

第4次食育推進基本計画作成に向けた課題検討 及び事例収集（中間報告）



- ・ 若い世代の食事習慣に関する調査結果の概要（速報値）
- ・ 従業員等の健康に配慮した企業の食育推進に係る事例（抜粋）

第4次食育推進基本計画作成に向けた課題検討及び事例収集

【第3次食育推進基本計画フォローアップ中間取りまとめ（抄）（平成31年4月1日食育推進評価専門委員会）】

- 子供や若い世代の朝食欠食率については、既存の取組を推進しつつ、次のステップとして目指すべき方向を検討してはどうか。
- 若い世代における食育の推進は、朝食欠食率、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度などにおいて、引き続き課題。
- 従業員等の健康管理と、その一環としての健康に配慮した食生活の実践につながるよう、企業における食育を推進すべきではないか。



- 子供や若い世代の朝食欠食、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事 → 生活習慣や働き方、家族構成等との関連の分析が不足。
 - 企業における食育の推進 → 代表的な取組事例といった基本的情報が不足。
- ⇒ 若い世代と企業についての課題検討、事例収集を行い、第4次基本計画の方向性に資する知見を得る。

【若い世代及び企業の食育推進検討委員会（仮称）】

- 企業の健康経営、若者の行動変容、疫学、ソーシャルマーケティングの専門家といった有識者からなる検討委員会設置。
- 若い世代については、専門家からなるワーキンググループを設置の上、アンケートを実施、結果を分析。

若い世代WG

<アンケート>

- ・ 対象：若い世代。
- ・ インターネットを用いて、家族構成等と朝食や栄養バランスのよい食事の関連等を調査。

<既存データの2次解析>

- ・ 「国民健康・栄養調査」を用いて、若い世代における食事の内容等を分析。

<グループディスカッション>

- ・ 朝食欠食及び主食・主菜・副菜を組み合わせた食事につながる食行動について、難易度を検討し、食事パターンを食生活の実践状況に応じた段階別に分類。

企業の取組

<事例収集>

- ・ 朝食や主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を提供する企業の事例をリストアップ、調査。

段階（課題）別アプローチが可能な啓発資料

若い世代の朝食欠食防止、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事

従業員の健康に配慮した食育推進事例集

企業による取組拡大

第4次基本計画の方向性の検討

若い世代の食事習慣に関する調査結果の概要 (速報値)



1 調査の概要

○調査の目的

若い世代（20歳代及び30歳代）の食生活について、朝食の摂取や栄養バランスに配慮した食生活（主食・主菜・副菜を組み合わせた食事）等の食習慣における課題と、生活習慣等の背景要因との関連に着目した調査及び分析を行う。

