

新社会人に向けた出張型食育教室

- ▶ 令和 6 年度事業報告
- ▶ アンケート結果
- ▶ 令和 7 年度事業計画

令和6年度事業報告

会社名	日程		参加人数
株式会社清水銀行	2025/1/24	9:30～	48人
はごろもフーズ株式会社	2025/2/27	13:30～	12人
静岡県労働金庫	2025/3/3	13:00～	28人
エスエスケイフーズ株式会社	2025/3/5	14:00～	48人
株式会社静岡産業社	2025/3/28	13:00～	8人

参加者数 計144名

教室内容

「朝食が決め手！しっかり食べてパフォーマンスUP
～朝食摂取の重要性とバランスの良い食事～」

講師 中北薬品株式会社

朝食の摂取状況・朝食の役割・朝食をとるための工夫をテーマに新職員への食育教室を実施しました。

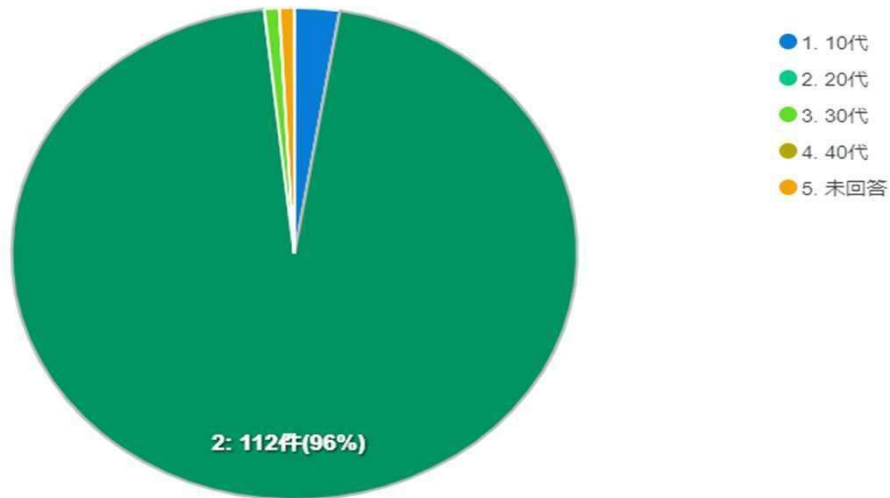
朝食がどのような役割を持つか、タンパク質の重要性、簡単朝ごはんのレシピなどを紹介し、グループワークを交えながら自身の朝食について見直していただきました。最後は栄養バランスや朝ごはんについて簡単にできることを紹介することで、明日から実践できそうなことを考えていただき、朝食に対する意識を高めていただきました。

