



第5次食育推進基本計画策定に向けた意見

(公社) 全国消費生活相談員協会

食の研究会代表 澤木佐重子



◆ 公益社団法人 全国消費生活相談員協会について

- ・本協会は、**全国の消費生活センターに勤務する消費生活相談員**で構成され、**約1,600名**の会員がいます。
- ・2007年11月に「**適格消費者団体**」として認定を受け、**消費者団体訴訟室**では、**事業者の不当な契約条項、勧誘、表示**などを把握し、**差し止め請求**に繋がっています。
- ・消費者被害の救済を図り、被害の未然防止・拡大防止のために**週末電話相談**を行っています。
- ・消費者被害の未然防止のための**啓発講座**や、**啓発用資料の作成**などを行っています。

■ 本日提案したいこと…

1. 消費者行政との連携強化

各地方自治体の消費者行政部門では、定期的に『消費者啓発講座』や、年1回の『消費者展』を開催している。さらに『自治体発行の広報』では悪質商法から食に至る広い分野について注意喚起等の情報発信を行っている。

※ 消費者行政との連携を強化する⇒「食育」の情報発信の強化につながる

2. 食育に興味のない『大人の食育』への情報発信や普及啓発が重要

※ SNSの効果的な情報発信について

3. 「12.環境に配慮した農林水産物、食品を選ぶ国民を増やす」について提案

農水省で「快適性に配慮した家畜の飼育環境」と定義している『アニマル・ウェルフェア』の導入。

⇒ 日本の現状を消費者に知ってもらい、アニマル・ウェルフェアに配慮して生産された畜産物を、「**正当な対価**」で購入することを目指す。

1. 消費者行政との連携強化

【1】東京都多摩消費生活センターの食育講座をご紹介します

その1：オンデマンド講座

～人生100年時代の健康食生活～ 必要な栄養とフレイル予防

- ・フレイル(虚弱)を予防し、イキイキと元気に暮らすためには、栄養バランスの取れた食生活が大切です。
- ・必要な栄養素や簡単なレシピ、栄養成分表示の読み方等を管理栄養士が分かりやすくお伝えします。

- ・フレイル予防の3つの柱は、**栄養－運動－社会参加**
- ・食事、栄養で配慮すべきこと

- ①体（筋肉）を作るためのたんぱく質
- ②骨を作るカルシウムとビタミンD
- ③エネルギーの確保・・・ 主食と油

- ・例：コンビニでそばを購入
追加で焼き鮭、豆腐、オクラと山芋を足す
⇒ 主食、主菜、副菜になる



案内チラシ

出典：東京くらしWEB ホームページより参照

オンデマンド講座（好きな時間に何度でも見られます！）



～人生100年時代の健康食生活～ 必要な栄養とフレイル予防

毎日の食事は、人生の中でも大きな楽しみですね。
フレイル(虚弱)を予防し、イキイキと元気に暮らすためには、
栄養バランスの取れた食生活が大切です。
本講座では、必要な栄養素や簡単なレシピ、栄養成分表示の
読み方等を管理栄養士が分かりやすくお伝えします。
毎日の食事に、できるところから取り入れてみませんか？



配信期間 9月1日（月）正午～9月26日（金）正午まで

講義時間 約60分

講師 管理栄養士
鈴木 明子 先生

管理栄養士として、民間企業等で広報、商品開発、マーケティング、
健康教育、食事相談等に携わる他、専門学校講師を務める。
現在は各自治体で成人健康栄養相談、母子栄養相談、介護予防、
調理実習講師、レシピ考案と提供等、幅広く活躍中。



視聴方法 **YouTube**（無料 ただし、通信費は自己負担）

※ 要申込み（事前に視聴用URLをメールで送付）

申込方法 **電子申請** 申し込みは東京くらしWEBの講座案内ページから

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/center/koza20250901.html>

※電子申請が難しい場合はご相談ください。

申込期限 **令和7年9月25日（木）受信有効**

対 象 都内在住・在勤・在学の方

届いたメールの
講座URLをクリック!
カンタン受講!



