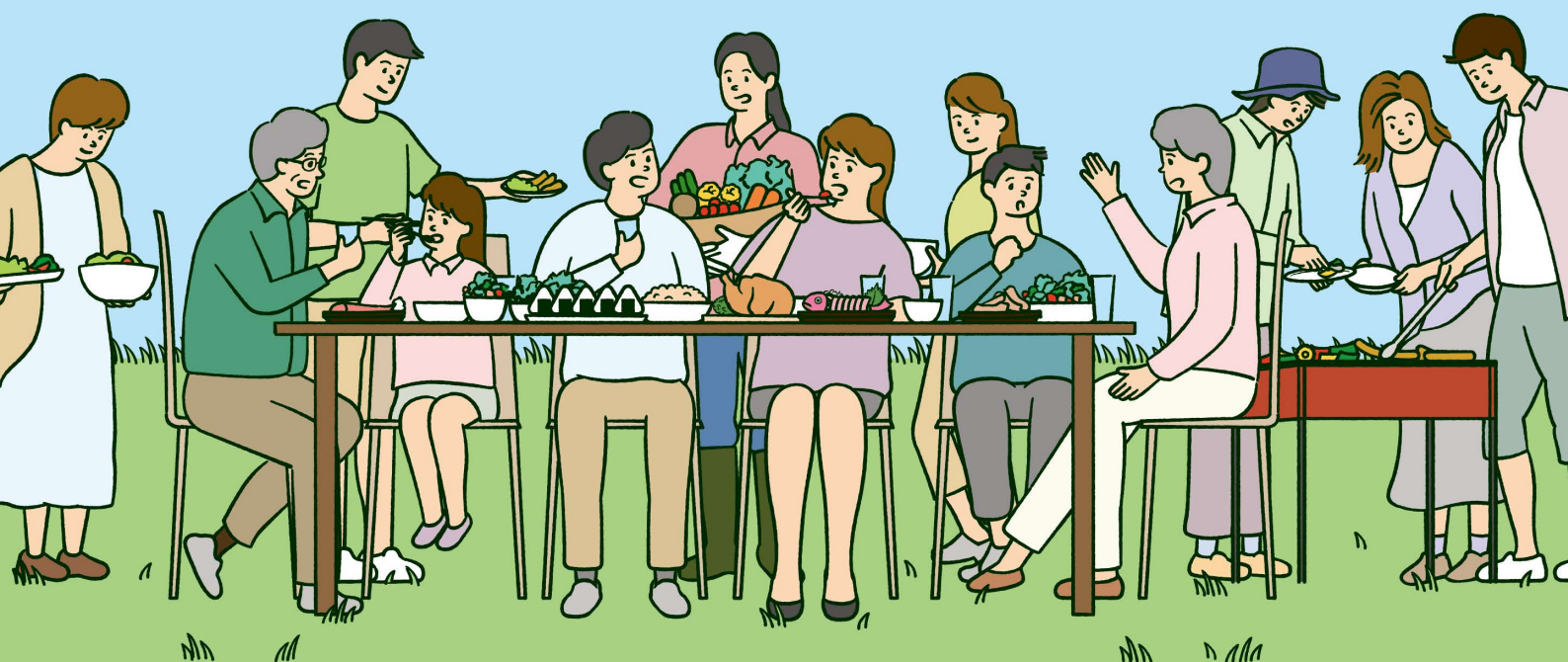


食育白書

平成30年度

おいしく楽しく食べて、
健康で心豊かな暮らしのために、
みんなで進める食育。





目次

食育とは? P3

Topic

健康寿命の延伸につながる食育の推進 P4

家庭での食育の推進 P10

学校・保育所等での食育の推進 P12

地域での食育の推進 P16

食育に関する取組を実践するために P22



食育とは？

食育ってなに？

生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、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もの

もっと詳しく知りたいときは

食育基本法

(平成17(2005)年施行)

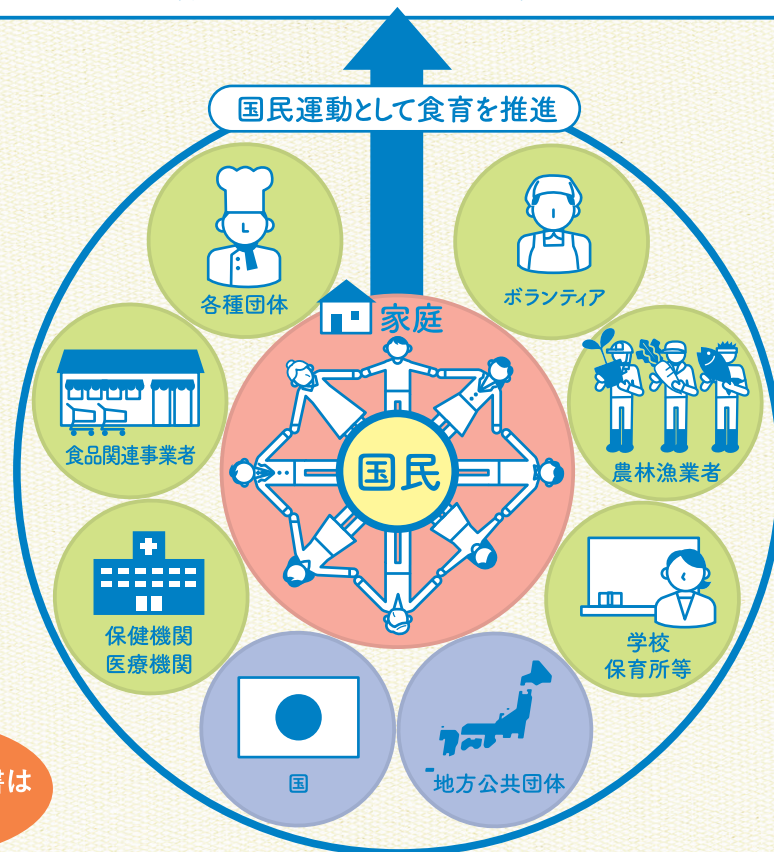
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kannrennhou.html>



食育はどのように推進しているの？

食育は、国、地方公共団体による取組とともに、地域においても、様々な関係者が連携・協働して国民運動として推進

生涯にわたって、健全な心身を培い、豊かな人間性を育む



平成30年度白書は
ここに注目！

食育で特に力を入れて取り組んでいることは？

- 若い世代を中心とした食育の推進
- 多様な暮らしに対応した食育の推進
- 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- 食の循環や環境を意識した食育の推進
- 食文化の継承に向けた食育の推進

以上5つが第3次食育推進基本計画の重点課題(平成28(2016)～令和2(2020)年度)

もっと詳しく知りたいときは

第3次食育推進基本計画

<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kannrennhou.html>



健康寿命の延伸につながる食育の推進

健康寿命とは？

- 「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」のこと。

(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」(平成24年厚生労働省告示第430号))

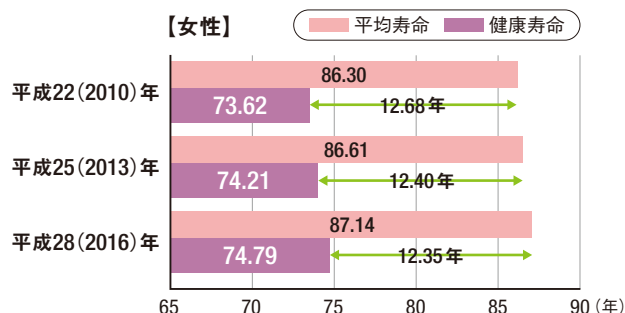
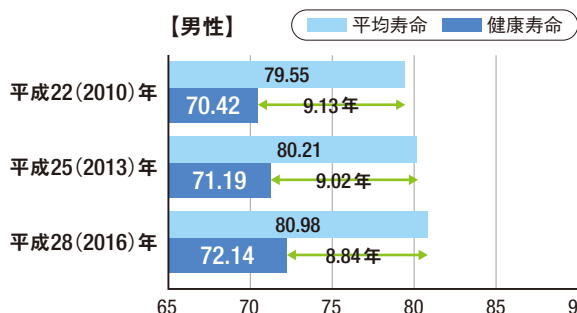
寿命の状況は？