また、教室受講後にはアンケート調査を行いました。半年ほど過ぎたころに再度アンケートを予定していますので、行動変化がみられることを期待しています。

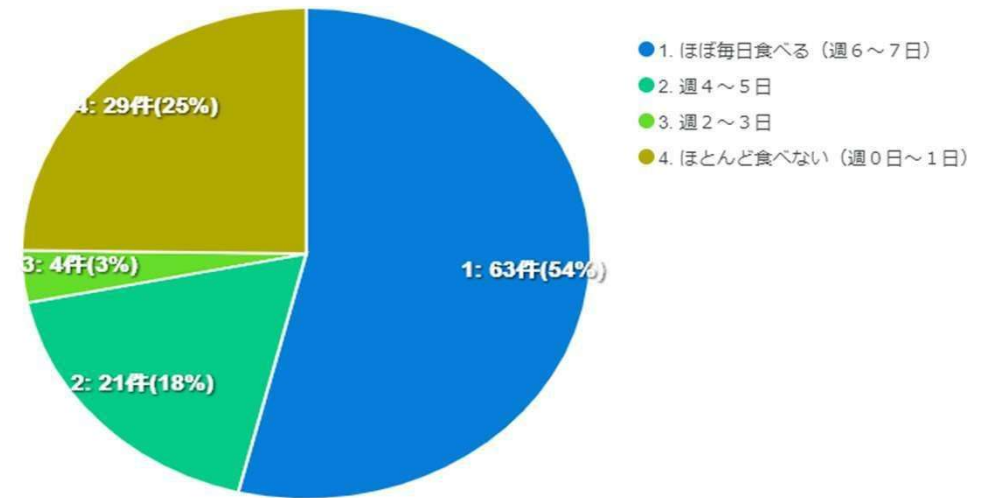


アンケート結果

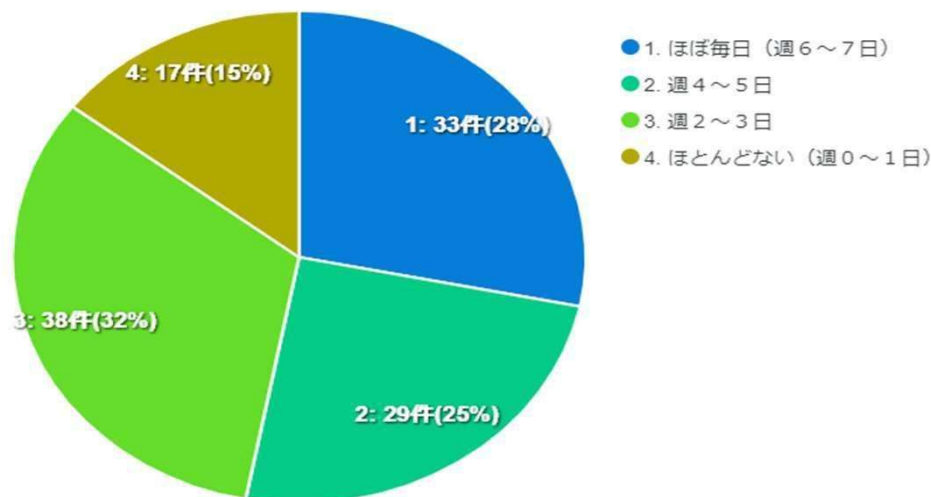
年齢を教えてください。



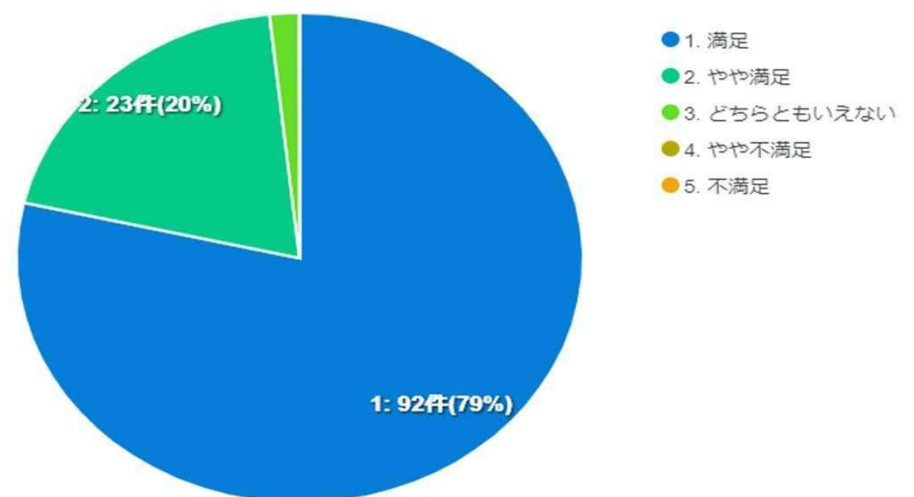
現在の朝食の摂取状況を教えてください。



普段、「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事を1日2回以上食べる頻度はどれくらいですか。

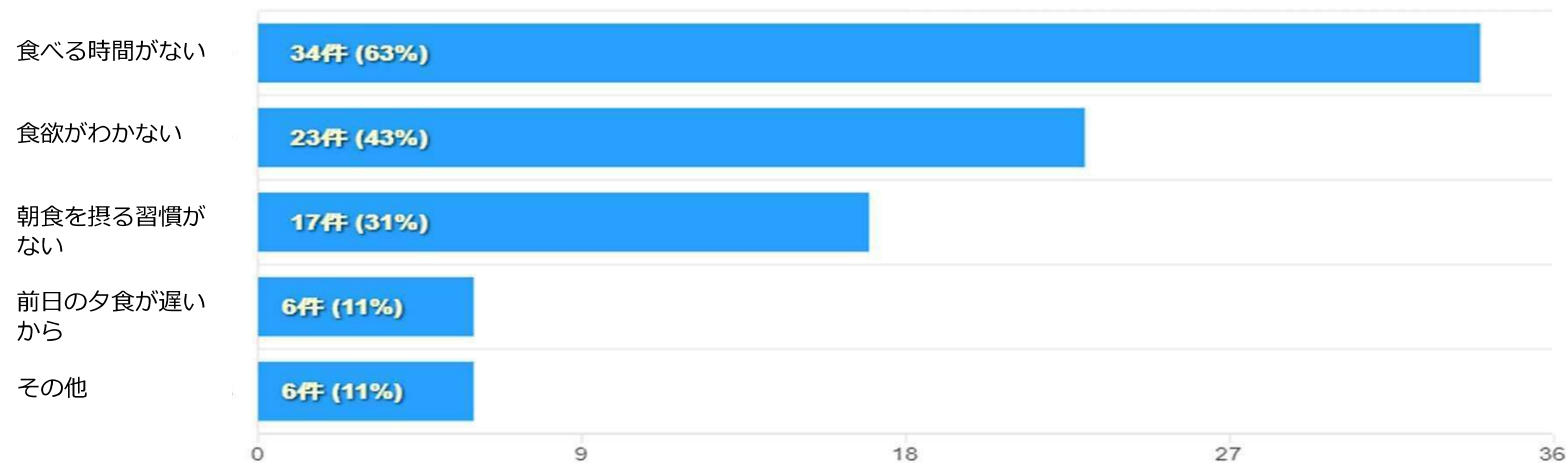


本日の教室はいかがでしたか。

