

1 食育への関心や食生活等の現状

幼少期や学童期においては、家庭教育や学校給食等を活用した学校における食の指導等を通じて、健全な食生活に必要な知識や食事の際の作法等、食に関する基礎を習得する機会が存在しています。

一方、学校を卒業し、又は社会人になるなどして、自ら食事を用意し食生活を営むようになる若い世代（20～30歳代）において、食に関する課題を多く抱えていることが指摘されています。

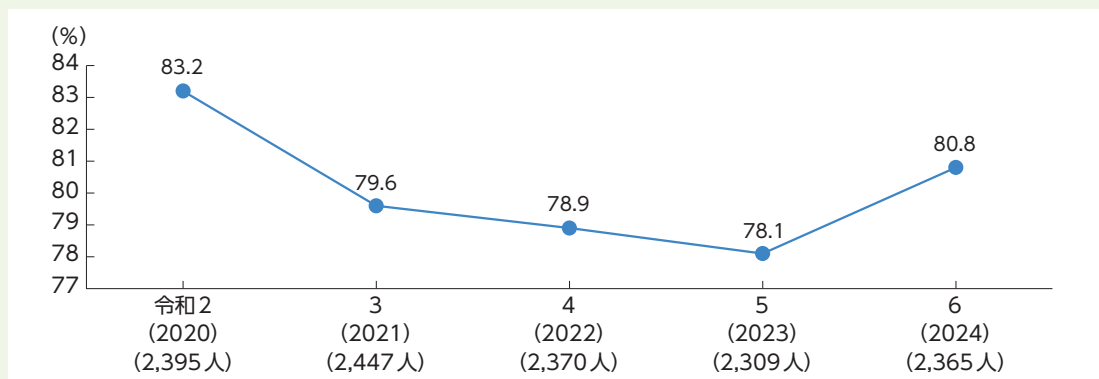
このほか、若い世代のみならず、高齢者を含めた各世代においてそれぞれ健全な食生活の実現に向けた課題を抱えていることから、各世代におけるウェルビーイング向上等の観点からも、それらの課題に的確に対応した「大人の食育」を進める必要があります。

本特集では「食育に関する意識調査」の結果等から、各世代の食育への関心度や健全な食生活の実践、ふだんの食事の準備等の状況を以下で紹介します。

○食育への関心

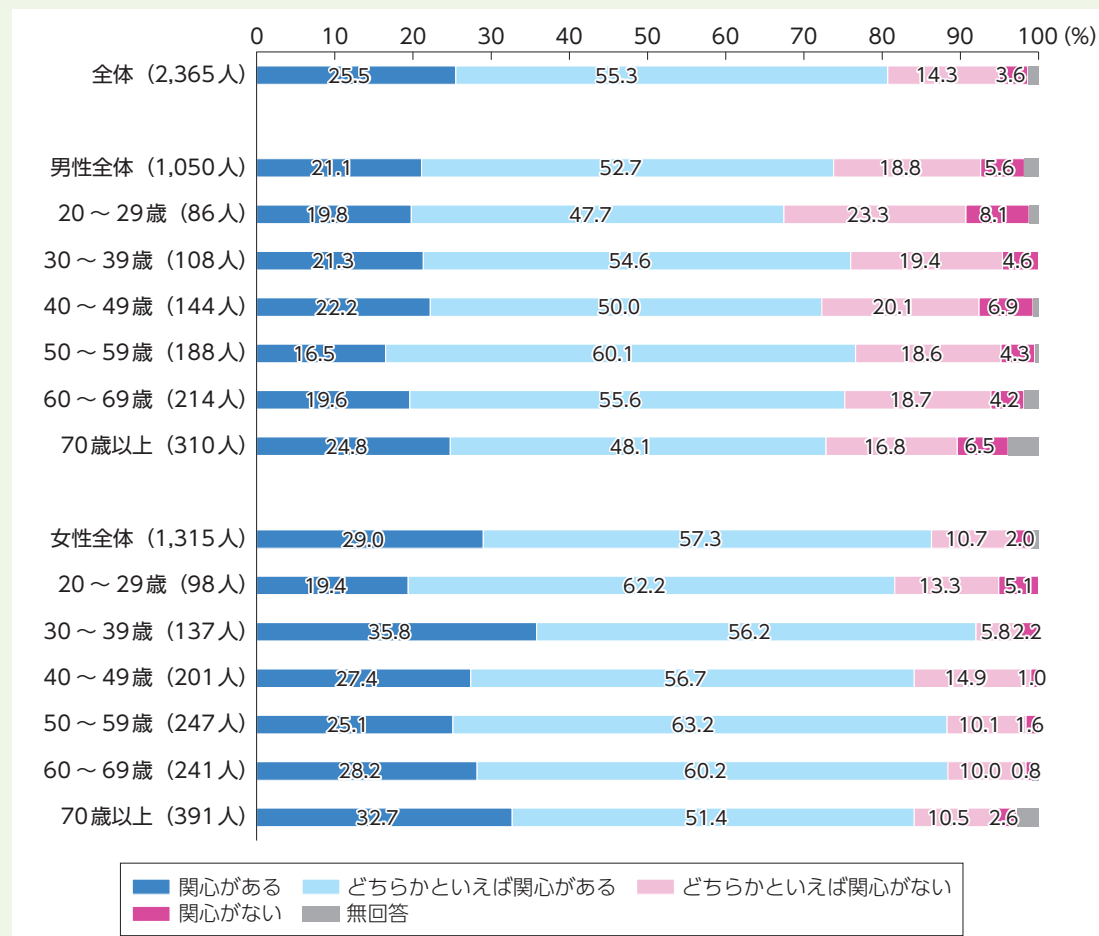
令和6（2024）年度において食育に「関心がある」又は「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合は80.8%と、前年度までは減少傾向でしたが、やや回復しました（図表1-2-1）。性・年代別に見てみると、「関心がある」又は「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合が、子育て世代である30歳代の女性では9割を超えているのに対し、20歳代の男性では7割を切っているなど、意識に差が見られました（図表1-2-2）。

