食を通じた
地域共生社会の

健康生活支援ガイド

令和5年度・令和6年度厚生労働科学研究費補助金
（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）
社会経済的要因による栄養課題の解決に向けた食環境整備のためのツール開発研究

目　次

● はじめに …… 1

● 第1章 自治体での食生活支援環境づくり 太田亜里美 …… 3

● 第2章 子どもの居場所等における食スキルの支援環境づくり 坂本達昭 …… 25

● 第3章 食品事業者等における食生活支援環境づくり 小林知未 …… 53

● 健康・食習慣気づきシート …… 71

令和5年度・令和6年度厚生労働科学研究費補助金
（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）
社会経済的要因による栄養課題の解決に向けた食環境整備のためのツール開発研究

「食を通じた地域共生社会の健康生活支援ガイド」

はじめに

「食を通じた地域共生社会の健康生活支援ガイド」は、経済的要因による栄養課題の解決に向けた食環境整備の取組を進めるため、自治体、市民社会、食品関連事業者・メディア等の事業者がそれぞれ利用可能な支援ガイドと支援ツールです。本ガイドは、令和5年度・令和6年度厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）「社会経済的要因による栄養課題の解決に向けた食環境整備のためのツール開発研究」の一環で作成されました。

1）現状と課題

世帯の経済状態が健康格差につながることは多くの研究で示されており、健康日本21（第二次）、同（第三次）では健康寿命の延伸とともに健康格差の縮小が最終目標として設定されています。健康格差を縮小するため、経済的要因による栄養課題についても検討されています。その結果、子ども（Murayama et al. 2017、硲野他2017、Horikawa et al.2020、駿藤他2020、酒井他2024）、成人（Nishi et al.2015、林他2015、Horikawa et al.2017、Kojima et al.2020）、高齢者（Ota et al.2016、Ishikawa et al. 2017、Fukuda et al.2017）で、一貫して経済状態が不利な場合に食事内容や栄養状態に課題が多いことが示されています。これらのエビデンスの蓄積により、生涯に渡り経済格差に伴う栄養格差は、日本の主要な栄養課題の1つであることが示されています。

さらに、本研究班の生活保護受給者の食生活の実態分析でも、全国の経年的なデータから、食費に占める菓子類の購入割合が増加していること、母子世帯で野菜類の購入割合が少ないこと、一方で電子レンジを所有している場合に魚介類や肉類など健康的な食品の購入割合が多いこともわかりました。また、地域の高齢者のデータから生活保護受給者は受給者以外と比較して食品の多様性が少ないこと、一方で共食頻度が多い人は多様性がみられることが示されました。これらの結果を踏まえて本書では、経済的に不利な人々が健康的な食事ができるための食環境づくりとして、菓子類を増やさないこと、野菜を増やすこと、電子レンジの活用、共食の場（居場所）に着目しています。

2）地域共生社会の中での健康づくりと食生活

近年、福祉制度の中でも健康づくりが推進されるようになりました。生活保護制度については、平成30年の生活保護法改正で「被保護者健康管理支援事業」が創設され、福祉事務所がデータに基づき生活保護受給者の生活習慣病の発症予防・重症化予防等を推進することとなりました。また、厚生労働省通知では、「生活困窮者自立支援制度においては、その最も重要な目標として、「生活困窮者の自立と尊厳の保持」を掲げており、この自立の概念には、社会的なつながりを回復・維持する「社会生活自立」、経済状況をよりよく安定させる「経済的自立」のほか、健康や日常生活をよりよく保持する「日常生活自立」も含むことから、健康増進に向けた支援を行うことは、生活困窮者の自立を支援する観点からも重要な取組である。」（「生活困窮者自立支援制度と健康増進施策との連携について」令和5年6月26日付け健健発0626第1号、社援地発0626第1号　厚生労働省健康局健康課長、社会・援護局地域福祉課長通知）としています。

一人ひとりにとって食生活は健康に多面的に関わっています。食事は、何より生命を維持するために必要不可欠です。そして、何をどのくらい食べるかは、健康の保持増進や疾病を予防するために重要です。また、誰とどのような場で食べるかは、楽しみにつながり、心の健康にもつながります。食事や食物のやりとりによって人とのつながりをもつことは、孤立を防ぐことにもつながります。

人々の食生活は、とりまく様々な食環境の中で営まれています。食環境は食物提供の流れ（食物の生産、流通、販売等）と食情報の流れ（マスメディア、SNS、保健医療機関、学校・保育所、栄養表示等）からなります。全ての人が健康的で楽しい食生活ができるための食環境ができれば、それが地域共生社会の1つの姿ともいえます。

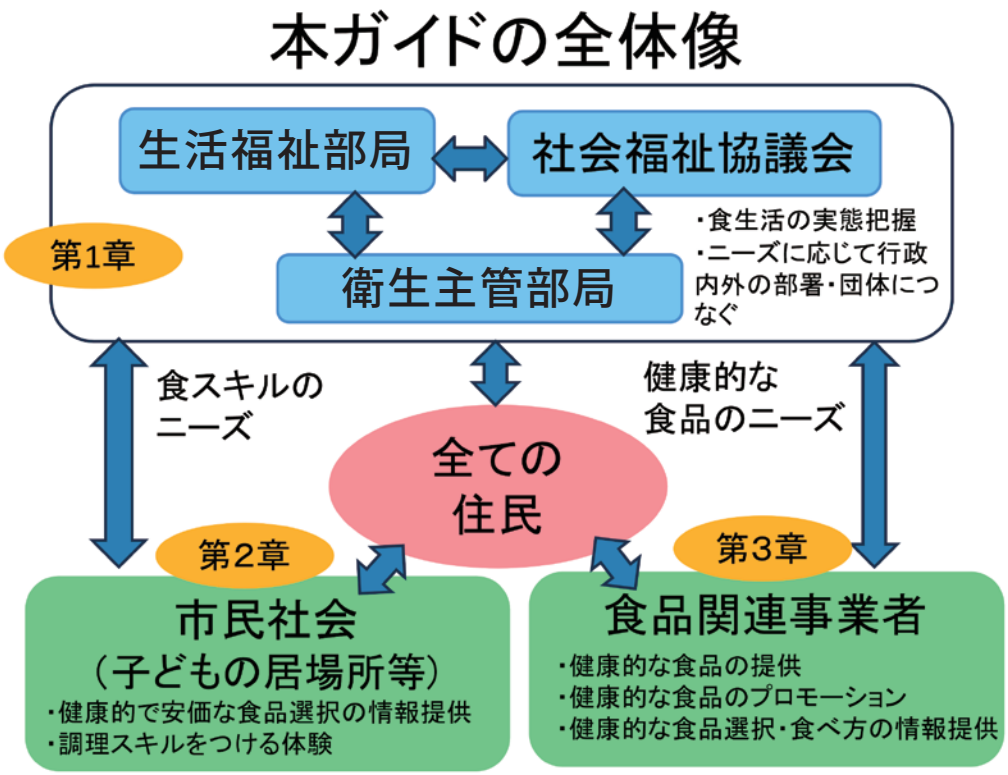
3）本ガイドの使用者･活用方法

本ガイドは、主に行政の栄養専門職（管理栄養士･栄養士）（以下、「行政栄養士」）が、自治体の関係者、市民社会、食品関連事業者と協働して、経済的要因による栄養課題の解決に向けた食環境整備をするためのガイドです。本ガイドの全体像を下の図に示しました。第1章は、自治体にある既存の制度や事業の中で、行政栄養士が効果的に食生活支援を行うためのガイドです。第2章は、市民社会の中で普及している子どもの居場所での食生活支援を行うためのガイドです。第3章は、食品関連事業者としてフードバンク、農業生産者や直売所、食品小売店の食環境づくりのガイドです。

厚生労働省通知（前出）では、生活困窮者自立相談支援機関等が対応することとして、生活困窮者自立支援制度の各事業における利用者等の健康課題の把握を挙げています。特に食生活関連では、家計改善支援事業において、酒、たばこ代とともに、購入している食品について、インスタント食品、ファストフード、菓子パン等が明らかに多い、又は食品を全く購入していないなどの確認、子どもの学習･生活支援事業、普段の食生活や健康管理の習慣などの確認を挙げています。また、事業利用者に健康面の課題があると判断される場合には、衛生主管部局と連携した健康づくり支援について記載されています。

また、厚生労働省の事務連絡では、生活困窮世帯等の子どもの学習･生活支援事業における支援を充実させるため、子どもの居場所等での食事提供や年中行事や家族でのイベントの体験機会の少ない子ども等に対し、調理実習やキャンプでの集団生活や自炊体験、農業体験等への参加を通じた体験活動等を通じて、栄養をとるための食事というだけでなく、手洗い等の生活習慣付け、炊事道具等の日用品の使い方、マナーや食事の際の会話等の体験を通じて、子どもが安心して過ごせる人々との関係性を醸成する居場所を提供すること等が記載されています。（「生活困窮世帯等の子どもの学習･生活支援事業における支援の充実について」令和2年5月19日付け厚生労働省社会･援護局地域福祉課生活困窮者自立支援室事務連絡）

行政栄養士はこれらの行政の制度の内外で、あるいはそれらをつなぐ食生活支援を行うことが期待されます。第1章で提案するように、行政内の生活福祉部局や社会福祉協議会との連携で、健康･食習慣気づきシート等を活用して住民へ食生活支援を行うことができます。その中で、調理方法がわからない等の食スキルのニーズがある場合は、第2章を活用してください。また、食物そのものが不足している場合、健康的な食品のニーズがある場合は、第3章を活用してください。ガイドの各章には、取組に活用できるツールがついています。ツールは、支援の際に対象者に配布するリーフレットや調理実習の際に活用できる動画です。ガイドと併せてご活用下さい。



（研究代表者　新潟県立大学　村山伸子）

第1章 自治体での健康・食生活支援環境づくり

太田亜里美

1.1 本ガイドの健康・食生活支援の全体像

ポイント

- **社会経済的地位の低さは、喫煙や過剰な飲酒などの健康リスクのある行動につながり、主食の摂取量が多く、野菜、果物、魚の摂取量が少なくなる傾向があります。**
- **生活困窮者・生活保護受給者への健康支援の中で、生活保護受給者を対象とした被保護者健康管理支援事業がある一方、生活困窮者に対しては、自立相談支援事業等の中で、必要に応じて医療機関への同行等を行っているところであり、更なる健康増進が勧められます。**
- **本ガイドは衛生主管部局に所属する行政栄養士を対象としています。実施協力者として衛生主管部局に所属する保健師等、福祉事務所、社会福祉協議会等、生活保護受給者、生活困窮者を支援している事業所のスタッフ等幅広い支援者を想定しています。**
- **相談支援の窓口から健診事業等既存の健康支援事業につなげていく健康・食生活支援（フォーマル:行政など）と、子ども食堂・地域食堂、フードバンク等との連携からの健康・食生活支援（インフォーマル:ボランティア、NPOなど）の2つの支援の軸が本ガイドラインとなります。**

1 ガイドを使ってほしい人

本章は市町村において衛生主管部局に所属する行政栄養士を対象としています。実施協力者として幅広い支援者を想定しています。

主に市町村と、衛生主管部局※に所属する行政栄養士が、衛生主管部局の保健師等と、また福祉系の福祉事務所、社会福祉協議会等の事業所のスタッフと協働して、自治体にある既存の制度や事業の中で、効果的に健康・食生活支援を行うためのガイドです。支援対象者にむけた健康・食生活支援ツールの動画・まんがも本事業の一環としてつくりました。

本章では生活福祉部門に所属する行政栄養士は、福祉事務所等の事業所のスタッフに含めます。

※衛生主管部局とは健康づくり・母子保健・特定健診・特定保健指導等を実施する部局を指します。

2 生活保護制度と生活困窮者自立支援制度

生活保護制度は、生活に困窮した国民に対して最低限度の生活の保障と自立の助長を目的としており、生活扶助、住宅扶助、医療扶助等による給付制度です。

一方、生活困窮者自立支援制度は、生活保護の受給に至らないように自立を支援する制度であり、基本は現金給付ではなく、経済的・社会的な自立に向けた相談支援の提供になります。生活困窮者自立支援法は、生活保護に至る前の第2のセーフティネットとして制度化され、目的・対象者の規定ぶりや事務の性質が異なる法体系となっています。

3 本ガイドを活用して支援する『支援対象者』

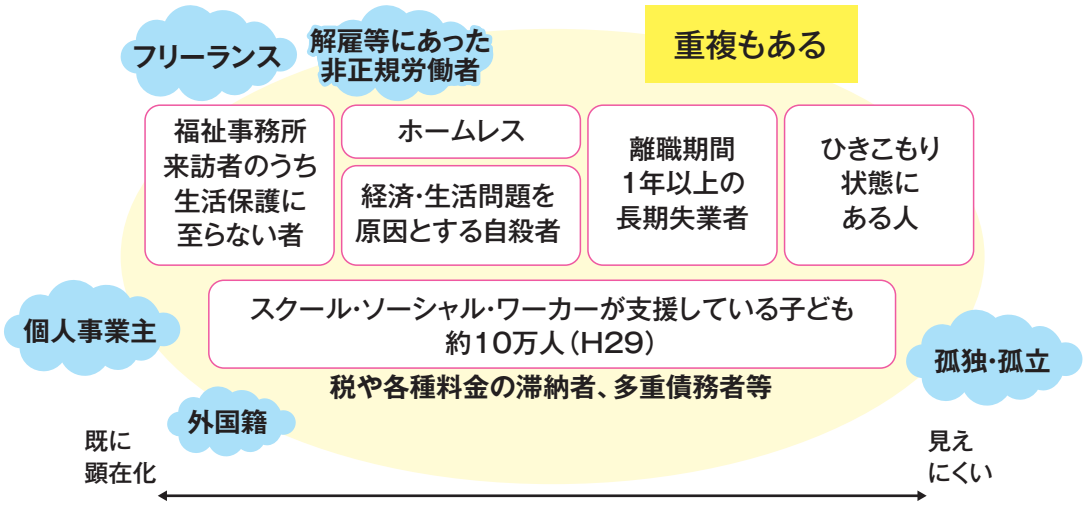
・本ガイドでの支援対象者は生活困窮者・生活保護受給者の方を想定しています。これらの方々は社会から孤立しがちで、健康無関心期の割合が高いとされます。

・生活困窮者とは生活困窮者自立支援法第2条に「生活困窮者とは、就労の状況、心身の状況、地域社会との関係性その他の事情により、現に経済的に困窮し、最低限度の生活を維持することができなくなるおそれのある者」と定義されています。

・生活困窮者は福祉事務所来訪者のうち生活保護に至らない者などすでに顕在化している場合とひきこもり状態にある人のように見えにくい場合があるとされています。

・生活保護受給者に関するデータ（生活保護の現状及び動向調査など）は公開されていますが、生活困窮者の人数に関するデータの報告がないのは、対象者の全体把握が難しい事が理由です。

生活困窮者自立支援法の主な対象者



生活困窮者自立支援法　自立相談支援事業　従事者養成研修テキスト

引用：
生活困窮者自立支援法 自立相談支援事業従事者養成研修テキスト 第2版.
自立相談支援事業従事者養成研修テキスト編集委員会. 中央法規出版

4 生活困窮者・生活保護受給者に法律や健康問題

・平成25年に生活困窮者自立支援法が成立し平成27年自立相談支援事業を必須事業とし、就労準備支援事業や家計改善支援事業、子どもの学習支援事業等を開始しました。
・令和3年の社会福祉法の改正により、重層的支援体制整備事業が創設されました。(i)相談支援(属性を問わない相談支援、多機関協働による支援、アウトリーチ等を通じた継続的相談支援)、(ii)参加支援、(iii)地域づくりに向けた支援を一体的に実施するものです。
・収入や職業などの社会経済的地位の低さは、現在の喫煙や過剰な飲酒などの健康リスクのある行動と関連していたことも報告されています。
・令和4年の国民健康・栄養調査では、野菜摂取量で男女ともに世帯所得が600万円以上の世帯と比較して200万円未満の世帯員で有意に少ない結果でした。また所得が200万円以下の世帯では600万円以上の世帯より有意に主食の摂取量が多く、野菜、果物、魚の摂取量が少なかったと報告されています。
・社会経済状況の悪い人達は糖尿病が多いことも報告されており、背景にある生活習慣・食習慣の改善が必要と考えられます。

	生活困窮者自立支援法 (平成25年法律第105号)	生活保護法 (昭和25年法律第144号)
目的	第一条　この法律は、生活困窮者自立相談支援事業の実施、生活困窮者住居確保給付金の支給その他の生活困窮者に対する自立の支援に関する措置を講ずることにより、生活困窮者の自立の促進を図ることを目的とする。	第一条　この法律は、日本国憲法第二十五条に規定する理念に基き、国が生活に困窮するすべての国民に対し、その困窮の程度に応じ、必要な保護を行い、その最低限度の生活を保障するとともに、その自立を助長することを目的とする。
対象者	第三条　この法律において「生活困窮者」とは、就労の状況、心身の状況、地域社会との関係性その他の事情により、現に経済的に困窮し、最低限度の生活を維持することができなくなるおそれのある者をいう。 2~7　(略)	第六条　この法律において「被保護者」とは、現に保護を受けている者をいう。 2　この法律において「要保護者」とは、現に保護を受けているといないとにかかわらず、保護を必要とする状態にある者をいう。 3~5　(略)
事務の性質	□　自治事務	□　法定受託事務 (保護の決定、変更、廃止、指導・指示等) □　自治事務 (要保護者に対する相談・助言、就労支援事業)

引用:厚生労働省.社会保障審議会生活困窮者自立支援及び生活保護部会(第16回)資料
https://www.mhlw.go.jp/content/12002000/000961867.pdf

5 本ガイド活用の流れ

本ガイドは、行政栄養士が『生活困窮者自立支援制度と健康増進施策との連携』を実施できる流れの一つを挙げています。

令和5年の厚生労働省からの『生活困窮者自立支援制度と健康増進施策との連携』の内容に沿えるように作成していますので、まずは通知のご確認をお願いします。

https://www.mhlw.go.jp/content/001468501.pdf

令和7年4月に「生活困窮者自立支援等の一部を改正する法律」が公布されました。

ミキちゃん

▶生活困窮者自立支援制度と健康増進施策との連携(厚生労働省通知)

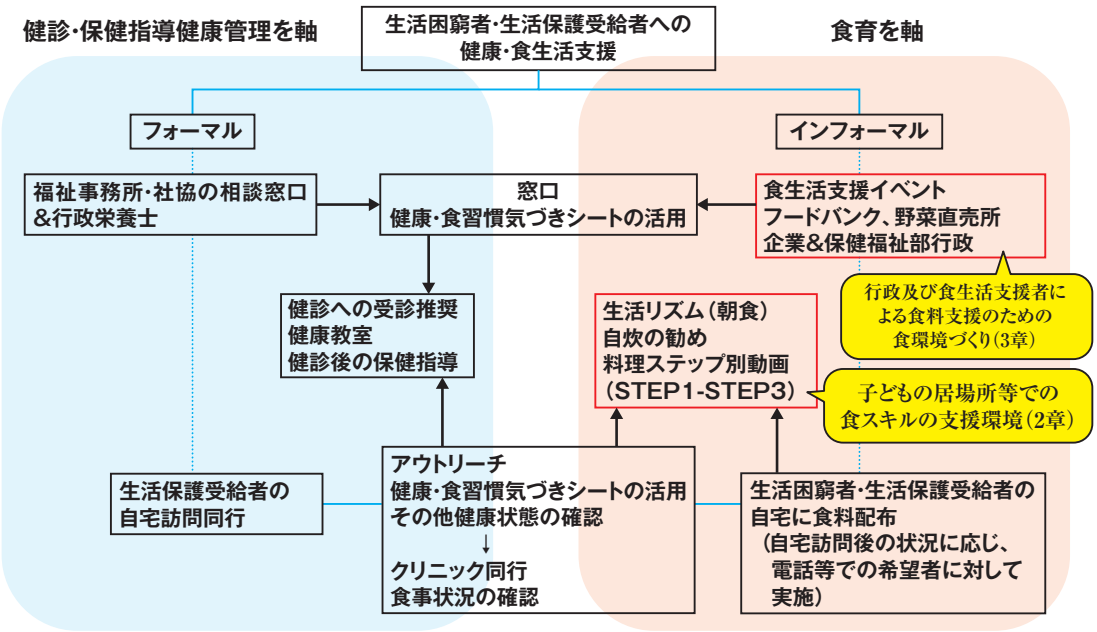
衛生主管部局と生活困窮者自立支援制度主管部局等の連携した健康づくりとして、
・生活困窮者の生活状況や心身の健康状態、健康診査の受診状況、通院・服薬の状況といった健康関連の状況の確認
・生活困窮者へ健康診査の必要性の情報提供、本人の状況に応じて健康診査・健康相談・健康教育等健康支援などの衛生主管部局で実施する事業につなげる流れをつくっていくなどが推奨されています。

通知の内容を各章で紹介しています。

5 本ガイドの流れ　続き

自立支援の中でフォーマルサービスとは、制度に基づくサービスや支援のことであり、例えば、生活保護、ハローワークにおける職業紹介、相談支援事業、障害者総合支援法に基づく相談支援や障害福祉サービスなどがあります。一方、インフォーマルサービスとは、法制度によらない各種サービスや支援のことであり、地域のボランティアによる見守り活動や居場所の提供、食材等を提供するフードバンクなどのサービスがあります。

一章は相談支援の窓口から健診や健康支援につなげていく行政等を主体とする健康・食生活支援（フォーマル）と、二章、三章は子ども食堂・地域食堂、フードバンク等との連携からのボランティア・NPO等を主体とする健康・食生活支援（インフォーマル）であり、この2つの支援の軸が本ガイドラインとなります。



6 本ガイドでの健診

健診は3種類あります。

(i) **40歳以上の生活保護受給者に係る健診・保健指導**については、健康増進法（平成14年法律第103号）に基づき市町村が実施するものとなっています。対象は健康増進法に基づき、特定健診の対象とならない者です。

(ii) **特定健診**は高齢者の医療の確保に関する法律、労働安全衛生法に基づき40歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者を対象に医療保険者や事業主が実施しています。

(iii) **後期高齢者の保健事業（健診含む）**は「高齢者保健事業と介護予防の一体的な実施」の高齢者の医療の確保に関する法律（改正）に基づき、後期高齢者医療広域連合と市町村が連携のもと実施しています。

生活困窮者の健診は(ii)または(iii)に含まれ、生活保護受給者の健診と種類が異なります。

7 『支援対象者』の地域での把握と行政内の理解

生活困窮者・生活保護受給者の健康支援を行うにあたり、どの地域に支援が必要な人がいるかの地域の実態把握をまず行います。

生活困窮者・生活保護受給者の健康課題把握は健康を阻害する社会的な要因（貧困、労働、教育の問題など）をも含めた各種統計情報から「見える化」します。

生活保護受給者に関するデータ（生活保護の現状及び動向調査など）は公開されていますが、生活困窮者は把握が難しく、各種データからの推測となります。

支援を開始するにあたり、子ども家庭課、高齢福祉課など生活困窮者を支援する様々な部署と「見える化」の共有をしましょう。1.2.2 参照あり

(i) 活用できる調査の例

・被保護者率：被保護者調査

健康・食生活支援が必要と思われる地域 ・被保護者率：被保護者調査 令和6年度被保護者調査／月次調査／概数（都道府県 政令指定都市・中核市記載）
https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?tclass=000001218801&cycle=0

・健診受診率の地域別データ：国民生活基礎調査

https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&toukei=00450061&tstat=000001206248

・被保護者（生活保護受給者）の健診受診率：

福祉事務所等が社会保険診療報酬支払基金に提出する令和6年度以降に実施した被保護者の特定健康診査に相当する健康診査の実施状況に関する結果について.
https://www.ssk.or.jp/datahealth/tokuteikenshin/tokuteikenshin_05.files/hihogosha_060125_2.pdf

・医療費の地域差分析：医療費の地域差（医療費マップ）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iryouhoken/database/iryomap/index.html
市町村国民健康保険と後期高齢者医療制度の医療費及び国民医療費の地域差について都道府県や市町村別にみた医療費水準の地域差について、とりまとめたもの。

・完全失業者数、完全失業率など：労働力調査

https://www.e-stat.go.jp/statistics/00200531
労働力調査は統計法に基づく基幹統計調査として、国民の就業及び不就業の状態を明らかにするための基礎資料を得ることを目的として毎月実施されています。

具体的な地域診断の方法は、第3章を参照して下さい。

8 福祉事務所・社協での支援対象者の健康・食生活支援状況

令和5年1月に生活保護受給者を支援する福祉事務所、生活困窮者を支援する社会福祉協議会にアンケートを実施しました。

全国の福祉事務所、自立支援事業実施の社会福祉協議会の自立相談支援事業、就労支援事業、家計改善支援事業にアンケートを郵送し回答を頂いた結果です。

回収数は、生活保護受給者支援を行っている福祉事務所1,250団体中491団体（39.3%）。生活困窮者自立相談を行っている社会福祉協議会612団体中自立相談233団体（38.1%）、就労支援102団体（16.7%）、家計改善158団体（25.8%）でした。

質問内容は

(i) 最初の家庭訪問時や面談時に健康・食生活について貴団体での確認（聞き取り）状況

(ii) 支援対象者の家族状況、就業状況等の社会的背景等を整理、記録するシート（アセスメントシートなど）の有無

(iii) 他部署、他職種との連携状況など

質問：最初の家庭訪問時や面談時に健康状態について確認（聞き取り）はしていますか?

	生活保護受給者	生活困窮者		
			80%以上	50%以上
	(n=491)	自立支援事業 (n=233)	就労支援事業 (n=102)	家計支援事業 (n=158)
	%	%	%	%
体調について	92.7%	94.4%	92.2%	94.9%
定期的な通院・服薬状況	93.1%	88.0%	83.3%	89.2%
健康診断の受診状況	35.8%	27.0%	37.3%	30.4%
食費（1か月など）	25.9%	84.5%	51.0%	97.5%
外食、中食、自炊状況	57.0%	66.1%	57.8%	87.3%
食事の回数（1日3回、1日2回など）	50.7%	45.5%	51.0%	51.9%
お酒、たばこの摂取状況の確認時に食事状況の確認をする	37.5%	42.1%	33.3%	58.2%

ヒデキくん

「体調について」「定期的な通院・服薬状況」は福祉事務所・社協（自立相談支援事業、就労支援事業、家計改善支援事業）は80%以上ほぼ聞き取りし確認していました。

健康にもつながる食事状況の質問として「外食・昼食・自炊状況」「食事の回数（1日3回、1日2回など）も50%前後の各団体で確認していました。

健診受診状況について口頭で確認していると回答した団体の割合は福祉事務所・社協ともに30%前後と少なめでした。

質問：面接時にアセスメントシート等評価シートを使用していますか。
使用している場合、シートには健康状態、薬の内服状態、普段の食生活（1日3食など）などありますか。

	生活保護受給者 (n=491)		生活困窮者（自立相談支援事業）(n=233)		生活困窮者（就労準備支援事業・認定就労支援事業）(n=102)		生活困窮者（家計改善支援事業）(n=158)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
面談時の評価シート活用の有無								
手引き等のシートを使用	49	10.0%	151	64.8%	6	5.9%	91	57.6%
団体独自のシートを使用	92	18.7%	34	14.6%	32	31.4%	15	9.5%
その他公開されているシートや家計簿等を使用	6	1.2%	23	9.9%	15	14.7%	14	8.9%
使用していない	248	50.5%	8	3.4%	36	35.3%	22	13.9%
使用してみると回答した施設のみ	(n=162)		(n=225)		(n=66)		(n=128)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
評価シート等に健康状態、薬の服薬状態についての確認項目の有無								
ある	120	74.1%	192	85.3%	18	27.3%	23	18.0%
ない	26	16.0%	19	8.4%	31	47.0%	86	67.2%
わからない	3	1.9%	3	1.3%	3	4.5%	0	0.0%
その他	15	9.3%	5	2.2%	4	6.1%	4	3.1%
評価シート等に普段の食生活（1日3食など）について確認項目の有無								
ある	105	64.8%	7	3.1%	11	16.7%	3	2.3%
ない	40	24.7%	200	88.9%	39	59.1%	113	88.3%
わからない	2	1.2%	5	2.2%	3	4.5%	2	1.6%
その他	9	5.6%	7	3.1%	1	1.5%	1	0.8%

80%以上　50%以上

サトシくん

自立相談支援事業では評価シートの活用率が高かったです。健康状態は評価シートに入っていましたが、食事状況は入っていませんでした。

ヒデキくん

本ガイドで提案する『健康・食習慣気づきシート』は、健康状態、飲酒・喫煙、睡眠時間、朝食摂取状況、菓子・菓子パン摂取頻度等に関する質問項目を含むアセスメントシートです。

支援対象者本人に『健康・食習慣気づきシート』をチェック、生活・食習慣の振り返りをしてもらいます。さらに福祉事務所・社協の相談支援スタッフに『健康・食習慣気づきシート』で健康問題のありそうな支援対象者を衛生主管部局の行政栄養士につないでもらいます。『健康・食習慣気づきシート』を使い、健康・食生活支援のPDCAサイクルを回す流れを考えていきます。

コラム

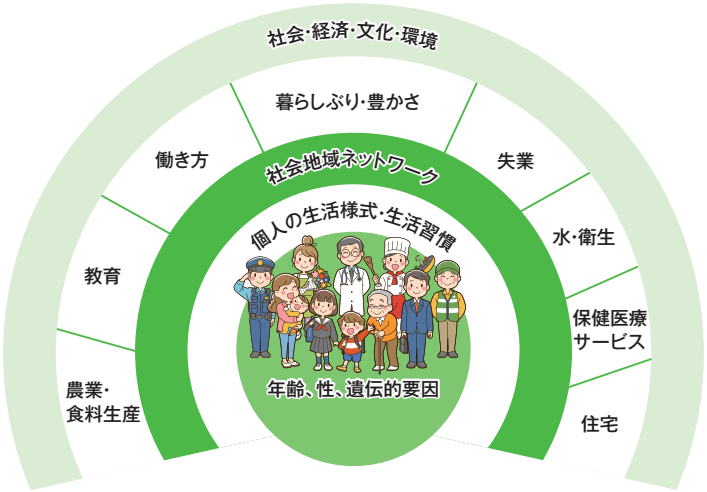
健康の社会的決定要因

(Social Determinants Of Health, SDOH)

健康の社会的決定要因(Social Determinants Of Health, SDOH)は、世界保健機構(WHO:World Health Organization)によって「人々が生まれ、成長し、生活し、働き、年齢を重ねる環境で健康上の結果に影響を与える医学的でない要因」と定義され、提唱されています。

