

## 第2章 東京の食をめぐる問題

近年の食をめぐるっては、全国的に安全・安心に対する関心や健康志向が高まる一方で、食生活の乱れや食を大切に作る心の希薄化などの様々な問題が生じ、年々深刻化している。

とりわけ、食の大消費地である東京には、消費者の多様なニーズに応える飲食店や販売店が集積する便利さがある反面、食の生産現場が身近に見えないという特徴があり、都民の食に対する意識や価値観に影響を及ぼしている。

また、東京はこれらの背景となっている要因のうち、ライフスタイルの変化や一人暮らし世帯の増加などの環境変化が著しい。さらに、身近にあふれる情報を正しく判断、選択できなければ、食の安全・安心に対する理解が進まない。バランスのとれた食生活の実践は何より重要であるが、安易に健康食品に頼ったり、過剰摂取や過大な期待を持って利用したりすることにより健康被害につながった事例もある。

### 1 家庭での食育機能の低下

日々の家庭の食卓は、家族の会話の中で絆を深める団らんの場である。また、子どもたちにとって様々な学習の場であり、味覚、嗅覚など食の五感を身につけたり、規則的でバランスよい食事をする習慣や、食べる姿勢、箸やスプーンの使い方といった食事の行儀・マナーなど基礎的な食習慣を身につけたりする場である。また、子どもが食事の準備や手伝いに参加しながら、料理の技術や他人と協力することの大切さなどを学ぶ場でもある。

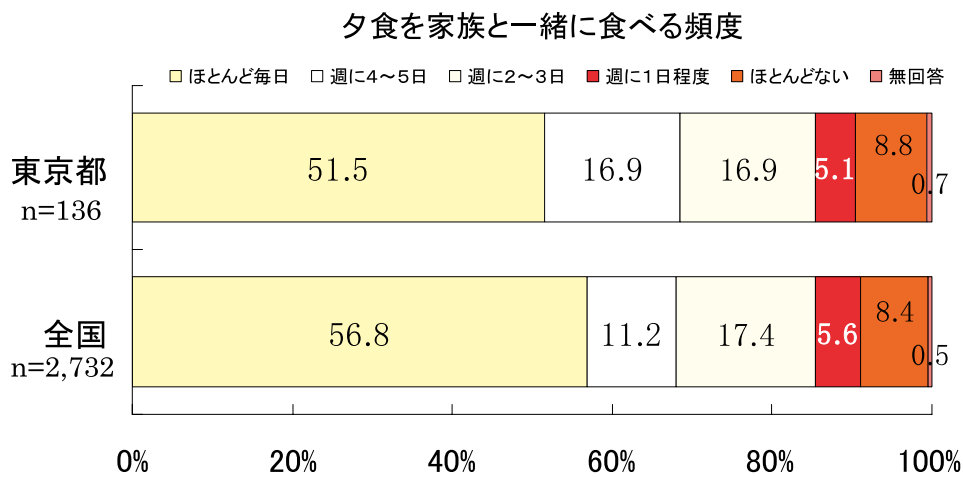
しかし、ライフスタイルの多様化などにより、子どもが一人で食事をする「孤食」<sup>(注1)</sup>が増えており、家族一緒に食卓を囲む機会が減少している。また、家族で一緒に食卓を囲んでも、それぞれ好きな料理を別々に食べる「個食」<sup>(注2)</sup>も増え、好き嫌いや偏食の要因ともなっている。さらに、保護者自身の食に関する基礎的な知識の不足や調理などの技術の低下も指摘されている。

このように、食を通じた家族のコミュニケーションの機会が減少し、子どもの健康的な心身を育み、豊かな人格を形成する場としての家庭の食育機能が低下している。

## (1) 家族で食卓を囲む機会の減少

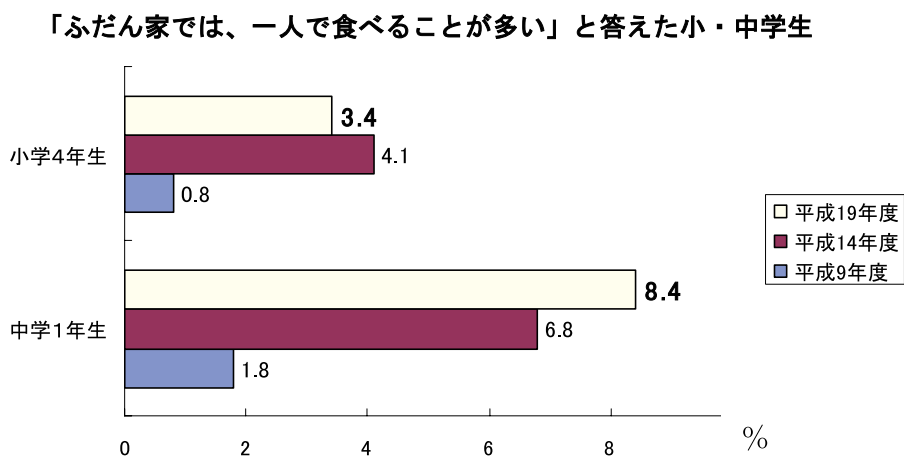
ライフスタイルの多様化などによって、家族そろって食事をする機会が少なくなっている。児童・生徒では、学年が上級になるほど、「ふだん家では、一人で食べることが多い」という割合が増えている。朝食時には保護者が子どもより先に出勤し、夕食時では、子どもは塾や習い事などで外出したり、保護者は帰宅時間が遅いなど、家族一人ひとりの生活時間のずれ違が増えている。