図表1-2-1 食育に関心がある国民の割合の推移



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和6（2024）年11月実施）

図表 1-2-2 食育への関心（性・年代別）

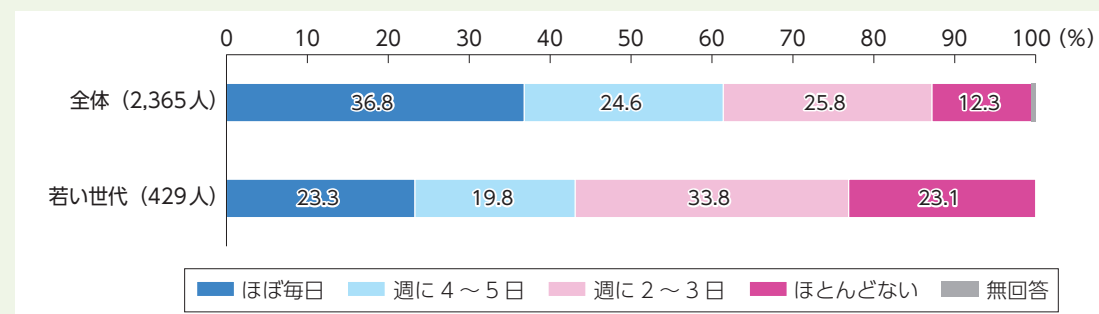


資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(令和6(2024)年11月実施)

○主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取頻度

1週間の中で主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べるのが「ほとんどない」と回答した人の割合は全体では12.3%でしたが、若い世代では23.1%と高いという結果でした(図表1-2-3)。

図表 1-2-3 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取頻度

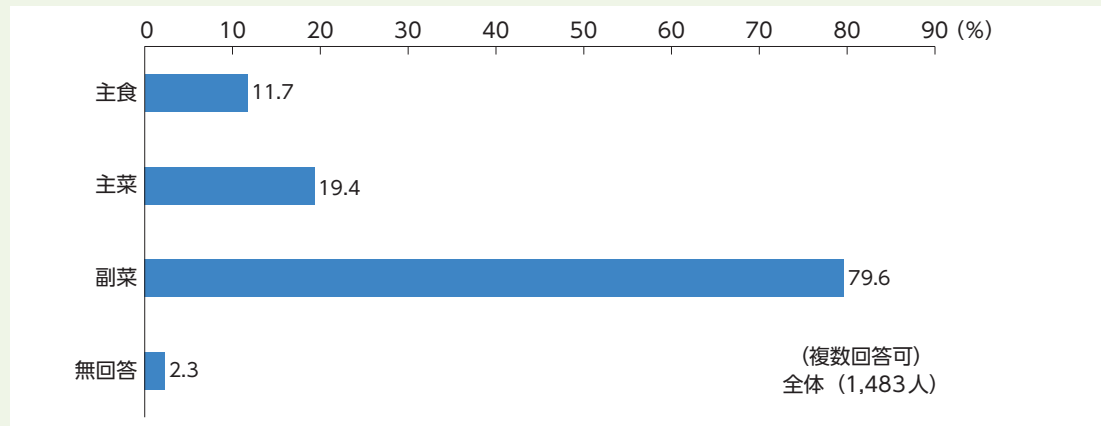


資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(令和6(2024)年11月実施)

