食育を楽しもう♪

～食と農の大切さを北陸から発信！～

農林水産省

北陸農政局

目　　次

1　今の食生活とは？

- 暮らしと食とのかかわり　・・・・・・・・・・・・・・・　Ｐ１
- 食生活はどうなっているの？・・・・・・・・・・・・・・　Ｐ３
- 今の食料自給率はどのくらい？・・・・・・・・・・・・・　Ｐ６
- 食品ロスは減ったかな？・・・・・・・・・・・・・・・・　Ｐ７

2　これからの食生活に向けて

- 食料自給率をもっと上げよう！・・・・・・・・・・・・・　Ｐ９
- 健康に過ごすための食生活とは？　・・・・・・・・・・　Ｐ１０
- 栄養バランスだけではない食生活のバランス・・・・・・　Ｐ１２
- SDGｓとは？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　Ｐ１４

3　北陸農政局の取組

- 食育ネットほくりく　・・・・・・・・・・・・・・・・・　Ｐ１６
- 若い世代を中心とした食育の推進　・・・・・・・・・・　Ｐ１７
- 情報の発信　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　Ｐ１９

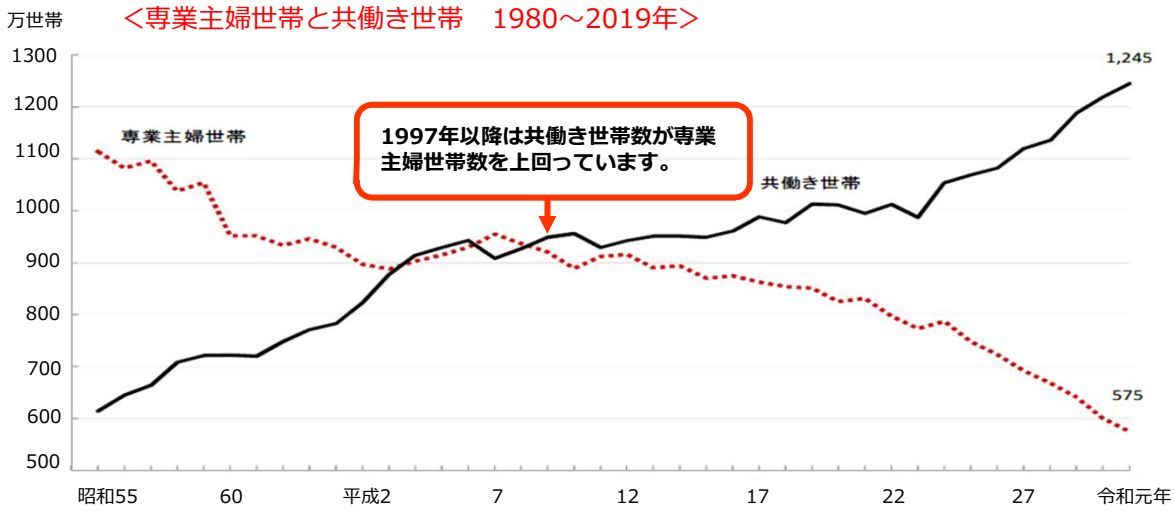
（参考）

栄養教諭の配置状況　・・・・・・・・・・・・・・・・・　Ｐ２０

食育・食養の父　石塚左玄・・・・・・・・・・・・・・・　Ｐ２１

暮らしと食とのかかわり

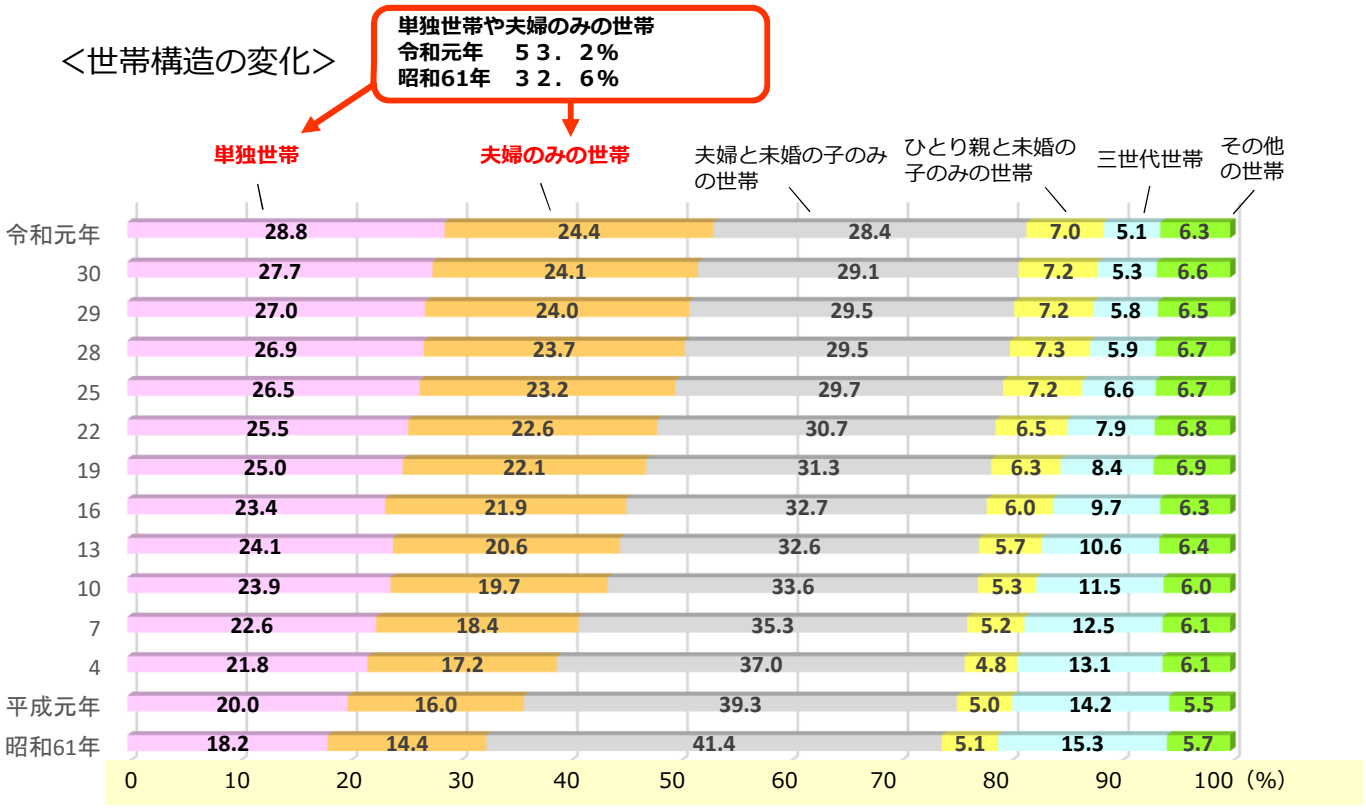
共働き世帯は年々増えています！



出典：独立行政法人労働政策研究・研修機構「専業主婦世帯と共働き世帯」
資料出所：厚生労働省「厚生労働白書」、内閣府「男女共同参画白書」、総務省「労働力調査特別調査」、総務省「労働力調査（詳細集計）」
注1　「専業主婦世帯」は、夫が非農林業雇用者で妻が非就業者（非労働力人口及び完全失業者）の世帯。
注2　「共働き世帯」は、夫婦ともに非農林業雇用者の世帯。
注3　2011年は岩手県、宮城県及び福島県を除く全国の結果。
注4　2013年～2016年は、2015年国勢調査基準のベンチマーク人口に基づく時系列用接続数値。

