



みんなの食育白書

健康で、心豊かな暮らしのために、
みんなで進める食育。

おいしく楽しく食べて、



令和6年度の食育に関する施策や事例について記載しています。

食育とは 3

特集

食卓と農の現場の距離を縮める取組と今後の展望 4

消費者の行動変容を促す「大人の食育」の推進 6

家庭における食育の推進 9

学校、保育所等における食育の推進 11

地域における食育の推進 13

食育推進運動の展開 16

生産者と消費者との交流の促進 17

環境と調和のとれた農林漁業の活性化等 18

食文化の継承のための活動の支援等 19

食品の安全性・栄養等に関する調査、情報提供等 20

健全な食生活を実践するために（普及啓発資料のご案内） 22

※本書に掲載している図表の数値は原則として四捨五入しており、合計とは一致しない場合があります。
また、イラストの数値は、分かりやすくするため整数で表示しています。

食育とは

食育ってなんだろう？

食育とは、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。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づけられています。

MORE INFO

食育基本法
(2005年施行)

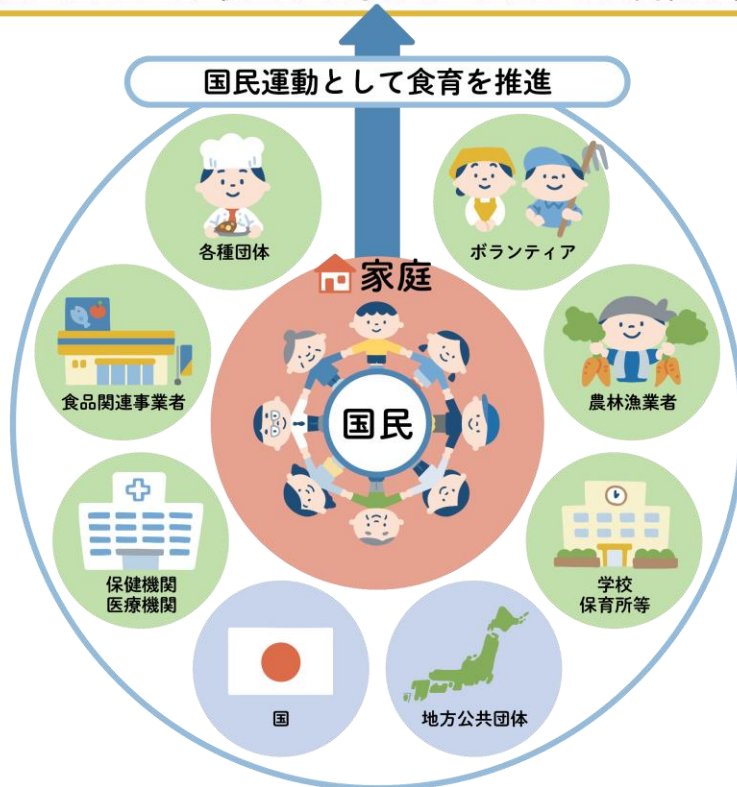


<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kannrennhou.html>

食育をどのように推進しているの？

行政、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア等関係する各主体が協働し、国民運動として食育を推進しています。

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



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

MORE INFO

「第4次食育推進基本計画」
啓発レポート



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

わたしたちの食生活に大切な農林水産業

- 食育を推進することは、わたしたちの食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、食に関わ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。
- 特に、食を生み出す場としての農林漁業に関する理解が重要であり、「食」と「農林水産業」のつながりをより深くしていくことが求められています。
- 第4次食育推進基本計画には、食料の生産から消費等に至るまでの食の循環を理解する機会や、食に関する体験活動に参加する機会を提供するなどの施策を講じることとされています。
- 食料安全保障に関わる大きな情勢の変化等を考慮し、多くの皆様に農林水産業の生産から消費までの過程やその課題の理解を深めていただくために、特に重要となる農林漁業体験の提供、産地と消費者の結び付きの強化、農林漁業等に関する教育の機会の充実に関する取組を紹介します。



MORE INFO

令和6年度食育白書 6ページ

農林漁業体験について

自然の恩恵や生産者への感謝を感じられるようになった

食べられなかった野菜などが食べられるようになった



地元産や国産の食材を積極的に選ぶようになった

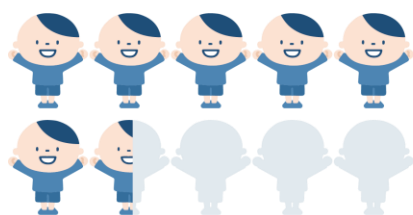
MORE INFO

農林漁業体験をすると
どんなことがあるの？

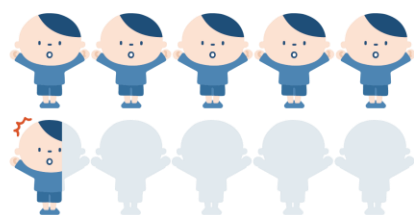


<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/togo/html/index.html>

しかし、近年はこうした体験に参加したことがある人の割合は減少傾向で推移しています。



66%
(2020年度)



57%
(2024年度)

資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（2024年11月実施）

事例

食の生産者と料理人がタッグを組み、生産から消費までの体験活動を通して子供たちの未来を育む
(第8回食育活動表彰 農林水産大臣賞受賞)

つるおか
サステイナ鶴岡 (山形県)

