

文部科学省 情報ひろば 『サイエンスカフェ』

主 催 : 日本学術会議、文部科学省
日 時 : 平成26年3月14日(金) 19:00~20:30
場 所 : 文部科学省情報ひろばラウンジ(旧庁舎1階)
テ ー マ : 学際領域としての「食」研究の面白さ・難しさ~日本人の長寿を支える
「健康な食事」の検討を例に~
講 師 : 武見ゆかりさん(日本学術会議連携会員、女子栄養大学・大学院食生態学
研究室教授)
ファシリテーター : 生源寺真一さん(日本学術会議会員、名古屋大学大学院生命農学研究科
教授)
参加人数 : 26名

「食」の研究は、医学、栄養学、食品科学、調理科学、食料経済学、食文化学、民俗学などさまざまな分野で取り組まれています。分野によって「食」を研究する方法論も異なれば、「食」の重要性や価値に関する解釈も違ってきます。日本の「食」研究の課題と今後の展望について、現在、厚生労働省で進められている「健康な食事」のあり方に関する検討会の議論を例に、武見ゆかりさんから話題提供をしていただき、参加者の皆さんと議論を深めました。



話題提供の主な事項

○食生態学の枠組み

・食物と人間の関係性を扱う自然科学、人文科学、社会科学。食物そのものを研究対象とする自然科学。食物の生産・加工・流通等とその仕組みを対象とする科学。

○ヘルスプロモーションの計画のためのプリシード・プロシード・モデル(健康づくりの計画実践-公衆衛生学で用いられるモデル)における栄養・食の位置づけ

○(栄養)疫学(人間集団における健康状態と、それに関連する要因の分布を明らかにする学問)研究

・研究デザインによる科学的根拠(エビデンス)の質の見方、 β カロテンとがんに関する疫学研究、食物繊維摂取と循環器病発症との関係について喫煙の有無別に分けた解析等々。

○ひとりで食べる子(孤食)の問題

・ひとりで食べる子は、家族一緒に食べる子に比べて食事に満足しない・食事が楽しくないという回答が多く、実際に食べた料理が単調で、食品のバランスにも問題のある子が多かった。また、からだの不調を訴える子が多かった。(1982年 女子栄養大学

食生態学研究室による調査)

・その後、国民健康・栄養調査結果でも、普段朝食を誰と食べるかという質問に、「子どもだけで食べる」（「兄弟（姉妹）だけで食べる」＋「一人で食べる」）と回答した子供の割合は一貫して増加している。

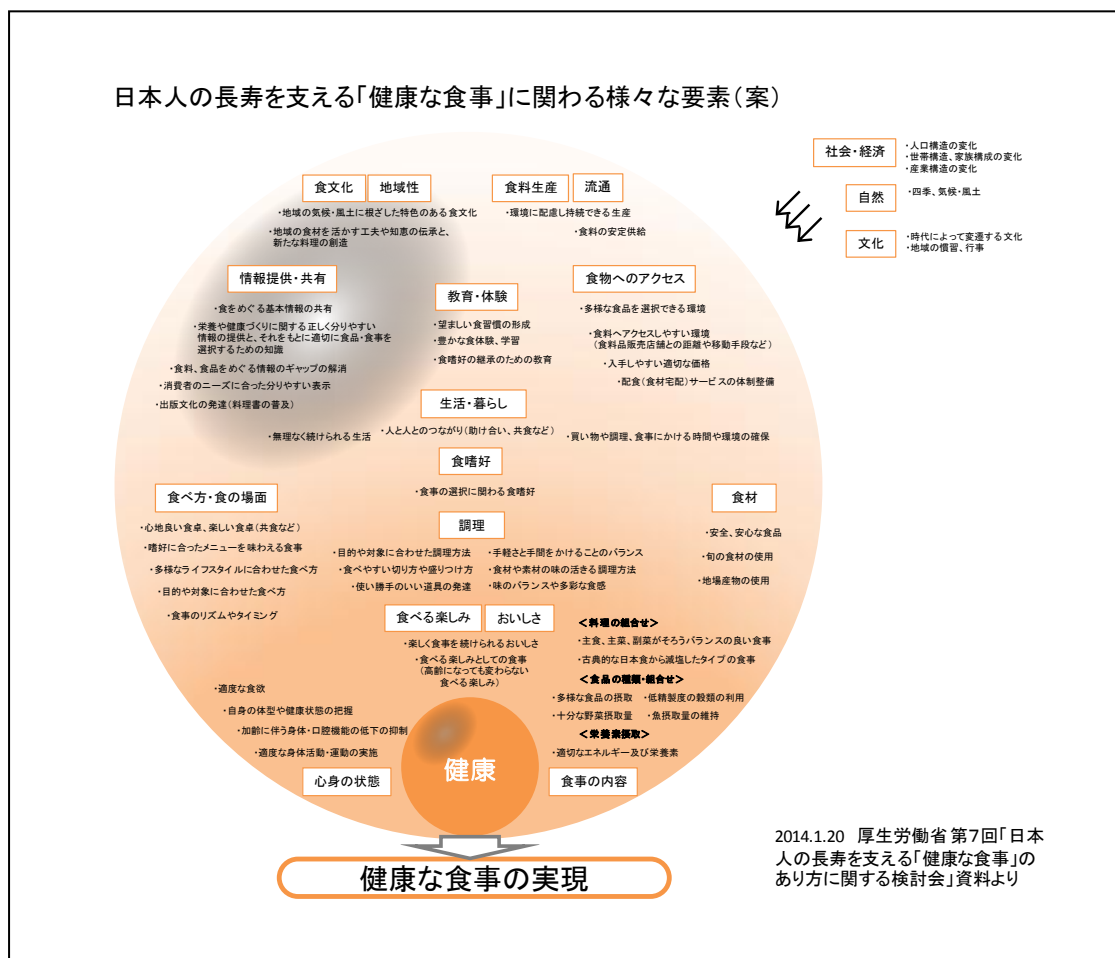
・米国の研究では、高校生の時に家族と一緒に食べている頻度が高い子ほど、成人後（平均年齢20.4歳）の食物摂取内容が良好。

