

『健康・栄養科学シリーズ 公衆栄養学』改訂第7版第1, 2刷

内容補足／正誤リーフレット

(株式会社 南江堂 2021.9.6)

「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」(2021年3月),「第4次食育推進計画」(2021年3月)が公表されたことに伴い,本書の一部内容につきまして以下の通り補足・訂正いたします。また,本書に一部,誤りがございました。謹んでお詫びし訂正いたします。

頁	行,箇所	訂正前	訂正後
8	表 1-2		2016年以降,下表 A 追加
12	↑ 1行目	策として定められている。	策として定められている。さらに,2021～2025年度の第4次食育推進基本計画では,第3次を継承・発展させた「持続可能な食を支える食育の推進」が重要事項として掲げられ,現状・課題として「SDGs(持続可能な開発目標)へのコミットメント」が盛り込まれるとともに,取り組むべき施策として,地産地消,持続可能な食につながる環境に配慮した消費の推進,食品ロス削減を目指した国民運動の展開が定められた。
38	7行目	もの変える支援も	ものに変える支援も
64	表 3-1	「主な政策・制度・事業」欄の2段目,「特別用途表示」	同欄の15段目に移動
78	8行目～80頁11行目		下記 B に差し替え
109	5行目～110頁2行目		下記 C に差し替え
132	練習問題「3-D, 1.」		下記 D に差し替え
255	4行目	食生活指針」(2006年,	食生活指針」(2006年,2021年改定
257	↑ 1行目～258頁4行目	…が定められた。第3次食育推進基本計画における重点課題は,～である。	が,2021年には第4次食育推進基本計画(2021～2025年度)が定められた。第4次食育推進基本計画における重要事項は,①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進,②持続可能な食を支える食育の推進,③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進,である。
291		高齢者の医療確保に関する法律(高齢者医療確保法)	高齢者の医療の確保に関する法律(高齢者医療確保法)
299	左段, ↑ 12～7行目		下記 E に差し替え

A(表 1-2 追加)

2019	授乳・離乳の支援ガイド改定 日本人の食事摂取基準(2020年版)公表 成育基本法成立
2020	日本食品標準成分表(2020年版)公表
2021	妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針公表 第4次食育推進基本計画公表

B(78頁8行目～80頁11行目差し替え)

b 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針

1) 策定の背景と概要

わが国では、2005年2月に「健やか親子21」推進検討会において、「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」が設置され、2006年2月に「妊産婦のための食生活指針」が策定された。この指針では、妊産婦にとってわかりやすく具体的な内容であるとともに、保健医療従事者が活用する際の参考となるよう、「日本人の食事摂取基準(2005年版)」および「食事バランスガイド」を基本として、望ましい食生活についての指針が示された。

本指針が策定されてから15年が経過し、この間「健康日本21(第2次)」や「健やか親子21(第2次)」等が開始され、2020年には「日本人の食事摂取基準(2020年版)」が適用されるようになった。これらの動きを踏まえ指針の改定が行われることになり、2021年3月「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」が策定された(表3-8)。

表 3-8 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針

①妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう

若い女性では、妊娠前からエネルギーや栄養素の摂取不足が心配されます。さらに主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事が必要となります。1日2回以上、主食・主菜・副菜の3つをそろえてしっかり食べられるよう、妊娠前から自分の食生活を見直し、健康なからだづくりを意識してみましょう。

②「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

炭水化物の供給源であるごはんやパン、めん類などを主材料とする料理を主食といいます。妊娠中、授乳中には必要なエネルギーも増加するため、炭水化物の豊富な主食をしっかりと摂りましょう。

③不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理を副菜といいます。妊娠前から、野菜をたっぷり使った副菜でビタミン・ミネラルを摂る習慣を身につけましょう。とくに葉酸と鉄の摂取を意識しておく必要があります。

④「主菜」を組み合わせたらたんぱく質を十分に

たんぱく質は、からだの構成に必要な栄養素です。主要なたんぱく質の供給源の肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理を主菜といいます。多様な主菜を組み合わせ、たんぱく質を十分に摂取するようにしましょう。

