



第4次食育推進基本計画の 重点課題等について

令和2年8月18日

令和2年度第1回食育推進評価専門委員会
国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
瀧本秀美

第3次基本計画における重点課題

- 若い世代を中心とした食育の推進
- 多様な暮らしに対応した食育の推進
- 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- 食の循環や環境を意識した食育の推進
- 食文化の継承に向けた食育の推進
- 子供から高齢者まで、生涯を通じた取組を推進
- 国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア等が 主体的かつ多様に連携・協働しながら食育の取組を推進

生涯を通じた食育について

- WHOは2017年の白書 “The importance of a **life-course approach** to health: Chronic disease risk from preconception through adolescence and adulthood” で、胎児期、小児期、思春期、成人期の各ステージにおける身体的・社会的影響がその後の健康状態（生活習慣病罹患リスクを含む）に与える重要性を指摘している

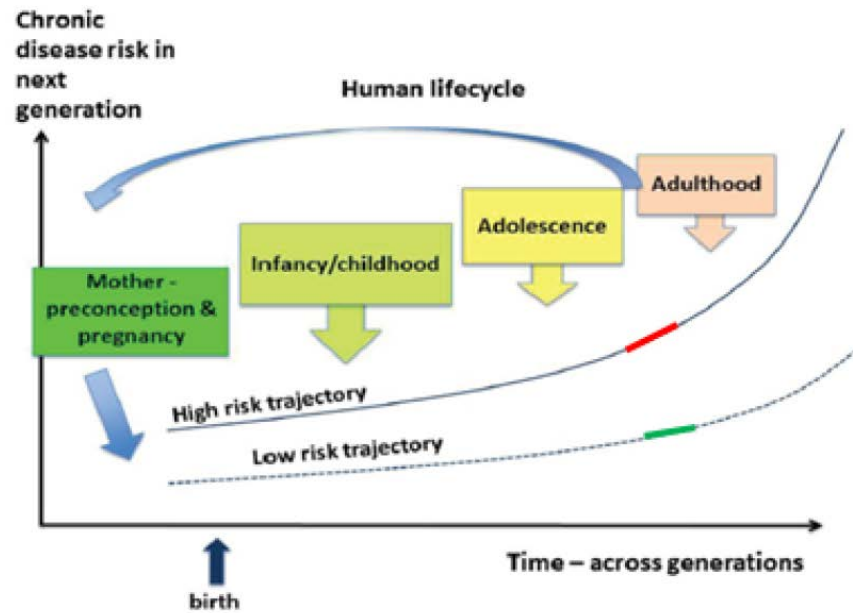


Figure 4. Life course model for chronic disease risk, illustrating the importance of the adolescent and young adult periods for interventions to reduce risk in the current and future generations. Tangents to trajectory are measured in terms of response to a brief challenge and show high risk (or poor response, red) and low risk (or good response, green). From Hanson et al. Chief Medical Officer's Report for England (11 Dec 2015)

生活習慣病罹患リスクに対し、各ライフステージにおいて適切な介入（食育）を実施することで、生涯を通じリスク低減を図るというモデルが提唱されている

家庭食

学校給食・
子ども食堂

職場の
食環境

働き盛り世代の食育

妻の手作り料理に感激の夫、父を尊敬する子供も

小さい子をもつママたちも同様だ。「3食みんなでいただきますが出来る!」コ罗纳って我慢や不安なことばかりだけど、こうやって家族揃って食事出来るのは嬉しいね(1歳の息子をもつママ)、「通勤の時間が無いから朝ゆっくり起きれるので、いつもは別室で寝てるけど今は家族みんなで一緒に部屋で寝てくれててちょっと嬉しい(1歳の娘をもつママ)」と微笑ましい。幼稚園に通う息子をもつ共働きママは「息子のお迎えからお風呂、寝かしつけまでお任せできて心の余裕が持てたし夫も息子も触れ合う時間が増えて楽しそうだった。平日の父と子は1時間も会えないからねー」と、ささやかな幸せを感じている。

