

# 本学学生の食生活の実態

— 今後の食育推進のために —

廣 畑 一 代

## I. はじめに

平成17年度施行の「食育基本法」<sup>1)</sup> や、平成19年度改正の「健康増進法」など、近年、国民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」方向で、社会的な支援が整えられつつある。本報告は、人文学部で1年後期に開講される「ヘルシーダイエット」を、平成19年度から4年間担当した経験をもとに、本学学生の食生活の実態を報告し、あわせて望ましい食生活の観点から、その検討を行いたい。もちろん標本調査ではなく、その意味で限界もある。受講者は1～4年生で、年度により異なるが、70～190名が受講した。「ヘルシーダイエット」の教育目標および内容は、以下の通りである。

### 【教育目標】

ヘルシーダイエットは“健康的な食事”であり、その一部である「肥満予防の食事」よりはるかに概念が広い。本科目では、広義の健康的な食事について、多面的に学び、生涯にわたって自分および家族が健康を維持・増進できるように、食に関する基礎知識を深め、良い食生活の実践に結びつくことを目指す。

### 【内容】

受講生には学期を通じて、「食」全般に関心を持ち、自身の食生活の実態を把握し、良い食生活の維持や（必要であれば）食生活改善への動機づけを図る。食品・食品衛生・日本の食糧事情について、栄養素の代謝や働き、さらに食生活と健康の関連について講義し、“健康的な食事”の実践に役立つ指針や献立等を紹介する。テキストとして、食品成分表および「1600kcal おいしくやせる献立」<sup>2)</sup> を使用する。

本報では、受講生が、自身の食生活の実態を把握できるように、食生活を記入させた演習用「わたしの食事日記」の記載から見える、本学学生の食生活の実態を報告する。残念ながら、一般に言われているように、若い女性の食生活の問題点も観察される。今後の学生を対象とした食育推進に役立てば幸いである。

## II. 方法

平成22年度受講生（以下、学生）に、レポート課題として、連続9週間にわたり、毎週1日分の本人の食生活を記録し、自己評価をしてもらった。具体的には、毎週水曜日の24時間に飲食した食事(等)〔朝・昼・夕の3食および間食・夜食を含む〕の、時刻・誰と一緒に食べたか（共食者）・食べた料理名および食品名について記録し、その結果をもとに、最初の6週間は「6つの基礎食品」<sup>2,3)</sup>、後の3週間は「食事バランスガイド」<sup>2,3)</sup> を指標として、一日の食事のバランス度を自己評価してもらった。本報では、1年生が提出した「わたしの食事日記」のうち、最初の6週間分がすべて記載された61名分について、学生の記載通りで入力・集計した。後半3週間の

「食事バランスガイド」による自己評価は、その活用方法の理解が必ずしも充分でなく、理解度に個人差がみられ、今回は集計の対象から外した。

表1に、「6つの基礎食品」の内容を、図1に、それを用いて作成した評価表「昨日の食事内容の診断書」の構成を示している。食事(等)別に、摂取した食品群に○印を付したのち、各食品群別に○印の合計数を記入させた。

表1 6つの基礎食品

食品群	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群
食品の類別	魚介・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・骨ごと食べる魚・海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜くだもの	穀類 いも類 砂糖	油脂類
栄養的特徴	良質たんぱく質 ビタミンB2 脂質	カルシウム たんぱく質 ビタミンB2	カロテン ビタミンC・鉄・カルシウム ビタミンB2	ビタミンC カルシウム ビタミンB1 ビタミンB2	糖質	脂質

昨日の食事内容の診断書 < 演習資料 2 >

昨日は 平成 年 月 日 ( 曜日 )  
 性別 ( 男 ・ 女 )  
 年齢 ( ・10代 ・20代 ・30代 ・40代 ・50代 ・60代以上 )  
 何人家族 ( 人 ) <ふだん、一緒に住んでいる人数>

- 1) 昨日食べたものの中に「6つの基礎食品」の第1～6群が含まれていたら、○をつける。
- 2) タテとヨコの ○の数を合計する。
- 3) 第1群～第6群をまんべんなく食べていましたか?  
 【理想は、タテ合計は「各群3以上」、ヨコ合計は「6」】

