

健康で安心な食生活のために 知っておきたい基礎知識

～鹿児島市西部食生活改善推進員研修会～

令和8年5月26日（火曜日）

鹿児島市西部保健センター2階講堂



農林水産省 九州農政局

消費・安全部 消費生活課

本日の話題

- 1 食品が「安全である」とは
- 2 正しく知って賢く選ぶ消費者になりましょう
- 3 食育をめぐる最近の情勢

1 食品が「安全である」とは

2 正しく知って賢く選ぶ消費者になりましょう

3 食育をめぐる最近の情勢

食品が「安全である」とは？

「予期された方法や意図された方法で作ったり、食べたりした場合に、その食品が食べた人に害を与えないという保証」 (Codex「食品衛生に関する一般原則」)

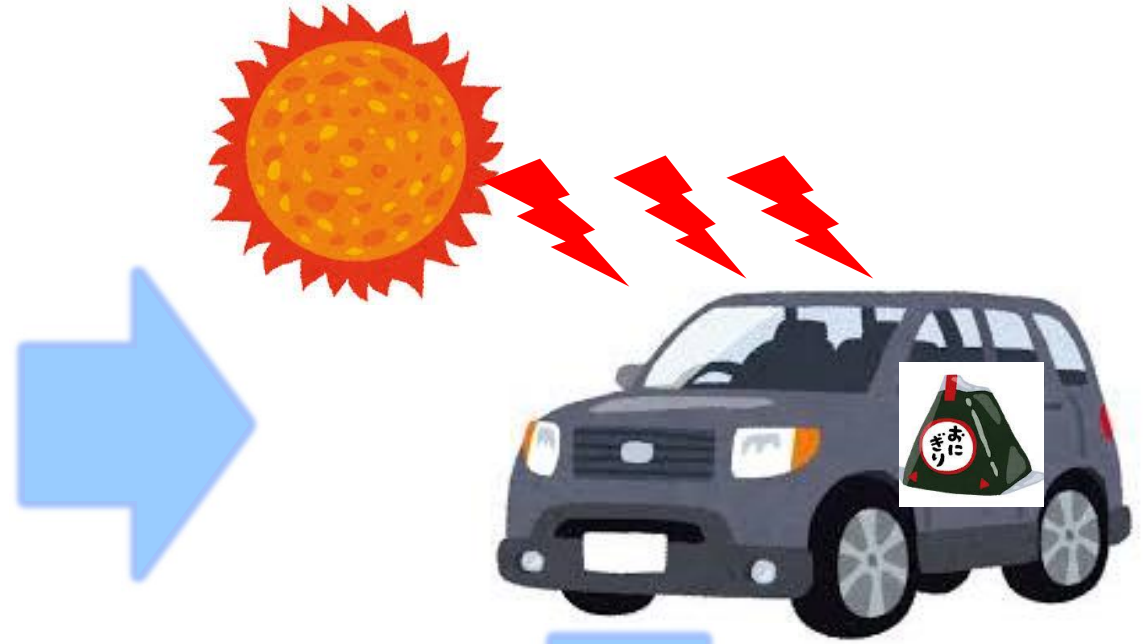
Codex Alimentarius 委員会： 国連食糧農業機関 (FAO) と世界保健機関 (WHO) が、消費者の健康の保護、食品の公正な貿易の確保を目的として1963年に設立。

「害」とは？

- 1度食べただけで、悪影響がでる場合
(例：フグ毒や黄色ブドウ球菌が原因となった食中毒)
- 長期間食べ続けた結果、悪影響がでる場合
(例：カドミウムによる腎機能障害)

