第３次食育推進基本計画の「今」

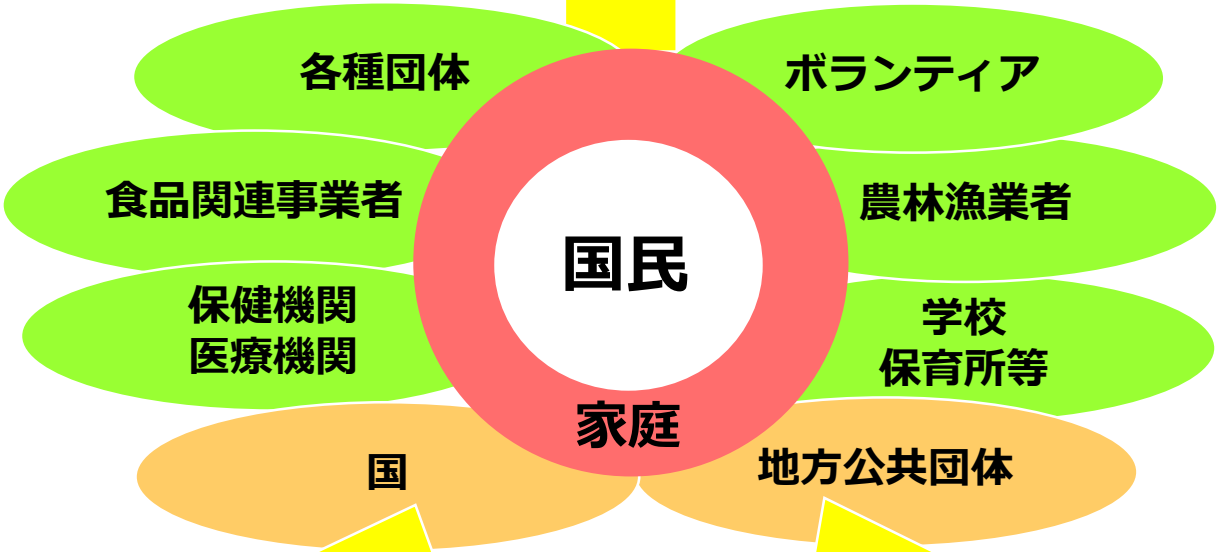
平成30年9月5日（水）

関東農政局経営・事業支援部地域食品課　外山 英伸

食育推進体制

国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成

国民運動として食育を推進



全国すべての
地域で展開

相互に緊密な
連携・協働

食育推進会議（食育推進基本計画の作成）

農林水産省、食品安全委員会、消費者庁、
文部科学省、厚生労働省等の関係府省庁
等による施策の実施

地方
農政局等

＜ 食育に関する施策の総合的・計画的立案、実施 ＞

都道府県・政令市

都道府県・政令市
食育推進会議
｜
都道府県・政令市
食育推進計画の作成

市町村

市町村食育推進会議
｜
市町村
食育推進計画の作成

＜ 地域の特性を生かした施策の立案、実施 ＞

食育推進体制

農林水産省

○食育推進会議等の運営及び食育関係府省庁の総合調整
- 食育推進基本計画の作成及び実施の推進
- 食育の推進に関する重要事項についての審議及び食育の推進に関する施策の実施の推進

○関係者の連携・協働体制の確立

○食育推進運動の展開
- 食育推進全国大会や食育活動表彰の実施、食育白書の作成

政府全体の食育推進業務

農林水産省

食料自給率の向上や国産農産物の消費拡大など

文部科学省

学校教育活動を通じた望ましい食習慣の形成など

厚生労働省

地域保健活動等を通じた生活習慣病の予防など

食品安全委員会

食品の安全性など

消費者庁

食品ロスなど

等関係省庁

個別の食育推進業務

第３次 食育推進基本計画

実践の環を広げよう

若い世代を中心とした食育の推進

20歳代～30歳代の若い世代が、食に関する知識を深め、意識を高めて心身の健康を増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。

健康寿命の延伸つながる食育の推進

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健やかで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。

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。

多様な暮らしに対応した食育の推進

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実現できるよう、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。