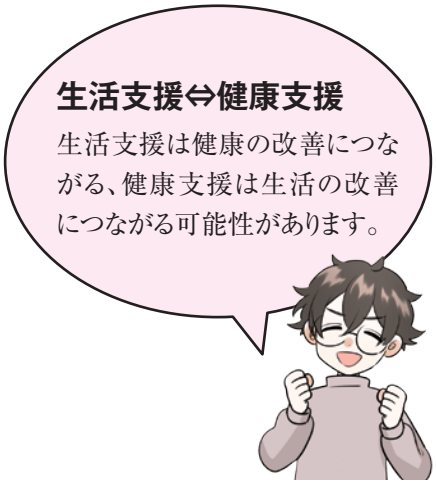
社会経済的に不利な立場の人達は、所得や教育、職業など社会経済的状況に影響を受け、健康問題が生じやすい状況です。個人の努力で容易に変えられるものではなく、社会として取り組むべき課題といえます。

支援対象者の背景、問題点を拾い上げ、支援対象者の健康にかかわる要因は保健医療による介入だけでなく、就業状況、家族状況、社会とのつながりなど間接的な要因の改善が、健康につなげられる可能性もあります。行政栄養士に保健医療分野からの介入と同時に、健康支援以外の行政的サービスの活用から健康の社会的決定要因(SDOH)の改善を勧めてほしいと思います。



アチェソン報告で示された「健康の社会的決定要因」の概念図

〔Dahlgen G. Whitehead M：Policies and strategies to promote equity in health. Would Health Organization. 11. 1991 より一部改変〕



サトシくん

▶生活困窮者自立支援制度と健康増進施策との連携について(厚生労働省通知)

生活困窮者自立支援制度においては、社会的なつながりを回復・維持する「社会生活自立」、経済状況をよりよく安定させる「経済的自立」のほか、健康や日常生活をよりよく保持する「日常生活自立」も含むことから、健康増進に向けた支援を行うことは、生活困窮者の自立を支援する観点からも重要な取組である。

また、人々の健康については、場所や教育、職業など社会経済的状況に影響を受け、社会経済的に不利な立場の人々に健康問題が生じている可能性が指摘されており、健康増進施策の推進に当たっては、こうした社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差(健康格差)の縮小は重要な課題である。

1.2『健康・食習慣気づきシート』について

ポイント

- **『健康・食習慣気づきシート』は、標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）、被保護者健康管理支援事業の手引き、高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第3版（令和6年3月厚生労働省保険局高齢者医療課）をもとに作成しています。**
- **『健康・食習慣気づきシート』を活用しPDCAサイクルに沿って支援対象者の具体的な健康・食生活支援を実施する例を挙げました。**
- **『健康・食習慣気づきシート』をもとに、行政栄養士が支援対象者のうち、健康・食生活支援の必要な対象者に、健康・食生活支援が実施できる流れの例を挙げています。**

1 『健康・食習慣気づきシート』と説明用紙（本人用・指導用）

(i) シート1『健康・食習慣気づきシート』（本人用）　相談支援の対象者本人がチェックします。
15問で構成され（A4 1枚）所要時間5分以内です。
『健康・食習慣気づきシート』は、下記ガイドライン等を使用しました。

・厚生労働省.被保護者健康管理支援事業の手引き（令和2年8月改定版）
https://www.mhlw.go.jp/content/12000000/000809908.pdf

・一般社団法人日本老年学的評価研究機構.令和4年度　厚生労働省社会福祉推進事業　被保護者健康管理支援事業における対象者の標準評価項目及び事業目標設定に関する調査研究（令和5年3月）
https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/001142282.pdf

・厚生労働省.標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000194155_00004.html

・厚生労働省.高齢者の特性を踏まえた保健事業 ガイドライン第3版（令和6年3月）
https://www.mhlw.go.jp/content/001239590.pdf

詳細は『健康・食習慣気づきシート』指導用をご確認ください

(ii) シート2『健康・食習慣気づきシート』気づきの説明用紙（本人用）
チェック後に本人が読んで生活・食習慣の振り返りを行ってもらう内容です。

(iii) シート3『健康・食習慣気づきシート』指導用（行政管理栄養士・保健師用）は今回引用した、公開されているガイドラインに記載された指導内容になります。

2 シートの使い方と流れ

ヒデキくん

STEP1

『健康・食習慣気づきシート』の理解のために、まずは行政栄養士の皆さんも自分の振り返りとしてチェックしてみてください。シートは悩まずに答えやすい質問にしています。『健康・食習慣気づきシート』本人用の説明（PDF）も確認してみてください。『健康・食習慣気づきシート』指導用（PDF）は支援対象者がチェックした『健康・食習慣気づきシート』をもとに行政栄養士がさらに生活状況の聞き取りを行い、指導につなげる流れを示しています。

ミキちゃん

STEP2

生活困窮者・生活保護受給者の健康・食習慣支援を行うにあたり、まずは、行政内の協力体制、連携が非常に大事です。地域の実態の理解や一人親支援を行っている子ども家庭課、高齢福祉課など、生活困窮者を支援する様々な部署と事例を挙げた打ち合わせの機会を持つことが勧められます。「複合的な問題を抱えた家族の健康・食生活支援を考える」「生活困窮者・生活保護受給者の地域の実態把握」など事例も挙げると理解が進みます。～詳細は 1.1.3 、1.1.7 を御覧ください。

サトシくん

STEP3

次に、生活保護受給者を支援する福祉事務所、生活困窮者を支援する社会福祉協議会との打ち合わせが勧められます。
『健康・食習慣気づきシート』記載を支援対象者にお願いするのは福祉事務所・社協の相談支援を行っているスタッフです。『健康・食習慣気づきシート』の項目で気になった方たちを衛生主管部局に所属する行政栄養士につないでもらいます。～詳細は 1.3 を御覧ください。

「生活困窮者自立支援制度と健康増進施策との連携についての厚生労働省の通知」では、生活困窮者の健康課題の確認の必要性が挙げられています。記載された項目は『健康・食習慣気づきシート』に反映させています。

ミキちゃん

▶生活困窮者自立支援制度と健康増進施策との連携について（厚生労働省通知）

様々なタイミングを捉えて、事業の利用者の健康課題の把握に努めていただきたい。

・自立相談支援事業・相談者へのインテークやアセスメント、相談支援を行う中で、生活状況や心身の健康状態、健康診査の受診状況、服薬の状況といった健康関連の状況を確認する。
・就労支援のなかでの健康面の課題の有無について確認、相談者が就職に当たって健康診査を受けた際に、その結果を本人とともに確認する。
・家計改善支援事業において、たばこ代、酒代が明らかに高い、インスタント食品、ファーストフード、菓子パンの購入等が明らかに多い、又は食品を全く購入していない等、健康面への影響が考えられる状況がないか確認する。

1.3 生活困窮者・生活保護受給者への健康・食生活支援実施の例

ポイント

- **『健康・食習慣気づきシート』を活用し、生活困窮者・生活保護受給者の健診・保健指導を増やす、健康教室へつなげるなどの健康・食生活支援をスタートするキーパーソンは衛生主管部局に所属する行政栄養士です。**
- **行政内の生活困窮者・生活保護受給者と接点のある課、部局（子ども家庭課、高齢福祉課など）と生活困窮者・生活保護受給者の健康・食生活支援の理解を得ましょう。**
- **福祉事務所・社協の生活困窮者・生活保護受給者相談支援を行っているスタッフに『健康・食習慣気づきシート』を使ってもらい、健康・食生活支援の気になる人を衛生主管部局の行政栄養士につないでもらいます。**

1 行政栄養士が福祉事務所・社協との連携を進める流れの提案

・令和3年より被保護者への健康管理支援事業が始まっています。相談支援等の中で健診の受診推奨のほか、健康状態に課題を抱えた者がいれば病院への受診を勧奨、保健師等につなぐといった対応が行われています。

・『健康・食習慣気づきシート』を活用し、生活困窮者・生活保護受給者を衛生主管部局に所属する行政栄養士が保健師等と実施している健診・保健指導、健康教室等につなげていくことが勧められます。

・生活困窮者・生活保護受給者、その他支援を必要とする人達は脳卒中、心筋梗塞、糖尿病などの罹患者の割合が高いこと、健康無関心層の割合が高いことが報告されています。その中で行政栄養士が福祉事務所・社協の協力のもと生活困窮者・生活保護受給者の健康や食生活の改善の支援を行うことが勧められます。

2 行政内部での理解と調整

□生活困窮者・生活保護受給者の健康・食生活支援を衛生主管部局に所属する行政栄養士が中心となり、生活困窮者支援に関わる高齢福祉課、子ども家庭課等、様々な部署に伝える目的で打ち合わせを行う機会を持ちましょう。

□行政内の打ち合わせの際には、生活困窮者の把握しづらい現状、本ガイドの 1.1 で作成した支援対象者の地域での提示、また本ガイド3章の複雑化・複合化した課題のある家族の事例などをあげ、行政内の連携、それぞれの専門性が必要であることを伝える機会を持ちます。

3 福祉事務所・社協との打ち合わせ

□生活困窮者との接点は持ちづらいことから、生活困窮者自立相談支援事業等の窓口での健康・食生活支援につなげることが必要となります。相談窓口で効果的に健康支援につなげるために福祉事務所・社協の相談支援窓口のスタッフと、衛生主管部局に所属する行政栄養士との連携が必要になってきます。

□案として、衛生主管部局に所属する行政栄養士が保健師等と主体となり、社会福祉協議会の場を借り、福祉事務所・社協の打ち合わせの機会をもつことが考えられます。その際、衛生主管部局ですでに福祉事務所・社協と連携しているスタッフがいるようであれば、同行してもらいましょう。

□打ち合わせでは福祉事務所・社協スタッフに衛生主管部局に所属する行政栄養士が保健師等と実施している健康診査や生活習慣改善の重要性・必要性、健康診査・健康相談・健康教育等が実施される場所等について、リーフレット等により情報提供を行います。

□最終的には福祉事務所・社協のスタッフらに健康の気になる人を衛生主管部局に所属する行政栄養士につないでもらいます。たとえば衛生主管部局に所属する行政栄養士が保健師等と社会福祉協議会、福祉事務所で2週間に1回等『まちの健康・食生活相談会（仮）』を開催するなど具体的な場所・日時、流れをあらかじめ決めておく事が勧められます。

行政栄養士が打ち合わせに持参するもの（例）

□『健康・食習慣気づきシート』の印刷物
□健診をすすめるパンフレット（各自治体で使っているもの）
□保健指導の案内 パンフレット
□健康教室情報パンフレット
□健診の予約方法（具体的に）
□高血圧予防パンフレット
□糖尿病予防パンフレット
□自動血圧計（貸出できれば）　　など

ミキちゃん

▶生活困窮者自立支援制度と健康増進施策との連携について（厚生労働省通知）

衛生主管部局と連携した健康づくり支援について事業利用者が健康診査を受診していない場合、健康状態が悪いと本人が訴えている場合、健康状態が悪いことが明らかな場合、過去に通院・服薬していたが、それが途絶えている場合については、次のような対応をお願いしたい。

健康診査の必要性、衛生主管部局で実施する事業、健康診査・健康相談・健康教育等が実施される場所・日時等について、リーフレット等による情報提供を行う。さらに健康診査等の予約の支援を行うなど実施する事業につなげる流れをつくる。

1.4 支援対象者との面談の提案

ポイント

・福祉事務所・社協の相談窓口のスタッフが、支援対象者に『健康・食習慣気づきシート』の記入をお願いする流れの例を挙げました。スタッフがシートで気になる支援対象者を、本人の同意を得た上で、衛生管理部局に所属する行政栄養士につなげることが勧められます。
・生活保護受給者の場合、福祉事務所のケースワーカーなどが、自宅訪問時などに『健康・食習慣気づきシート』の記入を支援対象者にお願いする流れも例として挙げました。

1 福祉事務所・社協での相談窓口で活用をお願いし、衛生管理部局に所属する行政栄養士につないでもらう

(i)たとえば福祉事務所・社協の相談窓口で、相談支援に関わるスタッフが普段の相談業務のなかで、支援対象者に『健康・食習慣気づきシート』の記入をお願いすることが可能か確認します。

(ii)相談支援に関わるスタッフが、支援対象者に同意の上、『健康・食習慣気づきシート』をスキャン等で保存してもらう流れが勧められます。

(iii)支援対象者には『健康・食習慣気づきシート説明本人用』をお渡ししてもらい、生活の振り返りもお願いしてみます。

(iv)健康・食生活で気になる場合(健康上問題になりそうな場合)、衛生主管部局に所属する行政栄養士による健康・食生活相談につないでもらう流れを検討してもらいます。

▶生活困窮者自立支援制度と健康増進施策との連携について(厚生労働省通知)

本人が健康診査を受診している場合や服薬している場合、服薬が中断している場合については本人の健康状態の状況把握・アセスメントを行うため、次の相談の機会等において、健康診査結果やお薬手帳を持参してもらえるよう本人に依頼するとともに、衛生主管部局に対して保健師など衛生主管部局の職員の同席を依頼する。また本人同意の上で、それらのコピーを取り、衛生主管部局の職員に渡し情報共有を行う(※衛生主管部局が相談支援時に同席している場合は保健師等がそれらを読み、相談者の状況把握やアセスメントに活用する)といった対応について積極的な御検討をお願いしたい。

2 福祉事務所での『健康・食習慣気づきシート』の活用方法の例

令和3年1月から被保護者健康管理支援事業の福祉事務所での実施が始まっていますが、実施している取組方策は、「健診受診勧奨」が82.2%で最も多く、次いで「頻回受診指導」(60.1%)、「医療機関受診勧奨」(50.1%)と続き、「保健指導・生活支援」(48.3%)、「主治医と連携した保健指導・生活支援(重症化予防)」(18.9%)の順であったと報告されています。ケースワーカーの訪問、面談、保護費支給時等に受診勧奨も考えられます。

この健診受診勧奨を行う際、話の切り口として『健康・食習慣気づきシート』を支援対象者に記載をしてもらい、そこから生活の振り返り、健診受診の必要性の話につなげていくことを一つの方法として挙げました。健診受診につながらなくても、支援対象者になにかしらの健康・食生活支援につなげるきっかけになると考えます。

引用：
第6回 医療扶助に関する検討会. 被保護者健康管理支援事業の現状・課題について.令和4年6月9日。厚生労働省.
https://www.mhlw.go.jp/content/12002000/000948315.pdf

3 支援対象者の情報共有への理解～『自立相談支援事業の手引き』より

(i)個人情報の保護

□生活困窮者への支援の過程では、生活困窮者の生活全般にわたる様々な個人情報を入手しますが、生活上様々な不安や悩みを抱えていることから、個人情報が自分の知らないところで広がっていくことに不安を感じる場合も多いです。

□自立相談支援機関の職員には法律上、守秘義務が課されており、罰則も設けられています。こうした点は、本人にも適切な形で伝えることが重要です。

□個人情報保護法では個人情報の有用性に配慮しながら、個人の権利利益を保護することを目的としており、個人情報の「保護」と「活用」のバランスを図ることが求められます。

(ii)同意の取り方

□自立相談支援機関による相談支援を継続的に行うことが適当と判断された場合、本人から自立相談支援の利用申し込み、今後、関係機関と本人に関する情報を共有することを含めて本人の同意を得る必要があることが述べられています。

□「相談受付・申込票」には、『相談支援にあたり、私の相談内容を必要となる関係機関(者)と情報共有し、保管・集約することに同意します。同意にあたっては、別紙の「個人情報に関する管理・取扱規定」について説明を受けました』の記載があります。本人の署名が必要となります。

□同意がないからといって、相談・支援ができないものではないことにも留意し、本人の同意に向け、信頼関係の構築に努めると同時に、他の福祉制度等による支援策がないかの検討が進められています。

□令和6年生活困窮者自立支援法等改正への対応ガイドでは、支援会議の開催、地域の居場所等との連携、家庭等への訪問等による生活困窮者の状況把握の努力義務化に伴い、地域で関係機関等が把握している困窮が疑われる者や生活困窮者の個々の事案の情報を共有し、支援方法等を検討することが推奨されています。

引用：
生活困窮者自立支援制度に係る 自治体事務マニュアル (令和7年4月1日 第 14 版)厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp/content/001472173.pdf
令和6年 生活困窮者自立支援法等改正への対応ガイド.令和6年6月26日.厚生労働省.
https://www.mhlw.go.jp/content/12000000/001268296.pdf

4 『健康・食習慣気づきシート』のちょっと気になる人の例

『健康・食習慣気づきシート』の下記のような例で健康に問題がでている可能性があります。ただし、『健康・食習慣気づきシート』に限らず面談の中で健康に心配となる事例は、紹介してもらうことが勧められます。

□酒、たばこの量が多い人　　□あなたは健康ですか、に対してあまりよくない、よくないと答えた人

□食事が1日1回の人、あるいは朝食欠食が多い人　　□お菓子を食べる頻度が多い人

□睡眠時間が短い人　　□外出、友達に会う回数が週1回未満の人

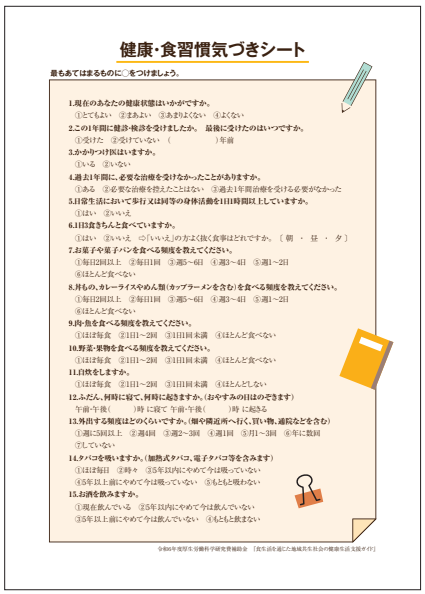
□健診受診をしていない人（5年以上など）　　□その他気になる人はだれでも（表情、眼つき、服装、その他）

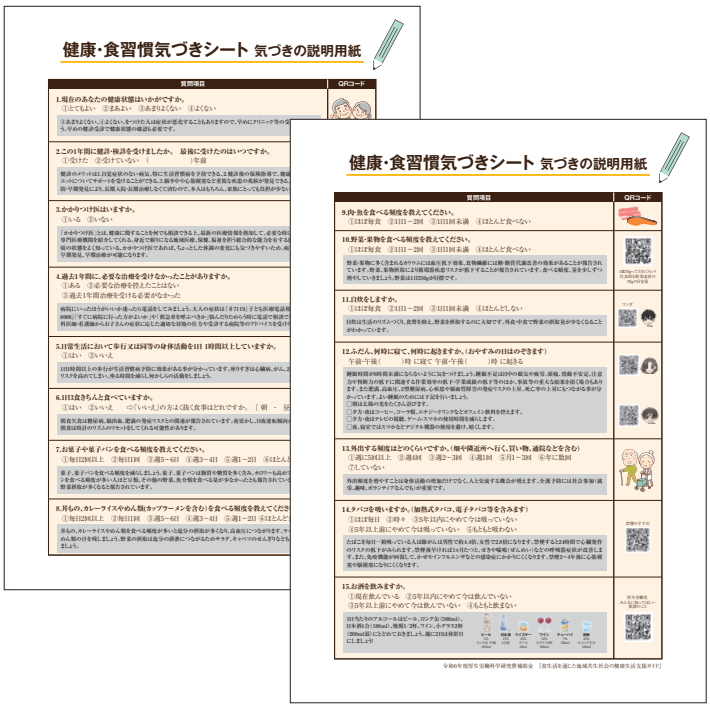
5 健康が心配な支援対象者の紹介を受けたら

・『健康・食習慣気づきシート』の指導用を使って支援対象者と個人面談も勧められます。初回面談時は、支援対象者本人が不安にならないよう福祉事務所・社協の相談支援を行っているスタッフにも同席をお願いしましょう。
・集団での健康・食生活支援を行う教室など、集団での教室の実施も生活支援の一つとして勧められます。
・支援対象者がかかりつけ医を持ち、体調の悪い時に相談できるように支援しましょう。

▶生活困窮者自立支援制度と健康増進施策との連携について（厚生労働省通知）

・自立相談支援機関の窓口において、フードバンク等から提供のあった食料を渡す際、必要に応じて衛生主管部局の管理栄養士等が同席し、食生活の助言や情報提供を行うことも検討されたい。
・支援調整会議は生活困窮者に対する具体的な支援内容の検討等を行う会議であり、自立相談支援機関等から求めがあった場合等には、保健師、管理栄養士等が支援調整会議に参加し、健康状態に課題がある本人の同意を得た上で相談者の健康状態を踏まえた必要な支援等について検討して頂くようお願いしたい。





6 その他『健康・食習慣気づきシート』の活用できる場所

シートは、以下に示すような事業等で活用することができます。

・就労準備支援事業：生活の自立にむけた生活リズム、食習慣を整えるための課題の把握、課題の改善にむけた健康教室、料理教室等への参加などが勧められます。

・家計改善支援事業：『健康・食習慣気づきシート』をきっかけに、たばこ、飲酒、菓子類にかける費用の確認、野菜を使った簡単な自炊の推奨を行いましょう。

・子どもの学習・生活支援事業：接点をもちづらいひとり親世代などへのアプローチができる可能性があります。健診情報、フードバンク情報も同時に渡すなど、保護者の方に健康・食生活支援であることが伝わるようにすることが勧められます。

・地域の高齢者サロン：サロンの活動のひとつとして、『健康・食習慣気づきシート』を参加者にチェックしてもらい、項目の改善に向けてお互い話し合いながら考えてもらい、さらに集団での健康・食生活支援指導が勧められます。

・フードバンク等による食料品支援の場 ： 相談窓口にも行きづらいと感じる人は多いです。その中で食料品支援の場での『健康・食習慣気づきシート』の活用、自炊のまんが、料理動画の紹介パンフレットを渡すなど食育実施が勧められます。

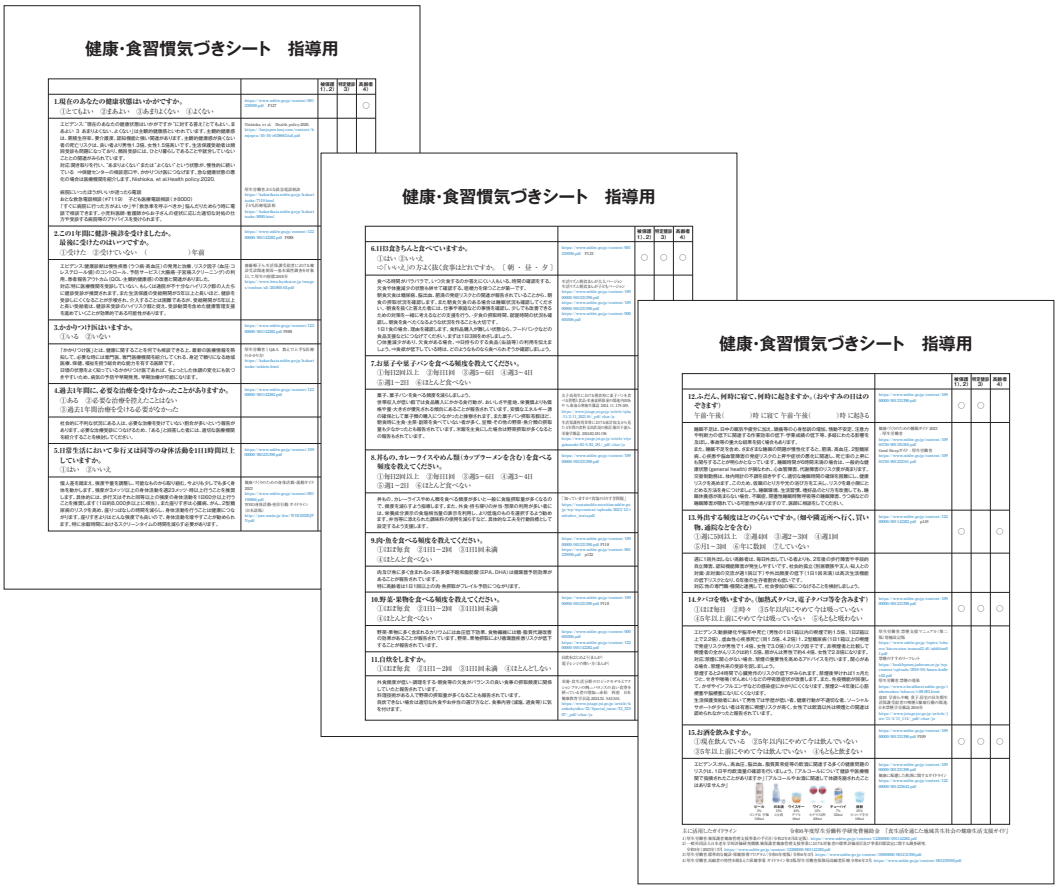
・アウトリーチによる家庭訪問等 ： 孤立している生活困窮者・生活保護受給者の家庭訪問等、ケースワーカー、支援スタッフ等に衛生主管部局に所属する行政栄養士が保健師等と同行し、『健康・食習慣気づきシート』の活用から健康・食生活支援につなげることも勧められます。

・支援会議※の場：衛生主管部局に所属する行政栄養士が保健師等と支援会議に参加し、『健康・食習慣気づきシート』を紹介、支援対象者への活用をお願いすることが勧められます。また健康・食生活の問題のある対象者を支援会議の中で、衛生主管部局に所属する行政栄養士が保健師等と他の専門職とで支援を検討していくことが勧められます。

※支援会議：会議の構成員に対する守秘義務を設けることにより、構成員同士が安心して生活困窮者に関する情報の共有等を行うことを可能とするものである。

引用：

生活困窮者自立支援制度に係る自治体事務マニュアル（令和5年3月31日 第12版）
https://www.cao.go.jp/bunken-suishin/teianbosyu/doc/r04/tb_r4fu_12mhlw_65_a_1.pdf



1.5 健康無関心期への健康・食生活支援

ポイント

- **生活困窮者・生活保護受給者は健康に対して無関心な割合が高いと報告されています。生活支援のなかで生活リズム、食習慣の改善の重要性を伝えます。**
- **本人の相談支援等に来ている理由を理解し、信頼関係をつくることからはじめます。初回面談等は福祉事務所・社協の相談支援スタッフの同席もお願いします。**
- **本人が健康・食習慣相談に負担を感じない、メリットを感じることが大事です。自炊の開始が難しそうであれば、地域食堂・フードバンク等を活用しながら、健康的な食事選択を勧めていきます。（3章参照）**

1 健康無関心期への理解～信頼関係のために

支援対象者との面談の際、意識すること

・言語によって語られることだけでなく、時間や空間を共有します。

・表情や態度等、非言語の情報も含め、相談支援員が観察したり、感じ取ったことも取り上げていきます。

・本人のこれまでの生活や現在の生活に関わってきた人たち（親族や近隣、関係機関等）からも必要な範囲で情報収集し、多面的に本人を理解していきます。

・本人と周囲との関係を知り、価値観や考え方、行動に影響を与えている環境や人の存在を考えます。

・本人との良好な信頼関係を基礎として、本人の主訴を引き出します。

・生育歴や生活歴をひもとき、価値観や考え方、行動がどのように形成されてきたのかを考え、本人についての理解を深めます。

・本人の認知や行動の特性やパターンを理解し、そのことによる生活のしづらさの有無や度合いを考えます。

・社会的に逸脱した行動があったり、本人を取り巻く関係者と本人との認識にズレがある等の場合であっても、本人の側に立って、「なぜそうなるのか」、「本人は今どのような認識でいるのか」という理解に努めます。

・本人の心情を理解し、生きづらさや自己肯定感の低下などにも目を向けます。

引用：

精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築の手引き.厚労科研.精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築に関する研究.令和4年3月.
https://nimohoukatsu.mhlw.go.jp/archive/guide/r02-cccsguideline-all.pdf

2 健康無関心期への健康・食生活支援

□健康無関心期には、日常生活に目を向けられるように促し、昼夜逆転がないか、食事の摂取状況など、自立に向けた生活リズムの構築からはじめることが勧められます。

□健診のパンフレットを渡し、健診のメリット、かかる費用、健診の予約の取り方を具体的に伝えることなどが勧められます。

□健康無関心期でも、何かがきっかけとなって行動変容への意欲が向上すると言われています。単に情報を提供するだけでなく、環境を整えて健康的な選択ができるための具体的な提案も勧められます。

3 健康無関心期への情報提供

睡眠、朝食の大切さを書いたまんがです。レンジを活用した自炊レシピまんがもまずは支援対象者にみてもらうことが勧められます。この研究の一環でつくったマンガになります。

▼電子レンジで簡単（サトシくん）

PDF

▼小学生の体内時計（タケルくん）

PDF

▼自炊チャレンジ（ヒデキくん）

PDF

▼社会人の体内時計（ミキちゃん）

PDF

1.6 健康への関心度が高まった時の健康・食生活支援

ポイント

●仕事への意欲などのきっかけに健康への意識が向くこともあります。
●健診受診のメリットを改めて伝え、勧めてみましょう。受診後の保健指導まで受けられる流れを支援対象者に伝え、健診結果後の保健指導の面談の約束をしましょう。
●健康・食習慣の中で支援対象者の自炊の支援は生活リズムをつくる、野菜摂取量の増加などのために勧められます。電子レンジを使った簡単なレシピの紹介などからの開始が勧められます。

1 支援対象者の健康行動につなげる

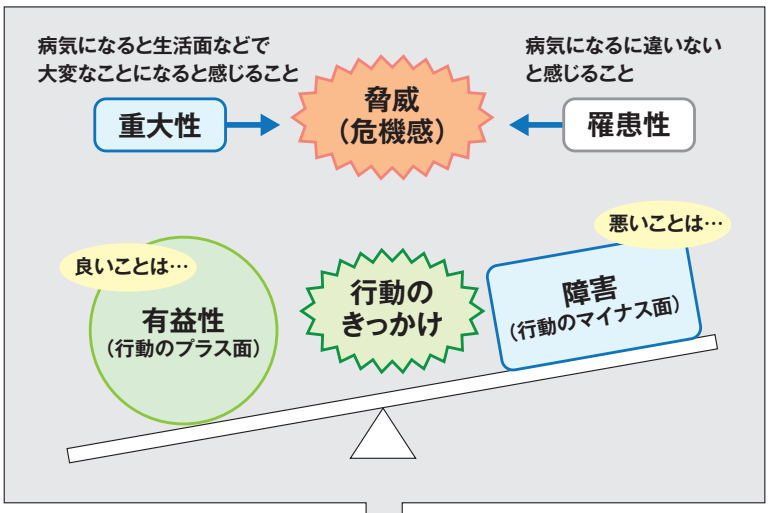
健康行動のきっかけには、下記のような流れがあるとされます。
健康信念モデル（Health Belief Model.Rosenstock,Becker）

