

2021年8月4日

## 政策研究レポート

# コロナ禍による食生活の変化は、新たな食育関心層を掘り起こしたか？

自然資源経済・政策分野のテーマ別アンケート シリーズ第1弾:コロナ禍による食生活の変化と食育政策

自然資源経済・政策室 副主任研究員 秋山卓哉

当社では、2020年8月に「自然資源経済・政策室」<sup>1</sup>を立ち上げた。人間の生活、社会、経済活動の存立基盤である「自然資源」を取り巻く幅広い社会・環境課題に対し、進むべき道筋と解決策を導くためのリサーチ・コンサルティング及び情報発信を行っていく専門組織である。自然資源分野として、生物多様性・生物遺伝資源、農林水産業や食産業、農山漁村・地域社会、バイオテクノロジーなど多岐に渡るテーマを扱う。

同室では、2021年1月、一般消費者2,000名を対象に、自然資源分野に関わる複数のテーマ(食育、コロナ移住、森林環境教育、スマート農業)について「自然資源経済・政策に関連するオムニバスアンケート」(以下、本アンケート調査)を実施した。このアンケート結果をもとに4回にわたり連載レポートを発信する。

第1回の本稿では、「コロナ禍による食生活の変化と食育政策」をテーマにする。コロナ禍によってわれわれの食生活が変化を余儀なくされる中で、その変化をわれわれがどう評価し、またその評価が政府の食育政策にいかなる視座を提供するかについて、分析を行う。

## 目次

1. コロナ禍によって食育への関心は喚起されるのか？
2. 「健全な食生活」を妨げる要因
3. コロナ禍がもたらした食生活の変化
4. 本アンケート調査の結果からひもとく「食生活の変化」
5. 外食は食育の「障害」か？: 食の質向上に果たす外食の役割
6. 考察

<sup>1</sup> (参考) 自然資源経済・政策室ウェブページ (<https://www.murc.jp/corporate/bizdev/natural-resource/>)

## 1. コロナ禍によって食育への関心は喚起されるのか？

新型コロナウイルス感染症（以下、コロナ）や感染拡大に伴う緊急事態宣言などの諸措置に対応して、われわれは自分たちの生活様式を変えてきた。行きたかった旅行を諦めた人、家族や友人、恋人など会いたい人があるのに会えない人、新たな門出を祝うはずがオフィスや学校に行けない新社会人や新入生。一方で、テレワークによって満員電車による過酷な通勤やオフィスでの仕事から解放された人、自然環境豊かな地方への移住を決めた人など新たな行動様式が性に合っている人もいることだろう。

変化の波が及んだのは食生活も例外ではない。各種調査によってコロナ禍で自炊や家族と食事をする機会が増えたり、外食が減ったりしたことが明らかになっている。そして、そのあおりで外食産業の減収減益や飲食店の倒産が起きている。

食欲は人間の三大欲求を構成するといわれており、食事はわれわれの日常生活において非常に大きなウェイトを占めている。依然としてコロナ禍の終わりは見通しがたいが、コロナ禍が終わればわれわれの食生活はコロナ以前に戻るのか、それとも新たな食生活が定着するのか予測は難しい。

そもそもわれわれの食生活はどうあるべきか。好きなものを好きなだけ食べるのが幸せなのか、それとも何らかの基準に照らして「健全」とされる食生活がありえるのか。後者の立場に連なり、「健全な食生活」を育むことを目指すのが「食育」である。2005年に施行された「食育基本法」は、「食育」を、生きる上での基本と位置づけ、「食」に関して正しい知識を持ち、適切に選択する力を身につけることを推進することと定義している。同法の前文や第2条が示すとおり、食育基本法では、国民の健康が食育の最重要課題の一つとして位置づけられている<sup>2</sup>。健康に資する「健全な食生活」をいかに普及させるかが課題となるが、コロナ禍は人々の健康意識を高めたともいわれ、食育を普及させたい立場からは、この流れを食育の機運向上につながる機会と捉えているように見受けられる。

新型コロナウイルス感染症の拡大の影響が、人々の生命や生活のみならず、個人の行動や意識、価値観など多方面に波及し、改めて日々の健康づくりの重要性や、科学的根拠に基づいた施策の立案及び評価の必要性も再認識されました（厚生労働省『令和元年 国民健康・栄養調査報告』）。

食育の推進に当たっては、国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践することが重要です。新型コロナウイルス感染症が広がる中、心身の健

<sup>2</sup> 食育基本法前文では、「社会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で、人々は、毎日の『食』の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな『食』の安全上の問題や、『食』の海外への依存の問題が生じており、『食』に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、『食』の安全の確保の面からも、自ら『食』のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の『食』が失われる危機にある」という危機感が示されている。そして、第2条にて「食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われなければならない」として「国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成」が最初の課題に挙げられている。また、文部科学省が2020年3月より発行している「つながる食育の推進に向けて」でも、冒頭「近年、偏った栄養摂取等、子供たちの食生活の乱れや肥満・やせ傾向等がみられ、子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、食育を推進することが喫緊の課題となっています」と栄養や身体の健全性が挙げられている。「食育基本法」

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/kannrenhou-20.pdf>；文部科学省「つながる食育の推進に向けて」2020年、1頁、[https://www.next.go.jp/content/20200803-mxt\\_kenshoku-100003351\\_1.pdf](https://www.next.go.jp/content/20200803-mxt_kenshoku-100003351_1.pdf)。

康への意識が高まっており、食育の役割も重要になっています（農林水産省『令和元年度食育白書』）。

さらに、新型コロナウイルス感染症の流行は、世界規模に拡大し、その影響は人々の生命や生活のみならず、行動・意識・価値観にまで波及した。接触機会低減のためのテレワークの増加、出張機会の減少等により、在宅時間が一時的に増加するとともに、外出の自粛等により飲食業が甚大な影響を受けるなど、我が国の農林水産業や食品産業にも様々な影響を与えた。また、在宅時間や家族で食を考える機会が増えることで、食を見つめ直す契機ともなっており、家庭での食育の重要性が高まるといった側面も有している。（「第4次食育推進基本計画」（2021年3月31日公表））

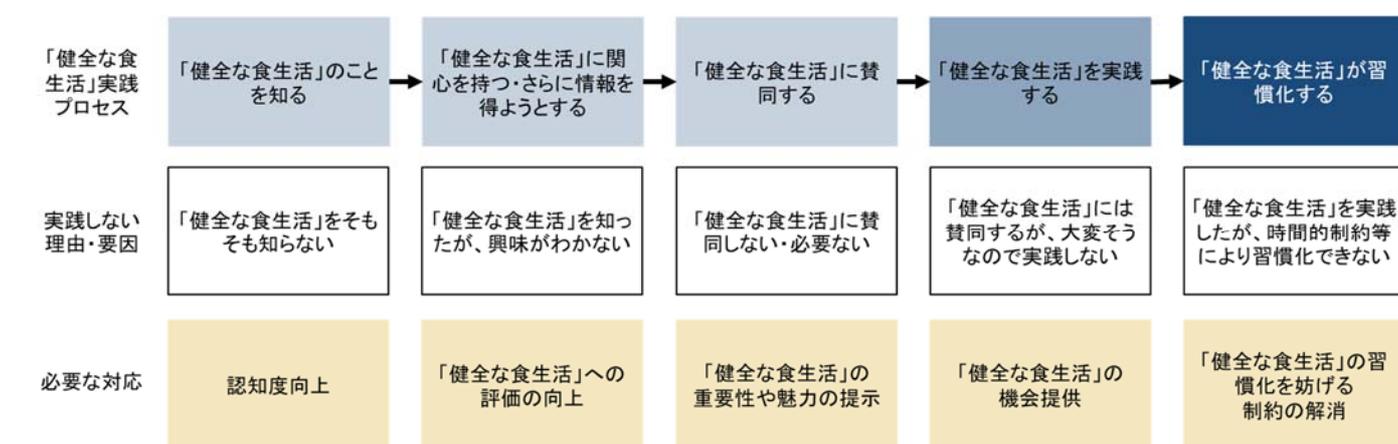
コロナ禍という環境変化がわれわれの健康意識を高め、それが食生活を見つめ直す機会となり、食育の重要性が高まるという仮説である。しかし、本当にこの仮説が成り立つには、われわれが環境変化とそれに伴う食生活の変化を肯定的に捉えているか否かが明らかにされる必要があるだろう。その変化が好ましい、いいことであると評価してこそ、それがわれわれの行動変容のもとになるのである。