食の循環や環境を意識した食育の推進

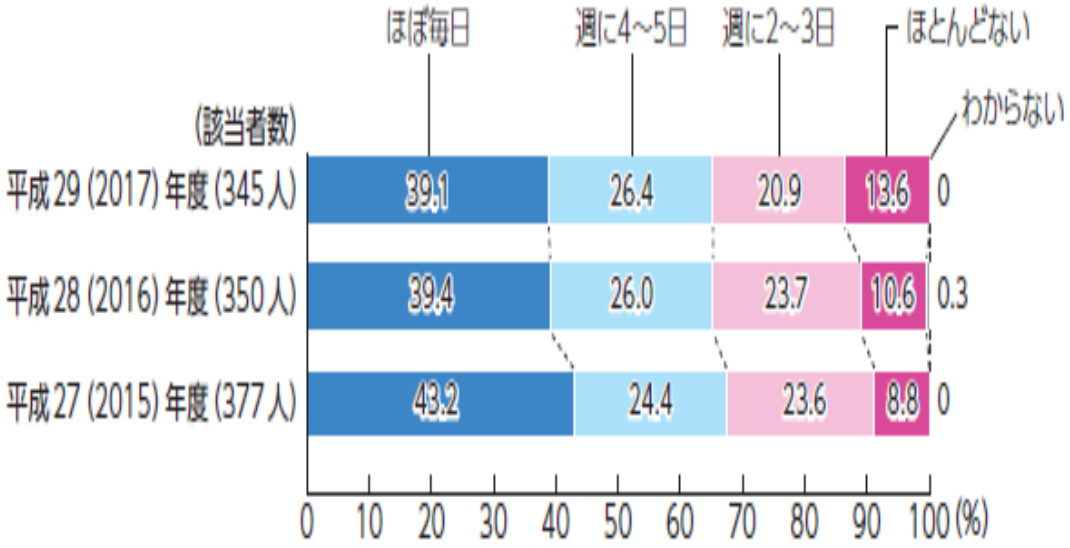
食料の生産から消費までの一連の食べ物の循環を私たち一人一人が意識しながら、食品ロスの削減等環境にも配慮していけるよう、食育を推進します。

若い世代を中心とした食育の推進　若い世代の食事の摂り方

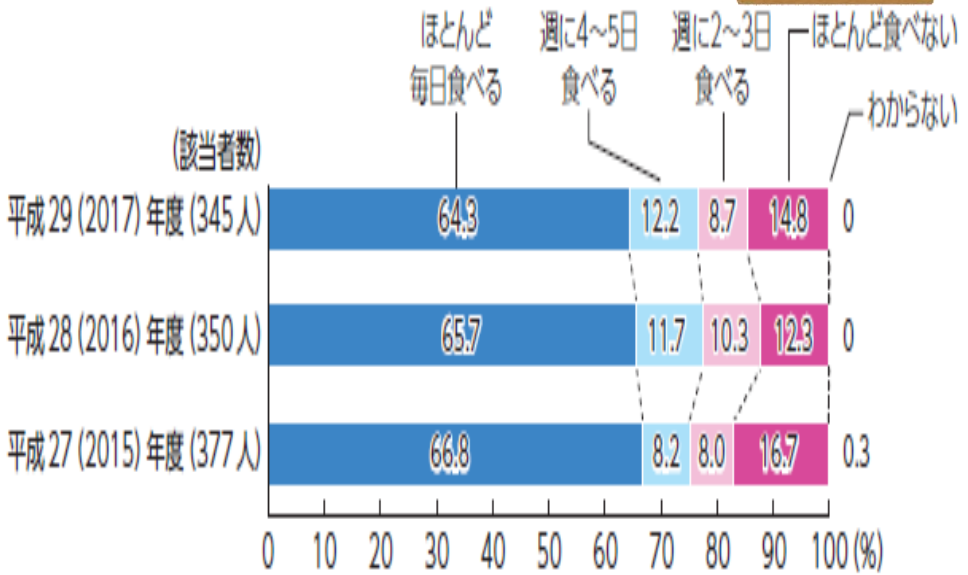
○　主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上「ほぼ毎日」食べていると回答した若い世代の割合は39.1%であり、第3次基本計画作成時の調査結果（43.2%：平成27（2015）年度）と比べて4.1ポイント減少。

