

② 高齢者同士の話し合いからの実践に 取り組んでみました。

ステップ 1

➡ コミュニケーション資材を含め、実践例を考案するために、徳島県藍住町在住の高齢者の方々20名が取り組みました。

〈藍住町の特徴は？〉

〔面積〕

16.27 平方キロメートル

〔総人口〕

35,221 人（平成 31 年 1 月末現在）
（男性 17,016 人、女性 18,205 人）

〔世帯数〕

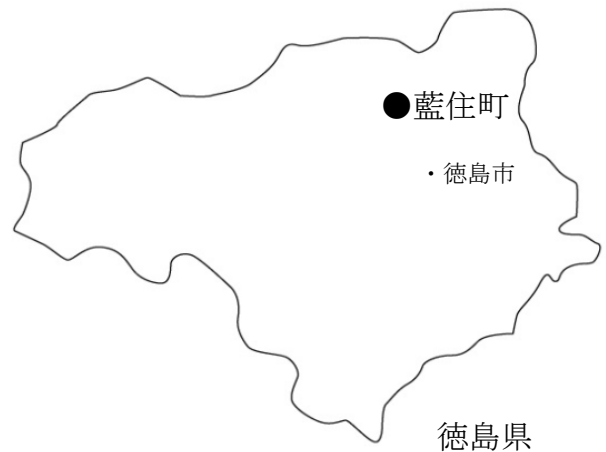
14,378 世帯（平成 31 年 1 月末現在）

〔高齢化率〕

22.2%（徳島県は 31.8%）（平成 28 年）

〔特産品〕

春先に収穫する洋ニンジンの生産地。その他、
ナシ、カリフラワー、シロウリの生産が盛ん。
味噌醸造業も盛ん。



〈参加した方々の背景や特徴は？〉

藍住町社会福祉協議会と藍住町食生活改善推進協議会の呼び掛けに応じた、男女 20 名（男性 11 名、女性 9 名）が参加しました。

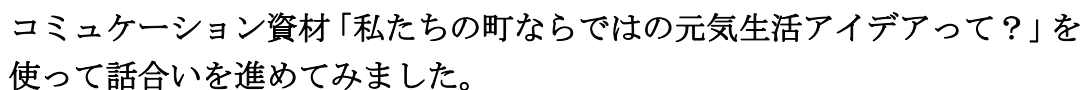
平均年齢は 70.4 歳で、全員が就業又は何らかの地域活動に参加していました。また、食欲がある方が 16 名、ほぼ毎日体を動かす習慣がある方が 10 名と、元気で積極的な方々でした。

これまでに糖尿病、高血圧症といった生活習慣病があると診断された方は 14 名でした。

低栄養予防については、8 名が「気を付けていない」、3 名が「分からない」と回答しました。

栄養成分表示を見たことがあるかと尋ねたところ、10 名が「見たことがあり、食生活の参考にする」、7 名が「見たことはあるが、食生活の参考にはしない」、3 名が「見たことがない」と回答しました。

ステップ2



〈話合いの進め方は？〉

話し合いを2回実施しました。2回とも1グループ5名で同じメンバーでした。全体進行は、消費者庁食品表示企画課の職員が務め、県や町の管理栄養士等の皆さんが各グループでファシリテーターとなり、話し合いを進めました。

〈話合いの内容は？〉

「話し合い①」

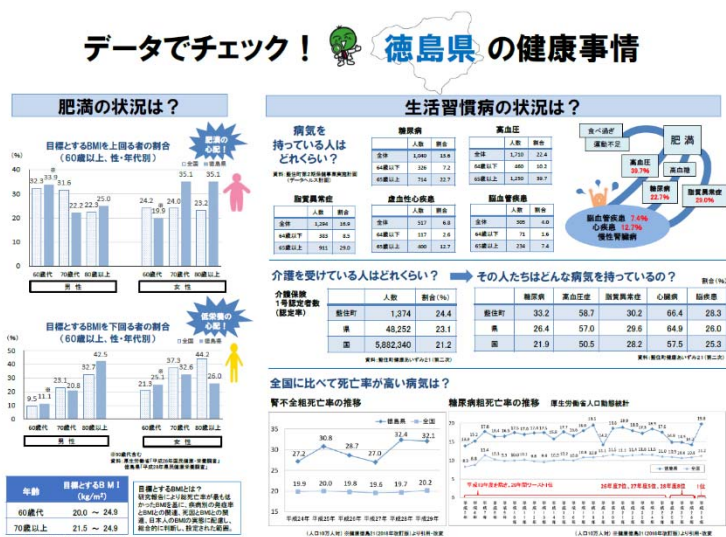
- (1) チェックシートを用いて、自分の体や健康、食生活をチェック
- (2) 事前に準備したコミュニケーション資材「私たちの町ならではの元気生活アイデアって？」（第一案）に関する内容や表現について
- (3) 弁当を食べて、栄養成分量をチェック

「話し合い②」

- (1) 話し合い①に参加した感想
- (2) 話し合い①を基に修正したコミュニケーション資材（第二案）の分かりやすさや話し合いやすさについて
- (3) 藍住町で行われている他の取組とのつながりについて

〈健康課題の共有方法は？〉

藍住町第2期保健事業実施計画(データヘルス計画)、藍住町健康あいずみ21(第二次)、県民健康栄養調査、健康徳島21(2018年改訂版)等を用いて、地域の健康課題を整理し、コミュニケーション資材に加えました。



徳島県の健康事情のシート（高齢者取組例別添1参照）

〈コミュニケーション資材の分かりやすさや使いやすさは？〉

藍住町では、活発な話し合いが行われました。メンバーの特性によって各グループの話し合いの内容は様々であり、他の人と緩やかに話し合い、ヒントを出し合える資材であることを確認しました。



〈使ってみて、話し合ってみて、出てきた内容や表現に関するアイデアは？〉

「たんぱく質の働きについてもっと知りたい」、「エネルギーの摂取と消費に関する資料があるとよい」という意見が出たため、たんぱく質の働きに関するシートとエネルギーの摂取と消費に関するシートを追加しました。また、文字やイラストの大きさや見やすさなどについても見直しを行い、コミュニケーション資材を作成しました。

コミュニケーション資材（高齢者取組例別添2参照）

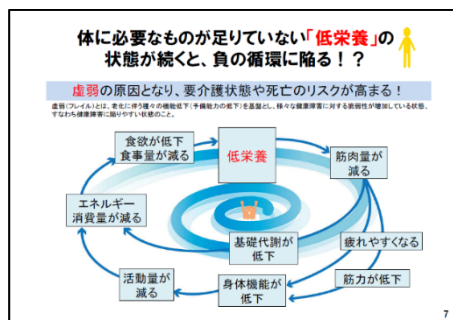
【追加したシート】



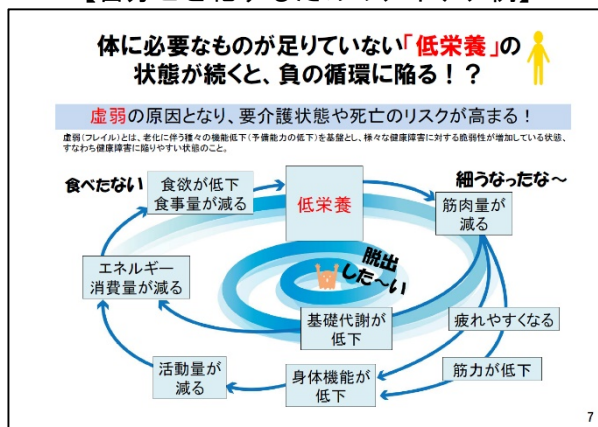
〈使ってみて、話し合ってみて、出てきた使い方のアイデアは？〉

低栄養のシートについて、「自分ごと」として捉えることができるよう、自分たちが使う言葉が付記されているとよいという意見が出ました。例えば、右下に示したように、「筋肉量が減る」に「細うなったな〜」、「食欲が低下」に「食べたくない」等、ふだん地域で使っている表現を加筆して使うこともできます。そのほか、元気生活につながるよう、負の循環から抜け出す「架け橋」があってもよいという意見も出ました。

【低栄養のシート】



【自分ごと化するためのアイデア例】



➡ 栄養成分表示入りの食品表示カードを使って、1食当たりたんぱく質が20～30gになるように、組み合わせてみました。

〈藍住町で使った食品表示カードは？〉

藍住町の取組では最初、ごはん、豆腐、ゆで卵などのカードを用意しましたが、ふだん食べている食品のカードもあるとよいという意見を踏まえ、しらす干し、ちくわ、納豆、フィッシュカツを加えました。

また、食べる食品の種類や量は人それぞれで異なるので、自らの食生活に合ったマイカードが作れるよう白地のカードも作成しました。

【食品表示カードの例】

付録「食品表示カード」(高齢者取組例別添3参照)

ゆで卵	(参加者の声で追加した例)	(白地のカード)																														
																																
<table border="1"><caption>栄養成分表示 1個当たり</caption><tr><td>エネルギー</td><td>64kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>5.8g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>4.2g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>0.6g</td></tr></table>	エネルギー	64kcal	たんぱく質	5.8g	脂質	4.2g	炭水化物	0.6g	食塩相当量	0.6g	<table border="1"><caption>栄養成分表示 100g 当たり</caption><tr><td>エネルギー</td><td>111kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>23.6g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>0g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>1.73g</td></tr></table>	エネルギー	111kcal	たんぱく質	23.6g	脂質	1.8g	炭水化物	0g	食塩相当量	1.73g	<table border="1"><caption>栄養成分表示 当たり</caption><tr><td>エネルギー</td><td>kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>g</td></tr></table>	エネルギー	kcal	たんぱく質	g	脂質	g	炭水化物	g	食塩相当量	g
エネルギー	64kcal																															
たんぱく質	5.8g																															
脂質	4.2g																															
炭水化物	0.6g																															
食塩相当量	0.6g																															
エネルギー	111kcal																															
たんぱく質	23.6g																															
脂質	1.8g																															
炭水化物	0g																															
食塩相当量	1.73g																															
エネルギー	kcal																															
たんぱく質	g																															
脂質	g																															
炭水化物	g																															
食塩相当量	g																															

〈1食当たりたんぱく質が20～30gになるように、組み合わせた結果は？〉

「どの食事について考えればよいか決まっていた方がよい」という意見があったため、「朝食で考えてみましょう」と声掛けしたところ、「朝は味噌汁に豆腐を入れるわね。でも、3人で分けて食べるから・・・」、「野菜炒めにウインナーを入れるけど、1パック全部は使わないわね。1本何gかしら？」と、各自が自らの朝食を振り返りながら、組合せを考えました。

1袋当たりや100g当たりで表示してある食品については、1本(個)当たりでどのくらいになる(何g)かの情報もあるとよいといった意見も出ました。



栄養成分表示も活用した元気生活のアイデアをまとめてみました。

〈どのようなアイデアが出てきた？〉

元気生活のアイデアについては、栄養成分表示の活用に関するものだけでなく、食べ方の工夫などいろいろな意見が出ました。

栄養成分表示の活用については、直接的なアイデアだけでなく、活用につながるアイデアもありました。

ー栄養成分表示の活用ー

- ・まずは自分が好きな食品について栄養成分表示を確認してみるから始める
- ・買うときだけでなく、調理するときや食べるときに見る
- ・興味を持てば、必ず見るようになる
- ・初めは皆分からない。認識してもらうことが大切
- ・正しい情報を知り、自分の食べる量を知る
- ・栄養成分表示を見てから食品を購入するというのはなかなか難しいが、菓子パンやカップ麺など、そのまま食べられるような食品は理解しやすいことを紹介する。

