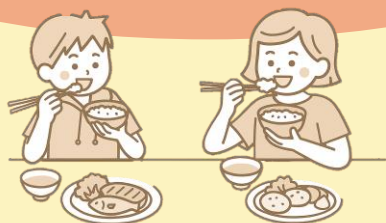


6月は**食育月間**です！



「食べる力は生きる力。」 あなたの力はどのくらい？



北陸農政局「消費者の部屋」

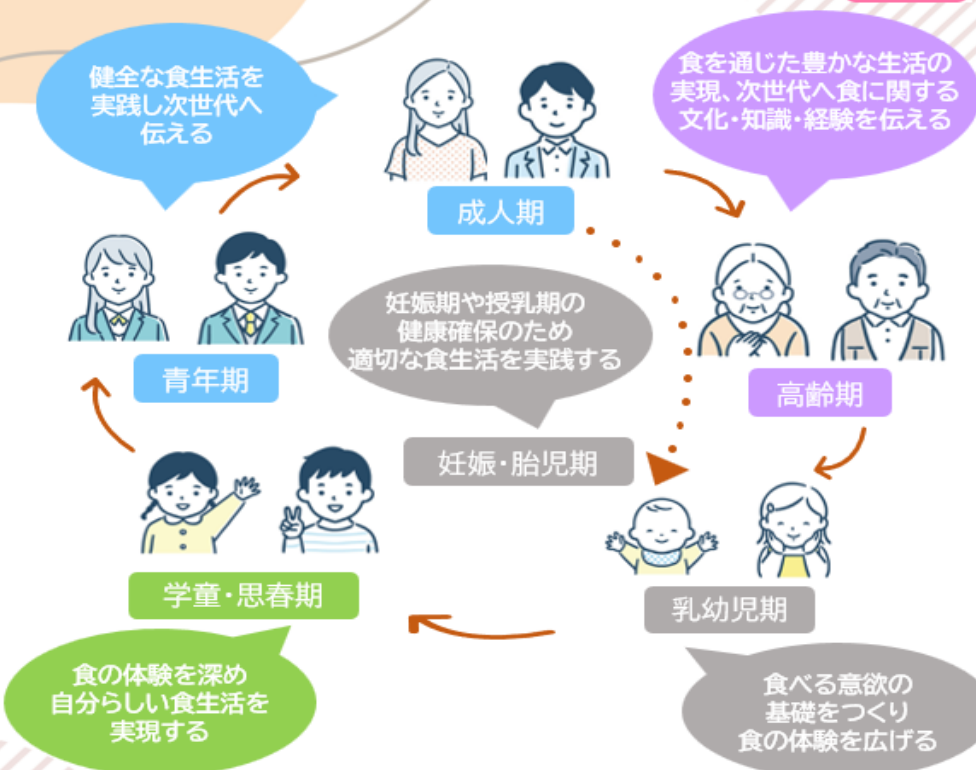
展示期間：令和8年6月1日（月）～6月30日（火）



【「食べる力は生きる力。」あなたの力はどのくらい？】①

食育、知っていますか？

12 食育を推進しよう



「**食**べる力」=「生きる力」を**育**むことはすべての方にとって重要です。
生涯にわたって健康で、質の高い生活を送るために、「食ること」について考えてみませんか？



