

第Ⅰ章 特集2

子どもを通じて見える日本の食卓 ～子どもをはぐくむ魚食の未来～



「魚離れ」が進行しています。この魚離れについては、18年度白書で「子どもが魚を好まない」ことがその要因の1つと分析しました。

人間は成長段階によって食べ物に対する嗜好が変化しますが、子どもの頃に食べたものの記憶は、その後の食生活に影響を及ぼします。これまで魚の消費については、年齢を重ねるほど魚を食べるようになる「加齢効果」があるといわれてきました。しかし、魚をあまり食べていない現在の子どもが、成長するにつれ魚を食べるようになるのか懸念されているところです。

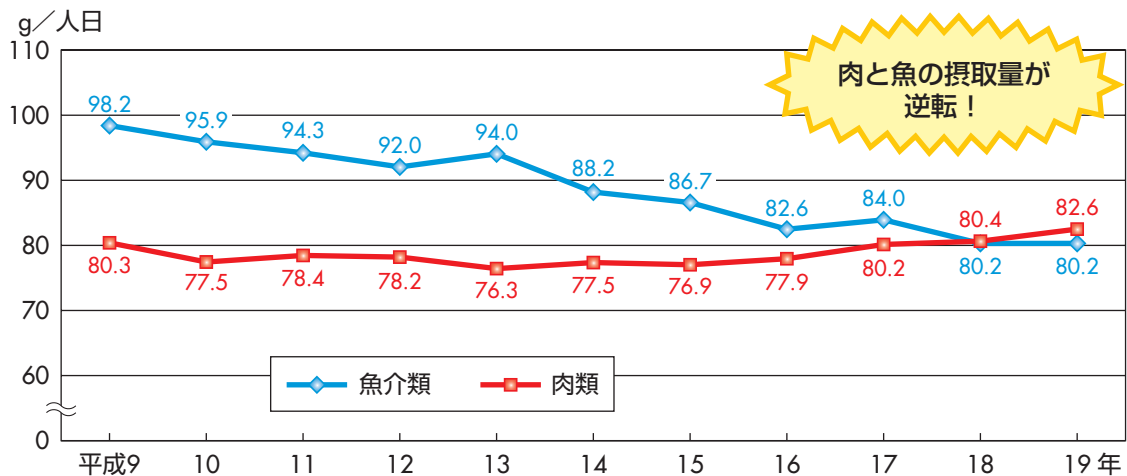
そこで、本特集では子どもの水産物の消費動向に注目しました。まず第1節では、魚離れの現状について振り返り、魚離れが健康、食生活、食文化等にもたらす影響について考察しました。第2節では、最近注目されつつある水産物の栄養特性や魚食の効用に触れつつ、魚離れの進行を食い止めるために家庭、企業、地域、学校に期待される取組を整理しました。そして、子どもをはぐくむ魚食の明るい未来を築くために必要な課題について取りまとめました。

(1) 肉類と魚介類の摂取量が逆転

「魚離れ」が進行しています。平成9年から19年までの1人1日当たりの魚介類と肉類の摂取量を比較すると、魚介類の摂取量は減少傾向にある一方、肉類の摂取量は横ばいであり、18年にはついに魚介類の摂取量が肉類を下回りました。これを年齢別に比較すると、すべての世代で魚介類の摂取量が減少しており、1～19歳では魚介類の摂取量が2割以上、30～49歳では3割以上も減少しています。他方、肉類の摂取量はすべての年代で増加しており、1～19歳、30～49歳では1割以上増加しています。

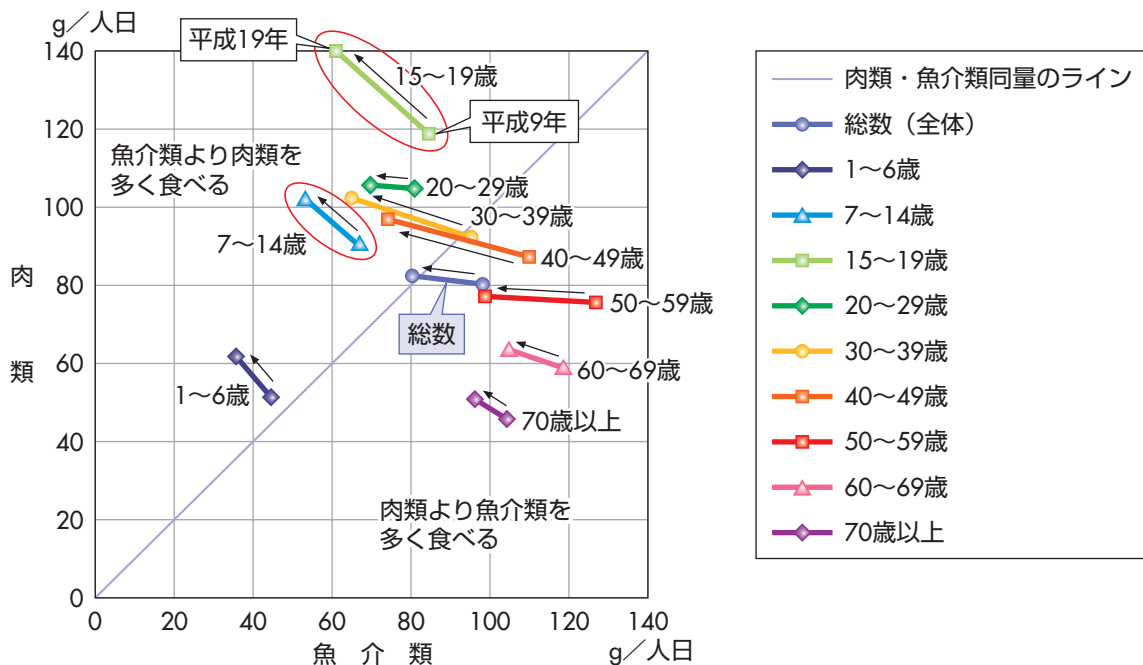
そこで本節では、魚介類及び肉類の摂取量に変化が見られた子どもに焦点を当てて、消費者の間で魚離れが進行している要因について分析を行います。

