながら、田んぼや畑が「単なる食生産の場」ではないことを学んでいく。

資料：パルシステム生活協同組合連合会 提供

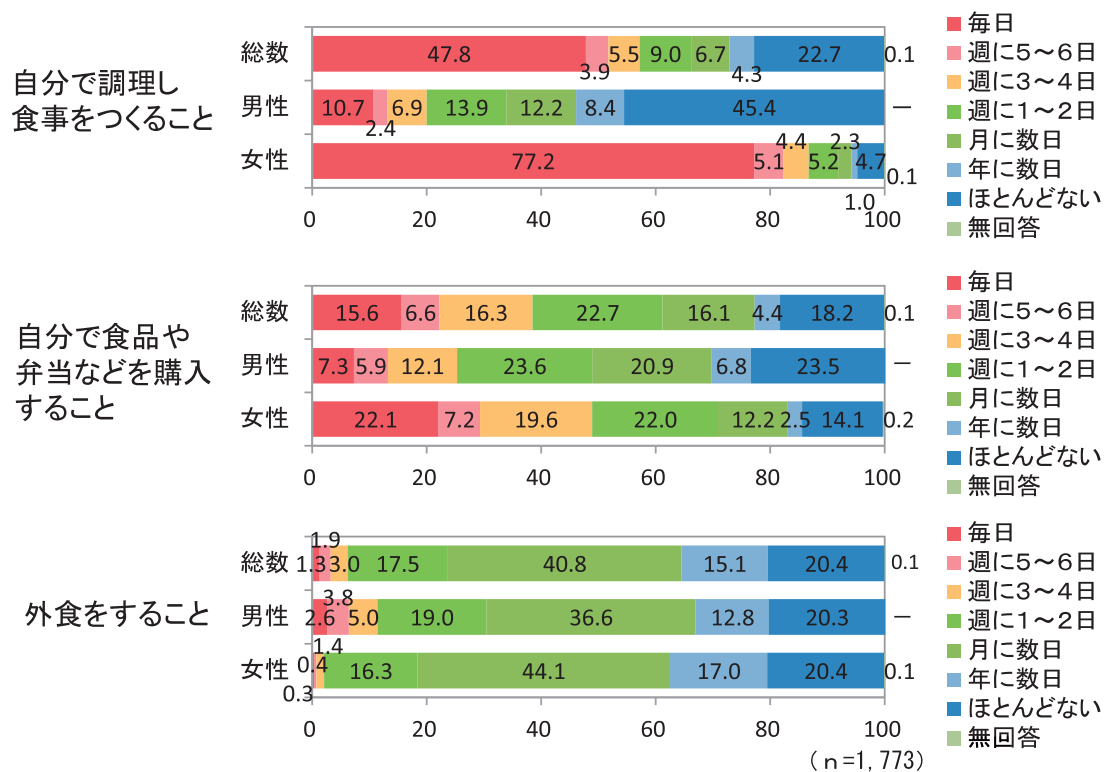
(8) 食の場面、選び方・整え方・食べ方

食の場面、食品や食事の選び方・整え方・食べ方は、食材や調理、おいしさや楽しみ、食嗜好や食事観、食に関する知識・スキル、教育・体験など様々な要因と関連しあっているため、ライフステージやライフスタイル、健康状態など、一人一人の状況によってそのあり方が異なってくる。

食事づくりや、食品の購入、外食の頻度も、それぞれ高頻度で行っている人がいる一方、ほとんどないという人もみられる状況にある(図64)。また、「自分で調理し食事をつくること」が“毎日”という人は男性で10.7%、女性で77.2%というように、性別によっても大きく異なる。このように、選び方・整え方・食べ方についての、個人、家庭、社会の関わり方は、その人の生活状況などによって様々ということになる。

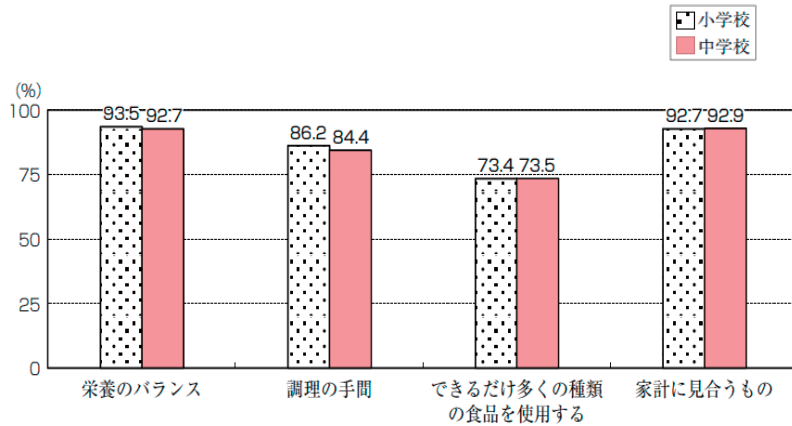
児童・生徒のいる家庭では、ほとんどの保護者が食事の献立を決めるときに、「栄養のバランス」、「家計に見合うもの」、「調理の手順」に気をつけている(図65)。一方、保護者が子どもと料理を「よく作る」、「時々作る」と回答した割合は、半数前後であり(図66)、保護者が食に関することで子どもに教えていることは、「食べるときの姿勢」、「好き嫌いなく食べること」、「残さず食べること」といった食べ方に関するものが中心となっている(図67)。

図64 調理、食品の購入、外食の頻度



資料：内閣府「食育に関する意識調査」(平成24年12月)

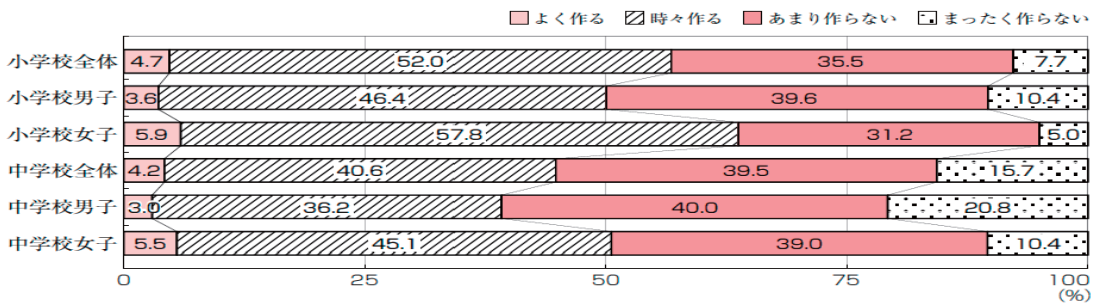
図 65 保護者が家庭で食事の献立を決めるときに気をつけていること



出典：独立行政法人日本スポーツ振興センター

「平成 22 年度 児童生徒の食生活実態調査」

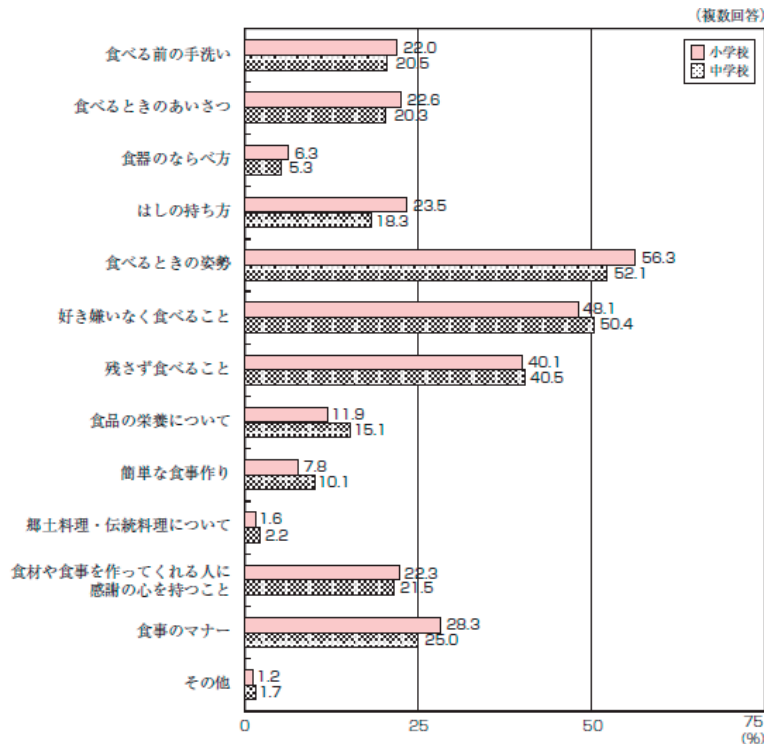
図 66 保護者が子どもと料理を作る頻度



出典：独立行政法人日本スポーツ振興センター

「平成 22 年度 児童生徒の食生活実態調査」

図 67 保護者が食に関することで子どもに教えていること



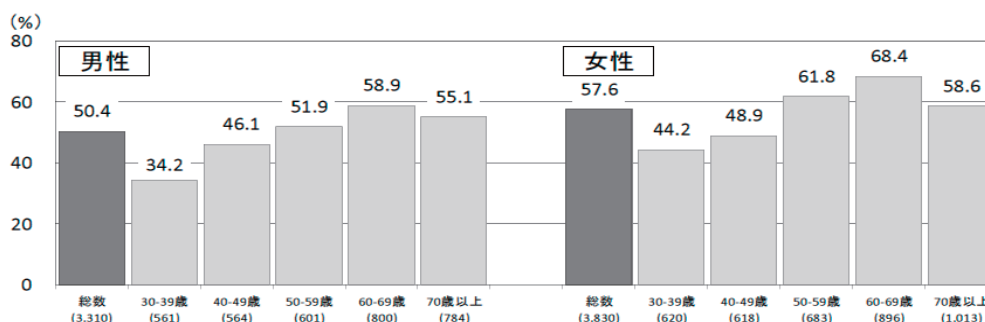
出典：独立行政法人日本スポーツ振興センター

「平成 22 年度 児童生徒の食生活実態調査」

健康寿命の延伸に向けては、生活習慣病の予防・改善が重要であり、そうした生活習慣の改善に取り組んでいる人の割合は、男女とも5割を超えている(図68)。そのためにふだんの生活で心がけている内容としては、「食べ過ぎないようにしている」、「野菜を食べるようにしている」、「脂肪」や「塩分」をとりすぎないようにしているといった食べ方に関することが多くあがっている(図69)。