一人暮らしや夫婦のみの世帯が増えています！

一人で食べたくないが、仕方なく「孤食」になってしまう背景として、世帯構造の変化があります。

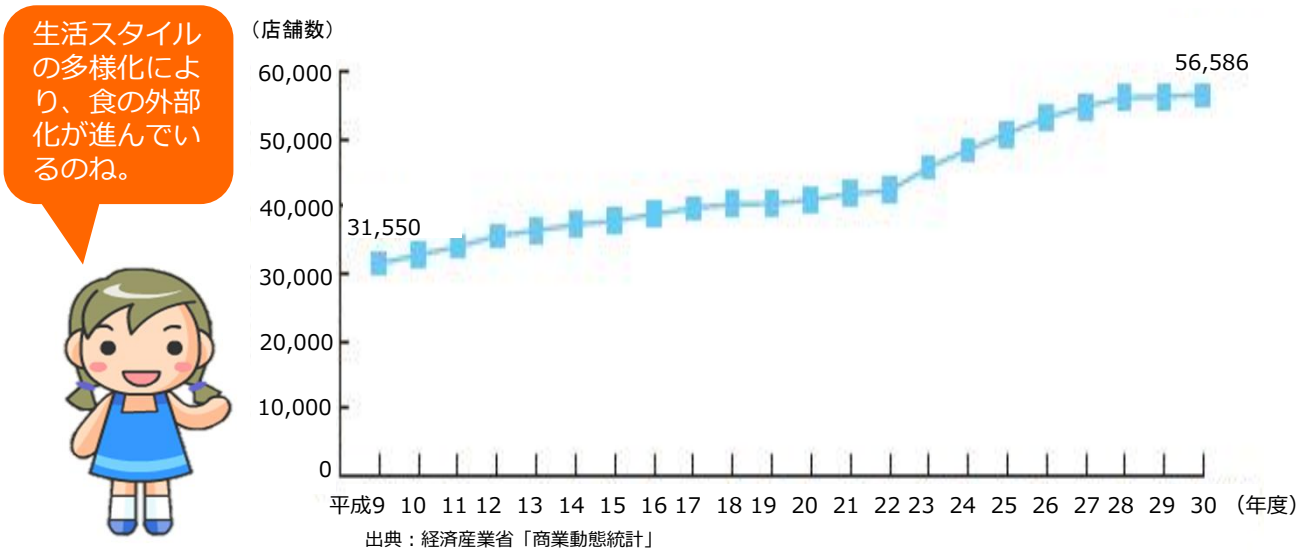


資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」

食の外部化が進んでいます！

コンビニエンスストアの店舗数は、平成30年度は、平成９年度の２倍近くとなり、都市部を中心に、時間を問わず容易に食べ物が入手できるようになりました。

<コンビニエンスストア店舗数の推移>

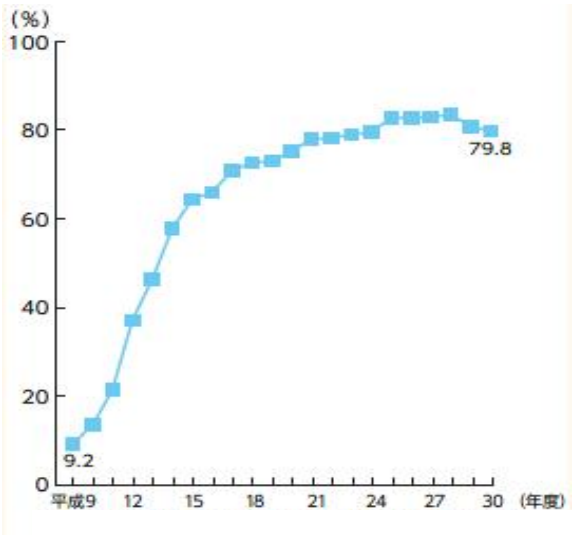


出典：経済産業省「商業動態統計」

インターネットなどの利用が増えています！

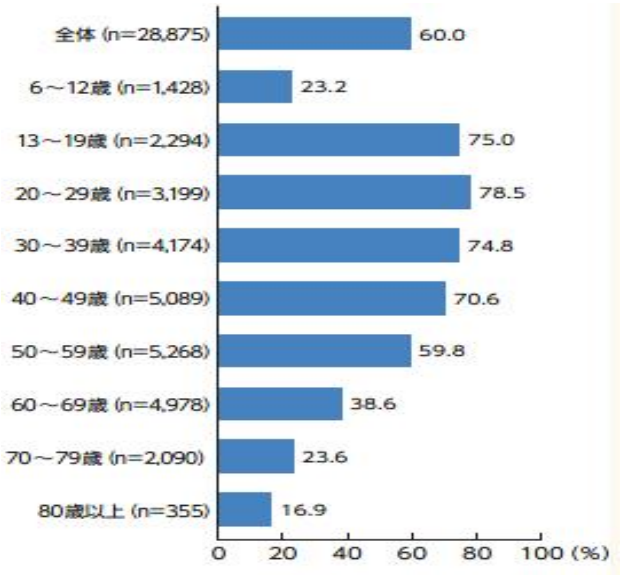
インターネット、ソーシャルネットワーキングサービス（ＳＮＳ）の利用が広がり、料理レシピサイト、ブログ等を通して、様々な「食」に関する情報を手軽に入手できるようになりました。

<インターネットの利用状況の推移>



出典：総務省「通信利用動向調査」

<ソーシャルネットワーキングサービス（ＳＮＳ）の利用状況（個人）>



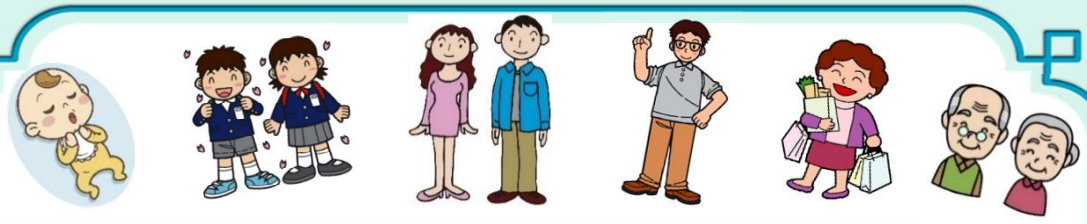
出典：総務省「平成30年通信利用動向調査」

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亡者数が約５割強、国民医療費が約３割をしめる中にあって、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？



平均寿命

	男性	女性
全国	80.98	87.14
北陸	新潟県：80.89　富山県：80.94 石川県：81.04　福井県：81.35	新潟県：87.38　富山県：87.42 石川県：87.28　福井県：87.36

健康寿命

	男性	女性
全国	72.14	74.79
北陸	新潟県：72.45　富山県：72.58 石川県：72.67　福井県：72.45	新潟県：75.44　富山県：75.77 石川県：75.18　福井県：75.26

