

消費者の部屋
特別展示

内閣府沖縄総合事務局 農林水産部 食料産業課

オンライン食育パネル展

食事バランス 取れていますか！

食事バランスを整えることの大切さ、お手軽バランスメニューやレシピをご紹介します。

この機会に、食事バランスについて考えてみませんか？

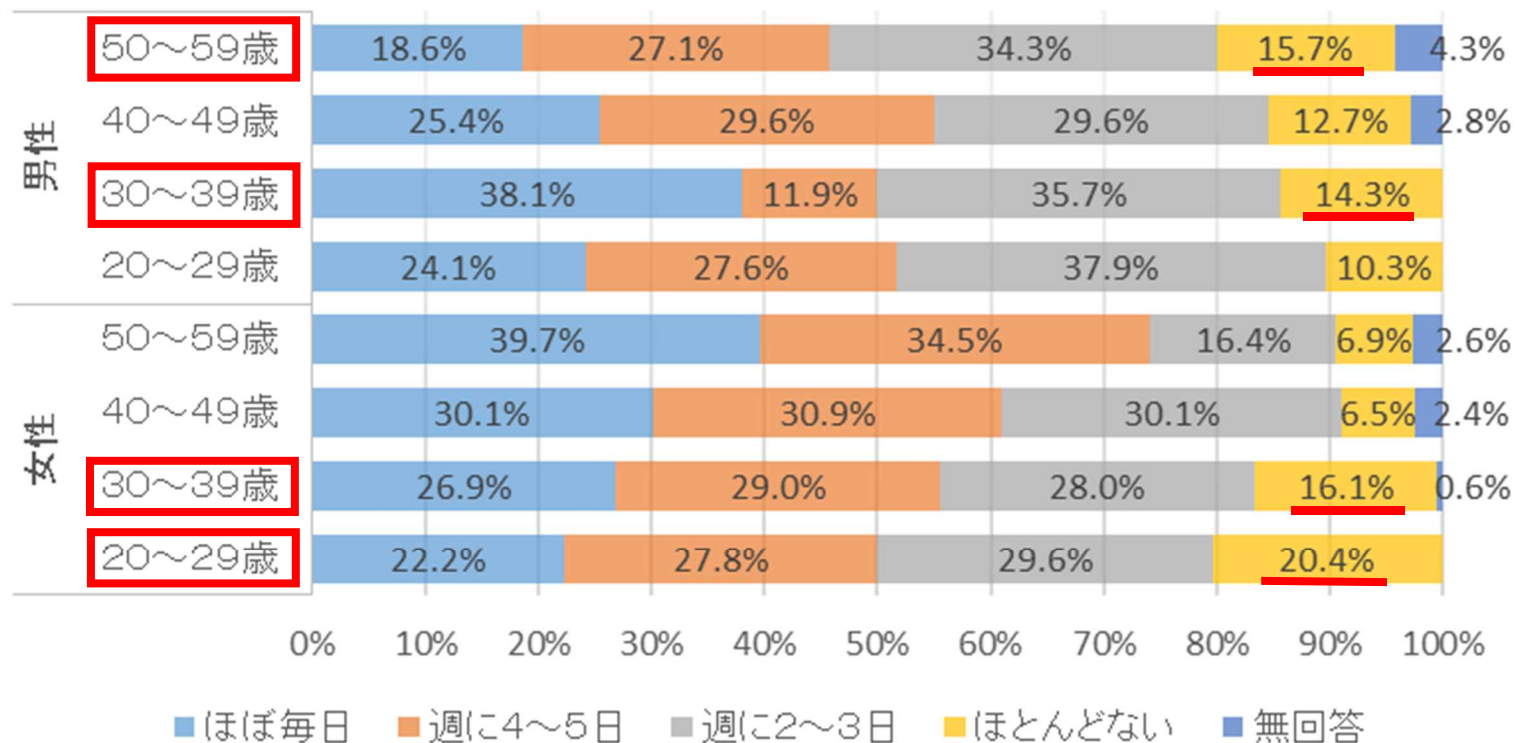


目的

令和3年3月に、農林水産省が新たに作成した第4次食育推進基本計画の食育推進の目標に関する事項として、「栄養バランスに配慮した食生活の実践」が設定されているのじゃ。



バランスのよい食事の頻度（沖縄県）



出典：沖縄県（平成29年10月食育に関する県民意識調査）より

沖縄県内では、男性の30歳代と50歳代、女性の20歳代と30歳代で、主食・主菜・副菜を揃えて毎日食べる人が少なくなっています。

この状況を踏まえ、今回のパネル展では、バランスの良い食事をとることのメリット、食事バランスメニューやレシピの紹介し、食事バランスについて考えるきっかけとなるよう紹介していきます！





