



# 北陸農政局「消費者の部屋」



展示期間：令和3年6月1日（火）～6月30日（水）

展示テーマ：【食育を楽しもう♪】

～6月は食育月間です～】

※新型コロナウイルス感染拡大の状況から、5月17日からしばらくの間、「消費者の部屋」を閉室しております。  
なお、展示内容を一部変更しておりますのでご了承下さい。

# 【食育を楽しもう♪ ～6月は食育月間です～】①

## 食生活はどうなっているの？

日本は世界有数の長寿国であり、その平均寿命は年々延びています。例えば、平成28年は男性80.98年、女性87.14年で、2065年には、男性84.95年、女性91.35年となることが見込まれています。

一方、健康寿命は、平成28年は、男性72.14年、女性74.79年でした。生活習慣病による死者数が約5割強、国民医療費が約3割をしめる中において、その予防や改善のためにも、食育の推進が求められています。

### ▶ 平均寿命と健康寿命は何歳？



数字は、農林水産省ホームページ及び各県のホームページより引用



健康寿命ってなに？

#### 一言メモ

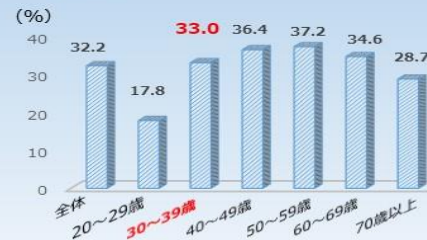
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間です。

北陸農政局

### ▶ 男性の肥満と女性のやせ

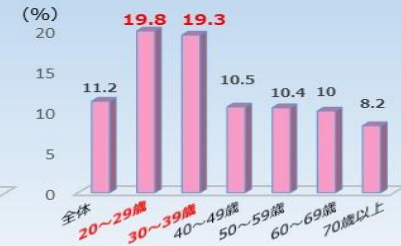
30歳代男性の33.0%が肥満となっています。また、20歳代女性の19.8%、30歳代女性の19.3%がやせとなっています。

