

食育の推進について

農林水産省の動き①：食育基本法の一部を改正する法律が令和8年5月27日に公布・施行された。

食育基本法の一部を改正する法律 概要 (令和8年5月27日公布・施行)

一 前文の改正

1 「食」をめぐる環境の変化

世帯構成等の変化、食料安全保障の確保、農林漁業の理解及び食生活の充実等を追加

2 国民運動としての食育の在り方の明確化

(1) 食育が「食」に関する体験活動等を通じて豊かな人間性を育むことを追加

(2) 食育の推進に関する取組を、不断的な努力を積み重ね、あまねく全国においてあらゆる世代の人々に対して十分に展開することを追加

二 総則の改正

1 食料安全保障の確保

食料安全保障の確保に資する食育の推進を目的等に追加、食料の合理的な価格の形成についての国民の理解を追加

2 関連分野との協働による食育の取組拡大

文化、観光、環境、スポーツ等の関連分野における施策との有機的な連携を追加

3 子どもの食育における教育基本法等による施策との連携推進

教育基本法その他の関係法律による施策と相まって取り組む旨を追加

4 大人も含めた食に関する理解醸成・行動変容の促進

食育の場として職場を例示、大人の食育と食に関する理解の醸成や食生活の改善、食料の持続的な供給に資する物の選択の努力等の行動につながる能力を追加

5 食育の推進のための連携

国の関係機関や地方公共団体の部局間の連携、官民連携を含む関係者相互の連携を追加

三 食育推進基本計画等に関する規定の改正

1 PDCAサイクルによる食育の推進

食育の目標の達成状況の調査公表、施策評価の食育推進基本計画への反映を追加

2 地方公共団体の取組状況の「見える化」のための支援

都道府県や市町村の食育推進計画の作成や実施への助言その他の援助を追加

四 基本的施策の改正

1 生産者と消費者との交流の促進等の強化

消費者の役割と農林漁業体験活動を追加

2 学校等における食育の強化

栄養教諭を例示、農林漁業教育の充実と教育活動を支援する人材の活用を追加

3 民間企業を巻き込んだ大人の食育運動の促進

職場や大学等における食育の推進、個人の取組の成果の「見える化」の支援を追加

4 関連分野との協働による食育推進運動の展開

関連分野との協働、ボランティア以外の関係者との連携

5 人材の育成及び確保

食育の推進に関する活動を担う人材の育成及び確保等の食育推進体制の充実を追加

<背景>

- ・平成17年（2005年）に**食育基本法が制定され20年**、食や農を取り巻く環境が大きく変わり、**令和6年（2024年）に食料・農業・農村基本法が改正**され、食料安全保障の確保を図るため、**消費者の役割が拡充**された。
- ・消費者が農林水産物の生産にかかるコストを理解して負担したり、地場産品・国産品を選ぶようになるための「食育」を中長期でしっかり取り組むべき必要がある。
- ・また、**食卓と農の現場の距離の広がりや、「大人」世代における栄養バランスの偏り・食習慣の乱れが生じている現状**がある。

改正のポイント

1.食料安全保障の確保

食育が食料安全保障の確保にも資するものである旨、目的規定と基本理念に追加するとともに、食料の合理的な価格の形成についての理解に係る記載を追加（第1条、第7条関係）

2.学校等における食育の強化

食育の指導にふさわしい職員として**栄養教諭**を例示し、学校等における食育の強化に必要な施策の例に「**農林漁業教育**」を追加するとともに、**外部人材の活用**の規定を新設（第20条第1項、新第2項関係）

3.大人の食育運動の推進

大人の食育運動の推進のため、成年に達した者の健全な食生活の実現に資する取組の推進に係る規定を新設（新第20条の2関係）

4.食育推進基本計画を通じたPDCAサイクルの確立

食育の推進において**PDCAサイクルを回して取り組むため**、**目標の達成状況の毎年の調査・公表**や、**おおむね5年ごとの食育推進基本計画の変更**の規定を追加（第16条新第4、5項関係）

その他

地方公共団体の取組の「見える化」の規定の新設（新18条の2関係）、**国及び地方公共団体内部相互／関係者相互の連携**にかかる規定の新設（新13条の2関係）、**個人の取組の成果の「見える化」**の支援に係る規定の新設（新21条の2関係）など

第5次食育推進基本計画 概要

【はじめに】

- 食育基本法の制定から約20年が経過し、**食や農林漁業を取り巻く状況の変化**や、**食に関する国民の価値観等の多様化**が進展。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大や食料品等の物価高騰等が生じたこと等により、**栄養バランスの偏りや食習慣の乱れ**が見られるとともに、食卓と農業等の生産現場の距離が遠くなる中、**生産者と消費者の関係が希薄化**。
- **食や農への関心や理解を深め、行動変容を促す観点からも食育は重要**であり、**食育基本法の改正の趣旨を踏まえ、食料安全保障の確保にも資する食育**を多様な関係者等と連携・協働し、国民運動として推進

【第1 食育推進に関する施策についての基本的な方針】

重点事項

（１）学校等での食や農に関する学びの充実

- ・朝食を欠食する子供の割合が増加傾向にあるなど子供たちの**食の乱れ**が見られるほか、**生産現場の実態を知らない子供**が増加



- ・栄養教諭等による**食生活の重要性等に関する指導**や地域等との連携・協働の下、「**農林漁業教育**」を推進

（２）健全な食生活の実現に向けた「大人の食育」の推進

- ・特に若い世代において、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数や野菜・果物摂取量が少ないなど**栄養バランスの偏りや食習慣の乱れ**



