

近畿農政局「消費者の部屋」

みんなで食育を推進しよう！



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。

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8年5月26日（火曜日）～ 6月9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

休館日：月曜日

※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。

●場所：大阪府立中央図書館 展示コーナーC

大阪府東大阪市荒本北1-2-1

近鉄けいはんな線「荒本」駅下車1番出口から北西へ約400m

近鉄バス「東大阪市役所前・府立図書館前」下車すぐ

大阪バス「東大阪市役所前」下車すぐ



食育動画配信中！



動画は
こちらから▼



【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

食育ウェブサイト

↓

近畿農政局

食育ウェブサイト

みんなで食育を 推進しよう！



展示期間

令和8年5月26日（火）

～6月9日（火）

展示場所

大阪府立中央図書館 展示コーナー

「大阪府東大阪市荒本北1-2-1

近鉄けいはんな線「荒本」駅下車1番出口から北西へ約400m

近鉄バス「東大阪市役所前・府立図書館前」下車すぐ

大阪バス「東大阪市役所前」下車すぐ

※ 詳しくは近畿農政局ウェブサイトご覧下さい。



6月は 食育月間

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。

毎月19日は「食育の日」

食育を推進する優れた取組を募集します！

第11回 食育活動表彰
6月上旬募集開始！

食育の推進



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・農の体験をしよう



11 和食文化を伝えよう



12 食育を推進しよう





第11回

12 食育を
推進しよう



食育活動表彰

食育を推進する取組を募集します！

ボランティア活動、教育活動又は農林漁業、
食品製造・販売等その他の事業活動を通じて
食育を推進する優れた取組を表彰し、
さらに食育を広げていきます。



応募締切

令和8年8月31日月必着

応募内容に関するお問い合わせ

農林水産省 消費・安全局消費者行政・食育課

TEL. **03-6744-2230**

(平日 9:30 ~ 17:30 土日祝日除く)

応募書類の提出に関するお問い合わせ

「第11回食育活動表彰運営事務局」(株式会社エフ・クレスト内)

TEL. **03-6435-7403**

(平日 9:30 ~ 17:30 土日祝日除く)

E-mail: syokuiku2026@fcrest.co.jp

詳しくは農林水産省の
ホームページをご覧ください。

食育活動表彰



主催：農林水産省

農林水産省

絵文字で情報発信 食育ピクトグラム



食育について、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
食育の取組についての情報発信及び普及啓発
を目的として、自由にお使いください

