

第 2 回 1 限目

「地産地消 食ではぐくむ地域の和」

講師 富山短期大学 食物栄養学科長
教授 原田 澄子 氏

1. 食育基本法の制定

今、食べるという当たり前のことが見直されてきている。「食」という字は「人」に「良い」と書くが、食事内容は心身ともに人を良くする。元気で長生きするためには食が重要である。

最近「食育」という言葉がよく使われるようになってきているが、これは明治 31 年に石塚左玄という軍医が『食物養生法』の中で、「今日、学童を持つ人は、体育も知育も徳育もすべて食育にあると認識すべき」として使っていた言葉である。



平成 17 年に制定された食育基本法が、「食育推進法」ではなく「食育基本法」として定められたことは、いかに食が大事であるかということの表れかと思う。食育基本法の前文において、食育とは「生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの」と定義され、小さい子供から大人まで、食に関する知識と食を選択する力をきちんと習得しなければいけないことがうたわれている。生きている以上、食べることは誰もが行う行為であり、生きるための基本として学んでいかなければいけない。

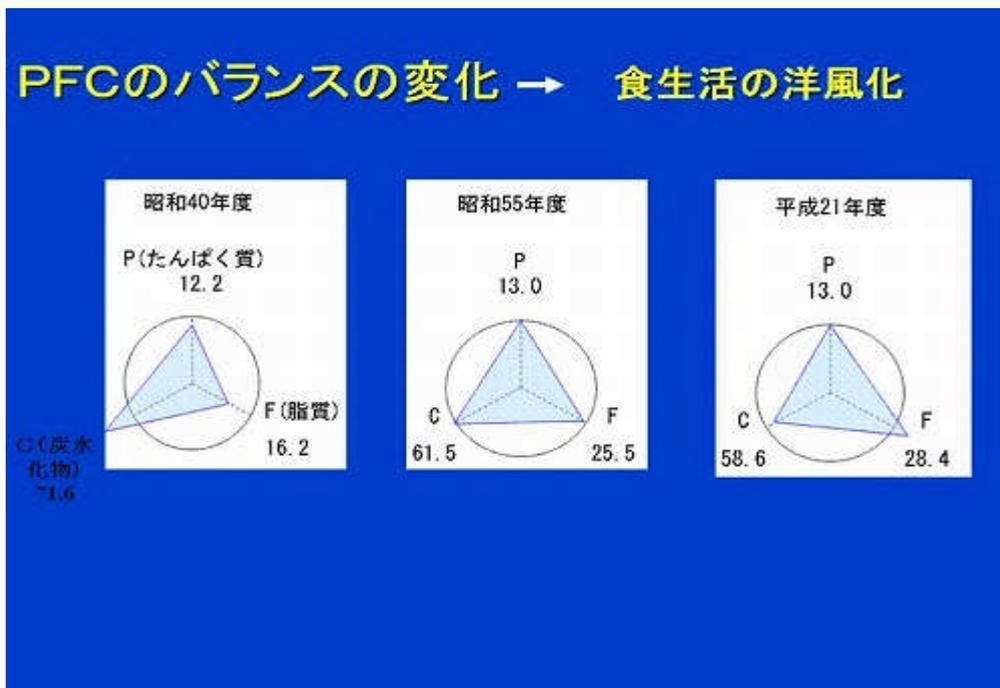
食育推進基本計画では、食育に関心を持っている国民の割合を平成 17 年の 70%から 5 年間で 90%まで持っていくという目標値が定められた。同時に、朝食を欠食する国民の割合の減少や学校給食における地場産物の使用割合の向上、さらに「食事バランスガイド」等を参考にして食生活を送る国民の割合や、メタボリックシンドロームを認知している国

民の割合、食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合についても 5 年間の目標値が定められている。

