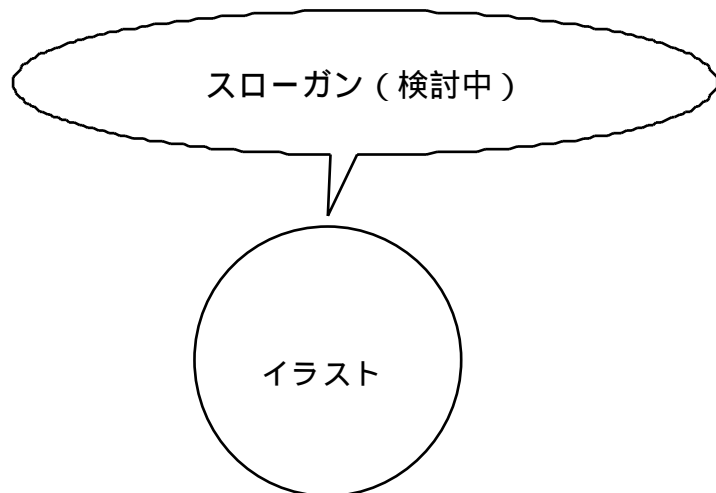


# 愛知県食育推進計画（案）

平成18年 月

愛知県食育推進会議



~

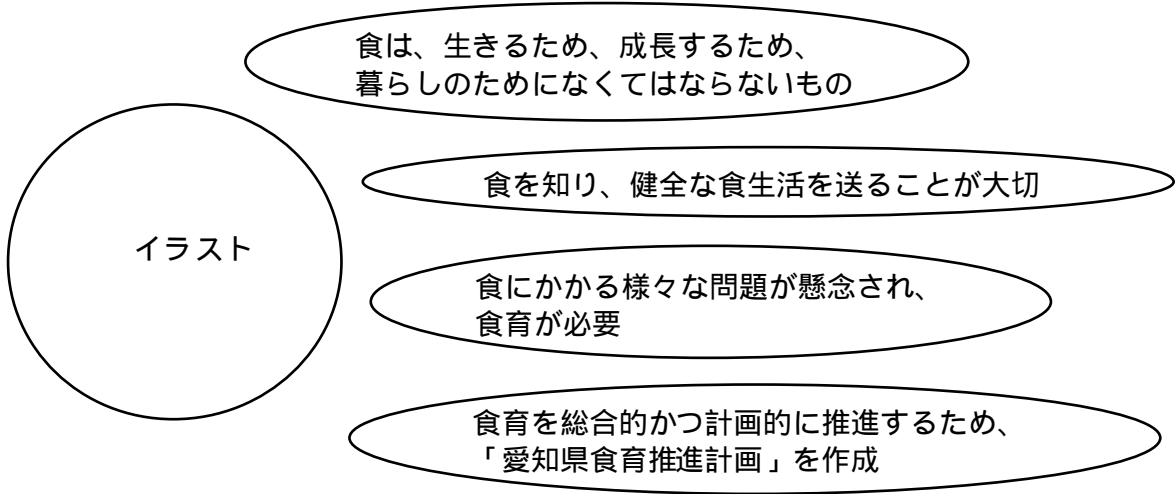
~

(愛知県食育推進会議 会長のことば)

～ 目 次 ～

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・	1
計画作成の基本的な考え方・・・・・・・・	2
1 計画の位置付け・・・・・・・・	2
2 計画の期間・・・・・・・・	3
3 計画の推進・・・・・・・・	3
食をめぐる現状と課題・・・・・・・・	5
1 現状・・・・・・・・	5
(1) 社会情勢の変化・・・・・・・・	5
(2) 食生活等の変化・・・・・・・・	6
2 課題・・・・・・・・	11
あいちの目指す食育・・・・・・・・	14
1 食育にかかわる愛知県の特徴・・・・・・・・	14
2 食育の方向・・・・・・・・	16
3 食育の目標・・・・・・・・	18
(1) 食を通じて健康な体をつくるための目標・・・・・・・・	18
(2) 食を通じて豊かな心を育むための目標・・・・・・・・	20
(3) 食を通じて環境に優しい暮らしを築くための目標・・	22
(4) 食育を広めるための目標・・・・・・・・	24
県民の主体的な取組・・・・・・・・	26
1 食を通じて健康な体をつくる取組・・・・・・・・	26
2 食を通じて豊かな心を育む取組・・・・・・・・	27
3 食を通じて環境に優しい暮らしを築く取組・・・・・・・・	29
4 世代別の取組・・・・・・・・	30
県や関係団体等の取組・・・・・・・・	38
1 食を通じて健康な体をつくるために・・・・・・・・	40
(1) バランスのとれた食生活の推進・・・・・・・・	40
(2) 生活習慣病等の予防対策・・・・・・・・	42
(3) 食品表示の適正化や食の安全に関する普及啓発	43
2 食を通じて豊かな心を育むために・・・・・・・・	45
(1) 食を通じたコミュニケーションの確保	45
(2) 体験を通じた食の理解促進	46
(3) 食文化の理解と継承	47
3 食を通じて環境に優しい暮らしを築くために・・	48
(1) 環境に配慮した食生活等の推進	48
(2) 地産地消の推進	49
(3) 農林水産業や食品関連事業における環境への配慮	50
4 食育を広めるために・・・・・・・・	51
(1) 食育にかかる人材の育成	51
(2) 食育ネットワークの構築	52
(3) 食育の普及・啓発等	53
参考資料	
1 「健康日本21あいち計画」における指標・目標値等の抜粋	54
2 「食と緑の基本計画」における目標の抜粋・・・・・・・・	58
3 食生活指針・・・・・・・・	60
4 食事バランスガイド・・・・・・・・	62
5 食育基本法の概要・・・・・・・・	66
6 食育推進基本計画のポイント・・・・・・・・	67
7 愛知県食育推進会議条例・・・・・・・・	68
8 愛知県食育推進会議委員名簿・・・・・・・・	69

# はじめに



私たちは、動植物の命を「食べ物」としていただいています。  
食は、生きるため、成長するため、暮らしのためになくてはならないものです。

また、食べ物は、それを作り、あるいは漁獲する人々がいて、さらに加工、運搬、販売する人々によって私たちのもとに届きます。

「いただきます」「ごちそうさま」は、動植物の命や食にかかわる人々、料理をしてくれた人への感謝や食べ物を大切にすることを表すものです。

私たち一人ひとりが健康で生き生きと暮らすとともに、コミュニケーションを大切にし、思いやりや活力ある地域社会を形成するためには、食を知り、健全な食生活を送ることが大切です。

しかし、栄養の偏りや不規則な食習慣による肥満などを主な要因として生活習慣病（高血圧症、高脂血症、糖尿病など）になったり、やせることへの行き過ぎた願望から摂食障害になったりすることもあります。

また、多くの県民にとって、日常生活の中で農林水産物等の生産や伝統料理などの食文化に接する機会が少なくなっており、食べ物が動植物の命をもとにしていることを実感したり、食を支える人々の活動や食文化についての理解を深めることが難しくなっています。

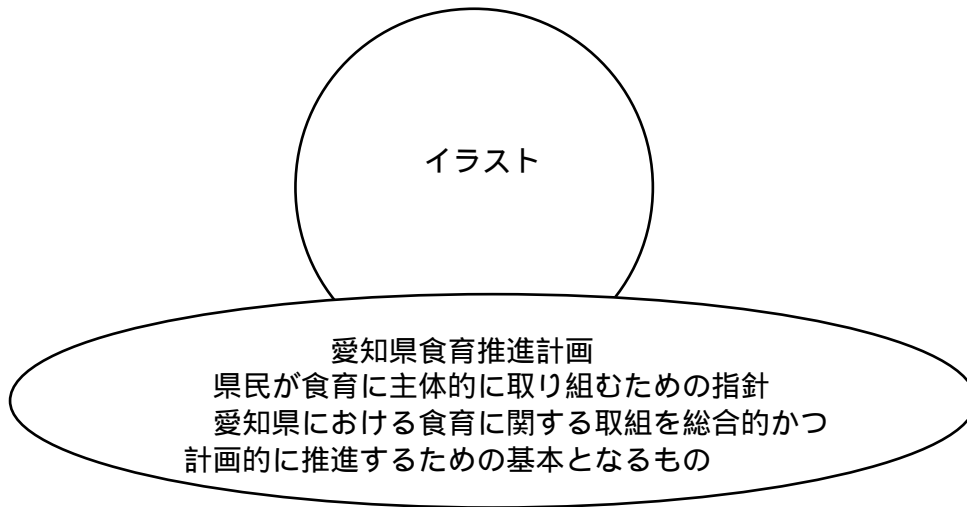
さらに、食べ残しや賞味期限切れなどで廃棄される食べ物が増える傾向にあるなど、食にかかる様々な問題が懸念されています。

こうしたことから、平成17年7月に食育基本法が施行され、食育が国民運動として推進することとされました。

愛知県では、平成18年3月に条例により「愛知県食育推進会議」を設置し、この会議が中心になって、食育を総合的かつ計画的に推進するため、「愛知県食育推進計画」を作成しました。

食育  
食育基本法では、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」ととされています。

## 計画作成の基本的な考え方



### 1 計画の位置付け

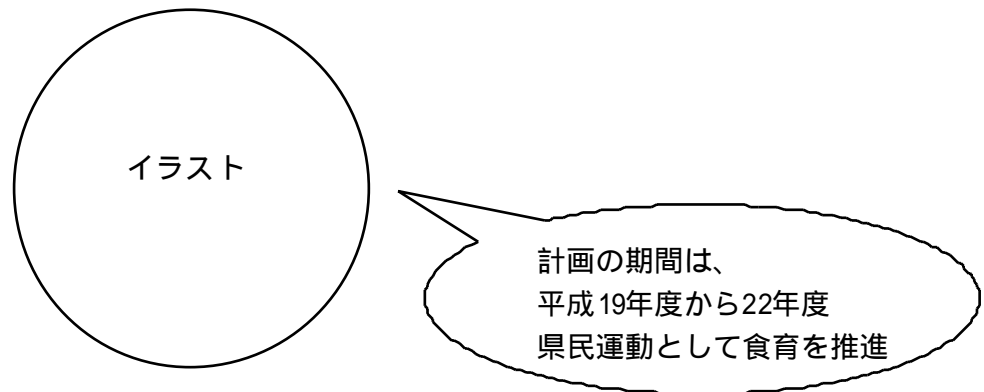
食べ物の選択や食事のとり方などは、個人の価値観や考え方によって様々ですが、県民一人ひとりが食の大切さを理解し、家庭を基本とした食育に、主体的に取り組むことが重要です。

