

食育に関する調査研究

～食が育む豊かな社会～

報告書



平成28年3月

公益財団法人 東京市町村自治調査会

食育に関する調査研究

～食が育む豊かな社会～

報告書

平成 28 年 3 月

公益財団法人 東京市町村自治調査会

目次

はじめに.....	1
1. 調査研究の背景と目的.....	2
2. 調査研究の概要.....	3
2-1. 文献調査.....	3
2-2. 有識者へのインタビュー調査.....	5
2-3. 多摩・島しょ地域の住民に対するアンケート調査.....	7
2-4. 多摩・島しょ地域の市町村に対するアンケート調査.....	8
2-5. 先進事例ヒアリング調査.....	9
2-6. ワークショップ.....	11
第1章 食育に関する現状と課題.....	12
1. 食育をめぐる近年の動向.....	13
1-1. 国の取組.....	13
1-2. 地方公共団体の取組.....	16
1-3. 民間団体・民間企業の取組.....	18
2. 多摩・島しょ地域の現状と課題.....	20
2-1. 食育や食に対する生活者の意識・実態.....	20
2-2. 市町村における取組の現状と課題.....	39
2-3. 多摩・島しょ地域の現状と課題を踏まえたまとめ.....	51
第2章 ライフステージに応じた食育.....	53
1. ライフステージの分類.....	54
1-1. 各ライフステージの概要.....	54
2. 各ライフステージにおける食育の目的ならびに課題.....	56
2-1. 乳幼児期.....	56
2-2. 義務教育期.....	57
2-3. 青年期.....	58
2-4. 成人期.....	58
2-5. 高齢期.....	60
2-6. 全ライフステージ共通.....	61
3. 食育事業の実践事例.....	62
3-1. 「お弁当の日」(宇都宮市教育委員会).....	62
3-2. 「スーパー食育スクール事業」 (文部科学省、お茶の水女子大学附属小学校).....	64
3-3. 「うちのお店も健康づくり応援団の店」 (大阪府、大阪ヘルシー外食推進協議会).....	66
3-4. 「食育丸の内」(三菱地所株式会社).....	68

3－5. 「ほっこり食事プロジェクト」(公益社団法人日本栄養士会)	70
4. ライフステージに応じた食育事業の方向性	72
第3章 持続可能な社会・地域づくりに向けた食育	74
1. 持続可能な社会・地域づくりに向けた食育の分野とテーマ分類	75
2. 各分野の食育の意義	77
2－1. 「環境」	77
2－2. 「産業振興」	79
2－3. 「文化振興」	80
2－4. 「健康福祉」	82
2－5. 「教育」	83
2－6. 「コミュニケーション」	85
3. 持続可能な社会・地域づくりに向けた食育事業の実践事例	87
3－1. 「食育丸の内」(三菱地所株式会社) <再掲>	87
3－2. 「フードバンク」(NPO 法人フードバンク山梨)	88
3－3. 「くにたち野菜月間」(国立市)	90
3－4. 「元町一番街水曜市」(神戸元町商店街)	92
3－5. 「食育人材バンク」(豊田市)	94
3－6. 「ほっこり食事プロジェクト」(公益社団法人日本栄養士会) <再掲>	96
3－7. 「うちのお店も健康づくり応援団の店」 (大阪府、大阪ヘルシー外食推進協議会) <再掲>	97
4. 持続可能な社会・地域づくりに向けた食育事業の方向性	98
第4章 ワークショップによる食育事業の実践と検証	100
1. ワークショップの設計	101
2. ワークショップの内容と考察	103
2－1. 普段のお弁当づくりについて	103
2－2. 講話の概要	105
2－3. これからの弁当づくりについて	106
2－4. 当日のアンケート結果	111
2－5. 事後アンケート結果	112
3. ワークショップの効果検証	115
4. 本ワークショップを応用した事業設計に当たってのポイント	116
4－1. 事業の対象者・分野の考え方	116
4－2. 事業設計・実施時の工夫	118
4－3. ワークショップ等進行上の工夫	118
おわりに	120
1. 総括	121
2. おわりに	122

はじめに

1. 調査研究の背景と目的
2. 調査研究の概要

はじめに

1. 調査研究の背景と目的

平成 17 年 7 月の食育基本法の制定から 10 年が経ち、これまで、家庭や地域、行政、企業等において、様々な食育に関する取組が行われてきた。昨今では、文部科学省の「スーパー食育スクール」事業のように、食育のもたらす教育効果を科学的に検証しようという取組が行われたり、和食がユネスコの無形文化遺産に登録されたりするなど、改めて食育や食に対して注目が集まっている。

<ライフステージに応じた食育>

食は人が生きていく上での土台となるものであり、食育は、食育基本法において知育・徳育・体育の基礎となるべきものと位置付けられている。食に関する適切な知識や習慣を身に付け心身を健やかなものにする、食にまつわる様々な体験を得て豊かな人間性を育んでいくことは、子ども達をはじめ、すべての世代に必要なことである。また、食育を行うにあたっては、一人ひとりが食を大切にすることの意義を理解し、毎日の暮らしの中で自発的に楽しく食育に取り組めることが肝要である。本調査研究では、食育に関するライフステージごとの課題やニーズ、生活者の意識や生活実態、食をめぐる様々な社会の動き等を踏まえた上で、民間の取組等の多様な視点を取り入れながら、食育の効果や有意義な食育事業のあり方について検討を行った。

<持続可能な社会・地域づくりに向けた食育>

また、食育は、地産地消の促進やエネルギー問題、食文化の継承、コミュニティづくり等、持続可能な社会・地域づくりに係るテーマや課題とも関連性がある。毎日の暮らしに身近な食を切り口とすることで、これらに分かり易く、具体的にアプローチすることができ、個人や社会全体の取組を促すことができる。本調査研究では、食育が健康の分野にとどまらず、環境や産業振興等、市町村の様々な施策分野において効果が期待でき、持続可能な社会・地域づくりに資する側面についても検討を行った。

本調査研究は、以上のような多面的な視点から食育について調査・分析を行い、多摩・島しょ地域の市町村が有意義な食育事業を展開していくための方向性を提示するものである。

2. 調査研究の概要

前述の調査研究目的を達成するため、適切な調査手法を組み合わせ、下表に掲げた項目について、調査研究を実施した。

図表 1 調査研究項目

	調査研究項目
1.食育に関する背景、現状、課題	● 食育をめぐる昨今の社会背景や課題 ● 住民の食育や食に対する意識、生活実態 ● 国や東京都、市町村等行政の取組 ● 企業や民間団体等の取組
2.ライフステージに応じた食育の意義、効果、取組	● 乳幼児期、義務教育期、青年期、成人期、高齢期等、ライフステージごとの食育の意義や効果 ● ライフステージごとの効果的な食育の取組内容
3.持続可能な社会・地域づくりに向けた食育の意義、効果、取組	● 地産地消の促進、エネルギー問題、食文化の継承、コミュニティづくり等、持続可能な社会・地域づくりに向けた食育の意義や効果 ● 持続可能な社会・地域づくりに向けた効果的な食育の取組内容

調査手法としては、具体的には以下の手法を用いた。

- 文献調査
- 有識者へのインタビュー調査
- 多摩・島しょ地域の住民に対するアンケート調査
- 多摩・島しょ地域の市町村に対するアンケート調査
- 先進事例ヒアリング調査
- ワークショップ

以下では、これらの調査のねらいや調査設計の概要を示す。

2-1. 文献調査

食育をめぐる近年の動向等、食育の現状と課題を把握するため、調査研究の初期段階において文献調査を実施した。

2-1-1. 国等

まず、国の動向や食育を取り巻く社会背景等を把握するため、

- 食育白書（平成 26 年版、平成 27 年版）
- 「地域に根差した民間団体の取組事例集—つくって、食べて、伝え合う食育—」（地域に根差した民間団体の取組事例調査報告書）＜平成 26 年 3 月＞

- 食育に関する意識調査報告書＜平成 26 年 3 月＞
- 「つながる、ひろがる食育の環～継続的・効果的な食育推進のために～」(食育推進に関する市町村の実践事例調査報告書)＜平成 25 年 3 月＞
- 『食でつなぐきずな』実践企業事例集～「食育」と企業活動の調和のための 52 の取組事例～」＜平成 21 年 4 月＞

等、内閣府食育推進室が発行する文献を調査した。

収集した資料からは、食育に関する最新動向のほか、食育の対象となる「ライフステージ」、持続可能な社会・地域づくりに関するテーマ等の情報収集を行った。

また、事例ヒアリング候補の選定等にも用いるため、

- 平成 25 年度栄養教諭を中核とした食育推進事業結果報告書（文部科学省）
- スーパー食育スクール事業（文部科学省）
- 食育活動データベース（農林水産省）

等、各府省が発行する報告書を調査した。

その他、第 3 次食育推進基本計画の策定に向け、内閣府において食育推進評価専門委員会が開催されているところであり、「第 3 次食育推進基本計画骨子」等の方向性についても情報収集を行った。

2－1－2．地方公共団体等

本調査研究では、多摩・島しょ地域の市町村の食育事業のヒントとなる情報収集を行う必要があるため、地方公共団体の取組状況についても文献調査を行った。

具体的には、

- 多摩・島しょ地域 39 市町村の食育関連計画
- 先進的な地方公共団体における食育関連計画

の調査を行った。

先進的な地方公共団体における食育関連計画については、前述の内閣府食育推進室発行の報告書等に取り上げられた地方公共団体を抽出した。

収集した食育関連計画からは、各団体における「ライフステージ」の設定状況等の情報収集を行い、比較検討の資料として用いた。

2－1－3．学術論文

食育に関する取組についてはこれまでに多くの事例が報告されているが、特にその効果測定まで行った事例を探索するため、学術論文の収集を行った。

具体的には、

- J-STAGE¹から、「食育」、「ライフステージ」、「効果」等のキーワードにより論文を抽出
- 約 100 報について内容を確認し、レビュー論文等を除く、具体的事例を研究・考察した論文に絞り込み

を行った。

収集した論文からは、対象とする「ライフステージ」や、取組の狙い、持続可能な社会・地域づくりに関するテーマを抽出した。

2-2. 有識者へのインタビュー調査

有識者へのインタビューは、ライフステージに応じた効果的な取組と持続可能な社会・地域づくりに関連するテーマに関する意見聴取を主とし、多摩・島しょ地域の住民に対するアンケート調査等の設計についても助言をいただくことを目的として実施した。

複数の有識者について専門分野等を考慮検討し、以下の2名の学識経験者をインタビュー対象として選定した。

図表 2 有識者インタビュー対象者

対象者	プロフィール等
堤 ちはる氏	相模女子大学 栄養科学部健康栄養学科 教授 社会福祉法人恩賜財団母子愛育会日本子ども家庭総合研究所 客員研究員 *「保育所における食事の提供ガイドライン」(厚生労働省、平成24年3月)作成検討会委員 上記ガイドラインのほか、「授乳・離乳の支援ガイド」策定にも関与。専門分野は、調理学、母子栄養学、食育関連分野。
赤松 利恵氏	お茶の水女子大学基幹研究院自然科学系公衆栄養学研究室(栄養教育学分野)教授 *日本健康教育学会栄養教育研究会委員長 より良い食習慣の獲得を目指し、食行動の変容、栄養教育の効果・評価方法、マス・メディアにおける健康・栄養情報、食品の安全教育、子どもに対する母親の食態度、子どもの食欲と間食等の研究を行う。

¹ 日本国内の科学技術情報関係の電子ジャーナル発行を支援するシステム。国立研究開発法人 科学技術振興機構が運営。

- 調査結果の概要

- 堤 ちはる氏

- ◇ 平成 27 年 7 月 3 日（金）10：00～13：30（於：相模女子大学）

- 食育は、全てのライフステージで一斉に取り組むべき
- “食えることが大好きで、食への興味・関心が強い子”を育てることが必要
- 普段の食事といった生活の中での食育と普及啓発等のイベントの両輪が大切
- 大人（親）が子どもの食への関心を引き出し、お手本になることが必要
- 子どもの食の自立につながる効果的な事例として、「お弁当の日」（宇都宮市）が挙げられる

- 赤松 利恵氏

- ◇ 平成 27 年 7 月 8 日（水）10：00～12：00（於：お茶の水女子大学）

- 多摩・島しょ地域は、地域ごとに年齢分布や家族構成等が異なるため、主たるターゲットや課題も地域によって異なる
- “食に対して能動的な児童”を育てることが必要
- 個人のライフスタイルを考え、長く過ごしている場所で食育を展開することが重要
- 地域の飲食店や食産業などを巻き込み、社会全体を食育の環境に変えていくこと（食環境の整備）が必要
- 地域内で食育がまわっていくように、食育を支える人材を育てていくことが必要
- 事例として、「スーパー食育スクール事業（お茶の水女子大学附属小学校）」、「世田谷区商店街の取組」等が挙げられる

2-3. 多摩・島しょ地域の住民に対するアンケート調査

多摩・島しょ地域の住民の食育に対する関心や取組状況、朝食や野菜の摂取といった食生活の現状、関心のある食のテーマ等について把握するため、アンケート調査を実施した。

調査設計等、調査の概要は以下のとおりである。

図表 3 多摩・島しょ地域の住民に対するアンケート調査の概要

調査目的	多摩・島しょ地域の住民の食育や食に対する意識と行動を把握し、多摩・島しょ地域における食育事業のヒントとなる基礎資料を収集する。
調査方法	インターネット・モニター調査
調査対象・設計	● インテージ・ネットモニターのうち以下の条件に合致する者 ● 多摩・島しょ地域（23 区を除く東京都）の人口構成比に準拠（詳細後述） ● 性別 2 区分×年齢 6 区分（10 代、20 代、30 代、40 代、50 代、60 代）＝12 区分にて回収管理 ➤ 10 代は、中学生を除く 15～19 歳
調査期間	平成 27 年 7 月 31 日 ～ 平成 27 年 8 月 3 日

多摩・島しょ地域の人口構成比は、平成 22 年国勢調査等をベースとして、以下のとおり設定した。

図表 4 回答者の性年代別人口構成比

	計	10 代	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代
男性	765	51	124	149	179	131	131
女性	735	49	115	140	167	125	139
計	1,500	100	239	289	346	256	270

人口構成比に準じた回収結果は、以下のとおりである。

図表 5 回答者の性年代別人口構成比に準じた回収結果

	計	10 代	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代
男性	766	50	115	146	193	131	131
女性	738	49	112	139	169	131	138
計	1,504	99	227	285	362	262	269

2-4. 多摩・島しょ地域の市町村に対するアンケート調査

多摩・島しょ地域の市町村の食育の取組に関する現状や課題、今後の方向性等について把握するため、アンケート調査を実施した。

調査設計等、調査の概要は以下のとおりである。

図表 6 多摩・島しょ地域の市町村に対するアンケート調査の概要

調査目的	多摩・島しょ地域の市町村における食育の取組状況を把握し、多摩・島しょ地域における食育事業の推進、課題克服のヒントとなる基礎資料を収集する。
調査方法	電子ファイル（MS Excel）調査票の電子メール送付・回収
調査対象・設計	多摩・島しょ地域のすべての市町村 39 団体
調査期間	平成 27 年 8 月 5 日 ～ 平成 27 年 8 月 25 日
回収結果	回収数：39 団体（回収率 100%）

2-5. 先進事例ヒアリング調査

対象となるライフステージや分野において先進的な取組を行っている事例を収集し、多摩・島しょ地域における食育事業の展開のヒントとするため、事例ヒアリング調査を実施した。

ヒアリング候補については、対象者のライフステージ、持続可能な社会・地域づくりの分野を考慮し、かつ有識者インタビューやアンケート調査結果等を踏まえ、選定を行った。

図表 7 先進事例ヒアリング対象

ライフ ステージ 分野	乳幼児期 (0～5歳)	義務教育期 (6～15歳)	青年期 (16～19歳)	成人期 (20～64歳)	高齢期 (65歳～)
環境	+健康福祉、コミュニケーション フードバンク				
産業振興	+環境、文化振興、健康福祉、コミュニケーション くにたち野菜月間 +環境、健康福祉、教育、コミュニケーション 元町一番街水曜市				
文化振興					
健康福祉			+産業振興、コミュニケーション 食育丸の内		
			+産業振興 うちのお店も健康づくり応援団の店		
教育	ほっこり食事プロジェクト	宇都宮市「お弁当の日」			ほっこり食事プロジェクト
コミュニケーション	+健康福祉 食育人材バンク				

図表 8 先進事例ヒアリング対象の詳細

実践事例 (実施主体)	実践内容	関連する ライフステージ 分野	参照ページ
宇都宮市「お弁当の日」 (宇都宮市教育委員会)	食への関心を高め、感謝の心を育むことなどを目的として、児童・生徒がお弁当作りを行う取組。学年に応じた市独自のねらいを定め、全校に配置する学校栄養士を中心に、学校と家庭との連携のもと全校で実施。	義務教育期 健康福祉 教育	P.62
うちのお店も健康づくり応援団の店 (大阪府・大阪ヘルシー外食推進協議会)	外食の栄養成分表示やヘルシーメニュー化を推進し、健康面に配慮した大阪食文化を創出する取組。行政や関係機関等が連携して実施。	青年期 成人期 産業振興 健康福祉	P.66、97
食育丸の内 (三菱地所株式会社)	丸の内で働く働き盛りの健康づくり、都産都消の推進、地方の食文化振興等、食をとおして心身共に健康になれる社会づくりを目指した取組。	青年期 成人期 産業振興 健康福祉 コミュニケーション	P.68、87
ほっこり食事プロジェクト (公益社団法人日本栄養士会)	仮設住宅における高齢者の生活不活発病や、孤食等多くの問題に対処するため、保育所給食を利用し、園児と高齢者の共食を実施。	乳幼児期 高齢期 健康福祉 教育 コミュニケーション	P.70、96
フードバンク (NPO 法人フードバンク山梨)	食べられるのに販売できない食品を企業等から寄贈してもらい、困窮世帯等に提供する取組。	全ライフステージ 環境 健康福祉 コミュニケーション	P.88
くにたち野菜月間 (国立市)	市内産の野菜を生産者が直接販売する「くにたちマルシェ」や、市内の飲食店が市内産の野菜を使ったメニューを提供する「くにたち野菜フェア」を実施。	全ライフステージ 環境 産業振興 文化振興 健康福祉 コミュニケーション	P.90
元町一番街水曜市 (神戸元町商店街)	地産地消をテーマに、地元兵庫県下で生産されたお米や野菜などの食材を、生産者が直販する取組。	全ライフステージ 環境 産業振興 健康福祉 教育 コミュニケーション	P.92
食育人材バンク (豊田市)	食にまつわる専門知識や技術を持った個人や団体を「食育人材バンク」として登録。学校や地域からの依頼に応じて食育活動を行ってもらう取組。	全ライフステージ 健康福祉 コミュニケーション	P.94

2-6. ワークショップ

各種調査結果を踏まえ、「ライフステージに応じた食育」と「持続可能な社会・地域づくりに向けた食育」双方の要素を盛り込んだ事業例としてワークショップを開催し、食育事業の設計や効果の検証を行った。

図表 9 ワークショップの概要

実施目的	食育に関心はあるが具体的に何を行えばよいか分からない人の食育活動への参加のハードルを下げることで、栄養バランス・地産地消・食品ロスの削減等の食育の関連情報を提供することを目的に実施。
実施方法	ワークショップ形式 ※ 1グループ7名×2グループ
対象者・条件	30～40代女性 ※ 多摩地域在住者 ※ スクリーニング調査で「『食育』に関心はあるが、具体的に何を行えばよいか分からない」と回答した人 ※ 家族のお弁当を週1回以上作っている人
開催日程・会場	11月12日（木）14時～16時 立川グランドホテル内会議室
実施概要	テーマとして「お弁当」を取り上げ、家族へのお弁当作りを題材に、栄養バランス、地産地消・旬、食品ロスの削減等の観点を盛り込んだ。タイトルは「健康にも地球にもやさしいお弁当作り」とした。 当日の流れとしては、 ● 普段のお弁当づくりについて（お弁当づくりに関する工夫等の付箋への書き出し・グループディスカッション） ● 講話 ● これからのお弁当づくりについて（お弁当カードを使用した実習・グループディスカッション） の順で進行した。 ファシリテーター、話題提供者として、井出留美氏を講師に招いた。参加者に対して、開催3週間後にインターネット調査を実施し、意識・行動変容の効果測定を行った。

➤ 講師について

☆ 井出留美氏

- 女子栄養大学・石巻専修大学非常勤講師、消費生活アドバイザー
- 株式会社 office 3.11 代表取締役

第 1 章 食育に関する現状と課題

1. 食育をめぐる近年の動向
2. 多摩・島しょ地域の現状と課題

第1章 食育に関する現状と課題

1. 食育をめぐる近年の動向

食育をめぐる近年の動向について、国、地方公共団体及び民間団体・民間企業それぞれについて整理した。

1-1. 国の取組

1-1-1. 食育基本法の成立

「食」は、我々の生活にとって不可欠なものであるにも関わらず、ライフスタイルの多様化や食のグローバル化等により、「食」をめぐる種々の問題が生じてきた。

そのため国は、平成17年6月に食育基本法を制定し、翌7月に施行された。食育基本法の背景としては、以下のような問題が挙げられている。

＜食育基本法制定の背景＞

- ① 「食」を大切にする心の欠如
- ② 栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- ③ 肥満や生活習慣病（がん、糖尿病など）の増加
- ④ 過度の痩身志向
- ⑤ 「食」の安全上の問題の発生
- ⑥ 「食」の海外への依存
- ⑦ 伝統ある食文化の喪失

こうした問題に対処するため、食育基本法では、「食育」を次のように位置づけている。

＜食育基本法における「食育」の位置づけ＞

- ① 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
- ② 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こと

1-1-2. 食育推進基本計画

食育基本法では、内閣府に設置される食育推進会議が「食育推進基本計画」を作成することとしており、平成18年3月には「第1次食育推進基本計画」が、平成23年3月には「第2次食育推進基本計画」が策定された。

「第2次食育推進基本計画」のコンセプトは、

「周知」から「実践」へ

であり、次の3つの重点課題が挙げられている。

＜「第2次食育推進基本計画」の重点課題＞

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. 生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進2. 生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進3. 家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進 |
|---|

これらの重点課題では、生涯にわたるライフステージのうち、特に、「子ども」と「生活習慣病世代あるいは予備軍」に焦点が当てられている。

また、「第2次食育推進基本計画」では、食育の推進の目標に関する事項として、「食育に関心を持っている国民の割合」等、11項目の目標値を定め、現状値の把握を行い、進捗管理を行っている。

「第2次食育推進基本計画」の計画期間は、平成23年度から27年度までの5年間とされていることから、最終年度である今年度、「第3次食育推進基本計画」策定に向けた見直し検討が行われている。

具体的には、食育推進評価専門委員会において検討が行われ、平成27年12月、「第3次食育推進基本計画骨子」がとりまとめられたところである。

「第3次食育推進基本計画骨子」の中では、今後5年間に取り組むべき重点課題として、次の5つが挙げられている。

＜「第3次食育推進基本計画骨子」の重点課題＞

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">① 若い世代を中心とした食育の推進② 多様な暮らしに対応した食育の推進③ 健康寿命の延伸につながる食育の推進④ 食の循環や環境を意識した食育の推進⑤ 食文化の継承に向けた食育の推進 |
|--|

1－1－3. 各府省における取組

(1) 内閣府

内閣府は、食育の推進を図るための基本的施策に関する企画・立案や総合調整を担っている。食育推進室を中心として、「食育白書」の発行や各種調査の実施、国民運動の推進等を行っている。

「食育白書」は、平成18年に発行が開始され、今年度で10回目の年次報告として取りまとめられている。

また、「第2次食育推進基本計画」の目標値と現状値の多くについて、内閣府におい

て各種調査を実施している。

さらに、国民運動の推進として、食育推進全国大会を開催しており、平成 27 年度は東京都墨田区において、第 10 回となる大会が開催された。

(2) 文部科学省

文部科学省では、学校教育における食育の推進を通じて、子どもたちの朝食欠食、孤食、肥満傾向といった課題に対応している。

栄養教諭制度の実施や学校給食の充実を図ることにより、望ましい食習慣の形成等を進めている。また、平成 26 年度に始まった「スーパー食育スクール事業」により、学校における外部専門家との連携、具体的な目標設定や成果の科学的分析等を行うことで食育の一層の推進を図っている。

(3) 厚生労働省

厚生労働省では、①国民健康づくり運動の推進、②子ども・子育て支援、③食品の安全に関するリスクコミュニケーションの取組という 3 つの柱で食育を推進している。

健康づくりに向けた「食育」取組データベースによって、効果的な取組を共有し、相互に利活用することで、さらなる取組の実践を進めている。

(4) 農林水産省

農林水産省では、「食と農林水産業について知ろう、考えよう」と題したウェブサイトを中心に各種施策を公表している。

厚生労働省とともに決定した「食事バランスガイド」の活用、「食育活動データベース」による食育活動事例の発信、農林漁業体験の推進、和食や地域の伝統的な食文化の保護・継承等の取組を進めている。

(5) その他の府省

その他、学校給食から発生する食品ロス等の把握調査（環境省）等、関係府省において取組が図られている。

1-2. 地方公共団体の取組

1-2-1. 食育推進計画

食育基本法第17条に基づき、都道府県は、食育推進基本計画を基本として、区域内における食育の推進に関する施策についての計画（食育推進計画）を作成するよう努めることとされている。また、市町村も同様に、同法第18条に基づき、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画（策定されている場合）を基本として、区域内における食育の推進に関する施策についての計画（食育推進計画）を作成するよう努めることとされている。

「平成27年版食育白書」によれば、東京都特別区を含む区市町村の食育推進計画作成状況は、全国で76.0%となっている。管内市町村の食育推進計画作成割合が100%の都道府県は17あり、75～100%未満の都道府県数も17となっている。

管内全市町村において食育推進計画が作成されている17団体は、宮城県、栃木県、新潟県、石川県、静岡県、愛知県、兵庫県、島根県、広島県、山口県、徳島県、香川県、愛媛県、高知県、長崎県、大分県及び鹿児島県となっている。中国・四国地方を中心に、西日本における作成が多い傾向が見られる。

1-2-2. ライフステージの視点

(1) ライフステージの設定

都道府県及び市町村が策定する食育推進計画においては、多くの場合、ライフステージを設定し、事業を展開している。

例えば、東京都は、「東京都食育推進計画」（平成23年7月改正）において、「ステージ1：乳幼児～小学生」、「ステージ2：小学生～中学生」及び「ステージ3：高校生～大人」の3区分によるライフステージの設定を行っている。

主要な市町村の食育推進計画を参照し、ライフステージを収集したところ、「乳幼児期」（0～5歳）と「高齢期」（65歳以上）は、多くの団体に共通した区分として設定されていた。

義務教育期間である小学校・中学校については、「学齢期」や「学童期」としたり、高校まで含めて「学童・思春期」としたりする例も見られた。一方、中学校・高校を組み合わせ「思春期」、「中学・高校期」などとしている例も見られた。

高校以降については、20代あるいは30代まで含めて「青少年期」、「青年期」とする例もあった。

成人期以降については、19～39歳を「青年期」とする例が多いものの、20～64歳を「成人期」と一括りにする例や、40（あるいは45）～64歳を「壮年期」、「中年期」とする例など、多様な区分が見られた。

(2) 食育事業の傾向

各ライフステージに応じた食育事業は、幼稚園・保育園や小学校・中学校等の組織単位での事業展開が可能であり、多くの地方公共団体において取り組まれている。

幼稚園・保育園に通う時期には、食に対する関心や意識の向上、咀嚼やマナーといった基本的な食習慣の体得等が取組の中心となっている。

また、幼稚園・保育園から小学校・中学校へ通う時期にかけては、日本や世界の食文化の理解、収穫体験を通じた地産地消の理解等、幅広い取組が実施されている。

高校・大学へ通う時期には、食育に関する講座や教育支援の事業を通じて、食文化の継承、食に関する科学的な知識の習得、生活習慣病予防の実践等に取り組まれている。

就職し、社会人として活動する時期には、講座やイベントの開催によって食に関する関心の醸成等に取り組まれている。

65 歳以上の高齢者に対しては、生活習慣病予防の事業や見守りの視点での事業が展開されている。

1－2－3. 持続可能な社会・地域づくりの視点

(1) 持続可能な社会・地域づくりに関連する食育のテーマ

国の「第2次食育推進基本計画」では、「食育の総合的な促進に関する事項」として、「生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等」や「食文化の継承のための活動への支援等」といった事項が盛り込まれている。

また、これを踏まえて、「平成27年版食育白書」では、「食育推進施策の具体的取組」として、「生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等」や「食文化の継承のための活動」等が挙げられている。

国の「第2次食育推進基本計画」や「食育白書」においては、家庭や学校、保育所等における食育として、子どもの食習慣や知識の習得、栄養指導のみならず、学校給食等における地場産物等の活用による地産地消の推進や共食といった、持続可能な社会・地域づくりに資するテーマが盛り込まれている。また、管理栄養士や栄養士等の専門家を核とした地域づくりの観点が取り入れられている。さらに、郷土料理や体験活動、地産地消等を通じた都市住民と農林漁業者との交流の促進、食品ロスの削減、食文化の継承といった視点も示されている。

(2) 食育事業の傾向

持続可能な社会・地域づくりに向けた具体的な食育事業としては、平成25年3月、内閣府食育推進室が「つながる、ひろがる食育の環～継続的・効果的な食育推進のために～」(食育推進に関する市町村の実践事例調査報告書)を取りまとめ、公表している。

＜掲載事例＞

- 地産地消：「地場産物を取り入れた食事の提案」(千葉県市川市)、「野菜栽培教室」

(東京都新島村)、「地場産農作物を給食に利用」(大阪府和泉市)、「野菜の料理教室」(佐賀県武雄市)

- 共食、コミュニケーション：「応急仮設住宅栄養相談会」(宮城県石巻市)、「みんなでつくる楽しいごはん『野菜料理をもう一皿』」(佐賀県武雄市)
- 生産者との交流：「農業体験学習」(北海道帯広市)、『ふれあい農園』や『魚のさばき方教室』、『ノリすき体験』(千葉県市川市)、「食農楽バスツアー」(鹿児島県いちき串木野市)
- 食文化：「日本食とはし」(福島県会津若松市)

このように、様々な持続可能な社会・地域づくりに関連するテーマでの食育事業の取組があり、特に、地産地消、家族での団らん、学校等における体験を通じた取組等に積極的に取り組まれている。

1-3. 民間団体・民間企業の取組

1-3-1. 食育白書における事例

食育の推進に当たっては、国、地方公共団体のみならず、民間団体や民間企業による取組が不可欠である。

そのため、「食育白書」では、毎年度先進的な取組事例を掲載している。

＜「平成 26 年版食育白書」の掲載事例＞

- プロサッカークラブ、JA、大学、教育委員会との「相互協力協定」で食育を推進する「コンサドーレ札幌」の取組
- 日本料理の料理人が食文化を次世代に伝える「NPO 法人日本料理アカデミー」の取組

(上記 2 事例は、「地域に根ざした民間団体の取組～つくって、食べて、伝え合う食育～」をテーマとした取組事例)

- JA の稲作り農業体験を通じた食育活動を推進する「JA 西三河」の取組
(生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等に関する事例)
- 食生活改善推進員による食文化継承の取組を行う「一般社団法人日本食生活協会」の取組(食文化の継承のための活動に関する事例)

＜「平成 27 年版食育白書」の掲載事例＞

- 「100 円朝食」で学生の生活リズムをつくる「立命館大学」の取組
- 学生と一緒にフードバンクの活動を実施する「NPO 法人フードバンクかごしま」の取組

(上記 2 事例は、「若い世代の食育の推進」をテーマとした取組事例)

- 保育所を通じて高齢者が利用する食事受け取りシステム「ほっこり食事プロジェクト」

ト」を推進する「公益社団法人日本栄養士会」の取組（地域における食育の推進に関する事例）

- 料理レシピサイト「クックパッド」の「食材を無駄にしないレシピ」に関する取組（生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等に関する事例）

1－3－2. 「食でつなぐきずな」実践企業事例集における事例

内閣府では、「食でつなぐきずな」実践企業事例集～「食育」と企業活動の調和のための 52 の取組事例～」（平成 21 年 4 月）を取りまとめ、企業分野別の主な取組を整理、紹介している。分野としては、「食品製造」、「流通・小売」、「外食」、「中食」、「生活協同組合」の 5 つに分類されている。

＜掲載事例＞

- 食品製造分野：小学生等を対象とした出前講座や工場見学、料理教室等の事例
- 流通・小売分野：食事バランスガイドの活用等、栄養バランスに配慮したメニュー提案、1 日 5 皿分以上の野菜の摂取等を推進している「ファイブ・ア・デイ協会」と連携した事例
- 外食分野：ヘルシーメニューの提案や食材の情報開示等の事例

このように、民間団体や民間企業においても、そのノウハウを活かしながら、様々な食育の取組が行われている。

2. 多摩・島しょ地域の現状と課題

2-1. 食育や食に対する生活者の意識・実態

多摩・島しょ地域の住民を対象としたアンケート調査を行い、当該地域在住者の食育や食に対する意識、行動等を把握した。

調査設計は前述のとおりであり、インターネット・モニター調査により、人口構成比に準じて回収を行った。回収結果は以下のとおりである。

図表 10 回答者の性年代別人口構成比に準じた回収結果（再掲）

	計	10代	20代	30代	40代	50代	60代
男性	766	50	115	146	193	131	131
女性	738	49	112	139	169	131	138
計	1,504	99	227	285	362	262	269

2-1-1. 考察

本調査により、以下のような考察が得られた。

<食育への関心>

- 男性よりも女性の関心が高い。
- 10～20代男性では、食育に関心がない理由として「他のこと（仕事、趣味等）で忙しいから」の割合が多い。
また、10～20代が食育に関心を持ったきっかけとして、男性は「スポーツや体力づくりのため」、女性は「美容やダイエットのため」が多い。
➔ 仕事や趣味等、個人が関心のある分野や事柄と関連付けた情報発信によって、食育への関心を向ける効果が期待できる。
- 10～20代では男女とも、食育に関心を持ったきっかけとして「学校で習った」が多い。
➔ 学校教育を通じた食育の効果が現れているといえる。
- 30～40代女性は、食育に関心を持ったきっかけとして、「親になった」、「家族の体調を改善したかった」等の割合が多く、食育において子どもやその他の家族を重視している傾向がある。
➔ これらのターゲット層の意識啓発を行うことで、その家族、特に子どもに対する食育の効果が期待できる。
- 50～60代男性は、「食育に関心がない」割合が多いものの、関心がある層ではきっかけとして「通院や健康診断等で食生活の改善の必要性を認識した」ことが挙げられている。
➔ 健康福祉の観点からの情報発信が重要である。

＜食育への取組＞

- 30～40 代女性は「食育に関心があるが、実際には取り組んでいない」との回答が多く、食育に取り組んでいない理由として、「食育に取り組みたくても、具体的に何を行えばよいかわからないから」の割合が多い。
 - ➔ 具体的な食育の内容について情報提供を行うことで取組を促すことができ、食育を推進するうえで重要なターゲットであると考えられる。
- 50～60 代女性は既に食育に取り組んでいる人が多い。

2－1－2．調査結果

本調査の設問構成は、以下のとおりである。

＜健康状態＞

- 自身の健康状態

＜食育への関心と取組＞

- 食育への関心と取組
 - 食育に関心を持ったきっかけ
 - 実際には食育に取り組んでいない理由
 - 食育に関心がない理由

＜食に関するテーマへの関心と取組＞

- 関心を持っているテーマ
- 現在取り組んでいるテーマ
- 現在取り組んでいないが、今後取り組んでみたいテーマ

＜食生活・食習慣の評価＞

- 自身の現在の食生活・食習慣の評価
 - 自身の現在の食生活・食習慣に問題があるとした理由

＜朝食の摂取＞

- 朝食の摂取状況
 - 毎日朝食を食べないことに、影響を与えていると思うもの
 - 普段の朝食で、食べることが多いもの

＜野菜の摂取＞

- 普段の一日の野菜の摂取量
- 野菜をどのように消費することが多いか
- 野菜不足になってしまう原因

＜飲食店・小売店への期待＞

- 飲食店・小売店に求める工夫

主要な調査結果を以下に示す。

調査結果については、性年代別でのクロス集計の結果を示している。

前述のとおり、都道府県、市町村における食育推進計画では、多様なライフステージが設定されている。本調査では、15～69 歳を対象としていることから、年齢を以下の3 区分とし、性別と併せて6 区分で集計結果を示した。

