

## オリンピックの夏

石井幸江

### オリンピック

今年の夏、ブラジルのリオデジャネイロで第31回夏季オリンピックが開催され、私は選手達の活躍に声援を送る日が続いた。金メダル12個、銀メダル8個、銅メダル21個で合計41個のメダル数を獲得し、日本中を盛り上げてくれた。

さて、オリンピックと言えば、1964年に開催された第18回東京オリンピックを思い出す。まだ、小学生だった私は、10月10日の開会式当日、空に五輪の飛行機雲が描かれていく光景に手を振り続けた。当時、ようやく、我が家にもカラーテレビが置かれ、毎日、テレビの前に座り込んで選手達を応援した。そして、日本と外国の選手達の体の大きさや髪や眼、肌の色、言葉の違いに子ども心にカルチャーショックを覚えた。

その当時の日本の選手の体型は外国の選手と比較すると全てに見劣りするような体型であったが、金メダル16個、銀メダル5個、銅メダル8個で合計29個ものメダルをとったことは、日本人としてとても誇らしかった。

現在の日本の選手達の体型は、外国勢に劣らず、堂々とした体格になり、選手の年齢層も厚い。20代の選手が中心ではあるが、10代の選手達もいて、すばらしい活躍をしたことで、次の東京オリンピックに出場したいと思っている子ども達がたくさんいるのだろうと思うと、私もワクワクして4年後が楽しみだ。

### 今日の食育

スポーツ選手のみならず、日本の若い人達の体型が良くなった理由の一つに良好な栄養状態が保たれていることが挙げられている。

日本では、第二次世界大戦後、急激な経済成長から生活習慣や食習慣が多様化し、食べることは自由な行為となり、いつでもどこでも食物が手に入り、好きな時に好きな物を食べることができる時代となり、栄養状態も良くなった。しかし、その自由さが栄養過剰な状態の一つの要因となり、現在、肥満や生活習慣病等の発症予防が国家的な課題となっている。

国民の健康づくりに関連する法律は多々あるが、その一つに、内閣府が策定し、2005年に施行した「食育基本法」がある。まさしく、食育という言葉が社会に普及したきっかけとなった法律である。

食育基本法の前文では、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。」とし、国民全体の活動として位置づけている。そこで、それを推進するために、2006年に最初の食育推進基本計画、2011年に第2次食育推進基本計画、そして今年度から2021年度までの5年間の推進基本計画として第3次食育推進基本計画が策定され、それに基づいて食育が進められている。

これまでは、食育をいかに周知させ、実践へ導くかが推進のポイントとされてきたので、食育という言葉は、国民にかなり周知され、浸透している。

今回の推進基本計画の重点課題には、従来の取組方針を受けて継続している課題と新たに定められた課題がある。

重点課題は、表1の通りである。

表1 第3次食育推進基本計画の重点課題

- 1. 若い世代を中心とした食育の推進
- 2. 多様な暮らしに対応した食育の推進
- 3. 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- 4. 食の循環や環境を意識した食育の推進
- 5. 食文化の継承に向けた食育の推進

内閣府: 第3次食育推進基本計画(平成28年)から抜粋

各項目いずれも重要な課題であるが、特に注目したい内容は「2. 多様な暮らしに対応した食育の推進」である。内容の説明では、「食育の取組は、日常生活の基盤である家庭において、確実に推進していくことが極めて重要である。しかし、我が国では、少子高齢化が進む中、世帯構造や社会環境も変化し、単独世帯やひとり親世帯が増えている。また、貧困の状況にある子供に対する支援が重要な課題になるなど、家庭生活の状況が多様化する中で、家庭や個人の努力のみでは、健全な食生活の実践につなげていくことが困難な状況も見受けられる。こうした状況を踏まえ、地域や関係団体の連携・協働を図りつつ、子供や高齢者を含む全ての国民が健全で充実した食生活を実現できるよう、コミュニケーションや豊かな食体験にもつながる共食の機会の提供等を行う食育を推進する。」と説明されている。

