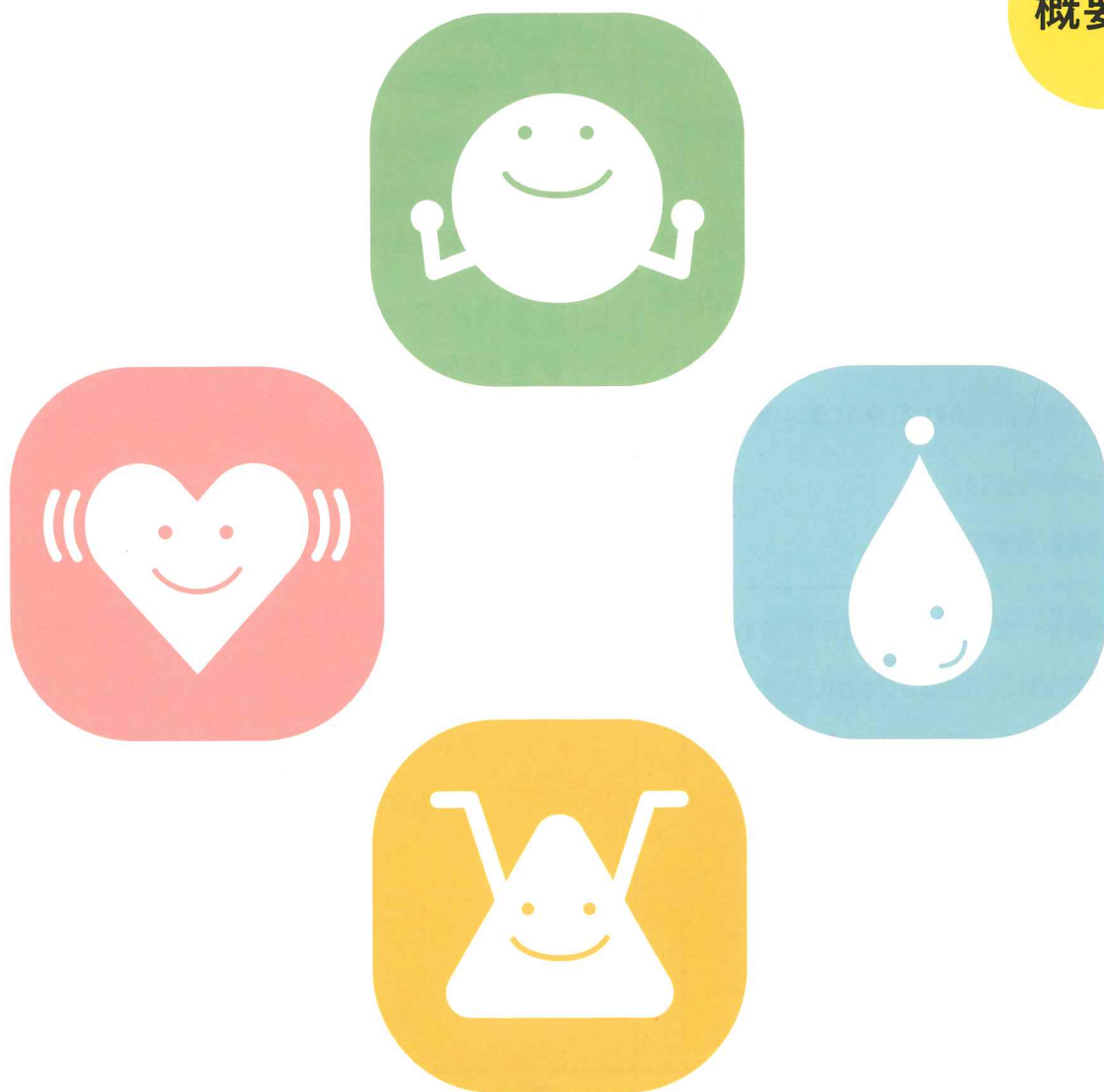


あいち 食育いきいきプラン2025

～第4次愛知県食育推進計画～

概要版



2021年度～2025年度

2021年3月 愛知県食育推進会議

あいち 食育いきいきプラン 2025

って何？



1. 作成の趣旨

- 『食育』とは、食育基本法(2005年7月15日施行)において、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」とされています。
- 食は命の源であり、私たちの楽しみの一つでもあります。今日では、私たちの周りには多くの食べ物であふれ、豊かな食生活を送ることができるようになりました。しかし、一方では生活習慣病の増大等が社会問題になったり、農林水産物の生産や食文化に接する機会が少なく、理解を深めることが難しくなっています。また、食べ残しなどによる食品ロスの発生など、食にかかる様々な問題が懸念されています。
- 食は単に空腹を満たせばよいというのではなく、栄養バランスに配慮したり、食べ物が食卓に届くまでの過程について理解を深めたり、食べることの楽しさや大切さに気づいたり、感謝の心を育んだりすることがとても重要なことです。
- こうしたことから、愛知県では、食育を総合的かつ計画的に推進するため、愛知県食育推進会議を設置し、食育基本法第17条第1項で規定する都道府県計画として、「あいち食育いきいきプラン」(愛知県食育推進計画)を作成し、食育を県民運動として推進しています。

愛知県食育推進会議

愛知県食育推進計画の作成及びその実施の推進を目的として、愛知県食育推進会議条例(平成18年3月28日愛知県条例第4号)に基づき設置されているもので、愛知県知事を会長として学識経験者、教育関係者、保育・社会福祉関係者、医療・保健関係者、農林水産業関係者、食品関連事業・企業関係者、消費者団体関係者、公募県民等により構成されています。

2. プランの位置付け

- 「あいち食育いきいきプラン2025」は、県民一人一人が食の大切さを理解し、主体的に取り組むための指針とします。
- 「あいち食育いきいきプラン2025」は、あらゆる場所や機会において、食や教育、保健医療に関する各関係者が連携・協力して愛知県における食育に関する取組を総合的かつ計画的に推進するための基本とします。
- 国の食育推進基本計画に基づく施策の推進を図るとともに、地域に密着した食育活動が推進されるよう、市町村食育推進計画と密接に連携して取組を進めます。

