

第2章

食育推進施策の課題と取組

第1節

若い世代の食生活の現状

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することは極めて重要である。

そのため、食育基本法及び食育推進基本計画に基づき、政府として一体的に施策を総合的かつ計画的に推進してきた。

その結果、国民における食育の周知度や認知度は高まりを見せているものの、肥満、生活習慣病の増加など食に関する様々な問題が生じている。とりわけ、20歳代～30歳代の若い世代の食生活に関しては栄養の偏りや朝食の欠食など改善すべき点が少ない。

食育推進評価専門委員会においても、この

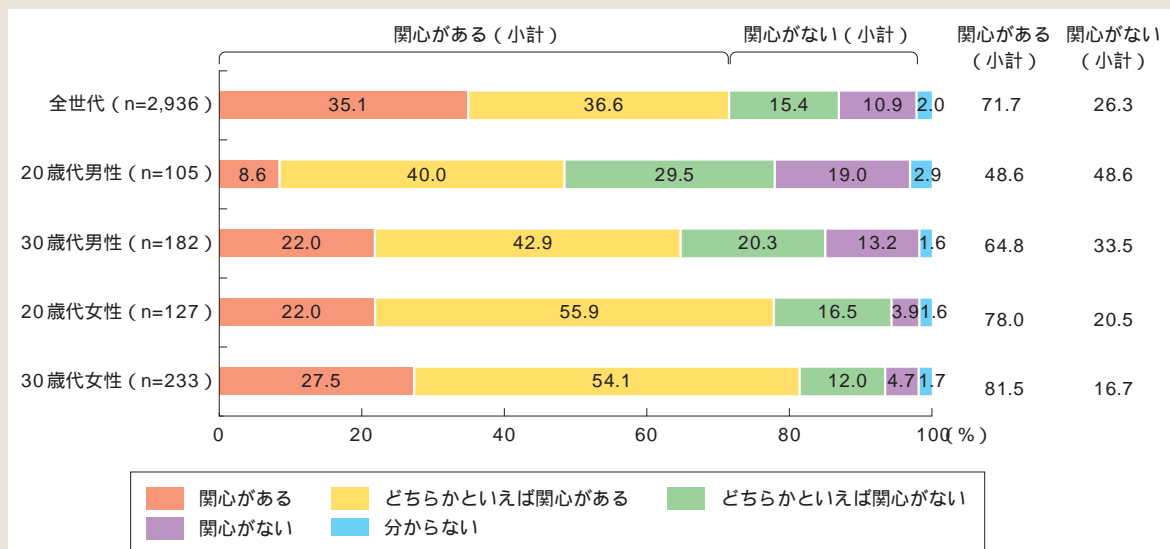
世代の食生活の改善の必要性が指摘されているところである。

本稿では、こうした状況を踏まえ、平成21年12月「食育の現状と意識に関する調査」及び平成21年3月「大学生の食に関する実態や意識についてのインターネット調査」の結果に基づき、この世代の食生活の実態等について述べる。

(1) 食育への関心度

食育に関心がある人の割合（「関心がある」及び「どちらかといえば関心がある」の合計）は、20歳代男性で5割未満であるが、30歳代男性は、全世代の平均と比較して、とりわけ低いとは言えない。また、20歳代女性、30歳代女性は、全世代の平均を上回っている（図表-44）。

図表... 44 食育への関心度



(2) 食事の摂取状況

食事を欠食する人の割合（「毎日1食以上（週7食以上）抜く」、「週4食～6食抜く」及び「週2食～3食抜く」の合計）は、20歳代男性、30歳代男性、20歳代女性で4割を超えており、全世代の平均を上回っている（図表-45）。

また、朝食の欠食状況については、「大学生の食に関する実態や意識についてのインターネット調査」においても調査しており、それによると、13.3%が朝食をほとんど食べないと回答している。

朝食を欠食する主な理由として、「もっと寝ていたいから」、「身支度などの準備で忙しいから」、「朝食を食べるのが面倒だから」などがあげられている（詳細は、52頁コラム参照）。

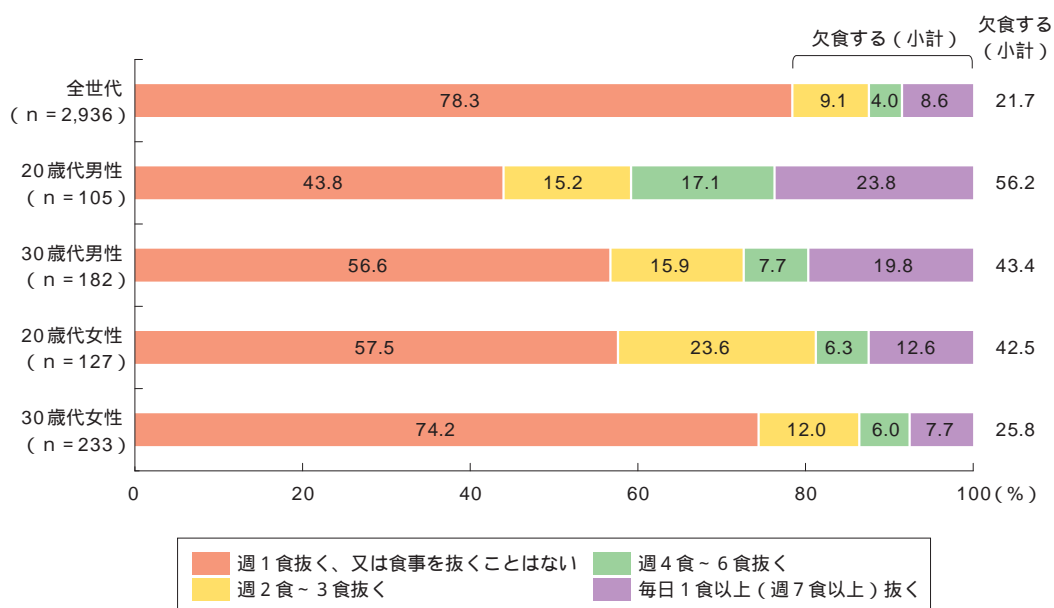
(3) バランスの良い食事の頻度

主食・主菜・副菜を三つそろえて食べるのが1日に2回以上ある頻度について聞いたところ、よく食べる（「ほとんど毎日食べる」及び「週に4～5日食べる」の合計）と回答した人の割合は、男女ともに、20歳代、30歳代で全世代の平均を下回っている（図表-46）。

また、副菜を1日に2回以上食べる頻度について、よく食べる（「ほとんど毎日食べる」及び「週に4～5日食べる」の合計）と回答した人の割合は、20歳代男性が7割程度となっており、30歳代男性、20歳代女性、30歳代女性に比べて低くなっている。また、20歳代男性は「ほとんど食べない」と回答した人の割合が最も高い（図表-47）。

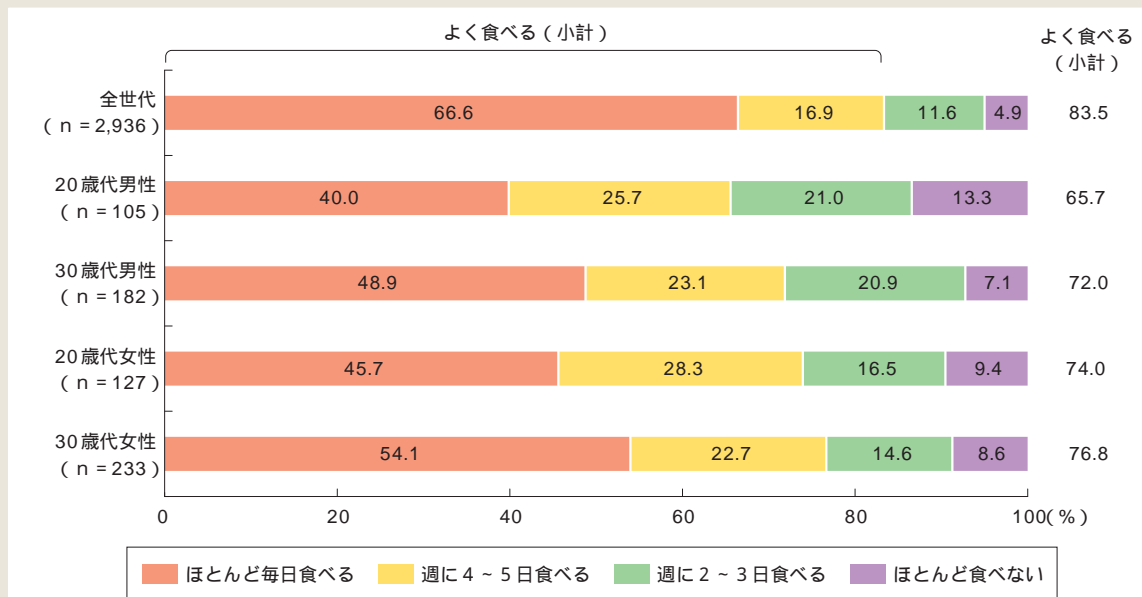
食育への関心度と主食・主菜・副菜を三つそろえて食べる頻度との関係を見ると、20歳代女性、30歳代女性で、食育への関心が高いほどこれら三つをそろえて食べる頻度が高い傾向にある（図表-48）。

