

## V 食育実践公開フォーラムの開催

本年度は、作成したカリキュラムやテキスト等の有効性の実証の一環として「仮認定食育士」を選任し、食育活動をそれぞれのフィールドを中心に実践してもらった。

本フォーラムは、その活動とカリキュラムやテキストの有効性についての評価や意見等を報告してもらい、認定食育士養成プログラムの充実を図ることを目的に開催した。

### 1 フォーラムの概要

開催日時：平成 29 年 1 月 31 日（火）13：30～16：00

会 場：さいたま市民会館おおみや 小ホール

参加者：174 名

開 会 13:30

主催者挨拶 13:30～13：35

大野 博之 プロジェクト代表 国際学院埼玉短期大学学長

来賓挨拶 13:35～13:40

牧野 浩司 文部科学省生涯学習政策局生涯学習推進課専修学校教育振興室専門官

講 演 13:40～14:30 テーマ「第3次食育推進基本計画の実践と食育の環！」

小田木康雄 農林水産省関東農政局経営・事業支援部地域食品課食育情報専門官

「仮認定食育士」活動報告 14:50～15:30

総括・意見交換 15：30～16：00

総 括 渋川 祥子 横浜国立大学名誉教授

報告者 小山ゆかり（栄養士）

西 文 （管理栄養士）

石原真由美（食生活改善推進員）

小林 敦子（女性の学び直し）

### 2 挨拶

#### (1) 主催者挨拶

大野博之 プロジェクト代表 国際学院埼玉短期大学学長

本日はご多用のところ「食育実践公開フォーラム」に多数の方々にご参加いただき、厚く御礼申し上げます。開会にあたりまして、このフォーラムの主催者を代表いたしまして一言ご挨拶を申し上げます。

このフォーラムは、文部科学省の「成長分野等における中核的専門人材養成等の戦略的推進事業」に選定いただきました「産学協働による認定食育士制度の構築及び実

践」プロジェクトの取り組みの一環として開催する事業でございます。

本プロジェクトは、地域の人々の健全で豊かな暮らしと健康長寿を支えるため、食育の分野で活躍する人材を養成し「地域の食育課題を解決する人」の養成を目指しております。プロジェクトの構成は、本日登壇いただく、日本学術会議の他、各方面でご活躍の渋川祥子先生をはじめ、栄養士養成施設の代表、関東農政局地域食品課、埼玉県ウーマノミクス課、パレスエンタープライズ、埼玉経済同友会等、産学官の関係者並びに関係機関で構成されております。

会場には、櫻井会長をはじめ、県内各地域の20名を超える食生活改善推進員の皆様に来場いただきましたほか、高い識見をお持ちの先生方や食育推進に関心をお持ちの皆様、行政、教育機関、企業など、各界の方々に多数お越しいただいているところでございます。

本日はご来賓として、公務ご多用の中にも関わりませず、文部科学省生涯学習政策局から生涯学修推進課専修学校教育振興室の牧野専門官にご臨席いただいております。牧野専門官は、文部科学省におきまして「中核的専門人材養成等事業」を所管される立場におられ、本事業推進に関し指導頂いております。

また、本日のフォーラムでは、「第3次食育推進基本計画の実践と食育の環！」と題して、食育を所管されている農林水産省関東農政局地域食品課の小田木食育情報専門官からご講演をいただきます。

講演につきましては、当初、同科の「食育コンシェルジェ」でもある鶴岡課長にご講演いただく予定でしたが、やむを得ない事情のため、急遽、小田木専門官にお願いすることになりました。関係の皆様には事情をご賢察いただきますようお願い申し上げますとともに、急な依頼にも関わらず、お引き受けくださった小田木専門官に心から感謝申し上げます。

さて、「食を大切に作る心の欠如、バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、肥満や生活習慣病等」を背景として、平成17年には、「食育基本法」が成立し、第1次、第2次、そして昨年3月に平成28年度～平成32年度までを期間とする第3次食育推進基本計画が策定されました。

第1次・第2次基本計画等の推進により「食育に関心を持っている国民の割合」や「朝食又は夕食を家族と一緒に食べる『共食』の回数」「栄養バランス等に配慮した食生活を送っている国民の割合」などが増加し、家庭や学校、保育所等でも食育は着実に進展してきました。

他方、「若い世代における朝食の欠食や栄養の偏り」「健康寿命延伸に向けたより積極的な食育の推進」「食料を海外に依存する一方で大量の食品廃棄物を発生させ環境に負荷を生じさせていること」、また「生活様式の多様化などにより伝統的食文化の特色が失われつつあること」等の課題があり、これらを踏まえて、第3次基本計画では、5つの重点課題を設け、食育を推進することとなっております。

本プロジェクトでは、これらを踏まえ、地域の食育に関する様々な課題解決に向け、産学官が協力した人材養成を通して、地域社会の発展に寄与したいと考えております。

そのために、まず、「地域や企業等において食育の推進を担う人材を地域や企業等へ多く輩出する仕組みを創ること」が大切であるとの考えから「人材養成プログラムづくり」を進めてまいりました。

本年度は、本プロジェクトや認定食育士のカリキュラムに対する理解のもと、食育に関し一定の知識と経験を有する 16 名の方を「仮認定食育士」として選任させて頂き、多方面にわたって活発に活動していただきました。

講演の後、その中の 4 名の皆様の特鋼的な活動について報告をいただき、渋川先生から全体を総括していただくことになっております。

その後、会場の皆様との意見交換を予定しておりますので、認定食育士養成カリキュラムの有用性等について、貴重なご意見やご提言を頂ける場になればと期待しております。

結びにあたり、この食育実践公開フォーラムが、「地域の豊かな暮らしと健康長寿」実現の一助になることを祈念すると共に、これまで、本プロジェクト推進に尽力いただきました全ての関係の皆様へ厚く感謝申し上げます、ご挨拶とさせていただきます。

## (2) 来賓挨拶

牧野浩司 文部科学省生涯学習政策局生涯学習推進課 専修学校教育振興室専門官  
皆さん、こんにちは。只今ご紹介に預かりました、文部科学省専修学校教育振興室の牧野と申します。日頃、不健康な食生活を送っている私が、この場で挨拶させていただくことは不適任ではないかという感じも少しいたしますが、中核的人材養成事業の担当者として、一言、ご挨拶させていただければと思います。

文部科学省では、産学官の連携した取り組みによりまして、各分野における専門人材を養成するための教育プログラムを開発・実証するといった中核的人材養成事業といったものを平成 23 年度より実施してございます。本日、資料としてお配りしている平成 29 年度の専修学校関係予算、中核事業の後継事業として短期大学や大学についても一部入ってございますけれども、その中の地域産業中核的人材養成事業というものがございます。専修学校関係予算資料の 1 枚お捲りいただいた資料が、その事業になります。

産学官が協働して、様々なメニューを実施していくといったものでございますが、その中の 1 つとして、大きな柱となっているのが、教育プログラム等の開発というものでございます。地域版学び直し教育プログラムの開発・実証ということで、今回の中核的人材養成事業もこちらの中に位置づけられており、平成 29 年度においても継続して、実施して頂く運びとなっております。

委託先であります国際学院埼玉短期大学様におかれましては、食育の分野における教育プログラム開発ということで委託をさせていただいているところです。教育プログラムの開発・実証といった中核的人材養成事業の取り組みは、閣議決定されております、日本再興戦略の工程表において、平成 29 年度までで、終了するということが謳われてございます。そうしたこともありまして、今年度採択させていただいている委託先におかれましては、その事業の成果を確認させていただいた上で、来年度も継続して実施していただく。基本的には、国の予算ですので、単年度で切れる事業が通常ではございますけれども、この中核的人材養成事業に関しましては、2か年に亘って、じっくりと腰を落ち着けて、取り組んでいただくということになってございます。

ただ、あくまで継続採択というのは、基本ということになります。国際学院埼玉短大さんの取り組みに関しては、問題ないかとは、思っておりますけれども、アウトプットといった段階から、アウトカムといったものが、これからは求められてくるものと思っておりますので、ぜひ、今年度、ないし、来年度にかけて、アウトカム、成果といったものをしっかりと出していただいて、事業が終了した後についても、拡がりを持って、事業展開できるような道筋を示していただければと考えてございます。

いずれにしましても、今回の取り組みは、社会人の学び直し、特に女性が活躍するといったものを意識した作りになっていると伺ってございます。地域における食育の推進者を養成する国際学院埼玉短期大学さんの取り組みといったものは、非常に有意義でございますし、様々な分脈においても、大変注目度の高い取り組みであると考えております。ぜひ所定の成果を挙げられることをご期待申し上げて、私からのご挨拶とさせていただきます。

本日はどうもありがとうございました。

### 3 講演

小田木康雄 農林水産省関東農政局 経営・事業本部 地域食品課食育情報専門官

皆さん、こんにちは。農林水産省関東農政局 経営・事業支援部 地域食品課から参りました小田木と申します。本日はどうぞ、よろしく申し上げます。私からは、資料に基づき、『第3次食育推進基本計画の実践と食育の環！』ということで、お話をさせていただきます。

最初に、国の食育推進体制について説明させていただきます。

平成 28 年 4 月以前は、農林水産省の食育業務は、主に食料自給率の向上や国産農産物の消費拡大、食生活指針の推進などを行っておりましたが、4 月以降、それまで内閣府が担当していた食育に関する各省庁の取りまとめ役が、農林水産省に移管され、農林水産省内に設置された食育推進会議が中心となり、食育基本法、食育推進基本計画、食育白書等に関する業務を担当し、文部科学省、厚生労働省等の関係省庁と連携を図りながら、一体的に食育を推進しているところです。

食育業務が内閣府から農林水産省に移管された理由としては、農林水産省が、食料の生産から消費まで幅広く所管している省庁であること、また日本型食生活、教育ファーム、地産地消など多数の具体的な施策を推進していること、そして我々、地方農政局のように、現場に近い組織があり、地方自治体、地域の皆様と連携しながら食育を進めることができるからです。これからも皆様と連携しながら食育を進めていきたいと思っております。

次に第3次食育推進基本計画の位置づけと概要について説明します。

先ほど、学長先生からお話ございましたが、食育基本法が平成17年6月に制定されております。これは、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことを目的として制定されました。食育推進基本計画は、この基本法に基づき作成します。

基本計画の策定までの流れですが、食育推進会議に設置される食育推進評価専門委員会において、計画の骨子を取りまとめたのちに、パブリックコメントを経て、さらに案として取りまとめ、食育推進会議において決定されます。

第3次計画は平成28年3月18日に決定され、平成28年から32年までの5カ年計画として制定されております。第3次計画の構成は、基本法により定められていて、はじめに、第1、第2、第3、第4の5つに分かれ、第1に重点課題、第2に推進の目標、第3に具体的な施策、第4に推進するために必要な事項が掲げられています。

第3次計画は、平成23年から27年まで5年間取り組まれてきた第2次計画の最終評価と、ここにあります7項目の食をめぐる状況の変化を受けて、第3次計画が策定されており、重点課題として5項目が定められております。

1つ目として、若い世代を中心とした食育の推進です。これは、若い世代というのは、これから親になる世代でもあり、次世代に伝えつなげていけるためにということで掲げております。

2つ目に、多様な暮らしに対応した食育の推進です。家庭生活の状況が多様化しているため、一人親の家庭や高齢者の一人世帯など、家庭や個人の努力のみでは、健全な食生活の実現につなげていくのに困難な状況も見受けられるため、地域や関係団体との連携・協働を図りつつ、共食の機会の提供を行う食育を推進することとしております。

3つ目は、健康寿命の延伸につながる食育の推進です。皆様もご存じかと思いますが、平成25年のデータで、平均寿命と健康寿命の差が男性で9歳、女性で12歳あり、高齢化が急速に進展し、健康寿命の延伸は国の重要な課題でもあり、食育の観点からも積極的な取り組みが必要とされております。健康寿命の延伸は、国の医療費の軽減にもつながるといわれております。

4つ目は、食の循環や環境を意識した食育の推進です。食品ロス、食品廃棄物が問題となっており、環境への負荷を生じさせていることから、生産から消費までの食の

循環の理解、食品ロスの削減と環境に配慮する必要があるために掲げられた課題になります。

5つ目は、食文化の継承に向けた食育の推進です。古くから各地で育まれてきた、地域の伝統的な食文化等が失われることが危惧されていることから、ここで掲げられております。そして、2番目と4番目と5番目が、第3次計画から設定された新しい課題になります。

これらの課題の取り組みの視点は、子供から高齢者まで、生涯を通じた取り組みを推進していくことと、国・地方公共団体、教育機関等、様々な関係者が主体的かつ多様に連携・協働しながら取り組みを推進していくこととされており、幅広い課題の解決に向けて、取り組むことになっております。

第3次計画の目標ですが、15項目21指標となっております。第2次計画の時は、11項目13指標でしたので、増えております。赤塗りの番号の部分新しい目標で、8つあります。青い番号が、目標の変更を行ったもので、5つ。茶色が目標値の変更を行ったもので、2つあります。

若い世代と特筆された目標が4つあり、5番の「朝食を欠食する若い世代」、10番の「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている若い世代」、18番の「地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法などを継承している若い世代」、20番の「食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する若い世代」で、第3次計画の目標の特徴といえます。

全体的にかかる目標は3つあり、1の「食育に関心を持っている国民の割合」を、現状値75.0%から90%以上にする。もう1つは、14の「食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している国民の数」を34.4万人から37万人以上にする。そして「推進計画を作成・実施している市町村の割合」を76.7%から100%にする計画となっております。

そして、これらの目標を達成するための施策として、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と設定し、いろいろと取り組んだり、食育推進運動に資する情報を提供したり、ボランティア活動への支援・表彰、地方公共団体による推進計画の作成と施策の促進を行っています。

次に若い世代を中心とした食育の推進です。

推進に当たっての目標は5項目あります。4番の「朝食を欠食する子供の割合」を0にする。5番の「朝食を欠食する20代から30代の若い世代の割合」を15%以下にする。そして赤で囲った部分、10番、18番、20番が新規の目標となります。

右下は具体的な施策です。若い方への効果的な情報提供や地域等での共食の推進、和食の継承などに取り組んでまいります。

続きまして、若い世代における食の状況についてデータをもとにお話ししたいと思います。

まずは、野菜の摂取量の状況です。平成 26 年の統計において、国で定めた目標「1 日 350 g」に全世代が達成していません。特に 20 代～40 代が低い状況にあります。

