

## 第1章

## 家庭における食育の推進

## 第1節

## 生活リズムの向上等

## 1 子どもの基本的な生活習慣の状況

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切である。しかしながら、最近の子どもたちを見ると、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠である基本的な生活習慣に乱れが見られる。今日の子どもの基本的な生活習慣の乱れは、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されている。

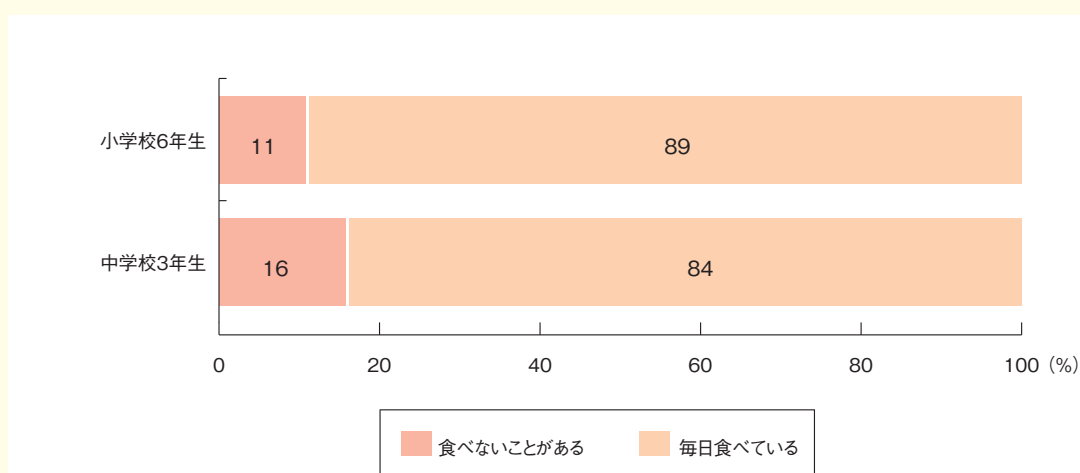
最近の子どもの就寝・睡眠時間については、文部科学省が実施した平成22年度「全国

学力・学習状況調査」（以下、「学力調査」という。）によると、平日午前0時以降に就寝する小・中学生の割合が、小学校6年生で3%、中学校3年生で28%となっている。

子どもの朝食摂取については、朝食を全く食べない割合は減少してきているものの、朝食を食べないことがある小・中学生の割合は、小学校6年生で11%、中学校3年生で16%に達している（図表-36）。また、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、調査した小6と中3のすべての教科（小学生は国語・算数、中学生は国語・数学）において明らかになっており（図表-37）、さらに、平成22年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によると、毎日朝食を摂る子どもほど、体力合計点が高い傾向にある（図表-38）。

