

# 少子高齢化時代における食育と健康・ 生きがいのあるまちづくり

保坂恵美子・周 瑋儀・許 莉芬・藤島法仁・大岡由佳

## Food Education and Community Organization with Health / Spiritual Activity on the Times of Declining Birthrate and Aging.

Emiko HOSAKA, Weiyi CHOU, Lifen HSU,  
Norihito FUJISHIMA, Yuka OOKA

【抄録】食は健康の源であり、家族の愛情・絆の源、子育てや子どもの夢を育む源として位置づけられる。本稿の目的は「少子高齢化時代における食育と健康・生きがいのあるまちづくり」についての現状把握と問題点の整理、及び「食」と「健康」「まちづくり」に関する市民の参加意識を探り、今後の手がかりを得ることにある。Ⅱの「食と健康」では、国民の健康づくりには健康な食生活の実践や生活習慣の見直しが必要であることから、正しい食と健康のあり方について検討している。Ⅲは、食に関する親子関係と家族のあり方を検討している。食は家族のコミュニケーションの場としての重要な役割を持ち、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ことから、楽しく食卓を囲む機会を持つことが大切であると論じている。Ⅳは、食のシンポジウムに参加した団体と参加者へのアンケート調査を通じて、大学を中心とする産学官民協働のまちづくりに対する市民意識と今後の参加意図などを分析している。Ⅳは、「ヒューマンサービス業と食育」というテーマで消防士の朝食欠食・間食の問題を取り扱っている。

【キーワード】食育、健康、家族、産学官民協働

### I 序にかえて

#### 1 食シンポジウムの目的

2006年7月1日(土)、久留米大学において比較文化研究所福祉コミュニティ研究部会主催の「筑後川流域圏 シンポジウム in 久留米大学『食の原点をかたる』」が開催された。講演の部のテーマは「大地から食卓までの責任そして感謝」で、講演者はベストアメニティ(株)代表取締役、内田弘氏であった。また、シンポジウムは、保坂をコーディネーターとし、福岡県栄養士会副会長・原清子氏と大川市市会議員・川野栄美子氏、久留米市在住の主婦で「しづかの海」の出版者・市川紫都香氏の3名のシンポジストを迎えて、「食の原点をかたる」というテーマで行われた。

このシンポジウムは、食はいのちと暮らしの出発点に位置し、心の健康、体の健康、家族の健康、コ

ミュニティの健康、自然の健康などに関わる原点でもある。このような食に対して、我々はそれぞれの立場からいかなる関わりを持つべきかを問うことが、このシンポジウムの目的であった。

#### 2 食シンポジウムの経過

このシンポジウムのなかで、原清子氏は食べ物や食べ方などの生活習慣は親から子、子から孫へと伝えられるので、朝食抜きの子どもが増えているという問題は実は大人の問題であること、原氏にとっての食の原点は食べ物や食べ方などの食生活習慣であり、その見直しが必要としている。これに対して、市川紫都香氏は、生まれ育った大阪寝屋川での農家の自給自足と田植えの経験、食卓を通じて共有された家族の愛情を振り返りながら、子どもの心を健やかに豊かに育てるのは手作りの食事に込められた愛情というエキスであると強調した。また、川野栄美

子氏は、女の子に人気のあるロングセラーの絵本、『ぐりとぐら』や『14匹ねずみの朝ご飯』など絵本の世界における料理や食事の場面などを引用しながら、絵本の世界から子ども達の馳せる夢が、家族と一緒に料理をしたり、家族全員で食事をしたという憧れであること、それは同時に子どもたちにとって家族の愛情や絆を手に入れたいという願いでもあると指摘した。

いずれにしても、「食べること」は「生きること」に直結し、それは個人の健康のみならず、家族の暮らしや愛情・絆、親子・夫婦関係や家族関係全体に関わりのある問題であること、また、それは親から子、子から孫へと受け継がれる食生活習慣や食文化に深く関わる問題であること、さらに、その起源は手作り文化としての農村社会へと帰着することなどがシンポジウムで確認された事項であった。

### 3 産業化と家庭料理の持つ意味

ところで、食と農は本来不可分離のものであったが、この不可分離性は、第2次世界大戦後の産業化・都市化に伴う生産・消費の機能分化や農村・都市の地域分化、生産者・消費者の役割分化などによって、急速にその総合的・一体的性格を奪われていくことになった。さらに加えて、農産物輸入自由化、加工・半加工食品の市場サービス化、外食産業の発達など、食を取り巻く環境の変化によって、家庭料理の持つ意味が見失われがちとなっている。

しかしながら、今回のシンポジウムで再確認されたように、食は依然として健康の源であり、家族の愛情・絆の源、子育てや子どもの夢を育む源として位置づけられているのである。このような経過をふまえ、本稿は「少子高齢化時代における食育と健康・生きがいのあるまちづくり」についての現状把握と問題点の整理、及び「食」と「健康」「まちづくり」に関する市民の参加意識を探り、今後の手がかりを得ることにしたい。

### 4 概念の検討

「食育と健康・生きがいのあるまちづくり」は、概念の定義より講演会やシンポジウムが先行した実体概念として提起されたものであり、これらの用語自体については厳密な定義が行われてきていない。

しかしながら、継続的な「まちづくり」を行うためには、キーワードについての定義が必要になるであろう。このような観点から、ここでは「食育」「健康」「生きがい」「まちづくり」「地域文化」「ネットワーク」など、ここで用いられる概念についての検討を行っておくことにしたい。

#### (1) 食育とは何か

食育とは食を通じて「生きる力」を育む教育のことである。この中には体にとって「どのような食べ物が良いのか」とか、「何を」「いつ」「どれだけ」「だれと」食べるのかというような食体験が含まれることになる<sup>(1)</sup>。飽食の時代を迎え、私達の周りには食べ物が氾濫している。このような中で、子ども達が食べたいものを食べたい時に、食べたい量だけ食べるとすれば、たちまち肥満や高血圧に陥る危険性があるのである。

(社)日本栄養士会会長・中村丁次によると、「食育」という言葉は、1898(明治31)年、石塚左玄が『通俗食物養生法』という本のなかで、「今日、学童を持つ人は、体育も知育も才育もすべて食育にあると認識すべき」と記したことに始まるという<sup>(2)</sup>。つまり、食育は子どもの心身の発達すべてに先立つ前提条件であり、あらゆる教育の出発点に食育があるというのである。この見解は子どもの教育のみならず、成年や高齢者などにも通用する前提条件といえるであろう。

#### (2) 「健康」「生きがい」とは何か

では、「健康」「生きがい」とは何であろうか。WHO(世界保健機構)は「健康」を「完全な肉体的、精神的及び社会的福祉の状態であり、単に疾病または病弱の存在しないことではない」と定義している<sup>(3)</sup>。ここで言う完全などは、心と体が完全にバランスの取れた状態で、すべてのシステムが円滑に働き、エネルギーが無理なく循環していることを意味し、これが健康な状態なのである。それは本来、自然な状態のことであり、何らかの影響でバランスを崩した時、体はまた自然な状態に戻ろうとするが、アンバランスを引き起こす力や状況が、自然に戻ろうとする力を超えている場合、病気になると考えられているのである<sup>(4)</sup>。

ところが、1998年、WHOの理事会で、「健康」の確保において生きている意味・生きがいの追求が重要との立場から、上の定義にSpiritual（霊的な、魂の）という言葉を入れてはという提案がなされ、継続審議になっている<sup>(5)</sup>。Spiritualとは、ここでいう生きている意味、生きがいであり、さらに発展させるならば、生きる力とも言い換えることができる。本稿でいう「健康」「生きがい」とは、WHOが定義する「健康」概念に「生きる力」を組み込んだ概念としてここに提起するものである。

### (3) 「まちづくり」とは何か

次に、「まちづくり」とは何であろうか。マッキーバーは『コミュニティ』という本の中で、コミュニティとアソシエーションと対比的に捉えている。彼によると、コミュニティは村・町・地方・国など一定の範囲を示すのに対して、アソシエーションは特定の機能を遂行するために契約に基づいて集まった結社であり、地域とは必ずしも関係なく成立する集団である。これに対して、コミュニティは自然発生的な一定地域のまとまりを意味しており、ここには、地域性・共同性・コミュニティ感情（われわれ意識）などのようなコミュニティに特徴的な標識が見出せるというのである<sup>(6)</sup>。また、コミュニティは同一民族・同一言語・同一文化の統合体であるが、この中には様々なアソシエーションが含まれることになる。

このようなコミュニティの特徴を念頭に置くとすれば、ここで言う「まちづくり」とは、同一地域内において（地域性）、生活共同を目的とする個人や集団・組織などのネットワーク活動を通じて（共同性）、地域アイデンティティ（われわれ意識）を育成する活動と定義することができる。

### (4) まちづくりと地域文化

「まちづくり」が同じ地域を対象にするということは、そこに住む人々が長い間につくりあげた、個人の行動様式や言葉や祭り、生活様式など、いわゆる地域文化に支えられた活動を共有するという点でもある。

例えば、筑後川流域圏は、かつて、筑紫次郎と呼ばれる豊かな水系とそこで営まれる人々の共同生活があった場所で、この水系は、豊かな穀倉地帯と

ともに、さまざまな流域文化を生み出す源でもあったのである。筑後川流域圏一帯に広がるカッパ伝説や民話などは、このような流域文化の一つであり、子どもたちの遊び道具や遊び方にも、他の地域とは異なる地域固有の文化があると考えられる。地域文化の担い手として、特に注目されるのが高齢者・女性達の暮らしの知恵といえるであろう。

### (5) 食育・女性・ネットワーク

また、本稿が対象とする食・食材・食卓は、女性たちの生活との関わりが深い。例えば、「女性と食」を対象にすると、そこには女性達の生活と「子生み・子育て」、「老人介護」、「地域の共同炊飯」や「盆正月の料理づくり」、「無農薬野菜」や「地産地消」、「無添加・無着色の安全食品」、「食品・食材の共同購入」、「安心・安全なまちづくり」など、食・食材・食卓は「食べもの」を通じて家族の日々の生活や地域社会の行事や付き合い、食に関わる様々な国の制度や政策や輸入農産物・輸入食品問題などへと繋がっていることになる。

本稿が目的とする「食育と健康・福祉のまちづくり」は、以上のような観点から、食育を起点にしながら個人や家族・地域社会や全体社会のつながりとそのあり方を地域住民とともに考え、実践するためのネットワークづくりの活動を意味していることになる。

## 5 食と介護予防

食が命と暮らしの原点であり、健康・生きがいの原点であるとするならば、少子高齢化時代における中心課題は、「食育」を媒介にした「介護予防」と「健康・生きがいづくり」への積極的な取り組みといえるであろう。

「健康・生きがいづくり」は個人の問題であるばかりでなく、医療保険や介護保険等に関わる社会的な問題でもある。高齢化率の上昇が医療・介護保険など社会保障費用の上昇へと繋がるなかで、高齢社会に生きる我々の面前には、いかにして病気や寝たきり・障害・認知症などの要介護問題を未然に予防し、老後生活の質を高めるかという課題が提起されているのである。

## (1) 有訴者と生活習慣病

本論に入る前に、まずは高齢社会の有病者の現状について検討しておくことにしたい。厚生省の「国民生活基礎調査」によると、国民の有訴率は高年齢になるに連れて高くなり、65歳以上の高齢者のほぼ半数が有訴者となっている。有訴の内容は、腰痛、肩こり、手足や関節の痛みなど筋・骨格系の病気や目がかすむ、耳が聞こえにくいなど感覚系の訴えなどが多い現状となっている<sup>(7)</sup>。

また、年をとると病気にかかりやすくなり、一人で複数の病気を抱えるケースが多くなる。特に、高齢者に多い高血圧や心臓病など循環器系の疾患や糖尿病など代謝性の疾患は、生活習慣病と呼ばれ、長期慢性化しやすい病気となっている。また、これに加齢に伴う老化が加わり、心身機能の低下や心身機能障害へと繋がりがやすくなっている<sup>(8)</sup>。

生活習慣病は、食生活・運動・ストレス・飲酒・喫煙など、負の生活習慣が積み重なって、肥満症・糖尿病・高血圧症・高脂血症等の病気を引き起こすもので、これらの生活習慣病は内臓脂肪の蓄積に起因する代謝異常（メタボリックシンドローム）にその原因が求められる。これらの症状は先述したとおり、一人の人間の体の中で複数の症状をあわせもつことが多く、病気一つ一つに対して薬を与えても根治困難であることから、病気を予防するという視点からの取り組みが強く求められているところである。また、そのためには、「食生活の改善」と「運動習慣の徹底」が最重要課題とされている<sup>(9)</sup>。

## (2) 中高年の肥満と朝食欠食率

しかしながら、わが国の栄養・食生活、運動の現状を見ると、不規則な食事と野菜の摂取不足、朝食抜きのライフスタイル、運動不足などが問題となっている。こうした生活習慣の結果、肥満者の割合は年々増加傾向にある。特に、30～60歳代の男性の約3割は肥満状態にあるといわれ、糖尿病が強く疑われる人は、1997年の1,370万人から2002年の1,620万人へと5年間で250万人も増加しているのである<sup>(10)</sup>。

2003年の厚生労働省「国民健康・栄養調査」によって、現代社会における食習慣の乱れを見ると、わが国の朝食の欠食率は、15～19歳で男性14.0%対女性17.2%、20歳代では男性29.5%対女性23.6%、30歳

代では男性23.0%対女性12.7%、40歳代では男性15.9%対女性7.8%、50歳代では男性10.0%対女性6.7%となっており、男女とも20歳代が最も高く、次いで男性では30歳代、女性では20歳代が高くなっている<sup>(11)</sup>。

朝食の欠食は1回の食事を増加させ、過食につながる可能が多くなること、肥満等の生活習慣病を助長すること、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などの問題点が指摘されており、子供のころから朝食をとる習慣づけが必要とされている<sup>(12)</sup>。

## (3) 朝食欠食と児童生徒の集中力・体力低下

ところが、わが国では児童生徒の朝食の欠食率も上昇傾向にあるのである。農水省の資料によると、1995年度から2000年度における児童生徒の朝食の欠食率（1週間に「2～3日」「4～5日」「ほとんど」食べないことがあるの合計）は、小学校（5年生）が13.3%→15.9%へ、中学校（2年生）は18.9%→19.9%へと上昇しており、朝食抜きの児童生徒はこの5年間に増加している。欠食の主な理由は「時間がないから」46.9%、「食欲がないから」33.7%などの理由が挙げられており<sup>(13)</sup>、こうした現状が子どもの集中力の低下や体力の低下、肥満やすぐキレル子どもの増加に繋がっていると指摘されている<sup>(14)</sup>。

朝食抜きの背景には、不規則な生活と夜ふかしなど体のリズムを狂わせる夜型生活があるという。夜ふかしは夜遅い食事により肥満を招くばかりでなく、朝食を抜くことで体温が上がらず、脳に必要な栄養がいかず、これらが子どもの集中力低下や体力低下、キレやすい子どもを生み出すというのである。また、子どもの食生活の乱れは、加工食品、コンビニ弁当、外食への過度の依存によっても促進されている。その結果、食品添加物に含まれるリンによって血液中のカルシウムの吸収が抑制され、カルシウム不足になったり、野菜不足によるビタミン不足で心や体の抵抗力が低下するなど、子ども達の心身機能の低下が指摘されている<sup>(15)</sup>。

いずれにしても、朝食抜きは食生活のみならず生活環境全体の変化の中で生み出されており、少子高齢社会における介護予防や健康・生きがい問題への

積極的な対応には、その出発点としての食育への取り組みが緊急課題といえるであろう。

## 6 食と家族機能の揺らぎ

### (1) 共食という家族固有の機能の揺らぎ

食は命の源であるとともに、暮らしの源ともいえる。人々の暮らしの場が家族と地域社会であることを考慮すると、食は家族や地域社会と不可分離の関係にあることになる。中根千枝は家族と呼ばれるものを構成している要素として①血縁、②食事、③住居、④経済の4つの要素を挙げている。つまり、食事は「同じ屋根の下に棲み」、「同じ釜の飯を食う」といわれるように、竈を一つにした共食という行為は、家族が家族として存続するための基本的な要件の一つなのである<sup>(16)</sup>。

ところが、第2次世界大戦後の産業化・都市化と食の外部化・市場化や外食産業の発達などで、家族固有の機能であった「ともに食べる（共食）」という行為さえも、揺らぎつつあるのではないであろうか。

