

# 1 「食」にかかわる実態調査・結果の分析

## (1) 実態調査の概要

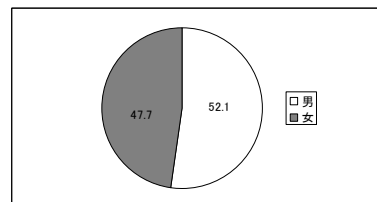
平成 24 年 6 月に、食育に関する意識調査（択一式・記述式）を実施した。高等学校 4 校合計 993 人の生徒を対象とした。男女比は、やや男子が多いが、共に約 5 割程度である【資料 1】。

## (2) 結果の分析

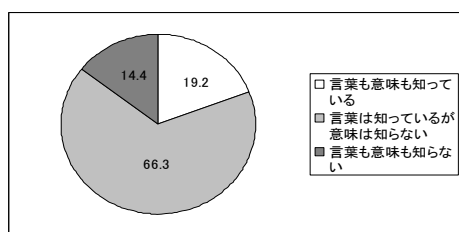
### ア 「食育」について

平成 17 年に食育基本法が施行され、全国において食育の充実を図る動きが活発になった。本調査において「食育」について調査したところ、「食育」という言葉は知っているが、意味は知らないという回答が 7 割近くあった【資料 2】。家庭科の授業で食に関する指導は行われているが、食育との関連に気付いていないことが分かる。また、「食育」への関心は、肯定的な回答と否定的な回答は半々であった【資料 3】。近年、食育に関する啓発活動によって認知度は上がっているが、内容までは浸透できていないと言える。

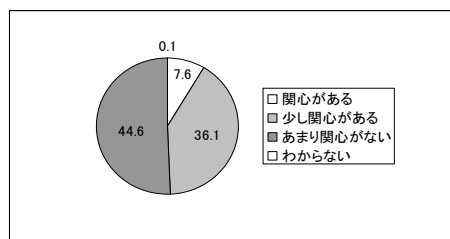
【資料 1 アンケート調査回答男女の比率】



【資料 2 食育について① (%)】



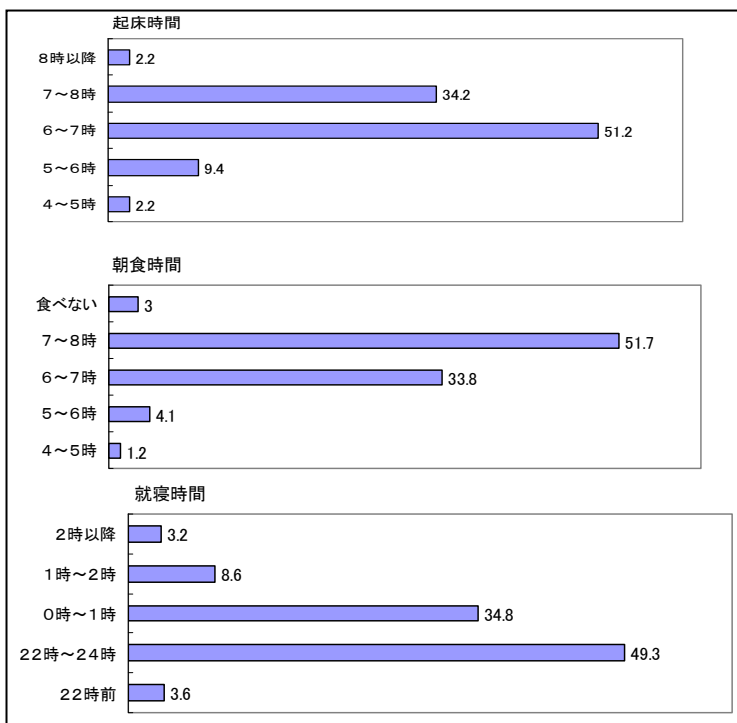
【資料 3 食育への関心 (%)】



### イ 生活習慣について

平日の起床時間が 6～8 時の生徒が 8 割を超えており、大半が 7 時前後に朝食を食べる。1 日の生活時間の配分（洗面・身支度など）から判断すると、学校近隣が生活圏である。起床時間と朝食の時間では、早起きの者は朝食の時間も早いという傾向が見られた。就職時間は 22～1 時が 8 割以上あり、起床時間と就寝時間の間にも相関がみられた。早起きの者は朝ごはんを早い時間に食べ、早起きの者は就寝時間も早い傾向が見られたことから、文部科学省の提唱する「早寝・早起き・朝ごはん」のように 3 つをセットにして推奨する意義が確認できた。