子どもの基本的な生活習慣は家庭だけでな

図表-36 朝ごはんを食べないことがある小・中学生の割合

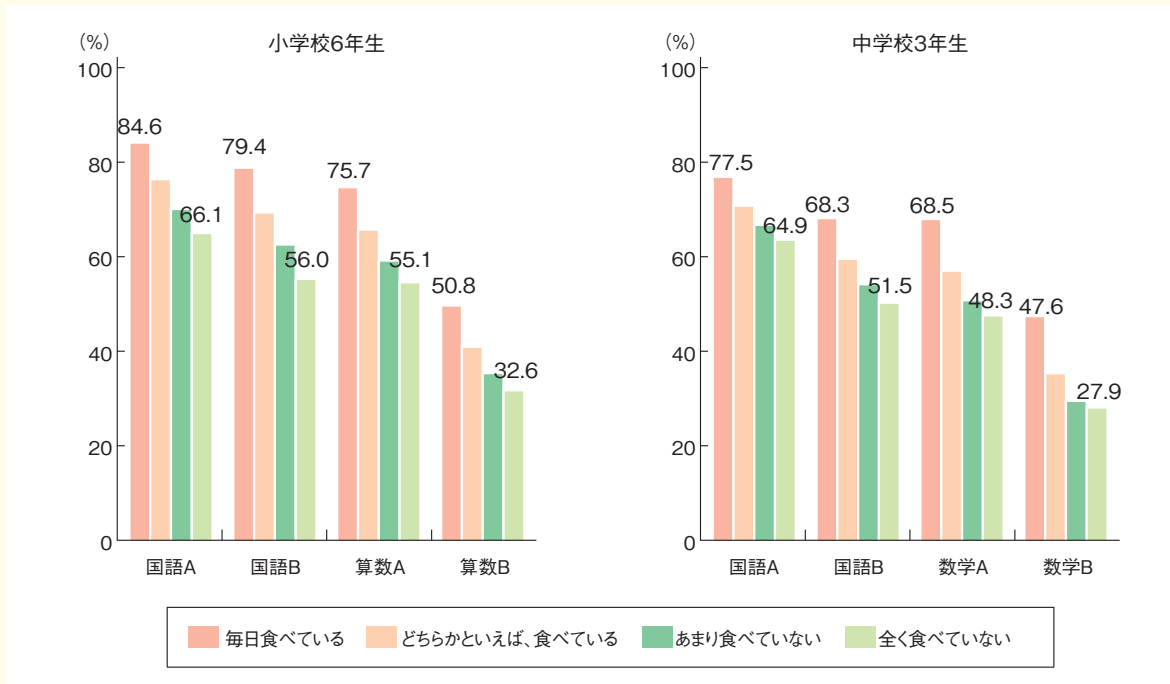


資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成22年度）

く社会環境の変化等の影響を受けやすいことから、個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として地域が

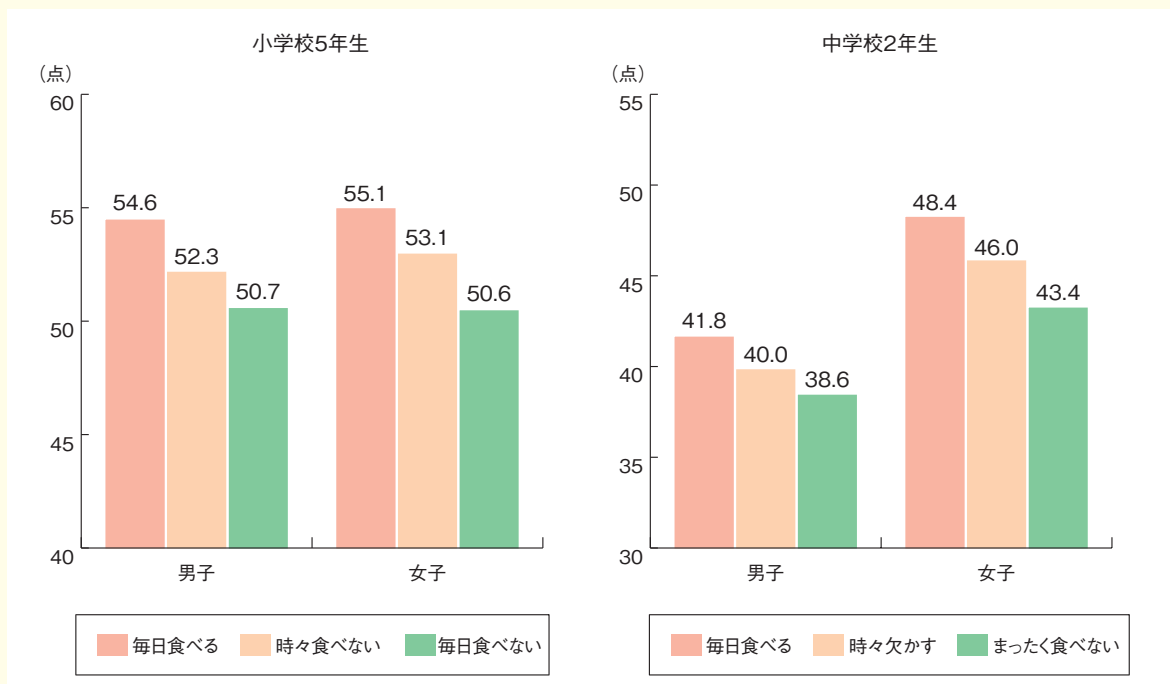
一丸となり、子どもの健やかな成長を期して学習意欲や体力の向上を図るための取組を推進することが必要である。