### □ 家族との一緒に食事頻度(調査対象は20歳以上)



「食育の現状と意識に関する調査報告書」(内閣府 平成21年)

### □ 児童・生徒の孤食



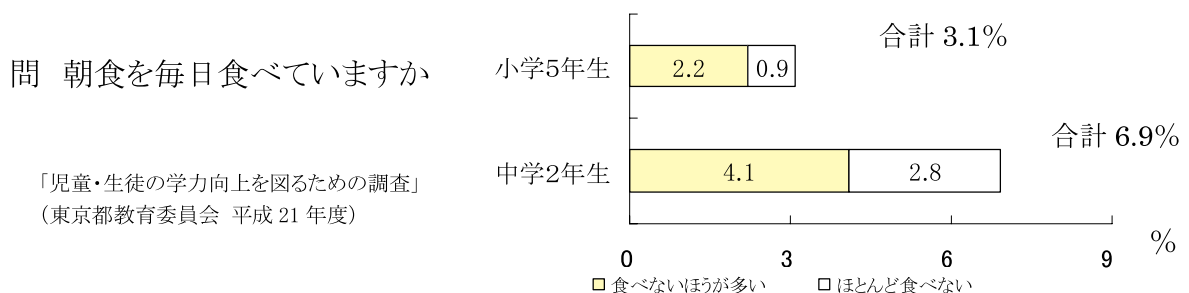
児童・生徒の健康に関するアンケート調査  
(東京都教育委員会)

## (2) 子どもの食習慣を確立させる家庭の食育機能の低下

学年が上がるごとに朝食を食べないで登校する児童・生徒の割合が増えている。朝食を食べない理由には、「時間がない」、「食欲がない」等があげられており、成長段階に応じた基礎的な食生活習慣の形成や、子どもの健康的な心身の育成に影響を与えることが危惧される。

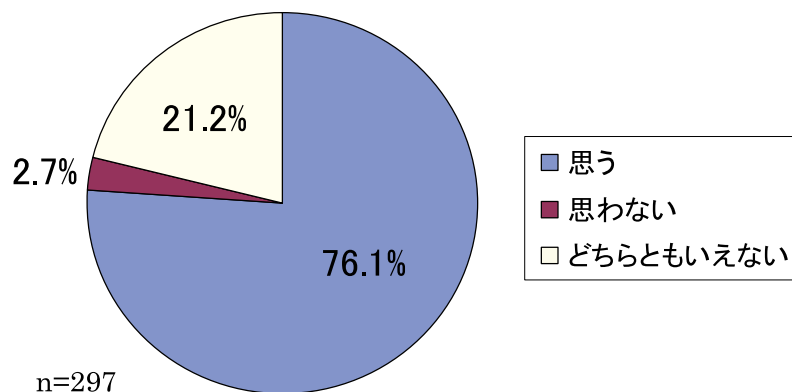
東京では子育て世代に占める核家族の割合は約9割に達し、全国の約7割と比べて高い。こうした家族構成からも家庭の食育機能の低下が懸念されるが、平成22年度に実施した4・5歳児の保護者を対象とした調査では、家庭での食事や生活を通して健康的な食習慣を身につけていくことができると「思う」保護者は、全体の76%に上っており、平成17年の調査から大きく増加するなど、子どもが将来にわたり健康的な食習慣を身につけるためには、家庭における働きかけが必要であるという認識が深まってきている。

### □ 児童・生徒の朝食の欠食



### □ 4・5歳児の保護者への調査

家庭での食事や生活を通じて、お子さんが将来にわたり健康的な食習慣を身につけていくことができると思いますか？



(東京都産業労働局農林水産部 平成22年度)

## 2 食を大切にする心の希薄化

### (1) 生産と消費との乖離

都市化の進展や後継者難などにより、都内の農地は減少している。特に都心部においては、農地がほとんど存在しない。また、都民が購入する食材の大部分は、都外や外国で生産された農林水産食品であり、消費者が生産の現場を身近に感じる事が極端に少なくなっている。

