

第2部 第4章

地域における食育の推進

第1節 栄養バランスに優れた「日本型食生活」の実践

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせて食べる食生活を「日本型食生活」といいます。日本型食生活は、日本の気候風土に適した多様性のある食として、地域や日本各地で生産される豊かな食材も用い、健康的で栄養バランスにも優れています。

ごはんをベースとすることにより、汁、魚、肉、乳製品、野菜などバラエティに富む組合せが可能のため、多様な食材を組み合わせた食事になるほか、旬の食材を利用して季節感を取り入れることや、地域の気候風土に合った郷土料理を活用すること、洋風でありながら和食ということなど幅広く食事を楽しむ要素があるなどのメリットがあります。

今後、「日本型食生活」の推進に当たっては、食生活の現状を踏まえ、国民各層が理解しやすく、かつ実行性が高いものにするため、ごはん食のメリット、中食や外食の有効活用を含め、その内容、特徴等を分かりやすく周知することが重要です。

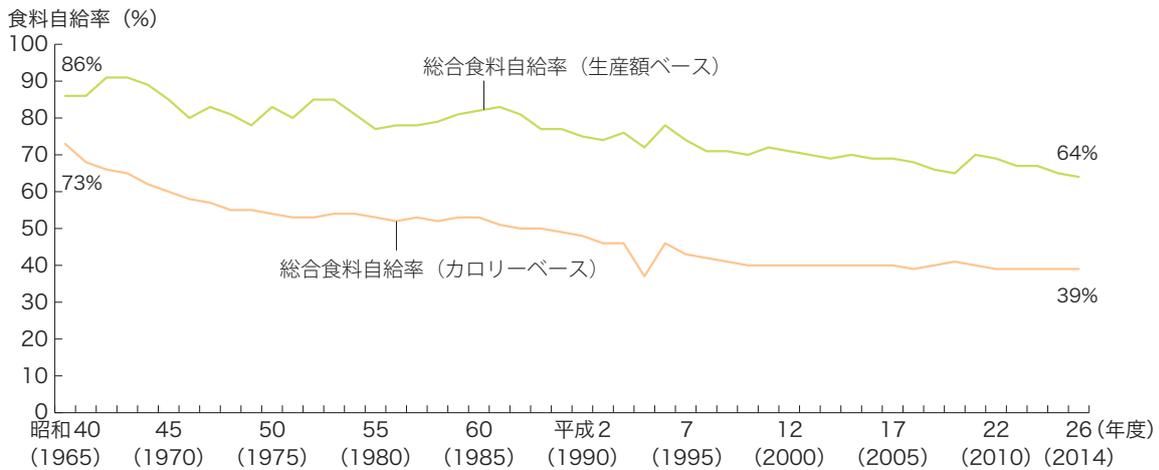
農林水産省では、「日本型食生活」の実践等を促進するため、消費者の様々なライフスタイルの特性・ニーズに対応した食育メニューを関係者の連携の下に体系的に提供するモデル的な食育活動や、地域の実情に応じた食育活動に対して支援を行っています。

なお、我が国の食料自給率は、カロリーベースで39%、生産額ベースで64%（平成26（2014）年度）（図表-52）と、世界の先進国の中で最低水準となっており、食料の多くを海外に依存しています（図表-53）。



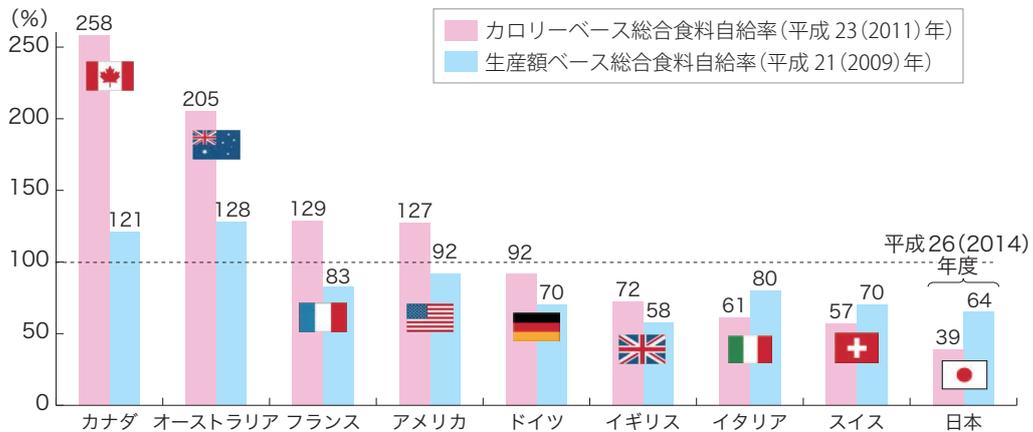
ごはんをベースに中食を組み合わせた日本型食生活の例

図表-52 我が国の食料自給率の動向



資料：農林水産省「食料需給表」

図表-53 我が国と諸外国の食料自給率



資料：農林水産省「食料需給表」、FAO “Food Balance Sheets”等を基に農林水産省で試算。(アルコール類等は含まない)

注1：数値は暦年(日本のみ年度)。スイス及びイギリス(生産額ベース)については、各政府の公表値を掲載。

注2：畜産物及び加工品については、輸入飼料及び輸入原料を考慮して計算。

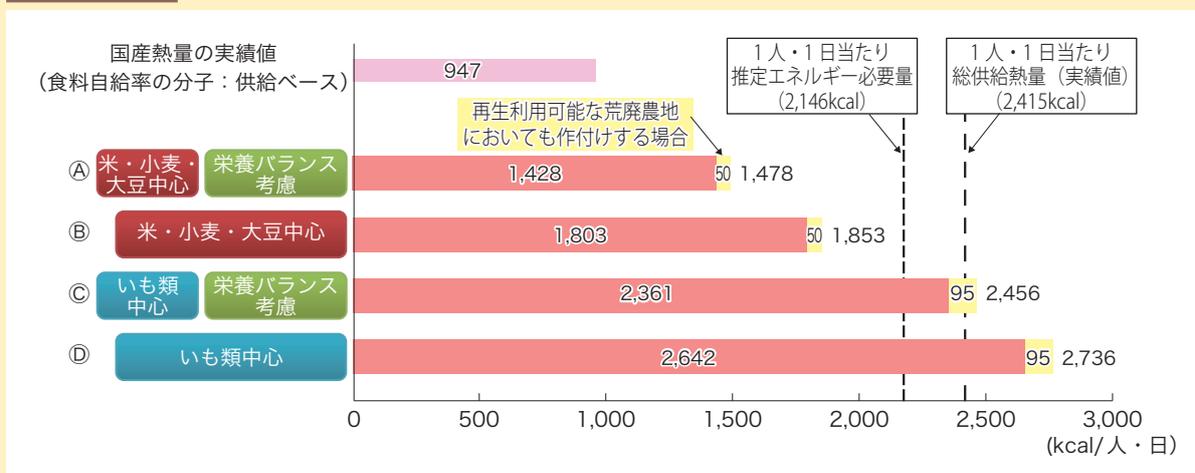
食料自給力について

世界人口の増加や農産物の単位面積当たり収穫量の伸び悩みなど、将来の世界の食料需給に不安定要素が存在する中、平成26（2014）年1月に内閣府が実施した「食料の供給に関する特別世論調査」では、8割以上の国民が、将来の我が国の食料供給に不安があると回答しています。一方、食料消費が国内生産でどの程度まかなえているかを示す食料自給率については、花などの非食用作物が栽培されている農地が有する食料の潜在生産能力が反映されないなど、我が国農林水産業が有する食料の潜在生産能力を示す指標としては一定の限界があります。

そこで、従来の食料自給率に加え、その時点における我が国農林水産業が有する潜在生産能力をフル活用することにより得られる食料の供給熱量を示す指標である食料自給力指標を、平成27（2015）年3月に閣議決定された「食料・農業・農村基本計画」において初めて示しました。

食料自給力指標とは、「日本国内だけで最大どれだけの食料（カロリー）を生産できるのか」（＝食料自給力）を試算した指標です。日本の農地の広さが同じであっても、何を作付けするかにより、最大限生産することができる食料（カロリー）の量は違ってくることから、食料自給力指標を4つのパターンに分けて示しています（図表－54）。

