



- | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------|------------------|--------------------|-----------------|-------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|------------------|-----------------|
| 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 食の感謝をしよう
 | 11 和食文化を伝えよう
 | 12 食育を推進しよう
 |
|-------------------|-----------------|------------------|--------------------|-----------------|-------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|------------------|-----------------|

日本の食育

国民の心身の健康の増進と豊かな
人間形成を目指す国民運動

農林水産省

日本の食育推進施策

日本が世界有数の長寿国になった背景には様々な要因がありますが、ごはん（主食）を中心に、多様な副食（主菜、副菜）等を組み合わせた栄養バランスに優れた食生活、時々の課題に応じた栄養改善の取組※等、「食」に関わることが大きく貢献しています。近年、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちです。栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向、「食」の安全上の問題の発生、「食」の海外への依存、伝統ある食文化の喪失等、様々な課題があります。

これらに対する抜本的な対策として、国民運動として食育を強力に推進するため、2005年6月に食育基本法が制定され、関係各府省庁は、都道府県、市町村、関係機関、団体等多様な関係者とともに食育を推進しています。

※日本の栄養政策の歴史

日本は経済成長に先立ち栄養政策を始動・展開してきました。各時代の課題に合わせて発展させ、それと同じくして経済成長を実現し、世界一の長寿国となりました。栄養施策のプロセスとして日本が重要視してきたのは以下の3つです。

- ①「食事」を中心とした栄養政策
- ②管理栄養士・栄養士の「人材」の養成と全国への配置
- ③科学的な「エビデンス」に基づく政策プロセス

詳しくはこちら：厚生労働省「誰一人取り残さない 日本の栄養政策
～持続可能な社会の実現のために～」



■食育基本法

食育に関し、基本理念を定め、国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的として、2005年6月に公布され、同年7月に施行されました。

「食育」とは？

日本では、食育基本法において、食育を、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としています。

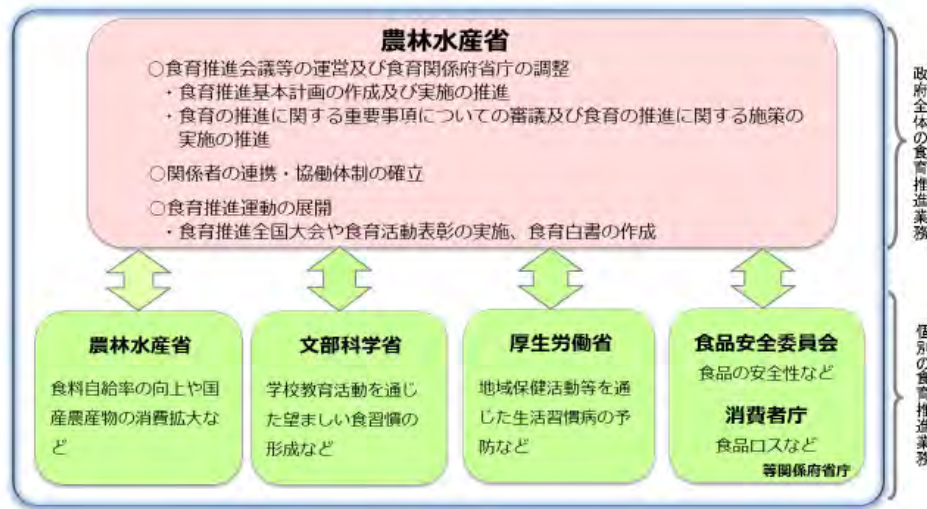
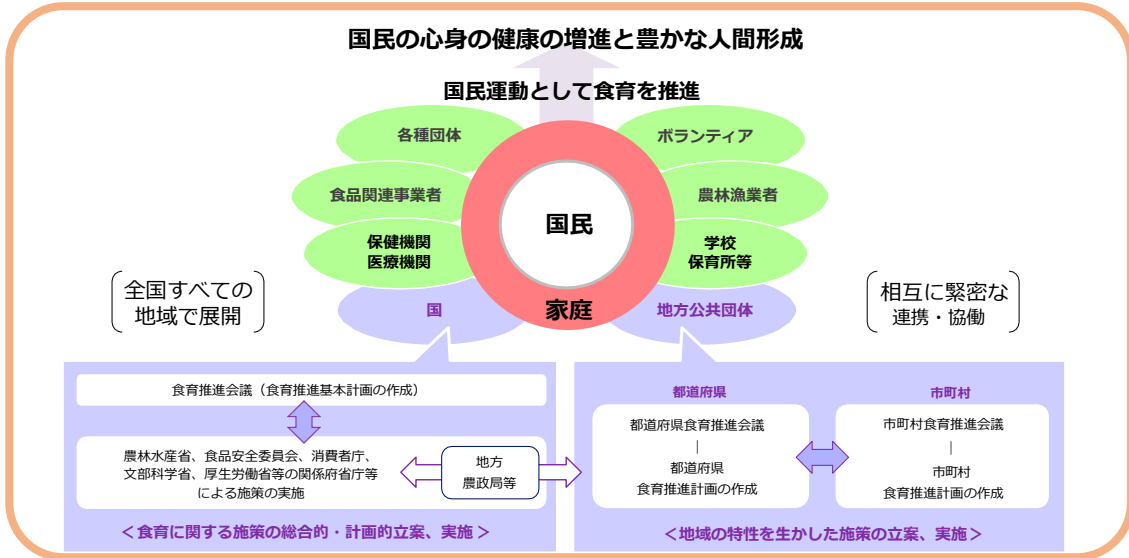
■食育推進基本計画