- ・官民の幅広い連携・協働の取組等による大人の消費者の**行動変容を促す「大人の食育」**を推進

（３）国民の食卓と生産現場の距離を縮める取組の拡大

- ・国民の**食卓と生産現場の距離が遠くなる中**、「**農林漁業体験を経験した国民（世帯）の割合**」が減少



- ・**農林漁業体験機会の提供**、生産者と消費者が直接つながる取組や、**食料の持続的な供給に資する食品の選択等**を促進

- これらの取組を推進して定着させるために、**情報発信の強化**や**取組の見える化**、**PDCAサイクルによる施策の見直し・改善**、**行動変容に向けた機運の醸成**、**食育推進体制の整備等**の取組を推進

東京都の動き：第5次東京都食育推進計画が令和8年3月に策定された。

01 東京の食をめぐる現状と課題

健康長寿を阻む食の問題

ライフスタイルや経済状況等の変化に伴い、栄養素摂取の偏りや食習慣の乱れが課題となっています。

若い世代の朝食欠食、働く世代の不規則な食事、高齢者の低栄養など、世代ごとの課題に応じた取組の推進が求められています。

食育活動への関心と参加をめぐる問題

都市化の進展や社会環境の変化により、食の生産から消費に至る過程への理解を深めることが難しくなっています。

食育体験への関心が低い層への効果的な発信、子どもから大人まで参加しやすい機会の創出が求められています。

食に関わる社会的問題への対応

食品安全や食品ロス、災害リスクへの備えなどへの関心の高まりにより、正しい情報に基づく食の選択、日頃からの備えの重要性が増しています。

地産地消やエシカル消費など、環境や社会に配慮した行動の定着が求められています。

02 食育推進の基本的な考え方と施策の展開

方向性Ⅰ 生涯を通じた心身の健康を実現する食育の推進

一人ひとりが食に関する知識を身に付け、食習慣を見直す行動を取り入れるとともに、それらを日常生活の中で継続的に実践できるようにすることで、生涯を通じて心身の健康を保つことを目指します。

主な取組

- ライフステージや家庭環境に応じた食育の推進（家庭での食育支援、親子で学べる活動の充実）
- 多様なニーズや価値観に応じた食の理解と選択の促進（大人の食育、食生活改善支援）
- 健康づくりを支える食の実践と行動変容の促進（欠食・偏食対策、フレイル予防の普及啓発）

方向性Ⅱ 食卓と生産現場の距離を縮める食育の推進

子どもから大人までが「体験」や「学び」を通じて食の背景や意味を理解することで、健全な食を選択する力を育むことを目指します。

主な取組

- 学校における食育活動の充実（給食や授業での地場産物の活用、生産現場や東京産食材への理解促進）
- 生産・流通を学ぶ多様な体験機会の提供（農業体験・市場見学などの体験機会の充実）
- 地産地消の推進（東京産食材の利用促進、PRや普及啓発）
- DXを活用した食育の展開（動画等による情報発信、デジタル技術の活用）

方向性Ⅲ 持続可能な食を支える食育の推進

環境と調和のとれた持続可能な食料生産とその消費への理解を深め、食に関わる社会的課題に対応することを目指します。

主な取組

- 食の安全・安心確保に向けた理解と備えの促進（災害時の食料品備蓄、食品の安全性に関する普及啓発）
- 食品ロス削減に向けた行動と連携の推進（食べ残し削減の促進、消費者教育の推進）
- 環境と調和した食の選択とウェルビーイングの実現（エシカル消費、環境にやさしい農産物の普及）

調理体験



行動変容



学び



収穫体験



食の選択



安全・安心



中野区における食育をとりまく状況

令和7年度（2025年度）健康福祉に関する意識調査報告書

2.11 食生活で心がけていること

◆食生活で心がけていることは「朝食を毎朝欠かさず食べる」が約6割

（全員の方に）

問 22 日ごろ、あなたが食べ物や食生活に関して心がけていることや、関心があることは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

