

食育が必要とされる背景に あるものは

大谷 貴美子 *Written by Kimiko Ohtani*

はじめに

戦後、我々はあらゆる面において『欧米諸国に追いつけ、追い越せ(キャッチアップ)』をスローガンに頑張ってきたと言っても過言ではない。食生活においても、欧米人の体格を目指し、栄養の改善は動物性タンパク質と乳製品を中心に進められてきた。戦後、長らく続けられてきた健康優良児の表彰に見られるように、まるまると太った赤ちゃんは、日本経済の豊かさの希望の象徴でもあった。しかし、それから六〇年もの歳月を経過し、まわりを見渡してみると、そこには日本の伝統的な食の姿はなく、日本の農業の衰退とともに、すっかり欧米化した食生活と、生活習慣病を病む多くの人々と、絆を失った家族の姿があった。

平成一七年に、食育基本法が施行され、続いて平成一八年に食育推進基本計画が示され、現在、国を挙げて食育が取り組まれているところであるが、なぜ、今、食育が必要とされているのかについて、ここではいくつかの視点から考えてみたい。

食料自給率の低下と食育

日本の食料自給率は、一九六五年にはカロリーベースで七五%あったものが年々減少し、現代はかろうじて四〇%という低い数値を維持している状況である。しかし、日本人の食べ残しは年に二〇〇〇万トン以上とされ、これは世界の食糧援助の二倍以上の量であり、日本人の食料供給量の四分の一にも当たるとされている。残飯をなくせば、自給率は五六%となる。我々は、「もったいない」という日本語の意味の重さを、奇しくも海外から再認識させられることになったが、豊かな食環境の中にあつて、同じ地球上に、八億人もの栄養失調に苦しんで

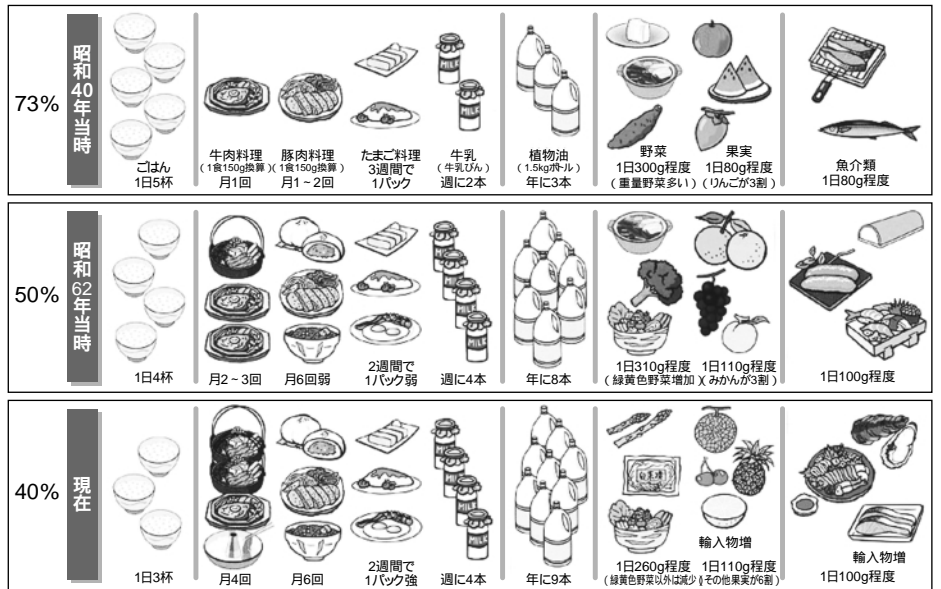


図1 食事内容の量的変化

カロリーベースの食料自給率

資料：農林水産省「食料需給表」

の国(アメリカ 六六%、カナダ 一一%、オーストラリア 九%)からの輸入によるものである。言い方を変えれば、日本人はこの三つの国に養われているといっていることである。

図1を見ると明らかであるが、日本人の食生活は急激に欧米化し、主食である米の消費量は減り、動物性食品の摂取が増加している。

食料自給率の低下の原因は、この急激に変化した日本の食生活に日本の農業が対応しきれなかったことや、経済成長による円高に後押しされ、海外から安くさまざまな農産物を輸入することがで