【資料 4 生活習慣① (%)】



朝食の欠食率は 3 % であった。本県においては平成 18 年 3 月に「愛知県食育推進

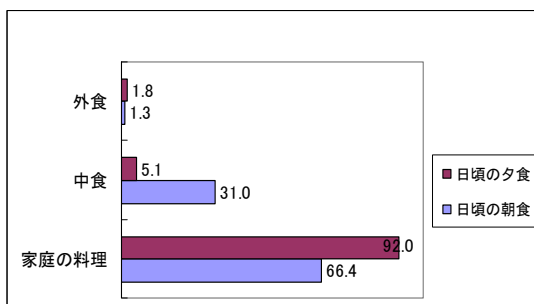
会議」を設置し、同年 11 月に「あいち食育いきいきプラン」、平成 23 年 5 月に「あいち食育いきいきプラン 2015」、平成 24 年 2 月に「愛知県学校食育推進の手引」を作成し、食育を総合的かつ計画的に推進している。高校生の朝食欠食の割合の目標値が平成 27 年までに 5 % 以下としているが、アンケート調査した学校では、既に達成できていることが分かる【資料 4】。

欠食理由は「食欲がない」「ねむい」「時間がない」「食べない習慣」の回答が多く、就寝時間が遅く朝起きれずに朝食の時間もないことや、夕食後の間食が影響して食欲がないことが推測される

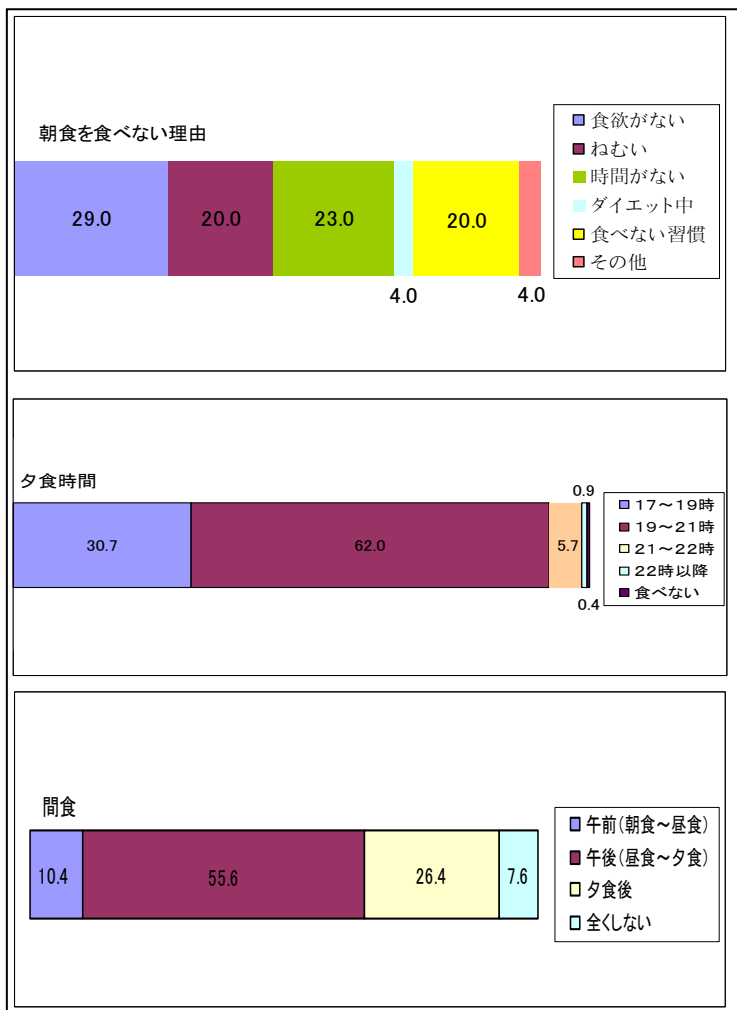
【資料4・5】。

日頃の食事形態についての回答は、「家庭の料理」が朝食は約7割、夕食は9割と多く、「中食（買って来たものを家で食べる）」が、朝食は3割であった【資料6】。朝食の内容では、パンを食べるという回答が最も多く、菓子パンや惣菜パンを食べることが、中食が多い要因の一つではないかと考えられる【資料7】。

