

# 第5次食育推進基本計画作成に向けた提案

2005年の食育基本法制定から20年、

国、自治体、関係者によるさまざまな食育活動が行われてきた。

しかし、国民の食習慣は、健康との関わり、持続可能な食、食文化との関わり、いずれからみても、まだまだ課題が多い。

第5次食育推進基本計画に向けて、今、改めて、これから必要な「食育」を考  
える概念図(全体像)を提案したい。

食育推進評価専門委員会 座長  
武見ゆかり(女子栄養大学 副学長)

# 食育基本法制定から 現在まで

## 2005年 食育基本法 制定

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。

## 2006年 (第1次)食育推進基本計画

## 2011年 第2次食育推進基本計画 「周知」から「実践」へ

## 2016年 第3次食育推進基本計画 実践の環を広げよう

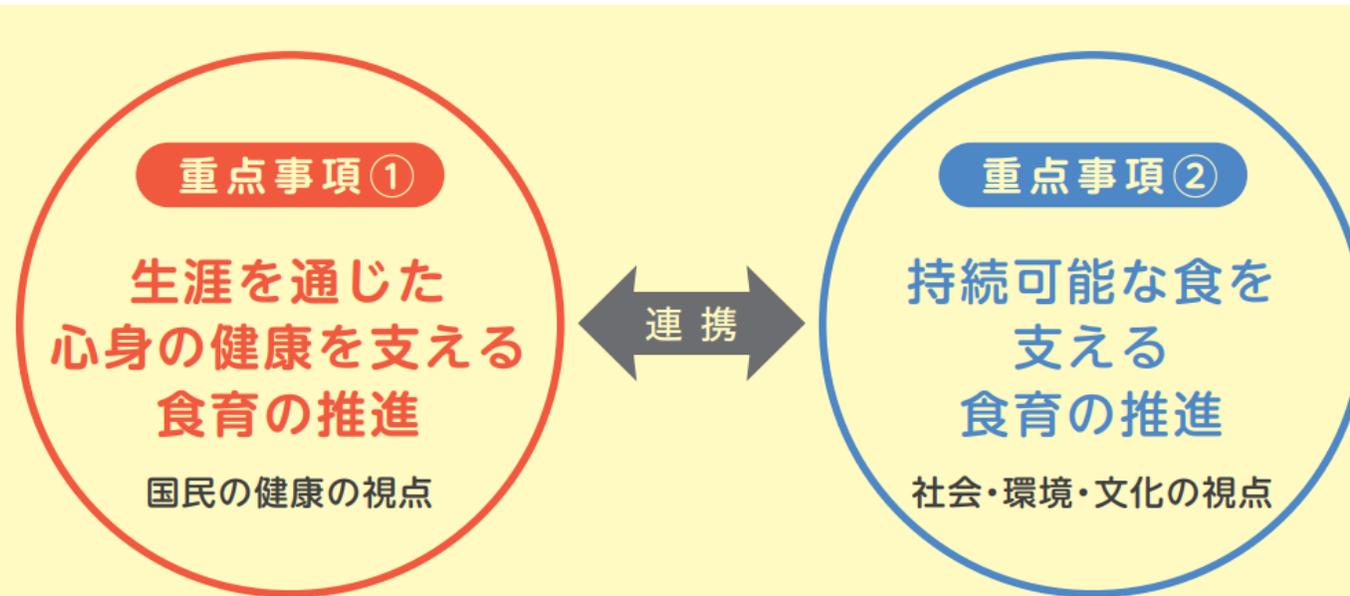
重点課題:若い世代を中心とした食育, 多様な暮らしに対応した食育, 健康寿命の延伸につながる食育, 食の循環や環境を意識した食育, 食文化の継承に向けた食育

## 2021年 第4次食育推進基本計画(令和3-7年度)

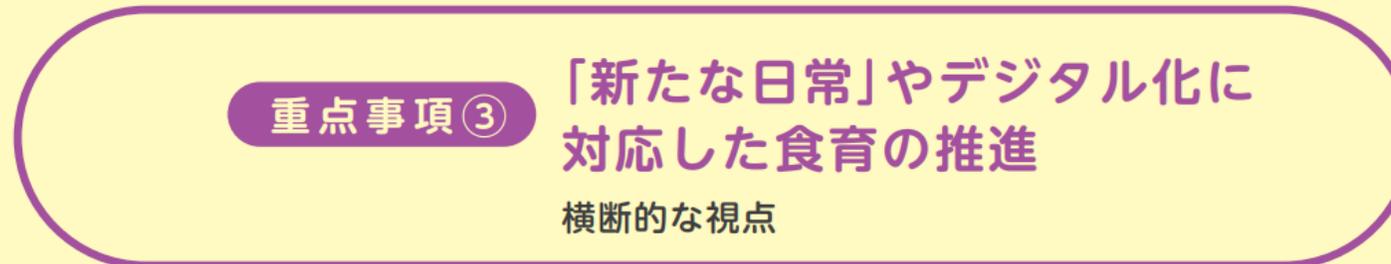
重点事項:生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進, 持続可能な食を支える食育の推進  
「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進  
⇒ これらを, SDGsの観点から相互に連携して総合的に推進

# 第4次食育推進基本計画の3つの重点事項

- 人生100年時代」に向けて、健康寿命の延伸
- 健康や食に関心の薄い層も含め、自然に健康になれる食環境づくり



- 食の循環が環境に与える影響に配慮する食と環境の調和
- 農林水産業や農山漁村を支える多様な主体とのつながりの深化
- 地域活性や食料自給率の向上につながる日本の伝統的な和食文化の保護