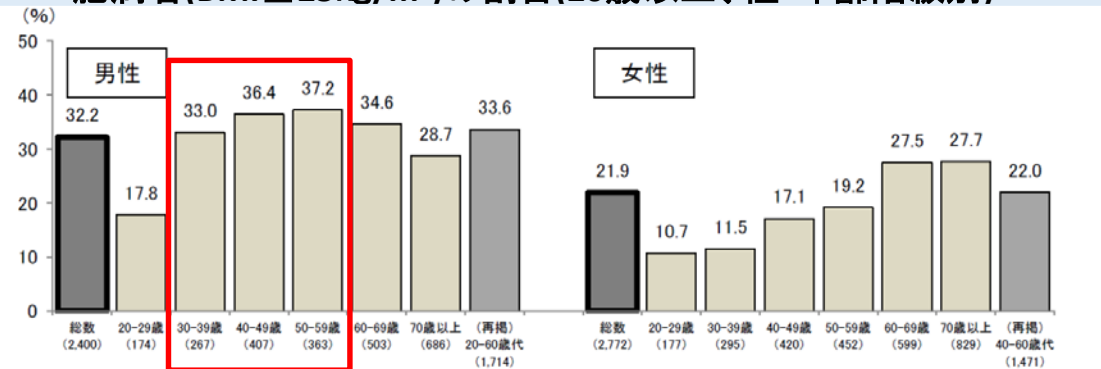
ENCOUNT 4月15日

「コロナ離婚どころか絆を深める夫婦や家族も! 在宅勤務の思わぬメリット」

<https://news.yahoo.co.jp/articles/e22d025ff3ec141532e37b231c940f6f9ab3b97f>

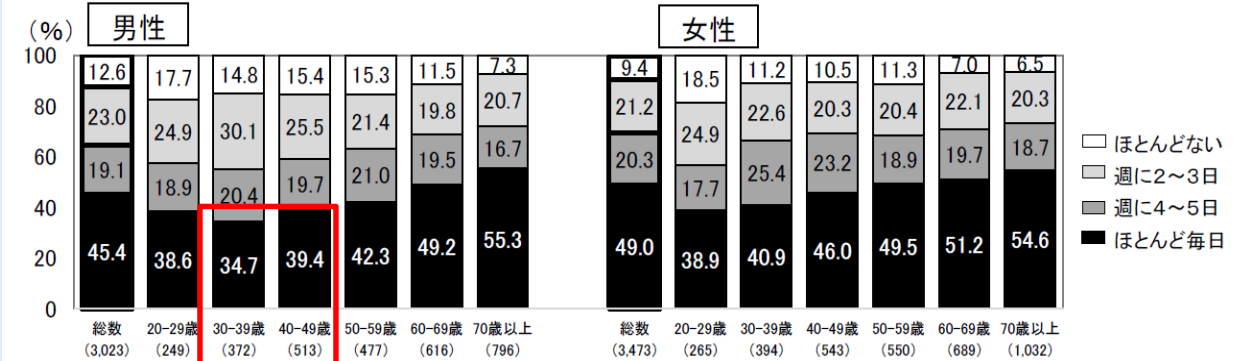
H30年国民健康・栄養調査結果から

肥満者(BMI $\geq 25\text{kg/m}^2$)の割合(20歳以上、性・年齢階級別)

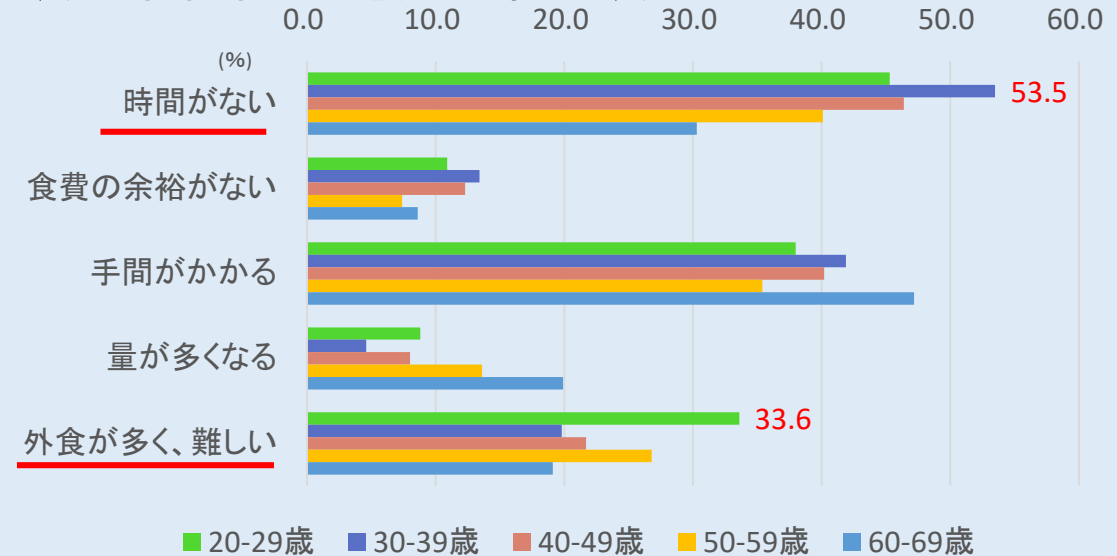


主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度(20歳以上、性・年齢階級別)

