

国の第4次食育推進基本計画の概要について

令和3年度奈良市特定給食施設等研修会
奈良市健康医療部保健所保健衛生課

第4次食育推進基本計画（令和3～7年度）の概要

基本的な方針(重点事項)

<重点事項>

国民の健康の視点
生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

<重点事項>

社会・環境・文化の視点
持続可能な食を支える食育の推進

連携

<横断的な重点事項>

「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

横断的な視点

・ これらをSDGsの観点から相互に連携して総合的に推進

食育推進の目標

- ・ 栄養バランスに配慮した食生活の実践
- ・ 産地や生産者への意識
- ・ 学校給食での地場産物を活用した取組等の増加
- ・ 環境に配慮した農林水産物・食品の選択

推進する内容

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
- ・ 在宅時間を活用した食育の推進

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
- ・ 学校給食の地場産物利用促進へ連携・協働

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
- ・ 地域における共食の推進
- ・ 日本型食生活の実践の推進
- ・ 貧困等の状況にある子供に対する食育の推進

4. 食育推進運動の展開：食育活動表彰、全国食育推進ネットワークの活用、デジタル化への対応

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
- ・ 食品表示の理解促進

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
- ・ 持続可能な食につながる環境に配慮した消費の推進
- ・ 食品ロス削減を目指した国民運動の展開

6. 食文化の継承のための活動への支援等：

- ・ 中核的な人材の育成や郷土料理のデータベース化や国内外への情報発信など、地域の多様な食文化の継承につながる食育の推進
- ・ 学校給食等においても、郷土料理の歴史やゆかり、食材などを学ぶ取組を推進

施策の推進に必要な事項

- ①多様な関係者の連携・協働の強化、②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 等

食育基本法

- 食は命の源。食育は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるべきものと位置付け。
- 「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できる人間を育てる食育を推進。
- 食育推進会議(会長:農林水産大臣)において食育推進基本計画を策定(平成18・23・28年)
- 地方公共団体には、国の計画を基本として都道府県・市町村の食育推進計画を作成する努力義務