- ※ オンラインでの受講が難しい方には、上映会の開催もございます。お気軽にご相談ください。
- ※ 講座内容について質問がある場合には、申込みフォーム内の <ご質問>欄にご記入ください。
(すべてのご質問にはお答えできない場合もございますのでご了承ください。)
- ※ 個人情報は、講座目的以外には使用いたしません。

【お問合せ先】東京都多摩消費生活センター TEL：042-522-5119

【1】東京都多摩消費生活センターの食育講座をご紹介します

その2：実習講座（11月20日、21日開催）

～東京の未来を考える地産地消～ 賢く選んで、おいしく食べよう！

- ・地産地消って知っていますか？
「身近な地場産品をその地域で消費しよう」という取組のことです。
- ・地産地消が進むと、新鮮な地元産食材を食べられるだけでなく、東京の農林水産業の振興や流通に係る燃料の節約、さらには食育活動にもつながります。
- ・地産地消の大切さを学ぶとともに、東京の農産物、伝統野菜などを使って、おいしく調理する方法も教えてもらいましょう。

案内チラシ

～東京の未来を考える地産地消～
賢く選んで、おいしく食べよう！

フェスタ東京 2025
東京都消費者月間協議事業

受講料
無料
要申込

地産地消って知っていますか？
「身近な地場産品をその地域で消費しよう」という取組のことです。
地産地消が進むと、新鮮な地元産食材を食べられるだけでなく、東京の農林水産業の振興や流通に係る燃料の節約、さらには食育活動にもつながります。
地産地消の大切さを学ぶとともに、東京の農産物、伝統野菜などを使って、おいしく調理する方法も教えてもらいましょう！

講師 野菜ソムリエプロ・江戸東京野菜コンシェルジュ
田代 由紀子 氏
野菜ソムリエプロとして「楽しく、美味しく、健康な生活を！」をコンセプトに活動する食の専門家。自治体や企業での講演活動、コラム執筆、料理教室「オレンジキッチン」の主幹など多岐にわたり活動。



集合講座（調理実習あり）

開催日時 11月20日(木)・21日(金) 13:30～16:00
(各日も同じ内容です)

定員 各日 18名

会場 多摩消費生活センター 実習室
立川市柴崎町2-15-19 東京都北多摩北部建設事務所3階
(JR立川駅南口より徒歩10分、モノレール立川南駅より徒歩8分)

申込期限 令和7年10月27日(月) 正午まで 受信有効

申し込みは東京くらしWEBの講座案内ページから
<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/center/koza20251120.html>

※電子申請が難しい場合はご相談ください。

対象 都内在住・在勤・在学の方（18歳以上）

講座終了後、講師監修のレシピを公開予定。詳しくはWEBで！

※ 個人情報は、講座目的以外には使用いたしません。

【お問合せ先】東京都多摩消費生活センター TEL:042-522-5119

【2】消費者問題マスター講座を ご紹介

最新の消費者被害（トラブル）の事例や関係法令などについて幅広く学ぶことができます。

消費者問題に関心のある方はもちろん、身近な地域や職場や学校などでも役立つ講座をご用意しています。

受講方法 ▼ご都合に合わせて、各回お選びいただけます▼
※受講には申込が必要です（詳しくは裏面へ）

①ライブ配信

平日の夜（19-21時）
オンライン受講で講師への質問もできます



②見逃し配信

講座終了後、10日間程度配信予定
①の録画映像をYouTubeで視聴できます



—その他、こんな講座もやってます—

- ~シニア・ミドルのみなさまへ~
楽しみながら学ぶ暮らしの連続講座
- 教員のための消費者教育講座
- 包丁の基礎知識（実験講座）
~切れ味がいいと料理も変わる!?!~