2. 現代の食生活と健康

現代日本人の食生活の特徴の一つは食事の洋風化である。今までの日本人の食事は、米、魚、豆製品、野菜を中心とした食べ方が主流だったが、最近ではパンや肉をよく食べるようになり、そのために咀嚼力が低下してきている。また、生活リズムの乱れによって朝食を欠食する割合が増えてきている。これは寝る時間が遅くなったことも原因の一つだろう。それから手抜き料理も増えている。忙しい社会情勢の中ではつい手抜きをしてしまいがちだが、手抜き料理はカルシウムやビタミン、食物繊維などの栄養素の不足につながる。インスタント食品や加工食品の利用も増加しているが、インスタント食品や加工食品には塩分や糖分が多く含まれており、たくさん食べることで病気につながる。また、保存剤としてよく使われるリンを過剰摂取すると、カルシウムの吸収を阻害する拮抗作用が起き、カルシウム不足になってしまう。さらには、家族団欒の場が少なくなっている。やはり家族で食べるとおいしくなるし、消化も良くなる。

食事の洋風化は PFC バランスの変化から確認できる。PFC とは、たんぱく質 (Protein)、脂肪 (Fat)、炭水化物 (Carbohydrate) を表している。日本人の食事における PFC バランスの変化を見ると、昭和 40 年は炭水化物が多い食事だったことが分かる。昭和 55 年になると、たんぱく質、脂肪、炭水化物の割合が正三角形になる。人間にとって理想的な食生活の形はたんぱく質 13%、脂肪 25~26%、炭水化物 62%という割合だとされており、このころが日本人が一番理想的な食生活を送っていた時代だといわれているが、現在は炭水化物が減って脂肪が多くなり、PFC バランスが崩れてきている。



**平成 22 年度 富山県大学連携協議会公開講座
第 2 回 1 限 「地産地消 食ではぐくむ地域の和」**

このような食生活の変化が、生活習慣病の増加をもたらしている。以前は成人病といわれていたが、今は子供もかかるために生活習慣病と呼ばれている。平成 19 年の日本の国民医療費は 34 兆円、国民一人当たりの医療費は 26 万 7000 円にのぼっていることから、生活習慣病対策が求められている。

日本は平均寿命が世界で一番高い国とされているが、問題となるのは健康寿命である。平均寿命とは 0 歳の人が肉体的に何歳まで生きられるかを予測した平均余命のことで、健康寿命とは平均寿命から重いけがや病気による障害期間を差し引いた年数のことである。自分で身の回りのことができるというのが健康寿命になるかと思う。平成 7 年の日本人の平均寿命は 80.9 歳で、健康寿命は 74.5 歳だった。その差の 6.4 年は寝たきりのような不健康なときである。平成 21 年になると、平均寿命は 82.7 歳、健康寿命は 73.6 歳となり、その差は 9.1 年に広がっていて、平成 18 年には 420 万人だった要介護高齢者は、2025 年には 520 万人になると試算されている。

要介護高齢者が寝たきりになった原因としては、脳卒中や骨折が多い。また、健康寿命の短縮原因としては、たばこ、高血圧、アルコール、肥満、野菜不足、運動不足、高コレステロールがいわれている。

