

日本の食をめぐる諸問題

Problems over the Meals of the Modern Japanese

寺本 益英

The aim of this report is to suggest remedies concerning many problems of the meals of modern Japanese, grasping the actual situation and matters. The concrete content is as follows: in Section 1, I take up the collapse of eating habits and think about the forms of a desirable meal. In Section 2, I introduce various kinds of arguments about the fall of the food self-sufficiency ratio and examine a policy for improvement. In Section 3, I discuss food safety security and possible future problems. Lastly in Section 4, I point out the problems caused by the long-distance race of the food system. This will include discussion about food and nutrition education and about the movement of food culture review.

Yasuhide Teramoto

JEL : Q18

キーワード：崩食、食育、食料自給率、フードシステム

はじめに

終戦後 60 年を経た今日、技術と経済の発展の恩恵を受けて、きわめて豊かな生活を送ることができるようになった。手軽な加工食品やコンビニ、ファミリーレストランの発達により、我々はいつでも、どこにいても食べることができる環境に身を置いている。だがその結果、食生活が不規則となり、栄養バランスが崩れ、知らず知らずのうちに病気にかかりやすい体質が形成されている。日頃の不摂生が原因で体調を崩したとき、サプリメントに依存して健康を取り戻そうとする傾向が強まっているが、どこか間違っているように思える。

食生活をめぐる問題は、何をどれだけ食べるかという栄養バランスにとどま

らず、誰が作ったものをどのような環境で食べるかという精神的な側面もきわめて重要な意味を持っている。食事を評価する際、味が重視されることは言うまでもないが、調理している人の姿、食べているときの気分や雰囲気も大いに関係している。食は人間にとって最も基本的な営みであり、コミュニケーションの手段であり、親密な人間関係を築くのに、重要な役割を担っている。

しかし近年、社会情勢やライフスタイルが大きく変化したこともあって、食べることや食べる空間を大切にすることが希薄になっている。家事全般の外部委託が進行する中で、家庭で料理を作る機会は減り、「おふくろの味」が失われてきた。単身世帯の増加、あるいは家族のメンバーの生活スタイルが多様化し、1人で食事をとる孤食化傾向も強まっている。特に幼児期・学童期における食事経験は豊かな人間性の形成に結びつく。そのため、手作り料理の減少と孤食の増加は、子供の成長に悪影響を及ぼすことが懸念されるのである。

次にわが国を取り巻く食料・農業事情に目を向けよう。最大の問題点は、他の先進国と比べて食料自給率が極めて低い点である。言い尽くされたことであるが、もし輸入相手国との関係悪化や戦争が勃発した場合、食料供給はたちまちストップしてしまう。また輸入品は概して安価であり、食べ残しや廃棄を助長している面も否定できない。

食料の輸入依存度の高まりにともない、生産者から食卓までの距離がますます遠ざかっている。このためチェックが十分行き届かなくなり、食品の安全性が脅かされる事態が次々と発生している。最近最も深刻であったのは、中国で製造されたギョーザに農薬が検出された事件である。農業を再生し、消費者と生産者の「顔の見える関係」を築くことが急務である。

日々の私たちの食生活を省みると、以上のように様々な問題点が浮かび上がってくる。食品の輸入拡大にともなう農業の衰退も憂慮され、有効な対策が求められている。いま食育の必要性が強く訴えられているのは、一見豊かに見えるわが国の食が多く、難問を抱えており、国民ひとりひとりが現状に危機意識を持ち、改善に向けて行動できるようにするためである。

本稿は 2008 年度より関西学院大学で始めた総合コース 502「日本の食文化史」および 503「フードシステムをめぐる諸問題」における開講責任者として

の認識である。以下では現代人の食生活の実態と問題点を把握し、「食育」をキーワードに望ましい改善策を提案したい。

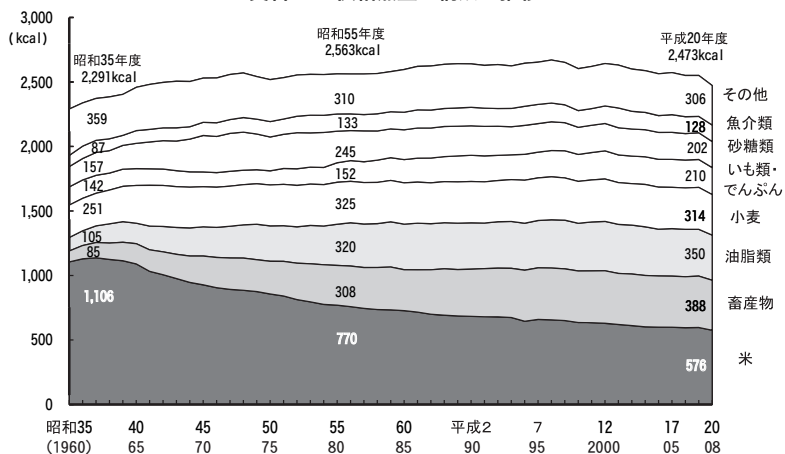
1 崩食の実態

(1) 基本スタイルを失った食

1980年頃のがが国の食生活は、世界的に見ても理想的なスタイルとされていた。すなわち米を主食とし、水産物、畜産物、乳製品、野菜等多様な副食品から構成され、栄養バランスも適正であった。

ところがその後、主食である米の消費の減少が顕著になり、肉、卵、乳製品といった高タンパク・高脂質の食材を使用するメニューの増加が目立つようになった。資料1は、1960（昭和35）年度以降の供給熱量構成の推移を示したものであるが、この傾向は顕著にあらわれている。若い世代の親は子供に対して嫌いなものまで無理に食べさせなくてもよいと考え、子供の好き嫌いに対して寛容で共感的な態度を示している。いわゆる「オカアサンヤスメ」（オムレット・カレーライス・アイスクリーム・サンドイッチ・ヤキメシ・スパゲティ・目

資料1 供給熱量の構成の推移



(出所) 農林水産省『平成20年度 食料自給率をめぐる事情』による。

玉焼)、「ハハキトク」(ハンバーグ・ハムエッグ・ギョーザ・トースト・クリームスープ)が献立の主流を占めている。ちなみに日本人の P (タンパク質) F (脂質) C (炭水化物) バランスは、1980 年 (13%・25.5%・61.5%) であったのが、2008 年には、(13.0%・28.9%・58.1%) へと変化し、炭水化物の減少分脂質が増加している状況である。¹⁾

1 日 3 回規則正しく食事をとらない人が多くなり、特に 20 代、30 代の朝食欠食率が高くなっているのも深刻である。²⁾ これはまとめ食い、あるいは少量ずつ何度も食べる「小食」^{こしょく}の増加を引き起こし、無意識のうちに生活習慣病を誘発している。