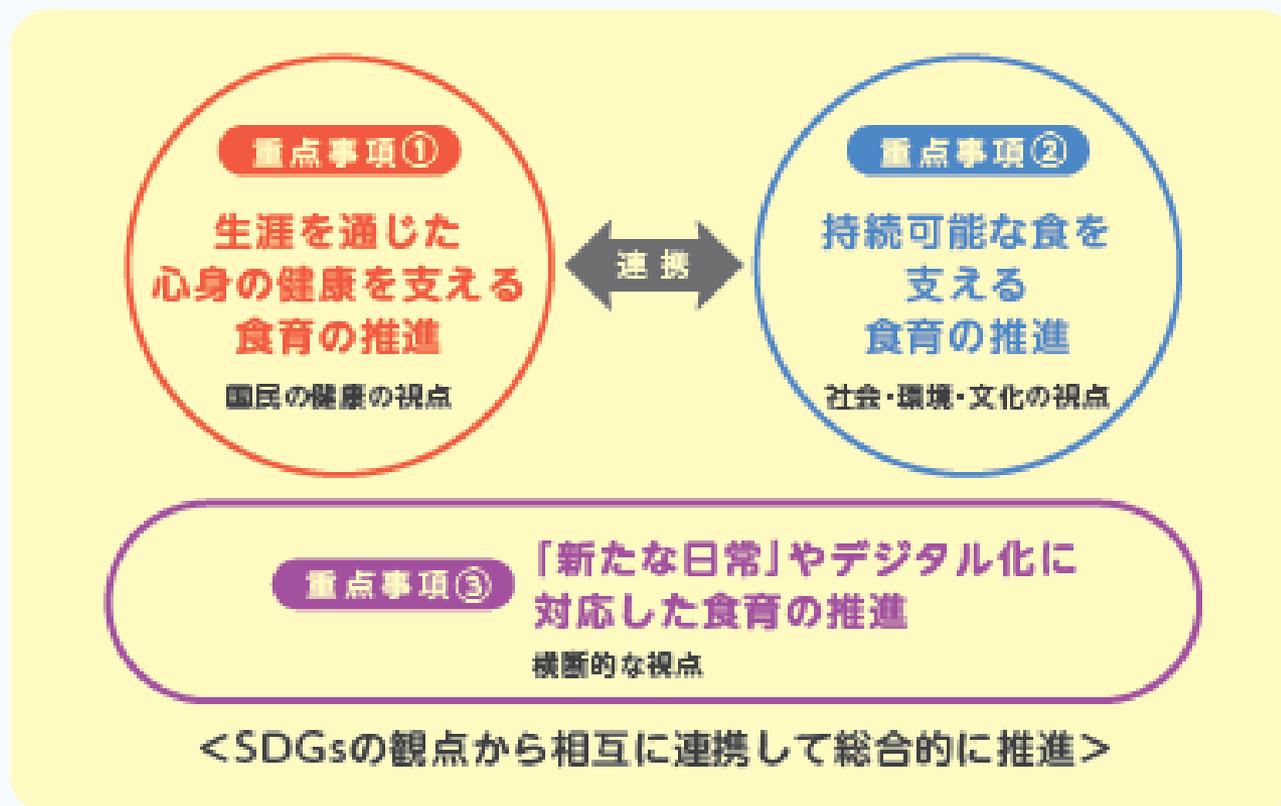
<食をめぐる現状・課題>

- ・ 生活習慣病の予防
- ・ 高齢化、健康寿命の延伸
- ・ 成人男性の肥満、若い女性のやせ、高齢者の低栄養
- ・ 世帯構造や暮らしの変化
- ・ 農林漁業者や農山漁村人口の高齢化、減少
- ・ 総合食料自給率（加工・加工品）
38%(令和2年度)
- ・ 地球規模の気候変動の影響の顕在化
- ・ 食品ロス（推計）
612万トン(平成29年度)
- ・ 地域の伝統的な食文化が失われていくことへの危惧
- ・ 新型コロナによる「新たな日常」への対応
- ・ 社会のデジタル化
- ・ 持続可能な開発目標(SDGs)へのコミットメント

第4次食育推進基本計画の基本的な方針

3つの重点事項

本計画では、日本人の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など、食育をめぐる状況を踏まえ ①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進 ②持続可能な食を支える食育の推進 ③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進 に重点をおいた取組が求められます。



重点事項①国民の健康の視点 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

高齢化が進む中で、「人生100年時代」に向けて、国民1人1人が生涯にわたって生き生きと過ごせることは大事です。健康寿命の延伸や多様な暮らしに対応することが必要です。

健康寿命の延伸

健康寿命は、健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる期間のことをいいます。日頃からの食への意識が生涯の健康につながります。ふだんから栄養バランスに配慮した食事を取り、適正体重を維持するよう心がけることが必要です。子供の頃から、箸使いに気をつける、ゆっくりよく噛んで食べる、朝ごはんをとる、といった食に関する正しい習慣を身につけることは、生涯にわたり、健全な食生活を送るための基礎となります。

自然に健康になれる食環境づくり

食育アプリなどのデジタルツールやナッジ(人々がより良い選択を自発的に取れるように手助けする手法)を活用する等、健康や食に関して無関心な人達も、自然に健康になれる食環境づくりを推進します。

重点事項②社会・環境・文化の視点 持続可能な食を支える食育の推進

健全な食生活を送るには、持続可能な環境が不可欠です。食育の取組を進めていく中で、食を支える環境の持続に資する取組を推進します。

食と環境の調和：環境の輪（わ）

食生活が自然の恩恵の上に成り立つことを意識し、食の循環が環境へ与える影響に配慮して、SDGsの目標12「つくる責任、つかう責任」へのコミットが求められています。このため、有機農業に対する理解増進、食品ロスの削減など、環境と調和のとれた食料生産とその消費に配慮した食育を推進します。



SDGs目標12
「つくる責任・つかう責任」

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：人の輪（わ）

食料の生産から消費等に至るまでの食の循環は、多くの
人々の様々な活動に支えられており、そのことへの感謝や理
解を深めることが大切です。

一方でライフスタイル等の変化により、日頃の食事を通じ
て、田んぼや畑や生産者を思い浮かべる機会が減っています。
このため、農林漁業体験や地産地消の推進など、食の循環を
担う多様な主体のつながりを広げ深める食育を推進します。



農業生産者

日本の伝統的な和食文化の保護・継承：和食文化の輪（わ）

和食文化を守り、伝えることは、食生活の文化的な豊かさを将来にわたって
支える上で重要であるとともに、地域活性化や食料自給率の向上につながるな
ど持続可能な食に貢献することが期待されています。また、和食は栄養バラン
スに優れ、長寿国である日本の食事は世界的にも注目されています。

