

# 第3章

## 目指す姿と施策展開

## 第1節 若い世代への食育

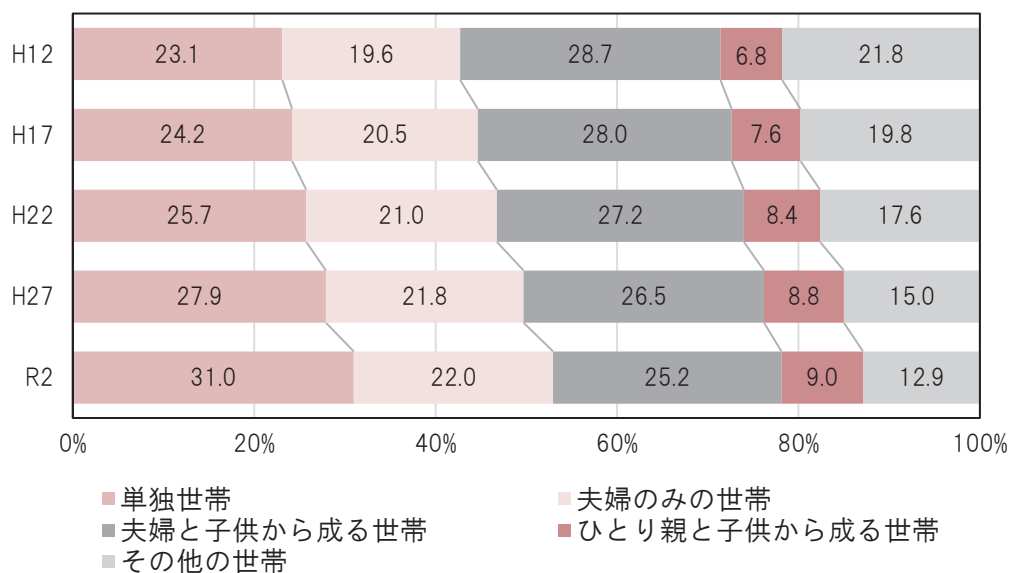


### 現状と課題

#### 1 子ども達を取り巻く社会環境

- 長野県における核家族の割合は、年々増加傾向にあります。(図1)
- 夫婦のいる世帯の中で、夫婦とも就業者である割合は、全国より高い状況にあります。また、半数以上の家庭が夫婦ともに就業している状況です。(図2)

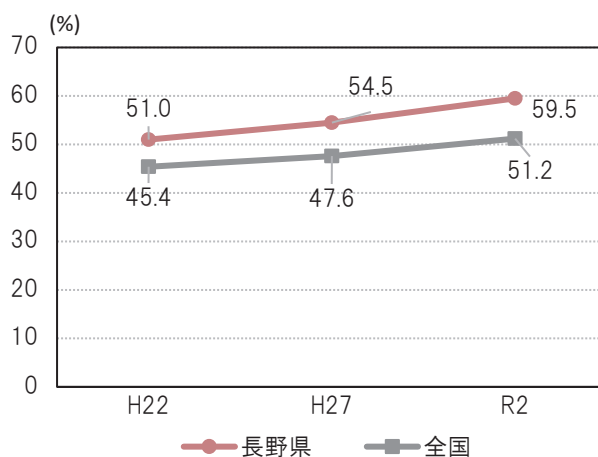
【図1】一般世帯数における家族類型の推移



総務省「国勢調査」

※核家族：夫婦のみの世帯、夫婦と子供から成る世帯、ひとり親と子供から成る世帯の合計

【図2】夫婦ともに就業者の世帯（共働き世帯）の割合の推移

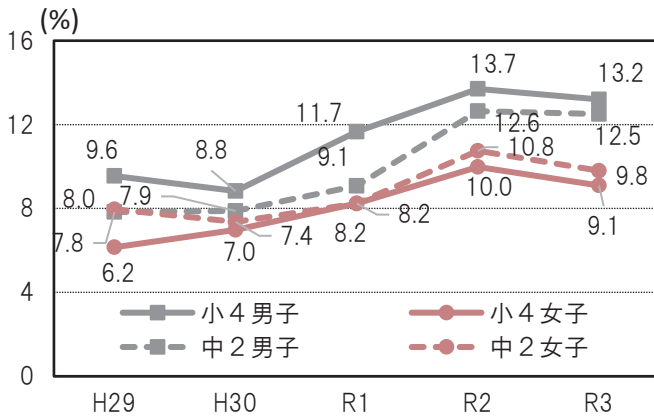


総務省「国勢調査」

## 2 児童・生徒の肥満・やせ傾向の状況

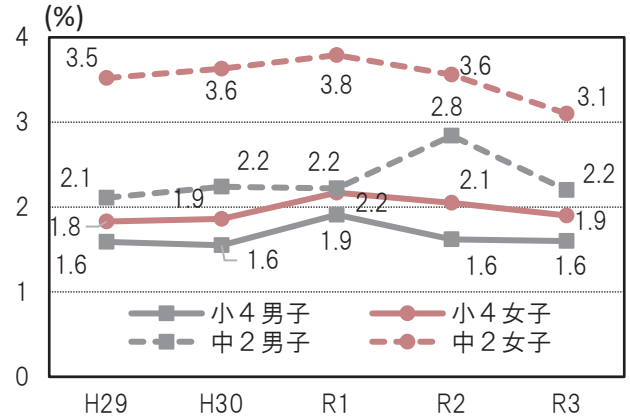
- 肥満傾向にある児童・生徒の割合は、平成29年度（2017年度）から増加していましたが、令和3年度（2021年度）はいずれの年代もやや減少しています。（図3）
- やせ傾向にある児童・生徒の割合は、令和3年度（2021年度）は小4男子を除いてやや減少しています。（図4）

【図3】肥満傾向にある児童・生徒の割合の推移



長野県教育委員会「長野県学校保健統計調査」

【図4】やせ傾向にある児童・生徒の割合の推移

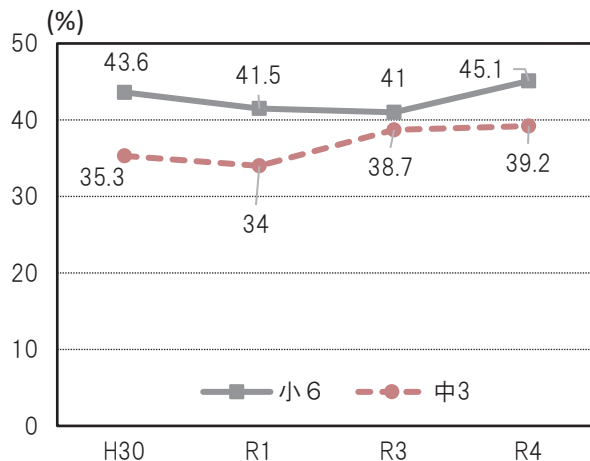


長野県教育委員会「長野県学校保健統計調査」

## 3 児童・生徒の生活リズム（就寝・起床）

- 「毎日同じくらいの時刻に寝ている」児童・生徒の割合は、小学校6年生 45.1%、中学校3年生 39.2%です。また、「毎日同じくらいの時刻に起きている」児童・生徒の割合は、小学校6年生 59.6%、中学3年生 59.0%です。（図5、6）

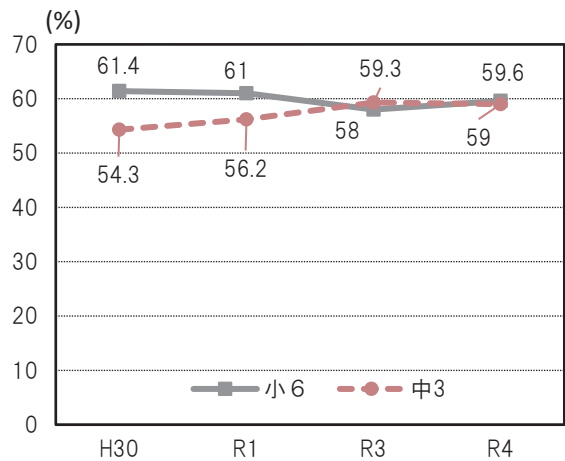
【図5】毎日同じくらいの時刻に寝ている児童・生徒の割合の推移



文部科学省「全国学力・学習状況調査」

※R2は未実施

【図6】毎日同じくらいの時刻に起きている児童・生徒の割合の推移



文部科学省「全国学力・学習状況調査」

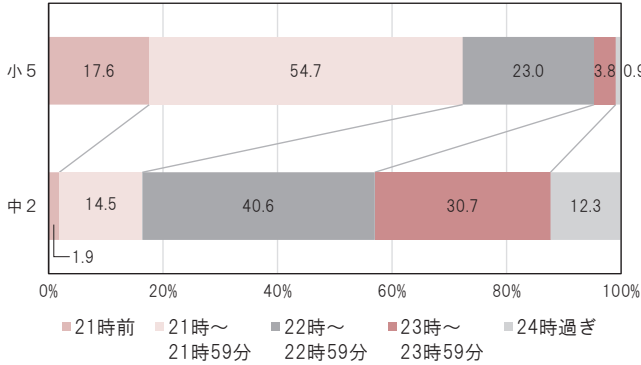
※R2は未実施

## 第1節 若い世代への食育

- 就寝時刻については、小学校5年生の27.7%が22時過ぎに、中学校2年生の43.0%が23時過ぎに寝ています。(図7)

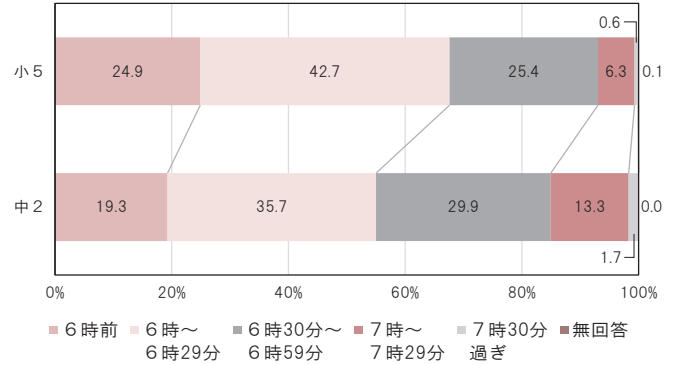
起床時刻については、小学校5年生の67.6%が、中学校2年生の55.0%が6時30分前に起きています。(図8)

【図7】児童・生徒の就寝時刻



長野県教育委員会「令和4年度児童生徒の食に関する実態調査」

【図8】児童・生徒の起床時刻



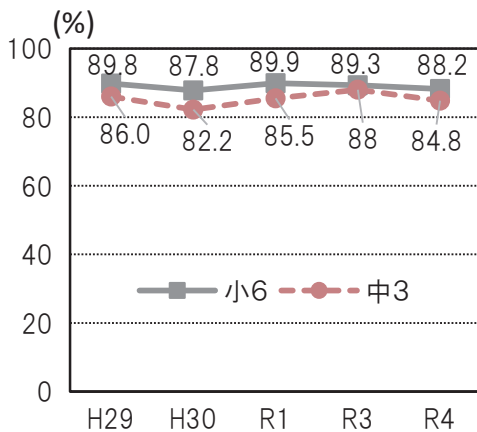
長野県教育委員会「令和4年度児童生徒の食に関する実態調査」

## 4 子どもの食生活

### (1) 朝食について

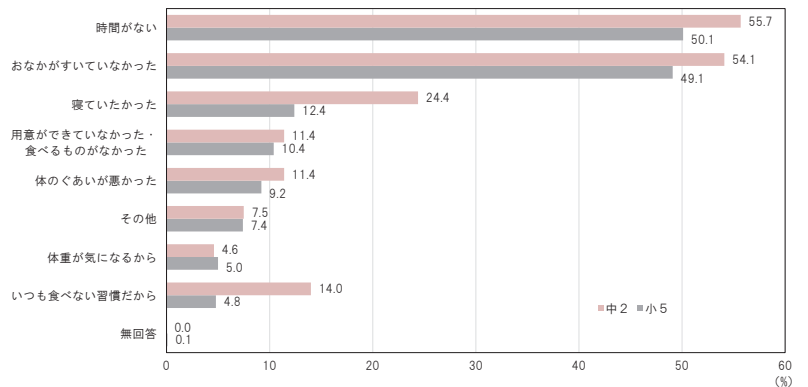
- 毎日朝食を食べる児童・生徒の割合は、小学校6年生が88.2%、中学校3年生が84.8%です。(図9)
- 学校がある日に朝食を食べなかった理由については、小学校5年生、中学校2年生ともに、「時間がない」「おなかがすいていなかった」が主な理由となっています。(図10)
- 健康で過ごしていくために朝食を毎日食べることは必要だと思うかという質問について、「そう思う、どちらかといえばそう思う」と答えた児童・生徒の割合は、小学校5年生は97.9%、中学校2年生は97.1%です。(図11)
- 保育現場においても乳幼児の朝食欠食が見られます。

【図9】毎日朝食を食べる児童・生徒の割合の推移



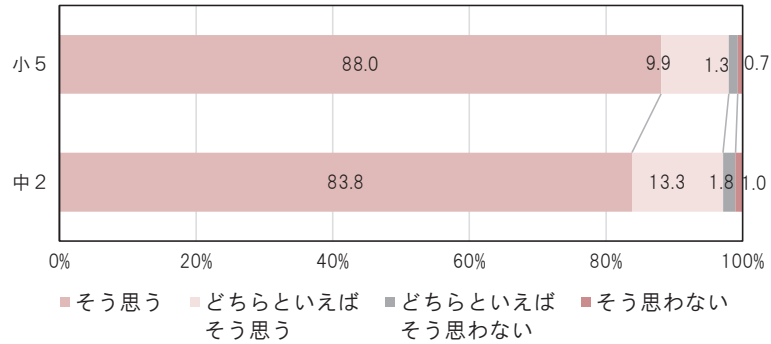
文部科学省「全国学力・学習状況調査」

【図10】朝食欠食の理由（複数回答）



長野県教育委員会「令和4年度児童生徒の食に関する実態調査」

【図11】健康で過ごしていくために朝食を食べることが必要だと思う児童生徒の割合

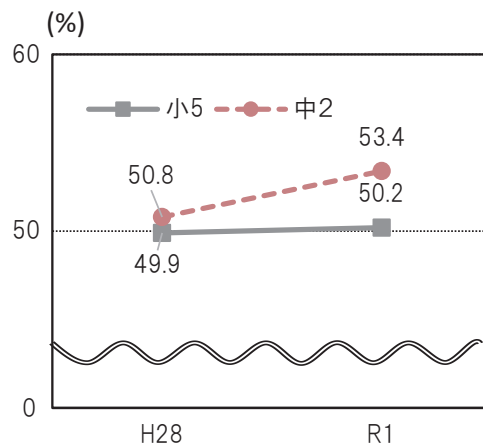


長野県教育委員会「令和4年度児童生徒の食に関する実態調査」

## (2) 朝食の栄養バランスの状況について

- 小学校5年生、中学校2年生の約50%は、主食・主菜・副菜の揃ったバランスのとれた朝食を食べています。(図12)

【図12】バランスの良い朝食を食べている児童生徒の割合の推移

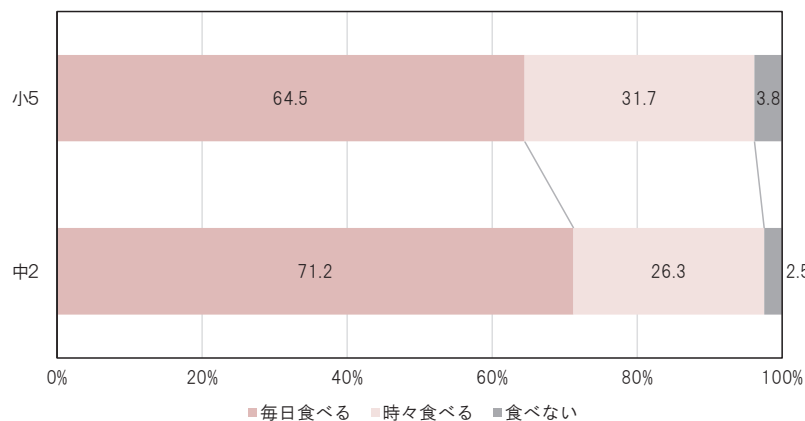


長野県教育委員会「児童生徒の食に関する実態調査」

## (3) 野菜摂取状況

- 児童・生徒の野菜の摂取状況については、給食以外に野菜を家で毎日食べると答えた小学校5年生は64.5%、中学校2年生は71.2%となっています。(図13)

【図13】児童生徒の野菜の摂取状況



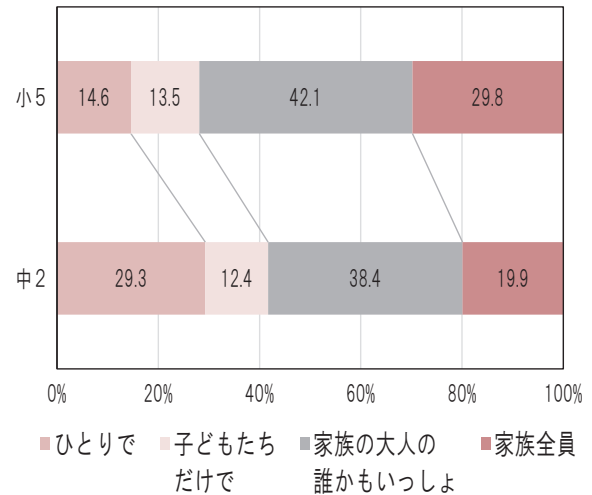
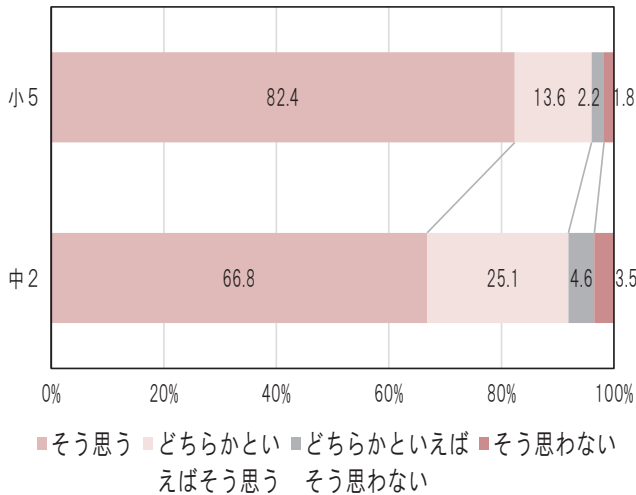
長野県教育委員会「令和4年度児童生徒の食に関する実態調査」

#### (4) 共食について

○ 共食が楽しいと思う児童・生徒の割合は、小学校5年生で82.4%、中学校2年生で66.8%であり、「どちらかといえばそう思う」と答えた割合をあわせると、どちらも9割を超えています。(図14)

