

第1節 健全な食生活の実践を促す食育の推進

1 「食育ガイド」等の活用促進

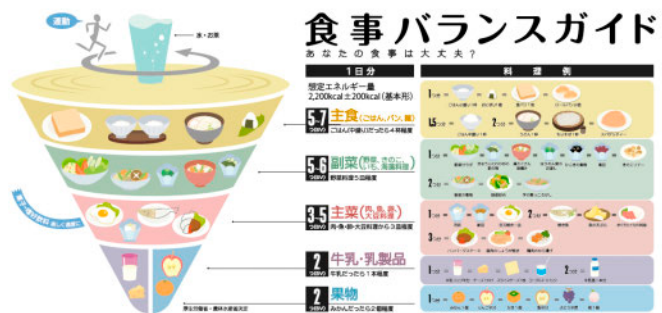
「食育ガイド」は、「『食べること』は『生きること』」とし、乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージのつながりを大切にし、生涯にわたりそれぞれの世代に応じた食育の実践を促すため、平成24（2012）年3月に作成・公表（平成31（2019）年3月に改訂）されたものです。食べ物の生産から食卓までの「食べ物の循環」やライフステージを踏まえた「生涯にわたる食の営み」等を図示し、各ステージに応じた具体的な取組を提示しています。



「食育ガイド」

農林水産省では、国民一人一人が自らの食生活の振り返りを行い、実践に向けた取組の最初の一步を踏み出すことができるよう、「食育ガイド」をウェブサイトに掲載し、普及啓発を図っています。

国民一人一人の健康の増進や生活の質（QOL¹）の向上、食料の安定供給の確保を図るための指針である「食生活指針」について、平成28（2016）年6月に一部改定を行いました。これは、平成12（2000）年3月の、当時の文部省、厚生省及び農林水産省による決定から16年が経過し、この間に、「食育基本法」の制定、「健康日本21



「食事バランスガイド」

（第二次）」の開始、「和食；日本人の伝統的な食文化」のユネスコ無形文化遺産登録等の食生活に関する幅広い分野での施策に進展があったためです。この一部改定に合わせ、国民一人一人が、バランスのとれた食事を中心に、食料生産・流通から食卓、健康までを視野に入れた食生活を実践していけるよう、「食生活指針」の項目ごとに具体的に取り組むべき内容を「解説要領」としてまとめました。

平成17（2005）年6月に、厚生労働省と農林水産省により「食生活指針」を具体的な行動に結び付けるために策定された「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組合せやおおよその量をイラストで分かりやすく示したものです。一人一人が食生活を見直すきっかけになるものとして、より多くの人に活用されることが重要であり、ヘルシーメニューの普及啓発等、地域の特性に応じた食環境の整備においても活用されています。さらに、農林水産省では、地域

1 Quality of Lifeの略

で採れる農産物や地域の食文化等、地域の特性を盛り込んだ「地域版食事バランスガイド」の紹介等を行っています。



食育ガイド（農林水産省）
URL : https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/guide/guide_201903.html



食生活指針（農林水産省）
URL : <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/shishinn.html>



食事バランスガイド（農林水産省）
URL : https://www.maff.go.jp/j/balancenice_guide/index.html

2 栄養バランスに優れた「日本型食生活」の実践の推進

「日本型食生活」とは、ごはん（主食）を中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、お茶等、多様な副食（主菜・副菜）等を組み合わせた、栄養バランスに優れた食生活をいいます。日本の気候風土に適した多様性のある食生活として、生活する地域や日本各地で生産される豊かな食材を用いており、旬の食材を利用して季節感を取り入れることや、地域の気候風土に合った郷土料理を活用すること、ごはんを中心に洋風や中華風等、多彩な主菜を組み合わせることにより、幅広く食事を楽しむ要素を有しています。また、栄養バランスに優れているといったメリットがあります。

近年、ライフスタイルが多様化しており、家庭での調理のみを前提とせず、ごはんと組み合わせる主菜、副菜等に、惣菜、冷凍食品、レトルト食品、合わせ調味料等を活用することでも、「日本型食生活」を実践することが可能となりました。

農林水産省では、こうした「日本型食生活」の実践等を促進するため、セミナーの開催や食生活相談等地域の実情に応じた食育活動に対する支援を行っています。また、「日本型食生活」の中心となるごはんについては、農林水産省ウェブマガジン「^{あふ}aff」や特設ウェブサイトにおいて、米に含まれる炭水化物は生きていくためのエネルギー源となりその分解物であるブドウ糖は脳にとっても大切なエネルギー源であることや、米に含まれるたんぱく質は日本人にとって重要なたんぱく源の役割を果たしている旨等の紹介、各種SNSを活用した「やっぱりごはんでしょ！」運動や農林水産省の職員がYouTuberとして情報発信する「BUZZ MAFF」における動画の投稿等、米や米を原料とする米粉の消費を喚起する取組を実施しました。さらに、米の機能性等の「米と健康」に着目した会議が令和5（2023）年12月に開催され、「米と健康」についての最新の知見を有識者が発表するとともに、日頃の取組事例等が紹介されました。そのほか、牛乳乳製品は、栄養豊富でカルシウムの供給源等として重要で、国民の健康的な食生活を支える食品の1つとなっており、特に子供の発育期においては、発育に必要な栄養を摂取する上で欠かせない食品となっています。農林水産省では一般社団法人「Jミルク」とともに、令和4（2022）年6月に「牛乳でスマイルプロジェクト」を立ち上げ、牛乳乳製品が国民の健康的な食生活を支えていること等について情報発信を行っています。また、水産物は、脳や神経等の発達・機能維持に重要な役割があるDHAや、9種類の必須アミノ酸をバランスよく含む魚肉たんぱく質など、優れた栄養特性と機能性を持つ食品であり、様々な魚介類や海藻類をバランスよく摂取することにより、健康の維持・増進が期待されています。他方で、我が国においては、水産物の消費量は長期的に減少傾向になっていることから、水産庁では、水産物の消費機運を高めるため、令和4（2022）年10月から、毎月3～7日を「さかなの日」と制定し、令和6（2024）年3月末時点で800を超える賛同企業等と連携して、「さ

かなの日」公式ウェブサイトや各種のイベント、SNS、小学校での出前講座などにおいて、魚や魚食への関心が高まる情報発信等を積極的に行っています。



米の消費拡大情報サイト
「やっぱりごはんじゃ!」(農林水産省)
URL : <https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/soukatsu/gohan.html>



米の機能性等の「米と健康」に着目した会議の様子

第2節 地域や職場における食育の推進

1 健康寿命の延伸につながる食育の推進

厚生労働省では、平成25（2013）年度から開始した国民健康づくり運動である「健康日本21（第二次）」において、健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現を目指し、主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底に関する項目や、栄養・食生活、身体活動・運動等に関する53項目の目標を設定しています。例えば、適正体重を維持している人を増加させるため、肥満及び20歳代女性のやせの人の割合を減らすという目標を設定しています。また、成人だけでなく子供においても偏った栄養摂取や不規則な食事等の食生活の乱れによる肥満や痩身の傾向が見られることから、肥満傾向にある子供の割合の減少についての目標も設定しています。さらに、野菜と果物の摂取量の増加については、野菜摂取量の平均値を350g以上にすることや、果物摂取量100g未満の人の割合を30%以下にすることを目指しています。こうした目標も勘案し、都道府県や市区町村においては、健康増進計画を策定し、計画に基づき様々な健康づくりに関する取組を実施しており、管理栄養士等による栄養指導や運動指導が行われています。