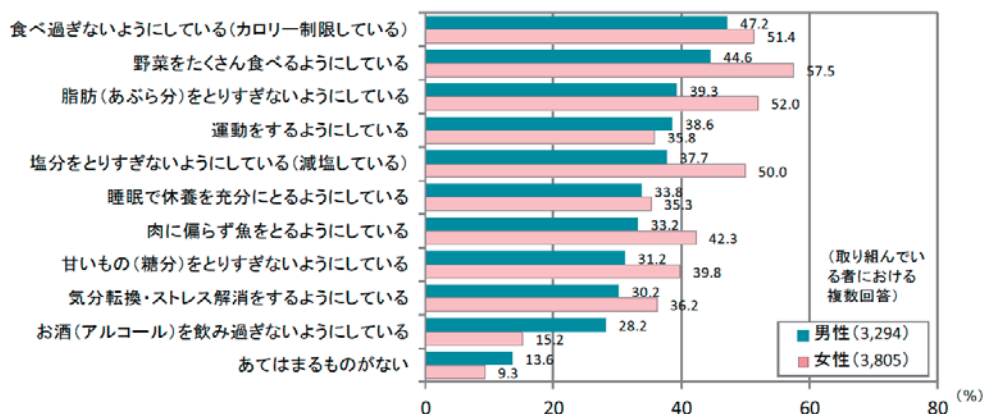
さらに、誰と食べるかという点について、食事を家族と一緒に食べる頻度では、朝食、夕食とも、「ほとんど毎日」という人がいる一方で、「ほとんどない」という人もみられる(図70)が、家族と一緒に食事をするということについては、「重要だと思っている」人が95.5%を占める(図71)。夕食を家族と一緒に食べる頻度について、時間的なゆとり別にみると、「ゆとりを感じる」という人の方が「ゆとりを感じない」人に比べて、「ほとんど毎日食べる」という人の割合が多く、生活背景による違いもみられる(図72)。

図 68 生活習慣病の予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいる人の割合 (30 歳以上)



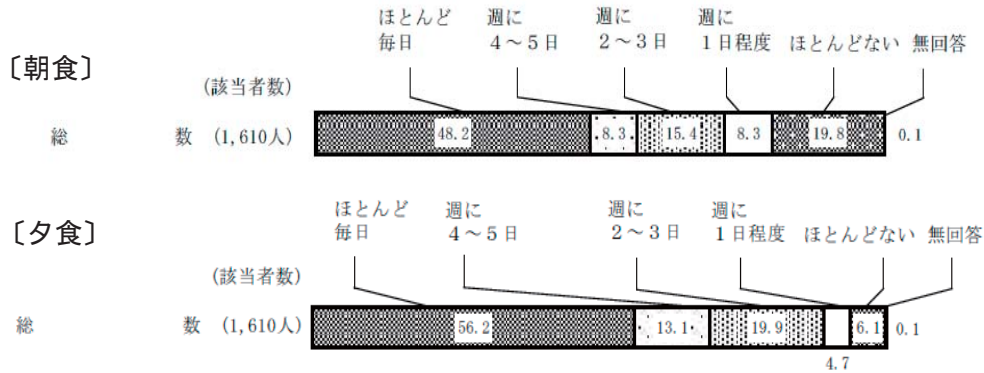
出典：厚生労働省「平成22年国民健康・栄養調査」

図 69 生活習慣病の予防・改善のためにふだんの生活で心がけている内容(30歳以上)



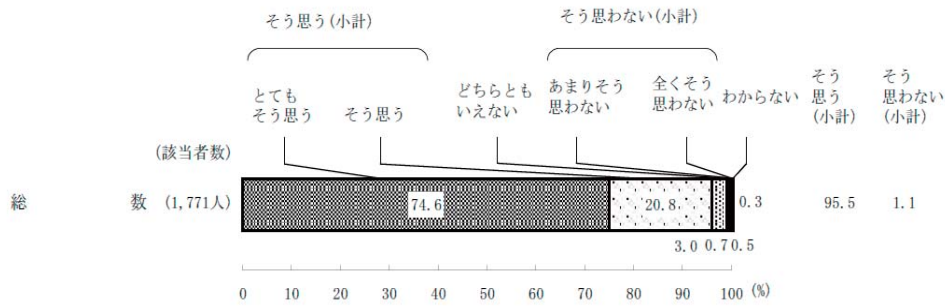
出典：厚生労働省「平成22年国民健康・栄養調査」

図 70 食事を家族と一緒に食べる頻度



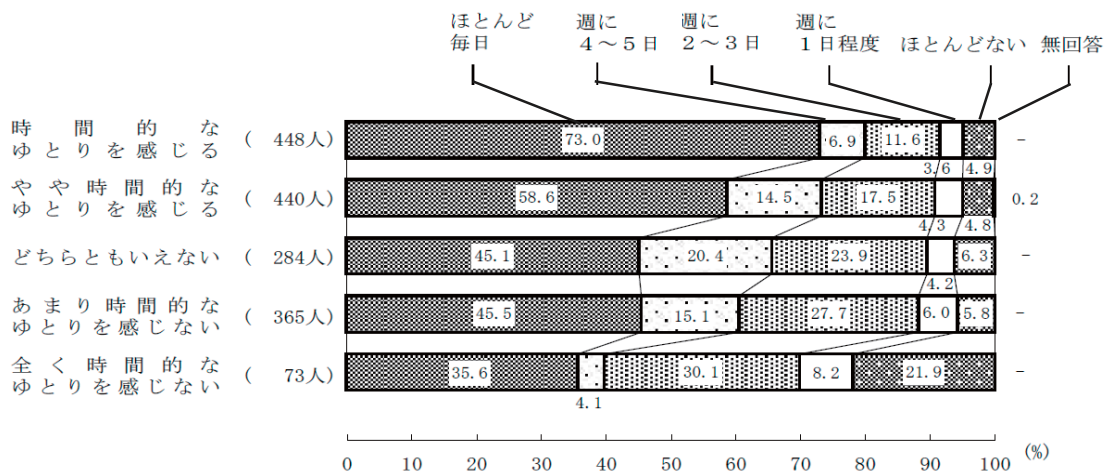
出典：内閣府「食育に関する意識調査」(平成 25 年 12 月)

図 71 家族と一緒に食事をするのが重要だと思うか



出典：内閣府「食育に関する意識調査」(平成 25 年 12 月)

図 72 時間的なゆとり別、夕食を家族と一緒に食べる頻度



出典：内閣府「食育に関する意識調査」(平成 25 年 12 月)

