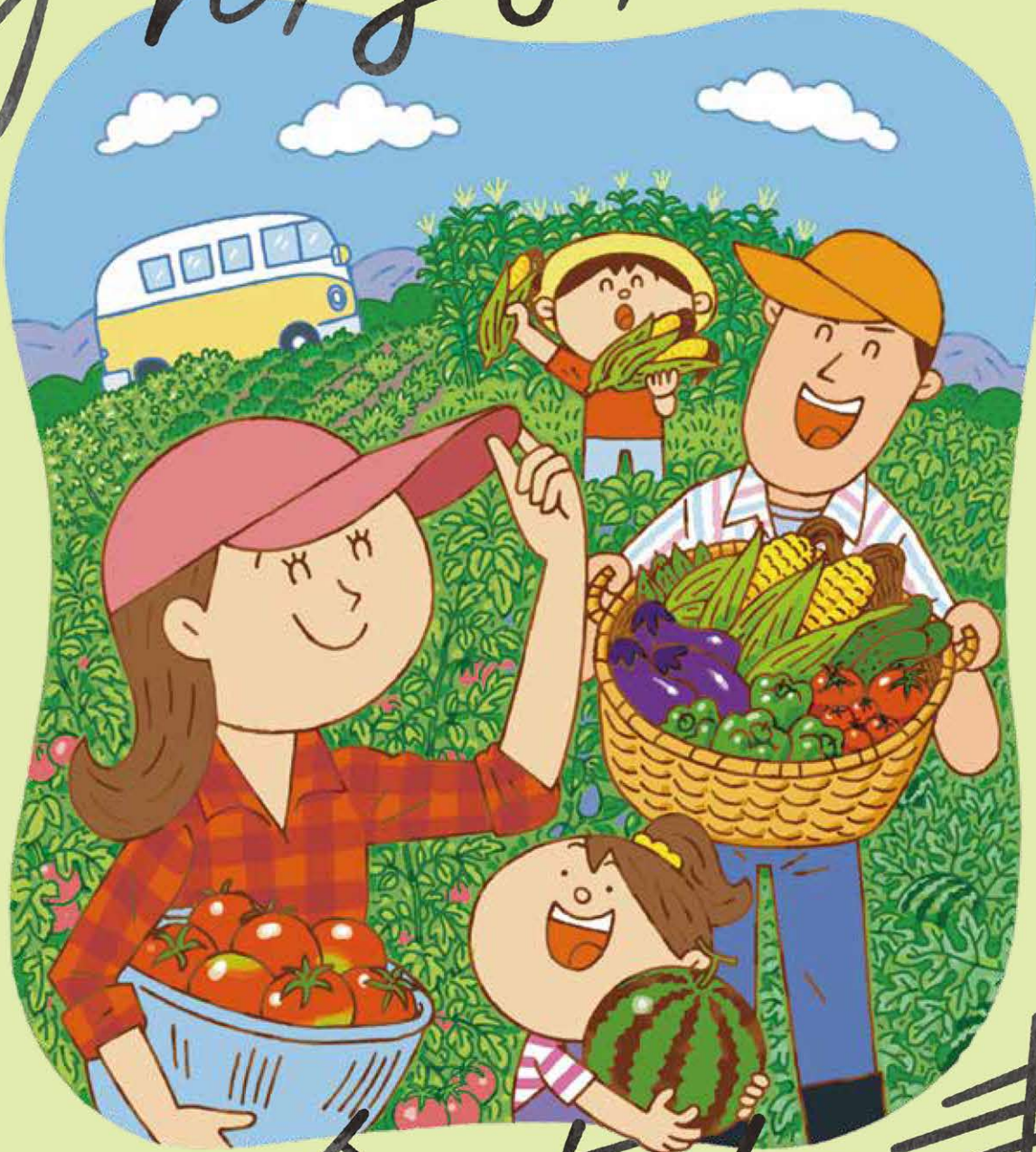


令和元年度

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？ ..... P3

### Topic

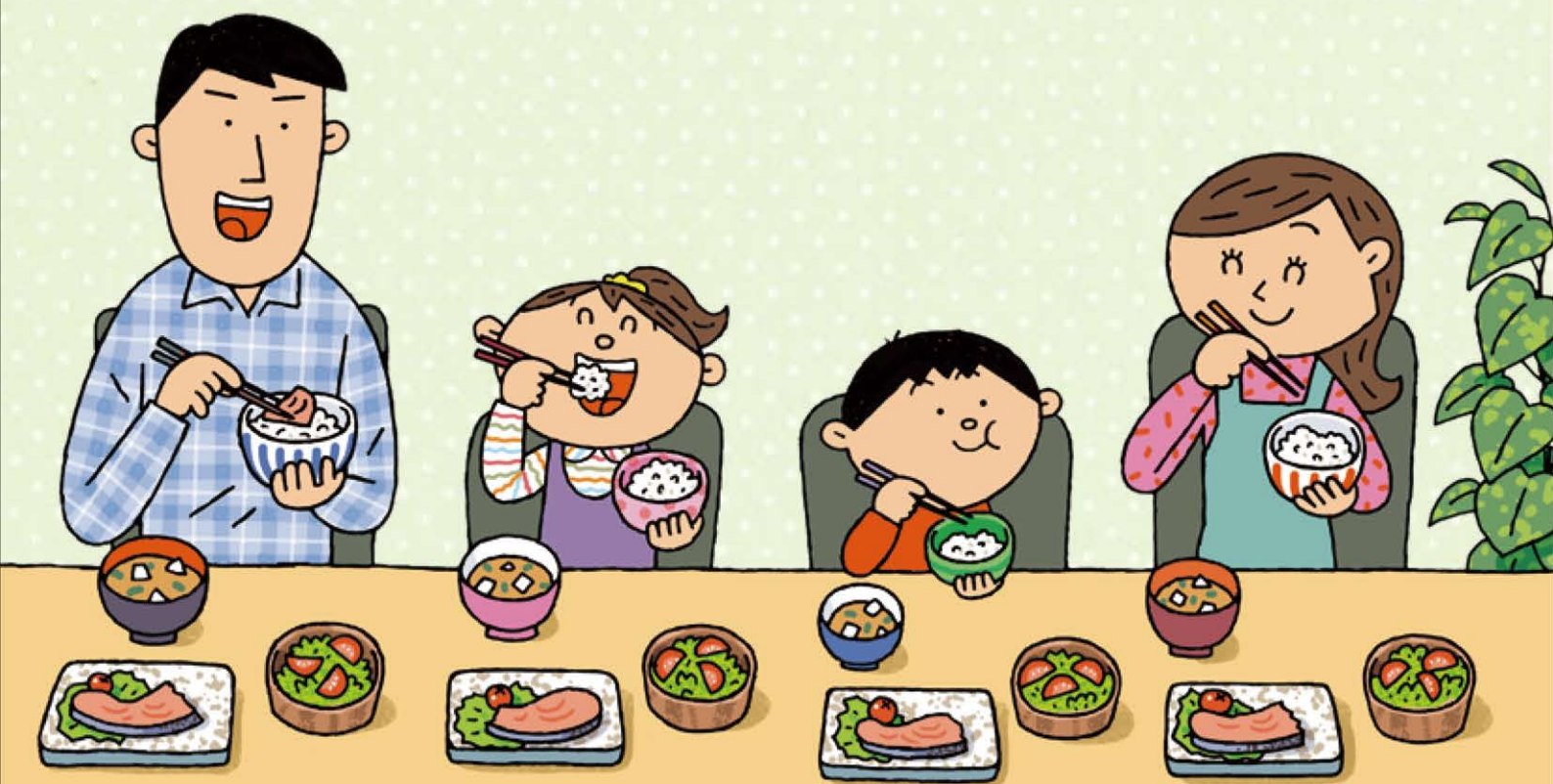
若い世代を中心とした食育の推進 ..... P4

家庭での食育の推進 ..... P10

学校・保育所等での食育の推進 ..... P12

地域での食育の推進 ..... P16

健全な食生活を実践するために ..... P22



# 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

もっと詳しく知りたいときは

食育基本法

(平成17(2005)年施行)

