

「食育」って どんないいことがあるの？

～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～

統合版





目次

1.はじめに	P1
2.第3次食育推進基本計画を進めるために	P1~2
3.本パンフレットのメッセージを正しく読み取るために	P3
4.食育の推進に役立つエビデンス（根拠）	P4
(1) 共食をするとどんないいことがあるの？	P4~8
(2) 朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？	P9~13
(3) 栄養バランスに配慮した食生活にはどんないいことがあるの？	P14~18
(4) 農林漁業体験をするとどんないいことがあるの？	P19~24
(参考) 農林漁業体験：海外の研究から分かったこと	P25
5.実践のための参考情報	P26~27

<本パンフレットの利用に当たって>

- ・パンフレットを印刷し自由に配布していただいて構いません。食育推進の場でご活用ください。
- ・パンフレット内で取り上げた研究事例を利用する場合には、論文の原本を確認のうえ、論文情報（研究著者、論文タイトル、発表年等）を示してください。



1 はじめに

平成28年度から開始した第3次食育推進基本計画に基づき、同計画で掲げられた重点課題の解決及び目標の達成に向けた取組の推進や、食育に関する国民の理解の促進を図ることとされています。

平成17年に食育基本法が制定され、地域や学校等で様々な食育の取組が広がってきています。課題解決や目標達成に向けて、こういった取組を更に効果的に進めるためには、エビデンス（根拠）に基づく情報発信が大切です。

そこで、平成29年度及び30年度、農林水産省では、食育推進に資するエビデンスを収集・分析・整理し、国民へ分かりやすく広報することを目的に、食育や広報に関する有識者に御協力いただき、エビデンスを紹介するパンフレットを作成しました。本パンフレットは、その2年分の内容を統合したものです。

食育に関心のある方や食育の取組を実践している方々を通して、広く国民の皆さまに本パンフレットのメッセージが届くことを期待しています。また、本パンフレットのメッセージには、その根拠となる研究結果が紐付いていますので、より詳しく知りたい方は、ぜひエビデンステーブルや論文も御覧ください。

2 第3次食育推進基本計画を進めるために

- 国は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、平成28年3月に第3次食育推進基本計画（以下、「第3次計画」という）を決定しました。
- 第3次計画では、平成28（2016）年度から令和2（2020）年度までの5年間に取り組む方針や目標を定めています。
- 第3次計画に掲げられた15の目標の中から、以下の5つを取り上げ、それぞれの取組がなぜ大切なのか、取り組むことでどのようなメリットがあるのかをエビデンス（根拠）に基づき、4テーマに整理しました。

着目した第3次食育推進基本計画の目標	エビデンス（根拠）を整理したテーマ
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす（目標2）	共食をするとどんないいことがあるの？ （以下、「共食」という。）
地域等で共食をしたいと思う人が共食する割合を増やす（目標3）	
朝食を欠食する国民を減らす（目標4）	朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？ （以下、「朝食」という。）
栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす（目標7）	栄養バランスに配慮した食生活にはどんないいことがあるの？（以下、「栄養バランス」という。）
農林漁業体験を経験した国民を増やす（目標11）	農林漁業体験をするとどんないいことがあるの？ （以下、「農林漁業体験」という。）

(参考) 第3次食育推進基本計画における食育の推進に当たっての目標

目標		具体的な目標	第3次計画作成時の値 (平成27年度)	目標値 (令和2年度)
1	食育に関心を持っている国民を増やす	食育に関心を持っている国民の割合	75.0%	90%以上
2	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週9.7回	週11回以上
3	地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす	地域等で共食したいと思う人が共食する割合	64.6%	70%以上
4	朝食を欠食する国民を減らす	朝食を欠食する子供の割合	4.4%	0%
		朝食を欠食する若い世代の割合	24.7%	15%以下
5	中学校における学校給食の実施率を上げる	中学校における学校給食実施率	87.5% (26年度)	90%以上
6	学校給食における地場産物等を使用する割合を増やす	学校給食における地場産物を使用する割合	26.9% (26年度)	30%以上
		学校給食における国産食材を使用する割合	77.3% (26年度)	80%以上
7	栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合	57.7%	70%以上
		主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合	43.2%	55%以上
8	生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民を増やす	生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民の割合	69.4%	75%以上
		食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業の登録数	67社 (26年度)	100社以上
9	ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす	ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合	49.2%	55%以上
10	食育の推進に関わるボランティアの数を増やす	食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している国民の数	34.4万人 (26年度)	37万人以上
11	農林漁業体験を経験した国民を増やす	農林漁業体験を経験した国民(世帯)の割合	36.2%	40%以上
12	食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民を増やす	食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合	67.4% (26年度)	80%以上
13	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民を増やす	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合	41.6%	50%以上
		地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している若い世代の割合	49.3%	60%以上
14	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民を増やす	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合	72.0%	80%以上
		食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する若い世代の割合	56.8%	65%以上
15	推進計画を作成・実施している市町村を増やす	推進計画を作成・実施している市町村の割合	76.7%	100%

3

本パンフレットのメッセージを正しく読み取るために

- エビデンス(根拠)の紹介に当たっては、食育分野の研究に詳しい研究者の協力のもと、以下の条件に合う論文を収集しました。
 - ・幼児以上の健全な日本人を対象としたもの
(「農林漁業体験」の海外レビュー論文については、「幼児以上の健全者を主な対象としたもの。傷病者や障がい者を主な対象としているものは除く。」)
 - ・論文投稿時に専門家による審査を受けたもの(紀要は含めない)
 - ・「朝食」、「栄養バランス」、「農林漁業体験①」については、2000年1月1日～2017年9月30日に公表されたもの
 - ・「共食」、「農林漁業体験②、③」については2000年1月1日～2018年9月30日に公表されたもの

論文内容

- ◎共食:「共食」または「孤食」の行動に関する調査項目があり、かつ、「共食」または「孤食」と、「共食が増える」「孤食が減る」ことで変化が期待できる要因^{※1}との統計的な関連を検討しているもの
- ◎朝食:「朝食摂取」や「朝食欠食」に関する調査項目があり、かつ、「朝食摂取が増える」「朝食欠食が減る」ことで変化が期待できる要因(健康・栄養状態や栄養・食物摂取状況等との関連)について記載があるもの
- ◎栄養バランス:
 - (1)主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取と健康・栄養状態との関連について記載があるもの
 - (2)「食事パターン」や「食事の質スコア」に関連する調査項目があり、かつ、総死亡やがん・循環器疾患などの非感染性疾患との関連について記載があるもの
- ◎農林漁業体験:
 - ①「農業体験」や「食農体験」に関する調査項目があり、かつ、食意識・食行動等との関連について記載があるもの
 - ②(日本人を対象としたもの)農林漁業体験^{※2}と食知識・食態度・食行動、身体活動、あるいは健康との関連が検討されているもの
 - ③(海外レビュー論文)農林漁業体験^{※2}と食知識・食態度・食行動、身体活動、あるいは健康との関連の検討が主な目的とされているもの

