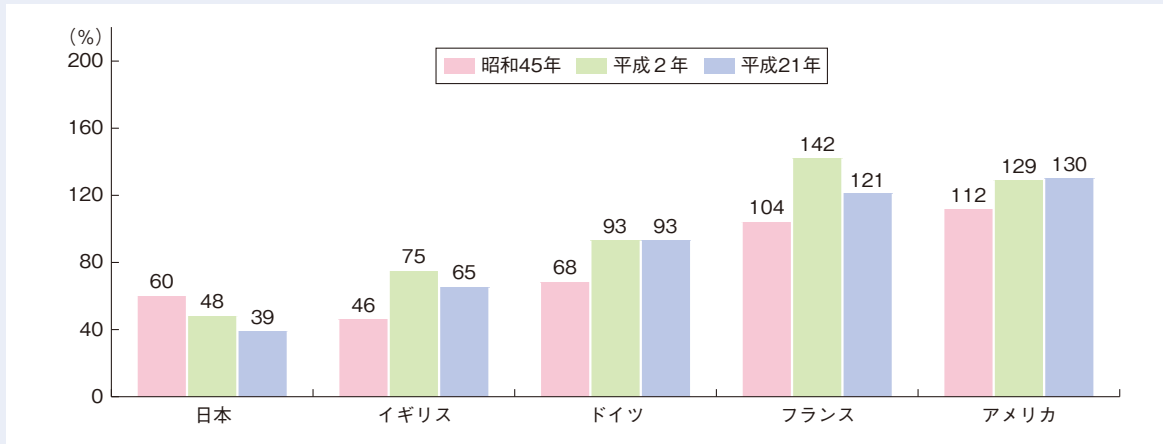


図表-44 主要先進国の食料自給率（カロリーベース）



資料：農林水産省「食料需給表」、FAO “Food Balance Sheets” 等をもとに農林水産省で試算。

注：日本の値は年度 平成21年の値のうち、日本の値は平成23年度の値を示す。

このため、食料自給率向上に向けた取組「フード・アクション・ニッポン」を推進している（コラム：食料自給率向上に向けた取組「フード・アクション・ニッポン」参照）。

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。

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

第2節 「食育ガイド」等の活用促進

第2次食育推進基本計画に基づき、ライフステージのつながりを大切にし、生涯にわたって大切にしたい食育について、具体的な取組の最初の一步を促す「食育ガイド」を平成24年5月に作成、公表した。

「食育ガイド」は、「食育の環」として、食べ物の生産から食卓までの「食べ物の循環」、「生涯にわたる食の営み」といったライフステージの循環などを図示するとともに、一人一人が自ら食生活の振り返りを行い、実践に向けた取組の最初の1歩を促すものとなっている。内閣府ホームページ（<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/guide/index.html>）に掲載するとともに、各地方公共団体及び小中学校に配布し、普及啓発を図っている。

また、食生活の改善を進めるとともに、健



食育ガイド（抜粋）



食事バランスガイド

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。

「食事バランスガイド」の普及・活用を図

るため、健康づくりのイベントでパンフレットを配布したり、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教材として活用したりしている。また、ホームページや地方農政局等が主催する食育に関する行事等において情報提供を行っている。

事例

若者のライフスタイルを考慮した食育実践モデルの取組

(株)センス・イット・スマート

「食育」への関心が薄い若年層（大学生）を対象に、彼らが日常生活の中で自然に「食」や「運動」に関心を抱き行動変容できる仕組み作りを目指し、平成24年度に農林水産省食育実践活動推進事業を活用して、食事バランスガイドの考え方を取り入れた独自の食事バランス採点基準作りを行い、自分の1日の食事バランスをゲーム感覚で知ることができるスマートフォンアプリ「JogTeamPHR（<https://phr.jogteam.com>）」を開発するとともに、健全な食生活を送るための「食育実践ネット（<http://shokuiku.net>）」を制作し、その中で利用できるコンテンツを提供した。