○調査方法

ウェブ上で回答するアンケート調査

○調査期間

2019年11月11日（土）～11月18日（土）

○調査対象

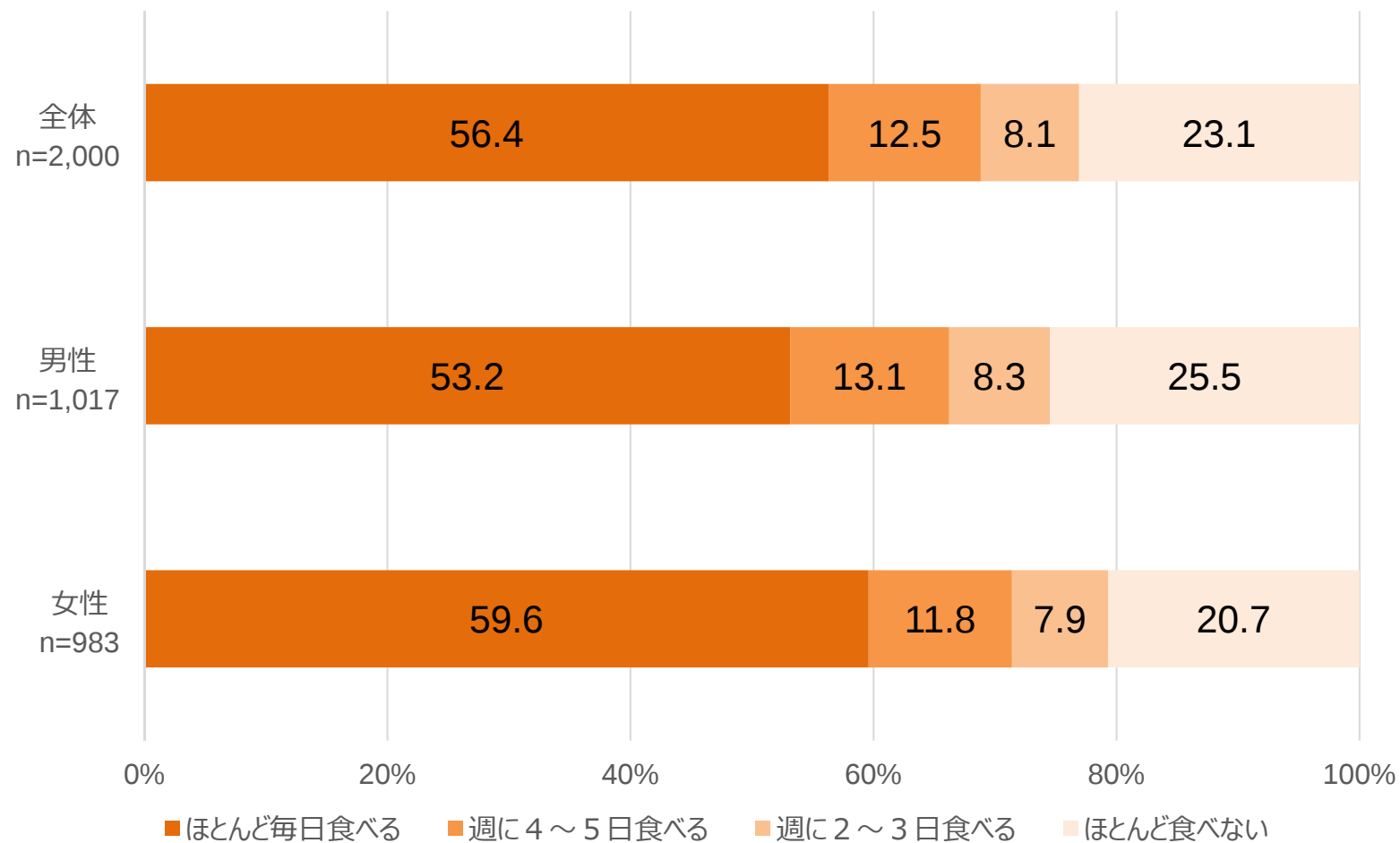
18歳～39歳の男女2,000名（うち、男性1,017名、女性983名）

※学生、栄養や料理に関する専門教育を受けたことのある人は対象外

2 朝食の摂取について

(1) 摂取状況

Q あなたは普段、朝食を食べますか。

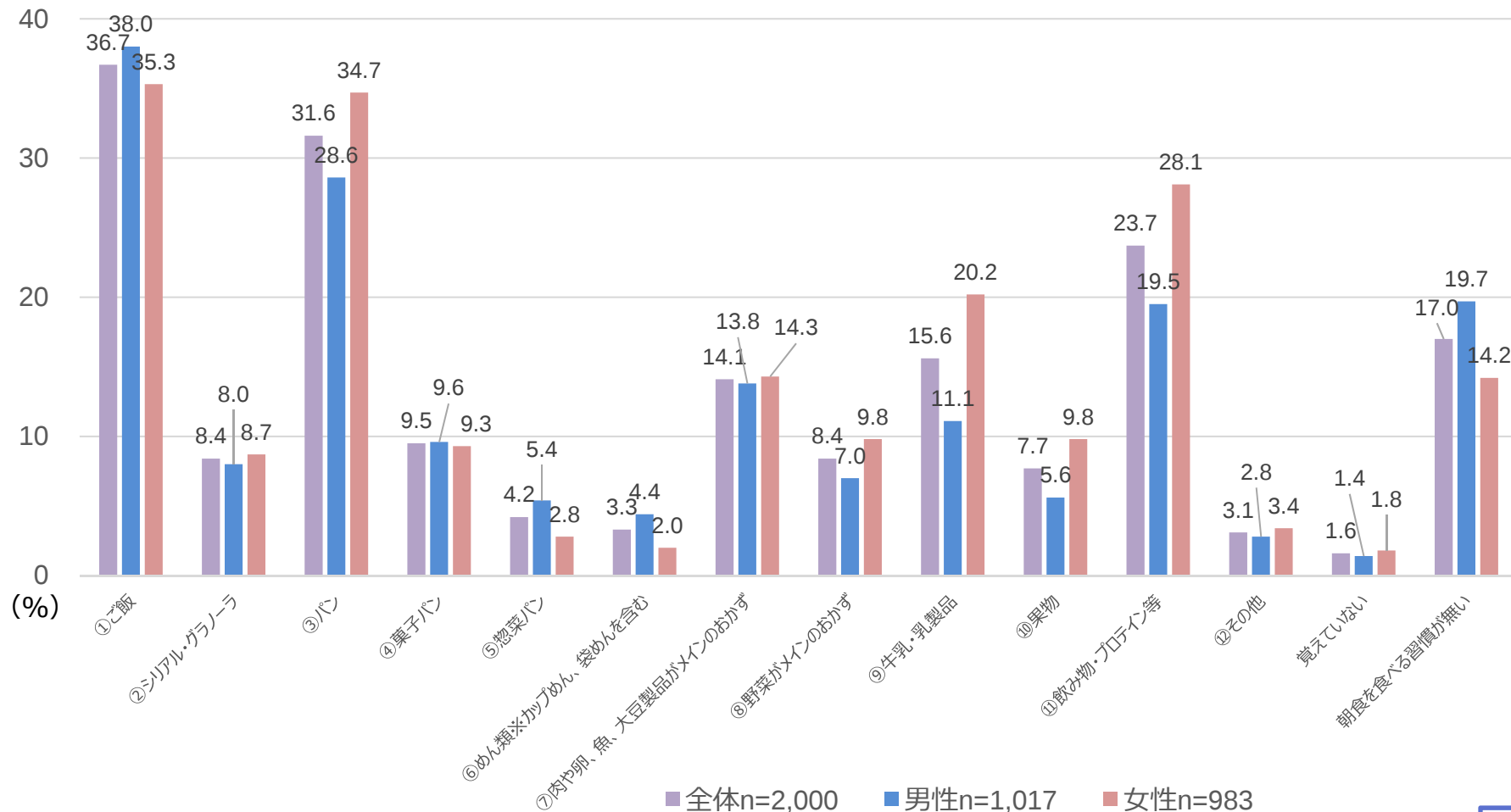


2 朝食の摂取について

(2) 朝食の内容

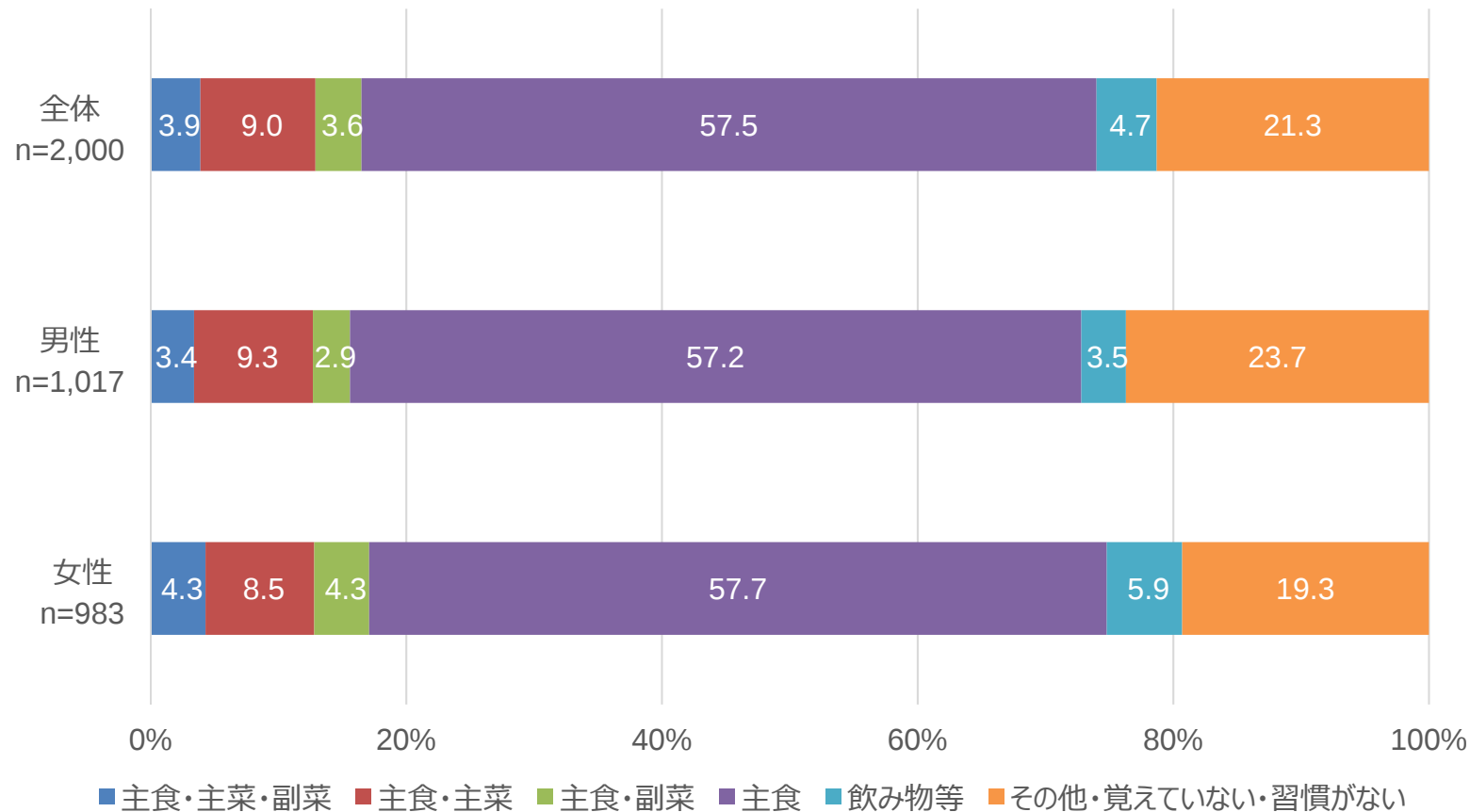
Q あなたは今日、朝食として何を食べましたか。（複数回答可）

回答日に朝食を食べていない場合は、直近で食べた日についてご回答ください。



2 朝食の摂取について

(2) 朝食の内容 (パターン)



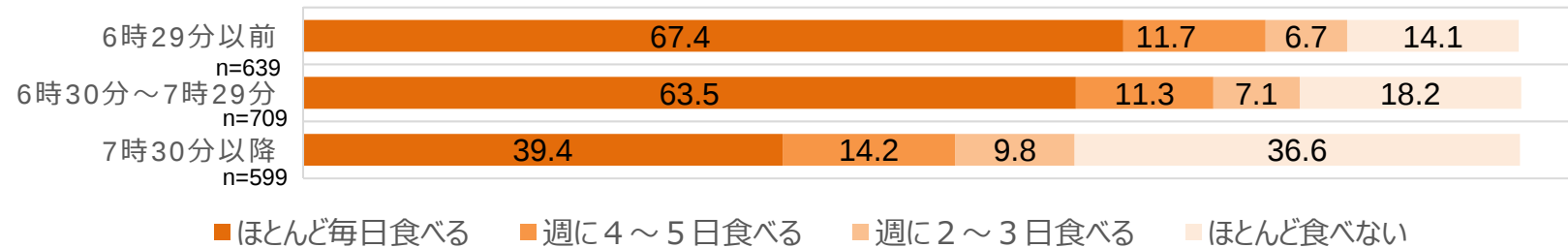
注：(番号は前ページの食事内容に対応)

- 主食・主菜・副菜…主食 (①～⑥のいずれか) + 主菜⑦ + 副菜⑧ ※飲み物等⑨～⑪とその他⑫の有無は問わない
- 主食・主菜…主食 (①～⑥のいずれか) + 主菜⑦ ※飲み物等⑨～⑪とその他⑫の有無は問わない
- 主食・副菜…主食 (①～⑥のいずれか) + 副菜⑧ ※飲み物等⑨～⑪とその他⑫の有無は問わない
- 主食…主食 (①～⑥のいずれか) のみ ※飲み物等⑨～⑪とその他⑫の有無は問わない
- 飲み物等…飲み物等 (⑨～⑪のいずれか) のみ

