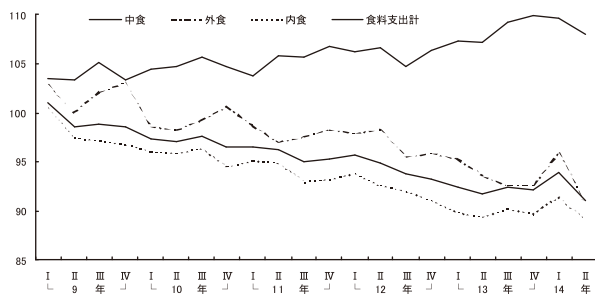


現代日本人の死亡原因の約6割は生活習慣病に起因しており、関連する医療費は全体の約3分の1を占めている。生活習慣病は中高年の病気というイメージが強いが、近年では生活習慣病にかかる若者が増加している。生活習慣病にかかる若者の増加は、国民全体の医療費負担が増えるだけでなく、健康な働き手が少なくなることで人口減少とも相まって日本の生産力、経済力を大きく衰退させていくことにもなりかねない。今回は、そのような未来を少しでも緩和するために「食生活」という切り口で何ができるのかを考えてみた。

「正しい食生活が健康をつくる」

子どもはもちろん、大人が食について学んでいく。そうして正しい知識を身につけ、安全な食の選択を行うことで、豊かな食生活を実現していくことができるかもしれない。

現代は「飽食の時代」といわれ、誰もが簡単に、便利に、そして安価に食事をとることができるようになった。特に、核家族化、ライフスタイルの多様化、夫婦共働き、少子高齢化などの背景から、食事をつくる時間が取りづらい人たちに「中食^{なかしょく*}」という食生活のスタイルが受け入れられている。過去の推移をみても、減少傾向である外食や内食に比べ中食は増加傾向にある。(図1)



(注) 1. 中食は、弁当類、惣菜類といった調理食品支出を指す。内食は食料費から外食及び中食を除いたもので、具体的には穀類、魚介類、肉類などの食材支出を指す。
2. 食料費支出は、消費者物価指数により実質化を行い、X-12-ARIMAのX-11デフォルトにより独自に季節調整を行った後、指数化(7年=100)している。

資料:「家計調査報告」・「消費者物価指数」(総務省)

図1 家計の実質食料費支出の動向

* 市販の惣菜や弁当など家庭外で調理・加工済みの食品を購入して家庭や職場等で食事をするスタイル。

個人の嗜好で食べたいものを自由に選択できる環境、夫婦共働きや残業等で時間が作れず中食や外食を利用する環境などから、塩分や脂質の過剰摂取、野菜摂取不足、孤食等の問題が生じている。かつては、食事の機会に、親や家族が子どもに食事のマナーや社会常識を伝えることで、食への知識やコミュニケーション力が養われていた。しかし、一家団樂^{だんらん}でいっ

しょに食べる機会が少なくなった子どもたちにとっては、心身ともに成長する場が減っているとも言える。中食を利用する場合、週に1~2回程度とし家庭で料理したものもプラスする、味付けを薄味に調えるなど工夫して上手に活用すると良い。

また、朝食欠食は生活習慣病の原因となり、健康の維持や増進、日常生活に大きく影響する。子ども達の場合は集中力が低下し、それが学力に影響を及ぼす。さらに、人間の身体は、欠食するとエネルギーを蓄えようとするため、脂肪の蓄積能力が高まり太りやすい体質をつくることになる。空腹時間が長くなると中枢神経が刺激され、食欲が増し早食いや過食に走り、1回の食事が量が増えることでインスリンの分泌が活発になる。こうして、肝臓での脂肪合成が進み、肥満になりやすくなってしまふのだ。たった数日の食事が健康に大きな影響を及ぼすとは考えにくい、それが習慣化することが危険なのである。

先にも述べた「中食」の利用についても、低年齢から習慣化すると、健康とともに「選食能力」を損なう心配がある。できあがったものを食べることに慣れ、調理方法や食材が見えないまま口に入ること、食材を選び「料理をする」という習慣が薄れていってしまうのだ。レトルト食品や合わせ調味料を使い調理をすることは「料理」だと認識する家庭も少なくないだろう。そして、「おふくろの味」といった概念がなくなり、代々伝わる家庭の味や地域の伝統料理が継承できなくなることも杞憂^{きゆう}ではない。このような弊害を減らすひとつの方法として、「三里四方の食によれば病知らず」という言葉があるように、地域の食材や料理法を理解することから始めてはどうだろうか。