図 I-4-1 魚介類と肉類の1人1日当たり摂取量の推移（経年変化）



資料：厚生労働省「国民栄養調査」（平成9～14年）、「国民健康・栄養調査報告」（平成15～19年）

図 I-4-2 魚介類と肉類の1人1日当たり摂取量の推移（年齢別比較）



資料：厚生労働省「国民栄養調査」（平成9年）、「国民健康・栄養調査報告」（平成19年）



(2) なぜ魚離れが加速するのか

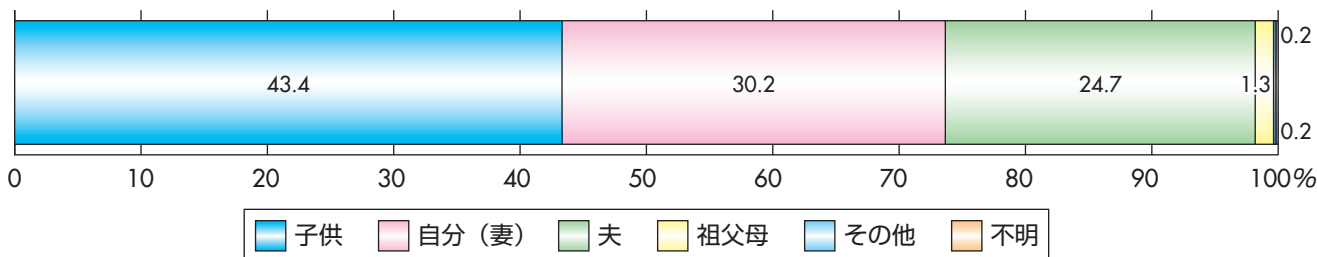
18年度の水産白書においては、「魚離れ」の原因を、①子どもが魚を好まない、②調理が面倒、③肉より割高と分析しました。これらの原因についてより詳しくみてみます。

ア 本当に子どもは魚を好まないのか

（子どもはすべての魚が嫌いではない）

「子どもが魚を好まない」といわれますが、子どもはすべての魚が嫌いなのではありません。例えば、寿司は子どもにも大変人気があります。

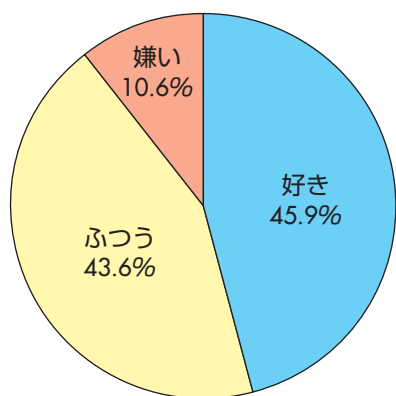
図 I-4-3 「お寿司にしよう」と最初に言う人は誰ですか？



資料：(株)ミツカングループ本社「お寿司の認識と接触実態に関する調査」(平成20年2月)有効回答470票

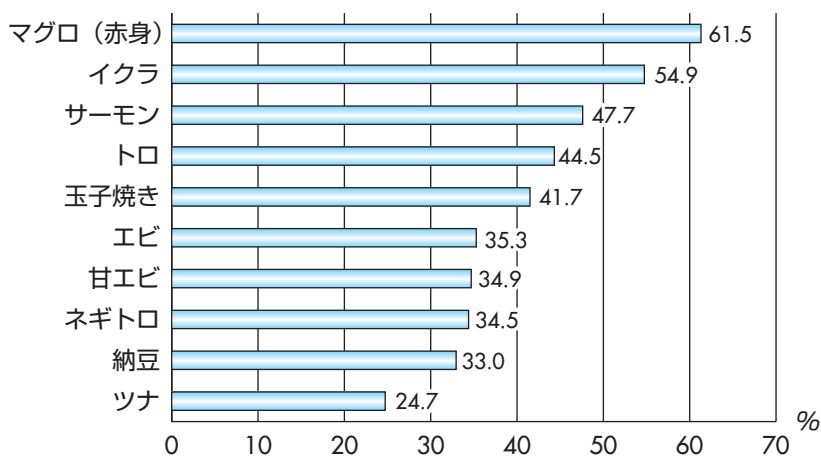
(社)大日本水産会の調査でも、魚を好きと答えた子どもの割合(45.9%)は嫌いと答えた割合(10.6%)を上回っており、マグロやサーモンが好きな魚に挙げられています。

