

第4次食育推進基本計画の重点課題として，考慮すべきこと

2020.8.18 女子栄養大学 武見ゆかり

- ・新型コロナウイルスの感染拡大に伴い，私たちの生活は，好むと好まざるとにかかわらず大きく変化した。
- ・「3密」回避のため，「Stay Home」のため，暮らし方が変わり，働き方が変わり，学び方が変わった。
- ・感染拡大終息の見通しが見えない中，こうした「新しい生活様式」，With コロナへの対応が求められる。
- ・したがって，これまで食育として推進してきた内容と方法を，この状況下に適したものへと，改めて検討する必要がある。
- ・その上で，第3次食育推進基本計画からの継続性を考慮し，かつ国際的な食・栄養の動向も考慮した重点課題を設定すべきである。

第4次食育推進基本計画の重点課題として考慮すべき点

1. 新型コロナウイルス感染症対策下での「新しい生活様式」に対応した食育の推進

- ✓ 内容として：これまで推進してきたことの継続を重視しつつ刷新
- ・若い世代へ：感染症予防のための良好な栄養状態，そのための食事のバランス
 - ・食体験として：家庭での食事づくりの機会が増えた状況を活用，その意義を強調（家庭以外の共食の推進は難しいのでは）
 - ・フレイル予防（身体的フレイル，心理的フレイル，社会的フレイル）の視点での食育

2. 国際的動向としての「持続可能な食事・食生活」のための食育の推進

3. 対面の活動が制限される状況下での「オンライン食育」の推進

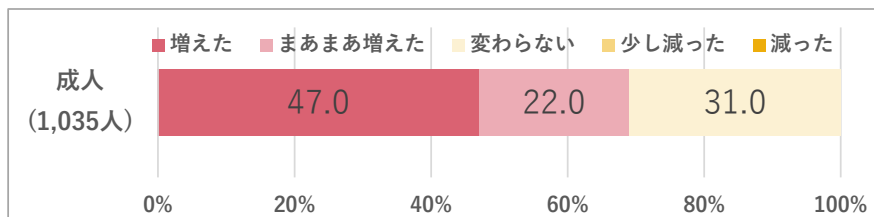
第3次食育推進基本計画の重点課題との対応

1. 若い世代を中心とした食育の推進
2. 多様な暮らしを支える食育の推進
健全で充実した食生活を実現できるような食体験や共食の機会の提供
3. 健康寿命の延伸につながる食育の推進
4. 食の循環や環境を意識した食育の推進
食品ロスの削減や食の生産から消費までの理解等
5. 食文化の継承に向けた食育の推進
和食など伝統的な食文化への理解

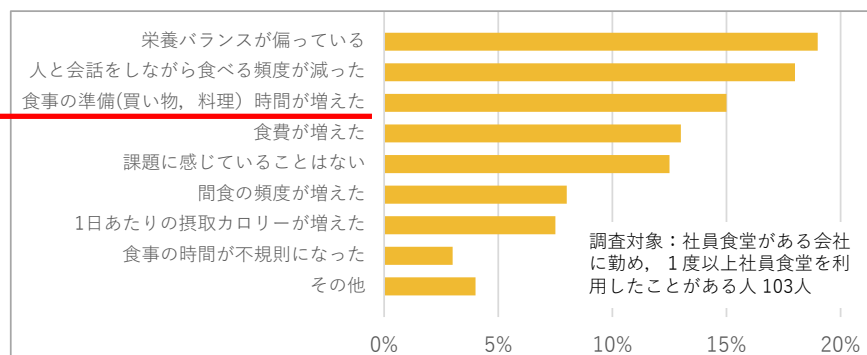
1. 新型コロナウイルス感染症対策下での「新しい生活様式」に対応した食育の推進

➤ 第一生命経済研究所が、2020年4月に成人1,000名を対象に実施された調査では、感染拡大による運動習慣・食生活で、減った行動の第一位は「外食をすること」、増えた行動で最も多かったのは「自宅で食事をすること」であった¹⁾。

➤ 料理や食に比較的熱心な成人を対象とした調査結果²⁾では、自宅での調理頻度が増加した人は約70%であった。



➤ 新型コロナウイルス感染拡大後、食生活に関して課題に感じていることは、「栄養バランスが偏っている」「人と会話しながら食べる頻度が減った」「食事の準備時間が増えた」³⁾



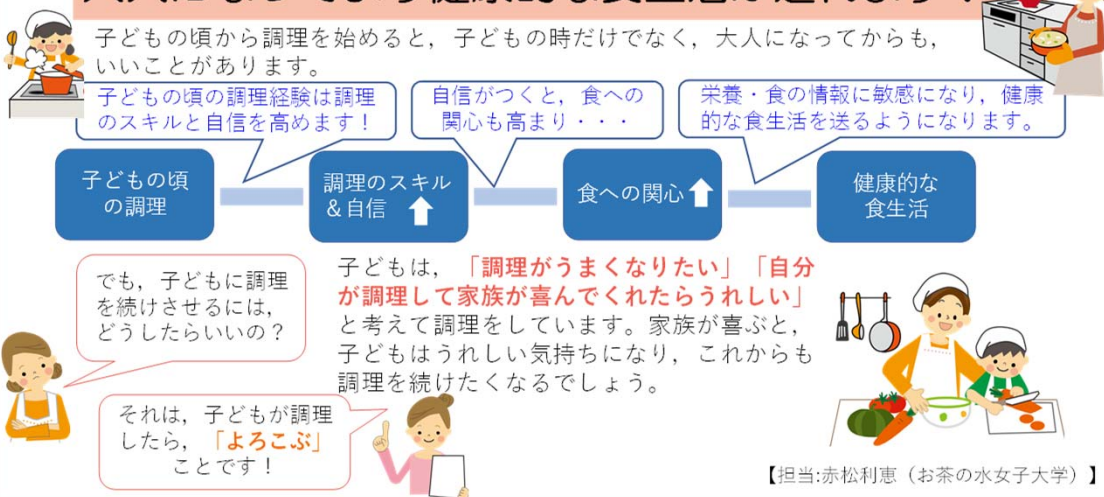
日本栄養改善学会HPより <http://jsnd.jp/shokuji.html>