○加工食品の摂取

・先行研究では、簡便な食品・食事の利用が多い者の食事内容の特徴は、野菜類やビタミン・ミネラルの摂取量が少ない、望ましくない食事内容だった。→近年の多様化してきた簡便な食品・食事を考慮するとそのような状況が必ずしも問題があるとはいえないのではないか？ と検討をしてみたが、結果は、従来と変わらず、簡便な加工食品の利用が多い者で食物摂取状況は望ましくないという結果であった。

○日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方

・厚生労働省に平成25年6月に設置された、日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方検討会（武見さん、生源寺さんのお二人もメンバー）では、栄養や健康の面からだけではなく、味覚や嗜好、加工調理・食文化、生産流通から加工消費へ至るフードシステムといった多側面から、健康な食事について検討を重ねている。



参加者の皆さんとの質疑応答・意見交換（◆－参加者、△－講師、ファシリテーター）

◆加工食品の流通（増加）について栄養バランスの問題に加えて、（食品を提供する）農業の持続可能性との関係から意見を伺いたい。

△日本人の食事の特徴はコメを主食にしておかずを組み合わせるというものであり、それは健康につながっている。そうした食べ方を自分のものとして確立していくことが健康だけではなく、農業を支えていくことにもつながっていくことを一人一人が認識することが大切ではないだろうか。

△我が国の飲食に関わる支出は約74兆円（GDPの15%）。そのうちわけは生鮮食品が2割、加工品が5割、外食が3割。そのことが食生活の選択肢を広げている反面、食料の生産現場とそれを消費する食卓との距離が離れてしまい、食品の生産流通の情報がなければその素性が分からないのが現状。加工食品の増大が必ずしも農業の衰退につながるものではないが、きめ細かな情報の提供の一方で消費者のリテラシーも高まっていくことが、生産と食卓のかい離を埋める方策ではないか。

◆食にまつわる様々な健康情報が乱れ飛んでいるが、基本的な食生活とはどんなものだろうか。

△朝・昼・夕の三食を規則正しく（自分の場合はいつも深夜の食事を規則正しく摂る生活になってしまっているが）、自分に合ったやり方で極端に走らず、満点の食事ではなくとも落第点も取らないように、主食・主菜・副菜を組み合わせ、摂取カロリーに留意して適正体重を維持することが大切。

◆高齢の母が一人暮らしをしているので時々訪ねて行ってみると、食事内容が貧しいのが気になる。老人も肉を食べたほうがよいと言われ出したり、コンビニなども老人をターゲットにした品ぞろえを充実させたりしているようだが。

△高齢者の食事に関する調査では、一人暮らしよりも家族と同居している高齢者、さらに多世代の家族と同居している高齢者の食事内容がより良好なことが分かっている。また、かつては高齢の男性独居の食事は悲惨と呼ぶような例が多かったが、最近調査した感触では、宅配弁当や調理済み食品を上手に利用している人がいるなど、状況は少し変わってきている。一人暮らしだとどうしても調理をする（誰かのために料理を作るといふ）モチベーションが上がらないので、そんな場合には宅配弁当の利用なども有効かと思う。

◆若い人の食生活を考えると、孤食の一方で家族と一緒に食卓でもゲームをしながら食べたり、会話もなく黙ったまま食事するなど問題が多いと思うが。

△文化人類学者の石毛直道さんは「人間とは、料理をし、共食をする動物である」と言っている。家族一緒に食事でもコミュニケーションがなかったり、食べるものもバラバラだったり世代別に共食の意味合いが違ってきているようだ。家庭における食卓では、親たちには子どもが自らコミュニケーションを取ろうとする雰囲気を作り出すことも重要な役割だと思う。

◆健康によいということで、サプリメントが氾濫していることに不安を感じる。

△特保（特定保健用食品）は発売前に効果検証に関する厳密な試験を行い、個別審査され認証されているものである。特保に限らず、いわゆる健康食品と称するような商品がどんどん普及してしまっている。それに関係する産業振興という面もあるだろうが、自分の体にとって、暮らしにとって、本当に役立っているのかを冷静に考える必要がある。食事バランスに気を配るというような基本的な呼びかけにはあまり反応を

示さない一方で、そういった実証もされていない健康効果にすぐ飛びついてしまう風潮は本当に嘆かわしい。

ファシリテーターから * * * * *

今日は“日本人の長寿を支える食事”というサブテーマですが、昨年12月に和食（文化）がユネスコの無形文化遺産に登録されたことで世界的にもさらに和食に注目が集まっています。しかし、同じ無形文化遺産に先行登録され健康的と定評のある地中海料理と比べると、和食は科学的実証性（エビデンス）がまだ少ないとも言われています。和食をサイエンスの目で見えていくことも大事なことから考えます。

日本学術会議第22期はこのサイエンスカフェにおいて、「学際領域」＝文系と理系の両面に関わる分野のテーマを取り上げようということで、今回は「食」について講師の武見さんから話題提供していただきました。武見さんは大学ではフランス文学（人文系）を学びそして栄養学（理系）に進んだ方です。私も、生命農学研究科（理系）に所属していますが研究分野は農業経済学（社会科学系）です。このような背景を持った二人で「学際領域」としての食をテーマにして今年度のサイエンスカフェを締めくくることになりました。参加いただいた皆様との活発な議論で、このテーマを深めていきたいと思っています。

* * * * *