

発言1 「共食」に期待すること

— 「第2次食育推進基本計画」「食育ガイド」から—

清野 富久江

食育推進室 参事官補佐

内閣府政策統括官（共生社会政策担当）付



要旨

食育基本法に基づく第2次食育推進基本計画（平成23～27年度）では、家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図る「共食」は、食育の原点であるとの考えから、「家庭における共食を通じた子どもへの食育」が3つの重点課題の1つに位置付けられています。

また、社会的な孤立が問題とされている高齢者においては、「食」をきっかけとして高齢者が集う機会をつくる取組なども期待されています。

食育に関する取組は、多岐にわたっており、その主体も、国、地方公共団体はもとより、教育、保育、社会福祉、医療及び保健の関係者、農林漁業の関係者、食品の製造、加工、流通、販売、調理等の関係者、さらには様々な民間団体やボランティア等に至るまで多くの方が関わっています。「食」の課題や目標を共有し、関係者それぞれの特性をいかしつつ、互いが密接に連携・協力して、緊密なネットワークを構築していくことが、「共食」をはじめとする食育を推進していくうえで重要です。

つながる、ひろがる食育の環。できることから始めよう！

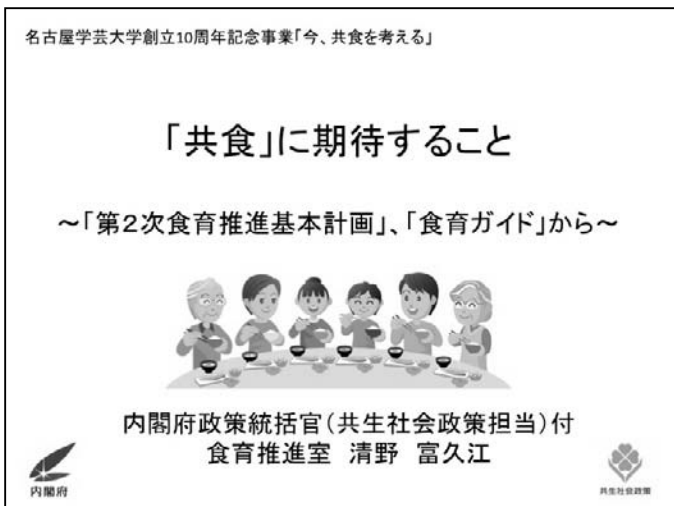


図1

紹介ありがとうございました。内閣府食育推進室で参事官補佐をしております、清野と申します。よろしく申し上げます。今日は、「今、共食を考える」というテーマで、足立先生にこのような場で、内閣府から話しをする機会を頂きまして、ありがとうございました。私の方からは、第2次食育推進基本計画、及び食育ガイドからということで、共食に何を期待しているか、国の方で今考えていることなどについてお話しをしたいと思います。

まず、食育基本法ですが、平成17年に、法律に基づきまして食育を総合的に推進するという事で、制定がされています。この中で少し概要を紹介したいと思います。まず目的としては、現在および将来にわたる健康で文化的な生活の実現、そして豊かで活力のある社会の実現ということを大きく掲げています。それを、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育を推進することによって、成し遂げていくという様なことが、目的の中にうたわれています。第2条、第3条では、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現する、そしてこれらを行う際には、食に関する感謝の念と理解、こういったことにも配慮をして、行っていきましょうということが法律の中に書かれているところです。

また、この基本法の中では食育を国民運動として展開していくということが非常に重要だということで、国民一人ひとり、或いは民間団体等の自発的な意思を尊重して、展開をしていく。そして、地域の特性への配慮、そしてさまざまな主体の参加と協力、連携。全国において展開していく国民運動ですので、国民一人ひとりの方、或いは多様な団体の方、多くの方を巻き込んで推進していく。そういったことを法律の中で位置づけてきております。

