

なぜ今食育か

昭和学院短期大学
フードスペシャリスト協会
共催講演会

食育月間の垂れ幕

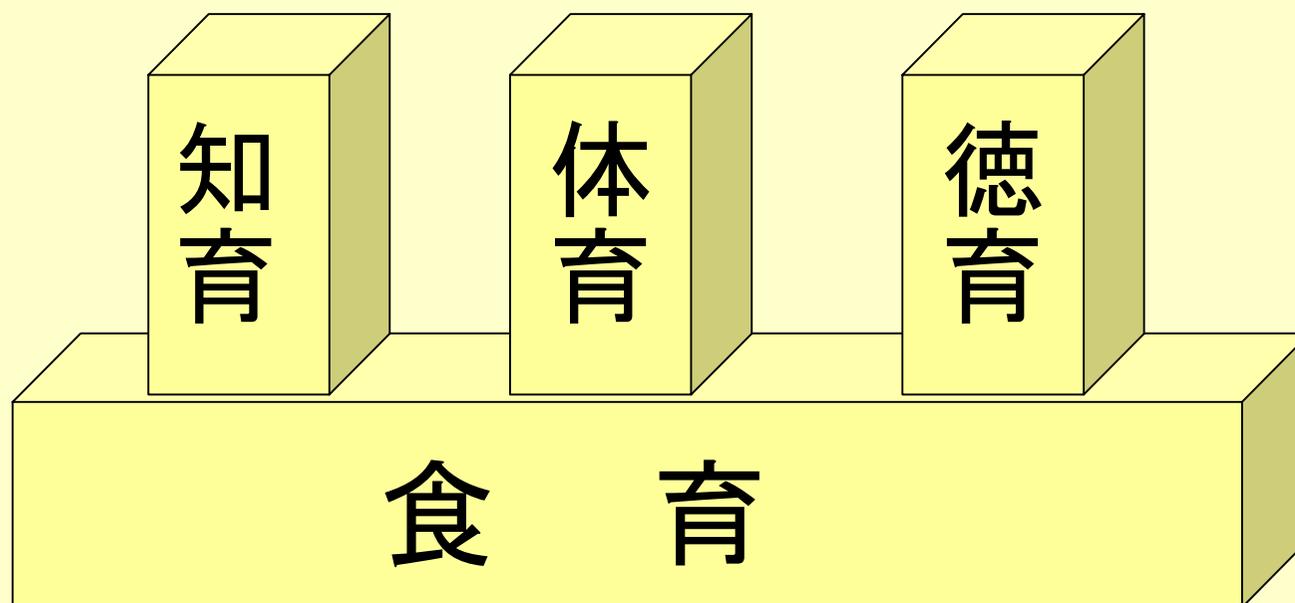


6月は食育月間、19日は食育の日

食育基本法（平成17年6月10日成立）

《前文》 子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、
生きる力を身に付けていくためには、何よりも
「食」が重要である。

