

第3次

食育推進基本計画

実態の環を広げよう

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基本的な方針や目標について定めています。平成28年度から平成32年度までの5年間を期間とする第3次食育推進基本計画では、これまでの10年間の取組による成果と、社会環境の変化の中で明らかになった新たな状況や課題を踏まえ、5つの重点課題を柱に、取組と施策を推進していきます。



若い世代を中心とした食育の推進



調理実習の基盤に
つなげる食育の推進



食文化の継承に向けた
食育の推進



多様な暮らしに対応した
食育の推進



食の価値や環境を
認識した食育の推進

農林水産省 消費・安全局

消費者行政・食育課

TEL: 03-6744-1971

<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html>

第3次食育推進基本計画が
スタートします

食育の環と 5つの重点課題

右図は、生涯にわたって大切にしていきたい食育の全体像である「食育の環」について、特に第3次食育推進基本計画において力を入れていく視点を示した第3次版の「食育の環」です。私たちが、健全な食生活を実践し、生涯にわたって、健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、個々が健全な食生活を送るように意識し実践するだけでなく、「生産から食卓までの食べ物」や「生涯にわたる食の営み」にも改めて目を向け、それぞれの環をつなぎ、広げていくことが大切です。第3次食育推進基本計画では、特に5つの重点課題を柱に、5年間、取組を推進していきます。

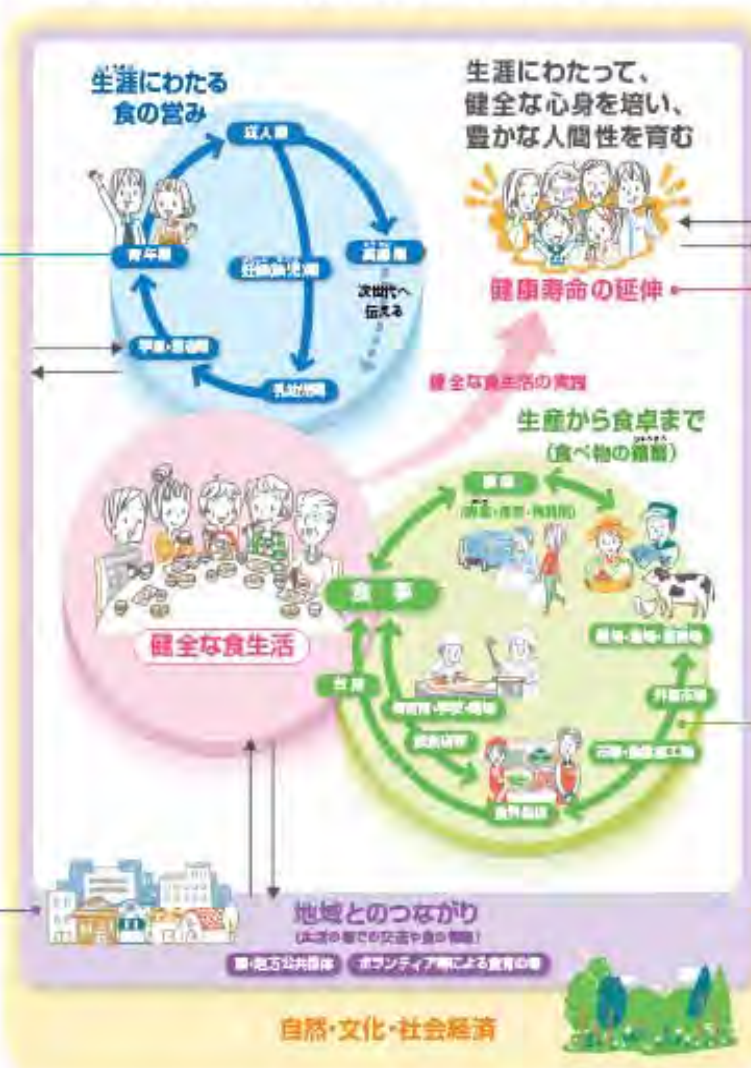
1 若い世代を中心とした食育の推進

20歳代～30歳代の若い世代は、食に関する知識や意識が低く、朝食欠食や栄養の偏りなど、他の世代より多くの課題を抱えています。若い世代が心身に健康であるために主体的に健全な食生活を実践することに加え、その知識や取組を次世代に伝えつなげていけるよう食育を推進します。