◀ 男性における肥満の割合（20歳以上、年齢階級別）



資料：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

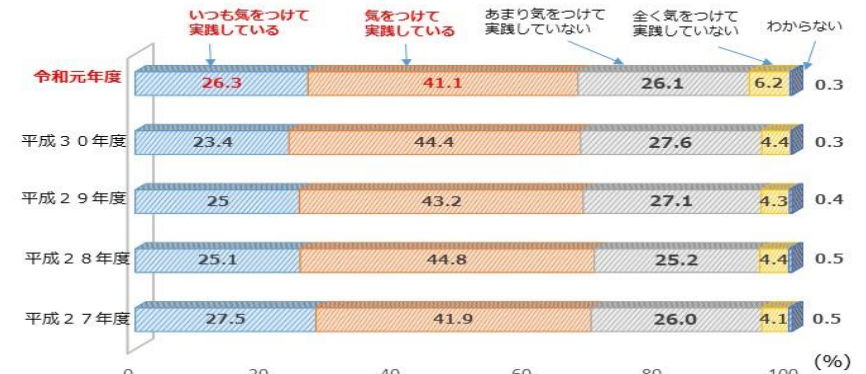
◀ 女性におけるやせの者の割合（20歳以上、年齢階級別）



資料：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

### ▶ 適正体重の維持や減塩等に関心を持った食生活

ふだんから適正体重の維持や減塩等に関心を持った食生活を「実践している」と回答した国民の割合は67.4%であり、平成30年度の調査と比べて減少しています。



資料：農林水産省（平成27（2015）年度までは内閣府）「食育に関する意識調査」

北陸農政局

# 【食育を楽しもう♪ ～6月は食育月間です～】②

## 若い世代の食生活

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**25.8%**となっています。

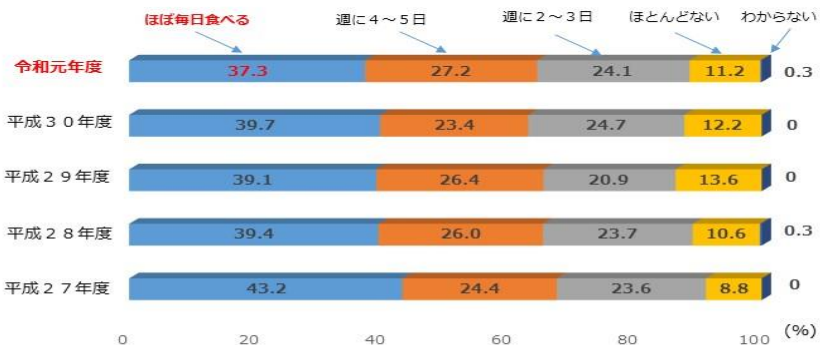
また、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上「**ほぼ毎日**」食べている若い世代の割合は**37.3%**であり、平成30年度の調査と比べて減少しています。

〈朝食を欠食する若い世代の割合の推移〉



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

〈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の推移〉



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

北陸農政局

## ～食生活の変化～

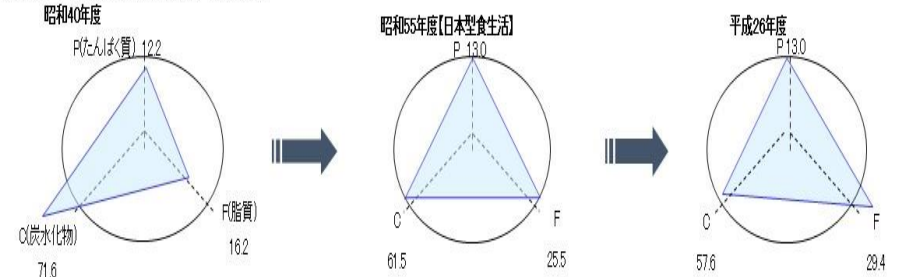
北陸農政局

○食生活の変化により、米の消費が減少する一方、畜産物や油脂類の消費が増大したため、PFCバランスにおいて、C(炭水化物)が減少し、F(脂質)が増加傾向にある。

○国民1人当たりの食事の内容と食料消費量の変化



○国民1人1日当たり供給熱量のPFC比率の推移(%) 注：昭和55年度の比率を基準として円を表記。



# 【食育を楽しもう♪ ～6月は食育月間です～】 ③

## あなたの食生活 栄養バランスが崩れているかも！

### ステップ1 チェックしてみましょう

あなたは次の食習慣のうち該当するものがありますか？

- 日常的な欠食がある
- 夕食で外食、中食、冷凍・レトルト食品、缶詰、インスタント食品の利用回数が多し
- ごはん食が少ない
- 調理ができない

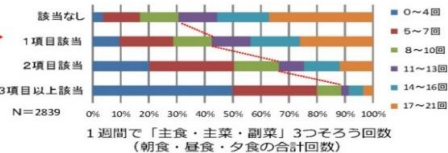
当てはまる

- ごはん、パン、麺・ pasta
- 魚、肉、卵、大豆料理
- 野菜、きのこ、いも、海藻料理

主食・主菜・副菜をそろえて食べていない可能性があります。



当てはまる項目が多いほど、アウト！



### ステップ2 日本型食生活を実践しましょう



ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活。

一食や一日単位でなく、一週間の中で

冷凍食品やレトルトを使ってもOK!