	誰かと一緒に食べたか	6つの基礎食品						6群の○の合計数
		第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	
朝食	1. ひとり 2. 2人 3. 3人以上							
昼食	1. ひとり 2. 2人 3. 3人以上							
夕食	1. ひとり 2. 2人 3. 3人以上							
間食								
夜食								
合計								

あなたの「昨日の食事」は、バランスがとれていましたか?  
 食餌でなくて、健康なからだを創る「楽しい食事」でしたか?  
 自分の評価:

図1 自己評価用「昨日の食事内容の診断書」

Ⅲ. 結果と考察

A. 食生活に関連する情報

1) 体位 学生が自己申告したBMI (体重(kg)/身長(m)<sup>2</sup>)を、図2に示した(n=55; 90%)。BMIを指標とする成人の肥満判定基準<sup>4)</sup>によれば、BMI<18.5を低体重(やせ)、18.5≤BMI<25を普通体重(正常)、BMI 25≤を肥満としている。対象の学生では、やせ20%、正常75%、肥満6%であった。全国的にも若い女性のやせの増加が問題となっており<sup>5)</sup>、「やせ」に属する者が20%もいるのは問題であろう。正常を2分すると、BMI(23未満)の低い方が91%であった。肥満者3名のうち1名はBMI30超で、高度肥満であった。ちなみに、身長160cmであれば、やせは47.4kg未満、肥満は64.0kg以上である。

参考として、人文学部1年生全員の入学時の測定結果によれば、やせ14%、正常77%、肥満9%；BMIの最低16.3(身長160cmであれば41.7kg)、最頻値19.1(同48.9kg)で、やせ・やせぎみが多かった。BMIの最大は、38.8(同99.3kg)であった。適正な体重を維持することが一生の健康維持に非常に重要であることを考えれば、適切な食育の指導がなされるのが望ましい。

2) 居住形態(1人暮らしか、または家族と一緒に暮らしか)

表2に示すように、学生のうち、1人暮らしは14名(23%)であり、77%は、家族と一緒に暮らしていた(以下、家族あり)。家族ありの群の大部分、全体の71%は3~5人世帯であった。

B. 食事の実態

集計の対象とした6週間中の6日間〔毎週水曜日(祝日1日を含む)〕の食事(等)について、主な集計結果は以下の通りである。

表2 居住形態

人数(本人を含む)	1人	2人	3人	4人	5人	6人	7人
学 生 数	14(23)	1(2)	12(20)	19(31)	12(20)	2(3)	1(2)

( )内は%

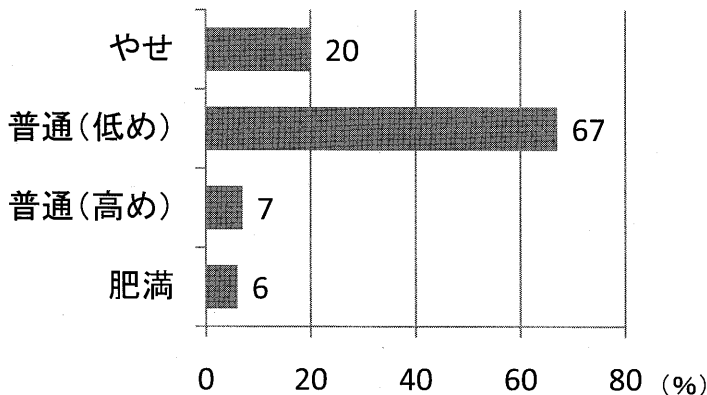


図2 BMIの分布

## 1) 朝食、昼食、夕食の摂取頻度

【朝食】朝食を、6日間に摂取した回数の合計を表3に示した。居住形態にかかわらず、約80%が全回摂取しており、欠食することがあった者が約20%であった。

【昼食】昼食を、1回欠食したことがある者10名(16%)、2回欠食したことがある者は1名であったが、1人暮らしに欠食ありが多かった(4名、29%)。

【夕食】夕食を6回中3回欠食した者が3名(5%、いずれも家族あり、理由はアルバイト他)、6回中2回欠食した者が3名いた。「遅い夕食は太るから」という理由で、食べなかった者もいた。