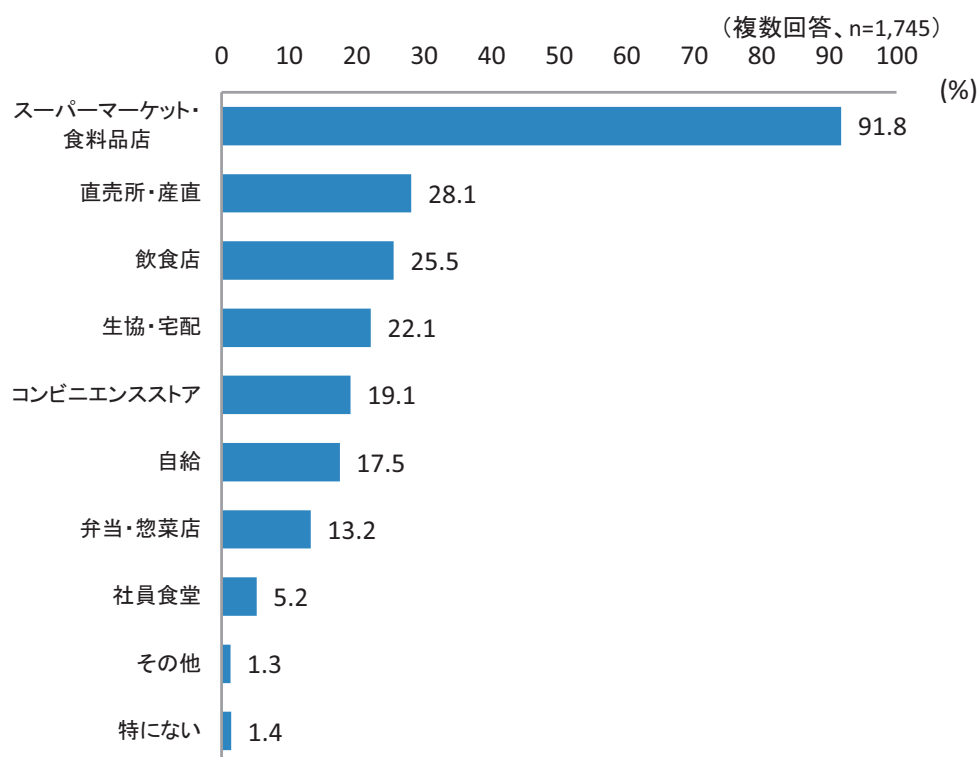
(9) 食物へのアクセス（食物の入手しやすさ）

食物の入手先としては、「スーパーマーケット・食料品店」をあげた人の割合が91.8%と最も高く、次いで「直売所・産直」(28.1%)、「飲食店」(25.5%)、「生協・宅配」(22.1%)の順であった(図73)。

一方、ふだん生鮮食品を入手している人のうち、この1年間に、生鮮食品の入手を控えたり、入手できなかった理由としては、「価格が高い」と回答した人の割合が最も高く、30.4%であり、20~40歳代では4割を超えている(図74)。

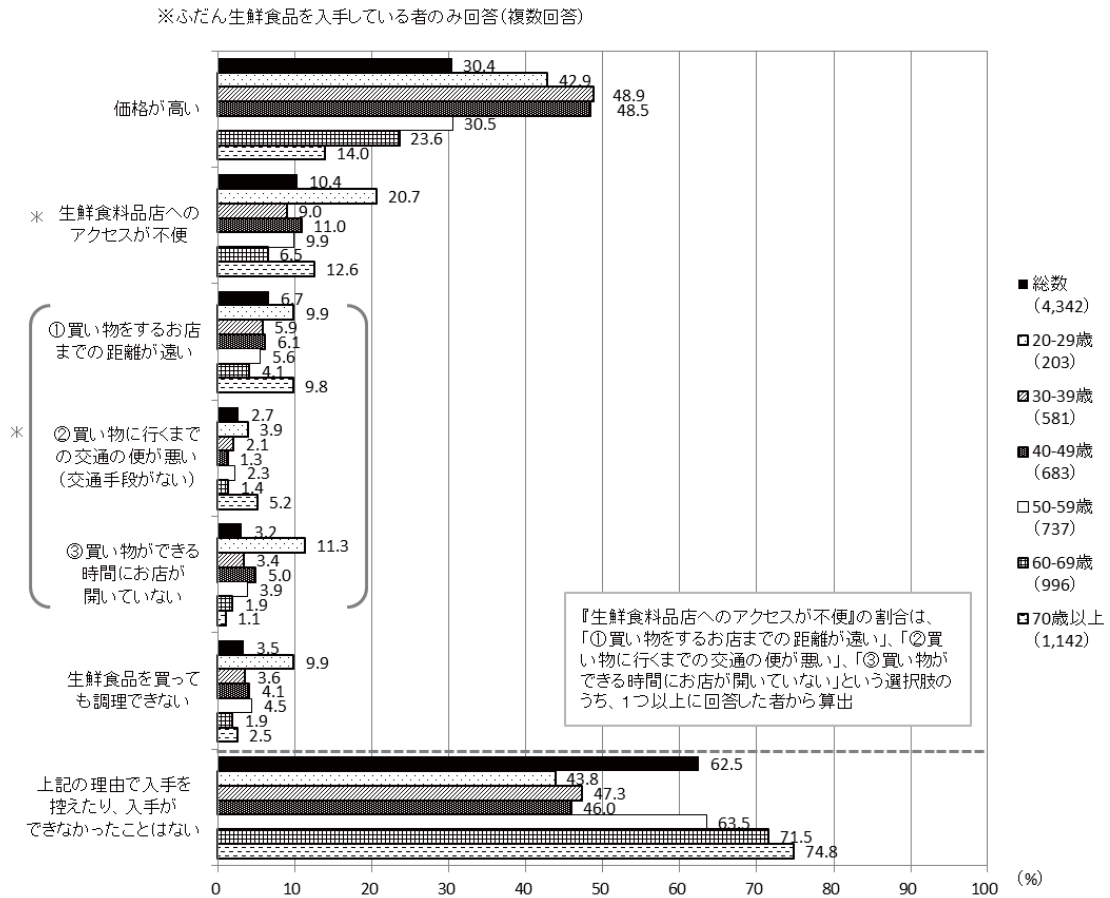
また、世帯の所得を3区分に分け、世帯の収入が600万円以上の世帯を基準として、200万円未満、200万円以上から600万円未満の世帯員の食品摂取量を比較してみると、野菜の摂取量、果物の摂取量及び肉類の摂取量において、所得による摂取量の違いがみられている(表9)。

図73 日頃、食事の準備をしたり、食べたりする場合に、よく利用する食物(料理)の入手先



資料：内閣府「食育に関する意識調査」(平成20年3月)

図 74 生鮮食品（野菜、果物、魚、肉など）の入手を控えたり、入手ができなかった理由



出典：厚生労働省「平成 23 年国民健康・栄養調査」

表 9 世帯の年間収入別、食品摂取量

単位(g/日)*

	世帯収入 200万円未満		世帯収入 200万円以上～600万円未満		世帯収入 600万円以上		600万円以上の世帯の世帯員と比較** (★は有意差あり)	
	男性 404人	女性 621人	男性 1,585人	女性 1,789人	男性 719人	女性 793人	200万円未満	200万円以上～600万円未満
1. 野菜類の摂取量 (男性)	258.7		266.0		283.4		★	★
(女性)		266.5		271.2		283.4		
2. 果物類の摂取量 (男性)	73.9		94.8		93.9		★	
(女性)		110.6		124.8		135.6	★	
3. 魚介類の摂取量 (男性)	75.7		80.6		82.8			
(女性)		63.9		68.4		68.0		
4. 肉類の摂取量 (男性)	88.1		99.8		102.0		★	
(女性)		64.2		71.0		74.3	★	

世帯の年間収入額を当該世帯員に当てはめて解析
 *年齢と世帯員数で調整した値
 **世帯収入について600万円以上を基準とする多変量解析(線形回帰)を実施
 ※東日本大震災の影響により、岩手県、宮城県及び福島県を除く

出典：厚生労働省「平成 23 年国民健康・栄養調査」

食料品のアクセス問題について、食料品へのアクセスに不便や苦勞がある状況をみる場合、買い物に自動車を利用できる場合は不便や苦勞が大幅に軽減されることから、「生鮮食料品販売店舗までの距離が500m以上で、自動車を保有しない人口」を推計すると850万人（6.7%）、うち高齢者（65歳以上）は380万人（13.1%）と推計される（表10）。

生鮮食料品販売店舗までの距離が500m以上の人口割合をみると、大都市などごく一部の地域を除くほとんどの地域で80%を超えている（図75）。また生鮮食料品販売店舗までの距離が500m以上の人口の実数をみると、農山村部では人口密度が低いことの影響により、500m以上の人口の実数は低いかあるいは中程度であり、人口の実数として多いのは、人口割合も人口密度もある程度高い大都市の周辺部となっていた。

