

近畿農政局 デジタル消費者の部屋

- テーマ：6月は食育月間です！
～みんなで食育を推進しよう！～



- ◆ 展示期間：令和6年5月29日(水)～6月11日(火)
- ◆ 展示場所：大阪府立中央図書館
1階「展示コーナーC」

(R6.5.29～6.11 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



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

一緒に
食べたい人がいる
「社会性」



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も、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日の始まりの食事「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。

STEP ①



ヨーグルト・りんご

STEP ②



おにぎり・具たくさん味噌汁

STEP ③

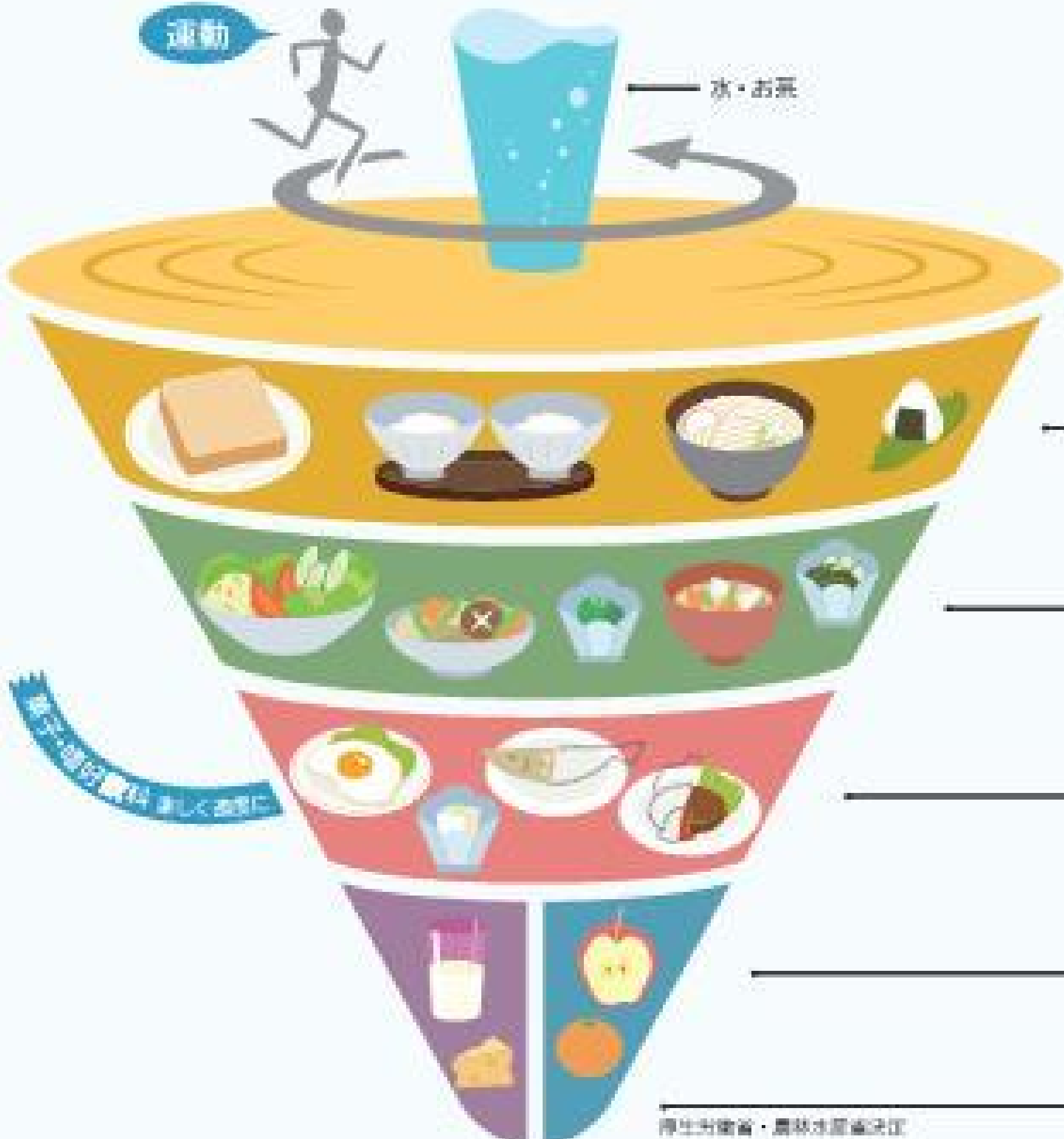


ごはん・納豆・具たくさん味噌汁・
ほうれん草のお浸し

バランス良く食べていますか？

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良いかの目安として、「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)
ごはん(中盛り)を2回54杯程度