○主食・主菜・副菜のうち食べられていないもの

主食・主菜・副菜のうち食べられていないものについては、「副菜」の割合が最も高いという結果でした（図表1-2-4）。

図表1-2-4 主食・主菜・副菜のうち食べられていないもの

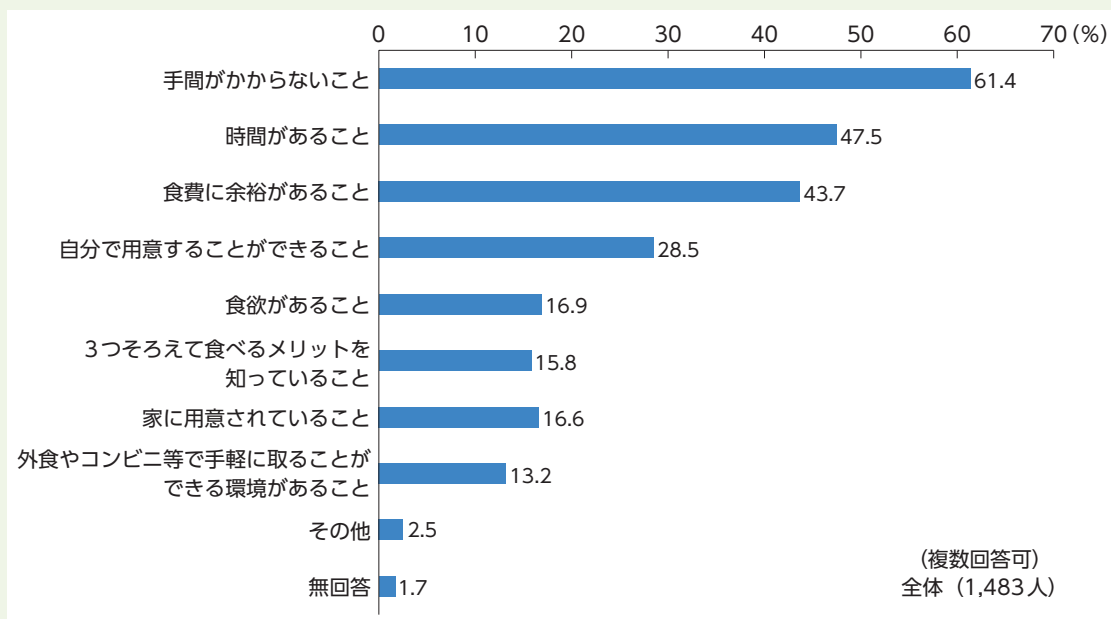


資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(令和6(2024)年11月実施)

○主食・主菜・副菜を組み合わせた食事のために必要なこと

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を増やすために必要なことについて聞いたところ「手間がかからないこと」の割合が61.4%と特に高いという結果でした（図表1-2-5）。また、若い世代では「時間があること」、「食費に余裕があること」の割合が高いという結果でした（図表1-2-6）。

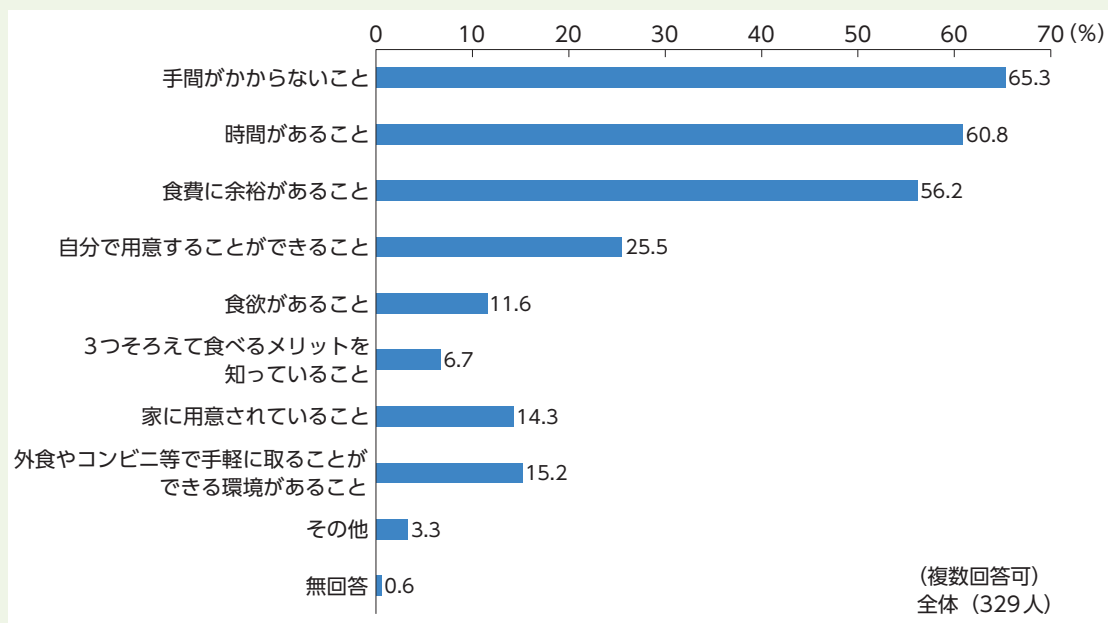
図表1-2-5 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を増やすために必要なこと（全体）



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(令和6(2024)年11月実施)