発症したときは手遅れ。未然防止が大事。

食品が「安全である」とは？



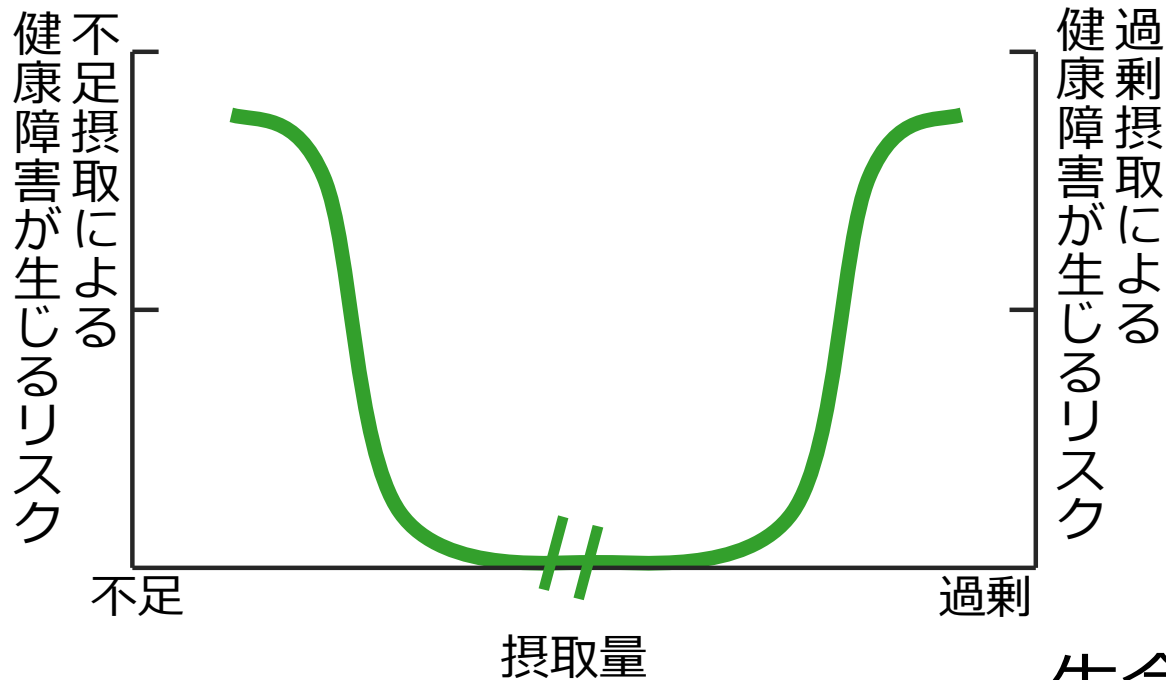
おにぎりの表示

名称 おにぎり
原材料名 ごはん（米(国産)) …
添加物 調味料（アミノ酸等）
消費期限 2026.5.27 10時
保存方法 直射日光及び高温多湿を避けてください
製造者 ○○食品株式会社
福岡県○○市○○



身体に良い成分は食べれば食べるほど効果があるの？

摂取量と摂取不足または過剰摂取に由来する健康障害が生じる確率との関係（概念図）



何事も適量が重要！



答えは・・・
NO!