ー食べ方の工夫ー

- ・皆で食べるとおいしい
- ・「いただきます」や「ごちそうさま」などの挨拶も大切
- ・時には外食することも大切
- ・好きなテレビを見ながらごはんを食べるのも美味しい
- ・鍋物にするとたんぱく質や野菜が食べられておいしい※
- ・正しい情報を知り、自分の食べる量を知る※
- ・ゆで卵おやつにいいね※
- ・孫の給食のメニューを話題にする

ー低栄養の予防ー

- ・毎日、体重計に乗ってみる

ー体を動かすー

- ・片付けなどをして体を動かす
- ・ボランティア活動をする
- ・家にいない（出掛ける）
- ・店の入口から遠いところに車を置く。事故防止にもなり一石二鳥

ーその他ー

- ・顔を見合わせて話をすることが大切

※栄養成分表示の活用
につながるアイデアも
ありました。

➡ 食べてみて、エネルギーやたんぱく質がどのくらい含まれているか、どの程度分かるのだろう、という疑問を確認してみました。

〈お弁当を食べてみて、含まれる分量をチェックしてみました〉

お弁当を食べてみて、どのくらいのエネルギー、たんぱく質、食塩が含まれると思うか、チェックしてもらいました。

含有量を推測することは難しい様子で、回答はばらつきました。栄養成分表示を見れば、含有量を知ることができるので、一人一人、そこから気付きを得ることができます。

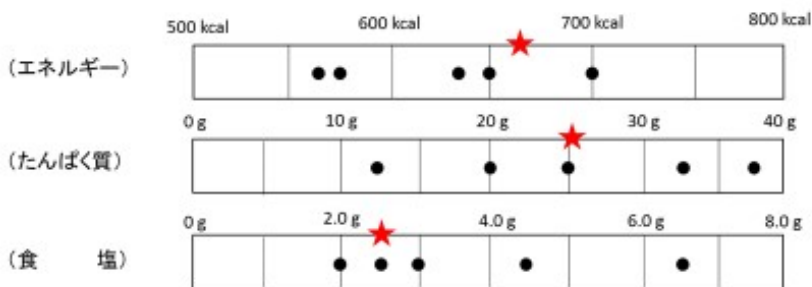
今回のお弁当は、スマートミール※の認証を受けているコンビニエンスストアのお弁当を用いましたが、地域で入手可能な、バランスの取れたお弁当を（栄養成分表示がされている）を利用することもできます。

あるいは、栄養バランスが取れていないけど、皆が好きなお弁当を使って、どうしたら好きなものを食べてバランスも取れるのか、その工夫を専門家のサポートを受けながら考えてみることもできます。

■弁当を食べてみて、栄養分量をチェックした結果※

▼それぞれどのくらいの量だと思いますか。

線上のこれくらいの量だと思うところに●印をつけてください。



★: 実際の値 (熱量672kcal, たんぱく質25.7g, 食塩2.5g)

※: 1班 (5名分) の結果

本日の
ご昼食

炙り焼 鮭幕の内弁当



<メニュー>

- 銀鮭の炙り焼
- 煮物 (南瓜、がんも、人参、大根)
- 蓮根入り鶏つくね
- 金平炒め (こんにゃく、ごぼう、人参)
- ほうれん草胡麻和え
- 蓮根梅肉和え
- ひじき煮
- 厚焼き玉子
- 白飯 (だしごま塩)

栄養成分表示 1包装当たり

エネルギー	672kcal
たんぱく質	25.7 g
脂質	19.3 g
炭水化物	98.4 g
食塩相当量	2.5 g

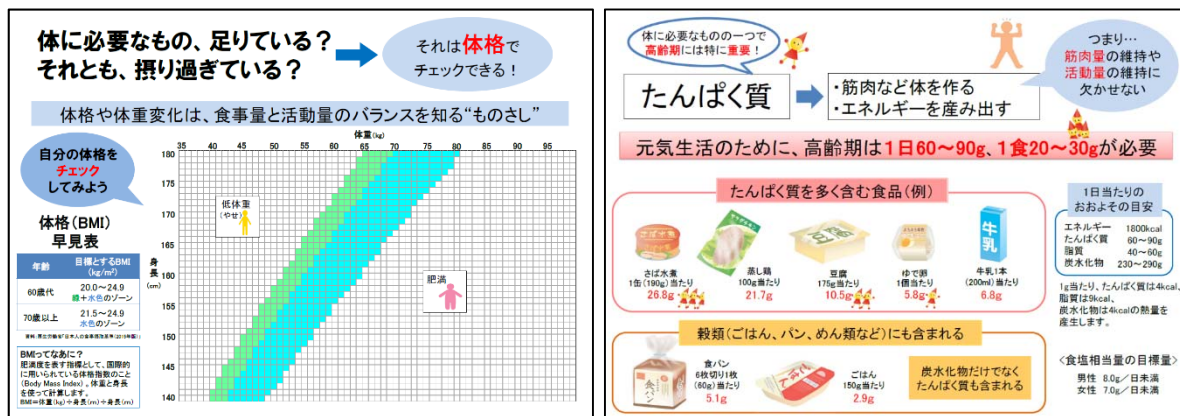
容器包装に表示されていた
栄養成分表示を持ち帰って
もらいました。

※スマートミールとは、健康に資する要素を含む栄養バランスの取れた食事の通称です。
複数の学協会から成る「健康な食事・食環境」コンソーシアムが認証を行っています。
認証基準が定められており、認証を受けた施設は、「健康な食事・食環境」のマークを使ってメニューやPOP等で「健康な食事」のアピールができます。

ステップ 3

➡ お持ち帰りカードを用意してみました。

〈高齢者の反応は？〉



ふだん持ち歩いてもらえるようにとA5サイズで印刷しましたが、「文字が小さくて分かりづらい。サイズを大きくして、強調したい内容の文字を大きくするなどしてはどうか。」といった意見が出ました。

日々の生活で振り返ったり、仲間と話し合ったりするためには、持ち歩きやすさも大切ですが、それ以上に読みやすさが大切であることが確認できました。

高齢者の声

最後に行ったアンケートでは、2回目の話合いに参加した18名（1回目の話合いから2名欠席）が、今回の話合いについて「楽しかった」、「他の参加者の発言を興味深く聞くことができた」、「元気生活を送るために栄養成分表示を活用してみようと思う」と回答しました。また、ほぼ全員が「積極的に発言することができた」、「元気生活を送るためのアイデアについて十分に話し合うことができた」と、活発な話合いを行えたことが分かりました。

さらに、元気生活を送るためのアイデアについて、「家族や友だちなど身近な人と話し合ってみたいと思うか」という質問に対して、5名が「さっそく話し合ってみよう」、13名が「機会があれば話し合ってみよう」と回答し、伝え合いが広がる可能性を確認できました。

一方、「糖尿病を減らすための話合いをするのか、高齢者の健康状況を把握していくのか、目的がバラバラになってしまって分かりにくいことがあった」、「会の目的を十分に理解しないまま参加したので、かみ合わない議論になったかもしれない」といった意見もありました。話合いを始める前に、十分に目的の共有を行うとともに、かみ合わない議論も受け入れながら緩やかな話合いを心掛けます。

次回の実践に向けたヒント

1

高齢期の低栄養予防の重要性を知る

目標とする BMI を上回る人が 60 歳代で約 2 割、下回る人が 70 歳以上で約 2 割でした。

低栄養予防に気を付けているかと尋ねたところ、「気を付けていない」が 4 割を超え、「低栄養」という言葉にピンときていない参加者もいました。

BMI の状況

	60 歳代	70 歳以上
上回る人	2 (22.2)	0 (0.0)
範囲内の人	7 (77.8)	9 (81.8)
下回る人	0 (0.0)	2 (18.2)

対象：高齢者 20 名（60 歳代 9 名、70 歳以上 11 名）
数値は人数（％）
目標とする BMI の範囲：60 歳代 20.0～24.9 70 歳以上 21.5～24.9

低栄養予防に気を付けているか

	人数（％）
気を付けている	9 (45.0)
気を付けていない	8 (40.0)
分からない	3 (15.0)

対象：高齢者 20 名

2

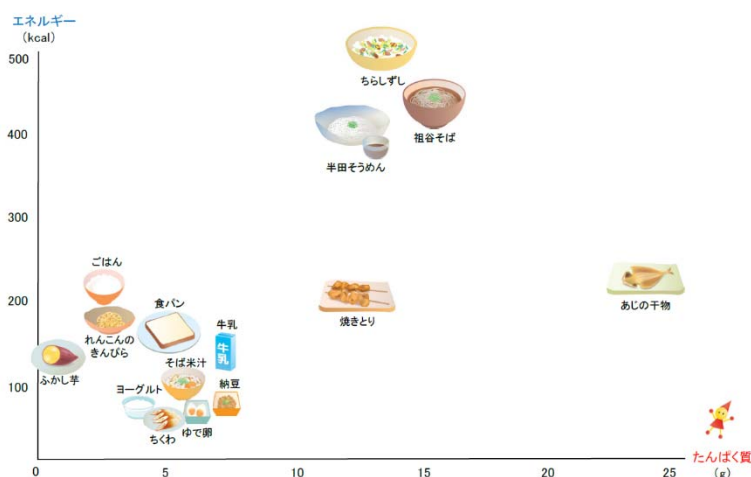
たんぱく質 20～30g の食事を考えるために

話合いの中で、食品表示カード以外の食品の情報があるとよい、エネルギーの値も分かるとよいという意見が出ました。ふだん食べている料理や食品のエネルギーとたんぱく質の量が分かるマップがあると役立ちます。

マップを使うと、料理や食品の栄養的な特徴を比べたり、組み合わせた場合のおおよその量を確認したりすることができます。

ふだん食べている料理や食品のエネルギーとたんぱく質の量が分かるマップの例

ふだん食べている料理や食品のエネルギー・たんぱく質はどのくらい？



実物（食品の容器包装）も活用可能です。

どう実践するかによって、評価の仕方も様々

高齢者同士の話し合いから実践した結果については、仲間同士の自発的な話し合いで実践されたものであれば、積極的に発言できたか、取り組めそうなアイデアや楽しいアイデアが浮かんだかなど、自分たちで感想を話し合ったりして振り返ることもできます。

また、育む力に照らして、実践の内容を考えて取り組んでみた場合、そうした取組が狙いどおりの力を育むことにつながったか、振り返ることで、おおまかに評価することもできます。

なお、今回の藍住町の取組では、調査事業として実施したので、参加者の特徴や話し合いに対する満足度等を知るために、開始時と終了後に、それぞれ確認を行いました。

参加者の特徴を知ることが、実践を進める際のヒントになり、実践に対する満足度や感想を知ることが、次の話し合いのヒントになります。

【開始時に確認した内容】

自分のからだや健康、食生活をチェック！



「自分のからだや健康、食生活をチェック！」シート（高齢者取組例別添4参照）

【終了後に確認した内容】

第2回意見交換会 終了後アンケート



終了後アンケート（高齢者取組例別添5参照）

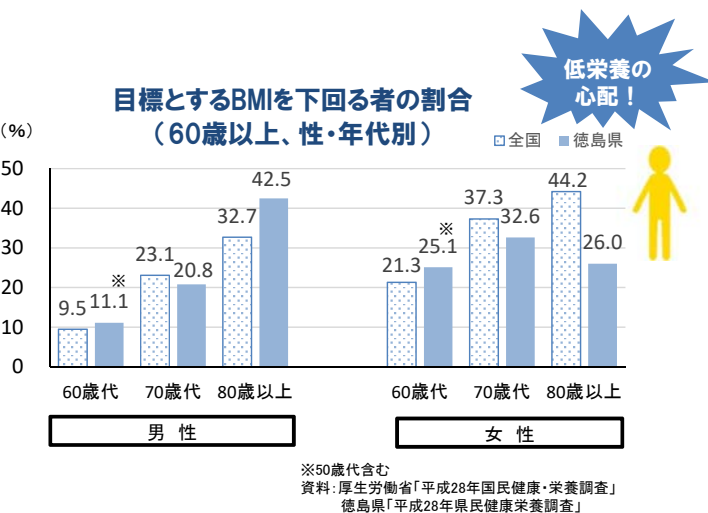
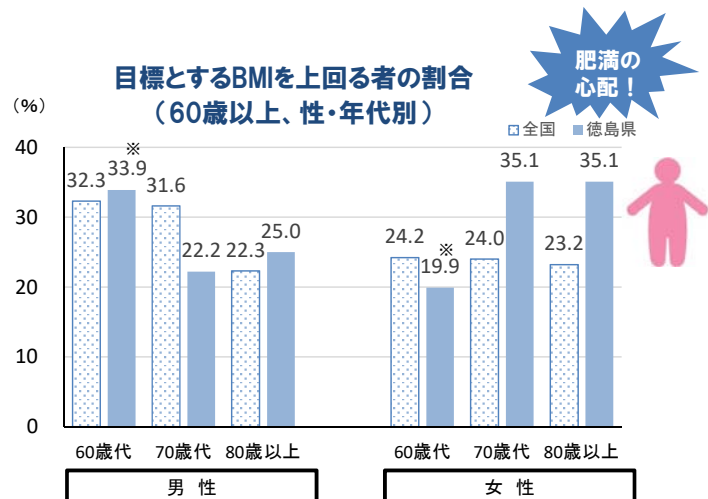
データでチェック！



