

栄養と調理

～ライフステージ別の食の役割～

横浜国立大学教育学部教授 杉山久仁子

食育基本法(2005年)

食育とは (前文から)

- ①生きる上での基本であって、知育、徳育、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

赤字部分が食育の意味・目的になります。

食育基本法（2005年制定・施行） 前文

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

青字部分が食育基本法制定時における食の問題です。

赤字部分が目標になります。

食育基本法 前文 続き

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

青字部分が食育の進め方で大切な部分。食育は、全ての国民が取り組む「国民運動」です。

この食育基本法が制定されたことで、食育が計画的に推進されているのですが、制定前から食に関する課題は指摘されていました。食に関する国の取組を食育基本法制定前から後まで確認をしてみましょう。

食育に関連する動き1（1978～2002年）

注: 青色は厚生労働省(旧厚生省)、赤色は文部科学省(旧文部省)、
紫色は農林水産省、緑色は内閣府、ピンク色は複数の省が関わっているもの

- 「第1次国民健康づくり対策」(1978～1987年) 厚生省
- 「日本型食生活」の提唱、1983年、農林水産省
- 「健康づくりのための食生活指針」、1985年、厚生省
- 「第2次国民健康づくり対策(アクティブ80ヘルスプラン)」(1988～1999年)、厚生省
- 「食に関する指導の充実について(通知)」、1998年、文部省
- 「食生活指針」、2000年、文部省、厚生省、農林水産省
- 「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」(2000～2012年)、厚生省
- 「健康増進法」の公布、2002年、厚生労働省

健康づくり対策の流れ

1978

S53～ **第1次国民健康づくり対策**
健康診査の充実
市町村保健センター等の整備
保健師、栄養士等マンパワーの確保

1988

S63～ **第2次国民健康づくり対策**
～アクティブ80ヘルスプラン～
運動習慣の普及に重点をおいた対策
(運動指針の策定、健康増進施設の推進等)

2000

H12～ **第3次国民健康づくり対策**
～21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)～
一次予防重視
健康づくり支援のための環境整備
目標等の設定と評価
多様な実施主体による連携のとれた効果的な運動の推進

2013

H25～ **第4次国民健康づくり対策**
～健康日本21(第2次)～

食育に関連する動き 2 (2004～2011年)

- 「食に関する指導体制の整備について(答申)」、2004年、文部科学省
- 「『食を通じた子どもの健全育成(-いわゆる「食育」の視点から-)のあり方に関する検討会』報告書」、2004年、厚生労働省
- 「食育基本法」の制定・施行、2005年
- 栄養教諭制度の創設、2005年、文部科学省
- 「食事バランスガイド」の策定、2005年、厚生労働省・農林水産省
- 「第1次食育推進基本計画」(2006～2010)、内閣府
- 「食育白書」の公表、2006年、内閣府
- 「食に関する指導の手引き」の作成、2007年、文部科学省
- 学習指導要領の改訂、2008～2009年、文部科学省
- 「学校給食法」の改正・施行、2009年
- 「食に関する指導の手引き―第一次改訂版―」、2010年、文部科学省
- 「第2次食育推進基本計画」(2011～2015)、内閣府

食育に関連する動き 3 (2013～2021年)

- 「第4次国民健康づくり対策(健康日本21 第2次)」 (2013～2023年)、厚生労働省
- 「今後の学校における食育の在り方に関する有識者会議最終報告」、2013年、文部科学省
- 「スーパー食育スクール事業」、2014～2016年度、文部科学省
- 「食育推進施策に関する有識者会議」2014～2015年、農林水産省
- 「今後の食育推進施策について(最終取りまとめ)」、2015年、農林水産省
- 「第3次食育推進基本計画」(2016～2020)、内閣府
- 「食生活指針(一部改正)」、2016年、文部科学省、厚生省、農林水産省
- 学習指導要領の改訂、2017～2018年、文部科学省
- 「食に関する指導の手引きー第二次改訂版ー」2019年、文部科学省
- 「第4次食育推進基本計画」(2021～2025)、内閣府

学校における食育の推進について

(中央教育審議会審議経過報告 2006年2月)

- 食事の重要性、喜びや楽しさを理解する。
 - 心身の成長や健康の保持・増進の上で望ましい栄養や食事の摂り方を理解し自己管理していく能力
 - 正しい知識・情報に基づいて食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力(食品を選択する能力)
 - 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心
 - 食生活のマナーや食事を通じた人間関係形成能力(社会性)
 - 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心
- などを総合的にはぐくむという観点から、食に関する指導を行うことを「食育」としてとらえ、推進することが必要。

学習指導要領(2008・2009年告示)における食育

【総則】 第1 教育課程編成の一般方針

- 3 学校における体育・健康に関する指導は、児童(生徒)の発達段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。特に学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、体育科(保健体育科)の時間はもとより、家庭科(技術・家庭科)、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることとする。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない。

