「大人の食育と健康経営」

～大人の食育が未来を変える！
最新動向と社内での実践方法～

株式会社ヴァカボ　取締役
東京農業大学グリーンアカデミー講師

藤田 久美子

Copyright (C) 2025　vacavo.co　All Rights Reserved

株式会社ヴァカボ　取締役
東京農業大学グリーンアカデミー講師

ふじた　くみこ
藤田 久美子

<保有資格>
野菜ソムリエ（全国チャンピオン）
健康経営アドバイザー
健康マスターエキスパート

野菜ソムリエとしては、2016年野菜ソムリエアワードにて約5万人の中の日本一に輝く。元小学校教諭。
株式会社VACAVO（ヴァカボ）取締役として、食育コンテンツ制作や講師指導、記事編集、地方自治体の首都圏PR事業なども行う。野菜大好きな元祖・野菜オタク！
2024年から東京農業大学グリーンアカデミー講師も務める。子供向け図鑑監修（ポプラ社）や、テレビ出演（フジテレビ等）にて野菜果物の解説も行う。

Copyright (C) 2025　vacavo.co　All Rights Reserved

「食育」とは？

「食育」という言葉を作った人＝ 石塚 左玄（いしづか さげん） … 明治時代の医師・薬剤師

「体育智育才育は
即ち食育なり」

陸軍にて食事の指導で病気を治し、栄養学がまだ学問として確立されていない時代に食物と心・身の関係を理論化。医食同源としての「食養」を提唱した。

日頃からバランスの取れた美味しい食事をとることで病気を予防し治療しようとする考え方

農林水産省による「食育」の定義

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり 、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

