

# II 食を取り巻く現状

## 1 健全な食生活について

日本人の平均寿命は世界でも高い水準にあり、今後も延びるという予測がされています。それに伴い、健康寿命の延伸が大きな課題となっています。

健康を維持するためには、健全な食生活を送ることが大切です。しかし、多忙な現代社会においては、食事をする時間を十分に確保できない人が多く、欠食や栄養の偏りが問題視されています。

食事と生活習慣病等の疾病は密接な関係にあるものです。不規則な食生活を見直し、食事バランスガイド<sup>1</sup>等を活用した栄養バランスのとれた食事をとることが重要です。

また、幼少期の食生活は生涯の基礎となるものです。保護者が適切な知識を持ち、健全な食生活を送るよう心掛けることが、子どもの適切な食習慣の形成につながります。

## 2 食を通じたコミュニケーションについて

近年、ライフスタイルの多様化により、「孤食<sup>2</sup>」が増加しています。孤食はコミュニケーション能力の欠如や栄養の偏り等、様々な問題を引き起こします。家族や友人と共に食事することは、それらの問題を解消するとともに、豊かな心の形成につながります。忙しい日々の生活の中でも、一緒に食事を作る、一緒に食べる等の機会を持つことが大切です。

また、農林漁業体験等を通じて食に関わる人々とふれあうことで、食に関する知識や感謝の気持ちを育むことができます。知識や感謝の気持ちを持つことで、食事がより一層豊かなものとなります。

## 3 環境への配慮について

まだ食べられるのに廃棄される食べ物は、「食品ロス」と呼ばれています。食品ロスは、食品メーカーや飲食店だけでなく、家庭からも多く発生しています。食品ロスが発生することで、廃棄される食べ物を生産するまでにかかったエネルギーが無駄になるだけでなく、焼却処理により二酸化炭素が排出される等、環境に与える影響は少なくはありません。

一人ひとりが「もったいない」という気持ちを持ち、食品ロスを減らすための取組を実践していくことが求められています。

また、農産物等の生産段階においても、減農薬に努める等、環境への負荷軽減の取組が求められています。

<sup>1</sup> 食事バランスガイド：1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、望ましい食事のとり方やおよその量をわかりやすくイラストで示したもの。

<sup>2</sup> 孤食：一人で食事をする事。

## 4 地産地消・食文化について

地元で採れるものを地元で消費する「地産地消<sup>1</sup>」は、身近で安心・安全な食材を確保できるだけでなく、環境への負荷も軽減できます。本市に数多くある伝統食<sup>2</sup>や郷土料理<sup>3</sup>は、地元の食材を豊富に使っており、これらの食文化を継承していくことは、地産地消の推進にもつながります。

平成25年には、日本の伝統的な食文化である和食が、ユネスコ無形文化遺産として登録されました。醸造が盛んな本市では、和食には欠かすことのできない味噌やみりん、白しょうゆを使った食文化が根付いています。

地域の伝統食や郷土料理を知っていても、作ることができない人が増えています。地域と食の関係を知り、地元への愛着を育むためにも、今後もこの食文化を継承していくことが重要です。

## 5 食の安全について

産地や期限表示の偽装、食品添加物や残留農薬の問題等、食の安全に関する事件や事故は後を絶ちません。情報化が進んだ現代では、誤った情報による風評被害や健康被害が発生することも懸念されます。

自らの食の安全を確保するためには、正しい知識を身につけることが重要です。例えば、食品表示には、添加物の有無や期限等、消費者が食材を選ぶために役立つ情報が記載されていますが、正しい知識がなければ必要な情報を読み取ることができません。一人ひとりが食に関する知識を持ち、食品を選択する力を身につけることが大切です。

---

<sup>1</sup> 地産地消：地元で採れた生産物を地元で消費すること。

<sup>2</sup> 伝統食：主にその地域で生産される農産物を用いて加工・調理された食べ物で、その地域の風土や習慣に合わせて長い年月をかけて形づくられたもの。

<sup>3</sup> 郷土料理：地域で作られ、伝承されてきたその土地特有の料理のこと。