徳島県 の健康事情

高齢者取組例
＜別添1＞

肥満の状況は？



年齢	目標とするBMI (kg/m ²)	目標とするBMIとは？
60歳代	20.0 ～ 24.9	研究報告により総死亡率が最も低かったBMIを基に、疾病別の発症率とBMIとの関連、死因とBMIとの関連、日本人のBMIの実態に配慮し、総合的に判断し、設定された範囲。
70歳以上	21.5 ～ 24.9	

資料：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」

生活習慣病の状況は？

病気を 持っている人は どれくらい？

資料：藍住町第2期保健事業実施計画
（データヘルス計画）

脂質異常症

	人数	割合
全体	1,294	16.9
64歳以下	383	8.5
65歳以上	911	29.0

糖尿病

	人数	割合
全体	1,040	13.6
64歳以下	326	7.2
65歳以上	714	22.7

高血圧

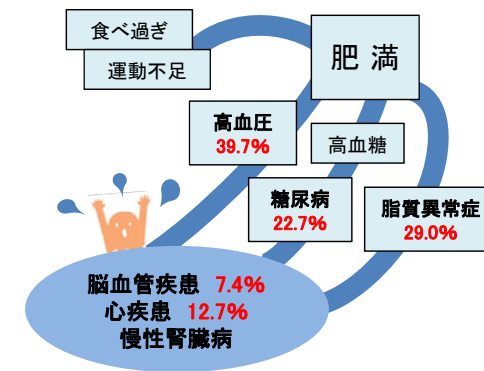
	人数	割合
全体	1,710	22.4
64歳以下	460	10.2
65歳以上	1,250	39.7

虚血性心疾患

	人数	割合
全体	517	6.8
64歳以下	117	2.6
65歳以上	400	12.7

脳血管疾患

	人数	割合
全体	305	4.0
64歳以下	71	1.6
65歳以上	234	7.4



介護を受けている人はどれくらい？

介護保険
1号認定者数
（認定率）

	人数	割合 (%)
藍住町	1,374	24.4
県	48,252	23.1
国	5,882,340	21.2

資料：藍住町健康あいずみ21（第二次）

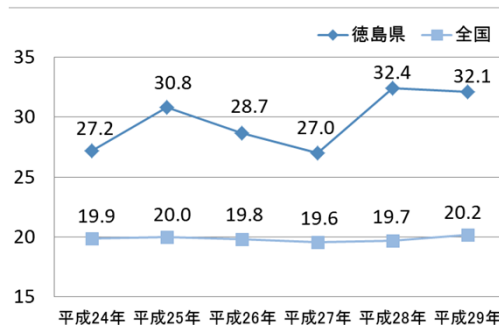
その人たちはどんな病気を持っているの？

	糖尿病	高血圧症	脂質異常症	心臓病	脳疾患
藍住町	33.2	58.7	30.2	66.4	28.3
県	26.4	57.0	29.6	64.9	26.0
国	21.9	50.5	28.2	57.5	25.3

資料：藍住町健康あいずみ21（第二次）

全国に比べて死亡率が高い病気は？

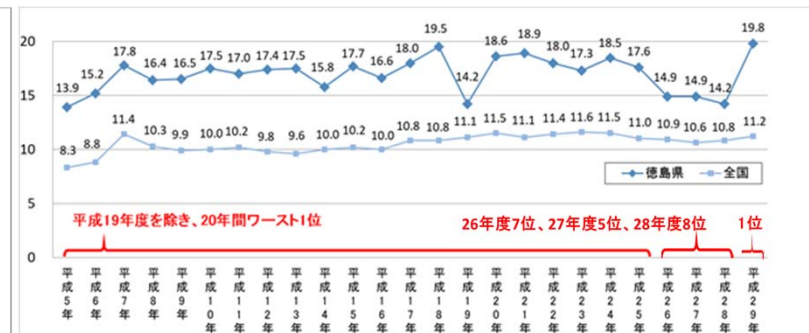
腎不全粗死亡率の推移



（人口10万人対）※健康徳島21（2018年改訂版）より引用・改変

糖尿病粗死亡率の推移

厚生労働省人口動態統計



（人口10万人対）※健康徳島21（2018年改訂版）より引用・改変

テーマ

どう食べて



どう動かすか？

私たちの町ならではの
元気生活アイデアって？

方法



「**栄養成分表示**」も活用して
元気生活のための楽しいアイデアを
出し合ってみよう

そもそも「栄養成分表示」って…？

見たこと
ある？



参考にしたこと
ある？



「栄養成分表示」について、知っていること、
思っていることなど、何でも話してみよう！

見るけど、意味が
よくわからなくて…

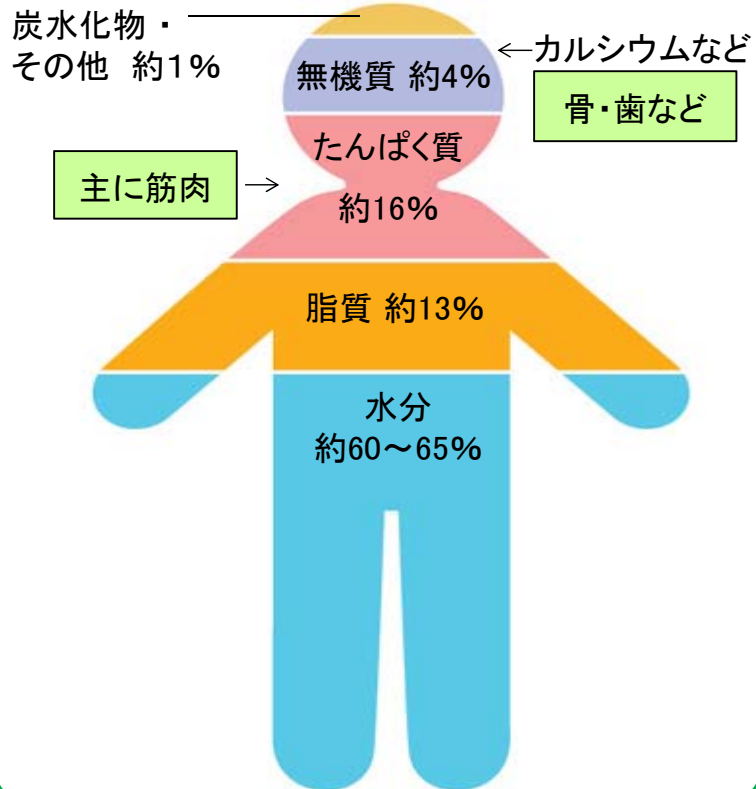
健康に役立ちそう

文字が小さいから見ない…

「栄養成分表示」その前に… 栄養ってなあに？

→ 体に必要なものを取り込んで生きていく 営みのこと

体の構成成分



資料：教育図書株式会社「新家庭総合」

栄養成分

たんぱく質

筋肉など
体を作る

脂質

エネルギー
になる

炭水化物

ミネラル

体の調子を
整える

ビタミン

消化・吸収・
排泄

体の材料を
入れ替える
→筋肉、骨、
皮膚などを
作り変える

体を動かす
→呼吸、運動
など

体に必要なもの、足りている？ それとも、摂り過ぎている？

それは**体格**で
チェックできる！

体格や体重変化は、食事量と活動量のバランスを知る“ものさし”

自分の体格を
チェック
してみよう

体格(BMI) 早見表

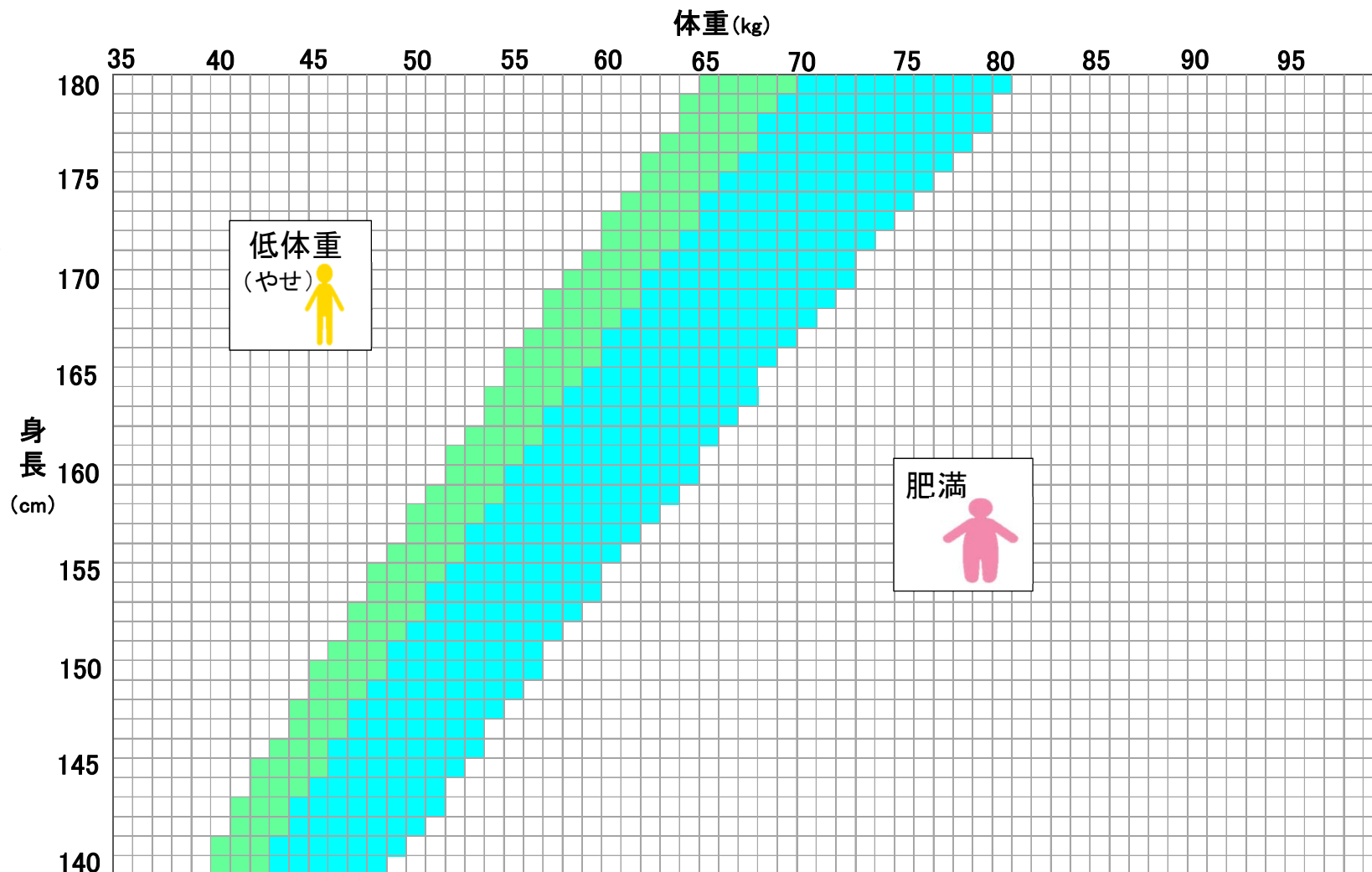
年齢	目標とするBMI (kg/m ²)
60歳代	20.0～24.9 緑+水色のゾーン
70歳以上	21.5～24.9 水色のゾーン