2002年に筆者らが大川市、柳川市、大木町、城島町（以下南筑後地方と呼ぶ）の男女509人（男224人、女285人）に対して行った「男女共同参画の視点から見た食に関する実態調査」によると、「家族そろって夕食を食べるか」という質問に対して、「いつも」「時々」を合わせて「そろって食べる」は全体の77.4%で、「たまに」と「全くそろわない」を合わせて全体の19.6%が、家族がそろわない状態で夕食をする家庭となっている<sup>(17)</sup>。これを佐賀県の中学2

年生を対象とした調査と比較すると、佐賀県では全体の3分の1程度が週に半分以上家族そろって夕食を取れない家庭となっており、筆者らの調査よりも「そろわない」という比率が高い<sup>(18)</sup>。このことから、どの地域でも全体の2～3割は家族がそろわない夕食をしていることになるであろう。

### (2) 家庭料理と食の外部化の現状

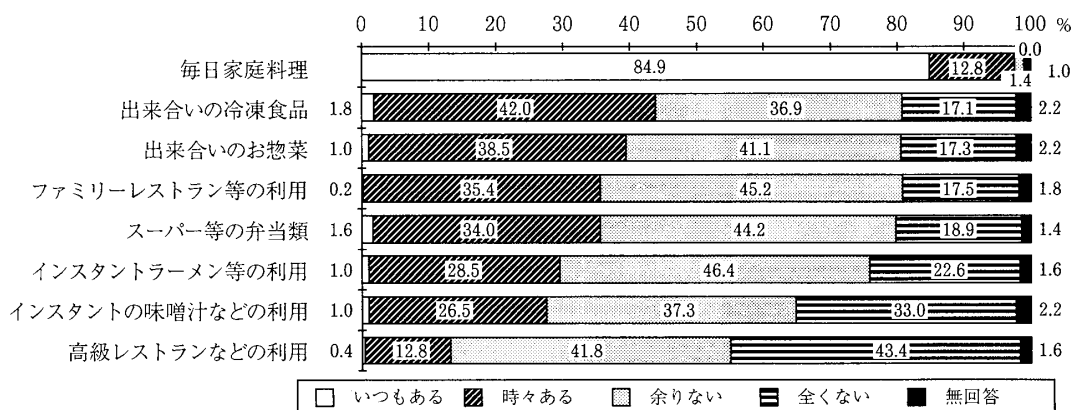
次に、筆者らの調査によって「家庭料理と食の外部化」について検討してみたい。家庭内の食生活について、「毎日手作りの料理を食べている」は、「いつもある」「時々ある」を合わせて全体の97.7%が「ある」と答えている。これに対して、家庭料理以外の「ある」という回答を見ると、「出来合いの冷凍食品」が43.8%、「出来合いのお惣菜」が39.5%、「スーパー等の弁当類」が35.6%、「ファミリーレストラン等の利用」が35.6%、「インスタントラーメン等の利用」が29.5%、「インスタントの味噌汁等の利用」が27.5%で、「高級レストラン等の利用」は13.2%となっている<sup>(19)</sup>。

これらの結果から、南筑後地域では、家庭料理を軸にしながら、出来合いの冷凍食品やお惣菜、スーパーの弁当類やファミリーレストラン等の利用が、4～3割前後の割合で各家庭に浸透していることになろう。

### (3) 家庭料理と外食産業に対する評価

では、南筑後の住民は家庭料理と出来合いのお惣菜、レストラン等の利用を、どのように関連づけ、

図1-1 食の外部化



位置づけているのであろうか。

前述した資料で家庭料理の評価を見ると、「全くその通り」「まあその通り」を合わせて家庭料理を「おいしい」と答えた人々は全体の96.1%に達している。また、「家族の愛情がこもっている」は95.7%、「家族の絆を強めるものとして最も大切なものである」は94.7%、「食材や調理方法が安心できる」93.9%、「外食と比べて経済的」93.7%、「飽きがこない」89.0%、「栄養のバランスが取れている」87.1%となっている<sup>(20)</sup>。

以上の通り、家庭料理はおいしさや家族の愛情・絆とともに、安心、栄養、経済性、飽きのなさなど、多面的な側面から高い評価を受けていることが分かる。

次に、出来合いのお惣菜に対する評価を見てみた

い。出来合いのお惣菜の利用について、「全くその通り」「まあその通り」と答えた人々は、「手軽で便利」が78.0%、「調理の手間が省ける」が75.2%、「種類が豊富」が54.2%で、「家庭料理よりもおいしい」は21.3%、「家庭料理よりも経済的」は14.6%、「栄養のバランスが取れている」は14.6%等の割合となっている<sup>(21)</sup>。

このことから、出来合いのお惣菜は、手軽さや時間の節約、種類の豊富さなど機能が評価の対象となっているが、家庭料理に匹敵する調理の質にはなりえないことが指摘されるであろう。つまり、お惣菜は家庭料理を補完する機能に留められることになる。

さらに、外食の利用に対する評価を見てみる。外食の利用について、「全くその通り」「まあその通り」

図1-2 家庭料理

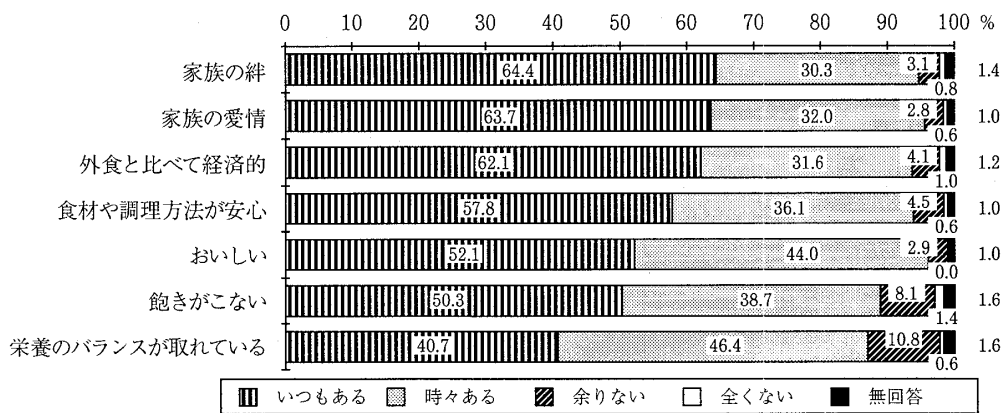
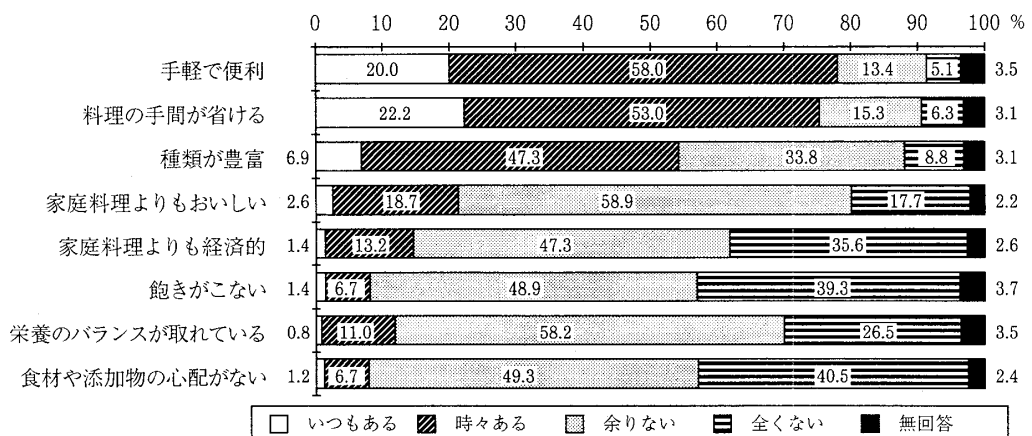


図1-3 出来合いのお惣菜の利用について



と答えた人々は、「手間が省けてよい」が全体の81.0%で最も高く、次いで「手軽で便利」76.8%、「ご馳走が食べられる」71.1%、「食材や添加物の心配がない」64.5%、「雰囲気がいい」60.5%、「グルメ志向」50.7%などの項目が続いている。また、「家庭料理よりおいしい」43.0%、「家族の団樂に適している」33.8%など、家庭料理と比較すると評価はかなり低くなり、「栄養バランス」9.7%では1桁台へと落ち込んでしまう<sup>(22)</sup>。

このことから、出来合いのお惣菜と同様に外食利用についても、時間の節約、手軽さなど機能が評価の対象とされていること、これにグルメ志向や豪華さ・雰囲気など非日常性がプラスされて外食利用の価値意識が生み出されていることが分かる。

#### (4) 食を媒介にした現代家族の再構築

食に関する総合的な意見について、「全くその通り」「まあその通り」と答えた人々は、「食生活は心身の健康づくりの源なので家庭料理は大切である」が全体の93.9%で最も高く、次いで、「食べ物が氾濫しており女性が家庭料理を作る必要性は乏しい」が45.0%、「外で食べられるので家庭料理にこだわらない」22.0%、「料理に時間をかけるより出来合いのお惣菜を利用する」10.2%、「女性の負担を減らすための外食」は8.3%となっている<sup>(23)</sup>。

以上の結果から、食の市場サービス化が進みつつあるとはいえ、「心身の健康づくりの源」としての家庭料理の位置づけは不動のものであることが指摘できる。

また、食を媒介にした家族と「健康・生きがいづ

図1-4 外食の利用について

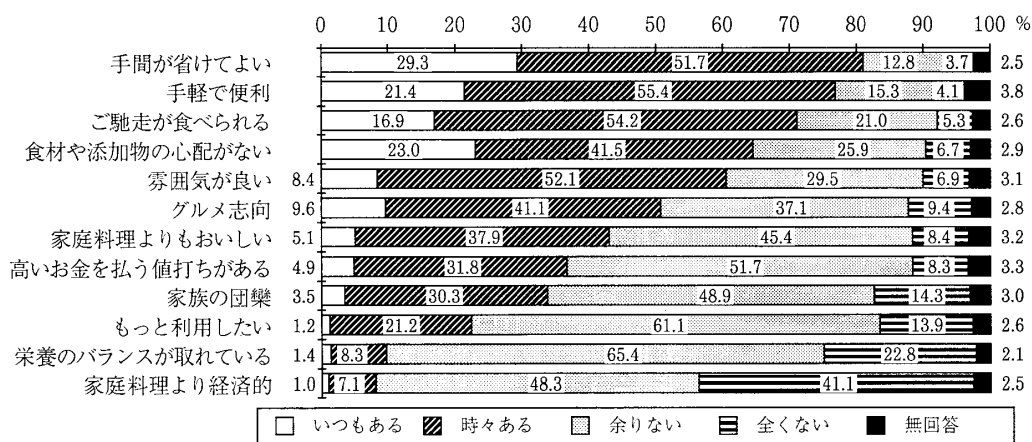
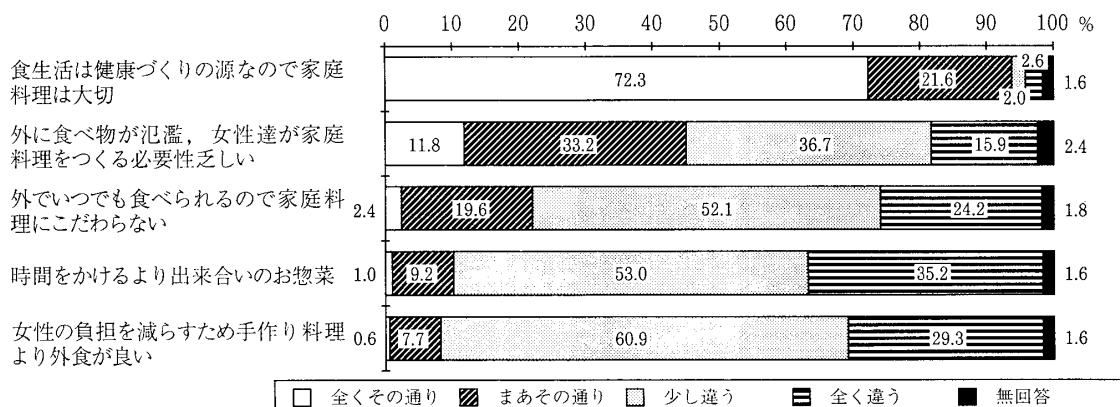


図1-5 食に関する総合的な意見



くり」の親和性の強さに着目するならば、さまざまな家族病理の渦中にある現代家族の再構築には、健全な食生活の実践が有効といえるであろう。

## 7 本稿の構成

本稿の構成は以下のようになっている。

「序にかえて」(保坂恵美子)では、本稿の中心課題である「食育」「健康」「いきがい」「まちづくり」「地域文化」などのキー概念を整理するとともに、介護予防や食の外部化と「食育」とのかかわりについて検討している。

Ⅱの「食と健康」(周瑋儀)は、食生活の変化に伴う生活習慣病の増加とこれに対する食事・運動との関わりを通じて、国民の健康づくりには健康な食生活の実践や生活習慣の見直しが必要であること、また、食べ残しや食品の廃棄は環境問題にも関係するという観点から、正しい食と健康のあり方について検討している。

Ⅲは、食に関する親子関係と家族のあり方(許莉芬)を検討している。許によると、食は家族の団欒や親子のふれあい、コミュニケーションの場としての重要な役割を持っている。また、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ことから、楽しく食卓を囲む機会を持つことが大切であると論じている。

Ⅳは、食のシンポジウムに参加した団体と参加者へのアンケート調査を通じて、大学を中心とする産学官民協働のまちづくりに対する市民意識と今後の参加意向などを分析したものである(藤島法仁)。藤島論文は来年度に向けての大学主導のまちづくりに関わるもので、市民が描く産学官民協働のシステム作りの課題については、テーマの共通性・重要性などとともに、本音で言い合える関係性の構築や緩やかな横の連携、定期的な研究会の場の確保などが求められること、また、取りまとめ役としての大学への期待が強いこと等が明らかにされている。

最後にⅤは、「ヒューマンサービス業と食育」というテーマで消防士の朝食欠食・間食の問題を取り扱ったものである(大岡由佳)。働き方の多様化が進む中で、消防士という勤務形態が不規則な人々のライフスタイルと食生活とが、朝一番のエネルギー補給とも言える朝食に与える影響は大きい。大岡論

文によると、消防士の朝食の欠食が彼らの社会生活に障害を及ぼしていること、従って、このような交代制を常とする職場では、企業・官庁挙げての朝食確保の取り組みが必要であると指摘している。

## Ⅱ 食と健康

### 1 はじめに

ベストアメニティの内田氏による「大地から食卓までの責任そして感謝」というタイトルの講演を聞き、食文化、食生活の大切さを感じた。私の出身国の台湾は島国で、多少違いがあるけれども、日本と似たような米食文化がある。米食文化は、米が毎年連作が出来るから、米を主食とし、おかずを副食とする食事体系が古くから出来上がっていた。これに対して、ヨーロッパなどでは、麦の連作が出来ず、収量も米に比べると少ないから、主食となりえず、むしろ、畜産物をおいしく食べるための引き立て役になり、今日に至っている。肉食では、主食、副食という区別がないということである。

しかし、近年、食生活の大きな変化と共に、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん等の生活習慣病の増加が大きな健康問題となってきている。これらの疾病は、食事、運動、休養などの生活習慣と密接な関連にあることから、健康的な食生活の実践、生活習慣を見直すことが重要となっている。

また、食生活のあり方は食料自給率にも大きな影響を与えている。日本のカロリーベースでの総合食料自給率は、昭和40年に73%だったものが、平成10年度に40%となり、ここ8年は連続して40%と横ばいで推移していて、先進国の中では最低水準になっている<sup>(24)</sup>。同じように食生活の欧米化が進む台湾も自給率が低下傾向にある。2005年、台湾のカロリーベースでの総合食料自給率は30.5%で、ここ10年間で4割にも満たなくなっている<sup>(25)</sup>。このような自給率の長期的低下の背景には、日本と台湾の気候・風土に適し国内で自給できる米の消費減と、人口に比べ土地が狭く平坦ではないという事情により飼料・原料を輸入に依存せざるを得ない畜産物・油脂類の消費増などの食生活の変化が大きな理由になっている。また、食べ残しや食品の廃棄は、地球規模での資源の有効活用や環境問題にも関係している。



