

2019年 9月 24日

日本における食に関する問題と政策について

京都産業大学 現代社会学部 木原ゼミ

学生証番号：750611

氏名：大谷希衣

<要旨>

近年の若者の食生活は、急激に変化するライフスタイルによって大きく乱れてきている。特に、大学進学や就職で一人暮らしを始める20代では、朝食欠食や野菜摂取不足などの栄養不足状態に陥り、生活習慣病を引き起こす原因ともなっている。本レポートでは、現在の日本が抱える食に関する問題点を認識し、日本で実施されている法律や政策を踏まえ、どのような取り組みが行われているのかを知ること、今後どのような改善策が必要であるかを考える手掛かりにすることを目的としている。

キーワード：食育基本法・食育推進基本計画・食生活の乱れ

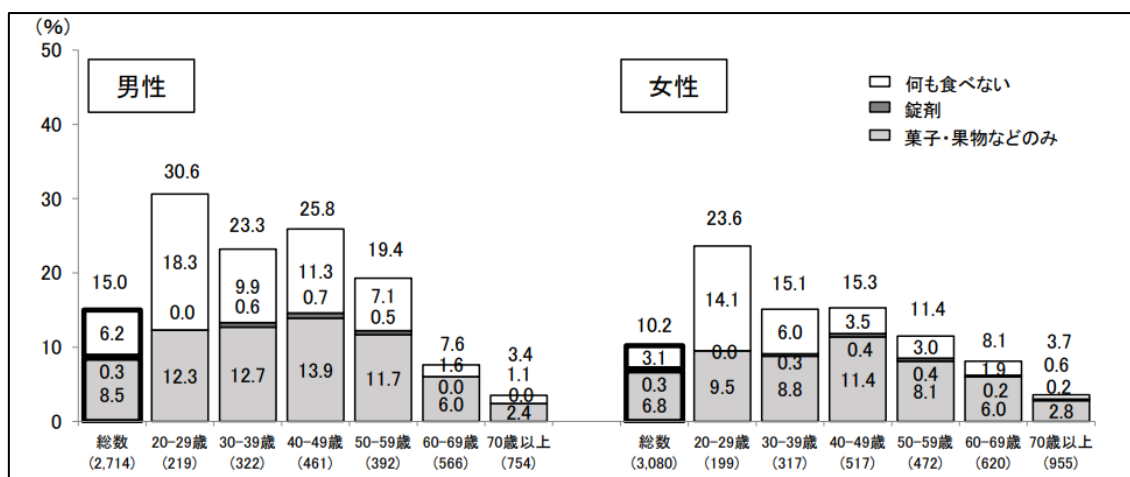
1. はじめに

近年、急速な経済発展に伴い、国民のライフスタイルは変化してきている。合わせて毎日の食生活に対する意識も多様化し、人生100年時代と言われているにも関わらず、様々な健康問題が指摘されている。農林水産省「第3次食育推進基本計画 本文」には、手軽なファーストフードが普及したことによるエネルギーや食塩等の過剰摂取・野菜の摂取不足等の栄養の偏り、スマートフォン等による生活習慣の悪化に伴う朝食欠食など、健康を脅かすような食生活の乱れが、健康問題の例として捉えられている。

本レポートでは、こうした現状を取り上げ、現在日本で取り組まれている食に関する政策についてまとめる。本レポートで取り上げる年代は、これからの未来を担う20代～30代の若者の層に限るとする。京都の大学に通う私たちがより身近にとらえることができるよう、京都府の取り組みについても取り上げる。本レポートを通して、国の政策を知り、食に対する問題意識を持つことで、今後の対策を考える手掛かりとすることを目的としている。

