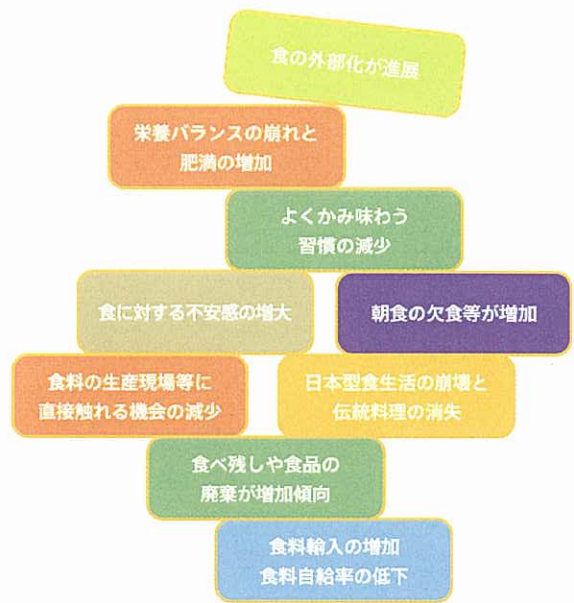




# 食をめぐる現状と課題

- 三世代以上の同居世帯が減少
- 核家族化が定着
- 単独世帯の増加
- 女性の社会進出が増加
- 生活スタイルが夜型へ移行



## 1 現状

### (1) 社会情勢の変化

私たちの家族の形態は、核家族化が定着し、三世代以上の同居世帯が減少し、単独世帯が増加してきました。

また、女性の社会進出が増えたことや、生活スタイルを夜型にする人々が増えたことなどに伴い、私たちの食生活等も大きく変わってきました。

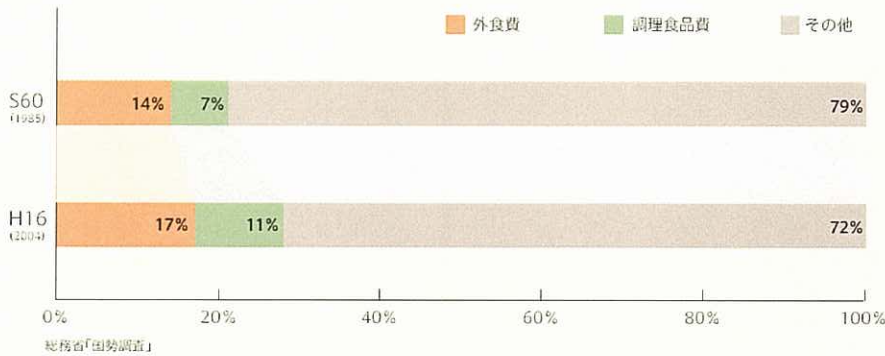


### (2) 食生活等の変化

#### 食の外部化が進展

家庭での調理が減り、弁当、おにぎり、調理パンなどを含めて調理済みの食品を購入する中食\*や外食の利用など食の外部化が進んでいます。

食料費に占める外食費と調理食品費の割合(全国二人以上の一世帯当たり)



**\*中食(なかしょく)**

中食とは、外食と家庭での料理の間にあるものとして、そう菜や弁当などを買って家庭で食べること。または、そう菜や弁当などのように、家庭で調理加熱することなく、そのまま食事として食べられる状態の食品のことです。

**栄養バランスの崩れと肥満の増加**

米や野菜の消費が減少する一方で、肉類、油脂類等の消費が増加しています。それに伴い、栄養素の摂取量の割合では、脂質の占める割合が成人の基準値(20~25%)を上回っており、成人男性の概ね4人に1人がBMI\*25以上となっています。

肥満や内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム\*)等を主な要因とする生活習慣病の発症が懸念されています。

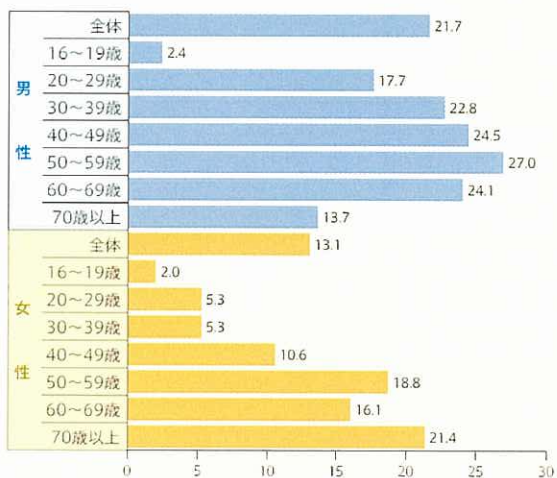
**\* BMI**

Body Mass Index (ボディ・マス・インデックス)  
 「体重kg÷[身長m×身長m)」で算出される体格指数のこと、肥満度を測るための国際的な指標。医学的に最も病気が少ない数値として22を「標準」とし、18.5未満なら「やせ」、25以上を「肥満」としています。