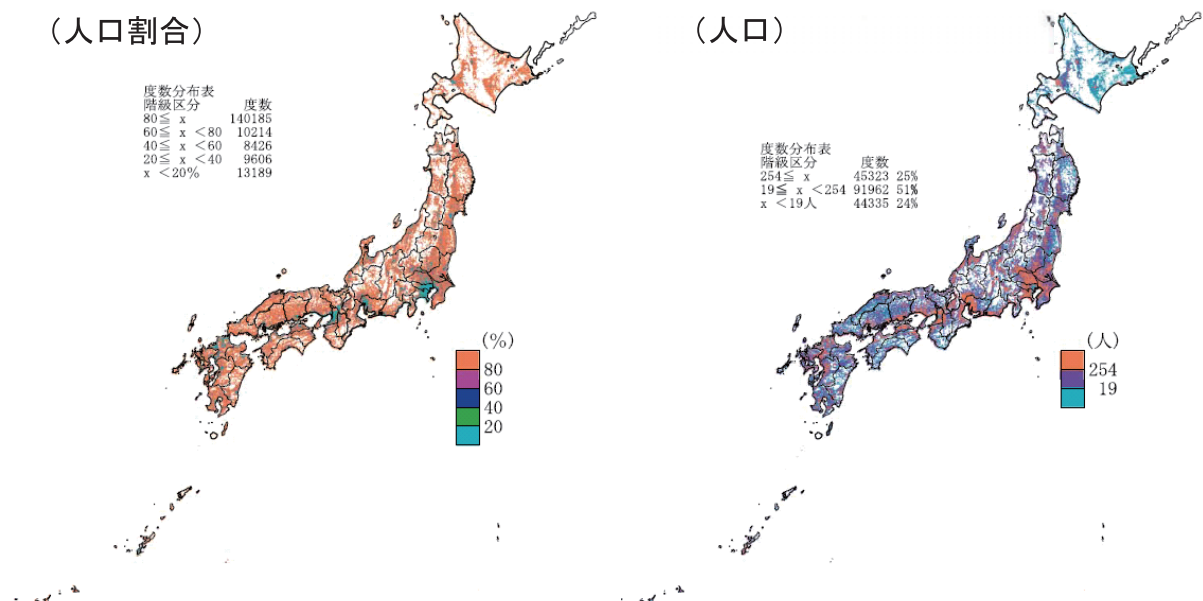
表10 生鮮食品販売店舗までの距離が500m以上の人口・世帯数の推計

単位:万人, %

	人口	対総人口割合	65歳以上		世帯数	対総世帯数割合
			65歳以上	対65歳以上人口割合		
生鮮食料品販売店舗への距離が500m以上	4,600	36.2	1,100	38.9	1,700	32.1
うち自動車を持たない	850	6.7	380	13.1	320	6.1

資料:農林水産省農林水産政策研究所「食料品アクセスマップ」

図75 生鮮食料品販売店舗までの距離が500m以上の人口割合及び人口

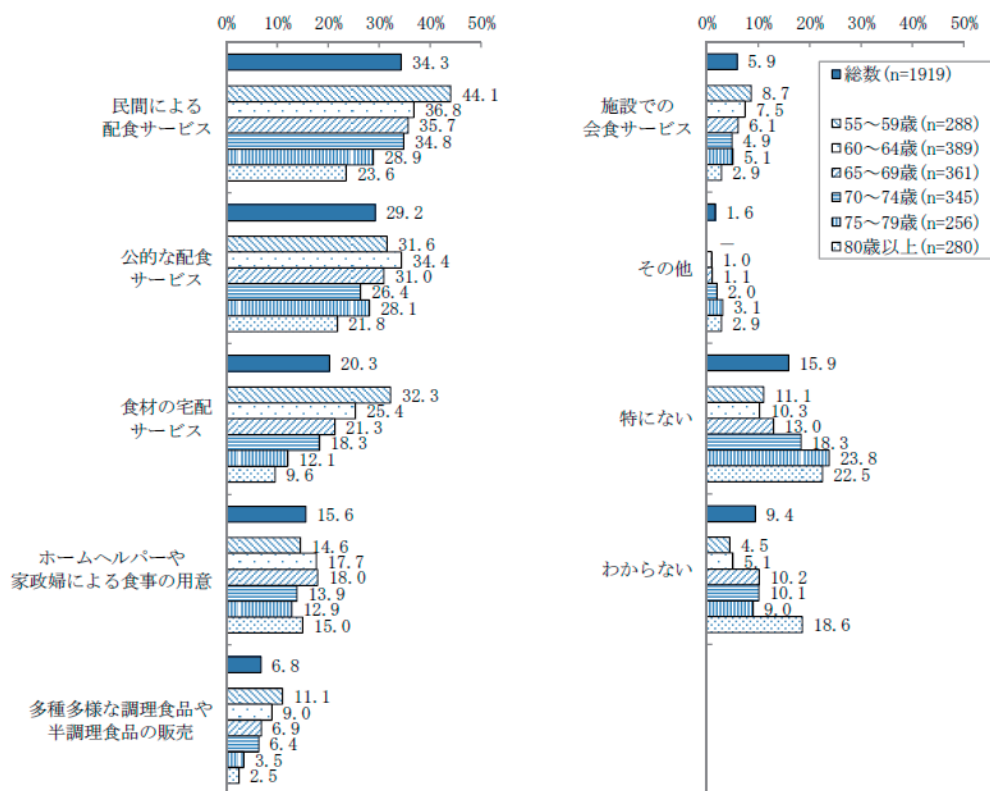


出典:農林水産省農林水産政策研究所「食料品アクセス問題の現状と対応方向」

本格的な高齢社会を迎え、国民の一人一人が長生きして良かったと実感できる社会を築き上げていくためには、生活環境などにかかる社会システムが高齢社会にふさわしいものとなるよう、見直していく必要があり、食環境にも同様の視点が必要とされる。

55歳以上の人に対して、今後、仮に自分で食事の用意ができなくなったり、あるいは用意してくれる人がいなくなった場合、どのようなサービスを利用したいかを尋ねた調査結果では、「民間による配食サービス」が最も多く34.3%であり、次いで「公的な配食サービス」、「食材の宅配サービス」、「ホームヘルパーや家政婦による食事の用意」であった。食事の用意についても、今後の高齢化の進展を見据えた社会環境の整備が求められている（図76）。

図76 今後利用したい食事サービス



出典：内閣府「高齢者の健康に関する意識調査」（平成24年度）

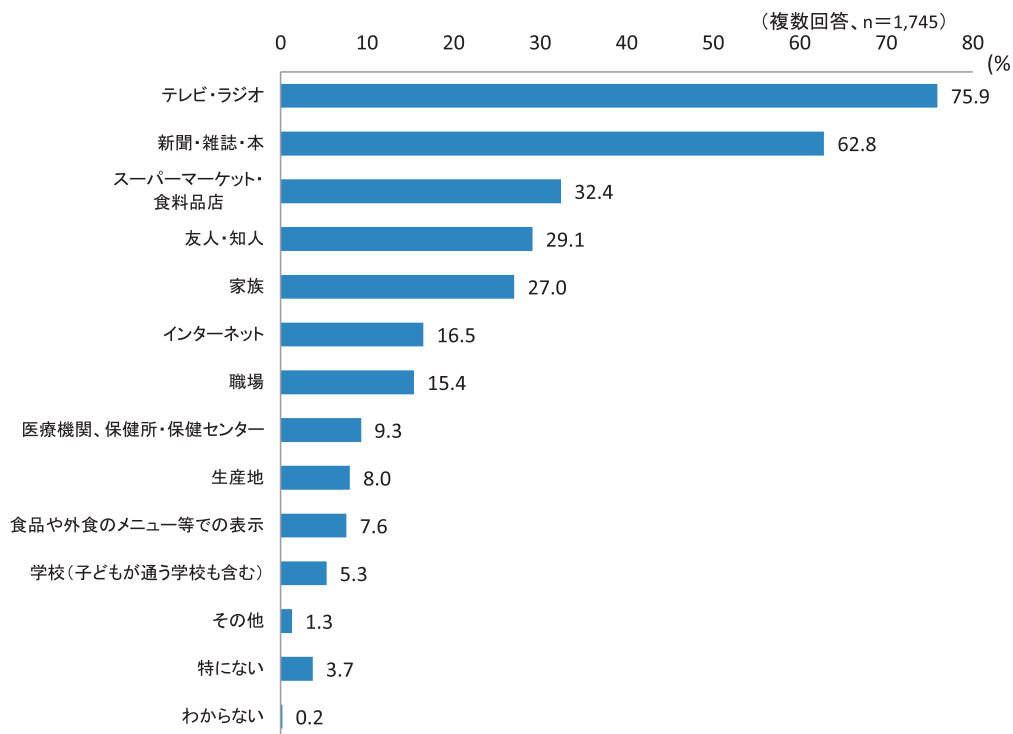
(10) 情報へのアクセス（情報づくり・共有）

情報の入手先としては、「テレビ・ラジオ」をあげた人の割合が75.9%と最も高く、次いで「新聞・雑誌・本」(62.8%)、「スーパーマーケット・食料品店」(32.4%)、「友人・知人」(29.1%)、「家族」(27.0%)などの順となっている(図77)。

また、全国5紙の朝刊に掲載された記事について食育でキーワード検索した内容を分析した結果によると、掲載された記事は、「一般記事(地域)」が最も多く57.8%で半数以上を占めている。次いで「一般記事(全国)」(14.4%)、「イベント告知」(14.3%)となっている(図78)。掲載記事の内容は、「学校教育」が36.8%と最も高く、次いで「食生活」(25.5%)、「家庭教育」(23.3%)、「農業」(23.3%)、「自治体の取組」(21.9%)、「地産地消」(21.1%)の順である(図79)。

