

「食育」ツールとして食事バランスガイドは有効か

一 食事バランスガイドとは

食事バランスガイドは、二〇〇五年六月、厚生労働省と農林水産省の共同で策定された。一日に何をどれだけ食べたらいいかをイラストで示したもので、パステルカラーの淡い色調でコアがデザインされている(図1)。

食育推進基本計画によると、二〇一〇年度までに食事バランスガイド等を参考に食生活を送っている国民の割合の増加を六〇パーセント以上しようとしている。六

〇パーセントの国民ということは、およそ七二〇〇万人である。

食事バランスガイドを活用した「日本型食生活」の普及・啓発に関連する施策(こぼん食育推進事業)には、毎年約二六億円から三九億円の予算がついている。それらの予算額を累計すると一三七億円にも達する(表1)。

ポスターやパンフレット、カレンダーだけでなく、埼京線の電車の車体に描かれ、中吊り広告にも使われ、テレビコマーシャルにもなった。人気女優やお笑い芸人やアニメキャラクターの起用は大きな予算の裏付けを感じさせ

河合知子

図1 食事バランスガイド

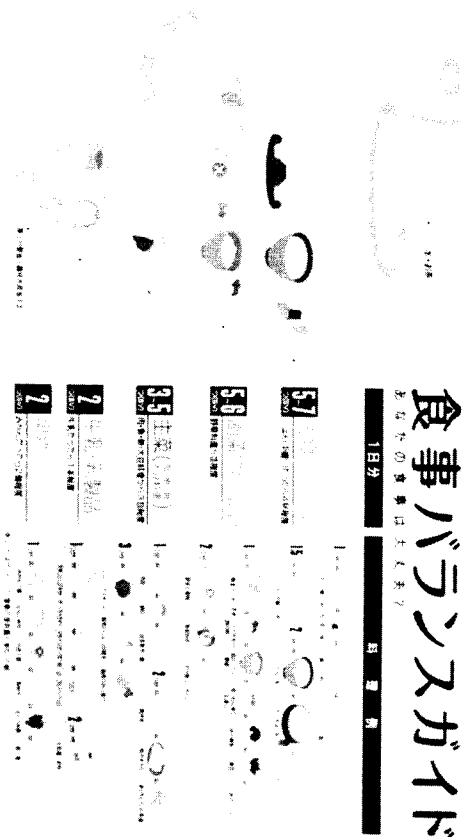


表1 につぼん食育推進事業の予算額の推移 (単位:百万円)

	予算額	累計額
2005年度	588	
2006年度	3,945	4,533
2007年度	3,815	8,348
2008年度	2,776	11,124
2009年度	2,602	13,726

農水省ホームページより作成

国民の税金をふだんに投入して作成され、普及・啓発しようとしている食事バランスガイドが、一般国民にとってわかりやすく、役立つのだろうか。何をどれだけ食べたらいのかを理解する上で、本当に有効なのか。日本栄養改善学会学術総会の演題を見ても、「食育」あるいは「食事バランスガイド」をタイトルに入れた演題は増えている。食事バランスガイドを用いた栄養教育の実践発表が多く、その対象は、小学生、勤労男性、予備校寮生、女子短大生、女子大学生、管理栄養士を目指す大学生、妊産婦、勤労男性と多様である。報告者の周囲にいる身近な人間を対象にした安易な発表ではあるが、食事バランスガイドの認知度を高め、普及を試みようとする健気とも感じられる努力が伝わってくる。しかしながら、食事バランスガイドが「食育」ツールとして本当に適切なものか。有効なのか。筆者は多くの疑問点をもっている。以下、順にみていこう。

二 主食、副菜、主菜の使い方

食事バランスガイドは、食べ物を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物と五種類に分けている。この分け方がまず疑問なのである。何をどれだけ食べたらいのか。「何を」を示す「主食、副菜、主菜」という言葉そのものが、広く国民に認知されていないのではないか。主食は、「食事のうちで、主としてカロリーのものを食べる物。米・麦などの穀類とか食パンなどを指す」と国語辞典には書いてある(『新明解国語辞典 第六版』三省堂、二〇〇五年)。反対語として「副食」を掲載している。主菜は「副食物の中で中心となるもの」であり、副食は「主食に添えて食べる物。おかず」と掲載されているが、副菜は掲載されていない(同じく『新明解国語辞典』)。一般的には、主食は、ごはんや食パンを指し、主菜は、おかずのなかでもメインディッシュというイメージである。副菜と聞いて、おかずがイメージできる国民は何割いるだろうか。副食と副菜の違いはまぎらわし