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？

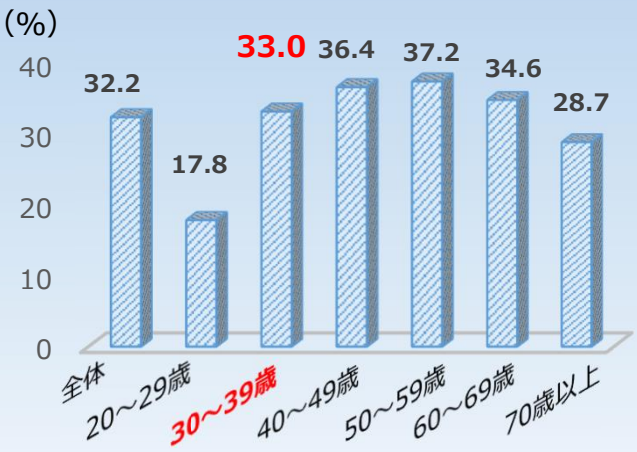
一言メモ

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。

男性の肥満と女性のやせ

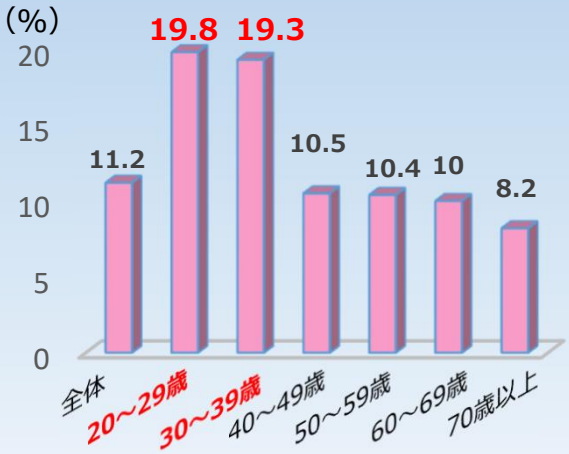
30歳代男性の33.0%が肥満となっています。また、20歳代女性の19.8%、30歳代女性の19.3%がやせとなっています。

〈 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」

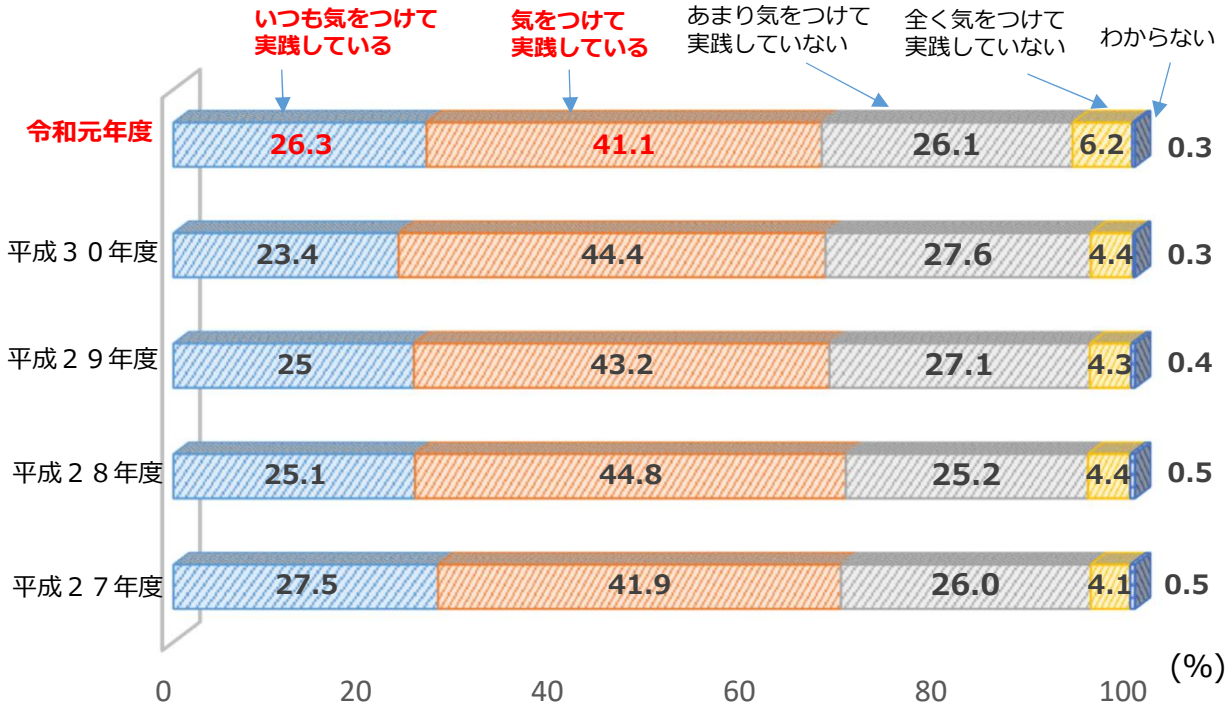
〈 女性におけるやせの者の割合（２０歳以上、年齢階級別）〉



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気をつけた食生活

ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を「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。



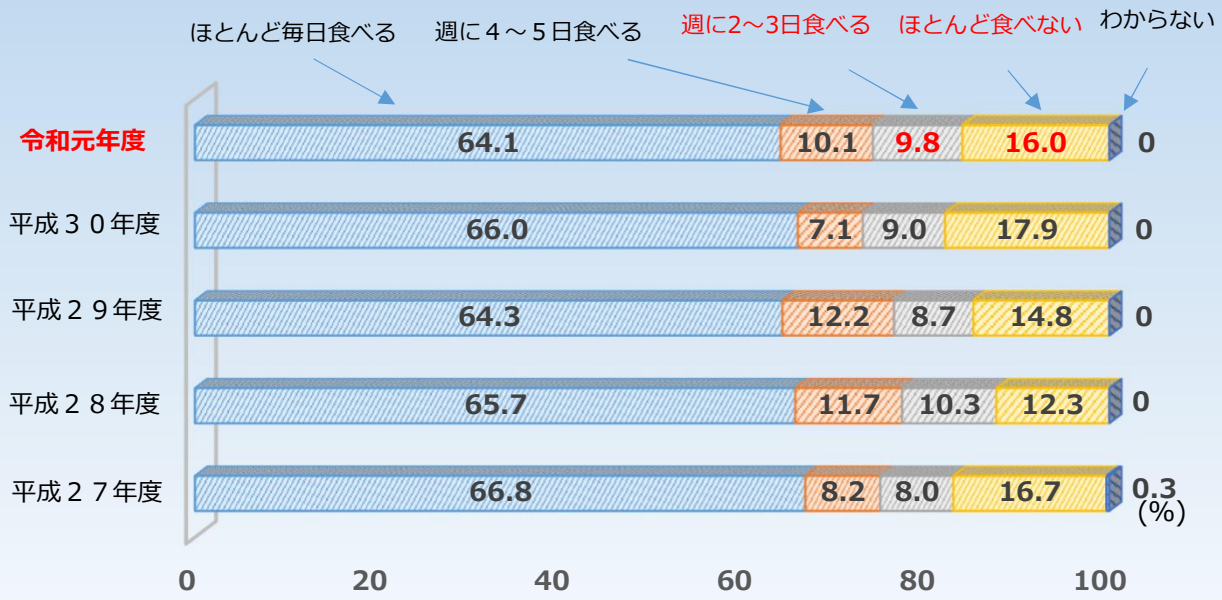
資料：農林水産省（平成27（2015）年度までは内閣府）「食育に関する意識調査」