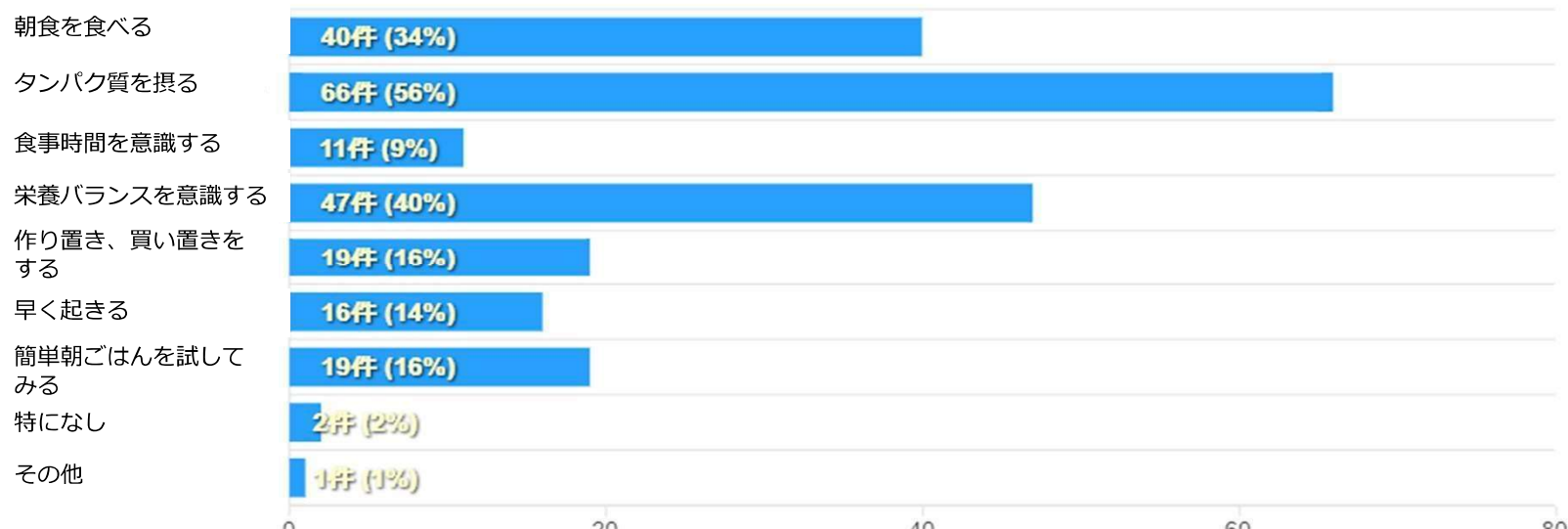


アンケート結果

朝食を食べられない時の理由を教えてください。



本日の教室の内容で、日頃の生活に取り入れようと思ったことはありましたか。



アンケート結果

本日の教室の感想をお聞かせください。

朝時間が無くてごはんだけで済ましていましたが、簡単にたんぱく質などがとれることを知ることが出来ましたので、ごはんだけでなくたんぱく質や野菜などもう1品だけでも追加して栄養面に気をつかえたら良いなと思いました。朝ごはんを摂取することで仕事のモチベーションや集中力維持をはかりたいです。

普段から朝食を摂ってはいましたが、栄養バランスまでは考えていませんでした。プラス1品するだけでも栄養が取れるようになる、また簡単な朝食の用意方法を教えていただき非常に勉強になりました。