一方、グローバル化などにより、和食文化が十分に受け継がれず、その特色
が失われつつあります。このため、伝統的な地域の多様な和食文化を次世代に
継承するための食育を推進します。

これらの持続可能な食に必要な、環境の輪（わ）、人の輪（わ）、和食文化の輪（わ）の
3つの「わ」を支える食育を推進します。

重点事項③横断的な視点

「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

食育は、体験的な活動が多く、接触機会も多いため、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止として「新しい生活様式」への対応が必要です。デジタル技術を上手に活用し、「新たな日常」の中で高まる食への関心を生かした食育を推進します。

健康寿命の延伸

オンライン料理教室やインターネットによるイベントの開催や動画配信など、非接触型の食育の展開や個人がいつでも手軽に使える食育アプリ等の情報を提供します。また、デジタル化への対応が困難な高齢者等へ配慮した情報も提供します。



食に関する意識の向上

「新たな日常」での、自宅で料理教室や食事をし、食生活を見つめなおす機会をとらえて、栄養バランス、食文化、食品ロスなど、食に関する意識を高めるよう食育を推進します。

出典：「第4次食育推進基本計画」リーフレット

第4次食育推進基本計画リーフレット



農林水産省ホームページから
ダウンロードできます



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

目標	具体的な目標値 (追加・見直しは黄色の目標値)	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
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
	⑪1日当たりの食塩摂取量の平均値	10.1g※	8g以下
	⑫1日当たりの野菜摂取量の平均値	280.5g※	350g以上
	⑬1日当たりの果物摂取量100g未満の者の割合	61.6%※	30%以下

注) 学校給食における使用食材の割合(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。

目標	具体的な目標値 (追加・見直しは黄色の目標値)	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

(参考)第4次食育推進基本計画の基本的な方針(重点事項)と関連する主な取組

<重点事項>

国民の健康の視点

生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

<関連する主な取組>

- (子供の基本的な生活習慣の形成)
 - ・「早寝早起き朝ごはん」国民運動等により普及啓発を推進
- (学校、保育所等における食育の推進)
 - ・栄養教諭・管理栄養士等を中核として、関係者が連携した体系的・継続的な食育を推進
- (健康寿命の延伸につながる食育の推進)
 - ・「健康日本21(第二次)」や「スマート・ライフ・プロジェクト」の推進等、健全な食生活等につながる食育を推進
 - ・「毎日くだもの200グラム運動」等の消費拡大や生産・流通支援等を通じ、野菜や果物の摂取量増加を促進
 - ・食育に対する無関心層への啓発を含め、適切な情報提供方法など自然に健康になれる食環境づくりを、産学官等が連携し推進
 - ・「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
- (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」等に基づき、フードバンク等と連携し子供の食事・栄養状態の確保、食育の推進に関し支援
 - ・「子供の未来応援国民運動」において、貧困の状況にある子供たちに食事の提供等を行う子供食堂等を含むNPO等に対し支援
 - ・経済的に困難な家庭等に食品等を届ける子供宅食等に関し支援

連携

<重点事項>

社会・環境・文化の視点

持続可能な食を支える食育の推進

<関連する主な取組>

[食と環境の調和]

- ・我が国の食料・農林水産業の生産力向上と持続性の両立をイノベーションで実現する「みどりの食料システム戦略」の策定に向けて検討
- ・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の取組に関して、国民の理解と関心の増進のため普及啓発
- ・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

[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]

- ・食への関心と理解を深めるべく農林漁業体験活動を促進。
- ・「まち・ひと・しごと創生総合戦略」に基づく「子ども農山漁村交流プロジェクト」の一環として、送り側(学校等)への活動支援や活動情報提供、受入側(農山漁村等)の体制整備への支援等を推進
- ・我が国の食料需給の状況への理解促進や、地産地消の推進や生産者と消費者との交流促進等を進め、多様な主体のつながりを広げ深める食育を推進

[日本の伝統的な和食文化の保護・継承]

- ・地域の風土を活かした和食文化の保護・継承は、地域活性化や環境への負荷の低減に寄与し、持続可能な食に貢献することが期待
- ・「和食；日本人の伝統的な食文化」のユネスコ無形文化遺産の登録の趣旨を踏まえた地域の多様な食文化の保護・継承
- ・地方公共団体、教育関係者、食品関連事業者等からなる各都道府県の体制を構築・活用し、郷土料理のデータベース化やデジタルツール活用を推進
- ・学校給食等で地域の郷土料理の歴史、ゆかり、食材などを学ぶ取組を推進

