

重点項目5 食文化の伝承に向けた食育の推進

## 世界も認めた価値ある日本の食文化 私たちの手で守り、未来へ伝えていこう

今、日本食が世界中から注目を集めています。しかしその一方で、日本の特色ある食文化が、私たちの生活の中から失われつつあるという現実もあります。単なる料理のジャンルにとどまらない、知っているようで知らない「日本食」を改めて見直してみると、その面白さや魅力を再発見できるかもしれません。

### いくつできていますか？

- 日本の行事食を3つ以上挙げられる
- 地域の郷土料理を知っている
- 地域の旬の食材や特産物を知っている
- これまでにおせち料理を作ったことがある
- 地元のお祭りや食のイベントに参加したことがある
- 一汁三菜がどんなものかわかる
- 食事のときには「いただきます」、「ごちそうさま」を必ずいう

Check!



### 触れて実感、食べて納得

### 日本の食文化の素晴らしい世界

平成25年に「和食：日本の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。未来に残すべき財産として認められた日本の伝統的な食文化を次世代に伝えていくには、改めて知ることが第一歩です。料理はもちろん、調理の技術、お箸の持ち方といった作法、行事食を通じた家族や地域との結びつきまで、私たちの生活と共にある日本の食文化のことを、もう一度、考えてみましょう。

Point

郷土料理、伝統食材、食事の作法など、日本の伝統的な食文化に関する国民の関心と理解を深め、その優れた特色を保護・継承していけるよう、食育を推進します。

### こんな取組があります

#### 知れば楽しい！ 地域による食文化の違い

日本の食文化は、年中行事との密接な関わりの中で育まれてきました。特にハレの日の行事食や郷土料理には、土地の風土や地域性が色濃く表れています。住んでいる土地と生まれ育った土地の食文化の違いを比べてみるなどして、多様性を感じてみてはいかがでしょうか。

#### 食べてみよう！作ってみよう！ 日本の行事食

正月にはおせち、端午の節句にはかしわもち、月見には月見団子、大晦日には年越しそばなど、四季折々の行事とその食に飲れることは、日本人に根ざした精神や暮らしぶりを知るチャンス。家庭でも積極的に行事食を取り入れて、季節を感じる豊かな心を養いましょう。

#### 食を通して伝えよう！ 生まれ育った土地や日本の良さを

郷土料理や名産品などの食を通して、ふるさとや住んでいる土地の良さを、他の地域の人々へ広く伝えてみてはいかがでしょうか。また、日本を訪れる外国人に日本の食文化を伝えることで、日本の良さや日本食の素晴らしさにも気づいてもらえるかもしれません。

#### 「一汁三菜」とは

一汁三菜とは、「ご飯」「汁」「おかず(主菜1品、副菜2品)」に「漬物」の組み合わせのことをいいます。

- 主食……………ご飯
- 主菜……………魚や肉を中心に、卵、豆腐、野菜などを組み合わせるもの
- 副菜・汁……………野菜、きのこ、いも、海藻などが入ったおかず



#### 日本の食文化の魅力を発信

多くの人の知恵と工夫によって築かれてきた日本の食文化を、国内外に発信するウェブサイト「SHUN GATE」。食材やその楽しみ方、風土などの魅力を、ビジュアルと解説にあるストーリーとともに紹介しています。3カ国語の多言語対応もされており、外国人からの関心も高い情報サイトです。



ホームページ

<http://shun-gate.com/>



食育を推進していきたいあなたに

【重点課題1】若い世代を中心とした食育の推進

# 将来を担う若い世代へのアプローチで次世代につながる食育を

若い世代は、食育のこんな部分に関心があります

若い世代は食に対して、必ずしも無関心だというわけではありません。

●食育を国民運動として実践するのなら関心があること



若い世代も「食事に関するあいさつや作法」や「食を通じたコミュニケーション」などについての関心は、他よりも高くなっています。

## 次世代につなげるためにも大切な若い世代への食育

若い世代に食に関する多くの課題があるのは、健康であるが故にその大事さや必要性を感じていなかったり、食に関する情報や取組が十分に届いていないからかもしれません。20歳代～30歳代はこれから親になる世代でもあるため、健全な食生活の実践力を身につけていくことは、次世代につなげるためにも必要です。若い世代のニーズに合った活動や適切なアプローチ方法を探り、興味・関心を持ってもらえるような取組をしてみませんか。