MORE INFO 令和6年度食育白書 12ページ

- 食材の生産のプロである農家や漁師と、食材の活用のプロである料理人がタッグを組み、生産から調理まで一貫した食農食育活動を実施しています。
- 子供から大人までを対象とした大人数での農業体験や、収穫した食材を用いた子供たちと料理人での調理実習を行い、みんなで一緒に食べて片付けるといった生産から調理、片付けまでの一連の流れを実践します。
- 実体験を通して、自分たちの住む地域の食文化や食材について理解を深め、食への意識が変わる貴重な機会を提供しています。



農業体験での田植え



調理実習でのおみそ汁づくりの様子

事例

地域と連携し、選手と一緒に食を体験する機会を提供する
(第8回食育活動表彰 農林水産大臣賞受賞)

株式会社千葉ジェッツふなばし
(千葉県)

MORE INFO 令和6年度食育白書 16ページ



選手と子供たちの田植え体験



中学生発案のスポーツイベントでの野菜販売の様子

(写真提供：株式会社千葉ジェッツふなばし)

- 行政、JA、地元生産者と連携して農業体験や料理教室等を実施しているほか、こども食堂の開催、フードドライブなど、地域の課題解決を目指して取り組んでいます。
- 選手主体の取組として、地元食材を使用した料理教室や、選手と子供たちによる田植えや稲刈り等の農業体験を実施しています。
- 選手自身も食の生産現場を体験することで地域の課題を知り、また、参加者は選手と一緒に体験することで、深く印象に残る食育の機会となっています。

事例

生産者と交流し、1週間の滞在を通して食の裏側を学ぶ

あめかぜたいよう
株式会社雨風太陽 (岩手県)

MORE INFO 令和6年度食育白書 23ページ

- 産直アプリの運営を行い、農林水産物及びその加工品等を取り扱っています。
- 親子で全国の生産者がいる地域に1週間程度滞在し、農林漁業体験等の生産者との交流を通して食の裏側を学ぶ「ポケマルおやご地方留学」を実施しており、生産現場や生産者の暮らしを体験し、農林漁業への理解を深める機会を提供しています。
- 帰宅後も滞在中に関わった生産者の商品を産直アプリで購入することで、生産者とのつながりを維持しています。



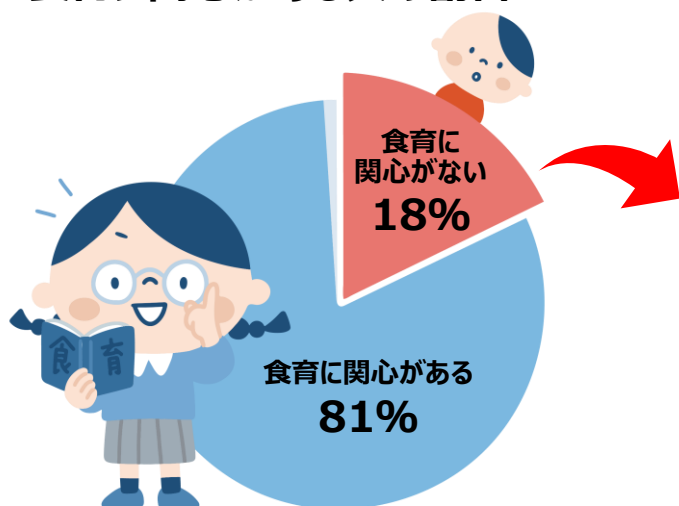
現地体験の様子

特集2 消費者の行動変容を促す「大人の食育」の推進

食育や食生活の課題

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。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、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。