（農林水産省HPより抜粋）

Copyright (C) 2025 vacavo.co All Rights Reserved

「健康」とは？

「肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない」と定義（世界保健機関WHO）

「食育」も、ただ栄養素を学ぶだけが食育ではない

“食育＝栄養素を考えて食べる”だけではない

基礎である食育がしっかりしていないと健康が成り立たない…

Copyright (C) 2025　vacavo.co　All Rights Reserved

時代の変化

食育は「子どものもの」から

大人の食習慣・選択力
を育てるフェーズへ

食育現場
学校

職場

・栄養バランスの良い給食
・朝夕は家庭でのごはん（大人の食選択）

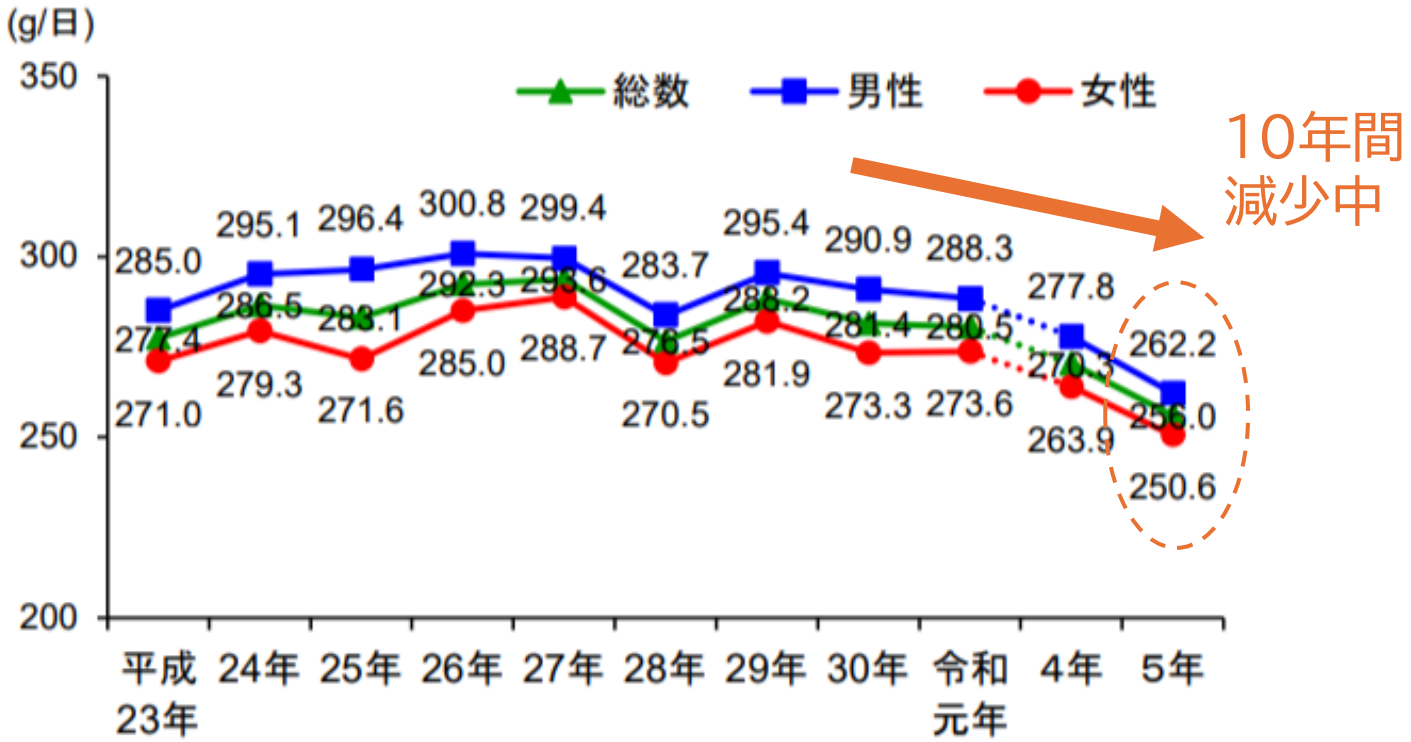
家庭で次世代への食育

すべて自分で
食を決める

Copyright (C) 2025 vacavo.co All Rights Reserved

なぜ“大人の食育”が必要か？

図 14－1　野菜摂取量の平均値の年次推移（20 歳以上）（平成 23 年～令和元年、4 年、5年）



（令和2年及び3年は調査中止）

出典　令和5年国民健康・栄養調査（厚生労働省）

野菜摂取量

目標値　350.0 g/日

1日94g
足りていない

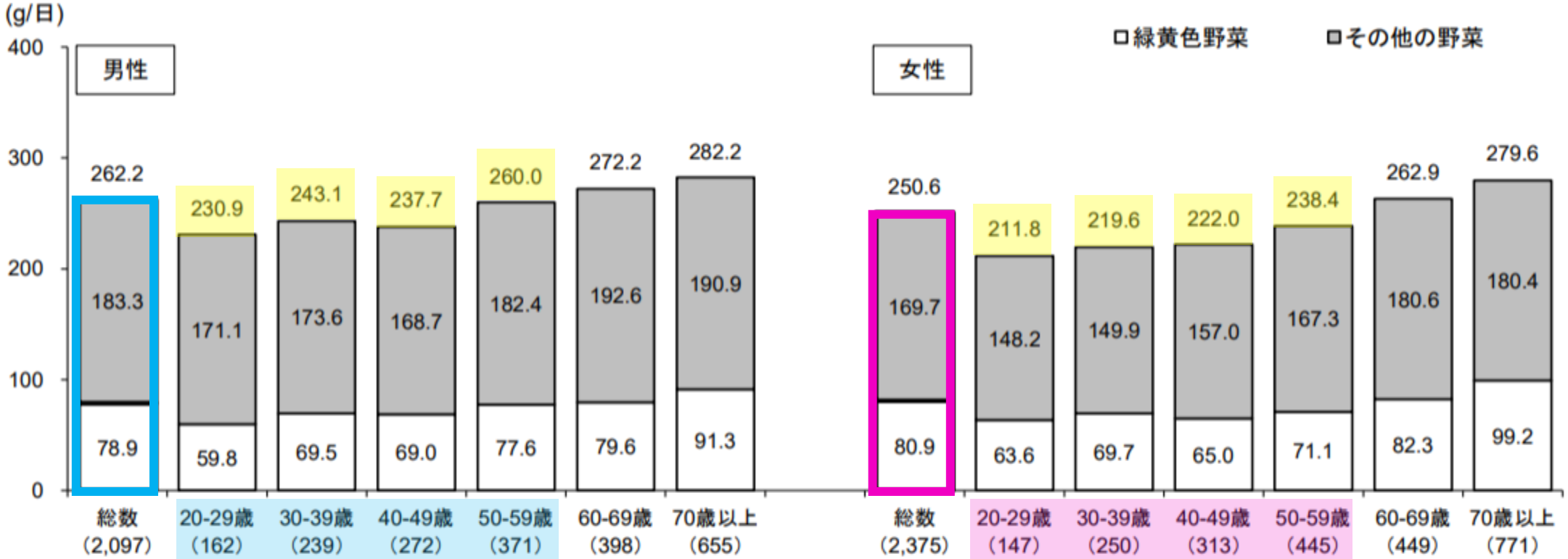
平均値　256.0 g /日

男性　262.2 g
女性　250.6 g

Copyright (C) 2025　vacavo.co　All Rights Reserved

