

我が国の食生活の現状と 食育の推進について

平成 2 4 年 1 月

農林水産省

目 次

1. 食をめぐる現状と課題

(1) 食料消費構造の変化とその背景

①食料消費の推移 ……1

②食の外部化・簡便化の定着 ……2

(2) 食習慣の乱れ ……3

(3) 食生活と健康 ……4

(4) 食べ残しや食品の廃棄 ……7

(5) 食への関心の高まりと知識の不足
……8

2. 食育の推進

(1) 食育基本法・食育推進基本計画 ……9

(2) 食育推進体制 ……11

(3) 関係府省の取組 ……12

(4) 農林水産省の取組 ……13

3. 取組事例 ……16

1. 食をめぐる現状と課題

(1) 食料消費構造の変化とその背景

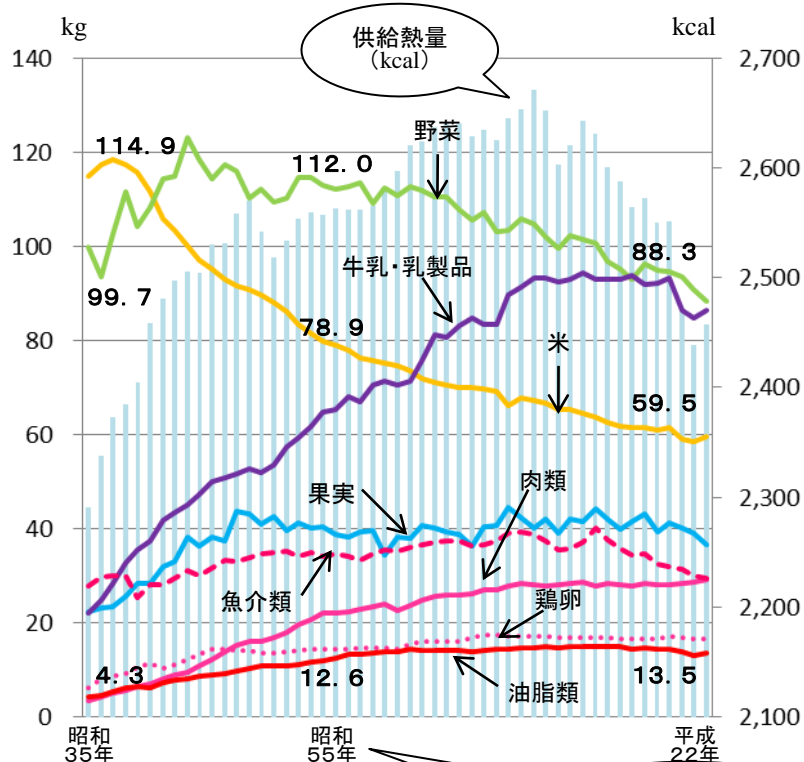
① 食料消費の推移

○長期的には経済成長に伴う所得の向上等を背景として、食事内容は、主食である米が減少する一方、畜産物、油脂等が増加するなど大きく変化。

○こうした中で、昭和50年代中ごろに、摂取する栄養素(PFC)の熱量バランスが平均的にみてほぼ適切で、主食である米を中心に水産物、畜産物、野菜等多様な副食から構成されるいわゆる「日本型食生活」が形成。

○しかしながら、その後も米、野菜等の消費減少等が続いた結果、現在は脂質の摂取割合が高め。

○国民一人当たりの品目別供給量及び供給熱量の推移

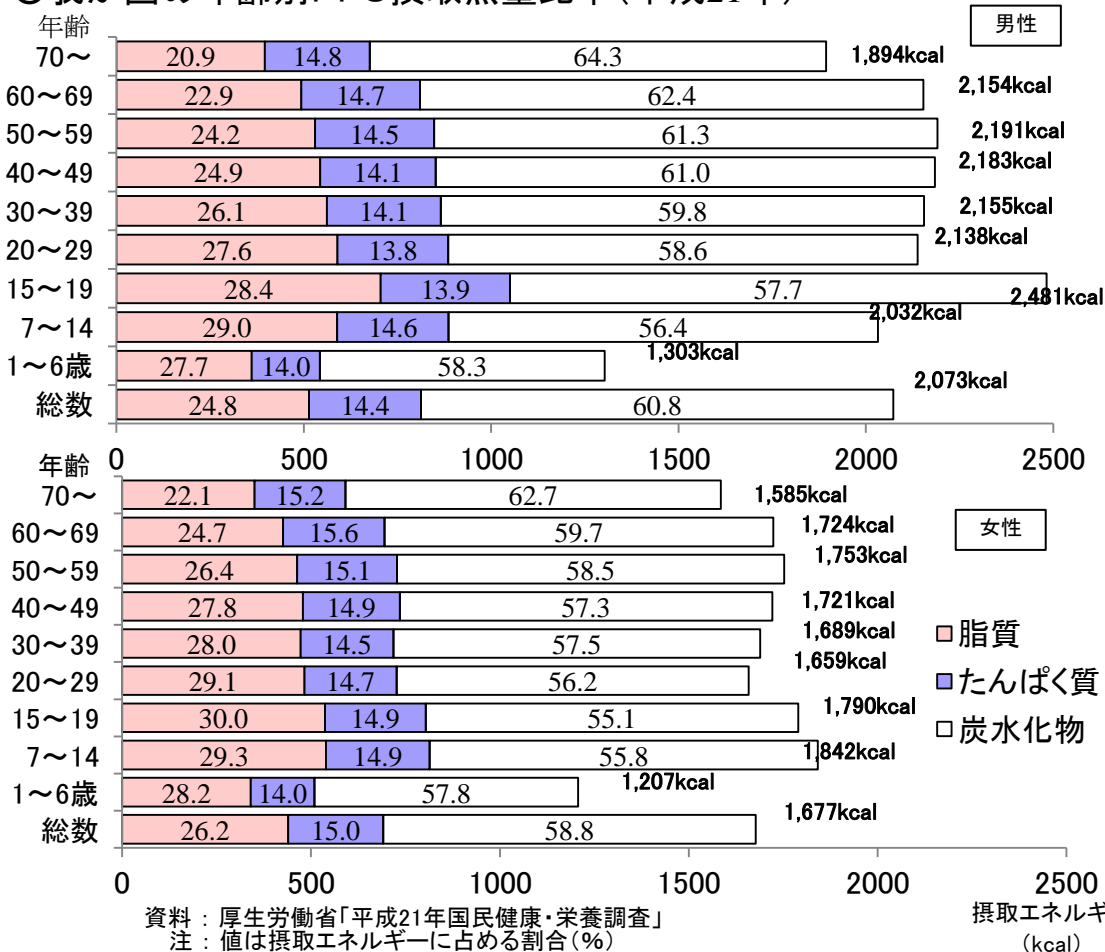


資料: 農林水産省「食料需給表」

- 注: 1) 国民一人一年当たりの供給量は、国民一人一年当たりの供給純食料
- 2) 供給熱量は国民一人一日当たりの値
- 3) グラフ中の数値は、米、野菜、油脂類の昭和35年度、55年度、平成22年度の数値

「日本型食生活」が形成

○我が国の年齢別PFC摂取熱量比率(平成21年)



資料: 厚生労働省「平成21年国民健康・栄養調査」

注: 値は摂取エネルギーに占める割合(%)

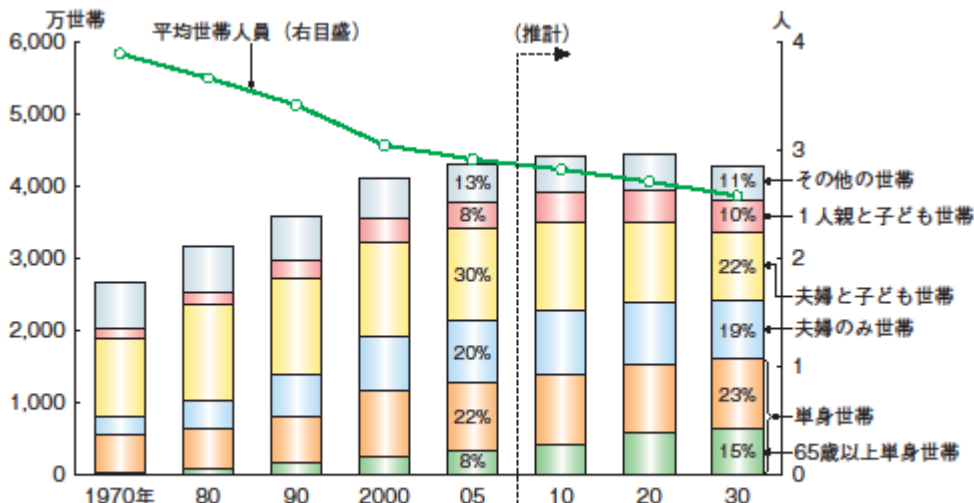
注: 脂肪エネルギー比率(目標量)は、29才以下で20%以上~30%未満、30歳以上で20%以上~25%未満。(「日本人の食事摂取基準」2010年版より)