く、わかりにくい。とくに「副菜」の用語としての認知

度は低いと思われる。

「主食、副菜、主菜」の用語をあらためて説明し、用語

の定義が必要であるならば、わかりやすいとはいえない

だろう。

「主食、副菜、主菜」の用語を国の機関で初めて使った

のは、一九八五年、厚生省（当時）が発表した「健康つ

くりのための食生活指針」である。「多様な食品で栄養

バランスを」の項目の二番目に「主食、主菜、副菜をそ

ろえて」とある。主食は「米、パン、めん類などの穀類

で、主として糖質性エネルギーの供給源となります」と

説明している。主菜は「魚や肉、卵、大豆製品などを使

びに脂肪の供給源となります」と書き、副菜は「主菜に

つけあわせる野菜などを使った料理で、主食と主菜に不

足するビタミン、ミネラルなどの栄養素を補う重要な役

割を果たします」と説明している。

その後、「対象特性別「健康づくりのための食生活指

針」（一九九〇年、厚生省）では、「成人病予防の食生活

指針」の「1. いろいろ食べて成人病予防」の項目に

「主食、主菜、副菜」の項目に

「主食、主菜、副菜」の項目に

「主食、主菜、副菜」の項目に

「主食、主菜、副菜」の項目に

「主食、主菜、副菜」の項目に

「主食、主菜、副菜」の項目に

「主食、主菜、副菜」の項目に

「主食、主菜、副菜」の項目に

「主食、主菜、副菜」の項目に

「主食、主菜、副菜」の項目に

「主食、主菜、副菜」の項目に

「主食、主菜、副菜」の項目に

「主食、主菜、副菜」の項目に

「主食、主菜、副菜」の項目に

「主食、主菜、副菜をそろえ、目標は一日30食品」と書

いている。

さらにその一〇年後の「新しい食生活指針（二〇〇

〇年三月、文部省・厚生省・農林水産省決定）において

「主食、主菜、副菜を基本に、食事バランスを」という

項目がある。「主食、主菜、副菜」は、厚生労働省をは

じめとする関係者にとって、身近な用語になっている。

しかし、広く国民に定着している言葉かどうかは別問

題である。

一九八〇年代の「主食、主菜、副菜をそろえて」と動

められるのと、二〇〇〇年代に入って「主食、副食、主

菜」と分類された食事バランスガイドを示されるのでは、

大きな違いがある。受けとめる国民の食生活の変化であ

る。朝食を抜く人や、外食が多い人に、いきなり「主食、

副食、主菜」といわれても、何が主食で何が副食か理解

できるだろうか。「主食、主菜、副菜をそろえる」以前

の「主食、主菜、副菜って何？」状態の人に理解しても

らい、食生活を送るうえで参考になるかどうか疑問なの

である。

外食で普通のラーメンよりも野菜の入った五日ラーメン

か、どれだけ量を示すのに、一日に食べた量を換算す

る単位として「つ」を用いている。グラム数やccで表

示していない。これが食事バランスガイドの特徴でもあ

り、筆者は欠陥の一つであると思っている。

「健康日本21」には、一日の野菜摂取量を増加させよう

と、三五〇グラム以上とグラム数を提示した。また、脂

肪エネルギー比率を減少させるために、一日当たりに平

均摂取比率を二五パーセント以下にしようと呼びかけて

いる。カロリー摂取量が多めで、野菜不足になっている

日本人の食生活上の問題点をつかみ、数値目標を上げて

提示した「健康日本21」とは対照的である。

では、「つ」とは、いったい何か。よく見ると「つ」

のうしろに（SV）と書いてある。サビング（S e r
V i n g s）の略である。
主食は「五〇七つ」が一日の摂取目安量である。食パ
ン一枚が一つ分、ロールパン二個で一つ分になる。こは