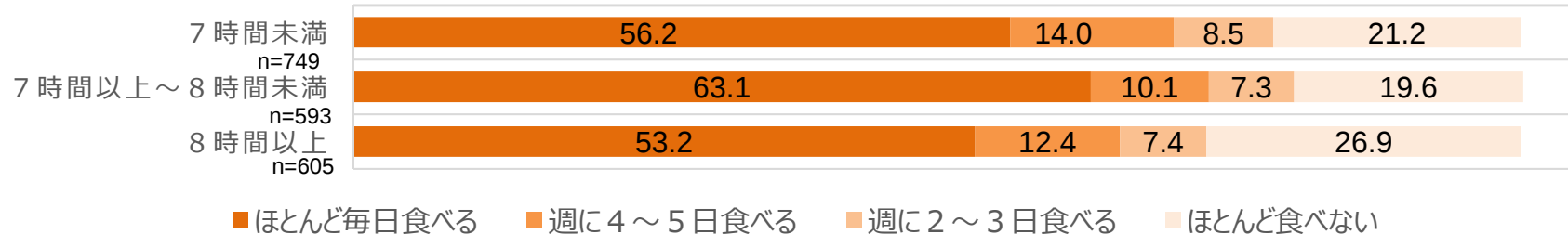
2 朝食の摂取について

(3) 摂取状況と生活リズムとの関連

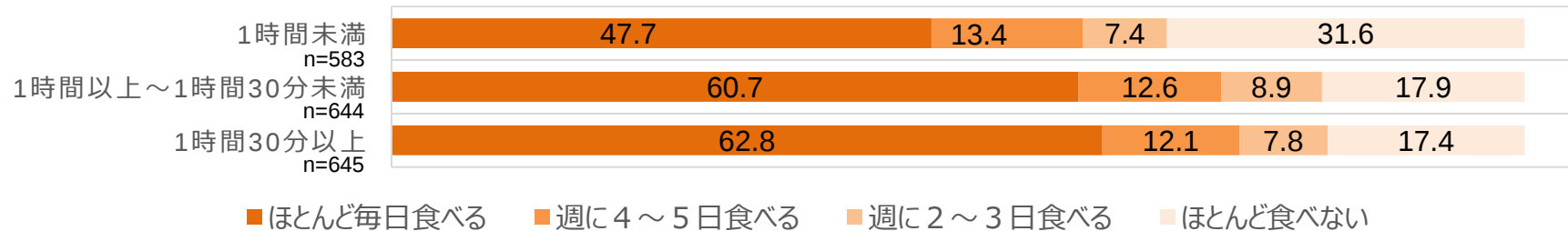
<平日の起床時間>



<平日の睡眠時間>

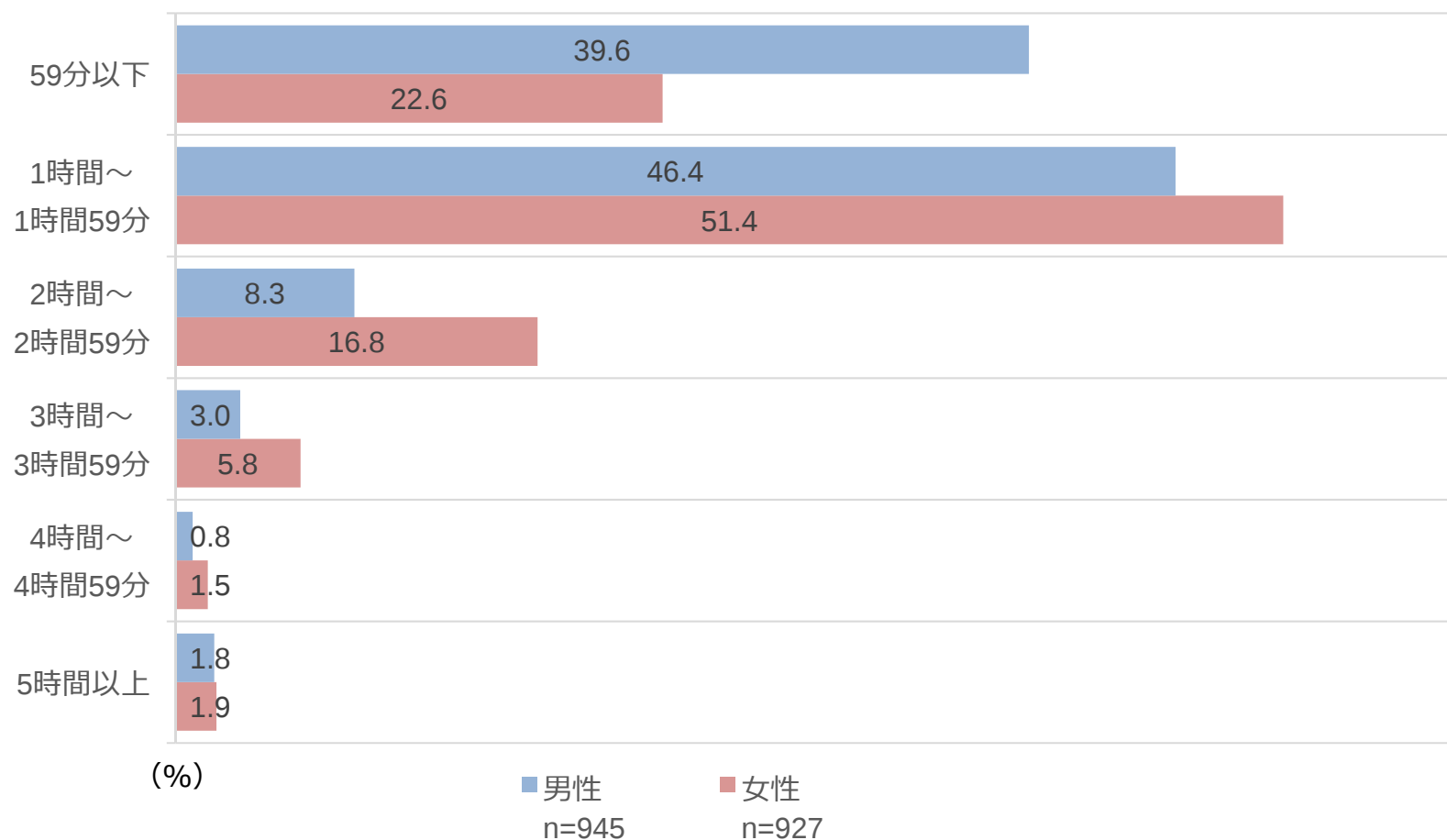


<起床から外出までの時間>



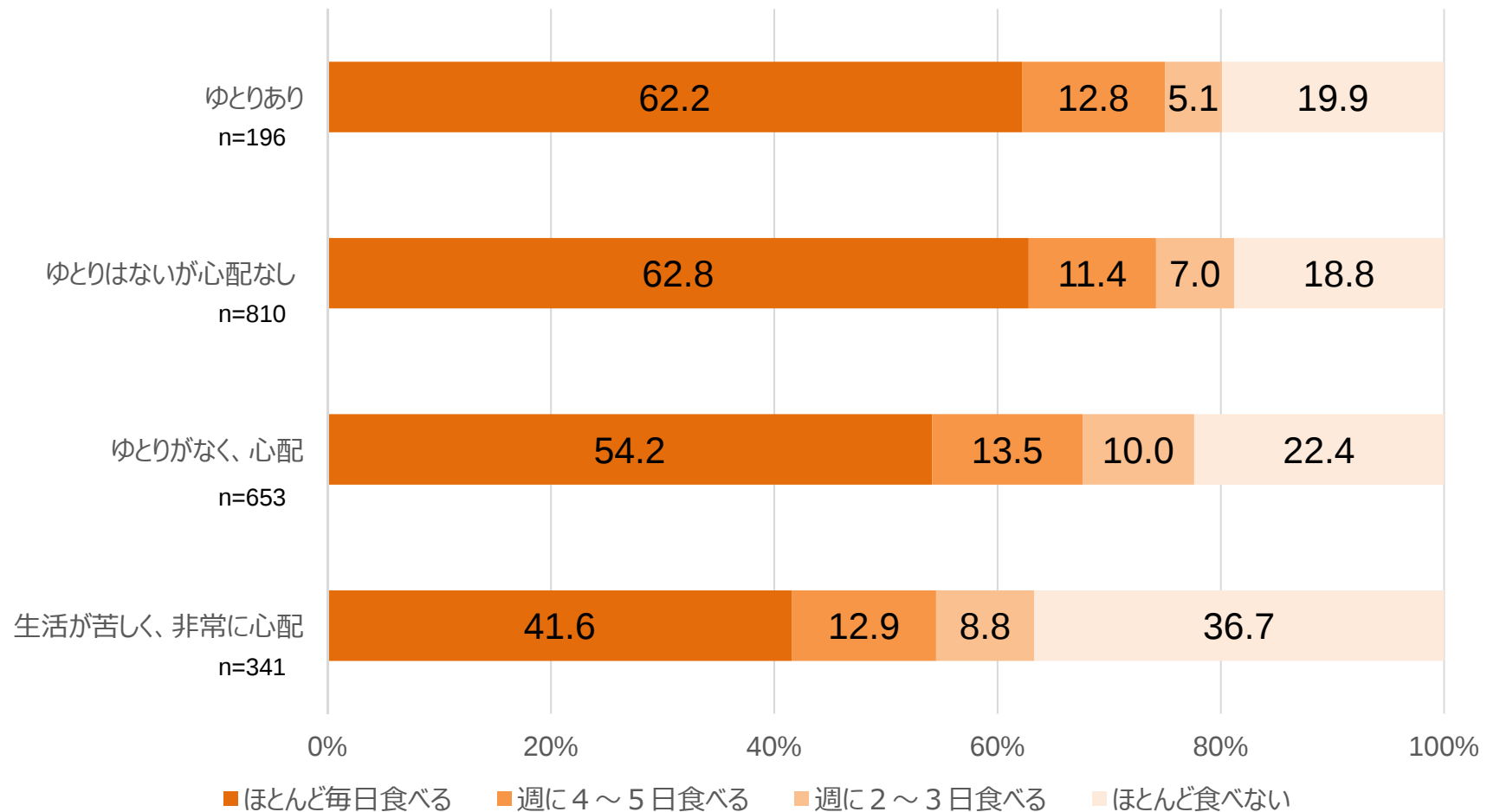
(参考) 起床から外出までの時間

Q 普段、朝起きてから仕事や子どもの送迎などの用事で出かける（在宅勤務であれば仕事に取り掛かる）までの時間は、どの程度ありますか。



2 朝食の摂取について

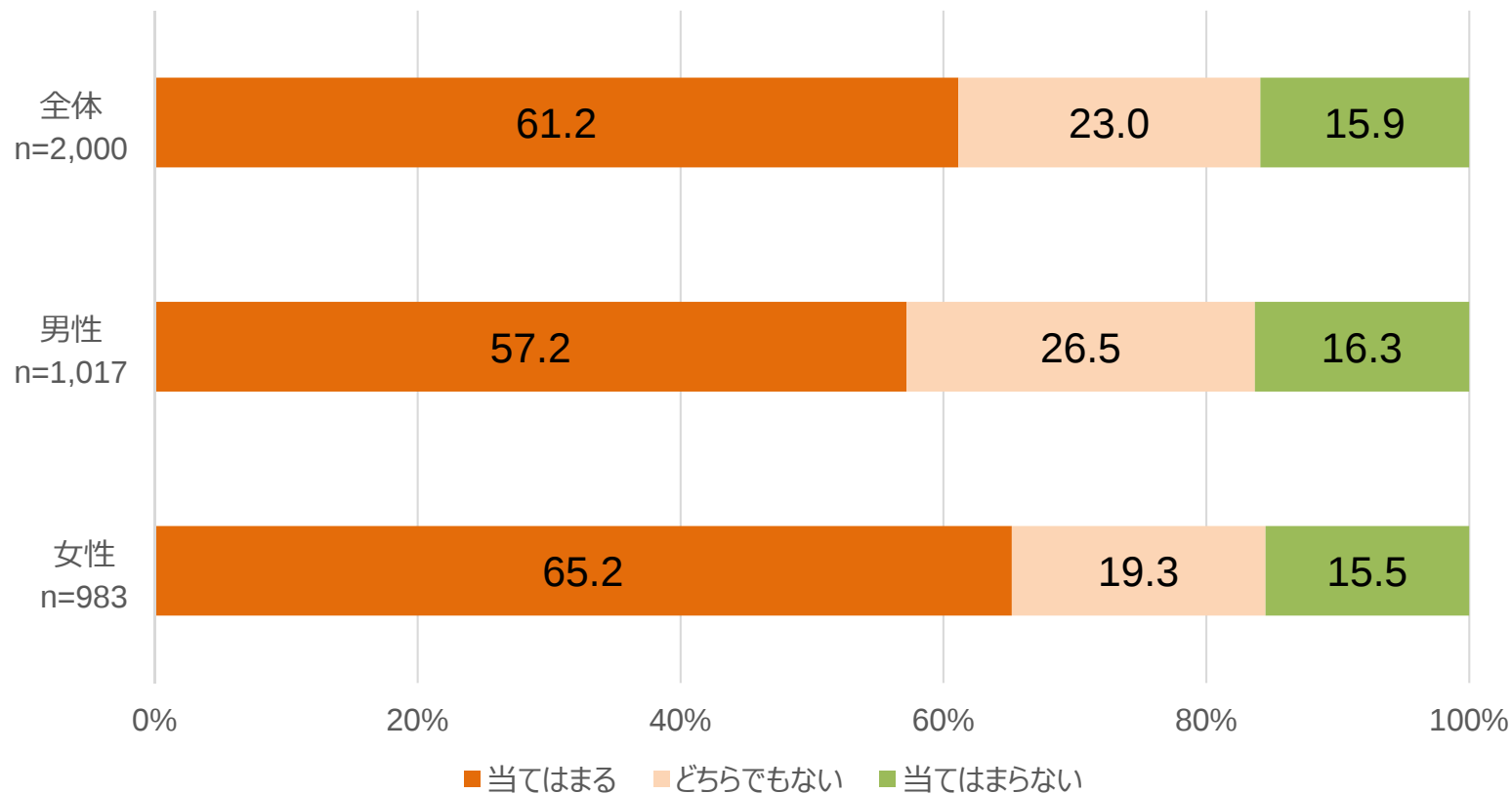
(4) 摂取状況と経済状況との関連



2 朝食の摂取について

(5) 朝食摂取についての考え方

Q あなたが朝食に対して持っている考えとして、どの程度一致しますか。
＜朝食を食べることは自分の健康に良い＞

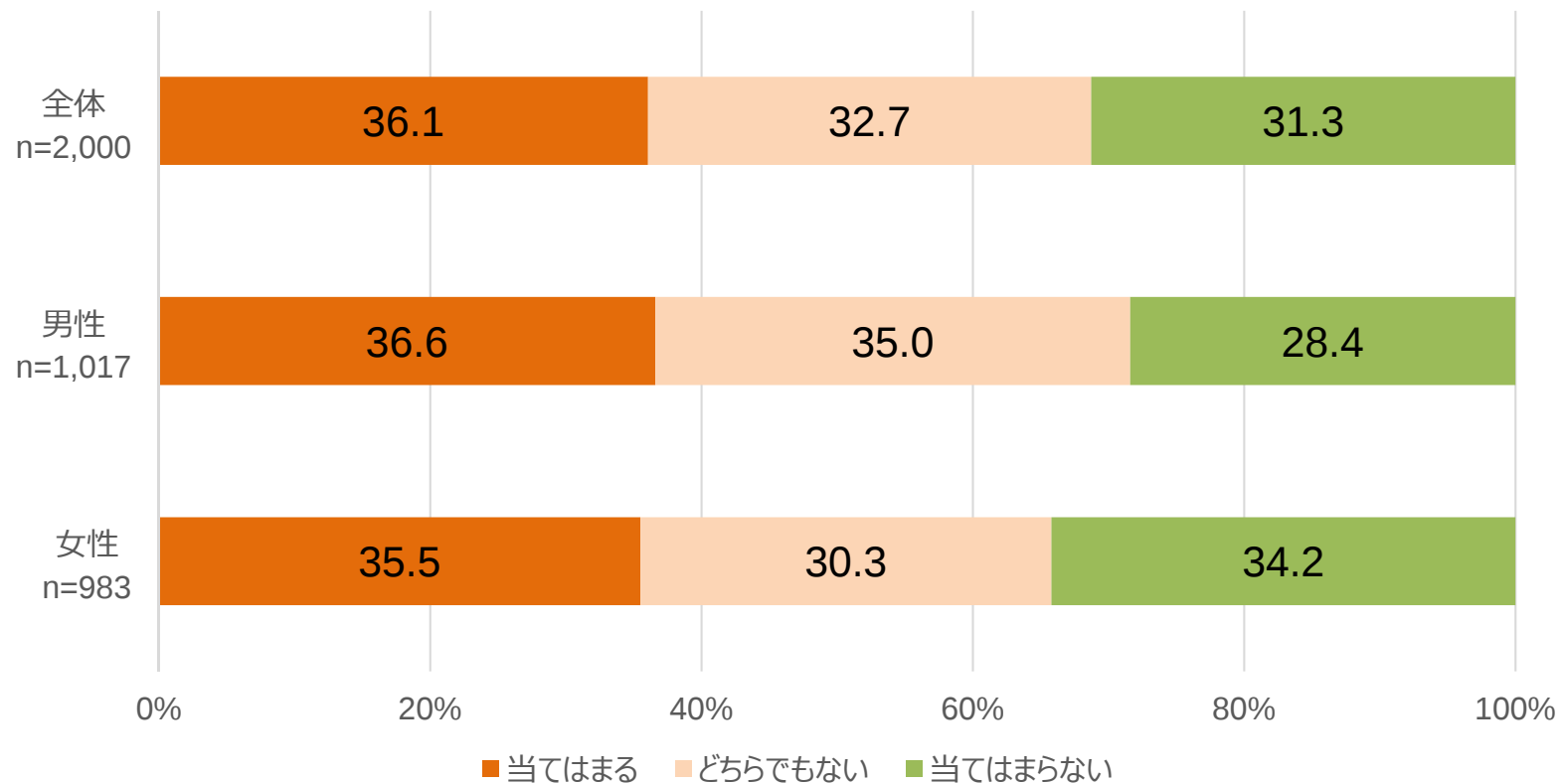


とても当てはまる（7）から全くあてはまらない（1）までの7段階で回答。7から5の場合「当てはまる」、4の場合「どちらでもない」、3から1の場合「当てはまらない」

2 朝食の摂取について

(5) 朝食摂取についての考え方

Q あなたが朝食に対して持っている考えとして、どの程度一致しますか。