また、食育は、幅広い分野に関係するため、教育、保育、社会福祉、医療・保健、農林水産業、食品関連事業等の関係者が一層連携し、継続して進める必要があります。

このため、「愛知県食育推進計画」を次のように位置付けて作成しました。

「愛知県食育推進計画」は、家庭、学校、職場、地域等のあらゆる機会や場所において、県民が主体的に食育に取り組むための指針とします。

「愛知県食育推進計画」は、関係者が連携・協力し、本県における食育に関する取組を総合的かつ計画的に推進するための基本になるものとします。



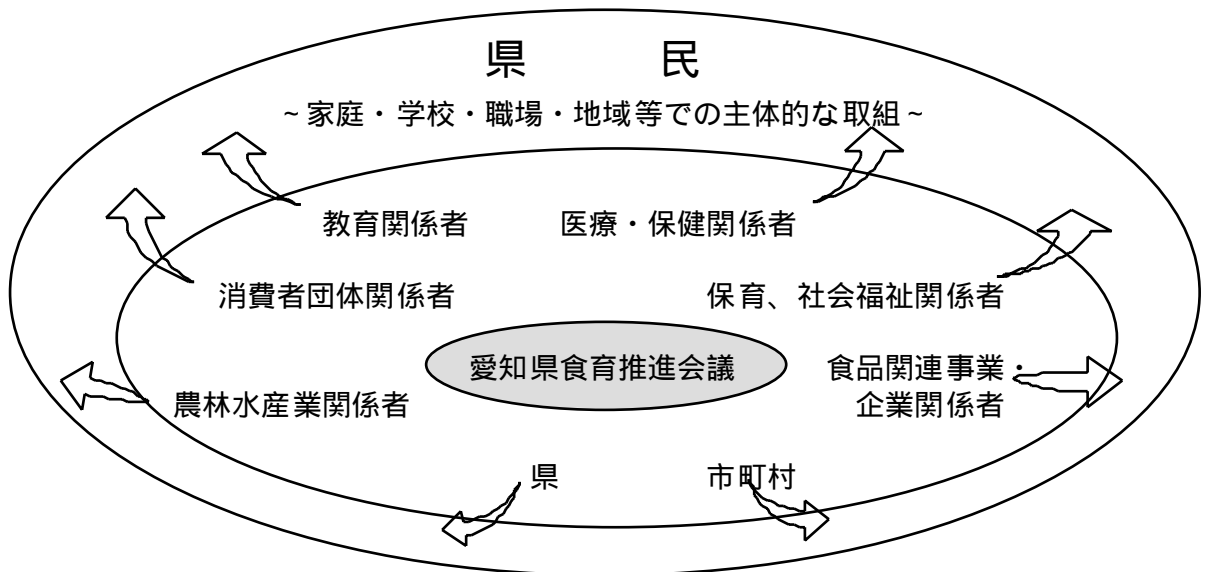
## 2 計画の期間

「愛知県食育推進計画」の期間は、平成19年度（2007年度）から平成22年度（2010年度）までとします。

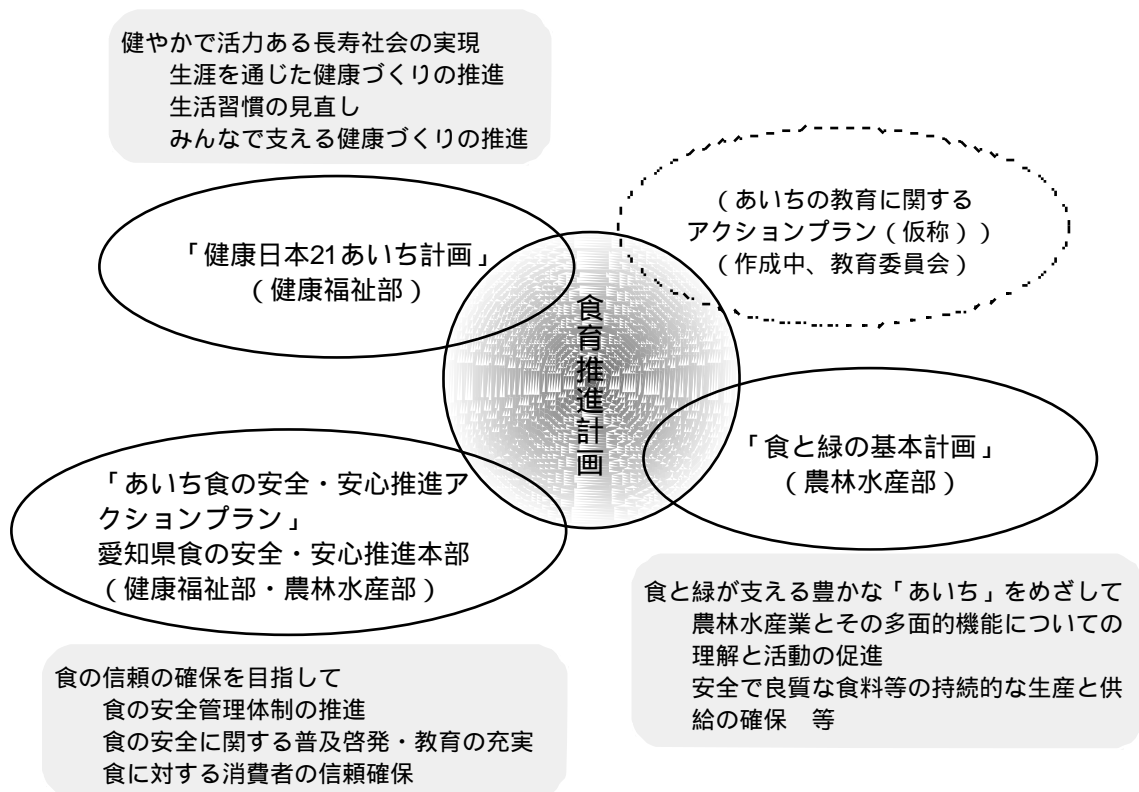
（情勢の変化を踏まえ、計画期間内であっても必要に応じて見直す場合があります。）

## 3 計画の推進

食育は、県民の皆さんがその大切さを理解して主体的に取り組むことが重要であり、愛知県食育推進会議が中心になって、市町村や様々な団体、企業などにも取組を促しながら、継続的な県民運動として推進します。

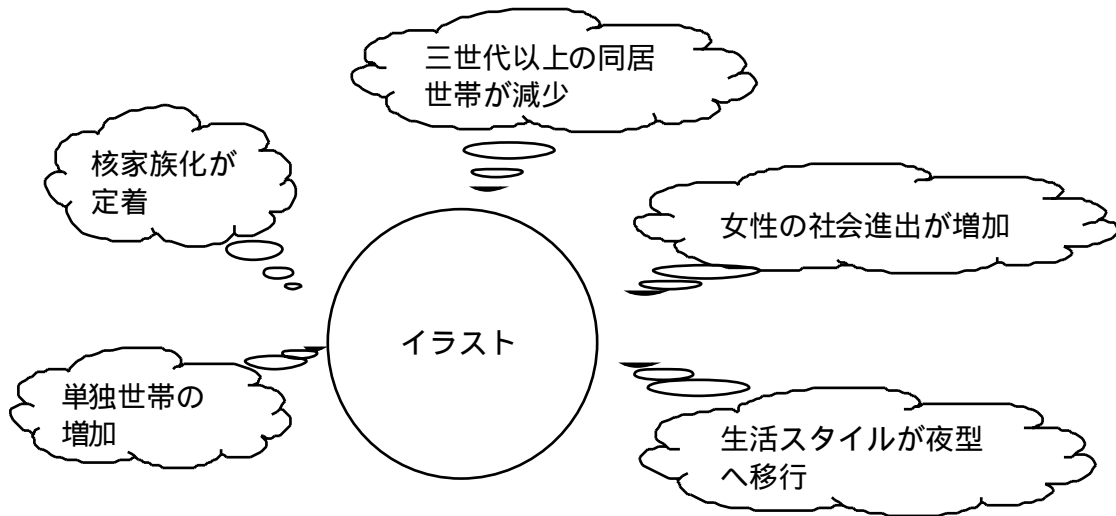


なお、県では、これまでも健康福祉、農林水産のそれぞれの分野において計画を作成し、食に関する施策を推進しています。  
食育については、これらの計画と連動して推進していきます。