（条件1）脅威・危機感の認識
罹患性の認識：このままでは病気や合併症にかかる可能性が高いと感じること
重大性の認識：病気や合併症の影響が重大であると感じること（健康面・経済面・社会面等）

（条件2）メリットとデメリットのバランス

健康的な行動によるメリットを感じること
ヘルスビリーフモデル.e-ヘルスネット.厚生労働省

https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys-066.html



引用：
松本 千明.医療・保健スタッフのための健康行動理論の基礎第2版
生活習慣病を中心に．　一部改変

2 関心期への健診の進め方

・健診を全員に対して一律な勧め方をするよりも、一人ひとりの考え方に応じて内容や言い方を変えるほうが受診率の向上につながる可能性があります。

・行政の衛生主管部局の行政栄養士やサービスにつなぎ、予約した健診日の日時、時間、持ち物、行き方等、丁寧な確認が勧められます。

・病気が見つかるのが怖い、その後どうすればいいかわからない、という不安も支援対象者にはあります。受診後の保健指導、その他振り返りの時期の確認、その他健康教室等の利用、医療につなげるなどそのあともフォローすることを伝えましょう。

3 野菜料理を作るスキルと選ぶスキル

・日本人成人において外食を週2回以上または中食を週2回以上利用する人は野菜摂取量が低いという報告があります。

・男性は野菜料理を作るスキルと野菜料理を選ぶスキルの両方、女性は野菜料理を選ぶスキルが、野菜料理摂取皿数と正の関連を示したと報告されています。

・男性では手間や調理にかかる時間が野菜の摂取量に影響すると報告されています。そのため、調理に手間や時間がかからず野菜料理を作るスキルや野菜料理を選ぶスキルを向上させる取り組みが有効の可能性が報告されています。

・その他野菜摂取状況に男女とも共通した要因は野菜の適切な摂取量の知識、栄養や食事に対して関心があること、野菜料理を選ぶスキルがあること、朝食欠食でした。

引用：

小林道.地域住民における中食の利用頻度と食品群別摂取量・栄養素等摂取量の関連. 栄養学雑誌.2021.
https://www.jstage.jst.go.jp/article/eiyogakuzashi/79/3/79_126/_article/-char/ja/

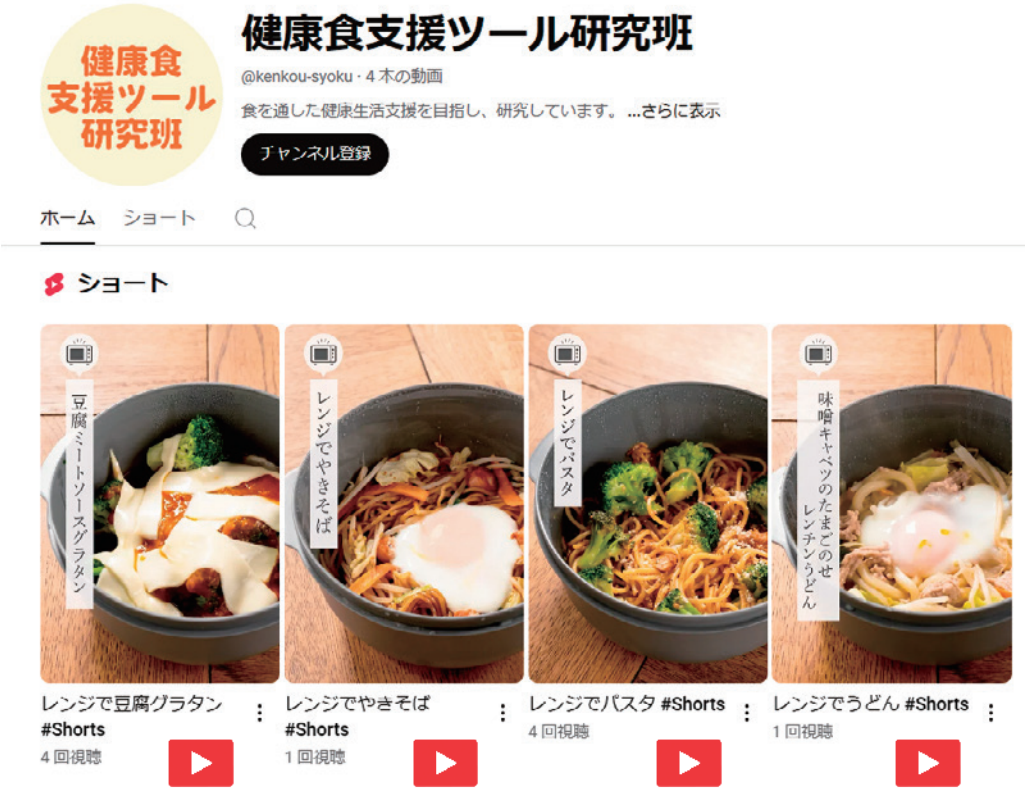
小山達也ら.20～40歳代勤労者における野菜料理摂取皿数に関連する要因. 栄養学雑誌.2024.
https://www.jstage.jst.go.jp/article/eiyogakuzashi/82/5/82_156/_pdf/-char/ja

林芙美.栄養・食生活分野のロジックモデルとアクションプランの例—野菜・果物摂取量の増加—日本健康教育学会誌.2024.
https://www.jstage.jst.go.jp/article/kenkokyoiku/32/Special_issue/32_32S06/_pdf/-char/ja

4 カット野菜を使った簡単レンジレシピ

この研究の一環でつくった料理動画、マンガ、レシピになります。

YouTube　マンガ　レシピ1、2



1.7 他部署・他団体との連携と健康・食生活支援

ポイント

・各組織内の連携強化は、外部組織との連携強化につながる可能性がみえてきています。
・行政栄養士の他部署、他団体との連携は地域の健康・食生活課題の対策のために勧められます。

1 福祉事務所・社協へのアンケート結果からみえた他団体との連携状況

・福祉事務所では被保護者健康管理支援事業開始により、医療系の専門職との連携がはじまっていることが本研究調査からもみえてきました。

・福祉事務所では健診事業の事後指導において、多団体との連携ができていました。連携数が多い事務所では、保健指導・栄養指導は個人指導、集団指導もされていました。

・社会福祉協議会では幅広い団体との連携がみられ、高齢者や障害者の在宅支援等の既存事業で得たつながりを生活困窮者支援でも生かせていると考えられました。

・社会福祉協議会の自立支援事業が就業支援事業、家計改善支援事業との連携ができているとおもわれる団体において、食品提供支援と併せた食生活の助言、地域食堂・子ども食堂の紹介等の支援が行われていました。

2 今後連携を検討したい団体 福祉事務所・社協を対象とした全国調査より

各事業の連携先として多い順位別にみると
健康づくり担当課、健診担当課、主治医、クリニック等と連携が必要と考えている団体が多いことが分かりました。

10%以上

	生活保護受給者（被保護者健康管理支援事業）（n=491）		生活困窮者（自立相談支援事業）（n=233）		生活困窮者（就労準備支援事業・認定就労支援事業）（n=102）		生活困窮者（家計改善支援事業）（n=158）	
順位	n	%	n	%	n	%	n	%
1位	**健康づくり担当課**	14.5%	**健康づくり担当課**	16.7%	企業	23.5%	弁護士会	11.4%
2位	**主治医**	14.5%	**健診担当課**	15.5%	NPO法人	14.7%	子ども食堂・地域食堂	11.4%
3位	**クリニック・病院**	12.8%	**主治医**	13.7%	学生ボランティア団体	11.8%	**クリニック・病院**	10.1%
4位	**健診担当課**	11.4%	**クリニック・病院**	13.7%	**主治医**	9.8%	通学している学校	9.5%
5位	障害者担当課	7.1%	子ども食堂・地域食堂	12.0%	地域障害者支援センター	9.8%	**健康づくり担当課**	8.9%
6位	地域包括支援センター	7.1%	薬剤師会	10.7%	**健康づくり担当課**	8.8%	民生委員・児童委員	8.9%
7位	介護保険担当課	6.5%	栄養士会	10.7%	**クリニック・病院**	8.8%	高齢介護担当課	8.2%
8位	医師会	6.5%	スクールソーシャルワーカー	10.3%	子ども食堂・地域食堂	8.8%	スクールソーシャルワーカー	7.6%
9位	保健所	6.3%	企業	10.3%	障害者担当課	7.8%	フードバンク	7.6%
10位	高齢介護担当課	5.9%	医師会	9.9%	民生委員・児童委員	7.8%	障害者担当課	7.0%

3 他の団体との連携にむけてのポイント

「地域における栄養政策の実践ガイド」より以下のポイントが挙げられています。

○成果の見える栄養政策を推進するために行政栄養士として必要なスキルとして、他部署等に積極的に相談・提案するスキルが必要とされています。

○自治体において優先すべき健康・食生活課題は、社会的側面は、「食環境整備における情報や食品へのアクセス」の他、「ヘルスリテラシーの低下」、「食料入手困難」など、健康増進部門のみでは解決が難しい課題が挙げられ、このように複雑化した健康・食生活課題の解決に向けては、分野を超えた取組との連携が必要であり、庁内関係部局や関係機関・団体と求められる役割を意識しつつ、取組の目的・目標について合意形成を図ることが重要であるとしています。

○連携しやすい体制づくりの構築　庁内関係部署や関係機関・団体との連携づくりを進めていくためには、前提条件として自所属内において、上司や同僚への報告・連絡・相談体制が円滑に機能している必要があります。その上で他部署等と連携を強化するためには、お互いの強み、弱みを理解する必要があります。

○連携により得られる効果や課題解決の具体策を示し、Win-Winの関係性を持ちながら両者が主体的に取り組めるよう、企画、実施、評価ができる体制構築に努めることが勧められます。

引用：

「将来を見据えた地域における栄養政策の実践ガイド」令和4年度 地域保健総合推進事業「将来を見据えた、地域における栄養政策の企画・立案手法に関する研究」. 新田和美.
http://www.hc-kanri.jp/03/pdf/2022_houkoku.pdf
「誰一人取り残さない栄養政策の推進に向けた行政管理栄養士の人材育成体制構築基盤研究」報告書.渡邊瑞穂.
http://www.jpha.or.jp/sub/pdf/menu04_2/menu04_2_r05_18.pdf

第2章 子どもの居場所等における食スキルの支援環境づくり

坂本達昭

2.1 現状と課題（食生活の課題）、使用する場面、ガイドの構成と特徴

ポイント（注意点・重要な点など）

- **生活困窮世帯は、欠食が多く、野菜摂取量が少なく、炭水化物エネルギー比率が高いなどの傾向があります。**
- **宅食等の食に関する支援の利用者には、料理に苦手意識があり、生鮮品の調理方法が分からないといった実態があります。**
- **基本的な調理ができるほうが、食に関する多様な支援を受けやすくなります。**

1 現状と課題

世帯年収が貧困基準以下の子どもと保護者は、食生活上の課題として、野菜や果物の摂取頻度が少ない[1)]こと、栄養素レベルでは、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの栄養素摂取量が少なく、炭水化物エネルギー比率が高いこと[2~4)]が確認されています。

宅食等の食に関する支援を利用している家庭を対象とした調査[5)]では、「料理をするのが苦手」や「野菜や肉・魚などの生鮮品の調理方法がわからない」といった調理に関する知識やスキルが不足している実態が報告されています。また、食事支援団体への聞き取り調査[6)]からも、配食型の支援においては、保護者の調理スキルによって受け取れる食材が限定されることが確認されました。具体的には、調理スキルが乏しいことを理由に、レトルトや加工済み食品のみを希望し、生鮮食品は受け取らない家庭があることや、配食を受けている世帯の主たる調理担当が子どもであり、十分な調理ができず受け取れる食材が限定的であることが確認されています。

こうしたことから、食に関する支援を利用されている世帯の子どもやその保護者が、基本的な調理スキルや献立の考え方を習得することは、食材提供等の配食型支援において受け取れる食材の幅が広がることにつながり、食事の質を高めるために有用であると言えます。そこで当研究班では、以下のような場面での使用を想定して、調理スキル等を向上させる教材を作成しました。

2 当教材を活用する場面

当教材は、いくつかの場面で、行政栄養士等が活用することを想定しています。

場面1）学習支援や居場所事業における調理体験活動の実施

だれが：都道府県または市町村の行政栄養士が、
だれと：都道府県または市町村の福祉課、福祉事務所、社会福祉協議会の関連部署の職員と連携して、
どこで：学習支援や居場所事業、こども食堂等の食事支援の場において、
なにをする：当教材を活用して調理体験の機会を設けたり、情報提供を行う

●子どもを対象とした学習支援や居場所事業の場での活用例

①対象者の年齢や調理経験などを考慮して、当教材にて解説されている料理の中から取り組む料理を選ぶ。
②食材や調理器具をそろえて、調理体験の機会を提供する。
③参加者の年齢や調理経験等に応じて、取り組む料理のレベルを段階的に上げる。
④可能な場合は、レシピ動画の二次元コードを掲載したプリントを配布し、自宅調理につなげる。
※①～④を繰り返すことで、段階的に調理スキルの習得を支援できます。

行政管理栄養士により実際に行われている事例
だれが：県型保健所で食育推進を担当している行政管理栄養士が、
だれと：管内市福祉課（福祉事務所）、社会福祉協議会、フリーランスの管理栄養士と連携して、
どこで：学習支援の場において、
なにをした：子どもに対して調理スキル向上を目指した教室（全4回）を開催した（2回講義、1回演習（献立作成）、1回調理実習）

場面2）学習支援や居場所事業における調理体験活動の事業展開
だれが：行政栄養士が委託した地域活動・フリーランスの栄養士・管理栄養士、食生活改善推進員等が、
だれと：県または市町村の福祉課、福祉事務所、社会福祉協議会の関連部署の職員と連携して、
どこで：学習支援や居場所事業、こども食堂等の食事支援の場において、
なにをする：子どもを対象に、調理スキル向上を目指した調理体験の場を設けたり、情報提供を行う

場面3）こども食堂等の食事支援の場や配食の場での利用
●こども食堂等の食事支援の場での活用
①こども食堂の運営者が、当教材に含まれている料理をこども食堂等で提供する。
②こども食堂の運営者が、提供した料理のレシピ動画の二次元コードを掲載したチラシを子どもやその保護者に配布する（自宅調理につなげる）。

●フードパントリー、配食の場での活用
①配食事業実施者が、当教材で解説されている料理の中から、利用者に提供する食材で作れる料理を選ぶ。
②その料理のレシピ動画の二次元コードを掲載したチラシを、子どもやその保護者に配布する（自宅調理につなげる）。
チラシはホームページからダウンロードできます。

社会福祉協議会による配食事業において実際に行われている事例
だれが：配食事業を行っている社会福祉協議会の担当職員が、
だれと：地域住民やフリーランスの管理栄養士と連携して、
なにをした：食料品配布の際に、配布した食料品のみで作ることができるよう、管理栄養士が作成したレシピを添えて配布し、自宅での簡単な調理をサポートした。

●子どもや保護者の自主的な調理スキル向上のためのツールとして活用
①子どもや保護者に対して、生活支援等を行っている団体が、当教材を子どもや保護者に紹介する。
②教材の一部または全体を活用し、段階的に調理スキルの習得につなげる。
小学校高学年や中学生以上であれば、自宅で料理に取り組む際に、当教材を利用することができます。ただし、はじめのうちは、大人の見守りがあることが望ましいです。

3 ガイドの構成と特徴

2章の前半は、できるだけ安価で、栄養価の高い食事を準備するためのポイントを説明しています。

●「2.栄養価と価格を総合して、よりよい食品を選択する」では、食品選択のポイントを説明しています。

●「3.食品の保存や作り置きの方法」では、経済的なメリットがある食品の保存や作り置き、冷蔵・冷凍保存等について説明しています。

2章の後半は、簡単に食事を作るスキルと、献立を考える力を習得することを目的としています。段階的に調理レベルが向上する構成としました。調理スキルの習得に役立つ調理動画による解説は、二次元コードを読み取ることで動画にアクセスできるようにしました。掲載した料理は、以下の点を考慮して決めています。

・いくつかの資料[7~10]をもとに、レベル別の構成として、年齢に応じた調理内容にしました。

・料理を作るための食材は、どこの地域でも、いつでも手に入りやすいものを使いました。

・調味料は、基本的なものをベースにしました。利便性を重視し、顆粒だしやスープの素等も活用しました。

・手順はできるだけ少なくして、簡単にできあがる方法にまとめました。

・出来上がりまでをイメージしやすいように、完成までの時間の目安を示しました。この目安時間は、初めて作る場合を想定しています。調理に慣れれば、目安時間よりも短時間でできるようになります。

●「4.簡単に調理するスキルをつける ： レベル1」は、小学校低学年～中学年向けの内容で、子どもと大人が一緒に調理に取り組むことを前提としています。レベル1の目的は、調理に親しむことです。

●「5.簡単に調理するスキルをつける ： レベル2」は、小学校中学年～高学年向けの内容です。ここでは、調味料の計量や、炊飯器、電子レンジの使い方を学べます。電子レンジを使って簡単に作れるおかず（副菜 ： 野菜を使ったおかず）や炊き込みご飯を作り、計量方法、電子レンジ、炊飯器の使い方を身につけられます。

●「6.簡単に調理するスキルをつける：レベル3」は、小学校高学年向けの内容です。ここでは、電子レンジやコンロを使った調理を学べます。主菜や汁物（みそ汁やスープ）をメニューとして取り上げているため、レベル2で扱った料理と組み合わせることで、主食、主菜、副菜のそろった食事を作れるようになります。レベル1～3を通じて、包丁、電子レンジ、コンロの使い方を身につけられます。レベル3までは、衛生面を考慮して、生の魚や肉は扱っていません。

●「7.簡単に調理するスキルをつける ： レベル4」は、中学生向けの内容として、生の肉や魚を活用した主菜となるおかずを取り上げています。ここでは中学校学習指導要領（平成29年告示）解説技術・家庭編を参考にして、内容を構成しました。中学校の家庭科で扱う調理技法の中でも、汎用性が高い調理技法である「煮る」を重視しました。レベル4までを一通り経験することで、調理の幅がひろがり、様々な料理を作ることができるようになります。

●「8.1食分（または1日分）の献立を考える」は、食事バランスの取れた食事を組み立てる方法、栄養バランスを整えるポイントを整理しています。このガイドで作れるようになった料理を組み合わせて、バランスが取れた食事を計画することができます。

当教材は、対象者の経験や調理のレベル等に応じて、取り組みやすいところから活用してください。

〈参考文献・資料〉
1）駿藤晶子、山本妙子、吉岡有紀子、他、小学生の子を持つ保護者の世帯収入別にみた食生活状況に関する研究、栄養学雑誌.2020:78（4）:143-151.
2）村山伸子、日本人の食生活の内容を規定する社会経済的要因に関する実証的研究　平成24～26年度厚生労働科学研究補助金（環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究）2015
3）Nishi N, Horikawa C, Murayama N. Characteristics of food group intake by household income in the National Health and Nutrition Survey, Japan. Asia Pac J Clin Nutr. 2017;26（1）:156-159.
4）Murayama N, Ishida H, Yamamoto T, et al. Household income is associated with food and nutrient intake in Japanese schoolchildren, especially on days without school lunch. Public Health Nutrition. 2017;20（16）:2946-2958.
5）こども宅食応援団、こども宅食利用家庭に関する調査結果2021年8月31日、
https://hiromare-takushoku.jp/wp/wp-content/uploads/2021/08/20210831kodomotakushoku_report.pdf
6）村山伸子、社会経済的要因による栄養課題の解決に向けた食環境整備のためのツール開発研究、厚生労働科学研究費補助金　疾病・障害対策研究分野 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究、2023
7）Cooking Mattars, https://cookingmatters.org/
8）Dean M, O'Kane C, Issartel J, et al. Guidelines for designing age-appropriate cooking interventions for children: The development of evidence-based cooking skill recommendations for children, using a multidisciplinary approach. Appetite. 2021;161:105125.
9）文部科学省、中学校学習指導要領（平成29年告示）解説技術・家庭編、
https://www.mext.go.jp/content/20230516-mxt_kyoikujinzai02-000033059_04.pdf
10）文部科学省、小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 家庭編、
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/__icsFiles/afieldfile/2019/03/18/1387017_009.pdf

2.2 栄養価と価格を総合して、よりよい食品を選択する

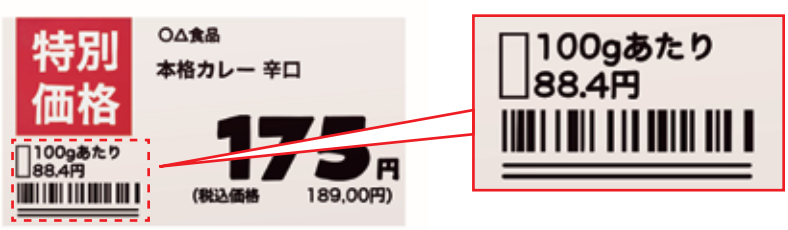
ポイント（注意点・重要な点など）

●できるだけ安価で栄養価の高い食材を選ぶことで、食費を抑えることができます。
●代わりになる食材を活用することで、食費を抑えることができます。
●保存方法を知ることで、無駄を少なくすることができます。

1 食費を抑えるポイント

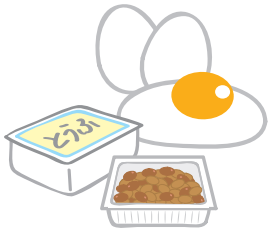
●単位あたりのコストを計算してコストパフォーマンスの良いものを見つける

・長く保存できるものや、使い切れる場合は、まとめ買いしたり、丸ごと買うと節約できます。
・単価を計算すると、コストパフォーマンスを比較できます。例えば、100gあたりや1食分あたりの価格を比較することで、コストパフォーマンスの良い商品を選べます。
・最近ではスーパーの電子棚札システム（写真）に100gあたりの価格が表示されていることもあるので、購入時の参考になります。



●代わりになる食材を検討：同様の栄養価を含む安価な食品を探す

・肉類の価格は、一般的に鶏肉、豚肉、牛肉の順に値段が高くなる傾向にあります。
・野菜の値段が高騰している場合でも、冷凍野菜は比較的安定した価格で購入できます。
・缶詰（サバ缶、ツナ缶、大豆缶など）の活用：長期保存が可能で、調理の手間もかからず、栄養価の高いのが特徴です。季節を問わず安定した価格で入手できる点も大きなメリットです。



●肉類の部位による比較する

・同じ動物性食品でも、部位を工夫したり、ミンチ肉を活用したりすることでコストを抑えられます。
①鶏肉：むね肉、ささみ、もも肉の順に価格が高くなる傾向にあります。
　むね肉は、安価、高タンパク、低脂質でコストパフォーマンスが高い部位です。
②豚肉：こま切れ肉よりも、ロース肉やバラ肉は、価格が高くなる傾向です。
　豚こま切れ肉は、炒め物、煮物などにも使い勝手がよく価格も手頃です。
※これらは、地域や販売店、時期等によって異なることがあります。

●購入する店舗を選ぶ

・ディスカウントストア、業務用のスーパー：単価が安い場合が多く、まとめ買いする場合はコストが抑えられます。
・地元の産直売り場：農産物直売所や市場等：新鮮な食品が、スーパーより安く購入できる場合があります。

2 価格が比較的安く、栄養価が高い代表的な野菜

●にんじん

栄養面：カロテンが豊富です。

価格：価格は一年を通して安定しており、手に入りやすいです。旬（秋～冬）の時期は、安価になることがあります。

●ブロッコリー

栄養面：ブロッコリーはビタミンC、ビタミンKや食物繊維、葉酸を含んでいます。

価格：季節によって価格変動はあるものの、一年を通じて手に入りやすいです。冬場や春先が旬で、安く手に入りやすいです。季節によっては、冷凍ブロッコリーの活用もおすすめです。

●かぼちゃ

栄養面：カロテンが豊富で、その他にもビタミンCやカリウム、マグネシウムも含まれています。

価格：価格は比較的安定しており、旬（秋～冬）には特に手に入りやすく、安価で購入できます。

●キャベツ

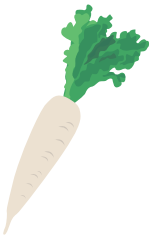
栄養価：ビタミンC、カリウム、食物繊維を含んでいます。

価格：季節に関係なく、比較的安定して供給されており、価格も一般的に手頃です。

●白菜

栄養価：ビタミンC、カリウム、食物繊維を含んでいます。

価格：冬に収穫されるため、旬の時期には価格が手頃です。

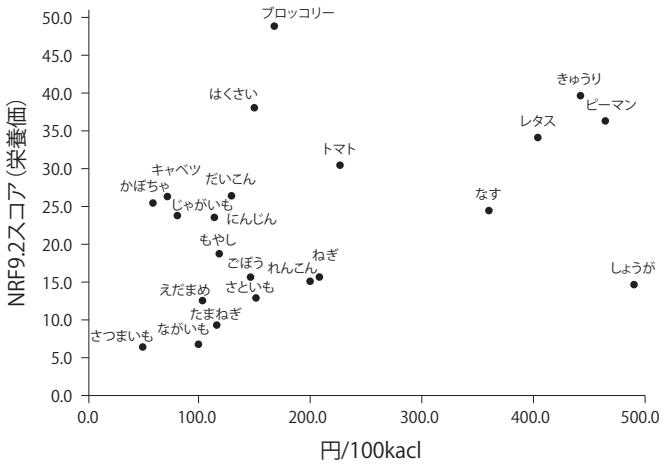


●大根

栄養価：ビタミンCや食物繊維を含んでいます。大根の葉は、カロテンやビタミンを豊富に含んでいます。

価格：冬に収穫されるため、旬の時期には価格が手頃です。

以下の図は、小売物価統計調査2022年から算出した食品100kcalあたりの価格（横軸）と栄養価（縦軸）の関連を示したものです。栄養価の評価はNRF（Nutrient-30 Rich Foods）モデル[11]を参考にしています。季節や地域による価格の違いはありますが、左上にあるものほど価格が手頃で、栄養価が高いことを示します。



〈参考文献〉

11）Drewnowski, A: The Nutrient Rich Foods Index helps to identify healthy, 254 affordable Foods, Am J Clin Nutr., 91（4）, 1095-1101（2010）

2.3 食品の保存や作り置きの方法

ポイント（注意点・重要な点など）

●食事をまとめて作る（作り置きをする）ことで、時間と食費を節約できます。
●時間に余裕のある日に料理を作っておくことで、忙しい日の負担を軽減できます。
●作ったものを冷凍しておくと、品数を増やせて、栄養バランスを整えやすくなります。
●外食、市販の弁当、惣菜等は便利ですが、1食あたりのコストが高くなりがちです。

1 食事をまとめて作ること（作り置き）のメリット

●時間の節約になる
・まとめて作っておくことで、忙しい日の調理にかける時間を短くできます。
・一度の調理で、複数回の食事の準備ができるため、料理や片付けの負担が減ります。
・効率よく調理できるスキルを身につけると、自炊にかかる時間を短縮できます。

●経済的なメリットがある
・食べ切れる程度にまとめ買いした食材を効率的に活用すると、食費を抑えられます。
・一般的に外食、市販の弁当、惣菜等は、自炊に比べて割高です。自炊を増やすことで食費の削減につながります。

●栄養バランスの改善につながる
・一般的に外食、市販の弁当、惣菜等は、食塩や脂質が多く、野菜が少ない傾向にあります。
・外食、市販の弁当、惣菜等を完全に避けることは現実的ではないものの、自炊を増やして、それらの利用を減らすことで栄養バランスを整えやすくなります。

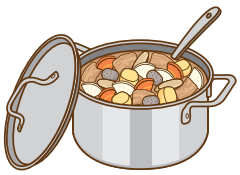
2 食事の作り置きのポイント

●衛生管理に留意する
・保存前に料理を十分冷ましてから（冷蔵庫内の温度上昇を防ぐため）、冷凍または冷蔵で保存します。
・保存容器や調理器具を清潔に保ちましょう。
・冷凍保存した料理は、一度解凍した後の再冷凍は避けましょう。

●食材を購入する段階で、傷みやすいものを避けて、長持ちする素材を選ぶ
・傷みやすいものは、早めに使い切るようにしましょう。
・かなり長持ち（2か月以上）：かぼちゃ、じゃがいも
・長持ち（1ヶ月程度）：にんじん、ごぼう、白菜、さつまいも、たまねぎ
・傷みやすい：にら、もやし、水菜など

●食べ飽きないように工夫する
・飽きない程度に、食べ切れる量を作る。作りすぎて廃棄すると、作り置きのメリットが減ります。
・味付けを変更できるようにすることで、飽きにくくする。ベースの味付けを薄めにして、食べるときに調整できるようにするとよいです。

例1） 具沢山の汁物を作る。この汁物は、味付けをする前の状態で保存する。
食べる直前に、1）みそ（味噌汁に）、2）しょうゆ（すまし汁に）、3）カレールウ（カレーに）、調味料を加えれば、毎回違う味付けが楽しめます。



例2） 野菜を茹でたり、レンジで加熱しておく。味付けをする前で保存する。
食べる直前に、1）マヨネーズであえる、2）かつお節と醤油であえる、3）塩昆布であえるなど、最後の味付けで毎回違う味付けの料理を作ることができる。

このガイドでよく使う野菜やいも類の保存方法[12)]

食材名	冷蔵（保存期間）	冷凍（保存期間）
にんじん	よく水気をきって、新聞紙等でくるんで冷蔵保存（2 週間程度）	生のまま使いやすく切って冷凍保存または使いやすく切って固めにゆでて冷凍（1~2 か月）
たまねぎ	風通しのよい冷暗所に保存（1~2 か月） ※新玉ねぎは水分が多く傷みやすいため、冷蔵保存（1 週間）	使いやすく切って、電子レンジで 5 分ほど加熱し、冷ました後に、冷凍保存（1 か月程度）　カレーなどは凍ったまま利用できる
ブロッコリー	ペーパータオルや新聞紙で包み、ポリ袋等に入れて冷蔵保存（1~2 週間）	小房に分けて、軽く塩ゆでし、冷めたらよく水気をきって、保存袋等に入れて冷凍保存（1 か月程度） 加熱料理なら凍ったまま利用できる
小松菜	ペーパータオルに包んで、ポリ袋に入れて立てて冷蔵保存（1 週間） ※傷みが早いので、すぐに使い切るのがよい	かた茹でして、冷水にさらして、水気を絞る。その後、食べやすい大きさに切って、小分けにしてラップにくるんで冷凍保存（1 か月程度）
キャベツ	芯をくり抜いて、新聞紙でくるんで冷蔵保存（1～2 週間）	生のまま、使いやすく切って冷凍保存（1 か月程度）
ニラ	ボールに水をはって、根元から水を吸わせた後、水気をよく拭き取って、新聞紙にくるんで冷蔵保存（3～4 日） ※傷みが早いので、すぐに使い切るのがよい	上から熱湯をかけて、湯通しして、水気をきって冷ました後、ラップに包んで冷凍保存（1 か月）
ピーマン	丸のままペーパータオルで包んで、ポリ袋に入れて（密封しない）冷蔵保存（2 週間）	生のまま使いやすく切って、ラップに包んで冷凍保存（1 か月）
じゃがいも	新聞紙にくるんでポリ袋に入れて、冷蔵保存（6 か月程） ※新聞紙にくるんで常温で保存（2～3 か月）	レンジで加熱して、皮をむいて、マッシャーで潰してマッシュポテトにする。その後小分けにし、ラップで包んで冷凍保存（1 か月） 解凍してポテトサラダなどに使える