図表－54 我が国の平成26（2014）年度の食料自給力指標

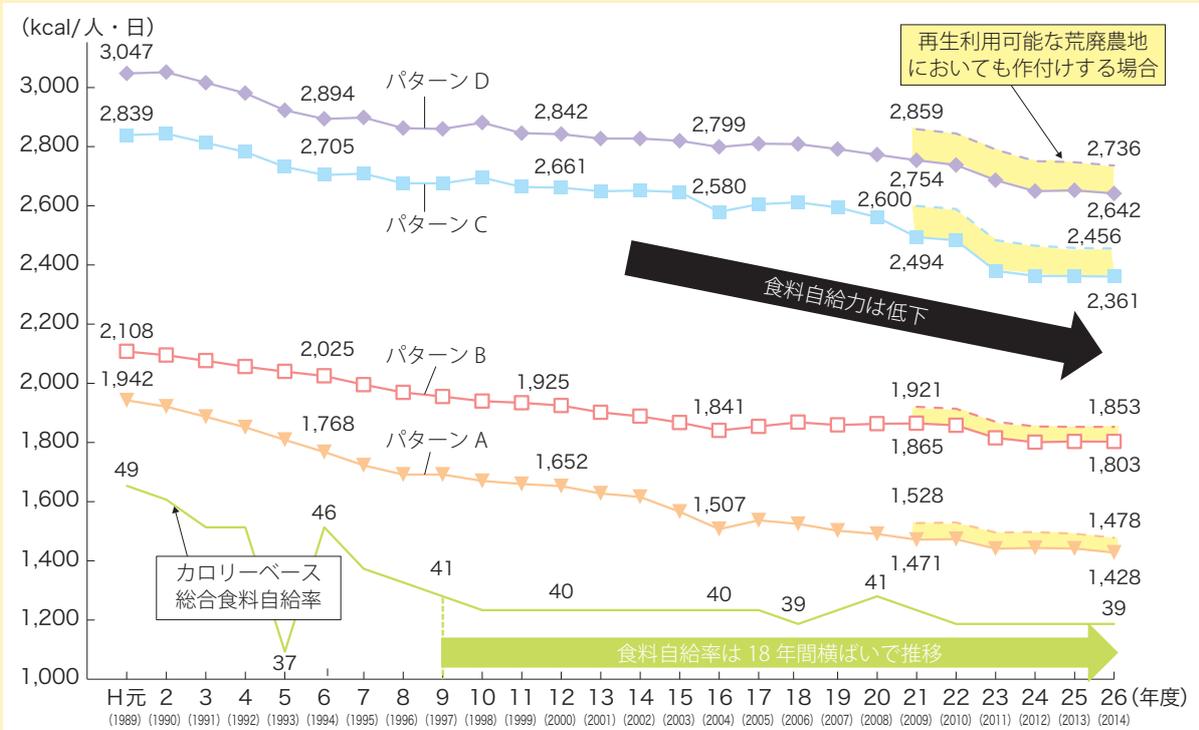


平成26（2014）年度の食料自給力指標を見ると、現実の食生活とは大きく異なる、いも類中心の作付けを仮定するパターンC・Dでは、1人・1日当たり推定エネルギー必要量（2,146kcal）及び総供給熱量（2,415kcal）を上回っています。一方、より現実に近い、米、小麦、大豆中心の作付けを仮定するパターンA・Bでは、これらを大幅に下回る結果となっています。さらに、過去からの推移をみると、食料自給率が最近18年間は横ばいで推移している中で、日本の食料自給力は、年々低下していることが分かります（図表－55）。

政府は、この食料自給力指標を含め、日本の食料事情をより多くの皆様に理解いただけるよう、様々な情報発信を行っており、この一環として、分かりやすいパンフレット「ニッポン食べもの力見つけ隊」と、動画「食料自給力ってなあに？」を作成・公表しています。

農林水産省ホームページ（知ってる？日本の食料事情 パンフレット・動画）
 (http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/panfu1.html)

図表-55 我が国の食料自給力指標の推移(平成元(1989)年度～平成26(2014)年度)



事例

乳和食の推進

一般社団法人Jミルク

近年、健康志向の高まりを受け、事業者等による減塩メニュー開発等の取組が進められており、その一つとして、和食に牛乳を取り入れた調理法「乳和食」が推進されています。乳和食は、みそやしょうゆ等の伝統的調味料に、「コク味」や「旨味」を有している牛乳を組み合わせることで、利用されている食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、減塩しても美味しく和食を食べてもらう調理法です。食塩の過剰摂取の防止に加え、カルシウム不足の改善や、特に高齢者で不足しがちな動物性たんぱく質を補うことができます。

一般社団法人Jミルクでは、乳和食の普及を図るため、農林水産省の補助事業も活用しながら、日本栄養士会や日本高血圧協会と連携した、栄養士向けの指導者育成研修会の開催をはじめ、各地で開催される料理講習会へのテキストの提供、医療・福祉施設などへの利用を図る大量調理レシピの開発などを行っています。また、ホームページに、乳和食特設サイトを立ち上げ、主なレシピや調理方法を紹介するなど、一般消費者に向けた情報発信にも力を入れています。

(<http://www.j-milk.jp/nyuwashoku/>)

これらの情報が活用され、全国的な広がりを見せており、特に生乳の主産地である北海道では、北海道乳業協会を中心として、乳和食推進協議会の設置や推進リーダーの育成・派遣を実施しています。また、医療関係者からも注目を集めており、病院食における乳和食レシピコンテストが開催されるなど積極的な取組が行われています。



かぼちゃのミルクそばろ煮



乳和食の病院食への導入

コラム

分かりやすく、実行性の高い「日本型食生活」の推進

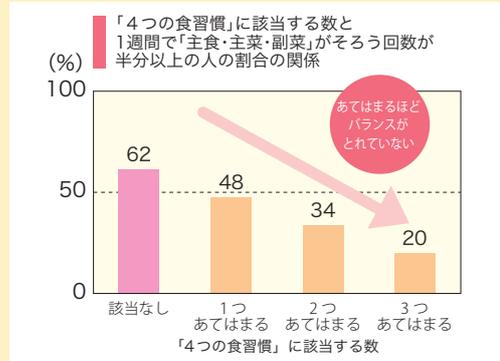
農林水産省が、20歳以上の男女1万人を対象に、食生活や食料消費の実態を把握するために行ったアンケート調査¹によると、①日常的な欠食、②ごはん食の頻度が低い、③外食、中食、冷凍・レトルト食品、缶詰、インスタント食品の夕食が多い、④調理ができない、の4つの食習慣について、該当する項目が多い人ほど、主食・主菜・副菜をそろえて食べる「日本型食生活」の実践度が低くなっていることがわかりました（図表-56）。このような人は、栄養バランスのとれた食生活ができていない可能性があることが考えられます。また、年齢層別に見ると、男女とも20～40歳代での実践度が低くなっており、その理由については、「現状で満足している」、「考えたことがなかった」という回答や、「実践したいが時間がない」と回答をする人が多くいました。

農林水産省では、こうした若い世代にも食生活の改善に取り組んでもらうため、「日本型食生活」についての普及啓発資料を作成しました。若い世代が興味を持てるよう、イラストを用いながら「日本型食生活」を分かりやすく解説しています。また、中食、冷凍食品、レトルト食品等の外部サービスも活用しながら食事を準備することや、外食の際には副菜を1品足すことにより、栄養バランスの改善が図れることなどを情報提供し、普段の生活の中で手軽に「日本型食生活」を実践できる内容となっています。

資料は、食生活をあまり意識していない人に向けた「あなたの食事、だいじょうぶ？」と、食生活を改善したいが時間がないと考えている人に向けた「できる大人は食から違う！」の2種類を作成し、それぞれの関心度に応じた情報提供を行っています。

(http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/nihon_gata.html)

図表-56 「4つの食習慣」と「日本型食生活」実践度の関係



資料「あなたの食事だいじょうぶ？」表紙



資料「あなたの食事だいじょうぶ？」の内容



資料「できる大人は食から違う！」表紙

1 全国の20歳以上の男女（回答総数10,000人）を対象としたインターネット調査（平成28（2016）年3月公表）。
(<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/jissen-datesyu.html>)

第2節 「食育ガイド」等の活用促進

第2次基本計画に基づき、ライフステージのつながりを大切にし、生涯にわたって大切にしたい食育について、具体的な取組の最初の一步を促す「食育ガイド」を平成24(2012)年5月に作成、公表しました。

「食育ガイド」は、食べ物の生産から食卓までの「食べ物の循環」、「生涯にわたる食の営み」といったライフステージの循環などを「食育の環」として、図示するとともに、一人一人が自ら食生活の振り返りを行い、実践に向けた取組の最初の一步を促すものであり、農林水産省ホームページに掲載し、普及啓発を図っています。

さらに、食生活の改善をはじめ、健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保等を図るための指針として、平成12(2000)年に当時の文部省、厚生省、農林水産省が決定した「食生活指針」について、普及啓発に取り組んでいます。

また、平成17(2005)年に厚生労働省と農林水産省により「食生活指針」を具体的な行動に結び付けるために策定された「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組合せやおおよその量をイラストで分かりやすく示したものです。一人一人が食生活を見直すきっかけになるものとして、より多くの人に活用されることが重要であり、自治体におけるヘルシーメニューの普及啓発や栄養成分の表示など、地域の特性に応じた食環境の整備においても活用されています。

「食事バランスガイド」の普及・活用を図るため、健康づくりのイベントでパンフレットを配布したり、保健所や保健センターの健康づくりに関する事業等において教材として活用しています。また、ホームページや地方農政局等が主催する食育に関する行事等において情報提供を行っています。



食育ガイド (抜粋)



食事バランスガイド

第3節 専門的知識を有する人材の養成・活用

国民一人一人が食に関する知識を持ち、自らこれを実践できるようにするため、食育に関する専門的知識を備えた管理栄養士・栄養士や専門調理師・調理師等の養成を行い、関係団体との連携などにより、人材の育成や食育の推進に向けての活動に取り組んでいます。

1 管理栄養士・栄養士の養成・活用

食生活や健康づくりに関する専門的な知識を有し、食育を推進する上で重要な役割を担う者として管理栄養士・栄養士の養成を行っています。管理栄養士・栄養士（以下「管理栄養士等」という。）は、「栄養士法」（昭和22年法律第245号）に基づく資格であり、栄養士は都道府県知事から、管理栄養士は厚生労働大臣から免許が交付されています。

平成27（2015）年4月1日現在、栄養士養成施設数は298校（平成26（2014）年度301校）であり、そのうち管理栄養士養成施設数は137校（平成26（2014）年度135校）です。栄養士免許は、平成26（2014）年度19,090件（平成25（2013）年度18,567件）交付されており、累計交付数1,023,005件、管理栄養士免許は平成27（2015）年12月現在で10,822件（平成26（2014）年12月現在10,216件）交付されており、累計交付数205,267件となっています。管理栄養士等は、学校、保育所、病院、社会福祉施設、介護保険施設、保健所、保健センター、食品産業、大学、研究機関等、様々な場において食生活に関する支援を行っています。

特に、都道府県、市町村においては、地域での食育の推進が着実に図られるよう、行政栄養士の配置を推進しており、平成27（2015）年度においては、市町村の管理栄養士等の配置率は86.8%（平成26（2014）年度86.4%）であり、都道府県本庁、保健所等を合わせた行政栄養士の総数は6,178人（平成26（2014）年度6,061人）となっています。行政栄養士は、都道府県や市町村の食育推進計画の策定や食育に関する事業の企画・立案・評価、食生活改善推進員等のボランティアの育成、国民運動としての食育の推進が図られるよう関係団体や関係者との調整などを行っています。

