第16回ハイライフセミナー講演録

食の健康と
世代別食育アプローチに関する研究

～幼児・児童保有世帯に向けた食育アプローチ～

2009年3月

財団法人 ハイライフ研究所

目　次

開会挨拶

『世代別食育アプローチの視点と本旨』

財団法人ハイライフ研究所
専務理事
高津　春樹

第I部【調査結果報告】

『幼児・児童保有世帯の食生活及び
マインド実態調査から見える事項』

株式会社行動科学研究所
代表取締役
丹野　俊明

第II部【調査結果を踏まえて見えてきたこと】

『幼児・児童保有世帯への食育提案と
そのアプローチの方向性』

高千穂大学理事　大学院教授
新津　重幸

©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

開会挨拶

『世代別食育アプローチの視点と本旨』

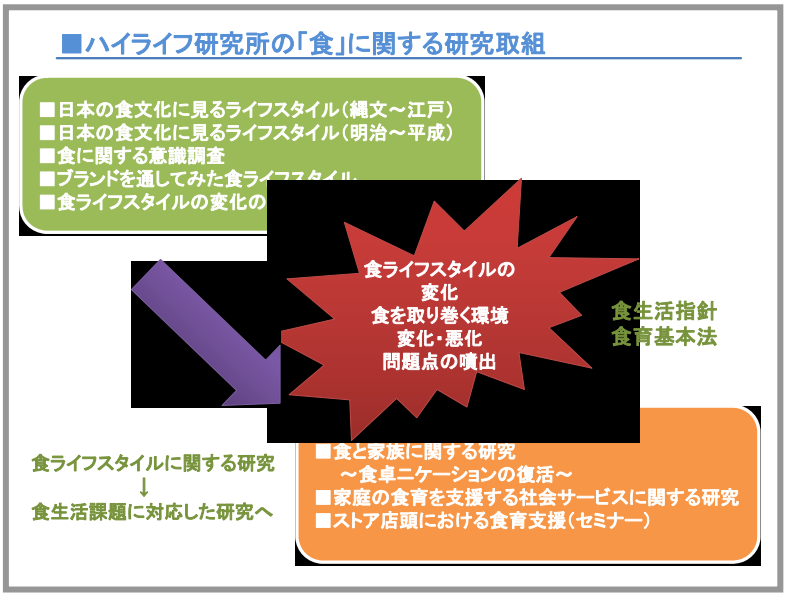
財団法人ハイライフ研究所
専務理事
高津 春樹

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

ハイライフ研究所の「食」に関する研究取組

財団法人ハイライフ研究所では、生活者のより良い食生活の実現をバックアップするために、これまで食のライフスタイルに関する研究を行ってきた。しかし、昨今の「食ライフスタイルの変化、食を取り巻く環境の変化・悪化、問題点の噴出」に伴う食育への注目を受けて食生活課題に対応した研究を進めている。



ここ数年は食育の視点から「食と家族に関する研究、食卓ニケーションの復活」および「家庭の食育を支援する社会サービスに関する研究」などを行っている。昨年は実践的な研究として、生活者の日常の食生活に重要な役割を果たす食品ストアの機能に着目し、“ストアの店頭における食育支援 ～食の健康とマーケティング～”をテーマにセミナーを開催した。昨今の食品偽装など日本の食生活そのものや、それらを取り囲む環境は危機的な状況にあると考えている。

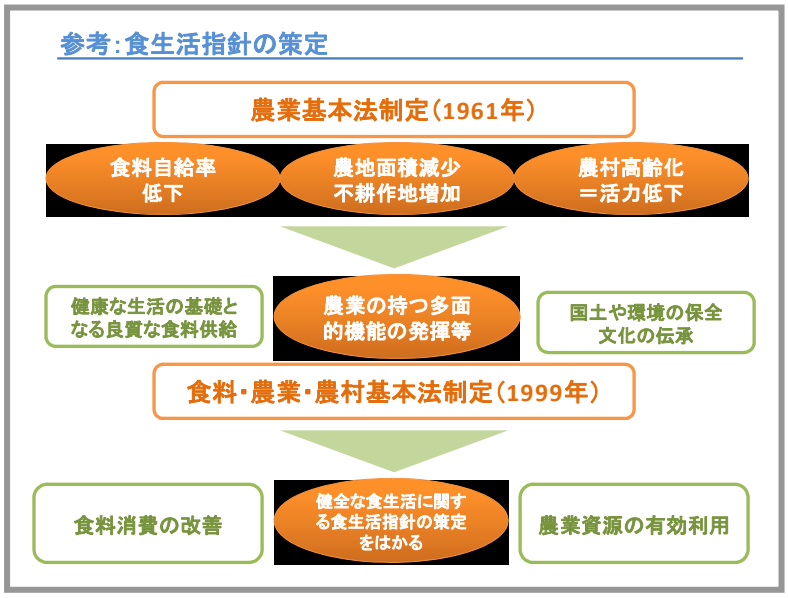
食育に関しても、より具体的な提案や活動、そしてそれに伴う生活者の食育に対する視点から、食生活を通して健康を増進していくことが必要と考えている。この観点からこれまでの研究によって得られた知見を活用して、健全な食生活の構築を実生活の場で支援していくこと、さらに、実行性のある具体的な研究として、今年度は世代別食育アプローチに関する研究を行い、この成果に基づいて今回のセミナーを企画した次第である。

本日は食品に関わる実務家や研究者の方々にご参加を頂いているが、日頃取り組まれている食育活動の研究の一助になれば思っている。

©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

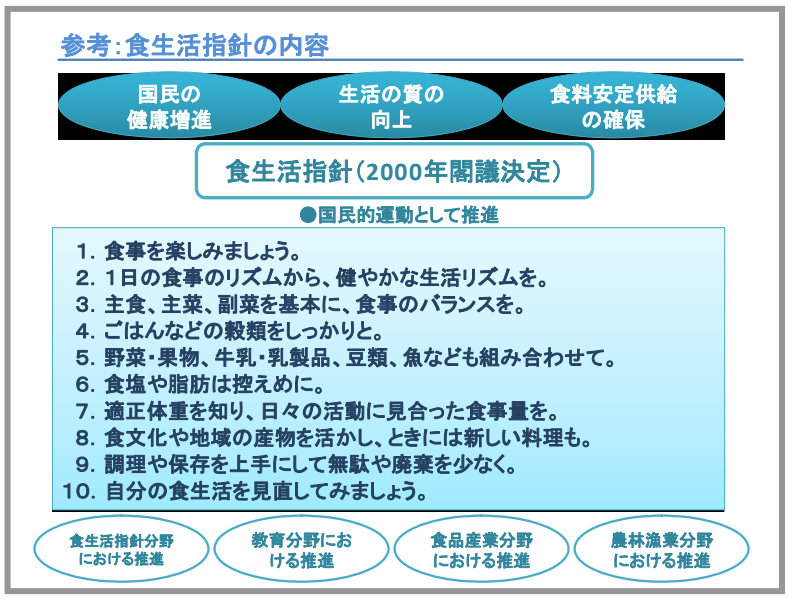
食育基本法と国民運動としての食育推進運動

まず始めに、今回の研究ポイントとなる“食育”から説明させていただく。現在、食育推進の一環として様々な「食育推進運動」といったものが行われているが、ここに至る以前に、食に関わる環境変化に対応して「食生活指針」が制定されている。「食生活指針」の政策的背景には、“食料自給率の低下”“農地面積減少・不耕作地増加”“農村高齢化による活力の低下”といった要因により、1961 年に制定された「農業基本法」が時代にそぐわなくなったという点がある。これに対応し、健康な生活の基礎となる良質な食料供給、または、国土や環境の保全・文化の伝承といった、本来、農業の持つ多面的機能の発揮というものを目指して、1999 年「食料・農業・農村基本法」が制定された。その中で、食糧消費の改善や農業資源の有効活用といった食生活に係わる部分でこれをバックアップしていくという観点から、健全な食生活に関する食生活指針を策定するために、2000 年に閣議決定されたものが「食生活指針」である。



背景にあるものは、“国民の健康増進”“食生活の質の向上”、そして“食料の安定供給の確保”で、これらを命題として以下の 10 項目を国民運動として展開している。

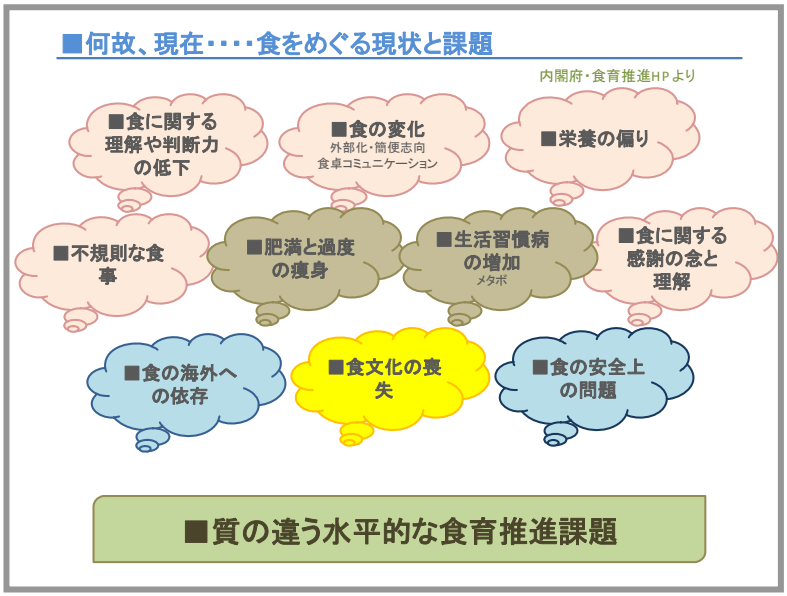
項目内容を見ると、3～6 までは食生活の中で食事に係わることを改善することで国民の健康を増進していこうというもので、食育基本法の大元がここで組み立てが行われている。



©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

さて、2005 年 6 月に「食育基本法」が成立し、これに基づいて“食育”という言葉が世間的に浸透すると同時に話題にもなってきた感がある。

では、食育とは一体何なのか。食育基本法の前文の中で定義ではないが、食育について触れている箇所がある。“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である。また、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”――となっており、先の食生活指針に比べると大きなフレームで規定されている。



何故、食育法が制定されたのかについては、内閣府「食育推進」の HP で、それに至る背景が説明されている。

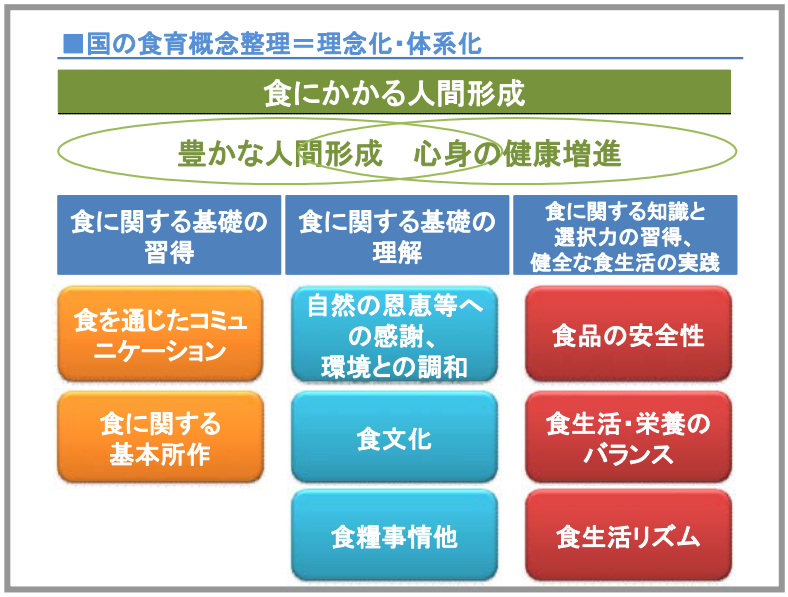
食をめぐる現状として、まず“食が変化してきた”“食に関する理解や判断力が低下してきた”ことが挙げられる。そのような食生活の中で“栄養が偏り”、それによる“肥満と過度の痩身”“生活習慣病の増加”が見受けられるとしている。さらには、“食に関する感謝の念と理解を深める”“食の海外への依存を改める”ことや、“食の安全上の問題への対応”といったことを身に付ける必要性生じていると述べている。そして、その背景としては、日本的な食文化の喪失などが掲げられ、単に食事に係わるものだけではなく、水平的な食の問題点を取り上げて構成することが語られている。

しかし何故このことが、今表出してきたのか――先ほどの食生活指針が農業法の改定に結び付いていたように、ここには政策的な背景がある。2005 年の時点で問題となっていたのは医療費で、これはもはや国の負担だけでは出来なくなっていた。食料自給率の問題もあり、この頃 WHO では 2050 年には地球全体で食料危機がきて、2010 年はまさにその端緒になると言われている。さらに、農林業の振興、地域

©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

振興、食の安全性確保、狂牛病の問題等もこの時代からである。これらの諸問題に対して、行政だけの対応では困難とし、行政対応と民間取組による複合対応を成すことで問題点を解消していくといった政策的背景から、食育基本法が作成された。

では、国はこの考え方、この法律によって、どのような形で推進していこうとしたのか。その為にまずは、その食育概念の整理をした。



「食にかかわる人間形成」を基に、かなり理念的に体系化を図っている。目標とするのは「豊かな人間形成」であり、「心身の健康増進」である。その下に、“食に関する基礎の習得”、“食に関すね基礎の理解”、“食に関する知識と選択力の習得、健全な食生活の実践”といった三つの大項目を置き、これに沿って行動指針を設定している。

これを見ると、先ほどの食生活指針の中では中心であった家庭における食事を中心とした「健康増進」の部分が一番右側になっており、さらに、その項目内容も「知識と選択力の習得、健全な食生活の実践」というわずか二つの項目で構成されている。これだけを見ても、単に家庭内の食事のみを捉えたのではなく、食全般に係わる理念化と体系化が進んだということで、水平的な課題に対応していくと法律で制定されている状況にあると言える。

では、これをどのように展開をしていくのか――先の食生活指針では、国民的運動といった形で展開されたが、今回は完全に行政、一般の食料品に関する事業者、教育、その他幅広い分野と連携を取り合い、家庭を中心に据えたところで国民運動

©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

としての食育を、より一層推進していくという展開がなされている。これによって国民の心身の健康の増進と、豊かな人間形成を達成していくという展開が図られるようになっている。都道府県ごとの推進計画の策定など、様々な施策がこの中で講じられている。

■国の施策

どういう形で展開がなされているのか。

内閣府によるポスターがあるが、これが一番大きいベースになっている。国の施策として、「食育月間」「食育の日」を設け、施策の集中化を図り、広報的なアピールを展開している。また、食育推進全国大会を開催し、その中で食育推進計画の会議を作り、各団体に実施してもらうための各種施策を提示し、協力を仰ぎ展開を行っている。

食に関わる事業やそれに関連する関係者の方々に対して望まれる、食生活の中、“食事”という観点での施策は何なのか――

従来の活動を細分化して目標を設定する形で「食事バランスガイド」が提示されている。コマの形の中に、主菜・副菜などの一日に必要な目標値が設定されていて、一部が不足するとコマのバランスが悪くなって不健康になる。またコマの上で走る人は“運動と水分”の補給が食事と同様に重要で、これがないと回転しなくなることを表している。

このガイドについては、当財団の昨年度の研究の際に、食事業に関わる方々から、「食事業の中での展開を計る上で、この図はわかりにくい」という意見を頂いた。目標数で何をどれだけ食べなければいけないという設定が出されているが、家庭における食生活――食事、調理に向けたメニューとのリンクを、各事業者の努力によって展開を図らねばならず、これら全てを網羅しながら健康に結び付くような展開、特に栄養バランスを考えた展開が提示しにくい、という内容だった。

©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

現状では、先ほど申し上げた食育推進国民会議で様々な施策を提示し、食事業者、地方公共団体その他に協力を呼びかけ、様々な展開がなされている。ただし、どれも水平的で幅広い課題を擁しているので、それぞれ各自の判断で展開を行っているのが実態である。次に挙げたものは代表的なもので、特に成功し、新聞でも取り上げられた展開である。

小浜市では、具体的に健康増進のために市民をいくつかの世代、世帯に分け、それぞれの対応策を実施して「食育文化都市」宣言を立ち上げ、“食によるまちづくり条例”を設定し、かなり進んだ食育展開を行っている。

富士宮市では、市の展開をアピールする“フードバレー構想”、青森県鶴田町では、ここから始めようということで“朝ごはん条例”――朝ごはんをみんなで必ず食べましょうという条例を制定した。長野県木島平村では“ブナの森自然劇場”を作り、自然との共生を考えながら生活を豊かにしていこうと提案するものである。また、「高校生食育王選手権大会」といった、趣向を凝らした様々な展開もある。ただ、展開課題が水平的なもので、若干拡散した印象が残るのは否めない。

■取組

■2006年度食育コンクール受賞取組

【最優秀賞　農林水産大臣賞】
・スクラム組めばみんなHAPPY！　～立場を越えて「食」でつながり、人を育む
　一食ネット鳥栖（食生活改善分野）佐賀県鳥栖市

【優秀賞　農林水産省　消費・安全局長賞】
・孫と一緒にクッキング！　～3世代「食育」講座～
　一高槻市保健センター（食生活改善分野）大阪府高槻市

・ぼくらの元気は「朝ごはん条例」から　～食から栄養・地域から愛情～
　一青森県鶴田町立菖蒲川小学校（教育分野）青森県北津軽郡鶴田町

・平和堂「食育活動宣言」～総合小売業の食育活動～
　一株式会社　平和堂（食品産業分野）滋賀県彦根市

・地域ぐるみで取り組む「ぎょしょく教育」～食育で水産と地域を紡ごう～
　一愛南町ぎょしょく普及推進協議会（農林漁業分野）愛媛県南宇和郡愛南町

©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

食育推進運動の一環として、食育コンクールといった取組みがある。2006 年度に表彰された代表的な事例を紹介すると――最優秀賞に『スクラム組めばみんなHAPPY！－立場を超えて「食」でつながり、人を育む』が受賞した。タイトルだけを見るとかなり包括的な展開ではある。

次に、優秀賞として 4 点、『孫と一緒にクッキング！3 世代「食育」講座』、『ぼくらの元気は「朝ごはん条例」から』、そして、総合小売業から『食育活動宣言』、日本型の食事を強化しようと『地域ぐるみで取り組む「ぎょしょく教育」』とする食育で水産と地域をつなごうという形で、包括的な展開がなされてきた。

■現実展開

■食育推進目標

ⅰ・食育に関心を持っている国民の割合の増加
ⅱ・朝食を欠食する国民の割合の減少
ⅲ・学校給食における地場産物を使用する割合の増加
ⅳ・「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
ⅴ・内臓脂肪症候群（ﾒﾀﾎﾞﾘｯｸｼﾝﾄﾞﾛｰﾑ）を認知している国民の割合の増加
ⅵ・食育の推進に関わるボランティアの数の増加
ⅶ・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
ⅷ・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
ⅸ・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

■数値目標を設定し運動推進

では、現実の展開はどのような形でなされてきたのか。ここに、食育推進目標が設定されている。

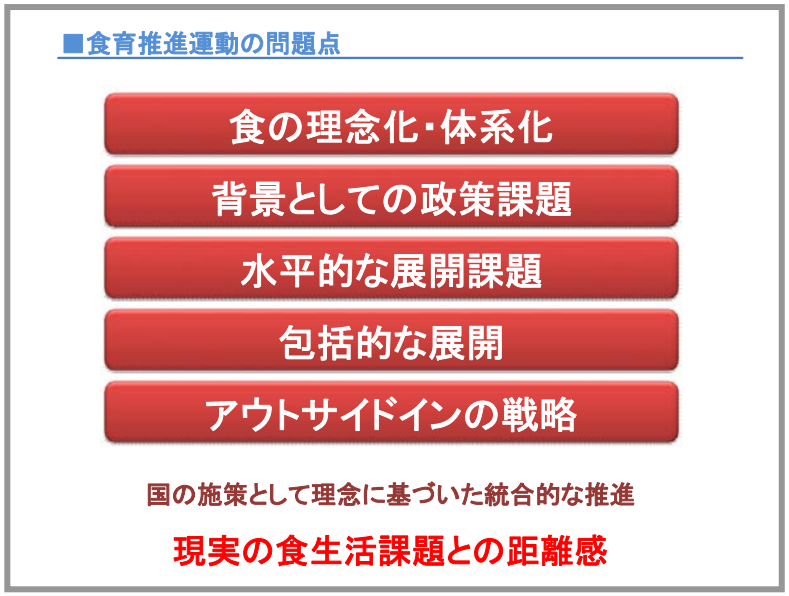
これは数値目標を設定して運動を推進していくにあたり、達成の目標はどこにあるのかが、この 9 項目の中に集約されている。

「食育に関心を持っている国民の割合を増加」
「朝食を欠食する国民の割合を減少」
「学校給食における地場産物を使用する割合を増加」
「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増加」
といった形で、食事というより“食”にまつわる展開を数値目標化している。

これらを家庭の中に入れ込み、実際の国民生活の健康を増進していく、という掛け声のわりには、この中のどれが家庭の中に入り込めるのか、疑問は残る。ただ、国は理念化・体系化し、それを全体的に推し進めることによって、将来にわたる食育を推進していこうとしているので、当然、止むを得ない部分が生じてくるとは思っている。

©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

国の施策として包括的に、且つ、将来にわたって展開していくという点では理解できるが、現状の中でより速度を加速させるとか、実行性を高めていくという視点に立った時、いくつかの問題点が残る。

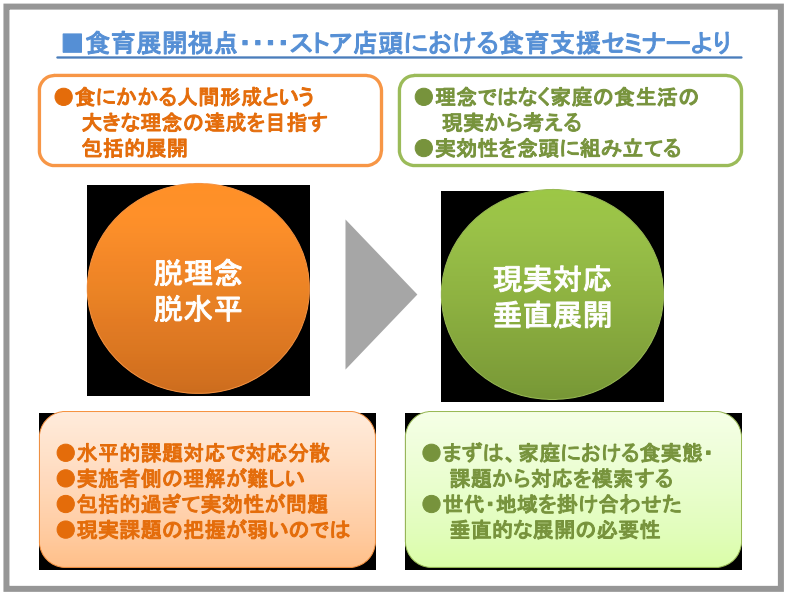


まず、一つ目は、食全体を理念化・体系化してしまったことで、展開課題が水平的になり、拡散する恐れがあること。二つ目として、理念化してしまったために包括的な展開にならざるを得なかったこと。そして、最終的には目標としていた政策的課題に、どう到達するかということが包括されていること。つまり、理念化・体系化したものを“Outside In の戦略”を持ちながら、達成を目指していこうとするのが国の施策である。この施策は、理念に基づいた統合的な推進をすることにあって、現実の食生活課題との距離感が問題になる点ではないか。これが、今回の研究を進めていくにあたっての疑問点であり、対応視点である。

世代別食育アプローチを考える

様々な課題が表出した中で、では、どう食育を進めていくのかということで、「世代別食育アプローチ」を考えた。食育展開の視点としては、昨年度“ストア店頭における食育支援セミナー”を開催し、約 30 名の食事業に関わる関係者や研究者から、ご意見を頂戴した。その中で、国の施策は、“食にかかる人間形成といった包括的な展開”であり、「水平的課題への対応で展開が分散化してしまう」「実施する側の理解が、理念が入ってしまうために難しくなった」「包括的過ぎて実効性が問題に

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

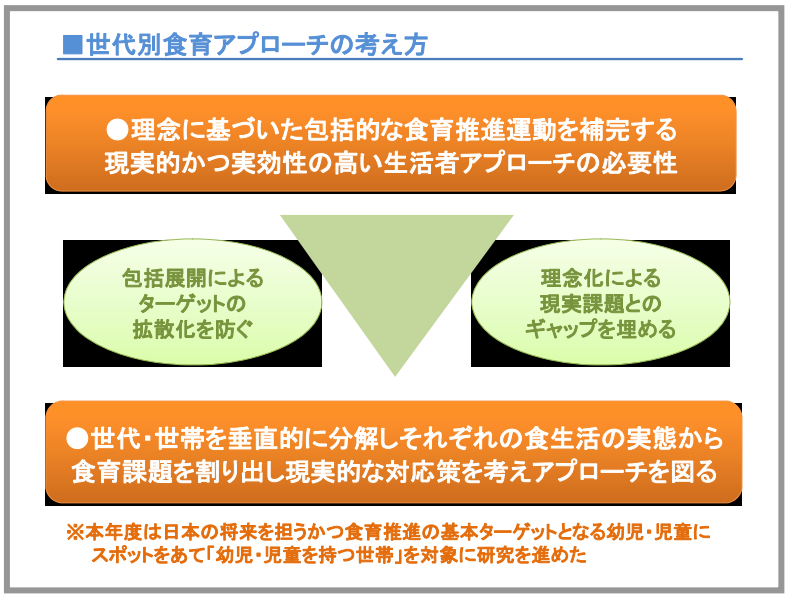


なる恐れが出てきた」「現実的課題の把握が弱いのではないか」といった四つの課題が挙げられた。

やはり実効性の高い展開を行って成果を求めるには、「脱理念」と「脱水平的」な視点を交えていく必要性と、理念から実行するのではなく、現実の家庭の食生活を踏まえて、実効性を念頭に置いて組み立てる必要性もあるのではないか。つまり、現実的な対応と垂直的な展開が必要とされており、国の施策を補完するための食育展開が求められていると言える。