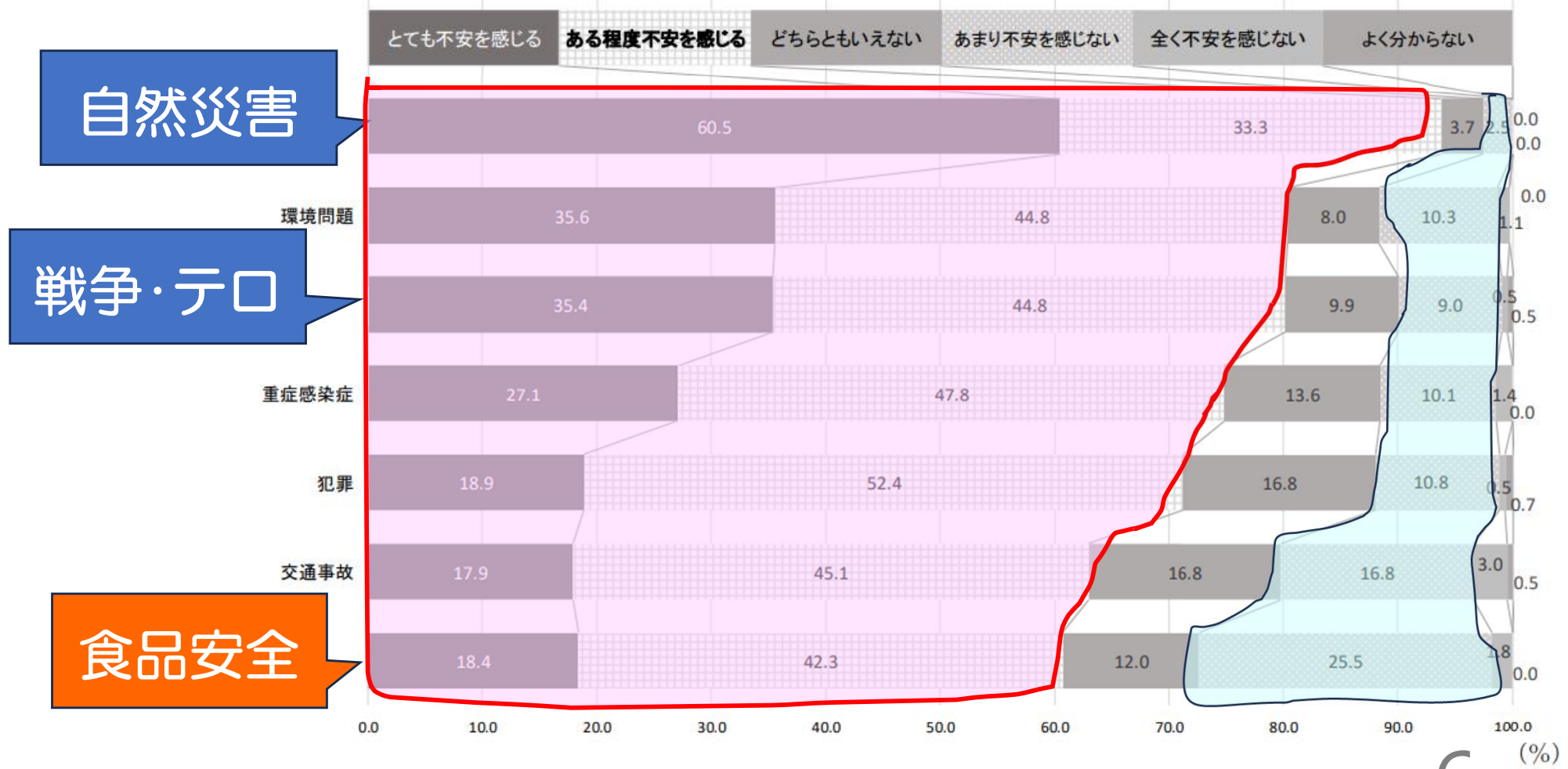
生命や健康の維持にとって必要な栄養素でも、摂取量が少な過ぎても、多過ぎても「健康障害」を起こすことがある。