資料:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

BMIってなあに？

肥満度を表す指標として、国際的に用いられている体格指数のこと(Body Mass Index)。体重と身長を使って計算します。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



1日に必要なエネルギーの量はおおよそどのくらい？

エネルギー必要量の推定値

(kcal/日)

	男性			女性		
身体活動レベルの目安※	低い ←	ふつう	→ 高い	低い ←	ふつう	→ 高い
60歳代	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70歳以上	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000

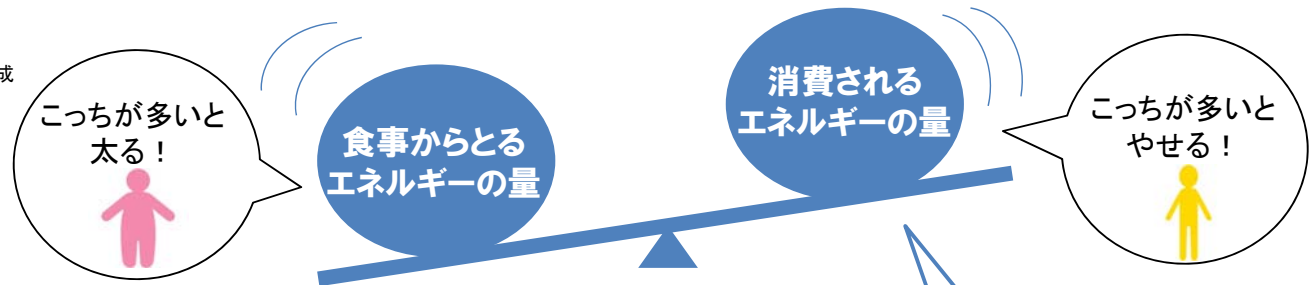
※身体活動レベルの目安 低い：座位中心

ふつう：家事、軽い運動などで体を動かしている

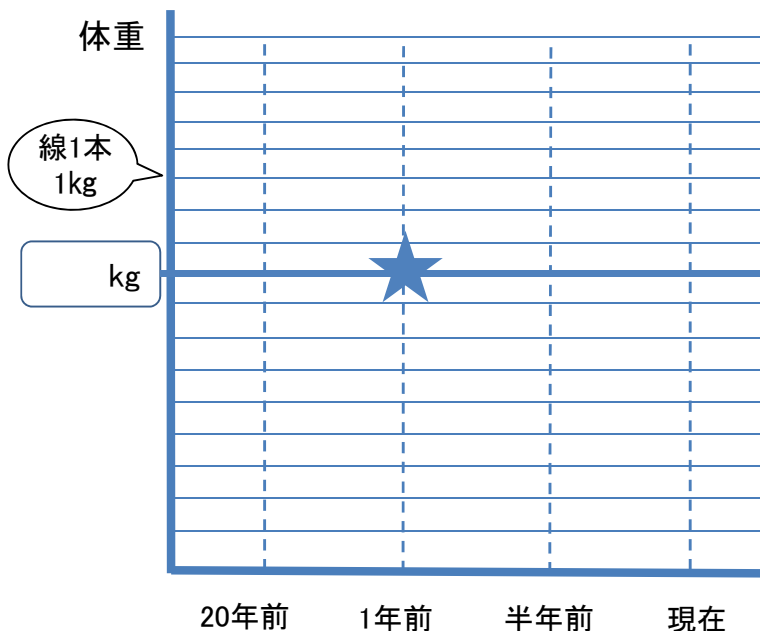
高い：力仕事や活発にスポーツをしている

資料：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」の推定エネルギー必要量を参考に作成

- 必要なエネルギーの量は性・年齢・体重・身長・身体活動レベルによって異なります。
- 日本人の平均的な体重を基に計算した値をおおまかに示した表です。
- 書いてある値はあくまでも目安です。
- 体重の変化や体格(BMI)を確認しながら、摂取する量と消費する量を調整して、自分にぴったりのおおよその値を見つけていきましょう。



体重の変化を記入してみよう



食事から摂るエネルギーの量はどこを見れば分かるの？



例えば加工食品では…

「栄養成分表示」でチェック！



栄養成分表示 1個当たり	
エネルギー	64kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	4.2g
炭水化物	0.6g
食塩相当量	0.6g

エネルギーは、たんぱく質・脂質・炭水化物から算出されます。

じっとしている状態でのエネルギー消費
(基礎代謝)



運動や生活活動によるエネルギー消費



体に必要なものの一つで
高齢期には特に**重要**！



つまり…
筋肉量の維持や
活動量の維持に
欠かせない！

たんぱく質

- ・筋肉など体を作る
- ・エネルギーを産み出す



元気生活のために、高齢期は**1日60～90g**、**1食20～30g**が必要

たんぱく質を多く含む食品（例）



さば水煮
1缶(190g)当たり
26.8g



蒸し鶏
100g当たり
21.7g



豆腐
175g当たり
10.5g



ゆで卵
1個当たり
5.8g



牛乳1本
(200ml) 当たり
6.8g

穀類(ごはん、パン、めん類など)にも含まれる



食パン
6枚切り1枚
(60g) 当たり
5.1g



ごはん
150g 当たり
2.9g

炭水化物だけでなく
たんぱく質も含まれる

筋肉や血液をつくるもと

たんぱく質の旅

いろいろなところにあるよ

からだは日々生まれかわっていて
たんぱく質はその材料になるよ



ちからこぶに

皮膚の材料に

心臓を動かす
心筋に
血液に

うんちを運ぶ
腸に

太ももに

ふくらはぎに

筋肉をはかる
ものさしは？

体組成を
はかる

握力を
はかる



体脂肪は？
筋肉量は？



など

栄養成分表示
1パック当たり

エネルギー	114kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	7.2g
炭水化物	0.1g
食塩相当量	1.1g

栄養成分表示
1個当たり

エネルギー	64kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	4.2g
炭水化物	0.6g
食塩相当量	0.6g

栄養成分表示
1食(150g)当たり

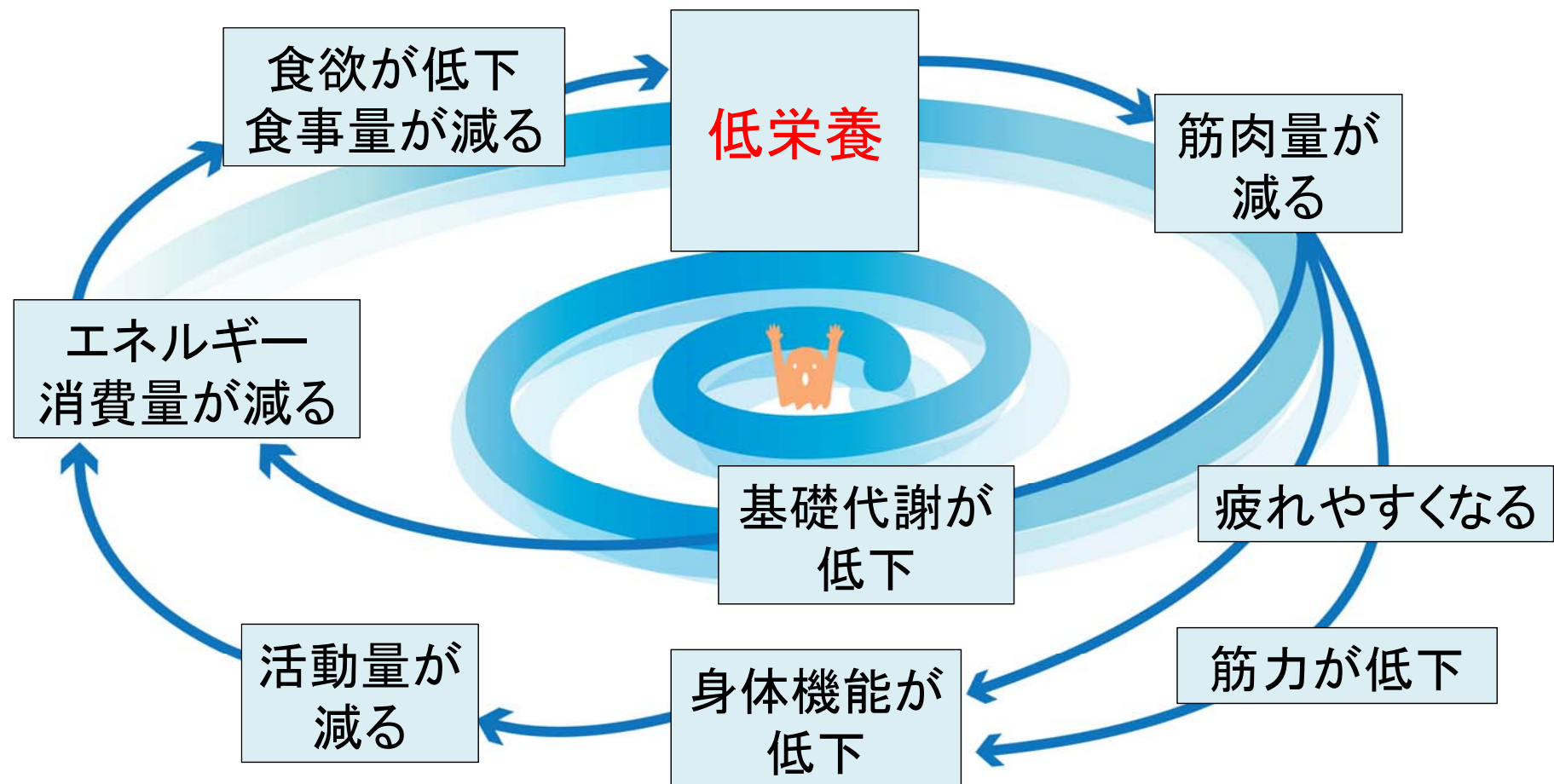
エネルギー	217kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	0.5g
炭水化物	50.3g
食塩相当量	0g