○　朝食を欠食する（「週に2～3日食べる」及び「ほとんど食べない」）若い世代の割合は23.5%であり、第3次基本計画作成時の調査結果（24.7%：平成27（2015）年度）と比べて1.2ポイント減少。

■主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている若い世代の割合



■朝食を欠食する若い世代の割合

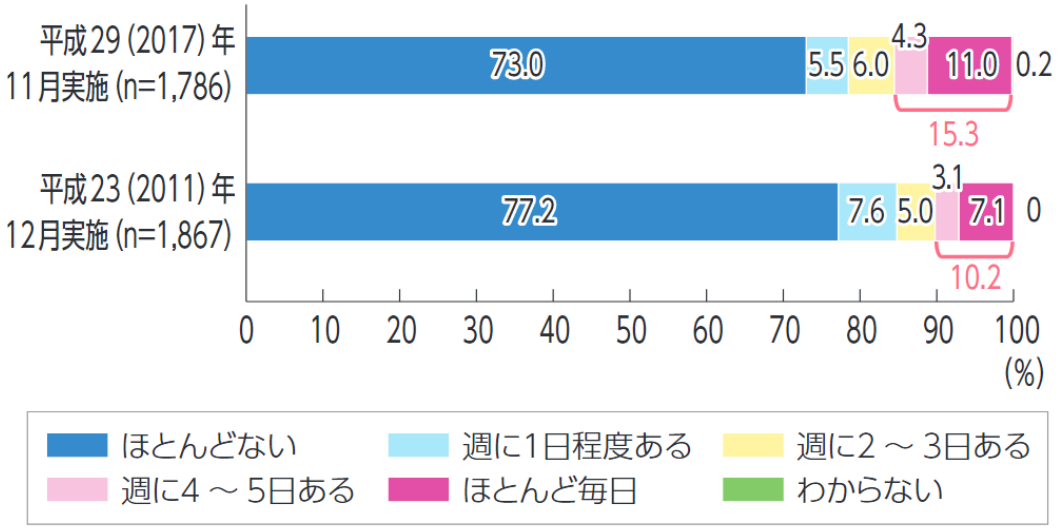


資料：農林水産省（平成27（2015）年は内閣府）「食育に関する意識調査」注：20～39歳が対象

重点課題2 多様な暮らしに対応した食育の推進　「孤食」の状況

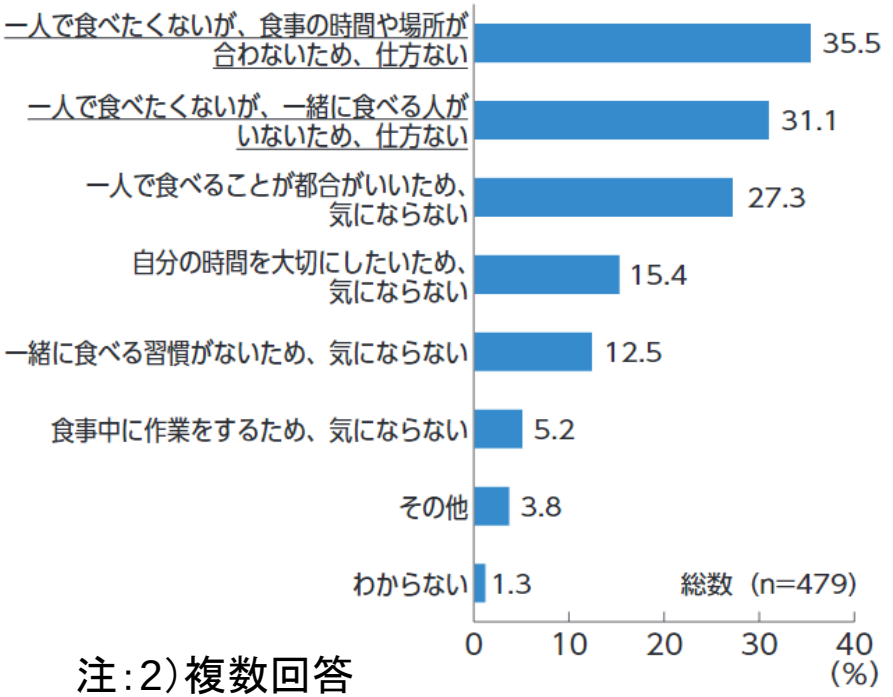
○　週の半分以上「孤食」の人は約15%
○　家族と一緒に食事をすることが重要ではあるが、家族や個人の努力だけでは難しい状況。
○　単独世帯や夫婦のみの世帯、ひとり親世帯が増加。特に、高齢者では、一人暮らしの者の割合が増加。
2040年には20.8%（男性）、24.5%（女性）が一人暮らしであると推計。