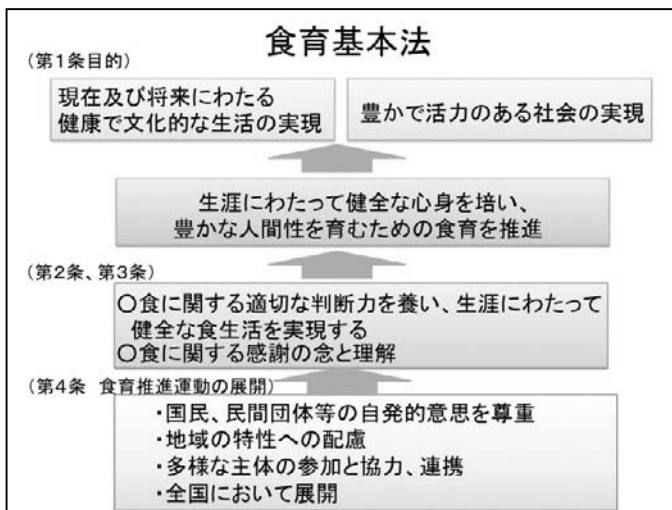


図2

具体的な推進体制ですが、(図3の)左下の方ですけれども、国は食育推進会議というのを設けておりまして、これは内閣総理大臣をトップとする関係閣僚、及び有識者が入った形になります。こちらの方で、後程お話しする食育推進基本計画の作成をしております。さらに、その会議の下に食育推進評価専門委員会を設けており、こちらの方は有識者、及び関係省庁の担当者の方が入った会議となっています。具体的な施策の実施、或いは評価等に関することを議論をしているところです。食育につきましては、食ということを取り上げた時に、非常に幅広い分野が関わってきますので、担当する関係省庁も非常に多岐にわたっているところ