図表 1-2-6

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を増やすために必要なこと（若い世代）

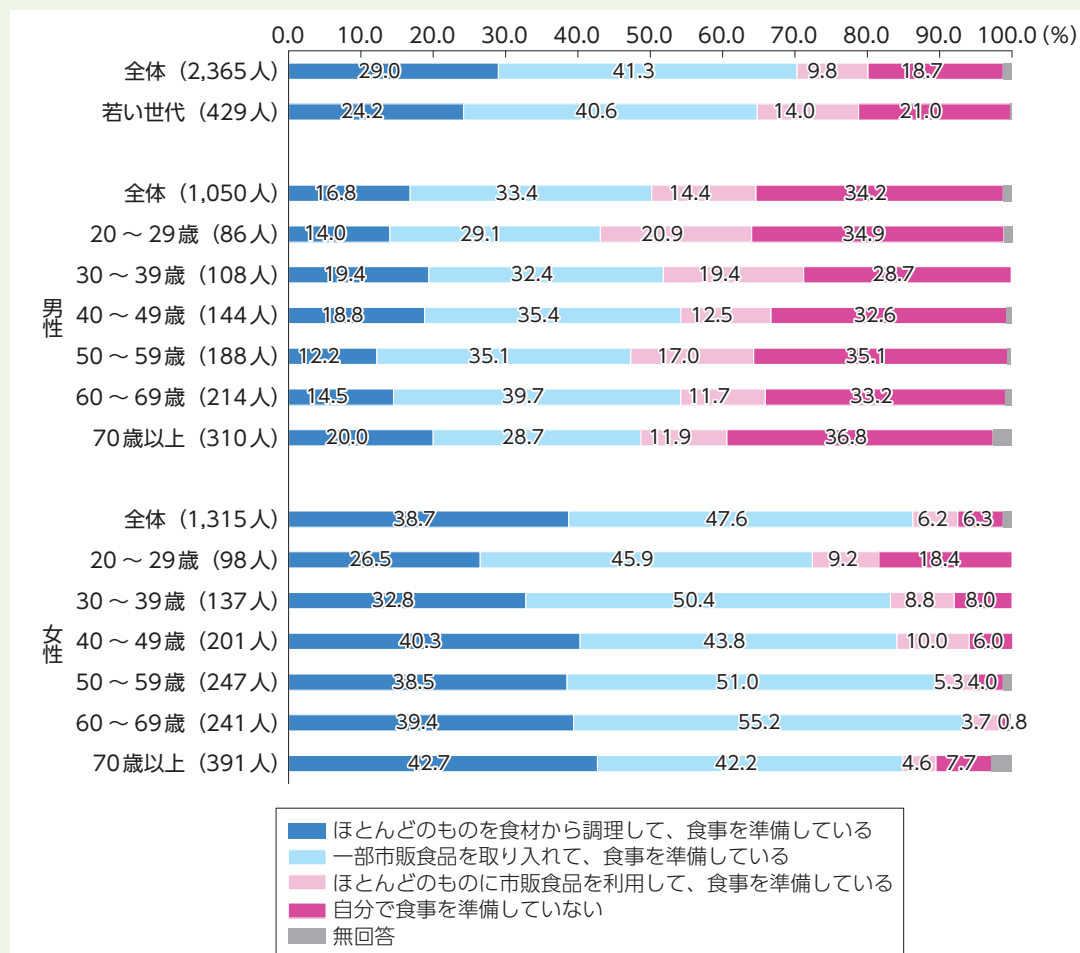


資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(令和6(2024)年11月実施)

○ふだんの食事の準備の状況

ふだんの食事の準備について「自分で食事を準備していない」と回答した人の割合は、年代を問わず、男性が女性を大きく上回り、70歳以上の男性で36.8%と最も高いという結果でした。これに対し、女性においては70歳未満では若い世代になるほど割合が高くなり、20歳代の女性においては18.4%で最も高いという結果でした。これは全体における結果である18.7%とほぼ同等の割合となっています（図表1-2-7）。

図表1-2-7 ふだんの食事の準備（性・年代別）



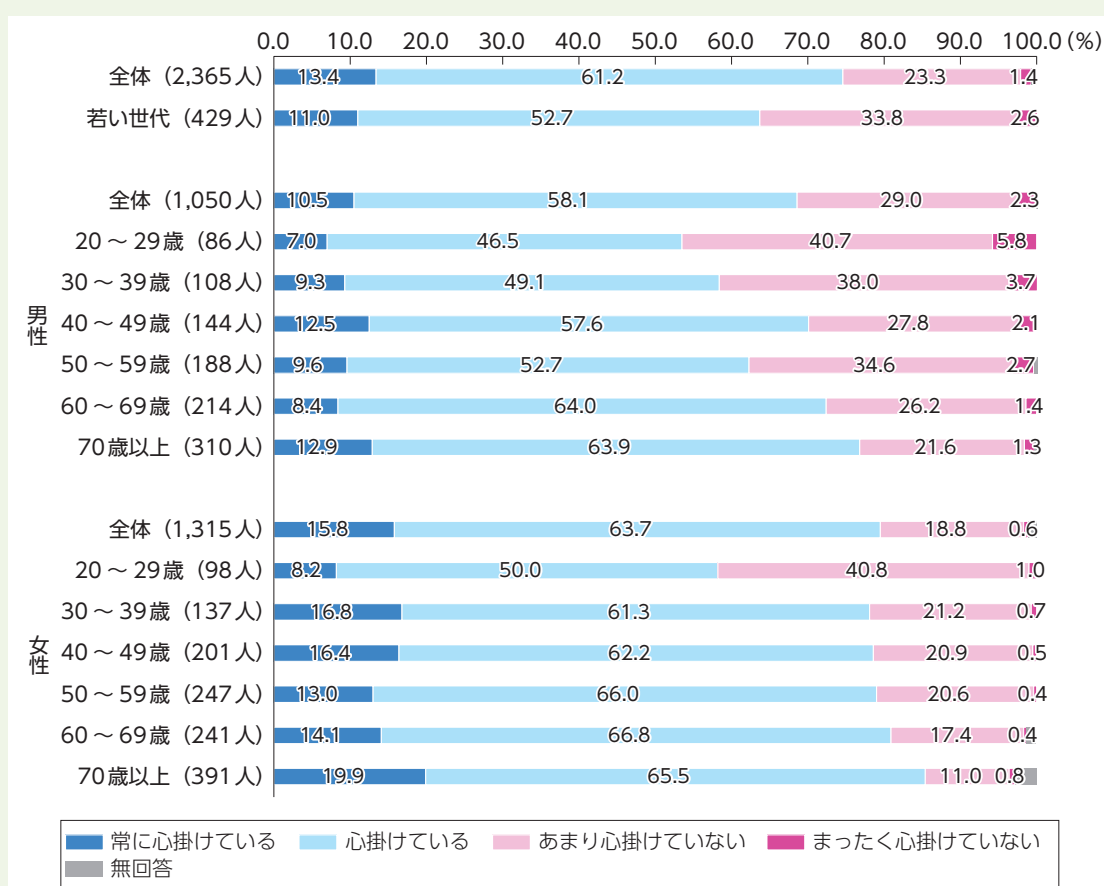
資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和6（2024）年11月実施）

