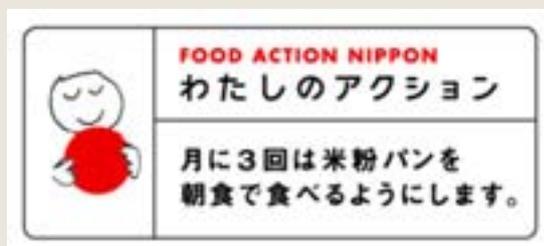


自給率向上にも寄与します。このため、平成21年10月に「米粉倶楽部」が発足し、米粉に関わる様々な企業・団体（平成22年3月現在約300）が共通のロゴマークを使用することで、米粉の認知拡大と消費拡大に努めています。

#### 「わたしのアクション」宣言

食料自給率は、結局、私たちの食生活の結果に過ぎません。例えば、私たち一人一人が、ごはん一食につきもう一口食べる、あるいは米粉パンを月三つ食べる、だけで、食料自給率は1%向上します。このように、食料自給率を自分のこととしてとらえ、身近なところから行動を起こすきっかけとなるよう、日常生活の中で食料自給率アップにつながる様々なアイデアを募集しています。「冬の鍋、は雑炊にします」「魚のキレイな食べ方をこどもに教えます」等、既に7万以上の宣言が集まっています（平成22年3月現在）。



## 第2節

### 「食事バランスガイド」等の活用促進

#### 1 「食生活指針」の活用促進

食生活の改善を進めるとともに、健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保等を図るための指針として、平成12年に当時の文部省、厚生省、農林水産省が「食生活指針」を決定し、普及啓発に取り組んでいる。

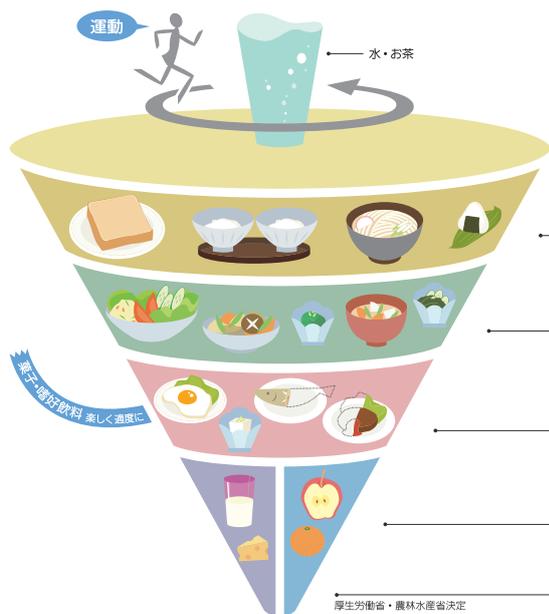
具体的な取組としては、「食事バランスガイド」の活用促進に加え、地域の産物や旬の素材の活用等について、各種媒体を通じた広報、料理教室等を行っている。

#### 2 「食事バランスガイド」の活用促進

厚生労働省と農林水産省により「食生活指針」を具体的な行動に結び付けるために策定された「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組合せやおおよその量をイラストで分かりやすく示したものであり、一人一人が食生活を見直すきっかけになるものとして、より多くの人に活用されることが重要である。

##### (1) 健康づくりのための活用促進

「食事バランスガイド」の普及・活用を図るため、地方公共団体の担当者、健康・栄養関係者、食品関係事業者、農業関係者、消費者団体等、「食事バランスガイド」の普及活用に携わる者を対象とした各地での説明会の実施に加え、交通広告、雑誌広告、テレビ番組での紹介を行った。また、保健所や保健センターの健康づくりに関する事業等において



# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<b>5-7</b> 主食(ごはん、パン、麺) <small>2(SV)</small> ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 = 2つ分 = うどん1杯 = もひそば1杯 = スパゲッティ
<b>5-6</b> 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) <small>2(SV)</small> 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 鶏たぐさん味噌汁 = ほうれん草の油濁し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 手の焼っこうがし
<b>3-5</b> 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) <small>2(SV)</small> 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 = 焼魚 = 魚の天ぷら = まぐろとわかめの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
<b>2</b> 牛乳・乳製品 <small>2(SV)</small> 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ10g = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック = 牛乳風1本分 2つ分 =
<b>2</b> 果物 <small>2(SV)</small> みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

