

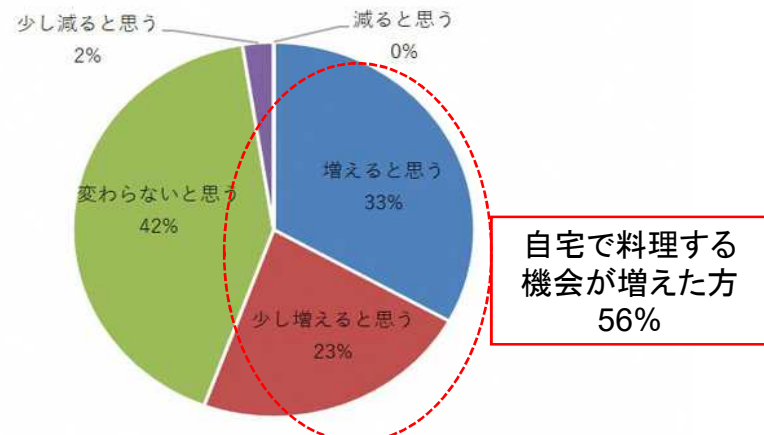
# 食育推進計画（第4次）改定に向けて考慮すべきこと

## 新型コロナウイルス感染拡大に伴う食生活の変化

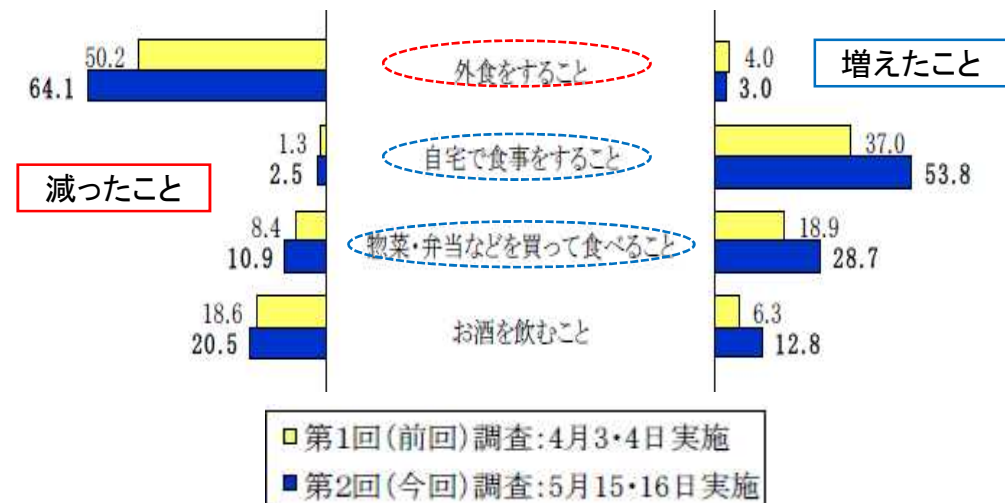
- ・新型コロナウイルスの感染拡大は、人々の生活習慣にさまざまな影響を及ぼしている。
- ・「三密」回避のため、外出自粛のため、暮らし方や働き方、学び方も変わった。
- ・新型コロナウイルスの感染拡大を予防する「新しい生活様式“ひょうごスタイル”」の推進と、「新たな日常」を支える包摂的な社会の実現が求められている。

【図1】アイランド株式会社が、2020年6月に成人879人を対象に実施した調査では、56%が今後、自宅で料理をする機会が増えると回答した。どんな料理が増えるかとの問いには、「時短・簡単料理」のニーズが高い一方、「いつもより手間や時間がかかる料理」を楽しみたい方も多かった。

新型コロナウイルス感染症の【拡大前】と比べて  
今後、自宅で料理を作る機会が増えると思いますか (n=879)



【図2】第1生命経済研究所が、2020年4月と5月に成人1,000人を対象に実施した調査では、感染拡大による食生活について、減った行動の第1位は「外食をすること」、増えた行動の第1位は「自宅で食事をする事」であった。また、飲食店のテイクアウトなどが増えた影響もあり、「惣菜・弁当などを買って食べる人が増えた人」の割合も上昇した。