図 I-4-4 子どもの魚料理の好き嫌い



資料：(社)大日本水産会「水産物を中心とした消費に関する調査」(平成20年)
注：全国の小学校4～6年生男女218人

図 I-4-5 子どもの好きな寿司ネタ



資料：(株)ミツカングループ本社「お寿司の認識と接触実態に関する調査」(平成20年2月)有効回答470票

（骨があるから苦手）

一方、子どもは本能的に、食べづらい形態を嫌ったり、酸っぱいものや生臭いにおいのものを避ける傾向にあるといわれています。(社)大日本水産会が行った調査においても、魚が嫌いな理由として挙げられたのは「骨があるから」、「食べるのが面倒」、「食べるのに時間がかかる」、「においが嫌い」などです。また、嫌いな魚の上位にはサバ、サンマ、アジ、イワシなど鮮度が落ちやすく小骨が多い魚が挙げられています。

図 I-4-6

小学生が給食のメニューで嫌いな料理

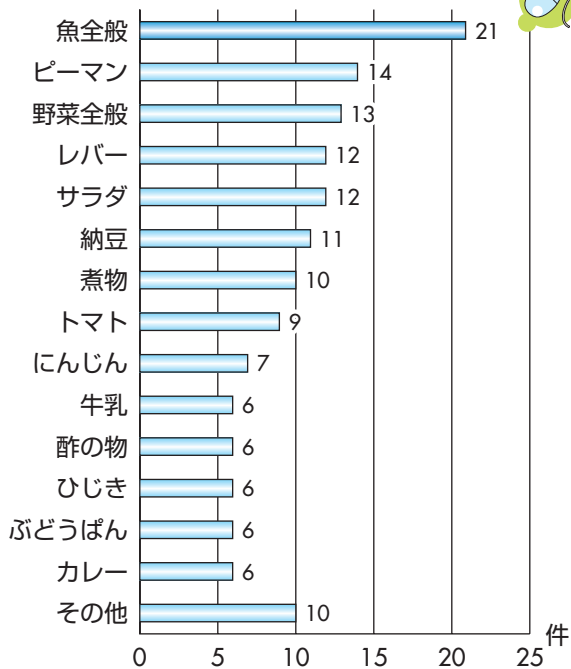
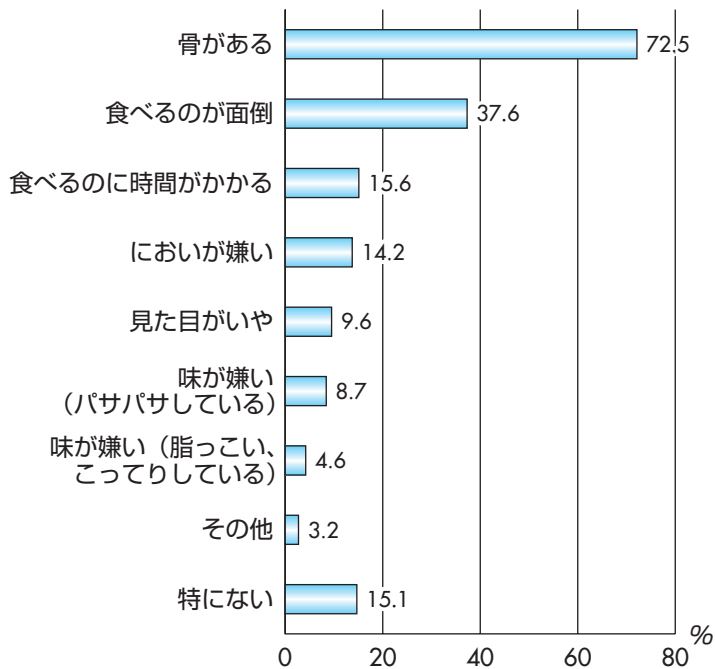


図 I-4-7

魚料理の嫌いなところ



資料：(左) 農林中央金庫「親から継ぐ「食」、育てる「食」」(平成17年2月)
 注：自由回答で上位15。調査対象は東京近郊に住む小学4年生～中学3年生400人
 資料：(右) (社)大日本水産会「水産物を中心とした消費に関する調査」(平成20年)

