

東京の農業と都市住民の食生活

はじめに

- 一、東京の農業
- 二、都市住民の食生活

横川 洋子*

要 約

農業は国民生活にとって最も基礎的な食料の安定供給をはじめ健康な地域社会の形成、緑豊かな国土や自然環境の保全など重要な役割りを担っている。

東京の農業は都市化の進展によって、労働力と土地が流出し、区部から三多摩地区へと移動している。したがって、三多摩地区を中心に野菜などの生鮮食料品を主とした集約的経営、また、山村地域では林業と一体となった農業経営が行なわれている。

耕地面積は25年前に比べると約6割減少し、農家数も専業農家数は7割減少している。その反面兼業農家数は約2倍に増加している。

生産物は消費地を身近かに控えた有利性を生かして、生鮮食料品などを中心に、その中で野菜類は118種類も栽培されている。特に大根、ホーレン草、小松菜などの生産は年々増加している。

主要生産物の自給率は野菜12.7%、牛乳7.2%、卵3.4%、食肉2.4%である。

都市型の食生活をみると平均栄養所要量はほぼ満たされている。カルシウムが少し不足ぎみで、ビタミンB₁やビタミンCもやや不足している。食品群別の摂取量は豆類、魚介類、野菜類が少ない。

食塩の摂取量は1日平均13.4gと目標摂取量の10gよりやや多目である。

食事状況は外食や欠食の割合は比較的少なく、欠食については高校生以上の生徒、学生の割合が高く、特に朝食の欠食の割合が高い。

安全なそして安定した食料資源の確保という基本的な点からみても、消費地に隣接した都市農業の重要性が問われるであろう。

また、食生活においては、飽食の時代と言われる現在、有資源の食料資源をいかに有効に利用し、健康な生活を維持できるか、個人個人でじっくり考えることが大切であると言えよう。

はじめに

東京の一次産業である農業は東京都民1200万人の食を支えるのみならず緑のオープンスペースを提供し、さらに空気の浄化、騒音の軽減そして、

災害時の避難場所など生活環境上からも重要な役割をもっている。

東京の農業の現状は都市化の進む中で、優良耕地の減少、経営規模の減少、労働力の流出、後継者の問題さらに土地税制の問題など厳しい環境の

* 東京都立立川短期大学

中で継続されている。

一方、食生活は飽食の時代、食文化の時代そして1億総グルメ時代などと言われている。しかし、食糧資源は殆んど輸入に依存しているのが現状である。国土の狭い我が国ではいかにして食糧資源を自給自足するか大きな問題となっている。

大消費地を身近かに控えた有利性を生かして、継続されている都市農業の代表である東京の農業の必要性と少量と言えども新鮮な産地直送の生産品が手に入りそれを有効に生かした都市型食生活の重要性を考えてみたいと思う。

一、東京の農業

東京の農業の変ぼう

農業は国民生活にとって最も基礎的な食料の安定供給をはじめ健康な地域社会の形成、緑豊かな国土や自然環境の保全など重要な役割りを担っている。特に東京の農業は都市化の進展によって、労働力と土地が流出し兼業農家が増加するなど、農業形態も様変わりをしている。しかし、一方では、主要な生産物は消費地を身近かに控えた有利性を生かし、野菜などに代表される生鮮食料、花きなどの生産に重点がおかれ、都市農業の特色性と、その維持に努力がはらわれている。

現状は都市化の進展に対応して区部から三多摩地区へと移動している。区部とその隣接市街地では野菜、花きなどの生産が中心の集約的経営が行なわれ、農業振興地域を中心とした農村地域では畜産、野菜などの生産が中心の複合経営そして、山村地域では林業と一体となった農業経営が行なわれている。

昭和43年6月、無秩序な市街化の現状を阻止して、都市の健全な発展と秩序ある整備を目的として制定、公布された都市計画法により、農業関係の振興市町村を次のように定め都市農業の振興をはかるとともに都市農業の重要性を指摘している。農業振興地域として、八王子市、青梅市など、山村振興地域として、奥多摩などを指定している。