食育に関心がある人の割合



2024年度において食育に「関心がある」「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。

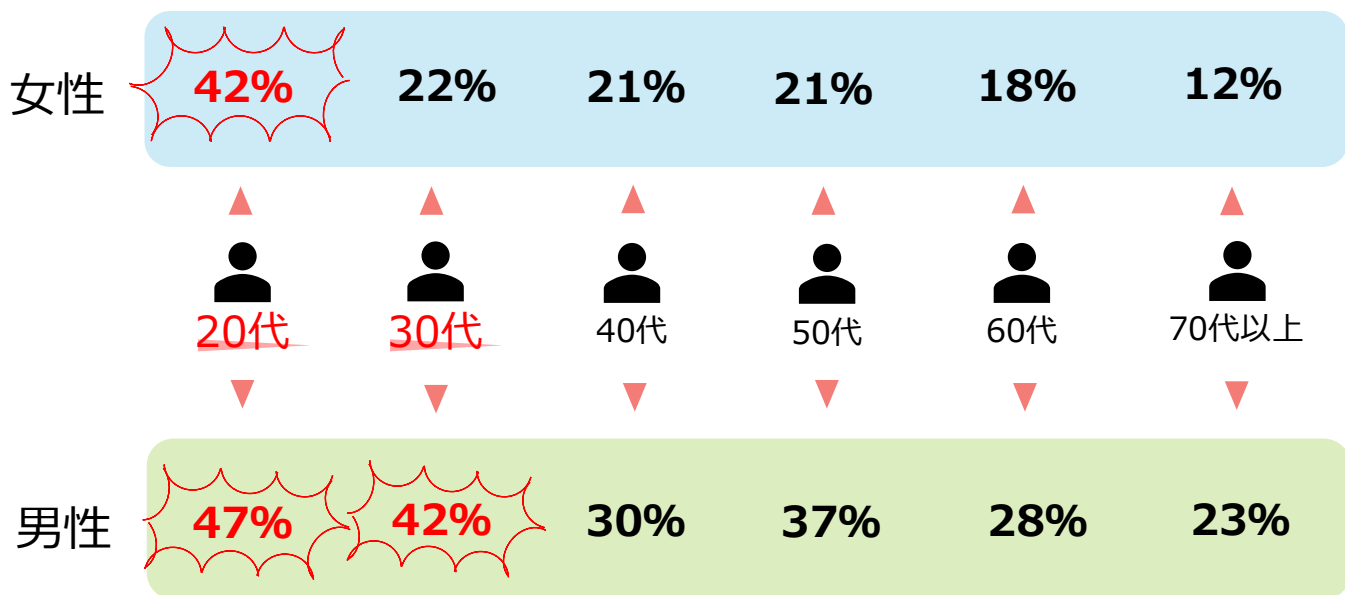
食育に関心がない理由

- 1位 食費を安くすることの方が重要だから
- 2位 仕事や趣味などで忙しいから
- 3位 「食育」自体についてよくわからないから

資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（2024年11月実施）

健全な食生活を心掛けていない人の割合

これまで課題になってきた若い男性に加え、若い女性の食生活についても改善に向けた取組の推進が必要となってきています。



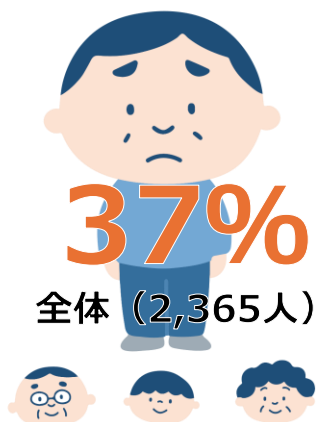
資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（2024年11月実施）「あまり心掛けていない」+「まったく心掛けていない」人の割合

主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方！



- 主食** 炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理
- 主菜** たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理
- 副菜** 各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理

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人の割合



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（2024年11月実施）

MORE INFO 令和6年度食育白書 25ページ

事例

食堂と保健師で従業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)

MORE INFO 令和6年度食育白書 34ページ

- 社員食堂において、管理栄養士による栄養バランスに配慮した食事を提供しており、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。
- 工場に常駐する保健師による従業員への声掛けにより、「従業員全員の顔と名前がわかる」関係を築き、食堂と連携して野菜摂取量の増加や健康づくりの取組を実施しています。



栄養バランスに配慮した食事の一例

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）

MORE INFO 令和6年度食育白書 32ページ

- 野菜摂取量の増加に向けて、様々な取組を行っています。
- 気軽に収穫体験に参加できる体験農園、近隣農家から仕入れた新鮮な野菜・果物がその食べ方の情報とともに販売されるマルシェ、地産地消に長年取り組む有名シェフが監修をするレストラン等、人々の興味関心に対応すべく様々なプログラムを設定しています。
- 一般の消費者向け以外にも、食品企業の新任者研修において、野菜を調理した経験がない若者向けに野菜に関する知識や技能を深めてもらえるような体験型研修を行うなど、多様な主体に向けた食育の取組に尽力しています。



収穫体験の様子



食育研修の様子

事例

かかみがはら 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）

MORE INFO 令和6年度食育白書 37ページ

- 地域特産の「各務原にんじん」を使用し、各務原市、JAぎふ、各務原商工会議所等、産学官で連携し、ライフステージ別の様々な食育活動を実施しています。
- 規格外の各務原にんじんを使い、離乳食講座や小～大学生に向けた食育講座、高齢者等を対象にしたフレイル予防料理教室の開催等、世代ごとの課題に応じた食育を実施しています。学生自身も耕作放棄地を活用し栽培を行い、生産から消費に至る実際を学びます。
- イベント参加者のアンケートでは、食品ロス削減に取り組んでいる人や、産地や生産者を意識して農林水産物を選ぶように意識する人の割合が年々増加しています。
- 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。



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

毎日朝ご飯を食べると、どんな良いことがあるの？

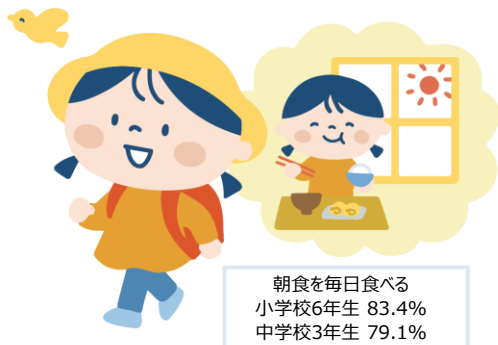
近年、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という、成長期の子供にとって必要不可欠と言われている生活習慣に乱れが見られ、体力、気力とともに学習意欲の低下を招く要因の1つと指摘されています。

MORE INFO

令和6年度食育白書 40ページ

朝食を欠食することがある小学生の割合は6.3%、中学生の割合は8.6%となっています。

朝食を毎日食べる小・中学生の割合 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(2024年度)



朝食の摂取と「全国体力・運動能力、運動習慣等調査(2024年度)」の体力合計点との関連(小学5年生)



