

私たちが育む食と未来

第4次

食育推進 基本計画



農林水産省

食育、 知っていますか？

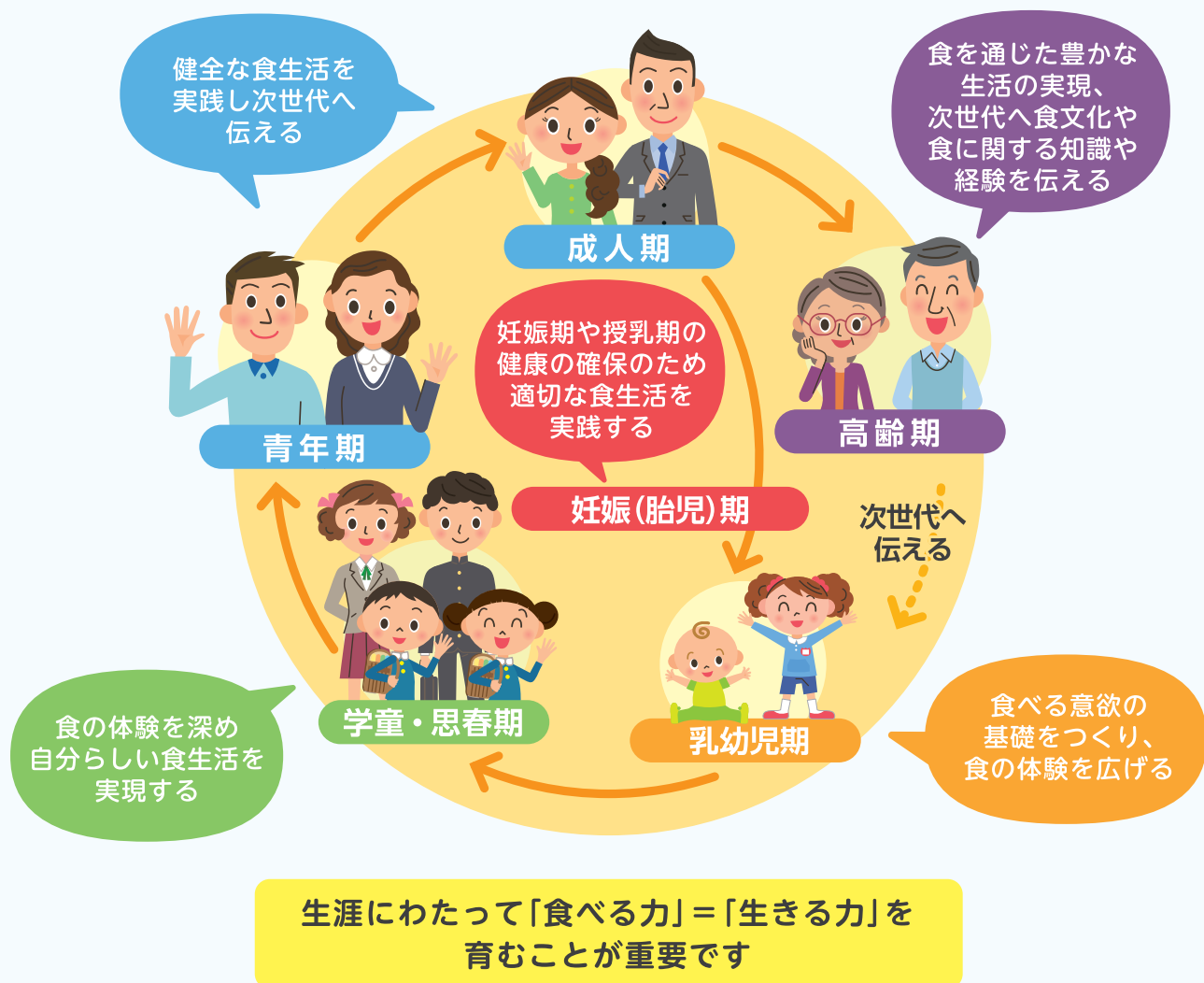
12 食育を
推進しよう



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、「食べること」を少し考えてみませんか？

自然のなかで育った食べものは、収穫され、加工され、食料品店やスーパーマーケットなどの店頭には並びます。私たちは、店頭にたくさん並んでいる食べ物のなかから、選び、調理して、食べています。

自然のなかで育まれた食べ物は、私たちのからだのなかまで、生きる力にまでつながっています。そして、それは次の世代へもつながっています。



食育で育てたい「食べる力」

- ① 心と身体の健康を維持できる
- ② 食事の重要性や楽しさを理解する
- ③ 食べ物の選択や食事づくりができる
- ④ 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- ⑤ 日本の食文化を理解し伝えることができる
- ⑥ 食べ物やつくる人への感謝の心

食育は全ての方に必要で、ボランティア活動、
教育活動や農林漁業、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。

～こんなことも食育です～



お料理をしたり...



農林漁業体験をしたり...



食事のマナーを身につけたり...



みんなで楽しく食事したり...



食への物の循環を学んだり...

食育には、様々な取組があります。
本リーフレットの問いかけについて考え、
身近なことから食育を実践してみませんか？



食育(マメ)知識

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

毎年6月は「食育月間」です。食育推進全国大会のほか、食育をテーマとした多くの取組やイベントが全国各地で実施されます。

詳しくは

食育の推進【農林水産省】
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/>



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



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います。一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっても、家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」ばかりになっていませんか？

共食と食育

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食(きょうしょく)」と言います。

子供がいる家庭では、食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる習慣や食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを、子供に伝える良い機会にもなります。一方、家庭での共食が難しい子供たちには、子供食堂などの共食の機会を提供する取組も増えており、食育の場としても期待されます。

また、感染症の感染予防対策として、会食時の会話の際はマスクをつけたり、オンラインも活用しましょう。



共食をするとこんないいこと

共食をすることは、

- 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。

食育(マメ)知識

「“おとう飯”^{はん}始めよう」キャンペーン

男性も積極的に家庭での食事に関わることで、家族と食事を通したコミュニケーションがより深まることが期待されます。子育て世代の男性の家事・育児等の中でも、料理への参画促進を目的としています。