食育はどのライフステージにおいても必要なものであると言われているが、特に子どもの頃の食育は生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性をはぐくむ基礎になるものであり、子どもへの食育活動は活発に行われている。

しかし、豊かで物が溢れていると言われて久しい日本においてなお、貧困状態にある子どもへの支援が重要な課題となっていることに根本的な問題は潜んでいる。解決への第一歩として、どのような状況にいる子ども達に対しても健全な食生活を送ることができるような社会の基盤と環境を整えること、そしてまず「生きていくための食育」という観点から考えていくことが求められている。

## 子どもの貧困

子どもの貧困対策については、2014年1月に「子どもの貧困対策の推進に関する法律」が施行された。この法律の第1章総則の目的には「この法律は、子どもの将来がその生まれ育った環境によって左右されることのないよう、貧困の状況にある子どもが健やかに育成される環境を整備するとともに、教育の機会均等を図るため、子どもの貧困対策に関し、基本理念を定め、国等の責務を明らかにし、及び子どもの貧困対策の基本となる事項を定めることにより、子どもの貧困対策を総合的に推進することを目的とする。」と定められている。貧困に関する調査研究も法律に盛り込まれているため、「子どもの貧困率」、「子どもがいる現役世帯の貧困率」等が公表されている。

「貧困率」とは、OECD(経済協力開発機構)の作成基準に基づいて算出されている。日本においては、国民生活基礎調査の世帯ごとの手取り収入(可処分所得)を世帯人員の平方根で割って調整した値(等価可処分所得)の中央値の半分を貧困線とし、貧困線を下回っている等価可処分所得を得ている者の割合を相対的貧困率と称している。

「子どもの貧困率」は、子ども(17歳以下の者)のみで計算し、一方、「子どもがいる現役世帯」として大人(18歳以上65歳未満)を含めた世帯ごとの貧困率を算出している。「子どもの貧困率」は、子どもの総人口に対して貧困の世帯にいる子どもがどのくらいいるかという指標である。貧困率の年次推移は表2の通りである。

3年ごとに貧困率が算出されているが、いずれの貧困率も上昇している。しかし、現在、実際に貧困な子どもや世帯を把握することは容易なことではない。私が子どもの頃は、十分な物がある時代ではなかったため、外見から貧しい世帯の子どもを判断することは容易であった。しかし、現在、携帯電話(スマホ等含む)の所有率を例に挙げると、内閣府の平成25年度青少年のインターネット利用環境実態調査によると小・中・高校生の平均6割が携帯電話を所有している。今の時代、「物を持っていない」イコール「貧困」ではないのであり、物を持っていること・いないことが必ずしも貧困の尺度とはならないことを認識していなければならない。

表2 貧困率の年次推移

(単位: %)

	昭和60年	63年	平成3年	12年	21年	24年	
相対的貧困率	12.0	13.2	13.5	15.3	16.0	16.1	
子どもの貧困率	10.9	12.9	12.8	14.5	15.7	16.3	
子どもがいる現役世代の貧困率※	10.3	11.9	11.7	13.1	14.6	15.1	
※の内訳	大人が一人	54.5	51.4	50.1	58.2	50.8	54.6
	大人が二人以上	9.6	11.1	10.8	11.5	12.7	12.4

厚生労働省: 平成25年国民生活基礎調査の概況(平成25年)から抜粋

平成26年版子ども・若者白書から日本の「子どもの貧困率」は、OECD加盟国34か国の中でも上位1/3以内に入る高さである。また、子どもがいる現役世帯のうち「大人が一人」の貧困率は最も高く、働き手となる大人の人数が貧困率と関連していることがわかる。

先進国と言われ、国際的リーダーを目指す国としては貧困率の高さは、憂慮すべき事態である。

そこで、政府は「子供の貧困対策に関する大綱」を作成し、「全ての子供たちが夢と希望を持って成長していける社会の実現」を理念とし、子どもの貧困対策に関する重点施策を「教育」、「生活」、「保護者に対する就労」、「経済的」支援の4つを掲げている。食に関する施策も取り込まれており、「教育の支援」のひとつに「子供の食事・栄養状態の確保」、「生活の支援」のひとつに「食育の推進に関する支援」が重点施策として盛り込まれている。