⑤乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に

日本人女性のカルシウム摂取量は不足しがちであるため、妊娠前から乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを摂るよう心がけましょう。

⑥妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

妊娠中の適切な体重増加は、健康な赤ちゃんの出産のために必要です。不足すると、早産やSGA(妊娠週数に対して赤ちゃんの体重が少ない状態)のリスクが高まります。不安な場合は医師に相談してください。日本産科婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に適切な体重増加量をチェックしてみましょう。(☞表8-9)

⑦母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで

授乳中に、とくにたくさん食べなければならない食品はありません。逆に、お酒以外は、食べてはいけない食品もありません。栄養素では、付加量を十分に摂取できるように、バランスよく、しっかり食事をとりましょう。

⑧無理なくからだを動かしましょう

妊娠中に、ウォーキング、妊娠水泳、マタニティピクスなどの軽い運動を行っても赤ちゃんの発育に問題はありません。新しく運動を始める場合や体調に不安がある場合は、必ず医師に相談してください。

⑨たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。お母さん自身が禁煙、禁酒に努めるだ

けでなく、周囲の人にも協力を求めましょう。

⑩お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、家族や地域の方など周りの人々の支えから生まれます。不安や負担感を感じたときは1人で悩まず、家族や友人、地域の保健師など専門職に相談しましょう。

[厚生労働省：妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針～妊娠前から、健康なからだづくりを～解説要領 (<https://www.mhlw.go.jp/content/000776926.pdf>) をもとに作成]

2) 妊娠中の体重増加指導の目安

妊娠時における体格区分とリスクとの関連については、非妊娠時に「低体重」に属する者は、低出生体重児分娩や切迫早産や早産などのリスクが高まり、「肥満」に属する者は、巨大児分娩、妊娠高血圧症候群などのリスクが高まるとされている。

これらのことから「妊産婦のための食生活指針」では、「妊娠期間を通しての推奨体重増加量」が示されていたが、今回の改定では、日本産科婦人科学会が提示した「妊娠中の体重増加指導の目安」を取り入れることになった。

以前は、妊娠前の体重区分を「低体重」「ふつう」「肥満」の3区分で推奨体重増加量を示していたが、今回は「肥満」を「肥満(1度)」「肥満(2度以上)」に2分した。その目安も変更されており、「低体重」と「普通体重」では体重増加の指導の目安として、以前の数値よりも高く設定されており、「肥満(1度)」で7～10kgという目安が設けられ、「肥満(2度以上)」で個別対応(上限5kg)となっている(表3-9)。

表3-9 妊娠中の体重増加指導の目安*1

妊娠前の体格*2		体重増加量指導の目安
低体重(やせ)	18.5未満	12～15kg
普通体重	18.5以上25.0未満	10～13kg
肥満(1度)	25.0以上30.0未満	7～10kg
肥満(2度以上)	30.0以上	個別対応(上限5kgまでが目安)

*1「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではないと認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける。」産婦人科診療ガイドライン産科編2020 CQ 010より

*2 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

[厚生労働省：妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針～妊娠前から、健康なからだづくりを～解説要領(<https://www.mhlw.go.jp/content/000776926.pdf>)より引用]

3) 「妊産婦のための食事バランスガイド」の活用

2005年6月に策定された「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安量を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループに分けて示し、それぞれの組み合わせをとると、バランスが取れるように示している。そのなかで妊産婦・授乳婦のためには、「妊産婦のための食事バランスガイド」で5グループへの1日分の付加量として示された(表3-10：本書80頁、表3-11を番号変更)。

表 3-10 妊娠期・授乳期の1日当たりの付加量(SV)

料理区分	非妊娠時(SV)	妊娠初期(SV)	妊娠中期(SV)	妊娠後期 授乳期(SV)
主食	5～7つ	—	—	+1
副菜	5～6つ	—	+1	+1
主菜	3～5つ	—	+1	+1
牛乳・乳製品	2つ	—	—	+1
果物	2つ	—	+1	+1

非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠後期、授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要。

[厚生労働省：「健やか親子21」推進検討会報告書，2006より引用]

