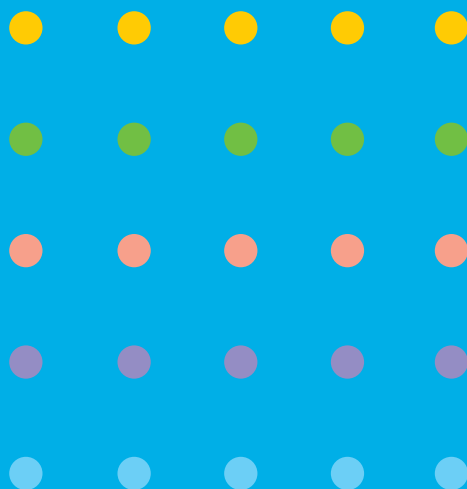


食育推進施策の実施状況



第1章

家庭における食育の推進

国民一人一人が家庭や地域において自分や子どもの食生活を大切に、男女共同参画の視点も踏まえつつ健全な食生活を実践できるよう、適切な取組を行うことが必要である。子どもの父母その他の保護者や子ども自身の食に対する関心と理解を深め、健全な食習慣を確立するために、次のような施策に取り組んでいる。

第1節 生活リズムの向上

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、近年、成長期の子どもにとって不可欠な、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という基本的な生活習慣が大きく乱れている。

こうした近年の子どもの基本的な生活習慣の乱れが、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・睡眠時間についてみると、午後10時以降に就寝する6歳以下の幼児の割合は29%を占めている（図表-36）。また、平日0時以降に就寝する小・中学生の

割合は、小学校6年生で12%、中学校3年生で64%となっている。

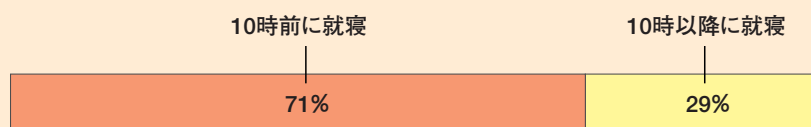
また、朝食については、食べないことがある小・中学生の割合は、小学校5年生で16%、中学校2年生で20%に達している。

なお、国立教育政策研究所の調査によれば、毎日朝食を食べる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向にあることが、調査した小学校5年生から中学校3年生のすべての学年・教科において明らかになっている（「食育推進にいたる背景と取組の本格化」第1章第1節（図表-18）参照）。

このような状況から、家庭における食事や睡眠等の乱れを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学習意欲や体力の向上を図るための取組が必要である。

特に、生活習慣の形成途上にある子どもが朝食をとることはきわめて重要であり、食育推進基本計画では、小学生のほとんど食べないとする割合4%について、平成22年度までに0%とすることを目指す、と定めている。以下に記述する国民運動を契機として、子どもの朝食について、家庭のみならず、国民全体で考え行動する社会的機運を高めていく必要がある。

図表-36 就学前の幼児における就寝時間



※ベネッセ教育研究開発センター「第3回幼児の生活アンケート」より
首都圏（東京、神奈川、千葉、埼玉）1.5歳～6歳の幼児を持つ保護者 2,980名



「早寝早起き朝ごはん運動」のイベント風景

2 子どもの生活リズム向上プロジェクトによる「早寝早起き朝ごはん」国民運動の展開

(1) 子どもの生活リズム向上プロジェクト

文部科学省では、平成18年度から、早寝早起きや朝食をとるなど、子どもの望ましい基本的生活習慣を育成するため、「子どもの生活リズム向上プロジェクト」において、全国的な普及啓発活動や先進的な実践活動等の調査研究を行っている。

特に、調査研究では、地域ぐるみで子どもの生活リズムを向上させるための取組を実践するだけでなく、その実施前後における起床・就寝時間、朝食摂取状況等子どもの生活実態にどのような改善がみられたのかを調査するほか、基本的生活習慣の育成が学力、体力、気力の向上にどのように貢献したかということも分析している。また、生活リズムの向上による効果について、具体的でわかりやすいデータの提供により、保護者の理解の増進を図っていく。