### 共食と孤食、子ども食堂

食育活動の推進のひとつに「共食」がある。食事を家族・友人と、職場や学校、地域で一緒にすることである。特に少子化社会と言われている現在、家庭における子どもの数は少なく、子どもは大人との関わりが多くなり、同世代の子どもとの関わりは少なくなる。そこで、家庭内のみならず、社会の中で共食の機会を持つことは、同世代・異世代の人々と関わり、コミュニケーションの取り方についても学ぶことができ、子どもの健全な成長に繋がる。

「共食」の反対語が「孤食」である。もともと、「孤食」

は「こ食」のひとつで、他に「個食」、「小食」、「粉食」、「固食」などがあり、子どもの食の問題を取り上げる際によく出てくる文言である。

「孤食」はひとりで食べることであるが、その場に人が居るか居ないかではなく、家族と一緒に食卓に居ても子どもがコミュニケーションがない中で食事をしている場合も孤食になる。

平成26年度の日本学校保健会「児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」によると「朝食を一人で食べている」と答えているのは、全体で男女共に35%以上であり、学年が進むにつれて増加する傾向がある。中学生では男女共に約50%、高校生では男女共に約60%と高くなっている。

「夕食を一人で食べている」と答えているのは、全体で男子14.8%、女子で12.9%であり、学年が進むにつれて増加する傾向である。中学生が男女共に約20%、高校生が男女共に約30~35%と高くなっている。

朝は大人も子どもも忙しいので、孤食になりがちであり、夕食は朝食に比較すると孤食が少なくなる。しかし、全体の1割以上が夕食をひとりで食べることに問題意識を持つべきと考える。

家庭においてひとりで食べる理由にはさまざまなことが挙げられる。子ども側からの理由としては、ひとりで食べたい、「ながら食べ」をしたいなど、中学生や高校生については親の干渉から逃れたいと思うこともあるだろう。しかし、子どもの食事時間に親が仕事に出ている、食事の準

---

備ができていないとなると、欠食や単品の食事、好きなものばかり食べる「ばっかり食べ」などが不適正な食習慣となり、栄養状態が悪くなることが懸念される。

そこで、孤食の子ども達の居場所づくりとして、共食できる場所である「子ども食堂」が増加している記事を新聞で見た。(読売新聞 平成28年6月30日 朝刊)

「こども食堂ネットワーク」のサイトを開くと全国約90か所の「子ども食堂」の紹介がされている。「子ども食堂」とは、地域の方々が、飲食店の定休日などを利用して、地域の子供達に無料もしくは低額で食事を提供する場所である。子どもがひとりで入って食べることができるが、大人と一緒に食べることができる食堂もある。

食事をする場所ではあるが、人とのコミュニケーションがとれる所で共食の機会が増えるという利点がある。しかし、子どもだけの利用が続くことにより家庭が人任せになってしまうこともあるので、運営の仕方について今後、検討しなくてはならないと新聞記事はまとめている。

## ゆとりと食物摂取

10年ごとに実施されている「乳幼児栄養調査」の平成27年度結果が8月24日に厚生労働省から発表された。この結果は、今後の授乳・離乳の支援、乳幼児の食生活改善のための基礎資料となる。

今回の注目すべき結果として、社会経済的要因と乳幼児の栄養摂取方法や食事の状況とに関連がみられたことが挙げられる。「ゆとりあり」(「ゆとりがある」又は「ややゆとりがある」)、「ゆとりなし」(「あまりゆとりはない」又は「全くゆとりはない」)、「どちらともいえない」の3つのグループに分けて、社会経済的要因、主要食物の摂取頻度について調べている。

社会経済的要因は、「経済的な暮らし向き」、「生活の中の時間的なゆとり」、「総合的な暮らし」の3要因で「経済的な暮らし向き」では、「ゆとりなし」と回答していたのが37.5%と他のグループに比較して最も高かった。「生活の中の時間的なゆとり」でも、「ゆとりなし」と回答していたのが47.1%で、これも最も高かった。今回は、乳幼児を持っている世帯の回答であるが、乳幼児以降の子ども

