

令和3年度

# みんなの食育白書



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? ..... P1

## Topic

新型コロナウイルス感染症の感染拡大と食育 ..... P2

## Topic

食と環境の調和 ..... 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 ..... P15

健全な食生活を実践するために ..... P20

# 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です。

もっと詳しく知りたいときは

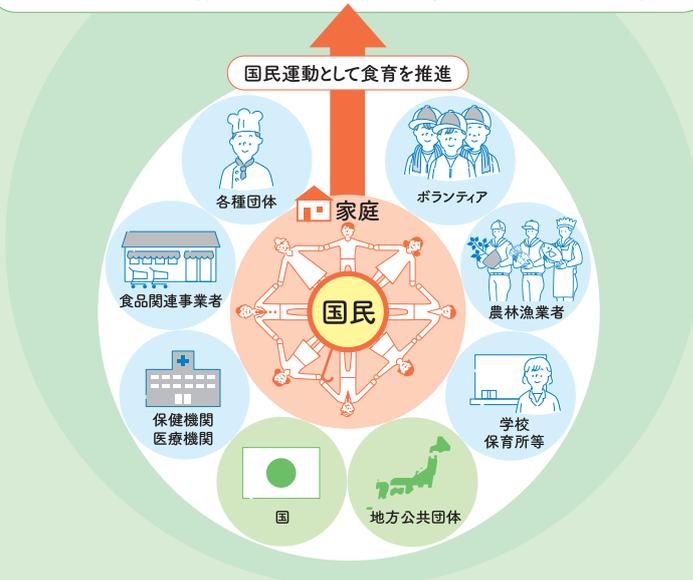
食育基本法  
(2005年施行)  
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kannrenhou.html>



## 食育を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しています。

生涯にわたって、健全な心身を培い、豊かな人間性を育む



## 食育で特に力を入れて取り組んでいることは？

2021年度はここに注目！

- 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
- 持続可能な食を支える食育の推進
- 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

以上3つが第4次食育推進基本計画\*の重点事項

\*2021年度からおおむね5年間

もっと詳しく知りたいときは

「第4次食育推進基本計画」  
啓発リーフレット  
[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4\\_plan/index.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/index.html)



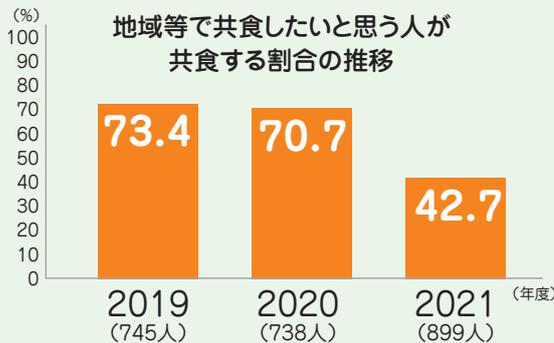
# 新型コロナウイルス感染症の感染拡大と食育

- テレワークの増加等で、在宅時間や家族で食を考える機会が増加。家庭での食育の重要性が高まっています。一方で地域等での「共食」の機会は減少しました。
- 感染症の影響が長期化する中、国民の共食に対する意識等の変化や、感染状況に応じて関係省庁で実施した食育の取組、オンラインを用いた食育の事例等を紹介しています。

## 食生活にどのような変化があった？



注) 地域や所属コミュニティ(職場等)での食事会等の機会があれば「参加したいと思う」「とてもそう思う」又は「そう思う」と回答した人の割合



注) 地域や所属コミュニティ(職場等を含む)での食事会等の機会があれば「参加したいと思う」「とてもそう思う」又は「そう思う」と回答した人のうち、過去1年間に「参加した」と回答した人の割合

注)・設問への回答者数を( )内に記載  
 ・令和2(2020)、令和3(2021)年度調査については、設問の冒頭に「新型コロナウイルス感染症の感染防止対策が十分にとられているという前提でお伺いします。」との文言を追記している。  
 ・令和元(2019)年度は「調査員による個別面接聴取」、令和2(2020)、令和3(2021)年度調査は「郵送及びインターネットを用いた自記式」で実施

資料:農林水産省「食育に関する意識調査」

- 農林水産省の調査では、地域や所属コミュニティ(職場等を含む)での食事会等の機会があれば、「参加したいと思う」「とてもそう思う」又は「そう思う」人の割合は、2019年度は43.3%でしたが、2020年度は30.8%、2021年度は36.7%でした。
- また、「参加したいと思う」人のうち、過去1年間に食事会等に「参加した」人の割合は、2019年度と2020年度は70%を超えていたものの、2021年度は42.7%と大幅に減少しました。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大下において、誰かと一緒に食事をとる(共食)機会が減少したことが分かります。



## 事例 // 子供宅食における食育活動 //

- 近年、支援を必要とする子育て家庭に定期的に食材を届ける子供宅食の取組が広がりつつあります。
- 農林水産省では、2020年度から、子供食堂や子供宅食において食育の一環としてごはん食を提供する取組に対して政府備蓄米を無償交付しており、各地の子供宅食実施団体でごはん食の魅力を伝えるなどの取組が行われています。

一般社団法人こども宅食応援団(東京都)  
 こども宅食えんまる便(長野県)  
 クレエール子ども食堂宅食便(徳島県)



クレエール子ども食堂に届いた政府備蓄米

# 新型コロナウイルス感染症の感染拡大下における食育の取組

- 文部科学省、厚生労働省と農林水産省は、オミクロン株の感染拡大により小学校、中学校等が臨時休業等する際に生じる未利用食品の利用について、教育委員会が他部署等と連携し、フードバンクや社会福祉施設等へ提供した取組事例等を示した事務連絡を2022年2月に連名で発出しました。

- 厚生労働省では、家庭での食生活改善の重要性を普及啓発するためのツールを作成しました。また、「おうち時間」が「健康づくり」のきっかけになるよう、「新・健康生活」におけるポイントを紹介したリーフレットを作成しました。



食生活改善普及運動普及啓発ツール

- 農林水産省は、感染症の感染拡大による外食需要の減少等の影響を受け、在庫の滞留等が生じた国産農林水産物等を学校給食や子供食堂等へ提供する際の食材調達費等への支援を実施しました。また、子供食堂、子供宅食等における食育の一環として使用できるよう、政府備蓄米を無償交付しました。
- そのほか、食品関連事業者がフードバンクに寄附することを希望する未利用食品の情報を集約し、全国のフードバンクに対して情報を一斉に発信する取組等を実施しました。