体に必要なものが足りていない「**低栄養**」の状態が続くと、負の循環に陥る！？

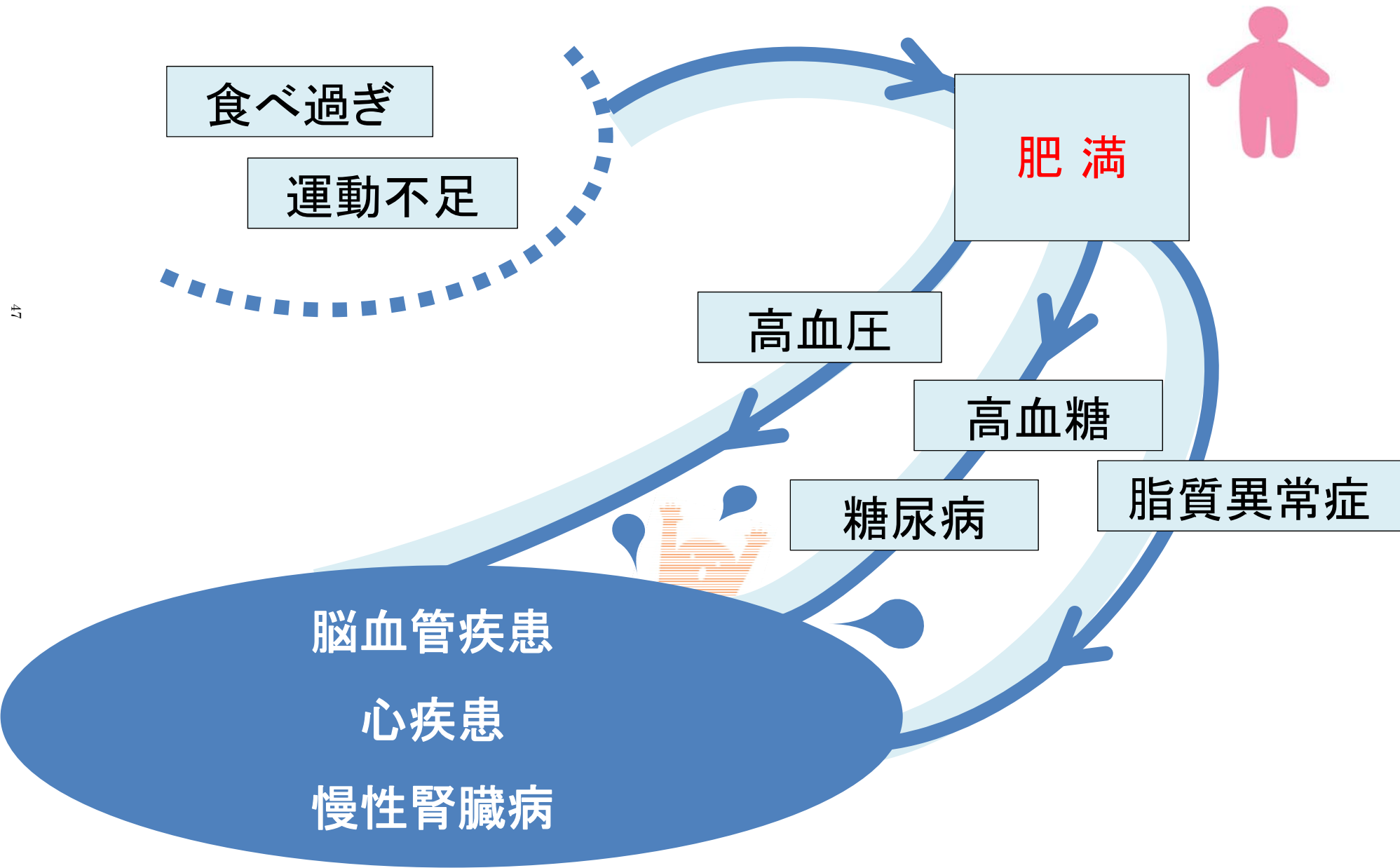


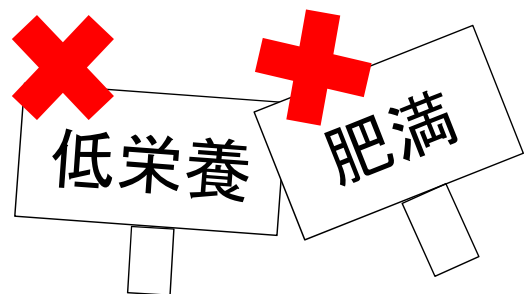
虚弱の原因となり、要介護状態や死亡のリスクが高まる！

虚弱(フレイル)とは、老化に伴う種々の機能低下(予備能力の低下)を基盤とし、様々な健康障害に対する脆弱性が増加している状態、すなわち健康障害に陥りやすい状態のこと。



体に必要なものを摂り過ぎている状態が続くと、 「肥満」、さらに生活習慣病も悪化へ・・・！？

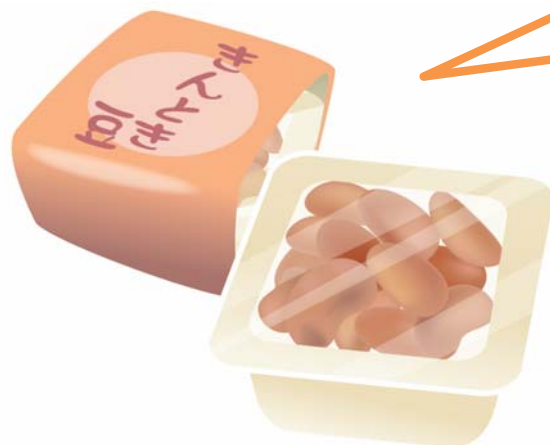




元気生活を送るために、 「栄養成分表示」をどう活用できる？

容器包装された食品には「たんぱく質」などの
栄養成分が表示されている

例えば・・・



栄養成分表示 1パック(65g) 当たり

エネルギー	125kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	0.3g
炭水化物	29.0g
食塩相当量	0.2g

1パック当たり、
1食当たり、
100g当たりなど、
単位はさまざま

エネルギー(熱量)、
たんぱく質、脂質、
炭水化物、食塩相当量
の5つは必ず書いてある

→付録の食品表示カードで**たんぱく質20～30g**の食事に仕立ててみよう

まとめ

「栄養成分表示」も活用した 元気生活のアイデアを まとめてみよう

低栄養や肥満に
ならないためには
どうしたらいい？

食べるコツ



例)

- ・食えるときに栄養成分表示を見してみる。
- ・好んでよく食べる食品の栄養成分表示を見してみる。
- ・毎日、体重計に乗ってみる。
- ・万歩計をつけて自分の活動の様子を計ってみる。
- ・買い物や外食を楽しむ。

からだを動かすコツ
についても
話し合ってみよう



私たちのアイデアを、家族や友だちにも伝えよう！

ごはん



栄養成分表示

1食（150g）当たり

エネルギー	217kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	0.5g
炭水化物	50.3g
食塩相当量	0g

食パン



栄養成分表示

6枚切り 1枚（60g）当たり

エネルギー	153kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	2.3g
炭水化物	28.8g
食塩相当量	0.8g

さば水煮



栄養成分表示

1缶（190g）当たり

エネルギー	317kcal
たんぱく質	26.8g
脂質	23.4g
炭水化物	0.0g
食塩相当量	1.8g

ちくわ



栄養成分表示

1袋 130g（5本）当たり

エネルギー	150kcal
たんぱく質	13.5g
脂質	2.2g
炭水化物	19.0g
食塩相当量	3.1g

納豆



栄養成分表示

1パック（たれ・からし含む）当たり

エネルギー	77kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	3.5g
炭水化物	6.1g
食塩相当量	0.61g

豆腐



栄養成分表示

175g 当たり

エネルギー	114kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	6.1g
炭水化物	4.0g
食塩相当量	0.1g

フィッシュカツ



栄養成分表示

100g 当たり

エネルギー	200kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	9.9g
炭水化物	17.1g
食塩相当量	1.75g

しらす干し



栄養成分表示

100g 当たり

エネルギー	111kcal
たんぱく質	23.6g
脂質	1.8g
炭水化物	0g
食塩相当量	1.73g

蒸し鶏



栄養成分表示
100g 当たり

エネルギー	98kcal
たんぱく質	21.7 g
脂質	0.8 g
炭水化物	1.0 g
食塩相当量	1.1 g

ウィンナー ソーセージ



栄養成分表示
100g 当たり

エネルギー	300kcal
たんぱく質	11.2 g
脂質	30.4 g
炭水化物	3.1 g
食塩相当量	2.8 g

ゆで卵



栄養成分表示
1 個当たり

エネルギー	64kcal
たんぱく質	5.8 g
脂質	4.2 g
炭水化物	0.6 g
食塩相当量	0.6 g

牛 乳



栄養成分表示
1 本 (200ml) 当たり

エネルギー	137kcal
たんぱく質	6.8 g
脂質	7.8 g
炭水化物	9.9 g
食塩相当量	0.2 g

栄養成分表示
当たり

エネルギー	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

栄養成分表示
当たり

エネルギー	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

栄養成分表示
当たり

エネルギー	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

栄養成分表示
当たり

エネルギー	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

自分のからだや健康、食生活をチェック！



■ 該当する番号に○をつけてください。() には数値や文字を記入してください。

1 性別と年齢

性別 (男性 • 女性) 年齢 () 歳

2 BMI (別紙の早見表を見て、算出してください)

体重() k g 身長() cm BMI()

※BMI＝体重(kg)÷身長(cm)÷身長(cm)×10,000

3 これまでに診断された生活習慣病はありますか。

1. 糖尿病 2. 高血圧症 3. 脂質異常症 (高コレステロール血症)
4. ない

4 低栄養予防に気をつけていますか。

1. 気を付けている 2. 気を付けていない 3. わからない

5 食欲はありますか。

1. とてもある 2. ある 3. ふつう
4. ない 5. まったくない

6 ふだんどのくらいの頻度で食品の買い物に行きますか。

1. ほぼ毎日 2. 週3～4回 3. 週1～2回
4. 月1～2回 5. めったにない

7 栄養成分表示を見たことがありますか。

1. 見たことがあります、食生活の参考にする
2. 見たことはあるが、食生活の参考にはしない
3. 見たことがない

栄養成分表示
1個当たり

熱量	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

8 昨日の朝・昼・夕の食事には、以下の3つの食品グループがありましたか。

それぞれ、食べた食品グループに○をつけてください。

	穀類 (ごはん、パン、めん類)	魚介類/ 肉類/ 大豆・ 大豆製品/ 卵類/ 乳類	野菜類
朝			
昼			
夕			

9 ふだん間食を食べますか。

1. ほぼ毎日食べる
2. 時々食べる
3. めったに食べない

10 特定の保健の目的が期待できる（健康の維持及び増進に役立つ）という機能性を表示した、特定保健用食品や機能性表示食品を摂取したことがありますか。

1. 継続的に摂取している
2. 摂取したことがある
3. 摂取したことはない
4. どのようなものか知らない

特定保健用食品
(トクホ)

機能性表示食品



11 ウォーキングや水泳など、からだを動かす習慣はありますか

1. ほぼ毎日
2. 時々
3. めったにない

12 就業又は何らかの地域活動をしていますか。

1. している
2. していない



第2回意見交換会 終了後アンケート

1 1月と2月の2回の話し合いは楽しかったですか。

1. とても楽しかった 2. まあ楽しかった 3. 楽しくなかった

2 話し合いの場で、積極的に発言することができましたか。

1. できた 2. できなかった

3 話し合いの場で、他の参加者の発言に興味深く聞くことができましたか。

1. できた 2. できなかった

4 話し合いの場で、元気生活を送るためのアイデアについて十分に話し合うことができましたか。

1. 十分話し合えた 2. まあ話し合えた 3. 話し合えなかった

5 元気生活を送るために栄養成分表示を活用してみようと思いますか。

1. 思う 2. 思わない

6 元気生活を送るためのアイデアについて、家族や友だちなど身近な人と話し合ってみたいと思いますか。

1. さっそく話し合ってみたい 2. 機会があれば話し合ってみたい
3. 話し合ってみたいと思わない

⇒裏面もごさいます。

7 1月の話し合いで、弁当を実際に食べて含まれる量をチェックしたことは、
ふだんの食事の参考になりましたか。

1. 参考になった 2. 参考にならなかった

8 今回の意見交換会に参加した感想を自由に記入してください。

【自由記入欄】

質問は以上です。

ご協力ありがとうございました。

③ 地域関係者の話合いからの実践に 取り組んでみました。

ステップ1

➡ 実践例を考案するために、徳島県内の（株）キョーエイが取り組みました。

〈（株）キョーエイの特徴は？〉

徳島県を中心に、スーパーマーケット・専門店を経営する県内最大の流通グループです。消費者志向自主宣言を行っています。

設立：1958 年（昭和 33 年）
店舗数：47 店舗（スーパーマーケット 32 店舗・専門店 5 店舗）
従業員数：1,834 人（2018 年 2 月現在）
売上高：＜グループ＞410 億円、＜単体＞372 億円（2018 年 2 月末）