2 多様な暮らしに対応した食育の推進

世界構造や生活の多様化、社会環境の変化による様々な状況が生まれ、地域や関係団体等の連携・協働を図りつつ、全ての国民が健全で充実した食生活を実現できるよう、共食の機会の提供等を通じた食育を推進します。

実践の環を広げよう



食育は、これまでの10年間にわたる取組の中で、着実に推進され、進展してきました。しかし、食を取り巻く社会環境が変化している中、今後は、関係者が多様に連携・協働して、これまでの個々の取組をより一層広げていく必要があります。さらなる食育の進化・深化に向け、互いに協力し合って、充実した食育活動を展開していきましょう。

3 健康寿命の延伸につながる食育の推進

健康寿命の延伸のために、国民一人一人が健康づくりや生活習慣病の発症・重症化の予防や改善に向けて健全な食生活を実践できるよう支援を行います。また、食品関連事業者等を含む多くの関係者が主体的かつ多様な連携・協働を図りながら、健康等の食環境の改善に取り組みめるよう食育を推進します。

4 食の循環や環境を意識した食育の推進

国民自らが食に対する感謝の気持ちを深めていくには、生産者をはじめ、多くの関係者により食が支えられていることを知ることが大切です。様々な関係者が連携しながら、生産から消費までの食べ物の循環を意識し、食品ロスの削減等、環境にも配慮していけるよう食育を推進します。

5 食文化の継承に向けた食育の推進

日本の食文化が十分に受け継がれていない現状を踏まえ、農土料理、伝統食材、食事の作法など、日本の伝統的な食文化に関する国民の関心と理解を深め、その優れた特色を保護・継承していけるよう食育を推進します。

基本計画

5つの重点課題と目標

取組の充実を図るために、総合的な目標および5つの重点課題に関する目標を設定しています。

第3次食育推進基本計画の総合的な目標

国民一人一人が食育活動を実施するとともに、関係者が多様に連携・協働し、食育を推進することを目指します。

推進に当たっての目標

1	食育に関心を持っている国民の割合	75.0% → 91%以上
14	食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している国民の数	34.4万人 → 37万人以上
21	推進計画を作成・実施している市町村の割合	76.7% → 100%

1 若い世代を中心とした食育の推進

若い世代が自分自身で取り組む食育の推進、次世代に伝えつなげる食育の推進を目指します。

推進に当たっての目標

4	朝食を欠食する子供の割合	4.4% → 0%
5	朝食を欠食する若い世代の割合	24.7% → 15%以下
10	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合	43.2% → 55%以上
18	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している若い世代の割合	49.3% → 60%以上
20	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する若い世代の割合	56.8% → 65%以上

2 多様な暮らしに対応した食育の推進

子供や高齢者を含む全ての国民が健全で充実した食生活を営んでいく食育の推進を目指します。

推進に当たっての目標

2	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週9.7回 → 週11回以上
3	地域等で共食したいと思う人が共食する割合	64.6% → 70%以上
6	中学校における学校給食実施率	87.5% → 90%以上

3 健康寿命の延伸につながる食育の推進

生活習慣病の発症・重症化予防や健康づくり等、健康寿命の延伸につながる食育の推進を目指します。

推進に当たっての目標

9	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合	57.7% → 70%以上
10	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合	43.2% → 55%以上
11	生活習慣病の予防や代替のために、上代人から適正体重の維持や減量等に努めた食生活を営む国民の割合	69.4% → 75%以上
12	食品中の食塩や脂肪の削減に取り組む食品企業の数	67社 → 100社以上
13	ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合	49.2% → 55%以上
19	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合	72.0% → 80%以上
20	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する若い世代の割合	56.8% → 65%以上

4 食の循環や環境を意識した食育の推進

生産から消費までの食料の循環を理解するとともに、食品ロス削減等、環境へも配慮した食育の推進を目指します。

推進に当たっての目標

7	学校給食における地域産物を使用する割合	26.9% → 30%以上
8	学校給食における国産食材を使用する割合	77.3% → 80%以上
15	農村漁業体験を基盤とした産地(産者)の割合	36.2% → 40%以上
16	食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合	67.4% → 80%以上

5 食文化の継承に向けた食育の推進

郷土料理、伝統食材、食事の作法など、日本の伝統的な食文化への理解を深める食育の推進を目指します。

推進に当たっての目標

17	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えていく国民の割合	41.6% → 50%以上
18	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している若い世代の割合	49.3% → 60%以上