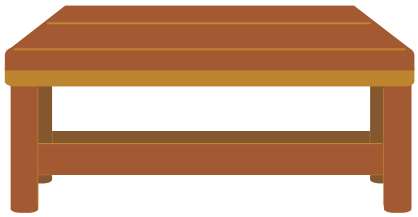
〈参考文献〉
12）徳江千代子、もっとおいしく、ながーく安心 食品の保存テク 、朝日新聞出版、2015

2.4 簡単に調理するスキルをつける（レベル1）：小学校低学年を想定

ポイント（注意点・重要な点など）

- **簡単に調理するスキルをつける（レベル1）のねらいは、大人と子どもが一緒に調理を行って、子どもが調理に親しむことです。**
- **子どもが安全に調理しやすい環境を整えることが大切です。**
- **食材をちぎる、つぶす、たたく、調理用ハサミや包丁で切るなどは、子どもにとっては楽しい作業です。**
- **できるところだけ、子どもに担当させる（手伝ってもらう）だけでも十分です。**

●**事前準備**：子どもが安全に調理をするために、あると便利なもの



包丁：子どもにとっては、先端が丸く、短めのもの（例：写真は刃先13cm）が安全で使いやすいです。
調理ハサミ：先端が丸く、あまり大きくない、子どもがにぎりやすいものがよいです。100円ショップでも子ども用の調理用ハサミが売られています。
踏み台：調理台やシンクは、子どもにとって高さが合わない場合が多いため、高さ調節の踏み台があると便利です。踏み台を使うことで、無理な姿勢をとることなく調理ができるようになります。ホームセンターやネット販売で、木製のものや樹脂製の踏み台が販売されています。足場が広い踏み台が安全です。

Step1 簡単な料理に挑戦しよう

1.ちぎる

ちぎる：レタス

ちぎる：キャベツ

2.つぶす、たたく

たたく：きゅうり

1）きゅうりを三等分に切ったもの（または折ったもの）を袋に入れる。
2）食べやすい大きさになるまで、めん棒でたたく。
※ビンや空き缶の底などでもつぶせます
活用例：たたききゅうりの中華風

つぶす：じゃがいも

1）洗ったじゃがいもを皮ごとラップで包み、レンジで600W、3分加熱する。
2）竹串でじゃがいもに火が通ったのを確認したら、やけどに注意してキッチンペーパーを用いて皮をむく。
3）スプーンで芽をとってマッシャー、またはフォークでつぶす。
活用例：ポテトサラダ

3.卵をわる

卵をわる

めだまやき

1）卵をわり、ボウルに入れる。
2）熱したフライパンに油をしき、卵をいれる（弱～中火）。
3）30秒ほど焼いたら、水をいれて蓋をしめて3～4分ほど焼く（弱火）。
4）蓋をとり、黄身が固まったらできあがり。

おいしいめだまやきを作ってみよう！

※好みの焼き具合になるように、加熱時間を調整したり、水を入れて蒸し焼きにして、自分の好きな目玉焼きを作るとたのしい活動になります。

いろいろなゆで卵を作ってみよう！

※沸騰後の加熱時間は左から3分、6分、10分

1）鍋に卵が水につかるくらいの水を入れる。鍋に卵を入れて火をつけて、蓋をしめて沸騰するまで待つ。

2）沸騰したら、好みのかたさになるまで蓋をして待つ。

3）卵を取り出し、水をはったボウルの中に入れ冷ます。卵が冷えたら水の中で殻をむく。

活用例：卵サンド

ゆで卵の皮むきのポイント

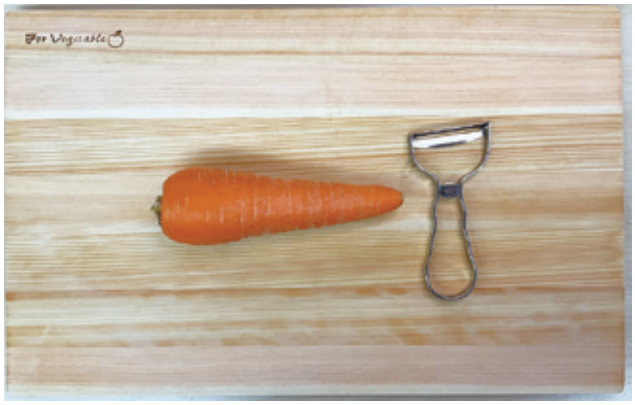
水のなかで行うと、簡単にゆで卵の殻をむくことができる。

Step2 ピーラーを使ってみよう

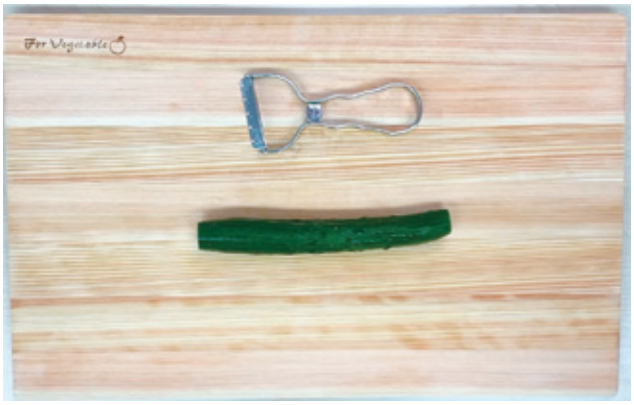
●安全に使うためのポイント：使い方を間違えると危険であることを子どもに説明しましょう。

1）子どもがケガをしないように見守り、最初は大人と一緒に行うようにします。

2）ピーラーの使い方、動かし方、おさえ方を教えましょう。



ピーラーのポイント：動画



きゅうりのスライス：動画

Step3 調理ハサミを使ってみよう

キッチンバサミ：にら

キッチンバサミ：ピーマン

Step4 包丁を使ってみよう

●安全に使うためのポイント：使い方を間違えると、怪我をしたり危険であることを伝えましょう。
1）子どもがケガをしないように見守り、はじめは大人と一緒に行うようにします。
2）安全な置き方、持ち方、食材の抑え方などの包丁の扱い方を教えたうえで、柔らかい食材を切ってみましょう。

包丁の置き方

包丁を使わないときは、包丁の刃を自分のいる反対側に向けて、
まな板と平行にして、まな板の奥に置く。

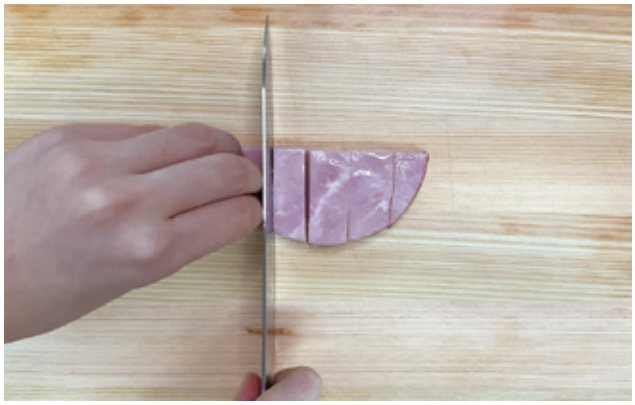
包丁の持ち方

1）柄のつけ根を手のひらで包むようにして持つ。
2）人差し指と親指で包丁をはさみ、残りの指で包丁をしっかり握る。
※まな板が滑りやすい場合は、絞ったぬれ布巾を下に敷くと安定する。

食材のおさえ方

1）指先を丸めて食品をおさえる。指の関節に包丁を沿わせ、おさえた手をずらしながら切る。丸めた手の人指し指か、中指の第一関節は、常に包丁の腹にあてて、ずらしながら切る幅を調整する。
2）親指の先が、他の指よりも前に出ないようにして、親指をまげて食材を持つ。

●やわらかい食材を包丁で切ってみよう



ハム

ハムを半分に切って重ねた後、食べやすい大きさに切る。
活用例：ポテトサラダ、その他のサラダなど

きゅうり

きゅうりの両はしを切り落とした後、薄く切る。
活用例：ポテトサラダ、その他のサラダなど

Step5 Step1～4でつかった食材で、簡単な料理を作ってみよう

卵サンド
完成までの時間
30分
（卵をゆでる時間込み）

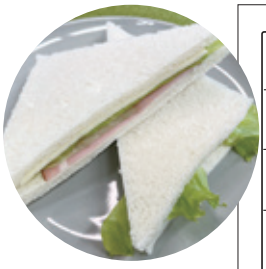
●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

卵サンド
調理時間：10分

ひとことメモ
卵をつぶす作業は小さなお子様でも楽しみながら取り組めます
作り置きして、朝ごはんにするのもおすすめです

材料4人分	食パン(12枚切り) 6枚 卵 3個 ●マヨネーズ 大さじ2 ●塩コショウ 少々
使う調理器具	まな板 包丁 おたま ボウル(中)×2個 フォーク 大さじ 鍋
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1) 安全性を考慮して水からゆでていますが、お湯からゆでても問題ありません。 2) ゆで卵を粗く潰して食感を残すと、おいしく仕上がります



ハムレタスサンド
完成までの時間
10分

●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

ハムレタスサンド
調理時間：10分

ひとことメモ
包丁を使わないためお子様1人でも
安全・簡単に作ることが出来ます
卵やトマトを一緒にはさんでもおいしいです

材料4人分	食パン(12枚切り) 6枚 レタス 3枚 ハム 3枚 スライスチーズ 3枚 ●バター(常温に戻したもの)5g（マヨネーズでも可）
使う調理器具	まな板 包丁 ボウル ザル バターナイフ (スプーンでも代用できます) キッチンペーパー
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1) 食パンの内側に塗るバター・マヨネーズは、具材の水分がパンに染みこむのを防ぐ役割があります。 2) 洗ったレタスはしっかり水気をふきとりましょう

ピーラー野菜の
ごま酢和え
完成までの時間
10分

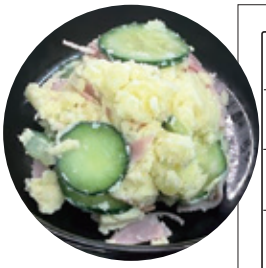
●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

ピーラー野菜のごま酢和え
調理時間：20分

ひとことメモ
ピーラーで野菜をスライスするだけで
簡単にサラダを作ることが出来ます

材料4人分	きゅうり 1/2本 にんじん 1/2本 だいこん 合計200g程度スライスできる大きさを準備 いりごま 適量 ●酢 大さじ1 ●砂糖 小さじ2 ●しょうゆ 大さじ2 ●ごま油 小さじ1
使う調理器具	まな板 包丁 ザル ボウル さいばし 小さじ 大さじ ピーラー
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1) ある程度長さのある野菜を用いることでお子様でも安全にピーラーを扱えます 2) 野菜を調味料と混ぜ合わせた後、しばらく置くと味がなじんでおいしく仕上がります



ポテトサラダ
完成までの時間
15分

●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

ポテトサラダ
調理時間：15分

ひとことメモ
にんじんや玉ねぎ、ゆで卵を加えて具沢山にしてもおいしいです
パンにはさんでサンドイッチにするのもおすすめです

材料4人分	じゃがいも 2～3個(300g) きゅうり 1/2本 ハム 2枚 マヨネーズ 大さじ3 塩コショウ 少々
使う調理器具	まな板 包丁 スプーン ピーラー マッシャー (フォークでも代用できます) 大さじ ボウル キッチンペーパー 2～3枚 電子レンジ
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1) じゃがいもの皮をむく際はやけどに注意してください 2) マヨネーズの量は味見をしながらお好みの量に調整してください

たたききゅうりの中華風

材料（4人前）
きゅうり 2本（200g）
砂糖 大さじ1/2
酢 大さじ1
しょうゆ 大さじ1と大さじ1/2
ごま油 大さじ1

1）きゅうりのへたを切り落とし、2～3等分に切る。
2）きゅうりをビニール袋に入れて、めん棒で食べやすい大きさになるまでたたく（空き缶の底などでも可能）
3）きゅうりが入った袋の中に調味料を入れて混ぜ合わせ、しばらく置いてきゅうりに味がなじんだらできあがり。

2.5 簡単に調理するスキルをつける（レベル2）：電子レンジや炊飯器を使った料理（小学校中学年～高学年を想定）

ポイント（注意点・重要な点など）

- **簡単に調理するスキルをつける（レベル2）のねらいは、1）調味料の計量ができるようになること、2）電子レンジを使った簡単な料理を作れるようになること、3）炊飯器でご飯を炊けるようになることです。**
- **はじめのうちは、めんどうでも計量して作ることが、早く上達するコツです。「計量」することは、量の「感覚」を養うだけでなく、料理の失敗を防ぐことにもつながります。**
- **電子レンジを使った料理には、いくつかのポイントがあります。**

▶計量することの意味・ねらい

料理が上手な人や慣れている人は、材料や調味料の量を「感覚」で把握しています。計量によって調味料の「量」を正確に把握することで、この「感覚」を徐々に身につけることができます。計量によって、料理の失敗を防ぐことにもつながります。

料理の失敗の多くは、「おいしくない」という状態になってしまうことで、そこから修正が難しい場合です。味が薄い場合は、後から調整できますが、味付けが濃くなりすぎた場合（調味料の入れすぎ）は、味を元に戻すことが難しくなります。美味しく仕上げるためにも、始めのうちは計量して、調理をすることが大切です。

Step1 食材や調味料を計量してみよう

- 計量スプーン（体積を量る）：主に調味料を計量するときに使います。
- 計量カップ（体積を量る）：計量スプーンでは、計量しきれない量を量るときに使います（水200mlなどの場合）。
- 1g単位で量れるデジタルスケール（重さを量る）：野菜や肉などの重量を量るときに使います。

・計量スプーンと計量カップは、100円ショップで売られています。
・デジタルスケールは、1000円くらいで購入できます。なくても問題ありません。

計量スプーンの使い方1

粉類（砂糖や塩など）の場合 ： 平らなもの（すり切りやスプーンの柄など）をスプーンのふちにあてながら余分な分を落とした量。
液体の場合：スプーンの縁いっぱいでこぼれないところまで入れる。

計量スプーンの使い方2（1/2の場合）

粉類（砂糖や塩など）の場合：大さじ1または小さじ1にしてから、計量スプーンに入った量の半分を落とす。
液体の場合：スプーンの半分の深さよりやや上まで入れる。

計量カップ

計量カップを平らなところに置いて水や調味料を入れ、真横から目盛りを見て確認する。

その他の計量器具

大さじ3杯などを、一度で計量できる便利な計量器具です。100円ショップでも売られています。

Step2 電子レンジ調理のポイントを確認しよう

●電子レンジのW（ワット）数を確認しましょう。
・このガイドでは、600Wの電子レンジを使っています。
・500Wであれば加熱時間を1.2倍くらいにしてください（例：600Wで1分→500Wで1分10秒）。
→加熱が足りない場合は、30秒ずつ追加加熱をし、様子を見ながら調整してください。
●加熱の際のポイント：
・重ならないように食材を広げると、均一に熱が通りやすくなります。
・食材の大きさや厚みを均等にすると加熱ムラを防げます。コンロで作るときよりも食材は薄め、小さめに切ると加熱ムラを防げます。
・食材が重なる場合は、容器の下に熱が通りにくい食材を入れる。容器の底に熱がこもり高温になるからです。
●ラップのかけ方
・ふんわりとラップをかける（ほとんどの場合）：適度に水分を逃がして仕上げたい場合に適しています。
・ラップなし：水分を逃がしたい場合・水分が十分にある場合（汁物など）に適しています。
●作る量の調整
・このガイドでは、4人分を想定しています。
・少し多めに作って、作り置きしておくことで、次の食事の準備時間を短縮できます。
・2人分で作る場合は、材料は半分にして、加熱時間は2/3を目安にしてください。例えば、4人分の加熱時間が3分であれば、加熱時間2分が目安になります。→加熱が足りない場合は、30秒ずつ追加加熱をしてください。

●電子レンジで調理するときに、あると便利な道具

電子レンジで料理するときにあると便利な道具

素材：耐熱ガラスやプラスチックコンテナなど、耐熱性のあるものを使いましょう。
大きさと形 ： 大きい容器が使いやすいです。底の深い容器は、汁気の多い調理に、底が広い容器は、火の通りにくい野菜（じゃがいもなど）や卵を加熱するときに適しています。

Step3 レンジで簡単にできるおかずをつくろう（副菜）

マヨごぼうサラダ
完成までの時間
15分

●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

マヨごぼうサラダ

調理時間：15分

ひとことメモ
ピーラーを用いることで
お子様でも安全にごぼうをささがきにできます
にんじんを加えて一緒に和えてもおいしいです

材料4人分

ごぼう 1本
●マヨネーズ 大さじ1と大さじ1/2
●砂糖 大さじ1/2
●醤油 小さじ1

使う調理器具

まな板
包丁
ピーラー
大さじ
小さじ
耐熱皿
ザル
ボウル
電子レンジ

レシピ動画

調理の注意事項・ポイント
1）お子様がごぼうを扱う際は
ある程度短くなったら
ささがきにするのをやめましょう
2）あく抜きのため
ごぼうはしばらく水にさらしてください

小松菜のナムル
完成までの時間
15分

●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

小松菜のナムル

調理時間：15分

ひとことメモ
茹でずに電子レンジで加熱することで
栄養を損なわずに調理できます

材料4人分

小松菜 1袋（200g）
白ごま 大さじ1/2（なくてもおいしいです）
●鶏ガラスープの素 小さじ1/2
●にんにくチューブ 1cm
●ごま油 小さじ1

使う調理器具

まな板
包丁
ボウル（小）
耐熱ボウル
小さじ
大さじ
ザル
ボウル
電子レンジ

レシピ動画

調理の注意事項・ポイント
1）耐熱容器には火の通りにくい茎を
下に入れてください
2）加熱した小松菜はしっかりと
水気を絞っておくと
おいしく仕上がります

ピーマンと
ツナの煮びたし
完成までの時間
15分

●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

ピーマンとツナの煮びたし

調理時間：15分

ひとことメモ
苦手な野菜でもツナと和えることで食べやすくなります
ピーマンをにんじんなどの他の野菜で代用しても
おいしく仕上がります

材料4人分

ピーマン 8個（320g）
ツナ缶（油漬け）2缶
●砂糖 大さじ1と1/2
●醤油 大さじ2

使う調理器具

まな板
包丁
ボウル（小）
耐熱ボウル（皿）
大さじ
電子レンジ

レシピ動画

調理の注意事項・ポイント
1）ツナは油をきってから使います
2）ピーマンは手でちぎっても
OKです

トマトエッグ
完成までの時間
20分

●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

トマトエッグ

調理時間：20分

ひとことメモ
作り置きして朝食の主菜としておすすめです
卵の火の通り具合をみながら
電子レンジでの加熱時間を調節するようにしましょう

材料4人分

トマト（小） 4個
卵 4個
●コンソメ顆粒 小さじ2
●こしょう 少々

使う調理器具

まな板
包丁
ボウル（中）
耐熱皿（大）
小さじ
電子レンジ

レシピ動画

調理の注意事項・ポイント
1）火の通りのムラをなくすため
卵はしっかり溶きましょう
2）卵液は2回にわけて
流し入れてください

水菜と
きのこのお浸し
完成までの時間
15分

●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

水菜ときのこのお浸し

調理時間：15分

材料3つで簡単にできます
めんつゆはお好みで量を調節してください

材料4人分

水菜 1袋（200g）
えのき 1袋
●めんつゆ（2倍濃縮） 大さじ2

使う調理器具

道具
まな板
包丁
ザル
ボウル
耐熱容器
大さじ
電子レンジ

レシピ動画

調理の注意事項・ポイント
1）耐熱容器には火の通りにくい
えのきを先に入れてください
2）レンジでの加熱後にしっかりと
水気をきるとおいしく仕上がります

キャベツの
塩昆布和え
完成までの時間
15分

●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

キャベツの塩昆布和え

調理時間：10分

ひとことメモ
味付けは塩昆布とごま油だけ！
少ない材料と調味料で簡単においしく作れます

材料4人分

キャベツ 1/4カット（200g）
カット油揚げ 20g
塩昆布 ひとつまみ
●ごま油 小さじ2

使う調理器具

まな板
包丁
ザル
ボウル
耐熱ボウル
小さじ
電子レンジ

レシピ動画

調理の注意事項・ポイント
1）レンジでの加熱後は
やけどに注意しましょう
2）レンジでの加熱後にしっかりと
水気をきるとおいしく仕上がります

Step4 ご飯を炊いてみよう

ご飯の炊き方1

大きめのボウルにザルを重ねて米、水を入れる。

ご飯の炊き方2

指先で全体をざっくりと手早くかき混ぜ、すぐに水を捨てる。とぎ汁が半透明になるまで同じ動作を繰り返す。米を炊飯器の釜に移し、目盛りまで水を加える。

Step5 炊き込みご飯を作ってみよう

コーンご飯　80分（米の浸水時間30分を含む）

材料　米（30分以上浸水）2合
ホールコーン缶　小1缶（正味120g）
塩　3つまみ

1）米をといでおく。
2）水を2合の目盛りまで加えた後、汁をきったコーンを加えて炊飯する。
3）炊き上がったら塩を加え、混ぜこんだらできあがり。
ポイント：砂糖不使用のコーン缶のほうがおいしくできます。

油揚げときのこの炊き込みご飯　90分（米の浸水時間30分を含む）

材料　米（30分以上浸水）2合
カット油あげ　20g
しめじ　1袋の半分
えのき　1袋の半分(50g)
みりん　大さじ2　しょうゆ　大さじ2
和風顆粒だし　小さじ1/2

1）米をといでおく。
2）しめじ、えのきの石づきを切り落とす。しめじはさらに半分に切る。
3）炊飯器に米を入れ、調味料を加えてから、水を2合の目盛りまで加える。
4）油あげ、しめじ、えのきを入れて炊飯する。
ポイント：調味料、水、具材の順に入れる。

ケチャップライス　90分

材料　米（30分以上浸水）2合
ウインナー　6本
ミックス野菜（冷凍）　60g
ケチャップ　大さじ6
酒　大さじ1
顆粒コンソメ　小さじ2
中濃ソース　小さじ1

1）米をといでおく。
2）ウインナーを食べやすい大きさに切る。
3）炊飯器に米を入れ、調味料を加えてから、水を2合の目盛りまで加える。
4）ウインナー、ミックス野菜を加えて炊飯する。
ポイント：調味料、水、具材の順に入れる。

▶料理のレパートリーを増やすことの意味・ねらい

食べるものが、いつも同じだと飽きてしまいます。そんなときは、料理のレパートリーを増やすために、一工夫してみるのがおすすめです。レパートリーを増やす方法の一つに、レシピのアレンジがあります。普段のレシピから、材料や味付けに少しアレンジを加えるだけで、いつもと違う料理ができあがります。いつものレシピに、ちょっとした工夫をするだけで、新しい料理ができあがり、レパートリーを増やすことができます。レシピのアレンジは「ちょっと変えてみる」という気軽な気持ちで、試すと楽しいです。失敗しても新しい発見になるかもしれません！

●材料を変える
・食材を、別の食材に置き換える（例：鶏肉を豚肉に変更、なすをピーマンに変更）。
・季節の野菜を追加で取り入れてみる。
●調味料を工夫する
・味付けの調味料を変えてみる（例：醤油をみそ、ケチャップに変更）。
・スパイスを追加して風味を変える（例：カレー粉や山椒を加える）。
・生姜やにんにくなどを加えて風味を変える。
●他の料理にアレンジする
・サラダの具材を具だくさんスープに応用する。
・余ったおかずをリメイクして、丼やパスタに変更する。

味付けの展開：最後の味付けをアレンジするだけでレパートリーが増える

にんじん アレンジ

1）にんじん1本の皮をむく
2）にんじんの根と頭を切り落とす
3）千切りにしたにんじんを耐熱皿にいれる
4）ふんわりとラップをしてレンジ（600W）で2分加熱する
5）温かいうちににんじんと調味料を混ぜ合わせ、味がなじんだらできあがり

塩昆布
調味料
塩昆布　2つまみ

しろごま+ごま油
調味料
鶏ガラスープの素　小さじ1
ごま油　小さじ1
塩こしょう　少々
ごま　適量（なくてもおいしいです）

しりしり
カレー風味
調味料
カレー粉　少々
めんつゆ　小さじ2

ブロッコリー アレンジ

1）一ふさのブロッコリーを小さく切って塩茹で（または解凍）する
2）しっかり水気をきった後、調味料を加えて混ぜ、味がなじんだらできあがり
冷凍の場合は、水気をしっかりと切ることで少ない調味料でおいしくできあがります。

おかか醤油
調味料
かつお節　1袋
しょうゆ　小さじ2

しそ風味
調味料
赤しそふりかけ　2～3つまみ

ツナ和え
調味料
ツナ缶（油漬）　1缶
（缶汁をきったもの）
マヨネーズ　大さじ1

小松菜 アレンジ

1）小松菜一束（たば）をよく洗って3～4cmのザク切りにし、水気をきる
2）ふんわりとラップをしてレンジで3分加熱する
3）レンジから小松菜を取り出し、水気を絞り、調味料を混ぜ合わせて味がなじんだら完成
小松菜の水気をよく絞っておくのがポイント

おかか醤油
調味料
かつお節　1パック
しょうゆ　小さじ2

しらす和え
調味料
じゃこ　5g
めんつゆ（2倍濃縮）　小さじ2

のり和え
調味料
のりの佃煮　小さじ2
ごま油　小さじ2
のり（8枚切り）　2枚

2.6 簡単に調理するスキルをつける（レベル3）：電子レンジやコンロを使った料理（小学校高学年）

ポイント（注意点・重要な点など）

●簡単に調理するスキルをつける（レベル3）のねらいは、1）電子レンジで簡単な主菜を作れるようになること、2）簡単な炒め物を作れるようになること、3）汁物を作れるようになることです。

●調理をスタートする前に、食材や調味料を計量しておくと、手際よくスムーズにできて美味しく仕上がります。

●みそ汁に野菜を加えて具だくさんにすれば、野菜をたくさん摂りやすいです。みそ汁で、野菜がたくさん摂れると、一食の食事バランスが整いやすくなります。

Step1 レンジで簡単にできるおかずをつくろう（主菜になるおかず）

カニカマと
豆腐の中華煮
材料と調理器具
完成までの時間
20分

●●食堂／■■フードバントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

カニカマと豆腐の中華煮
調理時間：20分

ひとことメモ
めんつゆのやさしい甘さが引き立つおいしい一品です
手でちぎったりスプーンを活用することで
お子様と一緒に調理を楽しめます

材料4人分	キャベツ 300g （1/4～1/2カット） 絹ごし豆腐 400g （1丁） カニカマ 12本 水 100mL 片栗粉 大さじ1 ●鶏がらスープの素 小さじ2 ●めんつゆ（2倍濃縮） 大さじ2 ●ごま油 小さじ2
使う調理器具	まな板 包丁 ピーラー 大さじ 小さじ 耐熱皿 ザル ボウル 電子レンジ
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1）キャベツは手で一口大にちぎることで包丁を使わずに簡単に調理ができます 2）木綿豆腐を使う場合は、レンジで水切りをした豆腐を用いるとおいしく仕上がります

ちくわ卵とじ
材料と調理器具
完成までの時間
25分

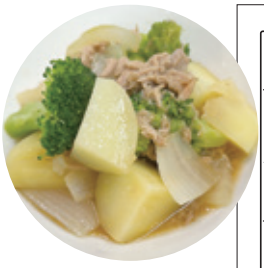
●●食堂／■■フードバントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

ちくわ卵とじ
調理時間：25分

ひとことメモ
調味料はめんつゆだけ！
しいたけは他のきのこでもおいしく仕上がります

材料4人分	玉ねぎ 2個（300g） ちくわ 2本 しいたけ 2本（しめじなどでもOK） 卵 3個 ●めんつゆ（ストレート）大さじ2 ●小ねぎ 適量（なくてもおいしいです）
使う調理器具	まな板 包丁 さいばし 大さじ 小さなボウル 4つ
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1）耐熱容器は底が広いものの方が全体に火が通りやすいです 2）火の通り具合に影響するため卵はよく溶いて2回に分けて加熱しましょう



ツナとじゃがいもと
ブロッコリーの煮物
材料と調理器具
完成までの時間
25分

●●食堂／■■フードバントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

**ツナとじゃがいもと
ブロッコリーの煮物**
調理時間：25分

ひとことメモ
いつもとは違うじゃがいも料理が食べたい！
そんなときにおすすめな一品です

材料4人分	ツナ缶（油漬け） 2缶 じゃがいも 小3個 ブロッコリー（冷凍） 200g （生の場合は下茹でしておく） ●砂糖 大さじ1 ●めんつゆ（2倍濃縮）大さじ5 ●水 大さじ5
使う調理器具	まな板 包丁 ピーラー ザル ボウル（中） 大さじ 竹串 電子レンジ
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1）じゃがいもは小さく切ると、火が通りやすくなります 2）じゃがいもの火の通り具合をみて加熱時間を調節しましょう

Step2 簡単な炒め物を作ろう1（主菜になるおかず）

大豆とベーコンの
ケチャップ炒め
完成までの時間
25分

●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

大豆とベーコンのケチャップ炒め
調理時間：25分

ひとことメモ
子どもに人気の一品
お弁当のおかずとしてもおすすめです

材料4人分	大豆（水煮缶） 100g 玉ねぎ 1個（200g） しめじ 200g ベーコン（ハーフ） 4枚 ケチャップ 大さじ5 ●油 小さじ1 ●砂糖 小さじ1 ●こしょう 少々
使う調理器具	まな板 包丁 木べら 大さじ 小さじ フライパン
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1）ケチャップを加えたら炒めて酸味をとばしましょう 2）焦げないように火加減を調節してください

