



日本第3次食育推展基本計畫之介紹

李伊、許聖章

國立高雄大學東語學系、國立高雄大學應用經濟學系 編譯

摘要

日本第三次5年期的食育推展計畫為過去日本10年的食育計畫的延續，為因應高齡化社會及日漸改變的社會型態，此次食育教育的推展特別強調從兒童時期，在家裡及學校，推廣全面性終身食育，包括：對食物的認識及理解、瞭解獲得食物的辛苦過程、降低食物浪費的情形、從小體驗共食概念，並融合及提倡傳統「和食」飲食文化。另外為預防肥胖或其他營養不均衡而引起的慢性疾病，以降低醫療成本，應積極推廣少鹽飲食及健康的飲食習慣。透過農村體驗，增進消費者對農林漁牧業生產過程的瞭解，體認食物獲得過程的辛勞，進而珍惜食材，降低食物浪費，減輕對環境的負擔，也要讓其全體國民提高對食物的瞭解及認識。在過程中，中央政府需要結合地方政府、民間團體、農產品的生產者，食品業者及志工，一起通力合作，以達到計畫設定之目標。

本文將就「日本第3次食育推展基本計畫」內容進行詳細介紹，以供國內相關人士參考。重點如下：

- 一、 加強對於年輕世代(20~30多歲)的食育推廣，以向下傳承。
- 二、 考慮社會結構多樣性，除家庭外，結合地方團體的力量，使全體國民都能體驗共食。
- 三、 結合相關團體及食品業者，持續推廣少鹽的飲食習慣，以預防及改善綜合代謝症、肥胖及過瘦、營養不良等慢性病的發生。
- 四、 從環境資源角度倡導食育，降低食物浪費。
- 五、 食育應考慮日本食物文化傳承，特別是加深其國人對「和食」文化的理解。
- 六、 推廣從兒童至老年終身食育的概念。
- 七、 透過中央、地方公共團體、相關教育者、農林漁業者、食品業者及志工的通力合作，建立國家及區域層級的網路，以區域型式推行食育，並推動縣市、鄉鎮訂定食育推展計畫，中央也需提供必要及適當的資訊支援。

關鍵詞：終身食育、地產地消、傳統文化





日本第3次食育推展基本計畫之介紹

壹、前言

隨著經濟發展及社會結構的改變，對日本國民對於食物的理解、認識及食用呈現顯著變化。為瞭解這些影響所產生的問題，因此，日本開始推展食育相關行動。「食育」觀念在明治時期即已存在，日本透過食育基本法明確訂定基本理念，讓「食育」有法理依據，期待「促進國民身心的健康及豐富人性的養成」（食育基本法第1條），而食育推進基本計畫就是根據食育基本法，於內閣府舉行的食育推進會議中制定。

第1次食育推進會議於平成17年(2005年)10月19日舉行，審議食育推進基本計畫後制定方針，並決定由內閣特派的大臣舉辦食育推進基本計畫檢討會，以聽取廣大民眾的意見。召開5次檢討會後，整理得出基本計畫案，其中包含：2005年9、10月在大阪、福井、茨城舉辦的縣民意見交換會，及2006年2、3月舉辦網路意見募集。最終，於2006年3月舉行第2次食育推進會議，完成第一次5年期的食育推展基本計畫，並於2011-2015年實施第2次食育推展基本計畫。這10年間，日本都道府縣、鄉鎮市區、相關機關及團體等，都共同致力於推廣食育。以家庭共食為原點，進而到學校及幼稚園等對小孩的教育，都道府縣、鄉鎮市區、相關機關及團體等以各地方為根基，以各種不同的形式推廣食育。

日本食育計畫主要強調食物為人們生命的源頭，因此食物對大眾而言是不可欠缺的。日本政府體會到健全飲食習慣，能夠心情愉悅享用美味食物對其國民身心健康的重要性。但隨著日本快速經濟發展及生活水準的提升，與「食」相關的社會環境也面臨劇烈變化，日本國民對食物價值觀與其生活模式也開始逐漸多元化，導致擁有健全飲食的生活也日趨困難。日本各地區隨著地域環境的不同，孕育出不同地域性的傳統飲食文化。因此，日本國民逐漸淡忘既有飲食文化，日本政府擔心其飲食文化將逐漸消失，故在食育計畫中特別強調傳統飲食文化的保存，進而衍生出對本國食材的使用需求。

日本已是世界上的長壽國，但日本政府注意到其國民飲食文化仍存



在若干與健康相關的問題，如：過度攝取熱量及鹽分、蔬菜攝取不足、不吃早餐等導致營養不均衡的狀況，這些行為將導致肥胖及慢性病等。另外，日本政府亦注意到年輕女性過瘦及高齡者營養不足等問題。

因網路及科技的進步，與臺灣相似，現今日本社會上有關食品相關訊息非常氾濫，一般民眾很難區分真偽，並活用正確資訊做適當選擇。同時，日本國內及國際間食品安全事件頻頻發生，使日本國民對於食品安全性的關心程度持續增加。因此，食育計畫中亦包括對食品資訊的分類、整理及活用。另外，因日本的食物原料大量仰賴進口，故日本政府認為應維持並提升糧食自給率，以保存日本糧食的潛在生產能力。

另一方面，日本食育推展計畫亦關心食物浪費議題。開發中國家仍有很多人因食物匱乏而處於飢餓與營養不良的狀態，而日本卻存在大量食品廢棄物，除了浪費食物，也對環境產生嚴重負擔。因此，第三次食育推展計畫根據聯合國首長會議通過「2030年可持續發展議程」(2015年)，宣示在食品零售及消費上，日本將在2030年達到每人平均減少一半浪費為目標，以正視糧食浪費的問題。另外，日本實行食育推展時，認為需要考慮許多以食物為主的課題，各界相關機關團體與人員應發揮其特性，並多方通力合作以提升計畫實際效果，隨著實行「自發性參與食育推展活動」(食育基本法第6條)，也讓日本國民營造出容易實踐的社會環境，及進行解決諸多食物課題的推廣方式。日本政府認為食育推展的成果仍存在諸多問題，為使食育政策能更夠綜合且有計畫地推行，故從平成28年至32年(2016年至2020年)5年期間推行第三次的食育推展基本計畫。以下將介紹第三次食育計畫內容，並提供該計畫全文翻譯。

日本第三次食育計畫對食育的推廣強調以下幾個面向：

- 一、 針對年輕世代(20~30多歲)加強推廣，因為此世代對食物知識及認知問題較多；且他們即將成為父母，身負教育下一代的責任。
- 二、 由於日本社會結構改變，面對少子及高齡化、單親與獨居的比例提升、貧困兒童問題等，食育需要考慮社會結構的多樣性，除了家庭之外，尚需結合地方團體，使全體國民都能有共食的體驗。
- 三、 面對日本持續高齡化的社會，因慢性病死亡比例越來越高，因此，結合相關團體及食品業者，除延長壽命之外，也持續推廣少鹽的飲



食習慣，並預防及改善綜合代謝症、肥胖及過瘦、營養不良等慢性病的發生。

- 四、推廣食育讓消費者瞭解食物的產生是很多人努力的成果。加上日本仰賴大量食品進口，卻有大量食物浪費，因此從環境資源角度倡導食育，降低食物浪費。
- 五、因應全球化及物流技術進步，使日本傳統飲食文化逐漸流失，食育應考慮日本食物文化的傳承，特別是加深其國人對「和食」文化的理解。
- 六、推廣從兒童至老年終身食育的概念。
- 七、食育透過中央、地方公共團體、相關教育者、農林漁業者、食品業者及志工的通力合作，建立國家及區域層級的網路，以區域型式推行食育，並推動縣市、鄉鎮訂定食育推展計畫，中央也需提供必要及適當的資訊支援。

為達成國民身心健康，並使國民對食物懷有感恩的心及理解，第3次食育計畫擬定15項指標，其中包括：增加關心食育國民的比例、增加與家人共餐的次數、增加各地想要與人一起用餐而能如願的比例、減少不吃早餐國民的比例、提升國中階段由學校提供午餐的比例、增加學校所提供餐點中使用當地食材的比例、增加實踐兼顧營養均衡飲食生活之國民的比例、增加從平時就維持適量體重或注意少鹽飲食生活國民的比例、增加以慢嚼細嚥進食的國民比例、增加推行食育志工的人數、增加參加過農家體驗國民的比例、增加為減少食物浪費而做出行動國民的比例、增加傳承地方或家庭傳統料理或作法國民的比例、增加擁有對食品安全性基礎常識及能夠自我判斷國民的比例、增加完成實施計畫並實施鄉鎮區的比例。

食育計畫推動須從家庭、學校(包含幼稚園、國中小學)著手，並結合地方政府與民間團體，招募志工，對貧困兒童、年輕世代、高齡者及食品相關業者進行教育推廣，培養食育專業人才。增進日本國民對食育的認識，創造全國性的食育風潮與食育運動，如：舉辦「食育月」。另外，增加消費者與農產品生產者的連結，從兒童階段推行農業體驗活動，透過農、漁村旅遊，增進都市與鄉村的瞭解及連結，推行地產地消，活化農村。在文化傳承部分，在學校菜單設計加入日本傳統飲食文化，鼓勵廚師使用當



地食材，並結合傳統節慶，讓學生能體驗鄉土及傳統料理。產官學界亦須一起努力，保護「和食」文化的傳承，結合地方團體、農民及食品業者重新找回地方傳統的飲食文化，並廣為散播相關資訊。政府單位需要針對食育相關議題進行基礎的調查研究並分析，提供社會大眾必要資訊，同時，亦須提供食品安全訊息及推行正當的食品標示，及針對日本的食育行動進行國際的宣傳及交流。