1-1 耕地面積と農家数の推移(1986)について

東京の農業の推移を耕地面積と農家数の推移からみると、耕地面積は昭和35年を100とすると、昭和45年では61.4%、昭和55年では42.3%、昭和60年では39.8%と減少し、この約25年の間に、ほぼ3分の1となっている。これを耕地地区別にみると田では昭和35年を100とすると昭和60年では11.8%と極度に減少しており、1割程度しか残っていない現状である。畑では41.9%と約半分、果樹園では96.4%と殆んど減少していない。これは、もともと果樹園は三多摩地区にあり、都市化の影響が少くないためと思われる。

次に農家数の推移についてみると、農家を(1)専業農家、(2)第一種兼業農家、(3)第二種兼業農家と区別しそれらの数の推移を昭和35年と昭和60年について比べてみると、(1)は25.7%から8.2%と3分の1に減少し、(2)は27.5%から11.2%と2分の1に減少し、(3)は46.8%から80.6%と約2倍に増加している。これらの数字からもわかるように東京の農家は全体の8割が第二種兼業農家であるといえる。

1-2 生産物について

生産物は耕地面積との関係が大きい。したがって米の生産は田の耕地面積の減少に伴い著しく減少している。また、牛、豚などの家畜類の飼育環境の狭さにより乳類、肉類の生産も減少している。一方、野菜類は118種類栽培され、そのうち、74種類は都内で栽培されている。このうち、大根、ホーレン草、小松菜などは年年生産量が増加し、小松菜は、東京都中央卸売市場の入荷量のうち1年中ほぼ全体の6割を占め、つまみ菜では8割を占めている。うどは12月だけであるが5割を占めている。

1-3 主要生産物の自給率について

主要生産物の自給率について表-1に示すように、野菜12.7%、牛乳7.2%、卵3.4%、食肉2.4%である。この自給率は人口の多い東京であるため低いようにみえるが、これを人数分に換算す

ると、野菜類183万人分、牛乳67万人分、卵41万人分、食肉32万人分となり決して少ない生産量とは言えない。

1-4 特産品について

東京の農業の生産品は主に生鮮食料品であるが、地域によってその地場産業として特産品を作っている。主なものは、東部地域の園芸植物（アサガオ、キク、ホズキ、シクラメン、バラなど）、西部地域のウド、南多摩地域の干大根、生シタケ、西多摩地域のクワ、お茶、果樹（ブドウ、ナシ、キューイ）、奥多摩地域のワサビ、ヒラタケ、島しょ地域の観葉植物（フェニックス、ロベレニー）である。

1-5 特色ある農業経営

厳しい環境の中で都市農業を継続させていくために各地区で育成対策事業が行なわれ、特色ある農業経営の推進が行なわれている。

ファイロンハウスやパイプハウスなどの大型の野菜栽培施設や土壌改良、労働の省力化のための大型深耕機械の導入による農業方法、また、生産野菜すべてを産直販売（無人または有人スタンド）する、スーパーマーケットなどの契約栽培、各地で開催される朝市など消費者との直結した販売方法が工夫されている。果樹園（ナシ、ブドウ、キ

ューイ）ではもぎとりなどを実施している。

まとめ

食糧資源の確保という重大な意味をもつ都市農業の代表である東京の農業は有形の形で維持、持続していくことが大切であろう。そのためには、従来の農業方法を変革し、狭い限られた土地で効率のよい収穫と安全性の高い生産品を得るため、高度な技術（バイオテクノロジーなど）の導入と有能な人材の確保が必要となってくるであろう。また、農薬を使用しない自然農法などを工夫して取り入れることも大切と考える。

二、都市住民の食生活

はじめに

都市住民の食生活について、国民栄養調査の結果（1986）を中心にして、町村、農家と比較しながら考えてみたいと思う。都市住民というのを東京都民（都民）を代表することにする。