※下線の部分は校種によって表記が異なる。

学習指導要領(2017・2018年告示)における食育

【総則】

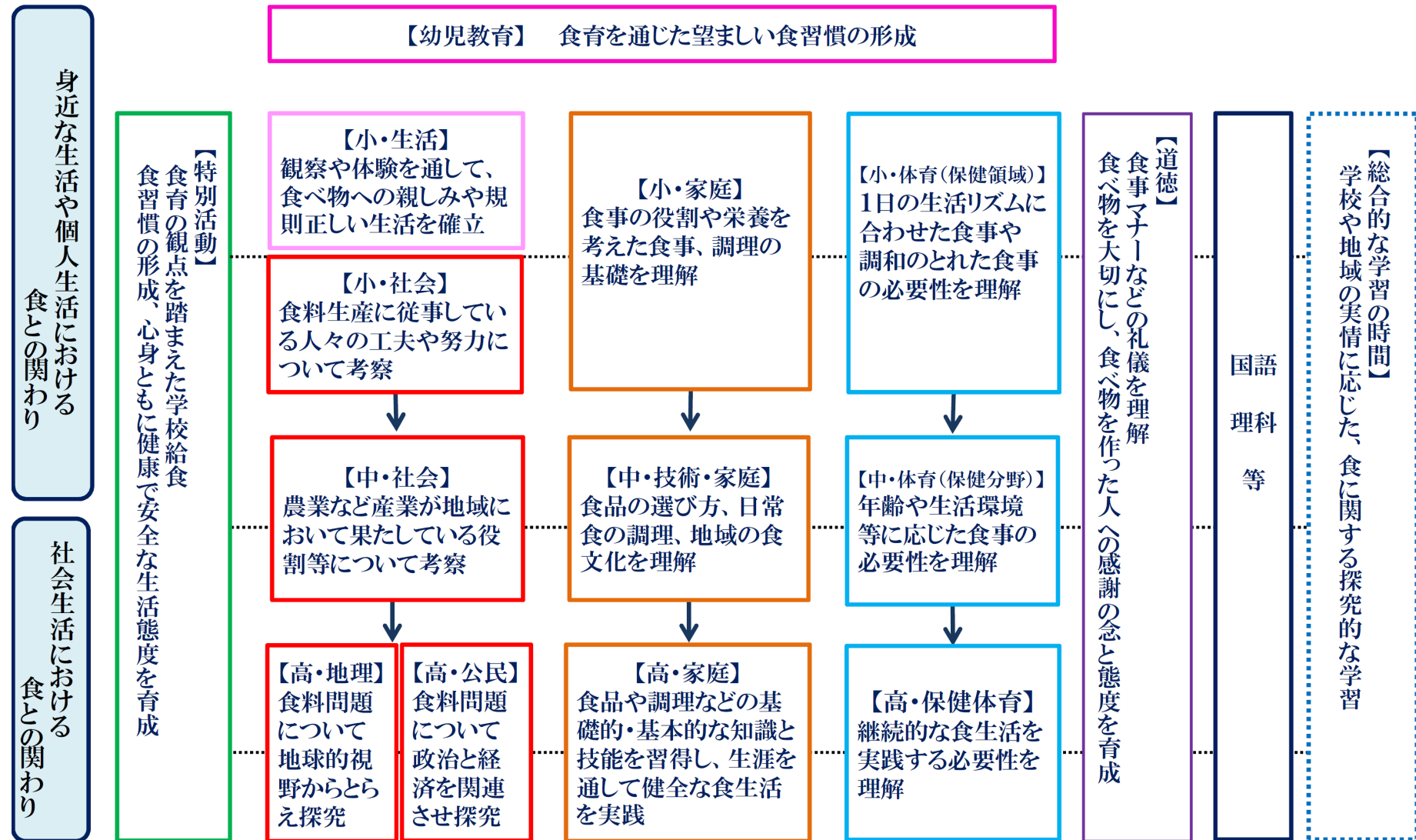
第1 小学校(中学校、高等学校)教育の基本と教育課程の役割

2(3) 学校における体育・健康に関する指導を、児童(生徒)の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めること。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、体育科(保健体育科)、家庭科(技術・家庭科)及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科、外国語活動及び総合的な学習(探究)の時間などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めること。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮すること。

※下線の部分は校種によって表記が異なる。

食育に関するイメージ

教科等横断的な視点から教育課程を編成



家庭科における食生活の指導内容

	小学校(家庭科)	中学校(技術・家庭科家庭分野)
ねらい	課題をもって、 <u>健康・安全</u> で豊かな食生活に向けて考え、工夫する活動を通して、 <u>基礎的・基本的な知識及び技能を身に付け、食生活の課題を解決する力を養い、食生活をよりよくしようと工夫する実践的な態度を育成する。</u>	課題をもって、 <u>健康・安全</u> で豊かな食生活に向けて考え、工夫する活動を通して、 <u>基礎的・基本的な知識及び技能を身に付け、これからの生活を展望して、食生活の課題を解決する力を養い、食生活を工夫し創造しようとする実践的な態度を育成する。</u>
食事	・食事の役割 ・食事の大切さ ・日常の食事の仕方	・食事の役割(食事を共にする意義、食文化の継承) ・健康によい食習慣
栄養	・五大栄養素の基礎的事項(炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質(カルシウム)、ビタミン)の主な働き	・五大栄養素(無機質とビタミンの種類と働き:カルシウム、鉄、ビタミンA、B₁、B₂、C、D) ・水、食物繊維の働き ・中学生に必要な栄養の特徴(食事摂取基準)
食品	・食品の栄養的な特徴(3つのグループ分け) ・食品の組合せ	・食品の栄養的特質(日本食品標準成分表 食品群への分類) ・中学生の1日に必要な食品の種類と概量(食品群別摂取量の目安、食べる量の把握) ・用途に応じた食品の選択(生鮮食品・加工食品の表示)
献立	・1食分の献立(献立を構成する要素:主食・主菜・副菜)(1食分の献立作成の方法)	・中学生の1日分の献立(1日分の献立作成の方法)

家庭科における食生活の指導内容

	小学校(家庭科)	中学校(技術・家庭科家庭分野)
調理	・必要な材料の分量(1人分のおよその量) ・手順を考えた調理計画 ・材料に応じた洗い方(野菜類)、調理に適した切り方、味の付け方(食塩、しょうゆ)・盛り付け、配膳の基礎 ・材料に適したゆで方(青菜、じゃがいもなど)、いため方 ・米飯とみそ汁(和食の基本となるだしの役割)	・基礎的な日常食の調理(魚、肉、野菜等) ・1食分の献立の調理計画 ・材料に応じた適切な洗い方、調理に適した切り方、調理の目的に合った調味(食塩、みそ、しょうゆ、さとう、食酢、油脂) ・材料に適した加熱調理の仕方(煮る、焼く、蒸す等) ・地域の食材を用いた和食の調理(だしを用いた煮物又は汁物)
安全 ・ 衛生	・用具や食器の取扱い(包丁の安全な取扱い)(食器、まな板、ふきんの衛生的な取扱い) ・野菜類の洗い方 ・加熱用調理器具の安全な取扱い ・後片付けの仕方 ・実習の指導(生の魚や肉は扱わない)(食物アレルギーへの配慮)	・用途に応じた食品の選択(食の安全を確保する仕組み) ・調理用具等の管理(包丁などの刃物の安全な取扱い、ふきんやまな板の衛生的な取扱い) ・食品の管理(保存方法と保存期間、食中毒)(魚や肉など生の食品の取扱い) ・熱源の安全な取扱い ・実習の指導(食物アレルギーへの配慮)
食文化	・伝統的な日常食(米飯とみそ汁:だしの役割) ・盛り付け、配膳 ・日常の食事の仕方(食事のマナー、挨拶など)(お茶の入れ方・供し方)	・地域の食文化(地域の伝統的な行事食や郷土料理) ・地域の食材を用いた和食の調理(だしを用いた煮物又は汁物)

高等学校家庭科 家庭基礎(2単位)

学習指導要領の内容

B衣食住の生活の自立と設計

(1)食生活と健康

ア 次のような知識及び技能を身に付けること。

(ア)ライフステージに応じた栄養の特徴や食品の栄養的特質,健康や環境に配慮した食生活について理解し,自己や家族の食生活の計画・管理に必要な技能を身に付けること。

(イ)おいしさの構成要素や食品の調理上の性質,食品衛生について理解し,目的に応じた調理に必要な技能を身に付けること。

イ 食の安全や食品の調理上の性質,食文化の継承を考慮した献立作成や調理計画,健康や環境に配慮した食生活について考察し,自己や家族の食事を工夫すること。

小学校・中学校との相違点

- ・食を取り巻く環境の変化や食の安全
- ・乳児期から高齢期までのライフステージ別の栄養の特徴
- ・栄養的にバランスのとれた家族の食事の計画
- ・ライフステージの特徴に応じた健康によい食生活の在り方
- ・環境の維持や持続可能な社会を構築するために必要な食生活の在り方
- ・おいしさの構成要素と調理や加工によるおいしさの変化についての理解
- ・料理の様式に適した調理法や食器