20歳代～30歳代の若い世代は、食に関する知識に乏しかったり、意識が低かったり、また実態状況等の面で、他の世代より多くの課題があるといわれています。しかしそれは、食に無関心だからという理由ばかりではありません。若い世代への食育で大切なのは、アプローチの方法です。若い世代に合った取組で、次世代に伝えつなげていける食育を推進していきましょう。

### 特に意識したい実践の環



こんな取組があります

### SNSや身近な場所でのアピールで若い世代に届く情報発信を

20歳代～30歳代の人々に食育の知識や情報を届けるためには、若い世代に合った方法、内容での情報発信が大切です。SNSを積極的に活用したり、学校や飲食店といった、若い世代の生活にとって身近な場所にツールを置くなど、訴求を回ってみてはいかがでしょうか。接点の場の一つとして、大学に拠点をおき、生産者や行政、地域が連携し、食に関するイベントや授業を行うことも有効です。

### 気軽さや、負担の少なさがポイント 若い世代が食に触れる環境づくりを

学校や、若い世代が働く企業にとって、学生や従業員の健康維持・増進は大切です。まずは、無理なく気軽に参加できる取組を行ってみてはどうでしょうか。大学の中には、朝の授業時間までの時間限定で朝食が100円になる「100円朝食」という取組を行った結果、生活リズムが整えられ、朝食欠食が減っただけではなく、図書館の利用率が上がったという副次的効果を得られた例もあります。

- 食育に関する食育推進の取組事例(内閣府)
- ・立命館大学「100円朝食」
  - ・サルベージ・パーティー 事務局(サルベージ・パーティー)
  - ・Slow Food Youth Network Tokyo(ディス・コベシー等)

### 調査により学生の食に関する意識がアップ

早稲田大学では、「JA井浜寄付講座」の一環で、食を起点とした復興支援イベント「東北キッチン at 早稲田」を開催しました。現地の生産者の協力を仰ぎ、学生が各地の特産品研究や飲食店でのメニュー提案等を行う中で、食への意識が高まり、生産者を再訪問したり、独自に東北支援の食イベントを開催する学生までいます。大学や市民協会の取組が、若い世代の食への興味や地域とのつながりづくりの良いきっかけになっています。



ホームページ <https://www.facebook.com/tohokukitchen/>



食育を推進していきたいあなたに

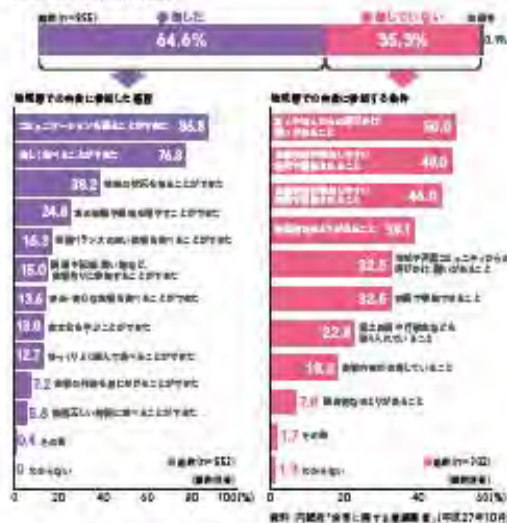
【重点課題2】 多様な暮らしに対応した食育の推進

# 食でつながる人々の環 共食から、始まる・深まる地域連携

共食は人々に楽しさをもたらしています

地域等で共食経験がある人は割合以上になります。その多くが、コミュニケーションが図れたことや楽しかったことに共食の良さを感じています。

●地域等での共食経験



地域等で共食経験がない人の半数から、友人からの誘いがあれば参加したいという声もありました。

## 食を通じて、地域の環を育んでいきましょう

共食は、確かで充実した食生活を実現させるきっかけになるかもしれません。また地域では、新たなコミュニティや交流の機会を生み出し、密な地域連携を図れます。さらに、住民同士で食事をするコミュニケーション豊かな食体験を行うことは、地域活性化にもつながるかもしれません。共食の場に興味を持ちながらも参加できていないという人はまだ多くいます。そんな人々の多くが気軽に参加できる取組を進めたいですね。

