

3. 地域における食育の推進

(1) 現状と今後の方向性

心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らしていくためには、人生の各段階に応じた一貫性・継続性のある食育を推進することが求められる。

特に、日本人の最大の死亡原因となっている生活習慣病を予防し、健康寿命を延伸する上では、健全な食生活が欠かせない。また、生活の質の低下を防ぐため、糖尿病の重症化予防も重要である。

特に、メタボリックシンドロームを予防するためには、栄養・食生活や身体活動・運動等の生活習慣の改善が重要である。メタボリックシンドロームの該当者及び予備群は、若干減少傾向にあるものの、引き続き、栄養・食生活、身体活動・運動の改善に関する対策を総合的に推進していくことが重要である。

このため、生活習慣病の予防及び改善や健康づくりにつながる健全な食生活の推進等、家庭、学校、保育所、生産者、企業等と連携しつつ、地域における食生活の改善が図られるよう、適切な取組を行うことが必要である。

また、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスに優れた「日本型食生活」の実践の推進も重要である。

近年、様々な家族の状況や生活の多様化により、健全な食生活の実現が困難な立場にある者も存在する。このため、食品ロスの削減の取組とも連携しながら貧困の状況にある子供等に食料を提供する活動をはじめ、地域で行われる様々な取組が一層重要となっている。家庭における食育の推進に資するよう、地域における食育を促進し、支援する。

(2) 取り組むべき施策

(「食育ガイド」等の活用促進)

(健康寿命の延伸につながる食育推進) **一部変更**・・・参考④

(歯科保健活動における食育推進)

(栄養バランスに優れた日本型食生活の実践の推進)

(貧困の状況にある子供に対する食育推進) **新規**・・・参考⑤

(若い世代に対する食育推進) **新規**

(高齢者に対する食育推進) **一部変更**・・・参考⑥、⑦、⑧

(食品関連事業者等における食育推進)

(専門的知識を有する人材の養成・活用)

【④ナトリウム（食塩相当量）の目標量】

i) 施策の概要

生活習慣病の予防を目的とした「目標量」を充実させた。また、高血圧予防の観点から、男女ともにナトリウム（食塩相当量）の目標量を低めに変更している。

18歳以上男性：2010年版 9.0g/日未満 → 2015年版 8.0g/日未満

18歳以上女性：2010年版 7.5g/日未満 → 2015年版 7.0g/日未満

ii) 食育施策との関連

減塩が血圧を低下させ、結果的に循環器疾患を減少させると考えられており、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」のナトリウム（食塩相当量）の目標量については、高血圧予防の観点から、18歳以上の男性で8.0g/日未満、18歳以上の女性で7.0g/日未満と男女とも値を低めに変更した。（第3次食育推進基本計画P22（健康寿命の延伸につながる食育推進））

<参考>

日本人の食事摂取基準（2015年版）概要（P29）

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000041733.html>

日本人の食事摂取基準（2015年版）報告書（各論「ミネラル（多量ミネラル）」）

<http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/0000041824.html>

iii) 府省庁担当課名

厚生労働省健康局健康課栄養指導室

【⑤子供の未来応援国民運動】

i) 施策の概要

政府では、子供の貧困対策の推進に関する法律（平成 25 年法律第 64 号）第 8 条に基づき作成した「子供の貧困対策に関する大綱」（平成 26 年 8 月 29 日閣議決定）を踏まえ、いわゆる貧困の連鎖によって、子供たちの将来が閉ざされることは決してあってはならず、子供たちと我が国の未来をより一層輝かしいものとするため、国民の力を結集して全ての子供たちが夢と希望をもって成長していける社会の実現を目指し、官公民連携・協働プロジェクトである「子供の未来応援国民運動」（事務局：内閣府、文部科学省、厚生労働省及び日本財団）を平成 27 年 10 月 1 日に始動したところである。

ii) 食育施策との関連

①第 3 次食育推進基本計画（抜粋）

第 3 食育の総合的な促進に関する事項

3. 地域における食育の推進

（2）取り組むべき施策

（貧困の状況にある子供に対する食育推進）

「子供の貧困対策に関する大綱」（平成 26 年 8 月 29 日閣議決定）に基づき、子供の食事・栄養状態の確保、食育の推進に関する支援を行う。

また、ひとり親家庭の子供に対し、放課後児童クラブ等の終了後に学習支援や食事の提供等を行うことが可能な居場所づくりを行う。

さらに、子供の未来応援国民運動において、民間資金による基金の活用等を通じて、貧困の状況にある子供たちに食事の提供等を行う NPO 等に対して支援等を行う。

②「子供の貧困対策に関する大綱」（平成 26 年 8 月 29 日閣議決定）（抜粋）

第 4 指標の改善に向けた当面の重点施策

1 教育の支援

（6）その他の教育支援

（子供の食事・栄養状態の確保）

生活保護制度による教育扶助や就学援助制度による学校給食費の補助を行い、低所得世帯への支援を引き続き実施する。学校給食法の目的に基づき、学校給食の普及・充実及び食育の推進を図り、適切な栄養の摂取による健康の保持増進に努める。

