

第2章

食をめぐる現状と課題



食をめぐる現状と課題

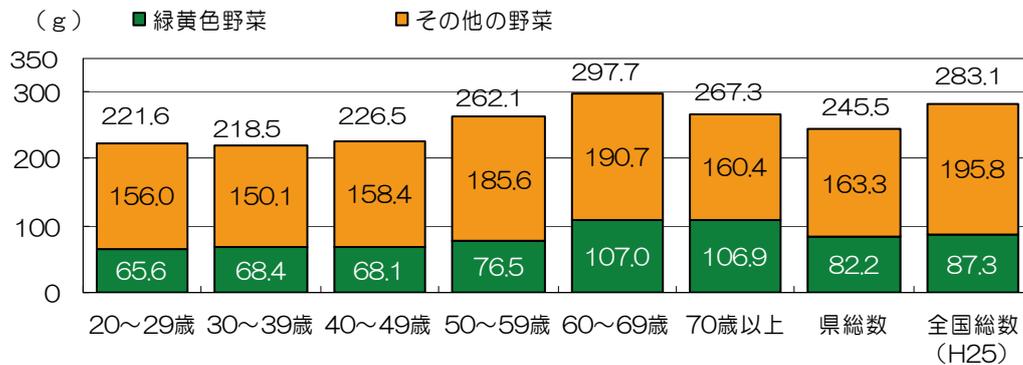
<食と健康>

生活習慣、特に食生活におけるエネルギーや食塩等の過剰摂取や野菜の摂取不足などの栄養等の偏り、またこれらに起因する肥満や生活習慣病の増加が大きな問題となっています。そのため、生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸を図ることは、大きな課題となっています。