いる人々がいることを忘れている。日本を含む一部の裕福な国は、地球上の限られた富を独占し、そしてそれを無駄遣いしている。

さて、日本人は多くの食料を海外に依存している。その依存度を表す一つの指標にフードマイルズ・フードマイル・ジ・トゥ・ユ = 輸入相手国別の農産物の輸入量 × 輸出国と日本との首都間の距離 (km) がある。我が国のフードマイル・ジは現在世界第一位であり、その約八六%は三つの国(アメリカ、カナダ、オーストラリア)から輸入されている。

きたこと、そしてそれらの安い農産物に日本の農産物が太刀打ちできなかったことなどが挙げられる。

このように海外に依存した日本の食料事情が、物理的にも、心理的にも、社会文化的にも、食と農の距離を拡大させている。国の政策としては、平成二二年度までに食料自給率を四五%まで引き上げることが目標とされているが、そのために各地で、日本型食生活の見直しや、地産・地消「運動が推し進められている。また食育推進基本計画の中でも、学校給食における地場産品の利用頻度を平成二二年度までに三〇%以上を目指すことを目指している。

地球の環境問題と食育

ストックホルム大学のアン・カールソン・カママ氏は、「食べ物の選択は、輸送と肩を並べるくらいに環境に影響を与え、また、食品の消費は、平均的な世帯が環境に及ぼす影響の一〇〜二〇%を占める。そして、輸入材料で作られた肉中心の食事は、長距離輸送を必要としない国内産の材料による野菜料理の九倍もの炭素を排出する」としている。

先にも示したように、日本は世界一のフードマイル・ジを誇っている。言い換えれば、日本人は食料の輸送によって環境に大きな負荷をかけている。また、国内に目を向けた時、大量のエネルギーを用いて旬を問わず供給される食料は、たとえフードマイル・ジは小さくとも、環境に大きな負荷をかけている。

地産地消には、物理的な距離が短くなることで環境への負荷が小さくなることや、生産者の顔が見えることで消費者との信頼関係が築ける(安心感)、ポストハーベスト農薬など必要以上の農薬を使わなくてすむ、農業の振興を通して地域の活性化が図れる、緊急時にも安定した食料の供給ができる、農村の豊かな自然が都会人に癒しの空間を提供するなどのメリットがある。しかしながら、

現在、日本が輸入している農産物を全て国内で生産すると仮定すると、日本の総耕地面積(二〇〇二年・四七六万ヘクタール)の二・五倍もの面積が必要とされており、現実的には不可能である。地球の環境問題を考えた時、豊かな国の一つである日本人の食生活のあり方を見直すことが求められている。

言葉や技術は、食べ物を確保するために発達したと言われているが、人間はその言葉と技術を手に入れたおかげで、食物連鎖の頂点に立っている。自然界の動物は、生きるために必要な量のものしか獲らない。しかし人間は、食べきれないほどのものを獲り、保存し、また大量に食べずに捨てている。人間の貪欲な食への執着と利益の追求は、他の生命体の生存そのものを脅かしている。領海をめぐっていくつものトラブルが報道されるようになったのも、海洋資源の枯渇と無縁ではない。また人間の産業活動によって汚染された海は魚介類を汚染し、『奪われし未来』(シア・コルボン他、翔泳社、一九九七年)に描かれたように、我々に再び水俣病の恐ろしさを予感させる。

シュミット・ニールセンは、哺乳動物では標準代謝量と食物摂取は体重の三分の四乗に比例するとしている。彼の計算によると、六〇キログラムの人は一日に約一四四〇キロカロリーあれば生きていける。食料需給表によると、日本人は、一人当たり一日約二七〇〇キロカロリーも供給され、使用している化石燃料消費量を考慮に入れると、八八〇〇キロカロリーものエネルギーを消費している。そして、それを逆算すると、日本人一人は四トンの巨象に匹敵するのだそうだ。いかに、膨大なエネルギーを消費しながら生活しているかが理解される。