イ 子どもの食をめぐる環境の変化

次に、子どもの食をめぐる現状についてみてみます。

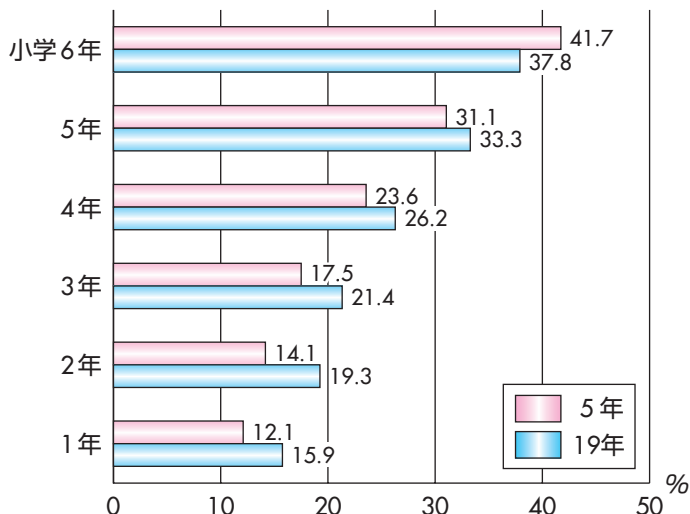
(塾や習い事で忙しい子ども)

19年において子どもが塾に通う割合は、小学校6年生で37.8%となっています。5年と比較して、6年生を除く学年で通塾率が増加しています。

また、塾や習い事に通う子どもの帰宅時間は、午後7時までに帰宅するという回答が44.4%と多数を占めているものの、午後9時以降の帰宅も27.6%と、3割弱の子どもが夜遅く帰宅していることがわかります。

図 I-4-8

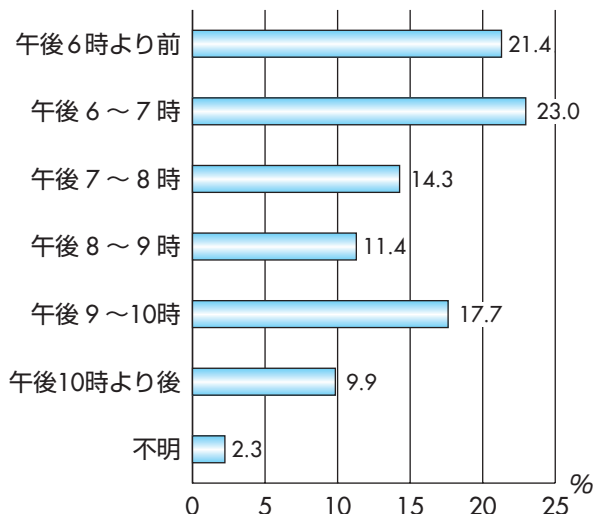
学年別にみた通塾率の変化



資料：文部科学省「子どもの学校外での学習活動に関する実態調査報告」(平成20年)
 注：全国の公立小学校(1～6年)の児童生徒の「保護者」44,276人

図 I-4-9

塾や習い事から帰宅する時間



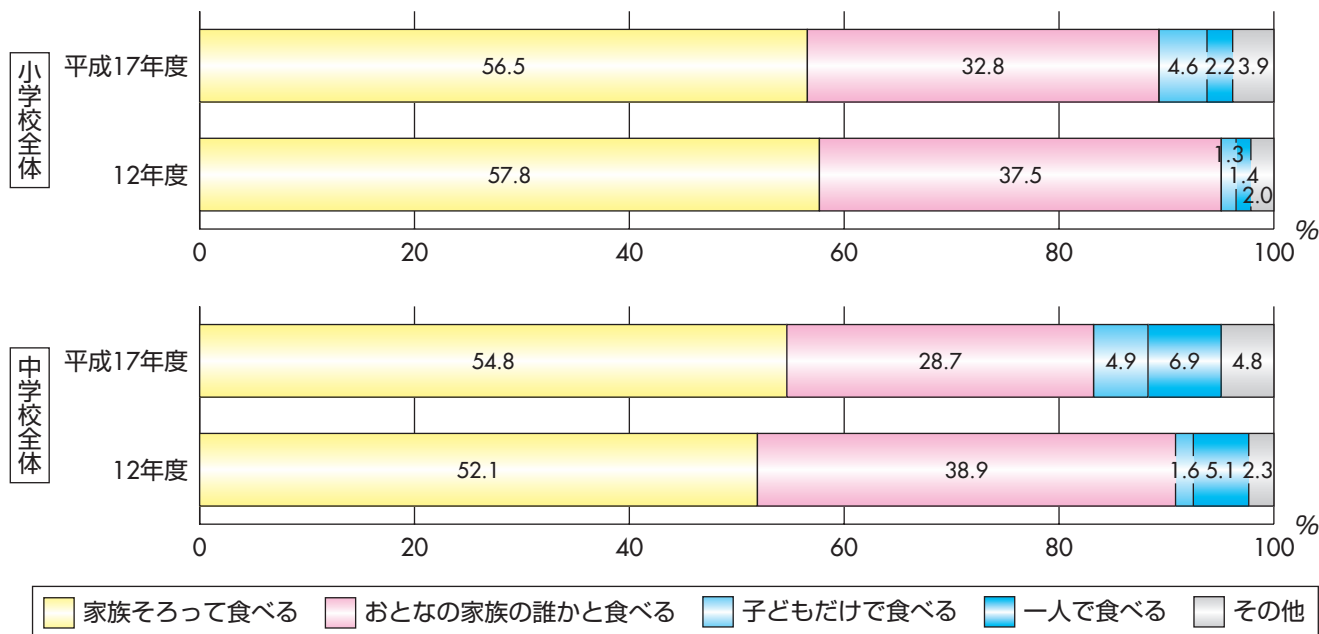
資料：文部科学省「地域の教育力に関する実態調査」(平成18年)
 注：小学校(2年生、5年生)、中学校(2年生)2,174人