②食の外部化・簡便化の進展

○単身世帯の増加、女性の雇用者の増加等社会情勢の変化の中で、食に関して外部化・簡便化が進展、定着。

○望ましい食生活の実現のためには、食品産業の食料供給者としての役割も重要。

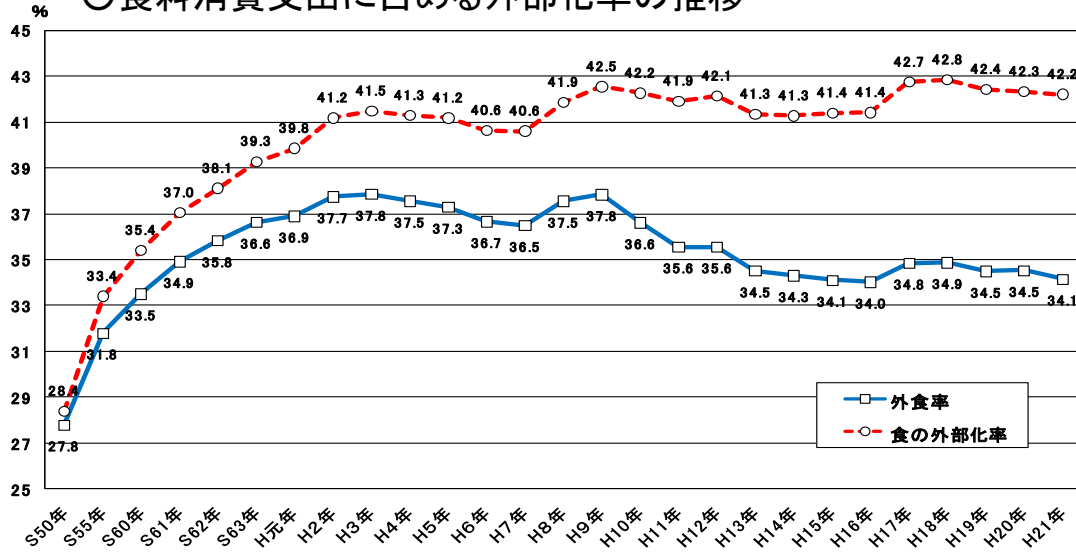
○家族類型別一般世帯数、平均世帯人員の推移と見通し



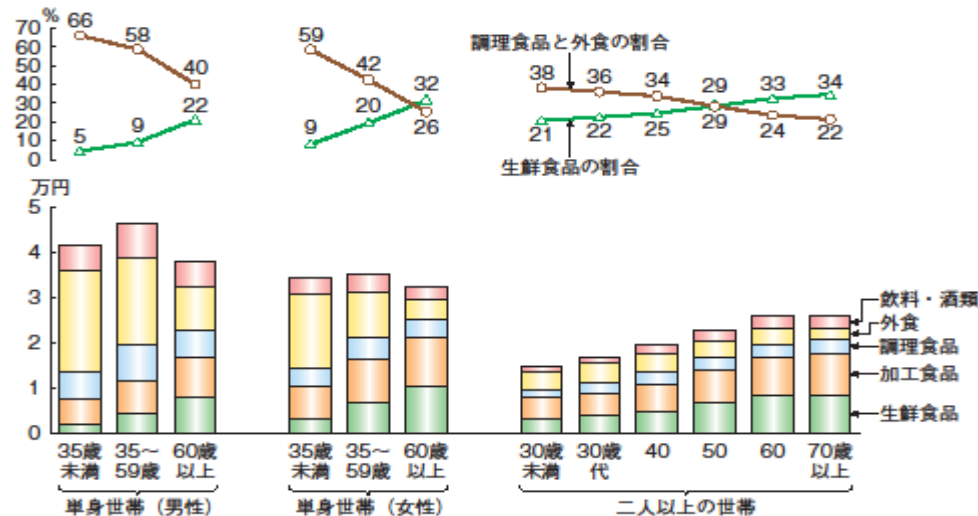
資料：1970～2005年は総務省「国勢調査」、2010年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計（全国推計）」（2008年3月推計）

注：図中の数値は一般世帯数に占めるそれぞれの世帯類型の割合

○食料消費支出に占める外部化率の推移



○世帯員1人1か月当たりの食料消費支出と種類別割合 (名目、2009年、世帯主の年齢別階級)



資料：総務省「家計調査」を基に農林水産省で作成

注：1)生鮮食品は米、生鮮魚介、生鮮肉、卵、生鮮野菜、生鮮果物。加工食品は生鮮食品、調理食品、外食、飲料・酒類を除く食料すべて

2)生鮮食品の割合及び調理食品と外食の割合は食料消費支出全体に占める割合

資料：平成21年度「食料・農業・農村白書」より引用

資料：(財)食の安全・安心財団による推計

(注) 食料消費支出に占める外食の割合
食の外部化率・・・食料消費支出に占める外食の割合に惣菜・調理食品の支出割合を加えたもの

(2) 食習慣の変化

○食卓を囲む家族の団らん、食事の正しいマナーが「減ったり、狭まったり」していると感じている人が多い。

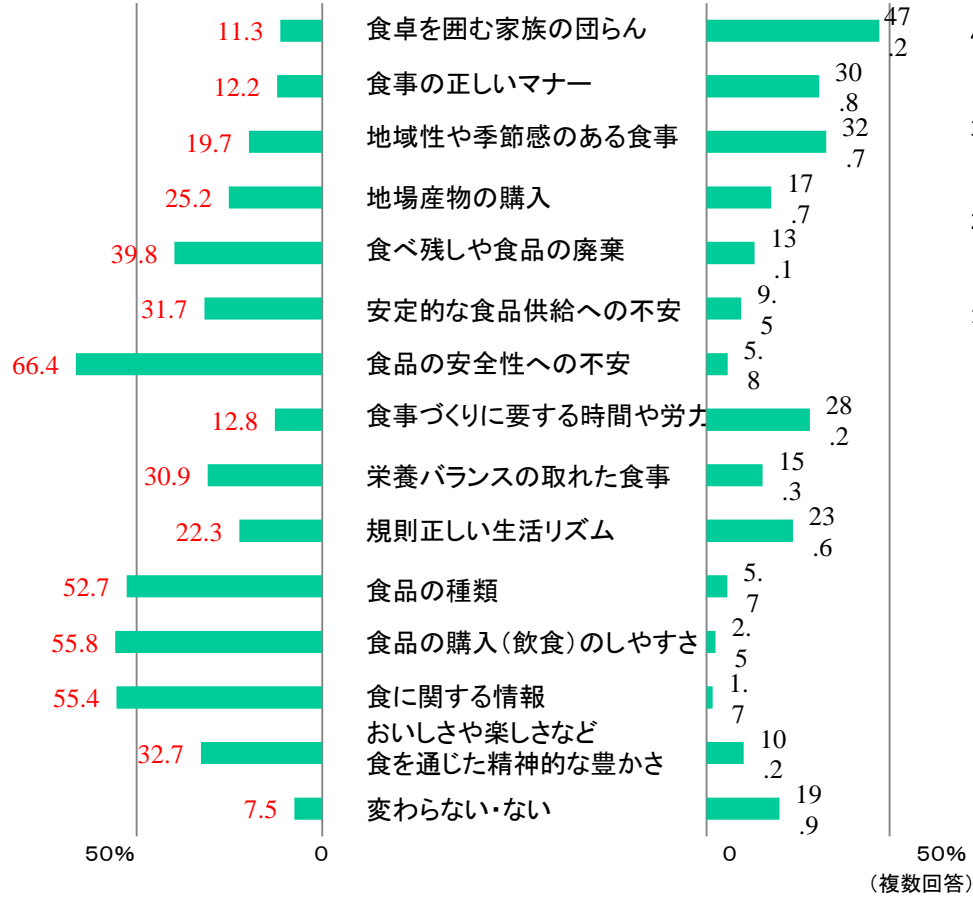
○朝食の欠食率は、男女とも20代と30代が高い。

○夕食の開始時刻が遅くなる傾向にあり、特に20代から40代男性で顕著。

○食をめぐる状況の変化—子どもの頃と現在—

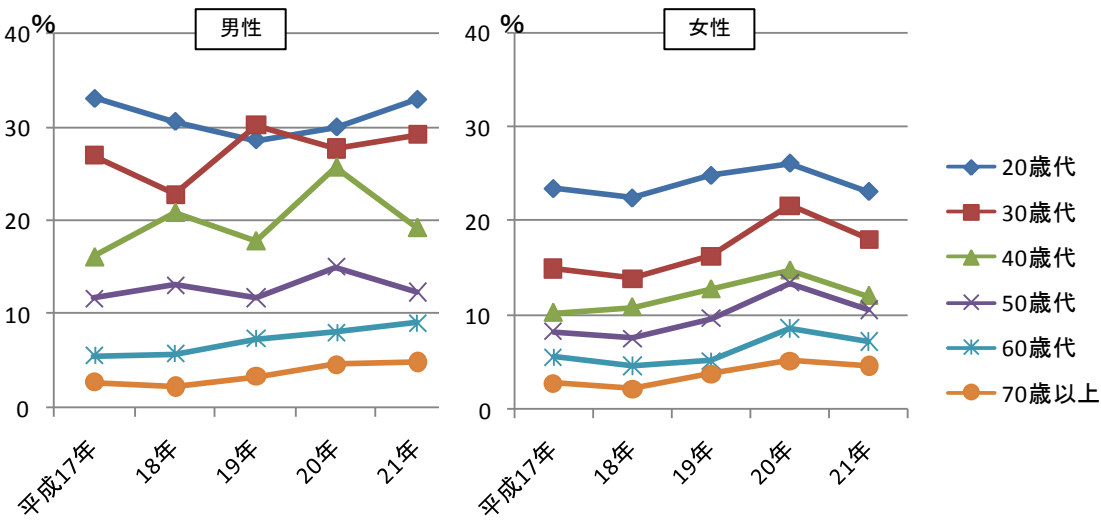
(増えたり、広がったりしたもの)