詳しくは

共食をするとどんないいことがあるの？【農林水産省】

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/togo/html/part4-1.html>



朝ごはん、 食べていますか？



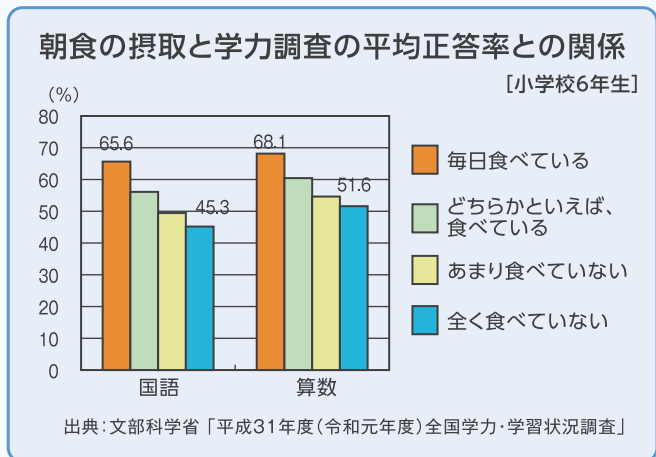
朝、時間が無いからと朝食を抜いて家を出ていませんか？朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。朝食を食べて、脳とからだをしっかり目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

朝ごはん、毎日ちゃんとスイッチを入れましょう

ごはんなどの主食を食べると脳のエネルギーになるブドウ糖となって、朝から勉強や仕事に集中できます。^{※1}

幼児や中学生、成人を対象とした研究では、朝食を食べる人は、睡眠の質がよい人が多いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。^{※2}

また、小学生を対象とした研究では、朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して、学力が高いことが報告されています。



※1 出典：農林水産省「子どもの食育」

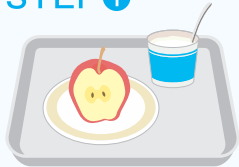
※2 出典：農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの？」

まずは、簡単な食事から

朝日を浴び、朝食をとると、体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。前日の夕食が遅かったり夜食を食べ過ぎ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る時間がとれません。まずは、生活時間を見直すことから始めましょう。

ー簡単なものから朝食作りに挑戦してみましようー

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

食育(マメ)知識

「早寝早起き朝ごはん」運動

平成18年に「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立され、子供の基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動を積極的に展開しています。



詳しくは

朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？【農林水産省】
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/chosyoku.html>



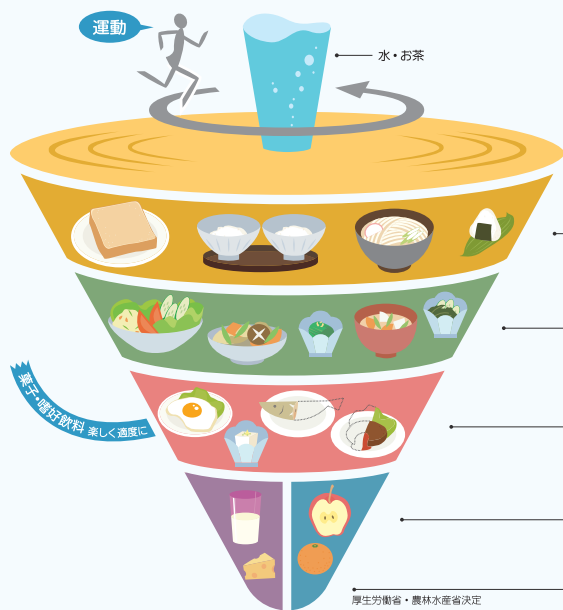
バランス良く、 野菜や果物もしっかり 食べていますか？



必要な栄養素を過不足なく摂取するには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが必要です。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食生活は生活習慣病予防や死亡のリスク低下にも関係しています。

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いいの目安として、「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？

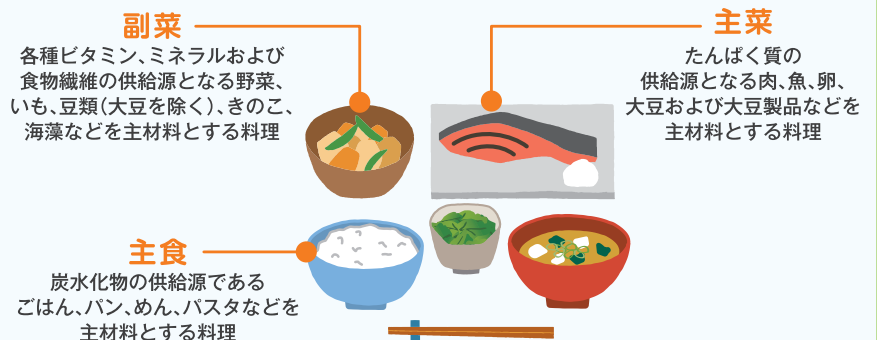
1日分	料理例
5.7 主食 (ごはん、パン、麺) 2(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もちそば1杯、スパゲッティ 2つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もちそば1杯、スパゲッティ
5.6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 2(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、具たくさん味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、大豆、きのこのコンテナー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし
3.5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 2(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、魚の天ぷら、まぐろの刺身 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 2(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(コップ半分)、チーズ(1/4)、スライスチーズ1枚、ヨーグルト(1/2カップ) 2つ分 = 牛乳(1本)
2 果物 2(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(ママ)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。



食生活指針について

日本は世界でも有数の長寿国であり、平均寿命の延伸には、日本人の食事が一助になっていると考えられます。一方、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の増加は、大きな健康問題となっています。これらの疾病は、食事、運動などの生活習慣と密接な関連にあります。このため、食生活の改善など生活習慣を見直すことで疾病の発症そのものを予防することが重要となっています。