世帯構造や社会環境の変化、生活スタイルの多様化に伴い、単独世帯やひとり親世帯が増え、また高齢者の孤食や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、個人や家庭だけでは健全な食生活を実現するのが難しい一面が出てきています。こうした状況を踏まえ、コミュニケーションや豊かな食体験にもつながる共食などを通じた食育を推進していきます。

特に意識したい実践の環



こんな取組があります

### 幅広い世代が集う共食の場は 豊かな食体験の場にも

高齢者や若い世代の一人暮らし、ひとり親世帯など、地域にいる様々な人が集える共食の場を、地域や企業、ボランティア団体などが連携してつくってみてはどうでしょうか。幅広い世代が集まることで、子供に食の知識を伝えるなど、ただ食べることは違った豊かな食体験が期待できるかもしれません。またそのような機会は、地域内の人々の絆を深める一つのきっかけにもなります。

### 作って、食べて、伝え合う、 共食の楽しさ

一人で食べざるを得ない人や、貧困の状況にある子供が増えている中、定期的に安価で栄養バランスに配慮した食事を提供する「子供食堂」などが増えつつあります。中には、食事を食べるだけでなくみんなで料理をしたり、手伝いを通じて調理体験ができる場所もあります。このような体験が、子供にとって貴重な食育活動になるでしょう。

もっと詳しく知りたい >>> 食育ガイド「みんなで食べたらおいしいね」(内閣府)

### 子供食堂が連携して活動を拡大

都内の子供食堂が連携して設立されたのが「こども食堂ネットワーク」です。運営ノウハウや課題の解決策の共有、食材の相互提供などを行っています。子供食堂を開きたいと考えている人に、先輩食堂が食堂の運営方法を伝える「こども食堂の作り方講座」や、手伝いたい人、仲間を増やしたい人のネットワークづくりのための「こども食堂ゼミット」なども開催しています。



ホームページ <http://kodomoshokudou-network.com/>



食育を推進していきたいあなたに

【重点目標3】健康寿命の延伸につながる食育の推進

# 長寿国だからこそ考えたい 健康寿命を延ばすための食育

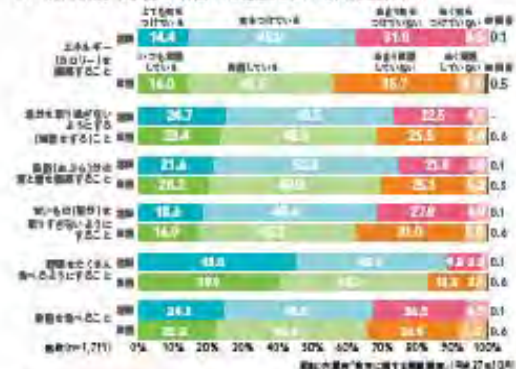
平均寿命と健康寿命の差を縮めましょう

平均寿命が今後も延びることが予想される中、健康寿命との差を縮めていくことは、個人の生涯にわたる生活の質を向上させる上でとても重要です。

●平均寿命と健康寿命の差



●生活習慣病の予防や改善への意識と食生活の実践状況



生活習慣病の発症に関わる、エネルギー（カロリー）や塩分、脂肪などの摂取を「気をつけている」と答えながら、実践に至っていない現状があります。

## 健康づくりや、生活習慣病の予防や改善のための食育を推進しましょう

今や日本人の死因の約6割を占めている生活習慣病。しかし実は、健康な食生活の実践を心がけている人は4人に3人もいます。だからこそ、この意識を実践につなげるサポートが大切です。全ての人が健康寿命を延ばしていくためには、食品関連事業者や企業をはじめ、関係機関や団体が多様な連携・協働を回りながら、食育を推進していくことが求められます。