食育は国民運動

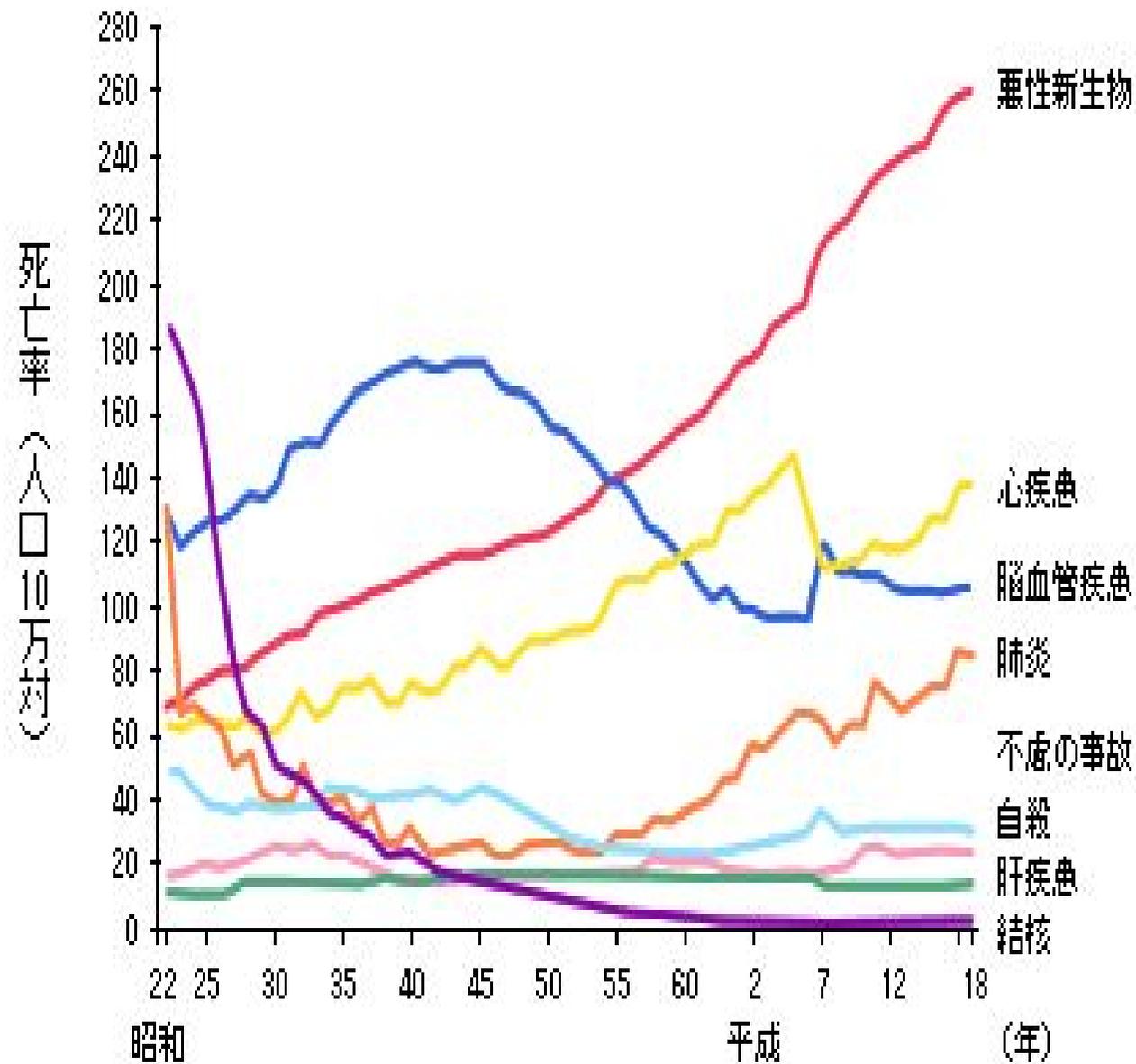


何故今食育なのか

近年の食をめぐる状況

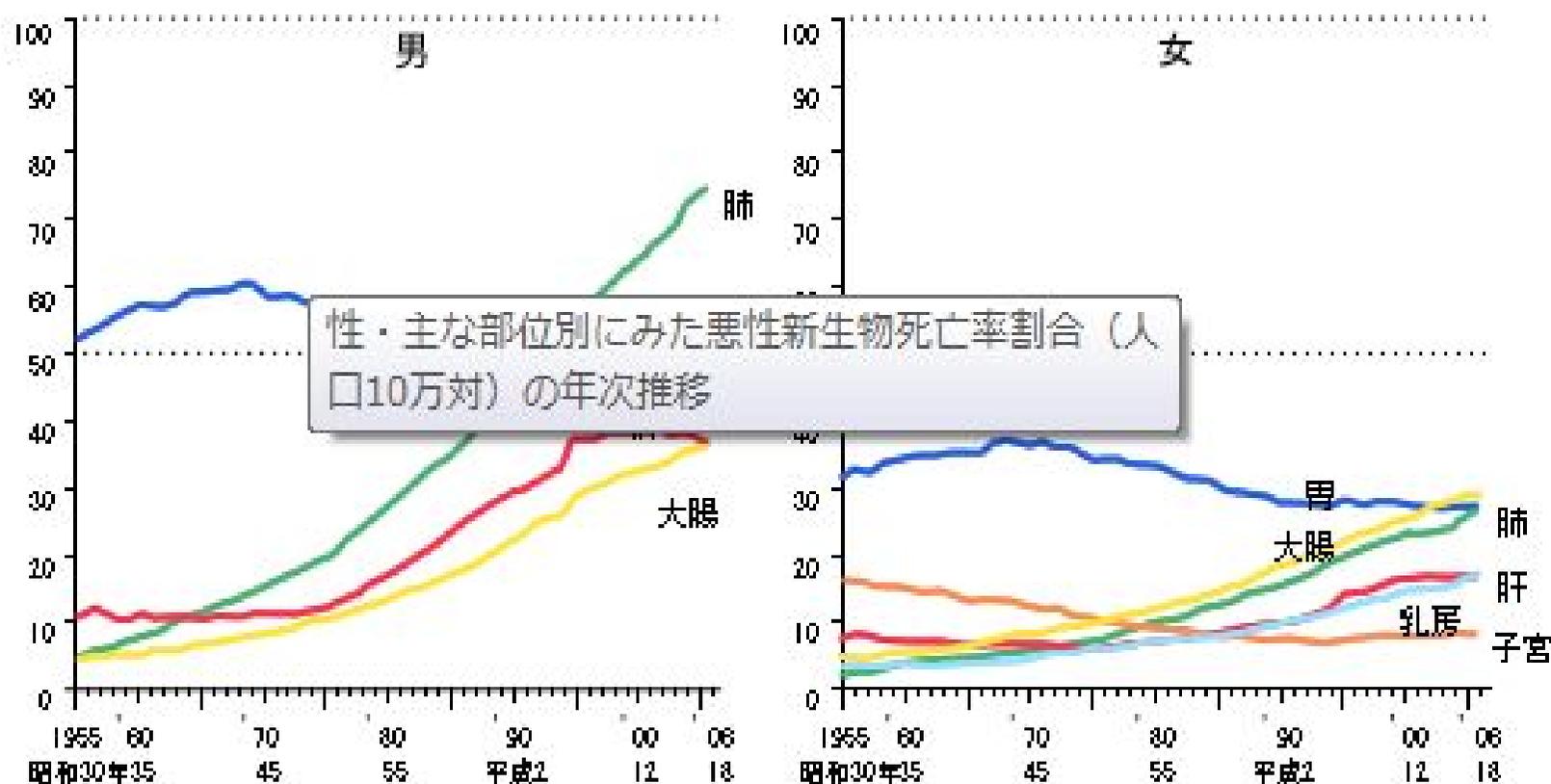
- 不規則な食事
- 食の安全への危惧
- 食の外国への依存
- 食の外部化(外食、中食の増加)
- ライフスタイルや価値観の多様化
- 食への無関心・知識の欠如
- 肥満や生活習慣病の増加