公益社団法人日本栄養士会では、会員である約5万人の管理栄養士等が、全国で乳児期から高齢者までの食育を推進していくための活動を実施しています。平成27（2015）年度は健康増進のしおり「食べることは生きること～在宅介護に向けて、摂食嚥下障害のある場合の介護食と介助の実際」、「食事の見直しと生活習慣の改善で慢性腎臓病を予防しよう。」、「認知機能の衰えを防ぎ、認知症予防に役立つ食事と生活」、「介護予防（サルコペニア対策）は、筋肉の維持・増強と栄養改善から始めましょう。」を作成し、食育を含む健康づくりに関する情報を地域へ発信しています。

生活習慣病の予防、改善に向けた対策と「健康日本21（第二次）」の目標である野菜の摂取量を増やすための取組として、愛知県栄養士会が健康づくり提唱の集い「野菜を食べよう2015」を共催しました。また、野菜をたくさん食べて健康で生き生きとした生活を送るため

の支援として、都道府県栄養士会と協力して、各地で栄養相談・食生活相談事業を行っています。

さらに、子供の「食」を通じた健康づくりの一層の推進、望ましい食習慣づくり、豊かな人間形成等を図るため、「保育所保育指針に基づいた食育計画・食育実践」をテーマに、児童福祉施設に勤務する職員等を対象にした調理を含めた講習会を全国展開しました。なお、食育推進や特定健康診査・特定保健指導、介護予防などの活動拠点として、全都道府県に設置している「栄養ケア・ステーション」の更なる機能充実と拠点数の拡大を図り、地域の在宅医療・健康・栄養・食育問題に対する取組を進めています。

また、管理栄養士・栄養士のキャリア支援を目的として生涯教育を実施しています。その中で、さらに特定の専門分野において複雑かつ困難な栄養問題に対応できる能力と教育・研究スキルを有する専門管理栄養士を認定していくこととしています。昨年度の「がん病態栄養専門管理栄養士」に加え、今年度は「腎臓病病態栄養専門管理栄養士」、「糖尿病病態専門管理栄養士」制度をスタートさせました。



健康増進のしおり

2 専門調理師・調理師の養成・活用

近年、外食の依存度が高くなっており、飲食店等において、健康に配慮したメニューや商品が提供されることや食に関する分かりやすい情報、知識の提供が行われることが重要であることから、食事を調理し、提供する専門調理師や調理師（以下「専門調理師等」という。）の養成が行われています。

急速に進む高齢化、生活習慣病の増大や食の安全・安心を脅かす問題など食生活を取り巻く社会環境が大きく変化するとともに、厨房機器の多様化など調理をめぐる環境も変化してきていることから、時代に即した専門的知識・技術を有する調理師が求められています。

専門調理師等は、「調理師法」（昭和33年法律第147号）に基づく資格であり、専門調理師については厚生労働大臣認定として「日本料理」、「西洋料理」、「麺料理」、「すし料理」、「中国料理」、「給食用特殊料理」の計6種類があり、また調理師については都道府県知事免許として交付されています。

平成 27 (2015) 年 4 月 1 日現在、調理師養成施設数は 274 校 (平成 26 (2014) 年度 272 校) であり、平成 26 (2014) 年度には調理師免許が 37,990 件 (平成 25 (2013) 年度 38,650 件) 交付されており、累計交付数約 371 万件となっています。専門調理師は、平成 27 (2015) 年度専門調理師認定証書交付数が 627 件 (平成 26 (2014) 年度 606 件) であり、累計交付数 37,071 件となっています。

公益社団法人調理技術技能センターでは、高度な調理技術を生かして地域における食育推進運動のリーダーとして活躍できる専門調理師を養成するために、「専門調理師・調理技能士のための食育推進員認定講座」を開催しています。平成 28 (2016) 年 3 月現在、4,155 人を「専門調理食育推進員」に認定しており、うち 132 人を「専門調理食育推進指導員」としています。この名簿を各都道府県に送付し、食育推進活動等における専門調理師の活用を促しています。

公益社団法人全国調理師養成施設協会では、全国の調理師養成施設において、近隣住民等を参加対象とした「食育教室」を開催し、健康に配慮した食生活の大切さの講義や親子調理実習を通じて一緒に食べる楽しさを伝えるなど、食育の普及啓発に努めています。平成 27 (2015) 年度は 72 校で開催し、平成 16 (2004) 年度からの延べ開催施設数は 951 校となりました。

また、食育推進活動で活躍できる調理師として、食育実習等を含む一定のカリキュラムに基づく講習及び試験による食育インストラクターの養成を行い、平成 18 (2006) 年の開始以降、平成 27 (2015) 年度までに 36,433 人を養成しています。

さらに、食育に関心のある人をはじめ、飲食業界関係者や小中学校の栄養教諭や食育担当教員などを対象に「第 6 回全調協食育フェスタ」を開催し、食関連企業による「食育情報フェア」や各自治体による「地産地消物産展」の出展コーナー、調理師学校による地元食材メニューや郷土料理を提供する「Shoku-iku 茶屋」、食育に携わる講師による「食育・健康セミナー」、調理師学校の学生による「調理技術コンクール」、日本各地の雑煮の紹介と試食が楽しめる「日本列島お雑煮あれこれ」、食の現場で活躍する料理人によるシンポジウム「先輩が語る“食”の魅力」、幼児と保護者を対象にした食育公開レッスン「食育教室はじまるよ!」といった内容を通じて食育の推進に資しています。



食育教室の様子



親子ふれあい教室の様子

公益社団法人日本中国料理協会は、専門調理師等による小学校等での出張授業の実施や、行政が主催する食育事業の体験活動、行事等の実施に協力し、地域の食育活動を推進しています。出張授業では、滋賀県の小学校で鮫に関する説明を行い、高学年には鮫の解体実演を、また全校生徒に鮫を使った給食の調理、提供を行いました。体験活動では、北海道、静岡県、大阪府の小学校や児童養護施設では焼売やごま団子、餃子などの調理実習を、また青森県、東京都、佐賀県では親子料理教室として親子を対象とした中国料理の調理実習講座を開催しています。また愛知県では豊橋市、JA 豊橋とともに一般市民向けの地元産野菜を使った料理教室を行っています。また東京都では専門調理師が調理師専門学校で特別授業として調理実演を行ったり、京都府をはじめ茨城、静岡、熊本各県では障害者福祉施設、児童養護施設等を訪問し、調理した中国料理を提供しています。また食育推進全国大会に参加し、一般消費者への食育推進活動として、調理実演や薬膳セミナーを行っています。

第4節 健康づくりや生活習慣病の予防や改善のための取組の推進

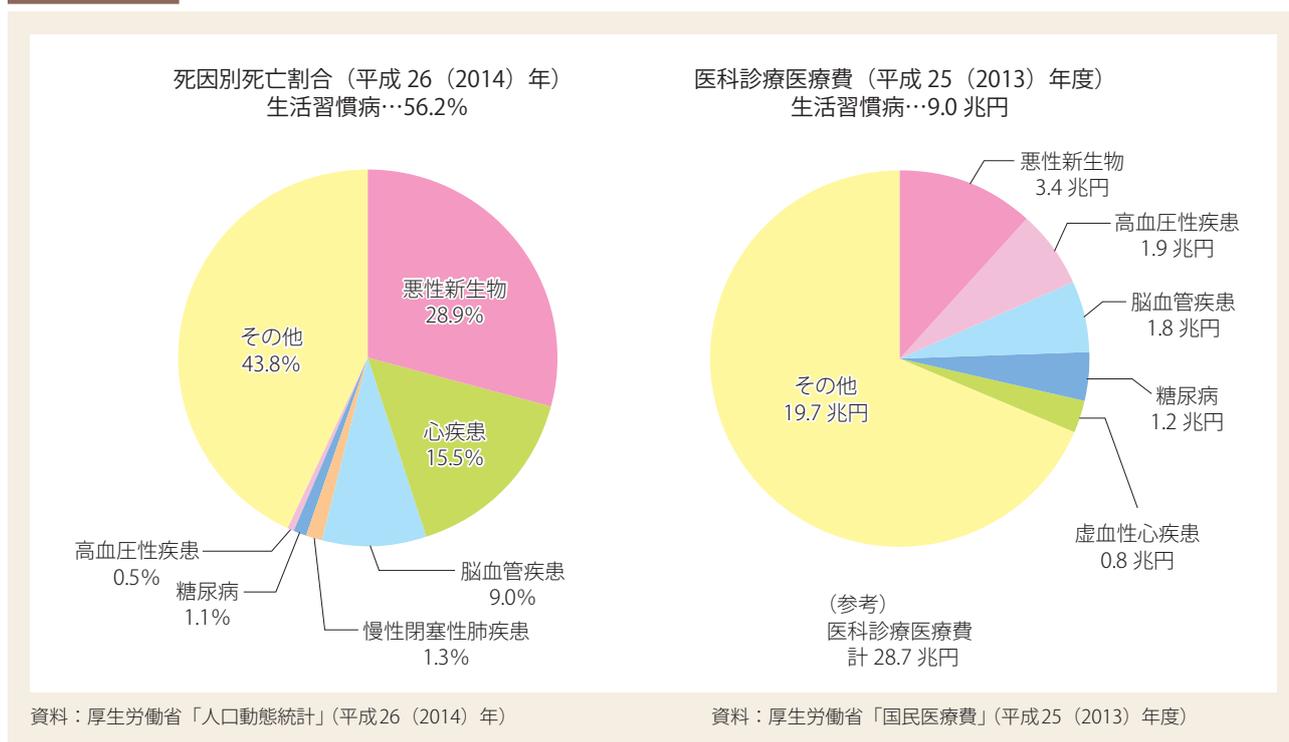
1 健康づくりや生活習慣病の予防や改善のための食育推進

平成 25 (2013) 年度から開始した「健康日本 2 1 (第二次)」では、健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現を目指し、53 項目の具体的な目標を設定しています。平成 26 (2014) 年度から開始した健康日本 2 1 (第二次) 分析評価事業 (国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所に委託) では、「健康日本 2 1 (第二次)」に関する目標項目について、現状値を更新し、グラフ化や「健康日本 2 1 (第二次)」の目標設定などに用いられている国民健康・栄養調査における主要なデータの経年変化と諸外国との比較に関する分析、健康格差に関する基本データとして、国民健康・栄養調査における都道府県別の状況や都道府県等健康増進計画の目標及び取組の進捗状況についての整理をし、ホームページに掲載しています。

