

**平成 28 年度 国家公務員一般職（大卒程度）**  
**一般論文試験【行政区分】**

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。

<解答例>

- (1) 20 歳代～30 歳代を中心とした若い世代の食生活の問題点や課題としては、朝食の欠食が多い、間食や夜食を摂る、肉類の摂取が多く、野菜類が不足しがちである、外出が多い、家族と一緒に食事をする頻度が低い、などといったことが挙げられよう。

朝食をきちんと摂るということは 1 日 3 食規則正しく食べるということにもつながってくるので、朝食の欠食が多いということは夜更かしなどで生活のリズムが乱れていたりと、体調管理に問題が生じやすいということを意味する。さらに間食や夜食とも関連するが、不規則な食生活は肥満や脂質異常症の原因ともなってくる。実際、「食習慣や運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症や進行に関与する症候群」を「生活習慣病」といい、生活習慣関連疾病は医科診療医療費の約 3 割、死因の約 6 割を占めている。食生活をはじめとする生活習慣を改善することは寿命を伸ばすことにつながるほか、医療費の負担軽減にもつながるといえる。

若い世代に多くみられる肉類の摂取が多く、野菜類が不足しがちであるということは栄養バランスの問題であり、生活習慣病の発症と重症化にもつながってくる。そもそも「日本型食生活」といわれる伝統的な食生活では、米を主食としながら、魚介類などの主菜や野菜類などの副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった栄養のバランスが取れたものであり、日本を世界有数の長寿国にするのに大きく貢献したといわれている。ところが、近年、良質なたんぱく質にして、血管障害の予防やアレルギー反応を抑止する作用がある DHA などを含む魚介類の消費量が減少し、結腸がんや乳がん等の危険因子ともいわれている動物性脂肪を多く含む肉類の消費量は増大しているのである。加えて、若い世代は外出が多く、野菜類・根菜・海藻類・果物などの摂取が不足がちである。これらの確保は生活習慣病の発症と重症化を予防するために重要とされているものである。

さらに外出が多い、家族と一緒に食事をする頻度が低いということは、ストレスの多い孤独な生活を暗示している。若い世代は、職場の人間関係や仕事、家族関係や家事・育児・出産などでストレスを感じやすい時期であり、ストレスがうつを引き起こす危険性も指摘されている。うつを含む精神疾患は近年大幅に増加しており、300 万人を超えるほどであり、特に 20 代・30 代の死因の第 1 位である自殺の原因にも仕事に起因するストレスやうつが大きく関係しているのである。

- (2) 若い世代が食育に興味を持つようになるための施策として、私は、啓蒙・教育、法律・制度、文化発信の 3 つの観点から考えてみたい。

現在、様々な企業や地方公共団体が食育をビジネスとして取り組み、学校への出張講義や厚生労働省による表彰なども行われている。こういった社会全般に及ぶ啓蒙・教育活動をさらに推進するため、厚生労働省などが中心となって情報収集と共有を強化していく必要がある。特に参考になると思われるのが、アメリカにおけるがん撲滅運動の際の野菜・果物摂取キャンペーンと中国に古くからある薬食同源の伝統である。アメリカでは

1970年代以降、がんや心臓病が年々増加し、医療費が増大していたため、このままでは国家破綻になりかねないと徹底的にがんや心臓病の原因の調査を国家レベルで行った。その一例として1977年に発表された「マクガバンレポート」に基づく野菜・果物摂取キャンペーンが挙げられる。根気強くこれらの摂取を勧めてきた結果、現在では年々がん死亡率も罹患率も減少に向かっている。また、中国の薬食同源思想から、バランスの取れた食事を日常的に摂り、病気を予防・治療しようとする考え方へ発展し、日本で医食同源となったとされる。いずれも食育の啓蒙・教育には欠かせない情報であり、こうした科学的・伝統的根拠のある情報が世界各地、日本各地に散在しているはずである。これらを一括して情報収集して整理し、教育機関・医療機関・福祉機関などをはじめとして一般社会に伝達、還元していく作業は行政主導でやらなければならないはずである。

さらに法律・制度としては食育基本法があり、食育基本計画が定められ、また、食育インストラクター、食育アドバイザーなどの資格が次々と誕生しつつある。若い世代が食育に興味を持つためには、やはり食育の資格が進学、就職、転職、収入の安定などに有利に作用する必要がある。民間資格であった臨床心理士が国家資格である公認心理師となっていくように、中長期的には食育資格の国家資格化、もしくは国家資格としての食育資格の創設が欠かせないと思われるのである。

そして、文化発信の面では、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを踏まえて、これを世界に向けて本格的に発信していく事業を官民一体で展開していくことである。なぜなら、若い世代が日本の伝統的な食文化に誇りを持つことは望ましいことであり、若い世代が食育の担い手、普及者になっていくことが重要であると思われるからである。

## <解説>

国家公務員一般職の論文試験では、平成 26 年度ではグローバル化、少子・高齢化などが進展する社会で活躍する人材育成に照準を当て、「今日の社会の変化とその背景」と「それに対応するため、育成を図るべき能力」及び「そのような能力を培うために初等中等教育においてどのような取組が必要か」を論じさせ、平成 27 年度では「言葉や言葉の使い方に対する社会全体の関心」、「言葉や言葉の使い方に関する社会全体の知識や能力」が以前より低下していると思われる中、「言葉の意味の変化、新しい言葉の出現、言葉の消滅が起こる原因及び影響」として考えられるものを挙げた上で、「言葉の果たす役割」を踏まえ、「言葉についての関心を喚起し、理解を深めるための施策」を論じさせていた。平成 28 年度では「20 歳代～30 歳代を中心とした若い世代の現在の食生活」の問題点・課題を踏まえた上で、「若い世代が食育に興味を持つようになるための施策」を論じさせる内容となっている。いずれにしても、現代社会の変化や現状を踏まえ、その分析をした上で、こうした状況に対する取組や施策を論じさせるという流れは変わっていない。

「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」とは、内閣府が行った「食育に関する意識調査」や厚生労働省が民間調査会社に委託して行った「健康意識に関する調査」などを指していると思われるが、そこでは確かに 20 歳代～30 歳代を中心とした若い世代の現在の食生活の問題点や課題が浮き彫りにされている。また、食育は国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするための重要なテーマである。政府は食育基本法を成立させた上で、内閣府を中心に政府の施策全体の基本的方向を明らかにした食育推進基本計画を定め、その総合的推進に努めている。こういった状況の中で国家公務員を目指す者として、「若い世代が食育に興味を持つようになるための施策」をそれなりの見識をもって論じなければならないということである。