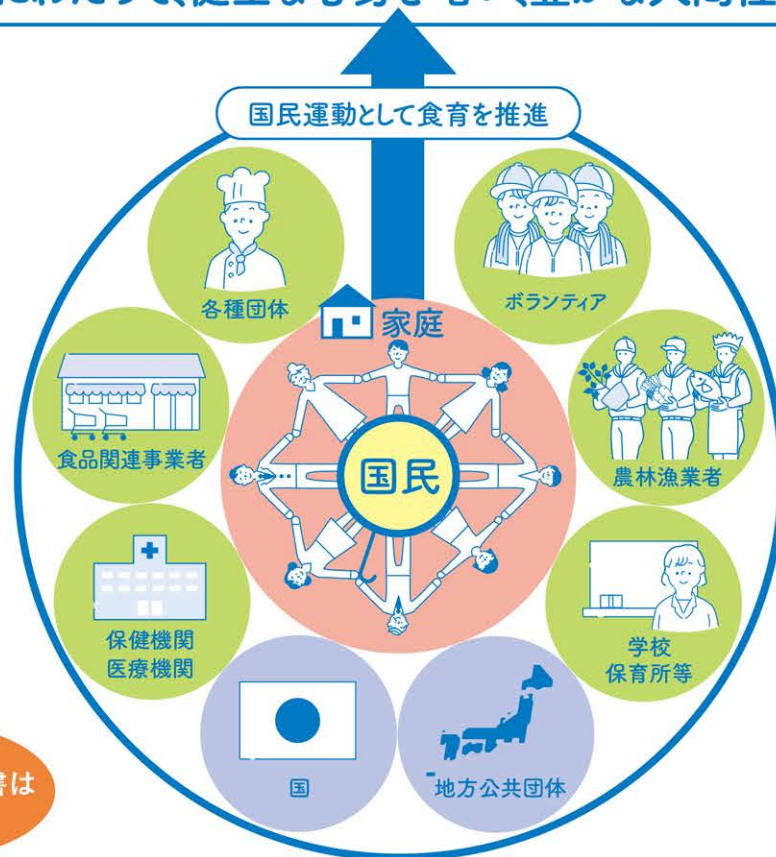
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kannrennhou.html>



## 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

生涯にわたって、健全な心身を培い、豊かな人間性を育む



令和元年度白書は  
ここに注目！

## 食育で特に力を入れて取り組んでいることは？

- 若い世代を中心とした食育の推進
- 多様な暮らしに対応した食育の推進
- 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- 食の循環や環境を意識した食育の推進
- 食文化の継承に向けた食育の推進

以上5つが第3次食育推進基本計画の重点課題(平成28(2016)～令和2(2020)年度)

もっと詳しく知りたいときは

第3次食育推進基本計画

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

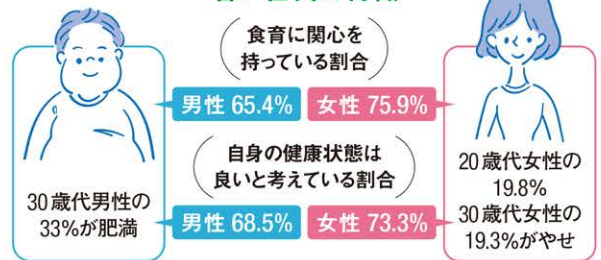


# 若い世代を中心とした食育の推進

## 若い世代ってどんな世代？

- 若い世代（20歳代及び30歳代）は、「人生100年時代」に向けて、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸のために、若い頃からの食生活が重要であることを自覚し、健全な食生活を習慣化する必要性が一層高い世代
- 未来の日本を支える子供たちを育てる世代でもあり、次世代に「食」の重要性を伝えつなぐ役割を担う。
- 平成17（2005）年に食育基本法が施行、栄養教諭制度が創設。現在の20歳代は食育の取組が広がる時期に育った。

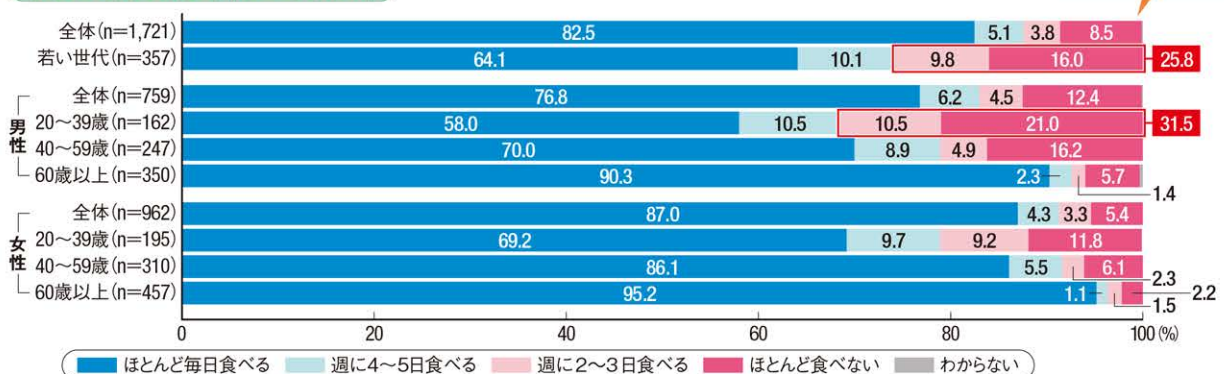
### —若い世代の特徴—



## 若い世代における食生活の現状

- 「朝食を欠食する（「週に2～3日食べる」及び「ほとんど食べない」）若い世代の割合」が、令和元（2019）年度は25.8%。特に男性は、31.5%が朝食を欠食

### 朝食の摂取頻度（性・年代別）



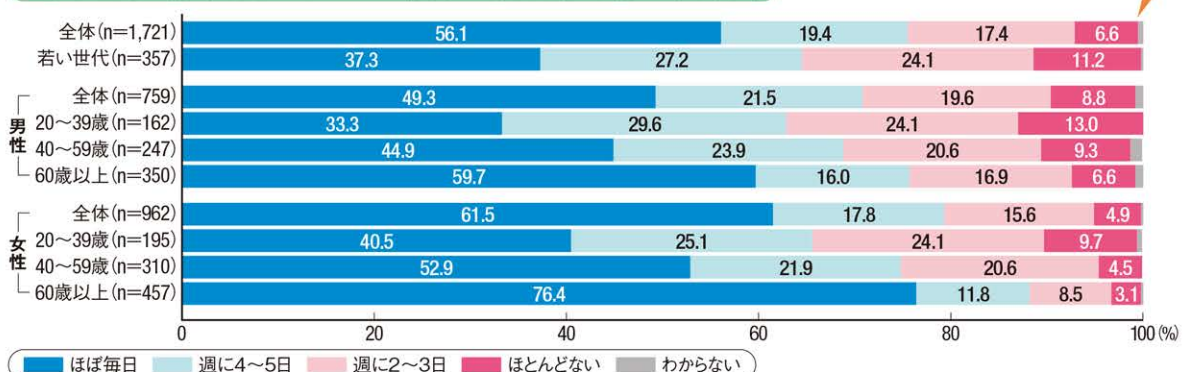
資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和元（2019）年10月実施）

目標値は令和2（2020）年度までに  
**15%以下**

参考：第3次食育推進基本計画

- 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合」が、令和元（2019）年度は37.3%

### 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取頻度（性・年代別）



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和元（2019）年10月実施）

目標値は令和2（2020）年度までに  
**55%以上**

参考：第3次食育推進基本計画

## 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事とは



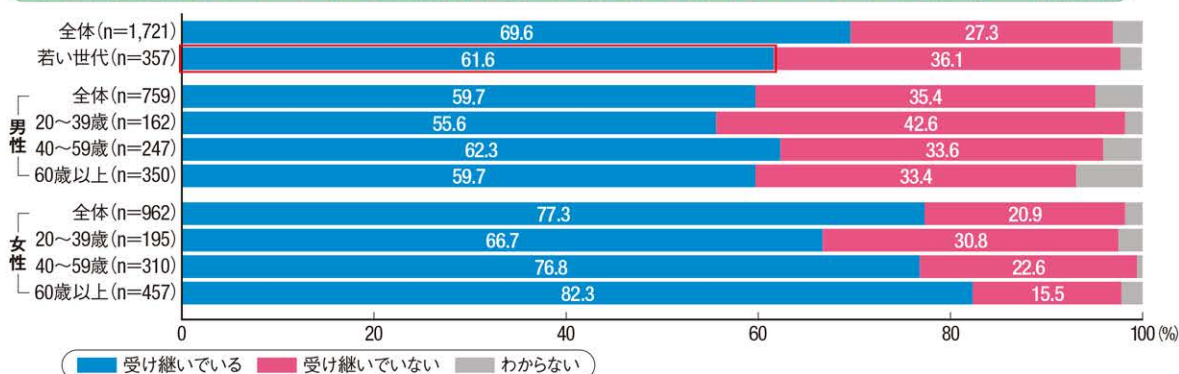
資料：農林水産省「「食育」ってどんないいことがあるの?～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～」

