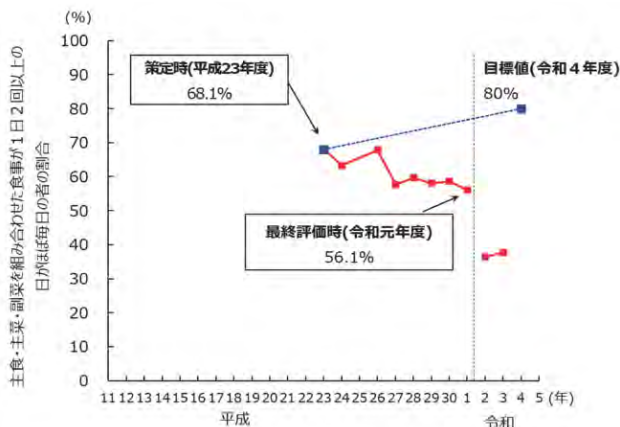


バランスの良い食事を取っている者の増加

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、日本の食事パターンであり、良好な栄養素摂取量、栄養状態につながることが報告されている。
- 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「週に4～5日」、「週に2～3日」、「ほとんどない」者のそれぞれが2日程度増やすことで、全体として「ほぼ毎日」の者が30%増加することを見込み、目標値は50%とする。
- 「食育に関する意識調査」はカテゴリーでの把握となっており変化の状況が不明であること、具体的な対策を検討するに当たっては、食習慣や社会経済状況等も踏まえた詳細な分析が必要であることから、今後、国民健康・栄養調査で分析していくこととする。

図 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の推移
(20歳以上)

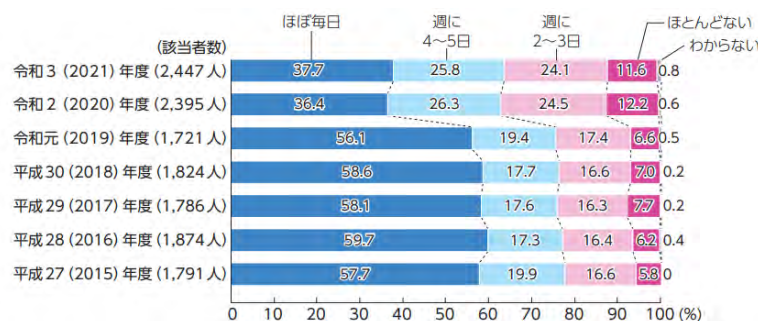


出典：内閣府「食育に関する意識調査」(平成23年度～平成27年度)
農林水産省「食育に関する意識調査」(平成28年度～令和3年度)

注：令和2年度以降は「郵送及びインターネットを用いた自己式」に変更となっている(令和元年度までは「調査員による個別面接聴取」)

図 栄養バランスに配慮した食生活の状況(20歳以上)

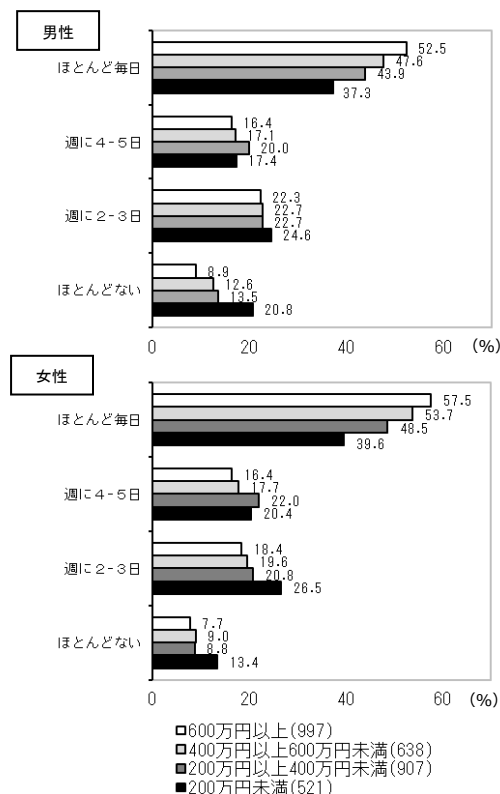
問：主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。



出典：農林水産省(平成27年度は内閣府)「食育に関する意識調査」

注：「わからない」について、令和2、令和3年度は「無回答」

図 所得と主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度の状況(20歳以上)