貳、日本第3次食育推展基本計畫之內容

一、緒論

(一)針對食物的現狀說明

食物為生命的源頭，食物對於身為人類的我們是不可欠缺的。另外，每天實踐健全飲食生活及美味、開心的飲食，將帶給人們生存的喜悅及快樂，同時有助於健康及實現心靈豐足的生活。但是，隨著日本快速經濟發展以及生活水準提升，圍繞著食物的社會環境正在劇烈地變化中，國民對食物的價值觀或其生活模式也慢慢地走向多樣化。因此，隨著國民意識變化，因家庭結構變化及各式各樣的生活狀況，實踐健全飲食生活的困難度也與日俱增。加上自古以來各地區孕育出地域性的傳統飲食文化，本國民對於飲食文化的意識有逐漸淡化的趨勢，令人擔憂飲食文化會逐漸消逝。

日本是世界上數一數二的長壽國，平均男女壽命超過80歲，預測今後平均壽命還會再往上成長。但在國民飲食文化方面，呈現過度攝取熱量與鹽分，或對青菜攝取不足的營養不均衡現象，及不吃早餐的飲食習慣亂象。因為這些行為而引發的肥胖及生活習慣病，長久以來一直是問題。另一方面，年輕女性過瘦及高齡者營養不足等健康方面的問題也逐漸受到重視。

當今社會關於食物資訊非常氾濫，國民作為資訊接收者卻很難適當選擇、區別且活用正確資訊。因為國內外食品安全事件的發生，國民對於食品安全性的關心持續提高，因此，幫助國民對資訊做出適當分類並且活用的必要性正在提升。加上，日本食物原料大量依賴國外進口，當務之急，應維持並提升糧食自給率，及保存日本農林漁業糧食的潛在生產能力。另一方面，以開發中國家為主，世界上仍有許多人處於飢餓與營養不良的痛



苦中，但日本卻仍產生大量食物廢棄物，對環境產生嚴重的負荷。根據聯合國首長會議通過「2030年可持續發展議程」(2015年)(以下簡稱為「2030議程」)明示在食物零售及消費上，以世界每人平均減少一半的浪費為目標，希望全世界都必須正視此糧食問題。

(二)當前措施及今後課題

「促進國民身心的健康及豐富人性的養成」(食育基本法第1條)以此為目的，日本政府在平成17年(2005年)6月制定食育基本法(平成17年法律第63號)，並以此法條為基準，推行食育推展基本計畫(從平成18年度到平成22年度之間)，及完成第2次食育推展基本計畫(從平成23年度到平成27年度之間)。這10年間，日本都道府縣、鄉鎮市區、相關機關及團體等，都共同致力於推廣食育。以家庭共食為原點，進而到學校及幼稚園等對小孩的食育，都道府縣、鄉鎮市區、相關機關及團體等以各地方為根基，以各種不同的形式推廣食育。

實行的結果，隨著「對食育持有關心的國民比例」及「早餐或晚餐與家人一起吃『共食』次數」、「對於飲食生活會考慮營養均衡的國民比例」、「經歷過農林漁業體驗的國民比例」、「擁有食品安全相關的基礎常識的國民比例」、「訂立並實施推廣計畫的鄉鎮市區比例」的增加，家庭、學校、幼稚園等食育正在確實逐步地推行進展中。

但在年輕世代中，會用心於健全飲食生活的人很少，食物方面知識不足的人很多。與其他世代相較，不吃早餐比例很高，重視營養均衡的人很少，因此，有關年輕世代健康及營養的實踐課題逐漸受到關注。

且近年來家庭及生活的狀況正在改變，高齡者為首的獨居家庭、單親家庭及貧困小孩的援助成為政府重要課題。再者，日本迅速邁向高齡化，健康壽命的延長亦是國家重要課題，從食育的觀點，有必要採取積極措施。加上，日本不但大量依賴海外糧食，也產生大量食品廢棄物及對環境產生重大負荷，因此，對食物有更深層的感謝及理解一直是很重要的。好好認識從生產到消費的食物循環，削減食物的浪費，這些都是我們必須為環境考量的。另外，即使環繞著食物的社會環境正在變化，希望日本不要失去重要的飲食文化，飲食文化的傳承亦是重要課題。

往後實行食育推展時，需要考慮許多食物為主的課題，各界相關人



士應發揮其特性且多方通力合作，以提升實際效果，隨著國民實行「自發性參與食育推展活動」（食育基本法第6條），同時也讓國民營造出容易實踐的社會環境，及解決食物的諸多課題的推廣方式。考慮截至目前為止的食育推展成果與針對食物狀況的諸多問題，為使關於食育的政策能更夠綜合且有計畫地推行，規劃從平成28年度至32年度為止的5年期間推行新的食育推展基本計畫。

此次食育計畫的推展特別針對年輕世代，尤其是20至30歲的青年，因為他們即將成為父母，經歷養兒育女的過程，可以藉由他們將食物知識及認知傳給下一代。因應社會及人口結構的改變，如：人口少子化及高齡化，進而衍生的老人獨居，另外單親家庭增加及貧困兒童的照顧，所以期望能透過食育計畫推展讓地區及相關團體合作，照顧到弱勢及高齡者的飲食生活。考量日本平均壽命會繼續延長，為降低高比例的慢性病所產生的醫療成本，食育計畫希望透過飲食習慣的調整，如：少鹽飲食，進一步預防綜合代謝症、肥胖、過瘦、營養不良等所衍生的慢性病。

二、食育推展政策的基本方針

(一)重點課題

未來5年應採取的重點課題為以下幾點：

1. 以年輕世代為中心的食育推展

為了促進國民身心的健康及豐富人性的養成，從兒童至成人甚至到高齡者，在其生涯中推行食育是很重要的。但特別是20至30幾歲的年輕世代，對食物的知識、認知及實踐狀態等各方面，比起其他世代的問題更多。因此，以此年輕世代為中心，加深其相關的知識，提高其相關的認知，並以實踐增進其健全飲食生活的健康身心，進而對其推行食育。

再者，以20至30幾歲為中心的年輕世代，因為他們是即將成為父母親的世代，為了能夠讓這世代將關於食物的知識及行動傳給下一代，進而對其推展食育。

2. 對應多樣生活型態的食育推展

食育的採行，對做為日常生活基礎的家庭來說，確實推行是極其重要的。但在日本少子化與高齡化日趨嚴重的同時，世代結構與社會環境也



產生變化，獨居家庭以及單親家庭正在增加，對處在貧困的兒童提供支援的課題等，因為家庭生活型態多樣化，只依賴著家庭或個人的努力，很難持續實踐健全飲食的生活。透過地區及相關團體的通力合作，全體國民（包含兒童及高齡者）都可以實現健全且充實的飲食生活，同時也推行提供連結著溝通或豐富的飲食經驗的共食機會的食育。

3. 連結健康壽命延伸的食育推展

日本在世界上可列為長壽國之一，可以推測平均壽命將會再提高。一方面，與生活習慣相關疾病約佔死因的6成，且佔國民醫療費約3成，因此預防或持續改善成為全民的課題。實現從兒童到高齡者為止所有國民能有健康且心靈豐富的生活，以形成有活力的社會，並且推行活得健康或預防生活習慣疾病的發作及加重，是日本應該優先採取的課題之一。食育計畫的推行，一方面謀求透過相關機關及團體或食品關聯業者等相關人士為主體的通力合作，另一方面推行延長健康壽命的少鹽飲食或綜合代謝症、肥胖、過瘦、營養不良的預防或改善。

4. 意識食物循環及環境的食育推展

加深對食物感謝的意念，從自然與社會環境的關係中，意識到從原料生產到消費的食物循環過程，並能夠理解以生產者為開端，食物是憑藉著許多相關人的努力才能得到的。

再者，日本的糧食及飼料等大多仰賴海外進口，據估算每年約產生最多642萬噸的食物浪費，對環境產生大量負擔，為此更要推行防止食品廢棄物產生，因此推行環境意識的食育也很有必要。

為此，國家、地方公共團體、食品相關業者，國民等各式各樣的相關人士須一起合作，意識從生產到消費一連串食物的循環及減少食品浪費等等，同時也考慮到環境而推行食育。

5. 以食物文化傳承為目的的食育

日本國土為南北長型，又受惠於豐富的自然環境，被海洋環繞，四季物產豐饒，各地區的農林漁業也因豐富的資源而建構起多樣化的飲食文化。再加上，以長壽國著稱的日本的飲食文化也備受世界的關注。

但近年因全球化以及流通技術進步，生活型態的多樣化等等，由當地物產所衍生的鄉土料理或其吃法，享用時的做法等等，其卓越傳統的飲



食文化並沒有被完全傳承，且漸漸地流失其特色。

為此，「和食：日本人傳統的飲食文化」，以所謂的「自然的尊重」體現日本人對於食物文化的精神，被登錄在聯合國教科文組織無形文化（平成25年12月），透過食育活動，加深國民對於鄉土料理，傳統食材，用餐做法等等，透過傳統飲食文化的關心而推行傳統飲食文化的保護及繼承。然而，對於重點課題，接下來的2點需要十分留意。

6. 從兒童到高齡者，採取終身推展

對於食育的推展，從兒童到成人直到高齡者，持續以其為終身目標是重要的。特別是，在兒童時期確立健全的飲食生活，是培養出終身健全的身心以及豐富人性的基礎，所以透過形成兒童食育基礎的家庭或是學校，幼稚園等的合作，確實推行食育措施。再者，為了讓高齡者能夠健康且有活力地生活，須一邊關照其生活品質，一邊朝著確保健全飲食生活的方向推行。

7. 以國家、地方公共團體、相關教育者、農林漁業者、食品相關產業者，志工等等為主體，多方的通力合作而推行食育

為了提升食育相關政策的實效性，以國家、地方公共團體、相關教育者、農林漁業者、食品相關產業者、志工等為主體，多方的通力合作而推行食育，建造的地區階層及國家階層的網絡並推行其措施是非常重要的。更進一步，為能夠在全國各地，以區域性方式密切推行食育的相關活動，所有鄉鎮市區都應盡可能在早期完成食育推展計畫，透過縣市及鄉鎮市區對食育推展計畫的實施，採取完全措施是必要的。為此，中央政府應與縣市合作，積極促進食育推展計畫的行動，並且為使食育相關措施充分執行，提供必要及適當的資訊等支援，努力強化措施的推行。

