２．食育の推進に当たっての目標

⑴　国民一人一人が自ら実践する目標（個人目標）

(Ⅰ)　食育に関心を持つ

食育を国民運動として推進し、成果を挙げるためには、国民一人一人が自ら実践を心掛けることが必要であり、そのためにはまず、より多くの国民に食育に関心を持ってもらうことが欠かせない。このため、食育に関心を持っている国民の割合を指標とする。

具体的には、令和７年度は79.1％となっており、令和12年度までに90％以上とすることを目指す。

(Ⅱ)　家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす

家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、食育の原点である。共食を通じて、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を伝え、習得する機会にもなり、取組を推進していくことが重要である。

また、家庭において、子供とその保護者が一緒になって早寝早起きや朝食をとること等を通じて、基本的な生活習慣づくりへの意識を高め、子供が生涯にわたって健全な心身を培い豊かな人間性を育んでいく基盤づくりを行っていくことが重要である。

このため、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）等の推進にも配慮しつつ、朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を指標とする。

具体的には、令和７年度は週8.6回となっており、令和12年度までに週10回以上とすることを目指す。

(Ⅲ)　朝食の欠食を減らす

朝食を毎日食べることは、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身に付ける観点から非常に重要であるため、朝食を欠食する子供の割合を指標とする。

具体的には、令和７年度に6.4％となっており、令和12年度までに５％以下とすることを目指す。

また、20歳代及び30歳代の若い世代は、朝食欠食の割合が依然として高く、加えて、次世代に食育をつなぐ大切な担い手でもあるため、朝食を欠食する若い世代の割合を指標とする。

具体的には、令和７年度は28.2％となっており、令和12年度までに25％以下とすることを目指す。

(Ⅳ)　栄養バランスに配慮した食生活等を実践する

生涯にわたって心身の健康を確保しながら、健全な食生活を実践するためには、国民一人一人が栄養バランスに配慮した食事を習慣的にとることが必要である。このため、国民にとってもわかりやすく、食事全体における栄養バランスを表している「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」を栄養バランスに配慮した食事の目安とし、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を指標とする。

具体的には、令和７年度は36.1％となっており、令和12年度までに45％以上とすることを目指す。

また、生涯にわたって健全な心身を培うためには、若い世代から健全な食生活を実践することが必要なことから、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を指標とする。

具体的には、令和７年度は23.8％となっており、令和12年度までに30％以上とすることを目指す。

あわせて、栄養バランスに配慮した食生活の実践を促すため、健康寿命の延伸を目指す「健康日本21（第三次）」の趣旨を踏まえ、栄養・食生活に関する目標として掲げられている、食塩摂取量、野菜摂取量及び果物摂取量の各平均値を指標とする。

具体的には、令和６年度はそれぞれ１日当たりの食塩摂取量の平均値9.6ｇ、野菜摂取量の平均値258.7ｇ、果物摂取量の平均値78.1ｇとなっており、「健康日本21（第三次）」と同様に、令和14年度までに、それぞれ１日当たりの食塩摂取量の平均値７ｇ、野菜摂取量の平均値350ｇ、果物摂取量の平均値200ｇとすることを目指す。

さらに、生活習慣病の予防や改善には、日常から望ましい食生活を意識し、実践することが重要である。しかし、エネルギーや食塩の過剰摂取に代表されるような栄養素等の偏り、朝食欠食等の食習慣の乱れ、それに起因する肥満、やせ、低栄養等、生活習慣病につながる課題はいまだ改善するまでには至っていない。

このため、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している国民の割合を指標とする。

具体的には、令和７年度は63.2％となっており、令和12年度までに70％以上とすることを目指す。

(Ⅴ)　ゆっくりよく噛んで食べる

国民が健やかで豊かな生活を送るには、口腔機能が十分に発達し、維持されることが重要である。健康寿命の延伸のために噛み方や食べる速さにも着目し、口腔の健康や口腔機能の獲得・維持・向上と関連させた食育が重要となっていることから、ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合を指標とする。

具体的には、令和７年度は46.2％となっており、令和12年度までに55％以上とすることを目指す。

(Ⅵ)　農林漁業体験を経験する

食に関する関心や理解の増進を図るためには、広く国民に農林水産物の生産に関する体験活動の機会を提供し、農林水産業についての意識や理解を深めてもらうことが重要である。特に、農林漁業体験を経験した子供は、食べ物を生産する現場をしっかり見たことにより、食べ物を大切にする意識や食べ物への関心を持つようになり、食べ残しが少なくなること等が報告されており、子供の頃の農林漁業体験は重要である。

国民の更なる食や農林水産業への理解増進を図る観点から、子供をはじめとした幅広い世代に対する農林漁業体験の機会の提供を拡大していくことが必要である。

このため、農林漁業体験を経験した国民（世帯）の割合を指標にすることに加えて、実態をより適切に把握するため、農林漁業体験を経験した国民（本人）の割合を指標とする。

具体的には、世帯については、令和７年度は57.1％となっており、令和12年度までに60％以上、本人については、令和７年度は45.5％となっており、令和12年度までに50％以上とすることを目指す。

(Ⅶ)　生産現場等を意識して食品等を選ぶ

農林漁業者や農山漁村人口の著しい高齢化・減少及び耕地面積の減少という事態に直面する中、できるだけ多くの国民が我が国の農林水産業の役割を理解し、自らの課題としてその将来を考え、それぞれの立場から主体的に支え合う行動を引き出していくことが必要である。

このため、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を指標とする。例としては、地元産品や被災地の産品等自分が応援したい地域の産品、応援したい生産者を意識して選ぶことが想定される。

具体的には、令和７年度は66.0％となっており、令和12年度までに70％以上とすることを目指す。