3. 栄養素の話

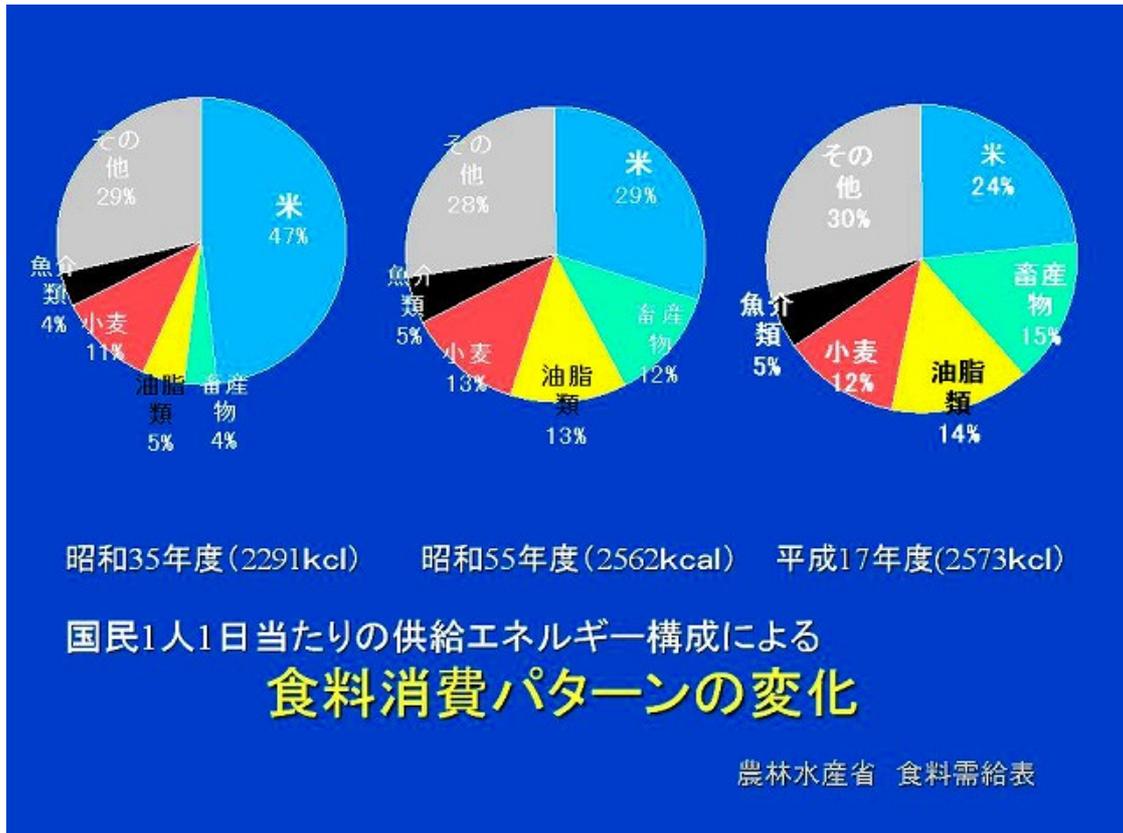
食事の取り方を間違えると栄養障害が起き、正常な発育が阻害される。主な栄養素の体内での働きを見ると、糖質・脂質・たんぱく質は熱量素として活動のエネルギー源になり、たんぱく質・ミネラル・ビタミンは構成素として体組織の成長と補充を行う。ビタミン・ミネラル・水は調整素として体機能を維持・調整する上で大切である。

エネルギー消費量の内訳は、エネルギー消費量が 2300kcal の人の場合、筋肉量などによって多少異なるが、基礎代謝量はほぼ 1350kcal、残りは活動代謝量となる。基礎代謝量とは安静にしている必要とされるエネルギー量のこと、活動代謝量とは体を動かすため、日々生活をするために必要なエネルギー量のことである。基礎代謝には脳の活動、体温・臓器の維持、新陳代謝や成長が含まれる。中でも脳の活動が占める割合は大きく、エネルギー消費量の約 20% を占める。脳が活動するためには糖質、体温・臓器の維持には糖質・脂質、新陳代謝や成長のためにはたんぱく質が必要である。

平成 21 年の国民健康・栄養調査の結果を見ると、日本人はたんぱく質を 13%、脂質を 28%、糖質を 59% 摂取している。脂質は 30% ぐらいがボーダーといわれているので、もうぎりぎりである。ただ、栄養素によって人体に残る割合が異なるため、人体組成ではたんぱく質が 17%、脂質が 16%、糖質が 0.5% となり、残りの約 6 割は水が占めている。従って、水分は人間の体にとって非常に重要である。

4. 食料自給率と地産地消

日本人の食料消費パターンの変化を昭和 35 年、昭和 55 年、平成 17 年で見ると、昭和 35 年は、米が 47%、畜産物が 4%、油脂類が 5%だった。それが昭和 55 年になると米が 29%、畜産物が 12%、魚 5%、油脂類 13%となり、今は米が 24%、畜産物が 15%、油脂類が 14%と、畜産物、油脂類が増えてきている。このような変化に伴い、昭和 40 年にはカロリーベースで 73%だった食料自給率が、現在は 40%に減少している。