これまでさまざまな企業や省庁が実施してきた調査やレポートから、コロナ禍の影響でわれわれの食生活が一定の変化を迫られてきたことが報告されてきた。しかし、肝心のわれわれ生活者の新たな食生活に関する意識や評価について直接触れられる機会はあまりなかったように思われる。長期にわたるコロナ禍により、われわれの食行動や食生活がどのように変わり、この変化をどう感じているのか、その評価及びコロナ禍における経験がわが国の食育政策にいかなる視座を提供するのか。これらを明らかにするため全国の一般消費者 2,000 名を対象とした本アンケート調査を実施し、その結果を分析した。

## 2. 「健全な食生活」を妨げる要因

本論に入る前に本節では、食育で求められている「健全な食生活」の実践プロセス、および実践の障害となる要因とそれへの対応策について整理したい。健康に最も高いプライオリティを置くかどうかはともかく、健康が重要な価値であることを否定する人は少ないだろう。しかし、たとえその重要性を理解していたとしても、誰もが「健全な食生活」を実践しているわけではない。「健全な食生活」の実践や習慣化に至るプロセスは図表 1 のとおりである。人々に「健全な食生活」を実践してもらうには、人々に「健全な食生活」を認知してもらい、次にそれを訴求し興味を持ってもらい、さらにそれをよいものとして賛同してもらったうえで、実践してもらう必要がある。そして、一、二度実践しただけでは不十分で、「健全な食生活」が習慣として定着されなければならない。

図表 1 「健全な食生活」の実践プロセスと実践を広げるために必要な対応



出所：筆者作成。

第 4 次食育推進基本計画<sup>3</sup>では食育の推進に当たって、具体的な目標値の一つとして「食育に関心を持っている国民を増やす」が設けられ、2025 年度までにこの割合を 90%以上にすることを目指している（2020 年度時点で 83.2%）。これは上記の図表における「健全な食生活」の認知度向上や評価の向上に対応する目標だといえる。

しかし、知らないことや興味のないことだけが「健全な食生活」の実践を妨げる要因というわけではない。興味があつたり、その重要性や価値を十分に認識したりしていても実践していない・できていない人たちは少なくない。2013 年から開始された国民健康づくり運動「健康日本 21（第二次）」<sup>4</sup>の中間評価においても、これまでの施策で行動変容が起きていないと思われる健康無関心層の存在や時間等の制約による実践の阻害が課題として示されている。生活習慣の改善を促す効果的な施策を検討するため、2019 年に「食習慣」への関心度やその変

<sup>3</sup> 食育推進基本計画は、食育基本法に基づき、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進会議が作成し、施策についての基本的な方針や食育推進の目標等を定めるもの。5 年ごとに作成されており、最新版は 2021 年 3 月に決定された第 4 次食育推進基本計画である。農林水産省「新たな「食育推進基本計画」の公表について」2021 年 3 月 31 日、[https://www.maff.go.jp/j/press/syouan/hyoji/210331\\_35.html](https://www.maff.go.jp/j/press/syouan/hyoji/210331_35.html)。

<sup>4</sup> 健康日本 21 とは、21 世紀において日本に住む人が健康を実現するための、新しい考え方による国民健康づくり運動である。自らの健康観に基づく一人ひとりの取り組みを社会の様々な健康関連グループが支援し、健康を実現することを理念としている。この理念に基づき、疾病による死亡、罹患、生活習慣上の危険因子などの健康に関わる具体的な目標を設定し、十分な情報提供を行い、自己選択に基づいた生活習慣の改善および健康づくりに必要な環境整備を進めることにより、一人ひとりが総り豊かで満足できる人生を全うできるようにし、併せて持続可能な社会の実現を図るものとされる。厚生労働省「健康 21（総論）」[https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21\\_11/s0.html#A0](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/s0.html#A0)。

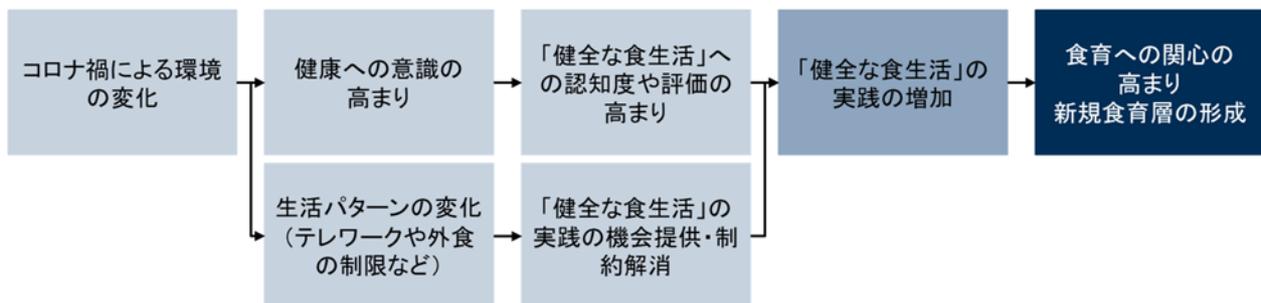
容の阻害要因等について調査したところ、食習慣の改善については、24.8%が「関心はあるが改善するつもりはない」と回答していることや、健康的な食習慣の妨げとなる要因として27.5%が「仕事（家事・育児等）が忙しくて時間がないこと」を、25.3%が「面倒くさいこと」を挙げていることが明らかにされた<sup>5</sup>。厚生労働省は、こうした健康無関心層や時間にゆとりのない人も含めた予防・健康づくりの推進について、健康な食事ができる環境づくりを進めていくとしている。

「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した人のうち、どの程度が1回でも食生活の改善にトライしたかは不明である。やってみたが大変だったので改善するつもりがないと回答した人のなかにも、「忙しい」や「大変そう」という印象先行でやったことがない人も含まれると考えられる。後者であれば、実際にやってみて忙しさと両立できたり、想像より大変ではないと気づいたりすれば、食育で勧められている「健全な食生活」に適応するかもしれない。

また、前者であれば、大変であると感じた要因となる制約が解消されれば「健全な食生活」を習慣化させることができるかもしれない。コロナ禍に伴うテレワークの導入などで生活環境が大きく変化した人も少なくない。人によっては通勤時間や労働時間の短縮によって自分のための時間を捻出できるようになったり、外食できなくなることで自炊をするようになったという人もいるだろう。コロナ禍という不可抗力でやらざるを得なかった行動の結果が、たまたまであっても好ましい結果に結びつけば、その人は新たな食育関心層や実践層になりうると考えられる。

図表2は、コロナ禍による環境変化によって新規食育層が形成されるまでのプロセスを概念化したものだが、健康への意識の高まりが「健全な食生活」への関心を向上させ、そうした生活を実践する人を増やすというプロセスがまずは考えられ、先に紹介した厚生労働省や農林水産省が期待するシナリオはまさにこのルートを意識したものである。ルートはそれだけではなく、これまで関心はあったものの様々な制約により実践できていなかったが、コロナ禍による生活環境の変化により実践が可能になった人もいと想定できる。