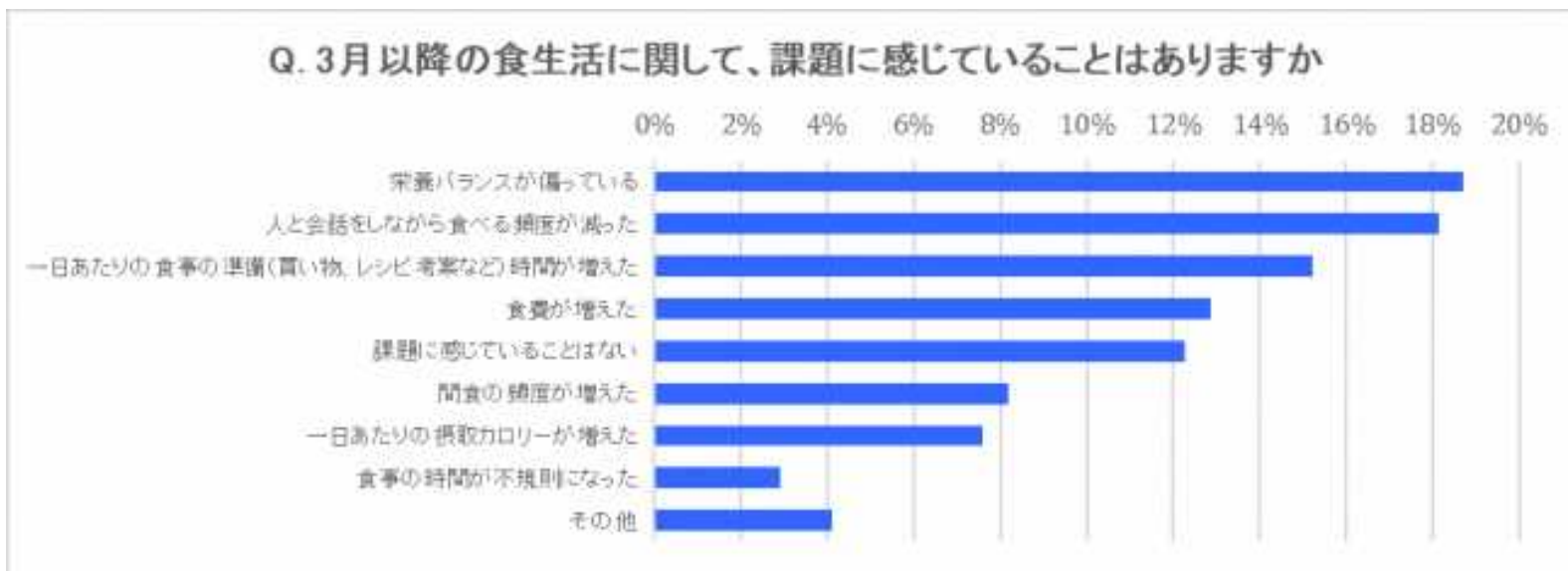


【図1】アイランド(株):緊急事態宣言解除後の生活の変化に関するアンケート  
<https://www.ai-land.co.jp/press/p-iland/8903/>

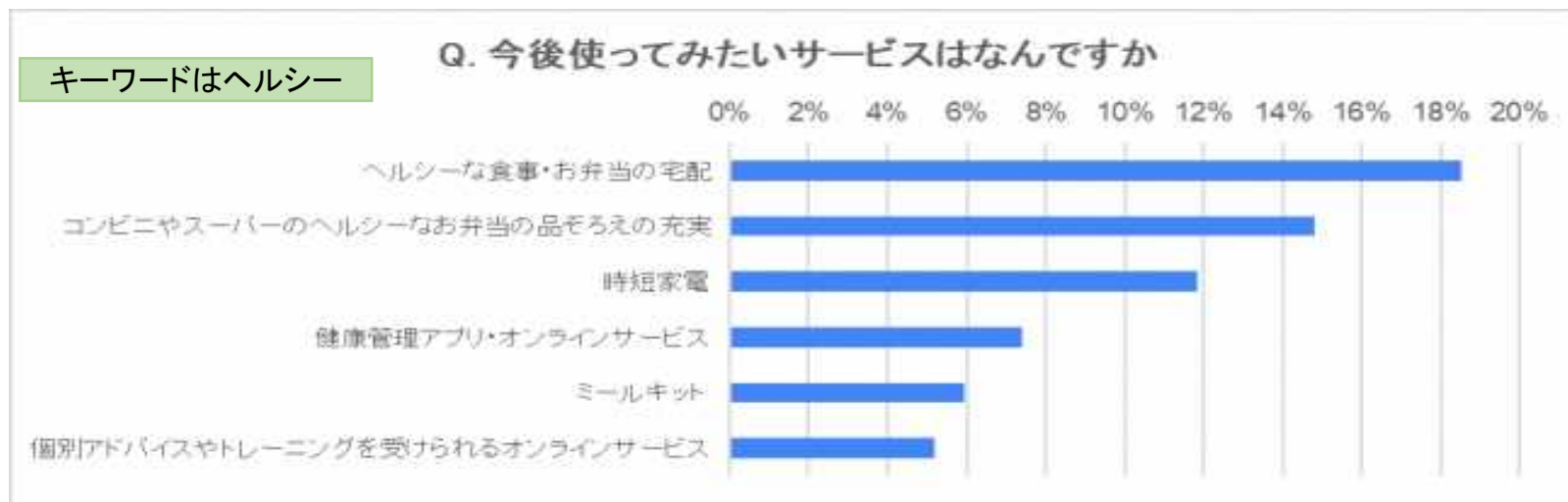
【図2】第一生命経済研究所:第2回新型コロナウイルスによる生活と意識の変化に関する調査  
<http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/ldi>

