

6月は食育月間

毎月19日は「食育の日」です。



1 みんなで楽しく
食べよう



2 朝ごはんを
食べよう



3 バランスよく
食べよう



4 太りすぎない
やせすぎない



5 よくかんで
食べよう



6 手を洗おう



7 災害に
そなえよう



8 食べ残しを
なくそう



9 産地を
応援しよう



10 食・農の
体験しよう



11 和食文化を
伝えよう



12 食育を
推進しよう



食育の推進



食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。
栄養バランスや食品ロス削減などについて、正しい知識を身につけましょう。

食育を推進する優れた取組を募集します！

第8回 食育活動表彰



6月上旬
募集開始！

毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日



食育ピクトグラム

人が健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を実践し、おいしく楽しく食べることができることやそれを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが大切です。

食育基本法などにより毎年6月を「食育月間」毎月19日を「食育の日」としています。

「食育月間」から食育を実践してみませんか？

食育の役割

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となり、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、健全な食生活を実践することができる人間を育てることで

現代の「食」をめぐる環境の変化で

食生活において栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向の問題



地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危険

「食」の安全や海外依存の問題



子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくことが「食」が重要



国民が生涯にわたって健康で豊かな人間性を育むため食育を国民運動として推進しています。



第4次

持続可能な社会に向けて 食育推進基本計画

令和3年度から令和7年度まで

生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

・「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を実現し、全ての人々が健全で充実した食生活を実現することを目指し、家庭、学校、保育所、職場、地域等の各場面において、地域や関係団体の連携・協働を図りつつ生涯を通じた食育を推進します。

持続可能な食育を支える食育の推進(3つの環)

・食と環境の調和:環境の環

食に関する人間の活動による環境負荷が自然の回復力の範囲内に収まり、食と環境が調和し、持続可能な食育を推進します。

・農林水産業や農山漁村を支える多様な主体とのつながり深化:人の輪

農林漁業体験の推進、生産者等や消費者との交流促進、地産地消の推進等、食の循環を担う多様な主体のつながりを広げ深める食育を推進します。

・日本の伝統的な和食文化の保護・継承:和食文化の和

郷土料理・伝統料理、食事の作法等、伝統的な地域の多様な和食文化を次世代へ継承するための食育を推進します。

「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

・「新たな日常」は在宅時間や家族で食を考える機会が増えることで、食を見つめなおす契機となっています。「新しい生活様式」に対応し、「新たな日常」でも食育を着実に実施するため、新しい広がりを出創するデジタル化に対応した食育を推進します。