＜朝食にはお金がかかる＞

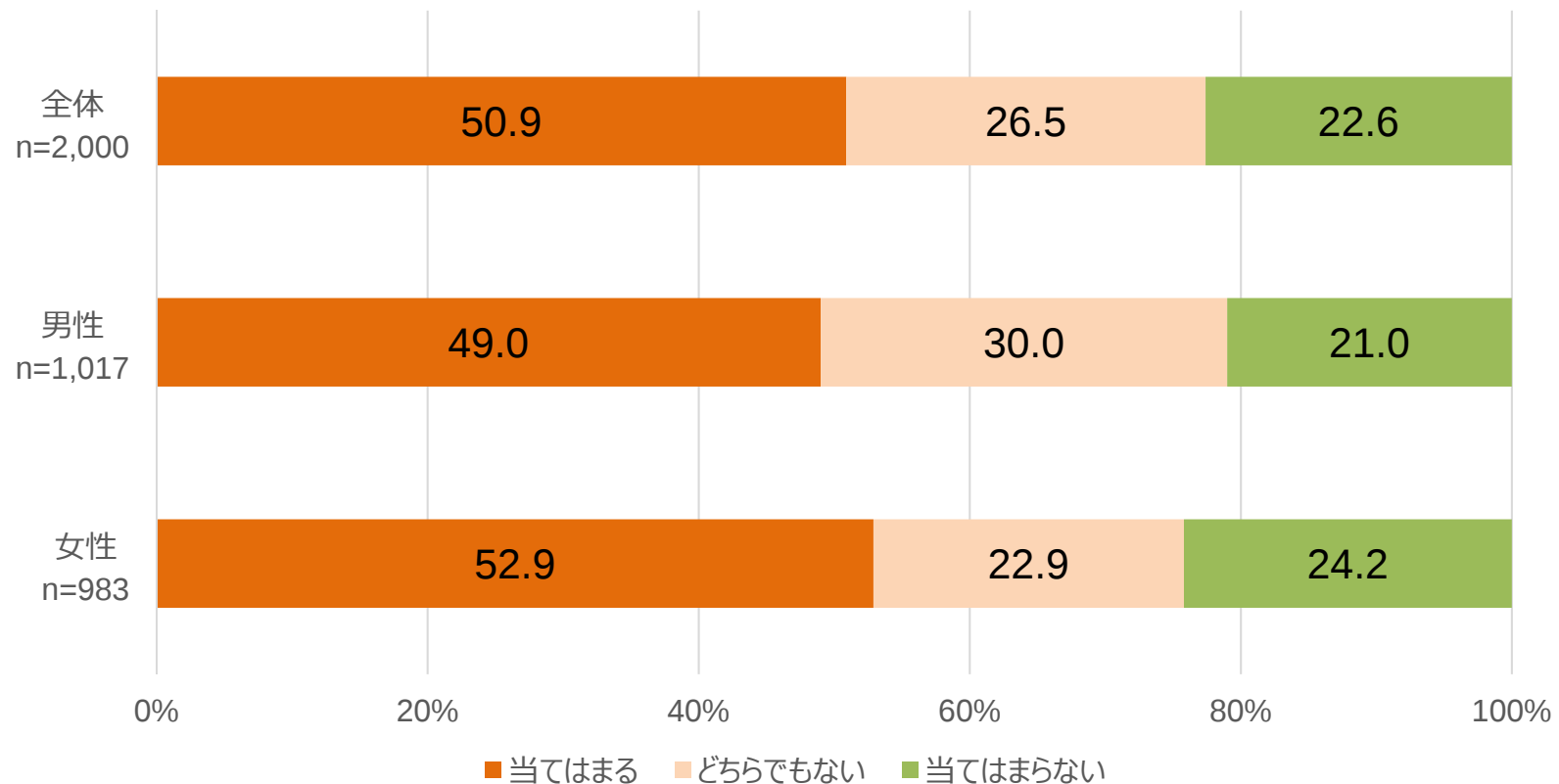


とても当てはまる（7）から全くあてはまらない（1）までの7段階で回答。7から5の場合「当てはまる」、4の場合「どちらでもない」、3から1の場合「当てはまらない」

2 朝食の摂取について

(5) 朝食摂取についての考え方

Q あなたが朝食に対して持っている考えとして、どの程度一致しますか。
＜朝食を作るのは面倒だ＞

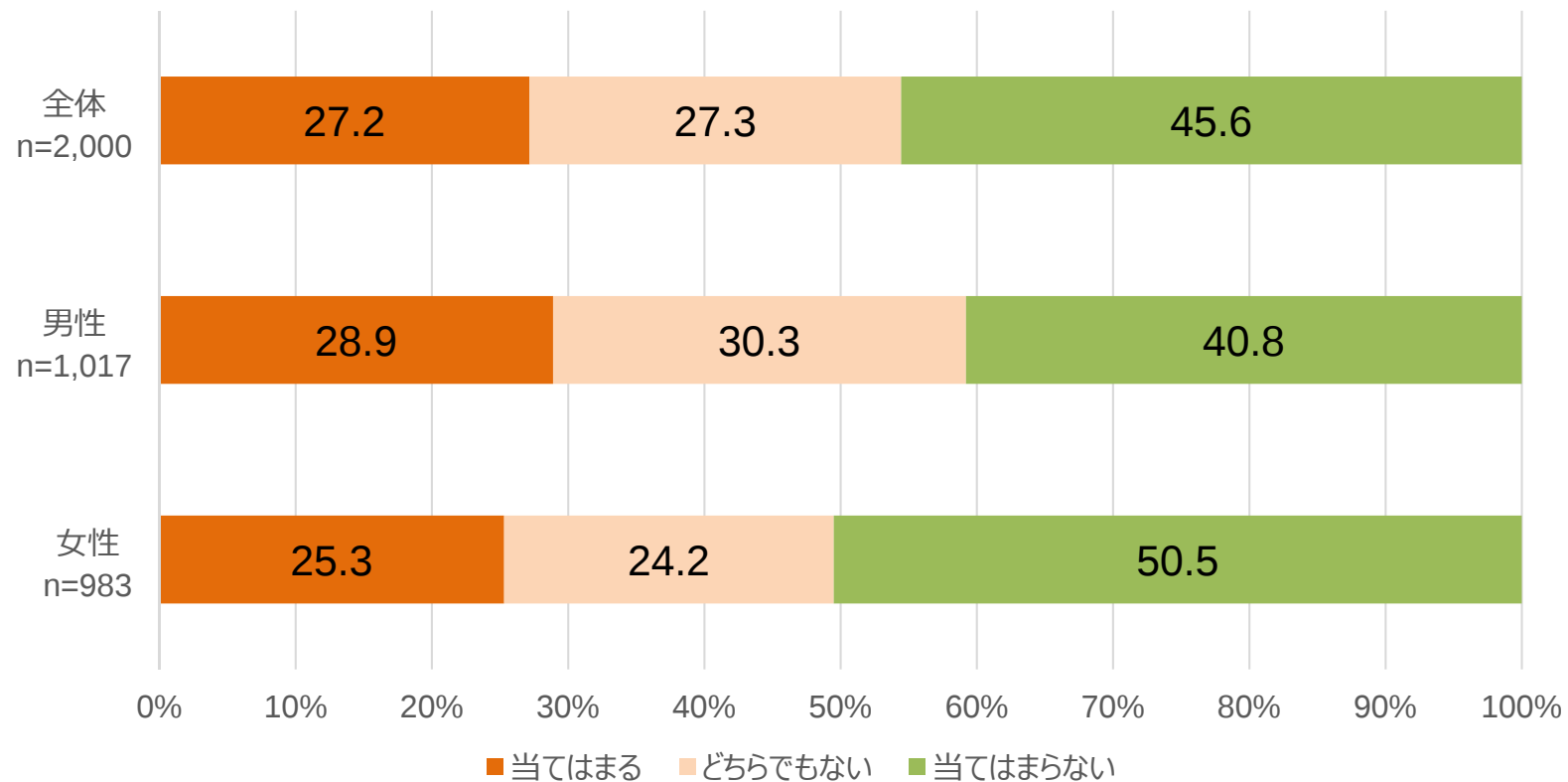


とても当てはまる（7）から全くあてはまらない（1）までの7段階で回答。7から5の場合「当てはまる」、4の場合「どちらでもない」、3から1の場合「当てはまらない」

2 朝食の摂取について

(5) 朝食摂取についての考え方

Q あなたが朝食に対して持っている考えとして、どの程度一致しますか。
<朝食を食べる時間がもったいない>

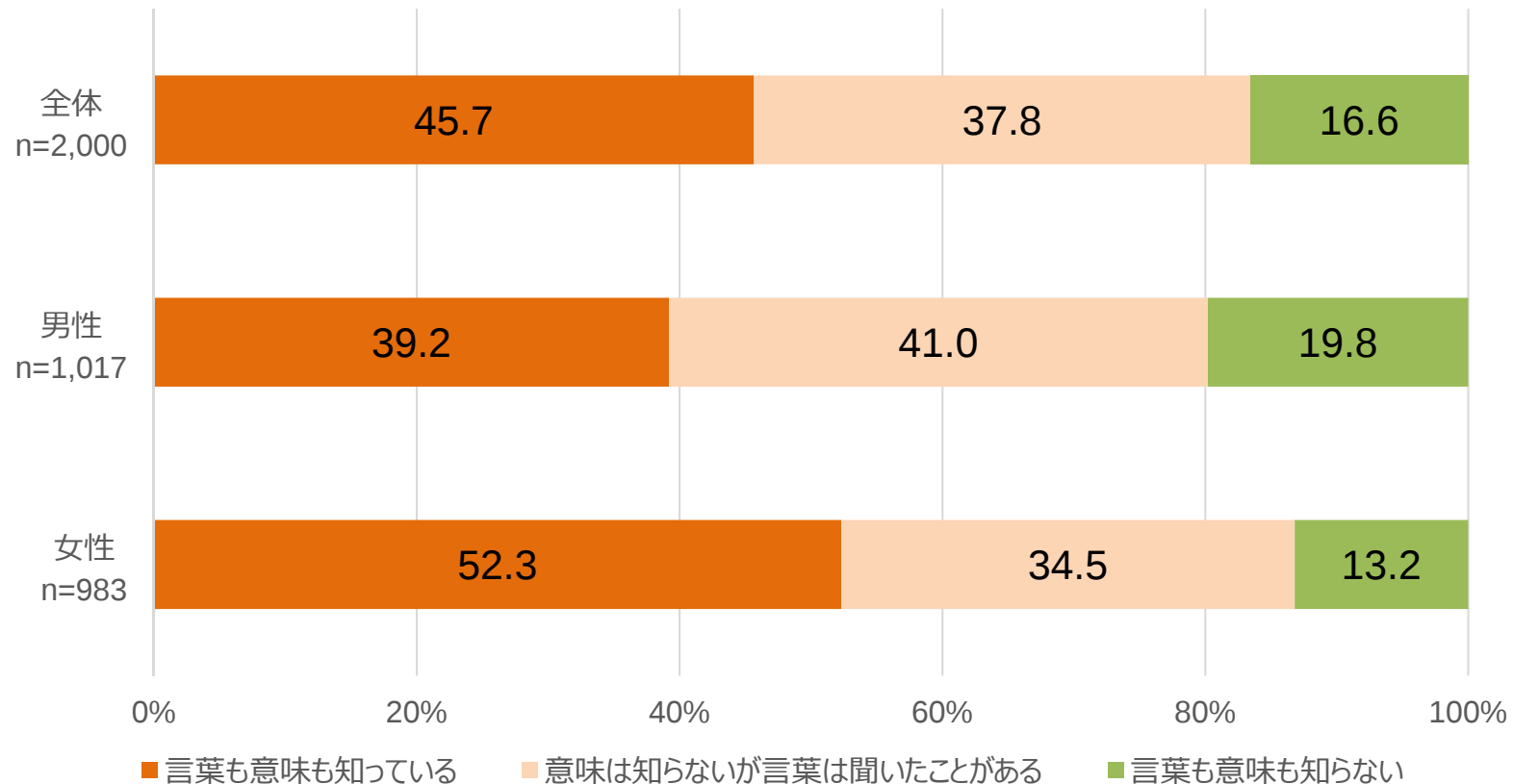


とても当てはまる（7）から全くあてはまらない（1）までの7段階で回答。7から5の場合「当てはまる」、4の場合「どちらでもない」、3から1の場合「当てはまらない」

3 栄養バランスに配慮した食生活について

(1) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての認識

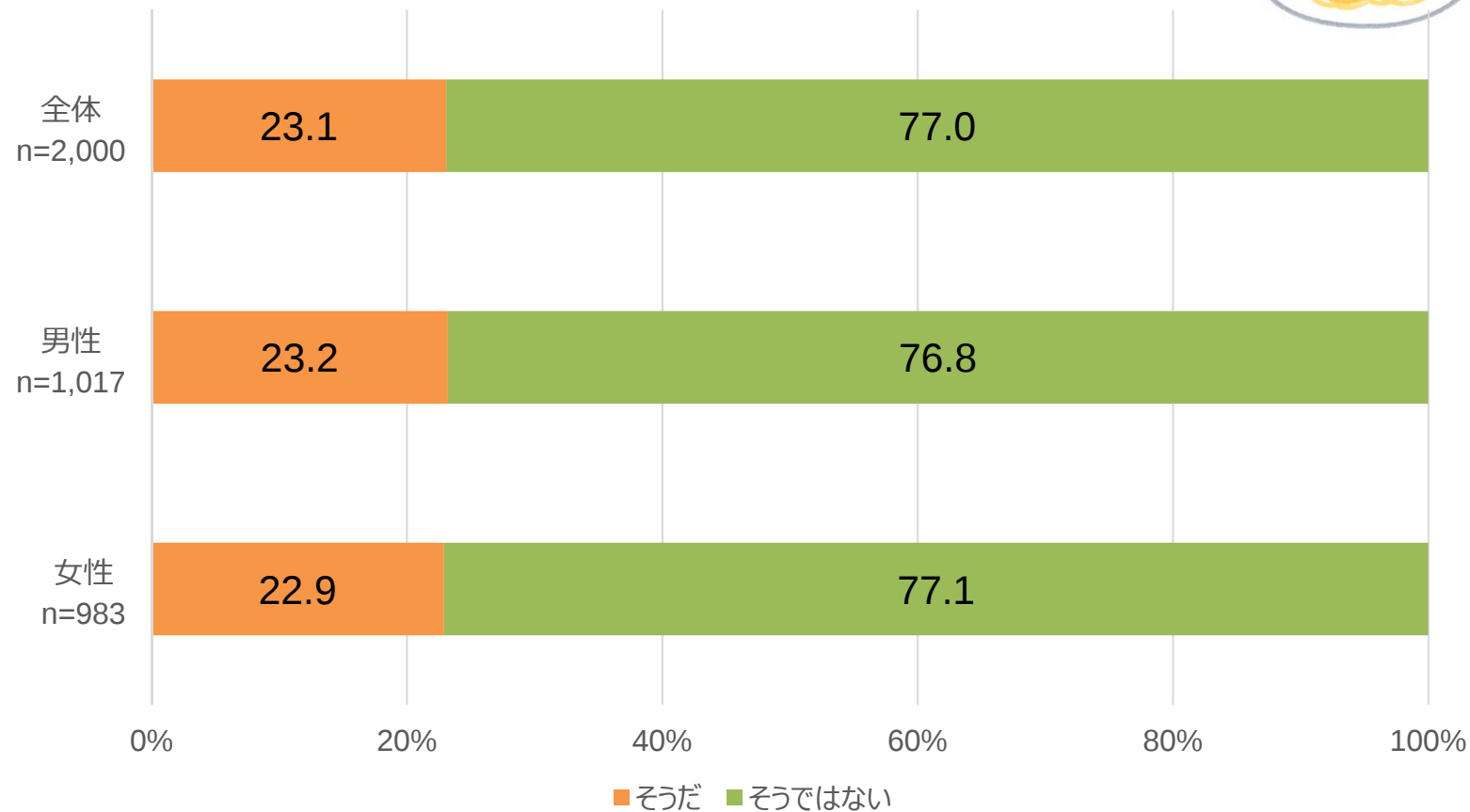