国民栄養調査は栄養改善法（昭和27年、法律248号）に基づき、国民の健康状態及び栄養素摂取状況を明らかにし、健康増進等の施策を推進するための資料を得るため毎年実施されているものである。

東京都は34地区の世帯及びこれを構成する世帯員の全員が調査対象となり、その内訳は、多摩地区11地区、691人（世帯数201）、区部23地区、877

表一 主要生産物の自給率

年次 品目	60年		自給率 B/A×100	59年 自給率
	都民消費量(A)	都内生産量(B)		
野菜	1,414,784 ^t	179,277 ^t	12.7%	12.8%
うち 緑黄色野菜	344,522	46,995	13.6	14.7
牛乳	431,732	31,229	7.2	6.5
卵	164,058	5,517	3.4	3.5
食肉	341,068	8,206	2.4	2.4

消費量：「東京都民の栄養状況」衛生局調から推計 4訂「日本食品成分表」

生産量：農林水産部調

人口：「東京都の人口（推計）」60年10月現在 総務局調 11,828,262人

（注）「野菜」にスイカ、メロン、いちごは含まない。

[農林水産業の概要より]

人(世帯数291), 全体34地区, 1568人(世帯数495)である。

2-1 都民1人1日当たりの栄養素等摂取量と平均栄養所要量, 南九州地区栄養所要量との比較

南九州地区ブロックを非都市型として都市型の都民のそれを比較, また全国平均のそれと比較してみると, 表-2のようになる。まず, 全国平均と比較すると, エネルギー, たんぱく質, 脂質, ビタミン類はいずれも平均を上まわっているが, カルシウムは少ない。また, 南九州地区との比較においても, ほぼ同じ傾向がみられる。ビタミンCは全国平均の約3倍の摂取量となっている。

栄養素等の摂取量については都民と他ブロックとの相違はあまりみられないようである。

では, 都民の栄養素等摂取量の年次推移をみると昭和40年を基準にして考えてみると, 減少しているものに, エネルギー(94.5%), 植物性たんぱく質(95.9%), 糖質(81.4%)があり, 増加しているものに, 動物性たんぱく質(125.3%), 脂質(122.5%), カルシウム(108.0%), ビタ

ミン類がある。特に動物性たんぱく質, 脂質の増加は健康上いろいろな問題があると指摘されている。

2-2 食品群別摂取量の相違について

食品群別摂取量について, 都民と他11都市(京都府, 大阪府など), 関東I(埼玉県, 千葉県, 神奈川県), 町村および全国について比較したものを表-3に示す。1日1人のg量について示してある。総量については, 都民が一番少なく, 町村が多くなっている。その他, いずれの4地区より少なくなっているものには, 動物性食品, 植物性食品, 穀類, 豆類, 魚介類, 緑黄色野菜があり, 多いものに穀類中の小麦類, 果実類, 魚介類中の生魚, 肉類, 調味料, 嗜好飲料があげられる。嗜好飲料としては日本酒, ビールが多い, また, 緑黄色野菜は少ないが, この中のトマトは多く好まれている。個々の食品群の摂取品目をみると, 都民と町村とではかなり相違があるようである。

2-3 食塩の摂取状況について

食塩摂取量の年次推移(全国)を図-1に示す。

表-2 都民1人1日当たりの栄養素等摂取量と平均栄養所要量および南九州地区栄養所要量との比較

栄養素等	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	ナトリウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン			
							A IU	B ₁ mg	B ₂ mg	Cmg
栄養素等 摂取量	2,039	77.6	58.8	500	5,263	10.9	2,661	1.20	1.17	119
平均栄養 所要量	1,971	65.9	53.6	607	—	10.8	1,796	0.80	1.09	49
所要量に 対する摂取 量の割合(%)	103.1	117.5	109.3	22.2	—	100.9	148.2	150.0	107.3	242.8
南九州地区	2005	74.5	57.4	510	11.1	9.9	2138	1.30	1.19	117

