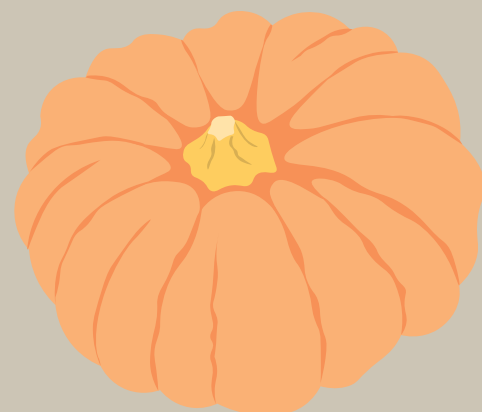
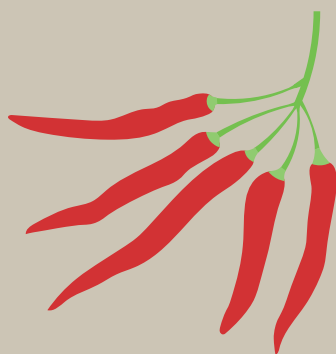
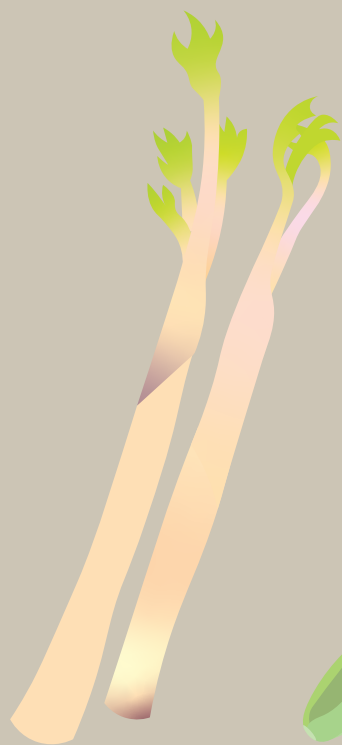


第5次 東京都食育推進計画

～持続可能な都市・東京の実現に定める食育の推進～

【令和8年度～令和13年度】



東京都

持続可能な都市・東京の実現に応える食育の推進に向けて

「食」は、日々の暮らしにおいて、人々の健康と活躍を支える重要な要素です。「食」の充実があつてこそ、都民一人ひとりが存分に力を発揮し、いきいきと暮らすことができ、東京のさらなる発展へとつながっていきます。だからこそ、様々な変化に対応しながら、都民の食を支える社会や環境を持続可能なものとしていくことは、都政における重要な課題です。



東京都は、平成18年に策定した「東京都食育推進計画」の改定を重ねながら、都民の皆様が食に関する知識や食を選択する力を身に付け、生涯にわたって健全な食生活を実践できるよう、食育の推進に取り組んできました。

一方、食育基本法の制定から20年が経過し、働き方やライフスタイルの多様化などにより、食を取り巻く環境は大きく変化しています。若い世代や働く世代の栄養の偏り、高齢者の低栄養やフレイルへの懸念、都市化の進展による食卓と生産現場との距離の広がりなど、様々な課題への対応が求められています。さらに、食品ロスの削減など環境と調和のとれた食料システムや地域社会への貢献、といった視点も、日々の食の選択において重要性を増しています。

こうした食をめぐる状況の変化に対応していくため、今回改定した計画では、「生涯を通じた心身の健康を実現する食育」「食卓と生産現場の距離を縮める食育」「持続可能な食を支える食育」を、3つの方向性として掲げています。

食に関わる知識は、生きる上での基本であり、健康で豊かな人生を送るための礎となるものです。今後も、食育活動団体、区市町村、企業など様々な関係者の皆様と連携・協力しながら、都民一人ひとりが考え、選び、行動できる食育を推進してまいります。

令和8年3月

東京都知事

小池百合子

目次

はじめに	1
1 食育とは	1
2 計画の位置付けと性格	1
3 主な関連計画	2
4 食育の推進体制	2
5 計画期間	2
第1章 東京の食をめぐる現状	3
1 健康長寿を阻む食の問題	3
2 食育活動への関心と参加をめぐる問題	6
3 食に関わる社会的問題への対応	9
第2章 第4次計画における指標の達成状況と課題	13
1 第4次計画における指標の達成状況	13
2 今後の課題	14
第3章 食育推進の基本的な考え方	15
1 基本理念	15
2 方向性	15
3 指標および目標値	17
施策の体系	18
第4章 具体的な施策の展開	19
方向性Ⅰ 生涯を通じた心身の健康を実現する食育の推進	19
Ⅰ-1 ライフステージや家庭環境に応じた食育の推進	19
Ⅰ-2 多様なニーズや価値観に応じた食の理解と選択の促進	20
Ⅰ-3 健康づくりを支える食の実践と行動変容の促進	21
方向性Ⅱ 食卓と生産現場の距離を縮める食育の推進	22
Ⅱ-1 学校における食育活動の充実	22
Ⅱ-2 生産・流通を学ぶ多様な体験機会の提供	24
Ⅱ-3 地産地消の推進	26
Ⅱ-4 DXを活用した食育の展開	28
方向性Ⅲ 持続可能な食を支える食育の推進	29
Ⅲ-1 食の安全・安心確保に向けた理解と備えの促進	29
Ⅲ-2 食品ロス削減に向けた行動と連携の推進	33
Ⅲ-3 環境と調和した食の選択とウェルビーイングの実現	34

はじめに

1 食育とは

食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、心身の健康の増進と、豊かな人間形成に役立つものです。

食育を推進するにあたっては、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めることが大切です。

2 計画の位置付けと性格

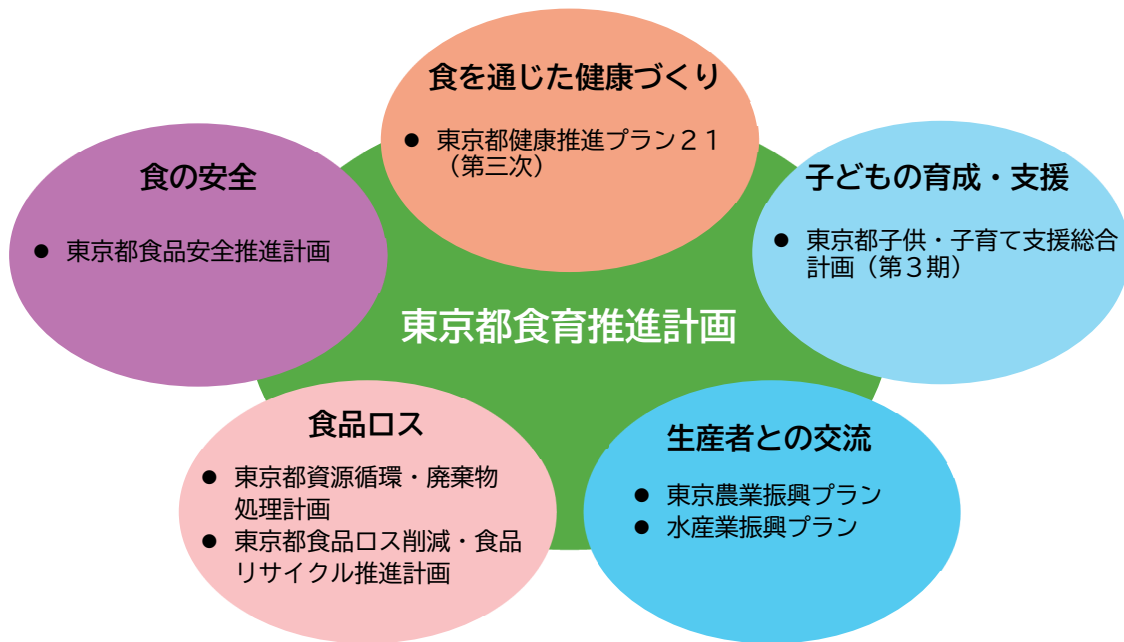
国は食育を総合的かつ計画的に推進するため、平成 17 年に食育基本法を制定し、これに基づき平成 18 年 3 月に食育推進基本計画を策定しました。食育の推進に関する施策についての基本的な方針、目標、具体的な施策等を示し、5 年毎に改定を重ねています。

都は、国の策定した食育推進基本計画の内容を踏まえながら、食育基本法に定める都道府県食育推進計画として「東京都食育推進計画」を策定しています。平成 18 年 9 月の策定以降、5 年毎に改定を行い、関係局の連携のもと食育を推進しています。

「第 5 次東京都食育推進計画」は、食や農林水産業を取り巻く状況の変化や、食に関するライフスタイル等の多様化など、現状の課題に対応した東京における食育を着実に推進していくための基本的な考え方と具体的な施策を示しています。