【資料6 食事の形態 (%)】



【資料5 生活習慣② (%)】



【資料7 朝食の内容 (人)】

1	パン	456
2	ごはん	382
3	お茶	292
4	卵料理	185
5	コーヒー・紅茶・ココア	184
6	牛乳	183
7	肉類・肉加工品	166
8	乳製品	152
9	みそ汁	144
10	野菜料理	117
11	果物	110
12	清涼飲料水	81
13	魚料理・魚加工品	42
14	納豆	36
15	シリアル	35
16	麺類	29
17	お菓子	26
18	栄養補助食品	14

朝食の主食は、ごはんよりパンが多く、また、ごはんの回答に比べ、みそ汁を挙げる数が少ない。日本の伝統的な日常食として朝食の定番である「ごはんのみそ汁」の組み合わせで食事が取られていない場合もあることが読み取れる。主菜となる魚料理・魚加工品の摂取は、肉類・肉加工品の1/4であることも注目できる。飲み物は、お茶を飲む割合が多い。お菓子を朝食とする生徒が若干存在することも見逃さない【資料7】。全回答から総合的に判断すると、栄養バランスへの配慮も見られるが、空腹を満たすこと、短時間で手軽に準備できるものであることが朝食の現状である。

ただ単に栄養的な観点のみならず、欧米諸国と比較して優れたバランスをもつ日本型食生活に理解を深めることで生活習慣病の予防となり、食料自給率維持の観点からも、今後の望ましい食生活の在り方を習得させ、定着させることは大切である。

行事食については、年末年始の行事食は6～7割程度の回答が見られる【資料8】。これに続く恵方巻は江戸時代末期に始まった風習であるが一時は廃れた。これが復活し、2003年から2004年にかけて、全国のスーパーマーケットやコンビニエンスストアで販売され大きく宣伝されたことから、節分に恵方巻を食べる風習が広まり高校生の認知度も高い。下位の「くりごはん」「おはぎ」「ぼたもち」は核家族化の影響もあり、重陽の節句やお彼岸の習わしが家庭で見られなくなったことが要因ではないかと思われる。マスメディアの影響を受けるだけでなく、食を通して人から人へ伝統文化の継承ができるように実習献立に積極的に取り入れていけるとよいのではないかと考えられる。

ウ 「食」に関する関心について

「食事の時間は楽しいか」への否定的な回答が1割程度である【資料9】。孤食や、家族人間関係の希薄化が起因していることも考えられる。

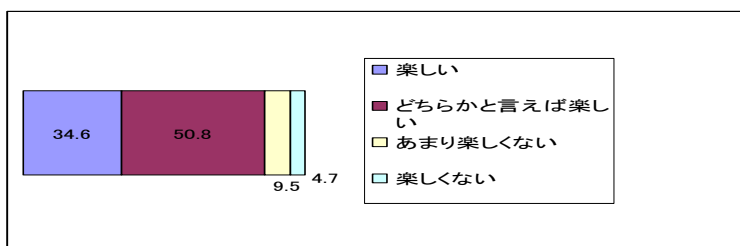
食べ残すことに抵抗がない回答が、8割を超えている【資料10】。幼・保、小・中学校の給食や家庭においてアレルギーのある子どもの問題等もあり、「残さず食べる」ことが言われなくなったことも影響しているのではないかと考えられる。残さない分量で作ることができれば問題ないが、食物に関わる全ての人や物に感謝する心を育てることは大切である。環境に配慮することも含め、自然の恩恵や食に携わる人へ感謝する心の育成は、事に触れて指導の徹底を図る必要がある。

食に関する関心事は、「栄養バランス」が圧倒的に多い【資料11】。少数意見からも、栄養に関する内容も見られる。近年の健康ブームも影響しており、マスメディアの影響も大きいと思われる【資料12】。