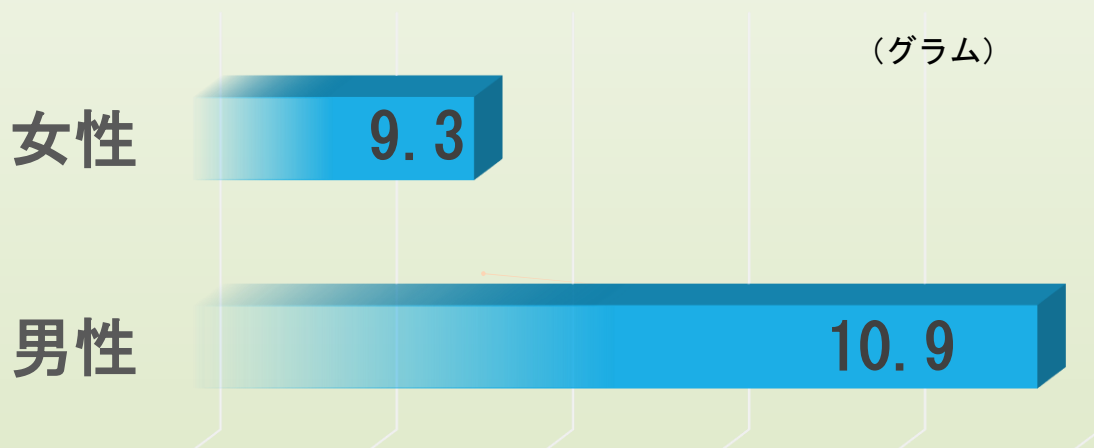
【食育ピクトグラム】



世界的に減塩が推奨されています！



令和元年食塩摂取量の平均値



出典：厚生労働省ホームページ「国民健康・栄養調査」

(https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html)を加工して作成

日本人の1日当たりの食塩摂取規準量

女性：6.5グラム未満

男性：7.5グラム未満

WHO：5グラム未満

塩分

取りすぎではありませんか？

出典：「日本人の食事摂取基準（2020年版）」策定検討会報告書（厚生労働省）

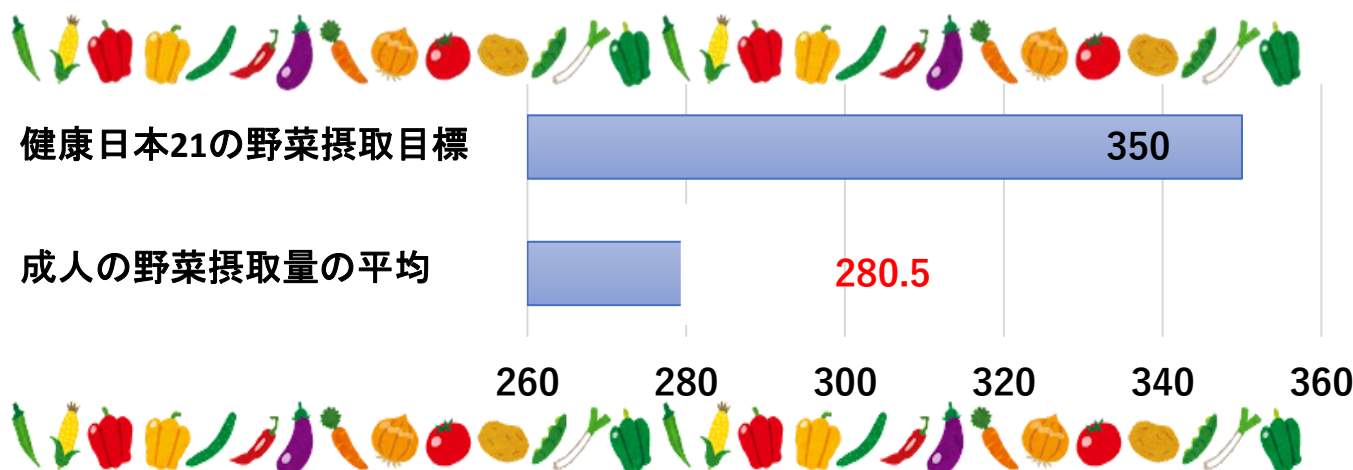
(https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08517.html)

もっと野菜を食べませんか

厚生省（現厚生労働省）が策定した「21世紀における国民健康づくり運動：健康日本21」では、一日に350g以上の野菜を摂取することを目指していますが、**国民1人1日の平均的な野菜摂取量は、280.5g**ほどしかありません。
（令和元年国民健康・栄養調査）

「令和元年国民健康・栄養調査報告」（厚生労働省）

（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/eiyou/r1-houkoku_00002.html）を加工して作成出典：



野菜や果物には、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。

がんや心臓病の予防には、たっぷりの野菜と果物をとることが効果的です。

生活習慣病の予防に効果のある野菜や果物を、積極的に食べましょう。



出典：農林水産省Webサイト(<https://www.maff.go.jp/j/use/link.html>)を加工して作成

1日の野菜摂取量ってどのくらい？

1日に350g以上の野菜を摂取することを目標としていますが、**国民1人1日の平均的な野菜摂取量は280.5 g**ほどしかありません。

出典：令和元年「国民健康・栄養調査」厚生労働省ホームページ
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>

1日の野菜「見える化」するとこれくらい！



生活習慣病の予防に効果のある**野菜や果物**を積極的に食べましょう。

日頃から 生活習慣の 改善を見直しましょう！

農林水産省「食育に関する意識調査」では生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践しているか聞いたところ「実践していない」などと回答した方が**35.3%**もの回答がありました。

「食育に関する意識調査」(令和4年3月)(農林水産省)

(https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r04/pdf_index.html)を加工して作成



