

アメリカと日本の肥満の現状と対策

中 出 佳 操*

はじめに

経済大国アメリカでは、今や国民病と言われるくらい肥満の問題がクローズアップされている。国民の3人に1人が太り過ぎで、5人に1人が肥満という状況にあり、社会経済にも影響を及ぼし始めている。桜庭¹⁾によると「アメリカは肥満に関連する健康障害が急増し、その治療費は全米で年間930億ドル（10兆円以上）にのぼり、これまで主要な死因の第1位を占め続けた喫煙を原因とする病気の治療費に迫る勢いであり、更に職場での生産性の低下といった間接的影響を考慮した場合、間接浪費は約560億ドル（6兆円以上）と推定され深刻な問題となりつつある」と言っており、国会でも取り上げられ対策が取られ始めている。

日本においても、アメリカほどではないが、肥満の徴候が見え始めている。日本の場合、肥満に限らず食の乱れや食文化の断絶、あるいは食の安全など食に関して多岐領域の問題が顕在化してきており、ようやく食育基本法の制定という段階に至っている。

本稿においては、筆者らが高校生とその調理担当者を対象に行った食行動の実態調査を基に、更に筆者が今回北方圏学術情報センター研究助成を受け視察したアメリカの肥満

や食生活の実態について明らかにし、日本の今後の対策について論じるものである。

I アメリカの子供の現状と社会的背景

アメリカ（本稿では United States を意味する）の子供の健康状況について、資料²⁾から年齢別死亡順位を見ると表1のようになる。

0歳から4歳までの死因としては、先天性の疾患や急性感染症などが多いが、5歳から14歳では交通事故や不慮の事故、白血病などが多い。15歳から44歳まで年齢の幅はあるが、エイズによる死亡、交通事故、殺人など日本とは異なる死因が占めている。45歳以上になると、心疾患、悪性新生物（特に肝臓が多い）、脳血管疾患、糖尿病といわゆるメタボリック・シンドロームと言われているものが死因の上位を占めている。若い年代の死因は、肥満と直結していないが、45歳からの死因をみると、若い頃からの生活様式の影響を受けていることが分かる。

死因に間接的に影響する肥満に関する報告は、多方面からなされている。橋本³⁾によると「米国では国民の3人に1人が太りすぎ、5人に1人が肥満といわれています。又過去20年間に子どもたちの肥満の割合も増加

*浅井学園大学人間福祉学部福祉心理学科

キーワード：肥満，食育

表1 アメリカ人の年齢別主要死因

	0～4歳	5歳～14歳	15歳～44歳	45歳～59歳	60歳以上
1位	Perinatal conditions	Traffic accidents	AIDS	Ischemic heart Disease	Ischemic heart Disease
2位	Congenital anomalies	Accidental Drowning	Traffic accidents	Other diseases of The heart	Other diseases of The heart
3位	Acute respiratory infection	Other diseases of The heart	Suicide	Lung cancer	Cerebrovascular Disease
4位	Other diseases of The heart	Leukemias	Homicide	Cerebrovascular Disease	Lung cancer
5位	Nutritional deficiency	Congenital anomalies	Other diseases of The heart	Diabetes mellitus	Diabetes mellitus

Source : Pan American Health Organization, Special program for Health Analysis, 2002

し、現在「太りすぎ」と推定される子どもの割合は16%にのぼる」と言っている。

肥満の影響を桜庭⁴⁾は次のよう述べている。「肥満に関連する健康障害（糖尿病、心臓病、高血圧、関節炎など）も急増、その治療費は全米で年間930億ドル（10兆円以上）にもものぼり、これまで主要な死因の第1位を占め続けた喫煙を原因とする病気の治療費に迫る勢いである。（中略）職場での生産性の低下といった間接的影響を考慮した場合、間接浪費は約560億ドルと推定される」とあり、身体的影響ばかりでなく心理的にも影響していることを指摘している。米国では超肥満の人は意志が弱くだらしないなどのイメージが定着し極端な偏見が広くあり、その為に心理的疾患に陥ったり、薬物乱用に走る患者もいると言っている。

