

# alic

エーリック

2021

12

月号

第60号

- 寄稿
- 02 新しい生活様式の悩みを解消する食習慣  
～「テレワークごはん」で新しい生活リズムを～  
女子栄養大学クリニック 管理栄養士 春日千加子
- 第一線から
- 04 地域に根差したブランド野菜「国府白菜」  
～豊かな大地で育む農畜産物・人・地域 JA はぐくみの取り組み～
- REPORT
- 06 世界各国の食肉代替食品の消費動向  
～世界8カ国の消費者アンケート調査の結果から～
- alic から
- 08 「野菜価格安定制度と野菜産地の進展  
～野菜価格安定制度創設から半世紀を経て～」出版のお知らせ



# 新しい生活様式の悩みを解消する食習慣 「テレワークごはん」で新しい生活リズムを

女子栄養大学クリニック 管理栄養士 春日千加子

○コロナ禍の体調不良は「食生活の変化」が原因かも？

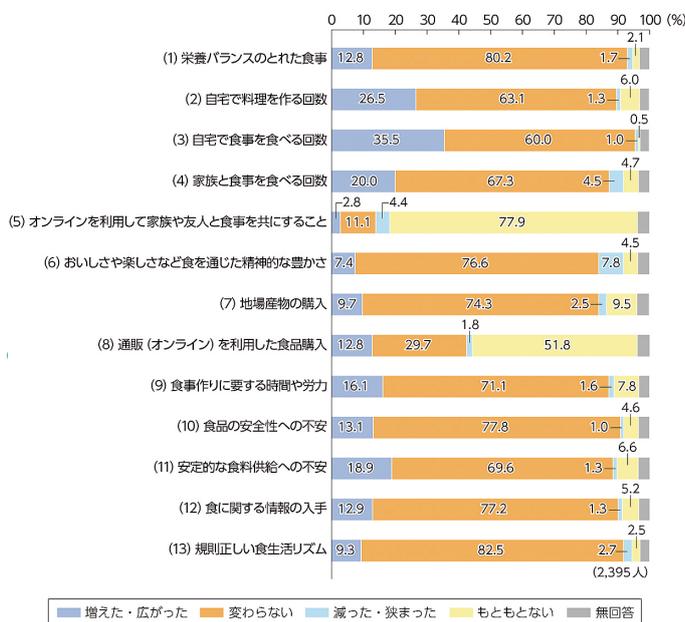
長らくコロナ禍の中、これまでの外出自粛やテレワーク推奨により、多くの人の在宅時間が増えました。生活に変化が現れたことで、体調にも変化を感じている人も多いのではないのでしょうか。農林水産省「食育に関する意識調査」(令和3年3月/20歳以上男女5000人対象)によると、食生活の変化について新型コロナの拡大前に比べて「増えた・広がった」と答えた人の割合が最も高いのは、「自宅で食事を食べる回数」35・5%でした(図)。当然の結果といえますが、一方で「規則正しい食生活リズム」については9・3%、「栄養バランスのとれた食事」が12・8%と意外と少ない結果でした。

当クリニック外来では、栄養相談の中で患者さんから様々な声が

聞かえてきます。去年の初めの頃は、「テレワークになり残業や飲み会がなくなり、生活時間に余裕ができた結果、体調がよくなった」という声を聞くことも多かったのですが、最近では、「以前に比べ、太った」「だるくて疲れやすい」など心身に不調を感じる声も多く

なりました。これらの背景には食生活の変化が潜んでいます。少しも気になった時が食生活を見直すサインかもしれません。毎日の食生活を振り返って不調の「沼」から脱出する改善策をみつけてみましょう。

図 新型コロナウイルス感染症の拡大による食生活の変化



資料: 「食育に関する意識調査」(農林水産省)  
(<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r03/zuhyou/z9-1.html>)

○朝ごはんを朝型化に、心身ともにスイッチオン！

一人暮らしでテレワーク中のAさんの場合、ゆっくり起きて朝食抜きの1日2食。PC作業の合間にスナック菓子をつまみ、夕食と就寝も徐々に遅くなり、無意識のうち夜型生活に移行した結果、体重や血糖値が自分史上最大になってしまいました。

早稲田大学などの研究グループが行った3万人を対象にした大規模調査(2020年)によると、外出自粛により、朝型(早寝、早起)になった人は体重が減り、夜型(遅寝、遅起き)になった人では体重が増える傾向が明らかになりました。夜型の人は体内時計が乱れやすく肥満や糖尿病のリスクが高くなるという研究結果もあります。そこで、まずは健康維持のためにも、朝型を習慣にしてみませんか。

