

## 第2章 全国の「食」に関する現状と課題

### 1 社会と食環境の変化

戦後の貧しかった時代は、食糧難で十分な食事を摂ることができませんでしたが、高度経済成長期以降、学校給食の普及や農村地域での生活改善運動の高まりから食生活が豊かになりました。現代では、大量生産・大量消費の流れとともに、コメ離れに象徴されるように食の欧米化が進み、日本型食生活や食文化が衰退しつつあります。

また、生活環境の多様化に伴い、朝食を食べない子どもや大人が増え、家族と一緒に食卓に着けない「孤食」も少なくありません。さらに、仕事や学校生活が多忙になるにつれ、手軽な総菜や冷凍食品でまかなう食事や外食が増えてきました。

昔の生活は、誰もが一定のリズムで生活していました。「朝、早起きして3度の食事を取り、夜は早めに寝る。」というのは、人間本来の生活習慣であり、その他の生き物も、それぞれの生活リズムで暮らしています。高度化した社会に対応する現代人は、このままの生活環境と食生活で大丈夫なのでしょうか？

### 2 食料問題

#### ○食料自給率について

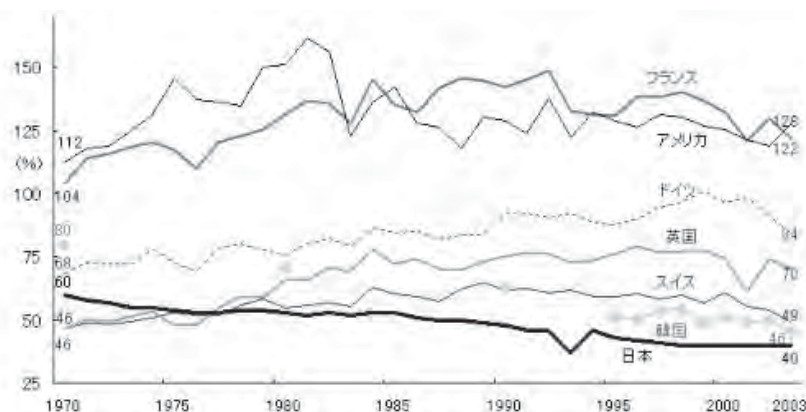
昨年度の日本の食料自給率は、カロリーベースで41%で、主要先進諸国の中で最低の水準となっています。食料の安定供給を確保することは、社会の安定及び国民の安心と健康の維持を図る上で不可欠です。このため、国や各地方公共団体、農業者団体、消費者団体などと連携して、食料自給率向上に取り組んでいくこととなっています。こうした背景から、農林水産省では「食料・農業・農村基本計画」を見直し、おおむね10年後（平成31年）を目途に食料自給率50%の目標達成に向け、様々な取り組みを始めました。

#### ○国際貿易

一方で、農業貿易に関する国際情勢は、厳しさを増すばかりです。特に農業大国オーストラリアとのEPA（経済連携協定）交渉では、北海道の主要農畜産物と競合しており、関税が撤廃されると北海道農業が壊滅すると言われています。消費者へ安定した食料を供給するためにも、適切な国際規律の確立が求められています。



図. 主要先進国における食料自給率の推移



資料：農林水産省

### ○飢餓人口

世界的な視点から考えると、食料問題は一層深刻な事態となっています。発展途上国での慢性的な食料不足や、近年の食料高騰などにより、飢餓人口は9億6300万人にも上るとされています。2008年に、約67億人が地球上に暮らしていますが、7人に1人が栄養不足に直面しています（FAO国連食糧農業機関）。