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施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、作成されるものであり、2021年に第4次食育推進基本計画が決定されました。

食育の推進は、持続可能な開発目標（SDGs）の達成に寄与するものであり、第4次食育推進基本計画は、SDGsの考え方を踏まえた内容となっています。

食育推進体制

国、地方公共団体による取組とともに、地域においては、学校、保育所等、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア等の様々な立場の関係者の緊密な連携・協働の下、食育を国民運動として推進しています。



食育推進施策のあゆみ

年	食育推進施策の内容	
	食育推進基本計画	主な関連事項
2005	●食育基本法の施行（2005年） ●食育推進基本計画（2006～2010年度）	●栄養教諭制度の創設（文部科学省、2005年） ●食事バランスガイドの作成（厚生労働省、農林水産省、2005年） ●「食に関する指導の手引」の作成（文部科学省、2007年） ●学校給食法の改正（2008年）
2010	●第2次食育推進基本計画（2011～2015年度）	●「食に関する指導の手引－第一次改訂版」の作成（文部科学省、2010年） ●「食育ガイド」の作成（内閣府、2012年） ●「和食」のユネスコ無形文化遺産登録（農林水産省、2013年） ●「健康日本21（第二次）」（厚生労働省、2013～2023年度）※2000～2012年度は「健康日本21」
2015	●第3次食育推進基本計画（2016～2020年度）	●「健やか親子21（第2次）」（厚生労働省、2015年度～）※2001～2014年度は「健やか親子21」 ●「食生活指針」の一部改定（文部科学省、厚生労働省、農林水産省、2016年）※2000年に「食生活指針」の作成 ●「食に関する指導の手引－第二次改訂版」の作成（文部科学省、2018年） ●食品ロスの削減の推進に関する法律の施行（2019年） ●食品ロスの削減の推進に関する基本的な方針（2020年）
2020	●第4次食育推進基本計画（2021～2025年度）	●全国食育推進ネットワークの立ち上げ（農林水産省、2021年） ●「妊産婦のための食生活指針」の改定（厚生労働省、2021年）※2006年に「妊産婦のための食生活指針」の作成

■ 健全な食生活の実践のために

日本は世界でも有数の長寿国である一方、生活習慣病の増加が大きな健康問題となっており、食生活の改善等により、疾病の発症を予防することが重要となっています。

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、2000年に食生活指針が策定され、2016年に一部改定が行われました。

- 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。

食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして、2005年に食事バランスガイドが作成されました。

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が料理で分かりやすく示されています。



■ 日本の伝統的な食文化の継承

「自然の尊重」というところに基づいた、日本人の食習慣が、「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うつろいの表現
- ④ 正月などの年中行事との密接な関わり



和食の献立

<日本の郷土料理>

郷土料理は、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だ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。

詳しくはこちら：「うちの郷土料理～次世代につたえたい大切な味～」
郷土料理のいわれ・歴史やレシピ等を発信しています。



- 各地域で、地域のボランティア（食生活改善推進員）や学生、食品関連事業者等が、和食文化や地域・家庭で受け継がれてきた伝統的な料理と作法を継承する取組を進めています。



ボランティアによる
郷土料理教室の風景



学生が講師となった
伝統野菜をテーマとした食育教室



食育教室で作った、伝統野菜
を使ったお弁当



小学校における、だし授業の様子



味噌製造事業者主催の味噌蔵見学の様子

■ 国民運動としての食育の推進

食育は全ての方に重要で、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。

学校における食育の推進

- 2005年度に児童生徒の栄養の指導と管理をつかさどることを職務とする栄養教諭が制度化されました。
- 栄養教諭を中心に、学校給食を「生きた教材」として活用しつつ、学校の教育活動全体を通じて食に関する指導が行われています。



