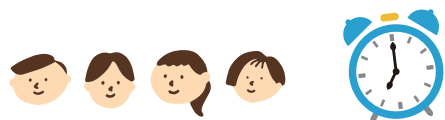


主食・主菜・副菜を組み合わせた食事のために必要なこと

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を食べる回数を増やすために必要なことについて聞いたところ、若い世代では「時間があること」、「食費に余裕があること」の割合が多く、子供と同居している世帯では、「時間があること」、「手間がかからないこと」、「食費に余裕があること」の割合が多いという結果になりました。

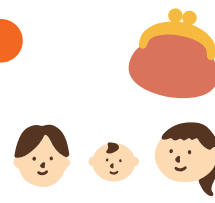
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事のために必要なこと

若い世代 (310人)



- 1 時間があること 66.8%
- 2 食費に余裕があること 64.8%
- 3 手間がかからないこと 62.3%

子供と同居している世帯 (272人)



- 1 時間があること 69.1%
- 2 手間がかからないこと 66.9%
- 3 食費に余裕があること 58.1%

資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（2023年11月実施）

MORE INFO 令和5年度食育白書 27 ページ



事例

子育て世帯が無理なく気軽に取り組める食育に向けて 新潟県 ～子育て世帯を食生活の面から応援～

- 2023年度の食育月間に、子育て世帯の方に向けたリーフレットを作成しました。子育て世帯を食生活の面から応援する取組の1つとして、県独自の基準を満たした惣菜・弁当「からだがよろこぶデリ」を活用することで、家事時間の短縮とバランスのよい食事の組合せができること等を紹介しています。
- 南魚沼保健所では、保育所・認定こども園と連携した子育て世代対象食育アンケートを実施しました。
- その結果、子育て世帯の食事の担当者は同年代と比較して、食育への関心が高い一方で、「野菜不足」、「栄養バランス」等を心配していることが伺えました。また、中食の利用頻度は同年代と比較して高い傾向があり、「時間がない」ことや核家族の増加が影響していることが考えられます。



