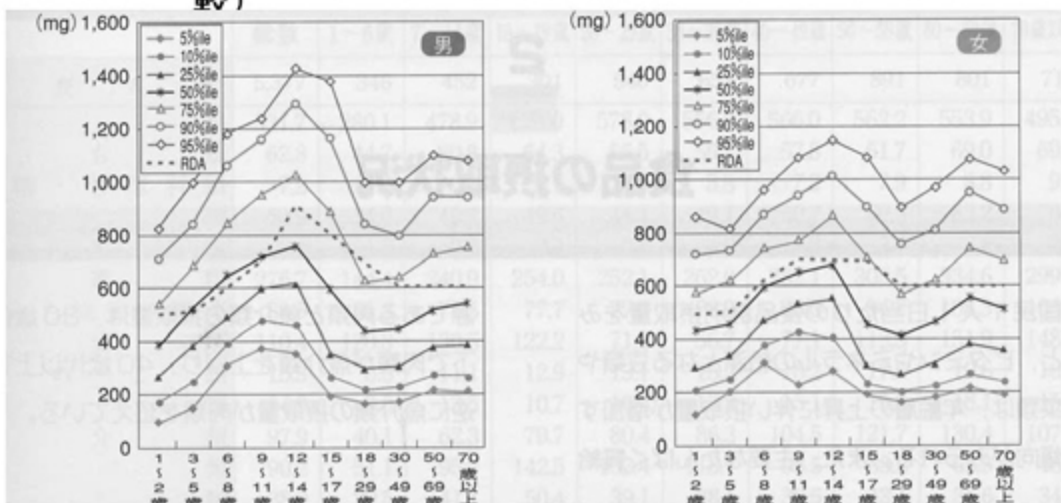


日本人の食生活の現状 食品・栄養素等摂取量

カルシウム摂取量－食事摂取基準(所要量との比較)

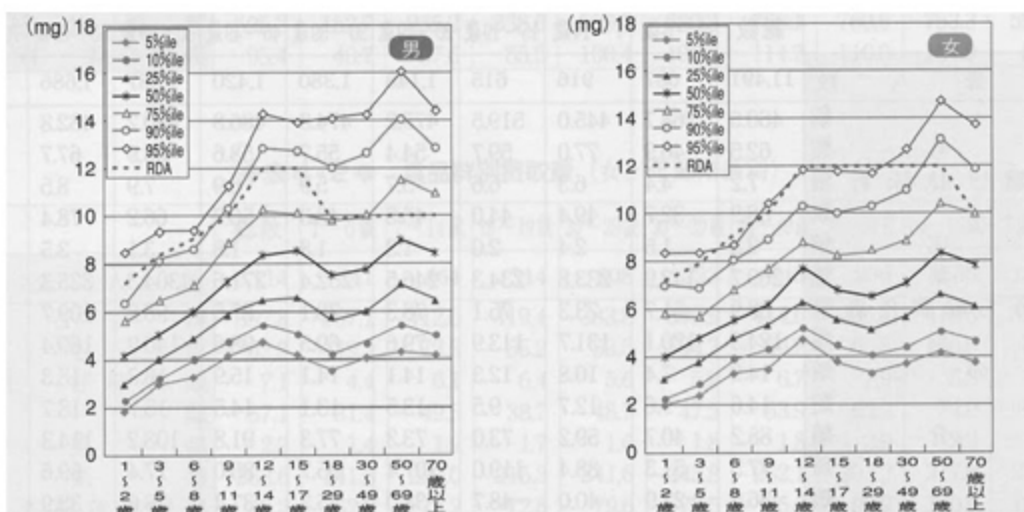


男性は20～39歳で少なく、女性は15～39歳で少なく、

500mgを下回っている

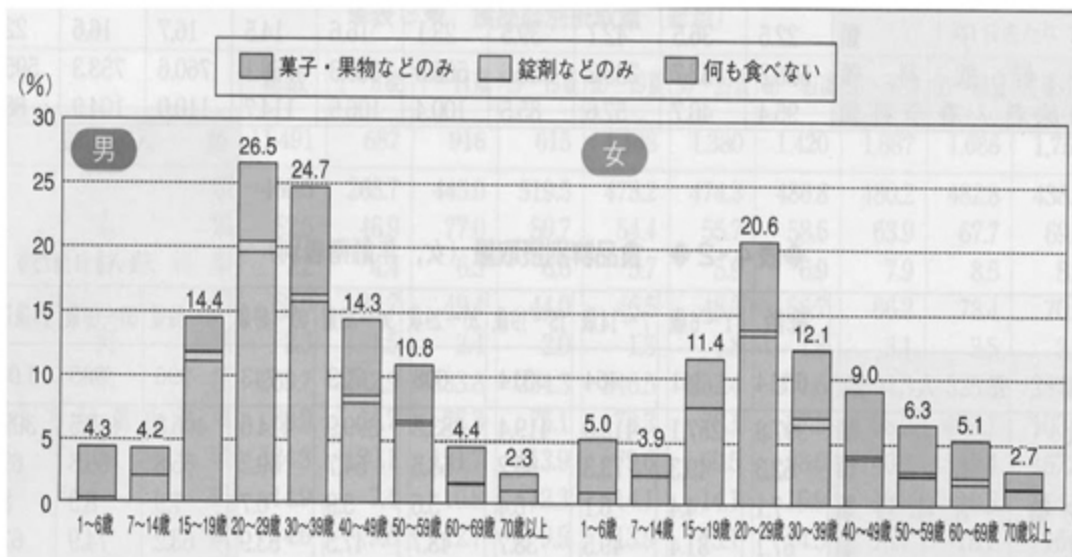
日本人の食生活の現状 食品・栄養素等摂取量

鉄摂取量－食事摂取基準(所要量との比較)



