

令和4年度

みんなの食育白書

おいしく楽しく食べて、
健康で心豊かな暮らしのために、みんなで進める食育。



目次

食育とは? 1

\\TOPIC\\

我が国の食料安全保障と食育の推進 2

\\TOPIC\\

「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進 ... 4

家庭での食育の推進 10

学校・保育所等での食育の推進 12

地域での食育の推進 15

健全な食生活を実践するために 20

食育とは？

食育ってなに？

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られるとともに、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ものです。

もっと詳しく知りたいときは

食育基本法
(2005年施行)

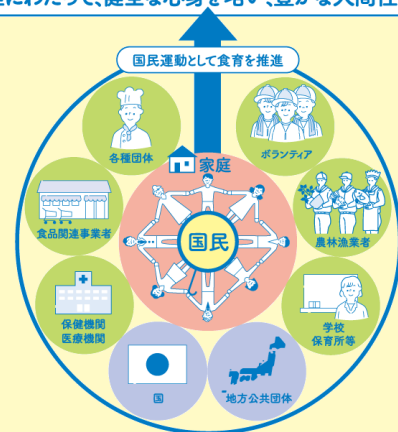
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kannrenhou.html>



食育をどのように推進しているの？

食育は、国、地方公共団体による取組とともに、地域においても、様々な関係者が連携・協働して国民運動として推進しています。

生涯にわたって、健全な心身を培い、豊かな人間性を育む



食育で特に力を入れて取り組んでいることは？

- 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

2022年度
注目！

以上3つが第4次食育推進基本計画※の重点事項
※2021年度からおおむね5年間

もっと詳しく知りたいときは

「第4次食育推進基本計画」
啓発リーフレット

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/index.html



我が国の食料安全保障と食育の推進

我が国の食料安全保障をめぐる状況と食育の推進について紹介しています。

- 私たちの食べ物は、生産、加工、流通と多くの方々の手によって支えられています。自然の中で育った食べ物は、収穫され、加工され、食料品店やスーパーマーケットなどの店頭並びます。そして、私たちは、店頭にたくさん並んでいる食べ物の中から、選び、調理して、食べています。
- 自然の中で育まれた食べ物は、私たちのからだのなかまで、生きる力にまでつながっています。そしてそれは次の世代へもつながっています。
- 食育の推進は、食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、食に関する人々の様々な行動に支えられていることへの感謝の念や理解を深めることにつながります。
- 多くの皆さんに食料・農林水産業・農山漁村の持つ役割や食料自給率向上の意義を理解する機会を持ち、自らの課題として将来を考えそれぞれが主体的に支え合っていくことが重要です。



食育の環

事例

小学校における食農教育の取組

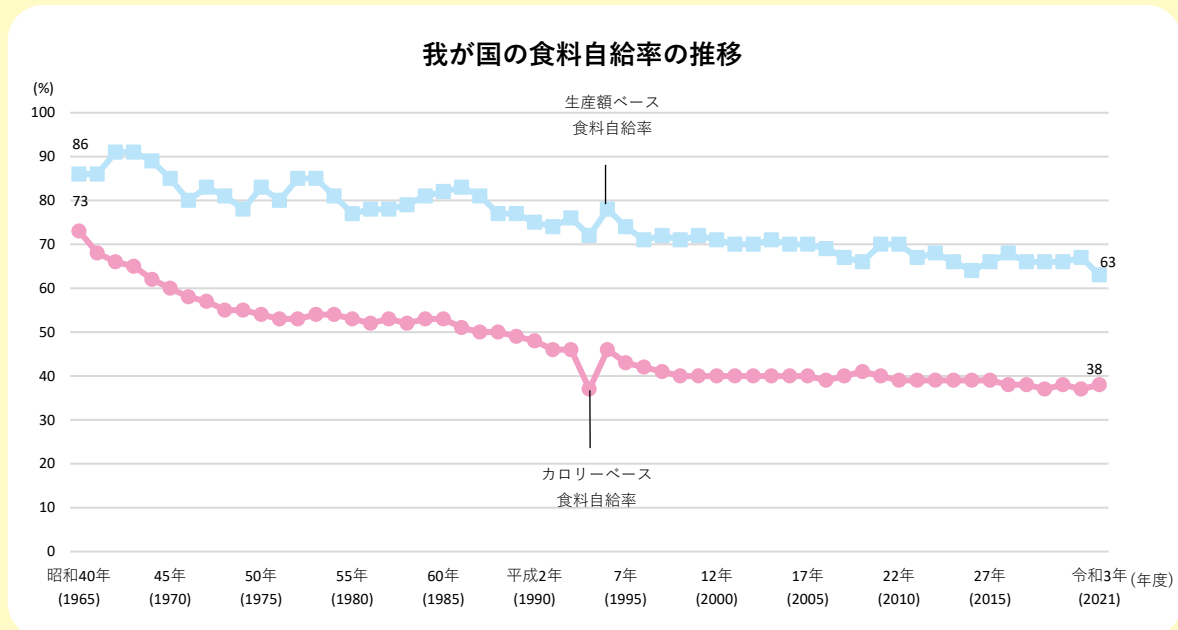
き た かた
福島県喜多方市

- 福島県喜多方市では、全国で初めて、教科として農業科の授業を開始しています。
- 喜多方市立加納小学校の3年生以上の学年では、総合的な学習の授業で農業科授業を実施しており、児童は農業支援員の指導の下、稲作やジャガイモの栽培等を学んでいます。
- 自らの手で苗の植付けから除草、収穫、販売までの一連の過程を経験することで、栽培することの難しさや楽しさを学ぶとともに、食の大切さを実感しています。



稲刈り体験

- 我が国の2021年度の食料自給率は、カロリーベースで38%、生産額ベースで63%であり、食料、飼料等の多くを海外からの輸入に頼っています。我が国の農林水産業・農山漁村をめぐる状況として、農業者等の一層の高齢化・減少や農地等の生産基盤の脆弱化により食料自給力も長期的に低下しています。



- また、世界の食料需給は、人口の増加や経済発展等に伴う需要増加等が進む一方、気候変動や、家畜の伝染性疾病・植物病虫害の発生等が食料生産に影響を及ぼす可能性があり、中長期的には逼迫が懸念されます。
- 食料安全保障は国民一人一人に関わる問題であり、その強化には、食料・農林水産業・農山漁村への国民の理解や、国産農林水産物の積極的な選択を促す消費面の取組が重要です。
- 我が国の未来を担う子供への食育の推進も重要です。第4次食育推進基本計画において、「学校給食における地場産物・国産食材を使用する割合」を維持・向上させることを目標として定めており、学校や地域において取組が積極的に進められています。

Colum

牛乳乳製品・酪農に関する国内の生産基盤を支える取組

- 牛乳を食事に取り入れることは国内の生産基盤を支えることにもつながります。農林水産省では一般社団法人Jミルクとともに、2022年6月に「牛乳でスマイルプロジェクト」を立ち上げ、牛乳乳製品や酪農に関連する情報発信や、参画企業・団体同士の交流会等も開催されています。
- 一般社団法人Jミルクでは、学校給食が実施されない土曜日や日曜日に子供たちがカルシウム不足となりがちであることに着目し、「給食のない日」にも家庭で牛乳を飲むことの重要性を伝える「土日ミルク」の取組を学校、地域等の食育活動とも連携して実施しています。