図表 2 コロナ禍による環境変化から新規食育層形成に至るプロセス



出所：筆者作成。

では、そうした新たな食育関心層や実践層はどの程度存在するだろうか。以下、コロナ禍による食生活の変化と本アンケート調査の結果をもとに考察したい。

### 3. コロナ禍がもたらした食生活の変化

#### (1) コロナによる食生活の変化

コロナ禍とそれに伴う緊急事態宣言等の諸措置によってわれわれの食生活が一定程度変化を余儀なくされた

<sup>5</sup> 厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査報告」2020年12月、173、176頁、<https://www.mhlw.go.jp/content/000711008.pdf>。

ことは、先行調査で指摘されているところである。食生活の変化について、食事を提供する産業サイドから見れば、それは外食産業の減収減益や飲食店の倒産件数の増大、ファストフード店の好調な業績といったかたちで顕在化する。2021年の3月期決算で居酒屋やファミレスチェーンなどが減収減益であったのに対して、ファストフードや持ち帰りを強化できた回転ずしチェーンなどは収益が大幅に増加し、中には過去最高益を見込む企業もあった<sup>6</sup>。他方、業態転換が難しい中小の飲食店は苦境に陥っており、帝国データバンクによると2020年における飲食店事業者の倒産は780件発生し、過去最多の水準となった。負債規模が「5000万円未満」が倒産件数の約8割を占めることから<sup>7</sup>、中小規模の飲食店がコロナ禍による食生活の変化の煽りを厳しく受けたといえる。

われわれ生活者サイドからコロナ禍での食生活の変化を見ると、たとえば、楽天インサイトの調査によれば、コロナ禍における食生活関連の変化についてたずねたところ、「自宅外での飲み会の機会が減った」ことに対して「あてはまる」(51.8%)が半数を超えた。「あてはまる」の回答が多かった他の項目は「自分が料理をする機会が増えた」(30.6%)、「栄養バランスに気を遣うようになった」(30.1%)、「家族そろって食事をする機会が増えた」(26.7%)、「冷凍食品の利用が増えた」(24.1%)であった<sup>8</sup>。

また、農林水産省が2020年12月に実施したアンケートにおいても、新型コロナウイルス感染症の拡大前に比べて食生活が変化したかをたずねたところ、35.5%が「自宅で食事を食べる回数」が、26.5%が「自宅で料理を作る回数」が「増えた・広がった」と回答している<sup>9</sup>。全体としてみるとほとんどの調査項目で「変わらない」と回答した人が最多となっているが、上記のいずれの調査でも、特に自炊や家族との食事回数などは2割から3割が増えたと回答しているように、コロナ禍によって食生活が変化した人が一定程度存在することは見て取れる。

<sup>6</sup> 「外食 好不調が二極化 ファストフード、増収増益も 3月期決算」『日本農業新聞』2021年5月16日。

<sup>7</sup> 帝国データバンク「飲食店の倒産動向調査(2020年)」2021年1月6日、  
<https://www.tdb.co.jp/report/watching/press/p210101.html>。

<sup>8</sup> 楽天インサイト「コロナ禍における食生活に関する調査」2021年3月22日。

<sup>9</sup> 農林水産省「食育に関する意識調査報告書(令和3年3月)」2021年、  
[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r03/pdf/houkoku\\_2\\_9.pdf](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r03/pdf/houkoku_2_9.pdf)。

#### 4. 本アンケート調査の結果からひもとく「食生活の変化」

食生活の変化をわれわれはどうか評価しているのだろうか。先に述べたとおり、外部環境の変化によってわれわれの行動がある時期に変化したとしても、それがわれわれの新たな行動として定着するには、その変化がよいことであると評価されなければならない。よいことだからこそ継続する意欲が湧くのであり、反対にその変化をネガティブに捉えている場合は、外部環境への適応の必要性がなくなった時点で元の習慣が再開されるだけだろう。

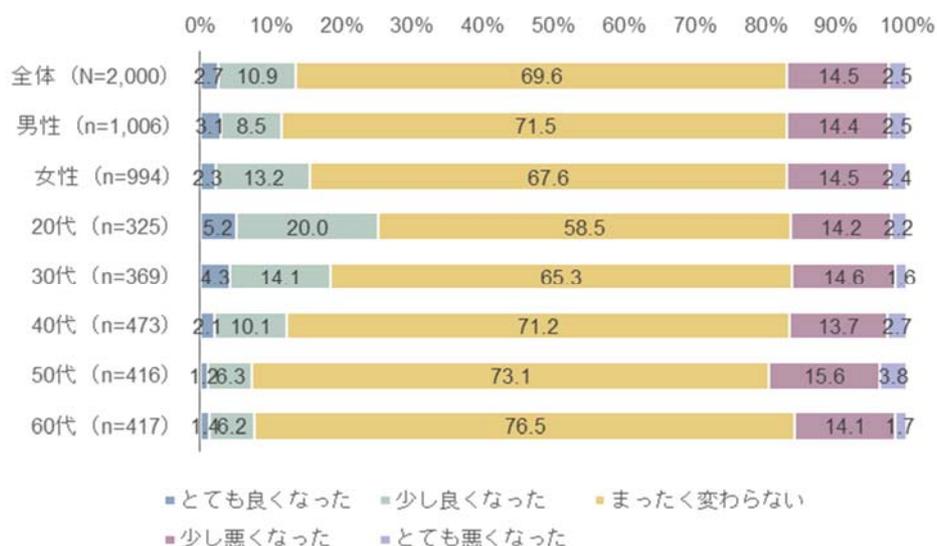
政府の各種報告書が指摘するほど在宅時間や家族で食事をする機会の増加が、食の見直しにつながっているのだろうか。本章では、コロナ禍による食生活の変化をわれわれがどうか評価しているのか、そして食育に新たに関心を持ちうる層がどの程度存在するのかを本アンケート調査結果から読み取りたい<sup>10</sup>。

##### (1) 食生活の変化に対する評価

「2020年4月7日の緊急事態宣言以後、あなたの食生活はどうなりましたか」という問いに対して、約7割の人が食生活は「まったく変わらない」と回答し、性別・年代を問わず同様の傾向であった。わずかではあるが、「悪くなった」（「少し悪くなった」と「とても悪くなった」の合計、以下同様）が17%で、「良くなった」（「少し良くなった」と「とても良くなった」の合計、以下同様）の13.6%を上回っている。

年代別に見ると、いずれの年代も「まったく変わらない」が最も多いものの、若い世代のほうが「良くなった」と変化をポジティブに捉えている割合が高いことがわかる。20代は25.2%の人が「良くなった」と回答し、30代は18.4%の人が「良くなった」と捉えている。男女比で見ると、女性の方が変化をポジティブに評価している割合が男性よりも4ポイントほど多くなっている。