ところで、環境に優しい燃料として、石油に代わるバイオ燃料(植物から作られるメタノールやエタノールなど)が注目を浴び、その原料としての、トウモロコシや大豆に資金が流れている。しかし、それらを栽培するために、皮肉にも地球の温暖化防止にはなくてはならないアマゾン川流域の熱帯雨林が加速度的に消滅している。

地球シミュレーターが予告している地球の姿は、決して遠い未来の話ではない。いかにして地球の温暖化を食い止めるのか、それは、世

界中の人にとって待ったなしの緊急の課題である。地理的に恵まれ四季の移ろいを味わう食の文化を育んできた日本人であるが、数十年後には、日本人は食糧難民となっているかもしれないのである。

健康問題と食育

第二次世界大戦後、日本人の食生活は飢餓から飽食へ、そして崩食と言われるまでに劇的に変化した。先にも示したように、食生活が欧米化する中で、大量の穀物・水・エネルギーを用いて生産される資源集約的な食料、つまり畜産物から多くのカロリーを摂取するようになった。その結果、動物性脂肪の摂取が増え、都市化した生活による運動不足も加わり肥満などを原因に発症する生活習慣病に罹患する人が増えてきた。中でも糖尿病は、今や国民病と言われるようになり、現在四〇歳以上の成人の一〇人に一人は糖尿病とされ、全国の糖尿病患者は五〇〇万人を超えるものと考えられている。そして次ページ図2に示すように、日本人の死因は、結核や肺炎といった感染症から、肥満や糖尿病を原因とする動脈硬化症によって起こる脳血管障害や心臓疾患へと、食習慣とも関わりの深い悪性新生物へと変化した。平均寿命は年々延伸し、平成一七年における平均寿命は男性七八・五三、女性八五・四九歳に達し、男女ともに世界のトップクラスに位置しているが、寿命の延伸とは裏腹に、健康寿命との乖離も問題となっている。そこで国は、膨張し続ける国民医療費の破綻を防ぐために、健康教育、特に幼少期からの食育に力を注ぐことになった。

食育推進基本計画では、生活習慣病予防のために、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という言葉を知っている国民の割合を、平成二二年度までに八〇%以上にする目標を掲げ、食事バランスガイドとともに、健全な食生活を遂行できる国民の割合の増加を目指している。