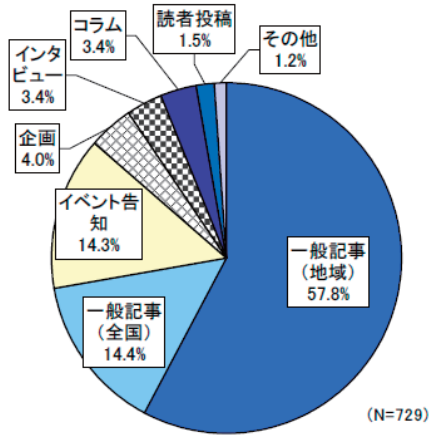
東京エリアで受信できる地上波全国ネット局で放映された番組を対象として新聞朝刊のテレビ番組欄の番組名で食に関する内容を分析した結果によると、番組のジャンルは、「娯楽・情報番組」が29.1%と最も多く、「教養・生活情報番組(料理番組除く)」(24.8%)、「料理番組」(23.7%)、「ニュース・報道番組」(22.3%)となっている(図80)。放送された内容を分類すると、「料理・レシピ」に関する内容を放送していた番組が45.8%と最も多く、次いで「飲食店紹介」(22.4%)、「農産物(野菜などの紹介)」(17.2%)、「漁業(魚類の紹介)」(16.0%)の順である(図81)。

図77 食に関する情報の入手先



資料：内閣府「食育に関する意識調査」(平成20年3月)

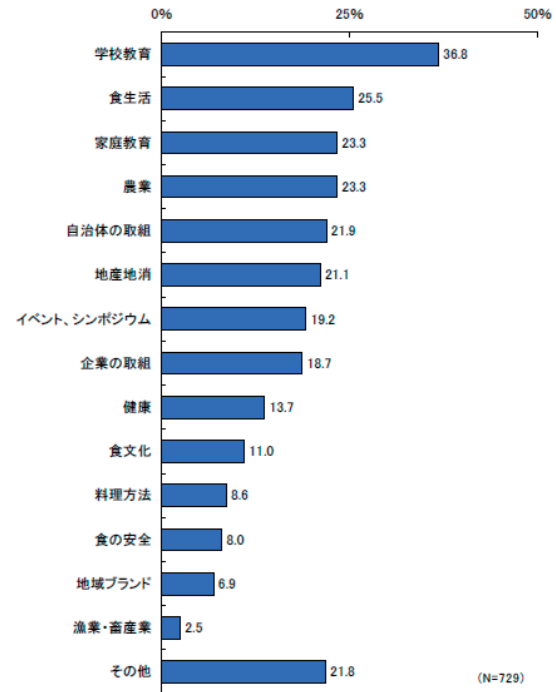
図 78 新聞記事における食育に関する
掲載記事の類型



※調査対象期間:平成20年度上半期

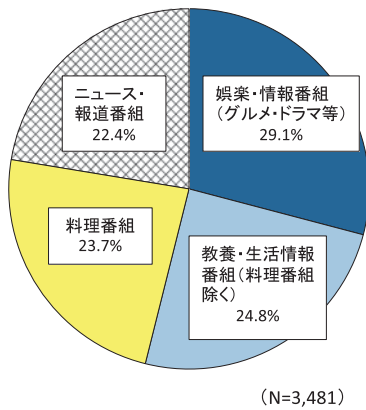
出典:内閣府「企業分野等における食育推進の実態・分析調査」(平成20年度)

図 79 新聞記事における食育に関する
掲載記事内容



出典:内閣府「企業分野等における食育推進の実態・分析調査」(平成20年度)

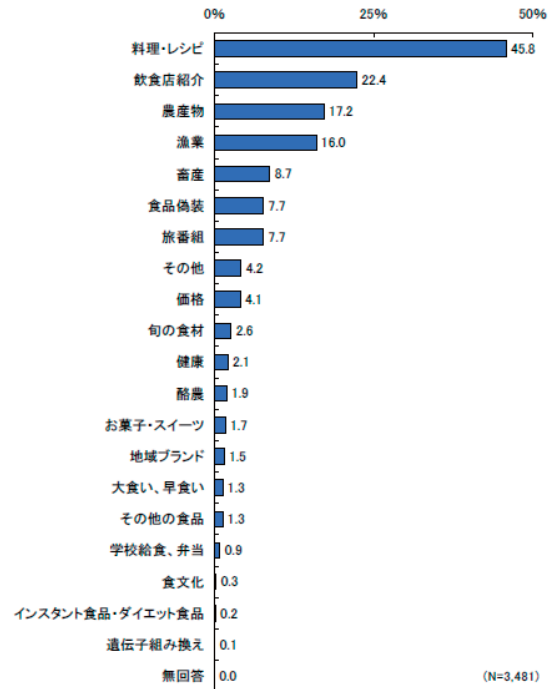
図 80 テレビ番組における食に関する
番組のジャンル



※調査対象期間:平成20年度上半期

資料:内閣府「企業分野等における食育推進の実態・分析調査」(平成20年度)

図 81 テレビ番組における食に関する番組の
放送内容



出典:内閣府「企業分野等における食育推進の実態・分析調査」(平成20年度)

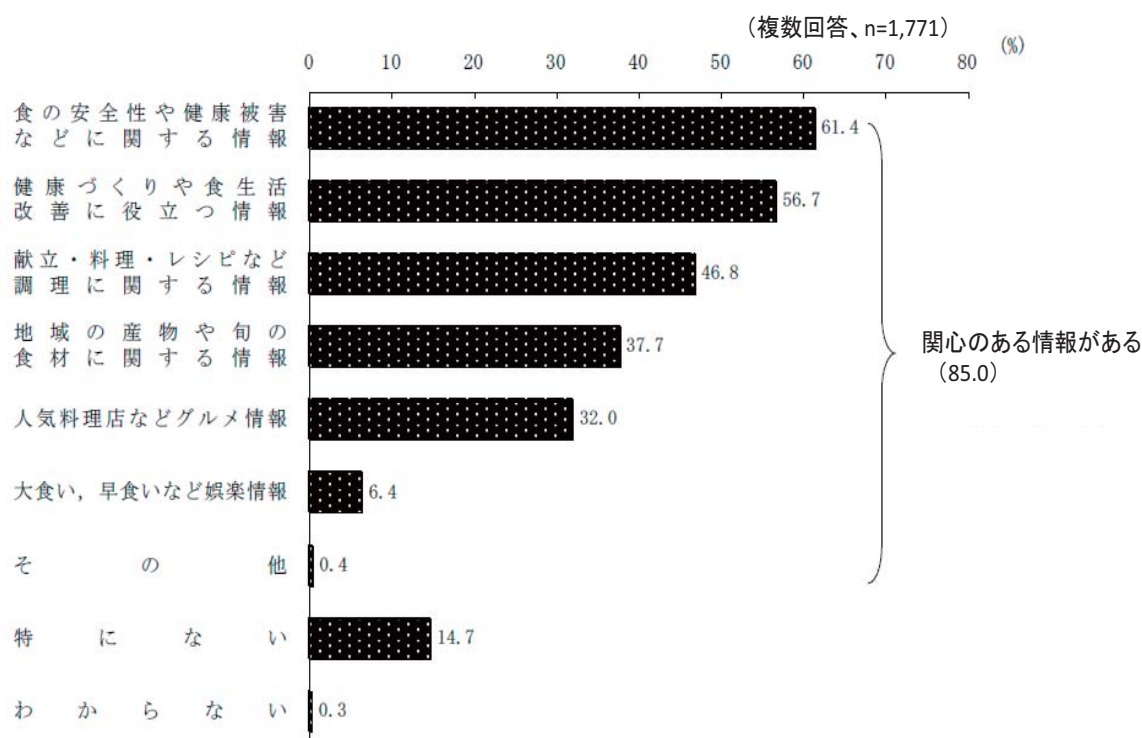
食に関して関心のある情報があるか尋ねた調査結果で、何らかの情報をあげた人の割合は85.0%を占める。このうち、「食の安全性や健康被害などに関する情報」をあげた人の割合が61.4%と最も高く、次いで「健康づくりや食生活改善に役立つ情報」(56.7%)、「献立・料理・レシピなど調理に関する情報」(46.8%)、「地域の産物や旬の食材に関する情報」(37.7%)の順となっている(図82)。

また、対象となる人々との特性にあわせた形での情報提供が様々な場において行われている。

学校においては、子どもの発達特徴を踏まえて、具体的に学べること、基礎的知識を踏まえつつ感性を大切にすることなどの工夫をした食生活学習教材が作成・配布されている(図83)。