さらに、「子どもの生活リズム向上全国フォーラム」を平成18年度には全国7か所で開催し、基調講演やパネルディスカッション、体験型アトラクション等を実施している。

(2) 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会による運動の展開

平成18年4月には、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立された。これは、PTAをはじめ、経済界、メディア、有識者、市民活動団体、教育・スポーツ・文化関係団体、読書・食育推進団体、行政等、幅広い関係団体の参加を得て、「早寝早起き朝ごはん」運動を民間主導の国民運動として全国展開することを目的としている。

設立以来、本運動への賛同者や、本全国協議会への様々な参加者とともに、子どもの基本的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。

本全国協議会ではコミュニケーションサイト¹を立ち上げ、様々な事業やイベント等の情報を提供している。

第2節

子どもの肥満予防の推進

生活習慣病につながるおそれのある肥満を予防するため、子どもの時期から適切な食生活や運動習慣を身に付けることが重要である。国民の栄養摂取状況や肥満に関する実態については、1歳以上を対象として、毎年、国民健康・栄養調査（平成14年までは国民栄養調査）において把握している。6～14歳における肥満の割合について昭和51年から平成12年までの年次推移をみると、男女とも9～11歳でその増加が大きく、平成8年～平成12年では、男子で15.0%、女子で12.2%であり、他の年齢においても8～10%の割合で肥満がみられる（「食育推進にいたる背景と取組の本格化」第1章第1節（図表-20）参照）。

「21世紀における国民健康づくり運動（健

1 <http://www.hayanehayaoki.jp>

健康日本21)」においては、児童・生徒の肥満児の割合を10.7%（平成9年国民栄養調査）から、平成22年までに7%以下とする目標を掲げ肥満予防の取組を行っているが、「健康日本21」の中間実績値では、10.2%（平成16年国民健康・栄養調査）と横ばいの状況にある。

平成18年度からは、特に、子どもの頃からの肥満予防対策を強化するため、各都道府県での取組を支援することとしている。個人の生活習慣の改善には、家庭、学校、地域等の社会全体がその取組を支援していくことも必要であることから、子どもとその保護者等の健康状態、食生活や運動・身体活動等に関する生活習慣の実態把握を行うとともに、地域や学校等との連携のもと、子どもとその保護者に対して食生活と運動の両面からアプローチする取組を実施する。また、適正体重維持の観点から、単に体重の減少ということを目的とするのではなく、子どもの成長や低体重の者にも配慮し、健康状態や生活習慣病に関する理解を深め、生活習慣の自己管理ができることを目指すこととしている。

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。

また、平成18年度からは、新たに、子どもの生活リズムの章を設け、従来の食育に関する内容に加え、「早寝早起き朝ごはん」といった子どもの生活リズムの向上に関する記述を追加するなど、内容の充実を図っている。

この手帳は、母子健康手帳の交付時や、小学校等を通じて子どもを持つ全国の親の手元に届けられ、日常生活のヒント集として利用されていることが期待される。また、家庭教育講座等の様々な講座や研修会等でも活用されている。



「家庭教育手帳」

第3節 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、文部科学省では平成10年度から「家庭教育手帳」、「家庭教育ノート」を配布しており、平成15年度からは、より子どもの発達段階に応じた内容とするため、従来の2分冊から、「ドキドキ子育て（乳幼児編）」「ワクワク子育て（小学校低学年～中学年編）」「イキイキ子育て（小学校高学年～中学生編）」の3分冊の「家庭教育手帳」として配布している。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

第4節 妊産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栄養の偏りや痩身（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きわ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等から、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、平成17年2月に開催された「健やか親子21」推進検討会において「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」を設置し、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わかりやすく伝えるための指針の作成とともに、妊婦個々人の体格に応じて適切な体重増加量が確保されるよう、その目安について検討を行ってきた。