図表 3 緊急事態宣言(2020年4月7日)以後の食生活の評価



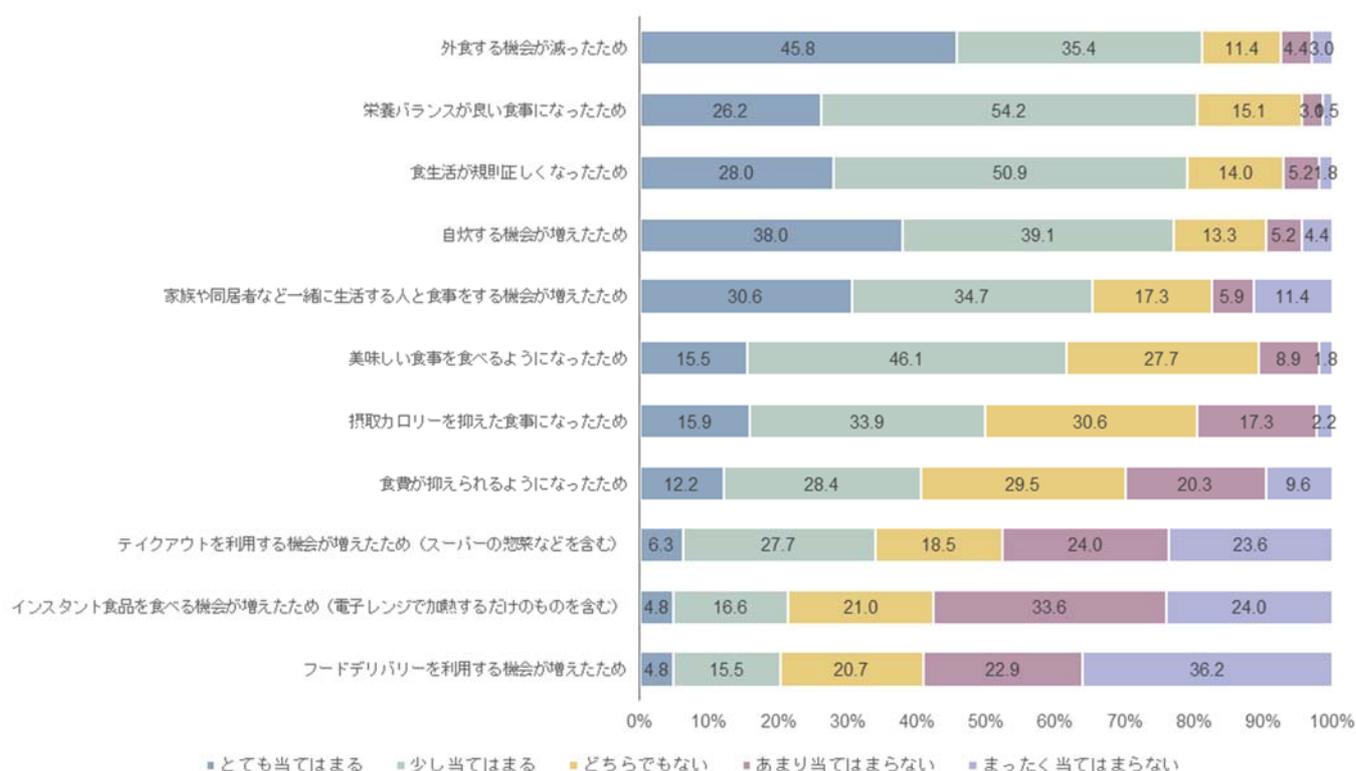
<sup>10</sup> アンケートは Web アンケートにて実施。回収サンプル数は一般消費者 2,000 人。調査時期は 2021 年 1 月 26 日～28 日。

## (2) 食生活が良くなった理由

(1)で食生活が良くなったと答えた回答者(271名、「とても良くなった」と「少し良くなった」の合計)に対して、その理由を回答してもらったところ(図表4)、「外食をする機会が減ったため」(81.2%、「とても当てはまる」+「少し当てはまる」(以下、同様))、「栄養バランスが良い食事になったため」(80.4%)、「食生活が規則正しくなったため」(78.9%)、「自炊する機会が増えたため」(77.1%)、「家族や同居者など一緒に生活する人と食事をする機会が増えたため」(65.3%)、「美味しい食事を食べるようになったため」(61.6%)が上位となった。

栄養バランスが良い食事や規則正しい食事、自炊や家族などとの食事は政府の食育で推奨されている食生活であり、こうした項目を食生活が良くなった理由と考えている人たちは食育に関心を持ったり、健全な食生活を実践したりする新規食育層になりうると考えられる。

図表 4 食生活が良くなった理由(n=271)



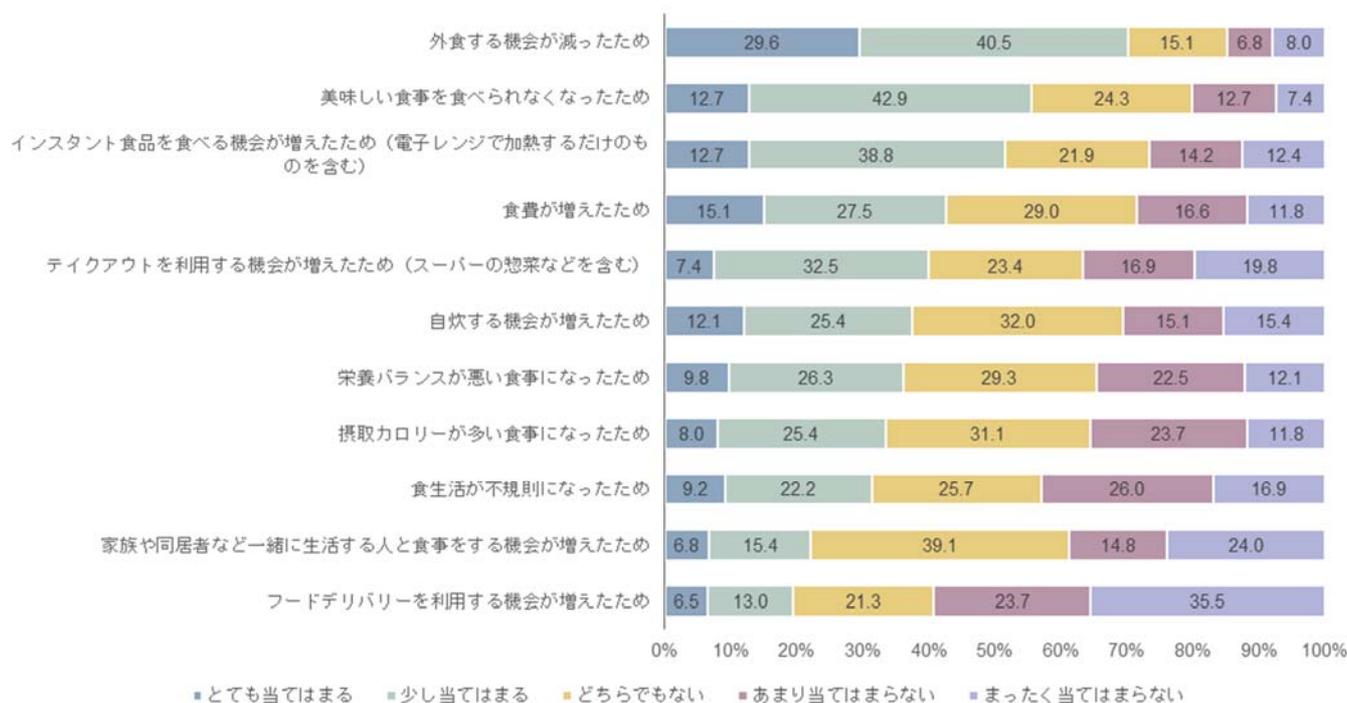
### (3) 食生活が悪くなった理由

一方、(1)で食生活が悪くなったと評価した回答者(338名、「とても悪くなった」と「少し悪くなった」の合計)に対してその理由をたずねたところ(図表5)、「外食をする機会が減ったため」(70.1%、「とても当てはまる」+「少し当てはまる」(以下、同様))、「美味しい食事を食べられなくなったため」(55.6%)、「インスタント食品を食べる機会が増えたため(電子レンジで加熱するだけのものを含む)」(51.5%)が上位を占めている。

0で食生活が良くなったと評価する人も悪くなったと評価する人もその理由の第一位に「外食をする機会が減ったため」を挙げていることは興味深い結果である。外食がわれわれの食生活の重要な一部を構成することは理解していたとはいえ、いずれの立場からも食生活変化の評価理由の一位になるとまでは予想していなかった。食生活における外食の役割や食育上の位置づけについては後ほど掘り下げたい。

回答者の5割に満たなかったものの、「自炊をする機会が増えたため」を食生活の悪化理由に挙げた人が4割弱にのぼり、料理が嫌いであったり、面倒と感じたりする人が一定数存在することがうかがえる。いずれの立場からもフードデリバリーの利用機会は食生活の評価にあまり影響していないことも確認できた。

図表 5 食生活が悪くなった理由(n=338)