朝食を毎日食べる小学生の体力合計点
女子 54.3点
男子 53.0点

朝食を食べない小学生の体力合計点
女子 51.0点
男子 49.5点

朝食の摂取と「全国学力・学習状況調査(2024年度)」の平均正答率との関連(小学6年生)



朝食を毎日食べる小学生の平均正答率
国語 69.5%
算数 65.5%

朝食を食べない小学生の平均正答率
国語 55.2%
算数 49.8%

- 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会は、幅広い関係団体や企業等の参加を得て、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を文部科学省と連携して推進しています。
- 2023年3月には、子供たちが自分で作ることができ、かつ栄養バランスの取れた朝食のレシピをまとめた「朝ごはんポケットレシピⅢ」を作成しました。

MORE INFO

「早寝早起き朝ごはん」
全国協議会

<https://www.hayanehayaaki.jp/>

朝ごはんポケットレシピⅢ

朝活を楽しもう! 気軽に続けよう

おがカルむすび

材料 1人分

- ごはん……………美味2杯分
- おがカル……………50g (60gのパック2つ)
- じゃこ……………小さじ2
- 野菜菜……………20g
- アヒルの手撕き……………2個
- めんつゆ……………大さじ2

エネルギー 310kcal
タンパク質 13.5g
脂質 5.1g
食塩相当量 59.6g
塩分 1.9g

作り方 13分

1. ごはんにかつおぶし、じゃこ、1cmほどに切った野菜菜を加える。さらに、チーズを大きくちぎって加える。
2. おがカルを混ぜ、めんつゆを加え、よく混ぜる。
3. ラップにつつまで、にまればでき上がり。

朝ごはん ポケットレシピⅢ

事例

中央中学区 朝ごはんプロジェクト 〔早寝早起き朝ごはん〕推進校事業)

ひこね ちゅうおう
滋賀県彦根市立中央中学校

MORE INFO 令和6年度食育白書 46ページ

- 中央中学校が2021年度に実施したアンケートでは、生徒の約1割が朝食を欠食している状況が明らかになりました。そこで、全ての生徒を対象にすること、地域全体で課題意識を共有すること等を重視し、「朝ごはんプロジェクト」を実施しています。本プロジェクトでは、スクールソーシャルワーカーの計画の下、地域のスーパーマーケットや農家から食材の提供を受け、学区内の集会所にて、地域の方々と共に朝食を囲む取組を実施しています。朝ごはんプロジェクトを機に、地域の飲食店でこども食堂が実施されるなど、支援の輪が広がっています。



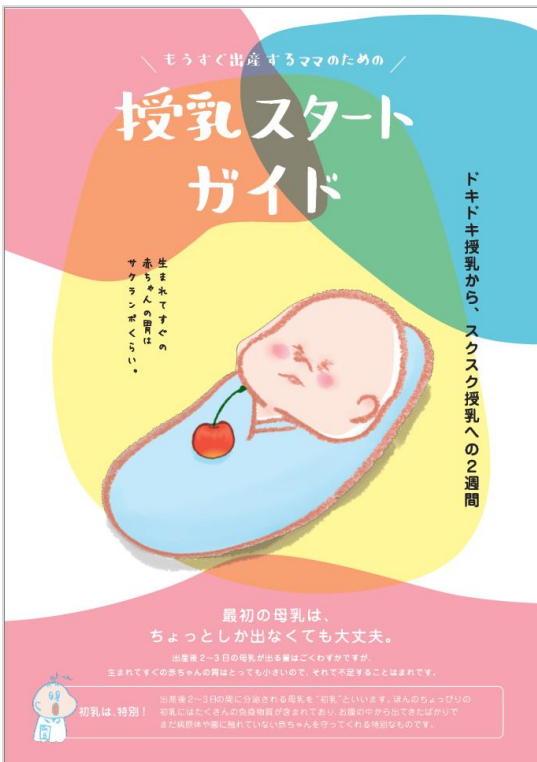
地域集会所での朝ごはんプロジェクトの様子

妊産婦、乳幼児に対する食育も大切です

全ての子供が健やかに育つ社会の実現に向けた国民への啓発等を推進する「健やか親子21」を、成育医療等基本方針※に基づく国民運動として位置付けています。

市町村保健センターを中心に管理栄養士・栄養士等による乳幼児を対象とした栄養指導を実施しているほか、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活用し、普及啓発を行っています。

※成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針



授乳スタートガイド



離乳スタートガイド

学校、保育所等における食育の推進

地場産物を学校給食に活かそう！

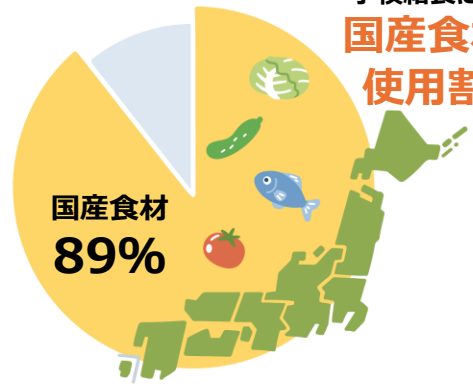
- 学校給食は全小学校数99.1%、全中学校数91.5%で実施されています。
(出典：文部科学省「学校給食実施状況調査」(2023年度))
- 栄養バランスのとれた食事を提供することにより、子供の健康の保持・増進を図ること等を目的に実施しています。