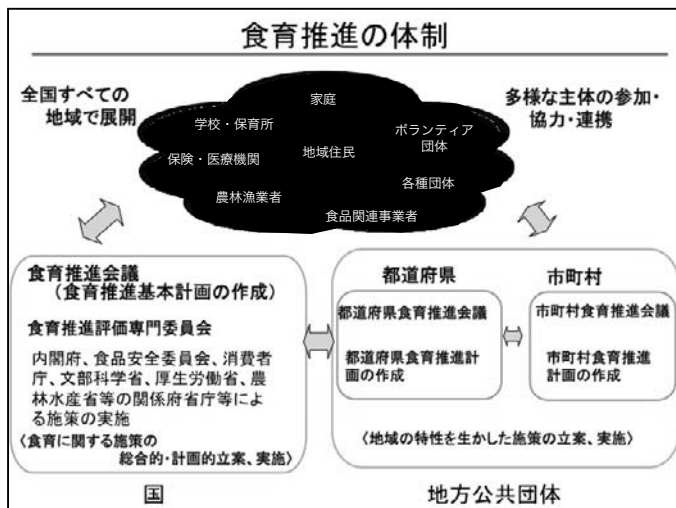


図3

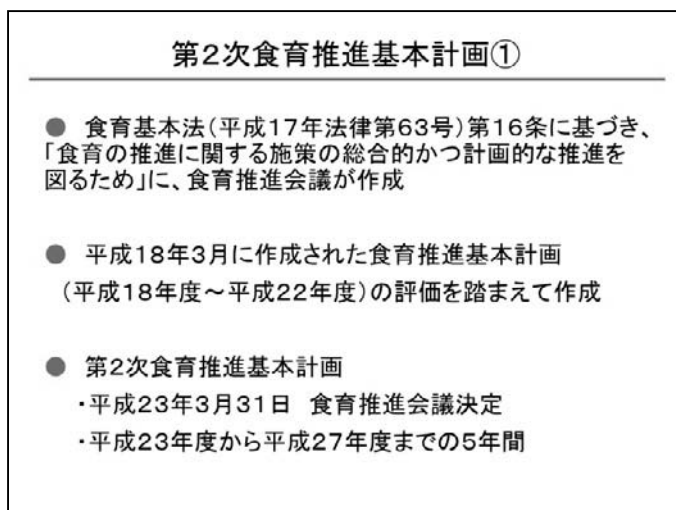


図4

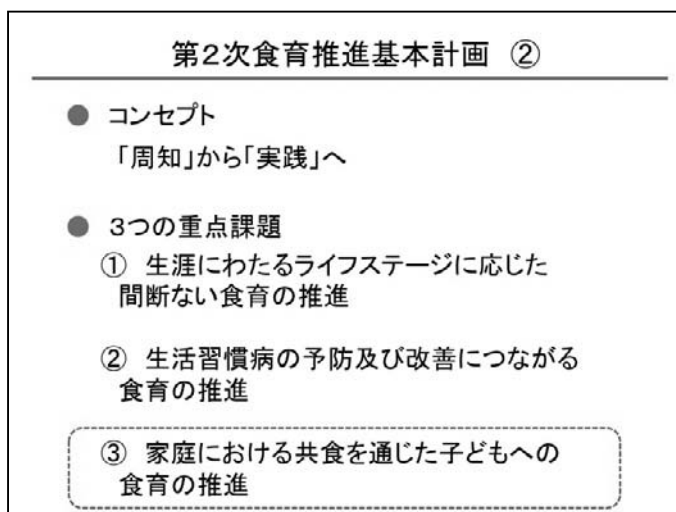


図5

です。こういった食に関する施策を横断的に、そして総合的に計画的に推進していくということで、食育推進基本計画を作成しております。この国の計画に基づきまして、都道府県、或いは市町村でも、推進計画というものを作成していただいているところです。今日は名古屋でお話しをしておりますけれども、愛知県でも、県内の市町村でも、食育の推進の計画というのが立てられておりますので、一度皆さんも確認をしてみてくださいと思います。

こういった法律に基づきまして、第2次食育推進基本計画が、作られております。第1次計画が、平成18年度から平成22年度が計画期間ですすでに終了しております、第2次計画が、平成23年度から平成27年度までの5年間の計画と、いうことで作られております。

第2次計画のコンセプトとしては、「周知」から「実践」へということで、「実践へ」ということが強調されています。食育という言葉につきましては、だいたい7割以上、約8割の方々には知られているという様なところで、その言葉の認知だけではなくて、実際に生活の行動の中に活かしていかなければいけないということで、「実践へ」ということでコンセプトが作られております。今回の計画の中では、新たに3つの重点課題というものを設けております。一つは、「生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進」。こちらは、どうしても食育の「育」と付きますと、子ども中心ではないかと思われがちですけれども、やはり食というのが生涯にわたって非常に重要であると、また、各ライフステージにおいて様々な課題なども見られますので、生涯を通じて食育

を推進していこうということが、重点課題の一つ目になっています。また、二つ目として、「生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進」というものがあげられております。生活習慣病につきましては、もう皆さんご存知だと思いますけれども、今の日本の死因の約6割を占めております。また、

その国民の負担ということでは、国民医療費の約3割を占めているというようなことで、この生活習慣病の対策の一環としても、予防の観点から、或いは改善の観点から、食というのが非常に重要であるということ、重点課題に含まれております。

そして三つ目が、本日の話題になります、「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」になります。皆さんのお手元のレジュメの方にも、2次計画のこの部分については抜粋を掲載しておりますけれども、少しこちらの方にも出してみました。一つは、日常生活の基盤である家庭において、子どもへの食育の取組を確実に推進していくことが重要な課題である。特にということ、家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図る共食は、食育の原点であるということ、この重点課題の中で共食が食育の原点ということ

を記載しております。やはり、家族とともに食卓を囲むことで、コミュニケーションであったりとか、何を食べるかという様な会話が生まれたり、当然食べているものに関してのバランスであったりということ、食卓で一緒に食べるということが、食育の原点であるということが、記載されています。また、子どもへの食育を推進していく大切な時間と場ということ、家庭の中で、どこで食育を推進していくかといったらやはり一緒に食べるということが、基本になってくるであろうということ、こういった重点課題の中に記載がされているところです。