- 「地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している若い世代の割合」が、令和元(2019)年度は61.6%

目標値は令和2  
(2020)年度までに  
**60%以上**

参考:第3次食育推進基本計画

### 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している人の割合(性・年代別)

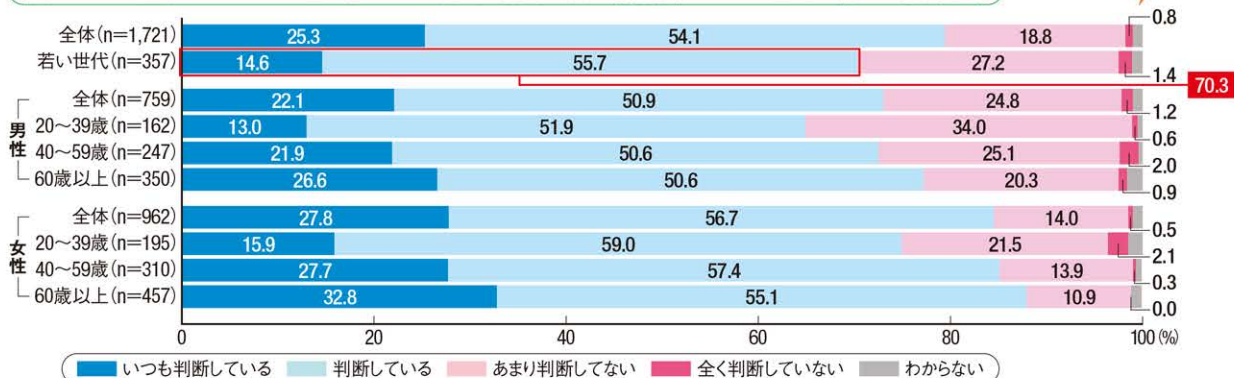


- 「食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する(「いつも判断している」及び「判断している」)若い世代の割合」が、令和元(2019)年度は70.3%

目標値は令和2  
(2020)年度までに  
**65%以上**

参考:第3次食育推進基本計画

### 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する人の割合(性・年代別)

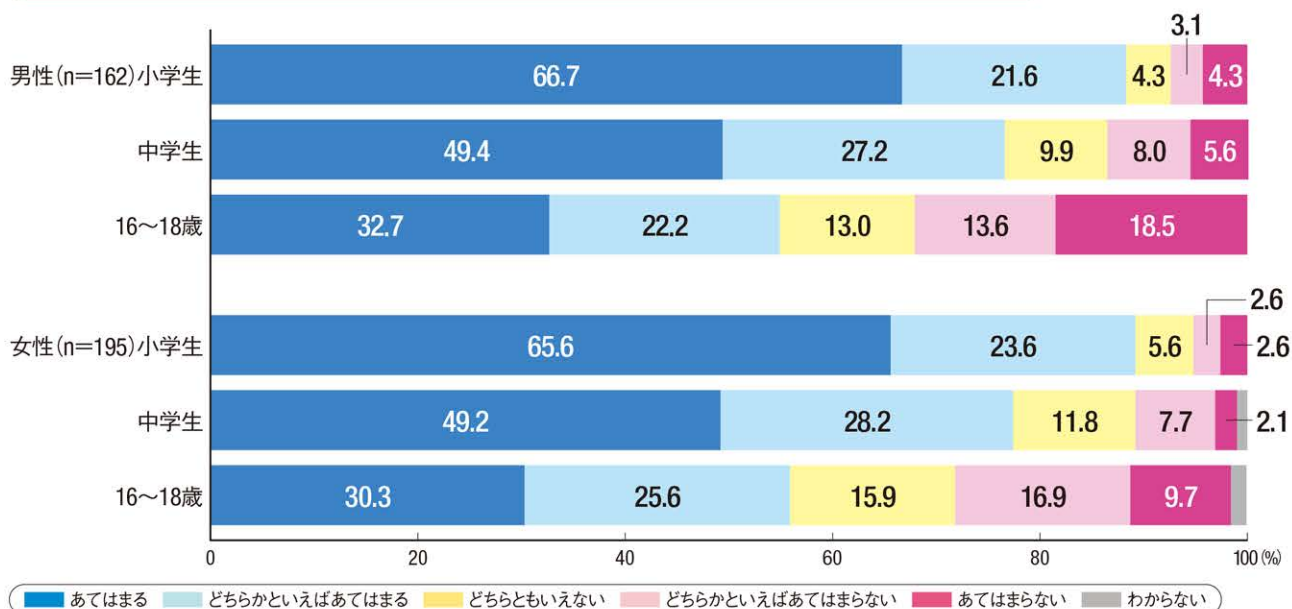


## 子供の頃の食生活は？

- 若い世代において、小学生、中学生、16～18歳の頃の食生活を振り返ってもらったところ、「家では、1日三食いずれも決まった時間に食事をとっていた」等に関して、年代が上がるにつれて「あてはまる」と回答した人の割合が減少



若い世代における1日三食いずれも決まった時間に食事をとっていた人の割合（性別）



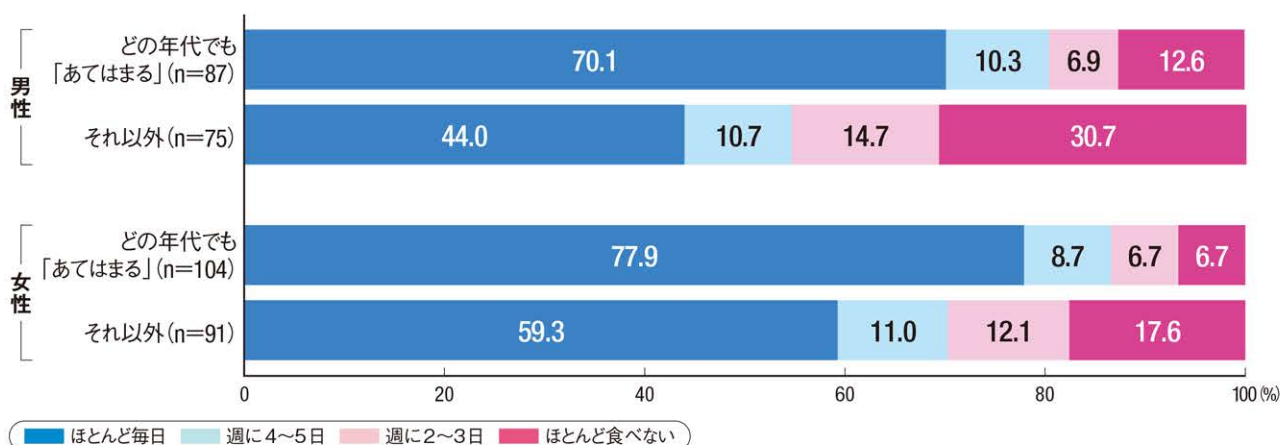
資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和元（2019）年10月実施）

注：本図表は、若い世代に関する結果のみ

## 子供の頃の食生活と現在の食生活との関連

- 「家では、1日三食いずれも決まった時間に食事をとっていた」について、小学生、中学生、16～18歳のどの年代においても「あてはまる」（「あてはまる」及び「どちらかといえばあてはまる」）と回答した人は、それ以外の人と比べ、現在、朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答

若い世代における子供の頃の食生活（1日三食いずれも決まった時間に食事をとっていた）と現在の朝食摂取との関連（性別）



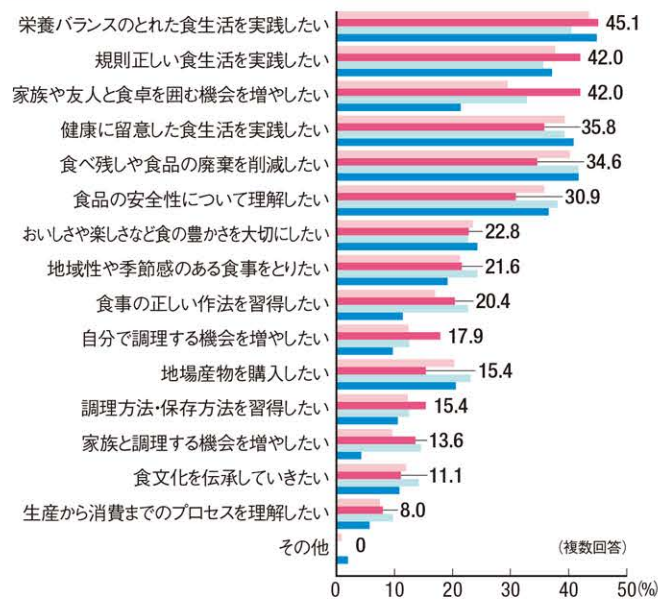
資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和元（2019）年10月実施）