3 主な関連計画

食育に関連する計画と連携を図りながら、総合的な食育を推進します。



4 食育の推進体制

食育の推進を実効性のあるものとするため、都や区市町村、食育活動団体、食品関連事業団体、学校、家庭、都民などが、それぞれの役割を果たしていくことが重要です。

都においては、「東京都食育推進協議会」を通じて、施策の進捗状況や具体的な取組について情報を共有するとともに、関係団体に一層の連携を働きかけていきます。

5 計画期間

令和8年度から令和13年度までの6年間とします。

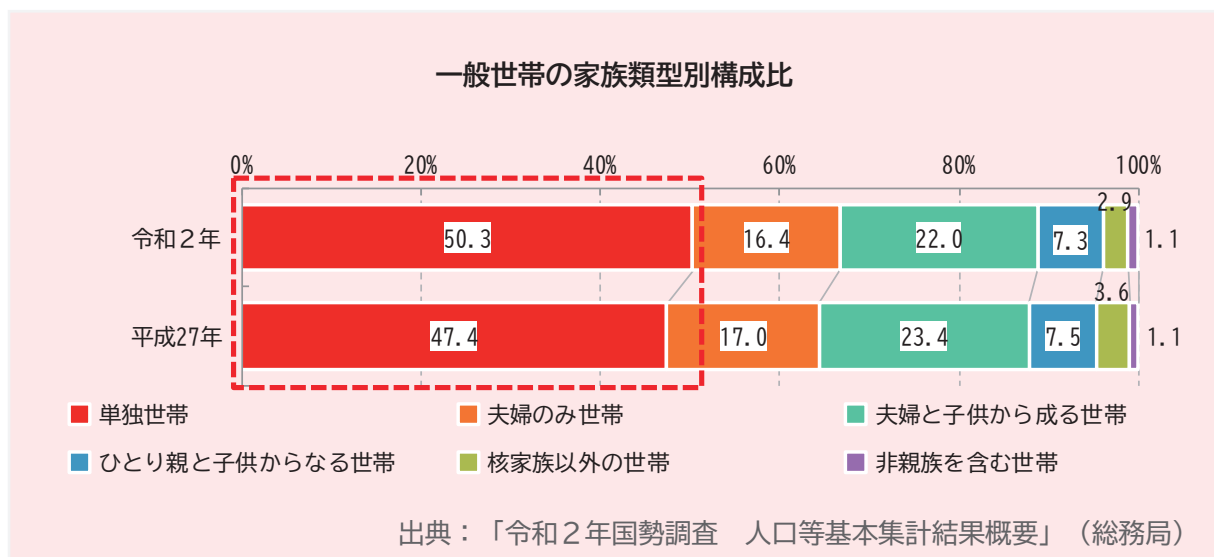
第1章 東京の食をめぐる現状

1 健康長寿を阻む食の問題

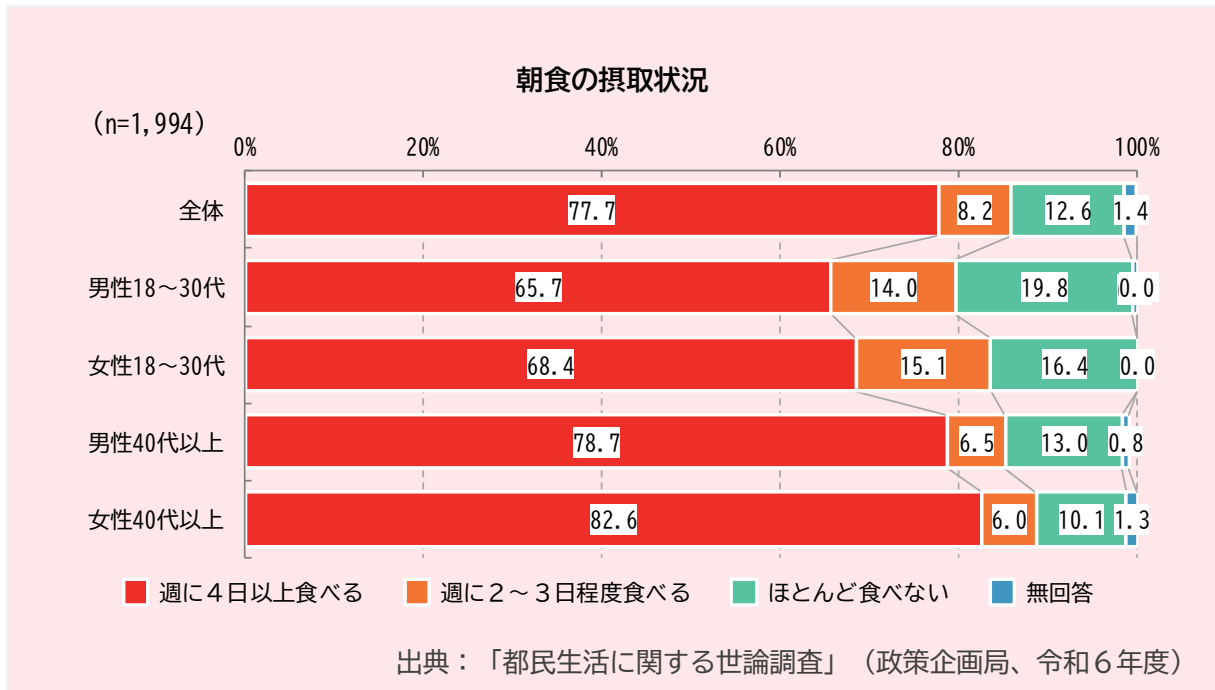
ライフスタイルや経済状況の変化、情報環境の高度化に伴い、都民の食生活が多様化・複雑化しています。このような社会環境の変化により、朝食欠食や栄養素摂取の偏りなど、健康を阻害する食の問題が顕在化しています。特に、若い世代や働く世代を中心とした生活リズムの乱れや簡便志向は、栄養の偏りや食事内容の不均衡を招きやすく、結果として将来的な生活習慣病リスクの増加にも繋がる重要な問題です。

(1) ライフスタイルの変化による食生活の多様化

- 単身世帯や共働き世帯の増加などにより、家庭で家族と一緒に食卓を囲む機会は減少しています。こうした背景から家庭での食育の機会が十分に確保されにくい状況が生じています。

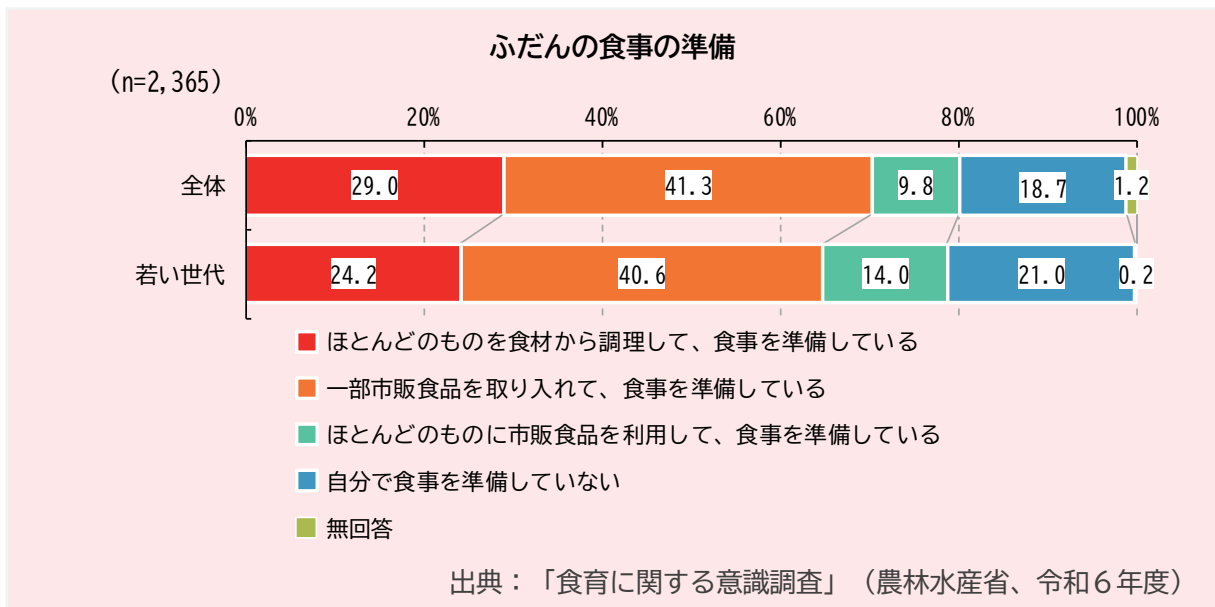


- 朝食の摂取状況を見ると、朝食を「ほとんど食べない」と回答した都民は12.6%に上り、特に若い世代（18～30代）を中心に朝食の欠食率が高く、基本的な食習慣が定着していない状況があります。



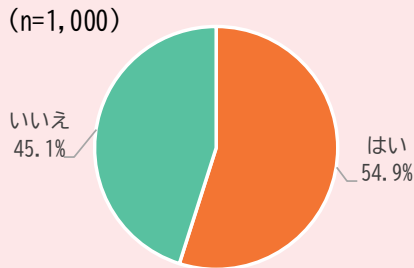
(2) 簡便志向の高まりと食事バランスの偏りへの懸念

- ライフスタイルの変化や時間効率の重視により、食の簡便化が進んでいます。食事の準備において外部サービス（市販食品や調理済み食品など）を利用する人の割合が増加傾向にあり、特に若い世代で高くなっています。

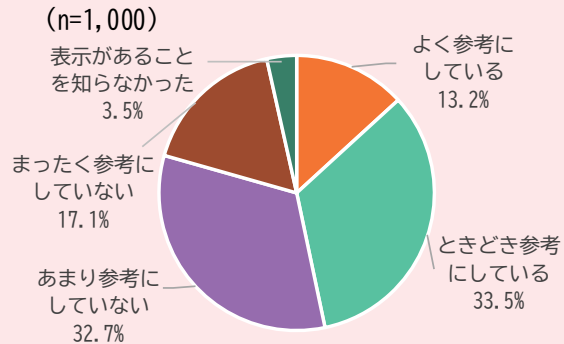


- 食事バランスに関しては、約半数は1日2食以上のバランスのとれた食事をしていないと回答しています。また、栄養成分表示を参考にしていない人が約半数を占めています。

1日2食以上バランスのとれた食事をしているか



栄養成分表示を参考にしているか



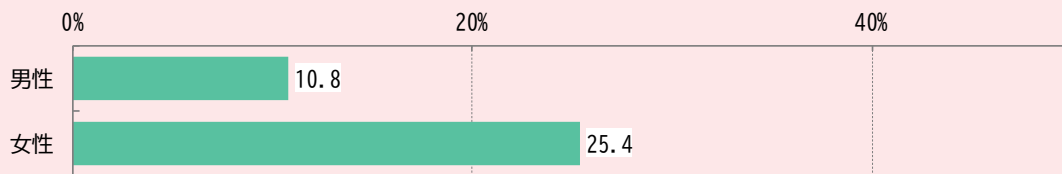
出典：「東京都食育推進計画に関する指標調査」（産業労働局、令和7年度）

- 栄養成分表示は、忙しい人も簡便に健康的な食品を選び、食生活を改善する重要なものですが、その活用は十分ではありません。

(3) 働く世代の食習慣の偏りや高齢者のフレイルリスクの増加

- 働く世代では、忙しさや不規則な生活リズムから食習慣の乱れや栄養バランスの偏りが問題となっています。不規則な食習慣は肥満や生活習慣病のリスクを高め、健康寿命の延伸を妨げる可能性があります。
- 一方で、急速な高齢化の進展により、地域で生活する高齢者が健康を維持するための環境整備の重要性は一層高まっています。低栄養傾向（BMI^{*1}20以下）の高齢者の割合は、男性で10.8%、女性で25.4%に達しており、特に女性高齢者で深刻な状況がみられます。低栄養状態は、筋肉量や筋力の減少および身体機能の低下を通じて、フレイル^{*2}に繋がることがあります。

低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の割合（65歳以上）



出典：国民健康・栄養調査（厚生労働省）から東京都分を再集計（平成29～令和元年）
「東京都健康推進プラン21（第三次）」（保健医療局、令和5年度）

- このように、働く世代では生活習慣病、高齢者では低栄養やフレイルなど、世代ごとに異なる問題が存在しています。

*1 BMI：Body Mass Index 体格指数。BMI = 体重 (kg) / 身長 (m)² で算出する。日本肥満学会（2000）の判定基準では、18.5未満を低体重（やせ）、18.5以上25未満を普通体重、25以上を肥満としている。