# 食をめぐる現状と課題

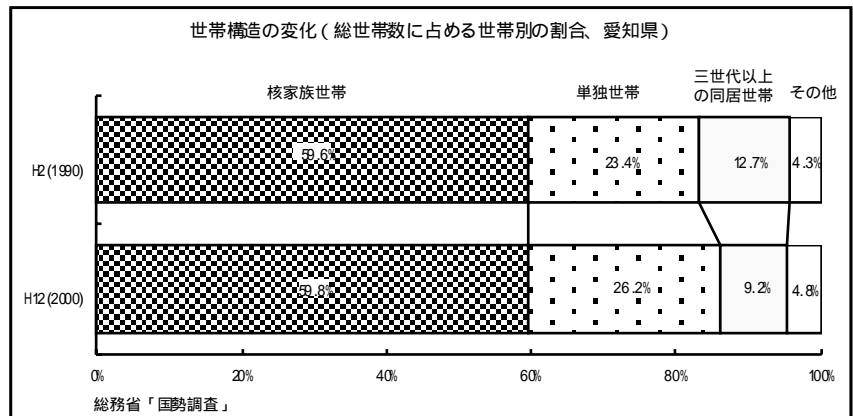


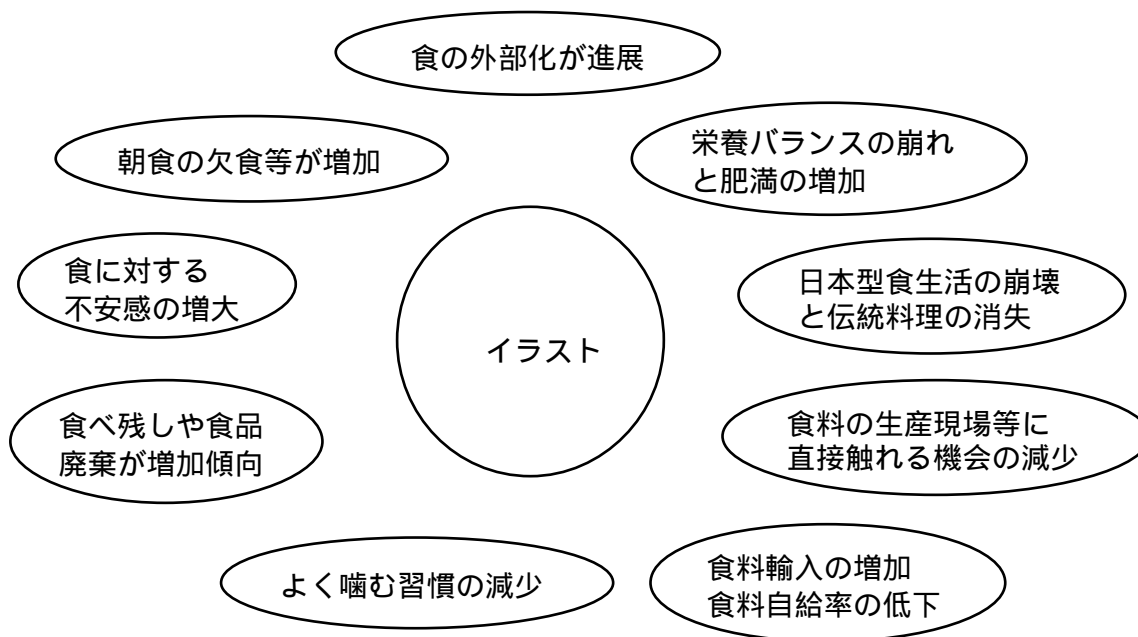
## 1 現 状

### (1) 社会情勢の変化

私たちの家族の形態は、核家族化が定着し、三世代以上の同居世帯が減少し、最近では単独世帯が増加してきました。

また、女性の社会進出が増えたことや、生活スタイルを夜型にする人々が増えたことなどの変化に伴い、私たちの食生活等も大きく変わってきました。

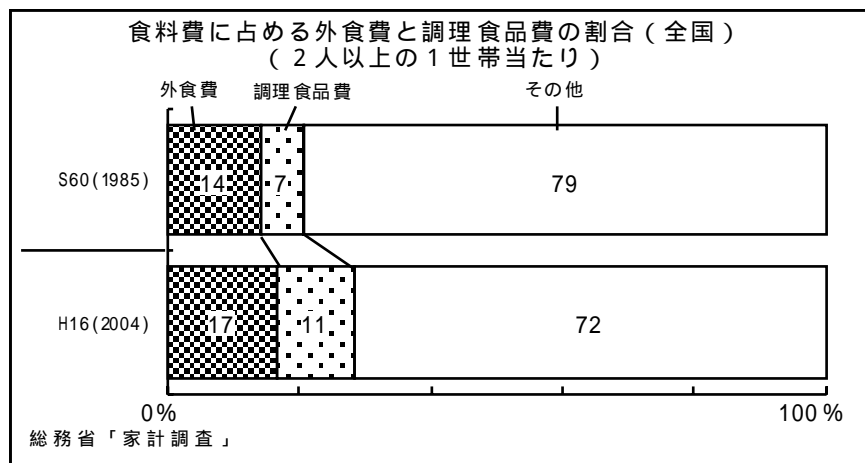




## (2) 食生活等の変化

### 食の外部化が進展

家庭での調理が減り、弁当、おにぎり、調理パンなどを含めて調理済みの食品を購入する中食 や外食の利用など食の外部化が進んでいます。



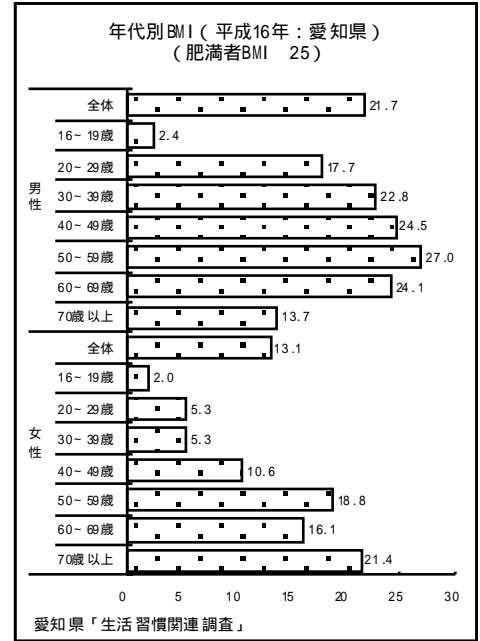
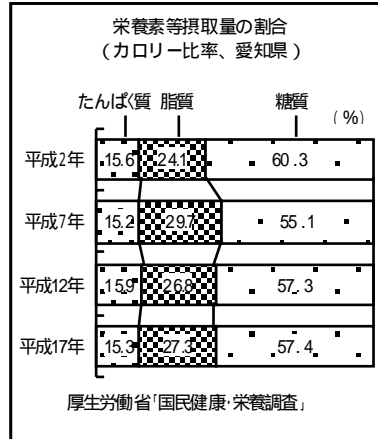
中食（なかしょく）  
中食とは、外食と家庭での料理の中間にあるものとして、惣菜や弁当などを買って家庭で食べること。  
また、惣菜や弁当などのように、家庭で調理加熱することなく、そのまま食事として食べられる状態の食品のことです。

**BMI**  
(Body Mass Index)  
ボディ・マス・インデックス  
「体重kg ÷ [身長m × 身長m]」で算出される体格指数のことで、肥満度を測るための国際的な指標。医学的に最も病気が少ない数値として22を「標準」とし、18.5以下なら「痩せ」、25以上を「肥満」としています。

### 栄養バランスの崩れと肥満の増加

米や野菜の消費が減少する一方で、肉類、油脂類等の消費が増加しています。それに伴い、栄養素等の摂取量の割合では、脂質の占める割合が成人の基準値(20~25%)を上回っており、成人男性の概ね4人に1人がBMI 25以上となっています。

肥満や内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)等を主な要因とする生活習慣病の発症が懸念されています。



### よく噛む習慣の減少

歯ごたえのある食品よりも軟らかい食品が好まれ、特に若い世代に「噛めない」、「噛まない」傾向がみられます。

### 食に対する不安感の増大

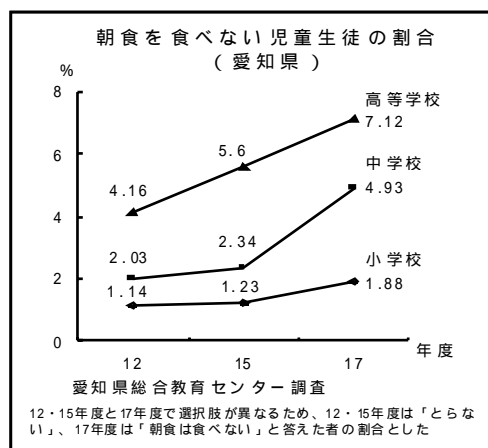
近年、大規模な食中毒、牛海綿状脳症(BSE)や高病原性鳥インフルエンザの発生、食品の偽装表示など、食の安全性や信頼性にかかわるできごとが相次いで起きており、食に対する不安感が増しています。

**メタボリックシンドローム**  
(Metabolic Syndrome)  
内臓脂肪型肥満やこれに伴う高血糖、高血圧又は高脂血を重複的に発症させている状態を言います。

### 朝食の欠食、「孤食」や「個食」が増加

朝食を食べないことが習慣となっている人や家族がばらばらに食べる「孤食」、同じ食卓を囲みながらも違うものを食べる「個食」などがみられます。

最近の調査では、朝食を食べない児童生徒の割合が増加する傾向にあります。



食料の生産現場等に直接触れる機会の減少

産業構造の変化や人口の都市への集中、食の外部化等が進む中で、多くの人にとっては食料の生産や加工等の現場に直接触れる機会が少なくなっています。

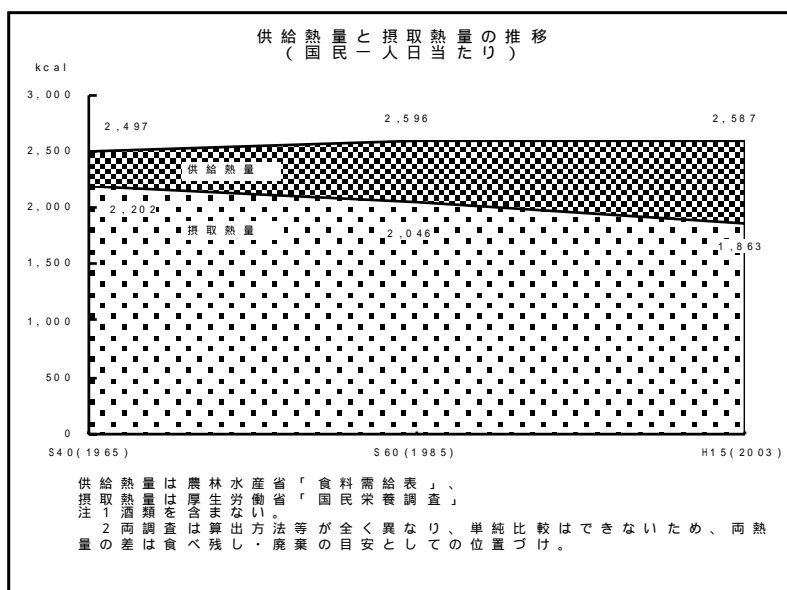
日本型食生活の崩壊と伝統料理の消失

栄養バランスのとれた食事である日本型食生活が崩れてきており、季節や行事に合わせて家庭で作られ伝えられてきた地域の伝統料理も失われつつあります。

食べ残しや食品の廃棄が増加傾向

飽食ともいわれる中で、食べ残しや消費期限・賞味期限切れなどに伴う食品の廃棄が、家庭、食品産業で発生しています。

供給熱量と摂取熱量の差でみると、両者の差が拡大しており、食べ残しや食品の廃棄が増える傾向がうかがわれます。

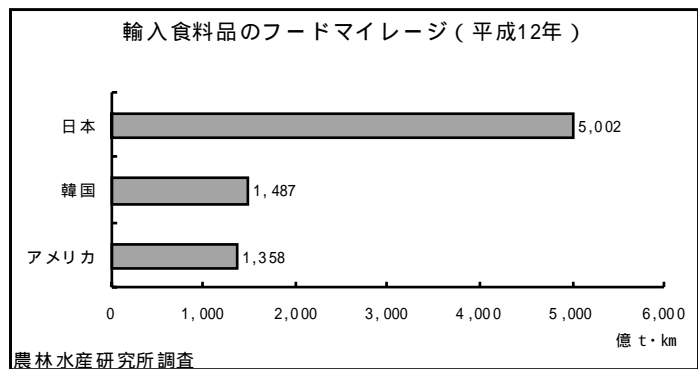
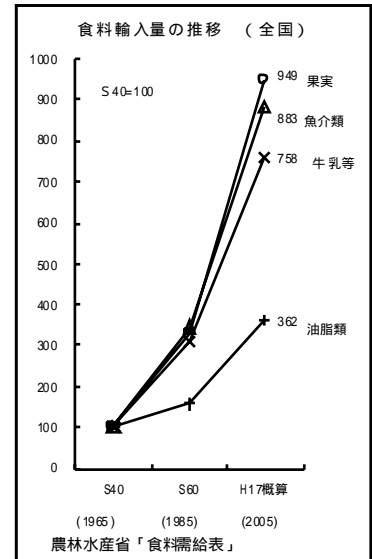
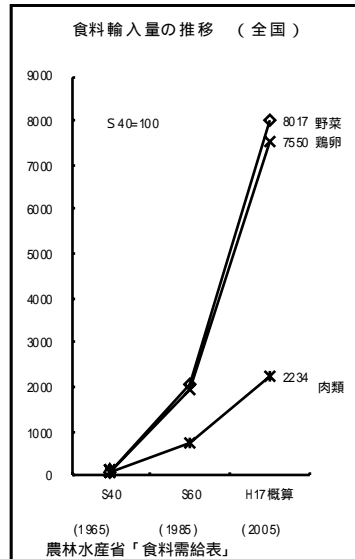