それゆえに、内田氏の講演内容を振りかえり、日本と台湾の食生活の現状について考えてみたい。

## 2 日本型食生活の生まれた背景と定義

現在、アメリカ、ヨーロッパ、アジアを中心に世界中で日本食ブームがある。日本食の見た目の美しさ、美味しさとともに、健康食として若者から高齢者まで幅広い層に支持されている。台湾での日本食ブームは、日本統治時代に日本料理の影響を強く受けたことであり、戦前からの台湾人の底流に流れている食文化（刺身や味噌汁を食べる習慣）に健康志向が重なったのである。

いったい、今ブームになっている「日本型食生活」の中身は何なんだろうか？

日本の食生活は、伝統的に主食であるご飯を中心に、魚や野菜、大豆から作る豆腐や納豆などの副食を中心とするものだった。国内で生産、捕獲される素材を用い、しょうゆ、みそ、だしなどにより調理、味付けされた副食を組み合わせるものが典型的だった。しかし、このようなパターンに畜産物や油脂類の消費も増えてきた。第二次大戦後、経済成長を含む日本の社会情勢の変化を背景に畜産物や油脂などの摂取が増加し、昭和50年ごろには、カロリー摂取量がほぼ満足すべき基準に達しており、たんぱく質、脂肪、炭水化物のエネルギー比率のバランスがとれている。いわゆる主食であるお米を中心として畜産物や果実などがバランスよく加わった、健康的で豊かな食生活「日本型食生活」が実現した。

昭和55年に農政審議会はその答申の中で、欧米諸国と比較して優れたバランスを持つ日本型食生活の優れた点を評価し、栄養的な観点はもとより、総合的な食料自給力維持の観点からも、日本型食生活を定着させる努力が必要とする提言と行われている。この答申を受け、昭和58年3月に「食生活懇談会」は「私達の望ましい食生活—日本型食生活のあり方を求めて」と題する、以下の8項目からなる提言をまとめている<sup>(26)</sup>。

- ① 総熱量の摂り過ぎを避け、適正な体重の維持に努めること
- ② 多様な食物をバランスよく食べること
- ③ お米の基本食料としての役割とその意味を認

識すること

- ④ 牛乳の摂取に心がけること
- ⑤ 脂肪、特に動物性脂肪の摂り過ぎに注意すること
- ⑥ 塩や砂糖の摂り過ぎには注意すること
- ⑦ 緑黄色野菜や海藻の摂取に心がけること
- ⑧ 朝食をしっかりとること

このような提言はあるものの、実際には、日本食のすばらしさを忘れ、自分の嗜好のおもむくままに食事をしている日本食離れした日本人が増えてきている。脂質の消費が引き続き増加したことに加え、米の消費が減少し続けたことにより、脂質の摂り過ぎと炭水化物の摂取量の減少が顕著になっているほか、不規則な食事の形態に代表されるような食生活の乱れが生じてきていて、日本型食生活が崩れてきた。

## 3 日本型食生活が崩れた原因

「私のおふくろは37歳のときに胃がんで死にました。うちは牛乳屋をしております、のどが渴いたら牛乳を飲んで、手っ取り早く夜は焼肉やなんかをして、どうも考えたらその当時、お金は不自由していなかったようであります。いま考えると、どうも日本の食生活じゃなかったような気がするんです。動物性のとりすぎのような気がしました。当時はそんなことないんです。結果的に良くなかったという気がするんですよね。私、もともとは保険会社におりまして、元気に働いておりましたけれども、ある検診で肝臓と痛風に関する数値が異常に高くなっていて、院長が入院をしろということになりました。そして、その院長が『薬を飲んでいいぞ。きみの病気である肝臓と痛風の薬はない、恐らく何年もかけて悪くなったのだから、何年もかけて治さないと、まず薬じゃ治らない。』と言って、山ほどもらった薬を捨てたんです。薬は飲まずに、食生活を改善する、もう少しきちんとした食生活をしないと駄目なんです。」と内田氏は述べている<sup>(27)</sup>。

日本人の寿命は世界一と言われながら、糖尿病、高脂血症、高血圧などで悩む人が増え、心筋梗塞や脳梗塞などの血管病が日本人の死因の上位を占めるようになってきた。また、以前から主な死因であった癌についても、西洋型の大腸癌や肺癌が増えてい

る<sup>(28)</sup>。日本の疾病構造がこのように変わった最大の要因は、食生活の変化と思われている。食は健康維持の基本であるが、現在の食生活は栄養バランスの偏り、朝食の欠食や孤食の増加等の食習慣の乱れなど様々な課題を抱えており、このような食生活は生活習慣病の増加の原因ともなっている。

台湾も日本と同じ似たような現状を抱えている。行政院衛生署の統計によると、去年、台湾人の三大死因はがん26.8%、脳血管疾患9.5%、心疾患9.3%の順となっている<sup>(29)</sup>。お米の消費が減少する一方で、脂質の消費が年々増加しており栄養バランスの崩れが見られ、高脂肪・高コレステロールによる心筋梗塞や狭心症などの文明病の恐怖が社会問題となっている。

また、食生活が変化してきた主な理由は：①パン食の普及により、簡単に準備できるパン食を朝食として取り入れるようになった、②塾通いやテレビの深夜番組などの影響により夜遅くまで起きているようになった結果、朝は食事をとらなかつたり、朝食の内容が不十分になった、③残業や子どもの塾通いなど家族のライフスタイルの変化の一方で、コンビニエンス・ストア等の普及により、24時間いつでも自分の食べたい時に、自分の好きな食べ物だけ食べられるようになったことなどにより、家族で食事をする機会が減少し個食や孤食が増加してきた<sup>(30)</sup>。

このような偏った食生活もあり、肥満や糖尿病等が若い世代の人たちに及ぶようになり、心臓病、脳卒中、がんといった従来の「成人病」を「生活習慣病」と言い替えるようになる事態となった。健康のまま寿命を延ばすためにも、また、今後ますます増大すると見込まれる医療費を抑制するにも、食生活の見直しが必要となっている。

#### 4 食生活の見直し

食生活の見直しについては、指針は、平成12年3月に、当時の文部省、厚生省、農林水産省が共同で策定した指針がある<sup>(31)</sup>。その内容は次の通りで、誰もが食生活の改善に取り組めるように配慮されている。

日本の食生活指針

- ・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と
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ
- ・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

この食生活指針を前述した昭和58年の指針と比較してみると、その内容に次のような大きな違いが見出せる。

まず、「食事を楽しみましょう」という文章は昭和58年には見られなかった文章である。私たちの食生活は「飽食」とも言われるほど豊かになった反面、最近ではともすれば食事を軽視しがちな傾向がある。また、食事を楽しく食べることは栄養素の消化や吸収にも良いばかりか、心をなごやかにすることを通じて生活の質を向上させるためにも大切なことである。近頃は、家族それぞれの生活時間のずれ、単身世帯の増加など家族のあり方が変化し、家族揃っての食事は困難になっている。しかし、食卓を囲んでの食事は、家族の団らんをはじめとして人とのふれあいやコミュニケーションを図る場として重要な役割を持っている。また、買い物、調理や後かたづけなどを一緒に行うことは、より一層家族のきずなや人とのふれあいを深め、親から子や孫に伝えられてきている食材の保存方法や調理などの食生活の知恵や家庭の味を伝える場でもあり、このような食卓の持つ多様な機能を大切にすべきではないだろうか<sup>(32)</sup>。

次いで、「1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを」について検討することにした。残業、深夜勤務、受験などによって夜型の生活をおくる人が増え、これを背景に、朝食を食べない人が増加している。朝食を欠食する人は食事の時間が不規則で、食事の内容も偏りがちとの調査結果もある<sup>(33)</sup>。健

康な生活をおくるためにも、1日3度の食事を規則正しくとることが重要で、この鍵となっているのは朝食である。また、規則正しい食事のリズムが、好ましい生活習慣を形成し、健康にもつながってくる。

また、平成12年の日本の食生活指針には、諸外国にはない項目が、二つ含まれている。一つは、「食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も」である。食文化の多くは、その地域で採れる農産物を食材として利用することで成り立ってきた。日本だけでなく、世界中に、その地域特有の食文化がある。その地で生産される農産物は、昔から、そこに住む人にとって、身体に一番あっているといわれている。これがいわゆる「地産地消」である。

「われわれは胴長短足です。穀物をいっぱい食べて、腸も長くないといけませんから。」と内田氏は述べている<sup>(34)</sup>。地産地消の本来の目的がここにある。

また、食料自給率を高め、フードマイレージを小さくすることによって、地球環境の保全にも役立てようという意味も含んでいる。もう一つは、「調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく」である。世界には栄養不足人口が約8億人も存在し、また、私たち消費者の食べ残しや食品の廃棄が環境に負荷を与えていることを考えると、自らの問題として食生活面での無駄を削減し、環境に優しい食生活を実践していくことが重要である。食品の廃棄や食べ残しを少なくするには、食品の購入や調理に当たっては必要な適量を心掛けることが大切である<sup>(35)</sup>。

日本の食生活指針の最後は、「自分の食生活を見直してみよう」である。食生活は、健康を維持・増進するための重要な要で、他の人から与えられるのではなく、自ら取り組む課題である。食生活指針の各項目をチェックしながら、自分の食生活を振り返り、自分なりの健康目標を立てることが大切である。また、家族のあり方などが大きく変化しつつある現在では、食について自立することが求められているが、自分の食生活の特徴は自分一人ではわかりにくいということもある。家族や仲間と食生活について話し合ったりすることは、自分の食生活を点検するためにも重要なのである<sup>(36)</sup>。

## 5 台湾の食と日本型食生活

### (1) 玄米食

台湾は、いま日本型食生活のブームになっている。他の国と違い、50年の日本統治の間に台湾の人々が日本の味に親しむようになったことと、日本食はヘルシーと考えられていることによって、日本型食生活は多くの台湾人に受け入れられている。特に、最近ブームとなっているのが玄米、味噌と納豆である。それゆえに、この三つの日本伝統食について考えてみたいと思う。

「お米屋さんがいらっしゃったら、失礼に聞えたら、申し訳ございません。白米というのはですね、実は日本の食文化の中に主食としてはないんですよ。米というのはあるんですよ。お米を食べます。このお米、いわゆるミネラルが豊富にあるお米を食べます。白い米、米辺に白と書いて、粕という字になりますけれど、米が粕じゃなくて、人間の体にとって、どうもあまり栄養素のない、ミネラルのない、われわれ日本人はミネラルを豊富に取っていた民族が、ミネラルのない食に変わってきて、五十年過ぎて、これはいけないと思って、玄米食の講習がいろいろなところがあります。」と内田氏は述べている<sup>(37)</sup>。

食生活は、その土地の気候風土にあった農産物を、季節に応じて食べて、この食事法は「身土不二の原理」と呼ばれている。「身土不二」とは、「人と土は一体である」「人の命と健康は食べ物で支えられ、食べ物は土が育てる。故に、人の命と健康はその土と共にある。」という意味である。昔は世界中のすべての地域で見られた食習慣だった。たとえば、日本人は古く弥生時代から主食は「玄米」、そして一汁一菜であり、どちらかというと言質素な食生活だった<sup>(38)</sup>。玄米には主食にふさわしい栄養素、ミネラルや食物繊維が豊かに含まれている。

玄米というのは、お米の一番外側について、もみ殻を取り除いただけの状態で、ぬかと胚芽を残したものである。ぬか層が残っているから、色は茶褐色である。でも、ぬかと胚芽が残っているだけなのに、玄米には白米とは比べものにならないぐらいの豊かな栄養素がある。たとえば、ぬかには食物繊維が豊富で、その量は白米の4～6倍。体内の余分なコレステロール、糖分、発ガンの原因物質を排出

してくれる。胚芽にはミネラルやビタミン類が充実して、ダイエット効果もあるそうである<sup>(39)</sup>。

ミネラルとは体内で合成されない微量元素のことで、栄養学上では食物から摂取する必要のある必須元素のことをミネラル（無機質）と呼ぶ。一般的な有機物に含まれる元素（炭素・水素・窒素・酸素）以外に、生体にとって欠かせない元素のことを指す。糖質、脂質、蛋白質、ビタミンと並び五大栄養素の一つとして数えられる<sup>(40)</sup>。

## (2) 味噌

次に味噌について考えてみたい。

「僕は雑穀の入ったご飯を必ず食べる、白いご飯はやはりもったいなくて食べないんです。それから、自分の手作りの味噌に具たくさん、いわゆる九州で家庭で京風とか、そんなことする必要はないんです。ガバッと野菜が入った味噌汁を食べなければいけません。味噌汁を一日に三杯食べる人と食べない人のがんの発生率は40%も違うと言われてるんですよ。これは大変なことです。だから、日本の食生活がいかに良かったかということですよ。」と内田氏は述べている<sup>(41)</sup>。

味噌は副食素材の豊富になった今日では調味料とみなされているが、伝統的には日本の食生活における主要な蛋白源であった。調味料として今日でも日本料理に欠かせないものの一つとなっている。主な原料は大豆で、これに麴や塩をませあわせ、発酵させることによって大豆のタンパク質が消化しやすく分解され、また旨みの元であるアミノ酸が多量に遊離する。麴は米、麦、豆など地域によってさまざまである。カルシウムや鉄では、一日の摂取量のおよそ25%、蛋白質の15%、エネルギーやビタミンCの7%～8%が、わずか二杯半の味噌汁から得られるのである<sup>(42)</sup>。

## (3) 納豆

そして、納豆は、古来から日本人が慣れ親しんできた伝統食である。大豆には、良質なタンパク質のほかに、繊維質も大量に含まれている。大豆を丸ごと、消化吸収しやすい状態で食べることができる納豆は、大豆の栄養素のみならず、納豆菌や菌が作り出す多様な酵素を摂取することができる。

生活習慣病という観点から納豆の特徴を分析すると、血管障害を改善する、骨粗鬆症を予防する、がんの有効、この3つを特筆すべき点としてあげることができる。とくに最近注目を集めているのが、納豆には活性酸素を抑制する働きがあるということである。活性酸素は、DNAなどを傷つけ、がんや動脈硬化などの生活習慣病を引き起こす原因となるものと考えられている<sup>(43)</sup>。

台湾は日本統治時代に日本の影響を強く受けて、昔から家の食卓によく登場するのは玄米入りご飯と味噌汁である。でも、味噌汁に入れる具は、日本の味噌汁とは違いがある。台湾式の味噌汁には、魚を中心として、豆腐、玉ねぎ、わかめ、ねぎなどが盛りだくさんに入れる。魚の種類は主にタイ、サケ、スズキである。納豆については、近年から健康に気を配る人達に人気になってきた。

台湾では、脂っこい、こってりした料理が好まれ、生活習慣病の人がとても多い。その中で、納豆の効用「血液をサラサラにし、血栓症を予防する」を、アピールすることで、納豆ブームに広がった。いま、日本からの輸入だけではなく、台湾現地の企業も納豆を製造し始めている。

## 6 割り箸と環境問題

最後に環境問題について考えてみたい。

「環境については、ここに箸がやっと出来ましたけれども、干支の付いた携帯箸。なんでかという、私は割り箸を使いません。うちの社員も今たくさん来ておりますけども、割り箸を使わないんです。なんでかと思いませんか。割り箸って日本で一般住宅約四十坪の木造住宅を一万七千軒分の割り箸を使って燃やしているんです。大気汚染とか温暖化とか、京都議定書とか言うわりには日本が一番そんなことをしているんですよ。で、割り箸を使わないんです。」と内田氏は述べている<sup>(44)</sup>。

もともと割り箸は衛生、清潔の観点から、使われている。しかし、現在は、コンビニエンスストアや、ファーストフード店などで使用される割り箸が増え、また、価格競争のため、外国産、特に中国からの輸入が増大している。さらに問題となるのが、中国では、割り箸の生産のために間伐材を使うのではなく、森林を伐採してしまうのである。また、割り箸に二

酸化硫黄などの漂白剤・防カビ剤・防腐剤が多く残留しているものがあり、人体の健康に悪いのである<sup>(45)</sup>。それが今、深刻な課題となっているのである。

この問題について、台湾では2006年七月より割り箸の使用禁止令が発令され、段階的に実施している<sup>(46)</sup>。未だ全てと言うわけではないが、政府機関、公立・私立各級学校に関する飲食関連では、割り箸を使用することが出来なくなった。公務員は、マイ箸を持たなくてはいけなくなり、それに同調して、大手企業などでも、マイ箸を社員に義務付けるようになることが検討されている。