昼食を欠食することがある者と、夕食を欠食することがある者は重なっている場合が多く、ふだんから不規則な食生活を送っていると推測される。

表3 朝食の摂取頻度

	1回	2回	3回	4回	5回	6回
1人暮らし	0	0	0	1(7)	2(14)	11(79)
家族あり	0	0	2(4)	1(2)	5(11)	39(83)

( )内は%

## 2) 夕食の時刻

夕食時刻は日々異なる場合も多い。6日中4日以上記録されている場合に、それらの時刻(30分刻み)の中央値を各学生の夕食時刻とみなした。対象者全員でみると、19時、19時30分、20時に摂取した者がそれぞれ約20%で、合計61%の学生は19時から20時に食べていた。居住形態別では、1人暮らしがやや早めで17時から21時半までであったのに対し、家族ありでは、17時半から22時半まで広く分布していた。

## 3) 孤食(一人で食べる)について

食事は家族と共に、あるいは友人と共に食べることが望ましいのはいうまでもない。誰と一緒に食べるかという設問で、3選択肢〔1-1人、2-2人、3-3人以上〕から選んだ結果では：

【朝食】居住形態にかかわらず、孤食が多く、食事日記をつけた6日中の4日以上共食者があった者は、家族ありの47名中15名(32%)にすぎなかった。

【昼食】一人暮らしの者は、朝食・夕食がほとんど孤食になっているが、昼食も1人で食べる者の割合が高かった〔昼食が、6日中の4日以上孤食の者が14名中5名(36%)〕。これは、6日中の4日以上で括ると、3食とも1人で食べていることになる。一人暮らしの者の中には、社会性の向上に向けて、何らかの支援が必要な学生が含まれている可能性がある。一方、家族ありの場合は、昼食の孤食〔6日中の4日以上〕は、47名中2名(4%)と少なく、ほとんどが友人と共に食べていた。自然に、食事は「一緒に食べる」気風が身に付いているのかもしれない。

【夕食】家族と共に暮らしているながら、朝食はともかく、夕食を学生1人で食べるという孤食の家庭が相当数あり、注目される。たまたま水曜日にアルバイト等の放課後の活動がある者もあって、一概には言えないが、全般に家族揃って夕食を食べている記載は多くはない。家族団らんの習慣が薄れている可能性を示している。

4) 食事の内容

(a) 食品群別摂取回数から

表4に、6週間中6日分の、6つの食品群別の摂取回数の合計、すなわち、「昨日の食事内容の診断書(図1)」の表で、○のついた数の合計を、居住状態別に集計して示した。「6以下」、「12以下」、「12超」は、それぞれ各食品群の摂取が、1日平均で、1回以下、2回以下、2回超を表している。

表4 6つの食品群の摂取回数  
6日間/6週の合計(%、居住形態別)

摂取回数	第1群			第2群			第3群			第4群			第5群			第6群		
	6以下	12以下	12超	6以下	12以下	12超	6以下	12以下	12超	6以下	12以下	12超	6以下	12以下	12超	6以下	12以下	12超
一人暮らし	21	36	43	43	43	14	50	50	0	21	50	29	0	14	86	21	43	36
家族あり	0	38	62	21	57	21	19	66	15	6	40	53	0	4	96	11	47	43

第1群〔主菜食品：魚介・肉・卵・大豆〕を、1日平均1回以下しか食べなかった者が、一人暮らしで21%で、家族ありでは0%であった。1日平均2回以下の摂取が、一人暮らし57%、家族ありで38%であった。毎回、あるいは1日2回を越える摂取が望まれるので、満足すべき状態とは言えない。

第2群〔カルシウムを多く含む食品：乳・乳製品等〕は、居住形態に関わらず、摂取回数が少なく、1日平均1回以下しか食べなかった者が、一人暮らしでは43%、家族ありでも21%であった。第2群も第1群同様、1日2回以上の摂取が望まれる。

第3群〔緑黄色野菜〕は、6群の中で摂取回数をもっとも少なかった。一人暮らしの半数は、1日平均1回以下、残りの半数も1日平均2回以下であった。家族ありでも、1日平均1回以下が19%いた。緑黄色野菜の摂取が、1日1回以下というのは、あまりに低すぎるように思われる。

