

食育に関する考察 次世代の子どもたちへ

平成29年1月

グループ名：チーム食育

氏名：衛藤安秀 森本美智子
 笛木弘義 木下絹子
 宮中雅紹 黒川昌宏

執筆者：衛藤安秀

目次

はじめに

..... 1

第1章 食育基本法の制定

1.食育基本法の施行とその目的

..... 2

- 1) 「食育」とは
- 2) 食育基本法はなぜ作られたのか
- 3) 「食」をめぐる様々な問題
 - ① 栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
 - 朝食の欠食
 - 子どもの食事環境
 - ② 肥満や生活習慣病（がん、糖尿病など）の増加
 - 栄養の偏り
 - 肥満
 - 糖尿病
 - メタボリックシンドローム
 - 生活習慣病による死亡
 - ③ 過度の痩身志向
 - やせ
 - 骨粗鬆症
 - ④ 「食」の安全上の問題の発生
 - 食品の安全への意識
 - ⑤ 「食」の海外への依存
 - 食料自給率-1
 - 食料自給率-2
 - ⑥ 伝統ある食文化の喪失 — 食生活の変化
 - ⑦ 「食」を大切にする心の欠如 — 食べ残し
- 4) 法律が作られた理由

2.食育基本法の概要

..... 11

- 1) 目的
- 2) 関係者の責務
- 3) 食育推進基本計画等の作成
- 4) 基本的施策

3.食育推進基本計画の概要	12
1) 食育の推進に関する施策についての基本的な方針	
2) 食育の推進に関する事項	
① 食育に関心を持っている国民の割合の増加	
② 朝食を欠食する国民の割合の減少	
③ 学校給食における地場産物を使用する割合の増加	
④ 「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合の増加	
⑤ 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を認知している国民の割合の増加	
⑥ 食育の推進に関わるボランティアの数の増加	
⑦ 教育ファームの取組がなされている市町村の割合の増加	
⑧ 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合の増加	
⑨ 推進計画を作成・実施している都道府県及び市町村の割合	
3) 食育推進運動の展開(食育月間の設定・実施)	

第2章 子どもと食育

1.子どもへの食育の重要性	15
1) 家庭での食育が危うい	
2) 学校は食育の重要な推進役	
2.保育園・幼稚園での食育の要点	16
1) 舌への味覚の刷り込みの時期	
2) 楽しく食事を	
3.学校の食育	17
1) 食育の実践例と課題	
2) 食育を担う栄養教諭	
3) 学校、教育委員会、PTAの協力によるさまざまな取り組み	
4) 小学校の食育を継続発展させるには	
5) 小学校の多様な食育の実践事例	
6) 食育を通して、自ら学ぶ子どもたち	
7) 「乳を出さないオス牛の一生についての授業」	
8) 学校と家庭での情報の共有化で距離を縮める	
9) 学校でできる食育実践例	

4. 栄養教諭の役割	23
1) 食育基本法の施行と栄養教諭の配置による学校現場の変化	
2) 栄養教諭による学校現場で食育の浸透	
3) 学校の食育に果たす役割	
4) 栄養教諭の取り組み事例	
5) 栄養教諭の今後について	
5. 家庭の食育	27
1) 家庭における食育の重要性	
2) 様々な「こ食」の傾向	
3) 「家庭での食育」の実態	
① 3食食べている子どもの確率は	
② 「子どもの“食育”として、実践していること	
③ 特別なことをしなくても食育は可能	
— 家庭での食生活の現状はどうか	
— 具体的にはどんな問題があるか	
— 「食の安全」が脅かされている中「食を選ぶ力」をどのように身につけたらよ いか	
4) 大切な家庭での「食育」の今後の対応は	
4) 大切なのは「子どもと触れる時間」	
6. 食育基本法10年の成果	31
7. 自由な発想から生まれる食育への取り組み	34
おわりに	35
参考資料	

はじめに

人はこの世に生を受け、日々成長していくが、「食べる」ことは欠かすことの出来ない営みである。それは赤ちゃんからお年寄りまで、生きていくうえで生涯にわたって続けられる。さらに、人の成長過程においては、ただ単に命を育み継続するだけではなく、人間形成にも大きくかかわるとされている。

私たち日本人の食事は、もともとご飯を主食とし、魚や野菜、大豆及び大豆から作る豆腐や納豆などの副食を中心とするものであったが、第二次大戦後、我が国の経済成長とともに、徐々に欧米型の食生活に傾き、今では米の消費が半減し、脂質のとりすぎと炭水化物の摂取量の減少が顕著になっているほか、不規則な食事と偏った食生活の乱れが生じてきている。

このような偏った食生活により、心臓病、脳卒中、がん等の「生活習慣病」と言われる病気に陥ったり、またはその予備軍として肥満や糖尿病等が若い世代の人たちに及ぶようになった。この食生活の変化の原因としてあげられるのは、パンの普及により、手軽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ことや、塾通いやテレビの深夜番組などの影響により、夜ふかしの結果、朝食を抜いたり、適当に済ませてしまう朝食が多くなったことがある。

また、残業や子どもの塾通いなど家族が揃って食事ができないことも多く、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、個食や孤食が増加し、いわば場当たりの食生活の習慣がついてしまったのも大きな原因と言える。このように、朝食を摂らない子供の増加、大人の不規則な生活・偏食等々、最近の生活習慣の変化が大きな問題となっている。

さらに、昨今のBSEや食品の偽装表示といった問題によって、今まで当たり前のように思っていた食の安全・安心が、決して他人任せではなく、自分の目で確かめ、正しく判断することが求められるようになってきた。

また、人々のライフスタイルが多様になり、食生活も豊かになっている反面、食料自給率の低下という社会的な問題もあり、その向上に努めるという大きな課題もある。

このような現状を背景に、食の重要性を国民に知らしめるため、「食育」の必要性が言われはじめ、食育を国の政策として、諸施策を計画的に進めるために、平成17年に「食育基本法」が制定された。さらには、法律を実のあるものにするため、国民自らが「食」について考え、正しい判断ができる力をつける必要性から、翌年には「食育推進基本計画」が策定され、食育を国民運動として推進してゆくことになった。

この国民運動としての「食育」がどのように取り組まれているのか、そして、この食育と、周辺の環境がどのように変わってきているのか、その実情と、これからの課題について考えてみることにした。

第1章 食育基本法の制定

食育基本法は平成17年6月に制定し、7月に施行されたが、何故、食育基本法が制定されたのかその背景について調べてみた。

1. 食育基本法の施行とその目的

- ・ 平成17年6月10日、第162回国会で食育基本法が成立し、同年7月15日から施行された。
- ・ この法律が制定された目的は、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に、食育を総合的かつ計画的に推進することにある。

1) 「食育」とは

近年、浸透しはじめている「食育」という言葉は、「食育基本法」の施行や、「食育推進事業」の開始により、メディアでも情報があふれているが、一体何のことなのかをきちんと把握した上で、実践しなければならない。

食育は、食べ方や栄養の教育と受け止められがちだが、それだけではなく、もっと大きな意味を含んでいる。

食育とは、子どもの頃から食べものに対する興味を育て、生涯を通じて食の大切さを学び、規則正しい食習慣を身につけ、自分で自分の健康を考えて食べものを選ぶなど、毎日口にする食べ物が、私たちの体をつくり、成長させ、活動の源となり、健康で元気に過ごせるようになる力をつけることをいう。

つまり、「食を通して人間として生きる力を育む」ことである。

食育基本法の中では、「食育」を次のように位置づけている。

- ・ 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
- ・ 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

つまり、私たちの心も身体も「食」の上に成り立っているということである。

2) 食育基本法はなぜ作られたのか

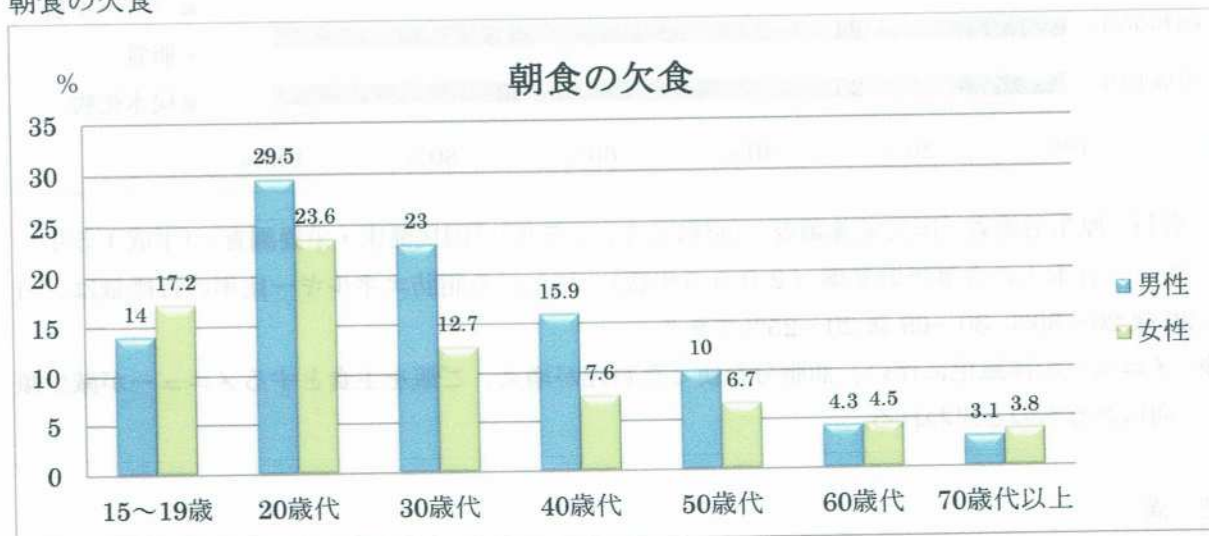
戦後復興にあたり、日本国民は欧米文化へのあこがれ・経済の高度成長とともにその新たな文化を生活の中に取り入れてきた。それに伴い、日本の食の在り方が大きく変化してきた。しかし、その変化に伴い、私たちにとって毎日欠かせない「食」をめぐる様々な問題が生じる様になってきたのである。

3) 「食」をめぐる様々な問題

日ごろから気になっている日本の食料事情に関する主な問題点について、食育基本法が施行される以前のデータをグラフで見ると次のようになる。

① 栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加

朝食の欠食



・ 資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」（平成15年）

・ 注：「欠食」とは、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」に該当した場合をいう。

※ 朝食欠食者が多い世代は成長盛りから働き盛りの世代だ。欠食理由としては「時間がない」「朝食の習慣がない」とのことであるが、夜型人間が多いゆえに朝の朝食時間が削られているようで、また、親の世代から朝食のない環境で育っている可能性も推測される。

