

食習慣の乱れ

朝食の欠食率は、男女ともに20代が最も高く、次いで30代が高くなっています(図2)。

また、週に2日以上食べない子どもは中学2年生で約20%(平成12年度)で、「時間がないから」などを理由に増加しています。

朝食を欠食すると、午前中に体調が悪くなったり、朝食の欠食を補うため、昼・夕食の摂取量が多くなって、過食にもつながったりすることで、生活習慣病を助長するなど、数多くの問題点が指摘されています。

食生活と健康

食習慣の乱れや運動不足などを背景に、全国の男性(30~60代)の約3割が肥満者になっています。これは20年前の約1.5倍で、生活習慣病などの増加の原因になっていると考えられています(図3)。

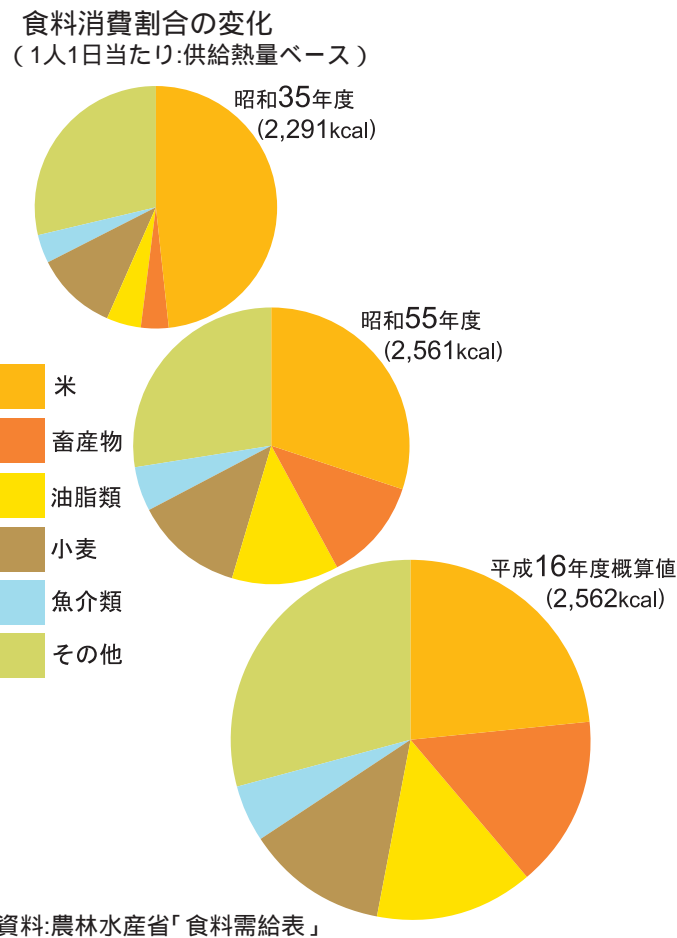
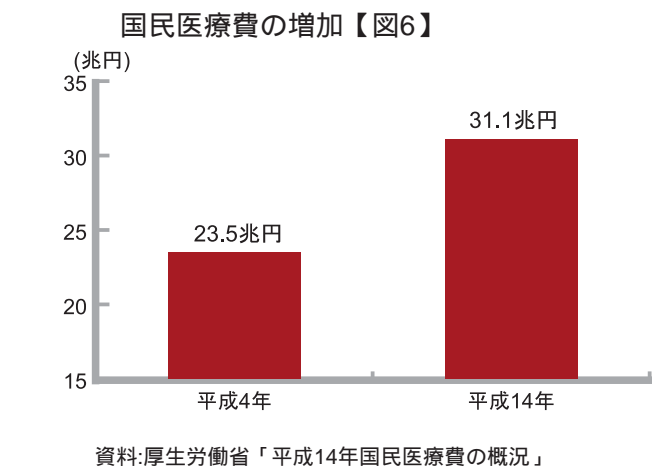
一方、女性は、過度の痩身志向などを背景に、20~30代の低体重者の割合が急増しています。この年代の女性は、カルシウム摂取量が特に少ない傾向にあり、骨粗しょう症などの増加の原因になっています(図4)。