(<http://www0.nih.go.jp/eiken/chosa/kenkoeiyo.html>)

生活習慣病は、現在、国民医療費 (医科診療医療費) の約 3 割、死亡者数の約 6 割を占めています (図表-57)。この制度は、生活習慣の改善に主眼を置いたものであり、保健指導の実施によって、悪性新生物以外の生活習慣病に係る国民医療費の抑制に対応するものです。

図表-57 生活習慣病の医療費に占める割合と死亡割合



また、糖尿病の発症予防のためには、生活習慣を改善し、適切な食生活や適度な運動習慣など、糖尿病予防に取り組もうとしている人たちを支援していく環境の整備が必要であることから、厚生労働省補助事業「糖尿病予防戦略事業」を実施しています。福井県では、飲食店、食品関連企業や運動施設等を活用した肥満予防対策として、低塩分や野菜を多く使用したメニューを「ふくい健幸美食」と認証し、外食や中食でも健康に配慮した食事が食べられる環境を進めています（事例：外食・中食におけるヘルシーメニューの認証「ふくい健幸美食」プロジェクト 参照）。

厚生労働省では、「健康日本21（第二次）」の推進に資する地域や職域における生活習慣病の発症予防と重症化予防の効果的な取組事例をスマート・ライフ・プロジェクトホームページに掲載するなど、国民の健康の増進の総合的な推進を図っています。

このうち、野菜の摂取については、成人1人1日当たり摂取量は平均292.3gであり、全ての年代で目標としている1日当たり350gの摂取量に達しておらず、特に20歳代で摂取量が最も少なくなっています（図表-58）。

厚生労働省では、毎年9月に展開している食生活改善普及運動において、「健康日本21（第二次）」の目標の一つである野菜の摂取量の増加に焦点を当て、「毎日プラス1皿の野菜」を目標として、効果的な取組が展開されるよう、啓発用ツールを作成するとともに、日本人の野菜摂取状況に関連する情報発信を行いました。保健所や市町村保健センターにおいては、地域の健康増進計画に基づき、健康づくりに関する事業が行われており、管理栄養士等による栄養指導や運動指導が行われています。平成26（2014）年度に保健所及び市区町村で栄養指導を受けた者は5,109,901人、うち妊産婦は293,506人、乳幼児は3,076,359人です（厚生労働省「平成26年度地域保健・健康増進事業報告」）。



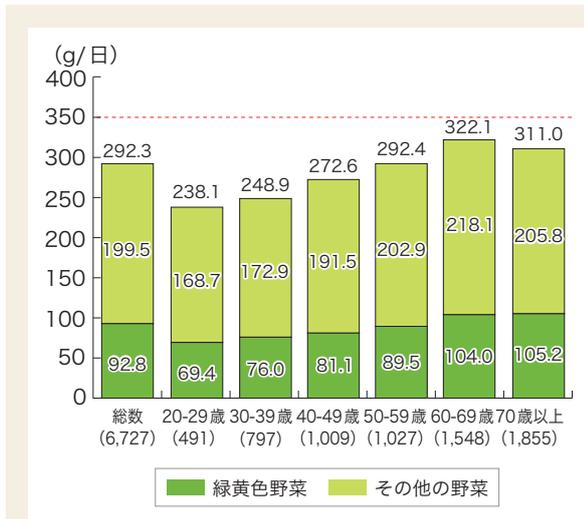
啓発用ツール

また、果物の摂取量についても、成人1人1日当たり摂取量は平均109.0gであり、推奨される1日当たり200gに達しておらず、特に20歳代～40歳代で少なくなっています（図表-59）。

そこで、農林水産省では、果物は嗜好品ではなく、適量を毎日の食生活に取り入れるべき必需品であるということについて、科学的見地からの理解が広まるよう多角的な取組を図っています。

具体的には、生産者団体と協力し「毎日くだもの200グラム運動」による家庭や学校給食等における果物の摂取を促進するほか、果物の健康への有益性や機能性の周知、社会人（企業）を対象とした普及啓発（デスク de みかん等）、また、小学生を対象とした出前授業に取り組んでおり、果物の摂取が生涯にわたる食習慣となるよう、その定着を推進しています。

図表-58 野菜摂取量の平均値（20歳以上、年齢階級別）



図表-59 果物摂取量の平均値（20歳以上、年齢階級別）



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」（平成26（2014）年）

事例

外食・中食におけるヘルシーメニューの認証「ふくい健幸美食」プロジェクト

福井県

平成23（2011）年度の調査で、福井県は全国に比べて塩分摂取量が多く、男性の肥満者やメタボリックシンドロームが強く疑われる者の割合が増加していることが分かりました。

そこで、平成24（2012）年度から、飲食店や社員食堂の「定食（弁当）」と、全国で最も利用の多い「惣菜」を対象に、県独自の基準を満たしたヘルシーメニューを募集し、「ふくい健幸美食」として認証する事業を始め、県民の健康づくりを進めています。

製造・販売者に対し、福井県栄養士会や県健康福祉センターの管理栄養士がレシピの改良をサポートしました。例えば、単品で販売される惣菜では、調理後の塩味が強すぎない煮物（塩分濃度1.0%以下）や、衣が薄い揚げ物（衣重量が全体の40%以下）を認証しました。認証した定食や惣菜は「ふくい味の週間」（毎年11月中の一週間）を中心に販売し、PRしています。

今後は、引き続き「ふくい健幸美食」の認証・提供を拡大し、働く世代の健康を支援していきます。

○福井県HP

<http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kenkou/fukui-kenkousyoku/kenkoubisyoku.html>

○メニューガイド



「ふくい健幸美食」は福井県の登録商標です。
(登録番号5621200号)

事例

「健康に食べる」ための食環境整備「健康づくり応援弁当」普及事業

長野県

長野県では、「長野県食育推進計画（第2次）」において、「信州の食で育む人づくり～健康長寿と豊かな人間形成～」を基本理念として4つの基本分野を設定し、関係者との連携の下食育を推進しています。

現在、県では県民一人ひとりが生活習慣病予防の重点項目Action（体を動かす）Check（健診を受ける）Eat（健康に食べる）に取り組み、世界で一番（ACE）の健康長寿を目指す、健康づくり県民運動「信州ACE（エース）プロジェクト」を進めています。食育推進計画の基本分野の1つ「健康づくりと食育」では、このプロジェクトの「Eat（健康に食べる）」の取組と連動して、県民の健康や食生活の課題をふまえ「食塩控えめで、野菜たっぷり」な健康に配慮した食事が、外食や中食でも選択できるような取組を推進しています。

中食では、幅広い年代が利用するコンビニエンスストアなどと連携し、一定の基準に沿った「健康づくり応援弁当（ACE弁当）」の提供を通じて、県民に対し、減塩や野菜摂取量の増加など健康に配慮した食事についての普及啓発に取り組んでいます。

こうした弁当の普及を図るため、県では事業者に対し、事業の周知や取組への働きかけを行うとともに、商品開発への協力や発売に際して広報などの支援を行っています。

これまで、大手コンビニエンスストアと県との共同企画による県内限定の「信州ACE弁当」を販売したほか、県内のスーパーマーケットやケータリング業者などからも「健康づくり応援弁当」が販売されるなど、県内全域に普及してきています。

引き続き事業者と連携し、県民の「健康に食べる」取組を推進していきます。

「健康づくり応援弁当」の基準

- ・主食・主菜・副菜がそろっている
- ・エネルギー500kcal以上700kcal未満
- ・野菜140g以上（きのこ含む）
- ・食塩相当量3g未満
- ・栄養成分の表示
- ・長野県産の食材を出来るだけ使用



統一ロゴマーク



コンビニエンスストアとの共同企画による「信州ACE弁当」

事例

岩手県中部保健所の減塩・適塩に関する取組

岩手県中部保健所

岩手県は「健康いわて21プラン（第2次）」を策定し、「脳卒中死亡率全国ワースト1からの脱却」を全体目標の1つに掲げて、岩手県脳卒中予防県民会議を設立し、毎月28日を「いわて減塩・適塩の日」に設定するなどして県民あげて減塩・適塩に取り組んでいます。今回は当所の次の取組について紹介します。

1 特定給食施設塩分摂取基準適合率向上に向けた取組

管内の特定給食施設の基準適合率が低かったことから次の取組を実施しました。

〈指導ポイント〉

- ・塩分測定器を活用した味噌汁の塩分濃度測定
- ・独自の栄養管理自主点検チェック票の作成・活用
主なチェック項目：塩分摂取基準に適合状況や不適合理由など
- ・施設からの改善報告書の提出と再指導（立入検査）

〈指導による効果〉

平成26年度基準適合率36.5%→平成27年度基準適合率92.9%

各施設が「減塩・適塩」の重要性や塩分摂取状況についてあらためて認識し、基準適合に向けて塩分測定器を活用し出汁や香辛料を用いて徐々に薄味にする、教育委員会との連携により、パンの配合塩分を見直すなど積極的に取り組むことで適合率が著しく向上しました。

