

大人の食育について

1 「大人の食育」の推進

- 幼少期や学童期においては、家庭教育や学校給食等を活用した学校における食の指導等を通じて、健全な食生活に必要な知識や食事の際の作法等、食に関する基礎を習得する機会が存在する。
- 一方、学校を卒業し、又は社会人になるなどして、自ら食事を用意し食生活を営むようになる若い世代（20～30歳代）において、食に関する課題を多く抱えていることが指摘されている。
- このほか、若い世代のみならず、高齢者を含めた各世代においてそれぞれ健全な食生活の実現に向けた課題を抱えていることから、各世代におけるウェルビーイング向上等の観点からも、それらの課題に的確に対応した「大人の食育」を進める必要がある。

※引用 農林水産省「令和6年度食育推進施策〔概要〕」

2 食育リーフレット～やせたらキレイって本当？～

岡山県では、令和3年県民健康調査の結果、20歳代女性の約5人に1人がBMI（体格指数）18.5未満の「やせ」であることが明らかになりました。若い女性のやせは、将来の健康に影響があるだけでなく、その女性の子どもの健康にも影響があります。

そのため、若い女性のやせの減少を目的として、令和6年3月策定の第3次健康おかやま21の基本的方向である「ライフコースアプローチ*」の視点も取り入れたリーフレットを作成しました。

やせの健康への影響を分かりやすく伝え、やせの主な要因である“欠食”や“過度なダイエット”による食事バランスの乱れなどを改善し、自分に合った適切な量と質の食事を習慣づけることの大切さを伝えています。

リーフレットは、県内中学校及び高等学校等にも配布しており、県保健所・支所が実施する事業等でも活用し、普及啓発をする予定です。

*胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと

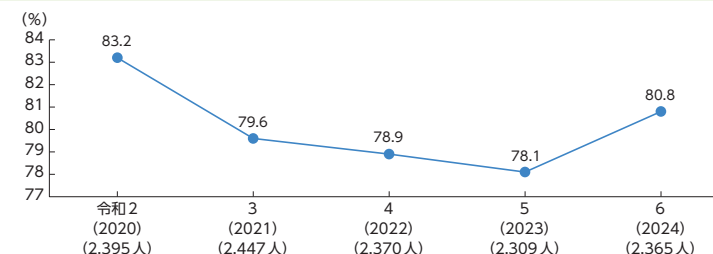
1 食育への関心や食生活等の現状

- 幼少期や学童期においては、家庭教育や学校給食等を活用した学校における食の指導等を通じて、健全な食生活に必要な知識や食事の際の作法等、食に関する基礎を習得する機会が存在する。
- 一方、学校を卒業し、又は社会人になるなどして、自ら食事を用意し食生活を営むようになる若い世代（20～30歳代）において、食に関する課題を多く抱えていることが指摘されている。
- このほか、若い世代のみならず、高齢者を含めた各世代においてそれぞれ健全な食生活の実現に向けた課題を抱えていることから、各世代におけるウェルビーイング向上等の観点からも、それらの課題に的確に対応した「大人の食育」を進める必要がある。
- そこで、「食育に関する意識調査」の結果等から、各世代の食育への関心度や健全な食生活の実践、ふだんの食事の準備等の状況を紹介する。

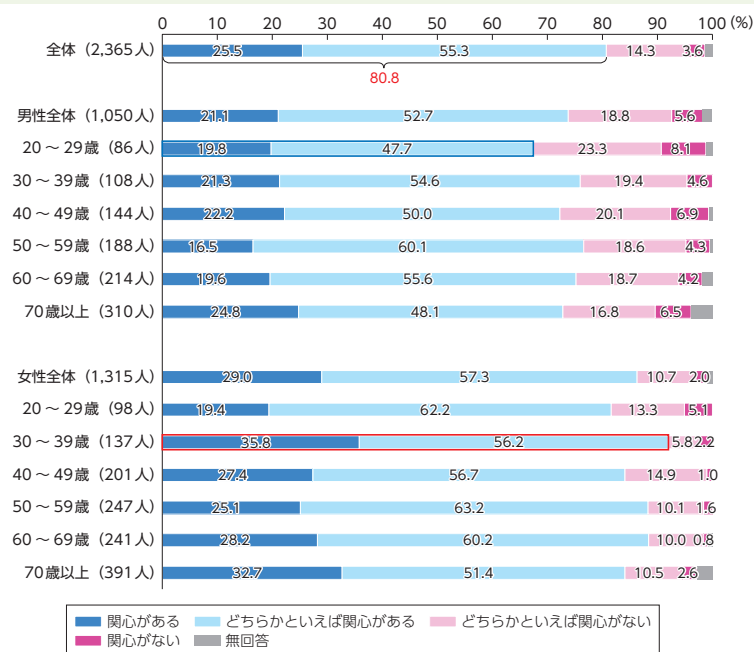
○食育への関心

2024年度の「食育に関する意識調査」において、食育に「関心がある」又は「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合は80.8%と、前年度までは減少傾向であったがやや回復した。性・年代別に見ると、「関心がある」又は「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合が、子育て世代とも重なることが多い30歳代の女性では9割を超えているのに対し、20歳代の男性では7割を切っているなど、意識に差が見られた。