図表 11 本調査での年齢区分

10-20 代	高校生以上の「青年期」及び「壮年期」の一部に該当 ※高校・大学への進学や就職等によりライフスタイルが大きく変化するため、食生活が乱れ、栄養バランスの偏りや肥満、やせ等が懸念される時期
30-40 代	「壮年期」の一部及び「中年期」の一部に該当 ※結婚・出産・子育て等をきっかけに食に対する関心は高まるが、一方で仕事や子育て等で忙しく食育に時間がかけにくい時期
50-60 代	「中年期」の一部及び「高年期」の一部に該当 ※健康寿命の延伸に向けて適切な栄養バランスや食習慣が求められるが、実際には生活習慣病のほか、低栄養等が懸念される時期

調査結果の集計にあたっては、以下のとおり「TOTAL 行」に対する比率の差の検定を行い、表示している。

■ 検定・ポイント差情報	
比率の差の検定 対TOTAL行	有意水準5%で高い 有意水準5%で低い

※「有意水準5 %」とは、統計学的に 95%以上の確率で「差異がある」といえる状態を示す。

※次ページ以降の表示は、全体の平均値に対する性年代別の数値が、有意水準5 %で高い（オレンジ色）または低い（水色）といった場合を表示している。

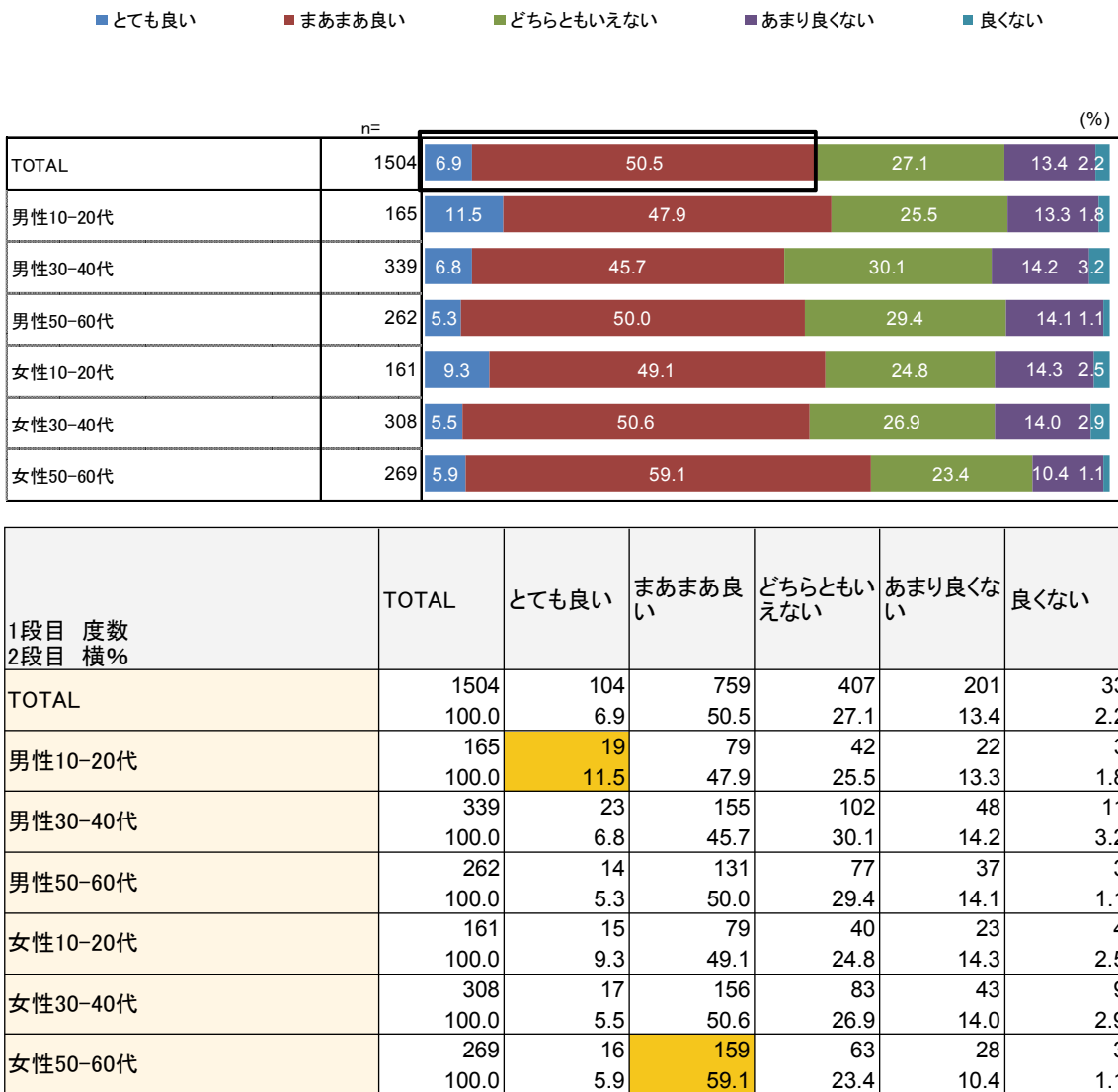
なお、サンプル数（「n＝」と表記）が30 未満のデータにも表示しているが、サンプル数が小さいデータに関しては参考値となるため、留意が必要である。

<健康状態>

● 自身の健康状態

自身の健康状態については、全体では半数以上の 57.4%が「良い」（とても良い＋まあまあ良い）と回答している。

図表 12 自身の健康状態（単一回答）



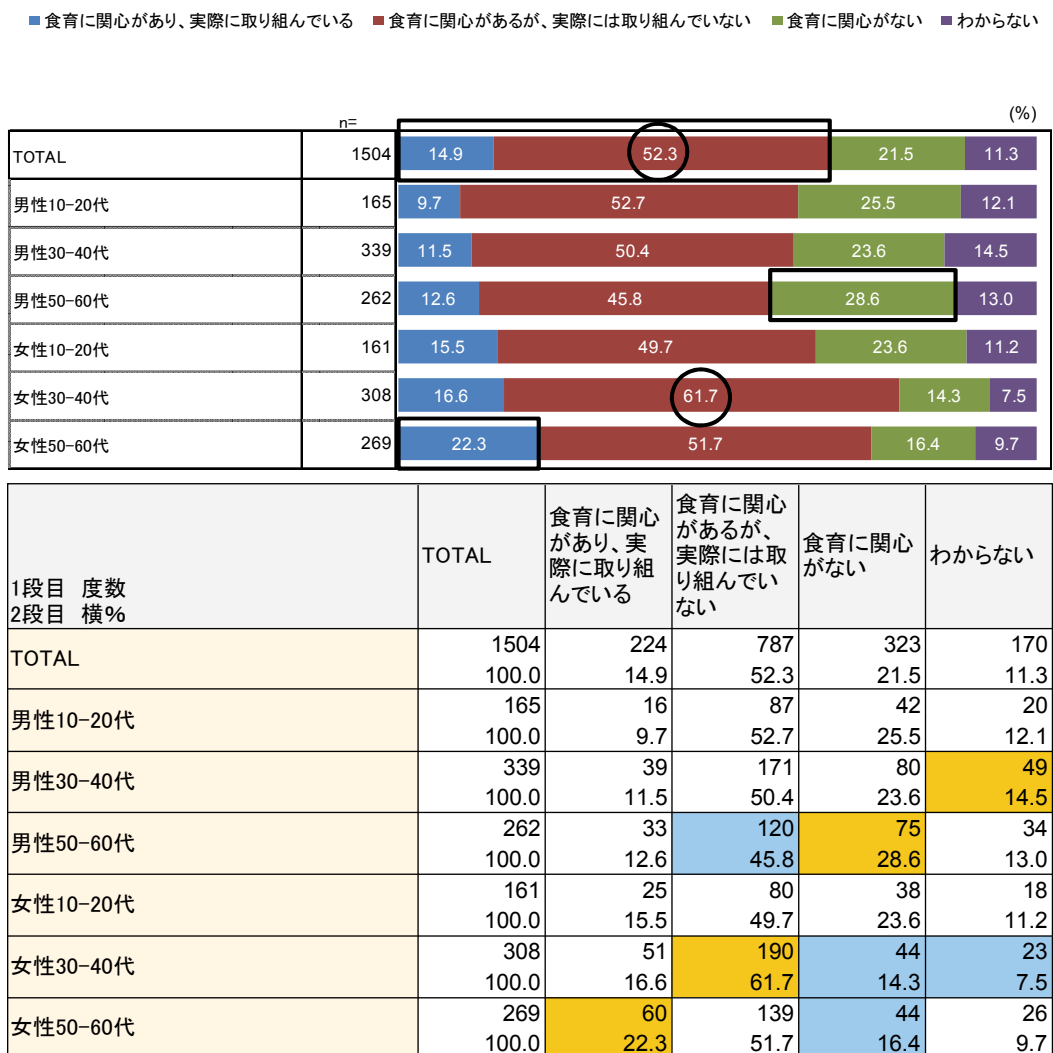
＜食育への関心と取組＞

● 食育への関心と取組

食育への関心については、食育に関心がある（「関心があり、実際に取り組んでいる」＋「関心があるが、実際には取り組んでいない」）人の割合が全体で6割を超えている。そのうち、「食育に関心があるが、実際には取り組んでいない」割合が全体で52.3%となっており、特に、「女性30-40代」では、61.7%と多くなっている。

また、50-60代を見ると、「女性50-60代」では22.3%の人が「食育に関心があり、実際に取り組んでいる」と回答している一方、「男性50-60代」では28.6%の人が「食育に関心がない」と回答しており、女性と男性とで対称的な傾向が見られる。

図表 13 食育への関心と取組（単一回答）



● 食育に関心を持ったきっかけ

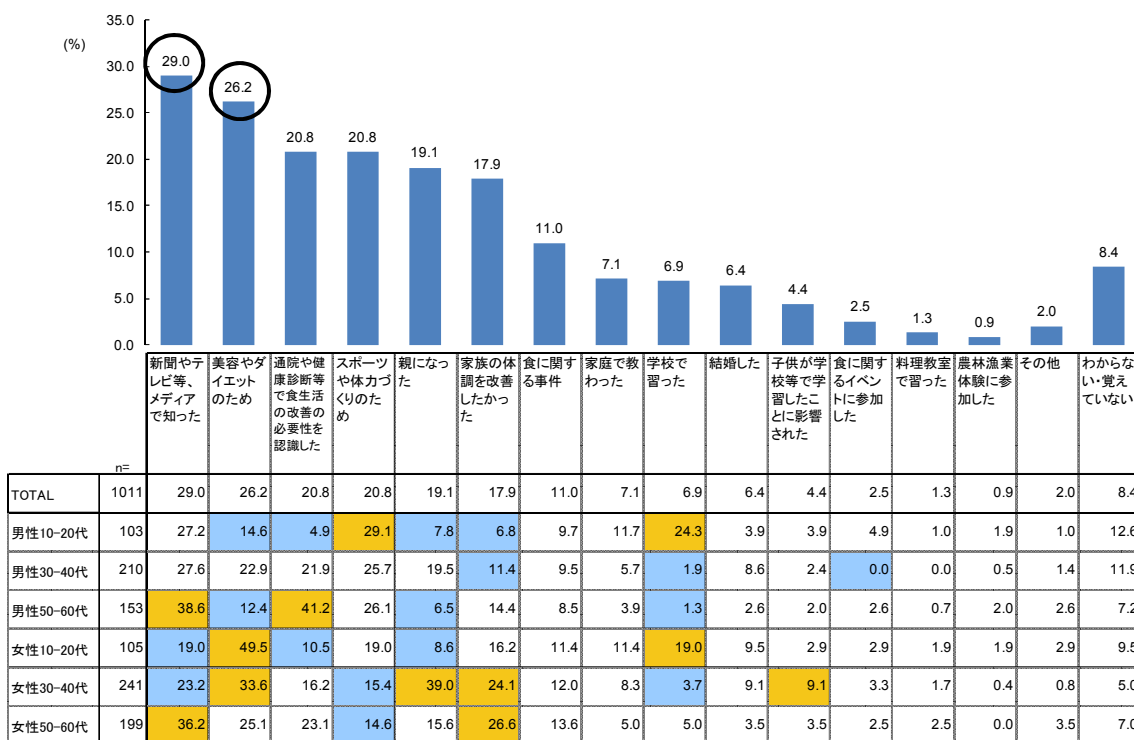
食育に関心を持ったきっかけについては、全体では「新聞やテレビ等、メディアで知った」が29.0%で最も多く、特に「男性 50-60 代」で38.6%となっている。

次いで、「美容やダイエットのため」が全体で26.2%となっており、特に、「女性 10-20 代」で49.5%、「女性 30-40 代」で33.6%となっている。

また、「女性 30-40 代」では、「親になった」が39.0%、「家族の体調を改善したかった」が24.1%となっており、子どもやその他の家族の健康や食生活の改善のために、食育に関心を持つ傾向が伺える。

「男性 50-60 代」では「通院や健康診断等で食生活の改善の必要性を認識した」が41.2%となっている。

図表 14 食育に関心を持ったきっかけ（複数回答）

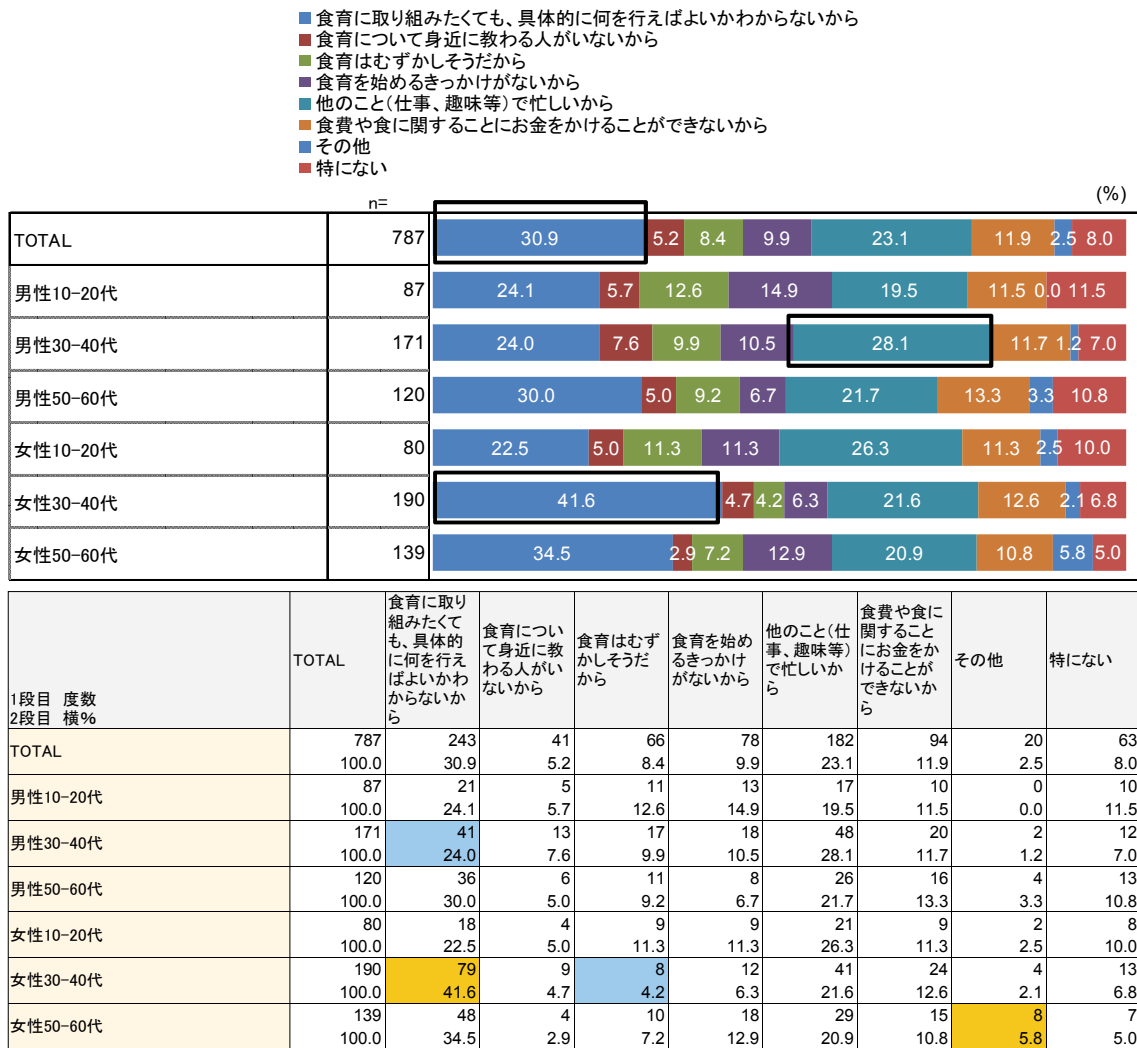


※ ベース：食育への関心と取組で「食育に関心があり、実際に取り組んでいる」または「食育に関心があるが、実際には取り組んでいない」と回答

● 実際には食育に取り組んでいない理由

実際には食育に取り組んでいない理由については、全体では「食育に取り組みたくても、具体的に何を行えばよいかわからないから」が最も多く（30.9%）、特に、「女性 30-40 代」では 41.6%の人が回答している。また、「他のこと（仕事、趣味等）で忙しいから」が「男性 30-40 代」で 28.1%となっている。

図表 15 実際には食育に取り組んでいない理由（単一回答）



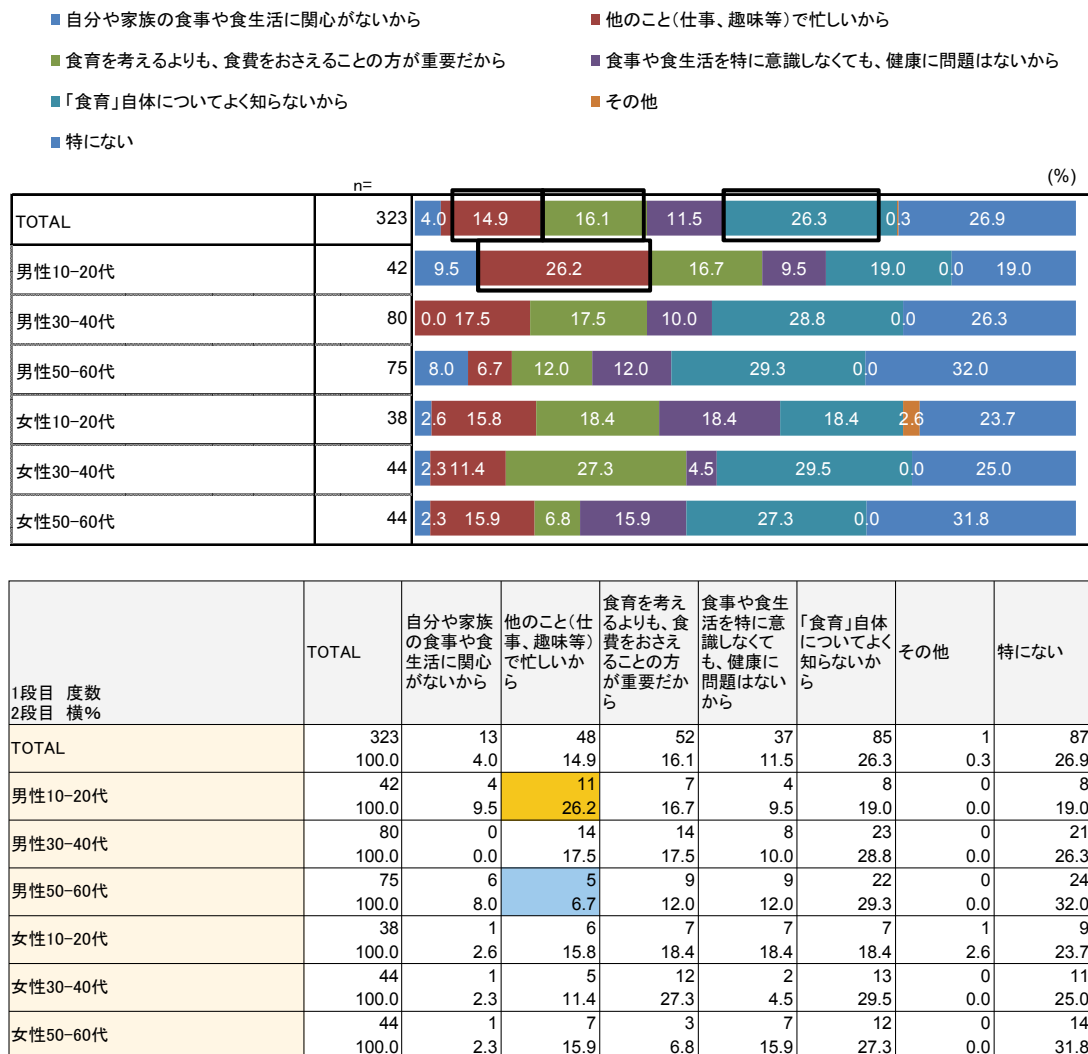
※ ベース：食育への関心と取組で「食育に関心があるが、実際には取り組んでいない」と回答

● 食育に関心がない理由

食育に関心がない理由については、全体では「食育」自体についてよく知らないから」が 26.3%、「食育を考えるよりも、食費をおさえることの方が重要だから」が 16.1% となっている。食育の内容や意義について、引き続き情報提供等を行っていく必要があると言える。

また、「他のこと（仕事、趣味等）で忙しいから」が全体で 14.9%となっており、特に、「10-20 代男性」は 26.2%となっている。

図表 16 食育に関心がない理由（単一回答）



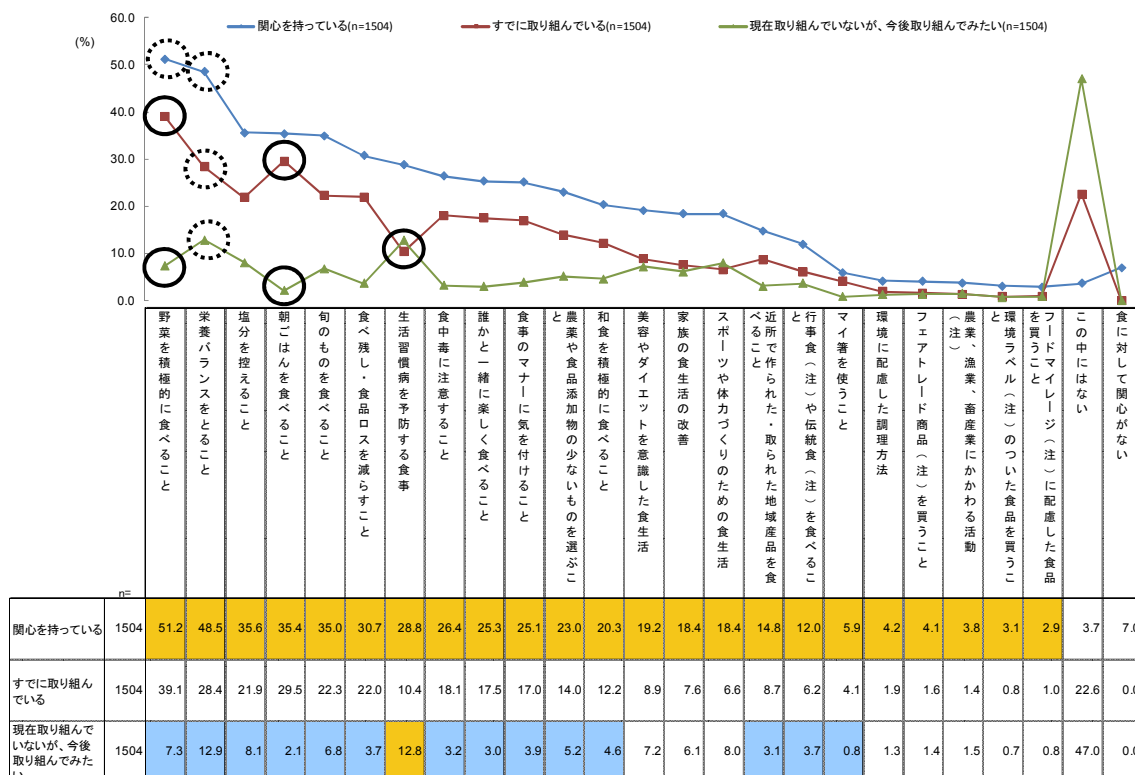
※ ベース：食育への関心と取組で「食育に関心がない」と回答

＜食に関するテーマへの関心と取組＞

食に関して、「関心を持っているテーマ」、「すでに取り組んでいるテーマ」及び「現在取り組んでいないが、今後取り組んでみたいテーマ」は、下図のとおりである。

多くの項目において、「すでに取り組んでいる」が「現在取り組んでいないが、今後取り組んでみたい」に比べて高くなっている。特に、「野菜を積極的に食べること」、「朝ごはんを食べること」は両者のポイント差が大きい。一方、「生活習慣病を予防する食事」は今後取り組んでみたいとの回答が多くなっている。

図表 17 食に関するテーマへの関心と取組（複数回答）



※ 「関心を持っているテーマ」順にソートし、「すでに取り組んでいる」を基準として「関心を持っている」と「現在取り組んでいないが、今後取り組んでみたい」の値が高い（低い）かを検定。

設問ごとの結果は以下のとおりである。

- 関心を持っているテーマ

関心を持っているテーマについては、全体では「野菜を積極的に食べること」が最も多く（51.2%）、特に「女性 30-40 代」では 63.0%、「女性 50-60 代」では 63.6%となっている。次いで、「栄養バランスをとること」が全体では 48.5%となっており、特に「女性 30-40 代」では 58.1%、「女性 50-60 代」では 62.8%となっている。また、全体的には、女性よりも男性の関心の低さが見てとれる。

- 現在取り組んでいるテーマ

現在取り組んでいるテーマについては、全体では「野菜を積極的に食べること」が 39.1%と最も多く、次いで、「朝ごはんを食べること」（29.5%）、「栄養バランスをとること」（28.4%）となっている。現在の取組についても、関心と同様、男性が全体的に低くなっている。

- 現在取り組んでいないが、今後取り組んでみたいテーマ

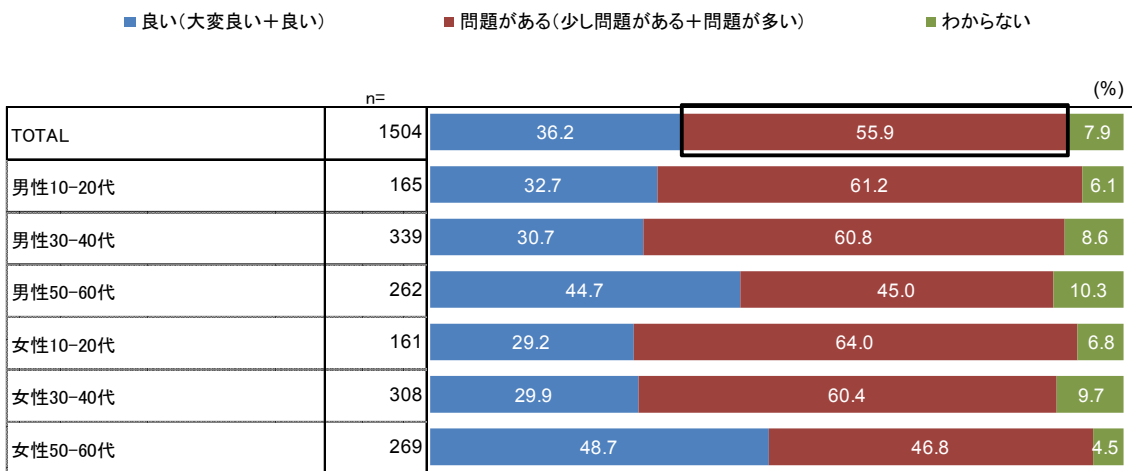
現在取り組んでいないが、今後取り組んでみたいテーマについては、「栄養バランスをとること」が 12.9%、「生活習慣病を予防する食事」が 12.8%となっている。

<食生活・食習慣の評価>

● 自身の現在の食生活・食習慣の評価

自身の現在の食生活・食習慣の評価については、全体として、55.9%の人が「問題がある」（「少し問題がある」＋「問題が多い」）と回答している。特に、「女性 10-20 代」では「少し問題がある」が 51.6%、「男性 30-40 代」では「問題が多い」が 20.6%となっている。

図表 18 自身の現在の食生活・食習慣の評価（単一回答）



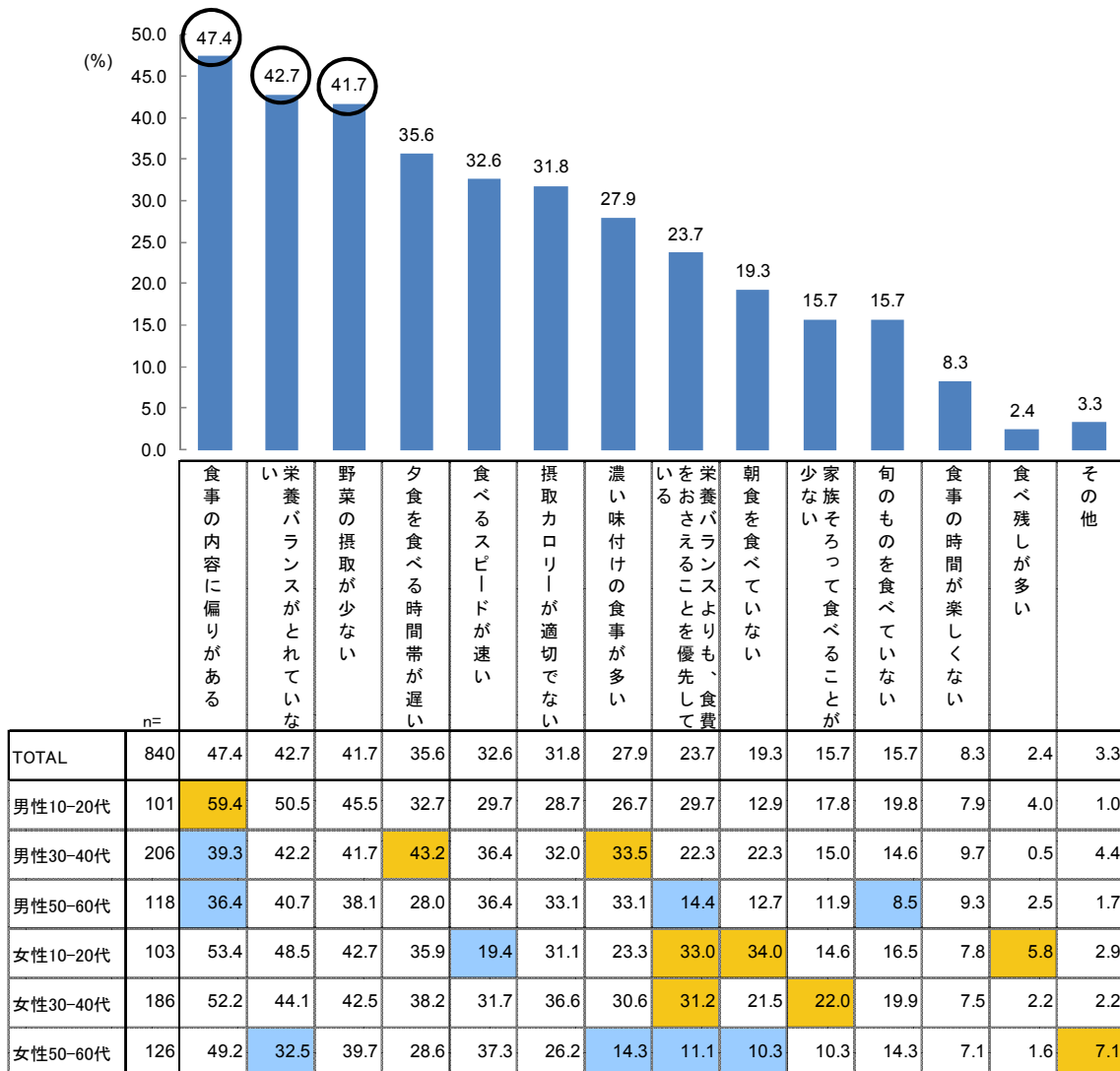
1段目 度数 2段目 横%	TOTAL	大変良い	良い	少し問題がある	問題が多い	わからない
TOTAL	1504 100.0	58 3.9	487 32.4	638 42.4	202 13.4	119 7.9
男性10-20代	165 100.0	12 7.3	42 25.5	77 46.7	24 14.5	10 6.1
男性30-40代	339 100.0	14 4.1	90 26.5	136 40.1	70 20.6	29 8.6
男性50-60代	262 100.0	10 3.8	107 40.8	100 38.2	18 6.9	27 10.3
女性10-20代	161 100.0	10 6.2	37 23.0	83 51.6	20 12.4	11 6.8
女性30-40代	308 100.0	4 1.3	88 28.6	140 45.5	46 14.9	30 9.7
女性50-60代	269 100.0	8 3.0	123 45.7	102 37.9	24 8.9	12 4.5

● 自身の現在の食生活・食習慣に問題があるとした理由

自身の現在の食生活・食習慣に問題があるとした理由については、全体では「食事の内容に偏りがある」が 47.4%と最も多く、次いで、「栄養バランスがとれていない」(42.7%)、「野菜の摂取が少ない」(41.7%)となっている。

その他、「男性 30-40 代」では「夕食を食べる時間帯が遅い」が 43.2%、「濃い味付けの食事が多い」が 33.5%と多く、「女性 10-20 代」では「栄養バランスよりも、食費をおさえることを優先している」が 33.0%、「朝食を食べていない」が 34.0%と多くなっている。

図表 19 自身の現在の食習慣・食生活に問題があるとした理由（複数回答）



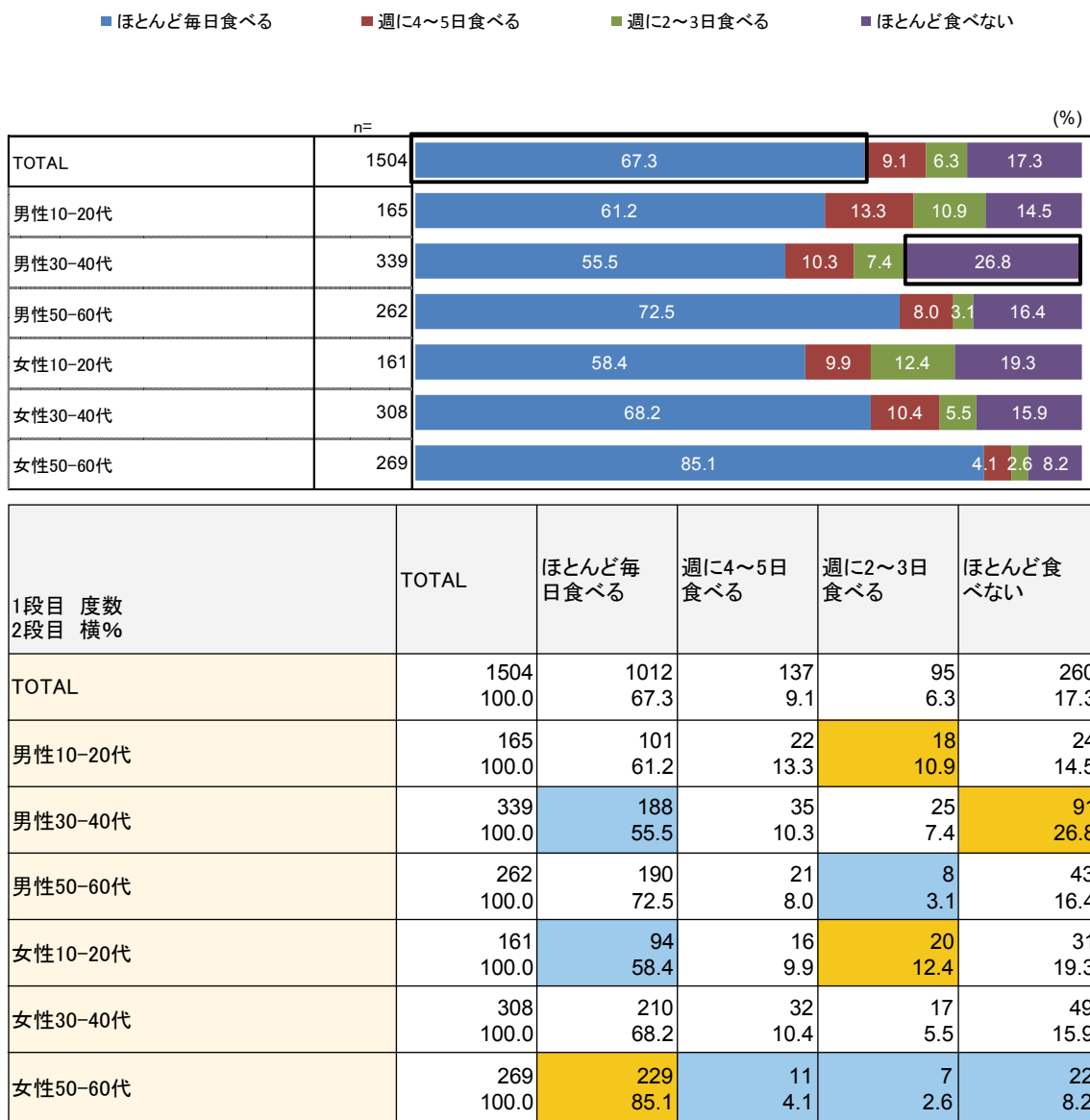
※ ベース：自身の現在の食生活・食習慣の評価で「少し問題がある」または「問題が多い」と回答