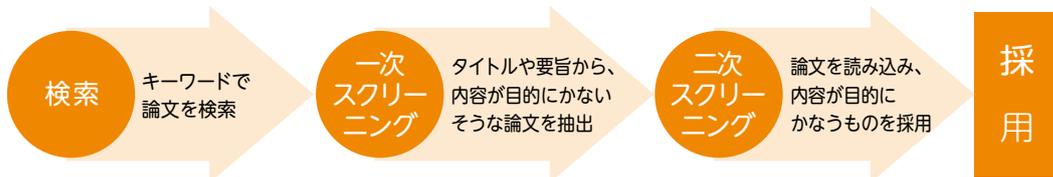
※1 生活の質(QOL)、健康・栄養状態、食物摂取、食行動、生活習慣とし、食知識、食態度等は除外
 ※2 日常的な作物の栽培(家庭菜園など)を含む。農家を対象としたものや、主に食料以外の栽培は除外。

- 「共食」「朝食」「栄養バランス」についての論文は、研究対象者の生活習慣や病気などを観察して比べる「観察研究」のみ。「農林漁業体験」は、対象者に何らかの働きかけをして効果を検証する「介入研究」が一部含まれていますが、対象者が少ないものもあり、解釈には注意が必要です。
- 多くの論文の中から、内容が目的に合致するものを選び、条件に当てはまった全ての論文について、エビデンステーブルとして整理して、情報を公開しています。最終的に採用した論文には、関連があることが示された研究だけでなく、関連があるかどうか示されなかった研究や関連がないと示された研究も含まれています。
- このパンフレットでは、条件に当てはまった論文の中から、食育の推進に役立つ結果を中心にまとめました。そのため、パンフレットで取り上げている研究結果は一部分のみですので、より詳しく知りたい方はホームページに掲載されているエビデンステーブルをダウンロードしてください。

農林水産省ホームページ：<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

- 各ページの脚注に示された論文番号は、エビデンステーブルの番号と対応しています。

図. 論文採用までの流れ



共食	延べ967件の論文がヒット	115件の論文を抽出	62件の論文を採用
朝食	延べ2,058件の論文がヒット	510件の論文を抽出	156件の論文を採用
栄養バランス	延べ881件の論文がヒット	61件の論文を抽出	35件の論文を採用
農林漁業体験①	延べ206件の論文がヒット	45件の論文を抽出	12件の論文を採用 ^{※3}
農林漁業体験②	延べ3,332件の論文がヒット	148件の論文を抽出	19件の論文を採用 ^{※3}
農林漁業体験③	延べ258件の論文がヒット	29件の論文を抽出	14件の論文を採用

エビデンステーブルでは二次スクリーニングによって採用された赤枠内論文の情報を詳しく掲載しています。

※3 農林漁業体験①と②は、6件の論文が重複しています。

1

共食をするとどんないいことがあるの？

共食をする(誰かと一緒に食事をする)ことや孤食(ひとり食べ)をしないことと、私たちの生活はどのように関係しているのでしょうか。日本人を対象とした研究から分かったことをご紹介します。



共食をするとこんないいこと



- 共食をすることは、自分が健康だと感じていることと関係しています
- 共食をすることは、健康な食生活と関係しています
- 共食をすることは、規則正しい食生活と関係しています
- 共食をすることは、生活リズムと関係しています

共食ってなに？

- 本パンフレットにおける「共食」とは、“誰かと一緒に食事をする”を指します。“誰か”には、家族全員、家族の一部(親など)、友人、親戚などが含まれます。この“誰か”、すなわち共食する相手や人数は研究によって様々です。



- 詳細は、エビデンステーブルに掲載しています。

エビデンステーブル(農林水産省ホームページ):

<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

共食をすることは、 自分が健康だと感じていることと関係しています

共食をすることは、自分が健康だと感じていることと関係しているという研究結果が複数報告されています。

共食をするとこんないいこと

共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して…



- ① 小学生を対象とした研究では、朝の疲労感や体の不調がなく、健康に関する自己評価が高いことが報告されています^{*1}。
- ② 中学生を対象とした研究では、心の健康状態がよいことが報告されています^{*2}。
- ③ 成人や高齢者を対象とした研究では、ストレスがなかったり、自分が健康だと感じていることが報告されています^{*3}。また、孤食が多い高齢者は、うつ傾向の者が多いことも報告されています^{*4}。

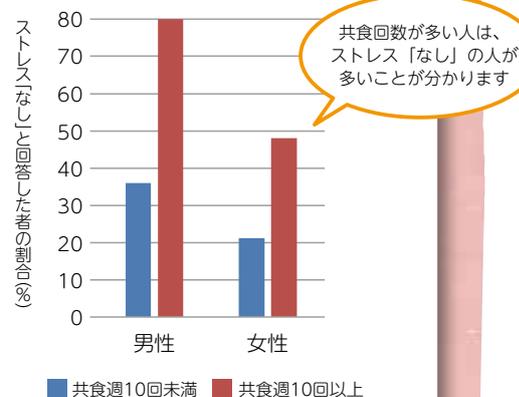
研究ノート

～共食をする回数が多い人はストレスがない人が多い!?～

誰を調べたの？	大阪府S市に在住する20歳以上の市民935人を対象としました。
何を調べたの？	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる共食頻度(回数)とストレスの有無との関連を検討しました。
何が分かったの？	朝食と夕食の共食回数の合計が週10回以上の20・30歳代女性は、週10回未満の者に比べて、ストレス「なし」の者が多い結果でした。

赤利 吉弘ら,成人における年代別・性別の共食頻度と生活習慣,社会参加および精神的健康状態との関連,栄養学雑誌,2015,73(6),p.243-252[論文番号50](表3よりグラフを作成)

家族との共食回数とストレスの関連
(20・30歳代)



*1 論文番号(共食):12,17,18,23

*2 論文番号(共食):26,27,36

*3 論文番号(共食):4,50,55,61,62

*4 論文番号(共食):55,59

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ):<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

共食をすることは、 健康な食生活と関係しています

共食をすることは、健康な食生活と関係しているという研究結果が複数報告されています。

共食をするとこんないいこと

共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して…

- ① 野菜や果物といった健康的な食品の摂取が多く、インスタント食品やファーストフード、清涼飲料水の摂取が少ないことが報告されています^{*1}。
- ② 乳幼児～小学生を対象とした研究では、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べていることが報告されています^{*2}。
- ③ 中学生や高齢者を対象とした研究では、多様な食品を食べていることが報告されています^{*3}。

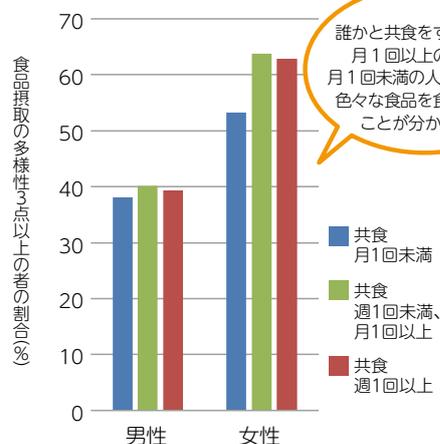
研究ノート

～一人暮らしでも誰かと共食をする頻度が高い高齢者ほど
色々な食品を食べている!?～

誰を調べたの？	全国7市町に在住する65-90歳の独居高齢者2,196人(男性752人、女性1,444人)を対象としました。
何を調べたの？	友人や親戚など、誰かと一緒に食事をする共食の頻度と食品摂取の多様性得点の関連を調べました。食品摂取の多様性得点は、10種類の食品のうち「毎日」食べると回答した食品の数としました。
何が分かったの？	共食頻度が高い(月1回以上)者は、月1回未満の者に比べて、男性では、肉、緑黄色野菜、いも、果物、油脂類の摂取頻度が高く、女性では食品摂取の多様性得点が高い者が多いという結果でした。

