



大人の食育と健康経営

～社内実践方法と
食体験の重要性について～

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



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。



食育は「**子ども**のもの」から

食育現場

学校



大人の食習慣・選択力を育てるフェーズへ

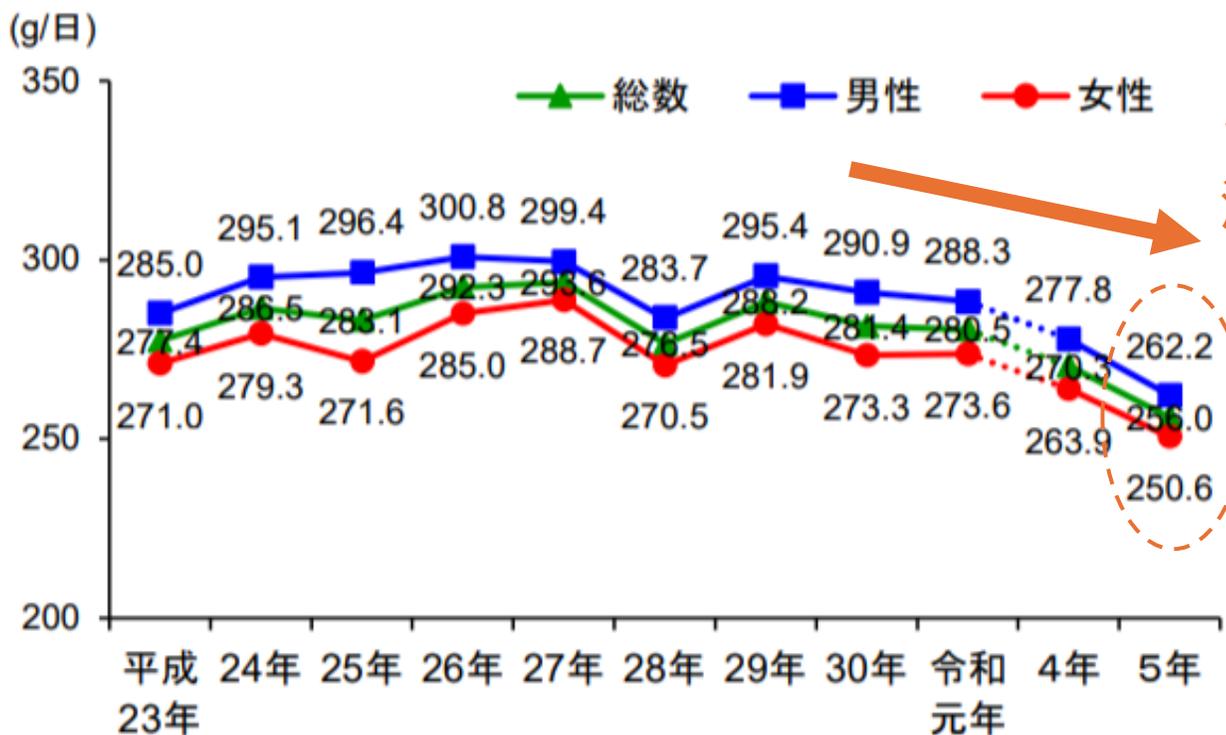
職場

「大人の食育」へ

健康経営
とリンク
(食生活の改善)

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)