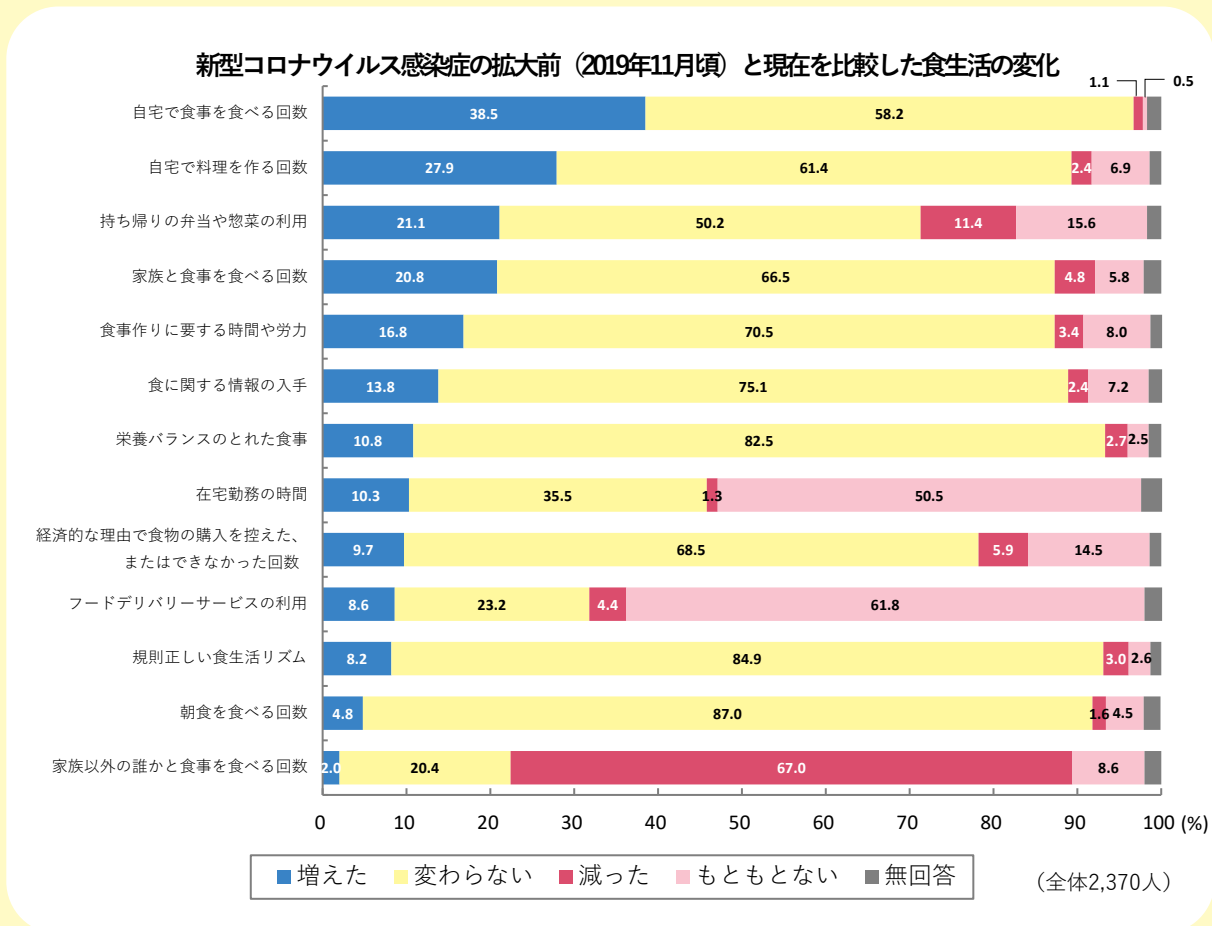
「牛乳でスマイルプロジェクト」
ロゴマーク

「新たな日常」やデジタル化に 対応した食育の推進

令和4年度食育白書では、「新たな日常」やデジタル技術を活用した食育の推進」を特集とし、新型コロナウイルス感染症の影響下における食生活等の変化やデジタル技術を活用した食育の実践の状況、その取組事例等を紹介しています。

新型コロナウイルス感染症の影響下で食生活にどのような変化があった？

- 新型コロナウイルス感染症の影響下では、食生活においても様々な変化が見られました。
- 新型コロナウイルス感染症の拡大前（令和元（2019）年11月頃）に比べて、現在の食生活が変化したかを尋ねた結果です。
- 自宅で食事を食べる回数が「増えた」と回答した人が約4割でした。家族以外の誰かと食事を食べる回数が「減った」と回答した人が約7割でした。
- 「朝食を食べる回数」「規則正しい食生活リズム」「栄養バランスのとれた食事」については、「変わらない」と回答した人の割合が高かったです。

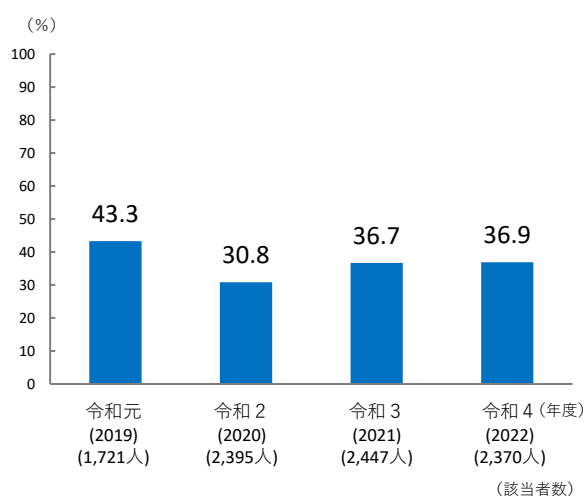


資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和4（2022）年11月実施）

共食の状況にどういった変化があった？

- 農林水産省の調査では、地域やコミュニティ（職場等を含む。）での食事会等の機会があれば「参加したいと思う」（「とてもそう思う」又は「そう思う」）と回答した人の割合は2019年度は43.3%でしたが、2020年度は30.8%、2021年度は36.7%、2022年度は36.9%でした。
- また、「参加したいと思う」と回答した人のうち、過去1年間に食事会等に「参加した」人の割合は2019年度、2020年度は70%を超えていたものの、2021年度と2022年度は大幅に減少しました。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大下において、誰かと一緒に食事をする（共食）機会が減少したことが分かります。

地域等で共食したいと思う人の割合の推移



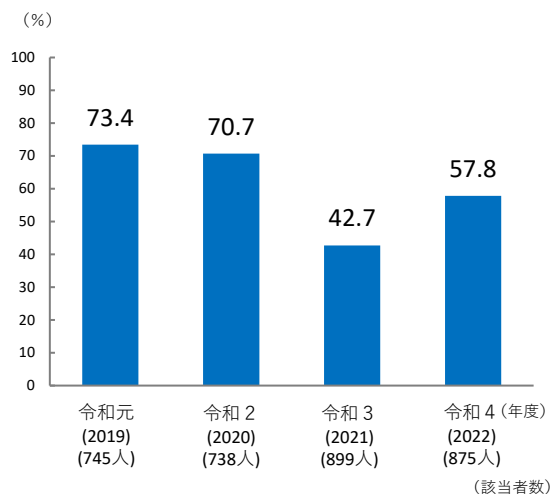
資料：農林水産省「食育に関する意識調査」

注：地域や所属コミュニティ（職場等を含む。）での食事会等の機会があれば「参加したいと思う」（「とてもそう思う」又は「そう思う」）と回答した人の割合。

注：令和2（2020）年度以降の調査については、設問の冒頭に「新型コロナウイルス感染症の感染防止対策が十分にとられているという前提でお伺いします。」との文言を追記している。

注：令和元（2019）年度は「調査員による個別面接聴取」、令和2（2020）年度以降の調査は「郵送及びインターネットを用いた自記式」で実施。

地域等で共食したいと思う人が共食する割合の推移



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」

注：地域や所属コミュニティ（職場等を含む。）での食事会等の機会があれば「参加したいと思う」（「とてもそう思う」又は「そう思う」）と回答した人のうち、過去1年間に「参加した」と回答した人の割合。

注：令和2（2020）年度以降の調査については、設問の冒頭に「新型コロナウイルス感染症の感染防止対策が十分にとられているという前提でお伺いします。」との文言を追記している。