なぜ“大人の食育”が必要か？

図 15　野菜摂取量の平均値（20 歳以上、性・年齢階級別）



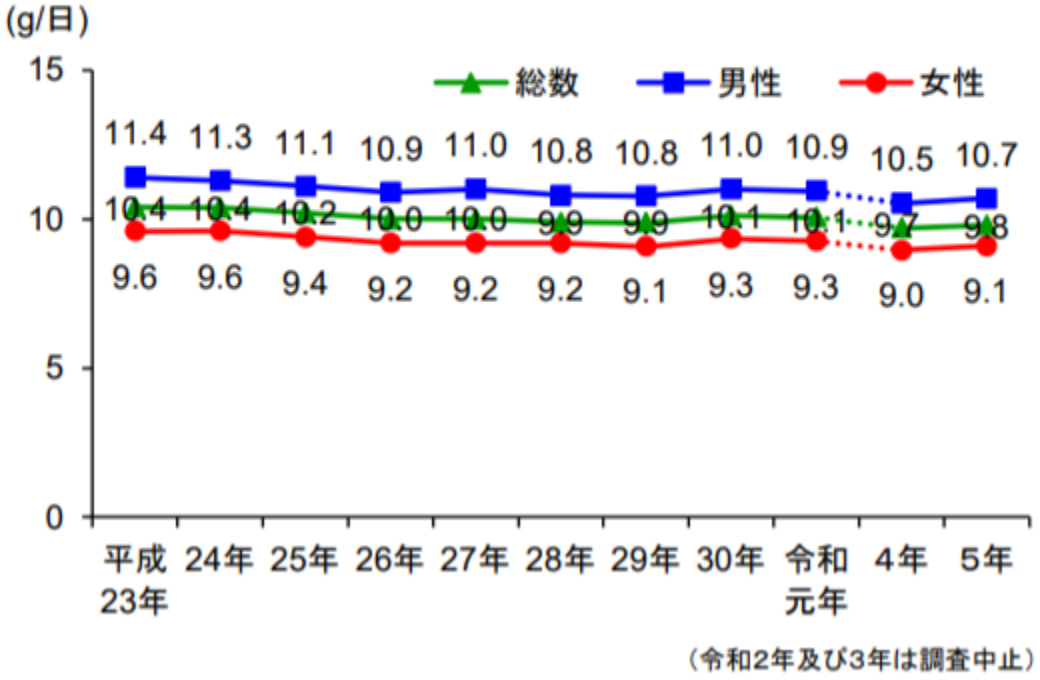
	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
野菜の摂取量が 350g 以上の者の割合(%)（男性）	25.2	19.1	23.4	21.0	25.3	26.1	28.5
野菜の摂取量が 350g 以上の者の割合(%)（女性）	21.9	11.6	18.4	18.5	17.5	24.7	27.2

出典　令和5年国民健康・栄養調査（厚生労働省）

Copyright (C) 2025　vacavo.co　All Rights Reserved

なぜ“大人の食育”が必要か？

図 12－1　食塩摂取量の平均値の年次推移（20 歳以上）（平成 23 年～令和元年、4 年、5年）



出典　令和5年国民健康・栄養調査（厚生労働省）

食塩摂取量

目標値　7 g/日以下

2.8g多い

平均値　9.8 g /日

男性　10.7 g
女性　9.1 g

Copyright (C) 2025　vacavo.co　All Rights Reserved

なぜ“大人の食育”が必要か？

「食」の意思決定の疲れ

食の情報は
溢れている

平均的な人は就寝するまでに3万5,000以上の決断を下しており
飲食に関しては「1日に220～230回」意思決定しているとされる

＜食の意思決定の要因＞
✓価格　✓温かい冷たい　✓ジャンル　✓見た目
✓風味　✓香り　✓雰囲気　✓外的要因(一緒に食べる人の好み)