2 多様な主体による「大人の食育」の推進の必要性

「食育に関する意識調査」では、日頃から健全な食生活を実践することを心掛けているか否かについても聞いています。同調査の結果では「あまり心掛けていない」又は「まったく心掛けていない」と回答した人の割合が、30歳代以上の各年代の女性においては、おおむね20%程度かそれ以下であったのに対し、20歳代の女性では41.8%と、高い割合であるということが分かりました（図表1-2-8）。

前述した「ふだんの食事の準備」の結果と併せて考えると、これまで課題となってきた若い男性の食生活に加え、若い女性の食生活についても、改善に向けた取組の更なる推進が必要となってきました。

図表 1-2-8 健全な食生活を実践する心掛け



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和6（2024）年11月実施）

「大人の食育」については、成長した際の実践につなげるための学校等における食育の充実強化を図ることはもとより、学校を卒業し、又は社会人になるなどして自ら食事を用意し食生活を営むようになった人に対する食育も重要です。例えば、大学等における食育授業の実施、企業における従業員に対する食育の取組を広げていくことを通じて、健全な食生活の実践を促すことが重要であると考えられます。

また、人々に向けての行動変容を促す取組のみならず、食料品や食関連サービスの提供を通じて消費行動に働き掛けることのできる食品事業者等による食育の取組について産官学の連

携・協働の下に更なる展開を図ることにより、人々が時間や手間をかけず健全な食生活を実践することができるような食材や調理方法等の普及啓発をすることも重要です。

さらに、一日のうち多くの時間を過ごす職場等で栄養バランスに配慮した食事を入手しやすい環境整備や従業員向けの食育講座の取組等の食環境づくりを促進することも肝要です。

くわえて、高齢者の孤食に対応するため、高齢単身世帯等の食生活改善につながる地域ぐるみの様々な取組を促進することも大切であると考えられます。

このため、令和6年度食育白書では、食品事業者による食育や従業員に対する食育の特徴的な取組をはじめ、子育て世代のニーズや各世代の課題に対応した多様な主体により行われている様々な「大人の食育」の取組事例を紹介します。

**お茶の魅力を発信し、豊かな食生活に貢献する
(第8回食育活動表彰 消費・安全局長賞受賞)**

株式会社伊藤園（東京都）

株式会社伊藤園は、「おもてなしの心」を大切に、お客様の豊かな食生活に貢献する」をスローガンとして掲げ、お茶を中心とした食育活動に取り組んでいます。社員がお茶に関する高い知識を持った上で社内外にお茶の啓発活動を行えるように、平成6（1994）年度、社内資格制度である「ティーテイスター制度」を開始しました。

「ティーテイスター制度」の有資格者による食育活動では、お茶の楽しみ方を一人でも多くの方に体験してもらうことを目的に、セミナーや体験活動、日本茶文化啓発活動等を行っています。お茶セミナーでは、お茶のある豊かな生活を講義・実演を通して伝えています。子供向けに学校等でお茶のいれ方セミナーを行ったり、一般向けに公民館や企業等でセミナーを行ったりするなど、幅広い世代を対象としています。体験活動では、よりお茶を身近に感じてもらうように工場見学等を開催しています。日本茶文化啓発活動では、留学生に向けたお茶セミナーや体験活動を英語にて行い、お茶を通して日本文化を深く知り、国際交流の輪を広げていく契機となっています。これらの食育活動を通して、参加者がお茶を体験し、その魅力や楽しみ方を学ぶと同時に、日本文化の継承や茶農家・加工者への貢献につながっています。

セミナーやイベントの参加者アンケートからは、「お茶を水かお湯で入れるかで味が違うと初めて知った。」「これからもお茶を飲み続けていきたい。」という声が聞かれました。

今後は、他団体と連携した活動による次世代の担い手養成を行っていくとともに、世界に向けて日本のお茶の魅力を発信していきます。また、国内における食育活動も継続して行い、お茶の魅力を発信し、豊かな食生活へ貢献し続けていきます。



一般向けセミナーの様子



抹茶アートの様子

事例

野菜にときめく、好きになる！
～野菜摂取量増加に向けた環境づくり～ふかや
深谷ベジタブルコミュニケーション株式会社（埼玉県）

深谷ベジタブルコミュニケーション株式会社は、埼玉県深谷市で体験農園、マルシェ、レストラン等を併設した複合型施設「深谷テラス ヤサイな仲間たちファーム」を運営しています。当ファームは、食品企業の新規事業プラン社内公募制度の選出案をもとに作られた施設です。施設づくりに当たっては、まずは農業体験ができる畑があるということにこだわりました。そして畑の近くにレストラン等が入った商業施設があること、また関東近郊からのアクセスが良いという複数の条件をクリアする場所を探し続け、構想10年の後、現在の地にて開業しました。