■一日の全ての食事を一人で食べる頻度



注：1）一日の全ての食事を一人で食べることがあるかという問いに対し、「週に1日程度ある」、「週に2～3日ある」、「週に4～5日ある」、「ほとんど毎日」と回答した人が対象

■一日の全ての食事を一人で食べる感想



注：2）複数回答

資料：平成29年度食育白書

多様な暮らしに対応した食育の推進　地域等における共食

事例　高齢者が仲間たちと食卓を囲むサロン活動

宮城県岩沼市のホームひなたぼっこは、保育、介護、障害児支援活動とともに、東日本大震災後の仮設住宅入居者も含めた高齢者の自立した生活を支援するために、誰もが気軽に集える地域サロン活動を実施。

家に閉じこもりがちな高齢者が外出するきっかけとなるように、平成15年から地域サロン「ひなたくらぶ」を開始。週１回、参加者がサロンに集まり、絵手紙教室や健康セミナー、軽体操など様々な活動を実施。月に１回は、昼食会も実施。

平成28年からは、男性にも参加してもらいやすくするため、毎月１回、主に一人暮らしの高齢男性を対象とした夕食会「おばんですサロン」を開催。近所の方や社会福祉協議会から紹介された方などが参加し、回を重ねるごとに、参加者同士はすっかり顔なじみに。