✓健康的かどうか

健康かどうかを優先にできると
選択もラクになる

野菜を食べるコツを身につけて習慣化する

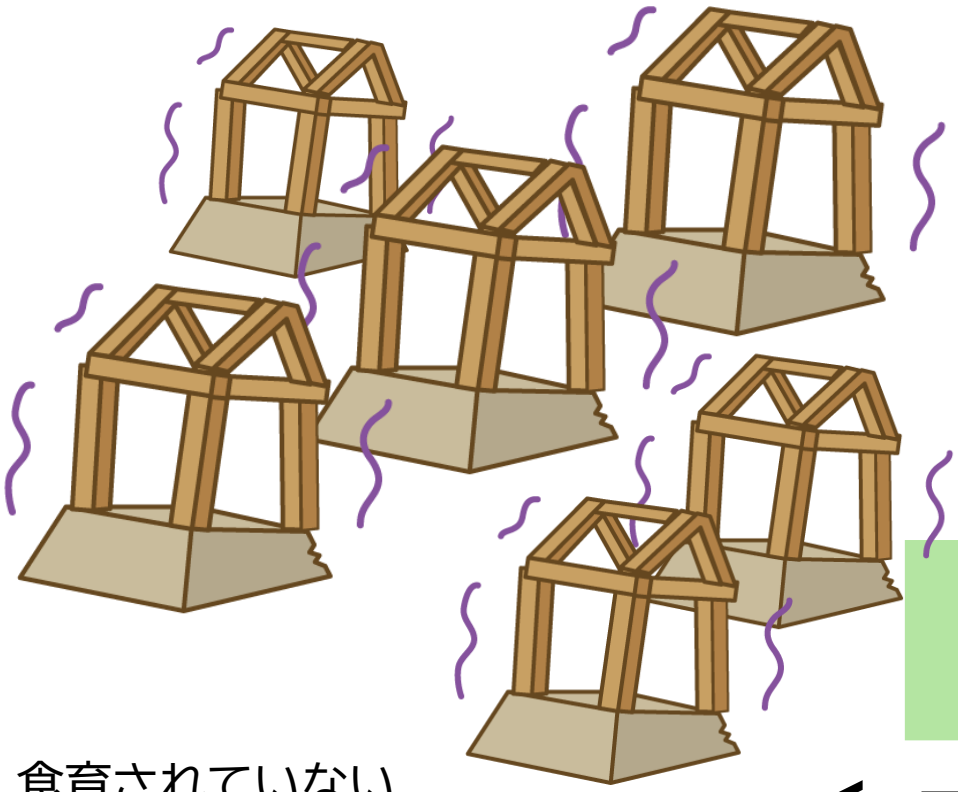
大人の　食を選択する力　食習慣　を養う　＝　**『大人の食育』**

とはいえ、大人は子どものように純粋にはいかない！野菜食べた方が良いのはみんな分かってる！
大人の“食に関する行動変容”が社会的な課題に

Copyright (C) 2025　vacavo.co　All Rights Reserved

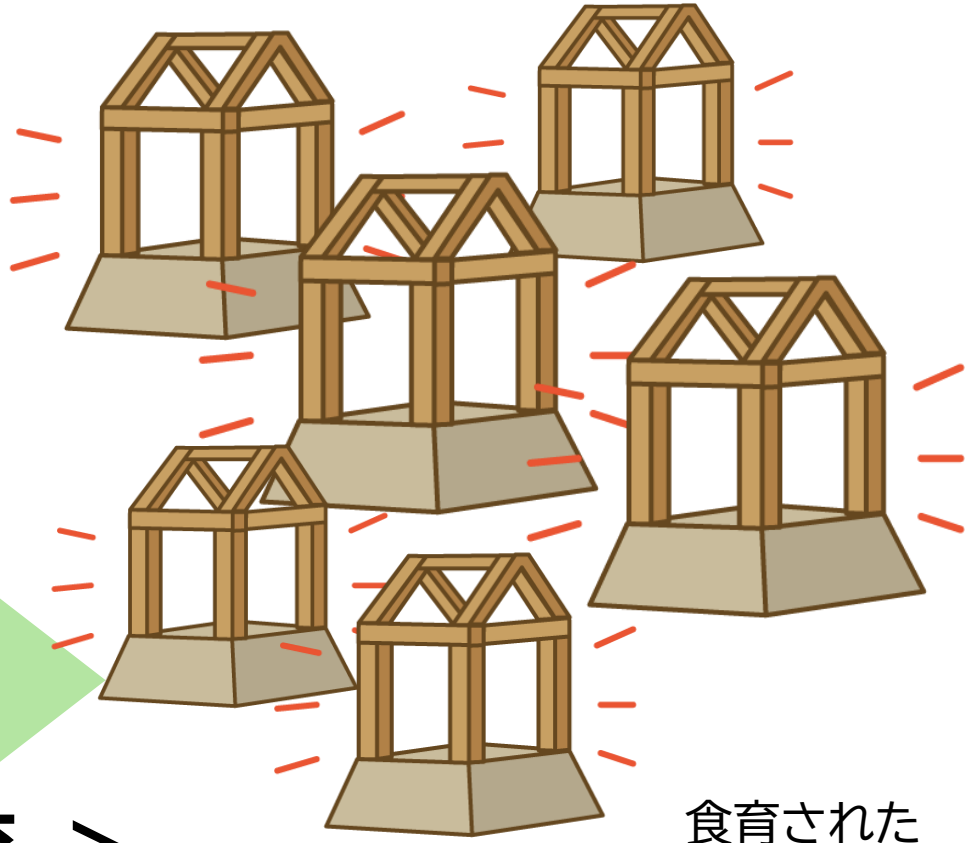
医療費いっぱい…
働き手不足による経済損失…

経済的にも活性化！
イキイキとした社会に！



食育されていない
集団イメージ

基礎を固める



食育された
集団イメージ

＜ 大人の食育 ＞

国としても動き始めている

Copyright (C) 2025　vacavo.co　All Rights Reserved

最新動向

『食育白書』で「大人の食育」推進が特集

令和6年度食育推進施策　第217回国会（常会）提出

2025年6月10日（火）、農林水産省より令和6年度の食育白書が公表され、“大人の食育”の推進が明言化されました。

第1部 特集2 「消費者の行動変容を促す「大人の食育」の推進」

食育に関する最新データと、“大人の食育”取り組み事例が掲載されています。

★『食育マルシェ』も紹介されています（全文版だとP33）

←令和6年度食育白書
データダウンロードはこちら
（農林水産省HP）

食と農への消費者の理解醸成と行動変容に向けた提言案

令和7年（2025年）5月22日
自由民主党
政務調査会
総合農林政策調査会
食育調査会
食と農への消費者の理解醸成と行動変容に向けた施策検討PT
農林部会

（概要）
・食料・農業・農村基本法の改正により消費者の主体的な役割の発揮が求められ、また、食育基本法の施行から20年を迎える中で、**食と農への理解醸成が課題**となっている。
・**第5次食育推進基本計画の検討に反映させるべく、食育の取組について提言を行う**とともに、**本PTとしても、提言を踏まえ、食育基本法の改正に向けた議論を更に進める**。
（出典：官民連携食育プラットフォーム会員交流会2025年11月26日配布資料）