表2 フードガイド (仮称) 検討会委員名簿

伊藤 俊	社団法人日本フードサービス協会 会長 伊藤 俊
伊藤 麻季	株式会社ジャパンフードサービス 代表取締役 伊藤 麻季
尾坂 昇治	株式会社ローソンFCサポーターズセンター 代表取締役 尾坂 昇治
武見ゆかり	女子栄養大学 栄養学部 教授 武見 ゆかり
田中 清三郎	全国飲食業生活衛生同業組合 研究部 部長 田中 清三郎
津志田 謙二	独立行政法人食品総合研究所 食品機能部 部長 津志田 謙二
中村 永山	社団法人日本栄養士協会 会長 中村 永山
景子	日本放送協会 番組制作局 情報番組センター 部長 (平成17年5月31日)
藤原 幸徳	日本放送協会 番組制作局 情報番組センター 部長 (平成17年6月1日～)
服部 早瀬	学校法人服部学園 理事長 服部 早瀬
早瀬 順子	福岡女子大学 人間環境学部 教授 早瀬 順子
針谷 謙子	高知大学 教育学部 教授 針谷 謙子
松宮 誠	財団法人日本食生活協会 会長 松宮 誠
倫子	日本スニーバーウェア協会 会長 倫子
倫男	株式会社ラオアノアポレーション 部長 倫男
横田 吉池	消費科学連合会 企画委員 横田 吉池
	独立行政法人国立健康・栄養研究所 研究企画・評価主幹 (座長)

第一出版編集部編『食事バランスガイド フードガイド (仮称) 検討会報告書』より

茶碗のごはんは、膳、おにぎりにすると二個、握りすしなど数えるところを、すべて「つ」で押し通している。茶碗のごはんは、膳、おにぎりにすると二個、握りすしにならば一貫と、日本の食文化が日本語の教え方の多様性を作りあげてきた。日本語軽視も甚だしい。国民をバカにしているときえ感してしまう。

しかし、これはひとまず置くとしても、「つ」は正確ではない。感覚的な分量把握をさせようとしているところの問題がある。料理経験の豊かな主婦が、「適当に」あるいは「だいたい目安」を判断できるのに対して、ふだん料理をしない人間には「適当」や「だいたい」を把握するのはむずかしい。感覚的に「どっぴだけ」食べた量からわかるのは至難のわざなのである。

四 感性、感覚に訴える食事バランスガイド

食事バランスガイドは、何を伝えようとしているのだろうか。食事バランスガイドの目的は、「分類学上の厳密な議論ではなく、できるだけ簡単に区分できることが重要となる。そこで、各料理に含まれる「主材料」に着目し、それらの量がある一定以上含まれるものを、各料

ん小盛り一杯が一つ分、もりそば一杯は二つ分である。副菜は「五・六つ」が一日の摂取目安量で、二つ分の料理例として、野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、具たくさん味の味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテーを挙げている。二つ分の料理例は、野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮ころがしである。主菜は「三・五つ」が一日の摂取目安量で、二つ分は冷奴、納豆、目玉焼き、二つ分は焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身、三つ分はハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げである。

料理例から、おおよその分量が想定できるが、それは個人個人の判断によるもので、あいまいな分量である。牛乳・乳製品は「三つ」が一日の摂取目安量である。牛乳コップ半分、チーズ一かけ、スライスチーズ二枚、ヨーグルト一パックは、いずれも一つ分。二つ分は牛乳瓶一本分である。

果物は「三つ」が一日の摂取目安量で、みかん二個、りんご半分、かき一個、梨半分、ぶどう半房、桃一個が二つ分と紹介されている。

本来ならば、「本」、「枚」、「個」、「頭」、「尾」、「匹」

理区分に分類^{種別}している。

こうもいう。「栄養学に関心が薄い、子どもや中年男性が見てもすぐに理解できる、ビジュアルインパクトを大切にしながら少し女性的な優しさをもってデザインしました。あんまりセンスがとんがらないよう、和感もポイントです。」おおよその主材料からビジュアル的にバランスがとれてコアが傾かないかどうかを判断できるもの、として作成されたのである。外食や中食の多い人が、外食先や総菜売場で何をどれくらい買えばよいか、食品や料理を選ぶ能力を培うことが中心のようだ。

食事バランスガイドを検討した委員(表2)を見ても、日本フードサービス協会、日本フロンチャイブチェーン協会、全国飲食業生活衛生同業組合、日本スーパーマーケット協会の関係者らの顔ぶれが並んでいる。

食事バランスガイドをよく見ると、コアの左側の中ほどから細かいひもが出てくる。カラエの場合は青いひもで、そのなかに字が書いてある。「菓子・嗜好飲料 楽しくも適度に」という標語らしき文章である。コーラやポテトチップスを食事代わりにしてはいけませんよ、ほぼほぼにしないよという警告なのだろうか。それとも、食事