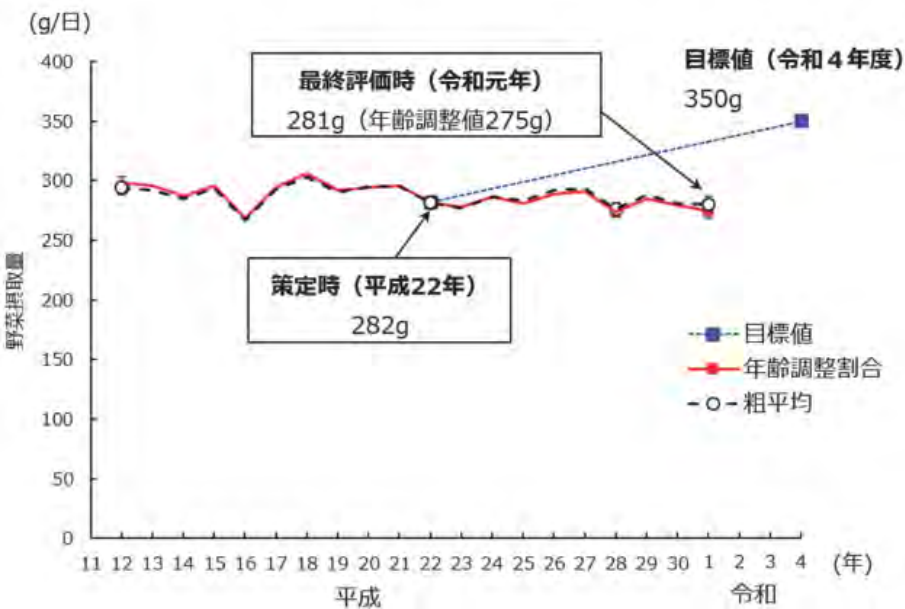


出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

野菜摂取量の増加

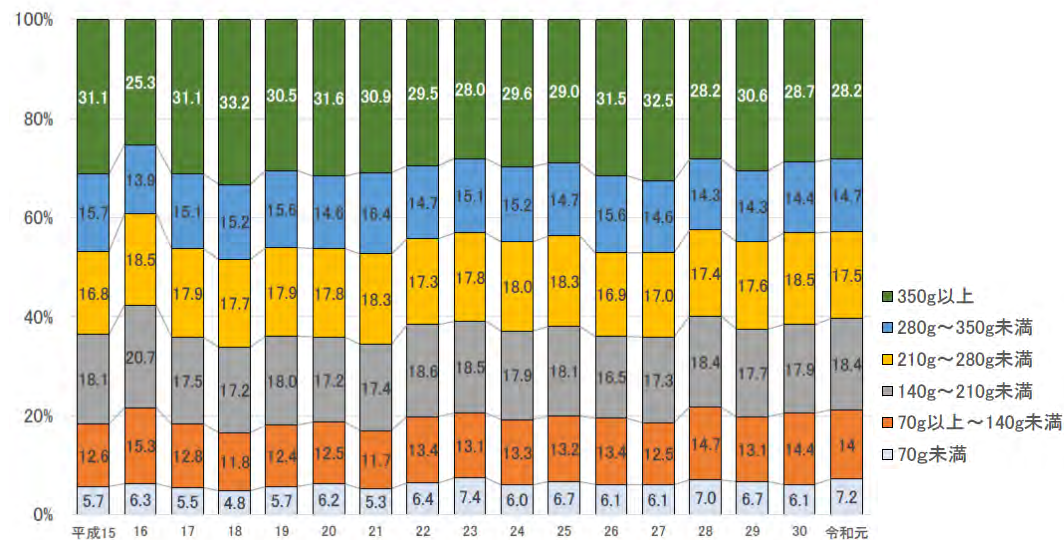
- 健康日本21（第二次）の最終評価において、野菜摂取量の平均値は「変わらない」であった。
- 目標値の設定に当たっては、諸外国の野菜類の推奨摂取量の状況、最新の野菜摂取と生活習慣病リスクに関する国内外の文献を精査するとともに、野菜からの摂取寄与度が高い栄養素の状況も踏まえつつ、健康日本21（第二次）の目標値を維持し、350 g/日以上として設定した。
- 評価に当たっては、摂取量区分別の割合も併せて検討する必要がある。