【平均寿命】平成28(2016)年は男性80.98年、女性87.14年

【健康寿命】平成28(2016)年は男性72.14年、女性74.79年
男女ともに、平均寿命に比べ、健康寿命の方が増加



平均寿命と健康寿命の推移



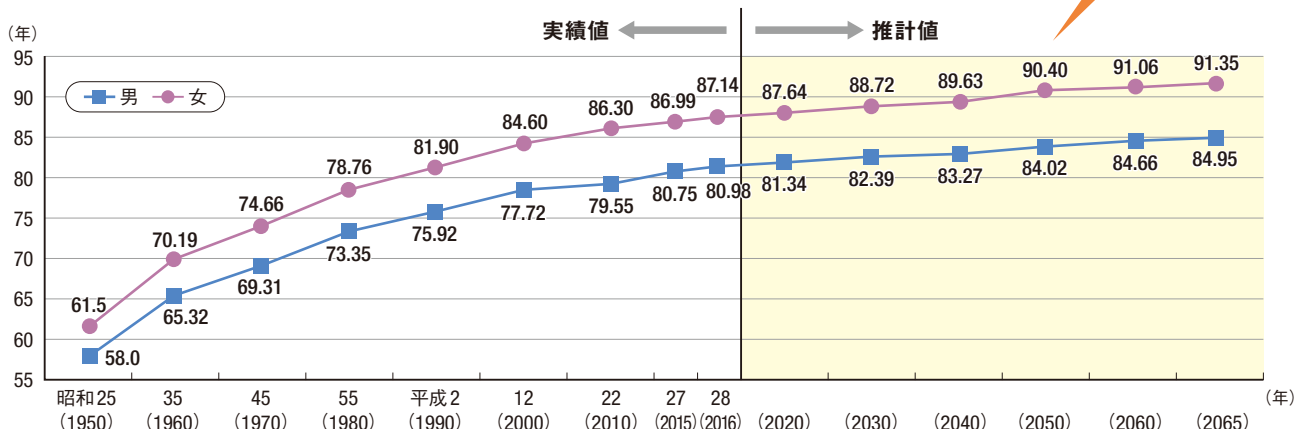
資料：平均寿命：平成22(2010)年は厚生労働省「完全生命表」、平成25(2013)年・平成28(2016)年は厚生労働省「簡易生命表」

健康寿命：厚生労働省「第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」

平均寿命ってこれからどうなるの？

- 2065年には、男性84.95年、女性91.35年になる見込み

平均寿命の推移と将来推計



今後平均寿命は延びていく見込みなので、健康寿命も延ばしていくことが大切！

資料：昭和25(1950)年は厚生労働省「簡易生命表」、昭和35(1960)年から平成27(2015)年までは厚生労働省「完全生命表」、平成28(2016)年は厚生労働省「簡易生命表」、2020年以降は、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成29年推計)」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果

注：昭和45(1970)年以前は沖縄県を除く値である。0歳の平均余命が「平均寿命」である。

栄養バランスのとれた食事とは？



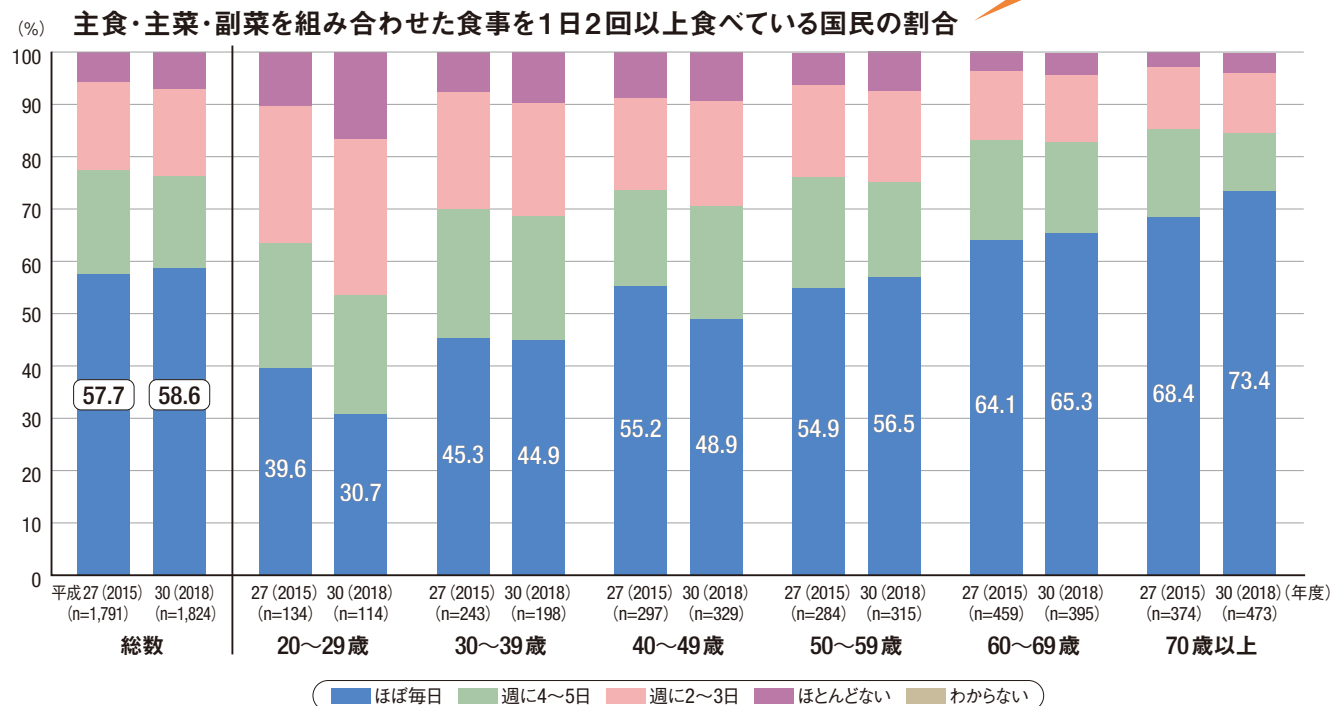
資料：農林水産省「『食育』ってどんないいことがあるの？～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～」

栄養バランスのとれた食生活の実践状況は？

- 「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の割合」は58.6%

目標値は2020年度までに
70%以上

参考：第3次食育推進基本計画



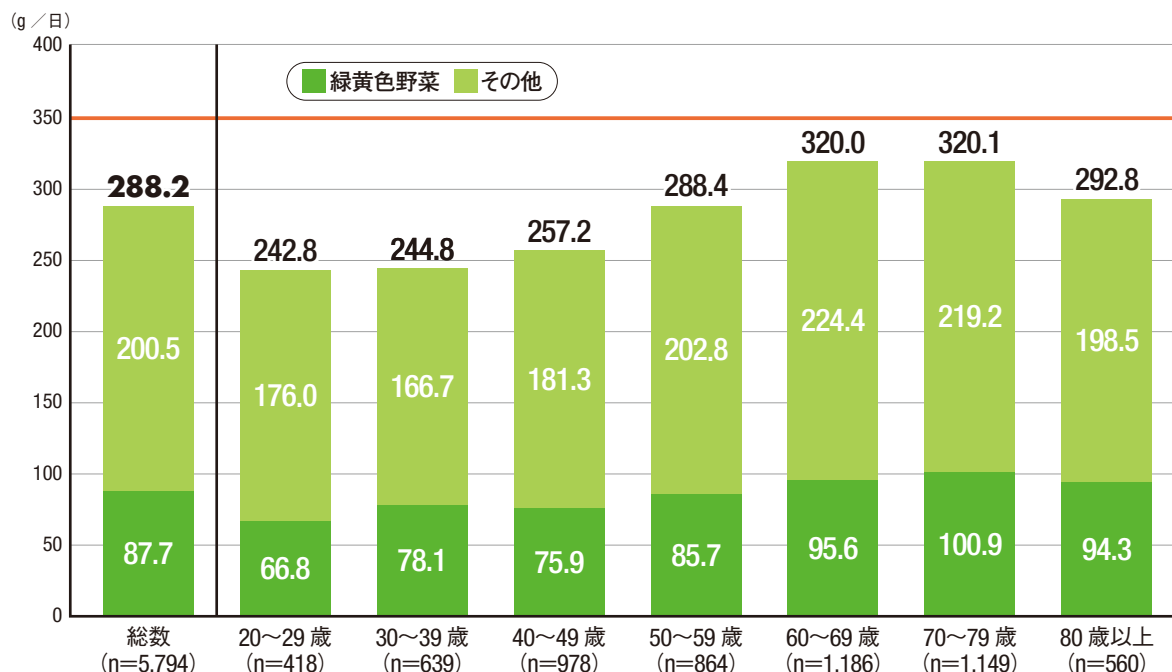
資料：農林水産省(平成27(2015)年度は内閣府)「食育に関する意識調査」

- 主食・主菜・副菜のうち、組み合わせて食べられないものは、男女ともに副菜(野菜類、海藻類、きのこ類を主材料とした料理)と回答した人の割合が最も高く、7割(出典：厚生労働省「平成27年国民健康・栄養調査」)

