

## 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。

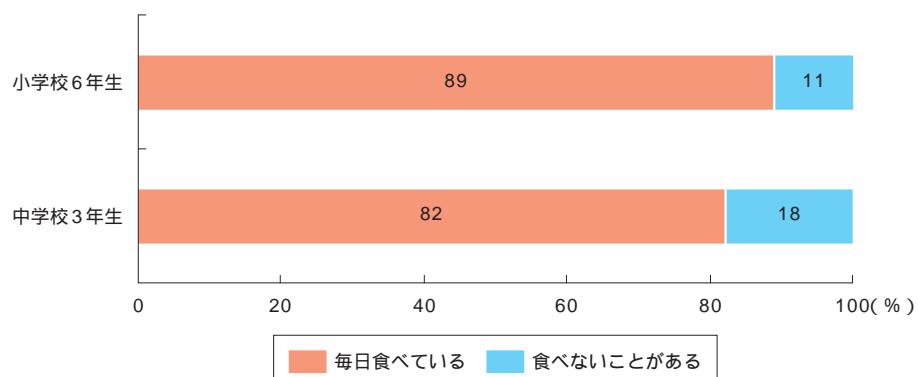
最近の子どもの就寝・睡眠時間については、文部科学省が実施した平成21年度「全国学力・学習状況調査」(以下、「学力調査」という。)によると、平日午前0時以降に就

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29%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18%に達している(図表-57)。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-58)。さらに、平成21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-59)。

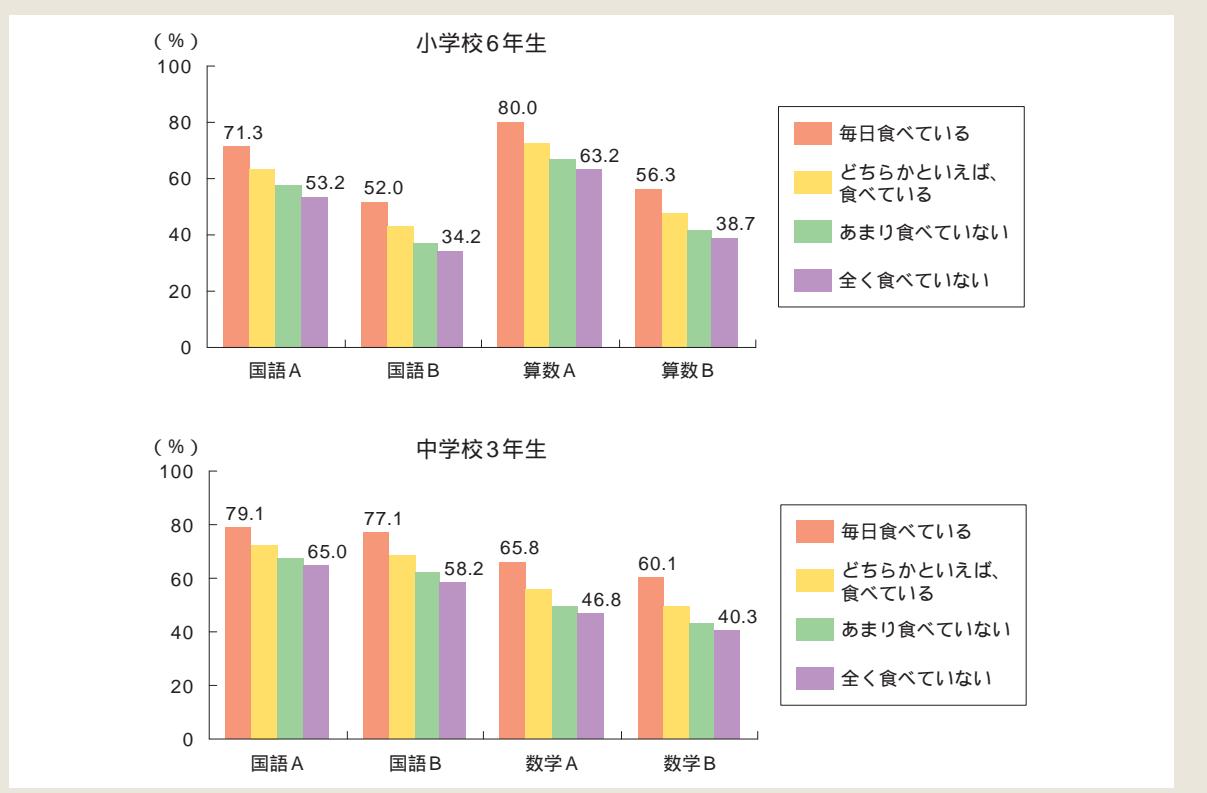
子どもの基本的な生活習慣は家庭だけでなく社会環境の変化等の影響を受けやすいことから、個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として地域が一丸となり、子どもの健やかな成長を期して

