

問題

平成 26 年（2014 年）度に行われた全国の 20 歳以上の男女を対象とした意識調査によれば、健康のための食生活に関する意識や、健康や栄養に配慮した食生活の実践などの点で、20 歳代～30 歳代を中心とした若い世代では、40 歳以上の世代よりも課題があるとされている。

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育むために、食育は極めて重要である。食育は、生きる上の基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、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ものとして、その推進が求められている。

このような状況に関して、以下の問いに答えなさい。

- (1) 20 歳代～30 歳代を中心とした若い世代の現在の食生活について、具体的にどのような問題点や課題があると考えられるか。あなたの考えを述べなさい。
- (2) 若い世代が食育に興味や関心を持つようになるための施策について、あなたの考えを述べなさい。

解答のポイント

「食育」に関わる内容が出題された。平成 27 年版『食育白書』の特集が「若い世代の食育の推進」であったため、それが用いられたのだろう。国家一般職の場合、問題文に多くのヒントがあるので、それを踏まえながら論じていけばよい。今回は 20～30 歳代の若者を対象にしていることと、第 2 段落にある「食育」の定義・理念を踏まえ、(1)(2)を構成するとよい。対象世代が受験者の年齢と合致するため、身の回りのことから考えていくと論じやすい。

解答例

(1) 若い世代の食生活には課題が二つあると考える。まず一つ目は、生活スタイルの多様化により、栄養バランスが取りにくくなっていることだ。例えば、働く者、一人暮らしの者にとっては、外食産業は利便性が高く、食事の効率化を図ることができる。また、朝食を抜く生活をする者は若者に多いとされている。意識して栄養バランスを考えていけばよいが、そうでなければバランスが崩れ、健康に影響を及ぼす可能性がある。実際に、自身の健康にとって良い、主食、主菜、副菜のバランスを理解している者は多くない。

二つ目は、食と地域の繋がりを考える機会が日常生活の中で少なくなっていることである。日本は様々な食材に恵まれ、地域の中で伝統行事と結びついた食文化を形成してきた。旅行に行けば地域の特産物、郷土料理を口にする機会もある。しかし、少子高齢化や地域社会との関係の希薄化、食のグローバル化に伴い、地域の伝統的な食文化が継承されにくくなっている。どこへ行ってもあらゆる国や地域の料理が食べられる社会になり、食の選択肢は増えたが、それらは地域の食文化を衰退させていくことにも繋がっている。

(2) 若い世代の食育への関心を高めるためには、まず食育を学ぶ機会を増やすことである。例えば大学や企業等、身近な場所で食育を学べれば、興味や関心が高まるだろう。最近では、大学の学食や企業内の食堂で朝食を提供するところが増えている。そのような機会に食育を推進できないだろうか。バランスのよい食事のとり方を示し、食生活と健康に関わるデータを提示して訴えていけば、現在の健康的な生活を促すだけでなく、将来の生活習慣病のリスクを低減させることにも効果があるだろう。また、規則正しい食事が脳を活

性化し、学校生活や社会生活を改善することも伝えれば、より効果的だと考える。国はこれらの取り組みを推進するために、各機関に対し、データを提供することができるだろう。

さらに、地域で食育を学ぶ機会も増えるとよい。現在でも地産地消の取り組みが行われていたり、メディアを活用して地域の特産品を売り込んだりする取り組みは行われている。しかしながら、地産地消に直接関わるのは、給食が提供される義務教育の期間だけであったり、正月のお節料理や伝統文化に関わる料理等、行事食を作らない家庭も見られるようになってきた。そこで、地域と食文化に特化したイベントを増やし、食に対する興味を持つことができるようにしていくとよい。例えば、20～30 歳代の子育て世代をターゲットにし、地域の伝統的な行事食や地域で採れる季節の魚、野菜を生かした料理を教えるイベントを開催してはどうだろうか。これらは、その地域に転入してきた世帯にも先達者が伝統的な食文化を伝えることになり、多世代の交流促進にもなる。また、子育て世代が食育に興味を持てば、その子どもにも継承していくことが可能になる。これらの地域活動を円滑に進めるために、国は啓発・普及に向けた広報活動をより強化すべきだ。

食育とは、食を通じて人間として生きる力を育むことである。自分自身の健康に関わる知識を得ることに加え、地域に関心を持つことも、食育の意義である「豊かな人間性」の形成に役立つだろう。

(約 1,320 字)