Copyright (C) 2025　vacavo.co　All Rights Reserved

最新動向

「官民連携食育プラットフォーム」発足

「大人の消費者の皆さんに、改めて食や農に対する理解を深めていただき、健康な食事をとって、楽しい食の時間を過ごしていただくとともに、食卓と生産現場の距離を縮めるため、民間企業等の皆さんと連携して「大人の食育」を推進する体制です。」
（農林水産省HPより）

令和7年6月27日（金） 設立総会開催

↓設立総会のアーカイブ動画 （官民連携食育プラットフォームYouTube）

★株式会社VACAVOもこのプラットフォームに参加し、「大人の食育」を推進しています

「食育実践優良法人顕彰制度」スタート

「食の外部化や簡便志向の高まり、若者における野菜類・果実類の摂取減少など、大人の食生活の乱れが顕在化している中、これからの社会を担う若手をはじめとする「大人の食育」の推進が求められています。
　こうした中、健全な食生活を実現するためには、「働き盛り世代」が一日を多く過ごす職場において、食育を推進していくことが重要です。
　そのため、従業員に対して、健康的な食事の提供、食生活の改善に資する取組とその評価を行っている法人を「食育実践優良法人」として認定し、もって、法人内の活力向上及び優良な取組の横展開を図ることを目的として、「食育実践優良法人顕彰制度」を実施します。」
（農林水産省HPより）