また、目標の達成に向けて、主要な項目については継続的に数値の推移等の調査や分析を行い、都道府県における健康状態や生活習慣の状況の差の把握に努める必要があることから、平成26（2014）年度から「健康日本21（第二次）分析評価事業」を行っており、「健康日本21（第二次）」の目標項目について、現状値を更新するとともに「健康日本21（第二次）」の目標設定等に用いられている「国民健康・栄養調査」における主要なデータの経年変化と諸外国との比較に関する分析を行っています。分析等の結果については、厚生労働省及び本事業の委託先である国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所国立健康・栄養研究所のウェブサイトに掲載しています。

「健康日本21（第二次）」の運動を更に普及、発展させるため、健康寿命の延伸に向けて、企業・団体・地方公共団体と協力・連携した取組として「スマート・ライフ・プロジェクト」を推進しています。毎年9月に展開している食生活改善普及運動では「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、主食・主菜・副菜をそろえた食事、野菜と果物の摂取量の増加、食塩摂取量の減少及び牛乳乳製品の摂取習慣の定着に向けた取組を実施しています。また、食生活改善の重要性を普及啓発することに焦点を当てた普及啓発ツールを、「スマート・ライフ・プロジェクト」のウェブサイトに掲載し、地方公共団体等とともに普及啓発ツールを用いた食生活の改善に関する取組を行いました。



「スマート・ライフ・プロジェクト」
ロゴマーク

「健康日本21（第二次）」の計画期間は令和5（2023）年度末までとなっており、約10年間の取組の評価を行い、令和4（2022）年10月に最終評価報告書を取りまとめました。また、最終評価を踏まえ、令和6（2024）年度から開始する「健康日本21（第三次）」を令和5（2023）年5月に公表しました。



食生活改善普及運動 普及啓発ツール



健康日本21分析評価事業
(国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所国立健康・
栄養研究所)
URL: https://www.nibiohn.go.jp/eiken/kenkounippo_n21/index.html



食生活改善普及運動 (厚生労働省)
URL: https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00003.html

第3章

地域における食育の推進

近年、活力ある「人生100年時代」の実現に向けて、健康寿命の更なる延伸が課題となっている中、健康への関心が薄い層も含めて自然に健康になれる食環境づくりの推進が急務となっています。厚生労働省では、自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた産学官等連携の在り方について検討するため、「自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会」を開催し、令和3（2021）年6月に報告書を取りまとめました。そして、同報告書及び「東京栄養サミット2021」における日本政府のコミットメント（今後実施する政策等に関する誓約）を踏まえ、令和4（2022）年3月に産学官等連携による食環境づくりの推進体制として、「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（以下「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」という。）」を立ち上げました。健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブでは、「食塩の過剰摂取」、「若年女性のやせ」、「経済格差に伴う栄養格差」等の栄養課題等の解決に向けた参画事業者の行動目標の設定及び遂行について、事業者の環境・社会・企業統治（ESG¹）評価向上の視点も踏まえた支援を行いながら、食環境づくりを推進しています。こうした活動により、食環境づくりが効果的に進み、国民の健康寿命の延伸を通じて、活力ある持続可能な社会の構築につながることを目指しています。また、この健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブを通じた産学官等連携による食環境づくりの取組は、令和5（2023）年9月に、世界保健機関（WHO²）の非感染性疾患等の予防・管理のためのマルチセクトラル・アクションに関する各国事例の報告書に掲載されました。

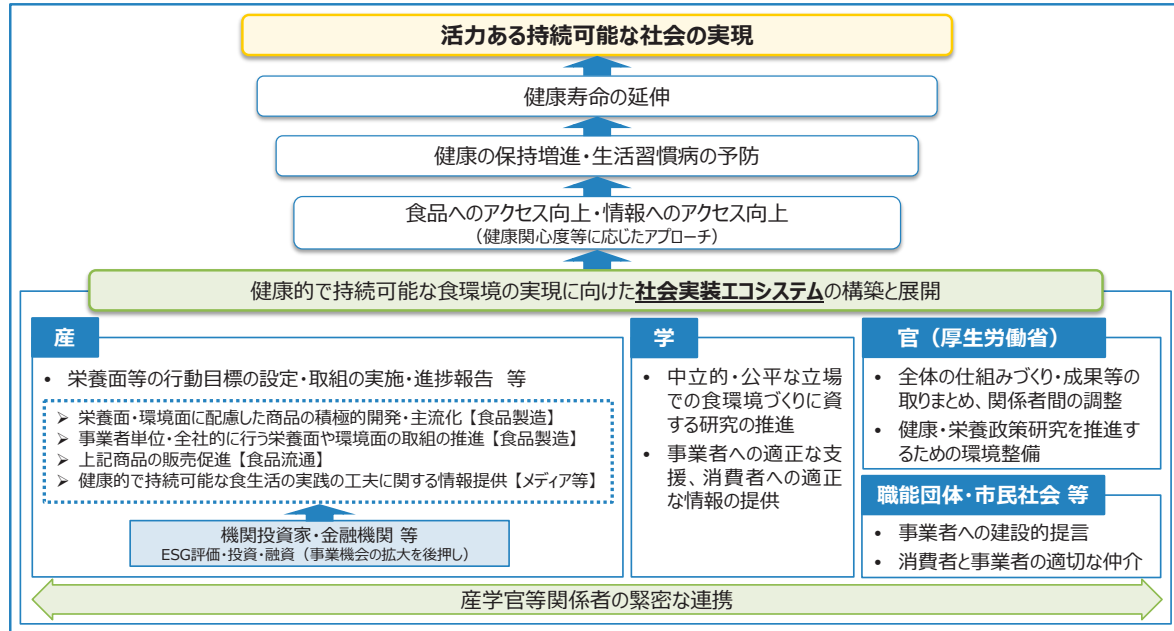
1 Environmental, Social and Governanceの略

2 World Health Organizationの略

健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ

～誰一人取り残さない食環境づくりの日本モデルを、世界に向けて発信・提案～

- 厚生労働省は、有識者検討会※1報告書（2021年6月公表）及び東京栄養サミット2021（2021年12月開催）を踏まえ、産学官等連携※2による食環境づくりの推進体制として、「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」を2022年3月に立ち上げ。
※1 自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会 ※2 「産」は、食品製造事業者、食品流通事業者、メディア等、多様な業種を含む。
- 本イニシアチブは、「**食塩の過剰摂取**」、「**若年女性のやせ**」、「**経済格差に伴う栄養格差**」等の栄養課題や環境課題を重大な社会課題として捉え、産学官等の連携・協働により、誰もが自然に健康になれる食環境づくりを展開。**日本はもとより、世界の人々の健康寿命の延伸、活力ある持続可能な社会の実現を目指す。**