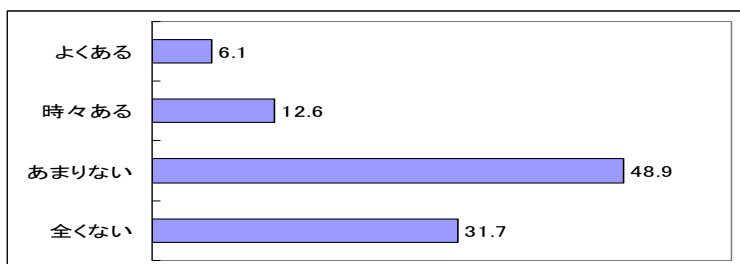
【資料8 家で食べる行事食】

1	年越しそば	749
2	雑煮	743
3	おせち料理	632
4	恵方巻	613
5	うなぎ	440
6	そうめん	407
7	かぼちゃ	342
8	柏餅、ちまき	283
9	七草がゆ	235
10	ひなあられ	179
11	くりごはん	177
12	おはぎ	177
13	ぼたもち	102

【資料9 食事の楽しさ】



【資料10 食べ物を残すことへの抵抗】



【資料11 食に関する関心事①(人)】

1	栄養バランス	100
2	栄養	41
3	カロリー	33
4	おいしい	18
5	生きるため	15
6	レバ刺し・ユッケ問題	12
6	食べ物の組み合わせ	12
8	生産地	10
8	郷土料理	10

【資料 12 食に関する関心事②】

〈少数回答より抜粋〉

「外国産と日本産」、「食文化」、「食品の成分」、「健康的な献立」、「食中毒」、「安全」、「遺伝子組み換え食品」、「みんなで食べるとおいしい」、「放射能汚染」、「食品添加物」、「魚を食べると頭がよくなるか」、「無農薬」、「フードマイレージ」、「賞味期限」、「人工甘味料」、「農業の減少」、「塩麴」、「脳の働きをよくするもの」、「行事食」、「米粉パン」、「みそ汁を飲み続けると肌が白くなる」、「グループフルーツを食前に食べると食欲が抑えられる」、「アレルギーが治ったら伊勢えびを食べたい」、「パンを消しゴムに使っていた」、「昔はコーラを風邪薬にしていた」、「ミドリムシは体にいいらしい」、「銀製食器は毒に反応する」、「日本は輸入に頼っている」、「ちょい足し料理」、「トマトダイエットの効果」、「野菜の摂取が少ない」、「カロリー計算」、「マンボウの料理」、「カルシウム」、「魚の栄養」、「たんぱく質が豊富な食べ物」、「マイ箸を使用」、「馬刺しを食べてみたい」、「地産地消」、「食品の値段」

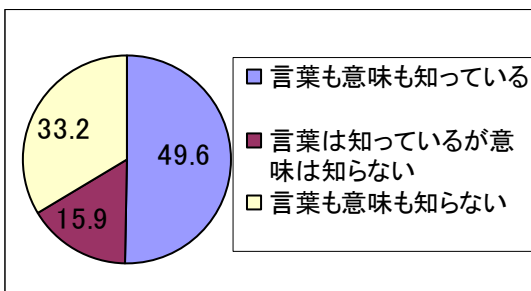
エ 「食」に関する知識・理解について

「地産地消」は、近年の食育に関する啓発活動や教育などにより知名度が上がってきているが、認知度は二極化している。「言葉も意味も知っている」の方が「言葉も意味も知らない」の回答よりやや多い【資料 13】。

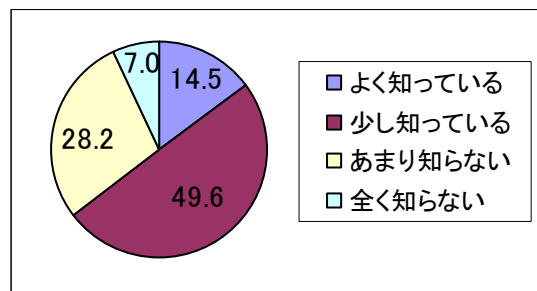
「愛知の郷土料理」の認知度は、「よく知っている」、「少し知っている」を合わせた肯定的回答が65%であった。【資料 14】。「愛知の郷土料理」を知っていると回答している者は、栄養バランスを心がけていると回答しており、弱い相関がある（相関係数 0.20）。

栄養バランスについては栄養に関する知識をもち、理解できていないと日常生活で栄養バランスを心がけることができない。食事の栄養バランスを心がけているかについては、4割の生徒が心がけていない【資料 15】。食に関する不安については、8割程度が不安はないと回答しているが【資料 16】食に関する知識をもった上で回答できているかは不明である。不安であると回答した具体的な内容を分類すると4つに大別できた。①栄養・食生活、②食の安全、③体型・健康、④社会情勢である【資料 17】。食生活から感じている内容と学んだ知識から生活と結びつけて回答しているものがある。健全な食生活を送る上で、食品の安全性についての正しい知識をもたせることが不可欠である。