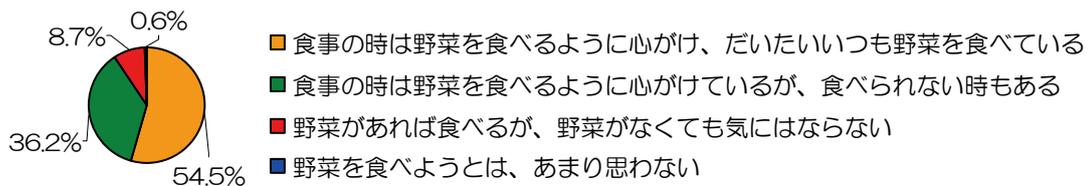
また一方で、過度の痩身志向や独居高齢者等の低栄養の問題も指摘されています。

長崎県民の食事の状況

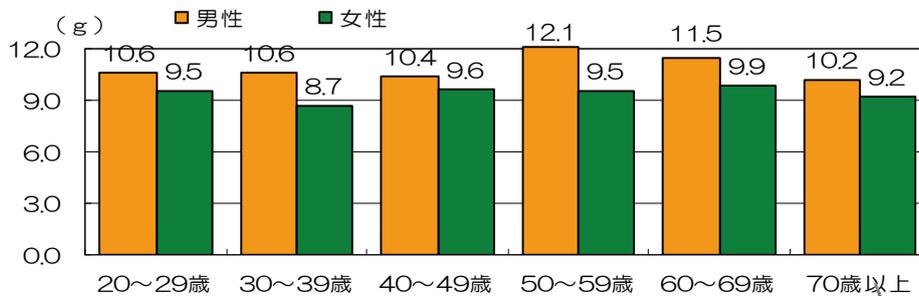
●成人の1日野菜摂取量（資料：平成23年度長崎県健康・栄養調査）



●野菜摂取に対する考え（資料：平成27年度長崎県食育に関する県民の意識調査）



●成人の1日食塩摂取量（資料：平成23年度長崎県健康・栄養調査）



長崎県健康増進計画「健康ながさき21」では、成人の1日での野菜摂取の目標は350g以上、食塩の1日平均摂取量は8g未満とされています。

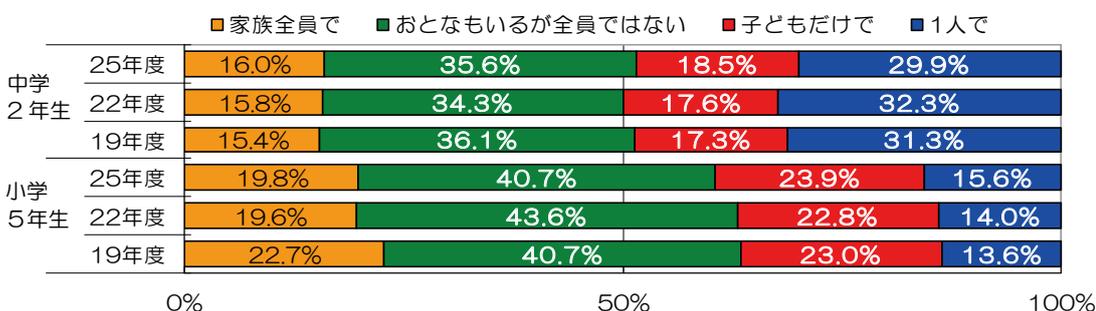


＜食と家庭＞

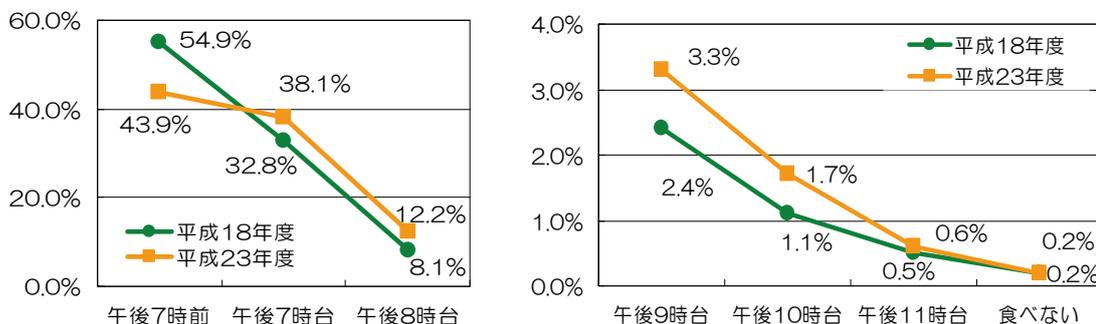
核家族化の進行、共働き世帯やひとり親世帯の増加、子どもの生活時間帯の変化などにより、家族が共に食卓を囲んでコミュニケーションを図る機会が減ってきています。家族の団らんによる食の楽しさの実感に加え、食事のマナーなど食生活に関する基礎の習得の面からも、家族との共食は重要な課題となっています。また、一人で食事を済ます、いわゆる「孤食」の問題も存在します。

長崎県民の家族での食事の状況

●小中学生の朝食摂取の状況（資料：平成25年度長崎県食事と生活、心についてのアンケート調査）



●成人の夕食の開始時刻の変化（資料：平成18年度・平成23年度長崎県健康・栄養調査）



＜食と地域＞

地域社会のつながりが希薄化してきた結果、古くから各地で育まれてきた多彩な地域の食文化が失われつつあります。平成25年12月、「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。食文化は精神的な豊かさとも密接な関係があり、地域の気候風土等と結び付いた伝統的な食文化を後世に伝えていくことが重要です。

＜ 食への感謝 ＞

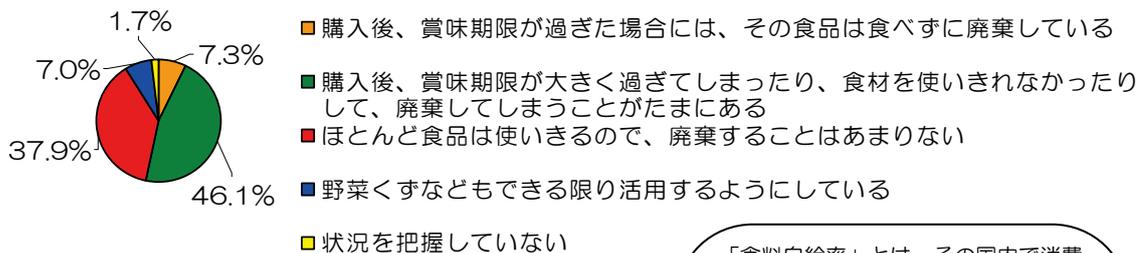
食品の種類及び購入形態が多様化し、調理に便利な食材が手に入るようになるなど、食生活が豊かになる一方で、食材の本来の姿や収穫されてから消費者の手に渡るまでの過程がわかりにくくなっています。日々の食生活が、自然の恩恵のうえに成り立ち、食べるという行為が動植物の命を受け継ぐということ、食事に至るまでに生産者を始めとして多くの人々の苦労や努力に支えられていることに対して、感謝の念や理解の深まりがあらためて必要とされています。

＜ 食料自給率と食品の廃棄 ＞

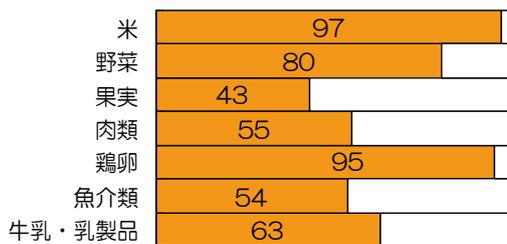
わが国では食料の多くを海外からの輸入に頼っています。その一方で、大量の食品が廃棄されているという実態があります。食料自給率の向上、食品廃棄物の発生抑制を大きな課題として認識するとともに、生産性向上のための農薬や化学肥料の使用、輸入食品について、正しい理解をしていくことが求められています。