次に、食文化の継承と伝承の状況です。郷土料理や伝統料理、箸づかいといった食べ方や作法などを受け継いでいる人の割合は全体で 60%、受け継いで伝えている人は 41.6%ですが、20 代については、受け継いで伝えている割合が 17.9%と極端に低くなっています。

関東農政局でも 2014 年に「大学生等の食環境と食行動、食への関心に関する調査」を行っております。その結果、「男子学生の 4 人に 1 人、独り暮らしの 4 人に 1 人が朝食を摂らない」、「独り暮らしの学生の 4 割が野菜を食べない」といった結果が出ております。また、4 年生以上の学生では、4 人に 1 人が「1 日 1 食でも平気」など意識が低い結果となった一方、食品の安全性が気になる学生は全体の 4 分の 3 を越え、また独り暮らしの学生の 7 割が「食生活を改善したいと思う」という結果も出ています。

参考に食の知識として、「食材の旬だと思う季節」について質問したところ、タケノコやイチゴ、みかんについて、ばらつきがみられました。

続きまして、重点課題の 2 番目の項目「多様な暮らしに対応した食育の推進」について、2 番の「朝食又は夕食を家族と一緒に食べる『共食』の回数」については、第 2 次計画の時の目標でもありました。家庭での食事は食育の原点であり、食に関する基礎を習得する機会でもあるので、引き続き、家庭での共食を目標に掲げております。さらに、近年の様々な家族の状況や生活の多様化により、家族との共食が難しい方が増えているので、3 番の「地域等で共食したいと思う人が共食する割合」を上げることで、共食の機会を提供し、目標達成に取り組んで行くことになっております。6 番の「中学校における学校給食実施率」について、小学校では、98%実施していますので、中学校においても現状の 87.5%より上げる目標となっております。

次は、世帯構造の変化についてです。昭和 55 年は、夫婦と子が一番多く、次に単身世帯、三世代同居等、夫婦のみ、ひとり親と子の順となっております。これが平成 27 年になりますと単身世帯が増えて一番多く、次に夫婦と子、夫婦のみ、三世代同居等、ひとり親と子の順番となります。そして、平成 47 年には単身世帯、夫婦と子、夫婦のみ、ひとり親と子、三世代同居等の順となる見通しで、点線で表されている 65 歳以上については、単身世帯が夫婦のみの世帯を超える見通しとなっております。

右側のグラフは、食料消費支出に占める外部化率の推移です。昭和 50～60 年代に急激に増加し、その後、外部化率については、43 から 44%の間で、ほぼ横ばいとなっております。下の青い線は外食率を表しており、外部化率の線と外食率の線の間が、惣菜のような中食の部分になります。外食率もそれほど伸びていないので、中食が増えている形となっております。

重点課題の3です。健康寿命の延伸につながる食育の推進というところで、たくさん目標がありますが、10番の「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合」と12番の「食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業の登録数」、20番の「食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する若い世代の割合」が新しい目標として掲げられています。

12番の「食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業の登録数」を増やすというのは、厚生労働省の「スマートライフプロジェクト」の登録企業数の目標となっております。企業が食塩や脂肪の低減に取り組むことで、幅広い人々に改善の影響がもたらされる可能性があるといわれております。

この他に具体的施策として、歯科保健活動の一環である「8020運動」や高齢者の低栄養の予防などがあります。

第3次計画に合わせて、昨年6月、16年ぶりに「食生活指針」が改定されております。食生活指針は平成12年に作成され、10項目あります。そして今回改定された部分は、赤字の部分で、「適度な運動とバランスの良い食事で、適正体重の維持を。」「脂肪は質と量を考えて。」「郷土の味の継承を。」「食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。」「『食』に関する理解を深め。」と変更され、第3次計画の重点課題とリンクする表現になっています。

健康寿命の延伸に関連して、野菜の摂取量について、先ほどは、年齢階級別の野菜の摂取量をみましたが、20歳以上の年次推移を見ていきますと、この10年間ほぼ横ばいで、総数、男女とも有意な変化はみられませんでした。目標摂取量の350gに対して、摂取量の平均が290gくらいですので、あともう一皿、60gから70gくらいの野菜を食べれば、目標を達成できます。「健康日本21」で取り組まれているとは思いますが、野菜をもう一皿摂ることが大切だと思います。

もう一つは、食塩摂取量のデータです。この10年で徐々にですが、摂取量は、減少しています。ただ、目標である男性8.0gと女性7.0gに比べると、それぞれ2g程度上回っている状況です。なお、WHO、世界保健機関の推奨値は、5g未満となっております。

次に日本型食生活の推進です。農林水産省が食べ方の提案を行っております。ご飯を中心にバランスよく、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜といった多様な副食を組み合わせれば、結果として栄養バランスに優れた食生活となり、主食・主菜・副菜をそろえるよう意識すると栄養バランスが、整いやすくなります。

しかし、毎回、このような組み合わせは大変なので、1食、1日単位ではなく、数日から一週間といった幅を持たせた摂り方で取り組むよう提案しております。また中食や冷凍食品、レトルト食品など外食の組み合わせを使っても、日本型食生活は成り立ちます。

次も参考として自給率についてですが、「カロリーベース」と「生産額ベース」が



あり、「カロリーベース」の全国平均は、皆さんご存知だと思いますが 39%です。農林水産省では、各県別に試算をしております、人口の多い東京都は 1%、神奈川県は 2%といった数字が出ております。平成 25 年度の基準値が、「39%」で、目標年度である平成 37 年度には、「45%」に上げていこうという取り組みが行われております。

4 番目の重点課題、「食の循環や環境を意識した食育の推進」について、ここでは 4 つの目標が挙げられております。新しい目標として 16 番の「食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合」を 80%以上にしようと取り組んでいます。

食品ロス削減といいますと、皆さんは「残さず食べよう！30・10（サンマル・イチマル）運動」をご存じでしょうか？長野県松本市から始まった、宴会の乾杯の後 30 分間とお開きの前の 10 分間については、席について料理を楽しもうという運動です。宴会による食品ロス削減のための取り組みです。栃木県ではイチゴが有名ですので、時間を 15 分間にした「とちぎ食べきり 15（イチゴ）運動」が行われております。

ここには、食の循環や環境を意識したということで、学校給食における地場産の使用割合や国産食材を使用する割合を上げていこうという目標が掲げられており、「学校給食の充実」や「農林漁業者による食育推進」、「地産地消の推進」などに取り組んでおります。

農林水産省としても「食の生産・流通体験」を推進しています。農林漁業体験や市場・マルシェ見学、工場見学など食料の生産から消費に至るまでの、一連の活動を体験してもらう取り組みを行っております。特に農林漁業体験は、食生活に対する関心を向上させる効果が高いことが分かっています。「なるべく日本産を選んで食べる」、「食事はなるべく残さず食べる」、「栄養バランスのとれた食事に心がける」、「旬の食材を日々の食事にとり入れる」といった効果があります。

次に世帯員構成別の食品ロス率の表です。単身世帯の食品ロス率が一番高くなっています。青が過剰除去、緑が直接廃棄、白が食べ残しを表しており、過剰除去がどの世帯でも一番高くなっています。食品ロスは、食育で減らせる部分であると思っております。過剰除去については、調理の技術を習得することによって、減らすことができます。直接廃棄も、賞味期限であれば、おいしく食べられる期間を表したもので、期限が過ぎても、直ちに食べられなくなるものではないということを理解することで、減らせることができます。また、「買い過ぎない」、「作り過ぎない」ことが大切だと思います。

5 番目、食文化の継承です。平成 25 年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されております。

食文化の継承は 2 つの目標が掲げられております。1 つは、17 番の「料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合を 50%以上にする」、もう 1 つは 18 番の「継承している若い世代の割合を 60%以上にする」です。

和食の継承の取り組みとして、3つパンフレットがありますが、農林水産省のホームページでダウンロードができます。

皆さん、「和食の日」をご存じですか？「いい日本食」ということで、和食文化国民会議が11月24日を和食の日と定めており、色々な取り組みが行われております。

和食とは、日本人の伝統的な食文化、文化（社会的慣習）です。伝統食材を始めとした地域食材を生かした伝統料理や郷土料理、地域や家庭で受け継がれてきた味、箸使いなどの作法等、伝統的な食文化を言います。

次に関東農政局における食育推進方針です。「若い世代における食や農林水産業への関心を高める」、「農林漁業者、農林漁業関係団体との連携」、「食品関連事業者等との連携」、「和食の継承」、「学校関係者、栄養関係者との連携」、「地方公共団体との連携」といった6つの方針を立て、食育活動に取り組んでおります。

第3次計画のコンセプトは「実践の環を広げよう」です。「健全な食生活」の実践だけでなく、「生産から食卓まで食べ物の循環」や「生涯にわたる食の営み」にも改めて目を向け、それぞれの環をつなげることで、「生涯にわたって、健全な心身を培い、健全な人間を育む」という食育の目標実現に向けて取り組んでおります。

ここで、関東農政局の取り組みをいくつか紹介します。

関東農政局では、「関東食育推進ネットワーク」を開設し、現在加入している1,563団体・個人に対して、メールマガジンなどを利用し、情報発信しています。

また、平成28年度の食育月間の取り組みとして、6月17日に「弁当の日」というイベントを行い、「地産地消弁当」や「体に優しい弁当」といったテーマでお弁当を持ち寄り、共食の時間を過ごしました。

この他にも、6月27日に「食の循環や環境を意識した食育推進」の取り組みとして、食品ロス削減や農林漁業体験の推進に向けたセミナーを一般消費者を対象に開催しました。企業の食育活動の実践に関する交流会を今年度は、2月21日に東京都中央区八重洲で、開催をいたします。国際学院埼玉短期大学の学生による発表も予定しております。ぜひ皆さんにもご参加いただければと思っています。

最後に関東農政局のホームページにある「食育ひろば」の紹介です。食育に関する様々な情報を掲載しております。皆さん、ご覧くださればと思います。

以上で私からの話は終わりにします。どうもみなさん、ありがとうございました。

～食育実践公開フォーラム～  
**第3次食育推進基本計画の実践と食育の環！**

平成29年1月31日（火）

農林水産省 関東農政局 経営・事業支援部 地域食品課

小田木康雄

平成28年4月以降の食育推進体制

農林水産省

- 生産者と消費者の交流促進等を通じた国民理解の促進により、食料自給率の向上や国産農産物の消費拡大
- 食生活指針の推進、食事バランスガイドの推進 等

平成28年4月 内閣府からの移管業務

- 食育基本法
- 食育推進基本計画
- 食育白書
- 食育推進全国大会
- 食育優良活動表彰
- 総合調整窓口 等

食育推進会議

農林水産大臣(会長)の申出により内閣総理大臣が指定する国務大臣及び農林水産大臣が任命する民間有識者

(食育に関する施策の総合的・計画的立案)

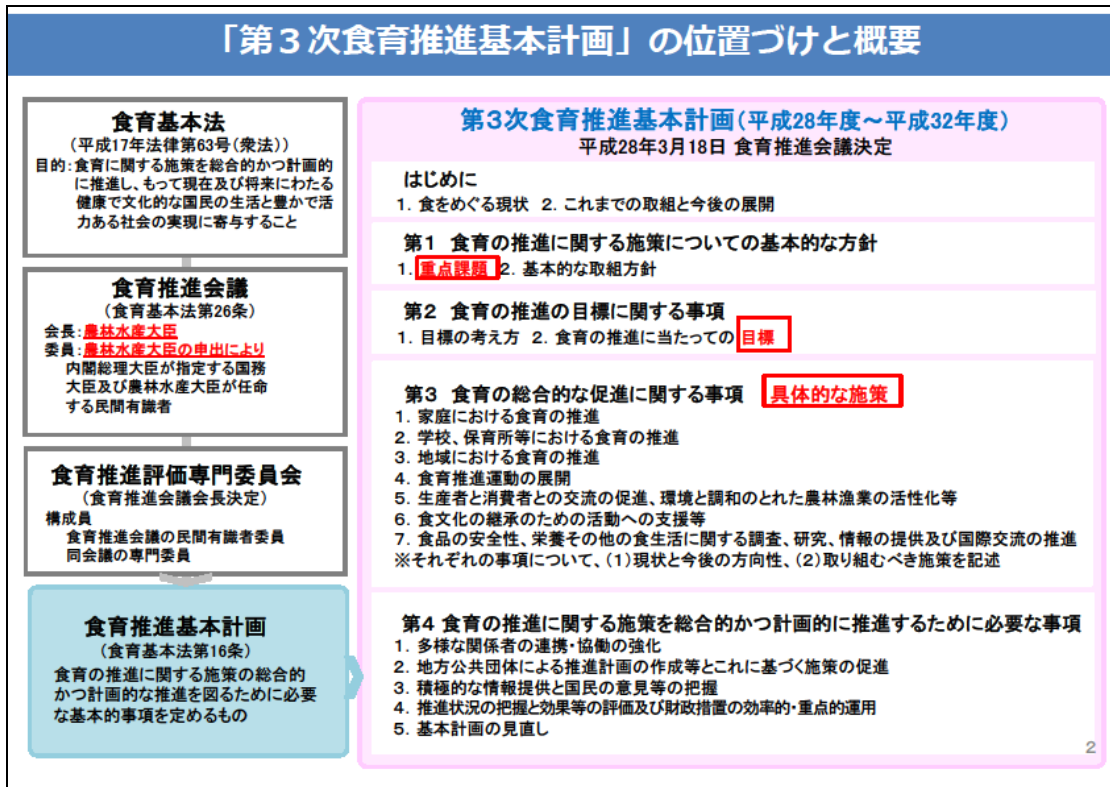
農林水産省、食品安全委員会、消費者庁、文部科学省、厚生労働省等  
 関係府省庁等による施策の実施