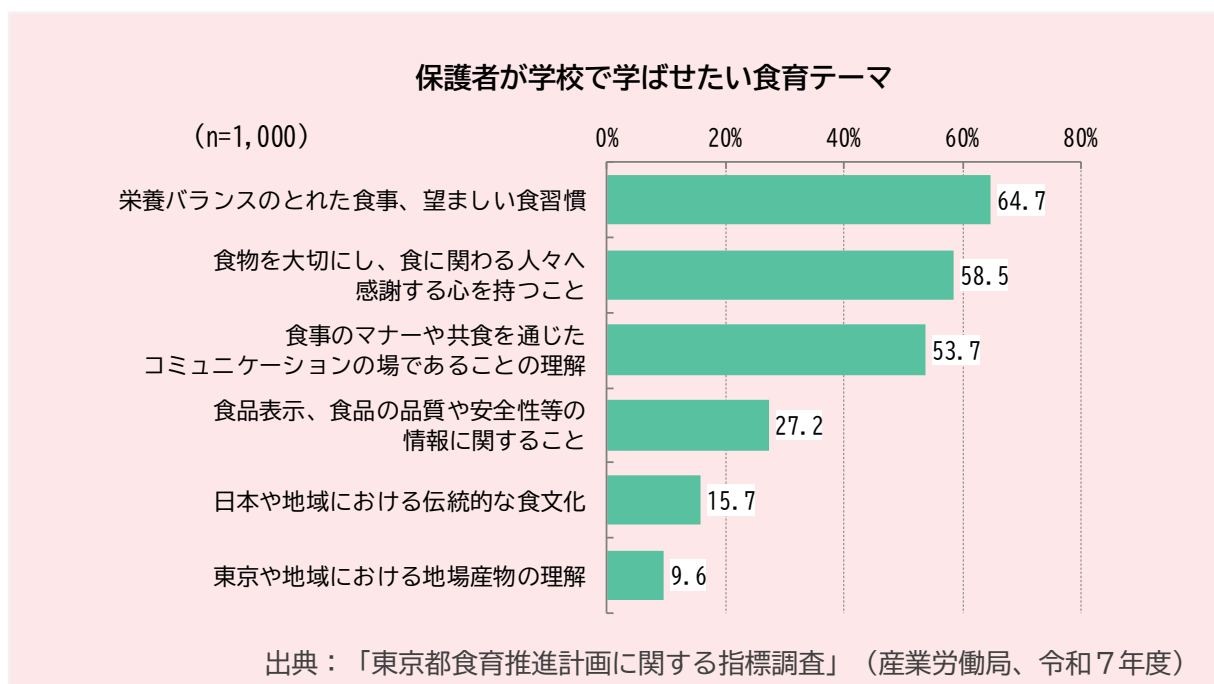
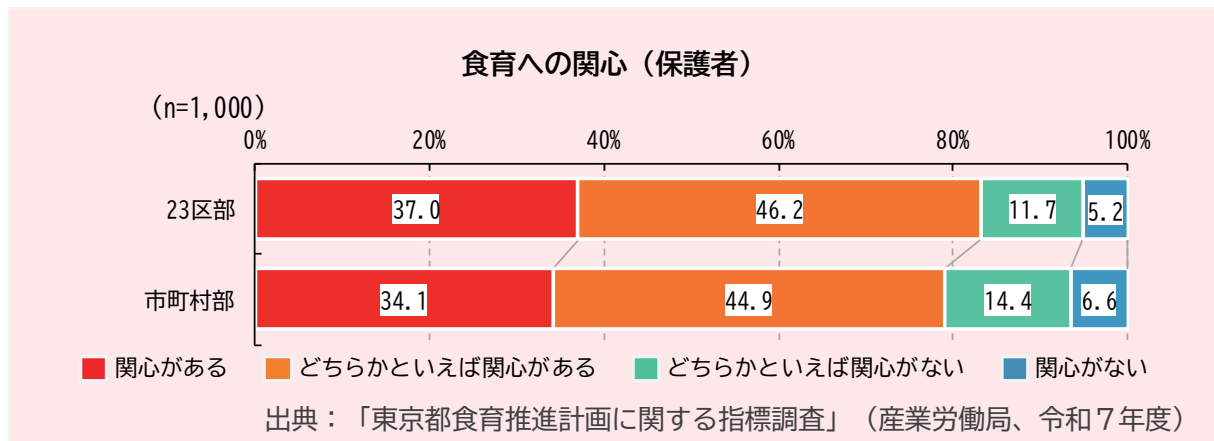
*2 フレイル：加齢に伴い、筋力・認知機能等の心身の活力や社会との繋がりなどが低下した状態。

2 食育活動への関心と参加をめぐる問題

都市化の進展やライフスタイルの多様化により、日常生活の中で生産者や生産現場に直接触れる機会が限られており、都民が食の生産から消費に至る過程への理解を深めることが難しい環境にあります。家庭や学校、地域などにおいて食育への関心は高く、多様な場面で食育活動は展開されているものの、参加意欲は十分に高まっているとは言えない状況です。

(1) 学校における食育推進の重要性

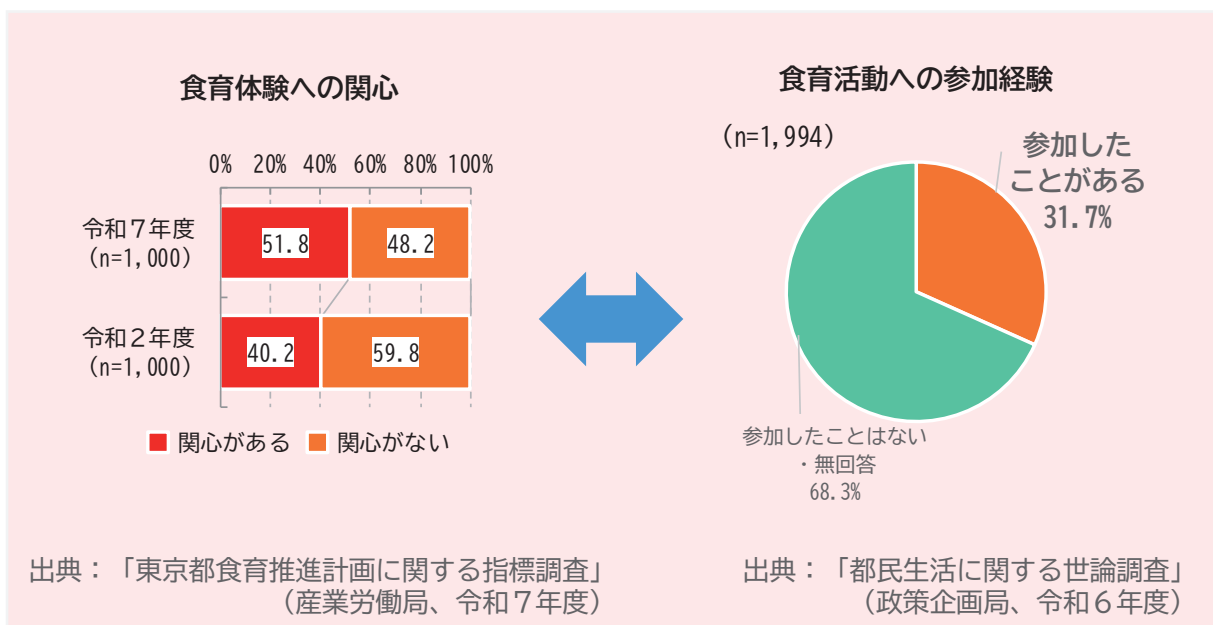
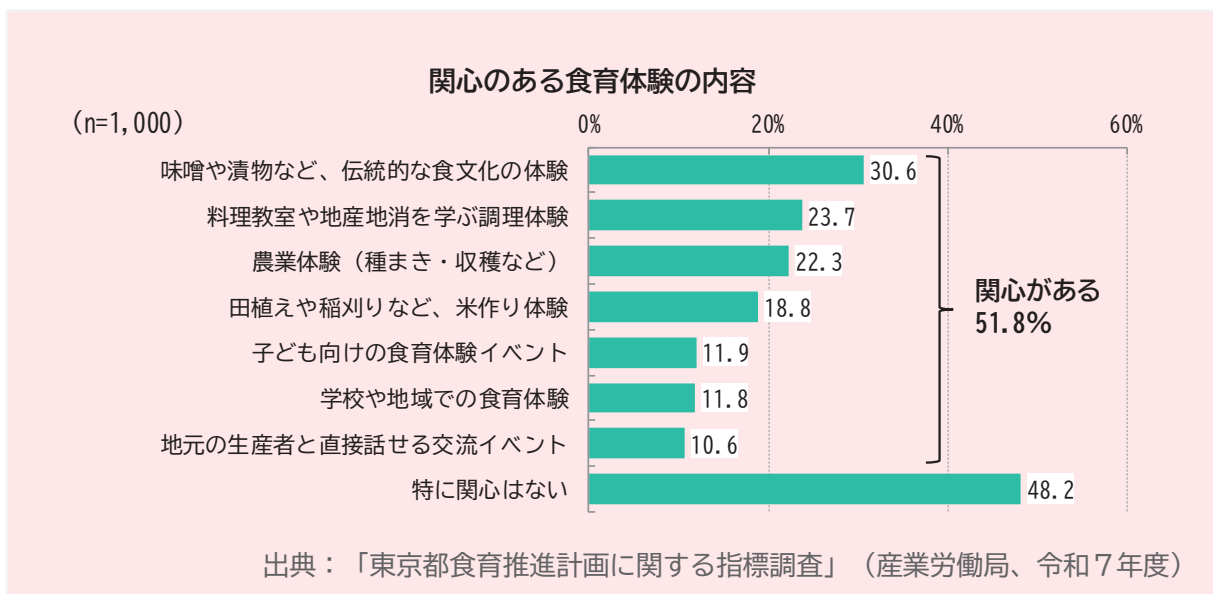
- 学校は、児童・生徒が生涯を通じて健康づくりを主体的に進める基盤を形成するうえで大きな役割を果たしています。
- 保護者の食育への関心は約8割と高く、学校教育に求める食育のテーマとしては、「栄養バランスのとれた食事、望ましい食習慣」、「食物を大切にし、食に関わる人々へ感謝する心を持つこと」が高くなっています。



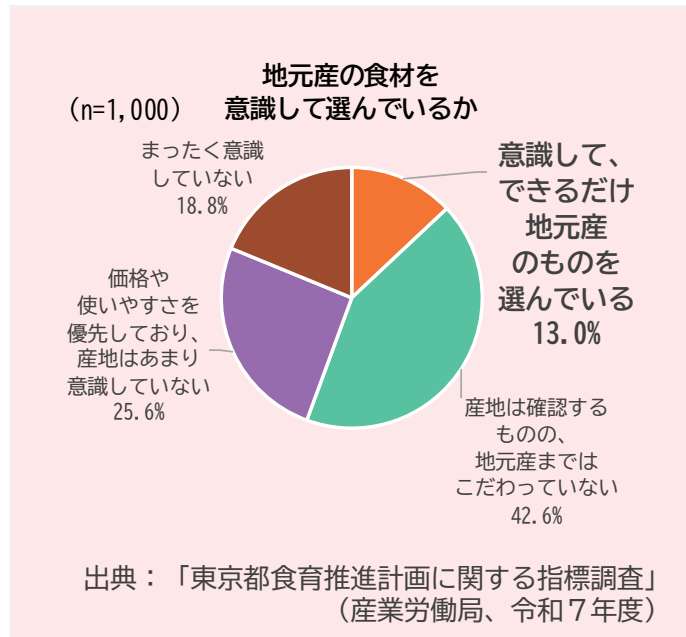
- こうした結果から、子どもたちが食や生産現場を理解するうえで、学校教育が担う役割への期待が高いことが伺えます。