<SDGsの観点から相互に連携して総合的に推進>

- デジタル技術の有効活用
- 「新たな日常」における食に関する意識の向上

# 第4次食育推進基本計画の目標と現状に関する評価

作成時より数値が悪化しているもの

農林水産省. 令和5年度食育白書(概要)に一部加筆

[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/r5\\_index-4.pdf](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/r5_index-4.pdf)

目標			
具体的な目標値	第4次基本計画作成時の値 (令和2(2020)年度)	現状値 (令和5(2023)年度)	目標値 (令和7(2025)年度)
1 食育に関心を持っている国民を増やす			
① 食育に関心を持っている国民の割合	83.2%	78.1%	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			
② 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週9.6回	週9.0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			
③ 地域等で共食したいと思う人が共食する割合	70.7%	62.8%	75%以上
4 朝食を欠食する国民を減らす			
④ 朝食を欠食する子供の割合	4.6% (令和元(2019)年度)	6.1%	0%
⑤ 朝食を欠食する若い世代の割合	21.5%	28.3%	15%以下
5 学校給食における地場産物を活用した取組等を増やす			
⑥ 栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導の平均取組回数	月9.1回 (令和元(2019)年度)	月12.4回	月12回以上
⑦ 学校給食における地場産物を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和元(2019)年度)から維持・向上した都道府県の割合	-	66.0%	90%以上
⑧ 学校給食における国産食材を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和元(2019)年度)から維持・向上した都道府県の割合	-	66.0%	90%以上
6 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			
⑨ 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	36.4%	38.2%	50%以上
⑩ 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	27.4%	28.3%	40%以上
⑪ 1日当たりの食塩摂取量の平均値	10.1g (令和元(2019)年度)	9.8g (令和5年)	8g以下
⑫ 1日当たりの野菜摂取量の平均値	280.5g (令和元(2019)年度)	256.0g (令和5年)	350g以上
⑬ 1日当たりの果物摂取量100g未満の者の割合	61.6% (令和元(2019)年度)	61.6% (令和元(2019)年度)	30%以下
7 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			
⑭ 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	64.3%	63.1%	75%以上

目標			
具体的な目標値	第4次基本計画作成時の値 (令和2(2020)年度)	現状値 (令和5(2023)年度)	目標値 (令和7(2025)年度)
8 ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす			
⑮ ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合	47.3%	47.9%	55%以上
9 食育の推進に関わるボランティアの数を増やす			
⑯ 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	36.2万人 (令和元(2019)年度)	32.3万人 (令和4(2022)年度)	37万人以上
10 農林漁業体験を経験した国民を増やす			
⑰ 農林漁業体験を経験した国民(世帯)の割合	65.7%	63.2%	70%以上
11 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす			
⑱ 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民の割合	73.5%	67.4%	80%以上
12 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす			
⑲ 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民の割合	67.1%	60.2%	75%以上
13 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			
⑳ 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	76.5% (令和元(2019)年度)	76.7%	80%以上
14 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			
㉑ 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	50.4%	44.7%	55%以上
㉒ 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている国民の割合	44.6%	54.5%	50%以上
15 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			
㉓ 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	75.2%	76.4%	80%以上
16 推進計画を作成・実施している市町村を増やす			
㉔ 推進計画を作成・実施している市町村の割合	87.5% (令和元(2019)年度)	90.3%	100%

資料: ①～③、⑤、⑨、⑩、⑭、⑮、⑰～⑲、㉑～㉓ 「食育に関する意識調査」(農林水産省)

④ 「全国学力・学習状況調査」(文部科学省)

⑥ 「学校における地場産物に係る食に関する指導の取組状況調査」(文部科学省)

⑦、⑧ 「学校給食における地場産物・国産食材の使用状況調査」(文部科学省)

⑪～⑬ 「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)

⑭、⑯ 農林水産省消費・安全局消費者行政・食育課調べ

⑰ 令和元(2019)年度の値は「令和元年度消費者の意識に関する調査結果報告書ー食品ロスの認知度と取組状況等に関する調査ー」(消費者庁)、令和5(2023)年度の値は「令和5年度第2回 消費生活意識調査」(消費者庁)

