我が国の水産業にとって国産水産物の消費量を増やすためには、子どもが中心となった現在の食卓に、いかに国産水産物を提供するかが課題となっています。食事の作り手にとっては、食べ手（家族）が健康になり、「おいしい」と喜んでもらうのが最大の喜びであることを考慮し、作り手の心をつかむ商品づくりが求められています。

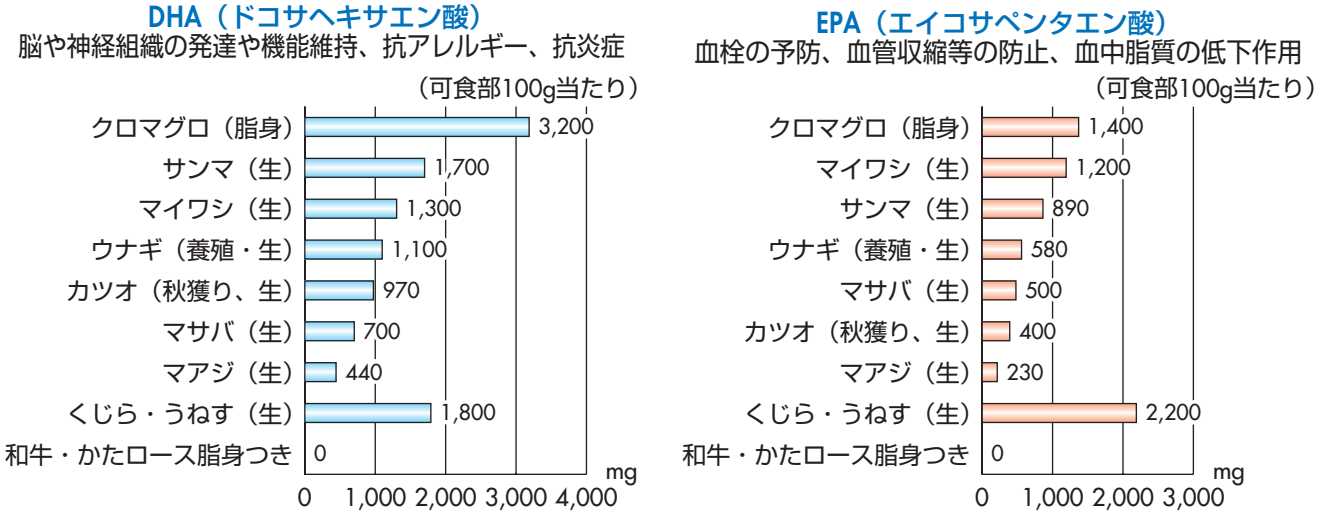
また、家族、企業、地域、学校のそれぞれが現代の社会・生活の姿に即した形で食を通じた家族のつながりを深め、バランスの良い食卓づくりに向けた工夫と努力をしていくことが求められています。

（1）新たな価値についての情報提供

（魚が持つ優れた栄養特性）

魚介類には、DHAやEPAといった機能性成分のほか、タウリンやカルシウム、鉄分といった成分も豊富に含まれています。第１節でみたように、魚の脂に含まれる栄養素は、胎児や子どもの脳の発育に重要な役割を果たすという研究成果も発表されています。また、18年には厚生労働省から魚を食べる人ほど心筋梗塞になりにくいといった研究成果が発表されました。水産物に含まれる栄養素は子どもだけではなく、大人にとっても有益なものであり、食事の中でバランスよく摂取することが重要です。

図Ⅰ－5－1 魚介類の栄養特性



機能性成分	主な機能	多く含まれる主な魚介類
タウリン	血圧の調整、コレステロールの排出、肝機能改善、視力の維持	イカ、カキ、タコ、アワビ、ホタテガイ、クルマエビ、サケ
カルシウム	骨形成、血圧や神経系の調整機能	小魚
鉄分	赤血球（ヘモグロビン）の主成分、全身組織の機能維持	ノリ、ヒジキ、ハマグリ