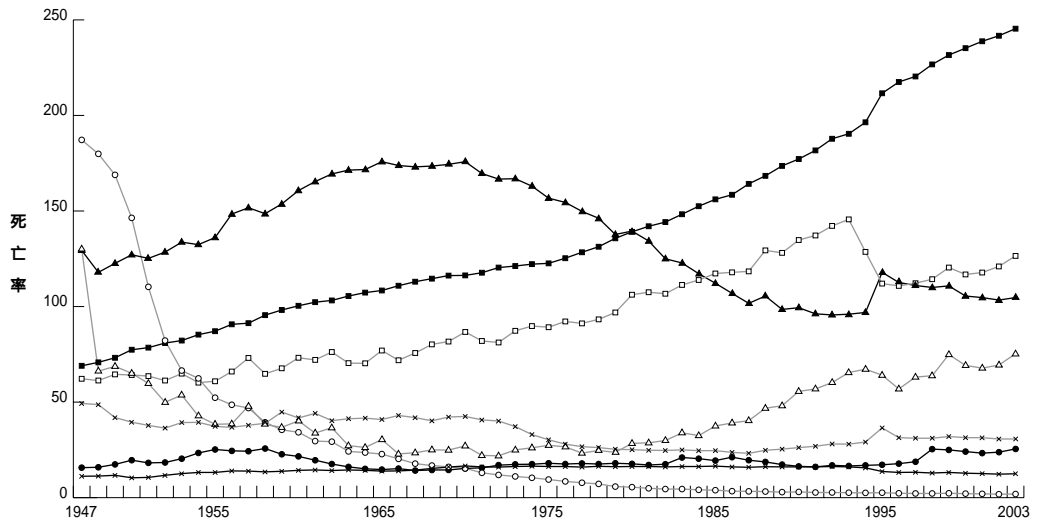


図2 主要死因別にみた死亡率（人口10万人対）

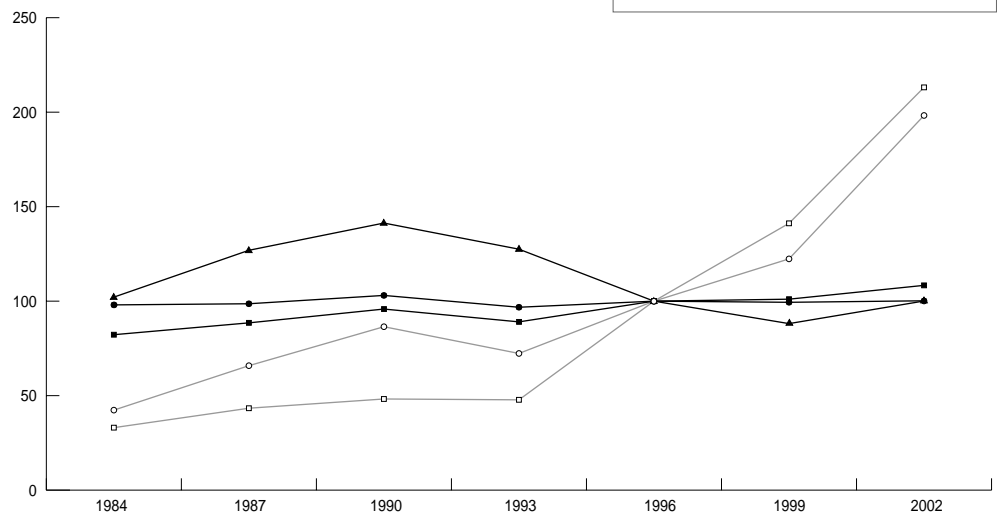
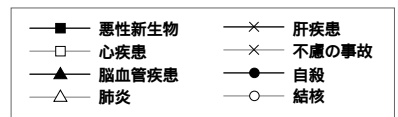
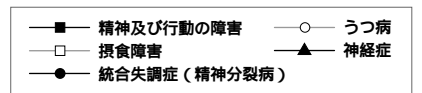


図3 心の病の推移（1996年を100とした指数）



そのような状況の中で、人々の健康への関心は非常に高い。マクメデアは、洪水のように連日健康に関する情報を提供している。TV番組の制作姿勢が問題となっているが、食べ物には薬のような即効性はないからこそ安心して毎日食べ続けることができるのだが、フードメディアとも言われるような、食べ物に薬のような働き

いストレスを抱えたままの人間が、大人でも子どもでも増えている。忙しいの中で、相手の表情や心の動きに気を配る余裕もなく、家族間でもお互いにめんどろを避ける関わらない関係になっっている。個別食や孤食は、まさに相互に関わらない人間関係の現れでもある。

（やせる、「コレステロール値を低下させる、血糖値を低下させるなど）を求める消費者の姿がある。膨大な情報から、正しい情報、本当に必要な情報を選ぶ力、情報に踊らされないで正しい判断と冷静な行動ができる能力の涵養が求められている。

一方、「何を食べるか」には関心が高いが、「どのように食べるか」にはあまり関心が払われていない。そして心の病が増加している。

図3は一九九六年の受病率を一〇〇とした場合の精神疾患の推移を示したものであるが、自殺者の八〇から一〇〇%に心の病が見られ、その中で最も多いのがうつ病とされる。うつ病の発症には、高齢者では健康状態や孤独感などによるストレス、労働者では職場における仕事、人間関係など労働環境によるストレスが関わっている。このように心の病にはストレスが深く関わっているが、ストレスを緩和し、心身が癒される場であるはずの家庭で癒されず、癒されることのない。

ライフスタイルの変化と食育

戦後、日本の産業構造は一次産業から二次産業へ、そして三次産業へと大きく変化し、男女の労働力格差を縮めた。そして女性の高学歴化もあり、女性の社会進出が活発化していった。男女共同参画社会基本法(平成一年六月)が制定され、労働市場における男女の平等が謳われるようになったものの、家庭における家事労働の負担は相変わらず女性に重くのしかかっている。そのことが、炊事を含めた家事労働の社会化(外部化)、商品化へとつながり、食生活を外部化させた。