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。

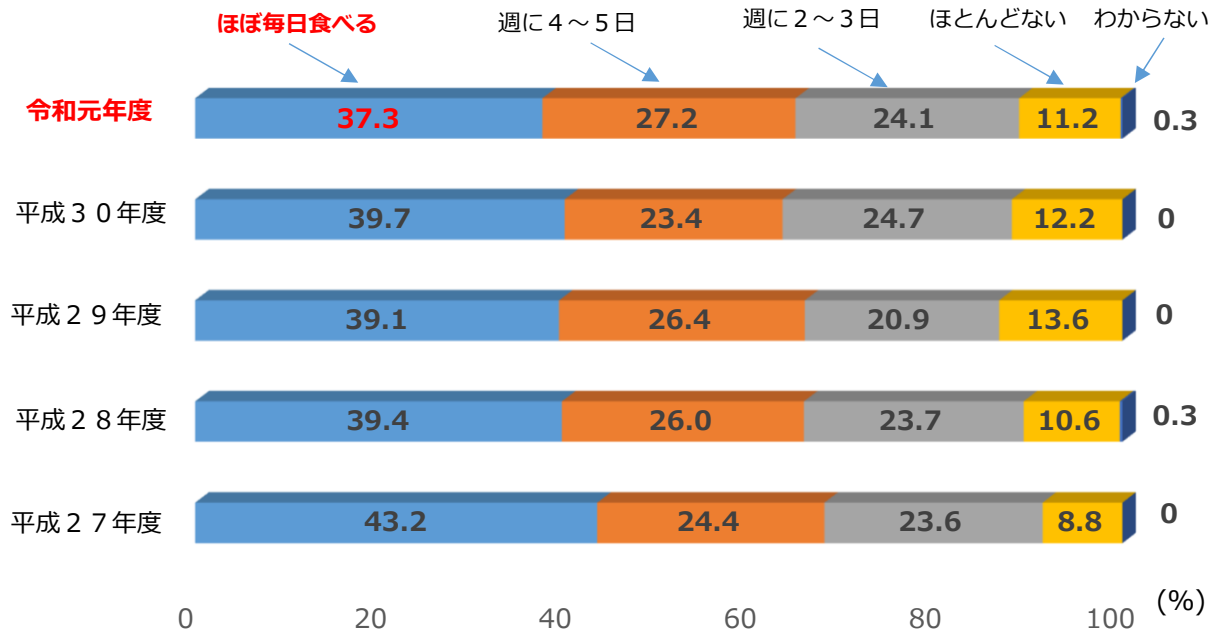
また、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日に２回以上「**ほぼ毎日**」食べている若い世代の割合は**37.3%**であり、平成30年度の調査と比べて減少しています。

〈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〉



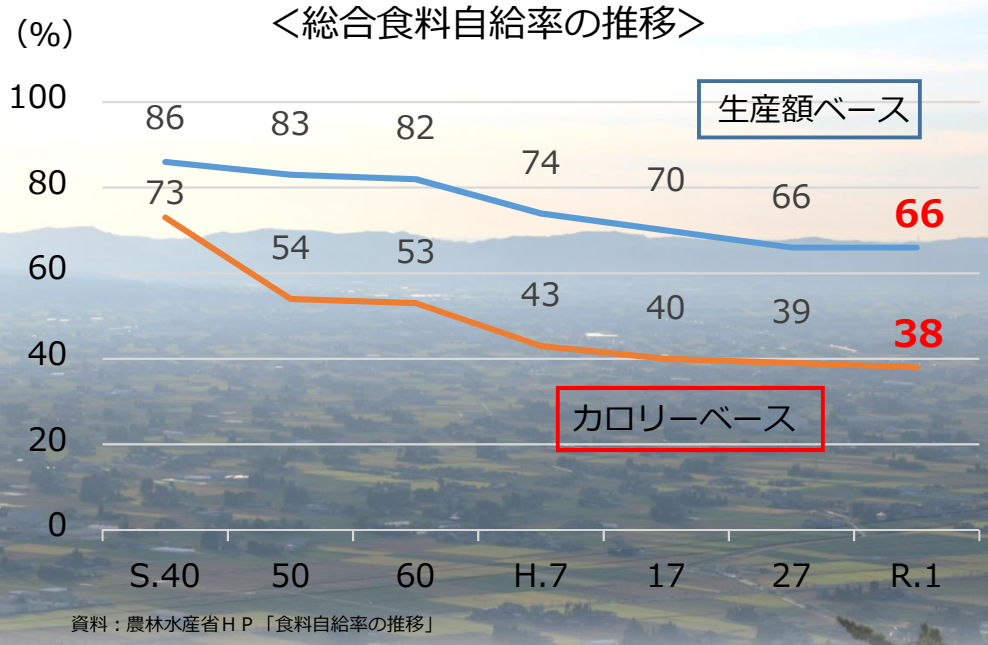
資料：農林水産省（平成27（2015）年度は内閣府）「食育に関する意識調査」注：20～39歳が対象

今の食料自給率はどのくらい？

食料自給率の推移と諸外国との比較

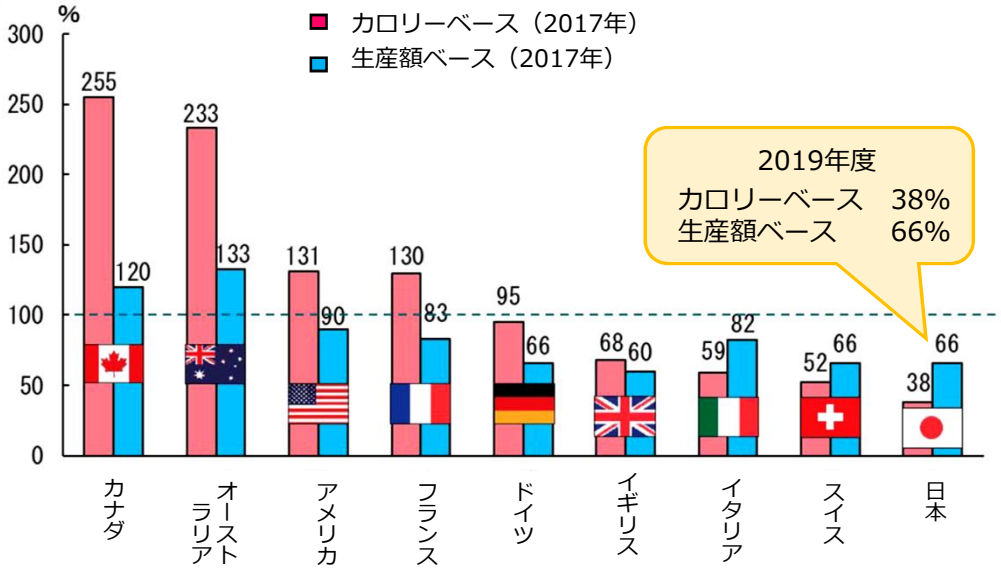
消費される食料に対して、自分の国で作られた割合を表す数字を「食料自給率」といいます。生命と健康を維持するために必要なエネルギーで表したものを「カロリーベース総合食料自給率」、作られた食べものの価値をお金で表したものを「生産額ベース総合食料自給率」といいます。