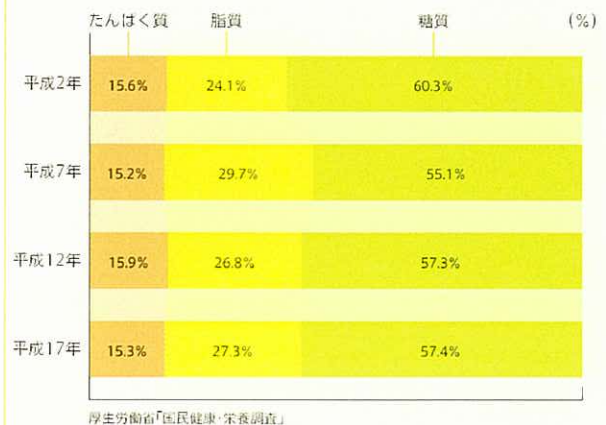
**\*メタボリックシンドローム**

Metabolic Syndrome  
 内臓脂肪型肥満やこれに伴う高血糖、高血圧又は高脂血症を重複的に発症させている状態を言います。

年代別BMI (平成16年・愛知県) [肥満者BMI≧25]



栄養素摂取量の割合 (カロリー比率・愛知県)



## よくかみ味わう習慣の減少

食事の時間が短く、よくかみ味わう習慣が減少している傾向がみられます。

## 食に対する不安感の増大

近年、大規模な食中毒、牛海綿状脳症(BSE)や高病原性鳥インフルエンザの発生、食品の偽装表示など、食の安全性や信頼性にかかわるできごとが相次いで起きており、食に対する不安感が増えています。

## 朝食の欠食、「孤食」や「個食」が増加

朝食を食べないことが習慣となっている人や家族がばらばらに食べる「孤食」、同じ食卓を囲みながらも違うものを食べる「個食」などがみられます。

最近の調査では、朝食を食べない児童生徒の割合が増加する傾向にあります。

## 食料の生産現場等に直接触れる機会の減少

産業構造の変化や人口の都市への集中、食の外部化等が進む中で、多くの人にとっては食料の生産や加工等の現場に直接触れる機会が少なくなっています。

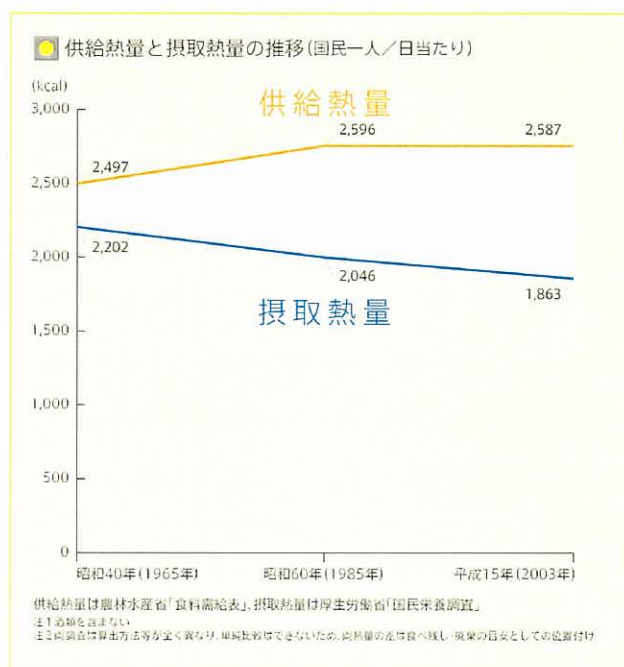
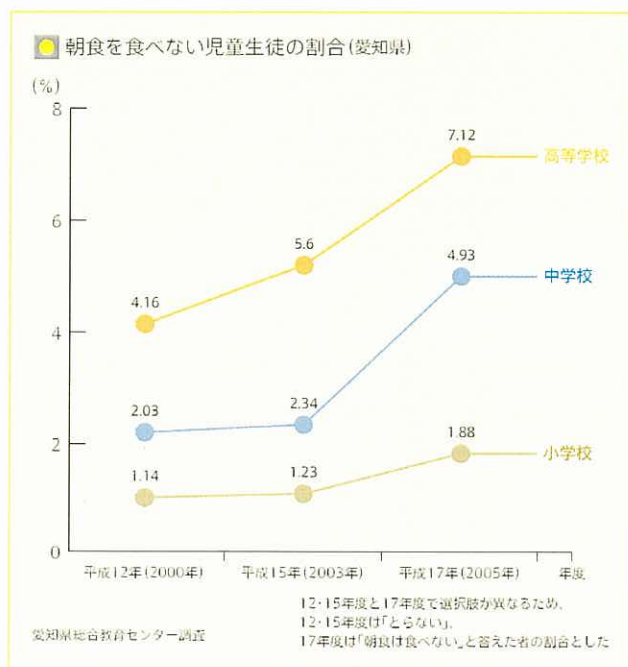
## 日本型食生活\*の崩壊と伝統料理の消失