2 生活の支援

（2）子供の生活支援

（食育の推進に関する支援）

乳幼児期は、子供の健やかな発育・発達及び健康の維持・増進の基盤となる時期であると同時に、望ましい食習慣や生活習慣の形成に極めて大きな役割を果たす時期でもある。

このため、「健やか親子 21」の趣旨や内容も踏まえつつ、乳幼児健康診査等における栄養指導の機会等を活用し、地域における食育の推進を図る。

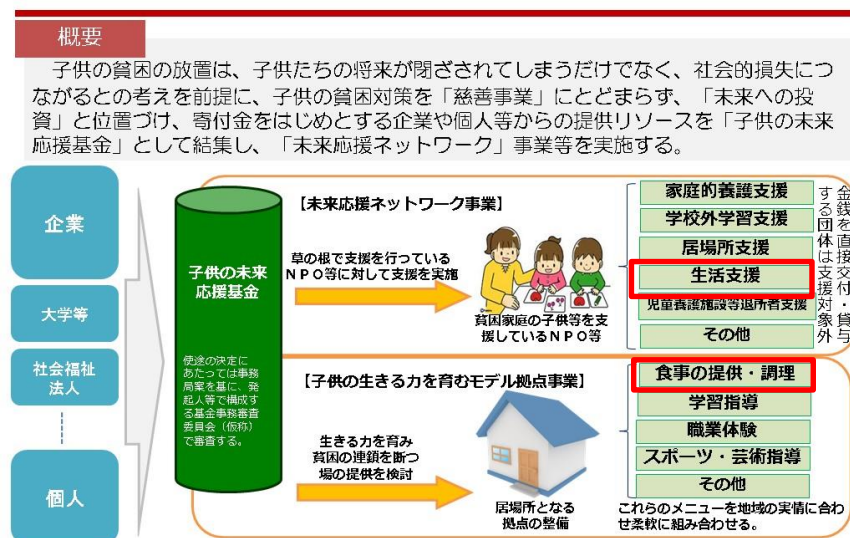
また、保育所を始めとした児童福祉施設において、ふさわしい食生活が展開され、適切な援助が行われるよう、各施設において、「児童福祉施設における食事の提供ガイド」の活用等を通じ、子供の発育・発達状態・健康状態・栄養状態・生活状況などを把握し、それぞれに応じた必要な栄養量が確保できるように努めるとともに、食育の観点から、食事の提供や栄養管理を行い、子供の健やかな発育・発達を支援する。

なお、保育所等における食育の推進に当たっては、「保育所における食事の提供ガイドライン」を参照し、専門性を生かしながら、家庭や地域、福祉、教育分野等と連携を図っていくことが重要である。

また、児童養護施設等においては、入所前の家庭生活において適切な食生活が営まれておらず、発達段階に応じた食習慣が身に付いていない場合もあることから、小規模化等による家庭養護の促進や児童養護施設等の運営指針の活用等を通じて、食の持つ力を最大限に活用した支援を行う。

③子供の未来応援国民運動

民間資金による「子供の未来応援基金」の創設



iii) 府省庁担当課名

- ・内閣府政策統括官（共生社会政策担当）子供の貧困担当
- ・厚生労働省雇用均等・児童家庭局家庭福祉課
- ・文部科学省生涯学習政策局参事官（連携推進・地域政策担当）付

【⑥日本人の食事摂取基準の目標とする体格指数】

i) 施策の概要

日本人の食事摂取基準（2015年版）において、エネルギーの指標として、目標とするBMIの範囲を示した。

目標とするBMIの範囲(18歳以上)^{1, 2}

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9 ³

男女共通。あくまでも参考として使用すべきである。

観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かったBMIを基に、疾患別の発症率とBMIとの関連、死因とBMIとの関連、日本人のBMIの実態に配慮し、総合的に判断し目標とする範囲を設定。