妊産婦の年齢，身体活動レベルから望ましい1日のエネルギー量を決定し，これを基本として，料理区分ごとに付加量を設定する。妊娠初期では，付加量は必要なく基本量を目安とする。妊娠中期においては，基本量に対する付加量として，副菜，主菜，果物を各1つ付加する。妊娠後期・授乳期においては，基本量に対する付加量として主食，副菜，主菜，牛乳・乳製品，果物すべてに，各1つ追加する。しかし，エネルギーや栄養素の適正な摂取ということについては，1日のみの食事では判断するのではなく，習慣的な摂取状況を考慮する必要がある。

☐(109頁5行目～110頁2行目差し替え)

③ 第4次食育推進基本計画



食育基本法に基づき，農林水産省に設置される食育推進会議が食育推進基本計画を策定する

a これまでの取り組みと課題

食育基本法〔2005(平成17)年法律第63号〕に基づき，食育推進会議が食育推進基本計画(2006～2010年度)，第2次食育推進基本計画(2011～2015年度)および第3次食育推進基本計画(2016～2020年度)を作成し，日常生活の基盤である家庭における共食を原点とし，学校，保育所等が子どもの食育を進め，自治体やさまざまな関係機関等，地域における多様な関係者がさまざまな形で食育を主体的に推進してきた(図3-21：本書110頁，図3-22を番号変更)。その結果，食育は着実に推進され，進展してきている。

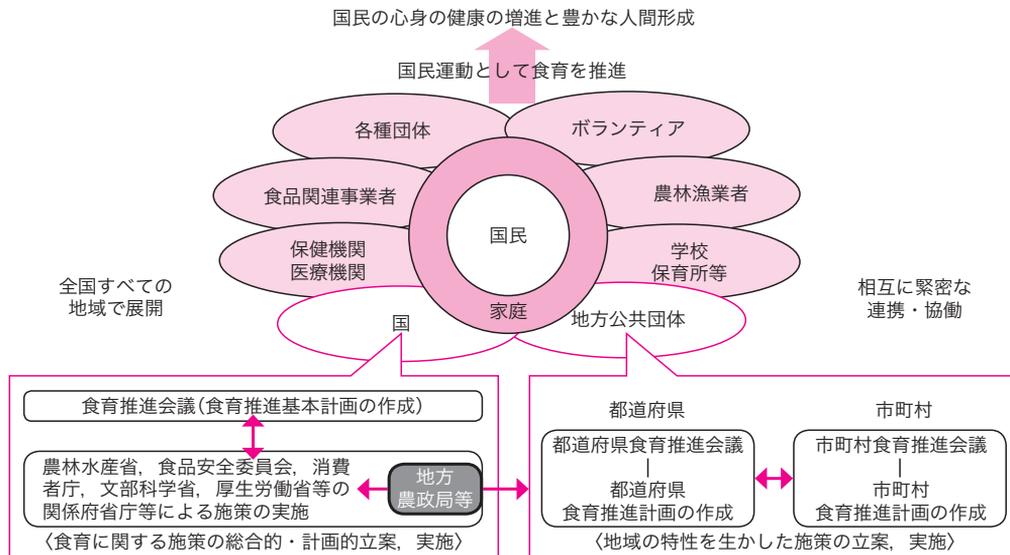


図 3-21 食育推進体制

[農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h28/h28_h/book/part0/b0_c0_0_03.html (最終アクセス 2020 年 1 月 22 日) より引用]

しかしながら、食をめぐる環境は大きく変化している。高齢化の進行に伴い、健康寿命延伸や生活習慣病予防の観点により、健全な食生活の実現の重要性は高まっている。一方で、人口減少、少子高齢化、世帯構造の変化に加え、食環境、食に関する価値観などの変化や多様な暮らしにより、健全な食生活の実践が困難な場面が増加している。また、伝統的な食文化が失われる可能性も危惧されている。

2015(平成 27)年 9 月の国連サミットで採択された国際開発目標である「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」で掲げられた「SDGs(持続可能な開発目標)」達成に向け、わが国の「SDGs アクションプラン 2021」(持続可能な開発目標(SDGs)推進本部, 2021 年 12 月)のなかに食育推進は位置づけられ、環境や食文化を意識した持続可能な社会の実現を目指している。

