

「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～

統合版





目次

1.はじめに	P1
2.第3次食育推進基本計画を進めるために	P1~2
3.本パンフレットのメッセージを正しく読み取るために	P3
4.食育の推進に役立つエビデンス（根拠）	P4
(1) 共食をするとどんないいことがあるの？	P4~8
(2) 朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？	P9~13
(3) 栄養バランスに配慮した食生活にはどんないいことがあるの？	P14~18
(4) 農林漁業体験をするとどんないいことがあるの？	P19~24
(参考) 農林漁業体験：海外の研究から分かったこと	P25
5.実践のための参考情報	P26~27

<本パンフレットの利用に当たって>

- ・パンフレットを印刷し自由に配布していただいて構いません。食育推進の場でご活用ください。
- ・パンフレット内で取り上げた研究事例を利用する場合には、論文の原本を確認のうえ、論文情報（研究著者、論文タイトル、発表年等）を示してください。



1 はじめに

平成28年度から開始した第3次食育推進基本計画に基づき、同計画で掲げられた重点課題の解決及び目標の達成に向けた取組の推進や、食育に関する国民の理解の促進を図ることとされています。

平成17年に食育基本法が制定され、地域や学校等で様々な食育の取組が広がってきています。課題解決や目標達成に向けて、こういった取組を更に効果的に進めるためには、エビデンス（根拠）に基づく情報発信が大切です。

そこで、平成29年度及び30年度、農林水産省では、食育推進に資するエビデンスを収集・分析・整理し、国民へ分かりやすく広報することを目的に、食育や広報に関する有識者に御協力いただき、エビデンスを紹介するパンフレットを作成しました。本パンフレットは、その2年分の内容を統合したものです。

食育に関心のある方や食育の取組を実践している方々を通して、広く国民の皆さまに本パンフレットのメッセージが届くことを期待しています。また、本パンフレットのメッセージには、その根拠となる研究結果が紐付いていますので、より詳しく知りたい方は、ぜひエビデンステーブルや論文も御覧ください。

2 第3次食育推進基本計画を進めるために

- 国は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、平成28年3月に第3次食育推進基本計画（以下、「第3次計画」という）を決定しました。
- 第3次計画では、平成28（2016）年度から令和2（2020）年度までの5年間に取り組む方針や目標を定めています。
- 第3次計画に掲げられた15の目標の中から、以下の5つを取り上げ、それぞれの取組がなぜ大切なのか、取り組むことでどのようなメリットがあるのかをエビデンス（根拠）に基づき、4テーマに整理しました。

着目した第3次食育推進基本計画の目標	エビデンス（根拠）を整理したテーマ
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす（目標2）	共食をするとどんないいことがあるの？ （以下、「共食」という。）
地域等で共食をしたいと思う人が共食する割合を増やす（目標3）	
朝食を欠食する国民を減らす（目標4）	朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？ （以下、「朝食」という。）
栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす（目標7）	栄養バランスに配慮した食生活にはどんないいことがあるの？（以下、「栄養バランス」という。）
農林漁業体験を経験した国民を増やす（目標11）	農林漁業体験をするとどんないいことがあるの？ （以下、「農林漁業体験」という。）

(参考) 第3次食育推進基本計画における食育の推進に当たっての目標

	目標	具体的な目標	第3次計画作成時の値 (平成27年度)	目標値 (令和2年度)
1	食育に関心を持っている国民を増やす	食育に関心を持っている国民の割合	75.0%	90%以上
2	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週9.7回	週11回以上
3	地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす	地域等で共食したいと思う人が共食する割合	64.6%	70%以上
4	朝食を欠食する国民を減らす	朝食を欠食する子供の割合	4.4%	0%
		朝食を欠食する若い世代の割合	24.7%	15%以下
5	中学校における学校給食の実施率を上げる	中学校における学校給食実施率	87.5% (26年度)	90%以上
6	学校給食における地場産物等を使用する割合を増やす	学校給食における地場産物を使用する割合	26.9% (26年度)	30%以上
		学校給食における国産食材を使用する割合	77.3% (26年度)	80%以上
7	栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす	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国民の割合	57.7%	70%以上
		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	43.2%	55%以上
8	生活習慣病の予防や改善のために、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する国民を増やす	生活習慣病の予防や改善のために、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する国民の割合	69.4%	75%以上
		食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業の登録数	67社 (26年度)	100社以上
9	ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす	ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合	49.2%	55%以上
10	食育の推進に関わるボランティアの数を増やす	食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している国民の数	34.4万人 (26年度)	37万人以上
11	農林漁業体験を経験した国民を増やす	農林漁業体験を経験した国民(世帯)の割合	36.2%	40%以上
12	食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民を増やす	食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合	67.4% (26年度)	80%以上
13	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民を増やす	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合	41.6%	50%以上
		地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している若い世代の割合	49.3%	60%以上
14	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民を増やす	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合	72.0%	80%以上
		食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する若い世代の割合	56.8%	65%以上
15	推進計画を作成・実施している市町村を増やす	推進計画を作成・実施している市町村の割合	76.7%	100%

