



近畿農政局 デジタル消費者の部屋

みんなで食育を推進しよう!

- ◆ 展示期間: 令和5年11月20日(月)～12月12日(火)
- ◆ 展示場所: 近畿農政局 1階 消費者の部屋 展示コーナー

R5.11.20～12.12 展示データ

食育、知っていますか？

現在をいきいきと生き、生涯にわたって心もからだも健康で、質の高い生活を送るために、「食べること」を少し考えてみませんか？



～こんなことも食育です～

食育は全ての方に必要で、ボランティア活動、教育活動や林業漁業、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。



お料理したり...

農林漁業
体験をしたり...



食事のマナーを
身に付けたり...

みんなで
楽しく
食事したり...



食べ物の循環を
学んだり...

「食育」ってどんな いいことがあるの？

農林水産省では、食の循環や環境を意識した食育や食文化の継承に向けた食育など、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進しています。

食育で育てたい食べる力

食べ物や
人に対する
感謝の心

心と身体の
健康を維持
できる



日本の食文化を
理解し伝えること
ができる



一緒に
食べたい人がいる
「社会性」

食べ物の選択や
食事づくりができる



食事の重要性
や楽しさを
理解する



誰かと一緒に食べていますか？

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きてます。一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっていますが、家族がそれぞれ別のものを食べる「個食」ばかりになっていませんか？



共食するとこんないいこと

共食することは、

- ①自分が健康だと感じていることと関係しています。
- ②健康な食生活と関係しています。
- ③規則正しい食生活と関係しています。
- ④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。



朝ごはん、食べていますか？

1日のはじまりの食事「朝ごはん」、食べていますか？

朝、時間が無いからと朝食を抜いて家を出ていませんか？朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。



まずは、簡単な食事から

朝日を浴び、朝食をとると、体内時間がリセットされ、一日の生活のリズムが整います。前日の夕食が遅かったり夜食を食べると食欲がわきません。また、夜型の生活で朝早く起きることができないと朝食をとれません。まずは、生活時間を見直すことから始めましょう。

STEP①



ヨーグルト・りんご

STEP②



おにぎり・具たくさん味噌汁

STEP③



ごはん・納豆・具たくさん味噌汁・
ほうれん草のお浸し

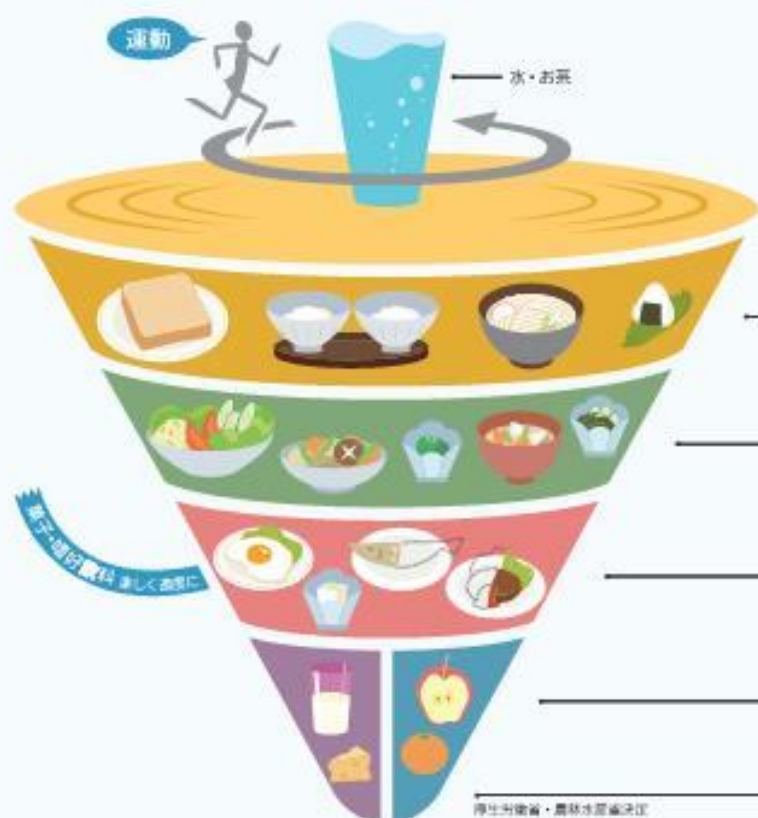
バランス良く食べていますか？

必要な栄養素を過不足なく摂取するには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが必要です。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食生活は生活習慣病予防や死亡のリスク低下にも関係しています。



どれだけ食べたらいいのかな？

主食、主菜、副菜などを、1日にどれだけ食べたらいいのかの目安として、「食事バランスガイド」があります。一日の食事の望ましい組み合わせとおおよその量を、コマをイメージしたイラストで示しています。



