

# 食育には実体験が効果的

## 継続して年に数回必要

農林水産省が行った、食育活動に関する意識・意向調査(対象は全国の消費者72万人)によると、「調理体験」や「食に関する講演会」を経験した人は、食生活に対する考え方や実際の食生活を改善するために効果が高いと考えられる食育活動(下表)は、「農林漁業体験」の割合が80.9%と最も高く、次に「採れたての食べ物を食べるなど食べ物のおいしさに感動すること」が77.3%であった。以下「簡単に実践できる調理方法やメニューの提案・紹介」(63.6%)、「調理体験」(61.9%)となり、食に関する実体験が上位を占める結果となった。

「農林漁業体験」を経験したことがある人は全体の71%、「採れたての食べ物を食べるなど食べ物のおいしさに感動」したことがある人は全体の95%にのぼっている。これらの人々に、現在の食に対する考え方や実際の食生活に影響をおよぼしていることを尋ねると、「生産者への感謝の気持ちを持つようになった」「自然の恩恵を感じられるようになった」「国産や地場産の食

材を選ぶようになった」「旬のものを選ぶようになった」「学校や中学校で体験すればよい」(8.7%)、「2〜3年に1回」(6.8%)となつた。また、食に関する関心をもち続けるために必要な食育活動に触れる機会の頻度は、「年に数回」が47.4%

と最も高く、次いで「毎年1回」(23.9%)、「小学

校や中学校で体験すればよい」(8.7%)、「2〜3年に1回」(6.8%)となつた。

### 効果が高いと考えられる食育活動(%、複数回答)