注：本図表は、若い世代に関する結果のみ

## 今後の食生活に対する考え方は？

- 若い世代において、ふだんの食生活の中で今後食育として力を入れていきたいこととして、「栄養バランスのとれた食生活を実践したい」をあげた人が男女とも最も多く、男性45.1%、女性57.9%
- 他の世代に比べ、「栄養バランスのとれた食生活を実践したい」、「家族や友人と食卓を囲む機会を増やしたい」等をあげた人が多い。

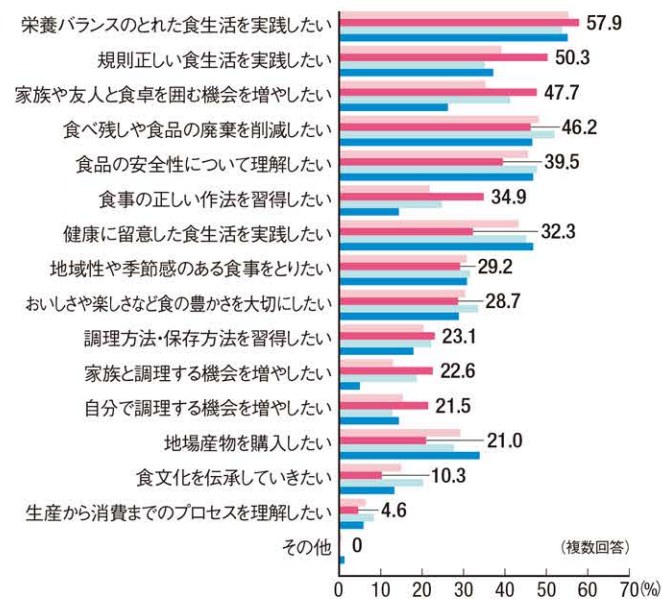
### ふだんの食生活の中で今後力を入れていきたいこと(男性・年代別)



全体 (n=759) 20~39歳 (n=162) 40~59歳 (n=247) 60歳以上 (n=350)

資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(令和元(2019)年10月実施)

### ふだんの食生活の中で今後力を入れていきたいこと(女性・年代別)



全体 (n=962) 20~39歳 (n=195) 40~59歳 (n=310) 60歳以上 (n=457)

資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(令和元(2019)年10月実施)

### column

## ウェブ調査結果等を踏まえた若い世代向けの啓発資材の作成

農林水産省では、令和元(2019)年度に、若い世代の食育に関する課題を明らかにするため、ウェブ調査やグループディスカッションを実施

### ウェブ調査でなにがわかった？

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事については、「健康に良い」といったプラスのイメージが強い一方、「お金がかかる」、「準備するのが面倒」といったマイナスのイメージも。
- 朝食についても同様に、「健康に良い」、「一日の活力につながる」といったプラスのイメージが強い一方、「作るのは面倒」といったマイナスのイメージも。
- 朝食をほとんど食べない人の4割は、起床してから外出までの時間が1時間未満
- 経済状況が厳しい人ほど、朝食欠食者が多く栄養バランスに配慮した食生活の実践者が少ない 等

これらの結果を踏まえ、若い世代の価値観やライフスタイルが多様化する中で、それぞれに「ちょうどよいバランスの食生活」を実践するためのヒントをわかりやすく解説する啓発資材を作成



啓発資材「考える やってみる みんなで広げる ちょうどよいバランスの食生活」

### こちらをぜひチェック！

考える やってみる みんなで広げる  
ちょうどよいバランスの食生活

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wakaisedai/attach/pdf/balance-8.pdf>



もっと詳しく知りたいときは… ➡ 令和元年度「食育白書」P31~P34

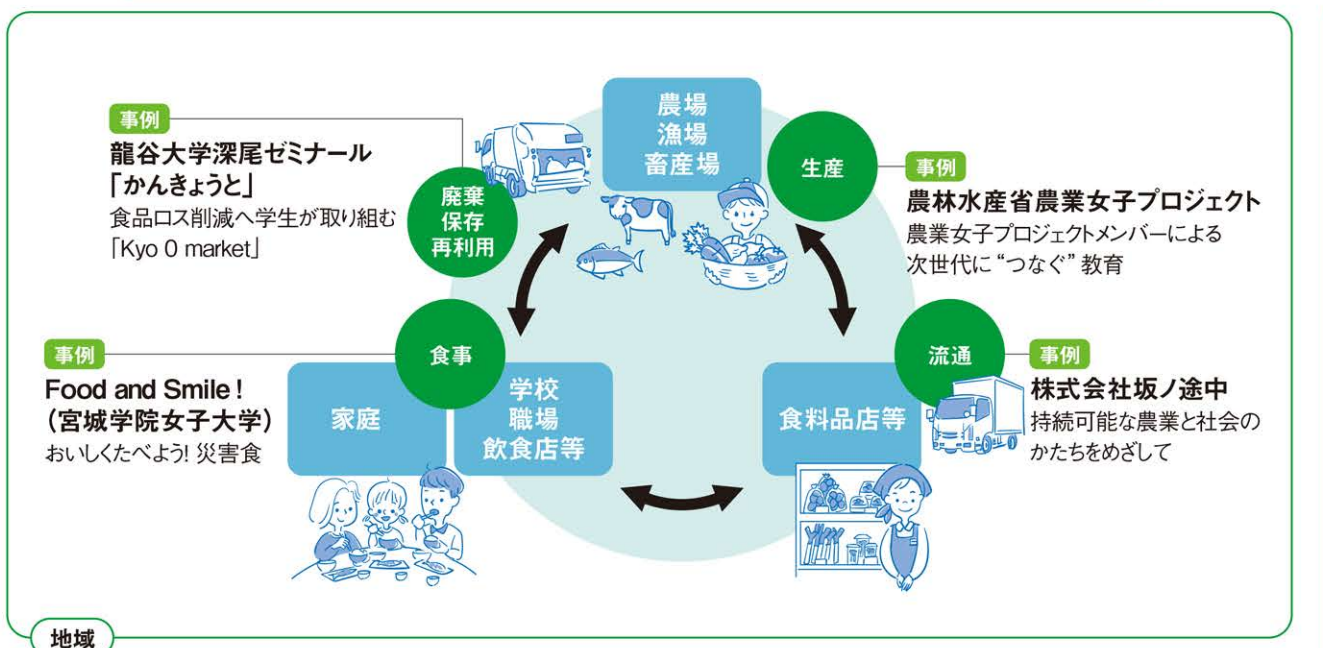
## 若い世代が中心となって取り組む食育

食生活の現状からも推察されるように、若い世代が食育への関心を高め、健全な食生活を実践することができるよう、必要な情報発信をするなど、若い世代への食育を引き続き推進していく必要がある。

同時に、将来に向けて、食育の担い手として活動する若い世代を増やしていくことも重要

本ページでは、食料の生産から消費に至る食の循環（生産、流通、食事、廃棄・保存・再利用の過程）において、若い世代が中心となって積極的に取り組んでいる事例を紹介

### 食料の生産から消費に至る食の循環において、若い世代が中心となって取り組む事例



資料：農林水産省「食育ガイド」を基に作成

自然・文化・社会経済

### 農業女子プロジェクトメンバーによる、次世代に“つなぐ”食育

事例

農林水産省農業女子プロジェクト

- ▶ 農林水産省が平成25(2013)年から進めている「農業女子プロジェクト」では、取組の一つとして、企業・教育機関と連携した食育イベントや農作業体験等を実施
- ▶ 令和元(2019)年8月31日(やさいの日)に、都心部に住む未就学児を対象に、収穫体験、野菜ブーケ作り等を行う「831 やさいフェスタ」を実施
- ▶ 子供たちは、収穫体験やクイズを通して、野菜が食卓に届くまでに様々な人が関わっていることを学ぶとともに、野菜ブーケ作りでは、野菜の種類や形を見て、触れて、楽しく学んだ。
- ▶ 女性農業者のスキルや実体験を生かし、農作業体験等から「食」と「農業」の大切さを知ってもらい、次の世代に“つなぐ”取組を行う。