(二) 基本的執行方針

1. 國民的身心健康的增進與豐富的人類養成

「促進國民身心的健康及豐富人性的養成」為推行食育時的主要目的，所謂與食育相關的政策，均應依據這句話實行。再來，從健康壽命的延伸這個觀點為首，加上肥胖、過瘦甚至營養不良的問題，不只有生活習慣相關疾病的發作，重症化的預防及改善也應該納入考量。因此，邁向實踐健全的飲食生活，對於改善營養不均及飲食習慣的亂象，持續推廣是必



要的。一方面，在日本，各式各樣的食材被加工並以多種形式提供，為了能夠讓國民逐漸自己實踐健全的飲食生活，每個人都須具備對於食品相關知識及篩選食品方法等判斷力，這個判斷力的必要性相較以前正在提高中。因此，關於健全飲食生活必要的知識及判斷力，年齡和健康狀態，甚至根據生活環境而有差異的部分也納入考量，以實行國民一生健全飲食生活實踐的政策。

2. 對於食物的感謝以及理解

關於世界糧食的情況，現在約有8億人口因為飢餓或是營養不良而承受痛苦，是個無法樂觀看待的狀況。除了瞭解世界仍有如此嚴峻的狀況之外，對於能夠吃飯這件事抱有感恩的心，且對於國內糧食在未被食用的情況下就被丟棄，此類食物資源的浪費及對於環境負荷的增加都需要注意。根據這些所謂「可惜」的精神，不浪費食物，減少食物浪費的措施是在食育中非常重要的。

再來，每天的飲食生活，因為依靠自然環境的恩惠才能擁有，為了讓人們感受到「吃」這件事情是靠著剝奪動植物寶貴的生命，以及在一餐食物是由生產者為始並經過許多人努力才能形成，透過對動植物生命表示尊重的機會，以及各式各樣的體驗活動及適當的資訊等等，施行加深對自然抱持感謝及理解的政策。

3. 食育推展運動的展開

關於食育推展運動的展開，除了每一位國民都瞭解食育的意義及必要性，還要對其抱有同感，有必要致力於讓人們自發性的實踐食育。因此，一方面尊重國民及民間團體等的自發性想法，另一方面與產學官員合作等，立足於與多樣的主體的參加與通力合作，而推行落實此國民運動為目的的政策。

4. 推展兒童食育過程中監護人及教育相關者等之角色

針對肩負日本未來的兒童進行食育推展，是養育健全身心及豐富心性不可或缺的基礎，也與孩童的成長及發展有著不可切割的重要性。父母等監護人及教育、保育的相關者也都應該同時努力提升其意識，並在相互密切的合作下，應積極在學校、家庭、幼稚園、社區等，能讓兒童開心的學習關於「吃」的措施。



在推行兒童食育時，確立對於健全飲食習慣及飲食安全的理解，對於食物抱持感恩的心及理解，食品的安全及健康的飲食生活必要的相關營養知識，做為社會人應該學習的吃飯禮節等，應該多留意飲食相關的基礎學習。再者，隨著社會環境及各式各樣生活型態的改變，其伴隨著食物狀況的變化，所以也應考慮到無法擁有健全飲食生活的兒童，應該與相關機關及團體通力合作來實行政策。

5. 飲食相關體驗活動與食育推展活動的實踐

飲食不只是觀念上的事，其與每日的調理及吃飯等都有深深連結，是非常具有體驗性的事情。因為過去飲食關係的實踐都停留在消費的國民自發性的推展食育活動，所以當今應著重在瞭解從原料的生產至消費循環的機會，及提供與飲食相關體驗活動與參加機會的政策上。

在這種情況下，推展體驗活動的農林漁業者、食品相關業者、教育相關者等多樣的主體，應盡量使更多的國民參與體驗活動，並與相關機關及團體等通力合作。同時，上述第2點「對於食物的感謝以及理解」也應被納入考慮並實行此政策。

6. 日本傳統飲食文化、對環境友善的生產等考量及提升農林漁村活性化與糧食自給率的貢獻

針對食物的問題，為了使傳統的飲食文化或飲食生活被看見，使其與人們精神財富產生密切關連，讓從先人開始培養的多樣飲食文化傳承至後代，因此，培養因應時代的優越飲食文化及豐富的味覺很重要。政策實行應藉由活用日本傳統的優越飲食文化，及有地方特色之飲食文化的繼承及發展，加上友善環境食材之生產及消費等也應充分被納入考量。

此時，除了充分理解日本糧食供需情況之外，並且促進都市與農林漁村的共生與交流，或是促進生產者與消費者的交流，建立消費者與生產者的信賴關係，都很有必要，因此，須實行有助於維持提升農林漁村的活性化與糧食自給率、糧食自給力的政策。

7. 對於確保食品安全性的食育角色

確保食品安全性是實現國民健康與健全飲食生活的根本，日本國民對於這件事的關心程度相當高。再者，除了食品提供者應確保食品的安全性之外，對處於消費立場的國民來說，也應該努力學習對食品安全性及食



品相關的知識與理解，有必要對於自己的飲食生活，做出適當判斷及選擇。為謀求國際性的合作，並使國民能夠得到食品相關的知識與選擇食物的能力，須提供多種的方式使國民理解更廣泛的食物相關資訊，並能充分活用的同時，讓教育機會充實等，實行相關政策促進行政、相關團體、國民間能夠積極交換資訊與意見。

三、關於食育推展的目標事項

1. 目標的想法

立基於食育基本法的行動，需在增進國民身心健康與豐富其心性，對食物抱有感恩的心及理解等基本理念下推行。在此理念下，為使食育能成為國民運動，將以國家及地方公共團體為首，在多數相關者的理解下，確立共同目標，為達成目標並通力合作地執行就會有效果。再來，在展開有效果及有實效的政策之後，也有必要讓成果及達成度變成能夠掌握，客觀且具體的目標值。

為此，在基本計畫方面，為被視為國民教育的食育推廣，設定適合且可量化目標值作為主要項目。第3次的基本計畫，主要參考第2次基本計畫，①沒有達成的目標，應該繼續努力達成；②雖已達成目標，應該更進一步推展；③設定符合現代需要的目標。再者，食育是立足於食育基本法的目的及理念，應該考量地區的實際狀態及特色而推行，須留意此計畫不該只有追求輕易的達到目標值。

2. 食育推展目標

(1) 增加關心食育的國民

食育作為國民運動來推行，為達成成果，每一位國民都應該打從心裡自發的實踐。首先，不可或缺的是讓更多國民關心食育。因此，計畫設定以增加關心食育的國民為目標。具體來說，雖然之前訂定在平成27年之前以90%為目標，但因未達成，將繼續以在平成32年達成90%為目標。

(2) 增加早飯或晚餐與家人一起用餐，所謂「共餐」的次數

食育的原點是希望以家人們一邊圍著餐桌一起用餐一邊聊天，透過共食，不只能體會用餐的樂趣，也成為學習飲食及生活相關基礎的機會。在第2次食育計畫中的目標雖然已達成，但是與家人一起吃早餐或晚餐的



次數中1周約2~3次屬於低頻繁度的人還是佔很大的比例，從增加低頻繁度的人的共餐次數開始，有必要以增加全體的共食次數為目標。

同時，也考慮推展工作與生活的調和(work、life、balance)，早餐或晚餐與家人一起用餐「共餐」的每周次數，希望從平成27年的9.7次，到平成32年之前提升至11次以上。

(3)增加各地想要一起用餐的人能夠如願的比例

近年，處於單親家庭、貧困狀況中的兒童及高齡者獨自生活等情況增加，因為各式各樣的家庭狀況及生活的多樣化，無法與家人一起用餐的人正在增加。儘管與家人共同用餐很困難，對於想要以共食為基礎，透過食物進行交流的人來說，透過地方及所屬的機關(包含職場)，擁有與各式各樣的人一起用餐的機會是重要的。為此，設定以增加各地方想要共食的人能夠如願的比例為目標。具體來說，在平成27年的比例為64.6%，目標是在平成32年之前變為70%。

(4)減少不吃早餐的國民

每天吃早餐，從學會基本生活習慣的觀點而言非常重要，所以訂定每位兒童都能吃早餐為目標。具體來說，伴隨著第3次基本計畫的調查項目的重新審視，為了更能詳細掌握兒童不吃早餐的狀況，將平成27年的4.4%(「完全不吃」以及「不太吃」)的兒童比例，在平成32年之前變為0%為目標。

再者，在第2次的基本計畫中，是設定20至30幾歲男性為目標，但是以20幾歲為中心的女性不吃早餐的比例也偏高，加上無論男女，年輕世代都是繼承下一代的食育重要的推手。因此，第3次食育基本計畫以20至30幾歲的全體男女為目標，具體來說，把平成27年的24.7%的比例，在平成32年之前降至與全體國民不吃早餐相同水準的15%為目標。

(5)在國中由學校提供午餐的實施率上升

相較於提供學生們營養均衡的豐富飲食，學校提供的食物更以增進學生的健康或體重的上升為目的。進一步，加深學生對於食物的理解，持續養成所希望的飲食習慣等實際體驗也是其重要的方法之一。但是相較大刀闊斧實行完全供應餐點的小學，在國中部分的實施率仍是低的。

為此，透過學校供應餐點，以推行更有效果的食育教育，對公立國



中提供午餐的比率，在平成26年為87.5%，希望在平成32年提高至90%以上。

(6)增加學校提供餐點中使用當地物產的比例

學校供食使用當地物產，關於食物的指導可以當成「活的教材」來活用，同時也能加深地域的自然與文化，產業的相關的理解，除了養成對生產者的努力及食物抱持感恩的心，也是地產地消的有效方法，所以在都道府縣的學校供應餐點中，以增加當地物產使用的比例為目標。具體來看，在到平成27年之前以30%以上為目標，但是因為沒有達成目標，所以仍以在平成32年之前達到30%為目標。