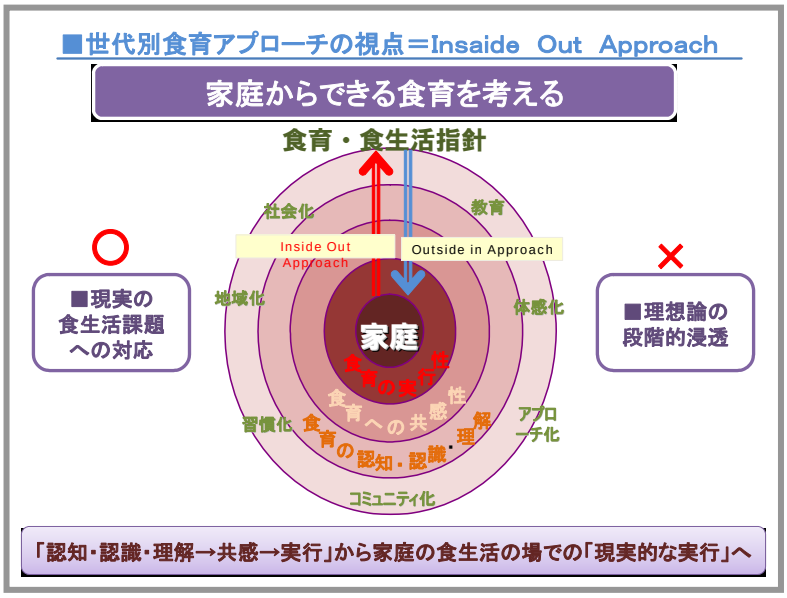
そういった部分で、我々がまず考えなくてはいけないことは、家庭における食実態・課題から対応を模索する。これが家庭における食育展開の大きな基準になるのではないか。食育課題を現実的に考えて見ると、子供・老人・中高年と世代ごとに課題は異なってくる。そこに、効率よく、現実的な成果を求めていくには、これを分割し、垂直的な展開を図らなければ、現実的且つ成果の上がる食育展開が組めないだろうとして、この視点に沿った研究の必要性をご指摘頂いた。これが今回の基本的な研究の視点となった「世代別食育アプローチの考え方」である。

ポイントは、「包括的な展開により拡散したターゲットを是正する」「理念化による現実課題とのギャップを埋める必要性」であろう。その為に、世代・世帯を垂直的に分解し、各々の食生活の実態を捉え直し、そこから、食育の課題を割り出して現実的な対応策を考え、アプローチの方向性を提示



©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

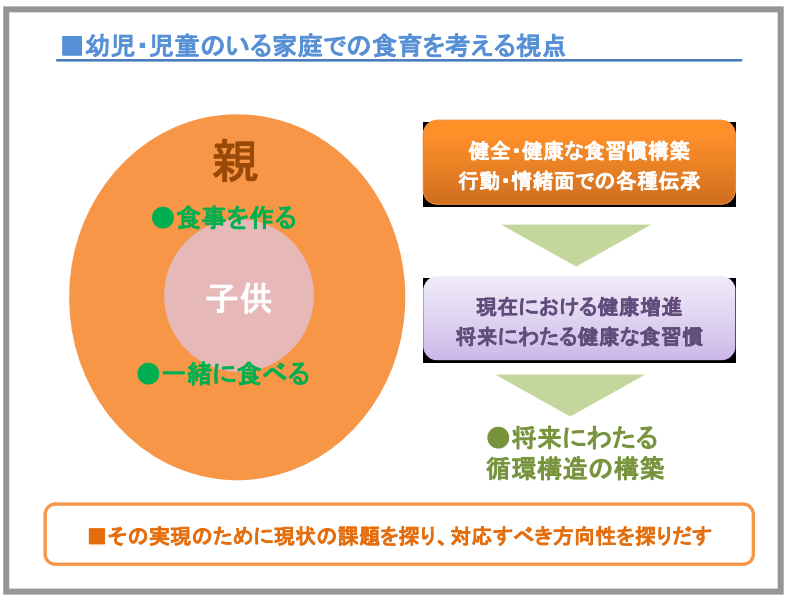
していく。これは、分割してみるとかなりのボリュームとなってしまうので、本年度は日本の将来を担い、且つ、食育推進の基本ターゲットとして食育基本法の中核にも位置付けられる“幼児・児童”にスポットを充てた。このような意味合いから“幼児・児童を保有する世帯”を対象としたのが、世代別食育アプローチ研究の考え方である。



では、世代別食育アプローチの視点とは何なのか？

国の施策は Outside　In Approach と説明したが、Inside Out に立つべきではないか。家庭を捉えて、家庭からできる食育を考え、上から段階的浸透を目指すのではなく、現実の食育課題を割り出した上での対応が求められている。

食育・食生活指針との整合性を保ち、認知・認識・理解・共感を通して実行に移すのではなく、家庭の食生活の場において、現実的で実行性の高い食育を考えようではないかというのが研究の視点である。

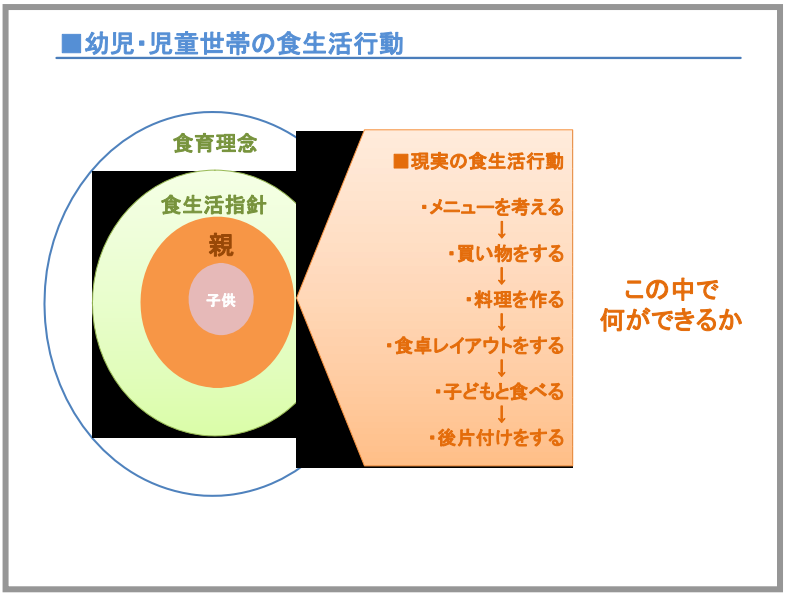


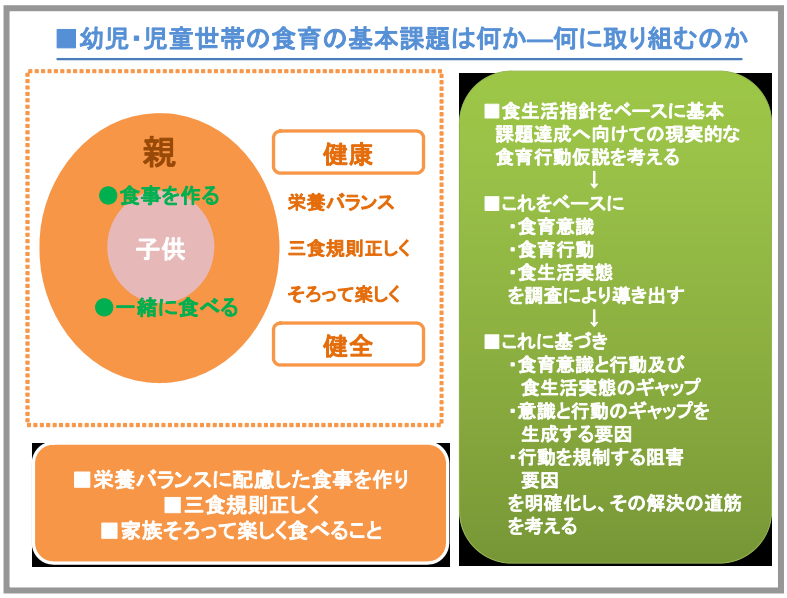
では、幼児・児童のいる家庭における食育を考える視点はどこにあるのだろう。

©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

家庭内での食事行動は、ごく単純なものだと思う。特に、親と子供がいる家庭では、“食事を作って、一緒に食べる”がまず基本で、これを通し、どう健康増進させるのか、が基準となる。健全・健康な食習慣を構築して、行動・情緒面での各種伝承を親が行ない、そして、子供に伝えていく。この伝承によって、子供の健康が増進され、健康な食習慣が身に付き、それが将来に渡って循環構造を構築することで、国策である将来にわたる食育展開がなされていく。この部分を現実的な側面から捉え、その実現のために現状の課題を探り、対応すべき方向性を探り出すことで展開を行った。

幼児・児童保有世帯の食生活行動を見ると、親はメニューを考え、買い物をして、料理を作る、そして食卓レイアウトをして、子供と食べて、後片付けをする、といった一連の行動パターンがわかる。



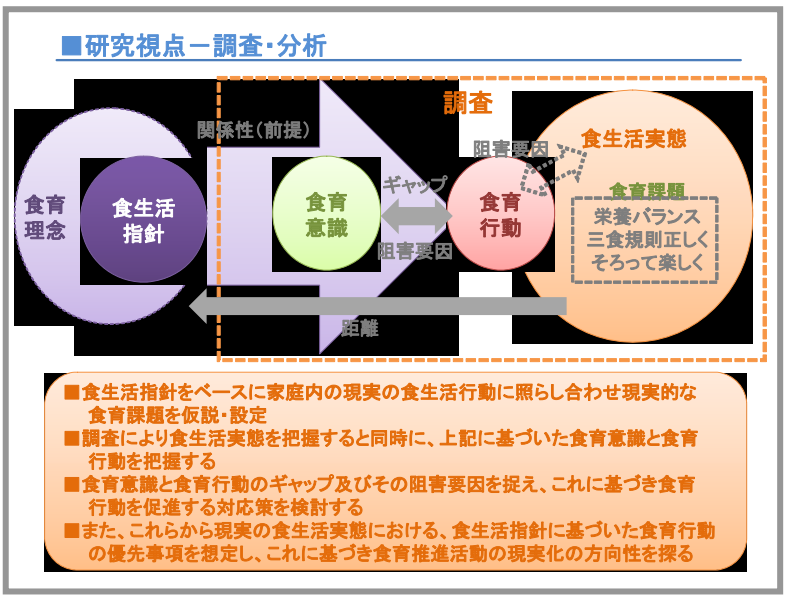


©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

では、これらの行動の中に、国の理念を全て組み込むことが可能だろうか。それには、やはり優先順位をつけて考えることが不可欠で、まず第一に、幼児・児童保有世帯における食育の基本課題とは何か、そして、何に対して取り組むのか。親と子の家庭生活における食生活行動は、単純に捉えないと課題が見えてこない。

そこで、健康に暮らすこと、すなわち健康増進を考えた時、「栄養バランスに配慮した食事を作って」「三食規則正しく」「家族揃って楽しく食べる」の 3 点が、家庭における食事の実態に即した食育の基本的な課題として捉えられる。

食生活指針を基準として、基本課題達成に向けての現実的食育行動仮説を考え、これをベースに食育意識と食育行動、食生活実態を調査により明らかにし、調査結果に基づいて、食育意識と行動、そして食生活実態のギャップを導き出した上で、その意識と行動の食い違いを生成する要因を探り出していく。



調査では、実際の食生活実態を調べ、意識と行動を規制する阻害要因を割り出しながら明確化し、その解決の道筋を考える。これにより、今、家庭内で何をやらなければならないかを導き出すことが目的である。

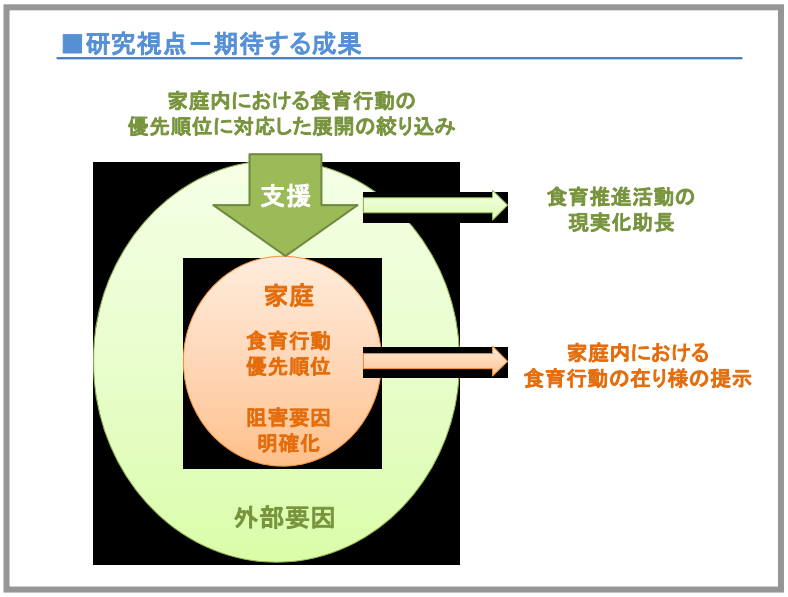
調査分析の背景には、食生活指針と食育理念を捉えて、家庭における食育行動を相関の中で仮説を立て、設定をして、食育意識と食育行動、そして全体をフォーカスした食生活の実態を調査していく。

食育課題の到達目標として、「栄養バランス」「三食規則正しく」「揃って楽しく食事をする」を達成するためには、どのような食育意識を持ち、実際の食育行動を行

©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

っているかということと照らし合わせながら、これを捉えていこうということである。そして、食生活実態を捉えた上で、その阻害要因を明確化し、食育意識と食育行動上のギャップの原因と、また、そのギャップを形成している食育行動が小さくなっている要因を探り出すことで、成果を得たいと考えている。

最終的に、我々は「家庭内の食育行動を優先順位づけ、その上で、阻害要因を明確化してどのような行動を取るべきか、家庭内における食育行動の有り様として提示する」といった成果を期待している。ただ、その際に、やはりこれをより上手く機能させるためには、当然のことながら外部からの支援や外部要因を活用しなければいけない。その為に、家庭内における食育行動の優先順位に対応させた展開を絞り込んで、食育推進活動の現実化を助長させるよう研究し、まとめに入っているところである。



©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

第Ⅰ部【調査結果報告】

『幼児・児童保有世帯の食生活及び
マインド実態調査から見える事項』

株式会社行動科学研究所
代表取締役
丹野 俊明

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

はじめに

「幼児・児童保有世帯の食生活および食育マインド実態調査」に関して、調査の概要をご説明したい。

今回の調査は、首都圏在住で、第一子が小学校 6 年生以下の子供を持つ母親を対象としている。調査方法は留置法で、対象者自記式だが、第一子の食事の状況を記入してもらう日記式を併用している。

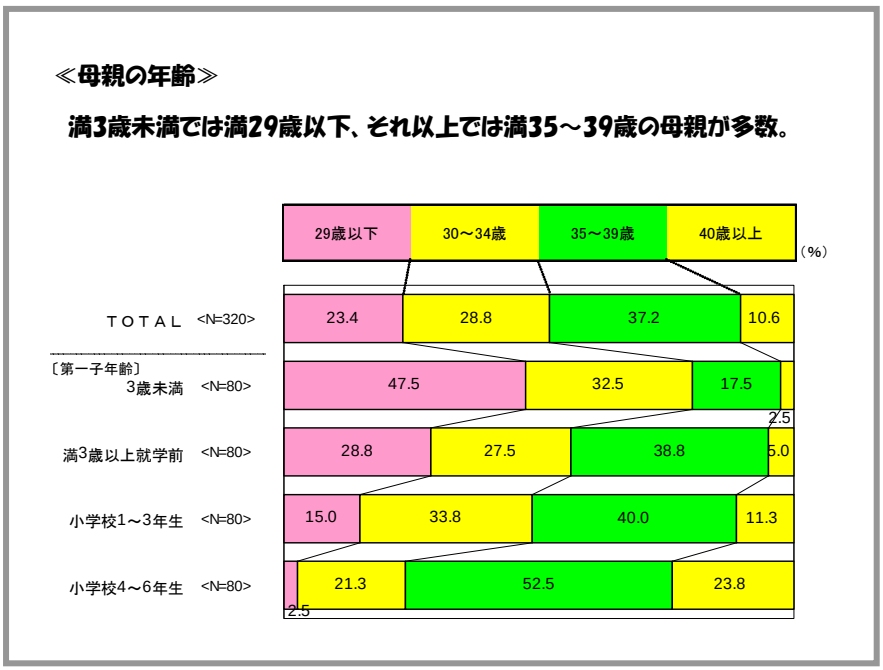
対象者選出法は、エリアサンプリング法、標本数 320 名の内、第一子の年齢別を「満 3 歳未満」、「満 3 歳以上、就学前」、「小学校 1～3 年」、「小学校 4～6 年」の四つに分け、各 80 名とした。ただし、各年齢とも男女半々となるよう設定している。

調査の実施内容については、2 本立てでの実施とし、一つは食生活に関する意識・実態等のアンケートを自記式で記入する。もう一点は、日曜日と平日(月曜日と火曜日の 2 日間)を指定、さらに、その 3 日間についての食事状況を、日記式で記入している。

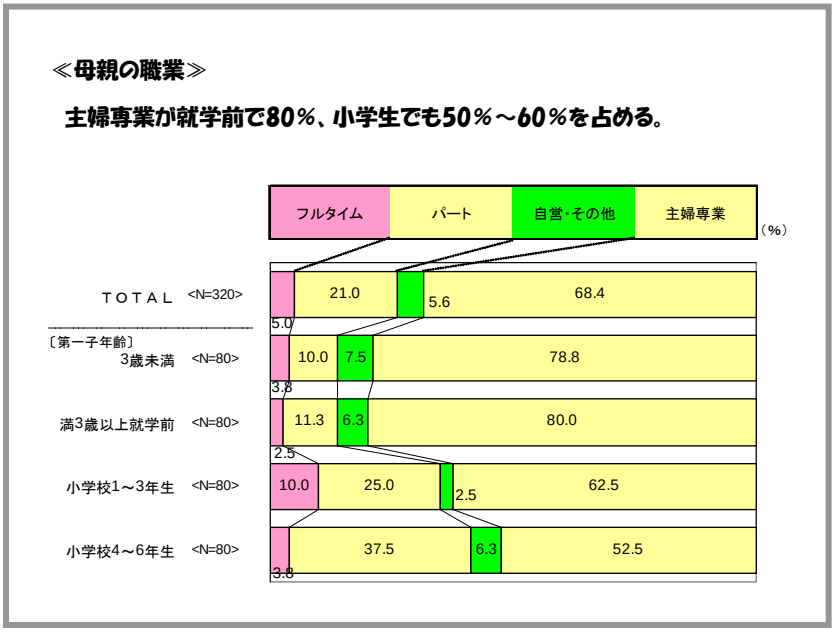
調査の実施時期は、2008 年 7 月 11 日(金)～7 月 22 日(火)で、日記については、日曜日を 7 月 13 日、平日を 14 日(月)・15 日（火）の 3 日間に限定している。これより後になると、夏休みが始まってしまうので、この日程を設定した。

1. 標本構成

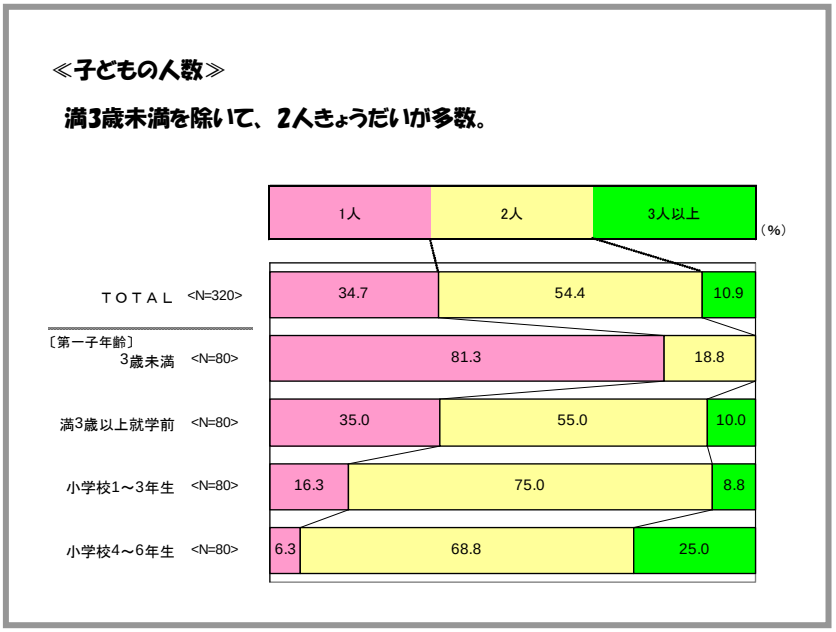
まず、母親の年齢構成は「35～39 歳」が 37.2%と最も多く、次に「30～34 歳」28.8%と続くが、しかし、第一子の年齢を 3 歳未満でみると「29 歳以下」が約半数近く占めている。逆に、満 3 歳以上になると「35～39 歳」が増加し、小学校 4～6 年生では「35～39 歳」が半数強になってくる。



©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp



次に、母親の有職率を全体でみると、専業主婦が 68.4%を占めているが、就学前と小学校に行くようになった場合では、かなり違ってくる。就学前では約 20%程度だったものが、小学校に進級すると、その割合は約 50%近くになる。つまり、第一子の年齢によって、母親の有職率は変化してくる。



子供の人数をみると、一人っ子が 34.7%、二人以上で 65.3%の割合となるが、第一子の年齢が 3 歳未満では、8 割が一人っ子である。しかし、第一子の年齢が上がるに従い、二人以上が多くなるといった現象があり、小学校 4～6 年生になると、一人っ子は 6.3%に過ぎず、90%以上は二人以上の子どもがいるという家族構成で

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

ある。

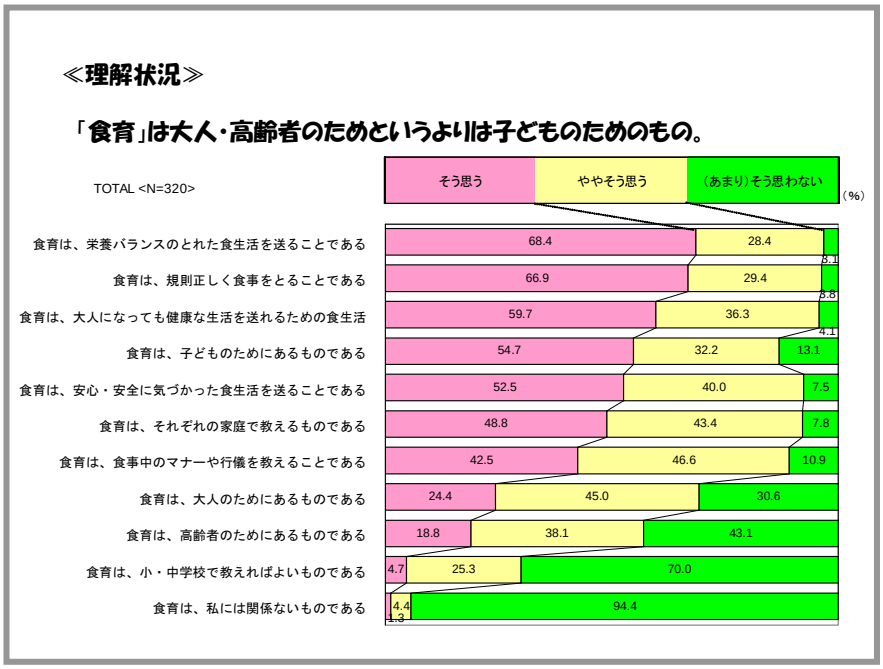
同居家族では、祖父母との同居世帯は 11.3%で、3 世代同居は 9 世帯に 1 世帯程度である。これは、調査エリアが首都圏に限定したことを踏まえても、3 世代同居世帯は減少し、多くは親と子から成る核家族の構成であった。

また、母親の兄弟に関する設問でも、一人っ子は 6.6%と少なく、2 人兄弟が 60.0%、3 人以上 33.5%である。この数字は、先ほどの小学校 4～6 年生の数字とよく似通っている。

2. 食育の認知・理解状況

まず、食育の認知状況をみると――「食育」と言う言葉を提示して、「知っていますか？」と聞いた結果である。

“内容までよく知っている”23.4%、“言葉は聞いたことがある”72.8%で、“聞いたことがない”という回答は 3.8%に過ぎず、ほとんどの母親に、「食育」は認知されている。