＜総合食料自給率の推移＞



資料：農林水産省ＨＰ「食料自給率の推移」

＜諸外国の総合食料自給率＞



資料：農林水産省「ジュニア農林水産白書2020年版」

食品ロスは減ったかな？

食品ロスを減らさないと・・・・

環境問題

水分の多い食品は、廃棄の際に運搬や焼却で余分なCO2を排出

食料生産により多量のエネルギーを消費

食料問題

世界の9人に1人が栄養不足(約8億人)

世界人口

2019年　約77億人

2050年　約97億人

摂取カロリーから見た食料自給率

38%（令和元年度）

（先進国では最低水準）

日本の「食品ロス量」は？（平成29年度）

約612万トン

事業系

約328万トン

家庭系

約284万トン

＝

国民１人当たり食品ロス量

1日 約132ｇ

※ 茶碗約1杯のご飯の量に相当

年間 約48kｇ

※ 年間1人当たりの米の消費量（約54kg）に相当

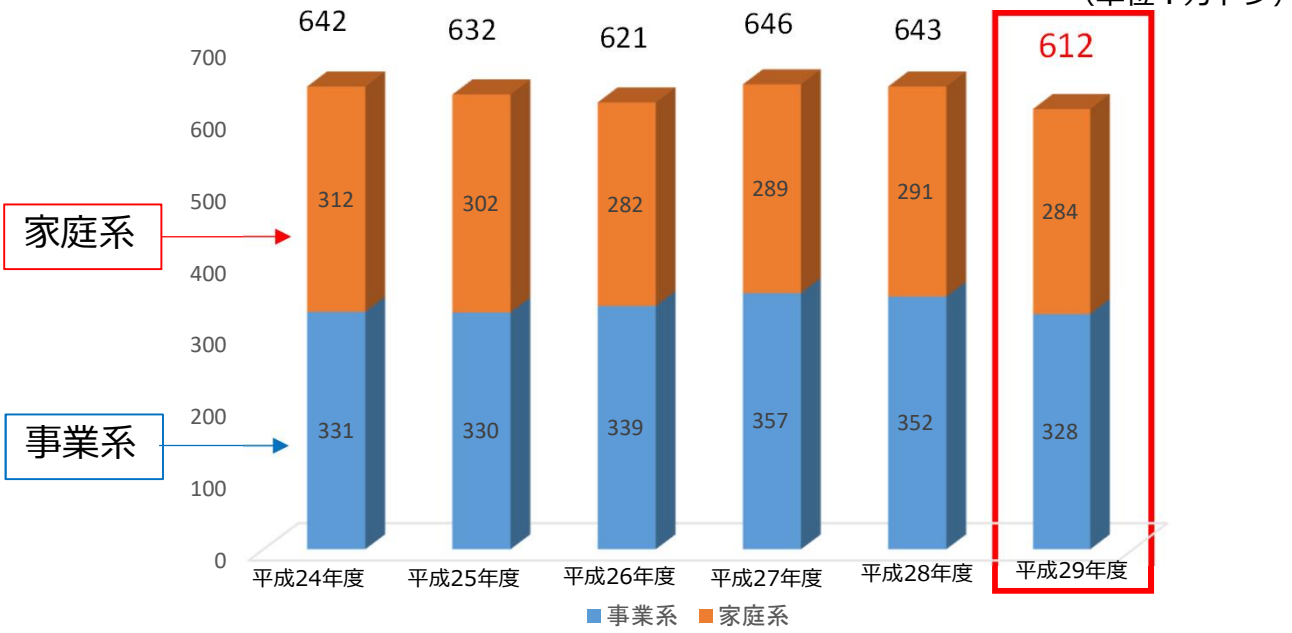
資料：農林水産省　食料産業局 / Food Industry Affairs Bureau. Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries.

資料：総務省人口推計(29年10月1日)
平成29年度食料需給表（確定値）

食品ロスの推移（平成24～29年度）

食品ロス量の推計を開始した平成24年度以降で最小！

（単位：万トン）



資料：農林水産省　食料産業局 / Food Industry Affairs Bureau. Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries.

食品ロスの削減に向けて

＜消費者の皆さんが出来ること＞

- 食べ切り運動の推進（3010運動等）
- 使い切り運動の推進（冷蔵庫・家庭内の在庫管理）
- 正しい期限表示の理解（賞味期限と消費期限の違い）
- ドギーバッグ（食べ残した料理を持ち帰るための容器）の活用
- フードバンク活動への参加　　等々

3010運動とは、宴会の最初の30分、最後の10分、皆で食べる時間を設けましょうという運動です。

＜食品関連事業者が進める実際の取組＞

- 卸・小売業者における納品期限の緩和(1/3→1/2)
- 製造メーカーによる賞味期限延長の検証・実施
- 製造メーカーによる賞味期限の年月日表示を**年月**表示に変更
- 小売業者の売り切り、外食事業者の食べ切り の工夫　　等々

