

参考資料

1 用語解説

(五十音順)

	用語	解説内容
あ	ICT	Information and Communication Technology の略で、インターネットの活用や、メール・SNS による人同士のコミュニケーション、情報共有等、通信手段を使って、人とインターネット、人と人がつながる技術のこと。「情報通信技術」や「情報伝達技術」と訳されている。
あ	新しい生活様式	新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、飛まつ感染や接触感染、近距離での会話への対策について、日常生活に持続的に定着させる暮らし方を「新しい生活様式」という。個人では身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いをを行うとともに、日常生活では 3 密（密閉、密集、密接）の回避を行うこと、働き方ではテレワークやオンラインの活用等が実践例として掲げられている。
い	五つの国	兵庫県の広大な県土は、「摂津」「播磨」「但馬」「丹波」「淡路」という五つの国（地域）が一つになって生まれ、多様な自然環境のもとに特色ある固有の風土、文化が培われてきた。
う	う蝕（うしよく）	むし歯になること。
う	内食	内食（うちしょく、ないしょく）は、外食の対語で、自宅で食材を調理して食事をする事。
え	栄養教諭	栄養管理・衛生管理等の学校給食の管理と、食に関する指導を一体的に行う教育職員。食に関する指導を充実させるため、学校教育法の改正により平成 17 年度から小・中学校等に配置できることとなった。
え	栄養士 管理栄養士 〔栄養士法〕	栄養士は、都道府県知事の免許を受けて、栄養の指導に従事することを業とする者。 管理栄養士は、厚生労働大臣の免許を受けて、傷病者に対する療養のために必要な栄養の指導、個人の身体の状況、栄養状態等に応じた高度の専門的知識及び技術を要する健康の保持増進のための栄養の指導並びに特定多人数に対して継続的に食事を提供する施設における利用者の身体状況、栄養状態、利用の状況等に応じた特別の配慮を必要とする給食管理及びこれらの施設に対する栄養改善上必要な指導等を行うことを業とする者。
え	栄養成分表示	加工食品や外食、給食に対して、その食品又は献立が含んでいる栄養成分を表示すること。 なお、消費者に直接販売される加工食品及び添加物に対して栄養成分を表示する場合は、食品表示法第 4 条に規定されている「食品表示基準」に基づき表示しなければならない。
え	S N S	Social Networking Service の略で、登録された利用者同士が交流できる web サイトの会員制サービスのこと。Facebook、Twitter、Instagram、LINE などのサービスがある。
え	エシカル消費	消費者がその商品を購入することで、環境や社会問題の解決に貢献できる商品を購入し、そうでない商品を購入しない消費行動のこと。エシカル消費を推進するには、誰が、どこで、どのように作った商品かを意識しながら消費活動を行うことが必要となる。
え	栄養ケア・ステーション	食・栄養の専門職である管理栄養士・栄養士が所属する地域密着型の栄養・食生活相談拠点のこと。