(減ったり、狭まったりしたもの)



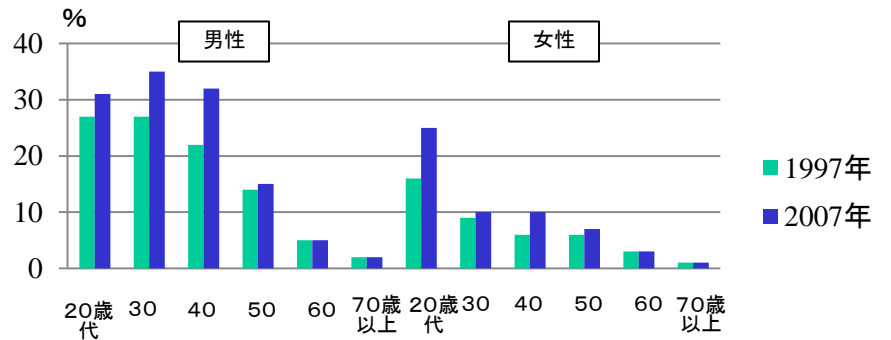
資料: 内閣府「食育に関する意識調査」(平成20年3月)

○朝食の欠食率の年次推移(20歳以上)



資料: 厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成17~21年)

○夕食の開始時間が午後9時以降の人の割合の推移

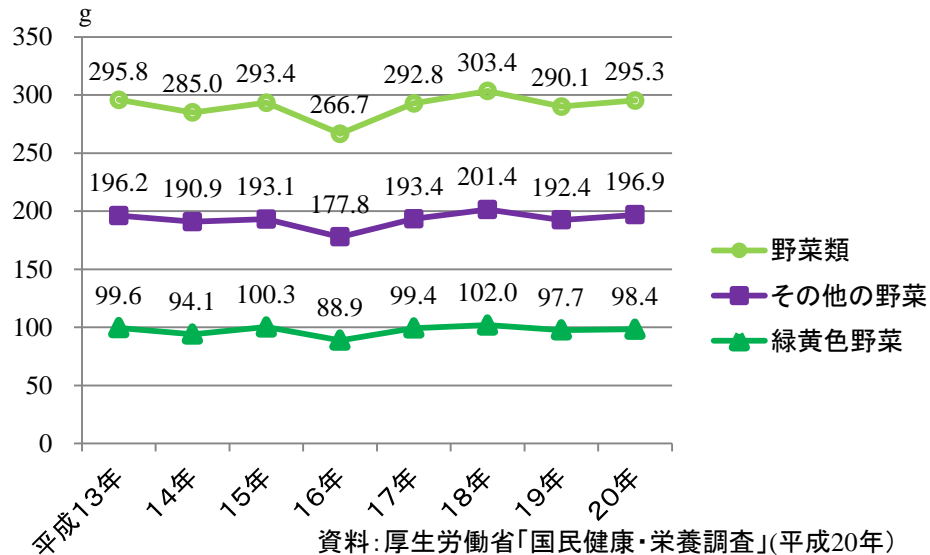


資料: 厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成20年)

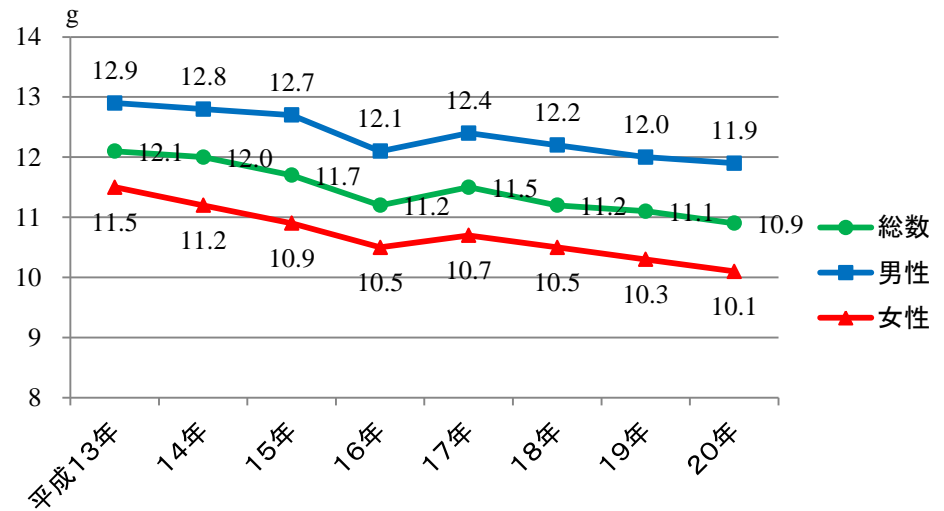
(3) 食生活と健康

- 野菜摂取量は、一日当たりの摂取目標量である350gに対して低い状態で横ばいの状況。
- 食塩摂取量は、減少傾向だが、「日本人の食事摂取基準」2010年版の目標量より高い状態。
- 脂肪エネルギー比率が30%以上の者の割合は、男性で17.4%、女性で25.0%。

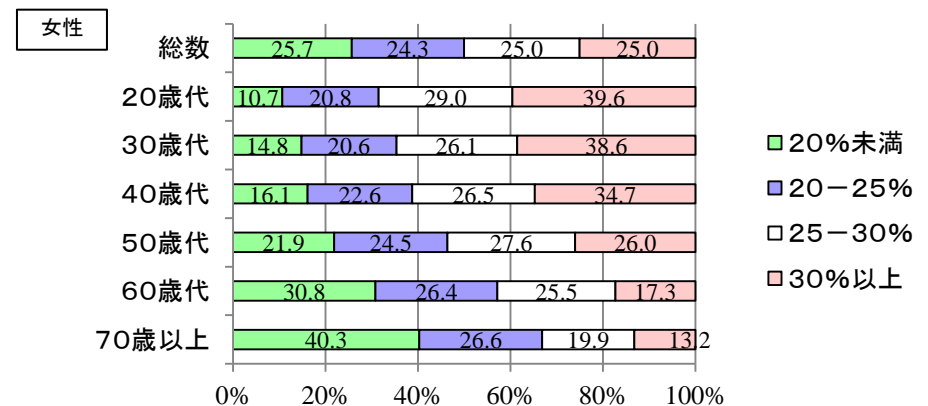
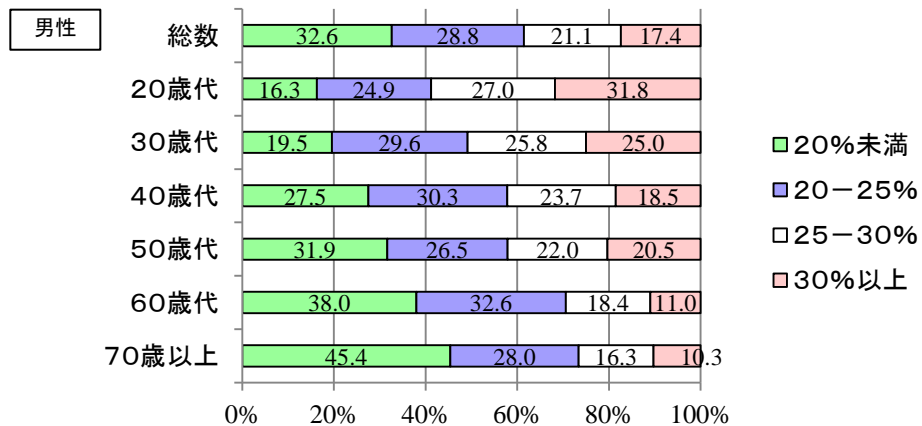
○野菜摂取量の平均値(年次推移)



○食塩摂取量の平均値(年次推移)