栄養バランスをとる メリットってなに？



3

栄養・バランスに配慮した食生活には どんないいことがあるの？

栄養バランスに配慮した食生活を送ることは、私たちの健康とどのように関係しているのでしょうか。日本人を対象とした研究から分かったことをご紹介します。

栄養バランスに気を付けて 食べるとこんないいこと

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、栄養バランスのとれた食生活と関係しています
- 病気のリスク低下に関係している食事パターンがあります
- バランスのよい食事は長寿と関係しています

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事？



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、 栄養バランスのとれた食生活と関係しています

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をするとは、栄養バランスのとれた食生活と関係しているという研究結果が複数報告されています。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をするってこんないいこと

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数が多い人は、少ない人と比較して…

- ① バランスよく栄養素や食品をとれていることが報告されています。^{*1}
- ② ビタミンなどの栄養素が不足している人が少ないことが報告されています。^{*2}



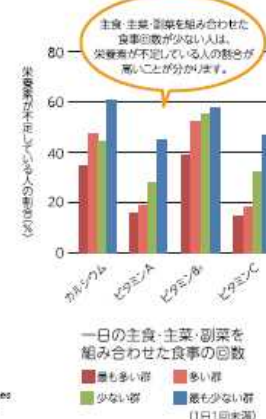
研究ノート

～主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数が少ない人は
栄養素不足の人が多い?～

誰を調べたの？	富山県の工場に勤める40～50歳代の成人男女299人 を対象としました。
何を調べたの？	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数を、4回の食事調査(24時間思い出し法)により評価し、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数と栄養素摂取量との関連を調べました。
何が 分かったの？	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数が少ない人ほど、エネルギー、たんぱく質エネルギー比、ナトリウム、カリウム、カルシウム、鉄、ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ 、ビタミンCの摂取量が少なかったという結果でした。 さらに、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数が1日1回未満の人は、回数が多い人に比べて、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB ₁ 、ビタミンCが不足 [*] している人が多いことが分かりました。

*[日本人の食事摂取基準(2015年版)]の推定平均必要量未満の人
Koyama T, et al. Relationship of Consumption of Meals Including Grain, Fish and Meat, and Vegetable Dishes to the Prevention of Nutrient Deficiency: The INTERMAP Toyama Study. J. Nutr. Sci. Vitaminol. 2016; 62, 101-107.[原文要約]

主食・主菜・副菜を組み合わせた 食事回数と 栄養素不足の人の割合との関連



^{*1} 論文番号(栄養バランス:主食・主菜・副菜):3,4,6

^{*2} 論文番号(栄養バランス:主食・主菜・副菜):3,6

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ) <http://www.maff.go.jp/j/syokukoku/evidence/index.html>

病気のリスク低下に関係している 食事パターンがあります

様々な研究で、がんや循環器疾患などの病気と食事との間に
関係があることが複数報告されています。

野菜類、果物類、豆類、海藻類、乳類をよく食べ、 肉類が控えめな食事パターンはこんないいこと

- ① 胃がん・大腸がん・乳がんの発症リスクが低いことが報告されています。^{※1}
- ② 脳血管疾患や心疾患での死亡リスクが低いことが報告されています。^{※2}
- ③ 糖尿病の発症リスクが低いことが報告されています。^{※3}



病気と食事パターンとの関係

代表的な食事パターン	食事パターンに関連する食品群 (主に食べている食品群)	がん	循環器 疾患	糖尿病
例 健康型食事パターン	野菜類	↓	↓	↓
	いも類	↓	↓	↓
	果物類	↓	↓	↓
	豆類(大豆・大豆製品)	↓	↓	↓
	海藻類	↓	↓	↓
例 欧米型食事パターン	肉類・加工肉	↑	↑	
	アルコール飲料	↑		
	高塩分食品	↑		
	油を多く使った料理		↑	



健康型食事パターンは、野菜類、いも類、果物類、豆類、海藻類、魚介類、乳類を主に食べる人の食事パターンです。
糖尿病のリスク低下と関係するのは、野菜類、いも類、果物類、豆類、海藻類をよく食べる組合せです。
がんや循環器疾患についても、同様に表を読み取ります。

※1: 各病気のリスク低下および、リスク増加と関係した食事パターンでよく食べている食品群

※2: 食事パターンとは、食事調査により得られた複数の食品・食品群の摂取量や頻度から統計学的手法を用いて抽出された組合せです。
各食事パターンは、いくつかの食品・食品群の摂取と関連していますが、研究ごとに抽出されるパターンが異なるため、研究者はその特徴から食事パターンに命名をして、病気との関係を研究しています。そのため、同じ名前の食事パターンでも研究ごとに定義が異なる場合があります。