2. 食をめぐる問題

(1) 朝食の欠食



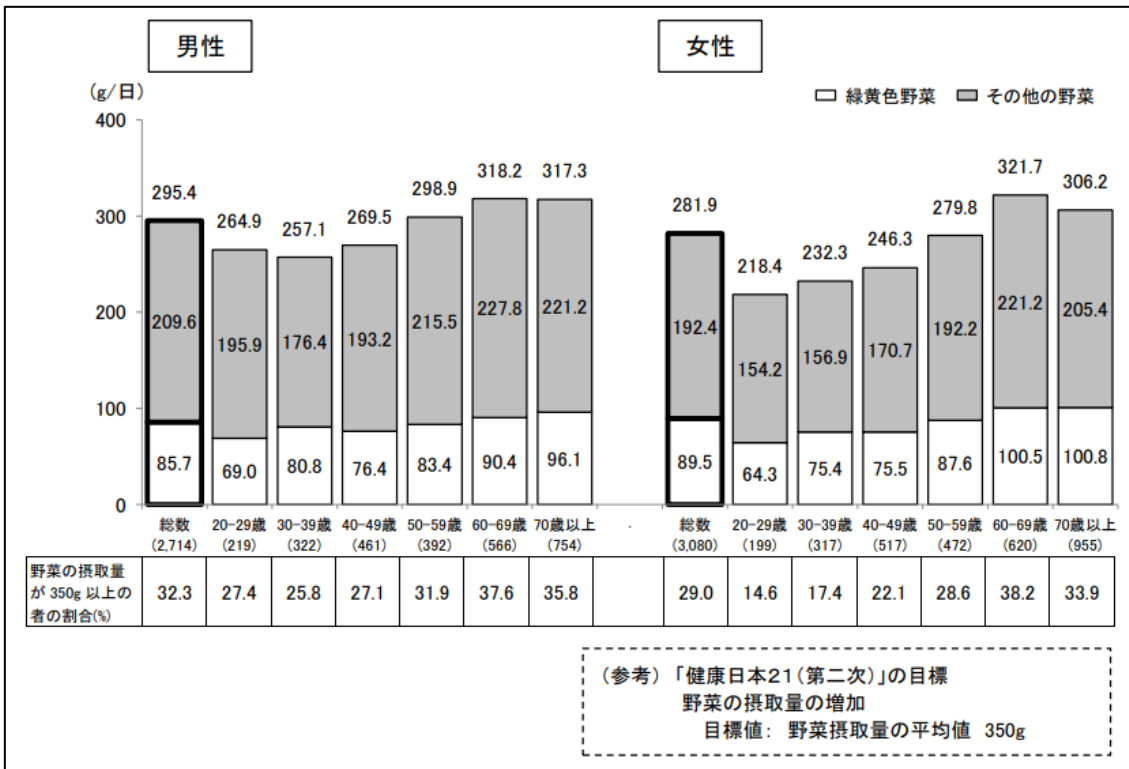
(資料1：厚生労働省HP 『平成29年「国民栄養・健康調査」の結果』より)

資料1は、平成29年度「国民栄養・健康調査」の朝食欠食率の内訳を示したものである。男女ともに、20-29歳で最も欠食率が高いことが分かる。「欠食」とは国民健康・栄養調査の調査日において「菓子・果物などのみ」、「錠剤などのみ」、「何も食べない」に該当

した場合を指す。

「科学が証明する 新 朝食のすすめ (2007)」の著者である香川靖雄は、朝食の欠食が起こる原因として、「時間がない」「食欲がない」等の理由があると述べる。対策として、朝の100円朝食などが全国的に取り組まれているが、依然として欠食するものは多数いる。

(2) 野菜の摂取不足



(資料2: 厚生労働省HP 『平成29年「国民栄養・健康調査」の結果』より)

健康日本21では、1日の野菜の摂取量が350g以上を目標として掲げている。だが実際は、どの年代もその数値を満たしていない。

3. 食に関する取り組み

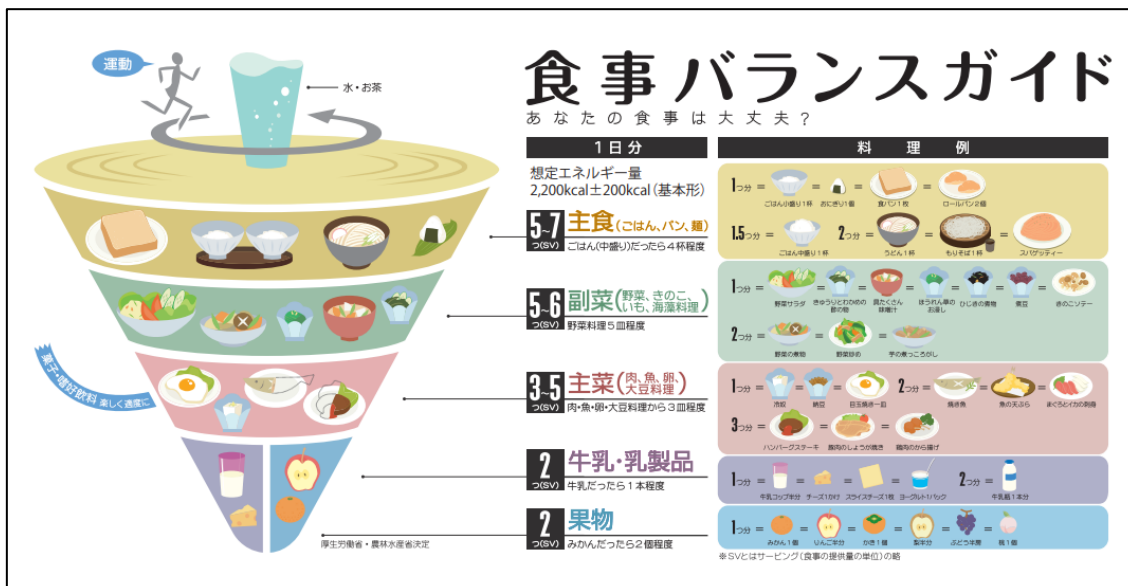
(1) 食育基本法

食育基本法は、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするため、食育を総合的、計画的に推進することを目的とし、平成17年に農林水産省によって策定された(一部 農林水産省HP「食育の推進に向けて」より抜粋)。農林水産省発行の「食育の推進に向けて」によると、食育とは、〈①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 ②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こと〉としている。

