

今こそ大人の食育 ～健康な食習慣づくり～

<そもそも食育とは>

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、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です。

<職場から広がる「大人の食育」>

2026年5月27日に食育基本法が改正されました。特に注目されるのが、「大人の食育」です。改正法では職場も食育の場として、企業を巻き込んだ取り組みが重要視されています。企業における食育の推進として、国では下記のような取り組みが行われております。

官民連携 食育プラットフォーム

大人の消費者の食や農への理解醸成と行動変容を目指し、食育活動でのマッチングの創出や企業間の連携、各社による食育活動の発信等、様々な形で消費者への働きかけを行っています。



6月20日放送の「掘り出せ！ふくい人」にて、食育推進企業である西勘堂の取り組みが紹介されます。番組では、地産地消を意識したお菓子づくりに取り組む様子が紹介されています。また、食育リーダーの活動の様子などが取り上げられています。ぜひご覧ください！

※動画はHPからご覧いただけます ⇒



食育推進企業
が出演!!

<見過ごせない食習慣の乱れ>

「大人の食育」が重点施策として掲げられる理由として、若い世代を中心とした栄養バランスの乱れや食習慣の不安定化があります。厚生労働省が公表した「令和6年度 国民健康・栄養調査」によると、20歳以上の野菜摂取量の平均値において、福井県は男性が35位、女性が41位と、いずれも低い順位となっています。また、生産現場との距離も広がっており、産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいない人の割合は、若い世代（20～39歳）で特に多くみられます。

これを機会に、私たち一人ひとりが改めて「食育」について見直してみませんか。

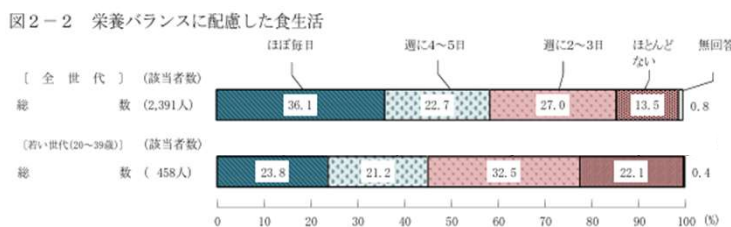
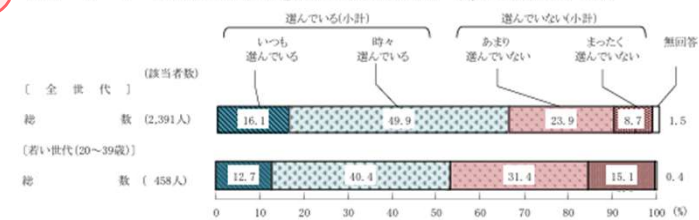


図8-5-1 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいるか



(出典:食育に関する意識調査報告(令和8年3月)農林水産省)

教えて!

ふくいの食育リーダー



伝承料理

【とびつき団子】

福井県あわら市や坂井市の一部に伝わる伝統的な和菓子で、主にお盆やお供え物として各家庭で作られてきました。

もち米で作った団子に「ささげ(豆)」をまぶしたもので、団子に「ささげ」が飛びついたように見えることや、飛びつくほど美味しいことから、この名前が付いたともいわれています。



材料

材料(4～5人分)

・もち米粉(白玉粉)	300g
・水	250cc
・ささげ(豆)	200g
・砂糖	60g
・塩	少々

<<作り方>>

- ① ささげは洗って、たっぷりの水で1時間ほど煮る(アクはこまめに取り除く)
- ② 火を止めて、そのまま1時間ほど置く
- ③ ザルにあげて鍋に戻し、ひたひたの水と砂糖と塩を加えて沸騰させ、そのまま一晩おいて汁を含ませる
- ④ 再びザルにあげ、水気を切る。
- ⑤ もち米粉と水を少しずつ加え、耳たぶくらいの固さにこねる
- ⑥ 手でちぎって細長く形を整える(30gの団子)
- ⑦ 沸騰した湯に入れ、浮き上がってきたら冷水にとってぬめりを取り、ザルにあげる
- ⑧ ささげを団子にまぶす(団子が冷めた方が、ささげが付くやすい)

※正統派のとびつき団子は「ささげ」ですが、手に入りやすさや好みの食感を優先するなら「大納言」でアレンジもいいと思います!

ふくいの食育リーダー
高田 雪絵



発行
出典

〔作成〕福井県 農林水産部 流通販売課 〔監修〕仁愛大学 栄養・子ども学部 健康栄養学科 教授 佐藤真実
〔1〕食育の推進(農林水産省) 〔2〕食育の推進(具体的な取り組み)(農林水産省) 〔3〕掘り出せ!ふくい人(福井テレビ)
〔4〕第5次食育推進基本計画 骨子(案)(農林水産省) 〔5〕食育に関する意識調査報告(農林水産省)