

先進的な食育に取り組む鯖江市の実践

「食は体の、体は心の、応援団」をスローガンに、幼児からお年寄りまで全ライフステージにわたってメニューをそろえる。特に小学校に「学校給食畑」を設けるなど教育の場の取り組みがユニークで、地域農業の発展にもつなげている。全国に先駆けて食育を進めてきた福井県鯖江市の実践とは。

食育に彩られた福井県鯖江市

鯖江市は福井県嶺北地方のほぼ中央にあり、北は福井市、東は池田町、南は越前市、西は越前町と隣接する人口六万九二九九人（二〇一九年二月二日現在）の田園都市です。

鎌倉時代に誠照寺（真宗誠照寺派本山）の門前町として発展し、江戸時代には間部氏鯖江藩五万石（のち四万石）の鯖江陣屋を中心とした陣屋町として発展してきました。現在は世界最高水準の技術を有する眼鏡フレームの産地として知られ、国内で販売される製品の九割以上を生産しています。また、市の東部の河和田地区で生産される越前漆器は一五〇〇年の歴史を持ち、業務用漆器で日本一のシェアを誇ります。

鯖江市のある福井県は、古来、皇室や朝廷の食

材の供給基地である御食国（みけつくに）であり、また、「食育」という言葉を初めて用いてその理念を提唱した陸軍少将薬劑監の石塚左玄（一八五一—一九〇九）や、鎌倉時代に精進料理の精髓を記した『典座教訓（てんざ・きょうくん）』を著わした曹洞宗の開祖・道元禪師（一一〇〇—一五三三）を輩出した県です。そのような歴史を受け継ぎ、「食のまちづくり」で知られる小浜市に見られるように、食育に関する活動を積極的に推進しています。

おいしいお米の代表格である「コシヒカリ」を最初に開発したのは福井県農業試験場で、現在では、新しいブランド米の「いちほまれ」が高い評価を受けています。大豆やソバの生産も盛んで、越前ガニや甘エビといった海の幸、里芋などの山の幸もあり、豊かな食材に恵まれた土地柄



元気さばえ食育推進会議 委員長

帰山 順子 Kaeriyama Junko

かえりやまじゅんこ
1947年福井県生まれ。消費生活アドバイザー。鯖江市ごみ問題懇話会会長。2003年より公益社団法人 ふくい・くらしの研究所事務局長。11年より、元気さばえ食育推進会議委員長として産学官民が一体となった「生涯食育」の推進に取り組む。

です。

現在の鯖江市長である牧野百男氏は、二〇〇一年四月に小浜市の副市長に就任し、同年九月に全国初の「食のまちづくり条例」の制定に関わりました。その後、〇四年一〇月に鯖江市長に就任し、食のまちづくり条例の四年後に施行された国の食育基本法を受け、〇六年三月に全国に先駆けて「食育推進計画」を策定し、各種の食育事業に取り組んできました。

一一年三月に策定した第2次食育推進計画では、「食でつながるみんなのさばえ」を基本理念とし、家庭を軸として、関係機関・団体との「つながり」の強化を目指しました。その後、一六年三月には、第3次鯖江市食育推進計画「元気さばえ食育推進プラン」を策定しました。

中心的な役割を果たしたのが、元気さばえ食

育推進会議です。鯖江市の農林政策課に事務局を置き、消費生活アドバイザー、学校・保育所関係者、料理店や菓子店、女性農家グループの代表、J A、ママさん野菜ソムリエ、フードコーディネーターなど、市内在住の各委員と行政が連携しています。

基本方針は「やっぱり健康」「心と体を育てる教育」「命を育む農業」の三本柱です。

第一の柱である「やっぱり健康」では、子どもから成人、高齢期に至るまで、生涯を通じた食育の取り組みを推進しています。

特に、子どものうちに健全な食生活を確立することは、生涯を通じて財産となり、健全な心身を培う基礎となります。妊娠期の健康管理から始まり、食育の基礎を形成する場である家庭へのきめ細かな栄養指導をするため、管理栄養士がいる健康福祉センターを基盤に子どもの成長、発達段階に合わせた切れ目のない食育に取り組みんでいます。

成人期では、健康教育などの場を用いて、適正体重の求め方や栄養指導、料理教室を実施し、減塩や積極的な野菜摂取の動機付けなど、食生活改善の普及啓発に努めています。

また、「医食農同源」という考え方を取り入れています。日頃からバランスの良い食事をとることで病気を予防し、治療しようとする考え方を「医食同源」と言いますが、さらに食材などを育てる「農」を取り込んだ考え方が「医食農同源」です。「なんとなく体の調子が悪い」という状態を「未病」と言いますが、啓発活動により新鮮な地場食材を取り入れた食事を習慣付け、将来起

こり得る病気の予防に取り組んでいます。

学校給食畑を通じた食農体験

第二の柱である「心と体を育てる教育」では、食生活改善推進員など地域の各団体と連携し、地場産野菜を使った給食の提供や伝承料理の活用、越前漆器のお膳を使用した和食マナー教室や洋食マナー教室など、地域の特色を活かした食育事業を展開しています。

まず、二〇〇九年から一一年にかけての三年間で市内一二のすべての小学校に、県の学校給食畑設置事業を活用し、「学校給食畑」を設置しました。

学校給食畑は学校給食への地場農産物の供給拠点であると同時に、地域の農家の指導の下、子どもたちが苗植えや収穫を体験する食農教育の場でもあります。市内の小学校や保育園・幼稚園では、市の伝統野菜である吉川ナスや特産のブロッコリーを苗から育て、収穫して給食でいただきます。年間二三〇回を超えるこうした食農体験を通じて、農への理解や食べ物への感謝の気持ち深めています。