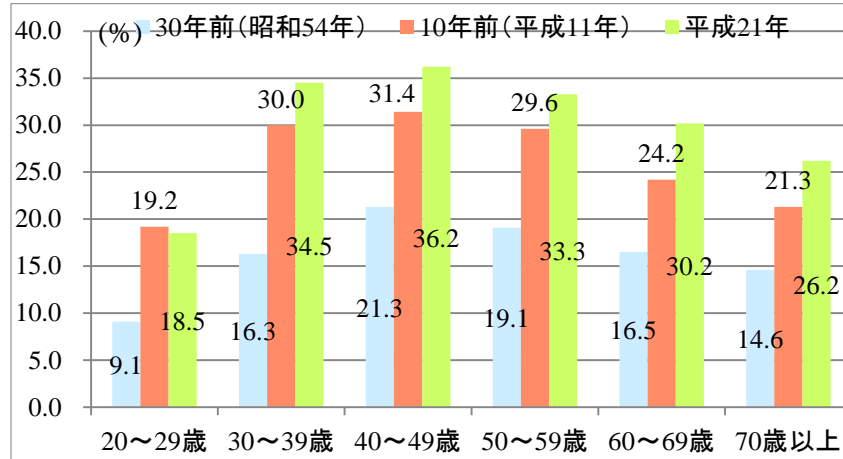
○脂肪エネルギー比率



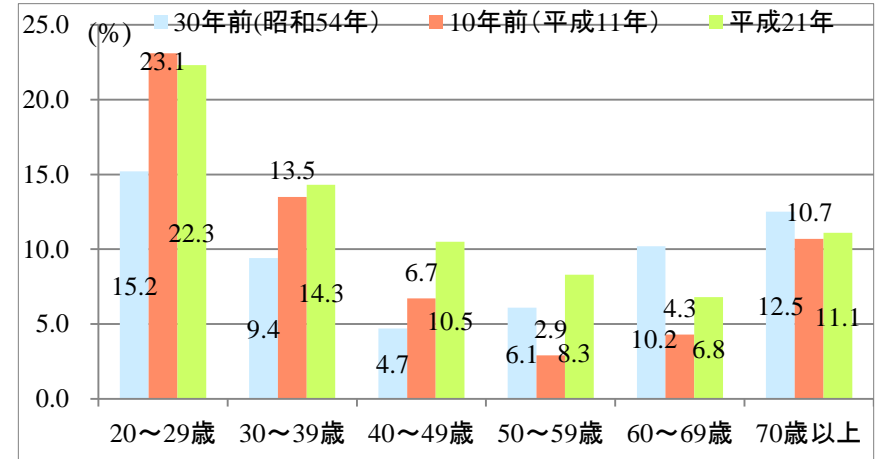
資料: 厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成20年)
注: 脂質の目標量(「日本人の食事摂取基準」2010年版)
18~29歳: 20%以上30%未満、30歳以上: 20%以上25%未満

- 肥満者の割合は、男性では30代以上で約3割あり、いずれの年代も30年前に比べ1.5倍程度増加。20～40代の女性では、低体重（やせ）の者の割合が増加。
- 肥満者の男性の29.8%が体重を減らそうとしていない一方で、低体重の女性の12.6%が体重を減らそうとしている。

○肥満者(BMI25以上)の割合(男性)

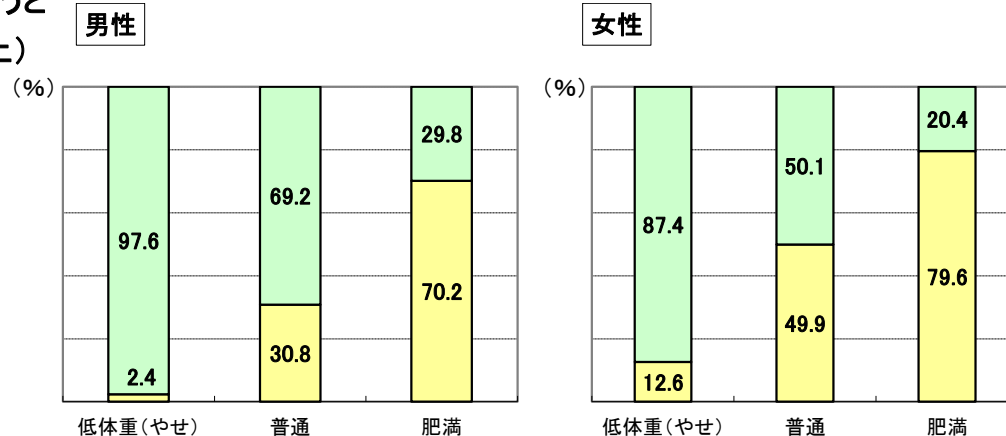


○低体重(やせ)の者(BMI18.5未満)の割合(女性)



資料:厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成21年)
注: BMIとは $\text{体重(kg)} \div \{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\}$

○体型別 体重を減らそうとする者の割合(20歳以上)

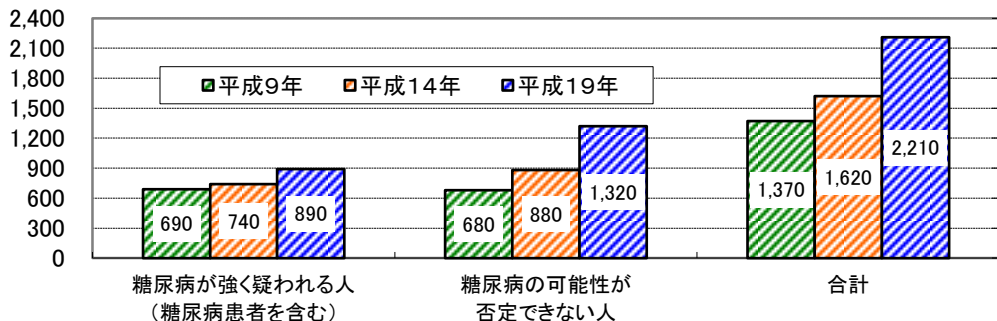


資料:厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成20年)

- 糖尿病が「強く疑われる人」、「可能性が否定できない人」を合わせると2,210万人(全人口の17%)にのぼっている。
- 我が国は、WHO加盟国192カ国中、平均寿命、健康寿命ともに世界上位。平均寿命と健康寿命の差は、男性で6歳、女性で8歳。
- 国民医療費は15年前の約1.43倍、国民所得に対する割合も1.5倍と増加。

○糖尿病が強く疑われる人及び糖尿病の可能性を否定できない人の推計

(単位:万人)



資料:厚生労働省「糖尿病実態調査」(平成9、14年)、「国民健康・栄養調査」(平成19年)

○平均寿命と健康寿命(2007年)

	平均寿命		健康寿命		平均寿命－健康寿命	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
日本	79	86	73	78	6	8
アイスランド	80	83	73	75	7	8
イタリア	79	84	73	76	6	8
スウェーデン	79	83	72	75	7	8
ドイツ	77	82	71	75	6	7

資料:総務省統計局「世界の統計2010」

(WHO(世界保健機構)「World Health Statistics」(2009))

- 注: 1. 平均寿命とは、現時点での零歳児の「平均余命」のこと
 2. 健康寿命とは、健康という側面からみた寿命、すなわち国民が平均的に病気や他人の介助等がなく、生存できる期間のこと

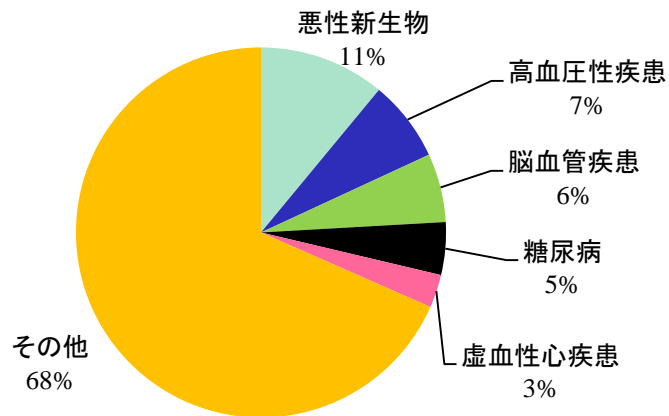
○国民医療費の増加

	平成5年	平成20年
国民医療費	24.4兆円	34.8兆円 (42.6%)
国民医療費の国民所得に対する割合	6.60%	9.90% (50.0%)

資料:厚生労働省「平成20年国民医療費の概況」

注:平成20年の()内は、平成5年からの増加率

○一般診療医療費に占める生活習慣病の割合(2008年度)