— 主要死因別にみた死亡率の年次推移 —



厚生労働省「人口動態調査より」

— 性・主な部位別にみた悪性新生物死亡率割合(人口10万対)の年次推移 —



注 1) 結腸と直腸S状結腸移行部及び直腸を示す。但し、昭和40年までは直腸肛門部を含む。

2) 肝と胆のう及び肝外胆管を示す。

3) 気管、気管支及び肺を示す。

資料:厚生省「人口動態統計」

食の外部化(外食・中食が増えた理由)

- 調理や片付けの手間が省ける
- 家庭では作れないものが味わえる
- 家庭の味と異なるものが味わえる
- 内食(家庭で調理する)より経済的
- 家族の好みがまちまちで料理するのが大変

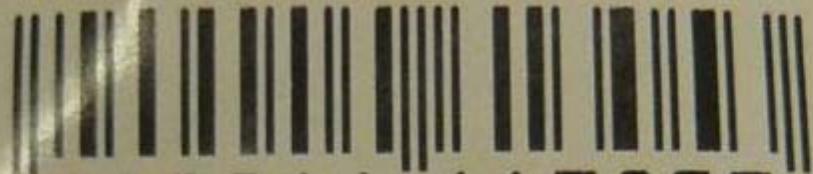
(農林漁業金融公庫「中食や外食の利用に関するアンケート」より)

単身世帯の増加

711万(1980年)⇒**1291万**(2000年)⇒**1666万**(2020年)

65歳以上の単独世帯数

88万(1980年)⇒303万(2000年)⇒635万(2020年)



0 249014 613053

B05

名称 おにぎり

手巻 紅鮭

原材料名 ご飯、紅鮭フレーク、のり、塩、トレハロース、ダイズ多糖類、酢酸Na、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、グリシン、グリセリンエステル

消費期限 10. 6.13 午前 7時

保存方法 直射日光 高温多湿を避けて下さい



0 249009 913052

B05

名称 おこぎり

手巻 焼たらこ

原材料名 ご飯、焼たらこ、のり、塩、(その他
卵、小麦由来原材料を含む)、調味料(アミノ酸系色
)、ダイズ多糖類、pH調整剤、グリシン、
酸化防止剤(ビタミンC)、ナイアシン、
剤(亜硝酸Na)

消費期限 10. 6.13 午前 7時

保存方法 直射日光、高温多湿を避けて下さい。

製造者 (株) カネー

ごはん

灰小	物	食物繊維	0.8g
ナトリウム			0mg
食塩相当量			0.0g

研究所にて検査

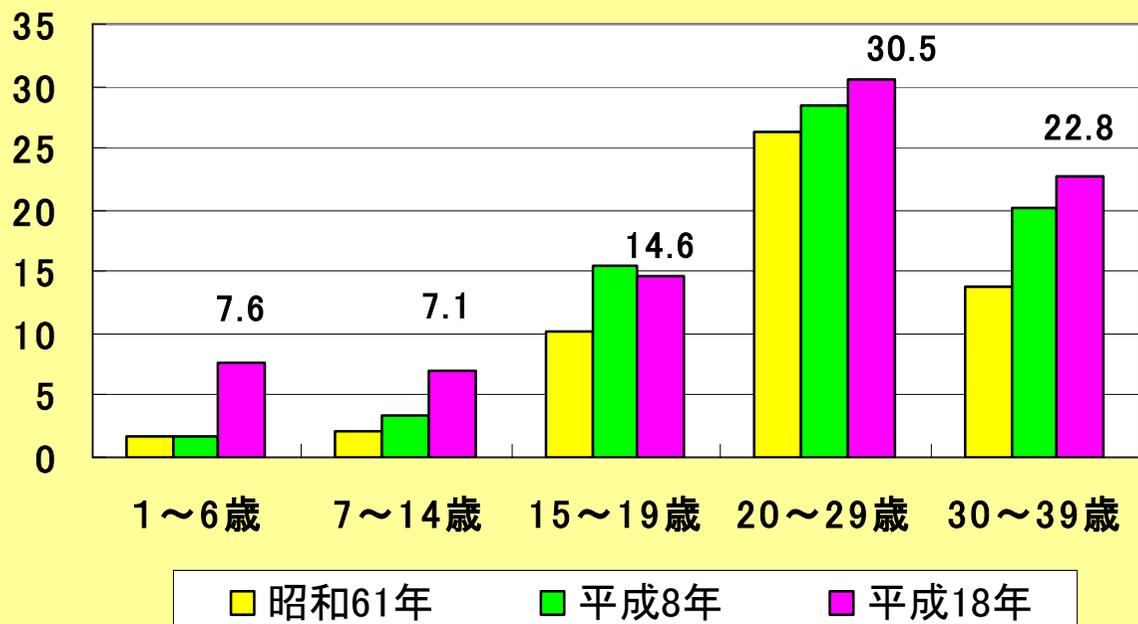
- 名称：包装米飯（白飯）
- 原材料名：うるち米（福島県）、オリゴ糖、pH調整剤 ●内容量：200g
- 賞味期限：トレー側面に記載
- 保存方法：直射日光、高温多湿を避けて常温で保存してください。
- 販売者：**イオン株式会社**
千葉県千葉市美浜区中瀬1-5-1
製造所固有記号は賞味期限の右に記載