### ○もったいない

その反面、国内では食べ残しが大きな問題となっています。年間2,000万t以上

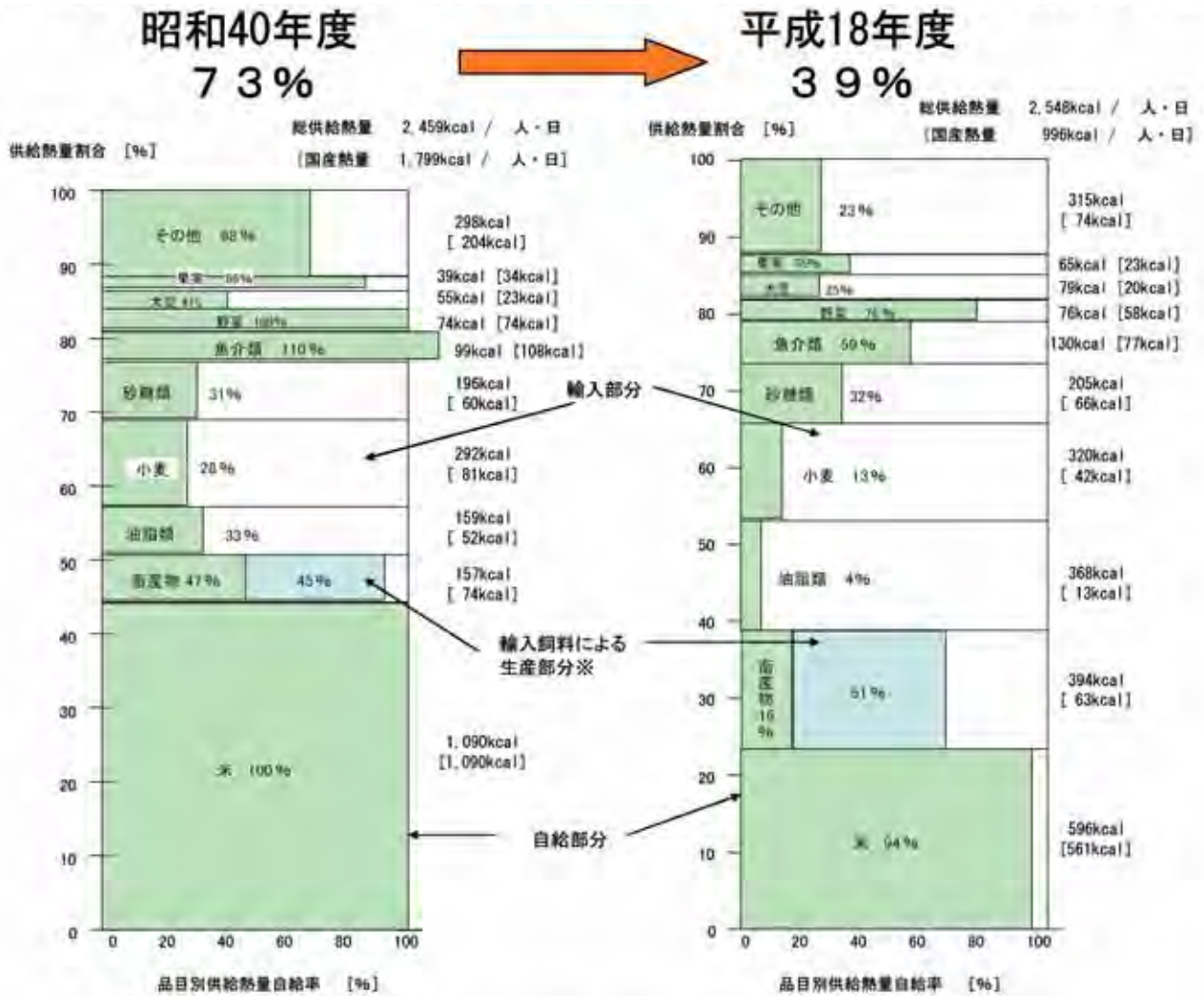


もの食料が捨てられていると言われ、その半数以上は家庭からの生ゴミで、そのうちの1/4以上は食べ残しや手つかずのまま捨てられています。また、コンビニエンスストアの弁当や外食産業での食べ残しも問題視されています。こうしたことから各団体で「もったいない運動」がはじまり、外国でも「MOTTAINAI」という言葉も聞かれるようになりました。

### ○北海道の取り組み

北海道の農業は、全国の耕地面積の1/4を占め、稲作、畑作や酪農など大規模な土地利用型農業が行われ、牛乳や馬鈴しょなど都道府県別生産量第1位の農産物が数多くあります。また水産業も漁獲高は減少傾向にあるものの、サケやサンマ、イカ、ホタテ、コンブなどで全国の水揚げの大部分を占めており、日本の食料基地となっています。北海道の食料自給率は、カロリーベースで200%前後ありますが、北海道農業・農村振興推進計画では、平成27年度242%を目指しています。