2 健康寸劇シナリオを活用した普及啓発

普及啓発ツールとして、減塩を含めた脳卒中予防に関する必要な知識がわかりやすく盛り込まれた独自のシナリオを作成しました。このシナリオは、地域の方言で演じることで楽しく理解することができるよう工夫しており、「家族の会話」形式での寸劇シナリオになっています。身振り手振りや衣装を工夫して演じられ会場はいつも笑いと笑顔でいっぱいです。

（シナリオ掲載http://www.pref.iwate.jp/kennan/hana_hoken/hoken/034343.html）

本シナリオを活用した住民の自主的な活動が広がっています。

〈適塩給食の例〉

パン給食の日は塩分が多くなりがちなので献立に一工夫。ミネストローネ、鮭のレモン焼き、ごぼうサラダ。ミネストローネはトマトの旨味で、鮭のレモン焼きはレモンの香りで薄くても美味しく、この日も残食ゼロでした。(花巻市立湯本小学校)



〈健康寸劇の様子〉

遠野の河童に扮して健康寸劇が終わって記念撮影。

「お父さん、しょっぱいもの食いすぎだべ。気をづけろっじゃあ。」今日の演技も大好評でした。



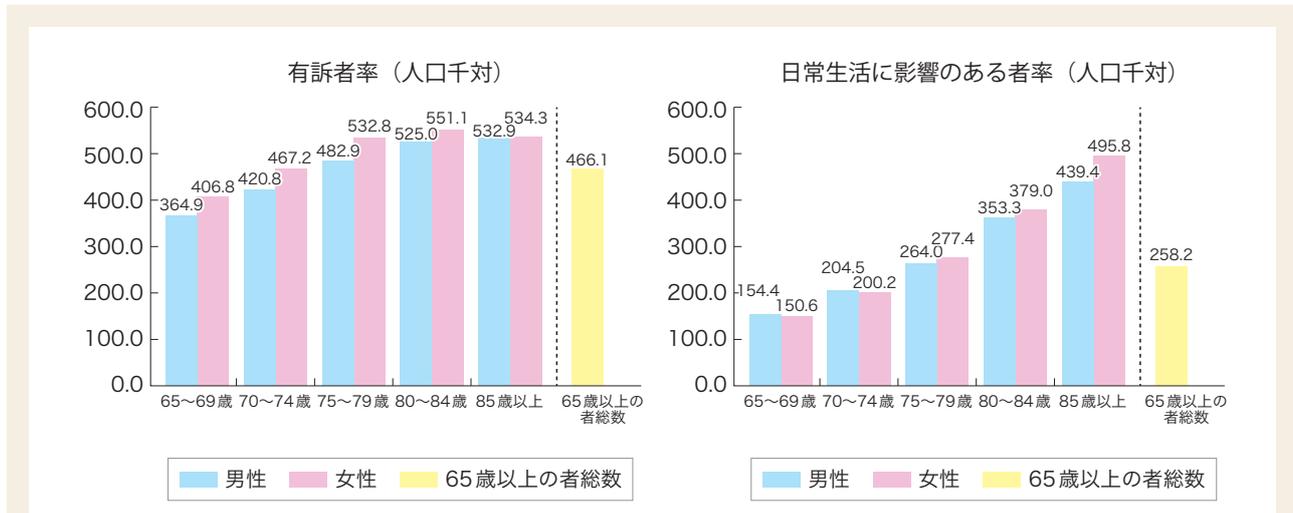
2 高齢者や男性への取組

65歳以上の高齢者について、日常生活に影響がある人の割合は有訴者の半分程度であり、年齢層が高くなるほどこの割合は上昇しています。また、70歳代後半以降の年齢層では、女性が男性を上回っている状況です（図表－60）。

さらに、高齢者の場合、噛むこと、飲み込むことなどの食機能の低下や、食欲の低下により、栄養状態が不良になってしまうと、健康状態を悪化させるなどの影響も考えられます。農林水産省では、より多くの方に、食機能や栄養面に配慮した介護食品である「スマイルケア食」を積極的に活用していただけるよう、平成27（2015）年4月に設置した「新しい介護食品（スマイルケア食）普及推進会議」において、スマイルケア食がより購入しやすい環境を構築するための検討を行っています。また、消費者や専門職を対象としたシンポジウム等の開催や、地場産農産物を活用した介護食品の開発への支援などを通じて、スマイルケア食の普及・啓発を行っています。

一方、男性は、女性に比べて、食に関する知識や食育への関心度、栄養バランスに配慮した食生活の実践状況など食生活の実践面で課題が明らかになっています（図表－61～63）。このような背景も踏まえ、第2次基本計画では、高齢者や男性への食育推進が盛り込まれており、高齢者や男性の食生活の自活能力を高める取組が地域で行われています。

図表－60 65歳以上の高齢者の有訴者率*1及び日常生活に影響のある者率*2（人口千対）

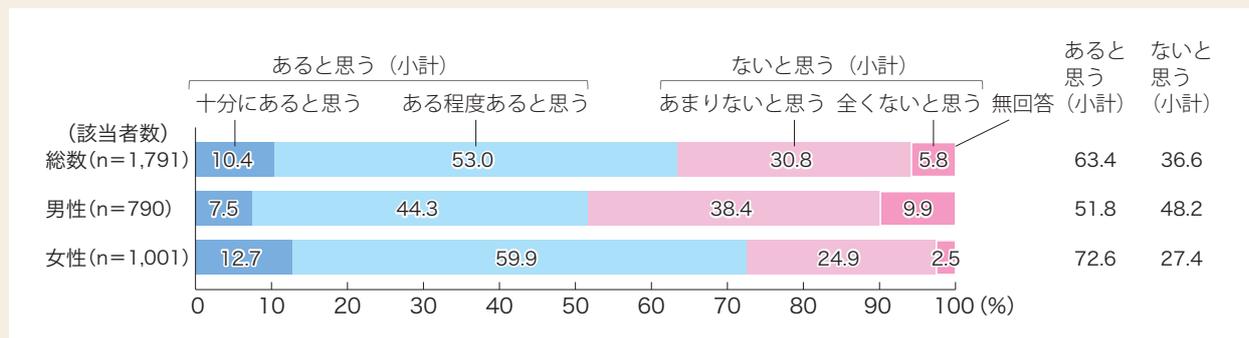


資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成25(2013)年)

*1 人口1,000人当たりの「ここ数日、病気やけが等で自覚症状のある者(入院者を除く)」の数

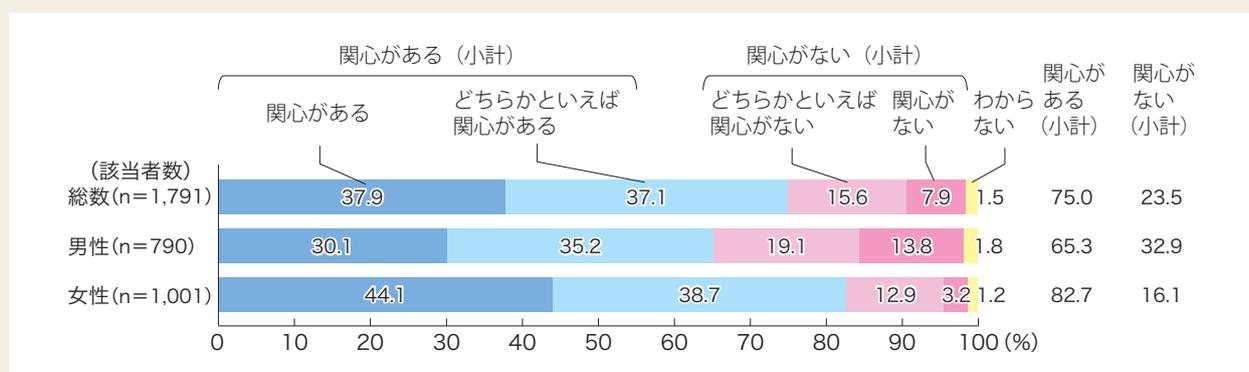
*2 人口1,000人当たりの「現在、健康上の問題で、日常生活動作、外出、仕事、家事、学業、運動に影響のある者(入院者を除く)」の数

図表-61 食品の選択や調理についての知識



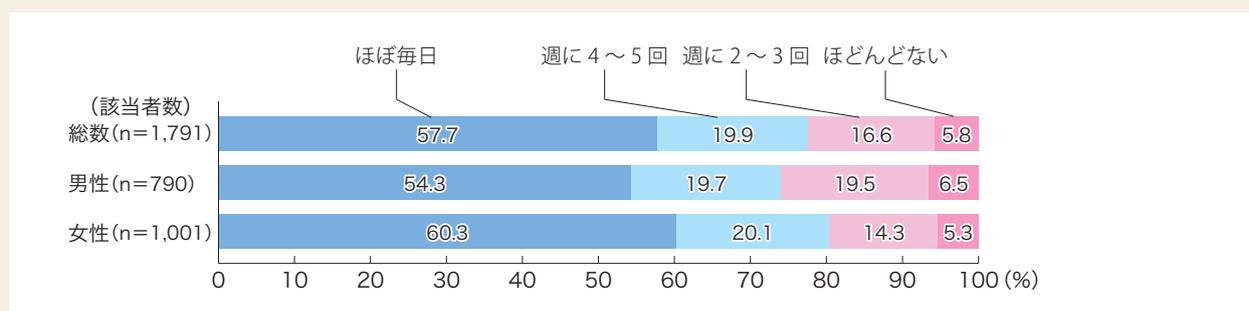
資料：内閣府「食育に関する意識調査」(平成27 (2015) 年10月)

図表-62 食育への関心度 (性別)



資料：内閣府「食育に関する意識調査」(平成27 (2015) 年10月)

図表-63 主食・主菜・副菜を食べる頻度が1日2回以上ある食事の頻度



資料：内閣府「食育に関する意識調査」(平成27 (2015) 年10月)

