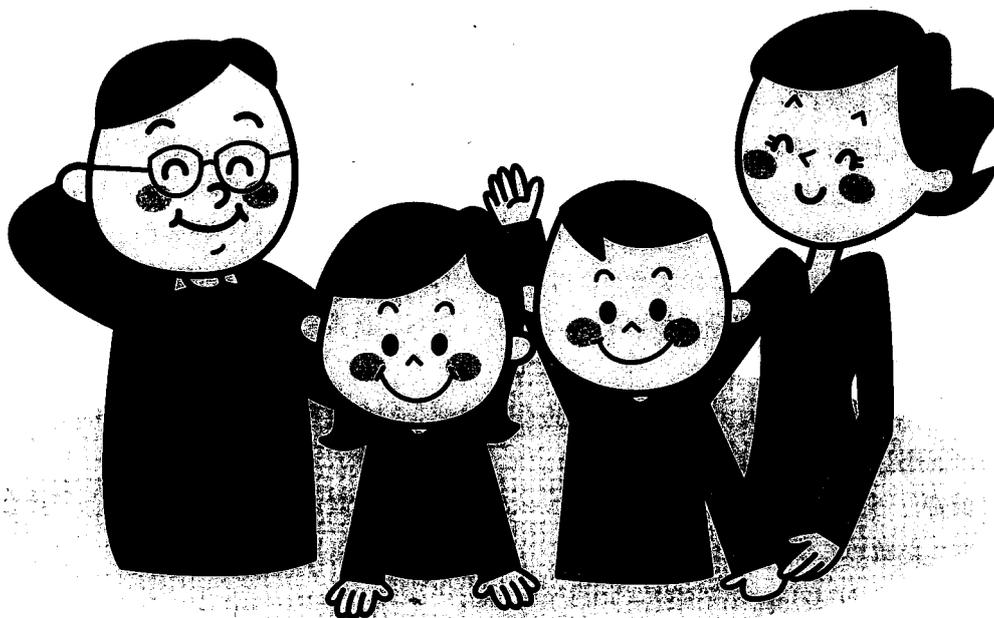
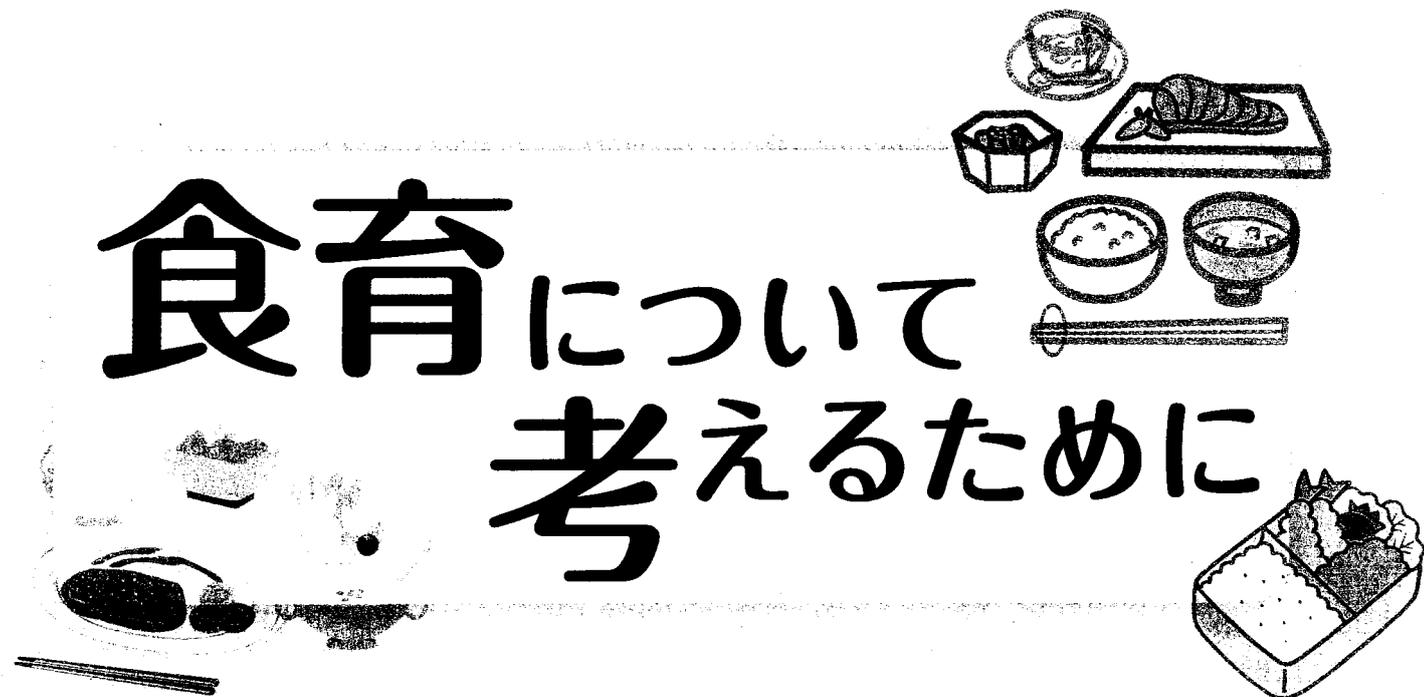