食育

ってこんなことです



共食



朝食欠食の改善



栄養バランスのよい食事



生活習慣病の予防



歯や口腔の健康



食の安全



災害への備え



環境への配慮（調和）



地産地消の推進



農林漁業体験



日本の食文化の継承



食育の推進

普段の食生活を見直し、食育に取り組んでみませんか？



北陸農政局食育活動表彰とは



北陸農政局管内において食育の推進に取り組む者のうち、

優れた取組を行っている団体又は個人に対して
表彰を行い、その活動を広く紹介することにより、
北陸地域における食育活動を推進するものです。

過去の受賞事例はこちら
からご覧いただけます→



第4回北陸農政局食育活動表彰受賞者

【「食べる力は生きる力。」あなたの力はどのくらい?】③

第5回北陸農政局食育活動表彰 北陸農政局長賞受賞事例

新潟県新潟市

株式会社 アルビレックス新潟

〔活動期間2年〕

「アルビde食育・健康づくり」プロジェクト



小中学生を対象とした
朝食レシピコンテスト



農作業の様子



「谷口農園いくとび出張所」
での野菜の収穫

※写真は2025年時点のものです

行政・学校と連携した食育活動

「朝食」「自炊」「減塩」をキーワードに、行政や教育機関と連携した取組を幅広く展開しています。

新潟市と連携し、小中学生を対象とした朝食レシピコンテストの開催や、選手が出演する啓発動画を通じて大学生が考案した朝食レシピを紹介しています。さらに、減塩をテーマとした啓発動画・リーフレットの作成にも取り組んでいます。

多様な立場の人々に参画してもらうことで、食育の重要性を自ら実感できるような工夫を行っています。

今後の展望

今後も本事業を継続し、新潟市が推進する「ちよいしお(減塩)」の普及に一層力を入れて取り組んでいきます。行政や教育機関との連携をさらに深めるとともに、体験活動とデジタル発信を組み合わせた学びの機会を広げることで、若い世代の健康的な食習慣の定着と、地域全体で取り組む食育モデルの発展を目指していきます。



食育啓発動画では大学生が考えた
朝食レシピを選手が調理

第5回北陸農政局食育活動表彰 北陸農政局長賞受賞事例

新潟県上越市

新潟県立高田農業高等学校

生物資源科・農業生産コース 〔活動期間9年〕

野菜づくり農業体験交流、手づくり食育絵本の制作、 こども園で絵本の読み聞かせ



食育絵本読み聞かせ



サツマイモ収穫



野菜畑から生まれた
食育絵本

高校生がプロデュースする 「食と農の体験」

子どもたちに農業の魅力を伝えるため、高校生が自由な発想で様々な食育活動を企画・運営しています。子どもたちとの野菜づくりを軸に、野菜クイズや食育紙芝居、さらには自分たちが収穫した野菜を使った給食メニューの考案など、「どうすれば楽しみながら学べるか」を追求しています。子どもたちの笑顔が溢れる体験型の食育を実践しています。

今後の展望

食育活動の継続性を高め、食育絵本のシリーズ化を進めていきます。地域外の家でも活用できる、本校独自の教育コンテンツとしてブランド化を目指します。また、食育紙芝居や絵本の読み聞かせ実施後、園児の好き嫌いがどう変化したかアンケート調査を行い効果を確認、その結果を分析・発表することで、根拠に基づいた教育活動へと深化させ、食育の魅力を届けていきます。

高校生発の地域を巻き込む 食育活動

高校生が主体となり、地域を巻き込んだ幅広い食育活動を展開しています。年間を通じた野菜づくりでの交流をはじめ、園児の好き嫌いを減らすことを目的に自作した「食育絵本」の読み聞かせや寄贈を行っています。活動の様子は本校ホームページで発信し、園児や保護者、在校生、さらには本校への進学を検討中の中学生とその保護者にも広く周知しています。

また、地元の図書館にも絵本を寄贈するなど、地元住民の方々を対象とした食育の普及にも積極的に取り組んでいます。



子どもたちに食育絵本を贈呈

【「食べる力は生きる力。」あなたの力はどのくらい?】④

第5回北陸農政局食育活動表彰 北陸農政局長賞受賞事例

富山県射水市

一般社団法人 とやまのめ

〔活動期間2年〕

アグリスポーツと 若手農家コミュニティ「F-35」による食育活動



アグリスポーツを通して
農業を身近に



若手農家コミュニティ「F-35」

農業をスポーツでアップデート

アグリスポーツは、農業を「労働」から「スポーツ・エンターテインメント」へと転換し、競技性やチーム戦の要素を取り入れることで、これまで農業に関心のなかった層までも巻き込む、全く新しい地域参加型の取組です。実施にあたっては地域の陸上クラブや企業、自治体と連携し、子どもたちが楽しく農業を体験できるプログラムを企画しています。

