

令和7年9月22日
令和7年度第3回食育推進評価委員会

食育活動に取り組む上での課題と 取り組みの方向性について

誰一人取り残さない持続可能な社会の実現に向けて
日本栄養士会は、**栄養の力で人々を健康に、幸せにするための活動を展開**

委員名：阿部 絹子



公益社団法人

日本栄養士会

「世代の循環」次世代につながる栄養政策の推進

個人の
ライフステージ



妊娠(胎児期) → 乳幼児期 → 学童期 → 思春期 → 成人期 → 高齢期

栄養・食生活
課題

・妊娠中の適切な体重増加
・低出生体重児

・小児肥満
・偏食
・食物アレルギー

・若い女性のやせ
・貧血
・若い男性の肥満

・メタボリックシンドローム
・肥満、高血圧
・糖尿病、脂質異常症

・フレイル・認知症
・口腔機能低下
・低栄養

家庭

保育施設・就学(学校)

就労(職場)

地域包括

全ライフステージの様々な栄養・食生活の課題の改善に管理栄養士・栄養士が関与

多様な
職種で
活動

集団給食施設(保育施設・学校・事業所・病院・介護施設等)・自治体・企業・教育機関など

特別な栄養管理が必要な人を対象とする特定給食施設の給食管理・栄養管理

医療・介護・障害福祉分野における傷病者を対象とした栄養管理、栄養食事指導

災害時における被災者への栄養・食生活支援、栄養管理

著しい社会環境の変化や人びとのニーズの多様化、複雑化を踏まえて、さらに管理栄養士・栄養士が行う栄養関連事業の充実強化を図ることが必要であり、食育の推進もそのひとつである

病院やクリニック等の
医療施設

21,090人

43 %



医療

介護保険施設・障がい福祉施設
児童福祉施設

10,317人

21 %



福祉

小中学校
学校給食センター

3,442人

7 %



学校健康教育

都道府県庁、
市町村、保健所

3,940人

8 %



公衆衛生

企業・事業所・薬局
フリーランス・起業

7,583人

16 %



勤労者支援 地域活動

管理栄養士・栄養士
養成施設
研究機関

2,655人

5 %



研究教育

【食育活動に取り組む上での課題等】

- **課題**：管理栄養士・栄養士の多様な職域において、生涯を通じた食育の推進に取り組んでいるが、「若い世代」と「就労世代の男性」をターゲットとした活動の展開が課題
- **重視していること**：情報が氾濫する中で、多様な視点から**エビデンスに基づいた食や栄養に関する正しい情報**を、国民によりわかりやすく、楽しく発信し、日常生活の中で活用できるコンテンツを検討
また、職能団体として、**会員が自らの職域において、主体的に参画**できる事業展開（イベントの企画・テーマの設定）
- **今後の方向性**：コロナ禍の影響により国民の食生活の変化、情報のデジタル化の加速など、新たな社会環境を踏まえて、**国民のニーズとデマンドに応じた情報発信の強化**やイベントの展開
賛助会員をはじめ**民間企業や大学などの研究機関と連携**し、課題である「若い世代」と「就労世代の男性」への働きかけを推進
さらに、地球環境や食料システムなどの「**食と環境の循環**」を視野に入れた活動にも取り組む

● (公社) 日本栄養士会の多様な視点からの情報発信

デジタル技術の有効活用 「ホームページ」

- 国民が抱えている健康・栄養・食生活の不安を可視化し、国民のニーズに寄り添う視点から情報発信

科学的根拠の発信・活動紹介 「日本栄養士会雑誌」

- 管理栄養士・栄養士の役割と機能の向上に向けた先進的な取組の発信
- 企業との連携・多領域の最新情報の発信

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

栄養のことが
わかる、楽しくなる

栄養Wonder



- 楽しく食べて、未来のワタシの笑顔をつくるきっかけの日
全国の管理栄養士・栄養士とともに、国民のみなさんの「栄養を楽しむ」生活を応援

日本栄養士会災害支援チーム (JDA-DAT)