副菜の主材料である野菜の摂取量の現状は？

● 1日当たりの野菜類摂取量の平均値は288.2g 「健康日本21（第二次）」における目標は350g

野菜類摂取量の平均値



資料：厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査」

注：野菜類とは、緑黄色野菜、その他の野菜、野菜ジュース、漬け物

事例

住んでいるだけでおのずと健康になれるまちづくり 「あだち ベジタベライフ ～そくだ、野菜を食べよう～」

東京都
足立区

あだち足立区では、健康寿命が東京都の平均より短いこと等が明らかに。

そこで生活習慣病を予防し、区民の健康寿命を延伸することなどを目的に、「あだちベジタベライフ ～そくだ、野菜を食べよう～」を開始

野菜を食べやすい環境を整えるため、野菜たっぷりメニュー等を提供している店舗を「ベジタベライフ協力店」として登録

6月の「食育月間」には、協力店で「ちょい増し野菜」をテーマに、野菜を使った期間限定特別メニューの提供等を実施

子供の頃から野菜を食べる習慣を身に付けられるよう、幼稚園・保育所、小・中学校で「ひと口目は野菜から」の声掛け運動等を実施

これらの取組により、子供や30歳代男性の野菜摂取量が年々増加し、健康寿命も東京都の平均との差が縮小



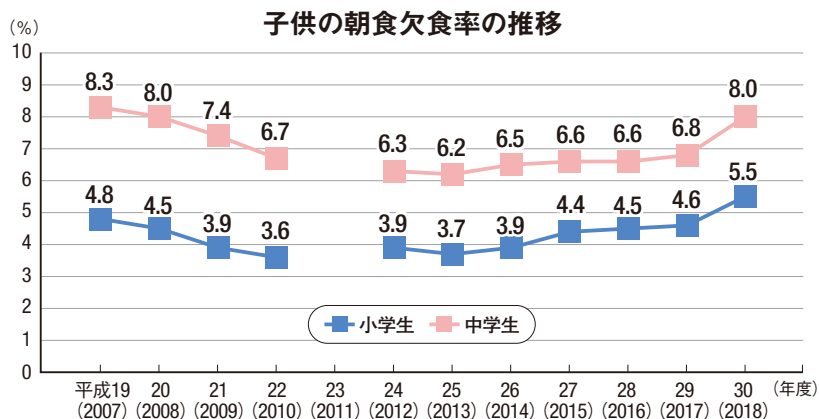
地元スーパーとの連携

もっと詳しく知りたいときは ➡ 平成30年度「食育白書」P14

ライフステージ別の現状は？

① 乳幼児・児童・思春期

- 朝食を欠食する子供(小学生)の割合は、平成30(2018)年度は5.5%で、中学生とともに増加傾向
- 子供のうちに健全な食生活確立することは、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎
- 朝食を毎日食べることは、基本的な生活習慣を身に付ける観点から非常に重要



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」

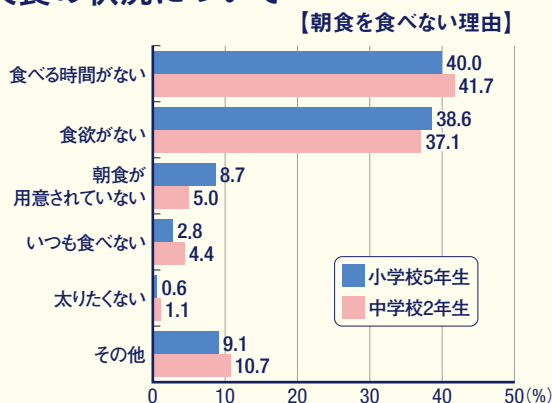
注：(1) 朝食を「全く食べていない」及び「あまり食べていない」の合計

(2) 小学6年生、中学3年生が対象

(3) 平成23(2011)年度は、東日本大震災の影響等により、調査を実施していない。

column 子供の朝食欠食の状況について

- 過去の調査によると、朝食を食べない理由は、小学生、中学生とも、「食べる時間がない」、「食欲がない」の順に多く、それぞれ約4割
 - 「毎日、同じくらいの時刻に起きていない」、「毎日、同じくらいの時刻に寝ていない」小・中学生の割合は、平成29(2017)年度から平成30(2018)年度にかけて増加
(出典：文部科学省「全国学力・学習状況調査」)
- このような小・中学生ほど朝食欠食率が高い傾向



資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター

「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」

注：朝食を「1週間に2～3日食べないことがある」「1週間に4～5日食べないことがある」「ほとんど食べない」と回答した人が対象

もっと詳しく知りたいときは…

➡ 平成30年度「食育白書」P20

事例

地域の協力を得て、学校で開催する子供食堂「朝ごはんやさん」

大阪府「朝ごはんやさん」

毎週月・水・金曜日の7時30分～8時15分に、50円で児童に朝食を提供

朝ごはん作りは60歳代から80歳代までの地域のボランティアの方が輪番で担当

開催場所は大阪市立西淡路小学校の家庭科室
児童にとって授業前に気軽に立ち寄れる場に

利用している児童の66%が「朝ごはんやさん」に来るようになって「朝早く起きるようになった」と回答

規則正しい生活習慣づくりに貢献

朝食の準備



皆で食べる朝食

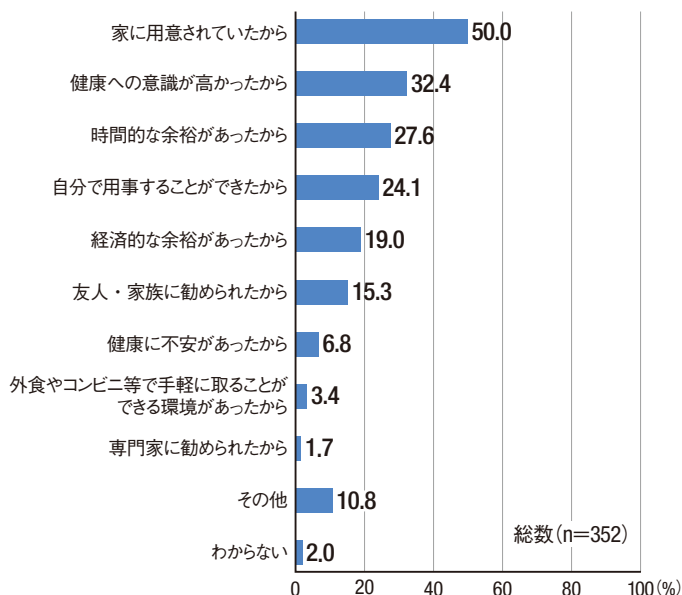


もっと詳しく知りたいときは ➡ 平成30年度「食育白書」P21

2 青年期(若い世代)

- 40歳以上の方に20歳代及び30歳代の頃を振り返ってもらい、当時の健全な食生活の実践状況を尋ねたところ、現在と比べて「良かった」と回答した人の割合は23.3%、「悪かった」と回答した人の割合は35.8%
- 良かった理由は「家に用意されていたから」が5割と最多
- 悪かった理由は「健康への意識が低かったから」と「時間的な余裕がなかったから」がそれぞれ約5割