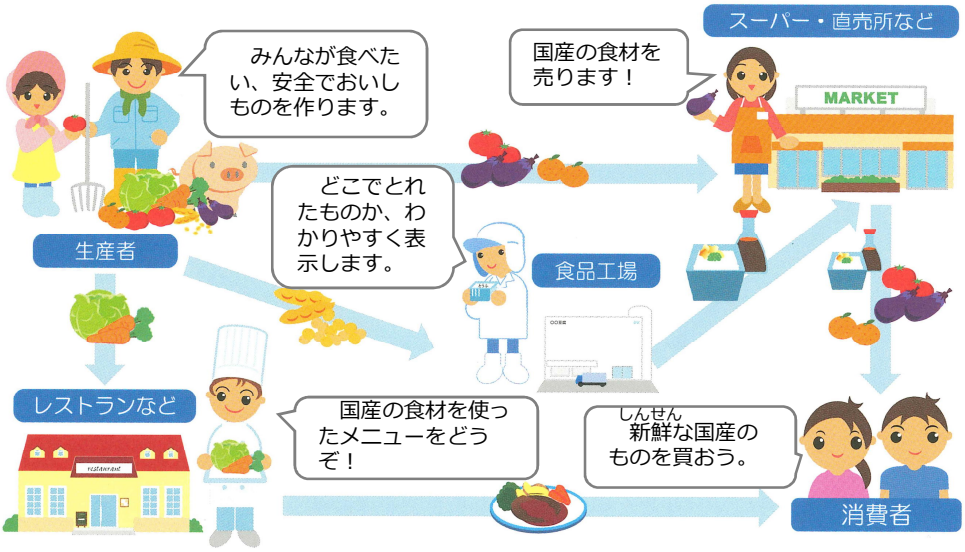
「食品ロスの削減の推進に関する法律」が令和元年10月１日に施行されました。

もったいない精神で一人一人が出来ることから、
食品ロスを減らす取組をすることが大切！

食料自給率をもっと上げよう！

私たちができることを取組みましょう！

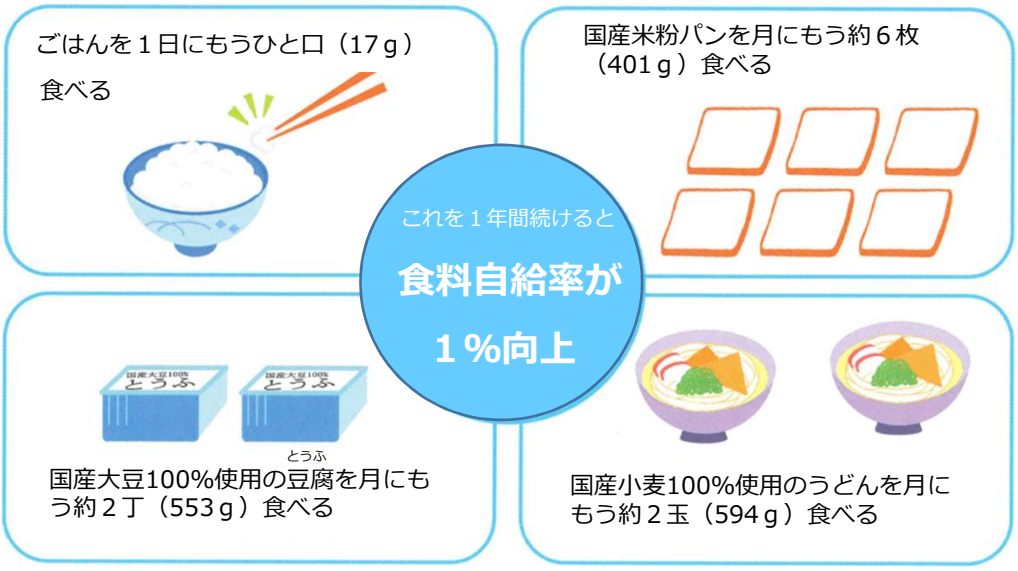
生産者、食品を加工する人、食品を売る人、消費者など多くの人がどのような取組をすればよいか調べてみましょう。



資料：農林水産省「ジュニア農林水産白書2020年版」

1％アップは、難しいことではない！

みんなが国産の農産物を選ぶと、国内での生産が増えて食料自給率は向上します。



資料：農林水産省「ジュニア農林水産白書2020年版」

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！

副菜
野菜、きのこ、海藻などを主材料とする料理

主菜
魚や肉、卵、大豆製品などを主材料とする料理

主食
ごはん、パン、麺などを主材料とする料理

汁もの

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！

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／

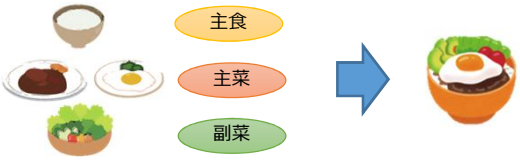
サラダやスープ等を一緒に食べよう！

＼野菜もたっぷりとれる／

鍋料理は簡単で美味しく、片づけも楽々♪

＼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、アイディ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。

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う・・・

「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ど食費がかさむ・・・

★ 生活の中での様々な「バランス」を考えるヒントをご紹介！

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？

カット野菜＋豆腐で簡単さっぱり鍋

ネギと温泉卵をカップスープにプラス

家計とのバランス

旬の野菜は値段が手ごろなだけでなく、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。

新玉ねぎ　たけのこ　春キャベツ　そらまめ

トマト　ゴーヤ　えだまめ　なす　きゅうり

だいこん　ブロッコリー　白菜　小松菜　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/j/syokuiku/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

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。

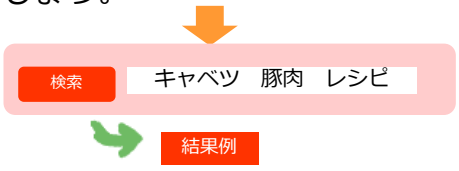
■　おいしく冷凍保存するには素早く凍らせる。
■　野菜類は基本的に固めに茹でるか、電子レンジで加熱してから凍らせる。
■　ネギの小口切り、しょうがのすりおろしなど、生で冷凍できる野菜も。

食材を使い切る方法

安い食材をまと買いしたけれど、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。



- キャ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

SDGｓとは？

SDGｓは持続可能な開発目標

2015年9月の国連サミットで150を超える加盟国首脳によって決められた「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に掲げられた、「持続可能な開発目標」のことです。

経済・社会・環境の3つの側面のバランスがとれた社会を目指す世界共通の目標として、17のゴールとその課題ごとに設定された169のターゲットから構成されています。

豊かさを追求しながら地球環境を守り、「誰一人取り残さない」ことを強調し、人々が人間らしく暮らしていくための社会的基盤を2030年までに達成することが目標。

環境、経済、社会を三層構造で示した木の図

資料：環境省環境研究総合推進費戦略研究プロジェクト「持続可能な開発目標とガバナンスに関する総合的研究」より環境省作成

日本におけるSDGｓの取り組み

■日本政府は平成28年12月にSDGｓ達成に向けた中長期的戦略である「SDGｓ実施指　針」を決定。 SDGｓのゴールとターゲットを8つの優先課題に再構築。
■令和元年12月に「SDGｓ実施指針」を改定。
■令和元年12月に2030年の目標達成に向けた「行動の10年」とすべく「SDGｓアクション2020」を決定。

8つの優先課題

1　あらゆる人々が活躍する社会・ジェンダー平等の実現
2　健康・長寿の達成
3　成長市場の創出、地域活性化、科学技術のイノベーション
4　持続可能で強靱な国土と質の高いインフラの整備
5　省・再生可能なエネルギー、防災・気候変動対策、循環型社会
6　生物多様性、森林、海洋等の環境の保全
7　平和と安全・安心社会の実現
8　SDGｓ実施推進の体制と手段

「SDGｓアクションプラン2020」に「食育の推進」が盛り込まれました

優先課題に関して推進される具体的な施策等

1　あらゆる人々が活躍する社会・ジェンダー平等の実現

・働き方改革の着実な実現

・ジェンダーの主流化・女性の活躍推進

・ダイバーシティ・バリアフリーの推進

・子供の貧困対策

・次世代の教育振興

・次世代のSDGｓ推進プラットフォーム

・スポーツSDGｓの推進

・ビジネスと人権に関する我が国の行動計画

・消費者等に関する対応

・若者・子供、女性、障がい者に対する国際協力　等

食育の推進

第3次食育推進基本計画に基づき、食料の生産から消費にわたる各段階を通じて、日本型食生活の普及と、食や農林水産業への理解増進に向けた取組を一体的に推進し、食育を国民運動として展開。