不安を感じるものは何ですか？①

✓ 日常生活を取り巻く分野で約6割が**食品安全**に不安を感じている

不安を感じる

不安を感じない

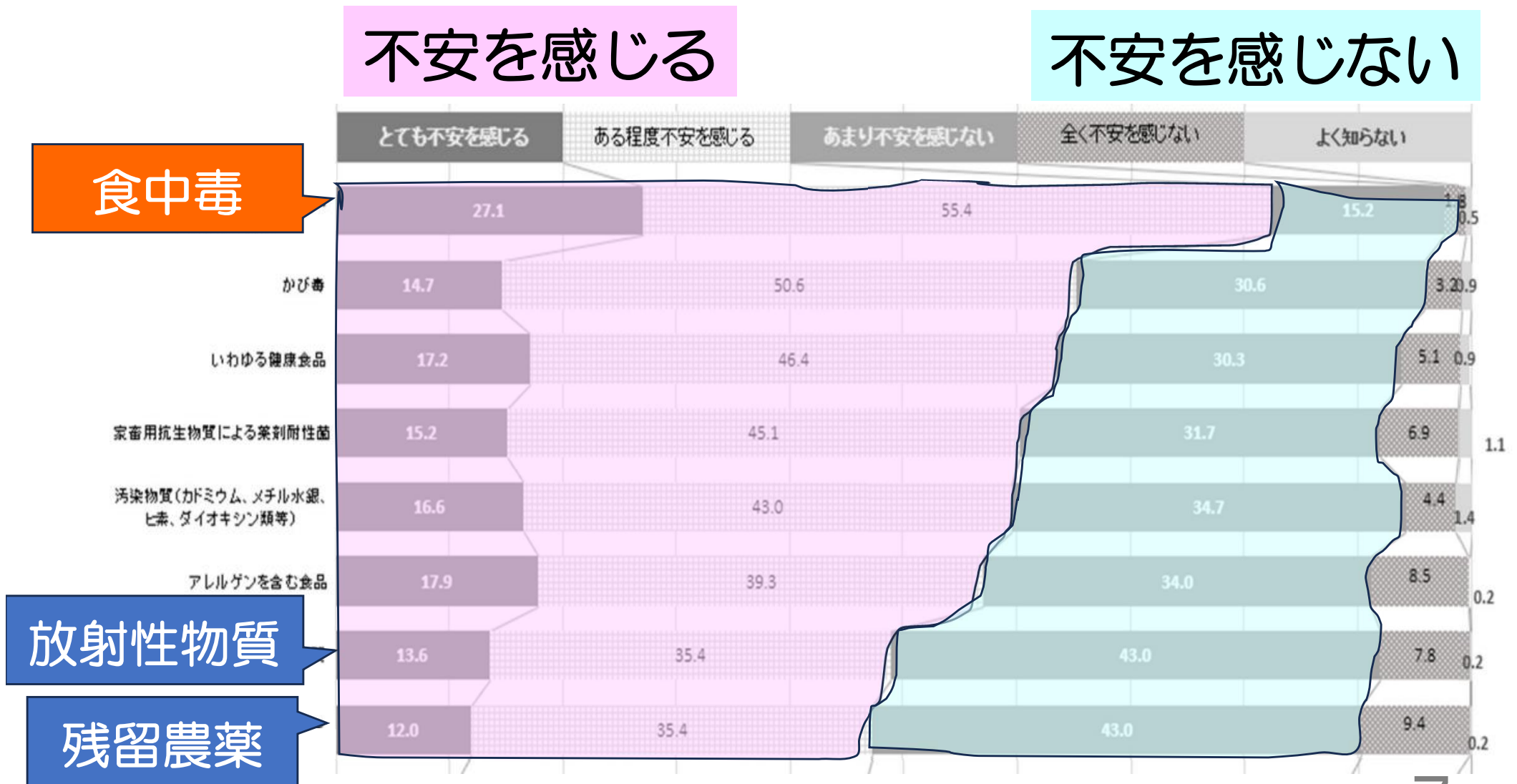


不安を感じるものは何ですか？②

- ✓ 食品安全の中で約8割が微生物やウイルスによる**食中毒**に不安を感じている

不安を感じる

不安を感じない



1 食品が「安全である」とは

**2 正しく知って賢く選ぶ消費者に
なりましょう**

3 食育をめぐる最近の情勢

食中毒を防ぐための3原則

食中毒の原因となる **細菌** や **ウイルス** を

(手に付いている菌を食べ物に)

① 接触防止 「**つけない**」

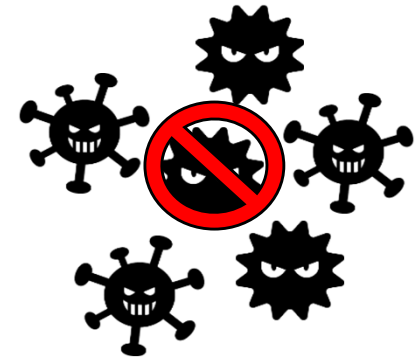


(生鮮食品はなるべく早く冷蔵庫に入れ、早めに食べる)

② 増殖防止 「**ふやさない**」

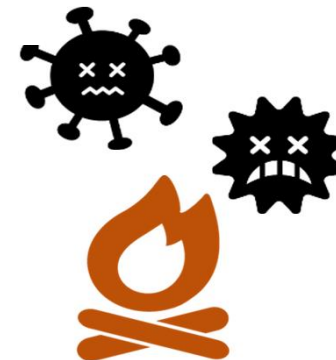
「調理場に持ち込まない」

「他の食品や調理器具にひろげない」



(食材や調理器具も加熱などで)

③ 殺菌 「**やっつける**」



食中毒の発生状況 ①

何人くらい？

原因物質別・年別の患者数／全国（鹿児島県）

原因物質	令和7年	令和6年	令和5年	計
細菌	4,226(37)	4,369(140)	4,501(4)	13,096(181)
ウイルス	18,927(206)	8,685(110)	5,530(84)	33,142(400)
寄生虫	510(1)	696(0)	691(0)	1,897(1)
化学物質	433(0)	137(0)	93(0)	663(0)
自然毒	111(0)	111(0)	129(0)	351(0)
不明・その他	520(0)	233(0)	861(0)	1,614(0)
計	24,727(244)	14,231(250)	11,805(88)	50,763(582)