図表…57 朝ごはんを食べないことがある小・中学生の割合



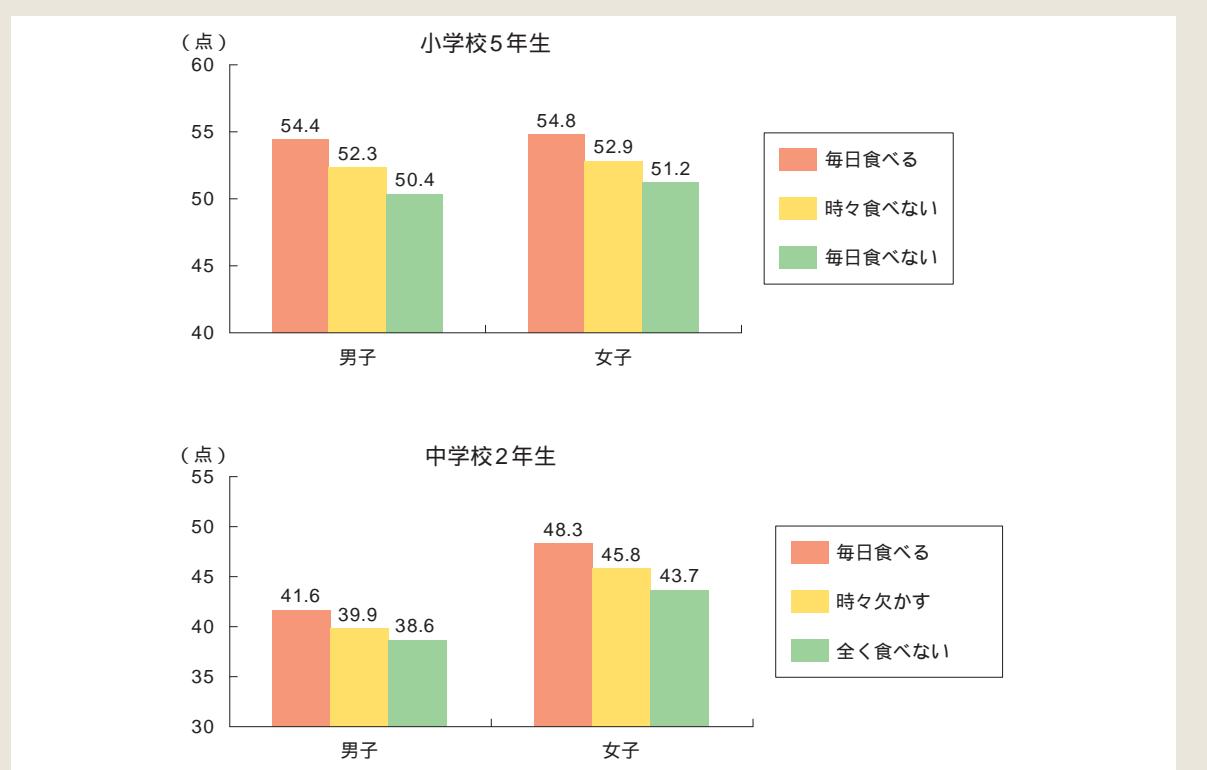
文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成21年度)

図表...58 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成21年度)

図表...59 朝食の摂取と体力合計点との関係



文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(平成21年度)