※目標値は、4ページの一覧表の番号に対応しています。

第3次食育推進基本計画の 目標一覧

第3次食育推進基本計画では以下のように目標値を設定し、取り組めます。

項目	現状(2019年度)	目標値(26年度)
1 食育に関心を持っている国民の割合	75.0%	90%以上
2 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の定率	89.7%	91%以上
3 地域等で共食したいと思う人が共食する割合	64.6%	70%以上
4 朝食を欠食する子供の割合	4.4%	0%
5 朝食を欠食する若い世代の割合	24.7%	15%以下
6 中学校における学校給食実施率	87.5% (26年度)	90%以上
7 学校給食における地域産物を使用する割合	26.9% (26年度)	30%以上
8 学校給食における国産食材を使用する割合	77.3% (26年度)	80%以上
9 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合	57.7%	70%以上
10 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合	43.2%	55%以上
11 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減量等に関心を持った食生活を営む国民の割合	69.4%	75%以上
12 食卓中の食糧や食料の循環に取り組む食品企業の実績数	67社 (26年度)	100社以上
13 ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合	49.2%	55%以上
14 食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している国民の数	34,4万人 (26年度)	37万人以上
15 農林漁業体験を組織した国民(団体)の割合	36.2%	40%以上
16 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合	67.4% (26年度)	80%以上
17 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合	41.6%	50%以上
18 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している若い世代の割合	49.3%	60%以上
19 食料の安全性について審判的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合	72.0%	80%以上
20 食料の安全性について審判的な知識を持ち、自ら判断する若い世代の割合	56.8%	65%以上
21 推進計画を作成・実施している市町村の割合	76.7%	100%

もっと詳しく知りたい

第3次食育推進基本計画 参考資料集

第3次食育推進基本計画における 目標達成に向けた推進体制

国民をはじめ、様々な関係者、国、地方公共団体、それぞれが丸となって食育を推進しましょう。



第3次食育推進基本計画では、「食育を国民運動として推進し、食をめぐる様々な課題や目標を解決、達成するためには、国、地方公共団体による取組とともに、学校や保育所等の教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティアなど、関係者がそれぞれの特性を生かしながら多様かつ緊密に連携・協働していくことが重要である」と位置づけています。引き続き、皆で丸となって、それぞれの立場から、国民が健全な食生活を築いていけるよう、食育推進のための活動や実践しやすい社会環境づくりに取り組んでいきましょう。

お問い合わせ先

農林水産省 消費・安全局
消費者行政・食育課
TEL:03-6744-1971
<http://www.maff.go.jp/syokukoku/index.html>

お問い合わせ先

（お問い合わせ先は、各都道府県の食育推進担当となります。）

*お問い合わせ先は、各都道府県の食育推進担当となります。

【重点】 若い世代を中心とした食育の推進

自分のため、次世代のために 今から実践！ 健全な食生活

勉強も、仕事も、遊びも、何もかも楽しみたい若い世代にこそ意識を傾けてほしいのが、ふだんからの食事。食は健康の源。今の自分の食を見つめ直すことは、将来の自分を見つめることにもつながります。さらに、食の大切さを次世代に伝えつなげていけるよう、未来のために今できることを、考えてみませんか。

こんなことはありませんか？

Check!

- 朝食を食べるより寝ていたい
- お腹がすいたときが食事の時間
- カレー、パスタ、丼物などの単品メニューを選びがち
- スナック菓子やインスタント食品も食事のうち
- 一人で食事をすることが多い
- 買い物をするときに食品表示を見ていない
- 地元の食材や郷土料理についてあまり知らない



毎日の食事をほんの少し意識するだけで なりたい自分に近づけるかもしれません

今も、これから先も、元気でありたい！という人も多いのではないのでしょうか。人のからだは、食べ物でつくられています。未来のあなたのからだは、今のあなたのふだんの食生活でつくられます。元気の源である食事に、目を向けてみませんか。

Point

20歳代～30歳代の若い世代が、食に関する知識を深め、意識を高めて心身の健康を促進する健全な食生活を実践し、その知識や取組を次世代に伝えつなげていけるよう、食育を推進します。

こんな取組があります

勉強も仕事も効率アップ！ 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、1日のパワーの源であり、生活リズムの要。おにぎり1個でも、朝ごはんを食べれば勉強や仕事の効率が上がるといわれています。大学の中には「100円朝食」という取組を行っているところも増えています。朝ごはんにちょっと目を向けることから始めてみませんか。

