

現代日本人の食行動の問題点

セルフケアの視点でとらえ直す

足立己幸*

I 問題視されている食行動

近年、食に関する情報量が著しく多くなった。とりわけ、飽食だ、いや豊食などと話題になり、飽食日本で幸せだと喜ぶ人も少なくない。しかし、豊かなのは食料品店やレストランや飲食街であって、家庭の食卓は必ずしも豊かとはいえないように思う。筆者らが実施してきた食卓と人々とのつながりに関する実態調査を通して見るかぎりここでは、乳幼児¹⁾、小中高学生²⁾、大学生³⁾、中高年男子⁴⁾、主婦⁵⁾、高齢者⁶⁾のいずれも、「貧」食であり、食事が人間的な行動から離れていくようにみえる。しかも、年代の枠を越えて、問題点が多く、かつ、問題点の低年齢化がみられる。

図1は近年、子供たちの食事をめぐる問題点として話題になることを書き出してみたものである。筆者が食行動の理論モデル⁷⁾に位置づけてきた三つの行動、「食べる行動」、「食物をつくる行動」、そしてこれらの行動を進めるための「能力を形成したり、伝承する行動」の三側面から整理したものである。中央部に子供自身の「健康面」での発現、「食物」としての現れ、そして「食を営む力」（食嗜好、食物観や食事観、食知識や技術）の各面についてあげたものである。重要なのに見落としたことも少なくないだろうに、図1を一覧してみると、

* 女子栄養大学教授・食生態学

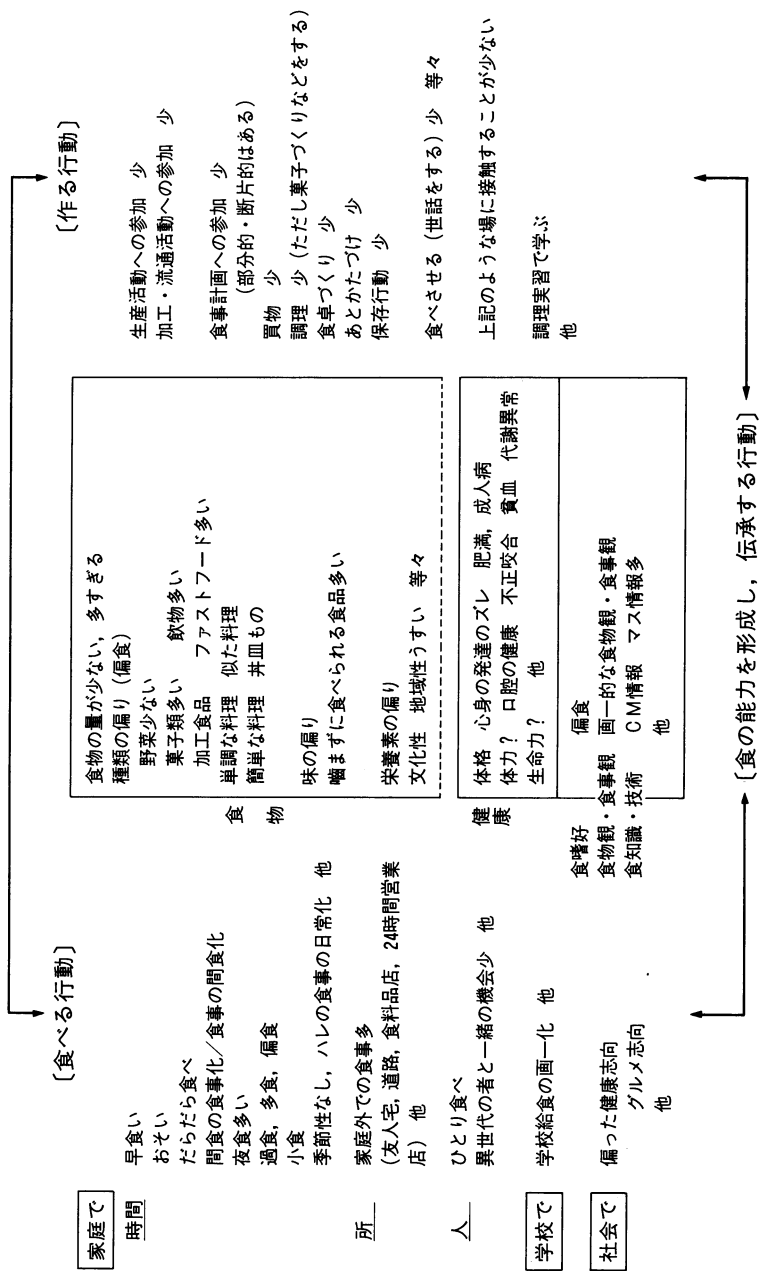


図1 現代っ子の食事をめぐる主な問題点とそれらのつながり

基本的な問題点が浮き彫りになってくる。

1つは、問題点が相互に連動していることである。たとえば、筆者らの食生態学研究的の中心的課題の一つである「家族との共食」と密接な関係が確認されている⁸⁾⁹⁾問題点は次のように多くにわたっていた。すなわち、図1の食物欄では、食物量が少ない、多すぎ、種類の偏り、野菜少ない、菓子多い、加工食品やファストフード多い、単調な料理、簡単な料理、偏った味、噛まずに食べられる食品、栄養素の偏り、文化性や地域性が薄いなどであり、健康欄では、肥満、口腔の不健康の子供の該当者率が高いなどであった。