野菜の摂取



減 塩



適度な運動など

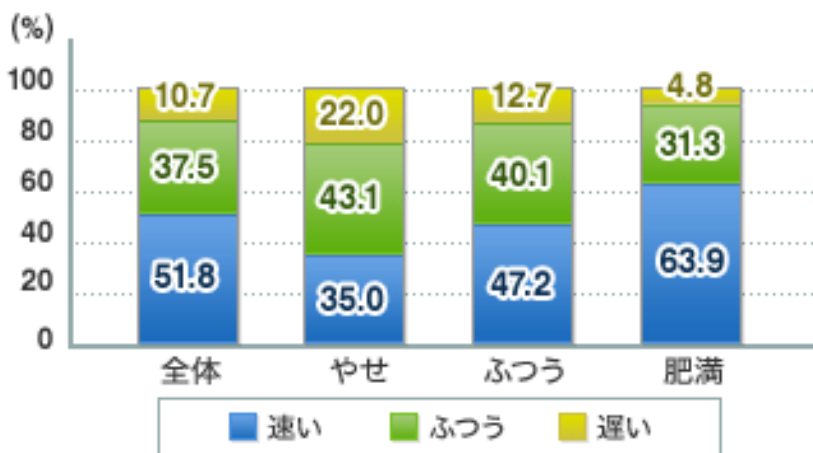
健康寿命を伸ばすため、**減塩や野菜の摂取、適度な運動**で生活習慣を変えましょう。

ゆっくりよく噛んで食べてみよう

よく噛んで食べると、満腹のサインが脳に伝わりやすく**過食を予防**します。

また、脳の活性化や、だ液の分泌が増え**消化を助ける**などの効果があります。

体型別 食べる速さの状況(20歳以上男性)



資料：厚生労働省「平成21年国民健康・栄養調査」

平成21年国民健康・栄養調査結果では、食べる速さを体型別にみると、肥満(BMI25以上)の男性は、速いと回答した人が63.9%で、肥満ではない人に比べて多いことがわかりました。

軟らかいもの、食べやすいものばかりでは、噛む回数も食事時間も増えません。よく噛んで食べるには、噛みごたえのある食材や料理を多くすることも大切です。家族や友人とゆっくりと食事を楽しみましょう。

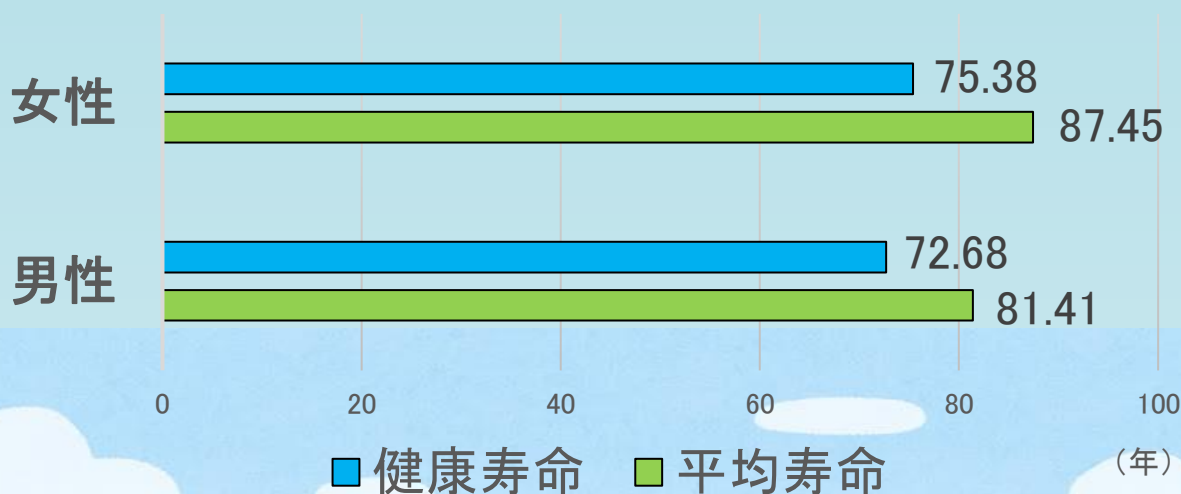
出典：農林水産省Webサイト[ゆっくり食べる：農林水産省](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics4_02.html)

(https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics4_02.html)を加工して作成

「健康寿命」って知ってますか？

「健康上の問題で
日常生活が制限されることなく生活できる期間」です。

平均寿命と健康寿命の推移(2019年)