さらに、食生活のあり方は、食べ物を生産する農家にも影響を与え、食べ残しや食品の廃棄は、地球的規模での資源の有効活用や環境問題にも関係しています。

こうした食生活をめぐる諸問題の解決に向けて、国民一人一人が健全な食生活の実践を図ることのできるよう、「食生活指針」は策定されました。

この「食生活指針」は、食料生産・流通から食卓、健康へと幅広く食生活全体を視野に入れ、作成されています。

健康寿命の延伸

生活の質(QOL)の向上	① 食事を楽しみましょう。
	② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
適度な運動と食事	③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
バランスのとれた食事内容	④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
	⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。
	⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
	⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
食料の安定供給や食文化への理解	⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
食料資源や環境への配慮	⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
	⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

食の循環や環境に配慮した食生活の実現

詳しくは

栄養バランスに配慮した食生活には
どんないいことがあるの?【農林水産省】

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/to-go/html/part4-3.html>



食生活指針について【厚生労働省】

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000128503.html>



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つ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。



—自分の体型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。

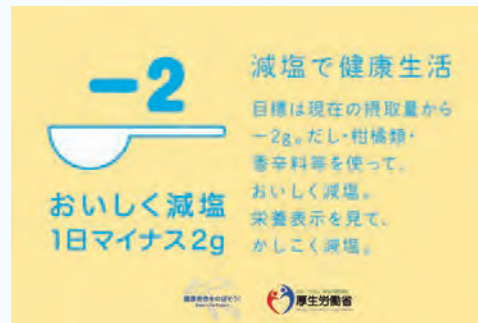
$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

※出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

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に取り組んで、徐々にうす味に慣れていきましょう。



※出典：厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト マイナス2gマーク」

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(10g)当たり

エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

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(10g)当たり

エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

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」

詳しくは

スマート・ライフ・プロジェクト【厚生労働省】
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>



ゆっくりよく噛んで食べていますか？

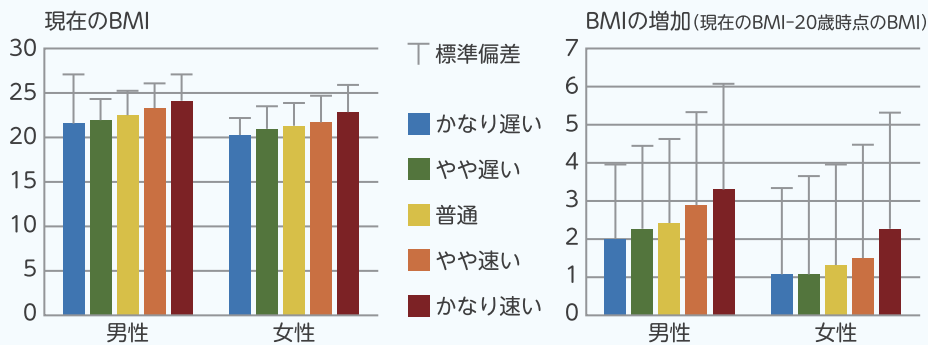


よく噛んで食べることは、速食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。また、よく噛むことで、ホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられたり、ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満足感が得られます。

「速食い」は肥満につながる!?

近年の疫学調査により、食べる速さ(5段階の自己評価)と体格指数(BMI)の関連をみたところ、速食いの人は現在のBMIが高い傾向にあること、さらには20歳時点からのBMI増加量も高いことがわかりました。

－食べる速さと体格指数(BMI)の関係－



※出典:厚生労働省「e-ヘルスネット」

ゆっくりよく噛んで味わって食べましょう

よく噛んで食べるには、噛みごたえのある食材や料理を多くすることも大切です。デスクでパソコンを操作しながら、テレビや新聞を見ながらでは、食事や噛むことに集中できません。家族や友人と一緒にゆっくりと食事を楽しみましょう。

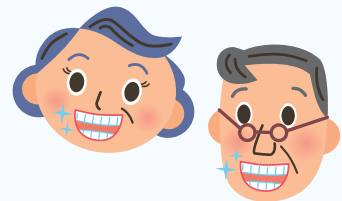
また、よく噛んで食べることで、あごの発育や、むし歯の予防などの効果も期待できます。



食育(マメ)知識

8020運動とは？

厚生労働省では、1989(平成元)年から80歳になっても自分の歯を20本以上保つことにより、健やかで楽しい食生活を過ごそうという「8020(ハチマル・ニイマル)運動」を推進しています。



詳しくは

みんなの食育 よく噛んで、食べ過ぎを防ごう【農林水産省】
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics4_02.html



食中毒や食物アレルギーに気をつけていますか？

6 手を洗おう



食中毒は、食物に付着したウイルスや細菌のほか、毒キノコなど、本来、食べてはいけないものに含まれた毒などが原因で生じる症状です。手洗いは、予防の第一歩です。一方、食物アレルギーは免疫がかかわる症状です。

これで解決！食中毒予防のポイント

—原則 食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」—

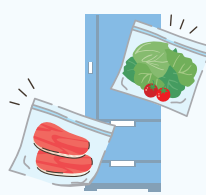
① 買いもの

日用品などを先に買い、その後に食品を買いましょう。特に生鮮食品や冷蔵・冷凍の必要なものは食品の中でも最後に買いましょう。



② 買ってきた食品の保存

買いものから帰ったら、表示を確認して、冷蔵や冷凍の必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。



③ 調理前

食材や食器にさわる前はもちろん、生の肉・魚介類・卵にさわったり、料理の途中でトイレ、ゴミ箱にふれる、おむつ交換、ペットにふれた後には忘れずに手を洗いましょう。



④ 調理中

包丁やまな板は、肉・魚介類用、野菜用と別々にそろえて、使い分けるとより安全です。加熱する食品は中心まで十分に加熱しましょう。



⑤ 食事中、食後

作った料理は、長時間、室温で放置しないようにしましょう。調理後すぐに食べないなら、室温で放置せず、冷蔵庫に入れましょう。



⑥ 後片付け

食後の食器や調理器具は、放っておかず、できるだけ早く洗いましょう。タオルやふきんは、清潔な乾燥したものを使いましょう。



食物アレルギーに関する表示をよく見ましょう

食べ物でアレルギー症状を起こすお子さんのために、通っている保育所や学校に原因食品や症状を詳しく説明しておきましょう。食物アレルギーに配慮した行動が全ての人に求められます。