栄養教諭による授業の様子



「和食給食」の例

地域における食育の推進

- 各地域において、ボランティア、食品関連事業者、農家、学校・保育所等、様々な人々が連携し、食育を推進しています。また、近年、地域住民等による自主的な取組として、無料又は安価で栄養のある食事や温かな団らんを提供する子供食堂等が増えています。



農業ボランティアの指導の下で行われた
学校の授業と連携した農業体験



子供食堂でみんなで囲む食卓

農林漁業体験の推進

- 食や農林水産業への理解の増進を図るため、農林漁業者等による農林漁業体験、農泊等の取組が行われています。



牧場での牛と子供のふれあい体験



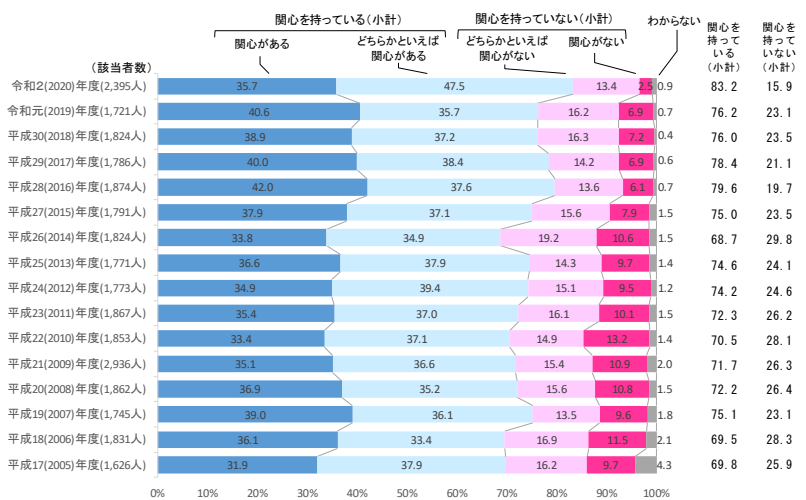
農泊で、受入れ家庭と食卓を囲んで「だんらん」

日本の食育推進施策の成果

食育への関心の向上

食育に関心を持っている国民の割合は、2020年度は83.2%であり、2005年度の調査結果（69.8%）と比べると13.4ポイント増加しました。

食育に関心を持っている国民の割合の推移



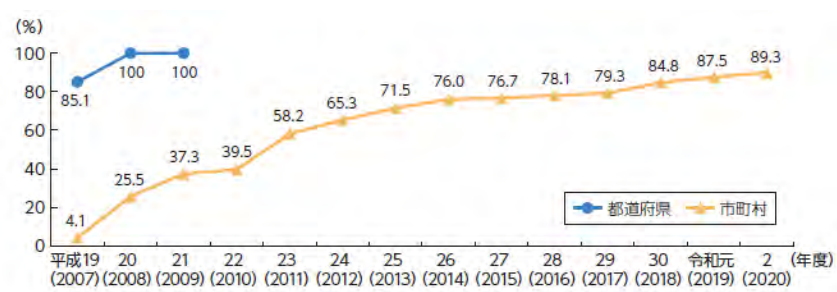
資料：農林水産省（2015年度までは内閣府）「食育に関する意識調査」、2005年度は「食育に関する特別世論調査」
注：「わからない」について、2020年度は「無回答」

都道府県・市町村での食育推進計画の作成

食育基本法において、都道府県については基本計画を、市町村については基本計画及び都道府県食育推進計画を基本として、食育推進計画を作成するよう努めることとされています。

現在、すべての都道府県において、また約9割の市町村で食育推進計画が作成され、それに基づき食育が推進されています。

都道府県及び市町村の食育推進計画の作成割合の推移



資料：農林水産省消費・安全局消費者行政・食育課（2015年度までは内閣府）調べ

食育ピクトグラムと食育マークのご紹介

食育ピクトグラムは、食育で取り組みたい内容を、子供から大人まで誰にでもわかりやすいよう絵文字で表現したものです。食育の取組を情報発信する際など、誰でも自由に使うことができます。

また、食育マークは、食育ピクトグラムを広く普及・啓発するため「12 食育を推進しよう」を活用したデザインとなっています。バッジなど食育の普及啓発に資するよう利用されています。

【食育ピクトグラム】



【食育マーク】



「食育ガイド」

「食育ガイド」は「食生活ガイド」として、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、2012年に作成・公表されました。

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」等を図示し、各ステージに応じた具体的な取組を提示しています。