- 国内外で大規模な自然災害の発生時の栄養・食生活支援活動
- 平時は、災害対策活動などへ協力
防災意識の醸成等の活動



公益社団法人

日本栄養士会



栄養ケア・ステーションを活用した「大人の食育」

栄養ケア・ステーションの仕組み

- 食・栄養の専門職である管理栄養士・栄養士が所属する、**地域密着型の拠点**
- 地域住民の方はもちろん、医療機関、自治体、健康保険組合、民間企業、保険薬局などを対象に管理栄養士・栄養士を紹介、用途に応じた**さまざまなサービスを提供**

サービス内容

毎日の食・栄養について、管理栄養士・栄養士が**直接的にサポート**します。



食・栄養に関する相談
食事・健康面をサポート



健診後の食事指導
生活習慣病予防



健康・栄養に関する
レシピや献立の考案



スポーツ栄養に
関する指導・相談



食・栄養に関する相談
(在宅療養・訪問型)



食事や栄養に関する
セミナー・研修会への
講師紹介



企業や自治体、学校
における料理教室の
企画運営



企業向け食品・栄養
成分表示に関する
指導・相談

- **拠点数** (2024.4.1現在)
都道府県栄養士会栄養CS : **110カ所**
日本栄養士会認定栄養CS : **435カ所**
- **登録管理栄養士・栄養士数** **5,205人**

まちかど健康相談室

世代に関係なく、気軽に相談できる場
栄養・食生活のサポート



◆自治体や民間企業等と連携し、**若い世代も気軽に利用し、「大人の食育」ができる場**を目指す

基本 理念

栄養の力で人びとを健康に、幸せにするために

栄養は食を命に結び、栄養は健康を生み培う力
健康が基本的人権であるなら、栄養は健康の根源をなす人権であり
すべての人に、適切な栄養を享受できる権利を保障

目的

栄養実践科学の専門的かつ戦略的な教育、研究及び技術開発と、
その成果の発信交流及び共有基盤の構築及び運営を行うことにより
保健医療福祉栄養の発展と拡充及び国内外の公衆栄養の普遍的
で持続的な向上に寄与する

事業

- 第1 包括的で大胆な戦略と周到な戦術に資する事業
- 第2 SDG's の要請に則って整えられた物的及び制度的な資源の整備
確立及び拡充に資する事業
- 第3 栄養実践科学（NUTRITIONAL PRACTICAL SCIENCE）を
見につけて、人びとの支援をとおして栄養不良をなくす闘いを担う
よい質の専門職をより多く生み出す事業

民間企業や大学などの研究機関と連携した無関心層へのアプローチ

● 栄養のチカラでつながるプロジェクト（栄養つなプロ）

管理栄養士・栄養士の栄養のチカラでつながるウェルビーイングな未来社会の実現プロジェクト

- 管理栄養士・栄養士の活動先における実践活動を通して、国民の栄養・健康課題の解決に向けたプロジェクトを展開する
- 管理栄養士・栄養士と国民の接点を強化するため、民間企業と連携・共同して活動の拡大、さらに成果の定着化を目指す。

1 教育の質の保障・向上

- ◆ 多様な管理栄養士・栄養士が習得した**知識技能を社会で活用**
- ◆ 実践的な教育方法の改善・開発と**現場の課題を結びつける**
- ◆ 他領域からの多様な情報が集まり、交流できる**効果的な事業を展開**

2 シンクタンク機能

- ◆ 大学や民間企業、関係機関、団体等と連携し、**ネットワークを構築**
- ◆ 新たな研究・開発に向けた支援の確保と**実践できる環境づくりを推進**
- ◆ 民間企業の**社会貢献活動への支援**

3 情報発信機能

- ◆ 情報の蓄積・共有・活用・発信（ホームページ・シンポジウム）
- ◆ 管理栄養士・栄養士による実践の成果を蓄積し、**国内外に情報発信**
- ◆ 先進的な実践の**成果を横展開**するための情報発信