仲間たちと食卓を囲む食事は、「楽しい」「美味しい」と、参加者たちは次回を楽しみに帰宅。

「ひなたくらぶ」の様子

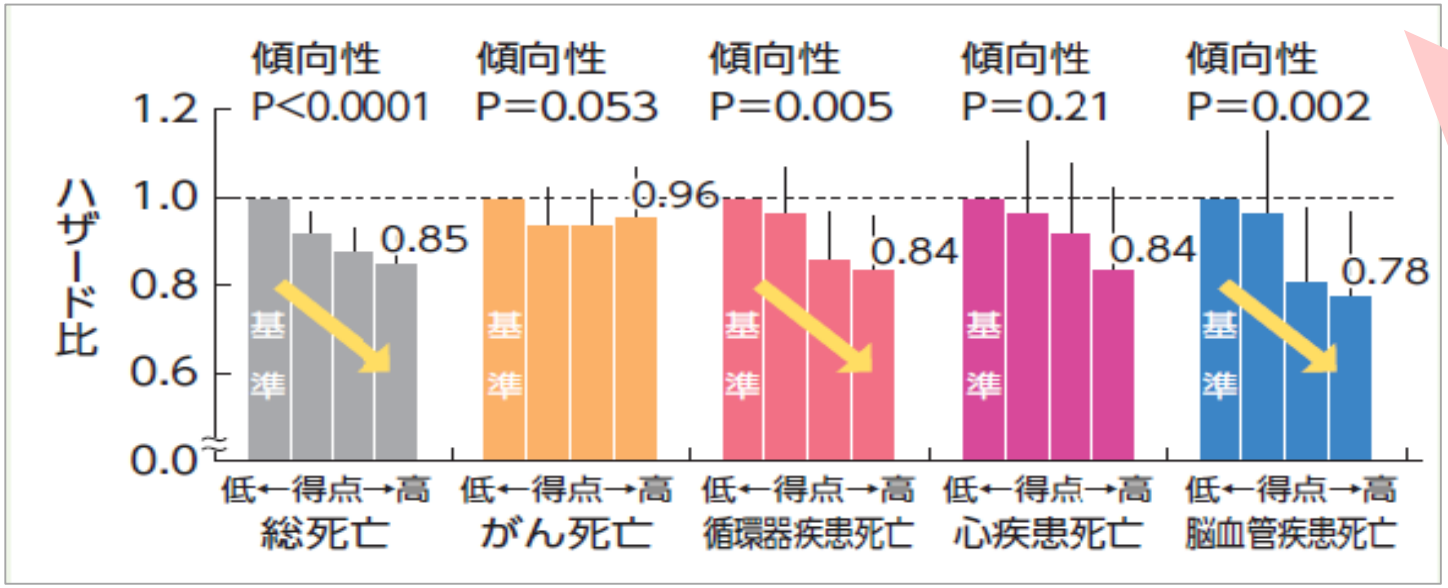
「おばんですサロン」の様子

資料：平成29年度食育白書

健康長寿の延伸につながる食育の推進　食事バランスガイド

○　平成7年と平成10年に45～75 歳であった全国11保健所管内在住の健康な一般住民7万9594人（男性3万6624人、女性4万2970人）を対象にアンケート調査を実施。
○　主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物、総エネルギー、菓子・嗜好飲料由来のエネルギーの摂取量を算出。性・年齢・身体活動量に応じた「食事バランスガイド」の目安量からそれぞれ遵守度を10点満点で評価。合計得点を「食事バランスガイド」遵守得点（0-70点）として、約15年間の追跡における死亡との関連を検討。
○「食事バランスガイド」遵守得点最高グループは、最低グループと比べて、総死亡のリスクが 15%低下。脳血管疾患による死亡のリスクは、22%低い。

■「食事バランスガイド」遵守と死亡との関連の結果



年齢、性別、地域、BMI、喫煙、身体活動、高血圧治療、糖尿病現既往、脂質異常症治療、コーヒー摂取、緑茶摂取、職業の影響をできる限り除いた。

不足しがちな野菜や果物を積極的に摂取し、「食事バランスガイド」に沿った食事をすることが長寿につながることを示唆。

（資料）Kurotani et al：Quality of diet and mortality among Japanese men andwomen: Japan Public Health Center based prospective study. BMJ.2016; 352: i1209

資料：平成28年度食育白書

重点課題3 健康長寿の延伸につながる食育の推進　実効性の高い「日本型食生活」

○　「日本型食生活」とは、ごはんを中心に魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶といった多様な副食等を組み合わせて食べる食生活。

○　日本の気候風土に適した多様性のある食として地域や日本各地で生産される豊かな食材を用いた日本型食生活には、旬の食材を利用して季節感を取り入れることや、地域の気候風土にあった郷土料理を活用すること、ごはんを中心に洋風や中華風など多彩な主菜を組み合わせることにより、幅広く食事を楽しむ要素があり、かつ、栄養バランスに優れているといったメリットがある。

ごはんをベースに中食を組み合わせた日本型食生活の例

近年ライフスタイルが多様化しており、家庭での調理のみを前提とせずに、ごはんと組み合わせる主菜、副菜等に、中食、冷凍食品、レトルト食品、合わせ調味料などを活用することで、日本型食生活を実践することが可能

