

# 食生活の変化と課題

農林水産技術会議委員  
江原絢子

## 変わる食卓 子どもの食事調査

- 日常食の単純化

- 朝食 夕食

A: ご飯＋みそ汁 ご飯＋パン＋お茶

B: ホットケーキ ホットケーキ

C: ヨーグルト おこのみやき

D: どらやき ちらしずし

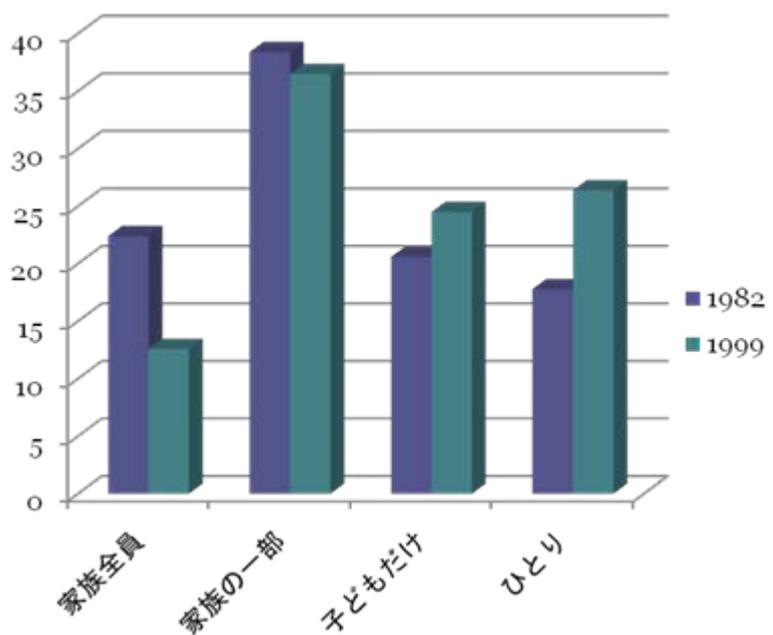
E: カップラーメン おじや

F: パン＋牛乳 炒飯＋麦茶

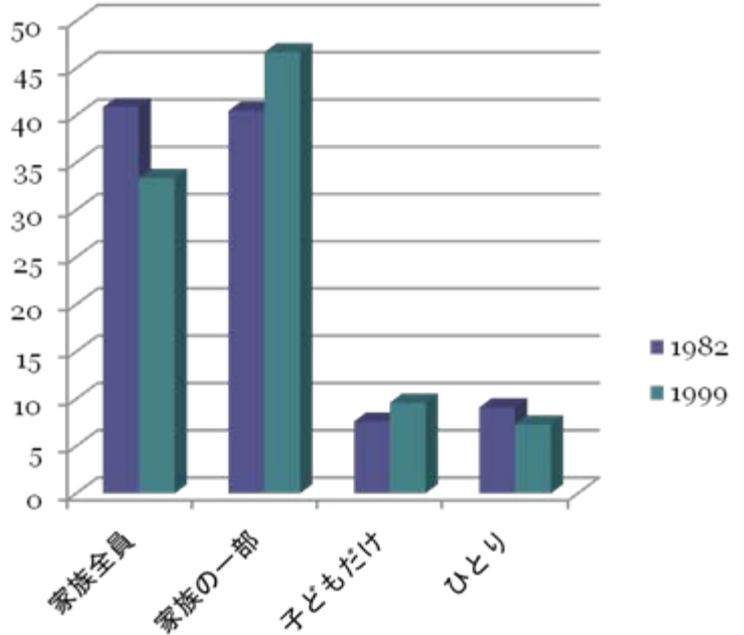
足立己幸「知っていますか 子どもたちの食卓」(2000)