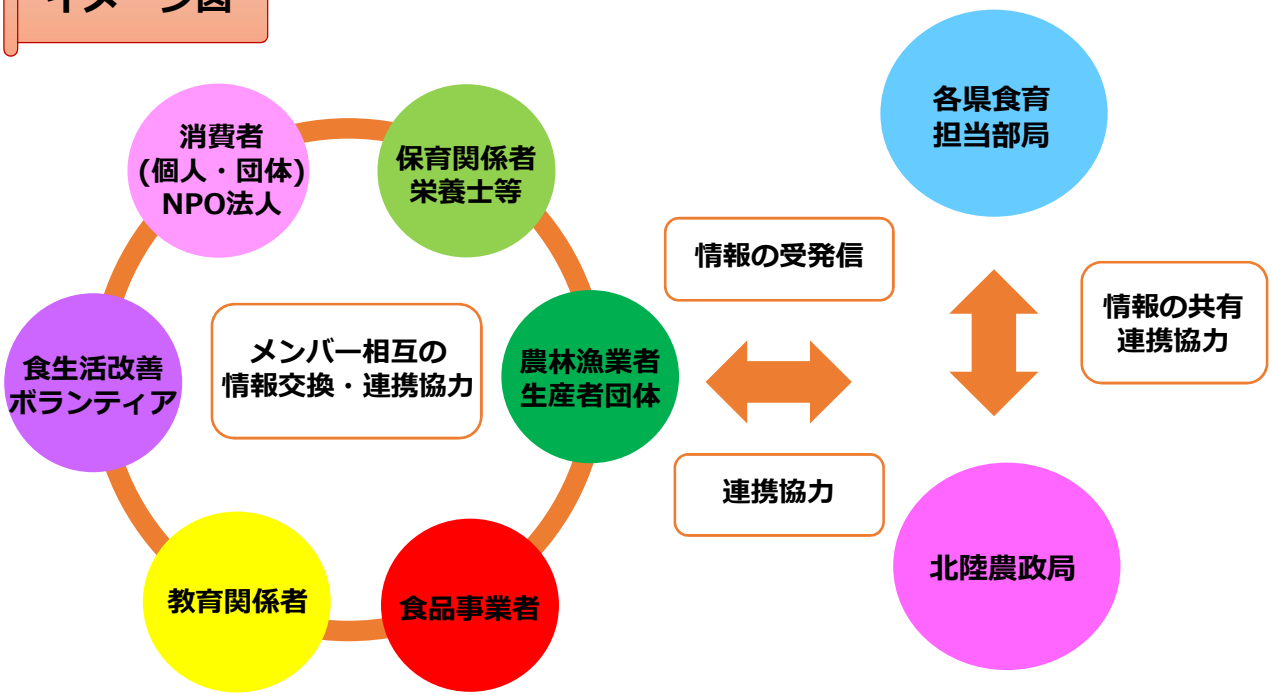
「環境、経済、社会を三層構造で示した木の図」を抜粋

食育ネットほくりく

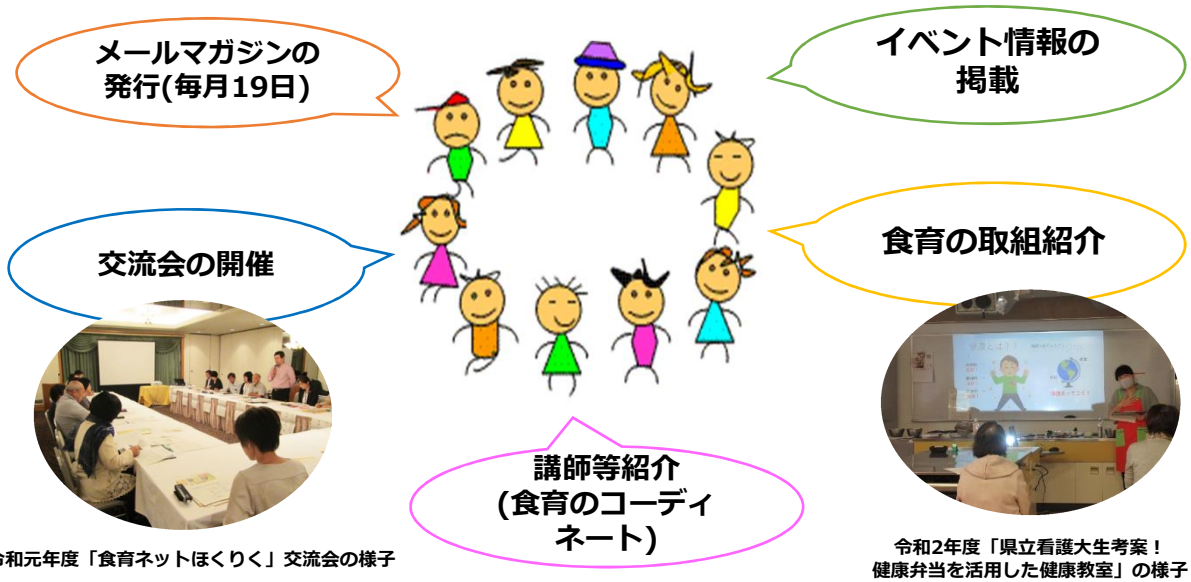
食育ネットほくりくとは？

北陸農政局では、各方面で食育に取り組んでいる様々な関係者との連携協力を通じて、北陸地域の食育を推進していくことを目的として、平成18年7月に食育推進のためのネットワーク「食育ネットほくりく」を設立しました。