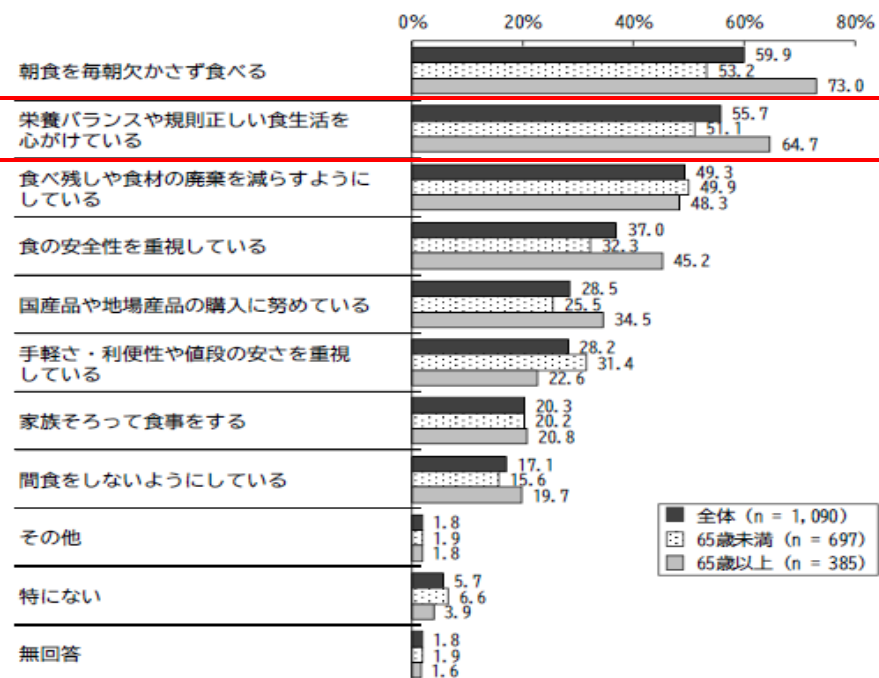


図 2-19 【年代別】食生活で心がけていること

食べ物や食生活に関して心がけていることや関心があることは、「朝食を毎朝欠かさず食べる」が59.9%で最も高く、次いで「栄養バランスや規則正しい食生活を心がけている」（55.7%）、「食べ残しや食材の廃棄を減らすようにしている」（49.3%）となっている。年代別にみると、65歳以上の方が65歳未満の方より食べ物や食生活について、「食べ残しや食材の廃棄を減らすようにしている」「手軽さ・利便性や値段の安さを重視している」を除いて関心が高くなっている。

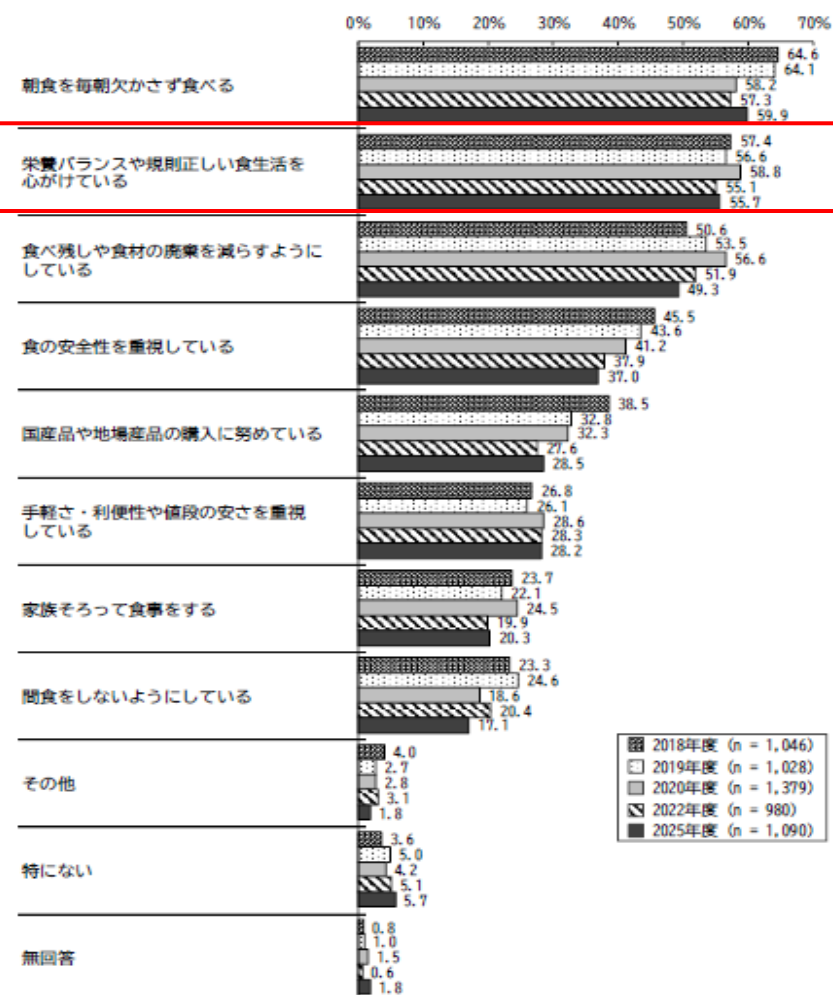


図 2-20 【経年比較】食生活で心がけていること

経年で比較すると、全体的に2022年度と比べ大きな差異はないが、「食の安全性を重視している」は減少傾向となっている。

令和7年度（2025年度）健康福祉に関する意識調査報告書

2.12 適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践しているか
◆適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を<実践している>は6割前半
(全員の方に)
問 23 生活習慣病の予防や改善のために、あなたは、普段から適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践していますか。(〇は1つ)