再者，在都道府縣部分，當該都道府縣的農林漁產不足情況下，為提高學生對於日本飲食文化及食品安全保障的關心，所以以增加學校提供餐點部分使用國產食材的比例為目標。

對於此目標，在平成25年12月的第2次的基本計畫中已有訂定，雖然以平成27年以前達成80%為目標，但因沒有達成，所以以在平成32年之前達成80%以上為目標。

(7)增加實踐兼顧營養均衡之飲食生活的國民

在一生中除了確保身心的健康之外，為了實踐健全的飲食生活，每一位國民都有必要養成對於兼顧營養均衡之飲食生活的習慣。因此，為使國民易懂，將全部飲食之營養均衡表示為「結合主食・主菜・副菜之飲食」的標準，以增加實踐此飲食生活的國民為目標。

具體來說，在平成27年的57.7%，我們以在平成32年之前變為70%為目標。再者，為培養一生健全的身心，有必要從20至30幾歲的年輕世代開始實踐健全的飲食生活，對於年輕世代也設定具體的目標值，在平成27年的比例為43.2%，現今則以在平成32年達到55%為目標。

(8)為了生活習慣病的預防及改善，增加從平時就維持適當體重或注意少鹽飲食生活的國民

為預防及改善生活習慣相關疾病，從平日就意識到或實踐理想飲食生活是重要的。但是，攝取過多的熱量或鹽為代表的營養偏差、不吃早餐等紊亂飲食習慣，造成肥胖或過瘦、營養不良等與生活習慣疾病有關的課題至今仍無法改善。因此，對於平常就注意維持適當體重或少鹽等飲食生活的實踐狀況，在平成27年為69.4%，設定以在平成32年達到75%以上為



目標。

總體而言，從寄予國民健全飲食生活的實踐對食物環境整頓的觀點來說，增加致力於對食品採取低鹽或低脂肪的食品企業也成為目標。具體來說，致力於對食品採取低鹽或低脂肪，登錄在Smart・Life・Project¹中的企業家數，在平成27年為67間，因此，訂定在平成32年之前達成100間企業為目標。

(9)增加細嚼慢嚥進食的國民

為使國民能夠過健康且豐富的生活，口腔機能充分的發育及維持是非常重要的。最近，邁向健康壽命的延伸，在咀嚼的方法或進食的速度也受到矚目，使口腔的健康或口腔機能的獲得、維持、向上相關的食育也變得重要。因此，以增加慢慢咀嚼進食的國民為目標。具體目標，平成27年的比例為49.2%，本計畫以在平成32年達成55%以上為目標。

(10)增加推行食育相關的志工的人數

食育以國民運動的方式推行，為落實於每位國民的飲食生活，進行飲食生活的改善，全國各地扮演推動者角色的相關志工很重要。因此，進一步以增加推行食育相關工作的志工人數為目標。

具體來看，過去曾以在平成27年之前達成37萬人以上為目標，但是因為沒有達成此目標，所以本計畫仍以在平成32年之前達到37萬人以上為目標。

(11)增加體驗過農林漁業的國民比例

為了增進民眾對食物的關心及理解，提供廣大國民與農林漁產物的生產相關體驗活動的機會，及加深對於農林漁業的知識與理解也是重要的。雖然在第2次基本計畫的目標已達成目標，但是從使國民更加瞭解食物或農林漁業的理解之觀點來說，仍有必要擴大廣大世代體驗農林漁業的機會。為此，持續以增加體驗農林漁業經驗的國民(家庭)為目標。具體目標，在平成27年的比例為36.2%，本計畫以在平成32年達到40%為目標。

(12)增加為減少食物浪費而做出行動的國民

關於仍可食用卻遭丟棄的食物，推算統計一年有642萬噸(事業體331

¹ Smart・Life・Project 是一個致力於促進日本國民健康的團體。



萬噸，家庭312萬噸(平成24年推測計算))，為削減浪費數量，加深每位國民對於食物浪費的現狀及對於削減食物浪費的必要性之認識，及從自身主動地執行是不可欠缺的。因此，以增加為減少食物浪費而做出行動的國民為目標。具體目標，平成26年的比例為67.4%，本計畫以到平成32年達成80%以上為目標。

(13)增加繼承、傳達地方及家庭傳承等傳統料理或作法的國民

擁有四季及地理上多樣性的特色，並與地方傳統節慶活動結合之日本擁有豐富多樣的飲食文化，是日本人認為世界一流的文化。但是近年因核心家庭化的發展與地區連結性逐漸降低，加上飲食多樣化趨勢，使日本飲食文化特色正慢慢流失。「和食：日本人的傳統飲食文化」被聯合國教科文組織列為無形文化遺產，要能夠延續和食文化，須要採取必要的措施。因此，以傳統食材為起點，利用地方食材做成鄉土料理及傳統料理等，增加在地方及家庭中得以傳承的料理及味道、筷子的使用方式等吃法及作法，以傳達到下一個世代(包含兒輩及孫輩)的國民為目標。具體目標，在平成27年的比例為41.6%，本計畫以在平成32年達到50%為目標。

再者，由於20歲到30幾歲的年輕世代沒有充分繼承飲食文化，因此也特別設定目標。在傳承地方及家庭料理與味道、筷子的使用方式等吃法及作法的比例來看，平成27年為49.3%，本計畫設定將在平成32年達到60%以上為目標。

(14)增加擁有對食品安全性的基礎常識、能夠自我判斷的國民

實踐健全飲食生活，對食品選擇、適當調理及保管方式擁有基礎常識，並根據此常識而行動是重要的。截至目前為止，儘管只將對於食品安全有基礎常識國民比例設定為目標，但是只有7成國民回答表示擁有基礎常識。因此，今後以增加對於食品安全並依據基礎常識而做自我判斷的國民比例為目標。具體設定值，在平成27年比例為72%，本計畫以在平成32年達到80%以上為目標。

再者，對於食品安全性，為使國民一生不遭受健康威脅，從年輕時即留意健全飲食生活是重要的。所以對於20至30幾歲的年輕世代，也設定具體目標值，在平成27年比例為56.8%，本計畫以在平成32年達到65%以上為目標。



(15)增加完成推行食育計畫、實施的鄉鎮市區

為推行使食育作為國民運動，有必要在全國各地推廣各種行動，根據食育基本法，針對都道府縣及鄉鎮市區，要求他們盡力完成食育推展計畫。為此，都道府縣及鄉鎮市區也在平成27年度前推行食育計畫，並設定以100%實施比例為目標。但至今仍有1/4的鄉鎮市區未完成食育基本計畫，所以設定在平成32年之前作成並實施食育基本計畫的鄉鎮市區比例達到100%為目標。

對於已完成推行食育基本計畫的鄉鎮市區，努力讓其實施更有效果，充分掌握食育推廣計畫的狀況並修正。

四、有關食育的綜合促進事項

(一)家庭食育的推行

1. 現狀及今後的方向

對於與食物相關的資訊及知識、傳統及文化的保存，一直以來都是以家庭為中心進行，歷經世代而傳承下來。但是，隨著社會環境的變化，生活習慣逐漸多樣化，在家庭中關於食物的作法及理想飲食生活的實踐不足。加上，從健康壽命延伸的觀點來看，致力於生活習慣相關疾病的預防與改善，並接續向下一世代傳達食育的推展工作相較於目前變得非常重要。

為此，讓家庭也理解食育，透過食育學到相關知識及文化，有必要一方面促進在家庭中的分享，一方面採取適當的措施。

2. 應該採取的政策

國家在採取以下政策的同時，地方公共團體等也應該致力於政策推行。

(1) 兒童基本生活習慣的養成

實踐吃早餐及早睡早起的習慣等，對於養成兒童基本的生活習慣，不只是看作個別的家庭與兒童的問題，應該視為社會全體的問題。企業及地方成為一體，養成兒童基本的生活習慣，與學校、家庭、地方、企業、民間團體等等合作，有關於「早睡早起早餐」運動的推廣，以辦理文化科學大臣表揚及提供監護人相關教育資料為開始，進而推廣「早起早睡早餐」



國民運動等推廣全國性的普及教育。

特別是，針對因為生活圈的擴大及行動多樣化，而處在生活節奏容易混亂環境中的國、高中生以上人士推廣普及教育。

(2) 理想飲食習慣與知識的獲得

增加兒童自己製作料理經驗的同時，也推行進行親子料理時，一邊學習希望養成的飲食習慣，一邊提供快樂用餐的機會。再者，透過學校，一方面努力啟發監護人對於食育的重要性或關於適當營養管理知識，一方面也將各個區域正在實行的食育計畫公開於網路，除了適合監護人的推動計畫外，也提供各式各樣與家庭教育相關情報，以促進各種學習機會的活用。

(3) 與孕婦與幼兒相關的營養指導

因為低體重(過瘦)的年輕女性以及體重過輕的新生兒的比例增加，加上產婦安全懷孕、生產及產後的健康恢復，是確保兒童一生健康養成的基礎。因此，為實現懷孕及哺乳期間理想的飲食生活，進而推行「為了孕婦的飲食生活的方針」，並使其普及化，以簡易傳達吃什麼、吃多少及如何吃。

再者，因幼兒時期是身心機能及飲食行動的發育還未達顯著的時期，希望普及關於哺乳及斷乳支援的基本想法及重點的「哺乳・斷乳的支援指南」，以充實營養教育。

再加上，從平成27年開始，以實現讓全部的兒童都能健康成長的社會為目的的「健康的親子21(第2次)」，根據疾病及殘障、經濟狀態等個人及家庭環境的差異，推行包含母子保健服務而認識多樣化營養指導。