イメージ図



食育ネットほくりくでは何をしているの？



令和元年度「食育ネットほくりく」交流会の様子

令和2年度「県立看護大生考案！
健康弁当を活用した健康教室」の様子

若い世代を中心とした食育の推進

農政局若手職員からの意見！

北陸農政局では、令和２年６月の「食育月間」において、北陸農政局内の29歳以下の若い世代の職員64名を対象に、食生活等の意識調査（アンケート形式）を実施しました。

「私が思う」効果的な手段等についての意見を紹介します。

[女性]　地域の産物や珍しい食物の調理方法を学ぶことに注目して、百貨店の青果店等と料理教室を開催する。

[男性]　授業や講義で食について考える機会をもうけ、食をより身近に感じてもらう。

[男性]　自炊に興味を持ってもらうために、郷土料理を紹介し、北陸で収穫された野菜等で料理した事例を紹介する。

[女性]　若い世代の食生活を把握し、一人暮らしでも気軽に取り入れやすいような改善策を中心に発信する。

[男性]　食育と自身の生活との関わりに注目して、それを実感できるような取組を推進する。スマホアプリの開発。

[女性]　健康的な和食レシピや栄養バランスの取れた献立の掲示、手抜きだけど栄養満点のメニューもあるといい。

[男性]　規則正しく栄養バランスの取れた食事を取ることが、若い世代に魅力的と感じるようなメリットを推し出す。

[女性]　若い世代は見た目を重視する方が多いと思うので、空間や食器を含めて考えたりできると良いと思う。

[男性]　イベントやセミナー等は、どうしても、若い世代はとっつきにくいと思う。

資料：令和２年度　北陸農政局内の「若い世代」を対象とした食生活等に関する意識調査

3 北陸農政局の取組

[男性]　管内に多く存在するブランド米に注目し、何種類もおにぎりを食べてもらい、味や質感の違いを感じてもらう。

[女性]　若い世代で一括りにせずに、「○○な若い世代」とターゲットを絞れば、興味を持つ人が増えるのではないか。

[女性]　地元産物や料理に親しんでもらうことに注目し、地域の産物やご当地料理を簡単に検索できるwebサイトを作る。

[男性]　若い世代に影響力や発信力がある方に協力してもらう。

[男性]　SNS等を活用し、広い世代に情報発信すれば、若者にも興味を持ってもらえるのではないか。

[男性]　栄養学の観点から健全な食生活を学ぶ授業等を開催し、食に関する理解を深める。

[男性]　「食育」をわかりやすく概要にまとめ、多くの人が食育への理解度が高まった上で、推敲(すいこう)を重ねて行く。

[女性]　レシピサイト等で様々な知識を得たりして食生活に反映させる人が多いので、そういう媒体を利用する。

[女性]　農林水産省のSNS（Buzzまふ等）を通して若い世代にも分かりやすいように食育を発信する。

[男性]　食育に興味がなく、言葉自体を知らない人も多いと思うので、実際に体験できる参加型の取組みを行う。

[男性]　若い世代が集まる他の食イベントと合同で行えば、食育に対する意識醸成が図られるきっかけになると思う。

[女性]　一人暮らしになり、食生活が乱れがちな大学生を対象としたイベントを特に増やす。

[男性]　年齢を重ねていくことに注目し、食生活の改善で10年後、20年後の自身へのメリットを実例をもとに説明する。

[男性]　若い世代を対象にした参加型のイベントで啓発活動を行う。

[女性]　若い世代が集まる場所という観点に注目して、大学や専門学校にてポスターの掲示やチラシの配布を行う。

資料：令和２年度　北陸農政局内の「若い世代」を対象とした食生活等に関する意識調査

情報の発信

ホームページの食育コーナーで情報提供

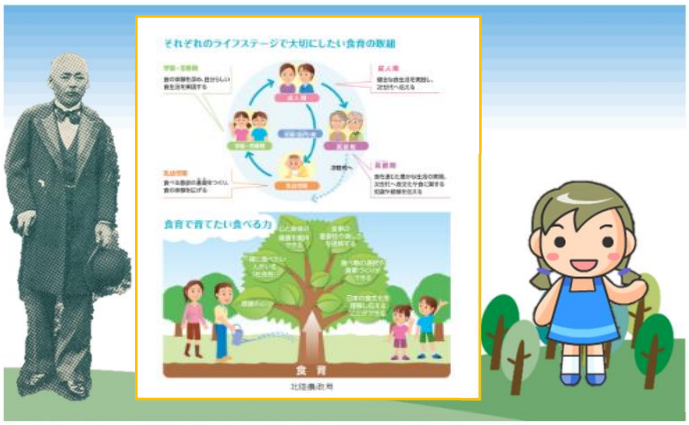
北陸農政局では、ホームページ上に食育コーナー「ほくりく食育ひろば」を設けたり、食育に関する情報の受発信を行っています。

北陸農政局の取組

・講演会、シンポジウムの開催
・食育月間の取組
・Web版ポスター等の展示

食育イベント情報

「食育ネットほくりく会員」等からの食育に関するイベント情報を開催月別に掲載しています。



食育のＰＲ動画が完成！

日本で、初めて「食育」を提唱した福井市出身の石塚左玄と食育を熱く語るＰＲ動画が完成！会話形式でわかりやすく紹介しています！

食育ネットほくりく

北陸地域の食育を推進していくことを目的としたネットワークです。

・食育ネットほくりく交流会の開催
・会員の募集、講師等の紹介

ほかにも、食育イベント情報や食育を進めていく上で、役立つ食育ツール（冊子、パンフレット、リーフレット等）を紹介しています。

ほくりく食育ひろば　検索

教育ファーム・食の体験

・農林漁業体験学習の取組状況の紹介
・食に関する体験施設等の紹介

<参考>

栄養教諭の配置状況

栄養教諭とは、児童生徒等の「栄養の指導及び管理をつかさどる」教員のことです。

（単位：人）

	都道府県名	平成２８年度	平成２９年度	平成３０年度	令和元年度
1	北海道	457	465	469	479
2	青森県	42	48	48	48
3	岩手県	108	111	113	114
4	宮城県	91	102	116	120
5	秋田県	60	68	70	76
6	山形県	60	60	61	62
7	福島県	45	54	63	70
8	茨城県	153	155	161	161
9	栃木県	82	88	92	88
10	群馬県	67	73	74	75
11	埼玉県	224	236	249	266
12	千葉県	236	262	278	289
13	東京都	65	63	63	62
14	神奈川県	171	193	203	205
15	新潟県	**177**	**181**	**180**	**185**
16	富山県	**32**	**32**	**37**	**42**
17	石川県	**66**	**69**	**74**	**75**
18	福井県	**42**	**53**	**60**	**57**
19	山梨県	40	45	52	56
20	長野県	125	123	128	142
21	岐阜県	128	129	132	131
22	静岡県	146	159	176	177
23	愛知県	328	382	412	424
24	三重県	126	127	126	121
25	滋賀県	54	64	63	67
26	京都府	138	138	146	146
27	大阪府	436	439	445	451
28	兵庫県	297	300	299	293
29	奈良県	48	53	53	57
30	和歌山県	33	37	40	43
31	鳥取県	20	20	20	20
32	島根県	58	58	56	57
33	岡山県	156	158	155	159
34	広島県	112	136	151	163
35	山口県	111	118	122	125
36	徳島県	53	56	58	62
37	香川県	73	77	77	79
38	愛媛県	100	99	98	116
39	高知県	54	57	63	65
40	福岡県	331	368	390	402
41	佐賀県	62	63	66	67
42	長崎県	112	109	108	110
43	熊本県	115	119	126	130
44	大分県	30	40	42	44
45	宮崎県	87	90	94	96
46	鹿児島県	176	176	178	175
47	沖縄県	38	39	37	36
合　計		5,765	6,092	6,324	6,488

出典：文部科学省「学校基本調査」（各年度５月１日現在）

食育・食養の父

石塚左玄

嘉永4年（1851年）～明治42年（1909年）

提供先：NPO法人フードヘルス石塚左玄塾

福井県出身の「石塚左玄（いしづかさげん）」は、医師・薬剤師であり陸軍薬剤監として活躍後、石塚左玄塾を開設して食による病気の治療・予防を行った。1896年に著した『化學的食養長寿論』において「体育・知育・才育はすなわち食育なり」とし、食育と言う言葉を初めて提唱した。

現在では左玄の食育・食養論は食育基本法の礎になったと言われてる。

NPO法人フードヘルス石塚左玄塾より引用

北陸農政局にお越しの際は、
ぜひ消費者の部屋にお立ち寄りください！

H　P　https://www.maff.go.jp/hokuriku/safe/consumer/snnai_f.html

「とくだねe～講座」
「食の知っ得（とく）講座」も開催しています！
詳しくは北陸農政局のホームページをご覧下さい。

H　P　https://www.maff.go.jp/hokuriku/safe/kouza/index.html

○食育冊子２０２０製作委員会
北陸農政局消費・安全部消費生活課

食育を楽しもう♪

私たちが作りました！

（写真左：北陸農政局ランチミーティングのパネル展示、写真右：ランチョンマット）

お問い合わせ先

〒920－8566

石川県金沢市広坂22-60　金沢広坂合同庁舎

北陸農政局　消費・安全部　消費生活課

ＴＥＬ　076（232）4227（直通）

ＦＡＸ　076（261）9523

Ｈ　Ｐ　https://www.maff.go.jp/hokuriku/index.html

※ＪＲ金沢駅東口バスのりば３、６、８、９、10、11番から北鉄バスで香林坊下車（約10分）、徒歩約５分

<2021年２月作成>

（表紙の写真：北陸農政局「消費者の部屋」特別展示の農に関する写真展の白米の千枚田）