私たちはどんな取組をすればいいの？

あらゆる世代の県民が健全な食生活を送るには、生活

	乳幼児期(0～5歳頃)	少年・青年期(6～22歳頃)
ポイント	【体得】 <ul style="list-style-type: none"> ○ 体の発育が盛んで、五感が発達し、周りのものへの好奇心が旺盛。 ○ 望ましい食習慣の形成や食への関心を持つための基礎をつくる。 	【学習】 <ul style="list-style-type: none"> ○ 自分でできることの範囲が広がる。親元を離れ、自立した生活を始める。 ○ 家庭、学校、地域において、食と健康に関する知識や食の大切さを学ぶとともに、学んだ知識を家族と共有し、規則正しい食習慣を身に付ける。
家庭	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>  早寝早起きや睡眠等の基本的な生活リズム、基本的食習慣を身に付ける。 <input type="checkbox"/>  いろいろな食べ物を味わい、味覚を育てる。 <input type="checkbox"/>  歯みがき、手洗い、うがいの習慣を身に付ける。 <input type="checkbox"/>  家族や友達と一緒に食事をする楽しさを味わう。 <input type="checkbox"/>  簡単な調理や片付けの手伝いをする。 <input type="checkbox"/>  食事の挨拶や正しい箸の使い方などの基本的な食事作法を身に付け始める。 <input type="checkbox"/>  食べ残しがよくないことを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>  朝食を始めとする規則正しい食習慣の重要性を理解し、毎日実践する。 <input type="checkbox"/>  正しい歯みがきの仕方を身に付ける。 <input type="checkbox"/>  家族や友達と一緒にの食事を楽しみながら、マナーや思いやりの大切さを実感する。 <input type="checkbox"/>  自ら作った食事を家族や友達と食べる楽しさを体験する。 <input type="checkbox"/>  自立した生活を始めるまでに基本的な調理技術を身に付ける。 <input type="checkbox"/>  食事のマナーを身に付ける。 <input type="checkbox"/>  食べ物を残さず食べるようにするなど、学んだ知識をもとに自ら行動する。
保幼・学校	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>  よく噛んで食事をする習慣を身に付ける。 <input type="checkbox"/>  様々な料理を口にし、食に興味を持つ。 <input type="checkbox"/>  動植物への親しみと感謝の気持ちを持つ。 <input type="checkbox"/>  季節や行事にちなんだ料理を楽しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>  栄養と食品の正しい知識に基づいて自ら判断できる能力を身に付ける。 <input type="checkbox"/>  肥満、痩身の健康被害を知り、自分に適した食事の内容や量を調節する。 <input type="checkbox"/>  生活習慣病に関する知識を持つ。 <input type="checkbox"/>  食品の産地、栄養などの表示を知る。 <input type="checkbox"/>  食中毒などと食品の購入・保存・調理と結び付けて理解し、予防の方法を知る。 <input type="checkbox"/>  食物アレルギーに関する知識を持つ。 <input type="checkbox"/>  季節や行事にちなんだ料理や地域独自の食文化、旬の食材を知り、関心を持つ。 <input type="checkbox"/>  食生活と環境との関わりや世界の食料事情を学び、問題意識を持つ。
地域	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>  様々な料理を口にし、食に興味を持つ。 <input type="checkbox"/>  動植物への親しみと感謝の気持ちを持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>  農林漁業の体験や食品製造現場を見学し、食べ物の生産への理解を深める。 <input type="checkbox"/>  季節や行事にちなんだ料理や地域独自の食文化、旬の食材を知り、関心を持つ。 <input type="checkbox"/>  生物多様性の保全など、農林水産業の多様な機能を理解する。 <input type="checkbox"/>  地域の農林水産物を知り、親しみを持つ。 <input type="checkbox"/>    地域において連携して行われる食育活動に、積極的に参加する。
行政・団体	<ul style="list-style-type: none">  乳幼児健診などの機会を通じて保護者に情報提供し、実践を促す。  ボランティアなどと連携した食育の取組を支援する。 など 	<ul style="list-style-type: none">  農林漁業体験の場を提供し、参加者の食に対する感謝の気持ちを育む。  ボランティアなどと連携した食育の取組を支援する。 など












生涯にわたる切れ目ない食育が必要です。それぞれのライフステージや生活場面でどんな取組ができるかチェックし実践しましょう。





壮年・中年期(23～64歳頃)





高齢期(65歳頃～)


- 【実行】**
- 職場や地域社会で活発に活動。徐々に体の機能が低下し、健康への意識が高まる。
 - 出産や育児をきっかけに健全な食生活への関心が高まる。
 - 健康状態や活動の程度に合わせて食事の内容を見直し、生活習慣病を予防する。





- 【伝承】**
- 退職や子どもの自立などにより生活が変化する。
 - 健康状態や活動の程度に合わせて食事の内容を見直すとともに、食文化の継承などに努める。






-  朝食を始めとする規則正しい食習慣を維持するとともに、子どもにも規則正しい食習慣が身に付くよう環境を整える。
-  毎日の食事に野菜を多く取り入れるようにする。
-  食品表示の知識を食品選択に活用する。
-  食の安全や食品衛生の知識を持ち、食中毒など食品による危害を防止する。
-  分担して家事に取り組む。
-  家庭で子どもと料理等を行い、子どもが地域や学校等で学んだ知識や料理体験等を家族で共有する。
-  季節や行事にちなんだ料理と地域独自の食文化を理解し、自分で調理する。
-  地域で生産された旬の食材を生かし、米を中心とした食事づくりを心がける。
-  エネルギー・水などの無駄を減らすなど、環境に優しい食生活を実践する。
-  食べ残しや食品の廃棄を減らす。
-  地域の農林水産物を、積極的に利用する。