(注) 1. 都民1人当たりの栄養素等摂取量は, 被調査世帯の総摂取量を単純平均して, 1人1日当たりとして算出したものである。

この摂取量を評価するには平均栄養所要量と比較するか, 成人換算率で除して, 成人男子1人1日当たりに換算して比較すれば良い。

2. 成人換算率は, エネルギー0.79, たんぱく質0.94である。

3. 栄養素等摂取量のうちナトリウムを食塩に換算(換算係数2.54)すると13.4gの摂取量に相当する。
〔東京都民の栄養状況より〕

表一3 食品群別摂取量の相違（都市群，東京，町村）

1人/1日：g

	八大都市	関東 I	東京（都民）	町 村	全 国
総 量	1336.8	1358.9	1319 △※	1369.5	1362.4
動物性食品	334.0	332.2	310 △	323.5	328.6
植物性食品	989.1	1013.1	995 △	1033.3	1020.8
穀 類	297.8	301.4	293 △	310.8	309.8
（米）	(193.1)	(198.4)	(190)	(223.6)	(214.3)
（小麦類）	(102.9)	(101.1)	(102)○	(86.1)	(93.8)
油 脂 類	20.6	21.1	19	17.8	18.4
（バター）	(1.7)	(1.6)	(2)	(1.0)	(1.3)
（マーガリン）	(2.4)	(2.2)	(2)	(1.6)	(1.9)
豆 類	60.2	61.0	59 △	71.5	66.2
果 実 類	139.0	148.0	153 ○	145.6	145.0
魚 介 類	88.2	84.4	83 △	96.6	91.5
（生魚）	(37.7)	(35.8)	(52)○	(44.3)	(40.5)
（貝類）	(4.6)	(4.9)	(5)	(3.8)	(4.3)
（塩魚）	(5.8)	(5.1)	(8)○	(7.2)	(6.5)
肉 類	79.5	78.2	79 ○	63.5	71.3
（牛肉）	(20.0)	(14.9)	(18)	(12.9)	(16.2)
（豚肉）	(29.2)	(34.8)	(33)	(25.5)	(27.8)
調味料，嗜好飲料	122.4	107.2	123 ○	106.6	117.4
（塩）	(1.4)	(1.4)	(2)	(1.5)	(1.4)
（ショウユ）	(20.3)	(20.0)	(23)○	(22.2)	(21.0)
（日本酒）	(16.5)	(16.6)	(19)○	(19.7)	(18.1)
（ビール）	(36.5)	(29.2)	(37)○	(17.4)	(28.1)
緑黄色野菜	74.1	77.2	72 △	72.6	73.1
（ニンジン）	(13.7)	(16.0)	(14)	(16.2)	(15.1)
（トマト）	(11.9)	(13.0)	(13)○	(7.6)	(9.4)

※ △ 全体より少ないもの

○ 全体より多いもの

〔国民栄養の現状より，1部改変〕

これは調査期間3日間に摂取されたナトリウムを食塩に換算した、1人1日当りの摂取量である。昭和50年は、13.5gであったものが約10年後の昭和59年には12.2gとわずかではあるが減っている。しかし、公衆衛生審議会答申でだされている食塩の目標摂取量の10gまでには、まだまだ努力を必要とするようである。

都民の食塩摂取量もほゞこれと同じ量である。

これを地域ブロック別にみると図-2のようになる。一番摂取量の少ない地域は近畿1(京都府、大阪府、兵庫県)であり、一番多い地域は東北(青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県)である。東京都は関東1の地域に入っているので、図よりほゞ全地域の間中に位置している。