<朝食の摂取>

● 朝食の摂取状況

朝食の摂取状況については、全体で 67.3%の人が「ほとんど毎日食べる」と回答している。一方で、「男性 30-40 代」の 26.8%が「ほとんど食べない」と回答しており、特に 30 代の回答が多い。

図表 20 朝食の摂取状況（単一回答）

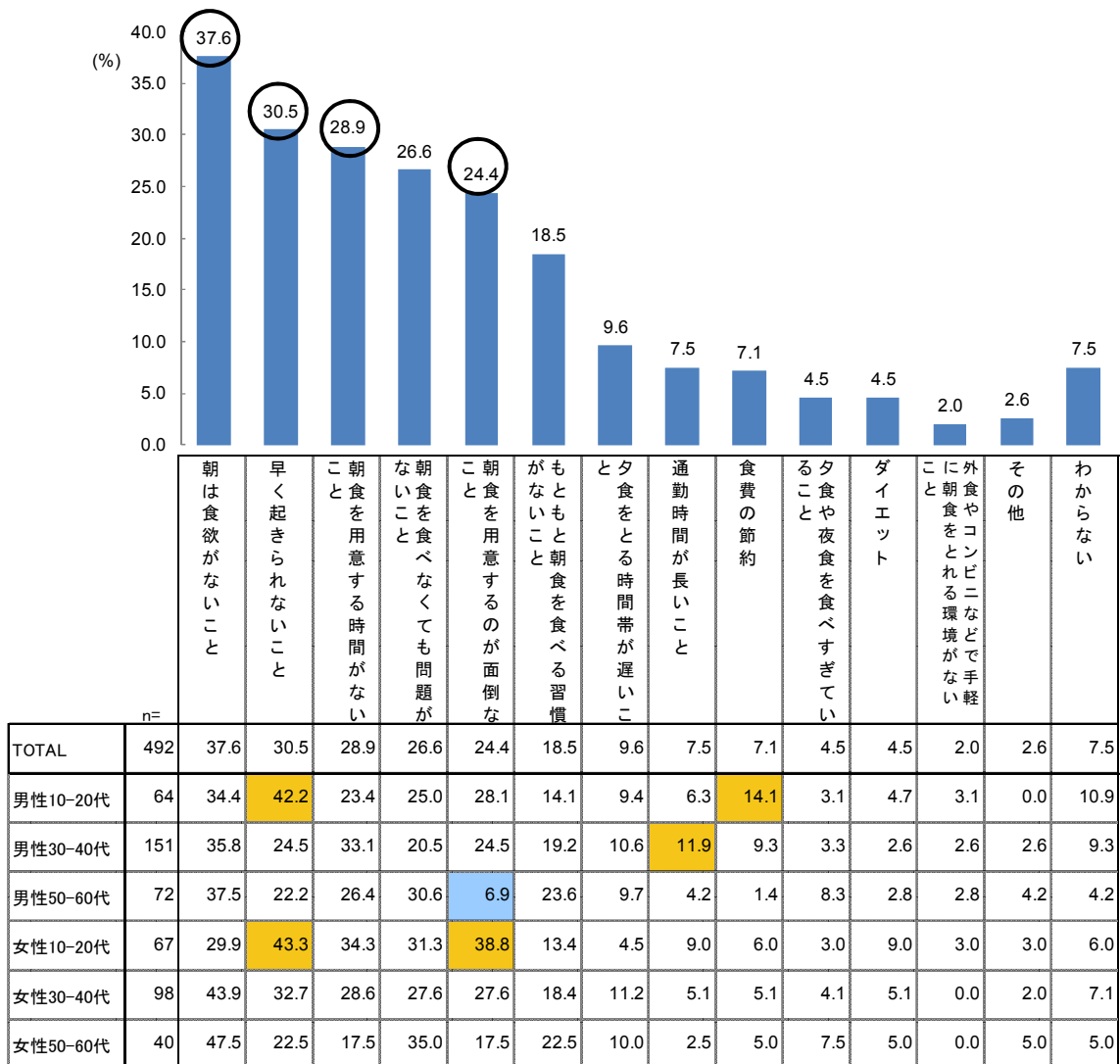


● 毎日朝食を食べないことに、影響を与えていると思うもの

毎日朝食を食べないことに、影響を与えていると思うものについて、「朝は食欲がないこと」が全体で37.6%と最も多く、「女性30-40代」では43.9%、「女性50-60代」では47.5%となっている。次いで、「早く起きられないこと」が全体で30.5%となっており、「女性10-20代」では43.3%となっている。

また、「朝食を用意する時間がないこと」(28.9%)、「朝食を用意するのが面倒なこと」(24.4%)といった、朝食の用意に一定の手間がかかることも、影響の一つとして挙げられている。特に、「女性10-20代」では「朝食を用意する時間がないこと」が34.3%、「朝食を用意するのが面倒なこと」が38.8%と、それぞれ多くなっている。

図表 21 毎日朝食を食べないことに、影響を与えていると思うもの（複数回答）



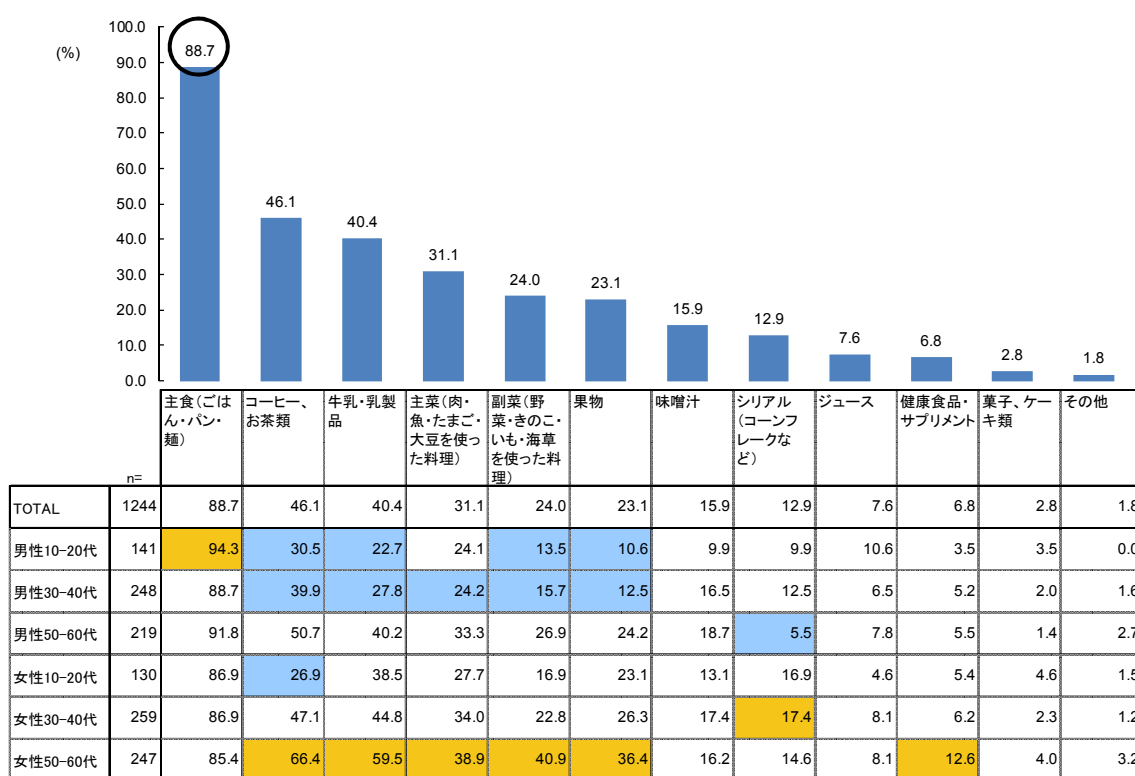
※ ベース：朝食の摂取状況で「週に4～5日食べる」、「週に2～3日食べる」または「ほとんど食べない」と回答

● 普段の朝食で、食べることが多いもの

普段の朝食で、食べることが多いものについては、「主食（ごはん・パン・麺）」が88.7%と最も多く、すべての性年代において8～9割代となっている。また、「副菜（野菜・きのこ・いも・海草を使った料理）」は「男性10-20代」では13.5%、「男性30-40代」では15.7%となっており、「女性50-60代」では40.9%となっている。全体的に男性の若年層が少なく、女性の高齢層が多くなっている。

なお、各選択肢の組み合わせとしては、全体（1,244 サンプル）のうち14.8%が「主食」のみと回答している。一方、「主食」、「主菜」及び「副菜」の組み合わせは、全体の12.3%であった。

図表 22 普段の朝食で、食べることが多いもの（複数回答）



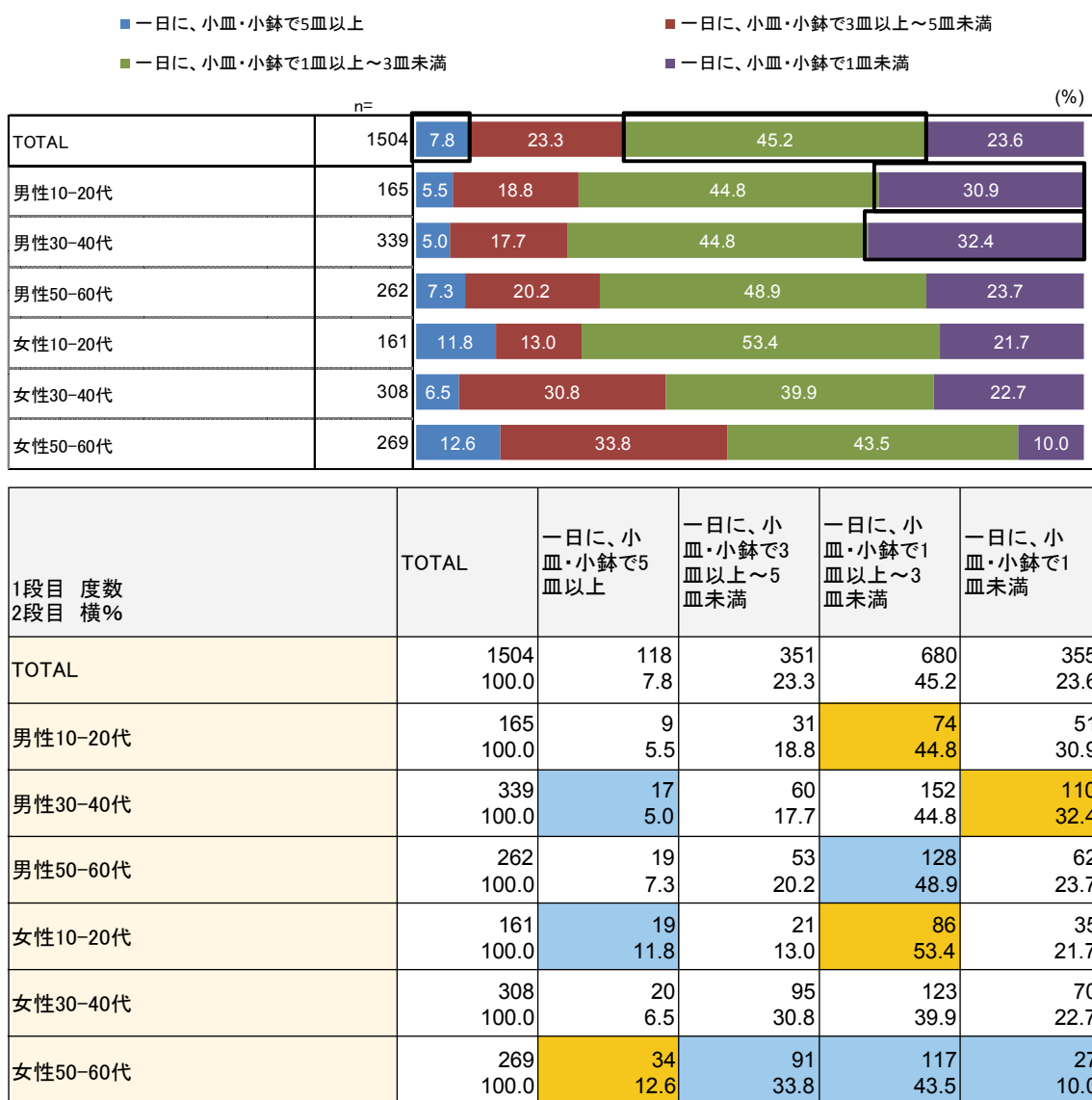
※ ベース：朝食の摂取状況で「ほとんど毎日食べる」、「週に4～5日食べる」または「週に2～3日食べる」と回答

<野菜の摂取>

● 普段の一日の野菜の摂取量

普段の一日の野菜の摂取量について、全体では 45.2%が「一日に、小皿・小鉢で 1 皿以上～3 皿未満」（約 70 g 以上～210 g 未満）と回答している。一日の摂取目標である 350 g 以上（「一日に、小皿・小鉢で5 皿以上」と回答しているのは、全体で 7.8%にとどまっている。特に、「男性 10-20 代」の 30.9%、「男性 30-40 代」の 32.4%が、「一日に、小皿・小鉢で 1 皿未満」（約 70 g 未満）と回答している。

図表 23 普段の一日の野菜の摂取量（単一回答）

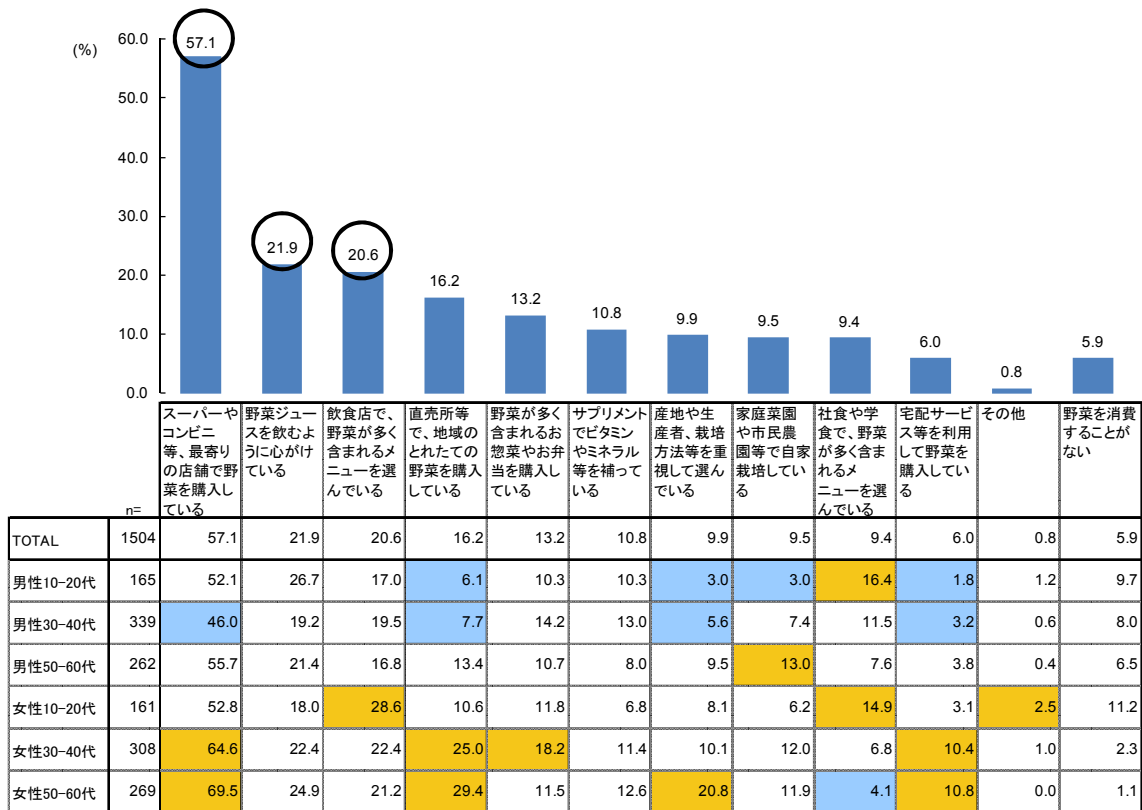


● 野菜をどのように消費することが多いか

野菜をどのように消費することが多いかについては、「スーパーやコンビニ等、最寄りの店舗で野菜を購入している」が全体で57.1%と半数を超えている。次いで、「野菜ジュースを飲むように心がけている」(21.9%)、「飲食店で、野菜が多く含まれるメニューを選んでいる」(20.6%)となっており、野菜を無理のない形で摂取しようとする傾向も伺える。

「女性 10-20 代」では「飲食店で、野菜が多く含まれるメニューを選んでいる」が28.6%となっている。また、「直売所等で、地域のとれたての野菜を購入している」は、「女性 30-40 代」で25.0%、「女性 50-60 代」で29.4%となっている。

図表 24 野菜をどのように消費することが多いか（複数回答）

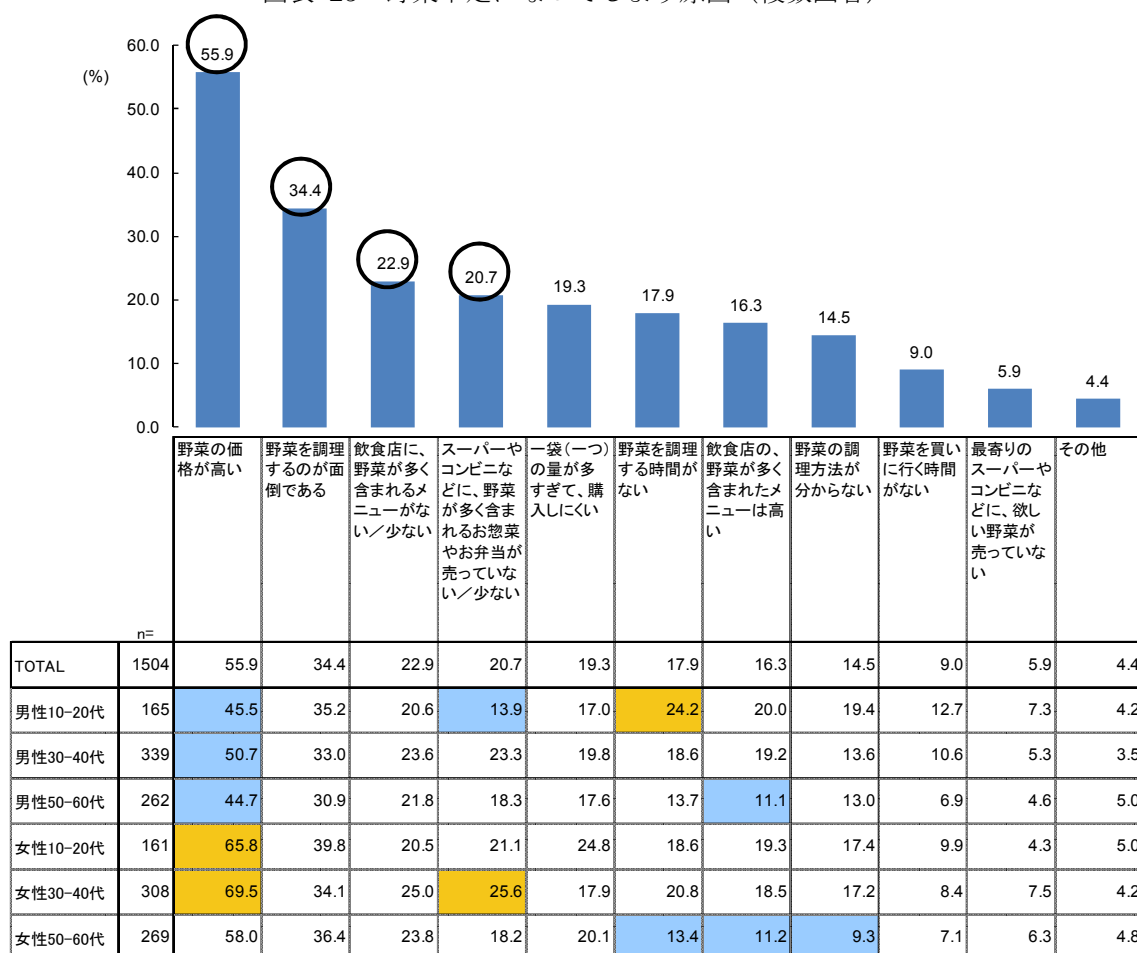


● 野菜不足になってしまう原因

野菜不足になってしまう原因については、全体で 55.9%が「野菜の価格が高い」と回答している。次いで、「野菜を調理するのが面倒である」が 34.4%、「飲食店に、野菜が多く含まれるメニューがない／少ない」が 22.9%、「スーパーやコンビニなどに、野菜が多く含まれるお惣菜やお弁当が売っていない／少ない」が 20.7%となっており、野菜の摂取を外食・中食に求めている傾向も伺える。

「男性 10-20 代」では「野菜を調理するのが面倒である」が 35.2%、「野菜を調理する時間がない」が 24.2%、「野菜の調理方法が分からない」が 19.4%となっており、野菜調理に関する基本的な技術や習慣の不足が伺える。また、「女性 10-20 代」では、「野菜を調理するのが面倒である」が 39.8%、「一袋（一つ）の量が多すぎて、購入しにくい」が 24.8%となっている。

図表 25 野菜不足になってしまう原因（複数回答）

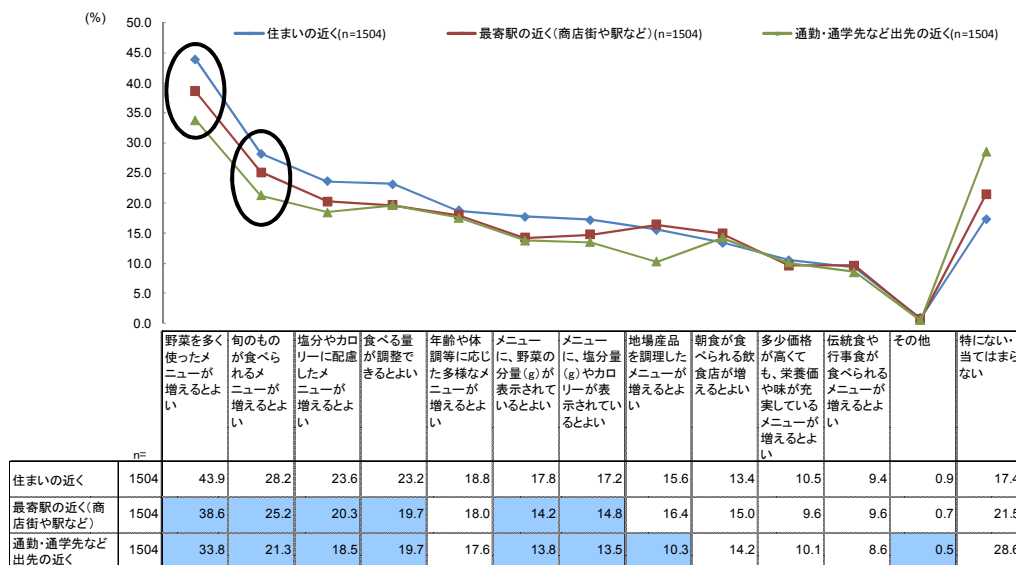


<飲食店・小売店への期待>

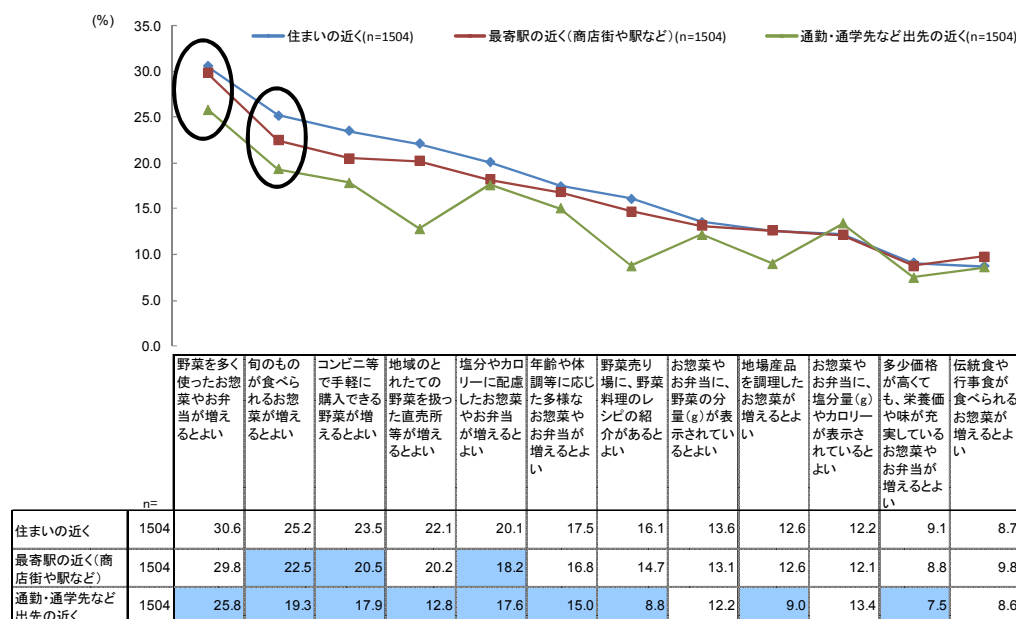
● 飲食店・小売店に求める工夫

「住まいの近く」、「最寄駅の近く」及び「通勤・通学先など出先の近く」それぞれの飲食店や小売店に求める工夫は、下図のとおりである。野菜を多く使ったメニューやお惣菜・お弁当が増えるとよいといった項目や、旬のものが食べられるメニューやお惣菜が増えるとよいといった項目が上位となっている。なお、上位の項目は、「住まいの近く」の飲食店・小売店で工夫を望む声が多くなっている。

図表 26 飲食店に求める工夫（複数回答）



図表 27 小売店に求める工夫（複数回答）



※ 「住まいの近く」順にソートし、「住まいの近く」を基準として「最寄駅の近く」と「通勤・通学先など出先の近く」の値が高い（低い）かを検定。

2-2. 市町村における取組の現状と課題

多摩・島しょ地域の市町村 39 団体を対象にアンケート調査を行い、食育の取組に関する現状や課題、今後の方向性等の把握を行った。

調査設計は前述のとおりであり、多摩・島しょ地域のすべての市町村（39 団体）から回答を得た。

2-2-1. 考察

本調査により、以下のような考察が得られた。

<食育推進計画>

- 全体の 6 割以上（25 団体）が、単独計画あるいは健康施策分野の計画に包含する形で、食育推進計画を策定している。

<ライフステージ別の取組>

- 食育事業の対象となるライフステージは幅広く設定されているが、「青年期（16～19 歳）」を対象とするとの回答が少ない。
 - ➔ 「青年期（16～19 歳）」を対象とした事業展開の難しさが推察される。
- 「成人期（20～39 歳）」は、「乳幼児期（0～5 歳）：未就学児」や「義務教育期（6～15 歳：小中学生）」と比べると、現在対象としている団体は少ない。
- 一方で、今後、「成人期（20～39 歳）」を重視したい団体は、「義務教育期（6～15 歳：小中学生）」と同程度の割合である。
 - ➔ 今後は、子どもの食育のみならず、大人の食育も重視しようとしている傾向が伺える。

<分野別の取組>

- 現在実施している、または今後重視したい食育事業の分野は、健康、教育、産業振興の各分野が多く、福祉や環境の分野は少なかった。

<課題>

- 食育事業に関する課題として、「食育事業の効果が測れない」「食育は幅広い分野にわたり、どの分野から取り組めばよいか優先順位が付けられない」が多く挙げられた。

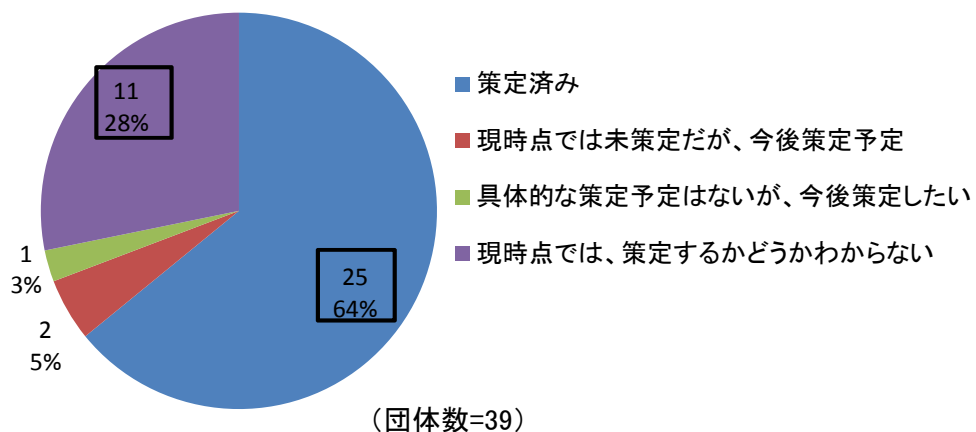
2-2-2. 調査結果

主要な調査結果は以下のとおりである。

● 食育推進計画の策定状況

食育推進計画の策定状況については、全体の6割以上（25 団体）が「策定済み」と回答している。一方で、全体の3割程度（11 団体）が「現時点では、策定するかどうか分からない」と回答している。

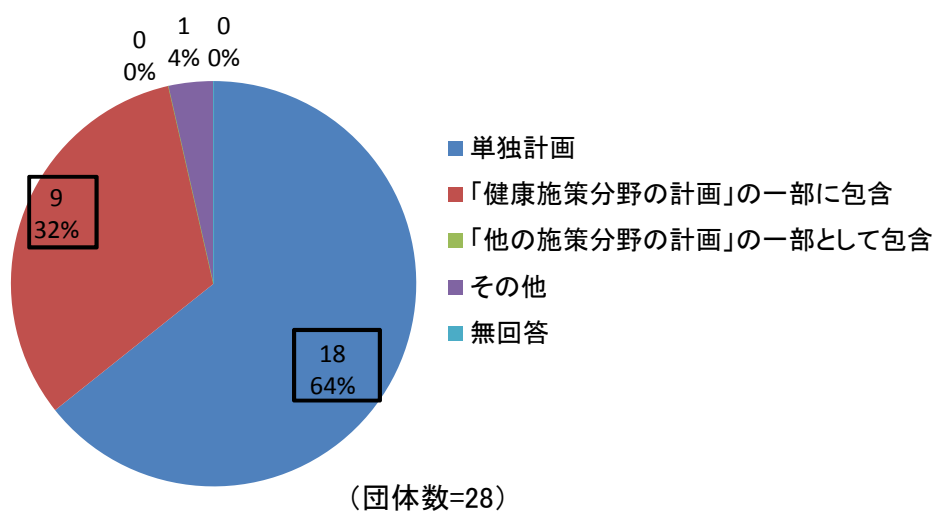
図表 28 食育推進計画の策定状況（単一回答）



● 計画の位置付けについて

計画の位置付けについては、「単独計画」の割合が最も多く、次いで「『健康施策分野の計画』の一部に包含」となっている。

図表 29 計画の位置付け（単一回答）

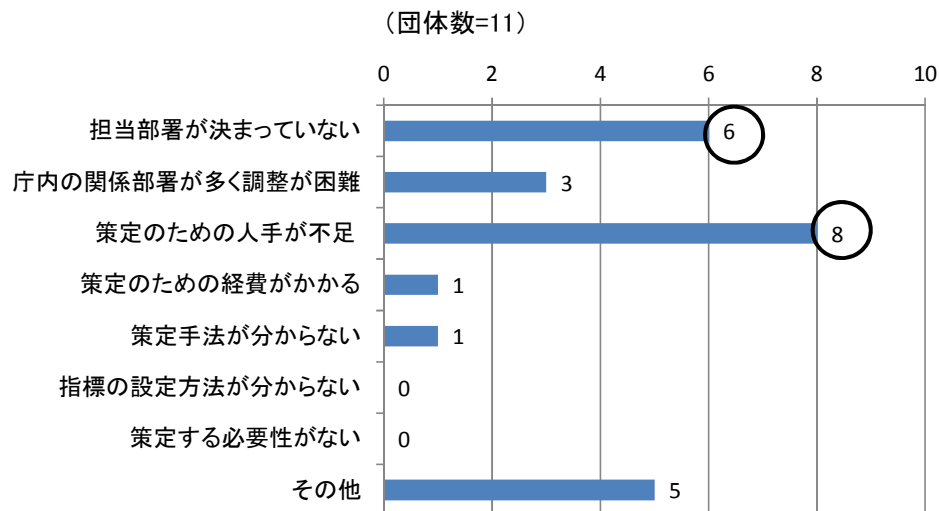


※ ベース：計画の策定状況で、「策定済み」、「現時点では未策定だが、今後策定予定」、「具体的な策定予定はないが、今後策定したい」と回答

● 食育推進計画を策定するかどうか分からない理由

食育推進計画を策定するかどうか分からない理由については、「策定のための人手が不足」が最も多く、次いで「担当部署が決まっていない」が挙げられている。なお、「その他」には、食育推進計画以外の計画に基づき食育事業を実施しているといった理由等が挙げられている。