図表...45 欠食頻度



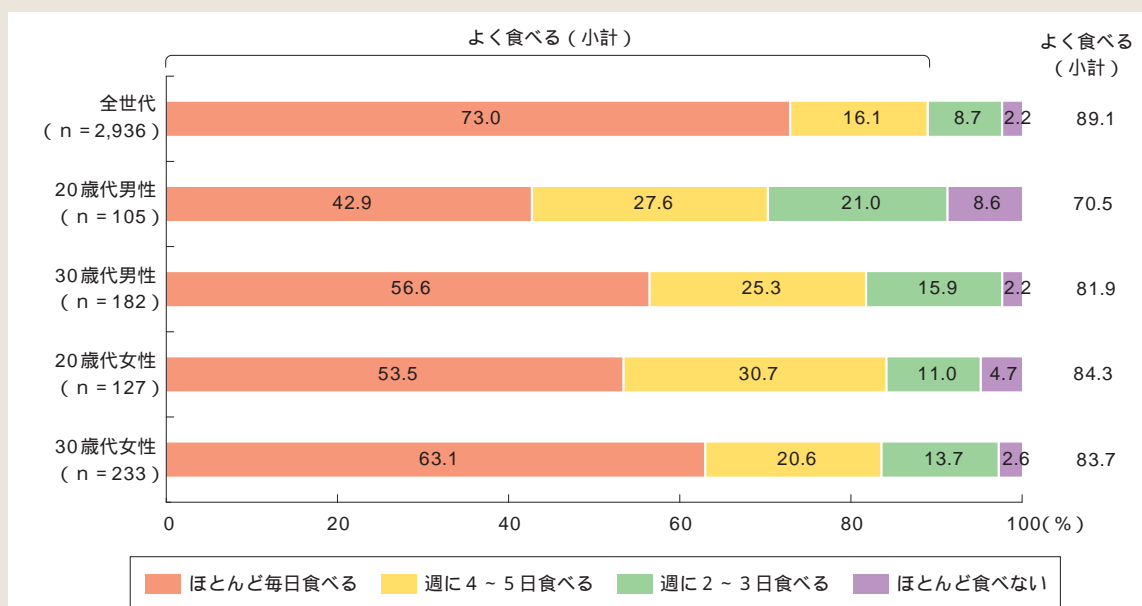
資料：内閣府「食育の現状と意識に関する調査」(平成21年12月)

図表... 46 主食・主菜・副菜を三つそろえて食べる頻度



資料：内閣府「食育の現状と意識に関する調査」(平成21年12月)

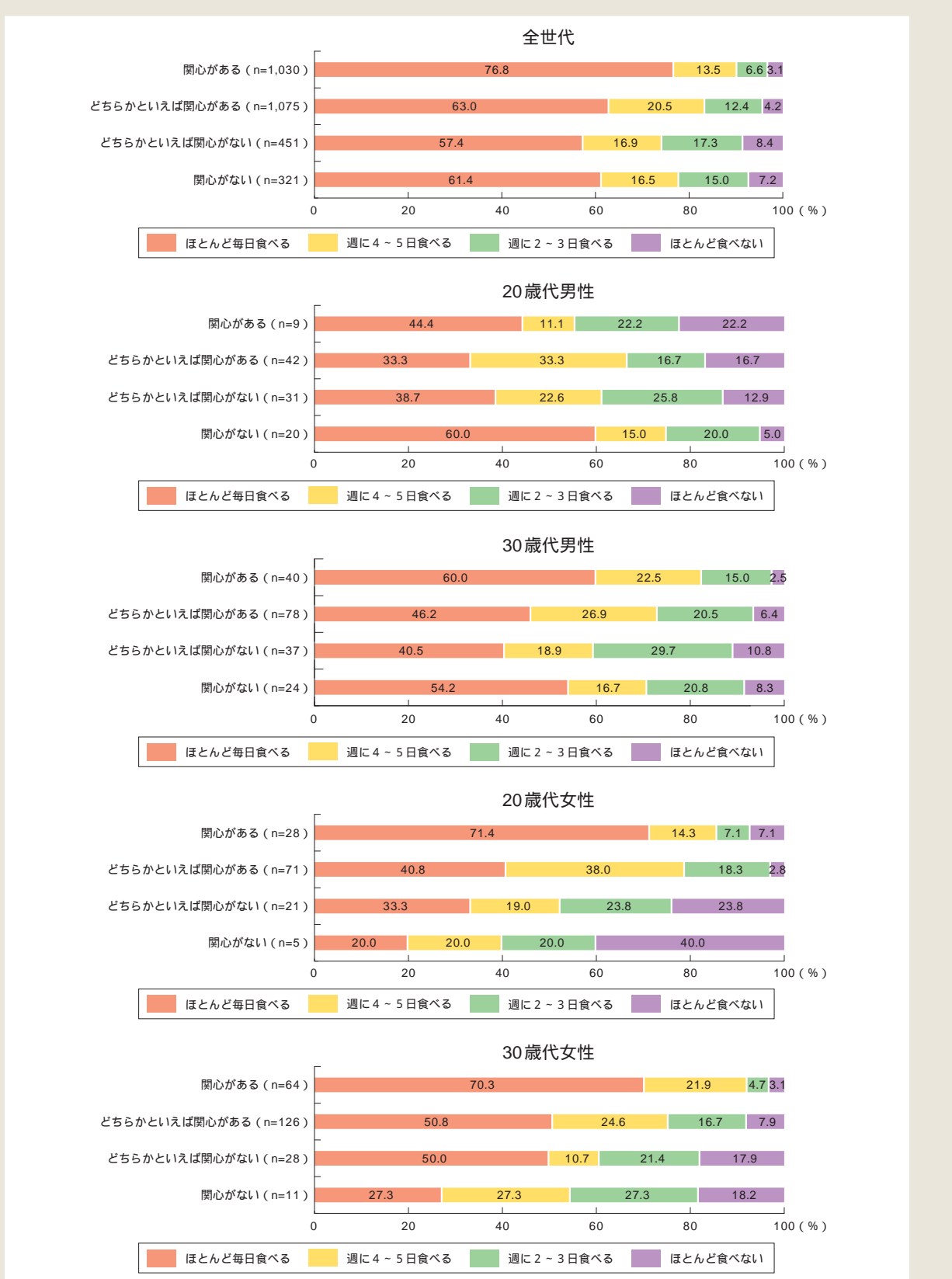
図表... 47 副菜を1日に2回以上食べる頻度



資料：内閣府「食育の現状と意識に関する調査」(平成21年12月)

図表... 48

「食育への関心度」と「主食・主菜・副菜を三つそろえて食べる頻度」との関係



資料：内閣府「食育の現状と意識に関する調査」(平成21年12月)