（増える孤食）

仕事が忙しいために長時間労働となったり、塾や習い事をする子どもが増えていることから、家族とともに食事をする機会が減少しています。夕食を誰と一緒にとるか聞いた調査の結果をみると、子どもだけ若しくは一人で食べる「孤食」の割合が増加しています。

図 I-4-10 夕食を誰ととるか



資料：(独)日本スポーツ振興センター「平成17年度及び平成12年度児童生徒の食生活等実態調査結果」

注：17年度は小学5年生6,205人、12年は5,754人

家族と一緒にとる食事は、家族団らんの場であり、子どもが規則的でバランスの良い食事をする習慣や食事のマナーといった基礎的な食習慣を身に付ける貴重な時間です。以前は大家族の家族構成に応じて多様な料理・味覚を味わう機会がありました。また、食べものの好き嫌いはその食品自体の好き嫌いだけでなく、食べる環境によっても味の感じ方が異なり、その影響を受けることがあります。「食わず嫌い」の場合、家族の他の者が新鮮な水産物をおいしそうに食べている様子を見て、食べられるようになるケースもあります。しかし、核家族化・少子化が進み、家族と一緒にゆっくり食事をする機会が減少した現在の食卓においては、簡便に調理が可能で子どもが好む肉料理を調理・食する機会が増加していると考えられます。

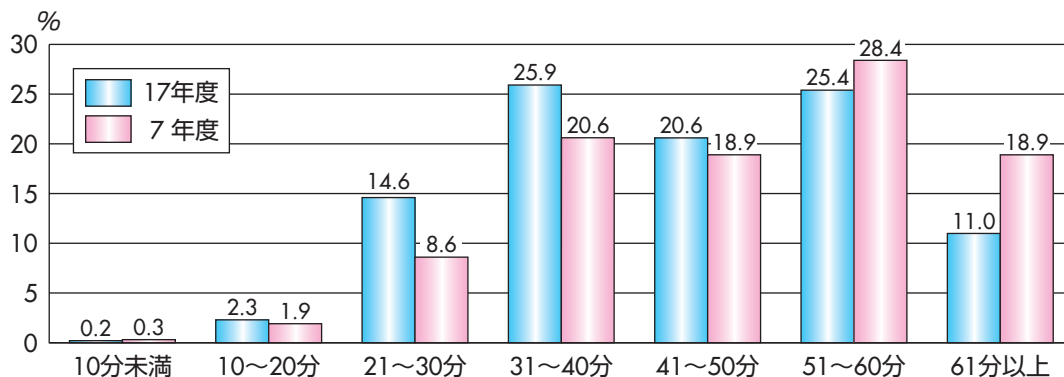
ウ 親の食をめぐる環境の変化

子どもは魚の食べにくさを敬遠しているのもあって、すべての魚が嫌いなのではないことがわかります。では、なぜ魚離れが進行するのか、家庭での調理・食に焦点を当ててみます。

（調理時間がない）

単身・2人世帯の増加や共働き世帯の増加等、ライフスタイルが変化したことにより、調理にかかる時間が減少しています。そのため、調理が面倒だと思われる魚介類は敬遠される傾向にあることが魚離れの1つの原因だと考えられます。