Midori Ishikawa et al, Eating Together[®] Is Associated with Food Behaviors and Demographic Factors of Older Japanese People Who Live Alone., Journal of Nutrition, Health and Aging, 2017, 21 (6), p.662-672 [論文番号61] (Table 2-1, 2-2 よりグラフを作成)

誰かとの共食頻度と
食品摂取の多様性の関連



*1 論文番号(共食):3,21,22,25,30,37,39,51,57,58,61

*2 論文番号(共食):7,11

*3 論文番号(共食):27,55,61

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ):<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

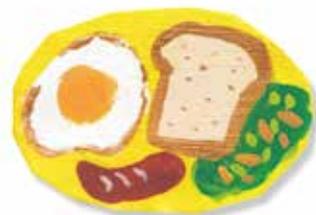
共食をすることは、 規則正しい食生活と関係しています

共食をすることは、規則正しい食生活と関係しているという研究結果が複数報告されています。

共食をするとこんないいこと

共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して…

- ① 乳幼児を対象とした研究では、食事や間食の時間が規則正しいことが報告されています^{※1}。
- ② 小学生～高齢者を対象とした研究では、朝食欠食が少ないことが報告されています^{※2}。



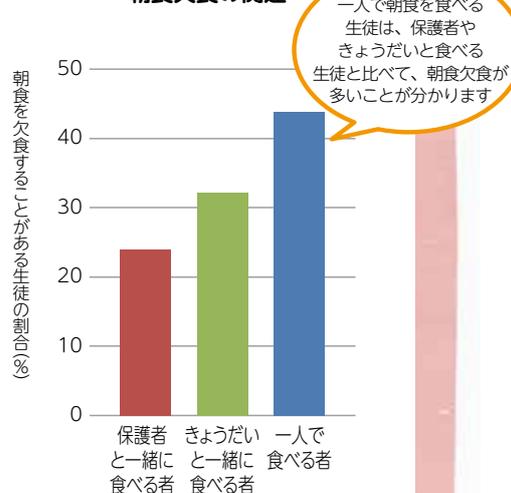
研究ノート

～一人で朝食を食べている中学生は朝食欠食が多い!?～

誰を調べたの？	山口県周南市の中学生3,635人を対象としました。
何を調べたの？	学校がある日に朝食をよく一緒に食べる家族(共食相手)と朝食摂食について調べました。
何が分かったの？	一人で朝食を食べる生徒は、保護者と朝食を食べる生徒やきょうだいと一緒に食べる生徒と比べて、朝食を欠食する者が多いという結果でした。

Shinichi Sugiyama et al. Breakfast habits among adolescents and their association with daily energy and fish, vegetable, and fruit intake: a community-based cross-sectional study. Environmental Health and Preventive Medicine, 2012, 17(5), p.408-414 [論文番号30] (Table 1 よりグラフを作成)

家族との朝食共食と
朝食欠食の関連



※1 論文番号(共食): 3,5,6

※2 論文番号(共食): 7,10,20,22,30,48,52

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ): <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

共食をすることは、 生活のリズムと関係しています

共食をすることは、生活リズムと関係しているという研究結果が複数報告されています。

共食をするとこんないいこと

共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して…

- ① 起床時間や就寝時間が早いことが報告されています^{※1}。
- ② 小学生を対象とした研究では、睡眠時間が長いことが報告されています^{※2}。



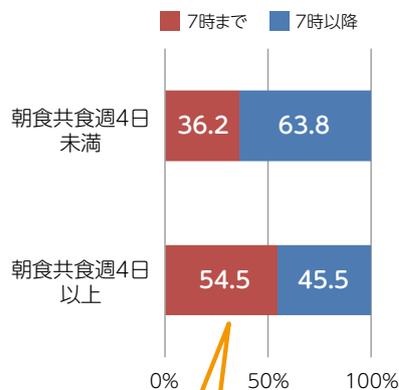
研究ノート

～家族と共食する機会が多い子供は
早寝・早起きで食事や間食も規則正しい!?～

誰を調べたの？	都内の幼稚園及び幼保一元化施設10園に通う3歳以上の園児を持つ母親524人を対象としました。
何を調べたの？	朝食の家族との共食頻度と、子供の起床時間、就寝時間との関連を検討しました。
何が分かったの？	朝食共食頻度が週4日以上の子供は、週4日未満の子供に比べて、起床時間が7時より前、就寝時間が21時より前である者が多いという結果でした。

会退友美ら, 幼児の朝食共食頻度と生活習慣および家族の育児参加との関連, 栄養学雑誌, 2011, 69(6), p.304-311 [論文番号6] (表2 よりグラフを作成)

家族との朝食共食と
起床時刻の関連



家族と朝食を一緒に食べる日が多い子供は、朝7時までに起きています子供が多いことが分かります

※1 論文番号(共食):3,5,6,12,50

※2 論文番号(共食):12,20,22

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ):<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？

朝食を毎日食べることと私たちの生活はどのように関係しているのでしょうか。日本人を対象とした研究から分かったことをご紹介します。

朝食を毎日食べるとこんないいこと

- 朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランスと関係しています
- 朝食を食べる習慣は、生活リズムと関係しています
- 朝食を食べる習慣は、心の健康と関係しています
- 朝食を食べる習慣は、学力・学習習慣や体力と関係しています



朝食を食べる習慣は、 食事の栄養バランスと関係しています

朝食を食べる習慣は、バランスのよい栄養素・食品摂取量と関係しているという研究結果が複数報告されています。

朝食を毎日食べるとこんないいこと

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

- ① 大学生や成人を対象とした研究では、たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンB₁、ビタミンB₂などの栄養素の摂取量が多いことが報告されています。^{※1}
- ② 中学生や大学生、成人を対象とした研究では、穀類、野菜類、卵類などの食品の摂取量が多いことが報告されています。^{※2}



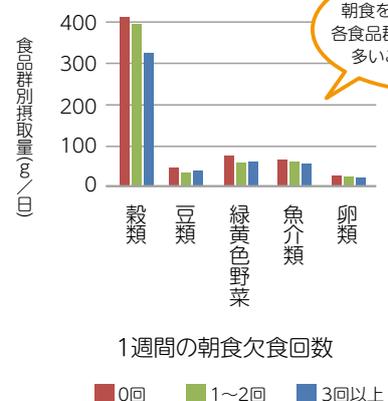
研究ノート

～朝食を食べている人ほど栄養素・食品摂取量が多い!～

誰を調べたの？	13都府県にある22の大学・短大・専門学校の新入生(女性)2,069人を対象としました。
何を調べたの？	1週間の朝食欠食回数と栄養素や食品群の摂取量との関連を調べました。
何が分かったの？	朝食を毎日食べる学生は、週3回以上朝食を欠食する学生と比べて、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル類、ビタミン類、脂肪酸、食物繊維など、多くの栄養素等について摂取量が多いという結果でした。また、食品群では、穀類、豆類、緑黄色野菜、魚介類、卵類の摂取量が多いという結果でした。

山本 美紀子ら, 青年期女子の栄養素等摂取量および食品群別摂取量に及ぼす朝食欠食の影響, 健康支援, 2006, 8(2), p.97-105 [論文番号104]

朝食欠食回数と
食品群別摂取量の関連



朝食を欠食しない人ほど各食品群の一日の摂取量が多いことが分かります

※1 論文番号(朝食):1,23,24,92,104,110

※2 論文番号(朝食):1,23,24,45,72,92,104,110

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ):<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