日本型食生活  
 主食である米を中心とし、魚、肉、野菜などの副食に果物などが加わった栄養バランスのとれた食事のことをいいます。

### 食料輸入の増加とフードマイレージ

日本は、食料の多くを輸入に頼っており、世界最大といわれる食料輸入国です。食料を輸入することは、輸送などに多くのエネルギーを必要とすることであり、遠くから輸送してくるほど環境への負荷が増大します。

この食料の輸送に伴う環境への負荷の目安として、フードマイレージという指標が使われており、日本のフードマイレージはアメリカの3.7倍、韓国の3.4倍となっています。



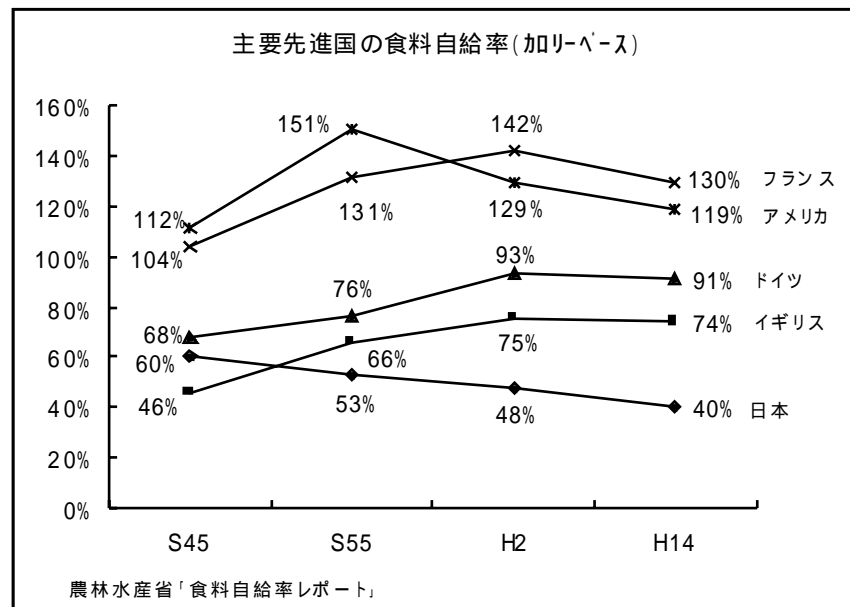
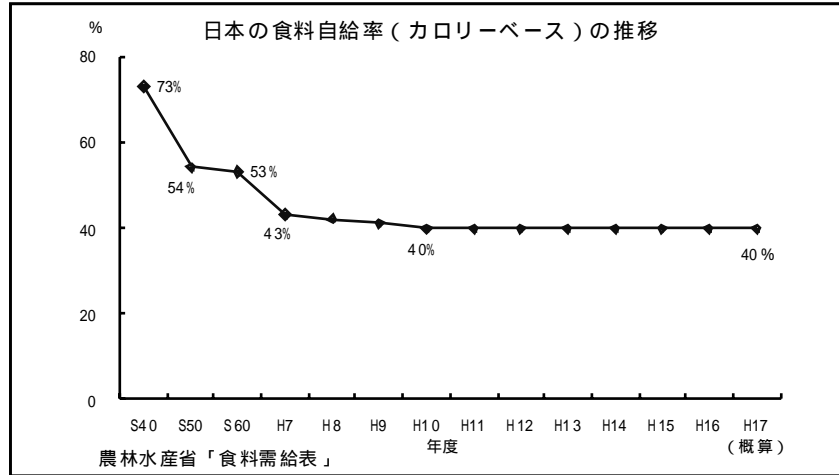
### フードマイレージと地産地消

フードマイレージとは、国別の食料輸入量 × 輸送距離で示される値です。この値が小さいほど、食料の輸送にエネルギーを使わず、環境への負荷が少ないことを表しています。

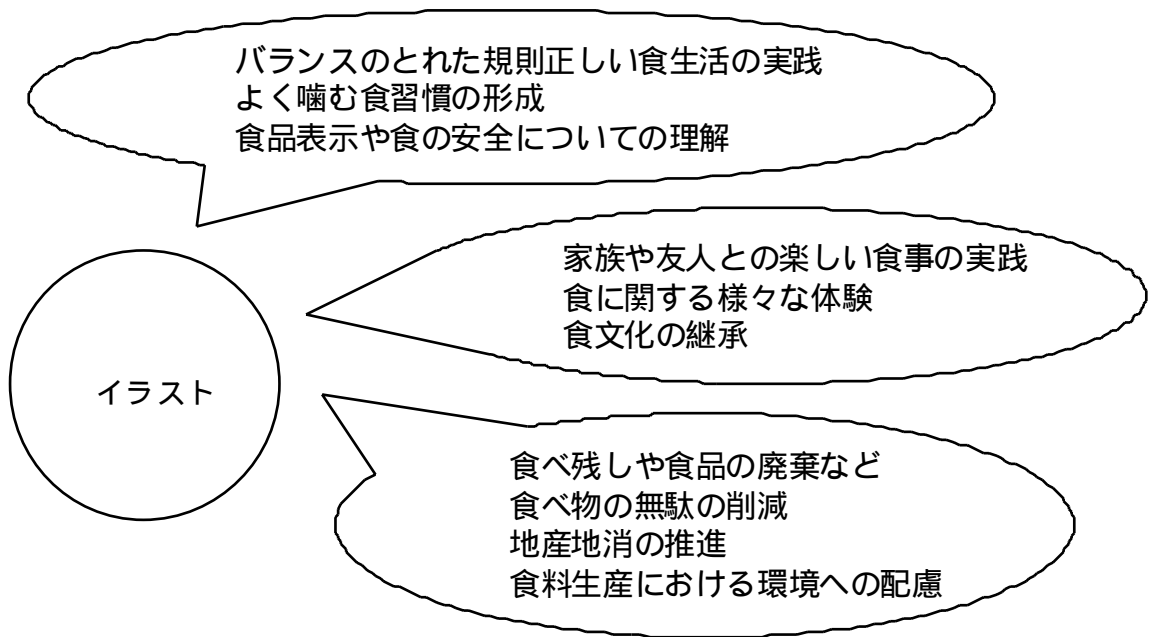
地産地消とは、地域で生産された食料（農林水産物）を地域で消費することであり、フードマイレージの考え方からすれば、できるだけ産地に近いところで消費することが環境への負荷が少ないといえます。

### 主要先進国中最低の食料自給率

日本の食料自給率は、カロリーベースで昭和40年度（1975）に73%であったものが、その後次第に下がり続け、平成10年度（1998）から8年連続で40%となっています。これは、主要先進国の中で最低の水準です。