●トップバリュお客さまサービス係
〒261-8515 千葉県美浜区中瀬1-5-1
TEL.0120-28-4196（日曜日は除く）

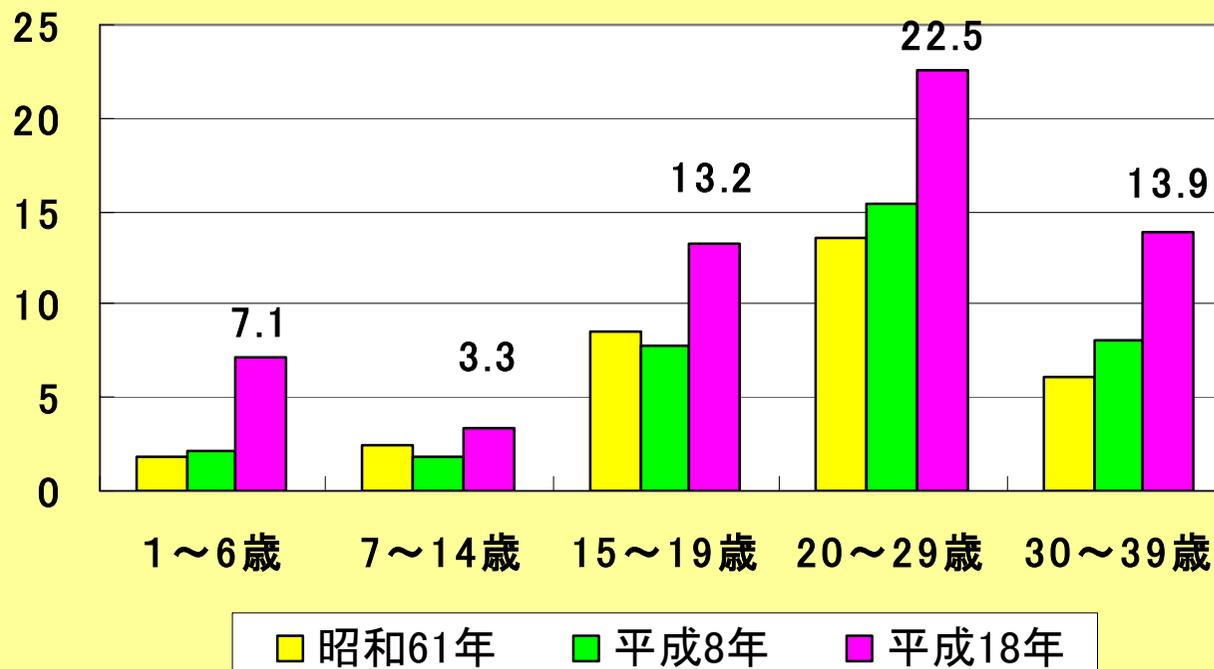
●pH調整剤を使用しておりますので、調理後酸味・酸臭を感じる場合があります。

朝食の欠食率

女



男



子どもの食状況

- 朝食の欠食
- ひとりで、子どもだけで食べる
- テレビを見ながら食べる
- 箸が正しく持てない
- 「いただきます」が言えない
- 不規則な食事時間
- 偏食、洋食好き(食の欧米化)
- 一皿ずつ食べる(ご飯と副食を交互に食べない)

