

(案)

あいち食育いきいきプラン 2030

概要版

～第 5 次愛知県食育推進計画～

2026 年度～2030 年度

2026 年 3 月

愛知県食育推進会議

「あいち食育いきいきプラン 2030」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となったり、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ものではなく、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 2030」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 2030」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望ましい食生活を送るには、生涯にわたる切れ目ない食育が必要です。

区分	ポイント	健康な「体」をつくる取組
乳幼児期 (0～5歳頃)	【体得】 ○ 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。	<input type="checkbox"/> 家庭 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"/> 家庭 いろいろな食べ物を味わい、味覚を育てる。 <input type="checkbox"/> 家庭 歯みがき、手洗い、うがいの習慣を身に付ける。 <input type="checkbox"/> 保幼 よく噛んで食事をする習慣を身に付ける。
少年期 (6～17歳頃)	【学習】 ○ 自分でできることの範囲が広がる。 ○ 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びとともに、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。	<input type="checkbox"/> 家庭 朝食を始めとする規則正しい食習慣の重要性を理解し、身に付ける。 <input type="checkbox"/> 家庭 正しい歯みがきの仕方を身に付ける。 <input type="checkbox"/> 学校 栄養と食品の正しい知識を身に付ける。 <input type="checkbox"/> 学校 生活習慣病、肥満・やせに関する知識を持ち、望ましい食事の内容や量を家族と共有する。 <input type="checkbox"/> 学校 食品の産地や栄養成分などの食品表示について知る。 <input type="checkbox"/> 学校 食物アレルギーに関する知識を持つ。 <input type="checkbox"/> 地域 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。
青年期 (18～39歳頃)	【自立】 ○ 親元を離れ、自立した生活を始める。 ○ 人生の転換期を迎え、職場や地域社会との関わりが徐々に深まる。 ○ 妊娠・出産や育児をきっかけに望ましい食生活への関心が高まる。	<input type="checkbox"/> 家庭 朝食を始めとする規則正しい食習慣を毎日実践するとともに、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。 <input type="checkbox"/> 家庭 毎日、野菜摂取を含めたバランスの良い食事にする。 <input type="checkbox"/> 家庭 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"/> 職場 生活習慣病、肥満・やせに関する知識を持ち、望ましい食生活を実践する。 <input type="checkbox"/> 家庭 職場 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"/> 地域 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。
壮年期 (40～64歳頃)	【実践】 ○ 職場や地域社会で中心的に活動するが、徐々に体の機能が低下し、健康への意識が高まる。 ○ 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。	<input type="checkbox"/> 家庭 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。 <input type="checkbox"/> 家庭 毎日、野菜摂取を含めたバランスの良い食事にする。 <input type="checkbox"/> 家庭 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。 <input type="checkbox"/> 職場 生活習慣病、肥満・やせに関する知識を持ち、望ましい食生活を実践する。 <input type="checkbox"/> 職場 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。 <input type="checkbox"/> 地域 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。
高齢期 (65歳頃)	【伝承】 ○ 退職や子どもの自立などにより生活が変化する。 ○ フレイル [※] の予防のため健康状態や活動の程度に合わせて食事の内容を見直す。 ○ 食を通じた交流を図り、食文化の継承などに努める。	<input type="checkbox"/> 家庭 自分の食事は自分で整えられる「食の自立」を目指す。 <input type="checkbox"/> 家庭 健康状態に合わせた適切な食事内容を理解し、実践する。 <input type="checkbox"/> 家庭 いつまでも自分の歯で噛めるようにする。 <input type="checkbox"/> 家庭 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。 <input type="checkbox"/> 職場 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。 <input type="checkbox"/> 地域 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。

