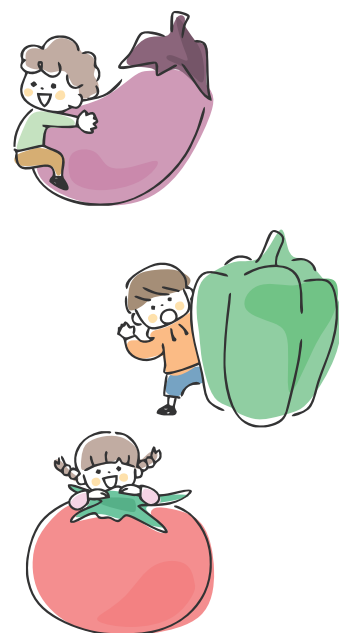


なぜ子供・若い世代を中心とした食育が必要なの？

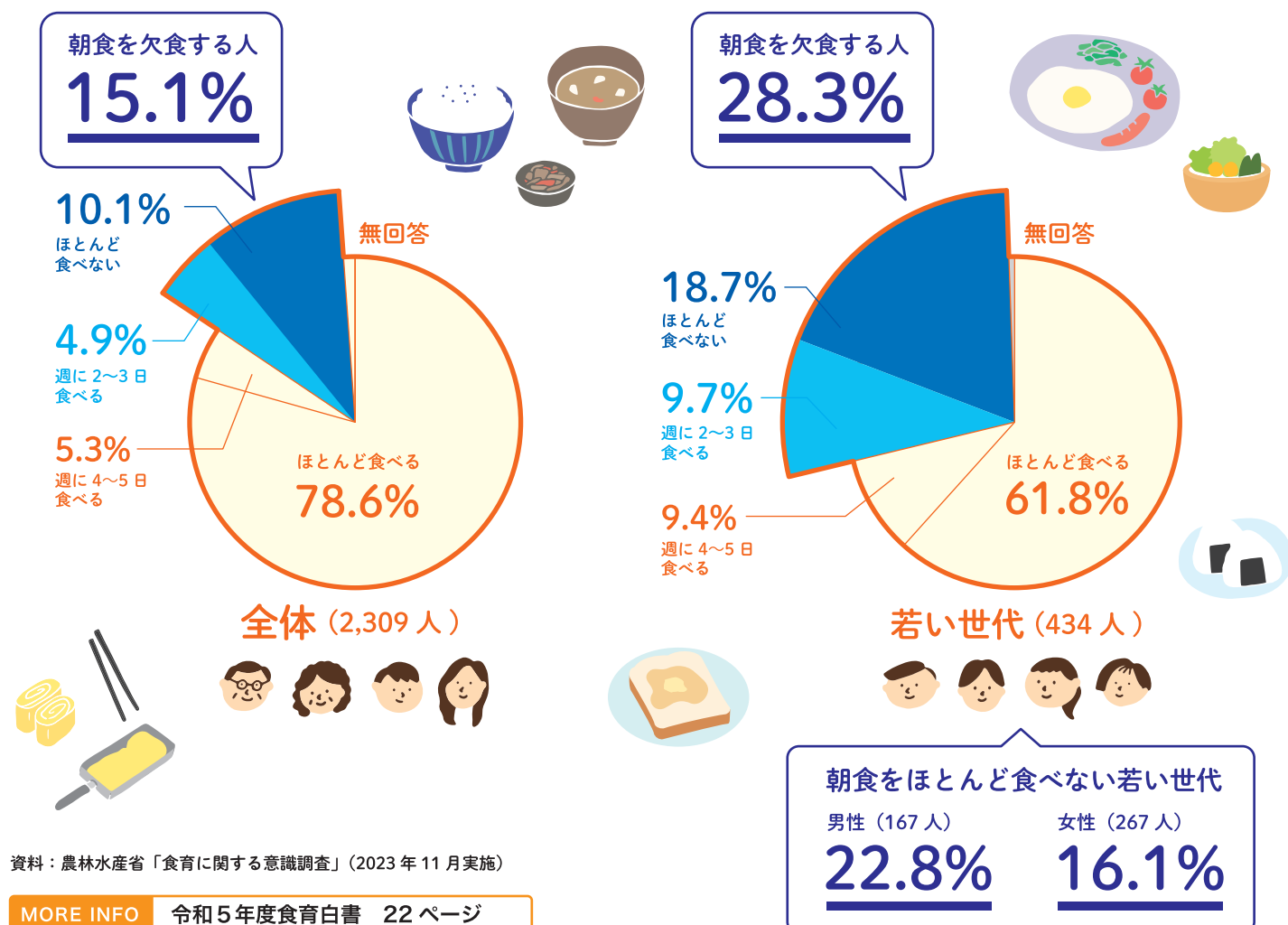
- 子供のうちに健全な食生活確立することは、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。
- 20～30歳代の若い世代（以下「若い世代」）は、男性の将来の肥満が懸念されることや、女性の痩せなど食生活に起因する課題が多くある状況です。
- 食への関心や理解を進めるためには、子供の頃から農林水産物の生産に関する体験活動を行い、農林水産業についての意識や理解を深めてもらうことが重要です。
- このようなことから、本特集では子供・若い世代の食育に関する意識や実践の状況、取組事例を紹介します。