図表 30 食育推進計画を策定するかどうか分からない理由（複数回答、最大3つまで）

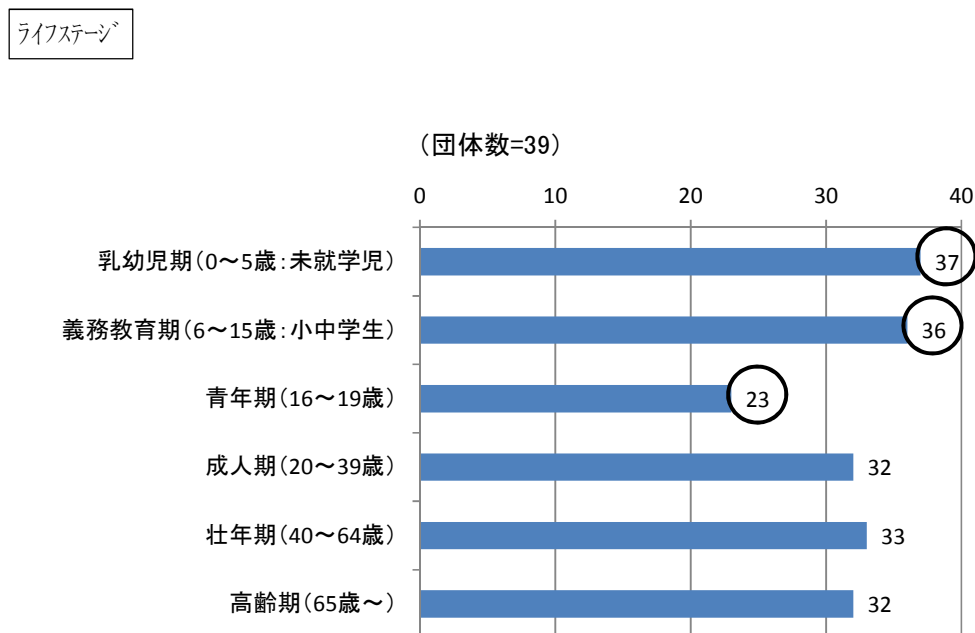


※ ベース：計画の策定状況で、「現時点では、策定するかどうか分からない」と回答

- 食育事業の実施状況

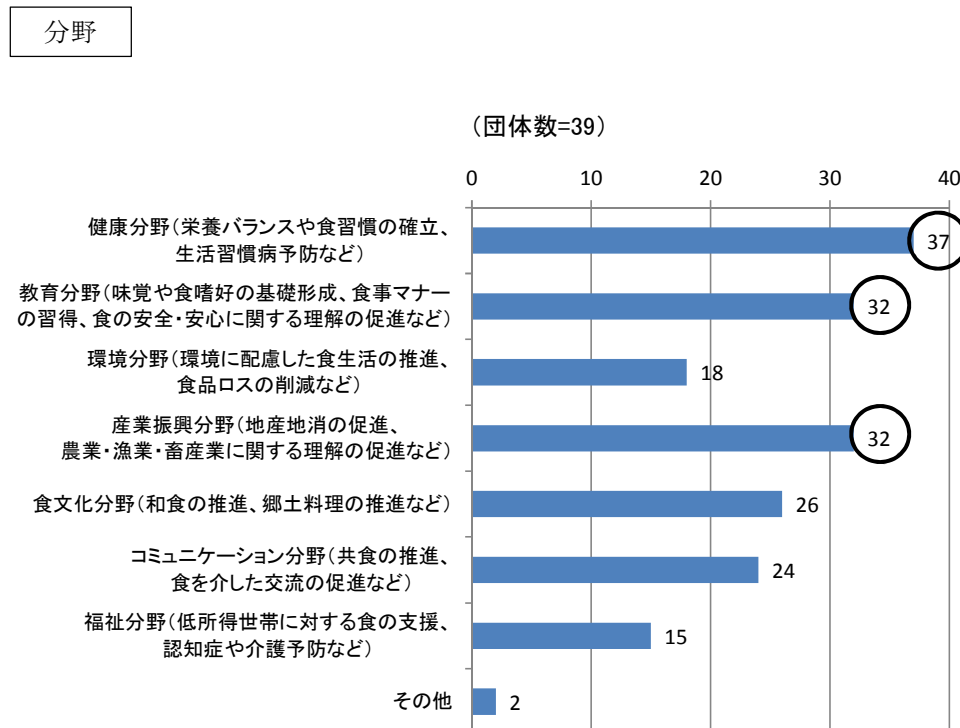
食育事業が対象としているライフステージについては、「乳幼児期（0～5歳：未就学児）」が37団体と最も多く、次いで「義務教育期（6～15歳：小中学生）」（36団体）が続いている。一方で、「青年期（16～19歳）」のみ、団体数30を下回っている。

図表 31 食育事業の実施状況（ライフステージ）（複数回答）



食育事業の分野については、「健康分野（栄養バランスや食習慣の確立、生活習慣病予防など）」が 37 団体と最も多い。次いで、「教育分野（味覚や食嗜好の基礎形成、食事マナーの習得、食の安全・安心に関する理解の促進など）」および、「産業振興分野（地産地消の促進、農業・漁業・畜産業に関する理解の促進など）」がそれぞれ 32 団体と続いている。

図表 32 食育事業の実施状況（分野）（複数回答）

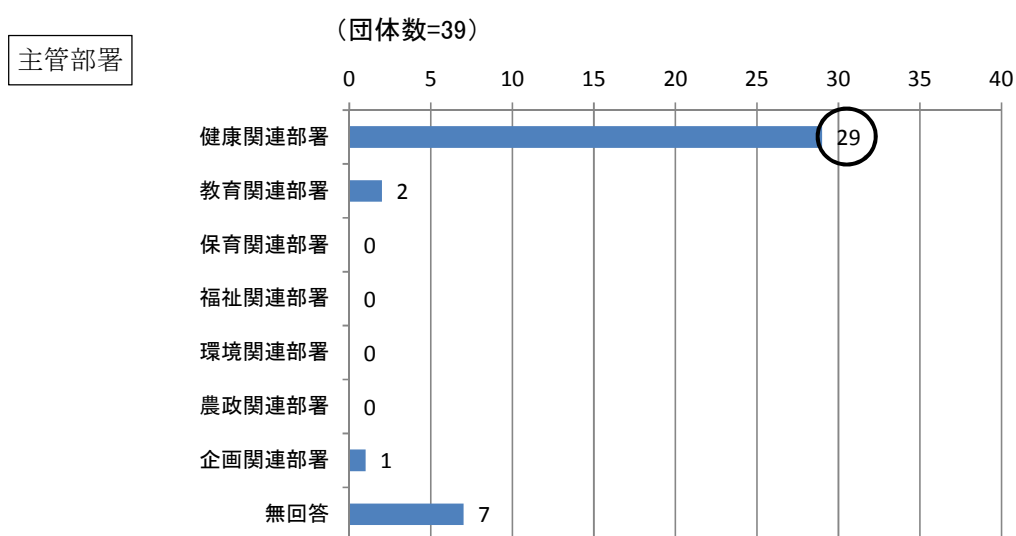


- 食育事業の庁内体制

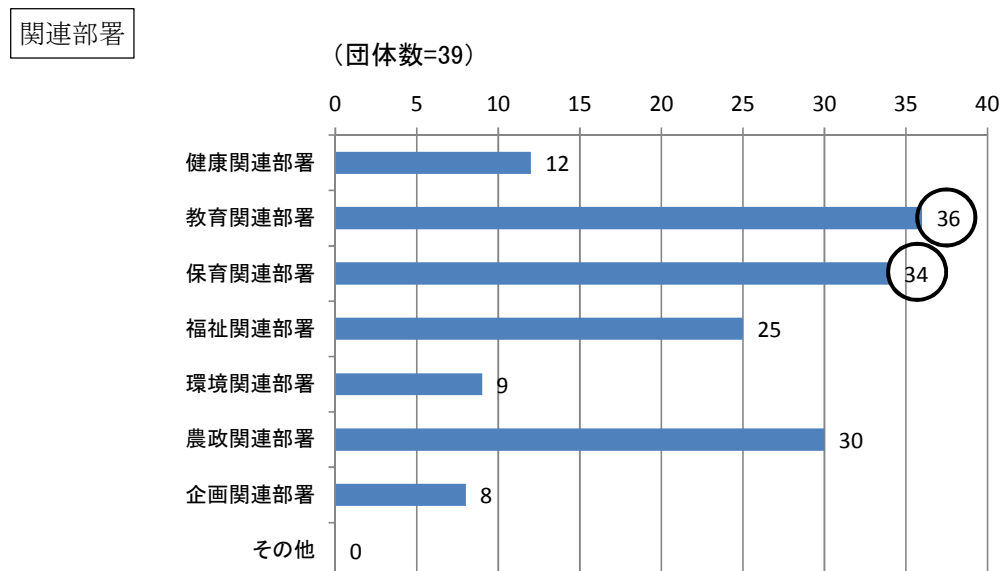
食育に関する主管部署については、「健康関連部署」が全体の7割程度（29 団体）を占めている。

また、食育に関する関連部署については、「教育関連部署」が 36 団体と最も多く、次いで「保育関連部署」（34 団体）となっている。

図表 33 食育事業の庁内体制（主管部署）（単一回答）



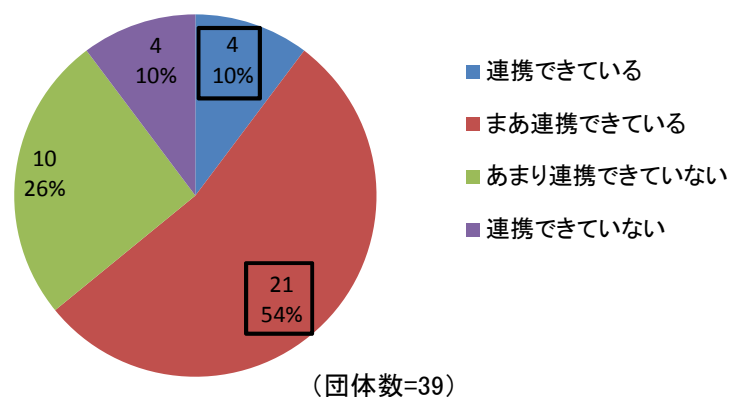
図表 34 食育事業の庁内体制（関連部署）（複数回答）



- 庁内の連携

食育事業の実施に当たって、庁内の連携については、全体の6割程度（25 団体）が「連携できている」（「連携できている」＋「まあ連携できている」）と回答している。

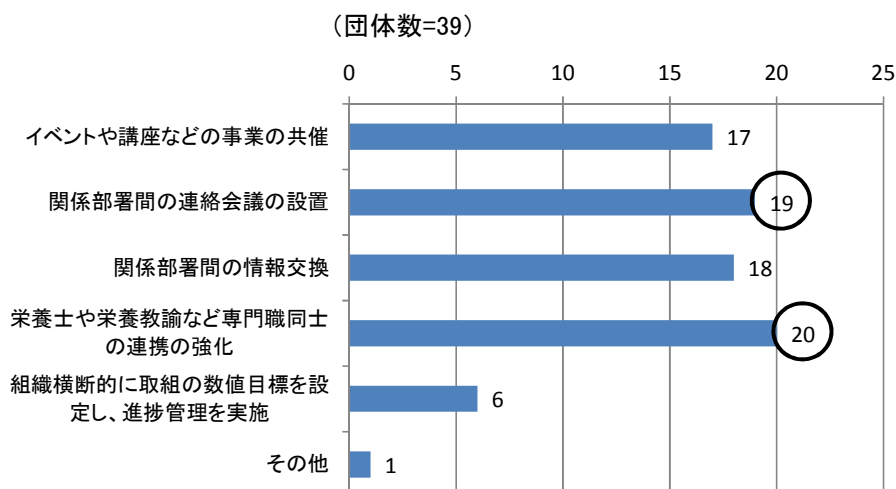
図表 35 庁内の連携（単一回答）



- 庁内の連携内容

庁内の連携内容については、「栄養士や栄養教諭など専門職同士の連携の強化」が 20 団体と最も多く、次いで「関係部署間の連絡会議の設置」（19 団体）となっている。なお、「その他」には、組織横断的に取組の数値目標を設定してはいないが、進捗状況の評価等を庁内で共有していることが挙げられている。

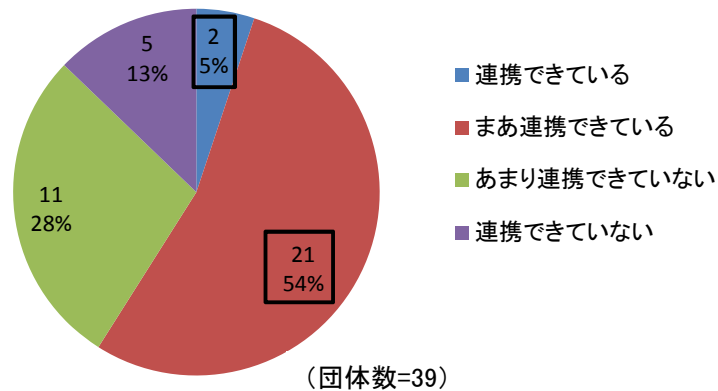
図表 36 庁内の連携内容（複数回答）



- 庁外との連携

食育事業の実施に当たって、庁外との連携については、全体の6割近く（23 団体）が「連携できている」（「連携できている」＋「まあ連携できている」）と回答している。

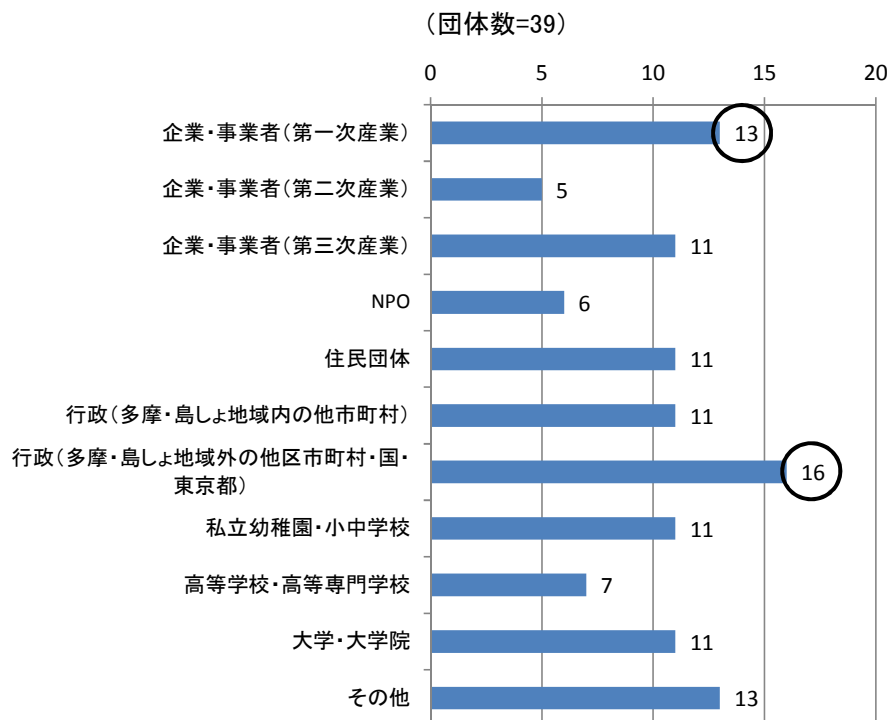
図表 37 庁外との連携（単一回答）



- 庁外の連携先

庁外の連携先については、「行政（多摩・島しょ地域外の他区市町村・国・東京都）」が16 団体と最も多い。次いで、「企業・事業者（第一次産業）」（13 団体）となっている。なお、「その他」には、私立保育園やJA、自治会・町内会等が挙げられている。

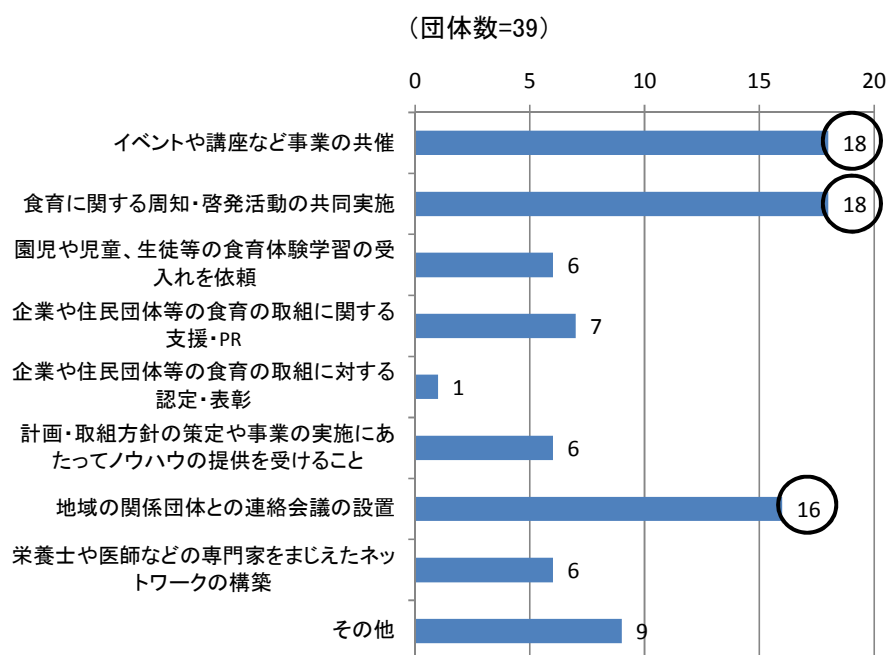
図表 38 庁外の連携先（複数回答）



● 庁外の連携内容

庁外の連携内容については、「イベントや講座など事業の共催」および「食育に関する周知・啓発活動の共同実施」がそれぞれ 18 団体と最も多い。次いで「地域の関係団体との連絡会議の設置」（16 団体）となっている。なお、「その他」には、イベントや講座などの事業への協力依頼や庁内会議への出席依頼等が挙げられている。

図表 39 庁外の連携内容（複数回答）



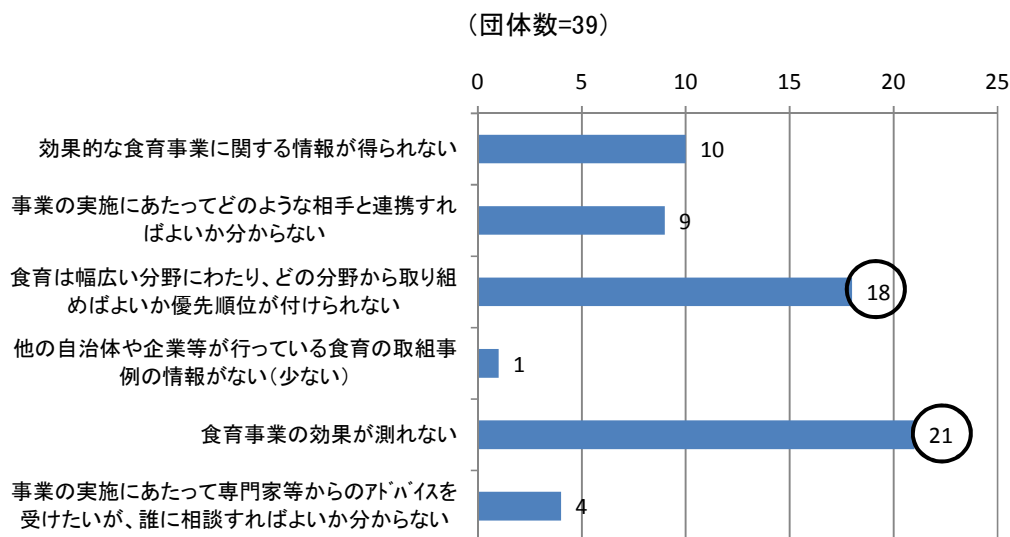
● 食育事業に関する課題

食育事業を推進するうえでの課題について、「食育事業の効果が測れない」が21団体と最も多く、次いで「食育は幅広い分野にわたり、どの分野から取り組めばよいか優先順位が付けられない」（18団体）となっている。

なお、その他の課題として、以下のような点が挙げられていた。

- 効果を数値として表しにくく、予算化、事業化に繋げにくい
- 部署を横断した取組がなく、食育＝イベントというイメージが払しょくできない
- 食育を推進するために、どのような取組をどのように始めていくべきかが分からない
- 食への関心が低い働き盛り世代に、どのようにアプローチすべきか分からない
- 各ライフステージに効率的に事業を展開していくために、連携先の掘り起しや働きかけが必要

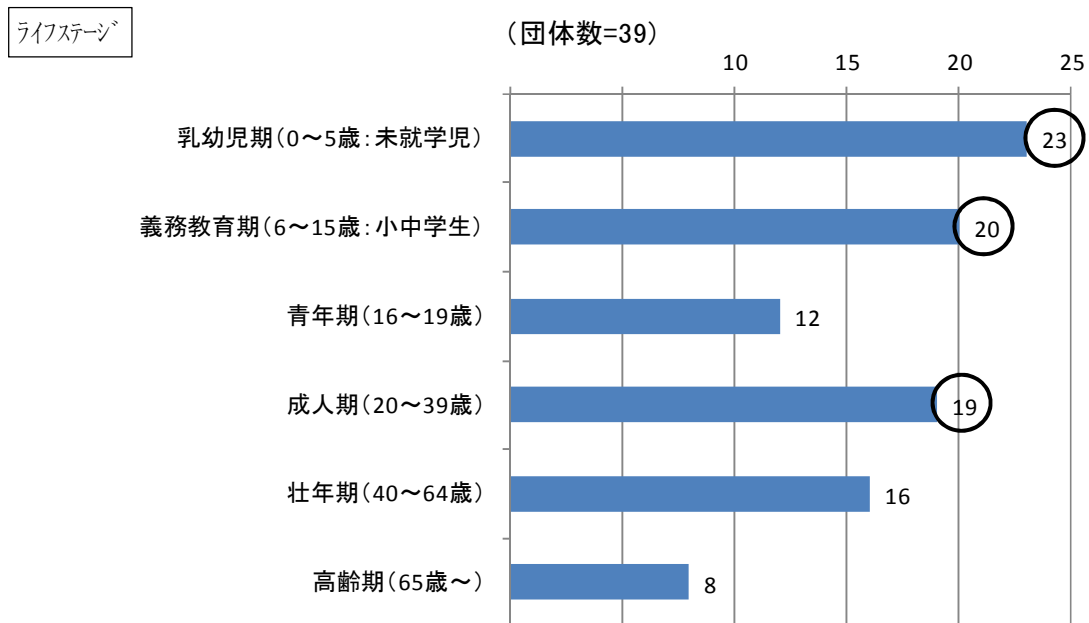
図表 40 食育事業に関する課題（複数回答、最大3つまで）



- 今後の取組の方向性

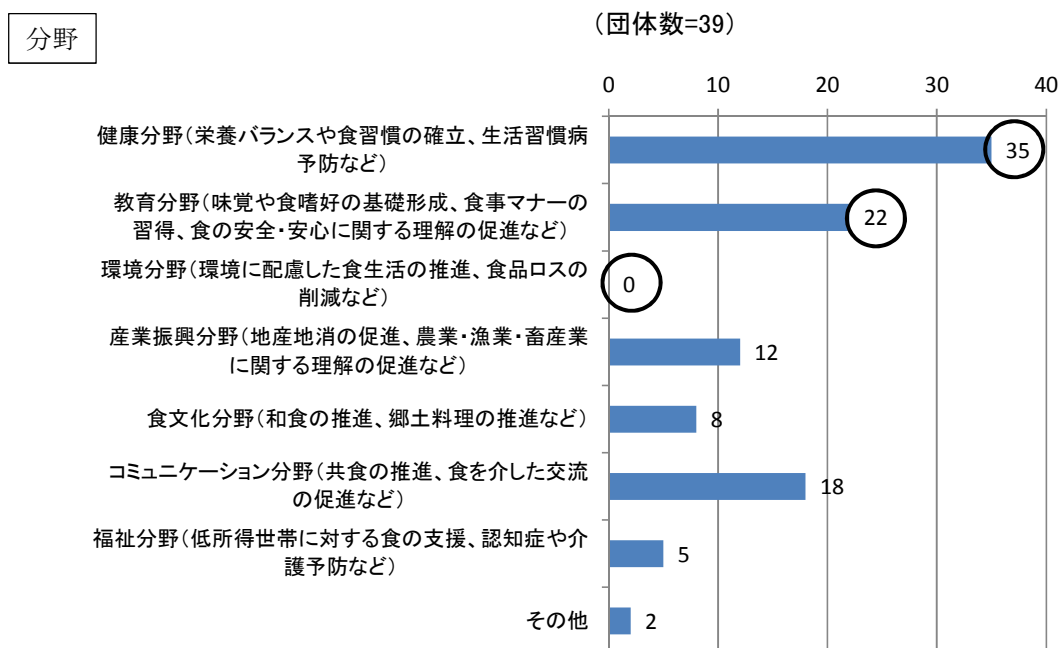
今後、食育事業を実施するにあたり、特に重視して取り組んでいきたいライフステージについては、「乳幼児期（0～5歳：未就学児）」が23団体と最も多い。次いで「義務教育期（6～15歳：小中学生）」（20団体）、「成人期（20～39歳）」（19団体）となっている。

図表 41 今後の取組の方向性（ライフステージ）（複数回答、最大3つまで）



また、今後、特に重視して取り組んでいきたい分野については、「健康分野（栄養バランスや食習慣の確立、生活習慣病予防など）」が 35 団体と最も多く、次いで「教育分野（味覚や食嗜好の基礎形成、食事マナーの習得、食の安全・安心に関する理解の促進など）」（22 団体）となっている。一方で、「環境分野（環境に配慮した食生活の推進、食品ロスの削減など）」を挙げた団体は無かった。

図表 42 今後の取組の方向性（分野）（複数回答、最大 3 つまで）



2-3. 多摩・島しょ地域の現状と課題を踏まえたまとめ

多摩・島しょ地域の住民および市町村へのアンケート調査結果から、下記のような考察が得られた。

<食育の主たるターゲット>

- 市町村へのアンケート結果によると、今後重視したいライフステージとして「成人期（20～39歳）」の割合が、39団体中19団体と比較的多かった。
- また、住民へのアンケート結果によると、30～40代女性は「食育に関心があるが、実際には取り組んでいない」（61.7%）、「食育に取り組みたくても、具体的に何をすればよいか分からない」（41.6%）との回答が多かった。
 - ➔ 30～40代女性に対して有効な情報提供を行うことで、重要なターゲットとなり得ると考えられる。
- 30～40代女性は、食育に関心を持ったきっかけとして「親になった」の割合が、39.0%と多かった。
 - ➔ 子どもの食育という観点からも、30～40代女性を対象に事業を展開していくことが有効だと考えられる。

<食育の効果的手法>

- 住民へのアンケート結果によると、食育に関心を持ったきっかけとして、美容やダイエット（26.2%）、スポーツや体力づくり（20.8%）、通院や健康診断での必要性の認識（20.8%）等の割合が多かった。
- また、食育に関心がない理由として、仕事や趣味等で忙しいことが挙げられた。
 - ➔ 個人が関心のある事柄と関連付けた情報発信や、個人のライフスタイルを踏まえて長く時間を過ごす場所において食育を展開することが有効だと考えられる。

<青年期へのアプローチ策>

- 市町村へのアンケート結果によると、「青年期」（16～19歳）への事業展開が難しいことが分かった。
 - ➔ 青年期層の親世代をターゲットとすることで、間接的に食育の効果を伝えることができる可能性がある。
 - ➔ また、「義務教育期（6～15歳：小中学生）」の食育を、義務教育修了後における実践を視野に入れながら実施することも有効だと考えられる。

<幅広い分野での取組方策>

- 市町村へのアンケート結果によると、現在実施している、または今後重視したい食育事業の分野については、健康、教育、産業振興の各分野が多く、環境や福祉

の分野は少ない結果だった。

- また、食育は幅広い分野にわたり、どの分野から取り組めばよいか優先順位が付けられないという課題が挙げられた。
 - ➔ 予算や人的資源の配分について優先順位を決めるのではなく、環境や福祉、産業振興等、各施策分野における取組を食育の観点から再整理することで、既存の取組に食育の意義を付与することが有効だと思われる。
 - ➔ また、関係部署が連携し、一つの食育事業に複数の施策分野を盛り込み実施することも手法の一つとして考えられる。

＜効果検証の必要性＞

- 市町村へのアンケート結果によると、食育事業の効果が測れないという課題が挙げられた。
 - ➔ 事業を展開していく上で、先進事例等における事業効果に関する情報を検証するとともに、事業効果の測定手法の研究が必要な状況にあると考えられる。

第2章 ライフステージに応じた食育

1. ライフステージの分類
2. 各ライフステージにおける食育の目的ならびに課題
3. 食育事業の実践事例
4. ライフステージに応じた食育事業の方向性

第2章 ライフステージに応じた食育

本章では、各ライフステージの健康づくりに係る食育の取組について、その目的や課題を整理し、食育の実践事例を紹介する。

1. ライフステージの分類

前述のとおり、国の「第2次食育推進基本計画」では、生涯にわたるライフステージのうち、特に、「子ども」と「生活習慣病世代あるいは予備軍」に焦点が当てられている。また、全国の地方公共団体の食育関連計画に示されたライフステージの分類は様々である。そこで、それらのライフステージ分類事例を参照するとともに、今後の食育事業の展開を見据え、本調査研究では、下図表のとおり、5段階のライフステージを設定した。

図表 43 本調査研究におけるライフステージの分類

ライフステージ	乳幼児期	義務教育期	青年期	成人期	高齢期
年齢区分	0～5歳 (未就学児)	6～15歳	16～19歳	20歳～64歳	65歳～
主な活動場所	家庭				
	地域				
	保育園・幼稚園	小学校・中学校	高校・大学	勤め先	

1-1. 各ライフステージの概要

各ライフステージを設定した趣旨は、下記のとおりである。なお、地方公共団体が策定した食育関連計画の中には、例えば「妊婦」や「障害者」、「独居高齢者」等を個別のライフステージとした事例も見られるが、これらについては、以下に設定した主たるライフステージの一部、あるいは全部に該当するものとして整理している。

1-1-1. 乳幼児期

食育は、すべてのライフステージにおいて、でき得ることを同時に実施すべきであるが、できる限り幼少の時期から食育に触れ、基本的な食生活・食習慣を身に付けることが重要である。

また、地方公共団体等の事例においても、保育園・幼稚園での取組は多く見られる。

そのため、保育園・幼稚園の0～5歳児（未就学児）を対象とした「乳幼児期」のライフステージを設定した。

1-1-2. 義務教育期

乳幼児期に次いで食に関する基礎の習得と理解の促進に適した時期として、小学校・中学校の義務教育期間が挙げられる。

食育の事業としても、学校教育の場を活用した事例が多く取り組まれている。

そのため、小学校・中学校に通う6～15歳の児童・生徒を対象とした「義務教育期」のライフステージを設定した。

1-1-3. 青年期

義務教育期後の若年層は、食育に関する課題が増す時期である。過剰なダイエットによる“やせ”の問題、一人暮らしによる食生活の乱れ等の問題が生じてくる。

また、事業を展開する際、ターゲットとして設定が難しい世代である。

そのため、高校・大学へ通学、あるいは社会人として独り立ちする時期である「青年期」をライフステージの1つとして設定した。

1-1-4. 成人期

この時期は、学生や社会人、特に働き盛りの世代が含まれ、栄養バランスの乱れや生活習慣病のリスクなど課題が多い。しかも、学業や子育て、仕事などで忙しく、食育事業のターゲットとして設定しづらい問題も指摘されている。

そのため、20～64歳までの「成人期」をライフステージの1つとして設定した。

1-1-5. 高齢期

高齢層は、成人期に続き生活習慣病予防が大きな課題に挙げられる一方、高齢者のみの世帯や単身世帯では、孤食や低栄養などの栄養バランスの崩れといった問題も発生している。

そのため、65歳以上の「高齢期」をライフステージの1つとして設定した。

2. 各ライフステージにおける食育の目的ならびに課題

前節で分類したライフステージをもとに、各ライフステージの食育の目的や課題等について、以下のとおり整理した。

2-1. 乳幼児期

2-1-1. 乳幼児期の概要

(1)「食を営む力」の基礎を培う

乳幼児期は、離乳食から大人の食事への移行期であり、咀嚼機能の発達を考慮しながら、食事の内容や形態を選ぶ必要がある。特に、1歳半から、乳歯がはえそろう3歳までに適切な食育を行うことで、まるのみや早食い、口にためたままにするとといったことを避けることができるとされている。

また、この時期に、味覚や食嗜好、食習慣の基礎を形成する必要がある。例えば、幼い頃から濃い味を好むようになると、大人になってもその嗜好が続き、塩分の過剰摂取による生活習慣病発症のリスクが高まるといわれている。生涯にわたる健康の保持・増進を見据え、長期的な視点に立脚した食育が必要であり、それにより、心身の健やかな成長・発達を保障することを目指す時期である。

食に対する興味・関心を醸成する時期でもあり、食べることが大好きで、食への興味・関心強い子どもを育てる機会でもある。興味・関心があれば、知識や技術は後から獲得することも可能であり、まずは「食を営む力の基礎」を培うことを目指す時期である。

そのためにも、普段の食事が重要な食育の場となる。食事は、エネルギーや栄養補給の場であることはもちろんのこと、家族や友人など複数の人と食卓を囲む「共食」を通して、コミュニケーション能力や思いやりの心、食事マナーを身に付ける場でもある。また、食事を通して、他者への信頼感や、社会生活に必要なチャレンジ精神、達成感等が育まれるとされている。食育は、人間（親子）関係を含めた生活の質（QOL）の向上に影響する。昨今、「こ食」の問題（孤食、個食、子食、小食、固食、濃食、粉食）²が指摘されているが、乳幼児期の食育が持つ意義は大きい。

(2) 保護者を一体にとらえた食育の必要性

他方、乳幼児期には、保護者や周囲の大人が食事を用意するため、子どもは大人の食生活の影響を受けやすい。1～3歳児の母親が朝食を「ほぼ毎日食べる」と子どもは「ほ

² 孤食：一人で食べる、個食：複数で食卓を囲んでいても、食べている物がそれぞれ違う、子食：子どもだけで食べる、小食：ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること、固食：同じ物ばかり食べる、濃食：濃い味つけの物ばかり食べる、粉食：パン、麺類など粉から作られたものばかり食べる（「子どもにとって、なぜ「食」は重要なのか - 「食」を通して育つもの、育てたいもの」、堤 ちはる、月刊福祉（2014年10月号）参照）

「毎日食べる」割合が多い（約 94%）が、母親が「ほとんど食べない」と割合が減少する（約 70%）との調査結果がある³。

そのため、乳幼児期の食育においては、乳幼児の食環境が確保されるよう、保護者の意識の改善や、親子を一体にとらえた支援が必要である。また、支援する際には、長期的な視点に立ち、保護者の価値観を尊重し、保護者に寄り添い気遣う態度が重要になる。

2-1-2. 乳幼児期における食育の事業例

- ◆ 「ほっこり食事プロジェクト」(現・ほっこり・ふれあい食事プロジェクト)
<70 ページ>

2-2. 義務教育期

2-2-1. 義務教育期の概要

(1) 「食に関する自立性」を育む

乳幼児期に続き、小学校・中学校の児童生徒を対象とした食育においては、食に関する自立を目指す必要がある。すなわち、食に関心を持ち、食の大切さや健康について考え、栄養バランスや食材の旬等も考慮しながら、自分で食を選択し、調理することができるような力を育てる時期である。それにより、“食べることが大好きで興味・関心が強い子”、“食に対して能動的な子”を育てることが重要である。

(2) 保護者への啓発の必要性

この時期は、義務教育の場である学校を通じた食育事業を展開しやすいメリットを有している。一方で、家庭で過ごす時間も長く、家庭における食育についても考慮する必要がある。

子どもの食に対する興味・関心を引き出すのは、保護者や周囲の大人である。しかし、大人自身の食の優先度が低くなりがちで、栄養士等の専門家にとっては当たり前のことでも、知らない、あるいは実行できていない大人が多い現状にある。大人自身の食に対する関心が下がっているという現状を認識して、基礎的なことを丁寧に伝えていくことが必要である。最初から完璧を目指すのではなく、関心が下がっているという現状に対して、無理のないところから意識・取組を促していくといった配慮をする必要がある。

(3) 食育事業の手法

乳幼児期の保育園・幼稚園を含め、小学校・中学校では、調理体験や農業体験等、様々な食育のイベントが行われている。イベントは PR しやすいこともあって、食育＝イベントとなりがちだが、イベントだけが食育ではないことに留意する必要がある。食事や

³ 「平成 17 年度乳幼児栄養調査結果」(厚生労働省)

生活の中で行われる日々の食育とイベントとの両輪が大切である。また、イベントを行う際には、イベントは手段であり最終目的ではないことを念頭に置いて、イベントを通した育成目標を明確にする必要がある。

2-2-2. 義務教育期における食育の事業例

- ◆ 「お弁当の日」＜62 ページ＞
- ◆ 「スーパー食育スクール事業」＜64 ページ＞

2-3. 青年期

2-3-1. 青年期の概要

(1) 義務教育期の成果を実践につなげる

青年期は、社会人として、あるいは進学によって独り立ちをし、生活スタイルが大きく変化する時期である。生活スタイルの変化が食生活の乱れにつながり、栄養バランスを欠いた状態につながることが多い。「思春期」に該当する時期でもあり、過剰なダイエットによる“やせ”の問題が、若い女性を中心に広がっている。心身の発達にとって重要な時期に低栄養に陥ることは大きな問題である。また、ひとり暮らしを始める人が多い時期でもある。正しい食育を通じて、知識と経験を身につけていけばよいが、多くは食品の選択や調理に関する知識、経験が乏しいままの単身生活となる例が多い。

