



# 食育とは？



食育とは、生きる上での基本であって、知育・德育・体育の基礎となるものであり、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、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

農林水産省は、健康で文化的な国民の生活と豊かで活力のある社会の実現に寄与することを目的として、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な実施を担う官庁として、関係各省と連携・協力して、積極的に取り組んでいます。

食育はすべての方に必要で、ボランティア活動、教育活動や農林漁業、食品製造・販売等その他の事業活動の中で、多くの方によって推進されています。

～こんなことも食育です～



食育には、様々な取組があります。  
みんなで考え方近なことから食育を実践してみませんか？





# 誰かと一緒に食べていますか？

1 みんなで楽しく食べよう



近年、家族がそろって食事をする「共食」の機会が減り、食生活も多様化しています。

一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっていても、家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」ばかりになってしまいませんか？



## 共食と食育



みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食（きょうしょく）」と言います。子供がいる家庭では、食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる習慣や食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを、子供に伝える良い機会にもなります。一方、家庭での共食が難しい子供たちには、子供食堂などの共食の機会を提供する取組も増えており、食育の場としても期待されます。



## 共食をするとこんないいこと



- 共食をすることは、自分が健康だと感じていることと関係しています
- 共食をすることは、健康な食生活と関係しています
- 共食をすることは、規則正しい食生活と関係しています
- 共食をすることは、生活リズムと関係しています



共食には、一緒に料理を作ったり、会話を楽しむことも含まれます



食育(マメ)知識

はん

### 「おとう飯」始めよう」キャンペーン

男性も積極的に家庭での食事に関わることで、家族と食事を通したコミュニケーションがより深まることが期待されます。子育て世代の男性の家事・育児等の中でも、料理への参画促進を目的としています。



詳しくは

共食をするとどんなことがあるの？【農林水産省】

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/togo/html/part4-1.html>





# 共食をすることは、自分が健康だと感じていることと関係



## 共食をすることは、自分が健康だと感じていることと関係しているという研究結果が複数報告されています



### 共食をするとこんないいこと



共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して…

① 小学生を対象とした研究では、朝の疲労感や体の不調がなく、健康に関する自己評価が高いことが報告<sup>\*1</sup>

② 中学生を対象とした研究では、心の健康状態がよいことが報告<sup>\*2</sup>

③ 成人や高齢者を対象とした研究では、ストレスがなかつたり、自分が健康だと感じていることが報告<sup>\*3</sup>また、孤食が多い高齢者は、うつ傾向の者が多いことも報告<sup>\*4</sup>



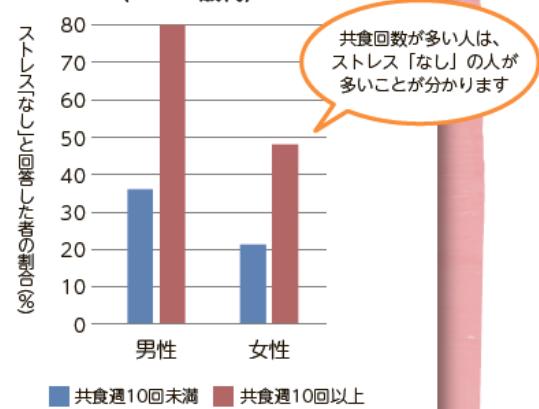
#### 研究ノート

～共食をする回数が多い人はストレスがない人が多い!～

誰を調べたの?	大阪府5市に在住する20歳以上の市民935人を対象としました。
何を調べたの?	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる共食頻度(回数)とストレスの有無との関連を検討しました。
何が分かったの?	朝食と夕食の共食回数の合計が週10回以上の20・30歳代女性は、週10回未満の者に比べて、ストレス「なし」の者が多い結果でした。

赤利 吉弘ら,成人における年代別・性別の共食頻度と生活習慣,社会参加および精神的健康状態との関連,  
栄養学雑誌,2015,73(6),p.243-252[論文番号50](表3よりグラフを作成)

家族との共食回数とストレスの関連  
(20・30歳代)



\*1論文番号(共食) : 12,17,18,23

\*2論文番号(共食) : 26,27,36

\*3論文番号(共食) : 4,50,55,61,62

\*4論文番号(共食) : 55,59

エビデンステーブル(農林水産省ホームページ)

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



# 共食をすることは、 健康な食生活と関係



## 共食をすることは、健康な食生活と関係している という研究結果が複数報告されています



### 共食をするとこんないいこと



共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して…

- ① 野菜や果物といった健康的な食品の摂取が多く、インスタント食品やファーストフード、清涼飲料水の摂取が少ないことが報告\*1
- ② 乳幼児～小学生を対象とした研究では、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べていることが報告\*2
- ③ 中学生や高齢者を対象とした研究では、多様な食品を食べていることが報告\*3



#### 研究ノート

～一人暮らしでも誰かと共食をする頻度が高い高齢者ほど  
色々な食品を食べている!?