食育に関する意識調査（農林水産省）：食育の認知度（男性）

2022年3月

20～29歳（86人）

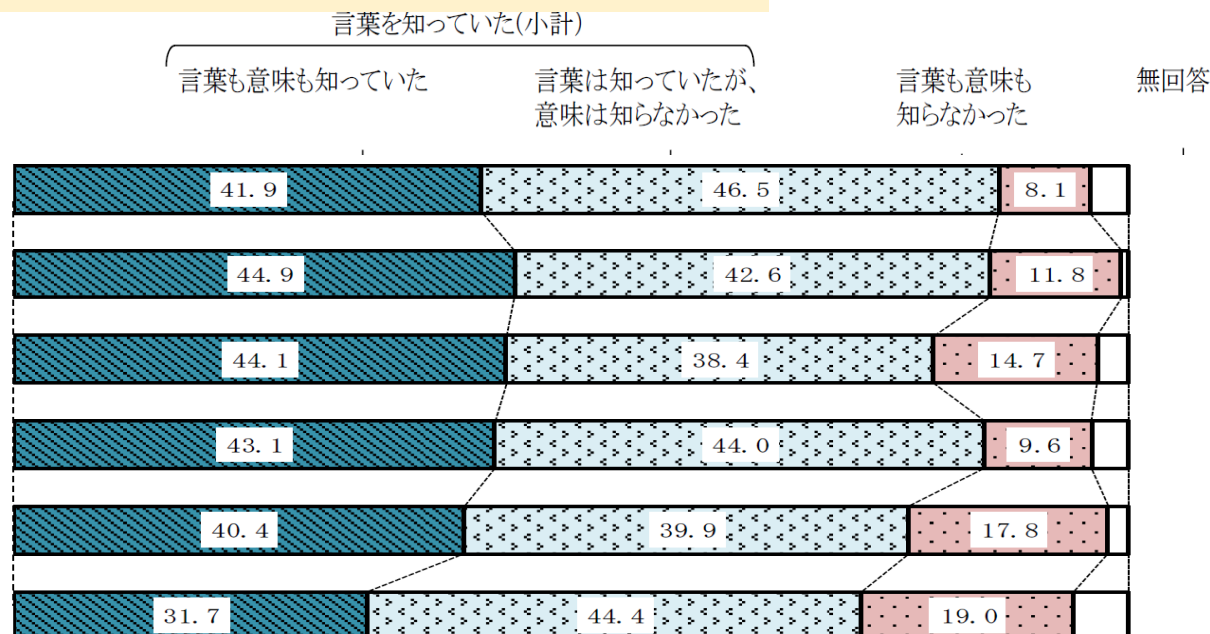
30～39歳（136人）

40～49歳（177人）

50～59歳（209人）

60～69歳（213人）

70歳以上（284人）



2012年3月

20～29歳（65人）

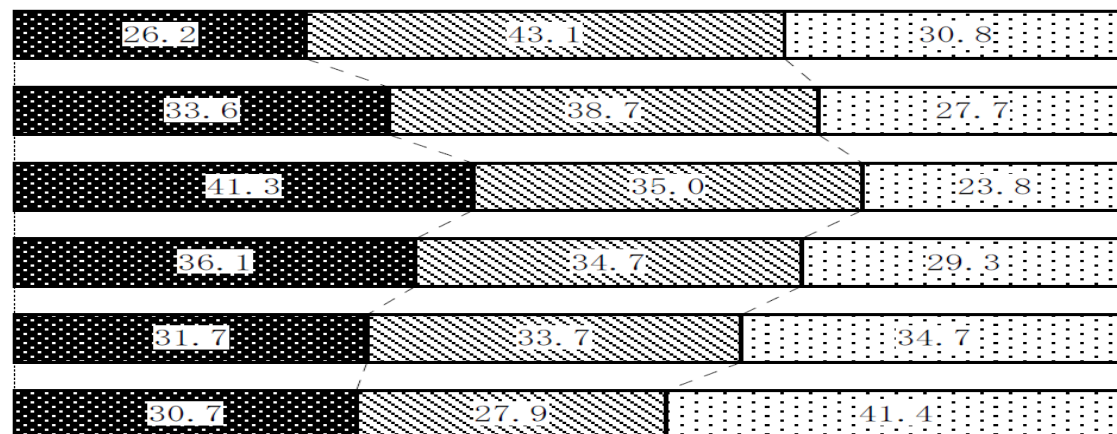
30～39歳（119人）

40～49歳（160人）

50～59歳（147人）

60～69歳（202人）

70歳以上（140人）



「食育」は、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身に付け、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です。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身に付けたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