栄養バランスのとれた食事である日本型食生活が崩れてきており、季節や行事に合わせて家庭で作られ伝えられてきた地域の伝統料理も失われつつあります。

## 食べ残しや食品の廃棄が増加傾向

飽食ともいわれる中で、食べ残しや消費期限・賞味期限切れなどに伴う食品の廃棄が、家庭、食品産業で発生しています。

供給熱量と摂取熱量の差で見ると、両者の差が拡大しており、食べ残しや食品の廃棄が増える傾向がうかがわれます。



### \*日本型食生活

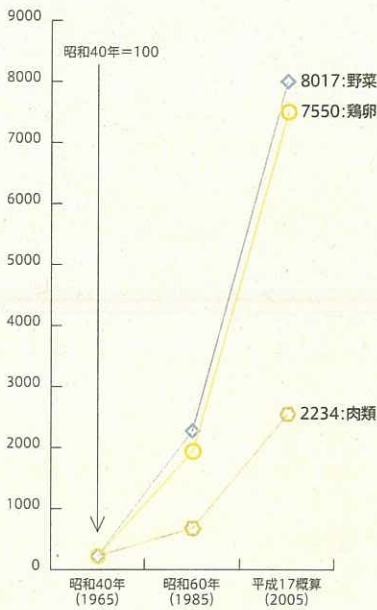
主食である米を中心とし、魚、肉、野菜などの副食に果物などが加わった栄養バランスのとれた食事のことを言います。

## 食料輸入の増加

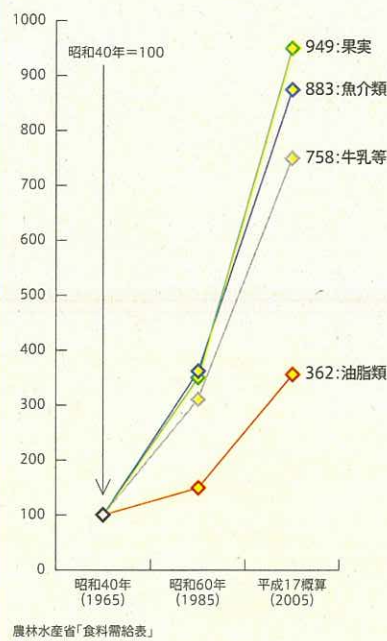
日本は、食料の多くを輸入に頼っており、世界最大といわれる食料輸入国です。食料を輸入することは、輸送などに多くのエネルギーを必要とすることであり、遠くから輸送してくるほど環境への負荷が増大します。

この食料の輸送に伴う環境への負荷の目安として、フードマイレージという指標が使われており、日本のフードマイレージはアメリカの3.7倍、韓国の3.4倍となっています。

● 食料輸入量の推移 ① (全国)