がいる家庭においてはもっと数値が高くなることが予想される。

社会経済的要因と主要食物の摂取頻度との関連では、社会経済的要因別に、穀類(ごはん、パンなど)、魚、肉、卵、大豆・大豆製品、野菜、果物、牛乳・乳製品、お茶など甘くない飲料、果汁など甘味飲料、菓子(菓子パンを含む)、インスタントラーメンやカップ麺、ファストフードの摂取頻度との関連性を調べている。

「経済的な暮らし向き」において、魚、大豆・大豆製品、野菜、果物の摂取頻度が「ゆとりあり」のグループで高い傾向がみられ、菓子(菓子パン含む)、インスタントラーメンやカップ麺で「ゆとりなし」のグループで高い傾向がみられたと報告している。

現在、日本では魚、大豆・大豆製品、野菜や果物を積極的に摂取することを推奨している。特に日本人の野菜の日常的な摂取量は少なく、野菜を多く摂ろうという食育がなされているが、なかなか、適正量に届かない。

魚、野菜や果物の収穫量は、天候に左右されるものなので、一定の価格を保てず、価格変動が激しい食物であるため、食べた方が良くもわかっていても充分に買うことをためらう家庭があることも推測される。また、野菜や魚は生食を除き、調理して食べるが多く、手間や時間がかかるため、時間にゆとりがないと調理しづらく、簡単に調理できる肉類と比較すると購買意欲が落ちていることも推測される。

菓子(菓子パン類)、インスタントラーメンやカップ麺は、スーパーマーケットの店頭ワゴンに山積みに入れられ、安価で販売されているのをよく見かける。菓子パンは、エネルギー量が高く、1個で1食分の食事のエネルギー量に相当するものもある。インスタントラーメンやカップ麺も簡単に調理でき、おなかを満たすためには手軽なものである。しかし、それだけで食事を済ますと、栄養素のバランスはとれず、摂取する糖分や塩分が多くなり、濃い味を好むようになる。子どもの頃に濃い味で食事をしてしまうとそれが習慣化し、将来、生活習慣病の発症要因の一つにもなる。

今回の調査から、社会経済的要因が子どもの食物摂取状況を左右することがわかったことで、単に、魚、野菜、果

---

物を積極的に食事に取り入れようという食育では、今の時代、無理があるようだ。その世帯の経済的状況を把握したうえで、ゆとりがあるないにかかわらず、栄養素のバランスがとれた食事の食材の選択、調理法など暮らしに役立つ知識や技術を教えて実行に移してもらうことが必要となる。

ゆとりのない生活になると、生活することに精いっぱいとなり、食事にかかる時間や食事内容を考える余裕がなくなり、食に興味を失う。食に対して興味を持っていない人達に、どのように興味を持ってもらうか、食育者としては、いつも直面している問題である。食に興味がある人達は自らが食に関する情報を得ようとし、講習会やインターネットなどで得た情報を使って、食生活にいかそうとする。ここでも興味のない人と興味のある人との食生活に格差が出てくる。その格差をどう埋めていくかは、常に考えなくてはいけないところである。

日本には、2020年に開催される第32回東京オリンピックを成功させるという目標ができた。国際的なイベントを成功させることは、世界に国をアピールする絶好の機会であり、国民の意識を前向きにする機会でもある。

前回の東京オリンピック後、国民のスポーツへの関心は高まり、積極的な健康づくりへのきっかけとなった。

このような具体的な目標がある時こそ、将来を担う子ども達への対策に社会が積極的に取り組むべきと考える。食育は研究と実践が融合しての活動である。これからも大勢の子ども達への食育に取り組んでいきたいと思う。そして、4年後には、全ての子ども達が健康で、今よりもさらに笑顔になり、未来に夢を描けるような社会になっていることを心から願っている。

(いしい ゆきえ 管理栄養学科)