3 医学教育等における食育推進

医学生が卒業までに身につけておくべき必須の実践的能力の到達目標を定めた「医学教育モデル・コア・カリキュラム」においては、食生活と疾病の関連等に関して、〈1〉予防医学を概説できる、〈2〉生活習慣に関連した疾病の種類、病態と予防治療について学ぶ、などを学習目標として設定しており、これらに基づき、各大学において医学教育等の改善・充実に取り組んでいます。

第5節 歯科保健活動における食育推進

(1) 8020 運動の推進

すべての国民が健やかで豊かな生活を過ごすため、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目的とした「8020（ハチマル・ニイマル）運動」の一環として、食生活を支える口腔機能の維持などについての指導が推進されてきました。

8020達成者の割合は、6年に1度実施されている歯科疾患実態調査の結果によると、昭和62（1987）年の7.0%から平成23（2011）年には40.2%へと上昇しています。

厚生労働省では、8020運動も含めた歯科保健活動の推進において、食育を推進してきています。具体的には、国民の歯科疾患予防など歯の健康の保持を推進させるための「8020運動・口腔保健推進事業」で都道府県の取組の支援を行っており、各都道府県でも、同事業を活用し、地域の実情を踏まえた「8020運動」に関わる事業が展開されています。その中で、噛み応えのある料理などを用いた噛むことの大切さの教育や、食生活を支える歯・口腔の健康づくりについての歯科医師・栄養士等の多職種を対象とした講習会、「食べる」機能を含めた口腔機能に関する相談に対応できる歯科医師の養成など、食育に関わる事業も実施されています。

(2) 噛ミング30（カミングサンマル）を目指して

平成21（2009）年7月13日には、厚生労働省において開催された「歯科保健と食育の在り方に関する検討会」で、それまでの議論を踏まえ、「歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書「歯・口の健康と食育～噛ミング30（カミングサンマル）¹を目指して～」が公表されました。同報告書において、食育推進に向けた今後の取組として、各ライフステージにおける食育推進の在り方、関係機関（職種）における歯科保健と食育の推進方策、新たな視点を踏まえた歯科保健対策の推進などについて提言がなされました。

(3) 歯科口腔保健の推進

平成23（2011）年8月に「歯科口腔保健の推進に関する法律」（平成23年法律第95号）が制定され、同法に基づき、平成24（2012）年7月に「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」が策定・告示されました。乳幼児期から高齢期のライフステージごとの特性に応じた食育の重要性や食育に関する施策との連携も含めて推進することが定められています。

1 噛ミング30（カミングサンマル）とは、ひとくち30回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズ

(4) 関係団体等における取組

関係団体等においては、上記のような国や都道府県の取組も踏まえ、以下の取組を実施してきています。

- ① 公益社団法人日本歯科医師会、日本歯科医学会、一般社団法人日本学校歯科医会、公益社団法人日本歯科衛生士会の4団体から、平成19(2007)年6月に、国民すべてが豊かで健全な食生活を国民的運動として広く推進することを宣言した「食育推進宣言」が出されました。この宣言において、歯科に関連する職種は、国民全てが豊かで健全な食生活を営むことができるよう、多くの領域と連携して国民的運動である食育を広く推進することとされています。
- ② 公益社団法人日本歯科医師会と公益社団法人日本栄養士会から、平成22(2010)年4月に、全ての食育関連職種が互いに連携・協調して食育を推進することを宣言した「健康づくりのための食育推進共同宣言」が出されました。この宣言において、「食」の専門職として歯科医師、管理栄養士・栄養士は、全ての人々が健康で心豊かな食生活を営むことができるようにその責務を果たすと同時に互いに連携・協働して国民運動である食育を広く推進することとされています。また、共通認識を深めるため、両会はこれまでに3回の共同シンポジウムを開催しています。



「ライフステージごとの食育」ポスター（小児期）



「ライフステージごとの食育」ポスター（成人期）



「ライフステージごとの食育」ポスター（高齢期）



- ③ 第10回食育推進全国大会において、公益社団法人日本歯科医師会、一般社団法人日本学校歯科医会、公益財団法人8020推進財団が協同して食育に関するブース出展を行い、ガムを活用した咀嚼力テストには約1,500名が参加しました。
- ④ 日本歯科医学会では、平成27(2015)年5月31日に公開フォーラム「口から食育を考える」を開催しました。この公開フォーラムにおいて、「子どもの食の問題に関する調査」の調査結果を踏まえ、関連多職種との連携の中における歯科医療の関わりについて議論しました。
- ⑤ 公益社団法人日本歯科衛生士会では「ライフステージごとの食育」の普及啓発を目的としたポスターを作成し、幅広い年齢層の国民に対して更なる周知を図っています。

第6節 食品関連事業者等による食育推進

食育の推進に当たっては、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者等の関係者間の連携と、各分野における積極的な取組が不可欠です。食品関連事業者等は消費者と接する機会が多いことから、食育の推進に占める役割は大きく、様々な体験活動の機会の提供や健康に配慮した商品・メニューの提供、食に関する情報や知識の提供が求められています。

近年、食品製造業、小売業、外食産業をはじめとした食品関連事業者等による食育活動は、CSR（企業の社会的責任）活動の一環など様々な位置付けで取り組まれています。

具体的な取組内容としては、工場・店舗の見学、製造・調理体験、農林漁業体験、料理教室の開催といったもののほか、店舗での食育体験教室の開催、出前授業、食生活に関する情報提供など、幅広いものとなっています。

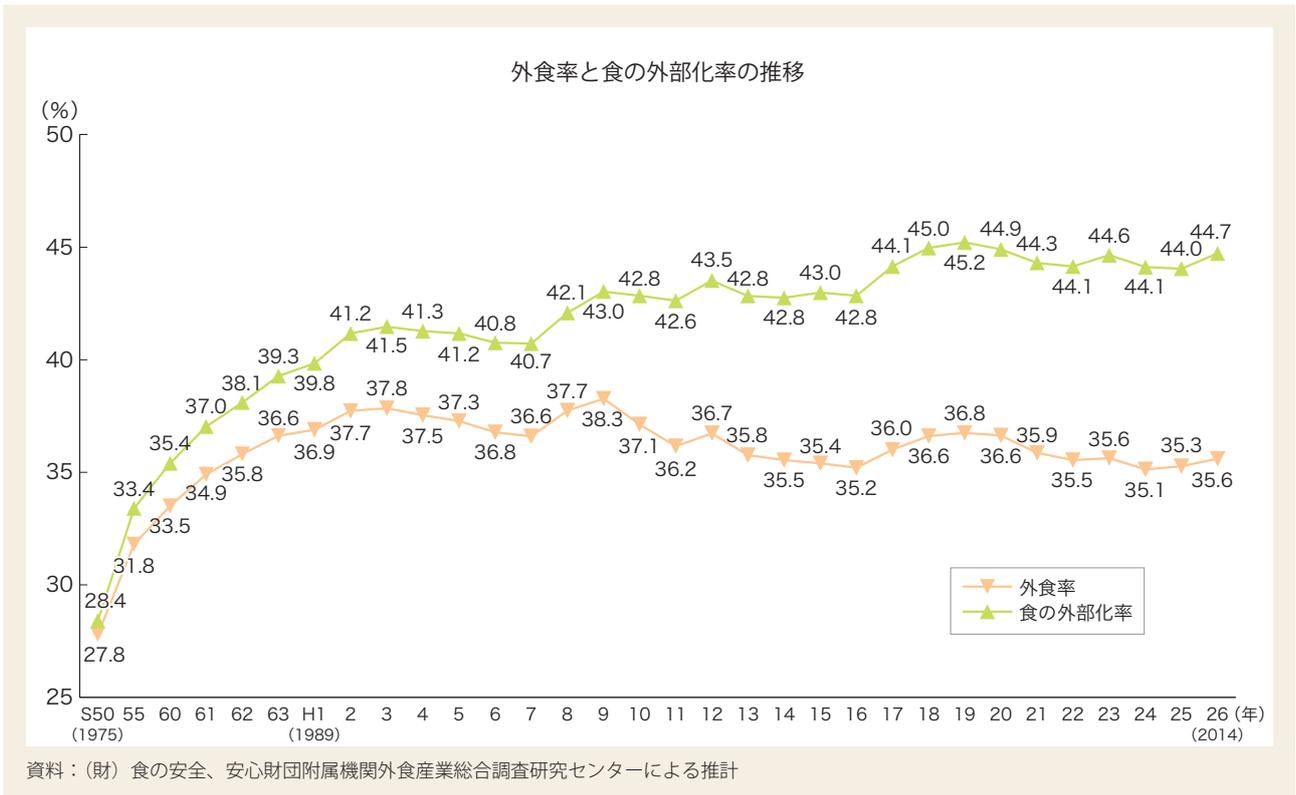
農林水産省では、消費者に日本型食生活など健全な食生活の実践を促す取組や、食や農林水産業への理解を深めるための体験活動などの取組を、消費者の様々なライフスタイルの特性・ニーズに対応した食育メニューを関係者の連携の下体系的に提供するモデル的な取組への支援を行いました。具体的には、①食や農林水産業に関する意識・実態調査の実施、②農林漁業体験や加工・流通体験、健全な食生活の実践を促すための講習会、食文化の継承・発展活動の推進等フードチェーンを通じた食育活動の実践、③事業の効果を測定するため、事業実施前後の食への意識・行動の変化や、食や農林水産業への理解度の変化を把握するための調査等を実施しています。生産現場に出向いた収穫・加工・調理体験、小売りの場を活用した栄養バランスや食の安全・食品表示講習会の開催など、全国18団体で取り組まれました。

また、意識調査では、「生産者の努力が分かり、心が動かされた。これまで以上に生産者の思いや食材を大切にしていきたい」、「体験でいただいた農家料理を通じて、改めて日本人の伝統的な食文化のすばらしさを感じた」、「朝ごはんを食べると調子が良いので続けている」等、食や農林水産業に対する意識・行動の変化がみられました。