朝食摂取の重要性が伝わった。

普段カロリーメイトやプロテインなどからしか栄養を取っていなかったもので、これからはご飯中心の食生活に変更します。

その為にも朝の楽しみなどを作ろうと思います。

かつたに様本日はありがとうございました。

朝ご飯を食べないと仕事の集中力が下がるが多々あったので改めて朝ご飯の大切さやバランスのいい朝ごはんを知れて良かった。明日から意識して生活したい。

今回の教室で、改めて朝食の役割の大きさを感じました。ピザトーストのような、主食、主菜、副菜が一品で完結するメニューが今後も増えたらありがたいです。

丁寧な説明で朝食の大切さを感じた。これから意識して朝食のバランスを整えたいです。ありがとうございました！

「朝食は大事」という主旨の講義は、今までに何度か受講しましたが、作り置きすることであたりレシピを掲載したりと、具体的な解決策を提示してくださったものは初めてです。何をすれば良いのか明確であることもあり、満足しています。

普段朝食を食べずに生活しており特段支障は感じませんでしたが、実際には見えないところで影響を及ぼしているものだと感じました。これからは、土日などを活用して朝ごはんを取れる習慣をつけていきたいと感じました。

朝食欲がなかったり時間がなかったりして朝ごはんを食べる習慣がありませんでしたが、牛乳を飲むなどして朝何かを摂取する習慣をつけようと思いました。

食事の大切さや食事バランスを考える上で大事なこと、バランスの整った食事方法など知ることができて毎日の自炊のモチベーションが上がりました

簡単かつ栄養の取れる朝ごはんをご提案をいただき、自分の普段の生活にも取り入れられると感じました。少しずつステップアップしていければと思います。ありがとうございました。

アンケート結果

食事や健康に関するテーマで今後聞きたい内容があれば教えてください。（自由記載）

3交替勤務による生活習慣について

早朝出勤の際には、主菜を食べることができそうにない(体の調子的に)のですが、その時に食べるおすすめのものがあれば教えていただきたいと思います。

17時以降、乳製品をとると全部脂肪で吸収されて太ると聞いたが、それは体内時計的時間なのか知りたいです。
夜勤があるので、夜勤の朝食は17時ごろにあたるため、その時間に乳製品を取るのは太ってしまうのか、逆に夜勤の夕飯に当たる朝方に取る方が太るのか。