| 回 | 開催日 (ライブ配信) | テーマ・講師 | 概要 |
|----|----------------|---|---|
| 7 | 10月20日 (月) | 契 約 | 訪問販売や通信販売等、トラブルの多い取引類型について規制する「特定商取引法」。「特定商取引法」の対象取引を含む各種取引で支払手段として使われることの多いクレジットについて規制した「割賦販売法」。 これらの法律により消費者がどのように保護されるのか、消費者として抑えていきたい基礎知識を学びます。 |
| | | 「特定商取引法・割賦販売法の基礎知識」 弁護士 洞澤 美佳 氏 | |
| 8 | 10月27日 (月) | 食生活 | 食生活は、社会環境の変化に伴って大きく変わり、その影響から様々な問題が生じています。 本講座では、食育基本法を踏まえて、日本の食生活の現状や課題、食育の意義や講師が取り組んできた食育の実践（食体験・食環境づくり）などについて解説します。 |
| | | 「食生活の改善と食育の実践」 女子栄養大学栄養学部 教授 武見 ゆかり 氏 | |
| 9 | 11月4日 (火) | 食品表示 | 食品表示の法律は、2015年食品表示法施行後、原料原産地表示など様々な改正が行われています。また、健康食品のトクホ、機能性表示食品などの表示ルールも食品表示法で規定されており、2024年3月に発生したサプリメントの問題を受けて制度改正も行われています。 食品表示をめぐる現状と課題を知り、消費者としてどのような選択をすべきなのかを学びます。 |
| | | 「食品表示をめぐる現状と課題」 ~食品の賢い選び方~ (一社) Food Communication Compass 代表 森田 満樹 氏 | |
| 10 | 11月11日 (火) | 高齢者被害 | 高齢者を対象とした、訪問販売等の巧妙・強引な勧誘や欺瞞的な広告による悪質商法被害が増えています。その被害防止の取組として、地域における高齢者の見守りネットワークの構築があります。 被害を未然に防ぐ連携体制の重要性や今後の課題、高齢者を取り巻く状況や高齢者見守りネットワーク構築のあり方について解説します。 |
| | | 「高齢者の見守りネットワーク構築に向けて」 ~高齢者の消費者被害防止のために~ 弁護士 池本 誠司 氏 | |
| 11 | 11月18日 (火) | 消費行動 | 近年、「エシカル消費（倫理的消費）」という消費行動が注目されています。 「エシカル消費」とは何か、どんな取組があるのかについて紹介します。また、普段の私たちの消費の背景にはどんな問題が存在し、私たち消費者の立場でどういった行動をすれば問題に対して貢献することができるのかについて学びます。 |
| | | 「エシカル消費」 ~商品の選択で私たちができる社会貢献とは？~ 法政大学大学院政策創造研究科 准教授 (公財) 消費者教育支援センター 理事・首席主任研究員 (一社) 日本エシカル推進協議会 理事 柿野 成美 氏 | |

【3】『交流フェスタ2025』の取組をご紹介します

- ・2025年10月24日(金)、25日(土)新宿西口広場イベントコーナーで開催。
- ・**昨年**の来場者数は、**約125,00人**
- ・クイズラリーで景品ゲット！来場者は**スタンプ**求めて、**全ブースを回ります**。

見て、聞いて、話そう！

交流フェスタ 2025

10月24日(金)11:00～17:00
10月25日(土)10:00～16:00
新宿駅西口広場イベントコーナー

参加無料
どなたでも参加できます！

未来のために
今できることを

消費生活について
楽しく学べる
「交流フェスタ」
子どもから大人まで
みんな集まれ！

MAP

出展ブース
消費者団体、事業者、行政、大学が出展。くらしに役立つヒントがいっぱい！
テーマは「消費者被害防止」「くらし」「環境・エシカル」「食」「子ども」「安全対策」
クイズで楽しく学べるよ！

セミナーステージ
ミニセミナー、紙芝居、寸劇、消費者啓発漫才など、盛りだくさん！見に来ね。

体験コーナー
楽しい工作いろいろ、子ども大人も体験できる！
エシカル消費のワークショップ(数量限定、先着順)もあるよ。

クイズラリー
クイズにチャレンジ！スタンプを集めて景品をもらおう。

問い合わせ
東京都消費者月間実行委員会事務局
TEL: 03-3267-5788 (受付時間: 10:00～16:00)
E-mail: info@kurashifesta-tokyo.org

交流フェスタ 2025
協賛団体: 東京都消費生活センター、生活協同組合、消費者住宅センター、環境・エシカル消費推進本部、V.R. (仮想現実) 災害体験・防災チェックリストにより防災意識を高めよう、LPガス機器(供給機器関係)の安全確認について、考えよう！災害時のトイレ