子供・若い世代における食育への関心や食生活等の現状

朝食を欠食する人の割合

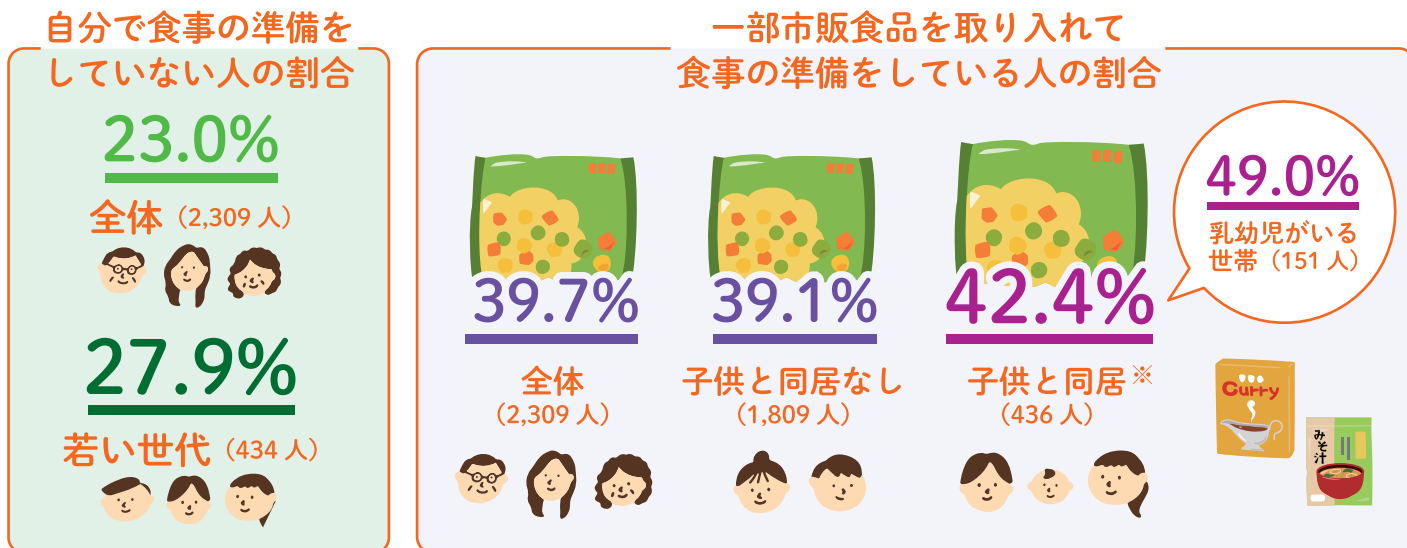
朝食を欠食する人（「週に2～3日食べる」及び「ほとんど食べない」）の割合について、若い世代では28.3%と全体と比べて高い状況です。特に男性では「ほとんど食べない」と回答した人が22.8%です。