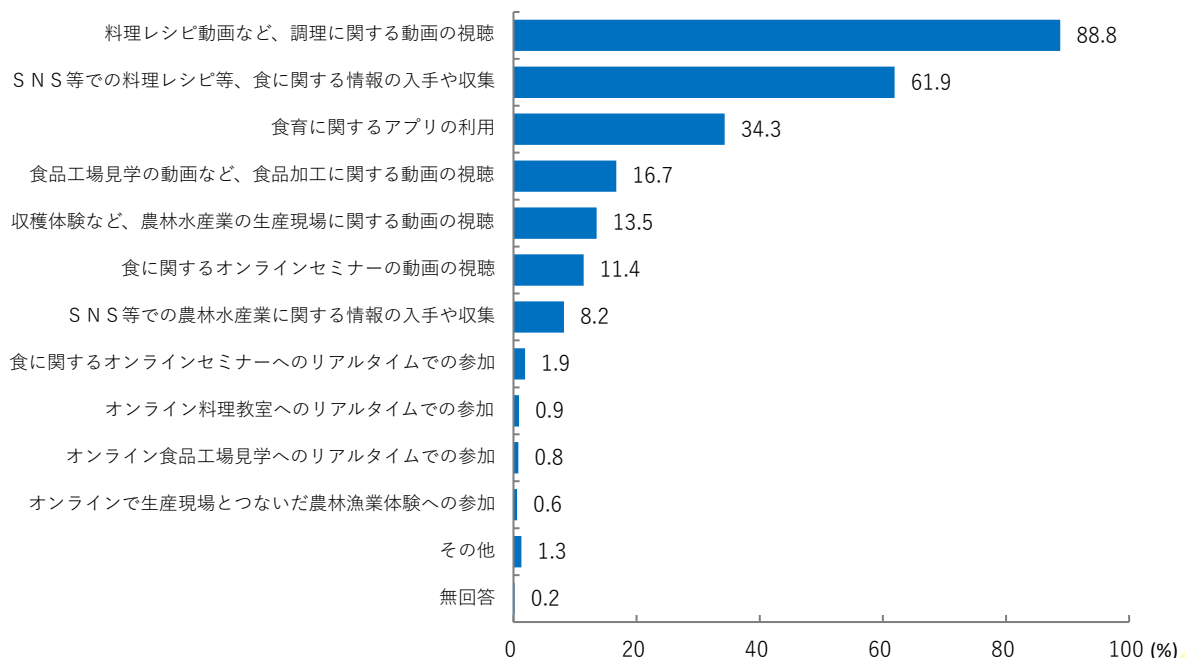
注：令和元（2019）年度は「調査員による個別面接聴取」、令和2（2020）年度以降の調査は「郵送及びインターネットを用いた自記式」で実施。



デジタル技術を活用した食育の内容

- 利用したことがあるデジタル技術を活用した食育については、「料理レシピ動画など、調理に関する動画の視聴」を挙げた人の割合が88.8%と最も高く、次いで、「SNS等での料理レシピ等、食に関する情報の入手や収集」(61.9%)、「食育に関するアプリ※(料理レシピ、栄養バランス、フードロス削減など)の利用」(34.3%)でした。
(※アプリケーションの略。スマートフォン上で動くソフトウェアのこと。アプリをインストールすることで、スマートフォンに機能を追加できる。)
- 20歳代～70歳代以上のいずれの年代においても利用されていました。

デジタル技術を活用した食育の内容



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(令和4(2022)年11月実施)

(複数回答可)
全体(527人)

事例

デジタルツールを活用した、果物の遠隔収穫体験

株式会社パーシテック(京都府)

- 2017年から遠隔操作技術を用いた、農園と消費者を結ぶ遠隔収穫体験を実施しています。体験の参加者はパソコンの画面を見ながら収穫の指示を出し、農家の方がスマートグラスを着けて園で果物を収穫します。
- 収穫された果物は参加者に送付され、自分が収穫した果物を実際に食べることができ、楽しさと美味しさを感じることができる仕組みとなっています。
- 参加した子供たちからは「柿はこんなに密になるんだ。」、「りんごってこんな風に実がつくんだ。」といった声があがっています。

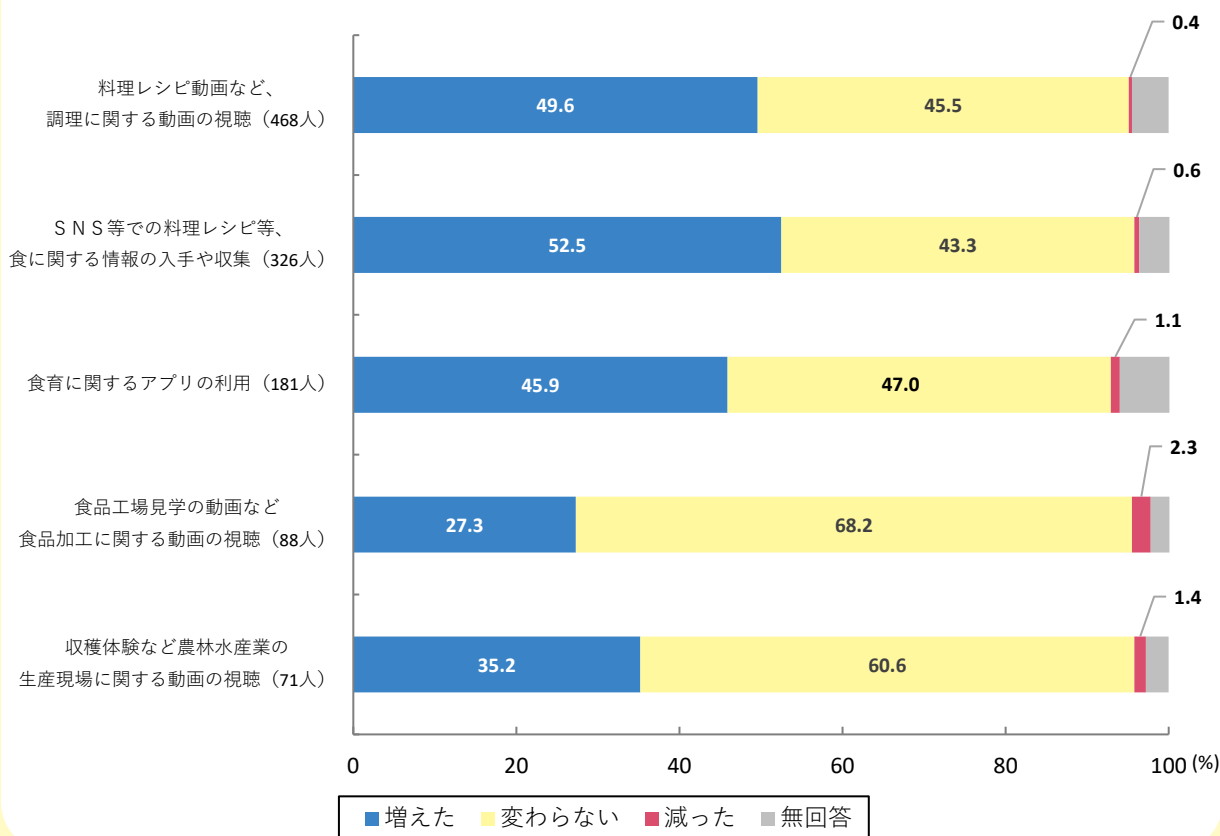


遠隔操作技術を用いた果物の収穫

デジタル技術を活用した食育の利用頻度の変化

- 新型コロナウイルス感染症拡大前と比べたデジタル技術を活用した食育の利用頻度の変化について、デジタル技術を活用した食育の利用状況の上位5つを見てみると、いずれも「増えた」と回答した人の割合が「減った」と回答した人の割合を上回っていました。