では、「食育」をどう理解しているのか――全 11 項目の内、

(1) 食育は、栄養バランスのとれた食生活を送ることである
(2) 食育は、規則正しく食事をとることである
(3) 食育は、大人になっても健康な生活を送れるための食生活
(4) 食育は、子供のためである
(5) 食育は、安心・安全に気づかった食生活を送ることである

この 5 項目について、半数以上の母親が「そう思う」と回答した。

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

逆に、“(10)食育は、私には関係ないものである”“(11)食育は、小・中学校で教えればよいものである”については、半数以上が「そうは思わない」という回答だった。

ここで、注目すべきは、“(8)食育は、大人のためにあるものである”に対し「あまりそう思わない」が 30.6%、“(9)食育は高齢者のためにあるものである”「あまりそう思わない」43.1%と、今回調査対象になった母親にとっては、食育＝子供のためという位置付けで捉えられているように感じた。

3. 食育推進の現状

(1)「行動」「栄養」「情緒」の側面からみた食育推進の現状

〔食生活指針10項目〕

1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを	〔行動〕
主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを	〔栄養〕
ごはんなどの穀物をしっかりと	〔栄養〕
野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて	〔栄養〕
食塩や脂肪は控えめに	〔栄養〕
適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を	〔栄養〕
食事を楽しみましょう	〔情緒〕
食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も 調理や保存を上手にしてムダや破棄を少なく 自分の食生活を見直してみましょう	

農林水産省が策定した食生活指針の 10 項目を、食育推進の現状調査結果から見る為に、分類し直しそれぞれを位置付けた。基本的に食育を構成する要素として、〔行動〕〔栄養〕〔情緒〕の 3 側面から、母親自身及びその子供に対する食生活の意識と実態を調査し、食育推進の現状を明らかにした。

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

①〔行動〕の側面からみた食育推進の現状

ここでは、「毎日子供に朝食を食べさせたい」あるいは「規則正しい生活をさせたい」という母親自身の認識について、五つの行動から探ってみた。

【子どもに対して】

朝食を毎日食べさせることはできている。

	a)意識	b)実態	達成率(b／a)
子どもには毎日朝食を食べさせたい(意識) 子どもには毎日朝食を食べさせている(実態)	99%	88%	0.89
子どもにはできるだけ規則正しい生活をさせたい(意識) 子どもにはできるだけ規則正しい生活をさせている(実態)	98%	47%	0.48
子どもには早寝早起きをさせたい(意識) 子どもには早寝早起きをさせている(実態)	98%	46%	0.47
子どもにはできるだけ外で遊ばせたり運動をさせたい(意識) できるだけ外で遊ばせたり運動をさせている(実態)	93%	53%	0.57
子どもがゲームをする時間を制限したい(決めたい)(意識) ゲームをする時間を制限している(決めている)(実態)	82%	58%	0.70

“子供には毎日朝食を食べさせたい”と 99%の母親が「そう思う」と回答しているが、実態としては、「毎日食べさせている」は 88%、達成率 0.89 という結果であった。ここに、子供に毎日朝食を食べさせることは明確に出てきている。しかし、“規則正しい生活をさせたい”については、98%の意識があるにも関わらず、実態は 47%、“早寝早起きをさせたい”と 98%が意識し、実態は 46%で、達成率はいずれも 0.5 以下となっている。従って、朝食を毎日食べさせる事は達成できているが、「規則正しい生活」「早寝早起き」の 2 項目は、できていないという行動の実態が浮かび上がってきた。具体的な理由として、「大人の生活に合わせてしまう」「塾や習い事で帰りが遅くなる」といった回答が挙げられている。

同様に母親自身について聞いた結果、「毎日朝食を食べたい」と 81%が認識しており、実態は 73%、達成率 0.9 と母親自身も毎日朝食を食べることはできているようだ。だが、「規則正しい生活をしたい」達成率 0.39、「早寝早起きをしたい」達成率 0.41 と、母親も子供に対する時以上に規則正しい生活ができていないということが実態として挙がってきている。

母親側の理由としては、「寝るのが遅い」「夜遅くしか自分の時間がない」「夫の帰りが遅い」ということが挙げられている。

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

【母親自身】

朝食を毎日食べることはできているが、規則正しい生活ができていない。

	a)意識	b)実態	達成率(b／a)
夜遅く食べるのはよくない(意識) 夜遅くには食べないようにしている(実態)	85%	51%	0.60
毎日朝食を食べたい(意識) 毎日朝食を食べている(実態)	81%	73%	0.90
3食規則正しく食事をとりたい(意識) 3食規則正しく食事をとっている(実態)	77%	50%	0.66
できるだけ規則正しい生活をしたい(意識) できるだけ規則正しい生活をしている(実態)	73%	28%	0.39
早寝早起きをしたい(意識) 早寝早起きをしている(実態)	61%	25%	0.41

②〔栄養〕の側面からみた食育推進の現状

食生活指針の中で、「栄養バランスのよい食事」「好き嫌いなくいろいろなものを食べる」を始めとした、〔栄養〕に対する項目が多く挙げられている。

【子どもに対して】

意識はあるものの、実態が伴っていない。

	a)意識	b)実態	達成率(b／a)
好き嫌いなくいろいろなものを食べさせたい(意識) 好き嫌いなくいろいろなものを食べさせている(実態)	93%	41%	0.44
子どもには栄養バランスのよい食事をさせたい(意識) 子どもには栄養バランスのよい食事を食べさせている(実態)	93%	24%	0.26
子どもにはカルシウムやビタミンを積極的に摂らせたい(意識) カルシウムやビタミンを積極的に摂らせている(実態)	85%	25%	0.30
子どものおやつや夜食は、量や栄養を考えて与えたい(意識) おやつや夜食は、量や栄養を考えて与えている(実態)	74%	29%	0.39
子どもに栄養のことをいろいろ教えたい(意識) 子どもに栄養のことをいろいろ教えている(実態)	64%	18%	0.29
子どもが外で何を食べているか知りたい(意識) 子どもが外で何を食べているか知っている(実態)	50%	46%	0.93
夏休みや春休みの時の子どもの昼食は手作りしたい(意識) 夏休みや春休みの時の子どもの昼食は手作りしている(実態)	45%	30%	0.68
好みより栄養を第一に考えたメニューにしたい(意識) 好みより栄養を第一に考えたメニューにしている(実態)	42%	18%	0.43
子どものおやつには手作りのものを食べさせたい(意識) 子どものおやつには手作りのものを食べさせている(実態)	23%	1%	0.06

子供に対しての現状については、「子供が外で何を食べているか知りたい」が 0.93、「昼食は手作り」が 0.68 と高い達成率を示しているが、それ以外の項目に対する達

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

成率は、全体的に低くなっている。

特に、「子供に栄養バランスのよい食事を食べさせたい」は 93%の意識だが、実態は 24%、達成率 0.26 と低い。さらに「子供に栄養のことをいろいろ教えたい」といった意識は 64%あるが、実態は 18%、達成率 0.29 という結果であった。また、「手作りのおやつ」は、ほとんど市販品で済ませているので極端に低くなっている。

このように、意識としては高い認識を示すが、栄養面に対する母親の思いは、達成できていないという現実がある。

その他、母親の意識が高いにも関わらず、実践できていない上位 4 項目の具体的な理由では、嫌いなものは子どもが食べないから「好きなものをどうしても食べさせてしまう」あるいは「子供が好きなものを出すようになってしまう」。

カルシウムやビタミンの摂取については「何で摂ったらよいのかわからない」あるいは「好き嫌いが多いので」、おやつに関しては「子供が好きなものを食べさせている」「市販品の方が手軽」という回答が挙げられ、この〔栄養〕面でできていない理由の一つとして、子供の好き嫌いが大きなウエイトを占めているようだ。

次に母親自身をみると、「料理はできるだけ手作りしたい」73%の意識を示し、実態 51%、達成率 0.70、“手作り”へのこだわりはあるようだ。しかし、それ以外の「バランスのよい食事」の意識は 91%に対して実態 18%、達成率 0.20、さらに「カ

【母親自身】

料理はできるだけ手づくりをしているものの…

	a)意識	b)実態	達成率(b／a)
栄養バランスのよい食事をしたい(意識) 栄養バランスのよい食事をしている(実態)	91%	18%	0.20
好き嫌いなくいろいろなものを食べたほうがよい(意識) 好き嫌いなくいろいろなものを食べている(実態)	90%	44%	0.49
塩分や脂肪分は控えめにしたほうがよい(意識) 塩分や脂肪分は控えめにしている(実態)	74%	24%	0.33
おやつや夜食は、量や栄養を考えたほうがよい(意識) おやつや夜食は、量や栄養を考えている(実態)	73%	29%	0.40
料理はできるだけ手作りしたい(意識) 料理はできるだけ手作りにしている(実態)	73%	51%	0.70
野菜の煮物や魚介類が多い食事をとったほうがよい(意識) 野菜の煮物や魚介類が多い食事をとっている(実態)	67%	23%	0.35
カルシウムやビタミンを積極的に摂りたい(意識) カルシウムやビタミンを積極的に摂っている(実態)	58%	21%	0.36
メニューは好き嫌いより栄養バランスを重視したい(意識) メニューは好き嫌いより栄養バランスを重視している(実態)	42%	22%	0.53
カロリーや栄養のことをいろいろ勉強したい(意識) カロリーや栄養のことをいろいろ勉強している(実態)	37%	3%	0.07
おやつは手作りのものにしたい(意識) おやつは手作している(実態)	6%	3%	0.53

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

ロリーや栄養のことをいろいろ勉強したい」は意識 37%に対し、実態は 3%、達成率 0.07 でしかない。同様に「カルシウムやビタミンを積極的に摂りたい」や「野菜の煮物や魚介類の多い食事」に対しても、達成率 0.35～0.36 という結果から母親自身、栄養面について多くは達成できていないという実態がある。

達成できない具体的な理由としては、「栄養バランスのよい食事」は“好きなものだけ”“同じようなメニュー”“バランスがわからない”が挙げられた。また、「塩分や脂肪分控えめ」に対する理由は、“濃い味が好き”“濃い味に慣れている”といった習慣性と知識の欠如が背景として上げられる。

また、「おやつは手作りしたい」「カロリーや栄養のことをいろいろ勉強したい」が実践できないことについては、“作る時間がない”“勉強する時間がない”と時間を理由に挙げている。

③〔情緒〕の側面からみた食育推進の現状

「情緒」の項目は、主に「マナーや行儀」「感謝の心」「体験・手伝い」といった内容を中心に設定した。

ここで、高い意識を示したのは、「食事中のマナーや行儀を教えたい」「生産者や食事を作る人に対する感謝の心を教えたい」「ふだんの日の朝食は子供と一緒に食べたい」「学校や塾から帰ってくる時間に合わせ、家族一緒に食事をしたい」の 4 項

【子どもに対して】

子どもと一緒に食をすることはできているが…

	a)意識	b)実態	達成率 (b／a)
子どもに食事中のマナーや行儀を教えたい(意識) 子どもに食事中のマナーや行儀を教えている(実態)	91%	50%	0.55
生産者や食事を作る人に対する感謝の心を教えたい(意識) 生産者や食事を作る人に対する感謝の心を教えている(実態)	83%	31%	0.38
ふだんの日の朝食は子どもと一緒に食べたい(意識) ふだんの日の朝食は子どもと一緒に食べている(実態)	78%	60%	0.77
学校や塾から帰ってくる時間に合わせ家族一緒に食事したい(意識) 学校や塾から帰ってくる時間に合わせ一緒に食事している(実態)	76%	59%	0.77
食材を生産する現場を見せたり体験させたい(意識) 食材を生産する現場を見せたり体験させている(実態)	64%	10%	0.16
できるだけ食事の支度や後片付けを手伝わせたい(意識) できるだけ食事の支度や後片付けを手伝わせている(実態)	62%	27%	0.43
毎日の買物はできるだけ子供と一緒に行きたい(意識) 毎日の買物はできるだけ子供と一緒に行っている(実態)	12%	8%	0.71

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

目で、いずれも達成率 0.50 以上とそれなりに実態が伴っているようだ。

しかし、生産者や料理を作る人に対する「感謝の心を教える」は達成率 0.38、「生産現場の体験」については、意識 64%に対して実態は 10%、達成率 0.16 と非常に低く、全く実践できていない項目である。実践できない理由は、「そういうところに行く機会がない」と多くの母親が挙げている。

日記式調査から子供の朝食の摂食状況を見ると、第一子が 1 人で食べているのは、平日(月曜日と火曜日)で平均 15%、日曜日は 11%という結果から、現状では 80%以上の子供が誰かと一緒に食べているという実態が挙がっている。この 10%を高いと見るか低いと見るかは判断によるが、その位の数字の子供達がひとりで食べているという現実がある。

一方、母親自身の情緒面では、「楽しく食事を」「マナーや行儀は大切」「家族揃った食事」「感謝の心」といった項目の意識は 70%以上と高い。が、その実態は「楽しく食事」は達成率 0.57 という結果に対し、「家族揃った食事」の意識 84%、実態 30%、達成率 0.36、この数値が表すように、家族揃って食事をしたいといった意識はあるが実態は伴っていない。

最大の理由として「夫の帰宅時間が遅い」が挙げられ、「揃って夕食がとれる時間までには帰ってきてほしい」と 53%の母親が切望しているが、実際、間に合う時間に帰宅する夫は 19%に留まっている。

【母親自身】

家族揃って食事したい、食事中のマナーや行儀は大切だが…

	a)意識	b)実態	達成率 (b／a)
できるだけ楽しく食事をしたい(意識) できるだけ楽しく食事をしている(実態)	92%	52%	0.57
食事の際のマナーや行儀は大切だと思う(意識) 食事の際のマナーや行儀は大切にしている(実態)	89%	43%	0.48
家族揃って食事をしたい(意識) 家族揃って食事をしている(実態)	84%	30%	0.36
食べ物の生産者や食事を作る人に感謝の心を持ちたい(意識) 食べ物の生産者や食事を作る人感謝の心を持っている(実態)	74%	38%	0.51
揃って夕食がとれる時間までに夫が帰ってきてほしい(意識) 揃って夕食がとれる時間までに夫が帰ってきている(実態)	53%	19%	0.36
食事中のマナーや行儀を勉強したい(意識) 食事中のマナーや行儀を勉強している(実態)	42%	7%	0.17
食材を生産する現場を見たり体験したい(意識) 食材を生産する現場を見たり体験している(実態)	33%	7%	0.21

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

「マナーや行儀は大切」について達成できない理由として、「ついテレビを見てしまう」「子供に注意ばかりすると食事が楽しくなくなってしまう」が挙げられている。「食事中のマナーや行儀を勉強したい」という意識は 42%あるが、達成率 0.17 に留まっており、その理由は“勉強するまでもない”“親から教わったことで十分”“最低限のことがわかればよい”ということだった。

次に、「現場の体験したい」も意識は 33%でも、実態 7%、達成率 0.21 と低い。理由は“体験する機会がない”“体験する場所がない”と、これも機会を挙げている。

(2)母親の小学校時代の生活、躾からみた食育推進の現状

子供と母親自身に対する意識と実態が明らかになったが、伝承という観点から、母親自身の小学生時代はどのような食生活を送ってきたのだろうか。その実体験や躾が現在の自分自身、及び子供に対する食生活、いわゆる食育にどの様な影響を及ぼしているのかを検証してみたい。

≪母親の小学校時代の生活と現在 ≫

行動・栄養・情緒とも差がみられるが、特に情緒でその差が大きい。

	行動			栄養			情緒		
	小学生の時に		差	小学生の時に		差	小学生の時に		差
	あてはまる	あてはまらない		あてはまる	あてはまらない		あてはまる	あてはまらない	
子どもに対して	67.0%	46.5%	+20.5%	38.7%	18.1%	+20.7%	50.2%	22.2%	+28.0%
母親自身	46.2%	34.4%	+11.7%	30.4%	12.5%	+17.8%	47.0%	12.8%	+34.2%

まず、母親の小学生時代の生活躾が、〔行動〕・〔栄養〕・〔情緒〕の実態にどう影響を及ぼしているのか。

例えば〔行動〕面から、「毎日朝食を食べていた」と回答した母親が、自身の小学生時代食べていたならば、「あてはまる」で、食べていなかったであるならば「あてはまらない」となる。母親自身が小学生時代に「朝食を食べていた」と回答し、さらに現在も、子供に対して「朝食を食べさせている」と回答した人は 67.0%となっている。一方、小学校時代に朝食を食べなかった母親は、子供に対して実践できて

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

いるのは 46.5%に留まる。従って、その差は 20.5 ポイントである。

〔栄養〕や〔情緒〕面でも同じようなことが言え、特に、〔情緒〕面での差が 34.2 ポイントと、子供時代の躾や親の教育が一番如実に現れているという結果である。

「朝食」「栄養」「マナー」「感謝」といった幅広い項目で小学生時代の生活(躾)が影響している。

〔母親が3歳以上の子どもに対して"できている"と回答〕

	自分が小学生の時 あてはまる	自分が小学生の時 あてはまらない	差
≪行動≫			
(小学生時代)毎日朝食を食べていた／(現在)食べさせている	93.0%	65.9%	+27.1%
規則正しい生活をしていた／させている	56.8%	32.7%	+24.1%
早寝早起きをしていた／させている	56.4%	33.6%	+22.8%
≪栄養≫			
カルシウムやビタミンを積極的に摂らせていた／取らせている	50.0%	15.7%	+34.3%
おやつや夜食は量や栄養を考えたものだった／考えて与えている	48.6%	19.9%	+28.7%
子どもが外で何を食べているか親は知っていた／知っている	61.5%	36.9%	+24.6%
栄養のことをいろいろ教えられた／教えている	35.4%	12.0%	+23.4%
好みより栄養を第一に考えたメニューだった／メニューにしている	31.8%	9.9%	+21.9%
≪情緒≫			
食事中のマナーや行儀を教えられた／教えている	62.2%	22.4%	+39.8%
生産者や食事を作る人への感謝の心を教えられた／教えている	52.4%	15.3%	+37.1%
食材を生産する現場を見たり体験させられた／体験させている	36.6%	4.5%	+32.1%
ふだんの日の朝食は親と一緒に食べていた／子どもと食べている	71.5%	43.8%	+27.7%
学校から帰ってくる時間に合わせ家族一緒に食事していた／している	68.1%	46.1%	+22.0%
できるだけ食事の支度や後片付けを手伝わされた／手伝わせている	39.0%	17.9%	+21.1%

続いて、具体的にどういった項目で差が出たのか――母親自身の小学生時代と現状の生活の差をみると、〔行動〕面では「毎日朝食を食べていた」が 27.1%と最も大きい。次に「規則正しい生活をしていた」24.1%、「早寝早起き」22.8%という結果からも、母親自身が子供時代に躾られていた人に、より実践できているという結果が表われている。

〔栄養〕面についても、“積極的に摂る”よう躾られた母親の 50.0%が、現在もきちんと子供に食べさせている。反対に、子供時代に“摂らされなかった”と回答した母親では 15.7%と、そこには 34.3 ポイントという格差が生じている。同様に“おやつや夜食”に関しても、量や栄養を考えている母親との差は 28.7 ポイントである。

そして、最も大きな差を示したのが〔情緒〕面で、幼少期に“マナーや行儀”を躾られた母親では、62.2%が現在も子供に対応できているが、“教えられた覚えがない”母親で、子供に教えられているのは 22.4%と、ここにも 39.8 ポイントの差がある。同様に、“感謝の心”では 37.1 ポイントと格差が生じ、“現場の体験”でも

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

32.1 ポイントの差が見られる。

このように、“朝食”“栄養”“マナー”“感謝”という幅広い項目において、小学生時代の躾が、子供に対するその後の生活に大きく影響を及ぼしていることが、この結果から理解できる。

【母親自身】

“好き嫌いなく食べる”“マナーや行儀を大切にしている”“感謝の心を持っている”“カルシウムやビタミンを積極的に摂る”といった項目で差が大きい。

	自分が小学生の時		差
	あてはまる	あてはまらない	
≪栄養≫			
好き嫌いなくいろいろなものを食べていた／食べている	60.8%	20.6%	+40.2%
カルシウムやビタミンを積極的に摂らされた／摂っている	42.1%	12.0%	+30.1%
メニューは好き嫌いより栄養第一だった／栄養バランスを重視	36.1%	15.1%	+21.0%
≪情緒≫			
食事の際のマナーや行儀を教えられた／大切にしている	55.4%	15.3%	+40.1%
生産者や食事を作る人に対する感謝の心を教えられた／持っている	60.1%	20.3%	+39.8%
食材を生産する現場を見たり体験させられた／体験している	25.4%	2.7%	+22.7%

では、母親自身の実態を確認すると、やはりここでも幼少期に躾られていた母親は、子どもに対してもきちんと実践できている。特に、〔栄養〕〔情緒〕面の中で、“食事の際の行動”“マナーや感謝の心”“好き嫌いしない”“積極的に摂る”“バランスを重視した食事”といった項目でその差は拡大している。

以上の結果から、母親の小学生時代の“生活・躾”が、現在の子供に対する行動及び母親自身の行動に及ぼしている影響をまとめると、小学生時代に生活に関わる物事を躾られた子供は、成長し親となった時、教えること、躾ることが実践できている。

また、「機会がない」「場所がわからない」といった意見が多く見受けられたが、“食材を生産する現場を見せたり体験させる”といった点においても、子供時代に見たり、体験してきた母親は、子供に対しても同じように接している。

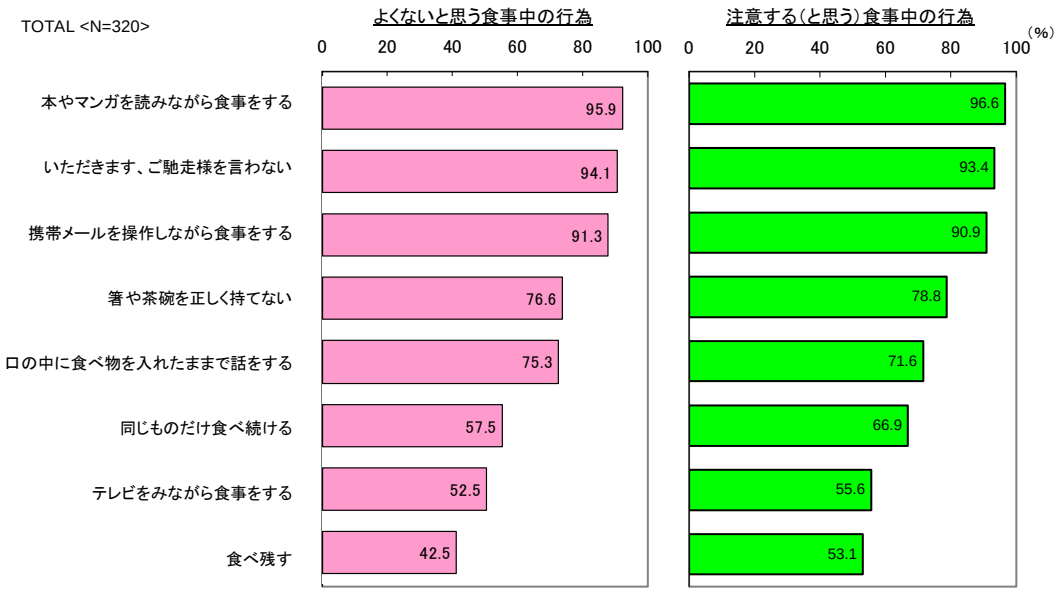
しかし、一方で子供時代に好き嫌いなく食べていた母親でも、子供に対しては同じように対応ができなくなっている、といった実態もあるようだ。

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

≪子どもに対する食に関する躾 ≫

「テレビをみながら食事をする」に

“よくないと思う”が53％、“注意すると思う”が56％。



さて、子どもの食事中の行為の中で、“よくないと思う食事の行為”と“注意すると思う食事の行為”について回答を得た。

結果は、「本やマンガを読みながら」「いただきます、ご馳走様を言わない」「携帯メールを操作しながらの食事」といった行為については、各項目ともに 90％以上が“いけない・注意する”と認識している。しかし、“テレビを見ながらの食事”“食べ残す”といった行為については、それぞれ約 50%台という回答だった。これは、逆に見ると“テレビを見ながら、食べ残す”ことを現代の母親の約半数が、抵抗感なく容認しているということだろう。