学校給食における 地場産物の 使用割合



資料：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) (2024年度)

学校給食における 国産食材の 使用割合



- また、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。
- 特に、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は、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につながります。

MORE INFO

令和6年度食育白書 59ページ

事例

JAとの連携による学校給食での 地場産物の活用促進について

- 学校給食への地場産物活用を検討したところ、安定した地場産物の供給体制に課題がありました。地産地消コーディネーターが間に入り、これまで学校給食センターと接点のなかったJAが納入業者として参入することとなりました。
- JAと連携したことで、学校給食に地場産物を安定的に供給する体制を構築できたこと、また、給食費の改定や食材費高騰分を公費で補助することで適正な給食費を確保し地場産物を優先的に使用できるようになったことにより、市内産野菜の使用率(金額ベース)も前年度の4.7%から8.4%(2024年11月時点)へ約1.8倍に増加する等、学校給食での地場産物の活用促進につながる結果となりました。

くまがや
埼玉県熊谷市

MORE INFO

令和6年度食育白書 62ページ



JAと生産者の意見交換の様子



熊谷市産食材を使用した給食

大切にしたい幼児期の食習慣づくり

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

「おひさまの食育」 ～食を中心とした豊かな暮らし～

りょうん
一般社団法人凌雲
「おひさまの森」（北海道）

MORE INFO 令和6年度食育白書 66ページ

- こどもたちの食べることに関する興味や関心を引き出すために、こどもたちの「作る」、「考える」、「工夫する」など活動のプロセスを大切にしながら、様々な食に関する取組を実施しています。
- 旬の食材を実際に見て、触れて、匂いを嗅ぎ、音を聞き、料理を味わうという様々な感覚を通じた体験により、こどもたちは食材への関心を高め、生命をいただくことを感じながら、食べることへの理解を深めています。



そら豆の皮をむいてみよう

事例

食べたことがないのに嫌い？！ ～嫌いの本当の意味～

とんだばやし つづやまだい
富田林市立津々山台幼稚園（大阪府）

MORE INFO 令和6年度食育白書 67ページ

- 初めて食べる物への抵抗のあった幼児たちが、自ら育てたスナップエンドウを収穫・調理し、みんなで食べることを通して、食べることへのよいイメージをもち、食の大切さへの気付きにつながりました。
- 今後も、幼児一人一人の実態に応じて、食を楽しめるように、出会いのプロセスや調理方法、食するタイミングなどを工夫することで、食の楽しさ、食への意欲や自信を育んでいきたいです。



みんなで筋を取る様子

事例

「食」を通じてつながる輪 ～地域の中ではぐくむ「生きるからだところ」～

くろだ
学校法人黒田学園
にちなん
日南幼稚園（宮崎県）

MORE INFO 令和6年度食育白書 68ページ

- 「食」は単発的な活動ではなく、園全体の活動と関わる「生きる力を養う」ことだと捉え、0歳児から5歳児までのこどもたちが年齢に応じて様々な食に関わる活動を実践しています。
- こどもたちの食への関心が高まるよう、口にする食材は可能な限り、食材そのものの形や色、感触を感じることを大切にしています。
- 保護者や地域の方々と連携した取組の一環として、地域の農業科の高校生との交流による農業体験等を実施しています。



すいかをたたいたり、転がしたりして
感触を確かめるこどもたち

「日本型食生活」は栄養バランスに優れています

「日本型食生活」とは、ごはん（主食）を中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、お茶等、多様な副食（主菜・副菜）等を組み合わせた、栄養バランスに優れた食生活をいいます。

農林水産省の職員がYouTuberとして情報発信する「BUZZ MAFF」や「さかなの日」公式サイト、「牛乳でスマイルプロジェクト」、出前講座等において、情報発信を行っています。



BUZZ MAFF



おいしい×サステナ=いい未来

さかなの日

さかなの日



牛乳でスマイルプロジェクト

健康寿命の延伸につながります

「健康日本21（第三次）」において、健康寿命の延伸等を目指して栄養・食生活等に関する目標を設定。その達成に向けた取組を更に普及・発展させるため、企業・団体・地方公共団体と協力・連携しています。

「令和5年国民健康・栄養調査」によると、1人1日当たりの野菜摂取量の平均値は256.0g、果実摂取量の平均値は92.9gとなっています。また、果物摂取量100g未満の者の割合は63.4%です。



野菜・果物を食べよう！

農林水産省では、企業・団体等の「野菜サポーター」と連携して「野菜を食べようプロジェクト」を実施するとともに、生産者団体等と協力して「毎日くだもの200グラム運動」を実施するなど、野菜や果実の摂取量増加に向けた取組を推進しています。