### ①朝ごはんの重要性

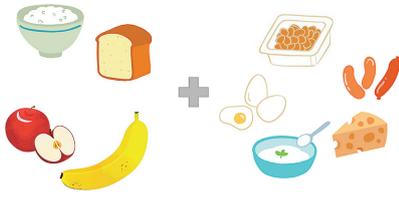
朝型の第一歩は朝ごはんです。朝ごはんは体内時計のリズムを整え、代謝を上げることにより午前中の脳の集中力や判断力を高めます。また、朝ごはん抜きで昼ごはんや夕ごはんを食べると食後の血糖上昇に影響することがわかっています。

### ②朝ごはんには取り入れたい食品

朝ごはんでは体内時計をリセットし、細胞にブドウ糖を取り込むためにインスリンというホルモン働きをよくすることが大切です。そのために必要な栄養素として、炭水化物とたんぱく質を組み合わせてとりましょう。例えば

チーズ、ハムなどトッピングしたトーストや目玉焼きや納豆のせご飯はお手軽な朝食です。朝は食欲がないという人は、

朝ごはんに取り入れたい食品



まずはバナナにヨーグルト、卵入り野菜スープなど食べやすいものから少しずつ始めてみましょう。朝ごはんをしっかりとり始める習慣をつけて体内時計を正しく動かすことにより生活のリズムが整ってきます。

### ○昼ごはんは簡単でもちよい足し野菜の習慣を

「昼ごはんは面倒でついインスタント麺や冷凍のチャーハンやパスタなどで済ませてしまいうけど、糖質中心で野菜不足のせいか便秘ぎみ。」という声もよく聞かれます。そのような場合は、便利なストック素材を使ってアレンジしてみましよう。カットワカメや冷凍

野菜、日持ちするきのこ類（冷凍も可）などをストックしておくのが便利です。麺やご飯ものが中心だとたんぱく質が不足

「ちよい足し」に便利な食材

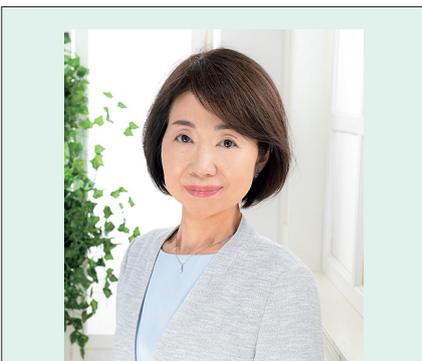


するので、卵や魚の缶詰、ミックスピーズなどを活用して補充しましょう。また、市販の弁当にはトマトやカット野菜など、まずはちよい足し野菜を習慣化してみましよう。

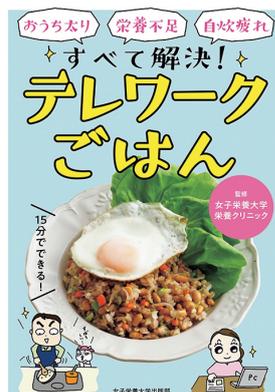
### ○夕ごはんは腹八分目に20時頃までに

お菓子のつまみ食いをしていると夕ごはんが意外と遅くなるのが落とし穴です。また、便利なデリバリーに頼りすぎて、美味しいディナーを食べすぎてしまうこともあるかもしれません。夕ごはんは腹八分目がベストです。テレワーク中の在宅時間を有効に活用して、夕ごはん

を早めに取り、夜型生活から脱出しましょう。早めの夕ごはは、脂肪の蓄積を減らし、血中のアルドステロンというホルモンの影響でナト



春日千加子氏 プロフィール  
女子栄養大学生涯学習講師・栄養学博士・管理栄養士  
女子栄養大学卒業、同大学栄養クリニックにて栄養指導に携わるなか、自治体などでの栄養教育、糖尿病専門クリニックでの栄養相談など幅広く携わる。著書に「おうち太り・栄養不足・自炊疲れすべて解決！テレワークごはん」、「更年期からのコレステロールを下げる毎日ごはん」（女子栄養大学出版部）など。



リウムの尿排せつも多くなるなど体にとってメリットが多いことがわかっています。朝ごはんから夕ごはんまでは12時間以内に取ることが理想、早めに夕ごはんを済ませて食後はストレッチなどリラックスタイムを充実させ、心身ともに健康的な新しい生活リズムを作っていきましょう。