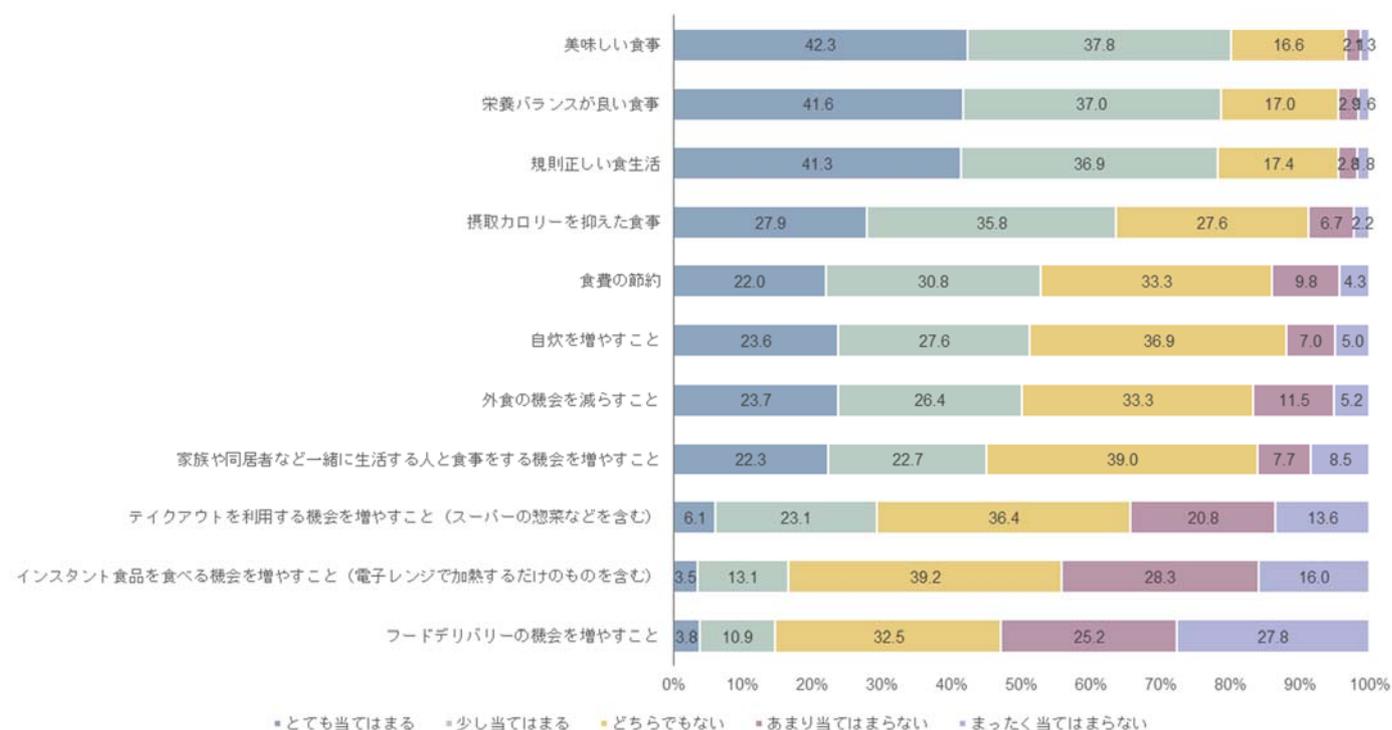


#### (4) 引き続き実践したいこと／今後実践したいこと

すべての回答者に対して、引き続き実践したいこと／今後実践したいことをたずねたところ（図表 6）、「美味しい食事」（80.1%「とても当てはまる」＋「少し当てはまる」（以下、同様））、「栄養バランスが良い食事」（78.6%）、「規則正しい食生活」（78.2%）、「摂取カロリーを抑えた食事」（63.7%）、「食費の節約」（52.8%）、「自炊を増やすこと」（51.2%）が上位となった。上位の多くの項目は食育で推奨される健全な食生活と合致するものであり、食育で推奨される食生活に好意的な人が多いことが確認された。

他方で、「インスタント食品を食べる機会を増やすこと」（16.6%）や「フードデリバリーの機会を増やすこと」（14.7%）を挙げた回答者は少なかった。

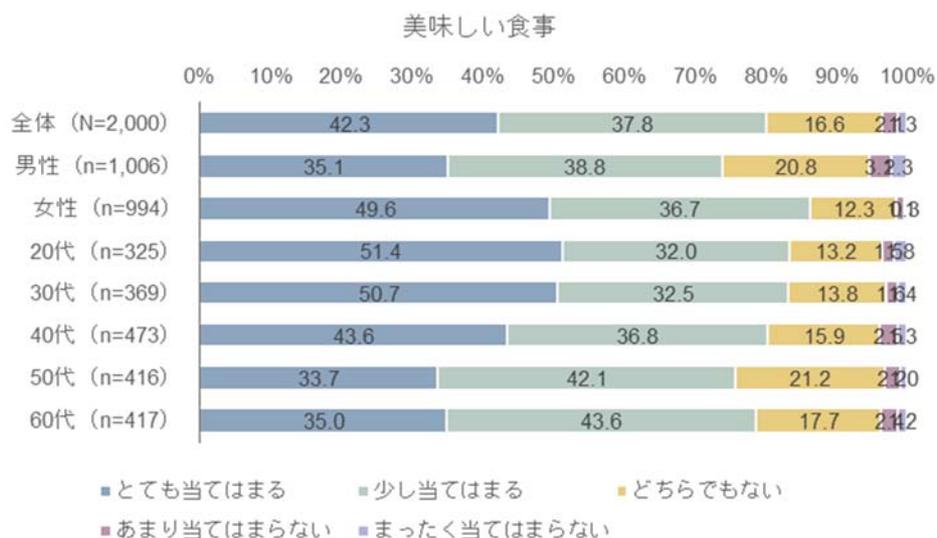
図表 6 引き続き実践したいこと／今後実践したいこと(n=2,000)



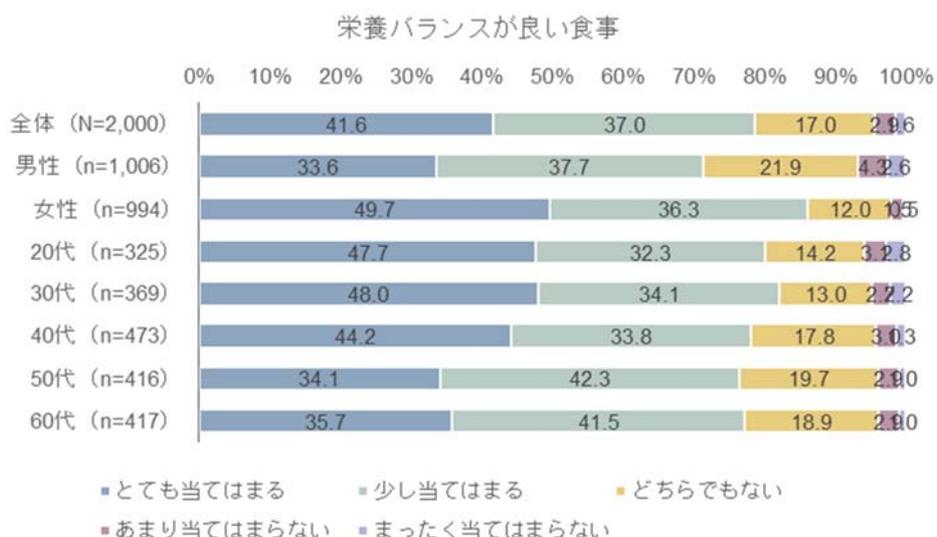
「引き続き実践したいこと／今後実践したいこと」の上位4項目を年齢別で見ると(図表7～図表10)、いずれの項目でも20代と30代で「当てはまる(とても当てはまる)と「少し当てはまる」の合計)の割合がおおむね他の年齢層よりも高い傾向となっている。