Q 「主食・主菜・副菜を組合せた食事」がどのようなものか、知っていますか。



3 栄養バランスに配慮した食生活について

(1) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての認識

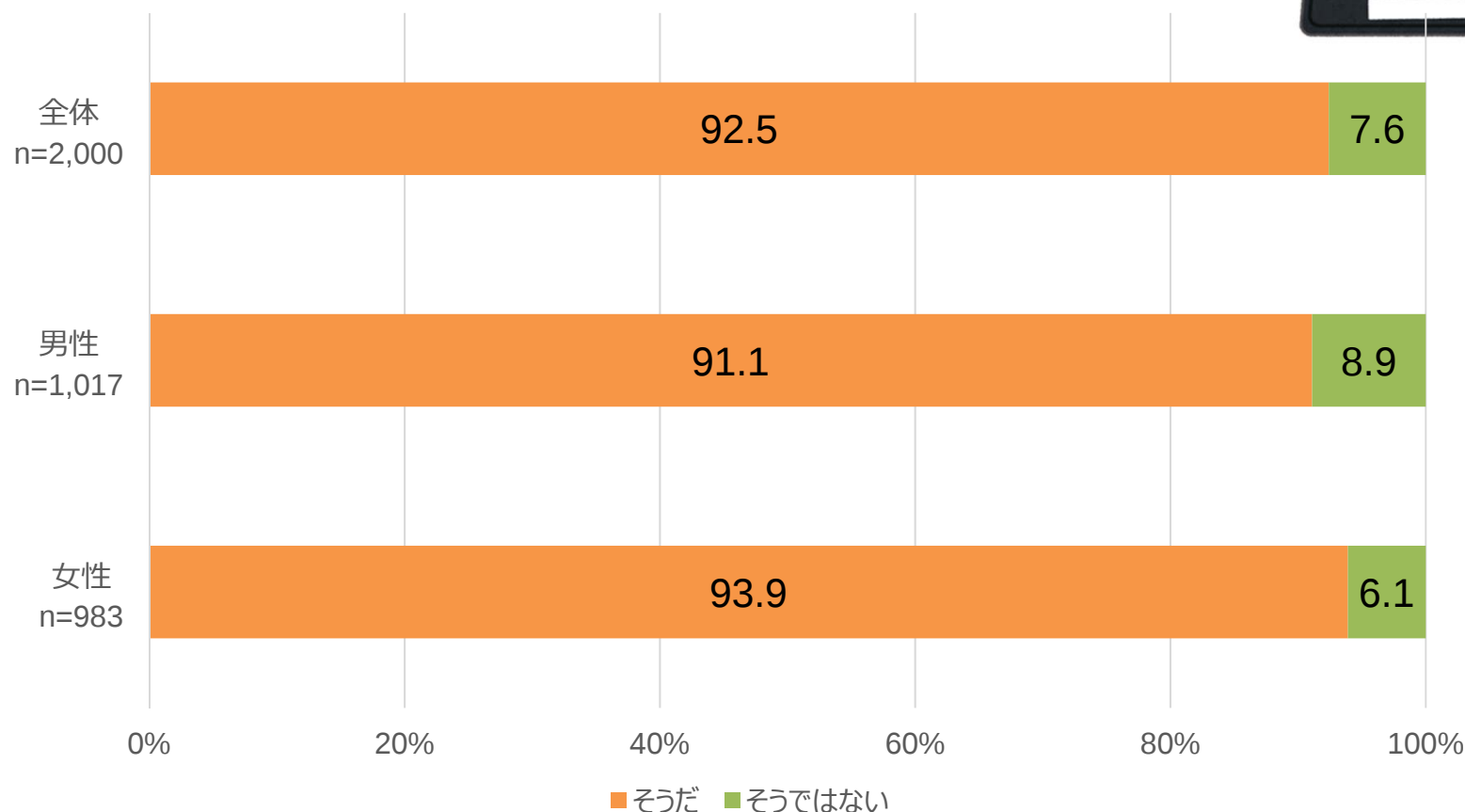
Q ミートソーススパゲティとコールスローサラダは、
「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」だと思いますか。



3 栄養バランスに配慮した食生活について

(1) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての認識

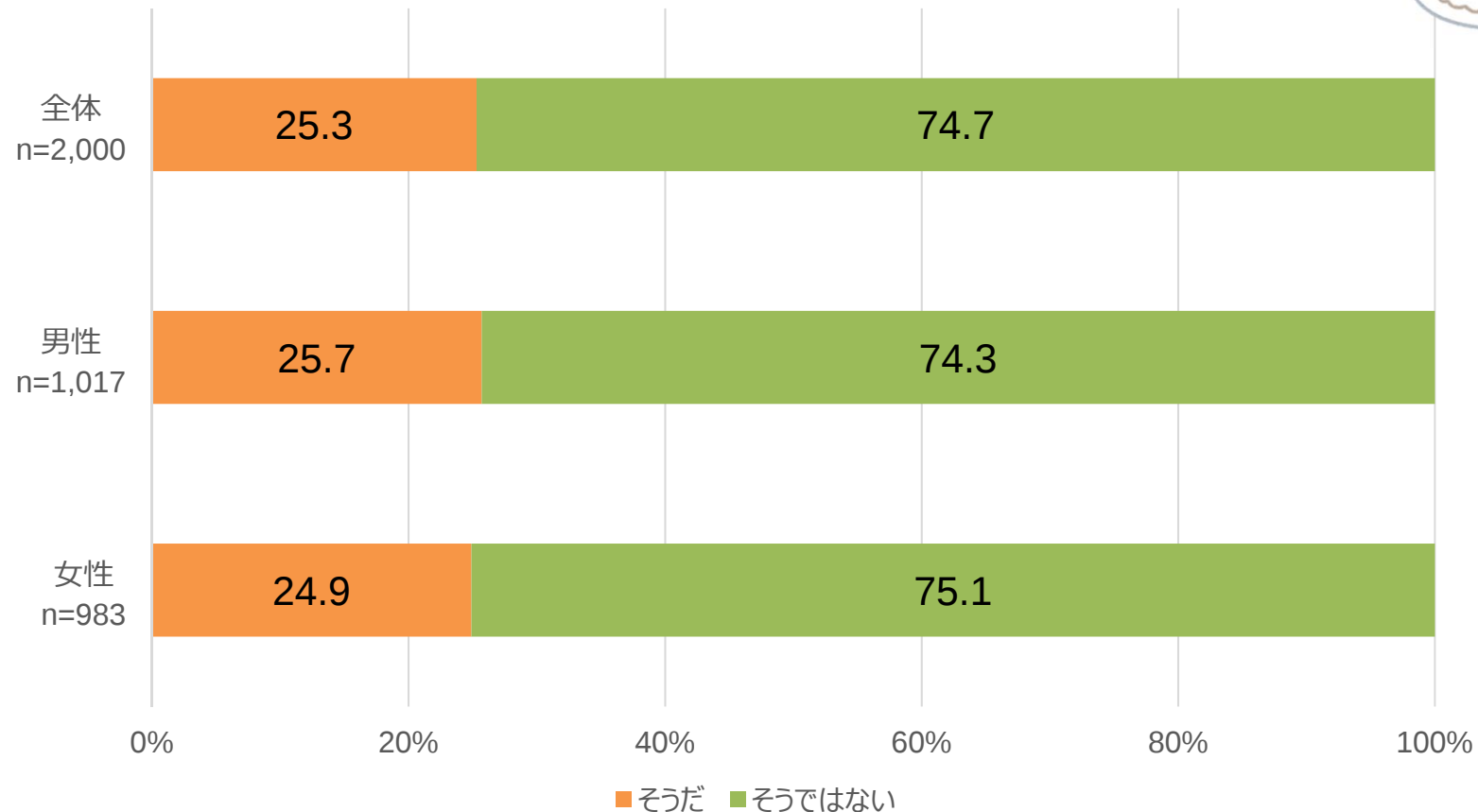
Q 焼き魚定食（ごはん、焼き魚、豆腐とわかめの味噌汁、ほうれん草のおひたし）は、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」だと思いますか。



3 栄養バランスに配慮した食生活について

(1) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての認識

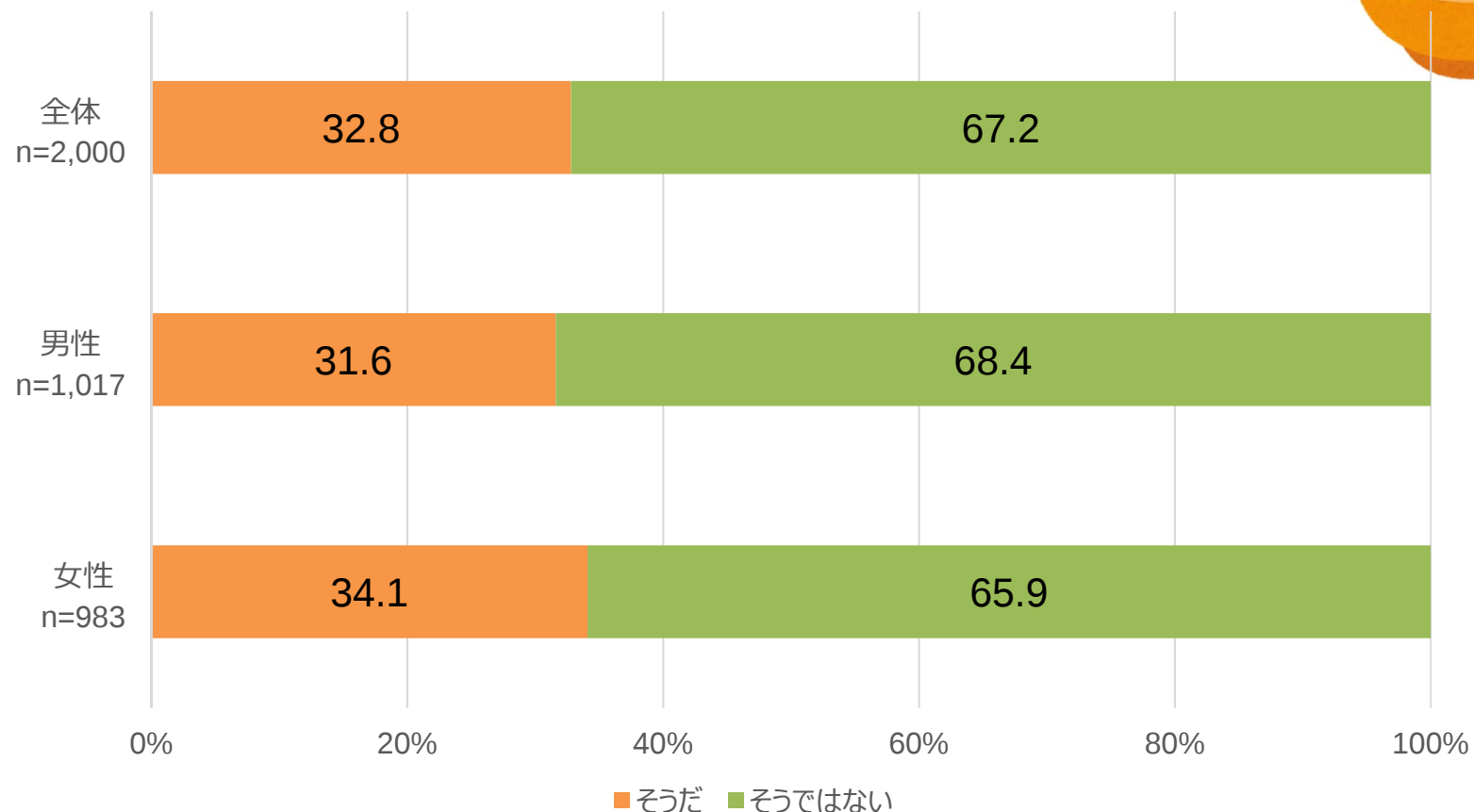
Q チキンスープカレーとライスは、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」だと思いますか。