## 事例 // 牧場と学校が連携したオンライン酪農体験授業の取組 //

吉田牧場（埼玉県）

- 牧場と教室をオンラインでつなぎ、牧場内や牛の乳搾り等の様子を見てもらうオンライン酪農体験授業の取組を2020年9月頃から開始しました。
- 子供たちからの質問にも答える時間を設けており、子供たちの酪農への関心を絶やさないように工夫をしています。



実物大の牛が描かれた布

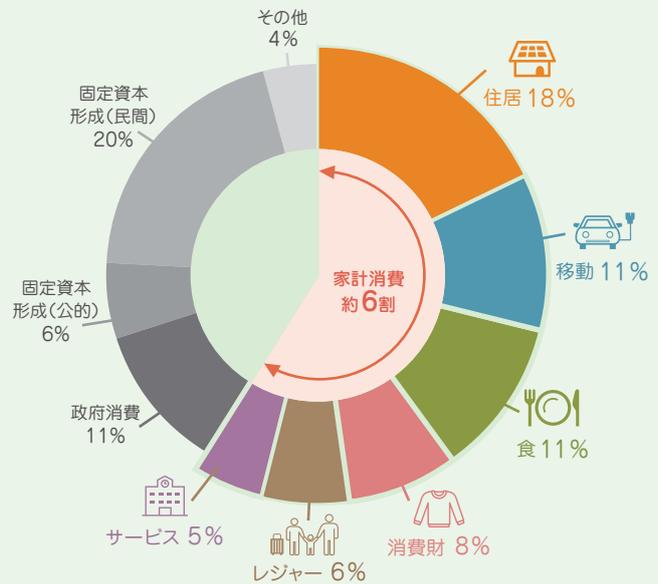
# 食と環境の調和

- 令和3年度の食育白書では、「食と環境の調和」を特集し、環境に配慮した食生活に対する国民の考え方や実践の状況、環境と調和のとれた食料生産とその消費に配慮した食育の取組事例を紹介しています。

## 食生活と環境との関連

- 近年、国内外で異常気象による自然災害が数多く発生するなど、私たちの健全な食生活を脅かしかねない地球環境問題に直面しています。
- 地球環境問題には私たちの生活が深く関係しており、IPCC（気候変動に関する政府間パネル）が2021年に発表した報告書では、人間の活動が地球を温暖化させてきたことには疑う余地がないと評価しています。
- また、地球温暖化の原因の一つとされている温室効果ガスについて、日本の排出量を見ると、全体の約1割が食によるものとの報告もあります。
- こうした中、第4次食育推進基本計画では、「持続可能な食を支える食育の推進」が重点事項の一つになりました。また、「みどりの食料システム戦略」でも、消費段階の具体的な取組の一つとして、食育を推進していくこととされています。

消費ベースでの日本のライフサイクル  
温室効果ガス排出量



資料:南斉規介(2019)産業連関表による環境負荷原単位データブック(3EID)(国立環境研究所)、Nansai et al.(2020) Resources, Conservation & Recycling 152 104525、総務省(2015)平成27年産業連関表に基づき国立環境研究所及び地球環境戦略研究機関(IGES)にて推計  
注:各項目は、我が国で消費・固定資本形成される製品・サービス毎のライフサイクル(資源の採取、素材の加工、製品の製造、流通、小売、使用、廃棄)において生じる温室効果ガス排出量(カーボンフットプリント)を算定し、合算したもの(国内の生産ベースの直接排出量と一致しない)。また、農業や森林による吸収分は含まれていない。

## コラム 「みどりの食料システム戦略」

- 農林水産省では、2021年5月に「みどりの食料システム戦略」を策定し、持続可能な食料システムの構築に向けて、調達、生産、加工・流通、消費の各段階の取組とカーボンニュートラル等の環境負荷軽減のイノベーションを推進することとしています。
- 革新的な技術・生産体系の社会実装が進むことにより、持続可能な食料システムが構築され、将来にわたり安心して暮らせる地球環境の継承につながること等が期待されます。

## 地球環境問題に対する国民の関心

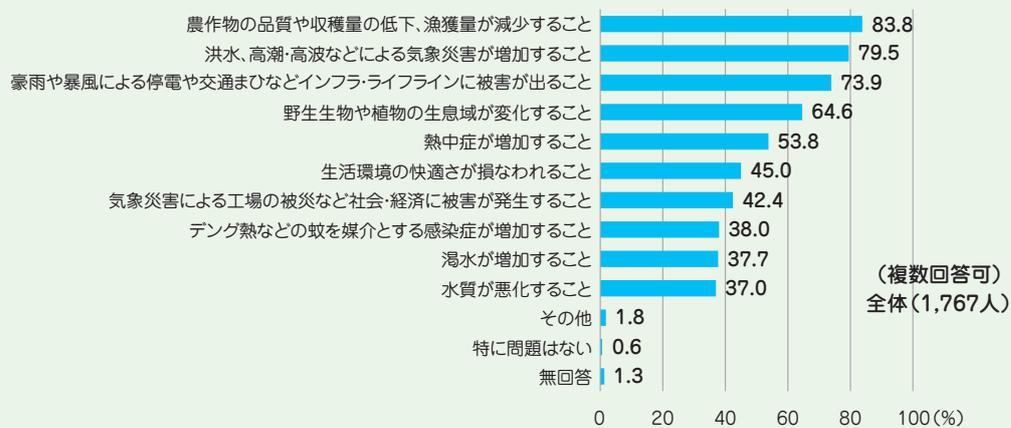
- 地球の温暖化、オゾン層の破壊、熱帯林の減少などの地球環境問題に関心が高い人は多く、88.3%でした。
- また、問題だと思う気候変動が与える影響について、「農作物の品質や収穫量の低下、漁獲量が減少すること」を挙げた人が最も多く、気候変動が食に与える影響を懸念している人も多くいました。

地球環境問題に対する関心(年齢階級別)



資料：内閣府「気候変動に関する世論調査」(2020年11~12月実施)