男女とも、**10mg**を下回っている

日本人の食生活の現状 朝食の欠食率

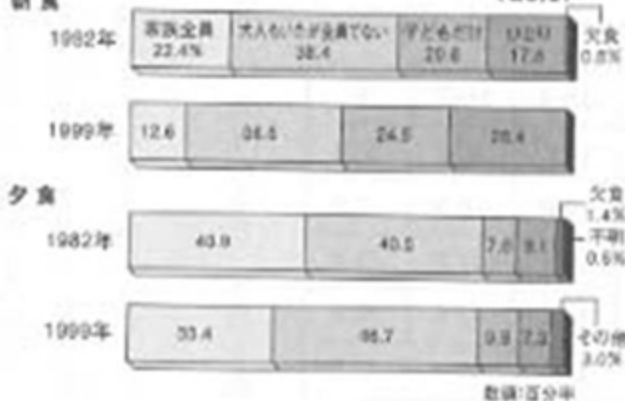


男女ともに15~19歳で欠食率が高くなり、20歳代でもっとも高い

日本人の食生活の現状 子どもたちの食卓 孤食 個食 子食 小食 固食 粉食 ..



図表1：だれといっしょに食べましたか（家族との共食状況）
(Q3.9)



足立己幸、NHK「子どもたちの食卓」プロジェクト（2000年）

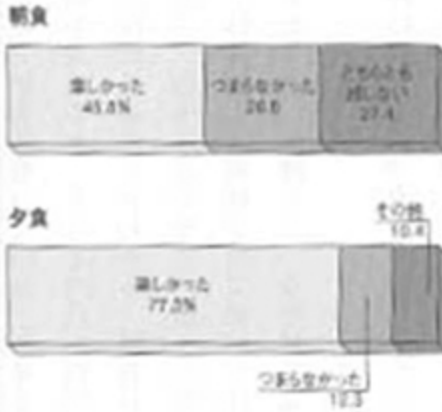
日本人の食生活の現

子どもたちの食卓

食事は楽しかったですか
食事の前におなかがすいていましたか



図表4：食事は楽しかったですか？(Q2.8)



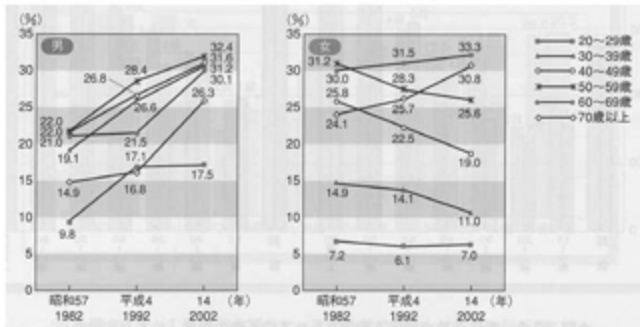
図表3：食事の前におなかがすいていましたか？(Q1.7)



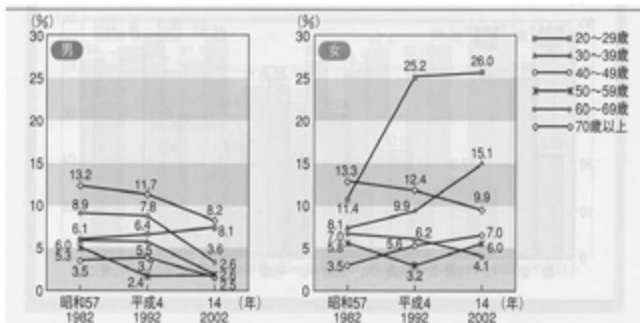
足立己幸、NHK「子どもたちの食卓」プロジェクト（2000年）

日本人の食生活の現状

身体状況



肥満者(BMI \geq 25)の割合の年次推移



低体重(やせ) (BMI<25)の割合の年次推移

日本人の食生活の現状 食の外部化(社会化)

加工食品、調理済み食品、テイクアウト、外食への依存が増大

要因 所得の増加 女性の社会進出
食生活の変動に伴う嗜好の多様化・高級化
家族関係の変化と家事労働の外部化(社会化)
居住空間や食環境の制約(厨房の狭さなど)
食品の流通機構の変化 食品加工技術の発達
効率・経済性と付加価値の追求

結果 食品産業の発展と新型食品の開発
給食産業・外食産業の発達と多様化
調理済み、持ち帰り惣菜、主食的調理品の普及

↓
食品の製造・流通・保管・安全性への不安
食べているものの内容や栄養、安全性の判定が困難
食物の品質の規格化、味の画一化・平均化
伝統的な調理技術や食文化の途絶 受身の食生活



食生活指針 (2000年 文部省・厚生省・農林水産省)

- ◆食事を楽しみましょう。
 - ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう
 - ・家族の団らんや人との交流を大切に、食事づくりに参加しましょう
- ◆1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
 - ・朝食で、生き生きとした生活を ・夜食や間食はとり過ぎないように
- ◆主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
 - ・多様な食品を ・調理方法が偏らないように
 - ・手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう
- ◆ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ◆野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ◆食塩や脂肪は控えめに。
- ◆適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- ◆食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- ◆調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- ◆自分の食生活を見直してみましょう。
 - ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう
 - ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう



おいしくて、安全で、健康によく、価格もリーズナブルな
食事を楽しくいただくために

食環境の整備

食物の生産、流通、販売

食に関する情報

食の自己管理能力の育成

価値観、態度、知識、スキル

食教育の充実が重要な課題となっている