3 栄養バランスに配慮した食生活について

(1) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての認識

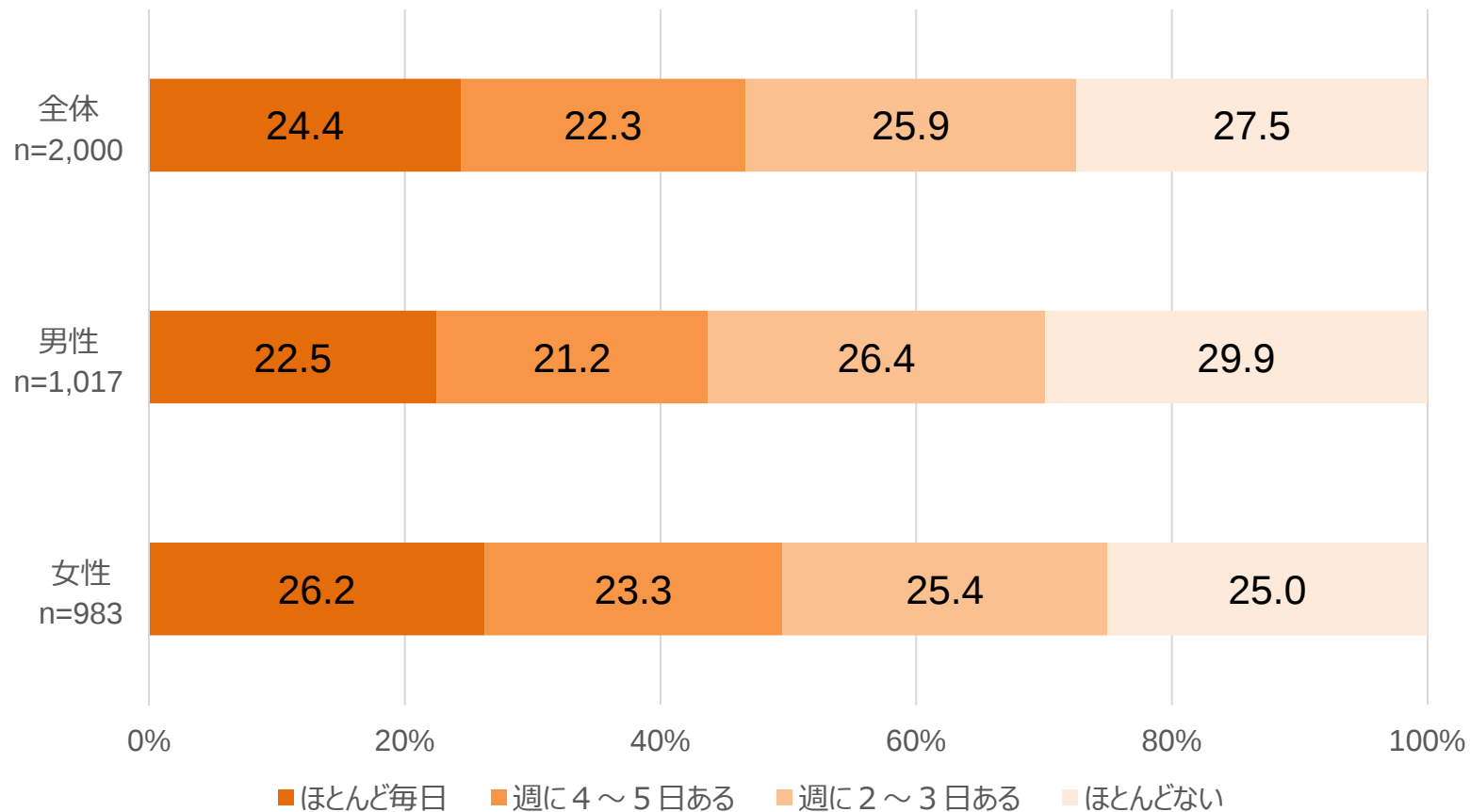
Q ロコモコ丼は、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」だと思いますか。



3 栄養バランスに配慮した食生活について

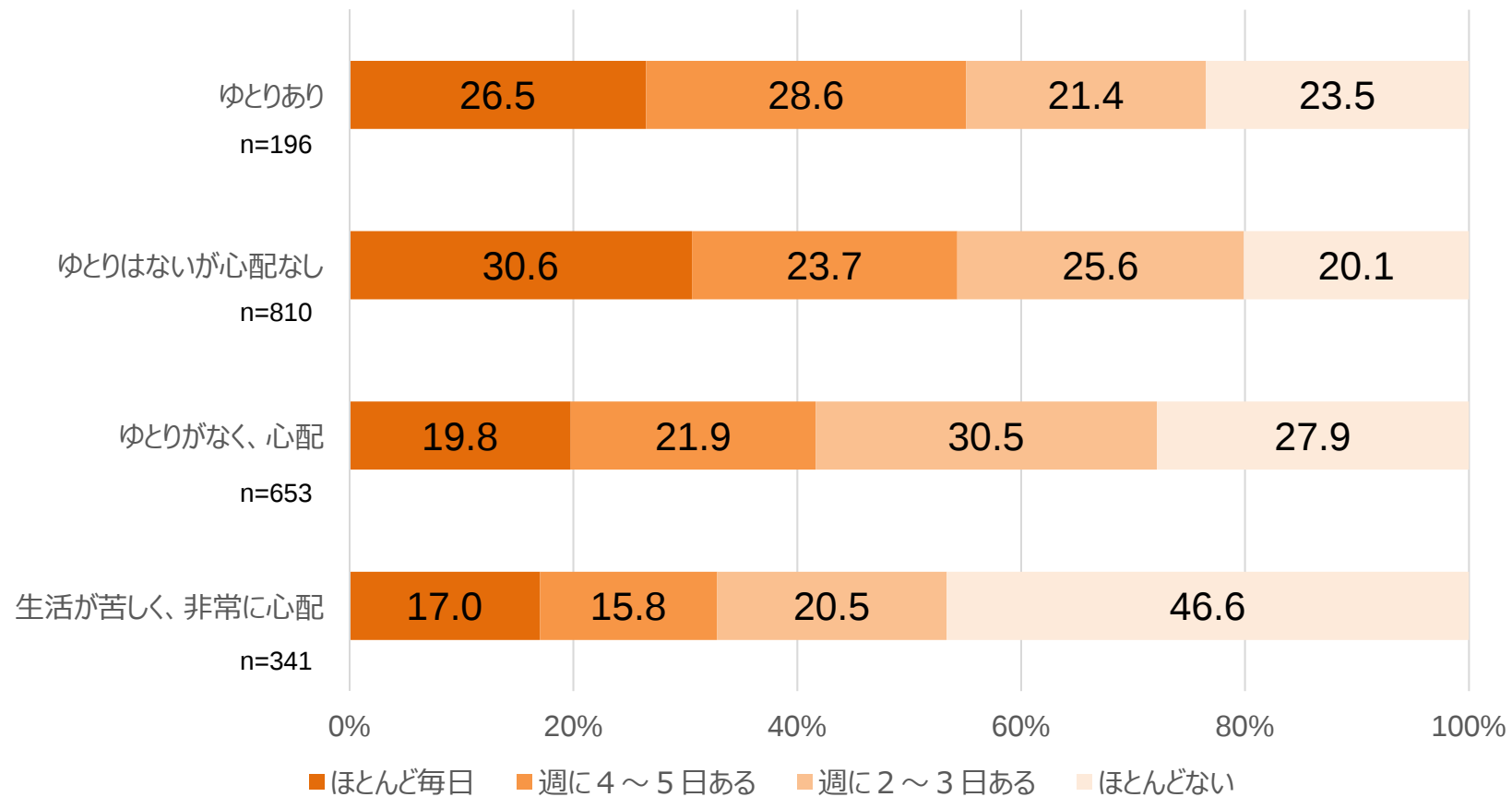
(2) 頻度

Q 普段の生活の中で、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べる日は、週に何回程度ありますか。



3 栄養バランスに配慮した食生活について

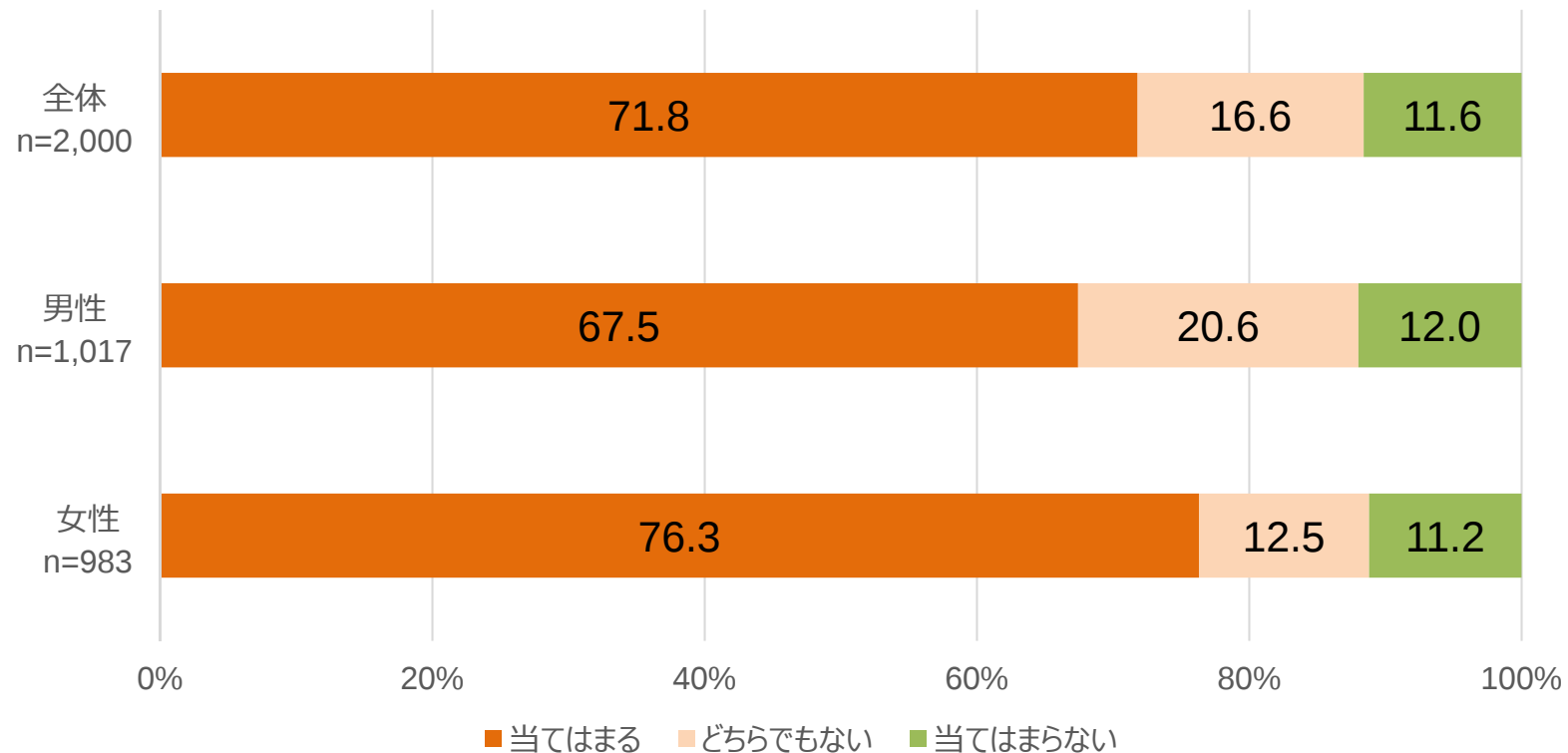
(3) 栄養バランスに配慮した食生活と経済状況との関連



3 栄養バランスに配慮した食生活について

(4) 栄養バランスについての考え方

Q 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする事」に対して、どの程度当てはまりますか。
<健康に良い>

