

2026年7月10日

こども・若い世代における食育について

こども家庭庁



こどもまんなか
こども家庭庁

○ 家庭における食育の推進

- ・こどもの基本的な生活習慣の形成
- ・妊産婦や乳幼児に対する食育の推進

○ 学校・保育所等における食育の推進

- ・就学前のこどもに対する食育の推進

○ 地域における食育の推進

- ・若い世代に関わる食育の推進

健やか親子21 公式ウェブサイト

(妊娠・出産・子育て期の健康に関する情報サイト)

<https://sukoyaka21.cfa.go.jp/>

目的

成育医療等基本方針に基づく国民運動として、子育て当事者・国民全体へ妊娠・出産・子育て期の健康に関する情報発信を行う。

主な掲載内容

健やか親子21と成育基本法について

成育基本法や健やか親子21 応援メンバーである地方公共団体・企業・団体・大学等の活動内容について紹介しています。

マタニティマーク

マタニティマークの目的や使用ガイドなどを掲載しています。

母子健康手帳情報支援サイト

妊娠中から乳幼児までの健康に関する重要な情報や子育てに関する必要な知識を掲載しています。

データでわかる妊娠・出産・子育て

妊娠・出産・子育て期の健康についてデータとイラストでわかりやすく説明しています。

参考資料

調査研究事業などで作成された妊娠期から子育て期の健康づくりに参考となる資料を掲載しています。

産後ケア事業

産後ケア事業に関する動画、チラシ等を掲載しています。

食育

乳幼児・妊産婦の食育に関するチラシやパンフレット等を掲載しています。



健やか親子21と成育基本法について
こどもの健やかな成育を確保するため、妊娠期から子育て期にわたる切れ目ない施策を推進しています。



母子健康手帳情報支援サイト
妊娠期から乳幼児までの健康に関する重要な情報や子育てに関する必要な知識などを掲載しています。



マタニティマーク
マタニティマークの目的や利用ガイド、アンケート結果などを掲載しています。



データでわかる妊娠・出産・子育て
妊娠・出産・子育て期の健康についてデータとイラストでわかりやすく説明しています。



はじめよう プレコンセプションケア
プレコンセプションケアに関する知識をさまざまな形で発信します。



乳幼児健診情報システム (自治体向け)
市町村や保健所が自体の母子健康活動に活用できるように支援するためのツールです。



イベント
健やか親子21で実施している、全国大会や大田教育について、紹介しています。



参考資料
調査研究事業などで作成された妊娠期から子育て期の健康づくりに参考となる資料を掲載しています。



産後ケア事業
産後ケア事業に関する動画、チラシ等を掲載しています。



食育
乳幼児、妊産婦の食育に関するチラシやパンフレット等を掲載しています。

乳幼児の食育に関するパンフレット



保育所保育指針について

- 第1章～第5章で構成。保育所における保育の内容及びこれに関連する運営に関する事項を定める。
- 厚生労働大臣告示（平成29年3月31日告示、平成30年4月1日適用）

第1章 総則

- 保育所保育が幼児教育の重要な一翼を担っていること等も踏まえ、「4. 幼児教育を行う施設として共有すべき事項」を定めるなど、保育所保育の基本となる考え方について記載。

1. 保育所保育に関する基本原則
2. 養護に関する基本的事項
3. 保育の計画及び評価
4. 幼児教育を行う施設として共有すべき事項

第2章 保育の内容

- 乳児、3歳未満児、3歳以上児の保育について、それぞれ、ねらい及び内容を記載。
- 特に、3歳以上児の保育について、幼稚園、認定こども園との整合性を確保。

1. 乳児保育に関わるねらい及び内容
※「健やかに伸び伸びと育つ」「身近な人と気持ちが通じ合う」「身近なものに関わり感性が育つ」という視点から記載
2. 1歳以上3歳未満児の保育に関わるねらい及び内容
※「健康、人間関係、環境、言葉、表現」の5領域の視点から記載
3. 3歳以上児の保育に関わるねらい及び内容
※「健康、人間関係、環境、言葉、表現」の5領域の視点から記載
4. 保育の実施に関して留意すべき事項

