

「公衆栄養学実習 学内編」

(改訂 2 版)

追 補

本書の発刊時より次の事項で改正がありましたので差し替えてご使用ください。

- 食育基本法に基づく第 4 次食育推進基本計画 策定
- 妊産婦のための食生活指針 改定
- 妊産婦のための食事バランスガイド 改定

南 山 堂

(2022 年 1 月)

本 編

- (1) p.9～p.11の「第3次食育推進基本計画」において、「第4次食育推進基本計画」が策定されました。
資料①および②を参考ください。

「2 第3次食育推進基本計画」

- B. 第3次食育推進基本計画の構成と概要
C. 食育の推進に関する施策についての基本的な方針
D. 食育の推進の目標に関する事項

表 2-3 食育推進計画の5つの重点課題と具体的目標

- (2) p.11「3 母子保健における公衆栄養施策」

A. 妊娠・出産期を対象とする栄養教育実習

【旧】(6～7行目)

このような現状から、2006年2月に「妊産婦のための食生活指針」(「健やか親子21」推進検討会報告)が作成されました(表2-4)。

【新】

このような現状から、2006年2月に「妊産婦のための食生活指針」(「健やか親子21」推進検討会報告)が作成され、2021年3月にはその改定が行われました(表2-4)。

【旧】(p.12～p.13)

表 2-4 妊産婦のための食生活指針

図 2-1 妊産婦のための食事バランスガイド

【新】

表 2-4 妊産婦のための食生活指針(差し替え)

図 2-1 妊産婦のための食事バランスガイド(差し替え)

【旧】(p.12)

表 2-5 体格区分(妊娠全期間を通しての推奨体重増加量)

【新】

表 2-5 妊娠中の体重増加量の目安

妊娠中の体重増加指導の目安*1

妊娠前の体格*2	体重増加量指導の目安
低体重(やせ): BMI18.5未満	12～15kg
ふつう: BMI18.5以上25.0未満	10～13kg
肥満(1度): BMI25.0以上30.0未満	7～10kg
肥満(2度以上): BMI30.0以上	個別対応(上限5kgまでが目安)

*1 「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではないと認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける」産婦人科診療ガイドライン産科編 2020 CQ 010 より

*2 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

(厚生労働省パンフレット)

別 冊 (実習ワークシート)

【旧】(p.2)

演習・実習—2-2 「第3次食育推進基本計画」目標

【新】「第4次食育推進基本計画」目標

【資料①】

厚生労働省：第4次食育推進基本計画（令和3～7年度）の概要

食育基本法

- 食は命の源。食育は生きる上で
の基本であり、知育・徳育・体
育の基礎となるべきものと位置
付け。
- 「食」に関する知識と「食」を
選択する力を習得し、健全な食
生活を実践できる人間を育てる
食育を推進。
- 食育推進会議（会長：農林水産
大臣）において食育推進基本計
画を策定（平成18・23・28年）
- 地方公共団体には、国の計画を
基本として都道府県・市町村の
食育推進計画を作成する努力義
務

<食をめぐる現状・課題>

- ・生活習慣病の予防
- ・高齢化、健康寿命の延伸
- ・成人男性の肥満、若い女性のや
せ、高齢者の低栄養
- ・世帯構造や暮らしの変化
- ・農林漁業者や農山漁村人口の高
齢化、減少
- ・総合食料自給率（カロリー・ベース）
38%（令和元年度）
- ・地球規模の気候変動の影響の顕
在化
- ・食料ロス（推計）
612万トン（平成29年度）
- ・地域の伝統的な食文化が失われ
ていくことへの危惧
- ・新型コロナウイルスによる「新たな日
常」への対応
- ・社会のデジタル化
- ・持続可能な開発目標（SDGs）
へのコミットメント

基本的な方針（重点事項）

<重点事項>

生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

国民の健康の視点



<重点事項>

持続可能な食を支える食育の推進

社会・環境・文化の視点

<横断的な重点事項>

「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

横断的な視点

- ・これらをSDGsの観点から相互に連携して総合的に推進

食育推進の目標

- ・栄養バランスに配慮した食生活の実践
- ・産地や生産者への意識
- ・学校給食での地場産物を活用した取組等の増加
- ・環境に配慮した農林水産物・食品の選択 等

