

いただきますの時間



食生活の変化が栄養バランスを崩し、生活習慣病を招いた

経済成長に伴い主食である米から畜産物などへ

日本の食生活は、主食である米を中心に、魚、野菜、豆腐や納豆などの副食を中心とするものでした。しかし、日本の経済成長に伴う所得の向上などを背景として、量的に拡大するとともに、食料消費の割合は、主食である米が減少する一方、畜産物、油脂類などが増加するなど、大きく変化してきました。

健康的で豊かな昭和50年代半ばの日本型食生活

昭和50年代中頃には、主食である米を中心とした水産物、畜産物、野菜などの多様な副食から構成され、たんぱく質、脂質、炭水化物のエネルギー比率のバランスが適切で、栄養バランスに

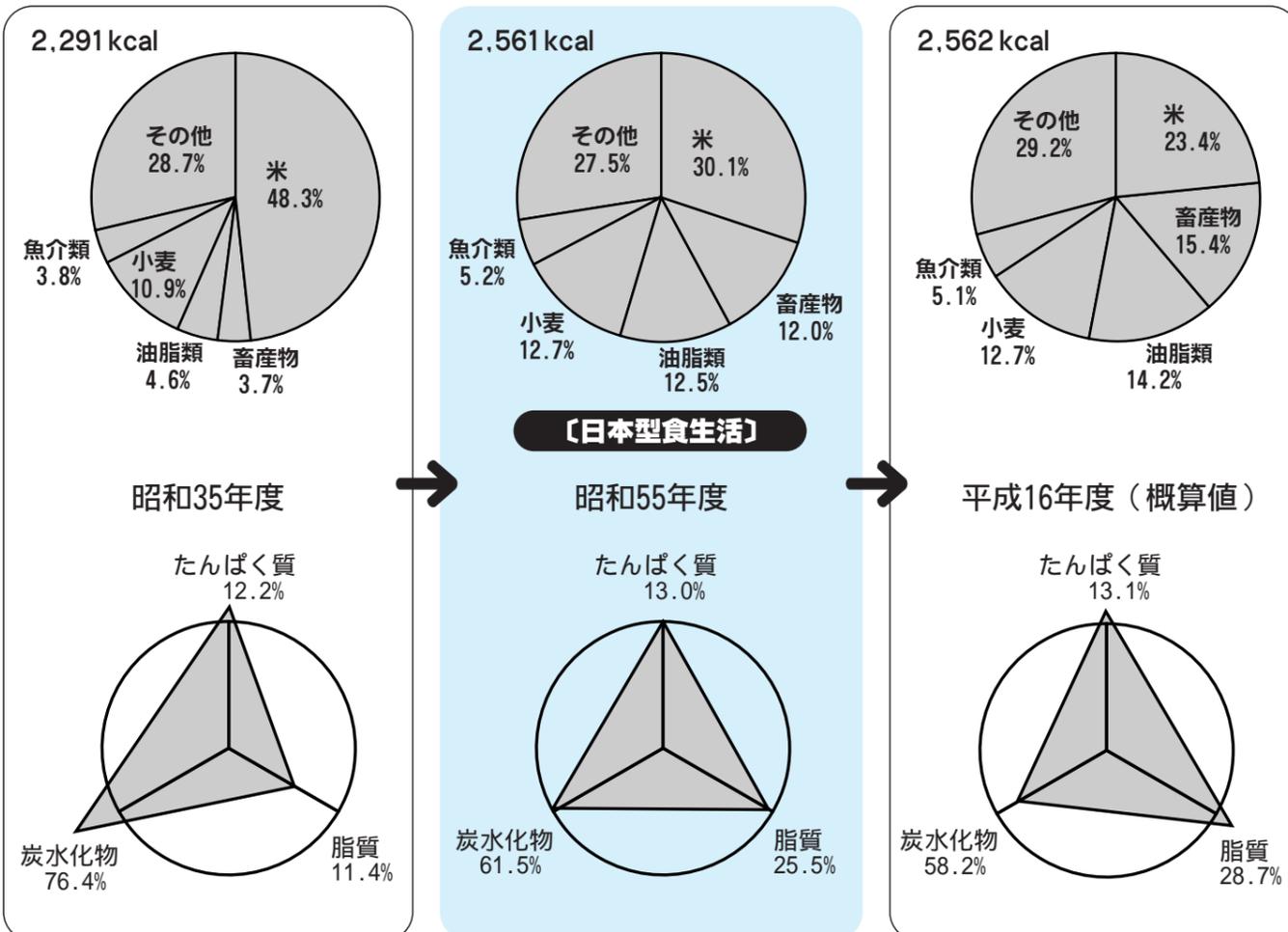
近年は栄養バランスが崩れて生活習慣病へ

スに優れた、いわゆる健康的で豊かな「日本型食生活」が形成されていきました。

しかしながら、近年の食生活を巡っては、経済の成長とともに量的に飽和状態にある一方、社会性が多様化し、外食産業の拡大、食事に対する選択の自由度が増えてきました。そうした中、偏った食生活が続ぎ、栄養バランスが崩れ、若い世代の人たちにも肥満や糖尿病などが及ぶようになり、心臓病、脳卒中、ガンといった従来の成人病が生活習慣病と言われるまでとなりました。

食生活の改善は、今後ますます増大すると見込まれる医療費を抑制することにもつながる重要なものとなってきています。

食料消費割合の変化（1人1日当たり：供給熱量ベース）と栄養バランスの変化



食は、私たちが生きるために、なくてはならないものです。生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となるものです。

しかしながら、近年の食生活を巡っては、量的に飽和状態である一方、栄養バランスが崩れ、不規則で不健全な食生活が広がり、肥満や生活習慣病の増加、食の安全、食の海外への依存などの様々な問題が生じています。

私たちが豊かな食生活を送るためには、食生活における正確な知識や的確な判断力を身に付けることが大切です。また、社会の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、食に対する意識や食への感謝の気持ちと理解を深め、健全な食生活に努めることが求められています。

■参考資料：農林水産省「我が国の食生活の現状と食育の推進について」
農林水産省「食料供給表」