第2章

食育推進施策の課題と取組

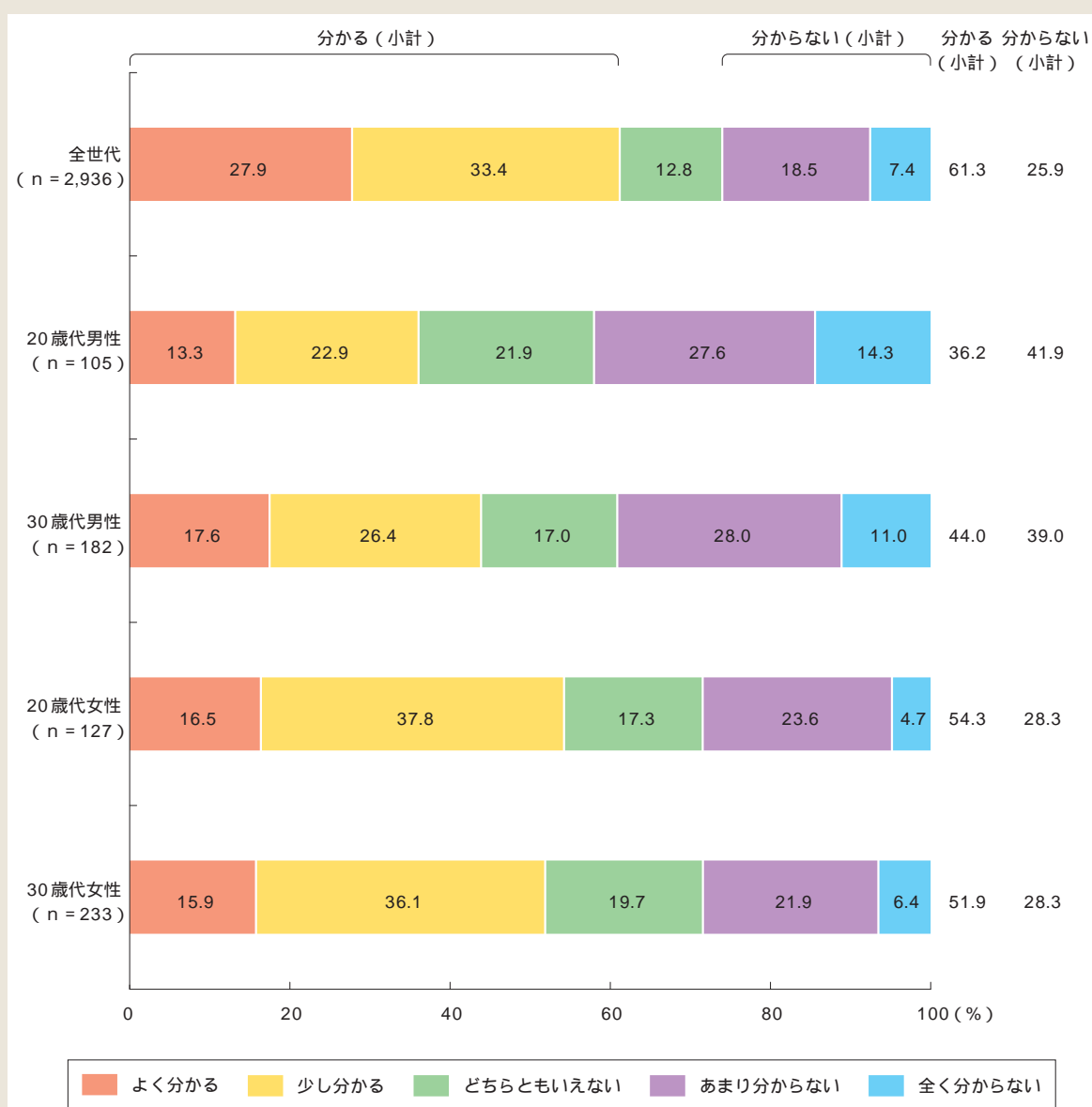
(4) 自分に適した1食の量とバランスの理解度

健康を維持するために自分に適した1食の量とバランスが分かるかと聞いたところ、「分からない」「あまり分からない」及び「全く分からない」の合計)と回答した人の割合は、すべての世代で全世代の平均を上回って

いるが、とりわけ、20歳代男性、30歳代男性でその割合が高くなっている(図表-49)。

主食・主菜・副菜を三つそろえて食べる頻度との関係を見ると、自分に適した1食の量とバランスの理解度が高いほどこれら三つをそろえて食べる頻度が高い傾向となっている(図表-50)。

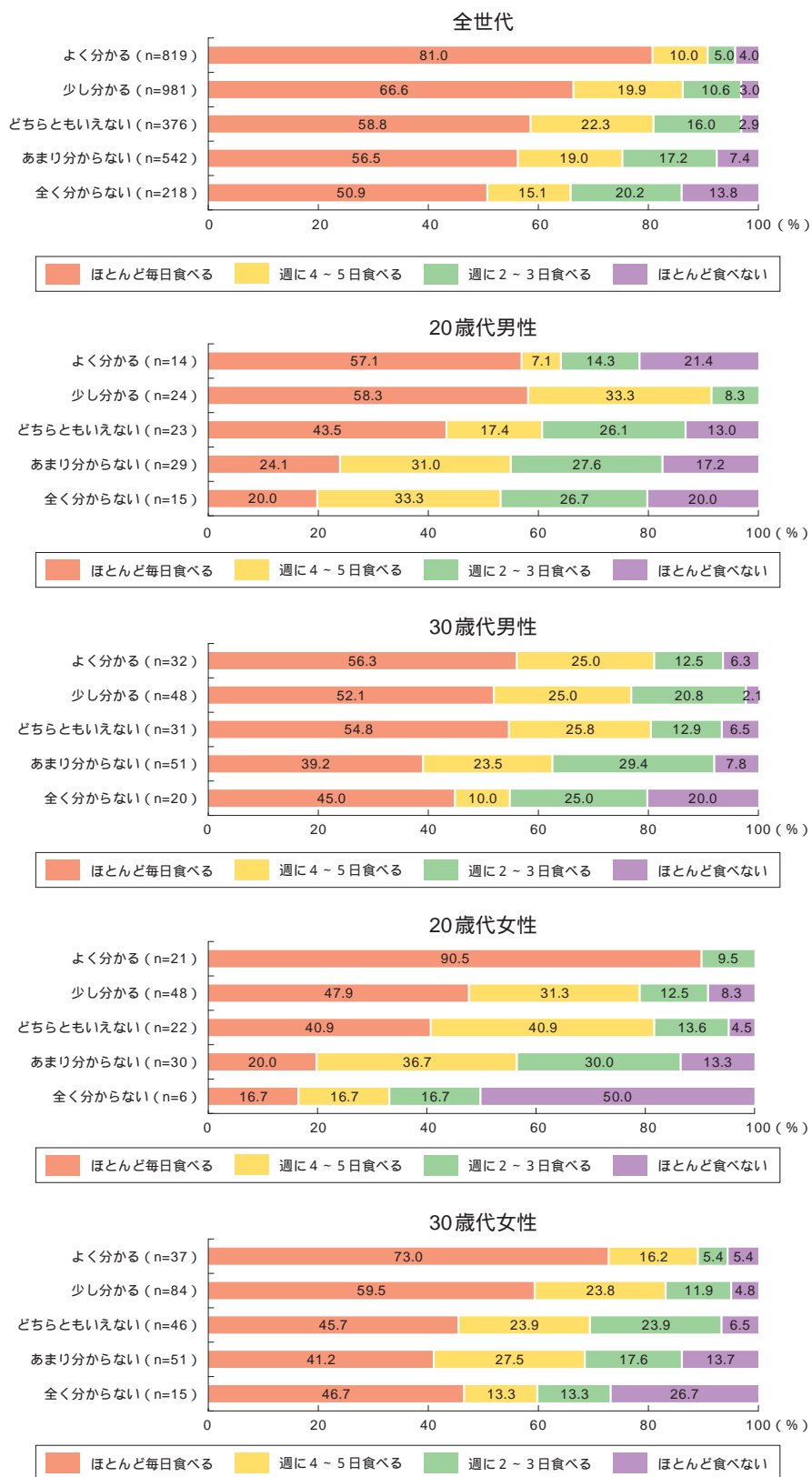
図表... 49 自分に適した1食の量とバランスの理解度



資料：内閣府「食育の現状と意識に関する調査」(平成21年12月)

図表...50

「自分に適した1食の量とバランスの理解度」と「主食・主菜・副菜を三つそろえて食べる頻度」との関係



資料：内閣府「食育の現状と意識に関する調査」(平成21年12月)