問題だと思う気候変動の与える影響



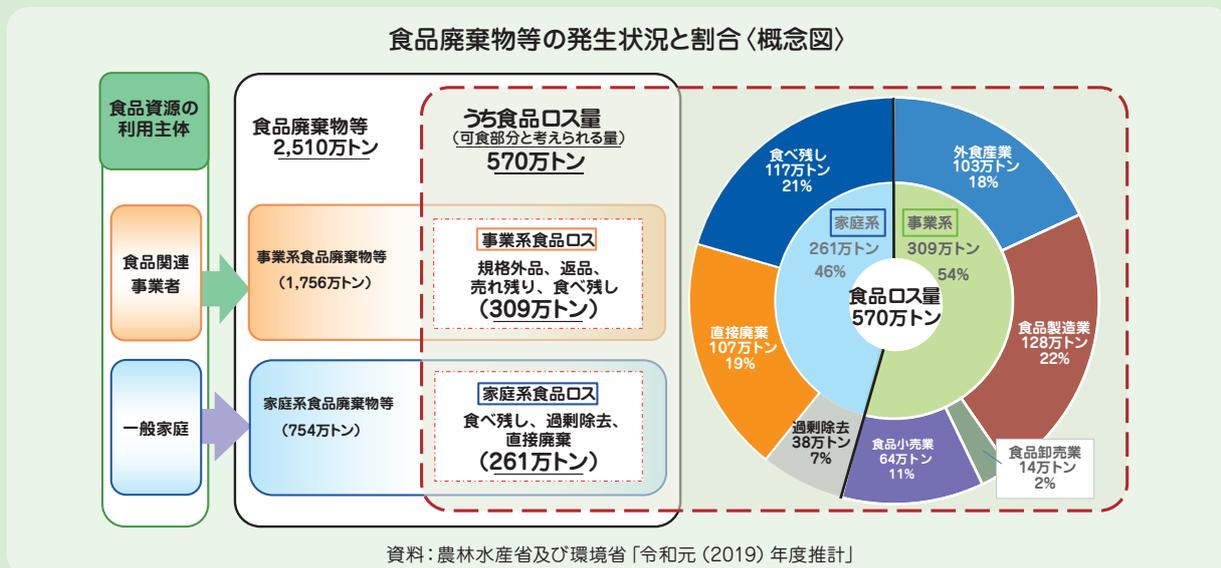
資料：内閣府「気候変動に関する世論調査」(2020年11~12月実施)



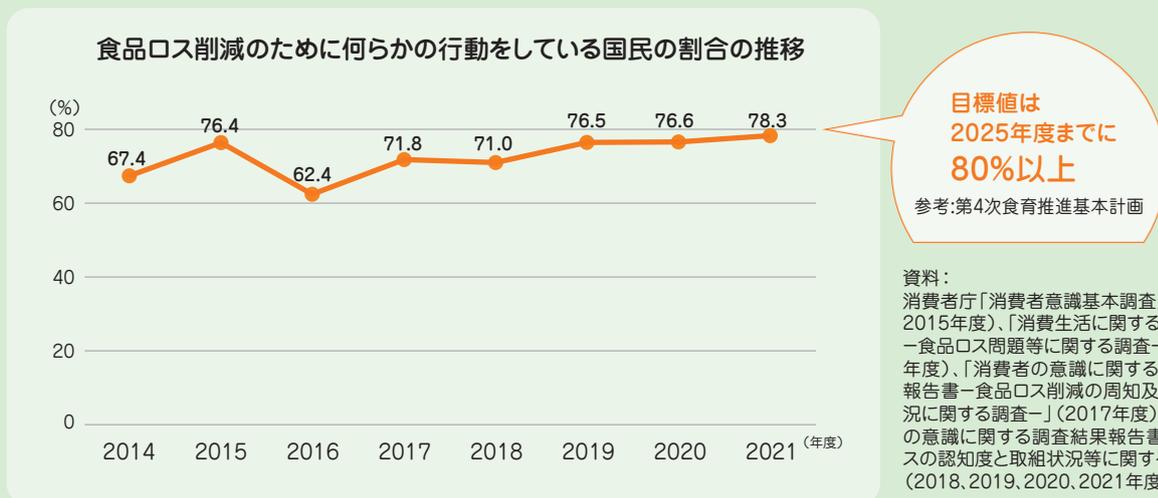
## 環境に配慮した食生活に対する考え方や実践の状況

### 食品ロス

- 本来食べられるにもかかわらず捨てられている食品ロス。食品ロスの問題を放置すると、大量の食べ物が無駄になるだけでなく、環境の悪化や将来的な人口増加による食料危機にも適切に対応できない恐れがあります。
- 日本の食品ロスの量は、2019年度の推計で570万トンです。(1人当たりでいうと、1日約124gで、お茶碗約1杯分のご飯の量を捨てていることとなります。)食品ロスの量は年々減ってきていますが、国連世界食糧計画(WFP)による開発途上国向けの食料配布量(約420万トン)を上回っている状況です。
- 内訳を見ると、事業系で309万トン、家庭系で261万トンで、事業者の取組だけでなく、家庭での取組も重要であることが分かります。



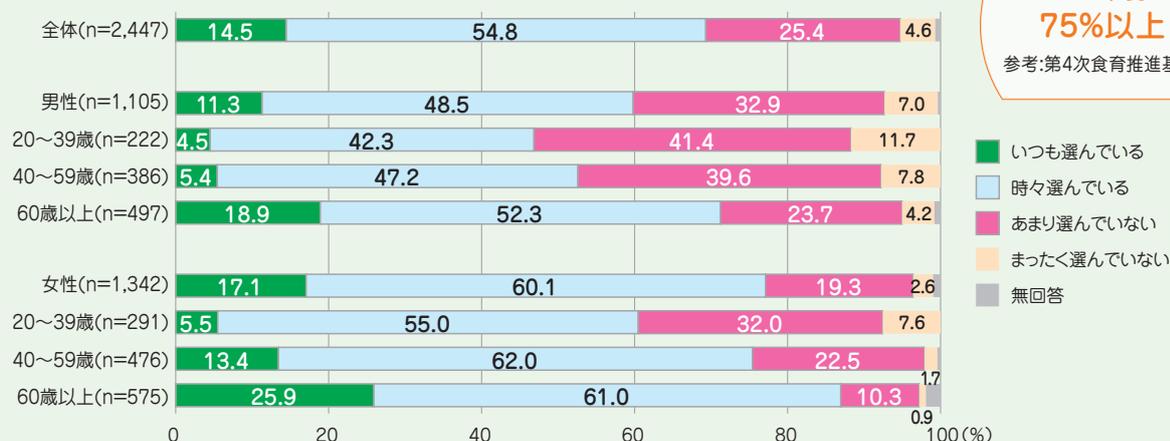
- 食品ロスを削減するためには、国民の皆様自ら主体的に取り組んでいただくことが重要なため、第4次食育推進基本計画では「食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民を増やす」を第3次に引き続き目標に設定しています。
- 現状、食品ロスのために何らかの行動をしている人の割合は78.3%で、2025年度までの目標値(80%以上)には達していませんが、2014年度に比べ10ポイント以上増加しています。