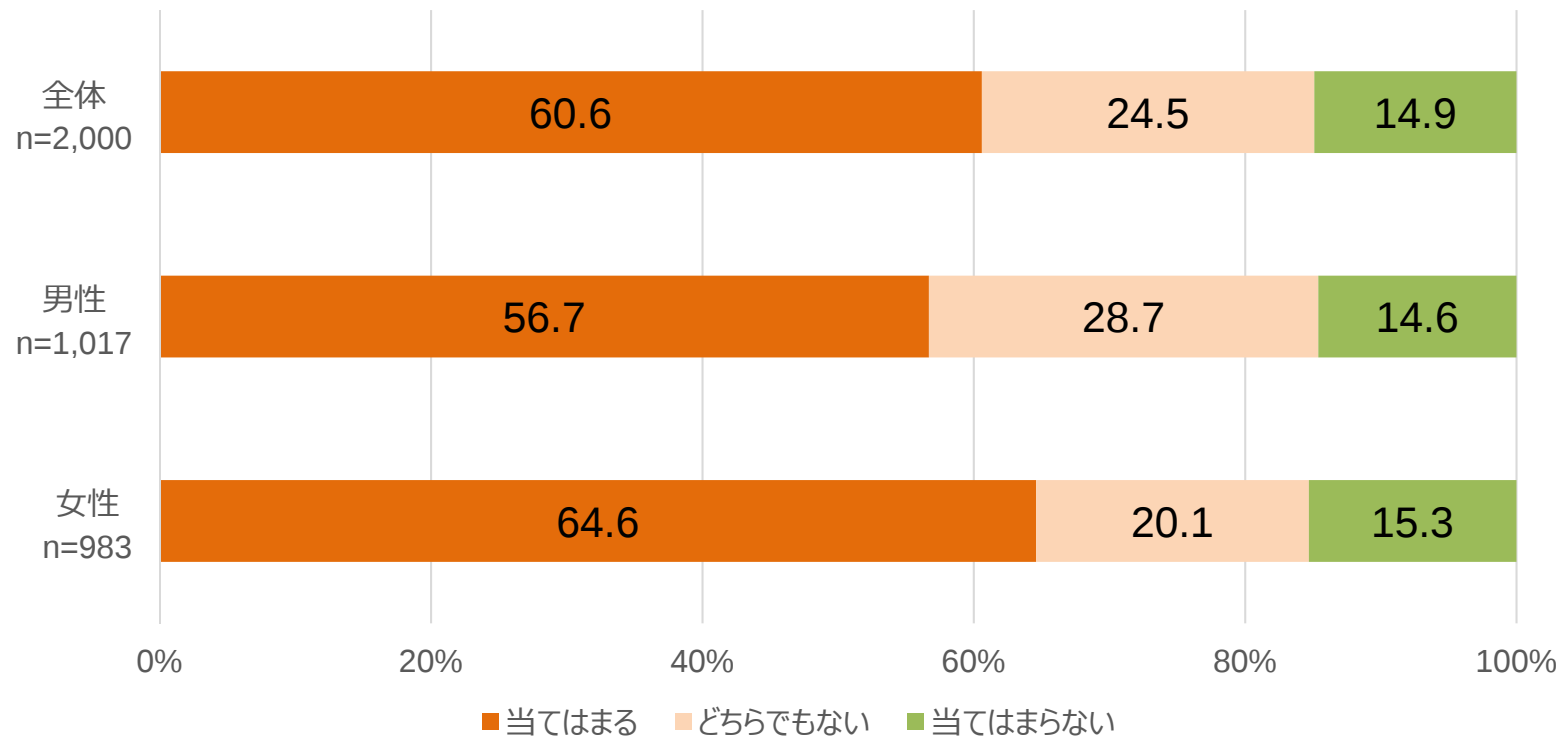


とても当てはまる（7）から全く当てはまらない（1）までの7段階で回答。7から5の場合「当てはまる」、4の場合「どちらでもない」、3から1の場合「当てはまらない」

3 栄養バランスに配慮した食生活について

(4) 栄養バランスについての考え方

Q 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする事」に対して、どの程度当てはまりますか。
<主食・主菜・副菜を組み合わせた食事にはお金がかかる>

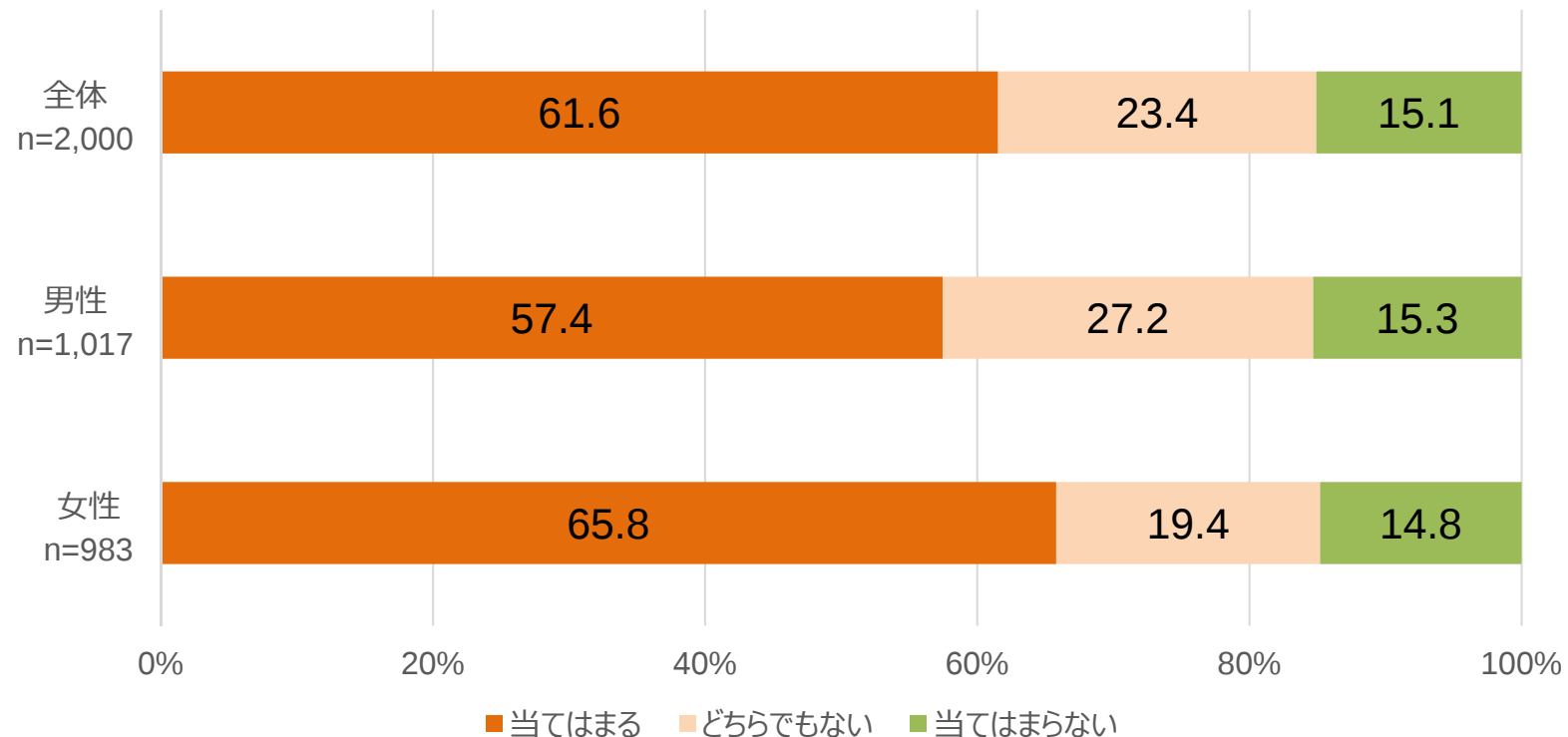


とても当てはまる（7）から全くあてはまらない（1）までの7段階で回答。7から5の場合「当てはまる」、4の場合「どちらでもない」、3から1の場合「当てはまらない」

3 栄養バランスに配慮した食生活について

(4) 栄養バランスについての考え方

Q 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする事」に対して、どの程度当てはまりますか。
<主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を準備するのが面倒だ>

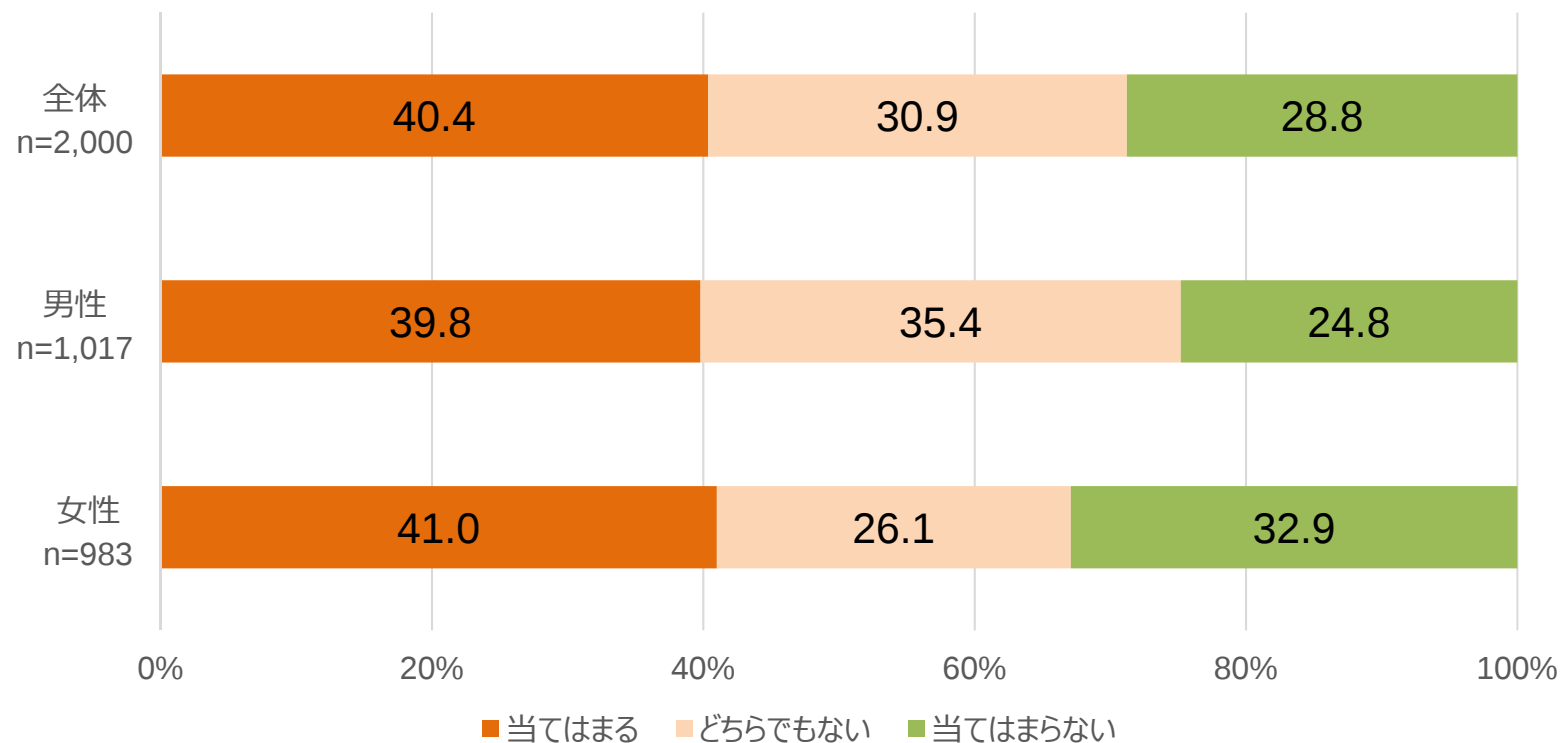


とても当てはまる（7）から全くあてはまらない（1）までの7段階で回答。7から5の場合「当てはまる」、4の場合「どちらでもない」、3から1の場合「当てはまらない」

3 栄養バランスに配慮した食生活について

(4) 栄養バランスについての考え方

Q 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする事」に対して、どの程度当てはまりますか。
<主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を準備する時間がもったいない>