「家で食事をつくると、こんないいことがあるよ！」

家で食事をつくることと健康および食生活との関連に関する科学的根拠の紹介

家で食事をつくると、こんないいことがあるよ！ その2

子どものころから調理をしていると、大人になってより健康的な食生活が送れます！



その1 食事を作る経験は子どもの食意識と自尊感情を高めます！

その3 家で食事をつくると、インスタント食品や総菜への過度の依存を防げます！

その4 高齢者にとって、食事づくりと共食の機会を増やすと、健康維持につながります！

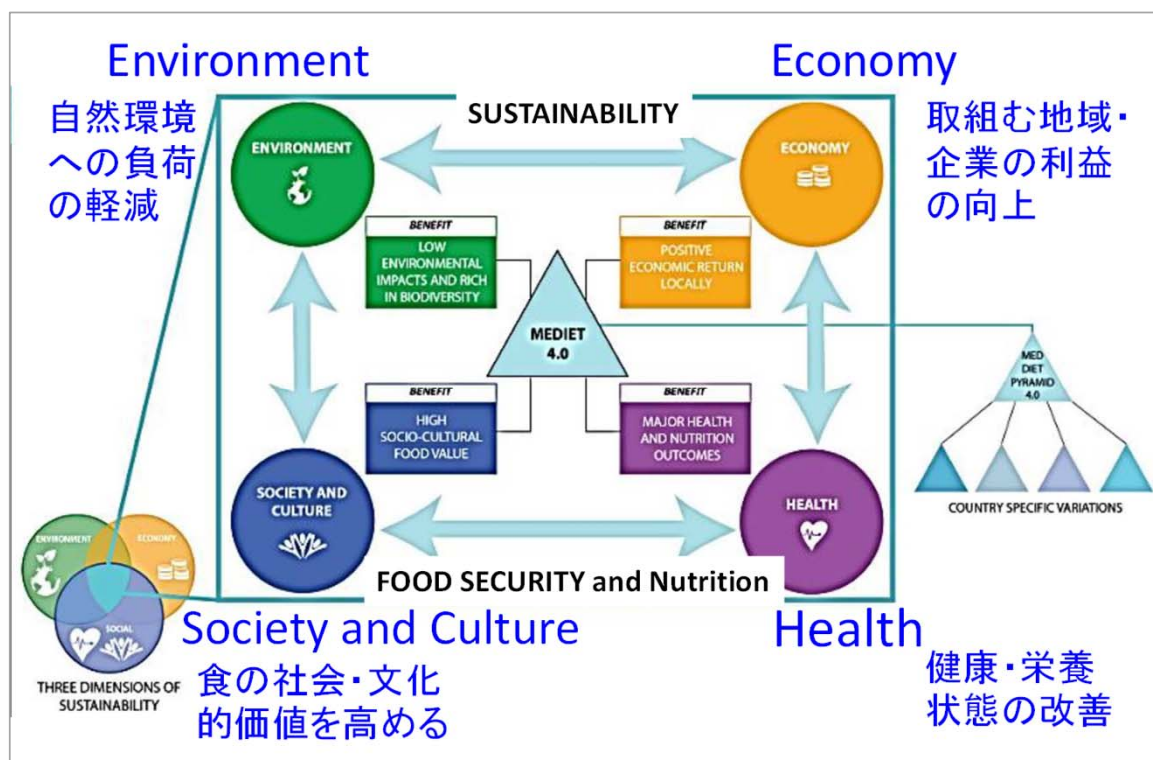
1) 第一生命経済研究所：新型コロナウイルスによる生活と意識の変化に関する調査（後編）。 Available at: http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/pdf/ldi/2020/news2004_02.pdf Accessed July 25, 2020

2) アイランド(株)：新型コロナウイルス感染症流行による「家庭での料理」の変化に関するアンケート. <https://www.atpress.ne.jp/news/211593>

3) NPO法人TABLE FOR TWO International：在宅勤務推奨に伴う食事・運動の変化に関するアンケート. <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000138.000008886.html> (いずれも2020年6月29日アクセス)

2. 国際的動向としての 「持続可能な食事・食生活」のための食育の推進

- 日本では“健康食”として認知度の高い「地中海食」のめざすところは、健康・栄養状態（Health）の改善だけではない。環境、経済、食文化の視点からも持続可能性のある食事・食事法をめざすべきとされている。



- 国際的医学誌「Lancet」に、2019年1月、地球の健康と人間の健康の双方にとって望ましい食事の提案「EAT-Lancet委員会」から発表された（報告書もあり）。
- 全粒穀物、野菜、果物、豆類などの植物性食品を増やし、赤身肉（牛肉、豚肉等）と砂糖を半減することを提言。
- 日本の食事は、ある部分、この提言にかなり近い。改めて、日本型食生活？ 和食？の推進が重要。



Dernini S, et al, on behalf of the Scientific Committee of the International Foundation of Mediterranean Diet. Public Health Nutr. 2016; 20: 1322-1330

The EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health
<https://eatforum.org/eat-lancet-commission/>