資料：平成29年度食育白書

重点課題 4

食の循環や環境を意識した食育の推進　農林漁業体験活動の効果

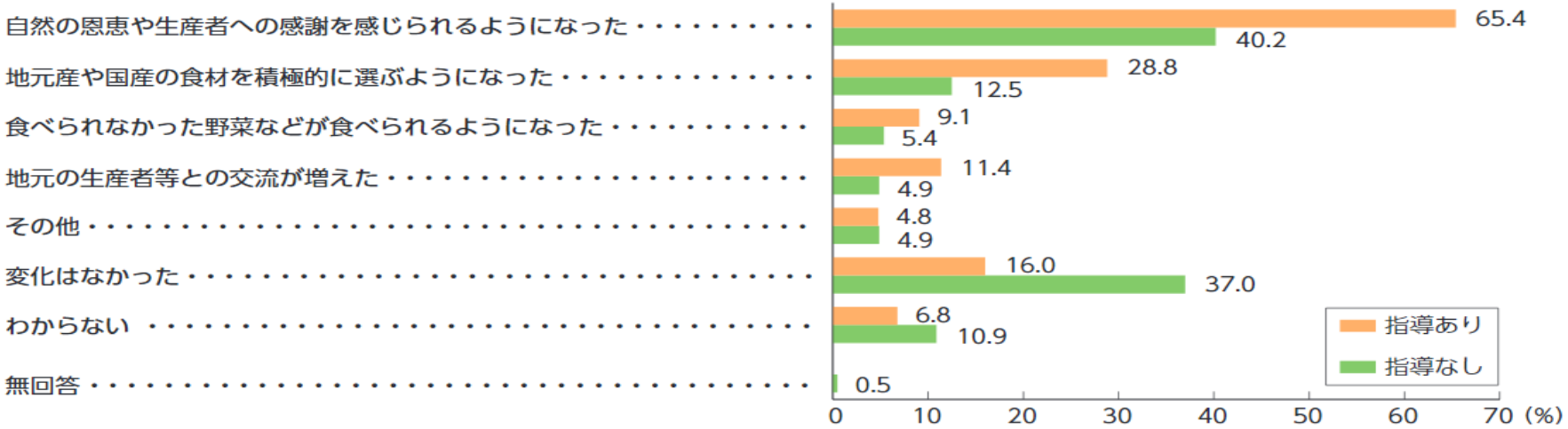
○ 農林漁業体験、加工・調理体験、食体験、工場見学など食料の生産から消費に至るまでの一連の体験活動を組み合わせることは、消費者の食や農林水産業の理解増進にきわめて重要。

○ 学校教育のみではなく、幅広い世代に応じた質の高い体験機会の提供を推進。

■農林漁業に携わる者の指導を受けた体験の有無

注：農林漁業体験に本人又は家族が参加したことがある人が対象

■ 農林漁業体験による関心の変化（農林漁業者による指導の有無別）



注：1）農林漁業体験に本人又は家族が参加したことがある人が対象
　：2）複数回答

資料：平成28年度食育白書

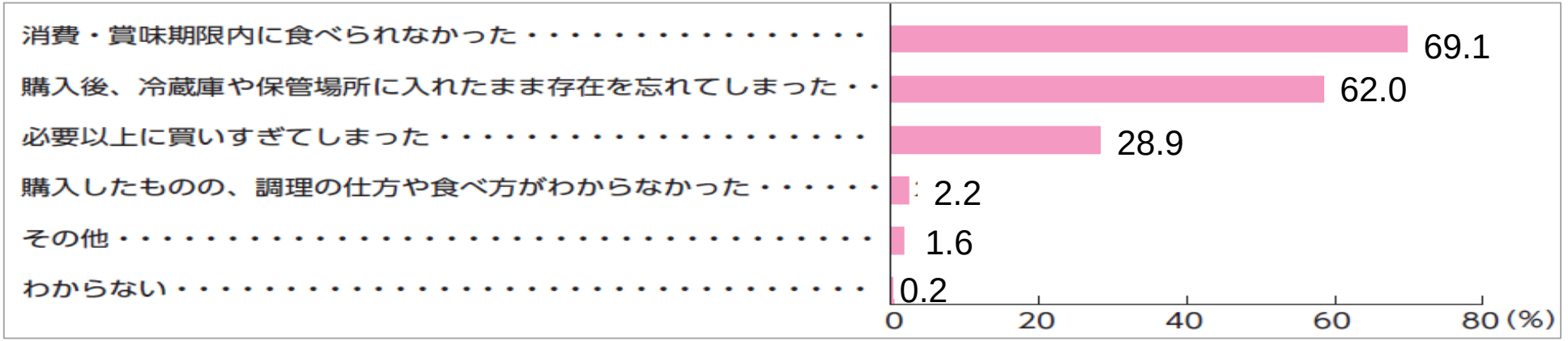
食の循環や環境を意識した食育の推進　食品ロスの削減

○　食品ロスについては、事業系が357万トンあるのに対し、家庭系は289万トンと推計されており（農林水産省と環境省による平成27（2015）年度推計）、家庭系も45%を占めている。