子供はクッキー、スナック菓子、菓子パンなど、高カロリーの間食をとるのが当たり前になり、食習慣が乱れ、小児肥満に象徴されるように病の若年化が進んでいる。また濃い味、甘い味に慣れた子供は野菜や豆を苦手とし、味覚が麻痺して酢の物や和え物など淡泊な和食に関しては味の判断ができない。

若い女性の中にはケーキ、デザートなどを主食としつつ、ダイエットと称して正規の食事をとらず、体調を崩す者が急増している。

さらにメニューが基本スタイルを失ってきた。「ケーキにほうれん草のおひたし」、「納豆ご飯にオレンジジュース」の朝食、ハンバーガーやピザなどファーストフードだけの夕食など、「何でもあり」のメニューが登場している。ホテルやレストランでバイキングが流行しているのは、こうした嗜好の変化を反映したものと考えられる。

(2) 食の軽視と外部化・簡便化の進展

食の軽視と外部化・簡便化の進展も見過ごすことはできず、衣食住遊における「食」(ここでは家庭で料理を作ること)の地位低下が目立っている。³⁾ 食費

1) 農林水産省のホームページ「食料自給率の部屋」

(<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/index.html>) を参照のこと。

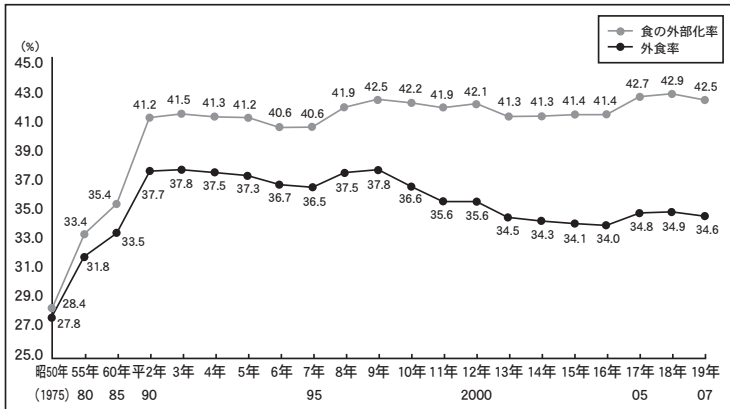
2) 2006 (平成 18) 年における 20 歳代の朝食欠食率は、男性 30.6%、女性 22.5%である。(『平成 20 年版 食育白書』p.6 による。)

3) 最近の食軽視の傾向を鋭く的確に分析したのはアサツディ・ケイの岩村暢子氏である。岩村氏は同社が 1999 年から 2002 年にかけて、首都圏に在住する 1960 年代以降に生まれた子ども

をいかに切り詰めるかというマニュアル本がよく売れているのは、その表れである。削減した食費は、趣味や洋服など、他の支出項目に流れているのである。

家庭で料理を作らなくなる一方で、外食・中食（弁当や惣菜など）・加工食品への支出が増加した。食の外部化比率は1980年頃には34%であったのが、2000年代に入って44%に上昇している。時間と手間を節約するため、おいしいものを家庭で作るという価値観は希薄になり、自分で作ることができないから外で豪華な食事をしたり、ホテイチ（ホテル一階の高級総菜売り場）の総菜を買ってこようという意識が高まっている。（資料2参照）

資料2 外食率、食の外部化率の推移



(出所) 内閣府『平成21年版 食育白書』、2009年、p.97。

こうした現象の背景として、いくつかの要因が考えられる。まず主婦が仕事やその他活動のため多忙になり、料理をしたりあと片付けの手間を省きたいというニーズが高まった。絶対的な時間がないのではなく、他に優先させることがあって結果的に食事の支度時間がなくなってしまうのである。

を持つ主婦を対象に6回の調査を実施し、延べ2,331の食卓から上がったデータを丹念に分析し、近年の食卓の実態と消費者の真の志向を明確に描き出した。詳しくは、岩村暢子『変わる家族変わる食卓』勁草書房、2003年を参照のこと。

さらに食べる人より「作り手」重視の調理が行われている。「グリルの掃除が嫌なので焼き魚はしない」、「皿を洗うのが面倒なので買った惣菜をパックのまま出す」などである。

以上のほか顕著な傾向は、家族のそれぞれが自分流のライフスタイル（＝人にとやかく言われず、自分のペースで過ごす時間を確保したい）を主張するため、家族そろって食事をする機会が少なくなったことである。自分の都合のよい時間に 1 人で食事をとる「孤食」や、親が不在で子供だけで食事をとる「子食」も増えている。子供の孤食は、情緒の発達や精神の安定という面からは極めて問題が多く、食育を通じた改善が緊急の課題である。

個人主義の徹底は家庭内にも及び、家族それぞれがメニューや嗜好を強く表明し、譲らなくなったのも最近の特徴である。たとえ家族がそろっていても、別々のメニューを食べるという「個食」化が進行しているのである。

「孤食」、「子食」、「個食」の 3 つの「こしょく」に応じるため、主婦は加工食品やインスタント食品をストックしておいて、好きなときに好きなものが食べられるようにしているのである。主婦は食の傍観者とならざるをえなくなってしまうといえる。

加工食品が普及し、コンビニエンスストアが身近にある生活が当然となり、我々は TPO（時・場所・目的）に応じて多様な食材や料理が利用できるようになった。その結果、生鮮食品を購入して料理する機会は激減し、包丁とまな板の備わっていない家庭さえ出現している。一昔前と比べると家庭における調理技術は大きく低下し、「家庭で調理するのは難しい」、「家庭では外食や惣菜ほどの味が出せない」、「手間にかかる料理は大変・無理・できない」、「2 品以上のメニューを作るのは面倒」といった声がしばしば聞かれるようになった。

(3) フードファディズム⁴⁾

最近、フードファディズム (food faddism) という言葉をよく耳にするようになった。faddism は「流行かぶれ」という意味であるが、さらに健康にな

4) フードファディズムに関しては、「食を知る フードファディズム①～④」(『日経プラスワン』2004 年 9 月 4・11・18・25 日) で具体的な事例を挙げ、詳しく述べられている。