推進する内容

1. 家庭における食育の推進：

- ・乳幼児期からの基本的な生活習慣の形成
- ・在宅時間を活用した食育の推進

2. 学校、保育所等における食育の推進：

- ・栄養教諭の一層の配置促進
- ・学校給食の地場産物利用促進へ連携・協働

3. 地域における食育の推進：

- ・健康寿命の延伸につながる食育の推進
- ・地域における共食の推進
- ・日本型食生活の実践の推進
- ・貧困等の状況にある子供に対する食育の推進

4. 食育推進運動の展開：食育活動表彰、全国食育推進ネットワークの活用、デジタル化への対応

7. 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進：

- ・食品の安全性や栄養等に関する情報提供
- ・食品表示の理解促進

5. 生産者と消費者との交流促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等：

- ・農林漁業体験や地産地消の推進
- ・持続可能な食につながる環境に配慮した消費の推進
- ・食品ロス削減を目指した国民運動の展開

6. 食文化の継承のための活動への支援等：

- ・中核的な人材の育成や郷土料理のデータベース化や国内外への情報発信など、地域の多様な食文化の継承につながる食育の推進
- ・学校給食等においても、郷土料理の歴史やゆかり、食材などを学ぶ取組を推進

施策の推進に必要な事項

- ①多様な関係者の連携・協働の強化、②地方公共団体による推進計画の作成等とこれに基づく施策の促進 等

【資料②】 農林水産省：第４次食育推進基本計画における食育推進に当たっての目標

目標			
具体的な目標値（追加・見直しは「太枠内」の目標値）		現状値 (令和２年度)	目標値 (令和７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している国民の割合		83.2％	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 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			
地域等で共食したいと思う人が共食する割合		70.7％	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％※	0
⑤朝食を欠食する若い世代の割合		21.5％	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※	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（令和元年度）から維持・向上した都道府県の割合		—	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（令和元年度）から維持・向上した都道府県の割合		—	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％	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％	40％以上
⑪１日当たりの食塩摂取量の平均値		10.1g※	8g 以下
⑫１日当たりの野菜摂取量の平均値		280.5g※	350g 以上
⑬１日当たりの果物摂取量 100g 未満の者の割合		61.6％※	30％以下

注）学校給食における使用食材の割合（金額ベース、令和元年度）の全国平均は、地場産物 52.7％、国産食材 87％となっている。

目標			
具体的な目標値（追加・見直しは「太枠内」の目標値）		現状値 (令和２年度)	目標値 (令和７年度)
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％	75％以上
８ ゆっくりよりく噛んで食べる国民を増やす			
⑮ゆっくりよりく噛んで食べる国民の割合		47.3％	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※	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％	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			
⑱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％	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			
⑲環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民の割合		67.1％	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			
⑳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％※	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			
㉑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％	55％以上
㉒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			
㉒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％	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			
㉓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％	80％以上
１６ 推進計画を作成・実施している市町村を増やす			
㉔推進計画を作成・実施している市町村の割合		87.5％※	100％

※は令和元年度の数値

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～

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育には、妊娠前からのからだづくりが大切です。

依然として若い世代の「やせ」が多いことなどの課題を受けて、10項目の指針が示されました。

ぜひ妊娠前からしっかりと食事をとることを意識しましょう。

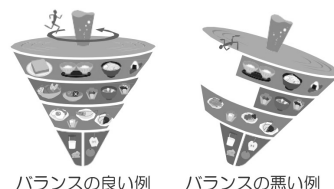


- ✓ 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- ✓ 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ✓ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- ✓ 「主菜」を組み合わせでたんぱく質を十分に
- ✓ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- ✓ 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ✓ 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- ✓ 無理なくからだを動かしましょう
- ✓ たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- ✓ お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、
周囲のあたたかいサポートから