野菜摂取量

目標値 350.0 g/日

1日94g
足りていない

10年間減少中

平均値 256.0 g/日

男性 262.2 g

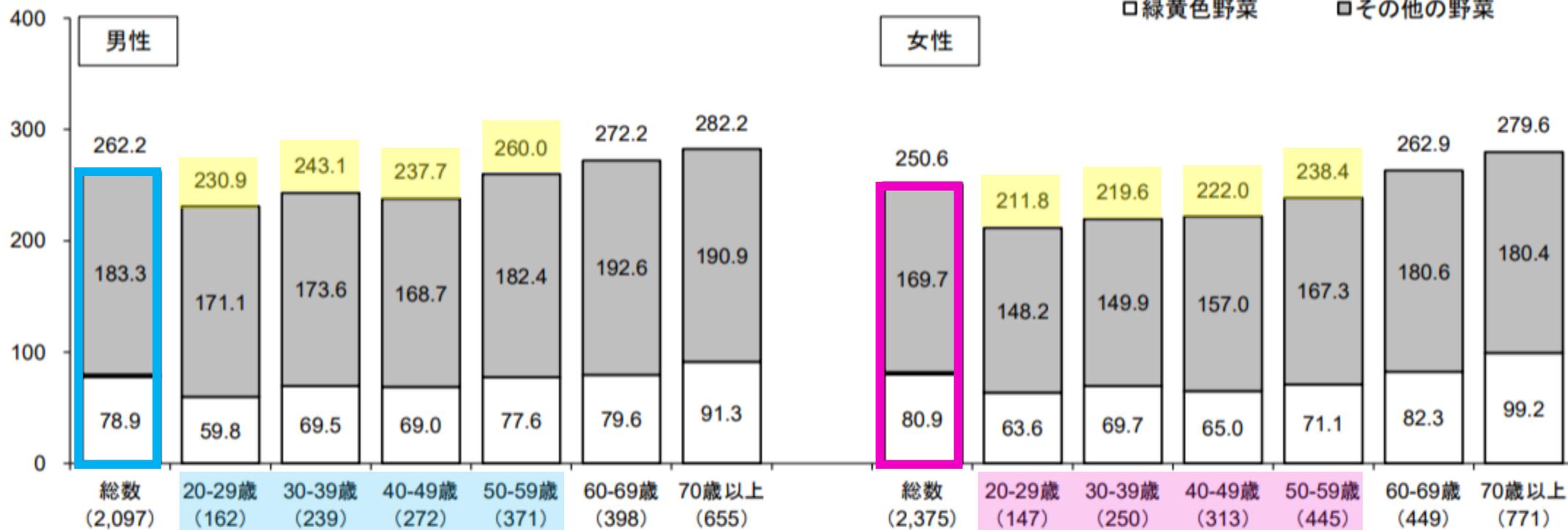
女性 250.6 g

出典 令和5年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

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)

(g/日)



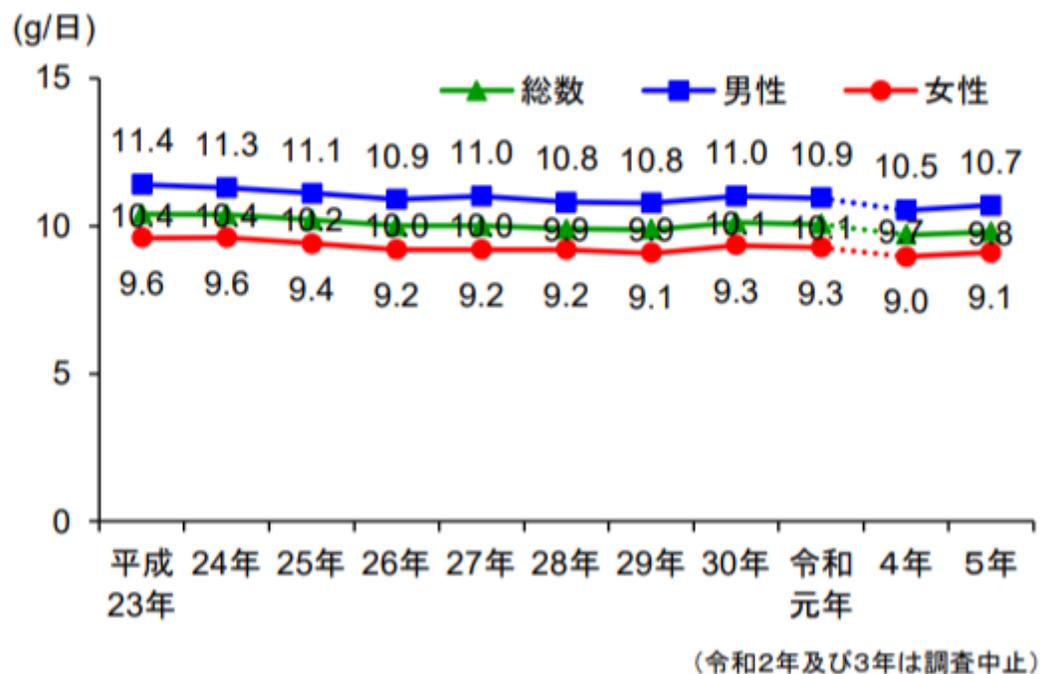
野菜の摂取量が350g以上の者の割合(%)	25.2	19.1	23.4	21.0	25.3	26.1	28.5
-----------------------	------	------	------	------	------	------	------

