

第3章

食育推進の基本理念と目指すべき姿

第1節 基本理念

信州の食でつながる、人づくり・地域づくり

本県は、県民の平均寿命、高齢者の就業率、医療費等において、全国的にトップレベルにあることから、健康長寿県として注目されています。

しかし、ライフスタイルの変化や家庭状況の変化により、家族等と共に食事をする「共食」の機会が減り、これまで家庭の中で引き継がれてきた食事の大切さ、楽しさ、マナー、食べ方、食文化などが次世代に伝わりにくくなってきています。「共食」によりコミュニケーションを図ることは、食育の原点であり、食の楽しさを実感し、食や生活に関する機会を習得することはいつの時代であっても変わりありません。これからは、家庭だけでなく、地域や学校などにおいて食育ボランティア等、様々な関係者と連携して「共食」を通し、「食」の大切さを伝えていくことが必要となってきています。

また、若い世代の朝食欠食、野菜の摂取不足という状況や、子ども達の朝食欠食の状況を踏まえると、若い頃からの食生活が非常に問題であり、これからは、次世代を担う子どもはもちろんですが、若い世代や子どもの親に対して食育の関心を向上させるための働きかけが喫緊の課題となっています。そのためには、子どもから親を含めた若い世代や働き盛り世代のすべてが主体的に「学ぶ」ことが大切であると考えます。

現在のような健康長寿を維持するためには、若い世代以外にも、働き盛り世代の生活習慣病予防や高齢者の低栄養といった課題が挙げられます。それぞれのライフステージに応じた栄養・食生活の働きかけを、県、市町村、関係機関団体等との幅広い連携・協力により推進する必要があります。

また、食品の安全性の確保を基盤として、生産から消費までの一連の食の循環を意識し、地消地産などの様々な体験活動を通じて、県民の食に関する感謝の心や理解の向上と食文化の継承のための食育を地域ぐるみで推進することが重要です。そして、食べ物の命をいただくという食育の原点にかえり、感謝の念を持つことの重要性を伝えていく必要があります。

これまでも、食育については、県や市町村が中心となり、関係機関・団体等と連携しながら進めてきましたが、これからも、子どもから高齢者まで途切れることなく食育が進むような体制づくりを進めるほか、食育ボランティア活動という自ら考え、自ら行動するための基盤となる自治の力を生かした取組を展開していく必要があります。

長野県ではこの食育推進計画を、第1次の策定時から、食育は「人づくり」であると位置づけ、「健康長寿」という身体的な側面と「人間形成」という精神的な側面から考えてきましたが、このような現在の状況を踏まえ、今回の計画においては、「人づくり」に力を入れるとともに、地域において皆でつながって食育を進めるための「地域づくり」をもう一つの理念とし、基本理念を「信州の食でつながる、人づくり・地域づくり」として掲げ、その達成に向けて粘り強く取り組むこととしました。

第2節 基本分野と目指すべき姿

基本理念を実現するために4つの基本分野を設定し、それぞれの「目指すべき姿」を下記のとおりとします。

そして、これらの「目指すべき姿」を実現するため、県民、関係機関・団体及び県がそれぞれ取り組むことを、第4章に明記しています。

信州の食でつながる、人づくり・地域づくり

基本分野ごとの目指すべき姿

若い世代を対象とした食育

- 子ども達の親や、20歳～30歳代の若い世代が、食育に関心を持ちます。
- 家族や友人、地域などでのいろいろな人と一緒に楽しく食事をする機会を持ちます。
- 幼児期から、毎日朝食を食べることを始めとして、基本的な生活習慣を身に付けます。
- 小中学生や高校生及び20歳～30歳代の若い世代が、自分に必要な食事を選択できるような知識を持ちます。
- 子ども達が、バランスの良い食事の準備ができるスキルを身に付けています。

世界一の健康長寿を目指す食育

- 肥満（BMI25以上）とやせ（BMI18.5未満）の人を減らし、適正体重を維持する人が増えます。
- 低栄養（BMI20以下）の高齢者（概ね65歳以上）が減少します。
- メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる人・予備軍の人の割合が減少します。
- 成人の糖尿病が強く疑われる人・予備群の割合が減少します。
- 成人の高血圧者・正常高値血圧の人の割合が減少します。
- しっかりかんで食べられる人を増やします。

食の循環と地域の食を意識した食育

- 地域の農畜産物や食文化への関心を持ち、地消地産などの郷土への理解を深めます。
- 食に関する感謝の気持ちを持ちます。
- 食品ロスの削減に取り組みます。
- 食品に関する信頼できる情報に基づき、適切な判断をし、健全な食生活が行われる知識を持ちます。

信州の食を育む環境づくり

- 県民が食育に関心を持っています。
- 県民が食育のボランティア活動に参加する県民が増加します。
- 生産から消費に至るまでの食に関する様々な実践活動・体験等の場に参加する県民が増えます。
- 子どもから成人、高齢者に至るまで、生涯にわたって、各ライフステージに応じた食育が取り組まれています。