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

(3)知識・情報、家事・買物行動からみた食育推進の現状

ここでは、日常生活の中で必要と感じている知識についての現状を調べた。

≪必要だと思っている知識と、その必要度 ≫

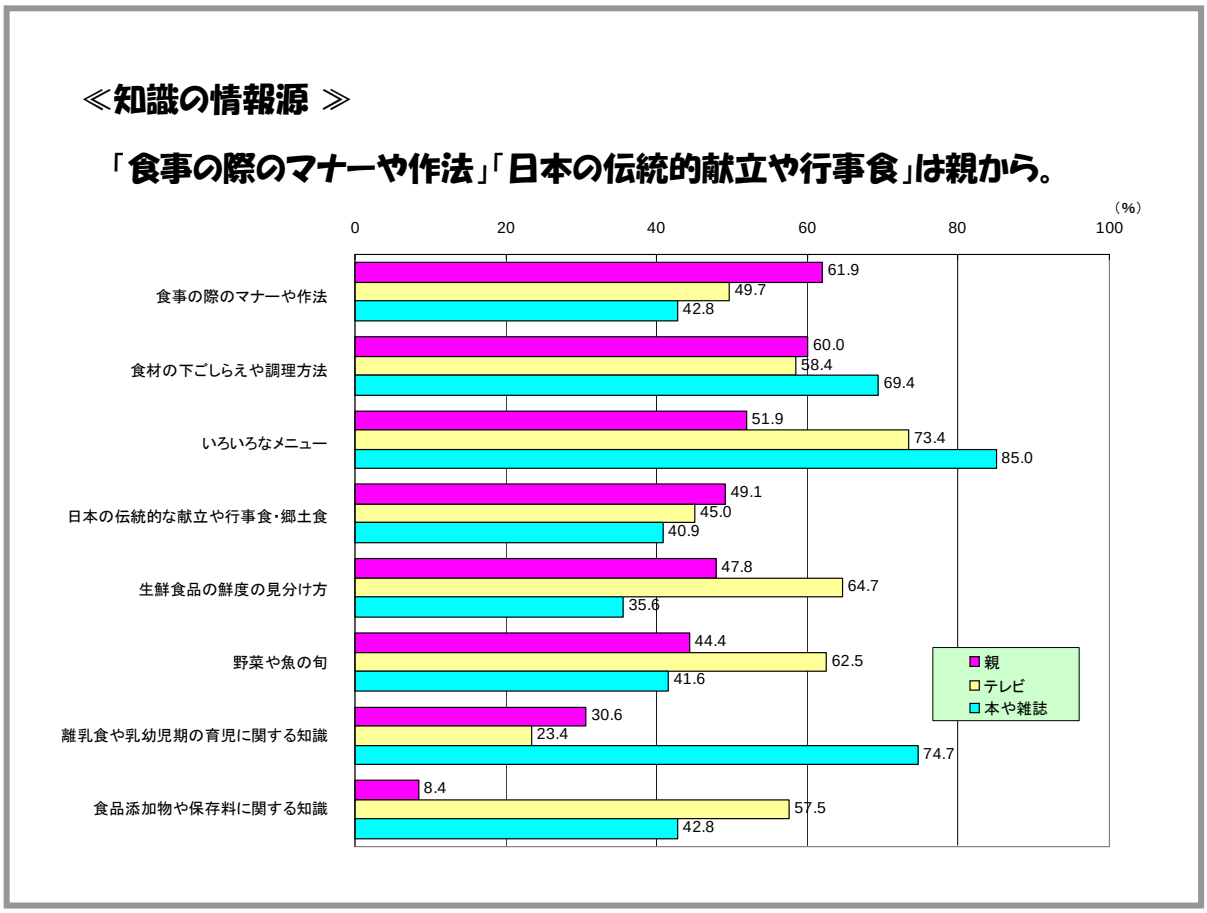
添加物や保存料、生活習慣病、メニューに関する知識が必要度の上位3。

	必　要	知識無	必要度
食品添加物や保存料に関する知識	58.8%	69.4%	64
生活習慣病に関する知識	59.1%	63.8%	61
いろいろなメニュー	76.3%	43.8%	58
年齢別に1日に必要な栄養素やカロリー	46.3%	71.3%	57
1日の塩分摂取量の上限	43.8%	74.7%	57
日本の伝統的な献立や行事食・郷土食	41.3%	74.4%	55
生鮮食品の鮮度の見分け方	85.6%	33.8%	54
食材の下ごしらえや調理方法	83.8%	33.1%	53
アレルギーに関する知識	45.3%	58.4%	51
野菜や魚の旬	71.6%	30.9%	47
食事の際のマナーや作法	67.8%	25.3%	41
離乳食や乳幼児期の育児に関する知識	45.3%	26.3%	35
厚生労働省・農林水産省の出している「食事バランスガイド」	12.8%	84.7%	33

“必要”と感じている知識には、「生鮮食品の見分方」85.6%、「食材の下ごしらえや調理方法」83.8%、「いろいろなメニュー」76.3%、「野菜や魚の旬」71.6%といったものが上位に挙がってくる。逆に、“知識が無い”は「食事バランスガイド」84.7%、「一日の塩分摂取の上限」74.7%、「年齢別に一日に必要な栄養素やカロリー」71.3%という結果であった。

さらに、“必要とする知識”と“知識が無い”の双方から必要度を算出している。これは、「0」が誰も必要としない、もしくは全員が知識を持っているものを表し、「100」は全員が知識を必要としており、且つ、全員が知識を持っていない、という考え方である。ここで、一番必要度が高いと認識している項目には、「食品添加物や保存料に関する知識（必要度 64)」、「生活習慣病に関する知識(同 61)」、「いろいろなメニュー(同 58)」、「年齢別に一日に必要な栄養素やカロリーと一日の塩分摂取量の上限(同 57)」、「日本の伝統的な献立や行事食・郷土食(同 55)」、「生鮮食品の鮮度の見分け方(同 54)」といったところが挙がってくる。

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

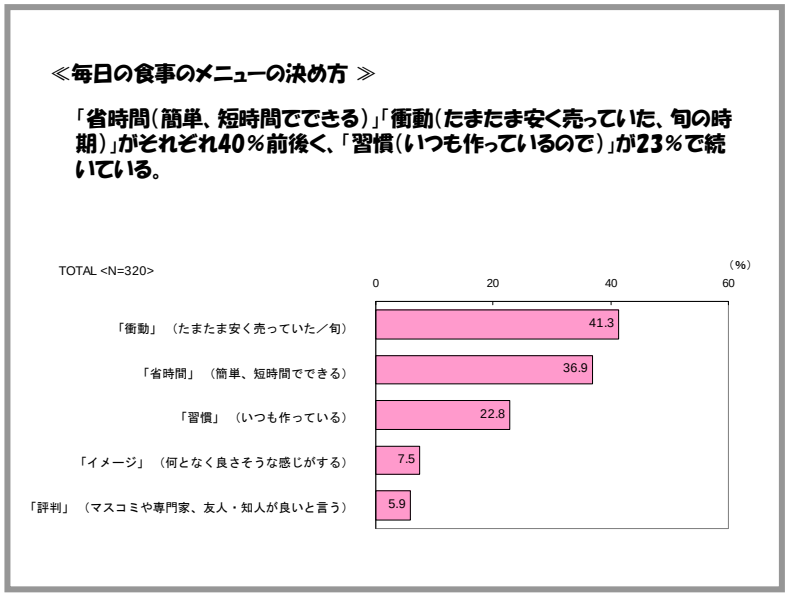


さて「知識」を得る為の情報源について、ここでは代々譲り受けている伝承に着目し、その情報源を“親”“テレビ”“本や雑誌”の三つに限定して回答を得た。全体的に“テレビ”や“本や雑誌”から得ている場合が高いが、「食事の際のマナーや作法」は、現在も“親”から伝承されているようだ。同様に、情報源の差は小さいが「日本の伝統的な献立や行事食・郷土食」についても“親”から受け継がれているものと思われる。

次に「買物行動」は、“ほとんど毎日”15.9%、“週 4～5 日”31.3%と、約半数近くの母親が“週 4 日以上”買物に行っている。その中で、“宅配サービスを利用している”が 47.2%と、ここでもほぼ半数が利用している。この数値から鑑みると、この年代の母親の実態は、半数が週 4 日以上買物に行き、宅配サービスを利用しているということである。

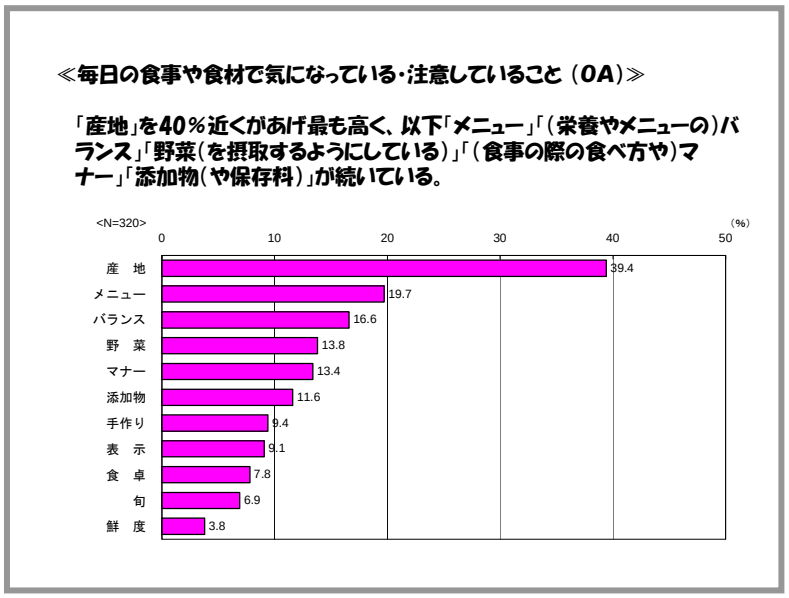
一日の 3 度の食事の支度に費やす時間は、「45 分以内」16.2%、「1 時間以内」26.3%と、“1 時間以内”が 40%以上を占めている。そして、「1 時間半くらい」28.4%と「2 時間ぐらい」23.4%から、対象者全体の平均は 1 時間 14 分となる。

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp



毎日の食事のメニューの決め方は、安売りであったり、旬のものからといった「衝動」が 41.3%、ついで簡単だからで決めている「省時間」が 36.9%で、いつも作っている「習慣」が 22.8%である。

その他、少数意見に「イメージ／何となくよさそうな感じ」や「評判／マスコミや専門家／友人知人」で決めている。従って、ほとんどが「衝動」、たまたま安く売っていた、そして、「短時間」にできそう、といったことでメニューを決定している。



次にオープンアンサー形式で、毎日の食事や食材で“気になっている・注意している事”を記入してもらった。

ここには、挙げられた意見の上位項目を示している。

調査時期に産地偽装や食の問題が取り上げられたこともあって、40%近い母親が「産地」を挙げている。さらに、産地の内訳には「国産」に対するこだわりが 21%あった。さらに、12%が「中国産」という言葉を上げており、具体的には「中国産は選ばない」ということであろう。産地以外では、「メニュー」「栄養バランス」「野菜(なるべく摂取するようにしている)」、「食事の際のマナー」「添加物」といった内容が挙げられた。

©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

オープンアンサーを具体的に挙げると、

●産地

「中国産のものは絶対買わないようにしている」
「食材が高くても国産にこだわる」
「野菜の産地、肉の産地などが気になる」
「中国産などと書いてあると買わない」
「生鮮食品はなるべく国産を選ぶようにしているが、加工品には産地に表示がないものもあるので不安に感じることがある」
「中国産冷凍ギョーザ事件により国産のものを選ぶようになったが、ものによってはかなり高くなった」
「土地のものを食べるようにしている、産地は必ず確認して購入」

●メニュー

「メニューがマンネリ化してしまう」
「肉料理魚料理を交互に作るようにしている」
「子供が好むからといって洋食ばかりにしないで、なるべく和食を作るようにしている」
「旬の食材でも昔は魚屋・八百屋に聞けば料理の仕方を教えてくれたが、今はほとんどスーパーなのでレシピを見て作るのでなかなか旬の食材のレパートリーがない」

●栄養やメニューのバランス

「栄養やメニューのバランスのとれた食事」を心がけているがあまりきちんと勉強してないのでできているかわからない
「バランスのよい食事を作るようにしているが偏った食事をしていないか気になる」
「献立は出来るだけバランスを考えて赤、黄、緑になるようにしている」
「野菜だと、なるべく野菜をたくさん食べるようにメニューを考える」
「和食中心になるよう煮物などして野菜がたくさん摂れるようにしている」
「一日に子供に必要な野菜等が、実際に摂れているかどうか分からないので不足しそうだと思うと、野菜ジュースを朝食時に飲ませているがどの程度補えているのか気になる」

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

●マナー

「食事中はテレビを消すようにしている」

「食事の支度や後片付けを手伝わせているが、習い事や宿題など子供も手一杯な日があるのでなかなか毎日は出来ない」

「食事のマナーは、親やおじいちゃんおばあちゃんから自然と教わるものではないかと思っている」

「自分の子供の頃を考えると今は大勢と関わりあいながら食べる機会が減っている」

「あまりマナーを言い過ぎて楽しく食べているか少し心配」

●添加物や有機栽培

「食材は農薬やなるべく添加物が入っていないものを選んでいる」

「添加物、保存料のないものを購入する」

「有機野菜を購入している」

「保存料が気になるので惣菜や弁当などは買わない」

●手作り

「出来るだけ加工食品を食べないように手作りできるものは手作りするようにしている」

「ご飯中心に考えている」

「冷凍食品はなるべく使わない」

「惣菜もよほどのことがない限り買わない」

●産地・表示

「原材料や産地などの表示を 100%信用してよいものか気になる」

「産地偽装や賞味期限の偽装が相次いでいるのでよく見て買うようにしているが、安すぎる商品は買う気がしない」

「偽装問題が出るたびに何を信用してよいのかわからない」

「国内産、国産の表示がどう違うのかよくわからない」

以上の内容が、各項目ごとに挙げられていた。

(4)子どものライフステージからみた食育推進の現状

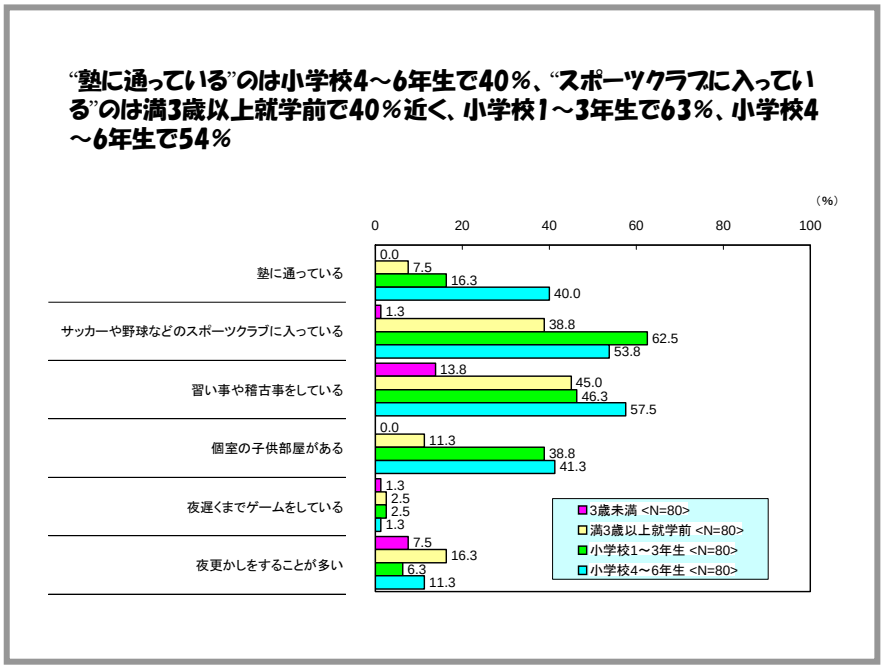
今回は小学生以下を対象としているが、そのライフステージごとの食育推進の現状を見ていきたい。

現代の子供の生活は、塾に通っているのは小学校 4～6 年生で 40.0%。サッカー

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

や野球などスポーツクラブに入っているのは、満 3 歳以上～就学前で 38.8%、小学校 1～3 年生で 60%を越え、小学校 4～6 年生でも 50%を越えている。

このように、習い事や稽古事は、満 3 歳以上～就学前と小学校 1～3 年生で 40%台。小学校 4～6 年生になると 60%近くに上り、先ほども今の子供たちは、忙しくて後片付けを手伝わせられないとあったが、これを見ると子供達は、かなり忙しくしているということがわかる。



次に「子供に対して」の〔行動〕〔栄養〕〔情緒〕の意識と実態と達成率を、各ライフステージごとに見ると、共通して〔行動〕に対する意識が最も高く、達成率も〔栄養〕〔情緒〕を上回っている。達成率が低いのは〔栄養〕で、いずれも 0.4 程度に留まっている。

【子どもに対して】

各ライフステージ共通して、「行動」に対する意識が最も高く、達成率も「栄養」「情緒」を上回っている。

		行動			栄養			情緒		
		意識(%)	実態(%)	達成率	意識(%)	実態(%)	達成率	意識(%)	実態(%)	達成率
第一子年齢	満3歳未満	92.3	-	-	67.7	-	-	69.7	-	-
	満3歳以上就学前	93.8	57.0	0.61	64.5	25.7	0.40	68.3	35.7	0.52
	小学校1～3年生	93.8	62.5	0.67	64.5	26.7	0.41	67.5	35.6	0.53
	小学校4～6年生	93.8	55.8	0.59	60.3	25.3	0.42	64.1	33.8	0.53

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

ライフステージ別に差の見られる項目としては、〔行動〕面での意識には差が見られないが、〔栄養〕や〔情緒〕については、子供の年齢が低いほど「手作りのものを食べさせたい」「子供と一緒に食事や買い物をしたい」という願望が見られる。しかし、実態となると、〔行動〕面では「毎日朝食を食べさせている」、〔栄養〕面では「栄養バランスのよい食事をさせている」といった項目で、子供の年齢の高い方が実践できている。

【母親自身】

「行動」に対する意識が最も高く、達成率も「栄養」「情緒」を上回っている。

		行動			栄養			情緒		
		意識（%）	実態（%）	達成率	意識（%）	実態（%）	達成率	意識（%）	実態（%）	達成率
第一子年齢	満3歳未満	74.8	44.0	0.59	62.3	25.0	0.40	69.5	32.3	0.47
	満3歳以上就学前	77.3	44.0	0.57	60.5	21.4	0.35	66.1	26.5	0.40
	小学校1～3年生	77.5	50.8	0.65	60.3	23.6	0.39	69.5	30.9	0.44
	小学校4～6年生	72.3	43.8	0.61	61.2	25.7	0.42	62.2	22.3	0.36

次に、母親自身では、各ライフステージの母親に共通して、“子供に対して”同様に〔行動〕に対する意識が最も高く、達成率も〔栄養〕〔情緒〕を上回っている。逆に、意識、達成率ともに低いのは、小学校 1～3 年生の子供を持つ母親では〔栄養〕であるのに対し、小学校 4～6 年生の母親では〔情緒〕が挙げられる。

母親自身の実態で子供のライフステージの差の見られる項目を挙げると、〔行動〕面では、小学校 1～3 年生の母親の「毎日朝食を食べている」「三食規則正しく食事を摂っている」、「栄養」面で見ると、「カロリーや栄養のことをいろいろ勉強している」のも小学校 1～3 年生の母親であった。また、小学校 4～6 年生の母親に「メニューは好き嫌いのバランスを重視」、満 3 歳未満の母親は「おやつを手作りしている」があった。

「情緒」では、「出来るだけ楽しく食事をしている」、「食事のマナーや行儀の勉強をしている」のは満 3 歳未満の子供の母親で、「家族揃って夕食までに夫が帰ってきている」は満 3 歳以上就学前から小学校 1～3 年生の母親、「食材を生産する現場を見たり、体験している」のは小学校 1～3 年生の母親でそれぞれ高くなっている。

意識では、「手作りのものを食べさせたい」「子供と一緒に食事や買い物をしたい」が、実態では、「栄養バランスよくさせたい」といった項目に、ライフステージ間に

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

差が見られたが、母親のライフスタイルで分析した結果と比較すると、ライフステージによる差は小さい。

(5)母親のライフスタイルからみた食育推進の現状と課題

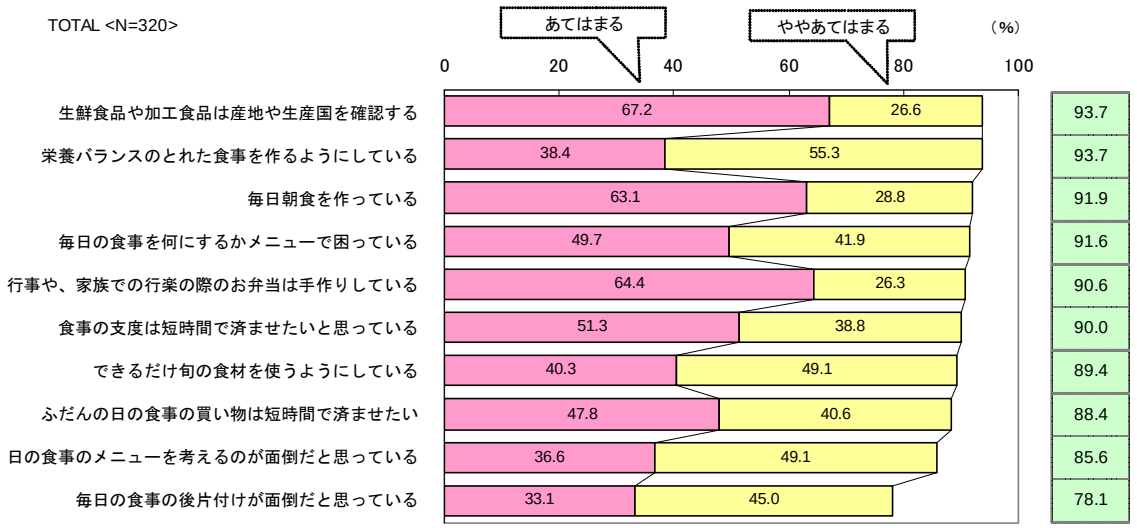
母親の食生活に関する意識・実態を調べてみた。ここでは、上位 10 項目を紹介している。

現代の母親の意識には、90%以上が「毎日朝食を作っている」と回答している。しかし、「毎日の支度は短時間で済ませたい」90%、「普段の買い物は短時間で済ませたい」88%、「毎日の食事のメニューを考えるのが面倒だと思っている」86%、「毎日の食事の後片付けが面倒だと思う」78%という結果から、“毎日食事は作っている”が“短時間で済ませたい”し、“面倒だ”という側面が見えてくる。

これ以外にも「毎日の食事の支度は面倒」と思っている母親が 77%、「いろいろメニューを作りたいが作り方がわからないが」73%、「時間がなくて忙しい」67%と、“面倒だし、忙しい”という母親の意識が実態から浮かび上がってくる。

【母親の意識・生活実態】

毎日の食事の支度は短時間で済ませたい”“毎日の食事を何にするかメニューで困っている”“ふだんの日の買い物は短時間で済ませたい”と90％前後の母親が回答。



©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

次に、この回答結果をクラスター分析した結果から、四つのライフスタイルが得られた。

《母親のライフスタイル》

〔生活リズム不規則〕	構成比22%
生活リズムおよび食生活が不規則(子供の生活リズムも不規則)で、朝食を食べている者は少数。 毎日の食事メニューを「考える・支度する・後片付けをする」ことを、面倒と感じている。 母親の年齢が低くなるに従い、多くみられる。	
〔食・栄養レベル低い〕	構成比40%と多数派
母親、子供とも毎日朝食を食べている者は多いものの、母親、子供ともに栄養バランスがよい食事をしているとは思っていないし、栄養第一のメニューにはなっていない。 また、毎日の食事のメニューを「考える・支度する・後片付け」をすることを、面倒と感じている。 母親の年齢が高くなるに従い、多く見られる。	
〔食・栄養レベル高い〕	構成比14%少数派
母親、子供のいずれも規則正しい(食)生活をしている(させている)とともに、栄養バランスも考えた食生活を送っている。	
〔家族団らん〕	構成比25%
家族揃って、できるだけ楽しく食事をしているものの、食事の栄養バランスは重視していない。 母親の年齢でみると、39歳以下。	

まず、第一に「生活リズム不規則」構成比 22%、おおよそ 5 人に 1 人強の母親が該当する。この母親は、自身の生活リズムや食生活が不規則なため、子供の生活リズムも不規則であり、朝食を食べているものは少数に限られる。そして、「毎日の食事のメニューを考える」「支度する」「後片付けをする」ことを面倒と感じている。このクラスターは、母親の年齢が低くなるに従い、多く見られるライフスタイルだ。

第二は「食・栄養レベル低い」構成比 40%と多数派を占める。母親・子供とも毎日朝食を食べているものの、双方ともに栄養バランスがよい食事をしているとは、思っていないし、栄養第一のメニューにはなっていない。また、「毎日の食事のメニューを考える」「支度する」「後片付けをする」ことが面倒と感じている。このクラスターは母親の年齢が高くなるに従い多く見られる。

第三は「食・栄養レベル高い」構成比 14%と最も少数派だが、母親・子供ともに「規則正しい生活」を実践し、「栄養バランス」を考えた食生活を送っている。

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

最後の第四には「家族団らん」構成比 25%、4 人に 1 人の母親が該当する。このクラスターは家族揃って、楽しく食事をしているものの、食事の栄養バランスは重視していない。このクラスターの母親は 39 歳以下である。

次に、クラスター別に見た特長には、有意差があって「食・栄養レベル高い」クラスターは非常に意識も高く、一方、「生活リズム不規則」クラスターは、生産国も確認しないし、夜更かしすることも多く、全般的に意識は低い。

栄養バランスの良い食事についても、「食・栄養レベル高い」81.8%に対し、「食・栄養レベル低い」は 28.3%でしかない。そして、食事の支度を面倒と感じているクラスターは「食・栄養レベル高い」でわずか 9.1%と低い。

これに対して「家族団らん」クラスターの〔栄養〕面は、全体に低いが有意差までは出てこない。このクラスターは、楽しく食事と言う世界を持っており、あまり差は出てきていない。