「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」が目指す世界

日本人の野菜、果実の消費量は減少傾向にあります（図表2-3-1）。

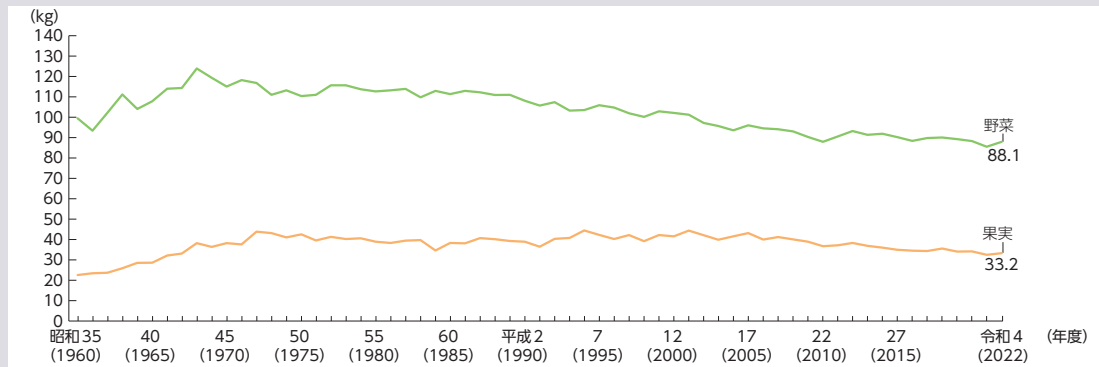
第4次基本計画では、健康寿命の延伸を目指す「健康日本21（第二次）」の趣旨を踏まえ、令和7（2025）年度までに、1日当たりの野菜摂取量の平均値を350g以上、果物摂取量¹100g未満の者の割合を30%以下とすることを新たに目標として設定しました。「令和元年国民健康・栄養調査」によると、1人1日当たりの野菜類摂取量の平均値は280.5g、果実類摂取量の平均値は100.2gとなっています（図表2-3-2、2-3-3）。また、果物摂取量100g未満の者の割合は61.6%です。

野菜の摂取量を年齢階級別にみると、特に20～40歳代で少ないことが摂取量の平均値を下げている原因と考えられます。同調査によると外食を週に1回以上利用している者の割合は、20～30歳代では5割を超えており、その世代の野菜類摂取量が少ないことの理由の一つと考えられます²。また、日頃の食生活において、自分自身が摂取している野菜の量や不足している野菜の量を正しく把握できていないことも理由の一つと考えられます。

1 果実類のうちジャムを除く摂取量

2 「平成27年国民健康・栄養調査」において、外食を毎日1回以上利用している者はそれ以外の者に比べ、野菜類の摂取量が少ないという結果が得られている。

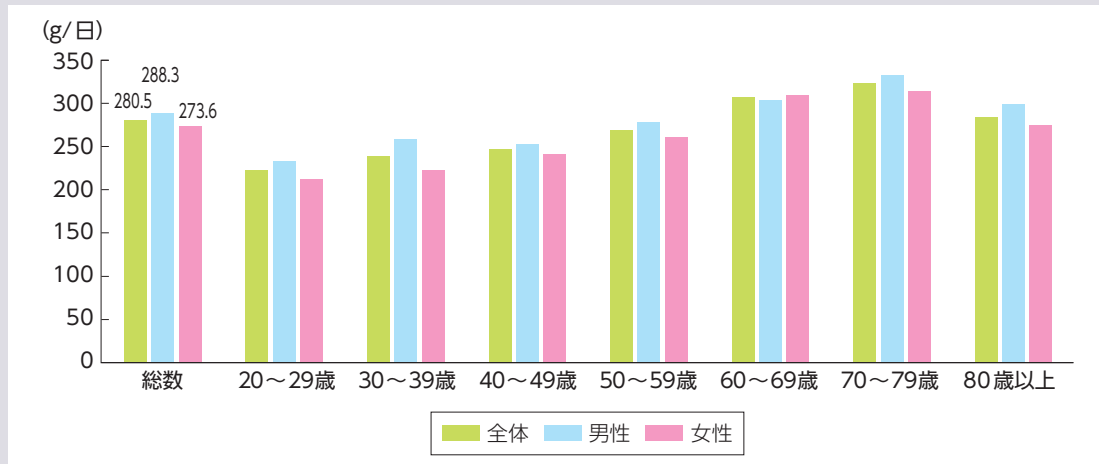
図表2-3-1 野菜、果実の消費量



資料：農林水産省「食料需給表」

注：1) 消費量は1人1年当たり供給純食料（消費者等に到達した食料）であり、実際に摂取された食料の数量ではない。純食料とは、野菜の芯などを除いた量
2) 令和4（2022）年度は概算値

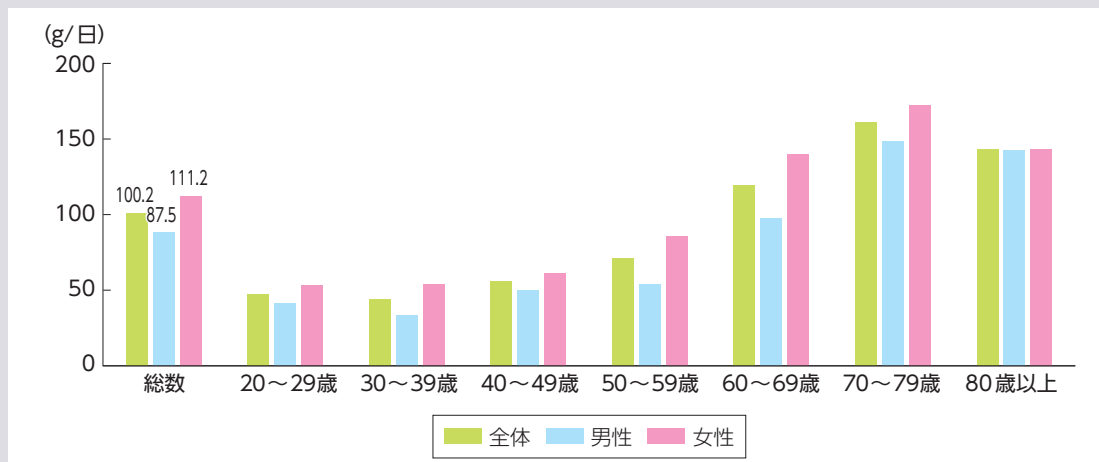
図表2-3-2 野菜類摂取量の平均値（性・年齢階級別、20歳以上）



資料：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」

注：野菜類とは、緑黄色野菜、その他の野菜、野菜ジュース、漬け物

図表2-3-3 果実類摂取量の平均値（性・年齢階級別、20歳以上）



資料：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」

注：果実類とは、生果、ジャム、果汁・果汁飲料

農林水産省では、令和2（2020）年12月から、1日当たりの野菜摂取量の平均値を350gに近づけることを目的として、「野菜を食べようプロジェクト」を実施しており、本目的に賛同する企業・団体等の「野菜サポーター」とともに野菜の消費拡大に取り組んでいます。