このように「スポーツの楽しさ」を入口とすることで、若者や親子層が自然と農に触れる機会を創出しています。

今後の展望

アグリスポーツでは、地域や企業と連携し活動回数の拡大を目指します。また、「F-35」では若手農家主体のスクール運営や野菜販売を通じた、食や農の魅力発信を強化していきます。これらの取組により、農業に関心を持つ人材を育て、地域全体で農業を支える仕組みを構築していきます。



アグリスポーツに参加した子どもたち

若手農家が拓く「魅せる農業」

若手農家コミュニティ「F-35」を立ち上げ、都市住民や企業との共創を通じて農業を「魅せる産業」へ進化させています。生産だけでなく、体験・交流・発信を組み合わせることで、次世代へつなぐ持続可能な農業文化の創出に取り組んでいます。

また、SNSなどを活用し、若者や子育て世代、都市部の消費者に向けて、若手農家の挑戦や商品などを広く発信しています。

これにより、農業への関わりを生むきっかけを提供しています。

第5回北陸農政局食育活動表彰 北陸農政局長賞受賞事例

福井県福井市

野路 直美

〔活動期間34年〕

「食べることは生きること」母から学んだ食育を伝えたい。
農産物の美味しさをプラスした料理教室と楽しい農業体験活動

小学校での
「地域の食材を使った
おやつ作り」



新米でおにぎり作り



父と子どものふれあい
料理教室



世代ごとに楽しめる食育活動

地域の小学校や公民館、企業で出張料理教室を行い、参加する世代に合わせたテーマ設定や実習内容の工夫を行っています。

調理実習だけでなく、農業体験も取り入れ、収穫した食材を調理に使用したり、野菜やお米ができるまでの過程を説明したりすることで、農業への理解を深める取組を進めています。さらに、農業体験や調理実習の様子をSNSで紹介し、若い世代にも関心を持ってもらえるよう、情報発信にも力を入れています。

今後の展望

地域農業を守り育てるため、農業者同士が協力し合える体制づくりを進めていきます。また、若い世代の参加意識向上を図るため、料理教室の開催回数を増やすとともに、YouTube等を活用した講座配信にも取り組み、学びの機会と参加意欲の向上を目指します。

生産から消費まで学べる料理教室

料理教室では野菜の特徴や栽培過程を伝えるだけでなく、管理栄養士としての専門知識を生かし、野菜の栄養や健康に関する情報提供も行っています。さらに、伝承料理や常備菜など、家庭で実践しやすい内容を企画し、参加者が楽しみながら学べる活動を展開しています。

農業体験や調理実習を通して「食べることに興味を持ち、食の「しあわせ」に感謝できる、心も体も元気な人を育てたいと考えています。



調理実習の様子

【「食べる力は生きる力。」あなたの力はどのくらい?】⑤

第5回北陸農政局食育活動表彰 北陸農政局長賞受賞事例

福井県若狭町

有限会社 かみなか農楽舎

〔活動期間18年〕

こども農楽舎を中心とした食育活動



稲の観察



販売体験



収穫した野菜の調理

若狭で体験する「子ども版農家」

「こども農楽舎」では、お米や野菜の栽培から収穫・調理、そしてみんなで味わうことまでを一連の流れとして体験できます。さらに収穫・加工した食材の販売にも取り組み、生業としての農業と食育活動としての農業体験の双方を提供しています。

自然豊かな若狭の地域資源を生かし、子どもたちが四季の変化を感じながら仲間と農業体験ができる場を整えることで、農業や食への関心、そして地域への愛着を次世代へつなぐ取組を進めています。

今後の展望

これまで築いてきた連携先とのつながりをさらに深めながら、子どもたちが実体験を通じて学べる多様な体験機会を継続して提供していきます。また、現在の連携先や過去の参加者との関わりも大切に、将来の担い手育成につなげるとともに、地域全体で支える学びの場として発展させていくことを目指します。



「こども農楽舎」実施後の振り返りの様子

地域で育む多様な体験活動

子どもたちが自然・農のもつ楽しさや、厳しさを全身で学び、将来自分を支える一つの糧となるような取組を実施しています。具体的には、農業体験に加えて、わら・竹細工や火起こしなどの農村を活用した体験や、地域と連携した漁業・畜産・林業体験の場も提供しています。

学校や地元農家の協力を得ながら、子どもたちのニーズに応じたプログラムを企画することで、地域全体の魅力を伝えていくことを目指しています。

スポーツ からみる 米の力!