実践の支援

● 実践マニュアルの活用促進

- ・ 栄養課題の解決に向けた知識技能
- ・ 多様な現場での具体的な実践方法
- ・ コミュニケーションツールの開発活用方法 など

● 実践リーダーの育成・活動支援

- ・ 主体的に活動できるリーダー育成
- ・ シンクタンク機能を生かすための支援
- ・ 実践マニュアルの活用

活動の拡大

● 実践活動の展開

- ・ 実践リーダーを中心に全国の各地域で活動を拡大
- ・ キャンペーンへの理解促進のための普及啓発

● キャンペーンによる拡大

- ・ ターゲット層に応じた実践活動
- ・ 多様な機会を活用して、民間企業のサンプリングにより対象者を拡大

成果の定着

● 実践フォーラムの開催

- ・ 民間企業等と連携して開催
- ・ 実践活動の事例発表など

● 情報発信の強化

- ・ ホームページにてアーカイブ化
- ・ 実践マニュアルなどの資料の公開
- ・ 実践活動の事例紹介などをコンテンツ化して情報発信

栄養バランスのとれた食事に関する状況

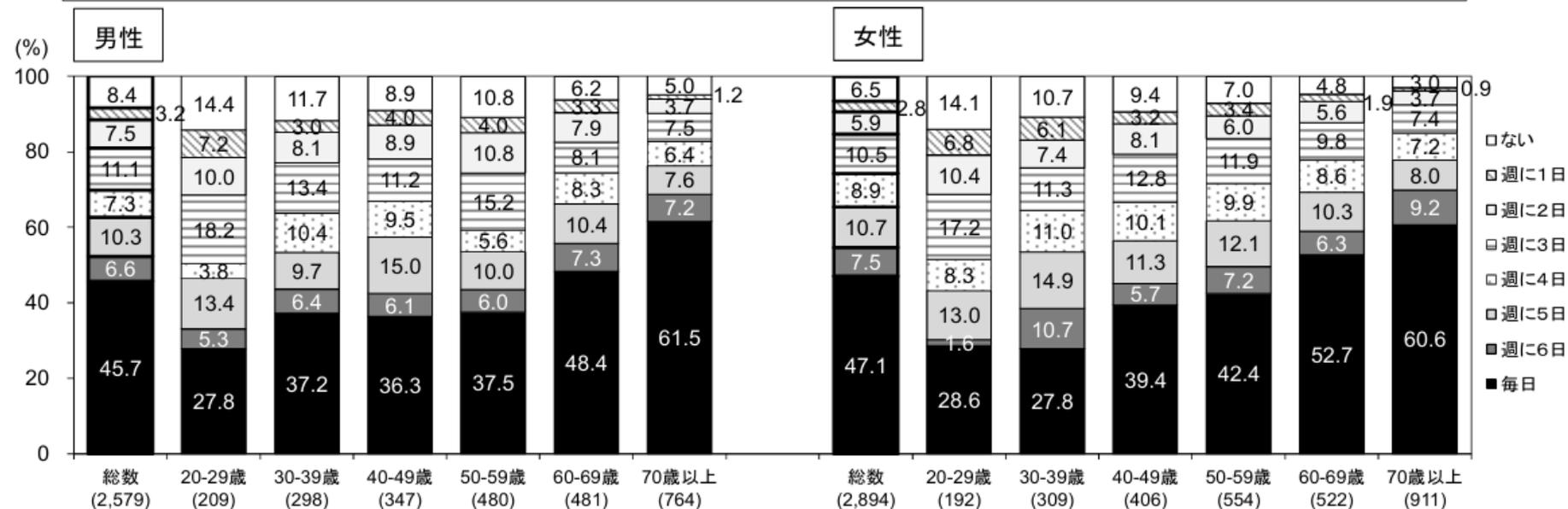
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を毎日1日2回以上摂っている者の割合は、男性45.7%、女性47.1%であり、男女ともに70歳以上で最も高い。

