



CELが注目する、 これからの 食を考えるための 6つの視点

いま、日本の食は急速な変化を遂げつつある。家庭食の多様性には陰りが見え、食技術の進歩による利便さ、健康と栄養に関する情報、食卓コミュニケーションの変化などが、現代的な話題として顕著になっている。まずは、ここに挙げる6つの視点から、日本の食が抱える、いまと未来の「あたりまえ」の姿を考えてみよう。



日本の食は他国に類を見ない多様性を持っている。地域ごとの食文化は非常に個性的であり、20年ほど前までは家庭においても和食のみならず、各国のさまざまな料理を取り入れ、豊かさを誇っていた。

しかし、社会・生活・経済の変化、例えば調理の外部化、個食（孤食）の増加、食情報の氾濫などに伴い、家庭の食の各機能に影響が及んでいる。便利にはなったものの多様性が損なわれつつあり、食卓でのコミュニケーションのあり方も変

化している。健康や楽しきとの関係が注目される一方で、資源枯渇や食糧危機への関心も高まっている。

それらの変化の結果として、日本の食はどのような姿が一般的に当たり前になっていくのであろうか。そのような問題意識をもとにCELが注目する視点をいくつかにまとめた。すなわち「食の楽しみ」「食の多様性」「食のシーン」「食の効率化」「食でつながる社会」「食で実現する健康」の6つである。

これらは積極的に評価できる面と懸念される面、両方を持っている。したがって、明日の食の「あたりまえ」がどうなるかは、これらのよい側面がよりいっそう充実するのか、むしろ懸念材料が深刻化するのかに大きく左右される。そこで本パートでは各視点の持つ意味と、CELの考える望ましい方向性を最初に整理・提案する。そのうえで、次パートからはいくつかのポイントに焦点を当て、論文、インタビュー、鼎談などを通してより深く考えていきたい。それが最終的に明日の食の「あたりまえ」を展望する結果になるのだと考えている。



食は「生活の基本」。リアルな食の場面では団らん、コミュニケーションがあり、そこには楽しさや教育（食育）的要素も含まれている。一方、高齢独居で孤食を余儀なくされたり、家族であっても時間が合わずバラバラに食事をしたりする場面も増えている。あえて一人飯を選択することもある。時代に応じて食事の風景が変わっていくことは避けられないが、どんな形であってもウェルビーイング（よい生き方）が実感できる。そんな食のシーンを実現したい。

時代とともに
変わりつつも、
ウェルビーイングを
実現できる
食事の風景

point
2

食の 多様性

keyword
品数
味
調理法
地域性
文化

無理のない形で、
レベルの高い
日本の食の多様性を
維持するために



point
3

食の シーン

keyword
共食
個食／孤食
場
シチュエーション

point

1

keyword
グルメ
非日常
情報消費
フードファディズム

食の 楽しみ

食に対する
リテラシーを高め、
健全な食を
愉しむ力を培う

充実した食生活は豊かなライフスタイルを可能にする。特に日本人の食に対する関心は高く、日常の話題、SNS、旅行などでも食の話題を取り上げることが

多い。グルメなるものも、食通といわれるような本格的なレベルから、B級グルメ、ご当地グルメといったまちおこしに利用されるものまでさまざまなものである。反面、情報に踊らされるリスクも高く、○○ダイエットや△△健康法など一時的なブームは尽きることがない。食リテラシーを高め、健全な食ライフスタイルを愉しむ力を培いたい。

point

6

keyword

安全・安心

栄養

ウェルネス

食で実現する健康

成熟社会の
実現に向けて、
食の役割に対する
理解を深める



今後の日本の課題として成熟社会の実現があるとすれば、食はひとつの重要なファクターであることは間違いない。健康寿命の重要性が認識され、予防医療のための栄養バランスに関する知識も豊富になっている。しかし、無理な痩身願望が拒食を促したり、輸入食材の安全性に関する問題が明らかになったり、懸念も多い。今後、トレーサビリティ（追跡可能性）の徹底や品質保証ラベル制度の高度化などで対応するとともに、心の健康にも配慮した“ウェルネス社会における食の役割”を理解していくことが必要である。

point

4

keyword

簡便化

外部化

技術革新

食の効率化

技術に頼りつつ
環境にも配慮した、
“効率とスローの
ベストバランス”



人が食に期待すればするほど必要な手間も増える。当然、その効率化に対するニーズも大きい。企業の徹底した顧客志向やマーケティングの恩恵を受け、調理に要する時間や工程が節約でき、外部化も進んでいる。経験を通じた技術が不要なほど本格的な料理ができるようになるなど調理技術の革新は目覚ましい。一方で、手間暇をかけた家庭の味が衰退し、料理も含めゆったりした食を楽しむ余裕がなくなっている。味覚に対する嗜好の均一化も懸念される。環境に応じた、効率とスロー（ライフ）のよいバランスとは何かを常に「意識」し考えつつつけていこう。

point

5

keyword

飽食

廃棄

貧困

資源枯渇

食でつながる社会

世界に広く
目を向けた、
生活者の食に関する
社会的責任の確立



食経済市場がグローバル化し、多様で豊かな食材や料理が身近になった。結果として食生活も豊かになった。同時にその食材の背景にある途上国の産業構造や貧困の問題も意識せざるを得なくなった。日本では飽食と大量廃棄が日常化しているが、飢餓で苦しむ人が世界では10億人いるともいわれる。人口の急増と経済発展は需給のバランスを崩し、食資源の枯渇が懸念される状況にある。絶滅が危惧される生物も増えている。エコロジカルフットプリント、フェアトレードなどを意識した、食に関する生活者の社会的責任の確立が求められている。