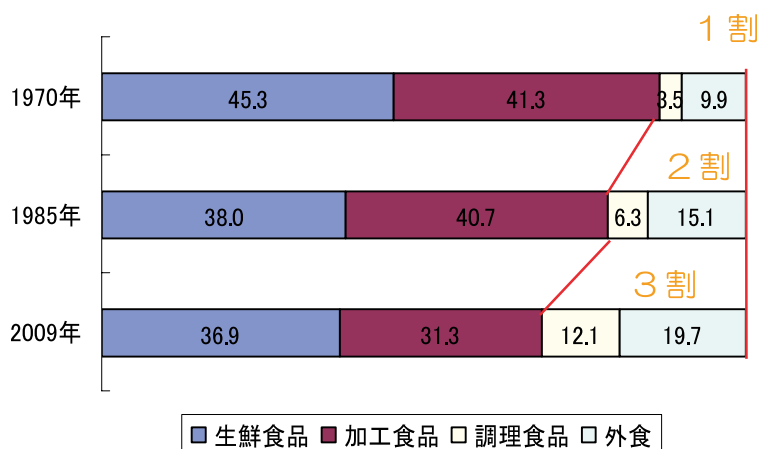
さらに近年、家庭内で調理する食事（内食）が減る一方で、外食や、持ち帰りのそうざいや弁当などのいわゆる中食<sup>(注3)</sup>を利用する「食の外部化や簡素化」が進んでいる。特に東京では、交通網が発達し、百貨店などの小売店も多く、「一流の店の味」や食材の品質や健康志向に配慮した「こだわりのそうざい・弁当」などがいつでも手軽に買える恵まれた食環境がある。

このため、消費者は、食の生産現場を意識することなく、食べ物がすぐ手に入ることが当たり前の食生活に慣れ、食べ物を「ありがたい」「もったいない」という意識が薄れがちとなっている。

### □ 消費に占める外食・中食の割合の増加

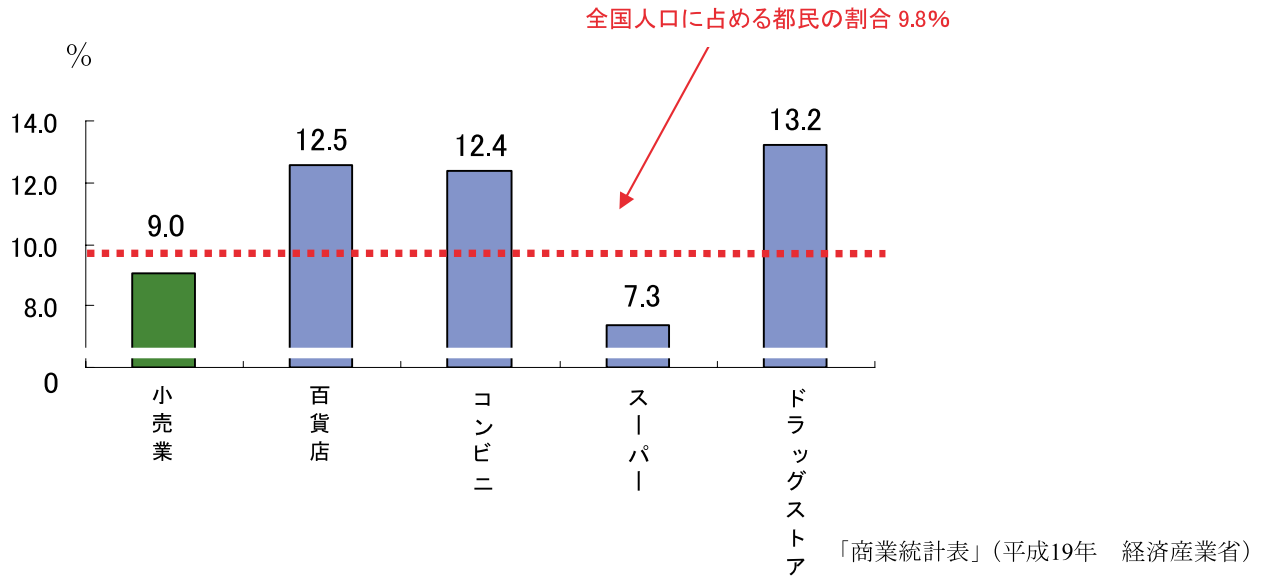
調理食品と外食が家計の食費全体に占める割合は、1970年は約1割だったが、1985年は約2割、2009年は約3割と増加している。

(単位：%)