デジタル技術を活用した食育の利用頻度の変化



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和4（2022）年11月実施）

事例

デジタル技術を活用した魚をおろす疑似体験 【第6回食育活動表彰 消費・安全局長賞受賞】

あいなんちょう
愛南町ぎょしょく普及推進協議会（愛媛県）

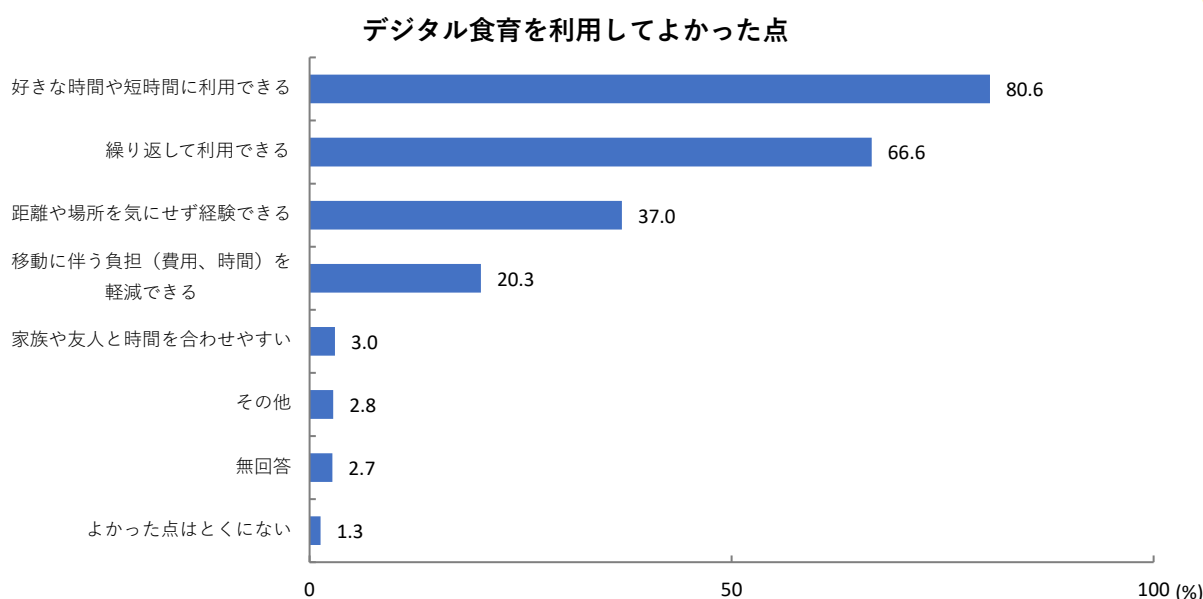
- 魚の生産から消費、生活文化までを含む幅広い内容を広めるため、7つの「ぎょしょく教育」を町内全ての保育所、小・中学校で実施しています。デジタルトランスフォーメーション（DX）の一つとして、魚の三枚おろしを疑似体験できるアプリを制作しました。
- 子供たちの「本物の鯛をおろしてみたい」という興味を引き出したり、実物の魚をおろす体験へのハードルを下げたりすることで、魚を調理したり、食べたりすることへの関心を高めています。



情報端末で三枚おろし体験

デジタル技術を活用した食育を経験してよかった点

- デジタル技術を活用した食育を経験してよかった点について、「好きな時間や短時間に利用できる」を挙げた人の割合が80.6%と最も高く、次いで、「繰り返して利用できる」(66.6%)でした。



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和4（2022）年11月実施）

（複数回答可）
全体（527人）

Colum

野菜摂取量の「見える化」の取組

- 第4次基本計画では、1日当たりの野菜摂取量の平均値を350g以上とすることを目標に設定していますが、現状は平均280g程度と約7割の人が目標量に達していません。
- 原因の一つとして、自分自身が摂取している野菜の量を正しく把握できていないことが考えられます。そこで、「野菜の日（8月31日）」の特別企画として、2022年8月中旬から9月末までの間、日頃の野菜摂取状況が把握できる測定機器を農林水産省内に設置し、職員及び来庁者に対して日頃の食生活に適量の野菜を取り入れることが習慣となるような機会を作りました（*1）。
- 期間中に複数回測定した職員の結果では、初回の測定による野菜の摂取状況の推定値が平均305g程度であったのに対し、2回目以降は平均340g程度となり、35g程度の上昇が見られました（*2）。また、測定期間の前後に行ったアンケートにおいても、野菜を摂取するよう心がけている人の割合が約10ポイント増加しました（*3）。
- 野菜摂取状況を数値で「見える化」することで、日頃の食生活を見直す機会となり、行動変容を促すことにつながったものと推測されます。

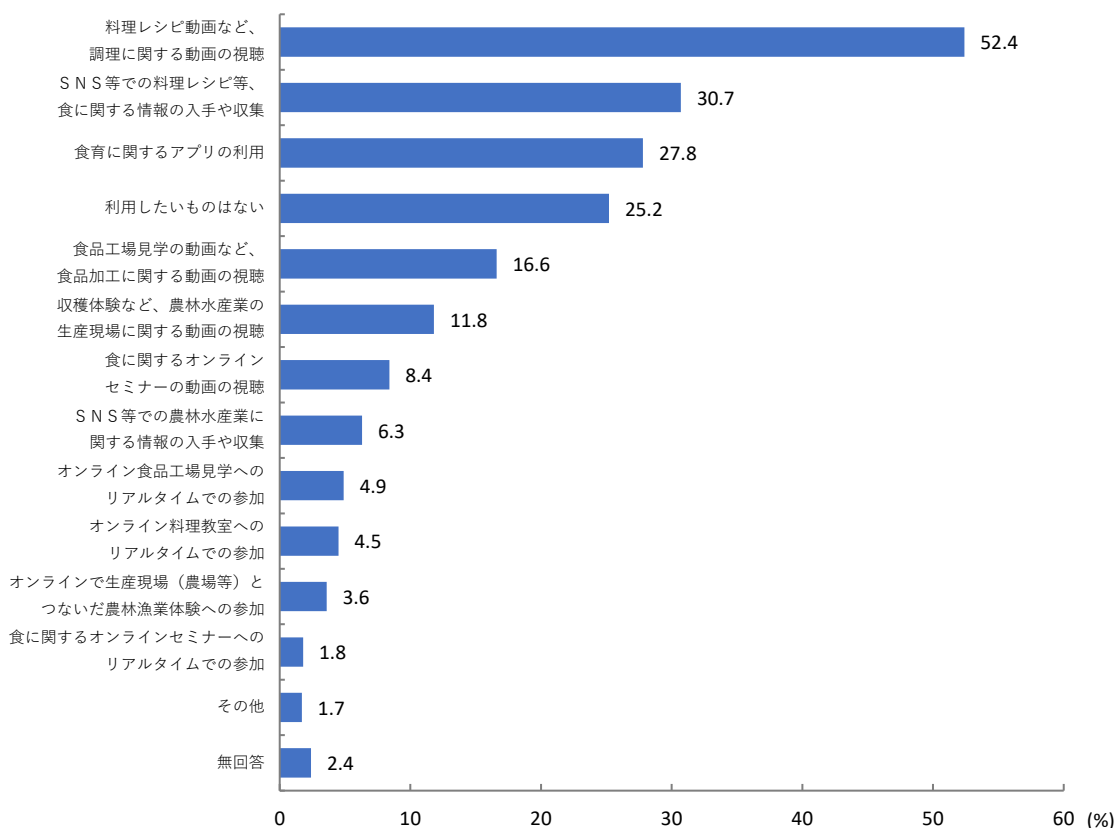


*1 農林水産省の職員には期間中に複数回の測定を前提として、その結果の推移を個人ごとに記録するため、ID等の個人情報の入力が必要なベジメータを使用し、来庁者には個人情報の入力が必要なベジメータを使用。
*2 期間中に2回以上測定した人の場合は、最も高い値を採用。
*3 野菜を摂取するよう心がけているかという質問に対し、「とてもそう思う」又は「そう思う」と回答した人の割合は、取組前は51.5%だったのに対し、取組後は61.6%と、約10ポイント増加。