5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つばき 野菜料理の準備

3-5 主菜 (肉・魚・卵・大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3品程度

2 牛乳・乳製品

2 果物
つ(5%) みかん、だっら2個程度

1日2200kcalの5割

[illegible]

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.

1つ分 =  =  =  = 2つ分 =  =  = 
 3つ分 =  =  =  =  =  = 
 4つ分 =  =  =  =  =  = 

1パック =  =  =  =  2パック = 

牛乳200gパック 生クリーム80g スライスチーズ100g 濃厚アイス100g 牛乳200gパック 牛乳200gパック

1kg =  =  =  =  =  = 

最大値は、 $\frac{1}{2} \times 1000 = 500$ である。

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

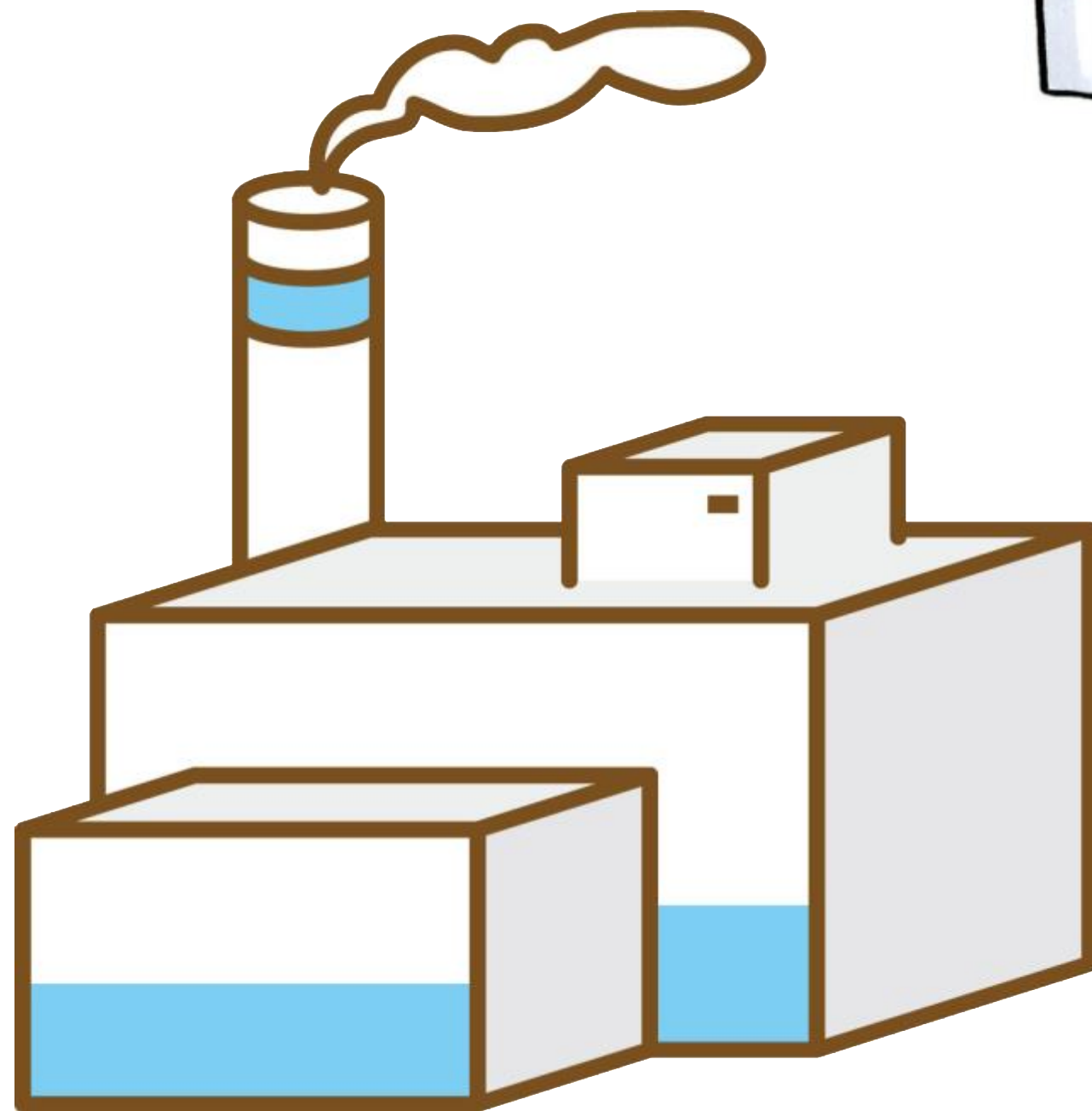
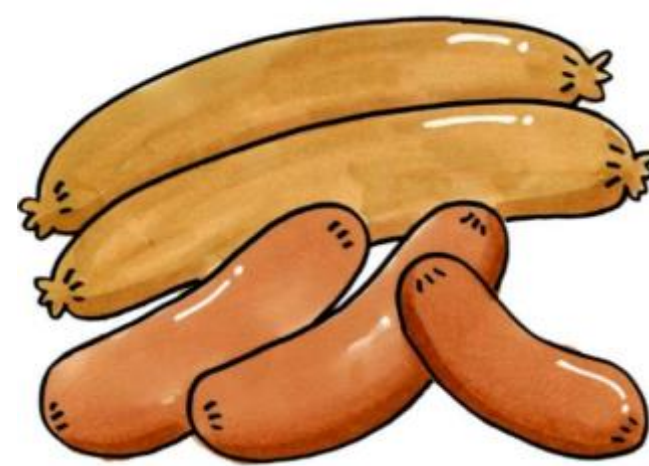
農林漁業者が生産の場において、農林漁業体験の機会を提供する「教育ファーム」等の取組が行われています。