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。

## 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。全国的な普及啓発では、関係省庁の連携による学校関係者を対象とした普及啓発を推進するための研究協議会や、企業における社会貢献活動を推進するための研究協議会を開催した。

また、全国の学校、地域の行事等を活用し、専門家や大学生などを派遣して、子どもや保護者に対し、紙芝居や講演会等により全国67箇所で普及啓発を行った。

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7箇所で「子どもの生活習慣づくりフォーラム」を開催し、基調講演やパネルディスカッション等を実施した。親子連れや学校関係者、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22年2月現在、全国協議会の会員団体数は243（平成20年12月では230）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」を電子媒体として作成している。

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。

この手帳は、全国の教育委員会等に提供しており、乳幼児や小学生を持つ各家庭への情報提供や、家庭教育に関する学習機会での活用等が期待される。

### 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。

以下、自治体における食育の取組について紹介する。

大阪府では、健康おおさか21・食育推進企業団や大阪府にある管理栄養士養成校など産学官の連携・協働により、小・中学生とその保護者を対象に「すっきりスリム！ アクティブ父さん」応援事業を展開した。本事業において、一日の歩数や運動時間の目標を決めて、モニタリングができる運動マップを使用し、親子で日頃の運動不足を解消する取組を行った。

京都府山城北保健所では、保育所・幼稚園の園児やその保護者の野菜の摂取量が少ないとから、農林、教育、保健部門が協働し、野菜の栽培と収穫体験を行っている。併せて、野菜を食べることの大切さを伝える紙芝居を使った栄養教育や保護者宛のプリントを配布し、野菜をもりもり食べる元気な子を増やす取組を行った。

### 第3節

## 妊娠婦や乳幼児に関する栄養指導

### 1 妊産婦等に対する栄養指導の充実

近年、20～30歳代の女性において食事の偏りや痩身（低体重）の者の割合が増加する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ら良いかを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「妊娠婦のための食事バランスガイド」、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「妊娠婦のための食生活指針」（平成18年2月）を妊娠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など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、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」を取りまとめたところである。

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19年度に市町村及び保健所で栄養指導を受けた乳幼児は3,004,639人である(厚生労働省「平成20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までの計画に当たる「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。

## 「健やか親子21」公式ホームページ



## 健やか親子21取り組みのデータベース

地域や団体の取り組み(事業)を検索・登録できるデータベースです。



## 第4節

### 家庭や地域における栄養教諭を中心とした取組

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。

具体的な取組としては、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

# 青少年及びその保護者に対する食育推進

平成21年11月の「全国青少年健全育成強調月間」（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）では、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、青少年の生活習慣の見直しに取り組むとするなど、青少年育成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

### 家庭における食事のマナーの習得について ～「食事に関する習慣と規範意識に関するインターネット調査」結果から～

食事のマナーは、豊かな人間形成に資するための食に関する基本所作として重要ですが、近年、様々なところでその乱れが指摘されております。

そこで、内閣府では、食事のマナーに対する国民の意識や取組状況、食事のマナーを身に付けた場所、食事のマナーへのイメージ像などを把握することにより、今後の食育の推進に当たっての基礎資料とする目的として、「食事に関する習慣と規範意識に関するインターネット調査」を実施しました（<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h21/netchosa/index.html>）。