主催: 東京都消費者月間実行委員会

出展ブースは6エリア
たくさんのブースを回って
くらしのヒントを見つけよう！

| くらしエリア | |
|--------------------------|---|
| 7 (公社)消費者関連専門家会議(ACAP) | 消費者の声を活かした製品・サービスパネル展 |
| 8 (公社)全日本トラック協会 | 引越業者を導くなら「引越安心マーク」事業者で！ |
| 9 (独)盗難局 | 貴金属の純度が証明されたアクセサリや工芸品などを購入するためには |
| 10 東京司法書士会 | 相続登記申請義務化 |
| 11 東京都公衆浴場業生活衛生同業組合 | 銭湯業界の発信事業 |
| 12 日本電気計測検定所(JEMIC) | 電気メーターの検定について |
| 13 東京都 計測検定所 | くらしを守る計量制度 |
| 14 主婦連合会 | JIS、ISO など「標準化」って何？ ～消費者団体が提案した「消費者事故調査」のISO 標準を題材に～ |
| 15 東京消費者団体連絡センター | 知っていますか？ くらしに役立つ情報あれこれ |
| 16 東京都地域消費者団体連絡会 | SDGs7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに |
| 17 NPO 東京都中推協 | ライフプラン |
| 18 (公社)NACS | (25日)自転車利用の安全はヘルメットから (26日)消費者被害をなくすための出前講座 |
| 19 八王子市消費生活啓発推進委員会 (25日) | フードマイレージを意識したくらし |
| 20 NPO 法人 S・L・S | 高齢期を生き生き暮らす手段のら・し・さ ト* (エンディングノート) |

| 消費者被害防止エリア | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| 1 (独)国民生活センター | 注意！あなたの周りにこんなトラブル |
| 2 (独)情報処理推進機構 (IPA) | 偽のセキュリティ音信(サポート詐欺)被害防止 |
| 3 迷惑メール相談センター | あなたも詐欺に狙われている！詐欺メール被害防止の心得 |
| 4 東京都生活文化スポーツ局消費生活部 / 東京都消費生活総合センター | 消費者被害防止啓発 |
| 5 認定 NPO 法人 消費者機構日本 | 消費者団体訴訟制度とは |
| 6 生活協同組合・消費者住宅センター | 屋根点検詐欺にご注意を！！ |

エシカルワークショップ
ワークショップでエシカル消費を実感します！
時間内で順番に体験できます。一人1回、作品は持ち帰り！

材料がなくなり次第終了します。

- ◆オリジナルステンシル入りエコバッグづくり
10月25日(金) 13:00～16:00
所用時間 約20分
先着20人
- ◆押し花カードづくり
10月26日(土) 11:00～14:00
所用時間 約15分
先着24人

☆ステンシルで絵付けをして、オリジナルエコバッグをつくります。
※写真はイメージです。



体験コーナー
工作や実験など、子ども大人もどうぞ

| 10月25日(金) プログラム | | |
|-----------------|-----------------------|------------------|
| 時間 | 内容 | 団体名 |
| 13:00～15:00 | 木育体験「東京の木(多摩産材)で作ろう！」 | 生活協同組合・消費者住宅センター |

| 10月26日(土) プログラム | | |
|----------------------------------|-----------------------------|------------------|
| 時間 | 内容 | 団体名 |
| 10:30～11:30 | 箱庭教材を使って身の回りの放射線を疑似体験してみよう！ | ふくしまの食相談センター |
| 11:30～12:30 | 太陽熱温水器を作ってみよう | (一社)ソーラーシステム振興協会 |
| 13:00～15:00 | 絵手紙教室 | 新宿区消費者団体連絡会 |
| 14:00～15:30 (エシカルワークショップコーナーで実施) | 木育体験「東京の木(多摩産材)で作ろう！」 | 生活協同組合・消費者住宅センター |

※写真はイメージです。

交流フェスタ東京2024

| 環境・エシカルエリア | |
|------------------------------|----------------------------------|
| 21 消費者グループ メゾフォルテ | エシカルグッズで防災意識を高めよう！ |
| 22 新宿区消費者団体連絡会 | エシカルとSDGs |
| 23 生活協同組合/ルシシステム東京 | 海洋プラスチック問題とルシシステムのプラスチック削減の取り組み |
| 24 多摩のくらしを考えるコンシューマーズ・ネットワーク | 持続可能な未来のために～私たちの選択は？ |
| 25 東京都生活協同組合 | 環境・福祉・くらし リサイクル洗びんセンターと東都生協の取り組み |
| 26 実行委員会エシカル消費グループ | 今日からはじめるエシカル消費 |
| 27 TOKYOエシカル 東京都消費生活部 | 人や社会、環境に配慮したエシカル消費の普及啓発 |
| 28 コアレックス信栄(株)/NPO 元気ネット | 古紙リサイクル促進、紙パックの回収率向上 |
| 29 (一社)ソーラーシステム振興協会 | 屋根が満ちるまで待とう。もっと使おう太陽熱 |
| 30 (公社)東京都リサイクル事業協会 | 主要再生資源のリサイクルについて |
| 31 もりかみ協議会 | 森を育む紙製飲料容器カートカン |
| 32 東京国際工科大学専門職大(26日) | 新宿区の食品ロスの現状と解決策としてのフードドライブについて |