## 環境に配慮した農林水産物・食品の選択

- 環境に配慮した農林水産物・食品には、例えば化学農薬や化学肥料の使用を避けることを基本とした有機農産物・食品、輸送による二酸化炭素の排出量を抑えた国産の飼料を使った畜産物、過剰な包装をせずごみの少ない商品などがあります。こうした農林水産物・食品を選択することは、環境への負荷を減らし、持続可能な食料システムの構築につながることが期待されます。
- このため、第4次食育推進基本計画では、「環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす」ことが新たに目標として追加されています。
- 現状、環境に配慮した農林水産物・食品を「いつも選んでいる」人は14.5%、「時々選んでいる」人は54.8%となっており、60歳以上は他の世代に比べて「選んでいる」人が多い状況です。

環境に配慮した農林水産物・食品の選択（性・年代別）



目標値は  
2025年度までに  
75%以上

参考:第4次食育推進基本計画

資料:農林水産省「食育に関する意識調査」(2021年11～12月実施)

- 選んでいる農林水産物・食品を見ると、「国産のもの」や「近隣の地域で生産・加工されたもの」が多く、有機JASマークなど「環境への配慮に関する表示があるもの」を選んでいる人は国産品や地場産物に比べると少ない状況です。



選んでいる環境に配慮した農林水産物・食品

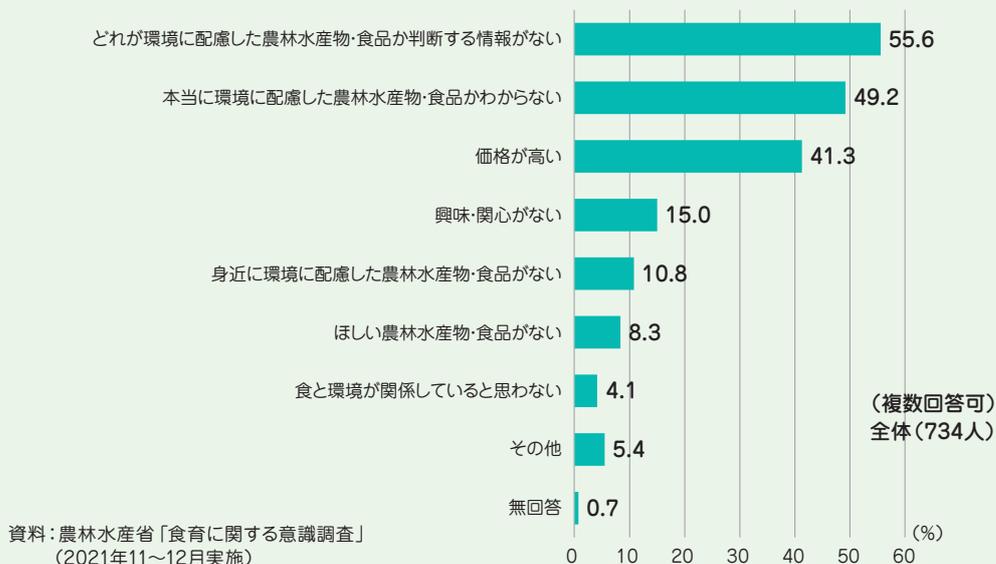


資料:農林水産省「食育に関する意識調査」(2021年11～12月実施)

## 食と環境の調和のための食育の推進

- 環境に配慮した農林水産物・食品を「選んでいない」人にその理由を聞いたところ、「どれが環境に配慮した農林水産物・食品か判断する情報がない」や「本当に配慮した農林水産物・食品かわからない」という意見が多くありました。
- どのような農林水産物・食品が環境に配慮したものなのか、人々が判断するための信頼できる情報を提供していく必要があり、判断の一助となる認証マークも活用して普及啓発を行っていくことが重要といえます。

環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいない理由



## コラム 認証マーク ~環境に配慮した農林水産物・食品の判断材料~

- 認証マークとは、国や第三者機関が基準(安全性や品質など)を設け、その基準に適合しているかを審査の上、認められた商品に付けられるものです。
- 例えば化学農薬や化学肥料などに頼らず自然界の力で生産された食品を表す「有機JASマーク」、生態系や資源の持続性に配慮した方法で漁獲・生産された水産物を表す「水産エコラベル」などがあります。
- 認証マークの付いた商品数を増やし、消費者の目に触れる機会を増やすとともに、認証マークの普及啓発に努めていくことが重要です。



有機JASマーク



MSC認証



ASC認証



MEL認証

# 環境と調和のとれた食料生産とその消費に配慮した食育の取組

## 事例 // 有機米を導入した学校給食や有機米作りを通して学ぶ、// 農業と食と地域社会と、生物多様性との関わり // 千葉県いすみ市

- いすみ市では、2015年に学校給食への地元産の有機米の導入が始まり、2017年10月には市立の小・中学校給食の全量有機米化を達成しました。
- また、2016年から、栄養教育と農業体験と環境学習（有機稲作体験や田んぼの生き物調査など）を一体化させた「教育ファーム」の授業を小学校5年生の「総合的な学習の時間」で実施しています。



有機稲作体験の様子

## 事例 // 地方公共団体における食品ロス削減の取組 // 長野県松本市

- ごみの減量と食育の推進の観点から、あらゆる世代に対して、家庭や外食時など様々な場面で食品ロスを減らす取組（「残さず食べよう!30・10（さんまるいちまる）運動」等）を推進しています。
- 外食時は、宴会時の食べ残しを減らすため、「まず適量を注文し、乾杯後の30分間とお開き前の10分間は、自分の席について料理を楽しむ」ことを推奨するものです。家庭では、毎月30日を冷蔵庫の中にある消費期限・賞味期限間近な食材から使い、冷蔵庫をきれいにする「冷蔵庫クリーンアップデー」、毎月10日を今まで捨てていた野菜の皮や茎を使ってエコに料理する「もったいないクッキングデー」とし、取組を推進するものです。



30・10運動のPR用コースター

## 事例 // 「エシカル消費自主宣言」～生徒の活動から地域に広がるエシカル消費～ // 徳島県立吉野川高等学校（徳島県）

- エシカル消費とは、地域の活性化や雇用などを含む、人や社会、環境に配慮した消費行動のことです。
- 吉野川高校では、2017年に「エシカル消費自主宣言」を行い、全ての授業でエシカルの要素を取り入れています。
- 食ビジネス科の生徒が校内で運営するスクールカフェでは、農業科学科の生徒や地域の農家が生産した農産物の規格外品等を加工したスイーツなどを提供しています。