食べる行動面では、ここにあげたほとんどの事項と密接な関係があった。すなわち、早食い、おそすぎ、だらだら食べ、間食多い、過食、多食、小食、季節性なし、など。作る行動面では、食事のプランを立てる、買物、調理、食卓を整える、あとかたづけ、それらのいずれにも参加が少ない、他の人に食べさせる機会も少ない、などであった。

世代を異にする家族は各々食欲が違う。食事担当者は異なった食欲の矛盾をうまく調整して、家族全員として不満の少ないように、食材料の組み合わせや料理の組み合わせ等に工夫をして食事を仕立てる。その結果として、栄養素のバランスもうまくなる可能性が高くなる。こうしたささやかな工夫の必然は子供たちを含めた家族の食事づくりへの協力につながり、これらの全反映としての「食卓」を囲んで子供たちの健康や食嗜好や食事観は育つのであろうから、上記の諸行動が密接につながっていくのは当然かもしれない。

一方、「世帯内への加工食品導入に関する食生態学的研究」¹⁰⁾¹¹⁾等で明らかにされている加工食品への依存と関連の大きい問題点も多様なつながりがみられた。“加工食品の日常的な利用度の高い人々に栄養素摂取上問題が多い”ことに関連する食物のつながりの実態を例にあげてみよう。加工食品多利用世帯は、そうでない世帯に比べて、①食卓に並ぶ料理の数が1食当たり1料理弱少ない、②その組み合わせも異なり、主食、主菜、副菜の揃う食事数が平均1食事未満であった。日本の食事文化のなかで育まれてきたこれら核料理の組み合わせの知恵は栄養素の組み合わせの点からも合理的であることが確認されており¹²⁾、

食文化と栄養の両面から上記3種の揃う食事を1日2食以上食べるキャンペーンも進められているなかでの実態である。③食材料の総摂取量が少なく、なかでも野菜類の摂取量が少ない。しかし、個人により摂取量の過不足の種類が異なっている。④これらの全結果として、栄養素摂取量の過多が著しい人が多い。個人別に栄養素間のバランス状態を計る「適正域スコア」が著しく低い者が多い、などであった。⑤これら食べ手の条件に対応した食事づくりの機会が少ない状況を傍証する実態、たとえば、調理時間が短い世帯が多いこと、食事担当者の食事像の描出に具体性が少ないこと、なども明らかにされている。

II 問題点の底流にあること

以上の実態などから、近年の日本人の食行動の問題点の底流にあるものの一つとして、「受け身」の行動が気になりになる。食べることそのことが、体内に他の物体を取り入れるという積極的な行動ととらえられる。人間の場合には、(他の動物と違って)その食物を作り、調達しつつ食べるので、食の方向を自ら作り出しつつ営んでいくので、なおさらである。

関連の情報を交換しながら、食を営む力を形成し、伝承しつつ、行動を進めていく点からみれば、これほど積極的、能動的な行動は少ないように思う。しかし、上記のとおり、異世代の人々との共食の減少や加工食品依存度の増大を軸としてとらえられる食行動の実態はこれら人間的な方向とは逆に見える。

受け身の食行動が多くなることはその結果として、個人に対応した栄養や健康上の問題点が多くなるだけでなく、セルフケアの機会が少なくなると心配になる。

III セルフケアと食行動と食教育と

食教育を、“人間が人間として望ましい食物選択をする力(生理的状态, 食嗜好, 食物観や食事観, 食知識や技術)とそれらを日常の生活のなかに具体化す

る力（味わいつつ食べる，食物を作るなど実践する力）を育むための方向と素材を与えること（狭義の食教育），およびこれら実践しやすい食環境（食物の生産，加工や流通など，食情報の提供など）の統合による，人間に対する働きかけである”¹³⁾ととらえている立場から食行動を見直すと，両者の密接な関連，特に，食行動のセルフケアの場としての有効性が高いように考えられる．たとえば，順次性に欠けるままだが，次の点などがあげられよう．