肥満の原因について佐々木⁵⁾は、運動習慣の減少と食物繊維摂取量、特に穀物由来の食物繊維の摂取量の減少をあげている。すなわち精製された穀物製品の増加と飲料の甘味料としてのコーンシロップの増加を指摘している。また、原因を遺伝体質の面から横川等⁶⁾は「アメリカの肥満頻度は30%、過体

重の頻度も同じで両者合わせると60%前後の住民が肥満の問題を抱えているが、アメリカと同じ祖先を持つヨーロッパ地域では男性10～20% 女性10～25%前後であり、中南米諸国もほぼ同程度であることから、体質的な問題や摂取エネルギーの増加よりも、交通機関の発達などで大幅に身体活動度が減ったことが主原因と考えられるとしている。

また、吉池等⁷⁾はアメリカにおけるフードガイドピラミッドの普及啓発を含めた国レベルの肥満対策の失敗を指摘している。「フードガイドピラミッドが1992年に公表された後、全国健康調査結果によると、20歳～74歳の成人におけるBMI 30以上の肥満者の割合は普及開始前（1976～1980）、及び普及当時（1988～1994）及び普及開始後（1999～2002）で、15%、23%、30%と一貫して増加傾向が続いた。特に普及開始前と開始後を比較すると2倍になっている。（中略）6～11歳の小児ではBMIが95%を越える肥満傾向児の割合が6.1%から15.8%と3倍近く増えていた。また12歳～18歳の思春期の子供においてもその割合は4.7%から16.2%に増加していた。」と述べている。何が失敗であった

のかというと、国の啓蒙活動に使用したフードピラミッドの、脂肪を控えようというメッセージを受け、食品業界が低脂肪や無脂肪のスナック菓子や調味料の販売を始めたことで、国民の関心は高まったが、無脂肪や低脂肪を強調したものの、摂取量の制限をしなかったことや、逆に必要な脂質まで控えてしまったこと。あるいは、野菜や果物摂取の推奨をしたが、でんぷん質の多いジャガイモが野菜群に含まれていたり、飽和脂肪酸の多い獣肉と不飽和脂肪酸の多い豆類など栄養価の異なる食品をひとまとめにしている等の問題が多くみられたことや、広く周知された割には、本当に理解し実行に移した者が少なかった等の問題を指摘している。

また、大竹⁸⁾は経済学的視点よりハーバード大学のカトラー教授らの分析結果を紹介し、過去20年間の肥満の急増の原因をカロリー摂取量の増加だとしている。すなわち「カトラー教授は食品の準備における分業の進展が、アメリカ人の肥満をもたらしたのだという。真空パック、保存設備、冷凍、人口

調味料、電子レンジといった技術革新のおかげで、個人から大量調理への変換が食事の時間費用を下落させ、消費される食物の量と多様性を増したのである。食品調理における技術革新が、食事の準備のための時間や費用をかけることを少なくしたことこそが、肥満の増えた理由である」すなわち調理に時間のかからないレトルト食品やインスタント食品、スナック菓子が身近にあることで、食べるチャンスが増え、食べ過ぎが進むというのである。

以上のようにアメリカ国民の肥満を促進してきた要因が多岐に亘っていることが分かる。

明かなことは、カロリー摂取量の増加と消費カロリーの減少であり、そのために起こっている影響は重大であるということである。

Ⅱ 日本の肥満の現状

日本の国民の健康状況を国民衛生の動向⁹⁾から見ると表2のようになる。年齢区分をアメリカの区分と対比させた結果、同一

表2 日本の年齢別死因

	0歳～4歳	5歳～14歳	15歳～44歳	45歳～59歳	60歳以上
1位	先天奇形, 染色体異常	不慮の事故	自殺	悪性新生物	悪性新生物
2位	周産期特有の呼吸障害	悪性新生物	自殺, 不慮の事故, 悪性新生物	自殺 不慮の事故	心疾患
3位	乳児突然死症候群 悪性新生物	その他の新生物 自殺	悪性新生物 不慮の事故 心疾患	心疾患 脳血管疾患	脳血管疾患
4位	胎児及び新生児の出血性障害 心疾患	心疾患	心疾患 不慮の事故	脳血管疾患 自殺	自殺 肺炎
5位	不慮の事故 肺炎	先天奇形, 変形及び染色体異常	脳血管疾患	不慮の事故	不慮の事故 老衰