スクールカフェ

## 事例 // 大人が楽しんで学べる体験型イベント // 三菱地所株式会社（東京都） 「SUSTABLE（サステイブル）」 ～作り手、使い手、食べ手をつなぐ～

- 「大人の食育」をテーマとした「食育丸の内」の活動を2008年から実施。プロジェクト名を「EAT&LEAD（イートアンドリード）」として2021年に新たに活動を開始しました。
- 2021年は、持続可能性に配慮した食材「サステナブル・フード」を実際に食べ、体感しながら学ぶイベントを計6回開催しました。



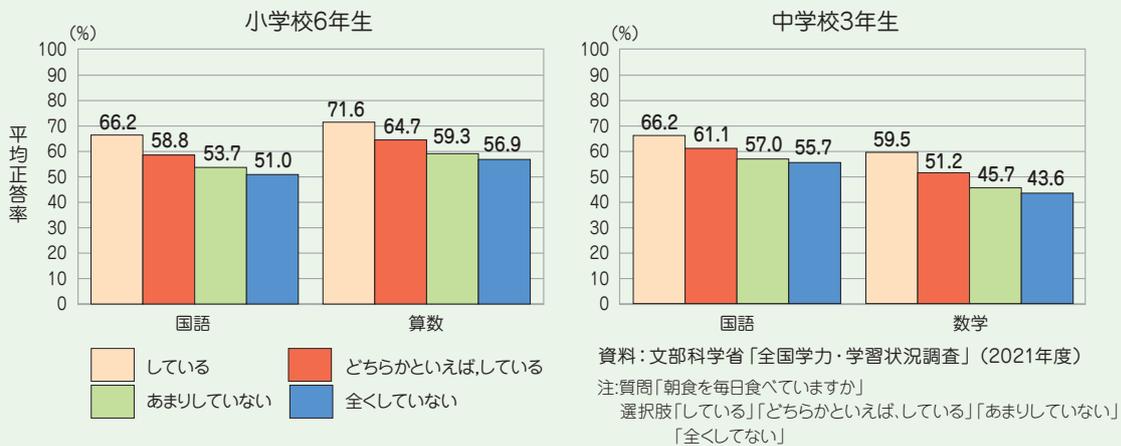
MEL認証に関する説明の様子

# 家庭での食育の推進

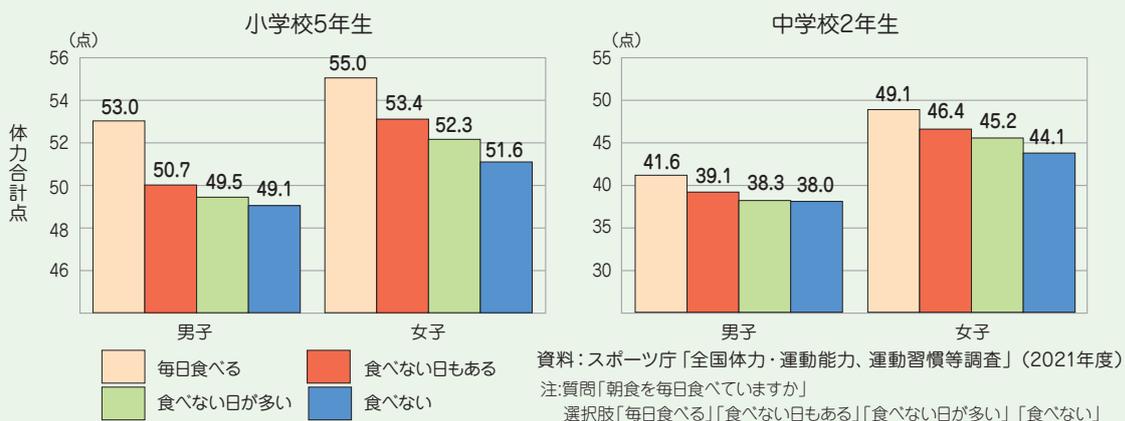
## 子供の基本的な生活習慣

- 朝食を食べないことがある小学校6年生の割合は5.1%、中学校3年生の割合は7.1%でした。  
(出典:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(2021年度))
- 朝食を食べることは、栄養補給だけでなく、体内時計のリズムを整えることになり、適切な生活習慣の育成と心身の健康の保持につながるとされています。
- また、毎日朝食を食べる子供ほど、学力調査の平均正答率や体力調査の体力合計点が高い傾向にあります。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



朝食の摂取と全国体力調査の体力合計点との関係



- 文部科学省では、関係機関と連携・協力し、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進しています。
- 2021年度は、フォーラム事業を全国3か所で実施したほか、中学生の基本的な生活習慣の維持・定着・向上を図るための推進校事業を全国10か所で実施しました。

高知家の早寝早起き朝ごはん  
フォーラム2021チラシ



# 子供・若者や保護者に対する食育

- 厚生労働省では、2021年に「妊産婦のための食生活指針」を改定しました。(名称は「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」に変更。)この指針は、妊娠前からの健康づくりや妊産婦に必要なとされる食事内容のほか、妊産婦の生活全般、からだや心の健康等にも配慮した、10項目から構成されています。
- あわせて、一般の方を対象としたリーフレットを作成し、普及啓発を行っています。

## もっと詳しく知りたいときは

### 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針

[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo\\_kosodate/boshi-hoken/ninpu-02.html](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/ninpu-02.html)



**妊産婦のための食生活指針**

妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針

妊産婦の健康と赤ちゃんの健やかな育育には、妊娠前から適切な食生活が大切です。指針として、10項目のポイントを挙げて、妊娠前からの健康づくりをすすめています。ぜひ活用してください。

- 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぴりと
- 「主菜」を組み合わせてたんぱく質を十分に
- 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- 無理なくからだを動かしましょう
- たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- お母さんと赤ちゃんのからだのゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

**お母さんと赤ちゃんの健やかな 毎日のための10のポイント**

●妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針

妊産婦の健康と赤ちゃんの健やかな育育には、妊娠前から適切な食生活が大切です。指針として、10項目のポイントを挙げて、妊娠前からの健康づくりをすすめています。ぜひ活用してください。

**パラソンのよい食事とは**

- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぴりと
- 「主菜」を組み合わせてたんぱく質を十分に
- 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に

**妊産婦の体格 (BMI) を知っていますか?**

BMI (kg/m<sup>2</sup>) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) × 身長 (m)

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	体格
18.5以下	低体重
18.5~24.9	標準
25.0~29.9	過体重
30.0以上	肥満