	用語	解説内容
え	嚥下（えんげ）機能	食べ物を口から食べ、飲み込む機能
お	おいしいごはんを食べよう県民運動	兵庫県では、平成9年度より、世界的な食料問題や農業・農村の役割について、県民一人ひとりが身近な問題として捉え、自給可能な「米」の重要性を再認識するとともに、「ごはん」中心の健康的な食生活を啓発する「おいしいごはんを食べよう県民運動」を展開している。
お	オーラルフレイル	食事の時に食べこぼす、汁物でむせる、しっかりかめない、うまく飲み込めないなど、お口の機能の衰えのこと。
か	学校における食育実践プログラム	平成17～18年度に実施した「食で育む子どもの未来」食育推進事業における成果として作成した教職員用手引書。兵庫県における食育の基本的な考え方、学校の体制づくりのほか、食育推進モデル校における実践内容を掲載している。平成24年度に学習指導要領の改訂等を踏まえて改訂した。
き	共食（きょうじやく）	食事づくりや食事を食べることを一人きりで行うのではなく、家族や仲間等と一緒に食卓を囲む機会を持つこと。それにより、食を通じたコミュニケーションを図り精神的な豊かさ、社会性、思いやりの心が育つと考えられる。
き	郷土料理（ふるさと料理）	生まれ育った土地や地域特有の料理。その土地の特産物を使ったり、全国で一般的に食べられている料理であっても、伝統的あるいは独自の調理法で作られ、食べ継がれてきた料理。
け	健康格差	地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差。
け	健康経営	従業員・職員の健康管理を経営的な視点で考える企業・団体のこと。NPO法人健康経営研究会の登録商標。
け	健康寿命	健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。 ○健康寿命の指標の種類 ①日常生活に制限のない期間平均（自己申告による） ②自分が健康であると自覚している期間の平均（自己申告による） ③日常生活動作が自立している期間の平均 （介護保険要介護度2～5認定者数データを用いる） ○兵庫県における健康寿命の算定 県内市町介護保険データ（平成26-28年度）を用い、客観性の高い「日常生活動作が自立している期間の平均」を圏域ごとに算定。
け	健康増進法	急速な高齢化の進展や疾病構造の変化に伴い、国民の健康の増進の重要性が増大していることから、国民の健康の増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに、国民の栄養の改善を始めとする国民の健康の増進を図るための措置を講じ、もって国民保健の向上を図ることを目的とする法律。
け	健康づくり推進プラン	個人の取り組みとともに、県民、健康づくり関係者、事業者、市町、県による相互に連携及び協働した健康づくりの推進に関する必要な事項を定める健康づくり推進条例に基づき策定された兵庫県における健康づくりの基本的な指針。
け	健康づくりチャレンジ企業	従業員・職員や家族の健康づくりに取り組む企業や団体のこと。
け	健康ひょうご21県民運動	一人ひとりが自らの生活を見つめ直し、生活習慣を改善するとともに、個人の努力とあわせ社会全体で健康づくりを支援するため、県民全体で取り組む運動。
け	県民モニター調査	県民の意識や考え方を県の施策や計画、その他の案件に反映させるため、県民から選考したモニターを対象に、主にインターネットを活用し実施する県政アンケートのこと。

	用語	解説内容
こ	誤嚥性肺炎 (ごえんせいはいえん)	本来、気管に入ってはいけない物が気管に入り（誤嚥）、そのために生じた肺炎。老化や脳血管障害の後遺症等によって、飲み込む機能や咳をする力が弱くなると、口腔内の細菌、食べかす、逆流した胃液等が誤って気管に入りやすくなり、その結果、誤嚥性肺炎を発症することがある。
こ	孤食	「孤食」はひとりで食べることを意味する。家族や仲間と一緒に食事をする機会が減って「一人食べ」をする子ども、さらに「一人食べ」を望む子どもが増えている。共食は子どもだけでなく、若い世代や働きざかり、高齢者においても同様に重要である。「孤食」以外に、自分（個人）の好きなもの等を各々が食べる「個食」、食べる量が少ない「小食」、スパゲティやパン等、粉を使った主食を食べる「粉食」、食物が固定している「固食」といった「こ」という言葉は多くの意味を含んで使われるようになり、どれも「一人食べ」（孤食）につながると言われている。
し	歯周病	歯周組織（歯肉や歯を支えている骨、歯の根の膜等）が歯垢（しこう＝プラーク）に含まれている歯周病菌（細菌）に感染し、歯肉が腫れたり、出血したり最終的には歯が抜けてしまう、日本人が歯を失うもっとも大きな原因の歯の周りの病気の総称。
し	持続可能な開発目標 (SDGs)	2015年9月の国連サミットで採択された2030年までに持続可能な世界の実現を目指す国際目標のこと。17の目標と169のターゲットから構成。
し	市民農園	一般市民がレクリエーションや自家用野菜の生産を目的として、小区画の農地を利用して野菜や花を育てるための農園のことで、休憩・宿泊等に使用する簡単な小屋を併設した滞在型の農園もある。
し	主食・主菜・副菜	主食は、主に炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺等を主材料とする料理のこと。主菜は、主にたんぱく質や脂肪の供給源となる肉、魚、卵、大豆・大豆製品等を主材料とする料理のこと。副菜は、主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類、きのこ、海藻等を主材料とする料理のこと。主食、主菜、副菜の組み合わせを意識することで、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になると考えられている。
し	授乳・離乳の支援ガイド	授乳や離乳食の開始・進行への支援について、妊産婦や子どもに関わる保健医療従事者が所属する施設や専門領域が異なっても基本的事項を共有化し支援することを目的に厚生労働省が平成19年3月に作成。平成31年3月に改定。
し	食育	食育基本法（平成17年法律第63号）において、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎と位置づけ、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、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。
し	食育基本法	食育に関し、基本理念を定め、国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進することにより、現在及び将来における健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とした法律。平成17年7月15日に施行された。
し	食育ピクトグラム	ピクトグラムは食育の取り組みを分かりやすく、単純化し、表現したものであり、食育に関心の低い者も含め、幅広く、食育の取り組みについての情報発信、普及・啓発を行うことを目的として、農林水産省において作成された。
し	食環境整備	食物へのアクセスと情報へのアクセス、その両面を統合的に整備すること。食物へのアクセスとは、食べるという営みの対象物である食物がどこで生産され、どのように加工され、流通され、食卓に至るかという食物生産・提供のシステム全体を意味する。情報へのアクセスとは、地域における栄養や食生活関連の情報、並びに健康に関する情報の流れ、そのシステム全体を意味。〔健康づくりのための食環境整備に関する検討会報告書2004を一部改変〕