第4群〔その他の野菜およびくだもの〕の摂取回数も低く、1日平均2回以下が、一人暮らしで71%、家族ありで46%であった。第3群の緑黄色野菜と同様に、摂取が少ないことが懸念される。

「6つの基礎食品」は、摂取品目に着目した考え方であるが、「健康日本21」<sup>5)</sup>では、1日350g以上の野菜摂取を推奨している。単純に1皿70gとして計算すると5皿以上となる。したがって第3群・第4群を合わせて、少なくとも1日3回以上が望まれる。

第5群〔主食食品：穀類など〕は、さすがに毎日摂取していたが、1日平均2回以下の者もいた。

第6群〔油脂類〕は、見落とされがちな食品類であり、料理に使用されているはずであっても、○をつけていない者も散見された。したがって、集計結果の信頼性は高いとは言えない。

6つの食品群すべてにおいて、家族ありの群の方が、一人暮らしの者に比べ、摂取回数が多く、またより多彩な食品を摂取している傾向が認められた。とくに一人暮らしの者の中には、望まし

い食生活の基準からすると、この豊かな時代にあって、貧しい食生活と言わざるを得ない者がかなり多く見られた。

(b) 食品の種類から

6つの食品群摂取回数の視点からは、比較的バランスがとれている場合であっても、実際に食べた食品の種類からは気がかりな日記も多かった。図3に家族ありの日記の実例を4例示している。

食事日記の記載は、レポートとして提出するように前もって予告された日の、24時間思いだし調査であったが、記憶漏れによる記載落ちは含まれよう。また、食べているものに関心が薄い、調理に慣れていない、外食・中食の利用が多い、などの原因により、摂取回数（○印の数）は、どちらかと言えば低めに出る可能性があり、○印の数が必ずしも本人の食生活を的確に表していないかもしれない。一方では、その日はより気をつけた食生活をする、あるいは実際より多く摂取したように記載する、そういう可能性も、全面的に否定することはできない。いろいろな不確定要素はあるが、本学学生の食生活の一面はうかがい知ることができる。敢えていえば、○印の数は、少ないほど食育の必要性があり、多いほどその必要性が少なく、○印の数と食育の必要性は、反比例しているのではないかと考えられる。

毎週提出した日記のページには、学生本人による自己評価：食事診断の欄があり、本人の食事改善の動機づけに役立つのみならず、学生とのコミュニケーションにも役だった。自分の食事には何群が不足だった、朝食を欠食した、夜食を食べた、夕食が遅くなった、孤食が多かった、コンビニ弁当の選択が良くなかった、などの反省文が多く見られた。一方では、牛乳を飲むようになった、いつも栄養バランスを考慮しながら調理してくれる母に感謝するようになった、母と相談して野菜などを増やしてもらっているなど、家族の食生活改善にも役立っている報告や、「先生、出ました！食べ物の力ってスゴイですね」「快腸です」など、便秘が改善した微笑ましい報告なども含まれていた。1人暮らしで「調理が大変です、調理を教えてください」という要望も何人かから出ていた。

食事日記の記帳を終えて書いた、6週間分の総合自己評価の中から、2人の学生のコメントを引用したい。

学生A（家族あり）

毎週自己点検していたのにもかかわらず、食生活が改善できていなかったので反省しています。「きちんと野菜を摂らなきゃ」「主菜を食べなくちゃ」と思っているのですが、つい短時間で口にはできるパンやおにぎりなどの炭水化物ばかりになっています。習い事やバイトで移動の多い日々を過ごしているせいで簡単に食事を終わらせている傾向にあります。ですから、これからはお昼はなるべく野菜の多いお弁当を持っていくこと、学食で食べる場合は定食にするなど、まずはお昼ご飯の改善から始めようと思います。夜は食べないことが多いのですが、自分の身体のためにも時間を作って、家族と一緒に楽しく食べるようにしたいです。とにかく、私に今一番足りない