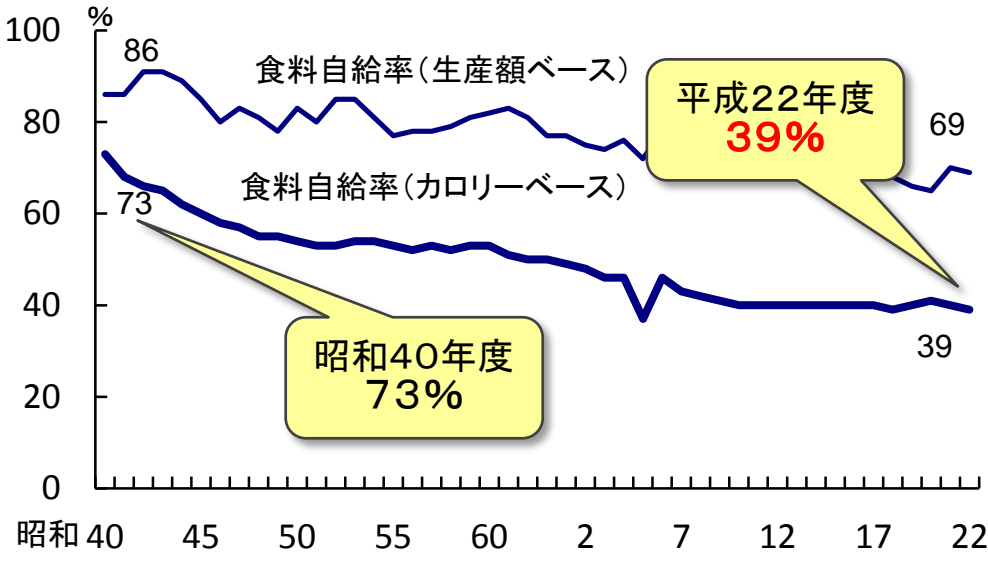


資料:厚生労働省「国民医療費」

(4) 食べ残しや食品の廃棄

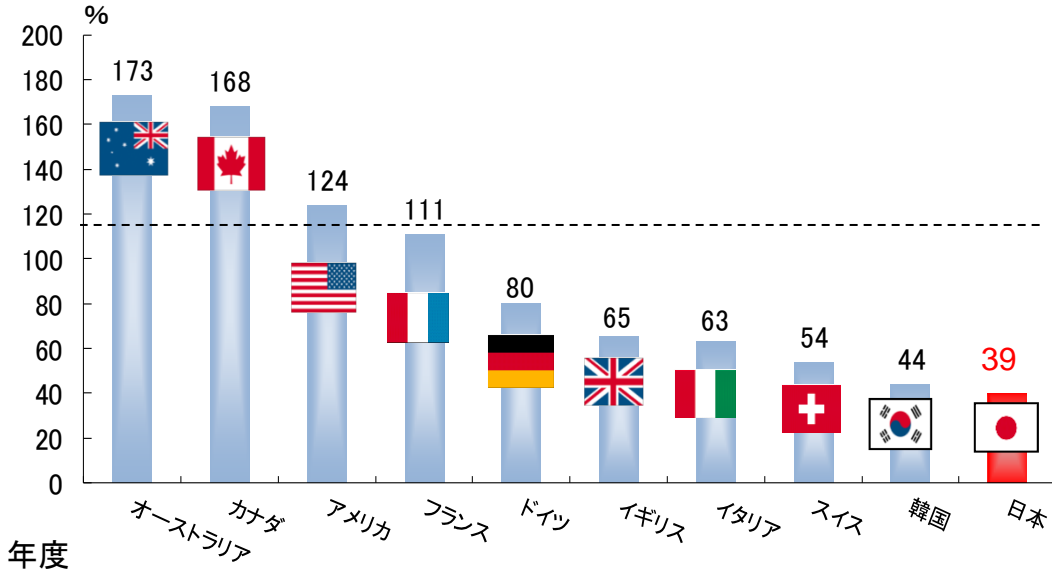
○ 我が国の食料自給率は、先進国中最低の水準の状況である一方、食べ残しや賞味期限切れなどに伴う廃棄等が食品産業、家庭で発生。
 ○ 本来食べられるにも関わらず捨てられているもの、いわゆる「食品ロス」が約500～900万トン含まれると推計。

○食料自給率の推移



資料：農林水産省「食料需給表」

○各国の食料自給率

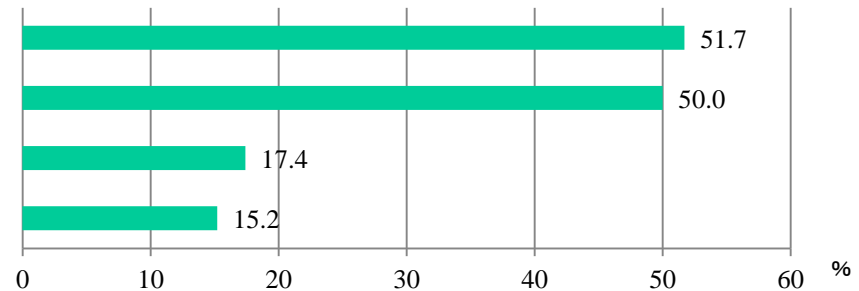


(資料) 農林水産省「食料需給表」、FAO “Food Balance Sheets”等を基に農林水産省で試算した。ただし、スイスについてはスイス農業庁「農業年次報告書」、韓国については韓国農村経済研究院「食料需給表」による。

注1：数値は平成19年（日本は平成22年度）
 注2：カロリーベースの食料自給率は、総供給熱量に占める国産供給熱量の割合である。なお、畜産物については、飼料自給率を考慮している。また、アルコール類は含まない。

○食品を使用せずに廃棄した理由(複数回答)

- 食品の鮮度が落ちたり、腐敗したり、カビが生えたりしたため
- 食品の消費期限・賞味期限が過ぎたため
- 色やにおいなどで食品の安全性に不安を感じたため
- 食品が中途半端に余ったため