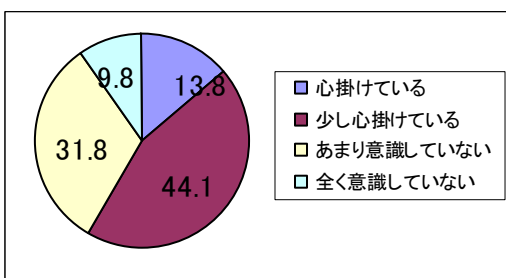
【資料 13 「地産地消」の認知度】



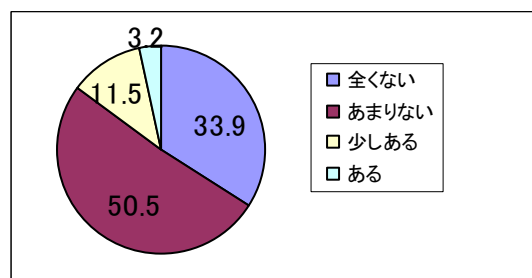
【資料 14 「愛知の郷土料理」の認知度】



【資料 15 食事の栄養バランスを心がけていますか】



【資料 16 「食」に関する不安】



【資料 17 「食」に関して不安に感ずる具体的な内容(抜粋)】

分類	回答
栄養・食生活	バランスよく栄養が摂取できているか。好き嫌いがあるがこのままでもよいか。輸入がなくなったら食べるものあるか。野菜が足りているか。弁当のおかずが少ない。同じ料理ばかり。栄養障害はないか。朝食にちゃんとしたものを食べていない。コンビニ弁当ばかり食べているけど大丈夫か。
食の安全	食中毒。異物混入。安全か。ユッケや生レバーが食べられなくなること。放射能汚染。外国産。食品添加物。残留農薬。産地偽装。肉を食べることに不安。食の人体への影響。消費期限。遺伝子組み換え食品。
体型・健康	食べすぎて太る。コレステロール・塩分量。癌 <sup>がん</sup> になりやすい食品。太りたくても太れない。アレルギーがあり、食事制限があること。
社会	食料不足になるのではないか。食料自給率が低いこと。世の中の残飯の量が多いこと。食用動物が絶滅しないか。

食事のマナーについては回答が多い順に「肘をつかない」「あいさつをする」「口にいったまましゃべらない」で、日常の所作を挙げている。箸のマナーについての回答も多くみられ、日本の文化についてのたしなみがあることが分かる【資料 18】。マナーは、食事をおいしく食べることへの気配り、心配りである。グローバル化に対応できるように、海外にも通用するマナーを身に付けさせておきたいものである。

【資料 18 食事のマナーについて知っていること(抜粋)】

<p><u>箸のマナー</u></p> <p>刺し箸，寄せ箸，拾い箸，迷い箸，渡し箸，くわえ箸，探り箸，涙箸，戻し箸</p> <p><u>西洋マナー</u></p> <p>ナイフ・フォークの使い方，食器の音は立てない，残したものの置き方，スープの飲み方</p> <p><u>生活教養</u></p> <p>音を立てて食べない，残さない，座って食べる，口を閉じて食べる，姿勢よく，三角食べ，犬食いしない，茶碗の持ち方，お皿に手を添える，好き嫌いなく食べる，食べれる分だけ皿にとる，足を組まない，魚の頭の向き，会話を楽しむ，ながら食いしない</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

オ アンケート調査結果からの課題

本調査より、次の8つが課題として挙げられる。①家庭科と食育の関連を明確化したシラバスを作成する、②朝食献立（栄養バランスよく日本型食生活を取り入れた短時間でできる）作成と調理技能を習得させる、③行事食や郷土料理に関する日本食文化の知識と技能の定着を図る、④環境に配慮した食に関する指導事例集を作成する、⑤食の安全に関する指導事例集を作成する、⑥食事のマナーを身に付けるための動画コンテンツを作成する、⑦学びを伝承する教材を開発する、⑧おもてなしの在り方を検討する。

以上の中より平成 24 年度は、③行事食や郷土料理に関する日本食文化の知識と技能の定着を図る、⑦学びを伝承する教材を開発する、⑧おもてなしの在り方を検討する、の3つの課題について取り組んだ。