この12.2gは全国平均の値と同じでもある。

次にこれを世帯業態別にみると図-3に示すようになる。まず、農家世帯と非農家世帯を比べてみると、農家世帯(13.3g)の方が非農家世帯(12.0g)より多くなっている。農家世帯のうち、専業農家と兼業農家を比べると少し前者の方が多くなっている。都市型と非都市型というのを常用勤労者と農家世帯という比べ方で比べてみると前者11.8g 後者13.3gとかなり差がみられる。

次に、これらの食塩は主にどの食品群より摂取しているかをみると、全体の半分以上はショウユ(25.6%)、ミノ(13.1%)、食塩(13.1%)などの調味料よりとり、その他は魚介加工品、小麦加工品、漬物などとなっている。先に述べた地域ブロック別または世帯業態別の摂取量で東北および専業農家の摂取量の高い理由もこの食品群摂取量からも考えられる。

2-4 食事状況について

(イ) 欠食状況について

調査期間の3日間の食事状況を家庭の食事(家庭で作ったもの、弁当も含む)、外食(一般飲食、学校給食、職場給食)および欠食に分けて、その割合をみると、74.9%、20.1%、4.6%となり、欠食の少ないことがわかる。これを年齢別にみると、家庭の食事をとる割合の一番少ないのは、20~29才で60.9%、続いて6~11才の69.2%で、

この年齢(6~11才)が低くなっているのは、昼食を学校給食をとっているためである。

また、性別食事状況をみると、食事のとり方に男女差がはっきりしている。これは主に就業状況の違いによるものと思われる。

職業別食事状況の違いは、家庭の食事が一番少なく、外食の最も多いものは勤労職員であり、欠食が最も多いのは自由業者で、続いて、高校生以上の生徒学生である。一番成長盛りの子供達の欠食が多いのは問題である。この欠食状況を食事区分(朝食、昼食、夕食)別にみると、3日間の調査期間中に1回以上欠食した者は、朝食10.2%、昼食2.3%、夕食1.3%である。また、欠食率の一番高い朝食において、3日間とも欠食した者は、男8.0%、女3.8%である。

欠食状況を全国、11大都市、町村、農家および非農家と比較して表-4に示す。一番欠食率の高い朝食では、都民10.2%、11大都市15.5%、町村9.6%、農家7.5%と都市部の欠食率の高いことを示している。

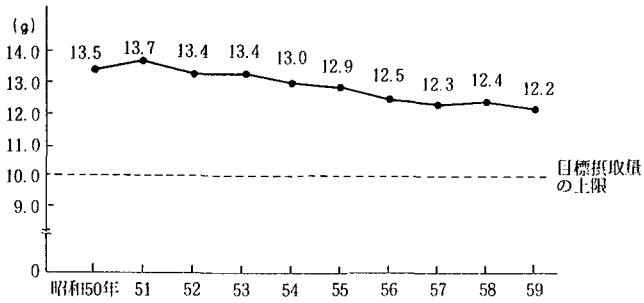
昼食や夕食の欠食率については3地域ともあまり差はみられない。都市部での朝食における、欠食率の高いのは通勤距離の遠いことによると思われる。

(ロ) 外食状況について

調査期間の3日間のうち、1回以上外食をした者、朝食2.4%、昼食47.2%、夕食11.3%であり、外食率の最も高い昼食で3日間とも外食をした者、男44.8%、女22.7%である。これを全国、11大都市、町村、農家および非農家と比較して表-5に示す。この表からわかるように都民の外食状況は全国、11大都市よりもその割合には低く、町村とほゞ同じような割合になっている。特に朝食の外食、夕食の外食の割合はどの地区より低く、全国平均よりも低い割合となっている。これは欠食の場合についても同様であった。これらのことは、都民は食事状況(欠食、外食)についてはかなり努力し、よい食生活パターンをとるように心構えているといえよう。