カロリーベースの食料自給率は、食品を熱量に換算し、食料で供給される熱量のうち国産でまかなわれている割合を計算したものです。



## 2 課 題

食をめぐる現状から、今後取り組むべき課題をまとめると、大きく分けて次の三つの視点でまとめることができます。

### (1) 体の視点

毎日の食生活は、生活習慣病などの発症と密接な関係があり、健康に大きく影響します。

食と健康とのかかわりに関心を持ち、子どもの頃からバランスのとれた規則正しい食事をとり、ゆっくりよく噛む食習慣を身に付けることが大切です。

また、食品の表示や食の安全についての理解を深め、食品を選択する能力を養うことや食品衛生に気を付けて食中毒を防止することなども必要です。

### (2) 心の視点

食卓を囲んでコミュニケーションをもつことは、食の楽しさを実感させ、心の安定をもたらします。

また、料理や農林漁業にかかわる体験を通じて、食べることが動植物の命をいただくことだと実感したり、地域の伝統的な食文化を継承したりすることができます。

### (3) 環境の視点

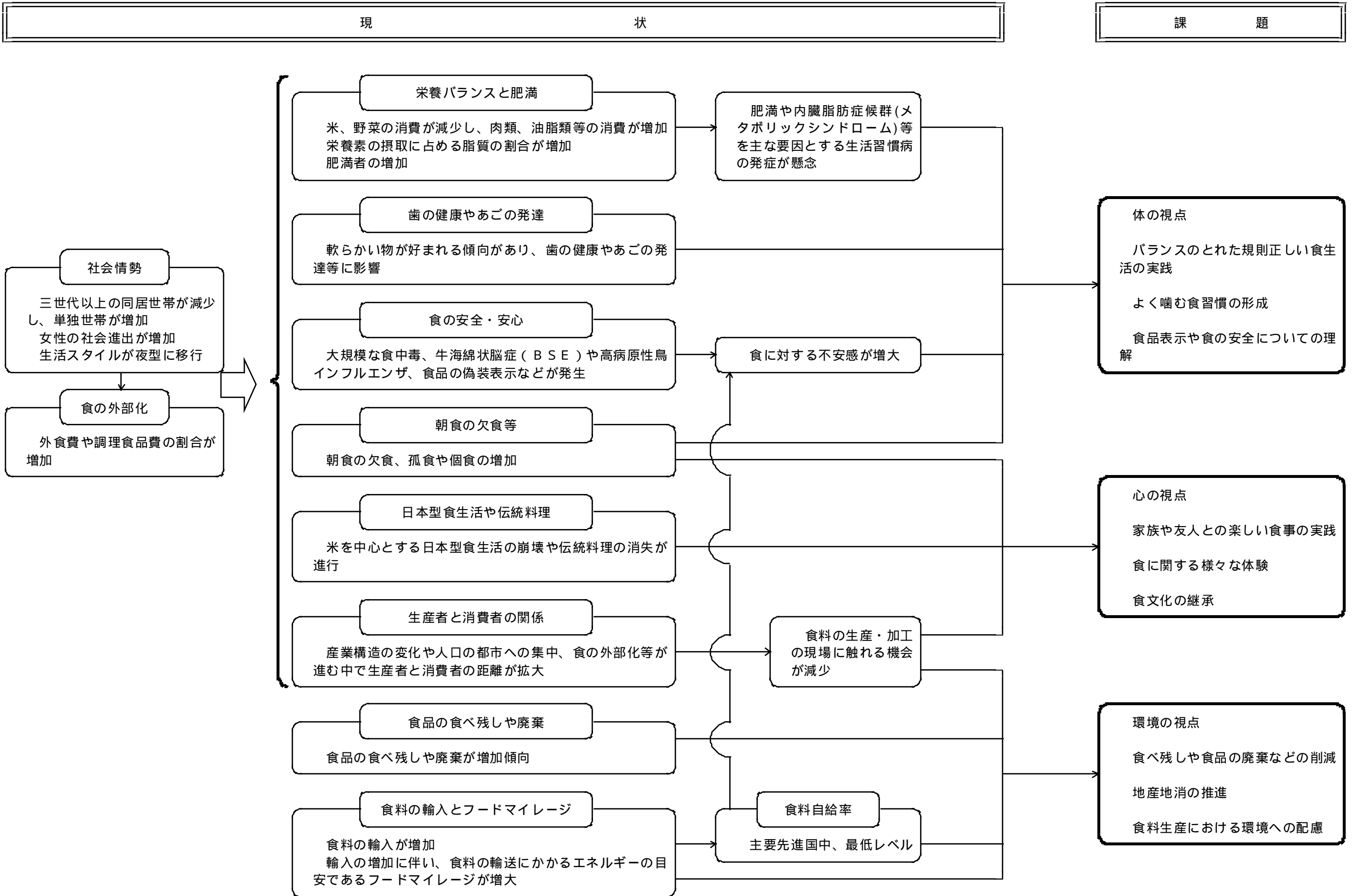
食べ物は、自然の恵みであるが、その生産・輸送・加工において石油資源やエネルギーが使われています。

食べ残しや食品の廃棄など食べ物の無駄を減らし、身近なところで

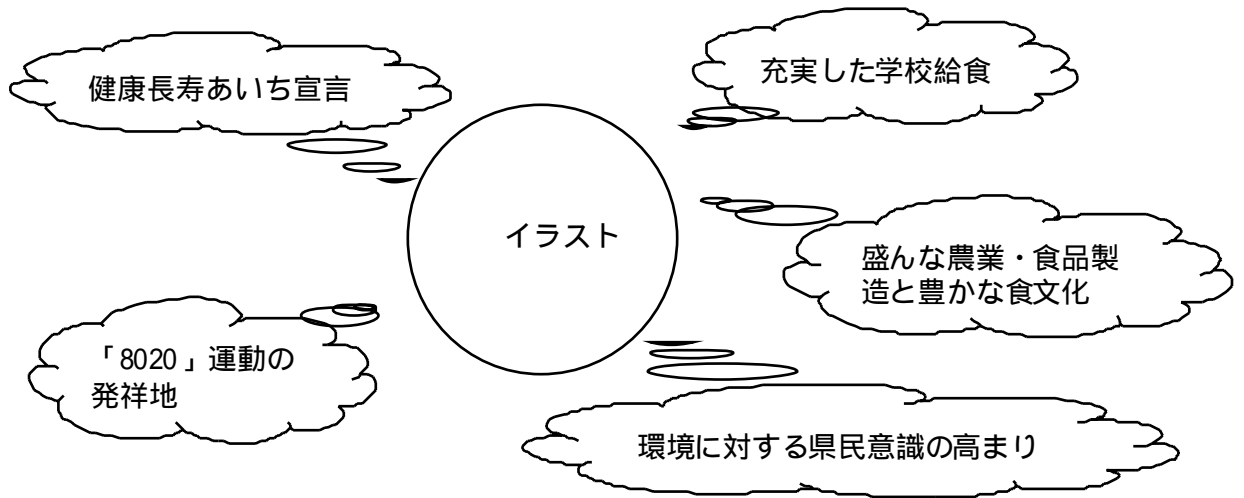
とれた食材を消費することや食料の生産においても環境に配慮することなどによって、食から生じる環境への負荷を軽減することができます。



【食をめぐる現状と課題】



# あいちの目指す食育



## 1 食育にかかわる愛知県の特徴

愛知県には、食をめぐる課題でまとめた体、心、環境の三つの視点に関連して次のような特徴があります。この特色を活かし、食育を推進していきます。

**健康長寿あいち宣言**

今から約20年後に県の人口の4人に1人が65歳以上になると見込まれています。愛知県では、平成18年3月22日に「健康長寿あいち宣言」を行い、産・学・行政の協働のもとで、県民の健やかな成長といきいきとした健康長寿の実現を目指しています。

はちまるにいまる  
**「8020運動」の発祥地**

「8020運動」は、80歳で20本以上自分の歯を持つことを目指す生涯を通じた歯の健康づくり運動です。平成元年（1989）に愛知県で始まり、国の「成人歯科保健対策検討会」でも取り上げられ、それ以降この運動が全国に広まっています。

県企画課（当時）が平成17年に行った推計では、65歳以上の高齢者の人口に占める割合は、2005年の約17%から2025年には25%程度と予測されています。

**充実した学校給食**

愛知県の学校給食は、公立小中学校の完全給食実施率が100%と全国トップレベルにあるなど充実しています。

### 盛んな農業・食品製造業と豊かな食文化

愛知県は、全国有数の農業県、食品製造県であり、また、長年培われてきた地域色豊かな食文化も数多くあって、食に関する様々な体験をしたり、食文化に触れる機会に恵まれています。

### 環境に対する県民意識の高まり

「環境先進県」を目指している愛知県では、2005年日本国際博覧会（愛知万博）の開催を通して環境に対する県民の意識がさらに高まっています。

## 食育に対する県民の意見

平成17年度に実施した県政モニターアンケートでは、約9割の方が「食育をさらに進めるべき」と回答しています。

また、このアンケートでは、次のような意見が寄せられました。

食糧不足の中で育った私からみれば、今は食べ過ぎ。食や農業等の大切さを小中学生に十分指導して欲しい。

子どもたちの農山漁村体験留学等の機会を増やし、自然の恵みのすばらしさや職業についていろいろ感じて欲しい。

子どもは、学校での野菜栽培や調理学習を楽しんでいる。一般の人でも楽しむことができるような機会が地域にあると良い。

小中高教育の中で食育を正式に教えるようにするべきと思う。

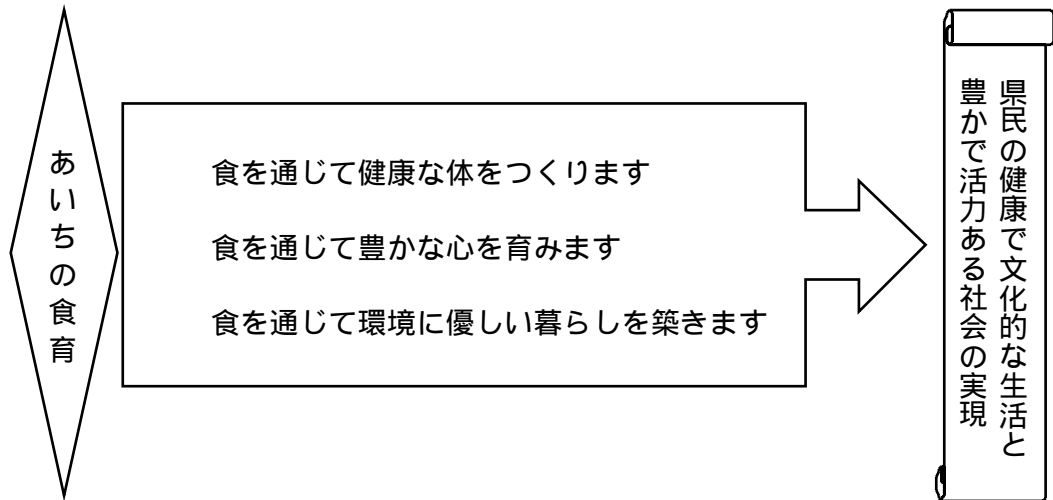
小さな子どものいる家庭では、食育が最も重要だと思う。

一番重要なのは食育。早急に学校や地域で食に対する知識や体験を伝え、農業に関心を持ってもらう必要がある。

「食＝命」という発想が飽食の時代にあっては生まれにくい。教育分野との結合、学生の部活動やボランティア活動などを通して「食＝命」ということを身近にしてはどうか。

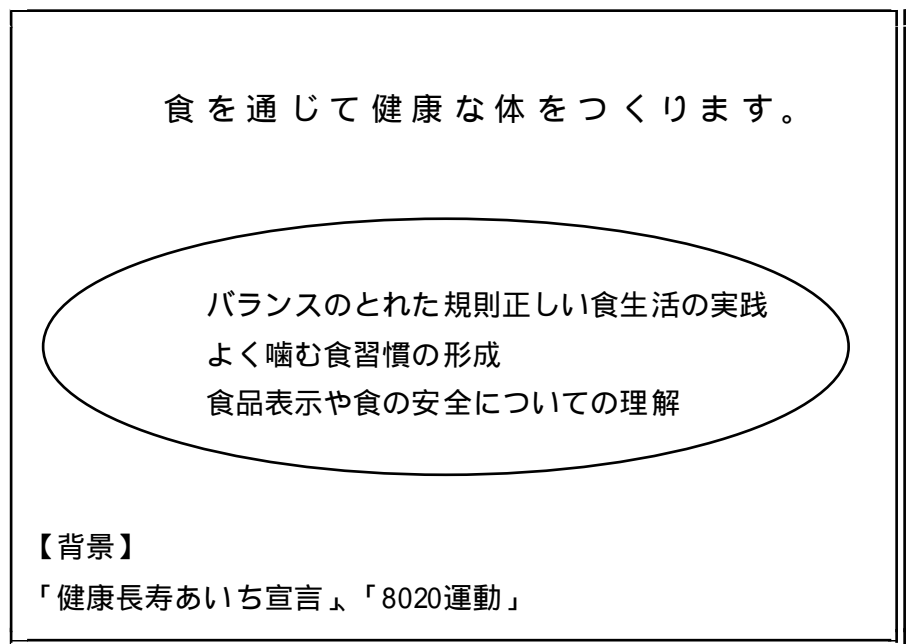
伝統食、伝統文化を守っていかなければならないことを一人ひとりが意識し、学校と地域で教える必要がある。