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

5-7 主食 (ごはん、パン、麺)
2(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
2(SV) 野菜料理5皿程度

3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
2(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
2(SV) みかんだったら2杯程度

1日2200kcalの例

1コマ =	ごはん(中盛り)1杯	おにぎり1個	食パン1枚	コーン1缶
1.5コマ =	ごはん(中盛り)1.5杯	うどん1杯	うどん1杯	うどん1杯
1コマ =	野菜炒め	きんぴら	肉じゃが	肉の味噌汁
2コマ =	野菜炒め	きんぴら	肉じゃが	肉の味噌汁
1コマ =	肉・魚・卵・大豆料理	肉・魚・卵・大豆料理	肉・魚・卵・大豆料理	肉・魚・卵・大豆料理
2コマ =	肉・魚・卵・大豆料理	肉・魚・卵・大豆料理	肉・魚・卵・大豆料理	肉・魚・卵・大豆料理
1コマ =	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
2コマ =	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
1コマ =	りんご	りんご	りんご	りんご
2コマ =	りんご	りんご	りんご	りんご

※SVとはサービング(食事の摂取量の単位)の略

食の生産・流通を体験しよう

～農林漁業体験、工場見学・市場見学も食育です～

私たちの食べ物は生産、加工、流通と多くの方々の手によって支えられています。農林漁業体験、市場や工場見学など、食の生産から消費にいたるまでの一連の活動を体験することで、実感をもって食べ物大切さを知ることができます。

体験の場所を探そう

農林漁業体験

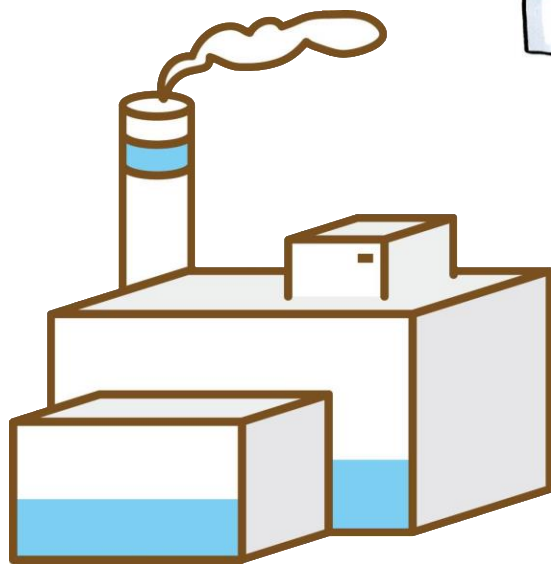
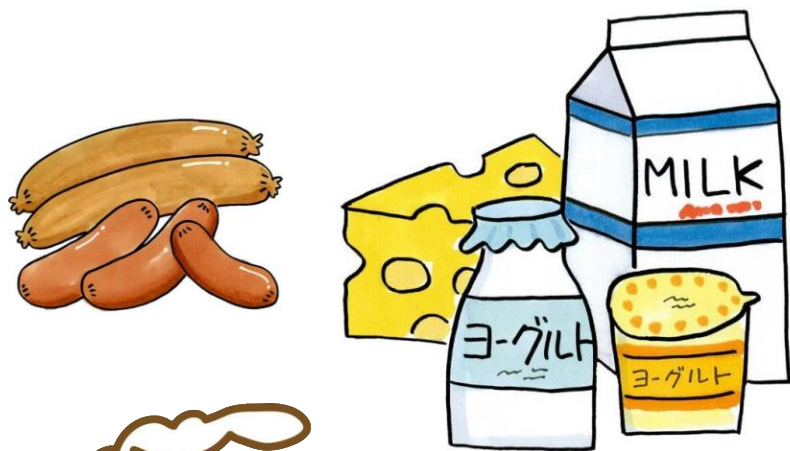
農林漁業者が生産の場において、農林漁業体験の機会を提供する「教育ファーム」等の取組が行われています。

「教育ファーム」とは、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めること等を目的として、市町村、農林漁業者、学校などが一連の農作業等の体験の機会を提供する取組をいいます。



工場見学・市場見学

見て、聴いて、ときには食べて、美味しくて楽しい1日を過ごしたら、食べ物のことがきっともっと好きになります。



近畿農政局のホームページでは、近畿農政局管内の農林漁業体験、工場見学を紹介しています。お近くの体験場所を探して、ぜひ一度足を運んでみてください。

農林漁業体験をするとこんないいこと



農林漁業体験は、食べ物に対する意識や関心の変化と関係しています

農林漁業体験は、食べ物に関する意識や知識と関係しています

農林漁業体験は、食べ物の嗜好と関係しています

農林漁業体験は、食べ残しなどの食行動と関係しています

農林漁業体験は、心の健康と関係しています

農林漁業体験は、

食べ物に対する意識や関心の変化と関係しています

農林漁業体験をしている人は、そうでない人と比較して…

- ①小・中学生を対象とした研究では、農林漁業体験に取り組むことで、食べ物を大切にする意識や食べ物への関心をもつようになることが報告されています。
- ②幼児を対象とした研究では、農林漁業体験に取り組むことで、野菜を食べる量が増えるなど、食生活にいい影響を与えることが報告されています。



