

宅食を通じた日本型食生活の普及

- 家族とともにする食事は、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を通じて栄養のバランスを考慮した食事を摂る習慣や、季節ごとの旬の食べ物に関する知識、食文化を大切にすることなどを伝える良い機会となっているが、社会や家庭環境の変化、生活の多様化などにより、日本型食生活の理解を深める機会は減少している。
- このため、子どもがいる家庭に対して、栄養バランスの良い弁当を配達し、主食・主菜・副菜を組み合わせた日本型食生活の実践と普及を行った。

岐阜県



岐阜市

【取組の内容】

- 家庭において食や農林水産業への理解を深めるため、子どもがいる家庭に対して、地場産食材を中心に栄養バランスを考えて調理した弁当を配達。
- 弁当の配達時には、日本型食生活に関する理解を深めるため、チラシを用いた説明・啓発活動を実施。

実施時期及び回数：令和5年7月～令和6年3月
週に1回程度（合計33回）

参加者：子どもがいる家庭20～32名／回（延べ895名）



（旬の地場産野菜等を中心に弁当を作成）



（配布したチラシ）

【取組の成果】

- 栄養バランスの良い弁当の配達を通して食育活動を実施し、家庭内での交流や日本型食生活の実践につながった。また、参加者は、食事を味わう事や会話しながら食べることなど、食事を楽しむようになった。
- チラシの回覧などにより今回の取組について周知した結果、申し込みを要望する声も多く寄せられ、多くの方に日本型食生活の理解を深めてもらうきっかけにつながった。

【事業の目標】

- ① 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
食べている者の割合

事業実施前 37.7%
→事業実施後 53.4%

- ② 産地や生産者を意識して農林
水産物・食品を選ぶ者の割合

事業実施前 74.8%
→事業実施後 95.8%