(2) 食育活動への参加をめぐるミスマッチの問題

- 都市化の進展により、日常生活の中で消費者と生産者が直接繋がる機会は限られています。
- 食育活動は多岐にわたるものの、体験活動への関心を持たない都民も多く、食育活動への参加経験がある都民の割合は約3割となっています。また、関心をもちながらも実際の参加には至っていない都民も一定数いる状況です。

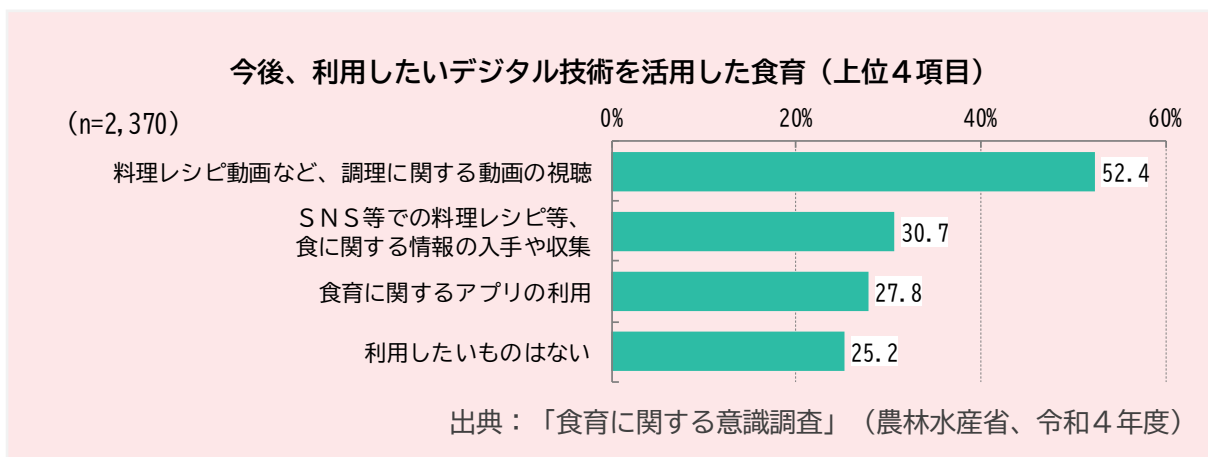


- また、地産地消は、食育を推進し地域の農業・水産業を支えるうえで重要な取組です。しかし、産地を確認する都民は約半数で、そのうち地元産を選んでいる都民の割合は 13.0%にとどまります。



(3) デジタル技術を活用した新たな食育の展開

- 社会のデジタル化が加速する中で、従来の対面中心の食育活動だけでは、すべての世代に均等に情報や学びを届けることが難しい状況にあります。特に若い世代や働く世代においては、時間や場所の制約から、食育活動への参加が限定的となる傾向がみられます。
- 一方で、手軽に活用できる料理レシピ動画などデジタルコンテンツへのニーズは高まっています。デジタル技術を活用することが世代を超えて多様な学びの機会を広げ、食育を推進する有効な手段となることを示しています。



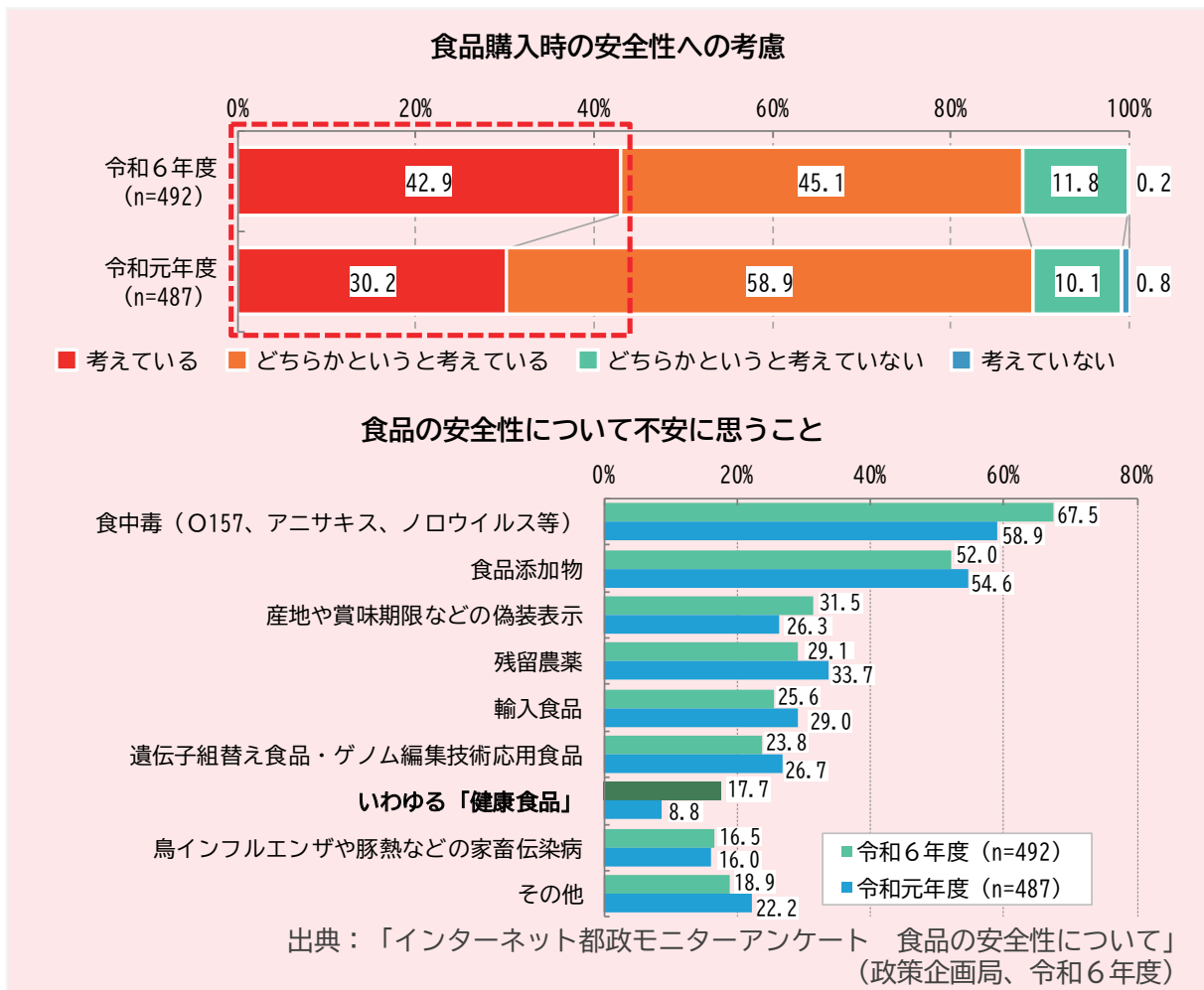
3 食に関わる社会的問題への対応

近年、食をめぐり、食品安全や食品ロス、災害リスクへの備えなどへの関心が高まっており、正しい情報に基づく食の選択、日頃からの備えの重要性が増しています。

また、食品ロスや環境負荷の大きい消費行動を見直すべきとの社会的認識が広がりつつある一方で、地産地消やエシカル消費^{*3}など、環境や社会に配慮した食の選択といった具体的な行動には必ずしも繋がっていない状況があります。

(1) 食品の安全に関する問題

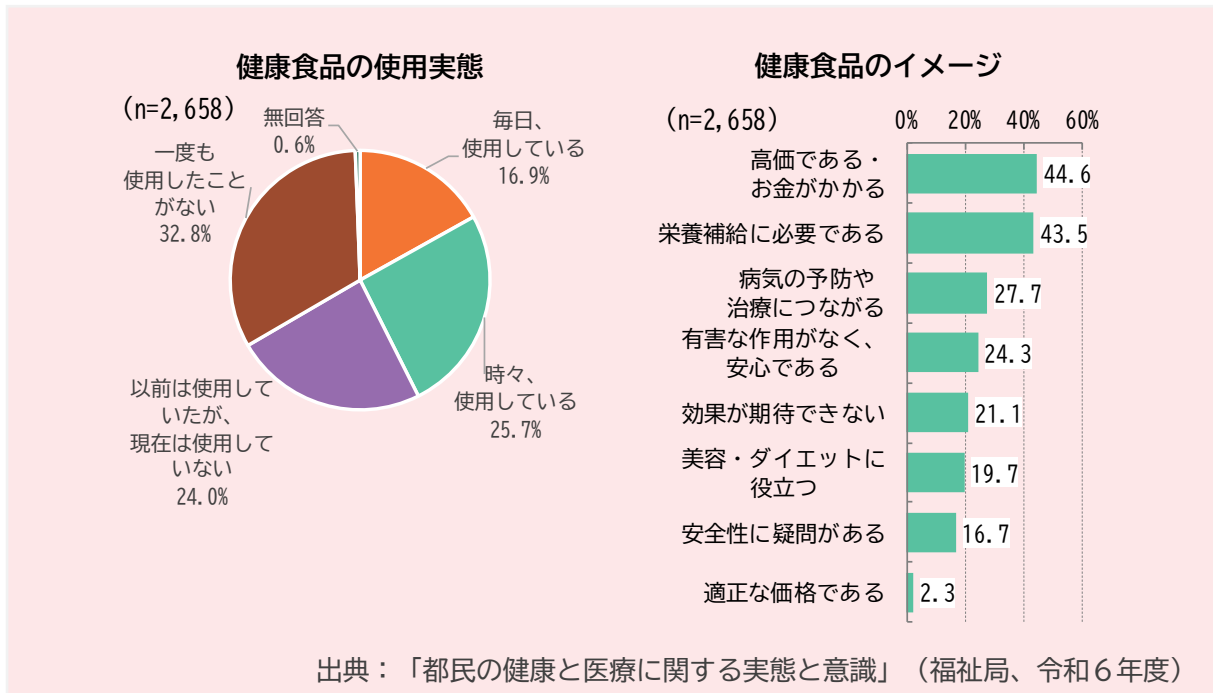
- 食品を購入するときに安全性を考えている人の割合は、42.9%と、前回調査よりも10ポイント以上高くなっています。また、食品の安全性について不安に思うこととしては、食中毒、食品添加物が上位となっているほか、いわゆる「健康食品^{*4}」と回答した人の割合が2倍以上に増えています。



*3 エシカル消費：エシカル (ethical) とは「倫理的」という意味で、人や社会・環境に配慮した消費行動のこと。消費者それぞれが各自にとっての社会的課題の解決を考慮したり、そうした課題に取り組む事業者を応援しながら消費活動を行う。