資料：厚生統計協会『国民衛生の動向』2005年

順位の中に幾つかの項目が含まれている。

日本人の年齢別死因は、若い世代においてはかなりアメリカと違いが見られるが、45歳以上の年齢においてはメタボリック・シンドロームと思われるものが多く、アメリカと同じ傾向を示していることがわかる。

次に肥満に焦点を当てて昭和43年と平成16年を比較したもの¹⁰⁾が表3である。

昭和43年と平成16年を比較するとほぼ3倍の割合で肥満傾向の子供が増えており、その子ども達が大人になった時その影響が出ることが予測される。このことより小児医療の課題と展望として、柳沢¹¹⁾は若年生活習慣病の予防・治療という項目を挙げ、「生活習慣病は国民全体の課題であるが、その萌芽はしばしば小児期にある。メタボリック・シンドローム（耐糖機能異常、内臓性肥満、脂質代謝異常、高血圧）への進展を幼児・学童・思春期の内に把握し、治療・生活指導をすることがますます重要になってくる」と言っている。

日本の子どもの肥満の原因を大関¹²⁾は、お菓子やジュースをはじめとした高カロリー食の取り過ぎ、朝食未摂取等の食生活の乱れ、外遊びや運動習慣の激減、ストレスを挙

げている。そして、学童期の肥満の7・8割は大人になっても続き、大人になってから運動習慣を変えることは容易ではなく、肥満と診断された人の多くが治療に悩んでいることから、将来の生活習慣の基となる子供の時期から気を付けることの大切さを述べている。

また、日本の場合肥満ばかりでなく、激やせと肥満の両極端の問題があることを指摘している者もいる。村田¹³⁾平成15年の国民栄養調査では20台の女性の23.4%がBMI 18.5未満の痩せ型体型であると報告している。このことから、日本の場合肥満にのみ注目しては片手落ちになる場合のあることも忘れてはならない。

筆者等の行った北海道内の高校生と調理担当者に対しての調査¹⁴⁾で、特に肥満の項目と関係するものとして次のようなことが明らかになっている。

高校生の実態として、食生活に関しては、朝食の欠食が3割、弧食は朝食、昼食、夕食共に3割に上り、夕食が唯一バランスのある食事であるが、不規則な時間にボリュウムのある内容のものを摂取している実態がある。また、料理には関心があり調理技術を学びたいと思っているが、実際にはほとんど家事に

表3 肥満傾向児の出現率の比較

		6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳
男	43年	1.3%	1.4%	2.1%	2.5%	3.2%	3.5%	2.6%	2.7%	2.8%
	16年	4.58%	5.7%	8.08%	9.54%	10.59%	11.09%	11.12%	10.07%	9.58%
女	43年	1.5%	2.1%	2.7%	3.0%	3.4%	3.9%	3.0%	4.5%	7.8%
	16年	4.38%	5.49%	7.19%	8.74%	9.27%	9.35%	9.73%	8.97%	8.07%

資料：文部科学省『学校保健統計調査報告書』

は参加していなかったり、規則的な運動も行わず、このままの生活を続けると健康が維持できないのではないかと不安感をもっている者が少なくない。高校生の食事は、調理を担当している者の影響が大きいことから、調理担当者（主に母親）の実態を見ると、夕食に重点をおいた食生活であり、運動を行っている者が非常に少ないことにより、子供と同じようにこのままの生活を続けると将来の健康維持に不安感を持っているという結果を得た。

以上の調査結果より、日本の思春期にある子供も、その親も食が健康に及ぼす影響を理解していても実行が伴っていないことであり、どちらにも共通している点は、健康食情報に関心のある人は、健康生活に気を付け、食事バランス良く摂取する傾向にあることであるが、その割合は非常少なく、いかに関心を持ってもらうかが課題であることが明らかになっている。