図表-37 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成22年度)

図表-38 朝食の摂取と体力合計点との関係



資料：文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(平成22年度)

## 2 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進

### (1) 子どもの生活習慣づくり支援事業

平成18年度から実施した、「子どもの生活リズム向上プロジェクト」の成果をもとに、子どもたちの基本的な生活習慣づくりの定着に向けた普及啓発を実施している。

平成22年度は、生活習慣の夜型化といった社会の影響を受けやすい子どもたちの睡眠（就寝）時間の改善を中心に、家庭や企業への更なる理解を求めため、認識度や課題等についての調査研究等を行うとともに、地域貢献活動を行っているJリーグとも新たに連携し、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進した。

また、地域における研究成果の普及啓発では、これまで各地域で実践された取組をもとに、全国5箇所で開催し、基調講演やパネルディスカッション等を実施した。親子や学校関係者、民間団体等の参加があり、子どもの基本的な生活習慣の大切さについて啓発を図った。

さらに、農林水産省が実施する「めざましごはんキャンペーン」との連携により、子どもの基本的な生活習慣の定着に向けた普及啓発に取り組んでいる。

### (2) 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会による運動の推進

平成18年4月に、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が発足し、幅広い関係団体や企業等の参加を得て、「早寝早起き朝ごはん」運動を民間主導の国民運動として推進している。本全国協議会では、子どもの基本的な生

活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動を展開している。平成23年1月現在、全国協議会の会員団体数は236である。

## 3 望ましい食習慣や知識の習得

保護者が家庭を見つめ直し、自信を持って子育てに取り組んでいく契機となるよう、家庭教育に関するヒント集として、「ドキドキ子育て（乳幼児編）」、「ワクワク子育て（小学生（低学年～中学年）編）」、「イキイキ子育て（小学生（高学年）～中学生編）」の「家庭教育手帳」を文部科学省ホームページに掲載し、全国の教育委員会やPTA、子育て支援団体等における家庭教育に関する学習機会等での活用を促している。

その中で、「食生活の乱れは、心身のバランスも乱す」、「一日のスタートは朝食から」、「一緒に食事をするって、とても大切」等、食育に関する内容を盛り込んでいる。

### 第2節

## 子どもの肥満予防の推進

不適切な食生活や運動不足による成人の肥満者の割合が増加しているといわれ久しいが、肥満を予防するためには子どもの頃から健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、健全な食生活や運動習慣を身に付けることが重要である。

自治体においては、子どもたちを対象とした食育に関する様々な取組を行っており、厚生労働省では、こうした取組事例を収集しホームページ掲載による情報提供を行い、食育の一層の推進を図っている。

## 第3節

妊産婦や乳幼児に関する  
栄養指導1 妊産婦や乳幼児に関する栄養  
指導

近年、20～30歳代の女性において食事の偏りや痩身（低体重）など健康上の問題が指摘されており、妊娠期及び授乳期においても、母子の健康の確保のために適切な食習慣の確立を図ることが極めて重要な課題となっている。特に、妊娠期の適切な体重増加量については、出生体重との関連が示唆されることなどから、妊娠中の体重増加量が一律に抑制されることのないよう、肥満や痩身といった妊婦個々の体格に配慮した対応が求められている。

このため、妊娠期及び授乳期における望ましい食生活の実現に向け、何をどれだけ食べたか分かりやすく伝えるための食事の望ましい組合せや量を示した「妊産婦のための食事バランスガイド」や妊婦個々の体格に応じて適切な体重増加量が確保されるよう妊娠中の推奨体重増加量を盛り込んだ「妊産婦のための食生活指針」（平成18年2月）を、妊産婦に対する健康診査や各種教室等において活用するなどの普及啓発を図っている。

2 乳幼児の発達段階に応じた栄養  
指導の充実

授乳期及び離乳期は母子の健康にとって極めて重要な時期であり、親子双方にとって、慣れない授乳、慣れない離乳食を体験する過程を支援することが重要である。このため、産科施設、小児科施設、保健所・市町村保健