東京家政学院大学の協力を得て、スマートフォンを用いて撮影した大学生の食事写真を管理栄養士がチェックし、1日の食事バランスを100点満点で採点できる仕組みを実際に利用してもらい、その感想をとりまとめた。

大学生は、自分の食事内容に対して点数がつけられることにより刺激を受け、日々の食事バランスを意識するようになった。また、本大学で利用されているインターネットサービスのコミュニティ機能と連携させることで、自分の食事内容や点数について情報交換し、その過程で自然に食事バランスに関する知識・関心が高まることが確認されたことから、今後、多くの大学で利用される



学生が開発した学食メニュー試食



学生Aの1日の食事
(2月24日)
(スコア39点)

学生Aの1日の食事
(3月15日)
(スコア94点)

システムとの連携により、波及効果も期待される。

日々の食事の記録からは、大学生のライフスタイルも垣間見え、若年層に対する食育実践手法の検討に活かすことが可能である。

上記の取組と併せて、大学生が主体となって健康維持を目的としたメニューづくりのノウハウを企業から学ぶなど、産学地域連携により魅力ある学食づくりに取り組んだ。

事例

【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、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、厚生労働省の平成23年国民健康・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34.1%、女性は28.8%である。

このため、農林水産省では、朝食を欠食する食習慣の改善と、米を中心とした日本型食生活の普及啓発による食料自給率向上を目指して、「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、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4,400社）と連携・協力して取組を行っている。

事例

【主菜（魚介類）】水産物の消費拡大に向けた取組

水産庁では、学校給食における水産物の利用状況や子どもへの給食指導に必要な教材のニーズなどを把握するために、学校給食を担う全国の栄養教諭・学校栄養士を対象にアンケート調査を実施した。その結果、水産物を利用した献立回数は

「週2回」以上が約8割、上位調理方法は揚げ物、焼物（いずれも冷凍・切身等に加工さ



れたものを使用)などの実態や、子どもに対する給食指導等に使う教材として「魚の実物大パネル、レプリカ」などのニーズが高いことが明らかになった。

また、官民協働の取組として、平成24年度より、周囲を海に囲まれ、多様な水産物に恵まれた日本に生活する幸せを、5つのコンセプト（味わう、感じる、暮らす・働く、出会う、楽しむ）に基づき、国民の皆様に実感していただくため、生産者、水産関係団体、流通小売業者や各種メーカー、教育関係者、行政等、魚に関わるあらゆる方々が一体となって水産物の消費拡大に取り組む「魚の国のしあわせ」プロジェクトの取組が開始された。

取組の一環として、「学校が望む支援」と「地域・社会や産業界等が提供できる支援」をマッチングするための特設サイト「子どもと社会の架け橋となるポータルサイト」（文部科学省）を活用し、出前授業のプログラム提供など学校教育の場における魚食普及の支援を行っている。

事例

【副菜（野菜）・果物】 「子ども霞が関見学デー」で野菜・果物の普及啓発

子どもたちが野菜・果物に親しむことで、日常の食生活に野菜・果物を積極的に取り入れてもらうことを目的として、8月8日～9日開催の「子ども霞が関見学デー」において野菜・果物の普及啓発を行った。

会場には、夏が旬のものを中心にしたさまざまな品種の野菜・果物を展示するとともに、果物の旬や産地、野菜に含まれる栄養素等のパネル展示、野菜・果物クイズ等を行った。また、1日の摂取目標量である野菜350g、果物200gがどのくらいの分量なのか、計量器を使って体験することで、野菜・果物の摂取目標量の理解を促した。子どもたちが野菜・果物を手に取って感触や香り、重さを実感する楽しい「学ぶ場」を提供した。



子ども霞が関見学デーの様子

コラム 食料自給率向上に向けた取組 COLUMN 「フード・アクション・ニッポン」

● 食料自給率とは…

食料自給率とは、国内の食料消費が、国内の農業生産でどの程度まかなえているかを示す指標のことです。我が国の食料自給率は戦後大きく低下の一途をたどり、昭和40年度にカロリーベースで73%であった食料自給率は、現在40%程度まで低下しており、何らかの事態により外国からの食料供給が止まってしまうと、私たちの食生活は大きな影響を被ってしまいます。