また、全般的に女性の方が実践への意識が高く、特に摂取カロリーを除く3項目で、「とても当てはまる」と回答した女性の割合は、男性を10ポイント超上回っている。

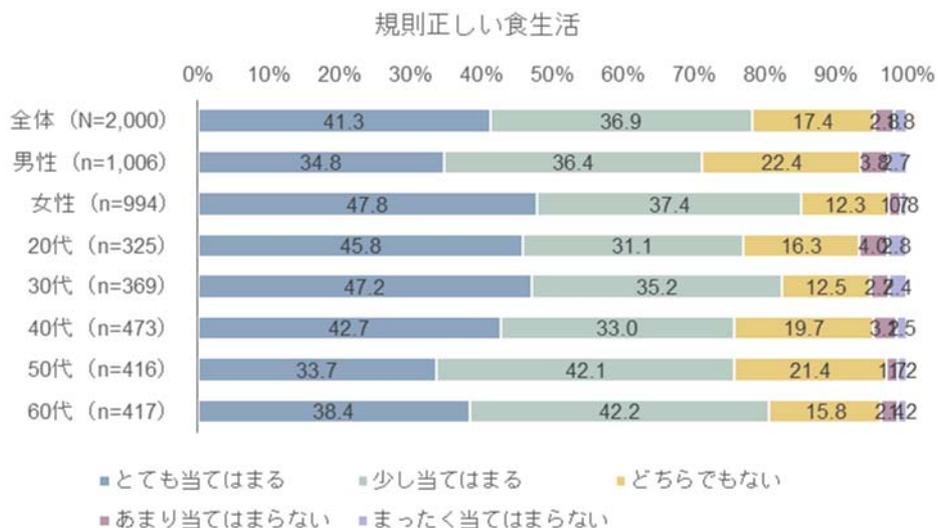
図表7 引き続き実践したいこと／今後実践したいこと(美味しい食事、性別、年代別)



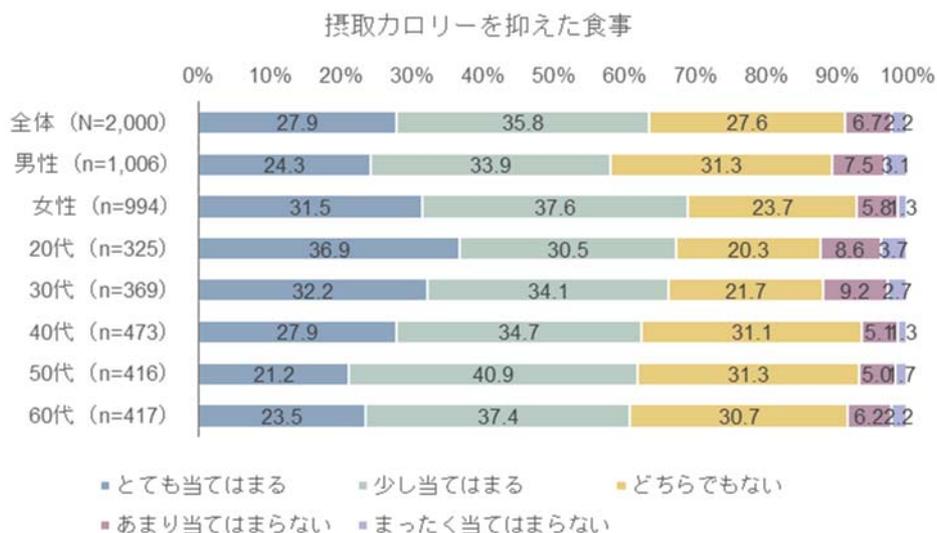
図表8 引き続き実践したいこと／今後実践したいこと(栄養バランスが良い食事、性別、年代別)



図表 9 引き続き実践したいこと／今後実践したいこと(規則正しい食生活、性別、年代別)



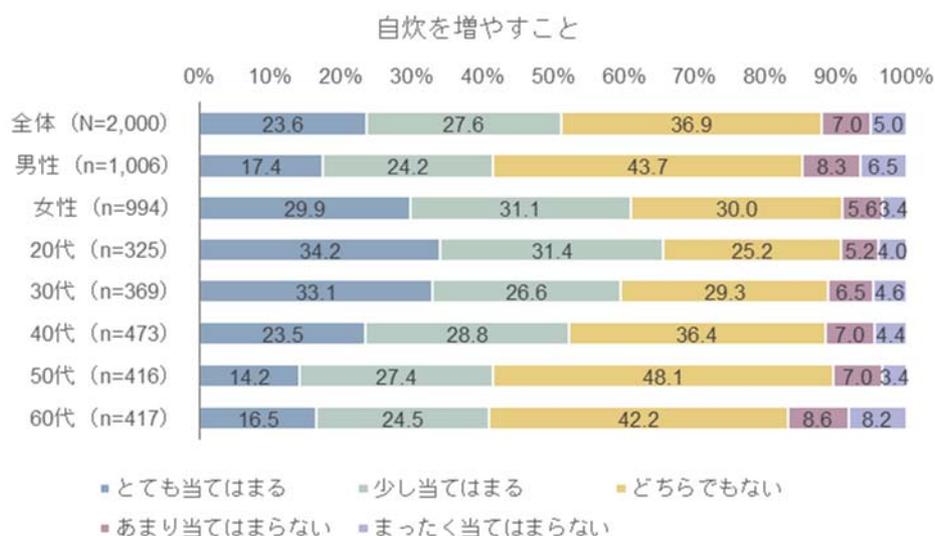
図表 10 引き続き実践したいこと／今後実践したいこと(摂取カロリーを抑えた食事、性別、年代別)



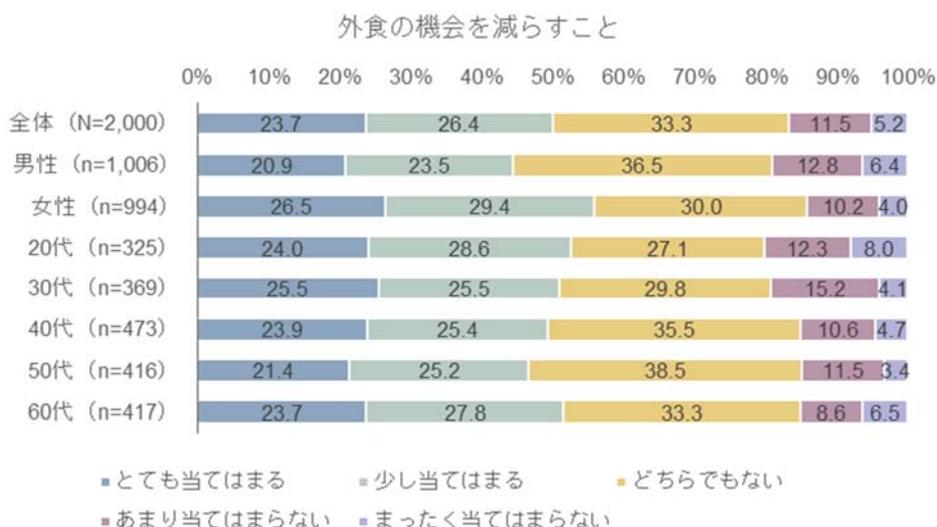
「自炊を増やすこと」については、「当てはまる」と回答した男女差が約 20 ポイント離れており、男性の自炊への意識は女性に比べてかなり低い値になっている（図表 11）。

「外食の機会を減らすこと」について「当てはまらない」（「あまり当てはまらない」＋「まったく当てはまらない」の合計）と回答する割合は、男性や若い世代ほど大きいことが確認された（図表 12）。

図表 11 引き続き実践したいこと／今後実践したいこと（自炊を増やすこと、性別、年代別）



図表 12 引き続き実践したいこと／今後実践したいこと（外食の機会を減らすこと、性別、年代別）



## 5. 外食は食育の「障害」か？：食の質向上に果たす外食の役割

### (1) 調理の外部化における外食の位置づけ

上述のとおり、本アンケート調査では食生活が良くなったと評価する人も悪くなったと評価する人も、その理由の第一位に「外食をする機会が減ったため」を挙げた。本章では、いずれの立場からも食生活変化の評価理由の第一位になっているという結果を足掛かりに、食育と外食の関係について掘り下げることにする。