●無理なくからだを動かしましょう

●たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

●お母さんと赤ちゃんのからだのゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

普及啓発用のリーフレット

- 内閣府では、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て「<sup>はん</sup>おとう飯 始めよう」キャンペーンを実施しています。2021年度は、地方公共団体のキャンペーンの取組をウェブサイトにて情報発信しました。



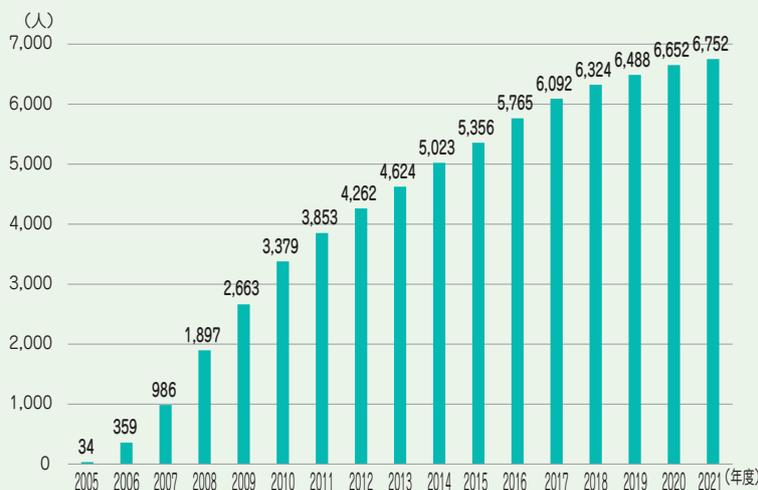
「<sup>はん</sup>おとう飯 始めよう」キャンペーンロゴマーク

# 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、特別活動、総合的な学習の時間等における食に関する指導を中心として行われています。
- 公立小・中学校等の栄養教諭の配置数は年々増加しています。(全都道府県で6,752人が配置(2021年5月1日現在))

公立小・中学校等栄養教諭の配置状況



資料：文部科学省調べ(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」(2016年度以降、各年度5月1日現在)  
注：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」教員です。
- 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しています。

## 事例

### 村高発☆地域元気化プロジェクト

(「棚田保全活動」「食文化の継承」を通じた高等学校における食育)

兵庫県立村岡高等学校

- 全校生徒が学年横断で地域活性化に取り組む「村高発☆地域元気化プロジェクト」の一つとして「棚田保全活動」を実施しました。  
生徒たちが、田植えから、稲刈り、草取り、米の販売まで行い、棚田保全の重要性などについて学びました。
- 同プロジェクトでは、地域の「食文化の継承」にも取り組みました。地元の食材の研究や商品開発を行い、全国高校生料理コンクールへの応募などの取組を行いました。
- 活動を通じて生徒たちは、地元の食材の良さやバランスのよい食事選びのコツなどを身に付け、食の重要性を理解することができました。

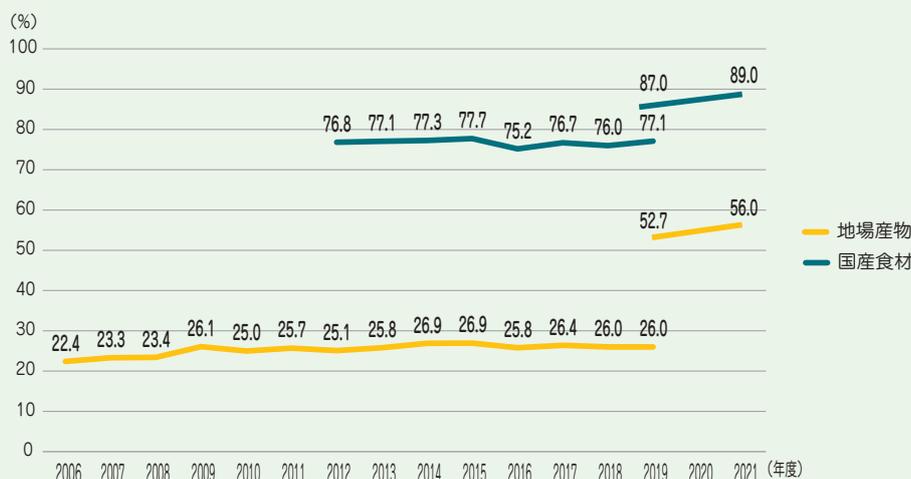


田植え

# 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%で実施されています。  
(出典:文部科学省「学校給食実施状況調査」(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しています。
- 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ます。
- 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ます。

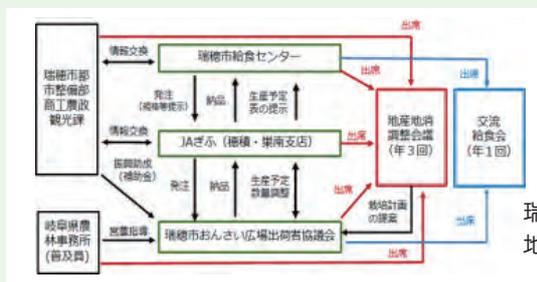
学校給食における地場産物・国産食材活用状況の推移



出典：2019年度までは文部科学省「学校給食栄養報告」(食材数ベース)、2019年度以降は文部科学省「学校給食における地場産物・国産食材の使用状況調査」(金額ベース)

## 事例 // 学校給食における地場産物の活用について // 岐阜県瑞穂市

- 岐阜県瑞穂市では、給食センターと商工農政観光課、生産者・生産者団体等が連携して地産地消に取り組んでいます。
- 年に1回開催される給食センターと全生産者との「交流給食会」では、調理現場と生産現場の現状を相互に伝え合うことで、双方の理解を深めています。
- また、毎月「地産地消献立の日」を設定し、給食の時間に動画等を通して給食に使われている地場産物等を紹介するとともに、食に関する指導を実施しています。



瑞穂市学校給食の地場産物活用枠組



給食センターと生産者との交流給食会

## 就学前の子供に対する食育

- 保育所、幼稚園、認定こども園では、「保育所保育指針」、「幼稚園教育要領」、「幼保連携型認定こども園教育・保育要領」に基づいて、教育や保育の活動の一環として、計画的に食育の取組が実施されています。

