

第3章 食育推進の基本的考え方

1 食育の理念

食育は、健全な食生活習慣を培うとともに、食への感謝の心を養うものであり、これらの営みを通じて、健康的な心身と豊かな人間性を育み、生きる礎を形づくる全人格的な取組である。

規則正しく、栄養バランスのよい食事を習慣化させることは、健康的な心身を作り、活力ある日常生活を支える。家族や親しい人と共にする食事は、人と人とのコミュニケーションを円滑にし、家庭の食卓の団らんは家族の絆を築き、日々の生活に楽しみや生きる喜びを与える。

また、食を通じて自然の恩恵に対する感謝の心を養い、四季折々の地域の行事とともに継承されてきた情緒ある食文化を理解する中で、感性豊かな人間性が育まれる。

このように食育は、健康的かつ心豊かに生きる人を育てるためのものであり、知育、徳育及び体育の基礎となるものである。都民一人ひとりが生涯を通じて自らの食のあり方について考え、健全な食生活を実践する力を身につけられるよう、都はあらゆる世代を対象として食育に取り組む。

2 食育の取組の視点と方向

(1) ライフステージごとの重点テーマ

健康的な心身と豊かな心を育むためには、成長段階の早期から基礎的な食習慣など食に関する土台となる力をしっかり身につけた上で、ライフステージごとにさまざまな能力を習得し、生涯を通じてその力を発揮していくことが重要である。

このため、現在の食をめぐる様々な問題の解決に向けて、乳幼児期から小学生、小学生から中学生、高校生から大人という3つのライフステージに分け、それぞれのステージにおいて取り組むべき重要なテーマを明確にし、食育活動を支えている豊富な人材、多様な情報、外食や中食などの食のサービスといった東京に集積した資源を活かしながら効果的に食育を推進する。

ステージ1：乳幼児～小学生

○ 基礎的な食習慣、食の基本的な知識・食行動

乳児期からの食経験は、味覚、嗅覚、視覚など食に関する五感を磨き、家庭の味など食べ物に対する嗜好に影響を与える。

また、幼児期から小学校低学年までの幼年期は、生涯にわたる健康づくりの基礎となる生活習慣を確立する最も重要な時期である。この時期に生活習慣とともに身についた食習慣は、その後、学校などで食に関する知識や専門的な技術など様々な力を身につけても、なかなか変えにくい。

国や都の調査では、最近の子どもたちの体力低下や学力低下などの背景には、幼児期から基本的な生活習慣が確立されていないという問題があると指摘されている。

家庭の食育の機能が低下する中であっても、乳児期から幼年期の食育に中心的な役割を果たすのは家庭である。

そのため、母子保健や保育・幼児教育、学校教育を担う多様な人材を活かして家庭における食育を向上させることにより、子どもたちが発達段階に応じて食の五感を磨くとともに、いつ、何をどれぐらい食べるかといった食事のリズムや食べ方、食事をする時の姿勢や箸・スプーンの使い方など、基礎的な食習慣を身につけていくことが重要である。また、みんなで食べることの楽しさや食事の準備やかたづけへの参加、あるいは、好き嫌いなくいろいろな食材の美味しさを知ることを通じて、食に対する関心を高めていく必要がある。

ステージ2：小学生～中学生

○ 食を大切に作る心、食に関する自己管理能力

小学生から中学生までの学齢期は、知識や技術を学びながら、保護者に依存した食生活から徐々に自立し、食事の選択、判断など自己の裁量が増えるに従って、食に関する興味や関心を高めていくことが可能な時期である。しかし一方で、依然として保護者のしつけの下での食事が必要な時期

にある中で、朝食欠食、孤食、偏食が深刻な問題となっている。

そのためこの時期は、食を大切にすることを養い、食に関する自己管理能力を育成することが必要である。生産とふれあう機会が少ない児童・生徒たちが食の大切さを実感し、健全な食生活の実践力を身につけていくためには、食材がどうやってできるのか、どこで、誰により作られているのかなどについて、生産体験学習や学校給食の食材を通じた生産者などとの交流体験から学ぶ機会が欠かせなくなっている。

さらに、世界の同世代の子どもたちがどのような食生活をしているのか情報を集めて学び、世界の食料事情に理解を深めることが、食べ物を無駄にしない心を育むために重要である。

ステージ3：高校生～大人

○ 健全な食生活を実践、次世代を育てる

高校生以降は、これまで身につけてきた基礎的な食習慣や食に関する知識・技能を使いながら、適切な自己管理のもと、健全な食生活を実践していく時期になる。

しかし、若い世代においては、社会人になり生活リズムが変わることを契機に基礎的な食生活が乱れたり、若い女性では過度のダイエットが増えるなど、日常生活や将来の健康に不安を抱かせる大きな問題となっている。

このため、一人ひとりがより食の大切さを自覚し賢明な行動が取れるよう、自ら必要な情報を得て、正しい選択・判断ができる力を身につけることが必要である。また、高齢になっても元気に長生きするために、食べることの楽しさを失わないことが大切である。