本アンケート結果全体から見れば、食生活に変化があったと評価したのは全体の3割程度であり、「外食をする機会が減ったため」を評価の原因としたのはさらに少なく全体の2割程度に過ぎない。その意味で「コロナ禍によって食育への関心は喚起されるのか？」という本稿の問いを検討するうえでわざわざ深堀する必要はないといえるが、後述のとおり外食はわれわれ国民の食生活の重要な一部を占める一方で食育とはある種の緊張関係にあると認識されてきたこともあり、やや強引ながら本アンケート調査結果を糸口に食育と外食の関係のあり方を論じてみたい。

外食とは家庭外で食事を提供するサービスであり、従来自分ないし家族の誰かが行っていた調理等の食事の準備を外部のサービス提供者に委ねる行為である。農業経済や食料消費の専門家である茂野によれば、食における家事（調理）の外部化とは、「外食や調理食品を消費することによって、あるいは調理に関係する家電製品などを用いることによって、調理に要する家庭内の労働時間を節約すること」である<sup>11</sup>。調理の外部化によって、日本における食事の準備に要する時間は大きく削減され、それに伴い食生活のスタイルも変化してきた。食事を家庭でつくるためには、①食材の購買、②調理、③後片付け、④その他（料理技術の習得、献立を考える等）が必要だが、調理の外部化とは、これらの行為のすべて、または一部を他の商品やサービスに置き換えることと定義できる<sup>12</sup>。

茂野は日本放送協会の『国民生活時間調査』を用いて、食料消費に要する時間の変遷を分析しているが、1960年以降、食料消費に関係する家事労働時間は大きく減少し、家事の外部化が進んだことを明らかにしている。家事の外部化をもたらした要因として、所得水準の向上、女性の社会進出に伴う機会費用の増大、世帯構成の変化、調理器具・家電の進歩・普及が挙げられる。

また、同氏は外食の位置づけについても興味深い指摘をしている。調理の外部化という点で、いずれも調理の手間や時間の節約という機能を持つ点で調理食品と外食は共通している。しかし、彼の分析によると、調理食品は家事労働との代替財であり、調理時間を節約する財として消費されているが、外食は所得が大きい人ほどより多く消費する傾向があり、家族の団らんや美味しい食事を楽しむといった「食の質」を高める目的のために消費されているとされる<sup>13</sup>。もちろん、勤め人が手製の弁当ではなく外食でランチをするように食事を準備する時間の節約という目的も依然として大きなウェイトを占めているものの、手間や時間の節約という以上の価値を外食に見出す人が多いことを同氏の研究は示している。

### (2) 「食の質」における外食の貢献と食育において果たせる役割

このように外食は「食の質」を高めることに貢献しているが、食育を支持する識者の間では調理の外部化や外食はむしろ「課題」として位置づけられているように見受けられる。外食・中食は「当然ながら野菜や魚介類の

<sup>11</sup> 茂野隆一「食料消費パターンの変化とその要因—栄養摂取と家事の外部化—」永木正和・茂野隆一（編著）『消費行動とフードシステムの新展開』農林統計協会、2007年、3頁。

<sup>12</sup> 茂野、同上論文、9頁。

<sup>13</sup> 茂野、同上、14頁。

摂取が少なく、カルシウム、鉄分やビタミン、食物繊維が不足しがちとなる<sup>14</sup>」とされ、厚生労働省や農林水産省の検討会委員を歴任する伏木亨氏は、「ラーメン屋やパン屋やケーキ屋の行列を見て、食に関心が高まっていると安心してはいけないと思う。あれは味覚をゲームにしているだけではないのだろうか。おいしさは快感の一種である。行列にケチをつける気はないが、過激なグルメは快感を求めるゲームマニアの快感中毒と区別はない。(中略)競って味覚を貪るのは食を考えることでもない。ゲームとしての食ではなくてあたりまえの生活のための食への深い関心が必要である<sup>15</sup>」と述べている。

このように地域の伝統的な料理を提供するごく一部の飲食店を除くと、食育の文脈で外食が占める地位は高くないが、本アンケート調査結果を見るに、外食はわれわれの食生活の豊かさを考えるうえでもっとポジティブに評価されるべきではないだろうか。少なくとも外食の機会減少を食の質の低下と捉える人が一定程度存在することには注意を払うべきである。

何をもって「健全な食生活」と定義づけるか、そもそも何が「よい食事」なのか、という定義論にも関係するが、多くの人には「よい食事」を栄養素的に満たされていれば十分、とは考えないだろう。食事は生きるための単なる燃料補給ではなく、文化や社会、味覚（美味しさ）や美的な次元が深くかかわる行為である<sup>16</sup>。

だが、現在の食育は健康を強調するあまり、美味しさの重要性が後景に追いやられてしまっている。たとえば、子供に日本の食文化を伝えるための食文化学習ツールが農林水産省のウェブサイトに掲載されているが、その資料の中に「『うま味』のおかげで健康的に」という項目があり、「しいたけや昆布、お酒、しょうゆには、『うま味（うまみ）』のもととなる成分が含まれています。うま味のおかげで、西洋料理のように油を使わなくてもおいしく食べることができます<sup>17</sup>」と紹介されているが、因果関係でいえばむしろ逆であり、美味しく食べるために日本人はうま味を追求したと考えるべきだろう。

資料が指摘するとおり、確かに鰹節や煮干し、昆布や干しシイタケといった出汁専用食品の発達が日本の食文化の大きな特徴である。動物性たんぱく質や脂肪を含む肉であれば、水で煮るだけで肉に含まれるアミノ酸や脂肪が溶け出して料理が美味しくなる。しかし、日本は一部の例外を除き肉食文化をもたなかったため、肉を用いて汁物はつくらない。代わりに発達したのが出汁専用食品であった<sup>18</sup>。油を使わずに健康的な食事をつくるためにうま味を持つ出汁専用食品を発展させたのではなく、肉を使わないという環境下で美味しさを実現するために出汁専用食品を発展させたのである。

それにもかかわらず、食育というフィルターを通すことで食文化における美味しさが過小評価され、健康さが前面に強調される結果となっている。おそらくは健康という「健全な食生活」のメリットを伝えることで食育への関心を喚起させようという意図なのだろうが、健康的に食べることと文化的に食べることの優先順位付けは立場や考え方に左右される。健康が重要な価値であるとしても、そのために健康だが「不味い食事」を我慢してまで食べたくないという人もいる（もちろん、実際には健康さと美味しさは両立できるが）。そのような人にとって健康さのアピールは文化や美味しさ、美的観点からの食の良さを損なう響きを持つだろう。図表 1 のフローで言うところの、「健全な食生活」の存在は知りつつも、かえってその趣旨に賛同しない人たちを生み出す結果になりかねない。

<sup>14</sup> 光岡攝子「食のたのしみ・食はいのち—食育の意義と重要性—」『農業と経済』2004年9月号、51頁。

<sup>15</sup> 伏木亨「食育に何が求められているのか」『農業と経済』2004年9月号、60頁。

<sup>16</sup> ロナルド・L・サンドラー（馬淵浩二訳）『食物倫理入門—食べることの倫理学—』ナカニシヤ出版、2019年、214頁。

<sup>17</sup> 農林水産省「食文化学習ツール「私たちの食文化ってどんなもの？」（資料編）

<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/syokuiku/pdf/sry.pdf>

<sup>18</sup> 石毛直道『日本の食文化史—旧石器時代から現代まで—』岩波書店、2015年、252-257頁。

海外における食育の取り組みとしてしばしば参照されるのがフランスであり、特に「味覚の一週間 (la Semaine du Goût)」というイベントが知られている。これは、五感を使って味わう大切さや食の楽しみを体感できる様々なイベントであり、フランスでは毎年 10 月の第 3 週に実施されている味覚の教育活動である<sup>19</sup>。イベントの主たる対象は小学生で、味覚の一週間の初日にはフランスの醸造学と味覚の大家であるジャック・ピュイゼが考案した「味覚を目覚めさせる授業」が行われる。彼が 1974 年に考案したこの授業は 10 個のカリキュラムにより構成され、最終回の「くつろぎ」というカリキュラムではレストランで一流シェフが調理したコースメニューを味わうことが含まれていた<sup>20</sup>。いかに食の大切さを説いたところで、結局のところ食事への関心を高めるうえで最も有効なのが美味しい食事であるとの認識だったのかもしれない、ピュイゼの「味覚を目覚めさせる授業」には食に親しみ楽しむという要素がしっかりと盛り込まれているように感じられる。