食中毒の発生状況 ②

どこで？

施設別・年別の発生件数／全国

施設	令和7年	令和6年	令和5年	計
飲食店	658	548	489	1,695
家庭	85	108	112	305
学校※1	14	11	7	32
仕出屋	44	31	22	97
事業場※2	118	106	116	340
宿泊業	50	28	26	104
不明・その他	203	205	250	658
計	1,172	1,037	1,022	3,231

※1 学校：寄宿舍、共同施設、単独施設、その他

※2 事業所：製造所、販売店、病院

食品表示を確認して買物しよう

- ✓ 食品を選ぶときは、消費期限や賞味期限、保存方法を確認する。

消費期限

安全に食べられる期限



例

消費期限	2026.05.27
保存方法	4℃以下で保存

表示は、年月日
(対象 弁当、サンドイッチ、
生めん など)

- 期限を過ぎると衛生上の危害が生ずる可能性が高くなる

賞味期限

美味しく食べることができる期限
おいしさなどの品質が保たれる期限



例

賞味期限	2026.11
保存方法	直射日光を避け、常温で 保存してください。

表示は、3ヶ月以内のものは年月日。
3ヶ月を超えるものは年月表示が可能
(対象 スナック菓子、カップ麺、
缶詰 など)

- 期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない

1 食品が「安全である」とは

2 正しく知って賢く選ぶ消費者になりましょう

3 食育をめぐる最近の情勢

第5次食育推進基本計画骨子（案）

令和8年度第1回食育推進評価専門委員会資料

【はじめに】

- 食育基本法の制定から20年が経過し、**食や農林漁業を取り巻く状況の変化**や、**食に関する国民の価値観等の多様化**が進展。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大や食料品等の物価高騰等が生じたこと等により、**栄養バランスの偏りや食習慣の乱れ**が見られるとともに、食卓と農業等の生産現場の距離が遠くなる中、**生産者と消費者の関係が希薄化**。
- **食や農へ関心や理解を深める観点からも食育は重要**であり、多様な関係者等と連携・協働し、食育を国民運動として推進

【第1 食育推進に関する施策についての基本的な方針】

1. 重点事項

(1) 学校等での食や農に関する学びの充実

- ・朝食を欠食する子供の割合が増加傾向にあるなど子供たちの**食の乱れ**が見られるほか、**生産現場の実態を知らない子供**が増加



- ・栄養教諭等による**食生活の重要性等に関する指導**や**「農林漁業教育」**を推進

(2) 健全な食生活の実現に向けた「大人の食育」の推進

- ・特に若い世代において、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数や野菜・果物摂取量が少ないなど**栄養バランスの偏りや食習慣の乱れ**



- ・官民の幅広い連携・協働の取組等の**行動変容を促す「大人の食育」**を推進

(3) 国民の食卓と生産現場の距離を縮める取組の拡大

- ・国民の**食卓と生産現場の距離が遠くなる**中、「農林漁業体験を経験した国民（世帯）の割合」が減少



- ・**農林漁業体験機会の提供**、生産者と消費者が直接つながる取組等を強化

- これらの取組を推進して定着させるために、**情報発信の強化**や**取組の見える化**、**PDCAサイクルによる施策の見直し・改善**、**行動変容に向けた気運の醸成**、**食育推進体制の整備**等の取組を推進

2. 基本的な取組方針

国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成 等

第5次食育推進基本計画骨子（案）

令和8年度第1回食育推進評価専門委員会資料

【第2 食育の推進の目標に関する事項】

【第3 食育の総合的な促進に関する事項（具体的な施策）】

1. 家庭における食育の推進：

- ・地域の実情に応じた家庭教育支援の取組の推進
- ・成育医療等基本方針に基づく母子保健活動の取組の促進 等

2. 学校、保育所等における食育の推進：

- ・栄養教諭の配置促進、栄養教諭の育成とその資質能力の向上
- ・学校給食における地場産物等の安定供給等に向けた連携体制の構築等の促進、食料安全保障等に関する指導の先進事例の創出
- ・学校における農林漁業体験等の効果や課題等の整理・周知、「農林漁業教育」に関する先進事例の創出、地域の人材活用等の促進 等

3. 地域における食育の推進：

- ・官民連携食育プラットフォームを活用した「大人の食育」の推進
- ・健康寿命の延伸につながる食育の推進
- ・「食育実践優良法人顕彰」の実施
- ・大学生等を中心に食と健康、食の生産現場に関する多様な学びの機会の提供 等