一方、青年期は、総じて体力もあり、健康を顧みることの少ない世代でもある。そのため、食育に関する事業への関心も低いことが多い。しかし、食生活・食習慣はその後の健康に影響を及ぼすことから、食の重要性に対する興味・関心を高め、実践することを促す食育の展開が重要である。また、乳幼児期、義務教育期における食育を経て、青年期において食育の成果が発揮されるともいえる。青年期までに学んだ知識と経験を活かし、次の成人期の取組へとつなげていくためにも、市町村において、有効なアプローチ方策を検討し、切れ目なく取り組んでいく必要がある。

2-3-2. 青年期における食育の事業例

- ◆ 「うちのお店も健康づくり応援団の店」＜66 ページ＞
- ◆ 「食育丸の内」＜68 ページ＞

2-4. 成人期

2-4-1. 成人期の概要

(1) 次世代等の食育を担う役割

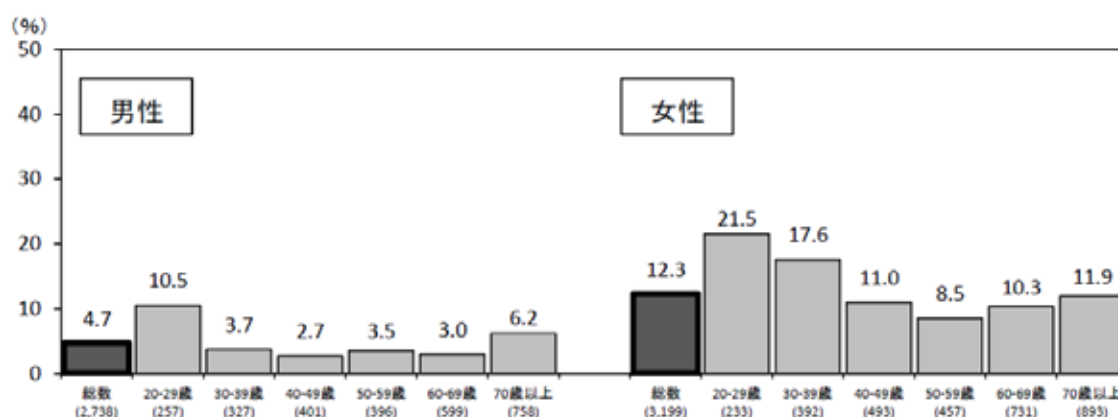
学生や社会人、特に働き盛りの世代は、食そのものに対する関心が低く、取組も低調になりがちな時期である。

しかし、この世代は子育て世代でもあり、次世代の食育を担い、知識と経験を引き継ぐ重要な役割を持った時期でもある。多摩・島しょ地域の住民へのアンケート結果によると、30～40代女性が食育に関心をもったきっかけとして、「親になった」「家族の体調を改善したかった」等を挙げる割合が多く、食育において子どもや家族を重視している傾向が見られる。有効な情報提供を積極的に行うことで、本人だけではなく、子どもや家族への効果も期待できる。

（２）健康寿命の延伸に向けた食育

近年、若い女性の「やせ」が課題として指摘されている。平成25年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）では、「やせ」（BMI18.5未満）の範囲に当てはまる者の割合は男性よりも女性が高く、性・年齢階級別では男女ともに20歳代が最も高いとされている。さらに、女性の肥満者は10年間で減少傾向にあるのに対して、女性の「やせ」の者の割合は10年間で増加傾向にあるとされている。

図表 44 やせの者の割合（20歳以上、性・年齢階級別（妊婦除く））⁴



また、成人期の後半では、生活習慣病の発症リスクが高まることから、健康寿命の延伸に向けて、成人期の早い段階から食習慣や栄養バランスの改善に取り組んでいく必要がある。多摩・島しょ地域の住民へのアンケート調査によると、30～40代男性の26.8%が朝食を「ほとんど食べない」と回答している。また、30～40代男性の32.4%が野菜の摂取は「一日に、小皿・小鉢で1皿未満」（一日に、約70g未満）と回答している。さらに、30～40代男性の20.6%が自身の現在の食生活・食習慣に問題が多いと回答している。このことから、特に男性を中心として、食生活・食習慣の改善の必要性が伺える。

（３）関心の低い層に向けた食育のポイント

特に、食育に対して関心の低い層に対しては、個人が興味・関心を持ちやすいテーマ

⁴ 平成25年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）

を設定することで、食育に関心を引き付けることが重要である。例えば、多摩・島しょ地域の住民へのアンケート調査によると、食育に関心を持ったきっかけとして、男性若年層は「スポーツや体力づくりのため」、女性若年層は「美容やダイエットのため」と回答している割合が多い。ターゲットに応じて関心の高い題材を取り上げることで、食育に取り組むきっかけづくりを行うことが有効である。

また、個人が一日の中で長く過ごす場所において食育を展開していくことも有効である。多摩・島しょ地域の住民へのアンケート調査によると、食育に関心がない理由として、仕事や趣味等、他のことで忙しいという点が挙げられた。個人のライフスタイルを踏まえながら、通勤先や通勤経路等において食育事業を実施していくことが効果的である。

さらに、個人を取り巻く食環境を整備していく必要がある。多摩・島しょ地域の住民へのアンケート調査によると、野菜不足になってしまう原因として、「野菜を調理するのが面倒である」、「飲食店に野菜が多く含まれるメニューがない／少ない」、「スーパーやコンビニなどに、野菜が多く含まれるお惣菜やお弁当が売っていない／少ない」の割合が多く、野菜の摂取を外食・中食に求める傾向が伺える。なお、個人により調理技術のレベルは様々であるため、まずは現状把握に取り組む必要もある。

2-4-2. 成人期における食育の事業例

- ◆ 「うちのお店も健康づくり応援団の店」＜66 ページ＞
- ◆ 「食育丸の内」＜68 ページ＞
- ◆ 「食育に関するワークショップ」＜100 ページ＞

2-5. 高齢期

2-5-1. 高齢期の概要

（1）高齢社会における食育の意義

「健康日本 21（第二次）⁵」では、健康の増進に関する基本的な方向として、「① 健康寿命の延伸と健康格差の縮小」、「② 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底（NCD（非感染性疾患）の予防）」、「③ 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」、「④ 健康を支え、守るための社会環境の整備」及び「⑤ 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善及び社会環境の改善」が掲げられている。また、「10 年後に目指す姿」として、「すべての国民が共に支え合い、健康で幸せに暮らせる社会」を掲げ、「子どもも大人も希望のもてる社会」とともに「高齢者が生きがいをもてる社会」等が示されている。

⁵健康増進法に基づき、国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向や国民の健康の増進の目標に関する事項等を定めた「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」の全部改正（平成 24 年 7 月 10 日厚生労働省告示 430 号）

「国民生活基礎調査」（平成 25 年、厚生労働省）によると、65 歳以上の高齢者の健康状態は、日常生活に影響があるとする者が全高齢者の 4 分の 1 となり、年齢が高まるほど上昇する傾向が見られる。エネルギーやたんぱく質が不足する低栄養の状態に陥ると、体重減少や筋肉量の低下をもたらす、生活活動度が低下する。健康寿命の延伸のためには、「健康日本 21（第二次）」の基本的な方向に挙げられているとおり、高齢者の栄養・食生活に関する生活習慣の改善が重要であり、増加を続ける高齢者を食育の主要なターゲットとして捉える必要がある。

（２）高齢者の社会参画の機会としての食育

しかしながら、多摩・島しょ地域の住民へのアンケート調査によると、50～60 代男性の 28.6%が「食育に関心がない」と回答しており、男性は女性に比べて食育、あるいは食そのものに対する関心が低い傾向がある。また、特に女性は、身体機能の低下や家族形態の変化によって料理へのモチベーションが下がり、粗食による低栄養や栄養バランスの偏り等も問題となってくる。「食育に関する意識調査」（平成 27 年 3 月、内閣府）によると、一日の全ての食事を一人で食べることがあるかについて「ほとんど毎日」と回答した割合は、特に女性の 70 歳以上で多くなっており（19%）、高齢者の孤食も課題となっている。こうした現状を踏まえ、高齢期の食育については、栄養バランスの確保に加えて、本人の経験や技術等を活かした共食の機会の設定等、社会参画の促進や見守りの観点も含めた取組が重要となる。

2－5－2. 高齢期における食育の事業例

- ◆ 「ほっこり食事プロジェクト」（現・ほっこり・ふれあい食事プロジェクト）
＜70 ページ＞

2－6. 全ライフステージ共通

全ライフステージに共通した留意点として、以下の項目が挙げられる。

- 食育は、全てのライフステージで一斉に取り組むべきである。食生活は習慣であり、急に変えることは難しい。各ライフステージにおいて、できることから取り組むことが有効である。
- 地域によって年齢分布や家族構成等が異なるため、主たるターゲットや課題も地域によって異なる。地域の特性に応じた食育の展開が必要である。
- 無関心層がいる場所にアプローチする“攻めの食育”が重要である。例えば、人の集まるスーパーや駅等において啓発を行うことも有効である。

3. 食育事業の実践事例

3-1. 「お弁当の日」(宇都宮市教育委員会)

(1) 対象とするライフステージ

「お弁当の日」は、宇都宮市立小中学校において、児童・生徒が自らのお弁当づくりに挑戦するという、義務教育期に焦点を当てた取組である。

学校だけで食育を行うことは難しく、望ましい食習慣を身に付ける上でも家庭と連携した食育を進めることが重要であると考え、学校と家庭をつなぐツールとして「お弁当」に着目している。

(2) 事例の概要

「お弁当の日」は、宇都宮市教育委員会(学校健康課 学校食育グループ)が企画して開始したものであり、平成20年度以降、宇都宮市立の小中学校全校(93校)で実施されている。保護者や生産者等、お弁当を作るにあたって関係する様々な人々への感謝の心を表して『『お』弁当の日』としている。衛生面から年度の後半(10月から3月)に少なくとも各校2回は実施することを必須としている。

平成19年度に教育委員会主導で、栄養教諭が配置されている小学校においてパイロット事業を始め、平成20年度に全校で事業を開始した。全校実施にあたっては、小中学校長会で説明を行っている。その後、平成24年度に教育委員会が中心となって指導資料を作成し取り組んでいる。

開始当初は、教員から、忙しい保護者が多いのでお弁当を持って来ることができない場合の対応等について懸念が指摘された。そのため、保護者からの問い合わせについては「家庭と学校が連携して食べる事の大切さを教える」というコンセプトを直接説明するため、教育委員会で受け付けた。しかし実際の問い合わせ等は3件のみであった。子どもたちの変化を見て教員や保護者の理解が進み、数年で理解を得られるようになった。

宇都宮市では、県費負担で栄養士が配置されている学校以外にも、市費負担で栄養士を配置し、栄養士を全校に配置することで食育や「お弁当の日」の取組も実施しやすい体制を整えている。現在では、栄養士を中心に担任も指導できる体制を作っている。また、宇都宮市では、小中一貫教育として、25の中学校を核として、小学校数校と「地域学校園」を作っている。「お弁当の日」の取組についても、「地域学校園」ごとに栄養士同士が相談しあえる体制をとり、食育の年間指導計画を「地域学校園」ごとにとりまとめている。

「お弁当の日」の効果的な実施に向け、義務教育期9年間の発達・成長段階に応じた進め方を検討するとともに、事前指導・事後指導の方法を決めていくことが必須である。事前指導では、学年ごとにねらいと目標を決めて、「お弁当とはどんなものか」「食材は誰がつくっているのか」等を理解するため、お弁当のつめ方や栄養バランス、市内で採れる野菜や地産地消、旬の食材等について指導している。事後指導では、「振り返りカ

ード」を活用し、お弁当作りを通して学習したことの振り返りを行っている。

具体的な実施方法は各学校に任せており、学校ごとの特色に応じ様々な工夫をしているため、実施回数は各校により異なる。また、各校の栄養士が地元のスーパーに「お弁当の日」の日程や地産地消を学んでいることを知らせると、「お弁当の日」のPOPを作って、近くで取れた野菜やおすすめのメニューを紹介したりするなど、地域の自主的な協力も広がっている。

(3) 効果

児童・生徒が自ら食材を選び調理する、地産地消や食品添加物等にも関心を持つことができるといった食に対する「たくましさ」が育まれている。「お弁当の日」の取組は、栄養バランス、生産者やお弁当を作る人への感謝の心、地産地消、食文化等、食育に必要な様々な要素を取り入れることができ、総合的な食育の効果が期待できる。

また、家庭とのやりとりにおいて「振り返りカード」を活用し、保護者に感想を書んでもらうようにしている。子どもたちがお弁当を一人で作ったり、家族のお弁当まで作れるようになったりしたことで、子どもの成長を感じ、保護者の関心も向上した。さらに、子どもの成長を見ることで、教職員のモチベーション向上にもつながっている。

(4) 今後の課題と展望

「お弁当の日」の取組が8年目となった現在は、お弁当を作ること自体が目的となっている教職員も散見されることから、今後は教職員に食育や食に対するたくましさを育むという本来の目的を周知する必要がある。また、現在はこの取組について庁内での連携はしていないが、今後、地産地消の観点から農業関連部署との連携を検討している。

さらに、義務教育期において「お弁当の日」を経験した児童・生徒が、義務教育期終了後の青年期以降も、その経験を活かせるようにしたいと考えている。自分でお弁当を作る習慣が身についていることで、高校、大学とライフステージを進んだ場合でも食育を生活の実践の場へとつなげていくことができる。中学校卒業時には、生徒が卒業後も食について自ら考え行動できるよう、学校に対して指導資料を提供している。

(5) 多摩・島しょ地域での展開に向けて

「お弁当の日」の取組は基礎自治体レベルで実施しやすい。特に、農業が多い地域では、地域の食材を活かすことができるため実施しやすいと考えられる。多摩・島しょ地域で同様の取組を実施する場合は、地元の生産者と連携したり、各校の学校栄養士等のキーパーソンを中心に、事業開始時に教職員の理解を促しモチベーションを向上させたりすることが重要となる。学校を中心とした取組のため、教育委員会が中心となって取り組むことが重要と考えられる。

3-2. 「スーパー食育スクール事業」(文部科学省、お茶の水女子大学附属小学校)

(1) 対象とするライフステージ

スーパー食育スクール事業⁶は、学校における食育を推進するため、平成 26 年度から文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課が実施している事業である。対象は、国・公・私立の小・中学校、高等学校及び中等教育学校である。

(2) 事例の概要

スーパー食育スクール事業の目的は、「学校が大学や企業、生産者、関係機関等と連携し、食育を通じた学力向上、健康増進、地産地消の推進、食文化理解など食育の多角的効果について科学的データに基づいて検証を行い、その成果を分かりやすく示し、普及啓発することで食育のより一層の充実を図る」こととされている。

初年度の平成 26 年度は、33 事業 (42 校)、2 か年目となる平成 27 年度は、30 事業 (35 校) が指定を受けている。

(3) 効果

食育に関しては、多くの事例が実践され、公開されている。しかしながら、その効果を科学的に検証した事例は少ない。スーパー食育スクール事業では、上述のとおり、食育を実践し、その効果を明らかにすることが目的に明記されている。

具体的な事例として、平成 26 年度、27 年度と 2 か年連続でスーパー食育スクールに指定された、お茶の水女子大学附属小学校における「食に対して能動的な児童を育てる効果的な SHOKUIKU プログラムの構築」を取り上げる。

お茶の水女子大学附属小学校では、次のような目標、仮説及び評価指標項目を設定し、食育の取組が「食に対して能動的な児童」の育成にどのような効果をもたらしたかについて、客観的に評価、検討している。

■ 目標

- ・画一的に与えられた量を食べるのではなく、味や栄養について、また自分が食べられる量を考えて食べる
- ・食べたことがないものや食べ慣れていないもの、嫌いなものでも少しずつ食べようという意識をもつ
- ・人によって味の好みや違いや文化の違いがあることを尊重する
- ・食に対して興味をもち、日常から情報を取り込む意識をもつ。何より食を楽しむ気持ちをもつ

⁶ 文部科学省ホームページ「スーパー食育スクール事業について」(平成 28 年 1 月 27 日アクセス)

http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/1353368.htm

■仮説

【仮説 1】

栽培や調理を体験したり、生産・調理の専門家とともに学んだりすることをもとにし、給食指導等で適切に評価することで、食に対して能動的な児童が育つのではないか

【仮説 2】

食に対して能動的な児童と健康指標の間には正の相関があるのではないか

【仮説 1】、【仮説 2】が児童・保護者へのアンケート、食行動調査、身体や運動量等のデータの比較検討によって検証されれば、SHOKUIKU プログラムが児童の健康に有効であるという可能性が示される

■評価指標

1 児童の食行動の変化

(1)生産・消費にかかわる理解

(2)食品選択の多様性にかかわる思考・判断

(3)給食への関心・態度

2 食行動と喫食量⁷、身長・体重・運動量等健康指標

3 各家庭の給食・食への意識調査

■主な効果

- ・食に対して能動的な子どもは、心身ともに健康的な傾向を示した
- ・体験したことや自分たちにつながるのある人が作った・考えた食事は、食べてみようという意欲を喚起することが示唆された
- ・「食に対して能動的な子どもを育てる」ための指標や尺度の開発、作成に寄与した

（４）今後の課題と展望

上記の取組ではいくつか今後の課題が示された。まず、食育の効果を測定するためには単年度では検証が難しく、経年変化を測る必要がある点である。次に、調査対象者数が少なく、信頼性の高い効果測定を行うためには継続した実践・研究が必要と考えられる点である。スーパー食育スクール事業をきっかけに、こうした課題を踏まえながら、既存あるいは新規の食育事業を見直し、より有効な方法で継続していくことが望まれる。

（５）多摩・島しょ地域での展開に向けて

スーパー食育スクール事業の対象となる公立小中学校等は、多摩・島しょ地域にも多数存在し、教育委員会等が主体となるため、展開の可能性は高いと考えられる。効果測定のための評価指標、評価尺度についても各事例において示されていることから、効率的な設計ができると考えられる。展開時のポイントとして、大学や企業等の連携先の探索と交渉、調査実施費用等の捻出等が想定される。

⁷ 食事量。小学校３年生・５年生に対して、給食の残菜とおかわりの回数等を調査し、喫食量の指標としている。

3-3.「うちのお店も健康づくり応援団の店」(大阪府、大阪ヘルシー外食推進協議会)

(1) 対象とするライフステージ

「うちのお店も健康づくり応援団の店」は、外食の栄養成分表示やヘルシーメニュー化を推進し、健康面に配慮した大阪食文化を新たに創出することを目的とした取組である。食や健康づくりに携わる関係機関や団体、行政が連携しながら実施している。主に、働き盛りである青年期・成人期に焦点を当てた取組である。

(2) 事例の概要

「うちのお店も健康づくり応援団の店」は、「大阪ヘルシー外食推進協議会（以下、「協議会」という）」が主体となり実施している。「協議会」は、目的に賛同して事業の推進を行う（一社）大阪外食産業協会、大阪府飲食旅館生活衛生組合連合会、（公社）大阪食品衛生協会、（公社）大阪府栄養士会、大阪レストラン協会が正会員となり、大阪府、大阪市、堺市、高槻市、豊中市、枚方市、東大阪市が特別会員、企業・団体等が賛助会員となっている。

府内の飲食店のメニューのヘルシー化を進めるため、メニューの栄養成分表示（エネルギー・脂質・食塩等）、食事バランスガイドによる表示、ヘルシーメニューの提供（野菜たっぷり、塩分ひかえめ等）、ヘルシーオーダーの実施（ごはんの量を調節できる、ソースの別添え等）等を満たしている飲食店を、「うちのお店も健康づくり応援団の店」の店と認定し、ステッカーを配布している。

大阪は食い倒れの町として飲食店が全国と比較して多い。また、全国に比べて健康水準が必ずしも良好とはいえない状況にある。府民のライフスタイルや外食の位置づけも変化しており、外食を含めた総合的な食生活管理が重要になってきている。

大阪府では、平成元年に「栄養成分表示店」の指定に取り組み、平成8年に大阪市・堺市・東大阪市の賛同を得て、オール大阪で全国初の官民協働の「協議会」を立ち上げた。

「協議会」は、事務局として会員飲食店のとりまとめを行っている。飲食店との直接のやり取りは各保健所が実施している。また、毎月1回、正会員と特別会員の行政が参加する運営会議を開催し、当該年度の事業計画や予算等の運営面等について話し合っている。

事業開始当初は行政からの財政支援があったが、現在はなく、正会員・賛助会員の会費で成り立っている。

「うちのお店も健康づくり応援団の店」登録までの流れとしては、まず、各店舗から各地域の保健所に申込を行う。その後、保健所が申込書を「協議会」に送付し、「協議会」が承認書を保健所に送付する。保健所は承認書とともにステッカー等を店舗に持参する。

ヘルシーメニューの内容としては、野菜たっぷりメニューを提供している店舗が多く、生活習慣病の改善につなげている。また、多くの全国チェーン店では、メニューの栄養

成分表示をメインとして、野菜たっぷりメニュー等の提供に取り組んでいる。なお、登録は無料のため、飲食店は費用負担なく登録できる。

平成 26 年度末現在、承認店舗数は累計 11,269 件、継続実施店舗数は 6,764 件である。

また、登録店が各店のヘルシーメニューを応募し、府民が人気投票を行う「おすすめ！わが店のヘルシーメニュー人気コンテスト」をあわせて実施している。

(3) 効果

人気コンテストに応募する飲食店等には食育への意識が広まっており、コンテストでは、野菜が多く、塩分控えめのメニューの出品が目立つようになってきている。

(4) 今後の課題と展望

課題としては、新規登録・継続確認のために、栄養士が店舗を 1 軒ずつ訪問するため、労力がかかることである。また、大阪府では店主に野菜たっぷり・適油・適塩メニュー（V.O.S.メニュー）の条件を理解してもらい、メニュー改善につなげることを目的とし、店主を対象にした研修を、大阪府 4 ブロックごとに年 1 回実施しているが、参加が少ないことも課題である。

事業開始当初、ターゲットは働き盛りの人が中心だったが、昨今では若年化してきている。食事が偏りがちな 20 代や一人暮らしの大学生も外食を利用することが多いため重視していきたい。また、飲食店の店主がヘルシーメニューを理解することで、若手の従業員自身の食育にもつながるのではないかと考えている。

(5) 多摩・島しょ地域での展開に向けて

取組に参加する飲食店のメリットを提示することで参加を働きかけやすいと考えられる。参加のメリットとしては、ヘルシー志向が高まる中で「協議会」のホームページや各市のイベント等において積極的に PR することができるといった点が挙げられる。また、「うちのお店も健康づくり応援団の店」の取組の中では、ぐるなびに加盟している店舗は「協議会」の HP にぐるなびのリンクを掲載できるといった対応もしている。

事業を行う上では、「協議会」のような核となる存在が有効である。事務局運営を栄養士会に委託し、共同事業として実施する方法も考えられる。特に、飲食店からの問い合わせに関しては、詳細な問い合わせ内容に対応できるよう、専門知識を持った栄養士等が担当すると良い。直接店舗とのやりとりを行う栄養士が、地元に溶け込むことも重要である。

さらに、各市町村が単独で行うのではなく連携することで、通勤先でも食育を展開できるなど、さらに効果が出ると考えられる。

3-4. 「食育丸の内」(三菱地所株式会社)

(1) 対象とするライフステージ

「食育丸の内」は、約 23 万人のビジネスワーカーを抱え、日本の GDP の推計 3 割を稼ぐといわれる企業が集積し、飲食店が 400 店近く集積する丸の内エリアにおいて、心身ともに健康であることを日々の食事から考えてもらう機会を創出していこうとの思いから、丸の内エリアで大人の食育を展開する、青年期から成人期に焦点を当てた取組である。子どもを育てる働き盛りの大人が食育に関する知識を身に付け、子どもに食育を広める必要があると考え、「食育丸の内」プロジェクトを推進している。

(2) 事例の概要

「食育丸の内」は、三菱地所株式会社商業施設運営事業部が旗振り役となり、丸の内エリアに出店する一流シェフら 26 名を中心に組成した「丸の内シェフズクラブ」を中心に様々な食に関する活動を行っている。

平成 20 年に食品偽装や食の安心・安全といったテーマがクローズアップされた。そこで、不動産会社として丸の内地域のステークホルダーと一緒に持続可能な街を作り、丸の内のブランディングにつなげていきたいと考えて、「食育丸の内」を開始した。

「食育丸の内」では様々な食育プロジェクトが行われている。まず、消費者と生産者を直接つなぐ場として「丸の内グラムマルシェ」「行幸マルシェ」を開催している。「丸の内グラムマルシェ」は年に 1、2 回実施している量り売りスタイルのマルシェで、平成 27 年は 3 月・10 月初旬に開催した。量り売りをする事で消費者と生産者の会話を生み出すことができている。開始当初は丸の内の OL が野菜を買って電車で帰るのかとの懸念もあったが、野菜の安全性や生産者の想いについて納得すれば購入する傾向があることが分かった。「行幸マルシェ」は、丸ビルと新丸ビルの地下通路で毎週金曜日に実施している。

「シェフズランチ」では、「丸の内シェフズクラブ」の一流シェフ協力の下、地方自治体等と連携し、その土地の産品の魅力を存分に伝えるランチの提供を期間限定で丸ビル 1 階のイベントカフェにて行っている

「イートアカデミー」では、参加者がシェフの店を訪問して料理方法を学んだり、「ウェルカムキッズ」として子どもの料理教室を開催している。平成 26 年度からは「イートアカデミー」の一環として、働く女性の健康づくりを目的に「まるのうち保健室」を実施している。

(3) 「まるのうち保健室」の概要

企業等の健診では男性のメタボ健診等は充実しているが、女性に特化した健診はほとんどない。また、働き盛りの人は忙しく食べることがおろそかになる傾向がある。女性の活躍推進や少子高齢化という背景がある中で、女性に必要な情報を提供して仕事や出産等の選択肢を増やすために「まるのうち保健室」を立ち上げた。

「まるのうち保健室」では、体組成・ヘモグロビン測定・骨密度測定・食生活アンケートをもとに、女性特有のホルモンバランスなどを把握し管理栄養士からフードカウンセリングを受けることができる。

平成 26 年は 9 月から 3 月まで毎月 1 回実施し、約 1,000 人の働く女性が「まるのうち保健室」に参加した。カウンセリング結果を分析すると、働く女性の平均摂取カロリーが 1,400 キロカロリー（20～30 代女性の平均は 2,000 キロカロリー）で、朝食の欠食率が 36%（全国平均の約 2 倍）であることがわかった。そこで、飲食店に健康的な朝食の提供を促したり、健康的にカロリーを摂取できる飲食店メニューのプロモーション展開を行った。

平成 27 年は 10 月から 12 月に計 3 回開催。また、9 月には「私のからだに仲良くなる時間」として、平成 26 年度の「まるのうち保健室」のデータから紐解かれた肩こり・疲れや眠れない等の多くの女性が抱える身体や食に関する悩みをテーマにイベントを行ったところ、約 14,000 人が来場した。また、“健康”を切り口とした「イートマップ」を作成し、来街者・就業者へ丸の内エリアの飲食店の魅力を P R した。

（４）今後の課題と展望

「イートマップ」作製においては、レストランの協力を得ることが課題となっている。特に全国展開しているチェーン店の場合は、丸の内の店舗のみというサービスが難しく、直接本社にアプローチすることもある。

また今後は、健康食が必要になると考えている。例えば、糖尿病の人や糖質が気になる人が気軽に外食できるように低糖質の食事の提供や、出汁から出る旨味に注目することで減塩につなげるメニュー展開を行っていきたいと考えている。また、和食の良さに気付いてもらうために啓発や情報発信を行いたいと考えている。最近では、男性でも健康食を求める傾向があるため、ランチの選択肢を増やしたいと考えている。

（５）多摩・島しょ地域での展開に向けて

多忙な働き盛りの人に対する食育としては、「丸の内マルシェ」や「シェフズランチ」の取組のように、実際に手にとってもらい食べてもらうことが有効である。また、食育に継続的に取り組んでもらうためには、外食時に健康食等を選択できる状況を作り出すことが重要である。さらに「まるのうち保健室」の取組のように、女性の健康づくりといった、人々の関心の高い事柄と結びつけて食育を行っていくことが有効である。

食育を展開していくにあたっては、地元で人気のレストランのシェフ達と連携して「面」で展開することも重要である。地域の生産者をシェフに紹介し、レストランにて生産品を活用してもらえるような、シェフと生産者のネットワーク構築も必要となる。

3-5. 「ほっこり食事プロジェクト」(公益社団法人日本栄養士会)

(1) 対象とするライフステージ

「ほっこり食事プロジェクト(現・ほっこり・ふれあい食事プロジェクト)」は、被災地の仮設住宅に住む高齢者が地域の保育園を訪問し、園児と高齢者が一緒に食事をとる共食の取組であり、乳幼児期と高齢期に焦点を当てている。

仮設住宅では、高齢者が一人で暮らす「独居」や一人で食事をする「孤食」による栄養不足が増えている。室内にひきこもり動かずにいると、体力筋力が落ち生活不活発病を引き起こすほか、糖尿病や高血圧を併発し、認知症や要介護状態につながる。そこで、地域の保育園で食事を提供することで、高齢者の栄養状態を改善し、引きこもりを回避する取組を行っている。

(2) 事例の概要

「ほっこり食事プロジェクト」は、日本栄養士会を中心として、岩手県・宮城県・福島県3県の栄養士会が実施主体となっている。実施拠点となる保育園を事務局内部の委員会において選出し、保育園からの承諾を得た。また、行政等の協力の下、仮設住宅の高齢者へ参加の呼びかけを行った。なお、各栄養士会の栄養ケア・ステーションから管理栄養士等を保育園に派遣し事業を実施している。

平成26年度は、岩手・宮城・福島の東北3県の4園で実施し、各園とも延べ20～35人の高齢者が参加した。昼食の共食の他、手遊びや歌・ダンスの披露等を行い、あわせて、管理栄養士や保健師等による食育講座・栄養相談・血圧測定・体重測定・食生活の聞き取りなどを行った。

平成27年度は、名称を「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」に変更し、イベントを楽しむことを主体としていた平成26年度とは異なり、より高齢者の生きがいにつながるよう実施内容を拡充した。具体的には、高齢者に役割を担ってもらい主体的に参加できるよう、おにぎり大会等で高齢者にりんごの皮むきや、豚汁づくりを行ってもらった。平成27年度は、東北3県で14園に拡大している。

なお、平成26年度・平成27年度は、復興庁のモデル事業として実施しており、参加した高齢者の費用負担はないが、事業を継続する上では食材料費の実費負担も必要である。参加においては、行政等からの声かけだけでなく、園児が仮設住宅を訪問し直接手紙を渡したことで、高齢者が参加しやすくなったという例もある。

実施にあたって、保育園の保護者からの反対を想定していたが、保育園から保護者に説明したところ特段の反対意見は出なかった。保育園としては、新たに導入する設備等が不要で、園児と同じ内容で調理すればよいので取り組みやすいと考えられる。また、実施時期的な問題もあり、各園の協力の度合いは様々だが、園長をはじめ保育士や調理師等スタッフが一緒に楽しんでいる取組が、他の保育園への刺激にもつながっている。

(3) 効果

本取組の直接のターゲットである高齢者への効果としては、園児との共食によって喜びや生きがいにつながっている。また、園児達が食事の挨拶をすること等を見ることで、食育にもなっている。さらに、管理栄養士と高齢者がコミュニケーションをとることができ、高齢者の食べ方を直接見て、咀嚼に問題があれば入れ歯の状態を確認し、場合によっては受診勧奨する等、連携し支援することが可能となっている。なお、今後、参加した高齢者に毎回同じ項目のアンケートを実施し、最初に参加した時と直近で食行動がどのように変わったかを調査し、取組の効果検証をすることを検討している。

また、園児にとっても共食の機会となり、食に対する自立の意識が芽生えている。魚の食べ方等、保育士や保護者が伝えることが難しいことを高齢者から教えてもらえる食育の場となっている。園児への食育効果が、園にとってのモチベーションの向上にもつながっている。

(4) 今後の課題と展望

今後の実施方法としては、事前申込制等にすることで、1日の参加者をコントロールし、毎日継続的に実施したり、餅つき等のイベントでは、人数を制限せずに実施することも考えている。また、参加する高齢者が一回に10人を超える場合には、新たに管理栄養士を派遣することも考えている。なお、今まで大きなトラブルはなく、傷害保険に加入しているが、万が一、物を壊したり、園児にけがをさせるといったことがないように、一定の配慮が求められる。

平成28年度は、日本栄養士会として被災3県の事業を継続する予定である。食材費を参加者の実費負担にすることも検討している。高齢者の孤食や栄養状態の悪化は、被災3県の仮設住宅や災害公営住宅だけではなく、全国に共通する高齢者の課題だと考えられるため、本取組を全国に拡大する予定である。

(5) 多摩・島しょ地域での展開に向けて

取組の拠点である保育園の理解が得られるかが重要となる。

また、実施場所として、保育園よりも小学校等の方が調理スペースが広くスタッフも多いが、関係部署との調整の点で難しいと考えられる。

保育園だけではなく、例えば学童保育で、高齢者が児童と夕食を一緒に食べ、勉強を見たりするなど、共食とあわせて高齢者の能力や得意分野を活かした取組を行っていくことで、高齢者の生きがいにつながり、高齢者をターゲットとした食育が拡大すると考えられる。

4. ライフステージに応じた食育事業の方向性

ライフステージに応じた食育の目的・課題と実践事例を踏まえ、食育事業の方向性を整理した。

(1) 各ライフステージに共通する方向性

これまで食育は、乳幼児期や義務教育期等、子どもに対する取組が重点的に行われてきた。多摩・島しょ地域の市町村へのアンケート結果でも、乳幼児期や義務教育期を対象とした食育の取組は数多く挙げられている。今後は、子どもへの食育はもちろんのこと、青年期以降の大人の食育についても力を入れていく必要がある。健康寿命の延伸のため、また、子どもの食育を担う役割を持つという点からも意義が大きい。

食生活・食習慣をすぐに変えることは、どのライフステージにおいても難しい課題である。そのため、現在と将来を見据えて、すべてのライフステージを対象に取り組んでいく必要がある。

(2) 各ライフステージの方向性

＜乳幼児期＞

乳幼児期に形成された味覚や食嗜好などが生涯にわたり影響を及ぼすことは前述のとおりである。論理的な思考力が形成される以前のこのライフステージを対象とした食育事業は、知識や技術よりも、体験を通じて食に対する感性や興味・関心を育むという視点で取り組むことが必要である。

先進事例である「ほっこり食事プロジェクト」では、異なるライフステージである高齢者との共食を通じて、園児の食に対する自立意識の芽生えという効果が発揮されることが示された。他者との共食の中で、子どもたちの「食を営む力の基礎」や「コミュニケーション能力」が育まれ、心身の健やかな成長・発達を促すことができる。

＜義務教育期＞

義務教育期には、食に対して能動的に取り組む習慣を身に付けることが必要であるが、保護者の影響が大きい時期でもあり、食育事業においては保護者へのアプローチも欠かせない。

先進事例である「お弁当の日」では、児童、生徒自身が食材を選び、調理するといった食に対するたくましさを育むという効果はもちろんのこと、保護者の関心も高めるといった効果があった。

また、この事例のように、子ども達が自身でお弁当を作れるようになるといった成果は、義務教育を修了した青年期以降のライフステージにおける食育にもつながるものである。

<青年期><成人期>

青年期と成人期の食育事業は、これまで対象となる層の関心の低さや事業に対する参加率の低さ等もあって取組事例は少ない。この時期は、前述のように生活スタイルが大きく変わることが多く、特に多忙な時期である。一方で、論理的な思考力や理解力が備わった時期であるため、食育事業についても、対象者のニーズに合致し、効果を预期できるような、説得力のあるシステムやツールを備えたものとするのが特に重要である。

先進事例である「食育丸の内」では、オフィス街の飲食店や「マルシェ」において食育事業を展開することで、働き盛りの層の巻き込みを図ることができている。多忙な人や関心の低い人が無理のないかたちで食育に参加できるように、勤務先や学校、通勤・通学経路等、接点の多い場所で食育事業を展開することが効果的である。