「ロハスというのはそういうことなんです。環境破壊をしながら、自分が生活出来る、過しやすい状態を作るのではなくて、環境にも優しく、健康にもよく、継続可能な生き方をロハスと言うんです。」と内田氏は述べている<sup>(47)</sup>。

健康という概念は、単に人類の心身健康を指すことだけではなく、社会、地球環境の健康まで含まれる。食生活の見直しの出発点は、自ら意識を変えて、かけがえのない地球を大切にすることではないだろうか。

(周瑋儀・保坂恵美子)

### Ⅲ 食に関する親子関係と家族のあり方

#### 1 はじめに

平成18年度における久留米大学比較文化研究所の公開講座は食生活のあり方に関するシンポジウム、「筑後川流域圏『食の原点をかたる』』というテーマが開かれた。

講演会のプログラムの内容の第一は、管理栄養士の原清子氏による「食べることは心を豊かにすることであり、また、親から子、子から孫へと伝えられていく食の文化の大切さにある」という主張である。

第二は、市川紫都香氏による「食は夫婦・親子関係や、人と人とを結びつける媒体である」という主張である。

第三は、大川市議会議員で、筑後川流域圏の民話文化に深くかかわりをもっている川野栄美子氏による、筑後川流域に伝わる伝説、昔話、童話などを通じた子育てと食育の大切さに対する示唆である。

「食の原点をかたる」という講演会は、久留米大

学比較文化研究所の「健康生きがいのあるまちづくり」の中心的なテーマの一つで、この中には、心の健康、体の健康、家族の健康、コミュニティの健康、そして自然の健康という五つの健康概念が含まれている。

以上のような問題提起をふまえながら、ここでは、食に関する親子関係と家族のあり方について分析・観察してみたい。

## 2 家族の変化と食事ライフスタイルの変化

### (1) 食事づくりの担い手の変化

経済の高度成長時代から後、日本人の生活は大きな変化を遂げてきた。核家族化の進行、女性の社会進出など、家族をめぐる様々な変化の中で、日本人の生活に最も影響を及ぼしているのは食生活である<sup>(48)</sup>。このような変化の中で食生活のみが豊かになったのではなく、日本人の食習慣、食文化の変化に加えて、最も大きく変化したのは食事づくりの担い手と考えられる。

戦後、日本では食事づくりの担い手は専業主婦であった。食事とは、「家族がそろって、母親の手料理を自宅の食卓を囲んで食べること」、即ち、「家庭内食」それも「共食」が基本であった<sup>(49)</sup>。野菜や魚などは、近所の八百屋や市場で、新鮮な旬のものを自分の目や舌で食品を選択する。これによって、一日三食、一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい伝統的な日本食メニューを心がけ、料理で腕をあげる。このような、実に健全な食のライフスタイルがいま多くの面で変化している。日本経済が成長過程で、女性の社会進出、核家族化などが進んだ。主婦の家庭における調理時間が少なくなるため、食の簡便志向が進んでいる。また、単身世帯の増加や生活スタイルの変化などを背景として、インスタント食品や惣菜、持ち帰り弁当といった「中食」や外食産業への依存度が増大したと言われている。仕事と家事のバランスを図るため、食の簡便化と外部化は働く女性に限らず、専業主婦のいる家庭でも同じようになされている<sup>(50)</sup>。

平成12年に小学生及び中学生のいる家庭での調理済みの食品の使用頻度について、「週に4日以上」、「週に1日～3日程度」をあわせると46.0%あり、平成7年度調査での36.4%よりも使用頻度が高くなっ

ている。使用する理由として、「調理時間が短縮できるから」が76.6%であった<sup>(51)</sup>。このように、食品加工技術の進歩や流通の多様化などによって、食をとりまく環境は変化し、食事の担い手にも変化がみられる。

また、晩婚化によって、独身でいる期間が伸びたため、外食市場はさらに拡大することになった。女性が自分のお金で自分が楽しむために食事して、食は享楽や自己実現の対象となったのである。そうしたライフスタイルが当たり前の時代を迎えたといわれている。ライフスタイルの変化に伴う家族形態の多様化は、必然的に食の生活や調理法の内容を多様化することになった。

さらに、共働きで親の不在により、家庭への求心力を失った子どもたちが、食にかかわるライフスタイルの新たな担い手となった。子どもたちが塾や習い事で忙しくなり、生活リズムが一変した。このような環境が子どもたちを外食やファースト・フードなどに走らせる温床となったのである<sup>(52)</sup>。

最近、食育という言葉をよく耳にするが、食育とは子どもの頃から体にいい食べ物を選ぶ目を育て、食の大切さを学び、好ましい食習慣と豊かな心を身につける教育だといわれている<sup>(53)</sup>。しかし、近頃は家族の生活時間のずれ、女性の社会進出の増加など家族のあり方が変化し、家族そろっての食事は困難になっている。共働きが一般化することにより、親が食事の支度に十分時間をかけられず、いきおい、食事にかかる時間や食事の内容にも影響があらわれている。外食や加工食品・調理食品を利用する場合には、ひと工夫を加えて手づくりの料理を我が家の味にすることが大切である。それは原氏が示唆した食育について、親から子、子から孫へと伝えられてきた食材・調理法とそこに結ばれた家族や家族の絆の大切さだと考えられる。

## (2) 家族そろって夕食をとる頻度の変化

本来、家族は一緒に食卓を囲む最小の単位であり、昔からの団らんの中でもある。食事の時間で子どもたちの一日の出来事や心配事や相談事が話され、家族にとって大切なコミュニケーションの場である。その「食事の場」が、日本の場合、夕食に重点が置かれている。

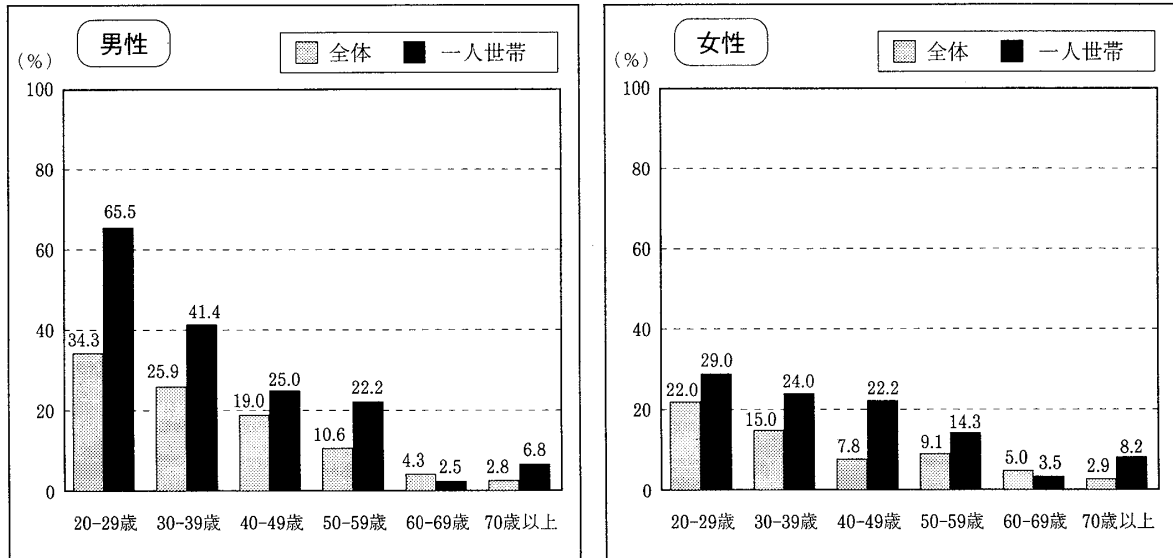
そこで、家族そろって夕食をとる状況について資料を検討してみたい。1978年と2006年を比較してみると、「家族全員で夕食を食べることが、どのくらいあるか」という質問について、「ほとんど毎日」は66%から38%に減少しているのに対し、「週に3～4日くらい」は13%から15%に増加している<sup>(54)</sup>。つまり、この28年間に「ほとんど毎日」という回答は4割以下に減少したことになる。

平日に家族そろって食事をとることは、家族員が自宅で一緒に過ごす時間が短いことによって、困難になってきている。しかし、家族員が食卓を囲んで食事をとることは家族の団らんをはじめ、人と人とのふれあいやコミュニケーションの場として重要な役割を持っている。また、食材の購入、食品の調理や後片付けなどを子どもも一緒に行うことは、より一層家族の絆を深めることができる。市川氏がいうように、「料理は上手とか下手には関係なく、家族のために手作りの食事には愛情というかけがえない魔法のエキスが入っているのだから、おいしくないわけがない」。また、その愛情を込めて作った料理は親子関係を結びつけるによって、「子どもの心を健やか、豊かに育てていく」のである。現代生活の忙しさの中で、夫婦・親子関係や人と人とを結びつけるという食の場が少なくなっている。その影響で、育児や教育などを気楽に相談する場が奪われた。市川氏が示唆したように食事を通じて、子どもたちの心と身体の健康を育むことが重要である。だとすれば、私たちは「食卓を囲む」ことに対してもう一度、積極的な行動を生み出す必要があるのではないだろうか。

## 3 子どもをめぐる食育の問題

「食の原点と何か」について考えてみると、まず第一に、食は私たちにとって、心の健康、体の健康につながる出発点といえるであろう。不規則な食事が生活習慣病を生み出す原因とされている。特に、子ども時代の食生活が大切だと言われている。酒井(2006)は、肥満児の増加、朝食抜きの低年齢化などが子どもの心身に及ぼす影響ばかりか、学校での問題や社会における犯罪などさまざまな社会病理に連動していると指摘している<sup>(55)</sup>。ここでは、子どもをめぐる食育の問題について検討してみたい。

図3-1 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・栄養調査結果」

(1) 朝食抜きの低年齢化

朝食抜きの低年齢化に対しては、近年、厚生労働省が国民健康・栄養調査結果を踏まえて、食生活上の問題を取り上げている。その中で、最も注目されるのが若者の欠食である。国民健康・栄養調査の結果によると、若い世代を中心に朝食を食べない人が多くなった。特に20歳代と30歳代の男性では約4人に1人が欠食<sup>(56)</sup>である。一人世帯に限った朝食の欠食率は、男性の20歳代で65.5%、30歳代で41.4%であり、女性の20歳代で29.0%であった<sup>(57)</sup>。

また、同じ調査結果によって、朝食を欠食する人は食事の時間が不規則で、食事の内容も偏りがちとの結果も出ている。こうした若者が結婚して、子どもを持つことで、食生活がさらに良くない方向に変わるのではないかと心配されている。

欠食の始まりは小学生の頃からだといわれている。そこで、小学生及び中学生の欠食状況についてみると、平成7年と12年の児童生徒の食生活等実態調査では、小学生が13.3%から15.6%、中学生が18.9%から19.9%に増加している。特に中学校女子の欠食率は20%を超えている。欠食の理由は、「時間がないから」が46.9%、「食欲がないから」が33.7%であったが、「太りたくないから」という理由で欠食している児童生徒は、全体で1.2%であった<sup>(58)</sup>。朝食の欠食の問題は幼児にもみられる。表3-1に

表3-1 幼児の朝食の喫食状況

	1歳	2歳	3歳	4歳	5-6歳
毎日食べる	89.3	85.0	83.6	87.8	89.6
週に1~2回ぬく	6.3	10.5	10.3	7.2	6.9
週に3~4回ぬく	0.4	1.0	1.5	0.6	0.7
週に1~2回しか食べない	1.6	2.0	2.0	2.2	1.6
その他	2.3	1.3	2.1	1.9	1.0
無記入・不明	0.1	0.2	0.6	0.2	0.2

資料：(社)日本小児保健協会「平成12年幼児健康度調査」

示したとおりに、「週に1~2回ぬく」と「週に3~4回ぬく」をあわせると10%前後になり、朝食の欠食の問題は本格的に低年齢化していることが指摘できる<sup>(59)</sup>。

子ども時代の食事行為は、体づくりの場であるとともに、心を育てる場であると言われている。食事というのは食べるだけではなく、親子のコミュニケーションも食事の一部だという意見があるように、食事と親子関係は不可分離の関係にある。このことを、親の方が再認識し、子どもとの食事の時間を大切する必要がある。子どもたちのために愛情のこもった料理をつくり、毎日が楽しい食事になれば、親子の信頼関係もより深まっていくであろう。家族員みんな顔をあわせての食事は家族の絆を強め、親子の相互理解を深めるためにも重要になるであろう。

## (2) 肥満児の増加

以上のような調査から欠食は子どもに大きな影響に与えることが理解できる。朝抜きの多い理由は、学校以外での活動が増え、受験などによって夜型生活を送っている子どもが増え、食事のリズムや生活のリズムが多様化したためと指摘されている<sup>(60)</sup>。平成7年と12年の日本体育・学校保健センターの調査によると、児童生徒の就寝時刻は、小学校で22:00~22:30が約3割、中学校では23:00~23:30が約4割となっており、児童生徒の生活は夜型化している。特に中学校では、夜12時以後に就寝している者が9.6%に達している<sup>(61)</sup>。

朝食は一日のスタートを決める大切な食事である。朝食を抜くと体はエネルギーを蓄えようとするため、体に蓄えられていた糖質は脂肪に変わり、太りやすくなってしまいます。また、寝る時間が遅くなるため、体のリズムが崩れ、ついつい夜食を取ってしまうのである。夜食を取りすぎると、胃に負担がかかたり、肥満の原因にもなりかねない。6~14歳における肥満傾向児の割合(図3-2)について、1976年から2000年までの年次推移をみると、男女とも、9歳~11歳での増加が最も多く、1996年から2000年では、男の子で15.0%、女の子で12.2%となっている。他の年齢においても、子どもの肥満の割合は7%~10%みられる<sup>(62)</sup>。

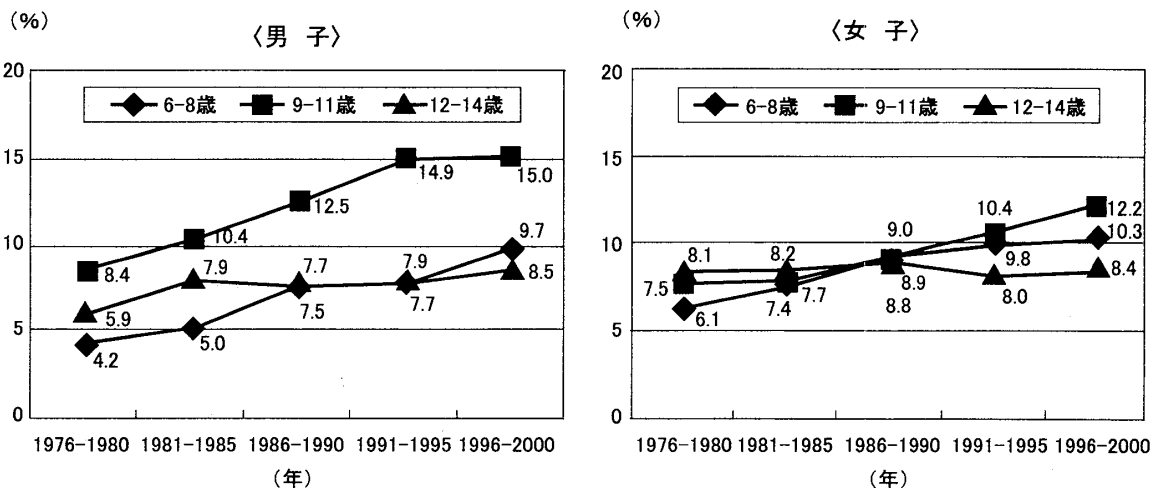
このような状況は、(1)子どもたちが好きなものを好きな時に食べる、(2)体を動かす必要もないし、

動かす時間や空間もない、(3)夜型生活習慣になり、子どもたちが睡眠不足になる、(4)高学歴社会になり、これは受験勉強を控えて、子どもたちに大きなストレスを与えるといった結果を生みだしている<sup>(63)</sup>。