食事マナーだけでなく社会性が身につかない

食事の機能（人は何故食事するか）

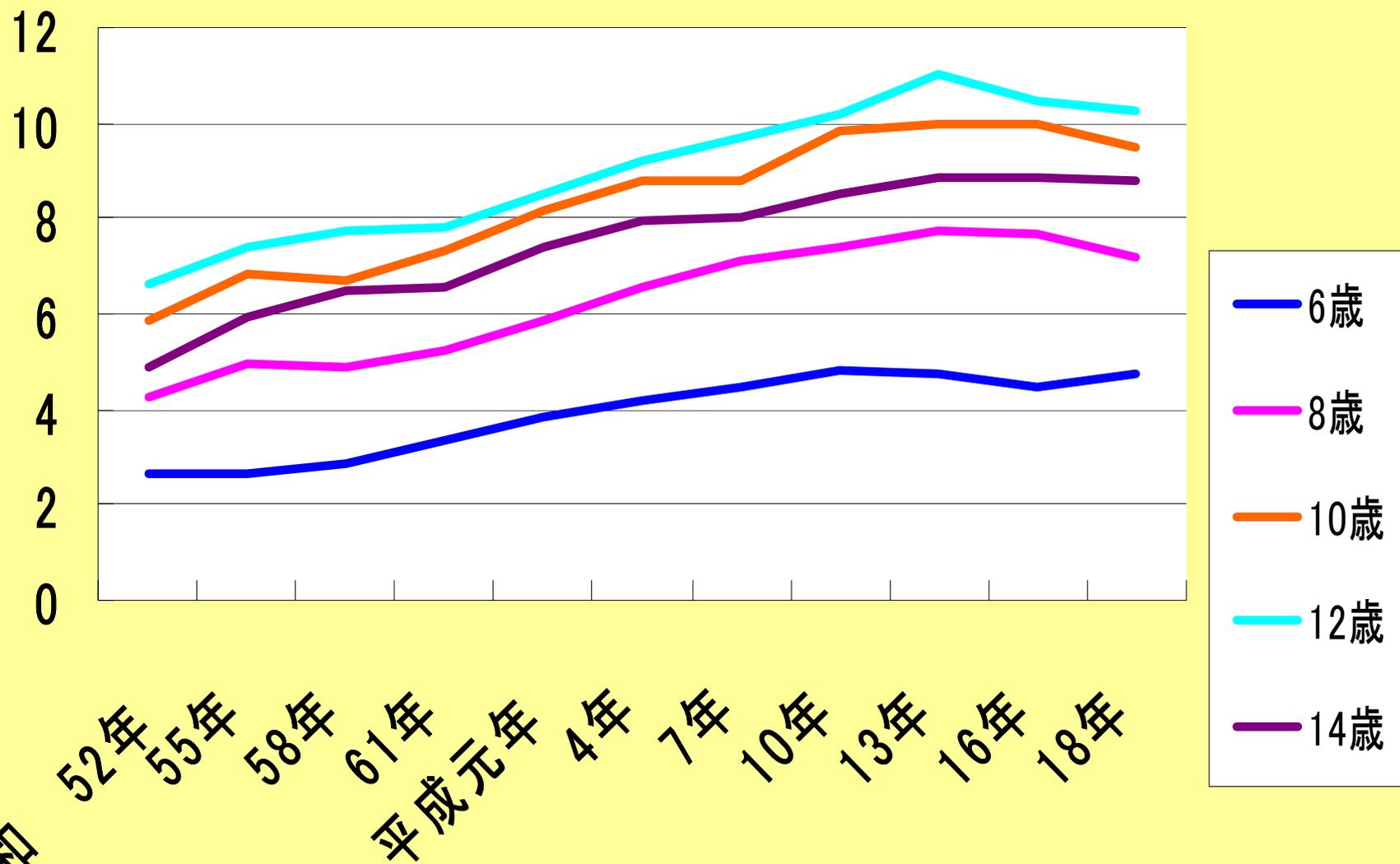
- 生理的機能・・・生きるため、健康のため
- 精神的機能・・・楽しみのため
- 社会的機能・・・コミュニケーションを図る
社交の場
- 文化的機能・・・伝統の食文化の継承
- 教育的機能・・・しつけ、食のマナー