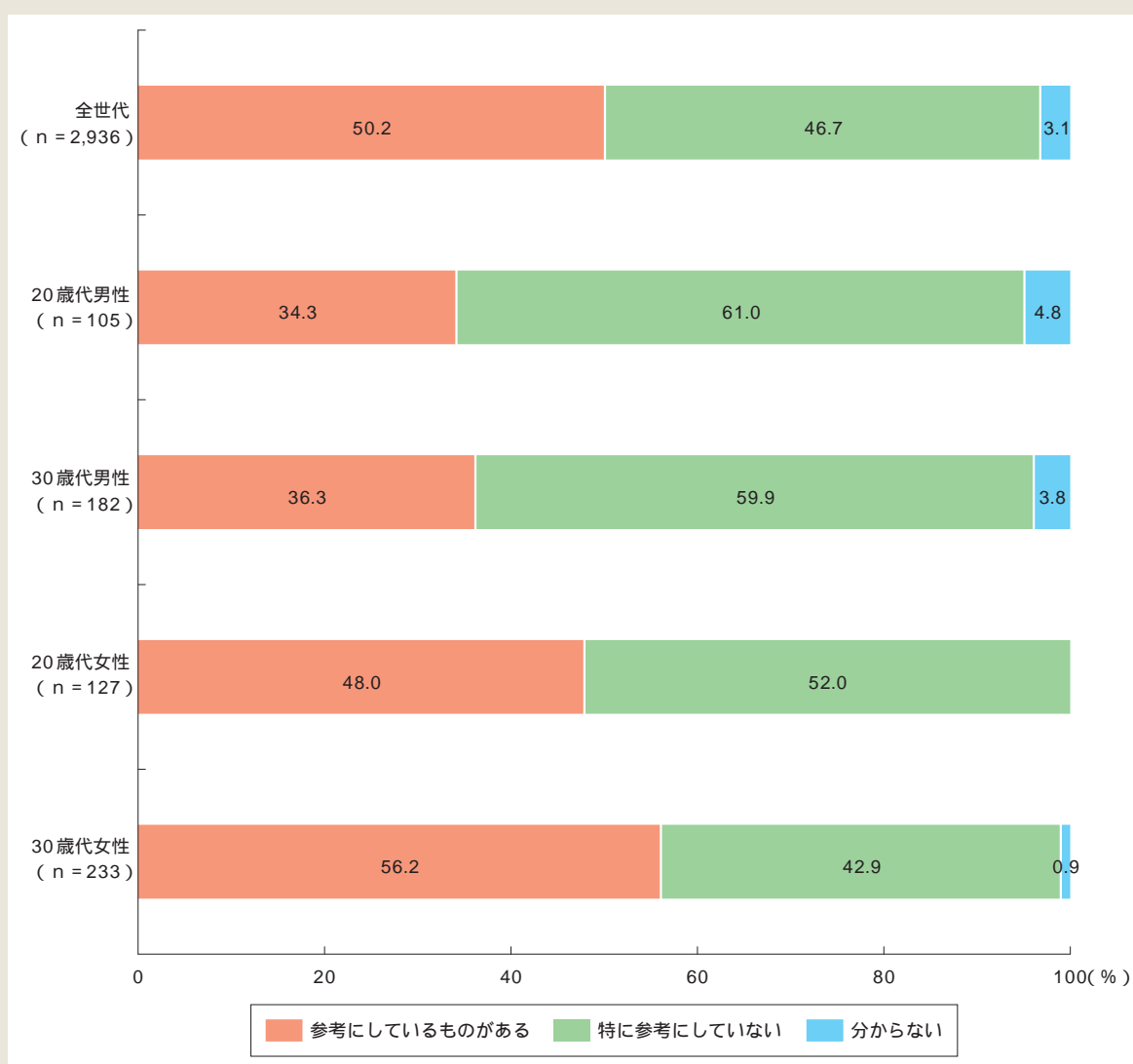
(5) 「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている割合

日頃の健全な食生活を実践するため「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている人の割合は、全世代の平均に比べて、20

歳代男性、30歳代男性、20歳代女性で低くなっている。

また、30歳代女性は参考にしていると回答した人の割合が全世代の平均を上回っている（図表-51）。

図表...51 「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている人の割合



資料：内閣府「食育の現状と意識に関する調査」(平成21年12月)

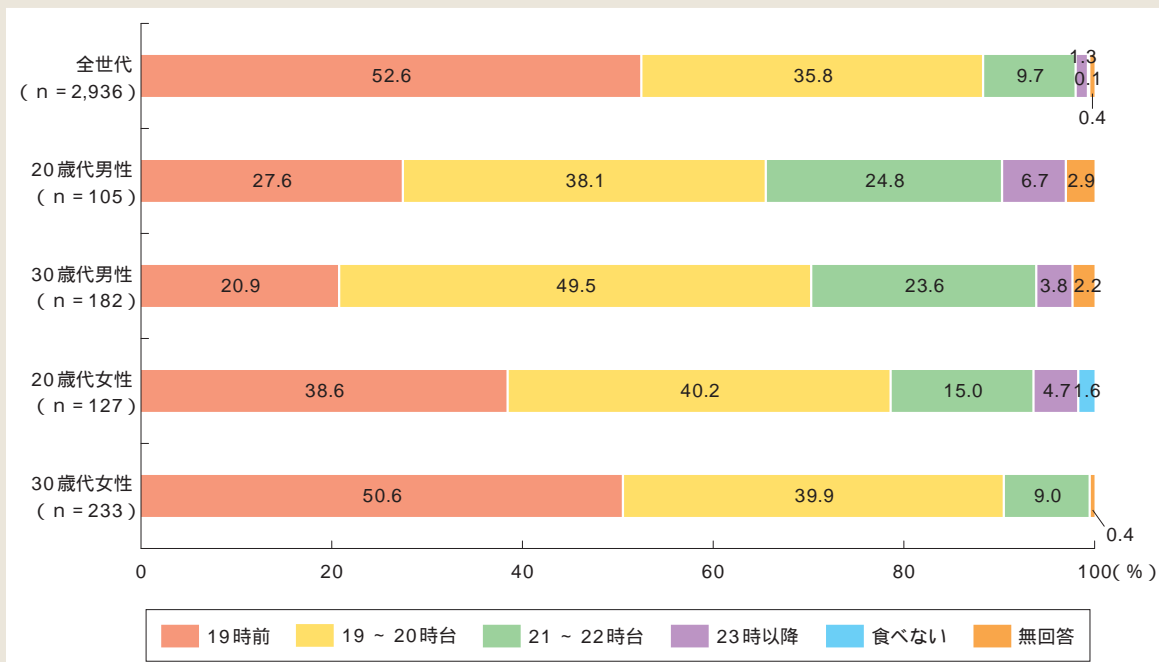
(6) 夕食開始時間

夕食開始時間については、20歳代男性、30歳代男性、20歳代女性で23時以降に開始

する人の割合が高い(図表-52)。

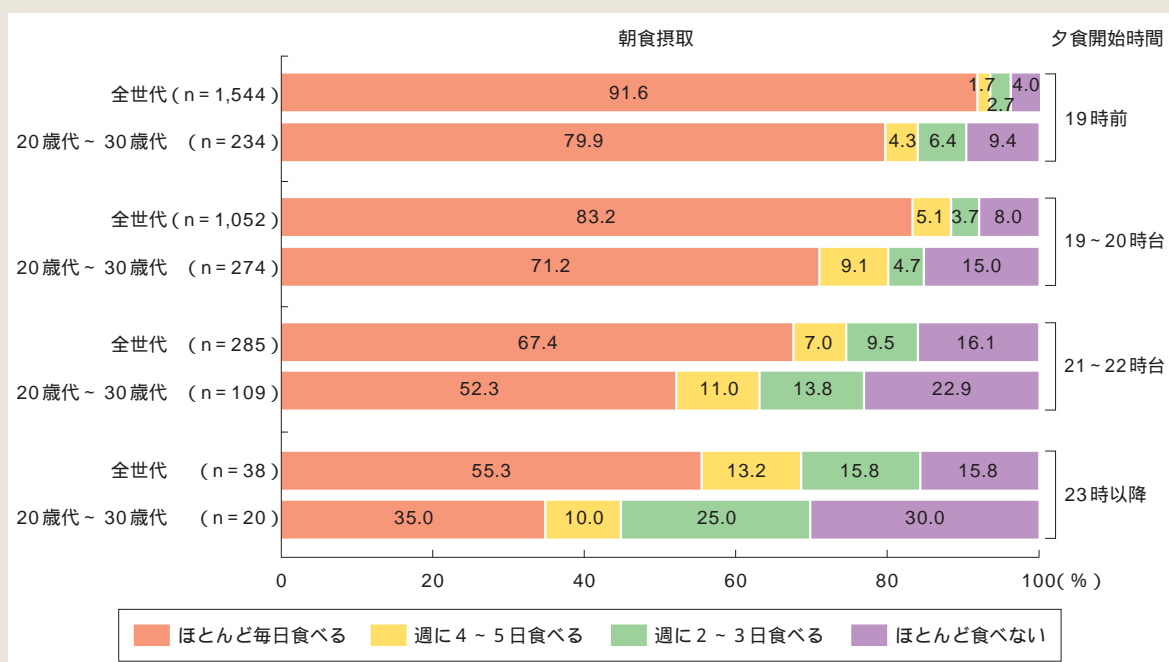
また、夕食開始時間と朝食摂取との関係を見ると、夕食開始時間が遅いほど朝食を摂らない傾向が見られる(図表-53)。