※1 論文番号(栄養バランスがん): 2, 5, 7, 9, 12, 14, 15

※2 論文番号(栄養バランス循環器疾患): 2, 4, 5, 6, 7

※3 論文番号(栄養バランス糖尿病): 1, 2, 5

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ) <http://www.maff.go.jp/j/syoku/ku/evidence/index.html>

バランスのよい食事は長寿と 関係しています

栄養バランスのよい食事は、死亡のリスク低下と関係しているという
研究結果が複数報告されています。

栄養バランスのよい食事にはこんないいこと

栄養バランスのよい食習慣の人は、そうでない人と比較して…

- ① 死亡のリスクが低くなることが報告されています。^{※1}

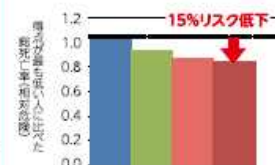


研究ノート

～「食事バランスガイド」に沿った食事の人ほど長生き!?～

誰を調べたの?	全国11ヵ所の45-75歳の成人男女約8万人を対象としました。
何を調べたの?	「食事バランスガイド」の遵守の程度を評価するために、食品の摂取頻度を把握するアンケート調査を実施しました。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物、穀工エネルギー、菓子・嗜好飲料由来のエネルギーの摂取量を算出し、それぞれの「食事バランスガイド」の遵守度を10点満点として評価しました。その合計得点(70点満点)を食事バランスガイド遵守得点とし、約15年間の追跡における死亡との関連を検討しました。
何が分かったの?	「食事バランスガイド」遵守得点が高いグループ(最も「食事バランスガイド」に沿った食生活のグループ)は、得点が一番低いグループ(最も「食事バランスガイド」に沿っていない食生活のグループ)に比べて総死亡のリスクが15%下がっていました。
他の研究は?	高山市の成人男女、約3万人を対象に行った研究でも、同様に、「食事バランスガイド」遵守得点が高い女性ほど、総死亡のリスクが低いことが報告されています(Oba et al. 2009)。

「食事バランスガイド」
遵守得点と
死亡リスクとの関連



「食事バランスガイド」に沿った
食事をすることが長寿に
つながるといえます。

Kurotani K, et al. Quality of diet and mortality among Japanese men and women: Japan Public Health Center based prospective study. BMJ. 2016; 352:i2006.
Oba S, et al. Diet Based on the Japanese Food Guide: Spiraling Tea and Subsequent Mortality among Men and Women in a General Japanese Population. J Am Diet Assoc. 2009; 109(9): a1549-7.

※1 論文番号(栄養バランス死亡): 1, 2, 3

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ) <http://www.maff.go.jp/j/syoku/ku/evidence/index.html>

1日に摂りたい食品のめやす

私たちが健康な生活を送るためには、栄養バランスの良い食事を適量とることが大切です。

6つの基礎食品

食品に含まれている栄養素の特徴から1～6群に分類し、各群から少なくとも2～3品を上手に組み合わせると、必要な栄養素をバランスよくとることができます。



手ばかり栄養法

1日に必要な食品の目安量を、自分の手指を使って簡単にはかることができます。

1日にこれだけは食べましょう

しっかり食べる
魚 肉 たまご とうふ

たっぷり食べる
両手1杯の 緑黄色野菜
両手2杯の その他の野菜 (海草・きのこ・こんにゃく)

ほどほどに食べる
人差し指と親指の輪の中に入る 果物類

その他に
ごはん 毎食軽く1杯～1½杯 (活動量によって変わる)
芋 じゃがいも 中1個くらい
牛乳 200ml

気をつけましょう

お菓子～どれがひとつ～
和菓子 (おまんじゅう等) 人差し指と親指の輪の中に入る
洋菓子 (ケーキ等) 片手の手のひらにのる
スナック菓子 (ポテトチップス等) 片手にのる

お酒～どれがひとつ～
ビール 片手の手のひらにのる
ブランデー・ウィスキー 人差し指と親指の輪の中に入る
日本酒・ワイン 人差し指と親指の輪の中に入る
～適量は百葉の長、度が過ぎれば毒～

ヘルスプランニング・あいち 2004



公益社団法人 沖縄県栄養士会

(腎臓病など食事療法が必要な方は医療機関等に相談して下さい。)