企業においては、ライフステージにあわせて、それぞれの暮らしの課題を解決することをコンセプトに、商品とともにカタログによる情報提供も行われている(図84)。

図82 食に関して関心のある情報



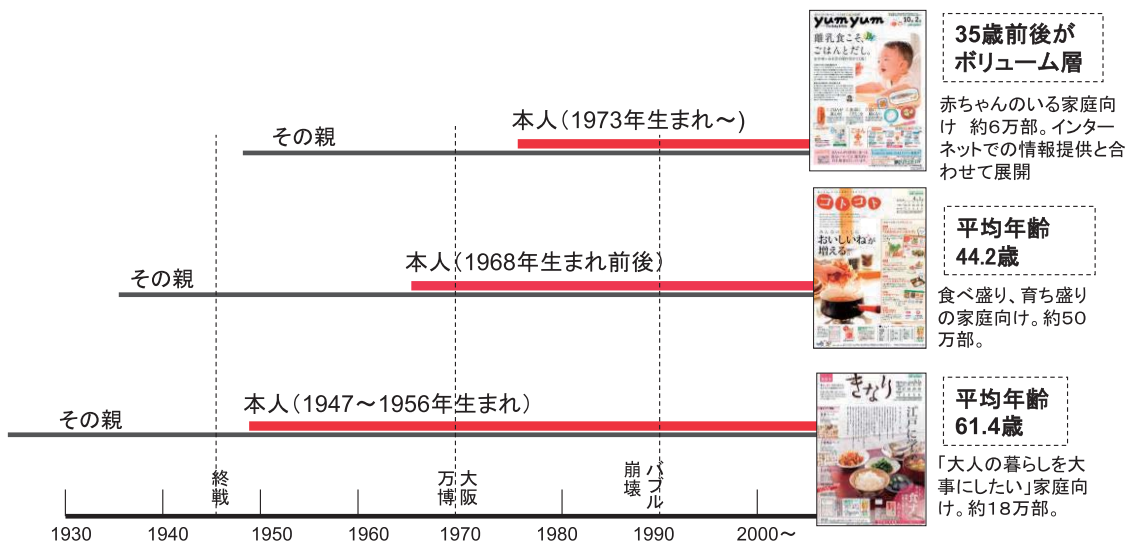
出典：内閣府「食育に関する意識調査」(平成25年12月)

図 83 学校における食生活学習教材の例



資料：文部科学省「食生活学習教材」

図 84 民間事業者による情報提供媒体の例



食料自給率:	60%(1970年) → 40%(2004年)	30～40年間で激変した日本の社会構造を背景に、現在のくらしと食の姿がある。
米の消費量(一人一年当たり):	約120kg(1960年)→約60kg(2003年)	
全産業に占める農業就業人口:	約19%(1970年) → 約5%(2005年)	

それぞれの世代に寄り添い、「くらし課題」に向き合いながら、食とくらしの行動提起を展開。

資料：パルシステム生活協同組合連合会 提供

(11) 生活・暮らし

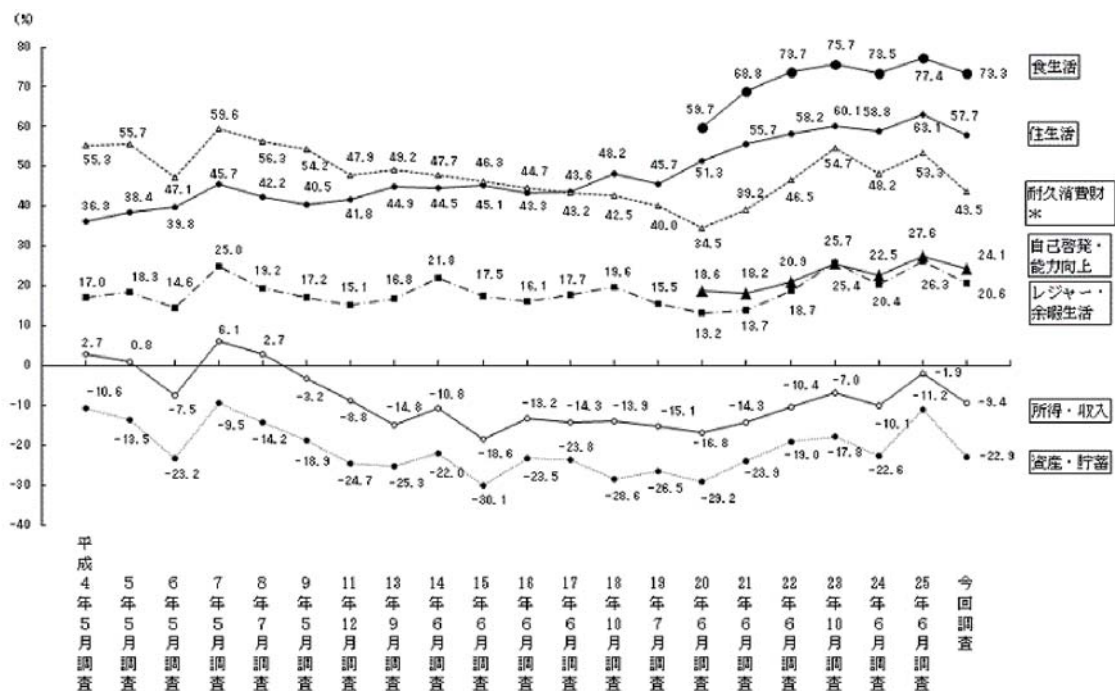
現在の生活について、所得・収入、資産・貯蓄、耐久消費財、食生活、住生活、自己啓発・能力向上、レジャー・余暇生活のそれぞれの面で、どの程度満足しているか尋ねた調査結果によると、満足している人の割合は、食生活の面が86.4%と最も高く、時系列でも同様の傾向にある（図85）。こうした高い満足度を、あらゆる世代、あらゆる世帯で、今後も引き続き、維持していくことができるかが、課題となる。

一方、社会経済的な側面からは、相対的貧困率が16.1%、子どもの貧困率が16.3%という深刻な一面もみられる（図86）。

また、高齢者において、日常で負担を感じる支出としては、医療費が43.0%と最も高く、次いで食費が30.8%となっている。特に、5年前との比較でみると、食費が24.2%から30.8%と6.6ポイント増加しており、増加割合が最も大きい（図87）。

「健康な食事」の実践が、社会経済的な負担を伴わないような配慮も必要である。

図85 現在の生活の各面での満足度（時系列）

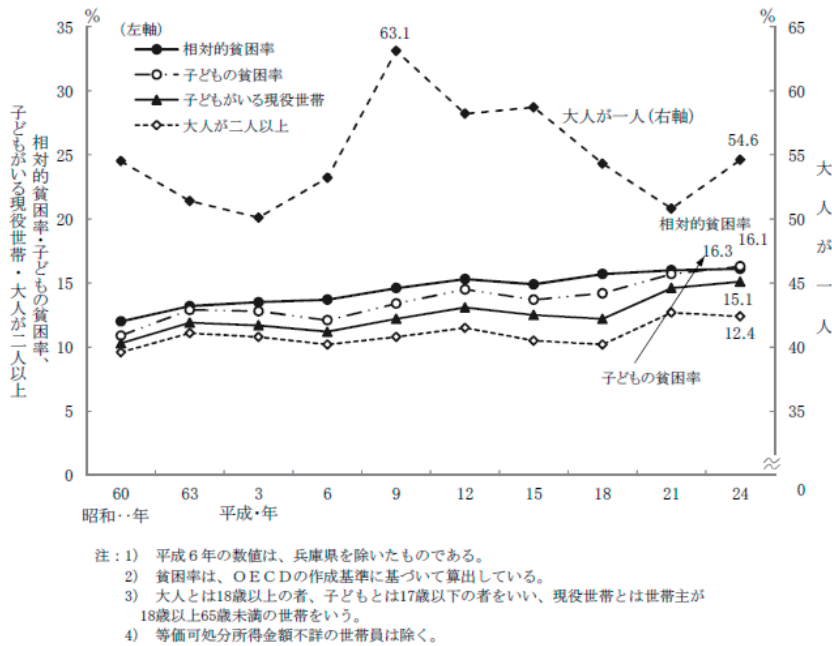


(注) グラフの値は、現在の生活の各面での「満足度」(小計)から「不満度」(小計)の割合を差し引いた値。

* 耐久消費財 → 自動車、電気製品、家具などの耐久消費財

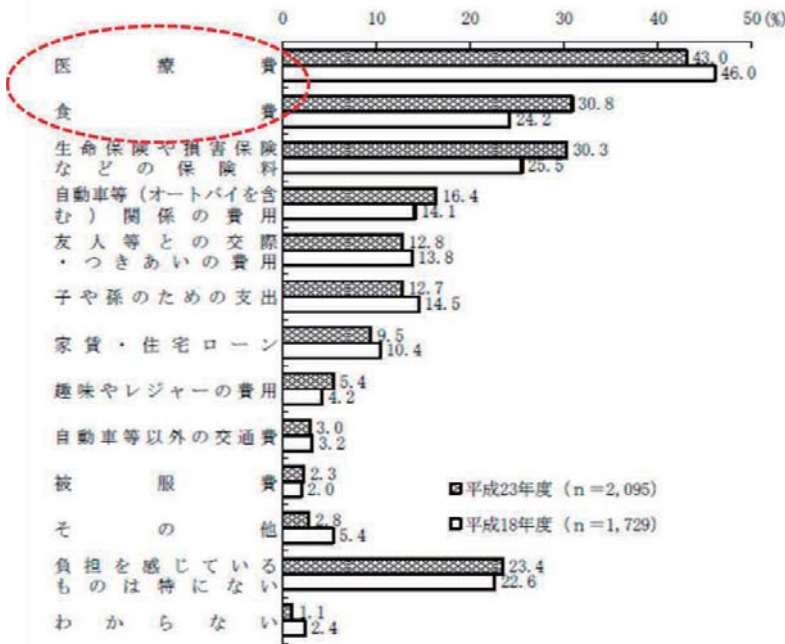
出典：内閣府「国民生活に関する世論調査」(平成26年度)