(4) 在兒童及年輕人的養育支援方面推行共同用餐等的食育

提供關於各式各樣兒童及年輕人的支援的活動及資訊，促進其對食育的理解。特別是推行家族圍著餐桌一邊用餐一邊交流的共同用餐模式，透過充實關於食物的學習及體驗活動，家庭與地方等共同推行食育是本計畫之目的。

(5) 「yukatsu」等「工作・生活・平衡」的推行



透過採取「yukatsu²」等推行工作或生活的調和(工作・生活・平衡)，推行在家庭中共同用餐的食育。

(二) 在學校、幼稚園裡的食育推行

1. 現狀與今後的方向

隨著社會狀況的變化，可以看到兒童飲食混亂及對健康的影響，所以希望學校、幼稚園等可以擔起進行對於食育之重要角色。例如，透過各式各樣的學習或體驗，知道從原料到食物、從生產到消費為止的過程，甚至可加深對於食物抱持感恩的心及理解等。在兒童進行食育活動的同時，也可以為家庭帶來良好的連帶效果。為此，本計畫期望除了用餐時間，在各科的時間及綜合的學習，也可以透過體驗農林漁業的機會，努力積極地推行食育。

再者，在營養領域中，發生肥胖等營養的過度攝取，再加上近年來過瘦傾向的年輕女性增加等等問題；因此，為預防生活習慣相關疾病及延長健康壽命，關於食物與健康綜合的對策也更加重要。

2. 應該採取的政策

國家在採取以下政策的同時，地方公共團體等也應該致力於政策推行。

(1) 充實對食物的指導

在學校，以用餐時間、家政課及體育課為開始，及各個科目、綜合性學習的時間等，學校教育活動全體推行組織性、計畫性的食育。營養老師在關於學校食育之全體計畫的決策及與家庭間合作、調整等擔任核心的角色，在各學校中為指導體制的綱要，也是推行食育不可或缺的教職員。活用營養體制的專業，使每一位學生都能接受相同關於食物的指導，透過營養老師角色的重要性或其成果的普及等，努力促進讓學校的營養職員³能快速成為營養老師。

為了透過學校全體教育活動推行食育，各學校有必要對瞭解食育的

² yukatsu 是日本政府所推行的「夏日生活型態變革」，因夏天的日照時間較長，早上早起去工作，趁傍晚天還沒暗的時候下班享受與家人朋友共處的時間。

³ 營養職員是調配學校給食的人員，營養老師是負責教導營養的各種觀念。



目標及具體的措施有共同的認知與理解。為此，推行充實校長及其他教職員的研修活動，以落實全體教職員通力合作做成的有關食物的指導，而促進教材的製作等行動。

再者，為了確保有充分時間進行對於食物的指導，以營養老師為中心的教職員需合作・協力推行與學校食物的指導相關的全體計畫。更甚，與地方的生產者團體合作，以學校教育為開端，活用各式各樣的機會，提供兒童對於體驗農林漁業及食品調理等相關體驗的機會。

再加上，為推行有效果的食育，在校長的領導下，於各地區以營養老師為中心，與家庭、學校、PTA⁴、關係團體等共同合作推行措施，廣泛宣傳及普及其成果。

(2) 強化學校供餐

學生學習有關食物的正確知識及理想的飲食習慣，透過攝取適當營養，增進健康，隨著更多國中提供餐點，應確保用餐時間，以及內容指導的充實性。再者，活用結合各科目中關於食物的教學，以達成菜單內容之充實。

再者，對於飲食生活是自然的恩惠及與食物有關的人們各式各樣的活動，應加深學童的理解、培養感恩的心，以鄉鎮市區為中心，強化生產者及學校之間的合作，在學校供餐方面，建構地方上農林漁產的安定生產及供給體制。接下來，除了落實供給米飯，也要考慮學童接觸到多樣化食物的機會。推行加深對於當地產物與國產食材的活用，及日本傳統飲食文化理念的普及等措施。

再加上，為了更加充實學校的供餐內容，也與各部會合作，充實全國學校供餐的相關行動。

(3) 透過食育推行健康狀況的改善等

營養老師應與班導師、護理老師、校醫、校牙醫等合作，在監護人的理解與合作下，推廣普及學童對過瘦及肥胖對於身心健康的影響效果及健康狀態改善之必要的知識，另外針對食物過敏或與食物相關的健康問題之學童做個別商談指導，推動邁向理想飲食習慣形成之行動。

⁴ PTA：Parent-Teacher Association，即家長教師聯合會，屬於公益性法人組織，旨在促進家長參與學校教育工作。



(4) 推廣就學前兒童的食育工作

有鑑於從幼兒時期就開始實施食育的重要性逐漸增加，實踐符合就學前兒童的發育、發展階段之健全飲食生活，以健康生活為基本的飲食生活，也能夠累積豐富的飲食體驗，育兒園、幼稚園以及被認定的保育所等，與家庭和地方合作，推行各式各樣的食育。

此時，幼兒園以「幼兒園幼兒方針」，幼稚園以「幼稚園教育要領」，其他院所則以「幼保合作行認定兒童園區教育・保育要領」，根據這些方針或要領，讓幼兒成為食育及保育的一環。在食育的指導方面，在設施長及園長、保育士、幼兒園老師、保育老師、營養師、營養老師、調理園等的合作下建立食育計畫，也對各項設施進行創意改造。

再者，特別是對幼兒園以及其他園區，活用其人或物的資源，不只對在籍的兒童及其監護人；另外，除了致力提供有兒童的家庭幼兒食品的諮詢與資訊之外，也應與地方的相關機關合作，努力積極的推行食育。

在實施行動方面，在幼兒園中，整理對應兒童發展階段的食育目標及注意事項，推動「幼兒園食育方針」普及並促進其活用，透過食物培育健康的身與心，培養與人的接觸力，對傳承文化的理解及鄉土料理的關心，培養對視為自然恩惠的食材，調理的人抱持感恩的心。具體來看，根據在兒童的發展階段中所對應的飲食提供之「兒童福祉設施飲食指南」及「幼兒園飲食指南」，對應幼兒的發育及發展的過程，努力提供計劃性的餐點，食育實施能夠實行的同時，也應考慮與食物相關的保育環境。

在幼稚園中教導「享受與老師及朋友一起吃飯。」藉此機會，①體驗在和樂的氛圍中與老師及其他幼兒一起吃飯的開心或快樂，②使他們對於各式各樣的食物抱有興趣或關心等，進而培養想要吃的心情。再者，在幼保合作型的認定園區，擁有學校與兒童福利設施之雙重角色，是教育與保育能夠一體實施的設施，食育實施時，可以幼兒園及幼稚園兩方面來推行。

(三) 在地方上食育的推行

1. 現狀與今後的方向

為確保國民身心健康，一生都可健康生活，希望推行對應人生各階段的一慣性、持續性的食育工作。



其中，預防日本人最大死因的生活習慣疾病並延伸健康壽命，是健全的飲食生活不可或缺的。為了防止生活品質的下降，預防糖尿病的重症化也很重要。

特別為了預防代謝綜合症、營養、飲食生活及身體活動、運動等生活習慣的改善也很重要。代謝綜合症的患者及潛在危險群，雖然略有下降的趨勢，但是緊接著，與營養飲食生活及身體活動、運動改善相關的對策，如何綜合推行亦很重要。

為此，生活習慣疾病的預防及改善，還有與活的健康相關飲食生活的推展等，與家庭、學校、幼兒園、生產者、企業等一起合作，使地方的飲食生活改善，採取適當的行動是必要的。

再者，實踐具備主食、主菜、副食之有益於營養均衡的「日本型飲食生活⁵」之推行亦相當重要。

近年，因為各式各樣的家庭狀況及生活的多樣化，難以實踐健全飲食生活人也很多。為此，配合削減食物浪費的行動，以提供貧困兒童食物的活動為開始，地方上舉行各式各樣措施變得更為重要，成為幫助推廣家庭食育，支援地方上促進食育的活動。

2. 應該採取的政策

國家在採取以下政策的同時，地方公共團體等也應該致力於政策推行。

(1) 促進「食育指南」等的活用

透過「食育指南」以及「飲食均衡指南」，每個人都能從自身實踐與食物相關的行動，相關機關及團體責無旁貸之外，也要透過家庭及學校、小販及外食、職場等致力於對國民的普及教育。

再者，在國民飲食生活改善的同時，也根據健康增進和生活水平的提升及確保食物原料穩定供給等所發表的「飲食生活方針」，持續進行普及教育。

(2) 與健康壽命延長密不可分的食育推廣

⁵主食以米飯為主，魚，肉等的主菜，蔬菜或海菜等的副食，與牛奶、乳製品、水果等多樣副食組合，有益於營養均衡的飲食生活。



除了推行與生活習慣疾病的預防及改善密不可分的食育之外，也透過預防生活習慣疾病，以健康壽命的延長為目的的國民健康運動(健康日本21(第二次))等，推行健全的飲食生活，為了活得健康所從事的身體活動之實踐等相關措施。

特別是20歲以上極可能患有糖尿病的人，推測約有2,050萬人，所以預防生活習慣病的重症化也很重要。由於糖尿病發病後就無法治癒，如果症狀持續就會引發腎臟危害等各式各樣的併發症，造成生活品質的下降，所以，平常就開始推動以適當飲食管理為中心的行動。

再者，少鹽會降低血壓，並且考量最後能使循環性疾病患者減少，從「日本人的飲食攝取基準2015年版」預防高血壓的觀點來看，將鈉(相當於食鹽量)的目標量修正為18歲以上的男性為8.0g/日以下、18歲以上的女性為7.0g/日以下，不論男或女都降低，持續推行減少每日食鹽攝取量的措施。

透過食育，預防生活習慣疾病及延長健康壽命，在保健室、保健中心等，營養管理師推行食育相關之普及和教育的活動，也結合鄉鎮市區的健康檢查，充實對應每個人健康狀態之營養等等指導。