近年、食の外部化率（外食率に惣菜・調理食品の支出割合を加えたもの）が高まっていることもあり（図表-64）、厚生労働省では、栄養バランスのとれた食事を実践するためには、中食や外食においてもバランスのとれた食事が提供される必要があることから、日本人の長寿を

支える「健康な食事」について検討を行い平成 26 (2014) 年に取りまとめた報告書を踏まえ、平成 27 (2015) 年 9 月に通知を発出しました。健康な食事の考え方を整理したリーフレットを作成し、栄養バランスの確保のため、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の推奨を図るためにシンボルマークを作成しました。また、生活習慣病予防や健康増進の観点から、事業者等による栄養バランスのとれた食事の提供のために、主食・主菜・副菜ごとの目安を提示しました。

図表-64 外食率と食の外部化率の推移



事例

「食でつなぐ、ひと・もの・ところ」 ～地域住民の食を支える食品スーパーマーケットの取組～

株式会社マルイ（岡山県）

株式会社マルイは、地域住民の毎日の食を支える食品スーパーマーケットの立場から、食に関する情報や体験活動を提供する取組を行っています。平成18（2006）年、社内に「食育推進室」を設置し、「食でつなぐ、ひと・もの・ところ」をテーマに、地域の生産者、企業、学校、行政等と幅広く連携しながら、平成26（2014）年には計234回、延べ約23,000人が参加する体験活動等を実施しました。



生産者と消費者をつなぐ農業体験

毎月19日の「食育の日」には、店舗内で旬の食材を活用した料理提案を行うほか、イートインコーナーで定期的に料理教室も開催しています。食品製造事業者との連携により、例えば食酢メーカーとの共催で酢を活用した減塩メニューを提案するなど、消費者の興味を引き出す情報発信を行うことで、毎回キャンセル待ちが出るほどの好評を博しています。また、参加した地域住民どうしが交流を深める機会にもなっています。

学校との連携では、高等学校との協働で考案した地産地消レシピの紹介や、大学と協働開発した弁当の販売などを行っています。また、平成21（2009）年から毎年主催しているイベント「MARUI



店舗イートインコーナーでの料理教室

フードフェスタ」では、物販や試食だけでなく、参加型企画やワークショップにより、食に対する新たな発見や気づき、世代間・地域間交流の場を提供しており、平成26（2014）年には2日間で延べ約18,000人が参加しました。

このように、株式会社マルイでは、地域住民に身近な存在である食品スーパーマーケットを、地域住民と生産者、企業、学校、行政等の多様な主体とをつなぐ拠点として位置付けながら、また、企業としての事業活動とうまく調和させることにより、持続的かつ発展的な食育活動を行っています。

【第3回 食と農林水産業の食育優良活動表彰 消費・安全局長賞（企業部門）受賞】

事例

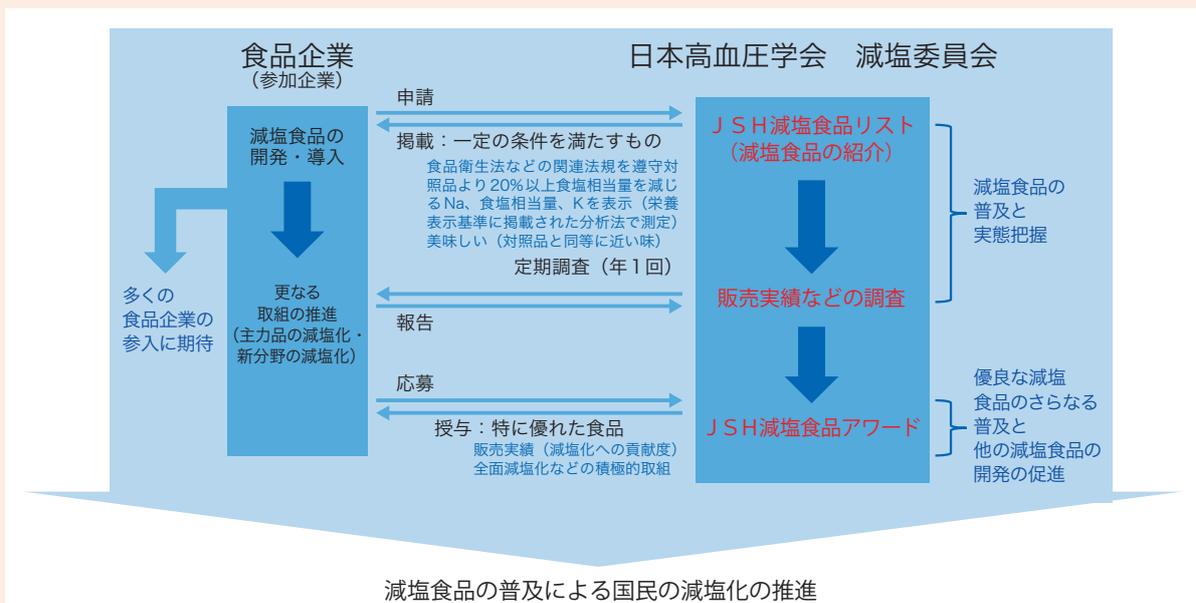
減塩食品の積極的紹介による減塩化の推進： J S H減塩食品リストとJ S H減塩食品アワード

日本高血圧学会 減塩委員会

みそ・しょうゆなどの調味料を含む加工食品からの食塩摂取は国民の摂取食塩量の大半を占めています。しかし、現在の食環境を考えると、加工食品を避けて食事をするのは個人の大きな努力が必要で、とくに健常人においては現実的ではありません。一方、加工食品の食塩相当量を減じた減塩食品が減塩推進の一助となると考えられますが、まだ普及しているとはいえない状況です。最近では技術の進歩に伴い減塩食品の味も対照品と比べて遜色のないものになってきていますが、消費者にそのことが理解されていません。このような現状を鑑みて、日本高血圧学会減塩委員会では優良な減塩食品をホームページで紹介する試みを平成25（2013）年6月から始めました。その条件は①食品衛生法などの関連法規を遵守していることはもとより、②対照品より20%以上食塩相当量を減じていること、③栄養表示基準に掲載された分析法で測定したナトリウム量、カリウム量と食塩相当量を表示していること、④美味しい、すなわち対照品と同等に近い味であることなどです。とくに④については官能評価による審査も行っています。年に2回の申請の機会を設けていますが、平成27（2015）年10月にはリストに掲載された減塩食品の総数は105品種（22企業）となりました。またリストに掲載された減塩食品は販売実績の報告が義務付けられており、平成26（2014）年度の小売ベースの販売金額は243億円（販売数量25,400トン）で相対的減塩量（リストに掲載された減塩食品による減塩効果）は572トンでした。また平成27（2015）年5月にはJ S H減塩食品アワードを創設し、リストに掲載された減塩食品のなかでも減塩化の推進に貢献している減塩食品18品目（10社）にアワードを授与しました。今後もJ S H減塩食品リストへの継続的な募集を行い、掲載品の充実を図りつつ、加工食品の減塩化を通じて日本人の食事の減塩化に繋げていきたいと考えています。

第4章

地域における食育の推進



第7節 ボランティア活動による食育推進

1 ボランティアの取組の活発化がなされるような環境の整備

食育の推進は、地域に密着した取組として推進していくことが重要です。このため、健康づくりのための食育アドバイザーとして活動している食生活改善推進員や、ボランティアの中核となり地域の食育を推進していく食育推進リーダーの育成など、地域に根ざした食育の活動を推進しています。特に、食生活改善推進員が地域で質の高い活動ができるよう、食生活改善の実践方法や、食育の普及活動についてのリーダー研修の実施、地域住民に対する食育に関する講習会の開催など、食育の普及啓発活動への支援を行っています。また、行政栄養士の業務指針（平成25（2013）年3月）においても、住民主体の活動やソーシャルキャピタルを活用した健康づくり活動を推進するために、ボランティア組織の育成や活動の活性化が図られるよう、食育推進のネットワークの構築について示されています。さらに、「健康日本21（第二次）」の趣旨を踏まえ中学生から高齢者まですべての住民が自分の健康指標に基づき自己実現を目指す活動として、食生活改善推進員が健康づくり支援者（ヘルスサポーター）を育成し、健康づくりを進めているところです。

2 食生活改善推進員の健康づくり活動の促進

地域における食育の推進に当たっては、地域の健康課題や食習慣、食文化等を理解し、地域に密着した活動を幅広く推進していくことが重要です。一般財団法人日本食生活協会は、全国食生活改善推進員協議会と行政が連携を図りながら、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、生活習慣病対策に重点を置き、時代に即した健康づくりの食育活動を進めています。現在、全国46道府県の1,363市町村に協議会組織を持ち、食生活改善推進員の養成事業は市町村により行われ、修了後、自らの意思により会員となりボランティア団体として住民のニーズに合った健康づくり事業を推進しています。食生活改善推進員は、地域における食育推進活動の最大の担い手であり、平成26（2014）年度は一年間で約308万回、延べ1,704万人に対して健康づくり活動を実施しました。

主な活動には次のようなものがあります。

(1) TUNAGU（繋ぐ）パートナーシップ事業（第3弾）

「健康日本21（第二次）」ではソーシャルキャピタルの重要性が示され、地域のつながり、人と人とのつながりが大切であることが謳われています。全国食生活改善推進員協議会では平成25（2013）年度より、長野県の平均寿命日本一の成果を取り上げ、地域に密着した家庭訪問やイベントによる「減塩活動」を全国で展開中です。平成27（2015）年度は、第3弾として「減塩」と「野菜あと一皿（70g）」をテーマにTUNAGUリーダーの養成と、食生活改善

推進員が1人1世帯を目標に“減塩くん（塩分測定器）”を片手に家庭訪問において、汁物塩分チェックを実施し、健康寿命の延伸に向けて更なる取組を行いました。また、家庭訪問の際に塩分濃度と野菜摂取の全国一斉アンケート調査を実施しました。