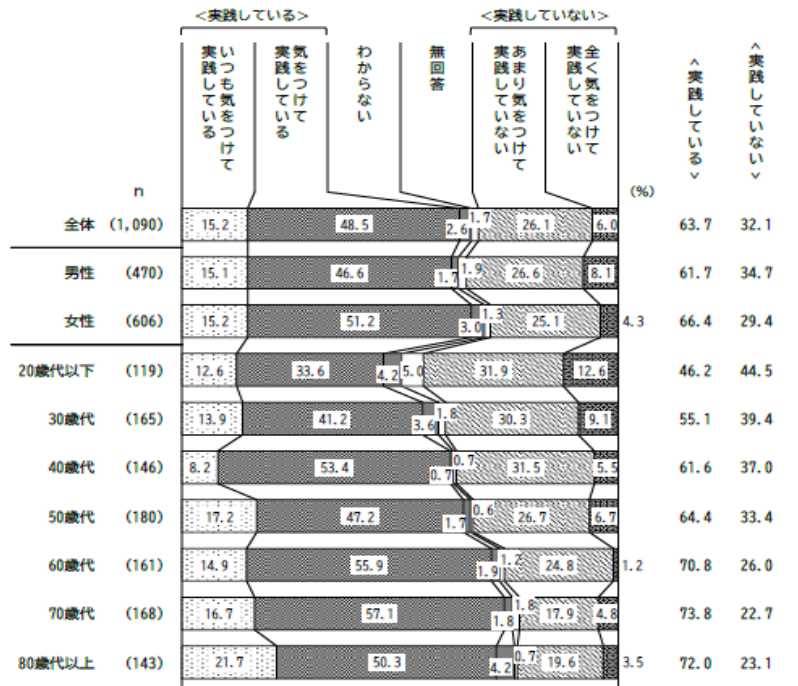


図 2-21 【性・年代別】適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践しているか

適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践しているかについては、「いつも気をつけて実践している」(15.2%)と「気をつけて実践している」(48.5%)を合わせた<実践している>は63.7%となっている。性別にみると、<実践している>は女性(66.4%)が男性(61.7%)を約6ポイント上回っている。年代別にみると、<実践している>は40歳代以上で6割、60歳代以上では7割を超えている。