再者，為了實踐健全的飲食生活，以促使轉變為個人行動，因此，對於營養標示的角色十分重要，亦能促進食育普及與塑造醞釀認知的環境。

(3) 在牙齒保健的方面的食育推廣

對健康壽命的延伸來說，健全的飲食生活很重要，所以為了能夠好好咀嚼享用食物，維持良好發達的口腔機能很重要。為此，根據有關牙科口腔保健推行的相關法律(平成23年法律第95號)，持續推行人生各時期的牙齒與口腔的健康教育，以使從幼兒時期至高齡者都能維持及提升攝取食物及吞嚥等口腔機能。

具體來看，本計畫將「8020運動」(80歲時也能保有20顆牙齒以上為目的)及咀嚼30次以上「咀嚼30」的推行列為目標，推行從牙齒保健領域開始的食育工作。

(4) 推行有益於營養均衡的日本型飲食生活的實踐

因應持續人口高齡化趨勢，從預防生活習慣疾病所得之健康壽命的延長，及養育健康下一代的觀點來看，為了經營健全的飲食生活，應與相



關部會、地方公共團體等共同合作而推行食育。

以白飯為中心與多樣的副食組合，推行有益於營養均衡的「日本型飲食生活」，以易懂的方式來讓國人瞭解其內容及益處。

再者，推動以上政策時，應對應年代、性別、就業及飲食生活的狀況等分析民眾多樣的需求及特性，進行分析掌握之後分類，並依據各種分類檢討、實施各種適合的方案。

更甚，對於擔任支持健康且豐富飲食生活角色的食品產業來說，應積極向消費者提供有助「日本型飲食生活」推動的菜單及商品。

如此，結合與「日本型飲食生活」實踐相關的行動，以學校教育為開端，並活用各式各樣的機會，一體推行對於廣大的世代提供農林漁業體驗的機會，增進國民對食物及農林漁業的認識。

(5) 對處在貧困狀況兒童的食育推廣

根據「關於兒童的貧困對策的綱要」（平成26年8月29日內閣議會決定），確保兒童的飲食、營養狀態，實行對食育推行的支持。

再者，對於單親家庭的兒童，創造兒童安親班等可以在放學後有學習支援及飲食提供的場所。

更甚，在未來對於兒童援助活動中，透過民間資金的活用，實行對處在貧困狀況中之兒童飲食的提供等NPO之支援。

(6) 對年輕世代的食育推廣

考慮健康及營養之飲食生活的實踐，年輕的世代比起其他的世代擁有更多的問題，特別是男性的部分。

考慮到這樣的狀況，為了使年輕世代對於食育抱持關心，讓他們能夠從自身的飲食生活做改善等，透過媒體及網路、社交軟體(social network office)提供對年輕世代有效資訊，同時透過地方上等共同用餐的交流，加深對於食物的理解及關心來促進食育。

(7) 對高齡者的食育推廣

高齡者隨著咀嚼能力的降低、消化及吸收率的降低、運動量的降低等，以致於攝取量的降低等問題，制訂「日本人的飲食攝取基準(2015年版)」策定檢討報告書中，考慮到預防虛弱與營養不良有很深關聯性，因此，提出高齡者(70歲以上)體格指數(BMI)的範圍目標值。



邁向健康壽命的延長，在高齡者食育的推廣中，食育推行時有必要考慮每一位高齡者特性之生活品質(QOL)提升。再者，為增加在家療養者之飲食支援，以及能夠對應各地方營養關懷服務的需求，也需確保營養師的人力。

另外，也要普及因應高齡者營養不良問題之「新的護理食品(smile care食)」。

更甚，對應高齡者獨食問題，應促進地方上各式各樣的行動，包含與其他世代的交流，及實行優良實力的介紹等資訊提供。

(8) 對食品相關業者的食育推廣

食品相關業者等積極地採取行動，致力於在提供各式各樣體驗活動的機會、健康商品及菜單提供等，來活用「以生活習慣病及其他增進健康為目的所提供的飲食(標準)」。

再者，對於扮演支持健康且豐富飲食生活之重要角色的食品相關業者而言，應提供對消費者而言健康食品及菜單等的資訊，並採取少鹽行動，推行工廠及店鋪的參訪，料理體驗，農林漁業的體驗，送貨授課等等措施。

甚至，在職場的餐廳方面，也進一步努力提供健康考量的菜單及營養、與飲食生活相關等資訊。

為了支援這些活動，國家與地方公共團體需實行提供必要的資訊。

(9) 擁有專業知識人才的養成及活用

為了讓每一位國民都有擁有對於食物相關的知識，使其能親身實踐，所以須積極培養對於食物具備專業知識的營養管理師及營養師、專業調理師，同時也採取有助於食育的多方面推行的活動措施。

再者，在地方上，為了確實食物計畫的推行，在推行食育的都道府縣及鄉鎮市區都配置營養管理師，同時也致力育成可發揮高度專業的營養管理師。

綜合來說，與飲食生活相關的生活習慣與疾病的關聯，在讓醫學教育更充實，同時也致力於適當的飲食指導及對應生活階段的食育推行等牙醫學教育的充實。

(四)食育推行活動的展開

1. 現狀與今後的方向



在食育方面，截至目前為止，以每年6月的「食育月」及「食育日」為中心，全國各地各式各樣相關人士以其負責的面向採取行動，以廣泛性的國民運動來推行。

再者，將推行食育的志工人數於平成26年提高至34.4萬人以上，期待他們在各地方上擔任推行食育活動核心的角色。

考慮上述情況，今後，國家、地方公共團體、教育相關者、農林漁業者、食品相關業者、志工等等相關者應進行多方通力合作，建構起地方階級及國家階級的網絡，並在全國展開多樣的食育推行運動。

特別是，因應外食增加的趨勢，有必要以食品相關業者為主，與多樣的相關業者通力合作，進行環境整備，以支援國民健全的飲食生活實踐。關於食育推行，將積極透過媒體及網路、社交軟體等對國民進行推動，也讓相關團體、地方等澈底瞭解。

2. 應該採取的政策

國家在採取以下政策的同時，地方公共團體等也應該致力於政策推行。

(1) 增進國民對於食育的理解

加深廣大國民針對食物的諸多課題及食育之意義與必要性的理解，也就是說各世代所有國民能夠自己實踐與食育相關的活動，為此，政府提出因應各人生階段之具體的實踐及活動，以增進人民的理解，在全國各地持續展開食育推行運動。

再者，因應年齡、性別、職業或飲食狀況等國民多樣的需求及特性，分析掌握訊息後加以分類，檢討並實施適合各種類型的具體推行方案，地方公共團體、相關團體、教育相關者、農林漁業者、食品相關業者、志工等食育相關者，應支援相對應國民多樣的需求做出行動。

此時，考慮到世代不同，其生活環境及健康狀態所需之資訊亦不同，對於透過各種廣告媒體提供的各式飲食相關資訊無須反應過度，讓國民充分理解，依據國內外科學知識及傳統智慧，確切判斷是很重要的，要留意以上情形來做出行動。

(2) 對志工活動等民間行動的支援、表揚等

為使食育能夠確切滲透到國民，整備與國民生活密切的志工活動之



活性化及其成果提升之環境，讓他們能夠在地方上的食育推行中擔任核心的角色。以飲食生活改善推展員為開始，促進視為志工基層活動的食育活動，並與學校合作推廣。

再者，為使教育相關者、農林漁業者、食品相關業者、志工等民間食育相關者自發性舉辦的行動能在全國展開，除了促進相關者間的資訊分享之外，也獎勵優秀的活動，並舉行對民間食育活動的表揚等。

(3) 確立食育運動的展開方面通力合作體制

在食育活動推展時，教育相關者、農林漁業者、食品相關業者、志工等，除了促進以關係者為主體的行動外，也呼籲國家及地方公共團體等，進行廣泛且跨領域的通力合作，以促進相關者相互間資訊及意見交換。再加上，對國民來說最貼近的鄰里方面，能讓食育推動更加廣泛，加強構構以地方公共團體為中心的合作體制。

(4) 實施及設定食育的月份或日期

把每年6月訂為「食育月」，透過關係者緊密的合作協力，實施重點性且有效的食育，加深國民對於食育的理解，讓人們積極參與食育推廣活動，使其更進一步的充實與加強。

特別是「食育月」，國家獲得地方公共團體、民間團體等的協助，每年舉行全國規模的核心活動，促進國民對食育直接的理解，同時也實施相關者之間合作的推行。

「食育月」實施時，擔任食育推行的大臣，預先確立在當月重點公布即將施行的題目及實施綱要，也公開通知相關機關、團體等。

再者，為了在一年中展開持續的食育推行計畫，把每月19日訂為「食育日」，推動「家人聚在一起圍著圓桌」等的實踐性行動。

(5) 提供有助於食育推廣運動資訊

在各式各樣的領域中推行食育，為以全國性運動促進食育在全國各地推行，蒐整食育推行有成果的地方、事例及方法，提供廣泛的資訊。

再者，在smart・life・project方面，表揚推廣預防生活習慣疾病及延長健康壽命有成效的優秀企業、團體及自治團體。

甚至，推動擴大消費國產農林漁產物之國民運動：「食物、行動、日本」，透過有助食育推廣之企業及團體的介紹，向消費者傳達食育訊息。



(五) 促進生產者與消費者的交流，對環境友善之農林漁業的活性化等

1.現狀與今後的方向

食育的推行，除加深對於食物抱持感恩的心之外，對於食物產地之農林漁業之瞭解也很重要。因為消費者與生產者互相意識到對方的機會很少，所以透過生產者與消費者互相見面的關係之構構，希望持續改善。

再者，農林漁產的生產、食品的製造及流通等現場，對於地方進行食育是很寶貴的教材，為了人們的接觸與地方的活化，有必要維持支持這些農林漁村的交流。

甚至，食物原料的存在是大自然的恩惠，因此要與自然共生。為此，有必要採取適當措施，以促進生產者與消費者的交流，努力使友善環境的農林漁業活化。透過此類食育活動，加深對於農林漁業的關心與理解，也能夠期待培育出繼承者。