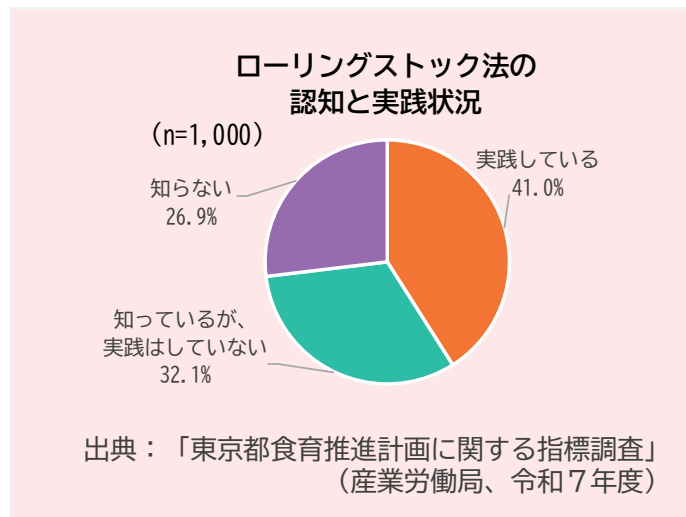
*4 健康食品：一般的に、健康に良いことをうたった食品全般のこと。法律上の定義は無く、医薬品以外で健康の維持・増進を目的として販売・利用される食品。

- 栄養補給や、健康維持・増進等を目的として、いわゆる「健康食品」の需要が高まっています。健康食品に対するイメージとして、「栄養補給に必要」、「病気の予防や治療につながる」、「有害な作用がなく安心」などの回答が上位となっていますが、実際に使用する上では、効果や安全性を正しく理解し、選択できる知識や情報の収集が重要です。



(2) 災害時に備えた食育の重要性

- 首都直下地震などの大規模災害の発生が懸念される中で、日頃からの食の備えや知識の習得は、自宅での生活継続のために欠かせません。特に、家庭での備蓄の習慣化と非常時に適した食品を選ぶ力の育成は、災害時における安全・安心を支える重要な要素です。

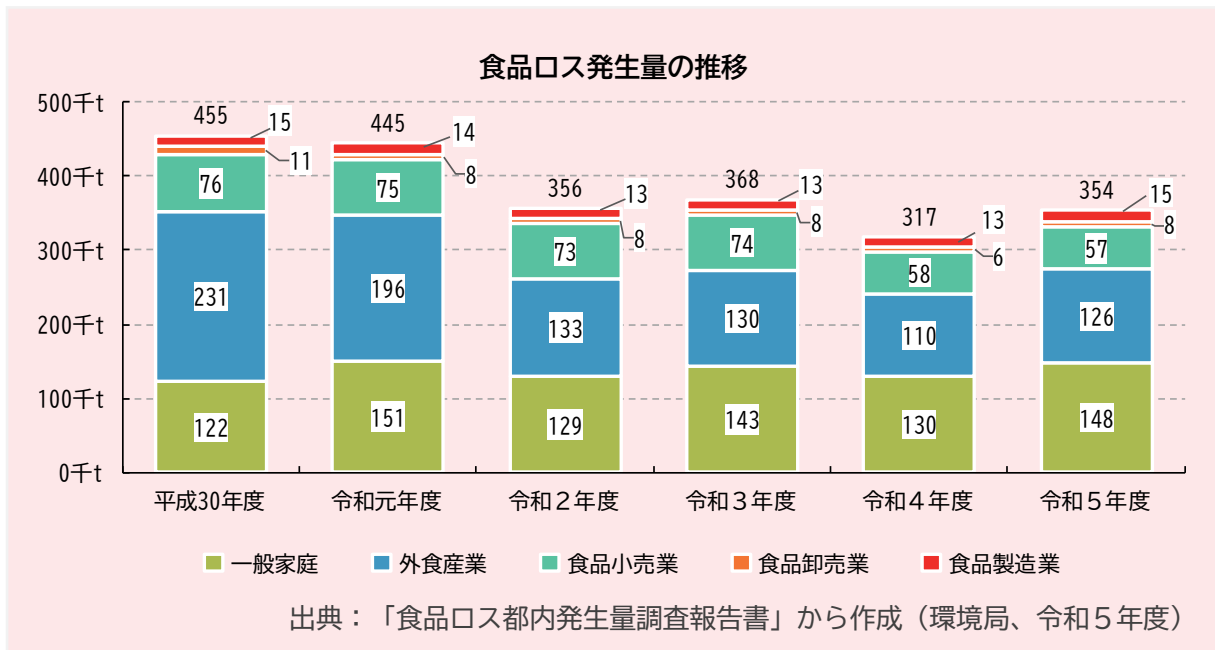


- しかし、ローリングストック法*5を実践している都民は約4割にとどまり、備蓄の考え方が十分に普及・定着していない実態があります。

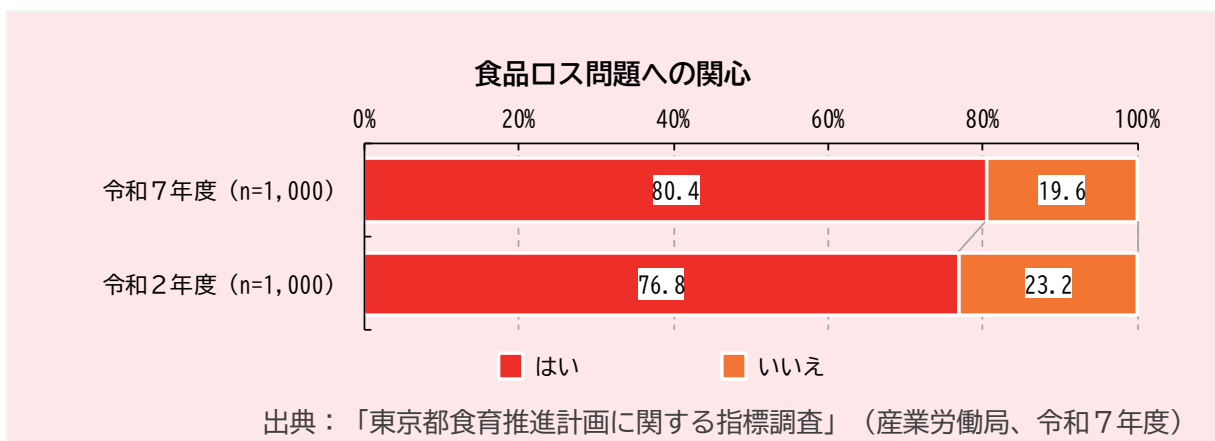
*5 ローリングストック法:古いものから順に消費、減った分を補充することで常に少し多めの状態を維持すること。

(3) 食品ロス削減

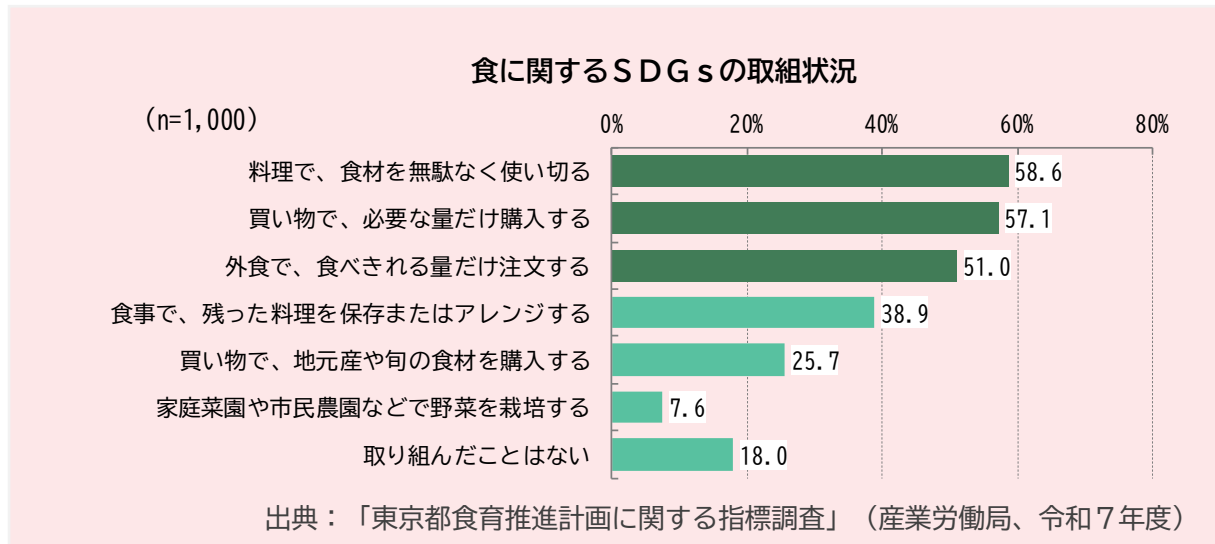
- 都内の食品ロス発生量は、概ね減少傾向に推移してきたものの、いまだに年間約 35.4 万トンの食品が廃棄されています。世界中で飢えや栄養不足の問題が存在する中、食料の多くを輸入に依存している日本にとって、食品ロスの削減は真摯に取り組むべき課題です。また、食品の生産・加工・流通等の過程で排出される温室効果ガスは、気候変動の要因の一つであることから、食品ロス削減は、環境負荷の低減と持続可能な社会の実現に向けて不可欠な取組です。



- 食品ロス問題への関心は 80.4%と高く、前回調査よりも 3.6 ポイント高くなっています。

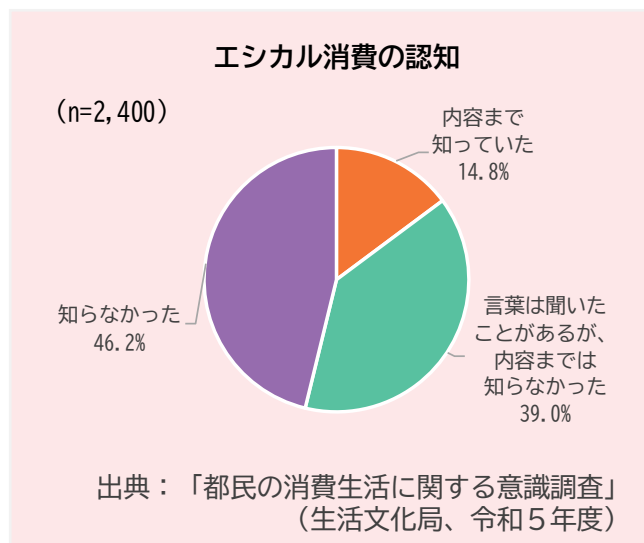


- 食に関するSDGs*6の取組状況をみると、「食材を使い切る」、「必要な量だけ購入する」、「外食で、食べきれぬ量だけ注文する」など、食品ロスの発生抑制（リデュース）に繋がる行動が上位となっており、関心のある都民が実践しやすい取組であることが伺えます。一方で、「取り組んだことはない」とする人も18.0%と、一定数みられます。



(4) サステナビリティの重視

- 食は心身の健康増進や地域との繋がり、文化的豊かさを育む営みであり、その質は人々の幸福感や生活満足度にも影響します。
- 食育はSDGs（持続可能な開発目標）の達成に深く関わっており、特に「すべての人に健康と福祉を」や「つくる責任つかう責任」などの目標と密接に関連しています。地産地消やエシカル消費を理解し、実践を促していくことは、持続可能な社会を実現するうえで重要です。
- 「エシカル消費」という言葉自体は一定程度認知が進んでいるものの、内容まで理解している層は14.8%であることから、継続的な情報発信等による認知度向上が必要です。