サバ缶と
野菜の炒め物
完成までの時間
25分

●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

サバ缶と野菜の炒め物
調理時間：25分

ひとことメモ
サバ缶の簡単アレンジレシピ
野菜は他のものでも代用できます

材料4人分	にんじん 1本（150g） キャベツ 半玉（600g） サバ缶（水煮） 2缶 ●醤油 大さじ1 ●こしょう 少々 ●ごま油 大さじ1
使う調理器具	まな板 包丁 ピーラー 大さじ 木べら ボウル ざる フライパン
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1）サバ缶は汁気をきってから使います 2）温かいうちに食べるとよりおいしいです

厚揚げと
野菜の味噌炒め
完成までの時間
25分

●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

厚揚げと野菜の味噌炒め
調理時間：25分

ひとことメモ
厚揚げでボリューム・満足感アップ
ご飯がすすむ味付けです

材料4人分	にんじん 1本（150g） ピーマン 6個（240g） あつあげ 4枚（600g） ●砂糖 小さじ1 ●醤油 小さじ4 ●味噌 大さじ2 ●サラダ油 大さじ1
使う調理器具	まな板 包丁 ピーラー 木べら ボウル 小さじ 大さじ フライパン
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1）厚揚げが焦げないように火加減を調節しましょう 2）他の野菜やきのこを加えたり厚揚げをお肉に変えてもおいしいです

Step3 簡単なみそ汁を作ってみよう

油揚げとわかめのみそ汁　10分

1）鍋に水をいれ火にかけて、沸騰するまで待つ。
2）沸騰したら、油揚げとわかめを加えて弱火で3分ほど煮る。
3）火を止めて、和風顆粒だしをいれて、みそをおたまの中で少しずつ混ぜながら溶く。

材料（4人分）
カットわかめ（乾燥）　大さじ1
カット油揚げ　20g
和風顆粒だし　小さじ1/2
みそ　大さじ3〜4
水　600mL

材料に火が通るまで加熱する

火を弱めてみそを溶かして完成

Step4 いろいろなみそ汁を作ってみよう

●定番のみそ汁

・豆腐とわかめ
・なめこと豆腐
・大根と油揚げ
・豚肉とにんじんとごぼう
・じゃがいもと玉ねぎ

●季節の具材を活かすみそ汁

・春：菜の花とあさり
・秋：さつまいもとしめじ
・夏：なすとオクラ
・冬：大根と豚肉

●変わり種の組み合わせ

・卵とニラ
・ソーセージとキャベツ
・さば缶と小松菜
・大豆の水煮缶と白菜

Step5 ごうかなスープを作ってみよう

ポトフ
完成までの時間
30分

●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

ポトフ

調理時間：30分

ひとことメモ
野菜をしっかりと煮込むことで
野菜のうまみが出ておいしくなります

材料4人分

ウインナー 8本
玉ねぎ 1個(200g)
ジャガイモ 3個(300g)
にんじん 1/2カット(75g)
●コンソメ 大さじ1と1/2
●塩コショウ 少々
水 800mL

使う調理器具

まな板
包丁
ピーラー
大さじ
ボウル小
お玉
竹串

レシピ動画

調理の注意事項・ポイント
1)具材は出来る限り同じ大きさに切ることで、火の通りのムラをなくすことができます
2)火が通りにくい野菜は竹串などで火の通り具合を確認して加熱時間を調節してください

ミネストローネ
完成までの時間
30分

●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

ミネストローネ

調理時間：30分

ひとことメモ
野菜たっぷりの栄養満点スープ★
好きな具材をトマト缶で煮込むだけで
おいしいスープが出来上がります

材料4人分

ベーコン 4枚
玉ねぎ 1/2個(100g)
ジャガイモ 2個(200g)
にんじん 1/2本(75g)
キャベツ 4枚(200g)
カットトマト缶 1缶(400g)
●コンソメ 小さじ2
●塩コショウ 少々
水 200mL

使う調理器具

まな板
包丁
ピーラー
大さじ
小さじ
ボールまたは器(水さらし用)
計量カップ

レシピ動画

調理の注意事項・ポイント
1)具材は出来る限り同じ大きさに切ることで、火の通りのムラをなくすことができます
2)ご家庭にあるお好きな具材を入れて調理してもおいしいです

ニラ玉中華スープ
完成までの時間
20分

●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

ニラ玉中華スープ

調理時間：20分

ひとことメモ
ふんわり卵、シャキシャキした野菜、とろみのあるスープ
味だけでなく食感も楽しめる一品です

材料4人分

卵 2個
ニラ 1/2袋(50~60g)
白菜 1/8カット(200g)
えのき 1袋(100g)
●鶏がらスープの素 小さじ3
●ごま油 小さじ2
●塩コショウ 少々
●片栗粉 大さじ1
水 600cc
水 大さじ2
(水溶き片栗粉用)

使う調理器具

まな板
包丁
ピーラー
大さじ
小さじ
耐熱皿
ザル
ボウル
電子レンジ

レシピ動画

調理の注意事項・ポイント
1)片栗粉をいれることでスープにとろみをつけることができます
2)溶き卵を入れた後に卵の色が変わってきたのを確認してから軽く混ぜましょう

2.7 簡単に調理するスキルをつける（レベル4）：コンロをつかった料理（中学生を想定）

ポイント（注意点・重要な点など）

- ●簡単に調理するスキルをつける（レベル4）のねらいは、生の肉や魚を使って、炒め物や煮物をつくれるようになることです。
- ●調理をスタートする前に、食材や調味料を計量しておくと、手際よくスムーズにできて美味しく仕上がります。
- ●レベル2やレベル3にある料理と組み合わせると、主食、主菜、副菜がそろってバランスの取れた食事になります。
- ●炒め物や煮物に、肉や魚の他に野菜類を多く入れると、ボリュームが増えて満足感が増します。

Step1 簡単な炒め物を作ろう2（主菜になるおかず）

きゃべつと
しめじの野菜炒め
完成までの時間
20分

●●食堂／■■フードバントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

きゃべつとしめじの野菜炒め
調理時間：20分

ひとことメモ
手軽にメインのおかずを作ることができます
お好みの野菜や肉を組み合わせて調理するのもお勧めです

材料4人分	豚ひき肉 100g キャベツ 1/4個（200g） しめじ 1/2パック にんじん 1/2本 ●しょうゆ 小さじ2 ●塩コショウ 少々
使う調理器具	まな板 包丁 ザル ボウル ピーラー 木べら 小さじ フライパン
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1）ひき肉を使うと切る手間が省けます 2）先に肉を炒めて肉の色が変わってから野菜・きのこを加えて炒めましょう

鶏肉の
味噌マヨ炒め
完成までの時間
25分

●●食堂／■■フードバントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

鶏肉の味噌マヨ炒め
調理時間：25分

ひとことメモ
じゃがいもを使ったボリュームのあるおかずです
むね肉を使ってもおいしく仕上がります

材料4人分	鶏モモ肉 200g（鶏胸肉でもOK） じゃがいも 2個（200g） 玉ねぎ 1個（200g） ●サラダ油 大さじ1 ●味噌 大さじ1 ●マヨネーズ 大さじ1 ●砂糖 小さじ2 ●塩コショウ 少々
使う調理器具	まな板 包丁 ピーラー 木べら ボウル（小） 耐熱ボウル 大さじ 小さじ 電子レンジ フライパン
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1）じゃがいもは電子レンジで加熱することで炒める時間を短縮できます 2）味のむらをなくすために調味料は混ぜ合わせておきましょう

豚肉のポン酢炒め
完成までの時間
25分

●●食堂／■■フードバントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

豚肉のポン酢炒め
調理時間：25分

ひとことメモ
手軽にメインのおかずを作ることができます
お好みの野菜や肉を組み合わせて調理するのもお勧めです

材料4人分	豚バラ 200g ナス 1～2本（200g） 玉ねぎ 1個（200g） 小ねぎ1本（なくても美味しです） ●サラダ油 大さじ2 ●ポン酢 大さじ3 ●コショウ 少々
使う調理器具	まな板 包丁 木べら ザル ボウル 大さじ フライパン
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1）コショウは味見をしながらお好みの量に調節してください

Step2 炒め物のレパートリーを増やそう！　好きな具材、好きな味付けで作ってみよう。　組み合わせ自在！

たんぱく質を多く含む食品	野菜①	野菜②	その他
豚肉（バラ、こまぎれ、ミンチ） 鶏肉（もも、むね、ミンチ） ソーセージ、ハム ツナ缶・サバ缶、カニカマ、ちくわ	●チンゲン菜　●小松菜　●ニラ ●にんじん　●ピーマン　●ブロッコリー※ ■キャベツ　■ごぼう　■セロリ ■タマネギ　■なす　■白菜 ■もやし　■レタス　■れんこん　□きのこ		△にんにく △しょうが △ねぎ

※生であれば下茹で、冷凍の場合は解凍しておく

1）具材を決める（3～4人分）

・たんぱく質を多く含む食品（100g程度）と野菜2種類選ぶ（●の野菜と■の野菜や□きのこ類を組み合わせて合計200g程度）、その他△もあれば材料に加える

・ミンチ肉は、切る手間がないから使いやすいです。カット野菜を使うのも便利です。

2）具材にあわせて味付けを決める

味付け例

・しょうゆ味：しょうゆ（大さじ2～3）+（すりおろしたにんにく、しょうが（チューブのものでOK））

・ポン酢味：ポン酢（大さじ2～3）+（すりおろしたにんにく、しょうが（チューブのものでOK））

・カレー味：カレーパウダー+醤油（大さじ2）

・トマト味：ケチャップ（大さじ2）+コンソメ（小さじ1）+こしょう（少々）

3）調理手順

①調味料を計量しておく。

②野菜を食べやすい大きさに切る。大きさをそろえて切っておくと、火の通りが均等になりやすい。

③肉などのたんぱく質を多く含む食品を1口サイズに切る。

④熱したフライパンに油（大さじ1程度）をいれ、肉などのたんぱく質を多く含む食品を炒める（にんにくやしょうがと一緒に炒めるとより美味しくなります）。

⑤野菜は、火が通りにくいものから順番に炒める。

⑥全体に火が通ったら、調味料を加えて炒めて、味がなじんだら完成。

▶火加減について

強火での加熱は、料理が短時間で仕上がり、見た目もかっこよく、料理上手に見えるかもしれません。しかし、慣れていないうちは注意が必要です。強火は、食材が焦げ付きやすく、失敗につながりやすいからです。そのため、特に料理を始めたばかりの時や、慣れないレシピに取り組む際は、中火での調理を心がけることが失敗を防ぐポイントです。中火は、鍋の底に火の先が少し触れるくらいの火加減です。料理に慣れてきたら、強火を使いこなせるようになります。

特に、炒め物をする際は、手際よく調理をする必要があるので、調理に入る前の準備が成功の鍵です。調味料をあらかじめ計量してから調理を始めることで、スムーズに作業が進み、仕上がりも良くなります。

強火

中火

弱火

Step3 簡単な煮物を作ろう（主菜になるおかず）

冷凍野菜の
簡単筑前煮
完成までの時間
30分

●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

冷凍野菜の簡単筑前煮

調理時間：30分

ひとことメモ
冷凍野菜を活用した時短レシピ
根菜類に竹串がスッと通ったら
おいしく出来上がったサインです

材料4人分

- 鶏もも肉 200g
- 冷凍根菜ミックス 400g
- ●みりん 大さじ2
- ●しょうゆ 大さじ2
- ●さとう 小さじ1と小さじ1/2
- ●油 大さじ1
- 水 200mL

使う調理器具

- まな板
- 包丁
- 木べら
- 大さじ
- 小さじ
- 計量カップ
- クッキングシートまたはアルミホイル（落し蓋用）
- 鍋

レシピ動画

調理の注意事項・ポイント
1）煮崩れを防ぐため
落し蓋をしたら弱火で煮込みましょう
2）煮汁が焦げ付くのを防ぐため
適宜煮汁の状態を確認しましょう

肉じゃが
完成までの時間
30分

●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

肉じゃが

調理時間：30分

ひとことメモ
和食を代表する定番おかず
じゃがいもが煮えたら
甘い煮汁がしみこんだおいしい肉じゃがの完成です！

材料4人分

- じゃがいも 3個（300g）
- 玉ねぎ 1/2個（100g）
- にんじん 1/2本（90g）
- 豚バラ肉 200g
- ●油 大さじ1
- ●砂糖 大さじ1
- ●醤油 大さじ2
- ●みりん 大さじ2
- 水 150 mL

使う調理器具

- まな板
- 包丁
- 木べら
- おたま
- ピーラー
- ボウル（中と小各1個）
- 計量カップ
- 大さじ
- 竹串
- 鍋
- 蓋
- クッキングシートまたは
- アルミホイル（落し蓋用）

レシピ動画

調理の注意事項・ポイント
1）竹串などで
野菜の火の通り具合を確認しながら
煮る時間を調節してください
2）最後に火を止めて
しばらく蒸らすことで味がしみます

野菜のうま煮
完成までの時間
25分

●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

野菜のうま煮

調理時間：25分

ひとことメモ
野菜、お肉があんで包まれた
体が温まる一品です

材料4人分

- 白菜 1/8個(200g)
- 小松菜 2～3株(120g)
- にんじん 1/2本(75g)
- ひき肉 200g
- ●油 小さじ2
- ●片栗粉 小さじ4
- ●醤油 小さじ2
- ●鶏ガラスープの素 小さじ3
- 水 200mL

使う調理器具

- まな板
- 包丁
- 木べら
- おたま
- 小さじ
- 計量カップ
- ピーラー
- ザル・ボウル
- フライパン

レシピ動画

調理の注意事項・ポイント
1）火の通り易さが異なる
白菜・小松菜の茎と葉は分けて
先に茎から煮込んでください
2）ダマになるのを防ぐため
水溶き片栗粉を加えたら
しっかり混ぜましょう

鶏肉のさっぱり煮
完成までの時間
30分

●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

鶏肉のさっぱり煮

調理時間：30分

ひとことメモ
お酢でさっぱり！
味がしみた大根と鶏肉で体もポカポカになります

材料4人分

- 鶏肉 200g
- 大根 200g
- 冷凍ブロッコリー 200g
- （生の場合は下茹でしておく）
- 生姜チューブ 小さじ1
- ●砂糖 大さじ2
- ●酢 大さじ2
- ●しょうゆ 大さじ2
- ●油 大さじ1

使う調理器具

- まな板
- 包丁
- 木べら
- 大さじ
- 小さじ
- ピーラー
- 計量カップ
- ボウル（あくとり用）
- おたま
- 竹串
- クッキングシートまたはアルミホイル（落しぶた用）
- 鍋

レシピ動画

調理の注意事項・ポイント
1）冷凍ブロッコリーを解凍したら
水気をきりましょう
2）生のブロッコリーを使用する場合は
下茹でしてください
3）しばらく煮立ったらあくをとりましょう

鶏肉のトマト煮
完成までの時間
30分

●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

鶏肉のトマト煮

調理時間：30分

ひとことメモ
トマト缶を活用した洋風おかず
多めに作ってトマトパスタなどに
リメイクするのもお勧めです！

材料4人分

- 鶏もも肉 200g
- 玉ねぎ 1個（200g）
- ピーマン 5個（200g）
- カットトマト缶 1缶（400g）
- ニンニクチューブ 1 cm
- ●油 大さじ1
- ●砂糖 小さじ1と1/2
- ●コンソメ 小さじ2
- ●塩コショウ 少々
- 水 150 mL

使う調理器具

- 道具
- まな板
- 包丁
- 木べら
- 大さじ
- 小さじ
- 計量カップ
- 鍋

レシピ動画

調理の注意事項・ポイント
1）トマトのうま味で少ない調味料でも
おいしく仕上がります
2）野菜はキャベツや玉ねぎなど
他の野菜で代用しても
おいしく仕上がります

さばのみそ煮
完成までの時間
30分

●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

さばのみそ煮

調理時間：30分

ひとことメモ
調味料をあわせて煮るだけの簡単レシピ
トロトロになったねぎも甘くておいしい
ごはんが進む和食の定番メニューです

材料4人分

- サバ 4切れ（1切れ80g）
- ねぎ 160g（2本）
- しょうが 12g（薄切り）
- ●さとう 大さじ4
- ●酒 大さじ4
- ●みそ 大さじ4
- 水 200mL

使う調理器具

- まな板
- 包丁
- おたま
- 大さじ
- 計量カップ
- さいばし
- クッキングシート（落し蓋用）
- 鍋

レシピ動画

調理の注意事項・ポイント
1）煮汁が煮立ってから
鯖を入れることで
煮崩れ・うま味の流出を防げます
2）煮汁が少なく焦げやすいため
適宜火加減を調節してください

2.8 1食分（または1日分）の献立を考える

ポイント（注意点・重要な点など）

- **時間のゆとり、負担感等に応じて、できる範囲で食事のバランスを整えましょう。**
- **理想を追求するよりも、簡単にできる料理を一つ追加してみましょう。**
- **頑張りすぎないことが大切です。まずは、ごはんとみそ汁、ごはんとおかず、パンとスープだけでも立派です。**

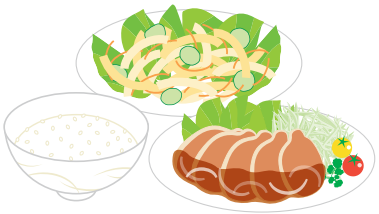
Step1 理想は、主食、主菜、副菜をそろえること

主食（ごはん、パン、麺類などの料理）、主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理）、副菜（野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理）をそろえると栄養バランスが良くなります。

主食：エネルギーを得るための基本となるご飯やパン、麺類など。

主菜：レベル3やレベル4に載っているものは、主菜になるおかずです。

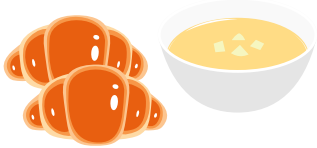
副菜：レベル2に載っている野菜を中心としたおかずが副菜になります。



Step2 忙しい時や料理する気分が乗らないときは、できる範囲で準備をする

・忙しい時などは、ごはんとみそ汁、ごはんとおかず、パンとスープだけでも立派です。できる範囲で、頑張りすぎないことが大切です。

・みそ汁やスープに肉や卵などのタンパク質を多く含む食品を加えたり、野菜をたっぷりいれて具沢山にすると栄養バランスがよくなります。



Step3 手際よく食事を準備するコツ

・食事を準備する工程は、献立決め、下準備、調理、後片付けです。
・計量や器具をそろえるなどの下準備をしてから始めることで、手際よく調理を進められます。
・電子レンジや、コンロで加熱している間に、少しでも器具を洗っておくと、片付けが楽になります。複数の料理を同時に作るときは、加熱している時間に、同時進行で他の料理をつくると手際よく進められます。
・汁物は煮込み時間が長いことが多いため、最初に火にかけて加熱し、その間に他の料理の準備を進めるとよいです。
・先に野菜を切り、肉や魚はその後に切ると衛生的です。
・調理が終わったものから順に盛り付ける。汁物は温度が下がりやすいため最後に器に注ぐと温かい状態で食べられます。

このガイドに載っている料理を組み合わせた食事を準備するための作業手順の例

	5分	10分	15分	20分	25分	30分	35分
主菜　豚肉のポン酢炒め				④具材を切り調味料を計量する	④具材を切り調味料を計量する（続き）	⑤材料を炒める	⑥味を整えて完成
副菜　小松菜のナムル		②小松菜の下処理をしてレンジにかける、調味料を計量する	③味付けを行い完成。冷蔵庫で冷やしておく				
汁物　みそ汁	①材料を切って鍋にかけ、材料に火を通す						⑥最後にみそを入れて完成

1）段取りの一例：レンジとコンロ（1口）で想定しています。
2）目安時間は、初めてではなく少し調理に慣れている状態を想定しています。経験を積めば、さらに短時間でできるようになります。
3）ご飯を炊く必要があれば、おかずやみそ汁を作り始める前に、炊飯作業をするとよいです。

第3章 食品事業者等における食生活支援環境づくり

小林知未

3.1 現状と課題（貧困率、食生活の課題）、対象者と使用場面

ポイント

- **日本では、国民の6人に1人、子どもの9人に1人が相対的貧困状態です。**
- **貧困世帯は、栄養バランスのとれた食事をほとんど毎日食べていると回答した者の割合が低い等、生活困窮者への食生活支援は健康の維持・増進のためにも喫緊の課題です。**

1 日本の現状と課題

わが国における2021年の相対的貧困率※は15.4%、子どもの貧困率は11.5%[1]です。

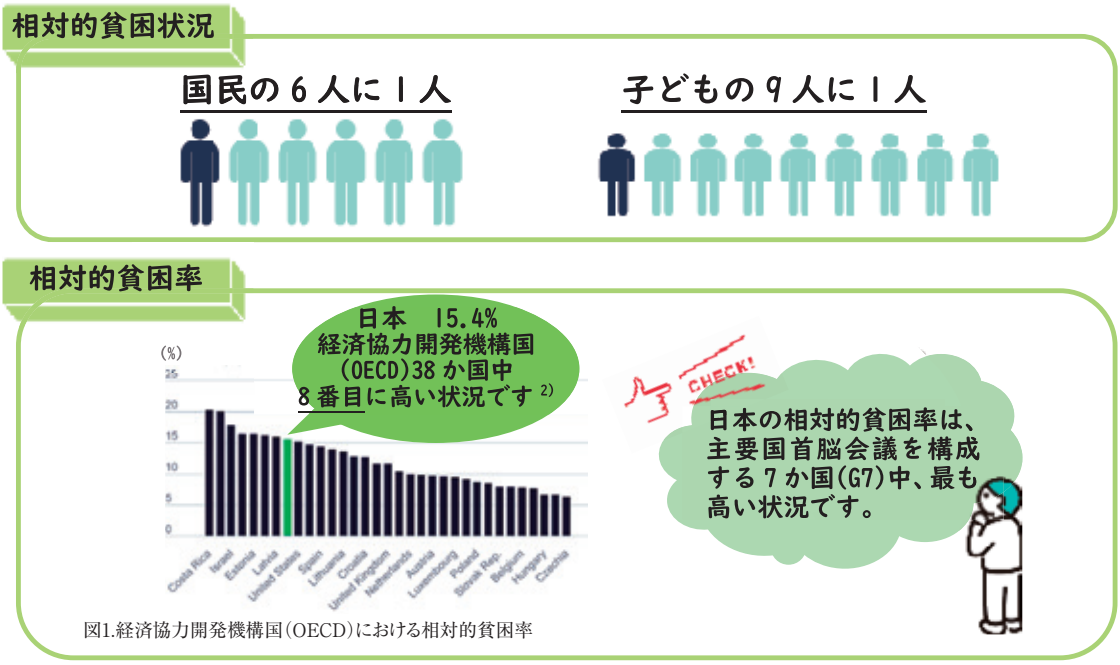


図1.経済協力開発機構国（OECD）における相対的貧困率

2016年度で319か所であった子ども食堂は、2023年度9132か所と増加し続けており、利用している子どもは1091万人にのぼっています[3]。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる頻度が「ほとんど毎日」食べていると回答した者の割合は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男女ともに200万円未満の世帯員で有意に低かったと[4]報告されています。さらに、世帯収入が貧困基準以下の世帯の子どもは、朝食、野菜、外食の摂取頻度が低く、肉や魚の加工品、インスタント麺の摂取頻度が高いこと[5]が報告されている等、生活困窮者への食生活支援は健康の維持・増進のためにも喫緊の課題となっています。そのため、野菜や果物等、健康に資する食品を支援していく必要があります。

※相対的貧困率は、一定基準（貧困線）を下回る等価可処分所得しか得ていない者の割合をいいます。貧困線とは、等価可処分所得（世帯の可処分所得（収入から税金・社会 保険料等を除いたいわゆる手取り収入）を世帯人員の平方根で割って調整 した所得）の中央値の半分の額をいいます。

2 3章の対象者と使用場面

この3章は、行政及び食生活支援者による生活困窮者への食生活支援のための食環境づくりについてまとめています。3章の対象者の関連図を図2に示しました。行政栄養士が生活困窮者への食生活支援を実施する際に3章をご活用ください。

生活困窮者への食生活支援を実施するためには、市町村の衛生主管部局の行政栄養士が中心となり、関連部局（生活福祉部局、農政局・農林水産部や社会福祉協議会等）、関連機関（保健所、自立相談支援機関、地域包括支援センター、地域子育て相談機関等）との他部署・多機関協働ネットワークを活用したり、フードバンク、農産物生産者・直売所運営者、食品小売店・食品事業者等の地域の関係者等と連携・協働等、公・民含めた多様な分野での連携を図り、食環境づくりをすすめていくことが必要です。また、健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ（以下、イニチアチブ）では、「食塩の過剰摂取」、「若年女性のやせ」、「経済格差に伴う栄養格差」等の栄養課題や環境課題を重大な社会課題として捉え、産学官等の連携・協働により、誰もが自然に健康になれる食環境づくりを展開しています[6]。さらに健康日本21第三次では、イニシアチブに登録されている都道府県数を47とすることが目標[7]として挙げられていることから、都道府県の行政栄養士においても市町村との協働体制を構築し、健康増進のほか、子育て支援、保育、教育、福祉、農政、産業振興、環境保全などの多領域と連携し、生活困窮者への食生活支援施策をすすめていくことが望まれます。

行政栄養士は、フードバンクに対して、生活困窮者に対する健康に資する食品や食生活改善のための情報提供や知識の付与のための取組の提案を行ったりすることが、生活困窮者の食環境整備（食物へのアクセス・情報へのアクセス）につながることを伝えましょう。また、生活困窮者へ、フードバンク等で得た情報や知識を元に、農産物生産者・直売所運営者、食品小売店・食品事業者等で販売されている食品の中から健康に資する食品を購入できるようになる等の支援も必要になります。このガイドは、地域の関係団体への情報提供や取組提案をすることを想定したガイドとなっています。

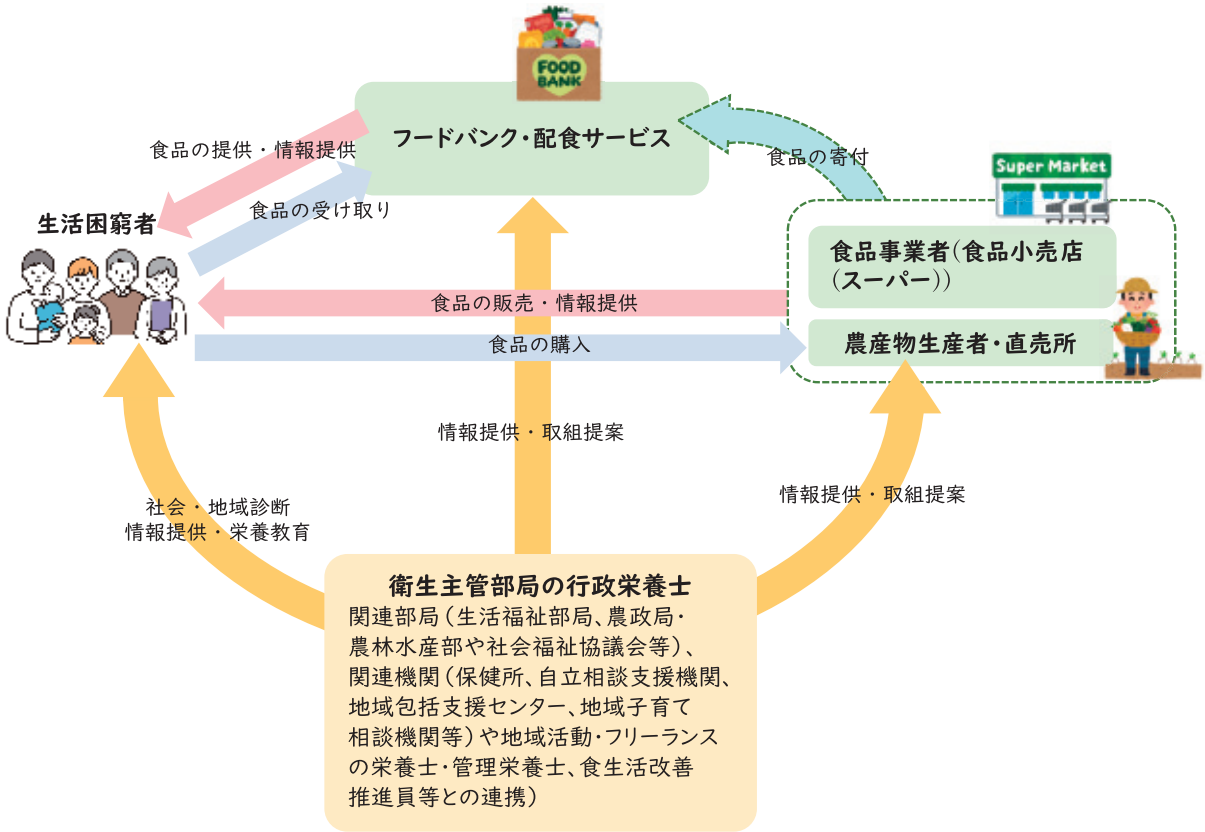


図 2．3 章の対象者の関連図

【参考】

1）厚生労働省:2022（令和4）年 国民生活基礎調査の概況, https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa22/dl/14.pdf（閲覧日:2024年7月17日）
2）Organisation for Economic Co-operation and Development: OECD Data. Poverty rate, https://data.oecd.org/inequality/poverty-rate.htm（閲覧日：2024年7月17日）
3）むすびえ:こども食堂について, https://musubie.org/kodomosyokudo/（閲覧日：2024年7月11日）
4）厚生労働省:平成30年国民健康・栄養調査報告, https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/eiyou/h30-houkoku_00001.html（閲覧日：2024年7月17日）
5）硲野佐也香,中西明美,野末みほ,石田裕美,山本妙子,阿部彩,村山伸子:世帯の経済状態と子どもの食生活との関連に関する研究, 栄養学雑誌, 75, 1, 19–28（2017）
6）厚生労働省:健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ.https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/（閲覧日：2025年3月3日）
7）厚生労働省:健康日本21（第三次）.https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kenkounippon21_00006.html（閲覧日：2025年3月3日）

3.2 行政栄養士に向けて

ポイント

- **行政栄養士ができる食生活支援は、生活が困窮している人や地域、その状況、ニーズを把握（社会・地域診断）するところから始めましょう。**
- **地域資源（自助グループ）を活用しながら生活困窮者たちへの支援を行いましょう。**

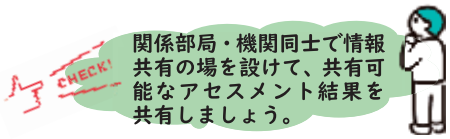
1 生活が困窮している人たちへの食生活改善支援

生活が困窮している人たちへの食生活支援は、いわゆる縦割り行政を超え、地域において多様なサービスが連携し合い、包括的・継続的に対処することが必要です。一方で、個人ごとに異なった問題を抱えているため、個別的な食生活支援も必要となります。