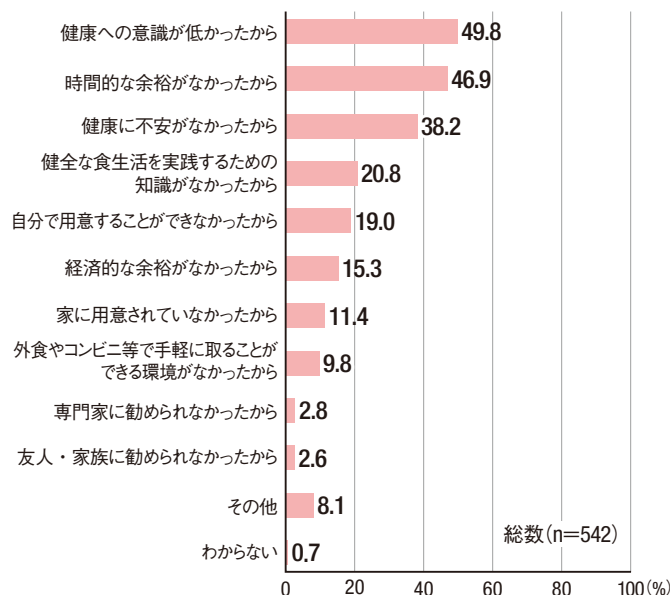
20歳代及び30歳代の頃の食生活が良かった理由



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(平成30(2018)年10月実施)

注：(1)40歳以上で、20歳代及び30歳代の頃、朝食摂取や栄養バランスに配慮した食生活など、健全な食生活の実践状況が現在と比べて、「とても良かった」又は「やや良かった」と回答した人が対象
(2)複数回答

20歳代及び30歳代の頃の食生活が悪かった理由



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(平成30(2018)年10月実施)

注：(1)40歳以上で、20歳代及び30歳代の頃、朝食摂取や栄養バランスに配慮した食生活など、健全な食生活の実践状況が現在と比べて、「やや悪かった」又は「とても悪かった」と回答した人が対象
(2)複数回答

事例

身近な情報発信で、 大学生の食生活の自立をサポート

大学の食堂等を通して、大学生の食生活の自立を支援

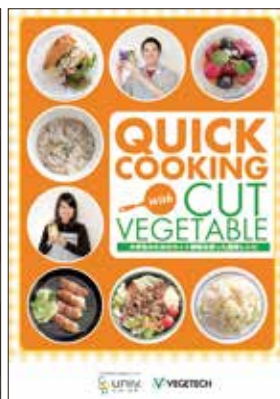
栄養成分、アレルギー物質、赤・緑・黄の3つの食品群のエネルギー量から換算した点数等を、食堂のメニューカードやホームページで確認でき、主なものはレシートにも表示

スマートフォンでも使いやすいホームページでは、「ヘルシー」、「がっつり」など気分や予算に見合ったメニューの組合せを簡単に検索可能で、週ごとの管理栄養士のおすすめメニューも紹介

インスタ映える「スキレット簡単レシピ」、忙しい学生のための「カット野菜を使った簡単レシピ」などのレシピ集を作成

生活協同組合連合会 大学生協事業連合

もっと詳しく知りたいときは ➡ 平成30年度「食育白書」P24



レシピ集

3 成人期

- 20歳から50歳代では、外食や持ち帰りの弁当・惣菜を定期的にご利用している人の割合が男性で約5割、女性で約3割から約4割
- 外食や持ち帰りの弁当・惣菜を定期的にご利用している人は、ほとんど利用していない人と比べて、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が低い傾向

4 高齢期

- 65歳以上の高齢者では、低栄養傾向の人の割合が、男性で12.5%、女性で19.6%
- 80歳以上の高齢者では、男女ともに約2割が低栄養傾向
- 「何でもかんで食べることができる」人の割合と20歯以上の歯を有する人の割合は、60歳代から大きく減少しており、咀嚼（そしゃく）能力の低下に伴う摂食量の低下が懸念される。



事例

賢く食べて健康に！ 外食・中食・事業所給食で、健康な食事を選択しやすい環境づくり

「健康な食事・食環境」コンソーシアム

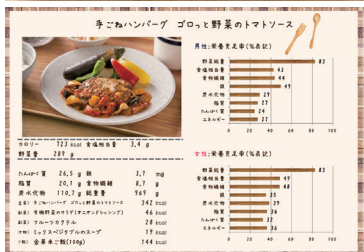
「健康な食事・食環境」コンソーシアムは、外食・中食・事業所給食で「健康な食事（スマートミール）」を、継続的に、健康的な空間で、提供している店舗や事業所を認証する制度を創設

「スマートミール」は、科学的根拠に基づく、栄養バランスのとれた食事、すなわち主食・主菜・副菜がそろい、減塩にも配慮した食事

認証にはメニュー選択時に必要な栄養情報の提供等も必須

メニューの一例

〈外食部門〉
丸の内タニタ食堂
(東京都)



手ごねハンバーグ
ごろっと野菜のトマトソース定食
723kcal 食塩相当量 3.4g
野菜重量 289g
価格 1,100円(税込み)

〈中食部門(持ち帰り弁当等)〉
(株)ファミリーマート
(北海道を除く)



炙り焼 鯖幕の内弁当(1包装当たり)
●熱量…672kcal ●蛋白質…25.7g ●脂質…19.3g
●飽和脂肪酸…3.32g ●炭水化物…98.4g
●ナトリウム…1027mg(食塩相当量…2.6g)

炙り焼鯖幕の内弁当
672kcal 食塩相当量 2.6g
価格 850円(税込み)

〈給食部門〉
キューピー株式会社
(受託給食会社 富士栄食株)



スマート御膳
鰯(たら)と蕪の唐揚げ
@330円

モロヘシ 70g
野菜量 238g
たんぱく質 27.0g
脂質 15.2g
炭水化物 88.3g
食塩相当量 1.6g

595kcal 食塩相当量 1.6g
野菜重量 238g
価格 330円(税込み)

鰯と蕪の唐揚げ
595kcal 食塩相当量 1.6g
野菜重量 238g
価格 330円(税込み)

もっと詳しく知りたいときは ➡ 平成30年度「食育白書」P28,29

家庭での食育の推進

子供の基本的な生活習慣

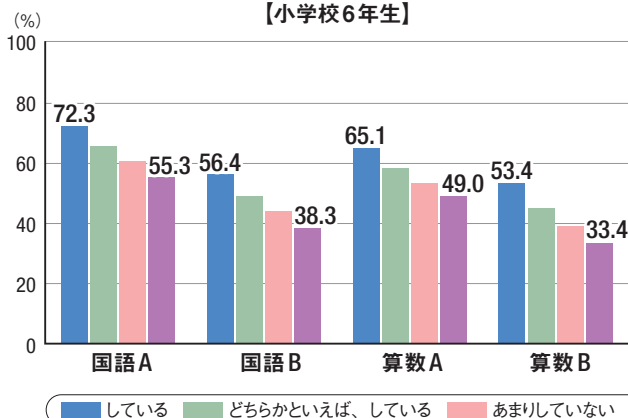
- 朝食を食べないことがある 小学校6年生は15.2%、中学校3年生は20.2%

(出典:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成30(2018)年度))

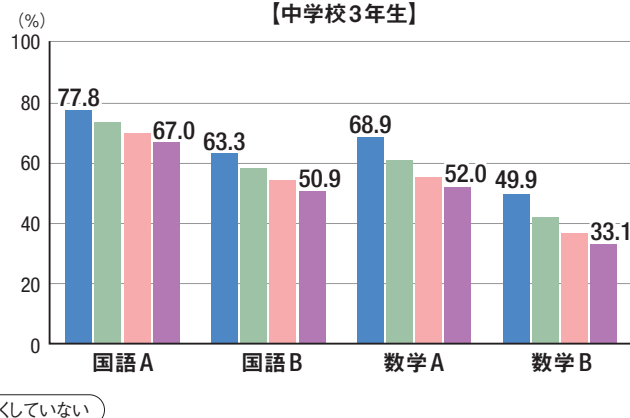
- 毎日朝食を食べる子供ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向
- 毎日朝食を食べる子供ほど、体力合計点が高い傾向

朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係

【小学校6年生】



【中学校3年生】



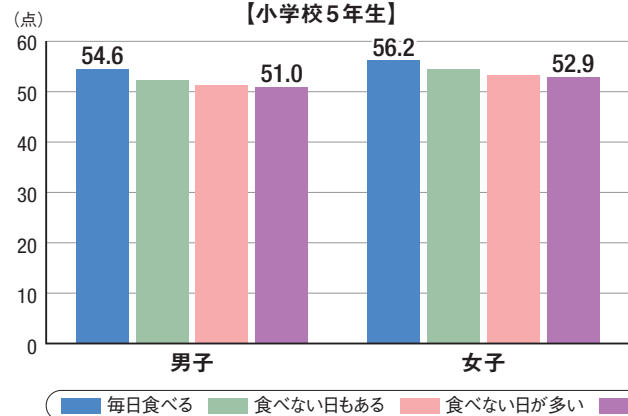
資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成30(2018)年度)

注:(質問)あなたは、次のようなことをしていますか。当てはまるものを1つずつ選んでください。「朝食を毎日食べている」

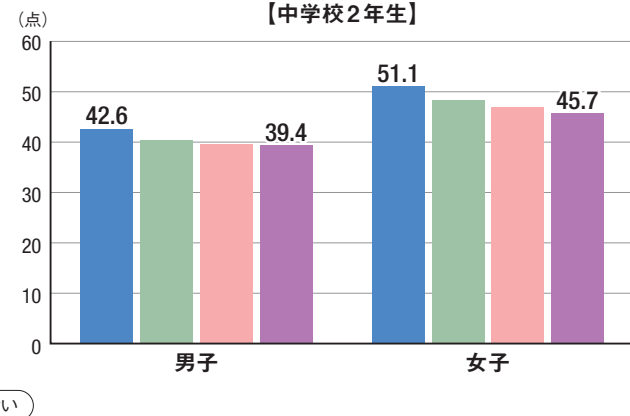
(選択肢)「している」、「どちらかといえば、している」、「あまりしてない」、「全くしてない」

朝食の摂取状況と新体力テストの体力合計点との関係

【小学校5年生】



【中学校2年生】



資料:スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(平成30(2018)年度)

注:(質問)「朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含める)」

(選択肢)「毎日食べる」、「食べない日もある」、「食べない日が多い」、「食べない」

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会では、幼児期から「早寝早起き朝ごはん」を始めとした規則正しい生活習慣について楽しみながら理解し、実践してもらうことを目的に、絵本「にこにこげんきのおまじない」、「みんなでにっこり!あさごはん」を作成



絵本「にこにこげんきのおまじない」
©やなせスタジオ



絵本「みんなでにっこり!あさごはん」
©やなせスタジオ



「おとう飯始めよう」
キャンペーンロゴマーク

始めようキャンペーン

保護者に対する食育

- 内閣府では、平成29(2017)年度から、子育て世代の男性の家事・育児等の中で、料理への参画促進を目的とした「“おとう飯”始めよう」キャンペーンを開始、“おとう飯”大使に石橋尊久さんを任命
- 平成30(2018)年8月からは、都道府県の地元特産品を食材に使った料理レシピを紹介する「日本全国の“おとう飯”」を実施



おとう飯の心得

- 一つ、手早く
 - 一つ、簡単に
 - 一つ、リーズナブルな食材で
 - 一つ、家の調味料を使う
 - 一つ、後片付けは最後まで
- おとう飯、
見守ってね、おかあはん

「おとう飯」の心得

column | 妊産婦のための食育の取組

- 厚生労働省では、妊産婦の望ましい食生活の実現に向け、何をどれだけ食べたら良いかが分かりやすく伝わるよう食事の望ましい組合せや量を示した「妊産婦のための食事バランスガイド」や「妊産婦のための食生活指針」を作成、普及啓発している。

- 平成30(2018)年度は、健やか親子21(第2次)の普及啓発の一環として、「妊産婦の食育」を重点テーマとして特設ホームページを設け、妊産婦に必要な食生活に関する情報の充実を図った。

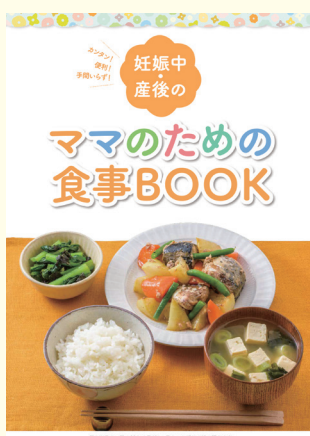
- また、妊産婦の食生活の実態を調査し、その結果を踏まえて、食生活を見直すためのツールとして、レシピ「妊娠中・産後のママのための食事BOOK」などを作成、周知啓発を行った。

もっと詳しく知りたいときは…

➡ 平成30年度「食育白書」p41



「健やか親子21(第2次)」の特設ホームページ



「ママのための食事BOOK」リーフレット



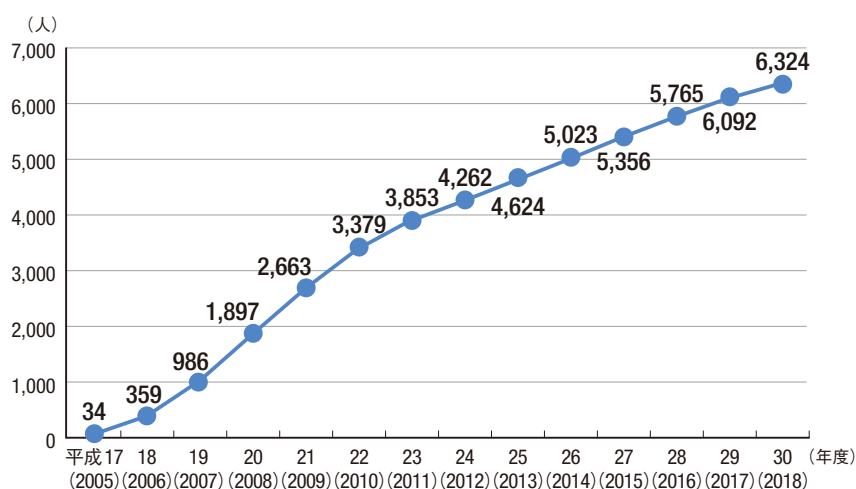
「働く女性のためのヘルスケアブック」リーフレット

学校・保育所等での食育の推進

学校における食育

- 学校給食を活用しつつ、給食の時間を始め、各教科、道徳、総合的な学習の時間、特別活動における食に関する指導を中心として行われている。
- 栄養教諭を中心に、全教職員が共通理解の下に連携・協力しつつ指導を展開することが重要
- 公立小・中学校等の栄養教諭については、全都道府県で6,324人が配置

公立小・中学校等栄養教諭の配置状況



資料：文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課調べ（平成27（2015）年度まで、各年度4月1日現在）
 文部科学省「学校基本調査」（平成28（2016）年度以降、各年度5月1日現在）
 注：公立小・中学校等とは、小学校・中学校・義務教育学校・中等教育学校・特別支援学校を指す。

栄養教諭とは？

- 児童生徒等の「栄養の指導及び管理をつかさどる」教員。
- その専門性を生かし、食に関する指導の全体計画作成や実践等での中心的な役割や、学校給食の栄養管理や衛生管理等を担うとともに、学校内における教職員間及び家庭や地域との連携・調整において要としての役割を果たす。