誰を調べたの?

全国7市町に在住する65～90歳の独居高齢者2,196人  
(男性752人、女性1,444人)を対象としました。

何を調べたの?

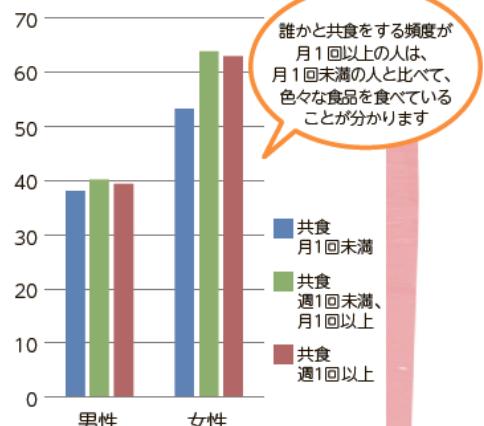
友人や親戚など、誰かと一緒に食事をする共食の頻度と食品摂取の多様性得点の関連を調べました。食品摂取の多様性得点は、10種類の食品のうち「毎日」食べると回答した食品の数としました。

何が  
分かったの?

共食頻度が高い(月1回以上)者は、月1回未満の者に比べて、男性では、肉、緑黄色野菜、いも、果物、油脂類の摂取頻度が高く、女性では食品摂取の多様性得点が高い者が多いという結果でした。

Midori Ishikawa et al, "Eating Together" Is Associated with Food Behaviors and Demographic Factors of Older Japanese People Who Live Alone, Journal of Nutrition, Health and Aging, 2017, 21 (6), p.662-672 [論文番号61] (Table2-1,2-2よりグラフを作成)

誰かとの共食頻度と  
食品摂取の多様性の関連



\*1論文番号(共食) : 3,21,22,25,30,37,39,51,57,58,61

\*2論文番号(共食) : 7,11

\*3論文番号(共食) : 27,55,61

エビデンステーブル(農林水産省ホームページ)

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



# 共食をすることは、規則正しい食生活と関係



共食をすることは、規則正しい食生活と関係している  
という研究結果が複数報告されています



## 共食をするとこんないいこと

共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して…

- ① 乳幼児を対象とした研究では、食事や間食の時間が規則正しいことが報告<sup>\*1</sup>
- ② 小学生～高齢者を対象とした研究では、朝食欠食が少ないことが報告<sup>\*2</sup>

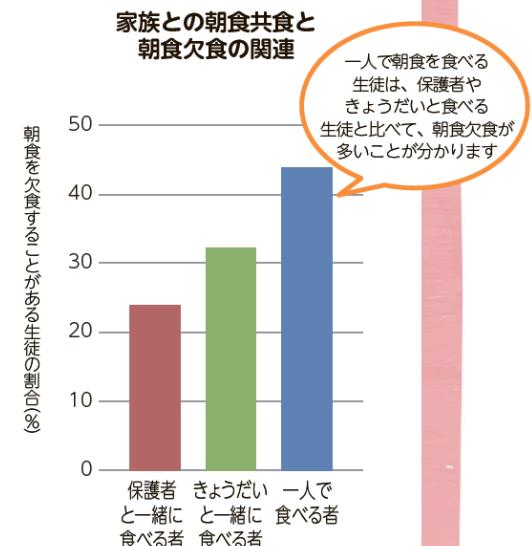


### 研究ノート

～一人で朝食を食べている中学生は朝食欠食が多い!?～

誰を調べたの？	山口県周南市の中学生3,635人を対象としました。
何を調べたの？	学校がある日に朝食をよく一緒に食べる家族(共食相手)と朝食摂食について調べました。
何が分かったの？	一人で朝食を食べる生徒は、保護者と朝食を食べる生徒やきょうだいと一緒に食べる生徒と比べて、朝食を欠食する者が多いという結果でした。

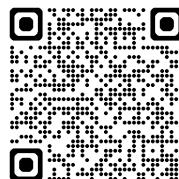
Shinichi Sugiyama et al,Breakfast habits among adolescents and their association with daily energy and fish, vegetable, and fruit intake: a community-based cross-sectional study,Environmental Health and Preventive Medicine,2012,17(5), p.408-414[論文番号30] (Table 1 よりグラフを作成)



