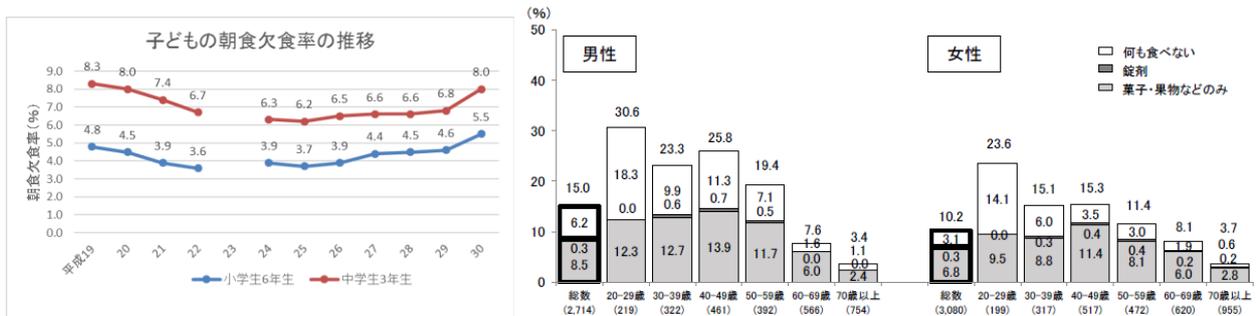


次世代へつなぐ食育

西九州大学健康栄養学部健康栄養学科 講師 三隅 幸子

みなさんこんにちは。4月で平成が終わり、新たな元号である令和に突入した6月の半ばである現在、北部九州はいまだに梅雨入りしていないようです。この記事がみなさんのお手元に届く7月は、もしかすると梅雨真っ只中となっているかもしれません。さて、そんな特別な令和元年(?)の7月号は、次世代へつながる食育と題して、現在の若い世代の食育の目標と現状について述べてみたいと思います。

食育基本法(平成17年7月施行)を基に策定された食育推進計画は、現在第3次の計画(平成28年度~令和2年)が進行中であり、来年度が最終年度となっています。この第3次食育推進計画では基本方針として5つの重点課題が掲げられていますが、他の世代に比べ若い世代(特に20歳代、30歳代)では健康や栄養に関する実践状況に課題が見受けられるとして、「若い世代を中心とした食育の推進」を最初に掲げています。また、重点課題それぞれに数値目標がいくつか設定されていますが、「若い世代を中心とした食育の推進」では、①朝食を欠食する子どもの割合を0%、②朝食を欠食する若い世代の割合を15%以下、③主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合を55%以上、④地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している若い世代の割合を60%以上、⑤食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する若い世代の割合を65%以上にすることを令和2年までの目標としています。現状はどうでしょうか?①、②について次のデータをお示しします。



左の図：文部科学省による「全国学力・学習状況調査」より、朝食を「全く食べていない」及び「あまり食べていない」と回答した合計の割合を示す。

右の図：厚生労働省による「平成29年度国民健康・栄養調査」のデータ(20歳以上が対象)より、朝食を欠食しているものの割合(食事をしなかった場合、錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合、菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみの場合の合計)を示す。

来年度までに①、②の目標をクリアするのはとても難しそうですね。実はその他の目標も同じような状況です。目標を達成できない理由は、様々考えられますが、みなさんのご家庭はいかがでしょう?

若い世代は、親となって子どもを育てていく世代でもあることから、食に関する知識や取り組みを次世代(子ども)へ伝えてつなげていくことを期待されています。しかしながら社会環境は大きく変わり、家族の形態も変化している現在では、家庭での知識の継承などはかなり難しい状況になっているのでしょうか。子どもに朝食を食べさせる習慣づけをするどころか自分たちの朝食もままならない状況では家庭での食育なんてとても無理である、と思われるかもしれません。しかし日々の食事は体を作る基になっています。子どもたちが健全に成長し、素敵な大人になるためにご家庭で、楽しく取り組めることはないか?最近は様々なところで親子参加型の食に関する講座やイベントが開催されています。それらを上手に活用して楽しく、無理なく継承していくことを考えてもいいのではないのでしょうか?