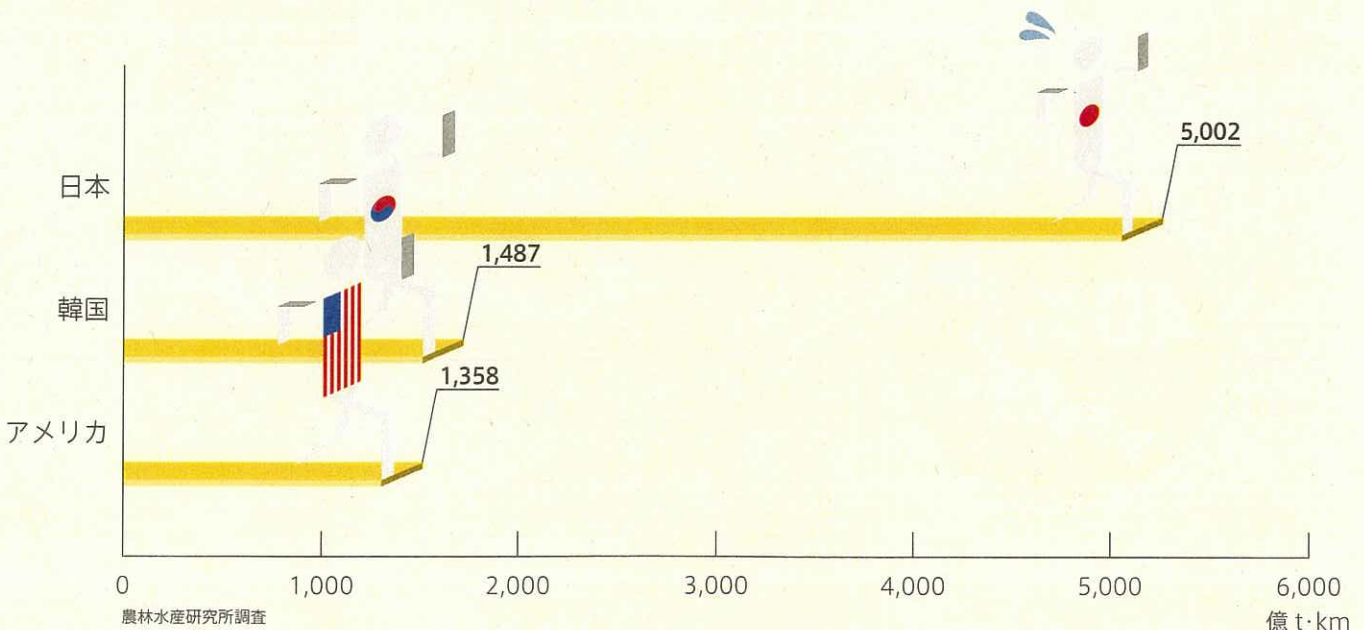
● 食料輸入量の推移 ② (全国)