これから母親になる人は、ファーストフードで育ってきた世代であるので、学校で子どもたちに食の大切さを教えるときに親も一緒に学べたらと思う。



## 2 食育の方向

食をめぐる現状と課題や食育にかかわる愛知県の特徴を踏まえ、食育の方向を次のとおりとします。



食を通じて豊かな心を育みます。

家族や友人との楽しい食事の実践  
料理や農林漁業などの食に関する様々な体験  
伝統料理など食文化の継承

**【背景】**

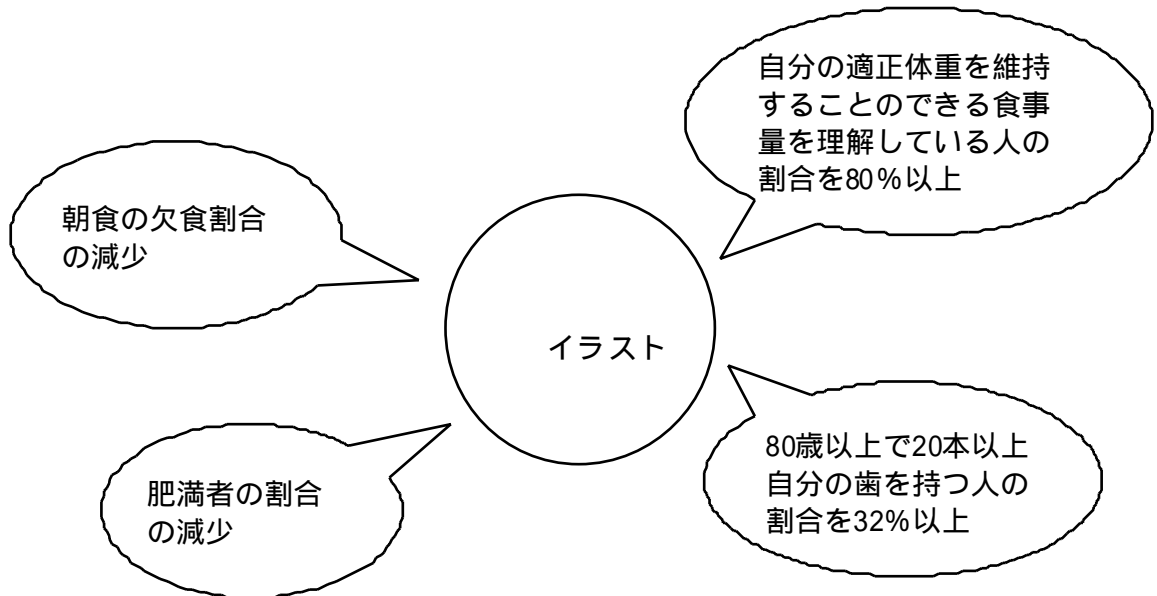
充実した学校給食、盛んな農業・食品製造業と豊かな食文化

食を通じて環境に優しい暮らしを築きます。

食べ残しや食品の廃棄などの削減  
地産地消の推進  
食料生産における環境への配慮

**【背景】**

「環境先進県」を目指す愛知県、愛知万博の開催による県民の環境意識の高まり



### 3 食育の目標

#### (1) 食を通じて健康な体をつくるための目標

##### 朝食の欠食割合の減少

朝食は、活力ある一日を過ごすためのスタートとなる食事です。健康な体づくりに必要な栄養素の摂取だけでなく、会話を通じて家族の絆を深めることにもつながります。

特に、生活習慣の形成途上にある小学生、学校給食が終了し生活が不規則になりがちな16～19歳、成人の中で問題が大きいとみられる20歳代・30歳代男性の朝食欠食割合を減少させます。

##### 肥満者の割合の減少

肥満を予防することは、生活習慣病の予防につながるため、将来への影響の大きい児童生徒、肥満者の割合が高い20歳代～60歳代の男性と40～60歳代の女性の肥満者の割合を減少させます。

##### 自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人の割合の増加

体重は、肥満ややせ過ぎを予防するためのバロメーターです。

自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人の割合を80%以上にします。

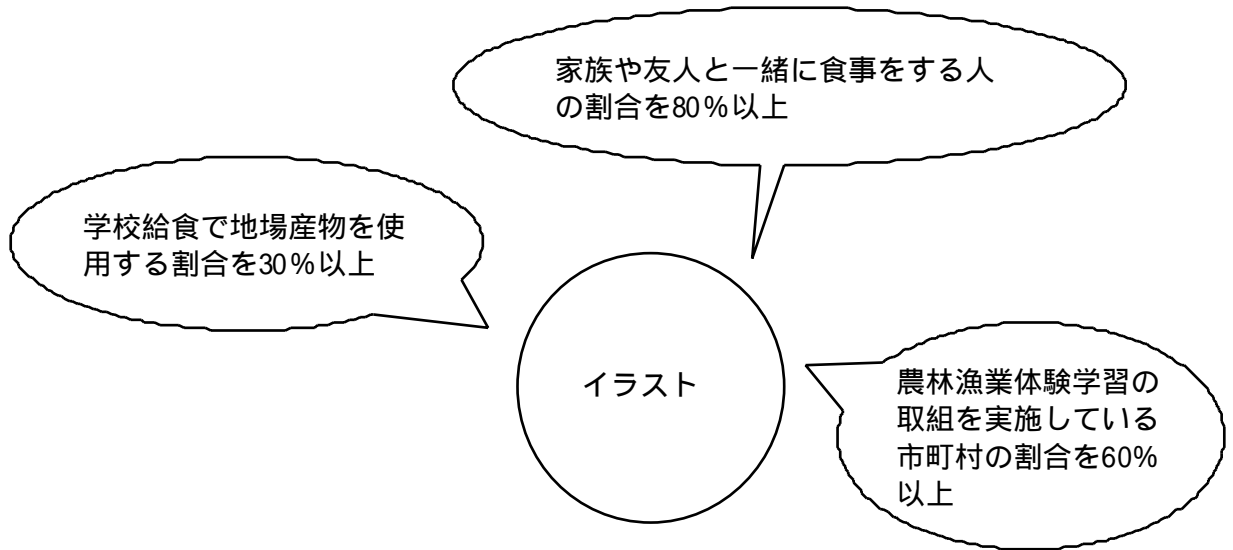
##### 80歳で20本以上自分の歯を持つ人の割合の増加

歯の健康は、おいしく豊かな食生活に欠かせません。健康な歯でよく噛むことは、肥満防止、脳の活性化など全身の健康につながります。

80歳で20本以上自分の歯を持つ人の割合を32%以上にします。

項 目	直近年	目標(H22)
朝食の欠食割合 (国)	(H16)	
(小学生)	(1.88%)	(0%)
(16～19歳)	(5.4%)	(0%)
男性20歳代	11.6%	10%以下
男性30歳代	15.2%	15%以下
肥満者の割合	(H16)	
児童生徒	2%	1.7%以下
20～60歳代男性	24.2%	15%以下
40～60歳代女性	15.3%	12%以下
自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人の割合	(H16)	
男性	59.7%	80%以上
女性	64.1%	80%以上
80歳で20本以上自分の歯を持つ人の割合	(H17)	
	20.0%	32%以上

注、( )内の項目等については、置き換えを予定。



## (2) 食を通じて豊かな心を育むための目標

### 家族や友人と一緒に食事をする人の割合

家族や友人と一緒に食卓を囲んでコミュニケーションをもつことは、食の楽しさを実感し、心の安定をもたらします。

1日最低1食、家族や友人と2人以上で楽しく30分以上かけてとる人の割合を80%以上にします。

### 学校給食で地場産物を使用する割合

学校給食で多くの地場産物を使用することにより、地元でとれる食材やその生産などについて園児や児童生徒の関心や理解を深めることは、地域の食べ物を大切にする心を育て、食べようとする意欲につながります。

学校給食における地場産物の使用割合を30%以上にします。

教育ファーム  
自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への理解を深めること等を目的として、農林漁業者などが一連の農作業等の体験の機会を提供する取組をいいます。

### 農林漁業体験学習の取組を実施している市町村の割合

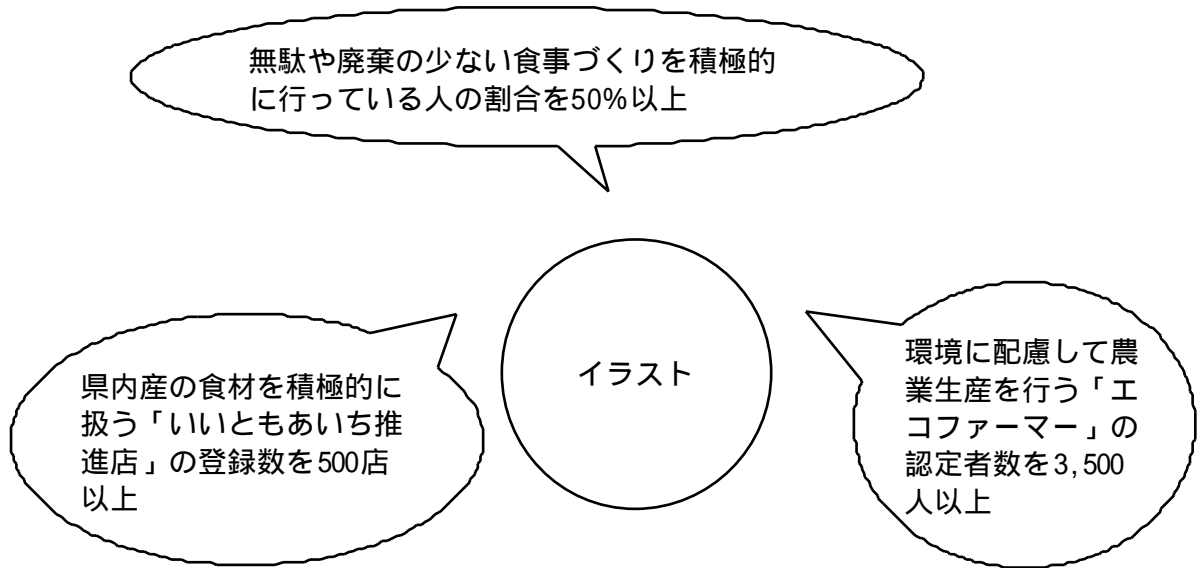
農林漁業の体験を通じて、自然の恩恵や食にかかわる人々の活動への感謝や理解が深まります。