図 I-4-11 夕食の調理時間

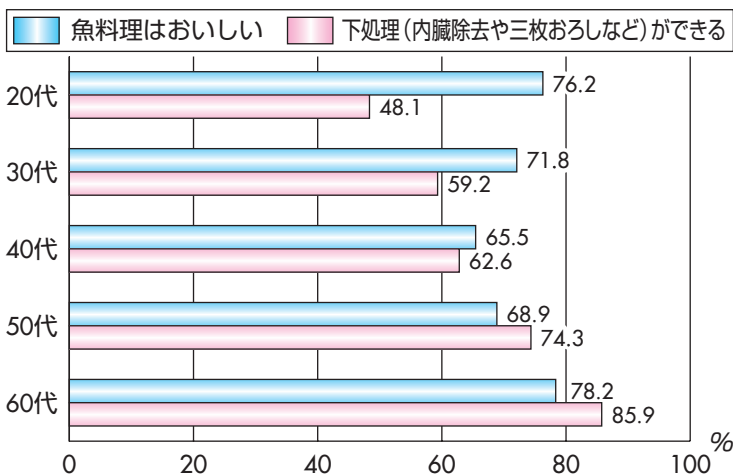


資料：(独)日本スポーツ振興センター 平成7年度及び平成17年度「児童生徒の食生活等実態調査結果」

（下処理ができない）

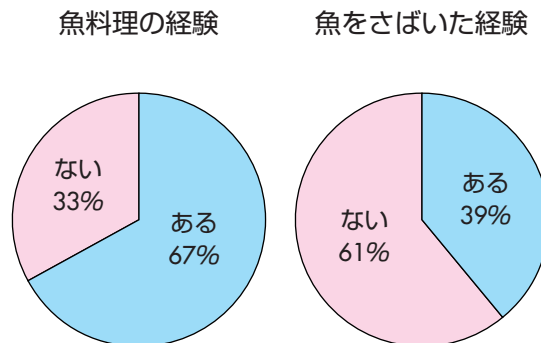
民間会社の調査において、20代以上の年代も7割以上の方が、魚料理は「おいしい」と感じています。また、「3～4年前と比べて好きになった食材」については、20代の若者が「魚」と答えた割合が最も多くなりました。しかし、下処理ができない人の割合は若い人ほど高くなっています。さらに、女子大学生に聞いたアンケート調査でも、6割の学生が魚をさばいたことがないと回答しています。

図 I-4-12 魚に対する印象と下処理ができるか



資料：日経産業地域研究所「魚介類の消費動向調査」(平成20年) 回答数1,030人

図 I-4-13 女子大学生の魚料理経験



資料：(社)大日本水産会「水産物を中心とした消費に関する調査」(平成20年) 回答数321名

これまで料理や食に関する知識は母から子へ伝承されてきました。しかし、核家族化が進んだことにより、家庭内での伝承の機会が減ってきたことも影響しているといえます。

（後片付けが面倒）

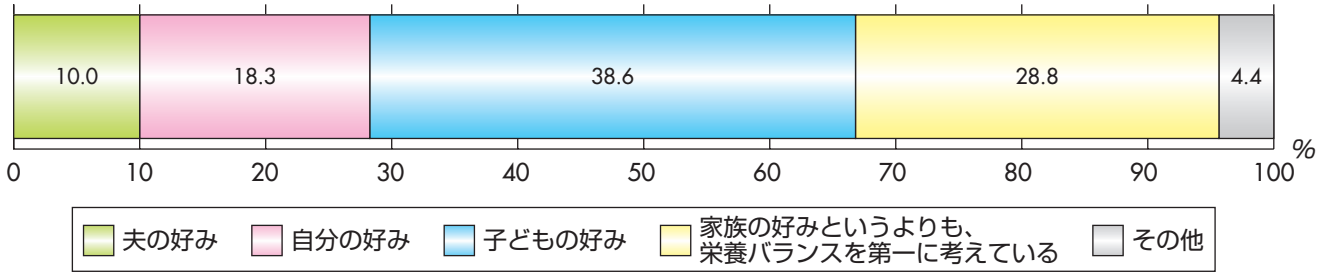
農林漁業金融公庫（現日本政策金融公庫）が行った調査で、「焼き魚」を作らない主婦が1割以上存在することが明らかとなりました。その理由は、「後片付けが面倒」、「魚の匂いを残したくない」となっています。また、「生ゴミの始末に困る」といったことも、魚を家で調理する機会を減少させる要因となっているといえます。

（子どもの好みを中心とした食卓）

(社)大日本水産会の調査において、母親が献立について誰の好みを反映させるのか聞いたところ、「子ども」が最も多くなりました。



図 I-4-14 夕食の献立は誰の好みを反映させることが多いか



資料：(社)大日本水産会「水産物を中心とした消費に関する調査」(平成20年)

同調査で、子どもは魚料理よりも肉料理を相対的に好む傾向にあることが分かっています。魚よりも肉を好む子どもの嗜好に合わせたおかずを提供する傾向にあることも、魚離れの一因といえそうです。

このように、家庭では調理時間がない、魚をさばけない、魚より肉を相対的に好む子どもの好みに合わせるといったことが、家庭において肉の調理が多くなる傾向にある要因といえます。