食の安全・安心のための取り組み

食の大切さを普及するため、活動を行う人々がいる。津市子育て子育て支援システム地域運営協議会は、津市および企業・団体・行政機関・学識経験者等の産官学が連携した協議会で、インターネットを用いて子育て子育て情報の交換や情報収集できる環境づくりを行ってきた（平成27年3月終了）。食育に関する情報発信も行っており、来年度からここで活動していた食育サポーター「すきっこクラブ」は、子どもに寄り添い食に対する基礎知識・料理の基本を伝え、保護者の方々の理解のもとに子育てを支援する活動を展開していくという。食生活改善推進協議会（通称：ヘルスメイト）は食を通じた健康づくりのボランティアとして、全国で16万人、三重県内では約2800人が活動している。全国で「私たちの健康は、私たちの手で」という共通スローガンをもち、地域の健康づくりの担い手として、生活習慣病の1次予防になる食生活改善活動の普及に努めている。地域住民自らが食生活を改善していこうと考え行動し、「自分自身の健康」から「家族」そして「お隣さん、お向かいさん」へ健康づくりを伝えていくということを原点に、より良い食習慣が根付いていくよう働きかけている。この草の根運動が広がることで、食生活改善のための地区組織活動となり、お互いの交流を深め問題解決に向かって協力し合うことができるのだろう。

また、食品表示の問題は世間で注目を集めており、産地偽装やメニュー表示事件など記憶に新しい。三重県は、これらの問題を受け「三重県食の安全・安心の確保に関する条例・三重県食の安全・安心確保基本方針」を改正し事業者へより高い食の安全・安心を提供するよう促し、その監視・指導を行っている。食品表示は、アレルギーや保存方法など身体に直接影響を及ぼす情報に加え、消費者の商品選択に役立つ情報を提供する。三重県は、県民が食品表示に関する知識や理解を深めることや事業者が食品表示を適正に行うことを目的に、平成15年から平成24年に「食品表示ウォッチャー制度」を設け、のべ733名のボランティアが協力している。消費者は、食品安全委員会のHPやメールマガジン、三重県の出前トークを利用し食品表示に関する有益な情報を得ることができる。

平成25年6月、食品表示法が公布された。新法

は現行の食品衛生法、JAS法、健康増進法それぞれに規定されている食品表示に関わる58の基準を1つに統合しており、これまで任意表示とされていた栄養成分表示の義務化などが含まれている。複数の法律にまたがっていた表示基準や用語が整理され、事業者は判断基準が明確になり、消費者は見極めやすくなる。

豊かな食生活を目指して

食べることの「安全と安心」を真ん中に置いて考えれば、自ずと行動が変わってくる。けれども、それを優先できない現実がある。さまざまな事情から、「食べることのリスク」に目をつぶらないと暮らしていけない現実がある。調理の時間がないのは遊び暮らしているからではないし、安全安心な食材を使うにはそれなりの費用がかかる。いっしょに食事ができないのは、いっしょに食べたくないからではない。

「食」をとおして見えてくるのは、私たちの日常の異常さかもしれない。みんなせいっぱいがんばっているのに、この異常な生活習慣からののがれられないのはなぜだろう。せめて、この課題に取り組んでいる、身近な市民活動団体が発している「警鐘」に耳を傾け、自らの暮らしに少しでも「正しく食べる」情報・知識を増やしてもらうことを願っている。食の問題に取り組む身近な市民活動団体・NPOを知り食への関心を高めていくことは未来の健康生活にも繋がっていくだろう。

（大槻）

<取材・資料提供のご協力（順不同）>

- ・三重県健康福祉部 食品安全課食品表示班 様
- ・三重県農林水産部 農産物安全課 様
- ・津市立三重短期大学 生活科学科 助教 管理栄養士 飯田津喜美 様
- ・津市食生活改善推進協議会 様