このような生活習慣の影響を受けて、生活習慣病の一つである肥満が小児期にも急激に増加していることを図3-2に示した。これをみても分かるように、今では学齢期の子どもの10人に1人が肥満状況になっている。肥満は生活習慣病をはじめ各種の疾病につながりやすいといわれている。肥満の増加に伴って動脈硬化性、心疾患や乳がん、大腸がんによる死亡率の増加が認められており、疾病予防の観点からは、幼少期の肥満予防が重要な課題になっている。そのために、幼児の頃からの食生活は、間食や夜食をほどほどにすること、早寝・早起きを心がけることなどを習慣づけることが大切となっている。

早寝早起きの習慣、朝食・昼食・夕食といった3食の食生活リズムを規則的なものにすると同時に、バランスのとれた健康的な日本型食生活の良さが失われつつあり、食生活の改善を心がける必要がある。これには家族全体がこのような生活習慣を身につける努力が必要であるが、社会的な変化があるため、結局、子どもに夜型生活、朝食の欠食、摂取する食品の片寄りといったしわ寄せが行くことになる。小学生の頃は正しい食習慣を身につける大切な時期である。この時期に朝食の欠食を放置し、子どもたち

図3-2 肥満の年次推移(6歳~14歳)



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査結果」



に誤った食習慣を身につけさせてしまうのは、親の責任だといえる。夜更かしなど、日々の生活を改め、少量ずつでも食べる訓練をはじめることが大切だといえるであろう。

### (3) 朝食抜きの子どもの心身への影響

朝食の欠食により、不定愁訴を訴える児童生徒はたくさん出ている。朝食の欠食状況と不定愁訴との関係を見たところ、朝食を欠食する者は、「つかれる」、「イライラする」などの不定愁訴がみられる<sup>(64)</sup>。朝食を抜くと寝る前までにエネルギーが切れてしまって、子どもの情緒不安定の原因とも言われる<sup>(65)</sup>。鈴木ら（2000）が行った「子どもの生活習慣が身体面・精神面へ与える影響について」の調査結果では、朝食を欠食する子どもに以下のような影響が見られると報告されている<sup>(66)</sup>。

- ①「健康でない」と自覚している割合が増える。
- ② うつ度が高くなる。
- ③ 睡眠不足を感じている。
- ④ 授業中に「ぼんやり」、「居眠り」が増えていく。
- ⑤ インスタント食品をよく食べている。
- ⑥ 寝るのは0時以降である。
- ⑦ 朝遅く起きている。
- ⑧ 外での遊びが嫌いだと答える傾向にある。
- ⑨ 嬉しいことや嫌なことがあったとき「人に話さない」と答えるのが増える。
- ⑩ 最後まで責任を持ってやろうと「しない」と答えるのが増える。
- ⑪ 今の生活が「楽しくない」傾向にある。

## 4 家庭・学校や地域における食生活への取り組み

### (1) 家庭での取り組み

以上のようなことから、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、このことは子どもだけではなく、あらゆる世代に当てはまることである。しかしながら、ライフスタイルの変化や食の外部化など食をめぐる環境変化の中で、食習慣の乱れなどが生じている。脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足、朝食の欠食に代表されるような栄養の偏りや不規則な食事が子どもも含めて見受けられる。これらに起因して、肥満傾向の増加や生活習慣病などの

問題も指摘される<sup>(67)</sup>。

子どもの生活習慣については、バランスのとれた食事や十分な睡眠・休息をとることが重要だと説明している。核家族化、夜型の生活などにより、大人の生活に子どもを巻き込んでいる家庭も増え、特に食生活に関しては、子どもが一人で食べる「孤食」、朝食を抜く「朝食欠食」、家族が別々にそれぞれ好きなものを食べる「個食」が近年増加していると厚生省などの調査でも裏付けられている<sup>(68)</sup>。

このため、一人一人が家庭において自分や子どもの食生活を大切に、健全な食生活を実践できるため、適切な取り組みを行うことが必要である。

子どもの食生活習慣全体を適切なものとするために家庭の果たすべき役割は非常に大きく、各家庭において、親も子どもも守るべき生活習慣についてのきまりをつくるなど、積極的に子どもの生活習慣の改善に取り組むことが重要である。このようなきまりをつくる際には、以下のような適切な生活習慣の形成の基本となる事柄に留意する必要がある。

- ① ご飯を中心として主菜・副菜（1汁3菜）の組み合わせの栄養バランスがとれた食事をとること。
- ② 家庭の食事には和食を取り入れ、「我が家の味」「おふくろの味」を子どもに伝えること。
- ③ 一日の始まりは朝食をしっかりとること。
- ④ 家族一緒に楽しく食事する機会を積極的にもつこと。
- ⑤ 早寝早起きの習慣をつけること。

家族一緒に食事は、子どもの体の健康とともに、家族の心の交流を進め、子どもの安心感、社会性、道徳心や思いやりの心などを育む。また、食事のしたくや後片付けなどの手伝いの体験も子どもには重要である。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、たのしく食卓を囲む機会を持つように心掛けることは大切であろう。

また、川野氏が家族の絆の弱体化に対して、絵本や児童書を通じて、小家族でも子育てや食育の大切さを示唆した。共働きの親たちが、子どもとゆっくり話す時間も減少しつつある中で、絵本や児童書に

書かれた食材を通じた親子夫婦家族の絆につながっているのではないだろうか。

## (2) 学校や地域での取り組み

食に関する問題は、本来、家庭が中心となっていくものであるが、今日の私たちを取り巻く食の環境を考えた時、飽食の時代、核家族化、共働きの増加など社会環境の変化に伴って外食や調理済み食品の利用の増加など、食生活も大きく変化している。

こうした中で、家庭だけに食を任せるのではなく、家庭を中心としつつ、学校や地域社会が積極的に支援していくことが必要となっている。学校や地域との連携を通して、家庭における食事のあり方を見直し、栄養のバランスのとれた食事をことや家族と一緒に楽しく食事をとることの重要性を理解させることができる。

また、原氏が地方の料理教室を通じて、郷土料理を多くの人々に伝えていく食の文化の大切さをもう一度見つめなおす必要性がことを指摘した。このような発想から、地域の伝統料理を学校の中で、食生活に関する知恵や技能などを性・世代を超えて人々が教えあい、学びあう場として広がる必要があるのではないだろうか。

第IV章の講演会参加者のアンケートによる「自由記述欄」についての分析結果が示すように、食に関する講演会の実施により、食育の関心は広がった。

また、食をめぐる諸問題や食育の意義と必要性について広く人々の理解を深めるとともに、学校や地域における食を通じた健康づくりの推進など、適正な食生活推進のための活動に取り組む必要があることが示唆されたといえよう。

## 5 おわりに

食べるという行為は、生きていく上で不可欠なエネルギーや栄養素をとるという最も基本的な行為であり、親子関係や家族のあり方へと集約されるように思われる。しかしながら、近年の社会環境や生活様式の変化により、家庭内の食事のしかたにも変化が見られる。

健康な生活を送るために、望ましい食習慣を身につけることが大切である。家族で食事することは、家族同士での交流の基本的な機会であることをふま

えて、もう一度食について配慮していく必要であろう。

そのため、「食の原点をかたる」というシンポジウムが、「食の原点」の行き着くところは、人間の命と暮らし、そこで営まれている親子関係や家族のあり方へと集約されるように思われる。核家族化により、家族の絆自体が弱体化しつつあり、私たちは食文化のもつ本来の意味を探り、もう一度「食」の正しい世代間の受け渡しを行う必要があるのではないだろうか。

(許 莉芬, 保坂恵美子)

## IV 食育と産学官民協働のシステムづくり に対する意識について

### — 質問紙調査の分析を通して —

#### 1 はじめに

久留米大学において2006年7月に開催された講演会「食の原点をかたる」では、さまざまな団体の協力が得られ、産学官民協働のまちづくりについていくつかの示唆が得られた。ここでは、第1に、講演会に参加した団体の活動目的や内容、食の原点をかたる会への期待、産学官民協働のシステムづくりに対する考えを整理する。第2に、講演会参加者に行った参加の動機や参加の感想等についての質問紙調査の結果を分析する。これらを通して、今後、産学官民の各団体がいかに連携し、講演会をはじめとしたアクションをどのように起こしていくかについて検討する。

#### 2 調査方法

食の原点をかたる会に参加した5つの団体に調査票を配布、記入を依頼し、3週間後に回収した。調査票においては、設立目的、活動内容、食育に対するこれまでの取り組み、食の原点をかたる会に対する期待、産学官民協働のシステムづくりに対する意見について、自由記述方式にて回答してもらった。

また、講演会参加者に対して質問紙を配布し、講演会終了後、回収した。170名から回答を得て、その回答について統計分析を行った。なお、自由記述欄の回答についてはKJ法を用いて分析した。KJ法は自由記述データを文節ごとに細分化し、それぞ

れを内容によってグループ化し、記述データの概念図を描き出して、グループ間の関連を明らかにする方法である。

### 3 参加団体の概要—活動目的・内容、会への期待、産学官民協働に対する考え—

#### (1) えるピアボランティアサークル

同サークルは、老人大学の卒業者によって、地域でボランティア活動を行い、人に喜ばれる活動をとの思いから1998年6月に設立された。福祉部と青少年部に分かれ、福祉部は市内病院での介護の手伝い、青少年部は駅付近で青少年に対する指導活動（月1回）を行い、合同でゴミ・空き缶拾い（月2回）も行う。

食育に関わるこれまでの取り組みとしては、年1回の料理講習会への参加、食と農の日には握り飯の集いに参加し、食と農の大切さについてディスカッションしている。今後、60歳以上の会員メンバーが多いことから、食についての活動に積極的に参加し、健康についての研修会も月1回行えるようにしたいとしている。

食の原点をかたる会への期待としては、「食べる話になると耳を傾ける人は多い。毎年にも講演会を開き、今後の食生活について話し合うことが大切。久留米市全体で一人一人が手作りの食事ができるように、親から子へ食の大切さを伝えていくことが大事」と指摘している。

また、産学官民協働のシステムづくりについては、「学生は勉強も大切だが、実際に現場に出て農業を体験してもらいたい。筑後川流域圏において、他の土地ではできないことを行い、他の土地の人が久留米に楽しみをもって来られるようにできないか。水と緑の人間都市のスローガンを活かしたい」としている。

#### (2) くるめすこやか推進会

同会は行政の組織であり、設立の目的は、会員相互の連絡協調を図り、自分の健康は自分で守る、健康づくりは「地域の輪の中で」を合言葉に自助と連帯に基づく健康づくりを実践することである。過去1年間の活動内容としては、講演会、ウォーキング、施設見学の実施、県・市主催の健康増進イベント

（ウォーキング教室、健康フォーラム、各種セミナー、農業祭、食の安全・安心に関する意見交換会）への参加・協力を行っている。

食育に対するこれまでの取り組みとしては、生活習慣病予防料理教室、男性料理教室、子ども支援教室でお母さんと一緒に作る料理、作って食べて能力UP 簡単栄養クッキング、ふるさとまつりへの参加などの活動を行っている。今後はさらに、食の安全性確保、生活習慣病予防の料理教室、ウォーキング大会やグランドゴルフなど運動による心と体の健康づくりをすすめたいとする。しかしその一方で、会員の高齢化が進んでいて、今後、会員の補充や増員をどう図るか、各種イベントへの動員をどう図るかが課題としている。

食の原点をかたる会への期待としては、食文化の情緒と伝統を次世代につないでいくことであり、産学官民協働のシステムづくりについては、本音で言い合える関係性の構築が重要であると指摘している。

#### (3) 食生活改善推進会

同会は1976年4月に事業を開始し、設立の目的は、地域における住民の健康を増進するために食生活の改善を図ること、健康づくりを基本に活力ある地域づくりを目指すことである。設立時から公民館での健康づくり講習や調理実習、伝達活動を行い、平成に入ってから、健康増進の基本である適切な食生活、運動、休養の普及をさらに推進すること、活動を家庭・近隣・地域の健康づくりに役立つように工夫すること、地域住民の交流を深め連帯感を醸成すること、健康づくりを文化ととらえたまちづくりを目指すこと、行政機関および関係団体との適切な連携を図ることを方針としている。

過去1年間では、親子クッキング教室（年20回、保護者と小学生対象）、地区組織化活動（27校区で生活習慣病予防のための講話と調理実習）、地産地消委託事業（年20回、地場産の野菜を使った調理実習）、子育て支援のおやつづくり（4校区で親子のふれあいの中での調理実習）、食育教室（高校2年生32名対象）、専門学校生を対象にした料理講習会（自分で作れる朝食）、ねんりんピックでの豚汁の調理、ふくしまつりでのクッキーづくり、農業祭での試食作りと多様な活動を行っている。

食育への取り組みについては、「調理のみでなく、マナーや配膳も含めて、日本のよい文化、食べ物を選ぶ力、食べ物の味が分かる力、料理ができる力、元気な体が分かる力、食べ物の命を感じる力など食事の大切さを自覚し、食事の時間をコミュニケーションの時間にすることを進めたい」としている。今後、これまで取り組んできた事業がさらに住民に広がるように、伝達するヘルスマイトの認識を深めて活動に取り組みたいとする。

食の原点を語る会への期待としては、会当日提供された料理の詳しい紹介をするなど、食の歴史についての理解を深めることの重要性を提案している。産学官民協働のシステムづくりについては、筑後川流域圏において昔から伝わる文化を産学官民協働で再発見し、若い人に伝えていかなければならないものを勉強会でみつけていくことの重要性を指摘している。

#### (4) 鐘ヶ江婦人会・ブッククラブ大川

これら2つの団体はともに大川市にあるボランティア団体である。鐘ヶ江婦人会の設立目的は家庭料理の推進であり、実際の活動としては、公民館で月2回、デイサービスを利用する高齢者に食事を提供している。ブッククラブ大川は幼稚園、小中学校、老人会、公民館などで絵本にでてくる食の楽しさを読み聞かせによって広めている。

今後、マイ箸や筑後川流域の粉ものを使った食(うどん、団子、饅頭等)を普及したいとするが、活動上の課題として、できるだけ身近な問題を選ぶことの重要性が指摘されている。たとえば「早寝、早起き、朝ごはん」はとても身近なことであるが、実行されにくくなっている。また、筑後川流域で何がおいしいかもあまり知られていないことが指摘される。

産学官民協働のシステムづくりについては、「産学官民の協働システムは今までにはなかった。互いの交流から始めないと連携はできない。また、今回のシンポジウムテーマは誰もがつながる食である。分かりやすくなければ連携しにくい。分かりやすさを大学でつなぐことがよい方法である」と指摘されている。

#### (5) 消費者連絡協議会

同会は、かしこい消費者になることを目的に、消費者生活センターの指導助言を受けながら、団体として消費者の啓蒙活動を行い、社会で問題となっていることの解決を目指す。現在は、成人病予防(地産地消の推進)、環境問題への対応(ごみを減らす)、リサイクルの推進を目標としていて、JA、市役所、農林事務所、生産者、消費者連絡協議会と話し合いながら活動の方針を定めている。過去1年間の活動としては、握り飯の集い、えーるピアの文化祭、農業祭、生産者と消費者の交流会、地産地消料理実習会への参加・協力を行っている。

食育への取り組みとしては、同会を構成する10の団体が地産地消の料理実習会に参加し、得たことを自分の地区で広める、県の消費者団体とのつながりを活かして県レベルの講演会等にも参加し得た知識を久留米市に広める、久留米市で行われる食の会合には可能な限り参加するなどである。今後、生産者団体・消費者団体・農林省関係団体との交流を深め、地産地消を啓蒙すること、JA青年部と協働して農業の後継者を育てる運動を展開すること、おれおれ詐欺への対応を行うなど、かしこい消費者になるための知識をさらに広めたいとしている。

食の原点を語る会への期待としては、「誰かがリーダーシップを取らなければまともなことを考えると、大学に期待するものは大きい。しかし、市民団体はあまり高度なことを要求してもなかなか足並みがそろわない。また、それぞれの団体はそれぞれの計画に基づいて活動するため、実態をよく見極めることが重要」と指摘している。

産学官民協働のシステムづくりについては、筑後川流域圏をキーワードにするならもう少し広い範囲に呼びかける必要があること、大学も一つになることが必要であること、食育にとって幼児期が大切なならば、幼稚園や小学校、PTAに対しても呼びかけが必要であること、定期的な研究会を開く場所の確保が必要であることが指摘された。

#### 4 講演会参加者に対する質問紙調査の結果について

ここでは、講演会参加者に対する質問紙調査について、質問項目ごとに結果を示す。

(1) 講演会参加者の属性

参加者の属性をみると、性別では、女性が76.2%を占め、年代別では60歳代(28.5%)と50歳代(24.2%)が多かった。食育に対する女性の関心の高さがうかがえる。