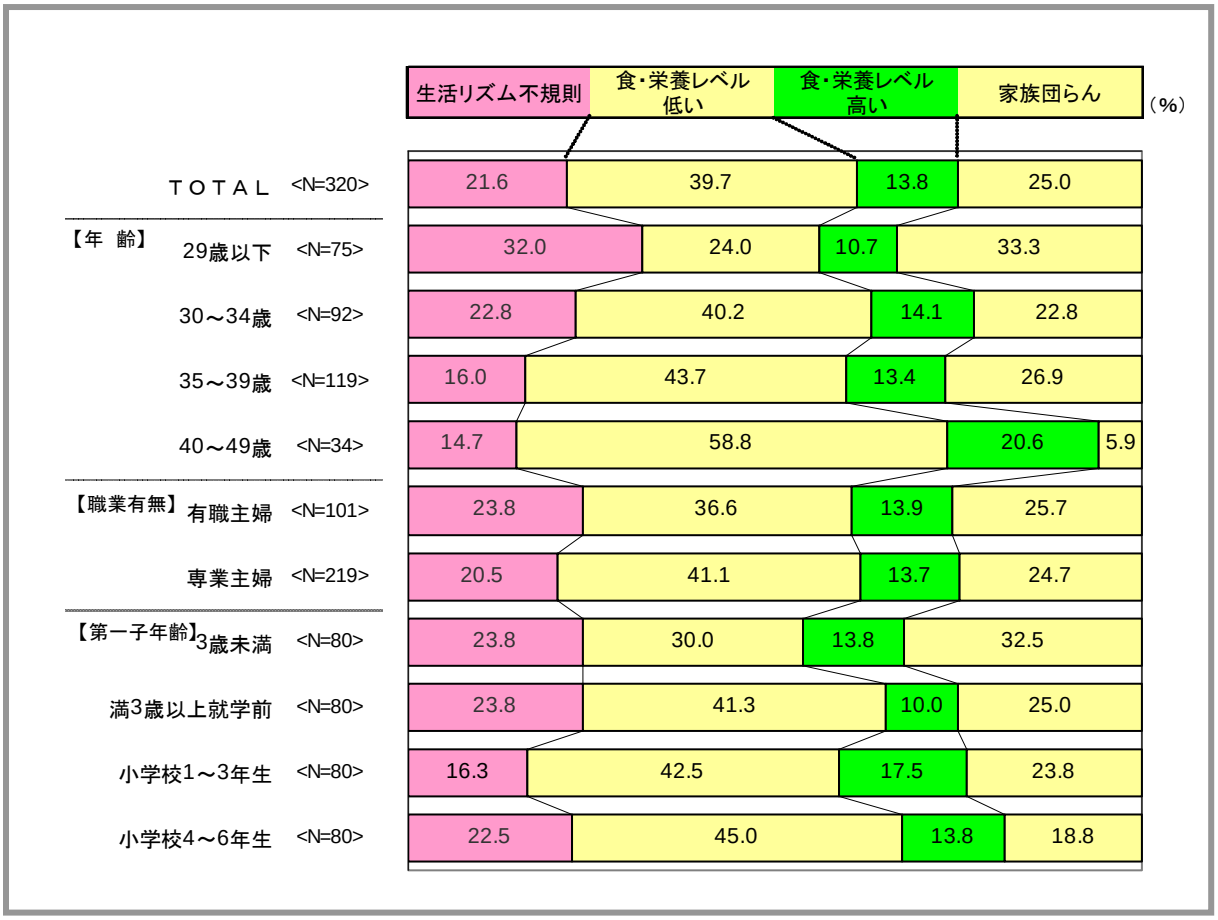
結果として、「食・栄養レベル高い」クラスターが、総じて食生活に対する取組みに前向きであると言える。

クラスター別に見た特長

	生活リズム不規則	食・栄養レベル低い	食・栄養レベル高い	家族団らん
毎日朝食を作っている	44.9%	63.0%	90.9%	63.8%
生鮮食品や加工食品は産地や生産国を確認する	52.2%	63.8%	84.1%	76.3%
栄養バランスのとれた食事を作るようにしている	34.8%	28.3%	81.8%	33.8%
学校行事や家族での行楽の際のお弁当は手作りしている	56.5%	65.4%	79.5%	61.3%
できるだけ旬の食材を使うようにしている	37.7%	33.1%	75.0%	35.0%
ふだんの日の食事の買い物は短時間で済ませたい	36.2%	43.3%	68.2%	53.8%
添加物の入った食品はできるだけ買わないようにしている	21.7%	24.4%	47.7%	17.5%
できあがり惣菜は一手間加えてから食卓に出す	10.1%	7.9%	31.8%	6.3%
夜更かしをすることが多い	47.8%	18.1%	27.3%	15.0%
毎日の食事の支度をするのが面倒だと思っている	27.5%	29.9%	9.1%	15.0%

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

各属性別に表したのが下の図である。ここでは、年齢が上がるほど「食・栄養レベル低い」(58.8%)が増えている。ただし、「食・栄養レベル高い」クラスターでも高年齢層が高い。「家族団らん」クラスターには、若い主婦が多いという結果である。



©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

【子どもに対して】

「行動」「栄養」「情緒」のいずれの側面も、「食・栄養レベル高い」層が意識・達成率ともに高い。

		行動			栄養			情緒		
		意識（%）	実態（%）	達成率	意識（%）	実態（%）	達成率	意識（%）	実態（%）	達成率
ライフスタイル	生活リズム不規則	93.1	50.4	0.54	62.8	28.2	0.45	60.3	32.0	0.53
	食・栄養レベル低い	92.0	55.3	0.60	58.0	15.2	0.26	65.7	29.7	0.45
	食・栄養レベル高い	96.8	70.9	0.73	78.0	47.8	0.61	81.2	47.2	0.58
	家族団らん	94.0	64.1	0.68	67.7	30.6	0.45	68.6	40.5	0.59

母親のクラスター別に、子供に対する〔行動〕〔栄養〕〔情緒〕の側面を調べると、いずれも「食・栄養レベル高い」層の意識、達成率はともに高い。一方、「生活リズム不規則」層は〔行動〕面、「食・栄養レベル低い」層は〔栄養〕〔情緒〕面での実態と達成率が低いという結果であった。

「家族団らん」層は、〔行動〕〔情緒〕面では「食・栄養レベル高い」層と比較しても遜色ないレベルにあるものの、残念なことに「栄養」面での実態、達成率が低い結果だった。

【母親自身】

達成率が相対的に高いのは、「栄養」面では「食・栄養レベル高い」、「情緒」面では「家族団らん」。

		行動			栄養			情緒		
		意識（%）	実態（%）	達成率	意識（%）	実態（%）	達成率	意識（%）	実態（%）	達成率
ライフスタイル	生活リズム不規則	61.4	15.9	0.26	60.9	24.6	0.40	63.6	24.8	0.39
	食・栄養レベル低い	75.4	48.7	0.65	56.0	15.0	0.27	61.9	12.4	0.20
	食・栄養レベル高い	89.6	64.1	0.72	77.7	59.3	0.76	77.3	40.6	0.53
	家族団らん	79.8	56.3	0.71	60.0	17.9	0.30	71.6	48.6	0.68

次に、母親自身での達成率が高いのは、やはり同じように全ての項目で「食・栄養レベル高い」層、〔情緒〕面では「家族団らん」層が挙げられる。一方、〔行動〕面での「生活リズム不規則」層は実態、達成率ともに低くなっている。

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

差の表れた項目を見ても、先ほどと同じように意識・実態ともに「食・栄養レベル高い」層が高く、「食・栄養レベル低い」層や「生活リズム不規則」層は低くなっている。ただし、「家族団らん」層だけは他と異なり、〔情緒〕の中でも「できるだけ楽しく食事をしたい」「家族揃って食事をしたい」「家族揃って食事が取れる時間までに夫が帰ってきてほしい」「食事の際のマナーや行儀を大切にした」項目と、〔行動〕面での「早寝早起き」が他の層より高くなっている。

(6)子どもの食生活実態からみた食育推進の現状

食育推進の現状を子供の食生活実態から、日記式に調べたものである。

まず、最初に、摂食率についてだが、それぞれ 97～99%と食事はきちんと摂っている。一番摂食率の低い日曜日の朝食でも 97.2%を示している。「食べていない子供」は 320 名中 9 名で、ほぼ全員が食事は摂っているという結果である。

食事をした場所については、朝食は日曜日／平日とも「自宅」が高く、「外食」に関しては、日曜日の昼食 31.2%、夕食 17.2%という結果であった。平日の昼食は、保育園や小学校の「給食」が 60%以上である。ここで、特筆できるのは、日曜日の昼食が「外食」で済ませている家庭が 30%を越えているということだ。

では、一緒に食べた人は誰かについて、ここで着目したいのは「第一子のみで食べた」という層で、日曜日の朝食 10.5%、平日の朝食 14.9%、平日の昼食 19.8%、平日の夕食でも 8.7%、日曜日の夕食 6.6%という数字を示している。この数値が示す意味合いは別にしても、一人で食事をしている子どもが存在するという実態がある。

≪一緒に食べた人≫

「第一子のみ」で食事している子どもは、日曜日の朝食と平日の朝食・昼食でそれぞれ10%台、特に平日の昼食では20%近く。

〔日曜日〕	第一子のみ	母親と	父親と
朝 食	10.5%	75.6%	50.2%
昼 食	8.5%	84.7%	60.2%
夕 食	6.6%	89.7%	78.9%

〔平 日〕	第一子のみ	母親と	父親と
朝 食	14.9%	68.8%	24.2%
昼 食	19.8%	79.1%	7.4%
夕 食	8.7%	87.3%	35.9%

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

参考までに、父親と一緒の食事を見ると、平日の夕食が 35.9%と、これは父親が食事時間に間に合うよう帰宅し、一緒に食事をしているという結果である。

では、それぞれの食事時のメニューの数を、日曜日と平日に分けて回答を得たところ、日曜日の平均は、朝食 2.6 品、昼食 1.8 品、夕食 3.2 品で、平日も同様の品数であった。

しかし、日曜日の夕食で 4 品以上が 45.1%に対し、1 品のみが 13.6%、平日の夕食も 56.3%に対し、1 品のみが 7.8%と大きな差が出ている。

≪メニュー数≫

夕食のメニュー数をみると、「4品以上」が日曜日で45%、平日で56%みられるのに対し、「2品以下」も日曜日で32%、平日で22%みられる。平均メニュー数は、日曜日で3.2品、平日で3.5品。

〔日曜日〕	平均	1品	2品	3品	4品以上
朝 食	2.6品	20.3%	26.8%	28.1%	24.8%
昼 食	1.8品	46.0%	33.0%	13.1%	7.9%
夕 食	3.2品	13.6%	18.2%	23.1%	45.1%

〔平 日〕	平均	1品	2品	3品	4品以上
朝 食	2.8品	16.2%	26.1%	32.3%	25.4%
昼 食	2.0品	44.1%	26.6%	15.8%	13.5%
夕 食	3.5品	7.8%	14.5%	21.4%	56.3%

≪手づくり率≫

日曜日と平日との間に大きな差はみられず、朝食は「手作り」と「市販品そのまま」がそれぞれ40%前後、夕食は「手作り」が70%前後、「市販品そのまま」が10%台。

	日曜日			平 日		
	手作り	一部手作り	市販品	手作り	一部手作り	市販品
朝 食	38.7%	24.4%	36.9%	39.6%	20.1%	40.4%
昼 食	52.0%	21.4%	26.6%	53.4%	16.8%	29.9%
夕 食	69.9%	14.4%	15.7%	72.7%	14.4%	13.0%

	日曜日		平 日	
	手作りのみ	市販品のみ	手作りのみ	市販品のみ
朝 食	17.3%	14.6%	12.6%	15.4%
昼 食	36.4%	12.5%	36.7%	13.6%
夕 食	34.3%	5.8%	38.4%	1.7%

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

さらに、総メニュー数に占める手作り率を、“手作り”“一部手作り”“市販品”に分けて聞いたところ、日曜日と平日にはそれほど大きな差は見られない。しかし、朝食に限ると、約 40%弱が“手作り”で食べさせているようだが、“市販品”をそのままという家庭も約 40%、“一部手作り”派が約 20%、存在している。これが、夕食になると“手作り”をしている家庭は、70%前後に増えてくる。

次に、メニューを挙げてもらい、その日のメニューが全て“手作り”か、“市販品のみ”で構成されていたのか――曜日別に見ると、日曜日の夕食で“手作り”34.3%、“市販品のみ”5.8%、平日も“市販品のみ”が 1.7%と、この結果からそれなりに手作りが多くなっているようだ。しかし、それ以外に“一部手作り”派という家庭も存在するのではないかと思っている。

≪主食は何を≫

「主食なし」(記述してもらったメニューの中に主食らしきものが見あたらなかった者)は、日曜日・平日ともに夕食で20%近く、平日の昼食で14%、朝食10%、日曜日の朝食・昼食でそれぞれ10%近く。

〔日曜日〕	ごはん類	パン類	麺 類	主食なし
朝 食	35.6%	56.3%	2.4%	7.5%
昼 食	27.3%	9.7%	58.0%	9.1%
夕 食	66.5%	3.7%	14.5%	17.4%

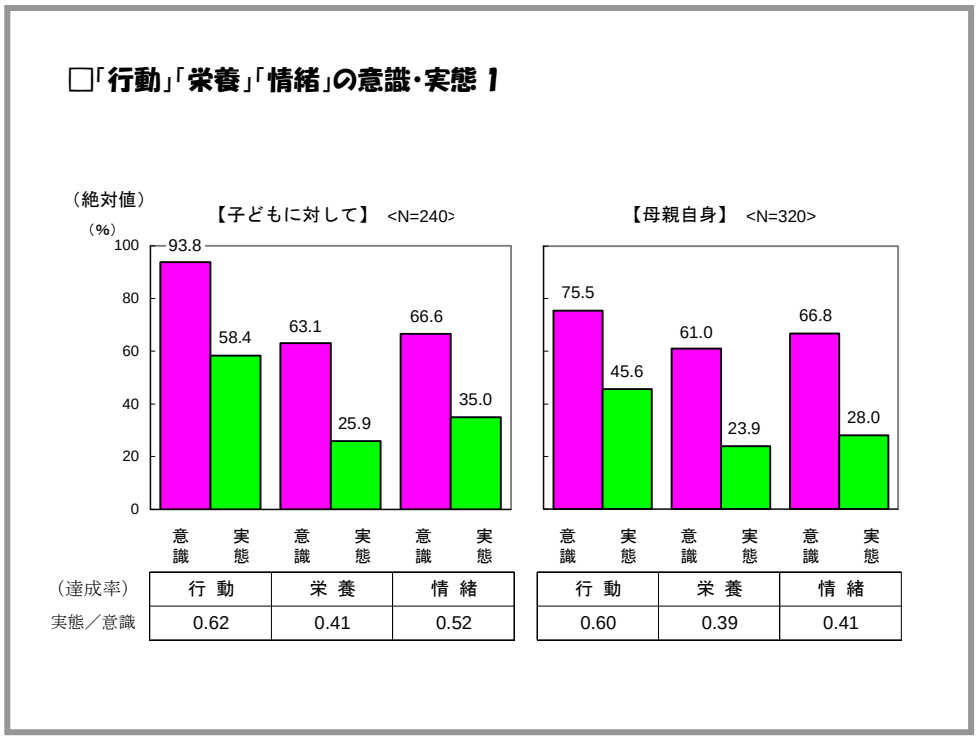
〔平 日〕	ごはん類	パン類	麺 類	主食なし
朝 食	44.3%	45.0%	1.4%	10.1%
昼 食	41.8%	11.9%	35.0%	14.1%
夕 食	70.5%	–	11.7%	18.5%

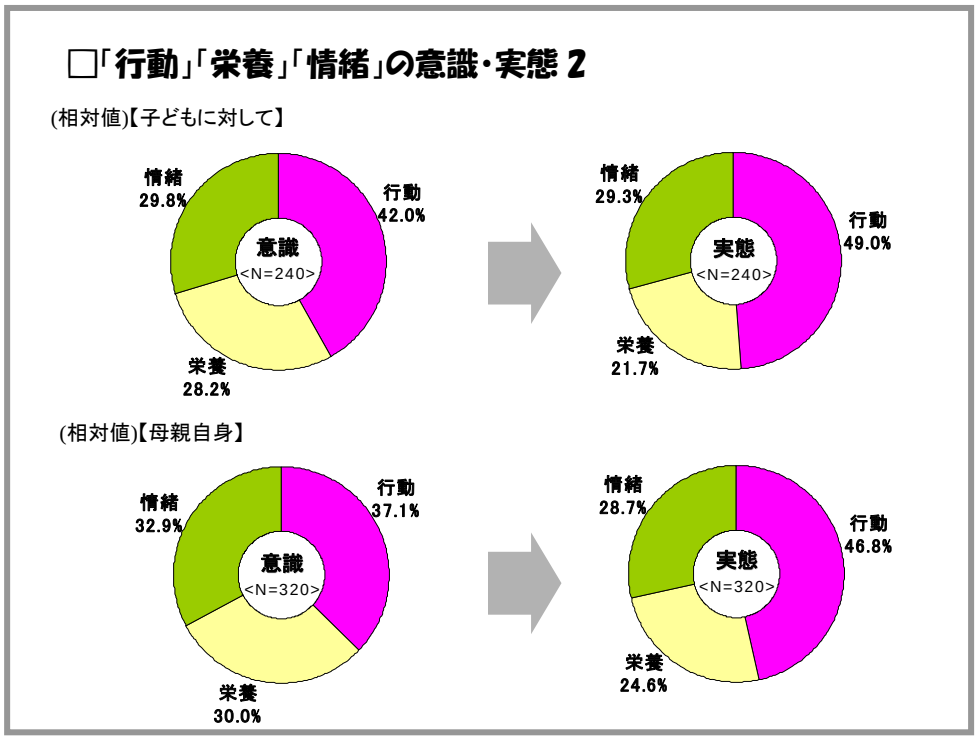
メニューの主食に着目し、どういった主食を摂っているのか――日曜日の朝食では、ご飯 35.6%、パン 56.3%、麺 2.4%、そして、“主食なし”が 7.5%といった構成になる。続いて、“主食なし”を 3 度の食事別に見ると、朝食 7.5%、昼食 9.1%、夕食 17.4%(ちなみに、平日は朝食 10.1%、昼食 14.1%、夕食 18.5%)という結果になった。このように、曜日を問わず 10 人に 1 人前後、あるいは 10 人に 2 人程度に、主食と思われるものが記されていなかった。これには、ヨーグルトだけ、フルーツだけ食べて済ませるといったこともあるかもしれない。政府による「食生活指針」中にも“主食穀類の積極的な摂取”が唱えられているが、実際には、“主食なし”で済ませている人が、存在しているということだ。

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

4. 食育推進の課題

最後に、食生活の意識と実態を、〔行動〕〔栄養〕〔情緒〕といった三つの側面からまとめて見ると、〔行動〕面では、意識を持ち、実態も伴い、達成率も認められる。しかし、それに対して、〔栄養〕面の、意識・実態・達成率は三つの側面では最も低い、という実態が浮かび上がってきた。





©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

さらに、これを相対値で見ると、「子供に対して」の〔行動〕の意識レベルは全体の 42%、実態になると 49%と 7 ポイント上昇する。これに対して、〔栄養〕は、意識レベルで 28.2%あったものが、実態になると 21.7%と 6.5 ポイント減少している。このように、実態になると〔栄養〕のウエイトは下がってしまっている。

次に、〔行動〕〔栄養〕〔情緒〕各側面を構成する項目から、子供に対して及び母親自身における普段の食生活で、出来ていることと、出来ていないことをまとめた。

まず、〔行動〕面では、三つの側面の中で最も実践できている項目の一つで、特に、子供に対して／母親自身ともに「毎日朝食を食べる（食べさせる）」ことは実践している。しかし、早寝早起きを始めとする「規則正しい生活」ができていない。

〔行動〕

今回調査した3つの側面の中では最も実践ができており、特に、子供に対して・母親自身ともに毎日朝食を食べる(食べさせる)ことができている。
とはいうものの、早寝早起きをはじめとした**「規則正しい生活」**はできていない。

〔栄養〕

他の側面に比較して全般的に達成できていないが、子供に対して・母親自身ともに特に
「栄養バランスのよい食事」「好き嫌いなく色々なものを食べる」
「おやつや夜食は量や栄養を考えて」「カルシウムやビタミンを積極的に摂る」
「カロリーや栄養のことを色々教える・勉強する」
といった点ができていない。

〔情緒〕

子供と一緒に食事をする、できるだけ楽しく食事をする、といった点はできているものの、
「家族揃っての食事」「生産現場での体験」「子供に感謝の心を教える」
といった点ができていない。

〔栄養〕面については、他の側面と比較しても、全般的に達成できていない側面の一つである。子供に対して／母親自身も、「栄養バランスのよい食事」「好き嫌いなくいろいろなものを食べる」「おやつや夜食は量や栄養を考えて」「カルシウム・ビタミンを積極的に摂る」「カロリーや栄養のことを教える・勉強する」といったことが実践できていない。

〔情緒〕面は、子供と一緒に食事をする、できるだけ楽しく食事をするといった事に対してはできているようだが、「家族揃っての食事」「生産現場での体験」「子供に感謝の心を教える」という点は実践できていないようである。

では、実践できない理由とは何か――まず、〔行動〕面からは「規則正しい生活」や「早寝早起き」などに対し、子供は「塾や習い事がある」や「父親の帰りが遅い」などであり、母親は「夫の帰りが遅い」「夜遅くしか自分の時間が取れない」などといった理由が挙げられた。

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

また、〔栄養〕面からの実践できていない項目には、子どもに対する「栄養バランスのよい食事」「メニューや好み」「栄養第一」「好き嫌いなく食べる」などに対し、「子供は嫌いなものは食べない、だから好きなものを出すようになってしまう」といった、そこには母親の言い分が存在している。さらに、母親側としては「好きなものだけに偏る」「同じようなメニュー」「バランスのよい食事がわからない」そして「知識がない」といった理由がある。要するに、母親の知識不足故に、自信を持って食べさせられない、だから子供が食べない、といった面が多分に伺える結果である。

さらに、「おやつや夜食は量や栄養を考えて」についてだが、子供に対しては「子供が好むものを食べさせる」といった点があげられ、母親側からの言い分では“市販品の方が手軽”ということが伺える。

「カルシウムやビタミンを積極的に摂る」は、これも母親の言い分から「何で摂ったらよいかわからない」「子供は好き嫌いが多い」となってくる。

子供に対して「栄養について教える」などは、「知識がない」「時間がなくて勉強したくてもできない」「栄養のことを勉強する機会がない」ひいては「勉強するのが面倒」という、具体的な阻害要因が挙げられている。

また、「料理はできるだけ手作りする」に関しては、それなりに実践できていたともいえるが、手作りに関しては「時間がない」「作り方を知らない」「メニューを知らない」といった理由とは別に、「毎日の食事のメニューで困っている」が 92%と大多数の母親が「そう思う」と答えている。

その他に、「料理に時間をかけたくない」90%、「毎日の食事のメニューを考えるのが面倒」86%、「毎日の食事の支度が面倒」77%、「いろいろなメニューを作りたいが作り方がわからない」73%、といった母親の意識・実態が挙げられている。

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

これまでの結果を踏まえて、母親の子供に対する思いが実現できていない要因をまとめると、大きく“四つのない”が挙げられる。

a)実現をしようと思っても実現させるための「知識がない」
→メニューの種類・数／料理の作り方／カロリーや栄養

b)実現させるための知識を得ようとしても、そのための「時間がない(忙しい)」
→勉強をしたくても／手づくりをしたくても

c)時間があったとしても、そのための「機会がない」
→勉強をしたくても／子どもに見せたり体験をさせたくても

d)面倒だし、「やる気がない」
→手づくりが面倒(市販品のほうが手軽)／勉強するのが面倒

一つ目は、実現させようと思っても実現させるための「知識がない」ということがある。これは、メニューの種類や数、料理方法、カロリーや栄養についての“知識がない”。

二つ目に、実現させるための知識を得ようとしても、そのための「時間がない」がある。要するに、忙しくて勉強したくても時間がない、手作りしたくても忙しくて“時間がない”ということだ。

三つ目に、時間があっても、そのための「機会がない」。勉強する気はあるがその“機会がない”、あるいは子供に見せたり、体験させる“機会がない”ということである。

四つ目、これが一番の問題行動で、面倒だから「やる気がない」である。手作りが面倒、市販品の方が手軽、さらには勉強するのが面倒となる。

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

おわりに

今回の調査結果では、母親の小学校時代の生活が、〔行動〕〔栄養〕〔情緒〕といった各側面のいずれにも影響を及ぼしているのは明白で、小学生時代に体感してきた母親ほど、現在の自分自身や子供に対しても実践できている。特に、〔情緒〕面でその差が大きく表われてくることがわかった。

具体的には、子供時代に「食事中のマナーや行儀」「食材を作る人や食事を作る人に対する感謝の心」を教えられて育った母親は、子供に対しても教えることができているし、“機会がない・場所がわからない”という食材の生産現場に対しても、実際に見せたり、体験させている。このように、幼少期に実際に体感してきた母親は、自分の子供に対する躾も代々引き継がれ、その後も実践につながっているように感じる。

知識情報についても、「日本の伝統的な献立や行事食・郷土食」「食事の際のマナーや作法」といった知識は、代々引き継がれる親からの伝承がメインになっている。

また、子供のライフステージ及び母親のライフスタイルによる、それぞれの食生活の意識と実態を見てきたが、子供のライフステージ間では「手作りのものを食べさせたい」「子供と一緒に食事や買い物をしたい」「栄養バランスのよい食事をさせたい」に差が見られたが、母親のライフスタイルの差と比較するとその差はごく僅かである。やはり、小学校 6 年生以下の子供を持つ母親は、子供の年齢によって差はない、ということが言えそうだ。

