

p. 88 (表を差し替え)

表 2-26 食生活指針 (2016年改定)

食事を楽しみましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。 ・おいしい食事を、味わいながらゆっくりよくかんで食べましょう。 ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。 ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。 ・飲酒はほどほどにしましょう。
適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を	<ul style="list-style-type: none"> ・普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。 ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。 ・無理な減量はやめましょう。 ・とくに若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。
主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを	<ul style="list-style-type: none"> ・多様な食品を組み合わせましょう。 ・調理方法が偏らないようにしましょう。 ・手作りとお外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
ごはんなどの穀類をしっかりと	<ul style="list-style-type: none"> ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。 ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。
野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ	<ul style="list-style-type: none"> ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。 ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。
食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて	<ul style="list-style-type: none"> ・食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。 ・動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。 ・栄養成分表示を見て、食品やお外食を選ぶ習慣を身につけましょう。
日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を	<ul style="list-style-type: none"> ・「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。 ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。 ・食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。 ・地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。
食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を	<ul style="list-style-type: none"> ・まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。 ・調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。 ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう	<ul style="list-style-type: none"> ・子供のころから、食生活を大切にしましょう。 ・家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。 ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。 ・自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。

(文部科学省、厚生労働省、農林水産省)

p. 185 (表 4-26 のあとに追加)

表 4-26-② 第3次食育推進基本計画の重点課題

<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 (新) 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 (新) ⑤ 食文化の継承に向けた食育の推進 (新)
--

第3次食育推進基本計画【抜粋】

① 食育の推進に関する施策についての基本的な方針〈重点課題〉

<p>1. 若い世代を中心とした食育の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 子供・若者の育成支援における共食等の食育推進 <ul style="list-style-type: none"> ・ 共食の推進, 食に関する学習や体験活動の充実等 ● 若い世代に対する食育推進 <ul style="list-style-type: none"> ・ 若い世代に対する効果的な情報提供, 地域等での共食の推進等 ● 「和食」の保護と次世代への継承のための産学官一体となった取組 <ul style="list-style-type: none"> ・ 若い世代への「和食」の継承の推進
<p>2. 多様な暮らしに対応した食育の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊産婦や乳幼児に関する栄養指導 <ul style="list-style-type: none"> ・ 個人や家庭環境の違い, 多様性を認識した栄養指導等の推進等 ● 貧困の状況にある子供に対する食育推進 <ul style="list-style-type: none"> ・ 「子供の貧困対策に対する大綱」に基づく食育の推進, ひとり親家庭の子供の居場所づくり, 子供の未来応援国民運動による関係 NPO 等への支援等 ● 高齢者に対する食育推進 <ul style="list-style-type: none"> ・ 高齢者の孤食への優良な取組事例の紹介等
<p>3. 健康寿命の延伸につながる食育の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康寿命の延伸につながる食育推進 <ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣病の予防改善, 減塩の推進, 栄養表示の普及啓発等 ● 歯科保健活動における食育推進 <ul style="list-style-type: none"> ・ 「8020 (ハチマル・ニイマル) 運動」, 「噛ミング 30」の推進等 ● 高齢者に対する食育推進 <ul style="list-style-type: none"> ・ 高齢者の低栄養の予防, 管理栄養士の人材確保等 ● 食品関連事業者等における食育推進 <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康に配慮した商品, メニューの提供への積極的な取組, 食に関する情報や体験活動の機会への提供等 ● 食育推進運動に資する情報の提供 <ul style="list-style-type: none"> ・ スマート・ライフ・プロジェクトによる優良企業の表彰等
<p>4. 食の循環や環境を意識した食育の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 学校給食の充実 <ul style="list-style-type: none"> ・ 地域の農林水産物の安定供給, 地場・国産食材の活用 ● 農林漁業者等による食育推進 <ul style="list-style-type: none"> ・ 幅広い世代への農林漁業体験の機会の提供等 ● 都市と農山漁村の共生・対流の促進 <ul style="list-style-type: none"> ・ グリーンツーリズムを通じた都市住民と農林漁業者の交流促進等 ● 地産地消の推進 <ul style="list-style-type: none"> ・ 国産農林水産物の消費拡大に向けた国民運動の展開等 ● 食品ロス削減を目指した国民運動の展開 <ul style="list-style-type: none"> ・ 国, 地方公共団体, 食品関連事業者, 消費者等が連携した食品ロス削減国民運動の展開等 ● バイオマス利用と食品リサイクルの推進 <ul style="list-style-type: none"> ・ バイオマスの有効活用, 食品リサイクルの取組促進等
<p>5. 食文化の継承に向けた食育の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 学校給食での郷土料理等への積極的な導入の行事の活用 <ul style="list-style-type: none"> ・ 学校給食の献立への郷土料理への取り入れ, 「和食文化応援団」を通じた和食の継承, 国民文化祭を活用した郷土料理等の全国発信等 ● 「和食」の保護と次世代への継承のための産学官一体となった取組 <ul style="list-style-type: none"> ・ 「和食」の提供機会の拡大, 和の文化の一体的な魅力発信, 保護・継承のための産学官の連携等 ● 地域の食文化の魅力を再発見する取組 <ul style="list-style-type: none"> ・ 伝統食材等の魅力再発見等のための地域における食育活動の推進

② 食育の推進に当たっての目標

内 容	現状値 (27 年度)	目標値 (32 年度)
1 食育に関心をもっている国民を増やす	75.0%	90%以上
2 朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週 9.7 回	週 11 回以上
3 地域等で共食したいと思う人が共食する割合	64.6%	70%以上
4 朝食を欠食する子供の割合	4.4%	0%
5 朝食を欠食する若い世代の割合	24.7%	15%以下
6 中学校における学校給食実施率	87.5% (26 年度)	90%以上
7 学校給食における地場産物を使用する割合	26.9% (26 年度)	30%以上
8 学校給食における国産食材を使用する割合	77.3% (26 年度)	80%以上
9 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回ほぼ毎日食べている国民の割合	57.7%	70%以上
10 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回ほぼ毎日食べている若い世代の割合	43.2%	55%以上
11 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民の割合	69.4%	75%以上
12 食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業の登録数	67 社 (26 年度)	100 社以上
13 ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合	49.2%	55%以上
14 食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している国民の数	34.4 万人 (26 年度)	37 万人以上
15 農林漁業体験を経験した国民 (世帯) の割合	36.2%	40%以上
16 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合	67.4% (26 年度)	80%以上
17 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合	41.6%	50%以上
18 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている若い世代の割合	49.3%	60%以上
19 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合	72.0%	80%以上
20 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する若い世代の割合	56.8%	65%
21 推進計画を作成・実施している市町村の割合	76.7%	100%