文部科学省  
 学校教育活動を通じた望ましい食習慣の形成など

厚生労働省  
 地域保健活動等を通じた生活習慣病の予防など

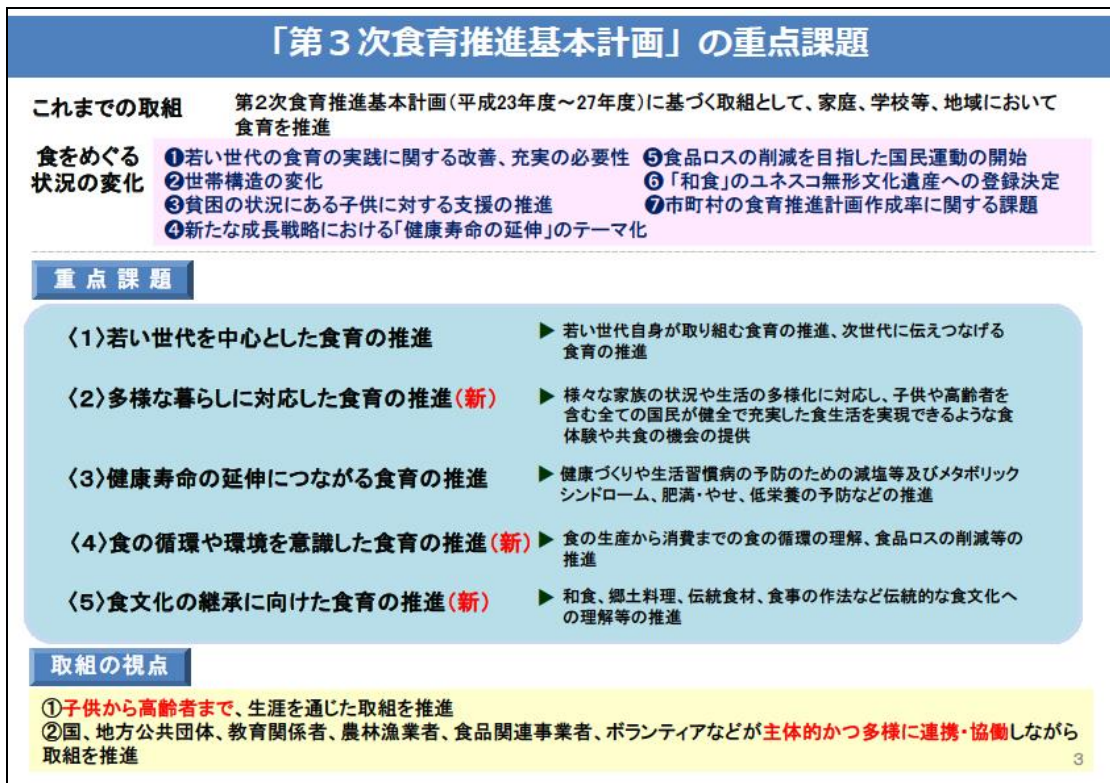
食品安全委員会  
 食品の安全性など  
 消費者庁  
 食品ロスなど … 関係省庁

## 「第3次食育推進基本計画」の位置づけと概要



2

## 「第3次食育推進基本計画」の重点課題



3

## 「第3次食育推進基本計画」の目標一覧

目標			目標		
具体的な目標値	現状値 (27年度)	目標値 (32年度)	具体的な目標値	現状値 (27年度)	目標値 (32年度)
1 食育に関心を持っている国民を増やす			9 ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす		
① 食育に関心を持っている国民の割合	75.0%	90%以上	⑨ ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合	49.2%	55%以上
2 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			10 食育の推進に関わるボランティアの数を増やす		
② 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週9.7回	週11回以上	⑩ 食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している国民の数	34.4万人 (26年度)	37万人以上
3 地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす			11 農林漁業体験を経験した国民を増やす		
③ 地域等で共食したいと思う人が共食する割合	64.6%	70%以上	⑪ 農林漁業体験を経験した国民(世帯)の割合	36.2%	40%以上
4 朝食を欠食する国民を減らす			12 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民を増やす		
④ 朝食を欠食する子供の割合	4.4%	0%	⑫ 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合	67.4% (26年度)	80%以上
⑤ 朝食を欠食する若い世代の割合	24.7%	15%以下	13 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民を増やす		
5 中学校における学校給食の実施率を上げる			⑬ 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合	41.6%	50%以上
⑥ 中学校における学校給食実施率	87.5% (26年度)	90%以上	⑭ 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している若い世代の割合	49.3%	60%以上
6 学校給食における地場産物等を使用する割合を増やす			14 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民を増やす		
⑦ 学校給食における地場産物を使用する割合	26.9% (26年度)	30%以上	⑮ 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合	72.0%	80%以上
⑧ 学校給食における国産食材を使用する割合	77.3% (26年度)	80%以上	⑯ 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する若い世代の割合	56.8%	65%以上
7 栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす			15 推進計画を作成・実施している市町村を増やす		
⑰ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合	57.7%	70%以上	⑰ 推進計画を作成・実施している市町村の割合	76.7%	100%
⑱ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合	43.2%	55%以上			
8 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民を増やす					
⑲ 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民の割合	69.4%	75%以上			
⑳ 食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業の登録数	67社 (26年度)	100社以上			

※⑦について、農林水産省としても地場産物を安定的に生産・供給する体制を構築するため、調査・検討、新しい販立・加工品の開発・導入等の取組の支援を行っている。

※⑮について、第2次計画の目標値(30%以上)は達成し、目標値を40%に引き上げた上で引き続き設定。

※⑰及び⑱について、重点課題に「食文化の継承に向けた食育の推進」が盛り込まれたことを受けて、地域の食材を活かした伝統料理等を伝えること等に関する新たな目標値を設定。

## 「第3次食育推進基本計画」の目標と具体的な施策（総合）

### 総合 第3次食育推進基本計画の総合的な目標

#### 推進に当たっての目標

目標番号

1 食育に関心を持っている国民の割合	75.0% → 90%以上
14 食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している国民の数	34.4万人 → 37万人以上
21 推進計画を作成・実施している市町村の割合	76.7% → 100%

#### 具体的な施策

- ◆ 食育月間(毎年6月)及び食育の日(毎月19日)の設定・実施
- ◆ 食育推進運動に資する情報の提供
- ◆ ボランティア活動等民間の取組への支援、表彰等
- ◆ 地方公共団体による推進計画の作成等とこれに基づく施策の促進

## 「第3次食育推進基本計画」の目標と具体的な施策（重点課題1）

### 重点課題1 若い世代を中心とした食育の推進

若い世代が自分自身で取り組む食育の推進、次世代に伝えつなげる食育の推進を目指します。

#### 推進に当たっての目標

目標番号	目標内容	現状	目標
4	朝食を欠食する子供の割合	4.4%	0%
5	朝食を欠食する若い世代の割合	24.7%	15%以下
10	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上 ほぼ毎日食べている若い世代の割合	43.2%	55%以上
18	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を 継承している若い世代の割合	49.3%	60%以上
20	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する若い世代の割合	56.8%	65%以上

#### 自分のため、次世代のために今から 実践！ 健全な食生活

##### こんなことはありませんか？

- 朝食を食べるより寝たい
- お腹がすいたときに食事の時間
- カレー、パスタ、丼物などの単品メニューを選びがち
- スナック菓子やインスタント食品も食事のうち
- 一人で食事をすることが多い
- 買い物をするときに食品表示を見ていない
- 地元産の食材や郷土料理についてあまり知らない

Check!

毎日の食事をほんの少し意識するだけで  
なりたい自分に近づけるかもしれません

#### 将来を担う若い世代へのアプローチで 次世代につながる食育を

##### 具体的な施策

- ◆ 子供・若者の育成支援における共食等の食育推進  
→ 共食の推進、食に関する学習や体験活動の充実等
- ◆ 若い世代に対する食育推進  
→ 若い世代に対する効果的な情報提供、地域等での共食の推進等
- ◆ 「和食」の保護と次世代への継承のための産学官  
一体となった取組  
→ 若い世代への「和食」の継承の推進

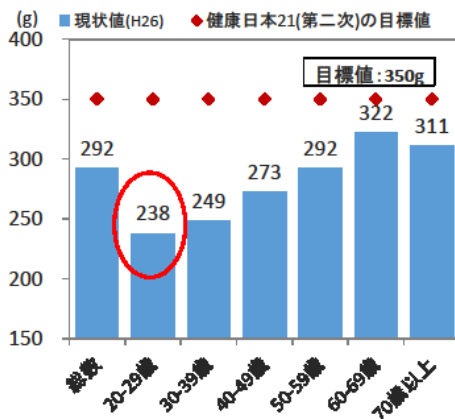
6

## （参考1）若い世代における野菜摂取量、食文化の継承と伝承

○ 野菜及び果実摂取量は、20～40歳代で低い状況にあり、「健康日本21(第二次)」で掲げる目標値とも差がみられる。

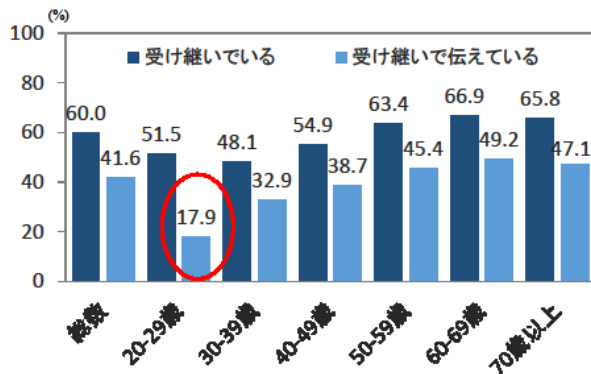
○ 郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を「受け継いでいる」者の割合は、60.0%。  
○ 受け継いで、地域や次世代に伝えている者は41.6%。

#### ■ 野菜摂取量の状況（20歳以上、男女計・年齢階級別）



資料：厚生労働省「平成26年国民健康・栄養調査」

#### ■ 食文化の継承と伝承（20歳以上、男女計・年齢階級別）



※「受け継いでいる」と回答した該当者の割合と、「伝えている」と回答した該当者の割合を掛け算

資料：内閣府「食育に関する意識調査（平成27年10月）」

7

## (参考2) 大学生等の食環境と食行動、食への関心に関する調査

○ 関東農政局では、管内32大学等の3, 253名の学生の皆様に御協力をいただき、「大学生等の食環境と食行動、食への関心に関する調査」を実施しました。

### 【項目】

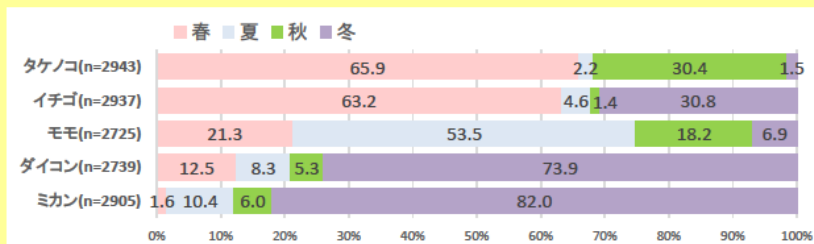
- (1)食生活の実態
- (2)食生活上の気になること
- (3)食生活上の考え方
- (4)食生活上の行動
- (5)「食育」の認知度
- (6)食文化の経験度
- (7)食の知識について

### 【結果】

- 男子学生の4人に1人が、また、独り暮らしの学生の4人に1人が、朝食を摂らない。
- 独り暮らしの学生の4割が、野菜を食べない。
- 食品の安全性が気になる学生は、全体で4分の3を超えている。
- 「カロリーが気になる」女子は、7割を超えている。
- 4年生以上の学生では、約4人に1人が「1日1食でも平気」、しかも、そのうち4割以上が「今の生活に満足している」
- 独り暮らしの学生の7割が、「食生活を改善したいと思う」 など

報告書はこちら→ [http://www.maff.go.jp/kanto/press/syo\\_an/seikatsu/141014.html](http://www.maff.go.jp/kanto/press/syo_an/seikatsu/141014.html)

### ■食の知識「食材の「旬」のどと思う季節」14のうち回答にばらつきがあった食材



資料：関東農政局「大学生等の食環境と食行動、食への関心に関する調査(2014年)」

8

## 「第3次食育推進基本計画」の目標と具体的な施策（重点課題2）

重点課題  
2

### 多様な暮らしに対応した食育の推進

子供や高齢者を含む全ての国民が健全で充実した食生活を営める食育の推進を目指します。

#### 推進に当たっての目標

目標値

2. 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週9.7回→週11回以上
3. 地域等で共食したいと思う人が共食する割合	64.6%→70%以上
6. 中学校における学校給食実施率	87.5%→90%以上

### 家族と、仲間と、ご近所さんと！ 食事の時間を、誰かと共に

#### こんなことはありませんか？

- 一人で食事をとることが多い
- 食事のメニューがいつも同じ
- 食事を抜くことがある
- 食事の時間をあまり楽しめていないかもしれない
- 携帯を見ながらなど“ながら食べ”をすることがある
- 誰かと一緒に食べていても会話があまりないことがある

Check!

誰かと一緒に食事をすれば、  
心が満たされ笑顔になれる

### 食でつながる人々の環(わ) 共食から、始まる・深まる地域連携

#### 具体的な施策

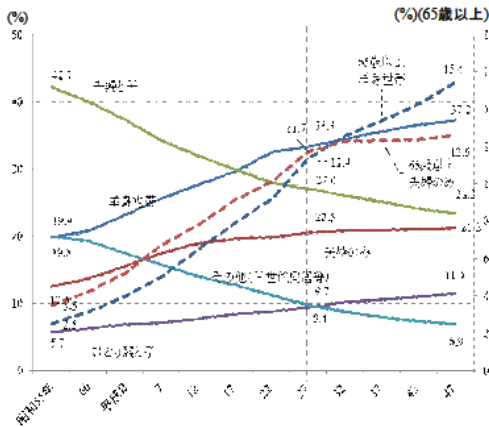
- ◆ 妊産婦や乳幼児に関する栄養指導  
→ 個人や家庭環境の違い、多様性を認識した栄養指導等の推進等
- ◆ 貧困の状況にある子供に対する食育推進  
→ 「子供の貧困対策に関する大綱」に基づく食育の推進、ひとり親家庭の子供の居場所づくり、子供の未来応援国民運動による関係NPO等への支援等
- ◆ 高齢者に対する食育推進  
→ 高齢者の孤食への優良な取組事例の紹介等

9

(参考3) 世帯数等の推移と見通し、食の外部化・簡便化の進展

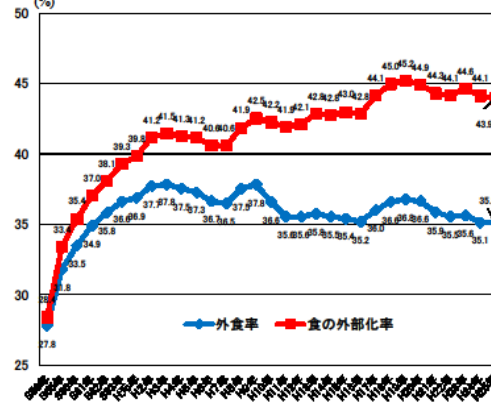
- 単身世帯の増加、女性の雇用者の増加等社会情勢の変化の中で、食に関して外部化・簡便化が進展、定着。
- 望ましい食生活の実現のためには、食品産業の食料供給者としての役割も重要。

■ 家族類型別一般世帯数、平均世帯人員の推移と見通し



資料：総務省「国勢調査」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計(全国推計)」(平成25(2013)年1月推計)  
注1: 国勢調査における「単身世帯」を「単身世帯」と表記。  
注2: 平成27(2015)年以降は推計値。

■ 食料消費支出に占める外部化率の推移



資料：(財)食の安全・安心財団による推計  
注：外食率・・・食料消費支出に占める外食の割合  
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

「第3次食育推進基本計画」の目標と具体的な施策 (重点課題3)

重点課題3 健康寿命の延伸につながる食育の推進

生活習慣病の発症・重症化防止や健康作り等、健康寿命の延伸につながる食育を目指します。

推進に当たっての目標

9	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合	57.7% → 70%以上
10	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合	43.2% → 55%以上
11	生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民の割合	69.4% → 75%以上
12	食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業の登録数	67社 → 100社以上
13	ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合	49.2% → 55%以上
19	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合	72.0% → 80%以上
20	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する若い世代の割合	56.8% → 65%以上

具体的な施策

- ◆ 健康寿命の延伸につながる食育推進
  - 生活習慣病の予防改善、減塩の推進、栄養表示の普及啓発等
- ◆ 歯科保健活動における食育推進
  - 「8020(ハチマル・ニイマル)運動」、「噛ミン30」の推進等
- ◆ 高齢者に対する食育推進
  - 高齢者の低栄養の予防、管理栄養士の人材確保等
- ◆ 食品関連事業者等における食育推進
  - 健康に配慮した商品、メニューの提供への積極的な取組、食に関する情報や体験活動の機会の提供等
- ◆ 食育推進運動に資する情報の提供
  - スマート・ライフ・プロジェクトによる優良企業の表彰等

決め手は健全な食習慣の実践。健康寿命を延ばして、生涯を通じて健康に！

こんなことはありませんか？

Check!