| 食エリア | |
|-----------------|----------------------------------|
| 33 キックマン(株) | しょうゆの選び方・保存方法・分別の仕方 |
| 34 (一社)日本冷凍食品協会 | べんりとおいしいの先へ 冷凍食品 |
| 35 ふくしまの食相談センター | 食べて応援しよう！～安全・安心 おいしい福島の農水産物・畜産物～ |
| 36 生活協同組合コープあらい | コープあらいの「食」とのりくみ |
| 37 東京都生活協同組合連合会 | 東京の生協がすすめる食と健康づくり健康チェック |

| 子どもエリア | |
|----------------------------|---------------------|
| 38 東京都生活文化スポーツ局 消費生活部生活安全課 | 日常生活の中で起きる事故に気を付けて！ |

| 安全対策エリア | |
|---------------------------|--|
| 39 こくみん共済 coop<全労済>東京推進本部 | V.R. (仮想現実) 災害体験や防災チェックリストにより防災意識を高めよう |
| 40 (一財)日本LPガス機器検査協会(LIA) | LPガス機器(供給機器関係)の安全確認について |
| 42 工学院大学 村上研究室(26日) | 考えよう！災害時のトイレ |
| 41 東京都生活文化スポーツ局 | |

交通安全教室

- ◆自転車シミュレータ(25日)
自転車を運転する時には、どんな危険があるのかな？シミュレータで危険を予測しながら、運転してみよう！
- ◆歩行者シミュレータ(26日)
道路を歩く時には、どんな危険があるのかな？シミュレータで危険を予測しながら、歩いてみよう！

クイズラリー
ブースを回ってクイズラリーに挑戦しよう！
*ブースNo.1～42(4)をめぐり体験コーナーで実習
このマークが目印！ 用紙はこのページの裏面に！

アンケートはこちらから

2. 食育に興味のない『大人の食育』への情報発信や普及啓発が重要

【例1】 SNSや動画で「映える」発信

- 若年層には、インスタやTikTokで「簡単・おしゃれ・健康」なレシピ動画が刺さる。
- 「#節約レシピ」「#腸活」「#コンビニで栄養」などのタグで拡散力アップ。

【例2】 国民生活センターHPでは・・・

- 若者に向けてSNS（X、インスタグラム）や動画配信（YouTube）を活用して、注意喚起を行っている。

3. 「12. 環境に配慮した農林水産物、食品を選ぶ国民を増やす」について提案



SDGs【目標12：
つくる責任 つかう責任】

家畜の健康と快適な暮らしのしるし
アニマルウェルフェア認証マーク



左：認証農場マーク・右：認証食品マーク

・エシカル消費とアニマル・ウェルフェアを考える

※農水省では『アニマル・ウェルフェア』を「快適性に配慮した家畜の飼育環境」と定義

・日本の現状を消費者に知ってもらい、**アニマル・ウェルフェアに配慮して生産された畜産物を、
「正当な対価」で購入することを目指す。**

★アニマル・ウェルフェア「家畜福祉」とは？

誕生から死を迎えるまでの間、ストレスをできる限り少なく、行動要求が満たされた、健康的な暮らしができる飼育方法をめざす畜産のあり方のこと。

★アニマル・ウェルフェア「5つの自由」

- ・飢えおよび渇きからの自由
- ・不快からの自由
- ・苦痛、損傷、疾病からの自由
- ・正常な行動発言の自由
- ・恐怖および苦悩からの自由

★日本の現状：食卓にのぼる動物たち

【採卵鶏】

- ・日本では9割以上が『**バタリーケージ**』という鶏1羽当たり、B5判サイズ以下の狭い囲いで飼育され、身動きがとれない状態で、卵を産み続けるだけの一生を送る。
- ・通常年間**30個**くらいしか生まない鶏が、品種改良され**300個**産む。

【食用鶏】

- ・「早く大きくなる」ことを追及して、品種改良された『**ブロイラー**』を飼育する。
- ・自らの肥満により、内臓や骨の成長が体重増加に追い付かず、内臓疾患を患ったり、歩くこともままならない。