STEP1 対象者を把握（対象者へのニーズ調査、社会・地域診断、アセスメント、目標設定）

地域の中で、生活が困窮している対象者を把握する必要があります。そのためには①生活保護担当の保健師との連携、②生活困窮者自立支援制度・生活保護制度等を担当する複数の課との連携や体制づくり、③地域の配食サービス団体やフードバンク等と連携しましょう。④社会・地域診断（制度、機関（部局）、人材、資金、技術、地域の支援団体　等）診断の実施や見直しを行い、可視化しましょう。

生活が困窮している対象者を把握後、その対象者及び対象者が居住している地域についても現状・ニーズをアセスメントしましょう（地域の状況については、P7に記載している情報源を参考にしたり、対象者の状況は健康・食習慣気づきシートを活用すると把握しやすくなります）。この際、食習慣を含めた生活習慣、家庭の調理器具、調理スキルだけでなく、トランスセオレティカルモデル※)を用いた対象者の食生活改善への考え方やヘルスリテラシー・フードリテラシー等についても把握しましょう。また、識字状況についても把握しておくと、指導や教育の際の教材・媒体選択時に役に立ちます。



STEP2 食生活改善指導・教育の企画実施、地域資源の活用

食生活改善指導・教育を実施するための教材や媒体が揃っているか確認しましょう。STEP1で実施したアセスメントの結果を踏まえ、対象者の食生活や疾病状況等に応じた指導・教育内容を実施する必要があります。食事を食べていない人へは食事を食べることから始める等、スモールステップ法を活用して進めていきましょう。また、アルコール対策が必要な場合は地域にある断酒会のような地域の自助グループを紹介する等、コミュニティを基盤とした支援も実施していきましょう。

生活困窮者への食生活支援は、多様なサービスの連携が必要です。行政栄養士が中心となり、食生活支援者間の連携を進めていきましょう。また、自分の地域にあるフードバンクや配食サービス、農産物生産者、農作物直売所、スーパーマーケット等の食品小売業者や食品事業者等の食生活支援者への食生活支援に関する情報提供や提案も必要です。教育を実施する際には、このガイドの3章の利用を勧めながら、支援者が生活困窮者へ提供する食品の種類や食情報を健康に資するものへとする取組も進めていきましょう。

STEP3 食生活改善指導・教育・地域資源活用に関する評価の実施

対象者の食生活支援を実施後、その評価を行う必要があります。継続的な支援を実施するためには、関係部局・機関の担当者と共有し、挙げられた課題に対する改善・強化・見直しをするための工夫方法について話し合うプロセスが不可欠です。

※）トランスセオレティカルモデルとは、1980年代前半に禁煙の研究から導かれたモデルです。このモデルは人々が健康上の問題行動を克服したり、好ましい行動を獲得したりするプロセスを説明するものです。トランスセオレティカルモデルでは、人が行動（生活習慣）を変える場合は、「無関心期（6ヶ月以内に行動を変えようと思っていない）」→「関心期（6ヶ月以内に行動を変えようと思っている）」→「準備期（1ヶ月以内に行動を変えようと思っている）」→「実行期（行動を変えて6ヶ月未満である）」→「維持期（行動を変えて6ヶ月以上である）」の5つのステージを通ると考えます。行動変容のステージを1つでも先に進むには、その人が今どのステージにいるかを把握し、それぞれのステージに合わせた働きかけが必要になります。なお行動変容のプロセスは、常に「無関心期」から「維持期」に順調に進むとは限りません。いったん「実行期」や「維持期」に入ったのに、その後行動変容する前のステージに戻ってしまう「逆戻り」という現象も起こり得ますので注意が必要です。

コラム

社会・地域診断

地域の情報を集め、活用していくための方法として「コミュニティ・アズ・パートナー（Community as Partner）モデル（CAPモデル）」が挙げられます。CAPモデルは地域全体を包括的な視点で捉え、分析から介入、評価までを実践的な過程で示したものです。また、地域で暮らす人々とそれを取り巻く8つの領域（①物理的環境、②教育、③安全と交通、④政治と行政、⑤保健医療と社会サービス、⑥コミュニケーション、⑦経済・産業、⑧レクリエーション）の情報（表1）を収集し、地域情報シートにまとめ、アセスメントします。なお、地域情報シートは、文字だけでなく、図やグラフ等を用いて一目で地域の状況を分かりやすくまとめることが重要です。

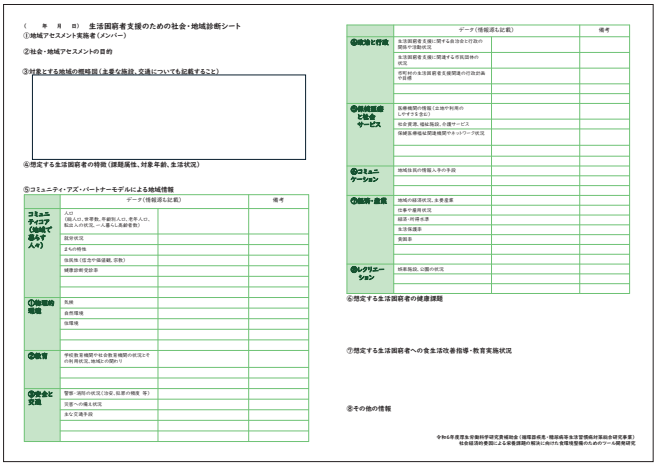
表1　CAPモデル地域情報データの例[1)]

コミュニティコア（地域で暮らす人々）	・住民特性 ： 総人口及び世帯数、年齢別人口、老年人口、性別、一人暮らし高齢者数、転出入の状況、就労人口　等 ・まちの成り立ち、歴史、文化、祭り、人間関係の特徴　等 ・住民性、信念や価値観、宗教　等
①物理的環境	・気候、自然環境、住環境　等
②教育	・学校教育機関や社会教育機関の状況及び利用状況、地域との関わり　等
③安全と交通	・警察・消防の状況（治安、犯罪の頻度　等） ・災害への備え状況 ・主な交通手段　等
④政治と行政	・自治会と行政の関係や活動状況、市民団体の状況　等 ・市町村の生活困窮者支援関連の行政計画や目標　等
⑤保健医療と社会サービス	・医療機関の情報（立地や利用のしやすさを含む） ・社会資源、福祉施設、介護サービス　等 ・保健医療福祉関連機関やネットワーク状況　等
⑥コミュニケーション	・地域住民の情報入手の手段
⑦経済・産業	・地域の経済状況、主要産業 ・仕事や雇用、経済・所得水準、生活保護率、貧困率　等
⑧レクリエーション	・娯楽施設、公園　等

2 活用ツール

社会・地域診断時に活用できるシートです（参考2を一部改変）。このシートを完成させ、アセスメントを実施しましょう。アセスメントでは、地域の強みや弱みをまとめ、地域の課題を明確化し、長期目標、中期目標、短期目標を設定していきましょう。

↑データのダウンロードはここから


（　年　月　日）　生活困窮者支援のための社会・地域診断シート

①地域アセスメント実務者（メンバー）

②社会・地域アセスメントの目的

③対象とする地域の概略図（主要な施設、交通についても記載すること）

④想定する生活困窮者の特徴（課題属性、対象年齢、生活状況）

⑤コミュニティ・アズ・パートナーモデルによる地域情報

	データ（情報源も記載）	備考
コミュニティコア（地域で暮らす人々）	人口（総人口、世帯数、年齢別人口、老年人口、転出入の状況、一人暮らし高齢者数） 就労状況 まちの特徴 当団体（社会や保護観、宗教） 健康診断受診率	
①物理的環境	気候 自然環境 住環境	
②教育	学校教育機関や社会教育機関の状況その利用状況、地域との関わり	
③安全と交通	警察・消防の状況（治安、犯罪の頻度　等） 災害への備え状況 主な交通手段	
④政治と行政	生活困窮者支援に関する自治体と行政の関係や活動状況 生活困窮者支援に関連する市民団体の状況 市町村の生活困窮者支援関連の行政計画や目標	
⑤保健医療と社会サービス	医療機関の情報（立地や利用のしやすさを含む） 社会資源、福祉施設、介護サービス 保健医療福祉関連機関やネットワーク状況	
⑥コミュニケーション	地域住民の情報入手の手段	
⑦経済・産業	地域の経済状況、主要産業 仕事や雇用状況 経済・所得水準 生活保護率 貧困率	
⑧レクリエーション	娯楽施設、公園の状況	

⑥想定する生活困窮者の健康課題

⑦想定する生活困窮者への食生活改善指導・教育実施状況

⑧その他の情報

令和6年度厚生労働科学研究費補助金（健康危機管理・職域保健推進事業分野）
社会経済的要因による保健課題の解決に向けた地域整備のためのツール開発研究
社会福祉法人　全国社会福祉協議会

【参考】

1）筑紫千景編著.地域の特性が見えてくる　地域診断　地域包括支援センターの活動充実を目指して（医歯薬出版株式会社.東京）

2）社会法人　全国国民健康保険診療施設協議会.実践につながる住民参加型地域診断の手引き－地域包括ケアシステムの推進に向けて－
https://www.kokushinkyo.or.jp/Portals/0/Report-houkokusyo/H23/H23%E5%9C%B0%E5%9F%9F%E5%88%86%E6%9E%90_%E6%89%8B%E5%BC%95.pdf（閲覧日：2024年11月11日）

3 3章の構成と内容

3章は以下の団体等へ支援を行う際に情報提供用教材として活用することを想定しています。

▶フードバンク等に向けて①（フードバンク等で取り扱う食品について）

だれが：行政栄養士が、
だれに：フードバンク等のスタッフに
何を伝える：フードバンクで取り扱う食品に関する情報

▶フードバンク等に向けて②（フードバンク等を利用する人たちへの食生活支援）

だれが：行政栄養士が、
だれに：フードバンク等のスタッフに
何を伝える：フードバンク等のスタッフがフードバンク等の利用者へ食生活支援を行う際のポイント

▶農産物生産者、直売所運営者に向けて①

だれが：行政栄養士が、
だれに：農産物生産者、直売所運営者に
何を伝える：食生活支援を呼びかけたり、規格外野菜の活用等に関する情報

▶農産物生産者、直売所運営者に向けて②（農産物直売所を利用する人たちへの食生活支援）

だれが：行政栄養士が、
だれに：農産物生産者、直売所運営者に
何を伝える：農産物生産者、直売所のスタッフが利用者へ食生活支援を行う際のポイント

▶食品関連事業者に向けて※）

だれが：行政栄養士が、
だれに：食品小売店に
何を伝える：食生活支援や健康に資する食品を消費者が購入しやすい食環境づくりをよびかけるための情報
※）食品関連事業者のうち食品小売店に焦点を当てています。

▶食品小売店に向けて（食品小売店を利用する人たちへの食生活支援）

だれが：行政栄養士が、
だれに：食品小売店に
何を伝える：食品小売店が生活困窮者の食生活支援を実施するためのポイント

コラム

アメリカの生活困窮者への食生活支援の取組の紹介

Supplemental Nutrition Assistance Program（SNAP:補助的栄養支援プログラム）[1)]

●SNAPについて

SNAPは、低所得者向けに行われている食料費補助対策（社会保障政策）の1つで、アメリカ最大の飢餓対策プログラムとなっています。

承認済小売店でSNAPを活用して購入できるものは原則、SNAP対象食品のみであり、これらの食品は各世帯が家庭で調理し、消費する食品となっています。SNAP受給者は原則Electronic benefit transfer（EBT）カードで食品を購入することができます。なお、生きた動物や鳥（魚介類は除く）、アルコール飲料、温かい食品、店内で食べられる食品、タバコ、日用品、医薬品、ビタミン剤、ペットフード、食品以外の物等は購入することができません。基本的にレストランでの外食などは原則認められていませんが、高齢者、ホームレスや障害者の受給者及びその配偶者は、地域の承認された食事プログラムで提供されている食事や宅配食についてSNAPを活用して購入することができます。

●SNAP-Educationプログラム（SNAP-Ed）について

SNAP受給者がSNAP給付金で健康的な食品を購入し、健康や生活の質の向上につながる調理法や行動を実践できるよう、アメリカ農務省食品栄養局（FNS）の財政的支援とアメリカ国立食品農業研究所（NIFA）の協力によって、正式にSNAP-Edプログラムとして実施されています。

▶例　Eating Smart･Being Active（コロラド州立大学）[2)]

このプログラムは低所得世帯に健康的なライフスタイルの選択を教えることを目的としています。健康に資する食品の選択の方法だけでなく、買物に関すること、料理のレシピ、身体活動量を増やす方法等を提供しています。

提供レシピ例

Banana Swirl

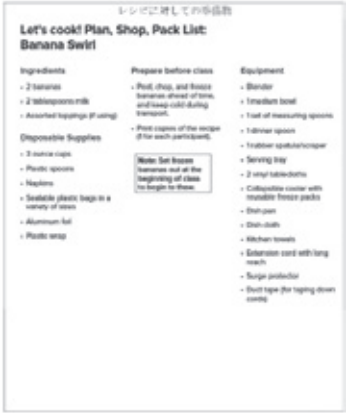
Makes: 2 servings (1 cup per serving)
Preparation Time: 5 minutes
Freezing Time: 2 to 3 hours

Ingredients
2 bananas (frozen)
2 tablespoons milk
Toppings of your choice (suggestions: nuts, chocolate chips, sliced fruit)

Directions
1. Peel bananas, and cut into chunks.
2. Spread individual pieces of banana in a single layer on a baking sheet, place baking sheet in the freezer for at least 2 hours.
3. Remove bananas from freezer, and put in a blender. Add milk, and blend until smooth.
4. Add toppings of your choice (if using).
5. Serve immediately.
6. Freeze any leftovers in a freezer-safe container.

Be creative! Add 2 teaspoons of unsweetened cocoa powder to make a chocolate banana swirl.

Nutrition Facts
2 servings per container
Serving size 1 Cup (133g)
Calories 110


Let's cook! Plan, Shop, Pack List:
Banana Swirl

Ingredients
- 2 bananas
- 2 tablespoons milk
- Assorted toppings (if using)

Disposable Supplies
- 3 ounce cups
- Plastic spoons
- Napkins
- Sealable plastic bags in a variety of sizes
- Aluminum foil
- Plastic wrap

Prepare before class
- Peel, chop, and freeze bananas ahead of time, and keep cold during transport.
- Print copies of the recipe (if for each participant).

Note: Set frozen bananas out at the beginning of class to begin to thaw.

Equipment
- Blender
- 1 medium bowl
- 1 set of measuring spoons
- 1 dinner spoon
- 1 rubber spatula/scraper
- Serving tray
- 2 vinyl tablecloths
- Collapsible cooler with reusable freeze packs
- Dish pan
- Dish cloth
- Kitchen towels
- Extension cord with long reach
- Surge protector
- Duct tape (for taping down cords)

【参考】
1）Yetter, Dylan; Tripp, Simon. Supplemental Nutrition Assistance Program Education through the Land-Grant University System. SNAP-Ed FY2019: A Retrospective Review of Land-Grant University SNAP-Ed Programs and Impacts. http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED614204.pdf. 2020.（閲覧日：2024年7月18日）
2）Eating Smart･Being Active(Colorado State University). https://eatingsmartbeingactive.colostate.edu/.（閲覧日：2024年7月18日）

3.3 フードバンク等に向けて①（フードバンク等で取り扱う食品について）

ポイント

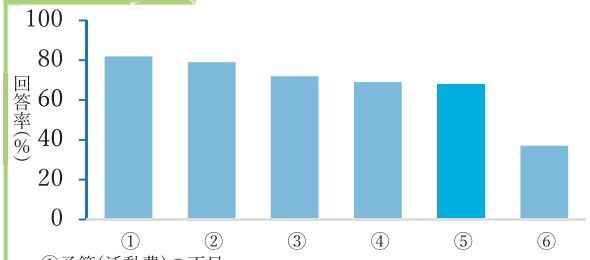
●フードバンクで取り扱う食品に可能な限り健康に資する食事を構成するための食品（野菜等）を含めることが生活困窮者の健康状態の維持向上や改善に寄与することにつながります。

●フードバンク等で取り扱っている加工食品の栄養価をスタッフに確認してもらい、栄養バランスに興味関心を持つきっかけにつなげましょう。

1 取り扱い食品の現状

平成31年度持続可能な循環資源活用総合対策事業フードバンク実態調査事業の報告[1)]では、フードバンクの運営上の課題として、94団体中68%の団体が「提供される食品の質・種類が不十分」と回答しました（図1）。常温加工食品を取り扱っている団体が113団体中99%であったのに対し、農産物・米は81%にとどまっています（米のみを扱い、野菜を取り扱っていない団体を含む、図2）。しかし、日本の現状と課題で述べた通り、所得に応じて日々の食事の栄養バランスに乱れが生じている世帯がある可能性があります。そのため、フードバンク等で取り扱う食品は、菓子類に偏ることなく、健康に資する食事を構成するための食品（野菜等）を含めることで、生活困窮者の健康状態の維持向上や改善に寄与することにつながります。

データを CHECK!



①予算（活動費）の不足
②人員の不足
③食品を保管する倉庫や冷蔵・冷凍庫、運搬する車の不足
④提供される食品の量の不足
⑤提供される食品の質・種類が不十分
⑥食品の扱いに関する知識の不足

図 1. フードバンクの運営上の課題（n=94）

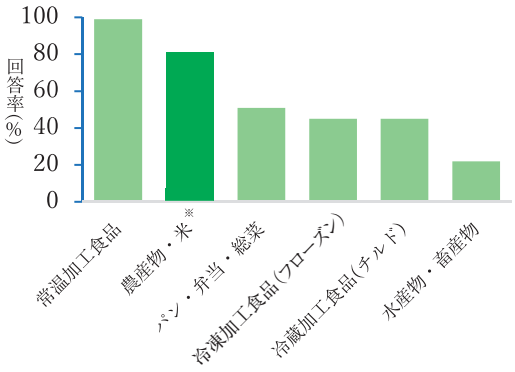


図 2. フードバンクでの取り扱い品目（n=113）
※米のみを扱い、野菜を扱っていない団体もある。

2 自分たちが取り扱っている食品をチェック

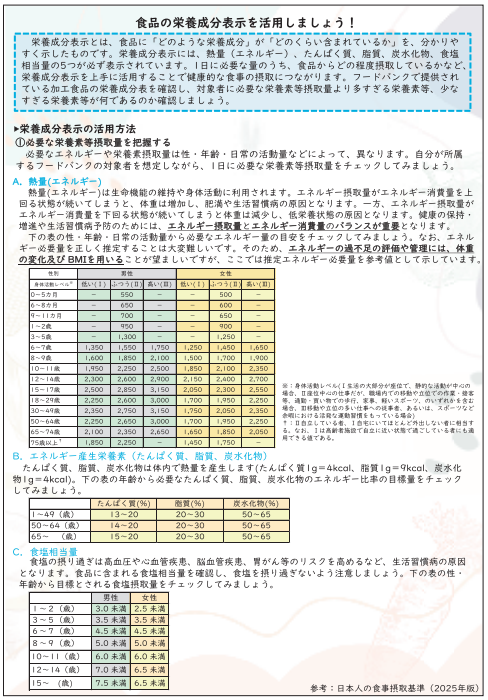
フードバンク等で取り扱っている加工食品の栄養価をスタッフが確認することを提案しましょう。その際、栄養成分表示の見方や活用方法も伝えましょう。フードバンク等のスタッフ自身が加工食品の栄養成分表示を確認することにより、自分たちが取り扱っている加工食品の中に含まれる栄養素等において、過剰な栄養素等、少ない栄養素等に気が付き、スタッフに栄養バランスに興味関心を持ってもらうきっかけになります。また、スタッフに対して栄養教育を行うことにより、フードバンク等で取り扱っている食品を菓子に偏ることなく、健康に資する食事を構成する食品（野菜等）が多くなるといった、食品の質の向上につながる可能性も考えられます。さらに、フードバンク等で扱う食品に健康に資する食事を構成するための食品（野菜等）を含めるためには、フードバンク等から食品寄付者※1へ働き掛けをしてもらうことも一案です。その際、行政栄養士は農政局や農林水産部等とも連携しながら、フードバンク等に提案をしてみましょう。

※1:まだ食べられる食品を原則無償で譲渡すると定義する（食品関連事業者（食品の製造、販売等を行う事業者）、農林漁業者（その団体を含む）、防災備蓄食料を提供する一般の事業者、国・地方公共団体、個人（フードドライブ活動に参加する者））

3 活用ツール

フードバンク等で取り扱っている加工食品の栄養価をスタッフに確認してもらう時に活用することができる栄養成分表示の使用方法を説明するためのリーフレットです。

↑データのダウンロードは
ここから



食品の栄養成分表示を活用しましょう！

栄養成分表示とは、食品に「どのような栄養成分」が「どのくらい含まれているか」を、分かりやすく示したものです。栄養成分表示には、熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5つが必ず表示されています。1日に必要な量のうち、食品からどの程度摂取しているかなど、栄養成分表示を上手に活用することで健康的な食事の摂取につながります。フードバンクで提供されている加工食品の栄養成分表を確認し、対象者に必要な栄養素等摂取量より多すぎる栄養素等、少なすぎる栄養素等が何であるのか確認しましょう。

▸栄養成分表示の活用方法

①必要な栄養素等摂取量を把握する

必要なエネルギーや栄養素摂取量は性・年齢・日常の活動量などによって、異なります。自分が所属するフードバンクの対象者を想定しながら、1日に必要な栄養素等摂取量をチェックしてみましょう。

A. 熱量(エネルギー)

熱量(エネルギー)は生命機能の維持や身体活動に利用されます。エネルギー摂取量がエネルギー消費量を上回る状態が続いてしまうと、体重は増加し、肥満や生活習慣病の原因となります。一方、エネルギー摂取量がエネルギー消費量を下回る状態が続いてしまうと体重は減少し、低栄養状態の原因となります。健康の保持・増進や生活習慣病予防のためには、**エネルギー摂取量とエネルギー消費量のバランスが重要**となります。

下の表の性・年齢・日常の活動量から必要なエネルギー量の目安をチェックしてみましょう。なお、エネルギー必要量を正しく推定することは大変難しいです。そのため、**エネルギーの過不足の評価や管理には、体重の変化及び BMIを用いる**ことが望ましいですが、ここでは推定エネルギー必要量を参考値として示しています。

性別	男性			女性		
身体活動レベル※	低いく(Ⅰ)	ふつう(Ⅱ)	高いく(Ⅲ)	低いく(Ⅰ)	ふつう(Ⅱ)	高いく(Ⅲ)
0～5か月	－	550	－	－	500	－
6～8か月	－	650	－	－	600	－
9～11か月	－	700	－	－	650	－
1～2歳	－	950	－	－	900	－
3～5歳	－	1,300	－	－	1,250	－
6～7歳	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9歳	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11歳	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14歳	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17歳	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29歳	2,250	2,600	3,000	1,700	1,950	2,250
30～49歳	2,350	2,750	3,150	1,750	2,050	2,350
50～64歳	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
65～74歳	2,100	2,350	2,650	1,650	1,850	2,050
75歳以上†	1,850	2,250	－	1,450	1,750	－

※：身体活動レベル（1生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合、日座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツ、のいずれかを含む場合、日移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合）

†：自宅にいる者、1日寝たっきりではとんこで外出しない者に相当する。なお、1日高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。

B. エネルギー産生栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）

たんぱく質、脂質、炭水化物は体内で熱量を産生します(たんぱく質1g＝4kcal、脂質1g＝9kcal、炭水化物1g＝4kcal)。下の表の年齢から必要なたんぱく質、脂質、炭水化物のエネルギー比率の目標量をチェックしてみましょう。

	たんぱく質(%)	脂質(%)	炭水化物(%)
1～49（歳）	13～20	20～30	50～65
50～64（歳）	14～20	20～30	50～65
65～　（歳）	15～20	20～30	50～65

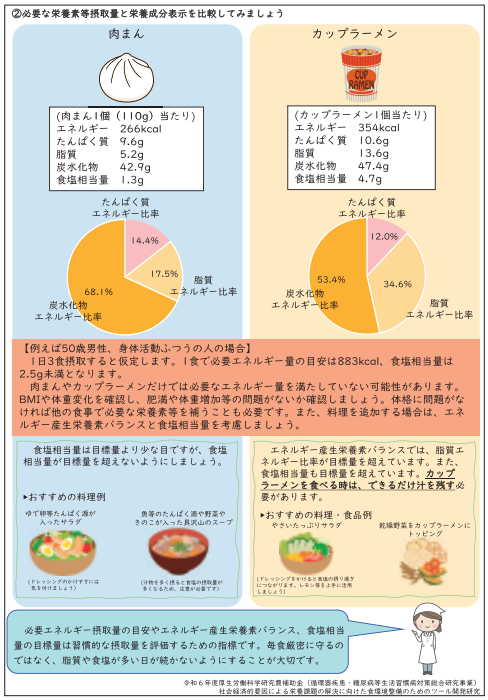
C. 食塩相当量

食塩の摂り過ぎは高血圧や心血管疾患、脳血管疾患、胃がん等のリスクを高めるなど、生活習慣病の原因となります。食品に含まれる食塩相当量を確認し、食塩を摂り過ぎないよう注意しましょう。下の表の性・年齢から目標とされる食塩摂取量をチェックしてみましょう。

	男性	女性
1～2（歳）	3.0 未満	2.5 未満
3～5（歳）	3.5 未満	3.5 未満
6～7（歳）	4.5 未満	4.5 未満
8～9（歳）	5.0 未満	5.0 未満
10～11（歳）	6.0 未満	6.0 未満
12～14（歳）	7.0 未満	6.5 未満
15～（歳）	7.5 未満	6.5 未満

参考：日本人の食事摂取基準（2025年版）

【表面】



②必要な栄養素等摂取量と栄養成分表示を比較してみましょう

肉まん

(肉まん1個（110g）当たり)
エネルギー　266kcal
たんぱく質　9.6g
脂質　5.2g
炭水化物　42.9g
食塩相当量　1.3g

たんぱく質エネルギー比率 14.4%
脂質エネルギー比率 17.5%
炭水化物エネルギー比率 68.1%

カップラーメン

(カップラーメン1個当たり)
エネルギー　354kcal
たんぱく質　10.6g
脂質　13.6g
炭水化物　47.4g
食塩相当量　4.7g

たんぱく質エネルギー比率 12.0%
脂質エネルギー比率 34.6%
炭水化物エネルギー比率 53.4%

【例えば50歳男性、身体活動ふつうの人の場合】
1日3食摂取すると仮定します。1食で必要エネルギー量の目安は883kcal、食塩相当量は2.5g未満となります。
肉まんやカップラーメンだけでは必要なエネルギー量を満たしていない可能性があります。BMIや体重変化を確認し、肥満や体重増加等の問題がないか確認しましょう。体格に問題がなければ他の食事で必要な栄養素等を補うことも必要です。また、料理を追加する場合は、エネルギー産生栄養素バランスと食塩相当量を考慮しましょう。

食塩相当量は目標量より少な目ですが、食塩相当量が目標量を超えないようにしましょう。

▸おすすめの料理例

ゆで卵等たんぱく源が入ったサラダ

（ドレッシングがかけすぎには気をけましょう）

魚等のたんぱく源や野菜やきのこが入った具沢山のスープ

（汁物をなるべく残すと食塩の摂取量が少くなるため、注意が必要です）

エネルギー産生栄養素バランスでは、脂質エネルギー比率が目標量を超えています。また、食塩相当量も目標量を超えています。**カップラーメンを食べる時は、できるだけ汁を残す**必要があります。

▸おすすめの料理・食品例

やさいたっぷりサラダ

（ドレッシングをかけると食塩の摂り過ぎにつながります。レモン等をよき付用しましょう）

乾燥野菜をカップラーメンにトッピング

必要エネルギー摂取量の目安やエネルギー産生栄養素バランス、食塩相当量の目標量は習慣的な摂取量を評価するための指標です。毎食厳密に守るのではなく、脂質や食塩が多い日が続かないようにすることが大切です。

令和6年度厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）
社会経済的要因による栄養課題の解決に向けた食塩摂整備のためのツール開発研究

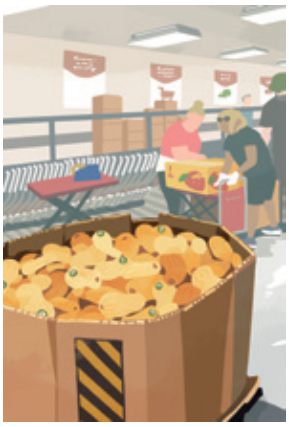
【裏面】

コラム

アメリカのフードバンクの紹介[2)]

アメリカは、1967年にアリゾナ州フェニックス市において世界で初めてのフードバンクSt. Mary's Food Bankが設立されたフードバンク発祥国であり、食品寄付量（フードバンクが配付する寄付食品の量）は推計で年間739万トン（2018年）と世界最大です。

最大手のフードバンクであるFeeding Americaが扱う食品の28%は食品小売からの寄付であり、製造・流通業からもそれぞれ12～13%の寄付を受けるほか、政府プログラムからの供給（32%）も受けています。また、食品が適切に取り扱われ保管されるよう、フードバンク団体の監督や設備補助も実施しており、フードパントリー等を通じた食生活援助によって、生活が困窮している人々の食生活を支援しています。



【参考】

1）公益財団法人 流通経済研究所:平成31年度 持続可能な循環資源活用総合対策事業フードバンク実態調査事業.
https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/attach/pdf/foodbank-23.pdf（2020）（閲覧日：2025年3月3日）

2）令和2年度消費者庁請負調査:諸外国における食品の寄付の実態等に関する調査業務報告書.
https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/efforts/assets/KaigaiReport_summary.pdf（2021）（閲覧日：2025年3月3日）

3.4 フードバンク等に向けて②（フードバンク等を利用する人たちへの食生活支援）

ポイント

●生活困窮者の食生活支援を行う際は、対象者の生活の状況に応じた支援、情報提供の必要性を伝えましょう。
●継続した支援を実施するために、各々の施設の状況に応じてできる支援を行うように提案していきましょう。

1 食生活支援を行う時のステップ

フードバンク等を利用する生活困窮者の食生活状況は多岐に渡るため、対象者の状況に応じて支援を検討する必要があります。図1に生活困窮者の食生活状況別ステップアップ形式の支援提案についての例を挙げています。支援を行う時は、対象者の状況をアセスメントする必要があります。健康・食習慣気づきシートを活用すると生活困窮者の食生活の状況を把握しやすくなる等の情報を伝えることや最初からすべてを支援するのではなく、スモールステップを心がけることが大切であることをフードバンク等に伝えていきましょう。