*6 SDGs：Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）の略。2015年9月の国連サミットで採択された、持続可能な世界の実現に向けた、先進国を含む全ての国々の共通目標。

第2章 第4次計画における指標の達成状況と課題

1 第4次計画における指標の達成状況

第4次東京都食育推進計画では、食育推進の取組の成果を客観的に把握するための項目と指標を設定しました。令和6年度および令和7年度に各指標の達成状況について、調査を行いました。

指標	現状	目標値
1 食育を知っている成人の割合	90.2%	80%
2 朝食欠食率		
(1) 児童・生徒の朝食の欠食状況		
小学生男子	3.3%	0%に 近づける
小学生女子	3.3%	
中学生男子	5.9%	
中学生女子	7.2%	
(2) 成人の朝食の欠食状況		
18～39歳男性	19.8%	15%以下
18～39歳女性	16.4%	
3 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の実践	54.9%	90%
4 栄養成分表示を参考にしている人の割合	46.7%	75%
5 東京産の食材を知っている人の割合		
小学4年生～中学生（保護者回答）	46.9%	80%
成人	68.5%	
6 東京産食材を購入したい人の割合	73.9%	80%
7 食育計画を作成する区市町村の状況	87.1%	100%

2 今後の課題

第4次食育推進計画の達成状況を見ると、「朝食欠食率」や「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の実践」等の項目において、目標値を大きく下回っています。都民が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、健全な食生活を実践するためには、引き続き食育への理解と行動を促す取組が必要です。

「食育を知っている成人の割合」については、目標値を上回ったため、今後は食育活動に関心を持ち、具体的な行動を実践する都民を増やしていくことが求められます。

生涯を通じて健全な食生活を実現するために、個人や家庭の中で基本的な習慣を身につけ、整え、改善していくことが重要です。しかし、ライフスタイルや家庭環境の多様化、簡便志向の高まりなどを背景に、食をめぐる状況は複雑化・多様化しており、若い世代の朝食欠食、働く世代の不規則な食事や偏食、高齢者の低栄養やフレイルなど、世代ごとに異なる課題が存在しています。

世代を問わず、都民一人ひとりの状況に合わせた実現可能な食育の取組を普及していくことが求められています。

また、農業・漁業・流通現場での体験は、食に関する感謝の心を育み、農業等への理解を深めることにも繋がります。しかし、都市化の進展により食卓と農業等の生産現場との距離が広がり、消費者と生産者の関係が希薄化しています。

子どもから大人まで、多様な層が参加しやすい体験機会を創出するとともに、食育活動への関心が薄い層にも効果的にアプローチできる情報発信や家庭・学校・地域の連携強化が求められています。

さらに、健全な食生活を支える基盤として、食料や農林水産業の持つ役割や意義を理解し、環境や社会に配慮した食を選択することも重要です。食育においても、食品ロスの削減やエシカル消費の推進が十分に進んでいないことが課題となっています。

そのためには、都民一人ひとりが日常生活の中で取り組めるよう、外食産業や区市町村との連携を強化し、社会全体で食を支える環境を持続する取組が求められます。

第3章 食育推進の基本的な考え方

1 基本理念

都民の心身の健康増進と豊かな人間形成

都民一人ひとりが食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたり健全な食生活を実践することにより、心身の健康の増進と豊かな人間形成に繋がります。

また、家庭や学校、地域といった身近な生活の場で、食を通じた学びや体験を重ねることにより、日々の食生活が自然の恵みと多様な人々の活動に支えられていることへの感謝と理解を深めます。

その積み重ねは、食を通じて地域社会や次世代へと受け継がれ、豊かな食文化の継承・発展に寄与していきます。

都は、こうした取組を支えるため、地域の特性を生かした施策を策定し、実施していきます。

2 方向性

方向性 I 生涯を通じた心身の健康を実現する食育の推進

一人ひとりが食に関する知識を身に付け、食習慣を見直す行動を取り入れるとともに、それらを日常生活の中で継続的に実践できるようにすることで、生涯を通じて心身の健康を保つことを目指します。

子どもの頃からの習慣づくりに加え、働く世代や高齢者を対象とした「大人の食育」を推進し、生活習慣病やフレイルの予防に繋げることで、心身の健康の維持・向上を図ります。

妊産婦や、乳幼児から高齢者に至るまで、多様な暮らしに対応し、家庭をはじめ職場や地域など日常生活の様々な場面を通じて、食の大切さを理解し、健全な食習慣の実践を促す取組を進めていきます。

方向性Ⅱ 食卓と生産現場の距離を縮める食育の推進

子どもから大人までが「体験」や「学び」を通じて食の背景や意味を理解することで、健全な食を選択する力を育むことを目指します。

食に関する体験活動は、食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、様々な人々の活動に支えられていることへの理解を深めるために効果的です。特に、農業・漁業体験をすることは、食べ物に対する意識や、食の背景への関心が高まることに繋がります。

地域や教育現場に加え、デジタル技術を活用した食育体験を通じて食卓と生産現場の距離を縮め、都民一人ひとりが将来にわたって主体的に食と関わる食育を進めていきます。

方向性Ⅲ 持続可能な食を支える食育の推進

環境と調和のとれた持続可能な食料生産とその消費への理解を深め、食に関わる社会的課題に対応することを目指します。

食料・農業・農村基本計画（令和7年4月11日閣議決定）においても、消費者の役割として、農業等への理解を深めるとともに、消費に際して食料の持続的な供給に資する物の選択に努めることとされています。

食育は、心身の健康維持に加え、持続可能な食料システムの構築にも貢献する取組です。環境負荷低減や環境保全に資する食の選択、災害時への備えなど、都民の主体的な行動が重要な役割を果たします。都民が安心して暮らすとともに、自らの意識や行動が持続可能な未来に繋がることを実感できる取組を進めていきます。

3 指標および目標値

食育を推進するに当たり、成果や達成状況を客観的に把握するための項目と指標を定め、目標値の達成を目指します。東京都食育推進計画の策定から20年が経過することから、時代の変化に合わせた項目の見直しを行いました。

指標	現状	目標値
1 食育に関心を持っている人の割合	67.7%	80%
2 朝食欠食率		
(1) 児童・生徒の朝食の欠食状況		
小学生男子	3.3%	0%に 近づける
小学生女子	3.3%	
中学生男子	5.9%	
中学生女子	7.2%	
(2) 成人の朝食の欠食状況		
18～39歳男性	19.8%	15%以下
18～39歳女性	16.4%	
3 学校給食を活用し地場産物について指導している小中学校	85.0%	100%
4 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の実践	54.9%	90%
5 栄養成分表示を参考にしている人の割合	46.7%	75%
6 東京産の食材を知っている人の割合		
小学4年生～中学生（保護者回答）	46.9%	80%
成人	68.5%	
7 東京産食材を購入したい人の割合	73.9%	80%
8 食育体験に参加したことのある人の割合	31.7%	50%
9 食に関するSDGsに取り組む人の割合	82.0%	90%
10 食育計画を作成する区市町村の状況	87.1%	100%

施策の体系

都民の心身の健康増進と豊かな人間形成

方向性Ⅰ 生涯を通じた心身の健康を実現する食育の推進

I-1 ライフステージや家庭環境に応じた食育の推進

I-2 多様なニーズや価値観に応じた食の理解と選択の促進

I-3 健康づくりを支える食の実践と行動変容の促進

方向性Ⅱ 食卓と生産現場の距離を縮める食育の推進

Ⅱ-1 学校における食育活動の充実

Ⅱ-2 生産・流通を学ぶ多様な体験機会の提供

Ⅱ-3 地産地消の推進

Ⅱ-4 DXを活用した食育の展開

方向性Ⅲ 持続可能な食を支える食育の推進

Ⅲ-1 食の安全・安心確保に向けた理解と備えの促進

Ⅲ-2 食品ロス削減に向けた行動と連携の推進

Ⅲ-3 環境と調和した食の選択とウェルビーイングの実現

第4章 具体的な施策の展開

方向性Ⅰ 生涯を通じた心身の健康を実現する食育の推進

Ⅰ-1 ライフステージや家庭環境に応じた食育の推進

(保健医療局・産業労働局・教育庁)

- ◆ 「東京都幼児向け食事バランスガイド」及び「東京都幼児向け食事バランスガイドコマ」の普及・活用を通じて、保育所や幼稚園等における食育等を推進し、幼児期からの健康的な食習慣の確立を支援します。
また、これらを使用し、区市町村が幼児期からの健康的な食習慣の確立に向け幼児と保護者を対象に実施する「親子食育教室」の取組を支援します。
- ◆ 歯科医師や歯科衛生士、栄養士等の関係職種への食育支援講習会を実施し、乳幼児期から高齢期までの「歯と口の健康からはじめる食育」を推進します。
- ◆ 子ども向けの調理体験、親子クッキング講座、大人向け食育・健康教室など、食の楽しさを伝え、家庭での食育に繋がる取組を進める食育活動団体を支援します。
- ◆ 「東京の農林水産業魅力発信サイト(TOKYO GROWN)」において楽しみながら食について学べるコンテンツを発信します。
- ◆ 東京産食材を使ったレシピの紹介等により、実際に調理する機会を増やし、家庭での食育を進めます。
- ◆ 子どもの生活リズムを家庭で見直し、早起き・早寝や朝ごはんを食べることなどの基本的な生活習慣を身に付けるための教材を、都内公立小学校新1年生の保護者に配布し、家庭での取組を進めます。
- ◆ 学校では、SNSやホームページも活用して「食育だより」や「給食だより」等を保護者や地域に配布し、健全な食生活の大切さや、食べ物や栄養に関する情報などを提供することで、家庭での食育を支援します。

東京産水産物の調理講習会



TOKYO GROWNレシピ集



I-2 多様なニーズや価値観に応じた食の理解と選択の促進

(保健医療局・産業労働局)

- ◆ 健康づくりに役立つ野菜たっぷりメニュー、栄養バランスや減塩に配慮したメニューを提供する飲食店等を「からだ気くばりメニュー店」として、ホームページ等で広く情報提供するなど、外食や中食の利用において気軽に食生活改善に取り組めるよう支援します。
- ◆ 市町村において健康づくりに従事する栄養士や飲食店等の調理従事者を対象として、栄養・食生活に関する研修等を行うことで、食を通じた都民の健康づくりを推進する人材の育成を図ります。
- ◆ 特定給食施設等において給食を利用する人の健康の維持増進を図るため、講習会などの集団指導や個別指導を実施し、施設の特性に応じた栄養管理の充実を図ります。
- ◆ 都民一人ひとりが食生活の改善について理解を深め、日常生活で実践できるよう、区市町村や関係団体等と連携しながら、食生活改善に向けた取組を展開します。
- ◆ 食育セミナーを開催する食育活動団体の取組などを支援し、若い世代の食育への参加を促進します。



東京都食生活改善普及運動

保健医療局

毎年9月に実施する東京都食生活改善普及運動では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の実施や野菜摂取量及び果物摂取量の増加、食塩摂取量の減少に焦点を当てた運動を重点的に展開しています。