だけでなく、チヨコリートもケーキも食べるようコーラも飲もうねと勧められているのだからか。ここにも、食事バランスガイドを検討した委員のなかに、業界関係者が入っている理由が見えてくる。

なぜ、コアのデザインにしたのだろうか。食事バランスガイドは、「日本独自のデザインとコンセプト」で作ったフードガイドであることを作成に関わった人たちは強調する。これまで世界各国が作ったフードガイドとは違いますよ、マネをしてはありませぬよと盛んに言うのである。先にみた「(S・V)」のように、サービングを付け加えるのは、明らかに英語圏のフードガイドのマネとしか思えない。

余談ながら、コアは唐(中国)から日本にやってきたのが定説である。中国にも韓国にもイタリヤにもパプアニューギニアにもアトリアにも、世界各地にコアはある。日本国内にもさまざまな変種があつて、地域色豊かである。コアは日本独自のものではない。国が考案した種類のコアだけを回すことにはならぬだろう。

日本人の食生活は、すぐに食べられるものを購入して食べる方向に向かっている。自分で作らなくても選ぶ能力が身につけていければ、ある程度は満足いく食生活を送ることができる。ただし、購入できる財布を持つていること、購入先が身近にある生活環境であることなどの条件付きである。

経済的状況を考慮しながら、安心して安全な食生活を送りたいと思えば、選ぶ能力だけでは限界がある。選ぶ能力よりも作る能力を養うことの方が有効になる場合も多い。自分で食事を作り、献立作成能力が培われていれば、おのずと選ぶ能力はついてくると思うのだが。

六 学校教育を生かし、基礎的知識の習得へ

上述したように、食事バランスガイドの主食、副菜、主菜の分け方や牛乳・乳製品、果物の扱いは、これまではなかった分類方法である。分量もあいまいである。給食や大多数の国民が学校給食を体験してきている。給食の時間に、教室に掲示してあった円形の三色食品群を覚えていられる人も多いと思う。「おもにエネルギーのもと

五 選択力重視の食事バランスガイド

食事バランスガイドの検討委員の一人である服部幸應は、食育をすすめるにあたって三つの目的を挙げている。そのひとつが食材を選^選ぶ能力である。「選食力を養おう」と力説するのである。

食事バランスガイドは、コンビニで昼食を買うときにどんな総菜を買えば良いか、定食屋で注文するときにメニューにすれば良いか、服部幸應のいう「選食力」を培うためのフードガイドである。外食をする時に、「青菜のお浸しや野菜サラダをもう一品加えましょう」と勧める。コンビニおにぎりとお茶の食事よりも、牛乳や果物を食べようというねらいがみえる。食事を作る場面よりも、外食や中食でどんな商品を選択したらよいかという場面を設定している。これは、近くにコンビニがあり外食可能な都市生活者の食事生活パターンをイメージしている。コンビニもデパートも牛丼屋もピザの宅配もない農村部の食事生活パターンを想像しているとはいえない。

になる食品」は黄色、「おもに体をたくわえるものになる食品」は赤色、「おもに体の調子を整えるものになる食品」は緑色と三色に分類したものである。当日の給食ではどの食材がどこに分類されるか、給食当番の係だったクラスもあつただろう。毎月発行される「給食だより」にも、主な食材料を三色ごとに分類してメニュー紹介しているところが多い。

また家庭科の授業では、三色をさらに発展させて六つの基礎食品群について習ったはずである。第一群は魚・肉・卵・大豆、第二群は牛乳・小魚・海藻、第三群は緑黄色野菜、第四群はその他の野菜と果物、第五群は米・パン・麺といも類、砂糖、第六群は油脂類である。食品群の知識から主に含まれる栄養素の働きを習い、一日の食事のとり方を学習していったはずである。

学校給食や義務教育を通して身につけてきた食に関する基礎的知識を発展させるわけにはいかなかったのか。筆者は、ここで縦割り行政の弊害を認めないわけにはいかない。食事バランスガイドは厚生労働省と農林水産省の共同で策定され、文部科学省は蚊帳の外であつた。学校における食育の推進には、食事バランスガイドはまっ