\*<sup>1</sup>論文番号(共食) : 3,5,6

\*<sup>2</sup>論文番号(共食) : 7,10,20,22,30,48,52

エビデンステーブル（農林水産省ホームページ）  
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>



# 共食をすることは、生活のリズムと関係

共食をすることは、生活リズムと関係している  
という研究結果が複数報告されています



## 共食をするとこんないいこと

共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して…

① 起床時間や就寝時間が早いことが報告<sup>\*1</sup>

② 小学生を対象とした研究では、睡眠時間が長いことが報告<sup>\*2</sup>

### 研究ノート

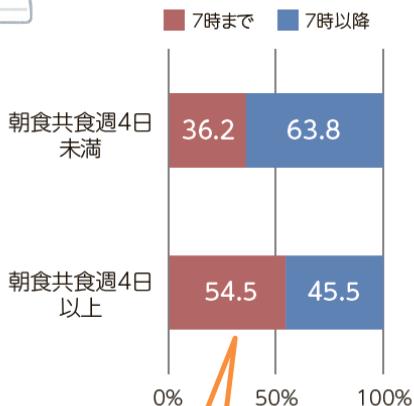
～家族と共に食する機会が多い子供は  
早寝・早起きで食事や間食も規則正しい!?～

誰を調べたの?	都内の中等教育施設10園に通う3歳以上の園児を持つ母親524人を対象としました。
何を調べたの?	朝食の家族との共食頻度と、子供の起床時間、就寝時間との関連を検討しました。
何が分かったの?	朝食共食頻度が週4日以上の子供は、週4日未満の子供に比べて、起床時間が7時より前、就寝時間が21時より前である者が多いという結果でした。

会退友美ら、幼児の朝食共食頻度と生活習慣および家族の育児参加との関連、栄養学雑誌、2011;69(6).p.304-311 [論文番号6] (表2よりグラフを作成)



家族との朝食共食と  
起床時刻の関連



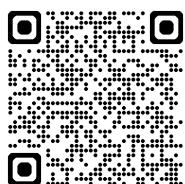
家族と朝食と一緒に食べる  
日が多い子供は、朝7時までに  
起きている子供が多い  
ことが分かります

\*1論文番号（共食）：3,5,6,12,50

\*2論文番号（共食）：12,20,22

エビデンステーブル（農林水産省ホームページ）

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



## 映画「おいしい給食 炎の修学旅行」×農林水産省 タイアップ

農林水産省は、映画「おいしい給食 炎の修学旅行」（主演：市原隼人氏）とタイアップを実施しました。本作を通じ、食育の大切さやみんなで食卓を囲む「共食（きょうしょく）」の重要性について、国民の皆様に改めて感じていただけることを期待しています。



### 小泉農林水産大臣と市原隼人さんの対談を実施！（令和7年8月5日）

主演の俳優・市原隼人さんに農林水産省へ訪問いただき、映画の内容や学校給食の思い出、食育について、当時農林水産大臣であった小泉進次郎氏と対談いただきました。



（左から）綾部 真弥監督、市原 隼人氏、  
小泉 進次郎元農林水産大臣、岩淵 規プロデューサー



市原氏と小泉元大臣の対談のご様子



### 映画「おいしい給食 炎の修学旅行」のご紹介



80年代のある中学校を舞台に、給食マニアの教師・甘利田幸男と、給食マニアの生徒による、どちらが給食を「おいしく食べるか」という闘いを描く学園グルメコメディ『おいしい給食』。2019年にドラマがスタートし、現在までにドラマ3シリーズ、劇場版3本が公開され、今や国民的大ヒット作品となっている。



### ストーリー：劇場版第4弾は、1990年、舞台は函館



甘利田と生徒たちが2泊3日で青森、岩手への修学旅行に出発。学校を離れても、やはり食には目がない甘利田。東北郷土料理のせんべい汁、わんこそばなどを味わい、舌鼓をうってはしあぐ甘利田だったが、常節中学校で指導していた御園先生と偶然再会することに。給食交流会で、御園先生の先輩教員・樺沢(片桐仁)のスバルタ指導に甘利田のボルテージが高まっていく。甘利田が修学旅行先でたどりついた究極の給食愛とは！？給食愛に対して全くブレない男、甘利田幸男。青森、岩手を舞台にいまだかつてない食の旅が始まる。