○食料自給率（品目別・カロリーベース）と供給熱量構成の変化



資料：農林水産省「食料需給表」  
 ※国産畜産物であるが、輸入飼料により生産（育成）されていることから、供給熱量としては、国産熱量にカウントされない。

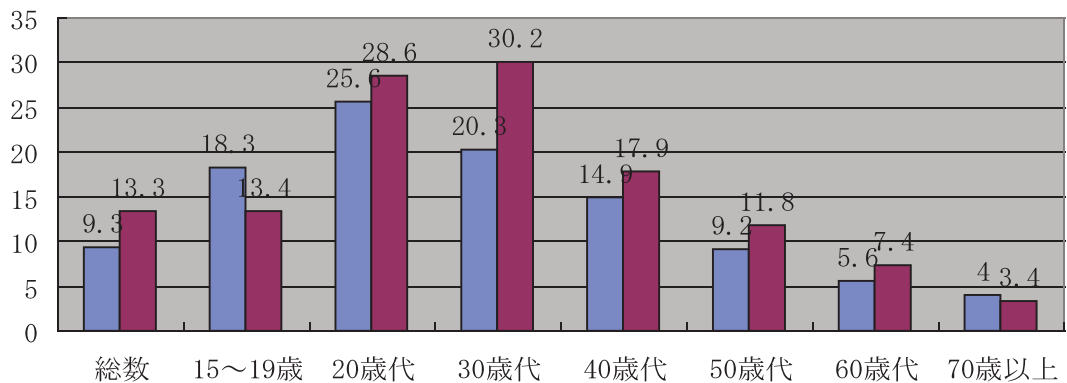


### 3 食の乱れと健康への不安

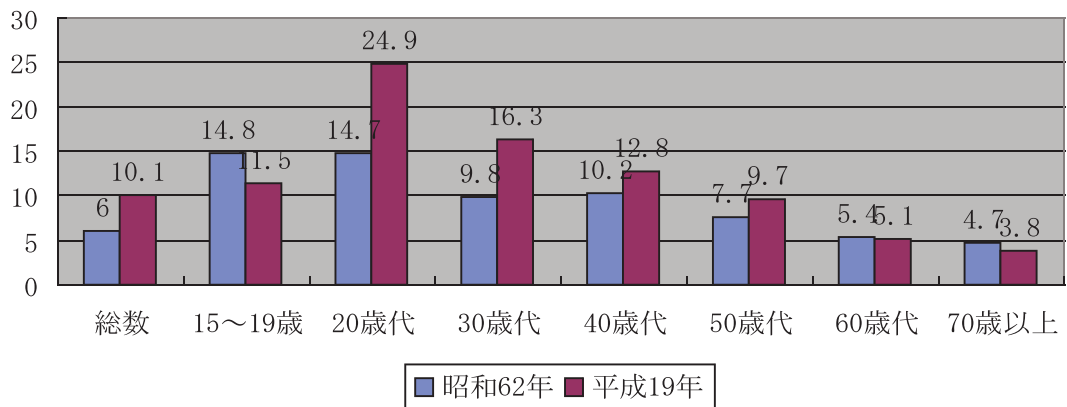
朝食は、毎日の生活リズムを作り出す重要なもので、朝食を抜くとリズムが崩れてしまい、「イライラする」「体がだるい」「集中力がない」など症状が見られ、頭の働きが悪くなって、健康も損ねてしまいます。心身の健康は頭の働きを良くし、体の働きも活発にします。特に成長期の子どもは体が小さくても、たくさんの栄養素を必要とします。大人も子どもも、1日3食きちんと正しく摂ることが大切です。

図. 朝食の欠食率

(男)



(女)