再加上，在聯合國首長會議通過「2030議程」中，在零售消費水準方面，設定全世界人均食物浪費的減半、生產及供應鏈中減少原料的損失為目標等。減少食物浪費的必要性也被國際間重視，希望讓削減食物浪費被當成國民運動來發展。再者，對應各式各樣家庭的狀況及生活的多樣化，也必須舉辦提供貧困兒童食物的活動。

2.應該採取的政策

國家在採取以下政策的同時，地方公共團體等也要努力推行。

(1)農林漁業者等對食育的推行

關於農林漁業的體驗活動，不只加深對於農林漁產的生產現場的關心與理解，也加深國民的飲食生活係基於大自然恩惠及與飲食相關人們的活動之體認，所以農林漁業者以學校、幼兒園等教育相關者為開始，與推行食育相關者合作，對於廣大世代積極努力提供教育農場等與農林漁業相關之多樣的體驗機會。為了支持這些活動，國家及地方公共團體要實行必要資訊之提供。

(2)促進以兒童為中心之農林漁業的體驗活動與提供消費者資訊

以兒童為中心，擴大各式各樣農林漁產生產方式的體驗機會，因為有必要加深對於食物的關心及理解，所以為了促進農林漁業體驗活動，進行資訊提供的強化、驗收機制等的升級。



(3)促進都市與農山漁村的共生與交流

透過Green Tourism⁶促進都市居民與農林漁業者的交流，提供都市居民有關農山漁村的資訊，並促進農山漁村生活的升級。

(4)維持及活化農林漁村

農林漁業者與人們生活場所的農林漁村，在食育推行上扮演重要的角色，考慮到日本現在社會人口減少，故透過活用聚落營農組織接通聚落間的通路，推行以地方居民為主體的村落維持及活性化的措施。

(5)推行地產地消

為了促進利用直銷所的農林漁產物，推行多種品項的生產與供給機制的建構以及加工品的開發等，同時也構構學校供餐等農林漁產的穩定生產與供給體制，擴大地方對於農林漁產的利用。

再者，推動有助於擴大國產農林漁產物消費之國民運動：「食物・行動・日本」，推廣在當地取得食材並在飲食上活用等知識及教育。

甚至，透過促進食品循環資源的再生利用之法律(平成12年法律第116號)訂定的再生利用事業計畫(食品回收、循環)制度的活用，推行利用在地方上產生的食品循環資源再生利用後所得到的肥料及飼料。

(6)展開以減少食物浪費為目標的國民運動

根據2015年聯合國報告，世界上約有8億人口處在飢餓及營養不足的痛苦中。但是，在日本每年約有642噸的食物浪費，遠比全世界食物援助量的約320噸多出很多。為了改善全世界的糧食問題，減少食物浪費措施是不可或缺的。因此，透過減少食物浪費相關的部會討論會議，相關部署一起合作，並交換食品浪費的實際情況以及相關部署行動之資訊。同時，再審視個別的食品相關業者難以行動之商業慣例，以及實施讓消費者能親身自覺並實踐減少食物浪費的行動。以「可惜」的精神，與相關國家、地方公共團體、食品相關業者、消費者等各式各樣的相關者合作，展開從食品製造到消費止的食品供給過程減少浪費之國民運動。

(7)生物質的利用與食品循環的推廣

根據以在地方生物質的綜合性及計畫性的活用為目標的「推行活用

⁶ 日本農林水產省將綠色觀光(Green Tourism)定義為：「在綠色富麗的農村地區，利用農村特有的自然、文化、人與人的交流體驗而得到樂趣的休閒活動」。



生物質能基本計畫」(平成22年12月17日議決定)，對生物質(biomass)的活用有必要的基礎配備，透過農林漁村的6次產業化等促進供給生物質能製品的事業、研究開發等，利用生物質的種類特性，使其發揮最大的有效活用。

再者，對於食品循環來說，透過食品相關業者、再生利用事業者以及農林漁業者等關係主體的合作之強化，特別是以行動較少的地方為中心，促進食品回收。

再加上，為了普及需要抑制食品廢棄物產生或促進再生利用必要性的認知，需透過搜尋引擎首頁等實施資訊的提供。

甚至於，為了掌握家庭及外食食品的丟棄狀態需進行調查，還有為了掌握食品產業方面食品廢棄物的產生量及再生利用的實施情況等進行調查，除調查工作外，也須採取必要的措施。

(六) 為了飲食文化繼承活動的支援等

1. 現狀與今後的方向

南北長、擁有豐富的自然恩惠，而且被海洋包圍的日本，受惠於四季應時的食材，經年累月，形成了與地方傳統的習慣及作法相結合的飲食文化。日本這樣豐富多樣的飲食文化是值得在全世界自豪的。再者，對於歷史性施行的「養生飲食」也有必要再評估。

二戰後，活用飲食文化，以和食基礎的一湯三菜⁷菜單為基本，再加入畜產物及乳製品等，建構了具備主食、主菜、副菜有助於營養均衡的「日本型飲食生活」，這與國民平均年齡的急速上升有密切關係。

然而，隨著經濟成長所帶來的所得提升，國民的生活型態、價值觀、需求變得多樣化，長期以來，以「米飯為中心、以漁產、肉品、蔬菜等為副食，家庭與地方傳承的特色飲食文化與豐富的味覺」這樣有助於營養均衡的日本行飲食生活都正在流失中。

因此，必須支持飲食文化傳承的活動及採取適當的措施。特別是「和食：日本人傳統的飲食文化」傳達日本人「對自然的尊重」的想法，

⁷ 所謂的「一湯三菜」為，以蒸煮過的米「白飯」為主食，味噌湯與清湯等「湯」、一道主菜以兩道副菜的「菜」的三道菜之中，與「醃漬物」為組合，而成立了和食的基本。



①對多樣的食材及其原本的味道的尊重，②維持健康飲食生活的營養均衡，③自然之美及季節轉換的表現，④與過年等年度節日有密切的關係，擁有這4個特徵的飲食相關之社會習慣被聯合國教科文組織列為文化遺產，因為如此，對於「和食」的保護與繼承有必要認真進行。

2.應該採取的政策

國家在採取以下政策的同時，地方公共團體等也應該努力配合推行。

(1)志工活動等方面的行動

飲食生活改善推行員等自願性舉辦的料理教室及體驗活動，透過加入鄉土料理及傳統料理，來達成飲食文化的普及與繼承。

(2)在學校供餐中加入鄉土料理等積極性的導入與習俗的活用

為了能夠讓兒童在早期階段對日本傳統飲食文化抱持興趣與關心並學習，在學校所提供的餐點中，加入鄉土料理等繼承傳統飲食文化的菜單，讓食育指導能活用於飲食文化中。

再者，類似「和食給食應援團」的做法，廚師使用當地農產品開發並提供和食營養午餐的菜單，及進行和食的調理指導，透過與兒童一起享用午餐的同時，宣傳飲食文化的重要，推行「和食」傳承工作。

甚至於，推動地方祭典與民俗藝能等相關傳統文化的保存團體所實施之飲食文化行動，推行日本傳統且優秀的飲食文化，並在全國各地舉辦活動，加入日本傳統飲食文化、地方的鄉土料理與傳統料理等的介紹與體驗，提供廣大國民接觸的機會。活用每年舉辦的國民文化季，將當地的鄉土料理與傳統料理，以及其歷史向全國宣傳。

(3)培育專業調理師的行動

因為日本的飲食調理或傳統的節日等，醞釀出豐富的飲食文化，為此須培養具備高超技術的專門料理師。

(4)為了「和食」保護與傳承予下一個世代，產業界，學術界與政府為一體的措施

為了加深國民對「和食：日本人的傳統飲食文化」的關心與理解，擴大學校供餐與家中「和食」（包含吃法與做法）的機會，活用繼承地方「和食」的食育活動、和室等文化的整體魅力，並透過科學證明「和食」的營養均衡的健康好處，推行其普及化，保護與繼承「和食」。在聯合國



教科文組織進行註冊時，指出為在保護與繼承「和食」，有責任以「一般社團法人和食文化國民會議」為開端，與食育有關的國家、地方公共團體、教育相關者、農林漁業相關者、食品相關業者、志工等，多種相關者密切的合作，產業界，學術界與政府合為一體有效率地採取「和食文化」的保護措施。。

基於年輕世代是在世代傳承中承上啟下的角色，須透過年輕世代傳承「和食」，推行家庭用餐，並由父母向小孩傳承「和食」的料理與味道、吃法與作法等。

(5)再次發現地方飲食文化魅力的措施

為了促進以鄉土料理與傳統蔬菜為開始的傳統食材魅力的再發現與日本型飲食生活的實踐，推行地方上的地方公共團體、農林漁業者、食品相關業者等一起合作的食育措施。

(6)相關資訊的收集與發佈

食育推行計畫的一環，收集並發佈全國各地的事例與推動方法時，積極提倡與飲食文化的普及教育有關的行動，醞釀飲食文化繼承的時機。

(七)食品的安全性，營養以及其他有關飲食生活的調查、研究、資訊的提供以及國際交流的推行

1.現狀與今後的方向

對於健全飲食生活的實踐，有必要擁有飲食生活與健康相關的正確知識，並自己選擇食物。但因網路普及，關於食物各式各樣的資訊爆炸，對於能夠明確辨別值得信賴的信息是很難的，健全飲食生活的實踐中，提供最新的科學知識(包含國際性研究)之客觀資訊是不可或缺的。再者，在資訊提供方面，是為了使國民本身能夠瞭解且持續實踐自律性飲食生活，有必要在這方面多加思考。

再者，為了有效持續推行食育，收集與分析國內外的各種資料與資訊，並根據資訊採取行動是不可欠缺的。為此，國家一方面加深與各種相關團體的合作，也有必要做好對於食品安全性、營養成分等的食品特徵、及其他與飲食生活相關的國內外調查、研究、資訊的提供。