第3章 健康及び安全

- 子どもの育ちをめぐる環境の変化を踏まえ、食育の推進、安全な保育環境の確保等について記載。

1. 子どもの健康支援
2. **食育の推進**
3. 環境及び衛生管理並びに安全管理
4. 災害への備え

第4章 子育て支援

- 保護者と連携して「子どもの育ち」を支えることを基本として、保育所が行う子育て支援の役割等について記載。

1. 保育所における子育て支援に関する基本的事項
2. 保育所を利用している保護者に対する子育て支援
3. 地域の保護者等に対する子育て支援

第5章 職員の資質向上

- 職員の資質・専門性の向上について、キャリアパスを見据えた研修機会の充実なども含め記載。

1. 職員の資質向上に関する基本的事項
2. 施設長の責務
3. 職員の研修等
4. 研修の実施体制等

「保育所保育指針」における食育に関する記載

○保育所保育指針（平成二十九年厚生労働省告示第百十七号）（抄）

第3章 健康及び安全

2 食育の推進

（1）保育所の特性を生かした食育

ア 保育所における食育は、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標とすること。

イ 子どもが生活と遊びの中で、意欲をもって食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長していくことを期待するものであること。

ウ 乳幼児期にふさわしい食生活が展開され、適切な援助が行われるよう、食事の提供を含む食育計画を全体的な計画に基づいて作成し、その評価及び改善に努めること。栄養士が配置されている場合は、専門性を生かした対応を図ること。

（2）食育の環境の整備等

ア 子どもが自らの感覚や体験を通して、自然の恵みとしての食材や食の循環・環境への意識、調理する人への感謝の気持ちが育つように、子どもと調理員等との関わりや、調理室など食に関わる保育環境に配慮すること。

イ 保護者や地域の多様な関係者との連携及び協働の下で、食に関する取組が進められること。また、市町村の支援の下に、地域の関係機関等との日常的な連携を図り、必要な協力が得られるよう努めること。

ウ 体調不良、食物アレルギー、障害のある子どもなど、一人一人の子どもの心身の状態等に応じ、嘱託医、かかりつけ医等の指示や協力の下に適切に対応すること。栄養士が配置されている場合は、専門性を生かした対応を図ること。

幼保連携型認定こども園教育・保育要領（平成29年告示）の構成

幼保連携型認定こども園教育・保育要領 目次

第1章 総則

- 第1 幼保連携型認定こども園における教育及び保育の基本及び目標等
- 第2 教育及び保育の内容並びに子育ての支援等に関する全体的な計画等
- 第3 幼保連携型認定こども園として特に配慮すべき事項

第2章 ねらい及び内容並びに配慮事項

- 第1 乳児期の園児の保育に関するねらい及び内容
- 第2 満1歳以上満3歳未満の園児の保育に関するねらい及び内容
- 第3 満3歳以上の園児の教育及び保育に関するねらい及び内容
- 第4 教育及び保育の実施に関する配慮事項

第3章 健康及び安全

- 第1 健康支援
- 第2 食育の推進**
- 第3 環境及び衛生管理並びに安全管理
- 第4 災害への備え

第4章 子育ての支援

- 第1 子育ての支援全般に関わる事項
- 第2 幼保連携型認定こども園の園児の保護者に対する子育ての支援
- 第3 地域における子育て家庭の保護者等に対する支援

○幼保連携型認定こども園教育・保育要領

(平成二十九年内閣府・文部科学省・厚生労働省告示第一号) (抄)

第3章 健康及び安全

第2 食育の推進

- 1 幼保連携型認定こども園における食育は、健康な生活の基本としての食を営む力の育成に向け、その基礎を培うことを目標とすること。
- 2 園児が生活と遊びの中で、意欲をもって食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う園児に成長していくことを期待するものであること。
- 3 乳幼児期にふさわしい食生活が展開され、適切な援助が行われるよう、教育及び保育の内容並びに子育ての支援等に関する全体的な計画に基づき、食事の提供を含む食育の計画を作成し、指導計画に位置付けるとともに、その評価及び改善に努めること。
- 4 園児が自らの感覚や体験を通して、自然の恵みとしての食材や食の循環・環境への意識、調理する人への感謝の気持ちが育つように、園児と調理員等との関わりや、調理室など食に関する環境に配慮すること。
- 5 保護者や地域の多様な関係者との連携及び協働の下で、食に関する取組が進められること。また、市町村の支援の下に、地域の関係機関等との日常的な連携を図り、必要な協力が得られるよう努めること。
- 6 体調不良、食物アレルギー、障害のある園児など、園児一人一人の心身の状態等に応じ、学校医、かかりつけ医等の指示や協力の下に適切に対応すること。