都道府県別の食料自給率を見ると、富山県の食料自給率は低い。米の自給率は近県の新潟県、石川県、福井県と比べて高いが、米以外の野菜や畜産の自給率が 20%とかなり低いので結果的に富山県全体としては 75.7%である。

そんな中、最近いろいろなところで地産地消がいわれるようになってきている。地産地消がいわれはじめたのは 1981 年である。みそ汁や漬物を中心とした日本風の食事は塩分の取りすぎにつながりやすく、実際に高血圧の方も多かった。そこで当時、地域の産物を上手に利用することによる食生活の改善、さらには高血圧対策を目的とした地域内食生活向上対策事業が農水省生活改善課で計画された。その計画をきっかけとして地産地消が発展し、現在は学校給食、直売所、量販店、交流活動などを通じて、地域の創意工夫による取り組みが行われている。

**平成 22 年度 富山県大学連携協議会公開講座
第 2 回 1 限 「地産地消 食ではぐくむ地域の和」**

地産地消の利点を幾つか挙げると、一つは旬の食べ物を新鮮なうちに食べられることである。旬の食べ物は栄養価も高い。また、地産地消への取り組みは地域経済の活性化、地域への愛着、地域の伝統文化の維持・継承にもつながる。さらには消費者と生産者の距離が近いので、農水産物の輸送にかかるエネルギーの削減にもつながる。

農水産物の輸送にかかるエネルギーはフードマイレージとして表すことができ、 $\text{フードマイレージ} = \text{食料輸入量 (t)} \times \text{輸送距離 (km)}$ という計算式で求められる。食品の生産地と消費地が近ければフードマイレージは小さくなり、遠ければ大きくなる。国民一人当たりのフードマイレージを日本と韓国、アメリカ、イギリスと比較すると、日本のフードマイレージが特に大きいことが分かる。遠くの地域から食料を運ぶことで二酸化炭素も増加するため、そういった観点からも地産地消が望ましい。

最近よく聞くスローフード運動も、地産地消と同じような意味合いのイタリア起源の運動である。手軽に食べられるファーストフードではなく地元のを大事にして食べようと、伝統的な食材や料理、質の良い食品を守ること、さらには質の良い食材を提供する小生産者を守ること、子供たちも含めた消費者に対する味の教育が進められている。

地産地消に関連してもう一つ申し上げますと、実は和食と洋食では食料自給率が異なる。ご飯、みそ汁、納豆、卵焼き、焼きのりという和食の朝食と、パン、牛乳、ハムエッグ、サラダといった洋食の朝食を比べた場合、和食の食料自給率はカロリーベースで 64% と非常に高いが、洋食の食料自給率は 15% と大変低い。

日本の全世帯を対象にした食品ロス率を見ると、家族がたくさんいる家庭では食品ロス率は低いですが、単身だと高くなる。食料自給率を上げるために私たちにできることは、一人一人が食べすぎや食べ残しを控え、廃棄ができるだけ少ない調理を心掛けることだ。

5. 食事のポイント

皆さんには今日から「なにを」「どれだけ」「だれと」「どのように」食べるかを意識してほしい。まず「なにを」食べればよいか。食べ方としては多様な食品を組み合わせることが大切である。ひところは 1 日 30 品目を食べようといわれた時期もあった。完全な食品はないので、いろいろな食品を組み合わせることによって、いろいろな栄養素が取れる。そして活動に見合った食事量、消費と摂取のバランスを取ることが大切である。日本食は食塩の取りすぎになりがちなので、注意が必要である。また、脂肪を取りすぎないようにして、一汁二菜から三菜という食べ方を心掛け、牛乳や果物も適量を取る必要がある。

また、配食をすることもお勧めする。忙しいとつい簡便に、大皿に盛って好きな量だけ食べるという食べ方をしがちだが、ご飯やおかずをきちんと配食し、自分が食べたものをチェックすることも大事である。