さらに例年、年二回、六月の食育月間と一二月の学校給食週間に、市内にある三中学校、二小学校、公立保育園・幼稚園など、約七三〇〇人の児童と生徒が参加する「地場産学校給食の日」というイベントを開催しています。

この日には、園児と児童、生徒が地元の生産者を招待して新鮮でおいしい、安心・安全な野菜たっぷりの給食を一緒にいただき、郷土の農産物への関心や給食に関わる人たちに感謝し、相

互の交流を図っています。

給食に使う食器は、〇七年度から六年間かけて越前漆器を導入しました。現在では市内の全小学校で、飯椀、汁椀、お盆、おかず用のお皿に越前漆器を使用しています。子どもたちには日々の食事で伝統工芸品を手にもらい、食まわりの環境も含めた和食文化に関心を持つてほしいと思っています。

おやつ・味覚・うま味の授業

行政と栄養教諭や各校の食育推進委員が連携して市内の菓子店店主や料亭の料理長などをゲストティーチャーとして招き、プロの技が活かされた「おやつ」や「だし」を教材として調理を体験する授業を展開しています。

小学二年生は「おやつの授業」で鯖江産の枝豆を使い「ずんだもち」を作ります。枝豆が大豆に、大豆が豆腐やしょうゆ、みそになることを学びます。三年生になると「味覚の授業」で五感や五味を学び、四年生ではみそを仕込みます。これらは高学年の調理実習に引き継がれ、五年生は「うま味の授業」でだしの引き方のこつとみそ汁の作り方を学びます。それぞれ「本物」を体験することができるので、児童の意欲関心はさらに高まります。

しかし、義務教育終了後の高校生や大学生、二〇代に向けての食育の取り組みは難しいのが現状です。そこで鯖江市では、せっかく積み重ねてきた小中学校での体験を途切れさせないために、市内の高校と連携し、若い世代への食育を推進しています。市内のNPO法人「小さな種・こ

こる」と連携した「高校生カフェ」では、高校生自らが農業体験で収穫した野菜で献立を決めて調理し、提供しています。

また、食の安全・安心を進める啓発・PRなどを、提案型市民役事業制度化で、公益社団法人ふくい・くらしの研究所(略称:くらなび)に委託しています。食に関する情報の収集や知識の習得を推進し、市民が自立した消費者としてより賢明な食品の選択ができるよう、「食の安全」に関する講座を開いています。一般向けの講座だけではなく、夏休み期間には親子対象の講座も開催し、自由研究にも活かせる内容となっています。

伝統的な食文化を継承する

第三の柱である「命を育む農業」では、生まれ育った土地に実った作物を食べることが体に良いという「身土不二」の考え方の下で、農業に根差した和食や伝承料理について啓発しています。小学校では、月に一度、鯖江の地場産物を取り入れた給食を提供しています。

たとえば「まなべ汁」という汁物は、江戸時代の「間部汁」をアレンジしたものです。材料は地場野菜と大豆で、越前鯖江藩主であった間部詮勝公が儉約を実践するために食したと伝えられています。すべての小学校が自校方式の統一献立で給食を作っているからこそできる取り組みで、季節や地域の食材を使用した「鯖江和膳」の日を子どもたちも楽しみにしています。

また、鯖江市は一九五五年一月一日に誕生したことから、毎年一月二五日を「ふるさと鯖江の日」として、地場産の農産物をふんだんに使ったおいしい料理で祝う「ふるさと鯖江の料理を楽しむ会」を開催しています。収穫した伝統野菜を使い、農家グループなどが「吉川ナスのみそ田楽」や「川島ごぼうと乾物の炒め和え」など地域ならではの料理を二〇品以上作り、多くの市民に楽しんでもらっています。

鯖江市のある福井県の北部には、古くから浄土真宗の信仰が根付いています。市内には浄土真宗の本山が二つあり、「お講」と呼ばれる仏教を講義する会では精進料理をいただきます。先祖の命日のほか、親鸞聖人の命日である一月二八日前後には「報恩講」という法要を行います。この時には、収穫されたばかりの新米を炊き、里芋や大根、保存しておいた豆類や山菜類などでごちそうを作って集まった人たちをもてなします。

鯖江市東部の河和田地区ではこの報恩講料理に、柚子と唐辛子などで作る「山うに」という伝統の薬味が使われますが、地元的女性グループ「うるしの里いきき協議会」が運営する食事処「喫茶碗碗」では、この山うにを使ったいろいろなふるさと料理のメニューが年間を通じて提供されています。

さらに、鯖江市の食と農をPRし、鯖江産農産物の販路拡大を支援する手段として「さばえおいしい応援団プロジェクト」を立ち上げました。フェイスブックやインスタグラムなどのSNSから情報発信しています。

このほかにも、「道の駅西山公園」でのイベントや「食と健康・福祉フェア」などを活用し、鯖江産農産物を使った試食の提供など、地場農産物の魅力をPRしています。加えて「さばえ食育ロゴマーク」を作成しました。デザインは、眼鏡や漆器、織物など、鯖江の産業に魅せられ、県外から移住したデザイナーや職人などで構成されるデザイン+ものづくりユニットT S U G I代表の新山直広氏にお願いしました。「食育と鯖江らしさ」をコンセプトに作成し、イメージアップに努めています。

一四年にわたって継続されてきた取り組みが評価され、「元氣さばえ食育推進会議」は、農林水産省の第3回食育活動表彰にて教育関係者・事業者部門 地方公共団体の部の農林水産大臣賞を受賞しました。