朝食を食べる習慣は、生活リズムと関係しています

朝食を毎日食べることは、良好な生活リズムと関係しているという研究結果が複数報告されています。

朝食を毎日食べるとこんないいこと

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

- ① 幼児～高校生までを対象とした研究では、早寝、早起きの人が多いことが報告されています。^{※1}
- ② 幼児や中学生、成人を対象とした研究では、睡眠の質がよい人が多いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。^{※2}



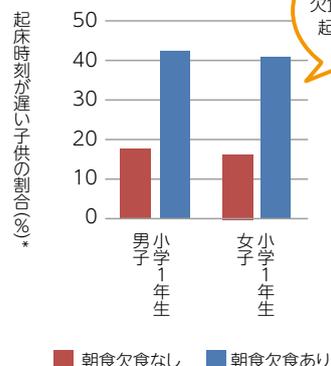
研究ノート

～朝食を欠食する子供は起床時間が遅い!?～

誰を調べたの？	富山県の平成元年度の出生児10,450人を対象とし、13年にわたって追跡調査しました。
何を調べたの？	追跡した子供が小学1年生、小学4年生、中学1年生の時の朝食摂取と生活習慣の関連を調べました。
何が分かったの？	いずれの学年時においても、朝食を欠食する子供ほど、起床時刻や就寝時刻が遅く、睡眠時間が短いという結果でした。 また、朝食を欠食する子供は、夜食の頻度が高いことも示されており、朝食を食べることと生活リズムが整っていることには関連があることが分かりました。

徳村 光昭ら、朝食欠食と小児肥満の関係、日本小児科学会雑誌、2004、108(12)、p.1487-1494[論文番号119]

朝食欠食と起床時刻の関連



*起床時刻が午前6時半以降の場合を、起床時刻が遅い子供と分類しています。

※1 論文番号(朝食):18,23,47,84,90,91,107,116,119,145,146,147,150,153

※2 論文番号(朝食):11,16,21,51,128,153

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ):<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

朝食を食べる習慣は、 心の健康と関係しています

朝食を毎日食べることは、心の健康と関係しているという研究結果が複数報告されています。

朝食を毎日食べるとこんないいこと

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

- ① 中学生、成人を対象とした研究では、ストレスを感じていない人が多いことが報告されています。^{※1}
- ② 小学生～大学生を対象とした研究では、「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができていたことが報告されています。^{※2}
- ③ 小学生や中学生を対象とした研究では、家族や友人について「大切だ」「一緒にいて楽しい」などと肯定する気持ちが強いことが報告されています。^{※3}

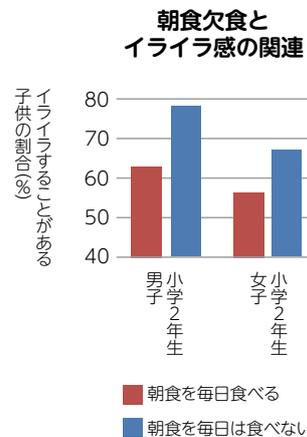


研究ノート

～朝食を毎日食べない子供はイライラしている!?～

誰を調べたの?	広島県の小・中学生15,686人を対象としました。
何を調べたの?	朝食摂取とイライラ感の関連を調べました。
何が分かったの?	朝食を毎日食べない子供は、朝食を毎日食べる子供と比べて、イライラ感が「いつもある」「よくある」「時々ある」と回答した者の割合が高いことが分かりました。調査を行った小学2年生・4年生・6年生、中学2年生のいずれの学年でも同様の結果でした。

田村 典久ら、服気・イライラ感の軽減に重要な生活習慣の提案—広島県の小児16,421名における生活習慣調査から—,小児保健研究,2013,72(3), p.352-362 [論文番号44]



朝食を欠食する子供は、毎日食べる子供と比べて、イライラ感がある割合が高いことが分かります。

※1 論文番号(朝食):8,75,99,103

※2 論文番号(朝食):44,97,124,148

※3 論文番号(朝食):31,116,118

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ) <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

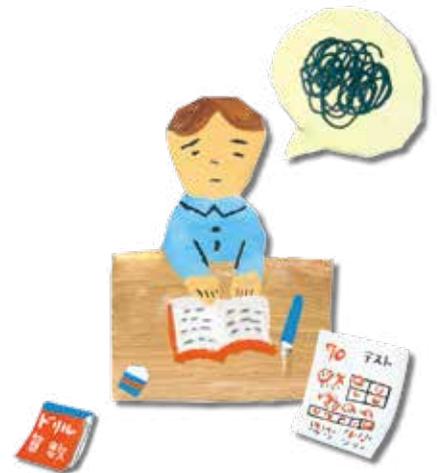
朝食を食べる習慣は、 学力・学習習慣や体力と関係しています

朝食を毎日食べることは、高い学力・体力や良好な学習習慣と関係しているという研究結果が複数報告されています。

朝食を毎日食べるとこんないいこと

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

- ① 中学生を対象とした研究では、学力が高い（学校の成績や学力テストの点数がよい）ことが報告されています。^{※1}
- ② 小学生～高校生を対象とした研究では、学習時間が長いことが報告されています。^{※2}
- ③ 小学生～成人を対象とした研究では、体力測定の結果がよいことが報告されています。^{※3}



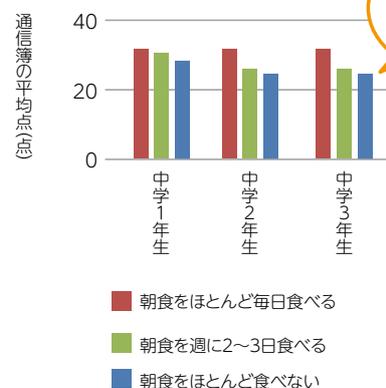
研究ノート

～朝食を毎日食べる子供は通信簿の点数がよい!?～

誰を調べたの？	岡山県内の中学1～3年生648人を対象としました。
何を調べたの？	朝食摂取と学業成績の関連を調べました。
何が分かったの？	中学2・3年生において、朝食をほとんど毎日食べる子供は、朝食を週に2～3日食べる、あるいは朝食をほとんど食べない子供と比べて、通信簿(9教科の合計点:45点満点)の平均点が高いことが分かりました。

野々上 敬子ら, 中学生の生活習慣および自覚症状と学業成績に関する研究. 岡山市内A中学校生徒を対象として, 学校保健研究, 2008, 50, p.5-17 [論文番号95]

朝食摂取と
通信簿の平均点の関連



朝食を毎日食べる子供ほど通信簿の点数が高いことが分かります

※1 論文番号(朝食):8,95

※2 論文番号(朝食):64,84

※3 論文番号(朝食):66,149,152

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ):<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

栄養・バランスに配慮した食生活には どんないいことがあるの？

栄養バランスに配慮した食生活を送ることは、私たちの健康とどのように関係しているのでしょうか。日本人を対象とした研究から分かったことをご紹介します。



栄養バランスに気を付けて 食べるとこんないいこと



- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、栄養バランスのとれた食生活と関係しています
- 病気のリスク低下に関係している食事パターンがあります
- バランスのよい食事は長寿と関係しています

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事？

副菜

各種ビタミン、ミネラル
および食物繊維の供給源と
なる野菜、いも、豆類(大豆を
除く)、きのこ、海藻などを
主材料とする料理



主食

炭水化物の供給源である
ごはん、パン、めん、パスタ
などを主材料とする料理



主菜

たんぱく質の供給源となる肉、
魚、卵、大豆および大豆製品
などを主材料とする料理



食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を
組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、
見た目にもバランスのよい食事になります