-  自分の食事は自分で整えられる「食の自立」を目指す。
-  健康状態に合わせた適切な食事内容を理解し、実践する。
-  いつまでも自分の歯で噛めるようにする。
-  経験に基づいた、食の安全や食品衛生に関する知恵を次代に伝える。
-  食べ物に対する感謝の気持ちの大切さを、次代に伝える。
-  季節や行事にちなんだ料理や地域独自の食文化や食事作法を、次代に伝える。
-  「もったいない」の精神や、環境に優しい食生活の知恵を次代に伝える。
-  地域の農林水産物を使った料理を次代に伝える。



-  生活習慣病や痩身等への知識を持ち、食事の自己管理をする。
-  定期的に健診(特定健診など)を受診して、健康状態をチェックする。
-  仕事と生活の両立を意識し、家族や友人と食を楽しむゆとりを持つ。
-  エシカル消費を意識して行動する。

-  定期的に健診(特定健診や後期高齢者健診など)を受診して、健康状態をチェックする。

-  かかりつけ医やかかりつけ歯科医を持ち、早期治療を行い、疾病の重症化を予防する。
-  農林漁業の体験や食品製造現場を見学し、食べ物の生産への理解を深める。
-  料理教室への参加等により、自らの食生活を見直したり、料理を作る楽しさを体験する。
-  生物多様性の保全や洪水の防止など、農林水産業が持つ多面的な役割への理解を深める。

-  かかりつけ医やかかりつけ歯科医を持ち、早期治療を行い、疾病の重症化を予防する。
-  世代を超えて食を通じた交流をはかる。
-  地域の集まりなどを活用し、人とともに食事をする機会を持つ。
-  季節や行事にちなんだ料理や地域独自の食文化や食事作法を、次代に伝える。
-  「もったいない」の精神や、環境に優しい食生活の知恵を次代に伝える。