問: あなたは、主食(ごはん、パン、麺類などの料理)、主菜(魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理)、副菜(野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理)の3つを組み合わせて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。



主食・主菜・副菜の3つを組み合わせて食べることができない理由(20~69歳男性)

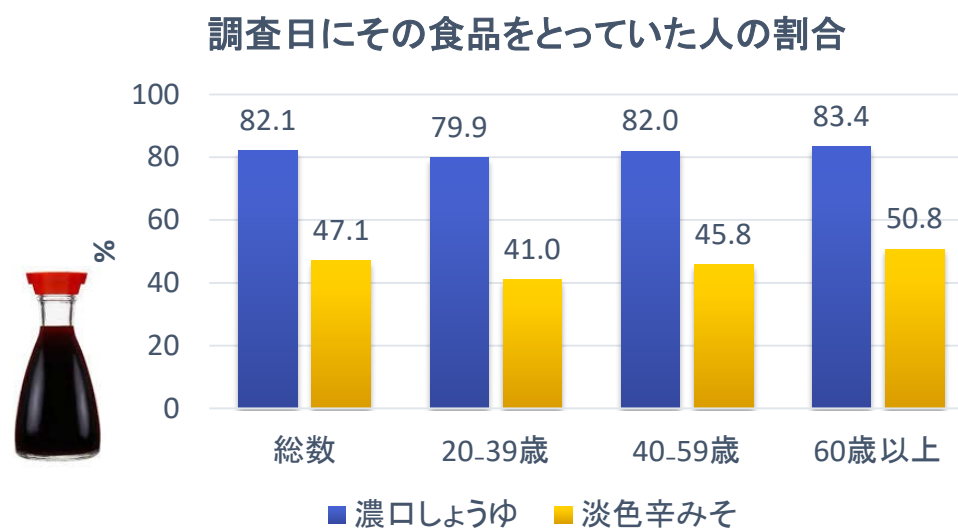
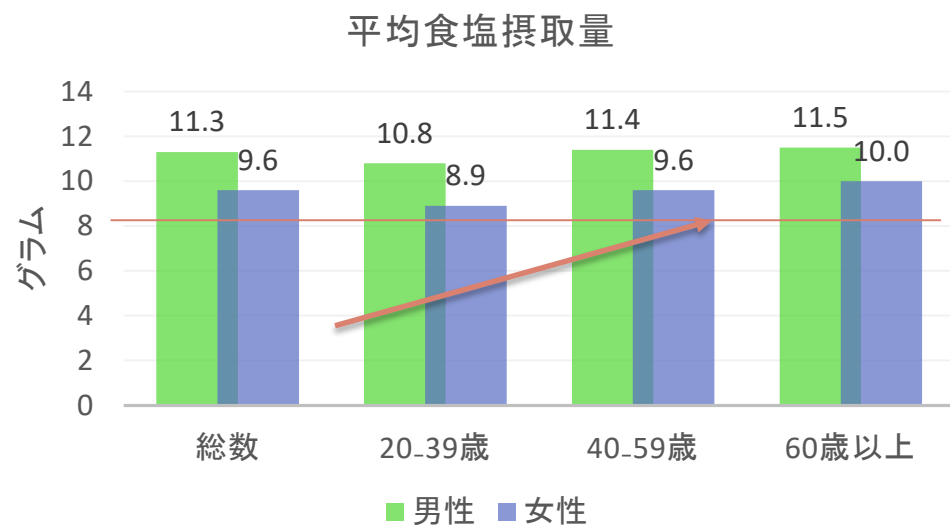


働き盛り世代、特に男性では肥満者の割合が高いことや、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を「ほとんど毎日取る」割合が低いこと、そして「時間がない」「外食が多い」といった理由が課題

健康寿命延伸につながる食文化の発展

- 我が国の食卓に欠かせないしょうゆやみそなどの調味料
- しかし、とりすぎは食塩摂取量の増加につながる
- とくに、年齢が高い人ほど食塩摂取量が多い

H24国民健康・栄養調査データの再解析結果から



年齢が高い群ほど1日にとるしょうゆやみその量も多い傾向がみられた

エビデンスに基づいた食育計画の目標設定

- 平成29, 30年度には第3次計画に掲げられた15の目標の中から、「共食」「朝食」、「栄養バランス」、「農林漁業体験」について、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がエビデンス（根拠）に基づき、整理がされた
- 今後の目標設定にあたっては、メリットに関する事前のエビデンス整理、そして目標達成にむけたプロセスをどのように評価するかが課題である