# 家族との共食 子どもひとりの食事

## 朝食

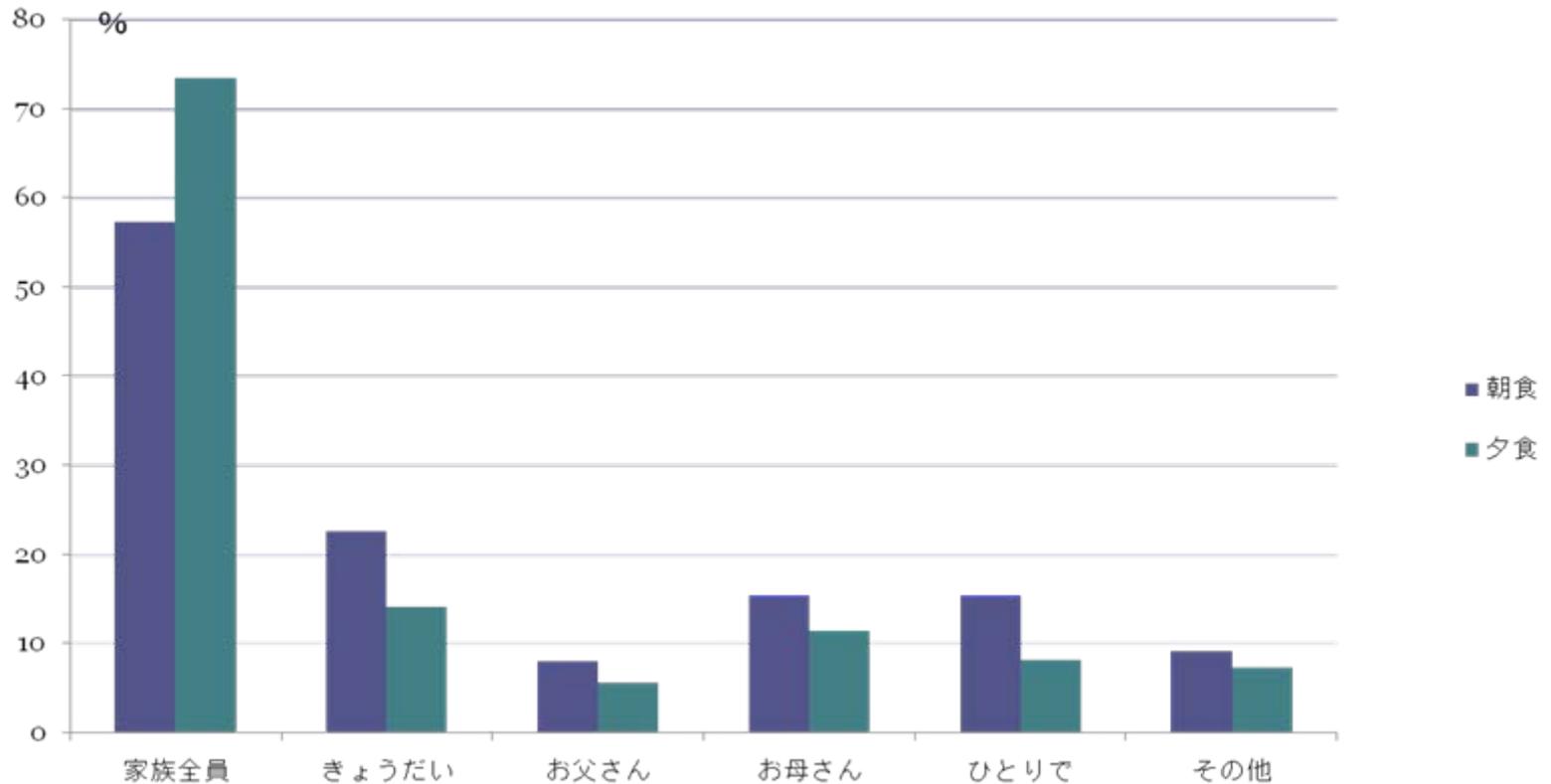


## 夕食



足立(2000)より作成

# だれと食べているときが一番楽しいか ひとりの食事 寂しいから楽しいへ



## 主婦（1960年以降生まれ）への食事調査① 食事づくり・食事への関心の低下

A: 昼 コンビニ菓子パン・おにぎり

夕 テイクアウト弁当

B: 家族が各自の好きなものを冷蔵庫から出して食べる。  
親は寝ている。

C: 朝は冷凍ハンバーグ 夕はカラオケで焼きうどん

D: 朝は前日の夕食残り

夕はスーパーの総菜・インスタント食品

E: 友だち親子とカラオケで夕食 たこやき ピラフ  
ポテトチップス 唐揚げ

岩村暢子「変わる家族 変わる食卓」(2003)