一人ぼっちの食卓で機能が果たせますか？

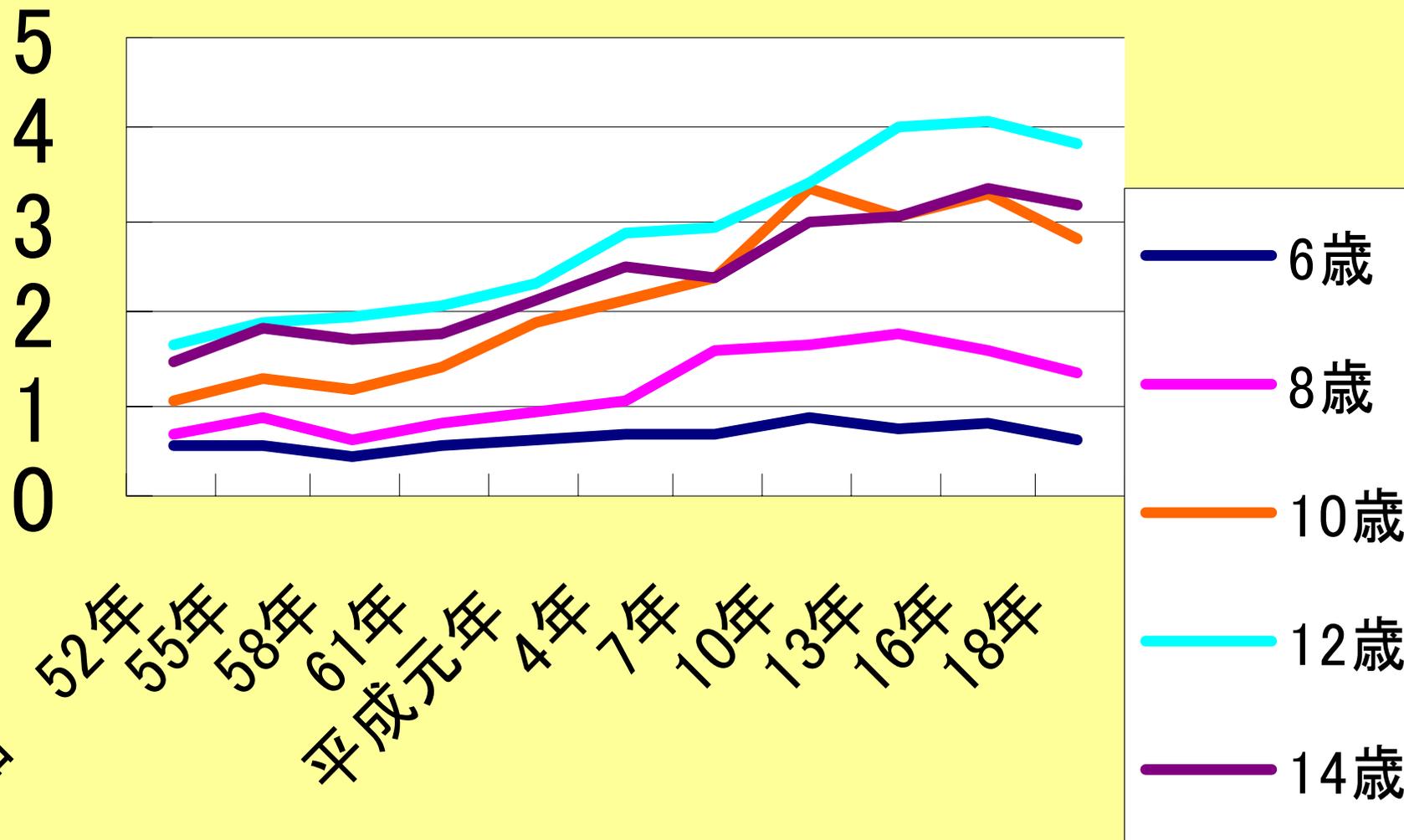
子どもの健康状況

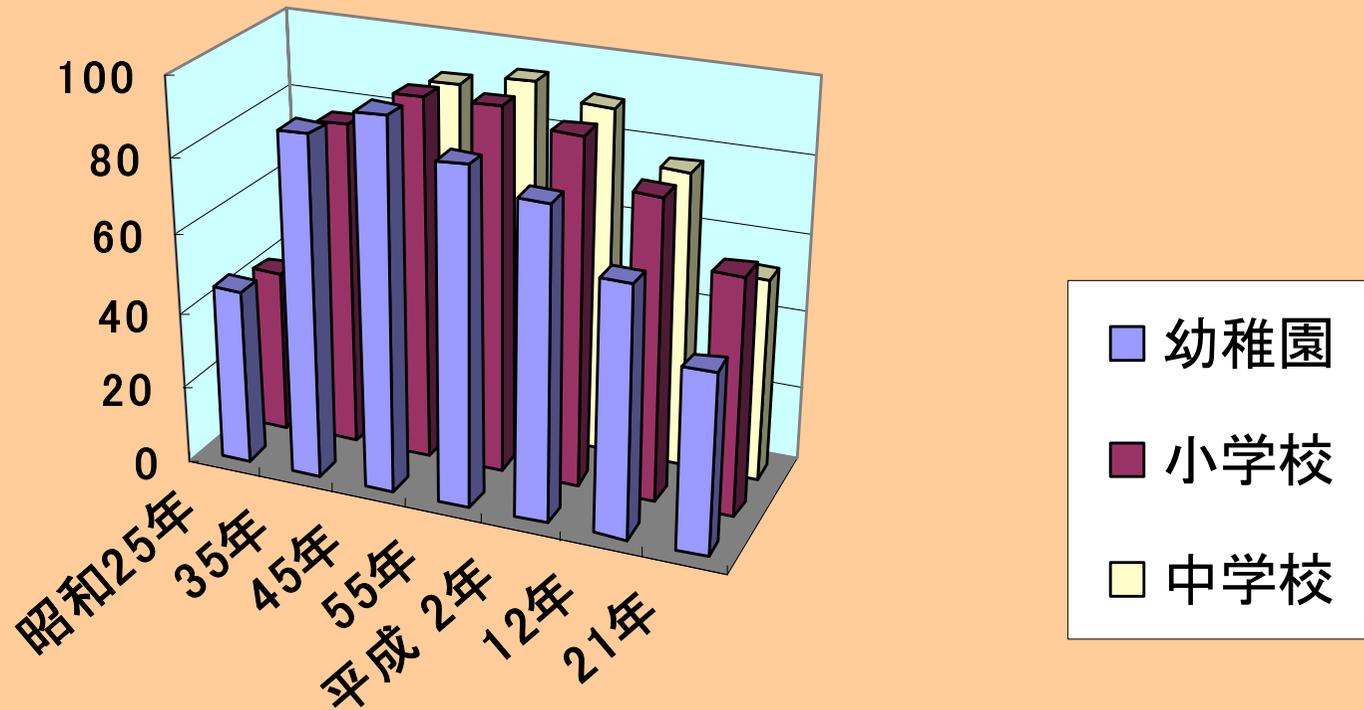
- 肥満傾向児、痩身傾向児の増加
- 低体温、うまく体温調整できない
- 骨の発育が未熟
- 心臓の疾患、異常の増加
- 便秘傾向の子ども
- 疲れやすい子ども
- 虫歯の子どもは減少している