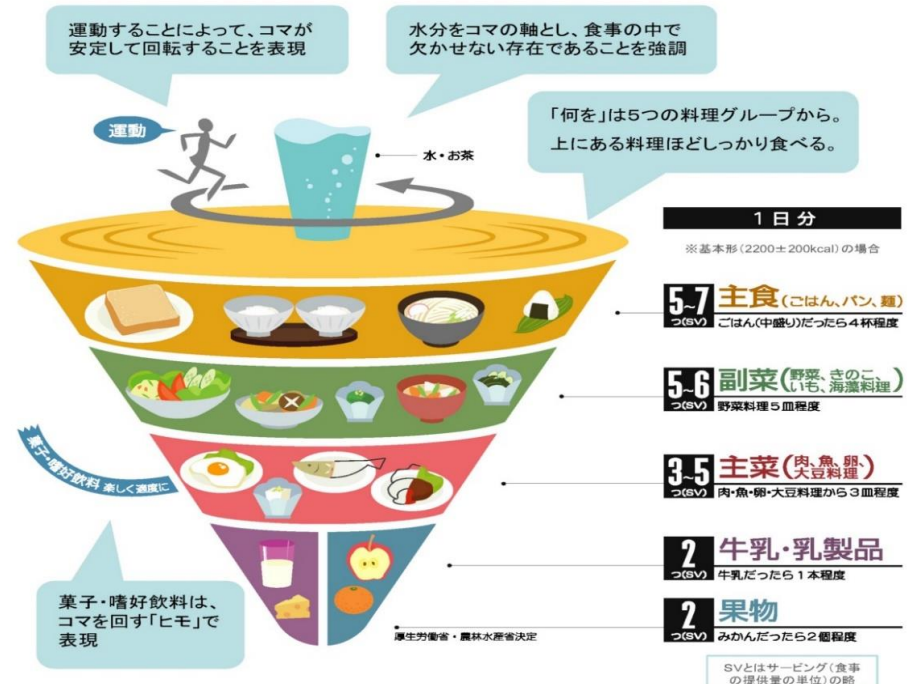
ごはん食は主菜・副菜がそろいやすい

外部サービスもかしこく活用。

## 「食事バランスガイド」とは？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。

バランスよく食べて、運動をするとコマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。あなたのコマはうまく回っていますか？



「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

農林水産省

## 1980年代の日本型食生活は理想の栄養バランス!?

理想としては、食事全体の炭水化物が50～65%、脂質20～30%、タンパク質13～20%とされています。

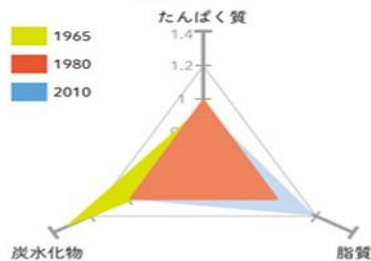
パン食が中心の米国型では、脂質の摂取量だけが飛びぬけて多いのがわかります。

一方、日本を見てみると、1980年代はまさに理想的な三角形を描いています。それは、「汁」「菜（おかず）」「香の物（漬物）」で構成される和食献立の基本形を残しながら肉や乳製品が適度に加わって、昔よりご飯を控えるようになり、「菜（おかず）」が多くなったためです。

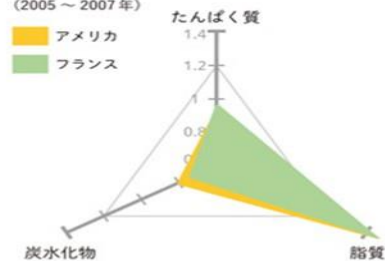
これが、ご飯を主食にした和食の「型」の持つチカラ。

栄養バランスがとりやすい和食を献立にいかし、家族みんなで健康な毎日を過ごしていきたいですね。

日本でのエネルギー産生栄養素バランスの変化



米・仏のエネルギー産生栄養素バランス (2005～2007年)



北陸農政局

## 一汁三菜は理想の栄養バランス!?

いまや世界中の人々に注目され、愛されている和食。人気の理由は、「おいしいのにヘルシー」だから！日本人の多くも「和食はヘルシー」というイメージを持っていますよね。なぜ和食はヘルシーなのでしょう？日本型の食事、つまり和食はご飯、刺身、煮物、納豆、味噌汁など「ご飯+魚食中心」です。