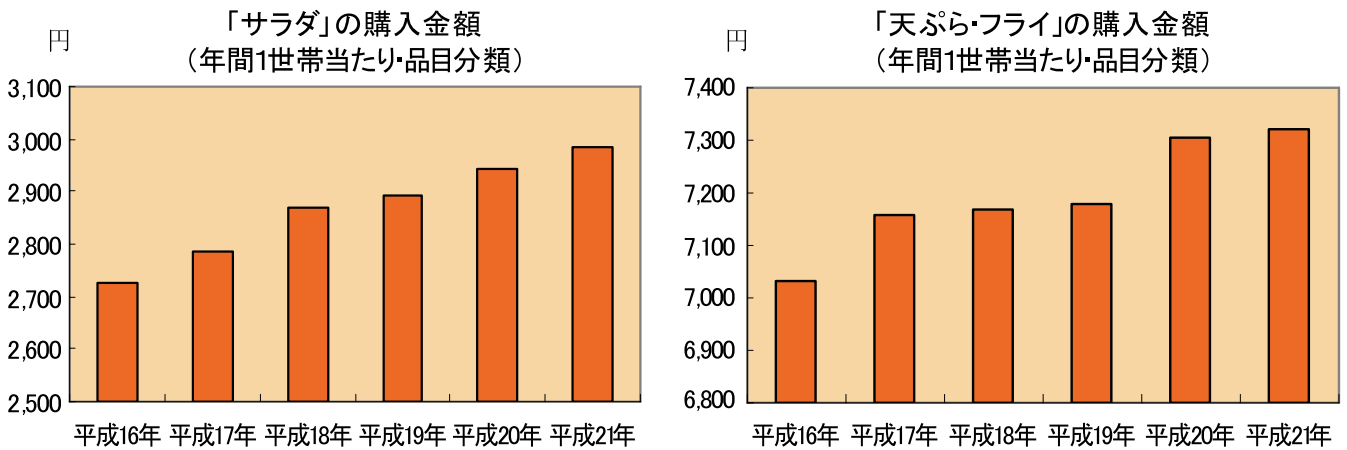
「家計調査年報」(総務省)より作成

## □ 都内小売店の全国に占める割合



都内小売業(全体)施設数の、全国小売業に占める割合は9.0%である。  
 また、種類別では、百貨店やコンビニ、ドラッグストアの割合が高い。  
 都民の全国人口に占める割合は9.8%であり、一人当たりの施設数は、小売業全体では全国より低いものの、百貨店やコンビニ、ドラッグストアでは高くなる。

## □ 市販のそうざいの購入金額の伸び



「家計調査年報」(総務省) より作成

## (2) 生産体験をする機会が少ない

これまで生産体験学習を推進する都内の学校では、「学童農園」<sup>(注4)</sup>をはじめ、児童・生徒が農家から水田や畑で指導を受けながら農業を体験する農業体験学習などが行われてきた。実施した学校からは、生産の苦労や収穫の喜びを体験から学ぶことにより、子どもたちが食物に愛着を持ち、食べることを大切にする行動変容などが報告されている。

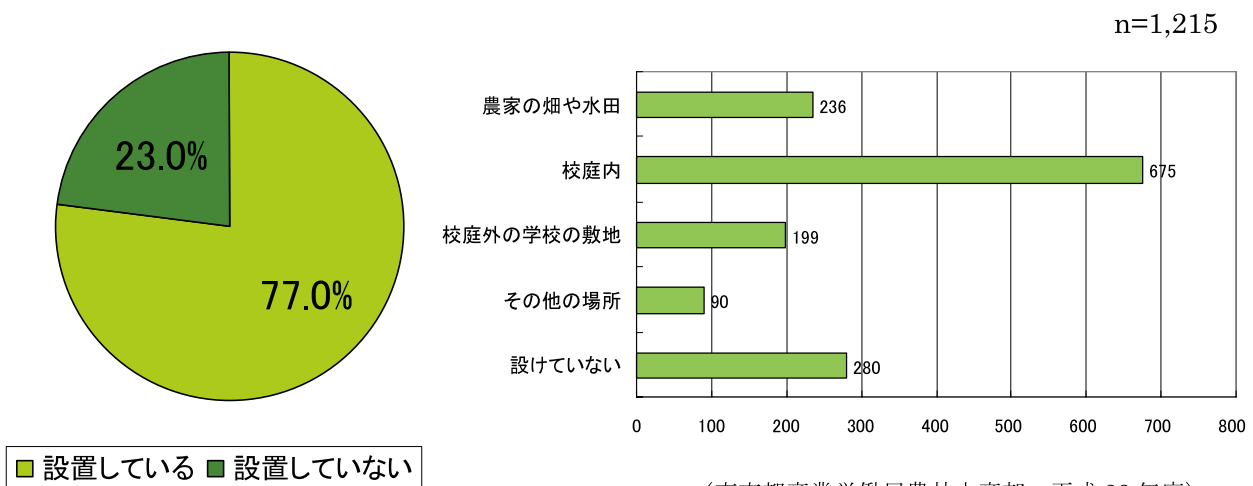
また、地場産食材を学校給食に利用して、児童・生徒と生産者との交流を図る学校給食が行われた学校では、自然や生産者に対する感謝の気持ちが芽生え、食べ残しが少なくなるといった効果が報告されている。

このように生産体験や生産者との交流体験は、子どもたちの食に対する関心を高め、自然の恩恵に対する感謝の心を育み、自ら考え、好き嫌いが減るなど望ましい食生活の実践に導く高い学習効果がある。