「どれだけ」の量を食べればよいか。大事なことは三食をバランス良く食べることである。一食で食べる量は主食 3、主菜 1、副菜 2 という容積比で考えてほしい。例えばお弁当箱の場合、お弁当箱の半分に主食を詰め

地元のヘルシー弁当

白飯、鶏ささみの梅肉味ロール、里芋の煮物、かぼちゃサラダ、即席漬け



て、肉、魚、豆腐などの主菜 1 に対して、その 2 倍の野菜やイモ類などの副菜を詰め、時には牛乳、果物も取り合わせればよい。

「だれと」食べればよいか。現在、家族で食べる機会がだんだん減ってきているが、国民栄養調査で食欲とのつながりを調べてみると、朝食、夕食、いずれの場合も両親と食べる子供の方が、子供だけで食べるよりもよく食べるという結果が出ている。また、「朝食を誰と食べているときが一番楽しいか」という項目でも、家族全員で食べるのが一番楽しいという結果が出ている。

「どのように」食べればよいか。上手な食事の取り方は、1 日の適量を知り、みんなで食べ、欠食をせずに三食バランス良く食べることだ。よくかむことも大切で、食べすぎ防止にもつながる。また、食文化やマナーも大切にしてほしい。

最近の子供の食生活の特徴は、一人で食べる（孤食）、朝食を食べない（欠食）、家族がばらばらなものを食べる（個食）、好きなものばかり食べる（固定食）ことで、これらの頭文字を合わせると「コケッコ」となることから、ニワトリ症候群といわれている。

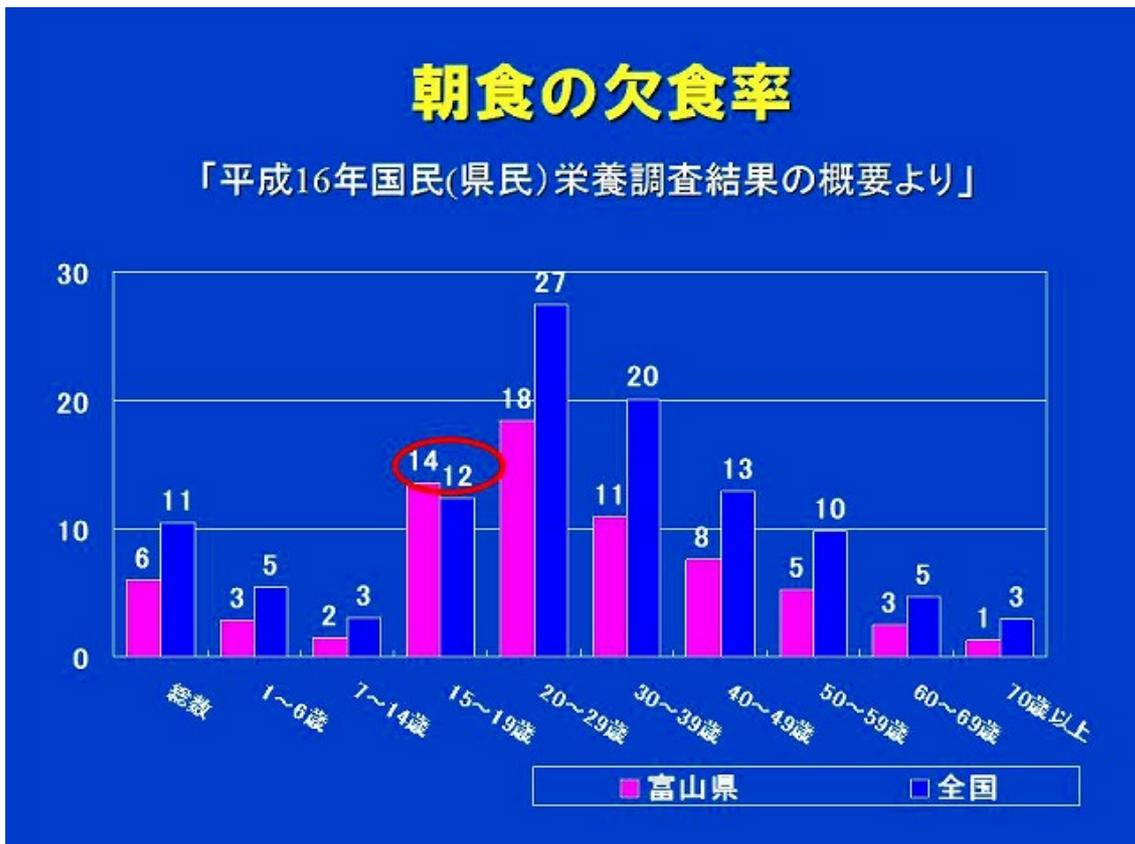
また、現代の家族の食べ方は「七つのこ食」といわれている。「孤食（子食）」には子供だけの食事はもちろん、お年寄りだけの食事も含まれる。好きなものを食べる「固食」、ばらばらに食べる「個食」、パンやスパゲッティ、うどんなどの粉物をよく食べる「粉食」、最近の若い子は食べる量が少ないという「小食」、家の外で食べる「戸食」、増えてきているコンビニ食の「コ食」、さらに今は濃い味の「濃食」もいわれるようになってきている。