資料：五訂増補日本食品標準成分表

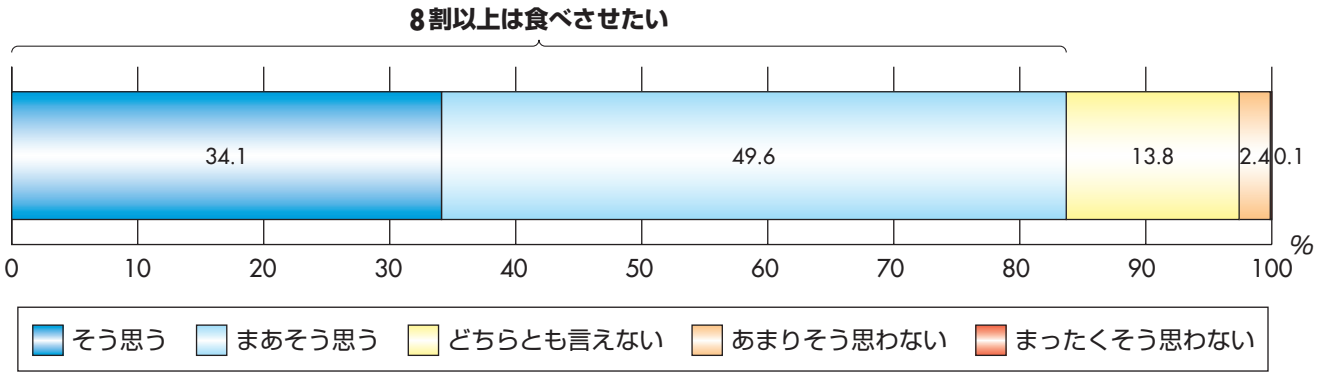
民間の調査において魚料理のイメージは「体にいい」が８割強を占め[*1]、魚の栄養面に関して好印象を持っていることが分かります。こうした栄養特性に関する情報は、消費者に持続的に提供することが重要です。水産物の消費を一時的なブームにするのではなく、長い目で見て少しずつでも魚を好む人が増えるようにすることが水産関係者には求められています。