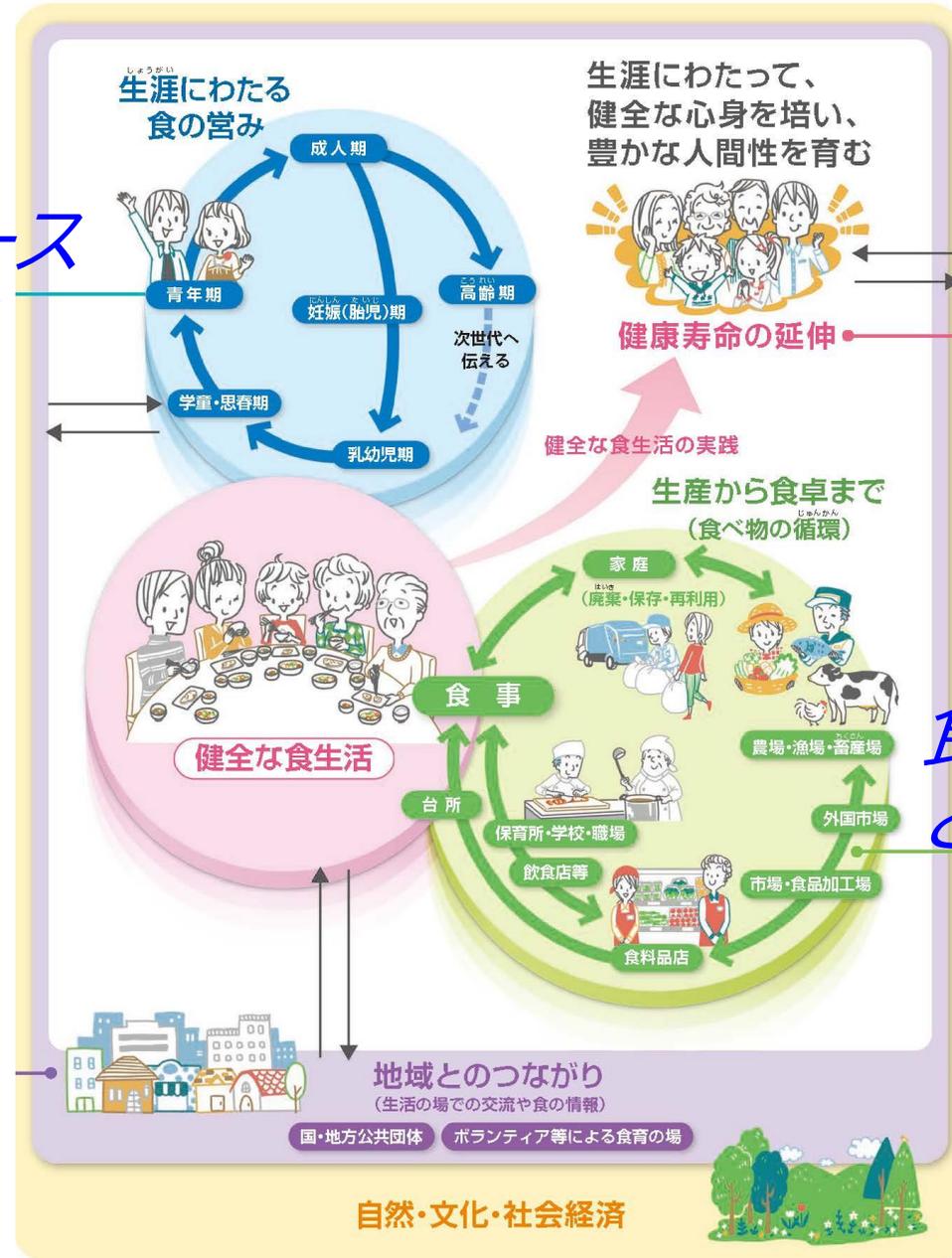
注: 1) 青色で塗りつぶしている目標は、達成済みのもの

2) 「6 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」の食育ピクトグラム「太りすぎない やせすぎない」は、⑬の目標値に対応

# 食育推進基本計画 食育の全体像 食育の環

農林水産省. 第3次食育推進基本計画  
[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/dai3\\_kihon\\_keikaku-2.pdf](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/dai3_kihon_keikaku-2.pdf)

人間のライフコース  
における健康



食料システム  
との関わり

# 食育で 人間と食料と環境の調和をはかる(案)

〈食の営みの時間軸〉 1食 1日 1年 生涯 世代 時代

健康で持続可能な  
社会の実現

人間のライフコース  
にわたる食の営み

人間と地球の健康  
の実現

人生100年を  
見据えた健康な食生活

食料の安定的な供給  
と入手の確保

価値の創出  
技術の  
進展と  
利用  
イノベーションの創出

地球環境  
の保全

持続可能な  
食料システム

気候変動、生物多様性  
の危機の回避

生産力と消費力の  
バランスの確保

生産性と持続性の両立

〈自然・文化・社会経済〉



# 人間と食料と環境の調和をはかるために 人間のライフコースにわたる食の営みで重視すべき点

若い年代(食や健康に関心の薄い層でもある)へのアプローチの強化  
⇒ 重点事項の方向性2 「大人の食育」の推進

- ✓ 食育に関心のない者は, 20歳台に多い。(農林水産省「食育に関する意識調査報告書」令和6年3月)
- ✓ 朝食欠食者は, 20歳台, 30歳台に多い。(農林水産省「食育に関する意識調査報告書」令和6年3月)
- ✓ 栄養バランスに配慮した食生活(主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上)が, 週半分以下の者は, 20歳台, 30歳台に多い。(農林水産省「食育に関する意識調査報告書」, 令和6年3月)
- ✓ 野菜摂取量は, 20歳台で最も少ない(男性230.9 g, 女性211.8 g)。(厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査結果の概要」)

## 2020年 日本学術会議の提言

# 「生活習慣病予防のための良好な成育環境・生活習慣の確保に係る 基盤づくりと教育の重要性」

提言

生活習慣病予防のための良好な成育環境・  
生活習慣の確保に係る基盤づくりと教育の重要性



令和2年（2020年）8月11日

日本学術会議

臨床医学委員会・健康・生活科学委員会合同

生活習慣病対策分科会

## 地域・学協会等と連携した学校での健康教育の 深化、**高校卒業後以後の健康教育の機会保障**

- 高校卒業後以降の若年成人期には、健康教育が十分なされていない。
- 大学での健康教育の必修科目化や入社オリエンテーション、成人式などに健康への関心を喚起し、知識だけでなく実践力をともなう**正しい食育・健康教育の機会**が広く設けられるべき。

日本学術会議.