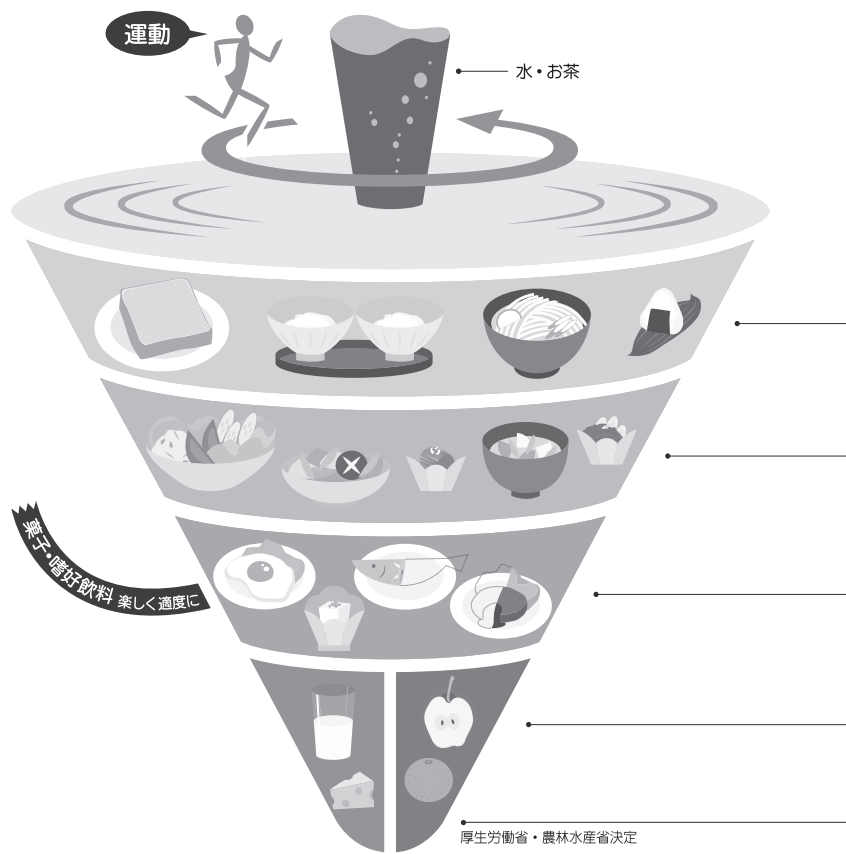
りたいと強迫観念にとられるように、食情報に過敏に反応する者が増えている。テレビ番組で体によいと紹介された食品は、瞬時にスーパーの棚から消えてしまう。食事のバランスが偏っていても、サプリメントやビタミン剤などを大量に摂取すれば大丈夫と安心して安心する傾向も強い。さらに「カルシウム入り」、「ビタミン入り」と書いてある食品は体によい食品と、表示を絶対視してしまう。自分で判断するのは危険で、テレビや雑誌から得た知識や、パッケージの表示に従うことによって安心して安心する消費者が実に多い。

我々はテレビ、雑誌などを通じて提供される膨大な情報の中に身を置いている。しかしそれらはきわめて断片的で、二者択一的すぎるように感じられる。つまり、「その食品さえ食べていたら健康によい」、「その食品を食べると健康を害する」といった具合である。

けれども食生活はそれほど単純に割り切れるものだろうか。体によいと言われるその食品のみを食べたところで健康を維持できるはずはないし、例えば鶏卵はコレステロールが高いからといって全く食べなかったとしたら、栄養バランスを崩してしまうに違いない。

またサプリメントの利用に関しても、不摂生や偏った食生活で体調を崩したとき、テレビコマーシャルや雑誌の記事が目にとまり、手っ取り早く健康を取り戻すために慌てるとするというケースが多い。またサプリメントの本来の目的は、どうしても不足しがちな栄養素の補充であるが、この本来的な目的から逸脱し、ファッション性やかっこよさの追求が優先される傾向にある。しかしサプリメントの過剰摂取は、体に悪影響を及ぼす場合がある。例えば妊娠している女性がビタミン剤を必要以上に服用すると、奇形児が生まれたり、子供の骨に異常が出る場合がある。厚生労働省は栄養所要量の第6次改定（2000年度より）において、許容上限摂取量を定め、ビタミンの値も公表されている。サプリメントを服用するときは、含まれている栄養量をよく確認し、必要量を守る心がけが大切である。

食生活の基本は、様々な食品を幅広く摂取して健康を維持することである。「医食同源」という言葉が端的に示すように、規則正しい食生活こそが健康の源泉であり、メディアも本来この点を強調しなければならないはずである。に



(出所) 農林水産省のホームページによる。

資料 3

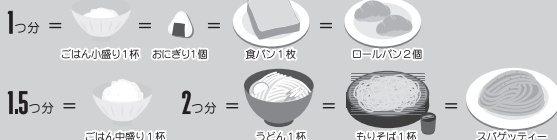
食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

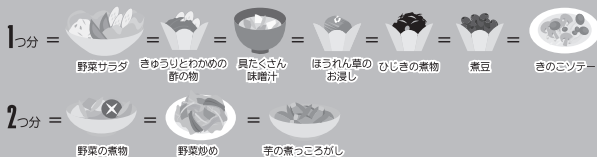
1 日 分

料 理 例

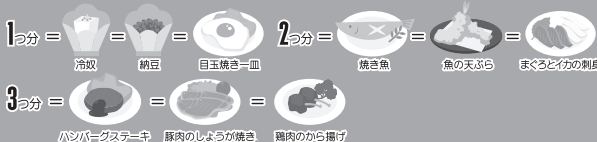
5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
 つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度



5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
 つ(SV) 野菜料理5皿程度



3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
 つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



2 牛乳・乳製品
 つ(SV) 牛乳だったら1本程度



2 果物
 つ(SV) みかんだったら2個程度



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

もかわらず、テレビや雑誌は視聴率や発行部数を稼がなければならないため、じっくり落ち着いて考えなければならない体系的な情報提供よりも、何々はよい、何々は悪いという人目を引きやすい報道を優先させてしまうのである。2007（平成 19）年 1 月、フジテレビ系列の番組「発掘！ あるある大事典（Ⅱ）」で、納豆のダイエット効果を取り上げたとき、番組で紹介されたデータが制作会社によって捏造されていたことは記憶に新しい。

健康情報の信頼性を判断するための指針は、東北大学の坪野吉孝教授が提唱した次の 5 段階チェックが最も有効とされる。⁵⁾ すなわちまず第 1 段階で、「個人の体験談や権威者の主観的意見ではなく、具体的な研究に基づいているか」を確かめ、第 2 段階で「実験動物や培養細胞ではなくヒトの研究か」を見る。次の第 3 段階では、「学会発表だけでなく、きちんとした論文になっているか」で専門家による評価を注目する。さらに第 4 段階で「臨床試験や大規模な追跡調査など、質の高い研究で支持されているか」をクリアすれば、第 5 段階でとりあえず「生活に取り入れる価値がある」と判断できる。しかしその結果は将来覆される可能性もある」と、慎重な姿勢を示している。

メディアで取り上げられる話題はまだ実験段階のものが多い。しかし慌ててそれに飛びつく必要はなく、大規模なヒトを対象とした複数の研究で確認された事実だけを信用すればよいのである。氾濫する情報に惑わされず、それらをしっかり選別する能力を身につけておくことが大切である。

