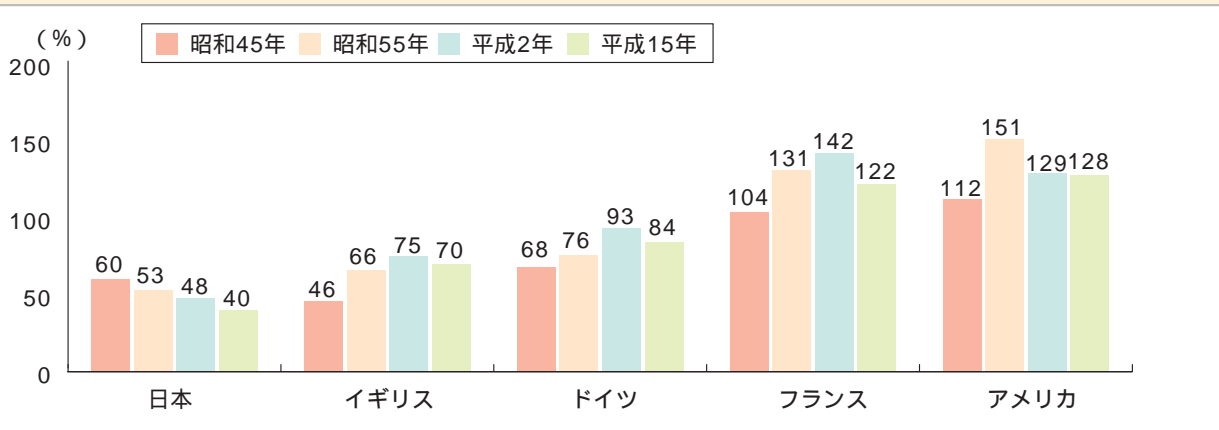


図表 40 主要先進国の食料自給率（カロリーベース）



資料：農林水産省「食料需給表」、FAO “Food Balance sheets” を基に農林水産省で試算

## 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

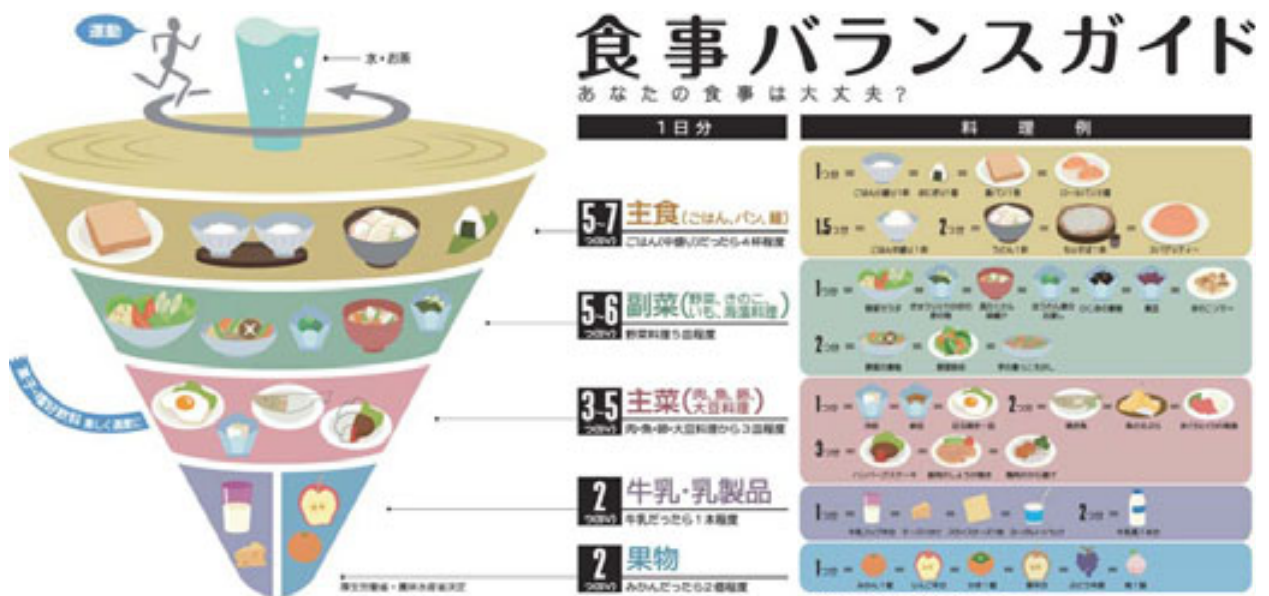
食生活の改善を進めるとともに、健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保等を図るための指針として、平成12年に当時の文部省、厚生省、農林水産省が「食生活指針」を決定し、普及啓発に取り組んでいる。