<https://www.scj.go.jp/ja/info/kohyo/kohyo-24-t293-3-abstract.html>

# 総合大学における食育(栄養学教育)の実践事例

特別報告

特集：健康教育・ヘルスプロモーションと COVID-19

## コロナ禍における総合大学での「栄養学」オンライン授業の影響とその可能性に関する質的検討

武見ゆかり \*1・坂口 景子 \*1・高野真梨子 \*1

目的：東京都内総合大学の選択科目「栄養学」をオンラインで受講した学生が、自身の食生活の課題と変化をどのように受け止めているかを質的に検討し、若い世代へのオンライン「栄養学」教育の可能性を考察した。

活動内容：授業は全15回で、前半に食事記録等で食事内容を振り返った後、栄養素の機能と代謝、食事摂取基準、国民の健康・食生活課題、食育施策等対策を学修した。最終回のレポート作成時に、再度食事記録を行い課題と変化を考察させた。受講生89名のレポートを内容分析の手法を用いて質的に分析した。

活動の評価：食生活課題として最も意見が多かったのは、野菜料理など「副菜の不足」であった。受講による変化で最も多かったのは「副菜を増やした」と「果物を増やした」であり、次いで「食事の品目数を増やした」「牛乳・乳製品を増やした」「朝食を食べるようになった」であった。オンライン授業の影響では、「朝食を食べられた」が最も多かった。任意で記述を求めた授業全体へのコメントでも、「小中高校で学んだことの活かし方がわかった」「将来に向けて学んだことを活かしていきたい」など意欲的な態度を示す意見が46.1%から得られた。

今後の課題：以上より、大学という高等教育における「栄養学」のオンライン授業は、20歳代に顕著な食生活課題の改善に役立つ可能性が示唆された。オンライン授業の方法や評価について更なる検討が必要である。

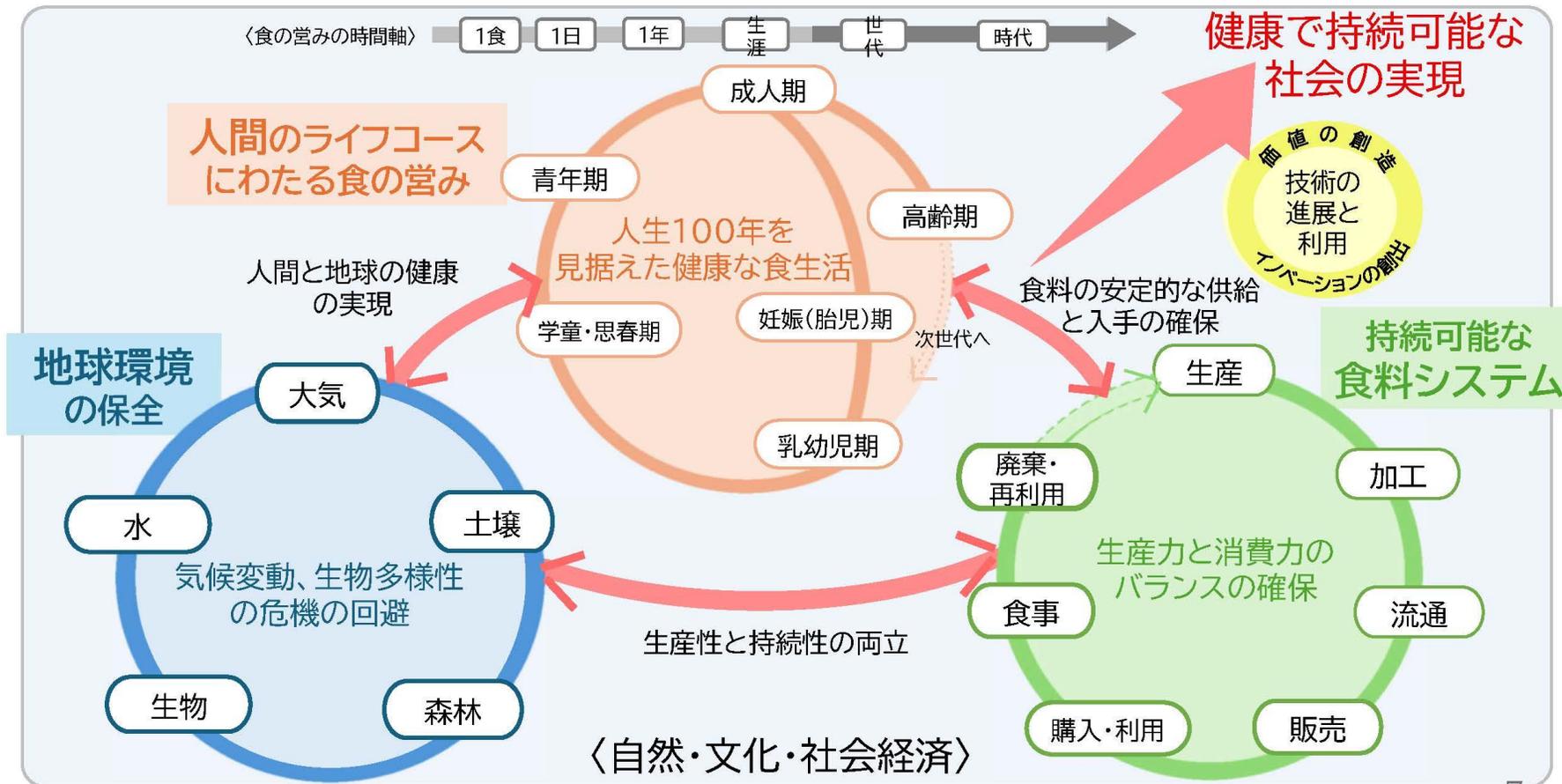
[日健教誌, 2021; 29(1): 109-120]

キーワード：オンライン授業, 大学生, 栄養学, 食生活

- 授業内容は、自身の食事内容の振り返り、栄養素の機能と代謝、食事摂取基準、国民の健康・食生活課題、食料自給率と食育施策等。
- 自身の食生活課題として最も多かったのは、**野菜料理など「副菜の不足」**。
- 受講による変化で最も多かったのは「**副菜を増やした**」と「**果物を増やした**」、次いで「**食事の品目数を増やした**」、「**牛乳・乳製品を増やした**」、「**朝食を食べるようになった**」であった。
- 受講後の感想では、「**小中高校で学んだことの活かし方がわかった**」「**実生活で役立つ食生活改善の方法を学んだ**」「**食生活改善の意識が高まり、食生活を見直す機会になった**」「**将来に向けて学んだことを活かしていきたい**」が挙げられた。