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、 栄養バランスのとれた食生活と関係しています

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする事は、栄養バランスのとれた食生活と関係しているという研究結果が複数報告されています。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をするるとこんないいこと

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数が多い人は、少ない人と比較して…

① バランスよく栄養素や食品をとれていることが報告されています。^{*1}

② ビタミンなどの栄養素が不足している人が少ないことが報告されています。^{*2}



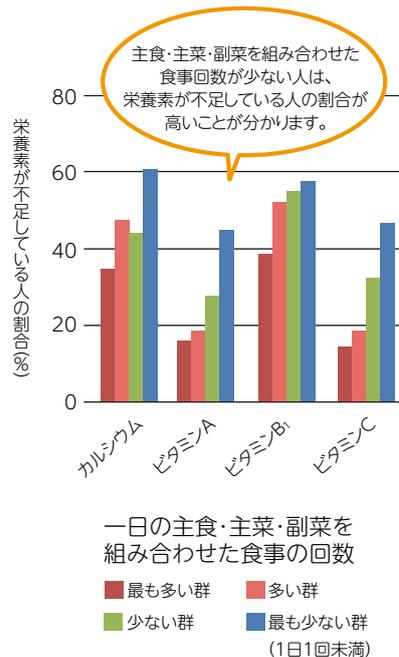
研究ノート

～主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数が少ない人は
栄養素不足の人が多い!?～

誰を調べたの？	富山県の工場に勤める40～50歳代の成人男女299人を対象としました。
何を調べたの？	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数を、4回の食事調査(24時間思い出し法)により評価し、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数と栄養素摂取量との関連を調べました。
何が分かったの？	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数が少ない人ほど、エネルギー、たんぱく質エネルギー比、ナトリウム、カリウム、カルシウム、鉄、ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ 、ビタミンCの摂取量が少ないという結果でした。さらに、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数が1日1回未満の人は、回数が多い人に比べて、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB ₁ 、ビタミンCが不足している人が多いことが分かりました。

※「日本人の食事摂取基準(2015年版)」の推定平均必要量未満の人
Koyama T, et al. Relationship of Consumption of Meals Including Grain, Fish and Meat, and Vegetable Dishes to the Prevention of Nutrient Deficiency: The INTERMAP Toyama Study. J. Nutr. Sci. Vitaminol, 2016, 62, p.101-107. [論文番号3]

主食・主菜・副菜を組み合わせた
食事回数と
栄養素不足の人の割合との関連



*1 論文番号(栄養バランス:主食・主菜・副菜):3,4,6

*2 論文番号(栄養バランス:主食・主菜・副菜):3,6

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ):<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

病気のリスク低下に関係している食事パターンがあります

様々な研究で、がんや循環器疾患などの病気と食事との間に関係があることが複数報告されています。

野菜類、果物類、豆類、海藻類、乳類をよく食べ、肉類が控えめな食事パターンはこんないいこと

- ① 胃がん・大腸がん・乳がんの発症リスクが低いことが報告されています。^{※1}
- ② 脳血管疾患や心疾患での死亡リスクが低いことが報告されています。^{※2}
- ③ 糖尿病の発症リスクが低いことが報告されています。^{※3}



病気と食事パターンとの関係

代表的な食事パターン	食事パターンに関連する食品群 (主に食べている食品群)	がん	循環器疾患	糖尿病
例 健康型食事パターン	野菜類	↓	↓	↓
	いも類			↓
	果物類	↓	↓	↓
	豆類(大豆・大豆製品)	↓	↓	↓
	海藻類		↓	↓
	魚介類		↓	
例 欧米型食事パターン	乳類	↓	↓	
	肉類・加工肉	↑	↑	
	アルコール飲料	↑		
	高塩分食品	↑		
	油を多く使った料理		↑	



健康型食事パターンは、野菜類、いも類、果物類、豆類、海藻類、魚介類、乳類を主によく食べる人の食事パターンです。糖尿病のリスク低下と関係するのは、野菜類、いも類、果物類、豆類、海藻類をよく食べる組み合わせです。がんや循環器疾患についても、同様に表を読み取ります。

↓:各病気のリスク低下および↑:リスク増加と関係した食事パターンでよく食べている食品群

*食事パターンとは、食事調査により得られた複数の食品・食品群の摂取量や頻度から統計学的手法を用いて抽出された組合せです。各食事パターンは、いくつかの食品・食品群の摂取と関連していますが、研究ごとに抽出されるパターンが異なるため、研究者はその特徴から食事パターンに命名をして、病気との関係を研究しています。そのため、同じ名前の食事パターンでも研究ごとに定義が異なる場合があります。



*1 論文番号(栄養バランス:がん):2,5,7,9,12,14,15

*2 論文番号(栄養バランス:循環器疾患):2,4,5,6,7

*3 論文番号(栄養バランス:糖尿病):1,2,5

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ):<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

バランスのよい食事は長寿と関係しています

栄養バランスのよい食事は、死亡のリスク低下と関係しているという研究結果が複数報告されています。

栄養バランスのよい食事にはこんないいこと

栄養バランスのよい食習慣の人は、そうでない人と比較して…

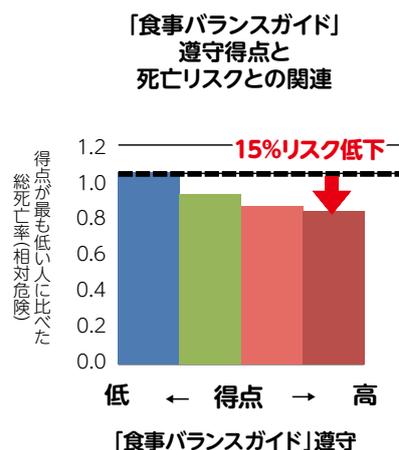
- ① 死亡のリスクが低くなることが報告されています。^{※1}



研究ノート

～「食事バランスガイド」に沿った食事の人ほど長生き!?～

誰を調べたの？	全国11カ所の45-75歳の成人男女約8万人を対象としました。
何を調べたの？	「食事バランスガイド」の遵守の程度を評価するために、食品の摂取頻度を把握するアンケート調査を実施しました。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物、総エネルギー、菓子・嗜好飲料由来のエネルギーの摂取量を算出し、それぞれの「食事バランスガイド」の遵守度を10点満点として評価しました。その合計得点(70点満点)を食事バランスガイド遵守得点とし、約15年間の追跡における死亡との関連を検討しました。
何が分かったの？	「食事バランスガイド」遵守得点が高いグループ(最も「食事バランスガイド」に沿った食生活のグループ)は、得点が高いグループ(最も「食事バランスガイド」に沿っていない食生活のグループ)に比べて総死亡のリスクが15%下がっていました。
他の研究は？	高山市の成人男女、約3万人を対象に行った研究でも、同様に、「食事バランスガイド」遵守得点が高い女性ほど、総死亡のリスクが低いことが報告されています(Oba et al. 2009)。



「食事バランスガイド」に沿った食事をすることが長寿につながるといえます。

Kurotani K, et al. Quality of diet and mortality among Japanese men and women: Japan Public Health Center based prospective study. *BMJ*, 2016, 352:i1209.
Oba S, et al. Diet Based on the Japanese Food Guide Spinning Top and Subsequent Mortality among Men and Women in a General Japanese Population. *J Am Diet Assoc*, 2009, 109(9), p.1540-7.