子どもの食事環境



・ 資料：厚生労働省「児童環境調査」（平成13年）

※ 核家族化、共働きなどで、それぞれの家族が自分の時間を優先することにより、一家団欒の時間が持たなくなってきたものと思われる。

②肥満や生活習慣病（がん、糖尿病など）の増加

栄養の偏り

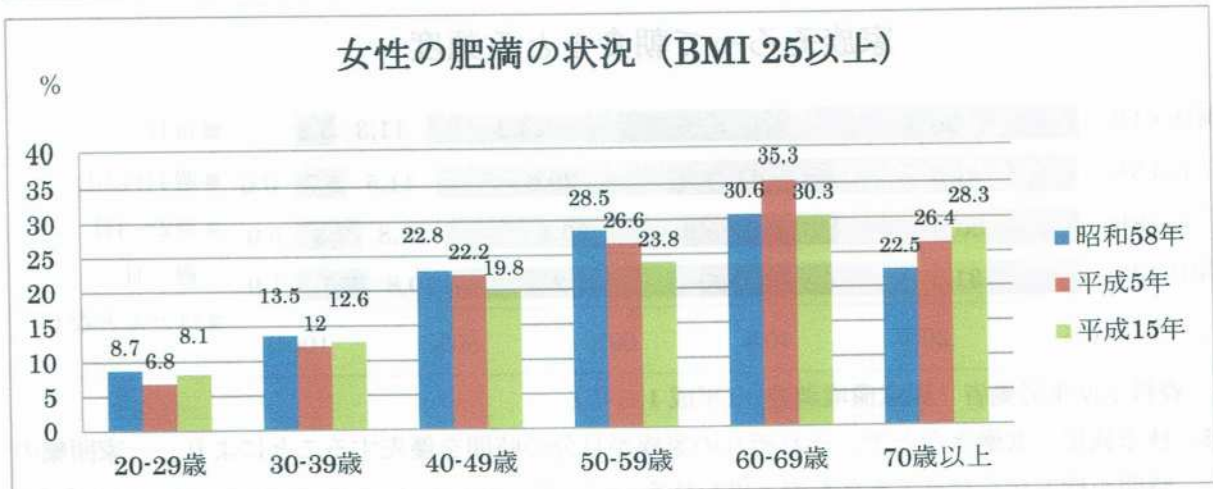
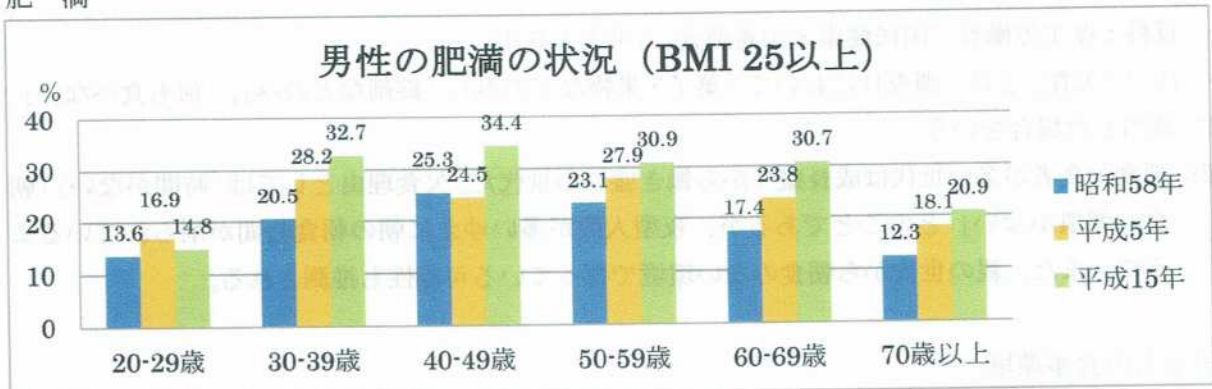


・ 資料：厚生労働省「国民栄養調査」（昭和35、55年）「国民健康・栄養調査」（平成15年）

・ 注：「日本人の食事摂取基準（2005年版）」における脂肪エネルギー比率の目標量は、1～29歳 20～30% 30～69歳 20～25%である。

※ メニューの洋風化に伴い、油脂分を使った料理が増え、ご飯を主食とするメニューが減少傾向にあるものと思われる。

肥 満



□ 資料：厚生労働省「国民栄養調査」（昭和 58 年・平成 5 年）、「国民健康・栄養調査」（平成 15 年）

※ 男性は脂質分の過摂取、運動不足、不規則な生活などの要因が重なり、働き盛りの年代のメタボが多い。女性は女性ホルモンであるエストロゲンの分泌が減少してくる 40 代から、内臓脂肪が増えて太りやすくなると言われている。これは単に体型の問題だけでなく、男女ともに生活習慣病の危険が高まることを意味している。

糖尿病



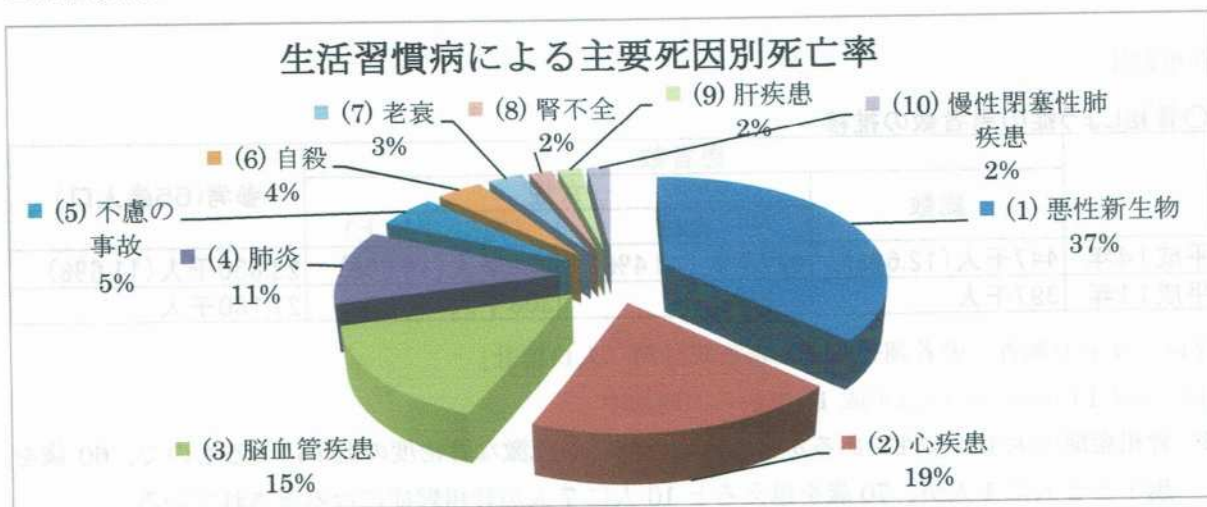
資料：厚生労働省「糖尿病実態調査」（平成 14 年）

※ 糖尿病の医療費は平成 12 年度で 11,155 億円と前年と比べて 3.5% 増加しており、今後も増加するものと考えられる。

メタボリックシンドローム

これは代謝機能に不調をきたすことで起こる症状で、内臓脂肪型肥満により高血糖、高血圧、高脂血といった病状を引き起こしやすい。食生活の改善や、運動習慣の徹底などによる生活習慣の改善により対処していくことが望まれる。

生活習慣病による死亡



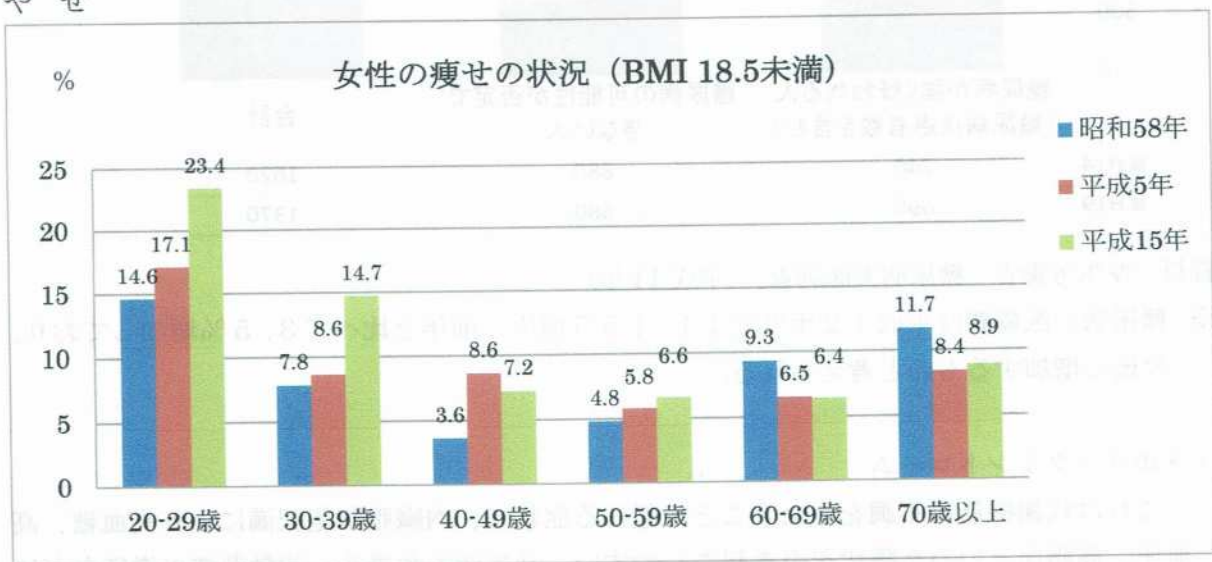
□ 資料：厚生労働省「人口動態統計」（平成 16 年）

※ メタボから生活習慣病に移行しやすくなり、その結果「がん」「心筋梗塞」「脳梗塞」などが死亡要因の大半を占めることになる。

③過度の痩身志向

痩せた女性が結婚して赤ちゃんを産むと、在胎週数に比べて体重が小さい赤ちゃんが生まれる。体重の小さい赤ちゃんはお腹の中で飢えているから、節約遺伝子が発現し、栄養状態が悪くても生きて行けるようになっている。このような子は大きくなって美味しいものを食べると、少し肥っただけで生活習慣病になりやすいというデータが出ている。

やせ



・ 資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」（平成 15 年）

※ 若い女性の痩せ志向が顕著であり、年齢とともに率が低下するのは諦めの心境になってくるからだろうか。

骨粗鬆症

○骨粗しょう症の患者数の推移

	患者数			参考(65歳人口)
	総数	女性		
		全体	(内65歳以上)	
平成14年	447千人(12.6%)	427千人(13.4%)	359千人(16.6%)	23,630千人(11.6%)
平成11年	397千人	372千人	308千人	21,180千人

資料：厚生労働省「患者調査」 総務省統計局「人口推計」

注) 平成 14 年の () 内は平成 11 年からの増加率

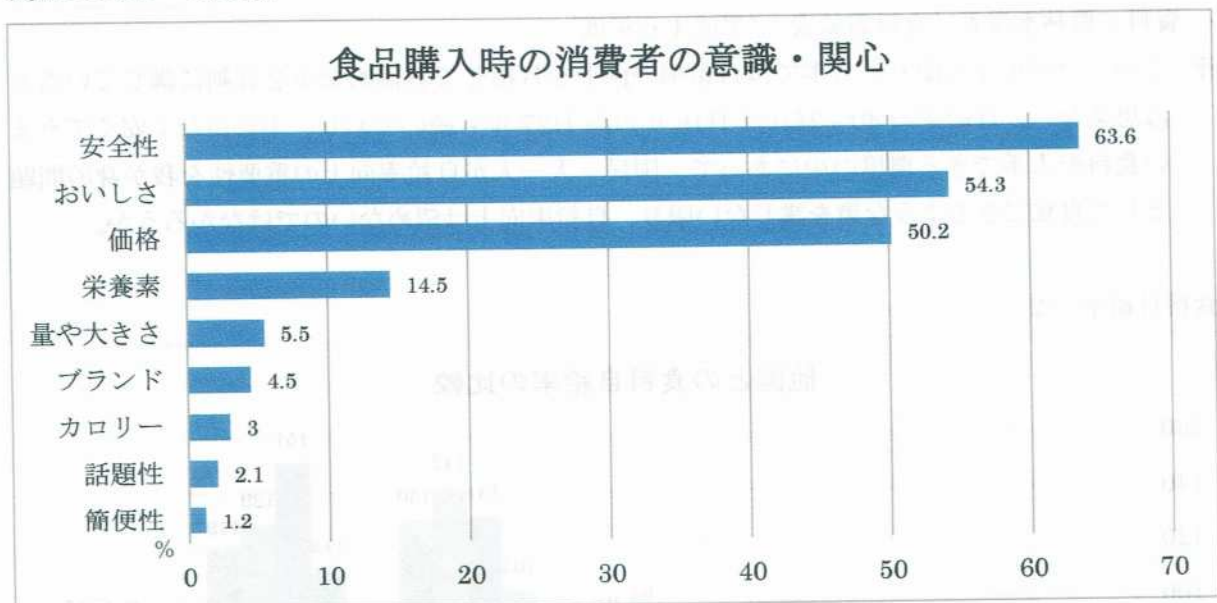
※ 骨粗鬆症の大半は女性であるが、これは閉経後の急激な骨密度の低下によるもので、60 歳を越すと 2 人に 1 人が、70 歳を越えると 10 人に 7 人が骨粗鬆症になるとされている。