＊１　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

（２）食事の作り手に対する調理方法の普及と負担軽減

（社）大日本水産会の調査によると、８割以上の母親が子どもに魚を食べさせる機会を増やしたいと考えています。

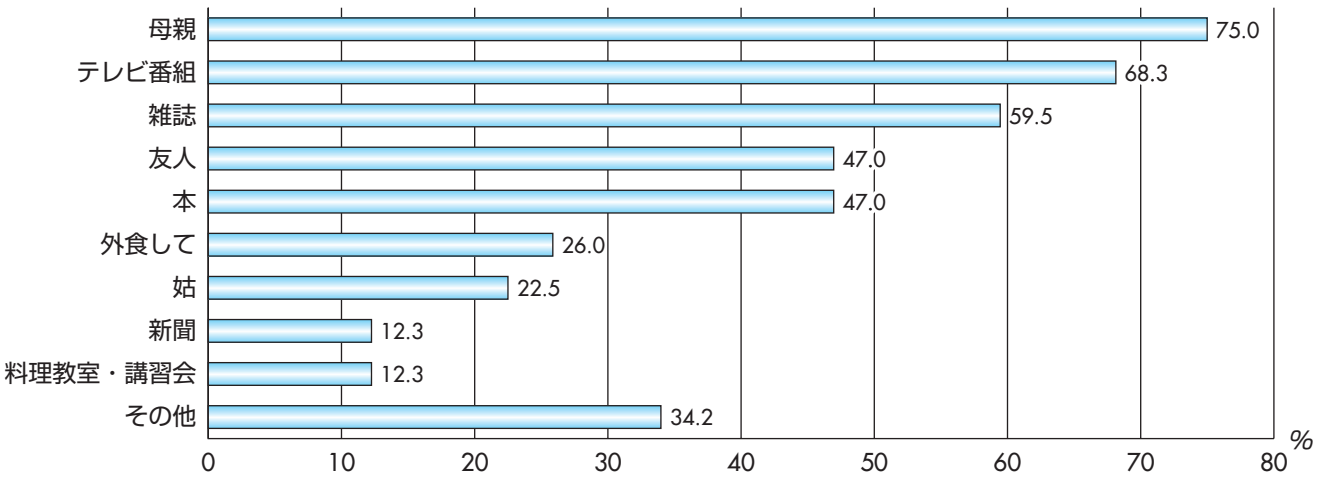
図Ⅰ－５－２　子どもに今以上に魚を食べさせたいか



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）

親が調理した料理を囲む家庭での食事は、子どもにとっては作りたてのおいしさを味わったり、作り手や食物に対する感謝の気持ちをはぐくむ場であると同時に、各家庭の味や習わしを継承する場です。ただし、第１節でふれたように、核家族や単身世帯の増加に伴い、家庭内で食事の作り手に対して魚のさばき方等を伝える機会が減少している中、特に若い世代で魚のさばき方を知らない人が多く存在するようになっています。こうした世代の中には、料理や食についての知識を家庭以外（テレビや雑誌、料理教室など）で学ぶ人も多く存在します。このように、家庭での水産物の調理の機会を増やす上では、店頭やテレビ番組などあらゆる場面において、調理方法を普及することが重要です。

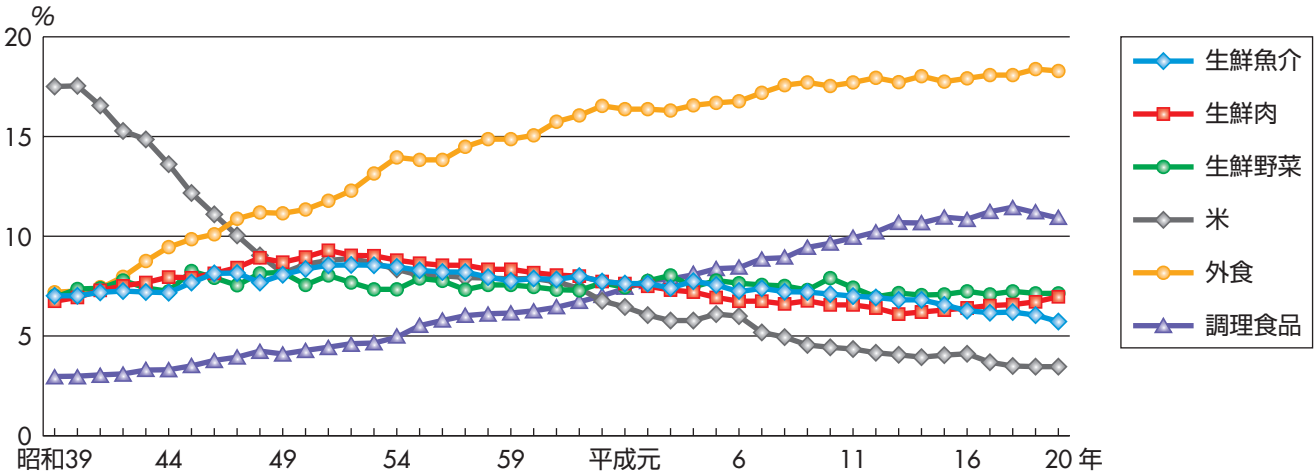
図Ⅰ－５－３　これまで料理や食についての知識を、主に誰から教わったり、何から取り入れてきたか



資料：農林中金公庫「『世代をつなぐ食』その実態と意識」（平成16年２月）回答数400人

一方で、調理にかける時間が限られていることや加工・流通技術の進展などによって、調理済み食品を利用する人も増えています。また、魚をさばくなどこれまで家庭で行われていた役割をスーパーなどの量販店等に求める声もあります。