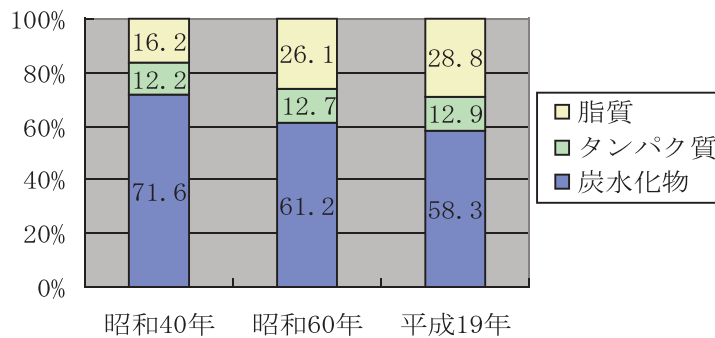


単位：％、厚生労働省「平成19年国民健康・栄養調査」より

注意：「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。

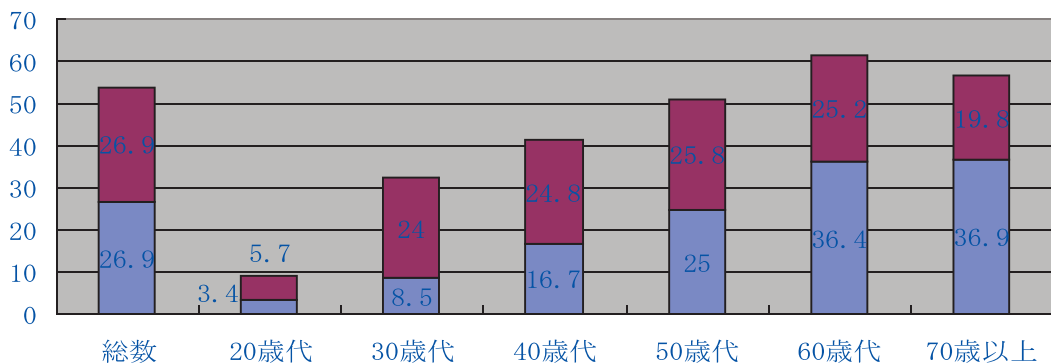
健康的といわれる日本食ですが、現代は食の欧米化が進み、畜産物や油脂の消費増加が続き、栄養バランスの崩れが生じています。その結果、肥満や糖尿病など生活習慣病が増えてきました。最近では内臓の周りに脂肪が付き、高血圧や高脂血などの原因となる「メタボリックシンドローム」が話題となっています。予防のためには、適切な運動とともに食生活を改善していくことが重要です。

図. 栄養バランスの推移

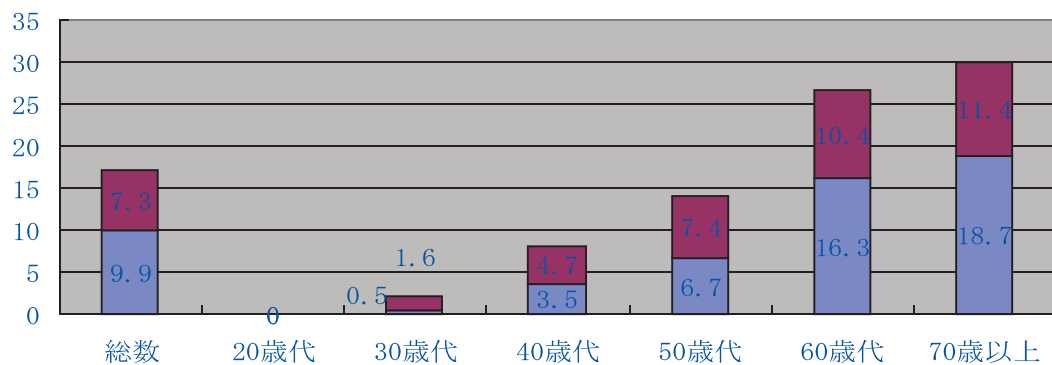


(資料：農林水産省 平成19年度食料需給表)

図. メタボリックシンドローム該当者・予備軍の状況 (男)



(女)



■ 強く疑われる者 ■ 予備軍と考えられる者

単位：%、厚生労働省「平成19年国民健康・栄養調査」より

一方で、若い女性を中心に、過度なダイエットも懸念されています。カロリーの摂りすぎを気にする余り、体にとって不可欠なビタミンやミネラルの摂取が不足すると、逆に健康を損ねてしまいます。最近では、これらを補うサプリメントが手軽に手に入るようになりました。しかしながら、健康と豊かな食生活を考えると、バランスの取れた食事が大切です。最近の赤ちゃんは、2,500g以下の低体重で生まれることが多くなってきたようです。その要因の一つとしてお母さんが若いときに無理なダイエットをしたことなどがあり、その反動で年を重ねてからメタボリックシンドロームになるようです。

ダイエットや過食とともに偏食が問題視されています。偏食とは、一般的にある特定の食品に対する好き嫌いがはっきりしていて、しかもその程度がひどい場合を言います。子どもが好むからといって偏食を容認し、肉料理などに偏っているようでは、わがままを助長するだけでなく、将来の生活習慣病の原因にもなりかねません。