④「食」の安全上の問題の発生

自国の食べ物を食べるというのは重要なことであるが、食の安全性というのは、「食品自体の安全性」という意味と、「食料の安全確保」という二面の問題がある。

最近、「生産された地点と口に入るまでの距離」を示す「フードマイル」という指標があるが、それが今、日本人の食品はとんでもない長さになっている。かつては日本列島で生産されたものを口にしてきたから、その距離は短かったが、現在、日本は世界中から食料を輸入しているため、その距離が長くなっている。その距離の指標で、生産から口に入るまでの距離が長くなれば長くなるほど食品自体の安心性のリスクは増大するのである。

食品の安全への意識



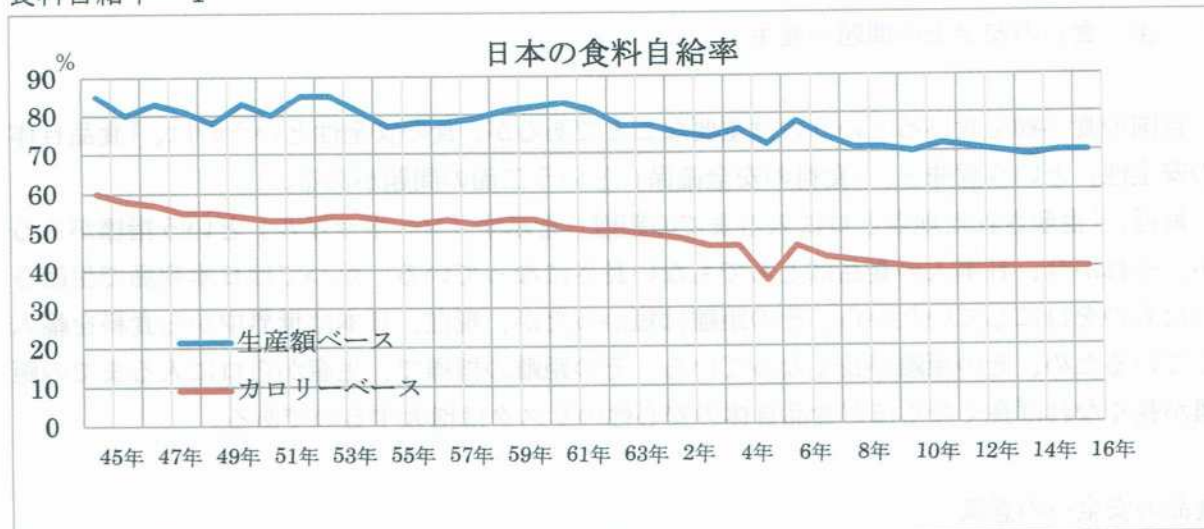
・ 資料：農林漁業金融公庫「平成 14 年度第 1 回消費者動向等に関する調査（食品表示に関するアンケート調査）」（平成 14 年 6～7 月）

※ 安全性に対する意識は高いが、価格を意識せずに安全を求めているかどうかは疑問を感じる。「安くてうまい」が消費者の意識の本音ではないだろうか。

⑤「食」の海外への依存

今、地球の人口は約 73 億人で、地球が養える人口の限界にそろそろ来ている。近い将来、世界的食料不足が予想されており、当然、日本も食料不足になることが予測される。次の図は我が国の食料自給率の推移を見たものである。それによると金額ベースで食料自給率は、昭和 40 年（1965 年）には 85%であったが、今はそれが 69%に低下している。それから、カロリー自給率で見ると現在は 39%で、日本は世界で食料自給率が最も低い国の一つになっている。

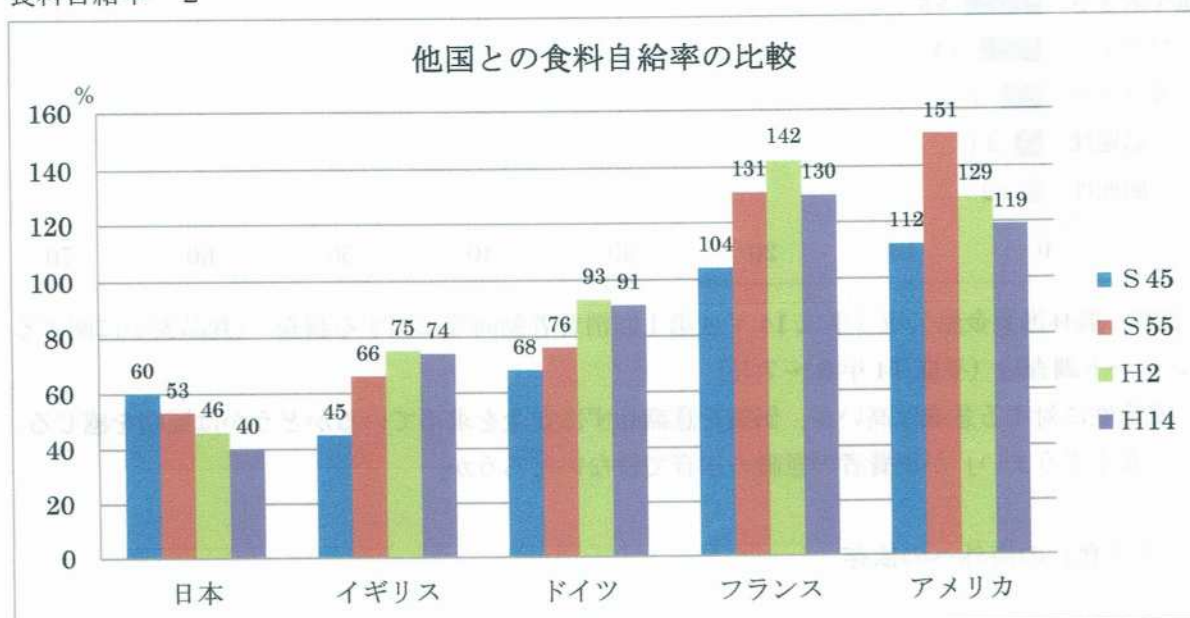
食料自給率－1



・ 資料：農林水産省「食料需給表」(平成16年度)

※ このグラフを見る限り、日本では自給率の向上を目指して具体的な策を真剣に講じているとは思えない。自給率の40%割れはH16年以降H27年も続いており、不自由なく安くてうまい食料を入手できる環境の中にあつて、国民一人一人が自給率向上の重要性を我が身の問題として自覚できるような策を講じない限り、自給率向上は望めないのではなかろうか。

食料自給率－2



・ 資料：農林水産省「食料需給表」(平成16年度)

・ 注：各国で食料自給率(カロリーベース)について公表されているものがないことから、FAOのデータを基に農林水産省で試算

※ 安くて旨けりゃ国内外を問わないのが日本人の本質とは思いたくない。国策として国内産の食品を口にすることを打ち、自給率を上げなければ有事の際には日本は首根っこを押さえられてしまう。

⑥ 伝統ある食文化の喪失 — 食生活の変化

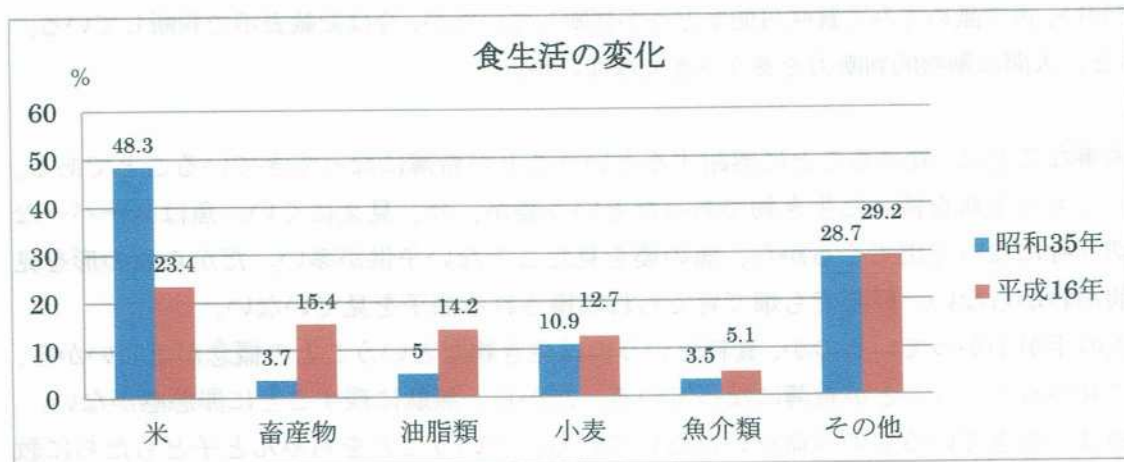
一般的に言えば、日本人の食習慣あるいは食文化は欧米と比べれば優れている点が多いと考えられている。お米の澱粉は難消化性で、塩分も油分も糖分もないご飯を主食に持ったということは大変優れている点である。

戦後、日本人は食事を欧米化させたが、完全には欧米人の食事にはしなかった。

例えば、欧米の食事というのはひと皿ずつ味が完結しているため、ひと皿ずつたいていくが、日本食は、一つの皿で味が完結していないため、口の中でまぜておいしくしてのみ込む。他国に比べると、このような食習慣はとても珍しい。

このような食習慣を手放さなかったというのがよかったのだと思う。だから、この食習慣はこれからも大切にしていってほしいと考える。

和食がユネスコの世界文化遺産になったように、日本食は低脂肪で多様な食品を選択するという意味において、今、世界で最も優れた食事形態だと言っても過言ではない。



・ 資料：農林水産省「食料需給表」（平成16年度）を基に農林水産省で試算

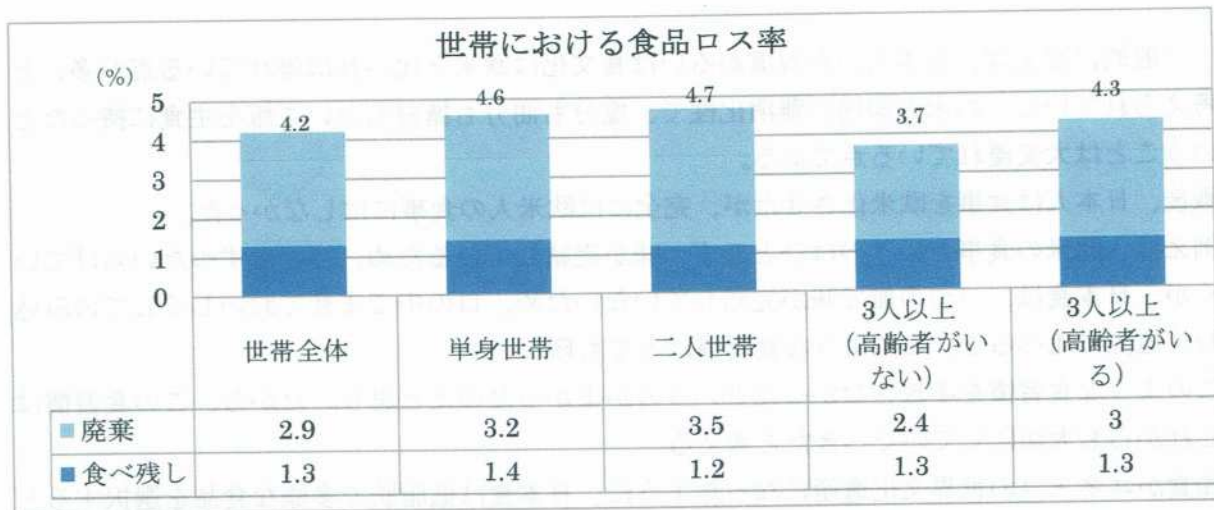
※ 米の消費が減少し、肉類、油脂類、小麦などの消費増が、日本人の健康を損なう大きな要因の一つになっている。何としても日本人が培ってきた食生活に戻る努力が求められる。

⑦ 「食」を大切に、感謝する心の欠如 — 食べ残しの実態

問題の一つは、消費された食料の全カロリーと生産された全カロリーの間に大きな差があり、それは廃棄された食料とみられている。つまり、沢山の食料が捨てられていることを意味する。自給率が世界最低で、無駄を出すのが世界最高だという、とんでもない食生活の環境になってしまっている。

自給率がこんなに下がった国は、人類史上では、植民地をたくさんつくり、ローマの周りに農作物をつくって、ローマ市民は遊んで議論ばかりし、食料をつくらなくなったローマ帝国の末期と、現在の日本だということのようだ。