	用語	解説内容
し	食の安全安心と食育審議会	「食の安全安心と食育に関する条例」により設置された知事の附属機関で、食の安全安心及び食育の推進に関する重要事項を調査審議する。学識経験者、県民代表及び生産から販売に至る各段階の事業者団体、関係団体代表等 16 名の委員で構成されている。
し	食の安全安心と食育推進本部	知事を本部長とし、食の安全安心及び食育に関する施策を総合的に推進するため、各部長、教育長、各県民局長等で構成しており、平成 17 年 5 月に設置した。
し	食の安全安心と食育に関する条例	平成 18 年 4 月から施行している条例で、県民の視点に立った食の安全安心の確保や、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、県民の健康を保護し、増進し、ひいては豊かで活力ある社会の実現を目指している。本条例は、全国で初めて「食の安全安心の推進」と「食育の推進」の一体的な取り組みについて定めている。
し	食の健康運動リーダー	「ひょうご“食の健康”運動」の推進を図るため、兵庫県および健康ひょうご 21 県民運動推進会議の委嘱に基づき、地域において食育実践活動に取り組むボランティア。平成 15 年度から主に幼児とその保護者を対象として、調理実習等の活動を行っている。
し	食の健康協力店	健康メニューの提供やヘルシーオーダーサービスの実施等に取り組んでいる飲食店及びお弁当・そう菜等の中食を販売する店、配食サービス事業者で、兵庫県が取り組んでいる「ひょうご“食の健康”運動」に賛同する店舗。
し	食品関連事業者等	食品の製造、加工（調整及び選別を含む。）若しくは輸入を業とする者（当該食品の販売をしない者を除く）、又は食品の販売を業とする者のほか、食品の販売をする者。
し	食品表示法	販売の用に供する食品に関する表示について、基準の策定その他の必要な事項を定めることにより、その適正を確保し、もって一般消費者の利益の増進を図るとともに、食品衛生法、健康増進法及び JAS 法による措置と相まって、国民の健康の保護及び増進並びに食品の生産及び流通の円滑化並びに消費者の需要に即した食品の生産の振興に寄与することを目的とした法律。食品表示基準の策定、不適正な表示を行った食品関連事業者に対する指示・命令、適正な表示の確保のための立ち入り検査等について規定している。
し	食品ロス	まだ食べられるのに廃棄される食品のこと。食品ロスの削減を総合的に推進することを目的として、「食品ロスの削減の推進に関する法律」が令和元年 10 月 1 日に施行された。
し	食料自給率	国内の食料消費について国産でどの程度まかなえているかを示す指標。①各品目を基礎的な栄養素である供給熱量(カロリー)または経済的価値である金額という共通の「ものさし」で総合化して食料全体の自給度合いを示す「総合食料自給率」、②品目ごとの重量での自給度合いを示す「品目別自給率」の 2 種類がある。通常は供給熱量によるカロリーベースの総合食料自給率を使用している。
し	新学習指導要領	学校における教育水準を全国的に確保できるよう文部科学省が定めている教育課程（カリキュラム）の基準のこと。小学校は令和 2 年 4 月、中学校は令和 3 年 4 月より全面実施。高等学校は令和 4 年度入学生から年次進行で実施。
す	スマートミール	健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のこと。つまり、一食の中で、主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷり、食塩のとり過ぎにも配慮した食事のことをいう。スマートミールの審査・認証は、日本栄養改善学会をはじめとする複数の学会等で構成される「健康な食事・食環境」コンソーシアムが行っている。