Ⅲ アメリカの肥満に対する対策

アメリカでは、肥満者に対して食欲抑制剤等の薬物療法、生活改善、食事及び運動療法を試みているが限界もあることから、桜庭¹⁵⁾は肥満治療手術が推奨されている状況を報告している。同時にアメリカの肥満予防対策について、中川¹⁶⁾は次のようなことを紹介している。「アメリカはファーストフード会社に対する訴訟が相次いでいるが、肥満は個人の問題としてファーストフード会社や飲料会社に対する訴訟を制限するための法案が提出される一方で、肥満や太りにすぎに起因する費用が年間1,170億ドルに達していることから、

個人の責任として済まされないという意見も出てきている。子供の時に肥満である者は、大人になっても肥満であることが多いため、多くの法案が特に子供の肥満に焦点を当てており、州レベルで、栄養教育に力を入れたり、学校でのソーダやジャンクフードの販売制限などの法律を制定したり、食品の包装紙に警告文の印刷を義務づけようとする動きもあったり、コマースリズムから子供守る活動も出てきている」とのことである。

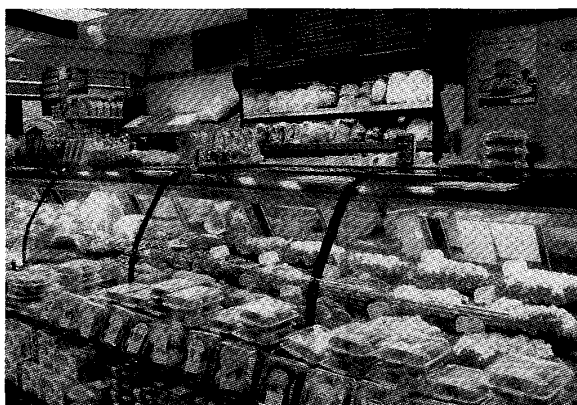
また、今現在力を入れていることとしてフードガイドピラミッドがある。

橋本¹⁷⁾によると前述したが、1992年に作成した米国人のための食生活指針であるフードガイドピラミッドは幾つかの問題があったことから、2005年に改良しその普及に力を入れている。今回の特徴としては、対話式栄養教育媒体システムを作成し、より行動変容に繋がりやすいように工夫されていることである。吉池¹⁸⁾は、アメリカの対策は個人に対しての行動変容で、フードガイドピラミッドも高度肥満者に対する対策に重点をおき、インターネットを介した個別的情報提供方法を取り入れ、個々人の特性を踏まえた肥満リスク低減を目指したハイリスクアプローチを目指していると言っている。

しかしながら、現実の生活実態を見ると、アメリカにおいては、食環境整備について更なる検討が必要であると考えられる。筆者がアメリカを訪れ市民の食の実態を視察したところ、写真に見られるように、コンビニでは調理済み惣菜が売られているが、生野菜中心で調理野菜がほとんど目にするのができなかったり、種類も限られていた。反面食べやすくした果物が豊富に売られており、カロ

リーの多い果物を野菜と同じ感覚で摂っていたり、市民向けのダイエットパンフレットも、野菜と果物どちらかの選択ということが強くアピールされており、野菜の摂取環境にないことに問題を感じた。

また、朝食も各路地に止まっている屋台から砂糖の沢山付いたパンとコーラなどで済ます人をたくさん見かけたことから、対策の浸透の困難さを実感しているところである。



IV 日本の対策

日本においては、食育推進室の田中¹⁹⁾は「食生活が乱れ、ライフスタイルが大きく変化してきたことを挙げ、食の乱れは伝統的な

食文化を失わせ、わが国の社会問題として放置しておく訳には行かなくなった状況がある」として食育の必要性を述べている。

平成17年に食育基本法が制定され、翌平成18年には食育が国民運動として展開されるように食育推進基本計画が策定され、同時に具体的な行動に結びつけるようなバランスガイドというイラストも発表され教育活動が始まっている。

日本の場合のバランスガイドは、未だ食環境整備という観点からのポピュレーションアプローチを重視していることが特徴であり、教育活動も色々試みの段階であり、食育の始まるの段階にあるといえる。