一方、米国型の食事はフライドチキン、フレンチトースト、ハンバーガーなどの「パン+肉食中心」です。

私たちに必要な三大栄養素は、炭水化物、脂質、そしてたんぱく質。子どもたちが毎日元気よく過ごすための土台となるものです。

特に炭水化物は体や脳を動かすための大切なエネルギー。「朝ごはんをきちんと食べよう！」と言われているのも、これが理由です。朝ごはん、特にお米を食べると、脳にゆっくり栄養が供給され続け、シャキッと1日をスタートすることができます。



北陸農政局

# 【食育を楽しもう♪ ～6月は食育月間です～】⑤

## 健康に過ごすための食生活とは？

### ▶ 朝食を毎日食べよう！

朝食を毎日食べると、いいことがたくさんあります。朝は、ごはんで目を覚ましてみましょう！

集中力アップ！

良好な生活リズム

イライラの解消

体力アップ！



### ▶ 栄養バランスの取れた食事をしよう！

主食・主菜・副菜をそろえるように意識すると栄養バランスが整いやすくなります！



#### Point



厚生労働省・農林水産省

#### 食事バランスガイドを活用しよう！

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを考える時の参考となるように、食事の望ましい組み合わせとおおよその量を、コマをイメージしたイラストで示したものです。コマが安定して回るような食事を考えてみましょう！

北陸農政局



## ごはんを中心とした「日本型食生活」のススメ

### ごはん食のメリット

- **主食、主菜、副菜**がそろいやすくなります。汁や、魚、肉、乳製品、野菜などバラエティに富むおかずの組合せが可能です。
- **食事の楽しみが広がります。**旬の食材を使って季節感を楽しんだり、和・洋・中、幅広く料理を楽しむことができます。
- **ごはんは塩分がありません。**おかずの塩分に注意してください。



### 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、茶など多様な副食などを組み合わせた食生活です。一食、一日単位でなくとも、数日から一週間の中で考えましょう。
- 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も使い、健康的で栄養バランスにも優れています。
- ごはんと組み合わせる主菜、副菜などは、家庭での調理だけでなく、中食、冷凍食品、レトルト食品、合わせ調味料なども上手に組み合わせても、日本型食生活は実行可能です。

(今後の食育推進施策について(平成27年3月)より)

# 【食育を楽しもう♪ ～6月は食育月間です～】 ⑥

## 主食

ごはんはいろいろなメニューに合わせやすい食材です。消化もゆっくりと進み、腹もちがよいです。



## 主菜

肉や魚、大豆などが主材料の料理。主に体をつくるもとになる栄養素が含まれます。



⚠️油や塩分には注意⚠️  
 楽しい食事のメインですが、油っぽいもの、塩分の取り過ぎには注意しましょう。

栄養のバランスを  
 考えて食事を  
 しましょう！



日本型食生活で...

## 副菜

野菜、きのこ、海藻、いもなどが主材料の料理。主に体の調子を整える栄養素が含まれます。



外食の時やお惣菜を買うときもサラダや野菜のおかずを一品足しましょう。

## 果物

旬の果物が季節感をプラス！



## 牛乳・乳製品

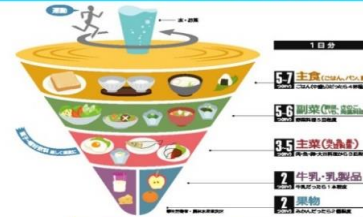
おやつや食後のデザートとして、1日のどこかで取り入れましょう。



北陸農政局

## 使ってみましょう！「食事バランスガイド」

1日にとる目安の数(SV)をチェック



●食事の適量(どれだけ食べたらよいか)は、性別、年齢、活動量によって異なります。

コマのイラストは2200±200kcal(基本形)の場合の目安です。

●自分の適量を確認し、毎日の食事をチェックしてみましょう。

## 1日に必要なエネルギーと「摂取の目安」

男性		エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性	
6～9才	低い	1400～2000	4～5	5～6	3～4	2 ※2～3	2	6～9才	70才以上
70才以上									
10～11才	低い	2200±200 基本形	5～7	5～6	3～5	2 ※2～3	2	10～11才	12～17才
12～17才									
18～69才	ふつう以上	2400～3000	6～8	6～7	4～6	2～3 ※2～4	2～3	18～69才	