また、「ひとりで朝食を食べる」「子どもたちだけで朝食を食べる」と答えた児童生徒の割合の合計は、小学5年生は28.1%、中学2年生は41.7%となっています。(図15)

【図14】ひとりで食べるより家族等と食べるのが楽しい 【図15】いつもは朝食は誰と食べるが多いかと思う児童生徒の割合



長野県教育委員会「令和4年度児童生徒の食に関する実態調査」

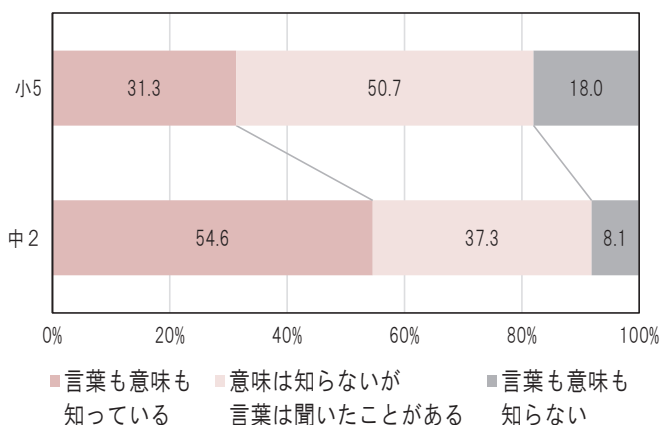
長野県教育委員会「令和4年度児童生徒の食に関する実態調査」

#### (5) 児童・生徒の食に関する意識

○ 「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事について、「言葉も意味も知っている」と答えた小学校5年生は31.3%、中学校2年生は54.6%となっています。(図16)

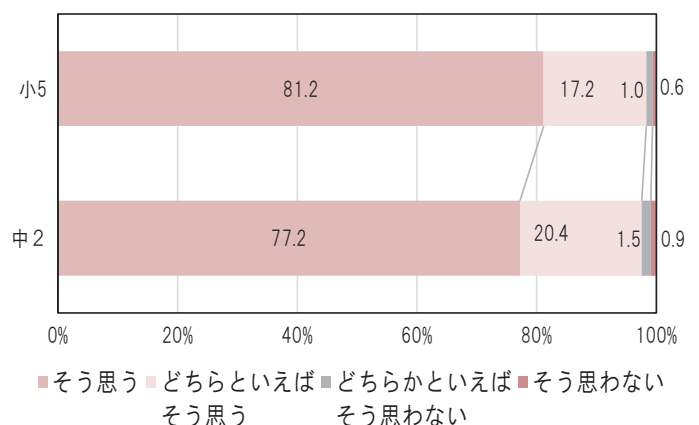
また、食べ物を残すことを「もったいないことだと思う、どちらかといえばそう思う」と答えた児童・生徒については、小学5年生は98.4%、中学2年生は97.6%となっています。(図17)

【図16】「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事について教えてください



長野県教育委員会「令和4年度児童生徒の食に関する実態調査」

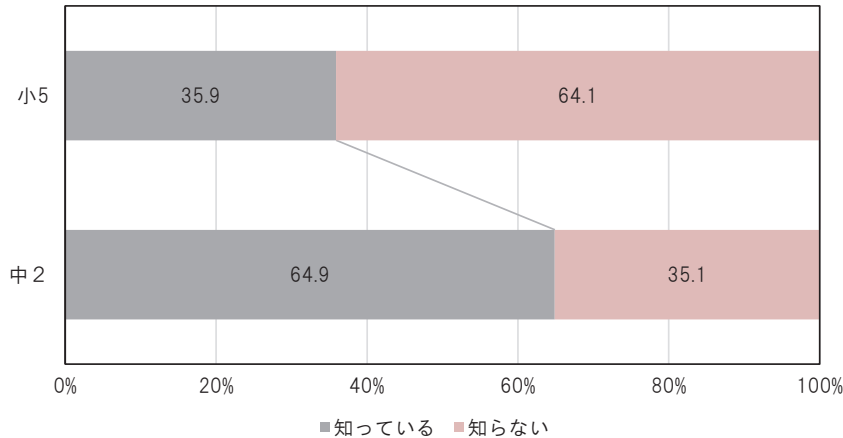
【図17】食べものを残すことをもったいないと思いますか



長野県教育委員会「令和4年度児童生徒の食に関する実態調査」

- 小学校5年生の 35.9%、中学校2年生の 64.9%は、長野県や地域の郷土食を「知っている」と答えています。(図 18)

【図 18】長野県や自分の住んでいる地域で、昔から食べられている料理（郷土食）を知っていますか

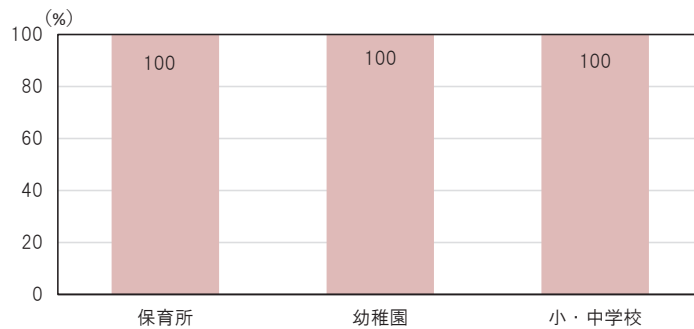


長野県教育委員会「令和4年度児童生徒の食に関する実態調査」

## 5 子どもに対する食育の推進体制

- 現在、全ての保育所・幼稚園、小・中学校において、食育に関する計画を作成しています。(図 19)

【図 19】計画的に食育を進めている園・学校の割合



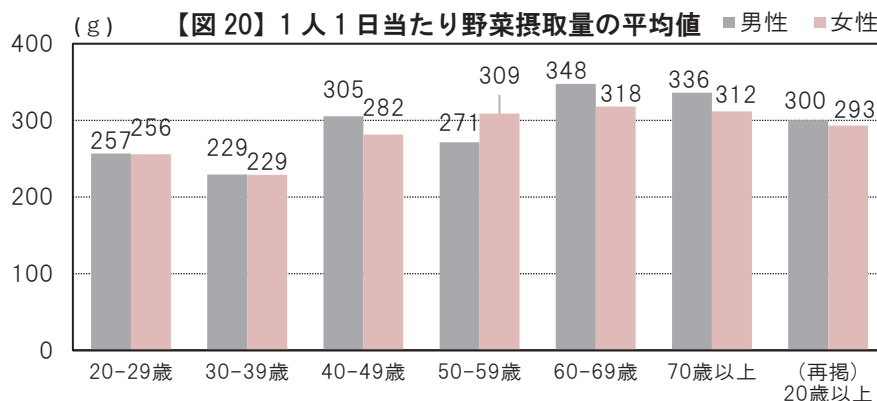
令和3年度 こども・家庭課、私学振興課、学びの改革支援課調査

## 6 20歳～30歳代の食生活

### (1) 野菜と果物の摂取量

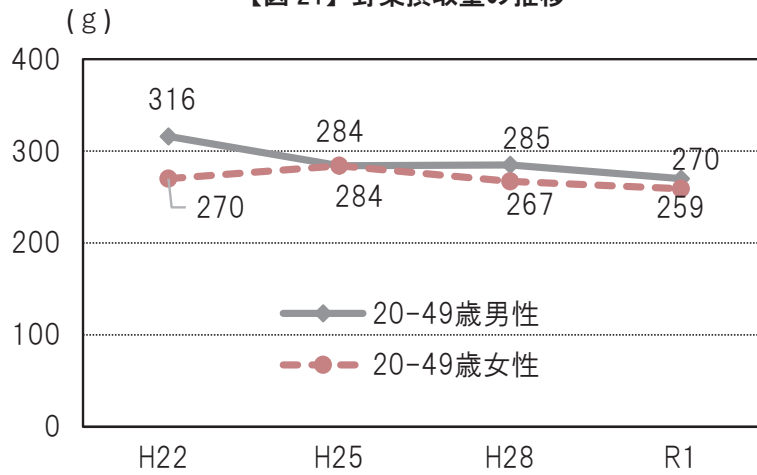
- 野菜の摂取量については、20歳～50歳代で少なく、中でも30歳代の摂取量が少ない状況です。(図 20)

また、経年変化を見ると20歳～40歳代の野菜摂取量は横ばいの状況です。(図 21)



長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

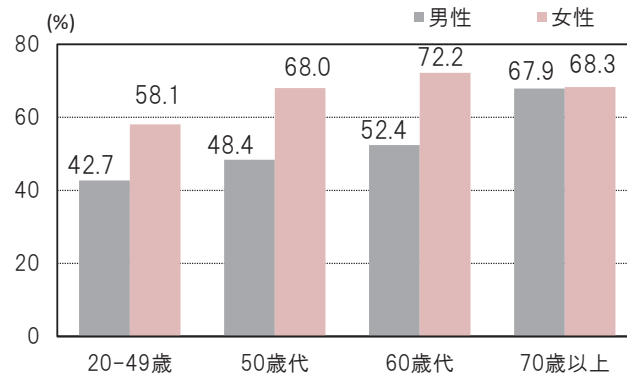
【図21】野菜摂取量の推移



長野県「県民健康・栄養調査」

- 野菜摂取に対する意識については、20歳～40歳代は、他の年代に比べて「野菜を多く食べる」ことを心がけている人の割合が低くなっています。(図22)

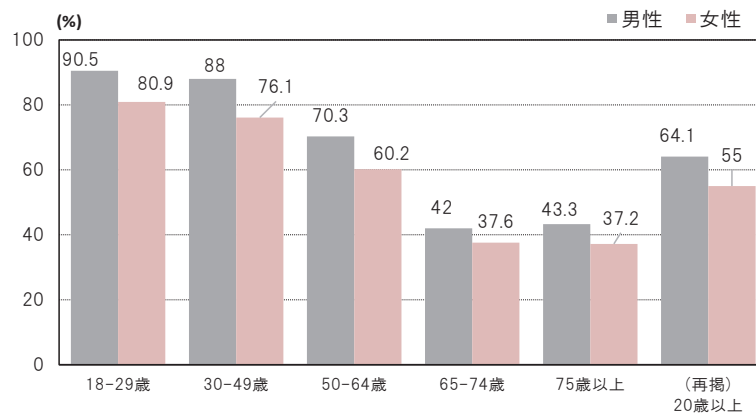
【図22】「野菜を多く食べる」を心がけている人の割合



長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

- 果物の摂取量については、64歳以下は100gに満たない人の割合が高くなっています。(図23)

【図23】「果物摂取量が100g未満の人」の割合

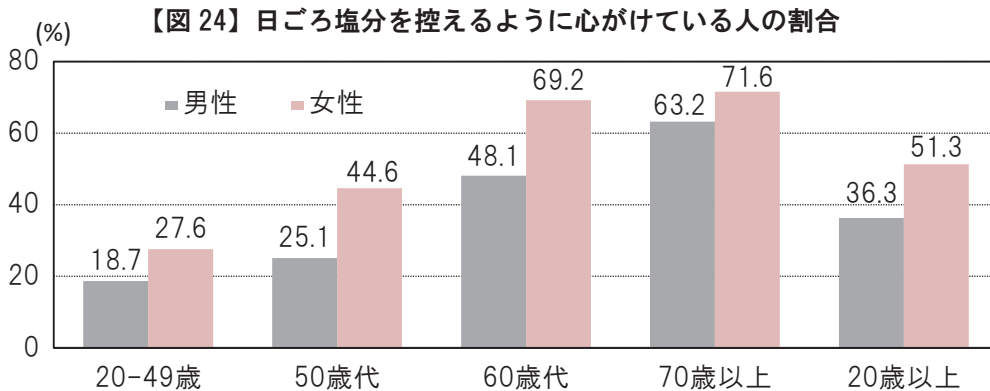


長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」



## (2) 食塩摂取量

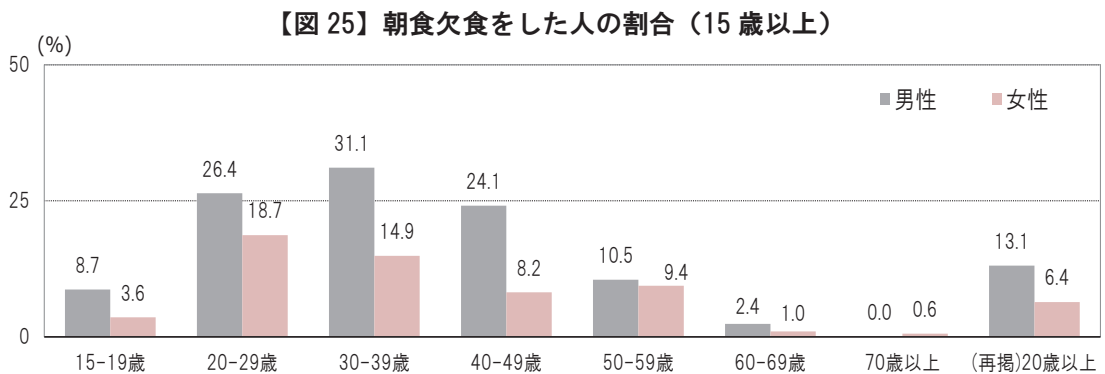
- 「日ごろ塩分を控えるように心がけている人」については、男女ともに若い世代ほど低くなっています。(図 24)



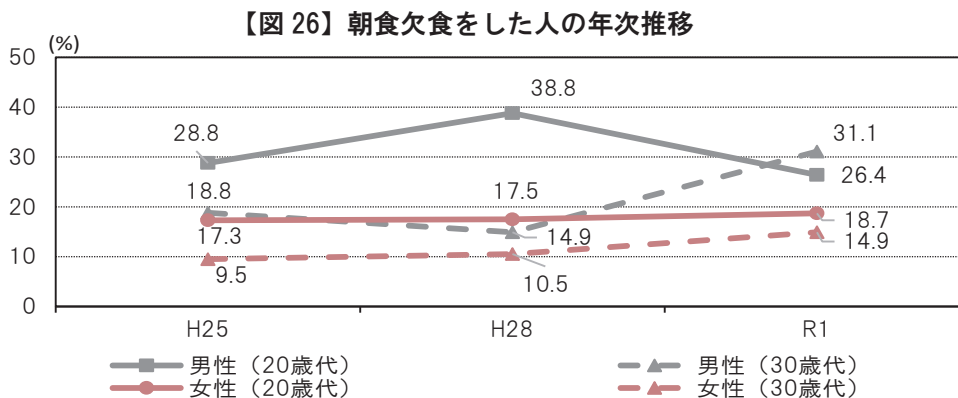
長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

## (3) 朝食欠食

- 「朝食を欠食した人」の割合を年代別にみると、20歳～30歳代の男女及び40歳代の男性が、他の年代に比べ高くなっています。(図 25) 特に、30歳代男性は、平成25年度(2013年度)からの推移を見ると増加傾向にあります。(図 26)



長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

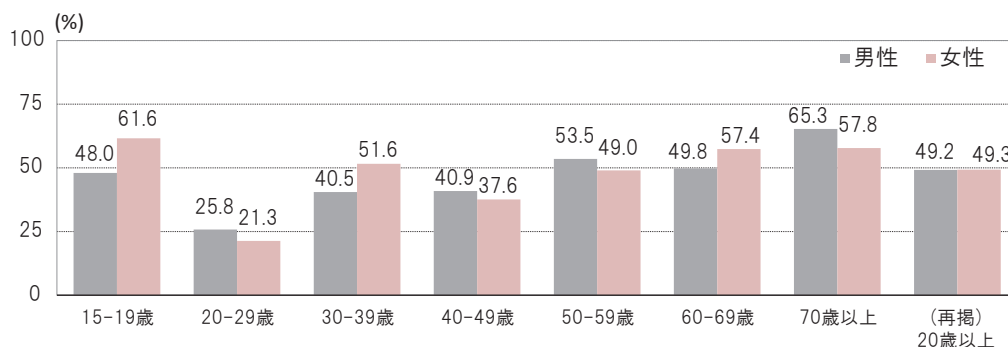


長野県「県民健康・栄養調査」

#### (4) 食事のバランス

- 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている人」の割合は、男女ともに20歳代で、他の年代に比べて低くなっています。(図27)

【図27】 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上ほぼ毎日の人の割合(15歳以上)

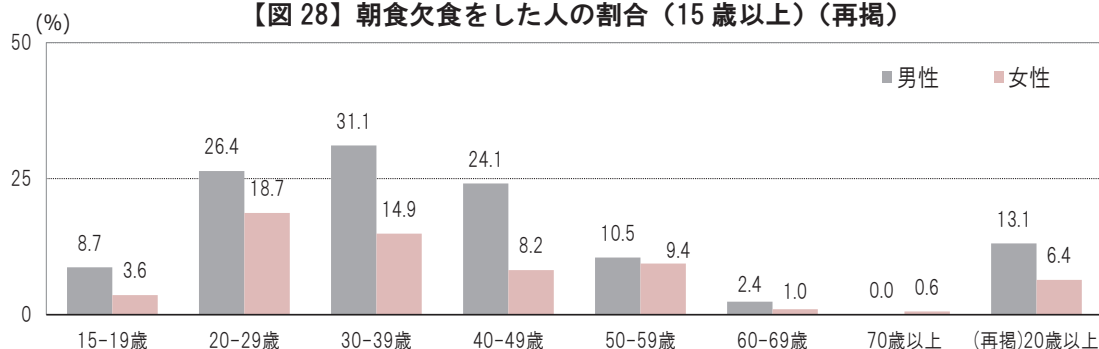


長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

### 7 継続した食育の推進

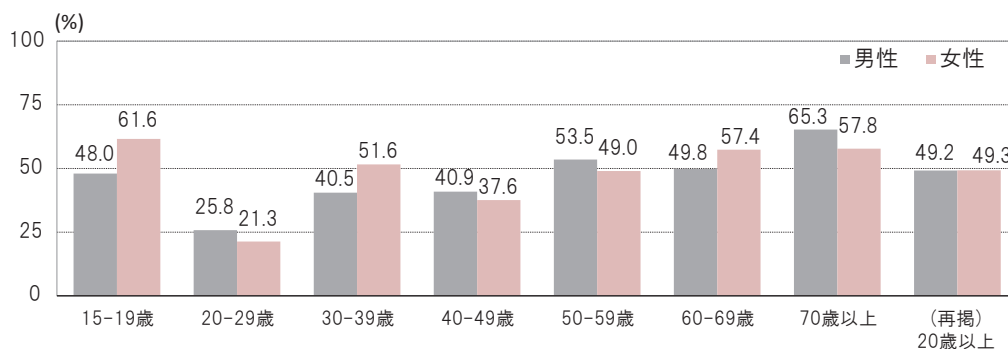
- 高校生は部活や塾通い、通学等により活動の範囲が家庭外へ広がり、子どもだけで食事や間食をする機会が増えてきます。また、大学生になると地元を離れ、一人暮らしをする場合もあり、20歳代以降朝食欠食率が増加し、バランスよく食事をとる人の割合が減少しています。(図28、29)