食育について 考えるために



- 1 現在の食生活をどうお考えですか？..... 2
- 2 家族で食卓を囲んでいますか？..... 3
- 3 子どもたちはきちんと朝食をとる必要があります。..... 4
- 4 20歳代、30歳代では高い朝食欠食率、特に女性では過度の痩身志向が問題です。..... 5
- 5 壮年期以降は生活習慣病予防のため食生活の改善が必要です。..... 6
- 6 食育の考え方を体系的に整理してみました。..... 7

はじめに

21 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す。そして、子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要です。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ことが求められています。

このような認識に立って、国は、平成 17 年に食育基本法を制定し、これに基づく食育推進基本計画に則って、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、国民運動として、食育の推進に取り組んできました。幸い、多くの関係者の努力により、食育への関心度は確実に増加してきています。

しかし、平成 22 年度までに食育に関心を持っている国民の割合を 90%以上とする基本計画における目標に照らせば、なお一層の努力を要する状況です（平成 20 年の調査では 75.1%）。また、食生活における代表的な問題の一つとされる朝食の欠食は、若い世代を中心に、依然として問題のある状況です。

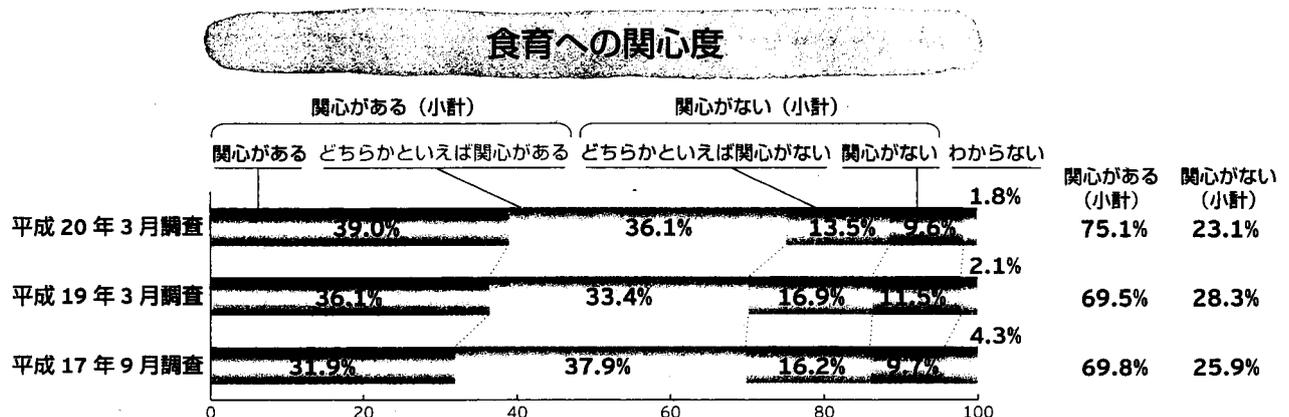
さて、多くの国民が健全な食生活を実践するためには、「健康で豊かな生活のための時間が確保できる社会」など仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の実現が必要です。また、男女を問わず健全な食生活を実践することができるよう、家庭、学校、保育所、地域等社会の様々な分野において食育を推進する際には、男女共同参画社会の視点も重要です。そこで、これらの実現を目指す国民運動に携わる方々においても、食育に関心を持っていただければと願っています。

この小冊子は、ささやかながら食生活をめぐる現状を紹介するものです。食育について考えるために活用していただければ幸いです。

なお、食育について詳しくは、こちらのホームページをご覧ください。平成 20 年度食育白書の全文も掲載しています。

<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/index.html>

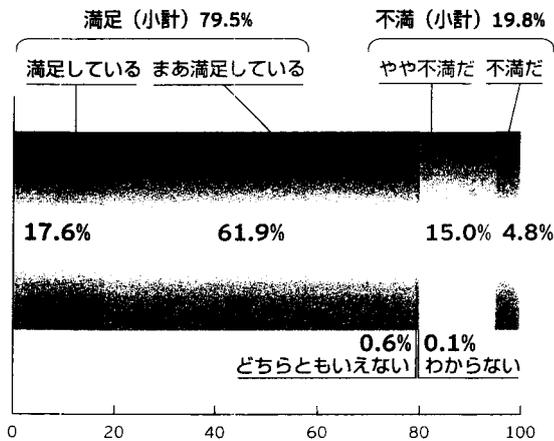
内閣府食育推進室



内閣府「食育に関する意識調査」(平成 20 年 3 月)