もっと詳しく知りたい ▶▶ 食育ガイド「朝ごはん食べたかな」(内閣府)

役立つ情報満載！ 栄養に関する表示を見よう

スーパーや外食の場で栄養に関する表示をよく見比べてみると、同じような食品や料理でも原材料や栄養成分が違っていることがあります。表示を見て選ぶことは、食への理解を深める第一歩です。この機会にぜひ一度チェックしてみてください。

もっと詳しく知りたい ▶▶ 食育ガイド「見てみよう、食品表示」(内閣府)

百聞は一見にしかず！ フードイベントに参加してみよう

食のイベントや料理教室などは年間を通じて全国各地で開催されています。都市部では「都市型マルシェ」が定期開催されたりもしています。そういった場足を運んでみると、日頃利用しない食材を知ることができたり、おいしく簡単な料理を味わえたりして、食がグッと身近になりますよ。

若い世代に向けた食育の事例を 紹介しています

若い世代に向けた食育の取組は、民間団体や大学などにおいて幅広く行われています。また、若い世代が担い手となって、同世代に向けた食育活動を展開している事例も見られます。若い世代に興味・関心を持ってもらえるよう「楽しさ」や「参加しやすさ」に重点を置いた取組や、食を通じたコミュニケーションにつながる取組などが特徴として挙げられます。こうした若い世代に対する食育活動を、事例集でまとめて紹介しています。参加者として、取組の主体者として、参考してみてください。

もっと詳しく知りたい ▶▶ 取組に関する食育推進の取組事例集(内閣府)

大学生が同世代に食育情報を発信

学生団体「Essens」は、食生活がおろそかになりがちな学生向けに、フリーペーパー「Essens」の発行とイベント活動等を通じた食育の取組を行っています。同世代から発信される情報や実、アレンジレシピなどの情報はふだんの生活にも取り入れやすく、若い世代が食に興味を持つきっかけになっています。



ホームページ

<http://essensfp.wix.com/essens-hp>

重点目標2 多様な暮らしに対応した食育の推進

家族と、仲間と、ご近所さんと！ 食事の時間を、誰かと共に

家族や仲間と一緒に食事をしたら、楽しい気分になった。なにげない料理がいつもよりずっとおいしく感じられた。そんな経験、多くの方にあるのではないのでしょうか。今は、核家族化やライフスタイルの多様化などによって、一人で食事をしている人「孤食」が増えています。ただ食べるだけではない、誰かと一緒に食べることを「共食」について、考えてみましょう。

こんなことはありませんか？

Check!

- 一人で食事をとることが多い
- 食事のメニューがいつも同じ
- 食事を抜くことがある
- 食事の時間をあまり楽しめていないかもしれない
- 携帯を見ながらなど“ながら食べ”をすることがある
- 誰かと一緒に食べていても、会話があまりないことがある



誰かと一緒に食事をすれば、 心が満たされ笑顔になれる

誰かとの楽しくおいしい食事は、人を笑顔にするものです。一緒に食事をして、「おいしいね!」「楽しいね!」と言葉を交わせば、お腹はもちろん心も満たされ、元気になれるかもしれません。さらに一緒に料理を作ったり、準備や後片付けをしたら、食事がより一層楽しく、そしておいしく感じられるかもしれません。

Point

家庭生活の多様化に対応し、子供や高齢者を含む全ての国民が、健全で充実した食生活を實現できるよう、コミュニケーションや豊かな食体験にもつながる共食の機会の提供等を行う食育を推進します。

こんな取組があります

楽しくコミュニケーション！ 誰かと一緒に食事をしよう

家族や地域の人と一緒に食べる食事について、多くの人が、コミュニケーションを回れることや、楽しく食べられることをメリットに挙げています。誰かと一緒に食事をする時は、テレビや携帯からはいったん目を離して、食事と会話を楽しんでみてはいかがでしょうか。

もっと詳しく知りたい >>> 平成24年版食育白書「コラム」：「食を共にすること」について(内閣府)

職場でもできる！ 日常の共食を楽しもう

誰かと食事をする機会は、日常生活の中にもあります。ある職場ではおかずを1〜2品ずつ持ち寄って食べる「持ち寄りランチ」や、従業員がみんなのおかずを作り、それをみんなで食べる「まかないランチ」を実施し、社内のコミュニケーションの活性化に役立てています。