○　購入した食品を食べないまま、捨ててしまうことが「よくある」又は「ときどきある」と答えた人に対し、捨ててしまった原因を尋ねたところ、「消費・賞味期限内に食べられなかった」が69.1%、購入後、冷蔵庫や保管場所に入れたまま存在を忘れてしまった」が62.0%など、必要以上に在庫を抱えている状況がうかがえる。

■食品ロスの原因

Q 購入した食品を食べないまま、捨ててしまった原因は何だと思いますか。



注：1）購入した食品を食べないまま、捨ててしまうことが「よくある」又は「ときどきある」と答えた人が対象
　：2）複数回答

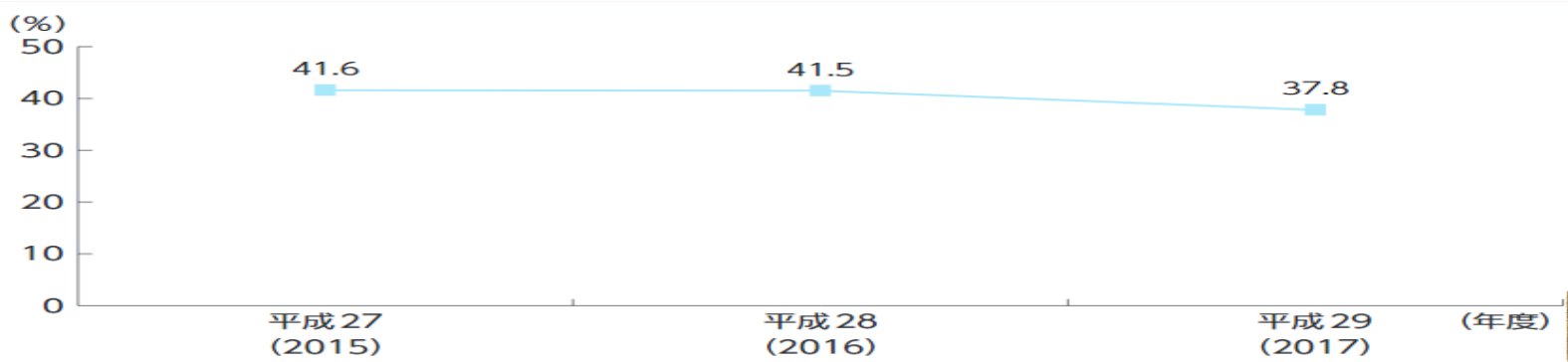
資料：農林水産省「食育に関する意識調査」

重点課題 5

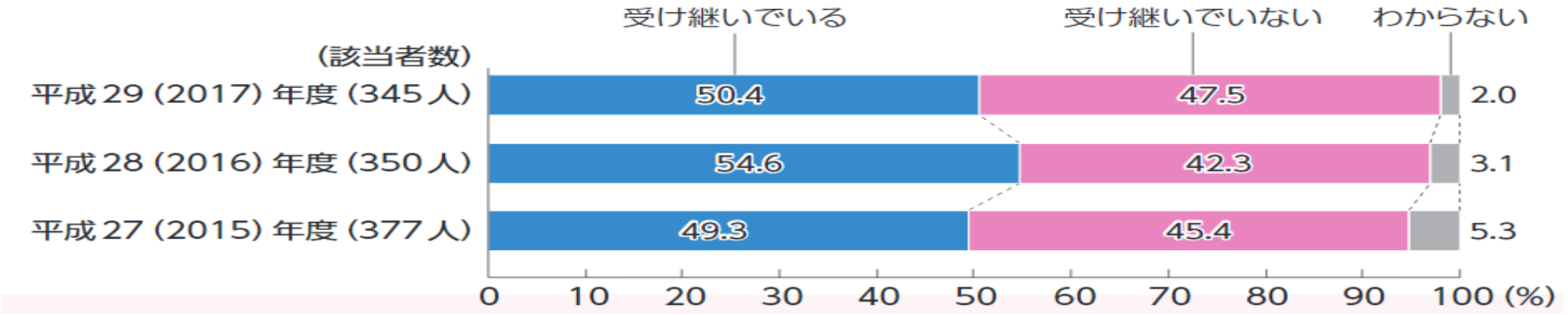
食文化の継承に向けた食育の推進　伝統的な食文化の継承

○　郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を継承し、伝えている国民の割合は、37.8%であり、第3次基本計画作成時の調査結果（41.6%：平成27（2015）年度）と比べて、3.8ポイント減少。
○　郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を「受け継いでいる」と回答した若い世代の割合は50.4%であり、第3次基本計画作成時の調査結果（49.3%：平成27（2015）年度）と比べて1.1ポイント増加。