さらに、大人は、家庭や地域における食育の担い手として、食文化の継承や健全な次世代を育てる役割を果たすことが重要である。

(2) 取組の方向

ライフステージごとの重点テーマに沿って食育を推進するためには、都民がそれぞれの立場において役割を果たしていけるように効果的な施策を社会全体で取り組む必要がある。

子どもに対する食育には、家庭教育への支援を基本としながら、成長段階に応じて、食に関する体験学習の機会や情報を体系的に得ていく環境づくりを進める。大人に対しては、健全な食生活が実践できるような情報提供を進めるとともに、生産体験学習への理解や参加などを通じて、子どもに対する食育の担い手としての役割を果たせるよう取組を推進していく。

① 家庭、学校、地域が連携して子どもの食育を進める

- 乳幼児・学童期は基礎的な食習慣を身につける時期である。
このため、家庭における食育を支える環境をつくる

食生活において家庭への依存度が高い乳幼児から小学生までの時期に、基礎的な食習慣や、基本的な食の知識・技能を身につけるためには、家庭における食生活が重要である。しかし、家庭の食育機能の低下により、朝食を欠食する子どもや極端な偏食が増えるなど、子どもたちの健康的な心身の育成に大きな問題が生じている。保護者をはじめ大人たちが、子どもたちに基礎的な食習慣を身につけさせる場は家庭であるとの自覚を改めて持つ必要がある。

そのため都は、地域の子育て支援の場や保育所などにおいて、乳幼児やその保護者に食育を指導する人材を育成し、その活動支援を進める。また、学校における食育を充実させて家庭、学校、地域が連携して家庭での食育を支える環境をつくり、子どもたちが健康的な食習慣を身につけられるよう社会全体で食育に取り組む。

② 食の生産現場との交流と体験の場をつくる

- 食の生産、流通、加工など、さまざまな食の現場を体験する環境をつくる

東京では、都民の多くは、生活する近隣に農地が少ないなど、消費者が食の生産とふれあう機会や場が少ない。

特に、子どもたちが健康的な心身をつくる上で、食の大切さを理解し、自然に対する感謝の心を養い、主体的に食を考える自己管理能力を育成していくためには、体験を通して食を理解することが重要である。

児童・生徒の場合、学校などで行われる生産体験学習は、食への関心を高め、望ましい食生活の実践に高い効果のあることが実証されている。

また、ここ数年急速に増加している家族で楽しめる体験型の農園は、地域に身近にあることや農家から栽培の指導を受けられることから、都民から高い人気を集めている。このような家族そろっての生産体験は、子どもたちをはじめ参加者に、食べ物を作る喜びや生産物への愛着を生むなど大きな成果がある。

このため、関係機関が連携し、学校などさまざまな場所で行われる生産体験学習の拡充を図るとともに、子どもたちが生産者など食料関連事業者と交流したり、食の生産・流通・加工などの場で交流や体験ができる仕組みをつくることとする。

③ 東京に集積した食に関する情報や食のサービス、人材、伝統を活用する

- 地域の食のサービスや多様な人材を活用し、適切な食を選択できる環境づくりを進める
- 食に関する総合的な情報・文化を発信する

学校を卒業した青年期以降は、食について総合的に教育を受ける機会は少なくなる。食に関する情報が氾濫する中で、自ら情報を取捨選択、適切に判断して、健全な食生活を実践するために、体系的な情報を得る機会をつくることが重要である。また、生涯を通じて生きる楽しみとしての食の環境をつくるためにも、地域で高齢者の食を支えあう取組を推進することも必要である。

そのため、区市町村や関係団体などが行ってきた従来からの食を通じた健康づくりを、食育という観点からさらに進めて、健全な食生活の実践に結び

つく継続的かつ持続的な情報を発信していく。

とりわけ、東京には外食や中食の店など食のサービスが集積しており、多彩な人材が活躍している。これらの食に関する資源を活用して、食材の生産情報や外食店などでの栄養成分の表示、食事バランスガイド^(注1)の活用、社員食堂などの給食施設でのヘルシーメニューの提供などを推進していく。

また東京には、全国各地や世界中からの食材や料理が豊富にあり、これらが都民の多彩で豊かな食生活を支えている。しかし、都民の食生活は、脂質の摂取量が多く野菜の摂取量が少ない傾向にあるなど、健康上の問題となっている。

一方、同様の問題を抱える欧米などでは、低カロリーでヘルシーという理由で、近年「日本食」や「和食」に対する人気が高まっている。ごはんを中心に、野菜や魚など多様な食品を組み合わせた「日本型食生活」は、季節感ある旬の食材を使って、素材の持ち味を活かしながら繊細に調理する優れた特徴をもつ食文化である。家庭料理や郷土料理の良さが伝わりにくくなっていく今日、都民の食生活においても日本の食文化の良さが再認識され、次代に継承されるよう、担い手となる人材の育成や情報提供を行っていく。