パンフレットの配布・活用を行っている。

また、厚生労働科学研究「食事バランスガイドを活用した栄養教育・食環境づくりの手法に関する研究」において、日常的な食物入手先であるスーパーマーケットを利用し、「食事バランスガイドを活用した食情報提供プログラム」の介入効果の検証を行った。その結果、集中的な情報提供は、場の利用頻度の高い者に対しては一時的に食態度・食行動・食物摂取内容の改善を促す可能性が示された。しかし、時間が経過することで飽きが生じ、行動変容の継続が期待できないことから、内容が同じであっても、目先を変えた魅

力的な情報提供の手法が必要なことも示された。

## (2)「日本型食生活」の実践の促進

さらに、栄養バランスに優れた「日本型食生活」の実践を促進するため、食育に熱心に取り組もうとしている地区を対象に、集中的・重点的に「食事バランスガイド」を活用した「日本型食生活」の普及啓発を行うモデル的な取組に対して支援を行ったほか、主食や副菜等の料理グループごとの課題解決に向けた取組を推進した。

## 【先進地におけるモデル的取組】 行政及び民間企業等が連携した取組

行政、小売業者、食品メーカー、健康産業（スポーツクラブ等）、生産者、教育機関、マスコミ、サービス業等の様々な関係者が連携し、「食事バランスガイド」を活用した日本型食生活の実践を促進する取組を行った。

具体的には、地域の行政主催の行事や子ども会・町内会等と連携した食事指導や「食事バランスガイド」によるチェックの実施、大型店舗の店頭を活用した食に関する知識の情報発信と食と運動を結び付けた取組、食品メーカーと生産者が連携した収穫体験や工場見学、学校での食育出前授業と体育を結び付けた総合的な学習の時間の取組、新聞や駅内広告を活用した「食事バランスガイド」の情報提供、若者層を対象に大学祭における“お笑い”から食の大切さを意識付ける取組等、多岐にわたる取組を行った。

これらの取組により、食生活の見直し、健康づくり、栄養バランスの改善に関する情報提供が行われ、「食事バランスガイド」や認知度・実践度の増加が見られた。



小学校での食育出前授業

## 【先進地におけるモデル的取組】 食育の関係者が一体となった取組

地域の生活協同組合が行政機関、食品流通事業者、栄養士会等の食育関係者を網羅した「おきなわ食育と健康推進委員会」を結成し、沖縄だからこそできる、沖縄ならではの食育を目指し、次の三つの基本テーマを設けて取り組んだ。

食はユイマール

（食をめぐる人と人のきずなづくり）

食はチムグクル

（食でいのちのつながりを学ぶ心の教育）

食はヌチグスイ

（医食同源と安全安心による食と健康のむすびつき）



豚のぬいぐるみで解体ショー

主な取組としては、「毎月19日は食育の日」の広報活動やそれに合わせた行事の開催。食品スーパーや外食店等における食育に関する情報提供や、行事の開催。また、「もったいないをかたちにしよう」をテーマにフードバンクの活動を通じて食品廃棄物と食べ残しの抑制に関する普及活動を実施。小・中学校における農業体験や沖縄伝統料理への理解を広げる実践的な取組の実施。小学校の総合的な学習の時間において、食べものへの感謝をはぐくむ心の教育として、沖縄の豚食文化の理解を促すための「一頭の豚のいのちを食べる」取組を実施。地産地消の取組として「食事バランスガイド」に基づく地元食材を利用した料理の開発やレシピの普及啓発。地域での食育講習会や産業まつり等の行事における食育の普及啓発に地元のキャラクターヒーロー（龍神マブヤー<sup>りゅうじん</sup>）等を活用した活動を展開した。

これらの取組により、多くの県民が参加し、食育への理解が深まるとともに、地域の食育関係者のネットワークが形成できた。

## 【主食】 「めざましごはんキャンペーン」の取組

近年、脂質の過剰摂取や朝食欠食に代表されるような栄養の偏りや、食習慣の乱れが見受けられ、それらに起因して肥満や生活習慣病といった問題が発生している。

こうした中で、厚生労働省の国民健康・栄養調査によれば、朝食欠食率は男女とも20歳代で最も高く、男性は3割、女性は2.6割である。

このため、農林水産省では、朝食欠食の改善と米を中心とした日本型食生活の普及啓発により食料自給率向上に資するため、「めざましごはんキャンペーン」を展開している。

キャンペーンでは、各種広報媒体を活用し、朝食摂取の効用とごはん食の良さに関する情報提供を行うとともに、参加食品関係企業、団体等（約4,000社）と連携して取組を行っている。