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て実践しましょう。

区分	豊かな「心」を育む取組	「環境」に優しい暮らしを築く取組
乳幼児期 (0～5歳頃)	<input type="checkbox"/> 家庭 家族や友達と一緒に食事をする楽しさを味わう。 <input type="checkbox"/> 家庭 簡単な調理や片付けの手伝いをする。 <input type="checkbox"/> 家庭 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"/> 保幼 地域 様々な料理を口にし、食に興味を持つ。 <input type="checkbox"/> 保幼 地域 命をいただくという感謝の気持ちを持つ。 <input type="checkbox"/> 保幼 季節や行事にちなんだ料理を楽しむ。	<input type="checkbox"/> 家庭 食べ残さないことがよいということを知る。 <input type="checkbox"/> 保幼 地域 自然や動植物への親しみを持つ。
少年期 (6～17歳頃)	<input type="checkbox"/> 家庭 家族や友達と一緒にの食事を楽しみながら、食事のマナーを身に付け、思いやりの大切さを実感する。 <input type="checkbox"/> 学校 地域 旬の食材、季節や行事にちなんだ料理、地域独自の食文化などを学び、関心を持つ。 <input type="checkbox"/> 地域 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"/> 地域 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。	<input type="checkbox"/> 家庭 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。 <input type="checkbox"/> 学校 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。 <input type="checkbox"/> 地域 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 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。
青年期 (18～39歳頃)	<input type="checkbox"/> 家庭 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"/> 家庭 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"/> 家庭 季節や行事にちなんだ料理と地域独自の食文化を理解する。 <input type="checkbox"/> 職場 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。 <input type="checkbox"/> 地域 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"/> 地域 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。	<input type="checkbox"/> 家庭 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。 <input type="checkbox"/> 家庭 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。 <input type="checkbox"/> 職場 エシカル消費を意識して行動する。 <input type="checkbox"/> 地域 地域の農林水産物を知り、親しみを持つ。 <input type="checkbox"/> 地域 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。
壮年期 (40～64歳頃)	<input type="checkbox"/> 家庭 分担して食事づくりに取り組む。 <input type="checkbox"/> 家庭 子どもが地域や学校等で学んだ農林水産業の知識や体験等を家族で共有する。 <input type="checkbox"/> 家庭 日本の食文化を理解し、地域で生産された旬の食材を生かした食事づくりを心かける。 <input type="checkbox"/> 職場 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。 <input type="checkbox"/> 地域 料理教室への参加等により、自らの食生活を見直し、料理を作る楽しさを体験する。 <input type="checkbox"/> 地域 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。	<input type="checkbox"/> 家庭 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。 <input type="checkbox"/> 家庭 食べ残しや食品の廃棄を減らす。 <input type="checkbox"/> 家庭 地域の農林水産物を、積極的に利用する。 <input type="checkbox"/> 職場 エシカル消費を意識して行動する。 <input type="checkbox"/> 地域 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。 <input type="checkbox"/> 地域 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。
高齢期 (65歳頃)	<input type="checkbox"/> 家庭 食べ物に対する感謝の気持ちの大切さを、次代に伝える。 <input type="checkbox"/> 家庭 地域 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。 <input type="checkbox"/> 地域 世代を超えて食を通じた交流を図る。 <input type="checkbox"/> 地域 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。	<input type="checkbox"/> 家庭 地域 「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。 <input type="checkbox"/> 家庭 地域の農林水産物を使った料理を次代に伝える。

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		
 <p>食を通じて健康な体をつくる取組</p>	生涯を通じた望ましい食生活の実践		
	健康寿命の延伸につながる生活習慣づくり		
	食の安全・安心に関する理解促進		
	 <p>食を通じて豊かな心を育む取組</p>	食を楽しむ時間や機会の確保	
		体験や交流を通じた食の理解促進	
		食文化や郷土料理の理解と継承	
		<p>ア 小中学生の食に関する指導の充実</p> <p>イ 若い世代や働き世代における食育の推進</p> <p>ウ 妊産婦や乳幼児を持つ親への食育の推進</p> <p>エ 高齢者における食による健康維持の推進</p> <p>ア 生活習慣病予防を含めた適正体重維持の推進</p> <p>イ 健全な歯と口腔機能の育成と維持の推進</p> <p>ウ 栄養バランスに配慮した食環境づくりの促進</p> <p>エ 食生活に関する知識の習得のための情報提供</p> <p>ア 食の安全・安心に関する指導や情報提供</p> <p>イ 食物アレルギーへの対応</p> <p>ア 食を楽しむための環境整備</p> <p>イ 子どもや高齢者等の「『こ』食*」への対応</p> <p>ア 食に関する知識の習得と感謝する心の育成</p> <p>イ 学校等における食に関する体験・交流の機会の確保</p> <p>ウ 地域における食に関する体験・交流の機会の充実</p> <p>ア 子どもに対する食事作法の習得</p> <p>イ 日本型食生活・郷土料理等の食文化の継承</p> <p>ウ 国際的な食文化に対する理解の促進</p>	

*「『こ』食」とは、一人で食事をする「孤食」、複数で食卓を囲んでいても食べる物が違う「個食」、必要以上に食事量を制限する「小食」、同じ物ばかり食べる「固食」、濃い味付けの物ばかり好む「濃食」、パンや麺類など粉から作られた物ばかり食べる「粉食」といった食習慣の総称として用いています。



◆ 各取組の具体的な内容は愛知県公式Webサイトに掲載しています。



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」として早めに帰宅して、家族や友人と一緒に食卓を囲むよう勧めています。



取組の方向	取組項目
 <p>食を通じて環境に優しい暮らしを築く取組</p>	地産地消の推進と農林水産業への理解促進
	家庭における環境への配慮
	産業における環境への配慮
 <p>食育を支える取組</p>	食育にかかる人材の育成
	多様な関係者による連携の強化
	いいともあいち運動の推進と充実

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活動を支援している個人やグループの総称です。

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盛り上げ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、

