

重点課題1 若い世代を中心とした食育の推進

自分のため、次世代のために 今から実践！健全な食生活

勉強も、仕事も、遊びも、何もかもを楽しみたい若い世代にこそ意識を傾けてほしいのが、ふだんからの食事。食は健康の源。今の自分の食を見つめ直すことは、将来の自分を見つめることにもつながります。さらに、食の大切さを次世代に伝えつなげていけるよう、未来のために今できることを、考えてみませんか。

こんなことありませんか？

Check!

- 朝食を食べるより寝ていたい
- お腹がすいたときに食事の時間
- カレー、パスタ、丼物などの単品メニューを選びがち
- スナック菓子やインスタント食品も食事のうち
- 一人で食事をする人が多い
- 買い物をするときに食品表示を見ていない
- 地元の食材や郷土料理についてあまり知らない



毎日の食事をほんの少し意識するだけで なりたい自分に近づけるかもしれません

今も、これから先も、元気でいたい！という人は多いのではないのでしょうか。人のからだは、食べ物からつくられています。未来のあなたのからだは、今のあなたの毎日の食生活の積み重ねです。元気の源である食事について、改めて目を向けてみませんか。

Point

20歳代～30歳代の若い世代が、食に関する知識を深め、意識を高めて心身の健康を増進する健全な食生活を実践し、その知識や取組を次世代に伝えつなげていけるよう、食育を推進します。

こんな取組があります

勉強も仕事も効率アップ！ 朝ごはんを食べよう

朝ごはらは、1日のパワーの源であり、生活リズムの要。朝ごはんを食べれば勉強や仕事の効率が上がります。大学の中には「100円朝食」という取組を行っているところも増えています。朝ごはんにちょっと目を向けることから始めてみませんか。

もっと詳しく
知りたい

食育ガイド「朝ごはん食べたかな」
(内閣府)

役立つ情報満載！ 栄養に関する表示を見よう

スーパーや外食の場で栄養に関する表示をよく見比べてみると、同じような食品や料理でも原材料や栄養成分が違っていることがあります。表示を見て選ぶことは、食への理解を深める第一歩です。この機会にぜひ一度チェックしてみてください。

もっと詳しく
知りたい

食育ガイド「見よう、食品表示」
(内閣府)

百聞は一見にしかず！ フードイベントに参加してみよう

食のイベントや料理教室などは年間を通じて全国各地で催されています。都市部では「都市型マルシェ」が定期開催されたりもしています。そういった場に足を運んでみると、日頃利用しない食材を知ることができたり、おいしく簡単な料理を味わえたりして、食がグッと身近になりますよ。

若い世代に向けた食育の事例を紹介しています

若い世代に向けた食育の取組は、民間団体や大学などにおいて幅広く行われています。また、若い世代が担い手となって、同世代に向けた食育活動を展開している事例も見られます。若い世代に興味・関心を持ってもらえるよう「楽しさ」や「参加しやすさ」に重点を置いた取組や、食を通じたコミュニケーションにつながる取組などが特徴として挙げられます。こうした若い世代に対する食育活動を、事例集でまとめて紹介しています。参加者として、取組の主体者として、参考にしてみてください。

もっと詳しく
知りたい

若者に関する食育推進の
取組事例集(内閣府)

大学生が同世代に食育情報を発信

学生団体「Essens」は、食生活がおろそかになりがちな学生向けに、フリーペーパー「Essens」の発行とイベント活動等を通じた食育の取組を行っています。同世代から発信される健康や美、アレンジレシピなどの情報はふだんの生活にも取り入れやすく、若い世代が食に興味を持つきっかけになっています。



ホームページ

<http://essensfp.wix.com/essens-hp>