## 現状

【図3】新型コロナウイルス感染拡大後、在宅勤務の増加に伴い、約9割が食生活に関して課題を感じており、課題の内訳は「栄養バランスが偏っている」や「人との会話をしながらの食事の減少」、「食事の準備時間が増えた」が上位を占めた。



【図4】在宅勤務のサポートとして、「ヘルシー」をキーワードとした商品、サービスへのニーズが集中していた。



【図3・4】NPO法人TABLE FOR TWO international :在宅勤務推奨に伴う食事・運動の変化に関するアンケート  
<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000138.000008886.html> (図1~4いずれも2020年9月14日アクセス)

# 新しい生活様式「ひょうごスタイル」に対応した食育の推進 (一例)

- 新型コロナウイルス感染症をはじめとする各種感染症対策の基盤としての栄養の重要性は高まっている。
- 新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う外出自粛等により、家庭での食事をする機会が増加したことから、家庭の食生活改善の重要性を普及啓発も重要。
- 惣菜・弁当などを買って食べる機会も増加したことから、効果的な減塩アプローチなど食環境整備の充実も重要。



## 「新しい生活様式」に対応した食育の推進

## 対面活動が制限される状況下での「オンライン食育」の推進

**今こそ、主食・主菜・副菜で健康習慣**

おうちご飯に  
バランスをプラス

SMART LIFE PROJECT

**-2 今こそ、減塩で健康習慣**

1日マイナス2g  
おうちご飯で  
おいしく減塩

SMART LIFE PROJECT

**+1 今こそ、野菜で健康習慣**

おうちご飯に  
野菜をプラス1皿

SMART LIFE PROJECT

**今こそ、牛乳・乳製品で健康習慣**

with  
ミルク

SMART LIFE PROJECT



減塩調理  
スキルアップ  
(YouTube活用など)



## オンラインを活用した栄養・食生活相談



健康な食事・食環境認証制度  
(スマートミール)の普及



配食サービスも  
上手に活用



# 新型コロナウイルスの感染拡大を予防する 「ひょうごスタイル」

兵庫の新たな生活様式「ひょうごスタイル」を取り入れ  
新型コロナウイルス感染拡大予防にご協力をお願いします

## I 感染拡大を予防する「日常生活」(ライフスタイル)

### 1 ウイルスとの共存を意識した生活習慣

- (1)「3密」(密閉・密集・密接)の回避
- (2)身体的距離(ソーシャルディスタンス)の確保(できるだけ2m。最低1m)
- (3)マスクの着用(※)、咳エチケットの徹底
- (4)手洗い・手指消毒(手洗いは30秒程度、石けん・消毒薬の利用)
- (5)体温測定・健康チェック(熱や風邪の症状がある時は自宅で療養)
- (6)発症時やクラスター発生時に備え、いつ誰とどこで会ったかを記録



※熱中症リスクを考慮し、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、マスクをはずす。

### 2 日常生活の各場面別の行動スタイル

(1) 買い物	<input type="checkbox"/> 通販、電子決済の利用 <input type="checkbox"/> 展示品への接触は控える <input type="checkbox"/> レジに並ぶときは、前後にスペース <input type="checkbox"/> 計画を立て、1人又は少人数ですいた時間に素早く済ませます
(2) 公共交通機関	<input type="checkbox"/> 会話は控えめに <input type="checkbox"/> 混んでいる時間帯を避ける <input type="checkbox"/> 徒歩や自転車も併用する
(3) 食事	<input type="checkbox"/> 持ち帰りや出前、デリバリーも利用 <input type="checkbox"/> お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避ける <input type="checkbox"/> 対面ではなく、横並びで座る <input type="checkbox"/> 会話は控えめに <input type="checkbox"/> 大皿は避け、料理は個々に
(4) 娯楽・スポーツ等	<input type="checkbox"/> 公園はすいている時間、場所を選ぶ <input type="checkbox"/> 筋トレやヨガは自宅で動画を活用 <input type="checkbox"/> ジョギングは少人数で <input type="checkbox"/> すれ違うときは距離をとる <input type="checkbox"/> 予約制を利用する <input type="checkbox"/> 歌や応援は、十分な距離の確保かオンラインで
(5) 冠婚葬祭等	<input type="checkbox"/> 多人数での会食は避ける <input type="checkbox"/> 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

## II 感染拡大を予防する「働き方」(ワークスタイル)

- 在宅勤務(テレワーク)、ローテーション勤務、時差出勤の推進  会議はオンラインで
- 対面での打合せは換気とマスクを  発熱など体調不良の従業員の出勤を停止  職場での「3密」防止

## III 自然災害と感染症との「複合災害」への備え(災害文化)

### 1 「新型コロナウイルス感染症に対応した避難所運営ガイドライン」の活用

### 2 複合災害に対応するための事前準備

- ・ 自然災害と感染症との「複合災害」に備え、避難場所・避難所の確認や避難所での対応等について、事前に準備
- ・ 避難判断にあたっては、「マイ避難カード」や「ひょうご防災ネット」アプリを活用