事例

学校における家庭・地域・関係機関と連携した食育の実践

島根県
浜田市立三隅小学校

地域の食資源の1つである「魚」に焦点をあてた取組を行うことで、「魚食の推進」、「魚食を通じた栄養改善」や「食事マナーの向上」を目指した。

浜田市水産課と県水産事務所の協力により、浜田漁港で水揚げされた「尾頭付きのアジ」を学校給食に提供してもらうことが可能となり、年に数回「丸ごとアジ1匹給食」を実施

また、三隅小学校の給食で提供している魚料理をまとめたレシピを作成し、地域全体に「魚食」を広げる様々な取組を行った。

保護者には、郷土料理についてアンケートをとり、毎月1回給食で地元産の食材を活用した郷土料理を提供して、地域に伝わる食への理解を深めている。

様々な取組により、児童や保護者が栄養バランスを考えた食事をしようとする意識が高まり、食事マナーの向上など行動面でも変容があった。



丸ごとアジ1匹給食



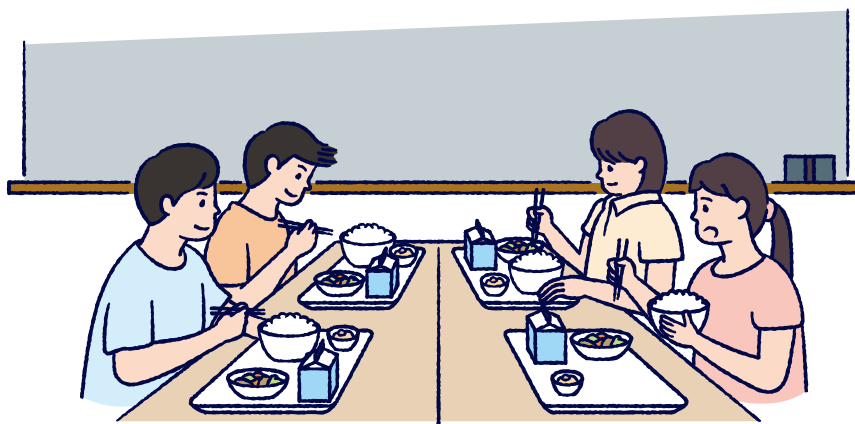
もっと詳しく知りたいときは ⑤ 平成30年度「食育白書」P51

学校給食

- 学校給食は、全小学校数の99.1%、全中学校数の89.9%で実施

(出典:文部科学省「学校給食実施状況調査」(平成30(2018)年度))

- 栄養バランスのとれた食事を提供することにより、子供の健康の保持増進を図るために実施
- 食に関する指導を効果的に進めるために、給食の時間はもとより、各教科や特別活動、総合的な学習の時間等における教材としても活用することができるものであり、大きな教育的意義を有している。
- 地場産物を学校給食に活用し、食に関する指導の教材として用いることにより、子供が、より身近に、実感を持って地域の食や食文化等について理解を深め、食料の生産、流通に関わる人々に対する感謝の気持ちを抱くことができる。



事例

地域の関係者をつなぎ学校給食で地産地消を推進

愛媛県教育委員会

とうよ
東予地域5市町で、学校給食を活用した「地産地消の推進」と「伝統的食文化の継承」に取り組んだ。

学校給食施設、生産者団体、行政等が意見交換を行ったり、県作成の「学校給食食材データベース」を活用したマッチング等を行ったりし、地場産物を学校給食に提供できる仕組みの構築や、近隣市町の地場産物を相互に学校給食に活用するための流通ルート・人的つながりを形成

各市町の地場産物を取り入れたオリジナル井やかき揚げを新メニューとして学校給食で提供したこと等により、5市町の全てで学校給食における地場産物の活用率が増加

学校給食で提供した郷土料理を家庭でも簡単に作ることができるようアレンジし、親子料理教室で紹介する等、地域や家庭への郷土料理の普及啓発を行った。



郷土料理の親子料理教室



とれとれ鯛入りつみれ

もっと詳しく知りたいときは ➡ 平成30年度「食育白書」P55

保育所における食育

- 保育所における食育は、「保育所保育指針」において、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標としている。
- そして、子供が毎日の生活と遊びの中で、食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しむ合う子供に成長していくこと等に留意して実施しなければならないとしている。



保育所における食育活動
(食事と健康の関わりについてのお話)

幼稚園における食育

- 幼稚園における食育は、平成30(2018)年度から実施されている新しい「幼稚園教育要領」において、「先生や友達と食べることを楽しみ、食べ物への興味や関心をもつ」ことがねらいを達成するために指導する内容として示されている。

認定こども園における食育

- 認定こども園における食育は、「幼保連携型認定こども園教育・保育要領」に基づき、各園において食育の計画を策定し、教育・保育活動の一環として計画的に行うこととされている。



事例

野菜作りって、たいへん!でも楽しいなあ ～「ぼくの畑・わたしの畑」で、自ら学び続ける食育～

自然豊かな環境をいかして保育士が食育について「教える」だけの活動ではなく、園児自らが体験し、考え、行動して、学びを深める食育活動を推進

「ぼくの畑・わたしの畑」の活動では、生産から消費までの食の循環を意識した食育活動を行っている。

園児たちは、草むしりや害虫の駆除の大変さ、酷暑や台風、長雨等により思い通りに作業ができなかった困難さ等乗り越え、収穫した野菜を調理して食べる楽しさを通して、「食」に関する興味や知識を身に付ける。

園児は収穫した野菜を持ち帰り、家庭で調理した写真等を用いて、仲間の前でプレゼンテーションをしている。



「ぼくの畑・わたしの畑」での収穫



プレゼンタイム

もっと詳しく知りたいときは ➡ 平成30年度「食育白書」P60

事例

自然に触れ、多くの気づきや感動を生む食育への取組

福島県
鏡石町立鏡石幼稚園

かがみいし
鏡石幼稚園では、町の産業課からの声掛けにより、鏡石町が実施する「かがみいし田んぼアート」と同じ苗で、幼児たちが様々な色をしたアート米を栽培。一部は給食でも出され、お米への関心が向上

アート米以外にも、さつまいも、バケツ稲など、いろいろな作物を栽培

収穫したトマトを使ったパンケーキづくりを保護者と一緒に体験

園庭にある柿の木から収穫した柿で干し柿づくりにも挑戦

このような活動を通じて、幼児たちは食に対する興味・関心を深め、食べることの楽しさや大切さを学ぶことができた。また、保護者の食育への関心も高まっている。



田んぼアート米の苗植えの様子



パンケーキづくりの様子

もっと詳しく知りたいときは ➡ 平成30年度「食育白書」P61

事例

「食べられる園庭 (The Edible playground)」の試み

広島県
認定こども園さざなみの森

さざなみの森は、ため池や田んぼ、畑に囲まれた自然豊かな里山の中にあり、その地形をいかし、「子どもたちが「里山で育つ」⇔子どもたちを「里山で育てる」」を理念とする活動を広げている。

取組の一つとして、園児が日々の生活や遊びの中で、意欲をもって食に関わる体験を積み重ね、食べる楽しみを味わい、みんなで一緒に調理し食べ成長していくことを願う「食べられる園庭 (The Edible playground)」の試みがある。

園庭内に畑や実のなる樹、菜園やプランターを配し、園児が遊びの中で種を植え、水やりをしながら育てることで、芽が出て、花が咲き、実を付け、食べられるようになる様子を身近に体験

保護者の方々とは、保護者会の機関紙「MoRi モリ」を通して、子供たちの食に関する体験報告だけでなく、家族の食生活改善情報や園で開催される食文化講座を共有



プランターに種植え



保護者会の機関紙「MoRi モリ」

もっと詳しく知りたいときは ➡ 平成30年度「食育白書」P62

地域での食育の推進

企業、生産者団体、ボランティア等による食育

- 厚生労働省では毎年9月に食生活改善普及運動を展開しており、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、野菜摂取量を350g以上にすることを目標とした「毎日プラス1皿の野菜」のほか、「おいしく減塩1日マイナス2g」、「毎日のくらしにwithミルク」に焦点を当て、地方公共団体や企業とともに全国的な運動を実施



「プラス1皿マーク」



「マイナス2gマーク」



「withミルクマーク」

- 農林水産省では、生産者団体と協力し「毎日くだもの200グラム運動」による家庭や学校給食等における果物の摂取を促進



「毎日くだもの200グラム運動」ロゴマーク

事例

魚を通した食育プラス楽しく減塩 (平成30(2018)年度「第2回食育活動表彰」 農林水産大臣賞受賞)