教育ファームの取組を自ら実施又は支援している市町村の割合を60%以上にします。



項 目	直近年	目標(H22)
1日最低1食、きちんとした食事を 家族や友人と2人以上で楽しく30分以 上かけてとる人の割合	(H16) 62.3%	80%以上
学校給食における地場産物を使用す る割合 (国) (全食品数に占める県産食品数の割合)	(H16) (22.5%)	(30%以上)
農林漁業体験学習の取組を実施して いる市町村の割合 (国) (教育ファームの取組を自ら実施又は 支援している市町村の割合)	(H18) (36.9%)	(60%以上)

注、( )内の項目等については、置き換えを予定。



### (3) 食を通じて環境に優しい暮らしを築くための目標

いいともあいち推進店  
「いいともあいち推進運動」に賛同し、本県農林水産物を積極的に販売する店舗や食材として利用する飲食店等のうち県に登録されたものです。

「いいともあいち運動」とは、農林水産業の振興、農山漁村の活性化を通じて、将来にわたる豊かな県民生活の実現を図る運動。

“いいとも”とは、県内の消費者と生産者が、“いい友”関係になる。

．．．．．  
イート モア アイチ  
プロダクツ  
(Eat more Aichi products)  
=もっと愛知県産品を食べよう(利用しよう)

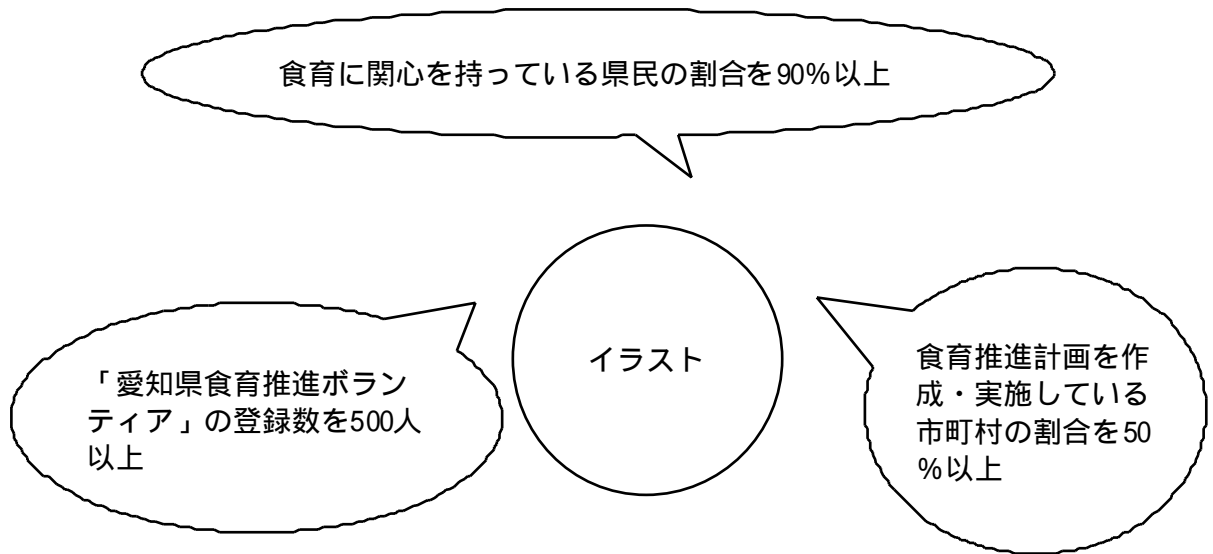
シンボルマーク

無駄や廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合  
食材を有効に使って無駄や廃棄の少ない食事を作ることは、ごみの減量につながります。これを積極的に行っている人の割合を50%以上にします。

「いいともあいち推進店」の登録数  
身近な食べ物の消費や利用を進めることは、遠くから運ばれてくる食べ物を使うことよりも輸送に係るエネルギーを節約できます。県内産の食材を積極的に扱う「いいともあいち推進店」の登録数を500店以上にします。

「エコファーマー」の認定者数  
農業生産において、農薬や化学肥料の使用を減らし、河川や海、地下など環境への負荷の軽減と農作物の安全性の確保を図ります。  
こうした減農薬・減化学肥料栽培など環境に配慮した農業の生産に取り組む「エコファーマー」の認定者数を3,500人以上にします。

項 目	直近年	目標(H22)
無駄や廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合	(H18) 35.5%	50%以上
県内産の食材を積極的に扱う「いいともあいち推進店」の登録数	(H17) 336店	500店以上
「エコファーマー」の認定者数	(H16) 2,200人	3,500人以上



#### (4) 食育を広めるための目標

食育の三つの方向についての目標に加えて、食育を広めるための目標を次のとおりとします。

##### 食育に関心を持っている県民の割合

食育を推進し、その成果をあげるためには、まずは県民一人ひとりが食育に関心を持ち、自ら取り組むことが重要です。

食育に関心を持っている県民の割合を90%以上にします。

##### 「愛知県食育推進ボランティア」の登録数

食育を推進するには、食生活の改善、農林漁業の体験や食文化の継承などについての知識や経験を持ち、県民に対する指導的な役割を担う人材の育成が必要です。

地域に根ざした食育の推進活動を行う「愛知県食育推進ボランティア」の登録数を500人以上にします。

##### 食育推進計画を作成・実施している市町村の割合

地域の実状にあわせた食育を推進していく上で、市町村の果たす役割は重要です。

食育推進計画を作成・実施している市町村の割合を50%以上にします。

項 目	直近年	目標(H22)
食育に関心を持っている県民の割合 (国)	(H17) 64.8%	90%以上
「愛知県食育推進ボランティア」の登録数	(H17) 388人	500人以上
食育推進計画を作成・実施している市町村の割合 (国)	(H18) 0	50%以上

## 県民の主体的な取組

イラスト

### 1 食を通じて健康な体をつくる取組

朝食をとり、正しい食習慣を身に付けましょう

朝食をきちんと食べる、1日3食規則正しく食べる、よく噛んで食べるなどの正しい食習慣を身に付けましょう。

栄養のバランスに気を付け、食事の内容を調節しましょう

生活習慣病などに関心を持ち、油脂類や塩分の摂り過ぎに注意し、魚や野菜を多くとるように心がけるなど「食事バランスガイド」等を参考にして栄養バランスに気を付けましょう。

また、自分にあった食事の量を調節し、適度な運動と合わせて肥満を予防・解消しましょう。

食中毒などを予防しましょう

食品の不適切な取扱いによる食中毒などの危害を予防しましょう。

また、食品の表示についての知識を持ち、食品の選択に活用しましょう。

食に関する正しい情報に基づいた食生活を送りましょう

食の安全や健康に関する誤った情報や一部を誇張した情報、風評などに惑わされず、正しい情報に基づいた食生活を送りましょう。

歯を大切にしましょう

正しい歯みがきの習慣を身に付け、食べるために欠かせない自分の歯を大切にしよう心がけましょう。

食事バランスガイド  
食生活の改善に向けて、「食生活指針」を具体化するものとして、食事の組合せやおおよその量をイラストを交えて示したもので、平成17年6月に国が公表しました。  
(参考資料を参照。)



イラスト

## 2 食を通じて豊かな心を育む取組

「いただきます」、「ごちそうさま」を言いましょう

「いただきます」、「ごちそうさま」の意味は、命をもらった動植物や食に関わる人々の活動、料理してくれた人への感謝であり、食べ物を大事にする気持ちの表れです。これらの言葉の意味を理解し、食事の際に言う習慣を身に付けましょう。

食事のマナーを身に付けましょう

食事のマナーは、一緒にいる人に不快感を与えず、みんなで楽しく食事をするためにも大切です。箸を正しく持ち、箸の使い方に気をつけるなどの食事のマナーを身に付けましょう。

家族や友人と一緒に食卓を囲みましょう

家族や友人と一緒に食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら食事を楽しみましょう。

自分で料理をしてみましょう

作られたものを食べるだけではなく、家庭で料理を手伝うことや、自分で料理を作ったりしましょう。

五感を使って食事を楽しみましょう

五感（「見る」、「においをかぐ」、「聞く」、「触る」、「味わう」）を使って食材や料理を感じ、陶器や木地のお椀などの食器に料理を盛り付けたり、食卓に花を飾るなど食事を楽しみましょう。

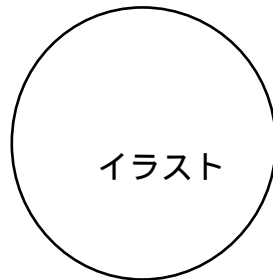
### 食べ物の生産現場を見学・体験しましょう

食べ物が動植物の命を元に行っていることを実感したり、食にかかわる様々な人々の活動への理解を深めるため、農林漁業や食品製造現場の見学・体験に参加するなど、食べ物が生産される現場に触れる機会を積極的につくりましょう。

### 食文化を継承しましょう

地域の食材を使った料理に親しみ、季節や行事にあわせた地域の伝統料理など食に関する技や文化の継承に努めましょう。





### 3 食を通じて環境に優しい暮らしを築く取組

食べ残しが出ないようにしましょう

食事の時には、食べきれだけの量を作ったり、注文するなどして食べ残しが出ないように心がけましょう。

食品の廃棄を減らしましょう

食品は、使う量や保存する期間などを考えて適量を購入するとともに、衛生管理に気を付けて保存し、食品を廃棄しないようにしましょう。

身近でとれる食材を積極的に利用しましょう

身近でとれた食材は、新鮮・安全・安価であるとともに、輸送にかかるエネルギーが少ないので、これを積極的に利用しましょう。

不必要なレジ袋や過剰な包装を使わないようにしましょう

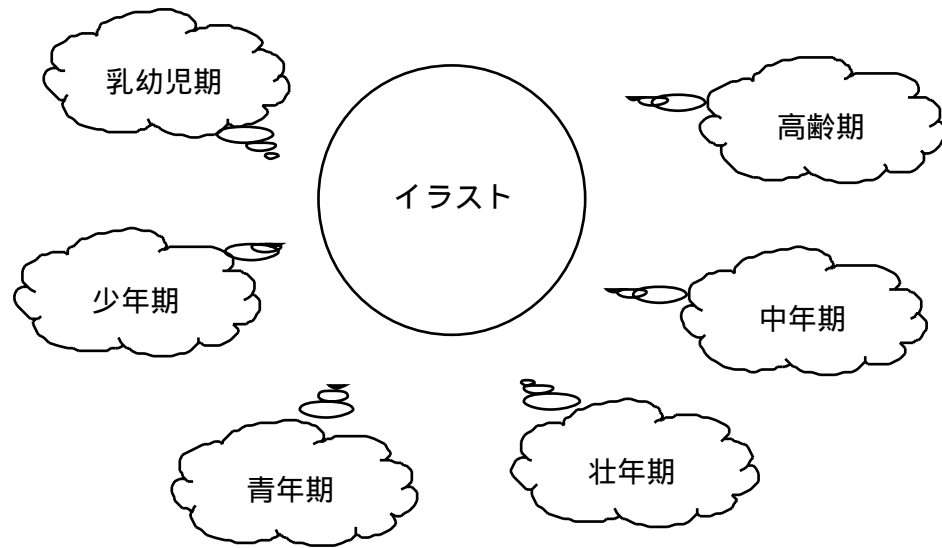
マイバッグ（買い物袋）を持参するなどして、不要なレジ袋や過剰な包装は使わないようにしましょう。