食育実践優良法人顕彰制度について
農林水産省HP　→　→　→

Copyright (C) 2025　vacavo.co　All Rights Reserved

「食育実践優良法人顕彰制度」について

「食育実践優良法人」の認定

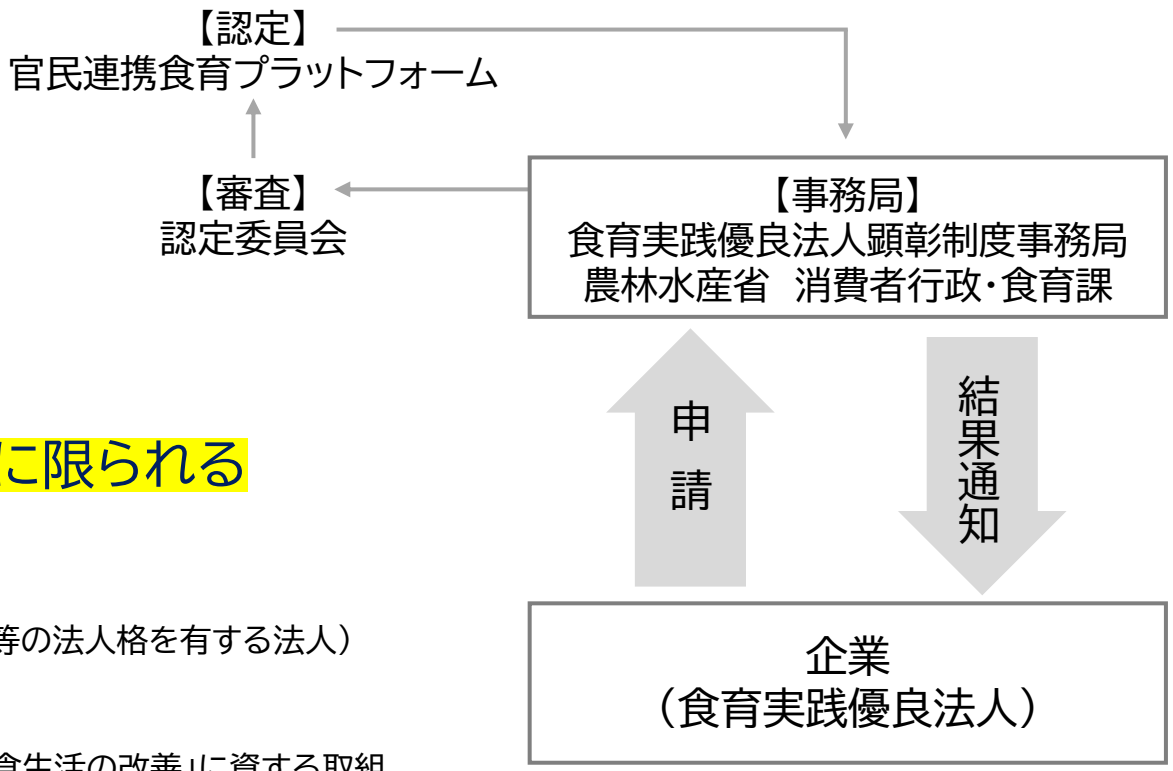
申請から認定までのスケジュール（初年度）

申請期間 ：2025年8月18日（月）から10月31日（金）まで
認定・公表：令和8年度（2026年）春頃を予定

「食育実践優良法人」への申請は、
「健康経営優良法人」認定制度に申請している法人に限られる

対象
国内に本社又は事業所を置く法人（企業、社団法人、財団法人、特定非営利活動法人等の法人格を有する法人）

認定要件
当該年度の健康経営優良法人認定制度に申請している法人のうち、従業員に対し、「食生活の改善」に資する取組を実施し、かつ、次の（1）から（5）までの要件を全て満たしている法人を「食育実践優良法人」として認定します
（1）特定の従業員や事業所を対象にした取組を含め、企業全体に取組が波及することを目指した取組であること。
（2）取組に対して経営層の理解を得ており、企業全体として企業理念や行動指針などで取組が明確化されていること。
（3）取組実績があり、継続的に取り組んでいること。
（4）取組の実施内容、導入手順、運用方法等の公表が可能であること。
（5）暴力団及び代表者、役員、使用人その他の従業員又は構成員に暴力団員等に該当する者がいないこと。
なお、重大な法令違反が明らかになった場合や、その他認定者としてふさわしくない行為を行ったとき、又は申請書類に虚偽の内容や不正があった場合は認定を取り消すこととする。（農林水産省HPより）



・農林水産省ウェブサイト内に認定企業を掲載
・優良な取組を事例集に取りまとめ、公表

農林水産省HP記載内容を基に作成

Copyright (C) 2025　vacavo.co　All Rights Reserved

「食育実践優良法人顕彰制度」について

＜具体的な申請方法：初年度の場合＞

（注意）来年以降申請方法が変わる場合があります

①農水省のHPから「申請書（Excel）」をダウンロード

②申請書を記入

多くて3つの取り組みが書ける

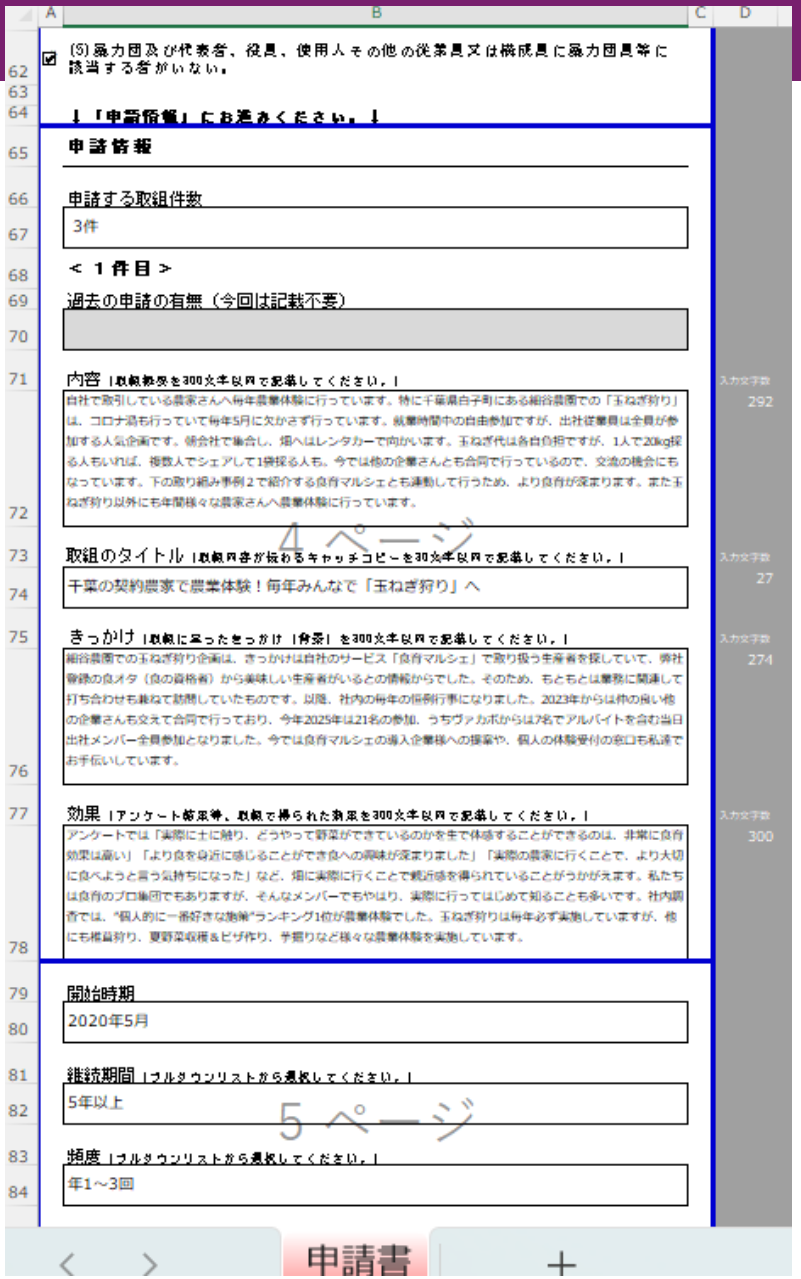
「内容」…取り組み概要を300字以内で記載
「取り組みのタイトル」…内容が分かるキャッチコピー
「きっかけ」…取り組みに至った背景を300字以内
「効果」…アンケート結果や得られた効果300字以内
「開始時期」
「継続期間」
「頻度」
「参加人数」