令和5（2023）年度には、農林水産省や「野菜サポーター」が、「野菜を食べようプロジェクト」のロゴマークやポスターを活用し、野菜の消費拡大に資する様々な啓発活動に取り組みました。また、「野菜の日（8月31日）」には、ユネスコ無形文化遺産「和食：日本人の伝統的な食文化」が令和5（2023）年12月に登録から10周年を迎えることを踏まえ、和食の一つである「漬物」をテーマに取り上げ、「漬物から野菜の消費拡大を考える」と題するウェブシンポジウムを開催しました。シンポジウムでは、最新のデータに基づいた漬物の特徴等に関する基調講演を行うとともに、時代に合った漬物の生産や、食生活の中での新たな取り入れ方等について、登壇者によるパネルディスカッションを行い、参加者は漬物と野菜消費の重要性等について理解を深めました。そのほか、令和4（2022）年度に引き続き、「野菜の日（8月31日）」の特別企画として、日頃の野菜摂取状況が把握できる測定機器を農林水産省内に設置し、職員及び来庁者に対して日頃の食生活に適量の野菜を取り入れることが習慣となるような機会を作りました。



「野菜を食べようプロジェクト」（農林水産省）
URL：https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/yasai/2ibent.html



「野菜の日（8月31日）」ウェブシンポジウム
（農林水産省）
URL：https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/yasai/2ibent.html#3



「野菜を食べようプロジェクト」ポスター
（令和4（2022）年度農産局長賞）



「1日350g」と目安を表した「野菜を食べようプロジェクト」ロゴマーク



「野菜の日（8月31日）」ウェブシンポジウムの様子



野菜摂取状況が把握できる測定機器の活用

果実の摂取量を年齢階級別にみると、特に20～50歳代で少ないことが摂取量の平均値を下げている原因と考えられます。近年、国産果実の高品質化、生産量の減少等により価格が高値傾向にあることや、皮むきや切る手間が敬遠されること等が主な理由として考えられます。果実は、どの年代も生鮮果実の摂取が中心であり、高齢層ほどその特徴が顕著です。一方、若い年齢層では、摂取しやすいカットフルーツ等の果実加工品も好まれています。20～50歳代の果実摂取量の増加に向けた取組として、農林水産省では、外食やコンビニエンスストアで扱いやすい果実加工品の安定供給に向け、省力型栽培技術体系の導入等による加工用の原料果実の安定供給や果実加工品の試作等の取組を推進しています。

また、果実は各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の摂取源として重要な食品であることから、「果樹農業の振興を図るための基本方針¹⁾」(令和2(2020)年4月30日農林水産省決定)に基づき、日常的な果実摂取が生涯にわたる食習慣として定着するよう、消費拡大の取組を推進しています。具体的には、生産者団体等と協力し「毎日くだもの200グラム運動」による家庭や学校給食等における果実の摂取を促進するほか、健康の維持・増進に役立つ機能性関与成分も含まれているといった健康への有益性の周知、社会人(企業)を対象とした普及啓発(「デスクdeみかん」等)に取り組んでいます。そのほか、令和5(2023)年度には、特に若い世代の果物の消費拡大を図るため、年間を通して販売されている「りんご」を使った「カフェメニューコンテスト」を実施しました。広く一般からカフェ等で提供することを想定したレシピを募集し、一次審査を通過した90品の中から、カフェ等を営業する外食事業者により、自社のメニューとして採用したい特に優れたレシピとして4品が選ばれ、実際のメニューとして市販化されました。



「カフェメニューコンテスト」で市販化された
「りんごロっとボロネーゼ」



「毎日くだもの200グラム運動」ロゴマーク

1 果樹農業の振興に関する基本的な事項等に関する基本方針であり、食育等の消費拡大に向けた対策の推進が挙げられている。

○「健康日本21（第三次）」の策定

「二十一世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次）」は、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向けて令和6（2024）年度から開始する12年間の計画であり、この計画を推進するために令和5（2023）年5月に「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」が厚生労働大臣によって告示されました。

人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、各人の健康課題も多様化しており、それぞれの健康課題に寄り添いつつ、誰一人取り残さず、より実効性のある取組を進めていくことが、国民の健康づくりにおいて求められています。そのため、健康日本21（第三次）では、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」のため、健康寿命の延伸を引き続き最終的な目標として、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」、「個人の行動と健康状態の改善」、「社会環境の質の向上」、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」の4つの基本的な方向で運動を進めることとしています。

○栄養・食生活に関連する目標設定

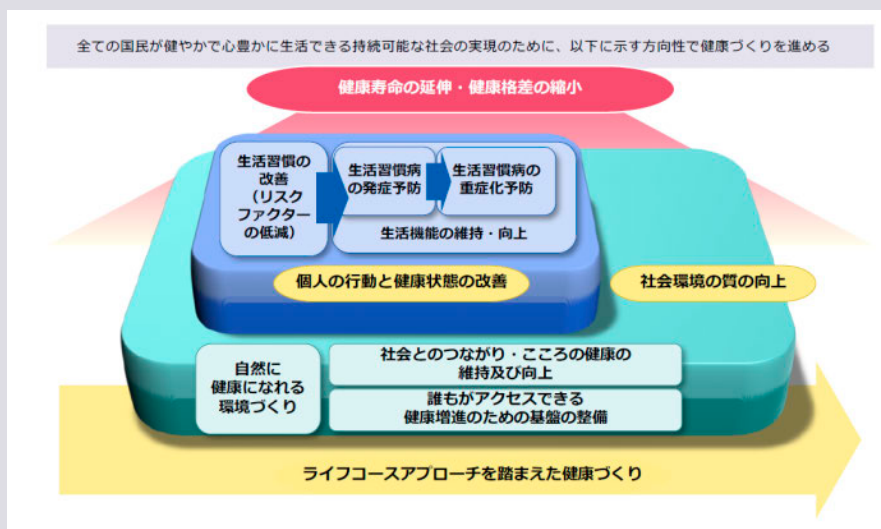
栄養・食生活は、生命の維持に加え、子供たちが健やかに成長し、また人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。また、多くの生活習慣病の予防・重症化予防のほか、やせや低栄養等の予防を通じた生活機能の維持・向上の観点からも重要です。さらに、個人の行動と健康状態の改善を促すための適切な栄養・食生活やそのための食環境の改善を進めていくことも重要であり、健康日本21（第三次）における栄養・食生活領域では、健康・栄養状態レベルとして「適正体重を維持している者の増加」、適切な量と質の食事を摂取する観点で、食事レベルとして「バランスの良い食事を摂っている者の増加」、食品レベルとして「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、栄養素レベルとして「食塩摂取量の減少」について目標設定を行いました。

また、こうした個人の行動と健康状態の改善を社会環境の質の向上によって促すために、社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上として「地域等で共食している者の増加」、自然に健康になれる環境づくりとして「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」の推進、誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備として「利用者に応じた食事提供をしている特定給食施設の増加」を掲げており、栄養・食生活領域と連動させながら、取組を進めることとしています。

○多分野との連携

今後は、誰一人取り残さない健康づくりを効果的に展開するため、これまで以上に国、都道府県、市区町村、保険者、産業界、学術機関等の関係者が連携して、健康づくりに向けた対策を充実・強化していくことが重要です。