<横断的な重点事項> 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

横断的な視点

<関連する主な取組>

- ・「新たな日常」においても食育を着実に実施し、ICT等のデジタル技術を有効活用して効果的な情報発信を行うなど、新しい広がりや創出するデジタル化に対応した食育を推進(デジタル化に対応することが困難な高齢者等に配慮した情報提供等も必要)
- ・自宅で料理や食事をすることも増えており、食生活を見直す機会にもなることから、食に関する意識を高めることにつながるよう食育を推進
- ・「全国食育推進ネットワーク」を活用し、最新の食育活動や知見を食育関係者間で情報共有

食育に関する情報提供

毎月19日は「食育の日」、毎年6月は「食育月間」です

毎月19日は「食育の日」です。
家で過ごす時間が増え、食材を選び、料理を作り、大切な人と食卓を囲む時間が増えた今、普段の食生活を振り返り行動に移してみよう。

食育の推進

6月は
食育月間

Check 第6回 食育活動表彰
食育を推進する優れた取組を募集します！

6月上旬 募集開始！

農林水産省

啓発ポスターは農林水産省ホームページからダウンロードできます



啓発に、食育ピクトグラムをご利用ください



みんなで楽しく食べよう



朝ごはんを食べよう



バランスよく食べよう



太りすぎないやせすぎない



よくかんで食べよう



手を洗おう



災害にそなえよう



食べ残しをなくそう



農地を応援しよう



食・農の体験をしよう



和食文化を伝えよう



食育を推進しよう

食に無関心な者でも食育を身近なものとして実践してもらえるように、第4次食育推進基本計画の重点事項を踏まえた「食育ピクトグラム」。わかりやすいキャッチコピーとマークの組み合わせで、農林水産省のホームページから無料でダウンロードできます。カラーと白黒があります。



「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」

「妊産婦のための食生活指針」が15年ぶりに改定され、妊娠前からのからだづくりを重要とする内容に改定されました。

- ✓ 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- ✓ 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ✓ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- ✓ 「主菜」を組み合わせでたんぱく質を十分に
- ✓ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- ✓ 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ✓ 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- ✓ 無理なくからだを動かしましょう
- ✓ たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- ✓ お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

詳細は厚生労働省
ホームページ



「妊産婦のための食生活指針」改定の概要（2021年3月）

背景

- 「妊産婦のための食生活指針」は、妊娠期及び授乳期における望ましい食生活の実現に向けて、平成18年2月に「『健やか親子21』推進検討会」で策定された。指針においては、何をどれだけ食べたらよいかをわかりやすくイラストで示した妊産婦のための食事バランスガイドや、妊娠期における望ましい体重増加量等を示している。
- 策定から約15年が経過し、健康や栄養・食生活に関する課題を含む、妊産婦を取り巻く社会状況等が変化していることから、令和元年度の調査研究事業*の報告等を踏まえ、厚生労働省において指針の改定を行った。

* 令和元（2019）年度「妊産婦のための食生活指針の改定案作成および普及啓発に関する調査研究」（国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所）

改定の内容

- 妊娠、出産、授乳等に当たっては、妊娠前からの健康なからだづくりや適切な食習慣の形成が重要である。このため、改定後の指針の対象には妊娠前の女性も含むこととし、名称を「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」とした。
- 改定後の指針は、妊娠前からの健康づくりや妊産婦に必要とされる食事内容とともに、妊産婦の生活全般、からだや心の健康にも配慮した、10項目から構成する。
- 妊娠期における望ましい体重増加量については、「妊娠中の体重増加指導の目安」（令和3年3月8日日本産科婦人科学会）を参考として提示する。

妊娠中の体重増加指導の目安*

妊娠前の体格**	BMI	体重増加量指導の目安
低体重	18.5未満	12～15kg
普通体重	18.5以上25.0未満	10～13kg
肥満 (1度)	25.0以上30未満	7～10kg
肥満 (2度以上)	30以上	個別対応 (上限5kgまでが目安)

* 「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではないと認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける。」産婦人科診療ガイドライン編 2020 CQ 010より

** 体格分類は日本肥満学会の肥満度分類に準じた。