### 事例

## 「偏食からのはじめの一歩」プロジェクト ～子供たちの「もの」「ひと」「こと」に関わる力の変容をめざして

認定こども園 武庫愛の園幼稚園（兵庫県）

- 食材という「もの」に対する子供の向き合い方が変わることによって、「ひと（人間関係）」や「こと（活動）」に対しても変容が見られるのではないかと仮説を立て、教育・保育を実践しています。
- 子供たちが興味を持つような手作り教材を使った取組や、給食のフキの筋取りなどを子供たちが行う体験を通して、食材との距離が縮まり、食べることへの意識が高まる姿が見られるようになりました。
- また、食べる楽しさや喜びを感じることで、園生活全体の充実や子供たちの自信にもつながっており、様々な遊びや友達に自ら興味や関心を持って関わろうとするようになりました。



フキの筋取りのお手伝い

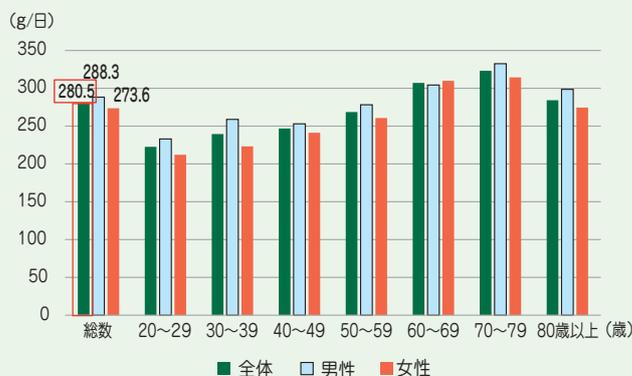
# 地域での食育の推進

## 健康寿命の延伸につながる食育

- 第4次食育推進基本計画では、2025年度までに、1日当たりの野菜摂取量の平均値を350g以上、果物摂取量\*100g未満の者の割合を30%以下とすることを新たに目標として設定しています。
- 「令和元年国民健康・栄養調査」によると、野菜類摂取量は280.5g、果実類摂取量は100.2gとなっています。また、果物摂取量100g未満の者の割合は61.6%です。
- 野菜の摂取量は20～40歳代、果実の摂取量は20～50歳代で特に少なくなっており、平均値を下げている原因と考えられます。
- 足立区では、地域内の飲食店等で野菜摂取量を増やす取組を実施しており、厚生労働省では、この取組を「健康寿命のばそう!アワード」において表彰し、全国に横展開することで、野菜摂取量増加に向けた取組を推進しています。
- 農林水産省では、野菜や果実の摂取量を増やす取組として、「野菜を食べようプロジェクト」や「毎日くだもの200グラム運動」を行っているほか、外食等で扱いやすい果実加工品の安定供給に向けた取組を推進しています。

※…果実類のうちジャムを除く摂取量

野菜類摂取量の平均値(性・年齢階級別、20歳以上)



資料：厚生労働省「令和元年国民健康・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

果実類摂取量の平均値(性・年齢階級別、20歳以上)



資料：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」 注：果実類とは、生果、ジャム、果汁・果汁飲料

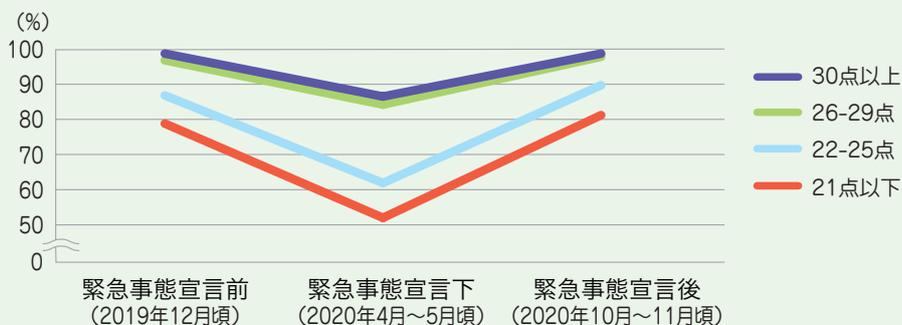
## コラム 新型コロナウイルス感染症の感染拡大を踏まえた調査研究

- 厚生労働省では、2020年4月から5月の緊急事態宣言下及びその前後における児童・生徒（小学5年生、中学2年生）とその保護者の栄養・食生活の変化に影響する要因の把握を目的に調査を行いました。
- その結果、世帯所得が高い群と比較して、所得が低い群では、緊急事態宣言後は感染拡大前よりも、食事を作る時間や心の余裕が少なくなり、食材や食事を選んで買う経済的余裕が少なくなったと回答した保護者の割合が多いことが明らかになりました。
- また、緊急事態宣言下では、所得が低い群、保護者の食事準備に対する知識・態度・スキルの合計点が低い群において、肉・魚・卵及び野菜のそれぞれを1日2回以上摂取している子供の割合が少ないことが明らかになりました。

緊急事態宣言下及び前後における児童・生徒の肉・魚・卵及び野菜のそれぞれを1日2回以上食べている者の割合（世帯所得四分位別）



緊急事態宣言下及び前後における児童・生徒の肉・魚・卵及び野菜のそれぞれを1日2回以上食べている者の割合（保護者の食事準備に対する知識・態度・スキルの合計得点の四分位別）



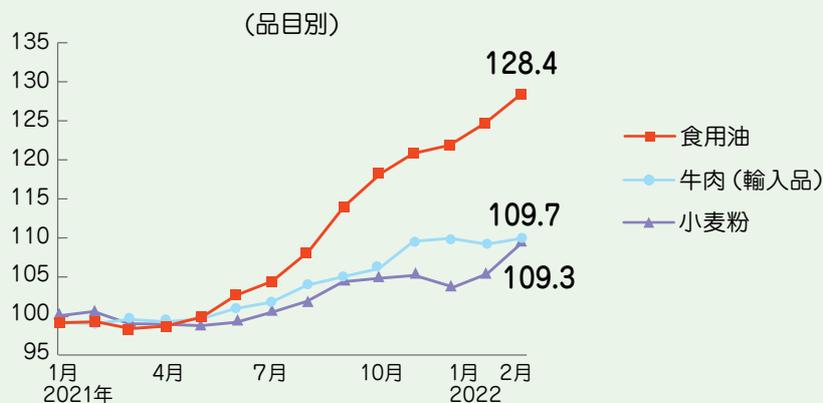
資料：令和2年度厚生労働行政推進調査事業費補助金（厚生労働科学特別研究事業）  
「新型コロナウイルス感染症流行前後における親子の栄養・食生活の変化及びその要因の解明のための研究」