図表1 健康日本21（第三次）の概念図



図表2 栄養・食生活に関する目標項目

目標	指標	目標値
第二 個人の行動と健康状態の改善に関する目標		
1 生活習慣の改善		
(1) 栄養・食生活		
① 適正体重を維持している者の増加（肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少）	BMI 18.5以上25未満（65歳以上はBMI 20を超え25未満）の者の割合（年齢調整値）	66%（令和14年度）
② 児童・生徒における肥満傾向児の減少	児童・生徒における肥満傾向児の割合	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定
③ バランスの良い食事を摂っている者の増加	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	50%（令和14年度）
④ 野菜摂取量の増加	野菜摂取量の平均値	350 g（令和14年度）
⑤ 果物摂取量の改善	果物摂取量の平均値	200 g（令和14年度）
⑥ 食塩摂取量の減少	食塩摂取量の平均値	7 g（令和14年度）
第三 社会環境の質の向上に関する目標		
1 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上		
③ 地域等で共食している者の増加	地域等で共食している者の割合	30%（令和14年度）
2 自然に健康になれる環境づくり		
① 「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」の推進	「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」に登録されている都道府県数	47都道府県（令和14年度）
3 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備		
③ 利用者に応じた食事提供をしている特定給食施設の増加	管理栄養士・栄養士を配置している施設（病院、介護老人保健施設、介護医療院を除く。）の割合	75%（令和14年度）
第四 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりに関する目標		
(1) こども		
② 児童・生徒における肥満傾向児の減少（再掲）	児童・生徒における肥満傾向児の割合	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定
(2) 高齢者		
① 低栄養傾向の高齢者の減少（適正体重を維持している者の増加の一部を再掲）	BMI 20以下の高齢者（65歳以上）の割合	13%（令和14年度）
(3) 女性		
① 若年女性のやせの減少（適正体重を維持している者の増加の一部を再掲）	BMI 18.5未満の20歳～30歳代女性の割合	15%（令和14年度）

2 貧困等の状況にある子供に対する食育の推進

子どもの貧困率¹は、「令和4（2022）年国民生活基礎調査」において、令和3（2021）年は11.5%となっています。また、平成29（2017）年「生活と支え合いに関する調査（特別集計）」によると、子供がある全世帯の16.9%に食料が買えない経験がありました。こうした中、地域住民等による自主的な取組として、無料又は安価で栄養のある食事や温かな団らんを提供するこども食堂等が増えており²、家庭における共食等が難しい子供たちに対し、共食等の機会を提供する取組が広がっています。

政府では、貧困の状況にある子供たちに対する食育の推進や貧困の連鎖の解消につながるこども食堂等の活動への支援を含む官公民の連携・協働プロジェクトとして、「こどもの未来応援国民運動」を推進しています。この国民運動では、民間資金による「こどもの未来応援基金」を通じた支援や、こども食堂等を運営する団体と、団体の活動への支援を希望する企業等とのマッチング等を行っています。

さらに、こども家庭庁では、令和5（2023）年度において、基本的な生活習慣の習得支援や学習支援を行う「こどもの生活・学習支援事業」を拡充し、ひとり親家庭の子供に加え、低所得子育て世帯等の子供もその支援対象とするとともに、新たに食事の提供に係る費用の補助を行うこととしました。また、令和5（2023）年度補正予算において、多様かつ複合的な困難を抱える子供たちに対し、安心安全で気軽に立ち寄ることのできる食事等の提供場所を設けるなど、地域における支援体制の強化を目的とした「地域こどもの生活支援強化事業」を新たに創設し、こども食堂、こども宅食、フードパントリー等の食事提供を伴う事業を実施する地方公共団体に対する支援を行うこととしました。

厚生労働省では平成30（2018）年6月と令和3（2021）年10月に通知を發出し、こども食堂に対して、活用可能な政府の施策や、食品安全管理等の運営上留意すべき事項を周知するとともに、行政・地域住民・福祉関係者・教育関係者等に対して、こども食堂の活動への協力を呼び掛けています。

農林水産省では、こども食堂と連携した地域における食育が推進されるよう、ウェブサイトにおいて関連情報を紹介しているほか、子供たちが健康な食生活を実践できるよう、こども食堂等で共食の場を提供する活動を支援するなど、地域での食育活動や食品アクセスの質の向上等に向けた取組を支援することとしています。

また、令和2（2020）年度からこども食堂やこども宅食において、食育の一環として使用できるよう、政府備蓄米を無償で交付しています。

このように、こども食堂等による食事等の提供には、食育の推進、孤独・孤立対策、食品アクセスの確保等、様々な効果が期待されています。

図表1: こども食堂における衛生管理のポイントにおけるチェックリスト (厚生労働省)

衛生管理のチェックリスト (図表1)

項目	
調理場に行くこと	
1	調理場は清潔で衛生的に保たれているか？
2	調理器具は、使用前・使用中・使用後に適切に洗浄・消毒されているか？
3	調理場内は、調理・製菓の作業中など調理中はマスクを着用しているか？
4	調理場内は、調理・製菓の作業中など調理中は手洗いをしているか？
5	調理場内は、調理・製菓の作業中など調理中は髪を束ねているか？
6	調理場内は、調理・製菓の作業中など調理中は指輪・ピアス・ネックレスなどの身に着け物を身につけていないか？
7	調理場内は、調理・製菓の作業中など調理中は化粧を施していないか？
8	調理場内は、調理・製菓の作業中など調理中はスマートフォンなどの持ち物を持っていないか？
9	調理場内は、調理・製菓の作業中など調理中は携帯電話の電源をオフにしているか？
調理場に行くこと	
10	調理場内は、調理・製菓の作業中など調理中はマスクを着用しているか？
11	調理場内は、調理・製菓の作業中など調理中は手洗いをしているか？
12	調理場内は、調理・製菓の作業中など調理中は髪を束ねているか？
13	調理場内は、調理・製菓の作業中など調理中は指輪・ピアス・ネックレスなどの身に着け物を身につけていないか？
14	調理場内は、調理・製菓の作業中など調理中は化粧を施していないか？

図表1: こども食堂における衛生管理のポイントにおけるチェックリスト (厚生労働省)

こども食堂における衛生管理のポイントにおけるチェックリスト (厚生労働省)

1 17歳以下の子ども全体に占める、貧困線に満たない17歳以下の子どもの割合。貧困線とは、等価可処分所得（世帯の可処分所得（総所得（収入）から税金・社会保障料等を除いたいわゆる手取り収入）を世帯員数の平方根で割って調整した所得）の中央値の半分の額。

2 認定NPO法人全国こども食堂支援センター・むすびえ及び全国のこども食堂の地域ネットワークの調査によると、全国のこども食堂は、少なくとも9,132か所（令和6（2024）年2月発表）。

管理栄養士を目指す大学生によるこども食堂等の食支援活動 (第7回食育活動表彰 審査委員特別賞受賞)

沖縄大学管理栄養学科子ども食堂サポートチーム（沖縄県）

沖縄大学管理栄養学科子ども食堂サポートチーム（以下「管理栄養学科」という。）は、那覇市内の関係機関やこども食堂、ボランティア団体と協力して、県内の子供の貧困等の課題を食の面から支援しています。