- 塩辛い物、味の濃いものが好き
- 揚げ物など、油料理が好き
- 野菜や果物はあまり食べない
- ジュースやお菓子など、甘いものをよく食べる
- どちらかといえば早食いだ
- あまりカロリーや栄養バランスを意識して食事をしていない
- 短期間でダイエットをしたことがある

日頃からの食への意識が、生涯の健康につながります



### (参考4) 「食生活指針」改定(平成28.6)の内容

- 肥満予防とともに高齢者の低栄養や女性のやせの予防が重要な健康課題になっていることを踏まえ、適度な身体活動量と食事量の確保の観点から、該当項目を7番目から3番目に変更。
- 食品ロスの削減等環境に配慮した食生活の実現を目指し、表現を一部見直し。

#### 食生活指針(平成12年)

- ①食事を楽しみましょう。
- ②1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ③主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ④ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ⑤野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ⑥食塩や脂肪は控えめに。
- ⑦適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- ⑧食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- ⑨調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- ⑩自分の食生活を見直してみましょう。

資料:厚生労働省「食生活指針普及啓発用スライド集」

#### 食生活指針(改定版)

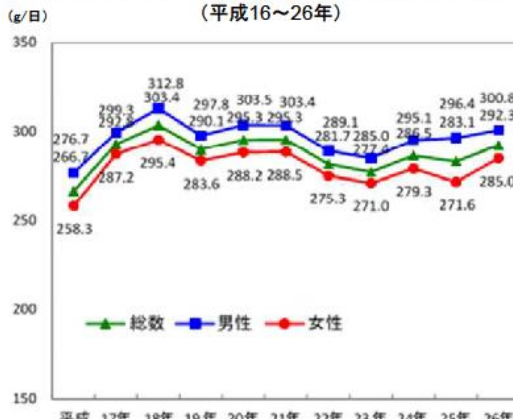
- ①食事を楽しみましょう。
- ②1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ③**適度な運動とバランスのよい食事**で、**適正体重の維持**を。
- ④主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ⑤ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ⑥野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ⑦食塩は控えめに、**脂肪は質と量を**考えて。
- ⑧**日本の食文化**や地域の産物を活かし、**郷土の味の継承**を。
- ⑨**食料資源を大切に**、**無駄や廃棄の少ない食生活**を。
- ⑩「**食**」に関する**理解を深め**、食生活を見直してみましょう。

12

### (参考5) 野菜摂取量及び塩分摂取量

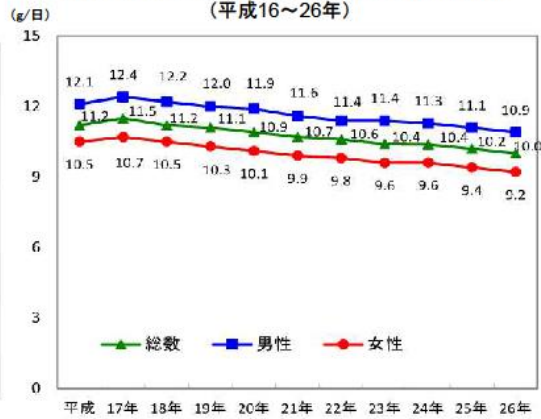
- 1日の野菜類摂取量の平均値は292.3gであり、性別にみると男性300.8g、女性285.0gである。この10年間でみると、総数、男女ともに有意な変化はみられなかった。
- 食塩摂取量の平均値は10.0gであり、性別にみると男性10.9g、女性9.2gである。この10年間でみると総数、男女ともに有意に減少している。
- 野菜摂取量及び食塩摂取量は、それぞれ目標値に達していない。

■野菜摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)  
(平成16~26年)



平成16年  
資料:厚生労働省「平成26年国民健康・栄養調査」

■食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)  
(平成16~26年)



平成16年  
資料:厚生労働省「平成26年国民健康・栄養調査」

13

## (参考6) 日本型食生活の推進

- 「日本型食生活」とは、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、栄養バランスにも優れた食生活です。
- 「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。

### 「日本型食生活」の特徴

- ① 一食、一日単位ではなくとも、数日から一週間の中で組み立てる。
- ② 日本の気候風土に適した多様性のある食として、日本の各地域で生産される豊かな食材も使い、健康的で栄養バランスにも優れている。
- ③ 「日本型食生活」の要素は、ごはんと汁にバラエティのあるおかずを組み合わせた「和食」の基本形と言うべきものです。ごはんには麦や雑穀を加えてもよいし、汁にも様々な具を使うことができます。おかずはハンバーグ、野菜、乳製品など様々なものを取り入れることができます。
- ④ ごはんと組み合わせる主菜、副菜などは、家庭での調理のみを前提とせず、中食、冷凍食品、レトルト食品、合わせ調味料などの活用や外食との組み合わせもできます。

(平成27年3月農林水産省今後の食育推進施策について(最終とりまとめ)より)



これからの「食育」で大切なこと

### 日本型食生活のススメ

【日本型食生活】とは  
ごはんを中心とした魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食を組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。

食習慣のイエローカード  
2015年調査結果(2015年)

「いつもの食習慣」  
● 日給の食料不足がある  
● 肉類と卵の摂取量が不足している  
● 二日酔いが多い  
● 野菜が不足している

【日本の食生活】に関する調査結果(2015年)

どうすればできるの? 「日本型食生活」  
【1食】(1日)「和食」を中心とした食生活を送る。食生活の中心は「和食」である。ごはん、汁、おかずを組み合わせ、栄養バランスを整える。おかずは魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な食材を使用する。

【2食】(1日)「和食」を中心とした食生活を送る。食生活の中心は「和食」である。ごはん、汁、おかずを組み合わせ、栄養バランスを整える。おかずは魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な食材を使用する。

【3食】(1日)「和食」を中心とした食生活を送る。食生活の中心は「和食」である。ごはん、汁、おかずを組み合わせ、栄養バランスを整える。おかずは魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な食材を使用する。

14

## (参考7) 都道府県別食料自給率

- **カロリーベースの都道府県別食料自給率**  
平成26年度においては、茨城県が上昇。栃木県、群馬県及び長野県で低下。埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、山梨県及び静岡県で前年同。
- **生産額ベースの都道府県別食料自給率**  
平成26年度においては、群馬県が上昇。栃木県、埼玉県、東京都及び山梨県で低下。茨城県、千葉県、神奈川県、長野県及び静岡県で前年同。

(単位:%)

	カロリーベース			生産額ベース		
	25年度 (確定値)	26年度 (概算値)	前年度 との差	25年度 (確定値)	26年度 (概算値)	前年度 との差
全国	39	39	0	65	64	▲1
茨城	72	74	+2	125	125	0
栃木	75	72	▲3	112	107	▲5
群馬	34	33	▲1	92	95	+3
埼玉	11	11	0	22	21	▲1
千葉	28	28	0	66	66	0
東京	1	1	0	4	3	▲1
神奈川	2	2	0	12	12	0
山梨	19	19	0	82	80	▲2
長野	53	52	▲1	118	118	0
静岡	17	17	0	52	52	0

資料:農林水産省「都道府県別食料自給率」

15

## 「第3次食育推進基本計画」の目標と具体的な施策（重点課題4）

### 重点課題4 食の循環や環境を意識した食育の推進

生産から消費までの食べ物の循環を理解するとともに、食品ロス削減等、環境へも配慮した食育の推進を目指します。

#### 推進に当たっての目標

目標番号	目標内容	現状	目標
7	学校給食における地場産物を使用する割合	26.9%	30%以上
8	学校給食における国産食材を使用する割合	77.3%	80%以上
15	農林漁業体験を担った国民(世帯)の割合	36.2%	40%以上
16	食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合	67.4%	80%以上

### 見て、知って、考えよう 食べものが私たちに届くまで

#### こんなことはありませんか？

- その日食べる予定であっても、賞味期限や消費期限の長いものをついつい選んでしまう
- 冷蔵庫の中で食べ物を腐らせてしまうことがある
- 賞味期限が過ぎたものはすぐに捨てている
- 状況によっては食べ残してしまうことが多い
- 食品の産地にはあまりこだわらない
- これまで農林漁業体験をしたことがない

Check!

**食の循環への意識が  
環境に配慮した食生活の実践に**

### 食の循環を支える当事者目線で 環境への配慮を考えてみましょう

#### 具体的な施策

- ◆ **学校給食の充実**  
→ 地域の農林水産物の安定供給、地場・国産食材の活用
- ◆ **農林漁業者等による食育推進**  
→ 幅広い世代への農林漁業体験の機会の提供等
- ◆ **都市と農山漁村の共生・対流の促進**  
→ グリーンツーリズムを通じた都市住民と農林漁業者の交流促進等
- ◆ **地産地消の推進**  
→ 国産農林水産物の消費拡大に向けた国民運動の展開等
- ◆ **食品ロス削減を目指した国民運動の展開**  
→ 国、地方公共団体、食品関連事業者、消費者等が連携した食品ロス削減国民運動の展開等
- ◆ **バイオマス利用と食品リサイクルの推進**  
→ バイオマスの有効活用、食品リサイクルの取組促進等

16

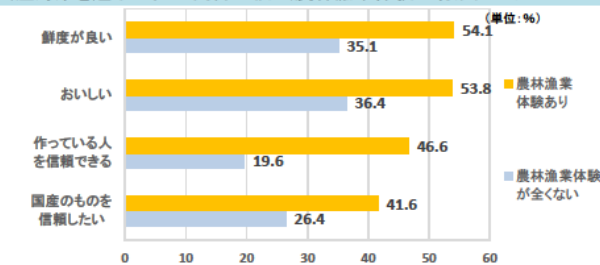
## （参考8）食の生産・流通体験の推進

- 「食の生産・流通体験」とは、農林漁業体験、市場・マルシェ見学、工場見学など食料の生産から消費に至るまでの、一連の活動を体験することです。
- 農林漁業体験の効果は、食生活に対する関心を向上させる効果が高いことが分かっています。

#### ■ 農業体験をきっかけに、意識が強まったこと

- ・なるべく日本産を選んで食べる (72.8%)
- ・食事はなるべく残さず食べる (71.1%)
- ・栄養バランスのとれた食事を心がける (69.2%)
- ・旬の食材を日々の食卓に取り入れる (61.5%)

#### ■ 国産野菜を選ぶ理由の割合比較（農林漁業体験の有無）（複数回答）



資料：農林水産省調べ（「教育ファームアンケート調査」）  
注1：全国の20歳以上の男女を対象とした調査（平成27年3月公表）  
注2：「農林漁業体験あり」はアンケート調査（回答総数662人）。「農林漁業体験が全くない」はインターネット調査（回答総数1,983人）。

これからの「食育」で大切なこと  
**食の生産・流通体験のススメ**

「食の生産・流通体験」とは、食料の生産から消費に至るまでの一連の活動を体験することです。

**農林漁業体験の効果は？**

農林漁業体験をした人は、食生活に対する関心が高くなり、健康的な食生活を送る傾向があります。

**親子にいいよ！食べ物のふるさと**

体験の活用を促す方法、体験の場、体験の機会、体験の活用方法などについて詳しく紹介します。

農林水産省

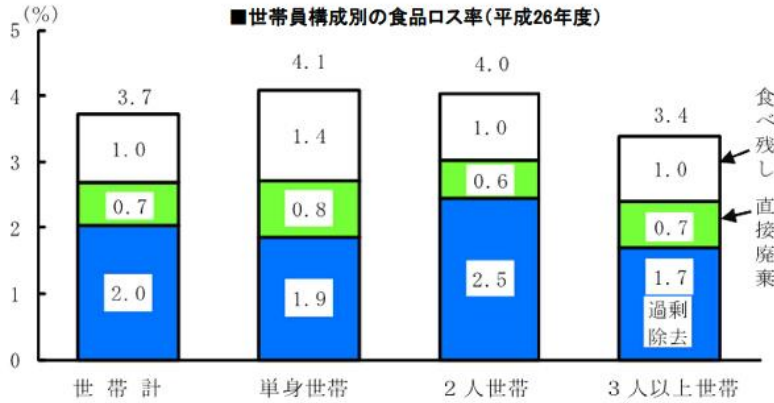
17

### (参考9) 世帯員構成別の食品ロス率 (平成26年度)

○平成26年度における世帯食の食品ロス率は3.7%となった。

○これを食品ロスの発生要因別にみると、過剰除去によるものが2.0%、食べ残しによるものが1.0%、直接廃棄によるものが0.7%となっている。

○世帯員構成別に食品ロス率をみると、「単身世帯」では4.1%、「2人世帯」では4.0%、「3人以上世帯」では3.4%となっており、「単身世帯」の食品ロス率が最も高くなっている。



資料：農林水産省「食品ロス統計調査・世帯調査(平成26年度)」

詳細はこちら→[http://www.maff.go.jp/j/tokei/kouhyou/syokuhin\\_loss/pdf/loss\\_setai\\_26.pdf](http://www.maff.go.jp/j/tokei/kouhyou/syokuhin_loss/pdf/loss_setai_26.pdf)

18

## 「第3次食育推進基本計画」の目標と具体的な施策 (重点課題5)

### 重点課題 5 食文化の継承に向けた食育の推進

郷土料理、伝統食料、食事の作法など、日本の伝統的な食文化への理解を深める食育の推進を目指します。

#### 推進に当たっての目標

目標番号

17	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合	41.6% → 50%以上
18	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している若い世代の割合	49.3% → 60%以上

#### 世界も認めた価値ある日本の食文化 私たちの手で守り、未来へ伝えて行こう

##### いくつできていますか？

- 日本の行事食を3つ以上挙げられる
- 地元の特産品を知っている
- 地元の特産品や食材を知っている
- これまでにおせち料理を作ったことがある
- 地元のお祭りや食のイベントに参加したことがある
- 一汁三菜がどんなものかわかる
- 食事のときには「いただきます」、「ごちそうさま」を必ずいう

Check!