【図28】 朝食欠食をした人の割合(15歳以上)(再掲)



長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

【図29】 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上ほぼ毎日の人の割合(15歳以上)(再掲)



長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

## 取組と指標・目標

未来を担う子どもへの食育は、基本的な生活習慣や健全な食習慣を確立し、健康な心身とゆたかな人間性を育てていく基礎をなすものであり、子どもの成長、発達段階に合わせた切れ目のない推進が重要です。

これまでも保育所、幼稚園、小・中学校等においては、行政や関係機関・団体との連携により積極的に食育に取り組んできました。「自分が健康で過ごしていくために朝食を毎日食べることは必要だ」、「食べ物を残すことはもったいない」と、ほぼすべての児童生徒が認識していることは、学校教育の中で食に関する指導が定着してきたことの現れと考えられます。

しかし、高校生になると学校や保護者からの働きかけが難しくなり、食育の機会が減少し、20歳～30歳代では、朝食欠食や野菜の摂取不足がみられるなどの課題があります。高校生及び20歳～30歳代の若い世代は、親から独立し自分自身で健康管理をしていく時期であり、食生活の自己管理ができるようになることが必要です。また、次世代へ食育をつなぐ世代であることから、プレコンセプションケア※の観点からも食育への関心を高めることが重要です。

そこで、乳幼児期から保育所、幼稚園、小・中学校等での食育に引き続き取り組むとともに、20歳～30歳代になっても食育に関心を持ち、健全な食生活を実践できるよう、特に高校生への食育の働きかけについて学校・地域と連携しながら積極的に取り組みます。

また、少子化の進展、社会環境の変化や様々な生活様式等の変化に伴い、核家族、共働き世帯、ひとり親世帯が増加する中で、健全な食生活を送ることが難しい子どもの存在にも配慮が必要です。特に、子どもが一人で食事をする状況が見られますが、共食は、家族や友人などと食事を囲むことによって、ゆたかな心を育てるとともに、食習慣、マナー、文化などを習得する場にもなることから、家庭や保育所、学校、こども食堂などの地域の間を活用し、あらゆる場で共食の機会を持つことができる取組を推進します。

### 県民の目指す姿

- 子どもの親や、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、地域などで様々な人達と一緒に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はじめとして、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、バランスのとれた食事を準備できるスキルを身に付けます。
- 高校生が食生活を自己管理できる力を身に付けます。

※ プレコンセプションケア

女性やカップルを対象として、将来の妊娠のための健康管理を促す取組。

### 県民の取組として望まれること

- 家族揃って、または誰かと一緒に食事をする機会を増やします。
- 生活習慣を整え、毎日朝食を食べます。
- 主食・主菜・副菜が揃った、栄養バランスのとれた食事を実践します。
- 地産地消を進めるとともに、長野県に伝わる郷土料理を作り、子ども達に伝えます。
- 子どもの頃から、家庭での食事作りや片付けに参加します。
- 地域で行われる食に関する行事に積極的に参加し、新しい料理や、郷土食・伝統食などを知り、地域の様々な世代の方と交流します。

### 関係機関・団体の取組として望まれること

#### (1) 市町村

- 妊娠前から生活習慣を整え、栄養バランスのとれた食生活が実践できるよう、「妊娠前から始める妊産婦のための食生活指針」等各種指針やガイドラインを活用して栄養・食生活に関する講座や相談・指導を行います。
- 乳幼児が発達段階に応じた離乳食やバランスのとれた食事を取り、規則正しい食生活ができるよう、乳幼児健診や離乳食教室等において、栄養・食生活の相談指導を行い、保護者を支援します。
- 健診や食育講座、子育てセミナー等において、子どもや青年期の食生活の大切さを子育て中の保護者等に伝えます。
- 乳幼児期～幼児期～学童期～思春期～青年期の食育が途切れることなく行われるよう、保育所や幼稚園、小中学校、高校、大学、食育ボランティア、企業などの関係機関が連携できるための仕組みを構築して食育を推進します。

#### (2) 保育所・幼稚園・認定こども園<sup>※</sup>・小中学校等

- それぞれの保育所、学校等において策定した食に関する指導の全体計画に基づき、校（園）長のリーダーシップの下、職員全体で組織的に食育に取り組みます。
  - ・給食の時間を活用し、友だちと一緒に楽しく食事をする事、生活習慣病予防のための望ましい食事のとり方、給食時の清潔、食事環境の整備や安全・衛生、食事のマナーや感謝の心などを学ぶことができるようにします。
  - ・様々な行事や体験活動を通して、子ども達が食事の楽しさや、食事のマナーを身に付け、地域に伝わる伝統的な食文化や和食文化の保護・継承などについて関心を持てるようにします。
  - ・それぞれの保育所、学校等において策定した食に関する指導の全体計画を子どもの実態に合わせて定期的に見直します。
- それぞれの保育所、学校等だけではなく、家庭や地域との連携による食育の充実を図ります。
  - ・入園、入学の機会やクラス懇談会を活用したり、講演会、給食参観、試食会などを開催するなど、保護者に対して子どもの生活習慣、食事のバランスの他、共食などの重要性を伝えます。
  - ・食育だよりや保健だより、掲示物、ホームページなど様々な媒体を活用して、食育に関する情報等を家庭や地域に発信します。
  - ・地域の農畜水産物等の生産者や食育ボランティア等と連携した食育を進めます。

※ 認定こども園

就学前の子どもに幼児教育・保育を提供する機能、地域における子育て支援を行う機能を備える施設。

- 食に関して課題を持つ子どもや保護者に対して、職員が連携して食事や健康に関する個別の相談に対応するほか、情報発信を進めます。
- 動物や農作物を育てたり、収穫する体験（農作業体験）や地域の伝統行事に参加したり機会を設け、食への関心を引き出します。
- 「食」と「歯」の健康の関係について学び、「よく噛（か）むこと」や「歯みがき」の習慣が身に付くよう取り組みます。

#### 保育所等における取組

- ・ 保育所保育指針を基本とし、食を営む力の基礎を培うことを目標として、保護者の協力のもと全職員がその有する専門性を活かしながら、共に進めるよう取り組みます。
- ・ 楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、『5つのこども像』<sup>※1</sup>の実現を目指して取り組みます。
- ・ 給食を「生きた媒体」として活用し、子どもが食事をおいしく、楽しく食べ、「生きる」ことにつながっていくことを実感できるようにします。

#### 小中学校における取組

- 学校長のリーダーシップの下に食に関する指導の全体計画を作成し、全教職員が組織的に食育に取り組みます。
- ・ 栄養教諭等と学級担任及び教科担任が連携し、食に関する指導の視点（食事の重要性・心身の健康・食品の選択能力・感謝の心・食文化）に基づき、給食を「生きた教材」として活用し学ぶことができるようにします。
- ・ 体育科（保健体育科）、家庭科（技術・家庭科）及び特別活動はもとより各教科、道徳科、外国語活動及び総合的な学習の時間などにおいても児童生徒が食育の視点を位置づけて学ぶことができるようにします。
- ・ ICT（情報通信技術）を活用し、家庭との連携に取り組み、食に関する指導の充実を図ります。
- ・ 学校保健委員会、講演会、授業参観、試食会等をとおして、食に関する実態調査の結果と課題を家庭と共有し、考える機会を作ります。
- ・ お弁当の日<sup>※2</sup>を家庭科（技術・家庭科）の授業等と連携させ、子ども達が家庭でバランスの良い食事を準備できるスキルを身に付けられるようにします。

#### ※1 5つのこども像

「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」（平成16年3月29日厚生労働省雇用均等局・児童家庭局保育課長通知）で定める食育の目標。

① お腹がすくリズムのもてる子ども ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども ③ 一緒に食べたい人がいる子ども ④ 食事づくりや準備にかかわる子ども ⑤ 食べものを話題にする子ども

#### ※2 お弁当の日

お弁当の日は、子どもが自分のお弁当作りを通して「献立作成」「買い物」「調理」「片付け」の全てを自分で行う取組で、2001年に香川県の小学校の校長先生が発案。県内でお弁当の日を実施している小中学校では、事前に栄養のバランスが整った給食をお弁当に詰めてみたり、献立の立て方、食材の買い物の仕方、弁当の後片づけに至るまで学校で十分な事前学習をした上で実施。

### (3) 高校・大学

- 高校においては「家庭」や「保健体育」を中心とした各教科・科目等において、また保健指導、夜間定時制課程における給食指導などを通じて、これまで蓄えてきた食に関する知識や技術をさらに充実させ、生涯を通じ健全な食生活が実践できるよう取り組みます。
- 地域の食育ボランティアや食に関する専門家の協力を得て、社会に出たときに健康に配慮した食生活を送ることができるスキルを身につけるための学習機会を設けます。
- 高校生が、外食・中食の上手な利用方法や地域食材の活用について学び、実践できるように取り組みます。
- 大学においては、食堂などで健康に配慮したメニューを提供できるようにします。

### (4) 関係機関・団体

- 子どもや保護者を対象とした料理教室の開催等により、望ましい食生活を学びながら、楽しい体験や共食ができる機会を設けます。
- 地域で展開されている信州こどもカフェ<sup>※</sup>やこども食堂などにおける共食に取り組みます。
- 地域の農家やボランティアの協力により、子ども達が野菜作り等の農業体験ができる機会を提供します。
- プレコンセプションケア支援の観点から、若いうちから子どもを産み育てる体作りをするという視点で食生活改善に取り組みます。
- 保育所、幼稚園や学校等の給食に県産農畜産物の活用が進むよう、地域の農業関係者は給食関係職員との話し合いの場に積極的に参加するとともに、お互いに協力して食材の提供に取り組みます。
- 親子が一緒に参加できるイベントや行事などを開催し、食への理解を深めます。
- 食育関係機関、団体等は、高校や事業所へ出向き、出前講座を実施します。
- 地域におけるイベントを開催して、様々な世代へ食育について働きかけます。

## 長野県の取組

### 《推進体制の構築》

- 子どもの食に関して、市町村や市町村教育委員会等の関係者と検討する機会を設けます。
- ライフステージに応じた食育が途切れることなく行われるよう、関係機関が相互に連携して食育を推進できるような仕組みづくりを支援します。

### 《人材育成と活動支援》

- 保育所等栄養士・管理栄養士・調理担当職員に対して、以下のような資質向上やスキルアップを図るための保育所等訪問、研修会を実施します。
  - ・ 保育所等職員から家庭・園児に『朝食の必要性』を伝え、子ども達の自ら朝食を食べる力を養っていく。
  - ・ 保育所等の献立表や給食だより、給食試食会等を活用し食育の大切さの理解を深め、保育所等から家庭に情報発信していく。

---

#### ※ 信州こどもカフェ

学習支援や食事提供を核に、悩み相談、学用品のリユース等の様々な機能を持ち、継続的に開催する子どもの居場所の総称(愛称)。



- ・園児が保育士や友達と保育所給食を通じ、共食の楽しさや美味しさを実感できるよう研修会等を通じて実践事例を共有。
- 家庭・地域とともに取り組む食育や、安心・安全な地元食材を用いた給食作り等について、保育所給食担当者等に対して研修会、講演会、指導を行います。
- 栄養教諭・学校栄養職員に対して、以下のような目標を達成するための研修会を引き続き実施します。
  - ・食事摂取基準に基づいたバランスのよい学校給食と評価。
  - ・児童生徒が学校給食を通じ、共食の楽しさや美味しさを実感できる実践事例の共有。
  - ・市町村や学校のホームページなどのICTを活用した、保護者や地域に向けた効果的な食育の発信。
  - ・専門職として教科担任等と食に関する授業を実施するための指導力の向上。
- 学校給食主任をはじめとした教職員、市町村教育委員会の担当課長及び担当者に対する研修会を開催し、学校給食における食育への理解を深めます。

#### 《地域、関係団体・機関との連携による普及啓発》

- 保護者会やPTA主催研修、親子料理教室などに講師として出向きます。
- 関係機関・団体と連携して高校生や大学生へ食の大切さを伝える機会を増やします。
- 地域で開催されている食に関する講座や信州こどもカフェなど、食事の大切さを伝える場においてバランスのとれた食事について普及できるよう、食育ボランティアや栄養士等の参加を支援します。
- 関係機関・団体及び市町村と連携して、プレコンセプションケア支援の観点から食への関心を高めるための普及啓発を行います。
- 「野菜たっぷり」等の健康に配慮したメニューや、その提供を進める飲食店等について、若年層をターゲットとした情報発信を強化します。
- 若い世代が食育に関心を持ち、自ら食生活の改善に取り組んでいけるよう、インターネットやSNS等を活用し、信頼できる情報を効果的に発信します。

### 未来へつなぐ和食

平成28年3月までホテル信濃路の料理長を務め、「信州の名工」(卓越技能者知事表彰)として表彰された小林公雄氏を講師とした「和食料理人出前講座」を、県教育委員会と公立学校共済組合長野支部の連携事業として平成29年度から行っています。

この講座は、小学校、中学校、高校等での家庭科の授業や食育授業などに、プロの料理人である小林氏が出向き、和食を通じた「食育」を行うことを目的としています。

授業内容は「だしの基本や取り方」、「和食の基本とマナー」、「地域の伝統料理」、「地場産物を活用した和食の献立」など、毎回趣向を凝らした内容となっており、参加した児童生徒からは大変好評をいただいています。

「和食；日本人の伝統的な食文化」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

日本人の精神や日本の気候風土に根差した和食文化を、みんなで守り、未来へつないでいく努力を続けることが大切です。

上：出前講座の授業風景  
下：この日のメニュー  
(大豆ご飯、すまし汁、茶碗蒸し、小蕪の蟹鉸かけ、蕪の葉とだし昆布の炒めもの)





## 指標・目標の一覧

## 目指す姿

指 標	現状 (2022)	目標 (2027)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
食育に関心がある若い世代の割合 20歳代男性 20歳代女性 30歳代男性 30歳代女性	<2019> 22.1% 44.8% 40.7% 67.1%	37% 60% 56% 82%	県食育推進計画 (第3次)の目 標を参考に、現 在より約15%増 を目指す	県民健康・ 栄養調査
ひとり又は子どもだけで朝食を食べ る児童・生徒の割合 小5 中2	28.1% 41.7%	減少	健康日本21の指 標を参考	児童生徒の 食に関する 実態調査
家族や友人等2人以上での食事をす る人の割合(15歳以上) 朝食 夕食	<2019> 51.1% 65.4%	現状維持	現状維持とする	県民健康・ 栄養調査
朝食を欠食する児童生徒の割合 小6 中3	4.0% 5.7%	減少	第3次長野県教 育振興基本計画 の目標値	全国学力・ 学習状況調 査
朝食欠食率 20歳代男性 20歳代女性 30歳代男性 30歳代女性	<2019> 26.4% 18.7% 31.1% 14.9%	15%以下	国第4次食育推 進基本計画の目 標値	県民健康・ 栄養調査
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1日2回以上の日がほぼ毎日の若い世 代の割合 20歳代男性 20歳代女性 30歳代男性 30歳代女性	<2019> 25.8% 21.3% 40.5% 51.6%	40%以上 (30歳代は減 少させない)	国第4次食育推 進基本計画の目 標値	県民健康・ 栄養調査

## 県民の取組

指 標	現状 (2022)	目標 (2027)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
若い世代の野菜摂取量(20~49歳、 1人1日当たり)	<2019> 264g	350g	国第4次食育推 進基本計画の目 標値	県民健康・ 栄養調査
日ごろ塩分を控えるように心がけて いる人の割合(20~49歳) 男性 女性	<2019> 18.7% 27.6%	増加	現状より増加	県民健康・ 栄養調査

関係機関・団体の取組

指 標	現状 (2022)	目標 (2027)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
市町村食育推進計画の策定割合	〈2021〉 62市町村 (80.5%)	77市町村 (100%)	国第4次食育推進基本計画の目標値	農林水産省調査
食育に関する計画を策定している保育所の割合	〈2021〉 100%	100%	現状維持とする	こども・家庭課調査
食育に関する計画を策定している幼稚園の割合	〈2021〉 100%	100%	現状維持とする	私学振興課調査
食育に関する計画を策定している小・中学校の割合	〈2021〉 100%	100%	現状維持とする	学びの改革支援課 保健厚生課

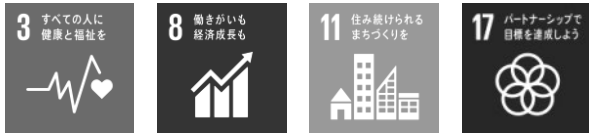
県の取組

指 標	現状 (2022)	目標 (2027)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
保育所給食担当者研修会の開催数	〈2021〉 10回	10回	現状維持とする	こども・家庭課調査
学校給食研究協議会	〈2021〉 実施	実施	現状維持とする	保健厚生課調査
高校生への食に関する出前講座を実施する他団体への取組支援数	〈2021〉 延べ6回	増加	現状より増加	健康増進課調査

※現状値は、本計画策定時の最新値を掲載しました。新型コロナウイルス感染症の影響により事業の中止や縮小があったため、掲載の値は通常時の状況を反映していない可能性があります。計画評価時の解釈には注意が必要です。

※国民の健康づくり運動「健康日本21」を参考に目標値を設定する指標について、本計画策定時には次期健康日本21の目標値が定まっていなかったことから、数値ではない目標を設定しました。指標が公表され次第、本計画に反映させる予定です。