70歳以上では、総死亡率が最も低かったBMIと実態との乖離が見られるため、虚弱の予防及び生活習慣病の予防の両者に配慮する必要があることも踏まえ、当面目標とするBMIの範囲を21.5～24.9 kg/m²とした。

ii) 食育施策との関連

高齢者においては、咀嚼能力の低下、消化・吸収率の低下、運動量の低下に伴う摂取量の低下等が存在するため、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」においては低栄養と関連の深い虚弱の予防にも配慮し、高齢者（70歳以上）の目標とする体格指数（BMI）の範囲を提示したところである。（第3次食育推進基本計画P23（高齢者に対する食育推進））

（参考）

日本人の食事摂取基準（2015年版）概要（P7）

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000041733.html>

日本人の食事摂取基準（2015年版）報告書（各論「エネルギー」）

<http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/0000041824.html>

iii) 府省庁担当課名

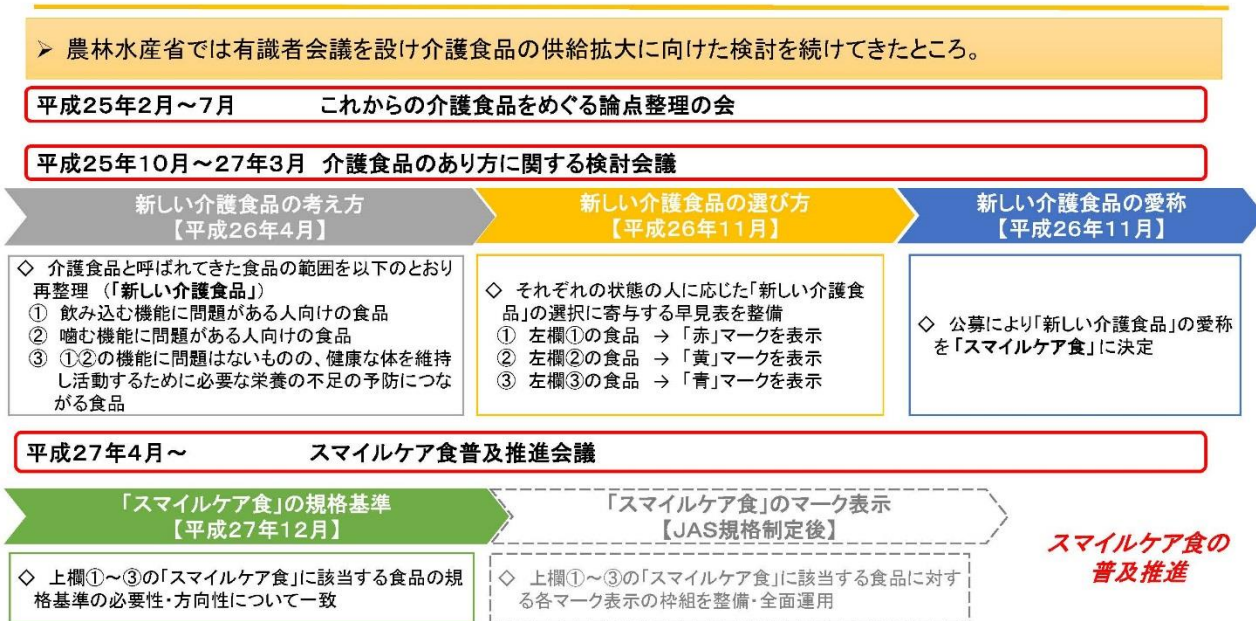
厚生労働省健康局健康課栄養指導室

【⑦新しい介護食品（スマイルケア食）】

i) 取組内容

嚥むこと・飲み込むことなどの食機能に問題がある人や、健康維持上栄養補給が必要な人等を対象とした、新しい介護食品（スマイルケア食）。農林水産省が有識者会議を設け、介護食品の市場拡大に向けて検討を続けてきたところであり、食品の形状や栄養素等で分類を3つに分け、「青」マークは栄養補給を必要とする人向けの食品と整理し、本年2月より運用を開始。「赤」マークは特別用途食品の許可を受けた商品、「黄」マークはJAS規格として運用を開始する方向で検討が進められている。

10. 介護食品の検討経過



12

（出典）農林水産省ホームページ掲載資料「新しい介護食品（スマイルケア食）の取組について（平成28年3月）」

12. 「新しい介護食品」の考え方

【対象者】
 原則、在宅の高齢者や障がい者の方であって、
 ○食機能（嚥むこと、飲み込むこと）に問題があることから栄養状態が不良
 ○食機能に問題があるが、本人又は介護を行っている方の食内容や食形態の工夫により栄養状態は良好
 ○食機能に問題はないが、栄養状態が不良
＋上記に移行する恐れのある人