都内では農地が身近にない学校が多く、特に都市化が進む区部では、農地が全くない区もあるが、学級園<sup>(注5)</sup>などの生産体験の場を設けている小中学校は77%に上り、また生産者や製造者との交流が図れる食材を月1回以上の頻度で利用する割合も4割と増加している。

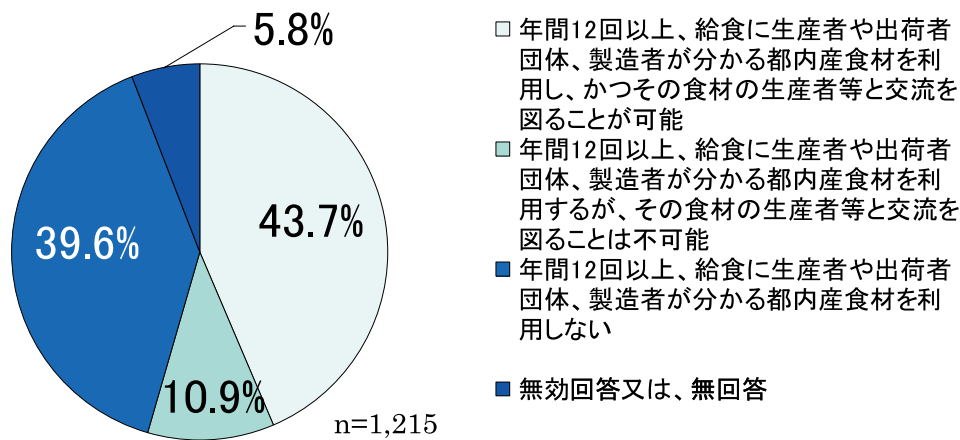
今後は、生産者や学校、栄養士、給食流通業者などが互いに協力し、情報を共有しながらより効果的で継続可能な取組へと発展させていく必要がある。

### □ 生産体験学習の場の設置(都内公立小中学校)



(東京都産業労働局農林水産部 平成22年度)

## □ 生産者と交流が図れる食材を使用する学校の割合



(東京都産業労働局農林水産部 平成 22 年度)

### 3 食に対する理解の不足と食生活の乱れ

現在は、生活の中で趣味、習い事、レジャーなど「遊」の要素が占める割合が大きくなり、食生活を最も重視する人の割合が減るなど、食に対する意識が相対的に低下していることが民間の調査などにおいて指摘されている。

このような食の重要性を低く認識する風潮は、朝食欠食などの食生活の乱れや、若い女性に多い過度のダイエットなどの誘因としても考えられ、健やかな心身の成長に対する悪影響が懸念されている。

食に関しては、健康情報、食材情報、グルメ情報などが大量にあふれており、たくさんの情報から自分にとって有用な情報を峻別して正しく選択・判断することが難しく、誤った期待を持って健康食品を利用するケースが見られる。また、東京には外食店・中食店が集積しており、多彩な食の楽しみがある一方で、簡便であるため安易な利用が増加すれば、野菜不足や脂質の摂り過ぎなど食事バランスが崩れる恐れがある。

#### (1) 食習慣の乱れと栄養の偏り・健康食品への過大な期待

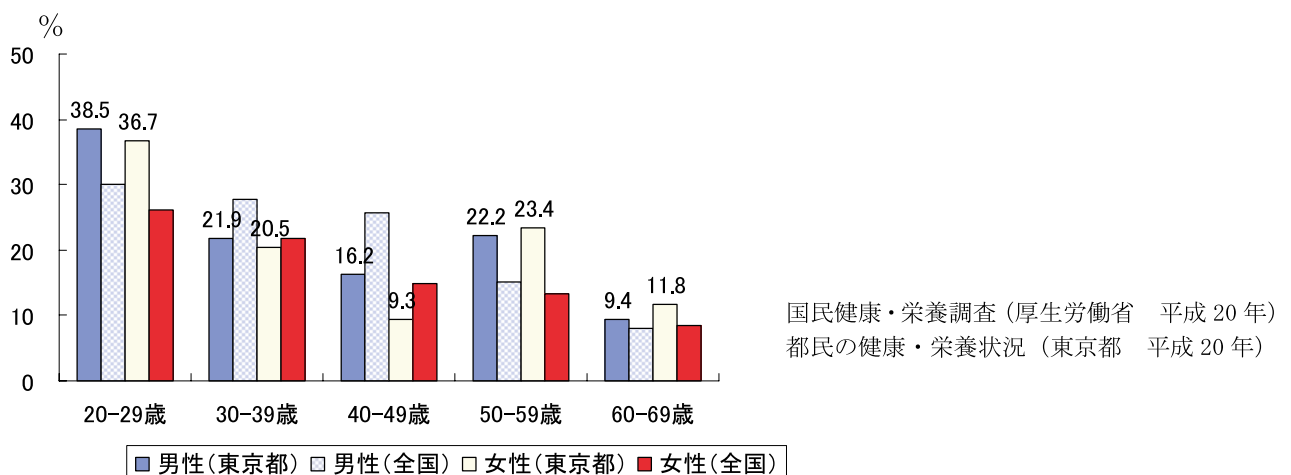
働き盛りの年代層を中心に、生活習慣病に対して漠然とした健康不安を持ちながらも、不規則な食生活や栄養の偏った食事を続けてしまう人が増えている。その結果、30歳代以降の男性に肥満の割合が増えるなど、都民においても生活習慣病の患者の増加が危惧される。