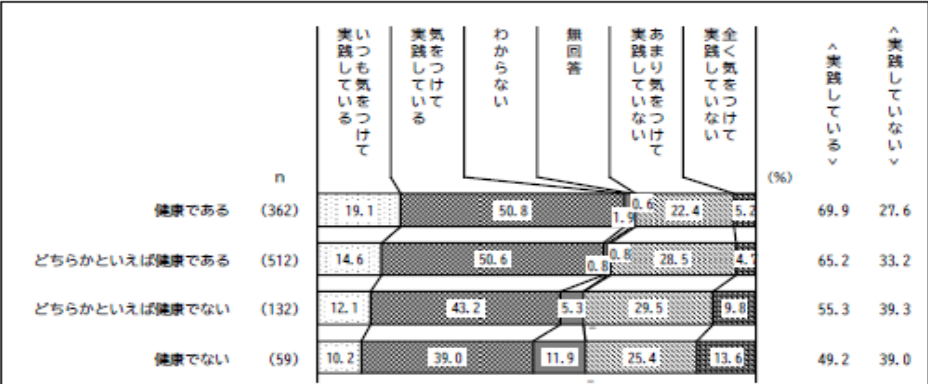


図 2-22 【健康感別】適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践しているか

健康感別にみると、健康であると感じている人は<実践している>の割合が高くなっている。

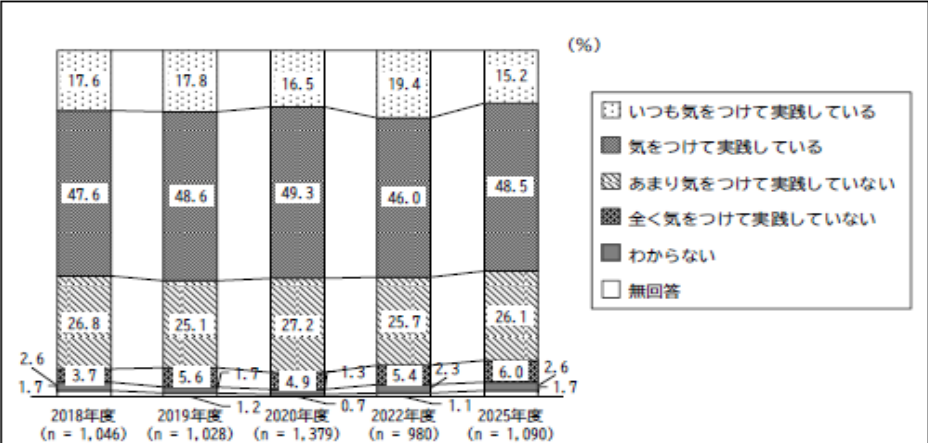


図 2-23 【経年比較】適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践しているか

経年で比較すると、大きな差異はみられない。

子どもの食事の状況について

令和6年度中野区子どもと子育て家庭の実態調査

調査期間：令和6年9月5日から9月26日まで

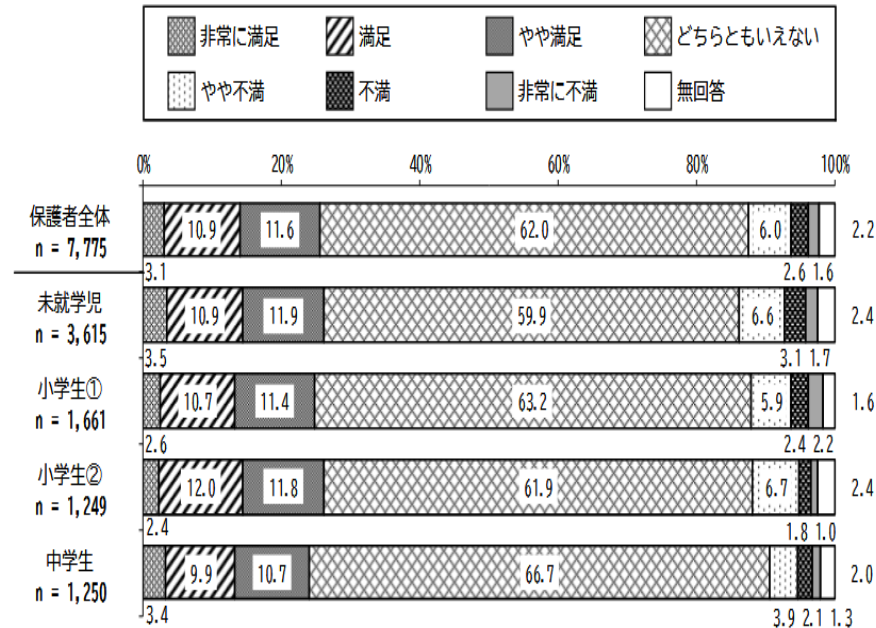
調査対象：0歳から8歳（小学校3年生）までの子どもの保護者

9歳から14歳（中学校3年生）までの児童・生徒本人とその保護者

[食育・健康づくり対策（子どもの食育や健康に関する講座など）] について、保護者全体では『満足層』が25.6%、『不満層』が10.2%となっている。

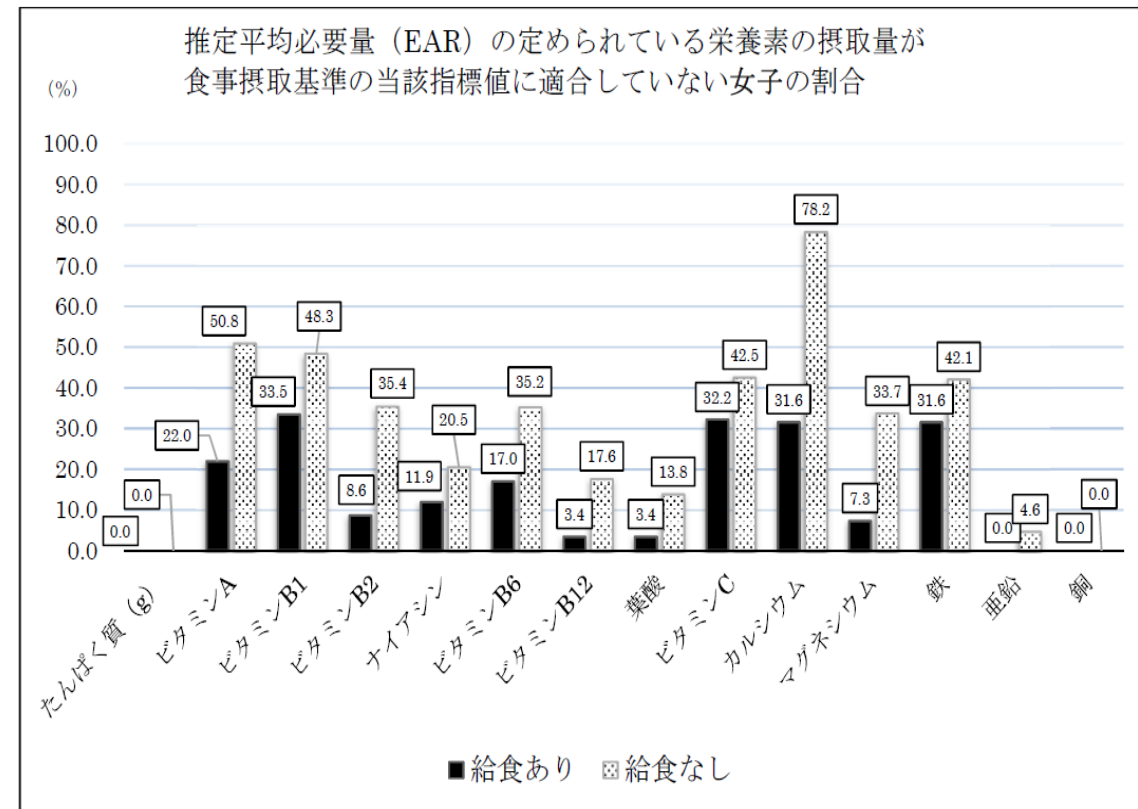
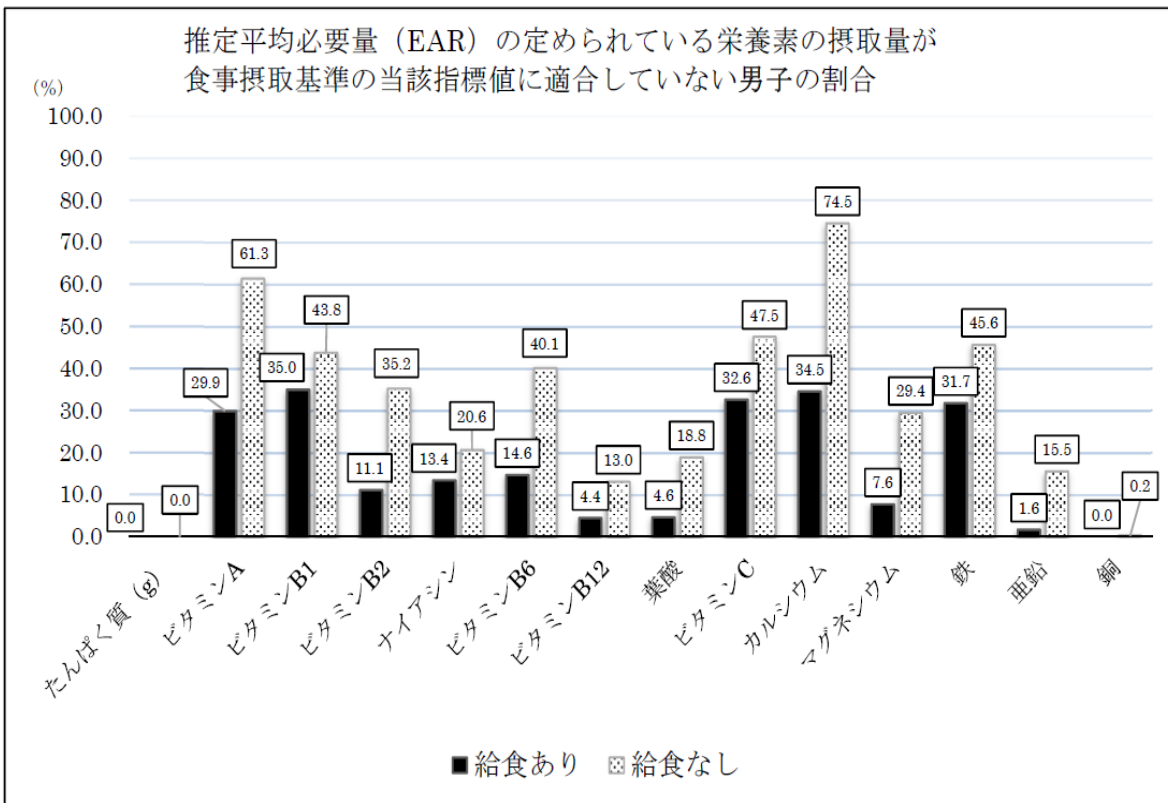
子どもの年齢層による大きな差はみられない。