図 野菜摂取量の平均値の推移（20歳以上）



出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

図 野菜類の摂取量区分別割合の年次推移（20歳以上・総数）

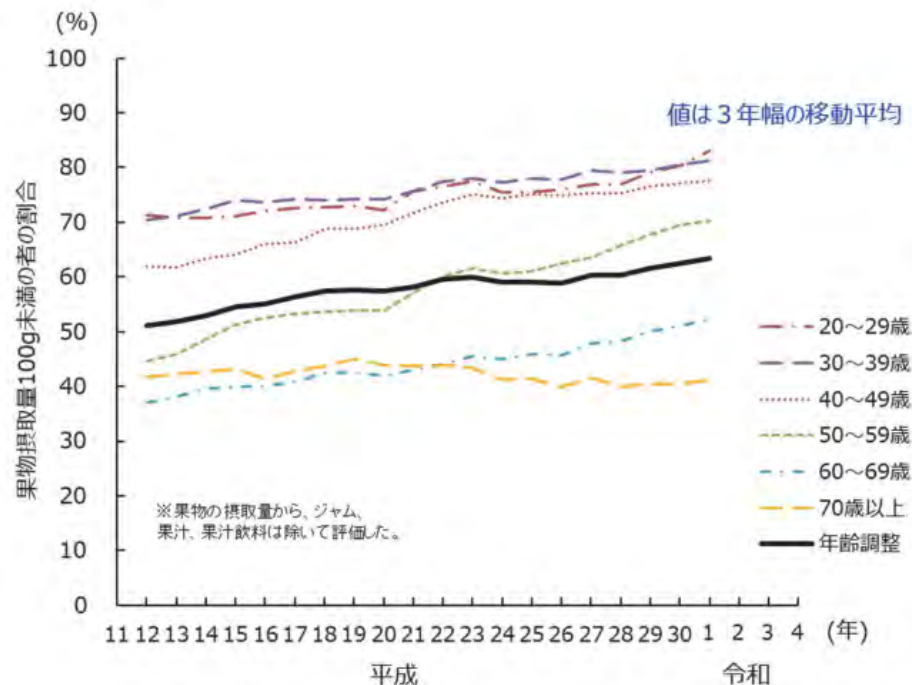


出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

果物摂取量の改善

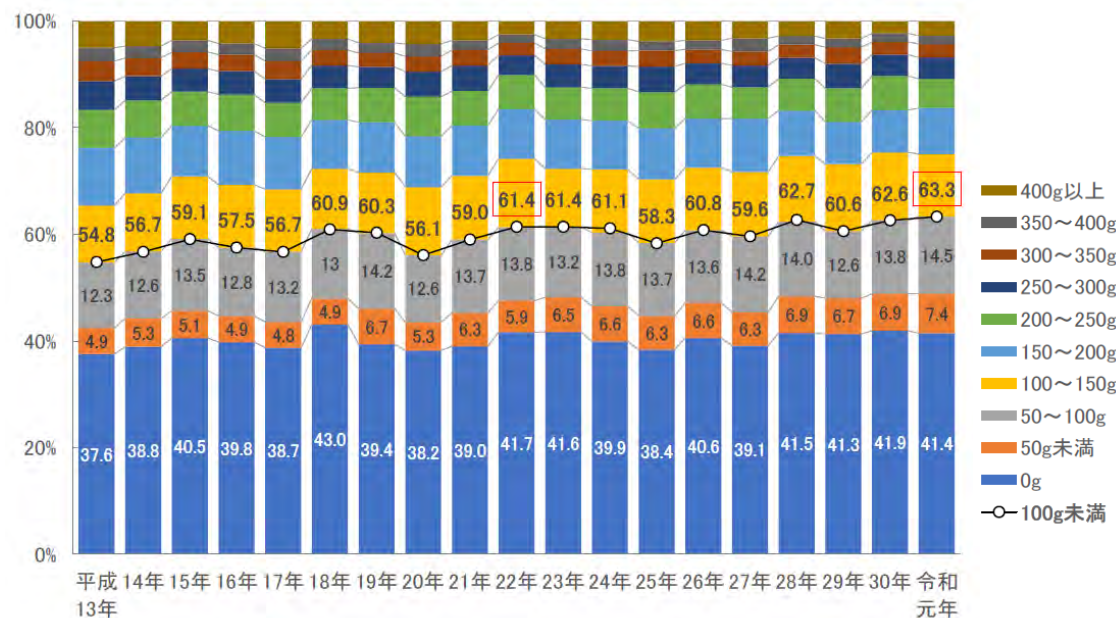
- 健康日本21（第二次）の最終評価において、果物摂取量100 g 未満の者の割合は「悪化している」であった。
- 果物摂取量100 g 未満の者の割合は年齢階級で大きく異なり、また、100 g 未満の者の割合は6割、0gの者の割合は4割いる。
- 目標値の設定に当たっては、諸外国の野菜類・果物類の推奨摂取量の状況、最新の果物摂取と生活習慣病リスクに関する国内外の文献を精査し、生活習慣病の予防の観点で果物摂取量としてどの程度食することが適切であるか等を検討した結果、果物摂取量の平均値を指標とし、200 g/日を目標値として設定した。
- 摂取状況により対策が異なることから、評価に当たっては、果物摂取量区分別の状況も引き続き確認していく。