また東京では、全国で最も一人暮らし世帯数が多く、とりわけ今後、急増する高齢者の孤食には、食べることの楽しさを失わないようにしたり、栄養失調にならないよう食事の質の確保など多様な対応が必要になっている。

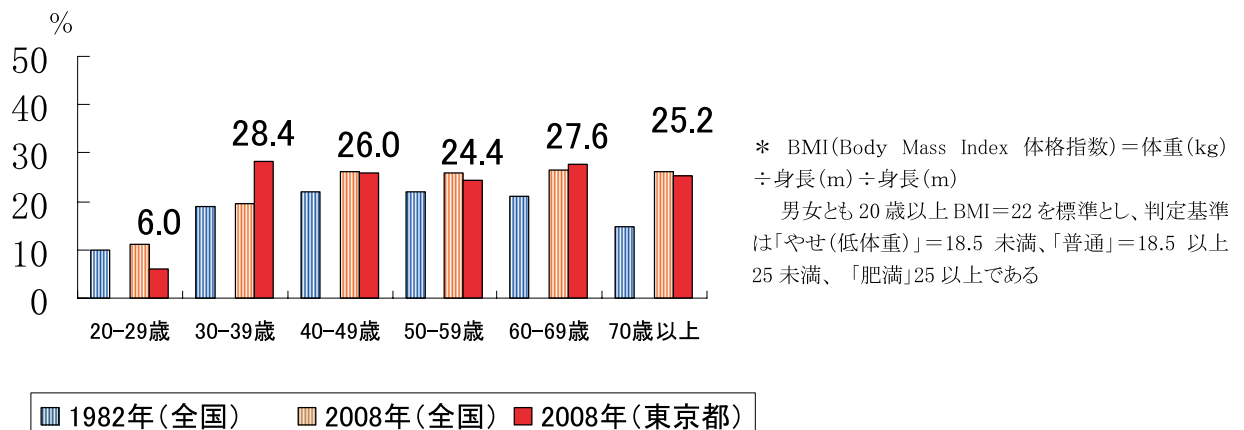
さらに現在、約6割の都民が健康食品を使用したことがあるとの調査があるが、その利用目的として健康の維持だけでなく、病気の治療や予防が挙げられる。また、中学生や高校生でも健康食品を利用していることが報告されている。

健康食品は食生活の補助として利用するものであるが、過大な期待を持って過剰に摂取し健康影響が生じる場合や医薬品と併用して治療に影響がでる場合もある。

#### □ 朝食の欠食状況の割合(20歳～69歳)



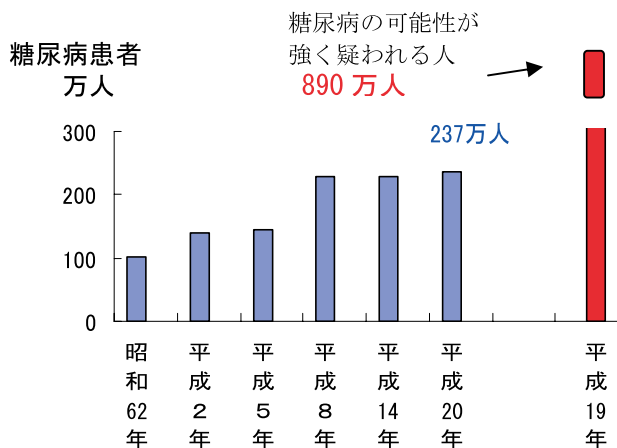
#### □ 肥満者(BMI\* 25以上)の割合



国民健康・栄養調査(厚生労働省 平成20年) 都民の健康・栄養状況(東京都 平成20年)



## □ 糖尿病患者の推移(全国)



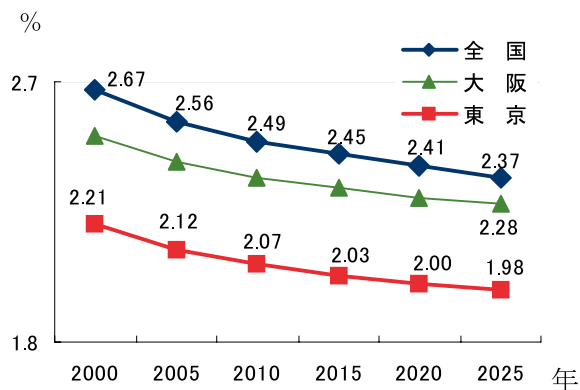
- ・糖尿病患者のデータ  
「患者調査」(厚生労働省)
- ・可能性が強く疑われる人のデータ  
「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)