身体活動量 「低い」………1日のうち座っていることがほとんど  
 「ふつう以上」……「低い」にあてはまらない人  
 ・強いスポーツ等を行っている場合は、さらに多くのエネルギーを必要とするので、身体活動の程度に応じて適宜調整しましょう。

※牛乳・乳製品の学校給食を含めた子ども向けの摂取量は、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるために、少し幅をもたせた目安にするのが適当です。































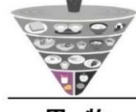












## 実際に食べた食事内容をチェック

各料理グループからいくつ(SV)をとったかチェックし、目安の数(つ(SV))と比べてみましょう。食べすぎた料理グループは次の日控えめにするなど、複数の日を平均して適量の範囲の中に入るようにバランスをとりましょう。

農林水産省

# 【食育を楽しもう♪ ～6月は食育月間です～】 ⑦

## 「食事バランスガイド」の料理グループ 「どれだけ」食べるかは「つ(SV)」で数えます。

料理グループ	料理例と「つ(SV)」の数え方
<b>主食</b> 	<p>ごはん、パン、<b>麺・パスタ</b>などを主材料とする料理 (主に炭水化物の供給源)</p> <p>1つ分 =  =  =  =                       ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個</p> <p>1.5つ分 =       2つ分 =  =  =                       ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もひそば1杯 スパゲッティ</p> <p>* 1つ(SV)の基準＝主材料に由来する炭水化物 約40g</p>
<b>副菜</b> 	<p>野菜、<b>いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻</b>などを主材料とする料理 (主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)</p> <p>1つ分 =  =  =  =  =  =  =                       野菜サラダ 鶏ゆずうどんの佃煮 豚汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 巻肉ごぼう</p> <p>2つ分 =  =  =                       野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし</p> <p>* 1つ(SV)の基準＝主材料の重量 約70g</p>
<b>主菜</b> 	<p>卵1個の料理が「1つ」くらい。魚料理1人前は「2つ」くらい。肉料理1人前は「3つ」くらい。</p> <p>1つ分 =  =  =       2つ分 =  =  =                       冷奴 納豆 目玉焼き1個 焼き魚 魚の天ぷら まぐろの刺身</p> <p>3つ分 =  =  =                       ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ</p> <p>* 1つ(SV)の基準＝主材料に由来するたんぱく質 約6g</p>
<b>牛乳・乳製品</b> 	<p>プロセスチーズ1枚、ヨーグルト1パックが「1つ」くらい。牛乳1本は「2つ」くらい。</p> <p>1つ分 =  =  =  =       2つ分 =                       牛乳コップ半分 チーズ1枚 スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳1本分</p> <p>* 1つ(SV)の基準＝主材料に由来するカルシウム 約100mg</p>
<b>果物</b> 	<p>みかん、バナナなど小さい果物1個が「1つ」。りんごなど大きい果物1個が「2つ」くらい。</p> <p>1つ分 =  =  =  =  =  =                       みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個</p> <p>* 1つ(SV)の基準＝主材料の重量 約100g</p>

農林水産省

## 「食事バランスガイド」食事例

「食事バランスガイド」に沿って、1日2,200kcal(1日デスクワークをしている男性、身体活動量が普通の女性の適量)の食事例をご紹介します。



朝ごはん

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん(大盛り)	2				
切干大根の煮物		1			
アスパラガス入り炒り卵			1		
野菜スープ					
牛乳				1	
いちご					1
朝ごはん合計	2	1	1	1	1

〈朝ごはん〉



昼ごはん

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
菜めし	2				
鶏肉の照り煮			2		
じゃがいもとにんじんのサラダ		2			
小松菜のごまあえ					
ミニトマト					1
巨峰					1
昼ごはん合計	2	2	2	0	1