	用語	解説内容
せ	生活習慣病	食生活・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患の総称。肥満・高血圧・糖尿病・循環器病等。加齢に着目した「成人病」という名称から、「生活習慣病」という名称に改められた。
せ	生活不活発病	「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」こと。
そ	咀嚼（そしゃく）	食べ物をかみ切り、砕き、すりつぶし、飲み込みや消化をしやすくすること。
た	多面的機能	国土・自然環境の保全や水源のかん養等、農山漁村で農林水産業の生産活動が行われることにより発揮される、農産物・水産物等の食料供給以外の多面にわたる機能をいう。
ち	地産地消（県産県消）	地域で生産された産物を、その地域で消費するという考え方により行われている取り組みのこと。直売所を利用した新鮮な地域産物の販売、地域産物への理解を深めるための生産者と消費者の交流等の多様な取り組みが行われている。
ち	直売所	生産者または生産者のグループが自ら生産した農産物（農産物加工品を含む）を持ち寄り、卸売業者や小売業者を介さず、直接又は委託により、定期的に販売を行う場所または施設。 運営形態には、JAが運営主体の直売所や市町等の自治体が運営主体である道の駅等がある。
て	低栄養	健康的に生きるために必要な量の栄養素がとれていない状態。一般に高齢になると、食事量が少なく、食事に偏りが生じやすくなり、このような食生活が長く続くと、たんぱく質やエネルギーが不足するリスクが高まる。低栄養はフレイル（加齢とともに心身の活力、社会的なつながりが弱くなった状態）を関係が強く、ともに予防が大切である。
と	特定給食施設等	特定かつ多人数（1回100食以上又は、1日250食以上）に対して継続的に食事を供給する施設のうち栄養管理が必要なものとして厚生労働省令で定める特定給食施設と、特定かつ多数の者に対して、継続的（おおむね週4日以上、3ヵ月以上）に1回20食以上の食事を供給するその他の給食施設等がある。〔兵庫県給食施設栄養管理実施要領〕
と	特定健診・特定保健指導	平成20年4月から、健康保険組合、国民健康保険等に対し義務付けられた、40歳以上の加入者を対象としたメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診査（特定健康診査）と保健指導（特定保健指導）。
な	内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）	内臓に脂肪が蓄積する肥満（内臓脂肪型肥満）等によって、動脈硬化性疾患が引き起こされやすくなった状態をいう。内臓脂肪型肥満に、血糖や血圧、トリグリセリド（中性脂肪）等が正常より高めになる等、一連の危険因子が複数重なると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞が起きる可能性が高くなることがわかっている。
な	中食（なかしょく）	レストラン等へ出かけて食事をする「外食」に対し、そう菜・弁当等を買って、家（学校、職場）等に持ち帰ってする食事。または、その食品。
に	日本型食生活	米、魚、野菜、大豆・大豆製品を中心とした伝統的な食生活のパターンに、肉類、牛乳・乳製品、油脂、果物等が豊富に加わって、多様性があり、栄養バランスのとれた健康的で豊かな食生活のこと。
に	妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針	厚生労働省は「妊産婦のための食生活指針（平成18年2月）」が策定されて以降、約15年間で変化した、妊産婦を取り巻く社会状況などを反映し、同指針を改定。「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針～妊娠前から健康なからだづくりを～（令和3年3月）」とし、「妊娠前からバランスのよい食事をしっかりととりましょう」と、栄養バランスに配慮した食生活の意識・実践を促している。

