

**こども若者★いけんぷらす
いけんひろば**

～こども・若者への食育の推進について～

概要版

令和5年度「こども若者★いけんぷらす」事業

いけんひろば ～こども・若者への食育の推進について～ について
<https://www.cfa.go.jp/policies/iken-plus/hiroba/shokuiku/>

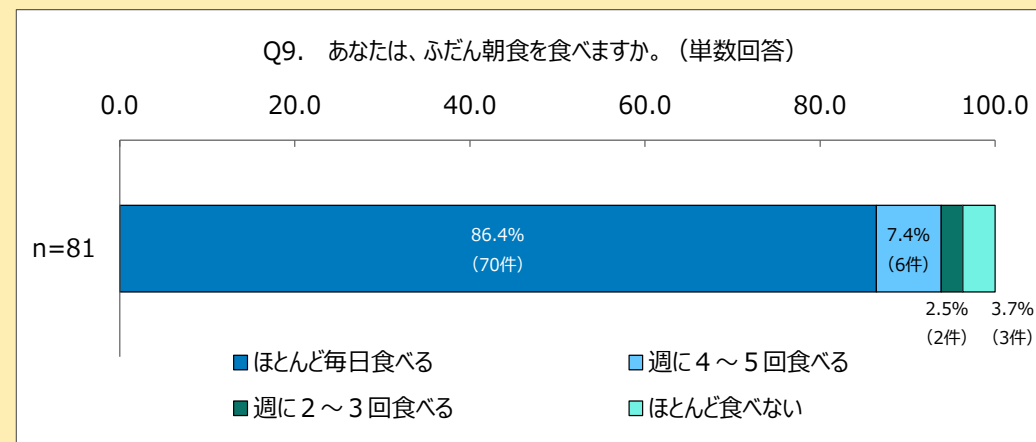


- 「こども・若者への食育の推進」をテーマに、小学校5年生世代から高校3年生世代を対象としてWEBアンケート及び対面で意見を聴取。
- 主に「朝食欠食について」「農林漁業体験について」「デジタル技術を活用した食育について」「栄養バランスのよい食事を組み立てる力について」の4項目について、意見を伺った。

①朝食欠食について

アンケート

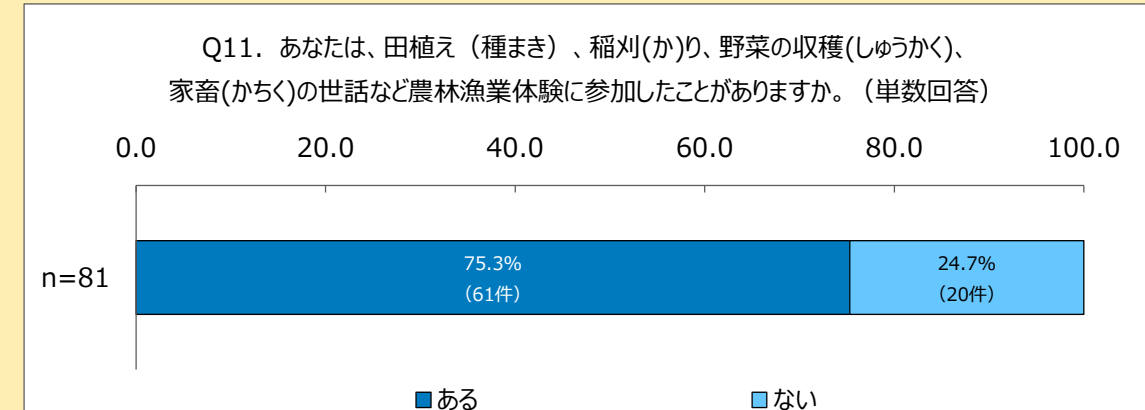
Q. あなたは、ふだん朝食を食べますか。



②農林漁業体験について

Q. あなたは、田植え（種まき）、稲刈り、野菜の収穫、家畜の世話など農林漁業体験に参加したことがありますか。

アンケート



Q. 朝食を食べない理由にはどんなものがありますか。

対面

- 朝にやることが減る。朝食を作らなくていいし、片づけなくていいため、その分の時間が浮き、睡眠に費やしたりできる。
- 確かに朝ご飯で栄養を補うことは大切だと思うが、私が食事で考えることは、栄養よりも値段である。

Q. 食を意識する機会をつくるには、どのような体験を実施すればいいと思いますか。

対面

- 祖父のメロンの栽培を手伝った。苗を植えるときに、1つずつ植える向きがある。全部同じ方向に植えるのは大変だった。水やりも大変。農家の苦勞を知って「しっかり食べないといけないな」と思った。
- じゃがいも掘りをしたときに、どこが特産かなど、じゃがいも自体に対する学習はしなかった。じゃがいもを取っただけだと「楽しかった」で終わってしまう。