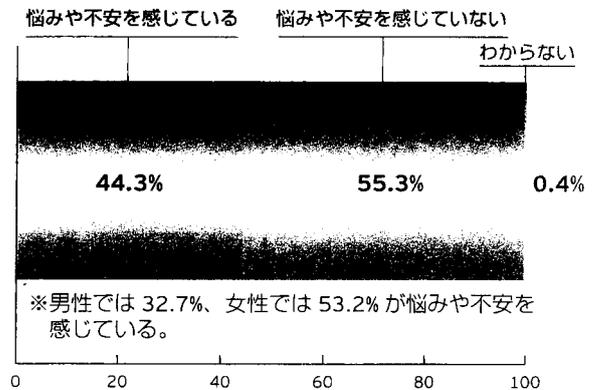
1 現在の食生活をどうお考えですか？

現在の食生活の満足度



内閣府「国民生活に関する世論調査」(平成 20 年 6 月)

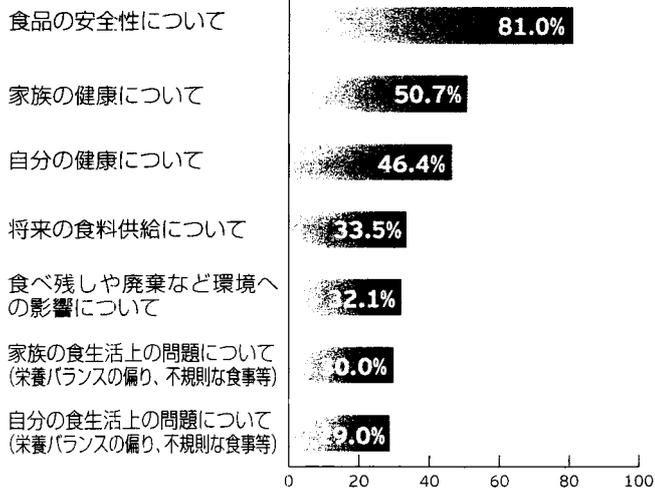
日頃の食生活での悩みや不安の有無



内閣府「食育に関する意識調査」(平成 20 年 3 月)

悩みや不安の内容

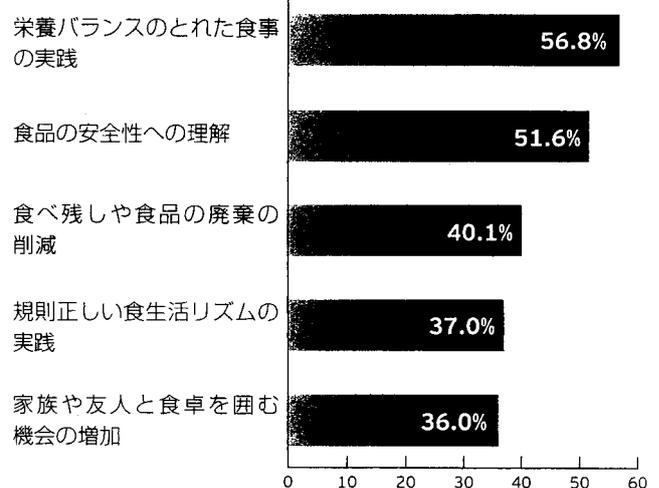
(日頃の食生活で、「悩みや不安を感じている」と答えた者に、複数回答)



内閣府「食育に関する意識調査」(平成 20 年 3 月)

今後の食生活で特に力をいれたいこと

(複数回答)

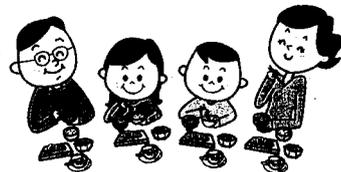


内閣府「食育に関する意識調査」(平成 20 年 3 月)

現在の食生活について、「まあ満足している」を含めれば満足している割合は多い(79.5%) ですが、同時に、日頃の食生活での悩みや不安を感じる方も相当います(44.3%)。

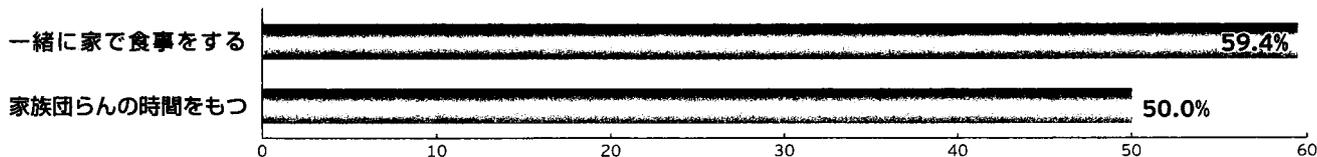
そして、主な悩みや不安は、安全性、健康、将来の食料供給、環境への影響についてです。これらに対応した項目が今後の食生活で特に力をいれたいことになっています。