母親のライフスタイル別に見ると、食生活に対する意識も高く、且つ実践もできている「食・栄養レベル高い」層は少数派の 14%に留まった。一方、食生活に対する意識が低く実践もできていない「食・栄養レベルが低い」層が 40%で、「生活リズム不規則」層が 22%と、意識・実態ともに低い層が計 62%と多数を占めている。

さらに、「家族団らん」層は 25%みられたが、この層は食卓が楽しければ全てよしとしており、栄養面に対する意識と実態は「生活リズム不規則」、「食・栄養レベル低い」層と同等のレベルにある。

結論として、母親のライフスタイルが子どもに及ぼす影響を踏まえて、今後の課題を考えた時、「食・栄養レベル低い」「生活リズム不規則」「家族団らん」といった各々の層に対し、意識を高めさせ、底上げしていく必要があると言えるだろう。

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

第Ⅱ部【調査結果を踏まえて見えてきたこと】

『幼児・児童保有世帯の食育提案と
そのアプローチの方向性』

高千穂大学理事 大学院教授
新津 重幸

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

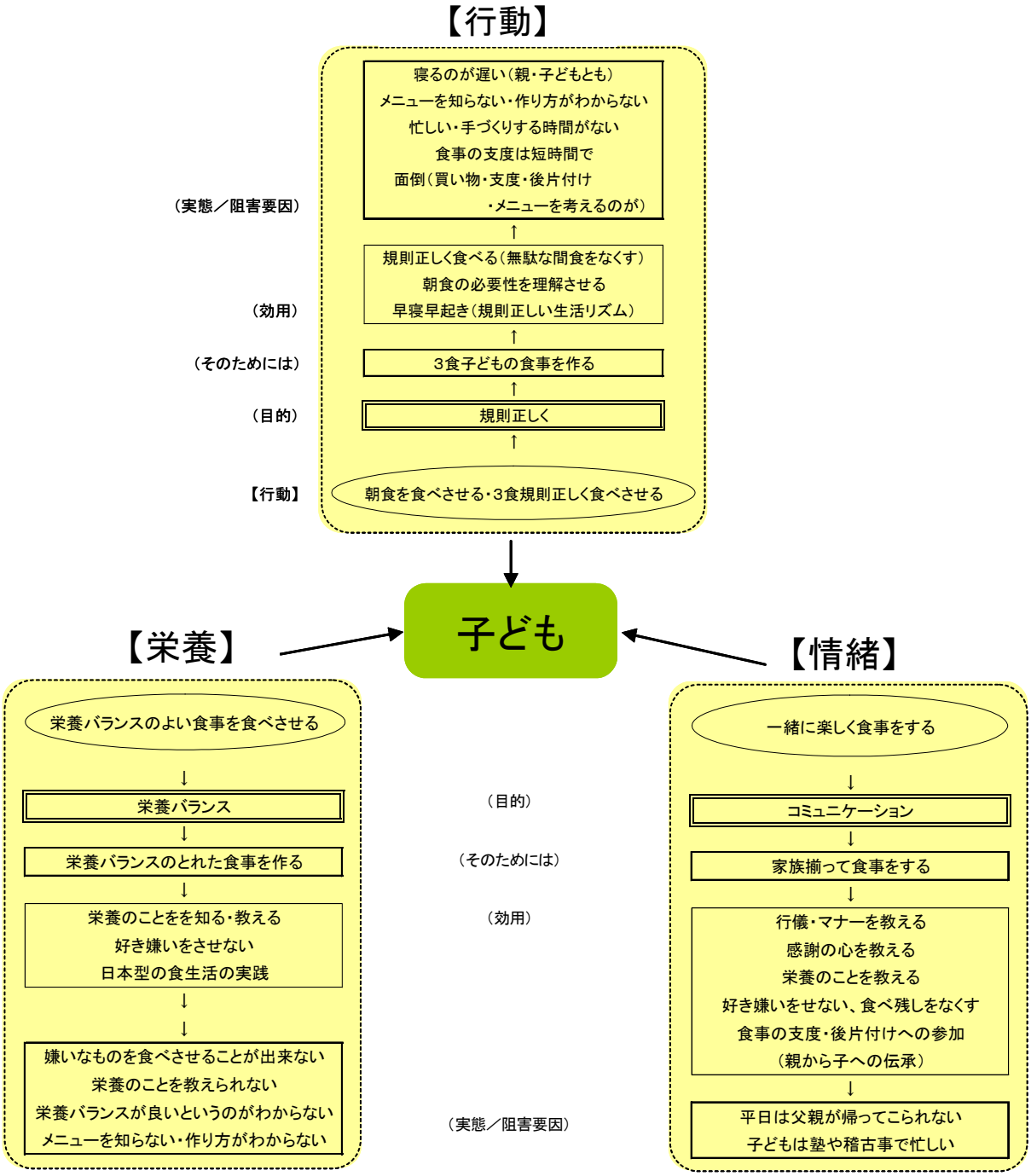
©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

はじめに

食育の理念を構築する上で、今回の調査実態を中心として、その趨勢と食育アプローチの方向性と考え方について説明したい。

1.「家庭内での食事」からみた食育優先事項

□家庭での子どもの「食」を取り巻く環境



©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

前頁の図のように、食を取り巻く環境の流れを見ると、子どもを中心として食事に向けての方向軸を、「行動面」と「栄養面」と「情緒面」の三つに括っている。その中で、“規則正しく食事をさせる”ことができていないとあるが、そこには“寝るのが遅い”“メニューを知らない”“忙しいからできない”といった、いくつかの阻害要因が存在する。当然、それらを前提にして「行動面」からの“朝食を食べさせる、規則正しく、楽しく食べる”ための提言を考えると、「栄養面」と「情緒面」に対する解決策を提言していかなければならないだろう。

まず、「栄養面」からの“栄養バランスのとれた食事を作る”という意識は高いが、阻害要因が実態として存在している。“嫌いなものを食べさせることが出来ない”、“栄養のことを教えられない”、“栄養バランスの何が良いのかわからない”などが一番の大きな問題であると捉えられる。特に「栄養バランス」については、実態としてほとんど把握できていないのが現実で、これは購買実態を含めた上でのアプローチとして大きなキーワードになると思われる。女性の有職率の増加によって、食事作りにかける時間が少なくなったことと、下ごしらえに時間を有するメニューなどは敬遠されがちな昨今、惣菜の利用を一概に否定はできない。“夕食を手づくりで作る”といいながらも、その内訳には手づくりの料理と惣菜が合体したメニューが存在する。

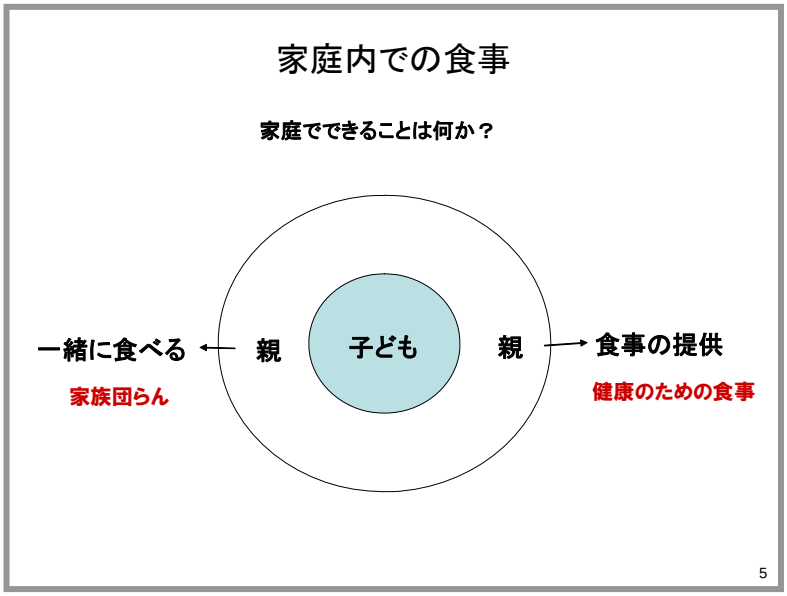
「情緒面」では“家族一緒に楽しく食事をする”という点を、強く提言していかなければならい。特に、平日は多忙で家族団らんが出来ないという事柄に向けて、休日をどう有効に使うのか、これをどう表現して提言していくかが、重要となるであろう。

例えば、量販店では生活者の年間の食生活実態に対応して、52 週の販売計画ないしは販促計画を立てている。売上・利益の極大化を目指すシステムと技法だったが、今やそれだけでは独自性と地域のロイヤリティを確保できない時代となっている。メーカー然り、地域の個店としても、一年間の祭事や行事食等々、更には季節食や地域食を含めて、「情緒面」と「栄養面」からの提言を積極的にしていかなければならなくなっている。つまり、子どもを中心とした食行動の中で、食育アプローチの具体的、実態面からの方向性の明示が求められている。

さらに、子どもを中心として、「一緒に食べる、家族団らん」や「食事の提供、健康のための食事」という大きなキーワードが存在している。このキーワードは、「家族の中で出来ることは」という、家庭の中で出来ることを具体的に提言していくこ

©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

とを求められている。食育の国民運動的概念をいくらアウトサイドから提言していっても、栄養バランスの概況についても理解されず、「家族一緒に食事をする」ことについても、ライフスタイル別調査結果を見ると、意識し、実行している層は、全体の約 25%でしかない。現状、幼児・児童保有世帯の実態を考えていくと、可能なことを取り上げて実体論として提言していかなければならないだろう。



健康のための食事に対する国の政策に、10 項目からなる「食生活指針」があり、食育を推進する立場上、この項目を外す訳にはいかない。“食育”という前提がある限り根幹となるべき基準軸を、指針の中から食事に関連する 5 項目に絞り込み、これを前提に調査を進めてきた。この 5 項目は、否定のしようがないもので、そこには「健康のための食事」という次元と、もう一つ、「家族団らん」という視点を含んでいる。

「健康のための食事」

- 三食をきちんと食べる（朝食を食べる）
- 偏食をしない（食事バランス）
- 穀物、カルシウムとビタミンを摂る
  （穀物と栄養素を組み合わせて食べる）
- 食塩・脂肪控えめに
- 適正体重を知り、日々の生活に見合った食事量を

家族団らんについて、英国のデビッド・ウィルキー(David Wilkie)が考案した「ウィルキーモデル」というものがある。一体“団らん”とは何なのか、その内容を見ると「モデルとなる親の振る舞い」「親子の話し合い」「子供同士の相互作用」「お金

©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

の使い方」などがあるが、ウィルキーが提唱している「家族団らん」とは、子どもにとっては家庭内が、習慣や風習などを習得する場であるということである。

調査結果にも表れているが、代々、親から子へと躾・伝承を正しく受け継いだ人々ほど、実際の子供の食生活の中においてもきちんと育成されていることが判明している。

家族団らんの意義

- 家族団らんの場で、「食事を楽しむ」「躾をする」「知識を教える」
- 家族団らんは、家族から学ぶ子どもへの躾・伝承の場

ウィルキー（Wilkie,1994）：子どもの家族内での習得過程

a.モデルとしての親の振る舞い
買物をしているなど親の何気ない行動を子どもは黙って観察し、消費者としてのスキルなどを学習している。

b.親子の話し合い
子どもはよく、「これは何でできているの」といった質問をする。このような会話から、子どもは商品評価の判断基準などを学んでいく。

c.子供同士の相互作用
家族の中でも、兄弟、姉妹など子ども同志の交流により、社会化が進む。兄の行動を真似るということがあげられる。

d.お金の使い方
子どもにお小遣いを渡し、それを使用することによって消費者としての経験を子どもにつかませることである。

7

家族団らんについては、課題として親から子供への伝承の空白を早急に埋める必要性に迫られている。調査結果から見た現状では、この伝承を受け継いでいる層は極端に少なく、母親のライフスタイルの「食・栄養レベルは高い」ライフスタイル層が唯一その層に当たると思われる。つまり、母親の認識と伝承の価値観を保有している世帯は 14%という低い結果と言える。

となると、食の正しい伝承と「栄養バランス」への取組みのターゲット層を拡大する上では、「食・栄養レベルが高い」ライフスタイル層に「家族団らん」ライフスタイル層を加え、双方のクラスターの影響関係を活用する。この二つのターゲット層は約 39%あり、これは大きな食育推進のメインターゲットとして機能する。マーケティングアプローチ手法としては、ライフスタイルパターン別にターゲット層をどう絞り込み、そのコア・ターゲットがどのライフスタイル生活者に影響を及ぼすのかを配慮する必要がある。だから、ライフスタイルパターンのどのターゲットを中心としてより食育アプローチを深耕化させ、且つ、家庭内で出来る食育活動の推進を図るかが重要となり、そのアプローチ方法が大きな命題になってくる。

©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

家族団らんの必要性

《現状》

- 小学生時代に実践している母親ほど子どもに対して実践できている。
- ライフスタイル・クラスターの「生活リズム不規則」と「食・栄養レベル低い」層は62%に達している。
  - ・「生活リズム不規則」22%
  - ・「食・栄養レベル低い」40%
  - ・「食・栄養レベル高い」14%
  - ・「家族団らん」25%
    ※“食事が楽しければよい”で栄養に対する意識が低い
- 「食・栄養レベル高い」層を除いて、行動、栄養だけでなく、情緒でも実践できていないばかりか、意識も低い。

家庭内での“伝承”の空白を早急に埋めなければならない

8

「食生活のあり方」という点では、「調理や保存の工夫で廃棄を少なく」「食文化の伝承」「地域産物の活用」等も見据えねばならず、これを達成させていく上では、「家族団らん」が重要なポイントとして見えてくる。そして、「家族団らん」(＝家族と一緒に食事をする)を実現する具体的アプローチ方法のキーワードとして「休日と祭日行事」がある。

次頁で「家庭内での食事」を中心とした食育の優先順位を図表化したが、調査からも分かるように①「朝食を食べる」習慣がある、という実態はわかった。だが、朝食は食べてはいるが、メニュー内容や手作り度合、あるいは主食が無いといった比率を考えると、その“中身”への提言を含めた更なる提言が求められてこよう。

次に、②～④番に掲げた項目も健康に対応した優先事項ではあるが、調査実態では大きな成果が挙げられていないようである。

例えば、②「偏食をしない」では、子どもの好きなものだけを食べさせてしまい、そこには「主食がない、主菜がない」という事態も起きている。

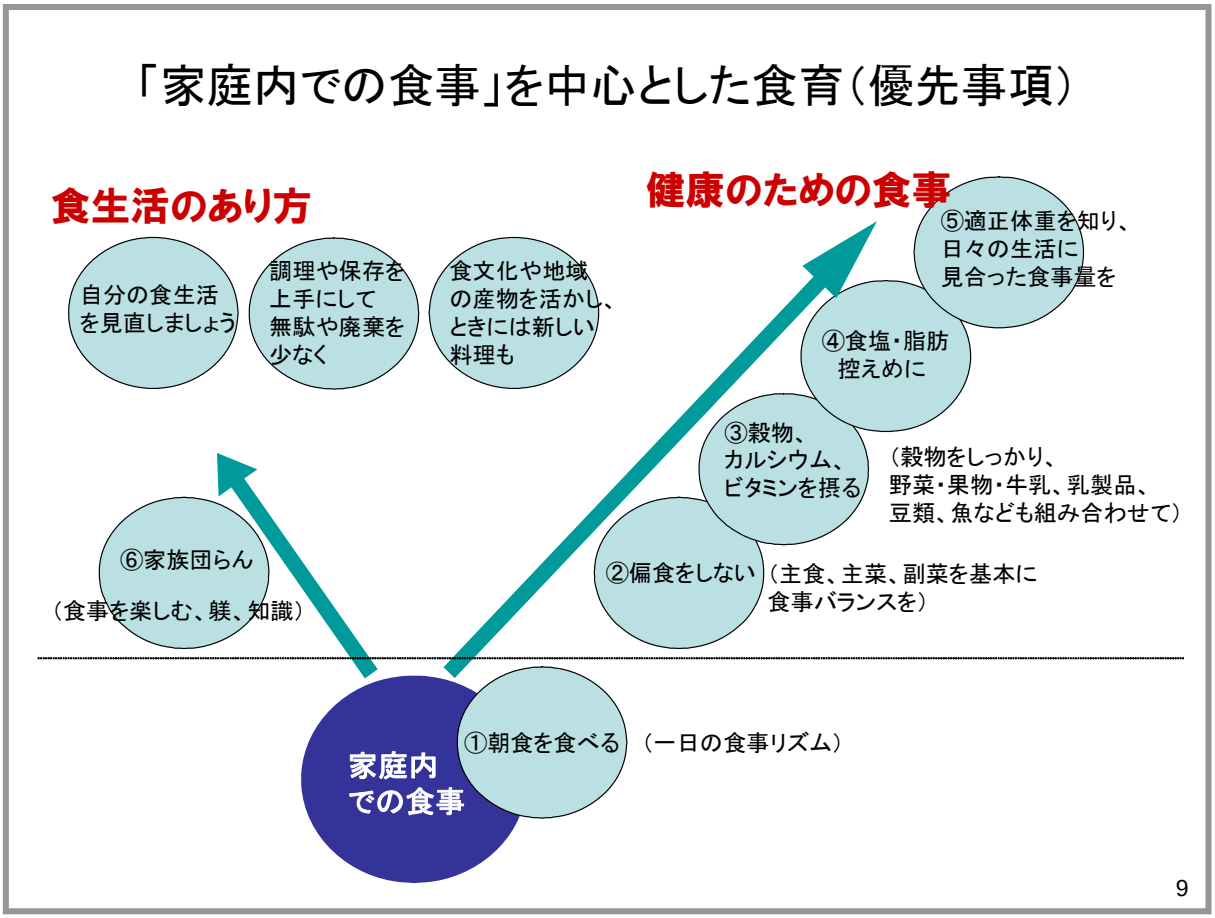
④「穀物、カルシウム、ビタミンを摂る」ことについては、栄養バランスという観点からも、何をどう摂ればいいのか、まだまだ理解されていない様子が伺える。

⑤「塩分・脂肪は控えめに」は概念では理解しているが、現実問題として基本的にその基準値が分かっていない。

©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

⑥「適正体重を知り、日々の生活に見合った摂取量を」などは、“健康のために”と総括しているが、それまでの生活習慣を見直しているとは言えない。

私たちは「家族団らんの食生活のあり方」の提言と同時に、「健康のための食事」についても、定性的にその中身を具体的にすることで、実感・体感のある提言と実行の方向性を提示し、「健康のための食事」に向けて一歩一歩、正しいベクトルに近づけていく使命があると思っている。



©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

2. 実態から見た課題と方向性

家庭から出来ることへのアプローチの方向性の模索や、前提として、現状を踏まえた上での対応策を考えてみた。まだ分析の途中であり、より具体的展開方法に落とし込まなければならないが、ここではアプローチ方法の一つを挙げた形で括ってみた。

①「朝食を食べる」という習慣は出来ているが、“主食なし”が 1 割存在する。そこへの対応策として、必ず“ごはんやパンを食べて、一日のエネルギーを”、または“牛乳・ヨーグルトや味噌汁･スープで栄養バランスを”といったアプローチがあるが、どうメニューを提言し、それをコミュニティの中でいかに形成させるのかが、アプローチの具体的な課題になるだろう。

②「偏食をしない」については現状、母親自身が「好き嫌いなく食べる」意識は高いながらも、現実は“子どもの好きなものだけ”の“同じメニュー”になっている。そこには“作り方がわからない”“栄養バランスがわからない”などが一因として考えられる。
対応策の一番大きな前提が「親が一緒に食べる」ということであろう。これを 5W3H で示してみると、「親も一緒に食べる」→「いつ」→「休日または朝食で」→「行事･祭事食は一緒に食べよう」といった提言になろう。その手法としては、季節感であったり、365 日の変化、地域や学校教育等を含めて、その時々に応じて具体的に示さなければならない。少なくとも“休日や行事･祭事の時だけでも”という提言のあり方も、一歩前進する手立てだろう。メーカーや流通業、あるいは地域ぐるみで、提言していく意味・意義と、実感・体感の素がそこにはあると思っている。

③「穀物、カルシウム、ビタミンを摂る」についても同様のことが言える。この対応策の目的は、“穀物、ごはん、パンのエネルギーの啓蒙”だが、“カルシウムを牛乳で、ビタミンを野菜ジュースで”などといった常識的なことは理解されている。ただし、日々の食事を摂取する生活体系の中に、問題が潜んでいる。幼児･児童保有世帯で、子どもと一緒に買物に行く比率が少ないという結果が出た。もちろん、親が忙しいこともあるし、子どもが一緒に行くと面倒、余計なことをしてくれるということもあるのだろう。しかし、“子どもと一緒に買物をする”こ

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

とから、“子どもと一緒に何かを作る”といった作業が派生する。一緒に作るということは、子どもに何らかの作業をしてもらうことでもある。あるメーカーでは「お母さんは子どもに朝、自分の飲む牛乳を一杯入れてもらってください。食育の原点はまずそこから始まります」と提言している。このように、提言すべき事項は、生活の中、生活の原点のところにあるのだろう。

ウィルキーの提言によると、“子どもと一緒に買物に行く”ことについて、「お金の使い方がわかる」ことを含めて、「商品そのものを実感することが重要だ」と述べている。さらには、一緒に買物したものは、作り方・食べ方等々含め、何らかの形で子どもの習得過程に関与する。

さらに、一番重要なのは、「子どもと一緒に片付ける」ことにある。運動論として展開するではなく、その必然性と必要性を、最も食との接触頻度の高い店頭、食品の購買時点、食事を摂取する時点、給食等を含む、実感・体感する様々な時点で、どのように提言していくのか。この辺りにメーカーやストア、地域の役割の原点が存在するのではないだろうか。「プラス一品でカルシウムやビタミンを摂らせる」については、ストアやメーカーの提言が重要である。この論拠が明確であれば、「プラス一品」ということについての提言は、メニューの中で括ることができるだろう。

④「食塩･脂肪控えめ」については、“素材の味を楽しもう”や“うす味がおいしい”、“さっぱり味がヘルシー”といった提案をせざるを得ないだろう。それは、親の食事が昼食を含め、外食やコンビニエンスの中食に傾注していることからも伺われることで、多分に塩分や保存料を含め、調味料の濃度が高いものが多いと感じている。そういったことを踏まえて、現代の食習慣を見ると「うす味のおいしさ、日本の伝統食、さっぱり味」といった提言が難しい。

そういう意味で、旬の味を食べることは行事・祭事に値し、そこに食の味を提言する。また、“炒め物だけではなく、煮物や焼き物”といった調理方法の提案や、最近流行の“蒸し野菜”など、素材そのものの味と栄養素を摂取する提案からも、提言の方向性が見えてくる気がしている。

⑤「適正体重」では、「子どものおやつや夜食は量や栄養を考える」という意識は高いが、全く実践出来ていないようだ。カロリーや栄養に関しての知識が乏しい為、食事量やカロリーに関する啓蒙をせざるを得ないだろう。また、「体重を量る」

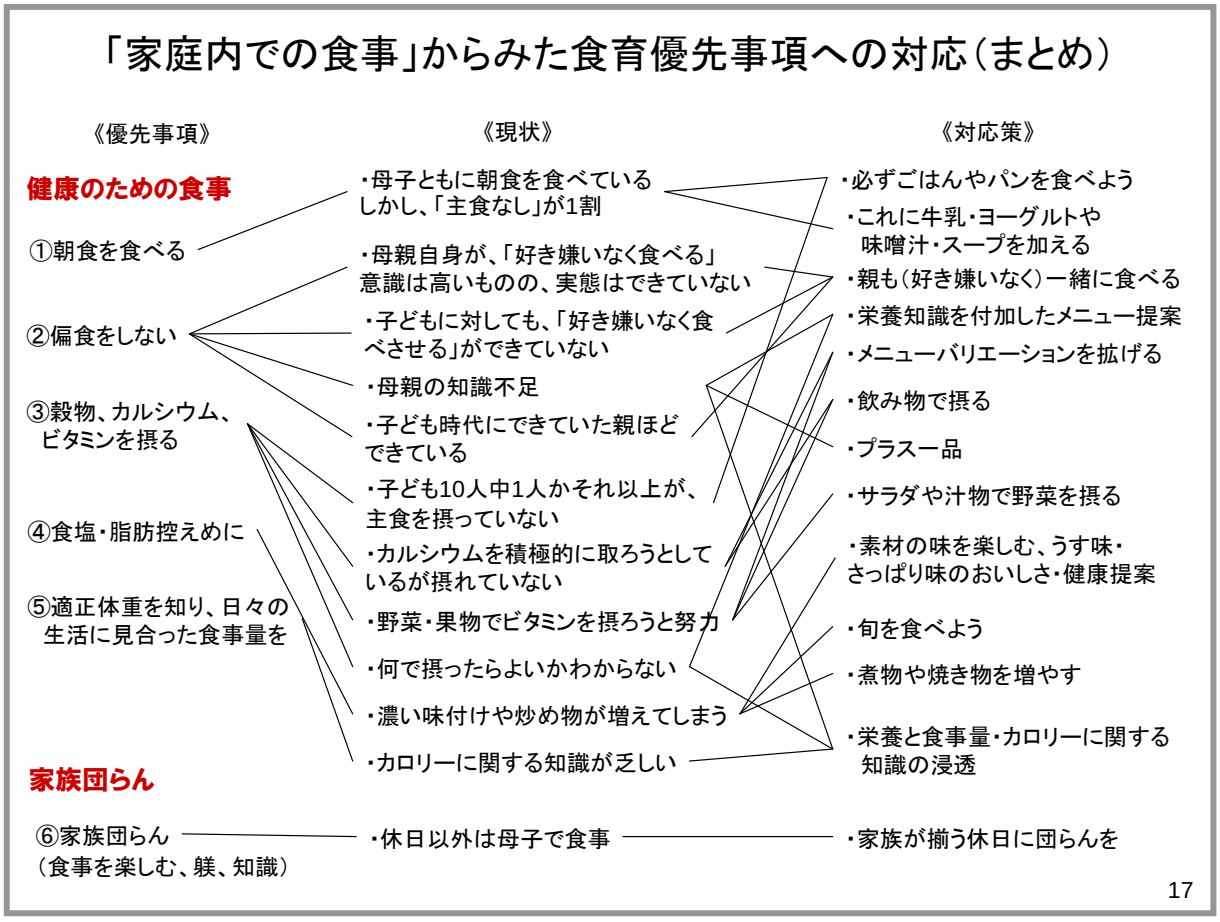
©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