食育に関する意識調査（農林水産省）：食育の認知度（女性）

2022年3月

20～29歳（118人）

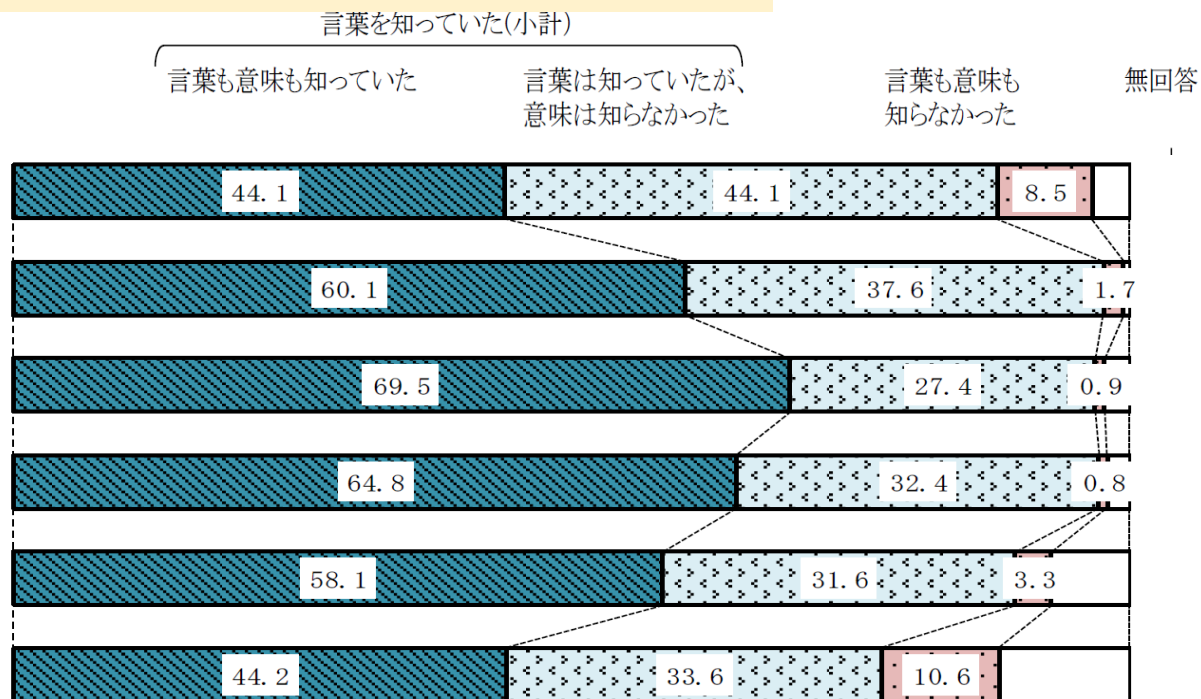
30～39歳（173人）

40～49歳（223人）

50～59歳（253人）

60～69歳（215人）

70歳以上（360人）



2012年3月

20～29歳（82人）

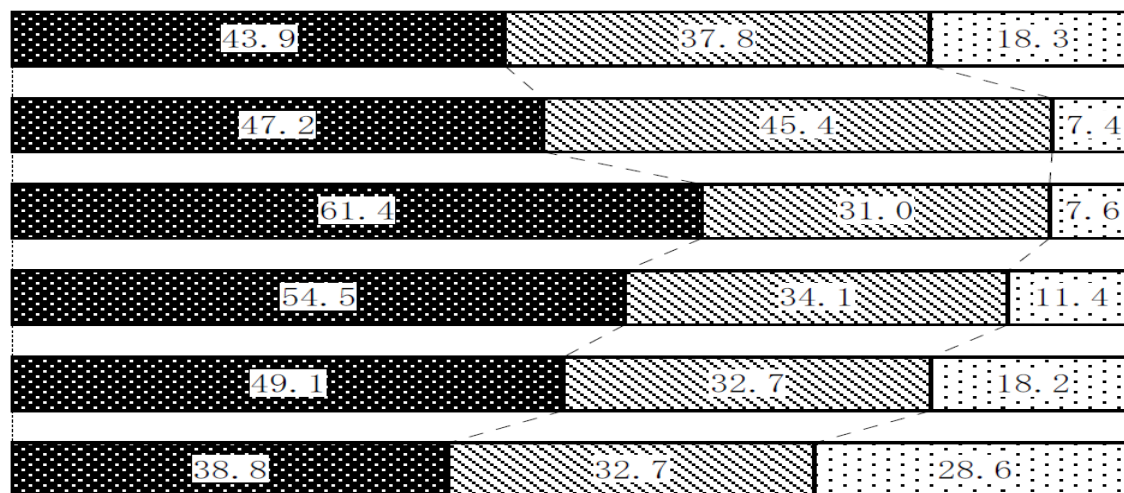
30～39歳（163人）

40～49歳（197人）

50～59歳（176人）

60～69歳（220人）

70歳以上（196人）



食育に関する意識調査（農林水産省）：食育への関心度（男性）

2022年3月

20～29歳（86人）

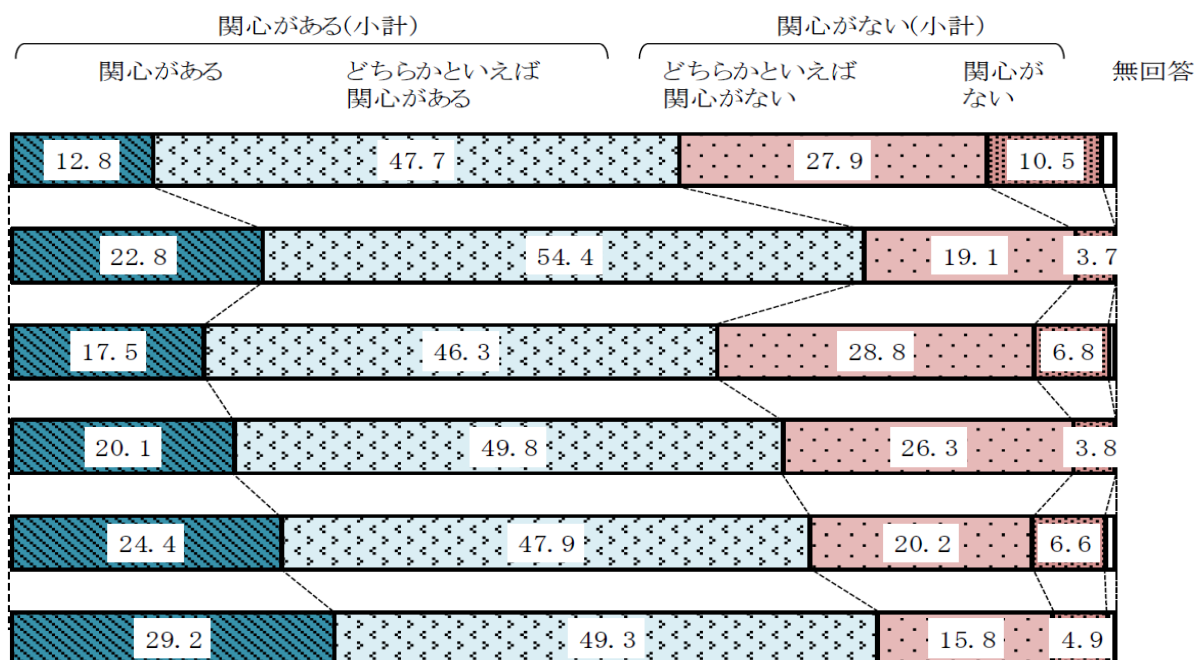
30～39歳（136人）

40～49歳（177人）

50～59歳（209人）

60～69歳（213人）

70歳以上（284人）



2012年3月

20～29歳（65人）

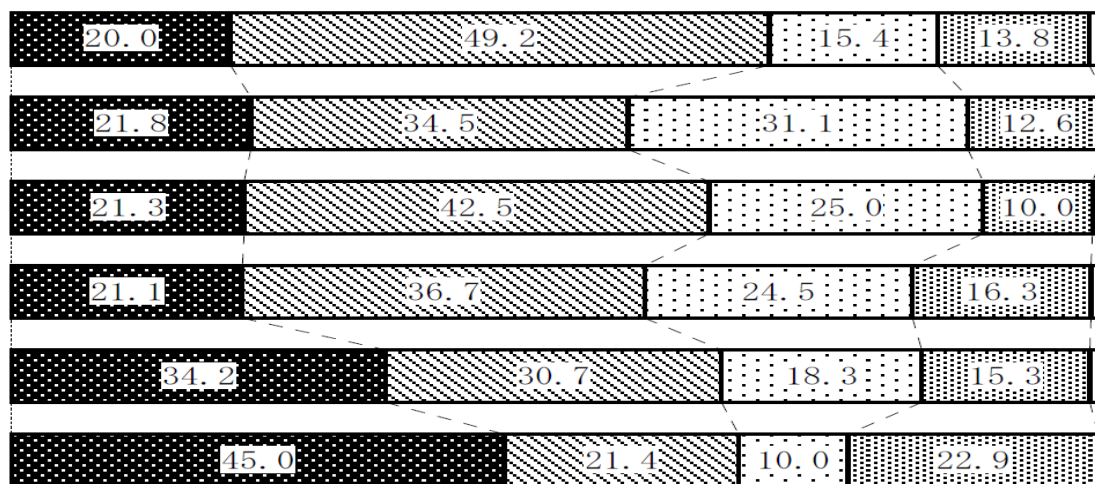
30～39歳（119人）

40～49歳（160人）

50～59歳（147人）

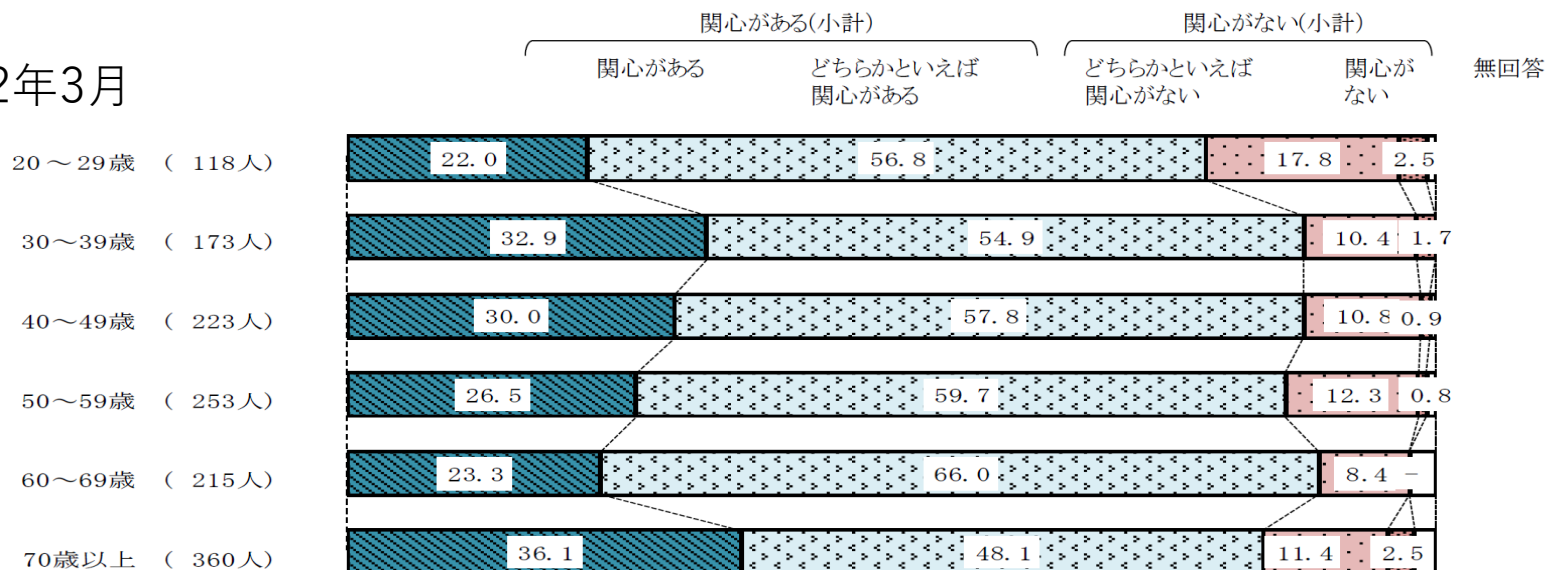
60～69歳（202人）

70歳以上（140人）

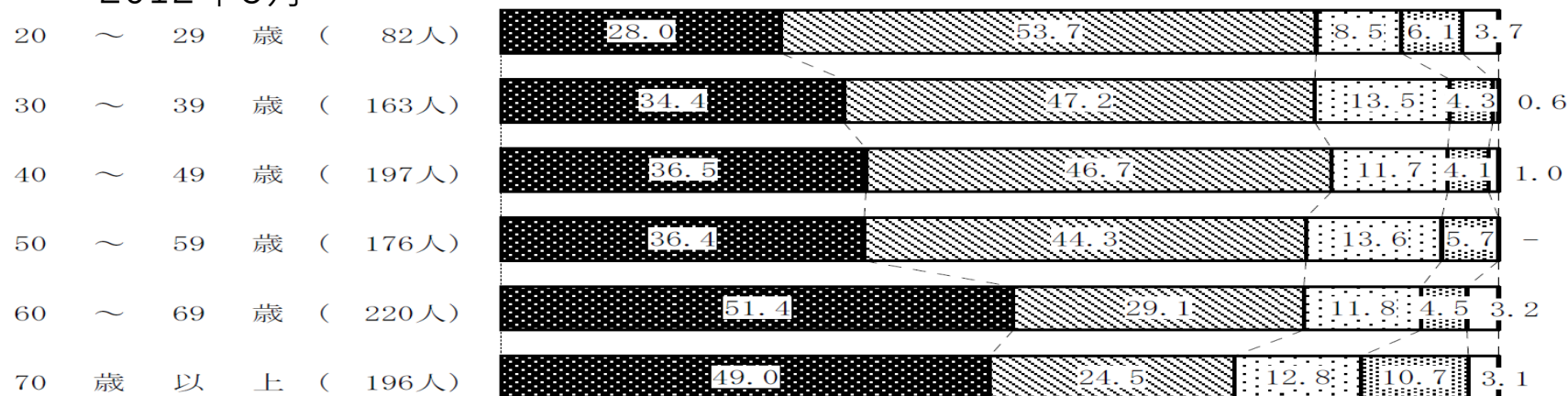


食育に関する意識調査（農林水産省）：食育への関心度（女性）

2022年3月



2012年3月