〈朝～昼ごはん〉



夕ごはん

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
きのこごはん	2				
里いもと白菜のみそ汁		1			
野菜とベーコンのサラダ		1			
さけのちゃんちゃん焼き		1	2		
ヨーグルト				1	
夕ごはん合計	2	3	2	1	0

〈朝～夕ごはん〉



単位: つ(SV)  
 昼ごはん、夕ごはん 『2007年版食育カレンダー』より 監修: 足立己幸(女子栄養大学名誉教授)  
 調理監修: 針谷順子(高知大学教育学部教授) 製作・発行: ㈱グレイン・エス・ピー

農林水産省



# 【食育を楽しもう♪ ～6月は食育月間です～】⑧

## 何品も作るのが大変な時は…

＼忙しい人の強い味方！  
お惣菜、冷凍、レトルト食品を活用しよう！



＼いつもの食事にもう一品！  
サラダやスープ等を一緒に食べよう！



＼野菜もたっぷりとれる！  
鍋料理は簡単に美味しく、片付けも楽々♪



＼1品で栄養バランスもgood！  
1つのお皿に盛り合わせよう！



料理をいくつも作ったり、買ったりするのは大変ですが、具だくさんの汁ものなど、アイデア次第で手軽に実践できます。

合計  
**8**  
品目

卵かけご飯+具だくさん豚汁



**Q** 「1日30品目食べましょう」と聞いたことがありますが、そんなにいろいろ食べられません・・・。

**A** 「30品目」という数字にこだわる必要はありません。色々な食材を食べることの目安として考えましょう。

➡ バランスの良い食事は**長生き**することと関係しています！  
出来ることから無理なく続けることが大切です。

北陸農政局

## 忙しい人でも・・・ バランス良く食事をしよう！



### その1 お惣菜を活用しよう！

スーパーやコンビニのお惣菜を上手に使って、品数を増やしましょう！



ごはんを中心に、和風のお惣菜でそろえて和定食

### その2 サラダや煮物を食べよう！

メインの一皿に、お惣菜のサラダなど、すぐに食べられるものをプラス！



かんたんサラダやスープをプラス

### その3 鍋料理はかんたん、おいしい、片付けもラクラク！

鍋料理は、具材を切って煮込むだけ。ラクなのに野菜もたくさんとれる優秀メニュー！



お鍋ひとつで煮込むだけ！

### その4 冷凍・レトルト食品も上手に使って・・・！

冷凍・レトルト食品は、忙しい人の強い味方！



冷凍肉ギョーザと野菜の中華風スープを主菜・副菜に

### その5 炊飯器やレンジでラクラクごはん！

合わせ調味料でごはんとおかずを同時に調理！便利ですね！！



北陸農政局

# 【食育を楽しもう♪ ～6月は食育月間です～】 ⑨

## 栄養バランスだけではない 食生活のバランス

栄養バランスのよい食事をするには、家計やライフスタイル、生活リズムなど色々なハードルがあるもの。生活の中での様々な「バランス」も大切です。

### 「生活リズム」とのバランス

仕事で夕食を食べるのが夜遅くになってしまふ・・・

### 「ライフスタイル」とのバランス

一人暮らしだし、朝食を作ってる時間がない・・・

### 「家計」とのバランス

栄養バランスのよい食事は理想だけと食費がかさむ・・・

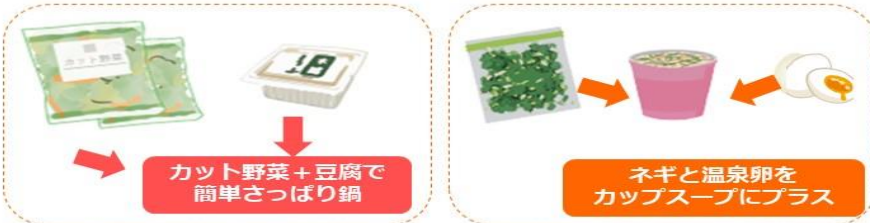


★ 生活の中での様々な「バランス」を考えるヒントをご紹介します！

### ▶ 生活リズム・ライフスタイルとのバランス

仕事が忙しく、夕食が遅くなってしまうときは、夕方と夜で2食に分ければ帰宅後の食事のあとの血糖値の急上昇を抑えられ、夜中の食べ過ぎの予防にもなります。

遅い時間の食事は、コンビニ食材でも作れるこんな簡単メニューはいかが？