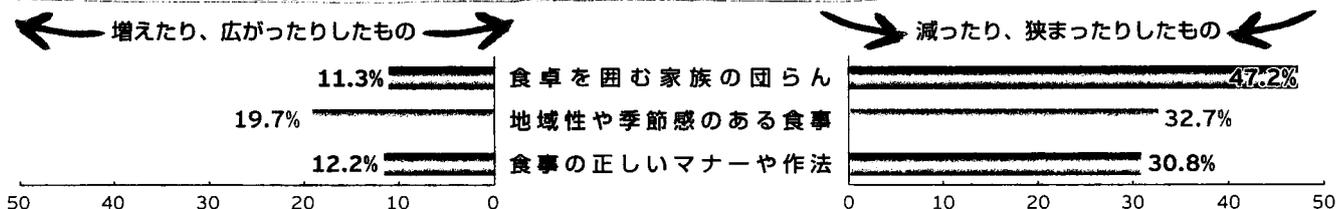
同居家族間で大切にしていること

(複数回答)



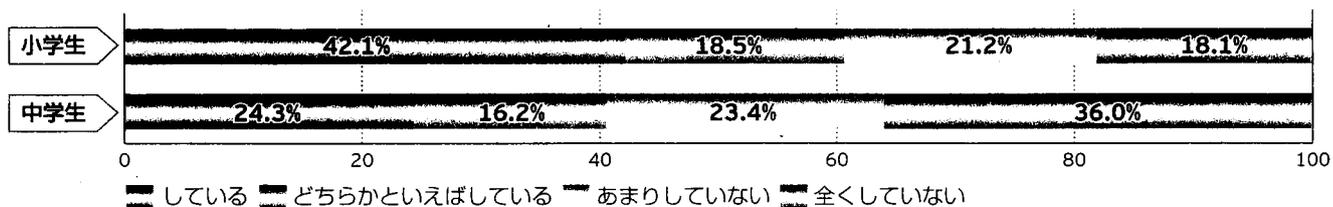
内閣府「少子化対策と家族・地域のきずなに関する意識調査」(平成19年1月)

食をめぐる状況の変化 —子どもの頃と現在との変化—



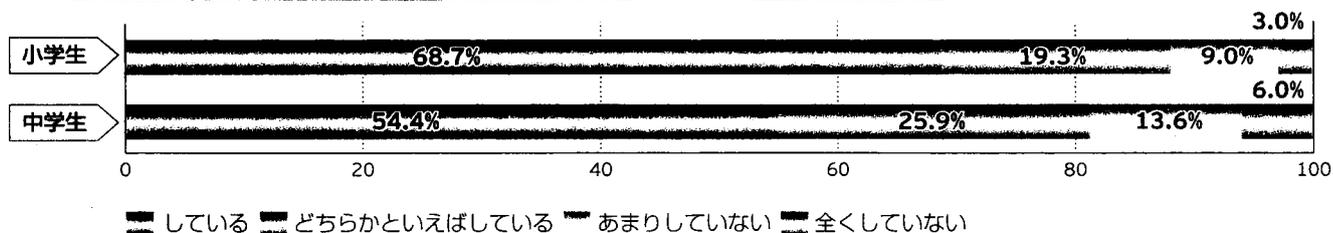
内閣府「食育に関する意識調査」(平成20年3月)

家の人と普段(月～金曜日)、朝食を一緒に食べていますか？



文部科学省「平成20年度全国学力・学習状況調査」

家の人と普段(月～金曜日)、夕食を一緒に食べていますか？



文部科学省「平成20年度全国学力・学習状況調査」

正しい「はし」の持ち方ができる者



	小学校5年生	中学校2年生
男子	54.3%	58.6%
女子	56.2%	58.5%

独立行政法人 日本スポーツ振興センター「平成17年度児童生徒の食生活等実態調査」

同居家族がいる場合、家族間で大切にしていることとして、多くの方が「一緒に家で食事をする」や「家族団らんの時間をもつ」をあげています(それぞれ59.4%、50.0%)。

一方で、20歳以上の方を対象として、子どもの頃と現在とを比較し、「食卓を囲む家族の団らん」や「食事の正しいマナーや作法」は減ったとする人の割合が多くなっています(それぞれ47.2%、30.8%)。

また、小中学生が家の人と普段(月～金曜日)、朝食や夕食を一緒に食べているかについては、夕食は一緒に食べるとする割合が過半数を占めるものの、朝食は小学生で41.6%、中学生で24.3%となっています。