	用語	解説内容
に	認定こども園	就学前の子どもに幼児教育・保育を提供する機能（保護者が働いている、いないにかかわらず受け入れて、教育・保育を一体的に行う機能）、地域における子育て支援を行う機能（子育て家庭を対象に、子育て不安に対応した相談活動や親子の集いの場の提供等を行う機能）を備える施設。幼稚園や保育所等のうち一定の基準を満たす施設を都道府県知事が認定する。
の	農	土を耕し、森を育て、豊かな海を守り、食料をはじめ人々の生活を支える様々なものを産み出す農林水産業の営み、その営みの場であるとともに人々の生活の場である農山漁村とそこに育まれた伝統・文化、豊かで美しい景観等、広く農林水産業・農山漁村を捉えた概念。
は	早寝・早起き・朝ごはん国民運動	PTA、子ども会、青少年団体、スポーツ団体、文化関係団体、読書・食育推進団体、経済界等の幅広い関係者による『「早寝早起き朝ごはん」全国協議会』が実施主体となり協議会を構成する多くの団体とともに、子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動として「早寝早起き朝ごはん」国民運動が展開されている。
ひ	ひょうご栄養・食生活実態調査	兵庫県が昭和 58 年より 5 年ごとに実施している食生活実態調査。（直近令和 3 年度）。食物等の摂取状況調査に加え、対象者の健康状態、生活習慣、食行動を調査している。
ひ	兵庫県いずみ会 いずみ会リーダー	昭和 40 年半ば頃から、県下各地域で食育に関わるボランティア団体として、いずみ会が発足し、昭和 49 年には全県組織として兵庫県いずみ会が発足した。「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、健全な食生活の実現を目指して、時代のニーズに応えながら、現在では、県内 38 市町の組織により主体性を持ち、地域に根付いた取り組みを実施している。 いずみ会員であって、保健所等が企画・実施する「いずみ会リーダー養成講座」を修了し、健康づくりのための組織活動をするのに必要な基礎知識を身につけ、グループリーダーとして活動できる人。
ひ	兵庫県学校給食・食育支援センター	財団法人兵庫県体育協会内に設置され、学校給食を通じた「食育」により心身ともに健康な児童・生徒を育てることを目標に、市町からの要望に応じて、安全・安心な学校給食用物資を安定的に供給している。また、地産地消の取り組みも含めた食育支援活動として、学校給食に関する研究会、講習会等の開催、児童生徒等を対象とした実技講習会や体験活動を開催している。
ひ	ひょうご健康づくり県民行動指標	県民一人ひとりが健康づくりに取り組めるよう、日常生活における具体的で実行しやすい行動を指標として提示。
ひ	ひょうご健康づくり支援システム	県下全ての保険者の特定健診データを分析し、地域間格差や、健診結果と生活習慣等の関連を可視化した地域カルテで、市町での活用により、根拠に基づく市町の健康づくり施策を目指している。 https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/kenkodukurishienshisutemu.html
ひ	ひょうご“食の健康”運動	県では、平成 15 年度より、栄養バランスの取れた食生活の実現のため、「食事はバランス ごはん、大豆と減塩で 元気なひょうご」をキャッチフレーズに、「おいしいごはんを食べよう」「もっと大豆を食べよう」「減塩しよう」を 3 本の柱とした県民運動「ひょうご“食の健康”運動」を推進し、食でつくる健康ひょうごの実現を目指している。
ひ	ひょうご食品認証制度 (兵庫県認証食品)	「安全・安心」かつ「個性・特長」がある県産食品を、県が確認して認証する制度を平成 16 年 7 月に創設。県内産の農産物・畜産物・水産物および加工食品が対象で、安全・安心面で厳しい条件をクリアした「ひょうご安心ブランド」と、おいしさ、生産方法や地域特性等の個性・特長がある「ひょうご推奨ブランド」に二分される。認証された食品は兵庫県認証食品として、認証マークを貼付する。