「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。



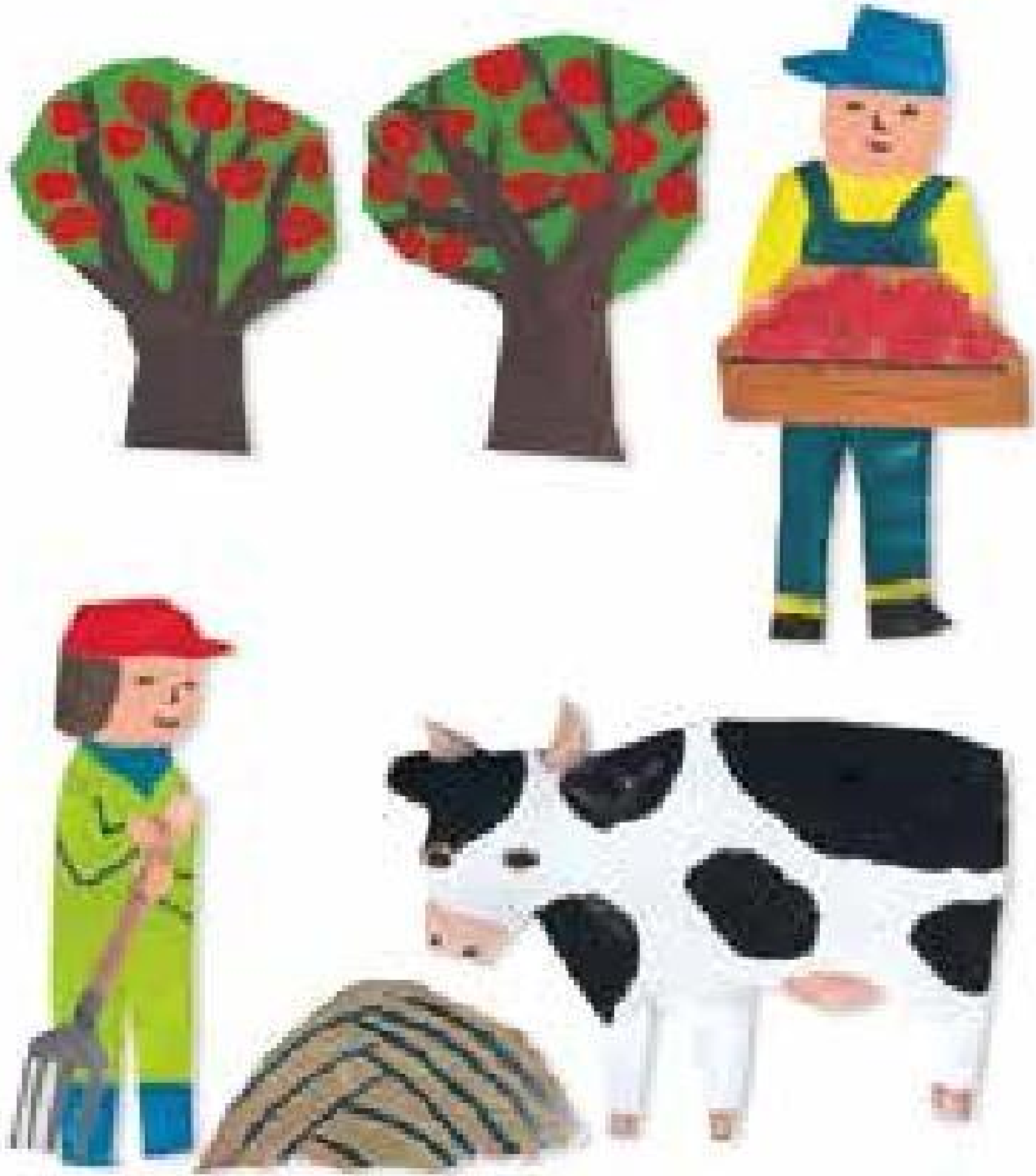
工場見学・市場見学

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、食生活によ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。