北陸農政局

## ▶ 家計とのバランス

旬の野菜は値段が手ごろだけでなく、豊富な栄養素を含みます。もやし、玉ねぎ、じゃがいものように一年を通して比較的価格が安定している野菜もあります。その時々のお買い得な野菜をうまくとり入れましょう。

たけのこ 新玉ねぎ そらまめ 春キャベツ	トマト なす えだまめ きゅうり ゴーヤ きゅうり
だいこん 小松菜 ブロッコリー 白菜 ほうれん草	さつまいも さといも にんじん 

資料：農林水産省「子どもの食育」：[https://www.maff.go.jp/syokujiku/kodomo\\_navi/learn/seasons1.html](https://www.maff.go.jp/syokujiku/kodomo_navi/learn/seasons1.html)  
文部科学省「小学生用食育教材」：[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/eiyou/syokuseikatsu.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/syokuseikatsu.htm)

### 便利な冷凍野菜

生の野菜が高い時は、**市販の冷凍野菜**もおすすめ。収穫後すぐに急速冷凍しているので、豊富な栄養素を含みます。



- おいしく冷凍保存するには素早く凍らせる。
- 野菜類は基本的に固めに茹でるか、電子レンジで加熱してから凍らせる。
- ネギの小口切り、しょうがのすりおろしなど、生で冷凍できる野菜も。

冷凍するときのポイントを知っているといいよ！



北陸農政局

### 食材を使い切る方法

安い食材をまとめて買ったけれど、同じようなメニューばかりでは飽きる・・・そんな時は、家族や友達におすすめレシピを聞いたり、インターネットで検索したり、新しい料理に挑戦するチャンスです。

#### インターネット検索のコツ

食材名と「レシピ」「簡単」のキーワードを入れて検索すると、たくさんのレシピが出てきます。さらに、自分のこだわり検索ワード（子どもが好き、和食）などを追加して、自分や家族に合ったレシピを見つけましょう。

検索 キヤベツ 豚肉 レシピ

結果例

- ・ キヤベツと豚肉のミルフィーユ鍋
- ・ 豚こまとキャベツのスタミナ炒め
- ・ 豚ばらとキャベツのさっと煮

北陸農政局

# 食育〇×クイズ

Question

野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧である。

Answer

×

たんぱく質、脂質、炭水化物はエネルギーのもとになる栄養素です。野菜だけではたんぱく質も脂質も足りません。バランスよく摂取することが大切です。

【エネルギー摂取量に占める割合の目標量※】



※20～39歳男女の目標  
資料：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020)」

北陸農政局

# 食育〇×クイズ

Question

ごはんを食べると太る。



Answer

×

ごはんを主食にした和風の食事は、油を使わない料理が多いのが特徴です。ごはんそのものには油はほとんど含みません。ごはんはしっかり食べても、油を使った料理を減らすなど、おかずの選び方に気をつけることで、十分カロリーを抑えることができます。

さらに、玄米などの精製度の低い穀類をとると、ビタミンやミネラル、食物繊維が多くとれます。量が同じなら、どれもカロリーはほぼ同じですが、未精製の穀物は消化がゆっくりで、噛む回数が増えるので、早食いや食べすぎを防ぐ効果があります。ごはんも食べ方次第では、むしろ太りにくい食事といえます。