③添付の参考資料を整理

※参考資料として、チラシ、セミナー等の配布資料、取り組みが確認できるものを可能な限り提出
※画像もあわせて提出（1件5枚まで） など

④申請書と参考資料を、メール添付で送る

syokuiku_kensyo★maff.go.jp（申請はメール提出のみ）



(5) 暴力団及び代表者、役員、使用人その他の従業員又は構成員に暴力団員等に該当する者がいない。

↓「申請情報」にお進みください。↓

申請情報

申請する取組件数
3件

＜１件目＞

過去の申請の有無（今回は記載不要）

内容 ｜取組概要を300文字以内で記載してください。｜
自社で取引している農家さんへ毎年農業体験に行っています。特に千葉県白子町にある細谷農園での「玉ねぎ狩り」は、コロナ渦も行っていて毎年5月に欠かさず行っています。就業時間中の自由参加ですが、出社従業員は全員が参加する人気企画です。朝会社で集合し、畑へはレンタカーで向かいます。玉ねぎ代は各自負担ですが、1人で20kg採る人もいれば、複数人でシェアして1袋採る人も。今では他の企業さんとも合同で行っているので、交流の機会にもなっています。下の取り組み事例２で紹介する食育マルシェとも連動して行うため、より食育が深まります。また玉ねぎ狩り以外にも年間様々な農家さんへ農業体験に行っています。

4ページ

取組のタイトル ｜取組内容が伝わるキャッチコピーを30文字以内で記載してください。｜
千葉の契約農家で農業体験！毎年みんなで「玉ねぎ狩り」へ

きっかけ ｜取組に至ったきっかけ ｜背景｜ を300文字以内で記載してください。｜
細谷農園での玉ねぎ狩り企画は、きっかけは自社のサービス「食育マルシェ」で取り扱う生産者を探していて、弊社登録の食オタ（食の資格者）から美味しい生産者がいるとの情報からでした。そのため、もともとは業務に関連して打ち合わせも兼ねて訪問していたものです。以降、社内の毎年の恒例行事になりました。2023年からは他の良い他の企業さんも交えて合同で行っており、今年2025年は21名の参加。うちヴァカボからは7名でアルバイトを含む当日出社メンバー全員参加となりました。今では食育マルシェの導入企業様への接客や、個人の体験受付の窓口も私達でお手伝いしています。

効果 ｜アンケート結果等、取組で得られた効果を300文字以内で記載してください。｜
アンケートでは「実際に土に触り、どうやって野菜ができているのかを手で体感することができるのは、非常に食育効果は高い」「より食を身近に感じることができ食への興味が深まりました」「実際の農家に行くことで、より大切に食べようと言う気持ちになった」など、畑に実際に行くことで親近感を得られていることがうかがえます。私たちは食育のプロ集団でもありますが、そんなメンバーでもやはり、実際に行ってはじめて知ることも多いです。社内調査では、“個人的に一番好きな施策”ランキング1位が農業体験でした。玉ねぎ狩りは毎年必ず実施していますが、他にも椎茸狩り、夏野菜収穫＆ピザ作り、芋掘りなど様々な農業体験を実施しています。

開始時期
2020年5月

継続期間 ｜プルダウンリストから選択してください。｜
5年以上

5ページ

頻度 ｜プルダウンリストから選択してください。｜
年1～3回

申請書

↑参考：実際の申請書（株式会社ヴァカボ）

申請書の基本情報に「健康経営申請用ID」を書く欄があります！

Copyright (C) 2025　vacavo.co　All Rights Reserved

「食育実践優良法人顕彰制度」について

【想定される「食生活の改善」に資する取組例】※認定される取組はこの限りではありません。

食環境の整備	
従業員食堂等での食事提供・支援（置き食や弁当等も含む）	健康メニューの提供
	旬や食文化を意識したメニューの提供
	地場産物や有機食材を使用したメニューの提供
	健康的な献立を選ぶ仕組みづくり
朝食の欠食対策	朝食の提供（有償の場合を含む）
	栄養バランスのとれた朝食レシピの提供
食堂以外での食事提供・支援	出先でのヘルシーメニューの提案やお店の紹介
	外勤やテレワーク等で職場外にいる従業員への健康的な食事の提供・支援
食リテラシーの向上	
専門家等による情報提供	保健師や管理栄養士等による食事相談・指導の実施
	減塩対策やメタボ予防等に役立つ食情報の提供
デジタルの活用	アプリ等を利用した食事量や摂取栄養量の把握
	性別や年代を考慮した必要栄養量の情報提供
	食に関するオンライン等での社内コミュニケーションの実施（例：イントラネットの活用、オンライン料理教室等）
食情報の発信	健全な食生活につながる定期的な情報提供
	旬の食材や地場産物を使用したメニュー等に関する情報提供
	家庭でも実践しやすいレシピの提供
体験活動	
食体験の提供	研修や福利厚生等を通じた農林漁業体験機会の提供その他生産者との交流機会の提供
	旬の食材や地産地消等につながる農畜水産物の購入機会の提供
	食に関するレクリエーションの実施（例：恵方巻等の行事食を従業員と作ることをイベント化し実施する等）
その他従業員の食生活の改善に資する取組	