総務省の調査によると、女性が正社員で働き続けた場合と、出産に伴い離職し、その後パートやアルバイトに就いた場合とでは、生涯収入に二億円近い差が出るとしている。こういった現実も、出生率を下げる原因となっている。そして戦後は四・〇近くあった日本の合計特殊出生率(一人の女性が生涯に産む子どもの数)は、二〇〇五年には一・二六にまで低下した。そして、核家族化に加え、子どもの数の減少、单身世帯の増加など、家族の規模は小さくなっている。さらに家族の生活時間も個別化し、家族がそろって食事をする機会も減っている。

「規模の経済」という考え方によると、家族の規模が小さくなるほど、材料を買って自分で作るより出来合いのものを買った方が経済的に得になる。また「機会費用の概念」で考えると、手間暇かけて作られる料理は、それを作るのにかかった費用を、その料理を作るために必要とされた時間を外で働いた場合に得られる収入と比較すると、出来合いのものを買って来た方が得ということになり、手間暇のかかる料理は家庭では作られなくなる。

図4に内食、中食、外食の市場規模の推移を示すが全体に占める割合は小さいものの、中食市場の驚異的な拡大(二〇〇一年には市場規模は五兆八〇〇億円に達したとされ、一九七五年当時の一四倍とされる)は、まさに家事軽減化をねらった戦略の賜物である。HMR(Home Meal Replacement)やMS(Meal Solution)と呼ばれるよ

うに、中食のマーケティング戦略は、食事作りの手間や煩わしさからの解放である。しかし、このような食は、子どもたちから食事が作られる過程を感じたり、知る機会を奪うこととなった。また、画一化された味からは、料理を用意する人の心を感じることはできない。そして、食べることに関心の無い子ども、五感で味わうことを知らない子ども、食事の楽しさを知らない子どもを増やしている。

長島正は、人は、「関わりの中に生まれ、関わりとともに育ち、関わりの中で生を終えること。それが人生の図式であり、その関わりを巡るさまざまなドラマが人それぞれの人生を固有なものに彩る」と述べている。

また岩村暢子は、食事時間においても、トラブルを避けるために作られる料理があり、共食ではなく、単なる同席食となっていると指摘している。そして、「家族は身近に接しているだけで相手を理解したと思っ込んで、心で見ること、心で聴くことを往々にして省略している……」とも述べている。

生活時間の個別

化が進行している現代にあつて、家族が自然な形で群れ会話を交わすことができる機会は食事時

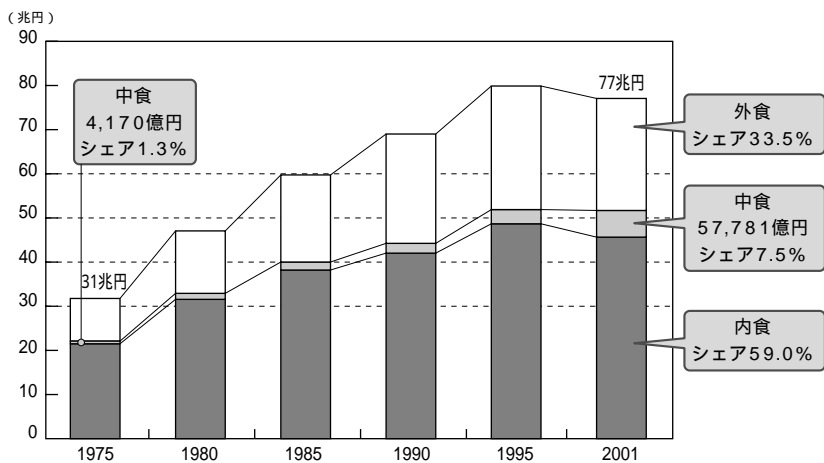


図4 内食・中食・外食の市場規模推移

(出所)内閣府「国民経済計算」、(社)日本たばこ協会、(財)外食産業総合研究センター資料より、みずほコーポレート銀行産業調査部作成
(注)百貨店・スーパー等の直販部門は含まない

間である。また、家事労働の多くが社会化、外部化している現実の生活の中で、子どもたちが実生活を通して学ぶことが非常に少なくなっている。現代は親の背中を見て育つ時代ではなく、「コミュニケーション」によって伝えるべきことを伝えなければならぬ時代になっている。にもかかわらず、一昔前のように一緒に生活しているだけで家族と思っている人が非常に多い。