6. 早寝早起き・朝御飯

寝る子は育つと昔からいわれている。深い眠りに入ったときに、食べたものが栄養素と

して体内にあれば、それが成長ホルモンにつながる。体の中に栄養素がある時期に寝るためには、早寝早起きが大事かと思う。

富山県の朝食の欠食率は全国に比べると低いが、15～19 歳の一番成長する時期の欠食率が高くなっていることを私は問題視している。高校生が朝食を食べない理由としては、「食欲がない」が 35%、「遅く起きて食べる時間がない」が 38%、「準備ができていない」「作る時間がない」「太りたくない」「お金がない」という理由が続く。朝、目覚めたときの脳はエネルギー不足になっているので、朝食を食べることによって活力を取り戻す必要がある。朝食を食べないと体温が上がらず活動量が低下し、集中力の低下や肥満にもつながる。



また、かむことも大切である。かむことの利点は「ひみこのはがいーぜ」という語呂合わせで示される。卑弥呼の時代には、硬いものをよくかんで食べていたということかと思う。「ひ」は肥満防止、「み」は味覚が育つ、「こ」は言葉がはっきりする、「の」は脳の発育が良くなる、「は」は歯が丈夫になる、「が」はがんになりにくい、「い」は胃腸が丈夫になる、「ぜ」は全力投球ができるということである。

望ましい食習慣とは、まずは一日三食を規則正しく食べることである。そして一食に 20 分ほどかけて、よくかんで食べる。それから、よく味わって楽しい食事をする。また、間食はほどほどにする。腹八分目で満足し、夜遅く食べないようにする。それから「ながら

平成 22 年度 富山県大学連携協議会公開講座
第 2 回 1 限 「地産地消 食ではぐくむ地域の和」

食い」や「やけ食い」をしないようにする。また、きちんと配食をして食べることも大切である。そういった食習慣は生活習慣病の予防にもつながる。

まとめとして、地産地消、地域で生産したものを食べることによって食生活が豊かになり、その食材や生産者が身近に感じられ、食材を大切に作る心が育ち、廃棄率の低下につながる。さらには地域産業の活性化や、食料自給率の向上につながることも期待される。

「身土不二」という仏教用語をお聞きになったことはあるだろうか。人間の体と土地は切り離せない関係にあり、その土地でその季節に取れたものを食べるのが健康に良いという考え方である。地域の農産物をその土地の料理法で食べることが健康につながる。

最後に「地産地消で食をはぐくみ、地域に広げよう食の和（輪）」と書いた。地域のものを食べることで、みんなで地域を活性化し、富山県民みんなが元気で健康になることを願いたい。