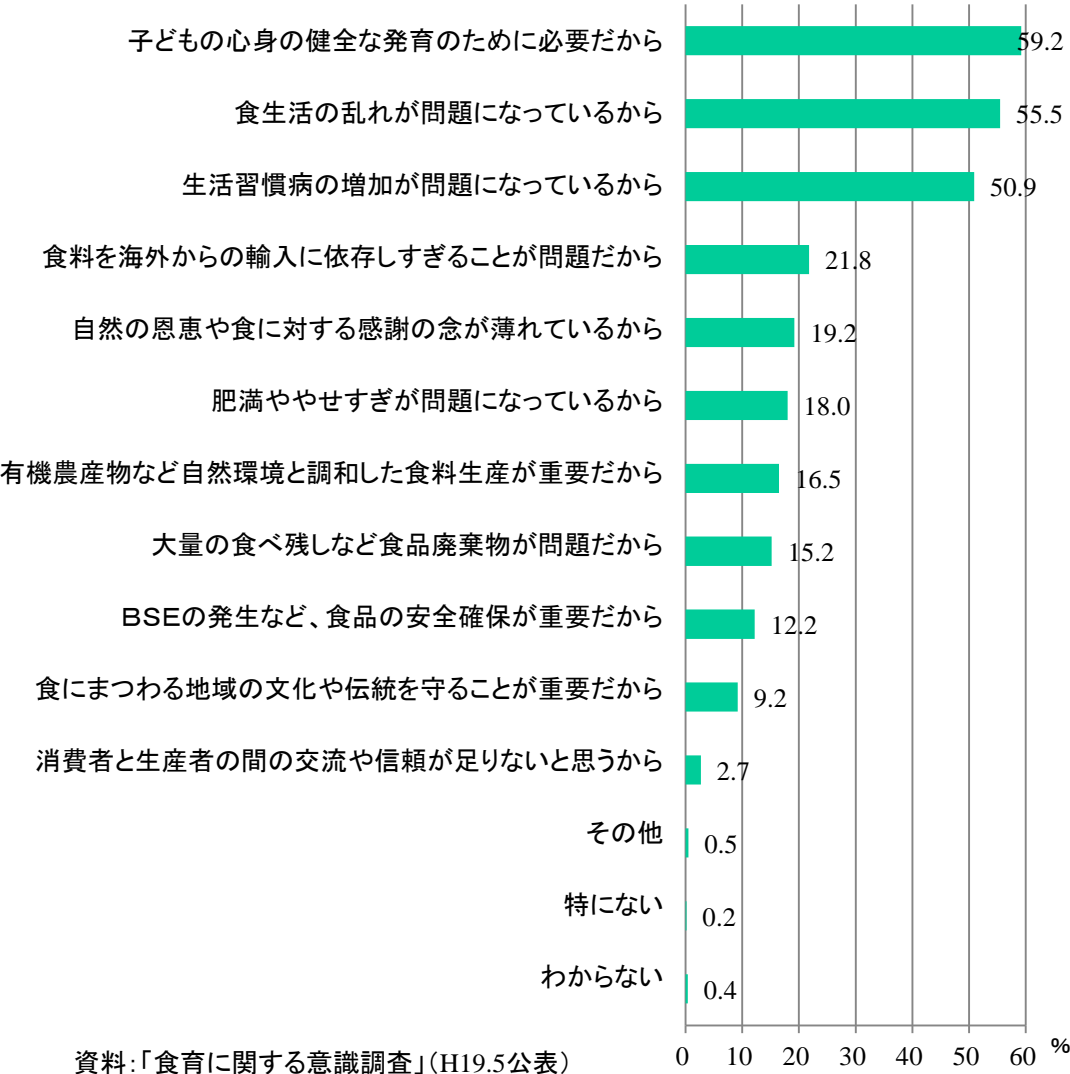
資料：平成21年度食品ロス統計調査(世帯調査)結果の概要

(5) 食への関心の高まりと知識の不足

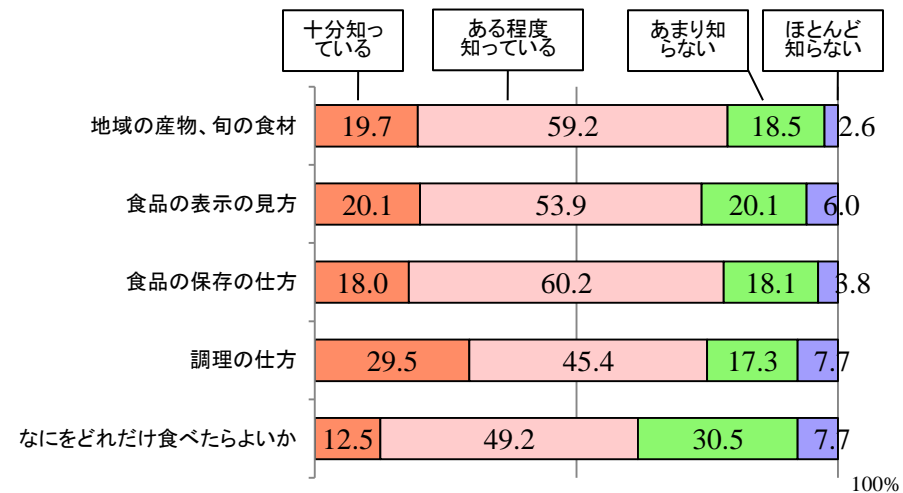
○内閣府で行われた調査では、健康面から「食育」に関心があると回答する者が多い。

○一方、食に対する消費者の意識をみると、健康志向と簡便化志向が高まっている。

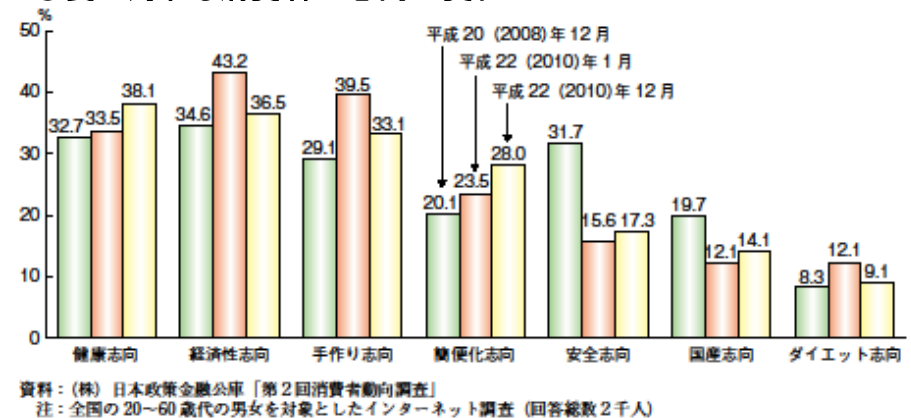
○食育に関心のある理由



○生産から調理・食事・環境への配慮までの各過程での知識・常識



○食に対する消費者の志向の変化



資料:平成22年度「食料・農業・農村白書」より引用

2. 食育の推進

(1) 食育基本法・食育推進基本計画

- 国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的として、17年7月「食育基本法」が施行。
- 食育基本法に基づき、「第2次食育推進基本計画」が23年3月に決定。

食育基本法

(平成17年法律第63号)

(前文) 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食育を推進することが求められている。

(食育に関する基本理念)

- 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
- 食に関する感謝の念と理解
- 食育推進運動の展開
- 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
- 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
- 伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮および農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
- 食品の安全性の確保等における食育の役割

第2次食育推進基本計画の概要

コンセプト : 「周知」から「実践」へ

重点課題

- ① 生涯にわたるライフステージに応じた中断ない食育の推進
- ② 生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進
- ③ 家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

○ 目標は9項目から11項目へ増加。

○ 農林漁業体験に関する目標は「農林漁業体験を経験した国民の割合の増加」へ変更。

第2次食育推進基本計画における食育の推進に当たっての目標値と現状値

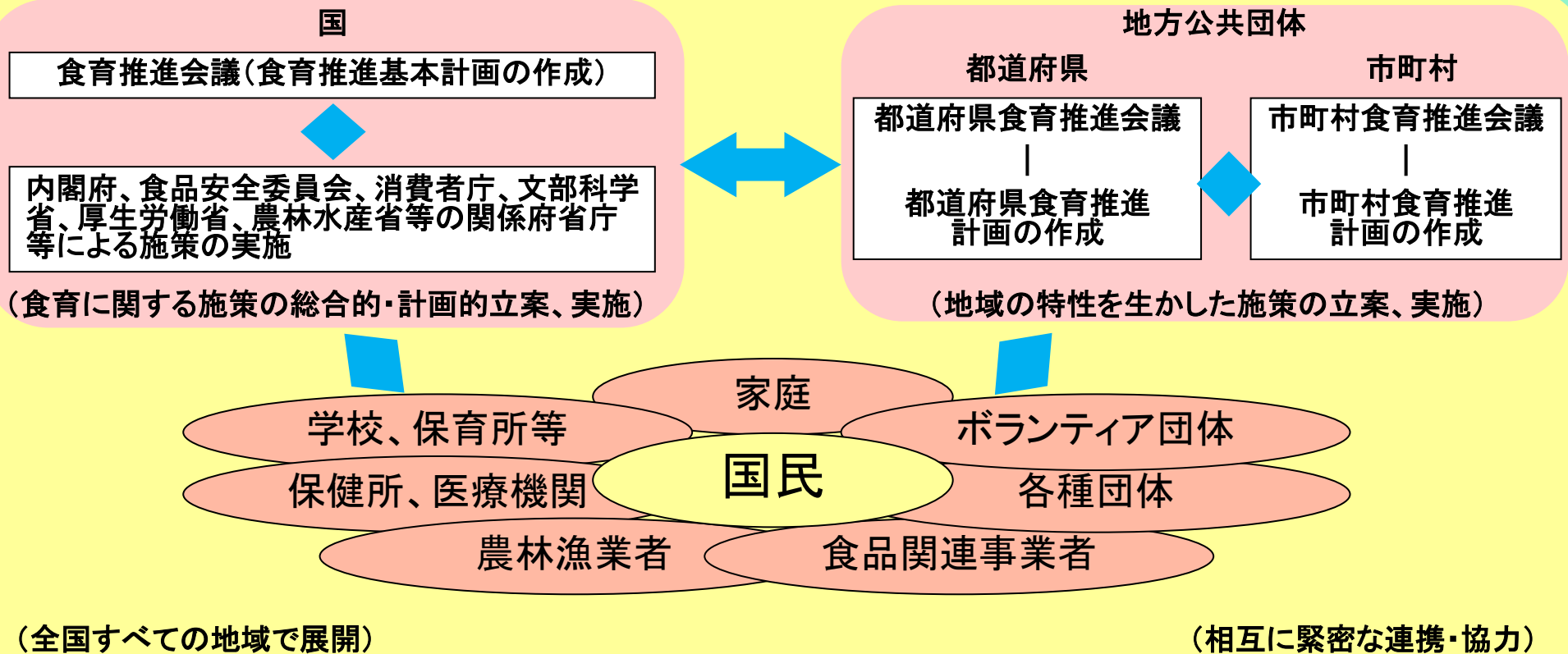
	《現状値》	《目標値(平成27年度)》
1. 食育に関心を持っている国民の割合	70.5%	90%以上
2. <u>朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加</u>	9回	10回以上
3. 朝食を欠食する国民の割合の減少	子ども : 1.6% 20~30歳代男性 : 28.7%	子ども : 0% 20~30歳代男性 : 15%以下
4. 学校給食における地場産物を使用する場合	26.1%	30%以上
5. 栄養バランス等に配慮した食生活を送っている国民の割合の増加	50.2%	60%以上
6. <u>内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している国民の割合の増加</u>	41.5%	50%以上
7. <u>よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある国民の割合の増加</u>	70.2%	80%以上
8. 食育の推進に関わるボランティアの数の増加	34.5万人	37万人以上
9. <u>農林漁業体験を経験した国民の割合の増加</u>	27%	30%以上
10. 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合の増加	37.4%	90%以上
11. 推進計画を作成・実施している市町村の割合の増加	40%	100%

※下線部は新規部分

(2)食育の推進体制

○食育を国民運動として推進していくためには、地方公共団体による取組とともに、学校、保育所、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア等の関係者の緊密な連携・協力がきわめて重要。