図表... 52 夕食開始時間



資料：内閣府「食育の現状と意識に関する調査」(平成21年12月)

図表... 53 「夕食開始時間」と「朝食摂取」との関係



資料：内閣府「食育の現状と意識に関する調査」(平成21年12月)

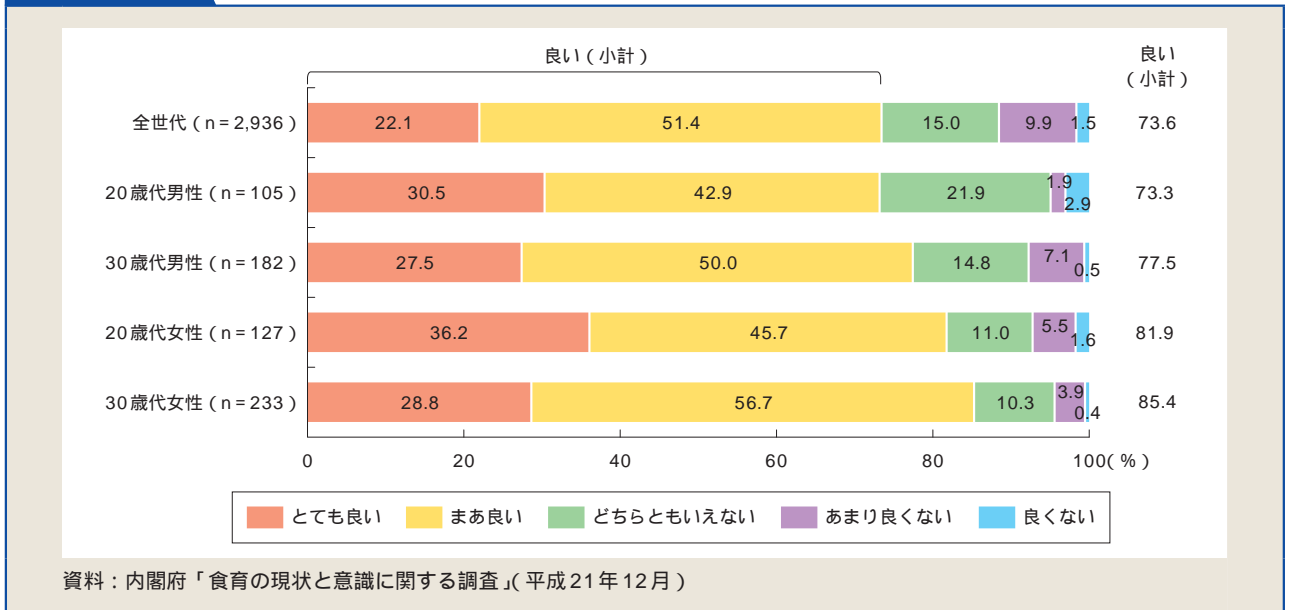
(7) 自分の健康状態に対する認識

自分の健康状態をどう感じているかについては、「良い」(「まあ良い」及び「とても良い」の合計)と回答した人の割合は、30歳代男性、20歳代女性、30歳代女性で全世代