# 「大人の食育」の推進において、

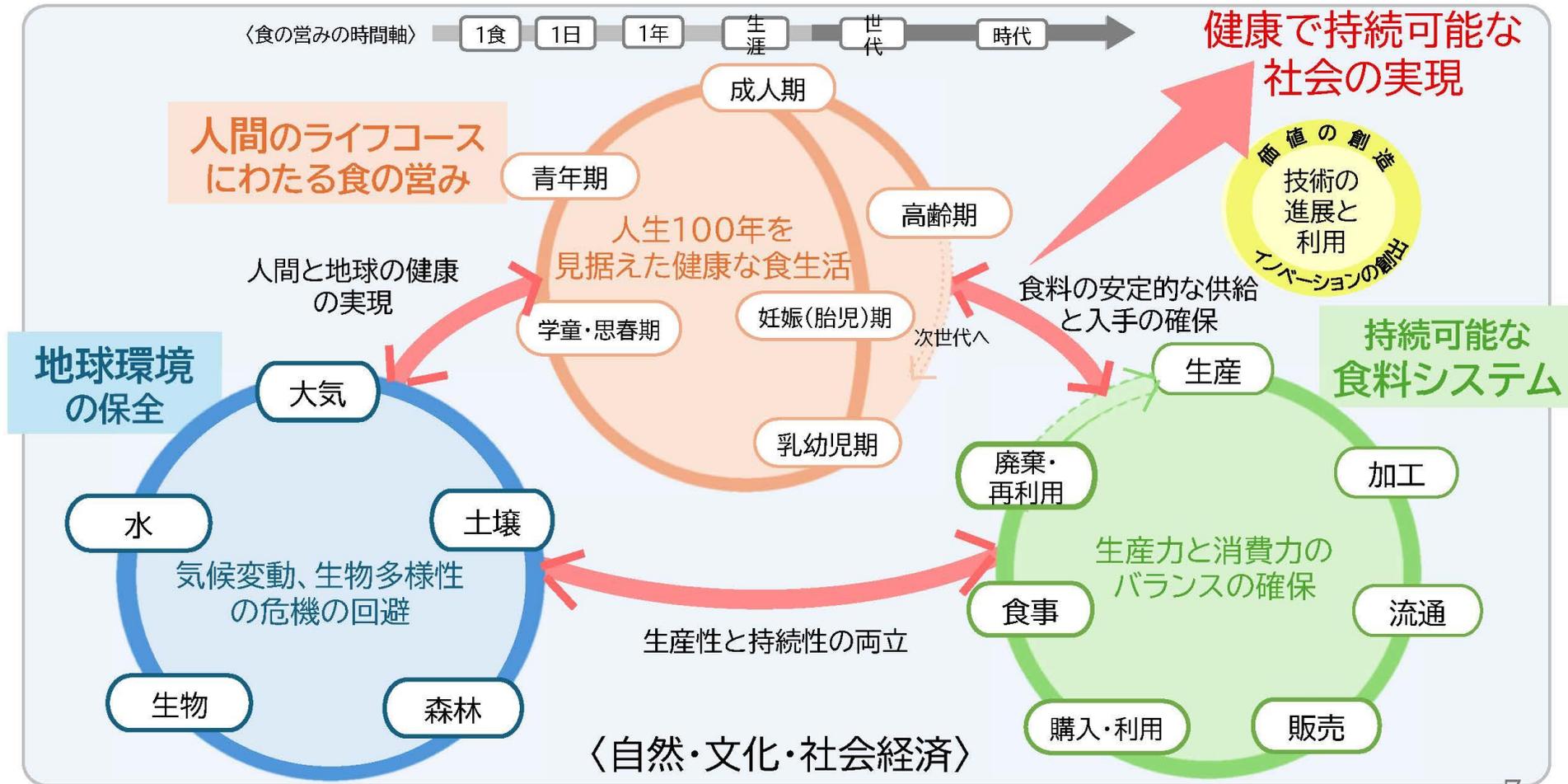
- 人生100年を見据えた**人間の健康**の観点はもとより、
- **持続可能な食料システム**の観点から、或いは
- **地球環境の保全**の観点から、のアプローチを組合せる。