-  生活習慣病予防や食の安全・安心などについて情報提供に努める。
-  食育に関する研修会等により、食育推進に当たる人材を育成する。など

-  フレイルの予防などについて情報提供に努める。
-  高齢者同士や地域の人との共食の場作りを進める。など

県や関係団体はどんな取組をするの？

取組の方向

取組項目



食を通じて健康な体をつくる取組

ライフスタイルに即した
バランスのとれた
食生活の実践



生活習慣病予防や
適正体重維持の推進



食の安全・安心に
関する信頼の構築



食を楽しむゆとりの
積極的な確保



体験や交流を通じた
豊かな人間性の育成
と食の理解促進



日本の食文化や
郷土料理等の理解と継承



ア 乳幼児期における基本的な食習慣の確立

イ 学校における小中学生への食に関する指導の充実

ウ 小中学生の食育のための家庭への支援

エ 高校における食育の充実

オ 青年期以降の若い世代を中心とした食育の推進

カ 働く世代に対する食育の推進

キ 妊産婦や乳幼児を持つ親への食育の推進

ク 高齢期における食による健康維持の推進

ア 子どもの肥満予防等の推進

イ 歯の大切さについての子どもへの啓発活動の推進

ウ 思春期からの適正体重の維持の推進

エ 職場における従業員等の健康に配慮した食育の推進

オ 地域における健康寿命延伸につながる食育の推進

カ 野菜摂取量増加の取組の拡充

ア 食品表示の適正化の推進

イ 食の安全・安心に関する情報提供と理解促進

ウ 安全に関する自主管理と情報開示の促進

エ 学校給食等における食物アレルギーへの対応

ア 給食や弁当を通じた豊かな人間性の育成

イ 家族や友人と食事をとるための環境整備

ウ 子どもや高齢者等の「こ食」への対応

ア 乳幼児期における食とふれあう機会の確保

イ 少年期から青年期を中心とした食に関する体験等の充実

ウ 幅広い層に向けた体験・交流の機会の提供

エ 国際的な食文化に対する理解の促進

ア 子どもに対する食事作法の習得

イ 給食等における地場産物や郷土料理等の導入促進

ウ 日本型食生活の推進、郷土料理等地域の食文化の継承



食を通じて豊かな心を育む取組

取組の方向

取組項目



食を通じて環境に優しい暮らしを築く取組

食生活における環境への配慮の徹底