■ 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の推移



■ 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



資料：農林水産省（平成27（2015）年は内閣府）「食育に関する意識調査」

食文化の継承に向けた食育の推進　伝統的な食文化の継承

●四季を楽しむ和食すごろく（農林水産省ホームページ）

http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/

エビデンスに基づいた食育の推進

○農林水産省は食育推進に資するエビデンス（根拠）を分かりやすく広報することを目的として、平成29年度に、食育分野の研究に詳しい研究者等の協力のもと、食育の取組がなぜ大切なのか、取り組むことでどのようなメリットがあるのかをエビデンス（根拠）に基づき整理したパンフレットを作成。

○「朝食」、「栄養バランスに配慮した食生活」、「農林漁業体験」をテーマに、エビデンス（根拠）を踏まえたメッセージや論文を紹介した研究ノートとともに、諸外国の食育施策として、他の国で用いられているフードガイドに関する情報を掲載。

「食育」ってどんないいことがあるの？
～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～

●「食育」ってどんないいことがあるの？（農林水産省ホームページ）
http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/

関東農政局

農林漁業者、企業、消費者、教育機関等が連携した食育の推進

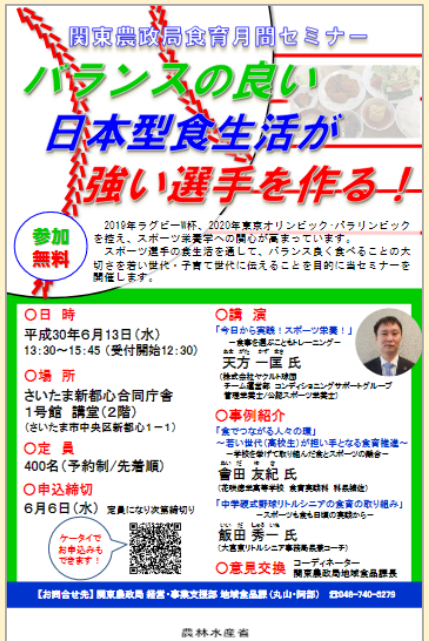
平成29年度　食育活動の実践に関する交流会　（30.2.14）

○　関東農政局は、「多様な連携で食育実践の環を広げよう」をテーマに、食育活動を実践している関係者の連携を目的とした交流会を開催（70名参加/内訳：企業・団体45、農林漁業関係10、教育機関8、行政7）

○明治大学農学部食料環境政策学科専任講師 本所靖博氏から「多様な主体が参加する地域連携活動のツボ」と題し講演を行ったほか、食育活動を実施する上での課題と連携に向けたグループディスカッションを実施。

関東農政局

バランスの良い日本型食生活に向けた食育の推進



平成30年度　食育月間セミナー　（30. 6.13）

○　関東農政局は、「バランスの良い日本型食生活が強い選手を作る！」をテーマとしたセミナーを開催（451名参加）

○　（株）ヤクルト球団 管理栄養士・公認スポーツ栄養士　天方 一匡氏による「今日から実践！スポーツ栄養！」をテーマとした講演ほか、花咲徳栄高等学校 食育実践科　科長補佐 會田 友紀氏、大宮東リトルシニア 事務局長兼コーチ 飯田 秀一氏による事例発表及びパネルディスカッションを実施。

食育に関する情報提供「食育ひろば」

■農林漁業体験情報

農業体験や料理教室などのほか、食・農業体験の受入施設や工場見学の情報を紹介しています。

■関東食育推進ネットワーク情報

関東食育推進ネットワークの活動内容や会員の紹介などをしています。

■イベント情報

シンポジウムやセミナー、交流会、フェスティバルなど最新の情報を紹介しています。

このほかにも、食育関連ツールなど様々な情報を紹介しています。

食育ひろば　　検索

ご清聴ありがとうございました