図Ⅰ－5－4　食料支出額に占める品目・形態別シェアの推移



資料：総務省「家計調査年報」２人以上の世帯（農林漁家世帯を除く）を基に水産庁で作成

こうしたニーズに応えるためには、食をめぐる環境の変化に対応して、量販店等には魚をさばくなどの下ごしらえを行ったり、調味を施した半調理品や刺身、寿司、揚げ物といった調理食品を提供したり、対面販売によって調理方法や旬、産地といった情報を提供するような工夫をしていくことが望まれます。

さらに、(社)大日本水産会の調査によると、中食に対して「栄養バランスが良いメニューを増やしてほしい（45%)」、「魚介料理を増やしてほしい（23%)」といった、新たなメニューに対する要望が多いことが分かります。新たなメニューの提案の際には、他の食品との組み合わせ、作りやすさ、栄養バランスなど作り手の立場に立った提案を行うことが必要です。

最近では、「さかな」の語り部、伝道師である「おさかなマイスター（民間の資格認定制度)」が食育活動や対面販売で活躍しており、調理方法や旬といった知識のほか、水産資源や漁業生産に関する消費者の理解が進むと期待されています。

おさかなマイスターによる食育セミナー

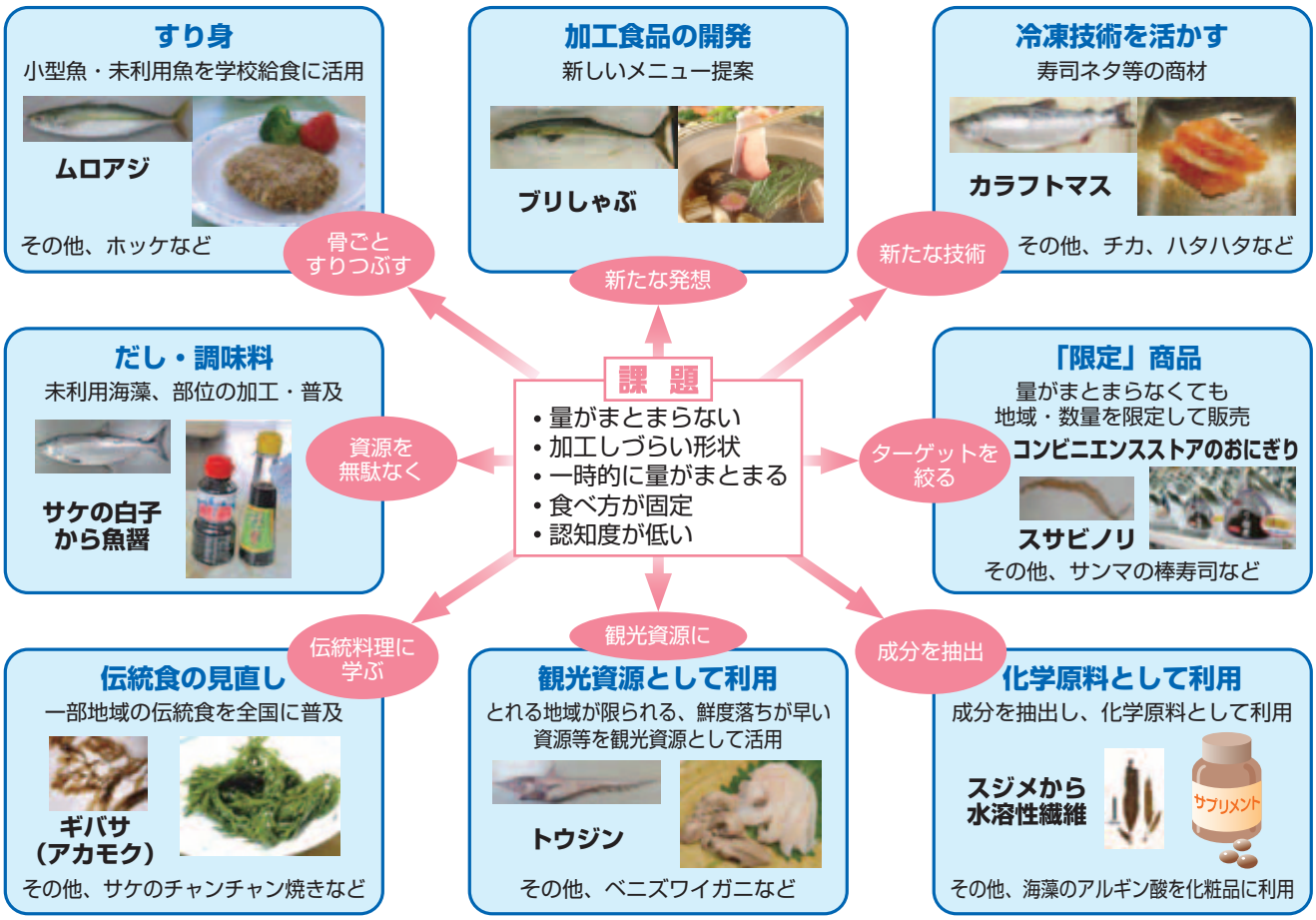
（３）求められる産地からの提案

産地からは付加価値の提供が望まれます。対面販売に力を入れる小売店もありますが、魚をさばく人材が不足している場合もあることから、産地でフィレにするなどの一次加工を行うことも有効です。この際、産地の伝統的な料理方法や食べ方といった情報を伝達することも重要です。

我が国周辺には３千種を超える魚介類が存在するといわれています。その水産物の特徴は何なのか、どのように有効利用するかをよく分析することが重要です。例えば、資源が豊富な魚を活用することで資源の持続的利用につながります。利用度が少ない資源については、ネックとなっている課題を克服する商品開発が資源の有効活用につながります。一部の地域でしか知られていない資源も観光資源として活用すれば、地域の活性化も期待できます。