※1 論文番号(栄養バランス:死亡):1,2,3

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ) <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

バランスのよい食事ってなに？

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の望ましい組み合わせとおおよその量(目安)を料理の数で表した「食事バランスガイド」があります。

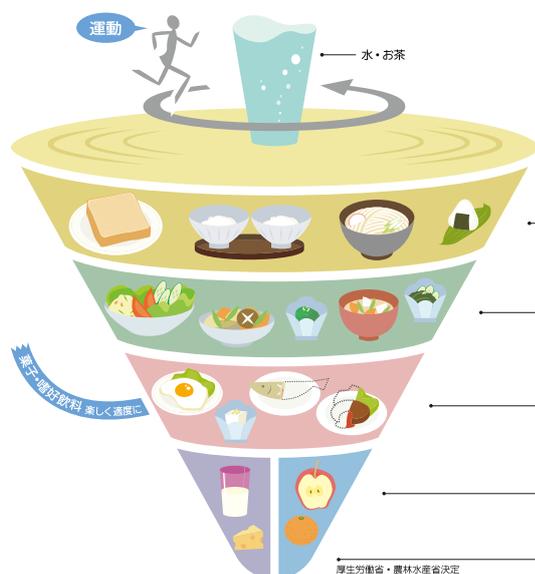
- 平成12年3月に当時の文部省、厚生省及び農林水産省が連携して「食生活指針」が策定されました(平成28年6月一部改正)。



- 「食生活指針」では、主食・主菜・副菜を基本に色々な食品を組み合わせることでバランスよく食べること、ごはんなどの穀類をしっかりと食べること、野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせることで食べることが推奨されています。

- 「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるために、平成17年に厚生労働省と農林水産省により「食事バランスガイド」が作成されました。

- 「食事バランスガイド」は、一日に「何を」「どれだけ」食べればよいか考える際の参考となるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量を、コマをイメージしたイラストで示しました。



食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

想定エネルギー量
2,200kcal±200kcal (基本形)

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ローパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 肉たくあん = ほうろく湯の卵焼き = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことりゃー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

1つ分 = 煮魚 = 納豆 = 目玉焼き = ほうろく = 煮込み = 魚の天ぷら = まぐろとわかめの煮物

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

1つ分 = 牛乳コンgee半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック = 牛乳瓶1本分

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

農林漁業体験をするとどんないいことがあるの？

学校などで農林漁業を体験することは、どのようなことと関係しているのでしょうか。日本人を対象とした研究から分かったことをご紹介します。

農林漁業体験をするとこんないいこと

- 農林漁業体験は、食べ物に対する意識や関心の変化と関係しています
- 農林漁業体験は、食べ物に関する意識や知識と関係しています
- 農林漁業体験は、食べ物の嗜好と関係しています
- 農林漁業体験は、食べ残しなどの食行動と関係しています
- 農林漁業体験は、心の健康と関係しています

農林漁業体験ってなに？

- 第3次食育推進基本計画では、「農林漁業者等は、学校、保育所等の教育関係者を始めとした食育を推進する広範な関係者等と連携し、幅広い世代に対して教育ファーム^{*1}等農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供するように努める。」こととされています。
- 農林漁業体験には、田植え(種まき)、稲刈り、野菜の収穫、家畜の世話などが含まれます。



^{*1} 教育ファームとは、「自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めること等を目的とし、農業者団体等が生産現場に消費者を招き、一連の農作業等の体験の機会を提供する取組」を指します。

農林漁業体験は、食べ物に対する意識や関心の変化と関係しています

農林漁業体験をすることは、食べ物に対する意識の変化や関心の高まりと関係しているという研究結果が複数報告されています。

農林漁業体験に取り組むとこんないいこと

- ① 小・中学生を対象とした研究では、農林漁業体験に取り組むことで、食べ物を大切にする意識や食べ物への関心をもつようになることが報告されています。^{*1}
- ② 幼児を対象とした研究では、農林漁業体験に取り組むことで、野菜を食べる量が増えるなど、食生活により影響を与えることが報告されています。^{*2}



研究ノート

～野菜作り体験学習に取り組んだ事例～

誰を調べたの？	福岡県内の小学3年生の児童64人を対象に総合的な学習の時間に「野菜作り体験学習」を半年間実施しました。
何を調べたの？	体験学習を実施することで、環境や食農に対する意識、日常行動や食習慣にどのような影響を与えるかを調べました。そのため、体験学習を経験した児童には、学習の前と後にアンケート調査を実施しました。また、体験学習を実施していない学校の児童には、比較のためにアンケート調査のみを実施しました。
何が分かったの？	アンケート調査の項目のうち、「食事について好き嫌いが無い」「いつも野菜を多めに食べたい」と回答した児童の割合は、「野菜作り体験学習」の実施前より実施後のほうが、また、体験学習を実施していない学校の児童よりも体験学習を実施した学校の児童(学習実施後)のほうが、多いことがわかりました。

英 格ら, 農業体験学習が環境意識と食習慣に及ぼす影響の比較分析-教育効果と地域効果の分離の視点から, 環境教育, 2014, 24(2), p.40-49 [論文番号1]

*1 論文番号(農林漁業体験):1,2,5,7,8

*2 論文番号(農林漁業体験):6,9

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ):<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

農林漁業体験②より得られた内容

農林漁業体験は、 食べ物に関する意識や知識と関係しています

農林漁業体験は、食べ物に関する意識や知識と関係しているという研究結果が複数報告されています。

農林漁業体験に取り組むとこんないいこと

農林漁業体験をしている人は、そうでない人と比較して…

① 幼児や小・中学生を対象とした園や学校での作物栽培に関する研究では、食に対する関心や感謝の気持ちが高いことが報告されています^{*1}。



② 小学生を対象とした食農教育モデル校・家庭菜園・旅行先での農業体験に関する研究や、大学生を対象とした農業体験学習に関する研究では、旬の野菜や郷土料理などを知っている人が多いことが報告されています^{*2}。

③ 成人と高齢者を対象とした農業体験農園や市民農園での作物栽培に関する研究では、食に関する意識が高いことが報告されています^{*3}。

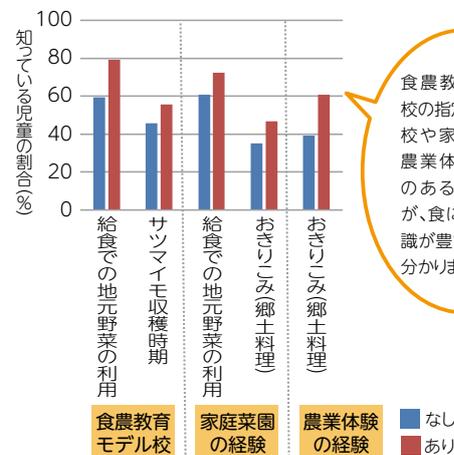
研究ノート

～食農教育モデル校や家庭菜園・農業体験の経験がある児童は、食に関する知識が豊富!?～

誰を調べたの？	群馬県にある4つの小学5・6年生、524人を対象にしました。
何を調べたの？	食農教育モデル校の指定、家庭菜園の経験、農業体験の経験と、食に関する知識(給食での地元野菜の利用、サツマイモ収穫時期、おきりこみ(郷土料理))との関連を調べました。
何が分かったの？	<ul style="list-style-type: none"> 食農教育モデル校の指定がある学校では、給食で地元野菜を利用していることを知っている児童や、サツマイモの収穫時期を知っている児童が多い 家庭菜園の経験があると、給食で地元野菜を利用していることを知っている児童や、おきりこみを知っている児童が多い 農業体験の経験があると、おきりこみを知っている児童が多いということが分かりました。その他では、農業体験の経験があると家族と食料品の買い物に行く児童が多いという結果でした。