<保護者>食育・健康づくり対策（子どもの食育や健康に関する講座など）【子どもの年齢層別】



学校給食摂取基準の策定について（報告）

（学校給食における児童生徒の食事摂取基準策定に関する調査研究協力者会議（令和2年12月））より



食事状況調査（平成26年11月・12月実施）

全国12県（青森県、山形県、茨城県、栃木県、富山県、滋賀県、島根県、愛媛県、高知県、福岡県、佐賀県及び鹿児島県）の1190人（各県の小学3年生約30人、小学5年生約30人、中学2年生約30人を抽出）

※推定平均必要量とは…その集団に属する50%の者が必要量を満たすと推定される摂取量。

その集団においてどれだけの子どもが摂取量を満たすかが重要な指標になる。

中野区における食育事業の紹介①

●尿中ナトリウム・カリウム比検査による食生活改善アドバイス事業【保健企画課】

実施期間：令和 6 年度～令和 8 年度

対象：18 歳以上の区民

事業内容：帝京平成大学のご協力のもと、
希望する区民に尿検査と食事アンケートを元に、
食事の推定ナトカリ比を計算。
分析結果に基づいて個々に応じた食生活改善のアドバイスを行う。

	事業実施により見えた課題
R 6 年度	・ 男性のカリウム摂取量の増加の必要性 ・ 若い世代と男性を中心とした果物摂取量増加の啓蒙
R 7 年度	・ 男性への食べ方教育 ・ 果糖に関する正しい情報提供

食生活の見直し！高血圧の予防・改善！

尿中**ナトリウム**・**カリウム**比検査による
食生活改善アドバイス事業

ナトカリ比とは？

ナトリウム（食塩）とカリウム（野菜等）の摂取バランスを表す指標です。食塩を摂り過ぎで、野菜や果物が不足すると、バランス比の数値が高くなります。野菜等に多く含まれるカリウムは、余分な塩分を体外に出して血圧を下げると思われているため、食品成分の表示・ラベルに効果的な指標とされています。減塩にプラスして、カリウムの摂取でナトリウムのバランスを整えていきましょう。

今事業では、尿検査と食事アンケートを元に、食事の推定ナトリウム比を計算します。

ナトカリ比 = $\frac{\text{ナトリウム}}{\text{カリウム}}$ ナトリウムを減らして分子を小さく
カリウムを増やして分母を大きく

対象者 中野区に住民登録がある満18歳以上の方

定員 先着440名

申込期間 令和6年6月8日（月）～6月30日（火）

申込方法 区ホームページより電子申請 または 申込先まで電話

事業申込後の流れ

1. 書類の送付 尿検査キットと各種書類を自宅へ郵送します
2. 指定期間内に返送 指定期間内（※）に返送してください
※ 7月21日（火）～7月29日（水）
3. 郵送先で検査 尿検査と食事アンケートを元にナトカリ比を計算します
4. 結果の送付 返送後、約2週間後に結果を自宅へ郵送します

※検査は帝京平成大学の協力をお願いいたしております。検査にあたって同意書の提出が必要となります。個人情報は区で管理します。大学や検査機関に開示することはありません。結果の郵送にあたっては郵料がかかります。郵料の負担は区から行います。結果の郵送は、必ずお申し込みの住所に送付させていただきます。

申込先 問合せ先 中野区 健康福祉部 保健企画課 保健企画係
電話 03-3382-2428（受付時間は8:30～17:00 / 土日祝休み）

●食生活改善普及運動・ レシピコンテスト【保健企画課】

実施期間：令和 5 年度～

対象：どなたでも

事業内容：○包括連携協定を結ぶ大学 2 校（帝京平成大学、新渡戸文化短期大学）に健康レシピ提案を依頼。
○パネル展会場とWebで投票を実施。
○得票数の多かった最優秀レシピを表彰。
○提案されたレシピを中野区役所 1 階食堂で実際に健康メニューとして提供。