もっと詳しく知りたい >>> 平成27年版食育白書「事例」：社員の日常の共食で社内のコミュニケーションを活性化(内閣府)

地域で食事を楽しむ！ 食の集まりに参加してみよう

地域に目を向けると、住民同士が食事の時間を共にするイベントや集まり、料理教室など、実は楽しく過ごせる場が開催されています。互いに話し合っって足を運んでみると、地域とのつながりを持つきっかけにもなり、面白いかもしれません。

みんなで食べたらおいしいね

共食には、「一緒に食べる」ことだけでなく、「何を作ろうか?」「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。家族や仲間と一緒にできることはこんなことがあります。

- どのような食事にしようかを考えること
- 材料を揃えること(買い物、取寄せなど)
- 料理を作ること
(下ごしらえ、調味、盛り付けなど)
- 配膳、食卓の準備、声かけをすること
- 食べること
- 後片付けをすること
(食器を片付ける、流す、廃棄、保存)
- 感想を話ししたり、聞いたりする
(次の食事のために、おいしかったかなど)

子供食堂で孤食の子供を支援

孤食になりがちな子供への支援として、子供食堂という取組が広がっています。「ていだこども食堂」(沖縄県浦添市)では、週に一度、地域の大人と子供と一緒に食事を作って食べる機会を提供しています。子供は、この場で共食の楽しさを味わえるほか、調理体験を通じて調理について学べると同時に、コミュニケーション能力を磨くことにもつながっています。



【重点目標3】健康寿命の延伸につながる食育の推進

決め手は健全な食習慣の実践 健康寿命を延ばして、生涯を通じて健康に！

「健康寿命」という言葉をご存知ですか？これは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。世界有数の長寿国であり、平均寿命が今後さらに延びていくことが予想される日本において、一人一人がこの「健康寿命」を延ばす努力をしていくことが、とても重要で、まずは、自らの食生活を振り返るところから始めてみませんか。

こんなことはありませんか？

Check!

- 辛いもの、味の濃いものが好き
- 揚げ物など、油料理が好き
- 野菜や果物はあまり食べない
- ジュースやお菓子など、甘いものをよく食べる
- どちらかといえば早食いだ
- あまりカロリー（エネルギー）や栄養バランスを意識して食事をしていない
- 短期間でダイエットをしたことがある



日頃からの食への意識が、 生涯の健康につながります

生涯にわたって心身の健康を保つためには、何より健全な食生活を実践することが大切です。主食・主菜・副菜を組み合わせる献立を意識し、栄養バランスに配慮した食事をとること、カロリー（エネルギー）や食量の調節を心がけることで、適正体重の維持や生活習慣病の予防になり、ひいては、健康寿命を延ばすことにもつながります。毎日の生活の中で、実践を積み重ねていきましょう。

Point

健康づくりや生活習慣病の発症・重症化の予防を推進することにより、健康寿命を延伸し、子供から高齢者まで全ての国民が穏やかに心豊かに生活できる活力ある社会の実現に向け、食育を推進します。

こんな取組があります

やせている？太っている？ 自分の適正体重を知ろう

BMI	18.5未満	18.5以上 25未満	25以上
		やせ	標準

*BMI: Body Mass Index

BMIとは、人の肥満度を表す体格指数のこと。体重kg÷身長m÷身長mで算出でき、18.5未満が「やせ」、18.5以上25未満が「標準」、25以上が「肥満」となります。やせすぎも肥満も健康を害するもと、日頃から、健全な食生活の実践を心がけましょう。

もっと詳しく知りたく！
食育ガイド「私たちのからだ」(内閣府)

健康管理の第一歩！ 栄養に関する表示を見比べよう

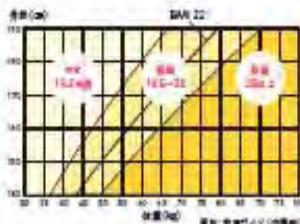
健康づくりや生活習慣病の予防のためには、カロリー（エネルギー）や食量の調節が有効です。食品や外食のメニューなどに見られる栄養成分の記載や「減塩」「低カロリー」といった表示は、選ぶ際の目安になるかもしれません。