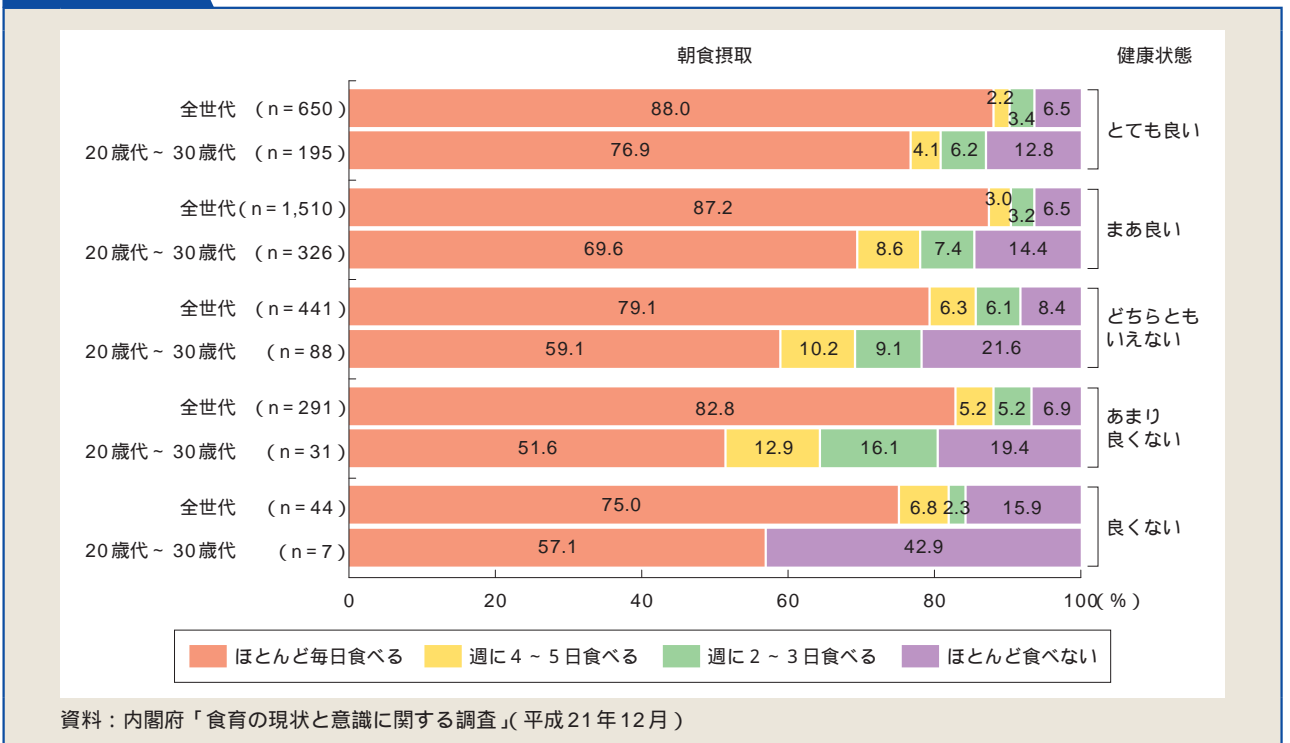
の平均を上回っている(図表-54)。

朝食摂取との関係を見ると、自分の健康状態を良いと感じている人ほど、朝食を毎日食べる割合が高くなる傾向が見られる(図表-55)。

図表... 54 自分の健康状態に対する認識



図表... 55 「自分の健康状態に対する認識」と「朝食摂取」との関係

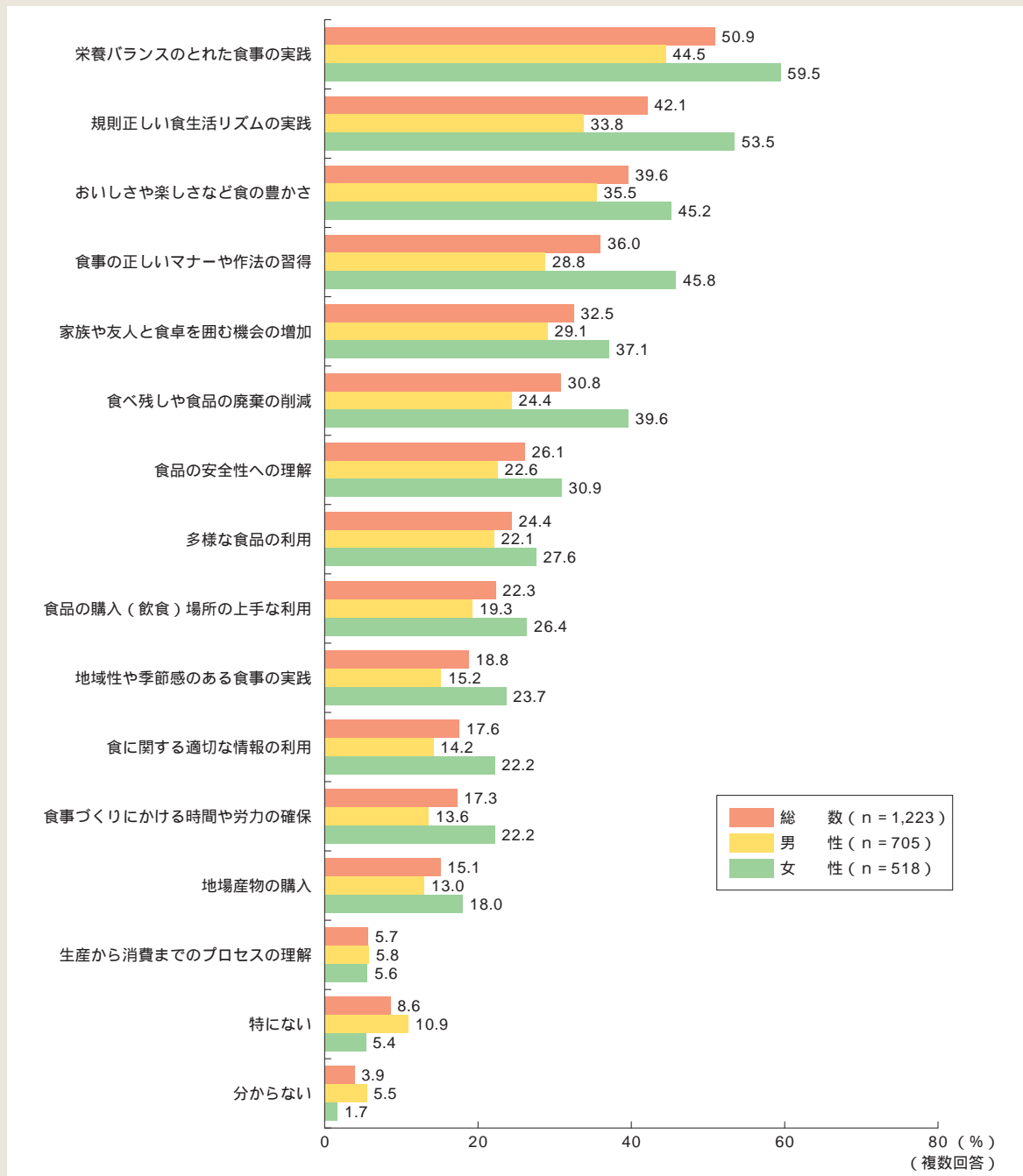


(8) 今後の食生活で力を入れたい事項

全国の大学1年生から4年生の今後の食生活で力を入れたい事項については、「栄養バランスのとれた食事の実践」(50.9%)、「規則正しい食生活リズムの実践」(42.1%)、「おいしさや楽しさなど食の豊かさ」(39.6%)、「食事の正しいマナーや作法の習得」(36.0%)、「家族や友人と食卓を囲む機会の増加」(32.5%)の順となっている(図表-56)。

正しい食生活リズムの実践」(42.1%)、「おいしさや楽しさなど食の豊かさ」(39.6%)、「食事の正しいマナーや作法の習得」(36.0%)、「家族や友人と食卓を囲む機会の増加」(32.5%)の順となっている(図表-56)。

図表...56 今後の食生活で力を入れたい事項



資料：内閣府「大学生の食に関する実態や意識についてのインターネット調査」(平成21年3月)

第2節

若い世代の食生活改善のための取組事例

若い世代の食生活の改善を図るための様々な活動が、大学、企業、地方公共団体等で行

われている。今後、こうした活動を広げていくための取組が求められている。以下、その取組の実践事例を紹介する。

事例

みんなで朝ごはんプロジェクト

京都大学

京都大学生協では、下宿など自宅以外から通う学生（以下、「下宿生」という。）の朝食摂取率の低さ（59.6%）、不規則な食事をする学生の増加などの食習慣の乱れといった問題を踏まえ、平成19年度に、「みんなで朝ごはんプロジェクト」を立ち上げた。

同プロジェクトは、生協が学生の要望を踏まえ、栄養バランスを考慮したメニューを設定したり、バイキング形式で提供したりするなどの工夫を凝らし、安価で学生に朝食を提供するというものである。

同プロジェクトを実施した結果、朝食時に生協食堂を利用する学生の数が増加するとともに、下宿生の朝食摂取率が64.9%に向上するなどの効果が得られた。

京都大学では、引き続き、学生の食の自立を支援する観点から、生協と学生が協同し、改善を加えながら、同プロジェクトを実施することとしている。



生協での配膳風景

事例

キャリアデザイン・ゼミナール
「朝食食べてダイエット」

奈良女子大学

奈良女子大学では、朝食を食べながら、健康の維持増進や自己管理について学習することを目的に、平成18年度から、講義「朝食食べてダイエット」を実施している。

本講義はキャリア教育の位置付けで、どの学部の学生も履修することができ、単位としても認められている。実施に当たっては、大学と生協が連携し、食堂で生協が提供する朝食を食べながら、その場で講義が行われている。

主な講義内容は、バランスの良い食事、毎日の食事をつくる工夫、健康管理などについてである。

学生からは、安価でおいしい朝食を食べられ、かつ、栄養や健康管理などについて有益な知識や情報を得られると好評である。



講義風景



朝食の様子

寮生への栄養指導、健康教育

大王製紙株式会社

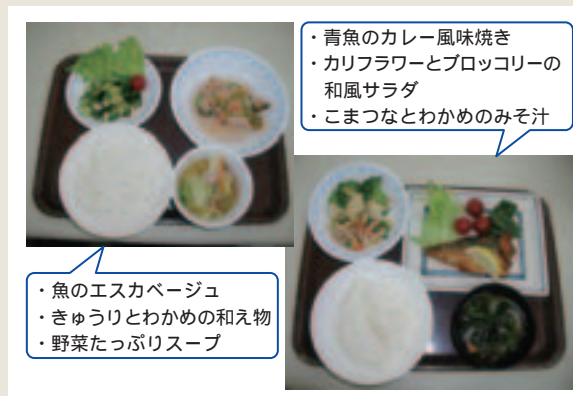
大王製紙株式会社では、寮生の健康診断の結果を踏まえ、食生活における問題点を明らかにし、寮生の食生活の改善に生かした取組を実施している。

健康診断の結果、とりわけ、20歳代、30歳代の若い世代は、栄養の偏り、不規則な食事など様々な問題があることが明らかになった。そこで、社内、管理栄養士等の専門家を交えた検討委員会を立ち上げ、対応策を検討した。

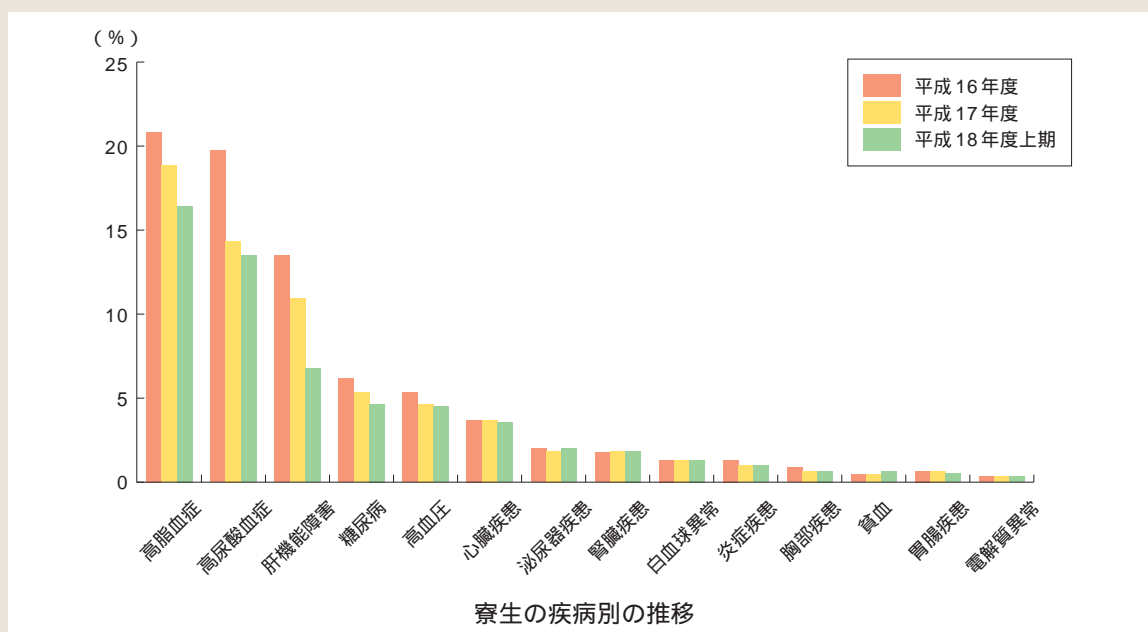
改善策として、寮の食事メニューの改善、栄養バランス等に配慮した食事の提供、寮生への栄養指導及び健康教育のほか、残業・休日出勤の多い寮生に対しては、食事と睡眠の大切さに関する指導やストレスマネジメントも実施した。