図 86 貧困率の年次推移



出典：厚生労働省「平成25年国民生活基礎調査の概況」

図 87 日常で負担を感じる支出



出典：内閣府「高齢者の経済生活に関する意識調査」(平成23年度)

(12) 食文化

日本には、優れた食文化があり、地域の気候・風土に根ざした特色を有している。その良さを引き継ぐことは、「健康な食事」の実現に向けて重要なことである。そのためには、日本の食文化の良さとは何かを、現在を生きる人々が、これまでを振り返り、これからを見通しつつ、考え、共有していくことが必要となる。

次頁の食の文化マップに、個人や社会レベル、さらに学問分野として、様々な内容や領域が位置づけられているように、食べることが「文化」だととらえると、それは実に幅広く、深いものである。

また、「料理」と「共食」という人間に特徴的な2つの文化的な行為をめぐって、食事文化の中核が形成され、こうした行為を通して食を楽しみにまで押し上げてきたとすると、これらをどう引き継いでいくのか、そのあり方を改めて考えていくことが、食文化への理解を深める一つの手段であり、人間として、社会としての重要な役割の一つでもある。

私たちにとって、食とは何でしょうか？ 毎日毎日、だれもがくり返している行為です。そのなかで、おいしい、まずい、あるいは好きだ、嫌いだ、という批評をしたり、おなかが空いた、あれが食べたい、もっと食べたい、食べ過ぎだ、という感情を伴ったりして生きています。いうまでもなく、食べないと私たちは死んでしまいます。

その意味で、食は生命(いのち)の源ではあるのですが、この問題は、決して簡単ではありません。私たち自身が生命(せいめい)であると同時に、実は私たちが食べているものも生命(せいめい)なのです。そして動物であれ植物であれ、それぞれに生命自身が、何らかのエネルギーを、“食”として摂取しています。つまり食と生命とは、広い意味で切っても切れない関係にあるのです。

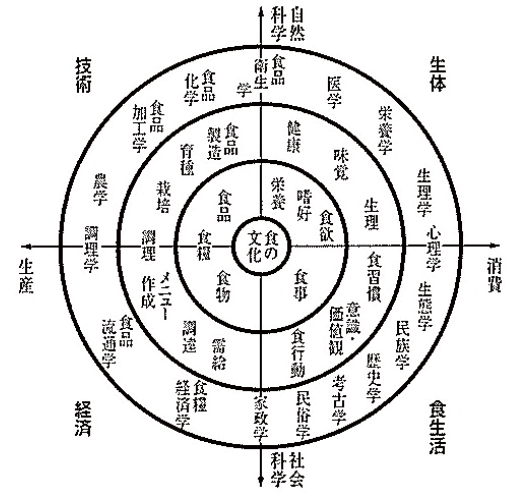
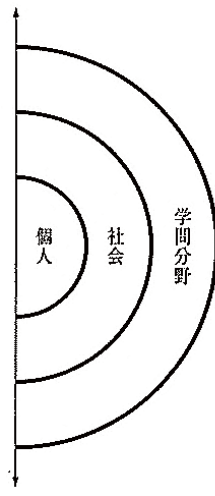
そして私たち人間は、食に支えられつつ生きている過程で、さまざまな文化を生み出してきました。しかも、その文化の多くは、時代をさかのぼるほど、食を獲得するためのものであり、時代が下るほど、食を楽しむために創出されてきた、といっても過言ではありません。

さらに、そうした食の文化は、人々の住む地域の地形や気候によっても異なり、長い歴史の積み重ねの過程で、それぞれに風土を形造り、さまざまな食の獲得法や料理法を考案してきました。もちろん、それらは地域を超えて交流しあい、独自の知恵や技術が加えられて、文化的にも成熟をとげてきました。

原田信男 「食べるって何？ 食育の原点」 ちくまプリマー新書 (2008)

●食べることは「文化」である

食べることは「文化」である。「文化」という用語の定義にはさまざまあるが、ここでいう文化とは、多くの文化人類学者の間に共通する概念、「生物としてのヒトに遺伝的にくりこまれた行動ではなく、人類の集団のなかで後天的に取得しなければならない行動である」とする。



食の文化マップ(文献①)③の図を改訂

そうしてみると、人間の行動のほとんどは文化的な行為であるということが出来る。

睡眠に対する欲求や性欲とならんで、食欲は人が生きつづけるための基本的な欲求としての本能に位置づけられるが、人間の食事は、動物の食事は異なる側面がある。人間が「食べる」ということには、食物を生産し、加工し、あるいは食物を器に盛って食べる、食べ方を規定する食事作法などさまざまな事柄がつきまとっている。それらの食事にまつわる技術や食事においての人間のふるまいの多くは、本能として遺伝的に伝達されることではなく、ヒトが生まれたあとに学習した、文化的な行為である。

●料理と共食の文化

動物と、文化を持った動物である人間の行動の違いは、言語や道具の使用にあるといわれるが、これらは人間の作り上げた文化の特徴をいいあてている。同じことを食物にかかわる側面から考えると、動物の食行動には認められない人類独自の食行動が食の文化であるといえる。とはいえ、人類の食行動の変異の幅は極めて広い。そのなかで、すべての人類に共通し、しかも人類史の初期にまでさかのぼれる事柄はなんであるかを考えたとき、

- 「人間は料理をする動物である」
- 「人間は共食をする動物である」

という二つのテーゼにたどりつく。これが食事文化の研究の出発点となる。

「料理」によって代表される人間のいとなみは、自然の産物である食料に文化を付加する側面、いいかえると食品の加工であり、食に関する物質的側面の話である。一方、「共食」を契機として成立したのは、食べるという人間の本能的ふるまいに文化を付加することであり、食の社会的側面と言える。

「料理」と「共食」という人間に特徴的な二つの文化的な行為をめぐって、食事文化の中核は形成されてきた。

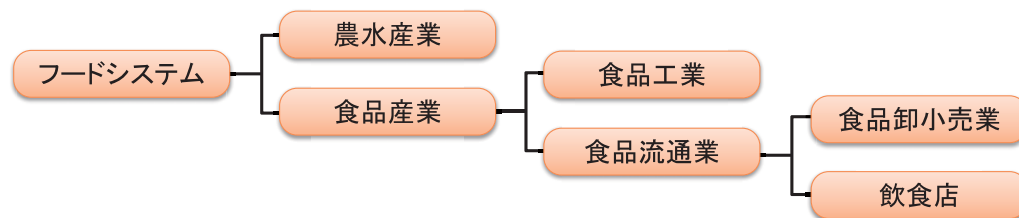
出典：石毛直道監修 「講座食の文化 第一巻 人類の食文化」 社団法人農山漁村文化協会

(13) 食料生産・流通

フードシステムとは、食用農水産物が生産され、消費者にわたるまでの食料・食品の流れを指す。その過程は、調整・処理、加工、流通、飲食サービスなどの多段階を経ており、食品製造業、食品卸売業、食品小売業、外食産業といった多様な産業主体が関わっている（図 88）。

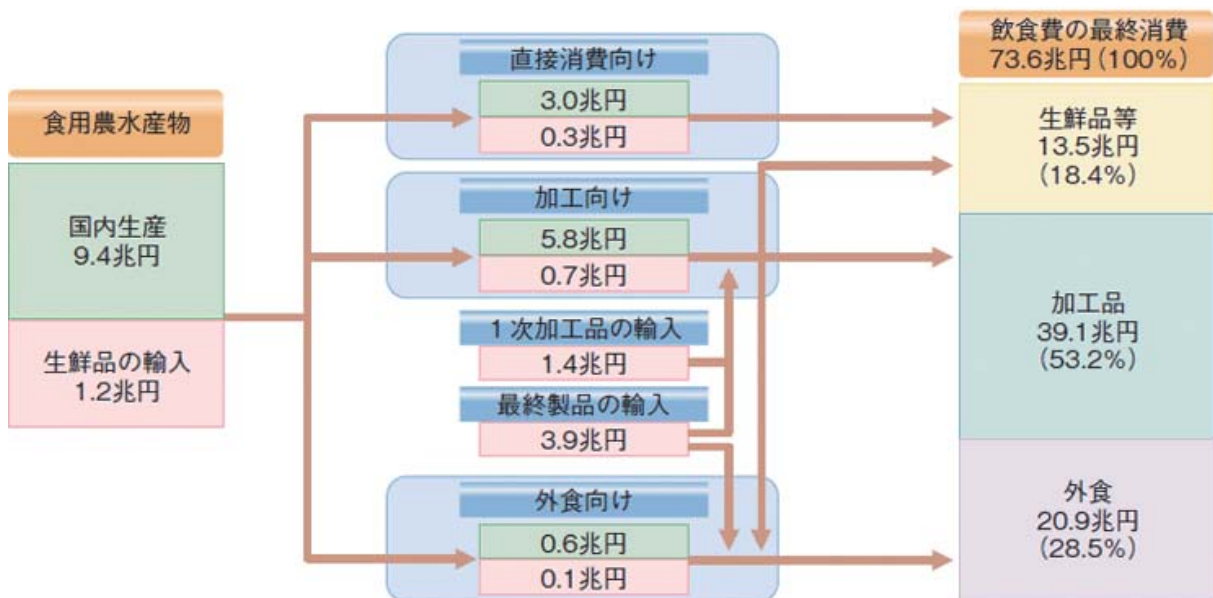
産業規模でみると、生産段階では輸入を含め 10 兆円程度だったものが、加工・外食などの段階を経るにつれてその価値は高まり、川下となる飲食費の最終消費段階では 70 兆円程度の規模まで増加している。また、最終消費に占める生鮮品などの割合は 18.4%に過ぎず、加工品や外食に向かう消費が大きいことが分かる（図 89）。