V 考 察

1. アメリカに学ぶ意義

日本の健康問題を考える場合、常に取り上げられるのが、食の欧米化である。確かに街中にはハンバーガーやドーナツ店などアメリカに始まったファーストフード店が、日本中どこでも目にすることができる。これだけ国際交流が活発な中で、食文化の交流を阻止することはできないし、レトルト食品や冷凍食品の活用など、家庭の食生活そのものがアメリカと同じように変化してきていると言える。

しかし、アメリカが早い段階から今のような状況になってきている訳ではない。

日吉²⁰⁾は、アメリカの食文化は1950年代までは手作りの食事であり、缶詰を始めとする外部加工品が入り始めたのは19世紀後半であるが、それでも手作り中心の食事は20世紀にも継続していた。第二次世界大戦時、政府が冷凍食品を大量発注したことが冷凍食品普

及のきっかけとなり、冷凍庫やテレビの普及などにより冷凍食品が急速に活用され始めたこと。更に、働く女性の増加で経済的ゆとりができたことや、夫婦共に楽しむという生活様式の変化などから、手作り中心の食事形態から今のような加工食品活用の形態に加速度的に進行した経緯を紹介している。

ここで興味深いことは、食文化はその時の社会情勢や経済に大きく影響を受けて変化するという事実であり、アメリカにおける従来の食文化へのこだわりは永い間継続し続け、今のような食生活になって未だ50年余りであるという事実である。

日本の食文化も、戦後急速な欧米文化の参入による影響はあらゆる所にあり、更に働く女性も増え、生活の中の多くが外注化されて来ていることは、アメリカの影響ばかりではなく、日本全体の社会経済構造の変化にもよるものと思う。

現在の日本には未だ従来の食文化を継承している世代が多数存在するが、その世代も現役から退く時期に入りつつある現在、アメリカの肥満の一つの原因が戦後の食生活とした場合、アメリカと同じ傾向を示す日本においても、戦後の復興の時期を考慮して、20年から30年の遅れはあるものの、非常な早さでその影響の表れることは必至である。

今後のアメリカがどのような対策を取り、どのような食育プログラムを実施していくか学んでいくことは大切であり、今後の日本国民の健康レベルの維持向上のため意義のあることである。

2. 日本の肥満対策を含む食育のあり方について

子どものころからの肥満対策が必要なことは理解できたが、アメリカの状況を鑑みながら現時点での方策について提言する。

一点目は教育の場と対象についてである。

アメリカでも、長い間食文化の伝承にこだわった経緯があるが、日本の伝統的食文化、特に肥満を防止し、健康に良いとされる魚介類や野菜料理の豊富さは世界に誇れるものがある。しかし、今やその伝承が危うくなってきているのはかつてのアメリカと同じである。ここで伝承する力を持っている中高年の人は、次世代にそれを伝承して行く必要がある。家族同居でなくても地域でそのスキルを発揮してもらい、食文化を伝承出来る場作りが必要であると考ええる。

その家の食文化は家族全員に影響を及ぼすことから、家族を対象としたプログラムであることが大切である。その点について興味深い調査結果がある。高田²¹⁾は日本とアメリカの9歳から10歳の子供と親の生活について研究している。その結果一つは白人も黒人も日本人も太ったこどもの親は太めであること、日本人は父親も母親も半数以上が運動習慣を持っていない、アメリカと比べ日本人成人の運動量の少なさが目立ったこと。太った子供の親は運動嫌いが多いこと。太った子供の親は喫煙率が高いこと。無気力な父親や子供に無関心な父親は子供に悪い影響を与えていること等、親の子供に対する影響の大きなことを明らかにしている。この結果からも分かるように、肥満に関しての指導は、親子関係を含んだ生活全体を見据えた指導であることが大切である。

しかしながら前記した筆者らの高校生の実態調査では、高校生くらいになると親の言うことは聞かなくなるし、親の思いと子どもの思いに大きなずれのあることも明らかになっている。そのようなことを考慮した場合、若者集団に対しての独自の働きかけの場が必要になるであろうし、又親に対しての働きかけを同時に行うような企画が必要になる。親同士の仲間教育、子供同士の仲間教育を行いながら、時にその仲間教育の中に中高年齢の人と交えて一緒に学ぶ形態が効果的と思われる。