1) 行動の対象が食物という物質であるので，とらえやすい．自分の行動を相対化し，問題点を見つけたり，変化を数量化してとらえやすい．

2) 食物の原料は生物であり，さらに加工や調理等を経て作りだされるので，多種多様である．それらを組み合わせて食べるので，各自が自分や家族の健康や生活に合わせて選択しなければならない．選択肢が多いのでセルフケアが必要であり，かつ有効である．

3) 食べる行動は1日に3回以上の高頻度で繰り返される．繰り返し学習の可能性もある．そのうえ，行動に必要な経費の単価が他の生活行動に比して安価であるので，繰り返し学習を進めやすい一面もある．

4) 食物は薬物と異なり生理的によいことだけでなく，おいしいことも求められる．きわめて個性性が高い一面をもつので，最終的な評価は個人になる．“セルフ”でなければならない．しかも一生にわたって，加齢とともに心身の状態が変化するなか，それらとの対応で食欲や食行動とのかかわりが変化するもので，ケアの継続が必要であり，有効である．

しかし，一方で，セルフケアを進めるうえで難しい点も少なくない．たとえば，

5) 食行動の変化は健康面での具体的な発現がにぶい，見えにくい点である．特に，従来の栄養教育で重視されてきた成人病とその予防に関する分野は一生の後半に具体化するもので，問題点を認識しにくかった．しかも内臓の疾患であるので一般的には，見て確かめることもできない．近年，成人病の若年齢化が問題になっていても，その危機感，まさに成人期にあるのである．セルフケアの視点からみると，手遅れではないか．

6) 食物は現代社会では、社会、経済活動の産物であり、人々が選択する形態は商品である。日常的な選択は商品の範囲内であり、かつ健康や栄養面優先でできるとは限らない。

7) 食は日常的に頻度の多い行動であるがゆえに、生活文化性や地域性などの影響およびそれらの歴史的な影響を複雑にこめている。食行動の変容はこれらのすべての条件との絡み合いで行われるので、健康や栄養優先でできるとはかぎらない。

しかし、これらのマイナス面はことごとく現代の栄養教育や食教育そのものにつきつけられている課題なのである。ヘルスケアの視点を明確に位置づけることによって、基本的に問題点を乗り越えて行けるのかもしれない。

5) について

筆者らの試みの一つは口腔の保健について、一生の出発点としての再評価である¹⁴⁾。小児期に病い、痛い、黒くて汚いなど感知しやすい形で発現する特徴、食物の体内への入口であるので、食物そのもの、栄養素に分解しないまごとの食物と健康との接点を具体的に見、触り、実感することができる特徴を積極的に生かした食教育のすすめである。味や精神面を捨象しがちだった栄養素中心の教育からの脱皮でもある。

6) について

試みの一つは、従来の1日単位の食品群を用いた食材料選択型栄養教育の問い直しをしている¹⁵⁾。台所での選択よりマーケットでの食材料選択の重要性に注目して、買物行動に対応する食品群や食品構成の開発を進めている。一方、食卓での食物選択に注目して「料理」選択型栄養教育の必要性和有効性を提唱し¹²⁾、すでに一部は厚生省の「健康づくりのための食生活指針」にも使われている(主食、主菜、副菜の組み合わせ)。

7) について

食行動における健康面と文化面の矛盾をどのように調和させるか、それらと経済面や社会面をどのようにしていくか、個人と生活環境、社会環境、地球環境などのかかわりをどうとらえ、調和を進めていくか、まさに現代の課題で

●質問項目①～③までは朝食・昼食・夕食ごとに、また④は、1日単位で該当する答を選び○印を記入してください。

		朝		昼		夕		1日のバランス点		計	
		はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	①	②		
① 食 べ 方	1 家族や友人などと一緒のだんらんのある食事でしたか	1	0	1	0	1	0				
	2 時間を十分にとった食事でしたか(朝食なら15分・昼食・夕食なら20分以上)	1	0	1	0	1	0				
	3 食事が軽すぎたり、重すぎたり、間食にかたよりのない食事でしたか	1	0	1	0	1	0				
② 料 理 の 組 み 合 せ	4 野菜やいもを主材料にした副菜料理がありましたか	1	0	1	0	1	0				
	5 魚、肉、卵、大豆などを主材料にした主菜料理がありましたか	1	0	1	0	1	0				
	6 3種以上の料理のある食事でしたか(主食や汁は含め、果物、飲物は含めません)	1	0	1	0	1	0				
	7 主食・主菜・副菜のそろった食事でしたか	1	0	1	0	1	0				
	8 加熱調理をした野菜料理(蒸し物、ゆで物、汁物、炒め物を含めます)がありましたか	1	0	1	0	1	0				
	9 日本料理のある食事でしたか(煮物、焼物、汁物、あえ物、ごはんなど)	1	0	1	0	1	0				
	10 食塩や砂糖など調味料の使いすぎ、食卓でとりすぎにならないように心がけた食事でしたか	1	0	1	0	1	0				
	11 既製のそうざい、調味済食品、即席調味料ばかりでなく、手づくり料理のある食事でしたか	1	0	1	0	1	0				
	③ 作 り 方	12 新鮮な材料や自家製の材料を生かした食事でしたか	1	0	1	0	1	0			
		13 食品添加物や農薬や調理上の衛生面に注意した食事でしたか	1	0	1	0	1	0			
14 食費の使い方や食べ残しなどむだのない食事でしたか		1	0	1	0	1	0				
15 買物、調理、後片づけなど、時間や労力にむだのない食事でしたか		1	0	1	0	1	0				
④ 暮 し と の つ な が り		16 労働や運動と、休養と、食事がうまくバランスのとれた1日でしたか	よい	ややよい	悪い						
	17 ビタミン剤や強壮剤などの栄養剤にたよらない1日でしたか	5	3	0							
	18 栄養や健康作り、食生活の向上について知っている知識や技術を生かした1日でしたか	たよらない	少し生かした	たよった							
	19 自分(たち)の食事に目標(何かの改善)をもった1日でしたか	5	3	0							
	20 今までのような食事を毎日くり返すことは、地域全体または日本や世界の健全な食生活や食料供給のためによい方向だと考えます	十分生かした	少し生かした	生かせなかった							
		5	3	0							
<合 計>											