# 第2節 世界一の健康長寿を目指す食育

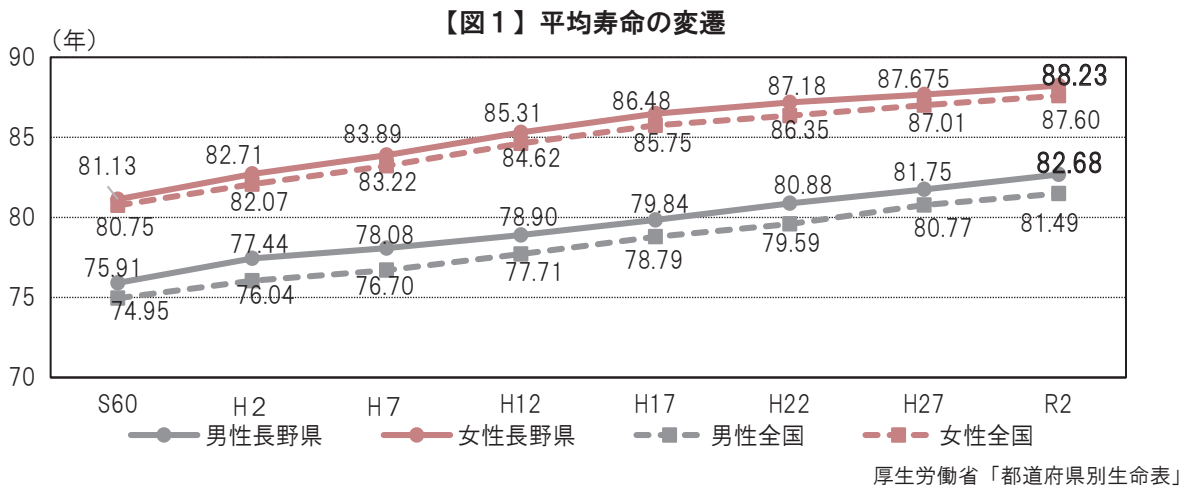


## 現状と課題

### 1 県民の健康状況

#### (1) 平均寿命の変化

○ 本県の平均寿命は、男女ともに全国トップクラスです。(図1. 表1)



【表1】平均寿命の全国順位 (位)

	昭和60年	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	令和2年
男性	2	1	1	1	1	1	2	2
女性	9	4	4	3	5	1	1	4

厚生労働省「都道府県別生命表」

#### (2) 健康寿命について

○ 健康寿命については、現在3通りの方法で算出されていますが、いずれも平均寿命との差があります。(表2)

【表2】健康寿命の全国順位及び健康寿命と平均寿命の差 (年)

項目	男性			女性		
	全国	長野県	順位	全国	長野県	順位
平均寿命 (R2)	81.49	82.68	2位	87.60	88.23	4位
①日常生活に制限のない期間の平均 (R1)	72.68	72.55	30位	75.38	74.99	37位
②自分が健康であると自覚している期間の平均 (R1)	73.15	73.16	24位	76.47	76.66	29位
③日常生活動作が自立している期間の平均 (R2)	80.1	81.1	2位	84.4	85.2	1位

出典：①「日常生活に制限のない期間の平均」：厚生労働省科学研究班 厚生労働省「国民生活基礎調査」

②「自分が健康であると自覚している期間の平均」：厚生労働省科学研究班 厚生労働省「国民生活基礎調査」

③「日常生活動作が自立している期間の平均」：厚生労働省科学研究班 介護保険の要介護度

### (3) 生活習慣病の状況

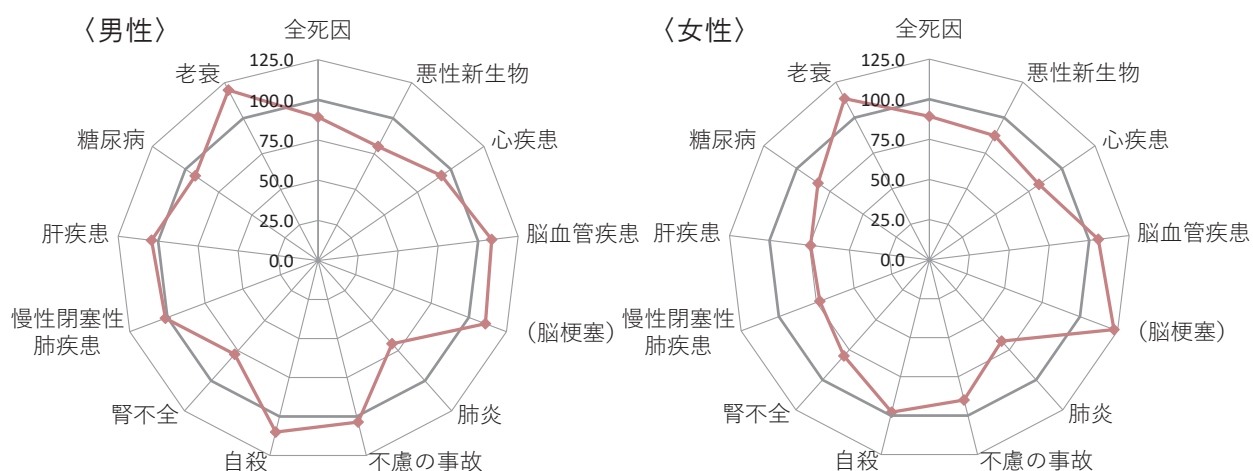
○ 平成27年(2015年)の都道府県別年齢調整死亡率は、長野県は全死因において、男女とも全国最低となっています。死因別では、がん及び心疾患は全国と比較して低く、脳血管疾患、特に脳梗塞が全国よりも高くなっています。(表3. 図2)

【表3】平成27年長野県の死因別年齢調整死亡率(人口10万対)・(全国順位)

性別	全死因	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	脳梗塞	糖尿病
男	434.1(47)	132.4(47)	60.8(35)	41.0(16)	20.1(13)	5.1(31)
女	227.7(47)	76.6(46)	28.3(45)	22.2(18)	11.4(9)	2.1(33)

厚生労働省「平成29年度人口動態統計特殊報告」

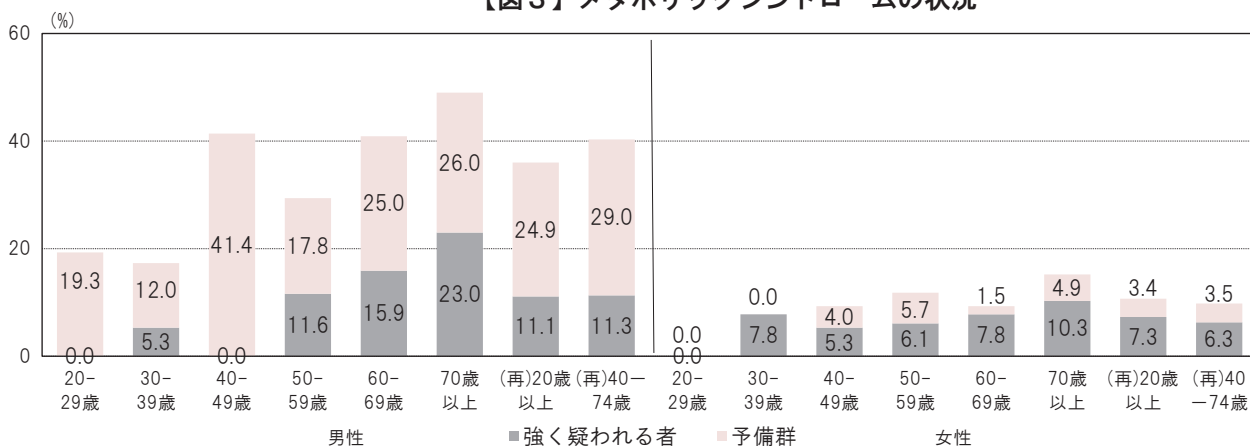
【図2】平成27年の主な死因別年齢調整死亡率(人口10万対)の対全国比



厚生労働省「平成29年度人口動態統計特殊報告」

○ 40歳~74歳のメタボリックシンドロームが強く疑われる人及びその予備群の人は、男性で約4割です。(図3)

【図3】メタボリックシンドロームの状況



長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

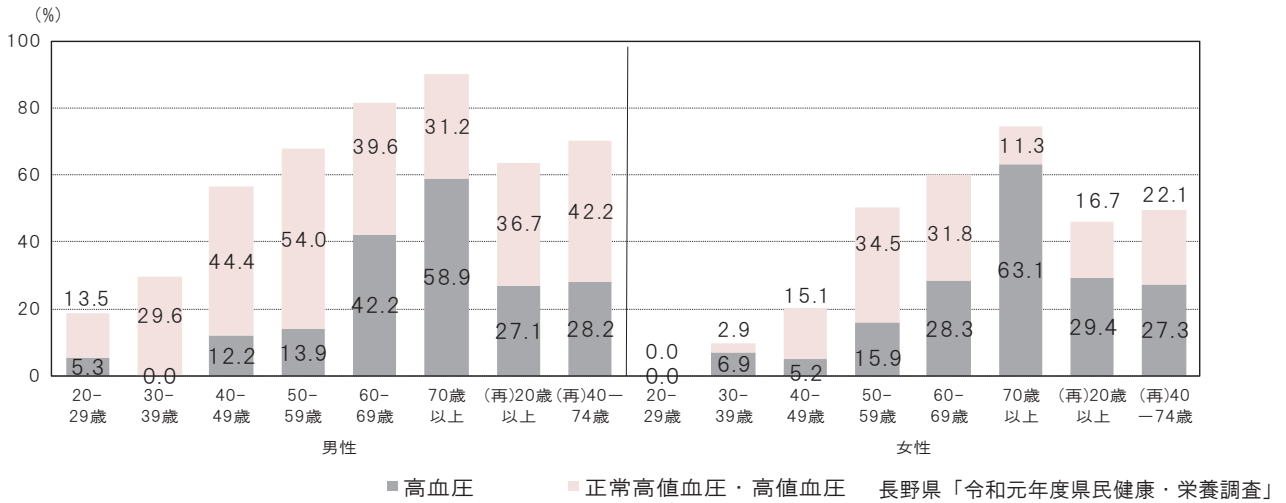
※メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が「強く疑われる人」は、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上に該当し、かつ下記3項目のうち2項目以上に該当する者

- ①HDL コレステロール 40mg/dl 未満、またはコレステロールを下げる薬または中性脂肪を下げる薬を服用
- ②収縮期血圧 130 mmHg 以上、または、拡張期血圧 85 mmHg 以上、または血圧を下げる薬を服用
- ③HbA1c (NGSP 値)6.0%以上、または、血糖を下げる薬を服用またはインスリン注射使用

※メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の「予備群」は、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上に該当し、かつ上記3項目のうち1項目以上に該当する人

- 40歳～74歳の高血圧または、正常高値血圧の人の割合は、男性は70.4%、女性は49.4%であり、2人に1人は高血圧または正常高値血圧となっています。(図4)

【図4】高血圧の状況



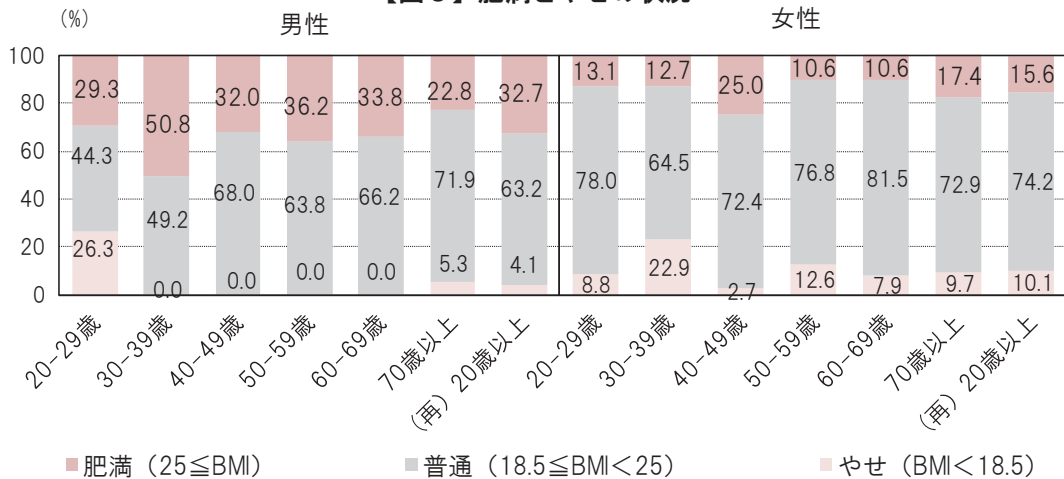
※日本高血圧学会の分類(2019)

正常高値血圧	収縮期血圧 120-129mmHg	かつ	拡張期血圧 80mmHg 未満
高値血圧	拡張期血圧 130-139mmHg	または	拡張期 80-89mmHg 未満
高血圧	収縮期血圧 140mmHg 以上	または	拡張期血圧 90mmHg 以上

#### (4) 肥満とやせ

- 成人男性の3人に1人は肥満、成人女性の10人に1人がやせとなっています。特に男性では30歳代の肥満の割合が高くなっています。(図5)

【図5】肥満とやせの状況

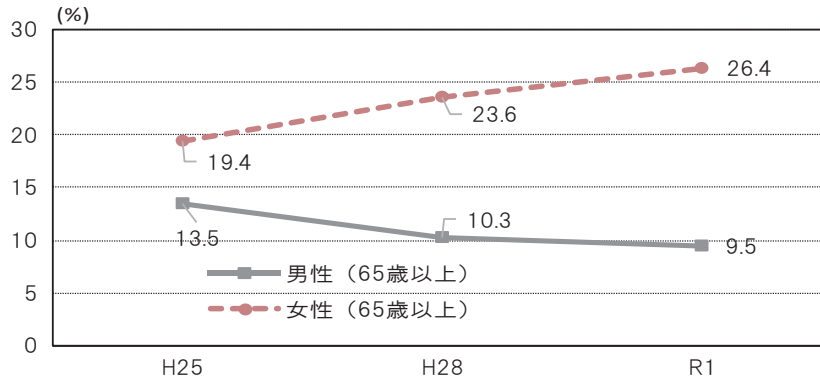


※BMI(Body Mass Index:体格指数)：体重(kg) / 身長(m)<sup>2</sup> 長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

### (5) 高齢者の低栄養

- 「低栄養傾向 (BMI:20 以下) の高齢者」の割合は、女性で増加しています。(図6)

【図6】低栄養傾向 (BMI:20 以下) の高齢者の割合の推移



長野県「県民健康・栄養調査」

- 高齢者では咀嚼力の低下、消化・吸収率の低下、運動量の低下による食事摂取量の低下が起こりやすくなり、フレイルを招く可能性が大きくなります。

## 2 県民の食生活の状況

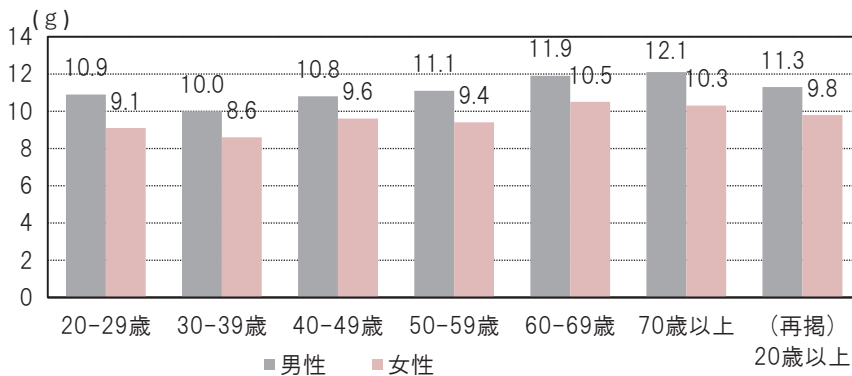
### (1) 食塩摂取量

- 成人1人1日当たりの食塩摂取量は、男性11.3g、女性9.8gであり、男女ともに、近年では摂取量が下げ止まりとなっており、長野県食育推進計画(第3次)の目標値である8gを上回っています。(図7、図9)

また、全国平均と比較して、男女ともに食塩摂取量が多い状況にあります。(図8)

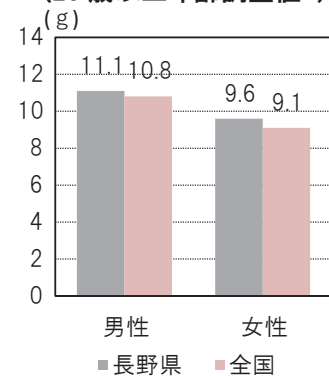
- 「日ごろ塩分を控えるように心がけている人」の割合は、女性では平成22年度(2010年度)からの推移をみると増加しています。(図10)

【図7】1人1日当たり食塩摂取量の平均値



長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

【図8】食塩摂取量の全国平均との比較 (20歳以上年齢調整値\*)

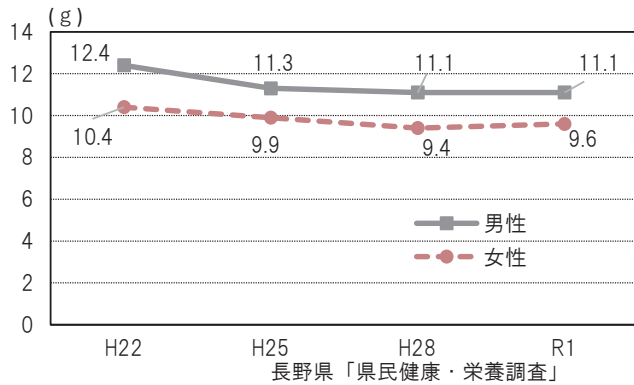


長野県：長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」  
 全国：令和元年国民健康・栄養調査データを基に  
 長野県 健康福祉部で算出

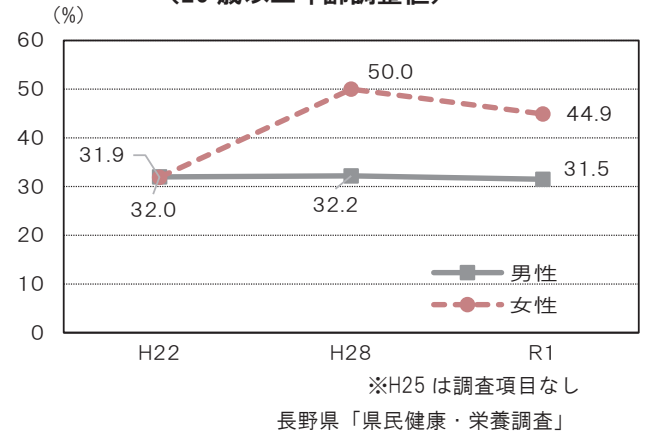
※20歳以上年齢調整値

年齢構成の違いによる影響を除外して比較するため、平成17年国勢調査男女計人口を基準にして年齢調整した値。

【図9】食塩摂取量の推移  
(20歳以上年齢調整値)



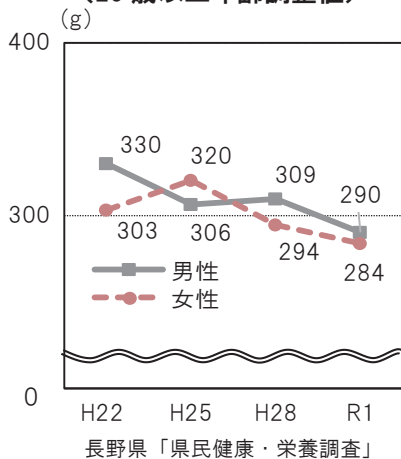
【図10】日ごろ塩分を控えるように心がけている人の割合の推移  
(20歳以上年齢調整値)