4. 食育推進運動の展開：

- ・食育に関する理解醸成や行動変容の促進
- ・食に関する民間資格を有する者等の食育活動への参加促進 等

5. 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等：

- ・農林漁業体験の実施の支援や消費者の参加促進
- ・食料の持続的な供給・合理的な費用を考慮した価格形成に向けた理解醸成等の促進
- ・環境に配慮した農林水産物等の選択に向けた取組の推進 等

6. 食文化の継承のための活動への支援等：

- ・国民運動として和食に接する機会を拡大する活動の展開 等

7. 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進：

- ・食品の安全性、栄養等に関する情報提供や食品表示の理解促進
- ・食育や日本の食文化の海外展開 等

【第4 食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項】

地方公共団体の食育の取組状況の見える化、PDCAサイクルによる施策の見直し・改善 等

第5次食育推進基本計画の目標の設定方針（案）

令和8年度第1回食育推進評価専門委員会資料

5次計画の目標の設定

【目標・指標】

- 目標について、国民運動として食育を推進することを踏まえて、**国民にとって分かりやすさ**の観点から、**取組主体別に分類の上、重点事項との対応関係**を整理。

1. 国民一人一人が自ら実践する目標（個人目標）

2. 地域等が主体となって取り組む目標（地域目標）

【目標値】

- 目標値については、**現行の目標値**や**現状値**、**推移の傾向**等を考慮して設定。
- 関連する他の計画等で目標設定されている指標については、その旨を明確化した上で、他の計画等と整合性を図るため、同様に、目標値や目標年度を設定。



- 毎年度、**PDCAサイクルが回るように、評価等を実施**し、必要に応じて**施策の見直し・改善等**を適切に実施
- なお、評価については、**目標の現状値**やその**背景・要因**等を関連する**事業の実施状況**や、**地方公共団体別の取組状況（「見える化」）**等を活用しつつ、**分析**し、食育推進評価専門委員会等にて、**有識者の意見を踏まえて実施**。