※なお、食育ピクトグラム及び食育マーク利用規約を遵守してください。

詳しくは

食育ピクトグラムのご案内【農林水産省】

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



食育動画を配信中

12 食育を
いっしょに
推進しよう



農林水産省 公式YouTubeチャンネルで配信

みんなで食育動画！



1 みんなで楽しく
食べよう

6月は食育月間です！



近畿農政局消費・安全部消費生活課

2 朝ごはんを
食べよう



近畿農政局消費・安全部消費生活課

3 バランスよく
食べよう



近畿農政局消費・安全部消費生活課

『食事方法改めませんか？』

4 太りすぎない
やせすぎない



近畿農政局消費・安全部消費生活課

5 よくかんで
食べよう



近畿農政局消費・安全部消費生活課

6 手を洗おう



手洗いで食中毒を予防しよう！

近畿農政局消費・安全部消費生活課

7 災害に
そなえよう

ローリングストック法



近畿農政局消費・安全部消費生活課

8 食べ残しを
なくそう



減らそう
食品ロス



近畿農政局消費・安全部消費生活課

9 産地を
応援しよう



産地を
応援しよう！



近畿農政局消費・安全部消費生活課

10 食・農の
体験をしよう



フロッコリースプラウト
育ててみた



近畿農政局消費・安全部消費生活課

11 和食文化を
伝えよう



近畿農政局消費・安全部消費生活課

動画を見る

- ・ 近畿農政局の食育推進担当が制作
- ・ 今後も新しい動画を配信します！



会員募集！



近畿農政局では、 食育活動を行う方々のネットワーク 未来につなぐ食育倶楽部（みらいくらぶ） の会員を募集しています

こんな方におすすめ

食育を実践している方・食育に関心のある方

支援内容

● 会員に対する情報提供

メールマガジンで食育の情報提供・会員の取組など近畿農政局のウェブサイトで情報発信します

● 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）



登録はこちら

※食育仕事人

「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

申込み・お問い合わせ先

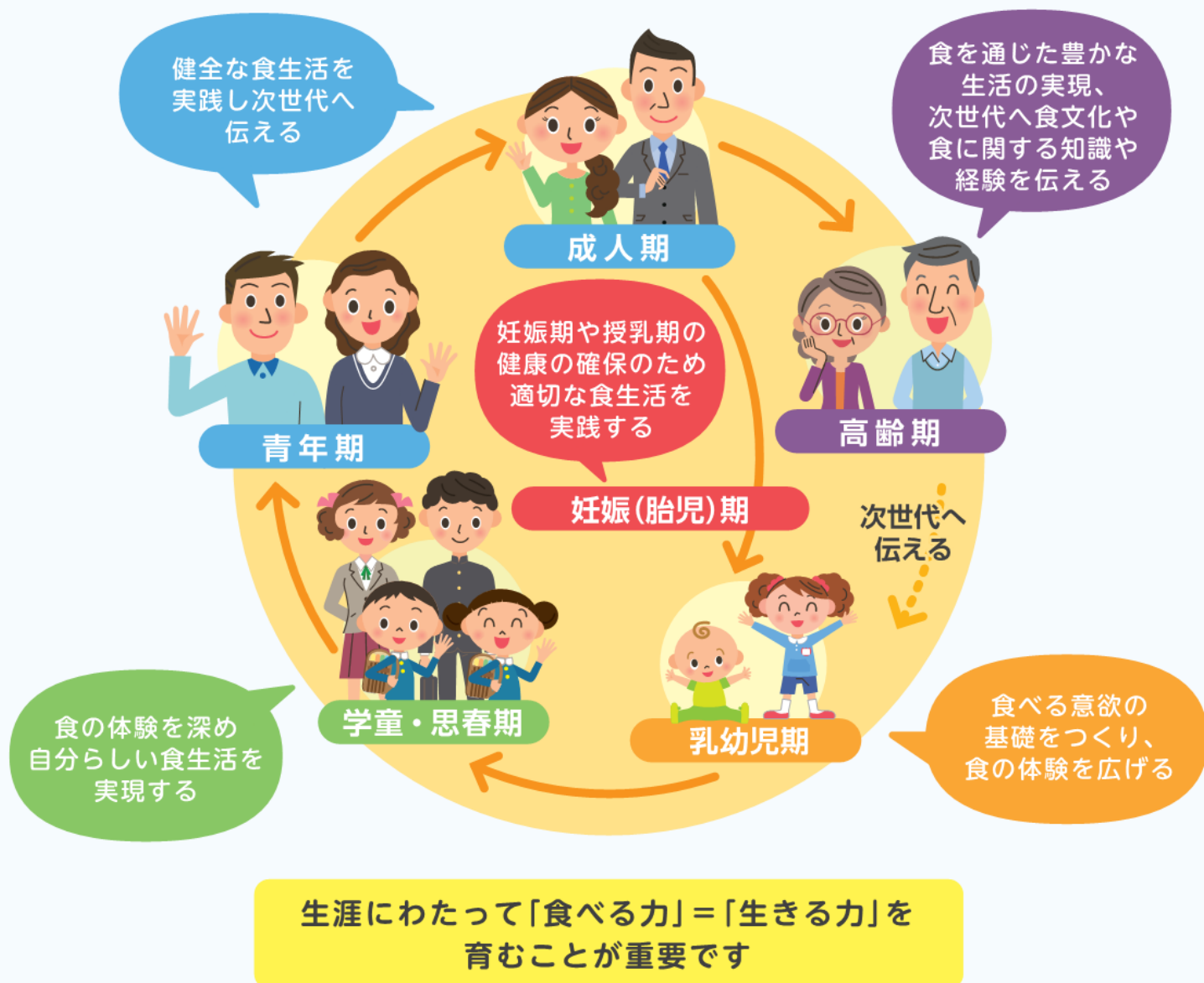
未来につなぐ食育倶楽部事務局：農林水産省 近畿農政局 消費・安全部 消費生活課
〒602-8054 京都市上京区西洞院通下長者町下る丁子風呂町
TEL：075-414-9771 E-mail：mirai_club@maff.go.jp