ライフスタイルや価値観の変化に伴う消費者や小売業者のニーズの移り変わりに対し、産地もいち早く対応する柔軟性が求められています。

図Ⅰ－5－5　新たな取組事例



（４）「共食（きょうしょく）」で守る魚食文化　～家族のつながりを深める工夫～

（多様な食が生み出す好奇心）

子どもの好みを優先させた食卓を続けると、子どもの偏食の改善が進まなかったり、栄養の偏りが生じるおそれがあります。また、元来、多様で豊かであった日本の食文化を次世代に受け継ぐことができず、単調なものに変えていってしまう可能性もあります。

日頃の家庭での食卓においては、多様な料理を提供し、子どもが豊かな食文化に触れる機会を持つようにすることが望まれます。

また、例えば釣りやキャンプ場など食べる環境を変化させることで、子どもの食への好奇心が高まったり、おいしく感じられるようになる場合があります。同じ食材を同じ場所で食べるだけではなく、様々な食べ物を様々な環境で食べる機会を作ることも有効です。

（「共食」を進める工夫）

いわゆる「共食」とは、共に生活している人々と食行動を共にすることを指します。家族と食事を共にする「共食」は、食を通じた家族とのコミュニケーションを深め、はしの持ち方といった食事のマナー、食べ物を大切にする心など様々なことを学ぶ時間でもあります。また、多様な食事を親がおいしそうに食べる光景を見ることで、子どもの食材に対する好奇心や食べようとする意欲が向上するとの指摘もあります。さらに、魚をたくさん食べる家庭で育った子どもは、偏食が少なく、食に関する意識が高いという研究成果もあります。

共働き世帯や通塾する子どもが増加している現代社会生活に即した形で「共食」を進めるためには、家族や地域社会での工夫と努力が必要です。最近では、仕事と生活の調和の実現に向けた取組を実施する企業も増えており、こうした制度を積極的に利用することで長時間労働による時間的な制約を緩和することもできます。また、比較的家族が集まりやすい休日や朝食を家族との触れ合いの時間にする、習い事に行く子どもに夕食と同じおかずを入れたお弁当を持たせるといった工夫など、できることから始めることが有効です。