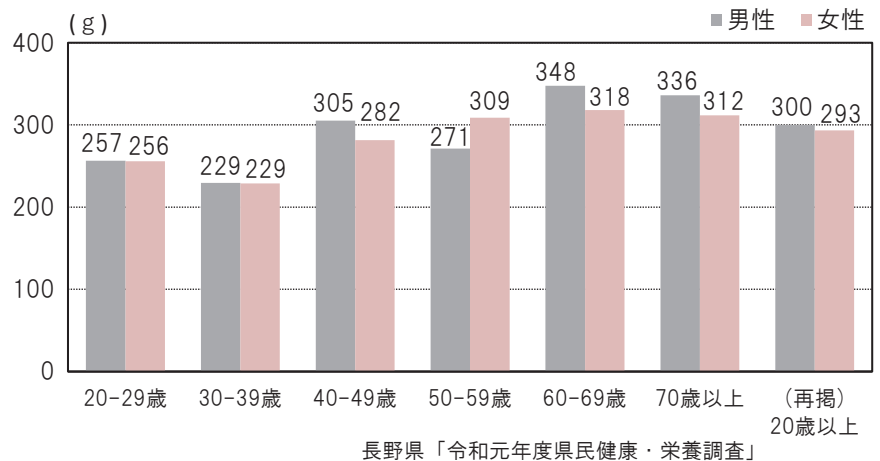
## (2) 野菜摂取量

- 成人1人1日当たりの野菜摂取量は、平成22年度(2010年度)以降、健康日本21(第2次)の目標値である350gを下回っています。また、20歳~50歳代の野菜摂取量が少なくなっています。(図11. 図12)

【図11】野菜摂取量の推移  
(20歳以上年齢調整値)

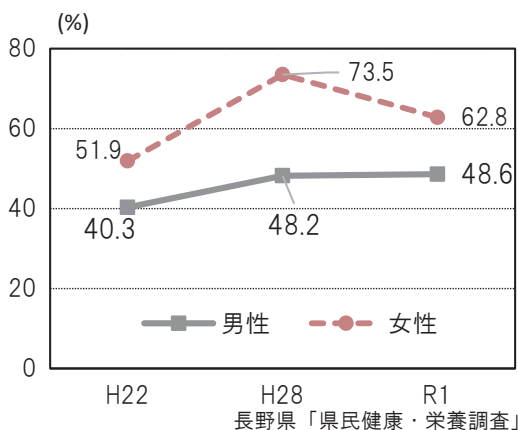


【図12】1人1日当たり野菜摂取量の平均値(再掲)

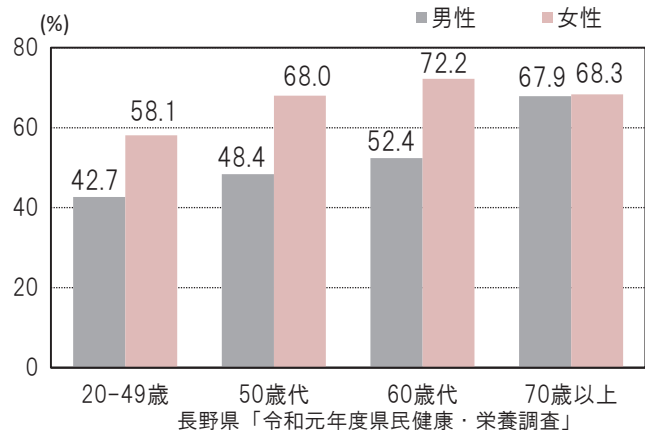


- 「野菜を多く食べる」ことを心がけている人の割合は、平成22年度(2010年度)からの推移をみると男女ともに増加しましたが、「野菜を多く食べる」ことを心がけている人の割合を年代別にみると、20~49歳及び50歳代の男性は、他の年代に比べて少ない状況です。(図13. 図14)

【図13】「野菜を多く食べる」を心がけている人の割合の推移  
(20歳以上年齢調整値)



【図14】「野菜を多く食べる」を心がけている人の割合(再掲)

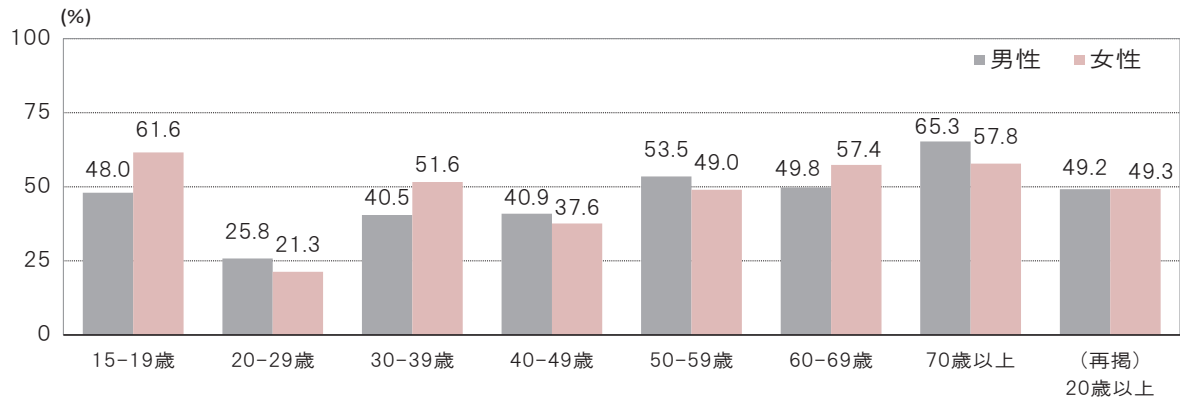




### (3) 食事のバランス

- 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている人」の割合は、男女ともに20歳代で、他の年代に比べて低くなっています。(図15)

【図15】主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上ほぼ毎日の人の割合(15歳以上)(再掲)

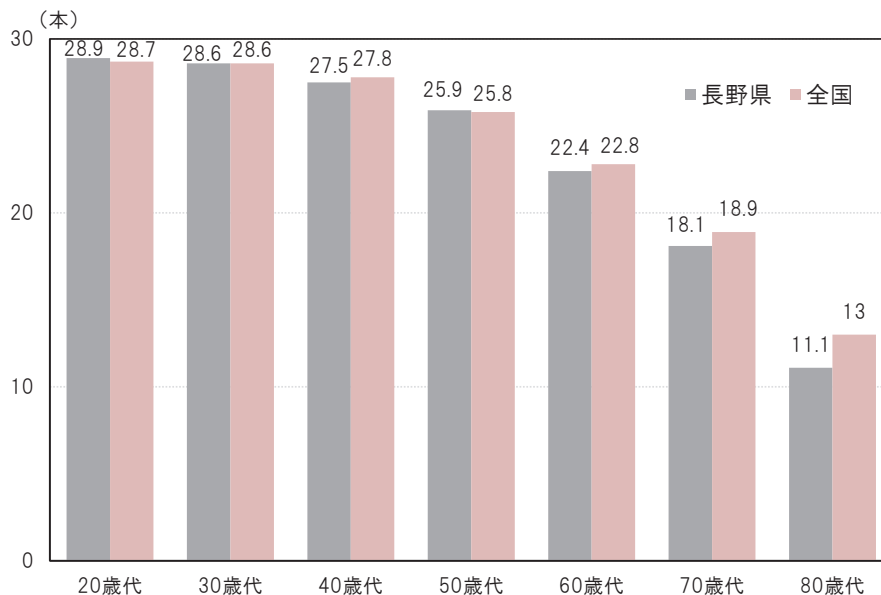


長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

### (4) 噛むことについて

- 成人1人当たりの歯の平均本数は、70歳以降は、全国に比べて少なくなっています。(図16)
- 「何でも噛んで食べられる」人は、全体で79.9%ですが、60歳以降は「一部噛めないものがある」「噛めないものが多い」「噛んで食べられない」という人が多くなっています。(図17)
- 「日頃よく噛むことを意識している人」の割合は、平成25年度(2013年度)から横ばいで推移しています。(図18)

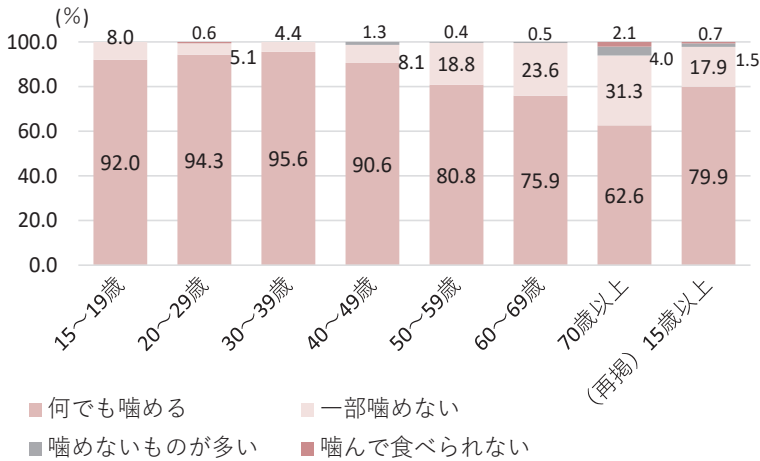
【図16】1人当たりの歯の平均本数



長野県「平成28年度県民歯科保健実態調査」

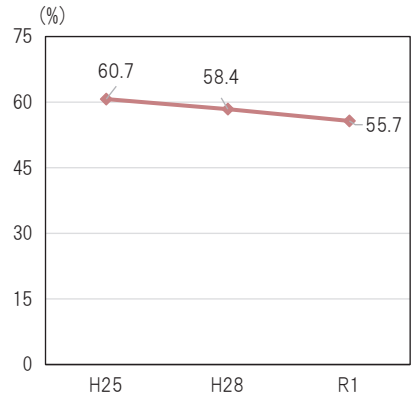


【図17】咀嚼状態別の割合



長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

【図18】日ごろよく噛むことを意識している人の割合の推移

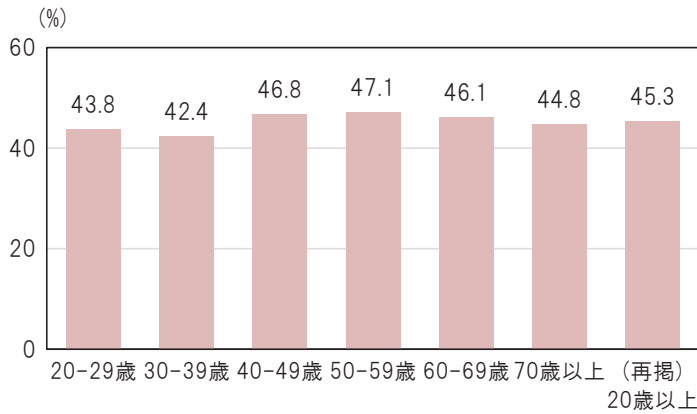


長野県「県民健康・栄養調査」

### (5) 栄養成分表示の活用状況

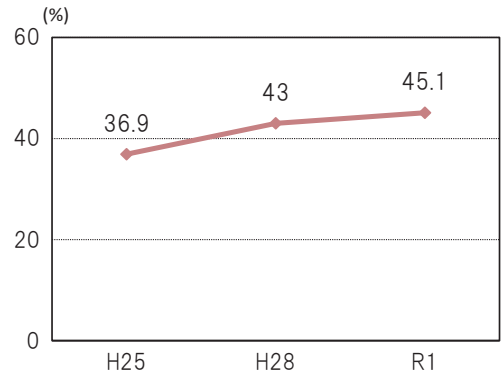
- 食品購入時等に栄養成分表示を活用している人の割合は、45.3%となっています。経年変化を見ると横ばいの状況です。(図19、図20)

【図19】食品購入時等に栄養成分表示を活用している人の割合



長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

【図20】食品購入時等に栄養成分表示を活用している人の割合の推移 (20歳以上年齢調整値)



長野県「県民健康・栄養調査」

## 取組と指標・目標

共働き世帯や高齢世帯の増加、様々な社会情勢の変化とともにライフスタイルも多様化しています。特に、働き盛り世代については肥満や高血圧症等の生活習慣病が高い割合で見られ、その背景には外食や中食を利用する機会が増加している現状や、野菜摂取量の不足や食塩摂取量の過剰など、生活習慣病の原因となる食生活の課題が見られます。

また、高齢期には、咀嚼力の低下や、消化・吸収率の低下、運動量の減少等により食事量が減少しがちであり、エネルギーやたんぱく質が欠乏して低栄養状態に陥りやすくなるため、フレイル<sup>※1</sup>対策が重要です。また、高齢者の多くが何らかの疾患を有していることから、年齢だけでなく個人の状態に応じた必要な栄養が十分摂れるよう「主食・主菜・副菜」を意識した食事を心がけること、口腔状態や嚥下機能に合った食事をするなどが大切です。よく噛むことは、むし歯の予防や消化吸収を助けるなど生活習慣病の予防に重要であり、噛めない食品が増えることは、オーラルフレイル<sup>※2</sup>の兆候として挙げられることから、低栄養を予防するためにもよく噛むことの大切さについて普及啓発する必要があります。

現在、本県の平均寿命は全国トップクラスを維持していますが、さらなる健康長寿を目指すためには、働き盛り世代からの生活習慣病予防と高齢期のフレイル・低栄養予防の必要性を見極めた適切な取組が求められています。

そこで、県民一人ひとりが、年齢や自分の体の状況にあった望ましい食習慣を身につけられるよう、県、市町村、関係機関・団体等の幅広い連携と協力により、ライフステージに特有の健康づくりの取組を引き続き進めるとともに、人の生涯を経時的にとらえた健康づくり（ライフコースアプローチ）を推進します。

### 目指す姿

- 肥満（BMI25以上）とやせ（BMI18.5未満）の人が減少し、適正体重を維持する人が増加します。
- 低栄養傾向（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・予備群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。
- 何でも噛んで食べられる人が増加します。

### 県民の取組として望まれること

- 年齢や自分の身体の状態に合った適正な量や内容の食事を知り、主食・主菜・副菜が揃ったバランスのとれた食事を心がけます。
- 野菜を積極的に摂取し、果物を食べていない人については、適量を摂取するようにします。

#### ※1 フレイル（虚弱）

加齢とともに、心身の活動（筋力や認知機能、社会とのつながりなど）が低下し、生活機能障がいや要介護状態の危険性が高くなった状態。一方で、適切な介入・支援により生活機能の維持・向上が可能とされる状態。

#### ※2 オーラルフレイル

フレイルの1つで、咀嚼や嚥下等の口腔機能低下の前段階を表す「口のトラブル」（むせ、噛めない食品の増加など）

- 高齢者(概ね65歳以上)については、低栄養の予防を意識し適量の主菜(卵類・肉類・魚介類・大豆・大豆製品)を摂ることを心がけます。
- 食品を購入する際には栄養成分表示を活用し、外食や中食を利用する際には、健康に配慮したメニューを選択します。
- 薄味を心がける、調味料の量に気を付けるなどにより、減塩を実践します。
- 歯や口腔の健康づくりに関する正しい知識を習得します。

### 関係機関・団体の取組として望まれること

#### (1) 市町村

- 特定健診・保健指導等の実施により、県民の食生活の改善を図ります。
- 生活習慣病予防のための健康教室や健康相談などを実施します。
- 高齢者のフレイル・低栄養対策について、関係職能団体や食育ボランティア等の関係者と連携しながら正しい知識の周知・啓発、健康的な食事が入手しやすいよう高齢者向けの配食に関する情報提供を行います。
- 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施により、働き盛り世代のメタボ予防から高齢者のフレイル予防まで、効果的かつ継続的に健康づくりを進めます。
- 介護予防のための介護予防教室を開催します。
- 介護予防事業等で、低栄養リスク者の把握や食事支援の介入ができる体制等を関係機関等とも連携しながら整備します。
- 「地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン」を踏まえた健康支援型配食サービス等の実施により高齢者に向けた健康的な食事の普及を図ります。
- 地域の通いの場を活用し、関係機関等との連携によりプレフレイル状態の早期把握等を行うことで、地域高齢者の低栄養予防、フレイル予防を進めます。
- 歯科口腔保健に関する普及啓発や健康教育を実施します。
- 地域における健康づくりのイベント等において食育の普及啓発を進めます。

#### (2) 関係機関・団体

- 食に関する情報の提供や相談を行うため、地域で栄養相談会等を実施します。
- 県民が身体の状態を正しく理解し、生活習慣病予防や介護予防等ができるよう支援します。
- 県民が気軽に血圧や体重を計測できるような機会を増やすとともに、健診の機会を活用して県民に血圧コントロールのための食事の重要性を伝えます。
- 歯科口腔保健に関する普及啓発や健康教育を充実します。
- 事業所の給食施設等において、利用者に対し、健康に配慮したメニューを提供するとともに、減塩につながる具体的な調理方法、野菜の適切な摂取量、手軽な野菜料理レシピなど健康づくりや食育に関する情報を発信します。
- 地域包括支援センター等において通所及び居宅介護などの対象者に栄養スクリーニングやアセスメント等の実施により低栄養予防の取組を進めます。

- 高齢者のフレイル対策について、栄養管理の観点から周知・啓発を図るとともに、オーラルフレイル対策に取り組みます。

### (3) 飲食店・食品関連事業者

- 「野菜たっぷり」や「減塩」、「適量の選択（小盛りの選択等）」など健康に配慮したメニューを提供するとともに、商品やメニュー等食に関する情報提供を行います。
- 加工食品に含まれる食塩の量をできるだけ減らすよう取り組みます。

#### 長野県の取組

##### 《県民運動の展開》

- 市町村や関係機関・団体等と連携し、「信州ACE（エース）プロジェクト※」に取り組みます。
  - ・地域の健康課題を「見える化」し、効果的な一次予防の実践につなげます。
  - ・県民自らが健康づくりを実践して行くために、市町村、企業、団体等と県民の健康課題を共有し、それぞれが連携し取り組む体制づくりを進めます。
  - ・働き盛り世代、若者、高齢者、企業など対象者（ターゲット）に沿った取組を実践します。

##### 《食環境整備の取組》

- 県民が栄養成分表示等を活用できるよう、普及啓発を進めます。
- 県民が健康に配慮した食事を選択できる環境を整えるため、「野菜たっぷり」や「減塩」、「主食の適量の選択（小盛りの対応等）」等の健康に配慮したメニューの提供をする飲食店等を登録し、県民に情報提供します。
- 飲食店・スーパー・コンビニエンスストア等に対して、健康に配慮したメニュー（弁当）の提供ができるよう相談・支援を行います。
- 食品関連業者等が、減塩食品や健康に配慮したメニューの開発など健康寿命の延伸に資する取組を行えるよう支援します。
- 事業所給食において、健康に配慮したメニューが提供できるよう支援します。また、従業員の健康管理に取り組む「健康経営」の視点から、給食部門と健康管理部門との連携強化を支援します。
- 食に関する情報の提供・共有を行うため、市町村管理栄養士や給食施設等の従事者及び企業や関係機関・団体等を対象に会議や研修会を開催します。
- 特定給食施設等において適切な栄養管理を行えるよう研修会や巡回指導を実施します。