2.應該採取的政策

國家在採取以下政策的同時，地方公共團體等也應努力配合推行。

(1) 國民終身的行動之概念

為了所有世代國民(從兒童到高齡者)都能夠實踐從自身做起食育相關的行動，並活用「食育指南」，政府須在分析、掌握國民的需求與特性之後，結合各式各樣的對象，檢討具體性推行方針、提供適當資訊。

(2) 基礎的調查、研究的實施以及資訊的提供

進行與食育相關之國民的意識與飲食生活實際狀況之研究調查及分析，同時擴大公開其成果，幫助相關者活用。

再者，為了加深對於食育的關心及理解，為了能夠容易得到必要資訊，實行綜合的資訊提供。

(3) 落實風險溝通

國家、地方公共團體、各種團體共同合作，積極的實施對於食品安全的風險溝通。特別是，對於國民高度關心的主題，透過根據科學的知識所做出之正確的資訊提供，舉行以消費者為主，與相關者之間的意見交換會議，努力增進理解。

(4) 食品的安全性與營養等相關的資訊提供

關於提供國民能夠實現健全的飲食生活所必要的食品安全性與營養等相關資訊，需要好好思考如何讓國民能夠充分的理解且活用，以國民能夠易懂且易入手的方式提供資訊。支援地方上的公共團體、相關團體與NPO等所舉行的意見交換會議等行動。

再者，根據在平成24年7月完成與公布的「健康日本21(第二次)」促進健康運動，希望根據國內外科學知識，做好對於改善飲食生活所必要的資訊之普及教育。

甚至，把應該攝取的能量與營養素的量定，作成「飲食攝取基準」，定期的公布與發表，隨著促進其活用，也做好充實收錄食品成分基本數據的「日本食品標準成分表」，更廣泛地提供資訊。

再者，實施國民健康與營養調查，作為推行食育的基礎數據，活用其成果，同時為了有效預防肥胖與糖尿病等生活習慣疾病，飲食生活與營養及健康相關之科學性根據的儲備也很有必要，所以相關部會與相關研究



機關一起合作，推行跨越各領域之綜合數據的資訊收集與解析等，並公開其成果。

實施並發表關於農林漁業與糧食生產、流通、消費的統計調查。

(5) 推動正確的食品標示

在統一食品標示規定的食品標示法(平成25年法律第70號)下，為了確保食品的安全性，及消費者自主與合理性選擇食品的機會，根據「綜合性TPP相關政策大綱」(平成27年11月25日TPP綜合政策本部決定)，採取對食品標示正當化的措施。

再者，強化相關部會合作，執行現場檢查等業務，同時，透過產地判別等科學的分析方法之活用，實行有效果且有效率的監視，確保正確的食品標示。

甚至，以新創設的機能性標示食品為開始，對於標示食品的機能等制度，增進消費者、事業者對其充分的瞭解。

(6) 地方公共團體方面的推行

地方公共團體與關係團體等，收集整理符合地方實情的資訊及該團體的活動內容相切合之資訊，努力使更多的國民抱持關心及活用。

(7) 食育與日本飲食的海外展開與海外調查之推廣

積極向海外宣導日本食育的理念與行動，以在國外直接以日文理解、通用「食育(Shokuiku)」此名詞為目標。

再者，在「食育指南(英文版)''A Guide to Shokuiku''」方面，活用網路等資源，並對海外普及推行食育。針對海外舉行關於飲食生活改善的活動，調查其具體方法與成果，並加以活用。

另外，積極活用2020年「東京奧運」、「東京殘障奧運」等機會，有戰略地向海外拓展日本食物與日本的飲食文化，透過官民共同的協議會，推行相關者的合作措施。

(8) 國際資訊的交換

透過國際資訊的交換，希望能促成食育相關研究的推行與知識的相互活用，舉辦進行海外研究學者的演講，及在海外的飲食生活實際型態調查等。

再者，協助國際機關的活動，也透過此活動積極推行資訊的公開化，



促進國際性的合作與交流。

甚至於，針對國際飢餓與營養不良的問題等，為了加深國民的認識，除了積極提供實際狀況與國際機關的相關對策等資訊，也對營養改善事業的國際拓展展開行動。

五、為了能綜合且計劃性地推行食育推行相關政策之必要事項

(一) 強化多方相關者的通力合作

施行食育相關政策的主體為國家的相關部會，及與在地方上密集舉行活動的地方公共團體、教育、幼保、流通、販賣、烹飪等相關業者，料理教室及其他與飲食教育相關活動的相關人士，甚至是各式各樣的民間團體及志工等各方面的多數人。

再者，如同「食育相關的推行基本方針」及「食育綜合推行的相關事項」所述，因為期望食育能實踐跨領域的措施，依據各式家庭狀況與生活的多樣化等變化，更進一步詳細對應與容易推行食育的社會環境是非常重要的。

因此，為提高食育相關政策的實效性，使參與食育的多方面相關者，利用其特性與能力，自主又互相密切地通力合作，建構地方階級與國家階級緊密的網絡，並繼續推行多樣的措施是非常重要的，所以要努力再強化。

(二) 對於地方公共團體作成推行計畫及此計畫政策的促進

在食育基本法第17條及第18條中，對於都道府縣及鄉鎮市區，以國家基礎計畫為基本，希望努力建置都道府縣及鄉鎮市區等區域內的推行計畫，在平成27年以前，全都道府縣及76.7%的鄉鎮市區可完成推行計畫。

對於已完成食育推行計畫的都道府縣及鄉鎮市區，根據推行計畫，以第3次食育推行基本計畫為基礎，一邊實施新計畫的完成與調整，一邊持續性的檢討食育的推行，追求加強其完善度。另一方面，為使全國各地的地方都能密切推行與食育相關的活動，希望剩下的23.3%鄉鎮市區也能儘早完成食育推行計畫。

為此，國家與都道府縣一起，積極促進鄉鎮市區推行計畫之制定，為了進一步完善食育的推行，除提供必要的資料與資訊之外，也支援技術方面，實行適當的支持。



再者，都道府縣及鄉鎮市區，在舉行食育相關活動的教育相關者、農林漁業者、食品相關事業者、志工或相關機關等的協助下，與地方上多方相關者的通力合作，期待對於推行食育核心人才的培育，與因應地方特性之實效性高的食育推動能更進一步。

(三) 積極提供資訊及國民的意見之掌握

食育，因為是與個人的飲食生活有關的問題，兒童到成人、到高齡者為止，促進國民每一個人的理解與實踐是比任何事都重要的。

為此，意識到與人生階段的接軌，包含讓國民終身珍惜飲食教育而做出具體措施之「食育指南」的活用，透過多樣的方法努力積極的實行資訊提供。

再者，為了提高國民對食育的關心與意識，也考慮到對象的特性以及多樣的需求，積極掌握國民的意見與想法，有必要儘量使政策能夠反映，而致力於其促進。

(四) 推行狀況的掌握與效果的評價，以及財政措施有效率及重點式運用

為了計劃性地推行食育相關政策，在掌握其推行狀況的同時，有必要有效利用有限的預算。特別是像「強化多樣相關者的通力合作」所述，食育關係到廣大的領域，有鑑於多方面關係者，有必要採取一體的措施，其重要性就更大。

為此，除了根據本計畫實施的政策能夠綜合且計畫性地推行，包含目標的達成狀況以及其推行狀況，每年度應要確切把握、評價其效果、向廣大的國民發表，再者，根據評價做出政策的再審視與改善。

再者，在嚴峻的財政情況下，從有限的預算做最大利用的觀點來看，接著，有必要努力強化選擇與集中，排除重複政策，強化部會間合作、官民適當的角色分擔與費用負擔、徹底反映執行狀況。

(五) 基本計畫的再審視

因國內外的社會經濟情勢經常變化，也考慮到今後食育的情況也會有重大變化，所以基本計畫方面，即便在計畫期間結束之前也有對應狀況來適時適當檢討再次審視的必要性與期程。在基本計畫的再審視時，應充分活用如同「推行狀況的掌握與效果等的評價以及財務設置的效率、重點的運用」描述的政策成果以驗證結果。



參、結論與建議

日本第三次食育推展計畫為延續過去日本10年的食育計畫，為因應高齡化社會下及日漸改變的社會型態，食育教育的推展特別強調從兒童時期至高齡者，在家裡及學校，推廣全面性的終身食育，包括：對食物的認識及理解、瞭解獲得食物的辛苦過程、降低食物浪費的狀況、從小體驗共食的概念，並融合及提倡傳統「和食」飲食文化。另外為預防肥胖或其他營養不均衡而引起慢性疾病的發生，降低醫療成本，應積極推廣少鹽飲食及健康的飲食習慣。透過農村體驗，增進消費者對農林漁牧業生產過程的瞭解，體認食物獲得過程的辛勞，進而珍惜食材，降低食物浪費，減輕對環境的負擔，也要讓其全體國民提高對食物的瞭解及認識。在過程中，中央政府需要結合地方政府、民間團體、農產品的生產者，食品業者及志工，大家一起通力合作，才能達到計畫設定的目標。

透過日本第三次食育推展計畫，我們可以觀察到日本對食育的重視，以人的時間縱向而言，從嬰兒在媽媽懷孕階段，至學齡前及國中小學階段，即開始灌輸及培養對食物的理解，並與傳統文化連結，強調在地鄉土及傳統特色，使其國民從小即對食物有深刻的認知，並瞭解食物與文化的密切關係。從人所處的橫向環境而言，從家庭出發擴展至學校，並結合地方政府與民間團體，透過志工與專家推展食物的教育。透過在地文化與食物的結合，體認在地食材的重要性，使消費者持續食用日本生產的農林漁牧產品，進而能使農業生產能有穩定的需求支撐，日本在食育上長期性及廣泛性的做法，值得我們政府相關單位借鏡。

肆、參考文獻

日本第3次食育推進基本計畫，2016。