出典: 厚生労働省ホームページ「平均寿命と健康寿命の推移」

<https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/kousei/19/backdata/01-01-02-06.html>を加工して作成



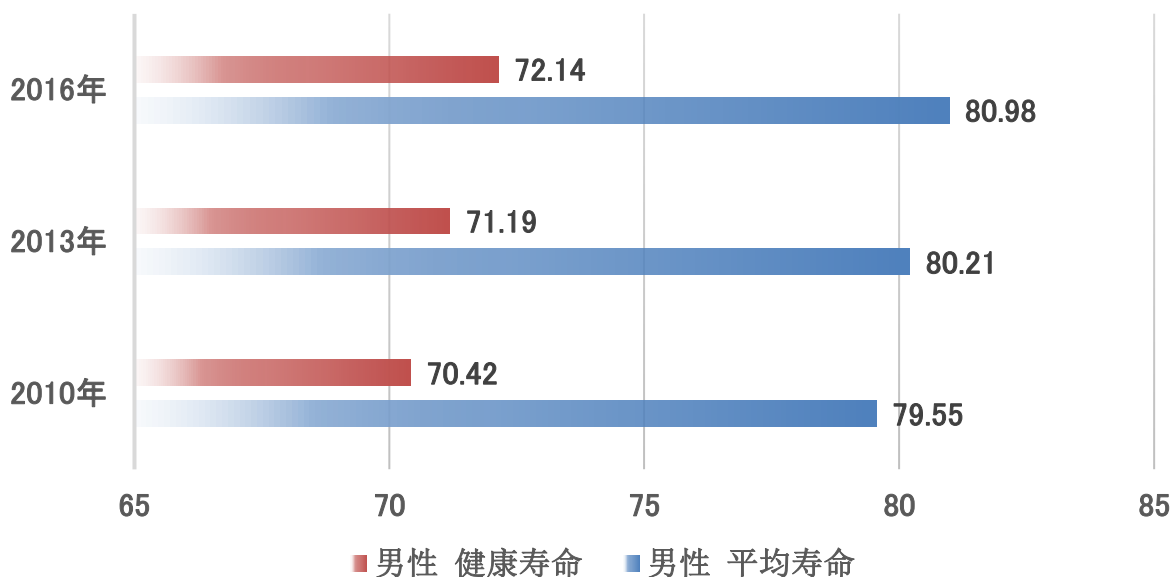
健康寿命を延ばすため、**バランス**
のよい食生活を心がけましょう。

「健康寿命」知ってますか

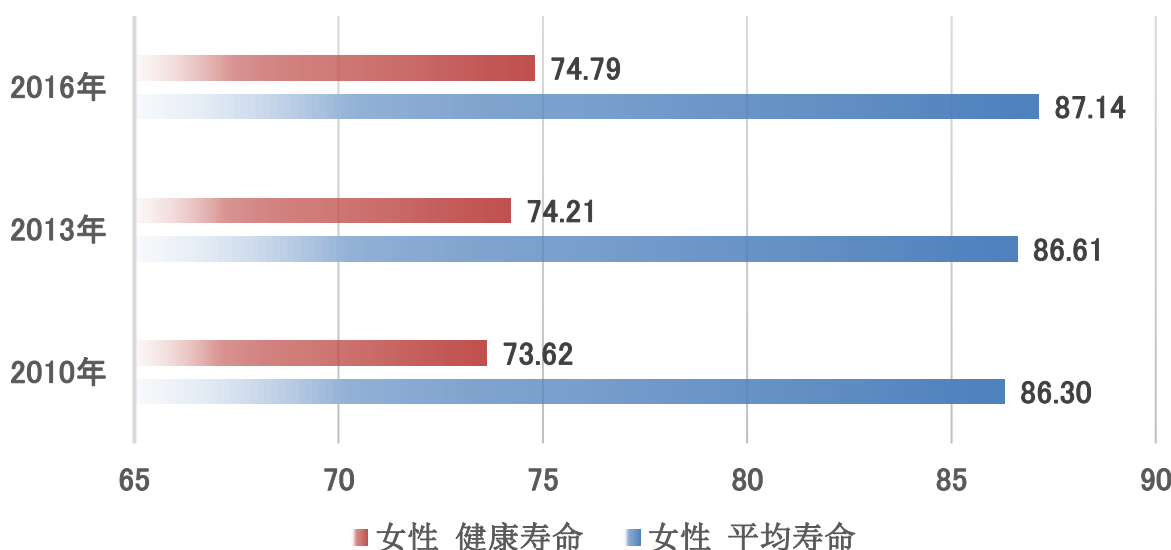
「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」です。