(3) 子どもの魚離れがもたらす影響

ア 子どもの健全な発育にも影響

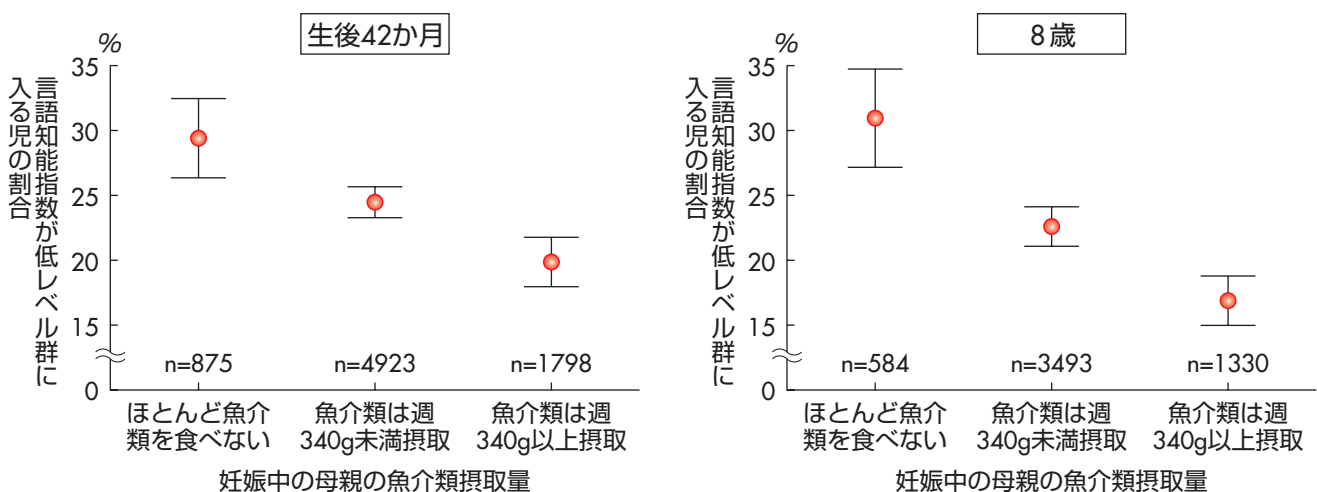
近年、魚の脂に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）といった体内で合成される量が非常に少ない機能性成分が、胎児や子どもの脳の発育に重要な役割を果たすことが分かってきました（42ページ参照）。

母乳には発育に必要な栄養素がバランスよく豊富に含まれることから、母乳による育児が乳児にとって最適な栄養源であることは良く知られています。

ただし、最近の研究成果によると、DHAを添加した人工乳を生後まもない乳児に摂取させることで、網膜や視神経の発達が促され、発達指数や知能指数を上昇させることが明らかになっています。

また、妊娠中にDHAやEPAなどのオメガ3系不飽和脂肪酸を摂取した妊婦から生まれた子どもの知能指数は、摂取しなかった子どもに比べ高いという米国の研究成果もあります。

図 I-4-15 妊娠中の母親の魚介類摂取量が生後42か月及び8歳の子どもの言語知能指数に及ぼす影響



資料：Hibbeln JR, et al : Maternal seafood consumption in pregnancy and neurodevelopmental outcomes in childhood (ALSPAC study) : an observational cohort study, Lancet, 369 (9561), 578-585 (2007)

この他にも米国では、オメガ3系不飽和脂肪酸の効用を示す研究が公表されており、子どもの健康と脳の機能発達への効果が注目を集めています。

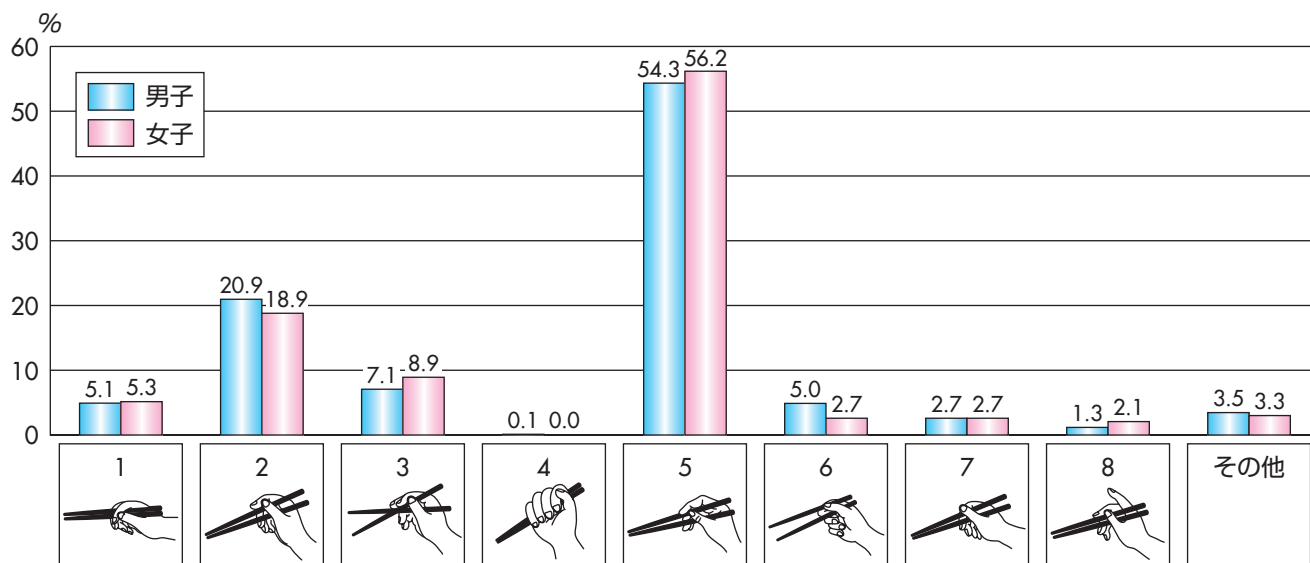
さらに、魚油やDHAの摂取が精神活動に及ぼす影響についても研究が進んでいます。心理的なストレス下にある学生を対象とした実験において、DHAを摂取したグループは対照群よりも敵意性が低いという結果も得られています*1。