重点課題 ③

家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

- ◎日常生活の基盤である家庭において、子どもへの食育の取組を確実に推進していくことは重要な課題である。
- ◎特に、家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図る共食は、食育の原点である。
- ◎子どもへの食育を推進していく大切な時間と場である。

図6

家族との共食の際には

- ◎食卓を囲む家族の団らんによる食の楽しさが実感できるように
- ◎食事のマナーや挨拶習慣など食や生活に関する基礎の習得ができるように

図7

また、実際に共食の際にはということ、食の楽しさが実感できるようにということが書いてあります。この中では食事のバランスといったことは出てきていませんで、一番最初に、家族との共食の際には、まず、食の楽しさが実感できるということが書かれています。そして、食事のマナーですとか、挨拶の習慣、そして食や生活に関する基礎の習得ができるようにということ、まず「食べる」ということ、そういったことを通して、楽しみ、精神的な豊かさ、そういったところが育まれることが重要である、というふうに考えています。

また、この「共食」ということを推進していくにあたっては、やはり現在のライフスタイル、たとえば母親が仕事をしていたりですとか、時間がシフト勤務であったりと、色んな家族の形態という

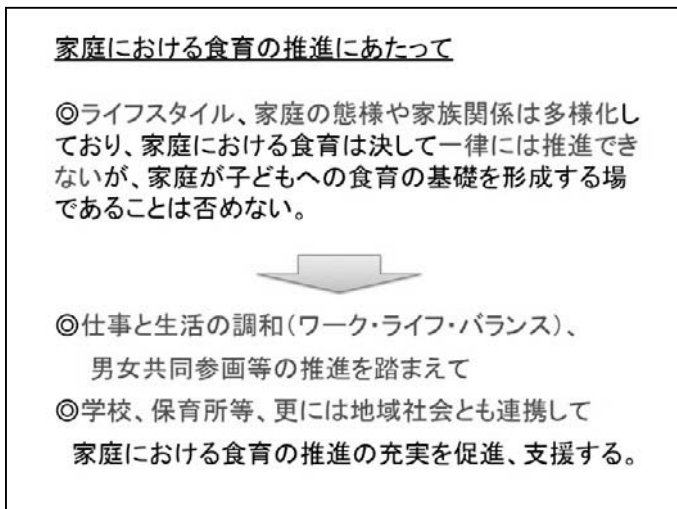


図8

ことが、記載をされているところです。

こういった計画が、22年度末に策定されまして、24年版食育白書の中では、共食を特集のテーマとして取りまとめ、国会の方に提出をしました。テーマとしては、「みんなで食べたらおいしいね」、ということでタイトルをつけ、食を共にすること、その現状ということで、子どもと家族との食事の状況、或いは家族との食事についての意識や態度、そして職場の環境と家族との食事、そして地域のつながりということで、データ等を示しております。また、コラムとして足立先生にご執筆頂きました、「親子のための食育読本」、こちらから、共食の定義を巡る議論の部分についてコラムとして掲載をさせていただいています。そして第2節としては、「食を共にすること」に関する取組事例ということで、どうやって推進をしていったら良いかいくつかの取り組みを紹介させて頂きました。こちらについては、内閣府のホームページにも掲載されておりますので、関心ある方は是非見ていただければと思います。

(図10) いくつかデータを、紹介したいと思います。家族との食事の状況ということで、まず一つ目は小学校の5年生、中学校2年生が朝食を誰と食べているかというデータにな

のがありますので、一律に推進するということはなかなか難しいであろうと。ただ、やはり家庭が子どもへの食育の基礎を形成する場であるということについては否定できませんので、やはり推進をしていく必要があります。ですので、その推進にあたっては、仕事と生活の調和、或いは男女共同参画など、そういった観点も踏まえて推進をしていきましょう、或いは、家庭だけに押し付けるということではなくて、学校、保育所、或いは地域社会とともに連携して、家庭における食育の推進の促進、或いは支援をしていきましょうという