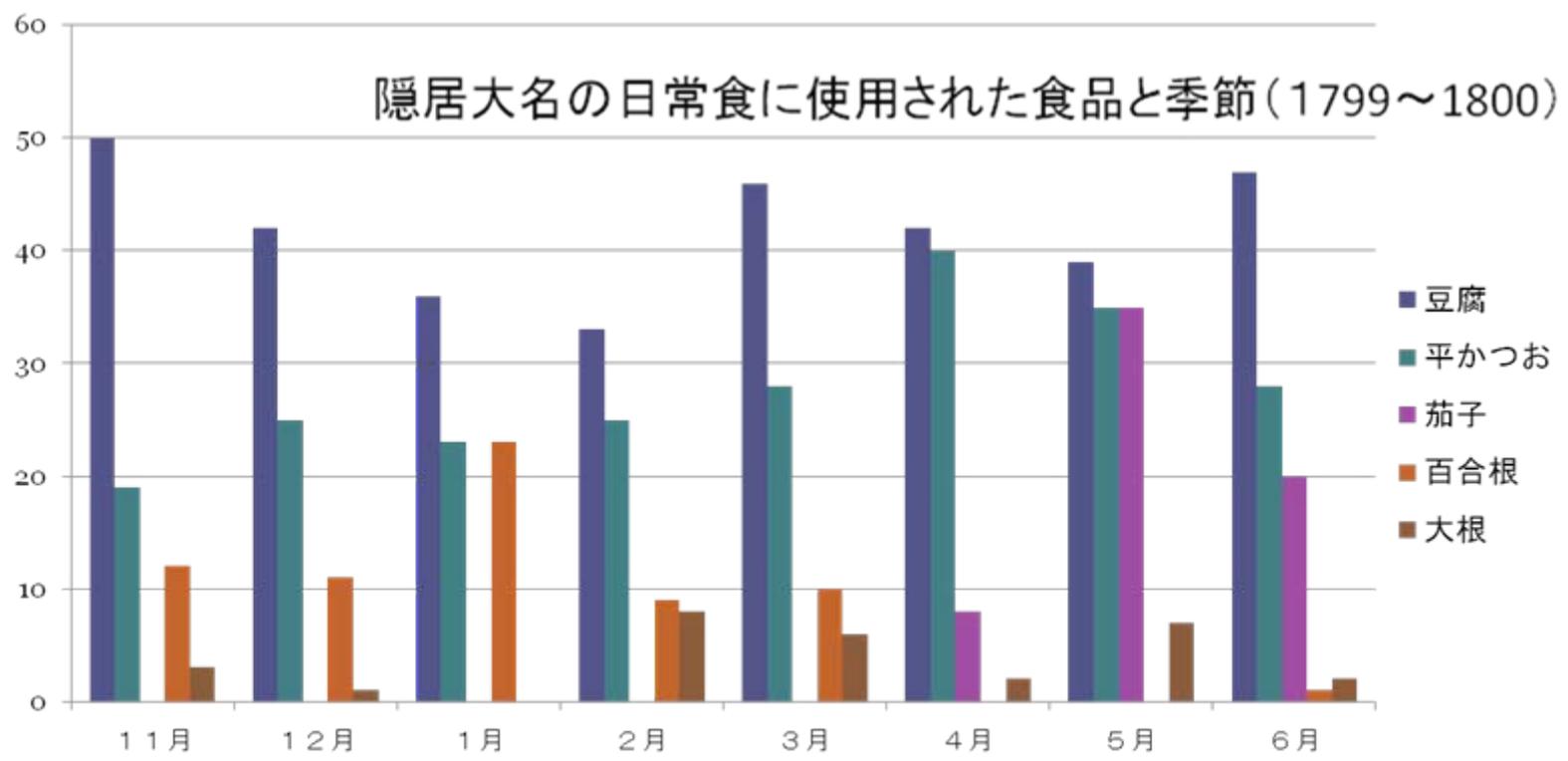
## 主婦（1960年以降生まれ）への食事調査②

作る経験の欠如→自信の喪失 配慮の欠如

- A: 結婚まで家庭での調理経験なし → 料理学校へ
- B: 勉強優先で、台所仕事は手伝わなかったのも、母親と台所に立った経験はない
- C: 母親から教わるのはいい加減な内容になるので、料理学校をすすめられる
- D: 夫は味噌汁が好きだが、自分はなくともよいのでインスタントから好きなものを選ばせる
- E: とくに文句も出ないので、味見はほとんどしない
- F: こぼすと片付けが面倒なものは子どもに食べさせない