#### 1 調査項目

食生活等の実態と「食育」に関する意識・関心について

- ・食事に関する習慣について
- ・食事に関する規範意識について
- ・食育への関心

#### 2 調査対象

全国の18歳以上の男女

#### 3 調査期間

平成21年11月19日（木）～12月4日（金）

#### 4 調査方法

調査会社の登録モニターに対するインターネット調査

#### 5 サンプル数

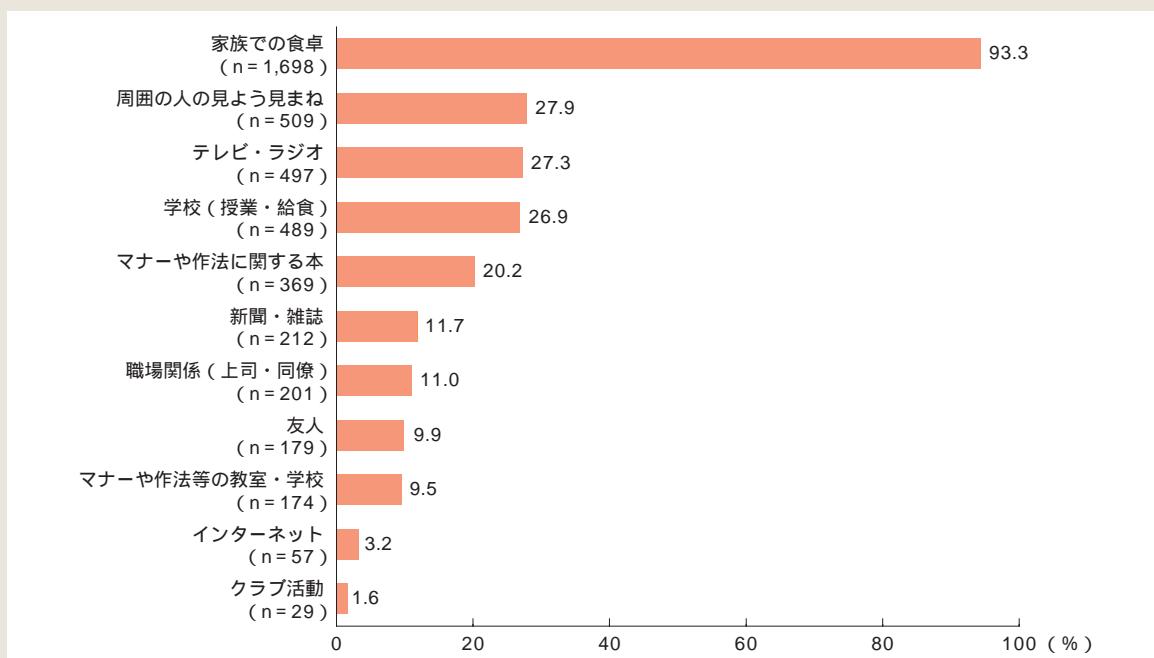
1,820人

#### 6 調査結果

##### (1) 食事のマナーの習得場所

食事のマナーを習得した場所について割合の高い順に見ると、「家族での食卓」(93.3%)、「周囲の人の見よう見まね」(27.9%)、「テレビ・ラジオ」(27.3%)、「学校(授業・給食)」(26.9%)、「マナーや作法に関する本」(20.2%)の順となっています。