この中で、都庁職員食堂及び弁当販売所では、成人が1日にとりたい野菜量350gの3分の1に当たる120g以上の野菜を使用した「野菜たっぷりバランスランチ・弁当」を提供しています。また、都庁入口では、管理栄養士・栄養士養成施設等から募集した「かんたんレシピ&バランス献立」の写真展示を行っています。



I-3 健康づくりを支える食の実践と行動変容の促進

(保健医療局・産業労働局)

- ◆ 食育活動団体と連携し、子育て世代や働く世代の欠食・偏食対策に向けた普及啓発を行います。
- ◆ より多くの食品や食材を組み合わせ、しっかりたんぱく質をとりながら、様々な栄養素をバランスよくとることがフレイル予防に繋がることをホームページ等で情報発信します。
- ◆ 野菜摂取量の増加や減塩等に向けた取組を進めるため、SNSやホームページ等による普及啓発を行います。

食事バランスガイド

保健医療局

食事バランスガイドは、1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考ができるよう、食事の望ましい組合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。

(農林水産省)



「東京都幼児向け食事バランスガイド」は、3歳から5歳を対象に、1日に「何を」、「どれだけ」食べたらよいか、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループからバランスよく選べるよう、コマの形と料理の写真でわかりやすく示したものです。料理例については、東京都でとれる食材を多く取り入れています。

(画像一部を使用)

～子どもと一緒に食を育もう～

東京都幼児向け食事バランスガイド



方向性Ⅱ 食卓と生産現場の距離を縮める食育の推進

Ⅱ-1 学校における食育活動の充実

(教育庁・産業労働局)

- ◆ 給食の時間や各教科の授業等の中で、地場産物等（東京産食材・国産食材）を活用した食育を一層推進します。食育では、児童・生徒が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を理解し、自ら管理できるようにするとともに、食を通じて地域の産業や生産者への理解促進を図ります。

都内の学校における取組

新宿区立西戸山小学校

都内の小中学校において、地場産物を食材とした給食が出されており、第20回全国学校給食甲子園においては、新宿区立西戸山小学校が優勝しました。

授業の一環として、地場産物を題材とした食育の取組も行われています。



江戸東京野菜である「内藤とうがらし」に関する食育授業を実施



11種類の東京産食材を取り入れた献立
内藤とうがらしのうまみコーンご飯、
八丈島産キメジと夏野菜の揚げ煮、
小松菜のごま酢和え
内藤とうがらしのかおりピリから豚汁、
伊那産りんごゼリー、東京牛乳

- ◆ 東京産の水産物や漁業を紹介するホームページ「ぎょしょくの部屋」を公開し、東京産の魚に関するクイズや本などにより、東京の水産業や水産物に親しみを持つとともに、理解促進に繋がります。また、関係団体と連携して行う、都内の小中学校に対する魚食普及の出前授業および、国内や都内水産業の状況について学べる教材等の提供を通じた魚食普及活動に取り組みます。



- ◆ 農地の少ない都心部にある小中学校や教育委員会を対象に、地場産物の納入業者とのコーディネートや地場産物を活用した食育に関する情報提供等を行います。
- ◆ 関係団体と連携し、小中学校において地場産物の生産者等を講師とする出前授業を実施し、児童・生徒と生産者との交流を図ります。

学校と農業の現場を繋ぐ、地域と密着した食農教育の実践

東京都農業協同組合中央会（農林水産省第9回食育活動表彰 消費・安全局長賞受賞）

都内の生産者と連携し、農業との接点が少ない地域の小中学生等に対し、東京の食や農への理解を深める取組を実施しています。

「出前授業」では、農業との接点が少ない区部の小中学生を対象に、JA東京グループの若手生産者が講師となって、東京産野菜を用いながら、児童・生徒が食や農に対して興味・関心を持つよう工夫して授業を行っています。

「畑の見学会」では、小中学校の栄養教諭や学校栄養職員等を対象に、JA農産物直売所の見学や地場産野菜の試食、収穫体験等を行っています。



- ◆ 学校では、食育リーダーを中心とした食育推進チームを設置し、食に関する指導の全体計画に基づいて、学校全体で食育を推進します。
- ◆ 各地区への栄養教諭の配置を進め、配置された栄養教諭が中核となって、食育リーダーに対し教材提供や研修を実施することにより、各地区における食育を推進します。
- ◆ 栄養教諭や学校栄養職員等を対象とした各種研修を通じ、食育を推進します。
 - ・採用からの経験年数に応じた研修
 - ・変化する課題への対応力を身につけるための研修（毎年テーマを選定）
 - ・食に関する実践的な指導力を育成するための研修 など
- ◆ 学校給食を担当する栄養教諭・学校栄養職員等と、生産者等が情報共有や意見交換を行う場を創出し、生産現場や東京産農産物についての理解を促進し学校給食への活用を後押しします。

Ⅱ-2 生産・流通を学ぶ多様な体験機会の提供

(産業労働局・中央卸売市場)

- ◆ 公有地での市民農園整備、生産緑地を活用した体験農園の整備・運営を行う自治体や民間企業等を支援するなど、より多くの都民が農業に触れ合う場を拡大します。
- ◆ 身近で農作業を行える場所として、ホームページ等において都内にある市民農園や農業体験農園に関する情報を提供します。
- ◆ 東京味わいフェスタや都内圃場における農業体験会などのイベント等を活用し、東京の農業や漁業を体験できる機会を提供するとともに、生産者との交流を促進します。



- ◆ 親子を対象にした市場見学会などを開催し、流通関係者との交流を図るとともに、生鮮食品等の流通の仕組みや役割について理解を深める取組を進めます。
- ◆ 料理講習会などを開催し、調理実習や旬の食材の見極め方の講義などを通じ、商品知識について理解を深める取組を進めます。
- ◆ 各市場の業界が中心となって行う市場まつりにおいて、PRコーナーを設置し、市場について理解を深める取組を進めます。

食育のための講習会の開催

中央卸売市場

旬の食材の見極め方や調理方法などの知識の伝達、生鮮食料品の流通事情及び商品知識を深めることを目的として、料理講習会などを実施しています。

豊洲市場では、親子を対象にした「こどもいちば教室」を開催し、アジ・マグロなど水産物の調理実習や、実際に豊洲市場で働いている方による講義を通じて、水産物への知識や流通の仕組みについて理解を深める取組を行っています。



こどもいちば教室の様子

Z世代が繋ぐ「食と農」教育プロジェクト

NE Sラボステーション（立正大学法学部 社会学・教育学ゼミナール）
（農林水産省第9回食育活動表彰 消費・安全局長賞受賞）

大学生が主体となって活動する「NE Sラボステーション」では、農家や食に関わる事業者を訪問してフィールドワークを行い、「これからのわたしたちの食と農業」についての学びを深めています。大学生は、そこで得た知識や体験を小学生向けの授業やイベントで発信し、子どもたちと一緒に考える学びの機会に繋がっています。



キャバツの収穫を体験



大学生が企画した授業



東京都食育フェアへの出展

Ⅱ-3 地産地消の推進

(産業労働局)

- ◆ 東京産食材を知り、触れる機会の少ない都心部の消費者等に対して、多様な広報活動を行い、旬や鮮度、安全・安心など東京産食材の魅力等をわかりやすく発信するPRキャンペーンを実施し、飲食店等での消費活動に繋がります。
- ◆ 東京産農産物等をキャラクターとしたステッカーを作成しイベント等で配布することで、幅広い世代が親しみをもち契機とします。



- ◆ 東京の農林水産業や東京産食材などをデジタルコンテンツや情報雑誌などを通じて紹介し、認知度向上に取り組んでいきます。
- ◆ 東京産、島しょ産農林水産物を積極的に使用している飲食店を「とうきょう特産食材使用店」、「東京島しまん食材使用店」として登録し、ガイドブックやホームページ等で広くPRすることにより、飲食店における地産地消の取組拡大や消費者の東京産農林水産物への理解促進を図ります。



- ◆ 東京都の原材料を使用または、東京の伝統的手法など生産方法に特徴がある食品を「東京都地域特産品認証食品」として認証し、各種イベント、ホームページ等で周知し、伝統的な食文化を継承します。
- ◆ 関連団体と連携して東京産農産物や加工品のPR販売やイベントを実施するほか、直売所等に関する情報提供などにより地産地消を進めます。



江戸東京野菜

江戸東京野菜とは、江戸期から昭和中期（昭和 40 年代前半）にかけて生産されていた在来種、または在来の栽培方法に由来する野菜のことです。

馬込半白キュウリ、亀戸ダイコンなど、それぞれに歴史や開発についての物語があり、味や形など個性豊かで魅力にあふれています。現在 52 種類（2023 年 10 月現在）が東京都農業協同組合中央会に認定されており、江戸東京野菜を食材として使うレストランも増えています。

本紙の表紙のデザインも、江戸東京野菜をモチーフにしています。



馬込半白キュウリ
(馬込半白節成キュウリ)



亀戸ダイコン



シントリ菜
(ちりめん白菜)



寺島ナス

Ⅱ-4 DXを活用した食育の展開

(中央卸売市場・産業労働局)

- ◆ 旬の水産物、青果物を使った市場ならではの「離乳食」と「幼児食」の献立・レシピを発信する動画、家庭でも手軽に作ることができるメニューを有名シェフから学べる料理教室の動画等を公開・周知するなど、デジタルコンテンツを活用し、幅広い世代に向けた食育を推進します。
- ◆ 農地での農業体験に興味を持つきっかけとなることを目的として、VR^{*7}・MR^{*8}等のデジタル技術を活用した体験機会を提供します。

MR技術を活用した「デジタル収穫体験」

MRグラスを装着すると、仮想空間の中で農産物を「つかむ」感覚まで楽しみ、まるで実際の収穫をしているような臨場感が得られます。畑の無い・少ない地域においても、子どもから大人までが楽しく「食と農」に触れることができます。従来のリアルな農業体験に加え、こうした取組は、デジタルと現実を組み合わせた新しい食育の形として、幅広い世代に「食の大切さ」を伝える可能性を広げています。



食育を支援するアプリ

東京都内でも、健康づくりを目的としたスマートフォンアプリの活用が広がっています。

運動量や毎日の食事を記録することで、食生活を振り返ることができるものもあります。食事内容からアドバイスや将来体重を予測する機能を持つものもあり、利用者が改善のヒントを得られることが特徴です。

また、一部自治体では取組に応じてポイントが付与されるアプリもあり、行動を始めるきっかけや継続の後押しとして活用されています。



杉並区健康アプリ
「なみチャレ」

*7 VR: Virtual Reality (仮想現実) の略。コンピュータ上に構築した仮想空間に没入し、あたかもその場にいるかのような体験を可能にする技術。

*8 MR: Mixed Reality (複合現実) の略。現実世界と仮想世界を融合させる技術。現実空間の形状を認識した上でデジタル情報を重ねて表示・操作できる点が特徴。