平成24年版 食育白書

特集:みんなで食べたらおいしいね

第1節 「食を共にすること」に関する現状

(1)子どもと家族との食事の状況
(2)家族との食事についての意識や態度
(3)職場の環境と家族との食事
(4)地域とのつながり

コラム 「食を共にすること」について
(「親子のための食育読本」(内閣府)から足立己幸先生の執筆部分を抜粋掲載)

第2節 「食を共にすること」に関する取組事例

図9

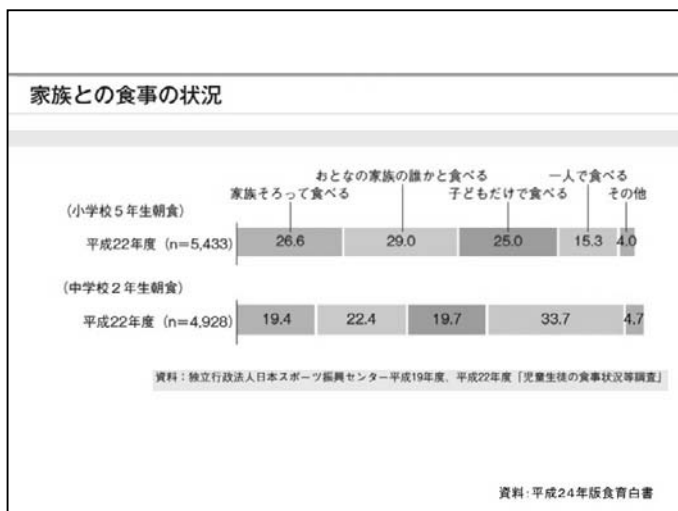


図10

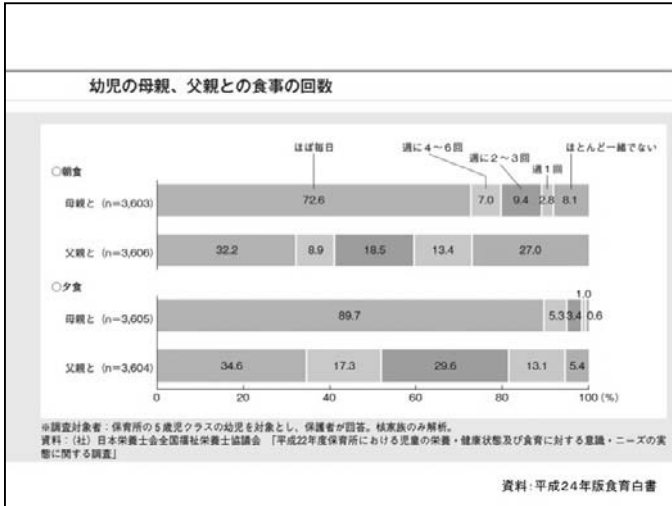


図 11

ります。こちら、「家族そろって食べる」が、26.6%。「一人で食べる」が 15.3%です。中学生になるとそこがかなり増えてきて、「一人で食べる」が 33.7%という様な状況になっています。

また、こちらは保育所の5歳児クラスの幼児を対象としてその保護者が回答したものになりますが、幼児が誰と食べているか。母親と食べているのか父親と食べているのか、その頻度を聞いたものになります。上段が朝食、下段が夕食です。上が母親と食べる頻度、次が父親と食べる頻度。これを見ていただくと分かるように、朝食でも夕食でも圧倒的に父親と食べる頻度というのは、母親に比べて少ないということが分るかと思ます。

また、こちらは大人のデータになりますけれども、家族と一緒に食事をする頻度ということで、内閣府の調査になります。ほとんど毎日食べるというのが、21年、22年と約5割くらい、朝食ですね、ありましたけれども、23年、これは震災後になるのですが、この時で10ポイントくらい、毎日食べるというのが増えています。夕食も同様ですね。内閣府の方で、重点課題としては、子どもの部分を重点課題として取り上げておりますけれども、目標値につきましたは成人について、こちらのデータから、朝食または夕食を家族と一緒に食べる共食の回数ということで、週9回を週10回以上にしましょうと、プラス1回ということを目指してあります。これはやはり子どもだけではなくて、大人にとっても家族との共食というのが、望ましい食習慣の実践であったり、或いは食を楽しむという精神的な豊かさにも関係するであろうということで、目標値に掲げているところです。