食育に関心がある国民の割合の推移



食育への関心（性・年代別）



○主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取頻度

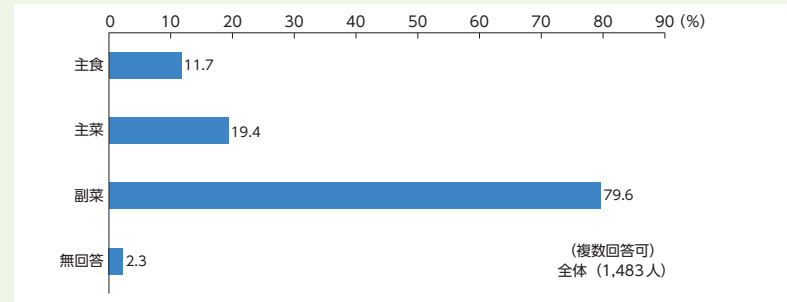
1週間の中で主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べることが「ほとんどない」と回答した人の割合は12.3%であったが、若い世代では23.1%と高い結果になった。

主食・主菜・副菜のうち食べられていないものについては「副菜」の割合が性・年代を問わず最も高かった。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を増やすために必要なこととしては「手間がかからないこと」の割合が61.4%と特に高かったが、若い世代では「時間があること」、「食費に余裕があること」の割合も高かった。

○ふだんの食事の準備の状況

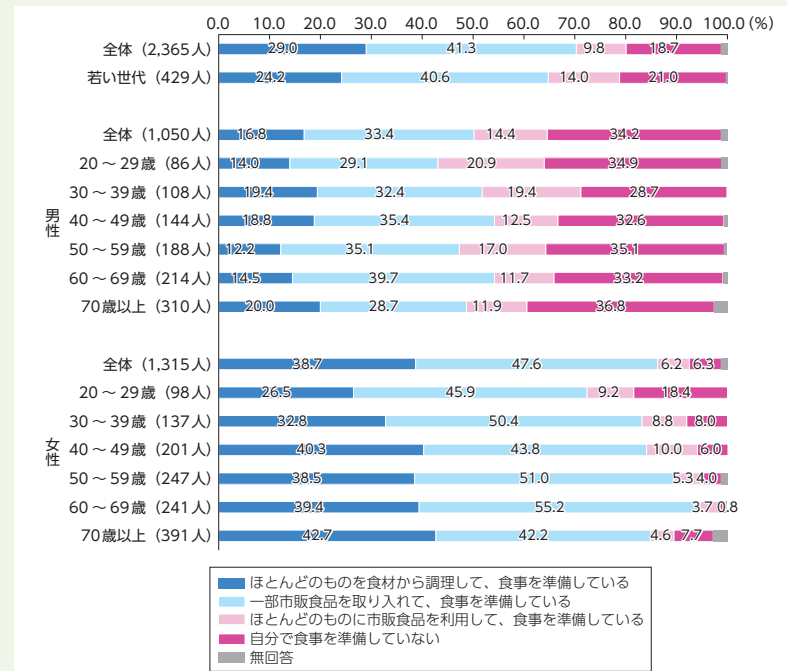
ふだんの食事について「自分で食事を準備していない」と回答した人の割合は、年代を問わず、男性が女性を大きく上回る結果となった。男性においては、70歳以上が最も高かったのに対し、女性においては、若い世代になるほど割合が高くなり、20歳代の女性においては、全体平均値の18.7%とほぼ同等の18.4%に及んだ。

主食・主菜・副菜のうち食べられていないもの



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(2024年11月実施)

ふだんの食事の準備



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(2024年11月実施)

2 多様な主体による「大人の食育」の推進の必要性

- 「食育に関する意識調査」では、健全な食生活を実践することを心掛けているか否かについても聞いており、2024年度の結果によれば、「あまり心掛けていない」又は「まったく心掛けていない」と回答した人の割合が、30歳代以上の各年代の女性においては、概ね20%程度かそれ以下であったのに対し、20歳代の女性では41.8%と高い結果となっており、1.の「ふだんの食事の準備」の結果と併せて考えると、これまで課題となってきた若い男性に加え、若い女性の食生活についても、改善に向けた取組の更なる推進が必要となってきている。
- この点、学校等における食育について、成長した際の実践につなげるための充実強化を図ることはもとより、自ら食生活を営むようになった大学生や新入社員等に対しても、大学等における食育授業や従業員に対する食育の取組を広げていくことを通じて、健全な食生活の実践を促すことが重要と考えられる。
- また、食料品や食関連サービスの提供を通じて消費行動に働き掛けることのできる食品事業者等による食育の取組について産官学の連携・協働の下に更なる展開を図ることにより、時間や手間をかけず健全な食生活を実践することができる食材や調理方法等の普及啓発、高齢単身世帯等の食生活改善につながる取組等を推進することが大切であると考えられる。
- このため、令和6年度食育白書では、食品事業者等による食育や従業員に対する食育の特徴的な取組をはじめ、子育て世代のニーズや各世代の課題に対応した様々な「大人の食育」の取組事例を紹介する。