出典：沖縄県栄養士会HPより

コンビニ商品で お手軽組み合わせメニュー

栄養バランスが大切なことは、
分かっている。
だけど、作る時間・考える時間が無い。
めんどくさい。手軽に取りたい…。



そんなあなたに！
コンビニエンスストアに販売され
ている食材料を活用することで、
手軽に実践できる組み合わせメニュ
ーを紹介します！



★500kcal お手軽な組み合わせメニュー

★500kcal バランスメニュー

★500円で！ワンコインバランスセット

★コンビニ商品で手軽に減塩ライフ



以下の沖縄県栄養士会ホームページよりご覧ください。

<https://okinawa-eiyo.or.jp/care-system-recipe-book/>



食事バランスを意識した 「ChefooDo」発のレシピ

手早く経済的なエコ&美味しいレシピ

食材を無駄なく使って料理していますか。調理法を工夫したり、発想を変えたりして、エコの精神を発揮しましょう。手早く作るのもエコだし、残さず食べるのもエコといえます。

風味をアップさせたり、変化を加えた楽しいエコレシピを紹介します。

野菜たっぷりメニュー

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれていて、体の機能を整える働きがあります。毎日350g以上とるのが目標です。野菜をさまざまな味で調味するオリジナルレシピです。

油脂を控えたメニュー

食事が洋風化している現在は、どうしても脂肪を取り過ぎる傾向があります。脂肪を多く取り過ぎると、さまざまな病気になりやすくなるので、注意が必要です。使う油の量を控えた美味しく満足できるレシピです。

この他にも様々なレシピが紹介されていますので、以下の農林水産省HPからご覧ください。

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/recipe/index.html

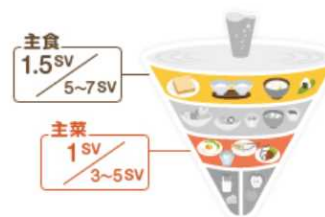
むだなく使う
エコレシピ

皮も香ばしい 鮭と椎茸の混ぜご飯



ポイント

生椎茸はサッと焼くことで風味がアップします。鮭は頭から色々な調理法で捨てることなく食べられている食材です。パリパリに焼いた鮭の皮が味のアクセントになり、簡単で美味しい混ぜご飯です。



一食分のエネルギー : 304kcal

食料自給率 : 89%

塩分 : 0.7g

鮭と椎茸の混ぜご飯

材料(2人分)

米	140g
甘塩鮭	1切れ(40g)
生椎茸	10g
濃口醤油	小さじ3分の2
水菜	10g
黒胡麻	小さじ1強

作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② 鮭は焼いて、身をほぐす(小骨を取る)。皮もパリパリに焼いて細かく切る。
- ③ 椎茸は焼いて醤油で味付け、4~6等分に切る。
- ④ 水菜はさっと茹で、2cm幅に切る。
- ⑤ 炊き上がったご飯に材料を全て混ぜ合わせて、黒胡椒をふる。

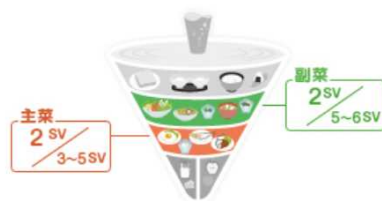
野菜たっぷり メニュー

カレー風味がポイント 野菜と青魚の南蛮漬け



● ポイント

シェフおすすめの南蛮漬けは、野菜をたっぷり使ったレシピです。カレー風味は子どもにも人気。魚の臭みも気になりません。副菜と主菜がしっかりとれる料理です。



一食分のエネルギー： 430kcal

食料自給率： 58%

塩分： 2.0g

野菜と青魚の南蛮漬け

材料(2人分)

青魚(鯖など)	2切(140g)
茄子	60g
カボチャ	60g
パプリカ	50g
しめじ	50g
しし唐	30g
揚げ油	適量
塩	少々
米粉	大さじ2
カレー粉	小さじ1
A だし汁	カップ3分の2
醤油	大さじ1+小さじ3分の1
みりん	小さじ4
砂糖	小さじ2
鷹の爪(種を除く)	2本
酢	小さじ4

作り方

- ① 魚に塩をし、米粉、カレー粉をまぶしておく。
- ② 野菜類は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にAを入れて火にかけ、沸いたら火を止め酢を加え、バットに移しておく。
- ④ (2)の野菜を素揚げし、(3)のバットに入れる。魚も揚げてバットに入れ、全体をなじませる。

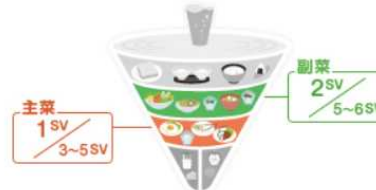
油脂を控えた メニュー

野菜をたっぷり使って 豆乳の胡麻クリームグラタン



● ポイント

トマトは皮を湯むきすることで口当たりが良くなりますが、そのまま使ってもOK。野菜がたっぷり入り、豆乳と米粉を使って動物性の脂肪を控えめました。胡麻のコクを生かしたレシピです。