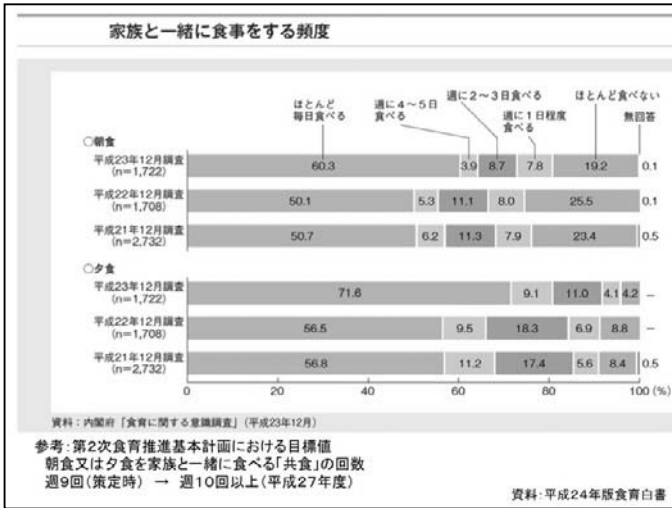


図 12

また、こちらは職場の環境と家庭、家族との食事の頻度です。ちょっと小さくて申し訳ないのですが、上段が朝食、下段が夕食です。職場の環境として、残業や休日出勤が多い、上が当てはまる、下が当てはまらないです、上が忙しい人ですね。家族との食事の頻度が「ほとんど毎日」という方は「当てはまる」人については少なく、「当てはまらない」人については少し多いという形の、この斜めのラインが分るかと思ます。当然夕食については、残業ですとか、そういったところが多いということで、忙しい方は家族と取れない人が多いだろうということは想定されましたけれども、朝

食においても同じ傾向がみられています。そしてその「ほとんどない」というところ、これは朝食を食べていないという方も含まれていますので、朝食を欠食する人の割合が非常に多いということに加え、仕事が多いと当然共食の機会も減ると、いう様な状況になっているかと推察されます。

また、これは一日すべての食事を一人で食べる頻度ということで、調べています。一人で食べることは「ほとんどない」、或いは「週に一日程度」、或いは「週2、3日」ということで、一番右側の水色のところですね、これが「ほとんど毎日」というふうになっていますが、ほとんど毎日一日すべての食事を一人で食べる人です。この部分を見ていったときに、女性の70歳以上のところが、突出して約2割と、いうことで多かったです。これはよくバックデータを見ても、70歳以上の女性の方、一人暮らしの方が多かったのですね。一人暮らしの方で、そういった傾向の方が見られました。

また、先ほどと同じ、赤いところが一人で食べることは「ほとんどない」、水色のところが「ほとんど毎日」一人で食べているということになるのですが、地域とのつながりですね、地域の人たちと行き来がある人、よくしている、よく行き来がある人というのは、一人で食べる機会というのは「ほとんどない」が多いのですけれど、地域の人たちとの交流を「全くしていない」という人は、こちらの「ほとんど毎日」一人で食べるということが多いという状況が見られました。一人で食べるということと、地域とのつながりということが非常に関連がしているのではないかと、ということで、本当であればもっと詳細に研究等が必要かと思いますが、こういったところも出てきているということです。このように、子どもだけではなくて、大人も含めて、共食というのが非常に大事だろうということで、白書の方ではまとめております。