食品の廃棄や自給率

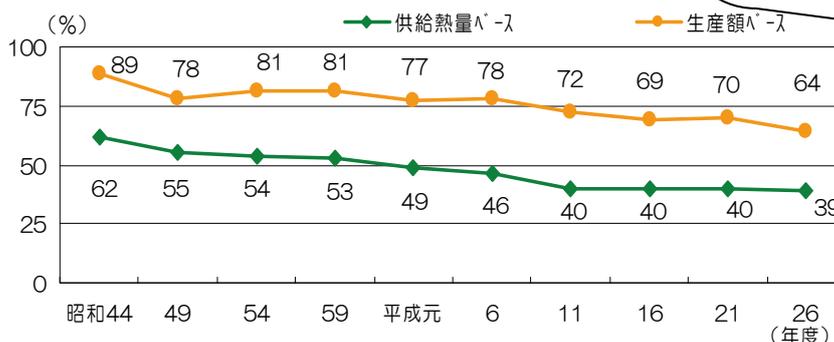
●長崎県における家庭での食品の廃棄状況（資料：平成27年度長崎県食育に関する県民の意識調査）



●品目別自給率（資料：平成26年度食料需給表）

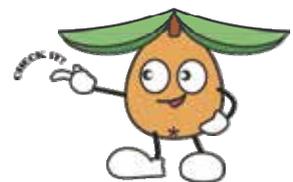


●総合食料自給率の推移（資料：平成26年度食料需給表）



「食料自給率」とは、その国内で消費される食料がどのくらい国内生産によってまかなえているかを示す割合です。品目ごとに重量ベースで計算される品目別自給率と、食料全体を熱量や生産額で合計し計算される総合食料自給率があります。

- 食料自給率
 - 品目別自給率 (重量ベース)
 - 総合食料自給率 (カロリーベース、生産額ベース)



＜ 食品に対する信頼 ＞

食品の安全性の確保は食生活における基本的な課題ですが、食に関する情報が氾濫しているため、消費者が情報を適正に選別することが困難な状況が見受けられます。消費者自らが、食品の安全性を始めとする食に関する知識と理解を深めるよう努めることが大切であり、正確な情報提供と共通理解を図るための施策が行政に求められています。

＜ 若い世代の食育 ＞

20歳代から30歳代を中心とする若い世代は、食に関する知識や意識、実践状況等の面で他の世代より課題が多いとされています。これらの世代は、これから親になり食育を次世代に伝えつなげていく世代でもあります。こうした若い世代が食に関する知識や活動を適切に次世代に伝えつなげていけるよう食育を推進していくことが重要となっています。

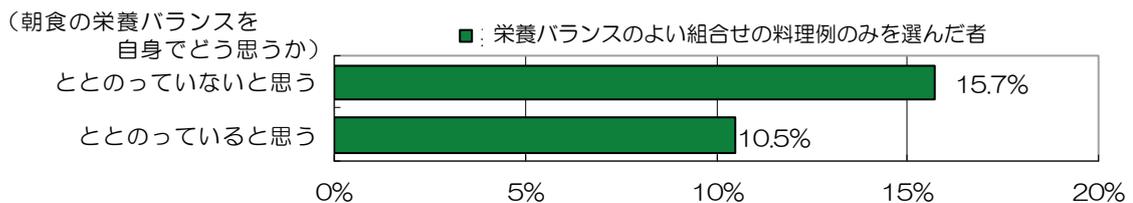
長崎県内大学生の食事の状況

●朝食摂取状況（資料：平成26年度大学生朝食アンケート）

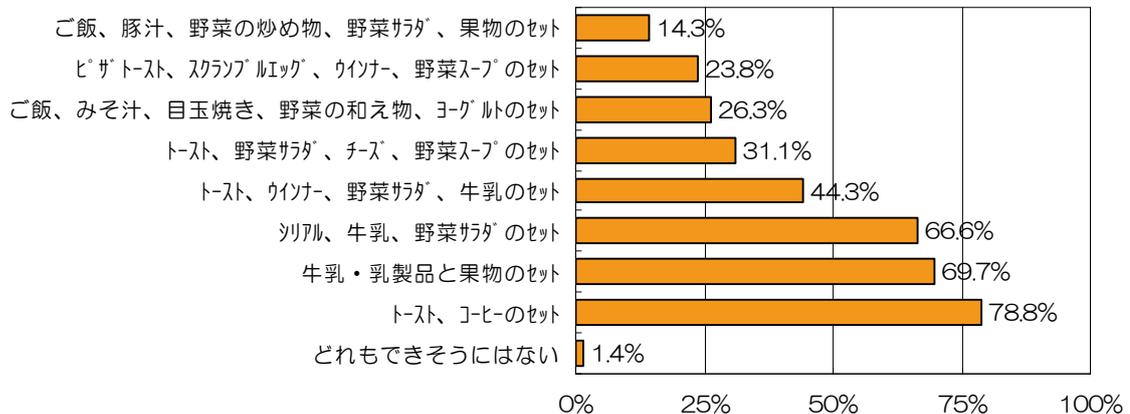


栄養バランスのよい食事だと思っ
ていても、実際はそうではない
こともありそうですね。

●朝食内容に対する自己評価と知識（資料：平成26年度大学生朝食アンケート）



● 自分でも準備ができそうな朝食（資料：平成26年度大学生朝食アンケート）



= **コラム** =

ユネスコ無形文化遺産における「和食」とは？ 《参照：農林水産省ホームページ》

南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。このような、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を、「和食：日本人の伝統的な食文化」として、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

「和食」の4つの特徴

(1) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

(2) 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

(3) 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

(4) 正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