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)

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)



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

出典 令和5年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

野菜を食べた方が良い

減塩した方が良い

朝ごはんを食べた方が良い

知らないわけではない

- ✓ 関心がなく変える気がない
- ✓ 分かっているけど変えられない
(やり方が分からない場合も…)



ただ知識を与えても反発する
(行動変容にはつながらない)



行動変容ステージモデル

行動を変えようと思っていない

分かっているけど
変えられない

行動を変えてみた・
変えようと思っている

行動を変えて
6カ月未満

半年以上
続いている



第1のハードル

どうしたら始められるか？

はじめやすいきっかけ
や機会の提供

第2のハードル

どうしたら続けられるか？

続けやすい環境
(その日限りで終わらせない工夫)

行動変容のハードルを越えさせる
キーワード

「楽しい」

楽しい健康経営を心がけることで健康行動をとる人が増える

人の行動を変えるのは
『正論』ではなく『感情』である



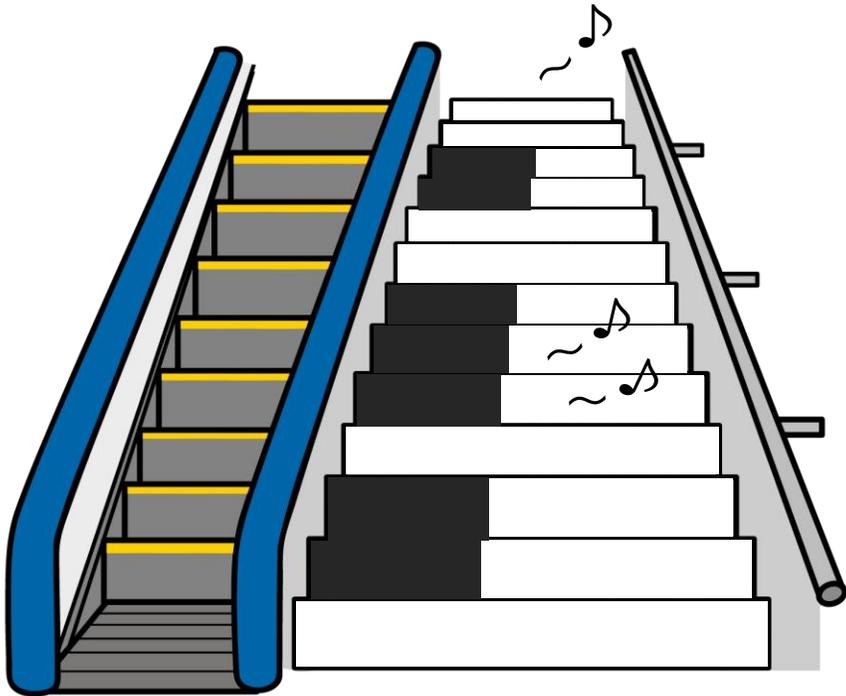
健康には興味がない

健康経営のイベントと知らずに、
楽しそうだったから参加



いつの間にか野菜
を食べていた...!