まとめ

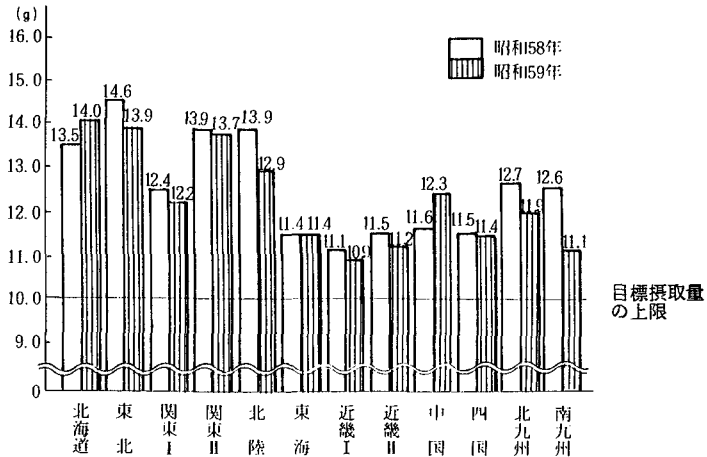
都市住民の食生活においては、平均栄養所要量



注) 日本人の栄養所要量(公衆衛生審議会答申)で示されている食塩の目標摂取量は1日10g以下

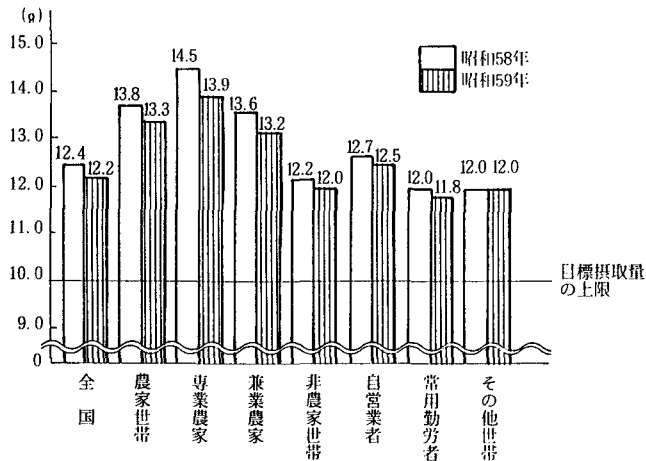
(前掲:国民栄養の現状より)

図1 食塩摂取量の年次推移(全国平均1人1日当たり)



(前掲:国民栄養の現状より)

図2 地域ブロック別食塩摂取量(1人1日当たり)



(前掲:国民栄養の現状より)

図3 世帯業別態別の食塩摂取量(1人1日当たり)

表-4 欠食状況

(%) 全 国	11大都市	東京(都民)	町 村	農 家	非農家
朝 11.7 $\begin{bmatrix} 4.9 \\ 2.3 \\ 4.5 \end{bmatrix}$	15.5 $\begin{bmatrix} 5.6 \\ 2.9 \\ 6.9 \end{bmatrix}$	10.2 $\begin{bmatrix} 2.3 \\ 2.0 \\ 5.9 \end{bmatrix}$	9.6 $\begin{bmatrix} 4.0 \\ 1.6 \\ 4.1 \end{bmatrix}$	7.5 $\begin{bmatrix} 2.7 \\ 2.1 \\ 2.8 \end{bmatrix}$	12.3 $\begin{bmatrix} 5.2 \\ 2.4 \\ 4.7 \end{bmatrix}$
昼 3.8 $\begin{bmatrix} 2.6 \\ 0.7 \\ 0.6 \end{bmatrix}$	4.7 $\begin{bmatrix} 2.9 \\ 0.8 \\ 1.0 \end{bmatrix}$	2.3 $\begin{bmatrix} 1.3 \\ 0.4 \\ 0.6 \end{bmatrix}$	3.1 $\begin{bmatrix} 2.1 \\ 0.5 \\ 0.5 \end{bmatrix}$	2.0 $\begin{bmatrix} 1.3 \\ 0.4 \\ 0.3 \end{bmatrix}$	4.1 $\begin{bmatrix} 2.7 \\ 0.7 \\ 0.6 \end{bmatrix}$
夕 2.0 $\begin{bmatrix} 1.5 \\ 0.4 \\ 0.1 \end{bmatrix}$	2.6 $\begin{bmatrix} 1.8 \\ 0.6 \\ 0.2 \end{bmatrix}$	1.3 $\begin{bmatrix} 0.8 \\ 0.3 \\ 0.2 \end{bmatrix}$	1.6 $\begin{bmatrix} 1.3 \\ 0.3 \\ 0 \end{bmatrix}$	1.3 $\begin{bmatrix} 1.0 \\ 0.2 \\ 0.1 \end{bmatrix}$	2.1 $\begin{bmatrix} 1.6 \\ 0.4 \\ 0.1 \end{bmatrix}$