20-29歳では、男性27.8%、女性28.6%で最も低い。

図 16 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度(20歳以上、性・年齢階級別)

問:ここ1ヶ月間の様子についておたずねします。あなたは、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ですか。

主食：ごはん、パン、麺類などの料理、主菜：魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理、副菜：野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理



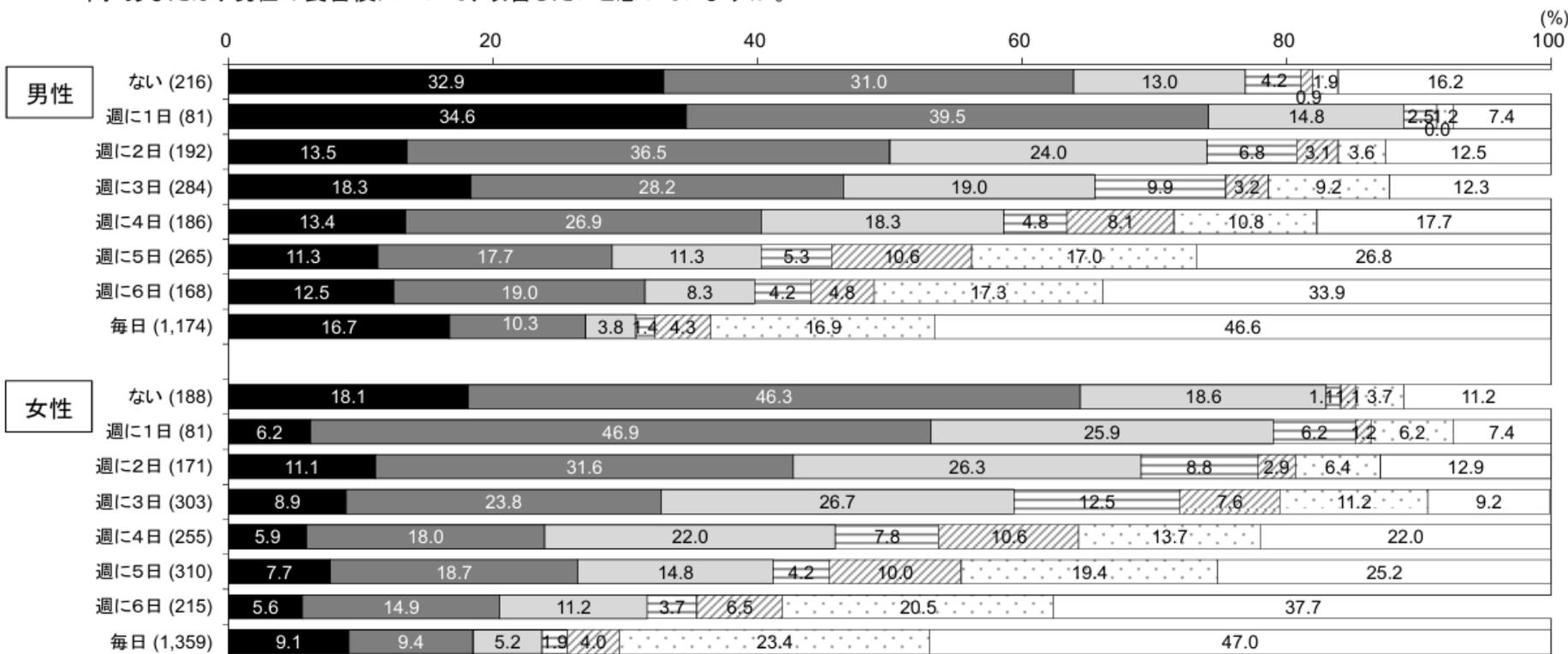
(参考) 「健康日本 21(第三次)」の目標 バランスの良い食事を摂っている者の増加
 目標値: 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合 50%