# 地域に根差したブランド野菜

## こくふ 「国府白菜」

～豊かな大地で育む農畜産物・人・地域

JA はぐくみの取り組み～



図 JA はぐくみの所在地

資料：群馬県「群馬県総合農協区域図」を基に alic 作成

黄色の帯に朱書きで「国府」が目印の「国府白菜」

群馬県高崎市西部の標高100～1600mに位置するはぐくみ農業協同組合（以下、「JA はぐくみ」という。）管内では、榛名山の噴火による火山灰の堆積でできた肥沃な土地で、はぐさいやトマトなどの野菜のほか、梅をはじめとする果実の栽培や畜産業などが営まれています。

中でも標高100～150mに位置する国府地区（現高崎市引間町付近）で栽培されるはぐさいは、「国府白菜」と呼ばれ、ブランド野菜として根強い人気を誇っています。

今回は、この「国府白菜」と生産者で国府園芸組合副部長を務め

る依田敏彦さん、そしてJA はぐくみの取り組みをご紹介します。

◆豊かな大地が育んだ肉厚で甘くてやわらかい「国府白菜」

JA はぐくみは、5つのJA（注）の合併により、平成9年に誕生しました。管内の旧榛名町、旧群馬町、旧倉沢村、旧箕郷町からそれぞれの頭文字をとり、農畜産物・人・地域を育てるという意味を込めて公募により「はぐくみ」と名付けられました。

（注）榛名町農協、群馬町農協、群馬町国府農協、倉沢村農協、群馬箕郷町農協

「国府白菜」は、品種名ではなく、国府地区で栽培されるはぐさいの総称です。肉厚でやわらかく、糖度が高いのが特徴で、キムチや浅漬、鍋などの食材として、主に地元高崎市や前橋市のスーパーや地場産野菜コーナーなどで販売されています。

主な栽培品種は、黄ごころ、勝黄、黄望峰で、収穫量が多くなる



生産者の依田敏彦さん

のは、11月〜翌3月です。  
生産者の依田敏彦さんは、「他産地では同じ品種でも同じような食味や甘さが得られないからこそ、この土地で栽培した白菜が『国府白菜』のブランドとなるのです。『嫁をもらうなら『こくふ』』という言葉が残るほど、この地区の人々は働き者で、野菜づくりも子育てと同じように野菜の気持ちになつて栽培しています。この気持ち

ちを大事にこれからも生産を続けられるよう努力していきます。」と話します。

#### ◆消費者・市場のニーズに対応した生産、流通

「国府白菜」は、明治39年に前橋市の種苗店が中国の種子を導入して栽培したのが始まりといわれています。昭和初期から本格的に栽培されるようになり、その品質と美味しさが各市場で評価されるようになると、生産農家が増え作付面積は拡大していきました。しかし、昭和53年の作付面積40ha、生産農家約200軒をピークに、生産者の高齢化や都市化の流れとともに徐々に減少しています。

そのような状況下でも消費者や市場のニーズに対応するため、種をまく際の株間を狭め、小振りのサイズに仕上がるよう栽培するとともに、県内に限らず首都圏のスーパーを中心に流通

を増やすため、輸送効率や利便性を考慮して出荷するなどの取り組みが行われています。

#### ◆「国府白菜をつくろう」〜農業体験を通じて食と農業の大切さを育む〜

J Aはぐくみでは毎年、地元の小中学生を対象に総合学習「国府白菜をつくろう」を実施しています。20年以上続くこの取り組みは、J Aはぐくみ職員や生産者が講師となり、小学校の農園を利用して子どもたちに「国府白菜」を栽培する農業体験を指導するものです。9月上旬の種まきや苗の植え付けから12月上旬までの収穫作業と、幅広い作業を体験する中で、生産者との交流を通して、子どもたちに食と農業の大切さや地域農業への理解を促し、感謝の気持ちを育むことを目的としています。収穫の際には、「大きい、美味しそう、早く食べたい」といった子どもたちの歓声が上がります。

(野菜業務部)



収穫体験に励む子どもたち

応援します



国際果実野菜年

2021

引用：「野菜情報」2021年11月号〈連載〉国際果実野菜年2021特集コーナー  
そのほかの連載記事についても、ぜひ[こちら](#)からご覧ください。

# 世界各国の食肉代替食品の消費動向 ～世界8カ国の消費者アンケート調査の結果から～

調査情報部 河村 侑紀

世界各国で消費者ニーズが多様化する昨今、持続可能性や健康意識、アニマルウェルフェアなどに対する消費者の関心の高まりなどから、食肉代替食品（代替肉）が注目されています。中でも大豆などを原料とする植物由来の食肉代替食品は、特にここ数年間で各社が続々と取り扱いを開始しています。

