

日本第 19 回食育推進全國大會紀實

樹林分場 助理研究員 戴介三 02-26801841 分機 109

前言

此次赴日參訪的主要目的是參加2024年「日本食育推進全國大會」，日本在2005年7月開始實施「食育基本法」，強調食育的重要性，他們認為應把食育作為生存的根本，看成智育、德育及體育的基礎，藉由推廣食育，可以改善學生在飲食生活中偏食、飲食不規律等問題，此外，對於食品安全、食品依賴進口等問題也讓國民有基本的認識。在食育基本法的規定下，各級地方政府(都、道、府、縣)都必須落實推動食育，並將每年6月定為「食育月」，由全國各地方政府輪流舉辦「食育推動全國大會」，從大會中可以看到日本從上到下如何運用有趣的方式推廣食育。

本次研習團成員共18位，由臉書食農教育點子膠囊楊雅安為共學團發起人，並

邀請許明仁副教授擔任顧問(國立臺灣大學園藝系園產加工組退休)。透過參加食育大會，有助於瞭解日本在食農教育推廣上的最新進展，並觀摩其成功的經驗，從而汲取其在推動食育、農業應用與飲食文化等領域的實踐經驗，藉此為我們推動食農教育提供參考與啟示。

2024年日本第19回食育推進全國大會

食育推進全國大會是在日本全國範圍內推動的核心活動，透過活動和展覽鼓勵食育的實踐。自2006年首次舉辦(大阪府)以來，每年都會在全國各地舉辦，活動內容包含食育活動頒獎、食育相關舞台活動和農林水產品及其料理之展示與販售，為推廣食育理念的重要活動。本次大會日期為2024年6月1日至6月2日，地點在日本大阪南港ATC Hall，主題為「點亮未來生



▲圖 1. 本次共學團的大合照 (右後 4 為楊雅安發起人，右後 3 為臺灣大學園藝系退休許明仁副教授，筆者於左下 1)。



▲圖 2. 泉佐野市食生活改善推進協議會教你組合出符合均衡營養需求的蔬菜便當。

命的食育」，呼應聯合國永續發展目標，將大阪定位成為對世界有所貢獻的國際城市，加深民眾對食育的理解和關注，從“食”為出發點，促進大阪居民積極參與食育活動，相關議題包括糧食生產、在地飲食文化、共食、減少糧食損失、健康、食品科技、地產地消及食品安全等，根據主辦單位統計2天活動合計約30,000人次參訪。

2024年共有186攤位參與展示，包括有政府機關、企業、協會、學校、社區等單位，除了大阪在地組織外，也有日本各地不同食育領域表現優異或獲獎的團體，例如內閣府食品安全委員會事務局、農林水產省、文部科學省、大阪府環境農林水產部、大阪觀光局、可果美公司、丘比公司、地球實驗室有限公司、Meito出版社、群羊社、兒童廚房協會、NPO日本食育協會、大阪農業協議會、蔬菜科學研究會、學習院女子大學環境教育中心、大阪青山

大學、國立山形大學、泉佐野市等，為推廣食育理念展現出各種策略方法，有許多值得借鏡及參考之處。分別介紹幾個有趣的展覽，臚列如后：

1. 大阪泉佐野市食生活改善推進協議會，教你用食材絨布組合出符合均衡營養需求的蔬菜便當。
2. 日本食育防災士，基於聯合國SDGs概念將食育結合防災，在日本救援有兩種意義：緊急情況下變成救災基地的「救援社區」和「救援食材」，發展出移動方便及減少食物損失的救援廚房車。
3. 地球Labo公司，以循環生活，利用美植袋加入食物和蔬菜殘渣做成堆肥，借用微生物將殘渣轉化成堆肥，從陽台開始的小循環生活，強調植育、食育及殖育的理念，在家種植蔬菜也可以變得很時尚與環保。
4. Meito出版社及群羊社，有販售許多跟食育主題相關書籍、繪本及教具等，例如



▲圖 3. 日本食育防災士，致力於減少食物損失的第 1 輛救援廚房車。



▲圖 4. 地球 Labo 公司以循環生活，利用美植袋加入食物和蔬菜殘渣做成堆肥。

認識人體的構造，讓小朋友知道食物從嘴巴吃進去後會經過哪些器官進行消化作用，以及愛洗手的浣熊教小朋友如何正確洗手。

5. 大阪青山大學，設計利用食育SAT系統來讓參與者認識自己的飲食習慣，現場有註冊營養師針對你所選擇食物，利用系統計算出卡路里來給予專業的飲食建議。
6. 營養改善促進會，告訴你1公斤脂肪與1公斤筋肉的比較，如何進行健康飲食及運動，以減少體內脂肪堆積，試想體脂肪3公斤在你體內，會導致血液循環、代謝都不好，是對健康的一大警訊。
7. 勤勞食公司，致力於實踐聯合國SDGs的理念與目標，藉由飲食來尋求實踐社會永續發展的各種可能，運用國產蔬菜製作成可食用的湯匙商品(PACOON)，主要原料為小麥、白糖、雞蛋、植物油和農產食材等，目前有豆渣、抹茶、甜

菜、南瓜、藺草等5種口味，每把約8公克重。

8. 栗原有限公司，提供農產品客製化截切及各式配菜佐料，方便消費者到超市選購，將切下來的蔬菜殘渣去除莖和皮製成糊狀，製作成蔬菜筆Joy Vege，以減少剩食及廚餘數量。
9. 大阪府食生活改善連絡協議會，推廣每天吃350公克以上的蔬菜，不同蔬菜的教具展示，如甘藷、紅蘿蔔、茄子、白蘿蔔、番茄及洋蔥等。
10. 日本學習院女子大學品川彰教授，現場展示「培養品味能力」的體驗，透過實驗比較實際食物的味道，感知美味的五種感官，理解食物的價值和背景，培養充分享受生活的能力。
11. 國立山形大學，將食品冷凍後研磨成粉末，使用3D食品印表機製作成食品，以探索食物和展示地球的未來，以全球食物教育為主題，希望能解決全球糧食