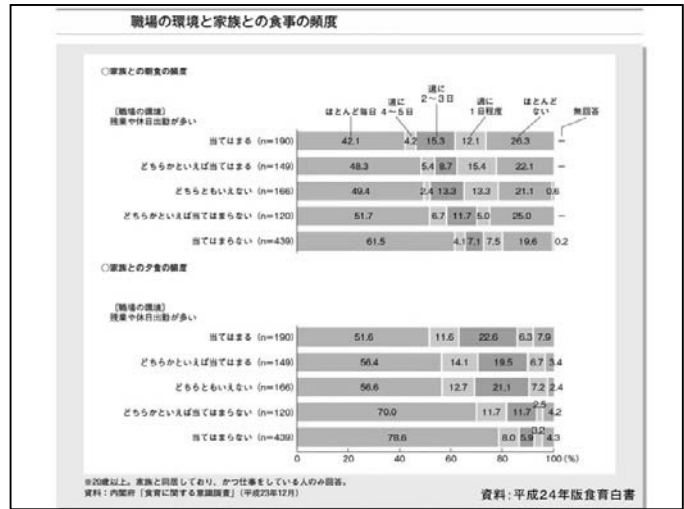


図 13

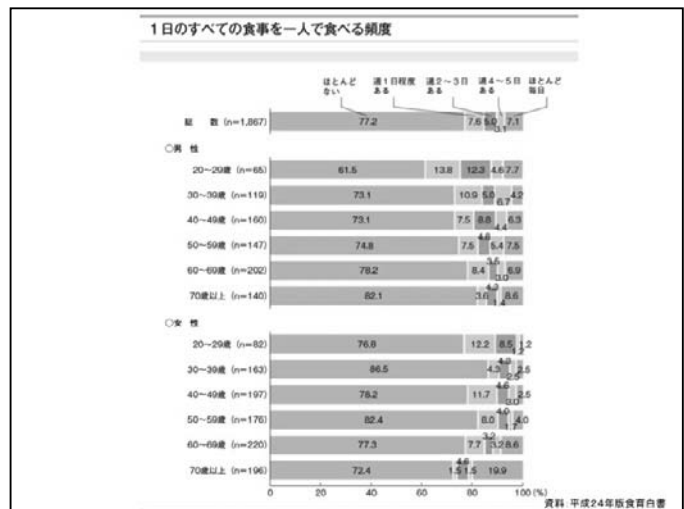


図 14

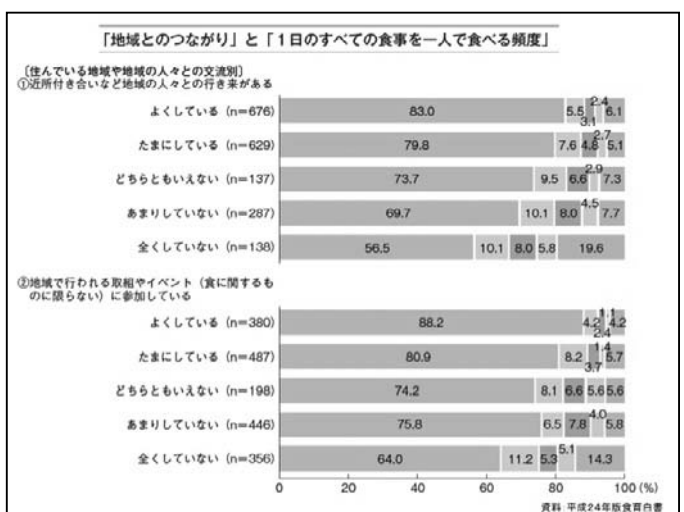


図 15

こういった状況を踏まえまして、では「周知」から「実践」へということで、実践への一歩として、「食育ガイド」を作りましょうということが2次計画の方へ記載があり、「食育ガイド」を作りました。こちらは平成24年5月31日に公表しており、最初の一歩、実践に向けて「できることから始めよう！」ということで作成をしています。



図 16



図 17

「食育」というと人それぞれ思い浮かべることが違って、栄養のバランスでしようという人もいれば、農業体験でしようという人もいれば、色んなことを想像する方がいらっしやいますので、「食育」というのがどういふふうな枠組みの中にあるのか、ということを示した方が良いのではないかとということで、「食育の環」というものを示しています。そのパーツ、パーツではなくて、食育というのはこういった食べ物の循環、こういった繋がりの中で行われてくるもの、そして食べるという行為がその食べ物の循環の一部である。或いは、食べるという人の成長、発育・発達の段階から見ても、その生涯を通じた食の営みの一部となってくる。そして、次世代にもつながっていくものということで、食べ物の循環そしてライフサイクルですね、こういったところの循環、こういったものを「食育の環」ということで位置づけました。