触れて実感、食べて納得  
日本の食文化の素晴らしき世界

#### 次世代を担う子供たちへのアプローチが 日本の食文化を未来へつなげるカギ

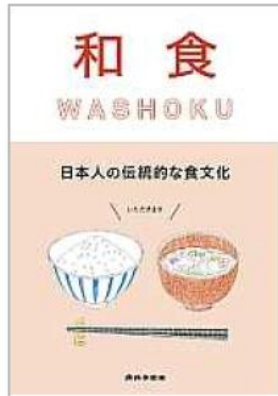
##### 具体的な施策

- ◆ 学校給食での郷土料理等の積極的な導入や行事の活用
  - 学校給食の献立への郷土料理等の取り入れ、「和食給食応援団」を通じた和食の継承、国民文化祭を活用した地域の郷土料理等の全国発信等
- ◆ 「和食」の保護と次世代への継承のための産学官一体となった取組
  - 「和食」の提供機会の拡大、和の文化の一体的な魅力発信、保護・継承のための産学官の連携等
- ◆ 地域の食文化の魅力を再発見する取組
  - 伝統食材等の魅力再発見等のための地域における食育活動の推進

19

## (参考10) 「和食」の保護・継承に向けた取組(情報発信)

- 国民の「和食」への関心を高めるため、「和食」の特徴等をまとめたパンフレットを広く配布。更に「和食」のユネスコ無形文化遺産登録に至る経緯や、農水省の「和食」関連イベント等に関する情報をHPで発信。
- 食育による食文化の保護・継承を推進しており、民間団体や都道府県等が行う保護・継承活動の支援や活動を行う民間団体向けの手引きの作成等を進めている。



<http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/index.html>

20

## 平成28年度 関東農政局における食育推進方針 (重点項目)

### ◆ 若い世代における食や農林水産業への関心を高めるための食育

若い世代(学生～出産・子育て世代)に向け、ごはん食のメリット等をわかりやすく、中食や外食の有効活用等を含めた実行性の高い「日本型食生活」を周知します。

### ◆ 農林漁業者、農林漁業関係団体と連携した食育

子供から高齢者までの幅広い世代に対し、食への感謝や農林水産業への理解を深めるため、食料の生産段階の様々な体験の機会を提供します。

### ◆ 食品関連事業者等と連携した食育

子供から高齢者までの幅広い世代に向け、「日本型食生活」を推進するとともに、食の生産から消費までの食の循環の理解や食品ロスの削減等の推進に努めます。

### ◆ 「和食;日本人の伝統的な食文化」の保護・継承

地方公共団体、民間団体と連携し、若い世代(学生～出産・子育て世代)に向け、各種食育イベント等において「和食」や「食文化」の魅力を発信します。また、「食と農の景勝地」制度の普及等を行います。

### ◆ 学校関係者、栄養関係者等との連携の強化

学校関係者、栄養関係者、食育実践者(消費者、企業、料理人、学生団体等)等多様な者との連携を強化し、第3次食育推進基本計画の周知をはじめ、食育情報の共有を図ります。

### ◆ 地方自治体との連携

管内の都県・市町村担当者に対し、内閣府から移管された食育推進業務の情報提供を行うとともに、管内における地方自治体の食育推進計画策定率100%を目指して取組みます。

21

関東農政局における食育推進ネットワーク「維持・拡大」の取組

実践の環を広げよう



**加入してみませんか！**  
**関東食育推進ネットワーク**

食育に取り組んでみたいけど何もしたらよいかわからないという方、食育に関心のある方、関東食育推進ネットワークに参加してみませんか、参加費は無料です。

【主な活動の目的】  
 食育への理解促進、食育活動の推進を目的とした情報交換、食育の取組紹介イベント、セミナーなどの企画、関係機関等との連携や関係機関等との情報交換の場

【加入できる方】  
 「食育推進活動にしたい」という「これからは自分自身で活動しよう」という、「食育に関心がある、地域貢献を志す個人」及び「関係機関等」の加入が可能です。本ネットワークの目的を共有し活動に貢献できる方、個人・法人にかかわらず、加入が可能です。

【加入方法】  
 関東食育推進ネットワーク事務局（関東農政局地域振興課内）までご連絡下さい。  
**関東食育推進ネットワーク事務局**  
 TEL：048（740）0381 FAX：048（740）0081  
**関東農政局HP「民食ひろば」**  
[http://www.maff.go.jp/kanto/kenkyu/saku/saku\\_ba/shokoku/index.html](http://www.maff.go.jp/kanto/kenkyu/saku/saku_ba/shokoku/index.html)

農林水産省  
 関東食育推進ネットワーク H29.1現在、会員数1,563団体

関東農政局における共食「弁当の日」の取組

関東農政局 “みんなでお弁当を食べよう”

## 弁当の日

関東農政局は、食育月間の取組として6月17日を「弁当の日」とし、「みんなでお弁当を食べよう」をテーマに昼食会を開催しました。大内局長をはじめとして、局内の各部・各課から集まった皆さんは、「地産地消」

弁当」や「体に優しい弁当」などのこだわりの弁当を持ち寄り、楽しい共食の時間を過ごしました。

楽しい共食 集まった皆さん

みんなのお弁当

お弁当の写真を共有して、みんなのお弁当を共有しよう。

お弁当の写真を共有して、みんなのお弁当を共有しよう。

## 関東農政局における「食の循環や環境を意識した食育推進」の取組



### 平成28年度 食育月間セミナー（28.6.27）

- 関東農政局は、「気軽に始める『食と農の体験』、そこから芽生える『もったいない』」をテーマとしたセミナーを開催（413人参加）。
- 東京農業大学国際食料情報学部の上岡美保教授に「食・農・環境の関わりと食育ー食の循環や環境を意識しようー」をテーマに講演していただき、NPO法人とうもの会理事長の名倉光子氏、生活協同組合コープみらいCSR推進室長の岩佐透氏、東京ガス(株)の真坂泰子氏からそれぞれ事例紹介をしていただきました。



概要はこちら→[http://www.maff.go.jp/kanto/syo\\_an/seikatsu/shokuiku/ibento/280627ibentogaiyou.html](http://www.maff.go.jp/kanto/syo_an/seikatsu/shokuiku/ibento/280627ibentogaiyou.html)

## 関東農政局における「企業、学生、和食料理人と連携した食育推進」の取組



### 平成27年度 企業の食育活動の実践に関する交流会（28.2.26）

- 関東農政局は、「日本の『食』と『農』その魅力を考える！ー「企業」「若者」「海外」から見た食育ー」をテーマとした交流会を開催。
- 90人（企業・団体47、大学・学生団体等31、地方自治体等12）が参加。
- 株式会社千葉銀行人材育成部能力開発室古屋匡勲氏、神奈川県立保健福祉大学食育サークルシーラボ☆千々岩双葉氏・石川亜紗美氏、日本橋ゆかり三代目野永喜三夫氏から、事例紹介をしていただき、食環境ジャーナリスト、食総合プロデューサー金丸弘美氏がコーディネーターとなり、交流会を開催しました。

概要はこちら→[http://www.maff.go.jp/kanto/syo\\_an/seikatsu/shokuiku/ibento/280226kigyokouryukai.html](http://www.maff.go.jp/kanto/syo_an/seikatsu/shokuiku/ibento/280226kigyokouryukai.html)

24

## 関東農政局における「関東食育ネットワーク会員交流会」の取組

### 平成28年度 関東食育ネットワーク交流会（28.9.16）

- 「みんなではぐむ♪関東の食育」をテーマに関東食育推進ネットワーク交流会を開催（48人参加）。
- 東京家政大学ヒューマンライフ支援センター准教授の内野美恵氏がコメントーターとなり、野菜ソムリエの牧野悦子氏、いばらきコープの市原るり子氏、松本市健康福祉部健康づくり課の種田厚子氏、あどぼけの会の鬼形明房氏、ファーム・インさぎ山の萩原さとみ氏、関東農政局地域食品課長をグループ進行役にワールド・カフェ方式の意見交換会を行いました。



概要はこちら→[http://www.maff.go.jp/kanto/syo\\_an/seikatsu/shokuiku/ibento/280916ibentogaiyou.html](http://www.maff.go.jp/kanto/syo_an/seikatsu/shokuiku/ibento/280916ibentogaiyou.html)

## 関東農政局における情報提供「食育ひろば」の取組

関東農政局のホームページ「食育ひろば」では、食育に関する様々な情報を紹介しています。



- 農林漁業体験情報
- 関東食育推進ネットワーク情報
- イベント情報 など

食育ひろば 検索

[http://www.maff.go.jp/kanto/syo\\_an/seikatsu/shokuiku/index.html](http://www.maff.go.jp/kanto/syo_an/seikatsu/shokuiku/index.html)

25

ご清聴ありがとうございました。



5 仮認定食育士による活動報告

(1) 小山ゆかり 氏

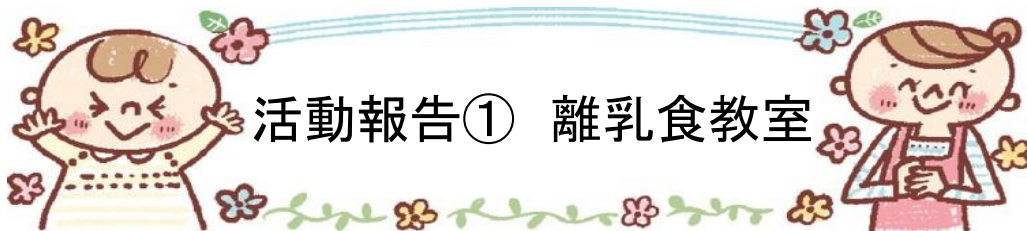


### フィールド紹介 本法人の概要

設置主体	社会福祉法人 誠心会
経営主体	同上
法人設立	平成14年11月27日
開園	平成15年 4月 1日 あおぞら保育園
	平成23年 4月 1日 あおぞら西保育園
	平成25年 4月 1日 あおぞらウィンクルム保育園
定員	各園 90名



## 食育活動に活用したテキスト



### 活動報告① 離乳食教室

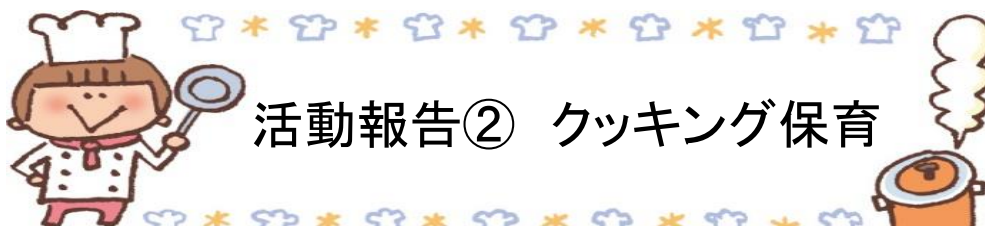
- テーマ: 離乳食について理解を深める
- 対象: 離乳期のお子様をもつご家族とその子どもを対象実施  
大人6名子ども6名



#### テキスト活用ポイント

- ①「食物と栄養」「食育実習Ⅰ」を活用し、対象者の目線になり情報を提供することができた。





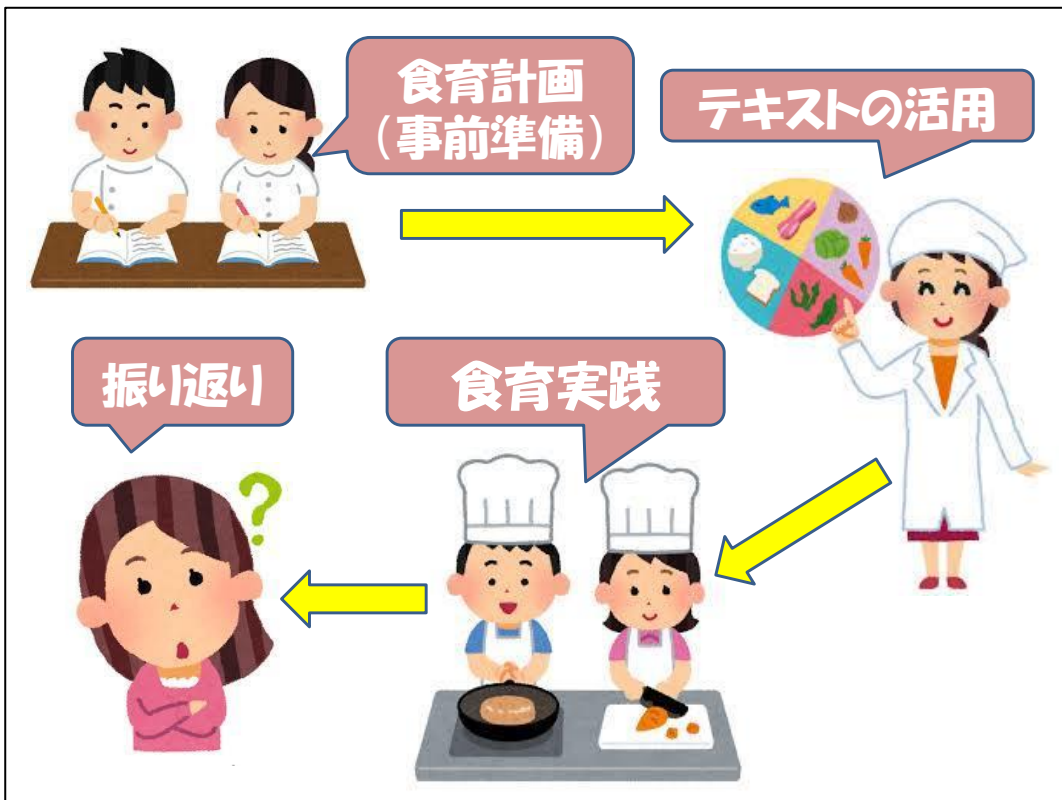



**活動報告② クッキング保育**


テーマ: 給食で食べるサラダづくりを体験する  
 対象児: 3歳児 22名

テキスト活用ポイント

- ① 計画立案の場面で、実習ノートを活用
- ② 目的・達成感を得る為の資料として、  
「食育の環」や「おいしさとは」といった資料を参考にした。



他にも認定食育士の知識が  
活かせる活動がたくさんある



～五感を使った食育～

触覚



聴覚



嗅覚



視覚



味覚



# 旬を味わう～食材に触れる～



グリーンピースの鞘取り



とうもろこしの皮むき

# 流通・食物連鎖・命の大切さ ～鯉の捌き方見学～





胃袋を観察  
胃袋の中には何が  
入っているかな？



胃袋の中には…  
小魚がいっぱい！

## 地域の方との交流～田植え体験～





## 埼玉県の郷土料理～冷汁うどん作り～





## 味のバランス～甘味・塩味・酸味・苦味・旨味～



## 食事のマナー～食器の向きや位置～



## テキストを活用しての感想

- 資料収集に大変役立ちました。  
(様々な情報が1冊に集約されている)
- 題材選択をする時の参考にもなりました。
- 対象者(ライフステージ・年齢)に合わせた、事前準備及び環境構成を配慮できるように工夫して計画書を参考にしました。