一食分のエネルギー： 332kcal

食料自給率： 28%

塩分： 1.4g

豆乳の胡麻クリームグラタン

材料(2人分)

茄子	40g
ブロッコリー	16g
カボチャ	40g
じゃがいも	60g
玉ねぎ	40g
ミニトマト	60g
ベーコン	20g
揚げ油	適量
豆乳	カップ1
白練り胡麻	大さじ2弱
米粉	大さじ2
バター	6g
塩	小さじ5分の2
薄口醤油	小さじ6分の1

作り方

- ① ブロッコリー、カボチャ、じゃがいも、玉ねぎは一口大に切り、茹でる。ミニトマトは湯むきし、ベーコンは一口大に切り分けておく。茄子は一口大に切り、油で揚げる。
- ② ボウルに白練り胡麻を入れ豆乳を少しずつ混ぜ合わせ、溶かしバターと米粉を加えよく混ぜ合わせる。鍋に移して火にかけ、よく練る。とろみが付いたら、塩、薄口醤油を加えて味を調え、ソースを作る。
- ③ (2)のソースに(1)の具をあわせグラタン皿に入れ、200℃のオーブンで5~6分程焼く。 出典：農林水産省HPより



たくさんのフードモデルがあります！



食事メニューを
選んでいきます。
🍴🍴



食育SAT システム体験

沖縄総合事務局では、食育
パネル展の一環で、食育SAT
システム体験を実施しました！

食育SATシステムとは、日
頃の「一食分」のフードモデル
を選んでセンサーボックスに乗
せるだけで、瞬時に栄養価を計
算し、選んだ献立の栄養価や栄
養バランスをチェックするもの
です。目に見える形で自分に合
った食事量や食べ方を身近に
分かりやすく、直感的に理解で
きます。