野菜を食べようプロジェクト ロゴマーク

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維等、様々な栄養素が含まれています！

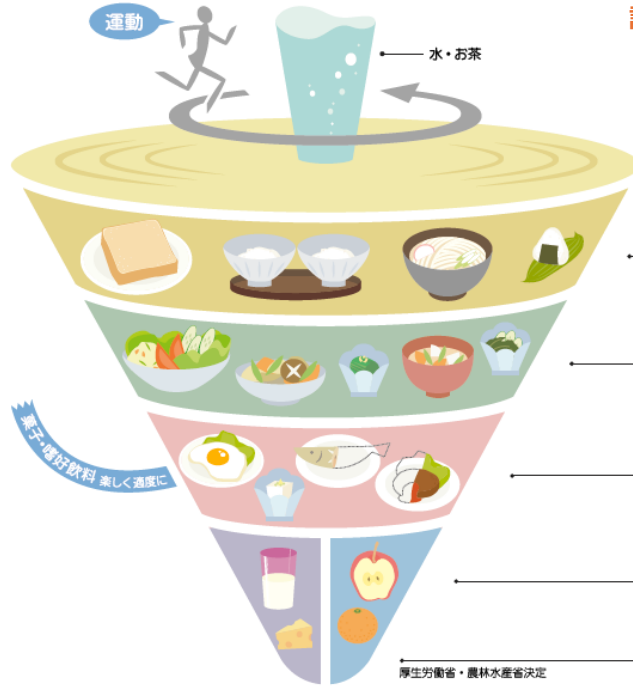


毎日くだもの200グラム運動 ロゴマーク



栄養バランスに気を付けて食べると、下記のようないいことがあります。

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、栄養バランスのとれた食生活と関係しています。
- 病気のリスク低下に関係している食事パターンがあります。
- バランスのよい食事は長寿と関係しています。



食事バランスガイド
詳しくはP22をご覧ください

1日分
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形)
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) 野菜料理5皿程度
3-5 主菜 (肉・魚・卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度
2 果物 みかんだったら2個程度

地域における共食の推進

- 近年、ひとり親世帯、貧困の状況にある世帯、高齢者の一人暮らし等が増え、様々な家庭の状況や生活の多様化により、家庭や個人の努力のみでは、家族との共食や健全な食生活を実践していくことが困難な状況も見受けられます。
- 社会的なつながりを持つことは、精神的健康、身体的健康、生活習慣、死亡リスク等により影響を与えることが分かっています。
- こども食堂や多世代交流の共食の場は、他者と楽しく食べる、食事マナーを学ぶなど食育活動の場として重要です。
- 高齢者を取り巻く課題の一つにフレイルがありますが、フレイル予防に役立つツールを作成し普及しています。

フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

栄養

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食慾や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけてみましょう。

フレイル予防

「地域高齢者のフレイル予防の推進に向けた普及啓発用パンフレット」

災害時の備えは日頃の備蓄から！

MORE INFO

令和6年度食育白書 88ページ

災害時に備え、日頃からの家庭での食品の備蓄を実践しやすくなる方法（ローリングストック）等をまとめた「災害時に備えた食品ストックガイド」を作成しています。また、乳幼児や高齢者、食物アレルギー等を有する人といった、災害時に特別な配慮が必要となる人がいる家庭での備蓄のポイントをまとめた「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」、単身者向けに「災害時にそなえる食品ストックガイド」も作成していますので、ぜひご覧ください。



災害時に備えた食品ストックガイド



要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド



災害時にそなえる食品ストックガイド
(単身者向け)

事例

レスキューキッチンカー®で食品ロス削減をしながら
災害に備えた食育活動の取組
(第8回食育活動表彰 消費・安全局長賞受賞)

一般社団法人日本食育^{エイチイーディー}HEDカレッジ
(東京都)

MORE INFO 令和6年度食育白書 89ページ

- 被災時に、すぐにその場で温かい食事が提供できるよう、日本初のレスキューキッチンカー®プロジェクトに取り組んでいます。このプロジェクトは食品ロス削減のための「食材レスキュー」と、特別な装備が施された車そのものが災害時の拠点となる「地域レスキュー」の2つの「レスキュー」の意味が掛け合わさっています。
- ふだん食べ慣れない防災食をより身近に感じてもらえるよう、防災食づくりのワークショップの開催や、家庭における食料品等の備蓄について啓発活動を行うなど、災害時の栄養について学ぶ防災料理教室を開催しています。



レスキューキッチンカー®



アルファ米のおにぎり体験の様子

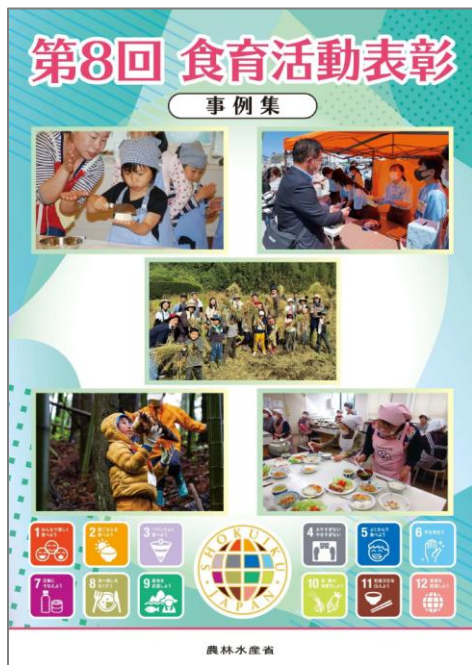
食育月間

MORE INFO

令和6年度食育白書 102ページ

毎年6月は「食育月間」です。「食育月間」では、①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進、②持続可能な食を支える食育の推進、③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進、の3項目を掲げ普及啓発を図っています。