また、先進事例である「うちのお店も健康づくり応援団」では、外食メニューのヘルシー化を推進し、個人を取り巻く食環境の整備を行っている。外食の利用が多い働き盛りや一人暮らしの人等にとって、外食は3食の中の重要な1食であり、ヘルシーメニューを選択することで自ずと食生活改善の効果が期待できるような仕組みは有効である。

30～40代女性は食育に関心が高いもののきっかけとなる情報や場に接する機会がないことが、住民に対するアンケート結果から見出された。この世代を対象に事業を展開していくことは、前ページの乳幼児期・義務教育期にも波及する中長期的な食育の取組にもなると考えられる（30～40代女性を対象としたワークショップによる食育事業例については、第4章を参照）。

<高齢期>

高齢期は、加齢に伴う健康の減退に留意すべき時期であることは言うまでもないが、これに加えて、社会参画の機会が少なくなっていく時期でもある。このことが前述の孤食の問題にもつながっている。

先進事例である「ほっこり食事プロジェクト」では、食事を単なる栄養補給の手段のみとは捉えず、社会参画や他世代との交流の機会と捉えていた。

高齢者を対象とした食育事業においては、食生活や栄養バランスの改善のみならず、食に関する知識を次世代に伝え、地域の食文化を継承する担い手として社会参画をしてもらうことが有効である。

第3章 持続可能な社会・地域づくりに向けた食育

1. 持続可能な社会・地域づくりに向けた食育の分野とテーマ分類
2. 各分野の食育の意義
3. 持続可能な社会・地域づくりに向けた食育事業の実践事例
4. 持続可能な社会・地域づくりに向けた食育事業の方向性

第3章 持続可能な社会・地域づくりに向けた食育

前章では、ライフステージにおける食育として、各ライフステージの健康づくりに係る食育について述べてきた。一方で、食育は、健康面のみならず、食品ロスの削減や地産地消の促進、食文化の継承、コミュニティづくり等、持続可能な社会・地域づくりに係るテーマや課題とも不可分の関連性を有している。

本章では、食育が健康づくりの分野にとどまらず、様々な施策分野で事業効果が期待でき、持続可能な社会・地域づくりにも資する側面について提示する。

1. 持続可能な社会・地域づくりに向けた食育の分野とテーマ分類

持続可能な社会・地域づくりに向けた食育を検討するにあたり、まずはじめに、関連する分野やテーマの抽出と分類を行った。

「食育白書」では、章立てとして、「生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等」、「食文化の継承のための活動」、「食品の安全性等に関する情報提供の推進」等の表現が用いられている。持続可能な社会・地域づくりに向けた食育を考えるに当たって、こうしたキーワードを参考に、「環境」や「産業振興」、「文化」等の分野を挙げるができる。また、「2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会」に関する機運が高まっているところでもあり、関連分野やテーマの抽出にあたっては、こうした社会情勢も考慮した。

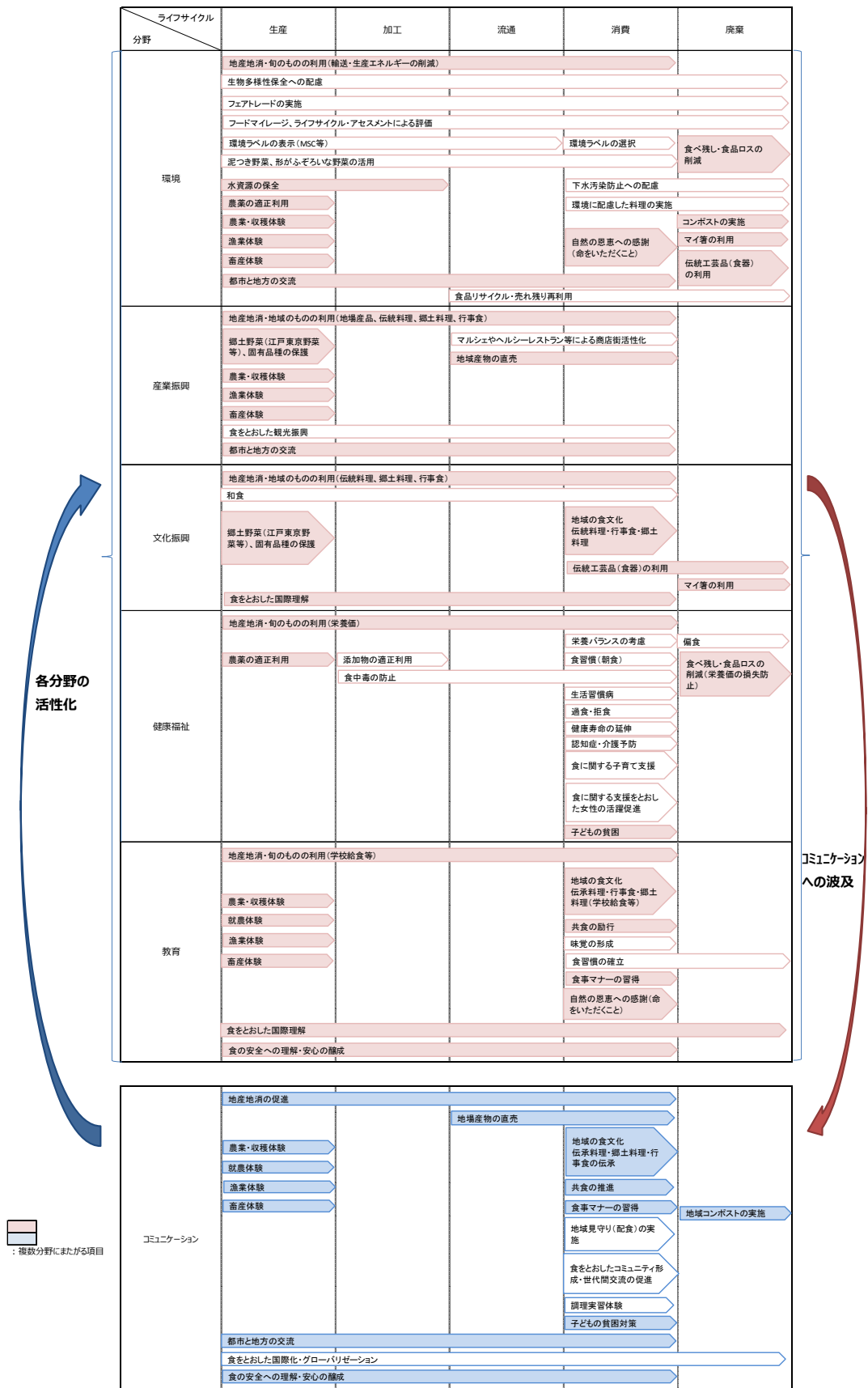
そこで、本調査研究では、持続可能な社会・地域づくりに向けた食育に関連する分野として、「環境」、「産業振興」、「文化振興」、「健康福祉」、「教育」及び「コミュニケーション」の6つに分類した。

他方、「食」に係るテーマを考える際、「食」の一生（ライフサイクル）を想定することで、「生産」から「廃棄」にいたるまでの一連の長い過程を通じたテーマの抽出ができる。

そのため、ここでは「食」のライフサイクルとして、「生産」、「加工」、「流通」、「消費」及び「廃棄」の5段階を設定し、関連するテーマを整理した。

持続可能な社会・地域づくりに向けた食育の関連分野及び「食」のライフサイクルごとに抽出・分類したテーマは、次ページの図表のとおりである。

図表 45 本調査研究における持続可能な社会・地域づくりのテーマ分類



2. 各分野の食育の意義

持続可能な社会・地域づくりに向けた食育に関連する6つの分野について、各分野に係る食育の概要を以下のように整理し、持続可能な社会・地域づくりに向けた食育の意義を提示した。

2-1. 「環境」

2-1-1. 「環境」に係る食育の概要

(1) 「環境」の関連テーマ

食と環境に係るテーマとしてまず挙げられるのが、「地産地消」である。昨今、学校給食における地場産物の活用や地域の農家と連携した収穫体験等、「地産地消」に関する様々な食育の取組が行われている。この「地産地消」を環境面から評価すると、エネルギー使用量の削減という意義がある。生産地と消費地の距離を縮めることで、輸送エネルギーの削減につなげることができる。また、旬にあわせて露地栽培をすることで、ハウス栽培に比べて栽培に係るエネルギー使用量を削減することができる。また、「地産地消」は、固有品種の保護という点から「生物多様性の保全」とも関連する。さらに都市農地の保全にもつながり、水源涵養、雨水浸透効果の面においても効果が期待できる。

「地産地消」の他にも、「環境」に係るテーマとしては、食のライフサイクルごとに、次のような事項が挙げられる。

- 「生産」から「廃棄」：「フェアトレードの実施」⁸、「フードマイレージ⁸」や「ライフサイクル・アセスメント（LCA）⁹」等による環境負荷の把握
- 「生産」：啓発や実践のための具体的な手法として「農業・収穫体験」
- 「生産」から「流通」：「環境ラベルの表示」
- 「消費」：「環境ラベルの選択」
- 「消費」から「廃棄」：啓発や実践のための具体的な手法として「環境に配慮した料理の実施」
- 「廃棄」：「食べ残し・食品ロスの削減」、食用油の適正処理による下水汚染の防止、「マイ箸の利用」や「伝統工芸品（食器）の利用」等による使い捨てではない食習慣への転換

⁸ フードマイレージは、輸送段階のみ、そのうち輸送距離のみに着目された指標であるという限界はあるが、分かりやすさという利点を有している。

農林水産省ホームページ 平成20年9月30日会議資料「「フード・マイレージ」について」（平成28年1月27日アクセス）

<http://www.maff.go.jp/j/council/seisaku/kikaku/goudou/06/pdf/data2.pdf>

⁹ LCAにおいても、環境側面のうちCO₂に着目される研究事例が多いが、多様な環境負荷を総合的に捉えようとする動きも見られる。

日本LCA学会研究会ホームページ（平成28年1月27日アクセス）

<http://ilcaj.sntt.or.jp/lcahp/kenkyukai-4.html>

（２）食を切り口とした環境へのアプローチの有効性

食育の中で、上記のような食と環境に係るテーマについて啓発を行い、個人の普段の食生活における振り返りや実践を促すことで、社会全体の環境負荷の低減につなげていくことができる。食は日々営まれ、住民の暮らしに身近なものである。そのため、食を切り口として環境にアプローチしていくことは、住民にとってはイメージし易くかつ取り組み易いため、有効である。多摩・島しょ地域の市町村へのアンケート結果によると、「環境」分野は、現在実施されている食育事業や今後、特に重視して取り組んでいきたい食育事業の分野としては少ない傾向にある。しかし、食と環境に係るテーマは数多くあり、「環境」分野は、食育事業に対する親和性が高い分野とも言うことができる。

2-1-2. 「環境」に係るライフサイクルごとのテーマ例

図表 46 本調査研究における持続可能な社会・地域づくりのテーマ分類（「環境」）

ライフサイクル 分野	生産	加工	流通	消費	廃棄
環境	地産地消・旬のものの利用（輸送・生産エネルギーの削減）				
	生物多様性保全への配慮				
	フェアトレードの実施				
	フードマイレージ、ライフサイクル・アセスメントによる評価				
	環境ラベルの表示（MSC等）			環境ラベルの選択	食べ残し・食品ロスの削減
	泥つき野菜、形がふぞろいな野菜の活用				
	水資源の保全			下水汚染防止への配慮	
	農業の適正利用			環境に配慮した料理の実施	
	農業・収穫体験			自然の恩恵への感謝 （命をいただくこと）	コンポストの実施
	漁業体験				マイ箸の利用
	畜産体験				伝統工芸品（食器）の利用
	都市と地方の交流				
			食品リサイクル・売れ残り再利用		

2-1-3. 「環境」に係る食育の事業例¹⁰

- ◆ 「フードバンク」＜88 ページ＞
- ◆ 「くにたち野菜月間」＜90 ページ＞
- ◆ 「元町一番街水曜市」＜92 ページ＞
- ◆ 「食育に関するワークショップ」＜100 ページ＞

¹⁰ 事業例は、直接の事業目的だけではなく効果等からひろく捉え、例示している。

2-2. 「産業振興」

2-2-1. 「産業振興」に係る食育の概要

(1) 地域の食産業の活性化

食育と「産業振興」分野の係りに関しては、特に近隣の農業・漁業・畜産業の体験事業が挙げられる。住民が「地産地消」や地域の農林水産業について学び、理解を深めることで、消費者として地域の産業の支え手となり、産業の活性化につなげることができる。

農林水産漁業に関しては、先般大筋合意に至った「環太平洋パートナーシップ (TPP) 協定」の影響が想定されていることから、6次産業化等のように、地域の産業振興はより重要なテーマとなっている。食にまつわる産業は、第1次産業である農林水産漁業、第2次産業である製造・加工業、そして第3次産業である流通小売業、飲食店等のサービス業まで広く関連している。各地域には農林水産漁業のみならず、製造・加工業や、飲食店・販売店といった地域に根差した食産業が存在する。それらを活用しながら食育事業を展開していくことが、個人への食育効果のみならず、地域の食産業を盛り上げていくことにもつながる。

(2) 「産業振興」の関連テーマ

上記の他、「産業振興」に係るテーマとしては、食のライフサイクルごとに、次のような事項が挙げられる。

- 「生産」：郷土野菜等の「固有品種の保護」やそれらの「収穫体験」
- 「生産」から「消費」：地域の食材を活かした「伝統料理、郷土料理、行事食」（農林水産漁業は、地域に根差した特色ある食文化とも関連する）、地域の食材や食文化を地域外に情報発信することで「食をとおした観光振興」につなげること、食の生産地と消費地を広く捉え「都市と地方の交流」を図ること
- 「流通」「消費」：地域の生産者による「地域産物の直売」、6次産業化の観点から「マルシェやヘルシーレストラン等による商店街活性化」

2-2-2. 「産業振興」に係るライフサイクルごとのテーマ例

図表 47 本調査研究における持続可能な社会・地域づくりのテーマ分類（「産業振興」）

ライフサイクル 分野	生産	加工	流通	消費	廃棄
産業振興	地産地消・地域のものの利用（地場産品、伝統料理、郷土料理、行事食）				
	郷土野菜（江戸東京野菜等）、固有品種の保護		マルシェやヘルシーレストラン等による商店街活性化		
	農業・収穫体験		地域産物の直売		
	漁業体験				
	畜産体験				
	食とおした観光振興				
	都市と地方の交流				

2-2-3. 「産業振興」に係る食育の事業例

- ◆ 「食育丸の内」＜87 ページ＞
- ◆ 「くにたち野菜月間」＜90 ページ＞
- ◆ 「元町一番街水曜市」＜92 ページ＞
- ◆ 「うちのお店も健康づくり応援団の店」＜97 ページ＞

2-3. 「文化振興」

2-3-1. 「文化振興」に係る食育の概要

（1）和食文化と国際理解の促進

平成 25 年 2 月、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことは記憶に新しい。ユネスコの「無形文化遺産保護条約」では、登録制度を実施することで、これら無形文化遺産を保護し、相互に尊重する機運を高めることなどを目的として掲げている。登録された和食の特徴としては、「(1)多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」、「(2)健康的な食生活を支える栄養バランス」、「(3)自然の美しさや季節の移ろいの表現」及び「(4)正月などの年中行事との密接な関わり」の 4 つが挙げられている。さらに、「ミラノ万博」（平成 27 年 5 月～10 月開催）における日本食の紹介や、「2020 年東京オリンピック・パラリンピック競技大会」の開催を契機に、国内外で和食ブームが高まっている。しかし一方で、昨今、食卓の和食離れが進んでいると言われており、また、季節行事の料理や菓子を食べる習慣も低下している傾向にある。

和食は、海や山といった豊かな自然の恵みを活かした、各地域の多様な食材が魅力の一つである。「地産地消」に関する食育の取組は、和食文化や地域の食材を活かした地域の食文化の伝承につながっていく。

また、ユネスコ無形文化遺産には、和食のほかにも、フランスの美食術、メキシコの伝統料理、地中海料理等、食に関する登録がなされている。世界には多様な食があり、食を通じた国際理解を図ることも「文化振興」に係るテーマとして挙げるができる。

海外の食文化を紹介する食育事業を実施することで、食を通して各国の歴史や文化への理解を促すことができる。

（２）「文化振興」の関連テーマ

上記の他、「文化振興」に係るテーマとしては、食のライフサイクルごとに、次のような事項が挙げられる。

- 「生産」：江戸東京野菜といった郷土野菜等の「固有品種の保護」やそれらの収穫体験
- 「消費」：地域の食材を活用した「伝統料理・行事食・郷土料理」の継承
- 「消費」「廃棄」：箸や器といった食器に、地域の食文化に根差した「伝統工芸品」を利用すること（普段使いの食器に食文化を楽しむ視点が取り入れられることで、食への興味・関心が醸成され、食べ残しの削減につなげることも期待できる。）

2-3-2. 「文化振興」に係るライフサイクルごとのテーマ例

図表 48 本調査研究における持続可能な社会・地域づくりのテーマ分類（「文化振興」）

ライフサイクル 分野	生産	加工	流通	消費	廃棄
文化振興	地産地消・地域のものの利用（伝統料理、郷土料理、行事食）				
	和食				
	郷土野菜（江戸東京野菜等）、固有品種の保護			地域の食文化 伝統料理・行事食・郷土料理	
				伝統工芸品（食器）の利用	マイ箸の利用
	食をとおした国際理解				

2-3-3. 「文化振興」に係る食育の事業例

- ◆ 「くにたち野菜月間」＜90 ページ＞
- ◆ 学校給食での「世界の料理」
 - ☆ 調布市立八雲台小学校において、食文化の豊かさを伝えるため、ポルトガル料理等の世界の料理を提供。大使館員等も訪問し、給食を囲みながら児童と交流を行う。
- ◆ 京都市立小学校における日本料理に学ぶ食育カリキュラム
 - ☆ 子どもたちに「だし」のおいしさを知ってもらうため、京都市教育委員会と NPO 法人日本料理アカデミーが連携し、京都市立小学校において日本料理に学ぶ食育授業を実施。

2-4. 「健康福祉」

2-4-1. 「健康福祉」に係る食育の概要

(1) 食育と各ライフステージの健康づくり

栄養面や食習慣の観点から、食と「健康福祉」とは密接な関連性を有し、「健康福祉」は、食育が第一義的な目的とする分野である。第2章でも触れたように、食育は各ライフステージの健康づくりに大きく係る。例えば、乳幼児期は、咀嚼機能の発達、味覚・食嗜好・食習慣の基礎形成、食に対する興味・関心の醸成等を通じて、心身の健やかな成長・発達が促される。また、この時期の食育は一生涯に渡る健康の保持・増進にも影響を及ぼす。義務教育期は、栄養バランスを考え自らの食を選択し、基礎的な調理技術を身に付けるといった自立性を育み、青年期では、その自立性を活かして食生活の乱れを避け、低栄養や肥満といった健康状態の悪化を回避することが期待される。成人期は、生活習慣病を回避するため食習慣や栄養バランスの改善に取り組む必要があり、また、次世代の食育を担う役割にも留意する必要がある。高齢期は、食生活の簡素化等により栄養状況が乏しくなり、生活活動度が低下しやすいため、適切な栄養バランスの確保が必要である。

(2) 地産地消と食材の栄養価

「産業振興」や「環境」の分野から取り組まれることの多い「地産地消」の取組は、「健康福祉」の分野にも関連する。

最近では、スーパーマーケット等で一年を通じて同じ食材を入手することも簡単になった。しかし、地域の気候にあわせて栽培あるいは収穫された「旬のもの」は、栄養価が高いというメリットを有している。地域によって栽培に適した気候や食材は異なるため、「旬のもの」には地域差があり、旬や栄養価の面から「地産地消」に係る食育事業を実施することは有効である。

(3) 「健康福祉」の関連テーマ

上記の他、「健康福祉」に係るテーマとしては、食のライフサイクルごとに、次のような事項が挙げられる。

- 「生産」：生産者や消費者の健康に影響する「農薬の適正利用」
- 「加工」：食味・食感向上等のために用いられている保存料・着色料・安定剤といった「添加物の適正利用」
- 「加工」から「消費」：「食中毒の防止」
- 「消費」：食に関する支援を通して子育て層や働く女性の活躍を支えるといった副次的な観点でのテーマ、朝食摂取等の「食習慣」や「栄養バランス」の問題、「生活習慣病」や「過食・拒食」等の健康影響、福祉面でのテーマとして「子どもの貧困」
- 「廃棄」：「偏食」や栄養価の損失という観点から「食べ残し・食品ロス」の問題

2-4-2. 「健康福祉」に係るライフサイクルごとのテーマ例

図表 49 本調査研究における持続可能な社会・地域づくりのテーマ分類（「健康福祉」）

ライフサイクル 分野	生産	加工	流通	消費	廃棄
健康福祉	地産地消・旬のものの利用（栄養価）				偏食 食べ残し・食品ロスの削減（栄養価の損失防止）
	農業の適正利用	添加物の適正利用		栄養バランスの考慮	
				食習慣（朝食）	
		食中毒の防止			
				生活習慣病	
				過食・拒食	
				健康寿命の延伸	
				認知症・介護予防	
				食に関する子育て支援	
			食に関する支援をとおした女性の活躍促進		
		子どもの貧困			

2-4-3. 「健康福祉」に係る食育の事業例

- ◆ 「お弁当の日」＜62 ページ＞
- ◆ 「うちのお店も健康づくり応援団の店」＜66、97 ページ＞
- ◆ 「食育丸の内」＜68、87 ページ＞
- ◆ 「ほっこり食事プロジェクト」（現ほっこり・ふれあい食事プロジェクト）＜70、96 ページ＞
- ◆ 「フードバンク」＜88 ページ＞
- ◆ 「くにたち野菜月間」＜90 ページ＞
- ◆ 「元町一番街水曜市」＜92 ページ＞
- ◆ 「食育人材バンク」＜94 ページ＞

2-5. 「教育」

2-5-1. 「教育」に係る食育の概要

(1) 食育による学び

「教育」に関しては、学校教育における取組が不可欠である。「全国学力・学習状況調査」（平成 26 年度）によると、毎日朝食を食べる子どもほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にあることが分かっている。適切な食習慣や生活習慣を身に付け、栄養バランスのとれた食事を摂取することが、学力向上の面でも有効であると考えられる。

また、学校教育における食育の強みの 1 つとして給食が挙げられる。毎日の給食を通じて、食に関する知識や食事マナーの習得、五感を使って味わう力、味わいを表現する表現力等の育成が期待できる。給食は、小学校であれば 6 年間をかけて多くの時間が割かれるため、重要な学びの場となり得る。また、授業の中でも調理実習や食に関する体

験学習を盛り込むことで、子どもたちが実感を持って食に触れる機会を設定することが可能である。

また、学校教育だけでなく、家庭や地域も重要な食育の場である。特に、家庭や地域等における共食、その中でのマナーの習得や味覚の形成、良好な食習慣の確立等がポイントとなる。

（２）「教育」の関連テーマ

上記の他、「教育」に係るテーマとしては、食のライフサイクルごとに、次のような事項が挙げられる。

- 「生産」：「農業・漁業・畜産業の体験」
- 「生産」から「消費」：学校給食に「地のもの」や「旬のもの」を取り入れることで「地産地消」を伝えること、「食の安全への理解・安心の醸成」
- 「生産」から「廃棄」：「食をとoshした国際理解」
- 「消費」：「自然の恩恵への感謝」の醸成、地のものや伝統料理などの「地域の食文化」への理解の促進

2-5-2. 「教育」に係るライフサイクルごとのテーマ例

図表 50 本調査研究における持続可能な社会・地域づくりのテーマ分類（「教育」）

ライフサイクル 分野	生産	加工	流通	消費	廃棄
教育	地産地消・旬のものの利用(学校給食等)				
	農業・収穫体験			地域の食文化 伝承料理・行事食・郷土 料理(学校給食等)	
	就農体験			共食の励行	
	漁業体験			味覚の形成	
	畜産体験			食習慣の確立	
				食事マナーの習得	
				自然の恩恵への感謝(命 をいただくこと)	
	食をとoshした国際理解				
	食の安全への理解・安心の醸成				

2-5-3. 「教育」に係る食育の事業例

- ◆ 「お弁当の日」＜62 ページ＞
- ◆ 「スーパー食育スクール事業」＜64 ページ＞
- ◆ 「元町一番街水曜市」＜92 ページ＞
- ◆ 「ほっこり食事プロジェクト」(現ほっこり・ふれあい食事プロジェクト)
＜96 ページ＞

2-6. 「コミュニケーション」

2-6-1. 「コミュニケーション」に係る食育の概要

(1) コミュニティへの波及による取組の活性化

「コミュニケーション」の分野は、前述の5分野と一線を画した整理を行った。「環境」、「産業振興」、「文化振興」、「健康福祉」及び「教育」の5分野の取組が進むためには、コミュニティへの波及が必要である。コミュニティへの波及が進み、住民の巻き込みが進むことで、5分野の取組がさらに活性化されと考えられる。

(2) 人をつなぐ食育の効果

食は、人と人をつなぎ、コミュニケーションを育む効果を持つ。

例えば、地域の農家での「農業・収穫体験」事業は、住民が地域の食材や生産者を知る機会となり、生産者と消費者の交流を生み出す。また、地域の生産者が地場産物を販売する「地産地消」の取組も同様の効果が期待でき、住民が消費者として地域の生産者を支えるきっかけをもたらす。

さらに、食が人をつなぐ効果として、「共食」の取組が挙げられる。昨今、子どもや一人暮らしの高齢者を中心に「孤食」が問題となっている。地域において「共食」の機会を設けることで、「世代間交流」を促すことができ、「コミュニティの活性化」へとつながっていくことができる。

(3) 「コミュニケーション」の関連テーマ

上記の他、「コミュニケーション」に係るテーマとしては、食のライフサイクルごとに、次のような事項が挙げられる。

- 「生産」から「廃棄」：環太平洋パートナーシップ（TPP）協定等も含めた「国際化・グローバル化」と、それらに伴う「食の安全への理解・安心の醸成」（生産から加工、流通を通じてブラックボックス化が進んでいる状況が食の安全への不信感につながっていると考えられるため、「消費」の前段階の工程に触れることで、生産者等への信頼感が生まれ、食の安全性への理解が進み、ひいては安心感が醸成されることが期待される。）
- 「流通」「消費」：生産者と消費者をつなぎ流通経路として「地域産物の直売」
- 「消費」：地域の伝統料理に触れる機会を提供する「調理実習体験」、食支援を通じた「子どもの貧困対策」、独居老人等を対象とした「地域見守り（配食）の実施」
- 「廃棄」：コンポストの取組を地域で広く展開する「地域コンポストの実施」

2-6-2. 「コミュニケーション」に係るライフサイクルごとのテーマ例

図表 51 本調査研究における持続可能な社会・地域づくりのテーマ分類（「コミュニケーション」）

ライフサイクル 分野	生産	加工	流通	消費	廃棄
コミュニケーション	地産地消の促進				
			地場産物の直売		
	農業・収穫体験			地域の食文化 伝承料理・郷土料理・行 事食の伝承	
	就農体験			共食の推進	
	漁業体験			食事マナーの習得	地域コンポストの実施
	畜産体験			地域見守り(配食)の実 施	
				食をとおしたコミュニティ形 成・世代間交流の促進	
				調理実習体験	
				子どもの貧困対策	
	都市と地方の交流				
	食をとおした国際化・グローバル化				
	食の安全への理解・安心の醸成				

2-6-3. 「コミュニケーション」に係る食育の事業例

- ◆ 「食育丸の内」＜87 ページ＞
- ◆ 「フードバンク」＜88 ページ＞
- ◆ 「くにたち野菜月間」＜90 ページ＞
- ◆ 「元町一番街水曜市」＜92 ページ＞
- ◆ 「食育人材バンク」＜94 ページ＞
- ◆ 「ほっこり食事プロジェクト」（現ほっこり・ふれあい食事プロジェクト）
＜96 ページ＞

3. 持続可能な社会・地域づくりに向けた食育事業の実践事例

3-1. 「食育丸の内」(三菱地所株式会社) <再掲>

(1) 対象とする分野

「食育丸の内」は、「都産都消」の推進や地方の食文化振興、働く女性の健康づくりなど、産業振興・文化振興・健康福祉・コミュニケーションに焦点を当てた取組である。

(2) 事例の概要

全体の概要は、第2章3. 食育事業の実践事例と効果(68ページ)を参照。

「シェフズランチ」では、丸の内のシェフが地方の食材を使ったメニューを提供し、地方の食材や食文化の発信を行っている。地方と消費地である東京がつながり、双方の相乗効果が見込まれている。例えば、山梨の食材でランチを提供する企画を行うなど、山梨県内のシェフたちとは3年連続で協力している。この取組の結果、山梨県内に自発的に「山梨シェフズクラブ」が発足し、山梨の食材をPRしている。

江別(北海道)や福井、鳥取、羅臼等様々な地域とも連携している。福井県では、東京で飲食店を営んでいる福井県出身のシェフを訪問し、福井県産の食材を使ってもらうよう依頼している。多くの飲食店からの協力を得る事で、一度に輸送する量を増やすことを考えており、東京への輸送量が安定するまでは、輸送費は福井県が負担するという工夫を行っている。

また、江戸東京野菜を次世代に継承するために「都産都消」を推進している。その一環として平成26年から東京都と連携して、丸の内仲通りで「東京味わいフェスタ」を開催している。東京都産の野菜や肉を使って、「丸の内シェフズクラブ」のシェフがキッチンカーで料理を提供して、東京都産の食材のPRを行っている。

(3) 今後の課題と展望

地方産の食材を使うにあたっては、輸送に時間がかかるため、鮮度が落ちるという課題がある。また地方では、自分の地域の食材のおいしさや魅力に気づいていないこともあり、どうやってPRしてよいかわからないという問題もある。そのため、東京からシェフ等が地方を直接訪問し、地方の良さ・おいしさを発見し、再認識してもらうことが有効であると考えている。

(4) 多摩・島しょ地域での展開に向けて

多摩・島しょ地域での展開に向けては、第2章3. 食育事業の実践事例と効果(69ページ)を参照。

3-2.「フードバンク」(NPO 法人フードバンク山梨)

(1) 対象とする分野

「フードバンク」は、食べられるのに販売できない食品を企業等から寄贈してもらい、必要としている施設や団体・困窮世帯に無償で提供する活動である。食品ロスの削減と困窮世帯への食料支援という2つの効果があり、環境・健康福祉・コミュニケーションに焦点を当てた取組である。



各世帯に配送される食品

(2) 事例の概要

NPO 法人フードバンク山梨は、平成 20 年 10 月に設立し、平成 21 年 9 月に NPO 法人格を取得し、行政と連携して、様々な食料支援の事業を実施している。



寄付された食品

「食のセーフティネット事業」は、早期に困窮状態からの脱却を目指すことを目的に、生活保護を受ける前の状態の人に食料支援を行っている。行政等と連携して取り組んでおり、平成 27 年 3 月末現在、17 市町村、6 つの県機関、社会福祉協議会 20 団体、困窮者支援団体 6 団体と計 49 件の連携確約書を締結している。平成 26 年 5 月には約 200 世帯に食品を配送した。食品に同封する手紙や返信はがきによる交流の状況や担当者の記録を記載する個別ファイルで世帯ごとの様子を把握し、個別ファイルや申請書の内容に合わせて配送する食品を選択・調整している。食品の賞味期限チェックや箱詰め作業は、ボランティア 10 人で行っている。食品の配送費は、市部は寄付で賄い、町村部は山梨県の補助金を活用している。

「子ども支援プロジェクト」は、夏休み期間中等に子どものいる困窮世帯に食品を配送する全国初の試みで、アメリカのバックパックプログラムを参考にしている。子どもがいる困窮世帯からの相談を行政へつなげる役割も担っている。平成 27 年夏は 127 世帯・488 人を支援し、学校を通しての申請は 1 校 13 件であった。学校の先生から困窮していると思われる子どもに申請書を手渡しして家庭で申請の可否を判断してもらう形が有効であり、学校との連携を進めている。

フードバンク山梨の平成 26 年度の寄贈食品の総重量は 105 トンで、全体で 454 世帯・1,007 人を支援した。食品は、企業や農家、地域の人々からの寄付や、「フードドライブ」や「きずな BOX」を通じた個人からの寄付で賄われている。「フードドライブ」は平成 21 年 12 月から実施しており、平成 27 年 12 月で 12 回目となり、第 12 回は約 7 トンの食品が集まった。「きずな BOX」は「買い物ついでに食品寄付を」をコンセプトとして、スーパーのレジに設置した BOX にスーパーで購入した商品を寄付してもらう取組である。スーパーマーケット 2 社 14 店舗で実施し、平成 26 年度は 1.8 トンの食品が寄付された。

平成 27 年 11 月、「全国フードバンク推進協議会」を立ち上げた。困窮世帯個人に食料支援を行う山梨モデルのノウハウの移植・普及や、政策提言を行い国内フードバンク活動を定着、推進していきたいと考えている。

(3) 効果

支援対象者が食品の寄付を受けることで、子どもの欠食を補完でき、また、食費を抑制できることで、節約できたお金で生活環境の安定・改善に資することができる。また、食料とあわせて手書きの手紙を届けることで、社会とのつながりが実感でき、困窮世帯の地域社会からの孤立を防ぐことができる。さらに、生活保護を受給する前の段階の困窮世帯の状況が可視化され、早めに行政につなげることができる。

企業の余剰品や販売期限切れの食品等の食品ロスを削減する効果も期待できる。

(4) 今後の課題と展望

食料支援について同意書を締結した食品提供企業は 49 社あるが、定期的な寄贈は少ないため、新たな食品提供企業の発掘が必要である。お金や食品の寄付は増えているが、寄付のみで運営を継続することは難しく、県や市の事業に頼らざるを得ない。「食のセーフティネット事業」では、これまで山梨県から「「絆」再生事業」の委託を受けて活動していたが、平成 27 年に困窮者自立支援法が施行され、補助金が終了した。平成 27 年 10 月 1 日からは、県の補正予算で「生活困窮者自立支援緊急対策事業」を受託し、平成 26 年度に対象だった困窮世帯の半分にまで食料支援をできるようになった状況である。

また、「子ども支援プロジェクト」では、学校と連携することで困窮世帯を早期に把握できるため、学校との連携を加速したいと考えている。

今後は、日本発のフードバンク・モデルを確立し、行政と連携した、地域密着型のフードバンクが全国各地に生まれて根付くためのシステムを構築したいと考えている。

(5) 多摩・島しょ地域での展開に向けて

予算と拠点となる場所があれば、フードバンク山梨から人材派遣・ノウハウ移植・食品の配送という形で協力することが可能である。最初は行政の協力が有効なため、「子ども支援プロジェクト」のような取組を実施し、地域での認知を高めると良い。また、住民や企業への認知度を高めるきっかけとして、環境イベント等で「フードドライブ」を実施することも考えられる。

他にも、寄付・寄贈を実施している企業を、社会貢献活動として行政が認定して促す等、提携できる企業を増やすことも必要である。

また、自治体内に 1 つのモデル地域・拠点を置き、行政と連携して 1 年間試行し、効果を検証すると良い。地域で行政と連携できるキーパーソンの存在も有効である。

3-3. 「くにたち野菜月間」(国立市)

(1) 対象とする分野

「くにたち野菜月間」は、国立市産の野菜や国立市が農産物の生産地であることを市民へアピールすることで、生産者と消費者の顔が見える関係を作ることや、地域の農業に対する市民の関心を高めることを目的として実施している。地産地消・農商工連携といった産業振興に焦点を充て、また、環境・文化振興・健康福祉・コミュニケーションにも効果をもたらす取組である。



くにたちマルシェの様子

(2) 事例の概要

「くにたち野菜月間」は、国立市生活環境部産業振興課が所管し、「国立市農業・農地を活かしたまちづくり事業」実施事業の一つとして、「くにたちマルシェ」や「くにたち野菜フェア」を実施している。

「くにたち野菜月間」事業は、平成 24 年度から 26 年度までは、東京都等からの補助金・交付金を活用して実施し、平成 27 年度は市の独自予算で事業を継続している。