センター等の機関における保健医療従事者が適切な支援に関する基本的事項を共有化することにより、授乳や離乳について適切な支援が推進されるよう「授乳・離乳の支援ガイド」（平成19年3月）による普及啓発を進めている。平成19年度には保育所等の児童福祉施設での活用を図るため、ブロック別児童福祉施設給食関係者研修会において普及啓発を行うとともに、母子健康手帳における離乳に関する記載を「授乳・離乳の支援ガイド」を踏まえたものとするため、母子保健法施行規則を改正した。こうした取組を通じて、妊娠中から出産、離乳食の開始時期以降に至るまで一貫した支援が図られるよう、健康診査や各種教室等における保健・栄養指導での活用を図っている。

また、児童福祉施設における食事は入所する子どもの健やかな発育・発達及び健康の維持・増進の基盤であるとともに、望ましい食習慣及び生活習慣の形成を図るなど、その果たす役割は極めて大きい。そこで、平成21年度に改定された「日本人の食事摂取基準」（2010年版）を受けて、児童福祉施設における食事の提供及び栄養管理の在り方について、子どもの健やかな発育・発達を支援する観点から、具体的な食事計画の作成や評価など栄養管理の手法について、専門家による検討を行い、「児童福祉施設における食事の提供ガイド」を取りまとめた（平成22年3月）。

なお、地域においては、市町村保健センターを中心に管理栄養士・栄養士等による乳幼児を対象とした栄養指導が実施されており、平成21年度に市町村及び保健所で栄養指導を受けた乳幼児は3,024,439人である（厚生労働省「平成21年度地域保健・健康増進事業報告」）。

さらに、母子保健分野の国民運動として推



進する上での計画に当たる「健やか親子21」(計画期間：平成13年～平成26年)において「食育の取組を推進している地方公共団体の割合」を増加させる目標が設けられているところであり、乳幼児においては、授乳期・離乳期からの心の安定や、食べる意欲につながる豊かな食体験を積み重ねていけるよう、家庭、学校、保育所、地域等関係機関の連携による取組の推進が望まれている。

「健やか親子21」公式ホームページ (<http://rhino.med.yamanashi.ac.jp/sukoyaka/>) では、自治体等から提供された食育を含む取組事業についてのデータベースを構築し、その取組を紹介しているところである。



#### 第4節

### 家庭や地域における栄養教諭を中核とした取組

子どもの望ましい食生活の実践を目指し

て、学校教育活動の中で栄養教諭等による体系的・継続的な指導を実施するとともに、家庭や地域と連携した取組についても特に成果が大きく期待される。

具体的取組としては、保護者会等を通じた食に関する指導、給食便りやパンフレットの配布など家庭と連携した取組、体験活動、料理教室、給食試食会など地域と連携した取組、PTAの積極的な取組を促すための働きかけなどの取組があげられる。

このほか、学校における食育の重要性に対する理解を図るため、学校長や教職員だけでなく、保護者や地域の生産者等を対象として食育の普及啓発や栄養教諭による実践指導の紹介等を行う食育推進交流シンポジウムを全国各地で開催した。また、平成21年度には学校給食を活用した食育を家庭等と連携して行えるよう、学校における食育の推進及び学校給食の意義について、保護者等の理解を深めるための学習教材(DVD)を制作した。

#### 第5節

### 子ども・若者及びその保護者に対する食育推進

平成22年11月の「子ども・若者育成支援強調月間」(内閣府、関係省庁、地方公共団体、その他関係諸団体が実施主体)で、その実施要綱中、取り組むべき課題の重点事項の一つとして、「生活習慣の見直しと家庭への支援」を掲げ、食育の推進、生活時間の改善等により、子ども・若者の生活習慣の見直しに取り組むこととするなど、子ども・若者育成支援のための国民運動の一環としても食育の推進が図られている。

