

「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～

Part2





目次



1. はじめに	p. 1
2. 第3次食育推進基本計画を進めるために	p. 1
3. 本パンフレットのメッセージを正しく読み取るために	p. 3
4. 食育の推進に役立つエビデンス(根拠)	
(1) 共食をするとどんないいことがあるの?	p. 4～p. 8
(2) 農林漁業体験をするとどんないいことがあるの?	p. 9～p.13
(参考) 農林漁業体験: 海外の研究から分かったこと	p.14
<参考資料> 収集したエビデンス(根拠)の全体像	p.15

<本パンフレットの利用に当たって>

- ・パンフレットを印刷し自由に配布していただいて構いません。食育推進の場で御活用ください。
- ・パンフレット内で取り上げた研究事例を利用する場合には、論文の原本を確認のうえ、論文情報（研究著者、論文タイトル、発表年等）を示してください。



1 はじめに

平成28年度から開始した第3次食育推進基本計画に基づき、同計画で掲げられた重点課題の解決及び目標の達成に向けた取組の推進や、食育に関する国民の理解の促進を図ることとされています。

平成17年に食育基本法が制定され、地域や学校等で様々な食育の取組が広がってきています。課題解決や目標達成に向けて、こういった取組を更に効果的に進めるためには、エビデンス(根拠)に基づく情報発信が大切です。

そこで、昨年度、農林水産省では、食育推進に資するエビデンスを収集・分析・整理し、国民へ分かりやすく広報することを目的に、食育に関する有識者に御協力いただき、エビデンスを紹介するパンフレットを作成しました。本年度は、新たに「共食」に関するエビデンスを対象とするとともに、「農林漁業体験」に関するエビデンスは昨年度の内容をさらに充実させ、本パンフレットを取りまとめました。

食育に関心のある方や食育の取組を実践している方々を通して、広く国民の皆さまに本パンフレットのメッセージが届くことを期待しています。また、本パンフレットのメッセージには、その根拠となる研究結果が紐付いていますので、より詳しく知りたい方は、ぜひエビデンステーブルや論文も御覧ください。

2 第3次食育推進基本計画を進めるために

- 国は、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、平成28年3月に第3次食育推進基本計画(以下、「第3次計画」という。)を決定しました。
- 第3次計画では、平成28(2016)年度から2020年度までの5年間に取り組む方針や目標を定めています。
- 第3次計画に掲げられた15の目標の中から、以下の3つを取り上げ、それぞれの取組がなぜ大切なのか、取り組むことでどのようなメリットがあるのかをエビデンス(根拠)に基づき整理しました。

着目した第3次食育推進基本計画の目標	エビデンス(根拠)を整理したテーマ
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(目標2)	共食をするとどんないいことがあるの？ (以下、「共食」という。)
地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす(目標3)	
農林漁業体験を経験した国民を増やす(目標11)	農林漁業体験をするとどんないいことがあるの？(以下、「農林漁業体験」という。)

第3次食育推進基本計画(農林水産省ホームページ):
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kannrennhou.html>