R3
6/25

結果をもとに
栄養士さんから
栄養指導を行って
もらいます！



★
★
★
★
★
星5つで評価



トレーを乗せる
だけで瞬時に
結果が分かる！



第4次食育推進基本計画

食育の環と 3つの重点事項

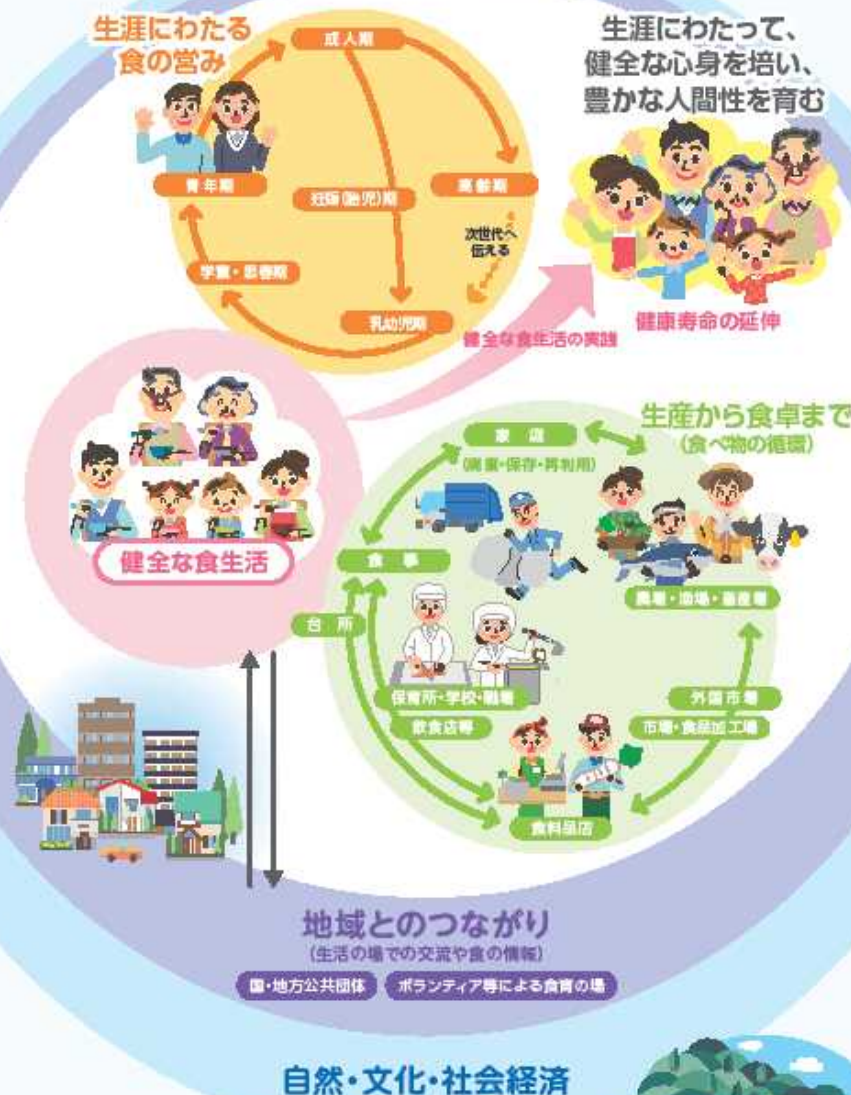
右図は、生涯にわたって大切にしていきたい食育の全体像である「食育の環」です。

第4次食育推進基本計画では、3つの重点事項を柱に、SDGsの考え方を踏まえ、食育を総合的かつ計画的に推進していきます。

一食育の推進体制一

第4次食育推進基本計画では、行政、教育関係者、食品関連事業者、ボランティア等関係する団体が相互の理解を深め、連携・協働し、国民運動として食育を推進していきます。

私たちが育む食と未来



重点事項1

生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

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ためには、妊産婦や、乳幼児から高齢者に至るまで、多様な暮らしに対応し、家庭・学校・保育所等、地域の各段階において、切れ目なく、生涯を通じた心身の健康を支える食育を推進します。

重点事項2

持続可能な食を支える食育の推進

健全な食生活の基盤として持続可能な環境が不可欠であり、食育においても食を支える環境の持続に資する取組を推進することが重要です。

そのため、「食と環境との調和」「農林水産業や農山漁村を支える多様な主体とのつながりの深化」「和食文化の保護・継承」を通じて、持続可能な食を支える食育を推進します。

重点事項3

「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

「新たな日常」においても食育を着実に実施するとともに、より多くの国民が主体的、効果的に食育を実践できるよう、ICT等のデジタル技術を有効活用する等により、食育を推進します。

第4次食育推進基本計画における 食育の推進に当たっての目標

第4次食育推進基本計画では以下のように目標値を設定して取り組みます。

具体的な目標値	現状値(令和2年度)	目標値(令和7年度)
1 食育に関心を持っている国民を増やす		
1 食育に関心を持っている国民の割合	83.2%	90%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		
2 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週9.6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	70.7%	75%以上
4 朝食を欠食する国民を減らす		
4 朝食を欠食する子供の割合	4.6%*	0%
5 朝食を欠食する若い世代の割合	21.5%	15%以下
5 学校給食における地場産物を活用した取組等を増やす		
6 栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導の平均取組回数	月9.1回*	月12回以上
7 学校給食における地場産物を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和元年度)から維持・向上した都道府県の割合	—	90%以上
8 学校給食における国産食材を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和元年度)から維持・向上した都道府県の割合	—	90%以上
*は学校給食における国産食材の使用割合(金額ベース、令和元年度)の全国平均は、地場産物52.7%、国産食材87%となっている。		
6 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		
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	36.4%	50%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	27.4%	40%以上
11 1日あたりの食塩摂取量の平均値	10.1g*	8g以下
12 1日あたりの野菜摂取量の平均値	280.5g*	350g以上
13 1日あたりの果物摂取量100g未満の者の割合	61.6%*	30%以下

具体的な目標値	現状値(令和2年度)	目標値(令和7年度)
7 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		
14 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	64.3%	75%以上
8 ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす		
15 ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合	47.3%	55%以上
9 食育の推進に関わるボランティアの数を増やす		
16 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	36.2万人*	37万人以上
10 農林漁業体験を経験した国民を増やす		
17 農林漁業体験を経験した国民(世帯)の割合	65.7%	70%以上
11 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす		
18 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民の割合	73.5%	80%以上
12 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす		
19 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民の割合	67.1%	75%以上
13 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		
20 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	76.5%*	80%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、伝えている国民を増やす		
21 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	50.4%	55%以上
22 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている国民の割合	44.6%	50%以上
15 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民を増やす		
23 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	75.2%	80%以上
16 推進計画を作成・実施している市町村を増やす		
24 推進計画を作成・実施している市町村の割合	87.5%*	100%

*は令和元年度の数値

第4次 食育推進基本計画で推進する内容(抜粋)

1. 家庭における食育の推進

●乳幼児期からの基本的な生活習慣の形成

- ・子供と保護者が一緒に意識を高め行動するための取組を推進
- ・科学的知見を踏まえながら、「早寝早起き朝ごはん」国民運動、「健やか親子21(第2次)」等により全国的な普及啓発を推進