世界でも有数の長寿国といわれる日本において、人々の生活習慣病の予防や改善への取組は、健康寿命の延伸を実現させる上で、重要であり、優先的に取り組むべき課題の一つとなっています。健全な食生活を一人一人が実践できるよう、関係機関や団体、食品関連事業者等が連携して、サポートをしていきましょう。

特に意識したい実践の環



こんな取組があります

### 健康経営は企業価値も高める！ 従業員の健康づくりをサポート

企業にとって、従業員が長い期間安定して働き続けられる環境づくりは、重要な経営戦略の一つです。社員食堂のある企業では、ヘルシーメニューや減塩メニューといった、生活習慣病の予防や改善につながる栄養バランスに配慮した食事を提供していたり、健康に関する情報を発信している会社もあります。

### 幅広いニーズに応える多様な商品開発が 消費者の健康づくりの一助に

食環境の改善は、健康への第一歩。それを広く消費者に提案できるのが、食に関わる事業者です。たとえば、塩分を含む食品のラインアップに減塩タイプを加えるなど、多様な商品開発で消費者が選択の幅を持てる環境を整えることで、消費者はその時々自分のからだの状態に合った商品を能動的に選べるようになり、健康づくりに役立てることができるようになります。

多面的な取組で減塩活動を支援

日本高血圧学会減塩委員会では、食塩制限の取組として、1日当たりの食塩摂取量を6gとする目標を掲げ、減塩活動を推進しています。また、独自の基準を設け、減塩食品をリスト化し、その中から減塩化に賛同した減塩食品を表彰したり、レストランでの減塩を支援するなど、多面的にアプローチしています。加工食品の減塩化を通じた食環境の整備は、学会の活動を生かした日本人に対する食事の減塩運動です。

ホームページ [https://www.jpnh.jp/general\\_salt.html](https://www.jpnh.jp/general_salt.html)



食育を推進していきたいあなたに

【実践例4】 食の循環や環境を意識した食育の推進

# 食の循環を支える当事者目線で 環境への配慮を考えてみましょう

日本では膨大な量の食品が廃棄されています

●食品廃棄物等の利用状況等(平成24年度推計)(概念図)



日本の食料自給率は4割、残りの6割を輸入に頼る中、年間2,801万トンもの食品廃棄物を排出しています。そのうち、可食部と考えられる量(いわゆる食品ロス)は642万トン(【内訳】事業系廃棄物:331万トン、家庭系廃棄物:312万トン)です。世界全体の食料廃棄量である約400万トンを大幅に超える食品ロスが出ています。

## 食品ロス削減に向け、事業者が率先して行動を

食品ロスは、食べ物の循環における各段階から発生されるもの。事業者にとっても消費者にとっても、無視できない課題の一つです。取組のためには、まずはその背景にある循環の仕組みを知り、食べ物の大切さや感謝の念を実感することが大事です。それには、食べ物の循環の環を支えている事業者が、積極的に行動したり、消費者の行動変容に役立つ情報発信をすることが有効です。

毎日にげなく食べている物も、それが食卓に並び着くまでの道のり(食べ物の循環)を知ることで、生産者等多くの人に支えられてきたものであることを実感できます。人々のそんな思いや意識が、今大きな課題となっている食品ロスの軽減にもつながります。食の循環を支えている当事者の視点や立場からは何が出来るのか。改めて振り返ってみましょう。

## 特に意識したい実践の環



こんな取組があります

## 食品ロス削減に向け、 多方面からアクションを起こしましょう

食品の製造工程で発生する廃格外品などを引き取り、福祉施設等へ無料で提供する「フードバンク」と呼ばれる団体や活動があります。事業系の食品ロス削減のための取組の一つとして、活用してはどうでしょうか。また、家庭からの食品ロスを減らすためには、食品の食べきり、使い切りの提案などが挙げられます。レシピの提供など、人々の興味・関心につながる取組の紹介は消費者にとって有効です。