また鯖江市は、二〇一五年九月に国連総会で採択された「持続可能な開発目標(SDGs)」の理念に賛同し、その取り組みは令和元年度の「SDGs未来都市」および「自治体SDGsモデル事業」の選定を受けました。

すべての生き物は食べ物で体が作られています。心身の健康のためには、人が生まれてから亡くなるまで、年齢に応じた食育を実践していくことが必要であり、社会全体で取り組む必要があります。この先一〇年後も二〇年後も持続可能な「生涯食育」に取り組み、「食でつながるみんなのさばえ」の基本理念の下、各関係団体が連携し、さらなる食育の向上と地産地消の活動を推進していきます。

次のページで、私たちの活動を写真で紹介します。子どもも大人も、生産者も消費者も、皆が一体となった食育の取り組みです。どうぞご覧ください。



さばえ市民の
食育
すべて見せます。



新しい生活者に寄り添う食育とは

調理済み食品や中食の活用が進み、食生活の変化は全世代に進んでいる。特に若年に、料理動画を利用し食の情報や家族や友人と共有する「食の共有」と、宅配サービスやインターネットで購買する「外部活用」を特徴とする新しい食のオピニオンリーダーが育っている。日本型食生活が崩れ、今日的食育を考える。

全年代で崩れる「日本型食生活」

キリン食生活文化研究所では、全国男女・一六～六九歳、約一万人の生活者に対して、毎年インターネット調査「食卓調査」で、食に関わる意識や行動を聴取しており、調査結果から若者の食生活の傾向を分析した。そこから、若者に寄り添う「食育」のアプローチ方法を考えてみたい。

日本の食生活がいくつかの側面に変化してきていると言われている。一つ目は食事内容である。米食を基本に魚介・野菜・大豆などの主菜と副菜を組み合わせた、「汁三菜」に代表される「日本型食生活」の変化だ。「食料需給表」(農林水産省)の一人当たり品目別供給量を見ると、米は一九六二年をピークに減少を続け、半減以下となった。野菜は六八年から、魚介類は二〇〇一年か

ら減少している。一方増加しているのは肉類と牛乳・乳製品だ。米離れと食生活の洋風化が進んでいる様子がうかがえる。

「食卓調査」を基にここ一〇年間の食生活の変化を見てみよう。回答日前日の夕食内容を一〇年前と比較すると、ご飯を食べた人は、二〇一〇年の六一%から二〇一九年の五八%へとわずかに減少した。大きく減ったのは魚と野菜(魚三七%↓三〇%、野菜六七%↓六〇%)だ。豆腐・納豆などの大豆食品は両年とも一九%、みそ汁・スープなどの汁物は一四%↓一二%と減少した。一方、肉は五六%から六一%と増加した。一〇年間を食材面から見ると、米食はほぼ保たれているが、魚介・大豆・汁物といった日本食の特徴的要素は減り、野菜の減少など栄養バランスにも問題が出てきていそうだ。



キリン株式会社ブランド戦略部
キリン食生活文化研究所シニア・フェロー

太田 恵理子 Ota Eriko

おおた えりこ
1960年生まれ。岡山県出身。東京大学文学部卒業。キリングループでリサーチ・商品開発・メディアプランなどマーケティング全般に携わった後、2007年、新設のキリン食生活文化研究所長に就任。17年より現職。著書に『消費トレンド2014-2018』(日経BP社)。

変化の二つ目は食事の準備方法だ。農林水産政策研究所が昨年八月に発表した「我が国の食料消費の将来推計」によると、一五年の調理食品の比率は一三%、四〇年には一七%に増加見込みだ。食の安全・安心財団による「食の外部化率」は一七年に四四%に達した。食の外部化率とは、持ち帰り弁当や惣菜などの「中食」と外食を合わせた「広義の外食市場規模」を、食料・飲料支出額(除くたばこ)で割ったもの。单身世帯の増加や女性就業率の上昇を背景に、レトルト・冷凍食品などの調理食品や中食による準備・調理の簡便化は一層進みそうだ。

食に対する意識も変化している。「食卓調査」では、日本型食生活の特徴の一つでもある「食材の旬を考えて食べるようにしている」はこの一〇年で六八%から五六%、「様々な味覚のものを食

べるように心がけている」は六一%から四九%と大幅減だ。意識の面でも日本型食生活は崩れてきているようだ。食事の取り方も変わってきている。回答日前日に朝食を食べなかった人は二〇%から三一%、夕食を一人で食べた人は二八%から三三%と増加した。朝食の欠食や孤食など食生活の健全性という意味でも課題が生まれていそうだ。

男女・年代別に見た調査結果からは、食生活の変化が年代にかかわらず起きていることがわかった。夕食にご飯を食べた人は年長層を中心に減少、年代差がほとんどなくなった。魚も各年代で減少した。一〇年前の二〇代と今年の三〇代など同じ世代を比べても、変化はあまり見られない。年齢が上がれば自然と日本型食生活になる、というわけではなさそうだ。

朝食の欠食率は各年代で大幅に増え、男性二〇・三〇代で四割を超えた。全年代で夕食の孤食が増え、「食材の旬を考えて食べる」人が減少した。「食事には興味がない」人は各年代で増加し、男性二〇・三〇代は三割を超えた。

「日本型食生活」の変化は年代にかかわらず起きている。食生活の健全性の点では、男性若年層を中心に課題がありそうだ。

若年層で進む食の情報化

食の外部化については、年代による意識の差は小さいが、行動には差が見られた。「外食や中食を使いこなす食生活が合理的で良い」のか、「多少手間がかかっても手作りにこだわりたい」のか、どちらに近いかを聞いたところ、二〇代