##### 《フレイル・オーラルフレイル予防の取組》

- 関係機関と連携して、高齢者の低栄養について周知・啓発し、フレイルの予防に努めます。
- 市町村、関係団体・機関の関係者を対象にフレイル予防に関する検討会等を開催し、専門職の理解を深めるとともに、横連携を強化しフレイル予防の取組支援を行います。
- 保健事業に係る関係者への研修により、高齢期の低栄養予防の取組を推進します。
- 配食事業者及び市町村と連携を図り、高齢者等に対して健康に配慮した食事の提供ができるよう情報提供や意見交換、研修等を開催します。

---

#### ※ 信州ACE（エース）プロジェクト

しあわせな暮らしの基礎となる県民一人ひとりの健康を更に増進するため、長野県の健康課題である脳卒中などの予防を目的に生活習慣の改善に取り組む「県民運動」。Aは「Action（体を動かす）」、Cは「Check（健診を受ける）」、Eは「Eat（健康に食べる）」を表す。

- 歯科口腔保健について、関係機関と連携し、正しい知識の普及啓発等に努めます。
- 経口摂取を維持し低栄養状態に陥ることがないように、オーラルフレイルについて、フレイル対策と連動し、多職種を参集した研修の実施等による普及啓発を図ります。

### 外食や中食でもお店の魅力アップ

外食や中食において「健康な食事」を選択できるように、長野県では飲食店や食品関連事業者と連携し、「野菜たっぷり・塩分控えめ」の健康応援メニューの提供を推進しています。

#### 《信州食育発信3つの星レストラン》

以下の3つの項目すべてに取り組んでいる飲食店を登録

##### ☆ 健康に配慮したメニューの提供（1種類以上）

- ・主食、主菜、副菜が揃っている。      ・エネルギー500kcal～700kcal程度
- ・野菜を140g以上使用                      ・栄養成分を表示
- ・食塩相当量4g未満（できるだけ3gに近づける）

##### ☆ 長野県産食材の利用や長野県の食文化継承の取組を実施

##### ☆ 「食べ残しを減らそう協力店」としての取組を実施

例）小盛りや HALFメニューの導入など



#### 《健康づくり応援弁当（信州ACE弁当）》

以下の2つの基準を満たした弁当を登録

##### ○ 健康に配慮した内容

- ・主食、主菜、副菜が揃っている。      ・エネルギー500kcal～700kcal程度
- ・野菜を140g以上使用                      ・栄養成分を表示
- ・食塩相当量3g未満

##### ○ 長野県産食材の利用



指標・目標の一覧

目指す姿

指 標	現状 (2022)	目標 (2027)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
肥満者 (BMI25 以上) の割合 20～69 歳男性 40～69 歳女性	<2019> 36.2% 15.5%	減少	次期健康増進計画 策定までの暫定と する	県民健康・ 栄養調査
やせ (BMI18.5 未満) の割合 20～39 歳女性	<2019> 16.8%	減少	次期健康増進計画 策定までの暫定と する	県民健康・ 栄養調査
低栄養傾向(BMI20 以下)の高齢 者の割合 65 歳以上男性 65 歳以上女性	<2019> 9.5% 26.4%	減少	次期健康増進計画 策定までの暫定と する	県民健康・ 栄養調査
メタボリックシンドロームが強 く疑われる者・予備群の者の割 合 (40～74 歳) 男性 女性	<2019> 40.3% 9.9%	減少	次期健康増進計画 策定までの暫定と する	県民健康・ 栄養調査
糖尿病が強く疑われる者・予備 群の者の割合 (40～74 歳) 男性 女性	<2019> 20.5% 21.9%	減少	次期健康増進計画 策定までの暫定と する	県民健康・ 栄養調査
高血圧者・正常高値血圧の者の 割合 (40～74 歳) 男性 女性	<2019> 70.4% 49.4%	減少	次期健康増進計画 策定までの暫定と する	県民健康・ 栄養調査
何でも噛んで食べることができ る人の割合	<2019> 79.9%	増加	現状より増加	県民歯科保 健全態調査

県民の取組

指 標	現状 (2022)	目標 (2027)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
主食・主菜・副菜を組み合わせた 食事が1日2回以上の日がほぼ 毎日の人の割合 (20 歳以上)	<2019> 49.3%	80%	県食育推進計画 (第 3次) の目標値を継 続	県民健康・ 栄養調査
成人1人1日当たりの野菜摂取 量	<2019> 297 g	350 g	国第4次食育推進 基本計画の目標値	県民健康・ 栄養調査
果物摂取量が100g 未満の人の 割合 男性 女性	<2019> 64.1% 55.0%	30%未満	国第4次食育推進 基本計画の目標値	県民健康・ 栄養調査
食品購入時等に栄養成分表示を 活用している人の割合 (15 歳以 上)	<2019> 44.2%	60%	県食育推進計画 (第 3次) の目標値を継 続	県民健康・ 栄養調査
成人1人1日当たりの食塩摂取 量	<2019> 10.5 g	8 g 以下	国第4次食育推進 基本計画の目標値	県民健康・ 栄養調査



指 標	現状 (2022)	目標 (2027)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
日頃よく噛むことを意識している人の割合	〈2019〉 56.1%	増加	現状より増加	県民歯科保健実態調査

## 関係機関・団体の取組

指 標	現状 (2022)	目標 (2027)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
特定保健指導実施率	〈2019〉 30.9%	増加	次期健康増進計画 策定までの暫定と する	厚生労働省 調査（特定 健診・特定 保健指導の 実施状況）
利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価、改善を実施している特定給食施設の割合	〈2021〉 70.5%	80%	県食育推進計画（第3次）の目標値を継続	特定給食施設栄養管理報告書
食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む飲食店の増加	〈2021〉 716 店舗	1,000 店舗	県食育推進計画（第3次）及び信州保健医療総合計画（第2次）の目標値を継続	県・長野市調査

## 県の取組

指 標	現状 (2022)	目標 (2027)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
食に関する出前講座の回数	〈2021〉 26 回	増加	現状より増加	健康増進課調査
市町村管理栄養士等への研修会の開催	〈2021〉 10 保健福祉事務所 (46 回) (727 人)	現状維持	各保健福祉事務所にて開催	健康増進課調査
特定給食施設等への研修会の開催	〈2021〉 10 保健福祉事務所 (27 回) (1,440 人)	現状維持	各保健福祉事務所にて開催	健康増進課調査
特定給食施設等への巡回指導回数	263 件			
特定健康診査・特定保健指導に関する研修会の開催	〈2021〉 10 保健福祉事務所 (14 回)	現状維持	各保健福祉事務所にて開催	健康増進課調査
地域における歯科口腔保健活動を実践する者の養成	200 人予定	1200 人	現状を毎年継続	健康増進課調査

※現状値は、本計画策定時の最新値を掲載しました。新型コロナウイルス感染症の影響により事業の中止や縮小があったため、掲載の値は通常時の状況を反映していない可能性があります。計画評価時の解釈には注意が必要です。

※国民の健康づくり運動「健康日本21」を参考に目標値を設定する指標について、本計画策定時には次期健康日本21の目標値が定まっていなかったことから、数値ではない目標を設定しました。指標が公表され次第、本計画に反映させる予定です。

## 第3節 食の循環と地域の食を意識した食育

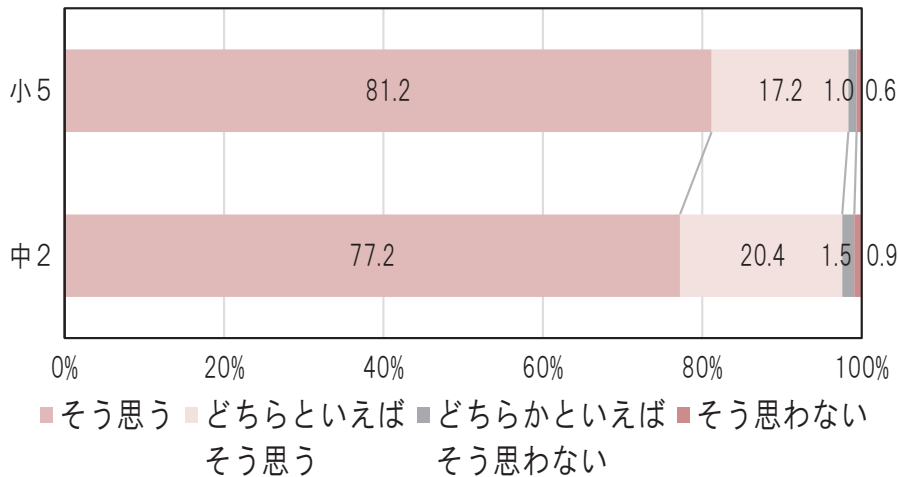


### 現状と課題

#### 1 食への感謝の心

- 食べ物を残すことを「もったいないことだと思う」児童・生徒の割合は、小学校5年生では81.2%、中学校2年生では77.2%となっており、「どちらかといえばそう思う」と回答した割合と合わせると97%を超えています。（図1）

【図1】食べ物を残すことをもったいないと思いますか（再掲）



長野県教育委員会「令和4年度児童生徒の食に関する実態調査」

#### 2 県産農畜産物への関心と地産地消の推進

- 農産物直売所の開設数は、開設者や生産者の高齢化により、減少傾向にありますが、売上高1億円以上の農産物直売所数・売上高は、増加傾向です。（表1、図2）
- 学校給食における県産食材の利用率は、学校関係者と流通関係者との連携、協力により増加傾向にあり（図3）、有機農産物の使用割合（一品以上）は令和3年度（2021年度）28%となっています。（図4） 有機農産物を活用していない理由としては、地域に有機農産物の生産者がいない・納入事業者が有機農産物を取扱っていないが多くなっています。（図5）
- 長野県の食料自給率は、生産額・カロリーベースともに、全国の食料自給率を上回っています。（図6）

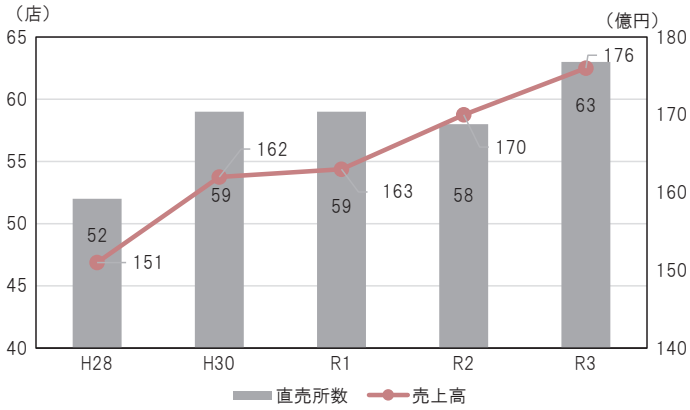


【表1】農産物直売所数

	平成 29.年	30 年	令和元年	2 年	3 年
農産物直売所数（店）	572	555	526	512	502

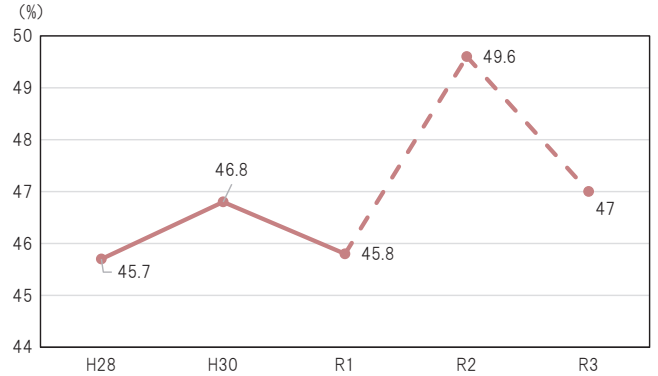
長野県農政部「直売所調査」

【図2】売上額1億円を超える農産物直売所数、売上高



長野県農政部「直売所調査」

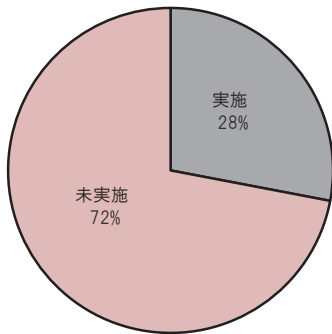
【図3】学校給食における県産食材利用割合（品目ベース）



※ R2 は 2 回調査のところ 1 回のみのため参考値

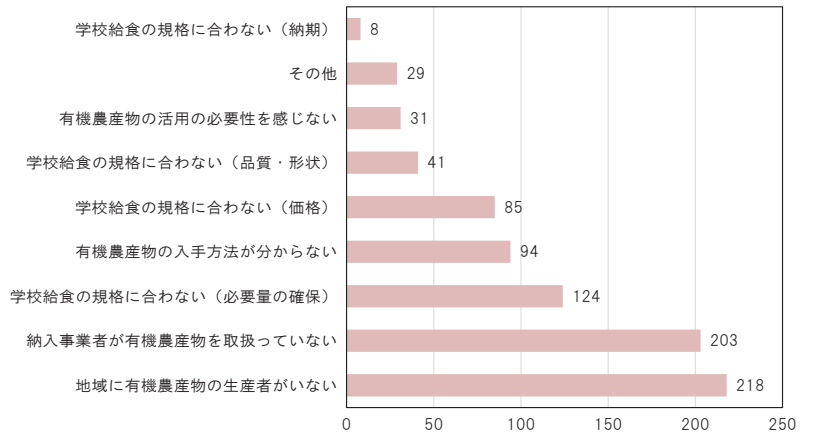
長野県農政部「県産農産物利用状況調査」

【図4】有機農産物を使用した給食を実施した学校の割合（一品以上）



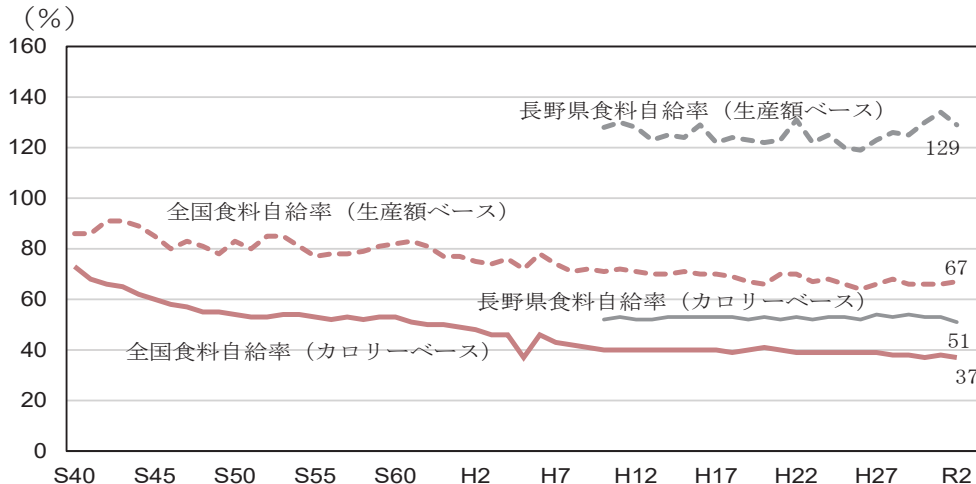
令和3年度 長野県農政部

【図5】有機農産物を活用していない理由（複数回答）



令和3年度 長野県農政部

【図6】食料自給率の推移

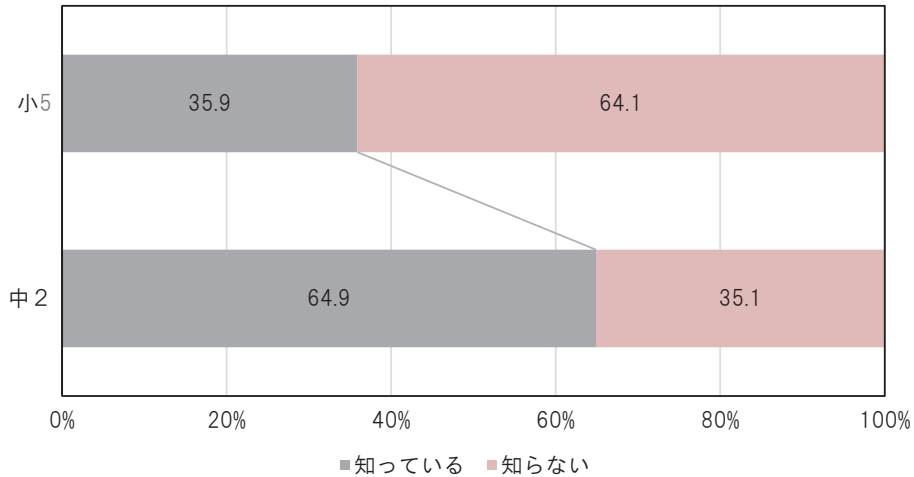


農林水産省「食糧需給表」

### 3 食文化の継承

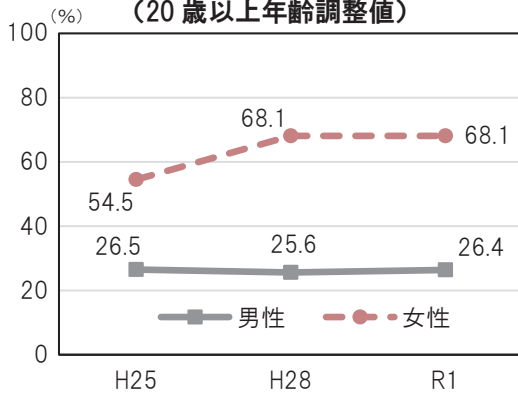
- 小学校5年生の 35.9%、中学校2年生の 64.9%は、長野県や地域の郷土食を「知っている」と答えています。(図7)
- 「作ることができる郷土料理や伝統食が1種類以上ある」人の割合については、平成25年度(2013年度)からの推移をみると横ばいであり、年代別にみると女性は30歳未満で低く、男性はすべての年代において低くなっています。(図8、図9)

【図7】長野県や自分の住んでいる地域で、昔から食べられている料理(郷土食)を知っていますか(再掲)