(出典:「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」)

平均寿命と健康寿命の推移(男性)



平均寿命と健康寿命の推移(女性)

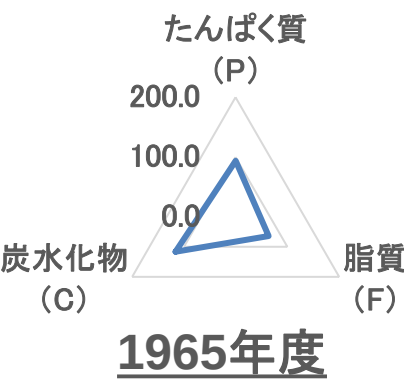


出典:厚生労働省ホームページ「平均寿命と健康寿命の推移」<https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/kousei/19/backdata/01-01-02-06.html>を加工して作成

健康寿命を延ばすため、バランスのよい食生活を心がけましょう

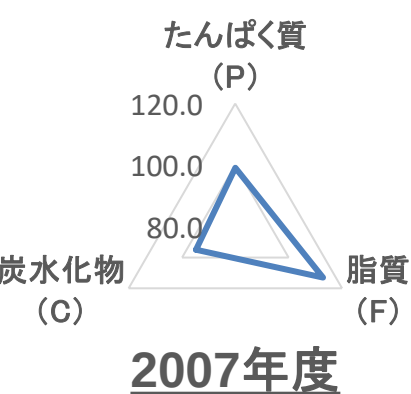
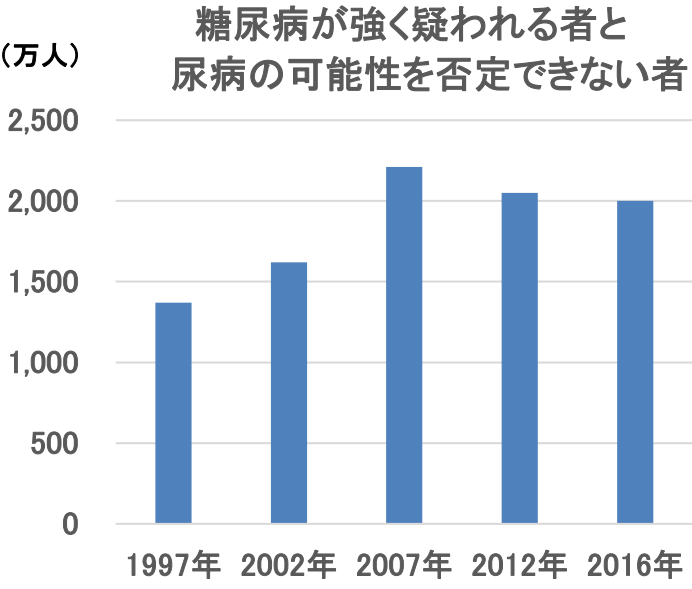
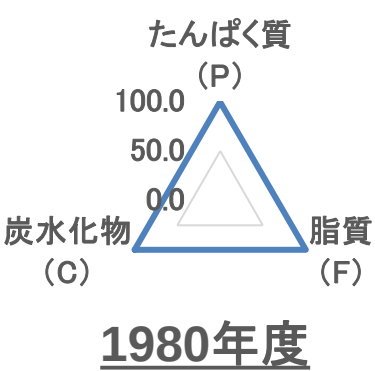
栄養バランスに優れた 日本型食生活

～みどり戦略：環境に優しい持続可能な消費の拡大や食育の推進～



1980年（昭和55年）ごろは、米を中心として水産物、畜産物、野菜等多様な副食から構成され、栄養バランスに優れた「日本型食生活」が実現されていました。

しかし、近年は当時の理想的なPFC（たんぱく質、脂質、炭水化物）バランスが崩れ、米等炭水化物の摂取不足、**脂質の摂取過剰**が続いています。



出典：農林水産省Webサイト「食生活上の課題と食育の推進 ア 食生活をめぐる課題」
(https://www.maff.go.jp/j/wpaper/w_maff/h21_h/trend/part1/chap2/c2_04.html)を加工して作成