図 年齢階級別の果物摂取量100g未満の者割合の推移



出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

図 果物の摂取量区分別割合の年次推移（20歳以上・総数）

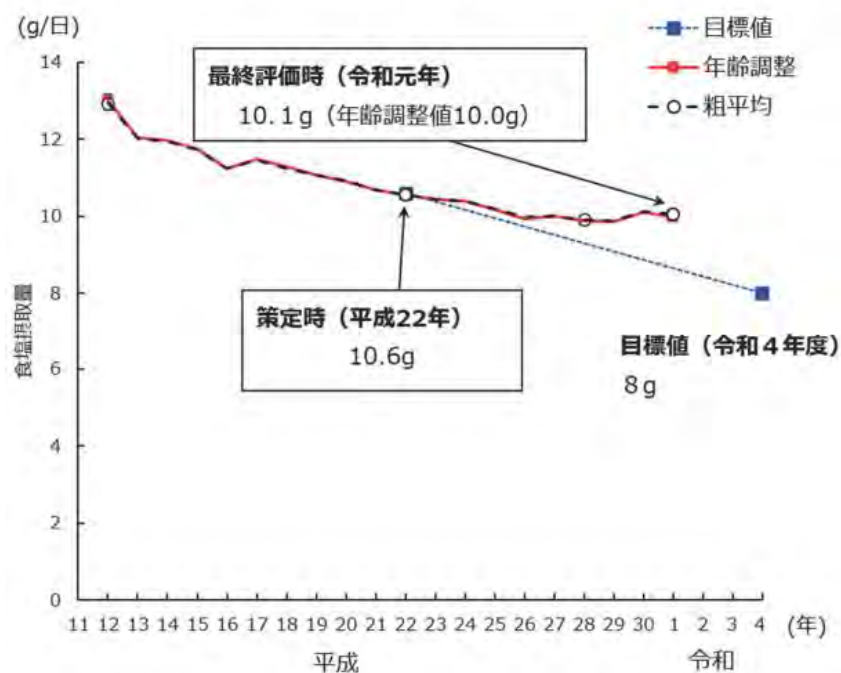


出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

食塩摂取量の改善

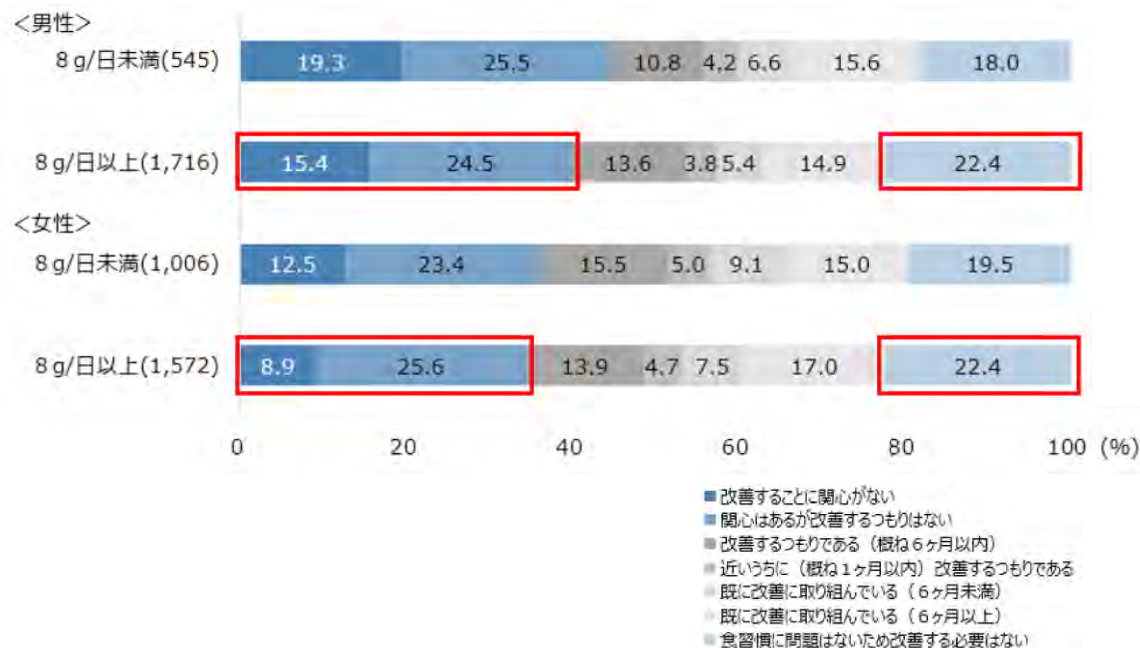
- 健康日本21（第二次）の最終評価において、食塩摂取量の減少は「現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある」であった。平成22年から平成28年は有意に減少し、平成28年から令和元年は有意な増減がない。
- 「食事摂取基準（2020年版）」における食塩摂取の目標は、習慣的な摂取量を考慮して成人男性は7.5g未満、成人女性は6.5g未満とされていることを踏まえ、20歳以上の男女の目標値は1日当たり7.0g未満とした。
- 食塩摂取量を「健康日本21（第二次）」の目標である8gを基準に群分けしてみると、1日の食塩摂取量が8g以上の群において、食習慣改善の意思がない者の割合は男女とも約6割を占めていたことから、今後、減塩の取組を効果的に進めていくためには、食習慣改善に対する考えも考慮した取組と評価が必要である。

図 食塩摂取量の平均値の推移（20歳以上）



出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

図 食塩摂取量の状況別、食習慣改善の意思（20歳以上、男女別）