管理栄養学科は、令和元（2019）年に沖縄県で初めての管理栄養士養成施設として指定されました。管理栄養学科第一期生の一人が、こども食堂で調理の手伝いに参加したことをきっかけに、学生と、こども食堂の子供たちやスタッフとの交流が始まりました。

学生たちがこども食堂の調理を支援するボランティアに定期的に参加することにより、学生たちが普段は関わるのが少ない子供との交流が生まれ、子供たちが食の楽しさや興味をもつ機会につながっています。また、学生はこども食堂が「子供を中心とした多世代交流の地域拠点」であることを学ぶことができ、幅広い視野を持った管理栄養士の養成にもつながっています。

このほか、こども食堂の調理支援をする中で得た気づきや課題をより深く学び、実践するために、学生自らが企画を考え、様々な取組を行っています。令和2（2020）年度には、ひとり親世帯を対象に、栄養バランスを考慮した弁当50食を無料で提供しました。弁当のメニューを決めるに当たって、那覇市社会福祉協議会や地域で活動している団体を講師として招いて事前講習会を開催し、ひとり親世帯の実態や、どのような食事が求められているのかなどを聞き取りました。弁当には県産野菜を使用したり、郷土料理を取り入れたりする等の工夫もされています。弁当を食べた親子からは、「普段食べられないような食材が入っていて、彩りも鮮やかでとても手の込んだお弁当でとても感動しました。」「自分でも栄養の勉強をしたい。」等の声があがりました。

また、令和3（2021）年度にはコロナ禍でもこども食堂のスタッフと子供たちが楽しく調理の体験ができるように、食育レシピ動画や民謡のメロディーにのせた手洗い動画を製作し、動画を使って、3か所のこども食堂とオンラインで同時につなぎ、調理実習を行いました。参加した子供たちからは、「にんじんやたまねぎの切り方がわかった。」「今日一緒にやったことを自分たちだけで作ってみたい。」などの声があり、子供たちの食の自立支援につながりました。

今後も大学と地域の人々が相互に交流し、地域の課題をともに考え、試行錯誤しながら課題解決に向けた食の支援を続けていきます。



ひとり親世帯への弁当を作る学生

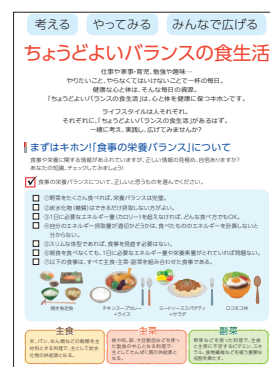


動画を使ったこども食堂での調理実習の様子

3 若い世代に関わる食育の推進

第1部特集2で示したように、若い世代は、食に関する知識、意識、実践等の面で他の世代より課題が多く、こうした若い世代が食育に関する知識を深め、意識を高め、心身の健康を増進する健全な食生活を実践することができるよう食育を推進することが必要です。

農林水産省では、令和元（2019）年度に、若い世代に対する食育を推進していくため、ウェブ調査やグループディスカッション等を行い、明らかになった結果を踏まえて作成した啓発資材をウェブサイトに掲載しています。また、令和5（2023）年度の全国食育推進ネットワークの取組の中で、学生と企業のオンラインワークショップを応援するなど、若い世代が主体となった食育の取組を推進しました。



「考える やってみる みんなで広げる ちょうどよいバランスの食生活」パンフレット



考える やってみる みんなで広げる
ちょうどよいバランスの食生活（農林水産省）
URL : <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/waka/isedai/balance.html>

4 職場における従業員等の健康に配慮した食育の推進

従業員等が健康であることは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらす、結果的に企業の業績向上につながると期待されています。

厚生労働省では、「健康日本21（第二次）」の運動を更に普及、発展させるため、健康寿命の延伸に向けて、企業・民間団体・地方公共団体と協力・連携した取組として「スマート・ライフ・プロジェクト」を推進しています。運動、食生活、禁煙、健診・検診の受診について、具体的なアクションの呼び掛けを行い、国民が自ら行動を変容することで生活習慣病の予防に結び付けることを目的としています。適切な食生活を促すため、「健康な食事」のための食環境整備の考え方を活用した取組も行っています。職場における従業員等の健康に配慮するため、社員食堂のメニューの見直しを行い、従業員に対して企業内で健康情報を掲示するなどの好事例について、その取組内容を整理し、「スマートミール探訪」としてウェブサイトで公表し、情報提供を行っています。

平成17（2005）年に「食育基本法」が制定されてから約18年が経ち、家庭、学校や地域等で様々な食育の取組が広がってきている一方で、企業の食育推進は、取組が広がり始めたところで、基本的な情報が不足している状況にあります。このため、農林水産省では令和元（2019）年度、従業員等の健康管理に配慮した企業のうち、先進的かつ積極的に食育を推進する取組に焦点を当てた基礎情報を収集し、事例集を作成・公表しました。

そのほか、経済産業省では、従業員の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えの下、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践する健康経営¹が推進されています。健康経営に取り組む企業では若い世代への栄養セミナーの開催や、社員食堂において健康に配慮した食事を安価で提供するといった取組等も行われています。



スマートミール探訪（スマート・ライフ・プロジェクト）
URL : https://www.smartlife.mhlw.go.jp/minna/kenkou_shokujji/



企業の食育推進事例集（農林水産省）
URL : <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kigyo/jirei.html>

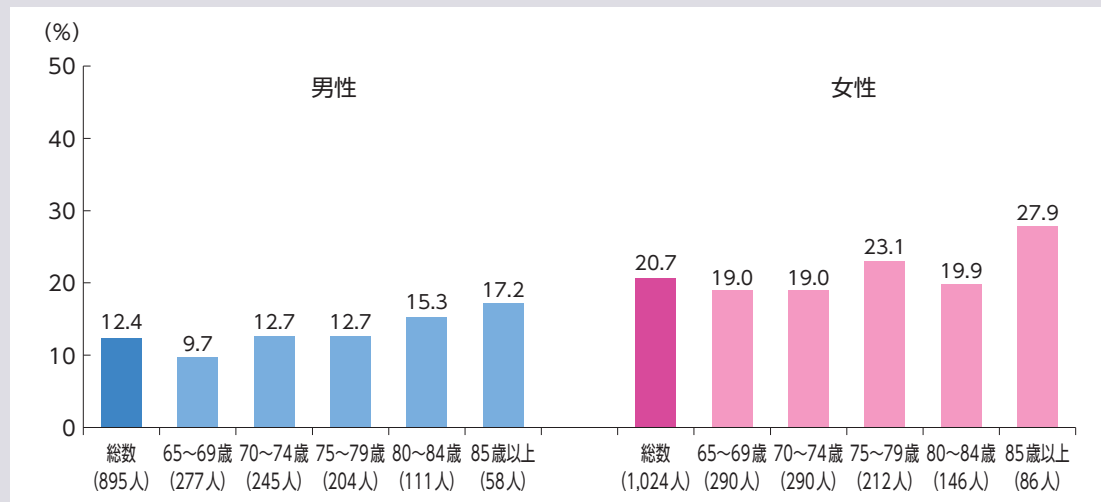
1 「健康経営」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標