3

本パンフレットのメッセージを正しく読み取るために

- エビデンス(根拠)の紹介に当たっては、食育分野の研究に詳しい研究者の協力のもと、以下の条件に合う論文を収集しました。
 - ・幼児以上の健全な日本人を対象としたもの
(「農林漁業体験」の海外レビュー論文については、「幼児以上の健全者を主な対象としたもの。傷病者や障がい者を主な対象としているものは除く。」)
 - ・論文投稿時に専門家による審査を受けたもの(紀要は含めない)
 - ・「朝食」、「栄養バランス」、「農林漁業体験①」については、2000年1月1日～2017年9月30日に公表されたもの
 - ・「共食」、「農林漁業体験②、③」については2000年1月1日～2018年9月30日に公表されたもの

論文内容

- ◎共食:「共食」または「孤食」の行動に関する調査項目があり、かつ、「共食」または「孤食」と、「共食が増える」「孤食が減る」ことで変化が期待できる要因^{※1}との統計的な関連を検討しているもの
- ◎朝食:「朝食摂取」や「朝食欠食」に関する調査項目があり、かつ、「朝食摂取が増える」「朝食欠食が減る」ことで変化が期待できる要因(健康・栄養状態や栄養・食物摂取状況等との関連)について記載があるもの
- ◎栄養バランス:
 - (1)主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取と健康・栄養状態との関連について記載があるもの
 - (2)「食事パターン」や「食事の質スコア」に関連する調査項目があり、かつ、総死亡やがん・循環器疾患などの非感染性疾患との関連について記載があるもの
- ◎農林漁業体験:
 - ①「農業体験」や「食農体験」に関する調査項目があり、かつ、食意識・食行動等との関連について記載があるもの
 - ②(日本人を対象としたもの)農林漁業体験^{※2}と食知識・食態度・食行動、身体活動、あるいは健康との関連が検討されているもの
 - ③(海外レビュー論文)農林漁業体験^{※2}と食知識・食態度・食行動、身体活動、あるいは健康との関連の検討が主な目的とされているもの

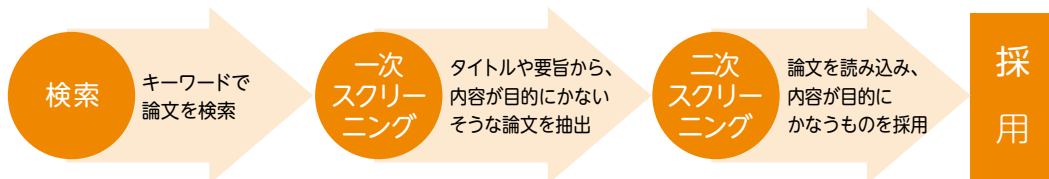
※1 生活の質(QOL)、健康・栄養状態、食物摂取、食行動、生活習慣とし、食知識、食態度等は除外
 ※2 日常的な作物の栽培(家庭菜園など)を含む。農家を対象としたものや、主に食料以外の栽培は除外。

- 「共食」「朝食」「栄養バランス」についての論文は、研究対象者の生活習慣や病気などを観察して比べる「観察研究」のみ。「農林漁業体験」は、対象者に何らかの働きかけをして効果を検証する「介入研究」が一部含まれていますが、対象者が少ないものもあり、解釈には注意が必要です。
- 多くの論文の中から、内容が目的に合致するものを選び、条件に当てはまった全ての論文について、エビデンステーブルとして整理して、情報を公開しています。最終的に採用した論文には、関連があることが示された研究だけでなく、関連があるかどうか示されなかった研究や関連がないと示された研究も含まれています。
- このパンフレットでは、条件に当てはまった論文の中から、食育の推進に役立つ結果を中心にまとめました。そのため、パンフレットで取り上げている研究結果は一部分のみですので、より詳しく知りたい方はホームページに掲載されているエビデンステーブルをダウンロードしてください。

農林水産省ホームページ：<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

- 各ページの脚注に示された論文番号は、エビデンステーブルの番号と対応しています。

図. 論文採用までの流れ



検索	一次スクリーニング	二次スクリーニング	採用
共食	延べ967件の論文がヒット	115件の論文を抽出	62件の論文を採用
朝食	延べ2,058件の論文がヒット	510件の論文を抽出	156件の論文を採用
栄養バランス	延べ881件の論文がヒット	61件の論文を抽出	35件の論文を採用
農林漁業体験①	延べ206件の論文がヒット	45件の論文を抽出	12件の論文を採用 ^{※3}
農林漁業体験②	延べ3,332件の論文がヒット	148件の論文を抽出	19件の論文を採用 ^{※3}
農林漁業体験③	延べ258件の論文がヒット	29件の論文を抽出	14件の論文を採用

エビデンステーブルでは二次スクリーニングによって採用された赤枠内論文の情報を詳しく掲載しています。

※3 農林漁業体験①と②は、6件の論文が重複しています。