### \* フードマイレージと地産地消

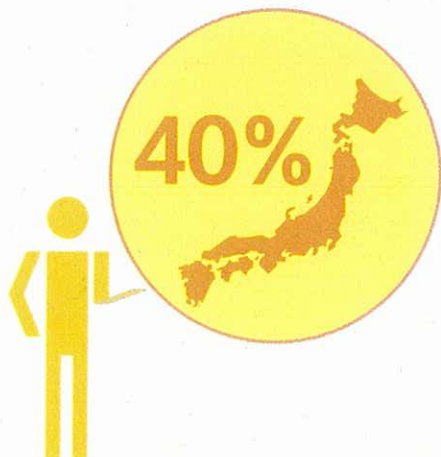
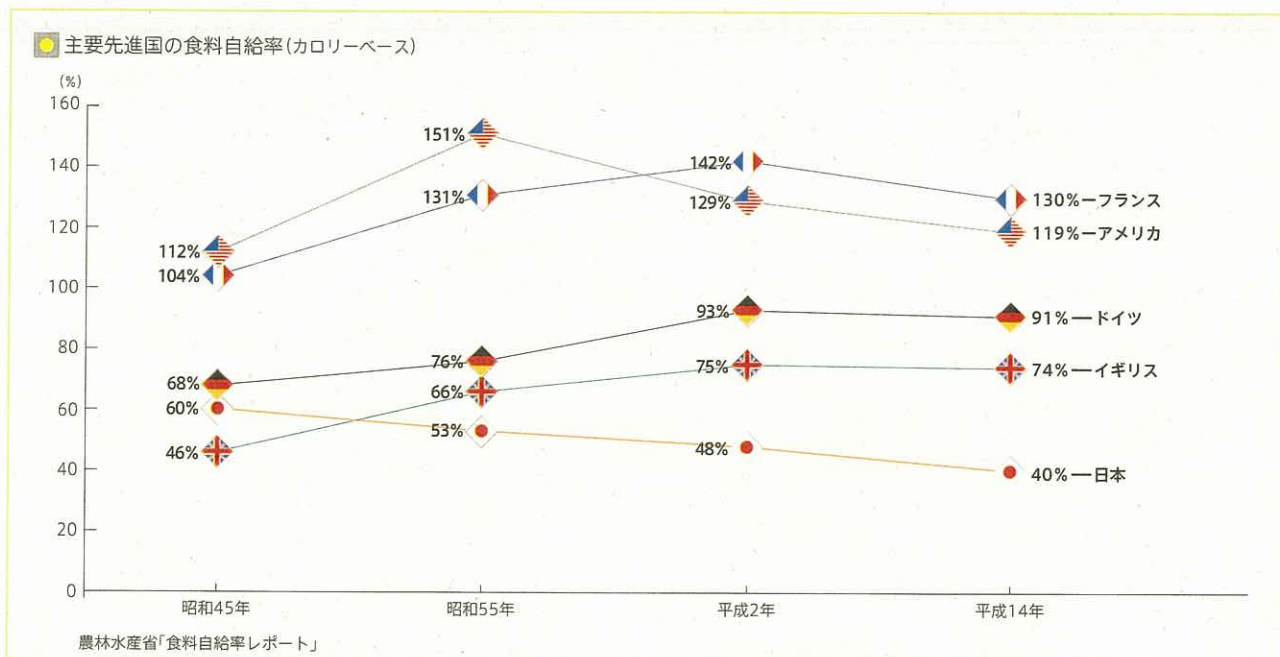
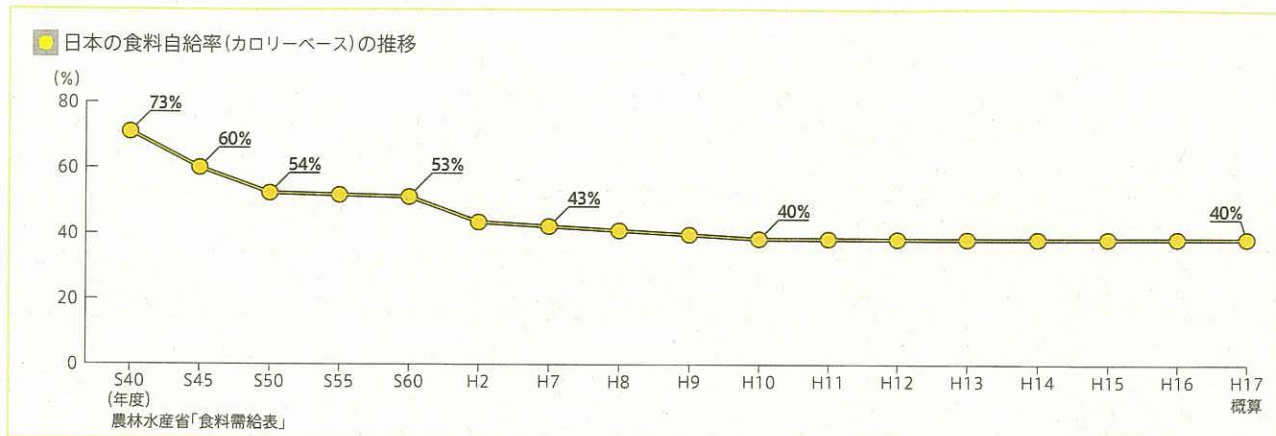
フードマイレージとは、国別の食料輸入量×輸送距離で示される値です。この値が小さいほど、食料の輸送にエネルギーを使わず、環境への負荷が小さいことを表しています。地産地消とは、地域で生産された食料(農林水産物)を地域で消費することであり、フードマイレージの考え方からすれば、できるだけ産地に近いところで消費することが環境への負荷を小さくすることになります。

■ 輸入食料品のフードマイレージ(平成12年)



### 主要先進国中最低の食料自給率

日本の食料自給率は、カロリーベース\*で昭和40年度(1965)に73%であったものが、その後次第に下がり続け、平成10年度(1998)から8年連続で40%となっています。これは、主要先進国の中で最低の水準です。



**\* カロリーベースの食料自給率**

食品を熱量に換算し、食料で供給される熱量のうち国産でまかなわれている割合を計算したものです。