5 高齢者に関わる食育の推進

高齢者については、健康寿命の延伸に向け、個々の高齢者の特性に応じて生活の質（QOL）の向上が図られるように食育を推進する必要があります。

65歳以上の低栄養傾向の者（BMI ≤ 20kg/m²）の割合は、男性で12.4%、女性で20.7%です。特に、女性の85歳以上では、27.9%が低栄養傾向となっています（図表2-3-4）。

図表2-3-4 低栄養傾向の者（BMI ≤ 20kg/m²）の割合（65歳以上、性・年齢階級別）



資料：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」

急速な高齢化の進展により、地域の在宅高齢者等が健康・栄養状態を適切に保つための食環境整備、とりわけ、良質な配食事業を求める声が、今後ますます高まるものと予想されます。そのため、厚生労働省では、「地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン¹」を策定するとともに、配食事業者と配食利用者のそれぞれに向けた普及啓発用パンフレットを作成し、好事例の取りまとめもしています。また、フレイル²予防も視野に入れて策定された「日本人の食事摂取基準（2020年版）」を活用し、高齢者やその家族、行政関係者等が、フレイル予防に役立てることができる普及啓発ツールを作成しました。この普及啓発ツールは、高齢者やその支援者向けに居宅で健康を維持するための情報等を発信するために令和2（2020）年9月に開設したウェブサイト「地域がいきいき 集まろう！通いの場」でも紹介しています。

また、農林水産省では、栄養面や噛むこと、飲み込むこと等の食機能に配慮した新しい介護食品を「スマイルケア食」として整理し、消費者それぞれの状態に応じた商品選択に寄与する表示として、「青」マーク（噛むこと・飲み込むことに問題はないものの、健康維持上栄養補給を必要とする方向けの食品）、「黄」マーク（噛むことに問題がある方向けの食品）、「赤」マーク（飲み込むことに問題がある方向けの食品）とする識別マークの運用を平成28（2016）年に開始しました。平成29（2017）年度には、スマイルケア食の普及をより一層推進するための教育ツールとして、制度を分かりやすく解説したパンフレットや動画を作成しました。令

1 平成29（2017）年3月厚生労働省健康局策定

2 加齢とともに、心身の活力（例えば筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態

和5（2023）年度には、引き続きツールを活用し、スマイルケア食の普及を図りました。さらに、地場産農林水産物等を活用した介護食品（スマイルケア食）の開発に必要な試作等の取組を支援しました。



地域高齢者のフレイル予防の推進に向けた普及啓発用パンフレット



「地域がいきいき 集まろう！通いの場」ウェブサイト



スマイルケア食（新しい介護食品）（農林水産省）
URL : <https://www.maff.go.jp/j/shokusan/seizo/kaigo.html>

6 地域における共食の推進

近年、ひとり親世帯、貧困の状況にある世帯、高齢者の一人暮らし等が増え、様々な家庭の状況や生活の多様化により、家庭や個人の努力のみでは、家族との共食や健全な食生活を実践していくことが困難な状況も見受けられます。

学童・思春期の共食を推進することは、健康状態、栄養素等摂取量等、食習慣の確立等につながると考えられることから、厚生労働省では「健康日本21（第二次）」において、共食の増加を目標項目の一つとして設定し、取組を進めています。また、楽しい食事の時間は食欲を増進させることから、高齢者においては、通いの場等における地域の方々との共食が進められています。

こども食堂や多世代交流の共食の場は、他者と楽しく食べる、食事マナーを学ぶなど食育活動の場として重要です。このため、農林水産省では、こども食堂や多世代交流等の「共食の場」の開設、健康的な食生活に関するテーマの講話や旬の食材を用いた郷土料理講習会、農林漁業体験の場の提供等の食育活動を支援しています。ここでは、食育について学んだ後、調理実習を行ったり、調理した料理と一緒に楽しく食べたりするなど、共食の場にもなっています。

7 災害時に備えた食育の推進

大規模な自然災害等の発生に備え、地方公共団体、民間団体等における食料の備蓄に加えて、各家庭で食料を備蓄しておくことが重要です。

厚生労働省では、平成30（2018）年度から令和2（2020）年度までの地域保健総合推進事業の一環で「大規模災害時の栄養・食生活支援活動ガイドライン」を作成するとともに、災害時に想定される実態を考慮し、地方公共団体に対する普及啓発を行ってきました。また、大規模災害時に、健康・栄養面や要配慮者にも配慮した栄養・食生活支援を行うためには、平時からこれらを考慮した食料の備蓄を行うことが重要であるため、そうした食料の備蓄の推進を目的として、「大規模災害時に備えた栄養に配慮した食料備蓄量の算出のための簡易シミュレーター」を作成し、健康増進部局と防災部門等で連携するよう地方公共団体に依頼しました。

農林水産省では、災害時に備え、日頃からの家庭での食料の備蓄を実践しやすくなる方法（ローリングストック）等をまとめた「災害時に備えた食品ストックガイド」と、乳幼児や高齢者、食物アレルギー等を有する人といった、災害時に特別な配慮が必要となる人がいる家庭での備蓄のポイントをまとめた「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」を公表しています。また、令和4（2022）年4月には、単身者向けに「災害時にそなえる食品ストックガイド」を公表し、この中で特に災害への備えを見落としがちな一人暮らしの方やまだ家庭備蓄に取り組んでいない方等のために、食品の備蓄の必要性やその始め方等を分かりやすく解説しています。令和5（2023）年度も引き続き、これらのガイドブックを学校教育現場や地方公共団体、自治会組織等で活用してもらうとともに、民間企業が主催する防災関連の展示会等で講演を行い、家庭での食料の備蓄について普及啓発を行っています。



「災害時に備えた食品ストックガイド」

事例

災害時の食に備える普及啓発活動 (第7回食育活動表彰 消費・安全局長賞受賞)

びぜん
備前市栄養委員会 (岡山県)

備前市栄養委員会(以下「栄養委員会」という。)は、地域に根差したネットワークを生かしながら、昭和46(1971)年から活動しています。自分や家族の健康のため、健康課題やその改善方法を学び自らが実践してみること、また、学んだことや実践したことを市民の健康づくりに広げていくことを目的としています。

活動を続ける中で、災害時にも心身の健康を損なわないようにするためには平時から食の備えが必要と考え、平成28(2016)年度から「災害時に役立つパッキング調理実習」を開始しました。また、令和2(2020)年度からは防災の意識を高め、家庭で災害時に備えてもらうため、地域で備蓄品を取扱う店舗を開拓したり、備蓄品の展示会を開催したりしています。展示会では、3日分の備蓄品を用意するとどのくらいの量になるのか、何を準備したらよいのかなどを展示しています。そのほか、「食べ慣れていない食品は災害時には食べられなかった。」という被災者の体験談を踏まえ、アルファ米等の備蓄品を配布し実際に食べてもらい、災害時に活用できる体験の提供も行っています。令和3(2021)年度には、小学生を対象に「備えよう!災害の前に〜いざという時にできることを考えよう〜」を開催し、講話と併せて、備蓄食品を使用した調理実習を行いました。