STEP1
1日3食食べているか

【食生活支援】
まずは3食食べることができるような支援が必要です。この際、簡単に食べることができる食料（むく、ちぎる等で食べられる食品）の提供を検討するように伝えましょう。また、弁当等を提供する場合は、栄養バランスや食塩相当量等にも配慮が必要である旨、伝えましょう。

STEP2
家に調理道具があるか

【食生活支援】
調理道具がなくても手軽に食べることができる（むく、ちぎる等で食べられる食品）ような食品の支援が必要です。この際、可能な限り、栄養成分表示を活用しながら、提供する食品の栄養素等摂取量の過不足を確認することをスタッフへ伝えましょう。また、弁当等を提供する場合は、栄養バランスや食塩相当量等にも配慮が必要である旨、伝えましょう。

STEP3
調理スキルがあるか

【食生活支援】
簡単な調理（温める、湯を入れる　等）で食べることができるような食品も提供することができます。栄養成分表示を活用しながら、提供する食品の栄養素含有量を確認することをスタッフへ伝えましょう。

STEP4
栄養知識があるか

【食生活支援】
栄養成分表示を活用しながら、提供する食品の栄養素含有量を確認することをスタッフへ伝えましょう。さらに、菓子に偏った食事ではなく、野菜等も摂取するように働き掛けるようにスタッフに勧めましょう。
また、望ましいバランスの食事の整え方や減塩方法について、フードバンク等側から利用者へ伝える必要がある旨、フードバンク等へ伝えましょう。この際、行政栄養士等からフードバンク等へレシピを提供することも効果的です。

はい
いいえ

図1.生活困窮者の食生活状況別ステップアップ形式支援提案の例

食生活支援を行う際は、①支援場所での直接教育（支援場所に食料を取りにきた人に対して、直接教育を行います）、②支援場所やWeb、SNSを活用した間接的教育（支援場所で健康情報、食情報に関するリーフレットやパンフレットを配付したり、WebやSNSを活用して食生活の改善のための情報提供を行います）等があります。継続した支援を実施するために、各々のフードバンク等の状況に応じてできる支援を行っていくことを提案しましょう。

こども食堂

早起きをして朝ごはんを食べよう会は、宮園校区まちづくり協議会（大阪府堺市中区宮園小学校校区）が主催する子ども食堂で、地域会館にて毎月1回AM7：00より参加費100円で開催しています[1,2]。この子ども食堂ではフードバンク等から入手した食品を調理し、提供しており、食環境（食物のアクセス、情報のアクセス）を整えることにも力を入れています。なお、宮園校区まちづくり協議会メンバーである調理担当者が提供料理を考えています。食物のアクセスとしては、2023年度に提供された食事について栄養バランスガイドを用い、5つの料理区分（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）とその他に分け整理したところ、毎月提供されている朝食は、ほぼ全ての料理区分を満たしていました。

さらに2023年度に提供された朝食の平均エネルギー量は561kcalであり、副菜（野菜、きのこ類、海藻類）の平均提供量は84.6gでした。また、現在、料理名・料理区分の見える化、食卓メモ・食育ポスター等を活用し、情報のアクセスの構築も試みています。

このような取組を幅広く知ってもらうためにメディアの役割が期待されます。

・料理名を子ども食堂の入り口に表示し、子どもたちが、自分が何を食べるのか見える化しています。
・主食・主菜・副菜毎に料理名の背景の色を変え、子どもたちにも視覚的に分かりやすく料理バランスを伝えています。

・食卓メモを活用したり、壁面に食育ポスターを掲示し、食情報を提供しています。

運営協力：金田直子（帝塚山学院大学）

2 活用ツール

フードバンク等の担当者に、利用者へ情報提供を依頼する時に活用できるリーフレットです。

↑データのダウンロードはここから

【表面】

【裏面】

リーフレット作成協力：
金田直子（帝塚山学院大学）

1）農林水産省:子供食堂ヒアリング調査結果（早起きをして朝ごはんを食べよう会）.
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/kodomosyokudo-36.pdf（閲覧日：2024年11月12日）
2）金田直子、小林知未、福田ひとみ.地域が主体となる子どもの生活習慣応援事業（子ども食堂）における食事提供と学生ボランティア活動の現状と課題.
食育学会誌.2021.15（1）

3.5 農産物生産者、直売所運営者に向けて①

ポイント

- **令和4年度の収穫量に対する非出荷量は13.3%であり、この非出荷量（規格外野菜を含む）を廃棄するのではなく、有効活用する必要があります。**
- **規格外野菜を活用することにより、生活困窮者への食支援につなげることができることを周知しましょう。**

1 規格外野菜※1の現状について

現在、日本では規格外野菜の廃棄量について、調査はなされていません。しかし、農林水産省が実施している作物統計調査における日本での収穫量と出荷量から非出荷量を算出することができます。この非出荷量の中には、規格外野菜が含まれていると推測することができます。令和4年度の収穫量は1284万2000t、出荷量は1113万7000tで、非出荷量は170万5000t（収穫量の13.3%、図1）でした[1)]。今後、この非出荷量を廃棄するのではなく、有効活用する必要があることを農産物生産者や直売所運営者に対して働き掛けを行いましょう。

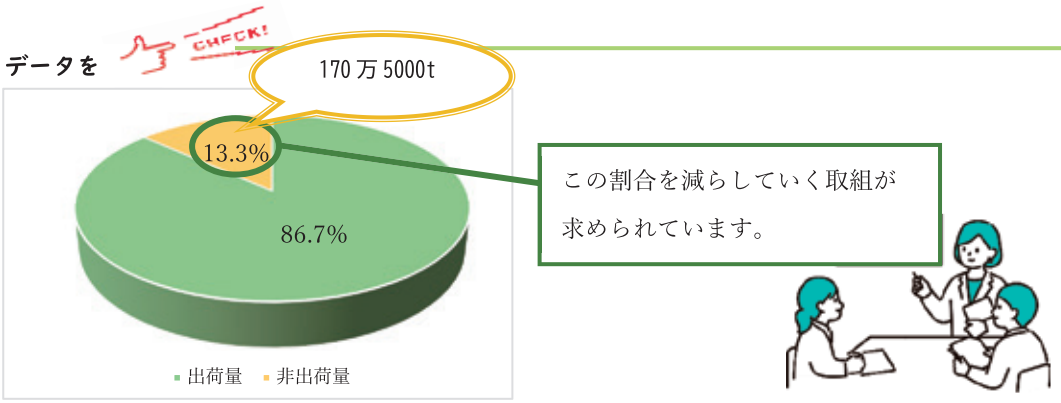


図 1. 令和 4 年度収穫量における出荷量・非出荷量の割合 [1)]

2 規格外野菜等の活用法について

規格外野菜等を活用する方法の1つとしては、フードバンクや配食サービス等へ農作物を寄付するという方法が挙げられます。フードバンク等を活用することのメリットは、**①生活困窮者へ食品を提供することにつながり、生活困窮者が食事のバランスを整えることができる、②農産物生産者の社会貢献につながる、③食品ロス削減につながる、**等が考えられます。なお、フードバンク活動団体は、農林水産省のHP[2)]等で調べることが可能です。

規格外野菜等を活用する方法には、農産物直売所等を活用することも挙げられます。農作物直売所を活用することのメリットは、**①利用者がその地域で栽培されている農作物を学ぶ機会となる、②利用者がその地域で栽培された鮮度の高い食品を手に入れ、食べることができる（地産地消）、③農産物生産者の収益につながる、**等が考えられます。農作物直売所で規格外野菜等を販売する際は、利用者が入店後、最初に目につき、手に取りやすい場所で販売すると、販売促進につながる可能性が高くなること等を伝え、規格外野菜等を販売することが農産物生産者、直売所運営者のメリットにもつながるように働き掛けを行いましょう。

※1 定められた規格（大きさ・形・色など）から外れている野菜と定義します。

3 活用ツール

農産物生産者へ規格外野菜の活用を提案する時にご活用いただけるリーフレットです。

↑データのダウンロードは
ここから

コラム

規格外野菜の価値を見直す：持続可能な社会への提案

規格外野菜は、食材としての価値は他の野菜と変わりません。規格外野菜を販売することは、持続可能な社会の実現に向けた重要なステップとなると考えられます。

まず規格外野菜を販売することは、食品ロスの削減に大きく寄与します。食品ロスは世界的な課題であり、その解決は持続可能な開発目標（SDGs）の目標12「つくる責任 つかう責任」に関連しています。規格外野菜の販売を行うことで、廃棄される予定であった野菜が再び価値を持つことになります。また、規格外野菜を購入しやすい価格やアクセスしやすい場所（目につきやすい場所や位置、レジの近く等）で販売すること等で、新鮮で栄養価の高い野菜を手に入れることができるようになり、生活困窮者の食生活支援につながる可能性が高まります。さらに、規格外野菜の販売は、持続可能な農業の推進にもつながる可能性があります。農家は収穫物を有効に活用することができるため、収入の安定化を図る取組につながる可能性があります。

【参考】
1）農林水産省:作物統計調査（令和4年産野菜生産出荷統計）, https://www.maff.go.jp/j/tokei/kouhyou/sakumotu/sakkyou_yasai/（閲覧日：2024年11月11日）
2）農林水産省:フードバンク, https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/foodbank.html（閲覧日：2024年11月11日）

3.6 農産物生産者、直売所運営者に向けて②（農産物直売所を利用する人たちへの食生活支援）

ポイント

●農産物直売所は農産物生産者とその利用者が交流し、学ぶ場になり得る等、様々な可能性を秘めています。

●農産物直売所で食支援を行う場合は、施設の状況や利用者の状況に応じて実行可能な方法で、スモールステップ法を活用しつつ実施するように提案していきましょう。

1 食支援を行う時のステップ

農産物直売所を利用する人達は様々な理由で来店していますが、農産物の味や新鮮さを大切に思っていたり、地場産物を知る・購入したいと考えている人も少なくありません。また、農作物直売所は、栄養価が高く、風味豊かで新鮮な地場産物を幅広くそろえていたり、規格外の農作物も販売可能であることから農産物生産者の利益にもつながる、農産物生産者と利用者が交流し、学ぶ場になり得る等、様々な可能性を秘めており、農作物を生きた教材とした食育を実施するのに適した場所であると言えます。これらの点について、農作物直売所の運営者等へ伝えていきましょう。図1に農産物生産者・農産物直売所からの生活困窮者の食知識・食行動別の野菜摂取量増加を目指した支援提案の例を挙げています。対象者の状況に応じて支援を進めていく必要があります。対象者のアセスメントをする際は、健康・食習慣気づきシートを活用すると生活困窮者の食生活の状況を把握しやすくなることや、最初からすべてを支援するのではなく、スモールステップを心がけることが大切であることを伝えましょう。

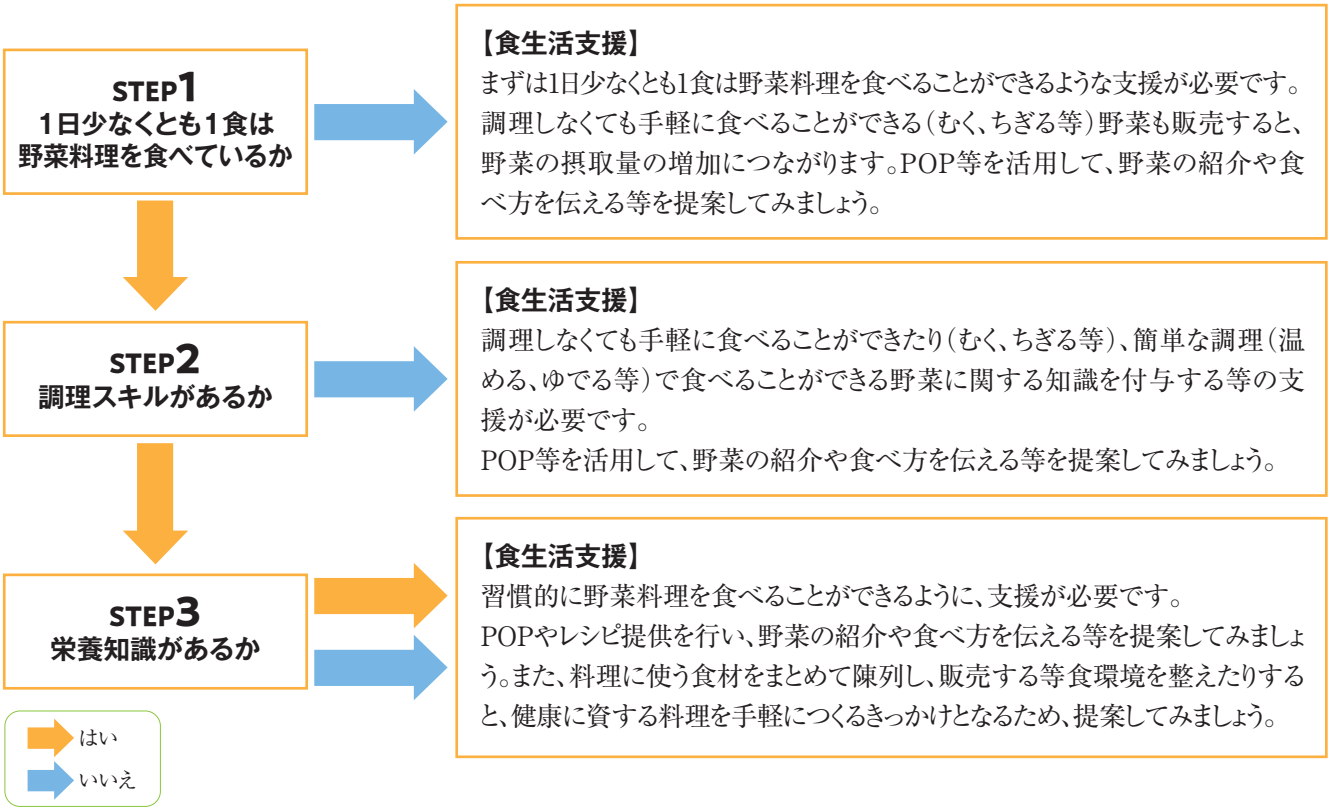


図1.生活困窮者の食知識・食スキル別野菜摂取量増加を目指した支援提案の例

農作物直売所で教育を実施する時には、①その地域で収穫される地場産物の紹介（鮮度、旨味）、②農作物直売所で地場産物を購入する意義、③地場産物の調理方法、④野菜や果物を普段の食事に取り入れる重要性、⑤（規格外の農作物を販売している場合）規格外の農作物と規格内の農作物の栄養価に違いはなくおいしく食べることができること等、利用者へ伝えることも農産物生産者、直売所運営者に対して、提案しましょう。

2 活用ツール

直売所で配布することを想定したリーフレット（レシピ）です。各レシピの上部に使用する調理器具をイラストで示しています。対象者の状況に応じて活用するように提案してください。また、地域の特産物を活用したレシピや減塩レシピ等を提供し、利用者へ配布するように提案を行っていきましょう。

↑データのダウンロードはここから

レシピ作成協力：
金田直子（帝塚山学院大学）

3 その他の取組について

農産物生産者や農産物直売所の特性を活かし、地域全体で支え合える仕組みを作ることが、生活困窮者支援と地域活性化の両方につながります。以下、農産物生産者や農産物直売所が行うことができる取組例を挙げます。支援者、生活困窮者の状況に応じた持続可能な支援を農産物生産者や農産物直売所の担当者と話し合いながら取組方法や内容を検討していきましょう。

1. 余剰農産物の活用

廃棄予定の農産物の寄付：規格外、過剰生産などで販売されない農産物を生活困窮者に提供する。

特別コーナーの設置：規格外品や余剰農産物を安価、または無料で提供する専用の棚を設置する。

2. 食育・料理教室の提供

簡単調理の演習：規格外の野菜等を使い、簡単で安価な料理方法を教える場を提供する（参考）。

食材の有効活用講座：食材を無駄なく使い切る方法や保存方法を伝えるワークショップを開催する。

3. 地元コミュニティとの連携

自治体やNPOとの協力 ： 地域の福祉団体と連携し、直売所が集めた農産物を生活困窮者支援のネットワークに供給する。

3.7 食品関連事業者に向けて

ポイント

- **食生活支援を持続可能な取組とするためには健康に資する食品を消費者が購入しやすい食環境づくりをすすめる必要があります。**
- **食品小売店が無理のない事柄から始め、評価し、成功した取組を他店舗でも展開できるように支援しましょう。**

1 健康に資する食品を消費者が購入しやすい食環境づくりの必要性

健康日本21（第三次）[1]では、「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」を最上位の目標に置いています。健康格差とは、地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差と定義されています。片岡らは地域の困窮度が高いほど平均寿命・健康寿命が短くなり、最も困窮度の高いグループと最も困窮度の低いグループの間には、男性で平均寿命：2.49年、健康寿命：2.32年、女性で平均寿命：1.22年、健康寿命：0.93年の差があったことを報告しています[2]。誰一人取り残さない健康づくりを展開するためには、消費者が自身の健康関心度の程度にかかわらず、健康の保持増進等に配慮された食品を選択し、摂取することができる食環境を整えること等を含めた対策をすすめ、健康格差の縮小を目指す必要があります。ここでは食品関連事業者の中の食品小売店に焦点を当てて論じます。

2 食品小売店での食環境づくりの具体的な流れ

食品小売店での食生活支援は、最初は無理のない事柄から始めることを提案しましょう。まず、地域住民や生活困窮者、支援団体と連携し、ニーズに合った支援を提供する必要があります。支援を行った後は、必ず、どれだけの人に支援が届いたかを評価したり、生活困窮者や地域団体からフィードバックをもらう等したりして、次の支援に活かすことを提案しましょう。この際、行政栄養士や関連部局も評価結果を収集し、次の事業に活用しましょう。また、成功した取組を他店舗でも展開していくことを提案しましょう。以下、食品小売店での食環境づくりの流れの一例を挙げています。

STEP1.小売店内での意識共有と目標・ルール設定

支援の意義を共有：社員や関係者に生活困窮者支援の重要性を説明し、共感を得る。
目標設定：「週に1回、余剰食品を安価で販売する」など、最初は無理のない範囲で設定する。
社内ルールの整備：余剰食品に関する基準をまとめ、廃棄の代わりに寄付や特設コーナー設置を試行する。

STEP2.余剰食品の確認

廃棄予定の食品のリスト化：店舗や倉庫で廃棄予定の食品を確認する。賞味期限が近い商品をリスト化する。

STEP3.余剰食品の寄付・販売

フードバンクとの提携：地元のフードバンクや支援団体と連携を図り、少量から寄付を始める。
タイムセールの強化や特設コーナーの設置：余剰食品について割引を拡大し、生活困窮者にも利用しやすい環境を提供する。

STEP4.食育・料理教室の実施（調理方法）

買い物リストの作り方：限られた予算での買い物計画の立て方を教育する。
手軽な調理器具の使い方：包丁やまな板がなくてもできる簡単調理法等を教育する。
バランスの取れた食事の基本：「主食・主菜・副菜」「減塩」の重要性を教育する。

3 活用ツール

食品小売店での食生活支援を提案する時にご活用いただけるリーフレットです。食品小売店での生活困窮者への食生活支援は、持続可能な開発目標（SDGs）の目標達成に寄与する重要な取組となり得ます。また、食品小売店という人々の身近な場所から食生活支援を始めることは、社会全体への波及効果が期待されます。これらのことも伝えながら、食生活支援を提案していきましょう。

食品小売店での食生活支援：持続可能な社会への提案

食品小売店における生活困窮者への食生活支援は、持続可能な開発目標（SDGs）の達成に重要な役割を果たす可能性があります。また、食品小売店という身近な場所から食生活支援を行うことで、社会全体に広がる効果が期待されます。

▸持続可能な開発目標（SDGs）とは？
SDGsは、2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に掲げられた、「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」のことです。
SDGsは、先進国・途上国すべての国を対象に、経済・社会・環境の3つの側面のバランスがとれた社会を目指す世界共通の目標として、17のゴールが設定されています。この目標は、貧困や飢餓から環境問題、経済成長やジェンダーに至る広範な課題を網羅しており、豊かさを追求しながら地球環境を守り、そして「誰一人取り残さない」ことを強調し、人々が人間らしく暮らしていくための社会的基盤を2030年までに達成することが目標とされています。

食品小売店での食生活支援は、最初は無理のない事柄から始めましょう。支援を行った後は、必ず、どれだけの人に支援が届いたかを評価したり、生活困窮者や地域団体からフィードバックをもらう等したりして、次の支援に活かすことを提案しましょう。また、成功した取組を参考にして、他店舗でも展開していきましょう。

【食品小売店での食環境づくりの具体的な流れ例】

①小売店内での意識共有と目標・ルール設定

- 支援の意義を共有：社員や関係者に生活困窮者支援の重要性を説明し、共感を得る。
- 目標設定：「週に1回、余剰食品を安価で販売する」など、最初は無理のない範囲で設定する。
- 社内ルールの整備：余剰食品に関する基準をまとめ、廃棄の代わりに寄付や特設コーナー設置を試行する。

②余剰食品の確認

- 廃棄予定の食品のリスト化：店舗や倉庫で廃棄予定の食品を確認する。賞味期限が近い商品をリスト化する。

③余剰食品の寄付・販売

- フードバンクとの提携：地元のフードバンクや支援団体と連携を図り、少量から寄付を始める。
- タイムセールの強化や特設コーナーの設置：余剰食品について割引を拡大し、生活困窮者にも利用しやすい環境を提供する。

④食育・料理教室の実施

- 買い物リストの作り方：限られた予算での買い物計画の立て方を教育する。
- 手軽な調理器具の使い方：包丁やまな板がなくてもできる簡単調理法等を教育する。
- バランスの取れた食事の基本：「主食・主菜・副菜」「減塩」の重要性を教育する。

令和6年度厚生労働科学研究費補助金
（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）
社会経済的要因による栄養課題の解決に向けた食環境整備のためのツール開発研究

【参考】

1）厚生労働省:健康日本21（第三次）.https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kenkounippon21_00006.html（閲覧日：2025年3月3日）
2）Aoi Kataoka, Keisuke Fukui, Tomoharu Sato, Hiroyuki Kikuchi, Shigeru Inoue, Naoki Kondo, et al. Geographical socioeconomic inequalities in healthy life expectancy in Japan, 2010-2014: An ecological study. The Lancet Regional Health-Western Pacific, Volume 14, 2021.

3.8 食品小売店に向けて（食品小売店を利用する人たちへの食生活支援）

ポイント

●食品小売店が生活困窮者支援を行う意義を伝えましょう。
●食生活支援活動が長続きするよう、持続可能な仕組み作りを行うことを提案しましょう。

1 食品小売店が生活困窮者の食生活支援を行う意義

食品小売店が規格外商品や賞味期限が近づいた商品を「見切り品」や「訳あり品」として販売することは、食品ロスの削減だけでなく、生活困窮者がそれらの商品を手に取りやすくすることにもつながり、地域貢献にもなります。また、食品小売店において、彼らが健康に良い食品を選択できる食環境を提供することは生活困窮者の健康維持・増進につながる可能性があります。さらに、食品小売店で実施された食生活支援の内容や成果を公開することで、住民からの信頼を得ることができ、高齢者や子ども、シングルマザーなど様々なニーズに応じた持続可能な仕組み作りにつながります。

2 食品小売店での食生活支援アクションを計画、実行してもらいましょう

食品小売店はフードバンク等とは異なり生活困窮者自身が食品を選択し購入する場です。そのため、健康に資する料理を構成する食品を多く選択してもらうためには、分かりやすく手に取りやすい場所で販売することが望まれます。また、その食品を手に取ってもらうためには教育も必要となります。フードバンク等や農産物直売所、食品小売店等の関連団体で望ましい食生活に関する情報を提供することにより、生活困窮者への知識の付与につながります。食品小売店での取組は、行政栄養士が押し付けるのではなく、食品小売店の自主性を尊重していきましょう。以下は、食品小売店での具体的な食生活の支援活動アクション例です。

▶食品小売店内で実施する地域住民への啓発活動例や食品小売店の従業員への研修例

・店内啓発活動：食品ロス削減や食生活支援の重要性を訴えるポスターやチラシを掲示・配布し、啓発する。
行政栄養士は、食品ロス削減や食生活支援に関連するPOPやチラシを食品小売店に提供等し、支援しましょう。

・従業員向け研修：生活困窮者支援活動の重要性や対応方法について従業員に教育し、地域との連携を強化する。
健康に資する食品を消費者が手に取りやすい場所に陳列、販売する等、食知識がない人でも自然に健康に資する食品を選択できるような食環境を整える必要性を教育する。
食生活支援で先駆的な取組をしている店舗を見学し、知見を得る。
行政栄養士は、従業員向けの研修の講師として参加したり、食生活支援で先駆的な取組をしている店舗の情報を共有する等支援を行いましょう。

▶フードバンク、地域コミュニティとの連携例

・余剰食品の寄付：賞味期限が近い食品や規格外商品をフードバンクや子ども食堂等に寄付する（食品ロス削減と生活困窮者支援の両立を目指す）。
行政栄養士は、食品小売店に地域にあるフードバンクや子ども食堂に関する情報を提供したりする等の支援を行いましょう。

また、実現に向けたポイントとしては、行政機関内の関連部署・多機関や、地域の関係団体等、公・民含めた多様な分野とのネットワークを活用することです。行政栄養士が調整役となり、支援の輪を広げていきましょう。さらに食品小売店へは、活動が持続可能な取組となるように食生活支援をビジネスモデルの一部として組込むことも提案していきましょう。

3 活用ツール

食品小売店（スーパー等）のスタッフが、自分の店舗で生活困窮者へ食生活支援の企画立案をする際に使用していただける企画案（企画提案書）のフォーマットです。以下、各項目に書く内容です。フォーマットの使用をスタッフに勧める際は、以下の通り、各項目の書き方も伝えていただけるとスタッフが記述しやすくなります。

「①現状と問題点」には、地域住民（生活困窮者含む）の現状やその問題点について記述しましょう。「②目的」には、①を受けて、今回提案する企画の目的を記述しましょう。「③内容」には、具体的な企画内容を記述しましょう。ここは、誰が（どの部署が）／ターゲット／どのように支援するのかを具体的に記述することがポイントです。「④期待される効果」には、この企画を実施することによりどのような効果が見込めるのか記述しましょう。「⑤スケジュール」には、実現可能性を考えた期間を記述しましょう。「⑥費用」には、初期費用や運用費用等の概算も含めて記述しましょう。企画案を持ち寄り、店舗で実施可能な取組について話し合い、店舗利用者への食生活支援を実施していきましょう。「⑦連携部署」には、この企画を実行するにあたり、連携する必要がある部署を記述しましょう。「⑧持続可能性の有無とその理由」には、この企画が持続可能な取組であるかの有無となぜそのように考えたかの理由を書きましょう。

企画案（企画提案書）

作成日：　　年　　月　　日
作成者：

①現状と問題点

②目的

③企画の内容

④期待される効果

⑤スケジュール

⑥費用

⑦連携部署

⑧持続可能性の有無とその理由

令和６年度厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）
社会経済的要因による栄養課題の解決に向けた食環境整備のためのツール開発研究

↑データのダウンロードはここから

健康・食習慣気づきシート

最もあてはまるものに◯をつけましょう。

1.現在のあなたの健康状態はいかがですか。

①とてもよい　②まあよい　③あまりよくない　④よくない

2.この1年間に健診・検診を受けましたか。　最後に受けたのはいつですか。

①受けた　②受けていない　（　　）年前

3.かかりつけ医はいますか。

①いる　②いない

4.過去1年間に、必要な治療を受けなかったことがありますか。

①ある　②必要な治療を控えたことはない　③過去1年間治療を受ける必要がなかった

5.日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上していますか。

①はい　②いいえ

6.1日3食きちんと食べていますか。

①はい　②いいえ　⇨「いいえ」の方:よく抜く食事はどれですか。〔 朝　・　昼　・　夕 〕

7.お菓子や菓子パンを食べる頻度を教えてください。

①毎日2回以上　②毎日1回　③週5～6日　④週3～4日　⑤週1～2日
⑥ほとんど食べない

8.丼もの、カレーライスやめん類（カップラーメンを含む）を食べる頻度を教えてください。

①毎日2回以上　②毎日1回　③週5～6日　④週3～4日　⑤週1～2日
⑥ほとんど食べない

9.肉・魚を食べる頻度を教えてください。

①ほぼ毎食　②1日1～2回　③1日1回未満　④ほとんど食べない

10.野菜・果物を食べる頻度を教えてください。

①ほぼ毎食　②1日1～2回　③1日1回未満　④ほとんど食べない

11.自炊をしますか。

①ほぼ毎食　②1日1～2回　③1日1回未満　④ほとんどしない

12.ふだん、何時に寝て、何時に起きますか。（おやすみの日はのぞきます）

午前・午後（　　）時 に寝て 午前・午後（　　）時 に起きる

13.外出する頻度はどのくらいですか。（畑や隣近所へ行く、買い物、通院などを含む）

①週に5回以上　②週4回　③週2～3回　④週1回　⑤月1～3回　⑥年に数回
⑦していない

14.タバコを吸いますか。（加熱式タバコ、電子タバコ等を含みます）

①ほぼ毎日　②時々　③5年以内にやめて今は吸っていない
④5年以上前にやめて今は吸っていない　⑤もともと吸わない

15.お酒を飲みますか。

①現在飲んでいる　②5年以内にやめて今は飲んでいない
③5年以上前にやめて今は飲んでいない　④もともと飲まない

令和6年度厚生労働科学研究費補助金　『食生活を通じた地域共生社会の健康生活支援ガイド』

健康・食習慣気づきシート 気づきの説明用紙

質問項目	QRコード
1.現在のあなたの健康状態はいかがですか。 ①とてもよい　②まあよい　③あまりよくない　④よくない ③あまりよくない、④よくない、をつけた人は症状が悪化することもありますので、早めにクリニック等の受診をしましょう。早めの健診受診で健康状態の確認も必要です。	
2.この1年間に健診・検診を受けましたか。　最後に受けたのはいつですか。 ①受けた　②受けていない　（　　）年前 健診のメリットは1.自覚症状のない病気、特に生活習慣病を予防できる、2.健診後の保険指導で、健康改善やダイエットについてサポートを受けることができる、3.脳卒中や心筋梗塞など重篤な疾患の兆候が発見できる、4.疾患の予防・早期発見により、長期入院・長期治療しなくて済むので、本人はもちろん、家族にとっても負担が少ない、などです。	「健診」の基礎知識
3.かかりつけ医はいますか。 ①いる　②いない 「かかりつけ医」とは、健康に関することを何でも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師です。日頃の状態をよく知っている、かかりつけ医であれば、ちょっとした体調の変化にも気づきやすいため、病気の予防や早期発見、早期治療が可能になります。	厚生労働省｜ Q&A　教えて! 上手な医療のかかり方!
4.過去1年間に、必要な治療を受けなかったことがありますか。 ①ある　②必要な治療を控えたことはない ③過去1年間治療を受ける必要がなかった 病院にいったほうがいいか迷ったら電話をしてみましょう。大人の症状は『＃7119』子ども医療電話相談事業『＃8000』「すぐに病院に行った方がよいか」や「救急車を呼ぶべきか」悩んだりためらう時に電話で相談できます。小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。	大人の症状 子どもの症状
5.日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日 1時間以上していますか。 ①はい　②いいえ 1日1時間以上の歩行が生活習慣病予防に効果がある事が分かっています。座りすぎは心臓病、がん、2型糖尿病のリスクを高めてしまい、座る時間を減らし何かしらの活動をしましょう。	
6.1日3食きちんと食べていますか。 ①はい　②いいえ　⇨「いいえ」の方:よく抜く食事はどれですか。〔 朝 ・ 昼 ・ 夕 〕 朝食欠食は糖尿病、脳出血、肥満の発症リスクとの関連が報告されています。夜更かし、日夜逆転傾向がある場合、朝食は時計のリズムのリセットをしてくれる可能性があります。	マンガ
7.お菓子や菓子パンを食べる頻度を教えてください。 ①毎日2回以上　②毎日1回　③週5～6日　④週3～4日　⑤週1～2日　⑥ほとんど食べない 菓子、菓子パンを食べる頻度を減らしましょう。菓子、菓子パンは脂質や糖質を多く含み、カロリーも高めです。菓子パンを食べる頻度が多い人ほど豆類、その他の野菜、魚介類を食べる量が少なかったとも報告されています。米飯は野菜摂取が多くなると報告されています。	
8.丼もの、カレーライスやめん類(カップラーメンを含む)を食べる頻度を教えてください。 ①毎日2回以上　②毎日1回　③週5～6日　④週3～4日　⑤週1～2日 ⑥ほとんど食べない 丼もの、カレーライスやめん類を食べる頻度が多いと塩分の摂取が多くなり、高血圧につながります。ラーメンなどのめん類の汁を残しましょう。野菜の摂取は塩分の排泄につながるためサラダ、キャベツのせんぎりなども一緒に食べましょう。	「知っていますか? 食塩のとりすぎ問題」