●在宅時間を活用した食育の推進

- ・ワーク・ライフ・バランスや働き方や暮らし方の変化等により、自宅で料理や食事をするこも増えており、食に関する意識を高めるよう食育を推進

2. 学校、保育所等における食育の推進

●栄養教諭の一層の配置促進

- ・全ての児童生徒が、栄養教諭の専門性を生かした食に関する指導を等しく受けられるよう、栄養教諭の役割の重要性やその成果の普及啓発等を通じて、学校栄養職員等の栄養教諭への適やかな移行に努め、地域格差を解消すべく、より一層の配置を促進

●学校給食の地場産物利用促進へ連携・協働

- ・地場産物や国産食材の活用を進める。地場産物の活用は、輸送時のCO₂排出抑制等、環境負荷の低減にも寄与するため、SDGsの観点からも推進
- ・日本の伝統的な食文化の理解を深める給食の普及・定着等の取組を推進

●就学前の子供に対する食育の推進

- ・保育所、幼稚園、認定こども園等で、保護者や地域と連携・協働により取組を推進

3. 地域における食育の推進

●健康寿命の延伸につながる食育の推進

- ・野菜や果物の摂取量増加を促進
- ・自然に健康になれる食環境づくりを産官学等が連携し推進
- ・「栄養ケア・ステーション」等の民間主導の取組や、食生活改善推進員や食育ボランティア等の活動を推進

●職場における従業員等の健康に配慮した食育の推進

- ・従業員等の健康管理に資する健康経営が広がっていることも契機とし、企業の経営層がコミットした職場の食環境整備が進むよう情報提供

●地域における共食の推進

- ・子供食堂や通いの場など地域での様々な共食の場づくりを推進

●災害時に備えた食育の推進

- ・家庭で水や熱源、食料品等を最低でも3日間、できれば1週間程度備蓄する取組を推進

●日本型食生活の実践の推進

- ・ごはん(主食)を中心に、魚・肉・牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、お茶など多様な副食(主菜・副菜)等を組み合わせ、栄養バランスに優れた「日本型食生活」の実践を推進

●貧困等の状況にある子供に対する食育の推進

- ・「子供の貧困対策に関する大綱」(令和元年11月閣議決定)等に基づき、フードバンク等と連携し、食育の推進に支援助

4. 食育推進運動の展開

●食育活動表彰

- ・食育関係者の優れた活動を奨励するため、表彰を実施

●全国食育推進ネットワークの活用

- ・「新たな日常」やデジタル化に対応した食育など、最新の食育活動の方法や知見を食育関係者間で情報共有や、異業種間のマッチングによる新たな食育活動を創出等

●デジタル化への対応

- ・デジタルトランスフォーメーションが進む中、オンラインの非接触型の食育の展開の推進や、食育アプリ等の情報提供

5. 生産者と消費者との交流促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等

●農林漁業体験や地産地消の推進

- ・子供を中心とした農林漁業体験や農山漁村体験を促進
- ・地域の農林水産物の安定的な生産・供給体制の構築や利用拡大のほか、食と農のつながりの深化に着目した新たな国民運動を展開