「831 やさいフェスタ」の様子

もっと詳しく知りたいときは… ➡ 令和元年度「食育白書」P36

## 持続可能な農業と社会のかたちをめざして

### 事例

【京都府】株式会社坂ノ途中

- ▶「100年先もつづく、農業を。」を目標として掲げる株式会社坂ノ途中では、関西を中心に若手の新規就農者と連携し、少ない収穫量であっても消費者に届く流通の仕組みを構築
- ▶消費者に、収穫時期によって野菜の色や状態は変化することを知らせ、その変化を理解し、楽しんでもらえるよう、テレビ番組での野菜紹介や野菜料理教室、子供が遊びながら野菜について学べる「やさいのきもちかるた」の制作等を行う。
- ▶有機農業など環境負荷の少ない農業への関心が高い新規就農者を支援し、消費者に野菜の本来の味や姿を伝えていくことで、持続可能な農業と社会の実現を目指す。



実際に野菜を生産している農家を訪問



「やさいのきもちかるた」

もっと詳しく知りたいときは… ➡ 令和元年度「食育白書」P37

## おいしくたべよう! 災害食

### 事例

【宮城県】Food and Smile! (宮城学院女子大学)

- ▶「Food and Smile!」は、宮城学院女子大学で管理栄養士を目指す学生が運営している、食を通じた地域の活性化に貢献することを目的としたボランティア団体
- ▶地元企業や地域住民と連携しながら、衛生面や栄養面に配慮し、避難所や家庭にある食材で水道・電気・ガスを極力使わず簡単に調理できる「災害食」レシピを開発・普及
- ▶様々な団体の依頼を受け、開発したレシピを紹介する料理教室を県内外で開催し、「災害食」への理解促進と普及を図る。



学生が考案したサバ缶バリエーション



子供会での料理教室の様子

もっと詳しく知りたいときは… ➡ 令和元年度「食育白書」P38

## 食品ロス削減へ学生が取り組む「Kyo 0 market」

### 事例

【京都府】龍谷大学深尾ゼミナール「かんきょうと」

- ▶「Kyo 0 market」は、龍谷大学の学生が、多くの食品が手付かずのままゴミになる現状について、「もったいない」という想いを伝える啓発イベント
- ▶賞味期限前の食品を集めて、来場者に無料で提供する「もったいないスーパー」、小学生がクイズ形式でリサイクル素材などを学べる「食ロスかるた」、学生が来場者に食品ロスや生ゴミ対策等について紹介する「エコカフェ」等を実施
- ▶平成30(2018)年度から令和元(2019)年10月までの計9回のイベントで、食品2,492品、総エネルギー 378万キロカロリー、総重量448kgの食品を廃棄せず食品として循環



「もったいないスーパー」に取り組む学生たちと陳列された食品

もっと詳しく知りたいときは… ➡ 令和元年度「食育白書」P39

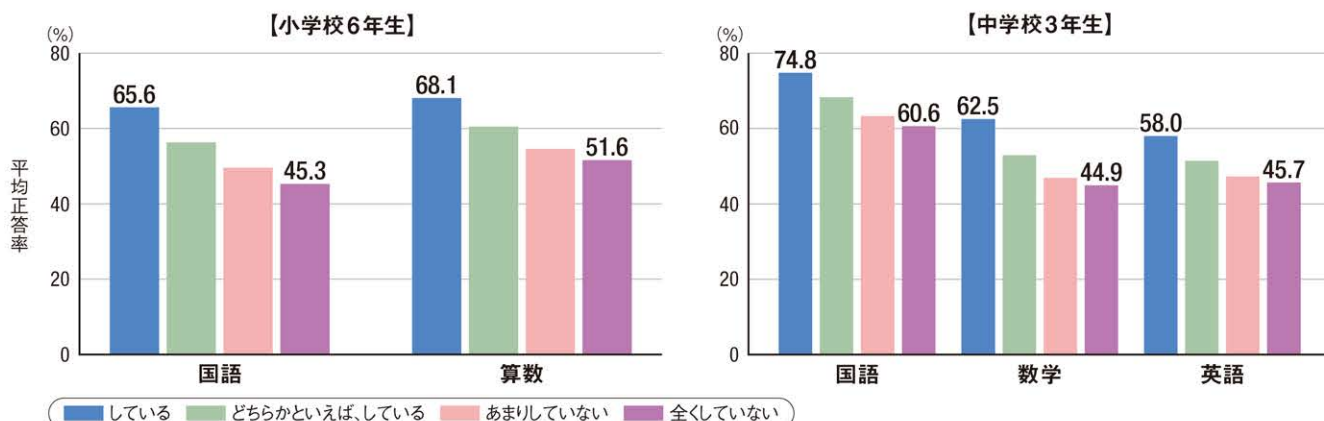
# 家庭での食育の推進

## 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年生は4.6%、中学校3年生は6.9%  
(出典:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度))
- 毎日朝食を食べる子供ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向
- 毎日朝食を食べる子供ほど、全国体力調査の体力合計点が高い傾向



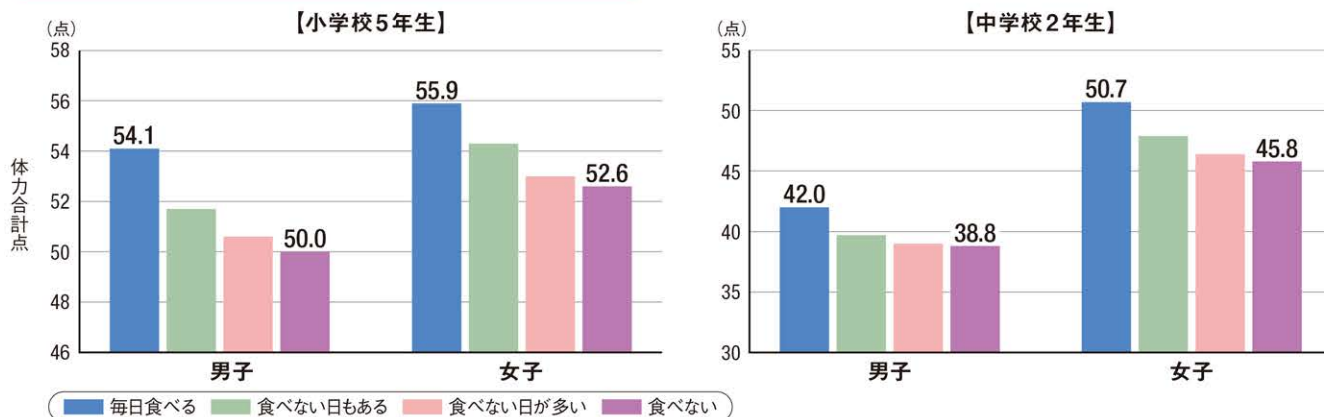
### 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

注:(質問)あなたは、生活の中で次のようなことをしていますか。当てはまるものを1つずつ選んでください。「朝食を毎日食べている」  
(選択肢)「している」、「どちらかといえば、している」、「あまりしていない」、「全くしていない」

### 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」(令和元(2019)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」

- 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会では、幼児期から「早寝早起き朝ごはん」を始めとした規則正しい生活習慣について楽しみながら理解し、実践してもらうことを目的として、平成30(2018)年度に作成した絵本「みんなで にっこり! あさごはん」に続いて、シリーズ第3弾となる絵本「わくわく げんきに あそぼう!」を作成



絵本「みんなで にっこり! あさごはん」  
©やなせスタジオ



絵本「わくわく げんきに あそぼう!」  
©やなせスタジオ

## 子供・若者や保護者に対する食育

- 厚生労働省では、平成31(2019)年に改定された「授乳・離乳の支援ガイド」の内容を踏まえ、一般向けに、授乳や離乳について分かりやすく記載したリーフレットを作成



授乳スタートガイド



離乳スタートガイド

### column

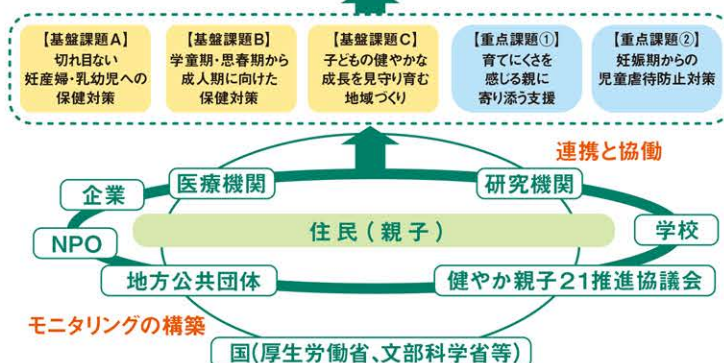
## 「健やか親子21(第2次)」の中間評価

- 「健やか親子21」は、20世紀の母子保健の取組の成果を踏まえ、関係者、関係機関・団体が一体となって母子保健に関する取組を推進する国民運動計画
- 令和元(2019)年度は、「健やか親子21(第2次)」の中間評価を実施し、目標とする52指標のうち34指標が改善
- 一方、子供の健康や食生活に関しては、「朝食を欠食する子どもの割合」が策定時より悪化するなど、食生活等の生活習慣に関する課題が明らかに。

