

食に関するお役立ちBOOK 作成の背景



農林水産省の取組

平成17年に「食育基本法」が制定され、農林水産省では「第4次食育推進基本計画」を策定しています。その中で「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」を重点事項の一つとして掲げています。

いつから食生活は乱れるのか？

「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」を行っていく中で、農林水産省が令和6年3月に公表している「食育に関する意識調査報告書」によると、20歳以上に過去および現在の食生活について質問したところ、16歳～18歳のころと比べて、現在20歳～29歳の世代は、「家では1日三食いずれも決まった時間に食事をとっている」と回答した割合(%)が大幅に減少しています。

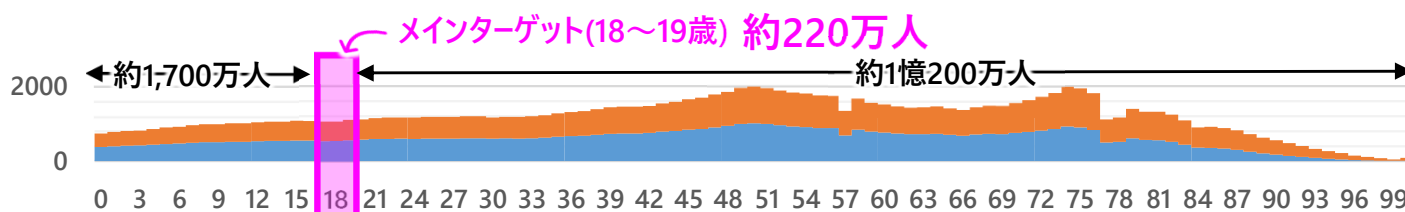


農林水産省 食育に関する意識調査報告書（令和6年3月）P43.P67.P69.P71の結果をもとにグラフ作成

この背景として、以下が考えられます。

- ・18歳以下は「食育基本法」に則り、家庭、学校などで子どもの食育の推進に関する活動を行っているため、「1日三食いずれも決まった時間に食事をとる」など家庭、学校などにより食生活が管理されています。お弁当の日など子ども自らが栄養バランスを考え調理することはあるものの、受け身の食育がほとんどです。
- ・19歳になると大学生や社会人となり、一人暮らしや寮生活を始め、自炊・中食・外食など、食を自ら選択する機会が増え始めますが、いざ自分事になったら実践方法が分からない・時間がないなどを理由に「1日三食いずれも決まった時間に食事をとる」ことが減り、食生活が乱れ始めます。

このことから、食生活が乱れ始めると想定される18～19歳(約220万人)をメインターゲットに「食に関するお役立ちBOOK」を作成しました。内容は、メインターゲット以外(単身赴任を始める方など)でも活用できる食について知っておいてほしい、知っていると便利な情報を掲載しています。また、0～17歳(約1,700万人)は歳を重ね、いずれこの世代(18～19歳)を通過することになるため、毎年メインターゲットへ働きかけ続けることで20歳以上(現人口は約1億200万人)の食育実践者を増やし続けることができます。



配布機会の例

- ・高校3年生卒業前
- ・大学入学式後のオリエンテーション
- ・入社式後のオリエンテーション
- ・単身赴任の直前・直後