(4) 「正しい食」とは

以上様々な角度から「崩食」の実態を見てきたが、望ましい食の形とはいったいどのようなものであろうか。ひとつの指針になるのは、「食事バランスガイド」であろう。これは 2005（平成 17）年 6 月、農林水産省と厚生労働省が共同決定したものであるが、資料 3 が示すように、1 日に何をどれだけ食べればよいか、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の 5 項目に分類し、バランスよく食べられるようそれぞれの適量をイラストの形であらわしたものである。

5) 「健康情報の信頼性 役立つ 5 段階の指針」（『日経産業新聞』2007 年 1 月 26 日）および「健康情報、複数の研究でチェック」（『朝日新聞』2007 年 5 月 28 日夕刊）を参照のこと。

もっとも体格や生活スタイル、日々の健康状態に関しては個人差があるため、画一的に「正しい食」の形を決めることはできない。健康診断の結果や体調を考慮して自身の食生活を見直し、適切な食事量と献立を工夫することが重要である。

ところで最近働き盛りの男性が、突如心筋梗塞など大病に襲われるケースが多いという。これは仕事の関係で食生活がきわめて不規則になってしまうからである。例えば飲食店の勤務であれば、正規の時間に食事がとれない場合が多いと考えられるし、頻繁に接待がある部署にいれば、過食は免れない。残業で深夜まで会社で過ごせば、コンビニの弁当やカップラーメンが夕食となる。また学生のレポートからは、アルバイトやサークル活動を優先して食事時間が確保できず、ファーストフードやインスタント食品への依存を高めているという実態が浮かび上がってきた。ようするに、生活リズムの乱れが食の乱れにつながり、健康を害しているのである。

こうして見ると「崩食」の究極の解決策は、日本の社会構造・生活スタイルの抜本的変革といえるかも知れない。ワーク・ライフ・バランスについて真剣に議論し、午後5時には仕事を終えて帰宅できるような労働環境を整える必要があるだろう。共働きが増える中、家庭内で役割分担を見直し、家族全員で食卓を担える体制を作ることも課題である。

2 食料自給率をめぐる議論

(1) カロリーベースの食料自給率は41%

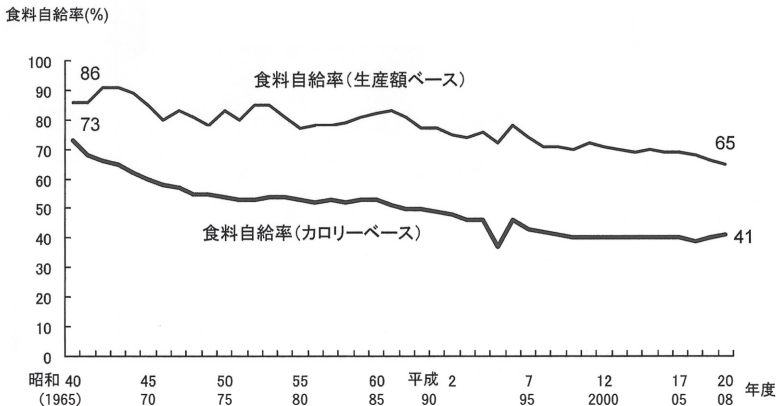
今年（2009年）8月、農林水産省が発表した昨年度のわが国の食料自給率（カロリーベース）は、41%であった。⁶⁾ カロリーベースの自給率は、1人1日当たり国産供給カロリー／1人1日当たり供給カロリー で計算する。2008（平成20）年度の場合、分子が1,012キロカロリー、分母が2,473キロカロリーなので、自給率41%という数値が計算される。これに対し農林水産省は食料の安定供給を確保することは、社会の安定および国民の安心と健康の維持を図

6) 前掲「食料自給率の部屋」を参照のこと。

る上で不可欠であり、もし天候不順による不作、海外の政情不安など非常事態が起こるとたちまち危機的な状況に陥るため、50%程度にまで高めるべきであるという立場をとっている。カロリー自給率が重視される根拠は、上記のとおり食料が生命維持に必須の物資であるから、基礎的な栄養価であるエネルギー（カロリー）の国内でまかなえる割合をできるだけ高めることが望ましいということである。

資料 4 が示すように、カロリーベースの食料自給率は、1965（昭和 40）年には 73%であったから、その後 40 年あまりの間に 30%以上低下した計算になる。この要因は、戦後日本人の食生活の洋風化が急速に進んだという点に求められる。前掲の資料 1 から明白であるが、自給率の高い米の消費が減り、自給率の低い畜産物や油脂の消費が増えてきたことが食料全体の自給率低下をもたらしたといえる。一方主な先進国と比べると、2003（平成 15）年の値でアメリカ 128%、フランス 122%、ドイツ 84%、イギリス 70%となっており、40%前後の日本の低さは異常といえる。その上現在の日本は、60%の食料を輸入に依存しているにもかかわらず、食べ残しや廃棄による食品ロス率が高く、

資料 4 昭和 40 年以降の食料自給率の推移



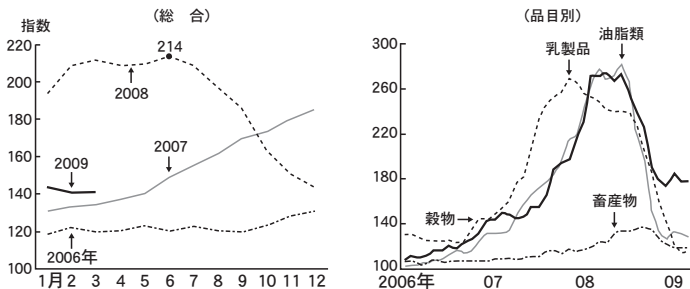
(出所) 資料 1 と同じ。

「輸入してまで食べ残す日本」と批判を受けている。⁷⁾

食料自給率を高めなければならないという議論は、2008（平成 20）年前半世界を襲った食料価格高騰の際に一段と高まった。資料 5 は世界の食料価格指数の推移（総合と品目別）である。総合の食料価格指数は、2008 年 6 月、過去最高の 214 を記録した。品目別では、ほぼ同時期に、穀物と油脂類の価格が急騰している。さらに資料 6 は、主要国における食料の消費者物価指数の推移である。この図に注目すると、日本の上昇は他国と比較してかなりゆるやかであった。とはいえ品目別に見れば、チーズ、スパゲティ、食パン、食用油の高騰は甚だしく、不況下の家計に与えた打撃は小さくはなかった。

食料危機の主たる原因として、異常気象によるオーストラリアの小麦の不作、バイオ燃料需要増加にともなう食用との競合、中国、インドなど新興国の経済発展にともなう需要増加、投機資金流入に起因する相場の急騰などが挙げられている。