必ず表示される
7品目
(特定原材料)

えび、かに、小麦、
そば、卵、乳、
落花生(ピーナッツ)

表示が勧められている
21品目
(特定原材料に準ずるもの)

アーモンド、あわび、いか、いくら、
オレンジ、カシューナッツ、
キウイフルーツ、牛肉、くるみ、
ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、
バナナ、豚肉、まつたけ、もも、
やまいも、りんご、ゼラチン

食育(マメ)知識

妊娠中の方へ

妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒等の病気にかかりやすくなっています。日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、取り扱いに注意しましょう。



詳しくは

これで解決！食中毒予防のポイント
— 家でも食中毒はおきてしまうんです。気をつけて！— 【農林水産省】
<https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/point.html>



災害時のために、 備えていますか？



災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間は食品が手に入らないことが想定されます。最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

いざという時のために、まずはここから食品備蓄をはじめましょう

— 家庭での備蓄例1週間分 大人1人の場合 —

必需品

- 水 ※1日おおよそ3L程度 (飲料水+調理用水) **2L×6本×2箱**
- カセットコンロ、カセットボンベ **6本**
- お好みのお茶や清涼飲料水などがあると便利 **6本**

主食 (エネルギー及び炭水化物の確保)

- 米 ※1袋消費したら1袋買い足す (1人1食75g程度) **2kg×1袋**
- 乾麺 (そば・うどん・そうめん・パスタ) **そうめん1袋 (300g/袋) パスタ1袋 (600g/袋)**
- カップ麺類 **3個**
- パックご飯 **3個**
- 適宜 **適宜**
- その他 (シリアルなど) **適宜**
- 牛乳 (LL牛乳) **適宜**

主菜 (たんぱく質の確保)

- レトルト食品 **牛丼の素、カレーなど9個 パスタソース3個**
- 缶詰 **お好みのもの9缶**
- チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事

副菜・その他 **適宜**

- 野菜ジュース、果汁ジュース等 **適宜**
- 日持ちする野菜 (たまねぎ、じゃがいも等)
- 梅干し、のり、乾燥わかめ等
- 塩、砂糖、しょうゆ、めんつゆ等の調味料
- インスタント味噌汁や即席スープ

※高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方等へ配慮した食品は別途準備しましょう。

食育(マメ)知識

ローリングストック法について

普段の食品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充するローリングストック法で、手軽に備蓄に取り組むことができます。



詳しくは

災害時に備えた食品ストックガイド【農林水産省】

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>



食べ物、 捨てていませんか？



本来食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。食べ物を捨てることはもったいないことですし、環境にも悪い影響を与えるかもしれません。食品ロス削減のために何ができるか、一緒に考えてみませんか？

少し意識して行動するだけで、その積み重ねが大きな削減につながります。

日本の食品ロスってどのくらい？

日本では、一年間で約570万トン*もの食べ物が捨てられています。これは日本で暮らす人、一人の分量に換算すると、年間約45kg。毎日、お茶碗一杯分のご飯に近い量を捨てていることになります。

*出典：農林水産省、環境省 食品ロス量（令和元年度推計値）

食品ロスの約半分は家庭から出ている

日本の食品ロス量の約半分は家庭から出ています。みんなが「もったいない」という思いを持ち、行動することで食品ロスは減らせます。

無駄な買い物をしない、料理を食べきるなど、できることから始めてみましょう。



「ろすのん」は食品ロス削減国民運動のロゴマーク

食品ロス削減は、食品の生産、製造から加工、流通、販売、消費までのフードチェーン全体で取り組んでいく必要があります。食品ロス削減に向けた国民運動「NO-FOODLOSS PROJECT」が展開されています。そこで、食品ロス削減国民運動のロゴマークとして誕生したのが「ろすのん」です。



「ろすのん」

食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT

食育(マメ)知識

使いやすい＆食品ロスが防げる！ 冷蔵庫整頓術

冷蔵庫の収納率は7割を目安にしましょう。「どこに」「何が」「どのくらいあるのか」を把握できていないと、食品ロスを生むことにつながります。

定期的に冷蔵庫内をチェックして、整理しましょう。



詳しくは

食品ロス・食品リサイクル【農林水産省】

https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/index.html



環境に優しい食べ物、 選んでいますか？



地球の資源量や環境に与える影響を配慮しない生産や消費により環境への負荷が生じています。環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶことは、持続可能な食料システム(フードシステム)の構築につながります。

有機農業とは

農薬や化学肥料に頼らず、環境への負荷をできる限り少なくする方法で生産する有機農業は、自然資源の循環によって支えられています。右図のようなサイクルの循環型農業は、人にも環境にも優しいといえます。

有機農産物のJAS(日本農林規格)に適合し、認証された事業者のみが有機JASマークを貼ることができます。



有機JASマーク



温室効果ガスの排出抑制

輸送の距離が長いと、温室効果ガスの排出が多くなりますが、消費者にはそれがわかりにくいです。そこでエネルギー効率に優れた貨物鉄道輸送を一定割合以上利用している場合に、「エコレールマーク」の認定を受けられる仕組みを設けました。



レジ袋有料化

令和2年7月1日より、全国でプラスチック製買物袋の有料化を行うこととなりました。これは、レジ袋を有料化することで、それが本当に必要かを考えていただき、私たちのライフスタイルを見直すきっかけになることを目的としています。

食育(マメ)知識

さまざまなエコラベル

エコラベルは、環境負荷の低減や環境保全につながる商品・サービスであることを表すものです。エコラベルには、消費者が環境負荷の少ない製品を選ぶ際の手助けになることが期待されており、文字やマークなど様々な種類があります。



MSC認証制度
(漁業認証とCoC認証)



FSC®認証制度
(森林認証制度)

詳しくは

特集1 学ぼう! 有機食品(1)【農林水産省】
https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1311/spe1_01.html