さらに、中学生は小学生と比べて、朝食についても一緒に食べるとする割合が減少しています。

なお、正しい「はし」の持ち方ができる小・中学生は6割に達しないとの調査結果もあります。

3 子どもたちはきちんと朝食をとる必要があります。

「朝食を毎日食べていますか？」

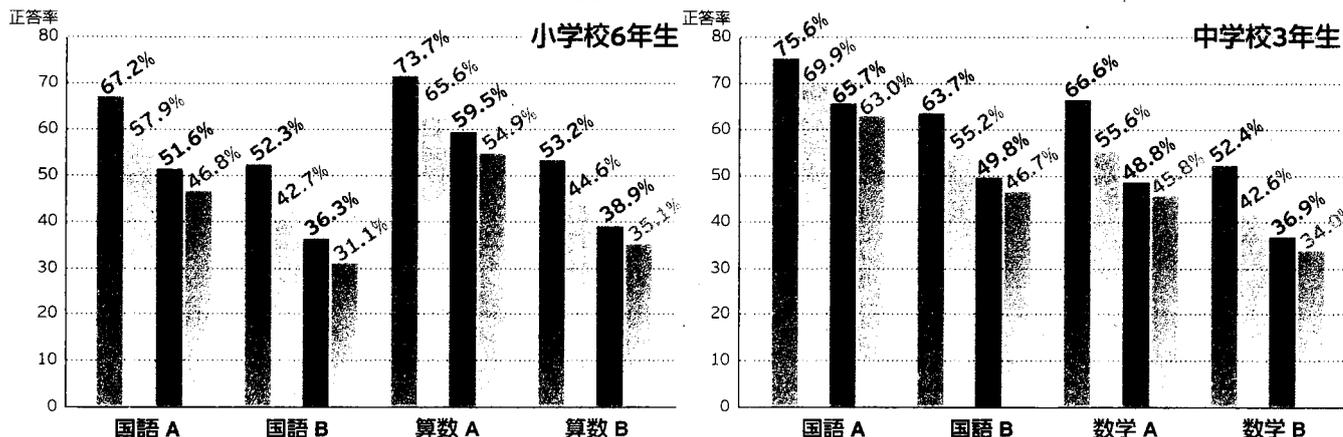


	小学校6年生	中学校3年生
毎日食べている	87.1%	81.2%
どちらかといえば食べている	8.3%	10.8%
あまり食べていない	3.7%	5.7%
全く食べていない	0.8%	2.3%

文部科学省「平成20年度 全国学力・学習状況調査」

朝食を毎日食べているかと学力との関係（平均正答率とのクロス集計）

■ 毎日食べている □ どちらかといえば食べている ■ あまり食べていない ▨ 全く食べていない



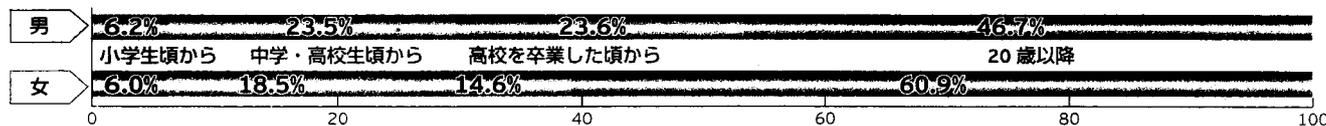
※「国語 A、算数・数学 A」は主として「知識」に関する問題であり、「国語 B、算数・数学 B」は主として「活用」に関する問題である。

朝食を毎日食べているかと基礎的運動能力との関係

	11歳(小学校6年生)(男子)		11歳(小学校6年生)(女子)		14歳(中学校3年生)(男子)		14歳(中学校3年生)(女子)	
	毎日食べる	時々食べない	毎日食べる	時々食べない	毎日食べる	時々食べない	毎日食べる	時々食べない
50m 走	8.91 秒	8.95 秒	9.17 秒	9.38 秒	7.51 秒	7.61 秒	8.69 秒	8.97 秒
立ち幅とび	166.15cm	164.19cm	156.78cm	150.77cm	213.59cm	210.82cm	172.84cm	164.46cm
ソフトボール投げ	30.04m	29.79m	17.58m	16.84m	24.02m	23.77m	14.92m	14.38m

文部科学省「平成19年度 体力・運動能力調査」

ふだん朝食を欠食する者（20歳以上の者）について朝食欠食の習慣が始まった時期



厚生労働省「平成17年国民健康・栄養調査」

朝食を欠食すると脳のエネルギー源となるブドウ糖が供給されないため、午前中の脳と体が十分に機能せず、集中力がなくなるだけでなく、栄養バランスが悪くなり、心身の不調の原因ともなるとされています。

小学生6年生のうち朝食を全くしていない者は0.8%となっています。近年、小学生の朝食欠食状況は改善してきており、平成18年度から国民運動として展開された「早寝早起き朝ごはん」運動が功を奏している様子がうかがわれます。もっとも、毎日朝食をとる者は87.1%であり、すべての小学生が毎日朝食を欠かさないという状況ではあり

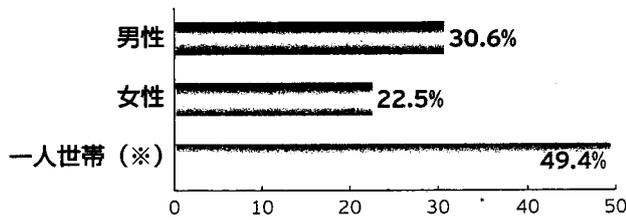
ません。中学生3年生については、朝食を全くとっていない者は2.3%、毎日とっている者は81.2%となっており、小学生に比べて心配な傾向が見られます。