	テーマ	投票数	最優秀レシピ
R 5 年度	「野菜摂取」	3 3 6	ラザニア風野菜のミルフィーユ
R 6 年度	一汁三菜「減塩」レシピ	4 1 0	・ れんこんハンバーグのきのこのあんかけ ・ さつまいものハニーサラダ ・ トマトとなすのさっぱり和え
R 7 年度	「トマトジュースを使用した一品もの」レシピ	5 8 6	まろやか豆乳トマトラーメン
R 8 年度（予定）	「季節野菜を使ったカリウムたっぷりメニュー」		

中野区における食育事業の紹介②

●「あまりにも美味しいあまりものレシピ」【ごみゼロ推進課】

事業内容：新渡戸文化短期大学と連携し、食品ロスを減らすためのレシピを作成し、
ごみ減量・リサイクル情報誌「ごみのん通信」等で紹介。

●食品ロス削減協力店（ぱくぱくパートナーズ）【ごみゼロ推進課】

対象：区内の飲食店、食事を提供する宿泊施設、食料品小売店

事業内容：食品ロス削減に積極的に取り組むお店を「協力店（ぱくぱくパートナーズ）」
として登録し、その取り組みを区と協力して周知することで、
食べ残し等で発生する「もったいない」をなくすことを目指す。