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、イベント等を行っている。

#### 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わ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。



食事バランスガイド

### (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パンフレットの配布・活用を行っている。

毎年10月の食生活改善普及月間において、平成19年度は「食事バランスガイド」の普及啓発に重点を置いた。

さらに、食育に従事する管理栄養士・栄養士向けに社団法人日本栄養士会が「食事バランスガイド活用マニュアル」を取りまとめている。

### (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、生産、流通、消費の各段階において「食事バランスガイド」を活用した食生活を推進するモデル的な取組に対して支援を行った。

#### ア 一部店舗におけるモデル的な取組

多くの人々が食品を選択し、購入・飲食する場所であるスーパーマーケット、コンビニエンスストア、百貨店、外食・中食店舗や産地直売所等の店舗において、「食事バランスガイド」を活用したメニュー、弁当・惣菜の提供やレシピの提案、食生活・栄養相談コーナーの設置、体験活動の実施、ポスターの掲示等を行った。

#### (ア) スーパーマーケット等における取組

スーパーマーケットでは、店頭における情

報提供やイベント等により、「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した。具体的には、店頭における「食事バランスガイド」の説明の看板やポスターの掲示、リーフレットの配布、バランスのいいレシピの紹介・配布、弁当・惣菜への「つ(SV)」の表示を行った。



スーパーマーケットの店頭での「食事バランスガイド」の掲示



惣菜への「つ(SV)」の表示  
(SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略。  
1つ、2つまたは1サービング、2サービングと数える)

このほか、店内の売り場をめぐりながら「食事バランスガイド」のクイズに答えるクイズラリー、地元の食材の活用法を伝える料理教室、食事の大切さとともに運動の大切さも伝えるウォークラリー等の参加型の取組も行った。生産者と連携した農業体験の取組では、農作業体験と農産物を使った調理体験だけでなく、「食事バランスガイド」を活用してその日の自分の食事をチェックする体験を行い、参加者は、収穫したものを調理し、食べるまでの過程を通して、普段の食生活を振り返った。これらの取組の参加者からは、1食、1日の食事のバランスの大切さがわかっ

たという声が多数寄せられた。



スーパーマーケットで行った  
食事バランスガイドを使ったクイズラリー

産地直売所では、地元の農産物や伝統食等を取り入れた地域版の「食事バランスガイド」を表示し、地元の食材や料理に親しみを持ってもらうとともに、地元の農産物を使ったバランスの良い料理のレシピを紹介した。



産地直売所で掲示した地域版食事バランスガイドを使った看板

#### (イ) 中食、外食産業における取組

中食、外食の店舗では、メニューへの「つ(SV)」の表示、日本型食生活を参考としたバランスのいいメニューや弁当の作成、販売等を行った。また、バイキング形式のレストランでは、バランスの良い選び方を自ら実践し理解するといった実践講習会が行われた。この他、高齢者を対象にした取組として、ファミリーレストランにおいて、一人ではなく仲間と一緒にごはんを食べる「共食」の場を作り、高齢者の方々が交流できる機会を提供するとともに、「食事バランスガイド」を活用し、食生活を見直す機会を提供する取組も行われた。



外食店舗における食事バランスガイドの実践講習会

「食事バランスガイド」を活用し、バランスの良い定食を提供した外食企業が行ったアンケートでは、この定食を食べた利用者の約6割が「食事バランスガイド」について使いたいと思った」と回答した。また、別の企業で行ったアンケートでは、「食事バランスガイド」の内容を知ってから、「副菜(野菜)を適量とるよう意識するようになった」「油や脂肪の多い料理を控えるようになった」の回答がそれぞれ5割を超えた。

これらの取組を行った一部のスーパーマーケット、コンビニエンスストア、外食や中食、産地直売所等のモデル店において実施したアンケートでは、食品関連機関に期待する「食事バランスガイド」に関する取組を聞いたところ、「バランスのよいレシピの提供」、「バランスのよい弁当・惣菜の提供」、「ポスターの掲示」が上位3位となっており、ポスター等におけるアイキャッチのみでなく、日頃の食生活に活用できる情報提供や商品展開をすることも求められていた。