そこで今回は、世界8カ国（日本、アメリカ、中国、ドイツ、インドネシア、タイ、ブラジル、オーストラリア）の一般消費者（有効回答数・7789件）を対象に、alicが2021年1～3月に実施した、植物由来の食肉代替食品に関するインターネットアンケート調査の結果を紹介します。

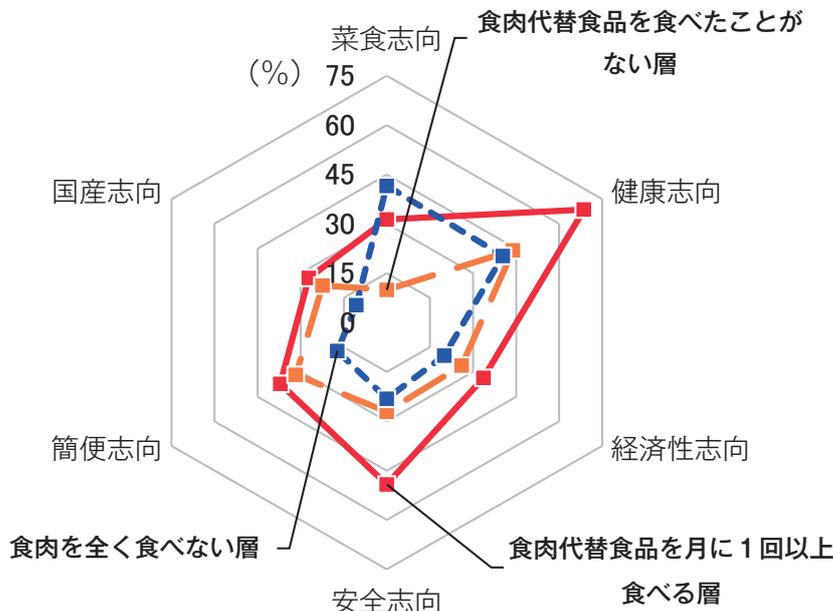
## 食肉と食肉代替食品の消費習慣

近年、ベジタリアンやヴィーガン（完全菜食主義者）が注目されていますが、食肉（牛肉、豚肉、鶏肉）を食べる層の割合は8カ国全体で66%となった一方、食肉を全く食べない層は7%となりました。

た。食肉を全く食べない層は、若年層や都市部、単身世帯、食へのこだわりが少ない層で多い傾向があり、国別ではドイツが13%と最も多く、次いでアメリカが11%となりました。

食肉代替食品を食べる頻度を見ると、月に1回以上食べる層の割合は8カ国全体で24%となった一方、食べたことがない層は31%となっています。国別では、中国やタイが高い一方、日本やオーストラリアは低い傾向にあります。食の志向性を見ると、食肉代替食品を月に1回以上食べる層は、食肉を全く

図1 食の志向と食肉代替食品の消費状況（8カ国全体）



資料：alic 作成（以下同じ）

食べない層と異なり、食へのこだわりが比較的強い傾向があります（図1）。また、食肉代替食品の支持層は、食肉消費に対して否定的ではない

消費者や、フレキシタリアン(注)など柔軟性のある消費者の割合が比較的高いとみられます。

(注)フレキシブル柔軟性、ベジタリアン、菜食主義者の二つを組み合わせた造語で、通常の食生活を送るが、たまにベジタリアンになるという柔軟な食生活を送る人のこと。

### 食肉代替食品を食べる理由

食肉代替食品を食べる理由として、多くの国で「おいしいから」「健康・ダイエットに良さそうだから」の割合が高い傾向があります(図2)。また、「環境の持続可能性に配慮したものだと思うから」はブラジルやドイツでの割合が高く、「家畜・家きんにとっていいことだと思ふから」はドイツやオーストラリアでの割合が高くなりました。一方、日本については「環境の持続可能性に配慮したものだと思ふから」、「家畜・家きんにとっていいことだと思ふから」ともに8カ国の中で最も低い割合となりました。