検討の結果、平成18年2月に、食事の望ましい組合せや量を示した「妊産婦のための食事バランスガイド」及び「妊娠中の推奨体重増加量」を盛り込んだ「妊産婦のための食生活指針」を取りまとめ、公表した（図表-37-1、2）。この「食生活指針」については、保健医療従事者等の指導者向けに解説を加え報告書としてまとめたほか、普及啓発のためのリーフレットを作成したところであり、妊産婦に対する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、平成16年度から厚生労働科学研究において開始した次世代の健康を確保するための母子の栄養・食生活に関する総合的研究の

中で、平成17年度に行った妊娠前の体格や妊娠中の体重増加量と出生体重や各種分娩異常との関連についての解析結果は、「妊産婦のための食生活指針」における妊娠中の推奨体重増加量の根拠となっている。

図表-37-1 妊産婦のための食生活指針

妊産婦のための食生活指針

- 妊娠前から、健康なからだづくりを
- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
- 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、からだと心にゆとりのある生活から生まれます

（厚生労働省 平成18年2月公表）

図表-37-2 体格区分別 妊娠中の推奨体重増加量

体格区分	妊娠全期間を通しての推奨体重増加量	妊娠中期から末期における1週間当たりの推奨体重増加量
低体重(やせ)：BMI18.5未満	9～12kg	0.3～0.5kg/週
ふ つ う：BMI18.5以上25.0未満	7～12kg #1	0.3～0.5kg/週
肥 満：BMI25.0以上	個別対応 #2	個別対応

・ 体格区分は非妊娠時の体格による。
 ・ BMI (Body Mass Index)：体重(kg)/身長(m)²
 #1 体格区分が「ふつう」の場合、BMIが「低体重(やせ)」に近い場合には推奨体重増加量の上限側に近い範囲を、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限側に低い範囲を推奨することが望ましい。
 #2 BMIが25.0をやや超える程度の場合、おおよそ5kgを目安とし、著しく超える場合には、他のリスク等を考慮しながら、臨床的な状況を踏まえ、個別に対応していく。
 資料：厚生労働省「妊産婦のための食生活指針」

2 乳幼児の発達段階に応じた栄養指導の充実

(1) 地域における乳幼児の発達段階に応じた食育の推進

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にした栄養指導が実施されている。平成16年度に市区町村及び保健所で栄養指導を受けた乳幼児は3,015,409人である（厚生労働省「平成16年度地域保健・老人保健業務報告」）。

また、乳幼児期から思春期に至る発育・発達段階に応じた食育を推進することを目的として、平成16年2月に「食を通じた子どもの健全育成（－いわゆる「食育」の視点から－）のあり方に関する検討会」報告書（楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～）を取りまとめるなど、家庭、保育所、学校等関係機関の連携による取組が推進されるよう、支援体制の充実を図っている。

(2) 「健やか親子21」における食育の推進

母子保健分野の国民運動として推進する上での計画に当たる「健やか親子21」（計画期間：平成13年～平成22年）については、その中間年にあたる平成17年度に「健やか親子21」推進検討会において中間評価を行い、過去5年間の成果を踏まえた上で、今後、重点的に取り組む課題や新たな指標等を示したところである。その中で、「食育の取組を推進している地方公共団体の割合」が新たな指標として設けられたところであり、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な取組の推進が望まれている。

(3) 「平成17年度乳幼児栄養調査」結果に基づく食育の推進

平成18年6月に「平成17年度乳幼児栄養調査」の結果を取りまとめ、公表した。乳幼児栄養調査は、昭和60年以降10年ごとに実施され、今回は3回目の調査である。調査対象は全国の乳幼児（4歳未満）のいる家庭で、2,722人の乳幼児（2,305世帯）を解析対象とした。調査項目は、授乳や離乳食の状況、子ども及び保護者の食習慣、家庭での子どもの食育に対する考え等であり、主な結果は以下のとおりである。