食育 知っていますか

12 しよくいく 食育を
すいしん 推進しよう



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、
「食えること」を少し考えてみませんか



こんなことも 食育

12 しよくいく食育を
すいしん推進しよう



食育は全ての人に必要で、ボランティア活動、教育活動、農林漁業、食品の製造・販売など、多くの方によって推進されています



料理を作る

農林漁業
の体験



食事のマナーを
身につける

みんなで
楽しく食事



食べ物の循環
を学ぶ

食育の いいところって

12 しょうく食育を
すいしん推進しよう



農林水産省は、循環や環境、食文化の継承を
意識した食育を通じ生涯にわたる健全な心身
と豊かな人間性の育成を推進しています

食べ物や
人に対する
感謝の心



日本の
食文化を理解し
伝えること
ができる

食育で育てたい
「食べる力」



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

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



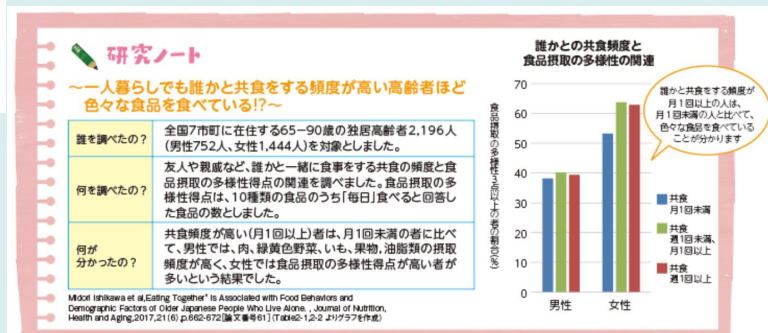
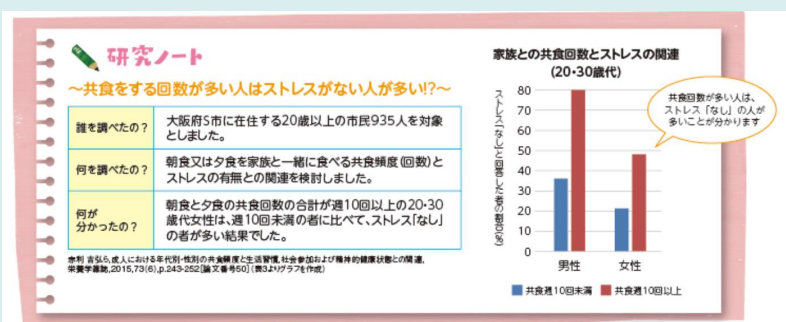
家族みんなで食事をする「共食」の機会が減り、
一人での食事「孤食」や家族がそれぞれ別々の
ものを食べる「個食」が増えていませんか

