

〈統計ピックアップ〉

「食べる力」＝「生きる力」を育む
～ 食育月間にちなんで～

はいた～い！6月に入ってもまとまった雨が降らず、暑い日が続いていますね。ところで皆さん、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日ですがご存知でしたか。今月は食育について調べてみましたので、皆さんも「食べること」について少し考えてみませんか。

では始めに、食育への関心度からみていきましょう。(表1)

食育に「関心がある」と回答した人の割合は、沖縄県が89.1% (関心がある46.3%、どちらかといえば関心がある42.8%)、全国が79.6% (関心がある42.0%、どちらかといえば関心がある37.6%)となっています。国の調査結果と比較すると、沖縄県のほうが関心がある人の割合が高くなっています。食育に関心がある人に理由を聞くと、「生活習慣病(がん、糖尿病など)の増加が問題になっているから」や、「子どもの心身の健全な発育のために必要だから」などが挙げられています。

食育への関心は高いようですが、栄養バランスに配慮した食生活を送っている人の割合もみてみましょう。表2は、「主食・主菜・副菜(注1)を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日あるか」を示しています。沖縄県は「ほぼ毎日」と回答した人の割合が32.9%、「週に4～5回」が28.4%、「週に2～3回」が27.9%、「ほとんどない」が9.0%となっています。国の調査結果と比較すると、「ほぼ毎日」と回答した人の割合が半分程度となっていることがわかります。食育に関心があっても、栄養バランスに配慮した食生活を毎日実践することは、手間や時間がかかるので難しいのかもしれない。

では次に、家族と一緒に朝食・夕食を食べる頻度についてみてみましょう。沖縄県は「ほとんど毎日」と回答した人の割合が、朝食で52.2%、夕食で62.0%となっています。国の調査結果と比較すると朝食、夕食ともに「ほとんど毎日」と回答した人の割合が約5%低くなっていることがわかります。(表3) 家族と一緒に食べることのいい点について聞いてみると、「家族とのコミュニケーションを図ることができる」や、「楽しく食べることができる」などが挙げられています。

表1: 食育への関心度

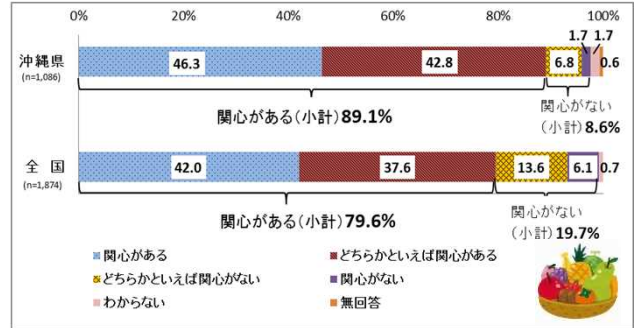


表2: 栄養バランスに配慮した食生活

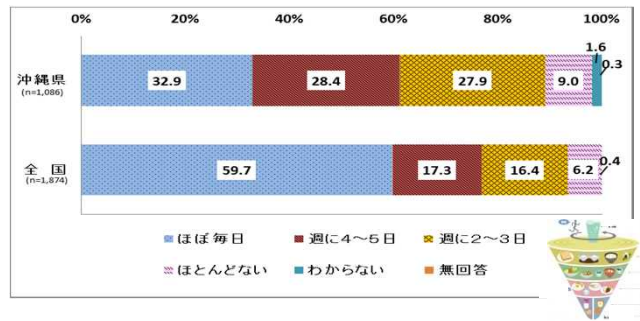
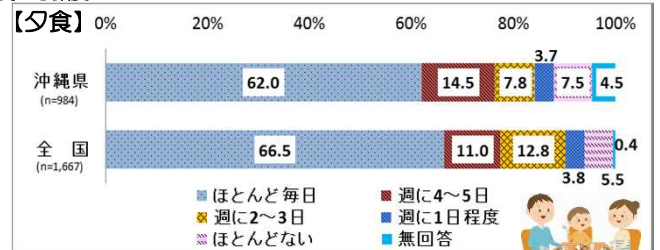
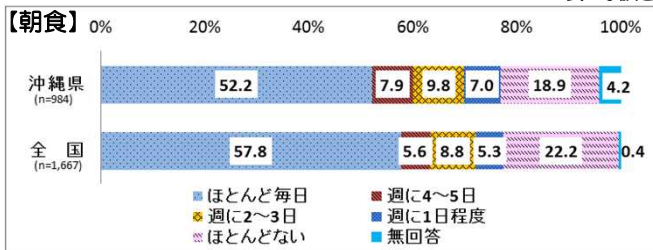
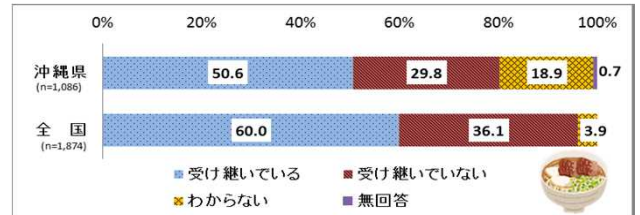


表3: 家族と一緒に食べる頻度



では最後に表4は、「郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸使いなどの食べ方・作法を受け継いでいるか」を示しています。沖縄県は「受け継いでいる」と回答した人の割合が50.6%、「受け継いでいない」が29.8%、「わからない」が18.9%となっており、国の調査結果と比較すると、「受け継いでいる」と回答した人の割合が低く、「わからない」と回答した人の割合が高いことがわかります。郷土料理や伝統料理、食事の作法などの食文化を受け継ぐために必要なことを聞くと、「親等から家庭で教わること」を挙げた人の割合が最も高くなっています。

表4: 食文化の継承



食べることは生涯にわたって続く基本的な営みです。食に関する知識を身に付け、健康的な食生活を実践することで、心と身体の健康を維持していきたいですね。また、毎月19日の食育の日には、お子さんに家庭の味を伝えながら一緒に料理を作り、家族そろって楽しく食卓を囲んでみてはいかがでしょうか。

出典:表1～4 (沖縄県)保健医療部健康長寿課「食育に関する県民意識調査報告書」平成29年10月 (全国)農林水産省「食育に関する意識調査報告書」平成29年3月

注1:主食(ごはん、パン、麺など)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理)、副菜(野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理)