楽しみが行動を促す ファン・セオリー(楽しさ理論)



▲フォルクスワーゲンが行った実験

駅の階段をピアノの鍵盤にして、エスカレーターではなく階段を使わせた

「やらなければならない」という義務感よりも、やってみたいと思わせる&楽しさの方が人の行動を劇的に変える

人は義務感ではなく、“楽しさ”によって行動を変えるという考え方



「野菜を食べなさい」という指図や義務感よりも「野菜クイズが面白い」「トマトの成長が気になる」という**楽しさ**が、**結果的に自発的な健康行動に繋がる**(努力ではなく“遊び”に変える)

ハードルを下げる ナッジ理論

行動経済学者リチャード・セイラー教授らが提唱し、2017年にノーベル経済学賞を受賞したことで世界的に注目された理論

(英)Nudge 「ひじで軽く突く」の意味
強引に引っ張るのではなく、ちょっとしたきっかけ(肘で突くような合図)を与えて、相手の行動を自然に変えるアプローチを指す

強制・禁止・命令したりすることなく、
人が自発的に『望ましい行動』を選択するように誘導する

<ナッジ> 選択の自由は残したまま、最も良い結果になる選択肢をデフォルト(初期設定)にする等



「野菜を食べないとダメ」と強要するのではなく、
自宅に野菜が届く・美味しそうな野菜が実っているのを見る・福利厚生で手軽に安く買えるなど、
つい野菜を手にとってしまう動線的设计図



自分で手間をかけると愛着が湧く イケア効果

行動経済学者ダン・アリエリーらが提唱した概念
家具メーカーのIKEA(イケア)で売られている「自分で組み立てる家具」に由来

自分が手間ひまをかけて作り上げたものに対して、客観的な価値よりも過大に高い評価をしてしまう心理現象 (※完成しなかったり、難しくて苦勞しすぎる場合は効果が出ないので注意)

- ・「苦勞して手に入れたものには価値があるはずだ」と信じたい心理が働く
- ・自分でこれを作り上げた、手に入れることができたという自信や達成感が評価を後押しする



野菜を食べるまでのプロセス&手間が重要。
例)自分で苗から野菜を育てる・クイズに参加してゲットした
・農業体験で自分で収穫した・自分で料理を手作りした
自分でやるように仕掛けると、自然に高評価となる

自分の意志でやっている・選んでいる状態へ 自律性バイアス

人が「他人に強制されたこと」よりも「自分で決定し、コントロールしている」と感じる物事を高く評価し、意欲的に取り組むという心理的傾向を指す

人間は「自分で自分の行動を選んでいる」という自己決定感を失うと、自由を制限されたことへの反発を感じて、無意識のうちにその物事から遠ざかろうとする
= 野菜を食べることを強制すると、もっと野菜を食べなくなる