時代の変化に合わせた「食の多様化」と「共食」によって、子どもの魚離れを防ぎ、ひいては日本の魚食文化が守り伝えられることが期待されます。

図Ⅰ－5－6　共食の工夫（例）

（5）学校給食に国産水産物を

（学校給食が果たす多様な役割）

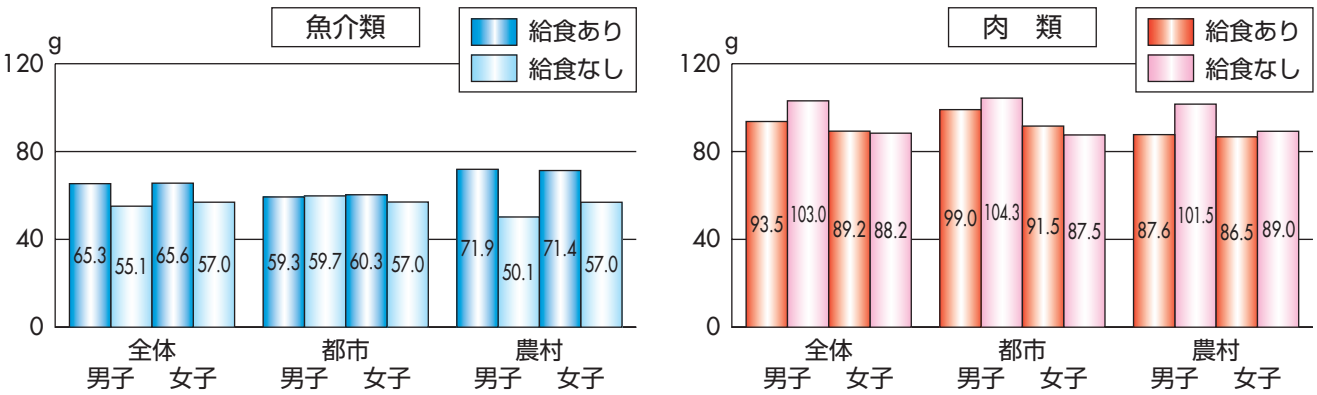
学校給食は、日常生活における食事について正しい理解と望ましい習慣を養ったり、栄養バランスのとれた食事によって健康の増進を図る役割があります。

近年、子どもの好みを中心とした家庭の食卓や孤食の増加等を背景に、家庭内で嫌いなものでも我慢して食べる経験や食卓を囲んで会話を行う機会が減少していることがうかがわれます。こうした状況の中、学校給食においてそれまで食べた経験のないものを食べることで偏食を克服する機会となったり、骨のある魚を食べることではしの使い方が上達する機会にもなっています。また、児童や先生との交流を深めることで社交性を養う役割もあり、体と心、食文化をはぐくむ場としての役割が高まっています。

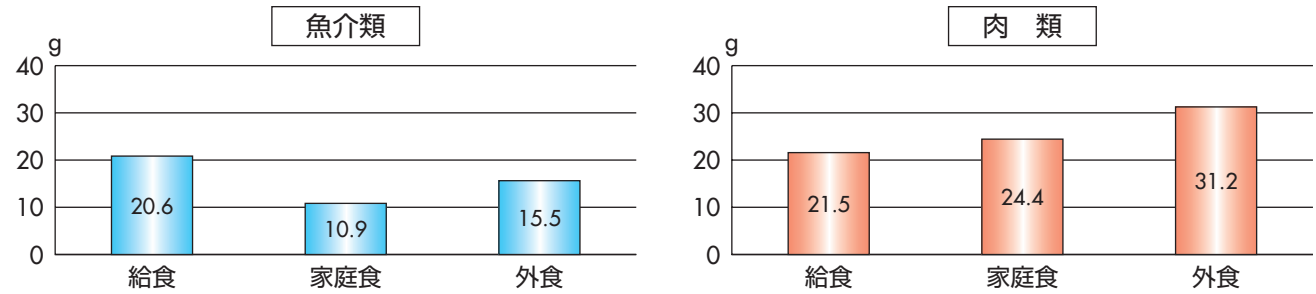
さらに、図Ⅰ－5－7において小学生の魚介類及び肉類の摂取量を比較すると、肉類では