### 今後の食べる頻度の意向

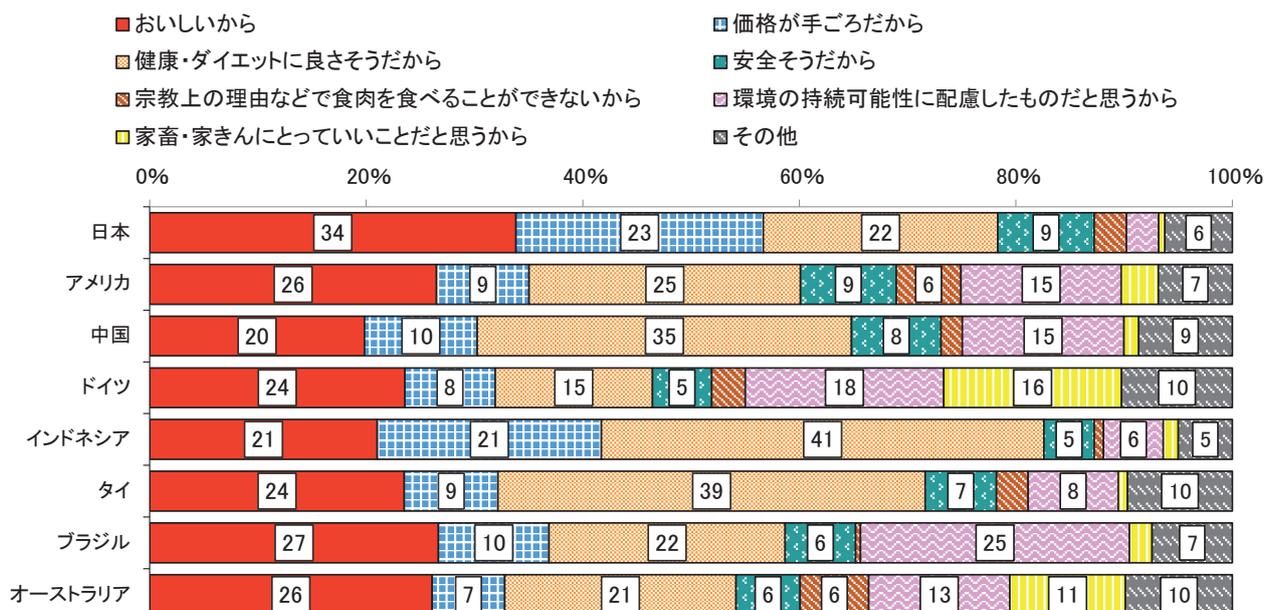
今後、食肉代替食品を食べる頻度を増やしたい層の割合は8カ国全体で19%となり、多くの国で減らしたい層を上回っています。国別ではインドネシアが最も高い一方、日本は8%と最も低く、かつ「変わらないと思ふ」が63%と最も多い結果となり、今後の消費拡大には消極的な一面も見られました。

食肉代替食品は、味や食感などの課題もありますが、持続可能性や健康意識、アニマルウェルフェアなどに対する消費者の関心が高まる中、今後も関心の高い分野になると予想されます。しかしながら、市場規模はまだ小さく、今後、食肉消費に大きな影響を与えることになるのか、動向が注目されます。

本調査結果の詳細については、以下のURLからご覧ください。

図2 食肉代替食品を食べる理由

— 「食肉代替食品の喫食頻度が年に1回以上」と回答した人の場合—



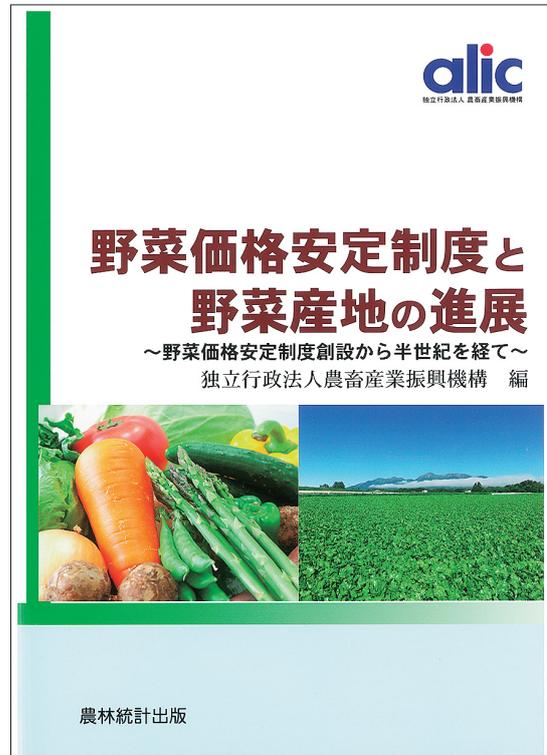
注: 単一回答(最も当てはまるもの)。

# 「野菜価格安定制度と野菜産地の進展 ～野菜価格安定制度創設から半世紀 を経て～」 出版のお知らせ

この度、農林統計出版株式会社から「野菜価格安定制度と野菜産地の進展～野菜価格安定制度創設から半世紀を経て～」を出版しました。

本書は、月報「野菜情報」令和2年5月号から令和3年4月号に連載した内容を取りまとめたもので、この半世紀の野菜の生産・流通・消費の変化、野菜指定産地の進展と取り組み、野菜価格安定制度が果たしてきた役割などについて、機構職員および有識者が執筆しました。