「第4次食育推進基本計画」の目標

食育に関心を持っている国民の割合 目標値(令和7年度):90%以上

⇒女性よりも男性の方が関心が低い。特に若い人の関心が低い。

「どちらかと言えば関心がある」は増えているが、「関心がある」は増えていない。

わかりやすく、実行性の高い「日本型食生活」の推進

委員の声

- ・「日本型食生活」について定義が不明確であり、国民に認知されているかは疑問。
- ・日頃の食生活に活かせる手軽に取り組めるような情報を提供すべき。

調査データから見てきたイエローカード

- 日常的な欠食がある
- 夕食で外食、中食など※が多い
- ごはん食が少ない
- 調理ができない

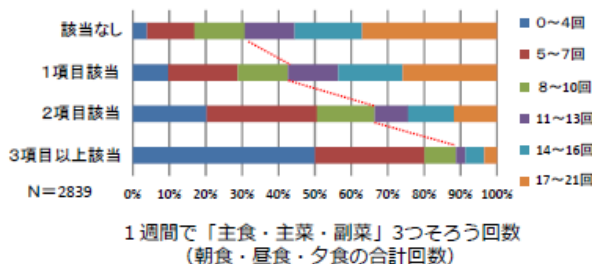
※外食、中食、冷凍・レトルト食品、缶詰、インスタント食品

複数の食習慣に
当てはまると、
アウト!



栄養バ
ランス
への気
づき

「4つの食習慣」を1つ
以上持つ人は、主食・主
菜・副菜をそろえて食
べる頻度が低い。



処方箋

(日本型食生活の理解)

- 主食・主菜・副菜をそろえるメリットをわかりやすく伝える。

(日本型食生活の実践)

- 外部サービスもかしこく活用。
- 「食事を準備する力」の向上も重要。

日本型食生活とは

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活。

一食や一日
単位でなく、
一週間の中で

冷凍食品や
レトルトを
使っても
OK!

ごはん食は
主菜・副菜が
そろいやすい

考える やってみる みんなで広げる

ちょうどよいバランスの食生活