こうした取組の結果、実施前に比べて、寮生の疾病の発症率が減少するなど、改善が見られた。

同社では、引き続き、栄養と健康の観点から、寮生の食生活を支援していくこととしている。



メニュー例



事例

食事バランスガイドを活用した情報提供とモデル食・おすすめ食の提供による社員への食育

株式会社日立グローバルストレージテクノロジーズ

株式会社日立グローバルストレージテクノロジーズでは、社員の疾病予防を目的として、平成元年度から管理栄養士を中心に、社員への栄養指導を実施している。

具体的には、食事バランスガイドに基づく適量や健全な食生活がもたらす健康上の効果等に関する講義、「モデル食・おすすめ食」等についての情報提供を実施している。

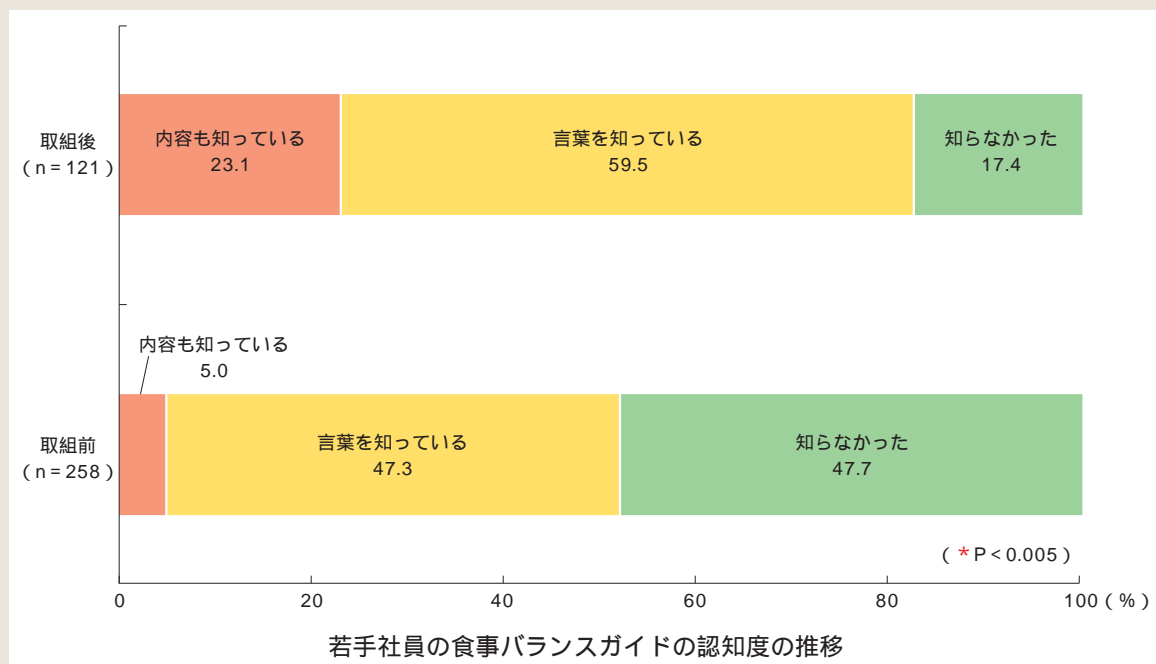


おすすめメニュー

さらに、食生活相談や健康講演会を実施し、社員の健康に対する意識を高めるとともに、各社員の健康状態等を踏まえた健全な食生活を促進している。

これらの取組の結果、食事のバランスガイドの認知度の増加、主食・主菜・副菜などを摂取する社員の増加などの効果が見られた。

同社では、モデル食・おすすめ食が若手社員の食生活や食習慣の改善に寄与するという結果を踏まえ、今後は、これらの食のメニューに改善を加えるなどして、更なる食育の充実を図っていくこととしている。



外食世代の健康づくり推進事業

岡山県

高校生や大学生等の若い世代を中心とした食生活の乱れなど食に関する問題が発生している状況を踏まえ、岡山県では、食を選択するため適切な知識の習得と健康増進を主な目的として、平成18年度から20年度まで、「外食世代の健康づくり推進事業」を実施した。

本事業においては、まず、管理栄養士や教育関係者等から構成される企画検討会議を立ち上げ、若い世代の適切な食生活の支援方策について検討した。そして、学校で適切な指導が行われるよう指導者用の「食事バランスガイド活用テキスト」と「食育カード」を作成するとともに、「食育カード」をスーパーマーケット等に設置した。

また、高校生や大学生を対象に、サポート教室を3年間で150回、延べ11,817人を対象に開催し、食生活に関する正しい知識の普及に努めた。

さらに、食生活や生活習慣を改善するためのデータを得ることを目的に、県内の大学生を対象に実態調査を行った。

本事業は平成20年度で終了したものの、引き続き、岡山県栄養改善協議会で、「新生活サポート教室」等を開催し、若い世代の食生活改善に向けて取り組んでいる。



食事バランスガイド活用テキスト



高等学校での取組

事例

大学等の食環境整備連絡会議の開催

大阪府藤井寺保健所

大学生等の健康づくりを推進する上で、学生食堂の果たす役割が大きいことから、大阪府藤井寺保健所では、平成19年度から、「中ブロック大学等食環境整備連絡会議」を開催している。

本会議は、藤井寺保健所の管轄に所属する大学等の13校で構成され、学生の食生活や生活習慣を把握するための調査、各学校等における栄養や食生活に関する取組及び学生の食生活についての情報交換を行っている。

また、本会議に参画する大学等からの要請により、学食メニューの栄養成分表示や栄養卓上メモの作成、食事バランスガイド等を活用した食の講座などへの個別の支援を行っている。

今後は、各学校等の間で情報の共有及び交換を充実させ、より魅力的な学生食堂の運営に寄与していくことを目指している。



食に関する講座の個別支援



栄養卓上メモ

大学生の食育について考えるために ～「大学生の食に関する実態や意識についての インターネット調査」結果の概要～

近年、栄養の偏りや食習慣の乱れが目立つようになり、とりわけ朝食の欠食は若い世代を中心に問題となっています。

そこで、内閣府では、大学生の食生活に関する実態の把握とともに、食育に関する意識を調査・分析することにより、今後の大学生向けの食育啓発を行うに当たっての基礎資料とすることを目的として、「大学生の食に関する実態や意識についてのインターネット調査」を実施しました（<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/pdf/syoku-report.pdf>）。

1 調査項目

大学生の食生活等の実態と「食育」に関する意識について

- ・大学生の食生活等の実態について
- ・「食育」や日頃の食生活に関する意識・関心について

2 調査対象

全国の大学生

3 調査期間

平成21年2月27日（金）～3月3日（火）

4 調査方法

調査会社の登録モニターに対するインターネット調査

5 サンプル数

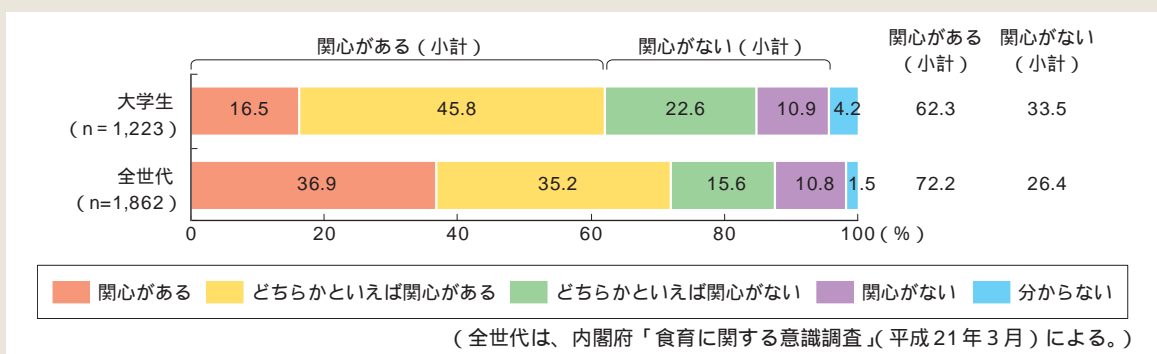
1,223人

6 調査結果

（1）食育への関心度

食育への関心度は、全世代の平均より多少低い傾向にありますが（図1）、食育に関心がある人ほど、「朝食をとる」、「栄養バランスを意識している」、「料理をしている」、「身体面で健康である」、「大学の学園祭でイベントとして大食いや早食いが行われることについて否定的である」といった傾向にあります。