- ① 授乳期の栄養方法は、10年前に比べ、母乳を与える割合（母乳栄養と混合栄養の合計）が増加。母乳のみを与える（母乳栄養）割合は、生後1か月で約4割。
- ② 授乳や食事について不安な時期は、出産直後をピークに減少し、4～6か月で再び増加し、1歳前後で高くなる傾向。
- ③ 離乳食で困ったことでは、「食べものの種類が偏っている」、「作るのが苦痛・面倒」が4人に1人。子ども（1歳以上）の食事で困っていることでは、10年前に比べ、「偏食する」、「よくかまない」と回答する者が増加。
- ④ ベビーフードの使用状況は、10年前に比べ、「よく使用した」と回答した者が増加。
- ⑤ 朝食に欠食がみられる子どもは約1割（**図表-38**）。就寝時刻が遅くなるほど、欠食の割合は高率。また、保護者の朝食習慣に欠食がある場合には、子どもも欠食の傾向。
- ⑥ 「家庭での食事や生活を通して、子どもが健康的な食習慣を身につけていくことができると思う」と回答した者は約8割。そのために家庭とともに取組が必要な機関としては、「保育所・幼稚園」「小・中学校」の順で高率。

本調査結果を踏まえ、乳幼児のいる家庭への支援の充実を図っていく必要がある。

図表-38 幼児の朝食習慣 (%)

朝食習慣 年齢階	ほぼ毎日 食べる	週に4、5日 食べる	週に2、3日 食べる	ほとんど 食べない
総数	90.6	5.4	2.0	2.0
1歳	93.3	4.1	0.6	2.0
2歳	88.4	6.1	3.5	2.0
3歳	90.3	5.9	1.8	1.9

資料：厚生労働省「平成17年度乳幼児栄養調査」

に、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ている。

第5節

家庭や地域における栄養教諭を中核とした取組

成長期にある子どもにとって健全な食生活は、健康な心身をはぐくむために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に当たって大きな影響を及ぼすものであり、きわめて重要である。

子どもに望ましい食習慣等を身に付けさせ、食育を効果的に進めていくためには、栄養教諭が中心となって学校から家庭や地域に対して積極的に情報を発信し、学校、家庭、地域が一体となって食育の推進を図ることが重要である。このため、文部科学省では、平成18年度から栄養教諭を中核とした、家庭や地域の団体（PTA、生産者団体、栄養士会等）等との連携・協力による各種体験活動等の食育推進のための取組を全国各地域で実施している。具体的には、栄養教諭の指導による給食だよりや学校での取組を紹介したパンフレットの家庭への配布、学校での食に関する指導の内容と関連付けた親子料理教室や体験教室等の地域の公民館等における開催、地域の生産者を指導者とした農業体験活動等を実施している。

このほか、学校における食育の重要性に対する理解の増進を図るため、学校長や教職員だけでなく、保護者や地域の生産者等も対象

コラム 栄養教諭の取組について

福 井県鯖江市吉川小学校では、食育を学校教育全般の中心に位置付け、校内に食育運営委員会を組織しました。この委員会では、栄養教諭が中心となって、各学年ごとに教科・特別活動・総合的な学習の時間等で扱う食に関する内容を整理し、学校行事、PTA行事、給食計画等と関連づけ、全体計画や年間計画の策定を行っています。このような計画は職員会議や校内研修の場を通して共通理解を図り、教諭一人一人が食の重要性を認識して指導にあたることができるようにしています。

ここでは栄養教諭が企画や運営に参加し、給食を活用したり、体験活動を取り入れたりしながら家庭、地域と連携してどのような食育を実践しているのか紹介します。

●給食づくりをお手伝いして、ピーマンを食べよう！（1年生の生活科における取組）

食べものを知り、好き嫌いをなくすことをねらいとして、給食に使用する地場産ピーマンの種を取る体験をしました。1限目に種取りをし、ピーマンの種や切り口の形やにおい、そして、赤や黄色等のピーマンも観察しました。また、食べることで皮膚を丈夫にし、