今後利用したいデジタル技術を活用した食育

- 今後、利用したいデジタル技術を活用した食育については「料理レシピ動画など、調理に関する動画の視聴」を挙げた人の割合が52.4%と最も高く、次いで、「SNS等での料理レシピ等、食に関する情報の入手や収集」(30.7%)、「食育に関するアプリ(料理レシピ、栄養バランス、フードロス削減など)の利用」(27.8%)でした。
- 対面での食育の取組に加え、デジタル技術を活用した食育の取組を効果的に組み合わせながら、多様で広がりを持った食育を推進することが必要です。

今後、利用したいデジタル技術を活用した食育



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(令和4(2022)年11月実施)

(複数回答可)
全体(2,370人)

事例

地元の食材や食文化の魅力とともに、料理人の立場から進める、オンラインも活用した楽しく学ぶ食育活動 【第6回食育活動表彰 農林水産大臣賞受賞】

- 料理人の立場から持続可能な食につながる地域の食材と発酵文化の魅力等を発信しています。
- 生産者と食品事業者との交流を行い、生産物の知識を深めるとともに、自身が経営する日本料理店では、会話を通じて旬の食材や食文化等の説明を時間をかけて行います。
- 伝統野菜や醸造文化の研究と発信、小中学校での栄養教諭等への料理講座の開催、地元の食を支える生産者を向かえたオンライン講座等、SNS等を活用しながら国内外へ活動を展開しています。

おさだ はやひさ
長田 勇久さん(愛知県)



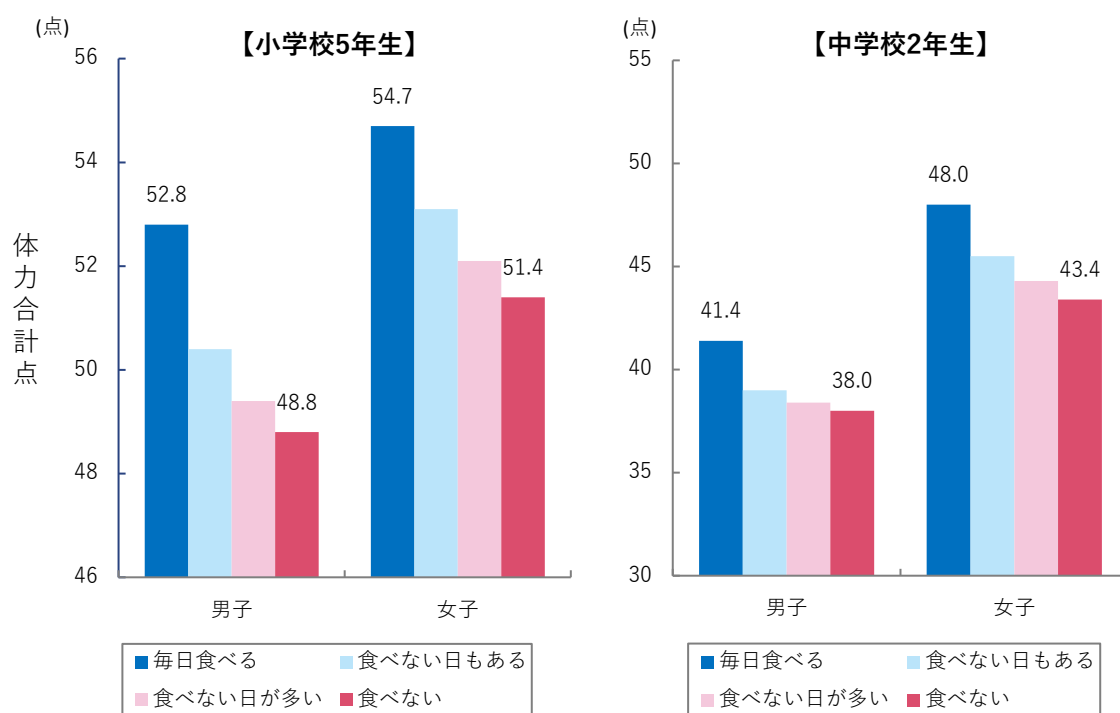
オンラインイベントの様子

家庭での食育の推進

子供の基本的な生活習慣

- 朝食を食べないことがある小学校6年生の割合は5.6%、中学校3年生の割合は8.1%でした。（出典：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（2022年度））
- 朝食を食べることは、栄養補給だけでなく、体内時計のリズムを整えることになり、適切な生活習慣の育成と心身の健康の保持につながるとされています。
- また、毎日朝食を食べる子供ほど、学力調査の平均正答率や体力調査の体力合計点が高い傾向にあります。

朝食の摂取と全国体力調査の体力合計点との関係



資料：スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（令和4（2022）年度）

注：（質問）「朝食は毎日食べますか。（学校が休みの日も含める）」（選択肢）「毎日食べる」、「食べない日もある」、「食べない日が多い」、「食べない」

- 文部科学省では、関係機関と連携・協力し、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進しています。
- 2022年度は、「早寝早起き朝ごはん」フォーラム事業を全国2か所で実施したほか、中学生の基本的な生活習慣の維持・定着・向上を図るための推進校事業を全国11か所で実施しました。



子供・若者や保護者に対する食育

- 厚生労働省では、2021年に「妊産婦のための食生活指針」を改定しました。（名称は「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」に変更。）
- この指針は、妊娠前からの健康づくりや妊産婦に必要とされる食事内容のほか、妊産婦の生活全般、からだや心の健康等にも配慮した、10項目から構成されています。あわせて、一般の方を対象としたリーフレットを作成し、普及啓発を行っています。

普及啓発用リーフレット

- 内閣府では、2017年度から、子育て世代の男性の家事・育児等の中で、料理への参画促進を目的として「"おとう飯"始めよう」キャンペーンを実施しています。2022年度も継続して、地方公共団体のキャンペーンの取組をウェブサイトで情報発信していきま