上段…1回
中段…2回
下段…3回

調査期間中3日間のうち

(前掲: 国民栄養の現状より1部改変)

表-5 外食状況

(%) 全 国	11大都市	東京(都民)	町 村	農 家	非農家
朝 4.3 $\begin{bmatrix} 2.6 \\ 0.9 \\ 0.9 \end{bmatrix}$	5.5 $\begin{bmatrix} 3.1 \\ 0.6 \\ 1.8 \end{bmatrix}$	2.4 $\begin{bmatrix} 1.1 \\ 0.4 \\ 0.9 \end{bmatrix}$	3.9 $\begin{bmatrix} 2.3 \\ 0.9 \\ 0.6 \end{bmatrix}$	3.5 $\begin{bmatrix} 2.1 \\ 1.0 \\ 0.4 \end{bmatrix}$	4.5 $\begin{bmatrix} 2.6 \\ 0.9 \\ 1.0 \end{bmatrix}$
昼 53.6 $\begin{bmatrix} 12.7 \\ 9.0 \\ 31.9 \end{bmatrix}$	57.5 $\begin{bmatrix} 14.9 \\ 8.2 \\ 34.4 \end{bmatrix}$	47.2 $\begin{bmatrix} 5.7 \\ 7.7 \\ 33.8 \end{bmatrix}$	47.7 $\begin{bmatrix} 10.8 \\ 7.2 \\ 29.6 \end{bmatrix}$	36.6 $\begin{bmatrix} 9.2 \\ 7.4 \\ 20.0 \end{bmatrix}$	56.2 $\begin{bmatrix} 13.2 \\ 9.3 \\ 33.7 \end{bmatrix}$
夕 16.2 $\begin{bmatrix} 10.8 \\ 3.1 \\ 2.3 \end{bmatrix}$	19.6 $\begin{bmatrix} 12.4 \\ 3.4 \\ 3.8 \end{bmatrix}$	11.3 $\begin{bmatrix} 5.0 \\ 2.9 \\ 3.4 \end{bmatrix}$	13.4 $\begin{bmatrix} 9.6 \\ 2.3 \\ 1.4 \end{bmatrix}$	12.2 $\begin{bmatrix} 9.0 \\ 2.1 \\ 1.1 \end{bmatrix}$	16.8 $\begin{bmatrix} 11.1 \\ 3.3 \\ 2.5 \end{bmatrix}$

上段…1回
中段…2回
下段…3回

調査期間中3日間のうち

(前掲: 国民の栄養の現状より, 1部改変)

はほぼ満たされている。カルシウムが少し不足きみで、ビタミンB₁、ビタミンCもやや不足している。食品群別の摂取量は豆類、魚介類、野菜類が少ない。食塩の摂取状況は1日平均13.4gと目標の10.0gよりやや多目である。食事状況について、外食や欠食の割合は少ない。欠食については高校生以上の学生の割合が高く、特に朝食の欠食をもっと減らすよう努力すべきである。

以上国民栄養調査の結果にもとづいて、都民の食生活を考えると、平均的にはかなりバランスがとれており、都市型と非都市型の食生活にあまり差がみられないようである。これは流通機関の発達、そして家庭内の電気製品の完備によるところが大きいと言えよう。