大浦 裕二ら、学校給食および食農教育が児童に及ぼす影響に関する一考察、農林業問題研究、2009,45(2),p.254-257 [論文番号8](表2よりグラフを作成)

食農教育モデル校の指定や家庭菜園・農業体験の経験と食に関する知識との関連



*1 論文番号(農林漁業体験):1,2,4,5,7,12

*2 論文番号(農林漁業体験):8,13

*3 論文番号(農林漁業体験):19

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ):<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

農林漁業体験は、 食べ物の嗜好と関係しています

農林漁業体験は、食べ物の嗜好と関係しているという
研究結果が複数報告されています。

農林漁業体験に取り組むとこんないいこと

農林漁業体験をしている人は、そうでない人と比較して…

- ① 幼児を対象とした家庭菜園や園庭での作物栽培に関する研究では、栽培した野菜を好む人が多いことが報告されています^{*1}。
- ② 小学生を対象とした農業体験学習に関する研究では、食事の好き嫌いが少ない人が多いことが報告されています^{*2}。



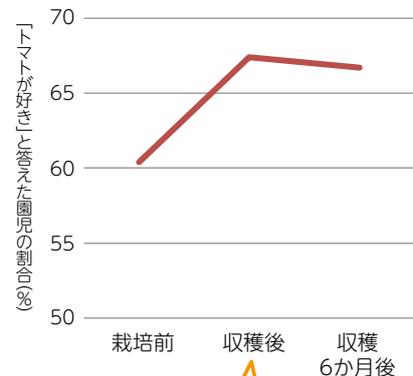
研究ノート

～トマトを栽培した幼児は、トマトが好きになる!?～

誰を調べたの？	北海道某市内5幼稚園の年少児221人を対象にしました。
何を調べたの？	トマト・ミニトマトの栽培・収穫・試食を幼稚園で行い、トマトの嗜好が改善するかを調べました。
何が分かったの？	トマトの嗜好は、栽培前と比べて収穫後および収穫6か月後で改善していました。その他には、偏食(苦手なものを食べる)、食に関する興味関心(野菜について知っていることを楽しそうに話す、食事を残したり落としたりしたときはもったいないと思う)についても、栽培前と比べて収穫後や収穫6か月後で改善していました。

小田 春代ら、幼稚園における野菜栽培活動が幼児の偏食に及ぼす影響トマト栽培に関する検討、栄養学雑誌、2016,74(1),p.20-28 [論文番号2](表2 よりグラフを作成)

トマト栽培前・収穫後・収穫6か月後のトマトの嗜好の変化



栽培前と比べて収穫後で
トマトが好きと答えた園児が増えた
ことが分かります

*1 論文番号(農林漁業体験):1,2

*2 論文番号(農林漁業体験):4

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ) <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

農林漁業体験②より得られた内容

農林漁業体験は、 食べ残しなどの食行動と関係しています

農林漁業体験は、食べ残しなどの食行動と関係しているという研究結果が複数報告されています。

農林漁業体験に取り組むとこんないいこと

農林漁業体験をしている人は、そうでない人と比較して…

- ① 幼児や小学生を対象とした家庭や学校での作物栽培に関する研究では、食べ残しが少ないことが報告されています*¹。
- ② 大学生や成人・高齢者を対象とした農業体験学習や作物栽培に関する研究では、主食・主菜・副菜をそろえた食事や様々な食品をそろえた食事をしている人が多いことが報告されています*²。
- ③ 成人と高齢者を対象とした市民農園や家庭菜園での作物栽培に関する研究では、野菜を食べる頻度が高いことや入手する機会が多いことが報告されています*³。



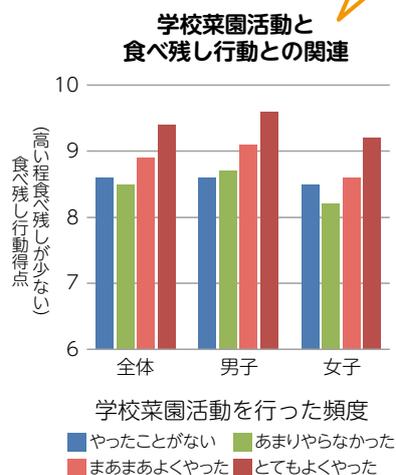
研究ノート

～学校菜園活動をしたことのある児童は、
食べ残しが少ない!?～

誰を調べたの？	東京都A区の公立小学校に通う小学5・6年生1,994人を対象にしました。
何を調べたの？	学校菜園活動を行った頻度と食べ残し行動との関連を調べました。
何が分かったの？	学校菜園活動を行った頻度が高いほど、食べ残し行動得点が高い(食べ残しが少ない)ことが分かりました。その他では、学校菜園活動を行った頻度が高いほど、「もったいない」と思う気持ちが強く、野菜を好み、野菜を食べることによる結果期待が高いという結果でした。

谷口 貴穂ら, 児童の食べ残しの行動に関わる要因の検討: 「もったいない」と思う気持ちと野菜摂取について, 日本健康教育学会誌, 2009, 17(1), p.24-33 [論文番号6] (表3よりグラフを作成)

学校菜園活動を行った頻度が高いほど、
食べ残しが少ないことが分かります



*¹ 論文番号(農林漁業体験):1,2,3,6

*² 論文番号(農林漁業体験):13,18

*³ 論文番号(農林漁業体験):16,18 (なお、17では関連がみられなかった)

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ):<http://www.maff.go.jp/j/syokuiiku/evidence/index.html>

農林漁業体験は、 心の健康と関係しています

農林漁業体験は、心の健康と関係しているという
研究結果が複数報告されています。

農林漁業体験に取り組むとこんないいこと

農林漁業体験に取り組むと…

- ① 小・中学生を対象とした農村での農業体験に関する研究では、緊張や不安、怒りが低下することが報告されています^{*1}。
- ② 成人と高齢者を対象とした市民農園での作物栽培に関する研究では、農業体験をしている人のほうが心の健康状態がよいことが報告されています^{*2}。

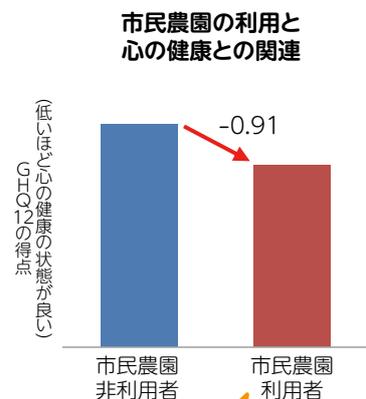


研究ノート

～市民農園利用者は、心の健康状態が良い!?～

誰を調べたの？	練馬区内の市民農園利用者165人と市民農園非利用者167人を対象としました。
何を調べたの？	市民農園の利用と心の健康(GHQ12:得点が低いほど心の健康の状態が良い)との関連を調べました。
何が分かったの？	市民農園利用者のGHQ12の得点は、市民農園非利用者より低いという結果でした。つまり、市民農園利用者の方が心の健康の状態が良いことが分かりました。その他には、市民農園利用者は市民農園非利用者と比べて、野菜を食べる頻度が高く、自分のことを健康だと思っており、健康の自覚症状は少なく、地域の人との結びつきが強いと感じているという結果でした。