出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

- 人々の健康は、その人を取り巻く社会環境に影響を受けることが知られている。例えば、就労、ボランティア、通いの場といった居場所づくり・社会参加は健康に影響する。
- 健康な日本の地域の背景には、「いいコミュニティ」があることが指摘されており、ソーシャルキャピタルの醸成を促すことは健康づくりにおいても有用であると考えられる。
- こころの健康の維持・向上は、健康づくりに取り組む上で重要であり、地域や職域など様々な場面で課題の解決につながる社会環境の整備が重要となる。

地域等で共食している者の増加

<背景>

- ・国内外の研究において、小中学生の家族との共食頻度と健康的な食品の摂取頻度等に正の関連が報告されている。
- ・独居高齢者においては、友人など誰かと一緒に食事をする頻度が多いと肉や緑黄色野菜等の摂取頻度が高いこと、孤食が多いと欠食、野菜や果物の摂取頻度が少ないことが報告されている。
- ・食事は、家庭、学校、職場、グループ活動等の場で、家族、友人、同僚、地域の人々等との食卓での営みがあることから、家庭と地域の双方向で考える必要があるが、近年、独居やひとり親世帯が増えるなど、様々な家庭環境や生活の多様化により、家族との共食が困難な状況も見受けられる。

<目標値の考え方>

- ・目標値の設定に当たっては、地域等で の食事会等の機会があれば「参加したいと思う」と回答する者の割合を新型コロナウイルス 感染症の感染拡大前の状況（約 37%から約 45%）に仮定。
- ・「参加したいと思う」と回答した者のうち、過去 1 年間に地域等での共食の場に「参加した」と回答する者の割合を、同様に新型コロナウイルス感染症の感染拡大前の状況（約 43%から約 70%）に仮定。