食料不足による栄養失調は発展途上国に多く見られるが、先進国においては食料があふれてる中で、新たな栄養失調がみられることは、深刻な問題である。



・ 資料：農林水産省「食品ロス統計調査」(平成16年度)

※ 食品ロス率を高める最大の要因は、「賞味期限の表示」と、「家庭での躰」だと考える。昔は鼻で匂い、舌で舐めてみて賞味可能かどうか判断していたが、今は記載表示で判断している。もっと、人間は動物的判断力を養うべきではないか。

更に大事なことは、食べることに感謝するということが希薄になってきていることである。食物はもともと生命を持った生き物であったという姿が、今、見えにくい。魚はスーパーなどでは切り身になって出てくるから、魚の姿を見たことない子供が多い。だから魚の形を見ても名前がわからない。野菜でも畑で育てられ収穫される様子を見ていない。いかに人の手がかかっているのか、食料というのは生き物だということの概念が乏しいから、感謝して食べるということが希薄になっている。だから、無駄に残すことに罪悪感がない。

食べ物は「生きているものの命をいただいている」ということをちゃんと子どもたちに教えていかないと、簡単に食品を廃棄してしまうのだろうと思う。

牛でも豚でも魚でもあらゆる食べ物は、そもそも、人間の餌になるために存在していたのではない。彼たちは彼たちの生命を維持するためにこの世に生まれ、一生懸命、豚は豚として生きようとしている。ニワトリにすれば、次世代のために卵を産んでいるのに、それを横取りされている訳だし、牛乳だって、子牛のためにお乳を出しているのに人間が横取りして、それを我々は食料と勝手に言っているに過ぎない。

そのことを心得ておかないといけない。だから私たちは、「(生命を)いただきます」と言って食べているということを理解しなければならない。

4) 法律が作られた理由

以上のように、食をめぐる様々な問題は、私たち個々人の問題にとどまらず、日本社会全体の問題として放置しておくわけにはいなくなってきたのである。

そこで、これら諸問題に対する抜本的な対策として、国民運動として食育を強力に推進するために制定されたのが「食育基本法」である。

以下、「食育基本法」並びに「食育推進基本法」の内容について簡単に述べてみたい。

2.食育基本法の概要

1) 目的

- ・ 国民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育む食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とする。

2) 関係者の責務

- ・ 食育の推進について、国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、国民等の責務を定める。
- ・ 政府は、毎年、食育の推進に関して講じた施策に関し、国会に報告書を提出する。

3) 食育推進基本計画等の作成

- ・ 食育推進会議は、食育推進基本計画を作成する。
- ・ 都道府県は都道府県食育推進計画、市町村は市町村食育推進計画を作成するよう努める。
- ・ (※現実にはこの基本計画が都道府県並びに市町村の食育推進計画のモデルになっている)

4) 基本的施策

食育を推進するにあたり、次の7項目を基本的施策として掲げている。

- ① 家庭における食育の推進
- ② 学校、保育所等における食育の推進
- ③ 地域における食生活の改善のための取組の推進
- ④ 食育推進運動の展開
- ⑤ 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
- ⑥ 食文化の継承のための活動への支援等
- ⑦ 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

3.食育推進基本計画の概要 (食育推進基本計画参考資料 平成18年6月)

1) 食育の推進に関する施策についての基本的な方針

- ① 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
- ② 食に関する感謝の念と理解
- ③ 食育推進運動の展開
- ④ 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
- ⑤ 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
- ⑥ 伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
- ⑦ 食品の安全性の確保等における食育の役割

<※食育推進運動の例>



2) 食育の推進に関する事項

第一次推進計画では次のような目標を掲げている。

①食育に関心を持っている国民の割合の増加

食育を国民運動として推進し、その成果を挙げるために、より多くの国民に食育への関心を持っている国民の割合を平成17年度の70%から、平成22年度までに90%以上とすることを旨とする。

②朝食を欠食する国民の割合の減少

国民の食生活の問題のなかで、若い世代を中心に、年々その割合は増加傾向にある「朝食の欠食」を減少させるために、生活習慣の形成途上にある子ども(小学生)については、

ためには、全国各地で国民の食生活の改善等のために活動を行っているボランティア数の増加を、平成 22 年度までに現状値の 20%以上増加することを目指す。

⑦教育ファームの取組がなされている市町村の割合の増加

食に関する関心や理解の増進を図るために、農業や漁業の生産に関する体験の機会を提供する教育ファームの取組を計画的にしている市町村の割合の増加を目標とする。具体的には、平成 17 年度に 42%の取組がなされている市町村の割合を平成 22 年度までに 60%以上とすることを目指す。

⑧食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合の増加

健全な食生活の実践のためには、食品の安全性に関する情報を受け止め、適正に食品を選択する力を身に付けてもらうため、食品の安全な取扱い方や食品の選び方等食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合を、平成 22 年度までに 60%以上とすることを目指す。

⑨推進計画を作成・実施している都道府県及び市町村の割合の増加

食育を国民運動として推進していくために、食育基本計画をベースにした推進計画を作成・実施している都道府県等の割合を、平成 22 年度までに都道府県は 100%、市町村は 50%以上とすることを目指す。

3) 食育推進運動の展開（食育月間の設定・実施）

食育については、従来、国や地方公共団体、教育・保育、農林漁業、食品産業等の関係者や、その団体、消費者団体やボランティア団体等、様々な関係者がそれぞれの立場から取り組んできたが、更に、食育に関心を持っていない人々に関心を高めてもらうために、毎年6月を「食育月間」として定めた。そして「みんなで 毎日 朝ごはん」をテーマに据えるなど、食育推進運動を効果的に実施し、家庭、学校、保育所、職場等に対して、この食育推進運動を食育実践の契機とするよう呼びかけることに力を注いでいる。

また、各地では、農産物の生産、食品の製造、調理等の体験等のイベントや各種広報媒体を通じた普及啓発活動等、様々な場面で多様な活動展開を図り、食育に関する標語を募集し、これらの応募作品の中から、審査の結果、選定された優秀作品に対し、食育担当大臣が表彰するなど、各種広報媒体を通じ普及啓発に力を注いでいる。

第2章 子どもと食育

1. 子どもへの食育の重要性

食をめぐる様々な問題は、私達自身の未来に関わる重要な問題であり、「特に、学校や家庭などあらゆる教育の場において、食と農業や漁業など生命の大切さを子どもと若者に具体的なかたちで伝えることが重要である」とされている。

子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育てていく基礎となるほか、子どもの頃に身に付いた食習慣を大人になって改めることが困難であることから、極めて重要なものとされている。

1) 家庭の食育が危うい

子どもの食生活に大きな影響を与えるのは「家庭」であり、子どもたちに対する食育の基本は、家庭において父母その他の保護者等が取り組む食育である。

しかしながら、実際には、我が国の社会構造等が大きく変化していく中で、国民のライフスタイルや価値観・ニーズが多様化し、これに伴い食生活やこれを取り巻く環境が変化しており、家庭だけで教育することが困難となってきた。特に、テレビコマーシャルは子供に大きな影響を与えている

近頃、調理する技術や知識を持ってない母親がしばしば見受けられる。昔は結婚間近になればお料理教室に通ったものであるが、今では「花嫁修業」はもはや死語と化し、どこへ行ったら美味しいお店があるかなど、食べ歩き知識は持っている。そんな訳で、調理済みの食品を利用する家庭が非常に増えている。離乳食なども含めて調理能力の低下と相まって食生活の乱れが広まっている。

2) 学校は食育の重要な推進役

このような環境下で食育を進めるにあたって、「学校」が大きな役割を担うようになり、「栄養教諭制度」が導入された。食事や栄養に関して知識や技術を持っている栄養士たちに教壇に立ってもらい、教育の最前線で生きた教育をやってもらおうということになった。新たな教育制度の中で、一般教諭、養護教諭に次いで、新たに「栄養教諭」という第三の先生をつくった。これで、従来の学校教育の知育、体育、徳育に「食育」を加えたことになる。

食育を含めた概念は、食事だけでなく、心と体の全てである。これは都道府県の教育委員会に任されており、やるかやらないかは都道府県の裁量になっているが、ほとんどの都道府県で食育は熱心に取り組んでいる。そういう先生をつくった国は世界にはあまりないので、国際的にも注目されている。

指導に当たっては、地域の産物を学校給食に活用したりするなど、地域の食文化に対する

子どもたちへの理解を深めさせるようになった。このような取り組みによって、食育や地産地消が進められることが期待されている。

また、地域によっては農業者の指導を受けながら、種まきから収穫まで生育過程を観察・体験し、生徒たちが収穫した農産物は給食で提供するなど、生きた食育の教材にも役立っているところも出てきている。

2. 保育園・幼稚園での食育の要点

1) 舌への味覚の刷り込みの時期

厚生労働省で「楽しく食べる子どもに ～食からはじまる健やかガイドライン～」が作られた。

保育園とか幼稚園の時期は、味覚の形成期なので、食育の一番大事な時期である。つまり、舌への味覚の刷り込みの時期に正しく刷り込みをするという意味では、幼稚園、保育園でちゃんとした食事の教育が必要となる。

2) 楽しく食事を

「楽しく食べる子どもに ～食にはじまる健やかガイド～」によると、「現在をイキイキと生き、かつ、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての食を営む力を育てるとともに、それを支援する環境づくりを進めることが食育」と書いてあって、そのメインが「楽しく食べる子どもたち」ということである。

日本の食卓は、親は子どもに小言ばかりいっていて、又、子どもの悪いこととか、近所の子が出来ているのに自分の子がやらないこととか、お互いに悪口を言い合って、何か楽しくない。日本人の食卓はお説経の場になっていることが少なからずある。ところが、イタリア人やフランス人などは一緒に食事すると、ワイワイガヤガヤと、時間をかけ、本当に楽しんでいる。

やっぱり楽しく食べるという意義を子どもの頃から教えておいたほうがいい。

「楽しく食べる子どもに ～食にはじまる健やかガイド～」には、楽しく食べる子どもの条件として次のようなことが挙げられている。

- ・食事のリズムが持てる
- ・食事作りや準備に主体的にかかわる
- ・味わって食べる
- ・自分達で作ったものを実際に調理し、
- ・一緒に食べる人がいる
- そのことを話題にする

園庭や畑で野菜の栽培をしたり、穫れた野菜をみんなで調理して食べることは、今、保育園とか幼稚園などでもやっている。

3. 学校の食育

1) 食育の実践例と課題

食育基本法が施行されてから以降、食の安全性や食料自給率に対する不安、子どもたちの心と体に与える影響など、食の問題が大きく取り上げられる中で、教育現場での食育の具体的な取り組みが進められている。

その食育の現状と取り組みについて、課題を探ってみた。

2) 食育を担う栄養教諭

文部科学省は学校、家庭、地域の連携による食育の前進を目指し、その中核的な役割を担うものとして、学校栄養職員（学校給食の管理を行う栄養士、管理栄養士）を「栄養教諭」に育成する認定講習を行い、全国に栄養教諭の配置を進めている。

栄養教諭は、子どもたちに直接食育指導を行うことができるいわば「食育の先生」で、学枚での食育指導計画を作り、食育授業を行い、他教科の授業でも関連する部分で食育に触れることや給食の時間に担任教員が食の指導を行うことを要請するなど他の教職員と連携しながら学校教育の中の食育を推進する他、家庭に向けた食育情報の発信や地域の生産者との連携などの役割も担っている。

文部科学省の方針では、各都道府県で栄養教諭を配置するとのことであるが、財政的な問題や、栄養教諭の負担が大きすぎるとの懸念の声もあり、自治体によって理解・任用に温度差があるようだ。

3) 学校、教育委員会、PTAの協力によるさまざまな取り組み

多くの人が食べ物に関心を持ってはいるが、食が健康や環境、文化、家族のコミュニケーション、貧困や食料の問題、ファッション、住宅など、人間の生活のあらゆるものにつながっているということに関心を持っていなかった。それが今、食育の実践を通してようやく分かり始めてきた。