「めざましごはんキャンペーン」ポスター

## 【副菜（野菜）】 野菜摂取の必要性を子どもや成人に強力に普及

野菜を中心とする副菜の摂取を推進するため、野菜が不足しがちな成人や、野菜嫌いの多い子どもにターゲットを絞った摂取拡大活動や産地側からの料理・調理特性等についての情報発信を実施している。成人には、健康づくりを意識する企業の健康管理部門との連携のもと、従業員食堂等での野菜摂取の普及啓発活動を実施するとともに、企業での先進的取組を管理栄養士に紹介する事例講習会の開催により、野菜の摂取拡大への意識の醸成に努め、併せて、生活習慣病の予防にも役立っている。また、児童に対しては、量販店の店頭を食育の場とした食育体験ツアーや栄養士等を招いた出前授業を通じて、野菜摂取の必要性を「学ぶ場」を設置している。また、一般消費者に対しても、1日350gの野菜を容易に摂取できるよう旬の野菜を利用する料理レシピを作成し、これをモデル的な量販店で配布し、野菜摂取の必要性の普及に努めている。



スーパーマーケットでの食育体験ツアー



企業での野菜摂取の普及啓発

## 【主菜（魚介類）】

### シーフード料理コンクールを開催して魚介類の調理機会を増進

おいしくてヘルシーなシーフード料理を作りたいが、魚がさばけない、調理方法が分からないなどにより、魚介類調理から離れてしまっている人が多くなっている。

このため、店頭で手に入りやすい魚介類を主材料として、簡単に調理できるオリジナルレシピを募集するシーフード料理コンクールを開催。全国から高校生や専門学校生を中心に約3,000点もの応募があり、お手本にしたいアイデアがたくさん出された。この中から、農林水産大臣賞などが選定された。

また、受賞レシピの情報を発信してヘルシーなシーフードの調理機会の増加を推進した。



コンクールでの調理風景

## 【牛乳・乳製品】

### 牛乳・乳製品でのカルシウム摂取の重要性に関する普及啓発

日本人は、カルシウムの摂取量が不足している。牛乳・乳製品はカルシウムを豊富に含み、不足分を効果的に補うことのできる食品であるものの、一人当たりの牛乳・乳製品の消費量は、若年層を中心に大きく減少している。

そのため、

高等学校や大学、各地の行事における骨密度測定

牛乳の機能とカルシウム摂取の必要性について説明した副読本の作成・配布  
主に主婦層をターゲットとした、量販店等における啓発資材の設置  
等を通じ、牛乳・乳製品でのカルシウム摂取の重要性に関する普及啓発活動を実施した。



高等学校での骨密度測定

## 【果物】

## 果物の機能性に着眼した摂取の必要性を強力に普及

果物の摂取を推進するため、果物が不足しがちな20歳代から40歳代の成人や、子どもにターゲットを絞った摂取拡大活動を実施している。

成人には、健康づくりを意識する企業の健康管理部門との連携のもと、従業員食堂での果物の試供販売を行うとともに、果物の持つ機能性について普及啓発をすることにより生活習慣病の予防にも役立っている。また、子どもの頃からの果物摂取を習慣付けるため、生産者等を招いた出前授業を通じて、果物摂取の必要性を「学ぶ場」を設置するとともに、果物について考える契機となる読書感想文コンクールを実施している。また、一般消費者に対しても、量販店において、果物の栄養・機能性等の情報提供を実施し、果物摂取の必要性の普及に努めている。



出前授業でみかんについて学ぶ小学生

## 第3節

## 専門的知識を有する人材の養成・活用

国民一人一人が食に関する知識を持ち、自らこれを実践できるようにするため、食育に関する専門的知識を備えた管理栄養士・栄養士や専門調理師・調理師等の養成を行い、関係団体との連携等により、人材の育成や食育の推進に向けての活動に取り組んでいる。

## 1 管理栄養士・栄養士の養成・活用

食生活や健康づくりに関する専門的な知識を有し、食育を推進する上で重要な役割を担う者として管理栄養士・栄養士の養成を行っている。管理栄養士・栄養士（以下「管理栄

養士等」という。）は、栄養士法（昭和22年法律第245号）に基づく資格であり、栄養士は都道府県知事から、管理栄養士は厚生労働大臣から免許が交付されている。平成22年4月1日現在、栄養士養成施設数は314校（平成21年度313校）であり、そのうち管理栄養士養成施設数は130校（平成21年度125校）である。栄養士免許は、平成20年度19,684件（平成19年度19,864件）交付されており、累計交付数913,200件（平成19年度893,516件）管理栄養士免許は平成21年度6,764件（平成20年度6,902件）交付されており、累計交付数149,548件（平成20年度142,784件）となっている。管理栄養士等は、学校、保育所、病院、社会福祉施設、介護保健施設、保健所、保健センター、食品産業、大学、研究機関等、様々な場において食生活