「くにたちマルシェ」は、市内産の「くにたち野菜」やその加工品を生産者が直接販売するイベントである。平成 24 年度から、くにたちマルシェ実行委員会が主体となって実施している。くにたちマルシェ実行委員会は、商工会や関連団体、市民等の 8 名程度で構成され、実行委員会への補助金を市が支出し、諸企画の経費や会場設営費等に充てている。来場者数は、平成 25 年度が 1,800 人、平成 26 年度が 1,200 人、平成 27 年度（農業まつりと同時開催）が 2,500 人である。JA 東京みどり国立地区青壮年部等を通じて出店を依頼し、平成 26 年度は生産者 16 戸、加工品など販売者 9 店舗が出店している。生産者が独自に価格設定でき、対面販売で市民に国立市の農業の存在をアピールできる。

「くにたち野菜フェア」は、国立市商工会青年部が主体となり、平成 24 年度から実施している。平成 25 年度からは市内の飲食店で 2 週間限定でくにたち野菜を使った各店オリジナルメニューを提供している。国立市商工会青年部がフェア開始までに参加店舗からの申込を受け付けており、店舗数は平成 25 年度が 47 店舗、平成 26 年度が 40 店舗で、継続参加している店舗が多い。また Facebook による PR を国立市商工会青年部が独自に行っている。

(3) 効果

来場者に平成 25 年度にアンケートを実施したところ、高評価が得られ、地元の農産物を購入することで住まい周辺の農地・農業を守ろうという意識が醸成され、新鮮でおいしく、安全・安心という理由で国立市産農産物を購入する割合が高くなっていた。

「くにたち野菜フェア」は、地場産野菜を使ったメニューが食べられて安心だという

市民の声もあった。飲食店にとっても、地場産野菜を使って販売することで Web サイトに掲載されるなど、店舗の PR にもつながったことから、参加した店舗にも好評で今後の参加意向も高い。

「くにたちマルシェ」や「くにたち野菜フェア」の取組によって、市民が地場産野菜に触れ、生産者とコミュニケーションをとる機会を創出することで、農業や地産地消に対する理解を深めることができる。農業や地産地消について理解を深めた市民が、消費者として地元の農業の支え手となり、農業の活性化につながるという流れを生み出すことも食育の役割と考えられる。

(4) 今後の課題と展望

「くにたちマルシェ」は、生産者にとって当日割り当てられるスペースが限られており、当日の売上が予測できないことから作付・出荷調整をする必要がある。また、実行委員会で購入した備品を使って出店しているため、出店数を増やすことが難しい。平成 28 年度も農業まつりとの同時開催を想定している。

「くにたち野菜フェア」は、生産者にとっては参加意義が見えにくい。イベントだけではなく、恒常的に飲食店で地場産野菜を使ってもらう等、生産者のメリットを生み出す必要がある。また、各飲食店が地場産野菜を市内の直売所などで個別に仕入れており、とりまとめ・確保の体制が構築できていない点も課題である。

また、平成 26 年度に実施した「子ども食育プログラム」（農作業から販売までを子どもに体験してもらう）のような観点も引き続き取り入れていきたい。

今後は、認定農業者支援に注力し、認定農業者のニーズを把握し、農業に意欲的な人材を育てていきたいと考えている。くにたちブランドを作り市外に販売することも今後の検討事項の 1 つとなっている。

(5) 多摩・島しょ地域での展開に向けて

多摩地域は、都市部にありながら農業も盛んであるという特徴を有し、生産者と消費者の距離が近いというメリットがある。マルシェや農業体験等といったかたちで、農業を食育事業の中に積極的に活かしていくことが可能である。また、生産と消費が近いということは、フードマイレージといった環境面でもメリットが大きい。生産者に食育事業に参画してもらうためにも、生産者の様々なニーズを把握しながら、生産者自身にも、消費者との距離が近いという都市農業のメリットに気づいてもらう必要がある。

3-4. 「元町一番街水曜市」(神戸元町商店街)

(1) 対象とする分野

「元町一番街水曜市」(以下、「水曜市」)は、地産地消を大きなテーマとした取組である。地域の農産物・食品を直接生産者から購入する機会を提供することで、生産者と消費者のコミュニケーションを育み、消費者が地域の農業に対する理解を深め、地域の農業と関連産業の活性化を図る取組である。



水曜市の様子

(2) 事例の概要

「水曜市」は、元町1番街商店街振興組合が主体となり、平成20年3月から毎月第3水曜日に開催している。

兵庫県内の生産者を知ってもらい、産地・季節感にこだわりを持って、安心・安全な農産物を買ってもらえる機会を提供したいと考え、平成19年11月に、「水曜市」の前身である「収穫祭」を開催した。

元町1番街商店街振興組合内では、当初、農業に関する事業実施に反対する声もあったため、平成19年は単発のイベントとして開催した。しかし、来訪者が多く、継続実施に関する問い合わせが殺到した。また、「収穫祭」は、神戸市の「地域力アップ事業」の助成を受けて実施していたところ、継続事業として実施することが助成条件となっていたため、毎月第3水曜日に定期的で開催することになった。

出店者は、兵庫県下の農業者と加工業者のみで、販売のみの店舗は出店できない決まりとなっている。平成19年11月の時点では11店舗だったが、平成27年には20店舗が出店している。来場者数は、1日あたり約2～3万人と見込まれる。

「水曜市」開始当初は、神戸市の助成を受けていたが、現在は助成なしで実施している。宣伝はチラシの配布のみで、主に来訪者の口コミで広がっている。

出店者には、ブースの使い方、搬入経路、搬入搬出の時間制限等のルールを課している。出店者から売上の一部は徴収せず、ブース料や必要備品のレンタル料のみ出店者が負担している。また、定期的にミーティングを開催し、来訪者からの問い合わせ内容や苦情を共有している。



兵庫県下の農業者・加工業者が出店

「水曜市」当日には、商店街の中央付近に「水曜市」で購入したものを一括配送できるブースを設置し、高齢者等が買い物しやすい環境を作っている。また、県外への配送にも役立てている。

また、平成26年に県立農業高校の生徒が「水曜市」に出店したことをきっかけに、県内の農林水産高校生が集まり、各校の取組を披露するイベントとして、「兵庫食農甲

子園」を開催している。兵庫県教育委員会・兵庫県・神戸市の後援を受けて、毎年1回継続して開催している。高校への進学を控えた中学生の進路選択に関する貴重な機会となっている。

(3) 効果

「水曜市」の最大の効果は、消費者が出店者から直接、野菜に関する知識を学ぶことができるという食育効果である。対面販売によって生産者と消費者の会話が生み出され、消費者は野菜の調理方法や栄養価等について聞くことができ、野菜や地域の農業に対する理解を深めることができる。



地域の農作物・食品が並ぶ

生産者にとっても、消費者の声を直接聞くことで、消費者のニーズを把握することができる。

また、特に一人暮らしのお年寄り等にとっては、野菜を購入するということにとどまらず、生産者との会話を楽しむコミュニケーションの機会となっている。

「水曜市」開催前は、水曜日を定休日とする店舗が多かったが、「水曜市」を開催する第3水曜日については開店する店舗が増えてきている。商店街の各店舗に、「水曜市」開催による売り上げの変化についてアンケートをとったところ、飲食店に関しては売上が上がった店舗が多かった。「水曜市」を定期的実施することで、商店街のPRにつながり、来訪者が増え、商店街の活性化につながることも期待される。

さらに、県内で収穫された野菜を販売することで、輸送距離が短くて済み、輸送エネルギーや自動車排出ガスの削減にもつながっている。

(4) 今後の課題と展望

「水曜市」をライフスタイルの一つとして取り入れる等、地域の人々の生活に「水曜市」は着実に根付いてきている。今後は、出店者の入れ替えの可能性はあるが、方法としてはすでに完成しているため、全体の流れは変更せずに継続する予定である。また、商店街の各店舗の売上増に結び付く方法を考えていきたい。

(5) 多摩・島しょ地域での展開に向けて

農業は多摩・島しょ地域でも行われているが、都会の住民は、メディアからの情報やネットでの取り寄せに慣れているため、「水曜市」のように直接足を運んでもらうような取組を行う場合には、コンセプトを明確にすることが重要になる。また、環境保全やコミュニケーションの醸成等、様々な分野につながっていることをアピールすることも、地産地消をテーマとした食育の取組を拡大するためには有効だと考えられる。

3-5.「食育人材バンク」(豊田市)

(1) 対象とする分野

「食育人材バンク」(以下、「人材バンク」)は、食に関する知識や技術を持つ個人や団体等を「食の技人(わぎびと)」として登録し、学校や地域からの依頼に応じて食育講座や食育活動の支援等を行ってもらい、健康福祉・コミュニケーションに焦点を当てた取組である。「人材バンク」への登録者がそれぞれの技能を活かして市民への食育の普及啓発に取り組むことで、食育活動の活性化を図ることを目的としている。

(2) 事例の概要

「人材バンク」は、豊田市健康部健康政策課ウオーキング・健康づくり担当が主管となり実施している。栄養と料理、食品の安全・安心、生産・加工・流通、地域食文化、子どもの食育という5つの活動分野で食育活動を行う個人・団体等を登録し、依頼者へ紹介を行っている。

もともと市内で個人的に食育活動に取り組んでいる個人・団体がいたが、より食育を広め活用していくために、第一次豊田市食育推進計画の際に市がとりまとめたことをきっかけに、平成20年に「人材バンク」の取組を開始した。初年度は、すでに食育に取り組んでいる個人・団体等がある程度把握できていたため、比較的容易に登録者を増やすことができたが、次年度以降は、登録者数を増やすことが難しかった。

栄養と料理などの5つの活動分野で食育活動を行う個人・団体等から無料で登録を受け付け、登録申込書の内容を確認後、豊田市食育推進会議で申請内容を確認し、審査・承認を得ると、「人材バンク」に登録となる。「人材バンク」に登録している個人・団体は、市のホームページ等で紹介される。また、活動の依頼者は、食育活動の目的や希望日時、場所、参加人数、依頼内容などを記載した依頼書を市に提出する。依頼書の提出を受けて、市は該当する分野の個人・団体に実施可否を照会しマッチングを行う。該当の登録者が決まると、詳細について依頼者と登録者で直接やり取りを行うことになる。「人材バンク」を活用した食育活動後には、登録団体が報告書を市に提出し、依頼者には利用後アンケートを実施している。

豊田市としては、年度初めに「人材バンク」の活動実績と今後の取組内容を確認し、取組内容に何らかの記載がある場合は、「人材バンク」として継続して活動するものとみなしている。平成27年11月現在、人材バンクに登録しているのは30件(延べ94件)で、毎年2～3件の追加登録がある。

講師料のやりとりは登録者と依頼者の間で行われ、市としては、登録事務や制度の周知等以外の負担はほとんどない。参加者からは各講座とも良い反応が得られている。

活動実績は年度によって異なるが、平成27年度は3件、平成25年度・26年度は各1件で、最近は栄養と料理、子どもへの食育分野で、栄養士への依頼が多くなっている。

(3) 効果

地域の人材が地域の中で食育活動を行ってくれることで、個々の依頼に応じたきめこまやかな対応が可能となり、食育の効果が市民に浸透しやすい。地域の顔見知り同士が、講師と受講者になるため相談等もし易い。また、食育活動だけではなく、地域間の交流の広がりにもつながっている。

(4) 今後の課題と展望

平成 27 年度に実施した第三次食育推進計画策定のための調査によると、「人材バンク」の認知度が低く、「人材バンク」を紹介する場が少ないことが問題だと考えられる。今後は、SNS 等での情報発信や、市民に全戸配布している「広報とよた」に掲載することで、市民の目に触れる機会を増やしたいと考えている。

活動依頼が一部の登録者に偏っているため、広がりがないことも課題である。特に食の安全・安心の分野はニーズがあると考えられるが、講演等を開催できる人材が少ないので発掘する必要がある。

栄養に関する分野では、市が講師料を負担し行っている「出前講座」が活用されることも多いため、「人材バンク」の活動実績が少ない。「出前講座」は自主グループのみが対象となっているが、「人材バンク」と「出前講座」の線引きが難しい。しかし、「出前講座」の対象とならない部分を「人材バンク」で補うことができるため、今後も継続して実施する予定である。

「人材バンク」への依頼者でリピーターがいないが、初回に「人材バンク」を使って登録者とつながった場合、次回以降同じ人に依頼する際には、「人材バンク」を介さず直接やり取りしている可能性も考えられる。

なお、第三次食育推進計画では、「食の循環と交流」をテーマに、食の生産から廃棄までの過程全体に対して食育を展開していきたいと考えている。その際に、「人材バンク」で多様な人材を集めることで、全体をカバーしていくことができると考えている。

(5) 多摩・島しょ地域での展開に向けて

農家が多い地域であれば農家に協力してもらうことも考えられる。例えば、小・中学校で田植えや収穫体験を行い学校に協力している人がすでにいる場合は、「人材バンク」のような形で登録することで、活動の場や対象を広げていくことが可能である。また、栄養士会等を通して在宅の栄養士を紹介してもらい、事業に活用することもできると考えられる。

3-6. 「ほっこり食事プロジェクト」(公益社団法人日本栄養士会) <再掲>

(1) 対象とする分野

「ほっこり食事プロジェクト(現・ほっこり・ふれあい食事プロジェクト)」は、仮設住宅の高齢者と園児の共食を実施している。共食をきっかけに、地域のコミュニティづくりにもつながっている、健康福祉・教育・コミュニケーションに焦点を当てた取組である。

(2) 事例の概要

概要は、第2章3. 食育事業の実践事例と効果(70ページ)を参照。

(3) 効果

園児にとっては、高齢者との共食の場となり、高齢者とのコミュニケーションを楽しむことができる。また、食事とあわせて高齢者向けに再度お遊戯会を行うことで、園児の自信にもつながった。

さらに、地域で顔見知りとなった子どもが高齢者に声をかけることで、高齢者と園児の保護者にも接点ができ、食を越えて地域でのコミュニティの構築の促進につながっている。

なお、効果は、第2章3. 食育事業の実践事例と効果(71ページ)をあわせて参照。

(4) 今後の課題と展望

今後の課題と展望は、第2章3. 食育事業の実践事例と効果(71ページ)を参照。

(5) 多摩・島しょ地域での展開に向けて

多摩・島しょ地域での展開に向けては、第2章3. 食育事業の実践事例と効果(71ページ)を参照。

3-7.「うちのお店も健康づくり応援団の店」(大阪府、大阪ヘルシー外食推進協議会) ＜再掲＞

(1) 対象とする分野

「うちのお店も健康づくり応援団の店」は、大阪府内の飲食店を巻き込みながら、外食の栄養成分表示やヘルシーメニュー化を推進し、健康面に配慮した大阪食文化を新たに創出することを目的とした取組である。産業振興・健康福祉に焦点を当てている。

(2) 事例の概要

全体の概要は、第2章3. 食育事業の実践事例と効果(66ページ)を参照。

府民の食環境を整備するために、飲食店(外食)だけではなく、流通産業(中食)とも連携している。具体的には、コンビニ(ローソン)と連携してヘルシーバランス弁当を開発した。大阪府に貢献したいというローソンからの声掛けで実現し、府の健康科学センター(当時)がローソンと複数のメニューを開発・販売した。

その他にも、お好み焼き店の千房では大阪産(もん)の野菜(かぼちゃ、枝豆、茄子等)を入れたお好み焼きを提供する取組を行った。

(3) 効果

大阪ヘルシー外食推進協議会では「うちのお店も健康づくり応援団の店」の登録店がヘルシーメニューを応募し、府民が人気投票を行う「おすすめ!わが店のヘルシーメニュー人気コンテスト」を平成8年から継続実施している。投票の結果、府民の野菜摂取に対する関心の高まりがうかがえる。

なお、効果は、第2章3. 食育事業の実践事例と効果(67ページ)をあわせて参照。

(4) 今後の課題と展望

ホームページや他店舗の取組を見て、業界内では「うちのお店も健康づくり応援団の店」の取組に対する認知度が高まっている。積極的に巻き込みを行うことで、産業業界の盛り上げも期待される。

なお、今後の課題と展望は、第2章3. 食育事業の実践事例と効果(67ページ)をあわせて参照。

(5) 多摩・島しょ地域での展開に向けて

多摩・島しょ地域での展開に向けては、第2章3. 食育事業の実践事例と効果(67ページ)を参照。

4. 持続可能な社会・地域づくりに向けた食育事業の方向性

各分野の食育の意義と実践事例を踏まえ、食育事業の方向性を整理した。

(1) 各分野に共通する方向性

持続可能な社会・地域づくりの観点から食育を考える際に、「生産」「加工」「流通」「消費」「廃棄」という食のライフサイクルを考えることが視点の一つとなる。これまで主に対象とされてきた「消費」という一側面だけではなく、「生産」から「廃棄」までの体系的な理解を促すことができ、住民に対してより効果的な食育事業を展開することができる。そのために、各ライフサイクルを所管する部署間の連携が必要である。

また、「地産地消」や「食品ロスの削減」、「共食の励行」等のテーマにおいては、各分野が相互に関連し合う。例えば、実践事例の中で紹介した「地産地消」に係る取組は、農業・産業振興を主な目的としていた。一方で、輸送段階でのエネルギーや自動車排出ガスの削減など、環境面での効果についても挙げられていた。さらに、都市部における農地の保全・活用は、生態系保全や雨水浸透といった効果も期待され、原風景の保全という広い観点からも取り組まれている。また、「地産地消」は、その土地で収穫された旬のものを消費できるため栄養価が高く、健康面でのメリットも大きい。

このように、食育のテーマにおいては様々な分野が関連するため、各分野の所管部署が連携し、幅広い施策分野との関連性を持たせながら食育事業を展開することができる。またこのことは、一つの食育事業に複数の施策分野を盛り込むことが可能であり、食育を軸に総合的に施策を推進していくことができるとも言える。

(2) 各分野の方向性

<環境>

「環境」に係る食育事業は、地産地消によるエネルギーの削減や地域の生態系の保全という視点で展開される事例が挙げられた。「環境」分野のみで完結させるのではなく、「産業振興」や「教育」等、他の分野と連携し事業展開することも有効である。実践事例として取り上げた「フードバンク」の取組は、「環境」分野の「食品ロスの削減」とあわせて、「健康福祉」分野の「困窮世帯に対する食支援」という面からも展開されていた。

<産業振興>

「産業振興」に係る食育事業は、地域の特性を活かして、地域の農林水産漁業やサービス業を巻き込みながら展開されている事例が挙げられ、地域の食産業の盛り上げや、生産者と消費者との交流促進といった効果が期待できた。また、青年期や成人期等のライフステージへの食育として、地域の飲食店のヘルシーメニュー化や地場野菜を販売するマルシェ等の取組を実施することで、産業振興と青年期・成人期に対する食育、双方の相乗効果が見込まれ有効である。

<文化振興>

「文化振興」に係る食育事業は、地産地消や地域の食材という観点から「環境」や「産業振興」等の分野と関連がある。他の分野への効果も見越したテーマを設定することで、事業効果がさらに高まると考えられる。また、和食や世界各国の食文化を取り入れた事業は、食という楽しく身近なものを通して、自国や他国の文化の理解を図ることができ、有効であると考えられる。

<健康福祉>

「健康福祉」に係る食育事業は、栄養面や食習慣等、健康づくりの観点から多くの事業が展開されている。引き続き、各ライフステージの健康づくりに向けて事業を展開するとともに、今後は、福祉の観点にも着目することが必要である。困窮世帯の食支援を行う「フードバンク」等の事業は、制度や関心の面で課題が多く残されているが、取り組む意義は大きい。

<教育>

「教育」に係る食育事業は、これまで数多く実施されてきたが、事業の効果を科学的に測定し検証した「スーパー食育スクール事業」等の取組を参考にすることで、事業の有効性の向上が期待される。また、食に対する基礎的な知識や情報を幅広く身に付けるために、他の分野と連携しながら事業展開していくことが重要である。

<コミュニケーション>

「コミュニケーション」に係る食育事業は、上記5分野のいずれの分野にも関わる。例えば、共食の推進という点では「健康福祉」分野と、生産者と消費者との交流促進という点では「産業振興」分野の取組に係る。コミュニケーションの対象は、家族という小さな単位から地域、そしてグローバルまで幅広く捉えることができる。食を通じて人と人、人と社会をつなぐことで、多様なコミュニケーションを促進するという視点が重要である。

第4章 ワークショップによる食育事業の実践と検証

1. ワークショップの設計
2. ワークショップの内容と考察
3. ワークショップの効果検証
4. 本ワークショップを応用した事業設計に当たってのポイント

第4章 ワークショップによる食育事業の実践と検証

有識者へのインタビュー及び多摩・島しょ地域の住民に対するアンケートの結果を踏まえると、食育に対する関心はあっても「何をしたいか分からない」、「続けることが難しい」といったハードルの高さ、具体的な取組内容に関する情報不足がネックになっていると考えられた。また、多摩・島しょ地域の市町村へのアンケート結果によると、食育は幅広い分野にわたり、どの分野から取り組めばよいか優先順位が付けられない、食育事業の効果が測れないという課題が挙げられた。

そこで本章では、食育事業の例として、食育に関心はあるが具体的に何を行えばよいか分からないと考える人を対象に、「ライフステージに応じた食育」と「持続可能な社会・地域づくりに向けた食育」双方の要素を盛り込んだワークショップを開催し、事業設計のポイントや事業効果の検証を行った。

1. ワークショップの設計

ワークショップの概要は、次ページのとおりである。

図表 52 ワークショップの概要

実施目的	食育に関心はあるが具体的に何をすればよいか分からない人の食育活動への参加のハードルを下げること、栄養バランス・地産地消・食品ロスの削減等の食育の関連情報を提供することを目的に実施。
実施方法	ワークショップ形式 ※ 1 グループ 7 名× 2 グループ ※ グループ①：小中学生の子ども向けにお弁当を作っている ※ グループ②：高校生以上の子ども、又は配偶者向けにお弁当を作っている
対象者・条件	30～40 代女性 ※ 多摩地域在住者 ※ スクリーニング調査で『食育』に関心はあるが、具体的に何をすればよいか分からない」と回答した人 ※ 家族のお弁当を週 1 回以上作っている人
開催日程・会場	11 月 12 日（木）14 時～16 時、立川グランドホテル内会議室
実施概要	テーマとして「お弁当」を取り上げ、家族へのお弁当作りを題材に、栄養バランス、地産地消・旬、食品ロスの削減等の観点を盛り込んだ。タイトルは「健康にも地球にもやさしいお弁当づくり」とした。 当日の流れとしては、 ● 普段のお弁当づくりについて（お弁当づくりに関する工夫等の付箋への書き出し・グループディスカッション） ● 講話 ● これからのお弁当づくりについて（お弁当カードを使用した実習・グループディスカッション） の順で進行した。 ファシリテーター、話題提供者として、井出留美氏を講師に招いた。 参加者に対して、開催 3 週間後にインターネット調査を実施し、意識・行動変容の効果測定を行った。
提示資料	・ 普段作っているお弁当の写真（参加者から提供） ・ 江戸東京野菜の資料（J A 東京中央会「江戸・東京やさいマップ」） ・ 多摩・島しょ地域でとれる農林水産物の紹介資料（東京都産業労働局「東京の産業と雇用就業 2015」（第Ⅱ部第 8 章）） ・ 消費者庁「食品ロス」パンフレット ・ クックパッドレシピ ・ 標語「あじの山」（井出留美氏から提供） ・ 「そのまんまお弁当料理カード」（群羊社）

2. ワークショップの内容と考察

2-1. 普段のお弁当づくりについて

2-1-1. 内容

普段のお弁当づくりに関して、こだわりや気を付けていること、工夫していること、困っていること等について、各自付箋に書き出し、それをもとにグループディスカッションを行った。

なお、付箋への書き出しは、「1. 自由記入」、「2. 「生産」「加工」「流通」「消費」「廃棄」という食のライフサイクルの視点を提示後、再記入」の2段階で行った。

2-1-2. 考察

グループ①及び②において、付箋によって出された意見を図示すると、次ページのとおりとなった。

(1) 自由記入の内容

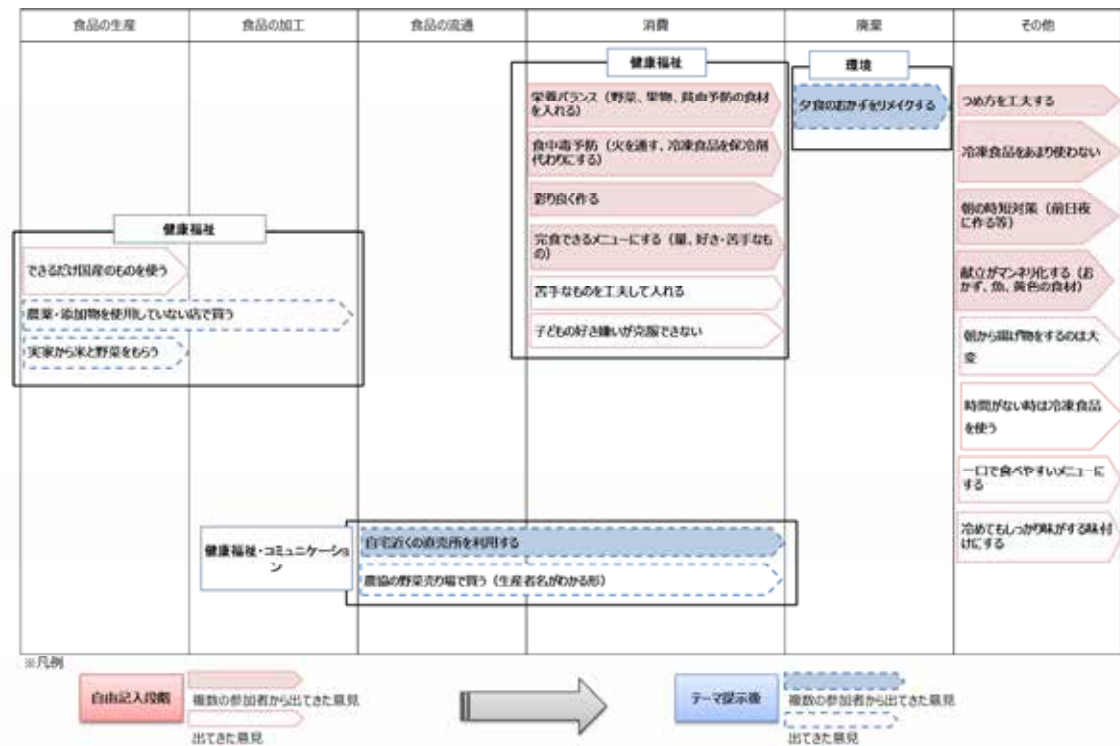
まず、純粹想起による自由意見を聴取した段階では、グループ①、②とも、「栄養バランス」や「彩り」に関する意見が複数出されていた。また、「食中毒予防」や「好き嫌い」に関する意見のほか、「献立のマンネリ化」等の意見も見られた。グループ①では、「時間がない」ことにも触れられていた。いずれも、「消費」段階における「健康福祉」関連の意見が中心であった。

(2) 食のライフサイクル提示後の内容

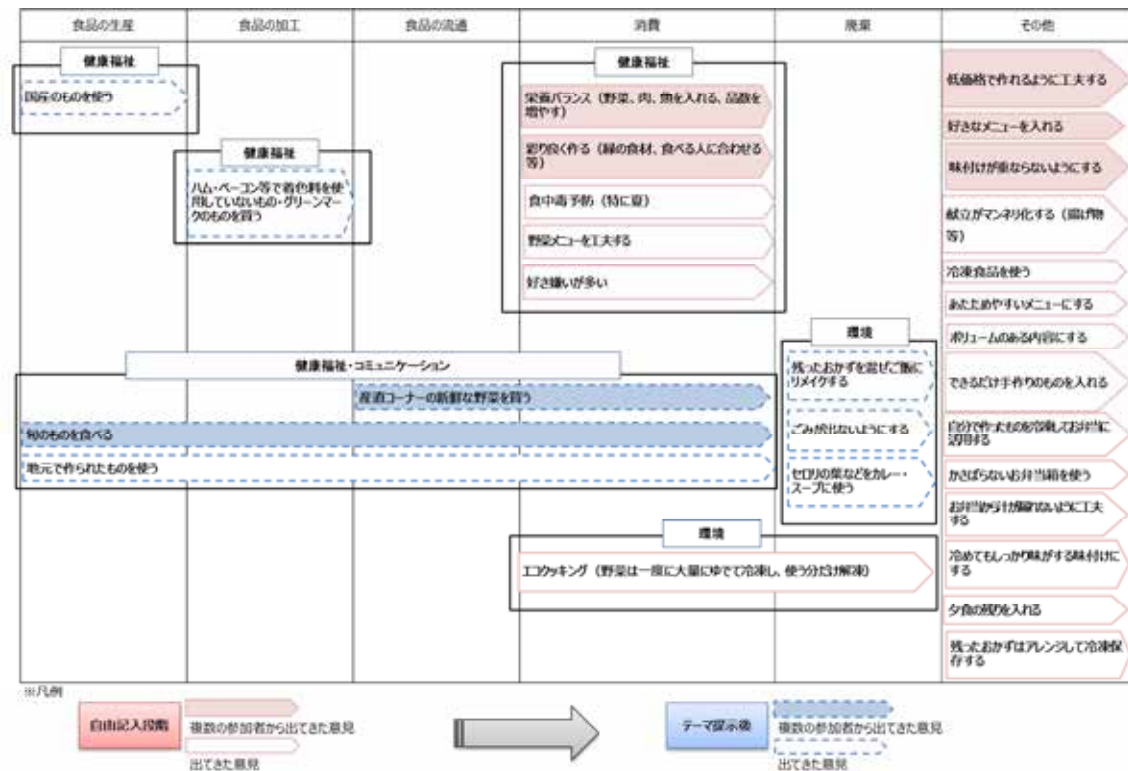
続いて、「生産」「加工」「流通」「消費」「廃棄」という食のライフサイクルを提示したところ、グループ①、②に共通して、「直売所、産直コーナーの利用」との意見が複数出現した。「消費」段階から、一步「流通」段階に視点が移ったと言える。さらに、残ったおかずのリメイク、地元や生産者の分かるものを使うなど、「生産」段階や「廃棄」の段階に関する意見も現れた。

このことから、食のライフサイクルに関する情報提供を行うことで、「健康福祉」という「消費」段階の思考から、産地や生産者、作り方、旬といった「生産」段階のことや、食品ロスの軽減といった「廃棄」段階にも関心が及んだと言える。

図表 53 グループ①のワーク結果



図表 54 グループ②のワーク結果



2-2. 講話の概要

「健康にも地球にもやさしいお弁当づくり」をテーマに、お弁当作りの際の栄養バランスや地元の食材の活用、食品ロスを減らすための工夫等について、井出留美氏を講師として講話を行った。

講話の詳細は、以下のとおりである。

<栄養バランス>

- 彩りをいかした栄養バランス：「5色バランス健康法」の紹介。特に、不足しがちな「緑」と「黒」の食品群を摂る。
- よく噛んで食べるものを入れる。
- 体をあたためる根菜類を入れる。
- お弁当に魚のメニューを入れることが難しい場合、鮭そぼろごはんや、肉とまぜたおかずにとすると良い。
- カルシウムの吸収率の高い牛乳・乳製品や、小魚をおかずに取り入れる（じゃこごはん等）。
- 鉄分の摂取では、レバーや貝類の他に、赤身の肉や魚を取り入れること、キウイ・イチゴ・ブロッコリー・ほうれん草などに多く含まれるビタミン C をあわせて取ることで鉄分の吸収率を上げることができる。また、鉄鍋を使って調理やお湯を沸かすことも効果がある。

<地産地消・旬>

- 旬のものは価格が安く、スーパーで地元産のものを購入すると良い。
- 多摩・島しょ地域の特色ある食材や江戸東京野菜をより積極的に活用する。

<食品衛生>

- 夏場のお弁当の傷みに関する対策としては、ごはんと梅干をまんべんなく混ぜること、酢と醤油で肉を煮たメニュー（フィリピンのアドボ等）を活用することも参考になる。

<食品ロス>

- 家庭から出る食品ロスが全体の半分を占めており、そのうち過剰除去が多くを占める。食べられるのに捨てられている野菜の皮をなるべく使うようにするほか、パン屋さんで手に入るパンの耳を使うことも有効である。また、買い物の際の心がけとして、無駄買いをしないように空腹でない時に買い物に行くことや、できるだけ陳列棚の手前から商品をとることなどが大切である。最近では、「フードバンク」の活動も盛んである。食べ物には、生産・製造時に水もエネルギーも使われているので、なるべく無駄のないように活かしていくことが大切である。

<健康管理>

- お弁当づくりで睡眠を削っている場合も多いが、成長ホルモン・肌荒れの修復・不要な脂肪の分解のためにも質の良い眠りが必要である。また、子どもが質の良い眠りを確保するために、寝る1時間前からスマートフォン等の液晶画面を見ない方がよい。紙の本は影響がないと言われている。なお、満腹状態で寝ると、消化吸収が悪く内臓に負担がかかり、体調を悪化させることになる。

2-3. これからの弁当づくりについて

2-3-1. 内容

講話の内容等を踏まえ、これからの弁当づくりでチャレンジしてみたいこと、心がけたいことをテーマに、「そのまんま弁当料理カード」を使用した実習（主食・主菜・副菜等のメニューカードを組み合わせる）とグループディスカッションを行った。

2-3-2. 考察

参加者によって組み合わせられたカードと、グループディスカッションにおいて出された意見は次ページのとおりである。グループ①・②とも、「5色バランス健康法」等を取り入れた栄養バランスや旬のもの・地のもの、食品ロスを意識した弁当が挙げられた。

図表 55 グループ①のワーク結果

No.	これから作ってみたい お弁当の組み合わせ	組み合わせた内容	これからのお弁当づくりの こだわり
1		・ わかめご飯 ・ 筑前煮 ・ さつま芋と切り昆布の煮物 ・ 小松菜のごま和え ・ 旗 ・ たくあん ・ チーズ ・ いちご	・ 地元でよく売られている小松菜等の青物をお浸しに入れて、彩りと体に良いお弁当を考えた。【地産地消】【栄養バランス】
2		・ かやくご飯 ・ ブリの照り焼き ・ 豚肉の南蛮焼き ・ 春菊ともやしのナムル ・ 昆布のつくだ煮	・ 食材5色の話で、緑色と黒色のものが不足すると生活習慣病になるというので、こんぶやしいたけ、緑黄色野菜がしっかりとれて、かつ長男が口にできる野菜のものをセレクト。 ・ ボリュームを出すために、肉と魚もバランスよく。【栄養バランス】
3		・ 白飯 ・ ポテトコロケ ・ コロコロサラダ ・ ひじきの煮物 ・ 焼きのり	・ 黒と緑が良いと言っていたので、意識した。 ・ 黒の食材として海苔が良いと言っていたので、いつもの白いご飯に少し入れる。このくらいなら娘も食べてくれる。 ・ いつもミニトマトだけになりがちなので、他の野菜と混ぜて彩り良くする。【栄養バランス】 ・ 冷凍食品も適度に使って手間を省く。
4		・ 菜飯 ・ 白身魚のフリッター ・ コロコロサラダ ・ 小松菜のごま和え ・ 梅干し（大）	・ 食品ロスの話があったので、大根の葉の部分も使用する「菜飯」にした。【食品ロス】 ・ 副菜：地のものとして小松菜を使った。【地産地消】 ・ 主菜：旬の魚を使った。 ・ 旬の野菜・魚を使った。【栄養バランス】