また、職業別には、主婦(34.8%)が最も多く、以下、学生(20.3%)、公務員・教員(14.6%)となっている。開催場所が大学であったにも関わらず、

図4-1 性別 (n=140)

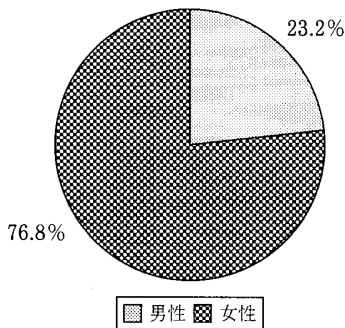
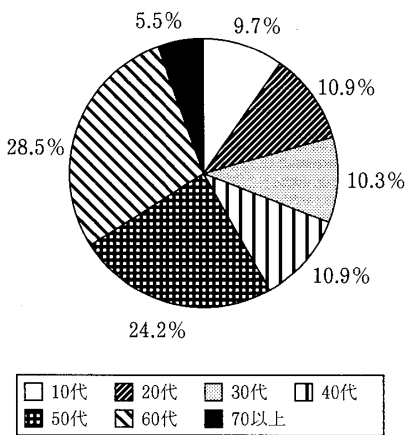


図4-2 年代 (n=170)



主婦、公務員・教員と幅広い層の参加がみられ、テーマに対する関心の高さが表われている。

(2) 講演会参加の動機

講演会参加の動機をみると、「後援団体等への呼びかけ」(37.1%)が最も多く、これに、「学校の先生の呼びかけ」「知人・友人の誘い」(ともに20.6%)が続く。「ポスターやチラシ」「市の広報誌・テレビ・ラジオ・新聞」(ともに7.6%)といったメディアを媒介にした参加は少なく、直接的な声かけが参加に結びついていることが分かる。

(3) 講演会に参加しての感想

講演会に参加しての感想では、「食事の大切さを改めて感じさせられた」(66.5%)、「地元でとれる食材や旬のものを使った料理が大切だと思った」(52.4%)、「栄養バランスのとれた食事を心がけた

図4-3 職業 (n=170)

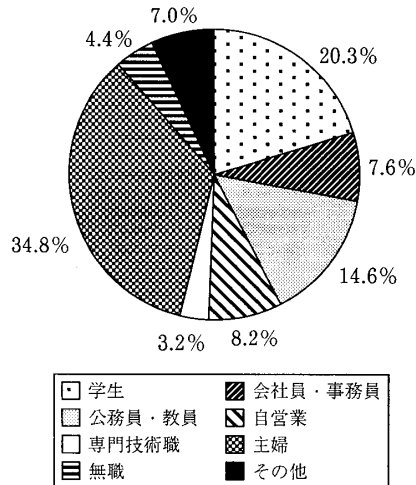
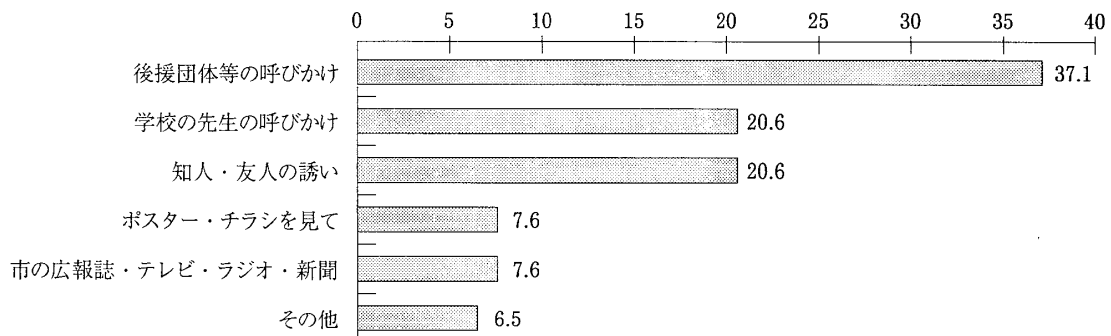


図4-4 講演会参加の動機 (n=170)



いと思った」(48.8%)が上位で、食事の大切さをはじめ、地産地消、栄養バランスへの関心が改めて認識されたことが分かる。

#### (4) 健康な食生活に対する考え方

健康な食生活に対する考え方をみると、「肉、魚、海草、野菜、乳製品、豆類などバランスの取れた食事をする」(75.3%)、「脂肪分の取りすぎに注意する」(61.2%)、「塩分の取りすぎに注意する」(60.6%)、「朝、昼、晩、決められた時間にきっちり食事

をする」(60.0%)が上位であった。バランスのよい食事、規則的な食事が健康な食生活と認識されている。

#### (5) 食生活の場に対する考え方

食生活の場に対する考え方をみると、「食事の時は家族が別々に食べるより全員で顔を合わせて食べたほうがよい」(84.7%)、「家族が絆を強める場として、一緒に食事することが大切だ」(70.0%)、「家庭料理は夫婦・親子のコミュニケーションにと

図4-5 講演会の感想 (n=170)

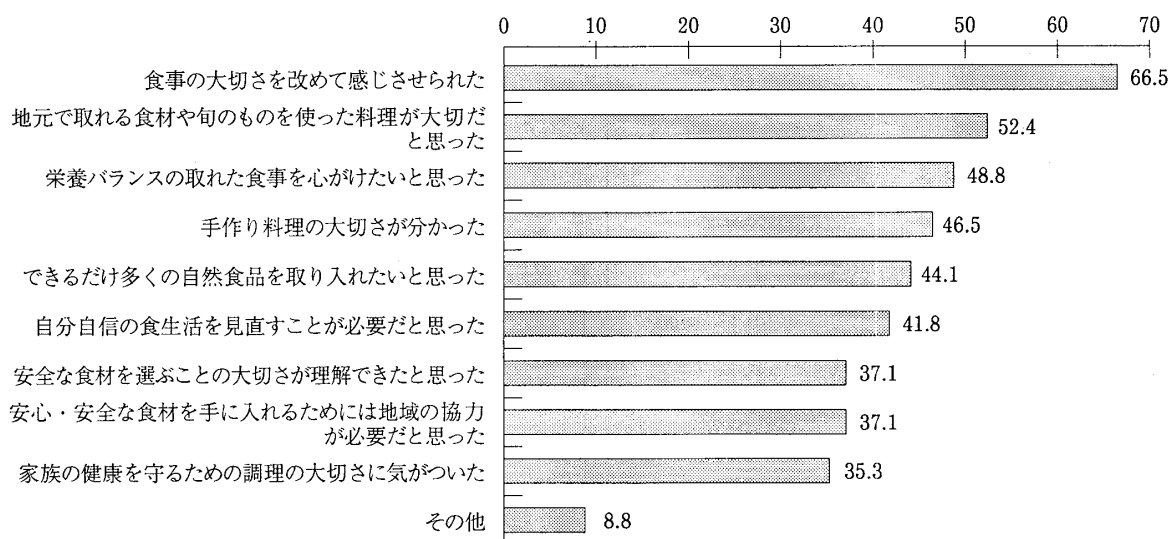


図4-6 健康な食生活に対する考え方 (n=170)

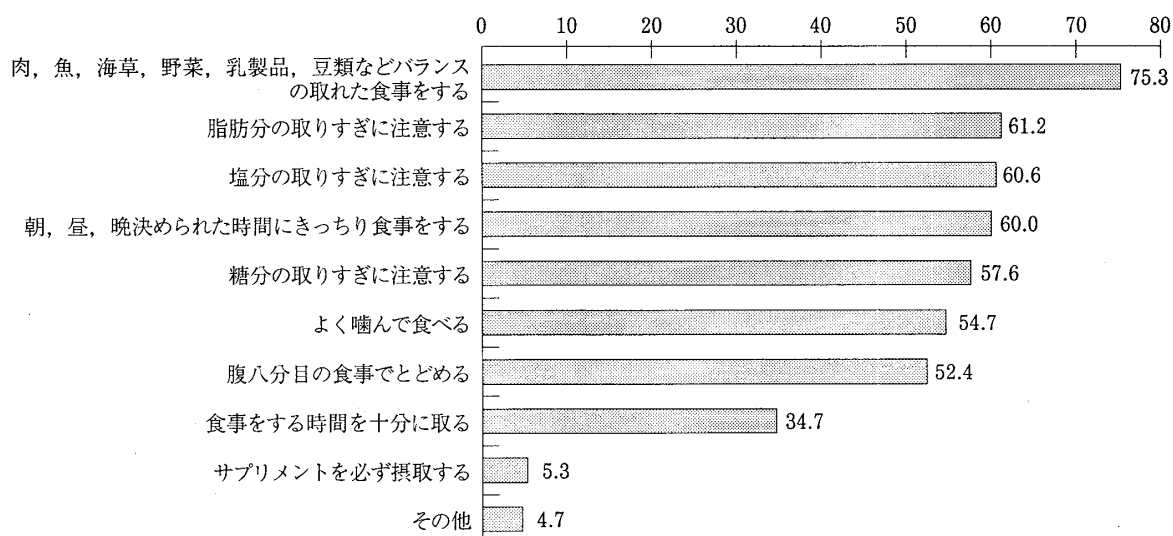


図4-7 食生活の場に対する考え方 (n=170)

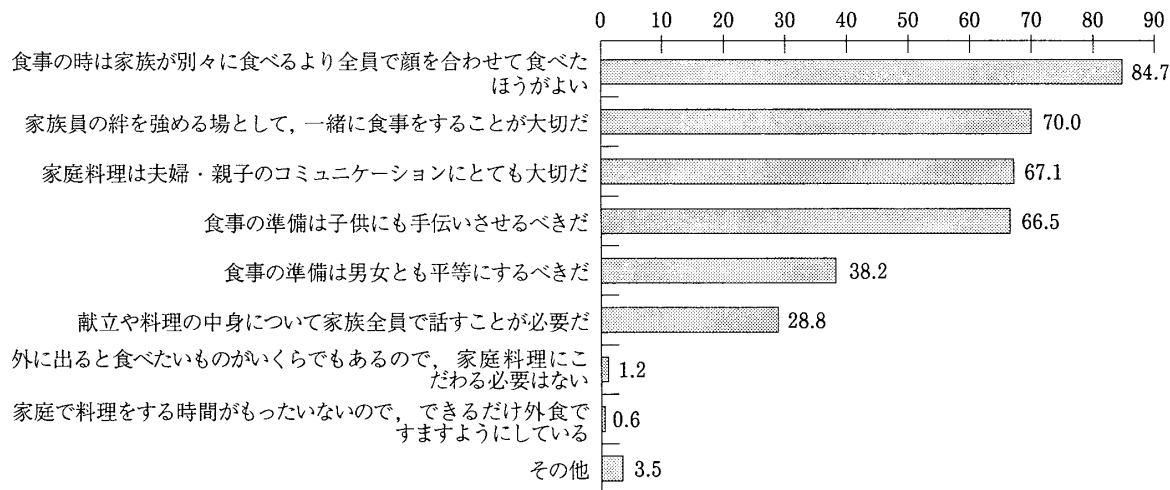
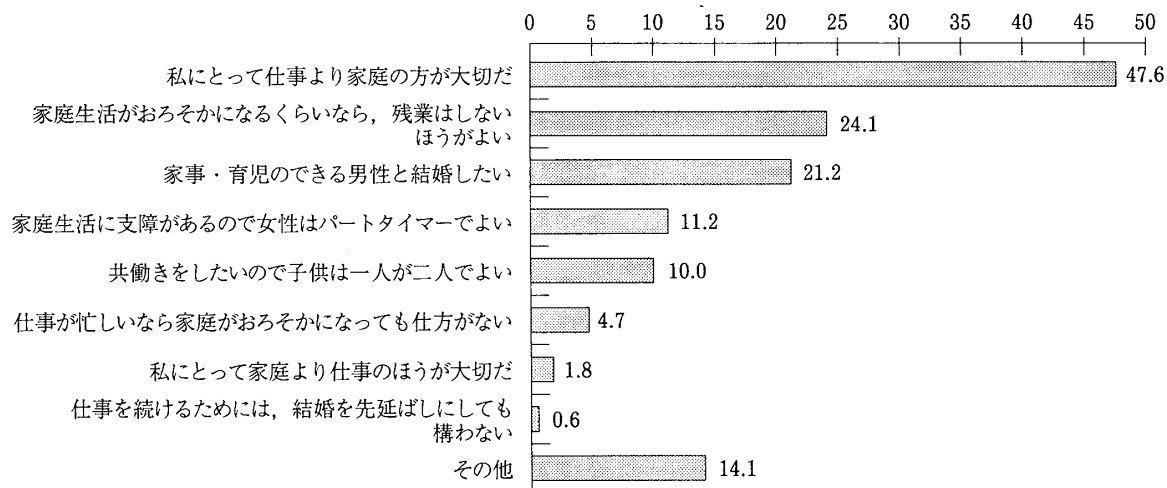


図4-8 仕事と家庭のバランスに対する考え方 (n=170)



でも大切だ」(67.1%)が上位であった。8割以上の参加者が家族で取る食事の大切さを認識し、7割が食事を共にすることによって相互のコミュニケーションと家族の絆が深まると考えている。あらためて食が家族に果たす役割が認識されたといえる。

(6) 仕事と家庭のバランスに対する考え方

仕事と家庭のバランスに対する考え方をみると、「私にとって仕事より家庭の方が大切だ」(47.6%)、「家庭生活がおろそかになるくらいなら、残業はしないほうがよい」(24.1%)、「家事・育児のできる男性と結婚したい」(21.2%)が上位であった。し

かしながら、1位の「仕事より家庭の方が大切」も5割に達しておらず、仕事と家庭は両立が求められている。また、残業についても2割強が否定的であるに過ぎない。参加者は、食生活の場は重要であると考える一方で、仕事に家庭生活の時間をある程度奪われることはやむをえないと考えている、あるいはそういう状況におかれていることが分かる。

5 講演会参加者への質問紙「自由記述欄」のKJ法による分析

講演会参加者は、参加を通して、食育にどのような意識をもったのだろうか。質問紙の自由記述欄、

「本日の催しについてのあなたの感想・意見をご自由にお書きください」についてKJ法を用いて分析する。

KJ法によって細分化した自由記述欄の記述データは、「講演会の実施形式に対する評価」(37)、「食の現状」(13)、「食に対する関心」(75)、「食をめぐる活動」(31)、「食と文化」(15)の5つのグループに分けられた。なお、( )内の数字は寄せられた意見の数(データ数)を示している。

第1に、「講演会の実施形式に対する評価」(37)は「肯定的評価」(20)と「否定的評価」(17)の2つの下位グループからなる。「肯定的評価」は「この研究会に毎回参加したい」「このような研究会をシリーズで行ってほしい」など、講演会の継続性についての記述と、「パネルディスカッションでそれぞれの立場から有意義な話がありためになった」など講演会の実施形式やパネラーの人選についての記述からなる。

一方、「否定的評価」は「発言時間に対する知らせがほしかった」「対話になっていない」など、講演会の進行形式についての記述からなる。

第2に、「食の現状」(13)は「環境問題との関わり」(4)と「食の解決困難性」(9)の2つの下位グループからなる。「環境問題との関わり」は「割り箸の利用は控えたいと思った」など、日常生活の何気ない資源の利用が環境に及ぼす影響についての記述からなる。また、「食の解決困難性」は「一人暮らしなので食生活が不規則になっている」「一人暮らしの食事が楽しくなる方法はあるのでしょうか」など、現在の世帯構成から生じる食の解決困難性の記述と、「食料自給率40%は日本の食糧問題の1番の要因だと思う」など、日本の食が抱える構造的な問題についての記述からなる。

第3に、「食に対する関心」(75)は「食生活の見直し」(38)、「食育に対する認識の深まり」(8)、「全体的な関心の高まり」(29)の3つの下位グループからなる。「食生活の見直し」は「シンポジウムを通じて、自分の食生活を見直すきっかけができた」など、文字通り講演会が自らの食事を見直すきっかけになったという記述と、「これからはただ食べるだけでなく、感謝の気持ちを忘れないようにしたい」「大地から食卓までの責任、そして感謝についての

理念を理解できた」など、食に対する認識の深まりについての記述からなる。

また、「食育に対する認識の深まり」は「結婚して、子どもが生まれ、食育には大変関心があった」「子どもを育てる上で食育の大切さを感じた」など、食と育の関係性についての記述からなる。