5人家族

3人家族

何時頃?	誰と? (絵で表すと)	何を? (食品名をあげる)				
朝食						
[朝食]						
昼食 13:00	友達	おにぎり2つ (ごはん) (シーフードソーサー)				
[朝食]						
夕食 20:30	一人	おそば (おそば) (卵) (トマト)				
[朝食]						
食品群	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群
○の合計数	2	1	1	1	2	1

何時頃?	誰と? (絵で表すと)	何を? (食品名をあげる)				
朝食 7:00	一人で	お茶漬け おにぎり みかん only				
[朝食]						
昼食 11:40	3人	ロコモコ スープ (コンソメ) (ご飯の上にキャベツ) ハンバーグ 目玉焼き かぼち(かぼちゃ)				
[朝食]						
夕食						
[朝食]						
食品群	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群
○の合計数	1	0	0	1	2	1

3人家族

6人家族

何時頃?	誰と? (絵で表すと)	何を? (食品名をあげる)				
朝食 10:55 ~ 11:00	my friend	チョコパン(小麦粉、チョコ、砂糖)				
[朝食]						
昼食 13:30 ~ 14:00		スープカレー(米、卵、キャベツ、お肉、片栗粉、お肉)				
[朝食]						
夕食 19:00 ~ 19:30	mother	カレーライス(米、玉ねぎ、にんじん、お肉、カレー粉、お肉) サラダ(キャベツ、トマト、レタス、ツナ) 刺身(サモシ、キャベツ、ぶり、ほうち)				
[朝食]						
夜食 23:00 ~ 23:10		ホットミルク(牛乳)				
食品群	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群
○の合計数	2	1	1	2	3	1

何時頃?	誰と? (絵で表すと)	何を? (食品名をあげる)				
朝食 8:00		ご飯 豚汁(人参、お肉、豆腐、お肉、お肉、お肉、お肉、お肉) お茶、お茶 おにぎり(小麦粉)				
[朝食]						
昼食 12:00		明太子スープカレー(明太子、人参、キャベツ、お肉、お肉、お肉、お肉、お肉、お肉、お肉)				
[朝食]						
夕食 19:00		カレー(米、お肉、キャベツ、お肉、お肉、お肉、お肉、お肉、お肉、お肉) おにぎり(小麦粉、お肉、お肉、お肉、お肉、お肉、お肉、お肉、お肉、お肉) お茶(お茶、お茶、お茶、お茶、お茶、お茶、お茶、お茶、お茶、お茶) おにぎり(小麦粉、お肉、お肉、お肉、お肉、お肉、お肉、お肉、お肉、お肉)				
[朝食]						
夜食						
食品群	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群
○の合計数	3	2	3	2	3	2

図3 食事日記の記載例

のは野菜だと思うのでなるべく多く摂るようにして、栄養バランスの良い食事をしなければならぬと思います。自分の健康は日々の自分の食生活が支配しているので、本気で自分の食生活を常に（毎日！）見直して生きたいと思います（原文のまま）。

#### 学生B（一人暮らし）

今まで自分の食べた物を記録し、評価するということができなかった。毎日3食食べているから良いと思っていても、その食べている物が何であるかというのが重要である。この食事日記を通して自分が1日で何を食べているのか考えるようになった。一番最初に食事日記をつけ始めた頃に比べると、バランスを考えて食事をするようになったと思う。まだまだ分からない部分も多いが、自分ができることをしっかりやりたい。食事日記を書くのは今回で最後だが、これからも継続してチェックをしていきたい。

これからのヘルシーライフを送るために、まずは自分の考えを変える必要がある。食事にはあまりお金をかけないようにと考えていたが、それは間違いである。お金よりも自分の健康のことを優先して考えるべきだ。いつか先生がおっしゃった「食費を削らない」という言葉、初めは共感できなかったが、今は共感することができる。自分の身体を作るのは自分である。良くも悪くもなるのは自分次第なのだ。そしてその身体をつくるのは食事である。今は朝食を抜いたり、ダイエットのために極端に量を減らす人が増えている。自分で自分の身体を痛めつけていることに気がついていないのだろうか？ダイエットをするなら正しいダイエット法を学ぶべきである。「やせる」ことと「やつれる」ことは同じではない。