出典：厚生労働省ホームページ「糖尿病患者数の状況」 資料：厚生労働省健康局「平成28年国民健康・栄養調査」
(<https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/kousei/18/backdata/01-01-02-08.html>)を加工して作成

数値は1980年度のPFC比率（P：13.0％、F：25.5％、C：61.5％）を100とした時の指数

油脂等の増加により、生活習慣病である「糖尿病が強く疑われる者と糖尿病の可能性を否定できない者」について 2,000 万人と推計されています。日本型食生活でバランスの良い食生活を心がけましょう。

主食、主菜、副菜を基本に 食事のバランスを

農林水産省で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、ウェブ調査を実施したところ、「**主食・主菜・副菜を組み合わせた食事**」について、**言葉も意味も知っている人は約半数**などの実態が明らかになりました。

主食・主菜・副菜といった栄養面の特徴を異にする料理の組み合わせで必要な栄養素量をバランスよく摂取しましょう。

主 食



米、パン、麺類などの穀類を主材料とする料理で、主として**炭水化物**の供給源となる。

主 菜



魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として**たんぱく質**の供給源となる。

副 菜



野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足する**ビタミン、ミネラル、食物繊維**などを補う重要な役割を果たす。

1つのお皿に盛り合わせた料理やいろいろな食材を使った料理を上手に活用すれば、意外に必要な栄養素量を摂取できます。

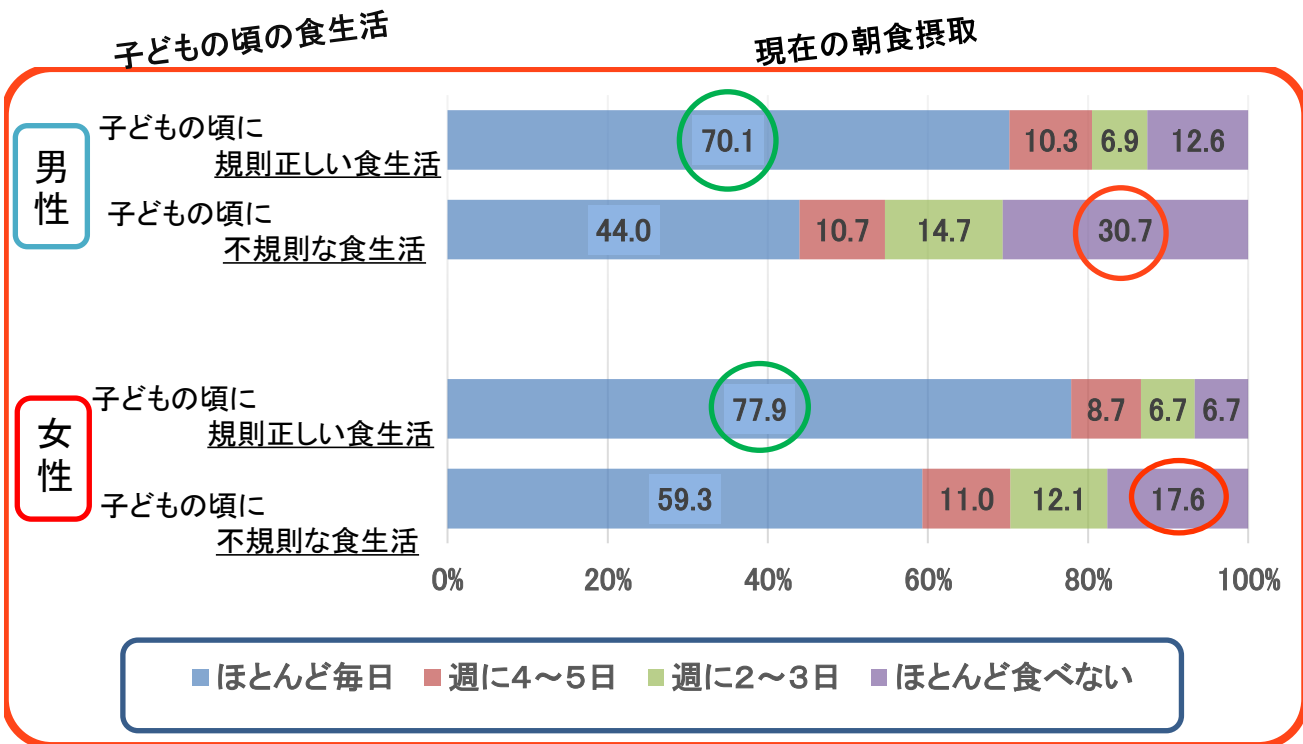


(農林水産省「考える やってみる みんなで広げる ちょうどよいバランスの食生活」)