偏食がひどく特定の食品しか食べない状態では、成長・発育に必要なビタミンやミネラルなどの栄養素が不足しやすくなります。偏食や好き嫌いがある場合には、ビタミンの種類や食物繊維など栄養面を十分考慮しながら、それに替わる食材を摂ることとしましょう。

ところで、「テレビを見ながら」や「新聞を読みながら」食事を摂ることは、食事作法で「良くないこと」とされています。古き時代では、箸や茶碗の持ち方ひとつでも、厳しいしつけがありました。正しい姿勢で食事を摂ることも大事なことです。

## ○カロリー計算

カロリーとはもともと熱量の単位で、1カロリー (cal) は、1gの水の温度を1℃上げるために必要なエネルギーです。1キロカロリー (kcal) は、1000カロリーです。

炭水化物1gあたりのエネルギーは4キロカロリー、タンパク質も1gあたり4キロカロリーですが、脂質は1gあたり9キロカロリーもあります。また、食物繊維は、人間は消化することができないため、0カロリーです。アルコールは1gあたり7キロカロリーありますが、体内で分解するために同じエネルギーを要することから、0と見なすこともあります。なお、カロリー計算はパソコンソフトなどで手軽にできますが、計算方法は次のとおりです。

例) カップラーメン1食(75g)あたり

タンパク質 :9.3g、脂質 :15.7g、炭水化物 :44.6g の場合、

$9.3g \times 4kcal/g + 15.7g \times 9kcal/g + 44.6g \times 4kcal/g = 356.9kcal$  となります。

では、私たちが必要なカロリーはどのくらいでしょうか？その目安は次のように計算できます。

1日に必要なカロリー＝適正体重 × カロリー数値

※適正体重＝身長（m）× 身長（m）× 22

例）身長 170cm の軽度な活動の人であれば、

$1.7 \times 1.7 \times 22 \times 25 \sim 30 = 1,590 \sim 1,907 \text{kcal}$  となります。

カロリー数値は、普段の活動により次の数値を使います。

活動の程度	職種など	カロリー数値
軽度な活動	一般事務、技術者、幼児のいない主婦	25～30
中程度の活動	製造業、サービス業、幼児のいる主婦	30～35
重い活動	農業、漁業、建設作業	35～40
重労働	スポーツ選手	40以上

#### 4 食品の安全性への関心

近年、食品の産地偽装や農薬の混入などが相次いで起きました。食の安全安心に関する問題は、消費者や生産者にとって、極めて重大なものであります。輸入冷凍食品や生海綿状脳症（BSE）における危険部位の混入した牛肉などが問題となり、国産指向が強まったと言われてはいますが、国内でも安全性が疑われる事件も発生していることから、「国産＝安心」とは言えない状況です。

食料の約6割を占めている輸入食料品については、厚生労働省が食品衛生法に基づき、全国108ヶ所の検疫所や支所などで、次の点について日々審査や検査を行っています。

- ・食品衛生法に規定する製造基準に適合しているか。
- ・添加物の使用基準は適切であるか。
- ・有毒有害物質が含まれていないか。
- ・過去衛生上の問題があった製造者・所であるか。

食品衛生管理員が万全を期しているところですが、検疫を通った中国製冷凍食品から農薬が検出されるなど、サンプリング検査にとどまっており、全ての食品検査には至ってないようです。

弟子屈町では酪農や畜産が盛んですが、家畜の伝染病なども消費者にとって遠い存在ではありません。BSEは、日本では平成13年に初めて確認されました。現在は、食肉センターでの特定危険部位の除去や全頭検査、発生国からの輸入禁止など対策を徹底し、他の牛への感染や人間がクロイツフェルト・ヤコブ病に感染することを防いでいます。鳥インフルエンザなどそのほかの家畜伝染病についても、家畜保健衛生所が中心となって、様々な対策を講じて、食の安全に取り組んでいます。

「食の安全安心」について、消費者自ら学んでいかなければなりません。いくつか関係する事項について整理しました。

## ○JAS法

正式には「農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律」と言い、飲食料品等が一定の品質や特別な生産方法で作られていることを保証する「JAS規格制度」と、原材料・産地など品質に関する一定の表示を義務付ける「品質表示基準制度」からなっています。また、有機食品のJAS規格に適合した生産が行われていることを登録認定機関が検査し、認定されると「有機JASマーク」を貼ることができますが、このマークがない農産物や食品に「有機」や「オーガニック」などの名称を表示することは、法律で禁止されています。