正しい情報を選択し、正しい知識を持って  
食育推進に取り組むことが大切だと感じます。

## 認定食育士の魅力

- 食に関わる職種の方は、更なるスキルアップに繋がると思います。
- 主婦や育児中の女性も、家庭の生活リズムに合わせて、認定食育士の活動ができるのではないかと思います。
- 地域の特性を知る人が増えることで伝統の伝承に繋がると思います。

今後も継続して活動してゆきたい！

楽しく食べられる食卓



命の大切さに  
感謝



野菜の栽培・収穫  
食べ物の栄養



食べ物を大切に  
する心を育みたい



ご清聴ありがとうございました



(2) 西 文 氏

食育実践公開フォーラム

# 「仮認定食育士」 活動報告

埼玉県栄養士会地域活動事業部  
さいたま市地域活動栄養士会

西 文

## 地域活動栄養士としての活動内容

【活動場所】 主にさいたま市内

【活動内容】

- **介護予防教室における栄養指導** (年15回)
- **料理教室** (年15回)
- **特定保健指導** (月2回)
- **クリニックにおける栄養指導** (月2回)
- **「国民健康・栄養調査」にかかる業務** (年1回)



## 活動1：介護予防教室における栄養指導

- 【実施日時】 平成28年11月
- 【活動場所】 さいたま市内区役所
- 【対象者】 介護が必要となる可能性のある高齢者  
(70代～80代 男性3名、女性8名)
- 【目的】 寝たきりを予防するための食事について学ぶ
- 【活動内容】 講話「バランスの良い食事とは？」  
(講話時間:30分)



### 【講話内容】 バランスのとれた食事とは

- 1日3食食べる(欠食をしない)
- 主食、主菜、副菜をそろえて
- たんぱく質のおかずをしっかりとる
- 塩分は控えめに
- 野菜をしっかりとる
- 間食をとりすぎないように

**高齢期の1日にとりたい食品の目安**

働き	食品	めやす	重量
たんぱく質をつくる	牛乳	1本	200ml
	魚	1切	50～60g
	肉	薄切り肉2～3枚	50～60g
	卵	S1個	50g
	豆腐	1/3丁	100g
体の調子を整える	緑黄色野菜		100g
	その他野菜(きのこ類、海藻類含む)		200g
	くだもの		200g
体適となる	ごはん(糖、パン)	3杯	1杯(100～150g)
	いも類	中1個	100g
	植物油	大さじ1と1/2	15g
	砂糖	大さじ2	20g

高齢期の1日の栄養量の目安	男性	女性
エネルギー	1900～2200kcal	1600～1800kcal
たんぱく質	60g	50g
塩分	8g未満	7g未満

(日本人の食事摂取基準(2015))

参考:実践ラーニングp.64

### 伝えるための工夫

- ・分かりやすい言葉で話す
- ・ポイントを絞って話す
- ・料理カードやリーフレットを使用する

## 栄養面以外に考慮したいポイント

### 身体的特徴

サルコペニア（筋肉量の減少）、骨粗鬆症、  
咀嚼、嚥下機能低下、認知症

### 社会的特徴

独居、調理技術の欠如、買い物難民、経済的困難



教室にかかわるスタッフ（健康運動指導士、看護師、  
歯科衛生士、ケアマネージャーなど）との連携が大切。



## 活動2：料理教室（助手）

- 【実施日時】 平成28年11月 9:30～12:30  
【活動場所】 さいたま市内公共施設  
【対象者】 市内在住の一般女性（50～60代、8名）  
【活動内容】 調理実習  
「丈夫な骨、筋肉を作る」

献立 ご飯  
鶏手羽先とウズラ卵の黒酢煮  
長いもの生ハムロール  
小松菜と豆の和風スープ  
くるみゆべし



## 【教室の目的】

- **主食、主菜、副菜のある献立**について学ぶ
- **食事の栄養価**や自分の**適量**を知る
- **塩分を控えた味付け**を知る
- **料理のレパートリー**を増やす
- **コミュニケーションの場**となる
- **皆で食事や会話を楽しむ**

参考: 教養ラーニング p.45(年代別の栄養摂取の特徴)、p.47(調理の目的)、  
p.48(調理することの意義)



## 【教室の流れ】

### テーマ「丈夫な骨、筋肉を作る」について

- ・ロコモティブシンドローム、骨粗鬆症について
- ・気をつけてとりたい栄養素と食材について



### 実習する献立の内容と作り方の説明

- ・調理のポイント
- ・献立の栄養価



### 調理実習(グループに分かれて)



### 試食とあと片づけ



### 【まとめ】

●たんぱく質、コラーゲンが豊富な鶏手羽を使い、手羽中は煮物に、手羽先はスープの出し用として使用し、**食材を無駄なく利用する方法**を紹介した。

●ブロッコリースプラウトを使用し、**栄養価が高く話題の食材**を紹介した。

●市販の蒸しサラダ豆をスープの具材として使用し、下ごしらえに手間のかかる**豆類を手軽に取る方法**を紹介した。

●くるみゆべしは**電子レンジ**を使って調理し、**手軽にできる手作りおやつ**として紹介した。



### 今後の課題

様々な食に関する知識や新しい情報を学び、食べることの大切さや楽しさなどを伝えられるよう努める。

### 認定食育士カリキュラムに対する期待

- ・実際の教室等の見学や体験、モデル授業等の充実
- ・様々な分野の人との交流の場を設ける
- ・カリキュラム終了後のフォローの充実（情報提供、スキルアップセミナーなど）





(3) 石原真由美 氏



仮認定食育士（食生活改善推進員 石原真由美）

〈活動報告〉

活動の概要

- 1. さいたま市農業祭**（H28.11.20 さいたま市市民の森）  
内容：産学連携による商品開発の展示及び販売活動
- 2. 減塩スキルアップ事業**（H28.12.3 川口市内公民館）  
内容：講義と調理実習
- 3. 工場見学**（H28.12.16 熊谷市内鶏卵工場）  
内容：鶏卵工場見学
- 4. 食育かるた作り**（H29.1.8 川口市内公共施設）  
内容：かるた作りとかるた遊び



## 1. さいたま市農業祭

(平成28年11月20日 さいたま市市民の森)



### ▪ 〈商品開発実習〉

産学連携による商品開発の展示及び販売活動

### ・活動上の課題等

今回は、販売だけの活動でしたが、紅赤いものスイーツ（紅ぴよサンド）は、クッキー生地で作ったと伺い、ラベルや見た目もサクサク洋風な感じでした。

しかし、食感は、しっとりお芋感たっぷりでとても美味しく、年配者にも良いと思いました。

3

### ・意見・提言等

今回は、販売だけの活動でしたが、栽培から製造段階も含めて関わり、商品に関する詳しい知識を正しく学ぶ必要性を感じました。

地産の材料を利用した商品開発は、地域の野菜などを知るきっかけになり、地域の人々との交流も出来、食育を推進するために良いと思います。

毎年の出店は、学校のブランドも周知でき、食育士養成のカリキュラムの一環として継続した活動を行うことは必要であると思います。

来場者の反応も直接伺えることにより評価を肌で感じることができる良い取り組みであると思います。

商品開発、調理、販売担当は別でもグループ活動として行うイメージでよいのかと思います。



4

## 2. 減塩スキルアップ事業

(平成28年12月3日 川口市内公民館)

講義と調理実習 受講者として参加。



カラーのしっかりとしたテキストがあったのでわかりやすかったです。

実際にBMIや適性体重を計算したり、作った味噌汁の塩分を測ったり、講義と調理実習と食事を合わせて行うことは、講義に沿って復習でき効果的だと思います。

地域の皆さんと色々なおしゃべりや情報交換、交流も出来て良かったと思いますので、食育士養成の段階からこのような方法のカリキュラムが必要であると思います。



5

## 3. 工場見学 (平成28年12月16日 熊谷市内鶏卵工場)

〈食物の循環と環境〉

〈作業体験〉〈商品開発実習〉

・活動上の課題等

鶏卵の安心・安全、品質の管理について正しい理解をしておくことの重要性を知ることができました。

工場見学は、「作業体験」や「商品開発実習」に非常に有効ですが、受け入れ側の負担を考慮する必要がある。



6

### ・意見提言

センター内の清潔で整頓されている状況や、何重もの製品チェックがあるため、安心して購入することができることを伝えていくことは、食育の推進につながると思われます。

工場側の負担にならない範囲で協力を得ながら実施する必要があると思います。



7

## 4. 食育かるた作り

(平成29年1月8日 川口市内公共施設)

— かるた作りとかるた遊び —

### ・活動上の課題等

2時間の一回では、終わる見込みがないので、開催日以前にも下準備の時間を設けました。あらかじめ内容を伝え、読み句を考えてもらい集める作業をしましたが、かるたにできる短文でないものが多く、使用できない文が多くありました。材料の台紙は、紙パックを使用しました。



編集作業は、統一感を持たすためには少人数で行った方が良いと思います。全般的には、作業が大変なので、グループ作業にして3回は必要かと思います。今回は、期間が短かったため、絵をインターネットから入手し、絵札は一人で作成しました。



## [作成した読み句 (44) ]

- ・ あさごはん食べて脳も動きだす
- ・ いろどりを考えて食事を作りましょう
- ・ うんどうを1日10分心がけ
- ・ えいようをしっかりにとって休みましょう
- ・ おやつにはくだもの、おいも、ヨーグルト
- ・ かぜよぼう、ビタミンCが効果的
- ・ きせつの野菜は、栄養豊富
- ・ くだびれた、だけどエスカレーター乗らないよ
- ・ けっしょく(欠食)まとめぐいは万病の元
- ・ ごまひとふりなんでもかけて栄養に
- ・ さんしょく(三食)を規則正しくいただく
- ・ ジュースは角砂糖10個分
- ・ スクワットはあい間にできるうんどうだ
- ・ せいかつの習慣かえて健康維持
- ・ そうじも運動のひとつです
- ・ たまねぎを食べて血液サラサラに
- ・ ちょっと待て本当に必要あとわずか
- ・ つめのなかまでしっかり手洗い
- ・ ていえいよう(低栄養)バランスよい食事でふせぎましょう
- ・ とうにようびよう(糖尿病)よぼうは減量から
- ・ ながらたべカロリーオーバー考えて
- ・ にく(肉)さかな(魚)たまご(卵)動物性たんぱく質もたいせつです
- ・ むか漬けは 日本が誇る発酵食品
- ・ ネバネバ食品たべて関節強化
- ・ ノロウイルス手洗いしてふせぎましょう
- ・ はは(母)は、うちの管理栄養士
- ・ ビタミンK納豆は、骨粗鬆症をよぼうする
- ・ ふくさい(副菜)は、野菜きのこいも海藻
- ・ へそまわり90センチは、メタボだよ
- ・ ほうれんそうレバーなどビタミンAは免疫高める
- ・ マスクして細菌ウイルス風邪予防
- ・ ミネラルは母なる大地のプレゼント
- ・ むりせずに歩こう1日6,000歩
- ・ メタボいや、健診受けて長生きだ
- ・ もりつけは一人前ずつ食べ過ぎ予防
- ・ やさいは一日5皿食べましょう
- ・ ゆっくり噛んで肥満よぼう
- ・ よく噛んで血糖値をあがりにくくしよう
- ・ ラジオ体操いつでもできるよい運動
- ・ りょうりは楽しくいただきます
- ・ ルチンのそば食べ、毛細血管強く高血圧よぼう
- ・ れんこん入れて歯ざわりサクサク
- ・ ロコチェックで転倒骨折ロコモよぼう
- ・ わかめこんぶは食物繊維がいっぱい

9

## [最初の6句]

- ・ あさごはん食べて脳も動きだす
- ・ いろどりを考えて食事を作りましょう
- ・ うんどうを1日10分心がけ
- ・ えいようをしっかりにとって休みましょう
- ・ おやつにはくだもの、おいも、ヨーグルト
- ・ かぜよぼう、ビタミンCが効果的



10

・意見・提言等

読み句を考える際に資料を調べたりするので、広範囲な食育学習ができます。

作業にあたり、

- ①読み句集め
- ②読み句編集
- ③読み札作成
- ④絵札作成
- ⑤かるた遊び

内容により、様々な人が関われコミュニケーションツールとしても活用できます。



今回は、手話で食育かるた遊びをしました。

取った札の手話表現を学び、参加者も楽しく食育を学ぶことができ、食育の推進にとっても役に立つツールとなりました。



## 仮認定食育士 活動報告

4件の報告を終わります

特にこのかるたは、今後の活動にも役立つ宝となりました。

このような機会を頂き大変感謝いたします。

この食育かるたは、貸出もいたします。

お声かけください (^\_^)