#### (ウ) 社員食堂における取組

企業の社員食堂においては、福利厚生担当者、管理栄養士等食堂運営に関わる者に対して、「食事バランスガイド」を活用した日本型食生活等についての研修を行った。社員食

堂の利用者に対しては、「食事バランスガイド」を活用し、社員の食生活チェック、健康相談コーナー等の開催、リーフレットの配布等を行った。また、一部の取組を新聞紙上や事例発表会において紹介した。

#### (エ) 学校等における取組

子どもを対象とした取組としては、米、野菜、果物、魚等の専門家が学校に出向き、それぞれの専門を活かしながら「食事バランスガイド」を活用してバランスのいい食生活の普及を行う出前授業を行った。

出前授業を受けた子どもたちに行ったアンケートでは、「食事はバランスが大切なことがわかった」「これから食事のバランスを考えようと思った」などの感想が多かった。また、出前授業を受けた子どもの保護者に行ったアンケートでは、子どもの食意識の変化について「食事のバランスを意識するようになった」の回答が6割を超えた。

#### イ 地域における重点的な取組

4つの重点地域（埼玉県さいたま市、東京都世田谷区、大阪府高槻市、福岡県福岡市）



食事バランスガイドを活用して、日本型食生活の良さを伝えるポスター

を中心に、各地域の特徴を活かし、集中的なキャンペーンによる普及・啓発を行った。

具体的には、料理教室等の体験型の取組の開催、学校、企業や地元の食品関連事業者と連携した普及の実施、ポスターの掲示、世代別の食に関する問題にスポットを当てたリーフレットの配布などによって、「食事バランスガイド」を活用した「日本型食生活」の普及を行った。

例えば、地元の農業者による、地元産の農産物を使った料理講習や、地元の漁協と連携した魚のおろしかたを学ぶ料理教室等では、バランスのいい食事について「食事バランスガイド」を活用して学ぶとともに、農業者・漁業者との交流を行いながら、地元農林水産物への理解を深めた。



お魚料理教室の様子。調理の後に「食事バランスガイド」を勉強。

また、朝ごはんの重要性を伝える取組と連動して、食事バランスを診断する取組を行い、通勤中のビジネスマンを中心に、朝ごはんの大切さとバランス良く食べることの必要性を普及した。企業の食堂においても、食堂のメニューへの「つ(SV)」の表示等を行った。

このほか、中学校の生徒が、地元の農家を訪れ、「食事バランスガイド」の説明を受けた後に、収穫体験を行い、収穫した農産物を活用した調理体験を行うという取組では、

「今まで思っていたよりも、主食がたくさん食べられることがわかった」という声や、かまどで炊いたごはんに対して「ごはんが甘くておどろいた」といった感想が聞かれた。

#### ウ その他の取組

全国各地で、民間団体による創意工夫に富んだ「食事バランスガイド」の普及促進を図る活動に対して支援を行った。具体的には、食育ワークブックの作成や、高校生による食堂メニュー改善プロジェクトの実施、視覚障害者向けの「食事バランスガイド」の情報提供物の作成等を支援した。例えば築地市場では、バランスがとれた「日本型食生活」への改善を促すことを目的に、季節ごとに様々な農林水産物が集まる市場の特徴を生かして「食事バランスガイド」の普及活動を行った。旬の水産物・青果物をテーマにしたセミナーや料理教室の開催、市場内の社員食堂、飲食店での「食事バランスガイド」の掲示等が取り組まれた。セミナーの参加者の約9割が「食事バランスガイド」が理解できたので参考にしたいと回答し、「ここに参加させてもらうようになってから、かなり魚類を使ったメニューが増えた」といった感想や、家庭の食卓で旬の食材が登場する機会が増えた、という声が寄せられた。



水産物を扱う市場ならではの贅沢、ほんもののクロマグロを使っただけの話

このほかにも、シンポジウム等を通して、「食事バランスガイド」を活用した日本型食生活の実践に関する普及・啓発等への支援を行った。

### 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20年4月現在、栄養士養成施設数は316校であり、そのうち管理栄養士養成施設数は118校である。栄養士免許は、平成18年度19,362件交付されており、累計交付数873,652件、管理栄養士免許は平成19年度7,502件交付されており、累計交付数135,803件となっている。管理栄養士・栄養士は、学校、保育所、病院、保健所、保健センター、フィットネスクラブ、食品産業等様々な場において、食生活に関する支援を行っている。

特に、都道府県、市町村においては、地域での食育の推進が着実に図られるよう、管理栄養士等の配置を推進してきており、管理栄