この中に、先ほどのタイトルと同じですけれども、「みんなで食べたらおいしいね」ということで、共食についても取り上げているところです。お手元のレジュメの方にも抜粋を入れおきましたけれども、こういったページになります。具体的にはのち程足立先生から詳しくお話しがあると思いますが、一緒に食べるということだけではなくて、その前後の行動も含めて、できることからやってみよう、そしてやってみたいことをチェックしてみようということで、こういったチェックリストを作っています。まず、「どんな食事にしようか考える」、そして「材料をそろえる」、「料理を作る」、「配膳、食卓の準備、声かけをする」、そして「食べる」という行動、そして「後片づけをする」、「感想を話したり、聞いたりする」ということで、単に食べるということだけではなくて、この前後も含めてできることからやってみようということです。共食については、一人ひとりの家族、個人に対してアプローチするだけではなくて、学校ですとか保育所ですとか、さらには先ほど地域との繋がりということもお話ししましたけれども、高齢者では非常に孤立化している方々もいらっしやるといふことですので、そういった地域との繋がり、地域社会とも連携してアプローチをしていく、こういったこ



図 18

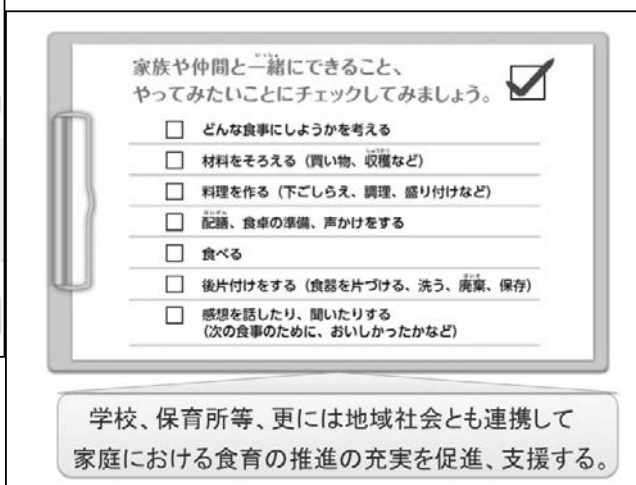


図 19

とが非常に重要だというふうに考えておりました、計画の中にもそういったことがうたわれているところでした。

私の方からは、「共食」が国の政策の中にどういうふうに位置づけられているか、簡単にお話をさせて頂きました。2次計画そして食育ガイドの方に共食というものを入れましたけれども、一人ひとりの方にその意識を持ってもらって、できることから実践をしていただかなければ、広がっていかないというふうに考えています。おそらく、今日お集まりの方は、皆さん「食育の環」のどこかに、どこかの環の中に属していると思います。それは担い手であったり、或いはそれぞれの個人としてライフステージの段階にあったりということであると思います。関係者が連携をしていく、或いは一人ひとりが意識を持つということで、できることから始めていただくことで、「食育の環」が広がっていくと思いますので、どうぞご協力のほどお願いします。そして、皆さんも一人ひとりが食育推進の担い手だということの意識を持っていただければと思います。以上で私の話を終わらせて頂きます。ありがとうございました。

清野富久江 略歴

日本女子大学卒業、東京医科歯科大学大学院医学系研究科（公衆衛生学専攻）博士課程修了（博士（医学））

平成9年4月 厚生省入省（栄養士法改正などに関わる）

平成12年6月 国立健康・栄養研究所へ出向（独立行政法人化に関わる）

平成13年4月 厚生労働省（健康増進法の施行、食育基本法の施行、栄養ケア・マネジメントの導入、保育所保育指針の改正などに関わる）

平成23年4月 内閣府（現在に至る）