食事のできる健康的なダイエット方法について

簡単メニューは日常に取り入れやすいので、もっと知りたいと思いました。

30代にかけて太りやすいため運動を取り入れたいが中々できていないため、食生活と運動について学びたい

今後伺いたいこととして、栄養バランスを整えながら、糖質や脂質を抑える方法を知りたいです。

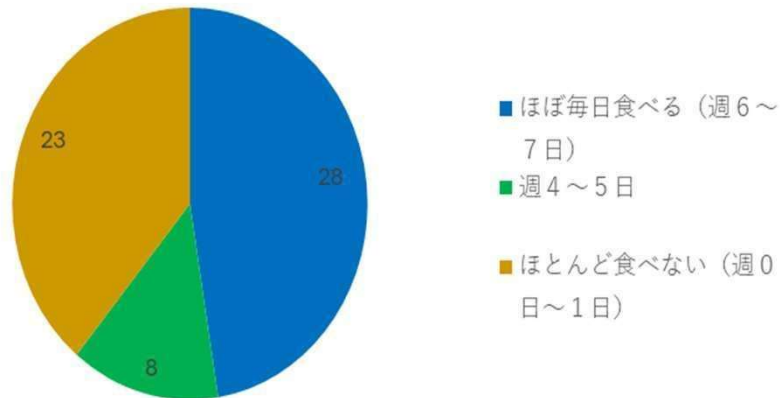
朝ラーメンは良い？悪い？

経済的にも優しくて食事のバランスも取れる方法を知りたいです

アンケート結果

男性

朝食摂取状況（男性）

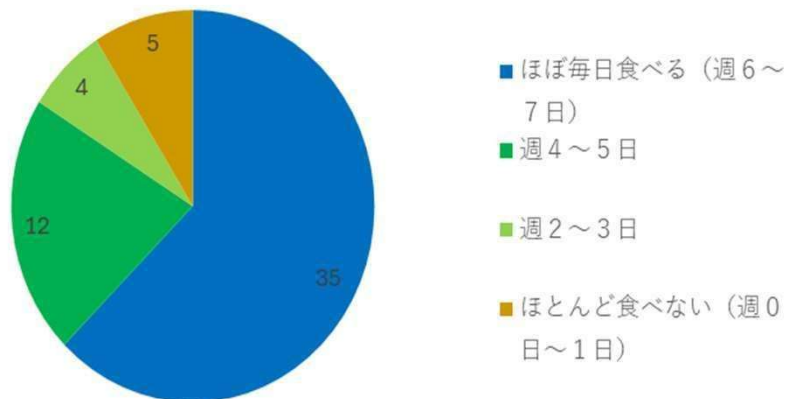


「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事を1日2回以上（男性）



女性

朝食摂取状況（女性）



「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事を1日2回以上（女性）



令和7年度事業計画

- ▶ 静岡市内の健康優良法人5社で食育教室を実施
- ▶ 朝食をテーマとした教室
 - ・ 令和6年度の内容を中心とし、アンケート結果を参考に男女別で興味を持つような簡単レシピを紹介
 - ⇒ 「太りにくい食習慣、肌によい栄養素、効率の良いタンパク質摂取」などの角度から朝食へアプローチする内容を検討
 - ・ 事前に各企業への聞き取りを行い、勤務時間など企業ごとでかかえる課題に合わせて、教室内容を調整
- ▶ 受講後と数か月後にアンケートを実施
 - ・ 受講者の行動変化が見られたかを調査し、今後の事業内容の参考とする

第4次静岡市食育推進計画 中間見直しスケジュール(予定)

◎第4次静岡市食育推進計画は令和6年度より開始。前期は令和6～8年度、後期は令和9～12年度とし、令和8年度に中間見直しを行う。

表1

計画	2021 R3	2022 R4	2023 R5	2024 R6	2025 R7	2026 R8	2027 R9	2028 R10	2029 R11	2030 R12	2031 R13	2032 R14	2033 R15	2034 R16	2035 R17
静岡市食育推進計画	第3次（H30～R5）			第4次前期（R6～R8）			第4次後期（R9～R12）				第5次（R13～）				
今後のスケジュール					アンケート 項目の検討	アンケート 調査 中間見直し	後期開始	アンケート 項目の検討	アンケート 調査	第5次 計画策定	第5次 計画開始～				
静岡市総合計画			第4次前期（R5～R8）				第4次後期（R9～R12）								
食育推進基本計画（農林水産省）	第4次（R3～R7）					第5次（R8～）※未定									
静岡市健康増進計画	第2次（H25～R5）			第3次前期（R6～R11）							第3次後期（R12～R17）				
健康日本21（厚生労働省）				第3次（R6～R12）											

(参考)第5次食育基本計画の作成に向けた進め方(案)

表2

6月	第5次基本計画作成に向けた主な論点	11月	第5次基本計画骨子(案)
7月		12月	パブリックコメント
8月	重点事項の考え方・方向性、ヒアリング①	1月	
9月	重点事項の考え方・方向性、ヒアリング②	2月	第5次基本計画(案)
10月		3月	第5次基本計画(案)／第5次基本計画の決定(食育推進会議)

「第4次食育推進基本計画」フォローアップ 中間取りまとめ

(令和6年4月 食育推進評価専門委員会より)

○中間取りまとめ結果（抜粋）

【3つの重点事項】

① 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

- ・ 出産する前の女性の栄養について近年問題となっている。若い世代への情報発信が重要。
- ・ 就学前の子どもたちも念頭に置いた食育の取組が重要。

② 持続可能な食を支える食育の推進

- ・ エシカルな消費者の育成こそが、食育や食農教育の意味・意義である。
- ・ 我が国の農業の大切さを子どもの頃から知ってもらうための教育活動が重要。
- ・ 地域レベルで食育活動に取り組むことの必要性。

③ 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

- ・ デジタル食育ガイドブック（令和4年農林水産省作成）などの活用。
- ・ 自身の食育実践度をアプリで可視化するなど自分で考えて取り組める仕組みが必要。
- ・ リアルの食育と並行して「体験」「体感」を得られるようなデジタルコンテンツ創出の必要性。

【次期基本計画作成に向けて意識すべき新たな課題】

- ・ 教育現場における食育の推進
- ・ 新型コロナウイルス感染症や災害等、社会情勢の変化を踏まえた検討
- ・ ジェンダーギャップを加味した検討
- ・ 家庭における食育に対する支援（外部からの支援が重要）
- ・ 食品関連事業者等による食育活動の推進（新たな関心を生み出す取組が必要）
- ・ 情報発信の内容、方法の工夫（健康格差等の問題）