事例 お茶の魅力を発信し、豊かな食生活に貢献する
(第8回食育活動表彰 消費・安全局長賞受賞)

株式会社伊藤園 (東京都)

- 社員がお茶に関する高い知識を持った上で社内外にお茶の啓発活動を行えるように、社内資格制度である「ティーテイスター制度」を開始。
- ティーテイスター制度の有資格者による食育活動では、お茶の楽しみ方を一人でも多くの方に体験してもらうことを目的に、セミナーや体験活動、日本茶文化啓発活動等を実施。



一般向けセミナーの様子

事例 野菜にときめく、好きになる！～野菜摂取量増加に向けた環境づくり～ ふかや 深谷ベジタブルコミュニケーション株式会社 (埼玉県)

- 野菜摂取量の増加に向けて、様々な取組を行っている。
- 気軽に収穫体験に参加できる体験農園、近隣農家から仕入れた新鮮な野菜・果物がその食べ方の情報とともに販売されるマルシェ、地産地消に長年取り組む有名シェフが監修をするレストラン等、人々の興味関心に対応すべく様々なプログラムを設定。
- 一般の消費者向け以外にも、食品企業の新任者研修において、野菜を調理した経験がない若者向けに野菜に関する知識や技能を深めてもらえるような体験型研修を行うなど、多様な主体に向けた食育の取組に尽力。



収穫体験の様子

事例 これであなたも野菜博士！？～食のプロが広げる企業での食育～

ヴァカボ 株式会社 VACAVO (東京都)

- 企業向けに健康経営や福利厚生のための食育プログラムの開発・運営を行っており、企業の従業員が野菜の知識を学び、食を楽しむ機会を提供するプログラム「食育マルシェ」を実施。
- 食育マルシェでは、月替わりのテーマ野菜の栄養に関する知識や保存方法、おいしい野菜の見分け方や調理のコツ等をクイズ形式で解説。また、契約農家から仕入れた旬の野菜を実際に会場に並べたり、従業員の自宅に後日「野菜BOX」として届けるなどしている。
- セミナーのほか、企業向けの農業体験等も実施しており、大人を対象とした食育の取組に尽力。



従業員向け食育マルシェ

事例 食堂と保健師で従業員の健康を推進する取組

株式会社ジェイテクトギヤシステム（愛知県）

- 社員食堂において、管理栄養士による栄養バランスに配慮した食事を提供しており、1食当たり野菜が150～200g以上、500～600kcal前後のメニューを毎日2種類日替わりで提供。
- 工場に常駐する保健師による従業員への声掛けにより、「従業員全員の顔と名前がわかる」関係を築き、食堂と連携して野菜摂取量の増加や健康づくりの取組を実施。



栄養バランスに配慮した食事の一例

事例 産後の孤立をなくし、命と希望を明日へとつなげる
「赤ちゃん食堂」の取組

NPO法人 赤ちゃん食堂プロジェクトまな（神奈川県）

- 離乳食完了期までの乳児とその家族の「食と育児」の駆け込み寺として、離乳食を無料で提供する「赤ちゃん食堂まな」を運営。
- 子供の月齢や発達段階に合わせ、極力シンプルな調理法で家庭でも実践しやすい離乳食を提供。また、親へも地場産野菜等を使用した食事を安価で提供。
- 離乳食期の同じ悩みを抱える親や助産師等と話しながら、同じ食事を囲むことで一歩踏み込んだ会話が自然と生まれ、親同士の交流が深まるきっかけとなっている。



月齢に応じた乳児向けの離乳食

事例 かかみがはら 各務原にんじんを使った幅広い世代に向けた食育の取組

とうかい 東海学院大学（岐阜県）

- 地域特産の「各務原にんじん」を使用し、各務原市、JAぎふ、各務原商工会議所等、産学官で連携し、ライフステージ別の様々な食育活動を実施。
- 規格外の各務原にんじんを使い、離乳食講座や小～大学生に向けた食育講座、高齢者等を対象にしたフレイル予防料理教室の開催等、世代ごとの課題に応じた食育を実施。学生自身も耕作放棄地を活用し栽培を行い、生産から消費に至る實際を学ぶ。
- イベント参加者のアンケートでは、食品ロス削減に取り組んでいる人や、産地や生産者を意識して農林水産物を選ぶように意識する人の割合が年々増加している。
- 活動を通して、食の大切さや世代ごとの課題を学ぶのみならず、発信する取組を行うことにより学生自身にとっても食生活を見直すきっかけになっている。



フレイル予防料理教室の様子