災害時に備えた活動を始めてから、市民を対象とした意識調査では「あなたは、災害等に備えて備蓄品を3日分用意していますか」という質問に対して「用意している」と回答した人の割合が、令和元(2019)年の22%から令和3(2021)年には27%となり、約5ポイント上昇しました。

生きるための手段である「食べること」は、子供から大人まで、災害時だけでなく平常時の健康へも活かすことが出来ます。今後も災害時の備えとともに、平常時でも生きる力を身につけることができるよう、地域の方々に食の大切さを伝えていきます。



展示会の様子



小学生への講話

第3節 歯科保健活動における食育の推進

(1) 国における取組

平成21（2009）年に、厚生労働省において開催された「歯科保健と食育の在り方に関する検討会」で、「歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書「歯・口の健康と食育～噛ミング30（カミングサンマル）を目指して～」」が取りまとめられました。この報告書において、全ての国民がより健康な生活を目指すという観点から、一口30回以上噛むことを目標として、「噛ミング30（カミングサンマル）」というキャッチフレーズを作成するとともに、食育推進に向けた今後の取組として、各ライフステージにおける食育推進の在り方、関係機関や関係職種における歯科保健と食育の推進方策、新たな視点を踏まえた歯科保健対策の推進等について提言がなされました。

また、食を通して健康寿命を延伸するためには、乳幼児期から高齢期に至るまで、噛む・飲み込むなどの機能を担う歯や口の健康が重要です。このため、厚生労働省では、平成23（2011）年に公布・施行された「^{こうくう}歯科口腔保健の推進に関する法律」（平成23年法律第95号）に基づき、平成24（2012）年に「^{こうくう}歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」（平成24年厚生労働省告示第438号。以下「基本的事項」という。）を告示し、乳幼児期から高齢期までの各ライフステージの特性に応じた^{こうくう}歯科口腔保健を推進しています。この「基本的事項」において、食育と関連の深い口腔機能の維持・向上についての目標が設定されており、また、口腔機能の維持・向上に関連して、歯科検診の受診者に関する目標も設定されており、定期的な歯科検診の受診に関する取組を始め、^{こうくう}歯科口腔保健の推進に取り組んでいます。「基本的事項」については、その終期が令和5（2023）年度となっているため、令和4（2022）年10月に最終評価が行われ、歯や口腔の健康に関する健康格差があるなどの課題が明らかになりました。これらを踏まえ、^{こうくう}歯科口腔保健の推進に関する基本的事項の全部を改正する件（令和5年厚生労働省告示第289号）が令和5（2023）年10月に告示され、令和6（2024）年度から、「^{こうくう}歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第二次）」を開始します。

小児期は生涯にわたる歯科保健行動の基盤が形成される重要な時期です。小児期の^{しょうく}う蝕予防の取組等により、3歳児のう蝕有病率は平成6（1994）年度の48.4%から令和3（2021）年度の10.2%に、12歳児のう蝕有病率は平成6（1994）年度の86.4%から令和3（2021）年度の28.3%に改善しています。

さらに、平成元（1989）年から推進している「8020（ハチマルニイマル）運動」は、全ての国民が健やかで豊かな生活を過ごすため、80歳になっても20歯以上保つことを目標としています。8020達成者の割合は、歯科疾患実態調査の結果によると、8020運動が開始された当初は8020達成者が10人に1人にも満たない状況でしたが、令和4（2022）年には約2人に1人が達成しています。また、「健康日本21（第二次）」では、歯・口腔の健康に関する目標として、80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加に加え、60歳において24歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加が設定されています。この割合は平成17（2005）年の60.2%から令和4（2022）年には80.9%へと増加しています。

令和5（2023）年10月14日には、厚生労働省、秋田県、秋田市、公益社団法人日本歯科医師会、一般社団法人秋田県歯科医師会が協同して、秋田県において「^{けんこうびじん}「健口美人で健康長寿！」美の国あきたへ来てたんせ」をテーマに「第44回全国歯科保健大会」を開催しました。これらの運動や取組を通じて、^{こうくう}歯科口腔保健における食育を推進しています。

(2) 都道府県等における取組

各都道府県等でも歯科口腔保健における食育の推進に関する取組が行われており、厚生労働省では、「8020運動・口腔保健推進事業」を通じて都道府県等の取組への支援を行っています。この中で、噛み応えのある料理を用いた噛むことの大切さの教育や、食生活を支える歯・口腔の健康づくりについての歯科医師・栄養士等の多職種を対象とした講習会、バランスのよい食事をとるための歯、舌、口唇等の口腔機能に関する相談に対応できる歯科医師の養成等、食育に関わる事業も実施されています。

(3) 関係団体における取組

公益社団法人日本歯科医師会、日本歯科医学会、一般社団法人日本学校歯科医会及び公益社団法人日本歯科衛生士会の4団体は、平成19（2007）年に、国民全てが豊かで健全な食生活を営むことができるよう、食育を国民的運動として広く推進することを宣言した「食育推進宣言」を出しました。この宣言において、歯科に関連する職種は多くの領域と連携して食育を広く推進することとされています。

公益社団法人日本歯科医師会と公益社団法人日本栄養士会は、平成22（2010）年に、「健康づくりのための食育推進共同宣言」を出しています。歯科医師、管理栄養士・栄養士は、この宣言において、「食」の専門職として全ての人々が健康で心豊かな食生活を営むことができるようにその責務を果たすと同時に、互いに連携・協働して国民運動である食育を広く推進することとしています。また、共通認識を深めるため、両会はこれまでに3回の共同シンポジウムを開催しています。

一般社団法人富山県歯科医師会は、令和5（2023）年6月24日、25日に開催された「第18回食育推進全国大会inとやま」において、食育ブースを出展しました。公益社団法人日本歯科医師会は、平成19（2007）年6月に「歯科関係者のための食育推進支援ガイド」を作成し、その後の国民の生活環境変化等を踏まえ、同ガイドの見直しを行い、平成31（2019）年3月に「歯科関係者のための食育支援ガイド2019」を作成しました。同ガイドは、同会ウェブサイトに掲載しています。

日本歯科医学会は、食育に関する公開フォーラムや多職種によるワークショップ、研修会等の実施や、歯科医療関係者向けのFAQ、「小児の口腔機能発達評価マニュアル」の作成を行っています。

公益社団法人日本歯科衛生士会では、「歯科衛生士と多職種連携の食育推進活動事例集」をウェブサイトで公表しています。



歯科関係者のための食育支援ガイド
2019
(公益社団法人日本歯科医師会)
URL : <https://www.jda.or.jp/dentist/program/guide.html>



歯科医療関係者向け子どもの食の問題に関するよくある質問と回答
(日本歯科医学会)
URL : https://www.jads.jp/assets/pdf/activity/past/kodomotosyoku_shitumonkaitou.pdf



歯科衛生士と多職種連携の食育推進活動事例集
(公益社団法人日本歯科衛生士会)
URL : https://www.jdha.or.jp/pdf/outline/renkei_syokuiku.pdf