# 人間と食料と環境の調和をはかるために

## 重点事項の方向性(案)1

・学校等での食や農に関する学びの充実 ⇒ 健康の観点とつながる

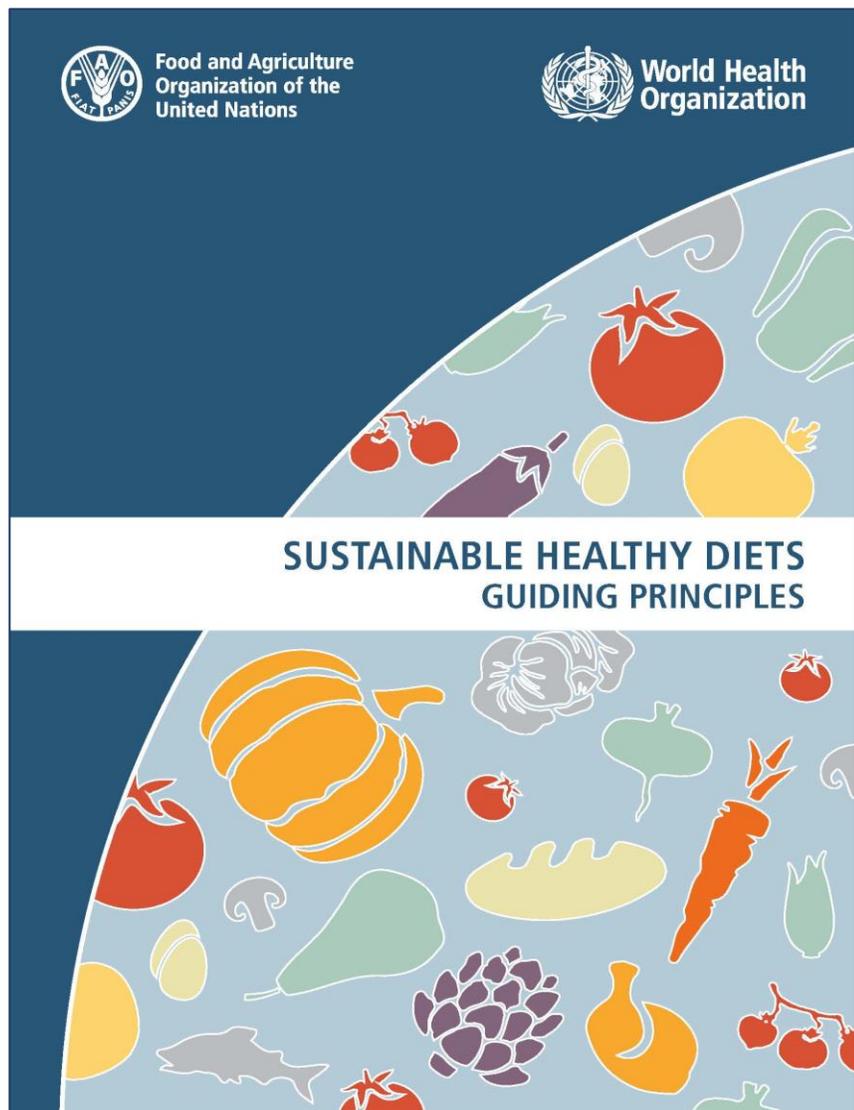


# 人間と食料と環境の調和をはかるために配慮すべき点

持続可能な食料システム・地球環境の保全の観点から、健康の観点ともつなげ、統合したアプローチの展開を

- ✓ 世界は、健康な食事を超えて、**持続可能で健康な食事**をめざしている。
- ✓ 世界の**温室効果ガス排出量**(1990～2015)の1/3は食料システム由来 (Crippa M et al. Nature food, 2021)。
- ✓ **食品ロス削減も、地産地消も、和食文化の継承も**、持続可能な食に関係しており、その実現には、国民一人ひとりの食物選択が重要。
- ✓ 「**持続可能な食事**」と、自分自身の食生活との関連を意識して実践している人は多くない(林芙美, 第23回IUNS-ICN発表資料)。

# FAOとWHO「持続可能で健康的な食事」に関する指針(2019)



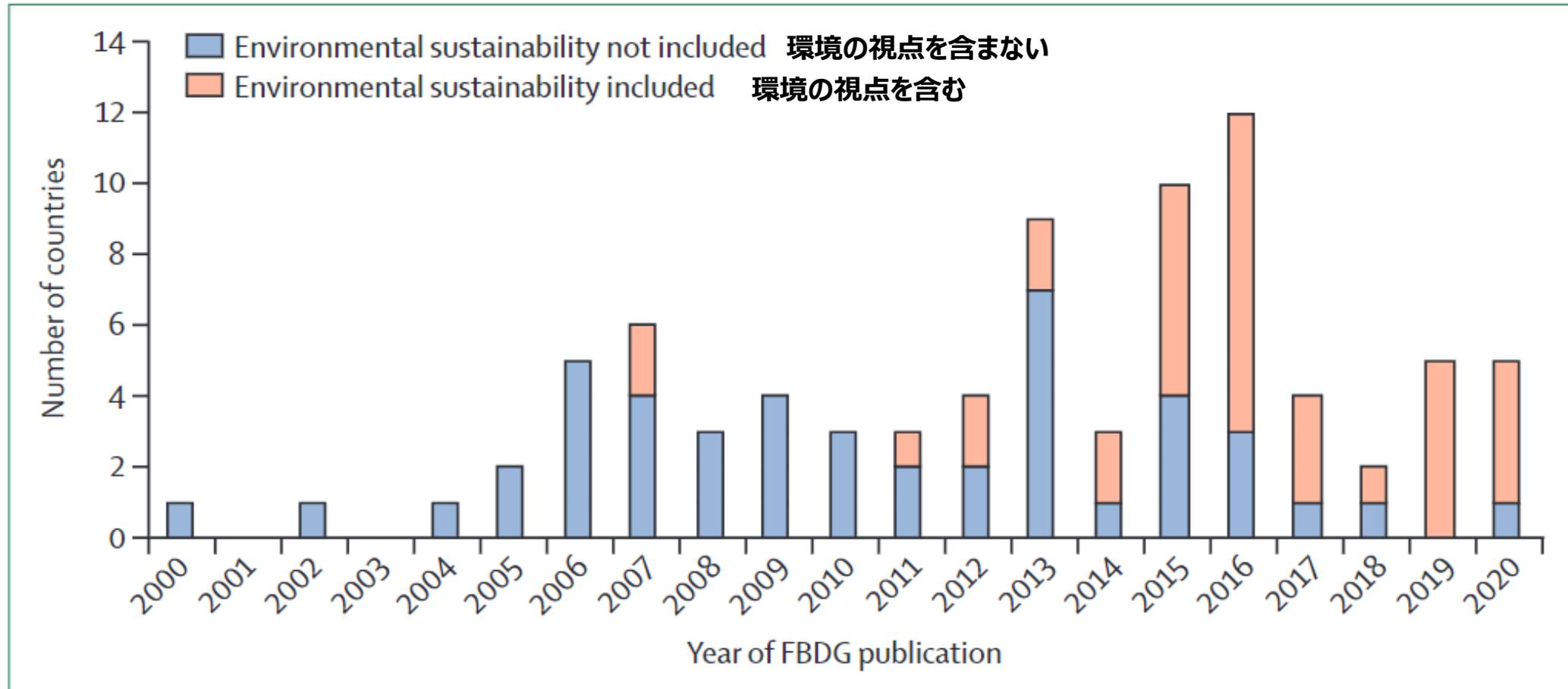
持続可能で健康的な食事とは、  
個人の健康とウェルビーイングのあらゆる側面を向上させ、環境への負荷と影響が小さく、入手しやすく、手頃な価格であり、安全で公平で、そして文化的に受け入れられる食事パターンのこと。