例えば健康に関しても、薬に頼るのではなく体調不良の原因を食と結び付け、食を変えなければだめだということ認識するようになってきている。

こうした食に対する意識の変化もあって、食育基本法が施行されて以降、学校、企業、自治体が足並みを揃えて食育を開始し、全体として動き始めているようだ。

食育は一過性の取り組みでなく、継続的に行われないと意味がないことが理解され、学校、教育委員会、PTAが協力して地産地消、食農体験、食文化の伝承、食生活の改善、親子の食育体験、給食を通じた地域住民とのふれあいなどのさまざまな取り組みを行っており、今後

は年度ごと、学期ごとに大きく展開していくものと思われる。

兵庫県教育委員会では、食育基本法が施行される2005年に「学校における食育推進委員会（会長：保田茂 神戸大学名誉教授）を設置し、早い段階から、「学校における食育は三つの視点に基づき進められるべきである」として、学校管理者、食育担当教諭等に研修会などで説明してきた。その三つの視点とは、①組織的、②計画的、③継続的に食育に取り組むということであった。

小学校の中には、調理士と栄養士のコミュニケーションがよく取れており、食育に対する共通の意識、考えを共有して、本当に子どもたちの体によい給食を作ろうと努力しているところも増えてきており、そこに他の教科の教員が参加することで、給食を通して様々な取り組みができるようになってきた。

新潟県上越市の小学校では、20年以上前から「食料の日」を決め、5年生になると子どもたちが1年間を通じて栽培・収穫した食材の量を4か月（120日）分と仮定して1日分（3食分）の食事の量を割り出し、その食料2日分（6食分）で1泊2日を過ごす。

学校に隣接する畑で、子どもたちが栽培してできた食材だけだから、ほんのわずかの量でしかない。この少ない量の食事でもひもじい思いをした子どもたちは、食料の大切さが身にしみて分かり、食事をよく噛んでゆっくり摂るようになり、食べ物を残さなくなると同時に、飢餓に苦しむ人々のこと、食物の大切さや食物を作る人々の苦勞、食物として食べられる植物や動物の命についても理解するようになったとのことである。

この学校の事例は、教職員の協力・意識の共有によって生まれ、続けられている素晴らしい取り組みの一つであろう。

4) 小学校の食育を継続発展させるには

こうした小学校での食育の取り組みが、残念ながら、中学校では十分に行われていない現状の中で、問題は家庭にどのように入っていくことができるかということだ。

「核家族で父親、母親、子どもの食事がバラバラになっているから、食に対する意識がそれぞれ違う。そこでどうやって家庭での食に関する新しいルールづくりができるかということが課題となる。

例えば、学校で子どもたちが野菜について勉強し、そして野菜を育て、収穫したものを家に持ち帰ったのに、親が無関心であったり、それを腐らせてしまったのでは意味がない。

そのためにも子どもだけでなく、学校や家庭で子どもたちに食の大切さを教える親世代の食育も必須になってくる。

食育を実のあるものにしていくには、親子料理教室、農業体験、有機食品を食べることなども必要だが、もっとグローバルな視点から食育を捉える必要がある。そのためには、国や自治体、学校、家庭、地域、生産者、食品メーカー、医療機関などが連携して食育に取り組んでいく必要がある。

5) 小学校の多様な食育の実践事例

今、各小学校では総合学習などを通じて様々な取り組みにチャレンジしている。中には、食育基本法ができる以前から積極的に食育に関する取り組みを行っている学校もあるが、その一端を紹介する。

『スナックスクール』

(お菓子やスナックについて知る企業の出前授業)



食べ過ぎはよくないといわれるスナック菓子について、なぜ食べ過ぎはいけないのか、どれだけなら食べてもよいのかなど、子どもたちが自ら学ぼうということから、スナック菓子メーカーの方に学校へ来てもらって始まった。

ポテトチップスに使われる塩の摂りすぎについて、きゅうりの塩もみを使い、キュウリから出る水で血圧のことを学んだりする。

篠山市立城東小学校では、清涼飲料水やお菓子の中に含まれる糖分の含有量を、同量の砂糖で確認し、その多さを可視化して、自分たちが日頃どれだけ多くの糖分を知らないうちに摂取しているかを確認したりしている。

『ふれあい給食』(地域の人やお年寄りとのふれあい給食)

地域の高齢者が『長生きして、また来年も一緒に給食を食べたい』と、子どもたちと一緒に給食を摂ることをとても楽しみにしている地域がある。子どもたちも高齢者とふれあい、人と人とのつながりを学び、コミュニケーションを深めており、それぞれの取り組みの狙いや子どもたちは自分たちが学び、身につけたことについて自ら語る。



「お誕生日給食」

お誕生日給食委員会の子どもたちがランチルームに飾りつけをし、ハッピーバースデーの歌を歌い、クラッカーを鳴らしてお祝いし、同じ月生まれの1年生から6年生までの子どもたちと教員が特別なデザートをついた給食をともに楽しむ。そして、給食を食べながら、子どもたちそれぞれが自己紹介をする。みんなの前で、自分のことをきちんと話すことで社会性を身につけることにつながる。



「食材と栄養に関する寸劇とクイズ大会」



神戸市立有瀬小学校では、5・6年生が低学年の生徒を対象に寸劇を通じて食の大切さを発表し、給食担当職員も交えながら、日ごろの授業で得た知識を元に自分たちで寸劇の内容やクイズをわかりやすく表現し、低学年にも興味を持たせるようにクイズ形式の寸劇を行うなど、わかりやすく伝えることの工夫を凝らしながら、自らもそれらの知識を身に着けることを実践している。

「ハシの授業」

ハシを使ってハンペンを切ったり、大豆をつまむなどの実習をする。自分のハシを上手に使って切ったハンペンを食べ、子どもたちは「ハンペンがこんなにおいしいなんて知らなかった」と感動したりする。家に帰って、親に「ハシの授業」の話をし、親が子どもにハシの使い方を学ぶという例もあったそうだ。



『乳を出さないオス牛の一生についての授業』（牛、豚、山羊などの動物とのふれあい）

「自分よりずっと幼いのに殺されて食べられちゃうので、とてもかわいそう。その分、自分が長生きしてあげようと思った」「肉になるだけではなく、皮もさまざまな物に使われていることを初めて知った」という子どもたちの感想があり、家に帰って家族と一緒に、お母さんのバッグやお父さんのベルトなど、牛が材料に使われている物を探して牛の命について話し合った家庭もあり、「(牛皮の)ランドセルがとても愛おしくなった」と、しみじみ語る子もいたようだ。



さまざまな学校で行われている食育実践はほかにも次のような授業も行われており、実に多様である。

- ・ お父さんと子どもが協力して料理をつくる「父と子のクッキングスクール」



- 給食残滓を堆肥化し、その堆肥で野菜を栽培して食材とする食農体験

宇栄原小
 郷土市立宇栄原小学校(横山男校長)は、十四日、給食の残飯をたい肥や肥料として活用し、育てた野菜や豚を出し給食で食べることを目指した生みの循環再利用事業「くまのプロジェクト」の試験的導入を始めた。スーパーの生ゴミを資源として再利用



たい肥や肥料として再利用するため、給食の食べ残しを分別収集し、郷土市立宇栄原小学校

豚に給食残飯

する活動を進めているもので、夏休みまでの間で、豚の肉を給食に活用する。給食の分別回収(回収業者)に回収してもらい、肥料として活用し、育てた野菜や豚を出し給食で食べることを目指した生みの循環再利用事業「くまのプロジェクト」の試験的導入を始めた。スーパーの生ゴミを資源として再利用

食の循環 実践学習

委員会は、安全な給食の提供を確保し、食育の効果を高めるため、環境に配慮した給食の提供を目指す。今回の取り組みは、給食の分別回収(回収業者)に回収してもらい、肥料として活用し、育てた野菜や豚を出し給食で食べることを目指した生みの循環再利用事業「くまのプロジェクト」の試験的導入を始めた。スーパーの生ゴミを資源として再利用

- 国語の授業と連携して、食に関する知識を高める「食育かるた」



- 早寝早起き朝ごはん運動
- 子どもたちの手作り弁当の日
- 地元の食品工場見学
- 朝食を学校や地域が提供
- 地元の伝統食給食
- 毎日の朝食ノート作り
- 給食を通した栄養、マナー、自給率、環境授業
- 田んぼや畑の作物と生物の調査
- 米飯給食
- 朝食前の生活リズム作り
- 地場食材の給食
- 地場野菜を育てて食べる食農体験授業
- さまざまな食材のバイキング給食
- 地元農家による出前授業
- 体験授業
- 地場野菜を使った郷土料理作り
- 旬を知る季節の料理教室

このように学校における食育は、それぞれの地域の特徴や子どもたちの年齢に応じて、より自由な発想で個性的な実践が行われている。

った。同じ食育の授業をしても、先生や児童生徒、それに保護者の受け止め方がこれまでとは大きく変わってきた。そして時間経過とともに徐々に食育の重要性について理解を得られるようになり、その結果、家庭科や社会科をはじめとして各教科でも積極的に食育と関連させ、自分の教科のカリキュラムの中に食育のテーマを盛り込んで授業をするようになるなど、協力体制も徐々に強まってきた。

2) 栄養教諭による学校現場で食育の浸透

しかしながら、学校での食育は、栄養教諭制度だけではここまで浸透しなかったかもしれない。なんといっても食育基本法の存在が大きく後押ししてくれているものと考えられる。

兵庫県では、当初から「食育は学校全体で取り組むべきである」との考えを、校長など管理者研修を通じて徹底し、栄養教諭は学校全体の食育のコーディネーターという位置づけで取り組んできた。

食育指導と給食管理を一体化して取り組む栄養教諭の職務は、体力的な負担も大きく大変ではあるが、成果には手ごたえがあり、精神的には充実感や達成感が感じられて、疲れを忘れるという喜びの声も寄せられている。

このように学校での食育は、栄養教諭が中核となって、なお一層の食育推進が期待されている。

3) 学校の食育に果たす役割

子どもの食育を進めるために基盤となるのは家庭の食育であり、その家庭での食育をささえる重要な担い手は学校における食育だと考える。

学校における食育は、栄養教諭が中核となって校長先生のリーダーシップの下、先生方とともに食に関する年間指導計画を作成し、学校教育計画と連動してしっかり明示し、学校給食の充実化を図り、食育の教材として活用して進めることが強く期待されている。

更に、学校における食育は、その成果を家庭や地域に広めていくための大きな役割を担っているものと考えられる。

4) 栄養教諭の取り組み事例

(※社団法人全国学校栄養士協議会会長：市場祥子氏 談)

<取り組み>

まずは、いつも生徒や先生方に期待してもらえるような美味しい給食を作ることに留意しながら、学校給食が「教材」として活用できるようにあらゆる面から見直しを行い、実践できると思われる次のようなことに取り組みました。

- ・ 旬の食材、地場産物の使用
- ・ 食文化の配慮
- ・ 安心安全な食事の提供の努力

- ・ 食の正しい知識の学習に役立つ教材化の努力
- ・ 関連する学校教育との連携
- ・ 家庭や地域との連携

また、調理員の皆さんにも、「私達を作るのは食の教科書」という意識化を図り、その結果、本当に皆が期待して楽しみに登校してくる学校給食に変わっていききました。

その後、食育に重点を置いて進めましたが、給食室ではしっかりとすばらしい教材作りをして食育を支えてくれました。

学校の先生方も食育の重要性を理解して、学校教育の重点目標として位置づけ、全面的に協力していただきました。

こうして一丸となって進めた食育が、次第に家庭へ地域へと広がり、3年後には、地域が学校を、子ども達を、そして学校給食を温かく見守り支えてくださっていることが肌で実感できるようになってきました。

<手ごたえ>

生徒の食の大切さに対する理解が深まり、自分の生活を見直し改善していくようになりました。その結果、学習への集中力も高まり、成績も向上していききました。

この成果を保護者からの声として聞かれるようになりました。

もう一つ、食は心も育むということが実感できた経験をしました。

それは、不登校の生徒達の中で「給食は食べに来たい」という思いを受け、調理員の協力も得て開始しました。

始めは無表情で言葉もなく下ばかり向いていた生徒が次第に表情や言葉を取り戻し、笑顔が見られるようになり、やがて自然に同級生とも触れ合えるように変わっていき、最後は級友と一緒に皆に祝福されて卒業することができました。