健康・食習慣気づきシート 気づきの説明用紙

質問項目	QRコード
9.肉・魚を食べる頻度を教えてください。 ①ほぼ毎食　②1日1～2回　③1日1回未満　④ほとんど食べない	
10.野菜・果物を食べる頻度を教えてください。 ①ほぼ毎食　②1日1～2回　③1日1回未満　④ほとんど食べない 野菜・果物に多く含まれるカリウムには血圧低下効果、食物繊維には糖・脂質代謝改善の効果があることが報告されています。野菜、果物摂取により循環器疾患リスクが低下することが報告されています。食べる頻度、量を少しずつ増やしていきましょう。野菜は1日350gが目標です。	1皿70gってどれくらい? 代表的な野菜素材の 70gの目安量
11.自炊をしますか。 ①ほぼ毎食　②1日1～2回　③1日1回未満　④ほとんどしない 自炊は生活のリズムづくり、食費を抑え、野菜を摂取するのに大切です。外食・中食で野菜の摂取量が少なくなることがわかっています。	マンガ
12.ふだん、何時に寝て、何時に起きますか。(おやすみの日はのぞきます) 午前・午後(　　)時 に寝て 午前・午後(　　)時 に起きる 睡眠時間が6時間未満にならないように気をつけましょう。睡眠不足は日中の眠気や疲労、頭痛、情動不安定、注意力や判断力の低下に関連する作業効率の低下・学業成績の低下等のほか、事故等の重大な結果を招く場合もあります。また肥満、高血圧、2型糖尿病、心疾患や脳血管障害の発症リスクの上昇、死亡率の上昇にもつながる事が分かっています。よい睡眠のためには下記を行いましょう。 □朝は太陽の光をたくさん浴びます。 □夕方・夜はコーヒー、コーラ類、エナジードリンクなどカフェイン飲料を控えます。 □夕方・夜はテレビの視聴、ゲーム・スマホの使用時間を減らします。 □夜、寝室ではスマホなどデジタル機器の使用を避け、暗くします。	
13.外出する頻度はどのくらいですか。(畑や隣近所へ行く、買い物、通院などを含む) ①週に5回以上　②週4回　③週2～3回　④週1回　⑤月1～3回　⑥年に数回 ⑦していない 外出頻度を増やすことは身体活動の増加だけでなく、人と交流する機会が増えます。介護予防には社会参加(就労、趣味、ボランティアなんでも)が重要です。	
14.タバコを吸いますか。(加熱式タバコ、電子タバコ等を含みます) ①ほぼ毎日　②時々　③5年以内にやめて今は吸っていない ④5年以上前にやめて今は吸っていない　⑤もともと吸わない たばこを毎日一箱吸っている人は肺がんは男性で約4.4倍、女性で2.8倍になります。禁煙すると24時間で心臓発作のリスクの低下がみられます。禁煙後早ければ1ヵ月たつと、せきや喘鳴(ぜんめい)などの呼吸器症状が改善します。また、免疫機能が回復して、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。禁煙2～4年後に心筋梗塞や脳梗塞になりにくくなります。	禁煙のすすめ
15.お酒を飲みますか。 ①現在飲んでいる　②5年以内にやめて今は飲んでいない ③5年以上前にやめて今は飲んでいない　④もともと飲まない 1日当たりのアルコールはビール、ロング缶(500ml)、日本酒1合(180ml)、焼酎1/2杯、ワイン、小グラス2杯(200ml弱)にとどめておきましょう。週に2日は休肝日にしましょう! ビール 5% ロング缶 中瓶 500ml 日本酒 15% 1合弱 ウイスキー 43% ダブル 60ml ワイン 12% 小グラス2杯 200ml チューハイ 7% 350ml 焼酎 25% 小コップ半分 100ml	厚生労働省. みんなに知ってほしい 飲酒のこと

令和6年度厚生労働科学研究費補助金　『食生活を通じた地域共生社会の健康生活支援ガイド』

健康・食習慣気づきシート　指導用

		被保護 1)、2)	特定健診 3)	高齢者 4)
1.現在のあなたの健康状態はいかがですか。 ①とてもよい　②まあよい　③あまりよくない　④よくない	https://www.mhlw.go.jp/content/001239590.pdf　P127			○
エビデンス:“現在のあなたの健康状態はいかがですか“に対する答え「とてもよい、まあよい 3 あまりよくない、よくない」は主観的健康感といわれています。主観的健康感は、累積生存率、要介護度、認知機能と強い関連があります。主観的健康感が良くない者の死亡リスクは、良い者より男性1.3倍、女性1.5倍高いです。生活保護受給者は頻回受診も問題になっており、頻回受診には、ひとり暮らしであることや就労していないこととの関連がみられています。 対応:聞き取りを行い、“あまりよくない”または“よくない”という状態が、慢性的に続いている　⇒保健センターの相談窓口や、かかりつけ医につなげます。急な健康状態の悪化の場合は医療機関を紹介します。Nishioka, et al.Health policy.2020. 病院にいったほうがいいか迷ったら電話 おとな救急電話相談（#7119）　子ども医療電話相談（＃8000） 「すぐに病院に行った方がよいか」や「救急車を呼ぶべきか」悩んだりためらう時に電話で相談できます。小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。	Nishioka, et al.　Health policy.2020. https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/10/10/e038663.full.pdf 厚生労働省.おとな救急電話相談 https://kakarikata.mhlw.go.jp/kakaritsuke/7119.html 子ども医療電話相 https://kakarikata.mhlw.go.jp/kakaritsuke/8000.html			
2.この1年間に健診・検診を受けましたか。 **最後に受けたのはいつですか。** ①受けた　②受けていない　（　　）年前	https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/001142282.pdf　P088	○		
エビデンス:健康診断は慢性疾患（うつ病・高血圧）の発見と治療、リスク因子（血圧・コレステロール値）のコントロール、予防サービス（大腸癌・子宮癌スクリーニング）の利用、患者報告アウトカム（QOL・主観的健康感）の改善と関連がありました。 対応:特に医療機関を受診していない、もしくは通院が不十分なハイリスク群の人たちに健診受診が推奨されます。また生活保護の受給期間が5年以上と長いほど、健診を受診しにくくなることが示唆され、介入することは困難であるが、受給期間が5年以上と長い受給者は、健診未受診のハイリスク群と捉え、受診勧奨を含めた健康管理支援を進めていくことが効果的である可能性があります。	齋藤順子ら.生活保護受給者における健診受診関連要因―基本属性調査を対象として.厚生の指標.2018年 https://www.hws-kyokai.or.jp/images/ronbun/all/201805-03.pdf			
3.かかりつけ医はいますか。 ①いる　②いない	https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/001142282.pdf P088	○		
「かかりつけ医」とは、健康に関することを何でも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師です。 日頃の状態をよく知っているかかりつけ医であれば、ちょっとした体調の変化にも気づきやすいため、病気の予防や早期発見、早期治療が可能になります。	厚生労働省｜Q&A　教えて!上手な医療のかかり方! https://kakarikata.mhlw.go.jp/kakaritsuke/oshiete.html			
4.過去1年間に、必要な治療を受けなかったことがありますか。 ①ある　②必要な治療を控えたことはない ③過去1年間治療を受ける必要がなかった	https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/001142282.pdf	○		
社会的に不利な状況にある人は、必要な治療を受けていない割合が多いという報告があります。必要な治療受診につなげるため、「ある」と回答した者には、適切な医療機関を紹介することを検討してください。				
5.日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上していますか。 ①はい　②いいえ	https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001231390.pdf	○	○	○
個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む。今よりも少しでも多く身体を動かします。強度が3メッツ以上の身体活動を週23メッツ・時以上行うことを推奨します。具体的には、歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上行うことを推奨します（1日約8,000歩以上に相当）。また座りすぎは心臓病、がん、2型糖尿病のリスクを高め、座りっぱなしの時間を減らし、身体活動を行うことは健康につながります。座りすぎよりはどんな強度でも良いので、身体活動を増やすことが勧められます。特に余暇時間におけるスクリーンタイムの時間を減らす必要があります。	健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 https://www.mhlw.go.jp/content/001195866.pdf WHO身体活動・座位行動 ガイドライン（日本語版） http://jaee.umin.jp/doc/WHO2020JPN.pdf			

健康・食習慣気づきシート　指導用

		被保護 1)、2)	特定健診 3)	高齢者 4)
6.1日3食きちんと食べていますか。 ①はい ②いいえ ⇨「いいえ」の方:よく抜く食事はどれですか。〔 朝 ・ 昼 ・ 夕 〕	https://www.mhlw.go.jp/content/001239590.pdf　P133	○	○	○
食べる時間がバラバラで、いつ欠食するのか答えにくい人もいる。時間の確認をする。欠食や体重減少の状態も併せて確認する。咀嚼力を保つことが第一です。 朝食欠食は糖尿病、脳出血、肥満の発症リスクとの関連が報告されていることから、朝食の摂取状況を確認します。また朝食欠食のある場合は睡眠状況も確認してください。・朝食を抜くと答えた者には、仕事や家庭などの事情を確認し、少しでも改善できるための対策を一緒に考えるなどの支援を行う。・夕食の摂取時間、就寝時間の状況も確認し、朝食を食べたくなるような状況を作ることも大切です。 1日1食の場合、理由を確認します。食料品購入が難しい状態なら、フードバンクなどの食品支援などにつなげてください。まずは1日3回をめざしましょう。 〇体重減少があり、欠食がある場合。⇒日持ちのする食品（缶詰等）の利用を伝えましょう。⇒食欲が低下している時は、どのようなものなら食べられそうか確認しましょう。	生活リズム朝食まんが大人バージョン 生活リズム朝食まんが子どもバージョン https://www.mhlw.go.jp/content/109 00000/001231390.pdf https://www.mhlw.go.jp/content/000605506.pdf			
7.お菓子や菓子パンを食べる頻度を教えてください。 ①毎日2回以上　②毎日1回　③週5～6日　④週3～4日 ⑤週1～2日　⑥ほとんど食べない				
菓子、菓子パンを食べる頻度を減らしましょう。 世帯収入が低い群では食品購入にかかる食行動が、おいしさや産地、栄養価よりも価格や量・大きさが優先される傾向にあることが報告されています。安価なエネルギー源の確保として菓子類の購入につながったと推察されます。また菓子パン摂取有群ほど、朝食時に主食・主菜・副菜を食べていない者が多く、豆類・その他の野菜・魚介類の摂取量も少なかったとも報告されています。米飯を主食にした場合は野菜摂取が多くなるとの報告もされています。	女子高校生における朝食時に菓子パンを食べる習慣と食品・栄養素摂取量の関連内田あやら.東海公衆衛生雑誌 2024. 11 .179-189.. https://www.jstage.jst.go.jp/article/tpha/11/2/11_2023-16/_pdf/-char/ja 生活保護利用世帯における家計収支から見た 5年間の食料支出状況の検討.堀川千嘉ら.栄養学雑誌. 2024.82.181-196 https://www.jstage.jst.go.jp/article/eiyogakuzashi/82/6/82_181/_pdf/-char/ja			
8.丼もの、カレーライスやめん類（カップラーメンを含む）を食べる頻度を教えてください。 ①毎日2回以上　②毎日1回　③週5～6日　④週3～4日 ⑤週1～2日　⑥ほとんど食べない	https://www.mhlw.go.jp/content/109 00000/001231390.pdf		○	
丼もの、カレーライスやめん類を食べる頻度が多いと一般に食塩摂取量が多くなるので、頻度を減らすよう指導します。また、外食・持ち帰りの弁当・惣菜の利用が多い者には、栄養成分表示の食塩相当量の表示を利用し、より低塩のものを選択するよう勧めます。弁当等に添えられた調味料の使用を減らすなど、具体的な工夫を行動目標として設定するよう支援します。	「知っていますか?食塩のとりすぎ問題」 https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/wp/wp-content/uploads/2023/12/initiative_texta.pdf			
9.肉・魚を食べる頻度を教えてください。 ①ほぼ毎食　②1日1～2回　③1日1回未満 ④ほとんど食べない	https://www.mhlw.go.jp/content/109 00000/001231390.pdf P118 https://www.mhlw.go.jp/content/001239590.pdf　p132	○		○
肉及び魚に多く含まれるn-3系多価不飽和脂肪酸（EPA、DHA）は循環器予防効果があることが報告されています。 特に高齢者は1日1回以上の肉・魚摂取がフレイル予防につながります。				
10.野菜・果物を食べる頻度を教えてください。 ①ほぼ毎食　②1日1～2回　③1日1回未満 ④ほとんど食べない	https://www.mhlw.go.jp/content/109 00000/001231390.pdf P118			○
野菜・果物に多く含まれるカリウムには血圧低下効果、食物繊維には糖・脂質代謝改善の効果があることが報告されています。野菜、果物摂取により循環器疾患リスクが低下することが報告されています。	https://www.mhlw.go.jp/content/000605506.pdf https://www.mhlw.go.jp/content/122 00000/001142282.pdf			
11.自炊をしますか。 ①ほぼ毎食　②1日1～2回　③1日1回未満　④ほとんどしない	自炊をはじめよう（まんが） 電子レンジの使い方（まんが）			
外食頻度が低い・調理をする・朝食等の欠食がバランスの良い食事の摂取頻度に関係していたと報告されています。 料理技術がある人で野菜の摂取量が多くなることも報告されています。 自炊できない場合は適切な外食やお弁当の選び方など、食事内容（減塩、過食等）に気を付けます。	栄養・食生活分野のロジックモデルとアクションプランの例—バランスの良い食事を摂っている者の増加—赤松　利恵　日本健康教育学会誌.2024.32. S43-S51. https://www.jstage.jst.go.jp/article/kenkokyoiku/32/Special_issue/32_32S07/_pdf/-char/ja		○	

健康・食習慣気づきシート　指導用

		被保護1)、2)	特定健診3)	高齢者4)
12.ふだん、何時に寝て、何時に起きますか。(おやすみの日はのぞきます) 午前・午後(　　)時 に寝て 午前・午後(　　)時 に起きる	https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001231390.pdf	○	○	
睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛等の心身愁訴の増加、情動不安定、注意力や判断力の低下に関連する作業効率の低下・学業成績の低下等、多岐にわたる影響を及ぼし、事故等の重大な結果を招く場合もあります。 また、睡眠不足を含め、さまざまな睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、2型糖尿病、心疾患や脳血管障害の発症リスクの上昇や症状の悪化に関連し、死亡率の上昇にも関与することが明らかとなっています。睡眠時間が6時間未満の場合は、一般的な健康状態(general health)が損なわれ、心血管障害、代謝障害のリスク度が高まります。 交替制勤務は、体内時計の不調を招きやすく、適切な睡眠時間の確保を困難にし、健康リスクを高めます。このため、仮眠のとり方や光の浴び方を工夫し、リスクを最小限にとどめる方法を身につけましょう。睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても、睡眠休養感が高まらない場合、不眠症、閉塞性睡眠時無呼吸等の睡眠障害、うつ病などの睡眠障害が隠れている可能性がありますので、医師に相談をしてください。	健康づくりのための睡眠ガイド 2023 - 厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001181265.pdf Good Sleepガイド - 厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001222161.pdf			
13.外出する頻度はどのくらいですか。(畑や隣近所へ行く、買い物、通院などを含む) ①週に5回以上　②週4回　③週2～3回　④週1回 ⑤月1～3回　⑥年に数回　⑦していない	https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/001142282.pdf　p149	○		○
週に1回外出しない高齢者は、毎日外出している者よりも、2年後の歩行障害や手段的自立障害、認知機能障害が発生しやすいです。社会的孤立(別居親族や友人・知人との対面・非対面の交流が週1回以下)や外出頻度の低下(1日1回未満)は高次生活機能の低下リスクとなり、6年後の生存者割合も低いです。 対応:他の専門職・機関と連携して、社会参加の場につなげることを検討しましょう。				
14.タバコを吸いますか。(加熱式タバコ、電子タバコ等を含みます) ①ほぼ毎日　②時々　③5年以内にやめて今は吸っていない ④5年以上前にやめて今は吸っていない　⑤もともと吸わない	https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001231390.pdf	○	○	○
エビデンス:動脈硬化や脳卒中死亡(男性の1日1箱以内の喫煙で約1.5倍、1日2箱以上で2.2倍)、虚血性心疾患死亡(同1.5倍、4.2倍)1、2型糖尿病(1日1箱以上の喫煙で発症リスクが男性で1.4倍、女性で3.0倍)のリスク因子です。非喫煙者と比較して喫煙者の全がんリスクは約1.5倍、肺がんは男性で約4.4倍、女性で2.8倍になります。 対応:禁煙に関心がない場合、禁煙の重要性を高めるアドバイスを行います。関心がある場合、禁煙外来の受診を促しましょう。 禁煙すると24時間で心臓発作のリスクの低下がみられます。禁煙後早ければ1ヵ月たつと、せきや喘鳴(ぜんめい)などの呼吸器症状が改善します。また、免疫機能が回復して、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。禁煙2～4年後に心筋梗塞や脳梗塞になりにくくなります。 生活保護受給者において男性では学歴が低い者、健康行動が不適切な者、ソーシャルサポートが少ない者は有意に喫煙リスクが高く、女性では飲酒以外は喫煙との関連は認められなかったと報告されています。	厚生労働省.禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版 https://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/kin-en-sien/manual2/dl/addition01.pdf 禁煙のすすめリーフレット https://healthprom.jadecom.or.jp/wp-content/uploads/2019/05/kinen-leaflet-02.pdf 厚生労働省.禁煙の効果 https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-08-001.html 富田 早苗ら.中嶋 貴子.居宅の壮年期生活保護受給者の喫煙と健康行動の関連.日本禁煙学会雑誌.2016年 https://www.jstage.jst.go.jp/article/jstc/11/4/11_114/_pdf/-char/ja			
15.お酒を飲みますか。 ①現在飲んでいる　②5年以内にやめて今は飲んでいない ③5年以上前にやめて今は飲んでいない　④もともと飲まない	https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001231390.pdf P109	○	○	○
エビデンス:がん、高血圧、脳出血、脂質異常症等の飲酒に関連する多くの健康問題のリスクは、1日平均飲酒量の確認を行いましょう。「アルコールについて健診や医療機関で指摘されたことがありますか」「アルコールやお酒に関連して体調を崩されたことはありませんか」 ビール 5% ロング缶 中瓶 500ml 日本酒 15% 1合弱 ウイスキー 43% ダブル 60ml ワイン 12% 小グラス2杯 200ml チューハイ 7% 350ml 焼酎 25% 小コップ半分 100ml	https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001231390.pdf 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/001223643.pdf			

主に活用したガイドライン　　令和6年度厚生労働科学研究費補助金　『食生活を通じた地域共生社会の健康生活支援ガイド』

1)厚生労働省.被保護者健康管理支援事業の手引き(令和2年8月改定版). https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/001142282.pdf
2)一般社団法人日本老年学的評価研究機構.被保護者健康管理支援事業における対象者の標準評価項目及び事業目標設定に関する調査研究.令和5年(2023年)3月. https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/001142282.pdf
3)厚生労働省.標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)令和6年3月. https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001231390.pdf
4)厚生労働省.高齢者の特性を踏まえた保健事業 ガイドライン第3版.厚生労働省保険局高齢者医療.令和6年3月. https://www.mhlw.go.jp/content/001239590.pdf

生活保護受給者、生活困窮者の健康支援に関わる論文、報告書

●原政代ら.生活保護ケースワーカーによる受給者の健康支援に関する研究―都市部福祉事務所における質問紙調査の分析.人間健康学研究.2020.
https://kansai-u.repo.nii.ac.jp/record/16013/files/KU-1100-20200331-05.pdf
受給者の健康課題は、精神保健や母子保健の領域に多く認められた。健康支援に積極的に取り組んでいるケースワーカーは、健康支援方策についてより多くの方策が必要と考えており、また、職場環境整備の必要性についての意識より積極的であった。受給者の健康支援では、世帯を担当するケースワーカーが受給者の健康状態への気づきやアセスメント力を高め、医療専門職との協働・連携につなげていける職場環境や体制づくりが重要である。

●西岡ら.社会的処方の事例と効果に関する文献レビュー.2020. https://www.jstage.jst.go.jp/article/iken/advpub/0/advpub_2020.002/_pdf/-char/ja
社会的処方とは「医療機関等を起点として、健康問題を引き起こしたり治療の妨げとなる可能性のある社会的課題を抱える患者に対して、その社会的課題を解決し得る非医療的な社会資源につなげ、ケアの機会を患者とともにつくる活動」で英国ではじまった。
貧困や孤立といった社会的課題を抱えている者には,健康診断等の一般的な保健サービスは行き届きにくく、医療機関へのアクセスも限られる。
コミュニティの中で孤立しがちな患者に地域のボランティアグループと連携し、参加することで生活習慣の改善につながる可能性がある。

●西岡ら.生活保護受給者への架電による健診の受診勧奨と受診行動との関連:豊中市の2年間の取り組み.日本公衆衛生雑誌.2024.
https://www.jstage.jst.go.jp/article/jph/71/11/71_24-037/_pdf/-char/ja
生活保護受給者への電話による健診受診勧奨は十分な効果が得られなかったが、「50歳代」「就労収入なし」「過去の健診未受診」「定期受診先なし」などの属性を持つ生活保護受給者にターゲットを絞り、確実に電話できる方法で、年度末など期限が近い時期に実施することが効果的な可能性があった。

●富田ら.居宅の壮年期生活保護受給者の喫煙と健康行動の関連日本禁煙学会雑誌.2016.
https://www.jstage.jst.go.jp/article/jstc/11/4/11_114/_pdf/-char/ja
男性では学歴が低い者、健康行動が不適切な者、ソーシャルサポートが少ない者は有意に喫煙リスクが高く、女性では飲酒以外は喫煙との関連は認められなかった。
生活保護受給者において、保護開始前の医療保険が未加入であること、また受給期間が5年以上と長いほど、健診を受診しにくくなることが示唆された。

●一般社団法人 協同総合研究所.生活困窮者及び被保護者に係る就労支援事業及び家計改善支援事業等の協働実施に向けた調査研究事業
https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/000931598.pdf
健康状態が整っていれば、少しでも自分で自由に使えるお金を工面できる就労体験に進むことができることを支援対象者に理解を促す。
さらに週2回でもいいので健康管理のためにも働く必要性も伝えていく。

●林ら. 成人期の生活困窮者への保健師による支援内容. 日本公衆衛生看護学会誌.2022.
https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjphn/11/3/11_179/_html/-char/ja
生活困窮者は、自ら支援を求めないことが多いため保健師は、地区の巡回による健康支援の一環であることを説明する等、《健康を支援する保健師の訪問について説明し、警戒心を取り除く》こと、《訪問して拒否されないよう自尊心に配慮し、話を傾聴する》ことから関わりを始めていた。訪問してまず本人の困りごとに向き合い、支援関係を築くことや、本人の関心事から健康や子育てに話をつなぎ、訪問を継続すること、頻回な訪問や電話を継続し、支援できる関係性を形成することにより、訪問して真意を推し量り支援の糸口を探す、ということを行っていた。

●田原ら.あいりん地域のホームレスにおける栄養学的特性―同地域の生活保護受給者との対比―栄養学雑誌.2011.
https://www.jstage.jst.go.jp/article/eiyogakuzashi/69/1/69_1_29/_pdf
156名のホームレス群と45名の生保群を合わせた201名を本調査の対象者とし、両群ともに痩せや貧血の者が多い半面、生活習慣病ハイリスク者も存在した。ホームレス群において嗜好飲料がより多く、野菜がより少なく、生保群の方が一部において良好であった。

●一般社団法人・日本老年学的評価研究機構.「付き添い」のちから.社会的弱者への付き添い支援等社会的処方の効果の検証および生活困窮家庭の子どもへの支援に関する調査研究」報告書.2019. https://www.jages.net/project/jititaijointresearch/konkyu/?action=common_download_main&upload_id=5271
生活困窮者や在住外国人など、社会的な困難を抱える人は、受診の仕方がわからない、うまくコミュニケーションができない、手続きが難しいなど、様々な障壁のために医療機関の受診を控えがちになることが知られている。そこで、医療機関の利用が必要な人へボランティア等が一定期間付き添うことで、適切な受診が行えるようにする取り組みが行われている。本事業では世界各国で進められている「付き添い支援」活動の現状とその効果についての文献調査を行った。また国内での取り組みについての報告も掲載している。

●林 芙美.栄養・食生活分野のロジックモデルとアクションプランの例―野菜・果物摂取量の増加―日本健康教育学会誌.2024
https://www.jstage.jst.go.jp/article/kenkokyoiku/32/Special_issue/32_32S06/_pdf/-char/ja
野菜・果物摂取量は、世帯収入が少ない者ほど少ないことが報告されている。さらに、世帯収入が少ない者は栄養価を考えて食品選択をする者が少なく、栄養バランスに関する知識が乏しい者も多いことが報告されている。
朝食を食べないことがある、家庭で食事を準備する時間や手間が少ない、外食や中食の利用頻度が高いことが、野菜摂取量が少ないこととの関連が報告されていた。
朝食摂取者でより質の良い食事を摂っていた者では、野菜はもちろんのこと、主食には米飯が多く、パンは少ないことが報告されている。
都道府県・市区町村では農業協同組合(JA)や非営利活動法人(NPO法人)などの団体と協働で、余剰・規格外品を子ども食堂や生活困窮世帯等に提供する体制をあらかじめ整備しておくことが野菜摂取につながる可能性がある。
東京都足立区では、区民の野菜摂取量向上を図るために、野菜から食べる「ベジ・ファースト」に取り組んだ。区内の小学校、保育所・幼稚園では、給食時の声がけを徹底し、一口目に野菜を食べる習慣は定着率が向上したと報告されている。

●道林ら.たばこ対策のロジックモデルとアクションプランの例―成人・妊婦の喫煙率減少―日本健康教育学会誌.2024.
https://www.jstage.jst.go.jp/article/kenkokyoiku/32/Special_issue/32_32S14/_article/-char/ja
臨床の場で医師単独または医療従事者の手助けを得て医師が行う比較的簡易な禁煙アドバイス(指導回数1回、指導時間20分以内)は、禁煙率を1.7倍高めるとされている。またわが国の地域での総合健診の場で、6か月後の禁煙率が約3倍高まると報告されている。
健診機関(個別健診受託医療機関含む)の役割は、健診当日の禁煙支援の実施とそのための体制づくり(実施方法・体制の検討と実施、禁煙外来の開設、オンライン禁煙治療の活用、委託元自治体や企業との調整)、ならびに指導者養成のためのスタッフ研修が挙げられる。医療機関・薬局の役割は入院や手術、日常診療の場での禁煙支援の実施(医療機関)、禁煙外来の当日予約やオンライン診療を活用した禁煙支援や禁煙治療(医療機関)、薬局での禁煙支援が挙げられる。

●一般社団法人 日本循環器学会.多様性に配慮した循環器診療ガイドライン.2024.
https://www.j-circ.or.jp/cms/wp-content/uploads/2024/03/JCS2024_Tsukada_Tetsuo.pdf
循環器病(脳卒中、虚血性心疾患、心不全など)発症およびその予後に関して、遺伝・生活習慣の要因のみならず、健康の社会的決定要因(social determinant of health: SDOH)が与える影響が大きいことが知られている。
「教育期間が短い人は必ず健康状態が悪い」と決定づけるわけでなく、「教育期間が短い人は健康状態が悪い場合が多い」という解釈になる。
長時間労働では冠動脈疾患は1.8倍になるという報告もある。標準労働時間(週35～40時間)と比較して、長時間労働(週55時間以上)は脳卒中の発症リスクの1.33倍の増加と関連していた。
勤務体系のシフトワークは、血圧、心拍数やカテコラミンを含むホルモンの分泌の概日リズムの乱れに影響、心血管疾患発症に関与することが多くの研究で示されている。

●農林水産省. 食品アクセスの確保に関する先進的取組事例集 .2025. https://www.maff.go.jp/j/syouan/access/index.html
各地域における食品アクセスの確保に向けた取組
経済的アクセス　事例集:https://www.maff.go.jp/j/syouan/access/attach/pdf/index-25.pdf
物理的アクセス　事例集:https://www.maff.go.jp/j/syouan/access/attach/pdf/index-26.pdf