昭和 62 年から約 20 年間に全国の糖尿病患者は 2 倍に増加した。  
また、平成 19 年、全国で糖尿病が強く疑われる人は 890 万人、さらに、糖尿病の可能性を否定できない人(予備軍)も含めると約 2,210 万人にのぼっている。

## □ 一般世帯当たりの人員推移予測

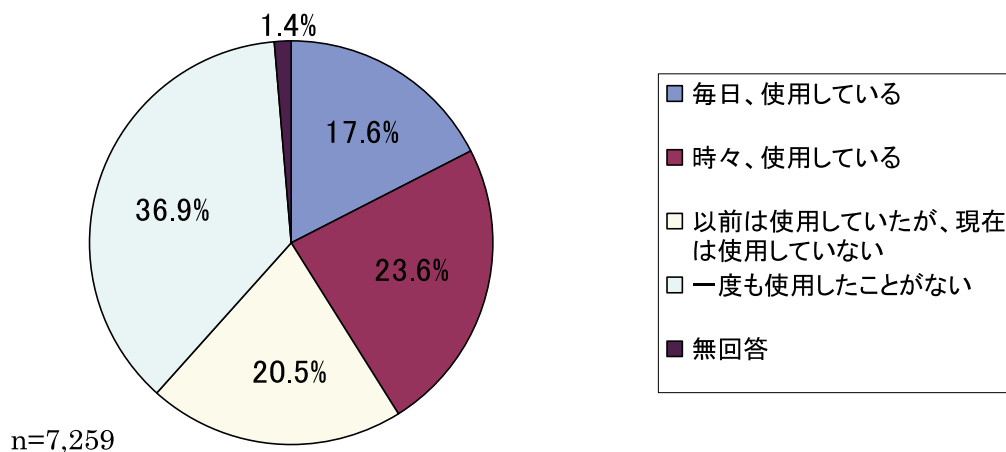
(国立社会保障・人口問題研究所)

東京は、一般世帯当たりの人員が、全国で最も少なくなることが予測されている。



## □ 健康食品の使用

あなたは、これまでに健康食品を使用しましたか。



「都民の健康と医療に関する実態と意識」  
(東京都 平成 21 年度)

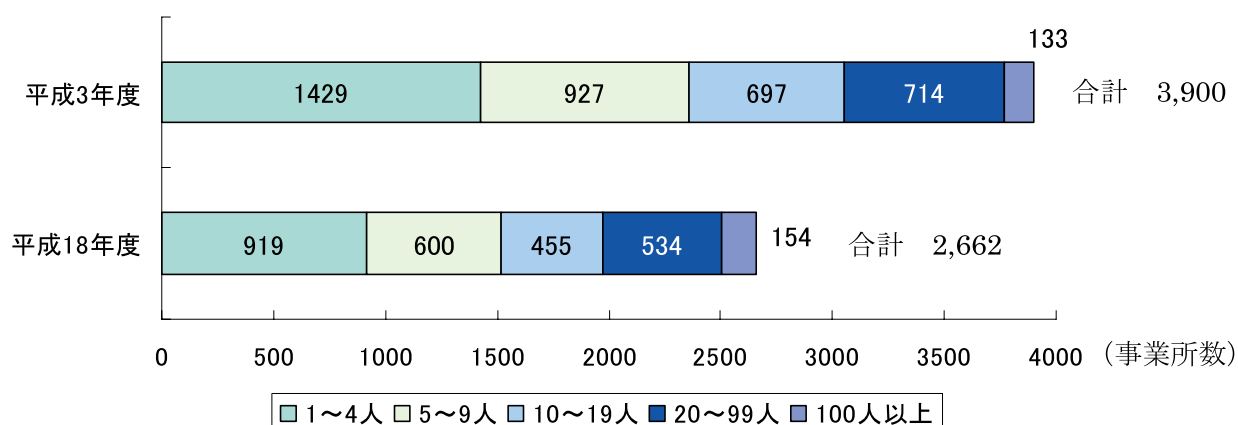
## (2) 伝統的食文化が継承されていない

都民の食生活はここ20年間大きく変化し、米、野菜、魚を中心とした日本の伝統的な食生活パターンから、肉、乳製品、鶏卵、油脂などが豊富に加わった欧米諸国の食生活に近づいた。しかし、生活習慣病との関係で、現在の食生活は脂質の過剰摂取などが大きな問題となっている。また、日本人の健康づくりに重要な役割を果たしてきた味噌や漬物など発酵食品を利用した料理を食べる機会が減り、これら伝統的な食材の成分が持つ、人の代謝や免疫などに作用する機能性が、食生活に活かされなくなっている。