普段の食事の準備の状況

普段の食事の準備について、若い世代では「自分で食事を準備していない」と回答した人の割合が27.9%で全体と比べて高いほか、世代を問わず、男性が女性に比べて高くなっています。

乳幼児がいる世帯では、全体と比べて「一部市販食品を取り入れて、食事を準備している」の割合が高くなっています。



MORE INFO 令和5年度食育白書 29 ページ

※ 乳児、幼児、小学生、中学生、高校生、高等専門学校生の子供と同居している世帯（孫と同居している世帯を除く）

資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（2023 年 11 月実施）



事例

地元企業の新入社員研修での食育の取組 栃木県

～講話と調理体験を組み合わせ、自らの食生活に手軽に取り入れられる朝食を～

- 進学や就職で生活環境が変化することによって、食生活が乱れがちになる新入社員や大学生に対して、食育ボランティア「とちぎ食育応援団」による、食育出前講座を公益財団法人栃木県農業振興公社に委託し実施しています。
- 2023 年度は、栃木トヨタ自動車株式会社の新入社員研修の中で、朝食の重要さや、県産農産物への理解促進を盛り込んだ講話や、食事にかかる時間が短い傾向にある若い世代が日々の食生活に取り入れやすいように、ミニおにぎりやみそ玉を用いたみそ汁づくりの調理体験を行いました。
- 県産の農産物や朝食の必要性の理解が深まり、若い世代を対象とした食育の重要性が改めて明らかになりました。



とちぎ食育応援団による講話の様子



調理体験と試食の様子

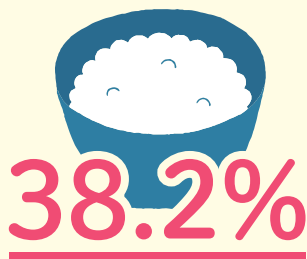
MORE INFO 令和5年度食育白書 47 ページ

子供・若い世代における食育への関心や食生活等の現状

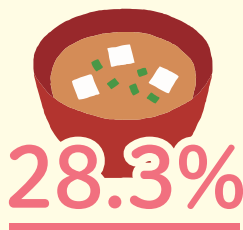
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取頻度

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人の割合は、若い世代で28.3%と、全体と比べて低い結果となりました。

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人の割合



全体 (2,309人)



若い世代 (434人)



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 26 ページ



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事とは？

- 主食** 炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理
- 主菜** たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理
- 副菜** 各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理

資料：農林水産省「「食育」ってどんないいことがあるの？～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～」



コラム

「知っていますか？食塩のとりすぎ問題」

- 厚生労働省は、「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」において、「食塩の過剰摂取」の解決に向けて、健康的で持続可能な食環境づくりに取り組んでいます。
- 2023年11月に、こども家庭庁及び消費者庁の協力の下、子供向けの減塩普及啓発資料「知っていますか？食塩のとりすぎ問題」を作成し、本資料を活用したワークショップを開催しました。
- ワークショップでは、適切な食塩量の献立作成、食塩をとりすぎないための工夫等、自分自身や家族と一緒に取り組みたいことなどを発表し合いました。
- 参加者アンケートでは約9割が「食塩を減らす工夫をして、できるだけとりすぎに気を付けようと思った。」と回答しました。
- 子供たちは「食塩の過剰摂取」の問題があることを学び、自らのアクションにつなげようと、意欲的に取り組んでいました。



減塩普及啓発資料 表紙



減塩普及啓発資料 裏表紙

MORE INFO

減塩普及啓発資料
「知っていますか？
食塩のとりすぎ問題」

https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/wp-content/uploads/2023/12/initiative_texta.pdf



令和5年度食育白書 42 ページ