# 伝統食の特徴

## ①各地の自然環境に応じた食生活



# 地域の環境に応じた食生活（1930年頃）

「聞き書 日本の食生活」全50巻より

地域	日常食例(秋の夕食)
秋田(県央)	だまこもち・大根すりなます・鮎の汁・漬物
新潟(蒲原)	白米飯・味噌汁・焼魚・漬物
岩手(湯田)	かて飯・塩ます頭かす汁・漬物
山梨(桐原)	<u>煮込みうどん</u> ・煮物・漬物
岐阜(白川)	稗飯・味噌汁・焼なす・漬物
香川(塩江)	麦飯・だんご汁・漬物
鹿児島(北薩摩)	からいもご飯・鶏肉の甘煮・ゆなま(いわしと大根などの煮物 酢を入れる)・漬物

飯・汁・菜・漬物 = 伝統食の一般的組み合わせ

## 主食の摂取量と変化

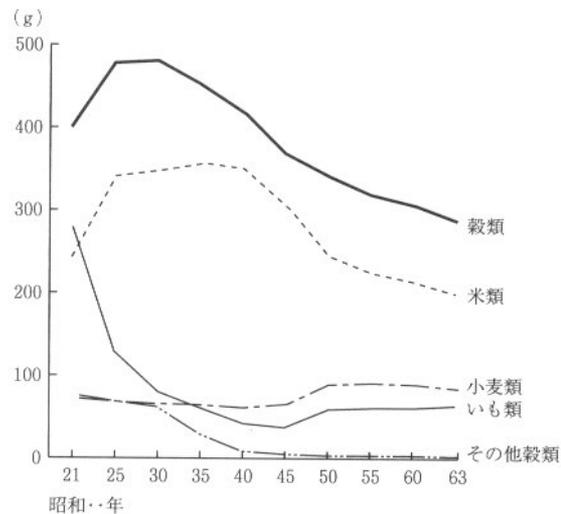
	時期	1日概量・1人当	エネルギー概算
大工の家庭例	1840年ころ	米3.9～4.2合	1990～2100kcal
商家の例	1840年ころ	米4.4合	2,300kcal
全国調査例	19808～1915	米2.7合・麦1.4合	1,870kcal
農家の例	1953年	米390・麦102・小麦粉 106g	2,079kcal
国民栄養調査	1960年	米358・小麦65g等	1,479kcal
国民栄養調査	2005年	米(飯・粥)344・小麦99 g等	803kcal