また、朝食を毎日食べている子どもほど、学力調査の平均正答率や基礎的運動能力が高くなっています。

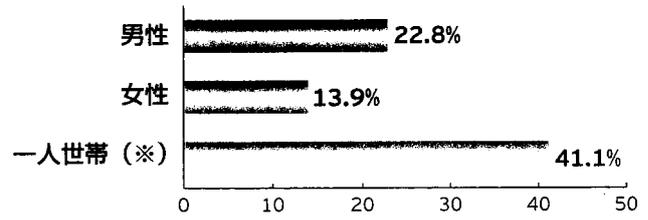
なお、ふだん朝食を欠食する20歳以上の方について朝食欠食の習慣が始まった時期を調べてみると、早い場合は高校生頃までに欠食習慣が始まっています。家庭や学校を通じて健全な食習慣を形成していく必要があります。

4 20歳代、30歳代では高い朝食欠食率、特に女性では過度の痩身志向が問題です。

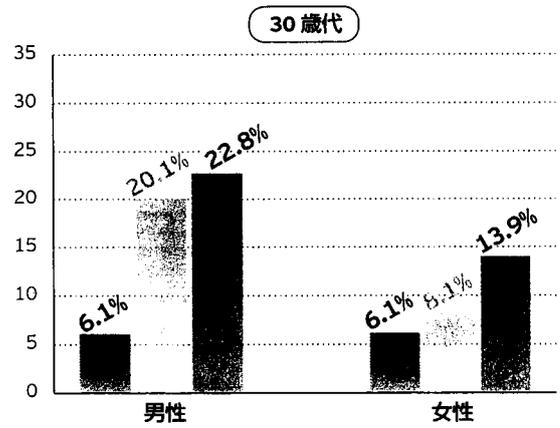
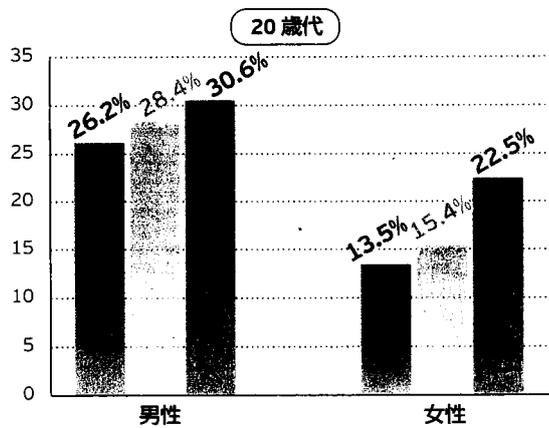
20歳代の朝食欠食率



30歳代の朝食欠食率



20歳代及び30歳代の朝食欠食率の10年ごとの推移

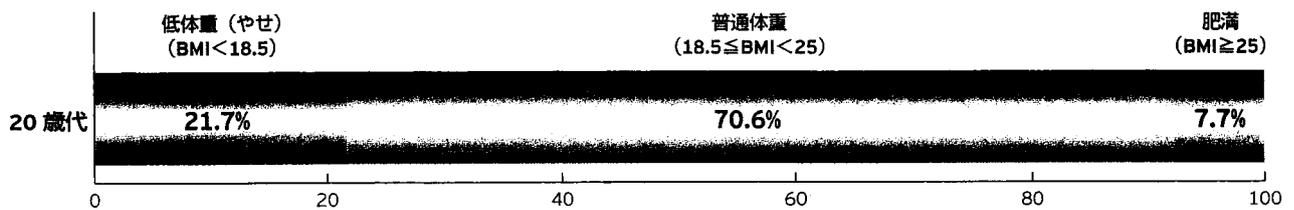


■ 20年前(昭和61年) ■ 10年前(平成8年) ■ 平成18年

本調査では「欠食」とは、調査日において、以下の3つの場合の合計である。

- ① 何も食べない(食事をしなかった場合)
- ② 菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
- ③ 錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合

20歳代の女性の体重分布



厚生労働省「平成18年国民健康・栄養調査」概要による。ただし、(※)については、平成17年度調査による。

20歳代及び30歳代の朝食欠食率は高く、とりわけ20歳では男性で30.6%、女性では22.5%となっています。さらに、20歳代の一人世帯に限れば49.4%が朝食を欠いています。しかも、10年ごとの推移をみると、男女ともに欠食率は増加しています。食事をすると血液中のブドウ糖濃度(血糖値)が上がり、ブドウ糖を蓄えるよう指令するインシュリンというホルモンが分泌されますが、欠食はインシュリン分泌の変化を激しくし、糖尿病の原因となることもあるとされています。食育推進基本計画においては、20歳代男性の欠食率を平成22年