Soga M, et al. Health Benefits of Urban Allotment Gardening: Improved Physical and Psychological Well-Being and Social Integration, Int J Environ Res Public Health, 2017, 14(1), 71 [論文番号16] (Table 3 よりグラフを作成)



GHQ12の得点は、低いほど心の健康の状態が良いことを示します。つまり、市民農園利用者の方が、心の健康の状態がよいことが分かります

*1 論文番号(農林漁業体験):9,11

*2 論文番号(農林漁業体験):16

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ):<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>



農林漁業体験③より得られた内容

農林漁業体験をすると どんないいことがあるの？

～海外の研究から分かったことをご紹介します～

農林漁業体験をするとこんないいこと

農林漁業体験をしている人は、そうでない人と比較して、以下のことが報告されています。

- **農林漁業体験は、食べ物に関する意識や知識と関係しています^{※1}**
野菜や果物を食べようとする意欲や栄養に関する知識が高いことなどが報告されています。
- **農林漁業体験は、食べ物の嗜好と関係しています^{※2}**
野菜や果物を好きなことなどが報告されています。
- **農林漁業体験は、食行動と関係しています^{※3}**
野菜や果物を食べる量が多いことやバランスの良い食事をとっていることなどが報告されています。
- **農林漁業体験は、体を動かすことと関係しています^{※4}**
体を動かす量が多いことなどが報告されています。
- **農林漁業体験は、心の健康と関係しています^{※5}**
ストレスホルモン値が低いことなどが報告されています。
- **農林漁業体験は、人や地域とのつながりと関係しています^{※6}**
社会参加が多いことや地域の結束が強いことなどが報告されています。



※1 論文番号(農林漁業体験_海外):2,8,9,10,12,14

※2 論文番号(農林漁業体験_海外):7,8,9,10,12,14

※3 論文番号(農林漁業体験_海外):1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14

※4 論文番号(農林漁業体験_海外):1,3,6,7,8

※5 論文番号(農林漁業体験_海外):1,6,7,11

※6 論文番号(農林漁業体験_海外):1,3,6,7,11

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ):<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>



本パンフレットで紹介したメッセージを実践する際にご活用ください。

① 食育の推進に関わる施策について

● 「第3次食育推進基本計画」

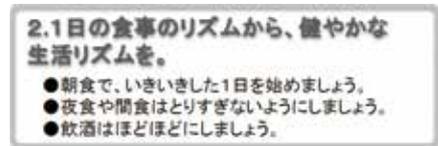
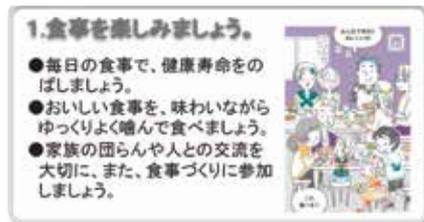
- 第3次食育推進基本計画のポイントをリーフレットに分かりやすくまとめています



(図は一例)

● 食生活指針

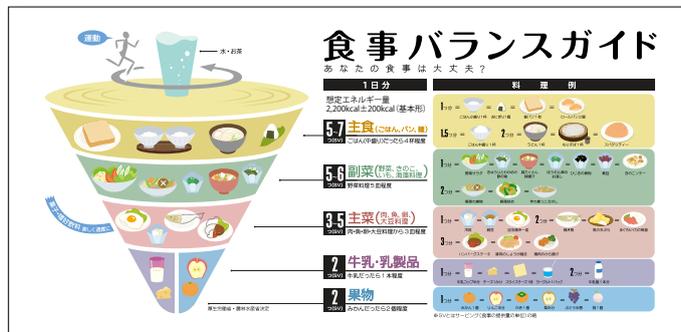
- 国民一人ひとりが望ましい食生活を実践するための指針です



(図は一例)

● 「食事バランスガイド」

- 1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考にしていただけるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものです





② 本パンフレットで取り上げたテーマに関する資料の一例

● 「早寝早起き朝ごはん」

(文部科学省、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会)

- 各年齢層に合わせた学べる! 実践できる! ガイドブック
- 朝ごはんポケットレシピ など



(図は一例)

● 「食事バランスガイド」を用いた食育教材等

(農林水産省、厚生労働省)

- ライフステージごとに「食事バランスガイド」を活用するためのポイントを示したパンフレット
- 小・中学校や、小売・中食・外食産業での実践に役立つ事例集 など



(図は一例)

● 「日本型食生活」のススメ

(農林水産省)

- 中食や外食も、ちよい足しやメニューの選び方で食生活がグッとよくなる「日本型食生活」のポイントや、ご飯を中心とした献立の組み立て方を示したパンフレットなど



(図は一例)

● 「農林漁業体験の推進」

(農林水産省)

- 教育ファームなどの全国農林漁業体験スポット一覧
- 食と農林漁業体験に関するメールマガジン
- 学校の授業で農林漁業体験に取り組むための教材 など



(図は一例)

その他、食育に関して広く知りたい方は…

食育の推進 農林水産省



本パンフレットは、

「食育」ってどんないいことがあるの?～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～」及び
「食育」ってどんないいことがあるの?～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～Part2」を
統合したものです。

「食育」ってどんないいことがあるの?～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～」は
以下の構成員による検討委員会での議論を経て平成30年3月に作成されました。

エビデンスに基づく食育活動検討委員会

氏名	所属・役職
合瀬 宏毅	日本放送協会 解説委員室 解説副委員長
小澤 啓子	女子栄養大学短期大学部 栄養指導研究室 専任講師 (日本健康教育学会推薦)
勘場 永子	株式会社電通 ビジネス・ディベロップメント&アクティベーション局 産業戦略室産業2部 部長
黒谷 佳代	国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 栄養疫学・食育研究部 食育研究室 室長 (日本栄養改善学会推薦)
○瀧本 秀美	国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 栄養疫学・食育研究部 部長
本所 靖博	明治大学農学部 専任講師 (日本食育学会推薦)
三好 美紀	国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 国際栄養情報センター 国際栄養研究室 室長

○座長(敬称略、五十音順) 所属・役職は当時のもの



「食育」ってどんないいことがあるの?～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～Part2」は以下の構成員による検討委員会での議論を経て平成31年3月に作成されました。

食育に関する事例検討委員会

氏名

所属・役職

【委員】

赤松 利恵	お茶の水女子大学 基幹研究院自然科学系 教授
伊藤 祐三	一般社団法人共同通信社編集局 企画委員兼論説委員
釜池 雄高	こども食堂ネットワーク事務局 事務局長
上岡 美保	東京農業大学国際食料情報学部 教授
○瀧本 秀美	国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 栄養疫学・食育研究部 部長
村山 伸子	新潟県立大学 健康栄養学科 教授

【ワーキンググループ】

〈共食〉

衛藤 久美 (作業協力者)	女子栄養大学 栄養学部 専任講師
坂本 達昭	熊本県立大学 環境共生学部食健康科学科 講師

〈農林漁業体験〉

町田 大輔 (作業協力者)	高崎健康福祉大学 健康福祉学部健康栄養学科 助手
串田 修	畿央大学 健康科学部健康栄養学科 講師

○座長(敬称略、五十音順) 所属・役職は当時のもの



「食育」って どんないいことがあるの？

～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～

統合版

お問合せ先

担当：農林水産省 消費・安全局 消費者行政・食育課 食育計画班
電話：03-3502-8111 (内線 4578) FAX：03-6744-1974