二点目は食事バランスガイドと専門家の連携についてである。

日本においても、2000年に食生活指針が策定されたが、具体性に欠けていたり、「健康日本21」の指標に改善がみられなかったことから、厚生労働省と農林水産省が協同で2005年に食育基本法が制定され、その普及のための教材として食事バランスガイドが発表された。これをどのように周知し、どのように活用していくかが今後の課題である。

アメリカでは、既に個人レベルでのツール活用段階に入っている。日本の場合は、まだ国民に周知の段階である。食事バランスガイドは、視覚的にも分かりやすく、日々の生活に即した表現で工夫されていることから、内容を理解し自分のものとして、活用できるよう啓蒙する必要がある。

特に食事バランスガイドの中で、コマの中心の「水分」と、コマの紐が意味する「間食」と、コマの動きである運動に注目する必要がある。

間食に関しては、幼児や高齢者など年齢や身体状況によって必要な場合もあるが、内容

や摂取量に注意を払わなければならないという問題である。日本の調査²²⁾でおやつを選ぶ基準として、お友達からの情報と、新製品ということが挙がっており、スナック菓子や、チョコレート菓子などが上位を占めている。このようにおやつを選ぶ場合、商業的な影響を受けやすいことから、アメリカでは商業的な影響をどのように見ていくかの教育や家庭向けのパンフレットも作成されている。

間食について教育する場合、宣伝に引きずられない、批判的スキルを身につけるべくメディアリテラシーを同時に行う必要がある。

水分に関しては、1日2リットル前後摂る必要があると言われているが、先の筆者らの調査では水分摂取が充分と思われる者は70%で、水分摂取の必要性を自覚している人は少ない状況にあることが考えられる。水分は年齢を重ねるごとに充分摂取する必要があると言われており、日本の場合水分摂取の必要性を啓蒙する必要がある。同時に飲料水の内容について、カロリー高い飲料水の摂取を避けるような教育が必要である。

運動に関して、新聞情報²³⁾によると週2回以上体を動かす人は、日本人は1割しかないのに対し、オーストラリアやニュージーランドは5割を越し、アメリカやカナダは3割から4割を占めることから見ると、日本はかなり見劣りがしているとある。

現に調査でも定期的な運動を行っている人は少ないし、筆者の勤める大学生も日ごろ運動していない学生が非常に多い。

食事指導と運動指導は一体のものと考え、専門家同士が連携し、その人に合った食事内容と運動メニューの指導が出来る体制作りが

大切である。

三点目は食環境整備の問題である。

食や運動に関しては社会環境整備も必要である。

食事摂取環境として、今後大切にして行きたい事柄として、従来の日本の食事形態で普通とされた夕食重視の献立を改め、朝食にウエイトを置く発想の転換のPRが必要である。また既に孤食の問題も出ているが、孤食とも関係するが食事摂取時間の確保も食環境作りには大切である。現在、朝食や昼食は時間的余裕のない中で摂る状況にある。咀嚼回数が多いほど健康には良い影響を与えることが明らかになっており、短時間での摂取は、咀嚼回数に影響するばかりでなく、満足感を得ることも少なくどうしても必要以上の摂取に結びつくことが考えられる。特に学校では食事時間が限られており、次の授業の移動や準備などがあると、更に食事時間が少なくなっているのが現状である。食事摂取回数や時間について、大切な指導項目と位置づける必要があり、そのための環境作りが大切である。

また社会の食環境として、最近コンビニエンスストアなどのお弁当などにも、カロリー表示がされたり、レストランでもメニューにカロリー表示がされているのを目にするようになってきている。日ごろから必要な情報として表示を義務化することも必要であろうし、飲料水やおやつなど、新製品を自由に購入できる環境を改善し、健康面からの規制に取り組むことが必要と思われる。