FAO and WHO. 2019.  
Sustainable healthy diets – Guiding principles.  
<https://doi.org/10.4060/CA6640EN>

※日本語翻訳は、医薬基盤・健康・栄養研究所のHPにあり。  
[https://www.nibiohn.go.jp/eiken//center/sustainable\\_diets20220419.pdf](https://www.nibiohn.go.jp/eiken//center/sustainable_diets20220419.pdf)

# フードガイドに環境の視点を入れている国の数

James-Martin G, et al. Lancet Planet Health (2022)



フードガイドに環境の視点を含む国: 37か国  
// 環境の視点を含まない国: 46か国

# スイスのフードガイドと、食品の環境バランスのポスター(FOODprints)



© Société Suisse de Nutrition SSN, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires

SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
SSN Société Suisse de Nutrition  
SSN Società Svizzera di Nutrizione

## Le bilan écologique des aliments:

**Définition:**  
L'écobilan est une analyse systématique de l'impact qu'un produit peut avoir sur l'environnement du début à la fin de son cycle de vie. Il prend en compte les différents types d'émissions (ex: CO2, méthane, protoxyde d'azote, etc.) et l'utilisation des ressources (ex: énergie, eau, terres).

**Unités de charge écologique (UCE):**  
Le résultat de l'écobilan est synthétisé dans une valeur unique, exprimée en unités de charge écologique (UCE). Plus cette valeur est élevée, plus l'impact sur l'environnement est important.

**Taille des portions:**  
Ce graphique représente les UCE des différents aliments pour une portion. La taille des portions est basée sur les recommandations de la pyramide alimentaire suisse.

**Méthode:**  
L'écobilan est une méthode qui mesure la contribution de la saturation écologique (CEI). Elle prend en compte l'impact environnemental des données alimentaires, de la production au supermarché. Il tient compte des aspects environnementaux additionnels, générés par le transport jusqu'au domicile, le stockage au réfrigérateur, la préparation, le gaspillage alimentaire et autres facteurs.

**Conseils:**  
Comment gérer sa propre alimentation pour qu'elle soit la plus compatible possible avec l'environnement? Vous trouverez des conseils dans notre rubrique 'FOODprints', sur [www.foodprints.ch](http://www.foodprints.ch)

**Légende:**  
Origine:  
CH Suisse  
EU Europe  
FR France  
EU UE Union Européenne  
PE = production intégrée d'entreprise

**Impressum:**  
Société Suisse de Nutrition SSN  
© Copyright 2020  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Avec le soutien de:

Boissons	Origine	Portion	Valeur de charge écologique (UCE)
Café noir	UN	2 dl	576
Thé noir	UN	2 dl	51
Tisane de menthe	CH	2 dl	15
Eau minérale en bouteille PET	CH	2 dl	90
Eau du réseau	CH	2 dl	0,3

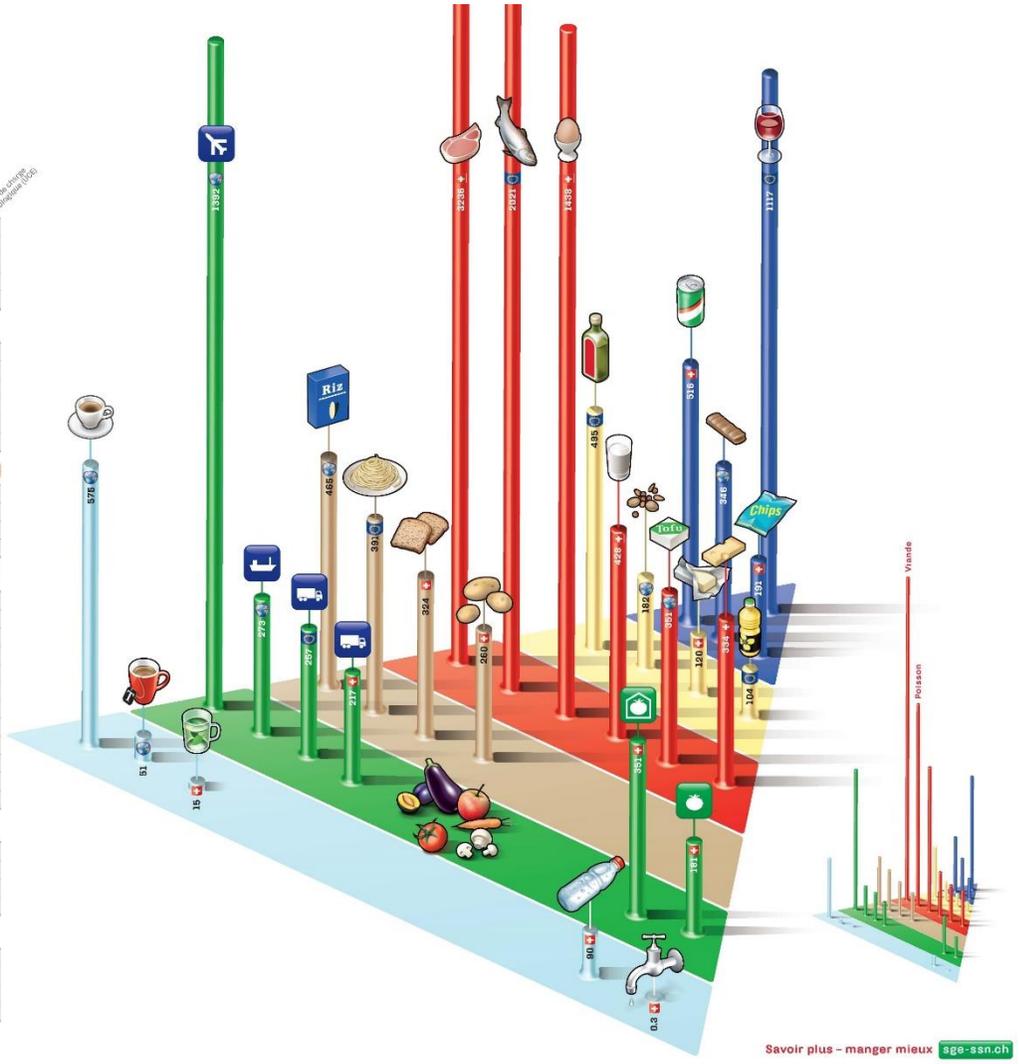
Légumes & fruits	Origine	Portion	Valeur de charge écologique (UCE)
Transport par avion	UN	120 g	1392
Transport par bateau	UN	120 g	273
Transport par la route	UE	120 g	257
Transport par la route	CH	120 g	217
Légumes sous serre (sans chauffage)	CH	120 g	351
Légumes de plein air	CH	120 g	161