共食すると、こんないいこと

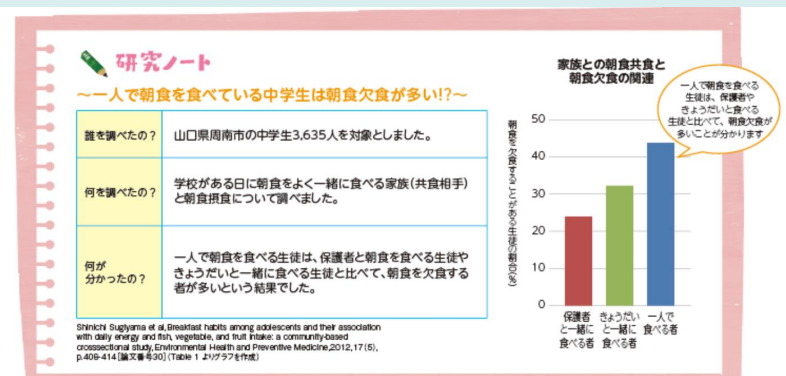
自分が健康だと感じる



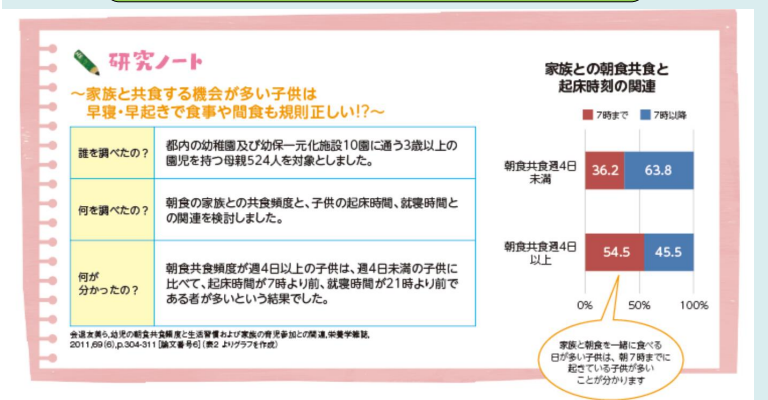
健康な食生活



規則正しい食生活



生活リズム



朝ごはん 食べていますか

2 あさ朝ごはんを
た食べよう



時間がないからと朝食を抜いて家を出ていませんか？ しっかり食べて、脳と体を目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう



簡単な朝食から始めて、少しずつ内容を充実させていくことが大切。できることから始め、徐々に栄養バランスを整えていきましょう

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



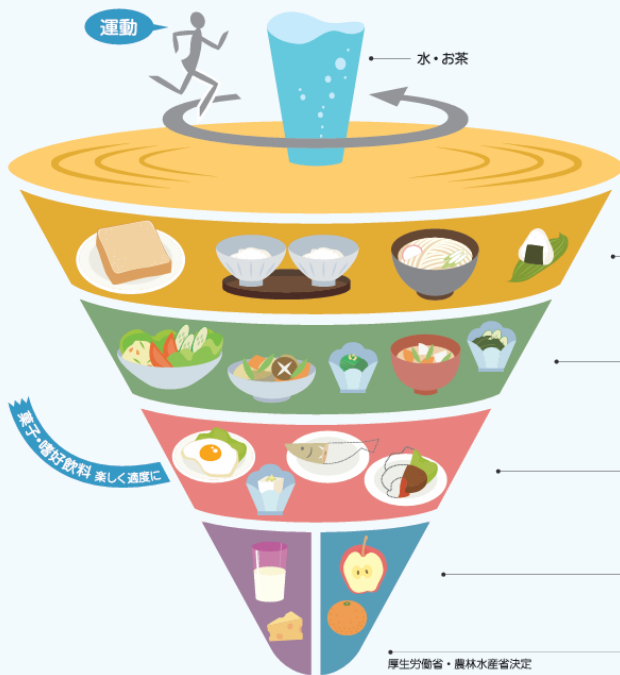
ごはん・納豆・具たくさん味噌汁・
ほうれん草のお浸し

バランス良く 食べていますか

3 バランスよく
食べよう



一日の食事の望ましい組み合わせ(主食、主菜、副菜など)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) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ 2つ分 =
5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 真にんじんの甘酢汁 = ほうれん草の油揚げ = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー 2つ分 = 野菜炒め = 野菜の煮物 = 芋の煮ころがし =
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1皿 = 焼き魚 = 魚の天から = まぐろとイカの刺身 2つ分 = 鶏肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ 3つ分 = ハンバーグステーキ =
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半杯 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック = 牛乳箱1本分 2つ分 =
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半箱 = 桃1個