もっと詳しく知りたいときは

妊娠前からはじめる
妊産婦のための食生活指針

<https://www.cfa.go.jp/policies/boshihoken/shokuji/>

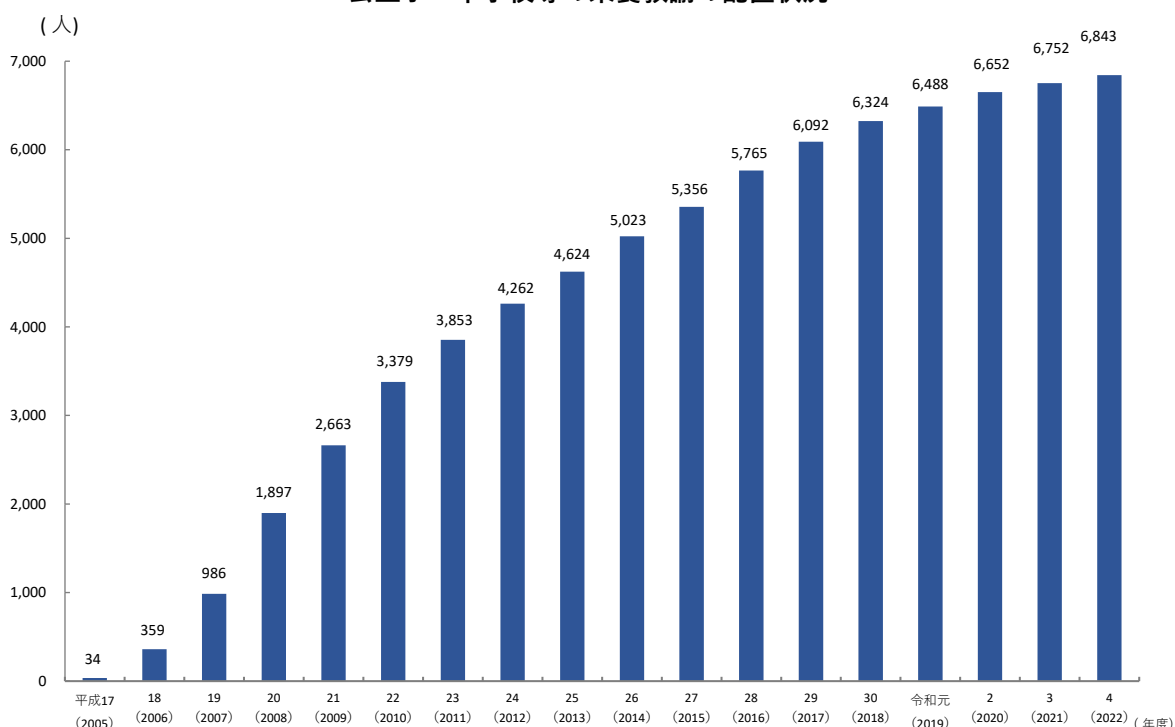


学校・保育所等での食育の推進

学校における食育

- 学校においては、食に関する指導の全体計画を定め、給食や各教科等の中で学習内容を関連付けた指導が行われています。
- 公立小・中学校等の栄養教諭の配置数は年々増加しています。(全都道府県で6,843人が配置(2022年5月1日現在))

公立小・中学校等の栄養教諭の配置状況



資料：文部科学省初等中等教育局健康教育・食育調べ（平成27(2015)年度まで、各年度4月1日現在）

文部科学省「学校基本調査」（平成28(2016)年度以降、各年度5月1日現在）

注：小・中学校等とは、小学校・中学校・義務教育学校・中等教育学校・特別支援学校を指す。

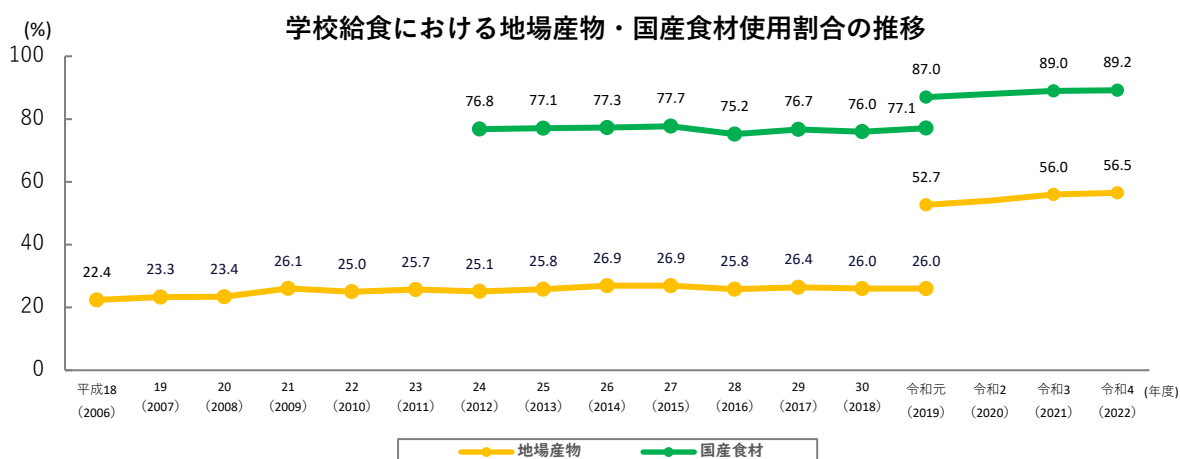
栄養教諭とは

- 食に関する専門家として児童生徒等の「栄養の指導及び管理をつかさどる」教員です。
- その専門性を生かし、学校給食の栄養管理や衛生管理等を担うとともに、学校内における教職員間及び家庭や地域との連携・調整において要としての役割を果たしています。



学校給食

- 学校給食は全小学校数の99.0%、全中学校数の91.5%で実施されています。(出典:文部科学省「学校給食実施状況調査」(2021年度))
- 栄養バランスのとれた食事を提供することにより、子供の健康の保持・増進を図ることを目的に実施しています。
- 食に関する指導を効果的に進めるための「生きた教材」としても大きな教育的意義を有しています。
- 地場産物を学校給食に活用し、食に関する指導の教材として用いることにより、子供が、より身近に、実感を持って地域の食や食文化等について理解を深め、食料の生産、流通に関わる人々に対する感謝の気持ちを抱くことができます。



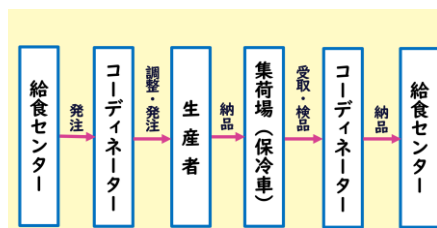
資料：令和元(2019)年度までは文部科学省「学校給食栄養報告」（食材数ベース）、令和元(2019)年度以降は文部科学省「学校給食における地場産物・国産食材の使用状況調査」（金額ベース）

事例

学校給食における地場産物の活用について

うんなん
島根県雲南市

- 2019年に市内の給食センターを統合したことをきっかけに、学校給食における地場産物の更なる活用を目指し、供給体制の見直しを行いました。
- 具体的には、地元の直売所に、保冷庫を整備し集荷場として活用することで、給食センターまでの距離が遠くなり納入困難となった生産者の負担軽減を図りました。
- その結果、市全体で学校給食での地場産野菜の使用割合（重量ベース）が増加し、2017年度の36.4%から2021年度には54.0%となりました。
- また、生産者と給食センターの間の調整業務を担うコーディネーターを配置し、地元野菜の安定供給が図れるように調整を行うことで、栄養教諭が生徒への食育に注力できるようになりました。
- さらに、地元の生産者グループが中心となり、「雲南市給食向け野菜栽培者マーク」（給食用野菜を栽培している生産者の商品であることが識別できるマーク）を考案。マークを付けた野菜は市内の直売所等で広く販売され、生産者の所得向上にもつながっています。



雲南市における地場産野菜の納入体制

就学前の子供に対する食育

- 保育所、幼稚園、認定こども園では、「保育所保育指針」、「幼稚園教育要領」、「幼保連携型認定こども園教育・保育要領」に基づいて、教育や保育の活動の一環として、計画的に食育の取組が実施されています。

事例

「食」から始まり、つながる気付きと学びの輪

社会福祉法人^{こうほく しもおちあい}幌北学園下落合そらい保育園(東京都)

- 食を身近に感じられる保育の環境作り、こどもたちが自分で考え、行動する力を育む食育の取組を実施しています。
- ガラス張りの調理室内にある食材や調理の様子の観察、料理のごっこ遊び、ジャガイモの収穫体験等を通して、日常生活の一部として自然に関わり、自らの感覚で食材を意識することで、食事とのつながりに自然に気付くようになっていきます。



おままごとコーナーでのごっこ遊び

事例

地域の特徴を活かした食育の取組

「牛さん、ありがとう」感謝の気持ちと食べ物を大切にする気持ちを育む活動

かみたちょう たかし
上板町立高志幼稚園(徳島県)



乳搾りを体験している様子

- 校区内にある牛舎へ歩いて見学に行き、幼児が餌やりや乳搾りを体験しています。
- 幼児は酪農現場から牛乳になるまでの工程を学び、毎日飲んでいる牛乳と身近にいる牛が結び付いたことで「食べ物への感謝の気持ち」や「食べ物を大切にする気持ち」を育てています。

事例

サツマイモの栽培を通して、育てる大切さに気付き、感謝の気持ちを持つ～食育活動の中で、探求心を培う～

もとそうじゃ
幼保連携型認定こども園 元総社幼稚園(群馬県)