「児童福祉施設等における食事の提供ガイド」について（令和7年9月）

1. 背景

「児童福祉施設における食事の提供ガイド」（平成22年3月）

- ・児童福祉施設における食事の提供及び栄養管理の実践にあたっての考え方の例を示すもの
- ・食事の提供についての実務を担当する者を対象

「保育所における食事の提供ガイドライン」（平成24年3月）

- ・保育所における食事の提供の形態に関する現状と課題を明らかにすることなどを目的
- ・保育所の食事の運営に関わる幅広い者を対象

- ・10年以上が経過
- ・成育基本法（平成30年法律第104号）の制定

・食事・食生活をはじめとしたこどもを取り巻く環境や課題はさらに変化

- 児童養護施設等の小規模化及び家庭的養護の推進、貧困等の社会経済的な視点も含めた検討が重要

・より多角的な視点をもって、ひとり一人のこどもの発育・発達に対応し、食事の提供を通じたこどもの食生活全体の支援がより一層求められている

2つのガイドを統合し、よりわかりやすい内容となるよう全体を見直し

2. 主な内容

第1部 児童福祉施設における食事の提供のあり方

- 施設における食事の意義・役割…一人一人のこどもの状況を考慮した食事・食生活の支援の重要性を示す
- 施設における食事提供の考え方…こどもの状態に応じた食事提供や食物アレルギー対応、誤嚥予防の取組など、食事提供のPDCAの展開、質の向上を図るための考え方等を示す
- 食事の提供体制（自園調理・外部搬入等）に応じた留意事項
- 自然災害等の非常時への備え

第2部 児童福祉施設における食事提供の実践

- 保育所における取組…食育の取組、子育て支援、「食を営む力」の育成としての食事の提供の実践例等を記載
- 児童福祉施設における食事提供の取組事例を記載…一人一人のこどもへの対応、多職種が連携した保護者支援等を記載

プレコンセプションケア推進5か年計画（概要）

～性と健康に関する正しい知識の普及と相談支援の充実に向けて～

背景と経緯

- 「成育医療等基本方針(令和5年3月改定)」にプレコンセプションケアの推進についての方針が定められたほか、「経済財政運営と改革の基本方針2024」に「相談支援等を受けられるケア体制の構築等プレコンセプションケアについて5か年戦略を策定した上で着実に推進する」旨が盛り込まれた。
- 若い世代が自分の将来を展望する際に、性や健康・妊娠に関する正しい知識の取得方法や、相談する場所・手段について、必ずしも広く知られていない現状を踏まえ、「**プレコンセプションケアの提供のあり方に関する検討会 ～性と健康に関する正しい知識の普及に向けて～**（座長：五十嵐隆国立成育医療研究センター理事長）」において、プレコンセプションケアに係る課題と対応について整理を行い、「**プレコンセプションケア推進5か年計画**」を策定。

プレコンセプションケアの概念及び 現状・課題とその対応にあたっての基本的な考え方

1. プレコンセプションケアに関する概念の普及

- プレコンセプションケアは「**性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行う**」概念であるが、言葉自体や概念についての認知度は低い。
- 思春期から成人期に至るまで、性別を問わず**全ての人が、発達段階や状況に応じてプレコンセプションケアという概念を知り、それに関する知識について、適切に身につけることは重要。**

2. プレコンセプションケアに関する相談支援体制の充実

- プレコンセプションケアに関する相談先として、自治体における「性と健康の相談センター」等があるが、広く知られていない現状がある。
- 若い世代の方が、より相談しやすくなるような体制づくりが必要。**

3. 専門的な相談支援体制の強化

- 基礎疾患のある女性が、説明を受けないまま、妊娠する方がいる実情や、かかりつけ医等と産婦人科医の連携が不十分という指摘も。
- 産婦人科以外の医師もプレコンセプションケアに関して十分な知識を持つとともに、かかりつけ医等と産婦人科医の必要な連携に資する情報提供資料が必要である。**

取組推進に あたって

- プレコンセプションケアの推進にあたっては、**若い世代の意見を聴き**、当事者のニーズに沿った取組を実施し**施策の効果を定期的に評価**。
- 国は、国立成育医療研究センターと連携し技術的に支援、自治体は国の「5か年計画」を参考に「**地方版推進計画**」を策定する等計画的に推進。

今後5年間の集中的な取組

〈目標〉
認知度 80%
プレコンサポーター
5万人以上

性や健康に関する正しい知識の普及と情報提供

- ★SNS等を活用した積極的な情報発信。
- ★**プレコンセプションケアの普及に係る人材（プレコンサポーター）を育成**するとともに、啓発資料の作成等、自治体・企業・教育機関等における**講演会等の開催支援**。