12 食育を
推進しよう



米はアスリートにも不可欠な食材です。

アスリートは、体格の違いがあっても、おかずの量はおおよそ同じです。体格の大きいアスリートは、主食である「米」の量で調整します。

これにより、十分に必要なエネルギーや栄養素を摂取することができます。

ここでは、スポーツ前のおすすめレシピをご紹介します。

スポーツ
前の食事

鮭と枝豆の梅おにぎり



材料 (2個分)

温かいごはん…250グラム

鮭フレーク…30グラム

冷凍枝豆 (さやから取り
出して粗く刻む)
…30グラム

A 梅肉 (チューブまたは梅干
しを叩いたもの)
…15~20グラム

塩昆布…10グラム

白ごま…大さじ1

塩分補給にも
ピッタリ



作り方

1. ボールにごはんとAを入れ、混ぜ合わせておにぎりを作る。

出展: 農林水産省webマガジンaff2025年11月号



農林水産省
北陸農政局

【「食べる力は生きる力。」あなたの力はどのくらい?】⑥

たんぱく質、 足りてる?

3 バランスよく
食べよう



1日のたんぱく質の推奨に量について

筋肉の維持・向上のためにはたんぱく質をしっかりとることが大切です。
たんぱく質の推奨量は、年齢によってこととなります。
たんぱく質の推奨量を確認してみましょう。

年齢	男性(g/日)	女性(g/日)
1~2 歳	20	20
3~5 歳	25	25
6~7 歳	30	30
8~9 歳	40	40
10~11歳	45	50
12~14歳	60	55
15~17歳	65	55
18~64歳	65	50
65歳以上	60	50



出典：日本人の食事摂取基準（2025年版）

食品からとれるたんぱく質の目安は?

年齢に応じた推奨量をしっかりとるには、卵、魚、肉といった、たんぱく質が豊富な食品のほか、ごはんや野菜等からのたんぱく質もしっかりとりましょう!

食品	たんぱく質量
牛乳 コップ1杯(200g)	6.6g
ヨーグルト1杯(100g)	4.3g
卵 1個 (60g)	7.3g
サケ 切り身(70g)	15.6g
ぶり 切り身(70g)	15.0g
豚もも肉 薄切り(70g)	15.5g
木綿豆腐 1/2丁(150g)	10.5g
ごはん 150g×3杯	11.3g
ほうれんそう (100g)	2.2g
えのき 1パック(100g)	2.7g
じゃがいも 1個(100g)	1.8g

農林水産省
北陸農政局

普段食べている食品のたんぱく
質の量を確認しましょう



出典：日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

そのパワー 食べ方で変わるかも

5 よくかんで
食べよう



筋肉の維持・向上のためにはたんぱく質を中心にバランスよく食べることが大切です。

「今日からできる3つのポイント」をおさえましょう!

1.「朝ごはん」を食べよう

朝ごはんをとることは、栄養補給だけではなく、
脳や消化器官を目覚めさせ、体内時計のリズ
ムを整えることになり、適切な生活習慣の育成
と、心身の健康の保持につながります。



2.「主食・主菜・副菜」をそろえましょう

必要な栄養素を過不足なく摂るには、いろい
ろな食べ物をバランスよく食べることが大切
です。

3.「よくかんで食べよう」

よくかむことで脳の活性化やだ液が増え消化を
助けてくれます。



参考：農林水産省ホームページ「あんなの食育」

農林水産省
北陸農政局

#7

ふな だ り り か 船田 璃々香 選手 にインタビュー!