種類も豊富になってきた！ 「減塩」や「野菜充実」商品

健康に配慮しつつ、おいしさや見た目にも気を配った商品が多く出回るようになってきました。健康づくりに役立つ表示を目にしたら、まずは手にとってみませんか。料理を作らない人や外食が多い人などにとっては、無難なく続けられる活用しやすい商品が見つかるかもしれません。

BMI早見表

身長(縦軸)や体重(横軸)の交わる場所を確認しよう



働く世代の食生活改善を支援

ファイブ・ア・デイ目標(5 A DAY)では、「1日5皿分(350g)以上の野菜と、200gの果物を食べよう」をスローガンに、企業、生産者、行政と連携して、野菜や果物の摂取を促す活動を行っています。スーパーなどでこんなマークを見たら要チェック！従業員食堂等では、野菜たっぷりのメニューの提供等を通じて働く世代の健康づくりなどを行っています。



ホームページ

<http://www.Sadaynet/>

【重点項目4】 食の循環や環境を意識した食育の推進

見て、知って、考えよう 食べものが私たちに届くまで

日本の食料自給率は約4割、残りの6割は海外からの輸入に頼っています。また食べ物は、生産、加工、流通と多くの人々の苦勞や努力に支えられて食卓にたどり着きます。食べ物の背景を考えることで、ふだん忘れがちな食べ物への感謝の気持ちを改めて考えることができます。そしてそれが、食品ロス削減にもつながるのです。

こんなことはありませんか？

Check!

- その日食べきる予定であっても、賞味期限や消費期限の長いものをついつい溜んでしまう
- 冷蔵庫の中で食べものを腐らせてしまうことがよくある
- 賞味期限が過ぎたものはすぐに捨てている
- 状況によっては食べ残してしまうことが多い
- 食品の産地にはあまりこだわらない
- これまで農林漁業体験をしたことがない



食の循環への意識が 環境に配慮した食生活の実践に

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられた食品のこと。日本におけるその量は、年間642万トンにも及びます。うち、312万トンが一般家庭から出ており、これを一人あたりで換算すると、なんと一年間で24.6kgの食料に相当するのです。食品ロスを削減し、環境に配慮するには、「もったいない」という意識が不可欠。それには、食の循環について知ることも大切です。

Point

食料の生産から消費までの一連の食べ物の循環を私たち一人一人が意識しながら、食品ロスの削減や環境にも配慮していけるよう、食育を推進します。

こんな取組があります

知っていますか？ あなたの地域の地場産物

産地を意識することは、その地域のことや、地域の自然、食文化等の理解を深めることにつながります。また、生産者や生産過程を知ること、食べ物への感謝の気持ちを培うきっかけにもなります。まずは、今住んでいる地域の地場産物を知り、食べることから始めてみませんか。

家計の改善にもつながるかも！ 家庭でも食品ロス対策を

食べ物を無駄にすることは、お金を無駄にすることにもなります。「買い物前には冷蔵庫の在庫チェックをする」、「適切に保管し賞味期限や消費期限の短いものから食べる」、「作りすぎないように気を付ける」など、「もったいない」という意識を持ってふだんから食生活を考えるようにしましょう。

みんなで楽しめる社会科見学！ 生産の現場に行ってみよう

農林漁業体験に参加して生産者と交流したり、工場見学で食品の加工や流通に触れると、食べ物により身近に感じられるようになります。体験の場や機会是全国各地に広がっていますので、大人も子供も積極的に参加してみてください。

残さず食べよう！30・10運動

平成23年に長野県松本市で始まった取組「【おそとで】残さず食べよう！30・10運動」が、全国各地に広がりをを見せています。これは、飲食店での食べ残しを減らすため、乾杯後の30分間とお開き前の10分間は席について料理を楽しもうというもの。食品ロス削減のために、ぜひ実践していきましょう。

- 注文の際に過量を注文しましょう。
- 乾杯後30分間は席を立たず料理を楽しみましょう。
- お開き前10分間は自分の席に戻って、再度料理を楽しみましょう。



生産者と消費者をつなぐ情報誌

「東北食べる通信」は、東北の生産者の生き様や生産現場の物語、食べ物をセットにした定期購読誌です。食料の背景やそのありがたみ、これからの食のあり方などについて考えるきっかけとなったり、地方の生産者と都市の消費者を、情報を介してつないでいます。今、全国各地で26号の「食べる通信」が刊行中です。
www.26.jp



ホームページ
<http://taberu.me/>