この経験を通して食は体の健康だけでなく心も育むことができることを実感しました。

何物にも代えがたい食の重要性を、改めて認識できた経験でした。

5) 栄養教諭の今後について

栄養教諭は、年々その数は増えてきているが、世代交替が進み、若い世代の栄養教諭の採用が増えてきている。地域によっては資質の格差も懸念事項である。理想は資質の高い栄養教諭の全校配置だ。

但し、人員（定員）に制約があり全校配置にはなっておらず、特に子どもの数の少ない農村部では学校給食センターに配置されるケースが多い。兵庫県では、有資格者はほぼ全員栄養教諭として任用されている。

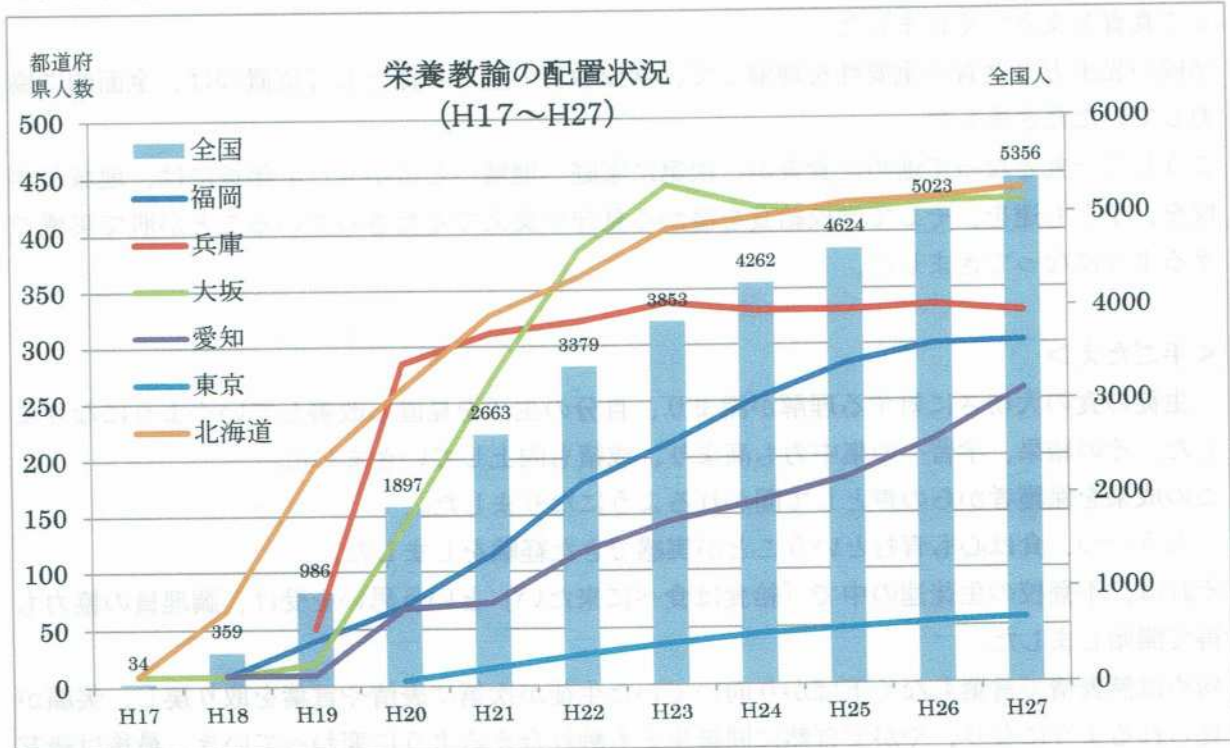
また義務教育であるにもかかわらず、地域によっては栄養教諭が中核となって全校の先生方と共に取り組む食育が受けられない子ども達がいる。定員の問題もあるが、すべての学校に

配置されることが望ましい。

この現状を打破するためには、一人ひとりの資質を向上して、積極的に職務に取り組み、栄養教諭の必要性を保護者や地域、各都道府県の関係者の理解を深める必要がある。そして、全国の子供たちが同じ質の食育を受けることができるように是正してゆかなければならない。

現状では、栄養教諭は生徒数に応じて定員化されており、生徒数が少ない学校には2～3校に一人という計算で給食センターに配属されるケースが多い。

以下は、平成17年度から平成27年度にかけての栄養教諭の配置状況のデータである。



※ 全国的には年々増加傾向にあるものの、福岡・兵庫・大阪は頭打ち傾向にある。しかし兵庫では有資格者のほぼ全員が栄養教諭として任用されている。更に、首都東京の人員配置が極めて少ないのに驚かされるが、栄養士と栄養教諭の給与が異なることに起因している。

1校当たりの栄養教諭数

全国	北海道	東京	愛知	大阪	兵庫	福岡
0.191	0.287	0.036	0.206	0.353	0.311	0.323

(平成27年3月末現在)

※ 兵庫は、大阪・福岡に次いでベスト3位、東京は福島(0.017)に次いでワースト2位となっている。

いずれにしても一校当たりの人数があまりにも少なく、一人の栄養教諭が掛け持ちで担当している様子が見え、1人の栄養教諭にかかる負担が大きいことがよくわかる。そして、

学校としての取り組みが希薄な地域がまだまだ多く、これからの食育拡大・発展の余地は大きなものに見えてくる。

特に学校数の一番多い東京で火がつけばその効果は全国に波及すのではないかとと思われるだけに、小池新都知事には頑張ってもらいたいものである。

5. 家庭の食育

1) 家庭における食育の重要性

近年、浸透しはじめている「食育」という言葉は、文部科学省の「食育推進事業」の開始や「食育基本法」の施行により、メディアでも情報があふれているが、一体何のことなのかをきちんと把握し、実践できているのだろうか。

食育は、食べ方や栄養の教育とうけとめられがちだが、それだけではなく、もっと大きな意味を含んでいる。

子どものための食育が盛んに行われているのは、子どもは食の知識が十分ではなく、家庭での見守り・指導が必要であるからである。「食育」は、学校や社会で行う特別なイベントに参加することではない。誰かのために食事をつくり、ともに味わう、という日々の繰り返しの中で心の絆が生まれ、子どもの心を安定させ、成長していくのである。そして、人としてのマナーや文化を身につけ、考える力を培い、食を通して人間として生きる力を育てていくのである。そのためには、単なる体験とか経験ではなく、日常生活の中での継続的な習慣づけが、何より重要なことなのである。

2) 様々な「こ食」の傾向

近年、食の原点である「家庭の食卓」のあり方について、様々な問題が取りざたされている。その一番の犠牲となるのは、やはり、“子ども”たちだ。体も心も、そして脳も成長途中にあり、大人よりも影響を受けやすく、後々改善することも難しい。現代の子どもの食の傾向として挙げられる「こ食」を例に、問題をとらえてみる。

「こ食」には、様々な種類がある。

- 「孤食」一人で食べる
- 「個食」自分の好きなものを各々が食べる
- 「固食」自分の好きな、固定したメニューしか食べない
- 「小食」食べる量が少ない
- 「粉食」パンやパスタなど粉を使った主食を好む

栄養バランスが偏りそうだということは、なんとなく見てとれるかと思うが、具体的にどのような影響があるのか。まずは、よく「キレル子どもが増えたのは、「こ食」の子どもが増えたから」といわれるように、これらは、心の働きに作用する要素があることが、科学的にも証明されている。

例えば、いつも一人で市販の食品添加物入りハンバーガーばかりを食べていた場合

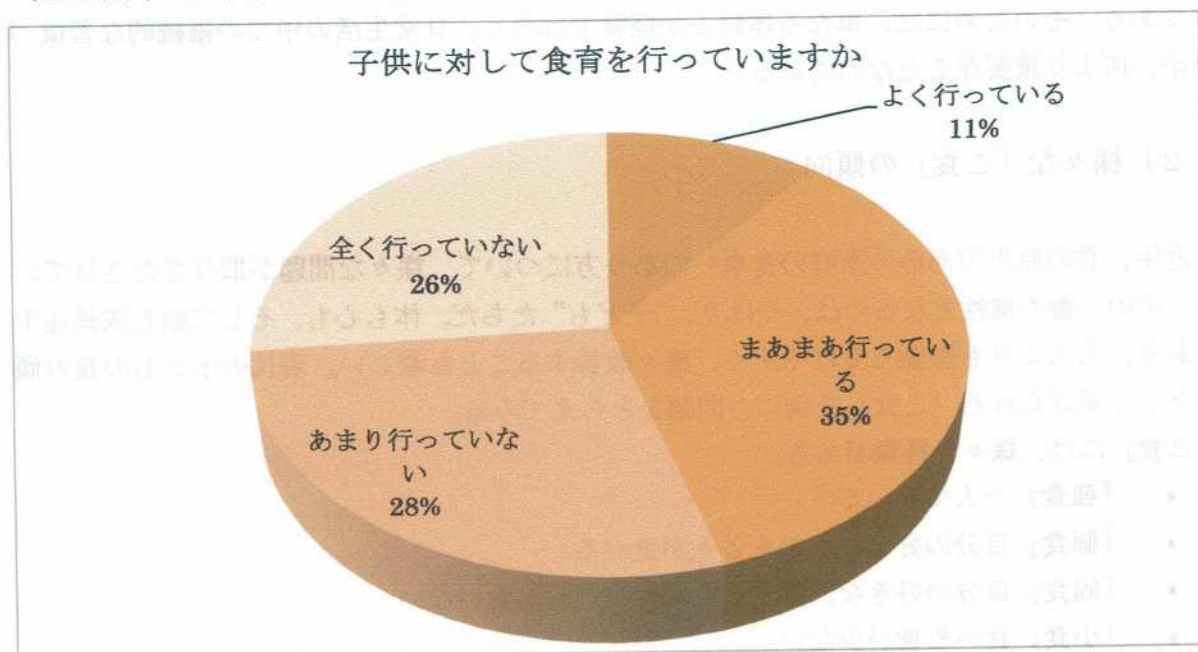
- 会話をする機会が少なく、発想力や表現力が低下する
- 正しい食の選び方を知る機会を逸する
- 食品添加物や農薬など食品中の化学物質の影響で、脳の機能がうまく働かなくなり、障害を起し、興奮しやすく、衝動的な行動を起こすようになる
- オメガ6脂肪酸やトランス脂肪酸の過剰摂取により、かんしゃくを起しやすくなる

などの障害が現れる。これら食品に含まれる化学物質の影響は、子どもであればあるほど現れやすいことが分かっている。そしてさらには、脳の働きを低下させ、知能指数は低くないのに学校の成績が上がらなくなる要素が潜んでいるとのことである。食と知能との関係についての研究は、今後ますます進展していくことと思われる。

3) 「家庭での食育」の実態

①三食食べている子どもの確率

調査は、子どもがいる首都圏在住の20歳～49歳女性855名を対象に行われたものである。まず、「子どもに対して“食育”を行っていますか？」と尋ねると、「まあまあ行っている」と答えた人が最多で34.6%。次いで「あまり行っていない」(28.0%)、「全く行っていない」(26.4%)、「よく行っている」(11.0%)という結果になった。