＜ふだん行っている主な取組＞

- ・ チラシによる情報提供
- ・ 店内ポップによる情報提供
- ・ すきとく市の実施（生産者が自分で値段を付けて好きな量だけ出荷した野菜を販売するコーナーの設置）

➡ （株）キョーエイでは、よく売れている食品ランキングを分析してみました。

〈よく売れている食品ランキングの特徴は？〉

平成 30 年 10～11 月（2 か月間）の、売上金額上位の 50 アイテムのランキングを出してみました。

その内訳を整理してみると（右表）、アイテム数で多いのは、肉類、野菜類、惣菜・弁当類でした。

卵や牛乳は、アイテム数は限られていますが、ランキング 10 位以内に、それぞれ 2 つのアイテムが入っている売れ筋商品でした。

売上上位50アイテムの内訳

食品	アイテム数
肉類	13
野菜類	10
惣菜・弁当	6
魚介類	4
きのこ類	3
果実類	3
卵	3
牛乳	3
その他	5

（注）販売コードによる分類

ステップ2

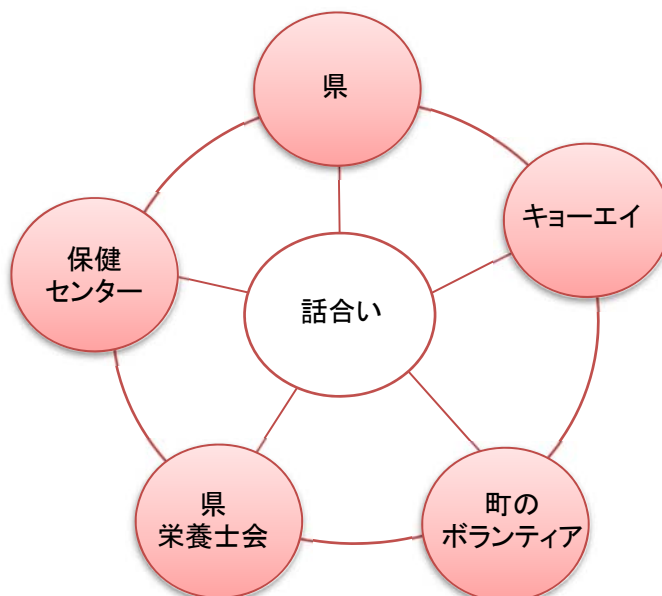
➡ 事業者を交えた地域の関係者で話し合いを行いました。

〈話し合いに参加した関係者は？〉

地域での関係者による話し合いを2回、行いました。

話し合いには、(株)キョーエイの担当者のほか、県庁や保健所、保健センターの管理栄養士、町の食生活改善推進協議会会長、県栄養士会会長が参加しました。

地域の健康課題を踏まえた訴求テーマと共に、地域でよく食べられている食品を参考にターゲットとなる食品グループについて話し合いました。



〈発信する情報の訴求テーマ、ターゲットとなる食品グループは何に絞り込まれたか？〉

低栄養予防や健康づくりのためには、たんぱく質をしっかりと摂取することが大切です。よく売れている食品（売上金額上位50アイテム）でも、たんぱく質を多く含む食品が上位に挙がっていました。よく売れている食品で、栄養成分表示のある加工食品を取り上げるとともに、金時豆など豆をよく食べる習慣があることから、豆類も取り上げることとしました。

また、徳島県では、糖尿病による死亡率が高いことから、食物繊維を多く含む穀類に着目し、食物繊維の表示がされていたパン類を取り上げることとしました。

【発信する情報の訴求テーマ】

低栄養予防や健康づくり

糖尿病の予防

【取り上げた食品グループ】

たんぱく質を多く含む食品

食物繊維を多く含む穀類

牛乳、肉加工品、ちくわ、豆類

全粒粉・玄米粉入りパン



※玄米のごはんは、食物繊維の表示がないため、今回取り上げることができませんでした

ステップ3

➡ 店舗内のポップを活用して、情報発信しました。

(株)キョーエイではふだんから、季節に合わせたおすすめ品や、手軽に安価で食べられるおすすめ品に関して、ポップを使って情報を提供しています。

〈通常のポップ例〉



〈今回掲示したポップ例〉



今回は、低栄養予防等のために、たんぱく質を多く含み、よく売れている・食べられている食品（牛乳など）、糖尿病予防のために食物繊維を多く含むパンを取り上げ、ポップで、栄養成分量に関する情報を発信しました。

②で紹介した高齢者の実践例と連携した取組もできます。



店舗内で発信した情報媒体の例（地域関係者取組例別添1参照）

「栄養成分表示×価格」で新たな情報に

低栄養予防等のために、たんぱく質を多く含み、よく売れている・食べられている食品にターゲットを絞り、栄養成分表示を使った情報を発信しました。

その際、商品の価格との関連で見ると、たんぱく質1g当たりの価格に違いがあることが分かりました。

そこで、今回、ポップで栄養成分表示を使って情報を発信したたんぱく質を多く含む食品について、価格の表示のポップに、たんぱく質1g当たりの価格も併せて情報提供してみました。

〈栄養成分表示を使った情報発信〉



+

〈たんぱく質1g当たりの価格
の情報発信〉



たんぱく質1g当たりの価格

食品名	価格（円）	食品名	価格（円）
卵	4.1	蒸し大豆B	9.3
豆腐	5.0	冷凍うどん	10.6
納豆	5.1	ロースハム	11.2
牛乳A	5.8	蒸し黒豆	11.5
大豆水煮	6.0	冷凍餃子	12.1
牛乳B	6.1	ウインナー	13.0
蒸し大豆A	7.0	ナッツ	16.3
ちくわ	7.5	金時豆（煮豆）B	17.1
昆布豆（煮豆）A	7.9	レトルトごはん	17.3

（株）キョーエイでの販売価格（2019年2月時点）と栄養成分表示のたんぱく質の量を基に計算した例

消費者、事業者の双方のメリットについて評価

今回、(株)キョーエイでは、1週間にわたって情報発信を行いました。

期間中に実施したアンケートに協力してくださった159名のうち、ポップに気付いた方は約4割（69名）でした。

気付いた69名のうち、8割の方が「ポップの内容は分かりやすかった」と回答しましたが、たんぱく質や食物繊維をどれくらい摂取したらよいかの目安について知らなかった方が多く、栄養成分表示の活用のためには、そうした目安についても併せて情報発信することが重要であることが分かりました。

消費者の健康づくりと健康づくりに役立つよう情報発信に取り組んだ事業者の双方にとってのメリットについては、消費者がその商品を購入したか、事業者の売上高が変化したかによって確認することもできます。

今回の取組では、情報発信した1週間とその直前1週間の売上数を比較しました。期間が短いこともあり、大きな変化は見られませんでした。売れ筋商品は安定した売上数であることや販売スペースが広がると売上数が増加するなどの発見もありました。売上数を確認することは、食品の流通や販売の実態を知ることにも役立ちます。

ポップに気付いたか

	%
気付いた	43.4
気付かなかった	56.0

n=158(無回答1名除く)

ポップの内容について

項目	回答	%
ポップの分かりやすさ	分かりやすかった	83.1
	分かりにくかった	16.9
たんぱく質の目安	知っていた	36.2
	知らなかった	63.8
食物繊維の目安	知っていた	54.4
	知らなかった	45.6

n=69(ポップに気付いた方)、数値は無回答を除く

※アンケートは、平成31年2月25日から3月3日に
スーパーキョーエイ三ツ合橋店で実施

店舗内で発信した情報媒体の例

【たんぱく質を多く含む食品の発信の例】

栄養成分表示を活用しよう!

たんぱく質 は筋肉や血液をつくる大事な栄養素

1食あたりの目安は20～30g※

*体格が大きな人や体をよく動かす人は、さらにプラス10g



どこを見れば
よいかかわか
るように

栄養成分表示 200ml当たり	
エネルギー	137kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	8.8g
炭水化物	9.9g
食塩相当量	0.2g

牛乳

ここを
チェック

コップ1杯(200ml)
当たり
約7g

栄養成分表示を活用しよう!

たんぱく質 は筋肉や血液をつくる大事な栄養素

1食あたりの目安は20～30g※

*体格が大きな人や体をよく動かす人は、さらにプラス10g



どこを見れば
よいかかわか
るように

栄養成分表示 100g当たり	
エネルギー	143kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	3.0g
炭水化物	21.2g
食塩相当量	0.9g

低糖 昆布豆

ここを
チェック

低糖 昆布豆
1袋(175g)あたり
21.4g

【食物繊維を多く含む食品の発信の例】

栄養成分表示を活用しよう!

食物繊維 を多く含む穀類食品に注目

1日あたりの目安はおおよそ**20g**以上



栄養成分表示
を見てみよう!

全粒分入りの食パンや
玄米分入りの食パンに
含まれる食物繊維

1枚当たり **約2~3g**

【栄養成分表示と価格を組み合わせた情報発信の例】

栄養成分表示を活用しよう!

たんぱく質 は筋肉や血液をつくる大事な栄養素

1食あたりの目安は**20~30g**※

*体格が大きな人や体をよく動かす人は、さらにプラス10g



どこを見れば
よいかわかるように

栄養成分表示 115g当たり	
エネルギー	141kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	2.6g
炭水化物	16.3g
食塩相当量	3.0g

生食ちくわ

ここを
チェック

生食ちくわ
1本あたり
約2.6g

たんぱく質
1gあたり **7.5** 円

生食ちくわ

5本入り 98 円 プラス税

「消費者教育の体系イメージマップ」と 実践例①～③の関連について

今回取り組んだ①若者（大学生）同士の話し合いからの実践、②高齢者同士の話し合いからの実践、③地域関係者の話し合いからの実践について、イメージマップのどの部分を展開したかが分かるように整理しました。