【内容】
 ・単品としての加工食品（レトルト食品など）
 ・個々の食品が組み合わせられた料理
 ・料理を組み合わせた一食分の食（配食サービス、宅配食など）

【配慮すべき点】
 ・美味しさ
 ・低栄養の改善
 ・食べやすさ
 ・食べる楽しみ
 ・QOL（Quality of life（生活の質））の向上
 ・見た目の美しさ
 ・入手のしやすさ
 ・コストへの配慮

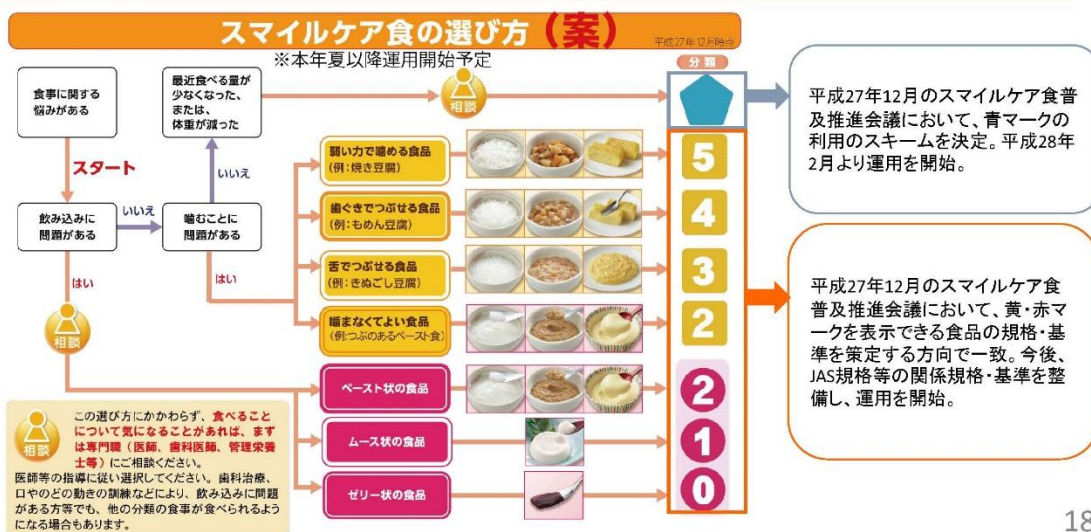
【対象外】
 ・治療食・病院食
 ・形状がカプセル・錠剤のもの

16

（出典）農林水産省ホームページ掲載資料「新しい介護食品（スマイルケア食）の取組について（平成28年3月）」

14. スマイルケア食のマークの表示の枠組について

- 平成26年11月に、「スマイルケア食」の愛称とともに、食機能や栄養に関して問題があるという方々に幅広く利用いただけるよう、小売店等で商品選びに役立つツールとして、早見表を作成。現在、本年夏以降の運用開始に向け、更なる検討を進めているところ。



（出典）農林水産省ホームページ掲載資料「新しい介護食品（スマイルケア食）の取組について（平成28年3月）」

ii) 食育との関連

第3次食育推進基本計画に「高齢者の低栄養の問題に対応する「新しい介護食品（スマイルケア食）」の普及を図る。」と記載している。

iii) 府省庁担当課

農林水産省食料産業局食品製造課

【⑧生活習慣病その他の健康増進を目的として提供する食事について】

i) 施策の概要

生活習慣病予防や健康増進の観点から、栄養バランスのとれた食事の普及が様々な食事の提供場面で一層の工夫や広がりをもって展開されるよう、事業者が提供する食事のレシピ考案や生活習慣病予防等を目的とした料理教室等へ活用していただくなど、生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提示されたもの。