五〇代で、男女とも過半数が外食・中食による合理化を選択した。食の外部化を肯定する意識は、現在二〇代の人にとっての親世代まで浸透しているということだ。

行動については二〇代と五〇代で差がある。以下は「よく利用している」と「利用することが多い」の合計を、女性に絞って比較したもので、上の数字が二〇代、下の数字が五〇代である。いずれも二〇代が高い。

□惣菜・弁当 二四%対一七%

□レトルト・冷凍食品 三二%対二六%

□出前・デリバリー 一〇%対五%

□週一回以上夕食に外食 三四%対一九%

また、若年層は食にかかわる情報行動も活発である。次に示すのは「いつもしている」と「することが多い」を合わせた比率である。

□クックパッドなどの献立サイトを利用する 五六%対二九%

□クラシルなどの料理動画を見る 四四%対二五%

若年層がさまざまな情報を活用しながら、食の外部化につながる行動をしている様子が見える。若年層へのアプローチを考える際には、外部化・情報化の視点が無視できないだろう。

もう一つ重要なのは、若年層の社会性意識の高さだ。周囲との関係の中で食の在り方を見る視点のことだ。

「家族や友人と食べ物の話をよくする」は、僅差ながら二〇代が最も多い。「お気に入りや珍しい食品を家族・友人等にあげたりもらったりする」は、男女二〇・三〇代が多い。「栄養価や安全

性などの食の機能」なのか、「食の楽しみや団らん」なのか、どちらを大切にしたいかを聞いたところ、女性では若年層ほど「機能より団らん」と答えた。「社会貢献を意識した食品を買うことが多い」人は、年長層よりも男女二〇代や男性三〇代で多かった。若年層は食を通じた周囲との交流や、社会とのつながりも大事にしているようだ。

新しい食のオピニオンリーダー

若年層への食育のアプローチ方法を考えるために、食に対する意識が高い人を抽出し、特徴を調べてみることにした。

まず食に対する意識や行動から、食にかかわる動機(因子)を九つ抽出した(表1)。次に九つの動機を組み合わせて生活者を九つのグループに分類した(表2)。図1は、食にかかわる動機である「食のストーリー」と「品質・貢献」、「革新的な購買行動」と「食の共有意識」を組み合わせて、グループごとの特徴を表したものだ。

「食のストーリー」という動機は、旬や歳時を重視したり、作り手の想いやストーリーが伝わる食品を選んだりする特徴を持つ。「品質・貢献」は、価格よりも品質重視で、廃棄まで考え社会貢献を意識して食品を選ぶ。この二つを組み合わせると、「良識派」と「食セレブ」は二つの動機ともに高く「外部活用」と「食共有」もすべてのグループの中では相対的に高い。四グループは、食の質的側面や背景情報を重視していると言える。図1からは、この四グループのうち、「食共有」と「外部活用」が、情報感度という点で新しいライフスタイルを体現している様子が見える。「革新的

な購買行動」という動機は、ミールキットや宅配サービス、ネットを活用した新しい購買行動を特徴とする。『外部活用』は、この領域で周囲をリードしている。「食の共有意識」は、料理動画などの利用や、おかずや食品を家族・友人などとやりとりすることに特徴があり、『食共有』と『外部活用』の両グループともに高い。

図2は四グループの年代構成を見たものだ。『食セレブ』と『良識派』は年長層中心、『食共有』と『外部活用』は若年層が中心である。『良識派』と『食セレブ』は、食の質的側面や背景情報を重視する「旧来型の食のオピニオンリーダー」と呼び、『食共有』と『外部活用』は、それに加えて食の共有価値を重視する「新しいタイプの食のオピニオンリーダー」と呼んでもよいのではないだろうか。

生活者に寄り添う「食育」

二〇代の『食共有』と『外部活用』の意識を調べ、若年層へのアプローチ方法を考えてみたい。二〇代全体に占める『食共有』の割合は二三%。女性が八〇%、既婚五三%、子供あり三五%である。『外部活用』グループは二〇代全体の一四%で、男性が六五%、未婚七八%、一人暮らし三割である。表3では食に対する意識や行動に関し、二〇代平均と比べて『食共有』『外部活用』の肯定率が高い項目(五ポイント以上の差)に網掛けした。

最初に『食共有』の特徴を見てみよう。まず目につくのが「食育」に対する態度だ。三分の二が「食育に関心がある」と答えている。「野菜を多く」、「様々な味覚のもの」を食べるなど食事を整えたり「朝食をしっかりと」取ったりして行動を通して

健康的食生活を志向する態度が見てとれる。

「家族や友人と食べ物の話をよくする」は、八割を超える。「料理動画を見る」など食情報を積極的に取りにいき、「インスタグラムで発信」などの情報共有行動も、二〇代平均を大きく上回る。「栄養価、安全性などの食の機能よりも、食の楽しみや団らんなどを大切にしたい」とする人も六割を超えている。

食品の買い方については「普段の買い物に行くことが大変」が六割超、「重いものを持って帰るのがきつい」が八割に達していることに着目したい。表にはないが、「週に二日以上夕食の買い物をする」人は六割に達し、二〇代どのグループより多い。一方、「ミールキット」や「ネットスーパー」の活用は全くと言っていいほど見られない。ここが『外部活用』との違いだ。

ただ、「惣菜・弁当」は二〇代平均並み、「レトルト・冷凍食品」は平均を上回って利用している。「外食・中食より、手作りにこだわりたい」は半数を切る。外食や中食を使った合理的な食生活を志向する人が多い。一方、「献立を考えるのが好き」な人は二割強にとどまる。