消費者教育の体系イメージマップ

		幼児期	小学生期	中学生期	高校生期	成人期			Ver.1.0
						特に若者	成人一般	特に高齢者	
重点領域	各期の特徴	様々な気づきの体験を通じて、家族や身の回りの物事に興味をもち、それを取り入れる時期	主体的な行動、社会や環境への興味を通して、消費者としての素地の形成が望まれる時期	行動の範囲が広がり、権利と責任を理解し、トラブル解決方法の理解が望まれる時期	生涯を見通した生活の管理や計画の重要性、社会的責任を理解し、主体的な判断が望まれる時期	生活において自立を進め、消費生活のスタイルや価値観を確立し自らの行動を始める時期	精神的、経済的に自立し、消費者市民社会の構築に、様々な人々と協働し取り組む時期	周囲の支援を受けつつも人生での豊富な経験や知識を消費者市民社会構築に活かす時期	
	消費がもつ影響力の理解	おつかいや買い物に関心を持つ	消費をめぐる物と金銭の流れを考えよう	消費者の行動が環境や経済に与える影響を考えよう	生産・流通・消費・廃棄が環境、経済、社会に与える影響を考えよう	生活において自立を進め、消費生活のスタイルや価値観を確立し自らの行動を始める時期	精神的、経済的に自立し、消費者市民社会の構築に、様々な人々と協働し取り組む時期	周囲の支援を受けつつも人生での豊富な経験や知識を消費者市民社会構築に活かす時期	
消費者市民社会の構築	持続可能な消費の実践	身の回りのものを大切にしよう	自分の生活と身近な環境とのかわりに気づき、物の使い方を工夫しよう	消費生活が環境に与える影響を考え、環境に配慮した生活を実践しよう	持続可能な社会を目指して、ライフスタイルを考えよう	持続可能な社会を目指したライフスタイルを採ろう	持続可能な社会を目指したライフスタイルを実践しよう	持続可能な社会に役立つライフスタイルについて伝えよう	
	消費者の参画・協働	協力することの大切さを知ろう	身近な消費者問題に目を向けよう	身近な消費者問題及び社会課題の解決や、公正な社会の形成について考えよう	身近な消費者問題及び社会課題の解決や、公正な社会の形成に協働し、主体的な行動を理解しよう	消費者問題その他の社会課題の解決や、公正な社会の形成に向けた行動の場を広げよう	地域や職場で協働して消費者問題その他の社会課題を解決し、公正な社会をつくらう	支え合いながら協働して消費者問題その他の社会課題を解決し、公正な社会をつくらう	
商品等の安全	商品安全の理解と危険を回避する能力	くらしの中の危険や、ものの安全な使い方に気づこう	危険を回避し、物を安全に使う手がかりを知ろう	危険を回避し、物を安全に使う手段を知り、使おう	安全で危険の少ない暮らしと消費社会を目指すことの大切さを理解しよう	安全で危険の少ない暮らしをする習慣を付けよう	安全で危険の少ない暮らしと消費社会をつくらう	安全で危険の少ない暮らしの大切さを伝えよう	
	トラブル対応能力	困ったことがあったら身近な人に伝えよう	困ったことがあったら身近な人に相談しよう	販売方法の特徴を知り、トラブル解決の法律や制度、相談機関を知ろう	トラブル解決の法律や制度、相談機関の利用法を知ろう	トラブル解決の法律や制度、相談機関を利用する習慣を付けよう	トラブル解決の法律や制度、相談機関を利用しやすい社会をつくらう	支え合いながらトラブル解決の法律や制度、相談機関を利用しよう	
生活の管理と契約	選択し、契約することへの理解と考える態度	約束やきまりを守ろう	物の選び方、買い方を考え適切に購入しよう 約束やきまりの大切さを知り、考えよう	商品を選択し、契約するときに、契約とそのルールを知り、よりよい契約の仕方を考えよう	適切な意思決定に基づいて行動しよう 契約とそのルールの活用について理解しよう	契約の内容・ルールを理解し、よく確認して契約する習慣を付けよう	契約とそのルールを理解し、くらしに活かそう	契約トラブルに遭遇しない暮らしの知恵を伝えよう	
	生活を設計・管理する能力	欲しいものがあつたときは、よく考え、時には我慢することをおぼえよう	物や金銭の大切さに気づき、計画的な使い方を考えよう お小遣いを考えて使おう	消費に関する生活管理の技能を活用しよう 買い物や貯金を計画的にしよう	主体的に生活設計を立ててみよう 生涯を見通した生活経済の管理や計画を考えよう	生涯を見通した計画的な暮らしを目指して、生活設計・管理を実践しよう	経済社会の変化に対応し、生涯を見通した計画的な暮らしをしよう	生活環境の変化に対応し、支え合いながら生活を管理しよう	
情報とメディア	情報の収集・処理・発信能力	身の回りのさまざまな情報に気づこう	消費に関する情報の集め方や活用方法を知らう	消費生活に関する情報の収集と発信の技能を身に付けよう	情報と情報技術の適切な利用法や、国内だけでなく国際社会との関係を考えよう	情報と情報技術を適切に利用する習慣を身に付けよう	情報と情報技術を適切に利用するくらしをしよう	支え合いながら情報と情報技術を適切に利用しよう	
	情報社会のルールや情報モラルの理解	自分や家族を大切にしよう	自分や知人の個人情報を守るなど、情報モラルを知らう	著作権や発信した情報への責任を知らう	望ましい情報社会のあり方や、情報モラル、セキュリティについて考えよう	情報社会のルールや情報モラルを守る習慣を付けよう	トラブルが少なく、情報モラルが守られる情報社会をつくらう	支え合いながら、トラブルが少なく、情報モラルが守られる情報社会をつくらう	
	消費生活情報に対する批判的思考力	身の回りの情報から「なぜ」「どうして」を考えよう	消費生活情報の目的や特徴、選択の大切さを知ろう	消費生活情報の評価、選択の方法について学び、意思決定の大切さを知ろう	消費生活情報を評価、選択の方法について学び、社会との関係を理解しよう	消費生活情報を主体的に吟味する習慣を付けよう	消費生活情報を主体的に評価して行動しよう	支え合いながら消費生活情報を上手に取り入れよう	

※本イメージマップで示す内容は、学校、家庭、地域における学習内容について体系的に組み立て、理解を進めやすいように整理したものであり、学習指導要領との対応関係を示すものではありません。

資料：消費者教育推進のための体系的プログラム研究会「消費者教育の体系イメージマップ～消費者カステップアップのための～」

実践例①若者（大学生）同士の話し合いからの実践

		幼児期	小学生期	中学生期	高校生期	成人期			Ver.1.0
						特に若者	成人一般	特に高齢者	
重点領域	各期の特徴	様々な気づきの体験を通じて、家族や身の回りの物事に興味をもち、それを取り入れる時期	主体的な行動、社会や環境への興味を通して、消費者としての素地の形成が望まれる時期	行動の範囲が広がり、権利と責任を理解し、トラブル解決方法の理解が望まれる時期	生涯を見通した生活の管理や計画の重要性、社会的責任を理解し、主体的な判断が望まれる時期	生活において自立を進め、消費生活のスタイルや価値観を確立し自らの行動を始める時期	精神的、経済的に自立し、消費者市民社会の構築に、様々な人々と協働し取り組む時期	周囲の支援を受けつつも人生での豊富な経験や知識を消費者市民社会構築に活かす時期	
	消費がもつ影響力の理解	おつかいや買い物に関心を持つ	消費をめぐる物と金銭の流れを考えよう	消費者の行動が環境や経済に与える影響を考えよう	生産・流通・消費・廃棄が環境、経済、社会に与える影響を考えよう	生活において自立を進め、消費生活のスタイルや価値観を確立し自らの行動を始める時期	精神的、経済的に自立し、消費者市民社会の構築に、様々な人々と協働し取り組む時期	周囲の支援を受けつつも人生での豊富な経験や知識を消費者市民社会構築に活かす時期	
消費者市民社会の構築	持続可能な消費の実践	身の回りのものを大切にしよう	自分の生活と身近な環境とのかわりに気づき、物の使い方を工夫しよう	消費生活が環境に与える影響を考え、環境に配慮した生活を実践しよう	持続可能な社会を目指して、ライフスタイルを考えよう	持続可能な社会を目指したライフスタイルを採ろう	持続可能な社会を目指したライフスタイルを実践しよう	持続可能な社会に役立つライフスタイルについて伝えよう	
	消費者の参画・協働	協力することの大切さを知ろう	身近な消費者問題に目を向けよう	身近な消費者問題及び社会課題の解決や、公正な社会の形成について考えよう	身近な消費者問題及び社会課題の解決や、公正な社会の形成に協働し、主体的な行動を理解しよう	消費者問題その他の社会課題の解決や、公正な社会の形成に向けた行動の場を広げよう	地域や職場で協働して消費者問題その他の社会課題を解決し、公正な社会をつくらう	支え合いながら協働して消費者問題その他の社会課題を解決し、公正な社会をつくらう	
商品等の安全	商品安全の理解と危険を回避する能力	くらしの中の危険や、ものの安全な使い方に気づこう	危険を回避し、物を安全に使う手がかりを知ろう	危険を回避し、物を安全に使う手段を知り、使おう	安全で危険の少ない暮らしと消費社会を目指すことの大切さを理解しよう	安全で危険の少ない暮らしをする習慣を付けよう	安全で危険の少ない暮らしと消費社会をつくらう	安全で危険の少ない暮らしの大切さを伝えよう	
	トラブル対応能力	困ったことがあったら身近な人に伝えよう	困ったことがあったら身近な人に相談しよう	販売方法の特徴を知り、トラブル解決の法律や制度、相談機関を知ろう	トラブル解決の法律や制度、相談機関の利用法を知ろう	トラブル解決の法律や制度、相談機関を利用する習慣を付けよう	トラブル解決の法律や制度、相談機関を利用しやすい社会をつくらう	支え合いながらトラブル解決の法律や制度、相談機関を利用しよう	
生活の管理と契約	選択し、契約することへの理解と考える態度	約束やきまりを守ろう	物の選び方、買い方を考え適切に購入しよう 約束やきまりの大切さを知り、考えよう	商品を選択し、契約するときに、契約とそのルールを知り、よりよい契約の仕方を考えよう	適切な意思決定に基づいて行動しよう 契約とそのルールの活用について理解しよう	契約の内容・ルールを理解し、よく確認して契約する習慣を付けよう	契約とそのルールを理解し、くらしに活かそう	契約トラブルに遭遇しない暮らしの知恵を伝えよう	
	生活を設計・管理する能力	欲しいものがあつたときは、よく考え、時には我慢することをおぼえよう	物や金銭の大切さに気づき、計画的な使い方を考えよう お小遣いを考えて使おう	消費に関する生活管理の技能を活用しよう 買い物や貯金を計画的にしよう	主体的に生活設計を立ててみよう 生涯を見通した生活経済の管理や計画を考えよう	生涯を見通した計画的な暮らしを目指して、生活設計・管理を実践しよう	経済社会の変化に対応し、生涯を見通した計画的な暮らしをしよう	生活環境の変化に対応し、支え合いながら生活を管理しよう	
情報とメディア	情報の収集・処理・発信能力	身の回りのさまざまな情報に気づこう	消費に関する情報の集め方や活用方法を知らう	消費生活に関する情報の収集と発信の技能を身に付けよう	情報と情報技術の適切な利用法や、国内だけでなく国際社会との関係を考えよう	情報と情報技術を適切に利用する習慣を身に付けよう	情報と情報技術を適切に利用するくらしをしよう	支え合いながら情報と情報技術を適切に利用しよう	
	情報社会のルールや情報モラルの理解	自分や家族を大切にしよう	自分や知人の個人情報を守るなど、情報モラルを知らう	著作権や発信した情報への責任を知らう	望ましい情報社会のあり方や、情報モラル、セキュリティについて考えよう	情報社会のルールや情報モラルを守る習慣を付けよう	トラブルが少なく、情報モラルが守られる情報社会をつくらう	支え合いながら、トラブルが少なく、情報モラルが守られる情報社会をつくらう	
	消費生活情報に対する批判的思考力	身の回りの情報から「なぜ」「どうして」を考えよう	消費生活情報の目的や特徴、選択の大切さを知ろう	消費生活情報の評価、選択の方法について学び、意思決定の大切さを知ろう	消費生活情報を評価、選択の方法について学び、社会との関係を理解しよう	消費生活情報を主体的に吟味する習慣を付けよう	消費生活情報を主体的に評価して行動しよう	支え合いながら消費生活情報を上手に取り入れよう	

※本イメージマップで示す内容は、学校、家庭、地域における学習内容について体系的に組み立て、理解を進めやすいように整理したものであり、学習指導要領との対応関係を示すものではありません。