以上のように、食は人間の生命を維持する根源であり、健康を維持しQOL向上に向けて欠かせない領域である。戦時中や戦後の食

料のない時期とは異なり、現在は豊富な食材の中から個人の自由意志で選択できる時代になっている。しかも飽食時代の飢餓と言う人もいるように、選択を誤れば生命を維持するものから、健康を害するものへと代わってしまう危険を含んでいる。先を行く諸外国の情報を参考に、特に将来を担う子どもの食環境を見直し、改善を図ることが少子高齢社会の抱える問題解消に効を奏するものと考えられる。

本研究は平成18年度北方圏学術情報センター研究助成を受けて行ったものである。

引用・参考文献

- 1) 桜庭麻紀「米国最大の国民病となった超肥満 その1」『Medical Technology』Vol. 32 No. 10 (2004. 10)
- 2) "Health in the Americas" VOLUME 1 2002 Edition Pan American health organization p 37
- 3) 橋本玲子「米国人のための新しい食事指針について」『食生活』VOL. 99. No. 6. 2003. 6
- 4) 前掲1)
- 5) 佐々木敏「アメリカの食文化と疾病構造」『からだの科学』249 (2006, 7)
- 6) 横川博英, 井上修二「肥満の国際比較は?」『肥満と糖尿病』vol. 3 No. 4 2004 p 599
- 7) 吉池信男, 林芙美「日米おける新しいフードガイド」『栄養学雑誌』VoL. 64 No. 1 1~11 2006 p 7
- 8) 大竹文雄「肥満について考える」『産政研フォーラム』61号. 2004. 2 P 1
- 9) 厚生) 統計協会「国民衛生の動向」2005

- 年第52巻第9号 厚生統計協会 2005 child.html 2006/12/20
- 10) 日本子ども家庭総合研究所『日本の子ども資料年鑑』KTC 中央出版 2005.2 高田晴子「子どもの肥満予防の指導のために」
- 11) 柳沢正義「小児医療の課題と展望」『日本の子ども資料年鑑』KTC 中央出版 2005.2 22) アサヒビール株式会社ニュース・リリース「親子の食と健康意識調査」『食の科学』No.339 2006.5
- 12) http://www.tokyo-np.co.jp/00/ken/20060505/ftu_ken_001.shtml 2006/12/20 23) 朝日新聞 社説 2007.1.10 朝刊
- 13) 村田光範「こどもの健康と食教育のあり方について」『食の科学』No 335.2006.1 P 28
- 14) 百瀬いづみ, 丸岡里香, 中出佳操, J・J フランク「食行動の実態と意識に関する調査—高校生と調理担当者—」『北方圏学術情報センター年報』浅井学園大学 2007
- 15) 桜庭麻紀「米国最大の国民病となった超肥満 その2」『Medical Technology』Vol.32 No.10 (2004.11)
- 16) 中川かおり「アメリカにおける子どもの肥満対策」『青少年問題』51巻1号 2004.1 p 48
- 17) 橋本玲子「日米の新しい食事指導指針媒体マイ・ピラミッド」『食生活』VOL.99. No.12.2005.12 p 74-85
- 18) 7) 前掲
- 19) 食の科学編集部「制定された食育基本法の中身とは」『食の科学』No 335.2006.1 P 4
- 20) 日吉和子「アメリカの食文化：食の大衆化への道」『城西大学, 女子短期大学部紀要』第19巻第1号 2002.3 p 103-119
- 19) 前掲 7)
- 21) <http://www.asahi-net.or.jp/~vk2h-tkd/>

The State of Obesity and Measures to Prevent it
in Japan and the United States

Yoshimi NAKADE

ABSTRACT

Obesity is a growing health problem in the United States. One fifth of the American suffer from it, and one third are overweight. As this is becoming a socio-economic problem resulting in a remarkable increase in health expenditure, Congress started to take measures to cope with the issue.

In Japan obesity is also on the rise, though not as much as in the United States. In addition to that other problems such as unbalanced diet, extinction of traditional food culture and unsafe food products have been observed, which led to the enforcement of the Diet Education Law in 2005.

In this paper, we discuss the reality of diet education for high school students in Japan, also paying attention to the diet problems of the United States.

Key words : overweight, food education