その食べ物、誰がどこで作ったものか、 気にして選んでいますか？



食べ物を選ぶ時は、産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶようにしましょう。自分が応援したい地域や、被災地などの産品を選ぶことで、その地域の生産者を応援することにもつながります。

地産地消って何がいの？

消費者と地域の生産者との「顔の見える関係」により両者の結びつきが強化される他、地場産農林水産物の消費の拡大などによる地域の活性化、流通コストの削減、輸送時に発生するCO₂の抑制、地元に対する理解の深まりなどの効果が期待されています。

どんなことが表示されているか、見てみましょう

一般に販売されている加工食品や生鮮食品のうち、パックや缶、袋などには、さまざまな表示がされています。見たことがありますか？



わかりますか？

- この食品の産地は？
- この材料の産地は？

●加工食品の表示例

名称	納豆
原材料名	丸大豆(〇〇県産)、米粉、納豆菌 【たれ】しょうゆ、加糖ぶどう糖液糖、醸造酢、食塩、かつおエキス、昆布エキス、砂糖/調味料(アミノ酸等)、アルコール…
内容量	45g×3
賞味期限	2021.12.31
保存方法	冷蔵庫(10℃以下)で保存して下さい。
製造者	〇〇県〇〇市×××-△△ 〇〇〇食品株式会社

●生鮮食品の表示例

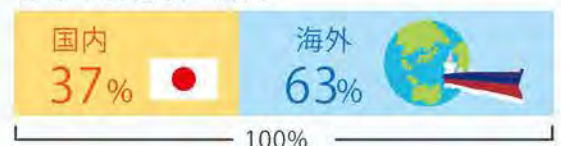
〇〇県産 豚バラスライス	
消費期限	加工年月日
21.12.31	21.12.28
保存温度4℃以下	
100gあたり	398
(円)	597
内容量	150
(g)	
通常価格	
加工者 株式会社〇〇〇畜産	
〇〇県〇〇市×××-△△	
ラップ:PE	

日本の食料自給率

日本の食料は、約37%*が国内で生産されたもの、約63%は海外からの輸入によるものです。

我が国の食料自給率は、諸外国と比較すると、低い水準にあります。

●日本の食料自給率



*出典:農林水産省「令和2年度食料自給率について(令和2年度カロリーベース)」

食育(マメ)知識

食から日本を考える。ニッポンフードシフト

「ニッポンフードシフト」では、私たちの日々の暮らしに欠かせない食と、その背景にある生産現場への理解を深めていただくための情報を幅広く発信し、食や農について考えるきっかけ作りに取り組んでいます。

詳しくは <https://nippon-food-shift.maff.go.jp/>

食から日本を考える。
NIPPON FOOD SHIFT



詳しくは

地産地消・国産農林水産物の消費拡大【農林水産省】
https://www.maff.go.jp/j/shokusan/gizyutu/tisan_tisyo/



農林漁業体験 したことがありますか？



農林漁業体験は、日々の食事が農林漁業者などの食に関わる多くの人々や自然の恵みによって支えられていることへの関心や理解を深める上で重要です。

農林漁業体験をするとこんないいこと

農林漁業体験は、

- ① 食べ物に対する意識や関心の変化と関係しています。
- ② 食べ物に関する意識や知識と関係しています。
- ③ 食べ物の嗜好と関係しています。
- ④ 食べ残しなどの食行動と関係しています。
- ⑤ 心の健康と関係しています。

詳しくは

農林漁業体験をするとどんないいことがあるの？【農林水産省】
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/togo/html/part4-4.html>



農泊について

「農泊」とは、農山漁村地域に宿泊し、滞在中に豊かな地域資源を活用した食事や体験等を楽しむ「農山漁村滞在型旅行」のことです。地域資源を観光コンテンツとして活用し、インバウンドを含む国内外の観光客を農山漁村に呼び込み、地域の所得向上と活性化を目指します。

詳しくは

「農泊」の推進について【農林水産省】
https://www.maff.go.jp/j/nousin/kouryu/nouhakuishin/nouhaku_top.html



こんな方法での体験も…

農業・農村についての理解を深めていただくため、農林水産省のホームページでは、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。

普段なかなか見ることのない土地改良施設や農村の風景等を、ぜひ身近に感じてみてください。

詳しくは

農業・農村VR体験コンテンツ【農林水産省】
<https://www.maff.go.jp/j/nousin/vr.html>



食育(マメ)知識

子ども農山漁村交流プロジェクト

「子ども農山漁村交流プロジェクト」は、子供たちの学ぶ意欲や自立心、思いやりの心、規範意識などを育み、力強い成長を支える教育活動として、農山漁村等での宿泊体験活動を推進するものです。



詳しくは

教育ファーム等の全国農林漁業体験スポット一覧【農林水産省】
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/taikenn/taikenn.html>





ふるさとの味、 食べていますか？ 伝えていますか？

南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。

このような、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」が、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

日本の郷土料理

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受けつがれています。学校給食にも、郷土料理や伝統的な食文化を受けついで献立が取り入れられ、地産地消を考える機会にもなっています。

農林水産省では、地域固有の多様な食文化を次世代に継承していくことを目的に、郷土料理のデータベース「うちの郷土料理」を開設しています。



年中行事(餅つき)

日本の伝統的な食文化「和食」の特徴

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④ 正月などの年中行事との密接な関わり



和食の献立

食育(マメ)知識

和ごはん月間

Let's! 和ごはんプロジェクトでは、「和食の日(11月24日)」を含む11月を「和ごはん月間」として、プロジェクトメンバー間の連携企画、各種イベント等を重点的に実施し、和ごはんを身近に感じられる機会をより多く提供していきます。



詳しくは

食文化【農林水産省】

<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/index.html>



食育ピクトグラムについて

食育ピクトグラムは、食育の取組を子供から大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラムを作成し、多くの人に使用していただくことを目的として制作しました。食育の取組についての情報発信する際に自由にお使いいただけます。