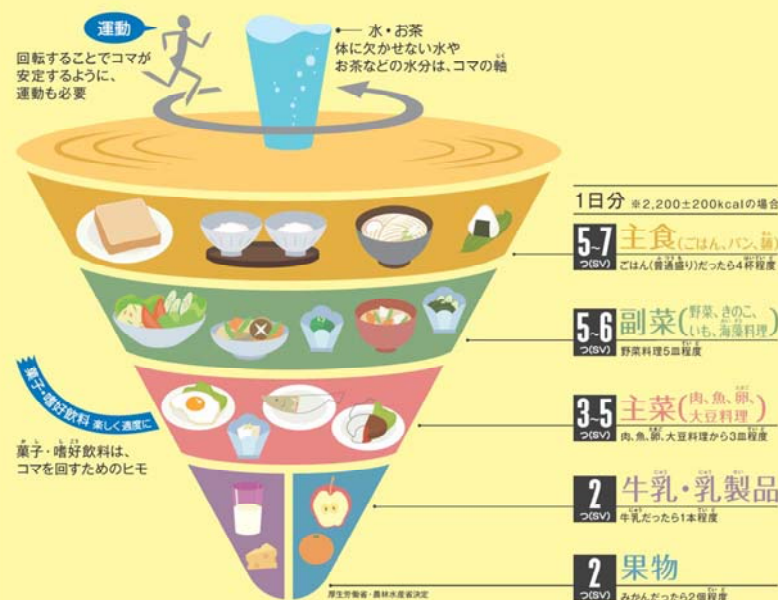
とても当てはまる（7）から全くあてはまらない（1）までの7段階で回答。7から5の場合「当てはまる」、4の場合「どちらでもない」、3から1の場合「当てはまらない」

(参考) 食事バランスガイド

農林水産省
消費・安全局

「食事バランスガイド」で、もっとおいしく たのしい毎日へ。

食事 バランスガイド



- 「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできていて、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。
- それぞれのグループをどれだけ食べたらよいかの量は、1つ、2つ…と「つ(SV)」で数えます。
※SVとは、サービング(料理の単位)の略。
- それぞれの「つ」は、グループごとに数えます。たとえば、主菜をたくさん食べるために副菜を減らす、といったことはできません。
- 「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。

料理のグループごとに、「1つ」「2つ」と「つ」で料理を数えましょう。

食べた料理を数えるには、見た目の量と主に使われている食材で判断します。

主食

ごはん、パン、麺・パスタ

数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん1杯(小盛り)、食パン1枚が「1つ」。

ごはん1杯(普通盛り)は「1.5つ」、麺類・パスタ類は1人前で「2つ」くらいと数えます。

1つ おにぎり(1個) 食パン(1枚)	1.5つ ごはん 1杯 (普通盛り)	2つ うどん、もりそば ラーメン 1杯
------------------------	-----------------------	------------------------

副菜

野菜、きのこ、いも、海藻料理

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダだけはこの量で「1つ」)。野菜ジュース(100%)200mlは「1つ」と数えます。

1つ 野菜サラダ、ほうれん草のおひたし 具だくさんみそ汁	2つ 野菜の煮物 野菜炒め
---------------------------------	------------------

主菜

肉、魚、卵、大豆料理

鶏1個の料理、納豆1パック、豆腐1/3丁が「1つ」。大人用の魚料理1人前は「2つ」。

肉料理1人前は「3つ」くらい。子どものハンバーグが大人の1人前より小さめだったら「2つ」と数えます。

1つ 目玉焼き 冷やっこ(1/3丁)	2つ 焼き魚(1尾) さしみ	3つ ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き
-----------------------	-------------------	---------------------------

牛乳・乳製品

1つ ヨーグルト(1パック) プロセスチーズ(1枚)

2つ 牛乳ビン 1本分(約200ml)

果物

1つ みかん1個、もも1個 りんご半分

みかんやバナナくらいの小さい果物1個は「1つ」、りんごなど大きい果物1個は「2つ」、果汁100%ジュース1本(200ml)が「1つ」です。

※主食・副菜・主菜で示した料理1人前とは、大人が食べる標準量を想定しています。

1皿に主食、副菜、主菜も入っている料理の数え方は？
ごはんや野菜、肉などが一緒に入っている料理は、料理グループ別にわけて数えましょう。

(例)カレーライス

●ごはん 大盛り1杯分くらいなら → 主食2つ
●野菜 全部で小鉢1皿分くらいなら → 副菜1つ
●お肉 全部で肉料理の1/3人前くらいなら → 主菜1つ

(例)にぎり寿司

●ごはん 8個で大盛り1杯分くらいなら → 主食2つ
●お魚 全部で魚料理の1人前くらいなら → 主菜2つ
●卵 1個分もないので数えません。



従業員等の健康に配慮した企業の 食育推進に係る事例（抜粋）

A 社

所在地:埼玉県

従業員数:123 人

業種:製造業

○事例のポイント

- ・ 工業団地内に所在し、近隣に飲食施設がない環境下において、職場に潤いをもたらす“カフェ”を設置し、コーヒーや朝食を提供
- ・ “スマートカフェプロジェクト”として、バランス朝食、健康的な仕出し弁当、昼食、快適空間、健康情報の提供を実施、産学連携による効果検証を行い、PDCA を実践
- ・ 新人研修や社内会議など、業務中の様々な機会を捉えて、健康的な食生活に関する知識を提供

◆取組の背景

社員数が 50 人を超えた時より、健康的な職場を目指して、産業医と二人三脚で、様々な安全衛生活動に取り組んできました。その積み重ねが、社員の食習慣改善の取り組みの基盤となっています。

事業の海外展開に伴い、短時間で高い生産性を上げ私生活も充実する働き方に触れ、「社員の真の幸せの実現」を追求しました。その結果、食生活を通じた健康管理、生活習慣の改善の重要性を再認識し、一連の取組を進めました。

◆食育活動①バランス朝食の提供

本社内に設置されたカフェにおいて、朝 7:30~8:00 の間、朝食が提供され、希望者は 1 食 100 円で食べることができます。

野菜をたっぷり使用したバランスのよい内容で、果物もついています。減塩調味料を使用し、主食は 15 穀米です。

近隣からの漬物のおすそ分けなども提供しており、食事提供を通じた地域とのつながりも大切にしています。

◆食育活動②健康的な仕出し弁当の提供

「美味しくて健康的なランチの開発」を検討していたところ、2019 年 2 月より、評価機関の認証（スマートミール認証）を受けた健康的な仕出し弁当の供給を受けることができました。

弁当代金のうち、一食につき、100 円を会社が負担しています。注文する弁当の食数が少ないため、事業者の理解を得るまでに話し合いが必要でした。

作成中

◆食育活動③食育情報の提供

毎月の業績経営会議の中では、冒頭に大学の協力を得て、健康レクチャーを実施しています。本年度は、新人研修の中で料理カードを用いたバランスのよい食事の選び方（献立づくり）の研修を行いました。

作成中

若い世代は、学生時代には食育を受けていますが、社会に出てからは食事について学ぶ機会がありません。毎年新卒者を10名程度採用するなど若い社員の比率が高く、特に若い世代に、正しい食習慣を学ぶ機会と提供することで、食生活の習慣を変えることを目標としています。

社員食堂の卓上カードには、月替わりで、食生活に関するミニ講話を掲示し、情報提供を行っています（例、「何をどのくらい食べたらよいか 食事のセルフチェック」）。

◆食育活動④産学連携によるPDCAサイクルの実現

栄養関係の大学研究室の協力により、採尿による塩分摂取量の測定（開始前、6ヵ月後、1年後）を行い、一連の取組の効果検証を行っています。効果を踏まえて今後の取組を見直すなど、PDCAサイクルの実現を図っています。

◆食育活動⑤スペシャルティコーヒーの提供

認知症予防には「ポリフェノール」の摂取が有効という知見を得て、ポリフェノール含有率の高い食品である「コーヒー」をカフェで無料提供しています。会社は最寄り駅から離れており、工業団地周辺にも飲食できる場所がないこと、職場に潤いをもたらす効果を期待し、カフェの設置を決めました。2018年3月より「健幸企業大作戦」として、コーヒーの無料提供を開始しました。「一流のものづくり」には「一流のものを」という考えから、スペシャルティコーヒーのみを使用しています。

作成中

◆職場や社員の变化

- ・社員同士で塩分摂取量の結果について話すなど、自身の健康について興味を持つ社員が増えました。
- ・食堂の卓上カードが変わると、昼食時の話題にでています。
- ・過去10年間朝食を食べていなかった若い男性、一人暮らしの若い女性などが、カフェの朝食を食べています。
- ・カップ麺で食事を済ませていた社員が、バランスの良い朝食や昼食を摂るようになってから、夕飯の量が減りました。

B 社

所在地:神奈川県

従業員数:38 人

業種:建築設計業

○事例のポイント

- ・ 最寄駅から自動車で 20 分程度の住農混在地に所在し、近隣に飲食施設が乏しいことに加え、深夜に及ぶ長時間労働の常態化を改善する目的で、一般開放する“レストラン”を設置し、朝食と昼食を提供
- ・ できるだけ“地産地消”を心がけ、添加物を含まない良質の食材を用いた高品質な食事を提供。異なる部署の社員が親しく話し合えるレイアウトを取り入れ、所属部署を超えたコミュニケーションも活発化
- ・ 朝食提供前に比べ、平均 2 時間程度の労働時間短縮を実現

◆取組の背景

設計会社という特性から、「深夜 0 時過ぎまで働くのが当たり前」という社風でした。しかし、女性社員が増え、外国人社員も加わる中で、この状況に否定的な意見が聞かれるようになり、会社としても、このような働き方を続けることができるのか、懸念を抱くようになりました。

また、立地特性から食環境が貧しく、ハードな働き方を支える必要性を感じ、食事の提供を始めることとしました。

◆食育活動①レストランの設置

2018 年 1 月に、社員だけでなく一般にも開放されたレストランを設置しました。席数は 36 で、ほかにテラス席もあります。

レストランは本社の 3 階に位置し、窓が大きく取られていて眺望がよいのが自慢です。朝食の時間帯は朝日が差し込み、非常に爽やかな雰囲気です。どの席で食べるのも自由で、臨席や対面の人と話しやすく設計されています。

◆食育活動②昼・夕食提供から朝・昼食へ

夜遅くまで仕事をしていることもあり、最初は昼食と夕食の提供から始めました。

しかし、夕食を出すと却って残業の助長になることが分かり、3 ヶ月後に朝食と昼食の提供に切り替え、朝型の勤務にすることを目指しました。

現在の営業時間は、朝食が 8:00～8:40、昼食は 12:00～13:00 で、出張者などを除き、社内にいる人はほぼ全員食べています。

作成中

◆食育活動③良質な食材の使用と 地産地消への取り組み

設計事業との関連から、食事も「本物」を提供したいと考え、提供する食事の内容には強くこだわっています。

仕入れに際しては、「地産地消」の観点からできるだけ地元から調達することを心がけています。

農業や畜産が盛んな土地柄でもあり、米、野菜や食肉、乳製品、さらには蜂蜜なども地域の生産者や直売所から購入、これら食材の調達先は、シェフ自らが開拓してくることも多くあります。

作成中

提供されるメニューは、可能な限り厨房内で料理しており、ヨーグルトやシリアルも手作りです。加工食品も、添加物を使わないことが原則となっています。

料理は厨房の前に並べられ、ビュッフェ形式で提供しています。

作成中

◆食育活動④食品ロス削減への取り組み

食品ロスをできるだけ減らすことも心がけており、前週に喫食予定数を調べて食材調達を行っています。

また、米飯が残ればお粥として出すなど、ロスになりそうなものは加工して再利用する工夫もしています。

◆職場や社員の変化

- ・ レストラン開設前は深夜0時以降まで残っているのが常態でしたが、朝食提供後は20～21時くらいに帰る社員が多くなり、1人当たりの労働時間が平均2時間程度は短くなっています。
- ・ 総労働時間は減っているにもかかわらず、売上高は増加しています。
- ・ 社員アンケートでは、朝食について全員が「美味しい」と回答しています。
- ・ 「朝早く起きるようになった」、「午前中の集中力が上がった」、「精神的にも満たされている」等の回答もあり、社員からの評価は非常に良好です。
- ・ また、レストランでは、異なる部署の社員が隣り合わせや対面で食事することも多く、所属部署を超えたコミュニケーションに繋がっている面もあります。

作成中