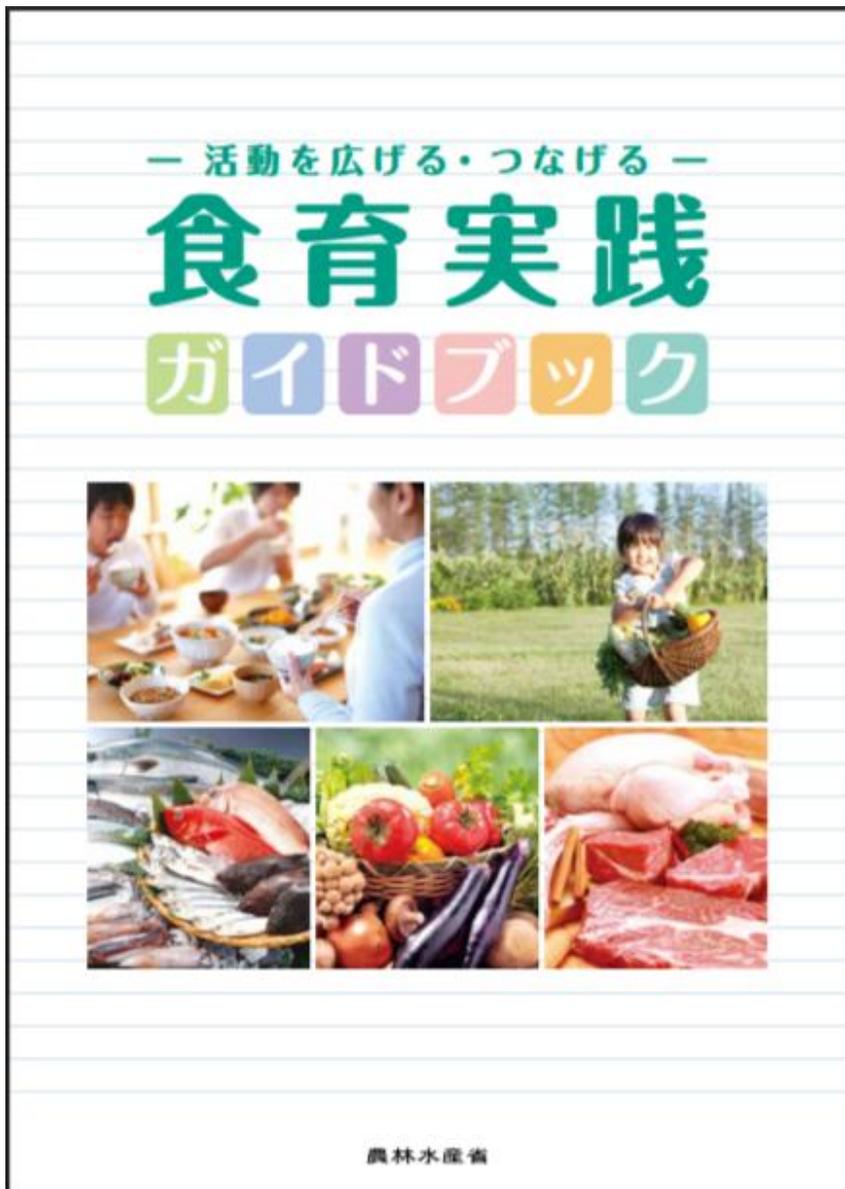


「自分で決めた」と思えるための『選択肢』を用意する自ら
選択させることで健康づくりに意欲的に取り組む
例) 自分で好きな野菜を選べる・参加する取り組みを自分で
選ぶ・オンラインかリアル会場か参加方式を選べる