TUNAGUリーダー講習会



TUNAGUリーダー家庭訪問

(2) およこの食育教室で「食育5つの力」

およこの食育教室は、しつけや食育の大切さを親子が体験することで、〈1〉食べ物を選ぶ力、〈2〉料理ができる力、〈3〉食べ物の味が分かる力、〈4〉食べ物のいのちを感じる力、〈5〉元気なからだが分かる力の「食育5つの力」を理解し、身につけることを目的とします。平成27（2015）年度は「食育5つの力」のうち、前年度までの「選ぶ力」に「味が分かる力」をテーマに加え、独自でスープの味や野菜を選びオリジナルスープ作りにチャレンジし子供の頃からの減塩教育に取り組みました。また、日本食生活協会作成の「食事バランスプレート」を使い自分たちが作ったバイキング料理を選びながら食事バランスガイドを完成させていくことを学びました。本事業は、子供の様々な能力を見出す絶好の機会でもあることから、親に共食の大切さを感じ取ってもらう事も大きな目的として行いました。



食事バランスプレート



およこの食育教室

(3) 生涯骨太クッキング

日本人の食生活に不足しているカルシウム摂取量を高め、健康寿命の延伸と生活習慣病予防、さらにはQOL（生活の質）を向上させることを目的に、乳製品を使った調理実習や講習会を行い、家庭で上手にカルシウムを摂ることができるメニューで実施しました。平成27（2015）年度は、糖尿病と高血圧予防をテーマに肥満予防と減塩について学習し、また、高齢者の骨折・転倒や認知症予防のため、ロコモチェックとロコモトレーニングを取り入れ健康維持及び増進に努めました。



生涯骨太クッキング～生活習慣病とロコモ予防講習会

(4) 男性のための料理教室

団塊の世代や高齢者の男性を対象に食生活の自立支援や生活習慣病を防ぐことを目的に料理教室を実施し、「男性料理教室20のレシピ」を教材として、ご飯の上手な炊き方を始め、“生きるための20品目”をマスターしました。また、朝食欠食率が3割近くいる30歳代男性においては、欠食は肥満を招き生活習慣病等の要因となることも伝えました。この男性料理教室は、定年後の地域参加へのきっかけにもなっています。



男性のための料理教室

(5) 低栄養・ロコモ・認知症予防教室

高齢者は加齢に伴い食欲が低下し、料理を作る意欲も減退していくため、低栄養状態になる高齢者が多く見られます。このことから、今年度は「低栄養・ロコモ・認知症」の3つをテーマに、予防教室を実施しました。

また、単身世帯への食事支援や安否確認の一つとして「一皿・一声運動」を行い、お隣さん、お向かいさんで活動を実施した。また、家に閉じこもりがちな高齢者を対象にいきいきサロンなどで「健康カルタ」によるふれあい活動も行



低栄養・ロコモ・認知症予防教室

いました。

(6) 「毎月19日は食育の日」全国一斉キャンペーン活動

全国食生活改善推進員協議会では、国が毎月19日を「食育の日」と設定したことに賛同し、平成18（2006）年度から引き続き、「毎月19日は食育の日家族そろって食事を楽しみましょう」をテーマに、全国各県において駅やスーパーマーケットなど多くの人が集まる場所で食育の日のチラシを配布し、食育の大切さや食育の認知度を高めるための活動を行いました。



食育一斉キャンペーン活動

事例

「だいずプロジェクト」で、地域や世代を超えた食育活動の展開を目指す

特定非営利活動法人だいずきっず（愛知県）

特定非営利活動法人だいずきっずは、大豆の種まきから収穫、豆腐づくりまでの一連の体験活動を行う「だいずプロジェクト」を主軸とした食育活動に取り組んでいます。平成18（2006）年に豆腐製造業者の社内食育ボランティアサークルとして、親子を対象に大豆栽培体験の取組を開始し、その後、平成23（2011）年に現在のNPO法人を設立しました。地域の食育推進協議会、食品関連企業、農業指導者、福祉団体等と連携しながら活動を拡大しており、年間延べ約1,600人が体験に参加しています。



みんなで楽しく枝豆を収穫

「だいずプロジェクト」は、種まきから除草、土寄せ、摘芯^{てきしん}、枝豆収穫、大豆収穫、豆腐づくりまで、大豆に関わる一連の生産過程について年間を通じて体験するもので、ふだん自分が口にしている食べ物について、その生産から加工・流通までに携わる人々の苦勞を知ることができる内容となっています。このプロジェクトは家族での参加を基本としており、家族と楽しい時間を共有することで、その体験が子供達の心に刻み込まれ、生きる力を育むことにつながるものと考えています。また、地域の農業を支える明治用水の歴史を学んだり、豆腐に使われるにがりや塩を海水から作るなど、大豆をとりまく環境やその恩恵についての学習を取り入れることで、子供達の郷土への愛着と環境への理解も深めています。

さらに、海外支援団体との連携により、ケニアとの間で大豆を通じた国際交流を行っており、外国の食を知ることで、我が国の食文化への新たな気づきをもたらしています。

活動開始から10年を迎え、今後は体験に参加した子供達が親になり、その体験が未来の子供達にも伝わっていくような、世代を超えた取組となることを目指しています。



大豆を通じた国際交流



塩・にがりづくり体験



豆腐づくり体験

〔第3回 食と農林水産業の食育優良活動表彰 農林水産大臣賞（一般部門）受賞〕

事例

「スポーツごはん塾」で未来のアスリート達への食育を推進

日本米穀小売商業組合連合会

日本米穀小売商業組合連合会は、「消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業¹」を活用し、一般社団法人食アスリート協会、一般社団法人日本健康食育協会、各種食材（野菜・果物、魚介類、発酵食品、卵、乾物）の資格認定団体等との連携の下「Guts！スポーツ＆ワークごはん塾」（以下、「ごはん塾」）を平成27（2015）年度に全国で150回開催しました。「Guts」には、「ごはんを（G）、うまく（U）、食べて（T）、スキルアップ（S）」の意味が込められており、スポーツや仕事等で体力を使う人やその指導者、保護者等を対象として、例えば、「ごはん」を中心に様々な食材を組み合わせた「日本型食生活」が栄養バランスに優れていることなど、体力強化やスキルアップにとって食事が重要であることを理解していただくことを目的に取り組みました。

取組を進めるにあたり、まずスポーツ愛好者1,000名を対象とした食生活への意識に関するインターネット調査を実施し、その結果を踏まえて「ごはん塾」での指導や情報提供の内容を検討し、ハンドブックや啓発資料等を作成しました。これらを用いて「ごはん塾」の講師を育成するための勉強会を東京及び大阪で開催し、お米マイスター²等の講師志望者約300名が参加しました。講師は各自が所在する地域において、スポーツチーム、スポーツクラブ、学校の部活動、老人会の体育レクリエーション等のスポーツに関する会合で「スポーツごはん塾」を、稲刈り体験会や子育て世代の勉強会等において「ワークごはん塾」を開催し、延べ7,604人が参加しました。

事業の成果を測定するため、「ごはん塾」開催当日に食に関する関心度等の調査を実施するとともに、後日、内容の理解度を確認するための「スポーツごはん検定」を受講者にホームページ上で受けていただきました。

その結果からは、「ごはん塾を受けて、今後ごはん摂取量を増やすか」については「思う」が83.6%と高く、また、「ごはん塾を受けて、今後、日本型食生活を実践したい」方も96.2%となり、今回のスポーツごはん塾を通して、「ごはんを中心とした日本型食生活」の再認識が大いに図られました。

また、ホームページで実施した「スポーツごはん検定」では、7,104名が挑戦し、5,801名が合格（合格率81.7%）となり、スポーツと食事の関係性が多くの方に理解された結果となりました。



「Guts! スポーツ＆ワークごはん塾」のホームページ画面

1 資料編 関連予算「消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業」の説明を参照。

2 「お米マイスター」:「お米に関する幅広い知識を持ち、米の特性（品種特性、精米特性）、ブレンド特性、炊飯特性を見極めることができ、その米の特長を最大限に活かした『商品づくり』を行い、その米の良さを消費者との対話を通じて伝えることができる者」として日本米穀小売商業組合連合会が認定した者。



新体操クラブの選手（小中学生）と保護者が参加した
「スポーツではん塾」



プロバスケットボールチームと協働開催した
「スポーツではん塾&稲刈り体験会」

コラム

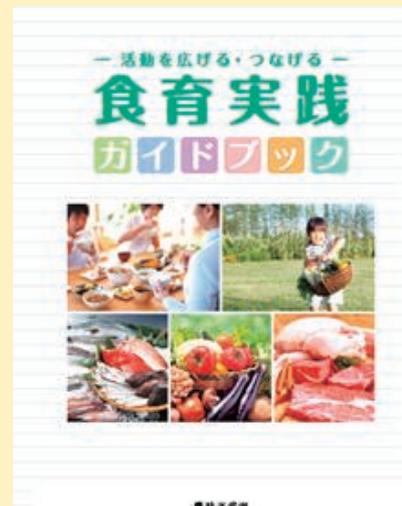
食育実践ガイドブック

農林水産省では、「食育実践者モニター」を募集し、食育活動の現場のニーズ把握し、具体的で効果的な食育活動を推進しています。「食育実践者モニター」に対して行ったアンケート調査では、食育活動において、「取組内容がいつも同じになりがち」、「活動を継続的に行うための資金の確保に苦慮している」、「活動を担う人材の育成が必要である」などについて課題を感じている実践者が多いことが浮かび上がってきました。

このため、「食育実践ガイドブック」を作成し、食育活動実践者が活動をステップアップするための参考にしていただくこととしました。ガイドブックは、実践者が各自の課題に応じて必要な部分から読み始められる構成となっており、先進的な取組事例を交えながら、課題への対応方策について具体的に考えていただける内容となっています。

今後、このガイドブックを農林水産省ホームページに掲載すること等により、広く活用していただくこととしています。

(<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html>)



食育実践ガイドブック