大きく扱われていない。栄養教諭をはじめとする学校関係者らによる食事バランスガイドの評価も聞こえてこない。完全無視の状態である。

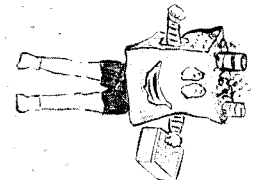
食事バランスガイドの普及に努めている人々は、学校教育での蓄積とは異なる「食育」ツールに矛盾を感じないのだろうか。学校において食育に関わっている人々は食事バランスガイドには無関心なのだろうか。教育内容との整合性の弱さに疑問は生じないのだろうか。

「食育チーム」をきっかけに、人々が自らの食生活を反省し、改善していくことは大切である。その際、これまでの食や栄養に関する基礎的知識を土台にしてこそ、足腰の強い基礎力が身につくと考える。

二〇〇九年八月政権交代が起こり新政権となった。食育の推進は、二〇〇九年一月、行政刷新会議が行なった事業仕分けの対象となり予算削減の見通しである。多額な予算を投入して作成された認識度を高めようとしていた食事バランスガイドそのものを見直す必要がある。王さまは裸であることを誰かが指摘してあげる時期ではないか。

(5) 『服部幸應のはじめの食育』(ローカス、二〇〇七年)では、第二章のタイトルにし、安心安全な食料を正しく選ぶ力での生活習慣病を予防しようと提唱している。食事バランスガイドを使って何をどれだけ食べればよいかについても説明している。(6) 文部科学省教育課程課、幼児教育課編集『初等教育資料』(二〇〇九年、二月号)によれば、学校における食育は、新しい学習指導要領にもつき、体育科、家庭科、特別活動、総合的な学習の時間など学校全体で効果的に推進しようとしている。家庭や地域と連携を図る必要があるとしながらも、食事バランスガイドに関する記述は一切見あたらない。

かわい・どもに「プロファイル」



北海道生活改良普及員、専大教員を経て、二〇〇六年より生活問題を考えるオプティム、KS企画を立ち上げる。管理栄養士、博士(農学)。最近の著書は『北海道酪農の生活問題』(筑波書房、二〇〇五年)、『問われる食育と栄養士 学校給食から考える』(共著、筑波書房、二〇〇六年)、『牛乳を搾る暮らしと飲む暮らし』(筑波書房、二〇〇九年)など。HPは <http://www2.plaza.or.jp/~kawasim/>

注

- (1) 日本栄養改善学会学術総会プログラムによると、「食事バランスガイド」をタイトルに入れた演題は、口頭発表と示説発表を合わせて、二〇〇六年は二五、二〇〇七年は二〇、二〇〇八年は二一、二〇〇九年は三〇であった。
- (2) 吉池信男「食事バランスガイド」はなぜ誕生したのか『栄養日本』社団法人日本栄養士会、二〇〇六年第四九五七号、一三頁。
- (3) 尾坂昇治「感性を食育に生かそう」『栄養日本』社団法人日本栄養士会、二〇〇六年第四九五七号、八頁。「実は、昨年まで『食育』という言葉をよく知りませんでした」と書き始め、「二年前に、女子栄養大学の武見先生から『日本版フードガイドをつくるのでコンセプトと感性で手伝ってくれない?』とお声掛けいただいたのが、この世界に入ったきっかけです」と打ち明けている。
- (4) 検討会座長でもある吉池信男氏は以下のようにいう。「これまで無い(諸外国の「マネ」ではなく)、斬新なイメージとして“逆三角形(円錐)”が採用され、量的に多く摂りたいものが上に位置するようにされた。また、軸をつけてコマの形にする(ことで、回転(運動)することに)より初めてバランスが確保できるという意味が込められた。もちろん、コマという形は日本の文化的背景を大事にするという意味もある。」「栄養日本」第四九五七号、二〇〇六年、二三頁。

月刊社会教育 / 三月号 予告

特集Ⅱ住民の学びと学校の連携

かがり火 学校は公の性質を有する

インタビュ

地域と学校の連携と市民の学び

太田 政男

論文

学校・家庭・地域の連携における社会教育の役割

玉井 康之

実践報告

市民参加による学校と地域の連携

掛谷 昇治

琉球在来豚アヲ一の保存・普及活動を通じた高校生と地域の

連携

東江 直樹

地域教育特別委員会(帯広市) 中小企業家同友会帯広支部

地域会議・公民館活動と学校の連携

百瀬 道子

穂積 大介

地域とともに 学校現場から