図表3-1

第4次食育推進基本計画における食育の推進に当たっての目標値と現状値

目標				
具体的な目標値	第4次基本計画 作成時の値 (令和2(2020) 年度)	現状値 (令和6(2024) 年度)	目標値 (令和7(2025) 年度)	
1 食育に関心を持っている国民を増やす 				
① 食育に関心を持っている国民の割合	83.2%	80.8%	90%以上	
2 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす 				
② 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週9.6回	週8.9回	週11回以上	
3 地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす 				
③ 地域等で共食したいと思う人が共食する割合	70.7%	64.6%	75%以上	
4 朝食を欠食する国民を減らす 				
④ 朝食を欠食する子供の割合	4.6% (令和元(2019) 年度)	6.3%	0%	
⑤ 朝食を欠食する若い世代の割合	21.5%	29.6%	15%以下	
5 学校給食における地場産物を活用した取組等を増やす 				
⑥ 栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導の平均取組回数	月9.1回 (令和元(2019) 年度)	月13.1回	月12回以上	
⑦ 学校給食における地場産物を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和元(2019)年度)から維持・向上した都道府県の割合	—	70.2%	90%以上	
⑧ 学校給食における国産食材を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和元(2019)年度)から維持・向上した都道府県の割合	—	83.0%	90%以上	
6 栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす 				
⑨ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合	36.4%	36.8%	50%以上	
⑩ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合	27.4%	23.3%	40%以上	
⑪ 1日当たりの食塩摂取量の平均値	10.1g (令和元(2019) 年度)	9.8g (令和5(2023) 年度)	8g以下	
⑫ 1日当たりの野菜摂取量の平均値	280.5g (令和元(2019) 年度)	256.0g (令和5(2023) 年度)	350g以上	
⑬ 1日当たりの果物摂取量100g未満の者の割合	61.6% (令和元(2019) 年度)	63.4% (令和5(2023) 年度)	30%以下	
7 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民を増やす 				
⑭ 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民の割合	64.3%	63.7%	75%以上	

目標				
具体的な目標値	第4次基本計画 作成時の値 (令和2(2020) 年度)	現状値 (令和6(2024) 年度)	目標値 (令和7(2025) 年度)	
8 ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす 				
⑮ ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合	47.3%	47.7%	55%以上	
9 食育の推進に関わるボランティアの数を増やす 				
⑯ 食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している国民の数	36.2万人 (令和元(2019) 年度)	30.5万人 (令和5(2023) 年度)	37万人以上	
10 農林漁業体験を経験した国民を増やす 				
⑰ 農林漁業体験を経験した国民(世帯)の割合	65.7%	57.0%	70%以上	
11 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす 				
⑰ 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民の割合	73.5%	67.5%	80%以上	
12 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす 				
⑱ 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民の割合	67.1%	61.3%	75%以上	
13 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民を増やす 				
⑲ 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合	76.5% (令和元(2019) 年度)	74.9%	80%以上	
14 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民を増やす 				
⑲ 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合	50.4%	44.8%	55%以上	
⑳ 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている国民の割合	44.6%	56.1%	50%以上	
15 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民を増やす 				
㉑ 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合	75.2%	74.8%	80%以上	
16 推進計画を作成・実施している市町村を増やす 				
㉒ 推進計画を作成・実施している市町村の割合	87.5% (令和元(2019) 年度)	91.2%	100%	

資料：

①～③、⑤、⑥、⑧、⑨、⑪、⑬～⑮、⑰～⑲ 「食育に関する意識調査」(農林水産省)

④ 「全国学力・学習状況調査」(文部科学省)

⑥ 「学校における地場産物に係る食に関する指導の取組状況調査」(文部科学省)

⑦、⑧ 「学校給食における地場産物・国産食材の使用状況調査」(文部科学省)

⑩～⑫ 「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)

⑬、⑭ 農林水産省消費・安全局消費者行政・食育課調べ

⑮ 令和元(2019)年度の値は「令和元年度消費者の意識に関する調査結果報告書—食品ロスの認知度と取組状況等に関する調査—」(消費者庁)、令和6(2024)年度の値は「令和6年度第2回消費生活意識調査」(消費者庁)

注：1) 青色で塗りつぶしている目標は、達成済みのもの

2) 「6栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす」の食育ピクトグラム「太りすぎない やせすぎない」は、⑩の目標値に対応