ここから見えてくる『食共有』の潜在心理は、食の外部化サービスを上手に使いながら食生活をマネージしたいということだ。ただ、現状そうしたサービスへのアクセスは限られている。そこで買い物や献立作りの支援サービスを通じ楽しく健康的な食生活を送れるようにするアプローチが考えられそうだ。

次に『外部活用』の特徴を見ていこう。食の外部化は、「ミールキット」や「ネットスーパー」の利

用が多いことからうかがえる。なお、「暮らしの時間のゆとりがない」と答えた人は五七%と全グループ中で最も多い。

食の背景にあるストーリーを重視するのが『外部活用』の特徴だ。特に「思いやストーリーが伝わる食品を買う」「社会貢献を意識した商品を買う」は、二〇代平均や『食共有』を大きく上回っている。意外なことに「手作りにこだわりたい」は六割弱と二〇代平均を大きく上回る。「献立を考えるのが好き」という人も四割いる。「ホームパーティー」や「家族・友人間での食品のやりとり」など、物理的にも食を共有する。

健康関連では「今の自分は健康」とする人が五割を切り、全グループ中で「低関与」の次に少ない。そのためか、「有機・無添加」「健康に良いと言われる食品」「サプリメントや栄養補助食品」の購入・利用は二〇代平均を大きく上回る。「栄養士や医師の栄養指導を実践」している人も半数を超える。

『外部活用』の潜在心理は、機能性食品や食の外部化サービスを活用しながらも、どこかで忙しい日常を離れて、共感できるストーリーを周囲と分かち合いたいということだ。アプローチには、あえてひと手間かけてもよいと思える、ストーリーづくりが欠かせないだろう。

若者の行動を変えるためには、共感を呼ぶストーリーと、彼らが納得できる時間コストを実現するサービスが必要だ。一汁三菜や手作りといった食の外形的な姿よりも、結果として人と人とつながり合う、健康的な食卓が実現していくことも大切なのではないだろうか。

表1 食意識・行動による因子分析結果

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
因子	食節制	革新的な購買行動	食のストーリー	演出	品質・貢献	食の共有意識	高リテラシー	情報消費	簡便
寄与率(注)	14.39	9.94	5.94	4.78	3.26	3.13	3.04	2.73	2.47
項目	脂肪控える 規則正しく 塩分控える 寝る前控える 野菜多く	ミールキット 宅配サービス Oisixなど Amazon ネットスーパー	旬 歳時 地元食材 想い・ストーリー 食べ物の話題	食器 花 いい外食 記念日 デパ地下	価格より品質 国産 原材料表示 廃棄考えて 社会貢献	料理動画 おすそわけ クックパッド 食品授受	在庫管理 献立考える 適温で 盛り付けセンス	ダイエット 新飲食店	レトルト・冷食 惣菜・弁当 コンビニPB

注：各因子が持つ相対的影響力の強さ

表2 食意識・行動によるグループ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
グループ	ミニマム管理	安直派	食共有	食セレブ	良識派	中間層	健康第一	低関与	外部活用
割合(%)	9.7	13.7	12.7	14.4	15.3	11.3	10.1	4.7	8.1
人数	799	1135	1049	1191	1267	932	836	386	669

表3 『食共有』『外部活用』の特徴的な項目

	(%)	食共有	外部活用	20代平均
食育に関心がある		65.7	55.5	40.8
野菜を多く食べている		67.4	59.7	51.0
朝食は毎日しっかりとっている		67.6	52.6	53.6
様々な味覚のものを食べるようにしている		54.5	55.5	38.5
食の機能より楽しさ・団らん		61.3	52.5	59.1
食べ物の話をよくする		80.4	61.2	52.0
料理動画を見ることが多い		62.2	60.1	28.3
週1回以上Instagramで発信している		33.2	23.0	19.8
重いものを持って帰るのがきつい		80.4	61.2	52.0
惣菜・弁当を買う機会が多い		22.3	28.7	21.8
レトルト・冷食を買う機会が多い		33.7	29.6	26.6
ミールキットを買う機会が多い		0.0	33.9	5.6
ネットスーパーで買う機会が多い		2.4	26.6	6.0
食材の旬を考えて食べている		57.4	57.6	42.4
歳時を意識した食事をしている		53.2	61.8	38.7
想いやストーリーが伝わる食品を買う機会が多い		17.5	53.4	21.6
社会貢献を意識した商品を買う機会が多い		15.5	58.1	15.2
外食・中食より、手作りにこだわりたい		46.5	59.8	40.7
献立を考えるのが好き		22.3	40.1	21.5
ホームパーティをよくしている		16.2	33.7	14.2
食品を家族・友人でやりとりしている		24.1	57.7	15.8
今の自分は健康なほうだ		80.9	48.3	59.7
有機・無添加等の食品を買う機会が多い		26.1	50.7	20.3
健康に良いと言われる食品を摂っている		50.6	55.7	36.5
サプリメントや栄養補助食品を利用		28.3	55.7	28.9
栄養士や医師の栄養指導を実践している		11.3	50.6	16.4