当ファームでは、誰でもいつでも参加いただける様々な体験プログラムを用意しています。体験農園では、常時30種類以上の野菜を栽培しており、希望者は手ぶらで気軽に収穫体験に参加でき、収穫できた野菜は持ち帰ることができます。

マルシェでは、近隣農家から仕入れた新鮮な旬の野菜・果物が店頭に並び、その日売り場に出ている野菜の特長、おいしい食べ方、無駄なく食べ切る方法等、家庭で調理する際の参考となる情報も併せて提供しています。

同じ建物内にあるレストランでは、地産地消に長年取り組む有名フレンチシェフが監修しており、地元から仕入れる新鮮な野菜や農園からの野菜を、切り方や味付けを工夫し提供しています。キッチンでは、お客様に料理を身近に感じていただけるよう、食材の下処理から調理・盛り付けに至るまでの一連の様子を御覧いただけるようなオープンキッチンとなっています。

そして野菜教室を定期的に開催し、白い皿をキャンバスに見立てカラフルな野菜で絵を描くように盛り付けるワークショップや、料理のアレンジが自由自在になる野菜オイル漬け作り等、お客様に野菜を楽しく感じていただけるプログラムを設けています。

さらに、食品を取り扱う企業の新任者研修等では、ふだんあまり野菜を調理した経験がない若い社会人の方向けに、野菜に関する知識や技能を深めていただく体験型研修を行うなどの取組も行っています。

今後も、野菜摂取量の増加につながるよう、様々な層にアプローチするとともに、周辺地域での食育関連事業等にも積極的に参画し、野菜を食べることの楽しさとすばらしさを伝えていきたいと考えています。



収穫体験の様子



食育研修の様子

これであなとも野菜博士！？～食のプロが広げる企業での食育～

株式会社 VACAVO^{ヴァカボ}（東京都）

平成27（2015）年に創立した株式会社 VACAVO では、企業向けに健康経営や福利厚生のための食育プログラムを開発し、その運営を行っています。食関連の資格保持者を対象としたコミュニティ「食オタ」のメンバーを中心に、企業の従業員が野菜の知識を学び、食を楽しむ機会を提供するプログラム「食育マルシェ」のほか、農業体験等を実施し、大人を対象とした食育の取組に力を入れています。

本事業については、従来の学校における子供向けの食育のみにとどまらず、大人世代への食育の必要性に着目したところから始まりました。小売店の大規模化が進み、八百屋で野菜を購入する際に保存方法や食べ方等について直接教わるような機会は減少しています。そこで、企業の従業員向けに食のプロが食育に関する知識をレクチャーし、健康経営や従業員の健康づくりをサポートするという、持続可能な形で食育の実践を継続して行うことができる現在の事業モデルに至りました。

食育マルシェでは、全国の食オタの中から厳正なオーディションを勝ち抜いた講師が、月替わりのテーマ野菜に関して、栄養に関する知識や保存方法、おいしい野菜の見分け方や調理のコツ等をクイズ形式で解説していきます。このセミナーは会場での集合開催に加え、オンラインでの開催やリアルとオンラインを合わせたハイブリッド形式での開催も実施しています。また、契約農家から仕入れた旬の野菜を実際に会場に並べたり、従業員の自宅に後日「野菜BOX」を届けたりすることも可能で、導入企業が従業員への福利厚生として、より実践的な知識とともに野菜摂取を促し、健康的な生活をサポートする取組の一助となっています。

導入企業からは、オンライン開催が可能なことにより、全国各地の従業員向けに食育マルシェを届けることができ、大変有り難いといった声もいただくほか、自社の社員食堂でマルシェのテーマ野菜とコラボさせたメニューを提供するなど、企業に応じた方法で工夫しながら活用いただいています。食育マルシェに参加した方からは、「栄養や調理のコツを教えてもらえるので、苦手だった野菜との距離が少し縮まった。」「野菜に興味が無かったが、積極的に食べるようになったり、スーパーの野菜売場に滞在する時間が長くなったりした。学んだ知識は友人や家族に伝えている。」という感想も聞かれ、野菜摂取や健康的な生活の実践の促進につながっていると感じています。

企業における従業員の健康課題は様々であり、今後は各企業の要望に応じたテーマごとのセミナー実施や定例日開催により価格を抑えた導入ハードルの低いプランの積極的な活用等により、引き続き、食の知識を持つ食オタが活躍する場を広げるとともに、企業を中心に、食育の知識を持ち、それを広げていく人を増やしていけるよう取り組んでいきます。



従業員向け食育マルシェ



導入企業の社員食堂における食育マルシェとのコラボメニュー

事例

食堂と保健師で職員の健康を推進する取組

株式会社ジェイテクトギヤシステム（愛知県）

株式会社ジェイテクトギヤシステムでは、令和元（2019）年に健康宣言を発表し、従業員とその家族の心身の健康は会社にとって、最も価値のあるものと考え、様々な取組を実施しています。