⇒地域等で共食している者の割合と解釈できる 30%を目標値とした

図 地域等での食事会等の機会があれば参加したいと思う割合の推移

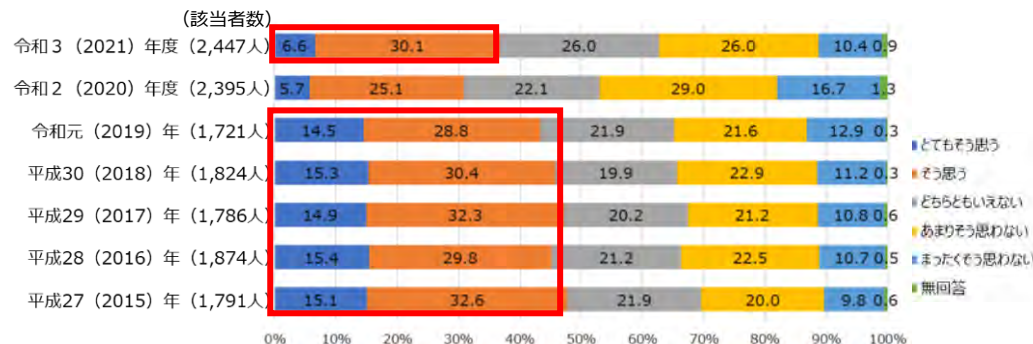
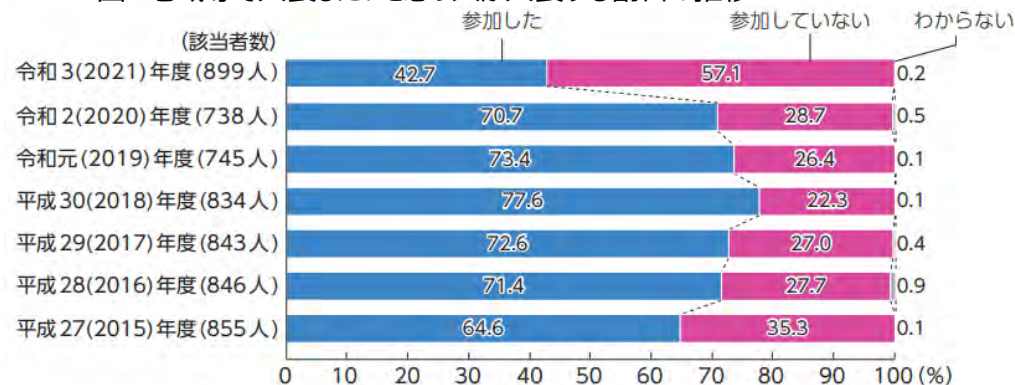


図 地域等で共食したいと思う人が共食する割合の推移



出典：農林水産省（平成27年度は内閣府）「食育に関する意識調査」

注：地域や所属コミュニティ（職場等は含む。）での食事会等の機会があれば「参加したいと思う」（「とてもそう思う」または「そう思う」）と回答した人が対象

注：令和2、令和3年度調査については、設問の冒頭に「新型コロナウイルス感染症の感染防止対策が十分にとられているという前提でお伺いします。」との文言を追記している。

注：「わからない」について、平成27、令和2、令和3年度は「無回答」

<参考> 第4次食育推進基本計画（令和3年3月食育推進会議決定）（抄）

第1 食育の推進に関する施策についての基本的な方針

1. 重点事項

（1）生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

社会における高齢化の進行の中で、健康寿命の延伸が国民的課題であり、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、妊産婦や、乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージやライフスタイル、多様な暮らしに対応し、切れ目のない、生涯を通じた食育を推進することが重要である。

しかしながら、依然として、成人男性には肥満者が多いこと、若い女性にはやせの者が多いこと、高齢者では男女とも低栄養傾向の者の割合が高いこと等、食生活に起因する課題は多い。

少子高齢化が進むとともに、世帯構造や社会環境も変化し、単独世帯やひとり親世帯が増えており、また、貧困の状況にある子供に対する支援が重要な課題になるなど、家庭生活の状況が多様化する中で、家庭や個人の努力のみでは、健全な食生活の実践につなげていくことが困難な状況も見受けられる。

こうした状況を踏まえ、「人生100年時代」に向けて、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸を実現し、全ての国民が健全で充実した食生活を実現することを目指し、家庭、学校・保育所、職場、地域等の各場面において、地域や関係団体の連携・協働を図りつつ生涯を通じた食育を推進する。また、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ることに留意する。

加えて、健康や食に関して無関心な層も含め、デジタルツールや行動経済学に基づく手法の1つであるナッジ（そっと後押しする：人々がより良い選択を自発的に取れるように手助けする手法）を活用する等、自然に健康になれる食環境づくりを推進する。