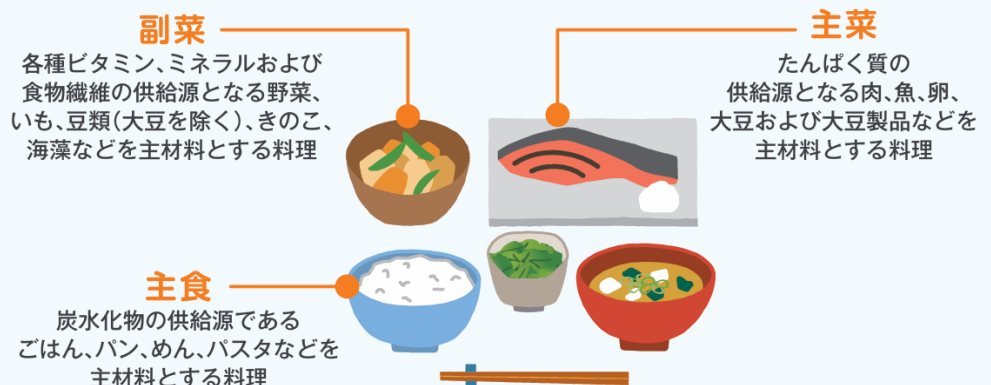
※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

1日2200kcalの例

食育(マメ)知識

主食・主菜・副菜を 組み合わせた 食事ってどんな食事？

食事の際に、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面だけでなく、見た目にもバランスの良い食事になります。



農林漁業体験 してみませんか



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、食の生産から消費にいたるまでを体験することで、実感をもって、食べ物大切さを知ることができます



農林水産省のウェブサイトでは、農業・農村のVR（バーチャルリアリティ）体験コンテンツを手軽にお試しいただけます



農林漁業体験の いいところ



農林漁業体験をすると、良い影響があります。

食べ物に対する意識や関心

- ① 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！
- ② 野菜を食べる量が増えるなど、食生活に良い影響を与える！



食べ物に関する意識や知識

- ① 食に対する関心や感謝の気持ちが高い！
- ② 旬の野菜や郷土料理などを知っている人が多くなる！
- ③ 食に関する意識が高い！



食べ物 の 嗜好

- ① 作物栽培を体験した幼児は、自分で栽培した野菜を好む人が多い！
- ② 食事の好き嫌いが少ない人が多い！



農林漁業体験の いいところ



農林漁業体験をすると、良い影響があります。

食 行 動

- ① 食べ残しが少ない！
- ② 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！
- ③ 野菜を食べる頻度や入手する機会が多い！



心 の 健 康

- ① 緊張や不安、怒りが低下する！
- ② 農業体験をしている人のほうが心の健康状態がよい！



※農林漁業体験がもたらす良い影響が
各研究で報告されています

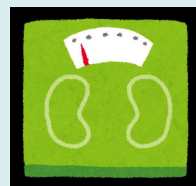
適正体重や減塩、 気にしていますか

4 太りすぎない
やせすぎない



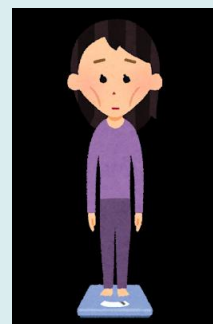
生活習慣病の予防や改善のため、ふだんから適正体重の
維持や減塩等に気をつけた食生活を実践しましょう

BMIを定期的にチェック



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

BMI 計算式				
$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$				
※170cmなら1.7 (m)				
肥満の判定基準		体脂肪率		判定
	BMI	男性	女性	
停滞中(やせ)	18.5未満	5.5%～9.9%	5.0%～19.9%	低い
通常体重	18.5以上 25未満	10.0%～19.9%	20.0%～29.9%	標準
肥満	25以上 30未満	20.0%～24.9%	30.0%～34.9%	やや高い
		25.0%～	35.0%～	高い



食塩は控えめに

だしや低塩の調味料を活用したり、
香味野菜で風味を補うなど、できるところ
から減塩に取り組みましょう



食育(マメ)知識

食品の栄養成分表示を確認しましょう

肥満ややせの予防のため、
食品のエネルギー値と
体重をチェック!