仕事や家事・育児、勉強や趣味…
やりたいこと、やらなくてはいけないことで一杯の毎日。
健康な心と体は、そんな毎日の資源。
「ちょうどよいバランスの食生活」は、心と体を健康に保つキホンです。

ライフスタイルは人それぞれ。
それぞれに、「ちょうどよいバランスの食生活」があるはず。
一緒に考え、実践し、広げてみませんか？

まずはキホン！「食事の栄養バランス」について

食事や栄養に関する情報があふれていますが、正しい情報の見極め、自信ありますか？
あなたの知識、チェックしてみましょう！

☒ 食事の栄養バランスについて、正しいと思うものを選んでください。

- ☐ ①野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧。
- ☐ ②炭水化物(糖質)はできるだけ摂取しない方がよい。
- ☐ ③1日に必要なエネルギー量(カロリー)を超えなければ、どんな食べ方でもOK。
- ☐ ④自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、食べたもののエネルギーを計算しないと分からない。
- ☐ ⑤スリムな体型であれば、食事を見直す必要はない。
- ☐ ⑥朝食を食べなくても、1日に必要なエネルギー量や栄養素量がとれていれば問題ない。
- ☐ ⑦以下の食事は、すべて主食・主菜・副菜を組み合わせた食事である。



主食

米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物の供給源となる。

主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質の供給源となる。