肥満傾向児の出現推移



瘦身傾向児の推移

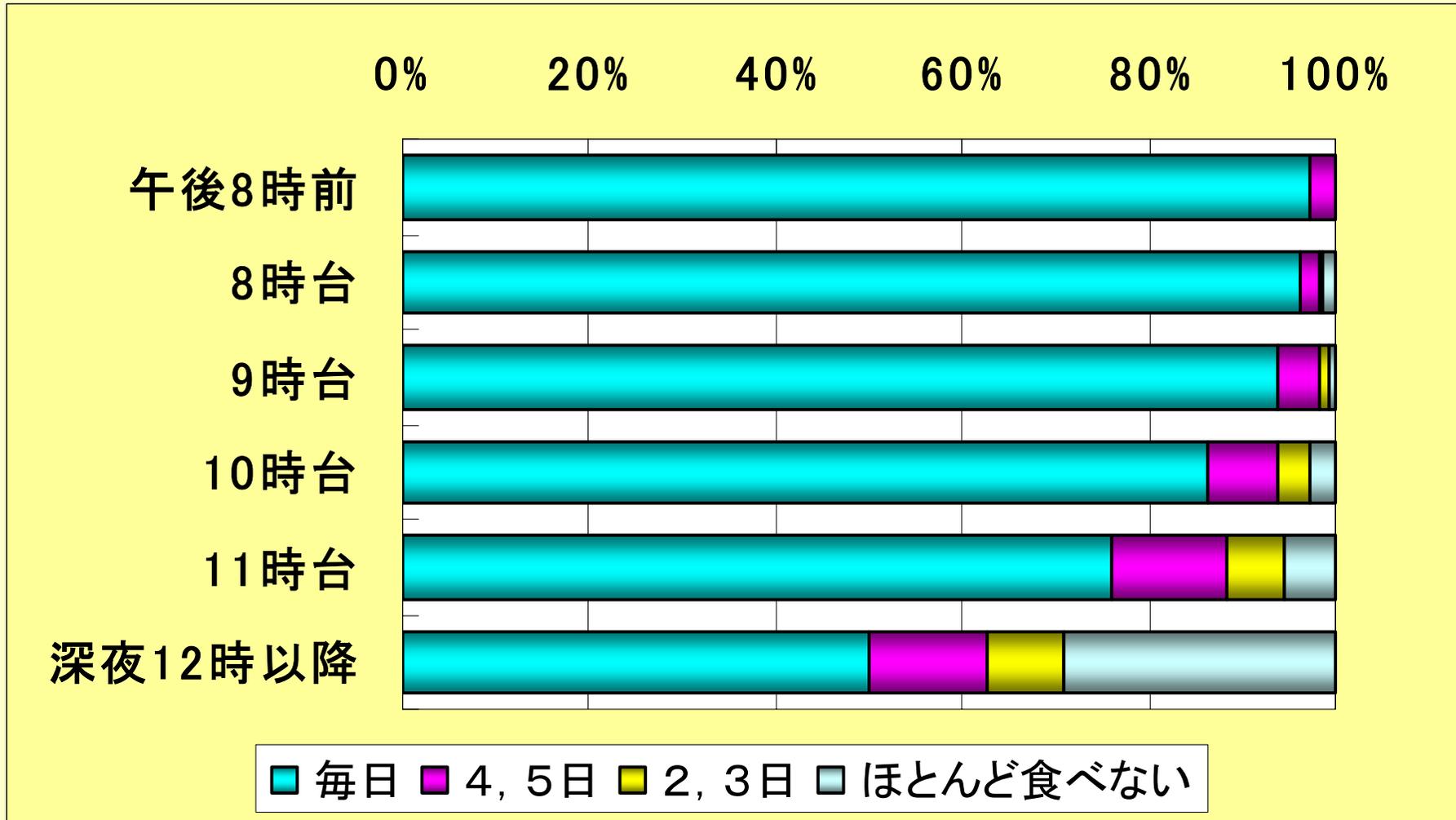




虫歯のある子ども

昭和40～50年代をピークに虫歯を持つ子どもは減少傾向
未処置の虫歯はさらに減少している。

子どもの朝食傾向と就寝時刻



睡眠と運動と肥満

- 睡眠時間が長いほど運動量が多い。
- 3歳時に11時間以上睡眠をとっていた子どもと比較して、睡眠時間が短くなるほど10年後の肥満の発生率は高くなり、9時間未満の子どもでは1.6倍のリスクがある。

	肥満発生率
9時間未満	1.59
9～10時間	1.24
10～11時間	1.00
11時間以上	1.00

寝ない子は太る

「早寝早起き朝ごはん」国民運動

「早寝早起き朝ごはん運動」全国協議会

平成18年4月設立

文部科学省、PTA、食育推進団体、子ども会
青少年団体、スポーツ団体、マスメディア等
の参加により、国民運動として全国展開

子どもの生活リズム向上プロジェクト

子どもの基本的生活習慣の育成

実践と追跡調査

食育の3つの柱

- 選食能力を身につける
 - 栄養バランスを考える
 - 何が安全で何が危険か？
- しつけを見直す
 - 箸の持ち方
 - あいさつ、生活習慣や食文化の継承
- 食糧問題を学ばせる
 - 食料自給率、食べ残し、世界の飢餓

アメリカにおける食育

- 学校昼食プログラムと学校朝食プログラム
- 食生活指針
 - 食事と運動を通して慢性疾患のリスクを下げるためのガイドライン
- ファイブ・ア・デイ
 - 野菜や果物を1日5品目以上食べる
- コミュニティーサポートアグリカルチャー
 - 消費者と地域の農家が協力して生産活動を行う

フランスの味覚週間

- 10月の第3週目を味覚週間とする
- 1990年に始まった
- 多数のシェフや食の職人が小学校を訪れ、味覚の授業を行う。(味覚のレッスン)
- フランス全土で、様々なイベントが実施される
- 有名レストランが特別メニューを用意し、学生に学割料金で提供する。
- 生産者が野菜や果物を無償提供することもある