家族という小さな社会で起こるさまざまなトラブルを解決していくことは、生きる力を養うことである。相互に関らない家族関係の中では、そうした能力が養われない。また、「コミュニケーション」には言葉の意味による直接的なものより、仕草や表情、声の抑揚や大きさなどに食うものの方が遙かに大きいとされる。関わらない家族関係の中では、自分を表現する力も、相手の言葉の裏にある思いを読み取る力も育まれない。食事時間は、そういった基本的な「コミュニケーション」能力を涵養する場でもある。

「される」と呼ばれる行為があるが、その背景には、自分の思いを言葉で表現できないもどかしさ、言いたいことが言える環境が提供されていない苛立ち、また自分のことを話せる基本的な信頼関係が家庭内で築かれていない孤独感などがある。解決されないままの鬱積した感情が、何らかの言葉をきっかけに爆発するのが、「される」という行為なのだ。筆者らの青年期を対象にした研究においても、「いざという時にしっかりと甘えていける場所(自分の居場所がある)」を持っている者ほど、「自我同一性が高く(心の安定度が高い)、独立意識が高い」ことが示されている。幼少期からの親子の関わり方どのような食事時間を共有してきたかがとても重要なのである。

育児は「育自」とも言われるように、子どもとの関わりの中で親も育てられ、相互の関わりあい方も成長していく。相互の関係に成長がないと、甘えの構造の中で自立できない親子がでてくる。

食べ物、会話を弾ませる仕掛けになる。従って食事時間は、食べ物だけでなく人との関わりを味わう大切な時間なのである。朝食の欠食が問題となり、食育推進基本計画の中でも小学生については、平成二二年度までに欠食率をゼロ%にするという目標が掲げ

られているが、欠食率だけを問題にするのではなく、その背後にある親の子への関わり方までも含めて考える必要がある。流動化する家族と言われる時代において、食事時間の意義は、かつてないほど大きくなっている。

CSR (Citizens' Social Responsibility) と食育

食の安全性に関わるさまざまな事件が発生し、国は失った食品行政への信頼を取り戻すべく食品安全基本法を策定(平成一五年五月)するなど、さまざまな取り組みを行っている。そして食育推進基本計画では、食品の安全性に関する基本的な知識を持っている国民の割合を、平成二二年度までに六〇%以上にする事が掲げられている。

現代は、消費者を裏切るような問題を起こせば、瞬時に情報は国内のみならず世界を駆けめぐり、企業が廃業に追い込まれる時代である。特に食は、命に関わる問題である。従って食品業界では、企業の生き残りの条件として、生産過程における安全システム(HACCP)の導入に加え、HACCP 9000(食品安全品質認証マネジメント規格)やISO 22000(食品安全を目的としたISOマネジメント規格)、GFSI(Global Food Safety Initiative)の取得が必至となっている。

企業の社会的責任(CSR: Corporate Social Responsibility)とは、社会に迷惑をかけないこと、企業の本来の機能を全うすること、本業以外に社会的な小問題の解決に参加協力するなど、広く社会環境の改善、向上に積極的に貢献することとされているが、市民消費者の社会的責任(Citizens' Social Responsibility)とは何なのか。梅田徹によると、市民一人ひとりが、労働者として、投資家として、地域社会の住民として、企業活動を監視し、批判をし、苦情を提起し、また激励、賞賛し、企業が社会的責任を果た

すプロセスに直接的・間接的に関わることにしている。市民(消費者)が自らの責任を果たすためには、正しい知識とともに総合的な判断力と問題意識と冷静な行動力が必要である。市民(消費者)がそうした力を持つてこそ、良心的な企業が育つ。食育にはそういった市民(消費者)が社会的責任を果たすための能力の涵養も含まれている。

消費者が正しい判断のもと行動すれば、世界規模で食品システムを変えることも可能な時代である。特に、世界経済に大きな力を持っている豊かな国の人々の食行動が変わることの意味は大きい。