給食の有無による差はありませんが、魚介類では給食のある日の摂取量が多く、特に農村部においてはその差は大きくなっています。昼食における魚介類と肉類の摂取量からも、家庭においては魚介類の摂取が少なく、学校給食が魚介類の摂取に重要な役割を果たしていることを示しています。前述の図Ⅰ－４－２において、７～14歳の年代の魚介類の摂取量の減少割合（約２割）が、30～49歳の減少割合（約３割）よりも低かったのは、学校給食による影響もあると考えられます。

図Ⅰ－5－7　肉類と魚介類の１日当たりの摂取量（小学校）



図Ⅰ－5－8　昼食における魚介類と肉類の摂取量の比較（小学校）



資料：(独)日本スポーツ振興センター「平成19年度児童生徒の食事状況調査報告書」

最近では、地元の農水産物や郷土料理を献立に加えることによって、地域の農水産物の生産についての理解を深めるようになっているとともに、地域の食文化を伝える「食育」の役割も担うようになっています。こうした取組によって地域との交流が深まり、地域の活性化につながっている事例がみられます。

20年には学校給食法が改正され、食の大切さや食文化などを学ぶ「食育」が重視され、地域の産物の活用や当該地域の食文化、食に係る産業への理解の促進等が明記されました。学校給食が担う役割は、以前にも増してより重要なものとなっています。

（学校給食に国産水産物を提供するために）

学校給食は、衛生的で安全な食材が用いられ、栄養バランスに優れた食事です。ただし、１か月当たりの給食費は小学校低学年で平均約４千円（１食当たりにして約230円）と限られています。また、水産物は肉類に比べて調理しづらく、野菜と組み合わせたメニューを提案しづらいといったことも課題です。このため、水産物より肉類の使用頻度が高くなり、水産物についても安価で調理しやすい輸入・冷凍水産物の切り身を用いる機会が増え、地元で獲れる多様な水産物を提供することが難しいという問題があります。

子どもの魚離れを改善し、水産物に対する好奇心や味覚を形成するためには、学校給食においしい水産物を提供することが基本的に重要です。産地・地域の連携やむすびつきを強め、比較的安価で栄養価も高い旬の水産物を使ったり、それまで利用度の少なかった水産物でも加工・調理方法の改善、子どもが好きなメニューの開発に取り組む等の創意工夫が求められます。

事例

八丈島の海の恵みを多くの子どもたちに

［東京都］

魚食普及活動に力を入れる八丈島漁業協同組合連合女性部は、学校給食にも地元の水産物を提供したいと考えていました。まず、16年に魚の調理方法や旬について学ぶ魚料理講習会を開催し、栄養士や保育士との理解を深め合いました。その後、女性部が中心となって加工施設を立ち上げ、学校給食用にすり身や切り身の製造を開始しました。利用度の低かった規格外のトビウオやムロアジを使ったことでコストが抑えられ、女性部が考案したハンバーグやメンチカツは子どもたちにも「おいしい」と好評を得ています。流通業者や東京都と連携し供給体制を整えたことで、島内の学校だけでなく、これまで都内の約1,800校にも納品しています。

都内の学校に納品する際には、島の写真や食材となった魚をサンプルとして同封したり、女性部が出前授業を行うほか、栄養士を目指す大学生や保護者にも調理方法等を伝えるなど、島のくらしや魚への理解を深めるための工夫を行っています。

東京都内の小学校における出前授業

（6）様々な経験を通じて学ぶ魚食文化

NPOや漁業者が主体となって、体験漁業や環境学習など子どもたちが海と触れ合える機会を提供する取組が行われています。こうした体験を通じて、子どもたちは漁業に携わる人の苦労や工夫、収獲する喜び、鮮度の良い魚の味わいや食の楽しさを知ることができます。また、魚を食べることによって、自分の食が自然の恵みによって支えられていることを実感し、その恩恵に感謝する気持ちも生まれます。