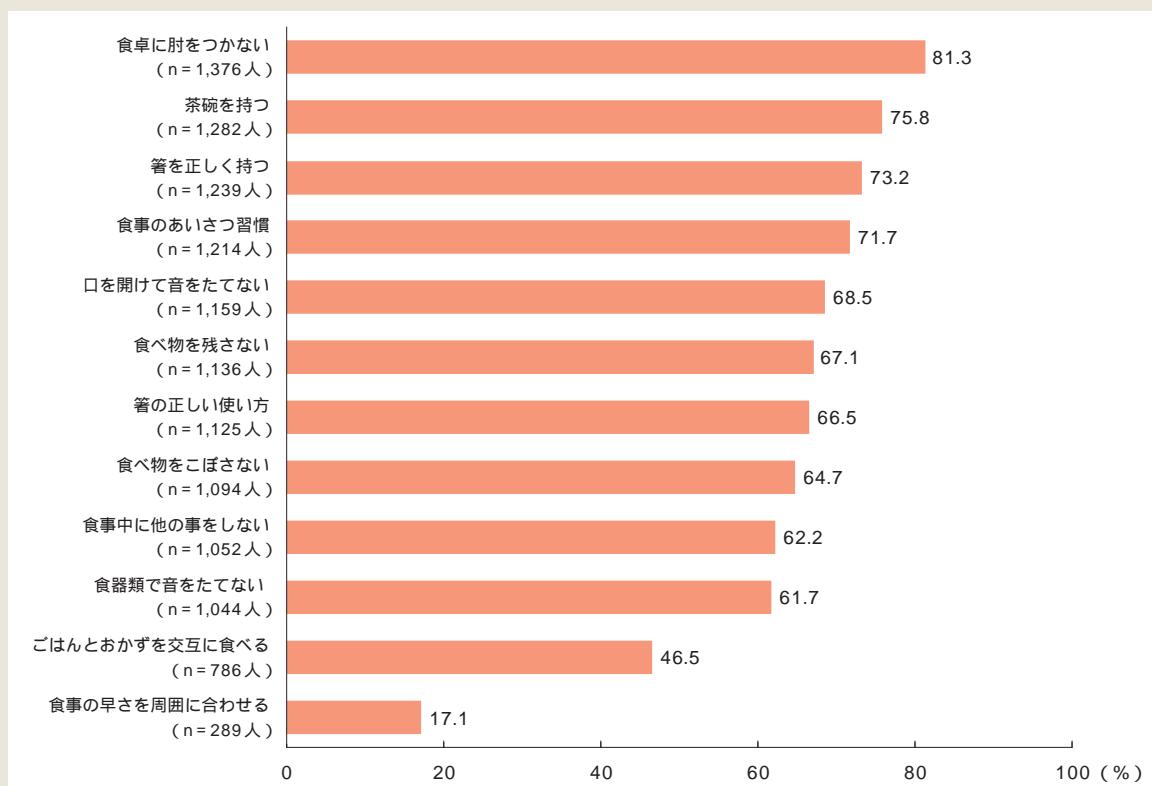
##### 食事のマナーの習得場所



##### (2) 幼少時に家族の食卓で教えられたマナー

幼少時(小学生の頃)に家族の食卓で教えられたマナーについて割合の高い順に見ると、「食卓に肘をつかない」(81.3%)、「茶碗を持つ」(75.8%)、「箸を正しく持つ」(73.2%)、「食事のあいさつ習慣」(71.7%)、「口を開けて音を立てない」(68.5%)の順となっています。