## 地域の活性化にも貢献！ 生産者と消費者が、もっとつながる取組を

農林漁業体験や、道の駅、直売所、マルシェなどでの産商品の販売は、生産者と消費者が互いの距離を縮め、それぞれの立場から食の循環に意識を傾けていくきっかけになります。消費者にとっては、楽しく、おいしい体験が新たな発見や学びにもつながります。生産者にとっても、消費者との接点生まれ、やりがいや今後の事業のヒントを得られるチャンスになるかもしれません。

### ご存知ですか？ 「ふすのん」



「ふすのん」は食品ロス削減に  
取り組む事業者が利用できる  
ロゴマークです。

### 飲食店を巻き込んで展開する30・10運動

長野県松本市では、食品ロス削減事業の重点的取組として、乾杯後の30分間とお開き前の10分間は席について料理を楽しもうという「おそとで」残さず食べよう！30・10運動を行っています。啓発グッズとして、周知のためのポケットティッシュや、実器につなげるためのコースターを作成し、飲食店等で効果的に使われています。比較的取り入れやすい取組であることから、近隣市村や全国にも波及しています。



ホームページ: <https://www.city.matsumoto.nagano.jp/shisei/kankyojoho/3010unndou.html>



食育を推進していきたいあなたに

**重点項目5 食文化の継承に向けた食育の推進**

# 次世代を担う子供たちへのアプローチが日本の食文化を未来へつなげるカギ

**日本の食文化の存在感が失われつつあります**

約6割の人が、郷土料理や食べ方、作法など、日本の食文化を受け継いでいると回答しています。

●郷土料理等や食べ方・作法の伝承



特に30歳代～50歳代の男性では、日本の食文化を受け継いでいないと回答する人が半数以上見られます。

## 今こそ好機！私たち一人一人がまず日本の食文化に触れてみませんか

日本の食文化を受け継いでいないと感じる人が一定数存在する一方で、平成25年にはユネスコ無形文化遺産に登録されるなど、世界からの注目はより一層高まっています。そんな今こそ、私たちが日本の食文化について改めて見直す好機、教育関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、ボランティア等が、互いの立場や良さなど特徴を生かして連携し、日本の大切な財産である食文化をみんなで感じ、理解し、未来につなげていきましょう。

日本の食文化には、料理はもとより、食材、食べ方、作法など、様々な要素が含まれています。これら全てを未来に伝えつなげていくためには、家庭をはじめ、様々な関係者が連携・協働した取組が不可欠です。日本の誇れる食文化を守り、その魅力を次世代に伝えていくために何ができるか、少し立ち止まって考えてみませんか。

**特に意識したい実践の環**



**こんな取組があります**

**日本食への理解を深める！食体験に知識をプラス**

郷土料理や行事食、一汁三菜を基本とする食生活など、日本の食文化の継承で特に力を入れたいのが、次世代を担う子供たちへの伝承です。それには、家庭、学校、地域が積極的に子供たちに食体験の機会を提供していくことはもちろんのこと、その背景にある意味や由来をきちんと伝えることも大切です。経験に知識が重なり合うことで、子供たちの理解や関心はより一層深まるはずです。

**関係する人たちが連携・協働！日本の食を楽しくおいしく学ぶ場づくりを**

様々な要素を含む日本の食文化、その継承の基盤である家庭を核とするのが、食に携わる多くの関係者が連携・協働した取組です。それぞれが専門性を生かして、作って、食べて、楽しく学べる、意味のある体験の場を提供し、多くの人が日本の食文化を正しく理解できれば、次世代に伝えていきたいと思ってくれるかもしれません。今こそ機運のつながりを生かした食育活動事例をつくり上げてみませんか。

**若手料理人が給食で和食継承をサポート**

若手料理人で結成された「和食給食応援団」は、学校給食を通して児童に日本の食文化の素晴らしさを伝える活動を行っています。和食給食の献立開発サポートをはじめとし、学校での調理指導などを行っています。また、だしの取り方実演や調理実習などの食育授業では、児童が家庭で和食を作る意欲の向上にも一役買っています。現在、全国40名の和食料理人と食品メーカー32社が参加しており、和食給食を推進しています。



ホームページ <http://washoku-kyushoku.or.jp/>