水産業が盛んな地域特性をいかし、平成21(2009)年から、魚を通した食育教室を開催

市内の小学生とその保護者が参加し、1人1尾のイワシを手開きするなど、全員が料理の楽しさや食べ物の大切さを体験できる内容で、家庭での実践を促す。

また、魚クイズ、減塩クイズ等も実施

若い世代への簡単な魚料理の普及を目的として、「すぐ作りたくなる海の恵み・魚(とど)料理」をテーマに、会員による料理コンクールを実施

若い世代も審査員に加わり、受賞したレシピは、料理教室で紹介するほか、レシピ集としてホームページに掲載



イワシ手開き体験

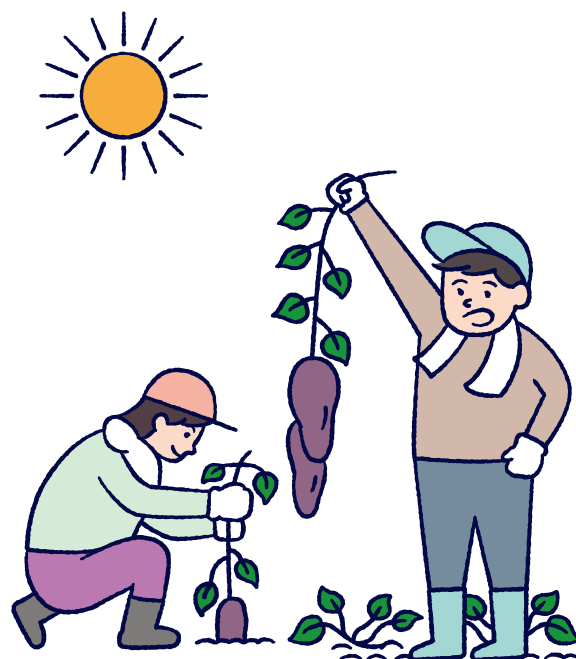


ショッピングモールでの魚料理の普及活動

もっと詳しく知りたいときは ●平成30年度「食育白書」P89

農林漁業者等による体験活動

- 農林漁業体験は、自然と向き合いながら仕事をする農林漁業者が生産現場等に消費者を招き、一連の農作業等の体験機会を提供する取組
- 自然の恩恵を感じ、食に関わる人々の活動の重要性と地域農林水産物に対する理解の向上や、健全な食生活への意識の向上など、様々な効果が期待される。
- 農林水産省は、農林漁業体験の取組を広く普及するため、補助事業による教育ファーム等農林漁業体験活動への支援のほか、どこでどのような体験ができるかについて、情報を一元化した教育ファーム・データベースの提供等を行っている。



事例

北海道
株式会社ふるさとファーム

**カレーライス畑～お米から野菜、
全ての食材を子供たち自身で育て、
収穫、調理、そして皆で食べる～
(平成30(2018)年度「第2回食育活動表彰」
農林水産大臣賞受賞))**

小学生を対象とし、年間を通して自然の厳しさや食の大切さを学ぶための農業体験プログラムを提供

5月から10月の間、お米や、カレーライスの具材となる野菜を育てる。6月の田植・野菜の植付けを始めとして、草むしりなどの世話をしつつ、野菜の収穫、稲刈り、お米の脱穀・精米まで行う。

畑仕事の後には、収穫した季節ごとの野菜を子供たち自身で調理して食べ、採れたての旬の野菜を味わう。シーズン最後には、皆で育てたお米・野菜でカレーライスを作り、一緒に食べる収穫祭を開催

平成29(2017)年度からは、子供たちが栽培した野菜を子供たち自身で販売する「こどもマルシェ」を開催し、農業の経済的側面も体験学習できる食育活動を実施



カレーライス畑



玉ねぎの植付け



こどもマルシェ

もっと詳しく知りたいときは ➡ 平成30年度「食育白書」P109

食の循環や環境に配慮した食育

- 我が国の平成29(2017)年度の食料自給率は、カロリーベースで38%、生産額ベースで66%
- 食料及び飼料等の生産資材の多くを海外からの輸入に頼っている一方で、我が国では、本来食べられるにもかかわらず廃棄されている食品ロスが、平成28(2016)年度の推計で643万トン(事業系：352万トン、家庭系：291万トン)発生
- 農林水産省では、食品ロス削減への消費者理解を促進するため、小売業者等が利用可能なポスター等を作成し、全国の協力店舗等で啓発活動を実施
- 環境省では、日々の生活から発生している食品ロスの量を日記形式で記録することのできる「7日でチャレンジ!食品ロスダイアリー」、食品小売店ですぐ食べる商品については、陳列順に購入することを消費者に促す際に活用可能な啓発キャラクター「すぐたべくん」を公表



小売店における消費者向けポスター等の掲示



7日でチャレンジ!食品ロスダイアリー



「すぐたべくん」ポスター

事例

食べきりを推奨しているお店を「食べきり協力店」に認定

神奈川県
横浜市

食べ残しを減らす取組に賛同する飲食店等を「食べきり協力店」として登録

平成30(2018)年には800店舗超

協力店は、「小盛メニュー等の導入」、「持ち帰り希望者への対応」等を実践

生ごみの発生抑制に努めるとともに、交付されたステッカー等を店頭等に掲示

来店者に取組を広く紹介することで、食べきりの推進に向けた消費者意識を啓発



ステッカーの店頭掲示の様子

もっと詳しく知りたいときは ④平成30年度「食育白書」P122

食文化の継承のための活動

- 食文化を大切に、次の世代への継承を図るために、食育ボランティア、専門調理師等が、地域において様々な活動を行っている。
- 農林水産省では、和食文化をテーマに栄養士や保育士等向けの研修会、妊娠中の方や子育て中の親、親子向けのワークショップ、若者世代向けの講座等を実施
- 平成30(2018)年度には、小学生を対象として、和食や郷土料理に関するお絵かきや和食文化の知識と技を競うイベント「第3回全国子ども和食王選手権」を開催



「第3回全国子ども和食王選手権」
(和食お絵かき部門) 総合金賞受賞作品

事例

和食文化の大切さを伝える食育活動と 「五節供プロジェクト」

平成27(2015)年から、11月24日の「和食の日」を中心に、全国の小・中学校、保育所等を対象として、和食給食を推進する取組「だしで味わう和食の日」を実施

平成30(2018)年度から、年間を通じて和食文化の大切さを訴求する「五節供プロジェクト」を新たに開始

平成30(2018)年度は、特に七夕、重陽の節供について、その謂れや和食文化との関連性について講演し、それぞれにちなんだ和食や創作メニューを提案



五節供プロジェクトの
ロゴマーク

五節供に和食を

ごせつく 五節供とは？

- 人日(1月7日)、上巳(3月3日)、端午(5月5日)、七夕(7月7日)、重陽(9月9日)
- 節供は、節日に旬の食材でご馳走を作り、神さまにお供えた上で皆で分け合っていたことで、家族や友人の無病息災を願うことから、「節句」でなく、本来の意味を伝える「節供」で表現

もっと詳しく知りたいときは ➡ 平成30年度「食育白書」P134

column 「Let's!和ごはんプロジェクト」～身近・手軽に健康的な和ごはんを～

- 農林水産省では、和食文化のユネスコ無形文化遺産登録5周年を契機として、官民協働の「Let's!和ごはんプロジェクト」を開始
- 子供たちや忙しい子育て世代に、「和ごはん」を食べる機会を増やしてもらうための活動を推進
- 「和ごはん」の調理が簡単にできる商品やレシピ、和の惣菜、弁当の開発・販売、レストランでの子供向けメニューの展開等を実施



プロジェクトのロゴマーク



プロジェクトメンバーの活動事例
(和ごはん商品販売のブースの設置)

もっと詳しく知りたいときは…

➡ 平成30年度「食育白書」p132

食育推進運動の展開

- 食育の取組が全国で展開していくことを目的として、「食育活動表彰」を実施し、その他にも各種の表彰を実施

第2回 食育活動表彰 受賞事例

① 公立大学法人神奈川県立 保健福祉大学

- 大学の基本理念である「地域社会への貢献」に基づき、
 - (1)「未病を改善する栄養サポートセンター/ステーション」による県民の未病改善支援を地域貢献研究センターにて実施
 - (2)「子どもの食育支援者研修」による食育指導者育成を実践教育センターにて実施
 - (3) 食育サークル・シーラボ☆による幅広い年代への食育活動
 - (4) 企業等との連携による健康的な食情報提供を栄養学科にて実施(1)～(4)を4本柱に、県民の健康づくりを支援する食育活動を展開