図1 食意識・行動因子の組み合わせで見るグループの特徴

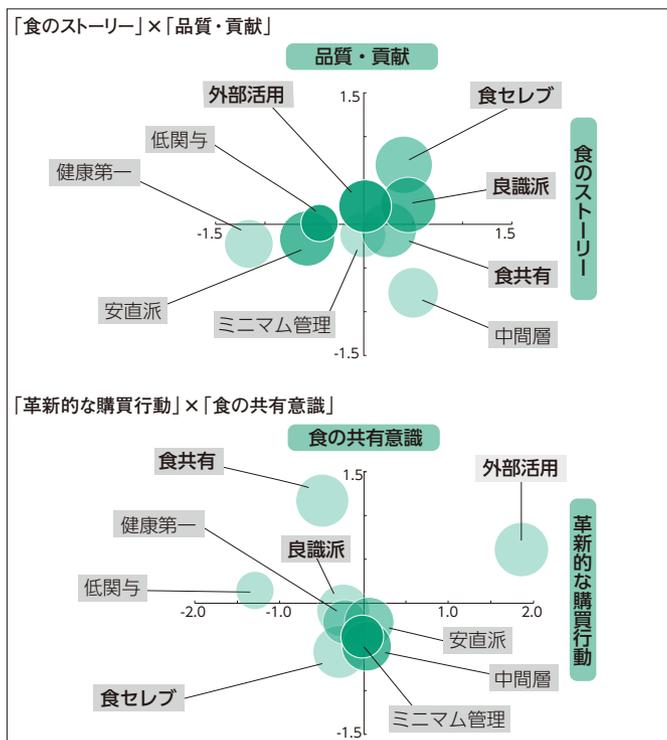
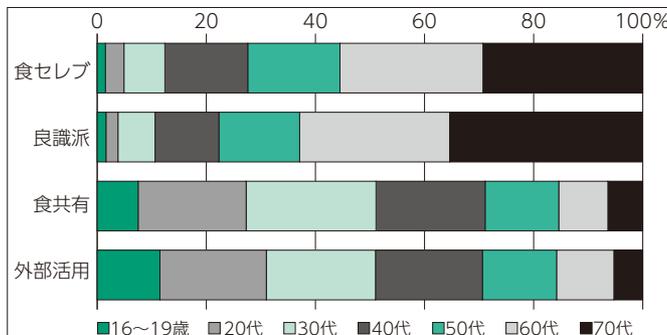


図2 食意識・行動によるグループの年代別構成



図表の出典：キリン食生活文化研究所「食卓調査」

いま待ったなしに食育と食農教育

日本人の食生活は、洋風化と外部化が進み、家庭内で調理するという本来の姿が崩れかけている。そのことは食料自給率の低下をもたらし、自国の農地など資源を活用し自給率を向上させるには、地産地消が欠かせない。それには学校給食が重要で、食育と食農教育が待ったなしの状況にある。

本来の食生活の在り方

二〇〇五年に食育基本法が成立して一五年目を迎えた。食育基本法に伴い策定される食育推進基本計画は、現在、第3次(二〇一六～二〇二〇年)計画が遂行されており、二〇年の完成年度に向けた見直しが行われている。

第3次計画では、「実践の環を広げよう」というコンセプトの下、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という五つの重点課題が挙げられている。

特に強調したいのは、若い世代を中心とした食育の推進の「若い世代」は、子どもではなく、



東京農業大学国際食料情報学部教授

上岡 美保 Kamioka Miho

かみおか みほ
1973年生まれ、香川県出身。東京農業大学農学研究科農業経済学専攻博士後期課程修了。博士(農業経済学)。東京農業大学「食と農」の博物館副館長。専門は農業経済学、食料経済学。食料・農業・農村政策審議会委員、食育推進会議専門委員。著書に『食生活と食育』(農林統計出版)他。

二〇歳代、三〇歳代の成人を指していることである。現在の二〇歳代、三〇歳代は、食育基本法

が成立したころは、小中学生であった。言い換えれば、食育の必要性が強調され、教育の現場においても総合学習などを活用した、いわば食育を受けた第一世代である。しかしながら、その世代が成人した今もお、食育を推進しなければならぬことが重点課題の一つとされている。わが国の次世代の食を考えると、まさに「食育」は待ったなし、の状況にあると言える。

そもそも、食育はなぜ必要になったのだろうか。まずは、日本の食生活の変遷から考える必要がある。第二次世界大戦後、わが国では、高度経済成長期以降、所得向上の下、食の流通や加工の技術革新、生活スタイルの変化、食卓・食事内容の変化、家族構成の変化など、短期間におけ

る社会環境が変化して、食生活も大きく変化するようになった。

本来のあるべき食生活の姿とはどのようなものであったのだろうか。家庭において考えてみると、家庭の味、家庭料理は「肉食」、つまりは食材を調達して、家庭で調理して家庭内で食べるという食生活の最も基本的な形態から生まれてくるものである。

また、地域においては、日本は南北に長い国であり、それぞれの地域に特有の郷土料理、伝統食、行事食というものが存在する。これはいわゆる「地産地消」から培われた食文化であろう。

さらには、日本全体における本来のあるべき食生活は、二〇一三年に無形文化遺産に登録された「和食：日本人の伝統的な食文化」で見れば、わが国において四季折々に生産された農水産物

を活用して調理の工夫がなされてきたものであり、いわば「国産国消」から培われた食生活であるといえる。

進む外部化、失う内食

「食料需給表」から国民一人当たり供給熱量の年次推移を見ると、一九六〇年代から九〇年代前半頃まで増加傾向であったが、九〇年代後半をピークに減少に転じ、近年は約二四〇〇キロカロリーで推移している。つまり、日本国民の食料消費は量的には頭打ちの状態になっている。

また、国民一人一年当たりの供給純食料の推移を見ると、六〇年以降、穀類の大幅な減少、それに伴う、みそ、しょうゆといった伝統調味料の減少、それに対し、肉類、牛乳・乳製品、油脂類など、畜産物由来の食料の大幅な増加、いわゆる食の「洋風化」が進行してきた。ただし、日本人にとっては食の洋風化によるメリットも存在した。洋風化以前の伝統的な食生活における国民の三大栄養素(PFCバランス)は、高すぎる炭水化物、低すぎる脂質が問題であったが、米消費量の減少と畜産物の増加によって、七〇年代半ばには栄養学的にもバランスの良いものとなった。