● 「フード・アクション・ニッポン」では…

食料自給率の向上のためには、生産面での取組が重要なことはもちろんですが、消費面での取組も推進していく必要があります。このため、「フード・アクション・ニッポン」では、その趣旨に賛同する企業・団体等（平成25年3月末現在約7,122社）とともに、国産食材の消費拡大に向けた普及・啓発活動を平成20年10月より行っています。その主な取組を以下に紹介します。詳しくは、「フード・アクション・ニッポン」のホームページ（<http://syokuryo.jp/>）をご覧ください。

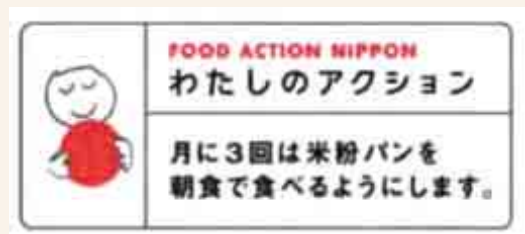
● 米粉倶楽部

米を粉状にして利用することは、以前より和菓子等で行われてきましたが、近年、細砕化技術が進展し、米粉を原料にしたパンや麺、ケーキなどが製品化され、そのもちもちとした食感が話題となっています。お米の一人当たり消費量は約40年間で半減していますが、米粉によってお米の新しい食べ方が広がり消費が拡大すれば、日本の水田の維持につながるとともに、食料自給率向上にもつながります。このため、平成21年10月に「米粉倶楽部」を発足させ、米粉に関わる様々な企業・団体等（平成25年3月末現在約1,258社）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、毎日の少しずつの積み重ねで上げていくことができます。例えば、私たち一人一人が、〈1〉ごはん一食につきもう一口食べる、あるいは〈2〉米粉パンを月3つ食べる、ということだけでも食料自給率は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ィアを募集しています。「冬の鍋、メは雑炊にします」「魚のキレイな食べ方を子どもに教えます」など、既に8万を超える宣言が集まっています（平成25年3月末現在）。



コラム COLUMN

「マジごはん計画」の推進

近年、適切な食への関心が低下しつつあり、特に、次世代を担う若者は、バランスのとれた健全な食生活への誘導が必要と指摘されています。しかしながら、若者世代へ食育を推進するに当たって、バランス良く食べましょう、など正論をそのまま訴えても頭では理解されますが、心には響かず実践には至りません。そのため、彼らの思考に沿った啓発モデルを提示する取組が重要となります。

農林水産省では、この取組を「マジごはん計画」と名付け、若者世代へ向けて食べることを大切に思える機会の提供、生産者や食品産業等の作る人たちの“マジ”を伝える機会の提供を行っています。

平成24年度は、本計画に賛同するメディアや企業等により、食に対する意識喚起や野菜の摂取促進の特集ページの女性ファッション誌や男性向け料理雑誌への掲載、地域の保健所と高校生との協働による卒業後の新生活に向けた食生活改善パンフレットの作成等の取組が展開されました。

今後とも食への関心が低い若者世代に、この取組が届くよう、様々なメディアとの連携・協力を進めるとともに、本計画の趣旨に賛同いただいた企業・団体に対してロゴマークの活用などを通じた支援をすることにより、自走できる取組を推進していくこととしております。

「食べる」ことを、少しでも“マジ”に考えることが、20年後の日本人のライフスタイルを幸せにし、さらには、日本の食品産業や、畜産業、農林水産業の未来につながると考えています。

一緒に食の大切さを伝えたいという企業や団体等の方々からの連絡をお待ちしています。詳しくは農林水産省のホームページ

(<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/majigohan/index.html>) をご覧ください。



県北広域振興局 保健福祉環境部
(久慈保健所・二戸保健所) 作成
協力：岩手県立久慈東高等学校