### 「健やか親子21」とは

- 関係者が一体となって推進する母子保健の国民運動計画
- 21世紀の母子保健の取組の方向性と目標や指標を示したもの
- 第1次計画(2001年～2014年)・第2次計画(2015年度～2024年度)

### 「すべての子どもが健やかに育つ社会」の実現



「健やか親子21(第2次)」イメージ図

もっと詳しく知りたいときは… ➡ 令和元年度「食育白書」P52、53

- 内閣府では、平成29(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た「“おとう飯”始めよう」キャンペーンを開始
- 令和元(2019)年9月からは、男性の料理参画を促進する「“おとう飯”語録」を発信



「“おとう飯”始めよう」キャンペーンロゴマーク

## 家族や友人と共(トモ)に食(ショク)事を ～トモショク Project～

### 事例

【東京都】NPO法人ファザリング・ジャパン

- ▶NPO法人ファザリング・ジャパンでは、令和元(2019)年6月にトモショクProjectを立ち上げ
- ▶家族や地域の人など、誰かと食事を共にする「共食」を「トモショク」と名付け、ワーク・ライフ・バランスの充実や働き方改革等につなげていくことを目指す。
- ▶企業で料理実演やワークショップ等を行い、実演した料理を自宅で作り撮影して、画像と感想を提出するよう呼びかけた結果、多くのフィードバックを得た。
- ▶学長名で「トモショク」に取り組む宣言を行った大学や「パパママスクール」の一環としてワークショップを開催する地方公共団体等、様々な主体による取組が進む。



働きながら、  
家族がトモに食事ができる  
世の中を創るプロジェクト  
Fathering Japan  
NPO法人ファザリング・ジャパン

トモショク  
Project  
ロゴマーク



天候が悪く、どこにもでかけられなかったため、3歳の娘とハンバーグを作り、ランチに食べました。  
妻と娘は大満足でした。

フィードバックの一例

もっと詳しく知りたいときは… ➡ 令和元年度「食育白書」P58

# 学校・保育所等での食育の推進

## 学校における食育

- 学校給食を活用しつつ、給食の時間を始め、各教科、特別活動、総合的な学習の時間等における食に関する指導を中心として行われている。
- 栄養教諭を中心に、全教職員が共通理解の下に連携・協力しつつ指導を展開することが重要  
公立小・中学校等の栄養教諭については、全都道府県で6,488人が配置（令和元（2019）年5月1日現在）

### 公立小・中学校等栄養教諭の配置状況



### 栄養教諭とは？

- 児童生徒等の「栄養の指導及び管理をつかさどる」教員
- その専門性を生かし、食に関する指導の全体計画作成や実践等での中心的役割や、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す。

### 事例

## 地域とともに取り組む学校給食を活用した「食品ロスの削減」と「地産地消の推進」

### 【徳島県】徳島県教育委員会

- ▶ 徳島県教育委員会では、<sup>かみたちょう</sup>上板町を中心として関係者と連携し、学校給食を活用した「食品ロスの削減」と「地産地消の推進」に取り組んだ。
- ▶ 一次収穫を行った後の畑で、<sup>たかし</sup>上板町立高志小学校の児童が、商品として流通できない規格外農作物の二次収穫を行い、加工業者が「みじん切り」や「ペースト」等に加工・冷凍して、それらを学校給食に使用
- ▶ 葉物野菜のカット方法を従来のものから芯付近まで使用する方法に変更するなど、調理方法や調理過程で発生する野菜くず等の処理方法を見直し
- ▶ こうした取組を通じて、規格外農作物等の学校給食への活用回数や地場産物活用率等が向上



児童が二次収穫している様子



調理方法の工夫

もっと詳しく知りたいときは… ➡ 令和元年度「食育白書」P68

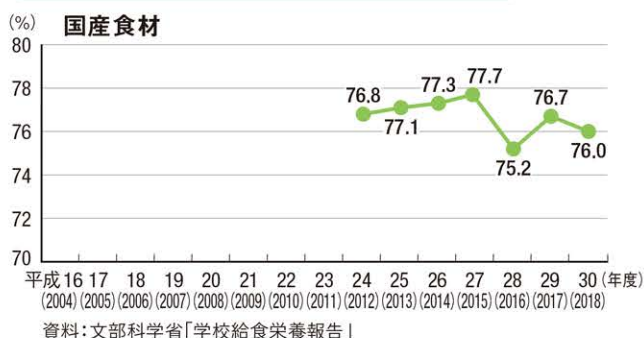
## 学校給食

- 学校給食は、全小学校数の99.1%、全中学校数の89.9%で実施

(出典:文部科学省「学校給食実施状況調査」(平成30(2018)年度))

- 栄養バランスの取れた食事を提供することにより、子供の健康の保持・増進を図るために実施
- 食に関する指導を効果的に進めるために、給食の時間はもとより、各教科や特別活動、総合的な学習の時間等における教材としても活用することができるものであり、大きな教育的意義を有している。
- 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る。

### 学校給食における地場産物等の使用割合



## 学校給食における地場産農産物の活用について

### 事例

#### 【東京都】JA東京むさし小平支店

- ▶ 東京都小平市では、学校給食における地場産農産物の活用を進めるため、行政、生産者、JA東京むさし小平支店による研究会を立ち上げ
- ▶ 生産者からの集荷体制や納入先を結ぶ配送システムについて検討した結果、JAが配送業務を担い、行政が支援することに。
- ▶ 学校給食に向かない規格外品などを、ドレッシング等の加工品として製造・販売することで、食品ロスに配慮した無駄のない農産物の活用を促進
- ▶ 学校給食における地場産農産物の使用割合は、平成18(2006)年度時点で小学校5.5%、中学校6.0%だったのが、平成30(2018)年度にはそれぞれ29.3%、26.9%に上昇



JAによる納品

#### 小平市の小学校給食における地場産農産物使用割合の推移



もっと詳しく知りたいときは… ➡ 令和元年度「食育白書」P69

## 保育所における食育

- 保育所における食育は、「保育所保育指針」において、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標としている。
- そして、子供が毎日の生活と遊びの中で、食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子供に成長していくこと等に留意して実施しなければならないとしている。



保育所における食育活動  
(食に関する体験)

## 幼稚園における食育

- 幼稚園における食育は、平成30(2018)年度から実施されている新しい「幼稚園教育要領」において、「先生や友達と食べることを楽しみ、食べ物への興味や関心をもつ」ことが指導する内容として示されている。

## 認定こども園における食育

- 認定こども園における食育は、「幼保連携型認定こども園教育・保育要領」に基づき、各園において食育の計画を策定し、教育・保育活動の一環として計画的に行うこととされている。



### よく噛んで食べる子供の育成 ～かみかみごっくんたのしいね～

#### 事例

〔静岡県〕社会福祉法人育栄会きくがわ菊川保育園

- ▶ きくがわ菊川保育園は、「よく噛んで食べる子供を育てる」を目標に、食育に取り組んでいる。
- ▶ 噛む力の形成と向上のために、子供たちの噛む力の実態を調べる取組をスタートし、その結果を踏まえた評価を行い、発育や発達状況に合わせた食育活動を展開
- ▶ 畑で野菜を栽培、収穫し、噛む力の向上を意識した料理を作り、食べることで、食べ物の生産から消費までの食の循環を意識した食育を進めたり、食材や噛むことなどについて楽しみながら学べるよう視覚的な教材を用いた活動を実施
- ▶ 子供の噛み方や食べ方の様子等を保護者に伝えたり、給食参加会を開催し、親子で一緒に料理を作るなど、保育所での子供たちの様子を保護者に知ってもらうことで、家庭での食育につなげる取組を行っている。