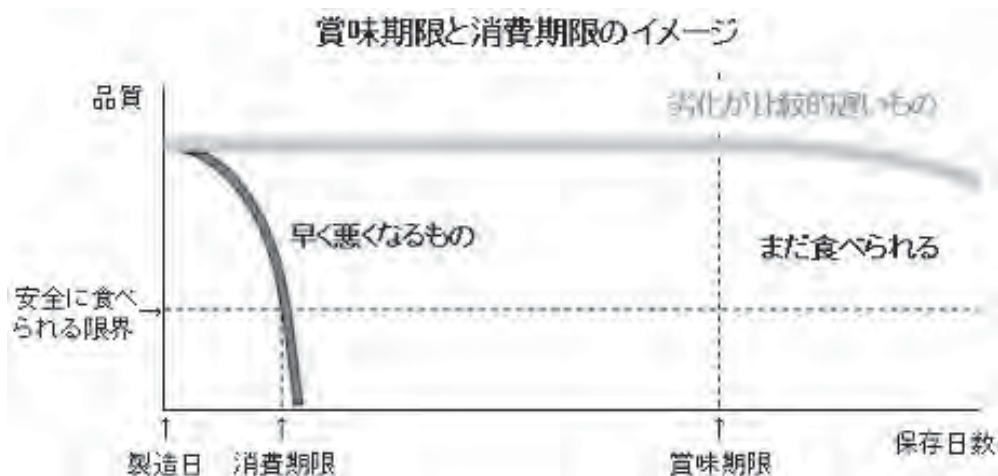


## ○賞味期限

おいしく食べることができる期限のことです。牛乳やスナック菓子、カップめん、缶詰などがあります。賞味期限を過ぎても、すぐ食べられなくなる訳ではありませんので、食品を無駄にしないためにも一度開封したら早めに食べましょう。

## ○消費期限

期限を過ぎたら食べない方がよい期限のことです。弁当やサンドイッチ、生めんなどがあります。



## ○食品添加物

食品衛生法により、「食品の製造の過程において又は食品の加工若しくは保存の目的で、食品に添加、混和、浸潤その他の方法によって使用する物」と定義されており、保存料、甘味料、着色料、香料等が該当します。

肉や魚を保存するために塩漬けるほか、加工品であるソーセージなどに保存料や酸化防止剤を使用しています。またアイスクリームなどには乳化剤や香料などが使われています。このように食品添加物は、食品を長持ちさせたり、美味しさを広げたりする効果などがあって、様々な食品に使用されています。

ところで、食品添加物は原則として、厚生労働大臣が定めたもの以外の製造、輸入、使用、販売等は禁止されています。また、大臣が指定するまでにも、動物実験や許容摂取量の設定など行って安全性を確保しています。食品添加物の使用を問題視する向きもありますが、原材料表示を見るなど自分の目で確認し食品の選択することを心掛けましょう。



## 5 消えつつある日本型食生活と食文化

昭和50年代半ばには、米食を中心として、水産物、畜産物、野菜等の多様な副食から構成され、栄養バランスに優れた「日本型食生活」が実現していましたが、近年、食の欧米化傾向にあって、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足等の栄養の偏りが見られます。特に米の消費量は毎年減少し、タンパク質も魚離れとともに、肉類や牛乳・乳製品の消費が増えてきました。