生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安

	一般女性や中高年男性で、生活習慣病の予防に取り組みたい人向け 650kcal未満	一般男性や身体活動量の高い女性で、生活習慣病の予防に取り組みたい人向け 650～850kcal
主食 (料理Ⅰ) の目安	穀類由来の炭水化物は40～70g	穀類由来の炭水化物は70～95g
主菜 (料理Ⅱ) の目安	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由来のたんぱく質は10～17g	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由来のたんぱく質は17～28g
副菜 (料理Ⅲ) の目安	緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜(いも類、きのこ類・海藻類も含む)は120～200g	緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜(いも類、きのこ類・海藻類も含む)は120～200g
牛乳・乳製品、果物の目安	牛乳・乳製品及び果物は、容器入りあるいは丸ごとで提供される場合の1回提供量を目安とする。 牛乳・乳製品:100～200g又はml(エネルギー150kcal未満*) 果物:100～200g(エネルギー100kcal未満*) *これらのエネルギー量は、650kcal未満、または650～850kcalに含めない。	
料理全体の目安	〔エネルギー〕 ○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合のエネルギー量は650kcal未満 ○単品の場合は、料理Ⅰ:300kcal未満、料理Ⅱ:250kcal未満、料理Ⅲ:150kcal未満 〔食塩〕 ○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合の食塩含有量(食塩相当量)は3g未満 (当面3gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減) ○単品の場合は、食塩の使用を控えること (当面1gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減) ※1 エネルギー、食塩相当量について、見えやすいところにわかりやすく情報提供すること ※2 不足しがちな食物繊維など栄養バランスを確保する観点から、精製度の低い穀類や野菜類、いも類、きのこ類、海藻類など多様な食材を利用することが望ましい	〔エネルギー〕 ○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合のエネルギー量は650～850kcal未満 ○単品の場合は、料理Ⅰ:400kcal未満、料理Ⅱ:300kcal未満、料理Ⅲ:150kcal未満 〔食塩〕 ○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合の食塩含有量(食塩相当量)は3.5g未満 (当面3.5gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減) ○単品の場合は、食塩の使用を控えること (当面1gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減) ※1 エネルギー、食塩相当量について、見えやすいところにわかりやすく情報提供すること ※2 当該商品を提供する際には、「しっかりと身体を動かし、しっかりと食べる」ことについて情報提供すること

ii) 食育施策との関連

厚生労働省では、栄養バランスのとれた食生活を実践するためには、中食や外食においてもバランスのとれた食事が提供される必要があることから、日本人の長寿を支える「健康な食事」について検討を行い、平成26年に取りまとめた報告書を踏まえ、平成27年9月に食を通じた社会環境の整備に向けた通知が発出されている。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000096730.html>

○生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安の普及について

「生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安の普及について」(平成27年9月9日 健発0909第6号 厚生労働省健康局長)

本通知とあわせて、前頁に示した「生活習慣病その他の健康増進を目的として提供する食事について(目安)」と「生活習慣病その他の健康増進を目的として提供する食事の普及に係る実施の手引き」を公表している。

○「健康な食事」の普及について

「健康な食事」の普及について(平成27年9月9日 健発0909第3号 厚生労働省健康局長)

本通知とあわせて、「リーフレット」、「主食・主菜・副菜のそろった食事推奨のシンボルマークの使用規定」、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事推奨のシンボルマーク使用マニュアル」を公表している。

〈参考〉

「主食・主菜・副菜」は、

1食単位の料理の組合せです。

「主食・主菜・副菜」は、食事づくりや食べる場で役立ちます。

健康の保持・増進のために1日に必要とされる栄養素の量は、エネルギーとともに34項目の栄養素について示されています。一方、1つの食品には多種類の栄養素が含まれていて、それぞれの食品に含まれる栄養素の種類は食品によって異なります。このため、私たちは、多様な食品を組み合わせて、必要な栄養素をとることになります。主食・主菜・副菜を基本とすることで、多様な食品から、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

副菜

野菜などを軸とした料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。色や形はさまざま、食事全体の彩りや地味にします。

主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを軸にほかの食材となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。食材料質、調理方法によって、1食のエネルギーや栄養素量に大きく影響します。

主食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含む。エネルギーの源となります。主食をしっかりとることで、おかずが通ってくるので、食事全体の決めるための料理です。

その他

食事全体の味や口当たりを良くするために、分岐、卵黄、牛乳、乳製品、果物などを加えます。1日全体のバランスを考慮してとります。





主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の推奨のためのシンボルマークができました

マークのデザインは、円を三分割してシンプルな輪や線で、主食・主菜・副菜の3つの料理を表す。黄色が「主食」、赤色が「主菜」、緑色が「副菜」で、主食・主菜・副菜の組合せを意味します。

日本人の長寿を支える
「健康な食事」

日本の伝統的な食事は、長い年月をかけて人々の智慧によってはぐくまれてきた食文化の良さがああります。また、気候と地形の多様性に恵まれ、季節ごとに旬の食べ物があり、また地域ごとに産物があるという特徴があります。

「健康な食事」は、こうした日本の食文化の良さや食事の特徴を生かし、多様な食べ物を組み合わせることで、バランスのとれた食生活を送ることにあります。

「健康な食事」は、特定の栄養素や特定の成分を指すものでも、健康に良いという文句で出回っている特定の食品を推奨するものでもありません。大切なのは、毎日の食事です。



厚生労働省

iii) 府省庁担当課名

厚生労働省健康局健康課栄養指導室