〈目標〉
相談窓口認知度
100%

相談支援の充実（一般相談）

- ★「性と健康の相談センター」等プレコンセプションケアに関する**一般的な相談ができる窓口の認知を推進**。
- ★**身近な地域において医療機関等も含め、専門家による相談支援体制の整備を図る**。
- ★夜間休日対応の実施や、電話・オンライン相談、メールやSNSの活用等、**相談者の利便性に配慮**。

〈目標〉
専門相談医療機関数
200以上

相談支援の充実（専門相談）

- ★基礎疾患を有する方等が、医療機関等でプレコンセプションケアに関する相談ができるよう、**全国に相談窓口を展開**するとともに、専門外の医師の適切な対応にも資するよう、**医療者用相談対応マニュアルを作成し、周知**。

対象者層



プレコンサポーター養成講座 概要



■ プレコンサポーターとは

「プレコンセプションケアを推進することを目的とし、自治体・企業・教育機関等において、性別を問わず、性や健康に関する正しい知識の普及を図り、健康管理を行うよう促す人材」と定義。

（プレコンセプションケア推進 5 か年計画に基づき、2030年 5 月までに、5 万人以上の養成を目指している。）

■ プレコンサポーター養成講座とは

- ・ eラーニング形式で実施。基礎編（必修講座約2.5時間、任意講座約2.5時間）とアドバンス編（約 2 時間）で構成。（いずれもオンライン受講）
- ・ 講座終了後には修了テストを実施し、合格者に「修了証」を発行。

基礎編修了者（プレコンサポーター）

- ・ **誰でも受講可能。**（企業・自治体・教育機関に属する専門職のほか、企業の産業保健スタッフや人事労務担当、自治体の関係部局職員等を想定。）
- ・ プレコンの基本的な概念、性や健康に関する基礎的な知識を理解し、**プレコンに関する知識を活かして、日々の業務を進める**ことができる。

アドバンス編修了者（アドバンスプレコンサポーター）

- ・ **基礎編を修了した専門職（※）のみ**が受講可能。
- ・ 相談対応における注意点、教育機関等での出前講座における外部講師の心得について理解し、**個別相談や出前講師等の活動**ができる。

※「専門職」とは、医療や保健と関連する公的資格を有する者を想定している。例えば、性と健康の相談センター事業で活動する医師、保健師、助産師、看護師、管理栄養士等や、養護教諭等が考えられる。

■ プレコンサポーターへの支援

プレコンサポーターの活動にあたっては以下の資材活用いただく。

- ・ プレコンセプションケアに関する取組を行うに当たって必要となる知識・情報を取りまとめた「**プレコンサポーター TEXTBOOK**」
- ・ 自治体・企業・教育機関での**セミナー、出前講座、研修等**で使用する資材



(参考) プレコンサポーター養成講座 基礎編

コマ	コマ名	主な内容等	講師 (敬称略)
①	プレコンセプションケアの基本と社会的背景	プレコンセプションケアとは（定義・歴史・世界の動向）、日本の現状とプレコンセプションケアに関連する健康課題、プレコンセプションケア推進5か年計画の概要	荒田 尚子
②	プレコンサポーターについて	プレコンサポーターの定義・役割・取組例、期待、個人情報取り扱い等の留意事項について、不適切な取扱い、発信上の注意（リスクマネジメントの観点から）	三戸 麻子
③	からだの健康とこころの健康	からだとこころを整える基本の習慣、知っておきたい健康のリスク	荒田 尚子
④	食生活と栄養	やせ・肥満が与える影響について（月経、不妊、骨密度、次世代への影響）、栄養バランスの取れた食事、不足しやすい栄養素、葉酸とは	堀江 早喜
⑤	性と生殖の基礎知識	ライフステージにおける健康問題、妊孕性について「年齢と妊娠率」、卵子と精子、月経と排卵の仕組み、月経周期に伴う体調の変化、避妊について、かかりつけ医を持とう	柴田 英治 岡崎 有香
⑥	感染症・検診・ワクチン	性感染症、受けるべきがん検診、妊娠前に検討するワクチン接種	佐藤 雄一 上田 豊
⑦	ライフデザイン支援	ライフデザイン支援とは、（参考）データで日本の今を知る	荒田 尚子 白河 桃子
⑧	学校における性に関する指導	健康教育の一環としての性に関する指導、性に関する指導の全体イメージと配慮事項、体育科・保健体育科における性に関する内容、保健教育における個別指導、（参考）生命（いのち）の安全教育	野津 有司
⑨	所属別任意受講 (自治体／企業／教育機関)	<自治体編> 自治体とプレコンセプションケア、自治体の事例紹介（京都府、滋賀県、宮城県仙台市） <企業編> 企業とプレコンセプションケア（健康経営について、妊娠出産とキャリア、企業におけるプレコンサポーターの取組）、企業の事例紹介（株式会社武蔵野銀行、株式会社浅野製版所、伊藤忠商事株式会社） <教育機関編> 教育現場とプレコンセプションケア、教師と医療者の協働を目指して	辻 真弓 井上 まり子 野津 有司 横幕 能行