妊娠中・授乳中に気を付けたい具体的な内容は中面をチェック！ ➡

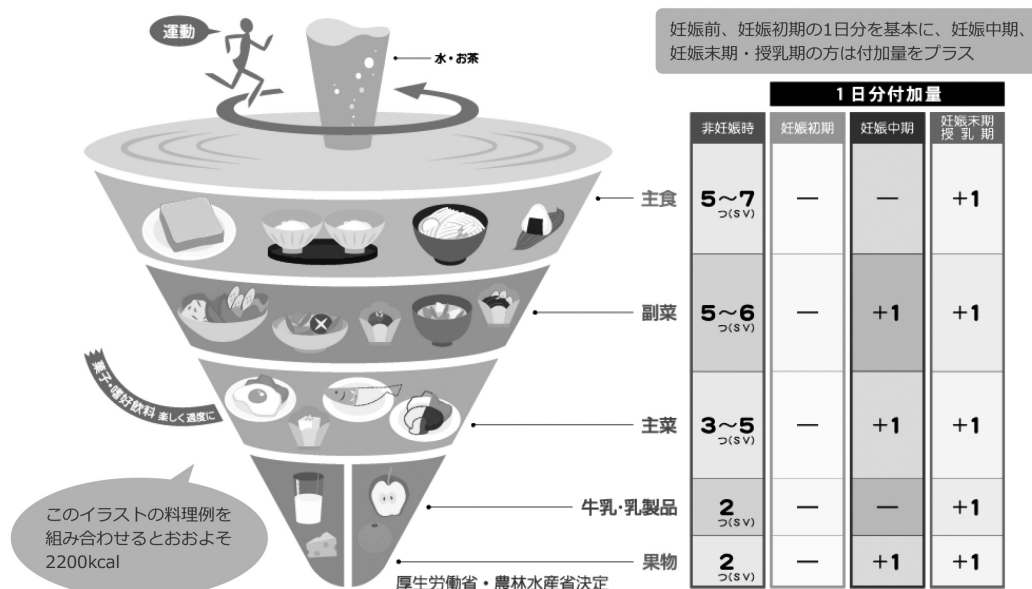
図 2-1 妊産婦のための食事バランスガイド

妊産婦のための 食事バランスガイド



バランスの良い例 バランスの悪い例

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかがわかる食事量の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせるとれるよう、コマに例えてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。



お母さんにとって 適切な食事の量と質を

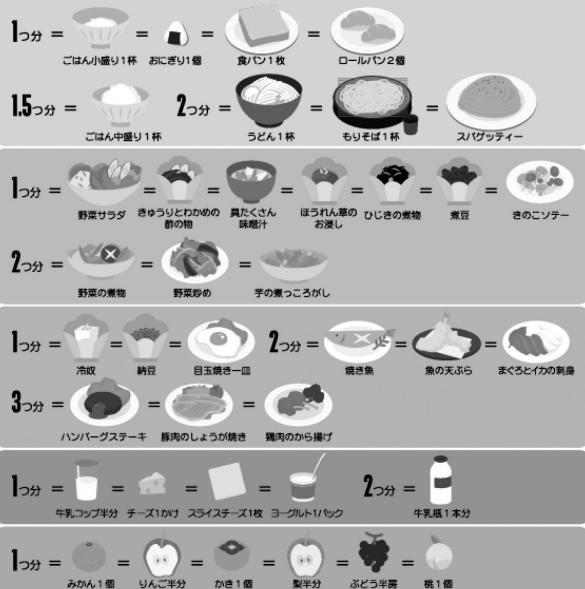
妊娠中と授乳中は、お母さんと赤ちゃんの健やかな成長のために、妊娠前よりも多くの栄養素の摂取が必要となります。食事バランスガイドの目安量に加え、妊娠期、授乳期に応じたプラスに摂取してほしい量（付加量）もしっかり摂取するよう、数日単位で食事を見直し、無理なく続けられるよう、食事を調整しましょう。

具体的な食事量の参考は「食事バランスガイド」の詳細をご確認ください！

読み込み



料 理 例



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

令和元年度子ども・子育て支援推進調査研究事業「妊産婦のための食生活指針の改定案作成および啓発に関する調査研究報告書」(国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所)に基づき作成。

(厚生労働省：妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針)

「第4次食育推進基本計画」目標

目標			
具体的な目標値		現状値 (令和2年度)	目標値 (令和7年度)
1 食育に関心をも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%	
2 朝食または夕食を家族と一緒に食べる「供食」の回数を増やす			
②朝食または夕食を家族と一緒に食べる「供食」の回数		週9.6回	週11回以上
3 地域等で供食したいと思う人が供食する割合を増やす			
③地域等で供食したいと思う人が供食する割合		70.7%	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%	
⑤朝食を欠食する若い世代の割合		21.5%	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かかる食に関する指導の平均取組回数		月9.1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を現状値から維持・向上した都道府県の割合		—	
⑧学校給食における国産食材を使用する割合を現状値から維持・向上した都道府県の割合		—	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%	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%	
⑪1日当たりの食塩摂取量の平均値		10.1g	8g以下
⑫1日当たりの野菜摂取量の平均値		280.5g	350g以上
⑬1日当たりの果物摂取量100g未満の者の割合		61.6%	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%	
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%	55%以上
9 食育の推進にかかわるボランティアの数を増やす			
⑯食育の推進にかか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	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%	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			
⑱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%	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			
⑲環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民の割合		67.1%	
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			
⑳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%	
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			
㉑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%	55%以上
㉒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%	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			
㉓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%	80%以上
16 推進計画を作成・実施している市町村を増やす			
㉔推進計画を作成・実施している市町村の割合		87.5%	