栄養バランスのとれた食事に関する状況

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度別に食習慣改善の意思をみると、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上摂っている日が週に1日もない者や、週に1日の者では、「改善することに関心がない」、「関心はあるが改善するつもりはない」、「食習慣に問題はないため改善する必要はない」の割合の合計が、男性では約8割で、女性では6割を超えている。

図 17 主食・主菜・副菜を組み合わせて食べる頻度別、食習慣改善の意思(20歳以上、男女別)

問:あなたは、現在の食習慣について、改善したいと思っていますか。



- 改善することに関心がない
- 関心はあるが改善するつもりはない
- 改善するつもりである(概ね6ヶ月以内)
- 近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりである
- 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満)
- 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)
- 食習慣に問題はないため改善する必要はない

※上段、問「あなたは、現在の食習慣について、改善したいと思っていますか。」の結果とのクロス集計。

地球環境や食料システムなどの「食と環境の循環」を視野に入れた活動

未来に残すべき和食

“日本人の伝統的な食文化”を
持続可能な「未来の食材50」とともに
継承プロジェクト

大阪・関西万博で世界に発信

近年、地球環境問題と社会問題の包括的な解決のために、地球の生態系と人間社会、そして、私たちの体が総合的に健康的な状態(ウェルビーイング)を目指すために、「未来に残すべき和食」を「未来の食材50」とともに『未来の食事』として継承することで、人と地球の双方にとって健康的で持続可能な食のあり方を提案することを目的に作成しました。

ユネスコ無形文化遺産

「和食：日本人の伝統的な食文化」

和食の4つ特徴に該当する郷土料理や伝統調理

※未来の食材50

未来に向けて“持続可能な食材”として、2019年にWWF UK（世界自然保護基金 英国支部）が、環境負荷が少なく手ごろな価格で手に入る、栄養価の高い50種類の食材として発表

WWF UKが提唱する「未来の食材50」

1 のり Laver seaweed	2 わかめ Wakame seaweed	3 小豆(あずき) Adzuki beans	4 黒いんげん豆 Black turtle beans	5 そら豆 Broad beans (fava beans)
6 バンバラ豆 Bambara groundnuts / Bambara Beans	7 ささげ Cowpeas	8 レンズ豆 Lentils	9 マラマ豆 Marama beans	10 緑豆 Mung beans
11 大豆 Soy beans	12 ノバル Nopalcs	13 アマランサス Amaranth	14 そば Buckwheat	15 シコクビエ Finger millet
16 フォニオ Fonio	17 ホラーサーン小麦 Khorasan wheat	18 キヌア Quinoa	19 スペルト小麦 Spelt	20 テフ Teff
21 ワイルドライス Wild rice	22 かぼちゃの花 Pumpkin flowers	23 オクラ Okra	24 オレンジトマト Orange tomatoes	25 ビーツの葉 Beet greens
26 ラビニ Broccoli rabe	27 ケール Kale	28 モリンガ Moringa	29 チンゲンサイ(空芯菜) Pak-choi or bok-choy (Chinese cabbage)	30 かぼちゃの葉 Pumpkin leaves
31 紫キャベツ Red cabbage	32 ほうれんそう Spinach	33 クレソン Watercress	34 えのきたけ Enoki mushrooms	35 まいたけ Maitake mushrooms
36 アカハツモドキ Saffron milk cap mushrooms	37 亜麻仁(アマニ) Flax seeds	38 麻の実 Hemp seeds	39 ごま Sesame seeds	40 くるみ Walnuts
41 西洋黒ごぼう Black salsify	42 根バセリ(ルートバセリ) Parsley root	43 だいこん White icicle radish (winter radish)	44 アルファルファ スプラウト Airlais sprouts	45 金時豆 スプラウト Sprouted kidney beans
46 ひよこ豆 スプラウト Sprouted chickpeas	47 れんこん Lotus root	48 ウベ(紅山芋) Ube (purple yam)	49 ヒカマ(クズイモ/黒芋) Yam bean root (jicama)	50 チレンブ Red Indonesian (Clembu) sweet potatoes