ことを習慣化する意味と意義を、購買時点や食事の時点で認識するための決め事がなければ守られることではない。“何のために適正体重を量るのか”や“日々の生活に合った食事をする”と、言うのは簡単だが、その辺りの習慣化をどう提言するかという問題が残る。

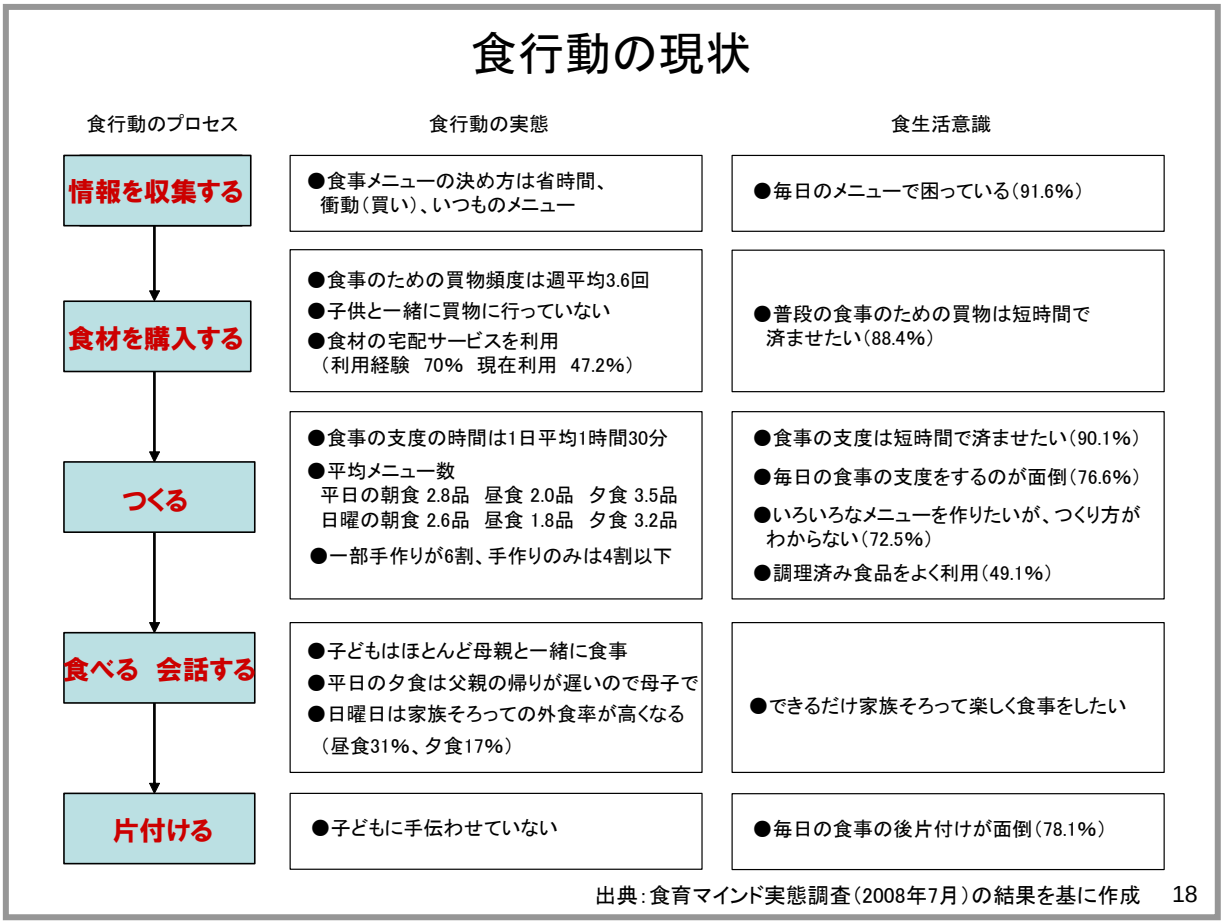
⑥「家族団らん」については、先ほども申し上げたように、休日対応の問題と、どう躾をしていくかということである。「躾」と書くと「強制する」という印象があるが、そういった部分を、どう楽しく、共感して行うのかに、一つの提言の意味があるだろう。「感謝の心」と簡単に言うが、共感出来ない物事には、共感する手立てが必要で、実感がないと共感できないならば、そこに提言が必要だということである。

調査結果から見えてきたことを、フォーマットにまとめたものが下図になる。

「健康のための食事」と「家族団らん」ということで、現状と対応策を表層的に整理したものである。左側の《優先事項》から右側《対応策》へと、アプローチの方法をベースにより一層具体的に提言しなければならないだろう。



©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp



食行動の現状について調査結果からまとめてみると、情報を収集するという点での意識としては“毎日のメニューで困っている”が 91.6%を示し、殆どの母親が意識している。しかし、行動の実態からすると、「メニューの決め方は省時間で、しかも衝動的で、いつものメニューに偏りがち」となっている。

食材の購入においての意識は、“普段の食事のための買物時間は省時間、短時間で済ませたい(88.4%)”としている。購入に対する指針や、購入の動機付け等を、どう教えていくかが必要となろう。

「つくる」「食べる 会話する」「片付ける」の問題点を挙げてみる。

特に、「つくる」に関しては、“食事の支度は短時間で済ませたい(90.1%)”と望んでいる。調理時間などは、作り方次第で短縮出来るが、その方法がわからないから面倒だという、悪循環になっている。例えば、揚げ物は面倒と思われているが、これは、調味料メーカーにとってゆゆしい問題である。“毎日の食事の支度をするのが面倒”とは「簡単、便利ではない」ということで、これにどう提言し、どの場面に提言するのかが求められる。昨今は、多数の料理本が出版されているが、本から得

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

られる情報では実感・体感は出来ない。本を見て料理をする人もいるだろうが、毎日ではないだろう。そこに、購買時なのか、「つくる」時であるのか、いつの時点で影響を与えられるかが、ポイントになるのだろう。

今、各量販店とメーカー及び地域では、子どもに対して親子料理教室や、地元のおばあちゃんから習う料理方法といった、様々な手法を用いてアプローチをしているし、食生活指針や食育施策の中でも展開されてきている。しかし、そこには継続性がなく、子どもが教室で料理を覚え、自宅で作ろうとしても、危ないから料理はさせないなど、親の都合になってしまっている。そのため、子どもが覚えてきたノウハウとやる気は継続されていない。その解決策の一つとして、親子で一緒に作るというアプローチから、習慣化させていくことが重要となる。

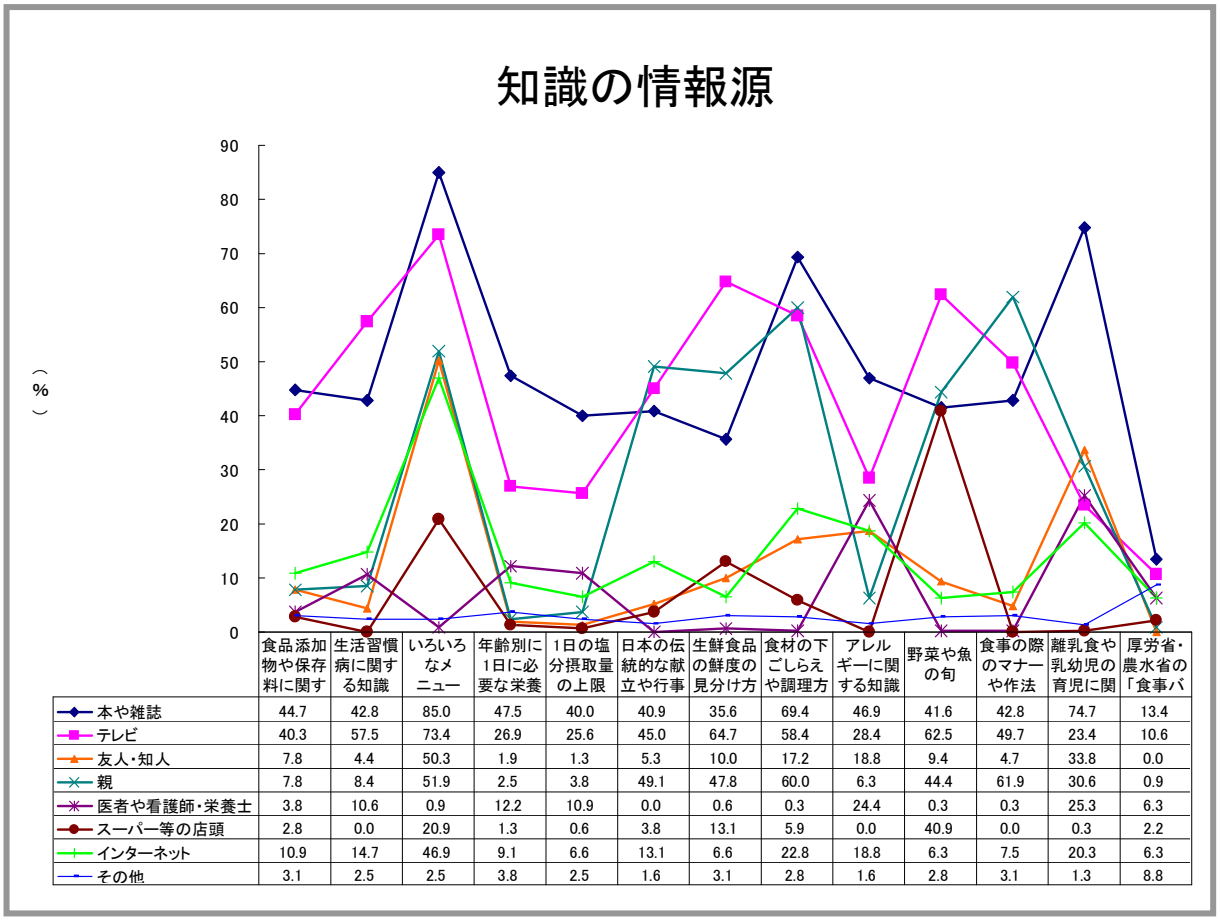
重要な課題として「片付ける」がある。調査では“片付けるのが面倒”とあるが、「片付ける」という工程には、運ぶ・洗う・残ったものを捨てるといった行為があり、残して捨てるのは“もったいない”から、残さず食べるという習慣が提言できる。このような具体的な実感・体感としてのアプローチについて、食生活の施策の中では強く言われてきているが、では、具体的な提言としてどんなアプローチがあるのかといった課題が残されている。

子育て期の生活実態には、子どもの習い事や子どものスケジュールに合わせた生活時間がある。それは、有職主婦の増加に伴い、簡単には変えられない。普段の食生活を徐々に変える一助として、どういったアプローチをするのかを、具体的な指針として提言しなければならないだろう。

その対応策において、「省時間化」は当然のことである。省時間の中で、何をどう食べればいいのか、何をどう作ればいいのか。“いつも”でなくとも、旬があったり、行事・祭事を含めた中で、省時間メニューの提言はいかようにも出来る。例えば、出来あいの品物でも、トッピング次第で色々変わってくる。そこに、旬の意味合いや様々なアプローチの方法が存在する。

©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

知識の情報源としては、雑誌やテレビからの比率が高く、やはりマスコミの影響力は大きいと認識できる。しかし、そこには実感・体感力が伴っていない。見る、聞くことしかなく、五感を使って、鼻で嗅ぐ／舌で味わう／手で触れる、ということは存在しない。この五感の対応については、購買時点におけるアプローチが最も重要だと認識している。



	食品添加物や保存料に関す	生活習慣病に関する知識	いろいろなメニュー	年齢別に1日に必要な栄養	1日の塩分摂取量の上限	日本の伝統的な献立や行事	生鮮食品の鮮度の見分け方	食材の下ごしらえや調理方	アレルギーに関する知識	野菜や魚の旬	食事の際のマナーや作法	離乳食や乳幼児の育児に関	厚労省・農水省の「食事バ
本や雑誌	44.7	42.8	85.0	47.5	40.0	40.9	35.6	69.4	46.9	41.6	42.8	74.7	13.4
テレビ	40.3	57.5	73.4	26.9	25.6	45.0	64.7	58.4	28.4	62.5	49.7	23.4	10.6
友人・知人	7.8	4.4	50.3	1.9	1.3	5.3	10.0	17.2	18.8	9.4	4.7	33.8	0.0
親	7.8	8.4	51.9	2.5	3.8	49.1	47.8	60.0	6.3	44.4	61.9	30.6	0.9
医者や看護師・栄養士	3.8	10.6	0.9	12.2	10.9	0.0	0.6	0.3	24.4	0.3	0.3	25.3	6.3
スーパー等の店頭	2.8	0.0	20.9	1.3	0.6	3.8	13.1	5.9	0.0	40.9	0.0	0.3	2.2
インターネット	10.9	14.7	46.9	9.1	6.6	13.1	6.6	22.8	18.8	6.3	7.5	20.3	6.3
その他	3.1	2.5	2.5	3.8	2.5	1.6	3.1	2.8	1.6	2.8	3.1	1.3	8.8

出典：食育マインド実態調査(2008 年 7 月)の結果を基に作成

家庭内での食事に、必要不可欠な知識として認識している項目には、栄養素やカロリー／塩分の摂取量／伝統食などが挙げられ、これは、ライフスタイル別クラスターでみると「食・栄養レベルの高い」層に高く見られた。また、それら知識を得る情報源としては、「栄養素･カロリー･塩分」は本や雑誌・テレビ・医者･看護師･栄養士からが多い。そして、「伝統的な献立･行事食･郷土食」は親からが最も高く、テレビ・本や雑誌・インターネットと続く。

「メニュー」に関する情報源は、マスメディア・親・友人・インターネット・スーパー店頭までと幅広い。しかし、いずれの項目に対しても、その実感・体感の場所は何処なのかを考えねばならない。

©財団法人ハイライフ研究所　http：//www.hilife.or.jp

知識を得るための時間がない／機会がない／面倒といったことへの対応策として、結論から言えば“あらゆる機会を捉えて栄養の知識を伝達していかなければならない”ということが重要である。しかし、これらのことについては、“できるだけ購買時点に近いところ”でということになるだろう。これは外食レストランでも中食でも同様で、食材を提供する SM も然りである。

現代社会において、「食」を提供するのは SM だけではなく、様々な食材提供の場面での知識の伝達が重要になってくるからだ。

知識の必要度・情報源の実態

《知識の必要度で高いもの》
- 一日に必要な栄養素やカロリー
- 一日の塩分摂取量の上限
- 日本の伝統的な献立や行事食・郷土食
- また、いろいろなメニューの必要度も高い

《知識の情報源》
- 栄養素・カロリー・塩分は、本や雑誌、テレビ、医者・看護師・栄養士
- 伝統的な献立・行事食・郷土食は、親からが最も高く、テレビ、本や雑誌、インターネットが続く
- メニューの情報源は、マスメディア、親、友人、インターネット、スーパー店頭まで幅広い

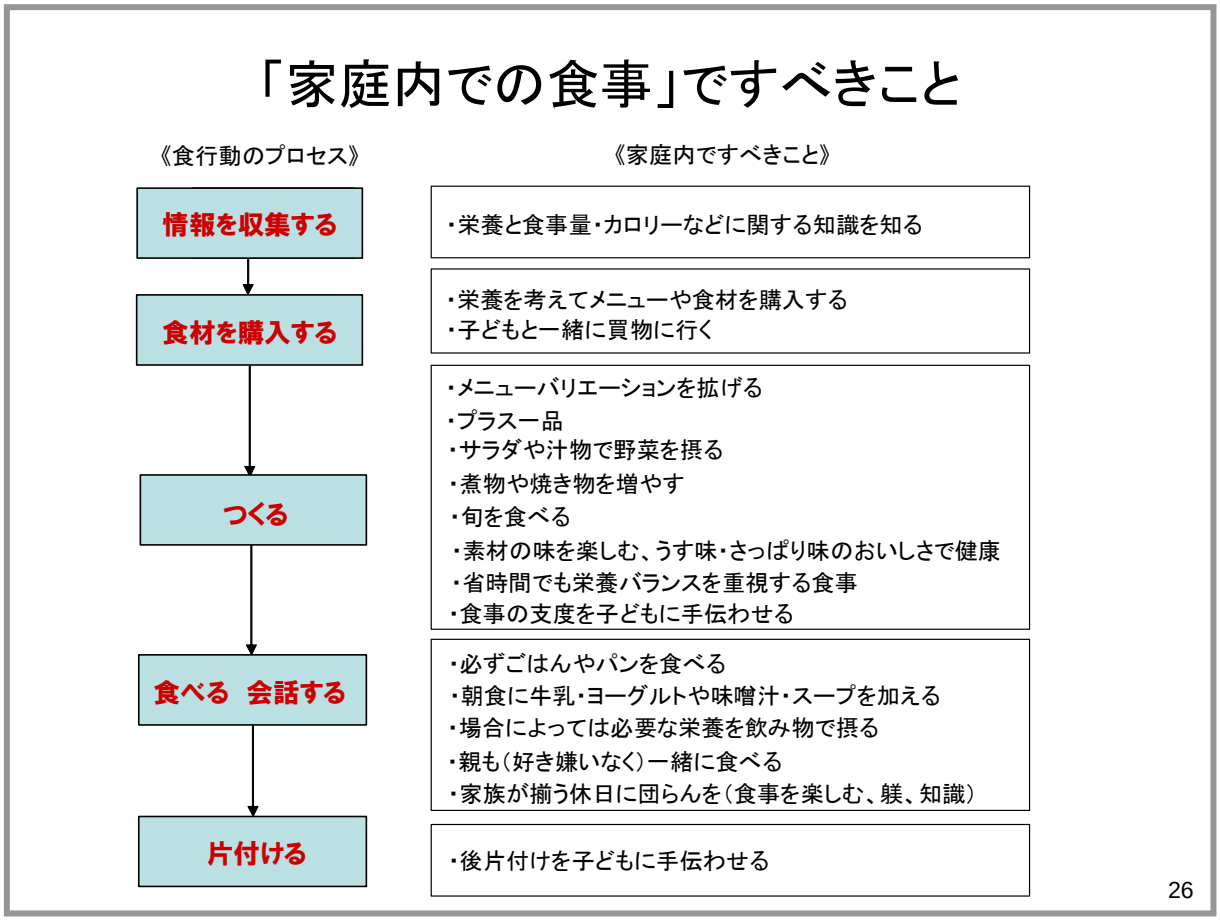
23

©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

3.「家庭内での食事」における食育推進の考え方

「家庭内での食事」ですべきことについて、「情報を収集する」「食材を購入する」「つくる」「食べる 会話する」「片付ける」ということを概念として整理した。

特に「つくる」という場面には、今までも様々なアプローチが問題とされてきたが、そこにどう意味と意義をつけ、実感・体感のある「いつ」「どの場所」を、私共が提言していかなければならない。

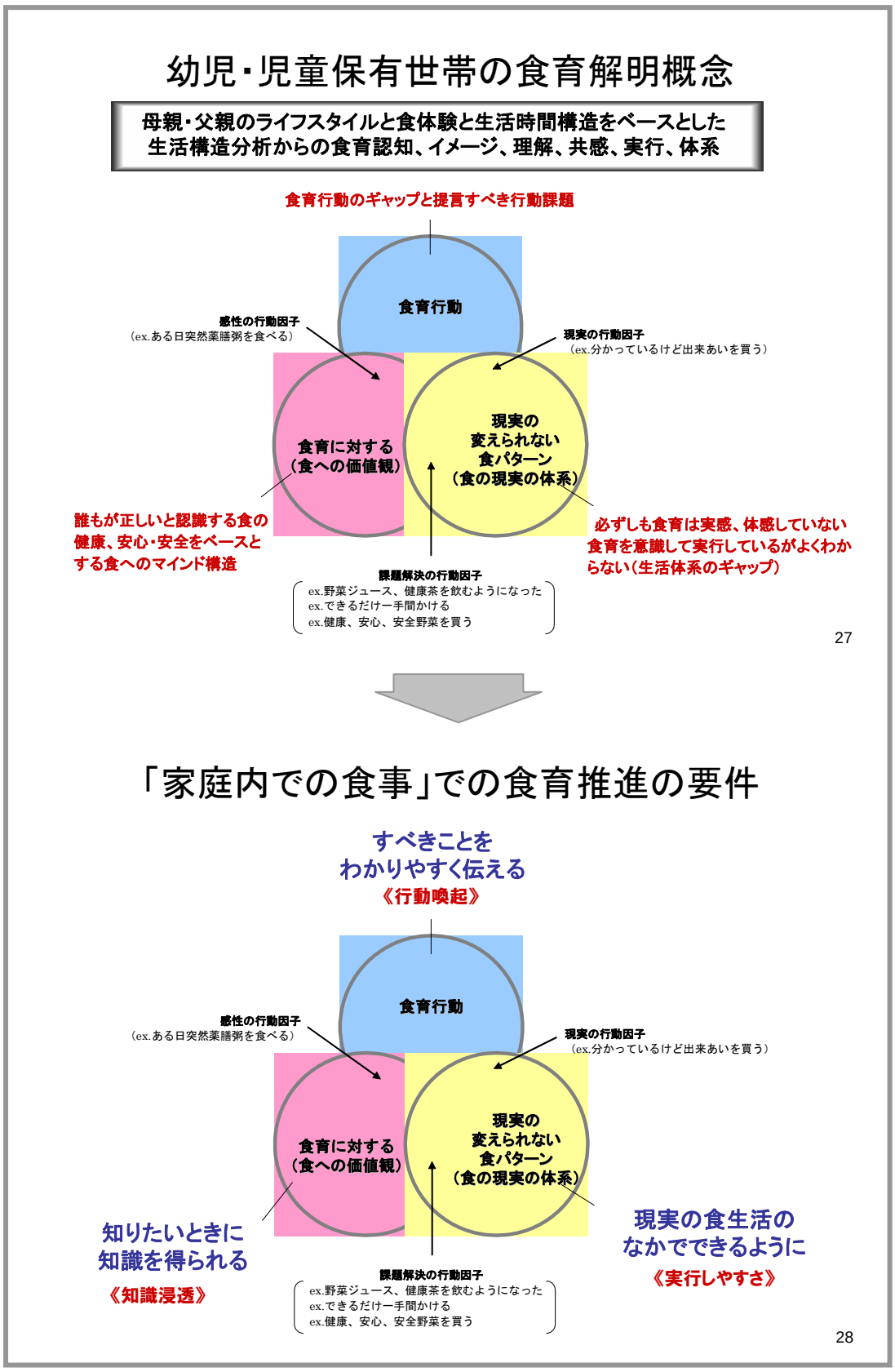


今回、次頁の上図に示すように幼児・児童保有世帯の食育解明概念として、「食育行動」「食への意識・価値観」「現実の変えられない食状況（食の現実の体系）」の三つの概念を挙げた。これを「生活構造」と位置付けると、この生活構造面の行動が起きる要因には、価値観から起因するものと、もう一つは変えられない現実とのギャップがそこにある。例えば、「そうは言っても時間がない」というのがそれに当たる。