第5次食育推進基本計画における重点事項、目標・指標（案）

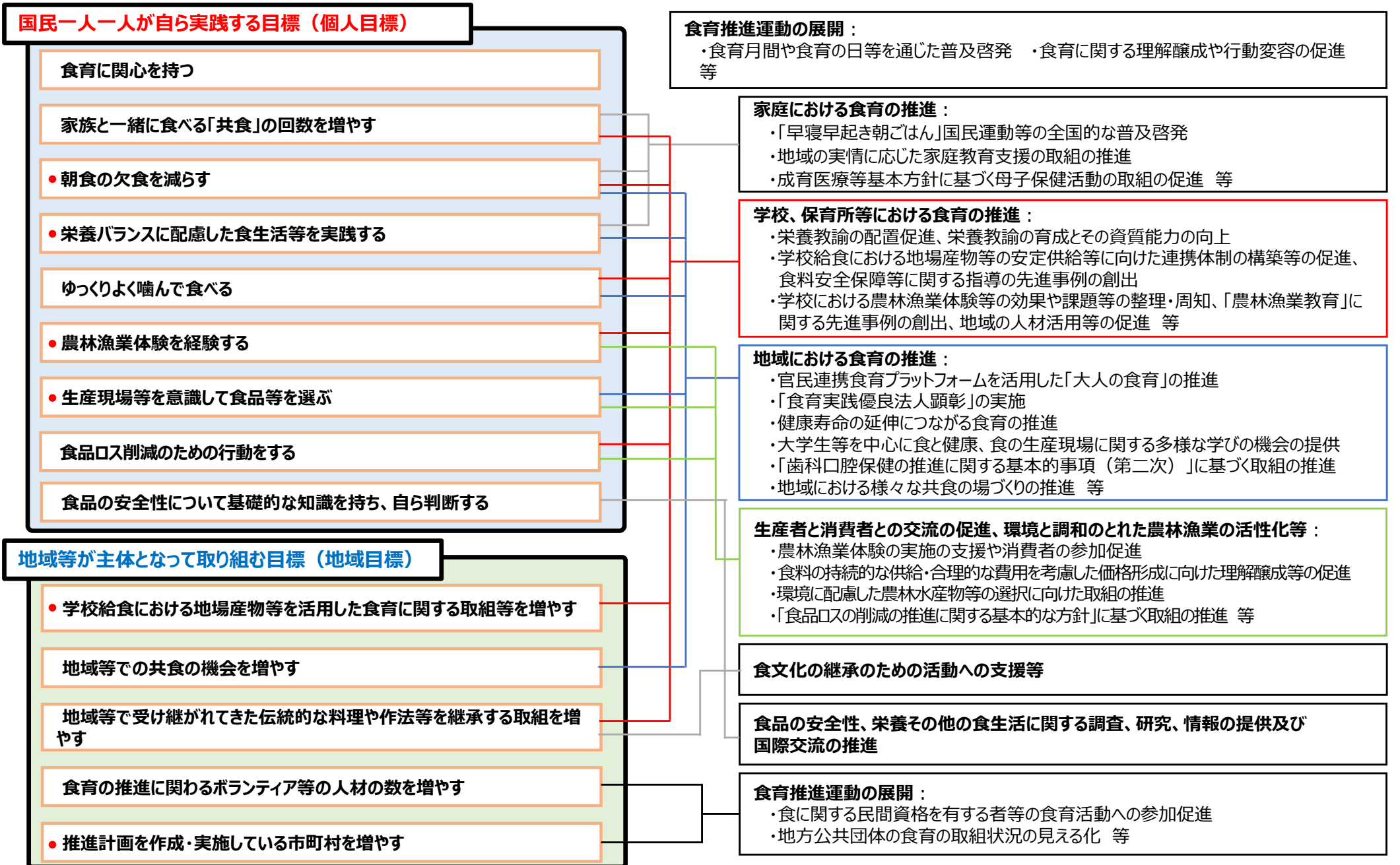
令和8年度第1回食育推進評価専門委員会資料



注) ●は重点事項の取組に当たりより関係性が深いもの

第5次食育推進基本計画における目標と達成に向けた主な推進施策

令和8年度第1回食育推進評価専門委員会資料



注) ●は重点事項の取組に当たりより関係性が深いもの

第5次食育推進基本計画における目標・指標・目標値（案）

令和8年度第1回食育推進評価専門委員会資料

国民一人一人が自ら実践する目標（個人目標）		現状値 (令和7(2025)年度)	目標値 (令和12(2030)年度)
	<指標>		
食育に関心を持つ	・食育に関心を持っている国民の割合	79.1%	90%以上
家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす	・朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週8.6回	週10回以上
● 朝食の欠食を減らす	・朝食を欠食する子供の割合	6.4%	5%以下
	・朝食を欠食する若い世代の割合	28.2%	25%以下
● 栄養バランスに配慮した食生活等を実践する	・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上 ほぼ毎日食べている国民/若い世代の割合	36.1%/23.8%	45%以上/30%以上
	・食塩/野菜/果物摂取量の平均値	9.6g/258.7g/78.1g (令和6(2024)年度)	7g/350g/200g (令和14(2032)年度)
	・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等に気をつけた食生活を実践する国民の割合	63.2%	70%以上
ゆっくりよく噛んで食べる	・ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合	46.2%	55%以上
● 農林漁業体験を経験する	・農林漁業体験を経験した国民（世帯/本人）の割合	57.1%/45.5%	60%以上/50%以上
● 生産現場等を意識して食品等を選ぶ	・産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民の割合	66.0%	70%以上
	・環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民の割合	57.1%	60%以上
食品ロス削減のための行動をする	・食品ロス問題を認知して削減に取り組む消費者の割合	77.2%	80%以上
食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する	・食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合	68.6%	75%以上

地域等が主体となって取り組む目標（地域目標）		現状値	目標値
	<指標>		
● 学校給食における地場産物等を活用した食育に関する取組等を増やす	・栄養教諭による地場産物等に係る食に関する指導の平均取組回数	月14.1回	月15回以上
	・学校給食における地場産物/国産食材を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和6年度)から維持・向上した都道府県の割合	-	90%以上/90%以上
地域等での共食の機会を増やす	・地域等で共食したいと思う人が共食する割合	70.1%	75%以上
地域等で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承する取組を増やす	・地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合	48.8%	55%以上
	・郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている国民の割合	54.7%	60%以上
食育の推進に関わるボランティア等の人材の数を増やす	・食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している国民の数	30.5万人 (令和5(2023)年度)	31万人以上
● 推進計画を作成・実施している市町村を増やす	・推進計画を作成・実施している市町村の割合	91.2% (令和6(2024)年度)	100%

注) ● は重点事項の取組に当たりより関係性が深いもの

ご清聴ありがとうございました