ありがとうございました。


石原 真由美

(4) 小林敦子 氏

食育実践公開フォーラム  
仮認定食育士 活動報告

# 【女性の学び直し】

## 地域に密着した 健康作り活動実践にむけて



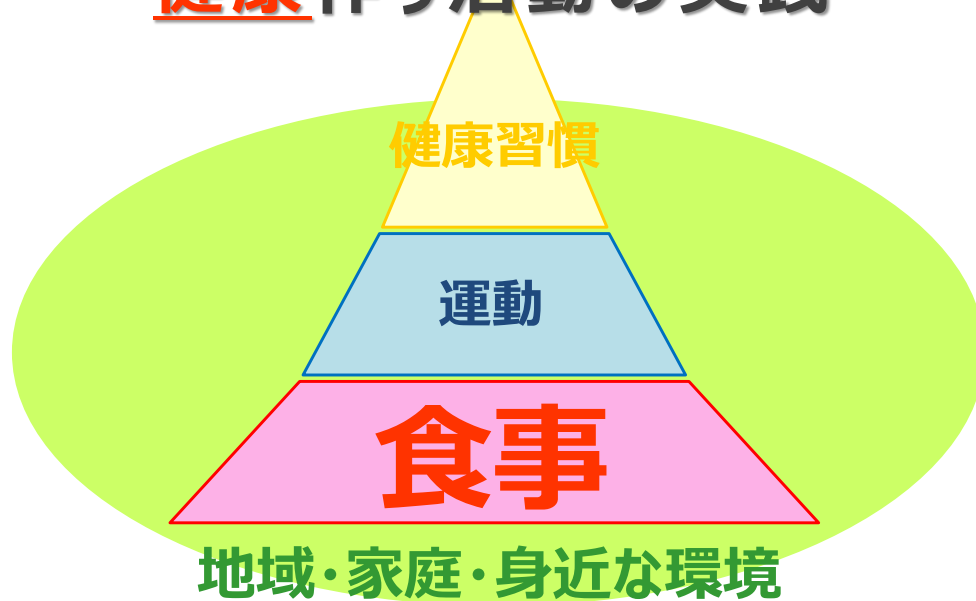
2017年1月31 (火)  
小林 敦子

【自己紹介】

- 神奈川県出身
- 英語or体育の教員を目指す  
NTT入社 法人営業担当  
埼玉県さいたま市へ
- サッカーJ1大宮アルディージャ  
ホームタウン営業担当 退職
- 国際学院埼玉短期大学  
栄養士、栄養教諭2種免許  
フードスペシャリスト(健康管理)
- 上尾メディカルクリニック  
運動と栄養指導

英語がスポーツ  
安定  
選択肢の幅  
スポーツ  
チャレンジ  
地域・健康  
更にチャレンジ  
学び直し  
キャリア再構築  
実践・経験

## 地域に密着した 健康作り活動の実践



## 活動報告①

### 上尾メディカルクリニック フィットネスセンター（上尾市）

#### 【メディカル講習会】

- ① 生活習慣病の何か怖いの？
- ② バランスの良い食事って？
- ③ 今年こそ“脱メタボ宣言”
- ④ “エネルギー（カロリー）について知ろう
- ⑤ “減塩”のヒント
- ⑥ やっぱり“タバコ”と“飲み過ぎ”は赤信号



## 活動報告①



## 活動報告②

### 総合型地域スポーツクラブ あすも（さいたま市見沼区）

#### ① 私と家族の健康作り

金曜開催

主に家で調理を担当する女性向け

#### ② 今年こそメタボ脱出

日曜開催

男性にもアプローチ

## 活動報告②



### 仮認定食育士 活動まとめ 地域に密着した健康作り活動実践 ① - 8 食物と健康

#### ■ 課題

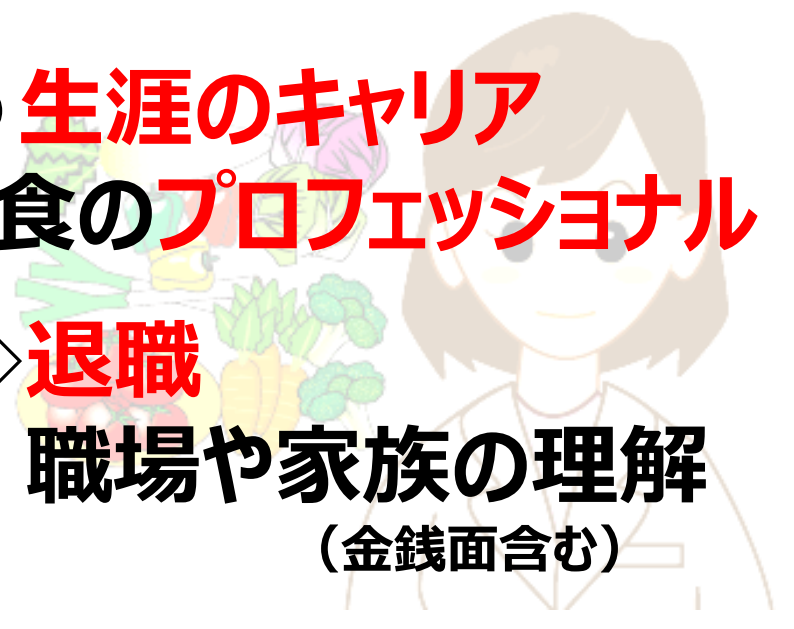
- ✓ 地域住民の日々の生活に  
身近な食育内容の充実
- ✓ 健康作りは、単発の講習だけではなく、日頃から健康意識向上に繋がる情報・活動接点を増やすことが大切

仮認定食育士 活動まとめ  
地域に密着した健康作り活動実践  
① - 8 食物と健康

■ 意見・提言等

- ✓ 指導学習教材のサポート  
配布可能なパンフレット等
- ✓ プレゼンテーションやコーチング  
などのサポート

栄養士の道

- ◎ 生涯のキャリア  
食のプロフェッショナル
  - ◇ 退職  
職場や家族の理解  
(金銭面含む)
- 

## 5 総括・意見交換

### (1) 総括

渋川祥子 横浜国立大学教育人間科学部名誉教授

渋川でございます。よろしくお願いたします。

本プロジェクトは、食育の推進に地域で役に立つ人材を養成することを目的として、始まっております。食育というのは、小田木専門官からもお話がありましたように、その目的、活動の中身は、大変たくさんありまして、色々な活動が、考えられるわけです。

食育の「食」、食べるということは、私たちの生活の中の一部でございまして、毎日、毎日、食べることをみなさんやっております、非常に日常なことですし、私たちの生活の場で、それを行っているわけです。あまり意識をしないで行っていると、マンネリになって、ずっと流れてしまうというような行為でもあります。そこにいつも何となく、刺激を与えて、健康に直接関係のあるような、そして食育の目的にあったような食生活を進めていくことは、非常に大切なことで、そのためには、それぞれの活動について、活動して下さるリーダーが必要であり、そのリーダーを作っていくたいというのが、本プロジェクトの目的でございました。

食に関しての基本的な知識や経験を持つ必要があるし、それを人々に伝えていく情熱を持ち方法を学んだ方でないといけないのではないかと考え、プロジェクトのカリキュラムもテキストも考えてきているわけでございます。そういうことを考えながら、2年間やってきて、考えてきたカリキュラムやテキストが本当に役に立つのか？食育士が本当に必要な存在なのか？ということを実証したいという思いもあって、今回もともとベースとしては、栄養士だったり、食生活改善推進委員だったり、いろんな資格をお持ちで、すでにそういう活動に携わっている方々に、認定食育士のような活動をしていただいて、カリキュラムやテキスト、私たちのプロジェクトの考え方に不備があるのか？どういう風に考えていったらいいのか？そのへんをもう一度考えていきたいということがあって、仮認定食育士という資格をお願いいたしました。

私どもは、数名の方が、ご協力くださるかなあって思っていたんですが、10名を超すような多くの方が協力してございまして、地域の食育活動に参加をしていただき、そのリーダーとして活躍するときには、こういうことが必要だ、それから、考えてきたカリキュラムやテキストは、どういうふうにしたらいいのかといったご助言をいただくことができることになったわけでございます。今回は4名の方に代表として、色々な体験をお話いただきました。大変いろいろな活動をしていらっしやっただけで、食育というのは、本当に色々な活動があり、それが、埼玉県のこの土地で暮らしている方々に本当に密着をしている活動でなくてはならないということがよくわかりました。それぞれの方が、認定食育士に対しての思いや改善点、これから先の活動

の仕方等にちゃんと示唆を与えていただきまして、本当にありがたかったと思っております。4名の方々、本当にありがとうございました。

本日はこれから、たくさんの聴衆の方にお集まりいただきましたので、認定食育士について、疑問や希望など、お持ちでいらっしゃると思いますので、そういうことも含めて、実際の食育活動での内容についても結構でございますので、ご意見・質問をお出しただいて、私たちプロジェクトで考えてきた認定食育士の将来像を固めていきたいという風に考えております。

## (2) 意見交換

### ○質問1 上尾市食生活改善推進協議会 深山氏

乳幼児が興味を持つような媒体づくりは、どのような展開で作成されたのですか。

回答1

(小山氏)

食育の媒体づくりについては、理事長、副理事長からの助言をいただき、職員みんなで考えながら、計画を進めて、基礎をつくっていきました。保育園では、1年間の行事をととても大切にしており、日頃から行える小さな事柄を積み重ね、大きな行事につなげていくような形をとっていきました。複数の職員で、分担を決め、計画することで、ゆとりを持って、媒体の作成をしております。

(石原氏)

食育の媒体として「かるた」を作成しました。誰でもわかるようにルビは振ったものの、年配者を対象に作成したので、文章が難しく、子供にはわかりづらいと思うので、子供を対象とする場合は、わかりやすい内容・表現にしたいと思います。

### ○質問2 上尾市食生活改善推進協議会 深山氏

パンフレットやコーチングへのフォローアップについて、認定食育士としてどのように構築していこうと考えていますか。

回答2

(渋川氏)

認定食育士になっていただく方というのは、栄養士や管理栄養士といった基礎的な資格を有する方でなくても、まったく違うフィールドで今まで活動した人や、1度、栄養士や管理栄養士の勉強をしたものの、そこから長い間遠ざかっていた人などを対象としたカリキュラムを一応組んでおります。

今回、仮認定食育士になっていただいた方は、基礎的な知識や活動経験をお持ちの方ですので、全部のカリキュラムを受けていただくことは、考えておりませんでしたけれども、違うフィールドからの学び直しやブラッシュアップのためにもう一度、長年休止していたものを再開するときには、1からカリキュラムを受けていただいて、

認定食育士になるというような、道筋を考えておきまして、活動や基礎的な資格をお持ちの方については、こちらで審査をさせていただいて、「足りないところだけ」、「やりたいところだけ」ちょっとやっていただいという風に考えております。

ご提案がありました中にも、色々な新しい情報を発信してほしいとか、フォローアップをしてほしいとか、という話がありましたけれども、認定食育士という制度を作れば、そういうシステムを考えなければいけませんねという話は、私どものプロジェクトの中で、十分に今、検討をして、話題になっております。来年度、文部科学省の方で、お許しいただければ、来年度の課題として、そういう道筋を考えていきたいと思っております。

質問3 埼玉県経済同友会 室久保氏

企業というフィールドに対しては、どのように食育を推進していこうと思っておりますか。

回答3

(小田木氏)

企業の食育活動は、「CSR・社会貢献活動」の一環として行われているところが多いです。また社会貢献を広げた形で「CSV・共有価値の創造」という考え方から食育に取り組んでいる企業も数多くあります。

質問4 埼玉県経済同友会 室久保氏

認定食育士が正式に認められた場合、企業での活躍の場は、どのようにイメージされていますか。

回答4

(渋川氏)

企業によっては、社会貢献的意味、自分の企業の中身を紹介することと食育を兼ねてというような活動をしていらっしゃる企業がいくつかありまして、企業の中でそういう活動を担当する者が必要なわけです。認定食育士としては、そういうところで活動していただける、活躍していただける人材というのも考えております。ぜひ、企業の方にも、ご理解をいただいて、「うちの企業では、こういう食育をやりたいから、そういう活動をやるために、そういう知識を持った人材を雇用しようか、採用しようか。」とお願いいただくと大変ありがたいと思っておりますので、ぜひ、経済界の方でも「こういう人材がいるよ。」と今後、宣伝してほしいと思っております。よろしくお願いいたします。

フォーラム終了後、活動報告者4名に以下の質問をして、回答をいただいた。

質問5

「第3次食育推進基本計画」を具体的に推進していくために、どのような取り組みがなされればよいと思いますか。

回答5

(小山氏)

小田木氏の資料の中に、第3次食育推進基本計画の位置づけや概要が示されているのでそれらの政策を理解した認定食育士を増やしていくことが望ましいのではないかと考えました。そういった方々が増えることで、様々な場での食育普及が可能になるのではないかと思います。

また、私自身のフィールドに置き換えて考えると、若い世代への食育推進が求められている現状を知り、「認定食育士⇒保育園の子どもたち⇒家庭⇒親・祖父母」へと世代を超えて食育に関する情報が広がるような食育活動を実践していきたいと思いました。

現在も、給食だよりも季節の食材やおすすめメニュー、食に関するコラムを掲載して毎月ご家庭に配布しています。より興味関心を持っていただけるような取り組みを今後検討していきたいと思います。

子どもたちへの食育活動の際、媒体はできるだけ「本物」を見たり触ったりする機会を大切にしています。本物を見ている時の子どもたちの目はとてもキラキラしていて。いろいろなことを一瞬一瞬感じて、吸収しています。

子どもも大人も「なんだろう?」「見てみたい」「知りたい」と思ってもらうことが興味を持って頂くきっかけになると思うので、今後もそのような内容を考えて食育の活動をしていきたいと思います。

(西氏)

フォーラムでの講演や発表なども踏まえ、以下のとおり考えてみました。

・「認定食育士」など食育活動を行う人材の育成

活動を行う際に、基本的な知識を持っていることは大切だと思います。

ただし、栄養士・管理栄養士とは違った意味合いで、食の大切さを伝えることを最大の目的とした多くの人材があれば、より多くの人へ伝えていくことができると思います。

・栄養士・管理栄養士の活用

資格があり興味はあっても、それをどこでどのように生かしていけばよいかわからない方や、現在仕事をしている方の中にも、活動の場が十分でない方、仲間がほしいと思っている方（職場に栄養士が1人しかいない）など多くいらっしゃるのではないかと思います。そのような方達が活動をしていくための仕組み作りができればよいと