そして、「全体的な関心の高まり」は「とてもいい勉強になった」「大変有意義であった」という講演会の内容に対する全体的評価についての記述からなる。

第4に、「食をめぐる活動」(31)は「自助的取り組み」(11)と「地域ネットワークづくり」(20)からなる。「自助的取り組み」は「子どもたちが帰省した折には、おいしい食事(家庭の味)をつくり食べてもらいたい」「今日の話聞いて、自家製の野菜をもっとつくっていききたい」などの記述からなる。

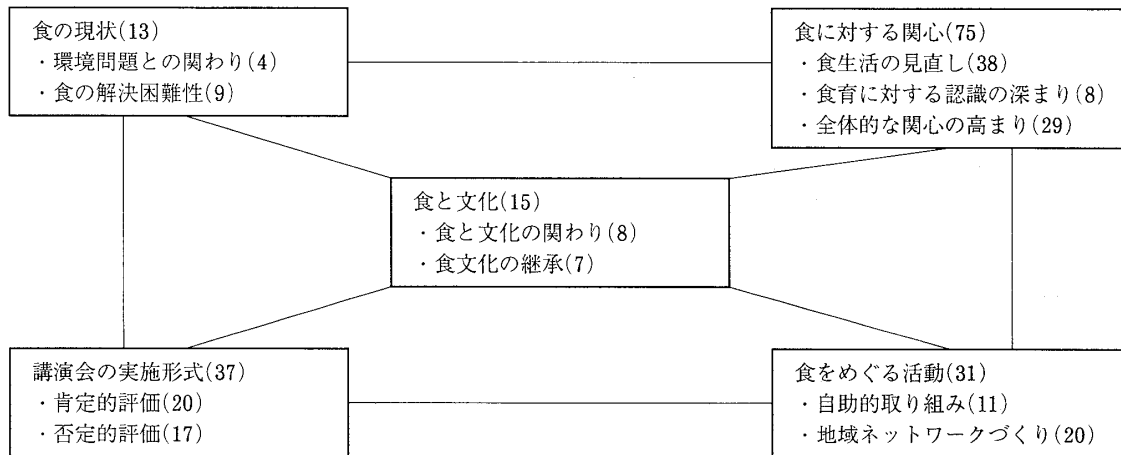
「地域ネットワークづくり」は「この講演のことを小学生に伝えていかなければと思った」「これからも若い世代にこのような催しに参加してほしいと思います」など、世代間のネットワークづくりについての記述、「食推進員をしている者ですが、地域に活動を伝達していく重要性を強く感じました」「大学を会場に開放して、大学・NPO・市行政が連携して一般住民とともに時事問題について勉強する、これはすばらしい催しでした」など、組織活動のネットワークづくりについての記述、「地域で生産・消費する地産地消がとても大切だと思います」「学校給食に久留米産が使われることを望む」など、食の地産地消のネットワークづくりについての記述からなる。

第5に、「食と文化」(15)は「食育は日本の食生活(文化)を正しい道に結びつける」「食育を基本に、現代社会の教育面、環境面、福祉面すべてに展開し、原点に戻る必要がある」など、食と文化の関わりについての記述(8)、「我が家で日本食をしっかりつくれるようになりたいと思った」「食生活(文化)は女性として、母親として果たす責任は重大だと確信した」など、食文化の継承についての記述(7)からなる。

講演会参加を通しての食育に対する意識について、これら5つのグループの関係を示したのが図4-9である。



図4-9 講演会参加を通しての食育に対する意識-KJ法による分析



(図中の数字は文脈単位数)

KJ法によって得られた5つのグループの関連は、「講演会の実施」によって、「食の現状」を見直す契機が生まれる。それは「食育に対する関心」を喚起し、このような関心を満たすためにどのような「活動」が必要であるかを考えさせる。そして、これらの要素の発展的展開が「食と文化」の関係を築いていくというものではないだろうか。

## 6 まとめ

講演会に参加した食育に関わる団体と参加者への質問紙調査の結果分析を通して、今後、産学官民の各団体がいかに連携し、講演会をはじめとしたアクションをどのように起こしていくかについて検討した。

その結果、連携については、テーマの共通性と重要性（掲げるテーマが身近で分かりやすく、かつ重要であること）、本音で言える関係性、緩やかな連携（それぞれの団体がそれぞれの計画に基づいて活動していることへの配慮）、呼びかける範囲（食育がテーマであれば幼稚園、小学校、PTAも連携の対象となるという意見）、会の継続性、伝達の仕方（活動を広げるための工夫）が重要であることが示唆された。

講演会等のアクションをどのように起こしていくかということについては、産学官民協働のシステムづくりにおいてとりまとめ役として大学に対する期待があること、会の継続性に関して定期的な研究会

の場の確保が求められていること、会の実施形式や進行形式に一層の工夫が求められていること、伝達の仕方に関して直接的な声かけが有効であることが示唆された。

また、参加者に対する質問紙の自由記述欄の分析から、「講演会の実施」によって、「食の現状」を見直す契機が生まれ、それが「食育に対する関心」を喚起し、このような関心を満たすためにどのような「活動」（具体的には世代間、組織活動、地産地消のネットワークづくり）が必要であるかを考えさせる。そして、これらの要素の発展的展開が「食と文化」の関係を築いていくことが示唆された。

連携は主体性がともなわなければ始まらない。「食育」という共通目標を産学官民が絶えず確認しあいながら協働していくこと、そのための主体性への働きかけが今回の講演会の意義であったといえるのではないか。「食によって育み、それを文化としていくこと」は、個々のライフスタイルの見直しを要請するが、それは社会全体の価値観（たとえば、参加者にみられた食生活の場は重要であるが、ある程度の残業はやむをえないという考え）とも関連している。大切なことだと分かっているが日常に追われてしまう、その大切なものを気づかせてくれるのが、集団や地域の力であり、参加の意義であろう。この観点から、「食によって育み、それを文化としていくこと」は、地域づくりの中から創造していく活動のプロセスとも考えられ、今後、活動の「継続

性」が求められる。

(藤島法仁・保坂恵美子)

## V ヒューマンサービス業と食育 ～消防士の朝食欠食率・間食の調査から～

### 1 はじめに

平成17年6月、国民が健全な心身を培い豊かな人間性を営めるようにする目的で食育基本法が成立した。内閣府を中心に作成した食育推進基本計画リーフレットでは、具体的な食をめぐる問題として、朝食の欠食率、野菜の摂取量、生活習慣病の増加、食の安全性や食料の需給などを挙げている。

そもそも、健全に心身を培うようにするには様々な心がけがあり、例えば朝食の重要性について、どれほどの大人が重要性を認識しているかに関わらず、実行していないという報告は多数あり、この点からもその重要性を認識しているかは疑問である。文部科学省によると、子ども達の食をめぐる問題として朝食欠食が重要テーマとして取り上げられており、小中学校の児童生徒の約20%が一週間のうち朝食を食べないことを報告している<sup>(69)</sup>。また、子どもだけで朝食を食べている割合が約31%に上るという報告<sup>(70)</sup>もあり、大人の朝食に対する意識変容から変革が求められているといっても過言ではないであろう。

ところで、Breslowらの7つの健康習慣というものがある。①適正な睡眠時間(7-8h)をとる

②喫煙しない ③適正体重を維持する ④飲酒を適度にするかまたは全くしない ⑤定期的にかなり激しいスポーツをする ⑥朝食を毎日食べる ⑦不必要な間食をしない、の7項目が健康度を維持し平均寿命を高める秘訣であるとしている<sup>(71)</sup>。7項目の習慣のうち、2項目が食(朝食・間食)に関するものであることから、健全な心身の保持という食育がめざす目的と食習慣は密接に関連していることが想定される。本稿では、食育を論ずる基礎的資料とするべく、あるヒューマンサービス業の集団の朝食欠食率・間食の有無から、その要因、また欠食・間食が与える影響等について分析し、考察を加えた。

## 2 調査概要

### (1) 対象と方法

A市に勤務する消防隊員を対象に、質問紙による調査を行った(今回は、食についての質問項目のみ抜粋)。消防本部に本研究の趣旨等に関する説明を文書並びに口頭にて行った上、質問紙を職場で配布した。自宅等で記載してもらった後、各部署単位で回収を行った。質問紙は封をして回収するなど回答者のプライバシーには十分な配慮をした。

### (2) 質問項目

基本属性として、年齢、性、身長、体重、及び勤務形態について尋ねた。身長と体重についてはBMI(ボディ・マス・インデックス指数)にて肥満度を換算した。BMIとは、 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$ で計算し、そのBMI値が(25~30)では肥満1度、(30~35)では肥満2度、(35~40)では肥満3度、(40以上)では肥満4度を指し、高脂血症、高血圧、糖尿病にかかりやすくなるとしている。

加えて、睡眠時間、喫煙有無、運動状況、飲酒状況、朝食を毎日取るか否か、間食の有無についても択一式で質問した。また、精神健康調査票28項目版(General Health Questionnaire 28 items: GHQ-28)の規定の質問紙を追加した。これは、非器質性、非精神病性精神障害のスクリーニングを目的に作成された質問紙であり、身体的症状、不安と不眠、社会的活動障害、うつ傾向の4症状群を査定できる<sup>(72)</sup>。今回の調査では、福西(1990)の結果に基づきcut off pointを総得点で6/7とし、7点以上をハイリスク群と設定した<sup>(73)</sup>。

### (3) 統計処理

統計的検定にはSPSS11.5 for windowsを使用し、t検定、 $\chi^2$ 検定、ロジスティック分析を施行した。有意水準は、0.1%、1%、5%を採用した。

## 3 結果

### (1) 属性の結果

分析可能な数は479名で、内訳は男性464名、女性10名、無記載5名であった。平均年齢は、42.2歳で、19歳から60歳の範囲で、消防業務の在籍年数は、20年未満が一番多く、81%が24時間の交代制勤務に従

事していた。身長と体重よりBMIを計算したところ、肥満度0〔BMI25以下〕が340名(71.2%)、肥満度1〔BMI25~30〕が129名(27.2%)、肥満度2〔BMI30~35〕が5名(1.1%)で、それ以上の肥満度に該当する者はいなかった。

### (2) 生活習慣とメンタルヘルスの結果

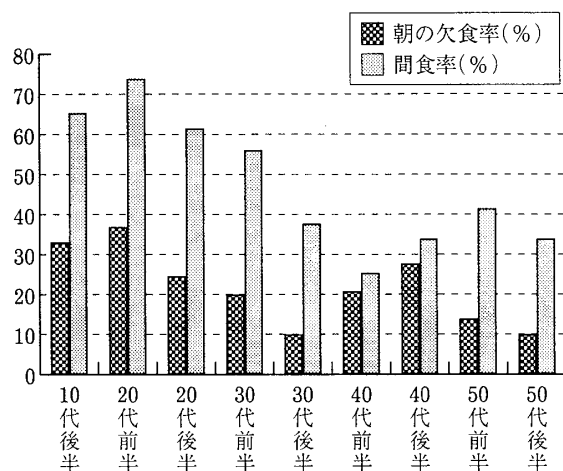
朝食は、392名(81.8%)が毎日とっていると回答し、朝食の欠食率は87名(18.2%)であった。間食については、209名(43.6%)がとっており、間食しない者は267名(55.7%)であった。また、飲酒については、毎日飲む者が36.8%に昇り、「全く飲まない」と「ほとんど飲まない」者は24.2%にとどまっていた。喫煙については、「吸う」者が45.3%で、「吸わない」者は54.5%であった。

また、運動習慣については、習慣がある者は67.0%と高く、運動習慣が無いものは11.2%、以前は習慣があったが今はない者が21.9%であった。睡眠時間については、4時間以内3.8%、4~5時間19.5%、5~6時間37.8%、6~7時間29.6%、7時間以上は9.2%で、平均睡眠時間は6.2時間であった。

GHQ28は、総得点の平均値は、5.9点(身体的症状2.3点、不安と不眠2.0点、社会活動障害1.2点、うつ傾向0.5点)となっており、身体的症状を呈している者が多いことが明らかとなった。GHQのハイリスク群は35.7%であり、4割弱の消防士が全般精神健康度の危険があることが明らかとなった。

### (3) 朝食・間食と属性の関連

消防隊員の8割は交代制勤務で職務に従事してい



る。日勤のみの消防隊員に比較して、勤務形態が交代制の者は、有意に朝食をとらない傾向にあった( $p<0.01$ )。一方で、間食は、勤務形態よる違いは認められなかった。

年代によって、朝食や間食を取る傾向が異なっていた。朝食で、20代前半の37.5%が朝食を取らない傾向にあり、20代後半から30代後半にかけて徐々に欠食率が低下し、30代後半には9.4%であった。しかしながら、40代前半より欠食率は上昇しはじめ、40代後半では27.7%の欠食率となるが、それをピークに50代では徐々に欠食率は低下していた( $p<0.05$ )。一方、間食については、朝食の欠食率が目立つ20代前半が間食率も75.0%と高く、20代~30代前半までは全般的に間食を取る傾向にあった。また、50代で間食が増える傾向にあった( $p<0.001$ )。

なお、BMIについてであるが、BMIと朝食の欠食率・間食率の関連性は認められなかった。

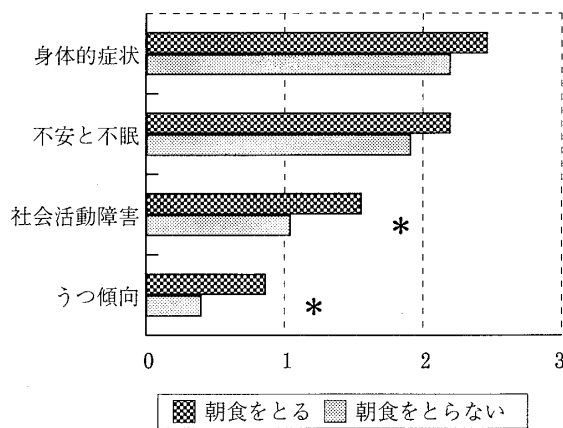
### (4) 朝食・間食と生活習慣

運動習慣については、運動習慣がある者とならない者で朝の欠食率に差はなかった。一方、間食では、運動習慣のある者は間食をとらない傾向にあり、一方、以前は運動習慣があり現在はしていない者は、間食をとる傾向にあることが明らかとなった( $p<0.05$ )。喫煙については、喫煙習慣のある者は朝食を食べない傾向にあり、喫煙習慣のない者は、朝食を食べる傾向にあった( $p<0.001$ )。間食については、喫煙との差は認められなかった。

睡眠については、睡眠と朝食では有意差が認められた。朝食を食べない者の睡眠平均時間は6.0時間となっているが、朝食を食べる者の睡眠平均時間は6.3時間と有意な差があった。更に詳細に検証したところ、5時間以内の睡眠時間の者は、朝食を食べない傾向にあり、また6時間以上の睡眠をとっている者は、朝食を食べる傾向にあった( $p<0.01$ )。睡眠と間食については、関連性が認められなかった。

### (5) 朝食・間食とメンタルヘルス

朝食をとらない者は、朝食をとる者と比べ、GHQ28のすべての下位項目で点数が高かった。GHQ28の総得点においても、朝食をとる者の平均点が5.6点である一方、とらない者の平均点は7.2点



と、朝の欠食を行う者の全般的な精神健康度が良くなかった ( $p < 0.05$ )。GHQ28の下位項目でみると「社会的活動障害」と「うつ傾向」の症状において有意に点数が高かった ( $p < 0.01$ )。間食については、GHQ28の各項目において、有意差は認められなかった。

#### (6) 朝食の欠食率の影響因子

朝食の欠食率を規定すると予測できる属性等を説明変数として、ロジスティック回帰分析(強制投入法)を実施した。欠食率への影響因子として抽出されたのは、「勤務形態」(オッズ比8.43, 95% CL [1.57~10.26],  $p < 0.01$ )、「喫煙」(オッズ比15.5, 95% CL [1.70~4.90],  $p < 0.001$ )であった。その他、「運動」「年齢」「うつ傾向」が5%水準で有