船田選手の一日の食事スケジュール



思い出のメニュー

祖母が作る
たまご焼き

食生活に気を配り
始めた時期

23歳

好きな食べ物

だし巻き卵
ラーメン

Q&A こんなことも聞いてみました!

- Q. 選手になりたい子へのアドバイス
- Q. 食べたものはプレイに影響する?
- Q. 試合時に最高のコンディションにするための工夫
- Q. ジャンク食やお菓子との付き合い方

答えはwebで公開中!



選手DATA

身長:160cm

誕生日:5月25日

出身地:千葉県

コートネーム:リリカ

普通の食事で

気をつけていること

3食しっかり食べる!

汁物は用意できる

なら絶対に食べる!



© PFU Life Agency LIMITED 2025

北陸農政局

#5

おおむら きいろ 選手 大村 季色 選手 にインタビュー!

大村選手の一日の食事スケジュール

起床 6:50 — 朝食 7:00 — 昼食 12:00 — 夕食 18:00 — 就寝 22:30

思い出のメニュー

お母さんが作る
キーマカレー

食生活に気を配り
始めた時期

23才

好きな食べ物

うどん・ホワイト餃子

Q&A こんなことも聞いてみました!

- Q. 普段の食事で気を付けていること
- Q. 食べたものはプレイに影響する?
- Q. 試合時に最高のコンディションにするための工夫
- Q. ジャンク食やお菓子との付き合い方

答えはwebで公開中!



選手DATA

身長:170cm
誕生日:9月26日
出身地:千葉県
コートネーム:キイロ

選手を目指す
みなさんへ

たくさん食べてたくさん
寝ることが大切です!
自分がどのような選手に
なりたいか、考えながら
日々生活するのいいと思
います!



#19

ほし ゆう じ
星 雄次 選手に
インタビュー!

選手
DATA
身長:170cm
誕生日:7月27日
出身地:神奈川県

星選手の一日の食事スケジュール



新潟の特産品で
好きな食べ物

魚

食生活に気を
配り始めた時期

中学生

選手を目指す
皆さんへ

夢中になって
楽しんでください

Q&A こんなことも聞いてみました!

- Q. 普段の食事で気をつけていること
- Q. 競技人生の中で「食」の重要性を強く実感した瞬間は?
- Q. 外食や遠征時でも守っている食習慣は?
- Q. ジャンク食やお菓子との付き合い方

答えはwebで公開中!



勝負飯は?

うなぎ

#22

あら い たい き
新井 泰貴 選手に
インタビュー!

新井選手の一日の食事スケジュール



新潟の特産品で
好きな食べ物

お米

食生活に気を
配り始めた時期

高校生

選手を目指す
皆さんへ

サッカーを楽しむ事

Q&A こんなことも聞いてみました!

- Q. 普段の食事で気をつけていること
- Q. 競技人生の中で「食」の重要性を強く実感した瞬間は?
- Q. 外食や遠征時でも守っている食習慣は?
- Q. ジャンク食やお菓子との付き合い方

答えはwebで公開中!



選手
DATA
身長: 174cm
誕生日: 6月19日
出身地: 神奈川県



勝負飯は?

鶏むね餃子

©ALBIREX NIIGATA

#23

よし みつ だい すけ
吉満 大介 選手
にインタビュー!

吉満選手の一日の食事スケジュール



新潟の特産品で
好きな食べ物

枝豆

食生活に気を
配り始めた時期

プロ生活が
始まってから

選手を目指す
皆さんへ

いっぱい運動して
いっぱい食べて
いっぱい笑え!!
サッカーを楽しもう!

Q&A こんなことも聞いてみました!

- Q. 普段の食事で気をつけていること
- Q. 競技人生の中で「食」の重要性を強く実感した瞬間は?
- Q. 外食や遠征時でも守っている食習慣は?
- Q. ジャンク食やお菓子との付き合い方

答えはwebで公開中!



選手
DATA
身長:187cm
誕生日:2月21日
出身地:鹿児島県



勝負飯は?

チキン南蛮

©ALBIREX NIGATA