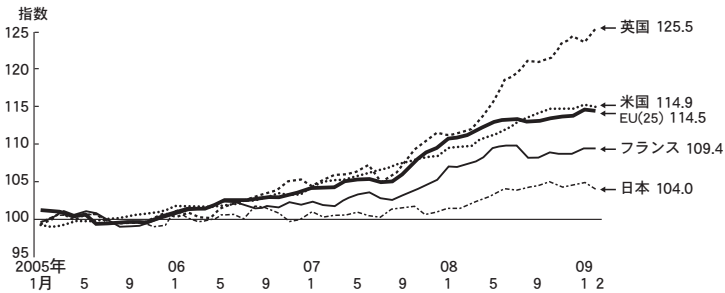
資料 5 世界の食料価格指数の推移（2002～2004 年=100）



(出所) 農林水産省『平成 21 年版 食料・農業・農村白書』、2009 年、p.18。

7) 農林水産省の『食品ロス統計調査』によると、2007（平成 19）年度の世帯食における食品ロス率は 3.8%であった。一方、2006（平成 18）年の食堂・レストランにおける食べ残し量の割合は 3.1%であるが、宴席で酒が伴う「結婚披露宴」が 22.5%、「宴会」が 15.2%、「宿泊施設」が 13.0%と高い値を示している。

資料 6 主要国における食料の消費者物価指数の推移 (2005 年=100)



(出所) 資料 5 と同じ。

(2) 現実的に困難なカロリーベース自給率の引き上げ

確かに昨年我々が経験したように、非常事態が起これば食料価格が大幅に上昇し、混乱が一層深まると輸入途絶もありうる。したがって日本人が食べる食料は、できるだけ国内で供給する体制を整えるにこしたことはない。しかし仮に輸入農産物をすべて国内でまかなうとすれば、国内農地面積の 2.7 倍に当たる 1,250 万 ha の農地が必要となり、現実的とはいえない。⁸⁾ 農地が狭いからこそ、わが国では儲かる品目、すなわち、米、野菜、果実などに生産を集中させ、飼料用穀物など安価な品目は輸入に依存してきたが、これは経済合理的な判断といえる。

さらに供給熱量ベースの自給率を高めるには、根本的に難しい問題がある。まず野菜など、そもそもカロリーが低い食品は、増産しても自給率は高まらない。また畜産物の場合は、飼料の自給率を高めなければ自給率は上がらない。例えば鶏卵自体は 96%まで自給しているが、コメぬかなど純国産濃厚飼料⁹⁾の自給率は 10%にすぎないので、最終的な自給率は、 $0.96 \times 0.1 = 0.096$ となり、10%にとどまる。日本の産業構造を想定したとき、飼料の自給率を高めるのは不可能に近い。

8) 「日本の食料自給率」(『日本経済新聞』2008 年 6 月 30 日)による。

9) 濃厚飼料とは、穀類、油粕類、糠類など、繊維が少なく、可消化栄養分が多い飼料をいう。具体的には、とうもろこし、大麦、おからなど。

ただし最初に指摘したような現状の日本の食料消費実態を放任しておいてよいはずはない。国民ひとりひとりが、日本型食生活の実践、国産農産物の消費増大、食べ残し・廃棄の抑制を心掛け、結果的に自給率を高める方向に進まなければならないことを銘記すべきである。農林水産省は2008（平成20）年度より「食料自給率向上に向けた国民運動推進事業」を立ち上げ、その基盤となる組織として「FOOD ACTION NIPPON 推進本部」を発足させた。ここでは、消費者・企業・団体・地方公共団体など全ての国民が一体となって、国産農産物の消費拡大に取り組もうと、種々の企画を展開中である。¹⁰⁾ 今後その成果に注目したい。

最後に筆者が提言したいのは、主たる自給率の指標に、生産額ベースの自給率を用いることである。生産額ベースの食料自給率は、食料の国内生産額／食料の国内消費仕向額 と表せる。前掲資料4のとおり、この2008（平成20）年度の値は65%であり、供給熱量ベースほど低くない。1965（昭和40）年度には86%であったが、価格の高い品目の生産を強化することによって、あと5%程度高められると思われる。

3 食の安全性確保と今後の課題

(1) 食の安全性をめぐる

－意識的犯罪行為と発生メカニズムが未説明の問題－

2001（平成13）年9月のBSE（牛海綿状脳症）事件、2002（同14）年8月中国産ほうれん草に残留農薬が見つかった問題、2004（同16）年1月の鳥インフルエンザ、そして2008（同20）年1月の中国製ギョーザへの農薬混入など、食の安全性を脅かす事件があとを絶たない。食品の安全を確保するには生産者と消費者の間の「顔が見え、話ができる関係」が望ましく、輸送距離が長くなるほど多段階の管理を必要とし、安全性が低下する可能性がある。後述の「地産地消」の推進は、食の安全性確保の点からもきわめて有効といえる。

10) 詳しくは「FOOD ACTION NIPPON」のホームページ (<http://syokuryo.jp/index.html>) を参照のこと。

さて食品の安全をめぐる問題の典型的な事例として、意識的な不当表示など犯罪行為、異物の混入や残留農薬など、製造上のミスを指摘できる。これらは供給者のモラルや検査体制の問題であり、内部告発制度の拡充や、検査体制の強化によって解決できる。ただしコストがかかり、安全確保のためのコストを価格に上乘せると、消費者の負担が増大する。もっとも不正が発覚すると、確実に消費者が離れ、生産者は甚大な損害を蒙って倒産するケースも多い。したがって意識的な犯罪行為は、今後徐々に少なくなってゆくだろう。

しかし一方で食料供給システムにおいて、将来の安全性が十分確保されない問題は対応が非常に困難である。例えば GMO（遺伝子組み換え作物）は、他の作物や環境への影響がすべて解明されておらず、この先どんな深刻な被害が起こるか予想できない。BSE の場合も、BSE に罹患した牛の内臓を原料とした肉骨粉が原因であることは判明しているが、発生メカニズムが完全に判明しているわけではない。GMO や BSE の問題は、食の安全に関わるより本質的な問題であるといえよう。

(2) リスク分析の概要

ここで食の安全が揺らぐ事故が起こった場合の対策の枠組みである「リスク分析」についてふれておきたい。¹¹⁾ この考え方が導入されたのは、2003（平成 15）年 7 月 1 日に施行された食品安全基本法においてである。これは有害な微生物や化学物質など、食品に含まれる危害要因を摂取し、人の健康に悪影響を及ぼす可能性がある場合、その発生を防止したり、リスクを最小限にとどめようとする発想である。「リスク分析」は、コーデックス委員会（FAO / WHO 合同食品規格委員会）が世界各国に導入を勧め、今や世界共通の認識となっている。

さて「リスク分析」は、次の 3 つの要素で構成されている。

まずは「リスク評価」である。食品を食べることによりいかなる危害が生じるのか、またどれくらい食べると人体に危険なのかを科学的に明らかにする。

11) 食の安全・安心をめぐる問題は、中嶋康博『食の安全と安心の経済学』コープ出版、2004 年においてわかりやすく論じられている。

この作業を担当するのは食品安全委員会である。

さらに「リスク管理」も重要である。これはリスクを極力小さくするために必要な基準やルールを決め、行政的な対策を講じるもので、厚生労働省や農林水産省などが重要な役割を担っている。