- こどもたちがサツマイモの栽培から収穫までを体験できる専用の農園があり、自然とのふれあいを大切にしたい食育活動を実施しています。
- 4種類のサツマイモを苗から植え付けを行い、収穫後は給食として提供します。サツマイモを通して調べたり、考えたり、話し合ったりすることを通して、生きるために必要な意欲、探究心等を育てています。

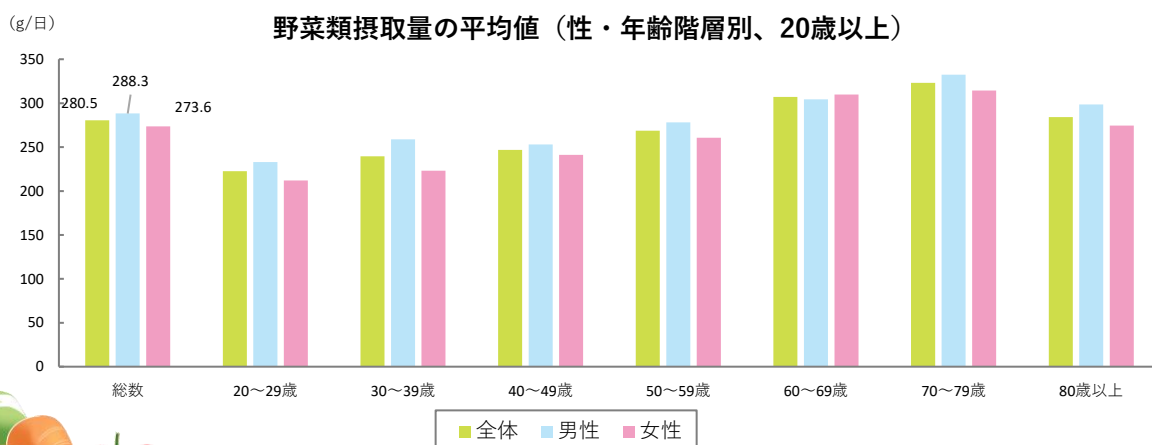


サツマイモ掘りの様子

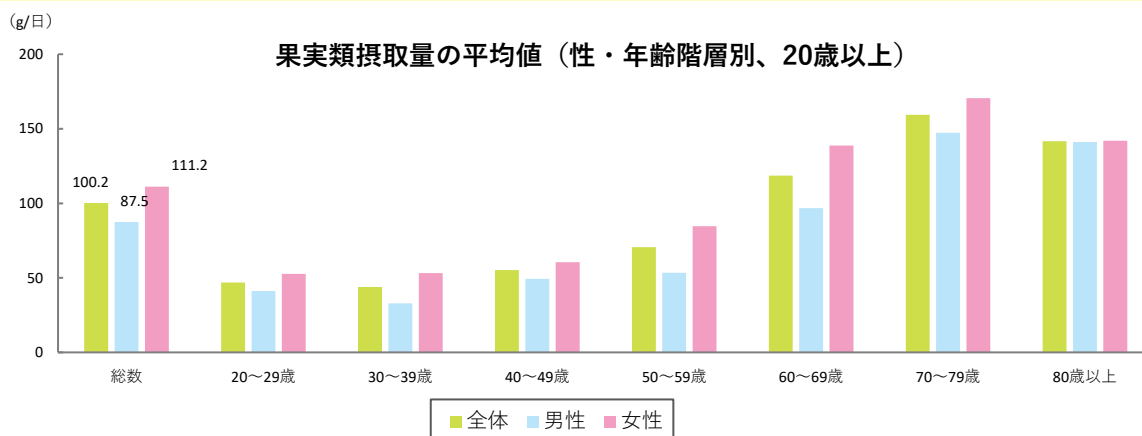
地域での食育の推進

地域や職場における食育の推進

- 第4次食育推進基本計画では、2025年度までに、1日当たりの野菜摂取量の平均値を350g以上、果物摂取量※100g未満の者の割合を30%以下とすることを目標として設定しています。（※果実類のうちジャムを除く摂取量）
- 「令和元年国民健康・栄養調査」によると、野菜類摂取量は280.5g、果実類摂取量は100.2gとなっています。また、果物摂取量100g未満の者の割合は61.6%です。
- 野菜の摂取量は20～40歳代、果実の摂取量は20～50歳代で特に少なくなっており、平均値を下げている原因と考えられます。
- 農林水産省では、野菜や果実の摂取量を増やす取組として、「野菜を食べようプロジェクト」や「毎日くだもの200グラム運動」を推進しています。



資料：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」
注：野菜類とは、緑黄色野菜、その他の野菜、野菜ジュース、漬け物



資料：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」
注：果実類とは、生果、ジャム、果汁・果汁飲料

事例

「農のある暮らし」から食や自然の大切さを学ぶ 【第6回食育活動表彰 農林水産大臣賞受賞】

有限会社諏訪野ファーム・インさぎ山（埼玉県）

- 「農のある暮らし」をテーマに食や自然の大切さを学ぶ農業体験を行い、環境との共存・共生を目指す食育の活動に取り組んでいます。
- 食育体験では、自然のサイクルに合わせて植え付けや収穫を行い、収穫から調理、食事まで一連の流れを通して体験できるようになっています。
- そのほかにも、刈り取ったわらを燃料にしてかまどでご飯を炊いたり、その灰を肥料にするなど循環型農業を実感できる仕組みとなっています。
- 企業と連携し、障害のある人に対する農業体験の場の提供や、埼玉県警少年課と連携し、少年たちの居場所づくりや立ち直り支援の場も提供し、社会福祉にも貢献しています。
- 新型コロナウイルス感染症の影響下でも密が避けられることを活かして農場受け入れを積極的に行いました。さらに、SNSを活用し、旬の野菜を使った料理や郷土料理の発信、オンライン講座等を実施しました。



ゴムボートでの田植体験

事例

佐渡市における有機農業の推進と連携した食育活動

新潟県佐渡市

- 「朱鷺と暮らす郷づくり認証制度」や「給食を地域で支える仕組みづくり」により、有機農業に先進的に取り組んでいます。
- 「朱鷺と暮らす郷づくり認証制度」では田んぼの生物を調査し、都市との交流や環境教育を行い、「生きものを育む農法」では、田んぼやその周辺に生物が生息できる環境整備の取組を行いました。
- 学校給食等で地場産の有機食材の使用を試験的に開始し、市長による小学校での食育の授業や、農業や環境、地域について児童が中心となり話し合う授業が行われる等、「給食を地域で支える仕組みづくり」を進めています。
- その結果、参加者や生産者の有機農産物への興味関心が高まり、購入希望の声や、生産者として有機農産物を導入したいといった声もあり、今後の取組が期待されます。

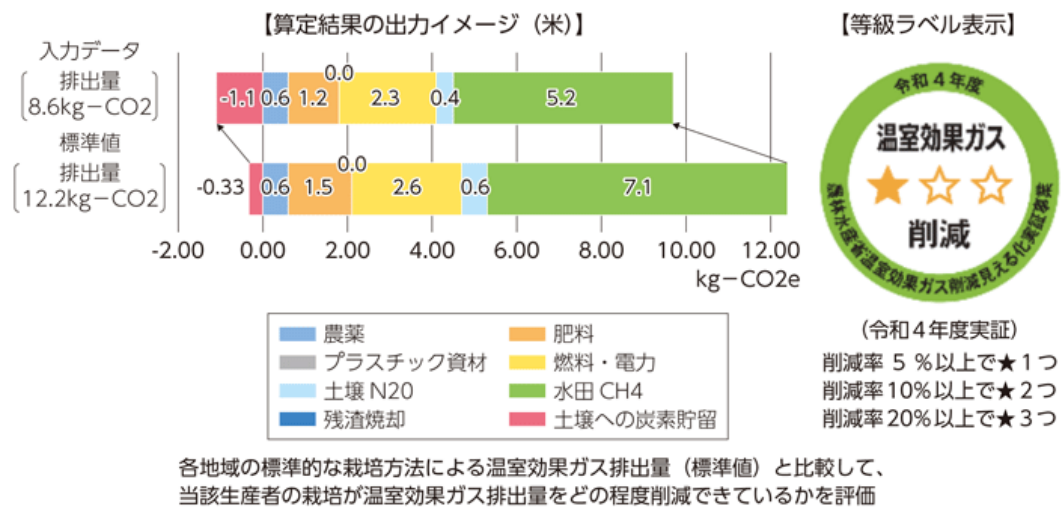


田んぼの生きものの調査の様子

農業からの温室効果ガスを削減する取組の「見える化」

- 「みどりの食料システム戦略」に基づき、農業由来の温室効果ガス削減に貢献する取組を行っている生産者の努力を「見える化」するため、農産物の温室効果ガス簡易算定ツールを作成しました。
- 温室効果ガスの削減率を星の数で等級ラベル表示した農産物（米、トマト、キュウリ）の実証を実施しています。
- 今後は、対象品目の拡大やラベル表示の効果的な表示方法、生物多様性保全の指標の追加の検討を行い、環境負荷低減の取組の「見える化」を進めていきます。