実践例②高齢者同士の話し合いからの実践

		幼児期	小学生期	中学生期	高校生期	成人期			Ver.1.0
						特に若者	成人一般	特に高齢者	
各期の特徴		様々な気づきの体験を通じて、家族や身の回りの物事に興味をもち、それを取り入れる時期	主体的な行動、社会や環境への興味を通して、消費者としての素地の形成が望まれる時期	行動の範囲が広がり、権利と責任を理解し、トラブル解決方法の理解が望まれる時期	生涯を見通した生活の管理や計画の重要性、社会的責任を理解し、主体的な判断が望まれる時期	生活において自立を進め、消費生活のスタイルや価値観を確立し自らの行動を始める時期	精神的、経済的に自立し、消費者市民社会の構築に、様々な人々と協働し取り組む時期	周囲の支援を受けつつも人生での豊富な経験や知識を消費者市民社会構築に活かす時期	
重点領域	消費者がもつ影響力の理解	おつかいや買物に関心をもち、それを取り入れる時期	消費をめぐる物と金銭の流れを考えよう	消費者の行動が環境や経済に与える影響を考えよう	生産・流通・消費・廃棄が環境、経済、社会に与える影響を考えよう	生産・流通・消費・廃棄が環境、経済、社会に与える影響を考えよう	生産・流通・消費・廃棄が環境、経済、社会に与える影響を考えよう	消費者の行動が環境、経済、社会に与える影響を考えよう	
	持続可能な消費の実践	身の回りのものを大切にしよう	自分の生活と身近な環境とのかわりに気づき、物の使い方を工夫しよう	消費生活が環境に与える影響を考え、環境に配慮した生活を実践しよう	持続可能な社会を目指して、ライフスタイルを考えよう	持続可能な社会を目指したライフスタイルを築こう	持続可能な社会を目指したライフスタイルを実践しよう	持続可能な社会に役立つライフスタイルについて伝えよう	
消費者市民社会の構築	消費者の参画・協働	協力することの大切さを知らう	身近な消費者問題に目を向けよう	身近な消費者問題及び社会課題の解決や、公正な社会の形成について考えよう	身近な消費者問題及び社会課題の解決や、公正な社会の形成に協働して取り組むことの重要性を理解しよう	消費者問題その他の社会課題の解決や、公正な社会の形成に向けた行動の場を広げよう	地域や職場で協働して消費者問題その他の社会課題を解決し、公正な社会をつくらう	支え合いながら協働して消費者問題その他の社会課題を解決し、公正な社会をつくらう	
	商品等の安全	くらしの中の危険や、ものの安全な使い方に気づこう	危険を回避し、物を安全に使う手を知ろう	危険を回避し、物を安全に使う手を知り、使おう	安全で危険の少ないくらしと消費社会を目指すことの大切さを理解しよう	安全で危険の少ないくらしと消費社会を目指すことを習慣に付けよう	安全で危険の少ないくらしと消費社会をつくらう	安全で危険の少ないくらしの大切さを伝えよう	
生活の管理と契約	トラブル対応能力	困ったことがあったら身近な人に伝えよう	困ったことがあったら身近な人に相談しよう	販売方法の特徴を知り、トラブル解決の法律や制度、相談機関を知ろう	トラブル解決の法律や制度、相談機関の利用法を知ろう	トラブル解決の法律や制度、相談機関を利用する習慣を付けよう	トラブル解決の法律や制度、相談機関を利用しやすい社会をつくらう	支え合いながらトラブル解決の法律や制度、相談機関を利用しよう	
	選択し、契約することへの理解と考える態度	約束やきまりを守ろう	物の選び方、買い方を考え適切に購入しよう 約束やきまりの大切さを知り、考えよう	商品を選択し、契約するときに、契約とルールをしっかりと理解しよう 約束やきまりの大切さを知り、考えよう	適切な意思決定に基づいて行動しよう 契約とルールをしっかりと理解しよう	契約の内容・ルールを理解し、よく確認して契約する習慣を付けよう	契約とルールを理解し、くらしに活かそう	契約トラブルに遭遇しない暮らしの知恵を伝えよう	
情報とメディア	生活設計・管理する能力	欲しいものがあったときは、よく考え、時には我慢することをおぼえよう	物や金銭の大切さに気づき、計画的な買い方を考えよう お小遣いを考えて使おう	消費に関する生活管理のスキルを活用しよう 買物や貯金を計画的にしよう	主体的に生活設計を立ててみよう 生涯を見通した生活経済の管理や計画を考えよう	生涯を見通した計画的なくらしを目指して、生活設計・管理を実践しよう	経済社会の変化に対応し、生涯を見通した計画的なくらしをしよう	生活環境の変化に対応し、支え合いながら生活を管理しよう	
	情報の収集・処理・発信能力	身の回りのさまざまな情報に気づこう	消費に関する情報の集め方や活用方法を考えよう	消費生活に関する情報の収集と発信のスキルを身に付けよう	情報と情報技術の適切な利用法や、国内だけでなく国際社会との関係を考えよう	情報と情報技術を適切に利用する習慣を身に付けよう	情報と情報技術を適切に利用するくらしをしよう	支え合いながら情報と情報技術を適切に利用しよう	
情報とメディア	情報社会のルールや情報モラルの理解	自分や家族を大切にしよう	自分や知人の個人情報を守るなど、情報モラルを守ろう	著作権や発信した情報への責任を知ろう	望ましい情報社会のあり方や、情報モラル、セキュリティについて考えよう	情報社会のルールや情報モラルを守る習慣を付けよう	トラブルが少なく、情報モラルが守られる情報社会をつくらう	支え合いながら、トラブルが少なく、情報モラルが守られる情報社会をつくらう	
	消費生活情報に対する批判的思考力	身の回りの情報から「なぜ」「どうして」を考えよう	消費生活情報の目的や特徴、選択の大切さを知らう	消費生活情報の評価、選択の大切さを理解しよう	消費生活情報を評価、選択の大切さを理解しよう	消費生活情報を主体的に評価して行動しよう	消費生活情報を主体的に評価して行動しよう	支え合いながら消費生活情報を上手に取り入れよう	

※本イメージマップで示す内容は、学校、家庭、地域における学習内容について体系的に組み立て、理解を進めやすいように整理したものであり、学習指導要領との対応関係を示すものではありません。

実践例③地域関係者の話し合いからの実践

		幼児期	小学生期	中学生期	高校生期	成人期			Ver.1.0
						特に若者	成人一般	特に高齢者	
各期の特徴		様々な気づきの体験を通じて、家族や身の回りの物事に興味をもち、それを取り入れる時期	主体的な行動、社会や環境への興味を通して、消費者としての素地の形成が望まれる時期	行動の範囲が広がり、権利と責任を理解し、トラブル解決方法の理解が望まれる時期	生涯を見通した生活の管理や計画の重要性、社会的責任を理解し、主体的な判断が望まれる時期	生活において自立を進め、消費生活のスタイルや価値観を確立し自らの行動を始める時期	精神的、経済的に自立し、消費者市民社会の構築に、様々な人々と協働し取り組む時期	周囲の支援を受けつつも人生での豊富な経験や知識を消費者市民社会構築に活かす時期	
重点領域	消費者がもつ影響力の理解	おつかいや買物に関心をもち、それを取り入れる時期	消費をめぐる物と金銭の流れを考えよう	消費者の行動が環境や経済に与える影響を考えよう	生産・流通・消費・廃棄が環境、経済、社会に与える影響を考えよう	生産・流通・消費・廃棄が環境、経済、社会に与える影響を考えよう	生産・流通・消費・廃棄が環境、経済、社会に与える影響を考えよう	消費者の行動が環境、経済、社会に与える影響を考えよう	
	持続可能な消費の実践	身の回りのものを大切にしよう	自分の生活と身近な環境とのかわりに気づき、物の使い方を工夫しよう	消費生活が環境に与える影響を考え、環境に配慮した生活を実践しよう	持続可能な社会を目指して、ライフスタイルを考えよう	持続可能な社会を目指したライフスタイルを築こう	持続可能な社会を目指したライフスタイルを実践しよう	持続可能な社会に役立つライフスタイルについて伝えよう	
消費者市民社会の構築	消費者の参画・協働	協力することの大切さを知らう	身近な消費者問題に目を向けよう	身近な消費者問題及び社会課題の解決や、公正な社会の形成について考えよう	身近な消費者問題及び社会課題の解決や、公正な社会の形成に協働して取り組むことの重要性を理解しよう	消費者問題その他の社会課題の解決や、公正な社会の形成に向けた行動の場を広げよう	地域や職場で協働して消費者問題その他の社会課題を解決し、公正な社会をつくらう	支え合いながら協働して消費者問題その他の社会課題を解決し、公正な社会をつくらう	
	商品等の安全	くらしの中の危険や、ものの安全な使い方に気づこう	危険を回避し、物を安全に使う手を知ろう	危険を回避し、物を安全に使う手を知り、使おう	安全で危険の少ないくらしと消費社会を目指すことの大切さを理解しよう	安全で危険の少ないくらしと消費社会を目指すことを習慣に付けよう	安全で危険の少ないくらしと消費社会をつくらう	安全で危険の少ないくらしの大切さを伝えよう	
生活の管理と契約	トラブル対応能力	困ったことがあったら身近な人に伝えよう	困ったことがあったら身近な人に相談しよう	販売方法の特徴を知り、トラブル解決の法律や制度、相談機関を知ろう	トラブル解決の法律や制度、相談機関の利用法を知ろう	トラブル解決の法律や制度、相談機関を利用する習慣を付けよう	トラブル解決の法律や制度、相談機関を利用しやすい社会をつくらう	支え合いながらトラブル解決の法律や制度、相談機関を利用しよう	
	選択し、契約することへの理解と考える態度	約束やきまりを守ろう	物の選び方、買い方を考え適切に購入しよう 約束やきまりの大切さを知り、考えよう	商品を選択し、契約するときに、契約とルールをしっかりと理解しよう 約束やきまりの大切さを知り、考えよう	適切な意思決定に基づいて行動しよう 契約とルールをしっかりと理解しよう	契約の内容・ルールを理解し、よく確認して契約する習慣を付けよう	契約とルールを理解し、くらしに活かそう	契約トラブルに遭遇しない暮らしの知恵を伝えよう	
情報とメディア	生活設計・管理する能力	欲しいものがあったときは、よく考え、時には我慢することをおぼえよう	物や金銭の大切さに気づき、計画的な買い方を考えよう お小遣いを考えて使おう	消費に関する生活管理のスキルを活用しよう 買物や貯金を計画的にしよう	主体的に生活設計を立ててみよう 生涯を見通した生活経済の管理や計画を考えよう	生涯を見通した計画的なくらしを目指して、生活設計・管理を実践しよう	経済社会の変化に対応し、生涯を見通した計画的なくらしをしよう	生活環境の変化に対応し、支え合いながら生活を管理しよう	
	情報の収集・処理・発信能力	身の回りのさまざまな情報に気づこう	消費に関する情報の集め方や活用方法を考えよう	消費生活に関する情報の収集と発信のスキルを身に付けよう	情報と情報技術の適切な利用法や、国内だけでなく国際社会との関係を考えよう	情報と情報技術を適切に利用する習慣を身に付けよう	情報と情報技術を適切に利用するくらしをしよう	支え合いながら情報と情報技術を適切に利用しよう	
情報とメディア	情報社会のルールや情報モラルの理解	自分や家族を大切にしよう	自分や知人の個人情報を守るなど、情報モラルを守ろう	著作権や発信した情報への責任を知ろう	望ましい情報社会のあり方や、情報モラル、セキュリティについて考えよう	情報社会のルールや情報モラルを守る習慣を付けよう	トラブルが少なく、情報モラルが守られる情報社会をつくらう	支え合いながら、トラブルが少なく、情報モラルが守られる情報社会をつくらう	
	消費生活情報に対する批判的思考力	身の回りの情報から「なぜ」「どうして」を考えよう	消費生活情報の目的や特徴、選択の大切さを知らう	消費生活情報の評価、選択の大切さを理解しよう	消費生活情報を評価、選択の大切さを理解しよう	消費生活情報を主体的に評価して行動しよう	消費生活情報を主体的に評価して行動しよう	支え合いながら消費生活情報を上手に取り入れよう	

※本イメージマップで示す内容は、学校、家庭、地域における学習内容について体系的に組み立て、理解を進めやすいように整理したものであり、学習指導要領との対応関係を示すものではありません。