新型コロナウイルス感染症の流行による影響は、人々の生命や生活、行動・意識・価値観まで及んだ。テレワークの増加に伴い、ICT(情報通信技術)やデジタルツール、インターネットの活用がさらに加速しており、変化のスピードに対応した施策が求められる。

b 第 4 次食育推進基本計画の概要

国民の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化、SDGs の考え方を踏まえ、2021 年度から 2025 年度までの 5 年間の期間とする第 4 次食育推進基本計画が作成された。

とくに取り組むべき重点事項として、①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進(国民の健康の視点)、②持続可能な食を支える食育の推進(社会・環境・文化の視点)、③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進(横断的な視点)があげられる(図 3-22)。この重点事項への取り組みに当たっては、5 年後の 2025 年度に達成すべき 16 の目標と 24 の目標値が設定されている(表 3-19)。「栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民の増加」「学校給食での地場産物を活用した取り組み等の増加」「産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民の増加」「環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民の増加」については、第 4 次食育推進基本計画で追加・見直しされた目標である。

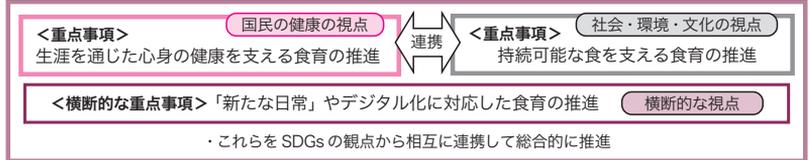
食育基本法

- 食は命の源、食育は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるべきものと位置づけ。
- 「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てる食育を推進。
- 食育推進会議(会長：農林水産大臣)において食育推進基本計画を策定(平成18・23・28年)
- 地方公共団体には、国の計画を基本として都道府県・市町村の食育推進計画を作成する努力義務

<食をめぐる現状・課題>

- ・生活習慣病の予防
- ・高齢化、健康寿命の延伸
- ・成人男性の肥満、若い女性のやせ、高齢者の低栄養
- ・世帯構造や暮らしの変化
- ・農林漁業者や農山漁村人口の高齢化、減少
- ・総合食料自給率(カロリーベース)・38%(令和2年度)
- ・地球規模の気候変動の影響の顕在化
- ・食品ロス(推計):612万トン(平成29年度)
- ・地域の伝統的な食文化が失われていくことへの危機
- ・新型コロナによる「新たな日常」への対応
- ・社会のデジタル化
- ・持続可能な開発目標(SDGs)へのコミットメント

基本的な方針(重点事項)



食育推進の目標

- ・栄養バランスに配慮した食生活の実践
- ・学校給食での地場産物を活用した取り組み等の増加
- ・産地や生産者への意識
- ・環境に配慮した農林水産物・食品の選択 等

推進する内容

1. 家庭における食育の推進：
 - ・乳幼児期からの基本的な生活習慣の形成
 - ・在宅時間を活用した食育の推進
2. 学校、保育所等における食育の推進：
 - ・栄養教諭の一層の配置促進
 - ・学校給食の地場産物利用促進へ連携・協働
3. 地域における食育の推進：
 - ・健康寿命の延伸につながる食育の推進
 - ・地域における共食の推進
 - ・日本型食生活の実践の推進
 - ・貧困等の状況にある子どもに対する食育の推進
4. 食育推進運動の展開：食育活動表彰、全国食育推進ネットワークの活用、デジタル化への対応
5. 生産者と消費者との交流促進 環境と調和のとれた農林漁業の活性化等：
 - ・農林漁業体験や地産地消の推進
 - ・持続可能な食につながる環境に配慮した消費の推進
 - ・食品ロス削減を目指した国民運動の展開
6. 食文化の継承のための活動への支援等：
 - ・中核的な人材の育成や郷土料理のデータベース化や国内外への情報発信など、地域の多様な食文化の継承につながる食育の推進
 - ・学校給食等においても、郷土料理の歴史やゆかり、食材などを学ぶ取り組みを推進
7. 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供および国際交流の推進：
 - ・食品の安全性や栄養等に関する情報提供
 - ・食品表示の理解促進