本書が皆様のお役に立つことができれば幸いです。



## 【本書目次】

はじめに

- 第1章 野菜価格安定制度の創設と役割
- 第2章 指定野菜の生産・流通・消費および指定産地の動向
- 第3章 主要指定野菜の生産・流通・消費動向と産地の取り組み
- 第4章 指定野菜の計画生産・出荷と緊急需給調整事業
- 第5章 加工・業務用野菜需要の増大と契約指定野菜安定供給事業
- 第6章 特定野菜の生産・流通・消費動向と産地の取り組み
- 第7章 野菜価格安定制度への期待～有識者からの寄稿～

定価：3,850円（税込）

詳細は、農林統計出版株式会社にお問い合わせください。

（TEL：03-3511-0058 FAX：03-3511-0059）

（野菜業務部・野菜振興部）

# alic

エーリック

次号は2022年1月5日発行です。

## 掲載予定

### ○業務関連情報

「和牛の『遺伝資源』は、わが国が育んだ宝もの」

### ○まめ知識

「料理のつなぎに最適！ 強い“粘り”が特徴の『つくねいも』」

### ○alic から

「キッズコーナー お肉の名前を知っていますか？ ～牛肉編～」

※タイトルなどを変更する可能性がありますので、ご了承ください。

alic (エーリック) 12月号 (No. 60)  
2021年12月1日発行

発行元 独立行政法人農畜産業振興機構  
(alic : エーリック)  
Agriculture & Livestock  
Industries Corporation  
〒106-8635  
東京都港区麻布台 2-2-1  
麻布台ビル  
電話 03-3583-8196 (広報消費者課)  
F A X 03-3582-3397  
U R L <https://www.alic.go.jp/>  
製本/印刷 山口北州印刷 (株)

※本誌掲載記事の転載をご希望の場合は上記窓口まで  
ご相談下さい。

※バックナンバーのご案内

[https://www.alic.go.jp/koho/kikaku03\\_000299.html](https://www.alic.go.jp/koho/kikaku03_000299.html)

※本誌に掲載した論文などで、意見にわたる部分は、  
それぞれ筆者の個人的見解であることをお断りします。

## 編集部から

今号では、新しい生活様式の悩みを解消する食習慣について、女子栄養大学クリニック管理栄養士の春日千加子氏にご寄稿いただきました。コロナ禍においてテレワークが推奨され、生活が変化する中、体調の変化が気になる方も多いのではないのでしょうか。朝型を目指し、「ちょい足し」食材でアレンジするなど、ぜひ健康的な食習慣を意識してみてください。

第一線からでは、群馬県高崎市西部のブランド野菜「国府白菜」をご紹介します。外出自粛の影響もあり遠出が難しい昨今ですが、地元の街や特産品などの魅力に気づく機会にもなっています。alicのHPでは、野菜の産地分布を[野菜マップ](#)でご紹介しています。皆様の地元では、主にどの野菜が生産されているのでしょうか。ぜひご覧ください。

## ご感想ご意見をお待ちしています！

今月の広報誌「alic」のご感想や今後取り上げたらよいと思われるテーマなどに関するご意見について、ぜひお聞かせください。下記リンクよりご回答いただけます。

[広報誌「alic」アンケートフォーム | 農畜産業振興機構](#)

情報誌のメールマガジンに広告を掲載してみませんか？  
セミナーのご案内など貴社のPRに是非ご活用ください！



# メールマガジン 広告募集します

原則毎月10日（砂糖類・でん粉）  
と25日（畜産、野菜）の配信です。  
詳細はこちらをご覧ください。

[https://www.alic.go.jp/koho/mng01\\_000275.html](https://www.alic.go.jp/koho/mng01_000275.html)



# alic

Agriculture & Livestock Industries Corporation  
独立行政法人 農畜産業振興機構

応援します



## 国際果実野菜年

2021