## 幼少時に家族の食卓で教えられたマナー

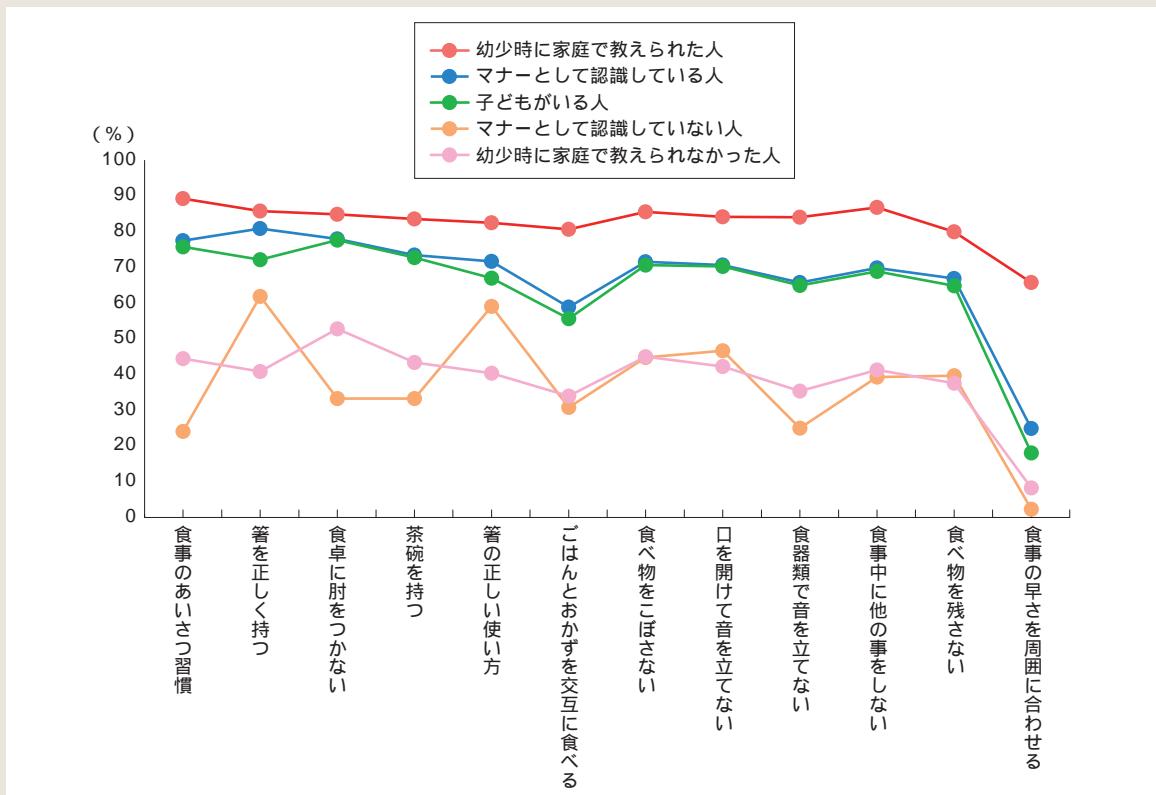


## (3) 親の立場になった時に子どもに教えた食事のマナー

子どもに教えた食事のマナーについて割合の高い順に見ると、「食卓に肘をつかない」(77.9%)、「食事のあいさつ習慣」(75.5%)、「茶碗を持つ」(73.0%)、「箸を正しく持つ」(72.4%)の順となっており、上記(2)の幼少時に家族の食卓で教えられたマナー項目が上位にきています。

また、子どもに教えたマナーの事項について、「幼少時に家庭で教えられた人」は高い割合で子どもにも教えている傾向にあります。

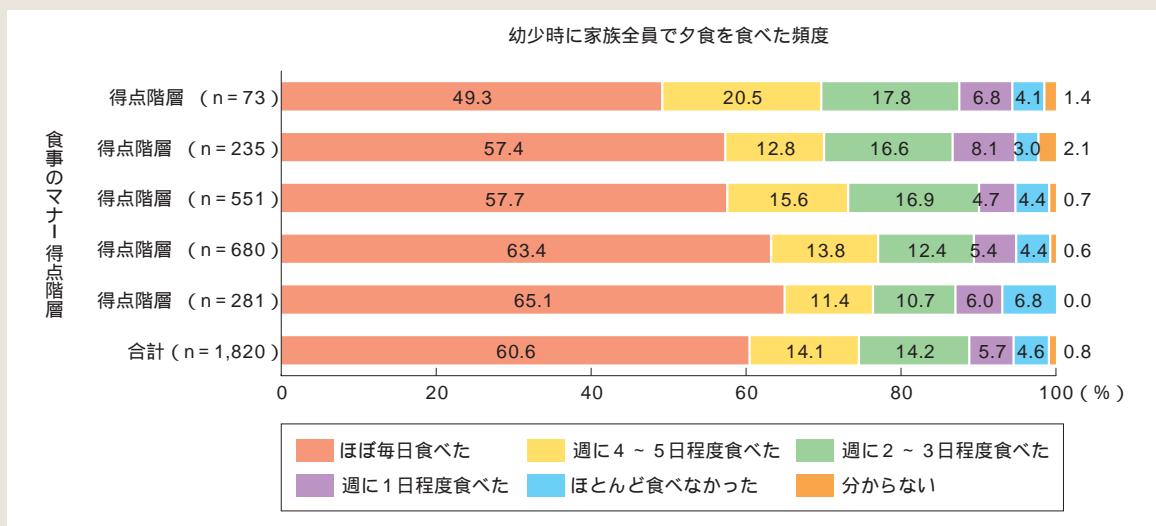
## 親の立場になった時に子どもに教えた食事のマナー



### (4)「幼少時に家族全員で夕食を食べた頻度」と「食事のマナー」との関係

食事のマナーを身に付けていている人（マナー得点が高い階層）ほど、幼少時に家族全員で夕食を食べた頻度が高くなる傾向にあります。

### 「幼少時に家族全員で夕食を食べた頻度」と「食事のマナー」との関係



マナー得点：食事のマナー項目を回答に応じて得点化したもの。階層の方が食事のマナーをより身に付けています。