図1 食育への関心度



(2) 朝食の欠食

朝食欠食の状況は、上級学年ほど、男性ほど、下宿生ほど問題があり(図2)、朝食欠食の理由として、「もっと寝ていたいから」、「身支度などの準備で忙しいから」などがあげられています(図3)。また、栄養バランスへの意識の程度や夕食時間と朝食欠食の状況とに関係が見られ、朝食を食べないほど健康ではないと思う傾向があります。なお、朝食欠食や栄養バランスの意識の程度について、所属学部による差はあまり見られませんでした。

図2 朝食の摂取状況

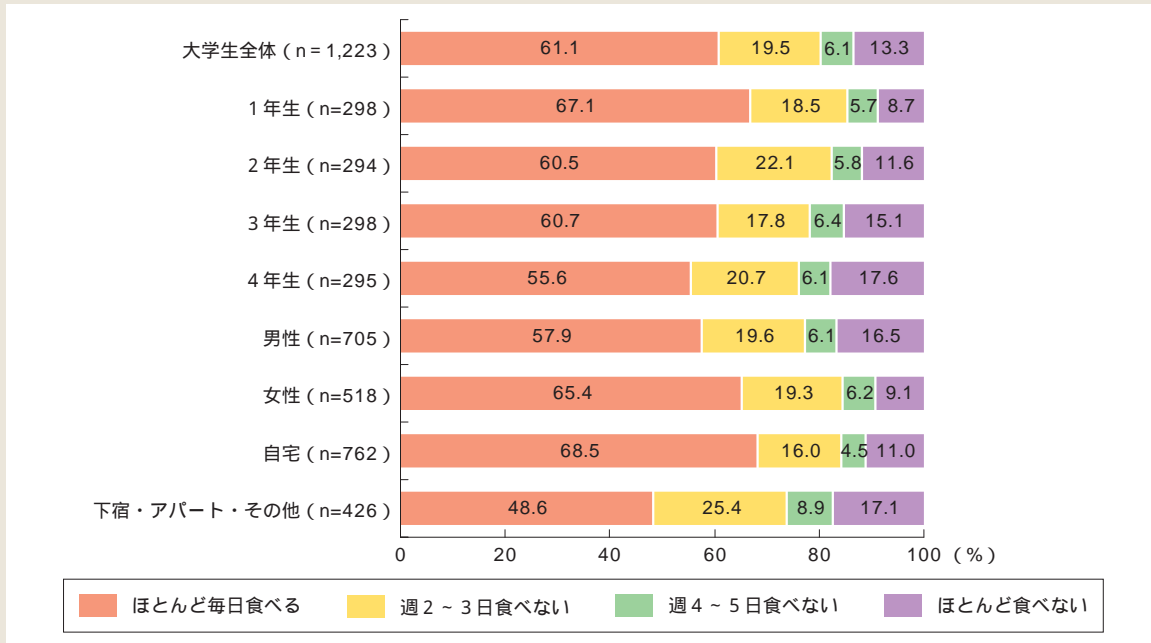
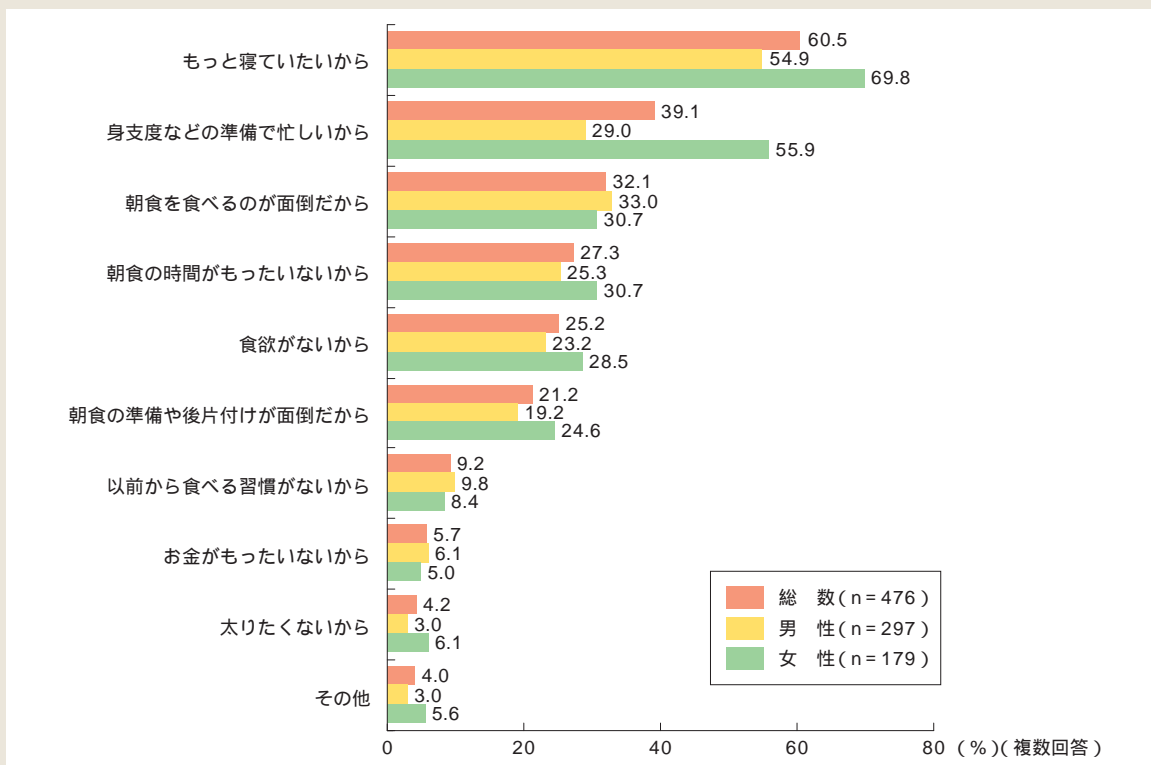


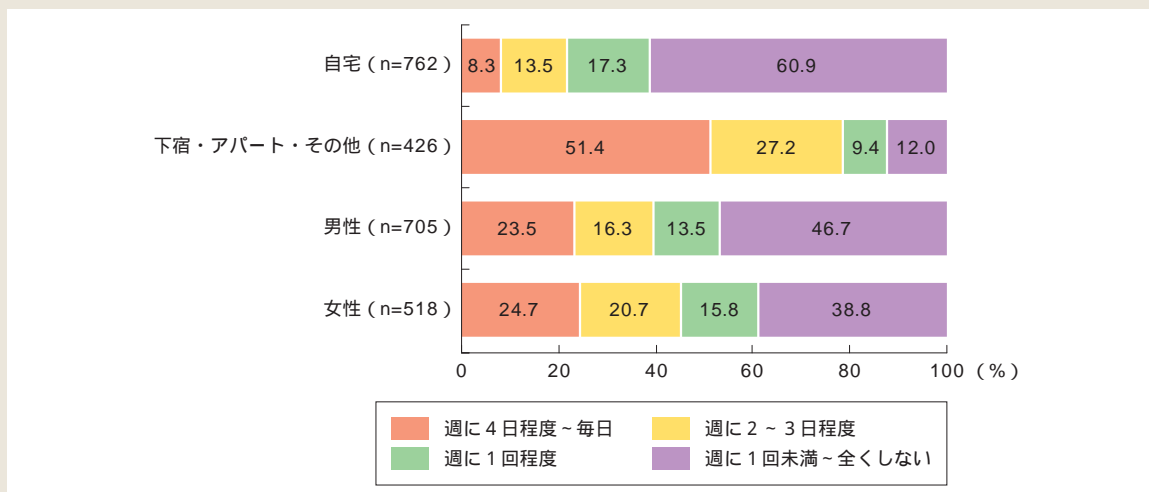
図3 朝食の欠食理由



(3) 料理の実践

下宿生ほど、また、栄養バランスへの意識が高いほど、料理をしている傾向にありますが、男女間では大きな違いは見られませんでした(図4)。なお、性別に関わらず、伴侶となるべき人に対し、料理ができなくても仕方がないと考えているのは少数派でした。

図4 料理する頻度



(4) 現在及び今後の食生活についての認識

現在の食生活には満足している割合が高いものの、全世代の平均より多少低い傾向にあります(図5)。また、日頃の食生活で悩みを感じるのは女性の方が多く、その内容は「自分の健康」や「自分の食生活上の問題」などがあげられています。さらに、今後の食生活では、「栄養バランスのとれた食事の実践」や「規則正しい食生活リズムの実践」に力を入れたいと思う割合が高くなっています。

図5 現在の食生活への満足度