●持続可能な食につながる環境に配慮した消費の推進

- ・有機農業をはじめとした持続可能な農業生産や持続可能な水産資源管理等に関して普及啓発
- ・持続可能なフードシステムにつながるエシカル消費を推進

●食品ロス削減を目指した国民運動の展開

- ・食品ロス削減推進法に基づき国民運動として食品ロス削減を推進

6. 食文化の継承のための活動への支援等

●地域の多様な食文化の継承につながる食育の推進

- ・和食文化のユネスコ無形文化遺産への登録の趣旨を踏まえ、国民の関心と理解が深まるよう郷土料理のデータベース化、中核的な人材の育成、国内外へ情報発信

●食生活改善推進員等のボランティア活動等における取組

- ・食生活改善推進員等のボランティアが行う料理教室や体験活動等において、地域の郷土料理や伝統料理を取り入れることにより、食文化の普及と継承を推進

●学校給食等での郷土料理等の積極的な導入や行事の活用

- ・学校給食を始めとした学校教育活動において郷土料理の歴史、ゆかり、食材などを学ぶ取組を推進

7. 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

●食品の安全性や栄養等に関する情報提供

- ・食品の安全性や栄養等に関する様々な情報について、SNSなどの様々な媒体や各種イベント、食育ツールなどを活用した情報提供

●食品表示の理解促進

- ・消費者の更なる食品表示の活用に向け、原料原産地表示、栄養成分表示等を含め、戦略的な普及啓発を推進

詳しくは

第4次食育推進基本計画【農林水産省】

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/index.html





教育関係者・事業者部門 消費・安全局長賞
《農林漁業者等》

読谷村漁業協同組合

(沖縄県) 活動期間 22年

魚離れを打開！ ～開かれた漁協・親しみやすいみなとづくりの取組～

魚・魚料理・漁業を もっと身近に

平成7年から年1回、親子で魚に触れ合える「おさかなフェスタ」を開催。魚のつかみ取り、マグロ解体ショー、一般セリの開催、ジンベエザメグラスボートや沿岸遊覧船の運航、定置網漁業体験など盛り沢山のイベントを実施しています。さらに、鮮魚直売店や海人食堂も併設して新鮮な魚と魚料理を提供し、漁業や魚、魚料理をもっと身近に感じてもらえるよう取組を工夫しています。



マグロ解体ショー

定置網漁業体験

子供たちに漁業を体験してもらい、魚や魚料理への親しみを深めるために、平成12年から、定置網漁業体験を実施しています。平成25年からは食品関連企業と連携して、漁業体験に加え、捕れた魚を加工・調理、販売するまでの一連の流れを体験できる「漁業・加工・流通体験」等の取組も実施しています。魚離れを食い止めるだけではなく、子供たちに漁師という仕事の魅力を伝えるという狙いもあります。



ドキドキ わくわく 定置網漁業体験

うみんちゅ みなとピクニック

若い世代へ魚食文化の継承を図るため、平成29年8月から月1回開催。毎回、300食分程度の魚料理を高校生以下は無料、大人には200円で提供しており、友だち同士、親子、地域の方々と共に食する場を提供しています。



魚料理をみんなで一緒に

私たちは魚食普及を図るため、長年にわたりおさかなフェスタ等のイベント開催を通じて、子供たちから大人まで地域に愛される漁港づくりに努めてまいりました。今後も、これらの取組を継続していきたいと思っています。



読谷村漁業協同組合
代表理事組合長 金城 肇

食育活動表彰



教育関係者・事業者部門 農林水産大臣賞
《食品製造・販売者等》

生活協同組合コープおきなわ

(沖縄県) 活動期間 11年

地域関係者と共に農林水産物の活用と食育を一体的に推進
～地産地消や食文化継承等を通じた持続可能な地域づくりと人づくり～

地域づくり・人づくり

地域関係者と連携して特産品開発・販売を通じた中学生の総合学習の支援に取り組んでいます。また、生産から食卓等へ上がるまで一連の流れを体験する「定置網体験ツアー」や「米づくりスクール」の開催、子供から大人までの幅広い世代を対象とした「3歳からの料理教室」や「なぞなぞキッチン」等を開催し、食の循環を学ぶ機会の提供や食文化の継承に向けた取組を行っています。



定置網漁業体験

なぞなぞキッチン
(ゆし豆腐づくり)



食の循環の体験・ 食文化の継承

生産者や地元企業と連携して、加工・流通・販売のノウハウを活用し、農林漁業体験にとどまらず、生産から食卓等へ上がるまで一連の流れを体験することで、食の大切さや食が多くの関係者により支えられていることが理解できる機会を提供しています。また、料理教室等を開催し、旬の食材を取り入れ、食事作りを楽しむきっかけを提供するとともに、沖縄の伝統的な食文化に触れることで、食文化の継承につなげています。



セリ体験

かまぼこの販売体験



地域の「誇り」を創る

中学生を対象に、学校や行政、生産者、地元企業等様々な関係者と連携し、地域の農林水産物を活用した特産品開発を通じた総合学習を支援しています。地域が一体となった地産地消の取組をけん引するとともに、中学生が自ら地域の歴史や特徴、産業の課題や農林水産物の特性を発見し、特産品販売を通じて地域の魅力を発信することで、地域の「誇りづくり」の醸成につなげています。



コープおきなわ
スタッフによる
授業の様子

開発商品の
販売体験



食育を通じた地域の活性化や中学生の成長は、沖縄の未来創りそのものです。中学生や行政・学校現場・メーカー・地域の方々と一緒に活動することは、コープおきなわの理念そのものであり、組織に活力を与えております。

生活協同組合コープおきなわ
副理事長 後藤 恭子

食育活動表彰とは？

ボランティア活動、農林漁業、食品製造・販売等を通じた食育関係者の取組を対象として、その功績を称えらるとともに、その取組の内容を広く国民に周知し、食育を推進する優れた取組が全国に展開されていくことを目的として農林水産省が実施しているものです。令和3年度も6月1日(火)～9月10日(金)の期間募集を行っています。ぜひご応募ください！