農林漁業体験は、

食べ物に関する意識や知識と関係しています

農林漁業体験をしている人は、そうでない人と比較して…

- ①幼児や小・中学生を対象とした園や学校での作物栽培に関する研究では、食に対する関心や感謝の気持ちが高いことが報告されています。
- ②小学生を対象とした食農教育モデル校・家庭菜園・旅行先での農業体験に関する研究や、大学生を対象とした農業体験学習に関する研究では、旬の野菜や郷土料理などを知っている人が多いことが報告されています。
- ③成人と高齢者を対象とした農業体験農園や市民農園での作物栽培に関する研究では、食に関する意識が高いことが報告されています。



農林漁業体験は、

食べ物嗜好と関係しています

農林漁業体験をしている人は、そうでない人と比較して…

- ①幼児を対象とした家庭菜園や園庭での作物栽培に関する研究では、栽培した野菜を好む人が多いことが報告されています。
- ②小学生を対象とした農業体験学習に関する研究では、食事の好き嫌いが少ない人が多いことが報告されています。



農林漁業体験は、

食べ残しなどの食行動と関係しています

農林漁業体験をしている人は、そうでない人と比較して…

- ①幼児や小・中学生を対象とした家庭や学校での作物栽培に関する研究では、食べ残しが少ないことが報告されています。
- ②大学生や成人・高齢者を対象とした農業体験学習や作物栽培に関する研究では、主食・主菜・副菜をそろえた食事や様々な食品をそろえた食事をしている人が多いことが報告されています。
- ③成人と高齢者を対象とした市民農園や家庭菜園での作物栽培に関する研究では、野菜を食べる頻度が高いことや入手する機会が多いことが報告されています。



農林漁業体験は、

心の健康と関係しています

農林漁業体験をしている人は、そうでない人と比較して…

- ①小・中学生を対象にした農村での農業体験に関する研究では、緊張や不安、怒りが低下することが報告されています。
- ②成人と高齢者を対象にした市民農園での作物栽培に関する研究では、農業体験をしている人のほうが心の健康状態がよいことが報告されています。



適正体重や減塩、 気にしていますか？

生活習慣病の予防や改善のため、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気を付けた食生活を実践しましょう。摂取する栄養素等の偏り、朝食欠食等の食習慣の乱れは、肥満ややせ・低栄養等、生活習慣病につながる課題となっています。

適切なエネルギー摂取量は？

自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、体重の変化を見れば分かります。体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスの目安です。



—自分の体形チェックに便利なのが体格指数
(BMI: Body Mass Index)—



18～49歳の目標とするBMIの範囲は、
18.5～24.9 (kg/m²) です。生活習慣病の予防のために、
この範囲内に維持することが望ましいです。自分のBMIを定期的
にチェックしましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

食塩は控えめにしましょう

食塩をとり過ぎると、血圧が上がって循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。

だしを使ったり、低塩の調味料を使用したり、風味づけに香味野菜を使うなど、できる
ところから減塩の取り組んで、
徐々にうす味に慣れていきましょう。



みんなで食育を推進しよう！

農林水産省では、食にまつわるいろいろなものに感謝しつつ、食や農林水産業への関心を高めることや、心も体も健康で質の高い生活を送ることができるよう食育を推進しています。

今回の「消費者の部屋」展示では、近畿農政局における食育活動について、パネルとパンフレットの展示によりご紹介します。

「食えること」は「生きること」、この機会に、できることから実践してみませんか。

期間：令和5年11月20日（月曜日）～12月12日（火曜日）

8時30分～17時00分

（土・日、祝日を除きます。初日は13時から、最終日は正午までとなります。）

場所：近畿農政局1階消費者の部屋「展示コーナー」

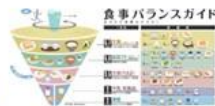
京都市上京区西洞院通下長者町下る丁子風呂町

地下鉄「丸太町」駅下車徒歩約15分

（京都府庁西隣り）

「食育」を実践してみませんか？

未来につながる
食育倶楽部
会員募集中



【お問い合わせ先】

近畿農政局 消費・安全部消費生活課：電話：075-414-9771（直通）

担当者：消費者の部屋については、消費者の部屋・出展担当

：展示内容については、食育担当

農林水産省
近畿農政局

近畿農政局
食育ホームページ