こうした研究結果を踏まえると、水産物の摂取量が大きく減少することは、子どもの健全な発育に影響を及ぼすことになるかもしれません。

イ 日本の食文化への影響

はしは日本の食卓になくってはならない道具であり、はしを上手に使うためには、微妙な指の使い方、力加減が必要です。特に魚は骨を取り除くため細かな動きが必要です。日本人は幼い頃から、家族との食卓の中でこの高度な技術を習得していました。しかし、現在、昔から機能的と伝えられてきたはしの持ち方をする児童（下記5）は半分程度となっています。

図 I-4-16 食事の時のはしの持ち方（小学生）



資料：(独)日本スポーツ振興センター「平成17年度 児童生徒の食生活等実態調査結果」

正月のお節料理の中には水産物を使った料理がたくさんあります。作物が豊かに実るよにとの願いが込められた田づくり、腰が曲がるまで長生きできるようにとの思いが込められたエビ等、それぞれに意味が込められています。しかし、お節料理を食べない家庭が2割存在するという調査結果もあります*2。

子どもの魚離れは、はしの使い方や伝統的な日本料理に込められた日本人の心など、日本の食文化を子どもに伝える機会を減少させていくのではないかと懸念されています。



*1 Hamazaki T, et al: The effect of docosa-hexaenoic acid in aggression in young adults. A placebo-controlled double-blind study, J. Clin. Invest., 97 (4), 1129-1133 (1996)

*2 マイボイスコム定期アンケート（おせち料理）19年1月（回答者数10,450人）。



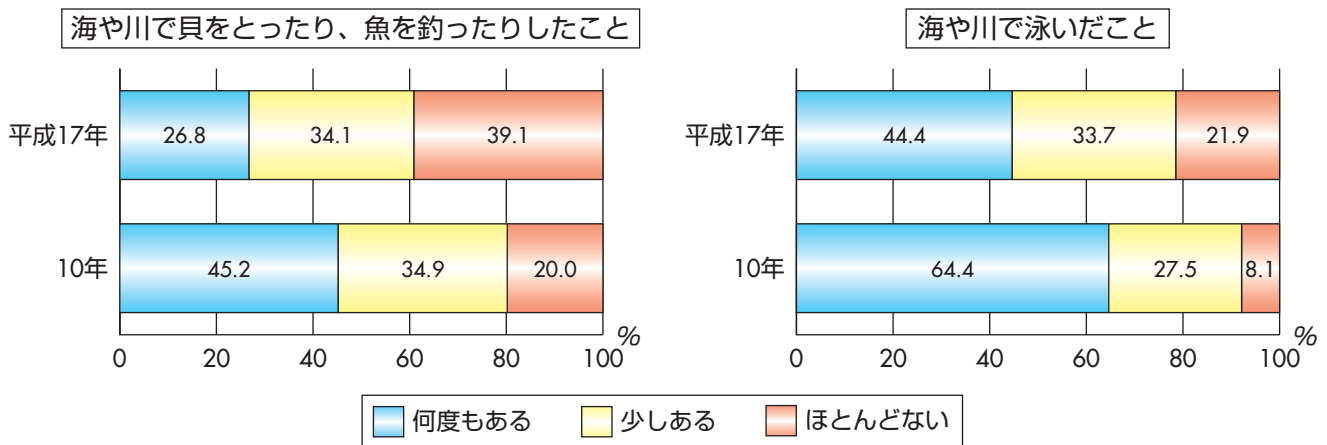
ウ 長期的には日本の水産業の発展にも影響

子どもの頃に食べたものの記憶は、大人になってからも影響を与えます。また、近年、年齢を重ねるほど魚を食べるようになる「加齢効果」が低下していることから、子どもが成長して成人した時には、現在よりもさらに魚離れが拡大すると予想されます。

さらに、子どもが海や魚と触れる機会が減少しています。これは、獲れたての鮮度の良い魚のおいしさやさばき方を知る機会が減少し、魚や生産者とのつながりについて知る機会が減少することを意味します。こうしたことも魚離れに拍車をかけていると考えられます。

今後このような状況が続けば、国内で持続的に活用でき、国民に安定供給できる水産資源の利用度が低下し、長期的には、持続的な発展を目指す水産業への影響も懸念されます。

図 I-4-17 子どもの自然体験活動 



資料：(独)国立オリンピック記念青少年総合センター「青少年の自然体験活動等に関する実態調査」(18年6月)
注：全国の公立小学校6年生(回収率：平成17年 5,403人、平成10年 5,575人)