シニア世代の よりよい食生活のために

まずは、自分の BMI を計算して
みましょう

詳しくは
こちら⇒



BMI の算出式

BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =

25以上(肥満)

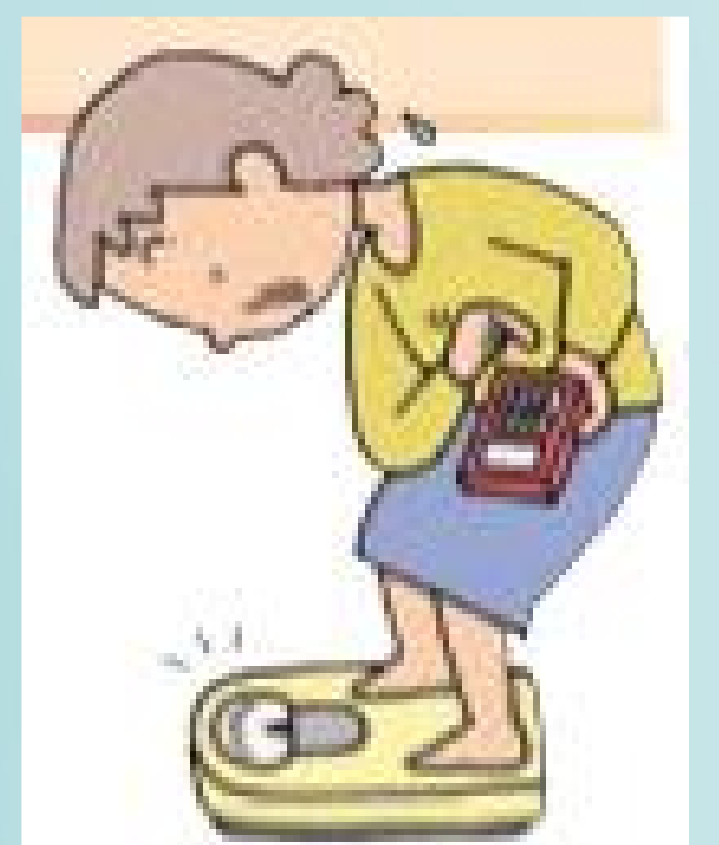
18.5~25未満(標準)

18.5未満(やせ)