楽しみながら学べるよう  
視覚的な教材の活用



収穫した大根から、  
切干大根づくりを体験

## 幼稚園・小学校・家庭・地域が一体となった食育の取組 ～郷土の料理「ねったば」作りを通して～

### 事例

みやこのじょうし いしやま  
〔宮崎県〕都城市立石山幼稚園

- ▶ 石山幼稚園は、併設された小学校の1年生から3年生までの児童とともに、5月からサツマイモを栽培。さらに、収穫した芋を小学4年生から6年生までの児童が栽培した餅米と合わせて、郷土料理「ねったば」作りを行う「すこやかフェスタ」を実施
- ▶ 「すこやかフェスタ」には、小学生・保護者・地域の高齢者や食生活改善推進員等が参加し、多世代の交流の場に。
- ▶ このような取組を通じ、食に関する興味・関心を高めるとともに、地域の人々との交流により、周りの支えてくれる人に感謝する気持ちが育まれ、自然に囲まれた地域の良さを改めて認識できる活動となっている。



「ねったば」を味わう子供たち



高齢者の指導による「ねったば」作り

もっと詳しく知りたいときは… ➡ 令和元年度「食育白書」P74

## 地域力を生かしながら体験的に学ぶ食育 ～みかん狩り～

### 事例

しずおかし ゆい  
〔静岡県〕静岡市立由比こども園

- ▶ 由比地区では、温暖な山の斜面で作られるみかんが地場産業の一つとなっており、由比こども園では地域の人に借りた畑で、毎年夏みかん狩りを実施
- ▶ 収穫した夏みかんをジュースにしたり、凍らせてアイスにしたりなど、いろいろな形で食べるとともに、家庭へも持ち帰る。
- ▶ 夏みかんを味わうだけでなく、絵を描いたり色水でみかんジュースを作ったり、また、畑の提供者にお礼の手紙を描いたりするなど、その後の遊びに発展
- ▶ 今後も、由比地区の自然と地域の人々との触れ合いを保育に生かし、生活と遊び、食へのつながりをより豊かなものとできるよう工夫し取り組んでいく。



夏みかん狩りの様子



色水でみかんジュース作り

もっと詳しく知りたいときは… ➡ 令和元年度「食育白書」P75

# 地域での食育の推進

## 企業・生産者団体・ボランティア等による食育

- 厚生労働省では毎年9月に食生活改善普及運動を展開しており、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、野菜摂取量を350g以上にすることを目標とした「毎日プラス1皿の野菜」のほか、「おいしく減塩1日マイナス2g」、「毎日のくらしにwithミルク」に焦点を当て、地方公共団体や企業とともに全国的な運動を実施



「プラス1皿マーク」



「マイナス2gマーク」



「with ミルクマーク」

- 農林水産省では、生産者団体と協力し「毎日くだもの200グラム運動」による家庭や学校給食等における果物の摂取を促進



「毎日くだもの200グラム運動」ロゴマーク

## 地域に根付く「食による健康づくり」活動 (第3回食育活動表彰 農林水産大臣賞受賞)

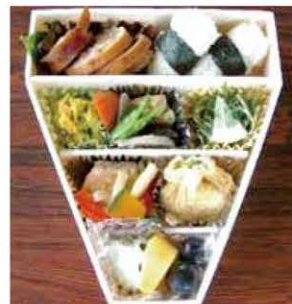
### 事例

ひろのちょう  
【岩手県】洋野町食生活改善推進員協議会

- ▶岩手県洋野町食生活改善推進員協議会では、「食による健康づくり」を目的とし、幼児への健康手づくりおやつやの普及啓発、中学校での郷土料理づくり、地元の食材を使い、減塩・適塩などの工夫を凝らした料理教室などを主催
- ▶「食事バランスガイド」をベースに主食・主菜・副菜・乳製品・果物の適量が一目で分かる「バランス弁当箱」を活用したレシピ集の発行やイベントなどを通して、食べすぎ防止や家庭での食事バランス確認の定着を目指す。



減塩メニューを取り入れた男性向け料理教室



地元食材を使ったバランス弁当

## 農林漁業者等による体験活動

- 農林漁業体験は、自然と向き合いながら仕事をする農林漁業者が生産現場等に消費者を招き、一連の農作業等の体験機会を提供する取組
- 自然の恩恵を感じ、食に関わる人々の活動の重要性と地域農林水産物に対する理解の向上や、健全な食生活への意識の向上など、様々な効果が期待される。
- 農林水産省は、農林漁業体験の取組を広く普及するため、補助事業による教育ファーム等農林漁業体験活動への支援のほか、どこでどのような体験ができるかについて、情報提供等を行っている。



### 食と「いのち」のつながりを学ぶ体験プログラム (第3回食育活動表彰 農林水産大臣賞受賞)

#### 事例

【山形県】有限会社蔵王マウンテンファーム<sup>ざおう</sup>

- ▶ 山形県の有限会社蔵王マウンテンファーム<sup>ざおう</sup>では、牧場を活動の場に、体験プログラムや紙芝居を活用した活動を実施
- ▶ 参加者に、酪農は「いのち」を作り、育て、それを売って社会へつなぐ仕事であり、人間は自然の「いのち」の恩恵を受けて生活していることを学習する機会を提供
- ▶ 酪農の仕事について紙芝居を使ってありのままを伝え、体験プログラムではニワトリの命を絶ち、食べ物にし、みんなで調理して食べるなど、自然のサイクルと人間との密接な関わりについて考えるきっかけとする。
- ▶ 今後、教材や指導書を含むこれまでの体験学習や出前講座の内容と教育効果を取りまとめた冊子の発行、新たな体験プログラムや教材、指導書の作成、後継者の育成や賛同者を増やすことを目指す。



牧場での牛と子供のふれあい体験



調理し、皆で「いただきます」

## 食の循環や環境に配慮した食育

- 我が国の食料自給率は過去最も低い37%（カロリーベース）である一方、食品ロスが612万トン発生（食料自給率は平成30（2018）年度、食品ロスは平成29（2017）年度の値）
- 「食品ロスの削減の推進に関する法律」（食品ロス削減推進法）が、令和元（2019）年5月に公布され、同年10月1日に施行
- 農林水産省では、食品ロス削減への消費者理解を促進するため、小売業者等が利用可能なポスター等を作成し、全国の協力店等で啓発活動を実施
- 新型コロナウイルス感染症に関する緊急対応策として、学校給食で活用予定であった未利用食品の有効活用を図るため実需者等とのマッチングや、保管・配送料等の支援を実施
- 生産・流通・消費等の過程で発生する未利用食品について、食品企業や生産現場等からの寄附を受けて、必要としている人や施設等に提供するフードバンク活動が広がりつつあり、令和2（2020）年3月時点で国内で120団体が活動



小売店・外食店で掲示する  
消費者向けポスター等

### column

## 食品ロス削減月間に関する取組

- 「食品ロス削減推進法」において、「食品ロス削減月間」と定められた10月に、各省庁において様々な取組を実施
- 「食品ロス削減の日」である10月30日には、徳島県徳島市において、「第3回食品ロス削減全国大会」が開催され、先進事例発表や「ICTを活用した食品ロス削減」をテーマとしたトークセッション等を実施



食品ロス削減月間ポスター

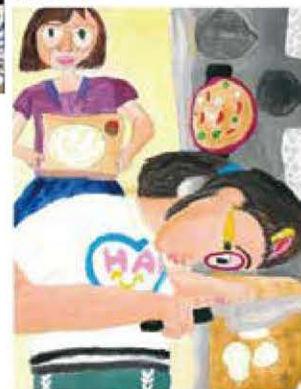
もっと詳しく知りたいときは… ➡ 令和元年度「食育白書」P137,138

## 食文化の継承のための活動

- 食文化を大切にし、次の世代への継承を図るために、食育ボランティア、専門調理師等が、地域において様々な活動を行っている。
- 農林水産省では、地域固有の食文化を保護・継承していくための取組を開始。10道府県で開催した地域検討委員会において、各地域が選定する郷土料理の歴史や由来、レシピ等を調査し、農林水産省ウェブサイトで情報を発信
- 主に小学生を対象として、和食や郷土料理に関するお絵かきや和食文化の知識と技を競うイベント「第4回全国子ども和食王選手権」を開催



10道府県にて  
選定された郷土料理



「第4回全国子ども和食王選手権」  
（和食お絵かき部門）全国総合金賞受賞作品  
「おばあちゃんをつくった きょうとりのうり」

### 食文化を大切に継承する「つなげよう宇和島の味」

事例

〔愛媛県〕<sup>うわじまし</sup>宇和島市

- ▶ <sup>うわじまし</sup>宇和島市では、第2次宇和島市食育プランにおいて「食を大切にし、健康で心豊かに生きる力を育む」を基本理念とし「食文化を大切に継承する」ための食育活動を推進
- ▶ 大人を対象とした「郷土料理講習会」に加え、小中高校生を対象とした「郷土料理出前講座」を実施
- ▶ 郷土料理への関心が低い若い世代への働きかけとして、幼児健診に訪れた保護者を対象に、郷土料理パンフレットの配布やパネル展示を行い、郷土料理に興味を持つきっかけづくりに。