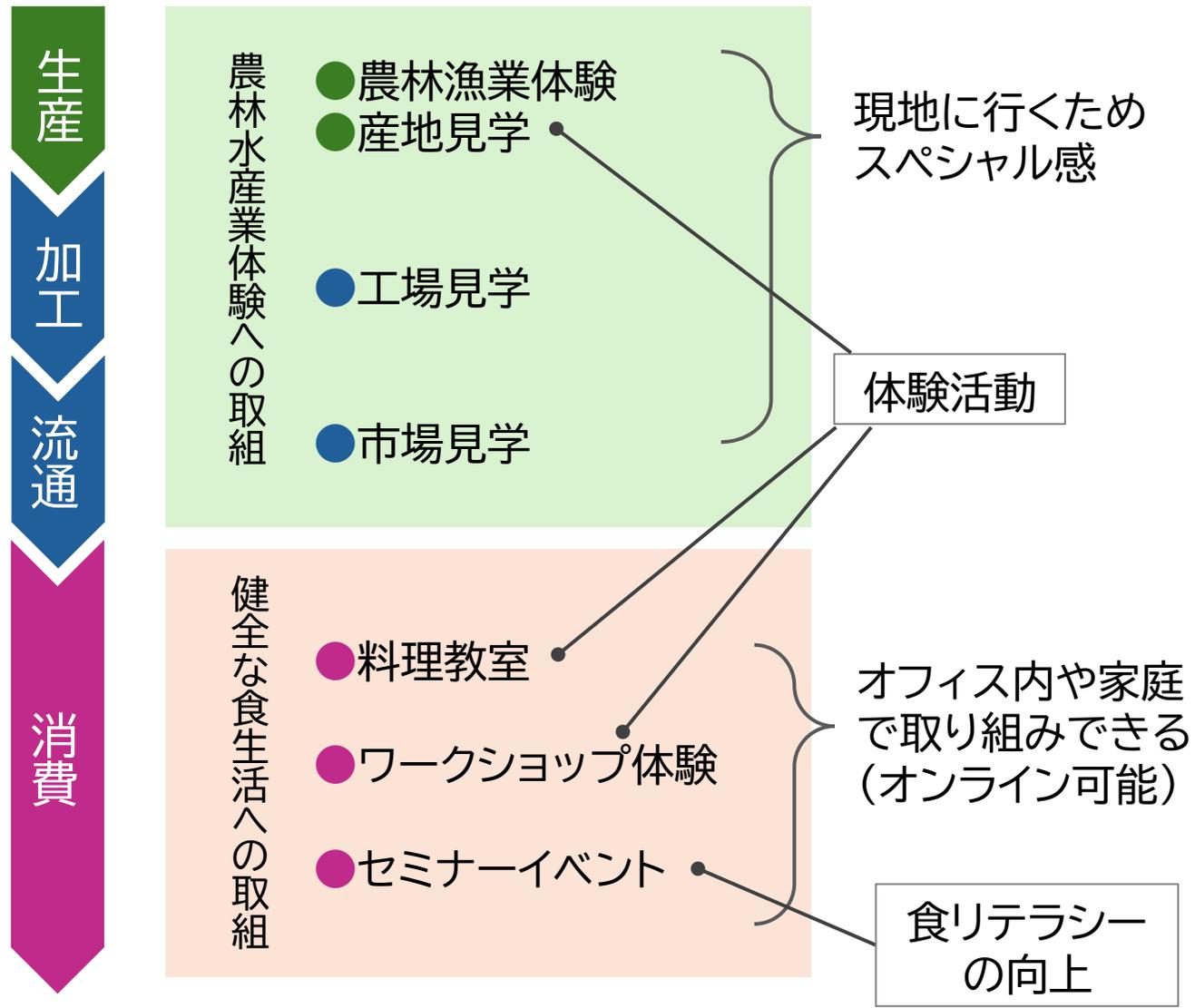
具体的にどう進めるか？
社内での食育の実践





フードチェーン

食育プログラムの種類



出典:2016年農林水産省発行「食育実践ガイドブック」

「食育実践ガイドブック」を参考に作成

「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

「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

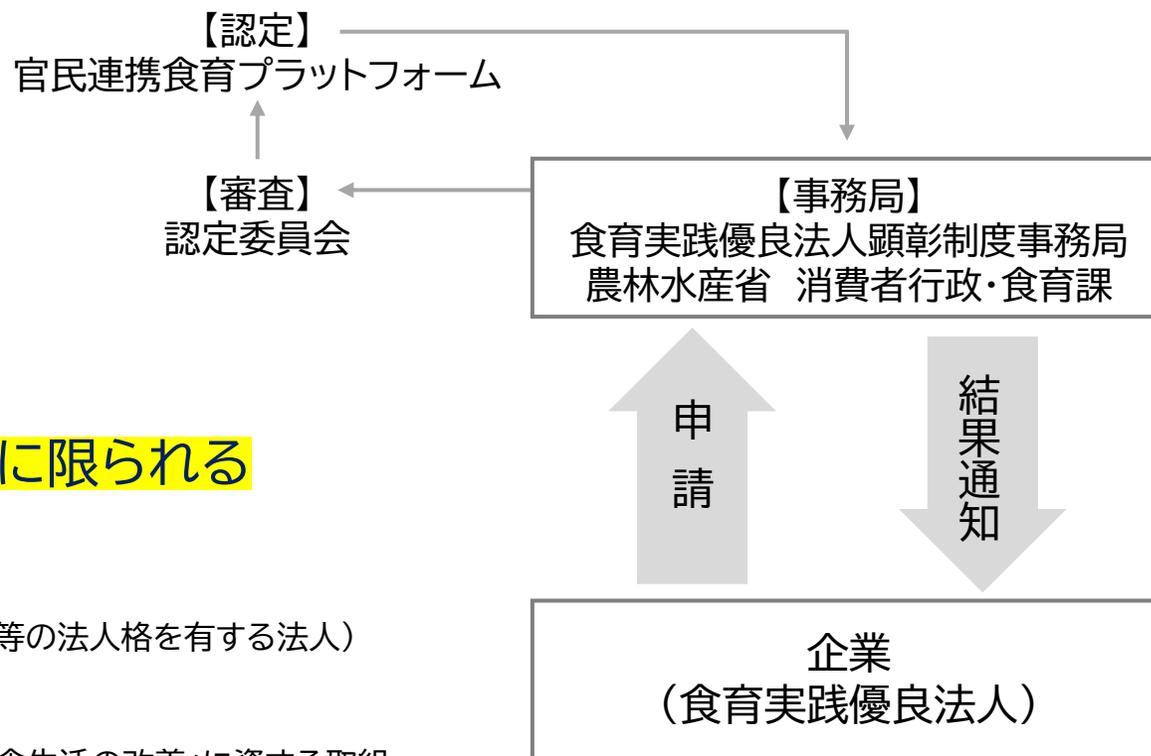
国内に本社又は事業所を置く法人(企業、社団法人、財団法人、特定非営利活動法人等の法人格を有する法人)