そして第3の柱として、「リスクコミュニケーション」を指摘しておきたい。リスク評価の結果やリスク管理の手法について、消費者、事業者、行政機関が情報を共有し、それぞれの立場から意見交換を行い、食の安全を確保する必要がある。

ただし、食の科学にはまだまだ未解明な部分が多く、どんな食品も100%安全（ゼロリスク）はありえないということを認識しておかなければならない。一方有害物質の人為的な混入は論外であり、発覚すれば厳しい処罰が下されて当然であろう。

4 出所確かな食品の減少、自然食や伝統的食文化の衰退

(1) フードシステムの長距離化・ブラックボックス化が問題

出所確かな食品の減少、自然食や伝統的食文化の衰退に対しても、何らかの対策が必要である。生産者を出発して消費者に届くまでのプロセス（＝フードシステム）が年々遠くなり、自分の食べている食品がどこからどのようなルートを通して食卓までたどりついたのか、全くわからなくなっている。最近食への信頼が揺らいでいる根本的な原因は、フードシステムの長距離化・ブラックボックス化にあるといっても過言ではない。¹²⁾

ところでフードシステムの距離拡大は次の4つの視点から論じる必要がある。

まずは地理的距離の拡大である。再三指摘したように、供給熱量で見た食料自給率は最近では40%にまで落ち込み、日本人の食生活は海外への依存度を高めている。つまり日本の「食」は、国内よりも海外の「農」との結びつきを強め、地理的距離が拡大しているのである。

12) フードシステム概念や分析視角を知るには、高橋正郎編著『食料経済－フードシステムからみた食料問題（第3版）』理工社、2005年が好適である。

さらに時間的距離の拡大も見過ごすことはできない。貯蔵技術が発展し、様々な保存料も開発されて、我々は収穫後かなりの時間が経過した食材を口にできるようになった。季節を問わず、好きなときに好きなものを食べることができるようになったが、その一方で食の安全性を脅かす深刻な事件が頻発している。

段階的距離の拡大も指摘できる。最近の状況を見ると、「農」と「食」の間に食品製造業、食品卸売業、食品小売業、外食産業など、数多くの産業が介在していることがわかる。農家で生産された食材がそのままの形で食卓にのぼるのではなく、食品産業や外食産業で加工され、様々に形を変えて消費されているのである。

最後に心理的距離の拡大がある。消費者は自分が口にしている食材がどこからどのようなルートで届けられたのか全く無関心であるし、最近の食の不祥事に象徴されるように、生産者のモラル低下も甚だしい。両者が相互に無関心になっているのは大きな問題である。

フードシステムの長距離化・ブラックボックス化に対する不安を解消するため注目されているのはトレーサビリティシステムの構築である。これは食品がその原料食材の生産者から、流通・加工の過程でどのような経路をたどってきたかという履歴を電子データの形で管理し、トラブル発生時に迅速な対応を可能にするものである。

(2) 食文化見直しの動き

我々の摂取する食品が多様化し、季節はずれの食品を食べられるようになった反面、その土地で採れる食材を使い、長期にわたって培われてきた地方独特の食文化が姿を消し、「旬の味」が失われてゆくのは残念である。

この問題に対するひとつの解決策として、最近提案されているのが「地産地消」・「旬産旬消」の考え方である。「地産地消」とは文字通り、「その地域で生産されたものをその土地で消費すること」、「旬産旬消」は旬の食材を旬の時期に消費することである。

例えば京都府が推進する「ブランド京野菜」戦略は、モデルケースとして評

働ける。¹³⁾ 安全・安心で高品質の京野菜が安定して生産・出荷できる体制が整い、伝統・本物・高級といった京都のブランドイメージが全国的に定着しつつあり、高級料亭の懐石料理や精進料理の食材として重宝されている。春先の京たけのこ、初夏から9月にかけての賀茂なす、秋から冬にかけては聖護院だいこんや金時にんじんといった具合に、四季折々の食材が提供される。また「京のおばんざい」¹⁴⁾の形で府民の日常の食生活をも支えているし、生産者と観光産業や伝統的食品産業の連携も見受けられる。

「地産地消」・「旬産旬消」の促進には、経済効果も期待できる。地域内に加工施設や直売所、観光農園を設立することによって、雇用が創出される。また学校給食、ホテル、介護施設など大口の需要先を確保しておけば、売れ残る心配はない。直売所で生産者と消費者が直接接することにより、価格や品質、味などに関する消費者の評価・要望が直ちに生産者に伝達される意義も大きい。

ところで「地産地消」とよく似た概念に「身土不二」がある。この言葉は1305年、中国の仏教書『廬山蓮宗宝鑑』にあらわれるのが最初で、身体(身)と環境(土)は不可分(不二)であるという意味である。¹⁵⁾ ようするに人間も環境に左右されて生活しており、暑い場所に暮らす人は暑い場所に適した作物を食べ、寒い場所に暮らす人は寒い場所に適した作物を食べるのが最もよいということが、古くから経験的に唱えられてきた。

わが国で「身土不二」の思想を普及させたのは、食医(食べ物で病気をなおす医者)で陸軍薬剤師であった石塚左玄(1851~1909)であった。¹⁶⁾ 彼は明治30年代に食養道運動を起こし、その際のスローガンに「身土不二」が掲げられた。左玄は自然と生命は一体であると主張し、健康のためには、暮らしている場所の三(四)里四方でできる旬のものを食べるのが望ましいという考え

13) 詳しくは京都府のホームページ「ブランド京野菜」

(http://www.pref.kyoto.jp/brand/brand_yasai.html)を参照のこと。

14) 「おばんざい」は「お番菜」と書く。番は常のものを意味し、常の惣菜=常のおかずを表している。

15) 廬山蓮宗は親鸞の開いた浄土真宗のルーツである。

16) 石塚左玄に関しては、太田竜『日本の食革命家たち』柴田書店、1984年、第2章および、沼田勇『日本人の正しい食事―現代に生きる石塚左玄の食養・食育論―』農山漁村文化協会、2005年を参照のこと。

を示した。これが今、見直されているのである。

「地産地消」や「身土不二」の発想をグローバルな視点に拡大したのが、フード・マイレージの概念である。フード・マイレージは、輸入相手国別の食料輸入量に、当該国からわが国までの輸送距離を乗じ、その数値を累積して計算する。単位は $t \cdot km$ (トン・キロメートル) となる。2001 年におけるわが国のフード・マイレージは、9002 億 $t \cdot km$ であり、アメリカの 2958 億 $t \cdot km$ 、イギリスの 1880 億 $t \cdot km$ 、ドイツの 1718 億 $t \cdot km$ 、フランスの 1044 億 $t \cdot km$ と比較すると、格段に大きな値となっている。人口ひとりあたりに直しても、日本 7093 $t \cdot km$ 、アメリカ 1051 $t \cdot km$ 、イギリス 3195 $t \cdot km$ 、ドイツ 2090 $t \cdot km$ 、フランス 1738 $t \cdot km$ という実態である。¹⁷⁾