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses	Origine	Portion	Valeur de charge écologique (UCE)
Riz (cru)	UN	60 g	465
Pâtes (cru)	EU	60 g	391
Pain	CH	100 g	324
Pommes de terre	CH	240 g	260

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu	Origine	Portion	Valeur de charge écologique (UCE)
Viande (Ø)	CH	110 g	8236
Bœuf (PE)	CH	110 g	6928
Porc (PE)	CH	110 g	2180
Poulet (PE)	CH	110 g	1601
Poisson (Ø)	UE	110 g	2021
Saumon fumé (élevage)	UE	110 g	8196
Poisson de mer (sauvage)	UE	110 g	1009
Filet de truite (élevage)	UE	110 g	1560
Œufs	CH	110 g	1438
Lait	CH	2 dl	428
Tofu	Mix	110 g	351
Fromage	CH	30 g	334

Huiles, matières grasses & fruits à coque	Origine	Portion	Valeur de charge écologique (UCE)
Huile d'olive	UE	10 g	495
Amandes	UN	25 g	182
Beurre	CH	10 g	120
Huile de colza	UE	10 g	104

Sucrées, snacks salés & alcool	Origine	Portion	Valeur de charge écologique (UCE)
Vin rouge	UE	1 dl	1117
Bière	CH	2 dl	516
Chocolat au lait	Mix	20 g	346
Chips	CH	30 g	191

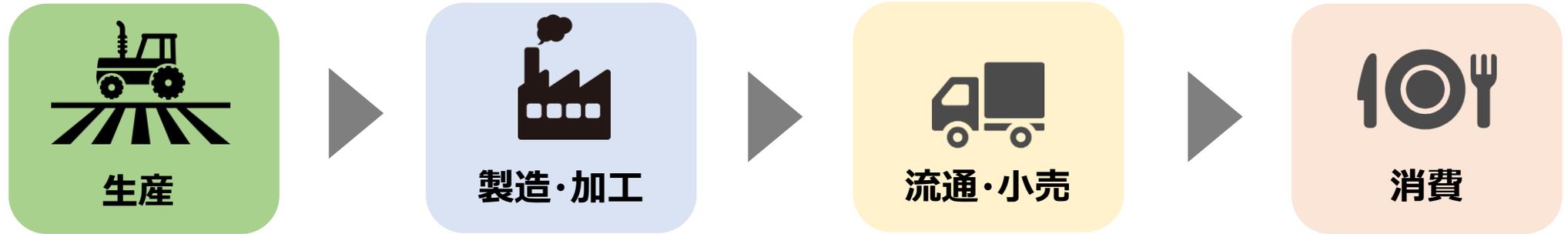


Savoir plus - manger mieux [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

<https://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire-suisse/>

[https://www.sge-ssn.ch/media/00\\_oekobilanz\\_Layout\\_F-online-1.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/00_oekobilanz_Layout_F-online-1.pdf)

# 食料システムに沿った食事の環境負荷の概要



各段階の具体例

- 土地利用
- 水の利用・汚染
- 農業・牧畜関連のエネルギー
- 肥料・農薬の製造
- 化学肥料の使用
- 家畜の飼料
- 水田からのCH<sub>4</sub>排出
- 牛からのCH<sub>4</sub>排出

- 容器包装
- 製造・加工関連のエネルギー
- 製造過程の廃棄

- 輸送のエネルギー
- 冷蔵・冷凍にかかるエネルギー
- 廃棄

- 調理のエネルギー
- 廃棄

環境負荷の低い食料システムを構築する必要性

消費者が何をどう食べるかにより環境負荷を低減させる必要性



# 第5次食育推進基本計画作成に向けた提案【まとめ】

- ✓ さまざまな主体が、それぞれの立場で、食育を推進。
- ✓ その際、**人間の健康**、**持続可能な食料システム**、**地球環境の保全**の3つの観点の調和を意識して取り組むことが必要。
- ✓ 3つの調和がはかられてこそ、**健康で持続可能な社会の実現**につながる。
- ✓ そのためには、**共有できる概念図(全体像)**を提示することが必要。