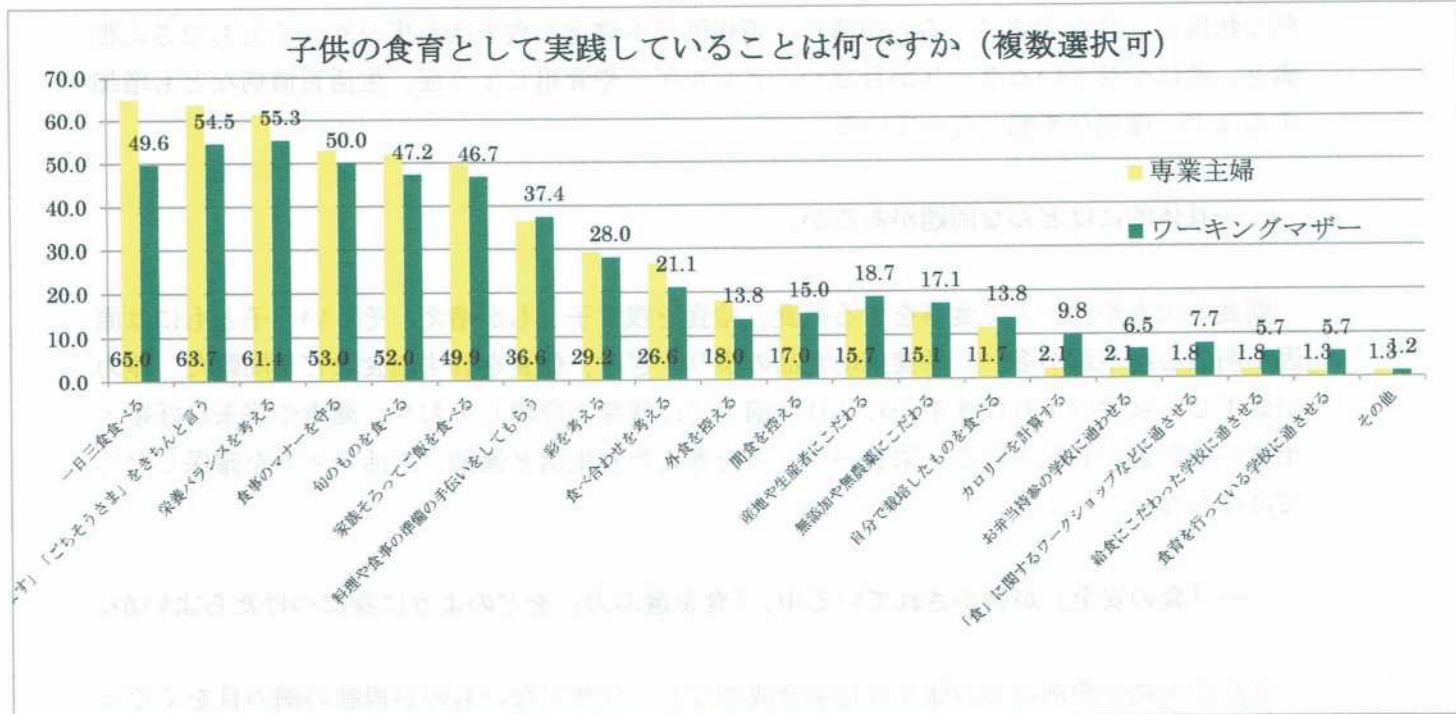


※資料：オウチーノ総研によるインターネット調査（2015年11月10日～11月17日）

意外だったのは、食育を行うワーキングマザーが49.9%で、専業主婦の43.1%より6.8%上回ったこと。働くママの方が子どもの食事を気にかける人が多いようだ。

② 「子どもの“食育”として、実践していること

- ・ 1位は「1日三食食べる」、
- ・ 2位「いただきます、ごちそうさまでした」をきちんと言う」、
- ・ 3位は「栄養バランスを考える」という結果となった。



※資料：オウチーノ総研によるインターネット調査（2015年11月10日～11月17日）

1位の「1日三食食べる」の確率が残念ながら100%ではなく、特にワーキングマザーの場合50%と低めなのが気になるところである。又、「いただきます、ごちそうさま」は、日本人のマナーとして毎食徹底させたいものだ。

③ 特別なことをしなくても食育は可能

上記の表を見ると、特に“食育”と意識しなくても、毎日当たり前にしていることが多い。

- ・ 毎日普通に家族でごはんを食べる
- ・ 栄養バランスのとれた食事を三食きちんと摂る
- ・ 自分で食器を片付ける
- ・ 簡単なお手伝いをする

など、普段当たり前にしていることを通じて子どもは様々なことを学ぶはずだ。

食育が必要なのは子どもだけではない。大人自身も知らず知らずのうちに高脂肪、砂糖、加工・精製食品等を多く摂取し、不健康な食生活を送って肥満や病気の原因を作っている場合がある。

—家庭での食生活の現状はどうか。

食生活は、食料が豊かな時代には乱れるといわれているが、今はその上に女性の就労率が高まったことや生活の忙しさから家庭のコミュニケーション不足も相まって、食の乱れは深刻な状況だ。食を大切にする心が薄れ、不規則で不健全な食生活が広がり、子どもでさえ肥満と、逆にやせているケースが目立つ。アレルギーや骨粗しょう症、生活習慣病なども増加するなど、深刻な事態となっている。

—具体的にはどんな問題があるか。

朝食の欠食や、一人で食事をする孤食、給食を残す子どもが増え、そういう子どもには原因不明の心身不調が多い。栄養補助食品の摂りすぎや、偏食を許す個食なども問題だ。体力が低下し、女性の10代後半から20代前半では痩身が急増しており、健康や将来の妊娠・出産への影響が心配される。栄養バランスを考えた食生活と運動、生活リズムを確保しなくてはならない。

—「食の安全」が脅かされている中、「食を選ぶ力」をどのように身につけたらよいか。

食品添加物や洗剤などの様々な化学合成物など、自然でないものが規制の網の目をくぐって入り込んでいる。親がよく勉強し、冷静に判断して日々の買い物や調理をする姿を子どもに見せるなど、生活の中で体験的に学習させることが求められている。

—大切な家庭での「食育」の今後の対応は。

学校は教育の場であり、家庭は体験学習の場だ。親が自らの行動を通して「食べるのは健康のため」という意識を子どもの中に育てることが大切だ。かつては親が食事を一生懸命に作って子どもに食べさせ、食べるのが健康に大切なことで、命を守ることになることを自然に生活行動を通して教えていたものだ。コミュニケーションを促す「家族そろっての食事」は重要なテーマになっている。

4) 大切なのは「子どもと触れる時間」

乳幼児を抱える世帯では、朝の忙しい時間から自分だけでなく子どもの支度にも追われ、朝ごはんの準備にかかる時間はほとんどない。結果、菓子パンやフレークなど「そのまま」や「かけるだけ」といった食になりがちだ。昼食は、こどもは保育園や幼稚園、親は外食や社食で別々、夜も、残業で慌ただしく帰宅し、早めに寝かせようと急いで食事、風呂、洗濯などをこなす。

こうした平日の親の生活サイクルの中で、親の切実な声は「手をかけたい、でも、手間がかかりすぎてできない」というものだ。

祖父母と一緒に台所やキッチンで共同作業することは、「食の知恵」を伝承する機会となるが、そういう機会に恵まれない親にとって「効率よく調理する方法」や「余った野菜や肉・魚の保存方法」「欲しい素材がないときの代替方法」など、食をめぐる知恵を得る機会がなく、現代の親にとって、頼りになるのはネットの「レシピサイト」くらいだろう。ついつい「加工食品」や「冷凍食品」に頼らざるを得なくなる。

確かに、「解凍するだけ」「盛りつけるだけ」は、完全なる手作りからすれば、相対的な「手抜き」に当たるのだろう。しかし、子育てにおいて大切な「子どもと触れる時間」がそれで生まれるのなら、その方を重視したいものである。

冷凍食品のほうが、もしかしたら「母の味」よりはるかにおいしいかもしれない。また、家庭よりはるかに衛生的に管理された工場で作られた食品は、猛暑が続く夏場の家庭での肉料理よりはるかに食中毒汚染のリスクを回避できるだろう。

時に、薬品や添加物の安全性による健康的な影響を煽るネットでの書き込みもよく目にする。しかし、「食育」は、「なに」を食べるかも大切であるが、それ以上に「だれ」と「いつ」食べるかが重要である。自分の幼少期を振り返ってみると、父親だけに出された「酒の肴」が気になって仕方なく、手を出したけれど、苦くて、とてもマズかった記憶がある。そのような経験を通して幼少期における「味覚」の獲得や、「視覚」による学習が大きな比率を占める。腐敗の象徴である「酸味」や薬の象徴である「苦味」を摂取できるようになるのは、お父さん、お母さんが「食べているもの」を見て興味が湧くからである。

「何を食べるか」はその十分条件にすぎず、「一緒に自分も作る、一緒にそろって食べる」ことが必要条件であり、このことが食育の本質なのではないだろうか。

6.食育基本法10年の成果

小学校を中心とした子供に対する食育は、食育基本法が施行される以前から、行われていた地域もあるようだが、この法律をきっかけに、全国各学校も徐々にその重要性が認識され始め、単に栄養教諭の業務としてだけではなく、学校全体として取り組みが行われるようになってきた。

もちろん、当初は、担当教諭は相当苦勞をされたようだが、そのかいあって、この10年の成果は充実したものになってきているように見受けられる。

しかしながら、10年を経た現在、食育の内容の充実は図られてきたものの、その成果が子供たちの成長の中に、どのように表れてきているのか、まだつかみ切れていない様である。現実の生活環境を考えた場合、家庭での食生活の中で、学校で育まれてきた食生活の大切さがどれほど浸透し、更には深められているかという観点から考えた場合、実情をとらえるのは大変難しいことのように思える。

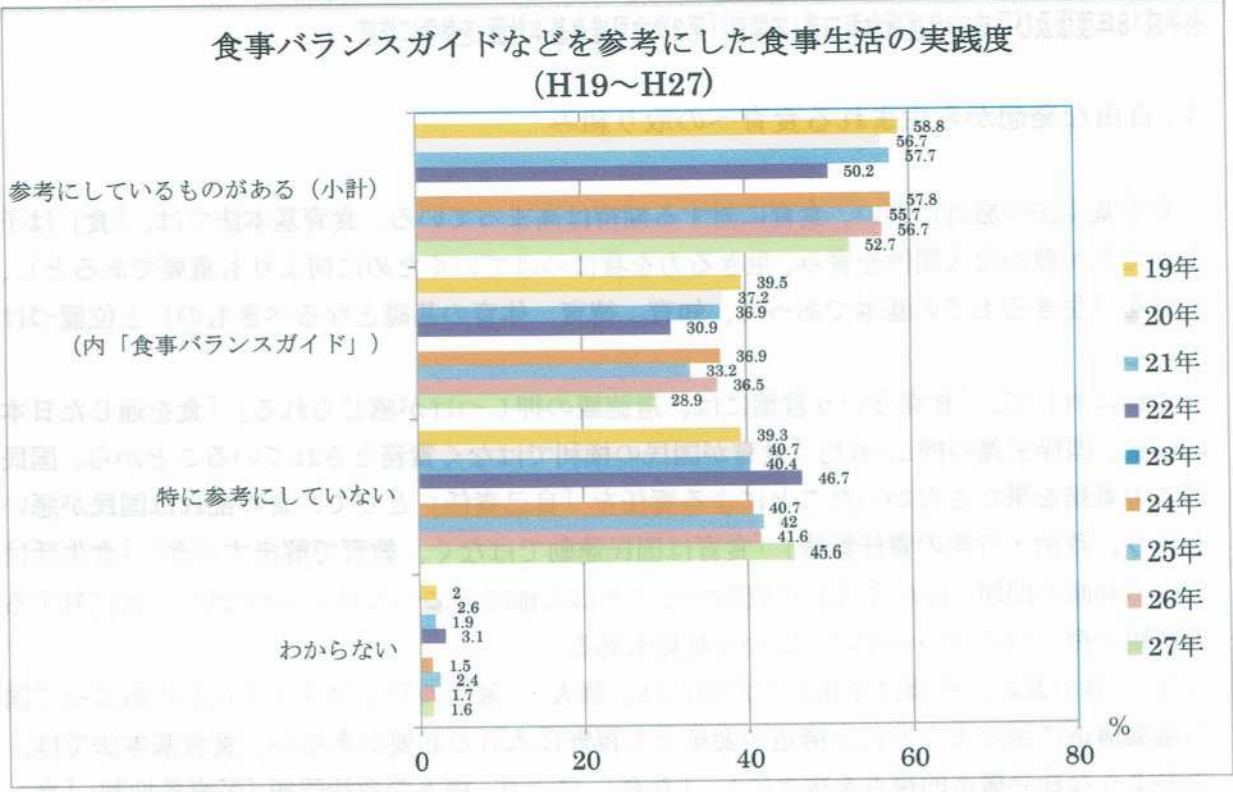
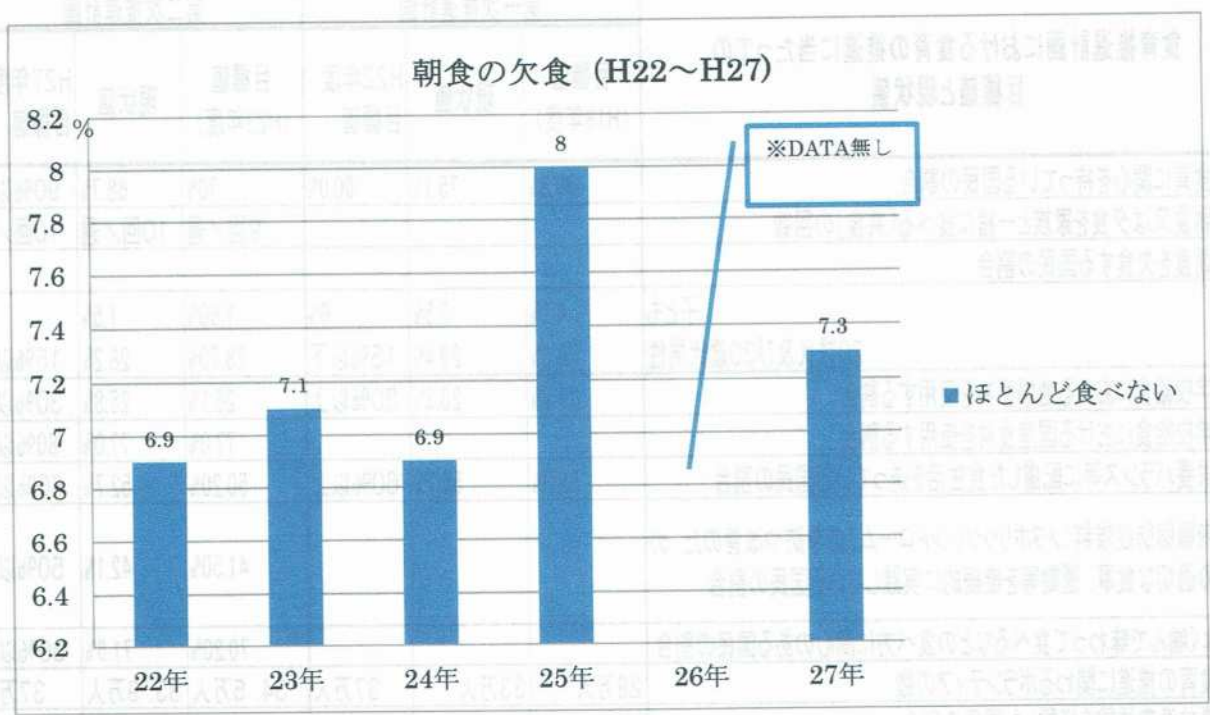
さしあたって、食育基本法がスタートした時点と、10年を経た現在とで、データ的に何がどのように変化しているのかまとめてみた。