中学生による郷土料理  
「ふくめん」の調理実習

もっと詳しく知りたいときは… ➡ 令和元年度「食育白書」P151

### 郷土料理「吉田のうどん」の後継者に （第3回食育活動表彰 農林水産大臣賞受賞）

事例

〔山梨県〕山梨県立ひばりが丘高等学校うどん部

- ▶ 「吉田のうどん」は山梨県富士吉田市を含む郡内地方で食べられてきた郷土料理
- ▶ 山梨県立ひばりが丘高等学校では、平成22(2010)年、「吉田のうどん」を広めようと授業の一環としてホームページを作成するなどの活動を開始。平成26(2014)年からはうどん部としてさらに活動の場を広げる。
- ▶ ホームページやフリーペーパー、SNS等のツールを活用した情報発信を行い、平成30(2018)年には高校生によるうどん店を開店
- ▶ 「吉田のうどん観光大使」として県内外でのイベントで出展するなど、積極的に魅力を発信



スーパーマーケット内で「吉田のうどん」開店

もっと詳しく知りたいときは… ➡ 令和元年度「食育白書」P153

## 食育推進運動の展開

- 食育の取組が全国で展開していくことを目的として、「食育活動表彰」を実施。その他にも各種の表彰を実施

### 第3回 食育活動表彰 受賞事例

#### 1 公立大学法人青森県立保健大学(青森県)

- 学生と教員で構成される「おかず味噌汁健やか力向上委員会」では、大学生に必要な自炊習慣の定着や、地域住民の野菜摂取量の向上及び適正な食塩量の理解促進を目的に「おかず味噌汁」の普及活動を実施

「おかず味噌汁」とは、手軽に調理ができ、おかずにもなる具沢山の味噌汁のこと

大学の寮生に「おかず味噌汁」を食べる機会を提供するほか、地域の夏祭りや大学祭で「おかず味噌汁」を提供したり、ひとり親家庭の小中学生向け料理教室や、健康体操等を盛り込んだ独居高齢者向け試食会を実施したりなど、数多くのイベントを通じて地域住民と交流している。



万能「おかず味噌汁」



高齢者の方と健康体操

#### 2 大阪いずみ市民生活協同組合(大阪府)

- 「食の安全」と「食育、食べることの大切さ」を学ぶ体験型ミュージアム「たべる\*たいせつミュージアム」を運営。誰でも無料で利用でき、食に関わる親子向けの体験イベントや小学校の校外学習などが行われている。

様々なコンテンツを「食の安全ゾーン」、「食育ゾーン」、「ライブラリーゾーン」、「体験・ワークショップゾーン」に分けて展示

「食育ゾーン」では、消化の仕組みを学ぶ巨大な人体トンネルを始め、子供の“なぜ?”を引き出せるよう工夫

令和元(2019)年12月には、来館者が10万人を超えた。



企業と連携した体験イベント(ウイナー作り)



ミュージアム(人体トンネル)を見学する小学生

### 3 気まぐれ八百屋だんだん（東京都）

- 子供が一人で安心して外食ができ、温かいごはんと具沢山の味噌汁をみんなで食べられる場所を地域で作ろうと、平成24（2012）年から「子供食堂」を開始

毎週木曜日に開店、毎回80食程度を用意し、子供はワンコイン（1円でも、おもちゃの硬貨でも1枚）、大人は500円で食べられる。

ひとり親家庭や高齢者の孤立を防ぐためのセーフティネット、「居場所」としての機能も併せ持つ場所として、地域の情報収集と発信を行う。



みんなの居場所「だんだん」



みんなで囲む食卓は笑顔がいっぱい

### 4 元気さばえ食育推進会議（福井県）

- 「元気さばえ食育推進会議」は福井県鯖江市<sup>さばえ</sup>の食育推進計画を踏まえ、食に関わる各種団体や個人が連携し鯖江市の食育を総合的に推進することを目的に、平成23（2011）年に結成

学校給食畑活動では、児童が農家ボランティアの指導の下、野菜の植付けや収穫を体験

栄養教諭と各委員が連携し、小学校に講師を招き、学年に応じた食育に関する授業を行う。



学校給食畑での農業体験



食育に関する授業

もっと詳しく知りたいときは

令和元年度「食育白書」①…P84 ②…P99 ③…P105 ④…P121

その他の受賞事例を知りたいときは

「第3回食育活動表彰事例集」

<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/hyousyo/attach/pdf/3rd-9.pdf>



# 健全な食生活を実践するために

## 「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

もっと詳しく知りたいときは

食生活指針について  
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/shishinn.html>



## 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。

（平成12(2000)年3月文部省・厚生省・農林水産省決定、平成28(2016)年6月一部改正）

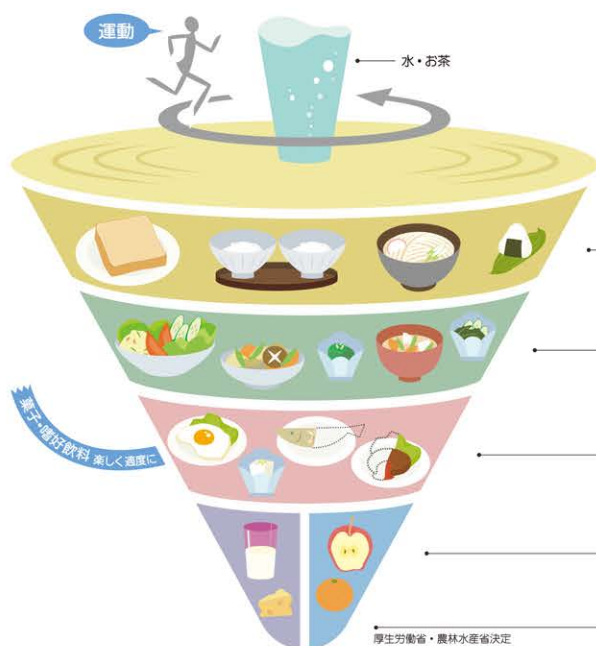
## 「食事バランスガイド」

- 平成17(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
- 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

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る。

もっと詳しく知りたいときは

「食事バランスガイド」について  
[https://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)



## 食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

| 1日分                                                                                     | 料理例                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 想定エネルギー量<br>2,200kcal±200kcal(基本形)<br><b>5~7 主食(ごはん、パン、麺)</b><br>2(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度 | 1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個<br>1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スライザー             |
| <b>5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)</b><br>2(SV) 野菜料理5皿程度                                         | 1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめのお浸し、肉じゃが、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこのソテー<br>2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころかし |
| <b>3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)</b><br>2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度                                     | 1つ分 = 冷奴、納豆、白玉焼き一皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身<br>3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ            |
| <b>2 牛乳・乳製品</b><br>2(SV) 牛乳だったら1本程度                                                     | 1つ分 = 牛乳、ヨーグルト半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック<br>2つ分 = 牛乳1本分                             |
| <b>2 果物</b><br>2(SV) みかんだったら2個程度                                                        | 1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個                                                   |

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

## 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、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平成24(2012)年に作成・公表
- 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



食育ガイド(一部抜粋)

もっと詳しく知りたいときは

「食育ガイド」について  
[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/guide/\\_201903.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/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)に基づいて分かったこと～

- 平成29(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
- 平成30(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)は平成29(2017)年度の内容を更に充実させ、Part2として取りまとめた。
- 令和元(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」を取りまとめた。



「食育」ってどんないいことがあるの?～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～統合版(一部抜粋)

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)に基づいて分かったこと～

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



# 令和元年度 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。是非本文も御覧ください。

令和元年度「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

### 【特集】若い世代を中心とした食育の推進

- 1 第3次食育推進基本計画における位置付け
- 2 若い世代の特徴
- 3 若い世代における食生活の現状
- 4 子供の頃の食生活や今後の食生活に対する考え方
- 5 若い世代が中心となって取り組む食育

## 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
- 第7章 食品の安全性・栄養等に関する情報提供の推進
- 第8章 調査、研究その他の施策の推進

## 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 食育計画班  
電 話：03-3502-8111（内線4578） F A X：03-6744-1974  
H P：https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r1\_index.html