1 みんなで楽しく
食べよう

共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



2 朝ごはんを
食べよう

朝食欠食の改善

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



3 バランスよく
食べよう

栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



4 太りすぎない
やせすぎない

生活習慣病の予防

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



5 よくかんで
食べよう

歯や口腔の健康

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。



6 手を洗おう

食の安全

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。



7 災害に
そなえよう

災害への備え

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



8 食べ残しを
なくそう

環境への配慮(調和)

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。



9 産地を
応援しよう

地産地消等の推進

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。



10 食・農の
体験をしよう

農林漁業体験

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。



11 和食文化を
伝えよう

日本の食文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。



12 食育を
推進しよう

食育の推進

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

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>



第4次食育推進基本計画

食育の環と 3つの重点事項

右図は、生涯にわたって大切にしていきたい食育の全体像である「食育の環」です。

第4次食育推進基本計画では、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。

—食育の推進体制—

第4次食育推進基本計画では、行政、教育関係者、食品関連事業者、ボランティア等関係する団体が相互の理解を深め、連携・協働し、国民運動として食育を推進していきます。

私たちが育む

生涯にわたる
食の営み



青年期

成人期

妊娠(胎児)期

学童・思春期

乳幼児期



健全な食生活

食事

台所

保育所・学校

飲食店等



地域とのつながり

(生活の場での交流や)

国・地方公共団体

ボランティア

自然・文化・社会

育む食と未来

重点事項 1

生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、妊産婦や、乳幼児から高齢者に至るまで、多様な暮らしに対応し、家庭、学校・保育所等、地域の各段階において、切れ目なく、生涯を通じた心身の健康を支える食育を推進します。

生涯にわたって、健全な心身を培い、豊かな人間性を育む



健康寿命の延伸

高齢期

次世代へ伝える

健全な食生活の実践

幼児期

生産から食卓まで
(食べ物の循環)

家庭

(廃棄・保存・再利用)

農場・漁場・畜産場

外国市場

市場・食品加工場

食料品店

事

保育所・学校・職場

飲食店等

つながり

(地域での交流や食の情報)

ボランティア等による食育の場

文化・社会経済



重点事項 2

持続可能な食を支える食育の推進

健全な食生活の基盤として持続可能な環境が不可欠であり、食育においても食を支える環境の持続に資する取組を推進することが重要です。

そのため、「食と環境との調和」「農林水産業や農山漁村を支える多様な主体とのつながりの深化」「和食文化の保護・継承」を通じて、持続可能な食を支える食育を推進します。

重点事項 3

「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

「新たな日常」においても食育を着実に実施するとともに、より多くの国民が主体的、効果的に食育を実践できるよう、ICT等のデジタル技術を有効活用する等により、食育を推進します。

第4次 食育推進基本計画の基本的な方針

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。第4次食育推進基本計画では、これまでの5年間の取組による成果と、SDGsの考え方を踏まえ、多様な主体と連携・協働し、今後5年間、3つの重点事項を柱に取組と施策を推進していきます。

食育により、社会全体で連携・協働して持続可能な食料システム(フードシステム)を構築することが期待されています。

3つの重点事項

本計画では、日本人の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など、食育をめぐる状況を踏まえ ①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進 ②持続可能な食を支える食育の推進 ③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進 に重点をおいた取組が求められます。



食育とSDGsの関係性

「持続可能な開発のための2030アジェンダ」は、17の目標と169のターゲットから成る「SDGs(持続可能な開発目標)」を掲げ、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指しています。

SDGsの目標には、「目標2. 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」、「目標4. すべての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する」、「目標12. 持続可能な生産消費形態を確保する」などの食育と関係が深い目標があります。



生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

高齢化が進む中で、「人生100年時代」に向けて、国民1人1人が生涯にわたって生き生きと過ごせることは大切です。健康寿命の延伸や多様な暮らしに対応することが必要です。

健康寿命の延伸

健康寿命は、健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる期間のことをいいます。日頃からの食への意識が生涯の健康につながります。ふだんから栄養バランスに配慮した食事を取り、適正体重を維持するよう心がけることが必要です。子供の頃から、箸使いに気をつける、ゆっくりよく噛んで食べる、朝ごはんをとる、といった食に関する正しい習慣を身につけることは、生涯にわたり、健全な食生活を送るための基礎となります。

自然に健康になれる食環境づくり

食育アプリなどのデジタルツールやナッジ(人々がより良い選択を自発的に取れるように手助けする手法)を活用する等、健康や食に関して無関心な人達も、自然に健康になれる食環境づくりを推進します。



持続可能な食を支える食育の推進

健全な食生活を送るには、持続可能な環境が不可欠です。食育の取組を進めていく中で、食を支える環境の持続に資する取組を推進します。



食と環境の調和：環境の環（わ）

食生活が自然の恩恵の上に成り立つことを意識し、食の循環が環境へ与える影響に配慮して、SDGsの目標12「つくる責任・つかう責任」へのコミットが求められています。このため、有機農業に対する理解増進、食品ロスの削減など、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を推進します。

12 つくる責任
つかう責任



SDGs 目標12
「つくる責任・つかう責任」



農林水産業や農山漁村を支える多様な主体とのつながりの深化：人の輪（わ）

食料の生産から消費等に至るまでの食の循環は、多くの人々の様々な活動に支えられており、そのことへの感謝や理解を深めることが大切です。

一方でライフスタイル等の変化により、日頃の食事を通じて、田んぼや畑や生産者を思い浮かべる機会が減っています。このため、農林漁業体験や地産地消の推進など、食の循環を担う多様な主体のつながりを広げ深める食育を推進します。



農業生産者



日本の伝統的な和食文化の保護・継承：和食文化の和（わ）

和食文化を守り、伝えることは、食生活の文化的な豊かさを将来にわたって支える上で重要であるとともに、地域活性化や食料自給率の向上につながるなど持続可能な食に貢献することが期待されています。また、和食は栄養バランスに優れ、長寿国である日本の食事は世界的にも注目されています。

一方、グローバル化などにより、和食文化が十分に受け継がれず、その特色が失われつつあります。このため、伝統的な地域の多様な和食文化を次世代に継承するための食育を推進します。