わが国の異常に高いフード・マイレージは、地球環境に大きな負担をかけていることのあらわれである。大量の食料輸入は相手国の土地や水といった資源に影響を及ぼしているし、長距離輸送が大量の二酸化炭素を発生させている点も看過できない。食料自給率を向上させ、フード・マイレージを小さくすることがわが国の緊急課題である。

次にスローフード運動にもふれておきたい。この運動は、1960 年代半ばイタリアのブラ (Bra) という小さな町からスタートしたものである。契機はローマにマクドナルドのイタリア第 1 号店が開店したことであるが、単にファーストフードの対極を表すだけでなく、多忙な現代人の食生活全般を見直す動きに発展していった。活動の指針は、①消えつつある伝統的な食材や料理、質の高い地域食品を守る、②質のよい素材を提供する小生産者を守る、③子供たちを含め、消費者に味の教育を進める である。

スローフードの動きは、わが国にも徐々に浸透しているが、最近注目を集めているのが、2008 年 9 月、東京・代官山にオープンした食品スーパー「イーター」の日本法人である。¹⁸⁾

この店の最大の特徴は、イタリア国内で伝統的手法により手工業的に作られ

17) 以上の数値は、中田哲也『フード・マイレージ -あなたの食が地球を変える-』日本評論社、2007 年、p.113 表 3-2 による。

18) 以下の記載は、「スローフードの学校上陸」(『日経流通新聞』2008 年 10 月 17 日) を参照した。

るスローフードだけを扱う点である。野菜と肉は日本産であるが、約 1,200 品目ある加工食品は、すべて本国イタリアからの輸入で、かつ大半が日本初の商品という。つまり、目新しく品揃えが豊富なことが人気の秘密である。もちろん日本でも 40 以上の農家や生産者を開拓し、直接取引が行われている。

イタリーは、ひとつひとつ独立した小さな生産者の商品を集め、イタリーブランドで送り出すことを目指している。これによって、イタリーは消費者が喜ぶ安全でおいしい食を提供し、作り手は生産に集中するというメリットが期待できるのである。

イタリーで扱う食材の価格は一般流通のものより約 2 割高い。それでも売れ行き好調なのは、よい原材料を使い、手をかけて作っているからである。そしてこれをはっきり消費者に伝えるため試食の機会があり、生産者や食べ方について、店員による詳細な解説が行われる。

食に対する安全が脅かされている今、丹精込めておいしく作られた食材なら、多少割高であっても売れるのである。競争力を失った日本農業の活路は、スローフードに見出すことができるのではなかろうか。

さらに特筆すべきは、2007（平成 19）年 12 月、農林水産省より「農山漁村の郷土料理百選」が発表されたのを契機に、郷土料理に対する関心が高まっていることである。（資料 7 参照）学校や文化施設を拠点に開催される伝統文化継承のイベントには、郷土料理体験のプログラムが盛り込まれることが多くなっている。また学校給食のメニューでも郷土料理が増えている。

巨大食品メーカーによって大量生産された画一的な味が浸透する一方で、こうした各地に残る食文化や郷土料理を尊重し、将来に伝えていこうという活動が展開されているのは好ましい傾向であり、地道な積み重ねにより食に新しい価値が付け加えられ、本当の意味で豊かな食生活が実現するだろう。

5 食育の重要性

以上述べたように、近年の日本の食生活は、様々な問題を抱えており、「崩食の時代」と呼ばれるようになった。1990 年頃から食育推進運動が展開されるようになるが、背景には「崩食」に対する危機意識があった。

資料 7 農山漁村の郷土料理百選

北海道	ジンギスカン／石狩鍋／ちゃんちゃん焼き	滋賀県	ふな寿司／鴨鍋
青森県	いちご煮／せんべい汁	京都府	京漬物／賀茂なすの田楽
岩手県	わんこそば／ひつつみ	大阪府	箱寿司／白みそ雑煮
宮城県	ずんだ餅／はらこ飯	兵庫県	ポタン鍋／いかなごのくぎ煮
秋田県	きりたんぼ鍋／稲庭うどん	奈良県	柿の葉寿司／三輪そうめん
山形県	いも煮／どんがら汁	和歌山県	鯨の竜田揚げ／めはりずし
福島県	こづゆ／しんの山椒漬	鳥取県	かに汁／あごのやき
茨城県	あんこう料理／そぼろ納豆	島根県	出雲そば／しじみ汁
栃木県	しもつかれ／ちたけそば	岡山県	岡山ばらずし／ままかり寿司
群馬県	おつきりこみ／生芋こんにやく料理	広島県	カキの土手鍋／あなご飯
埼玉県	冷汁うどん／いが饅頭（まんじゅう）	山口県	ふく料理／岩国ずし
千葉県	太巻き寿司／イワシのごま漬	徳島県	そば米雑炊／ほうぜの姿寿司
東京都	深川井／くさや	香川県	讃岐うどん／あんもち雑煮
神奈川県	へらへら団子／かんこ焼き	愛媛県	宇和島鯛めし／じゃこ天
新潟県	のっぺい汁／笹寿司	高知県	かつおのたたき／血鉢（さわち）料理
富山県	鱒（ます）寿司／ぶり大根	福岡県	水炊き／かめ煮
石川県	カブラ寿司／治部（じぶ）煮	佐賀県	呼子イカの活きづくり／須古寿し
福井県	越前おろしそば／さばのへしこ	長崎県	卓袱（しっぽく）料理／具雑煮
山梨県	ほうとう／吉田うどん	熊本県	馬刺し／いきなりだご／からしれんこん
長野県	信州そば／おやき	大分県	ブリのあつめし／ごまだしうどん／手延べだんご汁
岐阜県	栗きんとん／ほう葉みそ	宮崎県	地鶏の炭火焼き／冷や汁
静岡県	桜えびのかき揚げ／うなぎの蒲焼き	鹿児島県	鶏飯（けいはん）／きびなご料理／つけあげ
愛知県	ひつまぶし／味噌煮込みうどん	沖縄県	沖縄そば／ゴーヤーチャンプルー／いかすみ汁
三重県	伊勢うどん／手こね寿司		

『朝日新聞』2007年12月19日による。

食育の趣旨は、生涯を通じ健全で安心な食生活を実現するため、食品の安全性、食事と疾病の関係、食品の栄養特性やその組み合わせ方、食文化、地域固有の食材等について十分理解する必要があるというものである。