▲圖 5.Meito 出版社販售有許多與食育主題相關書籍、繪本及教具等，如認識人體的構造及愛洗手的浣熊等。



▲圖 6. 大阪青山大學利用系統來讓參與者認識自己的飲食習慣，現場有註冊營養師針對你的選擇來給予專業的建議。

危機、環境和能源問題，減少糧食損失和碳中和做出貢獻。

鑑此，食育推進全國大會展示了日本在食育方面的廣泛實踐，活動內容涵蓋了食育活動的頒獎、展示以及多樣化的食育實踐案例，該大會不僅為推廣食育理念提供了平台，也讓參與者了解了各種促進健康飲食與環境永續發展的實踐方法。

參訪心得與建議

此次參訪經驗讓我們看到日本為推動食育所做出的努力，也為我國提供了寶貴的啟發，食物是生命的起源，也是人體動力的來源，未來，我們應以“教育”為核心，結合政策支持與社會協力，推動全國性食農教育體系建設，提升糧食永續、健康飲食、農業復興與環境永續意識。

(一)現況與挑戰

我國食農教育雖然已於2022年立法，但在執行與推廣上仍有不少缺口。以下列出主要挑戰：

1. 缺乏對食育的認知

多數民眾對食物的來源、栽種方式、

加工過程等缺乏瞭解，無法建立完整的食物價值觀，導致對於農業與永續飲食的支持力道不足。

2. 缺乏對食物的崇敬之心

食物在現代生活中被視為消耗品，而非珍貴的資源。食物浪費問題嚴重，每年剩食數量驚人，且浪費的多為尚可食用的食物。

3. 營養師角色的薄弱

在日本，營養師在食育推廣中扮演關鍵角色，如設計健康菜單、提供營養指導。我國營養師的參與度不足，無法充分支援學校及社區的食農教育活動。

4. 飲食文化的傳承危機

小家庭比例增加，料理與飲食文化的傳承逐漸消失，特別是年輕世代對傳統飲食製作的興趣低落。

(二)日本經驗的啟示

日本的食農教育在立法、推廣與實踐上具有高度系統性和創新性，其經驗對我國有如下啟示：

1. 立法與政策驅動



▲圖 7. 營養改善促進會比較 1 公斤脂肪與 1 公斤肌肉，說明如何進行健康飲食及運動，以減少體內脂肪堆積。



▲圖 8. 勤勞食公司運用蔬菜製作成可食用的湯匙商品 (PACOON)，目前有豆渣、抹茶、甜菜、南瓜、藺草等 5 種。



▲圖 9. 栗原有限公司蔬菜筆 Joy Vege，將切下來的蔬菜殘渣去除莖和皮製成糊狀，以減少剩食及廚餘數量。

日本《食育基本法》於2005年施行，將食育列為智育、德育與體育的基礎，強調從上至下的全社會參與。我國應進一步明確各部會後續推廣的責任與監督機制。

(1) 系統化推廣食農教育：結合學校教育與社區活動，設計涵蓋永續農業、健康飲食與文化傳承的課程內容。

(2) 推廣農產品直銷所：借鑒日本農協JA模式，增設更多農產品直銷渠道，縮短供應鏈，以增加農民收益。

(3) 深化飲食文化教育：融入在地化特色，如坪林茶文化與新屋水稻文化等，並設計適合不同年齡層的食農教育素材。

2. 營養師的全面參與

日本營養師深入校園與社區，提供針對個人與群體的飲食建議。例如大阪青山大學的食育SAT系統，讓參與者瞭解飲食習慣對健康的影響。我國應強化營養師與教育者的合作，共同推動健康飲食觀念。

(1) 培養專業人才：增設食農教育專業課程，並強化營養師的角色，讓其成為

教育推廣的中堅力量。

(2) 創新農產品加工與包裝：支援農民開發創意農產品，例如將國產蔬果製成的健康零食或可食用器具等。

(3) 建立在地化農產品認證標章：通過認證提升各縣市農產品的公信力與市場競爭力，例如桃園市優良農產品認證制度。

3. 減少浪費與資源循環

日本的救援廚房車與美植袋堆肥系統，展示了食物資源循環利用的創新方式，我國可參考此類模式，推動惜食行動與廚餘再利用。

(1) 設立食物捐贈與救援機制：連結企業、餐飲業與公益機構，減少剩食浪費並支援弱勢群體。

(2) 推廣惜食文化：開展全國性的教育與宣傳活動，讓民眾瞭解糧食浪費的影響。

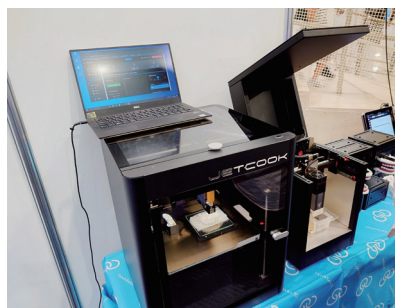
(3) 支持循環經濟：鼓勵社區與家庭參與堆肥製作與資源回收，實現廚餘減量。



▲圖 10. 大阪府食生活改善連絡協議會，推廣每天吃 350 公克以上的蔬菜。



▲圖 11. 日本學習院女子大學品川彰教授，現場展示「培養品味能力」的體驗，透過實驗比較實際食物的味道，感知美味的五種感官。



▲圖 12. 國立山形大學，將食品冷凍後研磨成粉末，使用 3D 食品印表機製作成食品。