しかも単なる洋風化ではなく、米を主食とし、魚や大豆を多く利用する伝統的食習慣の下での洋風化によって、わが国の食生活は栄養バランスが良く、かつ米を中心として魚介類、豆類、野菜類、果実類、肉類など、多様な食品を摂取する「日本型食生活」を実現したのである。しかしながら、野菜は七〇年代、果実は九〇年代、魚介類

は二〇〇〇年代頃をピークにそれぞれ供給量は減少傾向となっており、今後の日本型食生活の崩壊が懸念されている。

公益財団法人食の安全・安心財団による外食率と外部化率の推移から、外部化率(食生活に占める中食・外食の割合)を見ると、一九七五年以降の趨勢は増加傾向にあり、特に加工調理食品などの中食の割合が大きく高まっている。食の外部化が進行していることを示しているが、裏を返せば、内食の消費は次第に減少していると言える。また、地域の視点で見れば、地域性のある郷土料理や伝統料理は、消費者の食のニーズが簡便化したことや世代間あるいは地域内の人と人とのつながり、コミュニティが希薄になっていく中で、次第に伝承が困難になっている。

このことから、食料消費は地域性を失った画一的なものになりつつあると言える。さらに、六五年には七三%あったカロリーベースの食料自給率は、食生活の変化、安価な輸入農産物の増加、諸外国との農業生産体制の違い、農業生産の縮小などが相まって、次第に低下し、現在は三七%にまで低下している。

つまり、わが国の国産国消は非常に困難な状況と言える。以上のように、家庭、地域、日本全体で考えた場合の、内食、地産地消、国産国消といった本来あるべき食生活の姿は次第に失われつつあることが分かる。

日本型食生活と食料自給力

先に述べた食料自給率の低さからも分かるように、わが国の豊かな食生活は大幅な海外依存

によって成り立っている。食料のみならず、農地や水も海外に依存していることを意味している。一九五〇年代には六〇〇万鈔あったわが国の耕地・作付面積は二〇一八年で四四二万鈔まで減少し、約六〇年で二五%もの農地が減少した。その一方、耕作放棄地は一九七五年の一三・一万余から上昇の一途をたどり、二〇一五年には四二・三万鈔と四〇年間で約三倍となった。

世界の人口増加や所得増加による将来の食料不足が懸念される。一方、単収のさらなる伸びは今後期待できない。また、地球温暖化などにより耕作可能な面積・収量が減少する。そのような中で、わが国では現存する農地という資源を最大限有効に活用することなく、さらに海外への依存を強めている。海外依存しているとされる農地は国内の耕地面積の三倍の約一二〇〇万鈔に相当する。

また、食料輸入においては、形を変えて水も輸入している。いわゆるこれがバーチャルウォーター(仮想水)の考え方である。輸入食料を生産するとしたら、どの程度の水が必要かを推定したものであり、東京大学生産技術研究所によると日本の仮想投入水の内訳は、工業製品はわずか二%で、仮想水の九八%が食料によるものであるとされる(うち、八割が飼料穀物・油糧種子・畜産物である)。

こうした食料輸入は、わが国の豊かな食生活レベルを保持するためには必要不可欠なものとなっているが、一九九四年にイギリスのティム・ラング氏が提唱したフード・マイルージ(食料輸入総量×各国からの輸送距離)は、日本の場合、

農林水産省の試算で約九〇〇〇億トン、キロメートルと、国内食料輸送の一六倍とされている。また、遠方より大量に輸送される間に排出される二酸化炭素は国内での食料品輸送で排出される二酸化炭素の約二倍とされており、大量の食料輸入によって地球環境にも負荷がかかっている。

農業生産は工業生産と異なり、自然条件に大きく左右される。その意味では、農業生産は地球環境の変化に大きく影響を受ける。IPCC（気候変動に関する政府間パネル）によると、平均気温一〜三度の幅で上昇すると食料生産の潜在量が増加し、それを超えて上昇すると減少に転じるとしているのだが、気象庁の予測では、今後温室効果ガスを多く排出する場合、一〇〇年後の日本の気温は現在よりも二〜三度高くなる。北海道の一部では四度程度上昇すると予測しており、将来の日本の食料生産の潜在量が減少することが懸念される。

以上を踏まえ、食料自給率の低さは何を意味するのかを整理する。遠方から輸送することで大量のエネルギーを使用する。それにより地球環境への負荷、輸入相手国の環境への負荷、農地や水も大量に海外に依存、安価な農水畜産物の大量輸入による国内農業への打撃、世界の食料事情を取り巻く不安定要素の存在、不測の事態が起こった場合、輸入がストップする可能性と食料不足の恐れだ。

求められる食と農への理解

食料安全保障（全ての国民が、将来にわたって良質な食料を合理的な価格で入手できるように

すること）の観点からも、現存の農地を有効に活用する必要がある。

食料安全保障のためには、わが国の農地を有効に活用し食料自給率を高める必要がある。そのためには前述の「日本型食生活」と食料自給率との大きなかかわりがある。農業基本法（現在は食料・農業・農村基本法）の八〇年代の農政の基本方向に関する答申「今後の農政の基本方向について」の中で、わが国の食生活の将来像は「日本型食生活」の形成と定着にあることが主張されている。つまり、日本型食生活が米を主食とし、魚や大豆を多く利用する伝統的な食習慣の下で培われたものであり、栄養バランスを保ち、健康の管理に効果的であると同時に、その食べ物元となる農林水産物は、わが国で生産され、供給し得るものが主であって、総合的な食料自給力を維持する上からも望ましいとされていたのである。要するに、わが国の望ましい日本型食生活は日本農業の維持の観点からも理にかなっているということの意味する。