度までに15%以下とすることを目指していますので、現状では目標値との間に大きな乖離がある状況です。

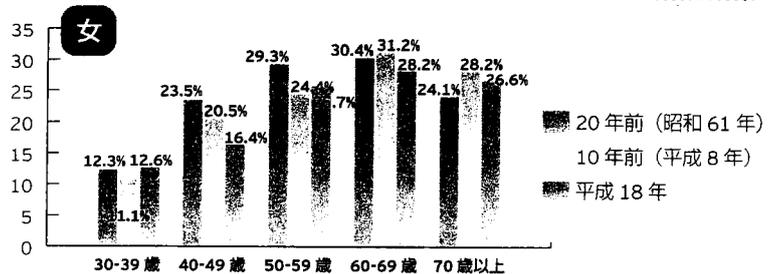
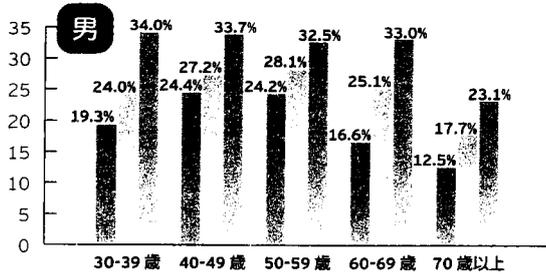
また、女性については過度の痩身志向も問題です。20歳代の女性について見れば、70.6%は普通体重(正常)であり、肥満である者は7.7%に過ぎません。むしろ、21.7%は低体重(やせ)となっているのです。10~20歳代は健康な体をつくる重要な年代であり、この時期にやせるために極端な食事制限で栄養不足になると、骨密度の低下、無月経などの悪影響をもたらすことになるとされています。

5 壮年期以降は生活習慣病予防のため食生活の改善が必要です。

肥満の状況の推移 (30歳以上)

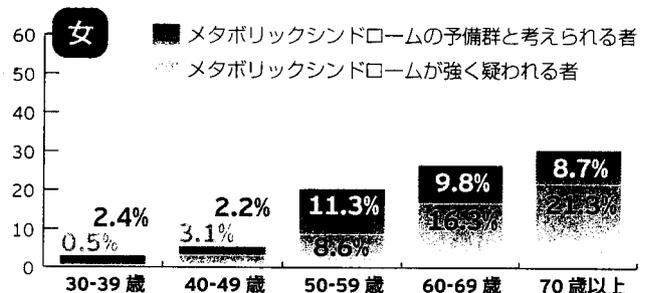
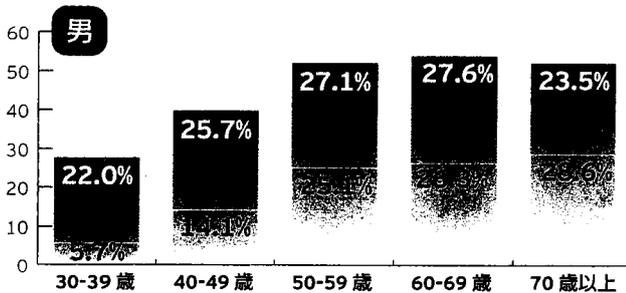
肥満度: BMI (Body Mass Index) を用いて判定
BMI = 体重 (kg) / 身長 (m)² により算出

BMI ≥ 25 肥満



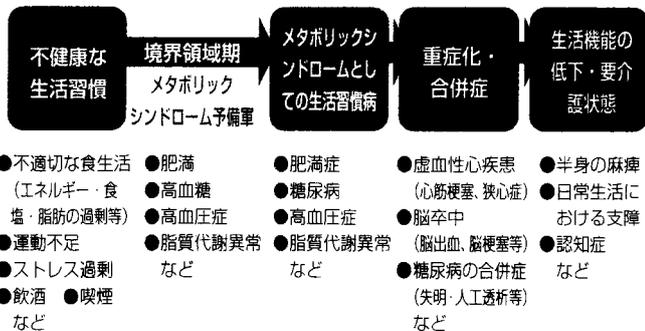
厚生労働省「平成18年国民健康・栄養調査」

メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) の状況 (20歳以上)



厚生労働省「平成18年国民健康・栄養調査」

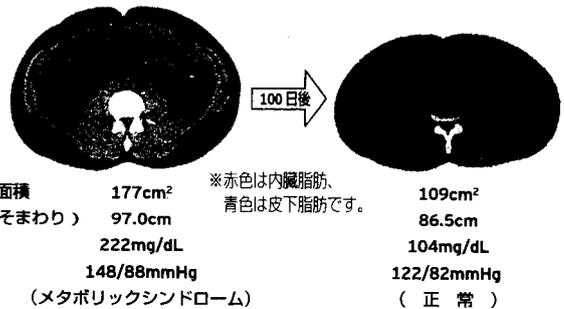
不健康な生活習慣がもたらすもの



注: 一部の病気は、遺伝、感染症等により発症することがあります。

藤沢良知「図解食育」(全国学校給食協会) P.111

44歳男性の腹部CTスキャン写真



生活習慣の改善により内臓脂肪面積 (赤色) が減少し、その結果、内臓脂肪が悪化させていた高血圧、脂質異常も正常化しました。
改善方法の詳細は、メタボリックシンドローム撲滅委員会 ホームページの「100倶楽部」で公開しています。
<http://metabolic-syndrome.net/100club/2007/11/contents1.php>