※1点(全くわからない)～5点(よくわかる)とし、7項目の得点を合計した(7点～35点)。得点が高いほど、良好であることを示す。

## コラム 我が国の食料安全保障をめぐる状況

- 世界の食料需給は、人口の増加や経済発展に伴う畜産物等の需要増加、気候変動の影響等により、中長期的には逼迫が懸念されます。また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大やロシアによるウクライナ侵略等による食料供給に対する懸念も生じています。
- 例えば小麦の国際価格は、北米での高温乾燥による不作等に、ロシアによるウクライナ侵略が重なり、2022年3月に過去最高値を記録しました。国内における食料の消費者物価指数も、2021年後半以降上昇傾向で推移しています。
- 農林水産省では、食料安全保障の確立への理解を深めるよう、食料需給に関する情報の収集・分析と消費者等への情報発信を強化しています。

国内の消費者物価指数



資料：総務省「消費者物価指数」(令和2(2020)年基準)を基に農林水産省作成

### 食育推進運動の展開

- 毎年6月の「食育月間」には、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、国民の食育に対する理解を深め、食育推進活動への積極的な参加を促すよう、各地で様々な取組が行われています。
- また、農林水産省では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により対面での食育活動が困難となった人や、デジタル化に対応した食育を今後実践してみたいと考えている個人・グループをターゲットとして「デジタル食育ガイドブック」を作成しました。



もっと詳しく知りたいときは

デジタル食育ガイドブック  
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/network/movie/index.html>



## コラム 「食育月間」の取組

～「第16回食育推進全国大会inいわて」、「食育月間セミナー」を通じた食育の普及啓発～

- 2021年6月の「食育月間」には、「第16回食育推進全国大会inいわて」をオンラインで開催し、岩手県産食材を使った料理教室、復興支援への感謝を発信する「岩手おもてなし中継」等を配信しました。
- また、「食育月間セミナー」をオンラインで開催し、「新たな日常」における食育の体験活動やオンライン体験の可能性について、先進事例の紹介やパネルディスカッションを実施しました。



岩手おもてなし中継の様子

## 第5回食育活動表彰 受賞事例

- 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」を始め、各種の表彰を実施しています。

### ①「ZENB initiative」を通じた、食にまつわる環境意識や健康意識を高める活動 ～植物を可能な限りまるごといただく～

ゼンブ イニシアティブ

株式会社Mizkan Holdings(東京都)

- 株式会社Mizkan Holdingsでは、「おいしさ」、「健康」、「サステナビリティ」の3つの視点で食の未来を考える活動を2018年11月から実施しています。
- 2019年には、「フードロス減らすには？～10代と考える10年後の食の未来～」をテーマに中学生・高校生向けのワークショップを実施しました。野菜の皮や芯まで丸ごと食べられる商品をヒットさせるための方法を考えるなど、若い世代に食における環境負荷の低減という視点を提示しました。



中学生・高校生向けのワークショップ

### ②親子の食育で健康寿命延伸へチャレンジ!こども食育レッスン1・2・3♪

ワンツースリー

青森市食生活改善推進委員会(青森県)

- 年長児とその保護者が、三色食品群※について、ゲームなどを通じて学んだ後、「三色バランスの簡単おにぎらず」を調理する取組を行っています。
- 2020年度のアンケート結果では、「三色食品群について家庭で話す」と回答した保護者の割合がレッスン前と比較して約6倍に増えるなど、親子の食への関心を高めることができました。



「三色バランスの簡単おにぎらず」

※食品を、栄養素の働きから、体をつくるもとになる「赤」、エネルギーのもとになる「黄」、体の調子を整えるもとになる「緑」の3つのグループに分けたもの

その他の受賞事例を知りたいときは

「第5回食育活動表彰事例集」  
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/hyousyo/5th/result.html>  
#5jirei



# 健全な食生活を実践するために

- 食生活指針や食事バランスガイドなど、健全な食生活の実践のため様々な資料を作成、公開しています。

## 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です。

### 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。
- 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よう。

(2000年3月文部省・厚生省・農林水産省決定、2016年6月一部改正)

もっと詳しく知りたいときは

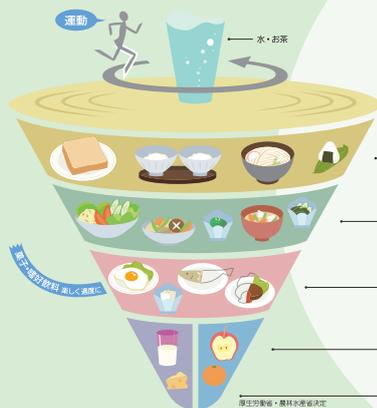
#### 食生活指針

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



## 食事バランスガイド

- 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しています。
- 1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらい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です。



### 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
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal(基本形)	1. ごはん(白米) 2杯、お茶(1杯) 2. 副菜(野菜、きのこ) 2杯、豆腐料理(1杯)
<b>5-7 主食(ごはん、パン、麺)</b> ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1. ごはん(白米) 2杯、お茶(1杯) 2. 副菜(野菜、きのこ) 2杯、豆腐料理(1杯)
<b>5-6 副菜(野菜、きのこ)</b> 野菜料理3皿程度	1. 副菜(野菜、きのこ) 2杯、豆腐料理(1杯) 2. 主菜(魚、肉、卵、大豆) 2杯、牛乳・乳製品(1杯)
<b>3-5 主菜(魚、肉、卵、大豆)</b> 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1. 主菜(魚、肉、卵、大豆) 2杯、牛乳・乳製品(1杯) 2. 果物 2杯
<b>2 牛乳・乳製品</b> 牛乳だったら1本程度	1. 主菜(魚、肉、卵、大豆) 2杯、牛乳・乳製品(1杯) 2. 果物 2杯
<b>2 果物</b> かんたんだったら2杯程度	1. 主菜(魚、肉、卵、大豆) 2杯、牛乳・乳製品(1杯) 2. 果物 2杯

※SVCはリーディング(食事の提供量の単位)の略

(地方公共団体におけるヘルシーメニューの普及啓発など、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ます。)

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  
[https://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)



# 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、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2012年に作成・公表しています。
- 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です。



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

[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/guide/guide\\_201903.html](https://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）に基づいてわかったこと～

- 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しました。
- 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2017年度の内容を更に充実させ、Part2として取りまとめました。
- 2019年度には、第1弾、第2弾のパンフレットを統合した、「統合版」を取りまとめました。



「食育」ってどんないいことがあるの？（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）に基づいてわかったこと～

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



# 令和3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。

令和3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

新型コロナウイルス感染症の感染拡大と食育

【特集】食と環境の調和

## 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の支援等

第7章 食品の安全性・栄養等に関する調査、研究、情報提供及び  
国際交流の推進

## 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） FAX：03-6744-1974

H P：https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r3\_index.html