- ア 持続可能な暮らしのための環境学習の推進
- イ 環境に配慮した食料品等の購入やリサイクル等の実践
- ウ 環境に配慮した食生活の実践

農林水産業への理解と地産地消の推進



- ア 農林水産業への関心と理解を深める取組の推進
- イ 給食等による子どもに対する地産地消の理解と利用の促進
- ウ 青年期以降における地産地消の実践
- エ 直売所における生産者と消費者の交流促進

農林水産業や食品関連産業における環境への配慮の徹底



- ア 農林水産業における環境への配慮
- イ 食品関連事業者における食品廃棄物等の削減
- ウ 未利用食品の有効活用の普及啓発



食を支える取組

食育にかかる人材の育成と活動の充実



- ア 保育・教育機関における推進体制の充実
- イ 社会人を対象とした推進体制の充実
- ウ 愛知県食育推進ボランティアの育成と活動の充実
- エ 食育を担う多様な人材の育成と活動の促進

多様な関係者による役割分担とネットワークの活用



- ア 活動主体同士の情報共有と連携のさらなる強化
- イ ネットワークを活用した関係者間の情報共有
- ウ 食育に関する情報発信の充実

いいともあいち運動の推進と充実



- ア 運動の定着促進
- イ 協働活動の充実
- ウ 積極的な情報発信による県産農林水産物の利用拡大

いいともあいち運動とは

県内の消費者と生産者が相互理解や交流を深めたり、地産地消を進めることで、県民みんなで県の農林水産業を支えていこうという愛知県独自の取組です。

「いいともあいち」には、

1. 県内の消費者と生産者が今まで以上にいい友関係になる
2. Eat more Aichi products (イート・モア・アイチ プロダクツ) =もっと愛知県産品を食べよう(利用しよう)の意味が込められています。



おうちでごはんの日

愛知県では、「食育の日」である毎月19日を「おうちでごはんの日」とし、早めに帰宅して、家族や友人と一緒に食卓を囲むよう勤めています。



愛知県食育推進ボランティアとは

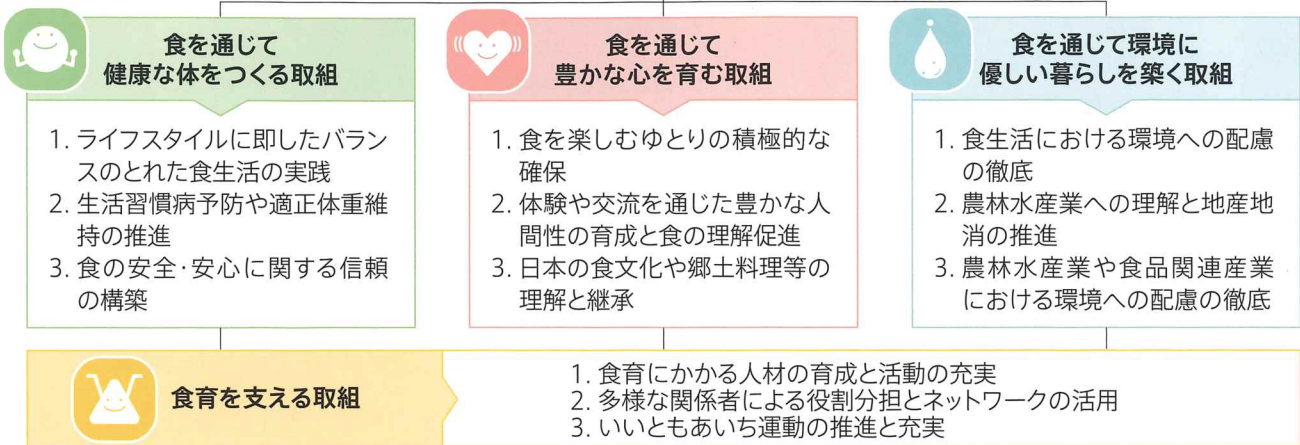
県内各地域で様々な食育の推進活動を自主的に行っている方々で、県が募集・登録し、情報提供や活動の橋渡しなどの支援を行っている個人やグループの総称です。