●点数を計算してみましょう。1日のバランス点には、①3食「はい」なら2点を、②2食「はい」なら1点を加算します。

●あなたの食事の健全さの総合診断は、<合計>の点数です。

自 己 診 断	■80点以上なら……まず健全。今後はあなたらしい個性的な食事へと1歩前進を。
	■60～79点なら……四つのグループのどれからも得点があるようなら「健全」な方向を向いています。もしも得点が極端に少ないグループがあれば、そのあたりにあなたの問題点があるでしょう。
	■60点未満なら……全般的に問題が多いようです。友だちと問題点を話し合ったり、専門家に相談してみましょう。
	■朝・昼・夕食で問題点が多いのはどの食事ですか。気負わずにまずその食事から出発しましょう。

図2 食事の健全さの自己点検票 (食生態学実践グループ、代表者・足立己幸)

ある。環境への適応と環境づくりへ直接的にかかわっていくことの相互関係のなかでの一人一人の食行動である。

IV 食行動の具体的なとらえかたのたたき台としての “食事の自己点検票”

食教育の実践活動のなかで開発し、使用してきた一般生活者用の自己点検票はその記録結果を含めて、食行動のセルフケアの視点のセルフチェックになっている¹⁶⁾。その一例をあげて参考にしていただければ幸いである（図2）。

参考文献

- 1) 足立己幸, 他: 保育園児の食事の共有に関する食生態学的研究, 保育の研究, 1, p.67-74,1981.
- 2) 足立己幸: 高校生の野菜摂取, 認識に関する実態調査, 食生活情報サービスセンター, 1985.
- 3) 全国学生生協連合会: 大学生の食生活, 1985.
- 4) 針谷順子, 足立己幸: 未発表資料.
- 5) 足立己幸: 主婦の“食事の理想像”とその形成に及ぼす要因等の構造的研究, アサヒ生活文化振興財団研究紀要(昭和62年度), p.35-45,1990.
- 6) 足立己幸: 老年期の食生活, <那須宗一監: 老年学事典>, p.286-295, ミネルヴァ書房, 1989.
- 7) 足立己幸: 人間の食行動をどうみるか——栄養指導とのかかわりで, 臨床栄養, 76(6):557-559.1990.
- 8) 金沢扶巳代, 他: 女子学生の家族との食事の共有に関する研究, 愛知教育大学家政学教室紀要 10,p.61-69,1979.
- 9) 足立己幸, 他: なぜひとりで食べるの, 日本放送出版協会, 1989.
- 10) 磯田厚子: 家庭への加工食品導入と食事の栄養素構成との関係, 民族衛生, 54(6): 283-296,1988.
- 11) 足立己幸, 他: 加工食品使用を高める世帯像, 女子栄養大学紀要 8,p.97-106,1977.
- 12) 足立己幸: 料理選択型栄養教育の枠組みとしての核料理とその構成に関する研

- 究, 民族衛生, 50(2):70-107,1984.
- 13) 足立己幸編著：食生活論, 医歯薬出版, 1987.
 - 14) 足立己幸：栄養指導から食教育への脱皮, 日本歯科評論, 443:167-171,1979.
 - 15) 足立己幸：生活・地域につながった食品群を求めて, 女子栄養大学紀要 20,p.13-20,1990.
 - 16) 足立己幸：「食事の自己点検」実践から「生活実験」研究法の必要性を学ぶ, <中鉢正美編：生活学の方法>, p.27-42, ドメス出版, 1986.
-