



「食育」知っていますか？

現代では、食べたいものをいつでもどこでも手軽に食べられる、豊かで便利な社会になっています。

一方で、多くの人々が「食」の大切さを忘れ、食べ物を大事にしなくなっています。食育について知ることで、改めて食のあり方を考えてみませんか。

食育とは？

様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むこと

近年食に関連した
課題が浮上

- ・栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満
- ・若い女性を中心とした過度なダイエット
- ・食の安全や信頼にかかわる問題 等

食育で育てたい「食べる力」



1 旬食材の美味しさを知ろう

旬の食材は、他の季節に比べて味がよく、栄養価が高いのが特徴です。食卓で季節の移ろいも感じられ、心を豊かにしてくれます。

2 食習慣を見直そう



食習慣・生活習慣の乱れは、生活習慣病にかかるリスクを高めます。自分の日頃の食事を振り返ってみましょう。

3 食卓の大切さを知ろう



家族が集まる食卓は、食事や会話を通してコミュニケーションを深める場です。

4 和食文化の魅力を再発見、次世代へ



食の欧米化に伴い、和食離れが進んでいます。日本が誇る食文化を受け継ぐため、和食の良さを再認識しましょう。

5 食と環境のつながりを知ろう



私たちの暮らし方が環境にどれだけの負荷を与えているのか知り、ライフスタイルを見直していきましょう。

☀️ 食育ピクトグラムについて ☀️

「食育ピクトグラム」とは、食育の取り組みをわかりやすく発信するためのものとして農林水産省が作成したものです。

栄養士コラムでは、令和7年度までピクトグラムに沿ったテーマでお送りします。



共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気にします。



朝食欠食の改善

朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。



栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜の組み合わせた食事で、バランスの良い食生活になります。



生活習慣病の予防

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。



歯や口腔の健康

よくかんで食べることにより歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。



食の安全

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養います。



災害への備え

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



環境への配慮

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。



地産地消等の推進

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。



農林漁業体験

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。



日本の食文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図ります。



食育の推進

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。

※農林水産省HP参照