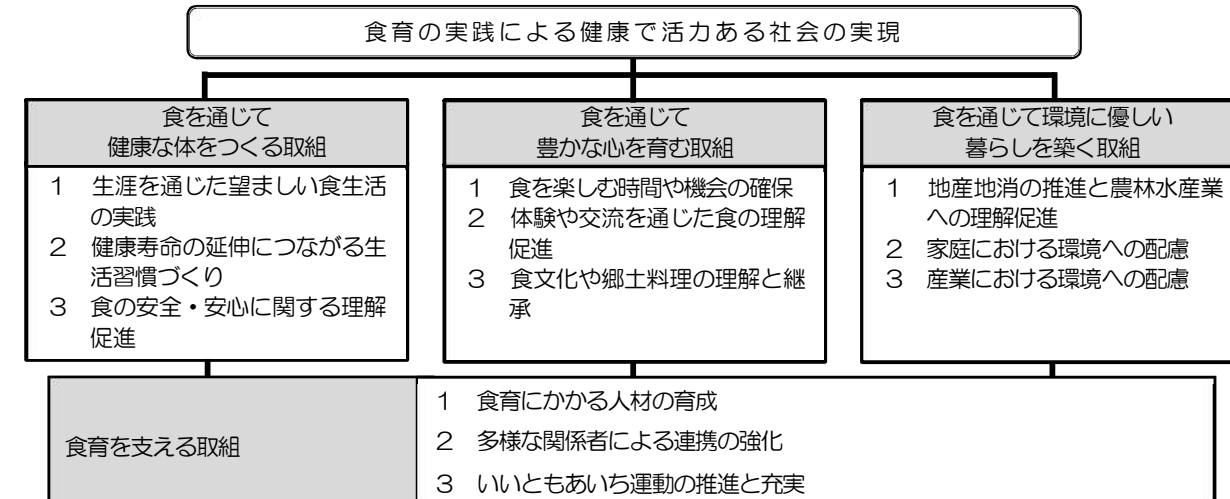
- 1 県内の消費者と生産者が今まで以上にいい友関係になる
- 2 Eat more Aichi products (イート モア アイチ プロダクツ) = もっと愛知県産品を食べよう(利用しよう)の意味が込められています。



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。



- 「あいち食育いきいきプラン 2030」では、これまでの取組を継承するとともに、
 - ▶ 自ら考えて、理想の「食」を選択できる環境づくり
 - ▶ 「食」の大切さを食育への関心が薄い人にも届ける
 - ▶ 大人への食育（食育の学び直し）に焦点を当てる

の3点を重視するポイントとし、県民一人一人が「食」について、考えて選ぶこと「Think & Choice」をテーマに掲げ食育の推進を図ります。

テーマ：Think & Choice

- ・「食」をめぐる環境変化の中でも、県民一人一人が「食」について考えて選ぶことを大切にする
- ・“Choice”には“最高”という意味もあり、一人一人が最善の選択をという思いも込めている
- ・「食」の大切さへの“気づき”を積み重ねることで、自分なりの食生活を“築き”あげていく

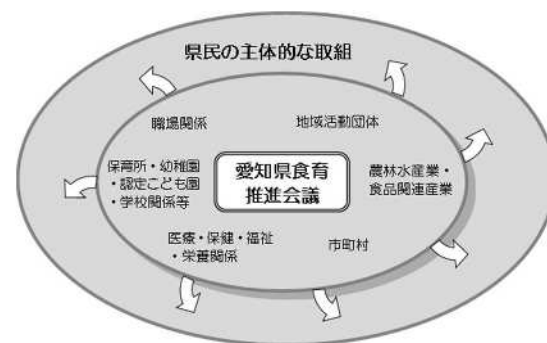
2 取組の展開方法

(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指標

項目	現状値	指標(2030)
■朝食を毎日食べる習慣がある小中学生の割合	92.2%(2025)	100%
■何でも噛んで食べることができる成人の割合	82.3%(2022)	90%
■1日当たりの野菜摂取量	265g (2019・2022)	350g

2 食を通じて豊かな心を育むための指標

項目	現状値	指標(2030)
■1日最低1食、家族や友人等と一緒に楽しく食事をする人の割合	80.4%(2025)	86%
■農林漁業体験学習や県等が実施する体験イベントの参加者数	7.4万人(2024)	7.8万人
■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	41.7%(2025)	50%

3 食を通じて環境に優しい暮らしを築くための指標

項目	現状値	指標(2030)
■むだ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	56.7%(2025)	60%
■学校給食において全食品に占める県産食品の割合(金額ベース)	54.7%(2024)	57%
■県産農林水産物を優先して購入する県民の割合	49.2%(2025)	55%

4 食育を支えるための指標

項目	現状値	指標(2030)
■食育推進ボランティアから食育を学んだ人数	6.8万人(2024)	12万人

愛知県食育推進会議

事務局 愛知県農業水産局農政部食育消費流通課
〒460-8501 名古屋市中区三の丸三丁目1番2号

電話 052-954-6396 (ダイヤルイン) FAX 052-954-6940 E-mail shokuiku@pref.aichi.lg.jp

Web サイト「食育ネットあいち」URL <https://www.pref.aichi.jp/shokuiku/shokuikunet/>