同社みたけ工場（岐阜県可児郡御嵩町^{かにぐんみたけちょう}）では、食堂での栄養バランスに配慮したメニューの提供や、保健師常駐等、従業員の職場の労働環境の改善に向けた積極的な取組を行っています。

同工場は、約650人が二交代制で勤務し、主に自動車用部品の製造をしています。社員食堂は従業員が休憩中にリフレッシュし気持ちを切り替えてもらえるように「森のキッチンみたけ」と名付けて平成30（2018）年にリニューアルしました。リニューアル後の食堂では、昼食約350食、夕食約100食を提供しており、利用者が視覚や嗅覚で食事の時間を楽しんでもらえるように、調理場全体が見えるレイアウトになっています。また、通常メニューに加え、管理栄養士による「健康定食」として、1食当たり野菜が150～200g以上、500～600kcal前後のメニューを毎日2種類日替わりで提供しています。従業員が利用しやすいように、通常メニューと同じ価格で提供し、見た目も楽しめるように盛り付け等も工夫しています。かつての食堂では、揚げ物等カロリーが高く野菜が少ないメニューがほとんどでしたが、リニューアル後に健康定食ができたことで、利用者は野菜のおいしさに気付いたり、野菜を摂取することの大切さを食事を通じ具体的に感じたりするようになりました。従業員からは「見た目もおしゃれでおいしい健康定食を楽しみに毎日出勤しています。」という声も聞かれています。

さらに、同工場には、保健師が2名常駐しており、事業所内で従業員に対して積極的に声掛け等を行い、「従業員全員の顔と名前がわかる」関係を築いています。保健師は、食堂利用者の意見を食堂事業の委託先の栄養士・調理師に伝えるなど、連携しながら食堂利用者の満足度向上にも尽力しています。

このような取組が健康経営の側面として評価され、ジェイテクトギヤシステムは平成30（2018）年度から令和5（2023）年度までに「健康経営優良法人 大規模法人部門」に6年連続で選定され、令和4（2022）年には岐阜県からも「清流の国ぎふ健康経営優良企業2023」に選定されました。

今後も引き続き、日々の食事の提供と保健師の声掛け等、日頃の取組を継続し従業員の健康を支えていきます。



栄養バランスに配慮した食事の一例



食堂を利用する従業員の様子

働く人を全力サポート！置き型社食サービス「オフィスおかん」

株式会社OKAN^{おかん}（東京都）

株式会社OKANでは、「働く人のライフスタイルを豊かにする」をミッションとして掲げ、オフィス内で手軽に健康的な食事を提供することを目指す置き型社食サービス「オフィスおかん」を展開しています。企業へヒアリングを行い、食に関する課題や人数規模、活用方法等を考慮した上で、小型冷蔵庫タイプ、大型冷蔵庫タイプ、自動販売機タイプのいずれかの置き型の機器を設け、従業員が休憩時間に食事を取ることができる環境整備のサポートをしています。事業を通じて日々の生活基盤である「食」に着目し、従業員が働き続けられるための選択肢を増やしていけるように取り組んでいます。

「オフィスおかん」は、企業へ冷蔵保存可能な惣菜を定期配送し、企業の従業員が自由に惣菜を選び、簡単に温めて食べられる環境づくりを行うという「置くだけ社食」です。喫食者の多様なニーズに応えるため、商品のラインナップを毎月20数種類程度取り揃えています。メニュー開発に当たっては、喫食者が栄養バランスの良い健康的な食事を取ることができるように意識しており、さらに、24時間いつでも利用可能であることから、様々な勤務体系であっても利用することができます。くわえて、惣菜が冷蔵保存であることから、惣菜を温めるのに時間を要さずに手軽に食事を取ることができます。利用企業側としては、惣菜のみならず冷蔵庫や使い捨て食器等が提供されるため、電子レンジを用意するのみで従業員にサービスを利用してもらうことが可能です。小さなオフィスであっても設置することができ、また、社員食堂の運営コストや運営スタッフの人数を抑えることができます。

「オフィスおかん」の導入企業からは、「従業員が食事を手軽に取ることができ、休憩時間外に買いに行く手間等を省くことができた。」「早朝や深夜に勤務している従業員からのニーズが高く、置き型社食を24時間利用できることから、栄養バランスの良い食事を取る機会の拡大にもつながった。」等の声がありました。

今後も「オフィスおかん」を通じて利用企業の従業員を「食」の面からサポートし、働きたい人が働き続けられるような社会の実現に向けた一助となるよう、本事業の展開に取り組んでいきます。



食事の様子



置き型社食（冷蔵庫タイプ）

事例

産後の孤立をなくし、命と希望を明日へとつなげる
「赤ちゃん食堂」の取組

NPO法人 赤ちゃん食堂プロジェクトままな（神奈川県）

NPO法人赤ちゃん食堂プロジェクトままなでは、助産師や看護師、保育士をはじめ、地域の先輩ママを中心に、産後の母子と、地域・人・もの・環境をつなげ、誰もが孤立しない社会を目指して活動しています。具体的には、離乳食完了期までの乳児とその家族の「食と育児」の駆け込み寺として、離乳食を無料で提供する「赤ちゃん食堂 ままな」を運営しています。離乳食のほかにも、親向けに安価な値段で地場産野菜等を使用したワンプレートの食事を提供し、食事の最中はスタッフが子供の託児をするなど、産後の親子が孤立しない居場所づくりを行っています。