風邪等の病気を予防してくれる働きがあることも学習しました。この体験を通して学習したことを給食時間に校内放送で発表させました。朝、種取りをしたピーマンを昼の給食で食べたことで、今まで苦手だったピーマンが食べられるようになった児童が24人（25%）見られました。このことは、学級便りで家庭に周知しました。



給食のお手伝い

●しっかり食べよう朝ごはん！（2年生の学級活動における取組）

夏休み中に生活習慣が乱れる傾向にあることから、1学期の終わりに朝食の大切さを子どもたちに学習させ、授業で用いたワークシートを家庭へ持ち帰り保護者に学習内容が伝わるようにした上で、家庭での朝食について意見等

を書いてもらうようにしました。夏休み明けに、保護者に授業の効果や家庭での変容について調査を行ったところ、毎日朝食を食べる児童は83%から96%に増え、朝食を食べない児童はほとんど見られなくなりました。また、75%の児童が授業の内容をしっかりと覚えており、朝食の大切さを認識した児童が増えました。



朝ごはんの大切さについての説明

●魚がさばける吉川っ子！(PTA子育て委員会による高学年と保護者を対象とした行事)

福井県では「魚がさばける福井人」育成事業を実施しています。そこで「魚がさばける吉川っ子」をテーマに、保護者の中から魚屋さんを講師に招き、とれたてのアジを使って親子で魚さばきに挑戦しました。このことを参加者

全員が家庭での話題としたようで、家庭で再挑戦する子どもや食卓に魚料理が増えた家庭が多く見られました。



魚をさばく親子

吉川小学校の子どもたちは、体験活動や地域との連携の中で、少しずつですが食べものに興味や関心を持ち、好き嫌いなく食べることができるようになっています。このような活動を通し、正しい食習慣を身に付け、食事の大切さがわかる子どもに育ててほしいと思っています。今後とも、学校教育の中で栄養教諭の専門性を十分に生かした食育を推進していきたいと考えています。

第6節

青少年及びその保護者 に対する食育推進

平成17年7月15日の食育基本法の施行を契機に、青少年育成国民運動の一環として、食育を通じた青少年の健全育成を図る気運が高まり、同年11月の「全国青少年健全育成強調月間」（内閣府及び（社）青少年育成国民会議主唱）実施要綱において、「食育の推進」

を重点事項の一つとして掲げた。このことを受け、同月間中には、全国各地で青少年及び保護者に対する食育に関する行事が開催された。

また、食育推進基本計画において、青少年育成に関するイベントや情報提供活動等において食育の普及啓発を推進することが定められたことから、青少年育成団体等の活動の中で、青少年及び保護者に対する食育の推進を図ることとしている。

平成17年度「全国青少年健全育成強調月間」実施要綱（抄）

5 重点事項

(2) 食育の推進

家庭において、青少年や保護者が食に対する関心と理解を深めるよう学習の機会や情報を提供し、また、学校、保育所等において魅力ある食育が推進されるよう指導体制の整備や食に関する理解の促進を図るなど、多様な関係者の取組を推進する。

事例紹介

福井県及び福井型食生活推進県民会議の取組

「全国青少年健全育成強調月間」中の平成17年11月27日、近い将来自立した食生活を送ることになる高校生が、食への関心を持ち「食を選択する力」を身に付けることを目的として、福井県及び福井型食生活推進県民会議が主催して、「高校生食育王選手権大会」が開催された。これは、福井県内の高校生を対象に、「食」に関するクイズや料理技術に関する競技を盛込んだ予選及び決勝を実施し、優勝チームを「高校生食育王」として表彰するものである。



「高校生食育王選手権大会」の表彰式