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

「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)

62	☑ (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。
63	
64	↓「申請情報」にお進みください。↓
65	申請情報
66	申請する取組件数
67	3件
68	< 1 件目 >
69	過去の申請の有無(今回は記載不要)
70	
71	内容 取組概要を300文字以内で記載してください。
72	自社で取組んでいる農家さんへ毎年農家体験に行っています。特に千歳県白子町にある総合農園での「玉ねぎ狩り」は、コロナ過も行って毎年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ため、交流の機会にもなっています。下の取り組み事例2で紹介する自由マルシェとも連携して行うため、より自由が深まります。また玉ねぎ狩り以外にも年間様々な農家さんへ農家体験に行っています。
73	取組のタイトル 取組内容を伝えるキャッチコピーを300文字以内で記載してください。
74	干菜の契約農家で農業体験！毎年みんなで「玉ねぎ狩り」へ
75	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。
76	総合農園での玉ねぎ狩り企画は、きっかけは自社のサービス「自由マルシェ」で取組む生産者を探していて、弊社登録の良メタ(良の資格者)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、社内で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お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。今では自由マルシェの導入企業様への提案や、個人の体験受付の窓口も私達でお手伝いしています。
77	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。
78	アンケートでは「実際に土に降り、どうやって野菜ができていくのかを体感することができるのは、非常に食育効果が高い」「より食を身近に感じることができ食への興味が高まりました」「実際の農家に行くことで、より大切に食べようという気持ちになった」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。社内研修では、「個人的に一番好きな体験」ランキング1位が農家体験でした。玉ねぎ狩りは毎年必ず実施していますが、他にも稲刈り、夏野菜収穫&ピザ作り、芋掘りなど様々な農家体験を実施しています。
79	開始時期
80	2020年5月
81	継続期間 フォルダウニリストから選択してください。
82	5年以上
83	頻度 フォルダウニリストから選択してください。
84	年1~3回

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！

↑参考:実際の申請書(株式会社ヴァカボ)

【食の施策の進め方】

やりたいことや方向性を決める

- 目標設定
- 効果測定

自分で実施できるか？



社内リソースで実施

- ・企画立案、予算組み
- ・コンテンツ制作
- ・各所への調整や手配
- ・実際の進行や運営



社外のその道のプロに相談

- ✓ カゴメ
- ✓ ヴァカボ

「食育」とは？

いしづか さげん

「食育」という言葉を作った人 = 石塚 左玄 … 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)

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)

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 → → →



「体験をする」ことの重要性

- 体験<選ぶ・考える・触れる・育てるなど>は、「エピソード記憶」となって脳の深い部分に刻まれます
(ただ聞くだけでは「短期記憶」に留まりやすく、知識はすぐに忘れてしまいがち)
- 人は「誰かに言われたこと」よりも「自らが感じたこと・考えたこと」を優先して行動する

やらされる健康経営ではなく
自ら食を**楽しむ**ウェルビーイングな健康経営へ！