意であった。

## 4 考察

### (1) 朝食を取れない環境

消防隊員は、24時間体制で勤務することを余儀なくされ生活習慣が壊れがちになると想定されたが、全体で81.8%の隊員が毎日朝食をとることが出来ている。

しかし、年代によって朝食のとり方は異なっており、20代前半の者では37.5%もが朝食をとっていない。これは、平成15年の厚生労働省「国民健康・栄養調査」の調査で、20代成人男性の朝食欠食率が29.5%であることを考慮すると、これより高い値であった。今回の調査では40代後半が27.7%の欠食率となっていたが、上記の厚生労働省の調査では、20代~70代に掛けて順々に欠食率が減少していく傾向にあり、40代では15.9%という比率であった。これより、消防隊員40代の欠食率の増加には、今回測定できなかった何らかの環境要因が背景にある可能性が考えられる。

また、調査の結果かつ朝食の欠食率の影響因子として「勤務形態」が挙げられ、交代制勤務に意向することが朝食欠食に結びついていることが明らかとなった。例えば欠食率がとりわけ顕著な20代の消防隊員でいうと、仕事を始めたばかりの時期であり、業務・生活習慣の変化に適応できないがために朝食を抜くことにつながっているかもしれない可能性が

朝食の欠食率に関するロジスティック回帰分析

	B	標準誤差	Wald	Exp(B)	95.0% 信頼区間		
					下限	上限	
勤務形態	1.39	0.48	8.43	4.01	1.57	10.26	**
喫煙	1.06	0.27	15.48	2.89	1.70	4.90	***
運動	-0.34	0.16	4.59	0.71	0.52	0.97	*
飲酒	0.11	0.14	0.63	1.12	0.85	1.48	
睡眠	0.25	0.13	3.38	1.28	0.98	1.66	
年齢	0.15	0.06	6.13	1.16	1.03	1.31	*
身体的症状	0.04	0.07	0.34	1.04	0.90	1.20	
不安と不眠	0.11	0.09	1.48	1.12	0.93	1.34	
社会的活動障害	-0.19	0.11	2.77	0.83	0.66	1.03	
うつ傾向	-0.26	0.12	4.86	0.77	0.62	0.97	*

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

示唆された。更に、欠食率の影響因子として挙げられた「喫煙」についてであるが、今回の調査では喫煙者が45.3%であった。「JT 全国喫煙者率調査（平成17年度）」によると、成人男性の平均喫煙率が45.8%であることから、喫煙率が消防隊員に特有の傾向をもっているとはいえなかった。喫煙をする者が朝食をとらない傾向とは、消防隊員に限らず、喫煙者に同様の傾向がある可能性は大といえよう。

## (2) 朝食をとれないことが招く弊害

朝食をとらない者は、BMI との関連より、身体的健康には影響していないことが確認できた。一方、朝食をとらない者は、睡眠時間が短くなり、全般的精神健康度が良くない傾向にあった。ロジスティック回帰分析の結果も踏まえると、「社会的活動障害」が、朝食を取らないために生じる症状であると考えられた。「社会的活動障害」とは、例えば、「いつもより忙しく活動的な生活を送ることは？」「いつもより何かをするのに余計に時間がかかることは？」「いつもより容易に物事を決めることは？」といった質問に相当する。D.M. Hegsted<sup>(74)</sup> が、朝食を抜く人について、十分な朝食をとった人と同じ効率で仕事や遊びをするだけのエネルギーがなく、事実、朝食ぬきの人は、朝食で得られたはずの必要栄養量をえることができないことが少なくない、と述べている。実際、朝食は、その英語名「breakfast（断食をやめる）」が示しているように、夜間の絶食後にエネルギーと各種栄養素を新たに補給する役割をしているのである。今回の調査において、朝食欠食によって、日中の活動に支障が出ることが明らかとなった。なお、うつ傾向については、今回の対象者全体で低い傾向にあったが、うつ傾向があるから朝食を抜くといった結果としての行為であることが推定された。加えて、間食については、朝食がとれないから間食をするという構図も想定できたが、結果では意外にも間食と朝食欠食や間食と BMI の関連は見受けられなかった。朝食を食べないから間食が増え肥満になるという構図ではないことが明らかとなった。ただ、間食については、運動をしない者がとる傾向より、Breslow らの7つの健康習慣に照らし合わせると、運動をしない者が間食をする傾向という負の連鎖が示唆される。

## 5 最後に

食育基本法によって、食に関する知識と食を選択する力の取得によって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を謳っているが、H17年に全国20歳以上の3,000人に尋ねた「食育に関する特別世論調査」では、食育の言葉も意味も知っている人は全体の26%であり、食育に関心があると積極的に答えた人は32%であった<sup>(75)</sup>。

現在、働き方については多様化し、消防士のように不規則な勤務形態とならざるを得ない人々も増えている。ますます、ライフスタイル・食文化が多様化する中で、食育の取り組みが求められていくであろう。とりわけ、今回の調査でも明らかになったように、職場における不規則勤務が、朝一番のエネルギー補給とも言える朝食に与える影響も大きい。実際、今回の調査では、朝食の欠食が社会的な生活障害に影響を及ぼしていることから、朝食の重要性が伺える。このような交代制勤務を常とする職場では、企業・官庁を挙げて、朝食確保の取り組みを行っていかねばならないであろう。

また、この問題は、不規則勤務は大人の問題だけにとどまらず、子ども達の食習慣へと影響を及ぼすものである。勤務の都合で子どもと朝食が一緒に食えることができないとしても、子ども達に「自分は何をどれだけ食べればよいか」を教え、自分の食べるものを自分の力で選択できるように教育していくことが求められる<sup>(76)</sup>。つまり食教育の目標は、どれだけ知っているかではなく、どこまで実行できるか、そしてその行動の習慣化にあるのである。この教育については、学校の中でも積極的に行っていくべきことではあろうが、なによりも子どもは家庭で大人の姿を見て学習していくものである。よって、不規則勤務になりがちで食生活が不規則になりがちな大人は、意識的に食育について考え、実際に行動の習慣化の実践をしていくことが求められているといえよう。

(大岡由佳・保坂恵美子)

注)

- (1) フードコーディネーター、フードライター・南恵子「キレル子どもの食生活」、2005年11月。

- <http://matchnavi.co.jp/column/cld/0006/0508.html>.
- (2) (社)日本栄養士会会長 神奈川県立保健福祉大学教授中村丁次「食育を大いに進めましょう」自然と人間を結ぶ『食育活動』農文協 2006.03, p.4-5.
- (3) 健康とは (WHO の定義)  
<http://www.health.ne.jp/library/0100/w0100010.html>. 2006年12月25日.
- (4) いっぽ自然形体院「健康の定義と医療, 代替医療と近代医療」2006年12月25日.  
<http://www.ippo2.com/kennkou.htm>.
- (5) 前書.
- (6) R.M. Maciver; COMMUNITY, 中久郎・松本通晴監訳『コミュニティ』ミネルヴァ書房, 1988年第5刷.
- (7) 厚生統計協会「国民の福祉の動向」2001年第48巻第12号, p.37.
- (8) 前書 p.37.
- (9) 古畑公/厚労省健康局生活習慣病対策室 栄養・食育指導官「増える生活習慣病にどう取り組むのか」自然と人間を結ぶ『食育活動』農文協 2006.03, p.24-25.
- (10) 前書 p.26.
- (11) 農林水産省「わが国の食生活の現状と食育の推進について」.  
[www.maff.go.jp/shokuiku/kikakubukai.pdf](http://www.maff.go.jp/shokuiku/kikakubukai.pdf) 2006.12.4 p.4.
- (12) 前書.
- (13) 前書. 原資料; 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」.
- (14) フードコーディネーター, フードライター・南恵子「キレル子どもの食生活」, 2005年8月.  
<http://matchnavi.co.jp/column/cld/0006/0508.html>.
- (15) 前書.
- (16) 中根千枝『家族の構造—社会人類学的分析—』東京大学出版会, 1983年第7刷.
- (17) 筑後ジェンダー「男女共同参画の視点から見た食に関する実態調査」福岡県女性総合センター「あすばる」財団法人 福岡県女性財団 2003年.
- (18) 永原直美 (佐賀県教育センター所員)「生活実態事前調査」2005年7月実施,  
[http://www.saga-ed.jp/kenkyu\\_chousa/h17/chuukatei/jittaigurafu/jittai.html](http://www.saga-ed.jp/kenkyu_chousa/h17/chuukatei/jittaigurafu/jittai.html).
- (19) 前書: 筑後ジェンダー, p.78.
- (20) 前書: p.78-79.
- (21) 前書: p.80.
- (22) 前書: p.81.
- (23) 前書: p.82.
- (24) 農林水産省「食料自給率の部屋」, 2006年11月30日.  
<http://www.kanbou.maff.go.jp/www/jikyuuritsu/index.html>.
- (25) 台湾行政院農業委員会「民国94年糧食供需統計摘要」, 2006年11月25日.  
<http://www.coa.gov.tw/view.php?catid=11500>.
- (26) 食育・食生活指針の情報センター「日本型食生活」, 2006年11月10日.  
[http://www.e-shokuiku.com/guide/4\\_3\\_0.html](http://www.e-shokuiku.com/guide/4_3_0.html).
- (27) 福祉コミュニティ研究会主催『食の原点をかたる』の講演より, 2006年7月1日.
- (28) 厚生労働省「平成17年人口動態統計(確定数)の概況」第6表: 性別にみた死因順位別死亡数・死亡率・構成割合; 第7表: 死因簡単分類別にみた性別死亡数・死亡率, 2006年12月16日.  
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei05/>.
- (29) 台湾行政院衛生署統計室・衛生統計資訊網「民国94年主要死因分析」.  
<http://www.doh.gov.tw/statistic/>.
- (30) 食育・食生活指針の情報センター「食育とは」, 2006年12月1日.  
[http://www.e-shokuiku.com/outline/1\\_1.html](http://www.e-shokuiku.com/outline/1_1.html).
- (31) 農林水産省「食生活指針」, 2006年12月1日.  
[http://www.maff.go.jp/sogo\\_shokuryo/syokuseikatu-hp/sisin1.htm](http://www.maff.go.jp/sogo_shokuryo/syokuseikatu-hp/sisin1.htm).
- (32) 食育・食生活指針の情報センター「食生活指針の具体的な内容」, 2006年12月1日.  
[http://www.e-shokuiku.com/guide/4\\_1\\_1.html](http://www.e-shokuiku.com/guide/4_1_1.html).

- (33) 厚生労働省「平成16年国民健康・栄養調査結果の概要」, 2006年12月16日.  
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/05/h0508-1a.html>.
- (34) 前掲, 内田弘より.
- (35) 食育・食生活指針の情報センター「食育といっても広範囲で、どこまで入るのですか」, 2006年12月1日.  
[http://www.e-shokuiku.com/outline/1\\_1.html](http://www.e-shokuiku.com/outline/1_1.html).
- (36) 台湾行政院衛生署「国民飲食指標」台湾の食生活指針は以下の通り: ①適正体重を維持しましょう ②栄養バランスを注意に③多種類の食品を食べましょう ④穀物を主食としてしっかりととりましょう ⑤繊維質を多く含む食品をたくさんたべましょう ⑥油, 砂糖, 塩は控えめに⑦カルシウムを含む食べ物を食べましょう⑧水をよく飲むこと⑨アルコールを飲むときには量を抑えましょう. 2006年11月.  
[http://www.doh.gov.tw/lane/health\\_edu/ml.html](http://www.doh.gov.tw/lane/health_edu/ml.html).
- (37) 前掲, 内田弘より.
- (38) 「一汁一菜」というのは味噌汁と漬物のことである.
- (39) エコロジーシンフォニー「玄米食で日本の食文化を見直そう」2006年11月19日.  
<http://www.ecology.or.jp/grish/0502.html>.
- (40) 食育・食生活指針の情報センター「知っておきたい食品や栄養の基礎知識」, 2006年11月19日.  
[http://www.e-shokuiku.com/elementary/7\\_1\\_5.html](http://www.e-shokuiku.com/elementary/7_1_5.html).
- (41) 前掲, 内田弘より.
- (42) 島田彰夫, 『食と健康を地理からみると』, 農山漁村文化協会, 1997年, p.12-27.
- (43) 全国納豆協同組合連合会「納豆百科事典」, 2006年12月1日.  
[http://www.710.or.jp/hyakka/ped\\_syukan02.html](http://www.710.or.jp/hyakka/ped_syukan02.html).
- (44) 前掲, 内田弘より.
- (45) 東京大学環境三四郎一資料室「割り箸から見た環境問題」, 2006年12月5日.  
[http://www.sanshiro.ne.jp/activity/99/k01/6\\_18prs1.htm](http://www.sanshiro.ne.jp/activity/99/k01/6_18prs1.htm); 厚生労働省「割りばしに係る監視強化について」, 2006年12月5日.  
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2003/01/h0121-1.html>.
- (46) 台湾行政院環境保護署「購物袋及免洗餐具限制使用推動計畫」2006年12月1日.  
<http://211.20.123.92/9511/>.
- (47) 前掲, 内田弘より.
- (48) ハイライフ研究所「食ライフスタイル変化のこれまでとこれから」2002年, p.52.
- (49) 前掲, ハイライフ研究所, p.51.
- (50) 前掲, ハイライフ研究所, p.57.
- (51) 日本体育・学校保健センター「児童生徒の食生活等実態調査」, 平成7年, 12年.
- (52) 前掲, ハイライフ研究所, p.53.
- (53) 食育推進基本計画書 平成18年3月.
- (54) NHK 放送世論調査所編「日本人の食生活」NHK 出版協会 1983年, p.51. NHK 放送文化研究所編「食生活に関する世論調査」日本放送出版協会2006年.  
[http://www.nhk.or.jp/bunken/research/ippan/ippan/ippan\\_06072101.pdf](http://www.nhk.or.jp/bunken/research/ippan/ippan/ippan_06072101.pdf).
- (55) 酒井治子「食育活動 Vol.2」『食を通じて、子育て・子育てを応援する一地域拠点としての保育所の役割』農山漁村文化協会 2006年6月, p.38.
- (56) 厚生労働省 平成16年国民健康・栄養調査の調査により, 「欠食」とは国民栄養調査の調査日において, 「お菓子・果物などのみ, 「錠剤などのみ」, 「何でも食べない」に該当した場合をいう.
- (57) 厚生労働省 平成16年国民健康・栄養調査結果 2004年.
- (58) 前掲, 日本体育・学校保健センター.
- (59) 日本小児保健協会「平成12年幼児健康度調査」2000年.
- (60) 食生活指針検討委員会報告書 平成12年3月, p.10.
- (61) 前掲, 日本体育・学校保健センター.
- (62) 厚生労働省 平成12年国民健康・栄養調査結果 2000年.
- (63) 村田光範「今日の視点」『現在の子どもの生活事態とその対応について』2001年12月.  
[http://sugar.lin.go.jp/japan/view/jv\\_0112a.htm](http://sugar.lin.go.jp/japan/view/jv_0112a.htm).

- (64) 前掲, 日本体育・学校保健センター.  
(65) 「週刊もの申す」 2004年4月1日.  
<http://www.chiebukuro-net.com/mosu/Zmen/Zmen1.htm>.
- (66) 環境共生学部 鈴木公ら「子どもの生活習慣が身体面・精神面へ与える影響について」熊本県立大学地域貢献研究事業 平成12年.  
<http://www.pu-kumamoto.ac.jp/kokenkenkyu/h12gaiyo/12suzuki-e.htm>.
- (67) 前掲, 食育推進基本計画書.  
(68) 前掲, 平成16年国民健康・栄養調査結果.  
(69) 独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成12年度児童生徒の食生活等実態調査」.  
(70) 厚生省「平成5年国民栄養調査」.  
(71) 遠藤金次, 橋本慶子, 今村幸生編集: 食生活論「人と食」のかかわりから. 改訂第2版 東京: 南江堂, 2003.9.
- (72) Goldberg DP: The detection of psychiatric illness by questionnaire. Maudsley Monograph No21. Oxford University Press, London, 1972 福西勇夫: 日本語版 General Health Questionnaire(GHQ)の cut-off point. 心理臨床3: 228-234, 1990.  
(73) 福西勇夫: 日本語版 General Health Questionnaire(GHQ)の cut-off point. 心理臨床3: 228-234, 1990.  
(74) D.M. Hegsted 原著, 大磯敏雄監訳: 食事と人生. 製粉振興会, 1980.10.  
(75) 内閣府政府広報室: 食育に関する特別世論調査の概要. 平成17年9月.  
(76) 田村真八郎, 石毛直道編: 外食の文化. ドメス出版, 1993.10. p.68.