No.	これから作ってみたい お弁当の組み合わせ	組み合わせた内容	これからのお弁当づくりの こだわり
5		・ しょうが飯 ・ サケのムニエル ・ ほうれん草の中国風炒め ・ 三色ピーマンのカラフル和風サラダ ・ 梅干し（小）	・ カルシウムを摂るために、しらすを使い、赤色も入ったカラフルな「三食ピーマン」のレシピを使った。 ・ 魚料理で困ってもスーパーに行けば鮭は必ずあるので使いやすい。 ・ 体をあたためる生姜を取り入れて「しょうが飯」にした。体によいことはわかっていても生姜をお弁当に入れる発想がなかなかなかった。【栄養バランス】 ・ ほうれん草は地元で採れるので使いたい。ほうれん草を炒めた料理は子供が好きである。【地産地消】
6		・ わかめご飯 ・ 牛肉の有馬煮 ・ コロコロサラダ ・ ひじきの煮物 1/2（カードを半分使用） ・ ブロッコリーのお浸し 1/2	・ 魚料理はあまり思いつかなかったが、混ぜこんでいってしまうという調理の仕方は良いと思った。 ・ 彩りを考えて赤・黄・緑・黒のものを入れる。 ・ ふだんブロッコリーは塩ゆでのサラダしか思いつかなかったが、お浸しという発想は使ってみたいと思った。【栄養バランス】
7		(右) ・ わかめご飯 ・ 鶏肉の南部揚げ ・ 卵の千草焼き ・ 凍り豆腐の煮物 (左) ・ 炊きおこわ ・ サワラのみそ漬け焼き ・ 小松菜のごま和え ・ れんこんのきんぴら ・ プチトマト	・ 緑と黒のものを取った方がよいとのことなので、ほうれん草の胡麻和えを選んだ。 ・ 卵焼きに緑の野菜がはいっているのと、海苔と鮭のまぜごはんでは黒が入っているところが選んだポイントである。【栄養バランス】

図表 56 グループ②のワーク結果

No.	これから作ってみたい お弁当の組み合わせ	組み合わせた内容	これからのお弁当づくりの こだわり
1		・ わかめご飯 ・ 鶏肉の南部揚げ ・ はるさめの辛み炒め ・ かぼちゃの素揚げサラダ	・ 無理なく作れて、これならば子供が残さず喜んで食べてくれると思うものを選んだ。
2		・ わかめご飯 ・ 鶏肉の南部揚げ ・ さつま芋と切り昆布の煮物 ・ 青梗菜の炒め煮	・ 栄養バランスに気を付けた。【栄養バランス】 ・ あまり作らないメニューや、ひと手間かけた調理方法のものを選んだ。
		・ 芋ご飯 ・ サバの竜田揚げ ・ ほうれん草のサラダ ・ ごぼうのサラダごま風味	・ 旬の野菜を取り入れたごはんとして「芋ご飯」にした。【旬のもの】 ・ 普段こどもがあまり食べない食材（ごぼう、サバ）を取り入れた。 ・ 色合いや栄養バランスに気を付けた。【栄養バランス】
3		・ 芋ご飯 ・ サケのムニエル ・ スペイン風オムレツ ・ さやえんどうのコンビーフ炒め	《娘用》 ・ 主食は秋を意識して「芋ご飯」にした。【旬のもの】 ・ 魚をあまり食べないので食べなれている鮭の洋風ソテーにした。【栄養バランス】 ・ いつも作っている卵焼きを新しい味で選んだ。

No.	これから作ってみたい お弁当の組み合わせ	組み合わせた内容	これからのお弁当づくりの こだわり
3		- きのこご飯 - ゆで豚 - 凍り豆腐の煮物 - かぼちゃの素揚げ サラダ	《夫用》 - 主食は秋を意識して「芋ご飯」にした。【旬のもの】 - 地味な色合いでヘルシーにした。【栄養バランス】
4		- 芋ご飯 - 鶏肉の南部揚げ - 卵の千草焼き - 春菊の磯辺和え	- 旬のものを取り入れた。特に、根菜類で体をあたためることを意識した。【旬のもの】 - 緑と黒で健康的なメニューにした。【栄養バランス】
5		- わかめご飯 - 鶏肉のから揚げ - ブロッコリーのお浸し - 大根の中国風炒め煮	できるだけ調理方法（揚げ物、焼き物、煮物など）がかぶらないおかずをつめた。
6		- しょうが飯 - 鶏肉の鍋照り焼き - 豆腐ハンバーグ 1/2 - 卵焼き 1/2 - 三色ピーマンのカラフル和風サラダ - 小松菜とアサリのからしじょうゆ和え	- 品数多く、彩りよく。 - 小松菜がおいしい季節なので使った。おひたしにするだけではなく、栄養バランスを考えて、あさりを加えた。【旬のもの】【栄養バランス】 - 近所の産直で買った新生姜がおいしかったので、「しょうが飯」にした。【地産地消】 - 豆腐をあまり使わなかったなので、使った。
7		- しょうが飯 - 卵焼き - 鶏肉の野菜ロール焼き - 筑前煮 - 紅しょうが	「しょうが飯」で体があたたまるようにした。 - バランスが偏らないように野菜を多めに使った。 - 彩りをきれいにした。【栄養バランス】

2-4. 当日のアンケート結果

当日のアンケート結果は、以下の通りである。

- 参加した評価を5段階（良かった・やや良かった・どちらとも言えない・やや悪かった・悪かった）で聞いたところ、参加者全員が、「参加して良かった」と回答している。
- ワークショップの内容の理解度を5段階（理解できた・まあ理解できた・どちらとも言えない・あまり理解できなかった・理解できなかった）で聞いたところ、参加者全員が「ワークショップの内容が理解できた」と回答している。
- 食育を難しい内容と捉えるのではなく、身近な問題と捉えて、日々実践できることがあると実感しており、お弁当カードをはじめ家族に伝えようという意見が多かった。
- 栄養バランスから地のもの・旬のもの、食品ロスまで、食育の幅広い分野に関して、気づきが得られたという意見が出された。

主な意見を以下に抜粋した。

図表 57 ワークショップに参加した感想（自由意見・抜粋）

ワークショップに参加した感想
食育といっても何から始めて良いのか迷っていたのですが、先生の10個の気を付けること（講話の内容）であれば、すぐに実践できそうです。
お弁当に旬のもの・地のものを使用するという発想がなかったので、良い勉強になりました。意識して、黒いもの・緑のもの・赤のものをを用いると良いとわかりました。
週6日のお弁当作りが（子供のためとはいえ）マンネリで困っていたので、新たな発想が生まれたのでよかった。
あらためて食事を見直すきっかけになった。緑と黒が生活習慣病に良いことを知れてよかった。
とても楽しくお勉強になりました。子どもが小さい頃に参加できたなら、もっと子どもの食育に良いことができたと思います。でも今日から少しずつできることからやりたいです。

図表 58 ワークショップの内容の理解に関する理由（自由意見・抜粋）

ワークショップの内容の理解に関する理由
産地のことや食品ロスのことは全く考えていなかったのですが、生活や成長にとっても大事なことに気づき、今後気を付けていきたいと思いました。
難しい内容ではなく、毎日スーパーで選んでいる野菜選びやメニューについてのお話だったので、身近なお話でとてもためになったと思う。
食育を難しく考えるのではなく、身近な問題としてもっと楽な気持ちで取り組めるようになればいいなと思いました。
具体的なお弁当というテーマがあったのでわかりやすかったです。色々な方の意見を聞いて参考になりました。
食品ロスについて詳しく聞けたので、今後自分自身気を付けたいと思いました。

2-5. 事後アンケート結果

ワークショップ開催から3週間後、ワークショップ参加者を対象に、インターネット経由での事後アンケートを実施した（平成27年12月4日～12月17日）。ワークショップの内容を普段のお弁当作りの中でどれだけ実践できているか、今後の意向等について調査した。その結果、参加者全員（14名）から以下のとおりの回答が得られた。

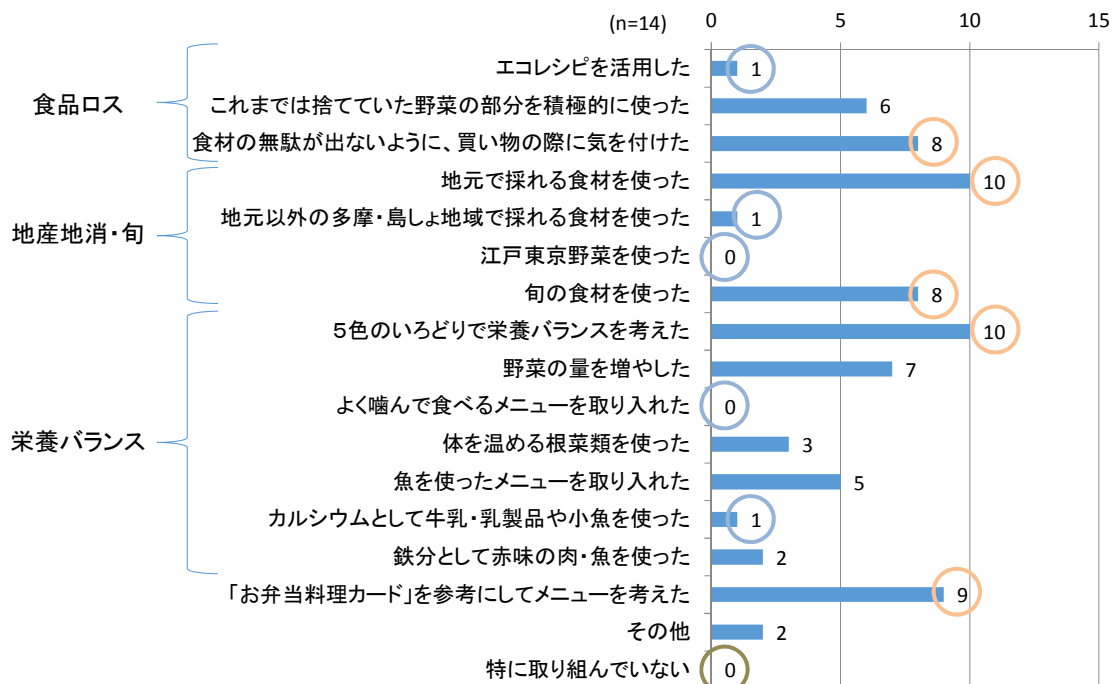
2-5-1. 調査結果

● ワークショップ後のお弁当づくりでの新たな工夫・チャレンジ

ワークショップ後のお弁当づくりにおいて、ワークショップの内容をもとに、実際に行った新たな工夫やチャレンジについて聴取したところ、「特に取り組んでいない」との回答はゼロであった。「地元で採れる食材を使った」、「5色のいりどりで栄養バランスを考えた」が高く（それぞれ10名）、次いで「お弁当料理カード」を参考にしてメニューを考えた」（9名）、「食材の無駄が出ないように、買い物の際に気を付けた」、「旬の食材を使った」（それぞれ8名）と続いた。

他方、「江戸東京野菜を使った」、「よく噛んで食べるメニューを取り入れた」（それぞれ0名）、あるいは、「エコレシピを活用した」、「地元以外の多摩・島しょ地域で採れる食材を使った」、「カルシウムとして牛乳・乳製品や小魚を使った」（それぞれ1名）は低い結果となった。

図表 59 ワークショップ後のお弁当づくりでの新たな工夫・チャレンジ（複数回答）



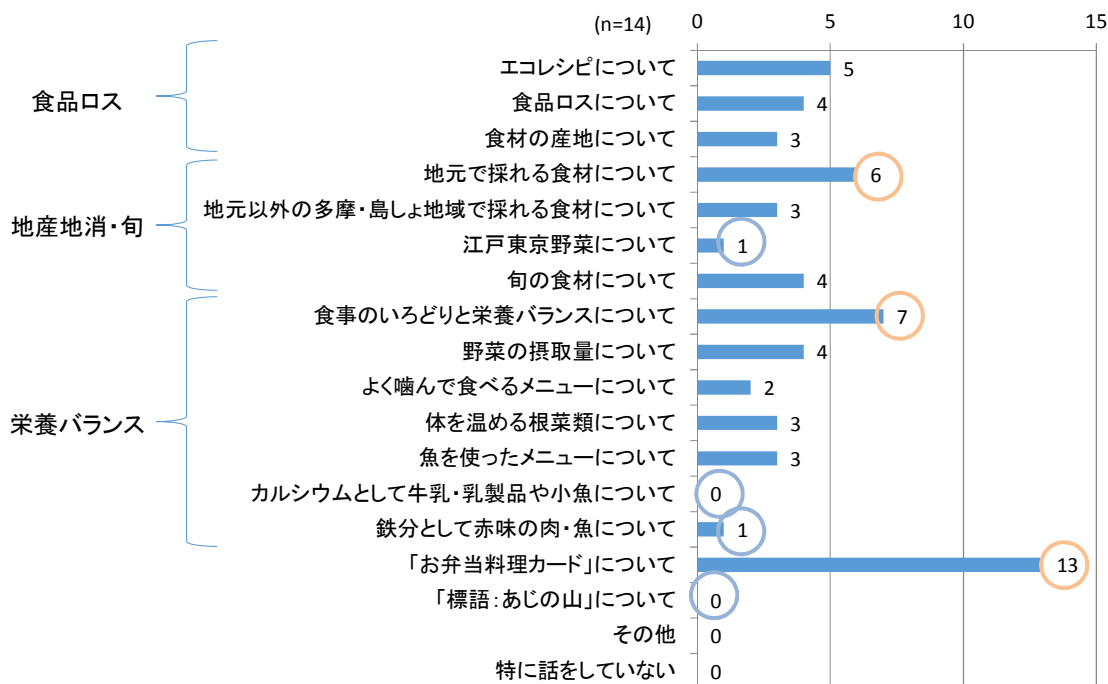
● ワークショップ後の家族との話題

ワークショップ後に、家族とお弁当づくりについてどのような話をしたか聴取したところ、「お弁当料理カードについて」（13名）が最も多く、次いで「食事のいろどりと栄養バランスについて」（7名）、「地元で採れる食材について」（6名）と続いた。

他方、「カルシウムとして牛乳・乳製品や小魚について」、「標語：あじの山について」（それぞれ0名）、「鉄分として赤味の肉・魚について」、「江戸東京野菜について」（それぞれ1名）は低い結果となった。

誰とどのような話をしたか、具体的に聴取した結果は、下表のとおりである。

図表 60 ワークショップ後の家族との話題（複数回答）



図表 61 ワークショップ後の家族との話題（自由意見・抜粋）

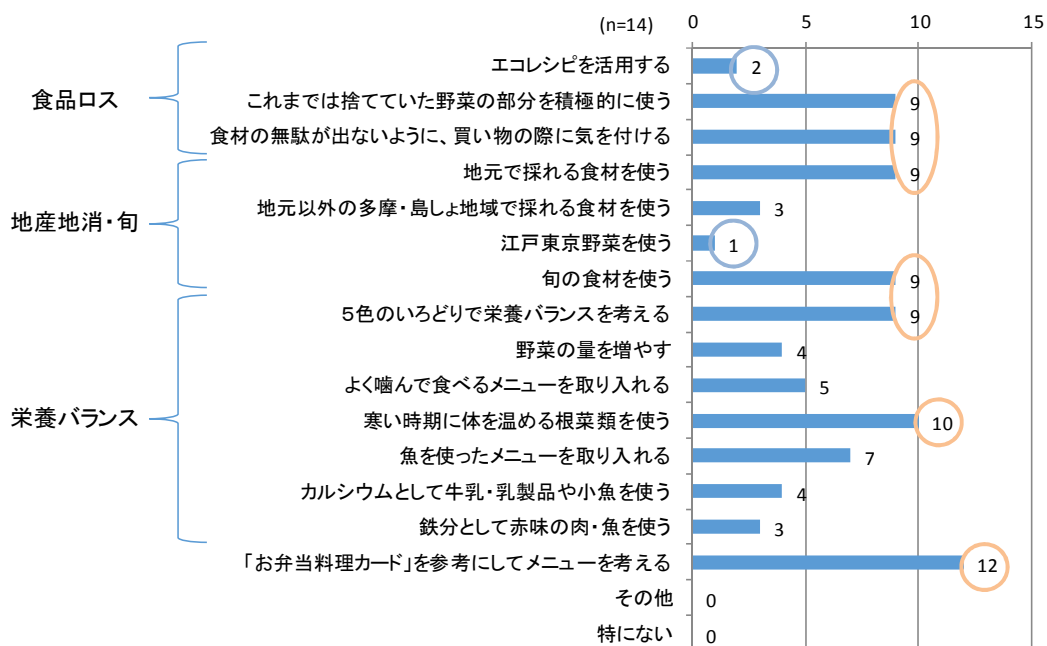
子供と野菜の廃棄についてやいろいろについて話をした。
幼稚園の娘がお弁当カードに興味を示し、カードを使っておままごとをはじめたので、どんな野菜が入っているかや、その野菜は今が一番旬で美味しいんだよとか、スーパーに行った際は子供が『これカードにあったお野菜だよ』などと遊びながら話をしています。
子供とお弁当のカードを使ってみた。子供が好きなメニューと栄養のバランスについて話をしながら選ぶことができて勉強になった。
地元野菜について、このあたりではトマトが取れることを話した。自宅近くにも無人の野菜売り場やトマトの自販機があるので、産地と言われて納得がいったようだった。
息子と毎日のお弁当作りについて話した。
娘にお弁当カードで作ってほしいお弁当の組み合わせを作ってもらい実際に作ってあげた。多摩の野菜のプリントを一緒に楽しんで見た。
大学生の息子と社会人の娘と話をしました。6年前に東京に引っ越してきたので東京の農林水産業について知らなかったのが 興味深かったです。お弁当カードはとても盛り上がりました。娘はパズルのように自分の好きなお弁当を作っていました。お弁当生活が長かったので、もっと早くこのカードのことを知れたら良かったのにね。と娘が言っていました。

● 今後のさらなる工夫・チャレンジ

ワークショップの内容をもとに、これからのお弁当づくりの際に工夫やチャレンジをしたい項目について聴取したところ、「お弁当料理カード」を参考にしてメニューを考える（12名）が最も多く、次いで、「寒い時期に体を温める根菜類を使う」（10名）、「これまでは捨てていた野菜の部分を積極的に使う」「食材の無駄が出ないように、買い物の際に気を付ける」「地元で採れる食材を使う」「旬の食材を使う」「5色のい로どりで栄養バランスを考える」（それぞれ9名）と続いた。

他方、「江戸東京野菜を使う」（1名）、「エコレシピを活用する」（2名）等は低い結果となった。

図表 62 今後のさらなる工夫・チャレンジ（複数回答）



2-5-2. 考察

事後アンケート結果より、以下のような考察が得られた。

＜ワークショップ後のお弁当づくり＞

- ワークショップ開催日から3週間後に実施したことで、全員ワークショップ後に子ども等家族のためのお弁当を作っていた。

＜新たに取り組まれた工夫・チャレンジ＞

- ワークショップ後に行った新たな工夫・チャレンジとしては、地元食材の活用や栄養バランスの配慮、ワークショップで用いたツール「そのまんまお弁当料理カード」の活用等、日ごろからある程度関心が高いと思われる項目が挙げられた。

- 「これまでは捨てていた野菜の部分を積極的に使った」、「食材の無駄が出ないように、買い物の際に気を付けた」といった食品ロス削減に関する項目も一定程度挙げられた。

<取り組まれにくかった工夫・チャレンジ>

- 江戸東京野菜や地元以外の食材等の活用や、エコレシピ、栄養成分の配慮等に取り組まれておらず、1回のワークショップによる情報提供では伝わりにくいテーマであることが考えられた。また、他の項目に比べて、普段のお弁当作りの中に取り入れにくいことも影響していると考えられる。なお、よく噛んで食べるメニューの取り入れについては、今回お弁当づくりの対象者が主に子どもであったこともあり、優先順位が上がらなかったとも考えられる。

<家族で話題になったテーマ>

- ワークショップ後に家族と話をしたお弁当に関する話題としては、「そのまんまお弁当料理カード」が多かった。次に「いろどりと栄養バランス」が多く、メニューの内容や栄養バランスに関することが多く挙げられた。
- ワークショップで配布したツールのうち、「標語：あじの山」はゼロであった。ワークショップにおいて、複数のツールを活用する場合、それぞれの説明等に要する時間が短くなるため、効果が発揮されなかった可能性が考えられる。

<継続意向の高い工夫・チャレンジ>

- これからのお弁当づくりの際に工夫やチャレンジをしたいこととして、「お弁当料理カード」を参考にしてメニューを考えることが多く挙げられた。また、「寒い時期に体を温める根菜類を使う」は、季節に合ったテーマであり、参加者にとって新鮮な話題だったこともあり、多かったと考えられる。

3. ワークショップの効果検証

参加者にとって関心の高い「家族へのお弁当づくり」を題材として、栄養バランスや地産地消、食品ロス削減等、多様な食育のテーマを盛り込みながらワークショップを実施した。今回のワークショップの効果の測定手法としては、当日のアンケートおよび事後アンケートを採用した。その結果によると、参加者の意識変容、行動変容が確認できた。特に、当初は比較的関心の低かった、地のもの、食品ロスといったテーマについては、「生産」「加工」「流通」「消費」「廃棄」という食のライフサイクルの提示、講師による講話、カードを使った実習を経て、意識・行動面でも促進された。

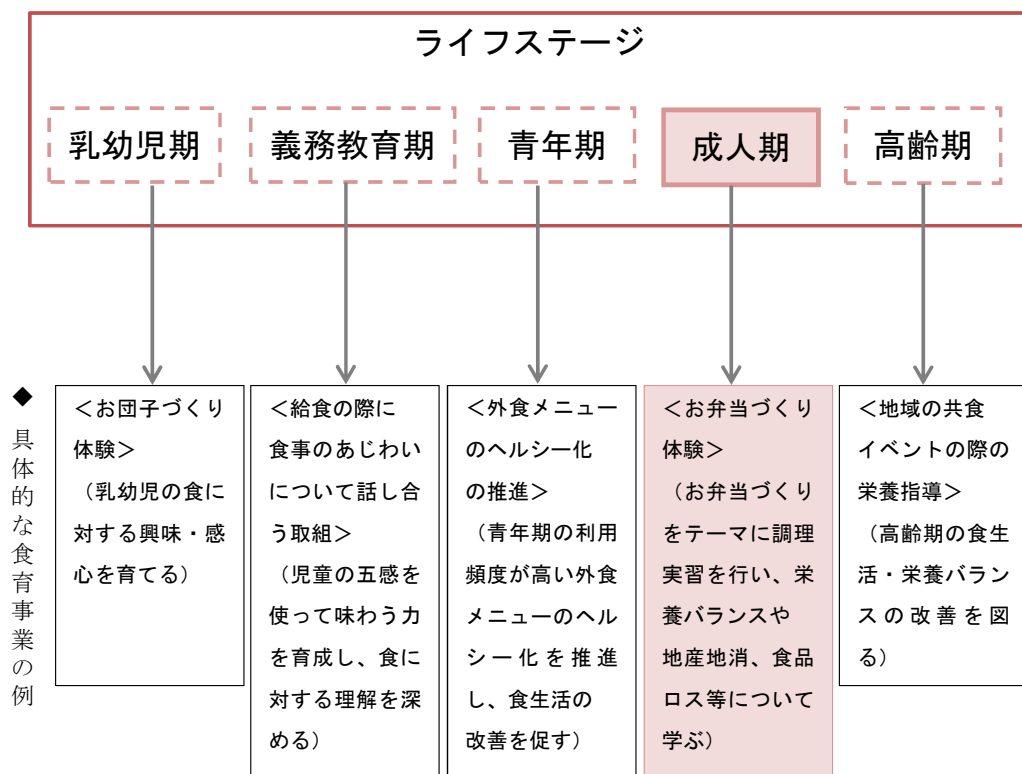
4. 本ワークショップを応用した事業設計に当たってのポイント

4-1. 事業の対象者・分野の考え方

食育事業は、ライフステージ別、また、食のライフサイクル別（分野別）に、いくつかの取組が考えられる。本ワークショップは、ライフステージ別では「成人期」に、食のライフサイクル別では「生産」・「消費」・「廃棄」に焦点を当て、各取組を組み合わせながら実施した。

<ライフステージ別の応用パターン>

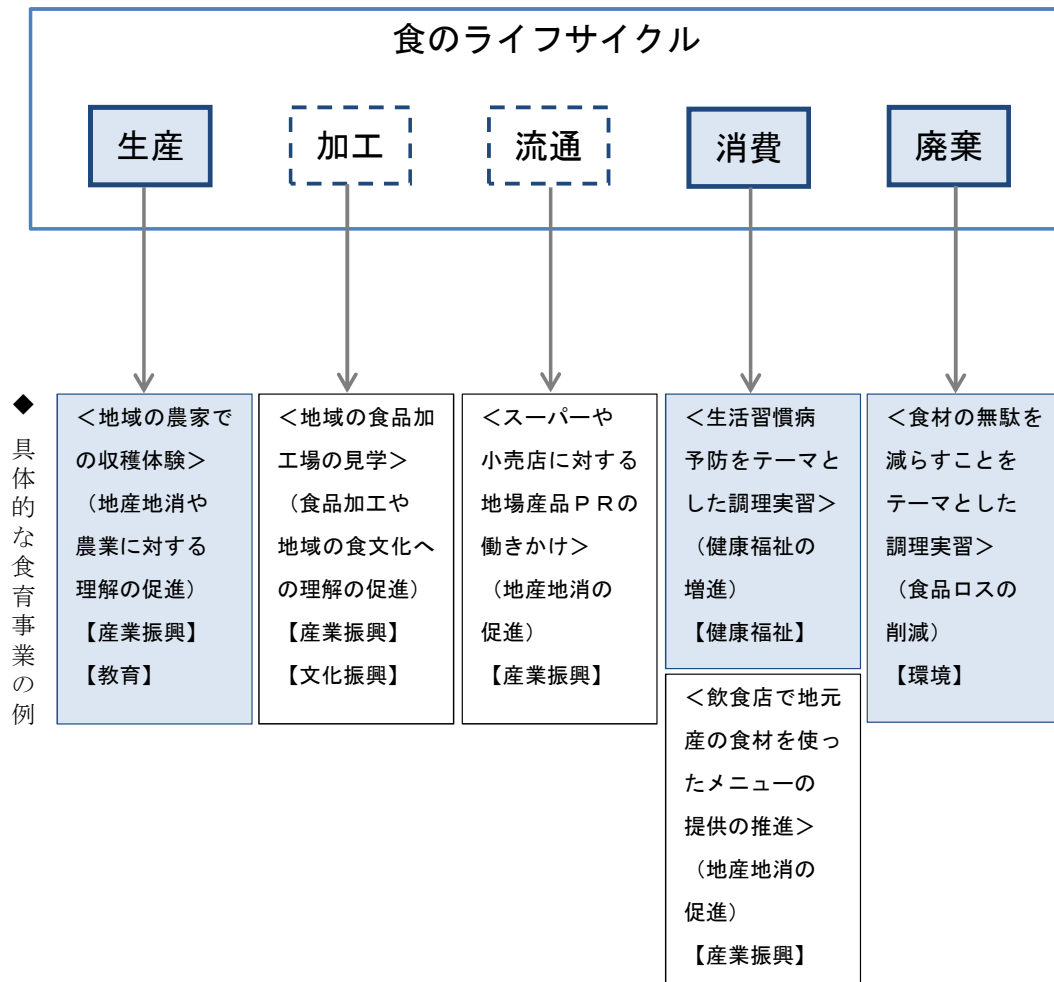
図表 63 本ワークショップの事業設計（ライフステージ別）



成人期 : 本ワークショップの対象

＜食のライフサイクル別（分野別）の応用パターン＞

図表 64 本ワークショップの事業設計（食のライフサイクル別）



※ 本ワークショップは、カード使用等の簡易手法を用いて、比較的幅広い分野において実施した。

4-2. 事業設計・実施時の工夫

＜参加者の興味・関心を引く題材の盛り込み＞

参加者のワークの結果から、ワークショップの実施前は「健康福祉」への関心が高く、ワークショップ後は「環境」などへも関心が向いたと言える。もともと参加者の関心が低い分野については、参加者の興味・関心を引くテーマや題材を盛り込む必要がある。

例えば、本ワークショップでは、最初の自由意見聴取の段階で、普段のお弁当づくりに関して以下の3点に関する意見が多く挙げられた。

- 残さずに全てを食べてもらえるものを入れる
- 栄養バランスに気を付ける
- 時間をかけずに作る

参加者は、時間がない中で、家族の好みを考慮しながら、栄養バランスのよいメニューを考える必要があり、普段のお弁当づくりが負担となっているとの声が多く聞かれた。そのため、あまり手間をかけずにメニューのレパートリーを増やすことができ、かつ栄養バランスや環境配慮、地元食材の活用につながる情報を提供することで、参加者の関心を引くことができ、ワークショップ後も実践が継続する可能性が高いことが示された。参加者のライフスタイルに応じた身近なテーマや、興味・関心の高いテーマを題材にするといった情報提供の工夫によって、意識・行動変容を促すことができる。なお、題材としては、「お弁当作り」以外にも、例えば、スポーツを行っている人を対象にするのであれば、健康管理や体力づくりのための外食・中食の利用方法等が挙げられる。

＜対象者の知識や実践の程度に合わせた設計＞

今回のワークショップ参加者は普段からお弁当づくりを実践している人たちであり、その分、理解が進み、成果が表れやすかったと言える。栄養バランス、地産地消、食品ロス削減等、様々なテーマを盛り込んだが、各テーマの情報提供の内容と量に応じて、参加者の意識・行動変容が表れた。

食育事業を設計する際には、参加者の知識や普段の実践の程度に応じた情報量の設定やツールの活用が必要である。

4-3. ワークショップ等進行上の工夫

＜実用的なツールの活用＞

今回のワークショップでは、「そのまんまお弁当料理カード」を使用し、実際の調理を想定してカードの組み合わせを行った。普段からお弁当作りを実践している人たちにとっては、メニューの種類が豊富であり、レシピも付いている実践さながらのカードは関心が高かったと推測できる。ワークショップ後に家族と話題にした内容も、カードのことが多かったという結果が出ている。実用的でありかつ参加者が手を動かして参加で

きるツールは効果が高いことが期待できる。

<グループワークについて>

今回のワークショップは2グループを対象に進行したが、1グループのみ、あるいは3グループ以上でも実施は可能と考えられる。その際、以下のポイントが挙げられる。

- お互いの話やワークの結果を共有するため、1グループの対象者は7名までが望ましい
- 全体進行とは別に、各グループに進行補助係を設定することが望ましい

<提示する情報量について>

今回、6つの配布物を用いてワークショップを進行したが、いくつかのツールは事後アンケートでの評価が現れないものもあった。

配布資料、ツールについては、数が多すぎると、それぞれの説明等に要する時間が短くなり、参加者の印象に残らず効果が発揮されないことが懸念される。テーマが拡散しすぎないように、配布資料等の選択には留意が必要である。

おわりに

1. 総括
2. おわりに

おわりに

1. 総括

本調査研究では、「ライフステージに応じた食育」及び「持続可能な社会・地域づくりに向けた食育」の2つの視点から、アンケート調査、先進事例調査、ワークショップ等各種調査を行った。その結果得られた方向性について、以下のとおり総括する。

(1) ライフステージに応じた食育

ライフステージに応じた食育については、すべてのライフステージにおいて同時並行的に取り組むことが重要である。

<子どもに対する食育>

乳幼児期及び義務教育期の子どもに関しては、食を営む力の基礎を培い、食に対する自立性を育むために、引き続き、食育を重視し取り組んでいく必要がある。幼稚園・保育園や小学校・中学校など食育事業を展開しやすい場があるため、そのような場を活かしながら、食の楽しさや基本所作を学ぶ事業を実施するとともに、食に対する豊かな感性を育むために、地域特性を活かした食文化や地産地消等のテーマによる食育、他者との共食の取組等を展開することが効果的である。併せて、その後の青年期や成人期を見据えて食に関する知識や食を選択する力を培い、また、子どもを通じて保護者や家族、地域に対して波及効果をもたらせるような取組が重要である。

<大人に対する食育>

青年期以降の大人に関しても、子どもの食育を担う立場として、また、大人本人の健康寿命の延伸のために、健全な食生活を実践できることが必要である。多忙な人や無関心層に働きかけるためには、勤務先や通勤経路の飲食店など、働き盛りである世代特有の接点を活かした事業が効果的である。また、対象者に応じて興味・関心の高い題材を活用しながら、食育への関心を喚起し、取組を後押ししていくことも有効である。食は身体の健康はもちろんのこと、心の健康にも係る。適切な栄養バランスを確保しながら、家族や地域、社会との係りを育み、喜びや生きがいにつながるような食育も、高齢期を中心に重視していく必要がある。

(2) 持続可能な社会・地域づくりに向けた食育

<持続可能な社会・地域づくりに向けた食育の効果>

食育は、健康づくりの面だけではなく、持続可能な社会・地域づくりに関しても効果をもたらす。例えば、食品ロスの削減やフードマイレージの取組は「環境」負荷の低減につながる。また、地産地消の取組や地域の食産業を巻き込んだ食育事業は、「産業振興」を促す。困窮世帯に対する食支援は「健康福祉」の点から重要な取組である。さらに、地域での共食や生産者と消費者の交流は、地域内での「コミュニケーション」を育んでいく。食育事業は様々な分野に効果をもたらしながら、持続可能な社会や地域づく

りに資するものである。

＜効果的な食育事業のあり方＞

地産地消や共食などの取組は、「環境」、「産業振興」、「健康福祉」など、複数の施策分野から取り組むことが可能である。そのため、特定の部署だけではなく、関連部署が連携しながら事業を実施することで、効率的・効果的な事業展開が可能になる。

また、「生産」「加工」「流通」「消費」「廃棄」という食のライフサイクルをもとに事業設計を行うことで、「生産」から「廃棄」までの体系的な理解を促す食育事業を実施することが可能となる。

2. おわりに

食育基本法の制定から 10 年がたち、これまで食育は、行政や企業、個人のレベルにおいても、様々に取り組まれてきた。また、その取組のあり方も、日々レベルアップしており、そのような中で本調査研究においては、前述の 2 つの視点から、食育事業の意義や効果を改めて評価し、広く提示した。

「医食同源」という言葉があるように、食は人の健康に深く係る。子どもから大人まですべての人が健やかに日々の生活を送り、また、健康寿命を延ばしていくためには、適切な食習慣の形成や栄養バランスの改善が有効である。各ライフステージならではの特徴や食育の目的を踏まえながら、効果的な食育事業を展開していくことが望まれる。

また、食育は、人の健康面のみならず、環境、産業、文化、教育、コミュニティなど、様々な分野に関連する。食育の施策としての汎用性は高く、市町村行政を展開していく上で軸となる取組とも評価できる。各分野に関係する部署が連携し、また、地域の人材や食産業などの資源を活用しながら食育事業を展開することで、持続可能な社会・地域づくりをめざしていくことが期待される。

食は、人の心身を、そして社会を多方面から豊かに育んでいくものと考え。食は日々営まれるものであり、積み重ねの効果は大きく、食育の実践が今後ますます求められる。

本調査研究が、多摩・島しょ地域の市町村等の皆様の食育事業の一助となれば幸いである。

なお、本調査研究を実施するにあたり、各種調査にご協力いただきました皆様に、この場を借りて、厚く御礼を申し上げます。

平成 28 年 3 月

公益財団法人 東京市町村自治調査会

公益財団法人 東京市町村自治調査会

1986（昭和 61）年 10 月に、市町村の自治の振興を図ることを目的に東京都全市町村の総意により設立された行政シンクタンクです。

多摩・島しょ地域の広域的課題や共通課題に関する調査研究・普及啓発のほか、市町村共同事業、広域的市民活動への支援等を行っています。

本書は、(公財)東京市町村自治調査会及びコンサルタントによる共同調査方式で作成しました。

(公財) 東京市町村自治調査会

永尾 昌文 調査部長
広池 智威 主任研究員
佐藤由美子 研究員
石井 史 研究員

株式会社インテージリサーチ

錫木圭一郎 主任研究員
田守 綾 研究員
菊地麻莉子 研究員

平成 28 年 3 月発行

食育に関する調査研究～食が育む豊かな社会～報告書

発 行 公益財団法人 東京市町村自治調査会
〒183-0052 東京都府中市新町 2-77-1 東京自治会館内
TEL : 042-382-7722 FAX : 042-384-6057
E-mail : tama005@tama-100.or.jp
URL : [http : //www.tama-100.or.jp](http://www.tama-100.or.jp)

調査委託 株式会社 インテージリサーチ
〒203-8686 東京都東久留米市本町 1-4-1
TEL : 03-5294-8325 FAX : 042-476-1388
URL : <http://www.intage-research.co.jp>

印 刷 電算印刷株式会社
〒192-0046 東京都八王子市明神町 2-17-14 A1 ビル 104
TEL : 042-649-9530 FAX : 042-649-9531

食育に関する調査研究
～食が育む豊かな社会～
報告書