食材・エネルギー・水を大切に使って料理しましょう

食材を丸ごと使うように心がけたり、電気やガス、水を大切に使って料理しましょう。食材や食器を洗う際には、節水に心がけ、洗剤を使い過ぎないようにしましょう。

食品容器のリサイクルに参加・協力しましょう

ビン、缶、ペットボトルや食品トレーなど食品容器のリサイクルに積極的に参加・協力しましょう。



#### 4 世代別の取組

食べ物を選び、食べることは一日も欠かすことができないものです。この日々の積み重ねによって、食への関心を高め、より良い食習慣を身に付けることが必要です。

乳幼児期、少年期、青年期、壮年期、中年期そして高齢期といった世代別にみて、それぞれの時期に応じた食育への取組をしましょう。

### (1) 乳幼児期(0～5歳頃)

体の発育が盛んで、見る、聞く、触るなどの感覚が発達し、自分の周りのものに対する好奇心が強くなる時期です。

家庭や保育所・幼稚園を中心にして、将来に向けての望ましい食習慣の形成や食への関心が持てるようにするためのしっかりとした基礎をつくりましょう。

#### 《この時期のポイント》

安心と安らぎの中で母乳(ミルク)を飲む心地よさを味わう。

「いただきます」、「ごちそうさま」などと言う習慣を身に付ける。

いろいろな食べ物を見て、触って、味わう。

家族や友人と一緒に食べることの楽しさを味わう。

食べ物と体のことを話題にするなどしながら、食への関心を高める。

歯をみがく習慣や正しい箸の持ち方を身に付けることを始める。

早寝、早起き、遊びや運動により生活リズムを整え、朝、昼、夕に規則正しく、よく噛んで食事をする習慣を始める。

## (2) 少年期(6～15歳頃)

体力や運動能力が向上し、自分でできることの範囲が広がる時期です。

家庭、学校、地域が連携して、食と健康に関する知識や食の体験を通して食の大切さを学ぶとともに、規則正しい食習慣を身に付けましょう。

### 《この時期のポイント》

いろいろな食べ物を見て、触って、味わう。

家族や友人と一緒に食べることの楽しさを味わう。

食べ物と体のことを話題にするなどしながら、食への関心を高める。

歯をみがく習慣や正しい箸の持ち方を身に付ける。

早寝、早起き、遊びや運動により生活リズムを整え、朝、昼、夕に規則正しく、よく噛んで食事をする習慣を身に付ける。

買い物や料理を経験することにより、食への関心を高める。

農林漁業の体験や食品製造現場を見学し、食べ物の生産について理解を深める。

食生活と健康について学び、バランスのとれた食事について学ぶ。

### (3) 青年期(16~24歳頃)

体の発達がほぼ完了し、いろいろな生活習慣を自分で整えることができるようになる時期です。

食に関する知識や経験を深め、生活に合わせて自分の食生活を自分で管理できるようにしましょう。

#### 《この時期のポイント》

朝、昼、夕に規則正しく、よく噛んで食事をする習慣を継続する。

農林漁業の体験や食品製造現場を見学し、食べ物の生産について理解を深める。

食生活と健康について学び、バランスのとれた食事について考える。

水源のかん養や緑・自然環境の保全などの面で、農林水産業が身近に行われていることの大切さを知る。

生活のリズムに合わせて、自分で食事の内容や量を調節する。

#### (4) 壮年期(25~44歳頃)

心身ともに充実し、職場や地域社会で活発に活動する時期です。  
食を楽しみながら、食生活の改善を図るとともに、家庭において子どもたちの食習慣の形成や食に関する基礎的な知識の習得などを行いましょう。

##### 《この時期のポイント》

水源のかん養や緑・自然環境の保全などの面で、農林水産業が身近に行われていることの大切さについて、理解を深める。

生活のリズムに合わせて、自分で食事の内容や量を調節する。  
栄養の摂取と生活習慣病などとの関連を理解し、食生活を改善する力を養う。

食品の表示についての知識を習得し、食品の選択に活用する。  
食の安全や食品衛生に関する知識を持ち、食中毒など食品による危害を防止する。

食品、エネルギー、水などの無駄を減らす環境に優しい食生活を実践する。

かかりつけの医師や歯科医を持ち、定期健診を受診して食生活の改善や歯の健康を維持する。

歯周病で歯を失わないよう、自分に合った歯みがき方法を身に付ける。

( 5 ) 中年期 ( 45 ~ 64歳頃 )

次第に体の機能が低下し、健康に対する意識が高まる時期です。  
食を楽しみながら、健康状態や活動の程度に合わせて食事の内容を見直し、生活習慣病を予防するとともに、歯の健康維持を図りましょう。

《この時期のポイント》

食品の表示についての知識を習得し、食品の選択に活用する。  
食の安全や食品衛生に関する知識を持ち、食中毒など食品による危害を防止する。

食品、エネルギー、水などの無駄を減らす環境に優しい食生活を実践する。

「食事バランスガイド」等を参考にして生活習慣病を予防する。

かかりつけの医師や歯科医を持ち、定期健診を受診して食生活の改善や歯の健康を維持する。

歯周病で歯を失わないよう、自分に合った歯みがきを続ける。

伝統料理に親しみ、自分で料理したりする。

健全な食生活や食文化等を次代に伝えるよう努める。

( 6 ) 高齢期 ( 65歳頃以上 )

退職や子どもの自立などにより生活が変化します。

家族や友人と一緒に食を楽しみ、健康状態や活動の程度に合わせて食事の内容を見直し、食文化の伝承などに努めましょう。

《この時期のポイント》

家族や友人と一緒に食を楽しむ。

「食事バランスガイド」等を参考にして生活習慣病を予防する。

かかりつけの医師や歯科医を持ち、定期健診を受診して食生活の改善や歯の健康を維持する。

歯周病で歯を失わないよう、自分に合った歯みがきを続ける。

伝統料理に親しみ、自分で料理する。

健全な食生活や食文化等を次代に伝えるよう努める。



世代別にみた取組の目安

乳幼児期（0～5歳頃）	少年期（6～15歳頃）	青年期（16～24歳頃）	壮年期（25～44歳頃）	中年期（45～64歳頃）	高齢期（65歳頃以上）
<p>体の発育が盛んで、見る、聞く、触るなどの感覚が発達し、自分の周りのものに対する好奇心が強くなる。 家庭や保育所等を中心にして、将来に向けての望ましい食習慣の形成や食への関心が持てるようにするためのしっかりとした基礎をつくる。</p>	<p>体力や運動能力が向上し、自分でできることの範囲が広がる。 家庭、学校、地域が連携して、食と健康に関する知識や食の体験を通して食の大切さを学ぶとともに、規則正しい食習慣を身に付ける。</p>	<p>体の発達がほぼ完了し、いろいろな生活習慣を自分で整えることができるようになる。 食に関する知識や経験を深め、生活に合わせて自分の食生活を自分で管理できるようにする。</p>	<p>心身ともに充実し、職場や地域社会で活発に活動する。 食を楽しみながら、食生活の改善を図るとともに、家庭において子どもたちの食習慣の形成や食に関する基礎的な知識の習得などを行う。</p>	<p>次第に体の機能が低下し、健康に対する意識が高まる。 食を楽しみながら、健康状態や活動の程度に合わせて食事の内容を見直し、生活習慣病を予防するとともに、歯の健康維持を図る。</p>	<p>退職や子どもの自立などにより、生活が変化する。 家族や友人と一緒に食を楽しみ、食文化の伝承などに努める。</p>
<p>安心と安らぎの中で母乳(ミルク)を飲む心地よさを味わう</p>	<p>「いただきます」、「ごちそうさま」を言う習慣を身に付ける</p>				
	<p>いろいろな食べ物を見る、触る、味わう</p>				
	<p>家族や友人と一緒に食べることの楽しさを味わう</p>				
	<p>食べ物と体のことを話題にするなどしながら、食への関心を高める</p>				
	<p>歯をみがく習慣や正しい箸の持ち方を身に付ける</p>				
	<p>朝、昼、夕に規則正しく、よく噛んで食事をする習慣を身に付ける</p>				
	<p>買い物や料理を経験することにより、食への関心を高める</p>				
	<p>農林漁業の体験や食品製造現場を見学し、食べ物の生産について理解を深める</p>				
	<p>食生活と健康について学び、バランスのとれた食事について考える</p>				
	<p>水源のかん養や緑・自然環境の保全などの面で、農林水産業が身近に行われていることの大切さについて理解を深める。</p>				
		<p>生活のリズムに合わせて、自分で食事の内容や量を調節する</p>			
		<p>栄養の摂取と生活習慣病などとの関連を理解し、食生活を改善する力を養う</p>			
		<p>食品の表示についての知識を習得し、食品の選択に活用する</p>			
		<p>食の安全や食品衛生に関する知識を持ち、食中毒など食品による危害を防止する</p>			
		<p>食品、エネルギー、水などの無駄を減らす環境に優しい食生活を実践する</p>			
		<p>かかりつけの医師や歯科医を持ち、定期健診を受診して食生活の改善や歯の健康を維持する</p>			
		<p>歯周病で歯を失わないよう、自分にあった歯みがき方法を身に付ける</p>			
			<p>「食事バランスガイド」等を参考にして生活習慣病を予防する</p>		
			<p>伝統料理に親しみ、自分で料理することを楽しむ</p>		
			<p>健全な食生活や食文化等を次代に伝えるよう努める</p>		