これらの持続可能な食に必要な、環境の環（わ）、人の輪（わ）、和食文化の和（わ）の3つの「わ」を支える食育を推進します。

重点事項③ 横断的な視点

「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

食育は、体験的な活動が多く、接触機会も多いため、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止として「新しい生活様式」への対応が必要です。デジタル技術を上手に活用し、「新たな日常」の中で高まる食への関心を生かした食育を推進します。

デジタル技術の有効活用

オンライン料理教室やインターネットによるイベントの開催や動画配信など、非接触型の食育の展開や個人がいつでも手軽に使える食育アプリ等の情報を提供します。また、デジタル化への対応が困難な高齢者等へ配慮した情報も提供します。



食に関する意識の向上

「新たな日常」での、自宅で料理や食事をし、食生活を見つめなおす機会をとらえて、栄養バランス、食文化、食品ロスなど、食に関する意識を高めるよう食育を推進します。

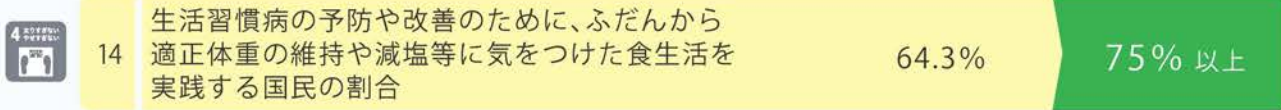


第4次食育推進基本計画における 食育の推進に当たっての目標

第4次食育推進基本計画では以下のように目標値を設定して取り組みます。

	具体的な目標値	現状値(令和2年度)	目標値(令和7年度)
目標番号			
1	食育に関心を持っている国民を増やす		
12	1 食育に関心を持っている国民の割合	83.2%	90% 以上
目標番号			
2	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす		
13	2 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週9.6回	週11回 以上
目標番号			
3	地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす		
14	3 地域等で共食したいと思う人が共食する割合	70.7%	75% 以上
目標番号			
4	朝食を欠食する国民を減らす		
21	4 朝食を欠食する子供の割合	4.6% ※	0%
22	5 朝食を欠食する若い世代の割合	21.5%	15% 以下
目標番号			
5	学校給食における地場産物を活用した取組等を増やす		
9	6 栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導の平均取組回数	月9.1回 ※	月12回 以上
9	7 学校給食における地場産物を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和元年度)から維持・向上した都道府県の割合	—	90% 以上
9	8 学校給食における国産食材を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和元年度)から維持・向上した都道府県の割合	—	90% 以上
<small>注) 学校給食における使用食材の割合(金額ベース、令和元年度)の全国平均は、地場産物52.7%、国産食材87%となっている。</small>			
目標番号			
6	栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす		
3	9 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	36.4%	50% 以上
3	10 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若い世代の割合	27.4%	40% 以上
3	11 1日あたりの食塩摂取量の平均値	10.1g ※	8g 以下
3	12 1日あたりの野菜摂取量の平均値	280.5g ※	350g 以上
3	13 1日あたりの果物摂取量100g未満の者の割合	61.6% ※	30% 以下

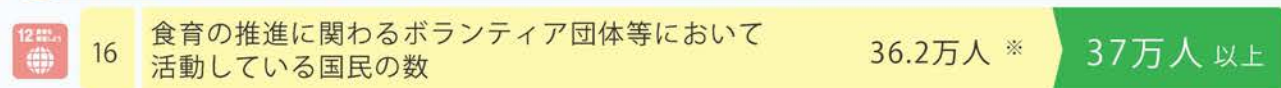
7 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等にご注意を促した食生活を実践する国民を増やす



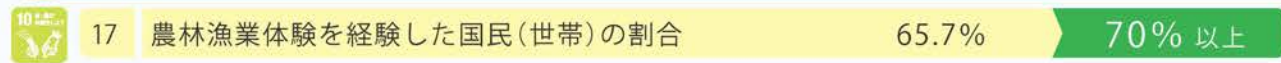
8 ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす



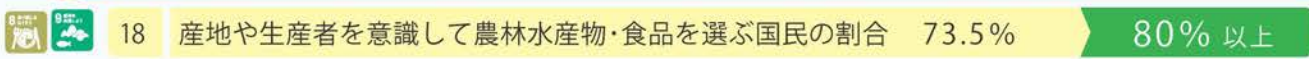
9 食育の推進に関わるボランティアの数を増やす



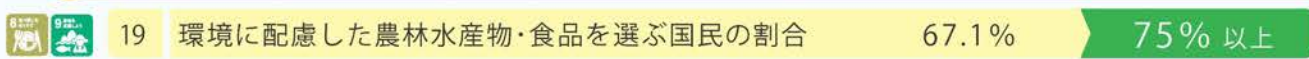
10 農林漁業体験を経験した国民を増やす



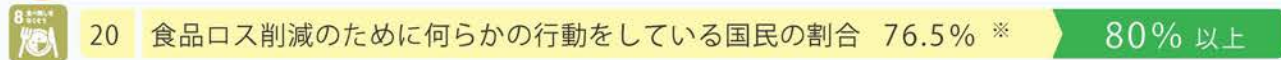
11 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす



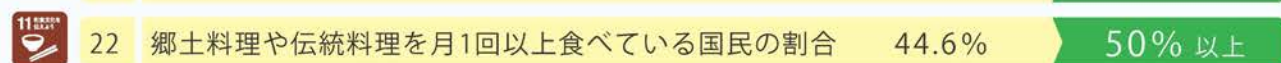
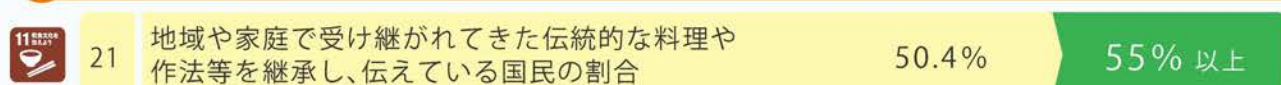
12 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす



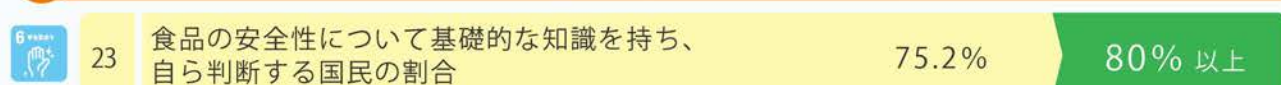
13 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民を増やす



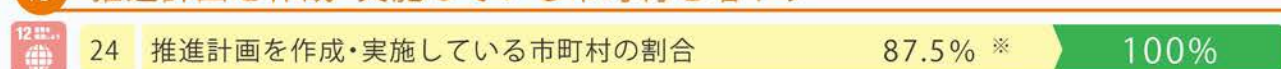
14 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民を増やす



15 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民を増やす



16 推進計画を作成・実施している市町村を増やす



*は令和元年度の数値

第4次 食育推進基本計画で推進する内容(抜粋)

1. 家庭における食育の推進

● 乳幼児期からの基本的な生活習慣の形成

- ・子供と保護者が一緒に意識を高め行動するための取組を推進
- ・科学的知見を踏まえながら、「早寝早起き朝ごはん」国民運動、「健やか親子21(第2次)」等により全国的な普及啓発を推進

● 在宅時間を活用した食育の推進

- ・ワーク・ライフ・バランスや働き方や暮らし方の変化等により、自宅で料理や食事をすることも増えており、食に関する意識を高めるよう食育を推進

2. 学校、保育所等における食育の推進

● 栄養教諭の一層の配置促進

- ・全ての児童生徒が、栄養教諭の専門性を生かした食に関する指導を等しく受けられるよう、栄養教諭の役割の重要性やその成果の普及啓発等を通じて、学校栄養職員の栄養教諭への速やかな移行に努め、地域格差を解消すべく、より一層の配置を促進

● 学校給食の地場産物利用促進へ連携・協働

- ・地場産物や国産食材の活用を進める。地場産物の活用は、輸送時のCO₂排出抑制等、環境負荷の低減にも寄与するため、SDGsの観点からも推進
- ・日本の伝統的な食文化の理解を深める給食の普及・定着等の取組を推進

● 就学前の子供に対する食育の推進

- ・保育所、幼稚園、認定こども園等で、保護者や地域と連携・協働により取組を推進

3. 地域における食育の推進

● 健康寿命の延伸につながる食育の推進

- ・野菜や果物の摂取量増加を促進
- ・自然に健康になれる食環境づくりを産官学等が連携し推進
- ・「栄養ケア・ステーション」等の民間主導の取組や、食生活改善推進員や食育ボランティア等の活動を推進

● 職場における従業員等の健康に配慮した食育の推進

- ・従業員等の健康管理に資する健康経営が広がっていることも契機とし、企業の経営層がコミットした職場の食環境整備が進むよう情報提供

● 地域における共食の推進

- ・子供食堂や通いの場など地域での様々な共食の場づくりを推進

● 災害時に備えた食育の推進

- ・家庭で水や熱源、食料品等を最低でも3日間、できれば1週間程度備蓄する取組を推進

● 日本型食生活の実践の推進

- ・ごはん(主食)を中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、お茶など多様な副食(主菜・副菜)等を組み合わせ、栄養バランスに優れた「日本型食生活」の実践を推進

● 貧困等の状況にある子供に対する食育の推進

- ・「子供の貧困対策に関する大綱」(令和元年11月閣議決定)等に基づき、フードバンク等と連携し、食育の推進に関し支援

4. 食育推進運動の展開

●食育活動表彰

- ・食育関係者の優れた活動を奨励するため、表彰を実施

●全国食育推進ネットワークの活用

- ・「新たな日常」やデジタル化に対応した食育など、最新の食育活動の方法や知見を食育関係者間で情報共有や、異業種間のマッチングによる新たな食育活動を創出等

●デジタル化への対応

- ・デジタルトランスフォーメーションが進む中、オンラインの非接触型の食育の展開の推進や、食育アプリ等の情報提供

5. 生産者と消費者との交流促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等

●農林漁業体験や地産地消の推進

- ・子供を中心とした農林漁業体験や農山漁村体験を促進
- ・地域の農林水産物の安定的な生産・供給体制の構築や利用拡大のほか、食と農のつながりの深化に着目した新たな国民運動を展開

●持続可能な食につながる環境に配慮した消費の推進

- ・有機農業をはじめとした持続可能な農業生産や持続可能な水産資源管理等に関して普及啓発
- ・持続可能なフードシステムにつながるエシカル消費を推進

●食品ロス削減を目指した国民運動の展開

- ・食品ロス削減推進法に基づき国民運動として食品ロス削減を推進

6. 食文化の継承のための活動への支援等

●地域の多様な食文化の継承につながる食育の推進

- ・和食文化のユネスコ無形文化遺産への登録の趣旨を踏まえ、国民の関心と理解が深まるよう郷土料理のデータベース化、中核的な人材の育成、国内外へ情報発信

●食生活改善推進員等のボランティア活動等における取組

- ・食生活改善推進員等のボランティアが行う料理教室や体験活動等において、地域の郷土料理や伝統料理を取り入れることにより、食文化の普及と継承を推進

●学校給食等での郷土料理等の積極的な導入や行事の活用

- ・学校給食を始めとした学校教育活動において郷土料理の歴史、ゆかり、食材などを学ぶ取組を推進

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

●食品の安全性や栄養等に関する情報提供

- ・食品の安全性や栄養等に関する様々な情報について、SNSなどの様々な媒体や各種イベント、食育ツールなどを活用した情報提供

●食品表示の理解促進

- ・消費者の更なる食品表示の活用に向け、原料原産地表示、栄養成分表示等を含め、戦略的な普及啓発を推進

詳しくは

第4次食育推進基本計画【農林水産省】

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/index.html



第4次

食育推進基本計画

私たちが育む食と未来



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

農林水産省 食育

検索