子育て世帯向け「無理なく気軽に食育！」リーフレット

MORE INFO

「無理なく気軽に食育！」リーフレット

<https://www.pref.niigata.lg.jp/uploaded/attachment/408056.pdf>

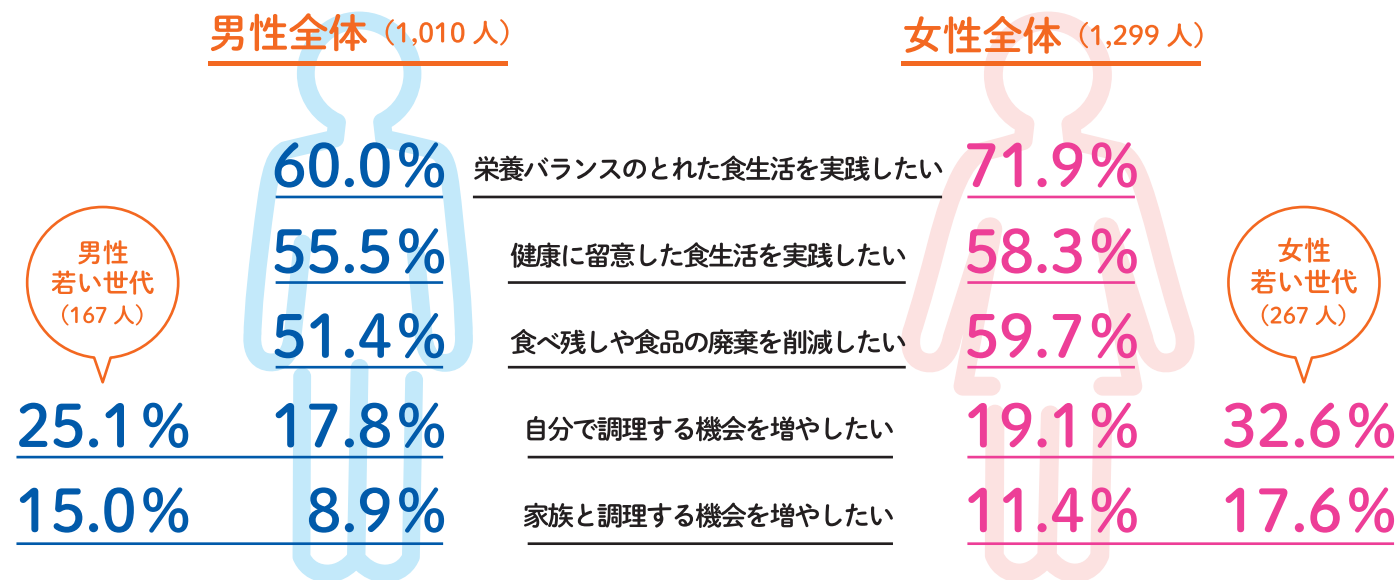


令和5年度食育白書 45 ページ

子供・若い世代における食育への関心や食生活等の現状

今後、食育として実践したいこと

今後、食育として実践したいことを聞いたところ、男女ともに「栄養バランスのとれた食生活を実践したい」を挙げた人が最も多く、他の世代に比べて若い世代では、「自分で調理する機会」、「家族と調理する機会」等を増やしたいと考えている人が多い結果となりました。また、男女別では男性は全体的に低く、女性は全体的に高い傾向となりました。



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（2023 年 11 月実施）

MORE INFO 令和 5 年度食育白書 32 ページ



食事の提供を軸とした、学生寮・社員寮での取組

きょうりつ
株式会社共立メンテナンス（東京都）

- 創業時から手作りの料理の提供を寮の運営の軸としています。
- 管理栄養士が考案した朝夕の食事は、それぞれの寮で一食一食を手作りしています。
- 提供される食事は、行事食や郷土料理を取り入れたり、国産の米や旬の野菜を取り入れたりするなど、季節の美味しいものを食べてもらえるよう心掛けています。
- 現在は、健康や栄養バランスに配慮した食事を取りたい、といった社会の動きも踏まえ、野菜摂取の増加に向けた取組も進めています。



季節の食材を取り入れた食事の提供の例

MORE INFO 令和 5 年度食育白書 44 ページ

若い世代の食生活等の現状

● 若い世代の傾向

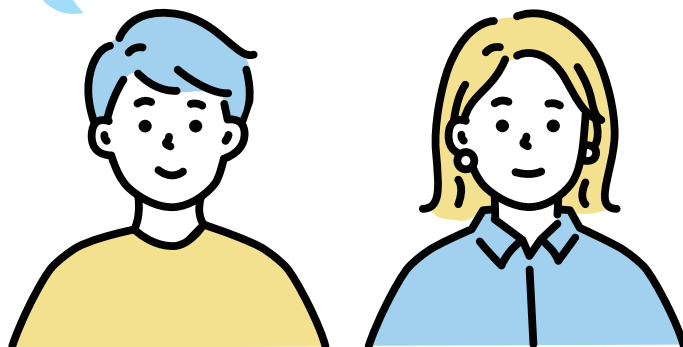
食育に関心がある人
男性 65.3%、女性 77.9%

朝食を食べない人の割合は 28.3%で、
他の世代より多い

「自分で食事を準備していない」人が
他の世代より多い

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を
ほぼ毎日食べている人は 28.3%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を
とるために必要なことは
「時間がある」、「食費に余裕がある」

今後、食育として実践したいことは
「栄養バランスのとれた食生活」
と回答した人が多い
他の世代より「自分で調理」、「家族と調理」
の機会を増やしたい人が多い



● 子育て世帯（子供と同居している世帯）の傾向

食育に関心がある人 84.2%

今後、食育として実践したいことは
「栄養バランスのとれた食生活」
と回答した人が多い

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を
ほぼ毎日食べている人は 37.2%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事
のために必要なことは
「時間がある」、「手間がかからない」、
「食費に余裕がある」

全体と比べ「一部市販食品を取り入れて、
食事を準備している」人が多い