家庭内での食事における「適正な行動」と「健康な食生活」という観点からは、現実はかけ離れているともいえるが、感性面ではそれらは意識されてきたともいえ

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

る。しかし、それが現実の食生活の中で行動として継続的になされてこなかったという点は調査でも明らかである。



©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

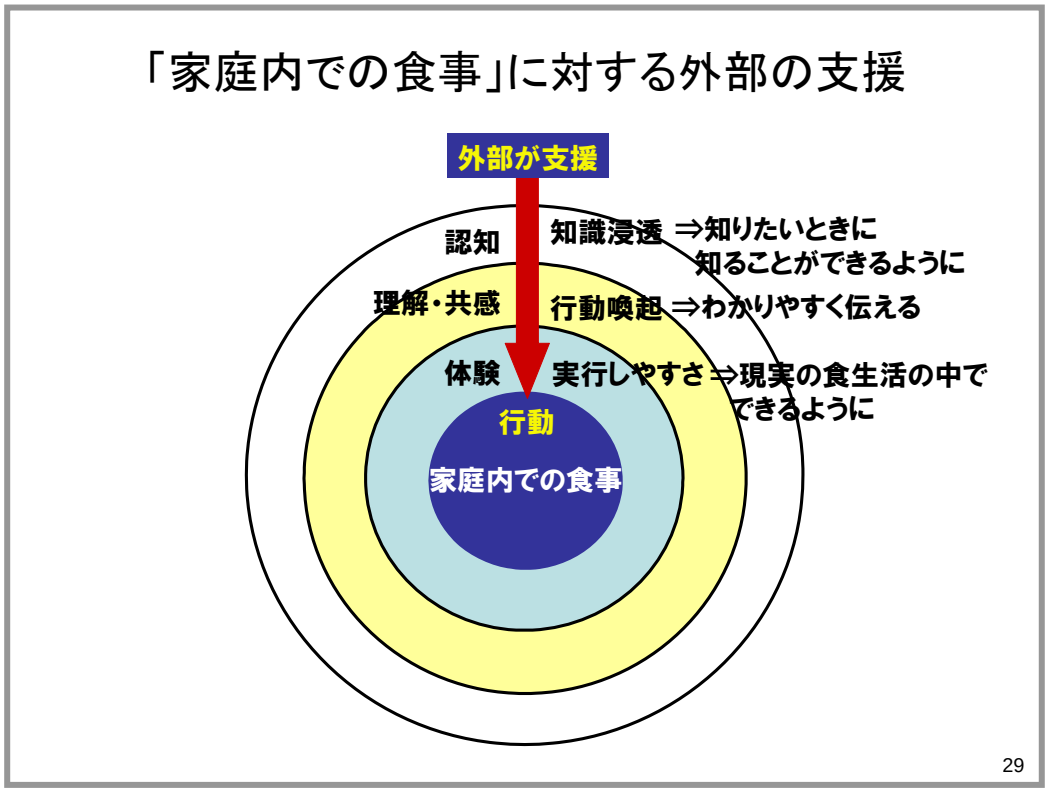
この点から、調査を踏まえれば、家庭内での食事での食育推進の要件としては、前頁下図にあるように、「食育行動」面での行動喚起という点では「すべきことを分かりやすく伝える」ということが命題であり、「現実の変えられない食パターン」の解消に向けては「実行しやすさ」が命題であり、もう一つは「食への価値観」の醸成という点で「知りたい時に知識を得られる」というかたちで知識浸透を図るという点があげられる。ただ、この「知識浸透」というのは共感性を持たれるようわかりやすく提示していかねばならない点に留意すべきである。

さて、行動に関して考えてみる。行動は意識からおこるものと体系によって起きるものがある。「現実の変えられない悪しき食パターン」は、価値観からすればいけないことであるというように感じていると思われる。これに関しては今回の調査で意識と行動実態のギャップ、そして達成率という形で把握を行った。この意識と行動のギャップを改善しなければならない、なおかつ改善に最も近いポイントであり課題でもある。この中から方向性が見いだされると思っている。

課題解決へ向けての行動因子を示したものがこの図の本意である。

家庭内での食事に対する外部の支援は、必要不可欠である。

先に述べたように、「知識浸透」においては“知りたい時に知ることができるようにする”、「行動喚起」に向けては“わかりやすく伝える”、そして「実行しや



©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

すく」するためには“現実の食生活を踏まえてその中でできるように”提示していくことが必要である。「認知」と「理解・共感」と「体験」をいかに図るかということである。

実感・体感についてコミュニケーション論からいうと、「エンゲージメント論」という概念がある。一般的に購買プロセスとしては、AIDMA の原則「認知・興味・理解・確信・行動」を指すことが多いが、「エンゲージメント論」には、実感・体感の概念が色濃く入っている。この要素が含まれていないと、行動の喚起はできない。この観点から、外部からの支援ができる行動与件と、自ら家庭内でできる行動与件を提言していくという、二つの方向性を考えたい。

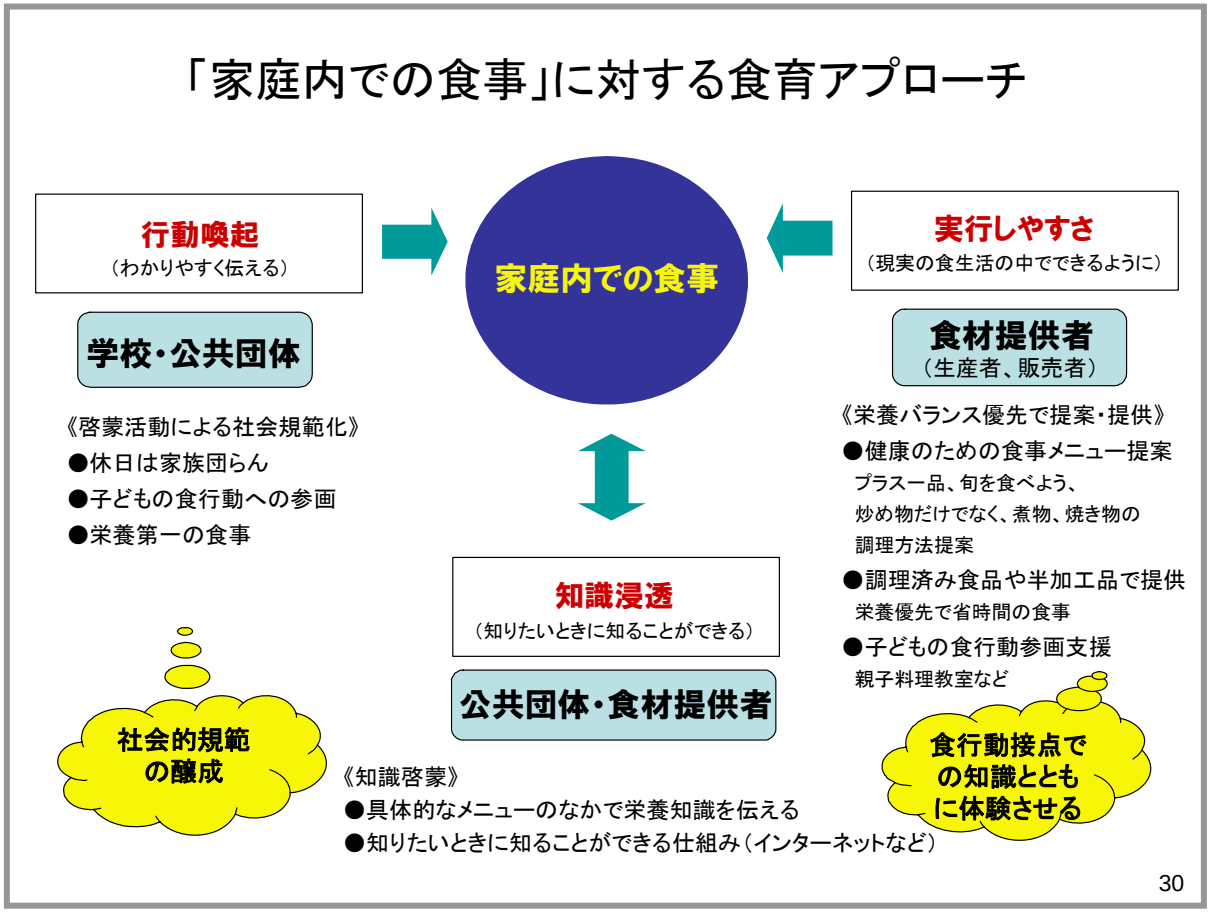
「行動喚起」に関しては、学校・公共団体等の行うコミュニティ活動があるが、建前的に数値目標達成へ向けて漫然と活動するのではなく、実感・共感を伴う活動の強化・新効果が望まれる。そして、「実行しやすさ」すなわち現実の食生活の中での反映という点で食材提供者の果たす役割も大きい。そしてこれら２者の活動において「知識浸透」をいかに入れ込んで行うかが求められる。

では、次にどこをターゲットとするかを調査から考えてみる。先ほど述べたライフスタイル別分類の中では「食・栄養レベル高い(14%)」と「家族団らん(25%)」層がターゲットとして考えられる。この層を中核にすえつつ、その影響を持って“栄養バランスがわからない”“バランスの良い食事づくりを行ってない”という「食・栄養レベル低い(40%)」多数派層をいかに改善していくかということが望まれる。幅広い面で問題を抱える「生活不規則」層は最後のターゲットとして考えたい。このターゲットに向け、調査結果に基づきわかりやすい・実行しやすい・行動を喚起する具体的な事項は何かを導き出しアプローチ法を考えたい。

それでは、食育行動定着化へ向けての外部支援活動、特に食材提供者にとっての活動ポイントを見つけるために生活者の消費心理から考えてみたい。先に述べた、ＡＩＤＭの原則でいう“認知・関心・確信・衝動”という流れの中で最重視してきたのは「購入するまで」のプロセスであり、その時点までしか考えていなかった。しかし生活者の食生活上の社会的規範構築という点を考えれば「購入後」が最も重要である。「購入後」に食事はメニューを通し調理しそして食べて、後片付けをして完結する。食にかかわる食材提供者として生活者の「購入後」まで見据えた対応をコスト化も含め考えねばならないだろう。そうすることで、購入者が食材を調理

©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

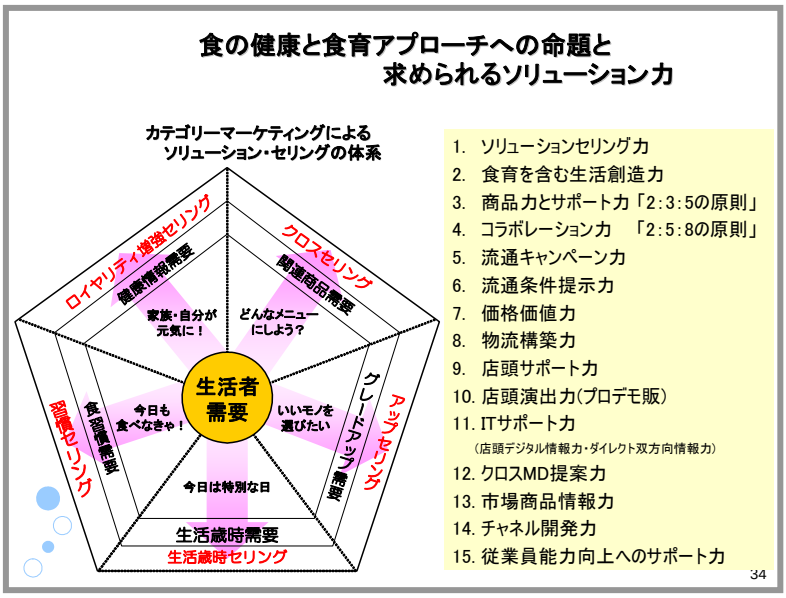
し・おいしく食べてもらえるのかという視点からの対応につながり、地域コミュニティの活動や料理教室、あるいは幼稚園などにおける親子教室等の活動の重要性や信頼性が増幅されると考える。



ここまで、調査結果を踏まえて見えてきたことを述べてきたが、共感・体感を表現しやすい食材の購入時点を担うストアを基点とした食育アプローチの予見を整理した。

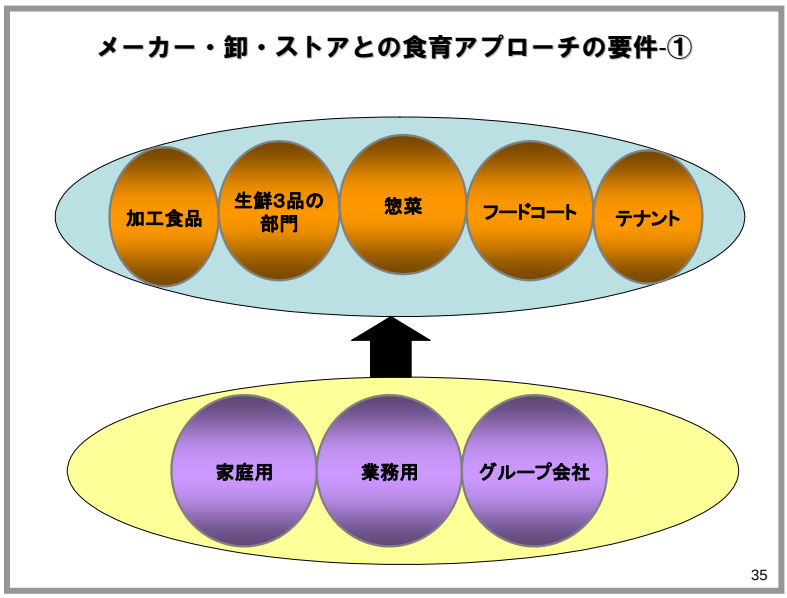
©財団法人ハイライフ研究所　http://www.hilife.or.jp

4. ストアを基点とした食育アプローチとしての予見



ロイヤリティセリングとは、食についての行動面・情緒面・栄養面に関する具体的な事項で、この 3 項に対する共感提言は、メーカーやストアのロイヤリティを確立することにある。ただし、その時メニューはクロスで考えられ、「プラスもう一品」の「もう一品」の単品メニューが重要な要素となる。

さらに、最重要点としてアップセリングがあるが、これは、旬の概念、生活者に対する生活祭事等を含めた、休日の過ごし方の提言である。こうした体系をそれぞれ習慣化し、食生活の提言に繋げるということである。

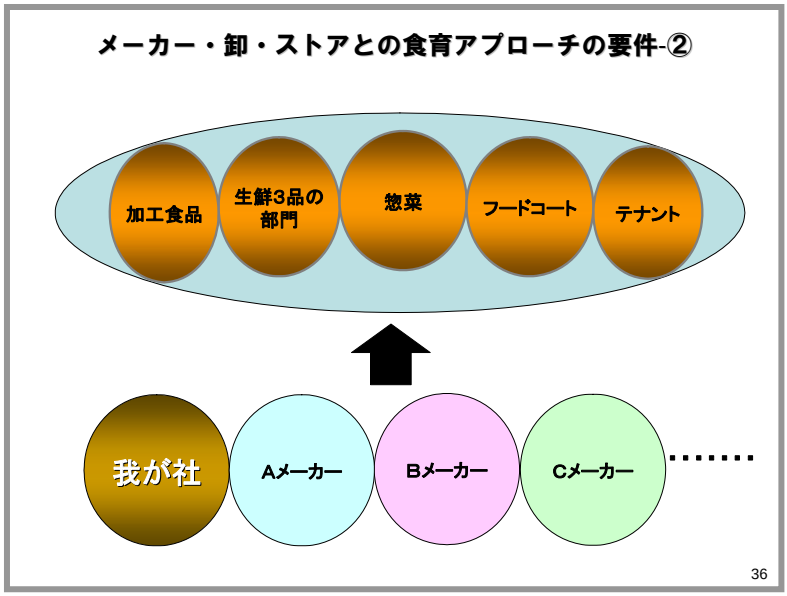


今、重要なことは何かを具体案として考えると、“コラボレーション” は大きなキーワードになる。

メーカー・卸・ストアとの食育アプローチの要件として挙げてみると、ストアをライン別に縦割り組織にした時、メーカーは家庭用、業務用、グループ会社となる。ではそこから、ストア

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

もメーカーもこれをどう一体化させるのか。自社における組織内コラボレーションと相手先の組織内コラボレーションを合体することは、困難を伴なう。しかし、提言として実行せざるを得なく、この必要性を理解しているストアも、徐々に出てきている。既に、ライフスタイルアソートメント型のストアは理解しており、多大な成果を上げている。部門間の横串のコラボレーションを、どう店頭で実現するかを政策とするストアも多く、食育提言やメタボ改善売場、強化された惣菜等、売場を見るとよくわかる。



次は、メーカー間のコラボレーションである。弊社とAメーカー、Bメーカー、Cメーカーの中で、どうコラボレーションしていくかという考え方である。

つまり、食育アプローチの仕方の中で、具体化するにはメーカー間コラボレーションによる展開パラダイムへの変革が求められる。

これらを総合する形で“ソリューション”概念が求められてこよう。その中で、「従業員のマインドアップソリューション」がある。これは、店頭を基点として、パートナーを含めた小売業の売場で働く方々のマインドアップのことである。何故なら、このヒト達も食生活者であるからだ。

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

“ソリューション”とは相手の立場、特に顧客に対して感じる、あるいは実態として表出している課題を解決してあげるという意味だ。それを提言とした実感・体感の中で、食育という今回の調査事項で出てきた概念にどう結びつけるかである。その要項を示したのが図のソリューションアプローチ項目である。

●生活カレンダー

季節	春　暖			夏　暑			秋　涼			冬　寒		
月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
二十四節気（季節の区分）	啓蟄 春分	清明 穀雨	立夏 小満	芒種 夏至	小暑 大暑	立秋 処暑	重陽 秋分	寒露 霜降	立冬 小雪	大雪 冬至	小寒 大寒	立春 雨水
行事（雑節）	桃の節句 春の彼岸	春土用	八十八夜 端午の節句	入梅	半夏生 七夕祭り お盆・帰省 土用丑の日	旧盆・帰省	菊の節句 秋の彼岸 （十五夜）	秋土用 （十三夜）		大晦日	元旦 三日とろろ 若葉の節句 冬土用	節分
与件（キーワード）	春野菜 卒業式 春休み 花見	新入学・園 新学期 G・W	涼味 遠足 運動会	漬物作り 衣替え 夏野菜 梅雨入り	梅雨明 行楽 夏休み	夏祭り 氷菓子 スタミナ 夏休み	新学期 残暑 夏バテ 秋祭り 秋の味覚 秋雨	衣替え 遠足 運動会	紅葉狩 木枯らし1号 冬の味覚	防寒 冬野菜 ゆず湯 冬休み 年越し	新学期 センター試験	春一番 梅見
記念日	ひな祭り ホワイトデー		子供の日 母の日	父の日			敬老の日	体育の日 孫の日	七五三 勤労感謝の日	クリスマス	七草粥 成人の日 鏡開き	バレンタイン
お手伝い	お母さんと一緒にひな祭りちらし寿司作り シーザーサラダ作りもお手伝い	お父さんと一緒に作ろう、お肉を焼いて、焼きそば焼いて 春キャベツを使ったコールスロー作りをお手伝い	お父さんと一緒に、母の日の手作りカレー 絹さやの筋を取ってお手伝い	そらまめをさやから出して、ビールのおつまみお手伝い 梅を磨いて梅干し作りをお手伝い	こねて、こねて、ハンバーグ作りをお手伝い 枝豆を枝から取ってお手伝い	玉ねぎの皮をむいてカレー作りをお手伝い 今日のお昼はサンドイッチを一緒に作ろう	おだんご丸めてお月見 お彼岸に子供と一緒に、おはぎ作りにチャレンジ	遠足のおやつは一緒にお買物 クリームシチューのじゃがいも洗いをお手伝い	いつもありがとう。今日は僕がホットケーキ作るよ みぞれ鍋の大根おろしをお手伝い	クリスマスのケーキ作りにお母さんと挑戦 お風呂にゆずを入れました	ゴリゴリすって、とろろ作りをお手伝い ほうれん草の胡麻和えつくりをお手伝い	鬼に向かって鬼は外！後片付けはみんなで お父さんへのプレゼント、自分だけのチョコレートをつくろう
家族揃って	スポンジにクリーム塗って、イチゴをのせて、雛ケーキ作り 手まり寿司で家族揃ってひな祭りパーティ	お稲荷さん、中身は自分で入れてピクニック 春野菜いっぱいのイタリアンでごちそう	バーベキューで野菜たっぷり焼きそば作っちゃおう アウトドアで家族揃ってカレー作り	お好み焼きに好きな食材トッピング 夏野菜をいっぱい使った中華料理を家族揃って	うなぎパワーでお父さんの夏バテ解消 焼きトウモロコシを家族揃ってガブリ	焼肉は野菜を巻いていただきます 鉄板焼き、海鮮焼いて、秋茄子焼いて	うちにはおでん奉行がいます 秋鮭を使ったイタリアンで今夜はごちそう	家族揃って手作り餃子 運動会のお弁当を家族揃っていただきます	冬の味覚が大好き、我が家の鍋奉行 勤労感謝の日、家族揃ってしゃぶしゃぶでごちそう	冬至にはカボチャと小豆でいとこ煮、風邪知らず ピザに好きな食材トッピング	おなかに優しい七草粥で家族の健康 鏡開きに家族揃ってあったかお汁粉	家族揃って手巻き寿司 旬のたら入り湯豆腐で家族みんなぽっかぽか
栄養アップ	春休みも元気に朝食、牛乳プラス たけのこご飯で栄養バランス	新学期のお弁当に一品プラス 朝食のヨーグルトにフルーツ添えてビタミンアップ	母の日のカレーにサラダを添えて 初かつおにグリーンピース、グリーンアスパラ添えて栄養バランス	お酢をきかせた酢豚でスタミナアップ 冷しゃぶに夏野菜添えて栄養バランス	半夏生にたこの酢の物 七夕そうめんに梅干添えて オクラのおひたしでスタミナアップ	夏のカレーは野菜たっぷりで栄養バランスアップ 夏休みの昼食は牛乳しっかり	新学期のお弁当に一品プラス 朝の具沢山味噌汁で栄養バランス	新米に雑穀入れてミネラル補給 栗の炊き込みご飯で栄養アップ 茸たっぷり炊き込みご飯で栄養アップ	豚汁で旬の野菜をいただこう 秋の味覚いっぱいのポトフで栄養バランス	冬の野菜を蒸していただきます 旬のかきをクラムチャウダーで栄養バランス	朝のご飯にじゃこをプラスでカルシウムアップ 旬のブリ大根にかぶの味噌汁プラス	キムチ鍋で身体ポカポカ、風邪予防 菜の花のおひたしでビタミンプラス
体験	潮干狩 たけのこ掘り ケーキ作り教室	山菜取り	いちご狩り	さくらんぼ狩り しいたけ狩り～	ブルーベリー狩り	もも狩り	栗拾い、梨狩り、 芋掘り、ぶどう狩り	りんご狩り まつたけ狩り	みかん狩り	ケーキ料理教室 おせち料理教室		スイーツ料理教室
青果	じゃがいも、ピーマン、キャベツ、人参、玉ねぎ、そら豆、レタス、きゅうり、かぶ、わけぎ、たけのこ、ふきのとう、うど、たらの芽、わらび、らっきょう いちご、オレンジ、アボガド、いよかん、あまなつみかん、はっさく、レモン、マンゴー、パパイヤ、キウイ			トマト、インゲン、アスパラ、レタス、かぼちゃ、きゅうり、らっきょう、梅、なす、とうもろこし、ししとう、しろうり、にがうり(ゴーヤ)、山芋、しょうが、枝豆、とうがらし、みょうが、夏みかん、びわ、もも、すもも、あんず、すいか、メロン、パイン			秋なす、ブロッコリー、かんしょ、里芋、大根、ごぼう、れんこん、白菜、ほうれん草、ねぎ、松茸、しいたけ りんご、みかん、梨、ぶどう、柿、栗、ぎんなん、ゆず、だいだい			ねぎ、かんしょ、ブロッコリー、里芋、大根、ごぼう、れんこん、白菜、ねぎ、メキャベツ、里芋、やつがしら、菜の花 ゆず、だいだい、ほうれん草、せり、あさつき みかん、りんご、ポンカン、いよかん		
魚介	まかれい、ま鯛、いわし、あさり、にしん、あじ、初かつお,さわら、はまぐり、あさり、さざえ、ほたて貝、ほっき貝、つぶ貝			かれい、あじ、初かつお、いか、たこ、あなご、うなぎ、はも、どじょう、しゃこ、きす、すずき、めばる、銀さけ、ぐち、しじみ、あわび、あおやぎ			戻りかつお、さんま、さば、いぼだい、かわはぎ、白さけ、かます、ぼら、しばえび、わたりがに、いぼだい、かわはぎ、さば、ひらめ、ぼら、かき、いくら、あんこう			ぶり、はまち、むろあじ、あおりいか、いせえび、毛がに、ずわいがに、ふぐ、あんこう、ほたて、あわび、かき、とこぶし、なまこ		
飾り言葉	桜さわら 桜たい	にしんにたけのこ	青葉かつお 初かつお	祭りはも 麦わらたこ 苗代のあじ 六月のキス	土用の内のすずき 土用しじみ	どじょうとごぼう	秋あじ（白さけ） 秋かます 秋さば 戻りかつお		霜月のあんこう	寒ぼら 寒ぶり		節分いわし

上の表は一般的に“販促カレンダー”と言われるものである。上は行事・祭事に関連したものごとを、下は旬を含め、食材に関連したものごとを、年間ベースでまとめている。

さらに、中央部分に「お手伝い／家族揃って／栄養アップ／体験」を時節ごとに表した。つまり、食育提言をしていくとき、年間を通じた日本の食の季節感や祭事を、旬を絡めて考え、それに沿って販促する。これは、ある面ではテーマ性を持った上で、提案テーマを作るということである。マーケティングの世界では実務体系として当然のことで、各メーカーも各々の形で自社製品のカテゴリーを中心に作成している。

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp

しかし、目的は様々に異なってくる。ここでは3月に「お手伝い、お母さんと一緒にひな祭り、ちらし寿司を作る、シーザーサラダを作るお手伝い」という、1カ月単位で一年間を表しているが、さらに詳細にするならば、休日・祭事対応を四半期 52 週単位で作らなければならない。そのキーワードを「お手伝い／家族揃って／栄養アップ／体験」といった、今日の食育調査研究の結果とキーワードを踏まえて作成した。まだ、未完成ではあるが、提言と提案アプローチフォーマットの成果として示した。ある面では食育戦略体系を変えていこうとするのがこのカレンダーである。

今回、試行錯誤の上、キーワードを4項目に決め。「お手伝い」から含めて、「一緒に作る、栄養アップを図る、実感・体感しましょう」ということについては、調査結果からも見えてきていることなので、この集約成果として示しておく。

©財団法人ハイライフ研究所 http://www.hilife.or.jp