食料自給率の計算式は、(国内生産量)÷(国内消費仕向け量)×100として求められる。つまり、理論上、食料自給率を上げるためには、(A)分子(国内生産量)が一定であるならば、分母(国内消費量)を小さくする、(B)分母(国内消費量)が一定であるならば、分子(国内生産量)を増大させる、の二つの方法しかない。ここでは、消費者の観点から食料自給率向上のシナリオを考えてみる。

Aの場合、分母の国内消費量について、われわれが何を消費しているか考えると、実際に摂取

した食料と食わずに廃棄した食品から構成される。つまり、食わずに廃棄した食品（無駄な消費、食品ロス）を無くすことで分母を小さくできるという考え方である。

Bの場合、われわれの食料消費は既に量的には充足していると考えられると、食料自給率を上げるには、耕作放棄地・遊休農地を利用して国内生産量を増加させるしか方法がない。しかしそのためには、生産された農産物に対して、消費者が価値を正當に評価し、購入することが求められる。つまり、農産物を購入する広義の消費者（一般消費者と食品産業）が農産物の正當な価値を理解した上で、できる限り地産地消・国産国消をすることが必要不可欠となる。

消費者が食品ロスを削減する、地産地消・国産国消に努めるためには、農林水産業の理解が最も重要となる。農林水産業は単に食料のみを生産する産業ではない。

農業・農村には国土の保全、水源の涵養かんよう、自然環境の保全、良好な景観の形成、文化の伝承など、農村の農業生産活動により生ずる、食料生産以外の多面的機能が発揮される。前述した無形文化遺産としての「和食：日本人の伝統的な食文化」のみならず、次世代へ継承すべき重要な農法や生物多様性を有する地域を認定する「世界農業遺産（GIAHS）」に見られるように、日本の食と農は、世界からもその素晴らしさが注目されている。

世界に認められたわが国の素晴らしい食と農を理解するために、必要不可欠なものが食育や食農教育である。食育基本法の前文にもあるよ



食育とともに重要である、農林漁業体験など食農教育

うに、食育は国民すべてに対して推進されるべきものではあるが、特に、次世代への食育は重要な意味を持つ。文部科学省によると、一般的に「幼児期」は、周囲の人や物、自然などの環境とかわり、体験活動を繰り返すことによつて、道徳性や社会性の原点を持つことになる。とされる。すなわちこの体験活動とは、まさに地域の人々、自然などの環境を軸とする食農教育が一つの重要な手段であり、段階的に幼児期、学童期、青年期を通して人間形成はもちろんのこと、地域の自然や食料、農林漁業の大切さを培っていくことが理想である。

さらに、農林水産省では、主として国内の食

育関連の論文のサーベイから取りまとめたリーフレット『食育』ってどんないいことがあるの?』を二〇一八年から発行している。そのパート2では、農林漁業体験のエビデンスとして、食べ物に関する意識や知識との関連、食べ物の嗜好との関連、食べ残しなどの食行動との関連、心の健康との関連について、農林漁業体験の経験者は、経験のない者と比較するとこれらのすべての項目における効果が高いことを提示しており、食農教育が究極のアクティブラーニングとして、国民の意識を変え一つの有効な手段として位置付けられたと言えよう。

圧倒的に重要な学校給食

また、次世代の食育における手段として、学校給食の重要性を強調しておきたい。

食育推進基本計画では、重点課題の他に具体的目標項目が定められているが、第1次計画から継続されている項目に「学校給食における地場産物を使用する割合三〇%以上」がある。しかし、基本法成立以降、未達成となっている。学校給食に地場産食材を使用することは、地域の農林漁業と学校給食の需給においてウイン・ウインの関係が構築できるだけでなく、子どもたちにとつても、郷土愛の醸成や地域の産業としての農林漁業の理解につながる上でも重要である。

さらに、わが国の学校給食は公立小学校で九・三%、公立中学校で九三・二%が完全給食を実施しており、多様な暮らしの児童への介入はもちろんのこと、一度に多くの児童・生徒にあ

らゆる意味で正しい食生活の在り方や農林漁業や環境、伝統技術・文化や歴史などのかかわりを伝えることが可能となる。

子どもが学校給食を通して食べる食材・食品は、子どもがみずから選択することができるものではなく、ある意味で受動的である。従つて、子どもに何を食べさせ、食を通して何を伝えていくのかは、それを提供する大人の責任ではないだろうか。食育や食農教育にかかわる内容は、前述したように非常に多岐の分野にわたる。また、地域によつて存在する資源や事情が異なる点で、統一的な方法はなく、多種多様であることから、各地域あるいは各主体に応じた食育・食農教育活動の展開が望まれる。

最後に、二〇一五年、世界が三〇年までに目指す「持続可能な開発目標(SDGs)」が国連で採択され、貧困、飢餓、保健、教育、持続可能な消費と生産、エネルギー、気候変動、海洋資源、陸上資源など、一七の目標が掲げられた。これらの目標の一つ一つをよく見てみると、すべての項目において、実は私たちの食生活と深いかわりを持っていることが理解できよう。

今、われわれに求められていることは、世界の課題についてグローバルに捉えながらも、足元から、地域から行動することである。食育・食農教育の社会的意義は、国民が健康に生活できることはもちろん、次世代のエンカル消費ができる国民を育てることである。これにより地域の食・農・環境の課題が改善できれば、地域ひいては日本、さらには世界の社会的・経済的厚生の上をもたらす。