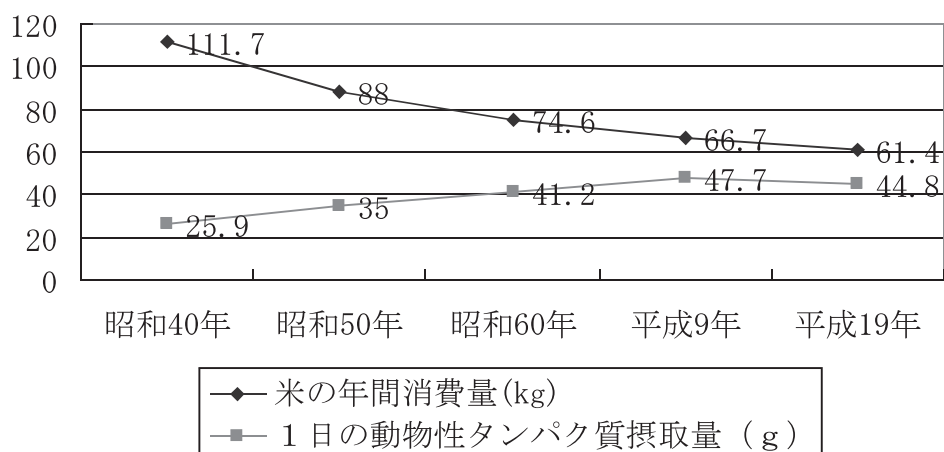


図. 食生活の変移（資料：農林水産省 平成 19 年度食料需給表）

また、生産技術の向上や輸入により、同じ野菜や果物、魚などが1年中店頭に並ぶようになって、季節感が薄れ、食べ物の「旬」を意識することも少なくなりました。このように国民の生活水準が向上していく中で、人々は多様な食生活を楽しむことが可能となりました。その一方で、我が国各地で育まれてきた多彩な食文化が失われつつあると指摘されています。核家族化や生活習慣の変化などにより、料理に時間や手間を掛けることが敬遠され、季節ごとの行事食や伝統料理が少なくなってきました。バラエティ豊かな食材を活用した郷土料理や行事食、アイヌ文化、開拓の歴史の中で持ち込まれた本州の文化を継承した北海道ならではの食文化を学ぶことが必要です。

## 6 地産地消の取り組み

地産地消とは、「住んでいる地域になるべく近いところでとれたものを食べるということ」を基本とした活動」とされ、食育の推進と並行的に議論されています。同じ食材ならば遠くから輸送コストと時間を掛けて調達するよりも、地場産を使う方が効率的であり、鮮度も保つことができます。同様の考えから、食品の重量に輸送距離を掛けた「フードマイレージ」という理論もあります。

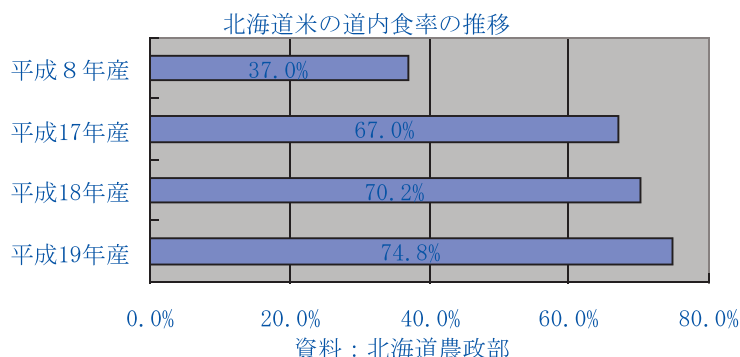
現在は、農業者や消費者団体の活動以外にも、レストランや居酒屋、スーパーなど様々な分野で、地産地消への取り組みが見られます。また、「地消地産」という表現を用いて、「消費者に求められるものを生産する」という消費者の視点に立った活動を行っている地域もあります。

### ○北海道の取り組み

北海道では、地産地消・食育・スローフード運動を総合的に推進するため、『北のめぐみ愛食運動道民会議』を設置し、様々な取り組みを行っています。以前は「安かろう、まずかろう」と言われた道産米も、精力的な品種改良などによりその評価は年々高まってきました。「北海道米販売拡大委員会」による消費拡大運動が実って、平成19年産北海道米の道内食率は、「ほしのゆめ」「ななつぼし」「おぼろづき」などが人気となり74.8%に、平成21年産からは「ゆめぴりか」もデビューし、80%を目指しています。



北海道米の主なキャラクター



一方めん類においては、北海道製麺協同組合とホクレンとで、北海道産小麦を使用しためん類の統一ブランドとして「おまち道産」のネーミングにより、ラーメンやうどん、ひやむぎなどめん類全般を対象として、道産小麦の消費拡大をPRしています。

また、道内の寿司店では、10月3日を「道産の日」と名付け、地元食材を使った特製ののり巻きを「道産巻」として売り出しています。道産巻は、①道産米②道産コンブ③各地域の特産品の3つを使うことを条件として、道内食材の地産地消を応援しています。