あいちの 目指す食育

1. 目指す姿と取組の方向

- 「食を通じて健康な『体』をつくる取組」、「食を通じて豊かな『心』を育む取組」、「食を通じて『環境』に優しい暮らしを築く取組」に加え、「食育を『支える』取組」の4つの取組を推進し、食育の実践による健康で活力ある社会の実現を目指します。

食育の実践による健康で活力ある社会の実現



- 「あいち食育いきいきプラン2025」では、これまでの取組を「継承」とともに、多様な主体同士の連携や新しい生活様式の実践、SDGs達成への貢献などを踏まえ、取組を「SHIN化」(新化・進化・深化・伸化)させ、食育の実践力を高めていきます。

「新化」...時代に合わせた変化
「進化」...多様な発展
「深化」...質の向上
「伸化」...横展開のつながり

「S」...Sustainable(持続可能な)
「H」...Healthy(健康な)
「I」...Interesting(興味深い)
「N」...Network(連携)

2. 取組の展開方法

(1) ライフステージと生活場面に応じた食育

県民が心身ともに健康で豊かに暮らすために、乳幼児期から高齢期に至るまでのライフステージと生活場面に応じ、生涯を通じた食育を進めます。

(2) 多様な関係者による食育の取組

食にかかわる多様な関係者が各々の役割と特性を生かしつつ、相互に連携・協力し合い、県民の主体的な食育の取組を促します。



食育の取組における数値目標

1. 食を通じて健康な体をつくるための目標

項目	基準年	目標(2025)
朝食を毎日食べる習慣がある小中学生の割合	93.2%(2020)	98%以上
朝食を毎日食べる習慣がある高校生の割合	86.0%(2020)	91%以上
朝食を欠食しない若い世代の割合	89.1%(2020)	91%以上
適正体重の小中学生の割合	88.8%(2019)	91%以上
自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践している成人の割合	32.8%(2020)	35%以上
永久歯にむし歯のない中学生の割合	80.6%(2019)	85%以上
何でも噛んで食べることができる成人の割合	82.0%(2018)	87%以上
朝食に野菜を食べている小中学生の割合	55.9%(2020)	80%以上
毎日3回以上野菜を食べる成人の割合	17.7%(2020)	20%以上

2. 食を通じて豊かな心を育むための目標

項目	基準年	目標(2025)
1日最低1食、家族や友人と一緒に楽しく食事をする人の割合	57.7%(2020)	70%以上
農林漁業体験学習に取り組む小学校の割合	77.8%(2019)	80%以上
県等が実施するイベントや農林漁業体験の参加者数	14.6万人(2019)	18.5万人以上
郷土料理等の食文化を家庭や地域で次世代に伝えている人の割合	41.2%(2020)	50%以上

3. 食を通じて環境に優しい暮らしを築くための目標

項目	基準年	目標(2025)
無駄や廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合	45.8%(2020)	50%以上
学校給食において全食品数に占める県産食品数の割合	40.4%(2020)	45%以上
学校給食において年間に使用した県産食品の種類	55種類(2019)	60種類以上
県産農林水産物を優先して購入する県民の割合	15.4%(2020)	25%以上

4. 食育を支えるための目標

項目	基準年	目標(2025)
食育推進ボランティアから食育を学んだ人数	11.1万人(2019)	12万人以上
食育推進ボランティアと学校・企業等との連携回数	227回(2019)	240回以上
「いいともあいち運動」を知っている人の割合	22.7%(2020)	28%以上