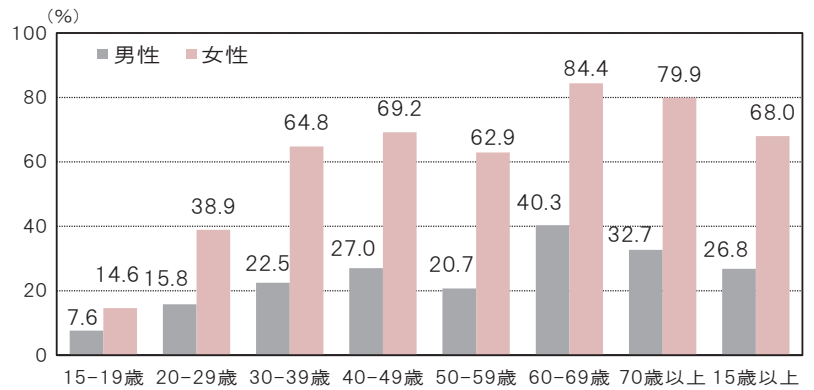
令和4年度長野県教育委員会「児童生徒の食に関する実態調査」

【図8】作ることができる郷土料理や伝統食が1種類以上ある人の割合の推移(20歳以上年齢調整値)



長野県「県民健康・栄養調査」

【図9】作ることができる郷土料理や伝統食が1種類以上ある人の割合

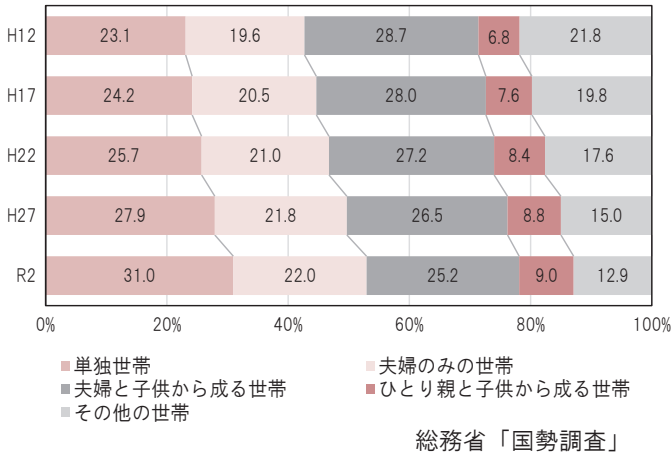


長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

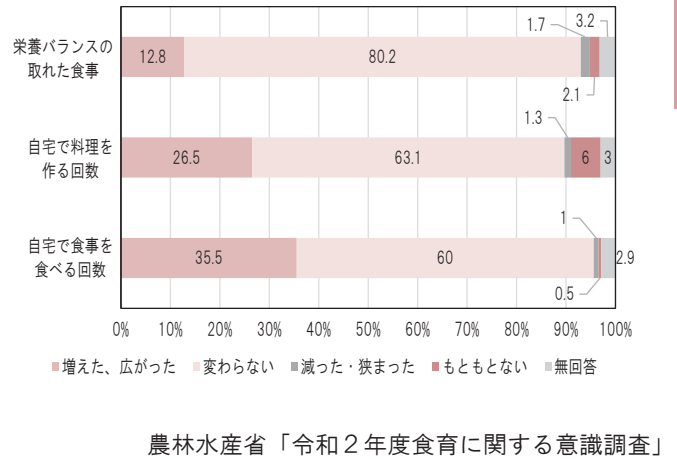
## 4 地域共生の推進

- 世帯構造の変化（単独世帯、夫婦のみ世帯、ひとり親世帯の増加化）による孤独・孤食が増加しています。（図 10）
- 新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、家庭内消費が増大しています。（図 11）

【図 10】一般世帯数における家族累計の推移（再掲）



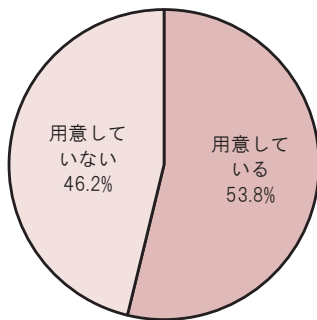
【図 11】新型コロナウイルス感染症の拡大による食生活の変化



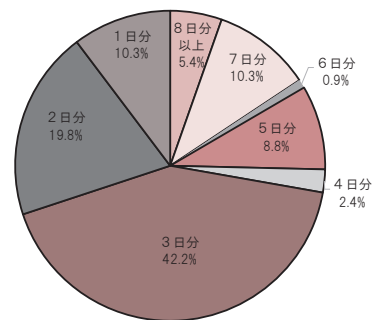
## 5 災害時の対応

- 全国で、災害時に備えて非常食を用意している世帯は 53.8% となっています。（図 12）
- 災害時に 3 日分以上の非常食を備えている割合は 69.9%、1 週間分以上は 15.7% です。（図 13）
- 長野県における非常用備蓄のある特定給食施設の割合は 80.8% です。（図 14）

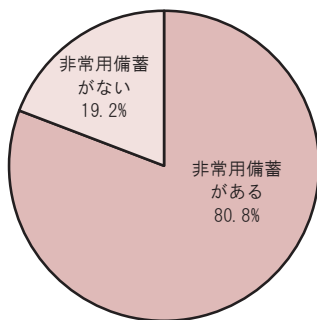
【図 12】災害時に備えて非常用食料を用意している世帯の割合（20 歳以上、全国）



【図 13】用意している非常食の量（20 歳以上、全国）



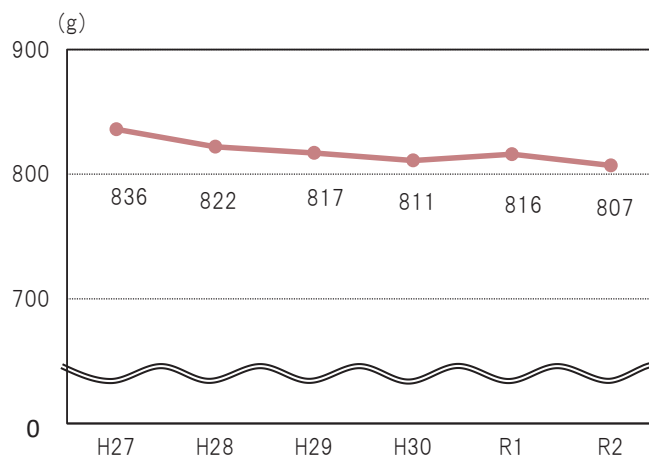
【図 14】非常用備蓄のある特定給食施設の割合



## 6 環境と調和のとれた持続可能な消費行動への配慮

- 「1人1日当たりの一般廃棄物排出量」については、減少傾向にあります。(図15)
- 「食べ残しを減らそう県民運動～e-プロジェクト～」協力店の令和3年度(2021年度)の登録店舗数については、886店舗で堅調に推移しています。(表2)

【図15】1人1日当たりの一般廃棄物排出量の推移



環境省「一般廃棄物処理事業実態調査」

【表2】「食べ残しを減らそう県民運動～e-プロジェクト～」協力店登録数

	平成30年度	令和元年度	2年度	3年度
「食べ残しを減らそう県民運動～e-プロジェクト～」協力店登録数(店舗)	788	868	913	886

長野県環境部

## 取組と指標・目標

本県は、地域ごとに様々な農畜産物が生産されており、郷土食などの食文化が継承されてきましたが、食の外部化やライフスタイルの変化等により、県民が農作業など食料生産の場面に直接触れる機会が減り、日常の食生活を通じて農林水産業等を意識する機会が減少しているほか、地域の食文化を継承する人材や機会が減少しており、地域の食を意識することが難しくなっています。

地域において食が生産者をはじめとした多くの関係者の様々な活動に支えられていること、動植物の命をいただいて成り立つ営みであることを理解し、食に対する感謝の念を深めることを意識して、引続き生産者との交流、農業体験活動や、学校給食等への県産農畜産物の活用、食育ボランティアや関係団体等による郷土食・伝統食講座開催などの取組を推進します。

また、近年の気候変動の影響が顕著になる中、食を持続可能なものとするためには、地産地消など地域の食を意識する中で、食料の生産から消費、廃棄に至るまでの食の循環を意識した長野県版エシカル消費※の実践も重要です。

加えて、頻発している大規模災害に備え、防災知識の普及啓発も重要です。大規模災害発生時には、食料供給の停滞が想定されることから、家庭にあった備えができるよう情報発信を行うとともに、避難所における食を含めた支援体制の整備など、地域関係者と共働した体制づくりも必要です。

さらに、地域に目を向けると、高齢者の一人暮らし、ひとり親世帯、貧困の状況にある子どもの増加及び家庭環境や生活の多様化により、家族との共食が難しい人が増えています。家族との共食は難しいが、共食により食を通じたコミュニケーションを図りたい人にとって、地域等で様々な人と共食する機会を持つことは重要です。

「食」は私たちの命の源であり、その「食」に対する感謝の念や理解を深めるためには県民一人ひとりが食の循環と地域の食を意識した食育の実践が重要であることを踏まえ、おいしく食べることを支える地域や環境を持続可能なものにしていく取組を推進します。

### 県民の目指す姿

- 地域の農畜産物や食文化に関心を持ち、県産農畜産物の利用などによる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。
- 地域で共食したいと思う人が、様々な人と共食する機会を持ちます。
- 社会課題や環境問題を自分事として捉え、エシカル消費の趣旨や意義について理解を深めます。
- 日ごろから災害の発生を意識し、自分の食事は自分で整えられることを基本に知識と技術を学びます。

#### ※ 長野県版エシカル消費

持続可能な社会の実現のため、人・社会・環境・地域などに配慮した消費行動を指す「エシカル消費」に、健康長寿県である本県独自に「健康」もその内容として加えたもの（例：地元の商品を買う・エコな商品を選ぶ・公共交通機関を利用し、少し歩いてお買い物等）。

### 県民の取組として望まれること

- 県内で生産される農畜産物を積極的に購入するよう努めます。
- 地域で行われる食に関する行事に積極的に参加し、食べ物の収穫や、地域の食材を使用した料理や郷土食・伝統食を作り、地域の方と一緒に食べるなどの体験をする機会を持ちます。
- 食生活は、自然の恩恵や食べ物の命の上に成り立つこと、生産者を始めとした多くの人々の苦労や努力によって支えられていることを理解します。
- 買い過ぎ、作り過ぎ、頼み過ぎをなくすなど、限りある資源を大切にするため、資源の循環に配慮し、食品ロスの削減に努めます。
- 一人ひとりが自分にできるエシカル消費を実践することに努めます。
- 災害時に対応できるように、ローリングストック法<sup>※</sup>等を活用し、一人当たり最低でも3日分、可能な限り1週間分程度の食料品等を備蓄します。

### 関係機関・団体の取組として望まれること

#### (1) 市町村

- 関係機関・団体との連携により、子ども達に農産物の生産から収穫、加工、調理、販売までの一連の作業を体験してもらう農業体験の場の拡大を推進します。
- 男性向け料理教室、伝統食料理教室、おやこの料理教室等を開催し、地域に伝わる地域の食文化を伝えるとともに、共食の場を提供していきます。
- 高齢者の通いの場等を活用して、関係機関等と連携し高齢者の孤食に対応するための取組を進めます。
- 関係機関等と連携して、日ごろから地域の災害の特性やこれまでの被災経験を次世代へ継承するため、若い世代や子どもに対する食の面からの防災教育を推進します。
- 食品ロス削減に向け、食に関する情報提供を行います。

#### (2) 関係機関・団体

- 食への関心を高め、農業・農村の役割、地域の食文化、命と健康の尊さなど食に対する感謝の心を深めるために、農業体験等を通じて行う食農教育の充実に取り組みます。
- 食生活改善推進員や農業関係団体、調理師会等において、郷土食や伝統食、県産農畜産物を活用した料理体験教室等の開催を通じて、食文化の伝承に取り組みます。
- 自然豊かな環境で生産された、安全で良質な県産農畜産物の積極的な販売・活用や、有機農業で生産された農産物などマーケットニーズに対応した地場産物の生産に取り組みます。
- 小売業者においては、少量パックでの販売等の食品ロスをなるべく出さない方法での食品の提供に努めます。また、外食産業においては、宴会やパーティー等で消費者にあった量を提供する等、食べ残しが出ない取組に努めます。
- 旅館・ホテル・飲食店等において、県産農畜産物を用いたメニューの考案・活用に努めます。

<sup>※</sup> ローリングストック法

普段の食料品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充する方法

- 共食により食を通じたコミュニケーション等を図りたい人が、地域で様々な世代と共食し、楽しさを実感できる場を提供していきます。
- 災害発生時には、県や市町村等と連携し、避難所等で要配慮者等への食支援を行います。

### (3) 給食施設

- 学校給食や保育所給食等の集団給食において郷土食や伝統食を提供し、地域の食や文化、歴史などの理解を深め、郷土への愛着が持てる取組を実践します。
- 有機農業で生産された農産物など環境にやさしい農業で生産された農産物をはじめとする県産農畜産物の活用と食育活動を行います。
- 学校給食、病院、福祉施設等において、県産農畜産物を用いたメニューを考案・活用し喫食者への普及啓発に取り組みます。
- 災害対応マニュアルの整備(非常食の備蓄、献立表の作成、食事提供に関する訓練の実施等)により、災害時においても帰宅困難者や個別的な対応に応じられるよう取り組みます。

#### 長野県の取組

《地産地消・地消地産の推進等による食文化の継承》

- 学校給食、飲食事業者、宿泊施設、食品製造業者等で使われる食材を県外産から県内産へ「置き換える」食の地産地産<sup>※</sup>の取組を推進します。
- 農業者と給食事業者との調整を図るコーディネーターを配置し、学校給食等での有機農業で生産された農産物など環境にやさしい農業で生産された農産物の利用促進と食育活動の推進を図ります。
- 郷土食や行事食を取り入れた学校給食の献立作業等についての研修を実施します。
- 「おいしい信州ふード」の取組を通じて、地域に伝承されている食べ方等の食文化の継承活動を推進するとともに、県産農畜産物や郷土食・伝統食の魅力を情報発信します。
- 児童・生徒の年間を通じた農業体験や農作業の楽しさを学ぶ学習活動の推進など、食文化の継承のための活動を支援します。
- 農業関係団体等による、地域の特色ある農産物を活用した伝統的な食文化の継承などの取組を支援します。
- 県産農畜産物の活用や、郷土食・伝統食を作る等の食育活動が行えるよう農業者や食育ボランティア等との情報交換及び研修等の機会を設けます。

#### ※食の“地産地産”

地域で生産されたモノを地域で消費する“地産地消”の考え方に加えて、地域で消費するモノやサービスを、できるだけ地域で生産しようという“消費”を起点とした考え方にに基づき、県内で消費する農畜産物について、県外産から県内産へ置き換えを推進する取組



### 第3節 食の循環と地域の食を意識した食育

#### 《地域共生の推進》

- 長野県フードサポートセンター（ふーさぼ）において、フードバンク活動団体等と連携し、生活就労支援センター（まいさぼ）を通じ、生活にお困りの方に対する栄養状態の確保、食育の促進に関する支援を行います。
- 信州子どもカフェや子ども食堂において、食育ボランティアや栄養士等関係職種の参加を支援します。
- 高齢者の孤食に対応するため、市町村等における介護予防等高齢者対策と連携して多世代との交流を含めた地域ぐるみの様々な取組を支援します。

#### 《災害時の対応》

- 被災しても健康に過ごせるよう、バランスよく食事をとるための知識と技術の普及と高齢者、アレルギーを有する方等に配慮した食品を備えておくことの必要性について、長野県栄養士会災害支援チーム（JDA-DAT 長野）など関係機関と連携して普及啓発に取り組みます。
- 給食施設等へ災害対応マニュアルの整備等について様々な機会を通して普及啓発及び取組の促進を行います。
- 温かく栄養にも配慮した食事（副食）を避難者に提供するため、キッチンカー事業者との連携体制を構築します。

#### 《環境と調和のとれた持続可能な消費行動への配慮》

- 農業、歴史、世界の動きと日常の食とを結びつけ、広い視野に立って食の大切さを考える学習を支援します。
- 家庭科や社会科をはじめとした各教科や特別活動の時間などで、食の循環や、食文化、地域の伝統食材や郷土食・伝統食に関して児童・生徒の理解が進むように取り組みます。
- 「消費者大学」や出前講座等において、関係部局と連携しながらエシカル消費の趣旨や意義について理解を含める普及啓発に取り組みます。
- 「食べ残しを減らそう県民運動～e-プロジェクト～」を通じて、家庭や外食時等の食品ロス削減を推進します。
- 食品廃棄物を活用して、新たな価値として生み出した商品の普及を進めることで、食品ロスによる環境負荷軽減を進めます。



郷土の食の伝承

箱膳

昭和30年頃の農家の子ども達は、小学校に入学する年になると「一人前」のしるしとして、自分の箱膳をもらえました。その中にはお茶碗、汁椀、箸などが入っており、ふたを裏返して御膳にしていました。

箱膳の料理は、地元の旬のものを使い、ご飯と味噌汁、おかずは三品と漬物を組み合わせ、一汁三菜を基本とした和食の形をしています。また、食事の最後には、茶碗にお茶やお湯を入れ、漬物できれいにしてから片付けるなど、食器を洗う水を大切にするという環境への配慮もあります。

現在は食育活動で、食への感謝と作法を伝える方法の一つとして活用されています。



具だくさん味噌汁

デジタルアーカイブ

「うちの郷土料理～次世代に伝えたい大切な味～」

農林水産省では、地域固有の多様な食文化の保護・継承を目的として、都道府県別に郷土料理の解説やレシピなどを一元的にデータベース化し、農林水産省ホームページ内で情報発信が行われています。長野県のページには、約30品の郷土料理が掲載されました。

農林水産省ホームページ：

[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/)

食育ピクトグラム

農林水産省では、食育の取組を子供から大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラムを作成しました。多くの人に使用していただくことを目的としており、食育の取組についての情報発信する際に自由にお使いいただけます。



※利用規約等は以下からご確認ください。

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pictgram/index.html#kiyaku>

## 指標・目標の一覧

## 目指す姿

指 標	現状 (2022)	目標 (2027)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
作ることができる郷土料理や伝統食が1種類以上ある人の割合(15歳以上)	<2019> 48.0%	増加	現状より増加	県民健康・栄養調査
食べ物を残すことをもたないことだと思う児童生徒の割合		増加	現状より増加	児童生徒の食に関する実態調査
	小5 81.6%			
	中2 77.2%			

## 県民の取組

指 標	現状 (2022)	目標 (2027)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
1人1日当たりの一般廃棄物排出量	<2020> 807g/人・日	<2025> 790g/人・日	長野県廃棄物処理計画(第5期)の目標値	環境省：一般廃棄物処理事業実態調査
エシカル消費を理解している人の割合	12.8%	40.0%	第3次長野県消費生活基本計画の目標値	県政モニターアンケート調査