しかし、個々の家庭によるとかなり、偏りのある食生活が実際には行なわれているようである。

これは家族構成に関係する場合も多い、子供の成長度、また、老人を含む家庭、老人のみの家庭によっても異なることは当然であるが、その家庭内でかなり同じ食生活パターンをとることが多いように思われる。

現在のように食品材料、食料品（加工品）が実に多く出廻り、そしてそれを入手しやすくなっている環境において、それらの安全性（添加物、保存料など）、保存性（油の酸化度、材料の新鮮度）などを考え、まず、原料の吟味（無農薬、製造、場所、年月日など）を行うことが大切であろう。

東京の農業との関連性を考えてみると、東京の農業の主要生産物は野菜類である。しかし、先に述べたように野菜類の摂取量は少なく他都市の中でも最も少ない。野菜類は鮮度が非常に重要視されるものである。東京の地場産の野菜類をもっと多くとり入れる必要があると思われる。

最近、海外で日本食が見直されている。この利点は栄養素のバランスがよい、動物性食品と植物性食品のバランスがよくとれている、海藻を食べる、緑茶（砂糖を入れない）を飲むなどが上げられている。この中でも植物性食品の代表である野菜類の摂取の重要性が言われている。野菜類は水分が殆んどであるが微量成分であるミネラルやビタミン類そして食物繊維（ダイエタリーファイバー）を摂取するのに都合のよい材料である。野菜類の摂取の減少は都市住民のみならず若い人達全般に共通した問題のようである。この傾向を是正していくためには野菜類をその大切な微量成分を破壊することなくおいしく調理することにあるだろう。

おわりに

現在我国の食糧資源は米類を除けばその殆んどを輸入に依存している。したがってその一部でも国産で補うように農業がいろいろな形で維持されている。しかし農業の維持は厳しい問題をかかえている特に都市農業は先述したように問題が多い。

一方、消費者サイドで考えてみると、食糧資源もさることながらいかに安全な生産物、特に生産

物に残留している農薬の問題は大きい。したがって、21世紀の農業はいかに効率よくそして農薬のない安全な食品としての生産物を得、そして、それをできるだけ安全な形で消費者に提供するかにあると考えられる。現在、少数ではあるがこの基本理念に基づき農業を使わない自然農法を取り入れ、土地の安定化と安全な食品としての生産物を収穫できるよう努力しているグループがある。このような農業の広まることを期待している。

都市農業をいい形で残し、都市住民を含むすべての人々が健康な生活が維持できるよう、生産者と消費者がお互いに努力すべきであろう。

文 献 一 覧

厚生省保健医療局

1986 『国民栄養の現状・昭和60年度』 第一出版
東京都衛生局公衆衛生部

1986 『東京都民の栄養状況・昭和60年度』
東京都労働経済局農林水産部

1986 『農林水産業の概要・昭和61年度』

THE AGRICULTURE IN TOKYO AND THE EATING HABIT OF CITY PEOPLE

Youko Yokokawa *

* Tachikawa College of Tokyo

Comprehensive Urban Studies, No.33, 1988, pp. 89-98

The agriculture in Tokyo has changed considerably in the last twenty years. For examples, the present cultivated areage is 40% of the area in 20 years before, and only 30% of farmers remains to have the income from the farm.

Some of perishables are produced mainly in San-Tama area. A self-sufficiency in vegetables, milk, eggs, and meats are 12.7%, 7.2%, 3.4% and 2.4%, respectively.

In the eating habits of city people, nutritional intakes except Ca, VB, and VC are satisfied comparing with the recomended nutritional daily allowance. The average intake of NaCl is 13.4g and it is little more than recomended intake, 10g per day.

The frequency of the eating out and the missing a meal is not very big on the average, however it could not be ignored in young generation, especially high school and college students.