食育活動表彰



食育推進全国大会



「ワクワクEXPO with 第19回食育推進全国大会」を開催しました。

本大会は、大阪・関西万博のプレイベントとしても位置付けられ「いのち輝くミライ食育」をテーマに開催し、2日間で約3万人の来場がありました。

全国食育推進ネットワーク

異業種間のマッチングによる新たな食育活動の創出、最新の食育活動の方法や知見を情報共有、食育の推進に向けた研修を実践できる人材の育成等に取り組むため、「全国食育推進ネットワーク（みんなの食育）」を立ち上げました。



「食育ピクトグラム」・「食育マーク」



食育ピクトグラム



食育マーク

食育の取組を子供から大人まで誰にでも分かりやすく発信するため、絵文字で表現した「食育ピクトグラム」及び「食育マーク」の普及を図りました。

地産地消をご存知ですか？

MORE INFO

令和6年度食育白書 117ページ

地域で生産したものを地域で消費する地産地消の取組は、消費者に「顔が見え、話ができる」関係で地場産物を購入する機会を提供し、農山漁村の活性化を図る上でとても重要です。

国産の農林水産物の積極的な選択といった具体的な行動変容に結び付くよう、若者（Z世代）を重点的にターゲットとした官民協働による国民運動として「食から日本を考える。ニッポンフードシフト」を展開しています。



事例

地元農産物やジビエを中心とした
地産地消と食育の推進
(第8回食育活動表彰 審査員特別賞受賞)

たかまつ
高松市生活研究グループ連絡協議会
(香川県)

MORE INFO 令和6年度食育白書 119ページ

- 高松市生活研究グループ連絡協議会では、1957年から、農村に生きる女性たちによる「かまどの改善」を契機に、多様化する社会における諸課題に対応しながら、郷土料理の伝承や地産地消の推進、食育活動に力を入れて取り組んできました。
- 有害鳥獣とされるイノシシやシカのジビエを使用した料理のメニュー開発も継続的に行っており、より多くの方へ高松産ごじまん品やジビエ料理に親しんでもらう機会を作れるよう尽力しています。
- そのほか、日常生活で料理に触れる機会が少ない男性や子供たちを対象とした料理体験イベントも開催しています。男性を対象とした「男の料理教室」では、高松産ごじまん品を使用したおせち作りを実践し、郷土料理の伝承を促進しています。



ジビエを活用したメニューの講習会



親子クッキングの様子

食品ロスの削減

MORE INFO

令和6年度食育白書 126ページ

日本では、本来食べられるにもかかわらず廃棄されている食品ロスが、1年間で472万トン発生しています（2022年度推計）。国民1人当たりの量で見ると年間約38kgの食品ロスが発生している状況です。

国民1人当たり食品ロス量

1日 約103g

※おにぎり約1個のご飯の量(約110g)に近い量

年間 約38kg



「すぐたべくん」ポスター



「mottECO（モッテコ）」普及啓発資料

食品ロス削減に関する普及啓発の一環として、すぐに食べる商品は陳列されている手前から購入すること、外食時には食べきを前提として、食べ残してしまった場合には消費者の自己責任の範囲での持ち帰りが当たり前になるように、普及に取り組んでいます。



「食の環 (わ)」プロジェクトロゴマーク

食品ロス削減、食品寄附促進及び食品アクセス確保の三つの施策を、「食の環 (わ)」プロジェクトとして一元的に発信しています。

資料：食品ロス量（2022年度推計）
総務省「人口推計」（2022年10月1日）

環境に配慮して食べ物を選ぼう！

MORE INFO

令和6年度食育白書 120,185ページ

農薬や化学肥料に頼らず生産された有機農産物や、過剰包装でなくごみが少ない商品など、環境への負荷をなるべく低減した農林水産物・食品を「選んでいる」人の割合は61.3%、食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合は74.9%です。



環境への負荷をなるべく
低減した農林水産物・食品を
「選んでいる」人の割合

61%



食品ロス削減のために
何らかの行動をしている
国民の割合

75%

資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（2024年11月実施）

資料：消費者庁「令和6年度第2回 消費生活意識調査」（2024年度）

事例

いまり
食で伊万里を元気に
～地域一人ひとりが参加できる持続可能なまちづくり～
(第8回食育活動表彰 農林水産大臣賞受賞)

佐賀県立伊万里実業高等学校
フードプロジェクト部

MORE INFO

令和6年度食育白書 133ページ

- 「食で伊万里を元気に」をキーワードに、地元食材や規格外食材を活用した商品開発や食品ロス削減、食育の推進等に取り組んでいます。取組の一つであるフードドライブでは、各家庭で余った食品を回収し、ひとり親世帯への宅食便や子育て支援へとつないでいます。
- そのほか、水産加工会社との共同開発で、廃棄される魚の骨を活用した「お魚ビスケット」を商品化し、こども食堂「学びのKidsレストラン」を立ち上げています。



学びのKidsレストラン

次世代への継承のためにできること

MORE INFO

令和6年度食育白書 140ページ

2013年に、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを契機として、海外においても「和食」に対する関心が高まっています。一方、日本では、食の嗜好やライフスタイルの変化等を背景に、和食や地域の食文化を受け継ぎ、伝えることが困難になりつつあります。

このため、47都道府県の郷土料理の歴史・由来、レシピ等をデータベース化したウェブサイト「うちの郷土料理」にて情報発信するとともに、全国各地の伝統的な加工食品（伝統食）の特徴、歴史やレシピ等をデータベース化したウェブサイト「にっぽん伝統食図鑑」の掲載品目の拡充に努め、地域固有の多様な食文化の保護・継承活動を行っています。