未病を改善する栄養サポートセンター／ステーションでは、専任の管理栄養士を配置し、大学内外にて、県民の方に食事アドバイスなどを実施

イベント出展は、学生が中心となり、適切な食・栄養の情報と学びの機会を提供



「未病を改善する栄養サポートステーション」の活動



大学祭／わんぱくフェスティバルで実施した「野菜釣りゲーム」

② せいよ 西予生活研究協議会（愛媛県）

- 地元の農山漁村の旬の食材の料理法、伝統料理、食文化の掘り起こしを行い、料理研究や伝統料理のレシピ作りによる味の確立に努め、地域住民を中心に食文化伝承の取組を幅広く実施

毎週日曜日に、大型産直施設で、手作りの味を広めるための交流市を開催し、伝統の味を広めている。

小中学生、地域住民を対象とした「食文化普及講座」では、実習等により、地域食材を使った郷土料理や行事食の技術を伝承

平成28(2016)年には、農家レストランをオープンし、旬の食材を使ったランチや弁当を提供



おはぎの技術伝承会



農家レストランで旬のランチを提供

3 佐伯市食育推進会議（大分県）

- まちをあげて全方位から食育を推進するために「佐伯市食のまちづくり条例」を制定

佐伯市は、九州で最も広大な面積を有し、市域全体が過疎地域に指定されている田舎町。地域の強みである「食」を通じた人材育成と地域振興に取り組んでいる。

これから一人暮らしを始める高校生をターゲットにした「巣立つ君たちへの自炊塾」を行い、料理の基礎や健康づくり等を教えるだけでなく、家族とのきずなや地域とのつながり、故郷を思う気持ちも育む、息の長い「心の食育」を根付かせている。

「心の食育」が地元で誇りを持つ人材の育成や担い手の掘り起こしにつながるとともに、ふるさとの産物の活用意識も向上



「佐伯市食のまちづくり条例」のイメージ



「巣立つ君たちへの自炊塾」の様子

4 COME☆RISH〈高知県立大学〉

- COME☆RISHは管理栄養士を目指す学生団体。地域の課題解決に主体的に取り組む学生を支援する高知県立大学のプログラム「立志社中」に、開始当初から参加

中土佐町大野見地区で栽培されている特別栽培米（大野見エコ米）のおいしさを伝えるため、農作業体験等から得られた学びを、学生主催の定食販売や地域イベント等で還元し、米の普及・消費拡大の活動を行っている。

例えば、大野見エコ米を栽培している生産者団体の方からおいしいごはんの炊き方等を学び、栄養バランスを考えながら大野見エコ米と地元食材を使用した定食を販売

また、デパートやコンビニエンスストア等と連携して、地産地消や減塩等を意識したオリジナルメニューの弁当を開発

COME☆RISHの活動開始から4年間で大野見エコ米の売上は4.5倍に



定食屋の様子



コカラキレイ御膳

もっと詳しく知りたいときは 平成30年度「食育白書」①…P71 ②…P90 ③…P100 ④…P114

その他の受賞事例を知りたいときは 「第2回食育活動表彰事例集」
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/hyousyo/attach/pdf/2nd-6.pdf>



食育に関する取組を 実践するために

「食生活指針」

- 国民の健康の増進、生活の質（QOL）の向上及び食料の安定供給の確保を図るための指針

もっと詳しく知りたいときは

食生活指針について
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/shishinn.html>



食生活指針

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

（平成12(2000)年3月文部省・厚生省・農林水産省決定、平成28(2016)年6月一部改正）

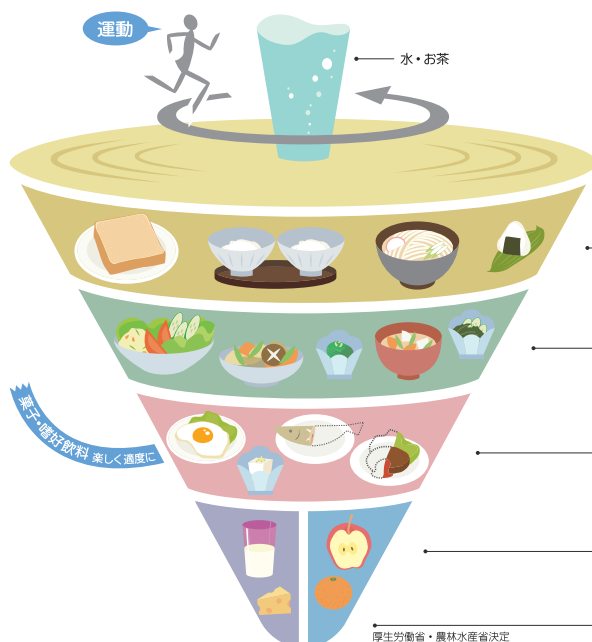
「食事バランスガイド」

- 平成17(2005)年に厚生労働省と農林水産省が「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして作成
- 1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考となるように、食事の望ましい組合せとおおよその量をイラストで分かりやすく示したもの

地方公共団体におけるヘルシーメニューの普及啓発や栄養成分の表示など、地域の特性に応じた食環境の整備において活用されている。

もっと詳しく知りたいときは

「食事バランスガイド」について
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/



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
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形) 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、スッパツディ
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、真たくさん、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころかし
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、目玉焼き一皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1/4カップ 2つ分 = 牛乳瓶1本分
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、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食育ガイド

- 乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージのつながりを大切にし、生涯にわたりそれぞれの世代に応じた食育の実践を促すため平成24(2012)年に作成・公表
- 食べ物の生産から食卓までの「食べ物の循環」やライフステージを踏まえた「生涯にわたる食の営み」等を「食育の環」として図示し、各ステージに応じた具体的な取組を提示したもの



食育ガイド(一部抜粋)

もっと詳しく知りたいときは

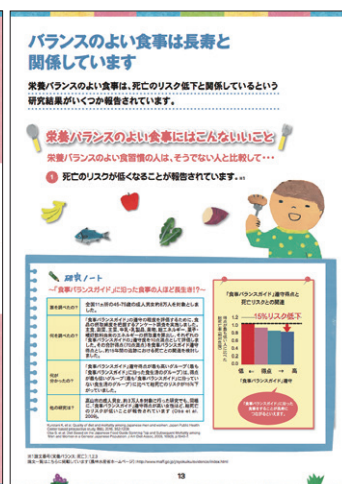
「食育ガイド」について
http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/guide/guide_201903.html



「食育」ってどんないいことがあるの?

～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～

- 平成29(2017)年度に農林水産省では、食育分野に詳しい研究者等の協力の下、「栄養バランスに配慮した食生活」「朝食を毎日食べること」等に取り組むことのメリットをエビデンス(根拠)に基づき整理したパンフレットを作成
- 平成30(2018)年度には、新たに共食に関するエビデンス(根拠)を取り上げ、農林漁業体験に関するエビデンス(根拠)は平成29(2017)年度の内容を更に充実させ、Part2として取りまとめた。



パンフレット(一部抜粋)



パンフレット(Part2)(一部抜粋)

もっと詳しく知りたいときは

「食育」ってどんないいことがあるの?
 ～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>



平成30年度 食育白書

食育白書は、毎年政府が講じた施策や食育に関する事例について、取りまとめている報告書です。是非本文も御覧ください。

平成30年度「食育白書」掲載ページはこちら ➡



はじめに

食育推進施策の基本的枠組み

第1部 食育推進施策をめぐる状況 【特集】健康寿命の延伸につながる食育の推進

- 1 第3次食育推進基本計画における位置付け
- 2 健康寿命と栄養・食生活に関する現状と取組
- 3 ライフステージ別の現状と取組

第2部 食育推進施策の具体的取組

- 第1章 家庭における食育の推進
- 第2章 学校、保育所等における食育の推進
- 第3章 地域における食育の推進
- 第4章 食育推進運動の展開
- 第5章 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
- 第6章 食文化の継承のための活動
- 第7章 食品の安全性・栄養等に関する情報提供の推進
- 第8章 調査、研究その他の施策の推進

第3部 食育推進施策の目標と現状に関する評価

お問合せ先

担 当：農林水産省 消費・安全局 消費者行政・食育課 食育計画班
電 話：03-3502-8111（内線4578） F A X：03-6744-1974
H P：http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h30_index.html