北陸農政局

# 【食育を楽しもう♪ ～6月は食育月間です～】 ⑪

## 食育〇×クイズ

Question

以下の食事は、すべて主食・主菜・副菜を組み合わせた食事である。



Answer



「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」は、選び方や作り方で工夫できます！

栄養バランスを整えるには、**主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上**食べるのがおすすめです！主食・主菜・副菜が別皿になっている定食パターンだけでなく、それらを組み合わせた料理を上手に活用すれば、意外に簡単です。

Check! 1つのお皿に盛り合わせた料理

Check! いろいろな食材を使った料理



北陸農政局



# 【食育を楽しもう♪ ～6月は食育月間です～】 ⑫

## 第4次食育推進基本計画

### 食育の環と3つの重点事項

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」です。

第4次食育推進基本計画では、3つの重点事項を柱に、SDGsの考え方を踏まえ、食育を総合的かつ計画的に推進していきます。

#### —食育の推進体制—

第4次食育推進基本計画では、行政、教育関係者、食品関連事業者、ボランティア等関係する団体が相互の理解を深め、連携・協働し、国民運動として食育を推進していきます。

## 私たちが育む食と未来



#### 重点事項1

### 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

国民が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、妊産婦や、乳幼児から高齢者に至るまで、多様な暮らしに対応し、家庭・学校・保育所等、地域の各段階において、切れ目なく、生涯を通じた心身の健康を支える食育を推進します。

#### 重点事項2

### 持続可能な食を支える食育の推進

健全な食生活の基盤として持続可能な環境が不可欠であり、食育においても食を支える環境の持続に資する取組を推進することが重要です。

そのため、「食と環境との調和」「農林水産業や農山漁村を支える多様な主体とのつながりの深化」「和食文化の保護・継承」を通じて、持続可能な食を支える食育を推進します。

#### 重点事項3

### 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

「新たな日常」においても食育を着実に実施するとともに、より多くの国民が主体的、効果的に食育を実践できるよう、ICT等のデジタル技術を有効活用する等により、食育を推進します。

農林水産省「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレットから抜粋



毎月19日は「食育の日」です。

家で過ごす時間が増え、食材を選び、料理を作り、大切な人と食卓を囲む時間が増えた今、普段の食生活を振り返り行動に移してみましょう。

食育の推進

検索



# 6月は食育月間



Check

第6回 食育活動表彰

食育を推進する優れた取組を募集します！



6月上旬  
募集開始！

農林水産省

食で幸せ「希望郷いわて」～伝えよう、いわての魅力と感謝の気持ち～

第16回

# 食育推進 全国大会

WEB開催

※会場(アピオ及びアイーナ)では開催いたしませんので、ご注意ください。



令和3年 in いわて  
6月26日(土) 配信開始

※会場(アピオ及びアイーナ)では開催いたしませんので、ご注意ください。



「第16回食育推進全国大会inいわて」は  
新型コロナウイルス感染拡大防止のため  
アピオ、アイーナへの一般来場による開催から  
**WEB開催**に変更いたしました。

- ・6月26日(土)以降、公式ホームページよりご参加ください。
- ・詳しくは、公式ホームページで順次お知らせします。

食育推進全国大会 岩手 検索

<https://www.syokuikutaiikai16th-iwate.jp>



〈主催〉農林水産省、岩手県、第16回食育推進全国大会岩手県実行委員会

(後援)内閣府、消費者庁、文部科学省、厚生労働省、全国知事会、全国都道府県議会連合会、全国市長会、全国市議会連合会、全国町村会、全国町村議会連合会  
〈協力〉いわて牛乳及推進協議会、いわて純米酒醸造家拡大推進協議会、岩手県漁業協同組合連合会、岩手県デキソ協同組合、岩手県都市ガス協会、岩手県農協協会、岩手県農産振興会  
〈お問い合わせ先〉第16回食育推進全国大会inいわて運営事務局 株式会社アイビシー-岩手放送内(TEL:019-623-3108(平日9:30～17:30))