子どもの頃の食生活が 大人になっても影響します

- ・ 20代、30代に、未成年の頃の食生活を振り返ってもらったところ、成人に近づくにつれ、「家で1日三食決まった時間に食事する人」は減少しました。
- ・ 規則正しく食事をとっていた未成年は、20代、30代になっても、現在も朝食を「ほとんど毎日」食べると回答しました。

若い世代における子どもの頃の食生活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」(2019年10月実施)

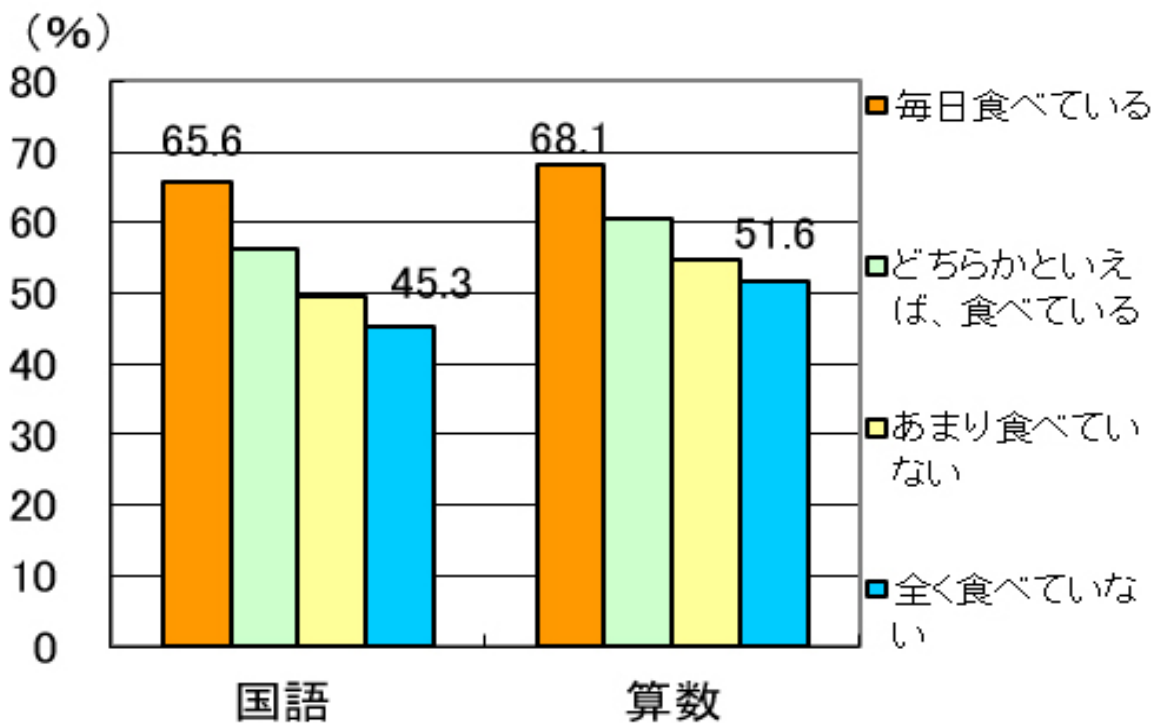


朝食を毎日食べるとこんなに いいことがあるよ

朝食を毎日食べることは、高い学力・体力や
良好な学習習慣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。

出展：農林水産省：「食育」ってどんないいことがあるの？

朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係(小学6年生)



文部科学省「平成31年度(令和元年度)全国学力・学習状況調査」
出典：文部科学省ホームページ(https://www.mext.go.jp/kids/find/kyoiku/mext_0020.html)

「朝食を毎日食べていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係



農林水産省：「食育」って
どんないいことがあるの？