塩引きずし



かんもち



事例

料理を通した「心を育む教育手法」
(第8回食育活動表彰 農林水産大臣賞受賞)

おぼま
キッズ☆サポーター（福井県小浜市）

MORE
INFO

令和6年度食育白書 144ページ

- 幼児の料理教室「キッズ・キッチン」では、子供たちが主人公となり、本物の包丁の使用や火の管理を含め料理全般をこなします。
- 料理の方法や手順だけでなく、マナーや協力し合うこと、約束を守ること等の社会で生きていく上で大切なことを総合的に学べる機会となっています。



魚をテーマにしたキッズ・キッチンの様子 仲間と料理に挑戦している様子

- また、小学校高学年の料理教室「ジュニア・キッチン」では、市内の全小学校6年生が参加し、郷土料理の作り方や味についてだけでなく、小浜市の歴史を学ぶ機会にもなっています。



コラム

和食文化の保護と継承のための取組

MORE
INFO

令和6年度食育白書 142ページ

「和食月間」（11月）の取組として、一般社団法人和食文化国民会議と農林水産省が連携し、「だしで味わう和食の日」特別出前授業を実施しています。

和食の味の基本を支える「だし」の大切さを学び、和食文化に触れる体験や和食器による「和食給食」の提供を通じ、理解を深めています。

今後も和食文化が着実に次世代へ継承されるよう、和食文化の保護・継承活動を推進していきます。



和食文化に関する出前授業

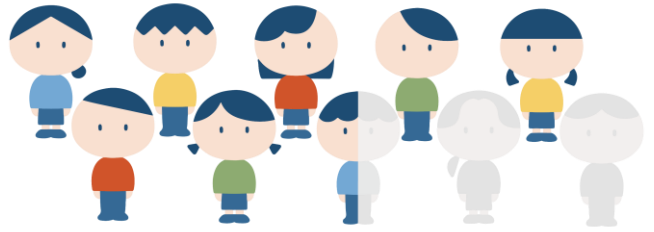


和食給食

食品の安全性、判断できますか？

安全な食生活を送ることについて
「判断している」と回答した人の割合

75%



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（2024年11月実施）

MORE INFO

令和6年度食育白書 151,187ページ

食品の安全性について情報提供を行っています！



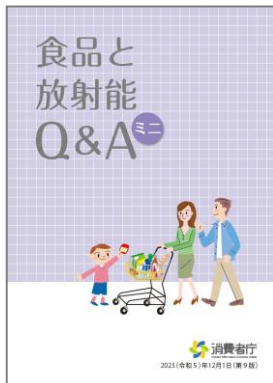
キッズプロジェクト
ぼくもわたしも手洗い
マイスター-Kidsになろう！
(農林水産省)



健康食品Q&A
(消費者庁)



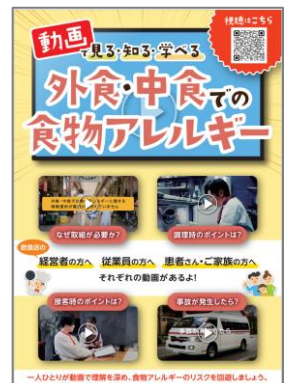
健康食品5つの問題
(消費者庁)



食品と放射能Q&A ミニ
(消費者庁)



アレルギーポータル
(一般社団法人日本アレルギー学会、
厚生労働省)



動画「外食・中食での
食物アレルギーについて」
(消費者庁)



農林水産業について学ぼう！「マフ塾」

食や農林水産業について学べる特設ウェブサイト「マフ塾」にて、「食品安全ハカセと親子で学ぶ、「おうちで予防できる！食中毒予防講座」」クイズ形式で食事や調理の際にできる食中毒予防のポイントを紹介しています。

MORE INFO

令和6年度食育白書 150ページ

「マフ塾」は、夏休みの
自由研究にも活用頂けます



「食中毒予防～じゃがいも料理にチャレンジ～」、「冷蔵庫のかしこい使い方」の動画を新たに作成しています。

食中毒予防を呼び掛け、じゃがいもの天然毒素や食材の保存等について子供たちに学んでもらいました。

ウェブサイト「食品安全ハカセと親子で学ぶ、「おうちで予防できる！食中毒予防講座」」

「食育」(Shokuiku) の海外発信

英語版ウェブサイトの「Promotion of Shokuiku (Food and Nutrition Education)」では、海外に向けて日本の食育を紹介する際に活用できるパンフレット等を掲載しています。また、スポーツツーリズムの重点テーマのひとつとして、「武道ツーリズム」を設定し、「おにぎりワークショップ」等を開催しました。

MORE INFO

令和6年度食育白書 167、168ページ



トークセッションの様子



ワークショップの様子



参加者がおにぎりを食べる様子

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。



MORE INFO

食育ガイド

https://www.maff.go.jp/j/syokuku/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)に基づいて分かったこと～

- 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。

MORE INFO

「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/syokuku/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）に基づいて分かったこと～

令和6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。

MORE INFO

令和6年度
食育白書



https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r6_index.html

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1 食卓と農の現場の距離を縮める取組と今度の展望

特集2 消費者の行動変容を促す「大人の食育」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

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：4551）

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