プレコンサポーターの具体的な取組等について

	具体的な取組の例	人材の想定
自治体	■ セミナー、出前講座、研修等の企画及び実施等 ➢ 住民のニーズに応じたプレコンセプションケアに関するセミナーや個別相談会 ➢ 教育機関等への出前講座 ➢ 自治体職員向けのプレコンセプションケアに関する研修 ■ SNS等を活用した発信・周知 ■ 自治体の広報誌、公式ウェブサイト、SNS等を活用し、プレコンセプションケアに関する最新情報の発信や住民に相談窓口を周知 ■ 性と健康の相談センター等での専門職による個別相談の実施 等	(例) 医師、保健師、助産師、看護師、管理栄養士等の専門職種や、施策の企画立案に関わる事務職員等
企業	■ 社員への情報提供 ➢ 職域での健診の場等を活用したプレコンセプションケアの周知広報 ■ 研修等の企画・実施 ➢ 講演会、研修（新人・管理職向け） ■ 福利厚生等に係る取組の実施 ➢ プレコンセプションケアを踏まえた特別休暇や福利厚生等に係る取組の実施 ➢ スポーツ活動における指導者等への啓発 ■ 専門職による個別相談の実施 ➢ 産業医等の産業保健スタッフによる社内での個別相談の実施 等	(例) 産業保健スタッフや、プレコンセプションケアを踏まえた特別休暇や福利厚生等に関わる人事労務担当者等
教育機関	■ 出前講座や個別相談の企画・実施等 ➢ 保護者の理解も得ながら、専門職等による出前講座や個別相談の企画や実施 ➢ 地域の医療機関や自治体と連携し、保護者も含めて、プレコンセプションケアに関する情報提供 ➢ 部活動における指導者への啓発 ■ 専門職による個別相談の実施 ➢ 養護教諭等による校内での個別相談の実施 等	(例) 学校医、養護教諭、栄養教諭、看護師、保健師、心理士、教育機関や教育委員会の職員等

Webサイト「はじめようプレコンセプションケア」

プレコンセプションケアの普及啓発のため、Webサイト「はじめよう プレコンセプションケア」を開設（令和7年9月）。若い世代を含め、あらゆる方々に、プレコンセプションケアに関する概念をわかりやすく伝えるため、順次、記事や漫画、Q&Aなどのコンテンツを拡充中。



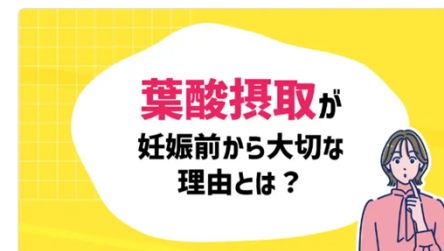
Webサイト: はじめようプレコンセプションケア

栄養・食生活に関するコンテンツの例

記事

葉酸摂取が妊娠前から大切な理由とは？ 知ってほしい赤ちゃんとの関係

公開日：2026年3月24日(火)
更新日：2026年3月24日(火)



葉酸は、おなかの中の赤ちゃんの健やかな発育に深く関わる重要な栄養素として知られています。しかし、「なぜ必要なの？」「どれくらい取ればいいの？」「サプリメントを取る必要があるの？」と疑問に感じる方もいるかと思います。

この記事では、葉酸が妊娠に大切な理由や摂取の目安について解説します。

漫画



2026年3月17日(火)

やせ・肥満 どちらも注意が必要？

「自分だけ太って見える気がする」「SNSで見かけるモデルのような体型になりたい」。自分の見た…

#生活習慣

#食事・栄養

○妊産婦・乳幼児への食育

- ・健やか親子 2 1 による情報発信
- ・乳幼児の食育リーフレット等の普及啓発

○就学前のこどもへの食育

- ・保育所保育指針等に基づく食育の推進
- ・児童福祉施設等における食事の提供ガイドの周知・活用

○若い世代への食育

- ・プレコンセプションケア推進 5 か年計画に基づく取組の推進
- ・プレコンサポーターの養成・活動支援
- ・Webサイト「はじめようプレコンセプションケア」による情報発信

**今後も、自治体、企業、教育機関、関係団体等と連携しながら
こども・若者や子育て世代に対する食育を推進**