※以下グラフ資料は、内閣府の「食育に関する意識調査」データを参考に作成した。

(調査の対象は、各年度の国民生活基礎調査において設定された単位区内の世帯の世帯員で、各年度の11月1日現在で満1歳以上の者とした。調査の客体は、各年度の国民生活基礎調査において設定された単位区から、無作為抽出した300単位区内の世帯(約6,000世帯)及び世帯員(約18,000人)とした。)

グラフ(資料)を見る限り、メタボ対策以外は、食料自給率は相変わらず39%台で推移するなど食育推進による顕著な効果ははっきりと表れておらず、今後の課題として、更なる工夫を重ねながら、この先20年、30年の継続的な取り組みが求められているようである。





次の表は第一次及び第二次食育推進計画における食育の推進にあたっての目標値と現状値である。

食育推進計画における食育の推進に当たっての 目標値と現状値		第一次推進計画			第二次推進計画		
		目標値 (H18年度)	現状値	H22年度 目標値	目標値 (H23年度)	現状値	H27年度 目標値
1	食育に関心を持っている国民の割合	69.8%	75.1%	90.0%	70%	68.7%	90%以上
2	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数				9回/週	10回/週	10回/週
3	朝食を欠食する国民の割合						
	子ども	4.1%	3.5%	0%	1.60%	1.5%	0%
	20歳代及び30歳代男性	26.3%	29.4%	15%以下	28.70%	28.2%	15%以下
4	学校給食における地場産物を使用する割合	21.2%	23.3%	30%以上	26.1%	25.8%	30%以上
	学校給食における国産食材を使用する割合				77.0%	77.0%	80%以上
5	栄養バランス等に配慮した食生活を送っている国民の割合	58.8%	56.7%	60%以上	50.20%	52.7%	60%以上
6	内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している国民の割合				41.50%	42.1%	50%以上
7	よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある国民の割合				70.20%	71.6%	80%以上
8	食育の推進に関わるボランティアの数	28万人	33万人	37万人	34.5万人	33.9万人	37万人
9	農林漁業体験を経験した国民の割合				27.0%	33.0%	30%以上
10	食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合	45.7%	57.6%	60%以上	37.4%	70.1%	90%以上
4	推進計画を作成・実施している市町村の割合	15.0%	26.0%	50%以上	40.00%	76.0%	100%

※平成18年度版及び平成23年度版食育白書(内閣府)「第2次食育推進基本計画」を参考に作成

7. 自由な発想から生まれる食育への取り組み

食育基本法の施行に伴い、食育に対する期待は高まっている。食育基本法では、「食」は子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくために何よりも重要であるとし、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの」と位置づけている。

これに対して、「食育という言葉には、道徳観の押しつけが感じられる」「食を通じた日本的伝統、国粋主義の押しつけ」「食育が国民の権利ではなく責務とされていることから、国民がこの責務を果たさなかったことによる責任を「自己責任」として、食の乱れは国民が悪いという、政治・行政の責任転嫁」「食育は国民運動ではなく、教育で解決すべき」「食生活は個人の判断の問題。国が介入して規制することは人権侵害につながりかねない」「食に対する価値観の押しつけは shouldn't」という意見もある。

また、「食の乱れ」を真に是正するためには、個人・家族のライフスタイルから始まって国の産業構造に至るまでの社会構造の変革をも視野に入れる必要があるが、食育基本法では、このような社会構造的視点を抜きにし、「食育」により、様々な政治課題(医療費抑制、「食」の安全の確保、食料自給率の向上等)がすべて「食育」により解決されるかのごとく語られる傾向が見られることに対して、疑問を呈する意見がある。

一方、全国学力調査の復活により、学力偏重に傾斜する教育現場の中で、「学力向上に直接つながらない食育がなおざりにされていくのではないか」という懸念を持つ人もいる。

食育に対するさまざまな意見や見方があるが、子どもたちの健全な成長に食育が大切なこととは言うまでもない。そのためには、企業の利益目的の食育活動や国・行政の押しつけ・規制のない、学校、家庭、地域の人たちの自由な発想から生まれる、地域に根ざした食育への取り組みが必要ではないだろうか。

この取り組みはあくまでも国民の自発的意思に基づいて健全な食生活が実践されることが基本であり、国民の多様なライフスタイルや価値観等が尊重されるとともに、食育が何らかの強制を伴うものではないことが重要である。

食生活のあり方は、個人の価値観や考え方に負うところが大きく、その自由な判断と選択に委ねられるべきである。にもかかわらず、わが国には国を挙げて食育に 取り組まなければならない現状があり、これを看過することなく、食育を国民一人一人に浸透させていくことに最大限の努力を傾注していくことが求められている。

おわりに

かつて、我々の子供時代を振り返ってみると、母親は、二世帯・三世帯家族の中で母親が食事の段取りをしていた。朝食をとるなどは一日の生活の流れの中では当たり前のことで、普通の家庭では、ご飯・味噌汁・漬物が主たるメニューだったのではなかろうか。子供たちは何の疑問もなく朝食をとって学校に出かけていた。それは、日本人の歴史的な背景の中で培われてきた食習慣を、子供に対して生活習慣として意識することなく身につけてきたのである。

しかしながら、時代の変遷とともに核家族化が当たり前となった世の中で、母親自身の意識が家庭から家庭外へ移り、自らの能力を発揮する場を、家庭を守ることから外に求め始めた。このような変化とともに、それまで家事・育児などを代行してくれていた祖父母や親戚などが近くに居なくなるなどして、本来の家庭での仕事が疎かとなり、子供に対する食事、日常生活での躾け等が希薄になり、歴史的に継承されてきた食習慣は徐々に変化をきたしてきた。

しかし、もはやこの状況を元に戻すことのできない現代社会において、夫婦共働き世帯に特に切実な問題は「食にかかる時間がない」という事態に陥っていることである。

「仕事」は残業、「家事」は夜や休日へ持ち越し、そんな毎日を繰り返す親に「子育て」の負担は、努力や気合だけで乗り越えられるものではない。

女性の多様な働き方を推進するという政府の方針は、「総論」には賛成できても、その解決策が「育児休暇の長期化」ではあまりに現実を理解できてはおらず、これでは育児の理想と現実のハザマで、ギリギリの状況をやりくりする親を追い込んでしまうことになっていないだろうか。

働く女性が家事・育児にしっかり取り組んでいけるのは、「まとまった期間」ではなく、時短とか無残業とか「毎日の負担軽減」なのである。このような配慮こそが、「家庭での食育(子育て)」を後押しするように思われてならない。

現実的な家庭生活を直視した「食育」のあり方の提言こそ、今切実に求められているのではないかと考える。

母親を、少なくとも子供が手を離れるまでは、子供の教育(家庭教育)に時間を割くことの出来るできる社会環境にしなければならない。

また近頃、町中では、3~4歳の子供が、朝から袋菓子を抱えて口に頬張りながら歩いている親子連れを見かけることがある。ちゃんと朝ご飯を食べているのだろうか?親たちは平然としている。また、マクドナルドでは中高生など若者たちを大勢見かける。もちろん子供連れの若い母親もしかりである。

テレビコマーシャルでは、数え切れないほどのお菓子、ファーストフード、ジャンクフードのコマーシャルがこれでもかというぐらい流れている。子供に限らず大人でさえ麻痺して、おいしそうなイメージだけがインプットされる。

子供たちは社会環境からの影響を受けやすい。こんな社会環境の中で、せつかく小学校で教育した食の大切さが、いつの間にか海のモクズと化してしまいそうである。

一方、外国から輸入されてくる諸々の食材が日本国民にとって、安心して口にできるかどうか疑問視されたり、また、ネオニコチノイドなど残留農薬の規制緩和など、その安全性を自ら見極めなることが、どれほど難しい世の中になってきているか計り知れない。日本国での食生活の環境は、他国との力関係に於いて規制緩和が進められようとしている状況下で増々劣化されていく気配である。

子どもたちが、10年~15年かけて食育を通して身に付けたことを、更に大人に成長するプロセスでより深く根付かせ、健全な心と肉体とを培い、豊かな人間性を育てていけるよう、大人たちが、そして社会全体が支えていくことが望まれる。

<参考資料>

- ・文部科学省 HP
学校における食育の推進・学校給食の充実
栄養教諭制度
- ・厚生労働省 HP
食育の推進
- ・内閣府 HP
「食育に関する意識調査」について
- ・国立国会図書館
 - ・タイトル：食育の背景と経緯：「食育基本法案」に関連して
著者：森田倫子
 - ・タイトル：青少年をめぐる諸問題
Ⅲ 社会的側面から
1 食育 …………… 千葉 諭
- ・第4回兵庫県学校食育研究会資料
- ・HP：ジャパンフードコーディネータースクール
- ・HP：キッズgoo 家庭での「食育」何から取り組んでる？
- ・HP：母子健康協会 特別対談「なぜ今、食育か」
- ・HP：学びの場.com 食育の実践例と課題、その大きな動き
- ・HP：みやざき 学びの応援ネット
- ・HP：幸せなワーキングマザーになるために 食育とロハス

III 附錄

附錄一 附錄二 附錄三

附錄四

附錄五

附錄六

附錄七

附錄八 附錄九

附錄十

附錄十一 附錄十二 附錄十三

附錄十四 附錄十五

附錄十六

附錄十七 附錄十八

附錄十九 附錄二十

附錄二十一 附錄二十二

附錄二十三 附錄二十四

附錄二十五 附錄二十六

附錄二十七 附錄二十八

附錄二十九 附錄三十

附錄三十一 附錄三十二