ステッカーが協力店の目印です



●すこやか福祉センター 父親向け離乳食講習会「パパも作るよ！離乳食」【すこやか福祉センター】

対象：家族に妊婦または乳児（6カ月未満）のいる男性（区民）

事業内容：これからパパになるプレパパ、子育て中のパパを対象に、簡単な調理の体験を通して離乳食の作り方
や味付けなどについて学ぶ。

●すこやか福祉センター 妊婦さんの歯っぴいお食事講座【すこやか福祉センター】

対象：初めて出産を迎える方（区民）

事業内容：妊娠期からの口腔ケア、妊娠期や出産後の食事のポイントや離乳食づくりにも応用できるレシピを紹介するなど、
安心して健康的な出産に向けたサポートを行う。

女性の健康の観点から

再掲

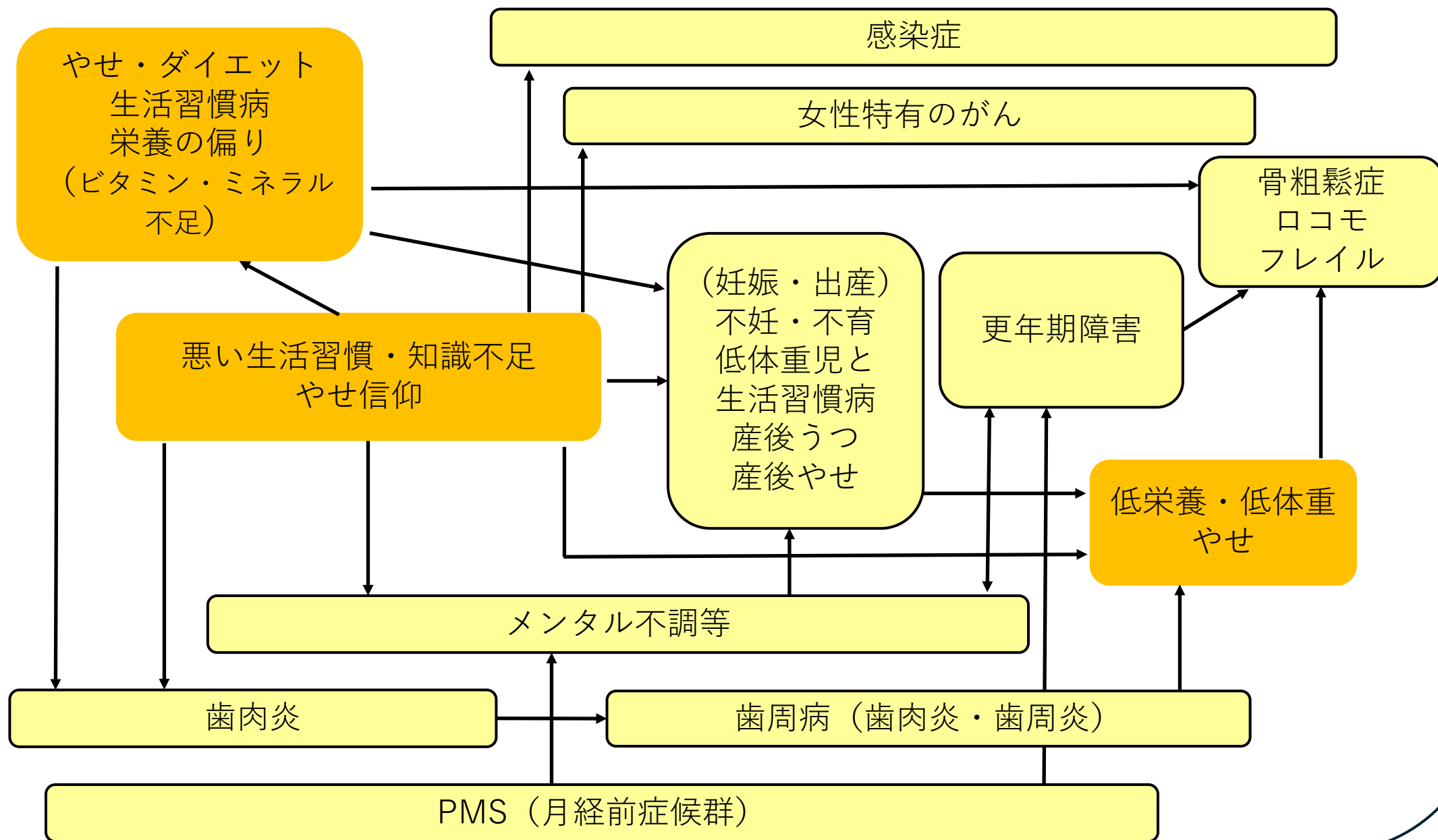
小児期
0～12歳

思春期
10歳前後～18歳

性成熟期(妊娠・出産期)
10代後半～40代後半

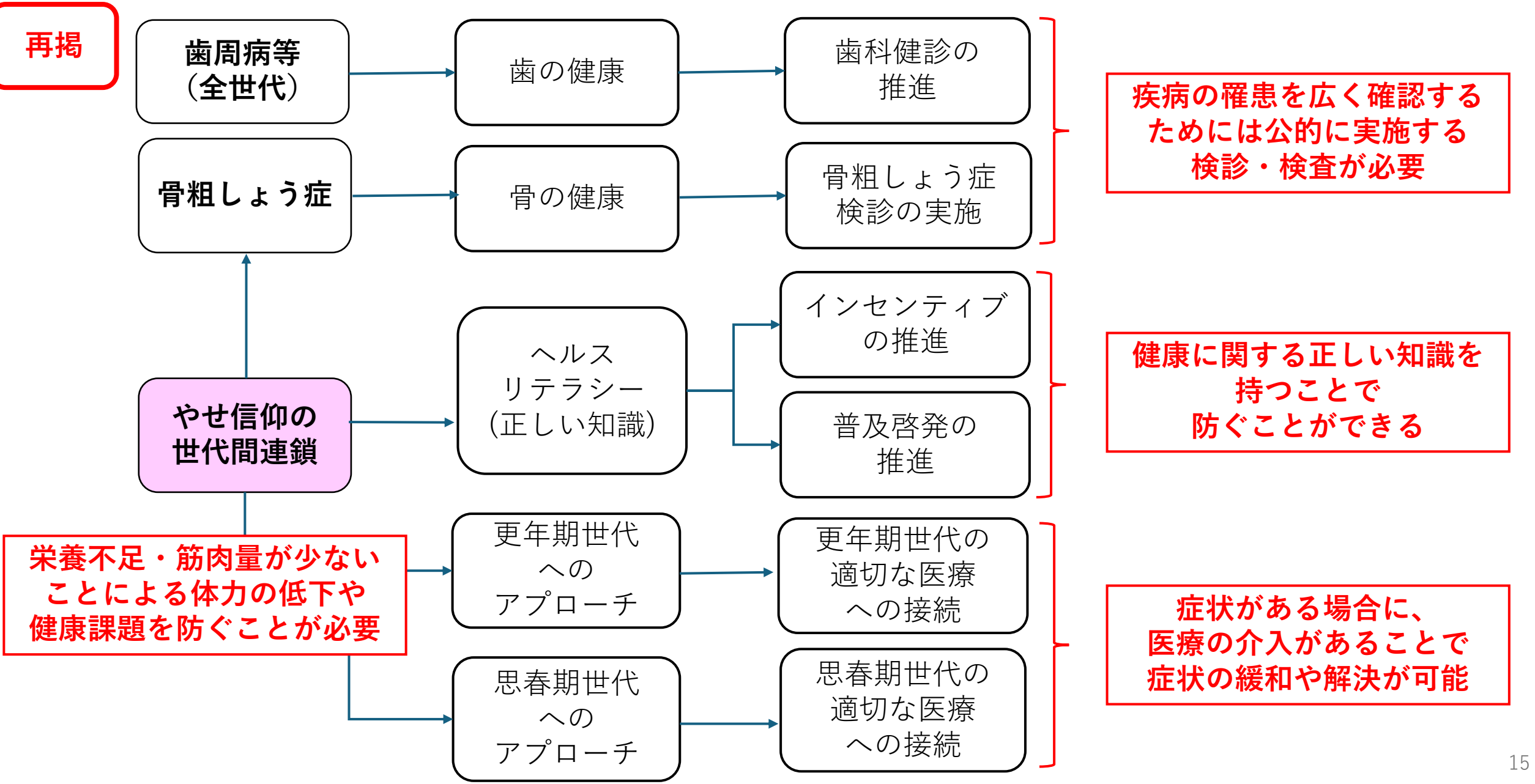
更年期
40代後半～50代後半

老年期



PTの検討を踏まえた女性の健康づくりにかかる主な課題

再掲



女性の健康づくりにかかる区の今後の方向性

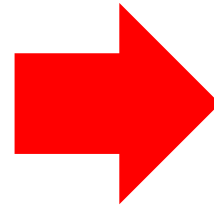
再掲

健康に関する正しい知識を
持つことで
防ぐことができる

症状がある場合に、
医療の介入があることで
症状の緩和や解決が可能

疾病の罹患を広く確認する
ためには公的に実施する
検診・検査が必要

栄養不足・筋肉量が少ない
ことによる体力の低下や
健康課題を防ぐことが必要



ヘルスリテラシーの向上
(無関心層へのアプローチ)

生涯を通じたかかりつけ
婦人科医を持つことの推進と
健診・検査機会の充実

運動・スポーツ・食事・休息に
よる筋肉量の増加や心身の状態を
整えることの推進

ご議論いただきたい事項

○大人、特に若い男性の食育推進に向けて、どのような取組を進めたらよいか。

○女性の健康推進（やせ信仰の歯止め）を図るため、どのような取組を進めたらよいか。

○職場や大学等における食育推進を図るため、企業・大学とどのように連携を強めていけばよいか。