具体的な対策として、「食生活指針」が作成されている。食生活指針の解説要領によると、食生活指針は、「食生活をめぐる諸問題の解決に向け、国民一人一人が健全な食生活の実践を図ることのできるよう、関係機関等がその方向を共有しつつ、食生活の実践を支

援する環境づくりを進める」ことを目的として、平成12年3月に作成された。この指針では、「食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。」や、「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」など10つの指針に、「食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。」「手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。」といった具体的な実践内容が示されている。

また、食生活指針の中で代表的なのは、食事バランスガイドと呼ばれる図である（資料3）。



(資料3：農林水産省HP「食事バランスガイドについて」より)

食事バランスガイドは、1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらいいかを考える際の参考できるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものである（農林水産省HP「食事バランスガイド」より）。これは学校教育等で活用されている。

(2) 第3次食育推進基本計画

食育基本法に基づき平成28年度より、「第三次食育推進基本計画」が施行された。

第3次食育推進基本計画では、5つのテーマを柱として推進している。その5つのテーマとは、「若い世代を中心とした食育の推進」「多様な暮らしに対応した食育の推進」「健康寿命の延伸につながる食育の推進」「食の循環や環境を意識した食育の推進」「食文化の継承に向けた食育の推進」である。この計画の本文には、多様化する食の形態に対応するためには、国民が食に関する正しい知識を持ち、個人の判断で健全な食生活を送る必要性があると示されている。

また、「健康寿命をのばしましょう」をスローガンにした『スマート・ライフ・プロジェクト（以下

SLP)』という厚生労働省の国民運動がある。SLPとは、運動・食生活・禁煙の3分野を中心に具体的なアクションを呼びかける運動で、プロジェクトに参画する企業や団体・自治体と協力・連携しながら推進している。これにより、資料2で取り上げた社会人の食生活

の乱れ（野菜不足等）の問題が、企業をあげて改善しようという取り組みになり、より推進されるのではないだろうか。

（3）京都府の食に関する対策

農林水産省の「第3次食育推進基本計画」の策定に伴い、京都府でも「第3次京都府食育推進計画」をスタートさせた。他にも、「きょうと健康おもてなし 食の健康づくり応援店」という制度がある。これは、食に対する専門的な知識がなくても、この制度の加盟店の商品を買うことで栄養管理がしやすくなるという取り組みで、商品には「塩分控えめメニュー」「野菜たっぷりメニュー」「エネルギー表示のあるメニュー」「アレルギー表示のあるメニュー」のいずれかが用意されている。令和元年6月の時点で、京都府京都市の加盟店は64社に上る。加盟店には、居酒屋やファミリーレストラン等、若者も多く出入りする店舗が多くみられたため、食生活の向上に役立つのではないだろうか。

6. おわりに

日本の若者は、朝食欠食や野菜不足等、食生活が十分ではないという問題が明らかになった。対して日本の政策や自治体の取り組みを見ると、食に対する問題意識と改革の手段がいくつもあることが分かった。食育の面では、小中高は手厚く教育がなされているにも関わらず、それ以降の生活に直結していないことが「国民健康・栄養調査」の数値に表れていると言える。今後の課題としては、現在ある取り組みを、国民が十分認識できるような情報開示の仕方を工夫する必要があると考える。

<参考文献>

- 1) 農林水産省 食育基本法・食育推進基本計画等<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kannrenhou.html> 2019/9/24
- 2) 厚生労働省 平成29年国民健康・栄養調査結果の概要
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000351576.pdf> 2019/9/24
- 3) 香川靖雄 2007 科学が証明する新朝食のすすめ 女子栄養大学出版部
- 4) 厚生労働省 健康日本21（第二次）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounippon21.html2019/9/24
- 5) 農林水産省 食育の推進に向けて
http://www.maff.go.jp/kinki/syouhi/seikatu/iken/pdf/syoku_suisin.pdf 2019/9/24
- 6) 厚生労働省 食生活指針について
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000128503.html> 2019/9/24
- 7) 厚生労働省 食生活指針の解説要領<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000132167.pdf> 2019/9/24
- 8) 農林水産省 食事バランスガイドについて
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/ 2019/9/24
- 9) 農林水産省 第3次食育推進基本計画
<http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/3kihonkeikaku.pdf> 2019/9/24
- 10) スマート・ライフ・プロジェクト
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/> 2019/9/24
- 11) 京都府 京都府食育推進計画

<http://www.pref.kyoto.jp/shokuiku/suishin-plan.html> 2019/09/24

12) 京都府 きょうと健康おもてなし 食の健康づくり応援店

<https://www.pref.kyoto.jp/shoku-joho/ouenten.html> 2019/9/24