また肉体的な健康維持だけではなく、精神的な満足や充実感、社会的な健全性を育むことも重視されている。例えば家族全員の食事作りへの参加は、家族の絆を強めることになるだろう。親子関係が親密で、母親が子供の好きな手作り料理を出したとき、子供は親に自分の気持ちを理解してもらえたことを喜ぶはずである。これは家庭での自分（＝子供）の居場所がある、あるいは存在感が認められたという認識につながり、安心感を持つことができる。この安心感、すなわち家族の一員であるという自覚は、将来的には、社会の一員であるという自覚につながってゆくものと思われる。さらに「孤食」はできるだけ避け、家族や友人と楽しい会話がある食の空間を共有することで、豊かな心が育まれる。

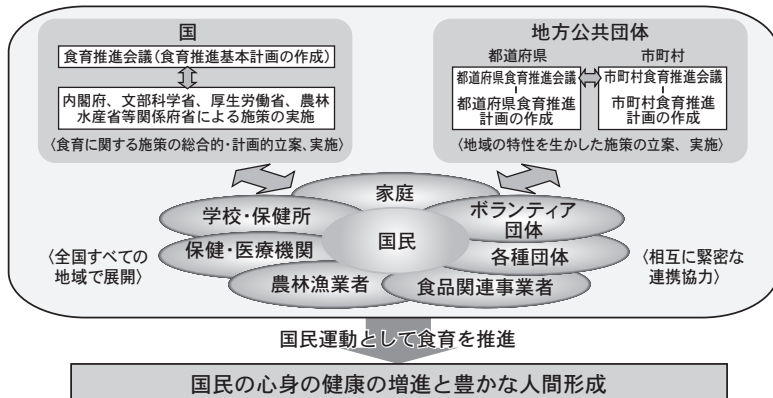
先ほどふれたように、高タンパク・高脂質の「おいしい」食べ物に慣れ親しんだ子供は、野菜や豆が苦手な場合が多い。子供の好き嫌いや食べず嫌いをなくすのも、食育の重要なテーマである。好き嫌いや食べず嫌いへの最も効果的な対応は、総合学習の時間などを活用し、実体験させることである。苦手な食材についての知識を深め、これらを使って料理を作ってみると、存外食べられるようになってゆく。そして、苦手なものをひとつ克服できた自信が、別のものにチャレンジしようという意欲に結びつくものである。

米作りをはじめとする農業体験にも、同様の効果が期待できる。栽培や飼育は、生命を育てる活動であり、命の大切さを認識するとともに、四季折々の気象、大気、水、土といった自然に直接関わる意義も大きいだろう。また農作業を通して協調性や最後までやり遂げるねばり強さが養成され、収穫時には達成感を味わうことができるに違いない。

2005（平成 17）年 6 月には、食育基本法が成立した。食育は個々の国民の自主的な努力に委ねるだけでは限界があり、政策的に普及しなければならないという認識が強まったからである。なおその推進体制は資料 8 のとおりである。

ところで食育の必要性は、今から 100 年以上前から唱えられていた。明治

資料 8 食育推進体制



（出所）内閣府『平成 19 年版 食育白書』、2007 年、p.4。

以来の日本の教育体系は、知育・徳育・体育であるが、それらの源泉は食育であり、食育の方が一層大事だと訴えたのが、明治のベストセラー『食道楽』の著者村井弦齋（1863～1927）であった。¹⁹⁾弦齋は『報知新聞』の記者であり、『食道楽』は彼が1903（明治36）年1月から12月まで『報知新聞』に連載した小説である。小説のなかでは和洋中にわたる600種以上の料理名が登場し、一般には「日本初のグルメ小説」とか、「美食小説」と称されているが、弦齋は啓蒙小説として執筆した。

ところで20世紀最初の年1901（明治34）年1月2日、3日付の同紙上で「20世紀の予言」として23の項目を挙げたのは、弦齋であったに違いないといわれている。電信・電話の普及、冷暖房器具の浸透、自動車時代の到来、東京－神戸間が鉄道を使えば2時間半で結ばれることなど、100年後の日本社会の姿を見事に的中させているのは驚きである。未来予測の天才村井弦齋は、今頃になって食育ブームが起こっていることをどのように思っているだろうか。

おわりに

食育の内容は、大きくは栄養教育と食事教育に分類される。前者は食品の成分や保健効果に焦点を当てるものであり、後者はどういった意識で食べるか、どのような環境で食べるか、日本の食文化の特徴は何かというような精神的な問題が中心となる。どちらも同レベルに大切であるが、本稿では、後者に力点を置いて論じたつもりである。

精神的な問題というのは個人によって受け止め方が違い、数量的に計ったり目に見えるような形で示すことができない。誰もが納得するような理論化、抽象化も不可能である。しかし筆者は、経済効率と利便性の追求が最優先される一方で、人間の生命に直結する食と農が軽視され、長い歴史の中で醸成されてきた日本の食文化が衰退していることに強い危機意識を覚え、実態の分析と提案を試みた次第である。

平成不況以降、スピード重視、効率追求第一主義を徹底するあまり、我々は

19) 黒岩比佐子『食道楽の人 村井弦齋』岩波書店、2004年は、村井弦齋の初の本格的評伝である。

心のゆとりを失ったのではなかろうか。食生活の質的向上は心のゆとりを取り戻し、他人を思いやる気持ちや連帯感を育む上で効果を表すものと思われる。生産者、業界団体と食品企業、地域、行政、学校、家庭の緊密な連携のもとに、食の重要性を訴えてゆく必要がある。

参考文献

- 朝日新聞「食」取材班『あした何を食べますか？ 検証・満腹ニッポン』朝日新聞社，2003年。
- 五十嵐脩・唯是康彦編著『食生活論 ―現代食生活の意義・将来像の多面的解析』，1992年。
- NHK放送文化研究所世論調査部編『崩食と放食 ―NHK日本人の食生活調査から―』日本放送出版協会，2006年。
- 大村直己『栄養士&管理栄養士のための骨太な食育』フットワーク出版株式会社，2005年。
- 小川喜八郎・守谷健吉・寺原典彦『地産地消入門 21世紀の食と農は宮崎から』鉾脈社，2005年。
- 川島博之『食糧危機をあおってはいけない』文藝春秋，2009年。
- 黒岩比佐子『食育のススメ』文藝春秋，2007年。
- 産経新聞社会部編『検証！ 日本の食卓』，2004年。
- 内閣府『食育白書』（各年）
- 新潟新聞「食」取材班『食卓が危ない』新潟日報事業社，2001年。
- 農林水産省『食料・農業・農村白書』（各年）
- 福田靖子編著『食育入門 ―豊かな心と食事観の形成―』建邦社，2005年。
- 二木季男『地産地消マーケティング』家の光協会，2004年。
- 読売新聞「食ショック」取材班『食ショック』中央公論新社，2009年。