さらに、東京の各地域の多彩な食文化は、正月などの季節の行事や子どもの健やかな成長を願う祭事などにおいて、地域共通の豊かな食の楽しみとして培われ、伝えられてきた。しかし、都市化が進む東京では、四季折々の習慣の風化とともに、伝統的な家庭の味は市販品に置き換わり、職人たちの手により作り出されてきた個性豊かな商品は、中小の食品産業の厳しい経営環境や後継者難から、製造の現場そのものが東京から急速に減っている。

都民の共通の財産として、次代に受け継いでいくべき伝統的な製法や技術で作られた食品の「ほんものの味」や、発酵食品など伝統的な食品の機能性を伝える機会が少なくなっている。

### □ 東京都内の食品製造業の従業員規模別事業所数の変動



「事業所・企業統計調査報告」(東京都)より作成

### (3) 食物やそれを取り巻く環境への理解不足

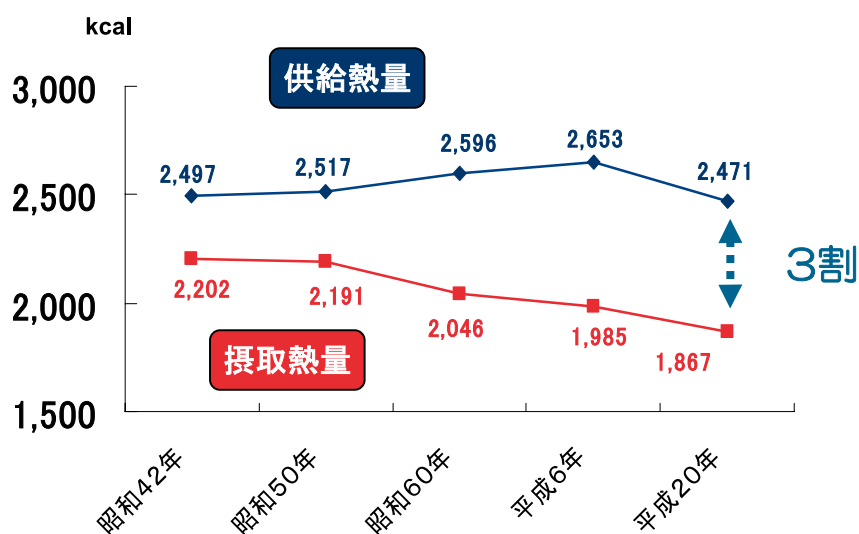
食料は生産・流通におけるグローバル化が進み、日本の食料供給はカロリーベースで約6割を海外に依存している。このため、消費者は食品の生産地や製造方法などがわかりにくくなっており、食の安全・安心に対する不安感が高まっている。

また、世界中でたくさんの人々が飢餓や栄養不足で苦しんでいる一方で、海外から多くの食料を輸入する日本では、食品の廃棄が大量に発生していることが報告されている。こうした社会全体のありようが、一人ひとりの食を大切にす心の希薄化に影響を与えている。特に、学校給食などにおける偏食を理由とした食べ残しは、次代を担う子どもたちの健全な心身の発達を妨げる危惧にとどまらず、食に対する意識の低さを懸念させる問題である。

東京は食の大消費地であり、国全体の食料需給に及ぼす影響は大きい。食料の安定確保や、海外からの食料輸送に使われるエネルギーなど地球規模での環境負荷の低減なども考慮し、都民が食のあり方について高い意識をもって行動することが重要である。

#### □ 食品の廃棄率の増加

食べ残しや廃棄などによる食品ロスが増えている。



「食料需給表」(農林水産省)「国民健康・栄養調査」厚生労働省)

## 【用語説明】

### （注1）孤食

家族と暮らしていながら、親や子どもがそれぞれ違う時間に一人ひとり食事を摂ること。また、一人暮らしの人が一人で摂る食事。

### （注2）個食

家族そろっての食卓で特別の事情もなく、それぞれが自分の好きな料理を別々に食べる食事。

### （注3）中食

飲食店などで食べる食事（外食）や家庭で料理して食べる食事（内食）に対して、そうざいや弁当などを買って帰り、家でする食事。また、その食品のことをいう。スーパーや弁当屋、コンビニエンスストアなどで販売されるそうざいや弁当などが該当する。

### （注4）学童農園

子どもたちが農業や食料について理解するため、水田や畑で農業体験を行う生産学習の場。農家が子どもたちを水田や畑に受け入れる場合と、学校の敷地内にミニ水田や畑を整備し、農家が栽培方法を教えるに学校を訪問する場合などがある。

### （注5）学級園

小学校では、生活や総合的な学習の時間などの教科において、1年生から6年生まで各学年が学年ごとにトマトやじゃがいも、稲づくりなどの栽培学習を行っている。学習の場は、学校の環境条件により、校庭内に専用の栽培学習の場（学校ごとに名称が異なるが、学級園と呼ばれる場合が多い）を設けて、学年ごとに仕切って利用する場合や、ポット（鉢）を利用する場合などがある。