糖尿病は、「強く疑われる人」、「可能性が否定できない人」を合わせたと全人口の約13%(千六百万人)に上っています(図5)。

国民医療費の増加【図6】

国民医療費は、高齢化や生活習慣病の増加などを背景に、31兆円を超え、平成4年からの10年間で約1.33倍に(図6)、国民所得に対する割合も1.35倍に増加しています。

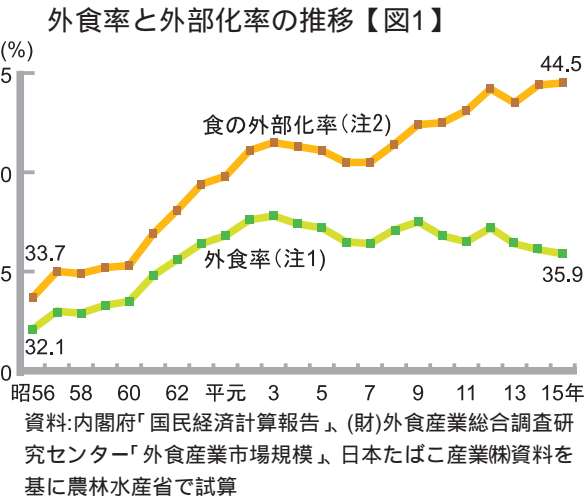
近年、肥満や糖尿病などが子どもたちにも及ぶようになり、「成人病」とされていた心臓病、脳卒中、がんの三大疾病は、現在では「生活習慣病」と呼ばれることが多くなりました。生活習慣の問題は、今や大人のもののだけではありません。大人と子どもが、食習慣を一緒に見て見直すためにも食育の取り組みが求められています。



食をめぐる社会情勢の変化

核家族化などを背景に、わが国の世帯数は増加傾向にあります。このうち、一人暮らし世帯が全体の約3割(約一千三百万世帯)を占め、昭和55年からの15年間で約1.4倍になっています。特に65歳以上の一人暮らし世帯は四百万人に上り、15年間で約1.8倍となっています。

また、女性の就業意欲の向上など、



「食」は「人」を「良」くすると書きます。しかし、食を取り巻く環境の変化に伴い、わたしたちは健全な食生活を失いつつあり、肥満や生活習慣病が年々増加しています。「食育」とは、健全な食生活を取り戻そうとすることだといえます。

今回は、食に関する現状や課題、市のモデル事業などについてお知らせします。

日本型食生活の変化



日本の食は?

わたしたちの伝統的な食生活は、主食である米飯と、魚や野菜、大豆から作る豆腐や納豆などの副食を中心とするものでした。

第二次大戦後には、経済成長などを背景に、畜産物や油脂などの摂取量が増加し、昭和50年代中ごろには、日本人の平均カロリー摂取量は適切な水準に達しました。このころの食生活はタンパク質、脂肪、炭水化物のバランスが理想的で、「日本型食生活」といわれていました。

しかし、ライフスタイルの変化などにより、その後は脂質の消費増加と米の消費減少が続き、近年では脂質の取り過ぎと炭水化物の摂取不足が顕著になり、年々栄養バランスの乱れが大きくなっています(上図)。

食の外部化・簡便化の進展

さまざまな社会情勢の変化や外食産業、コンビニエンスストアなどの普及とともに、いつでも食べることができる環境が整備され、1人で食事をする「孤食」や食の外部化率が増加しています(図1)。

外食や持ち帰りの弁当などを利用する理由は、「料理や食事の片付けをする手間が省けるから」が多く、食事にかかる手間を簡単にしようとする簡便化志向が高まっています。

を背景に、女性就業者は二千万人を超え、平成2年からの15年間で約1.2倍になっています。この傾向は、今後も続くことが予測されています。