食育推進体制

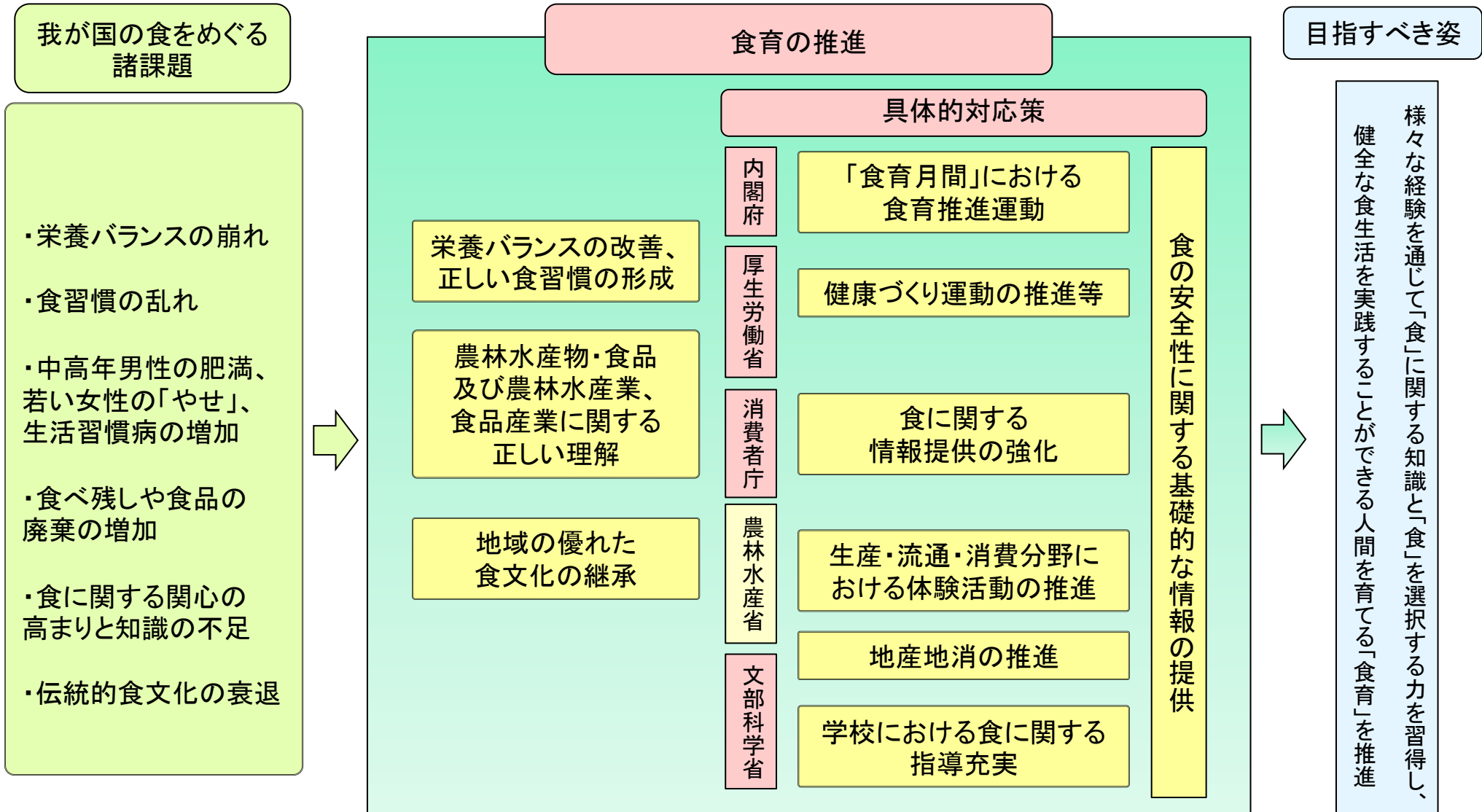


国民運動として食育を推進

国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成

(3) 関係府省の取組

○食育の推進にあたっては、幅広い国民の参加の下に、内閣府を中心に厚生労働省、文部科学省をはじめとする関係府省、都道府県等の関係機関及び民間の自主的な活動とも十分連携しつつ、全国段階及び地域段階で多様な活動を総合的に展開することが必要。



(4)農林水産省の取組

○農林水産省は、「食」の生産、流通の一連の工程を担う農林漁業、食品産業を振興する立場から、関係府省と連携し、また、農林漁業者、食品産業関係者の参画を得て、生産・流通・消費の各段階の関係者が参画する「食育」を推進する。

○「日本型食生活」の実践を推進

栄養バランスの改善、食料自給率向上の観点から「日本型食生活」の実践の推進。朝食欠食の改善に向けた取り組みを展開。

○食料自給率に関する国民への情報発信等

食料自給率向上に向け、国民一人一人が食料自給率の現状について理解し、日々の食生活の中で国産農産物等を積極的に選択する等の具体的な行動を起こしていけるような普及啓発を実施する。

○農林漁業に関する体験活動の推進

食や農林水産業に関する様々な体験活動を推進。これにより国民の食や農林水産業に関する理解と関心の増進を図る。

○地産地消の推進

地産地消の活動に必要な施設の整備に対する支援として、直売所、加工処理施設、地域食材供給施設等の整備に関して支援を行う。

○食品廃棄物の発生の抑制や再利用等の促進

バイオマス利用、食品リサイクル等を推進し、食料資源の有効利用の促進及び環境と調和のとれた農林漁業の活性化へとつなげる。

○食に関する様々な情報提供等の推進

食品選択に資する情報や食品安全に関する情報を提供するとともに、消費者ニーズを踏まえた食品事業者の取組を支援する。

「食生活指針」「食事バランスガイド」の活用を通じた「日本型食生活」の普及・啓発

- 12年3月、当時の文部省、厚生省、農林水産省で国民の健康の増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るために「食生活指針」を策定。
- 17年6月、厚生労働省と農林水産省は、「食生活指針」を具体的な行動に結び付けるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べればよいか、望ましい食事のとり方やおよその量をイラストで示した「食事バランスガイド」を決定。
- 「食生活指針」や「食事バランスガイド」の活用を通じ、米を中心とした「日本型食生活」の普及・啓発の取組を推進。

○食生活指針

- ☆食事を楽しみましょう。
- ☆1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ☆主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ☆ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ☆野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ☆食塩や脂肪は控えめに。
- ☆適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- ☆食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- ☆調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- ☆自分の食生活を見直してみましょう。

(平成12年3月23日)文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定

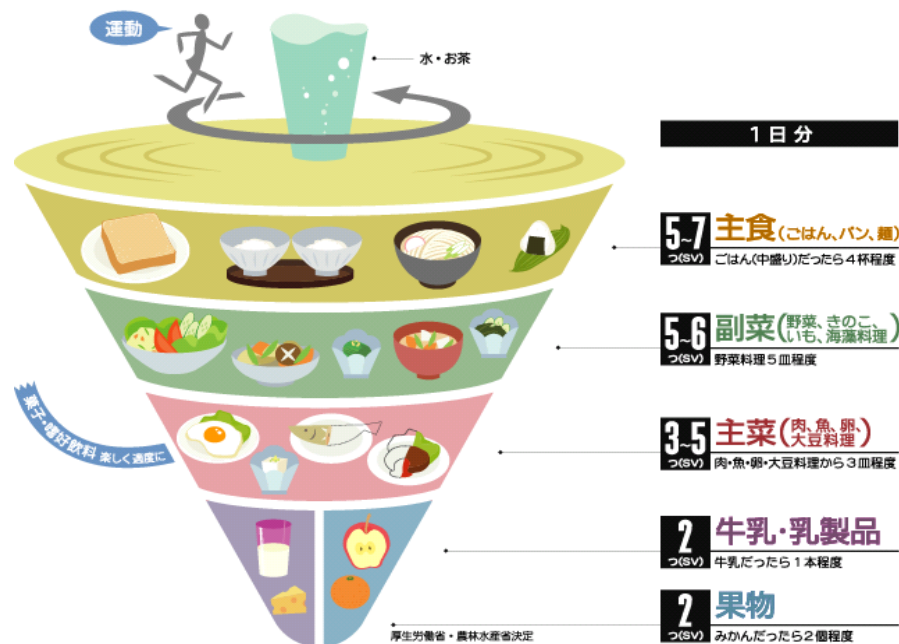
「日本型食生活」は、日本の気候風土に適した米を中心に水産物、畜産物、野菜等多様な副食から構成され、栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいる特徴をもつ。