江戸時代以前から現代(昭和30年代頃)まで主食に重きをおいた食生活は続いた

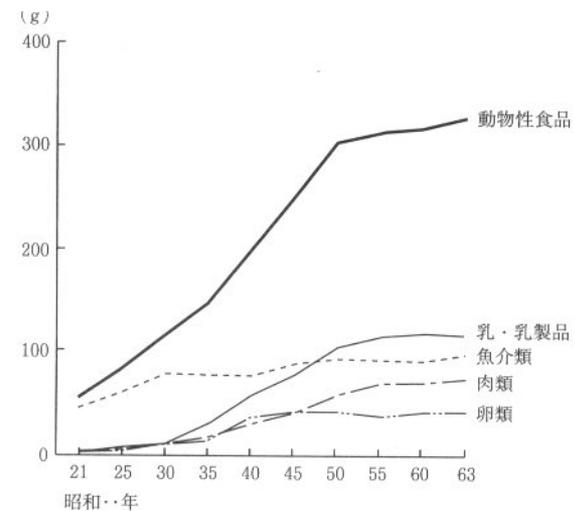
# 伝統食に少ない油脂・乳・乳製品・獣肉類

## 「国民栄養調査」より

### 穀類・いも類の摂取量



### 動物性食品の摂取量



# 伝統食の変容

- ① 第二次世界大戦中・終戦直後の食料難体験
    - ➡ 米以外の食品摂取の奨励・伝統食に不足した食品群摂取の奨励
    - ➡ 粉食(小麦粉)・肉類・油脂摂取の教育
  - ② 全国児童対象の学校給食
    - ➡ 米不足からパンとミルク給食でスタート
    - ➡ 子どもたちの食習慣形成に影響
  - ③ 食品産業・外食産業の発展
    - ➡ 加工食品・外食店の多様化
- ↓
- 日常食の簡便化・洋風化

## 学校給食の発展と課題

1947年：300万人に学校給食開始

1950年：都市小学生完全給食

1976年：米飯給食開始

### 大戦直後の学校給食の特徴

- ①パンとミルク(脱脂粉乳)から出発
- ②動物性たんぱく質摂取を奨励
- ③油脂の摂取
- ④献立組み合わせ 栄養的視点重視

## 現代の学校給食献立例 ①パンと米飯給食

	主食	牛乳	
月	食パン	○	スライスチーズ コロッケ ワンタンスープ <sup>°</sup> オレンジ
火	鮭そぼろ飯	○	きゅうり中華づけ 豚汁
水	チキンサンド	○	ベジタブルスープ <sup>°</sup> フルーツポンチ
木	五目ごはん	○	もやしいため みそ汁
金	きなこパン	○	ボイルウインナー 中華スープ

### 米飯給食

2009年4月

週5回	4.2%(1,312)	週4回	10.4%(3,267)	週3.5回	5.3%(1,655)
週3回	60.3%(18,931)	週2回	12.2%(3,830)	週1回	7.4%(2,322)

## 現代の学校給食献立例 ②米飯のみの給食

	主食	牛乳	おかず
月	ごはん	○	中華丼 揚げ餃子 もやしと小松菜の中華和え
火	ごはん	○	たまごみそ 実だくさん汁 厚揚げの煮物のりずあえ
水	ごはん	○	しらすごま 山菜汁 ふと鶏肉の揚げ煮 たくあんあえ
木	ごはん	○	かにとレタスのスープ チンジャオローサー ナムル チーズ
金	ごはん	○	筍と厚揚げのおかか煮 いかのみそ焼き 納豆のごさいあえ かんきつ果物

2009年4月

## 米飯給食への移行

- 平成15年まで週3回 → 18年まで4.6回
- 平成20年4月から週5回すべてを米飯給食

### 対策

- \* パン製造業者に炊飯設備の整備
- \* 保護者への食育の必要性についての説明会

### 結果

- \* 給食残量6割に減少 PFCバランスの改善
- \* 地元の農産物を利用しやすい
- \* 栄養的バランスを取りやすい
- \* 食事構成が子どもたちに定着しやすい

# 食事パターンを身につける

## → 食習慣 アイデンティティの確立

- 韓国の学校給食献立 韓国の伝統食パターンが中心

2001 2002 2003年

飯床(ハンサン)型献立

	2001	2002	2003年
(飯・汁・(菜)・ <u>キムチ</u> ) A小学校	90.4%	87.6	87.1
B小学校	88.5	88.6	89.9%

献立の特徴

### ①主食の95%が米飯

米国からのパンとミルクの給食 → 1973年以降、保護者と地域社会を中心とする自立給食を政府の方針とした。政府による給食用設備・生産活動・施設設備への支援(乳牛飼育・養鶏・養豚・養魚・養蜂・果樹・野菜・きのこ栽培など学校の実情に合わせた生産活動への援助)

### ②菜 折衷が多い

### ③キムチ

朴卿希「韓国の小学校給食にみる伝統食の変化と外国料理の受け入れ」2006

## 食生活の課題 生活者の立場から

### ①食品の安全性の評価

自己評価能力の育成 → 知識による栄養・衛生教育のみではなく、日常食の自己管理能力の育成  
→ 子どもからの調理体験

### ②自給率の向上

食生活・食習慣の見直し → 伝統食の特徴の見直し  
→ 学校給食等に活かし、子どもたちの食習慣の改善・アイデンティティ確立