フランス味覚週間のプログラム

- 感覚機能の説明とトレーニング
5感を使って、感じ取り、言葉で表す。
どんな香り、どんな手触り、どんな味
- 目隠しをして、食べ物に触る、匂いをかぐ、噛む、味わう。何の食べ物かあてる。
- 濃度の異なる味の付いた水溶液を飲んで、閾値を知る。
- スパイスやハーブの刺激を感じる
- 地域によって好まれる味が違うのはなぜか、風土や歴史を学ぶ。

高級料亭の味を小学校で ～京都市の試み～

- 2006年より、京都の一流料亭が協力して、小学校で味覚授業開始
- だしを味わう
 - 昆布だし、鰹だし、合わせだし、お吸い物
- だしで煮た大根などを味わう

小学生が料亭に出向いて、厨房を見学する

包丁や調理器具に触れる

和食作法を学ぶ

保育所における食育指針

目標 健康で質の高い生活を送る基本としての
「食を営む力」の育成に向けて基礎を培う

期待する子ども像

食べ物を話題にする子

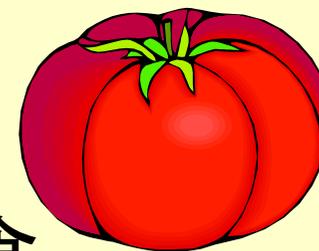
お腹がすくりズムを持てる子

一緒に食べたい人がいる子

食べたいもの、
好きなものが増える子

食事作り、準備に
関わる子

保育所・幼稚園の取り組み



- 栽培・収穫体験・・・取れた野菜で給食
給食の生ゴミで堆肥づくり

- クッキング保育・野外クッキング

地域の商店街、生産者の協力で食材確保
年齢に応じて調理操作

みんなで作って食べるとおいしいね

- 無農薬、無添加の食材を使って伝統食
玄米と味噌汁と和のおかず

(福岡県ふたば幼稚園)



小学校の取り組み例

- 子どもが作る「弁当の日」(5・6年生対象)
親は一切手伝わない、献立作成、買い物調理、盛り付け全て子どもが行う。
- 給食に郷土料理を取り入れる
- ボランティアによる伝統料理の体験学習
豆腐、こんにゃく、漬物、郷土料理
- 漁村への修学旅行
定置網体験、釣り、魚をさばく、伝統魚料理



企業の取り組み

- 味の素『食のガーデン』プログラム
子どもが一人一鉢の野菜を育てる
苗の植え付けから収穫まで責任を持って
- カルビー『スナック・スクール』
ポテトチップス適量当てゲーム
パッケージの表示の見方を覚えよう
- ハウス食品
出張授業、工場見学、カレー粉作り
始めてクッキング（幼稚園でカレー作り）

モスフードサービスの食育プログラム

- 体験入店プログラム
- 出張授業プログラム・・・座学と体験

製造体験

しっかり手洗い

野菜の食べ比べ レタスの葉先と根元の味の違い

照り焼きバーガーを作る

食を通してのしつけ

メーカー、流通など食を扱う企業の社会貢献

国の食育への取り組み

■ 農林水産省

食育総合展『ニッポン食育フェア』（1月）

地域に根ざした食育コンクール

民間食育活動団体への活動支援

食事バランスガイドの普及活用

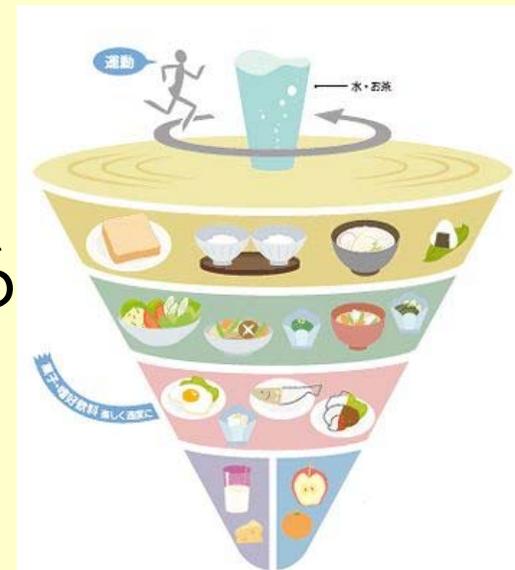
■ 文部科学省

栄養教諭制度の創設

児童生徒の生活習慣と健康等に関する

実践調査研究

地域に根ざした学校給食推進事業



関連団体の食育に関する取り組み

- JA全農：農業体験ツアー
- 日本栄養士会：適正体重の認識とコントロール
- 学校給食研究改善協会：学校栄養士の資質向上
- 日本小児保健協会：乳幼児～学童の食育に関する情報を掲載した出版物の刊行
- 日本歯科医師会：8020推進財団の設立
- 日本生活協同組合連合会：農業小学校、植樹ツアー、田植え体験、酪農体験

食育は栄養と健康のことだけではない

古来から受け継いできた日本の食文化を守る

- 米を主食にしてきた

米を作る＝水を大切に作る＝森林を守る

- 季節感を尊び、旬のものを食べる

- 自然の恵みに感謝し、自然の中の神を敬う

五穀豊穰を祈り、神に食べ物を供える

安全な食を確保する

様々な食体験をし、食を楽しむ

やはり基本は家庭のなかで

- 買い物、食事の支度や片付けのお手伝い
- 家族揃って食事をする
- 食べ物のことを話題にする、興味を持つ
- 楽しい食卓の演出
- 言葉を使って表現する
- 様々な食体験をする
- 規則正しい生活リズムをつくる
- 手作りの料理を食べる、伝える