日本型食生活のイメージ

食事バランスガイド

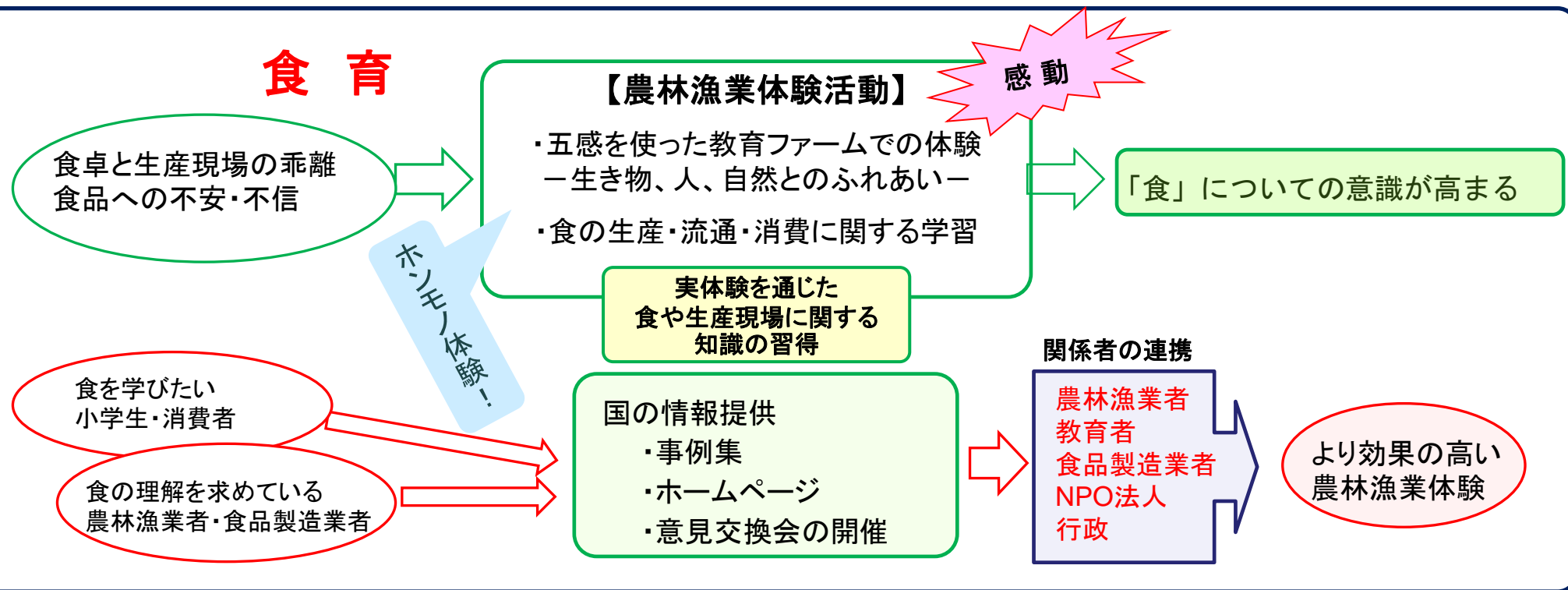
あなたの食事は大丈夫？



農林漁業体験を通じた食育の推進

○「食」に関する関心や理解を増進するとともに、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めるため、教育ファーム等農林漁業体験の機会の提供を積極的に推進

食育



《教育ファームとは…》

自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めること等を目的として、農林漁業者などが一連の農作業等の体験の機会を提供する取組。

《教育ファームの効果》

- ・食べ物・命の大切さへの理解(食べ残しの減少)
- ・農業への理解(自然環境(天候など)、様々な人との関わり)
- ・郷土への親しみ(地場産物、地域の祭・行事への理解)

3. 取組事例

幼稚園における小児科医、栄養士、幼稚園教諭が連携した取組

幼児期は、味の嗜好が形成される重要な時期であり、幼児期の食習慣は、生涯にわたって影響を及ぼしている。また、日本学術会議の提言「**「出生前・子どもの時からの生活習慣病対策**」(2008年8月)においても、幼児期からの食育の重要性が示されている。

このため、幼児期から健全な食生活の習慣を身に付けることを目的とし、小児栄養を専門とする小児科医と栄養士及び幼稚園教諭が連携・協力して幼稚園の幼児及び保護者を対象に、幼児期における食育の重要性の認識や「食事バランスガイド」を活用した食生活の実践につなげるための取組を行った。

具体的には、全国の7幼稚園において、

①講演会の実施:保護者及び園児を対象とした小児科医と栄養士による講演会を実施(保護者向けには、「**「幼児の健全な食生活の大切さ**」の理解促進、園児向けには、「**「楽しく食べること、バランス良く食べること**」を学習することを目的とした)、②食育小冊子の配付:家庭での食育を支援するため、小児科医と栄養士による小冊子「**「食育便り**」を作成・配付、③親子での食育体験(お弁当ごっこ)の実施:保護者及び園児を対象にフードモデルを用いたお弁当づくりを親子で体験を実施した。

これらの取組により、保護者の「食事バランスガイド」に関する認知度・実践度の増加が見られた。



保護者及び園児を対象とした小児科医と栄養士による講演会

「めざましごはんキャンペーン」の取組

近年、脂質の過剰摂取や朝食欠食に代表される栄養の偏りや、食習慣の乱れが見受けられ、それらに起因して肥満や生活習慣病といった問題が発生している。

こうした中で、厚生労働省の平成21年国民健康・栄養調査によれば、朝食欠食率は男女とも20歳代で最も高く、男性は33.0%、女性は23.2%である。

このため、農林水産省では、朝食欠食の改善と米を中心とした日本型食生活の普及啓発により食料自給率向上に資するため、「めざましごはんキャンペーン」を展開している。

キャンペーンでは、各種広報媒体を活用し、朝食摂取の効用とごはん食の良さに関する情報提供を行うとともに、参加食品関係企業、団体等(約4,400社)と連携・協力して取組を行っている。



「めざましごはんキャンペーン」ポスター

野菜摂取の必要性を子どもや成人に強力に普及啓発

野菜が不足しがちな成人や、野菜嫌いの多い子どもにターゲットを絞った摂取拡大活動や料理方法等についての情報発信を実施している。具体的には、成人に対しては、健康づくりを意識する企業との連携のもと、従業員食堂等での野菜摂取の普及啓発活動を実施し、野菜の摂取拡大への意識の醸成に努めている。また、子どもに対しては、量販店の店頭を食育の場とした幼児向けの食育体験ツアーや栄養士等を招いた小学校での出前授業を通じて、野菜摂取の必要性を「学ぶ場」を提供している。さらに、一般消費者に対しては、野菜を容易に摂取できるよう野菜の調理方法等の情報提供を量販店で実施し、1日350gの野菜摂取の必要性の普及啓発に努めている。



企業での野菜摂取の普及啓発

シーフード料理コンクールを開催して魚食普及の推進

おいしくてヘルシーなシーフード料理を作りたいが、魚がさばけない、調理方法が分からないなどにより、魚介類調理から離れてしまっている人が多くなっている。

このため、日常、店頭で手に入る魚介類を主材料として、家庭でも短時間で手軽に作れるオリジナルレシピを募集するシーフード料理コンクールを開催した。全国から高校生や専門学校生を中心に約4,000点もの応募があり、豊かな感性と斬新なアイデアがたくさん出された。この中から、農林水産大臣賞などが選定された。

また、優秀なメニューのレシピを情報発信してヘルシーな魚食の普及を推進した。



コンクールでの調理風景

牛乳・乳製品でのカルシウム摂取の重要性に関する普及啓発

日本人は、カルシウムの摂取量が不足している。牛乳・乳製品はカルシウムを豊富に含み、不足分を効果的に補うことのできる食品であるものの、一人当たりの牛乳・乳製品の消費量は、若年層を中心に大きく減少している。

そのため、

- ① 母親向けに牛乳の機能と栄養の必要性について説明した副読本の作成・配布
- ② 小・中学校教諭を対象にした牛乳の栄養効果についての教育セミナーの開催
- ③ 牛乳の機能性・有用性を料理や搾乳等の体験を通じて感じてもらうための体験型行事の開催などを通じ、牛乳・乳製品でのカルシウム摂取の重要性を中心とした普及啓発活動を実施した。



教育セミナーの風景

果物の機能性に着眼した摂取の必要性を強力に普及啓発

果物の摂取を推進するため、果物が不足しがちな10歳代から30歳代にターゲットを絞った摂取拡大活動を実施している。

具体的には、小学生に対しては、果物摂取の必要性を「学ぶ場」を提供するため、専門家による出前授業等を実施し、その後、果物について考える契機となる作文・壁新聞コンクールを開催している。また、量販店において、朝食を欠食しがちな10歳代から30歳代を中心に、朝食での簡単な食べ方を紹介している。

さらに、大学生等に対して、果物の健康機能性等についてのセミナーを開催し、果物に関する正しい知識の普及啓発を行っている。



出前授業でたくさんのかんきつ類に興味
たっぷりな子どもたち

学校で一貫した農業体験100%、給食の野菜自給率45%を目指して

北海道美唄市では、「地域に根ざし、暮らしに学ぶ」の考えのもと、美唄市の農業や自然などを貴重な教育資源として活用した農業体験を通して、子どもたちの「生きる力」や「豊かな心」を育む「グリーン・ルネサンス推進事業」を教育委員会が中心になって取り組んでいる。

美唄市は、この取組を食育の一環として推進するとともに、食育推進計画では次のように数値目標を掲げている。

「作物の栽培・収穫・調理食べることを一環的に取り組んでいる小学校の割合」

・平成20年度86%→平成26年度100%

「学校給食における美唄産農産物(生鮮野菜)の活用割合」

・平成20年度36%→平成26年度45%

市内に11校ある小・中学校では、それぞれの学校ごとに農家を始めとした様々な関係者の支援によって農業体験が取り組まれている。

美唄市の取組の特徴として、保護者が地域の基幹産業である農業や食を子どもたちに伝えることの重要性について高い意識をもっており、また、指導農家も子どもたちのために自らの作業日程を調整しながら農業体験学習に参加して「こういうのはどうだろう」と、新しい体験の提案をするなど、まさに全市を挙げて美唄市の子どもたちの将来を支えていこうとしていることがあげられる。

もう一つの特徴として、農業体験学習を小学生だけに限定せず、保育所・幼稚園、小学校、中学校、高等学校へと途切れることなく続く「学びの連続性」を重視しており、小学校では栽培体験を学び、中学校では農作物の加工を学ぶなど、成長に応じて内容を深めていくように取り組んでいる。

美唄市では、この事業を通じて子どもたちがどんな大人に成長していくのかを地域ぐるみで見守っている。



田植え



稲刈り