農産物の温室効果ガス簡易算定ツールの算出結果の出力イメージと実証事業における等級ラベル



資料：農林水産省大臣官房みどりの食料システム戦略グループで作成

食育推進運動の展開

- 毎年6月の「食育月間」には、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、国民の食育に対する理解を深め、食育推進活動への積極的な参加を促すよう各地で様々な取組が行われています。
- また、農林水産省では、デジタル化に対応した食育を今後実践してみたいと考えている個人・グループをターゲットとして「デジタル食育ガイドブック」を作成、公開しています。



もっと詳しく知りたいときは

デジタル食育ガイドブック

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/network/movie/index.html>



Colum

「食育月間」の取組

「第17回食育推進全国大会inあいち」、
「食育月間セミナー」を通じた食育の普及啓発

- 2022年6月の「食育月間」には、「第17回食育推進全国大会inあいち」を開催し、学生レシピコンテスト、食育に関する172のブースの出展などの様々な催しにより、楽しみながら食育について考える機会が提供されました。
- また「食育月間セミナー」を開催し、食品ロス削減等に貢献している食育実践者による事例の紹介やパネルディスカッションを実施しました。



食育活動表彰の表彰式の様子

第6回食育活動表彰 受賞事例

事例

住み慣れた地でいつまでも暮らすため、島の特徴を生かした「食」と「健康」をサポート 【第6回食育活動表彰 農林水産大臣賞受賞】

としむら
十島村食生活改善推進員連絡協議会（鹿児島県）

- 離島が抱える課題の解決のため、子供たちの自立に向けた食育活動や食を通じた高齢者支援、災害時のための食事作り実習・健康食堂の開催等の活動を実施しています。
- 大半の子供たちは中学卒業と同時に親元を離れることから、健全な食生活を実践し、生きる力を身に付けてほしいという住民の思いから、各島で親子クッキングや地域に伝わる郷土料理実習など、島ならではの食の学びの機会を提供しています。



親子クッキングの様子

事例

オープンキッチン（工場見学）やマヨネーズ教室等を通して、食の大切さ・楽しさを伝える 【第6回食育活動表彰 農林水産大臣賞受賞】

キュービー株式会社（東京都）

- 健やかな食生活の実現を目指し、食の大切さ・楽しさを伝える活動として、1961年に工場見学を開始し、小学校への出前授業等も継続的に実施しています。
- 新型コロナウイルス感染症の影響下では、オンラインでオープンキッチン（工場見学）や、子供向けの料理教室等を実施しました。
- 料理教室では、食材の旬や季節の行事を考慮したレシピを月替わりで提案し、「自分で料理できた!」、「また料理してみたい!」という感想が出るなど、食や調理への興味・関心の向上に貢献しました。
- 取組を通じて、食の大切さ・楽しさだけではなく、野菜や卵を中心とした食事や栄養について考え、健康寿命の延伸につながる食行動の変容を促す機会を創出しています。



オンライン料理教室の様子

その他の受賞事例を知りたいときは

「第6回食育活動表彰事例集」

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/hyousyo/6th/result.html#6jirei>



健全な食生活を実践するために

- 食生活指針や食事バランスガイドなど、健全な食生活の実践のため様々な資料を作成、公開しています。

食生活指針

- 国民の健康の増進、生活の質(QOL)の向上及び食料の安定供給の確保を図るための指針です。

食生活指針

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

(2000年3月文部省・厚生省・農林水産省決定、2016年6月一部改正)

もっと詳しく知りたいときは

食生活指針

<https://www.maff.go.jp/j/syokui/ku/shishinn.html>



食事バランスガイド

- 2005年に厚生労働省と農林水産省が「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして作成しています。
- 1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考となるように、食事の望ましい組合せとおおよその量をイラストで分かりやすく示したものです。



地方公共団体におけるヘルシーメニューの普及啓発など、地域の特性に応じた食環境の整備において活用されています。

もっと詳しく知りたいときは

食事バランスガイド

https://www.maff.go.jp/j/balanc_e_guide/



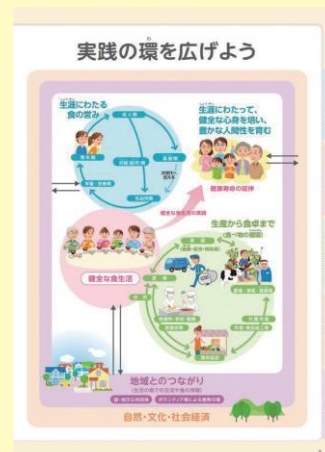
食育ガイド

- 乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージのつながりを大切にし、生涯にわたりそれぞれの世代に応じた食育の実践を促すため2012年に作成・公表しています。
- 食べ物の生産から食卓までの「食べ物の循環」やライフステージを踏まえた「生涯にわたる食の営み」等を「食育の環」として図示し各ステージに応じた具体的な取組を提示したものです。

もっと詳しく知りたいときは

食育ガイド

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/guide/guide_201903.html

「食育」ってどんないいことがあるの？ ～エビデンス(根拠)に基づいてわかったこと～

- 2017年度に農林水産省では、食育分野に詳しい研究者等の協力の下、「栄養バランスに配慮した食生活」「朝食を毎日食べること」等に取り組むことのメリットをエビデンス(根拠)に基づき整理したパンフレットを作成しました。
- 2018年度には、新たに共食に関するエビデンス(根拠)を取り上げ、農林漁業体験に関するエビデンス(根拠)は2017年度の内容を更に充実させ、Part2として取りまとめました。
- 2019年度には、第1弾、第2弾のパンフレットを統合した、「統合版」を取りまとめました。



もっと詳しく知りたいときは

「食育」ってどんないいことがあるの？
～エビデンス(根拠)に基づいてわかったこと～

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>



令和4年度 食育白書

食育白書は、毎年政府が講じた施策や食育に関する事例について、取りまとめている報告書です。ぜひ本文もご覧ください。

令和4年度「食育白書」
掲載ページはこちら→



はじめに

食育推進施策の基本的枠組み

第1部 食育推進施策をめぐる状況

我が国の食料安全保障と食育の推進

【特集】「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

第2部 食育推進施策の具体的取組

第1章 家庭における食育の推進

第2章 学校、保育所等における食育の推進

第3章 地域における食育の推進

第4章 食育推進運動の展開

第5章 生産者と消費者との交流の促進、 環境と調和のとれた農林漁業の活性化等

第6章 食文化の継承のための活動の支援等

第7章 食品の安全性・栄養等に関する調査、研究、 情報提供及び国際交流の推進

第3部 食育推進施策の目標と現状に関する評価

お問合せ先

担当：農林水産省 消費・安全局 消費者行政・食育課

電話：03-3502-8111（内線：4578）

HP：https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r4_index.html