## コラム

## 学校、保育所、地域社会等とともに家庭における「共食」の実践を

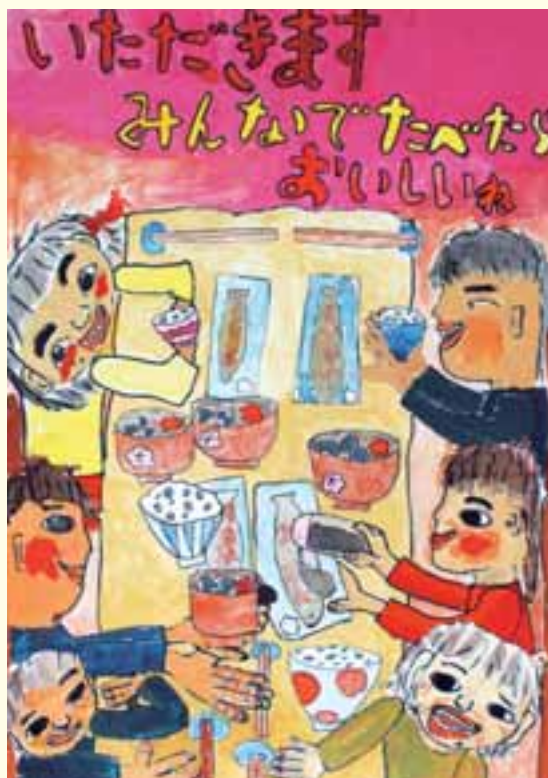
平成23年3月末に策定された第2次食育推進基本計画（以下、「第2次基本計画」という。）では、三つの重点課題の一つとして、「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」が位置付けられました。

「共食」とは、家族が食卓を囲んで一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図ることを言いますが、なぜ、この「共食」が第2次基本計画に位置付けられたのでしょうか？

それには、こんな背景があります。小・中学生を対象にした調査によれば、朝食を一人で食べる小学生が11.4%、中学生が30.4%いることが明らかになりました（出典：独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成19年度児童生徒の食事状況等調査」（平成19年11月））。このデータが示すように、昨今、家族と一緒に暮らしていても一人で食事をとるいわゆる「孤食」、さらには、家族と一緒に食卓に座っていてもそれぞれが好きな料理を食べるいわゆる「個食」等の状況が見受けられます。

こうした「孤食」や「個食」の状況が続くと、バランスの良い食事の摂取や基本的な生活習慣の確立、さらには、正しいはしもち方といったマナーの習得などに支障を来すことは明らかです。

また、20歳以上の男女を対象とした別の調査では、「共食」がもたらす意義として、①家族とのコミュニケーションを図ることができる、②楽しく食べることができる、③規則正しい時間に食べることができる、④栄養バランスの良い食事を食べることができる、⑤安全・安心な食事を食べることができる、⑥食事マナーを身に付けることができる、などの点が指摘されています。この結果から、「共食」は、精神面の安心感に加え、生活や食事の質を向上させるなど、多岐にわたる効果をもたらすことが分かりました（出典：内閣府「食育の現状と意識に



平成22年度食育推進に関するポスター  
小学生の部 選考委員奨励作品  
香川県善通寺市立中央小学校3年 小松未和さん

関する調査」(平成22年12月))(詳細は第1部第2章第2節1国民の食育に関する意識(3)参照)。

このように「孤食」や「個食」がもたらすデメリットと、「共食」がもたらすメリットを踏まえて、平成23年度から27年度を対象期間とする第2次基本計画では、朝食又は夕食を家族と一緒に食べる回数を増やすことを目標として掲げています。

もう一度、御家庭の食卓の様子を振り返ってみてください。確かに、現代のように、個人のライフスタイルや家庭の様態が多様化する中で、家庭における食育を一律に推進することは難しい面もあります。

しかし、家庭が子どもの食育の基礎を形成する場であることを踏まえ、家族や地域社会等で、できるところから始めてみるのが大切です。

具体的な方策としては、例えば、食育の日(毎月19日)に家族そろって楽しく食卓を囲むこと、生活リズムの見直し(早寝早起き)を呼びかけるなどの啓発活動の実施、定時退社日の設定などの仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)の推進等が考えられます。