LOHAS(Lifestyles of Health and Sustainability)やスローフードという言葉がよく聞かれるが、これらの言葉には、食育が目指すものとして、理念の全てが含まれていると言ってもよい。例えば、イタリアのスローフード運動では、「おいしい」「きれい」「正しい」という三つのスローガンが掲げられている。どういった味をおいしいと感じるのか。これには幼少期からの味覚教育(食育)が重要である。きれいというのは、環境に優しいということであり、正しいとは、正しい生産方法という意味である。正しい生産方法で作られたものをおいしいと感じる感性を養うことが大切なのである。

食育というのは、全ての人が、自らの人生を実りあるものとして営むことができるように、食を媒体としながら一人ひとりが自らの生活を正しくデザインできる力を養う教育のことといえる。

最後に、『世界がもし一〇〇人の村だったら』から以下の文章を紹介する。

この村でつくられた穀物を、平等に分ければ、全ての人が、一日二八〇〇キロカロリーの食事をとることができます。

もし、恵まれた二五人が、肉や牛乳やバターを食べるのを一〇%減らしたら、一七人の栄養不足の人に、穀物をまわすことができます。

もし、アメリカと日本の人がビタミン剤や健康食品に使つお金を食糧不足の国々にまわしたら、一人一人が飢えずにすみます。

そんなのは夢だと、あなたは言うかもしれませんが、でも、こつこつ考

えてみてください。街角のコーヒーチェーンには、フェアトレード(公正貿易)のコーヒーも売っているところがあります。もしもあなたがそれを飲めば、ラテン・アメリカなどの小さな農園の農民は、きちんとした食事ができます。

もしもあなたが、草地で育った乳牛のミルクや国産の餌で育った牛の肉を買えば、こんなにたくさんさんの穀物を輸入しなくてすみます。

また、フランスのように、学校に飲みものの自動販売機をおくことをやめたなら、若い人たちが、ソフトドリンクを飲み過ぎて太りすぎることもなくなります。

参考文献

「フードマイレージ」なぞらへ「www.hknosai.or.jp/kaiho/0308/03_04.pdf」
藤岡幹泰、小泉貞彦、農業と食料がわかる事典、日本実業出版社(二〇〇四)
井上正雄、生命の内幕と食の接点を求めて、活性酸素と食同源、共立出版 一―一三頁(一九九六)
クリストファー・フレイザン、ワールドウォッチ研究所、地球白書二〇〇四 〇五、家の光(二〇〇四)
農林水産省、平成一四年度の食料自給率(二〇〇四)
時子山ひろみ、在開津典生、フードシステムの経済学、医歯薬出版(二〇〇〇)
厚生省保健医務局健康増進栄養課、平成二年版厚生労働省国民栄養調査結果、第一出版(九九〇)
健康栄養情報研究会、国民栄養の現状、平成二年版厚生労働省国民栄養調査結果、第一出版(二〇〇一)
バーツラフ・スミル、世界を養う、農文協(二〇〇三)
科学技術庁、平成二年版科学技術白書(二〇〇二)
山本民一責任編集、一秒の世界、タイムズ社(二〇〇三)
ジャン・ジグレル、地球の半数の人が飢えるのはなぜ?、合同出版(二〇〇六)
室田洋子、心を育てる食卓、食卓の家族論、芽ばえ社(一九九八)
室田洋子、家族を育てる食卓、食卓から見える子どもと家族の姿、芽ばえ社(二〇〇〇)
岩村暢子、変わる家族変わる食卓、勁草書房(二〇〇三)
長島正、福島章、親と子のかかり、金子書房(一九九八)
三沢直子、宮台真司、保坂展人、居場所なき時代を生きる子どもたち、子ども劇場全国センター、出版局(一九九九)
梅田徹、CSRをどう理解すべきか、消費者情報、三六八頁、二一五頁(二〇〇六)
池田晋代子、マガジンハウス編、世界がもし一〇〇人の村だったら、食べ物編、マガジンハウス(二〇〇六)

大谷 貴美子(おおたに・きみこ)

京都府立大学食保健学科食保健学講座教授。専門は栄養教育、食事学、調理学、食教育。著書は、『食 Up to Date』(共著、金芳堂)など。