方向性Ⅲ 持続可能な食を支える食育の推進

Ⅲ-1 食の安全・安心確保に向けた理解と備えの促進

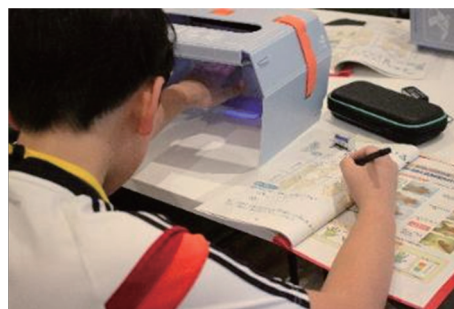
(保健医療局・産業労働局)

- ◆ 「食品衛生の窓」、「健康食品ナビ」、「食品安全FAQ」などのホームページやリーフレット、SNS、報道機関への公表など様々な媒体を通じて、食品の安全性に関する情報を適切に分かりやすく都民・事業者提供します。
- ◆ 食の安全に関するリスクコミュニケーションを推進するため、都民、事業者、行政等が情報共有や意見交換を行う「食の安全都民フォーラム」や子ども向けの体験型イベントなどにより参加者が主体的な取組を行う「食の安全調査隊」、講座やグループ活動等で理解を深める「食の安全都民講座」などを実施します。

食の安全調査隊

保健医療局

リスクコミュニケーションの充実を目的に、都民参加型の「食の安全調査隊」を実施しています。調査隊員となった参加者が、講義やグループワークを通じて、食の安全について多角的に理解を深めます。近年は、「食の安全こども調査隊」として小学校高学年を対象としたイベントを夏休み期間に開催し、手洗い実験などの体験型プログラムを通じて、家庭での実践に繋がる学びの場を提供しています。



- ◆ ローリングストック法など、災害時を見据えた家庭内備蓄の重要性、具体的な取組内容の普及を図ります。
- ◆ 乳幼児や高齢者向け、食物アレルギー対応食品等の備蓄について一層の周知を行います。

日常備蓄（ローリングストック） 最低3日分～推奨1週間分以上の食料を準備

日常備蓄とは、食料品や生活必需品など、普段使っている物を少し多めに購入し、ストックしておくことです。買い物の仕方を少し変えて「買って→貯めて→使う」の繰り返しによる防災を推奨しています。（東京くらし防災）

【備蓄品目例】

- 主食：ごはん（パックご飯やレトルト粥）、即席麺など
- 主菜：レトルトカレー、缶詰（肉・魚）、豆製品など
- 副菜：野菜ジュース、乾燥野菜、缶詰（野菜・果物）など
- その他：水（1人1日3リットル）、菓子、調味料など

【ストックのコツ】

- 古いものから順に食べること
- 食べたならその分を買ってストックすること

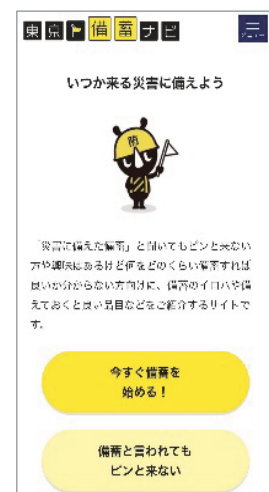
東京備蓄ナビ

東京 備蓄ナビ

家庭で何をどのくらい備蓄すれば良いか分からない方に向けて、備蓄のイロハや備えておくと良い品目等をご紹介しますウェブサイトです。

3つの簡単な質問に答えるだけで、各家庭に合わせた備蓄品目と必要量の目安が表示されます。自分に合った備蓄を調べてみましょう。

<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>



レスキューキッチンカー®

フードロス削減のための「食材レスキュー」と、車そのものが災害時の拠点になる「地域レスキュー」の2つの「レスキュー」の意味が掛け合わさったキッチンカーです。

食育×防災×SDGsに取り組む日本初のプロジェクトとして注目を浴びており、2025年の東京都食育フェア等にも出展しています。



- ◆ 東京産農産物の生産工程管理のしくみである新東京都GAPについて、セミナーの開催や認証取得・維持に向けた環境整備の支援等により、生産者におけるGAPの取組を推進するとともに、PR冊子などにより消費者の認知度向上を図ります。また、認証農産物のPR販売、農園ツアーの開催などにより流通拡大を支援します。

新東京都GAP認証制度

産業労働局

GAPとは、Good Agricultural Practice（良い農業の実践）の略で、農業分野での食品安全、環境保全、労働安全等の持続可能性を確保するための生産工程管理の取組のことです。

生産者にとってGAP認証を取得することで、作業効率の向上や消費者の安心につながる、販売先の信頼が向上するなど農業経営上の有利になることが期待されます。

都は現在、周辺住宅への土砂や排水の流出防止など、都独自の取組事項を加えた東京都GAP認証制度の普及に取り組んでいます。また、令和5年からは、国際的にも一般的となっている人権保護、農場経営管理を加えた新東京都GAP制度にも取り組んでいます。本制度の普及により、農業者が適切な生産管理を行えるよう後押ししています。



- ◆ 食品関係事業者を対象に「食品の適正表示推進者育成講習会」を開催し、食品の適正表示を推進する人材を育成します。また受講者を「食品の適正表示推進者」として登録し、知識を継続的に付与する「フォローアップ講習会」を実施し、食品関係事業者が取扱う食品の適正表示を推進します。
- ◆ エネルギー、脂質、食塩相当量等の栄養成分表示をはじめとした食品表示について、食品関連事業者による適正表示を推進するため、食品表示についてわかりやすく解説したパンフレットの配布やホームページを通じて、情報発信します。

栄養成分表示

容器包装に入れられた加工食品には、食品に含まれる栄養成分情報を明らかにし、消費者に適切な食生活を実践してもらうために熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量）の表示が義務づけられています。

【栄養成分表示例】

栄養成分表示（〇g当たり）	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

… 表示単位

表示が義務付けられている5項目

*栄養成分等の含有量は、可食部分の100g当たりや1食分など、1単位当たりの量を表示します。

健康日本21（第三次）

生活習慣病予防の観点から、食塩摂取量の減少が目標の1つとして設定されています。

【1日当たりの食塩摂取量の目標量】

20歳以上の男女	7.0g未満/日
----------	----------

Ⅲ-2 食品ロス削減に向けた行動と連携の推進

(環境局・産業労働局・生活文化局)

- ◆ 都民に対して、手頃な食品ロス削減行動をまとめた動画・冊子等の活用やメディアとの連携、見える化サイトの活用、フードドライブ等のイベントの機会を捉えた啓発活動などにより、食品ロス削減に向けた普及啓発を進めます。
- ◆ 都内の食品ロスの多くを占めている飲食店舗における食べ残しを削減するため、事業者・自治体等と連携して、食べきりややむを得ず出てしまった食べ残しの持ち帰りを促進します。

江戸のところで食品ロスゼロ！キャンペーン

環境局

都内の食品ロスのうち、3分の1以上を外食産業が占めており、その多くが食べ残しです。新型コロナウイルスの5類移行やインバウンドの回復等により、外食産業の食品ロスも増加しており、その削減には、食べ残しを減らすことが重要です。

そこで、都は、都民やインバウンドを含めた観光客の方々に食べ残しゼロを呼びかけるため、参加応募のあった飲食店等と協働して、「江戸のところで 食品ロスゼロ！キャンペーン」を実施しています。



- ◆ 家庭向けに、農業体験を通じた生産者との交流とあわせて食品ロス削減をテーマにした食育講習会を開催するなど、生産者への感謝の念や理解を深める取組を通じて食品ロス削減の実践に繋がります。
- ◆ 消費者を対象にした消費生活教育講座や消費生活情報誌等において食品ロス削減をテーマとした普及啓発を行うなど、消費者の実践に繋がります。

Ⅲ-3 環境と調和した食の選択とウェルビーイングの実現

(生活文化局・教育庁・産業労働局)

- ◆ エシカル消費の認知度向上と普及のため、企業・団体等と協働して「TOKYOエシカル」プロジェクトを展開し、消費者の具体的な行動実践に繋がります。

TOKYOエシカル

生活文化局

エシカル消費を多くの都民に広げていくため、企業・団体とネットワークを構築し、ホームページやSNSを通じた情報発信や、企業等と連携したキャンペーン、子ども向け啓発事業など、エシカル消費を実践しやすい環境の整備を目指すプロジェクトを展開しています。



- ◆ 健康づくりフォーラムを開催し、健康づくりに関する講演や、学校給食、食育の取組等を紹介することで、家庭・学校・地域が一体となって児童・生徒の健康づくりを推進します。
- ◆ 国が定める「毎年6月の食育月間」、「毎月19日の食育の日」を区市町村に普及するなど、地域における食育の取組を推進します。
- ◆ 東京都食育フェアを開催し、食育活動団体等のワークショップや情報提供を通じて、イベントに訪れた都民が楽しみながら、「食」について知識を習得し正しく選択する力を身に付ける機会を提供します。
- ◆ とうきょう特産食材使用店を紹介するガイドブックを作成する際に、ベジタリアン及びヴィーガンの方に対応できる店舗を紹介するなど、新たな課題に対応した施策を展開します。
- ◆ 持続可能な農業への理解促進と支援に繋げるため、化学合成農薬と化学肥料を削減して作られる「東京都エコ農産物」等の情報発信及びPR販売を実施するほか、認証者への生産及び販売の支援を強化します。

東京都エコ農産物認証制度

産業労働局

環境にやさしい農業を普及し、消費者に安全・安心な農産物を届けるため「東京都エコ農産物認証制度」を推進しています。化学合成農薬や化学肥料の使用を削減割合に応じて、「東京エコ 25」、「東京エコ 50」、「東京エコ 100」の3区分で認証しています。

現在、都内の約 500 軒の農業者が認証を取得し、堆肥を活用した土づくりなど、環境負荷を低減した農業生産を実践しています。

近年、環境や社会に配慮したエシカル消費に対して都民の関心が高まっていることから、都では、環境保全型農業への理解をさらに深めるため、イベントの開催やPR販売などを通じて、認証農産物の魅力を広く発信しています。



認証マーク



PR販売

食育ピクトグラム

農林水産省が作成した、子どもから大人まで誰にでも分かりやすく食育の取組を発信するため、代表的な取組を絵文字で表現したものです。



食育とウェルビーイング

食育推進計画に掲げる「健全な食生活」を実現することは、心身の健康に加え、社会的な幸福といった「ウェルビーイング」を高めることに繋がります。

特に、自ら選択した食事を楽しむこと、食に関する様々な体験をすること、家族や友人、同僚、地域の人など誰かと一緒に食卓を囲んで食事をする事等によりウェルビーイングを向上させることができます。

方向性Ⅲに掲げる「持続可能な食を支える食育の推進」は、環境負荷を低減した持続可能な食料システムの確立により、未来の社会におけるウェルビーイングの実現にも繋がる取組です。



持続可能で健康的な食事に関する指針

2019年 WHO（世界保健機関）、
FAO（国際連合食糧農業機関）

第5次東京都食育推進計画（令和8年度～令和13年度）
登録番号（7）215


令和8年3月発行

発行：東京都産業労働局農林水産部食料安全課
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
電話：03-5000-7211

印刷：光印刷株式会社
東京都板橋区板橋2-14-3



石油系溶剤を含まない
インキを使用しています。

リサイクル適性 

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。