思います。

- ・地域・行政・企業等のバックアップ

個人や個々のグループで活動をする場合、多くの方へその活動を知っていただくのは難しいことです。また活動経費の面でも困難です。地域・行政・企業等が活動をバックアップしてくださると、より充実した活動ができるのではないかと思います。

- ・多職種との連携

食育活動は多岐にわたります。自分の得意分野だけでなく、他の職種の方の話を聞き学ぶことや、他の専門分野の方に食の大切さを理解していただくことは、食育活動を推進していく際に大切なことだと思います。また、お互いに協力し合うことで、より多くの方へ伝えることができるのではないかと思います。

(石原氏)

すでに計画されているかもしれませんが、思いつくことは以下のとおりです。

- ・学校のPTA等で、食育の調理実習や講座を開催し、父母らに食育の大切さを周知する。
- ・親子料理教室を開催する。
- ・公民館等で、地域の皆さんが集える料理教室を開催する。

(小林氏)

食育に関して、これほど細かな計画や目標があることを知らない人の方が多いと思います。恥ずかしながら、実際に栄養士として食育に身近な立場にいても、知らないことが多かったです。行政の窓口に出向くと、分かりやすい様々な情報やパンフレットなどが数多くありますが、一般の人が日常生活で役所に行く機会はほとんどない為、そのような情報に触れる機会が少ないです。

東京都の世論調査においても、年間行事の上位に、クリスマスや節分の恵方巻きが入っているとお話にありました。その他、〇〇ダイエットや糖質制限など、テレビなどのメディアの影響力や、商業的な宣伝の力は非常に大きいと感じます。

民間企業にもメリットのある部分を引き出し、様々な食育の情報が各方面から継続して発信されることが、日頃、食に関心の低い方までへも情報を届け、浸透させる為に大きな力となると考えます。

身近な部分では、食習慣などは子どもの頃からの積み重ねが重要だと思うので、幼稚園保育園、学校教育の中で伝え続けていくことが、将来につながると思います。また、子どもを通じて、若い親世代への情報伝達にもなると思います。実際に「朝食」の重要性などは、時間をかけて広く浸透してきていると感じます。



## 6 アンケート結果

### 1) アンケート用紙

#### 「食育実践公開フォーラム」アンケート

本日は、「食育実践公開フォーラム」にご参加いただきありがとうございました。  
今後の取り組みの参考とさせていただきますので、お手数ですが、以下のアンケートにご回答いただき、フォーラム終了後、受付にご提出くださいますようお願い致します。

※該当するものに○を付けてください。「その他」の場合は、( )内にも回答をご記入ください。

1 このフォーラムを何で知りましたか。

- ①国際学院埼玉短期大学ホームページ ②関東農政局のメールマガジン ③郵送による案内  
④メールによる案内 ⑤配布されたチラシ ⑥その他 ( )

2 講演は参考になりましたか。

- ①参考になった ②少し参考になった ③あまり参考にならなかった ④参考にならなかった

3 仮認定食育士の活動は、食育活動の一環として評価できますか。

- ①評価できる ②概ね評価できる ③あまり評価できない ④評価できない

4 認定食育士養成カリキュラム等の有用性について、ご意見・ご感想をご記入ください。

5 あなたの年齢をお答えください。

- ①10代以下 ②20～30代 ③40～50代 ④60～70代 ⑤80代以上

6 あなたの性別をお答えください。

- ①男性 ②女性

7 あなたの職業や免許資格にあてはまるものはどれですか。(複数回答可)

- ①行政 ②学校関係者 ③栄養士 ④管理栄養士 ⑤食生活改善推進員 ⑥保育士  
⑦食品製造業者 ⑧食品販売業者 ⑨生産者 ⑩その他 ( )

8 その他、ご意見、ご感想などがありましたら、ご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

## 2) アンケート結果

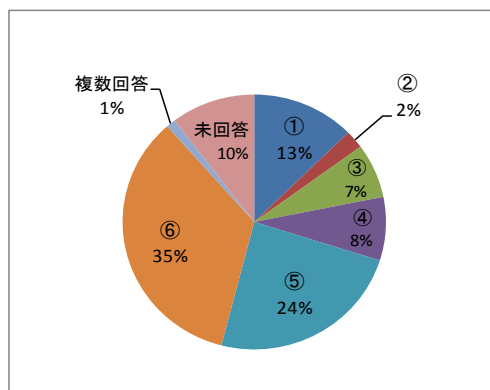
### 「食育実践公開フォーラム」アンケート

◎実施日：1月31日

◎回収：87名

#### 1、このフォーラムを何で知りましたか。

①国際学院埼玉短期大学ホームページ	11
②関東農政局のメールマガジン	2
③郵送による案内	6
④メールによる案内	7
⑤配布されたチラシ	21
⑥その他(※)	30
複数回答(◆)	1
未回答	9
合計	87



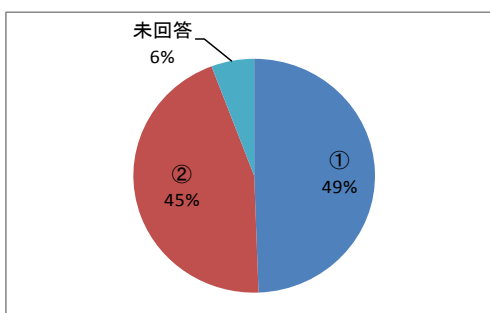
※その他… 学校(18)・ 本学の説明会(1)

・ 食改(3)・ 園へのFAXによる案内(1)

◆複数回答… ③・④・⑤

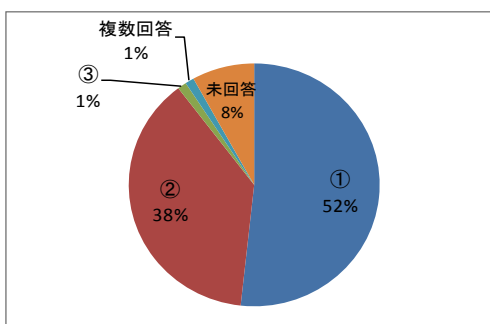
#### 2、講演は参考になりましたか。

①参考になった	43
②少し参考になった	39
③あまり参考にならなかった	0
④参考にならなかった	0
未回答	5
合計	87



#### 3、仮認定食育士の活動は、食育活動の一環として評価できますか。

①評価できる	45
②概ね評価できる	33
③あまり評価できない	1
④評価できない	0
複数回答(◆)	1
未回答	7
合計	87



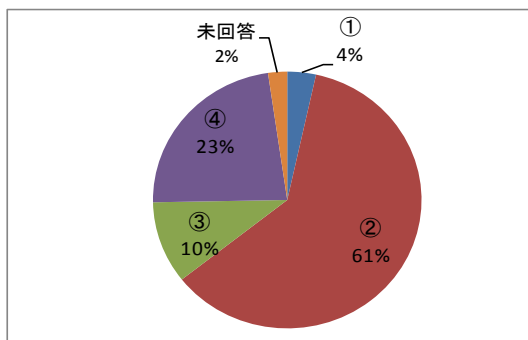
◆複数回答… ②・③

4、認定食育士養成カリキュラム等の有効性について、ご意見・ご感想をご記入ください。

- ・色々な～士という資格が多すぎるのでは？少し聞きかじった事を、決まったように話をするようなことになりはしないかと思うが！
- ・各分野での工夫をした実践報告でしたが、カリキュラムやマニュアルがバックボーンになり、効果は大きいと思います。
- ・カリキュラムによって、食育士として働きがより良いものに出るのであれば、カリキュラム内で色々な体験が出来ると良いかなと思いました。
- ・広域なので大変だなと感じました。
- ・今後も必要なカリキュラムだと感じた。
- ・食育活動はなじみのない人が多い為、新しい活動として将来性がある。
- ・食育活動をするにあたり、カリキュラムの教材が有効に使われていると感じました。
- ・食育活動を見ていて、計画性があって良いと思った。
- ・スキルアップ。情報交換と交流に役立つ。
- ・スキルアップ等になると感じました。
- ・少しずつでも広めていく事で、食についての大切さが伝わると感じました。
- ・大変有用だと思いました。小林さんなどの他のフィールドからの方、素晴らしいと思いました。別の分野からもそういう事が可能な道を、世に知らせる事も大切。
- ・たくさんの資格を活かせるのでいいと思った。
- ・地域の方に対しての食育(食の知識)を深める事が出来、健康の向上などに役立つと思う。
- ・認定食育士としての資格を取得した場合の活躍場作りは大切と思います。又、常にスキルアップを図る為の講習は必須と考えます。
- ・平成28年度の食育実践フォーラムの講演会でもお話を聞かせて下さいました。今回もたくさんの事を聞く事が出来ました。その中でも、栄養士と管理栄養士の方のお話が、1番私にとって身近なお話であったので、参考になりました。

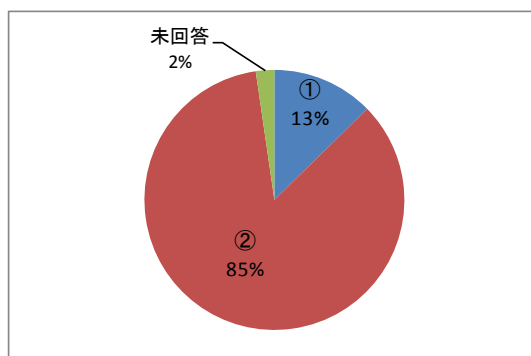
5、あなたの年齢をお答えください。

①10代以下	3
②20～30代	53
③40～50代	9
④60～70代	20
⑤80代以上	0
未回答	2
合計	87



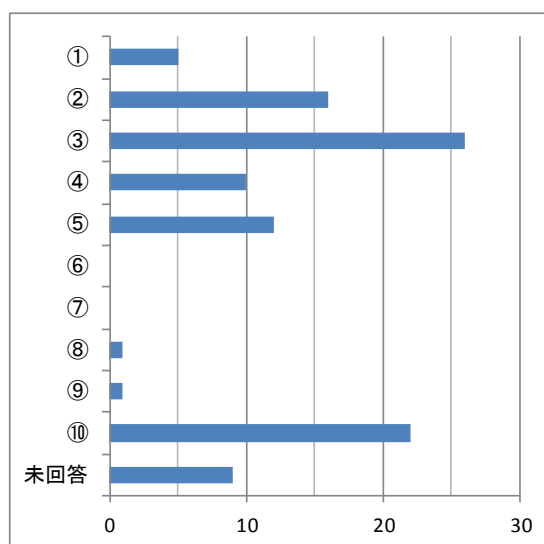
6、あなたの性別をお答えください。

①男性	11
②女性	74
未回答	2
合計	87



7、あなたの職業や免許資格にあてはまるものはどれですか。（複数回答可）

①行政	5
②学校関係者	16
③栄養士	26
④管理栄養士	10
⑤食生活改善推進員	12
⑥保育士	0
⑦食品製造業者	0
⑧食品販売業者	1
⑨生産者	1
⑩その他(※)	22
未回答	9



※その他… 学生(11)・ 栄養教諭(1)

- ・ 調理師(4)・ 看護師(1)・ 経済団体(1)
- ・ 地域活動に参加(1)

8、その他、ご意見、ご感想などがありましたら、ご記入ください。

- ・ 栄養士、管理栄養士の立場はどうなるのか疑問に思いました。
- ・ 活動報告の資料をいただきありがとうございました。どの報告も実践に沿った分かりやすいもので、形として残しておきたいです。
- ・ 講演はもう少し的を絞った方が理解しやすいと思いました。認定食育士について、その必要を含め、メディア等を使ったPRが必要かと考えます。
- ・ 講師の方も発表の方々も、とても分かりやすく良かったです。
- ・ これからも頑張って下さい。
- ・ 最後の4名の方の報告や、先生方の話し合いの時間をもっと長くっていただきありがとうございました。

- ・様々な食育の活動が行われている事が分かった。
- ・食育士について、幅広い人が参加出来ると思いました。
- ・食育の活動の場はたくさんある事を、改めて認識しました。ますます重要になっていく分野だと思います。活動のフィールドを広げて頑張りたいと思います。
- ・第3次食育推進基本計画について良く分かりました。これからの食育活動に期待すると共に、協力していきたいです。
- ・大変参考になりました。(4)
- ・とても参考になる内容ばかりで、どの内容にも興味を持ちました。
- ・とれるならとってみたいと思う。
- ・認定に向けての方法を知りたかった。具体的なスケジュールを知り、そのための学びを知りたかったです。
- ・本日は有意義なお話をありがとうございました。特に認定食育士の方々のお話は充実していて良かったと思います。

### 3) 考察

#### 1. 「このシンポジウムを何で知りましたか」について

「①本学のHPから」という回答が以外と多くあったことから、このホームページの活用を大いにすべきと考える。あとは、知人・友人への丁寧な案内の③郵送・④メール・⑤配布が確実な出席者の確保となることがわかった。

#### 2. 「講演は参考になりましたか」について

「参考になった」、「少し参考になった」を合わせると90%以上になり、第3次食育推進基本計画の理解の深化と食育推進に向けて有意義な講演であったことが伺える。

#### 3. 「仮認定食育士の活動は、食育活動の一環として評価できますか」について

「評価できる」、「概ね評価できる」を合わせて、90%になり、多様な食育活動の実際を実践例から知ることができたことが高い評価につながったと考えられる。

#### 4. カリキュラム等の有効性についての意見について

全体として、スキルアップにつながるカリキュラムであるという参加者の認識が伺える。また、カリキュラムやテキストにより学修することで、これらが実際の食育活動のバックボーンになり、安心感につながるのではないかとと思われる。これらの意見からも2.の「講演は参考になった」という回答が90%以上になった所以と考える。

#### 5. 「あなたの年齢をお答えください」・「性別」について

参加者の年齢が20歳代～30歳代が最多であったが、仕事を持っている方なども、学び直しとしての対象受講者として、これからも参加してほしいと感じた。40才代～70才代をあわせると29名になり、こちらで期待している設定対象者にあたりよかった。

性別については、女性が85%で大変多かった。食に関する食育士のフォーラムであったため、やはり、女性が多くなったのだと考える。

#### 6. 「職業や免許・資格」について

免許・資格からみて(複数回答)、③栄養士(26名)、④管理栄養士(10名)、⑤食生活改善推進員(12名)をあわせると48名となる。これは、所期の参加想定者であり、実証としてのフォーラムの開催意義を充足したものとする。この専門職の参加からのアンケート結果については、今後さらに精査して、認定食育士養成プログラムの充実につなげていきたい。