図 88 フードシステムの概念図



資料：時子山ひろみ、荏開津典生「フードシステムの経済学（第4版）」医歯薬出版株式会社 1998年

図 89 食用農水産物の生産から飲食費の最終消費に至る流れ（2005年）



資料：総務省他9府省庁「平成17年産業連関表」を基に農林水産省で試算

注：1)食用農水産物には、特用林産物(きのこ等)を含む。精穀(精米、精麦等)、と畜(各種肉類)、冷凍魚介類は、食品製造業を経由する加工品であるが、最終消費においては「生鮮品等」に含めている。

2)旅館・ホテル、病院等での食事は、「外食」ではなく、使用された食材費をそれぞれ「生鮮品等」及び「加工品」に計上している。

出典：農林水産省「食料・農業・農村白書」（平成20年度）

農業・水産業と食品産業の就業人口の推移からも、フードシステムの川中に位置する食品産業の厚みが増したことが分かる。農業・水産業の就業人口は年々減少している一方、食品工業・食品流通業・飲食店といった食品産業に従事する人が急速に増加した（表 11）。また、現時点でこれらの就業人口数は 1,000 万人程度、およそ 6 人に 1 人が食にかかわる産業に従事している。農業・水産業と食品産業、特に食品製造業は地方に比較的密度高く立地する産業であり、今後の日本の社会や、就業機会や雇用機会の安定という観点からも食の産業の持つ意味は大きい。

こうして食品産業が厚みを増したことにより、世界中の食材を味わうことができ、また、手間をかけることなく多彩な調理済み食品を楽しむことができるなど、食生活は豊かになったといえる。一方、厚みを増した食品産業が、消費者と生産者の間に介在することとなり、それらの距離が拡大したことに伴い、情報のギャップも生じている。

表 11 農業・水産業と食品産業の就業人口

(単位:万人、%)

		1970年	1980年	1990年	2000年	2010年
実数	農業・漁業	987	596	430	314	232
	食品産業	512	643	723	804	726
	食品製造業	109	115	138	143	129
	食品流通業	245	299	333	382	308
	飲食店	159	230	252	279	288
	合計	1499	1239	1153	1118	958
割合	農業・漁業	65.9	48.1	37.3	28.1	24.2
	食品産業	34.1	51.9	62.7	71.9	75.8
	食品製造業	7.2	9.3	12.0	12.7	13.5
	食品流通業	16.3	24.1	28.9	34.2	32.2
	飲食店	10.6	18.5	21.9	25.0	30.1
	合計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
就業者総数		5211	5578	6168	6303	5961

(注) 各分類の内訳は、平成 22 年国勢調査に用いる産業分類名による。そのため、過去の調査年の分類表記とは異なる。

農業・漁業：農業、漁業

食品製造業：食料品製造業、飲料・たばこ飼料製造業

食品流通業：飲食料品小売業、農畜産物・水産物卸売業、食料・飲料卸売業

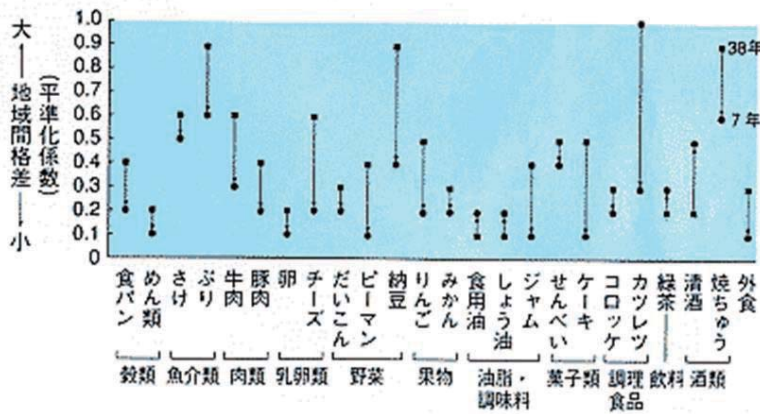
飲食店：一般飲食店、その他の飲食店

資料：総務省「国勢調査」（1970、1980 年：20%抽出集計結果、1990～2010 年：抽出詳細集計結果）

戦後の経済成長に伴い、食料消費の地域間格差は縮小へと向かい、食料の消費の地域間の平準化が進行した（図 90）。例えば、牛肉と納豆について、その動向をみてみると、昭和 38（1963）年には、牛肉はかつて関西、近畿が圧倒的に多く、納豆は東日本が中心だったが、平成 7（1995）年には、そうした地域間の差は小さくなってきている（図 91）。

このような平準化には、食料生産側の安定供給と周年化が背景の一つとしてある。例えば、東京中央卸売市場におけるブロッコリーの産地別入荷状況を見ると、昭和 50（1975）年は生産地が関東と東海に集中しており、入荷時期も秋から春先に集中していた。それが平成 24（2012）年では全国から、年間を通して安定した入荷状況に至っている（図 92）。

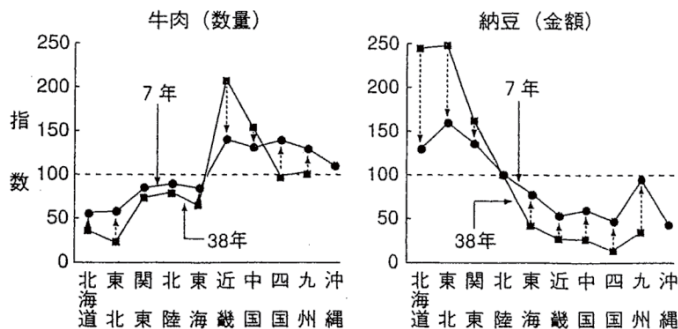
図 90 食品における地域間の平準化の動向（昭和 38 年→平成 7 年）



資料：総務庁「家計調査」
注：平準化係数＝全国10ブロックの標準偏差／全国平均値

出典：農林水産省「農業白書」（平成 8 年度）

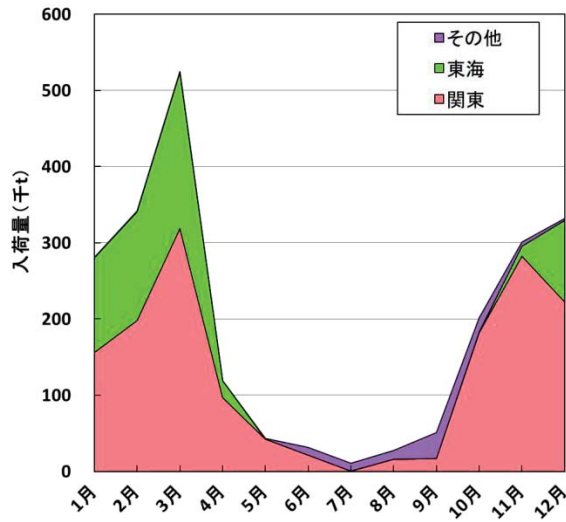
図 91 地域平準化が顕著な食品の購入数量及び金額の動向（1人1年当たり、全国=100）



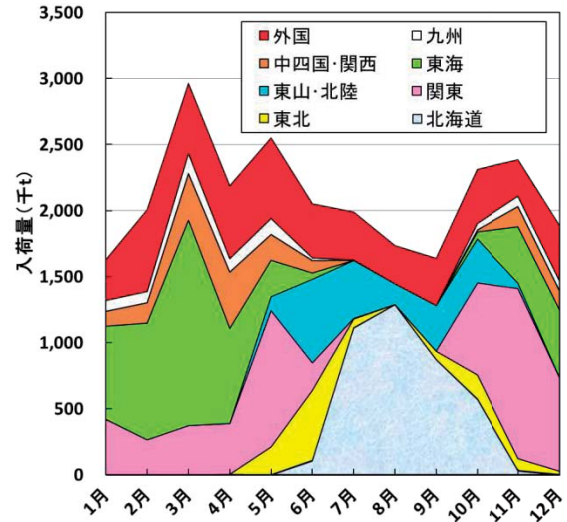
資料：総務庁「家計調査」
注：1) 38年の沖縄については、未調査である。
2) 1人1年当たり購入数量及び金額は、「家計調査」結果より算出した。

出典：農林水産省「農業白書」（平成 8 年度）

図 92 ブロッコリーの産地別入荷状況
 (東京都中央卸売市場・1975 と 2012 年の比較)
 (1975 年)



(2012 年)



資料：東京都中央卸売市場「年報」(1975年版、2012年版)