私たちの国は豊かな方である。しかしそこに落とし穴がある。豊かだから食に関する考えがあまりない気がしてならない。たくさんの食品を選べるからこそ、正しい食事をするように心がけるべきだ（原文のまま）。

#### IV. まとめ（今後の課題）

科目名の「ヘルシーダイエット」の「ダイエット」に惹かれて受講する学生もおり、初回の講義では、その期待？を解く事にしている。「あなたの身体はあなたが今までに食べた物で構成され、運営されている」、すなわち、食べ物によって、自分の身体は常時作り替えられており、良い食生活は今後のヘルシーライフを担保する重要な要素であることから話した。前述の学生のコメント通り、大部分の学生は、自分の食べているものに無頓着である。そこで、この科目では、ともかく、「食」に関心を持たせることに主眼をおいてきた。自分が何を食べているのかを目で確認させ、何をどのように食べるのが望ましいのかなどについて話し、自分の食生活の大切さに目覚めさせるよう努めた。一例として、将来の骨粗鬆症を予防するには、骨量の貯蓄ができる、今現在の若い時代の食生活が重要であることを伝えた。日毎の食事日記の自己評価欄から察すると、実際その方向に挑戦した学生も少なからずいたようである。この科目では、もう一つのレポート：自由課題で、「新聞報道から、食生活に関する記事を選び、そのテーマに沿って調査した報告（当該記事を添付）」を提出させた。課題を選ぶために、いくつかの新聞に目を通したであろう。それによって、われわれが現在置かれている食環境に、また食と健康の関連にも多少なりとも目が向いたのではなかろうか？と考えている。本報の主題ではないので触れないが、学生たち



は、様々なテーマを選び、調査し、検討していた。

本報に用いた対象者数は限られており、食事日記の精度も、先述のように、必ずしも高くはない。しかし、豊かさの中であって、学生の食生活が決して満足すべきものでないことは確かのように思われる。家庭の教育力が低下していると言われる昨今、食生活の大切さに注意を喚起するよう、大学レベルでも改めて教え、そして社会に送り出すことが重要であると考え。キャリア・プランニングの一番の基本は健康であろう。「健康な身体は自分の一番の財産であり、資本である」と話したことは、学生の心に残っているようである。

子育て支援システムが社会的に手厚く生まれつつあるが、女子大学における食教育、本人自身のために、食を選ぶ力をつける、調理能力を上げる等、さらに、子育て期に必要な知識と若干の実習体験は、その予備教育として、極めて有効かつ必要なことのように思われる。その他、本来は家庭教育の範疇と思われるが、病人食・介護食の知識と実践力も、1人の人間として、学生にとっては、大切な教養となるのではないかとと思われる。「食育基本法」の前文には、現代の食環境を踏まえて、国民に為されるべき食教育の内容が適確に述べられている。付録として掲載した。

## 文献（解説）

### 1) 食育基本法（付録参照）

### 2) 「新ビジュアル食品成分表 増補版」大修館書店（2009）

田中喜代次監修「1600kcal おいしくやせる献立」新星出版社（2009）

### 3) 「6つの基礎食品」および「食事バランスガイド」

身体に必要な栄養素をバランス良く摂取するための手段には、摂取する食品の種類からと、料理の種類から、の二つアプローチが考えられる。前者の一例が「6つの基礎食品」で、含まれる栄養素の種類によって食品を6群に分け、毎日摂取すべき栄養素とそれを多く含む食品との組み合わせを示したものである。食品群の種類を取りそろえて食べることで、食事の質のバランスを取る指標としている。国立栄養研究所（当時）で考案され、もっとも簡便な方法の一つとして半世紀にわたり使用されてきた。一方、後者の例として、2005年に厚労省・農水省より示された「食事バランスガイド」は、「何を」「どれだけ」食べればよいかという望ましい食事のとり方や、おおよその量を分かりやすいコマのイラストで示している。使いこなせば、質・量ともにバランスのよい食事が担保されるように設計されている指標である。

### 4) 日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会 2000年

### 5) 国民健康・栄養の現状－平成19年度厚生労働省国民健康・栄養調査報告より－ 第一出版 2010

付 録

食育基本法（平成17年6月10日成立）

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。