05

食事内容を考える上で知っておきたい基準

食育基本法

食育基本法に基づいて食育の推進を計画的に進めるために作成される「食育推進基本計画」は、2021年に第4次計画が決定。
2023年度からおおむね5年間を計画期間としており、

- **生涯を通じた心身の健康を支える食育**
- **持続可能な食を支える食育**
- **新たな日常やデジタル化に対応した食育**

を推進し、SDGsの観点から相互に連携して総合的に推進することを基本的な方針としている。

食生活指針

日本の食は、飽食と言われるほど豊かでありながら、栄養バランスの偏りや、食糧資源の浪費などの問題も抱えている現状。
これに対し、政府は平成12年3月、当時の厚生省、文部省、農林水産省が共同で策定した「食生活指針」について、国民の理解と実践を促進することとした。

食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したもの。
厚生労働省と農林水産省の共同により平成17年6月に策定されました。

参考：https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/pdf/gaido-kihon.pdf

日本人の食事摂取基準

国民の健康の保持・増進や生活習慣病の予防を目的として、社会状況の変化などを反映しながら5年ごとに改定されている。2025年版の案では、次のような変更点が検討。

- **骨粗しょう症を新たに「生活習慣病及び生活機能の維持・向上に係る疾患等 とエネルギー・栄養素との関連」の節に追加**
- **食物繊維の摂取目標量を1日25gに引き上げる**

最後に先生より

子どもと一緒に楽しんで!
食べることが楽しいと思える環境づくりを!
食の知識や経験は、子どもが健康で生きるための財産になるはずです・・身につくまでコツコツと。