適正体重を維持することは
生活習慣病予防やフレイル
予防につながります。

栄養成分表示
1食(〇g)当たり

エネルギー 〇kcal

たんぱく質 〇g

脂質 〇g

炭水化物 〇g

食塩相当量 〇g

高血圧予防のため、
食塩相当量をチェック!

減塩は、高血圧の予防や
管理に効果があります。

栄養成分表示
1食(〇g)当たり

エネルギー 〇kcal

たんぱく質 〇g

脂質 〇g

炭水化物 〇g

食塩相当量 〇g

出典:消費者庁「加工食品の栄養成分表示が義務化されました 栄養成分表示を活用して健康づくりに役立てましょう」

2 朝ごはんを
食べよう



食と農をつなぐ

朝ごはんコンテスト 2025



近畿農政局及び大阪ガスネットワーク株式会社は、学生の皆様が「地元近畿産の有機農産物等」に関心をもち、簡単で栄養価の高い朝食をつくることにより、環境にやさしい持続可能な消費活動につなげることで及びガス火を使って効率的に料理することを目的に「食と農をつなぐ朝ごはんコンテスト2025」を開催しました



金賞(グランプリ)

朝の体を整える！焼き鯖むすびの朝ごはん!!
サバっこ 甲南女子大学





👑 大阪ガスネットワーク賞

ミルクむすびとスペイン風オムレツ(和風)・パピヨット仕立て
NAFIC デュオ・デリス
奈良県立なら食と農の魅力創造国際大学校



おむすび賞



トマ鯖スープと香ばしとうもろ結び
大中さんコンビ 大阪夕陽丘学園短期大学

食と農をつなぐ朝ごはんコンテスト2025概要

- ・応募期間 2026年6月26日～10月31日
- ・ホームページ掲載応募作品数 79件
- ・一次審査に通過した8チームが、2026年1月17日に大阪ガス ハグミュージアムで実演審査を実施



銀賞



朝を彩る！りんごごはんセット
りんごスマイル 甲南女子大学



銀賞



ボリューム満点！！満腹朝ごはん
ビタミンズ 帝塚山大学





👑 銅賞

グリルで時短！皮ごとリンゴおむすびと無添加ソー
セージスープの陽だまりモーニング
Sunflower 羽衣国際大学



👑 銅賞

だし香る栄養満点！和朝食
CK 甲南女子大学



👑 銅賞

こんがりキッシュと梅焼きおにぎり
ゆなまお 東洋食品工業短期大学





審査委員特別賞

高校生が考えた

レシピ

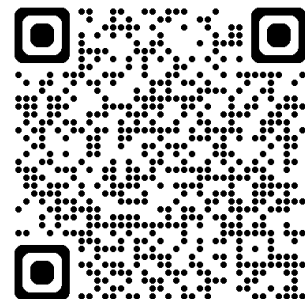


栄養学科志望の高校生が考えた！
朝から野菜たっぷりの炊き込みおにぎり
チームY・S 広島修道大学ひろしま協創高等学校

応募レシピ（受賞作品を除く）



全79作品
応募レシピは
こちらから▼



表彰式を行いました！

○開催日：2026年1月17日（土曜日）
○場所：大阪ガス ハグミュージアム



金賞（グランプリ）「甲南女子大学 サバっこ」表彰



受賞者との記念撮影

○【令和8年5月26日(火)～ 6月9日(火) 大阪府立中央立図書館 「展示コーナーC」での展示の様子】