さらに、食品の安全性について、正しく理解し適切な判断ができるよう、科学的な情報をわかりやすく発信したり、リスクコミュニケーションの取組を充実させる。

また、都民一人ひとりがわが国や世界を取り巻く食料事情を理解した上で食べ物を無駄にしない食生活を行うよう、グローバルな視点からの情報提供を充実させていく。

□ 取組の指標

取組の方向に沿った施策の成果や達成度を把握するため、5年後を目途に各事項の検証の目安となる指標を設定する。

各事項の評価については、設定する指標項目とともに、趣旨を同じくする各種の調査結果も参考にしながら、総合的に判断する。これらの判断結果とともに、食をとりまく環境や食育に対する都民の取組状況を踏まえて、本計画を適宜見直し、効果的な食育を推進していくこととする。

事 項		指 標	
		現 状	平成 27 年度まで
1	食育の意義を理解する	57.8%	70%以上
2	毎日、きちんとした朝食をとる	<ul style="list-style-type: none"> ・「食べないことが多い」又は「全く、ほとんど食べない」 <li style="padding-left: 20px;">小学5年生 3.1% <li style="padding-left: 20px;">中学2年生 6.9% ・朝食欠食率(平成20年度) <li style="padding-left: 20px;">20～39歳男性 29.3% <li style="padding-left: 20px;">20歳代女性 36.7% 	<ul style="list-style-type: none"> ・「食べないことが多い」又は「全く、ほとんど食べない」 <li style="padding-left: 20px;">小学5年生 0%に近づける <li style="padding-left: 20px;">中学2年生 0%に近づける ・朝食欠食率 <li style="padding-left: 20px;">20～39歳男性 15%以下 <li style="padding-left: 20px;">20歳代女性 15%以下
3	家族と一緒に食事をとる	<ul style="list-style-type: none"> ・ふだん家では一人で食べる人が多い <li style="padding-left: 20px;">小学4年生 3.1% <li style="padding-left: 20px;">中学1年生 4.8% 	同 左 <ul style="list-style-type: none"> 小学4年生 0%に近づける 中学1年生 0%に近づける
4	子どもが学校や家庭で基礎的な食習慣を家庭で身につける	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもに食に対する感謝の心を持つよう教えている <li style="padding-left: 20px;">児童・生徒の保護者 20.8% ・子どもに食に対するマナーを教えている <li style="padding-left: 20px;">児童・生徒の保護者 24.9% ・児童・生徒に食品の栄養や働きについて指導している <li style="padding-left: 20px;">小中学校 35.6% ・児童・生徒に地場産物について指導している <li style="padding-left: 20px;">小中学校 7.7% 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもに食に対する感謝の心を持つよう教えている <li style="padding-left: 20px;">児童・生徒の保護者 40% ・子どもに食に対するマナーを教えている <li style="padding-left: 20px;">児童・生徒の保護者 40% ・児童・生徒に食品の栄養や働きについて指導している <li style="padding-left: 20px;">小中学校 50% ・児童・生徒に地場産物について指導している <li style="padding-left: 20px;">小中学校 20%
5	健康を意識したバランスのよい食生活の実践	<ul style="list-style-type: none"> ・たっぷりの野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとる <li style="padding-left: 20px;">51% ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分とる <li style="padding-left: 20px;">57.6% 	<ul style="list-style-type: none"> ・たっぷりの野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとる <li style="padding-left: 20px;">70% ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分とる <li style="padding-left: 20px;">70%
6	食育を推進するネットワークの形成	<ul style="list-style-type: none"> ・庁内に食育関連部署や地域の食育推進団体などによる総合的な推進体制を設けている区市町村 <li style="padding-left: 20px;">46.8% 	100%

(3) 推進の考え方

これまで都では、食育に関連する複数の部局がそれぞれの分野において、区市町村や関係機関と連携し個別の施策に取り組むことにより、各分野において一定の成果をあげてきた。

しかし近年多様化する食の問題に対応していくためには、都や関係機関が分野の垣根を越えて連携し、一層効果的な取組を進めることが不可欠となっている。

このような状況を踏まえ、今後、総合的な食育の推進に当たっては、都は広域的な取組や先進的な事例の普及支援などを、区市町村は地域の特性を活かした地域活動の推進支援などを、関係団体は交流や体験の場の提供などを自主的に取り組んでいくこととする。そしてそれぞれの実施主体が役割を果たしながら、これまで培ってきた人材やそのネットワークを、生産体験学習や食育に関連した情報発信の推進基盤として充実させることにより、地域に根ざした食育を推進していく。

【用語説明】

(注1) 食事バランスガイド

健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」（平成12年3月）を具体的な行動に結びつけるものとして平成17年6月、農林水産省と厚生労働省により決定された。

「何を」「どれだけ」食べたらよいかなど、わかりやすくコマ型のイラスト（下図）で示したもの。主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品の5つの料理区分について、1日にとる料理の組合せとおよその量を表している。



食事バランスガイド