3つにジャンル分けされている

食環境の整備

食リテラシーの向上

体験活動

食育実践優良法人顕彰制度について
農林水産省HP　→　→　→

出典：農林水産省HP

Copyright (C) 2025　vacavo.co　All Rights Reserved

出典：2016年農林水産省発行「食育実践ガイドブック」

フードチェーン　食育プログラムの種類

生産 → 加工 → 流通 → 消費

農林水産業体験への取組
- 農林漁業体験
- 産地見学
- 工場見学
- 市場見学

健全な食生活への取組
- 料理教室
- ワークショップ体験
- セミナーイベント

現地に行くため
スペシャル感

体験活動

オフィス内や家庭
で取り組みできる
（オンライン可能）

食リテラシー
の向上

「食育実践ガイドブック」を参考に現代に合わせてオリジナルで作成

Copyright (C) 2025　vacavo.co　All Rights Reserved

では何から食育を進めればいい？

▼

他社事例・参考事例を見ながら
「これならうちの会社も出来そう！」
と思うものからいろいろ試してみる

健康経営と同じで、人によって行動変容に結びつくスイッチが違う

Copyright (C) 2025　vacavo.co　All Rights Reserved

食育の年間スケジュールを立ててみましょう

例

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
減塩チャレンジ	フードロスワークショップ		朝食提供イベント 食堂環境整備		食育月間で野菜配付	夏休み親子クッキング企画		健康月間で野菜配付	農業体験 みかん配布		伝統食イベント

2ヶ月に1回　野菜セミナー

参考

【6月】食育月間(内閣府)
【3月】食育推進全国大会(内閣府)
【9月】健康増進月間(厚生労働省)
【10月】食品ロス削減月間(環境省)

【1月】全国学校給食週間(文部科学省)1月24日～30日
【8月31日】野菜の日(全国青果物商業協同組合連合会)

毎月5日:お米の日(全国米穀協会)
毎月17日:減塩の日(減塩協会)
毎月19日:食育の日(内閣府)
毎月29日:肉の日(日本食肉協議会)

【2月3日】節分 → 豆の日(日本豆類協会)
【3月3日】キウイの日(ゼスプリ)
【3月第1土曜日】サンドイッチの日
【4月12日】パンの記念日(パン食普及協議会)
【5月5日】お米の日(全国米穀協会)※毎月5日も「お米の日」
【5月29日】こんにゃくの日(全国こんにゃく協同組合)
【6月4日】ローストビーフの日(日本食肉協会)
【6月17日】減塩の日(公益財団法人 減塩推進協会)
【6月19日】ベジタリアン・ビーガンの日

【7月7日】カルシウムの日(日本カルシウム協会)
【8月2日】ハーブの日(日本ハーブ協会)
【8月8日】歯の日(厚生労働省:食育とも関係)
【10月1日】日本茶の日(日本茶協会)
【10月8日】いんげん豆の日(日本豆類協会)
【10月16日】世界食料デー(FAO / 国連)
【11月11日】チーズの日(日本輸入チーズ普及協会)
【11月29日】いい肉の日(宮崎県)
【12月5日】みかんの日(JA)

自分で出来ることはご自身で。ただし外部の食育の専門家に頼るのが正直早い！

Copyright (C) 2025　vacavo.co　All Rights Reserved

『大人の食育』のキーポイント　＝　行動変容

一度、知識をインプットするだけでは
大人の行動は変わらない

そもそも知識だけでは
プログラムに参加しない人が多い

食育に**エンタメ感**を♪
食を楽しもう！！！

この4つの要素を
回していきましょう

① 気づく（知識）

①②は一緒に行えると
即実践になり効果的
（①から②が長いと忘れてしまう）

② 行動（実践）

人は自分で言ったことは
そう行動しやすい

✓行動目標を自分で決めてもらう
✓グループ内で話す時間を作る

③ 効果測定（可視化）

・測定機器を使う
・アンケート
・自己申告させる
（例：最近野菜を食べるようになったか自分で点数をつけて）

④ 続ける（習慣化）

・・・
定期的に続けて
行うことが大事

・食育プログラムへの参加を継続している人は、「主食」「主菜」「副菜」がそろったバランスの良い食事をしている回数が多い

・課題：食育プログラムに参加する機会を増やす
（食育実践ガイドブックより）

Copyright (C) 2025　vacavo.co　All Rights Reserved

まとめ

『大人の食育』が未来の社会の健康をつくる

働く世代が食を楽しみ
食を選択する力を身につけることで、
ウェルビーイング・健康経営を実現できます。

そして食育は、親から子へと受け継がれるもの。

「大人の食育」で、家族も企業も地域も、もっと豊かになる。
今日の学びを、明日の行動へ。

目指すのはサスティナビリティな大人の食育

Copyright (C) 2025　vacavo.co　All Rights Reserved