食が細くなったり、食欲不振などの傾向が
ありませんか？

栄養状態がよければ、老化の進行を遅らせる
ことができます。「いろいろ食べる」「しっかり食べる」ことが大切です。

ちょっとひと工夫 野菜などは、煮たり、
炒めたり、ゆでたりすることで食材のカサを
減らすことができます。



カルシウムを積極的に

カルシウムは、日本人にとって特に不足がちな
栄養素です。不足すると、骨や歯が弱くなります。



塩分のとり過ぎには注意しましょう

塩分を長期間過剰にとり続けていると、高血
圧や脳卒中、心臓病など生活習慣病のリスク
が高まるといわれています。



第4次食育推進基本計画

食育の環と3つの重点事項

私たちが育む食と未来



食育推進基本計画は、食育基本法に基づき、食育の推進に関する基本的な方針や目標について定めています。

令和3年度から令和7年度までのおおむね5年間を期間とする第4次食育推進基本計画(令和3年3月公表)では、3つの重点事項を柱に、SDGsの考え方を踏まえ、食育を総合的かつ計画的に推進していきます。

絵文字で情報発信 食育ピクトグラム



ピクトグラムとは、一般に「絵文字」「絵単語」などと呼ばれ、何らかの情報や注意を示すために表示される視覚記号（サイン）の1つです。

食育についてもみなさんにわかりやすく発信していただくため、絵文字で表現した食育ピクトグラムを作成しました。利用規約を守っていただければ、食品等の商品の包装、ポスター、リーフレット、店頭POP、書籍、名刺等に自由に使えます。詳しくは[農林水産省HP](#)へ。

農林水産省

未来につなぐ食育倶楽部

会員募集！

近畿農政局では、

会員が相互に連携し、支援しあうことにより、地域における食育実践の支えとなることを目指す食育のネットワーク「未来につなぐ食育倶楽部（愛称：みらいくらぶ）」の会員募集をしています。



-支援内容-

●会員に対する情報提供

メールマガジン等で食育の情報提供・会員の取組など農政局のホームページから情報発信します！

●食育体験活動の支援

食育の実践において支援を求める会員に対し、事務局が調整を行い内容に即した※食育仕事人の紹介等を行います！

●成果発表会・交流会の開催

会員間の情報交換に向け、意見交換会や勉強会等の案内を優先的にお知らせします！（交流会等への参加は各自負担）

食育 を実践している方
食育 に関心のある方

みらいくらぶ にご加入ください！

食育仕事人の登録

各分野で指導のできる方を
食育仕事人として登録・紹介

※食育仕事人とは

「食」に関する分野において、地域の食育活動を支援してくれる人のことです。
食育を実践されている方、「食」に関するさまざまな知識をお持ちの方など
食育仕事人として登録し、食育活動を支援してください！



みらいくらぶ
の登録はこちらから↑

会費、登録
無料

申込・お問い合わせ先

農林水産省 近畿農政局
消費・安全部 消費生活課

〒602-8054

京都市上京区西洞院通下長者町下ル丁子風呂町

TEL：075-414-9771

E-mail：mirai_club@maff.go.jp

6月は食育月間です！ ～みんなで食育を推進しよう！～

6月は食育月間です。

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」では、近畿農政局における食育活動についてパネル展示とパンフレットでご紹介します。

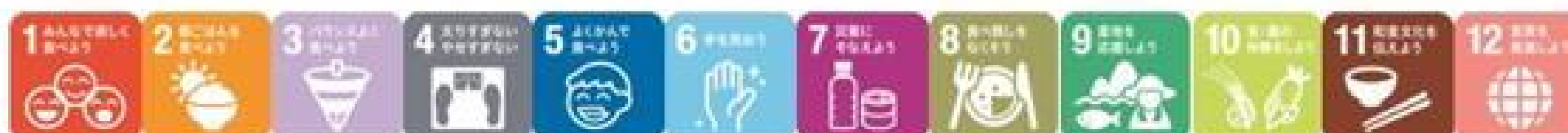
「食べること」は「生きること」。

この機会に、できることから実践してみませんか。



【大阪府立中央図書館】 展示コーナーC

- 期間：令和6年5月29日（水曜日）～ 6月11日（火曜日）
火曜日～金曜日：9時00分～19時00分
土曜日・日曜日：9時00分～17時00分
月曜日：休館日
- 場所：東大阪市荒本北1-2-1 大阪府立中央図書館
(休館日を除きます。初日は13時から、最終日は正午までとなります。)



【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



近畿農政局食育e-ラーニング



農林水産省
近畿農政局