施策の推進に必要な事項

- ①多様な関係者の連携・協働の強化、②地方公共団体による推進計画の作成等とこれに基づく施策の促進 等

図 3-22 第4次食育推進基本計画(令和3~7年度)の概要

[農林水産省：第4次食育推進基本計画の概要 https://www.maff.go.jp/j/press/syouan/hyoji/attach/pdf/210331_35-4.pdf(最終アクセス2021年9月15日)より引用]

表 3-19 第4次食育推進計画における食育の推進にあたっての目標

目標	具体的な目標値	現状値(令和2年度)	目標値(令和7年度)
1 食育に関心を持っている国民を増やす	① 食育に関心を持っている国民の割合	83.2%	90%以上
2 朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす	② 朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週9.6回	週11回以上
3 地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす	③ 地域等で共食したいと思う人が共食する割合	70.7%	75%以上
4 朝食を欠食する国民を減らす	④ 朝食を欠食する子どもの割合	4.6%※	0%
	⑤ 朝食を欠食する若い世代の割合	21.5%	15%以下
5 学校給食における地場産物を活用した取り組み等を増やす	⑥ 栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導の平均取り組み回数	月9.1回※	月12回以上
	⑦ 学校給食における地場産物を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和元年度)から維持・向上した都道府県の割合	-	90%以上

	⑧ 学校給食における国産食材を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和元年度)から維持・向上した都道府県の割合	—	90%以上
6	栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす		
	⑨ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合	36.4%	50%以上
	⑩ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合	27.4%	40%以上
	⑪ 1日当たりの食塩摂取量の平均値	10.1g※	8g以下
	⑫ 1日当たりの野菜摂取量の平均値	280.5g※	350g以上
	⑬ 1日当たりの果物摂取量100g未満の者の割合	61.6%※	30%以下
7	生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民を増やす		
	⑭ 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実施する国民の割合	64.3%	75%以上
8	ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす		
	⑮ ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合	47.3%	55%以上
9	食育の推進にかかわるボランティアの数を増やす		
	⑯ 食育の推進にかかわるボランティア団体等において活動している国民の数	36.2万人※	37万人以上
10	農林漁業体験を経験した国民を増やす		
	⑰ 農林漁業体験を経験した国民(世帯)の割合	65.7%	70%以上
11	産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす		
	⑱ 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民の割合	73.5%	80%以上
12	環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす		
	⑲ 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民の割合	67.1%	75%以上
13	食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民を増やす		
	⑳ 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合	76.5%※	80%以上
14	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民を増やす		
	㉑ 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合	50.4%	55%以上
	㉒ 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている国民の割合	44.6%	50%以上
15	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民を増やす		
	㉓ 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合	75.2%	80%以上
16	推進計画を作成・実施している市町村を増やす		
	㉔ 推進計画を作成・実施している市町村の割合	87.5%※	100%

※は令和元年度の数値

注) 学校給食における使用食材の割合(金額ベース、令和元年度)の全国平均は地場産物52.7%、国産食材87%となっている。

[農林水産省：第4次食育推進基本計画の概要 https://www.maff.go.jp/j/press/syuan/hyoji/attach/pdf/210331_35-4.pdf (最終アクセス2021年9月15日)より引用]

□(練習問題「3-D, 1.」差し替え)

1. 2021年に決定・発出された「第4次食育推進基本計画」について、正しいものに○、誤っているものに×をつけよ。

- (1) 食育基本法に基づき作成されている。
- (2) 10年後に達成すべき目標と目標値が設定されている。
- (3) 重点事項として、若い世代を中心とした食育の推進があげられる。
- (4) SDGsと食育推進は無関係である。
- (5) 社会のデジタル化に対応した食育の推進を行う。

□(299頁左段下から7～12行目差し替え)

3-D

1. (1)○. (2)×(5年後に達成すべき目標と目標値が設定されている). (3)×(若い世代だけでなく、生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進が重点事項としてあげられている). (4)×(SDGsの考え方を踏まえながら、持続可能な食育を推進する). (5)○.