	用語	解説内容
ひ	ひょうごビジョン2050	次世代が生きる 30 年先の兵庫のめざす未来を描くビジョン。県政の基本指針であり、各分野計画を実行プログラムとして位置づけて推進。また県民が主役になるビジョンとして、地域の主体的な取り組みを進めることとしている。
ふ	フレイル	Frailty（虚弱）の日本語訳で、健康と要介護の中間に位置し、加齢とともに心身の活力、社会的つながりが弱くなった状態のことを指す。要介護状態に至る前段階として位置づけられるが、身体的虚弱性のみならず精神・心理的虚弱性や社会的虚弱性など多方面の問題を抱えやすい。栄養、運動、社会参加などを早期に見直し、適切に取り組むことで、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができる。
ふ	フレイル予防・改善プログラム	兵庫県では、フレイル予防の3か条として、「①体重減少に要注意」、「②しっかりかめるお口をつくる」、「③1日3回、3つの皿を揃えて食べる」を柱とし、医師会、歯科医師会、栄養士会、歯科衛生士会など関係団体や配食事業者、市町介護予防部局と協働で、「フレイル予防・改善プログラム（平成31年3月）」を作成。令和3年3月改定。プログラムは、高齢者が自らフレイル予防に取り組めるよう、①栄養とお口のクイズ形式による動画媒体の活用、②通いの場等において、栄養バランスとかみ応えを意識した弁当の実食と栄養士・歯科衛生士による栄養・歯科健康教育の実施、③フレイルが疑われた場合の医療・介護サービスへの連絡体制の構築等から構成されている。
ほ	保育所における食育に関する指針	平成15年度児童環境づくり等総合調査研究事業でまとめられた『楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～』報告書。保育所における食育計画の作成の参考資料。
ら	ライフライン	生活・生命を維持するための水道・電気・ガス・通信等のネットワークシステム。災害等の際、これらの機能の停止は市民生活に大きな支障となる。
ら	楽農生活	兵庫県の造語。農林水産業体験等「農」とのかかわりを実践・実感することで、人間らしく豊かに生きるための行動を「楽農生活」と位置づけ、収穫の喜びや自然とのふれあいを通じて、ゆとりと安らぎが実感できるライフスタイルの実現を目指している。
ら	楽農生活交流人口	兵庫県内の農林漁業体験等ができる都市農村交流施設の利用者数（延べ数）。
り	リスク	食品中にハザード(危害要因)が存在する結果として生じるヒトの健康への悪影響が起きる可能性とその程度(健康への悪影響が発生する確率と影響の程度)。
り	リスクコミュニケーション	リスクアナリシス(リスク分析)の全過程において、リスク管理機関・リスク評価機関・消費者・生産者・事業者・流通・小売り等の関係者がそれぞれの立場から相互に情報や意見を交換すること。リスクコミュニケーションを行うことで、検討すべきリスクの特性やその影響に関する知識を深め、リスク管理やリスク評価を有効に機能させることができる。
ろ	ロコモティブシンドローム	「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のこと。
わ	和食	平成25（2013）年12月、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録された。この「和食」は、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」であり、①新鮮で多様な食材とその持ち味の尊重、②健康的な食生活を支える栄養バランス、③自然の美しさや季節の移ろいを表現した盛り付け、④正月行事などの年中行事との関わりという特徴を持つものであり、日本人全体が担い手としてその保護・継承を推進することとされている。

(参考) 食育ピクトグラム

食育ピクトグラムは、食育の取り組みを分かりやすく単純化して表現したものであり、食育に関心の低い者も含め、幅広く、食育の取り組みについての情報発信、普及・啓発を行うことを目的として農林水産省において作成されました。

 <p>1 みんなで楽しく食べよう</p>	<p>1 みんなで楽しく食べよう</p> <p>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。</p>	 <p>2 朝ごはんを食べよう</p>	<p>2 朝ご飯を食べよう</p> <p>朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。</p>
 <p>3 バランスよく食べよう</p>	<p>3 バランスよく食べよう</p> <p>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。</p>	 <p>4 太りすぎない やせすぎない</p>	<p>4 太りすぎない やせすぎない</p> <p>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。</p>
 <p>5 よくかんで食べよう</p>	<p>5 よくかんで食べよう</p> <p>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。</p>	 <p>6 手を洗おう</p>	<p>6 手を洗おう</p> <p>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。</p>
 <p>7 災害にそなえよう</p>	<p>7 災害にそなえよう</p> <p>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。</p>	 <p>8 食べ残しをなくそう</p>	<p>8 食べ残しをなくそう</p> <p>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。</p>
 <p>9 産地を応援しよう</p>	<p>9 産地を応援しよう</p> <p>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。</p>	 <p>10 食・農の体験しよう</p>	<p>10 食・農の体験しよう</p> <p>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。</p>
 <p>11 和食文化を伝えよう</p>	<p>11 和食文化を伝えよう</p> <p>地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図ります。</p>	 <p>12 食育を推進しよう</p>	<p>12 食育を推進しよう</p> <p>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。</p>

出典：「食育ピクトグラムのご案内」農林水産省Webサイト (<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pictgram/index.html>)