図表出典：フィードバック資料

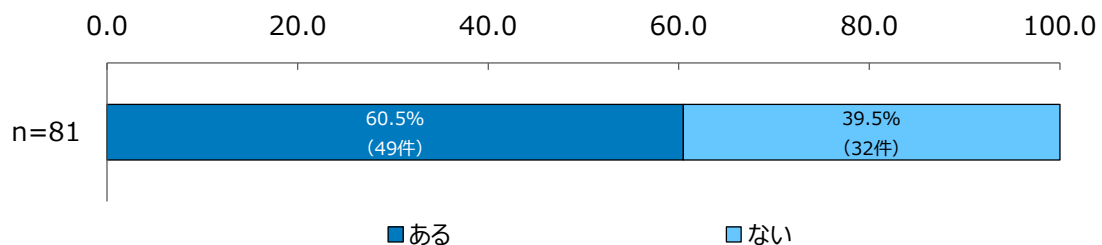
https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/2c0b2d57-1632-45ea-a15f-4e06b488afcc/46402717/20240614_policies_iken-plus_hiroba_shokuiku_04.pdf

③デジタル技術を活用した食育について

Q. あなたはこれまでに、調理動画や食に関するアプリなど、食育を扱ったデジタル媒体を利用したことがありますか。

アンケート

Q14. あなたはこれまでに、調理動画や食に関するアプリなど、食育を扱（あつか）ったデジタル媒体（ばいたい）を利用したことがありますか。
（単数回答）



Q. 動画による食育のよいところ・悪いところは何でしょうか。

対面

- 自分が好きなアーティストがオンラインレシピサイトで料理動画を配信していて、好きなアーティスト目当てで見て、おいしそうなる料理を自分も作ってみたいと思うことがあった。料理を知る入り口になるだけでなく、様々な媒体とのコラボができるところもよいところだと思う。
- オンラインでの調理実習のイメージが湧いていない。動画を巻き戻せるしわかりやすかったり見やすかったりすると思うが、いざ調理するとなると直接説明されていないので手順がわからないかもしれない。

Q5. 食育に関して使ってみたいデジタル技術やアプリはありますか。

対面

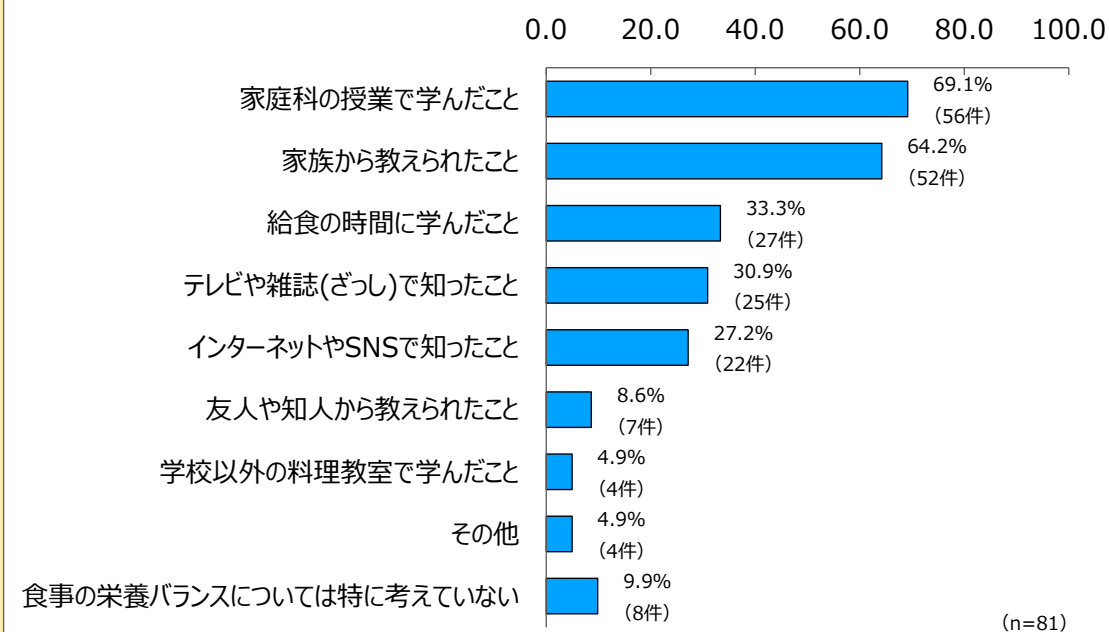
- 赤ちゃんにあげる食べ物など、子育ての時の食生活の情報はどう手に入るのか知りたい。
- 自分の食生活を管理するアプリを使ってみたいと思ったことはある。しかし習慣化が難しい。セキュリティ面でも怖い。

④栄養バランスのよい食事を組み立てる力について

Q. あなたは食事の栄養バランスについて何をもとに考えていますか。

アンケート

Q18. あなたは食事の栄養バランスについて何をもとに考えていますか。（複数回答）



その他の内容

- 家にいる時は肉類を食べるのに抵抗があるので、野菜が多めの食生活です。肉の栄養素を補えるものを考えてみたりはしています。普段は寮生活なので、寮で出るメニューを食べています。

Q4. どんなツールがあれば、栄養をもっと身近に感じられますか。

対面

- インスタ（Instagram）用に食事の写真をとる人もいるから、ついでに栄養について知ることができると良いと思う。
- 食事の写真をとってアプリに送れば、不足している栄養が分かる仕組みがあるといいなと思う。