生活習慣病の有病者やその予備軍とされる人々は、内臓脂肪型肥満やこれに伴う高血糖、高血圧又は高脂血を重複的に発症させている傾向がみられます。このような状態は、内臓脂肪症候群 (メタボリックシンドローム) として位置づけられており、生活習慣病を予防するためには、運動習慣の徹底等とともに健全な食生活によりその状態の改善を図ることが必要です。

まず、肥満の状況を 10 年ごとに見ると、特に男性について各年代ともに肥満者の割合が増加しています。また、男性は、メタボリックシンドロームについても、相当数が問題のある状況にあります。

健康づくりに資する食生活の実現を図るため、「食生活指針」が策定されています。さらに、具体的に「何を」「どれだけ」食べればよいかについては、「食事バランスガイド (<http://www.j-balanceguide.com>)」により知ることができます。メタボリックシンドロームを防ぐため、活用してください。

食生活指針

- 食事を楽しみましょう。
- 1 日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかり。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 食塩や脂肪は控えめに。
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- 自分の食生活を見直してみましょう。

(文部省・厚生省・農林水産省策定 (平成12年3月))

6 食育の考え方を体系的に整理してみました

「食育」には、単に食生活の改善にとどまらず、食を通じたコミュニケーション、正しいマナーなど食に関する基本所作、自然の恩恵に対する感謝、優れた食文化の継承、食料事情の理解など広範な内容が含まれます。

そこで、食育の考え方を以下のように体系的に整理してみました。

理念	分野	望まれる日常の行為・態様	養育目標	是非対象	主な関連施策等		
豊かな人間形成 (知育・徳育・体育の基礎)	食に関する基礎の習得	食を通じたコミュニケーション 	<ul style="list-style-type: none"> ○食卓を囲む家族の団らん ○食の楽しさの美感 ○地域での共食 	○精神的豊かさ	<ul style="list-style-type: none"> ○孤食 ○個食 	(共食の場づくり)	
		食に関する基本所作 	<ul style="list-style-type: none"> ○正しいマナー・作法による食事 食事のマナー(姿勢、順序等) 配膳、箸等 ○食前食後の挨拶習慣 〔いただきます〕 〔ごちそうさま〕 	○規範遵守意識		<ul style="list-style-type: none"> ○親子で参加する料理教室 ○食事についての望ましい習慣を学ぶ機会の提供 	
	食に関する基礎の理解	自然の恩恵等への感謝、環境との調和 	<ul style="list-style-type: none"> ○地場産の食材等を利用した食事の摂取・提供(地産地消) ○環境に配慮した食料の生産消費(食材の適量の購入等) ○調理の実践、体験 	<ul style="list-style-type: none"> ○自然の恩恵(動植物の命を含む)、生産者等への感謝の念 ○「もったいない」精神 ○豊かな味覚 	<ul style="list-style-type: none"> ○食べ残し ○安易な食材の廃棄 ○偏食 	<ul style="list-style-type: none"> ○消費者と生産者の交流 ○食に関する様々な体験活動(教育ファーム等) ○農林水産物の地域内消費の促進 	
		食文化 	○郷土料理、行事食による食事	○食文化、伝統に関する歴史観等			
		食料事情ほか 	○世界の食料事情や我が国の食料問題への関心	<ul style="list-style-type: none"> ○食に関する国際感覚 ○食料問題に関する意識 		○普及啓発 ほか	
	心身の健康の増進	食に関する知識と選択力の習得	食品の安全性 	○科学に基づく食品の安全性に関する理解	○食品の安全性に関する意識		<ul style="list-style-type: none"> ○食に関する幅広い情報提供 ○意見交換(リスクコミュニケーション)
		健全な食生活の実践	食生活・栄養のバランス 	<ul style="list-style-type: none"> ○食材、調理方法の適切な選択による調理 ○中食の適切な選択 ○外食での適切な選択 ○日本型食生活の実践 	<ul style="list-style-type: none"> ○栄養のバランスに関する食の判断力、選択力 	<ul style="list-style-type: none"> ○肥満、メタボリックシンドローム ○過度の痩身志向 ○偏食 ○フードファディズム 	<ul style="list-style-type: none"> ○健全な食生活に関する指針の活用 ○栄養成分表示など
		食生活リズム 	<ul style="list-style-type: none"> ○規則正しい食生活リズム(毎朝食の摂取、間食・夜食の抑制) ○口腔衛生 	○健全な生活リズム		○朝食の欠食	<ul style="list-style-type: none"> ○食事についての望ましい習慣を学ぶ機会の提供(「早寝早起き朝ごはん」運動の推進(8020運動の実践))

詳しくは、こちらのホームページをご覧ください
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/index.html>