活動のきっかけとなったのは、コロナ禍により産後うつ等が増加していく中で、令和4（2022）年に産後ケアを主とした「助産院^{ままな}house」を立ち上げる際に実施したアンケート結果でした。およそ800世帯を対象に実施したアンケートでは、産後のママの悩みとして多かったのが「子供のことから少しでも離れる時間が欲しい」、次いで「誰かほかの大人に悩みを相談したい」、「体を休めたい」、「子連れでも外食したい」といった声でした。比較的行政の助産師等の目が届きやすい産後1か月まで以降、保育所に入る前までの、支援が行き届かず取り残されていることが多い2歳未満の子供を持つ親を対象に、親子で安心して過ごせる場を提供したいと思ったことから活動がスタートしました。

「赤ちゃん食堂」は予約制で、子供の月齢やそれぞれの段階に合わせた離乳食を提供しています。食物アレルギーの特定原材料を使用せず、極力シンプルな調理法で調理したメニューを提供しており、家庭でも簡単に実践しやすくしています。また、離乳食期の同じ悩みを抱える親や助産師等と話しながら、子供の心配をせずにママが食事を食べられることで、産後の悩みを打ち明けたり、気が張り詰めていた孤独な育児の時間から解放されたりと、有意義な時間に行っています。何より、育児中の親同士が実際に同じ食事を囲むことで自然と一歩踏み込んだ会話が生まれ、親同士の交流が深まるきっかけになるなど、期待していた以上に食の力を実感しています。実際に参加した方からは、「自分以外の人で作った温かいごはんを食べられてありがたい」、「離乳食が進まなく悩んでいたが、ほかの子供の様子に興味を持ち、次第に食べるようになった。」といった声も聞かれ、産後の集団ケアを行う意義も感じています。

「赤ちゃん食堂」以外にも、子育て中の生活困窮世帯向けに育児用品や食品を届ける「ベビーパントリー」を行っているほか、育児の悩みを抱え危機的な状況にある親子の需要に対して受け皿となる場が圧倒的に少ないため、同様の「赤ちゃん食堂」設立を支援する取組にも力を入れています。活動に当たっては、「赤ちゃん食堂」で提供する食材を提供してくださる地元生産者や食材宅配業者をはじめ、寄附をいただける地域の方々の連携・協力が欠かせません。今後も支援が抜け落ちてしまいがちな年齢の子供を持つ家庭や困窮世帯へ支援が届くよう、活動を続けていくとともに、支援の輪を全国へと広がっていきます。



「赤ちゃん食堂」の様子



月齢に応じた乳児向けの離乳食



地場産野菜等を使用した親向けのメニュー

各務原にんじんを使った幅広い世代に向けた食育活動の取組

とうかい
東海学院大学（岐阜県）

東海学院大学では、有志の学生により、地域特産の「各務原にんじん」を使用した、ライフステージ別の様々な食育活動を実施しています。

平成29（2017）年から、各務原にんじんのブランド化を目指し、各務原市、JAぎふ、各務原商工会議所で産学官連携協定を締結しました。その後、企業や福祉施設等、多様な主体と連携して各務原にんじんを使用した商品開発、レシピの考案、料理教室、食育講座を実施するのみならず、学生自らも各務原にんじんの栽培等を行っています。

商品開発では、生産過程で生じる出荷できない規格外の各務原にんじんを使って、栄養バランスに配慮したお弁当を産学官で共同開発し、手軽に栄養バランスに配慮した食事が提供できるよう、スーパーマーケットで販売しました。

ライフステージ別の食育としては、高齢者や食生活改善推進員を対象に、学生が各務原にんじんを使ったオリジナルレシピでフレイル¹予防料理教室を開催し、オリジナルのフレイル予防体操も一緒に行っています。そのほか、乳幼児期の子供の親を対象にした離乳食講座や、保育所・幼稚園での給食献立考案、小学生から大学生まで様々な世代に向けた食育講座や料理教室の実施、こども食堂の開催等、各務原にんじんを使って世代に応じた食育課題にアプローチしています。

さらに、学内の食品残さ^{ざん}を堆肥化し、耕作放棄地を活用して学生自らも各務原にんじんを栽培しています。収穫量の約4割が規格外にんじんだったため、学生自らが規格外のにんじんの活用方法を考案し、菓子や飲料を開発・販売したり、食育講座や料理教室等の食育活動に使用したりするなど、食品ロスの削減に向けた取組も行っており、生産から消費に至る一連の流れを、実際に実地にて学んでいます。

イベント参加者のアンケート結果では、イベント開催以降、食品ロス削減に取り組んでいる人の割合や、産地や生産者を意識して農林水産物や食品を選ぶように意識する人が年々増加しています。また、活動を通して、食の大切さや世代ごとの課題を学ぶのみならず、発信する取組を行うことにより学生自身にとっても食生活を見直すきっかけになっています。

今後も引き続き、多様な主体と連携し、各務原にんじんを使って幅広い世代に向けた食育活動に取り組んでいきます。

1 加齢とともに、心身の活力（例えば筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態



産学官で共同開発した
規格外にんじんを使用した
栄養バランスに配慮したお弁当



フレイル予防料理教室の様子



学生が栽培している
各務原にんじんの収穫の様子