副菜

野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たす。

おうち時間でLet's朝ご飯！

○おうち時間が増えてます！

テレワークの広がりの中、増えたおうち時間で朝食を充実させてみませんか？

就業者のテレワークの実施状況



- ・調査方法：インターネット調査(国内居住のインターネットパネル登録モニター)
- ・回収数：10,128
- ・回収数の内【就業者】：6,685人

出典：新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査（内閣府政策統括官（経済社会システム担当））

○若者の朝食欠食改善には、朝の時間が大事

第3次食育推進基本計画では、朝食を欠食する（「週に2〜3日食べる」と「ほとんど食べない」）若い世代の割合を、2020年度までに15%以下とすることを目指していますが、2019年度は25.8%の人が朝食を欠食しています。

朝食を食べていない人に、朝食を食べるために必要なことを聞いたところ、「朝早く起きられること」をあげる人が最も多く、次いで多いのが、男性では「自分で朝食を用意する時間があること」、女性では「朝、食欲があること」となっています。

○まずは簡単な朝食からトライ！！



朝食のステップアップ

朝食を食べた方がよいのは分りつつ、作る時間がないという方はまずはおにぎり1個からはじめませんか？次は、具たくさんみそ汁などを追加して、手軽にバランスのよい食事。さらに、**主食、主菜、副菜**を組み合わせた栄養バランスのとれた食事へと、朝食のステップアップをして行きましょう！