食育推進者の中では、外食をする人は栄養バランスや健康への意識が不十分な人であったり、道楽のために食事をしている人という一面が強調されすぎているように見受けられる。実際、そのような人たちも少なくないのでこの理解が誤っているわけではないが、外食をする人が美味しく楽しく食事する価値を知っているという側面にも光を当てる意義があるのではないか。彼らを単に「健全でない食生活」をしている人々とみなし説得の対象にするのではなく、食がもつ多様な価値の実践者として位置づけられるべきではないだろうか。

本稿は問題提起にとどまるが、本アンケート調査で外食が食の質と少なからず結びついていることが明らかとなった。食生活が良くなったと評価する人も、悪くなったと評価する人も「外食する機会が減ったため」を最大の要因として挙げた。この結果は、本当は外食をしたくないが仕事で忙しい等の理由から外食せざるをえない人などが存在する一方で、美味しい食事をする・食事の時間を楽しむなどポジティブな理由で外食利用をしている人の存在も示している。食育推進側が外食を「健全な食生活」の「障害」と捉えているとすれば、ポジティブな理由で外食を利用している人々を食育に惹きつけるのは難しくなる。外食は食の質を高めるための実践でもあり、外食を楽しむ人と食育推進者は同じ側にいるといえる。外食が持つ価値を改めて評価することが、食育の裾野拡大の視点を得ることを意味するのではないだろうか。

<sup>19</sup> 日本でも 2010 年以降、農林水産省、文部科学省、厚生労働省、在日フランス大使館後援のもと、毎年 1 回各地で開催されている。2021 年は 10 月から 12 月に開催予定である。「味覚の一週間」<sup>®</sup>ウェブサイト、<https://legout.jp/>。

<sup>20</sup> 中谷延二「食育に関する一考察：フランスにおける「食育」に関する取り組みの一場面」『放送大学研究年報』第 25 巻、2008 年、3 頁。

## 6. 考察

最後に本アンケート調査結果から得られるインプリケーションを整理する。2020年4月7日の緊急事態宣言以降の食生活の評価について、約7割の人は「まったく変わらない」との回答であり、食生活が良くなったと評価するのは全体の13.6%にとどまった。コロナ禍によっても多くの人は食生活が変化したと感じておらず、新たな食生活を肯定的に捉える層は少ないことから、「コロナ禍によって食育への関心は喚起されるのか？」という問いに対する本稿の結論は、新規食育関心層は少ないと考えられる、ということになる。

本アンケート調査では「まったく変わらない」人の、変わらなかった要因まで迫る設計となっていない。そのため、アンケート結果のみで変わらなかった要因を特定することは難しいが、コロナ禍によっても人々の健康意識はそれほど高まらなかったのかもしれない。もちろん、変わらなかった人すべてが「健全でない食生活」をしているとは限らず、以前から「健全な食生活」を続けており、コロナ禍でも継続してその生活を続けられている人もいると考えられる。食育普及の観点からは、こうした人たちは新規食育関心層というよりは食育継続層であり、「健全な食生活」を継続してもらうことが期待される。

食生活が良くなったと評価する13.6%の人々が健全な食生活に移行した（または移行しうる）人たちと考えられる。13.6%という値は全体から見れば少ない割合であるが、2021年3月に公表された第4次食育推進基本計画の目標の一つが「食育に関心を持っている国民」の割合を2020年の83.2%から2025年までに90%まで増やすことであり、関心を持つ人を5年間で7%程度増やすという地道な活動であることを考慮すると、指標が異なるとはいえ13.6%というのは決して小さな数字ではないだろう（実際には、コロナ以前から「健全な食生活」だったが、コロナ以後、さらに健全な食生活を実践できるようになったと評価する人もいると想定されるため、13.6%すべてが新規食育層というわけではない）。13.6%の回答者は、食生活が良くなった理由として「栄養バランスが良い食事になったため」、「食生活が規則正しくなったため」、「自炊する機会が増えたため」、「家族や同居者など一緒に生活する人と食事をする機会が増えたため」を挙げている。これらの回答は政府が勧める「健全な食生活」と合致しており、こうした食生活の習慣化が望まれる。

年代別に見ると、若い世代のほうが良くなったと変化をポジティブに捉えている。第3次食育推進基本計画（2016年～2020年）の重点課題の一つが「若い世代を中心とした食育の推進」であったことが示すとおり、若い世代への働きかけが食育における課題の一つとして指摘されてきたが、本アンケート調査結果は若い世代も栄養バランスがよい食生活や規則正しい食生活等に取り組む可能性があることを明らかにしている。また、本アンケート調査では若い世代の自炊への意欲が他の年代層よりも高くなっており、若年層はきっかけがあれば手間がかかることも厭わない可能性が示唆されている。一方で、性別で見ると男性の自炊への意欲は女性よりもかなり低く、男性については時間がない、面倒くさいといった要因が食育を妨げている要因になっていることが改めて確認できた。

以上、全体としてみるとコロナ禍によっても食生活は変わらないと考えている人が大多数であり、新たな食育関心層はさほど多くないものと推測されるものの、自炊や栄養バランスのよい食事、家族との食事など、「健全な食生活」への変化を肯定的に捉える人も少数ながら存在することが確認できた。最後に政策的なインプリケーションを整理したい。仮に13.6%が十分意味ある数字だと評価するとしても、コロナ禍のような社会や経済に大規模な変革を促す出来事は頻繁には発生しないため、コロナ禍の経験を過度に一般化することは難しい。それでも敢えてこの減多に起きないまれな事例から食育の取り組みへのインプリケーションを引き出すとすれば、「健全な食生活」が大切という気づきがあって食育を実践するというルートだけを考えるのではなく、気づきよりも先に「健全な食生活」という経験をさせることも新たな食育関心層の掘り起こしにおいて有用という視点ではない

だろうか。この発想自体は何ら新しいことではなく、社食や学食における食育実践などすでに多くの取り組みが実践されている（もっともそうした取り組みの多くでは、野菜を多く食べようとか、ヘルシーメニューとか「健全な食生活」の認知度向上も行われており、気づきと経験が同時に目指されている）。こうした取り組みの効果はなかなか実感しにくいかもしれないが、経験の機会を提供するという点で意義のあるものだといえるだろう。経験へのインセンティブをいかに引き上げるかがこうした食育普及の取り組みの効果を向上させるうえで重要である。

— ご利用に際して —

- 本資料は、信頼できると思われる各種データに基づいて作成されていますが、当社はその正確性、完全性を保証するものではありません。
- また、本資料は、執筆者の見解に基づき作成されたものであり、当社の統一的な見解を示すものではありません。
- 本資料に基づくお客様の決定、行為、及びその結果について、当社は一切の責任を負いません。ご利用にあたっては、お客様ご自身でご判断くださいますようお願い申し上げます。
- 本資料は、著作物であり、著作権法に基づき保護されています。著作権法の定めに従い、引用する際は、必ず出所：三菱UFJリサーチ&コンサルティングと明記してください。
- 本資料の全文または一部を転載・複製する際は著作権者の許諾が必要ですので、当社までご連絡ください。