子どもの頃の体験によって、魚食への関心や理解が深まり、ひいては魚食の進展につながっていくことが期待されます。

事例

「御食国（みけつくに）」ではぐくむ子どもたちの食への理解

［福井県 小浜市］

朝廷に食を供給していた歴史のある「御食国」である小浜市では、食を通じたまちづくりが進められています。13年にはこの構想を実現していくための基本施策等を定めた「食のまちづくり条例」を制定し、食育を重要な施策として位置付けました。

15年には、条例に基づき、就学前児童全員を対象に、地元の食材を使った料理体験教室「キッズ・キッチン」を開設しました。ここでは幼児だけで地元で獲れるアジやアオリイカをさばき、調理も行います。保護者からも「子どもの姿を通して、家庭での食のあり方や大切さを再認識した」といった声が聞かれます。子どもたちが五感を使って「食」に向き合うことで、「食」に対する興味や「命」に対する感謝の心がはぐくまれることが期待されています。

キッズ・キッチンの様子

（７）まとめ　～子どもをはぐくむ魚食の未来～

本特集において、消費者の間で進行する魚離れの背景として、子どもの食をめぐる環境の変化が浮かび上がりました。以下では、これまでにみてきた内容を踏まえ、魚食の意義や今後の課題について整理します。

近年、調理時間の減少や子どもの孤食の増加といった環境の変化を背景に、子どもの魚離れは進行しています。しかし、子どもに魚を食べさせたいというニーズは存在しています。子どもの頃に身に付いた食習慣は、大人になってからの食習慣に影響を与えることを考えると、子どもの頃から水産物に親しむことが重要です。特に米と魚は、栄養バランスに優れた「日本型食生活」の主食・主菜として相性の良い組み合わせであり、健全な食生活の実現に寄与するものであるといえます。

子どもに水産物を食べてもらうためには、まず、家庭内調理の機会を増やしていくための工夫が大切です。水産物が持つ栄養特性や調理方法といった情報の提供、加工・流通段階の企業による家庭内調理の負担軽減、産地からの付加価値の提供といったことが求められます。

家庭においては、「共食」を進めるための工夫を行うことが望まれます。日本人にとって水産物は、長きにわたり生命の糧であった食料であり、旬の水産物のおいしさを活かした多彩な料理が各地・各家庭に伝えられています。また、水産物を利用する中で、一尾の魚を余すことなく利用する技術や工夫を重ね、魚食文化を築き上げてきました。生活様式は変わりましたが、現代に即した形でこうした料理を「共食」することを通じ、食事のマナーを学んだり、食に対する好奇心を向上させていくことが期待されます。さらに、魚を食べることを通じて、海からの恵みに感謝し、自然を大切にする心をはぐくみ、海や魚と触れ合うことを通じて、自分と海やそこに住む人や生物とのつながりを理解していくことが期待されます。このように、魚は、単に栄養を摂取する食材だけなのではなく、子どもの感性をはぐくみ、社会を学ぶ上での大事な教材ともいえます。

子どもの魚食を進めていくのは家庭だけではありません。学校や地域社会も子どもの成長にとって重要な役割を担っています。学校給食は、これまで家庭で行われていた役割を補ったり、生産者とのむすびつきを学ぶ場ともなっており、「食育」の場としての重要性が増しています。今後より一層、地産地消を推進し、生産者とのつながりを深めるためには、地域がその連携・むすびつきを強め、地元で獲れる水産物を提供する工夫を行っていくことが求められています。

子どもたちの健全な食生活の実現に加え、我が国においてはぐくまれてきた豊かな「魚食文化」を理解し、次の世代を担う子どもたちに伝えていくことも、現在の私たちに課せられた役割です。

家族が工夫・協力して子どもの食をはぐくみ、企業・地域・学校が子どもの食をめぐる新たな環境を支えていくことで、子どもをはぐくむ魚食の未来が築かれるのです。