## 関係機関・団体の取組

指 標	現状 (2022)	目標 (2027)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む飲食店の増加(県産農産物利用の飲食店、弁当)(再掲)	<2021> 716 店舗	1,000 店舗	県食育推進計画(第3次)及び信州保健医療総合計画(第2次)の目標値を継続	県・長野市調査
売上高1億円を超える農産物直売所の数及び売上総額	63 施設 176 億円	73 施設 186 億円	長野県食と農業農村振興計画の目標値	農産物マーケティング室調査
学校給食における県産食材の利用割合(金額ベース)	69.5%	75%	長野県食と農業農村振興計画の目標値	教育委員会
栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導の平均取組回数	—	月12回以上	第4次食育推進計画	保健厚生課
有機農業で生産された農産物を使用した給食を実施した学校の割合(一品以上)	28%	40%	長野県食と農業農村振興計画の目標値	農産物マーケティング室調査
「食べ残しを減らそう県民運動～e-プロジェクト～」協力店登録数	<2021> 886 店舗	1086 店舗	長野県食品ロス削減推進計画の指標	資源循環推進課調査

指 標	現状 (2022)	目標 (2027)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
信州子どもカフェ設置数・設置市町村数	〈2021〉 159 箇所 46 市町村	270 箇所 77 市町村	長野県子ども・若者支援総合計画	次世代サポート課
住民主体の通いの場の箇所数	〈2020〉 2,474	4,000	第8期長野県高齢者プランの目標値	介護予防・日常生活支援総合事業実施状況調査
災害に備えて備蓄をしている給食施設数	80.8%	増加	現状より増加とする	特定給食施設栄養管理報告書

### 県の取組

指 標	現状 (2022)	目標 (2027)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
地産地消シンポジウムの開催	1 回／年	1 回／年	現状維持	農産物マーケティング室調査
学校給食研究協議会	〈2021〉 実施	実施	現状維持とする	保健厚生課調査
消費者大学・出前講座等の年間受講者	〈2021〉 10,006 人	22,000 人	第3次長野県消費生活基本計画の目標値	くらし安全・消費生活課調査

※現状値は、本計画策定時の最新値を掲載しました。新型コロナウイルス感染症の影響により事業の中止や縮小があったため、掲載の値は通常時の状況を反映していない可能性があります。計画評価時の解釈には注意が必要です。

## 第4節 信州の食を育む環境づくり



### 現状と課題

#### 1 食育推進体制の構築

##### (1) 信州の食を育む県民会議の設置

- 平成18年(2006年)3月の県議会において、「長野県食と農業農村振興の県民条例」が制定され、その中で食育の推進が謳われました。
- 条例制定後、県議会議員が主導して、関係する機関・団体等も含めた「長野県食育推進会議」を設立(事務局:長野県農業協同組合中央会)し、衛生部(現健康福祉部)、農政部、教育委員会も加わり、平成23年度(2011年度)まで長野県における食育推進の主体となってきました。
- この間の平成20年(2008年)3月に、長野県では「長野県食育推進計画」を策定し、長野県食育推進会議と連携・協力して食育に取り組んできましたが、更なる食育の推進を図るため、平成24年(2012年)5月、長野県食育推進会議の趣旨と取組を引き継ぐ形で、「信州の食を育む県民会議」を新たに設置し、県民挙げての食育の推進に努めています。

##### (2) 信州の食を育む県民大会の開催

- 県民の食育への関心を高めるために、平成24年度(2012年度)から県と「信州の食を育む県民会議」の連携により、毎年県下各地で県民大会を開催してきました。(表1)

【表1】信州の食を育む県民大会の開催状況

	平成30年度	令和元年度	2年度	3年度	4年度
開催テーマ	信州の食でつながる、人づくり・地域づくり	「ACE×食育」県民大会	-	-	長野県食育推進計画(第4次)に基づく食育活動の推進に向けて
開催地	松本市	長野市	-	-	長野市

※令和2、3年度は新型コロナウイルス感染症のため中止。

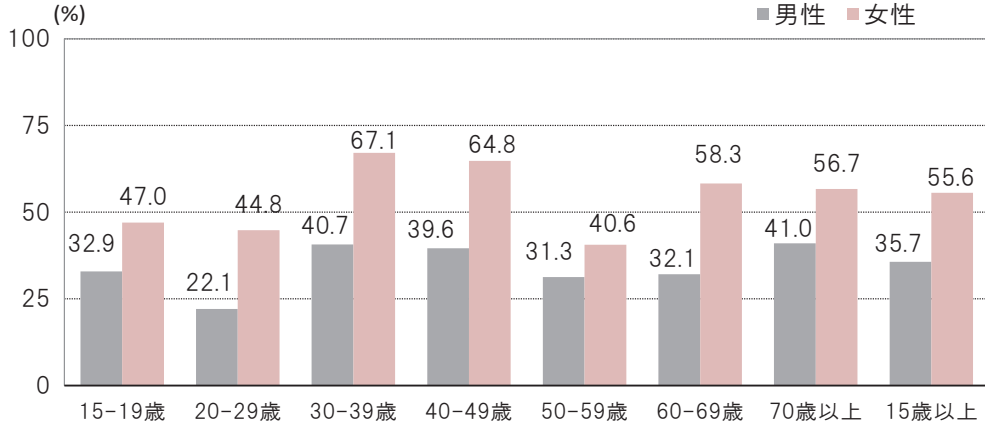
長野県健康福祉部

#### 2 県民運動の展開

##### (1) 県民への普及啓発

- 15歳以上の県民のうち、男性では約4割、女性では約6割が食育に関心を持っていますが、若い世代ほど食育に関心が低い状況にあります。(図1)
- 地域の食育活動の活性化を図るため、県下10圏域において「地域食育フォーラム」を開催し、先進的な食育活動等の発表と関係機関・団体の情報交換を行いました。(表2)

【図1】 食育に関心がある人の割合



長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

【表2】 地域食育フォーラムの開催状況

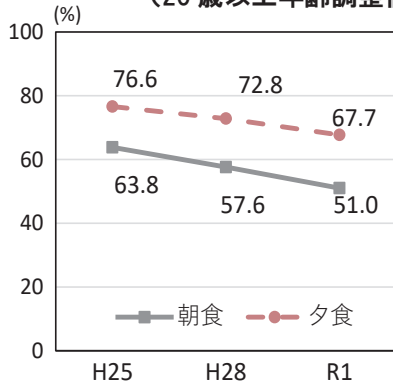
	平成 29 年度	30 年度	令和元年度	2 年度	3 年度
回数(回)	10	10	8	5	9
参加者数(人)	1,312	1,558	864	305	474

令和元年度から令和3年度は新型コロナウイルス感染症拡大による保健所事業縮小のため  
長野県健康福祉部

(2) 家庭における食育の推進（共食について）

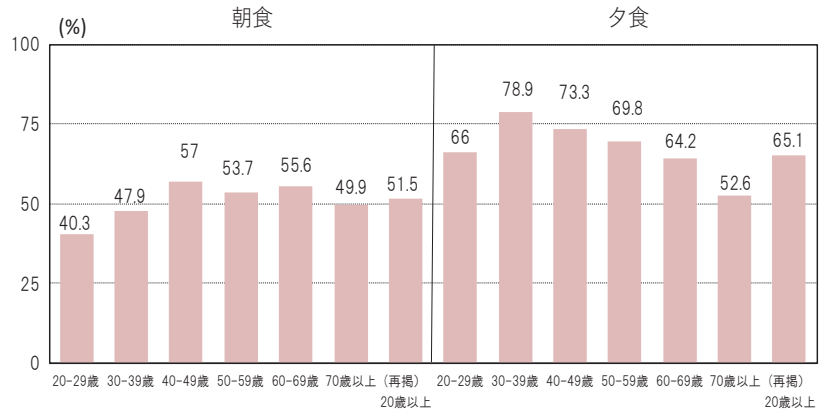
- 食に関する情報や知識、伝統や文化は、従来、家庭を中心に地域の中で共有され、世代を超えて受け継がれてきましたが、社会環境の変化や生活習慣の多様化等により、食に対する意識の希薄化が進み、家庭における食育が難しくなっています。
- 家庭において「家族や友人等2人以上での食事、楽しい食事をする人」の割合は、朝食は約5割、夕食は約7割で、平成25年度（2013年度）から減少傾向にあります。また、朝食では20歳代が、夕食では70歳以上の割合が低くなっています。（図2、図3）

【図2】 家族や友人等2人以上での食事、楽しい食事をする人の割合の推移（20歳以上年齢調整値）



長野県「県民健康・栄養調査」

【図3】 家族や友人等2人以上での食事、楽しい食事をする人の割合（朝食・夕食）



長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

### 3 食育の連携協力体制

- 長野県では、「信州の食を育む県民会議」及び「地域食育連絡会議」において、また市町村では「食育推進会議」などにおいて、食に係る地域の課題について、関係者と情報交換し検討を進めるなど連携を図っています。
  - 飲食店や宿泊施設等と連携して平成22年度（2010年度）から「健康づくり」「地産地消・食文化の継承」「環境への配慮」の3つの取組を実践し、総合的に食育に取り組んでいる店舗等を「信州食育発信3つの星レストラン」として登録しています。さらに、平成26年度（2014年度）からはスーパーやコンビニ等で販売される弁当についても「健康づくり」「地産地消・食文化の継承」の基準を満たす場合に「健康づくり応援弁当」（信州ACE（エース）弁当）として登録しています。（表3）
- 県民が、普段の生活の中で、一人ひとりに適した食事を選択でき、地域でとれた農畜産物を食べられる飲食店や宿泊施設を拡大することにより、食育が実践できる環境を整備するとともに、県民の食育への関心を高める取組を進めています。
- 医療機関や福祉施設、事業所、保育所、学校等の給食施設においても、食に関する教室の開催や、献立表・食育だより等を活用して栄養成分や食文化に関する情報を提供するなどの取組を進めています。

【表3】健康に配慮したメニューの提供を行う飲食店及び販売店（単位：店舗）

	平成29年	30年	令和元年	2年	3年
飲食店	116	132	163	158	164
スーパー・コンビニエンスストア	715	717	719	657	516

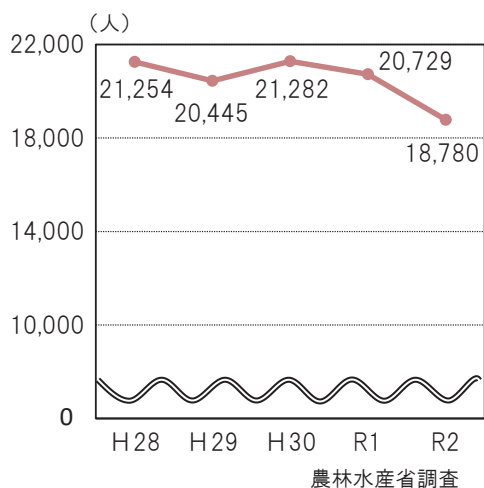
長野県健康福祉部

### 4 食育推進のための人材育成

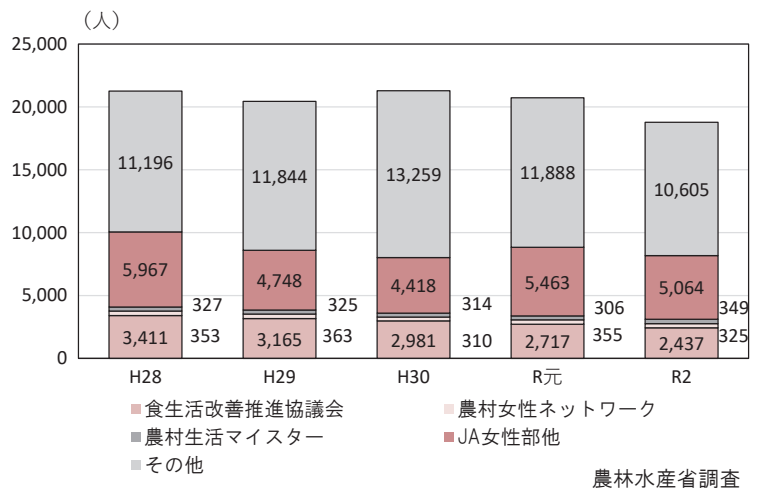
#### (1) 食育ボランティアの育成と活動の促進

- 食育ボランティアの数は、人口減少と各団体の高齢化による後継者不足に加え、新型コロナウイルス感染症の影響等により減少しています。（図4、図5）

【図4】食育ボランティア数の推移



【図5】食育ボランティアの内訳推移





## (2) 食育の専門知識を有する人材の育成と活動

- 県では、食育関連事業に携わる管理栄養士等や、食に関する業務を行う給食施設関係者等を対象とした研修会を開催し、それぞれの専門的立場から食育に取り組む人材の育成に努めています。(表4)

【表4】管理栄養士等及び給食施設関係者の研修会開催状況(回数、参加人数等)

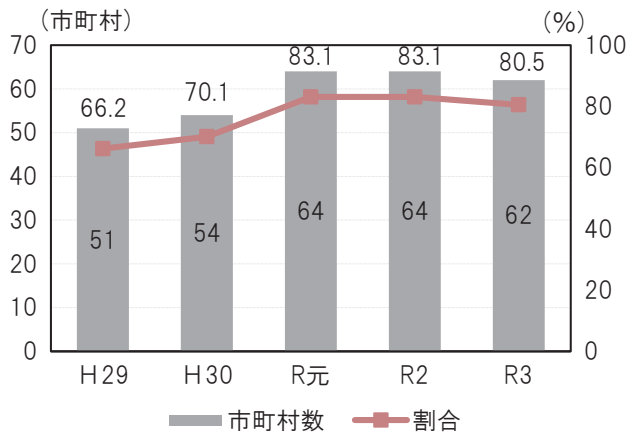
		平成29年度	30年度	令和元年度	2年度	3年度
市町村管理栄養士等への研修会	回	72	71	62	56	46
	人	954	1,154	1,136	622	727
特定給食施設*従事者等への研修会	回	38	42	41	34	27
	人	2,316	2,305	2,388	630	1,440

\*特定給食施設：健康増進法に基づく特定の者に対し継続的に1回100食、1日250食以上の食事を提供する給食施設  
長野県健康福祉部

## 5 市町村食育推進計画の作成状況と連携

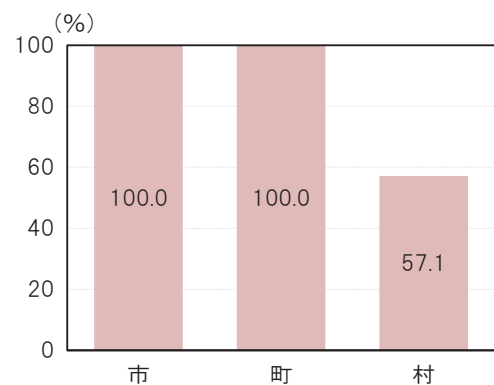
- 令和3年度(2021年度)に食育推進計画を策定している市町村数は62で、全市町村での策定に至っていません。特に人口規模が小さい村における策定割合が低くなっています。(図6、図7)

【図6】市町村計画の策定割合・市町村数の推移



農林水産省調査

【図7】市町村計画の市町村別策定割合



令和3年度 農林水産省調査

## 6 安全な食品の提供と食品表示

- 食品衛生法に基づき、長野県食品衛生監視指導計画を毎年度策定し、食品事業所への立入検査、流通食品等の検査、食品衛生講習会等を実施し、食品の安全性の確保と適正表示の確保を図っています。(表5)

【表5】立入検査件数と食品検査件数の実績(単位：%)

	平成29年	30年度	令和元年度	2年度	3年度
食品取扱い施設の立入検査 (計画に対する実績%)	109.9	106.5	116.2	70.0	80.7
流通食品の検査 (計画に対する実績%)	98.3	90.3	89.2	71.1	66.6

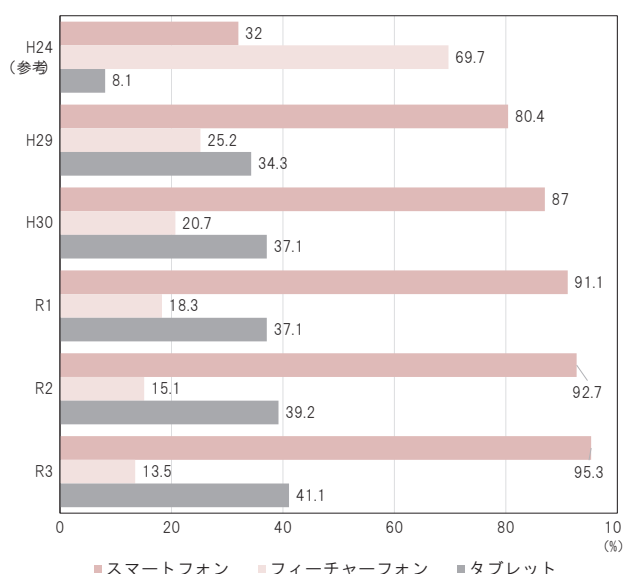
長野県健康福祉部



## 7 新しい生活様式・デジタル社会への対応

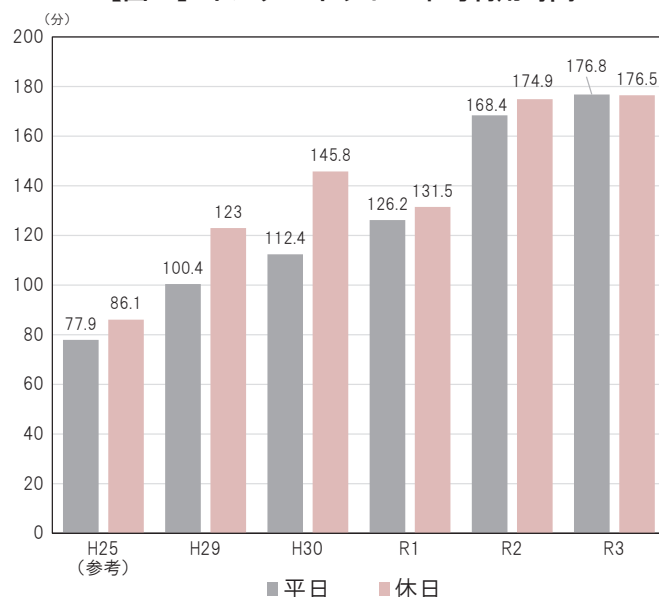
- スマートフォンの利用率は9割を超え、インターネットの利用時間も年々増加しています。(図8、9)
- 新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、家庭内消費が増大しています。(図10)
- 新型コロナウイルス感染症拡大による感染対策として黙食やマスク会食等多様な食事方法が生まれています。
- 新型コロナウイルス感染症の長期的な流行により対面での料理教室やイベント等での試食の機会が減少するなど直接伝達する機会が困難であった中でも、望ましい食生活や家庭での郷土料理の調理方法等について理解を深めるとともに、作る楽しみを味わえるよう、ICTを活用した情報発信など工夫した取組が行われています。

【図8】モバイル機器等の利用率



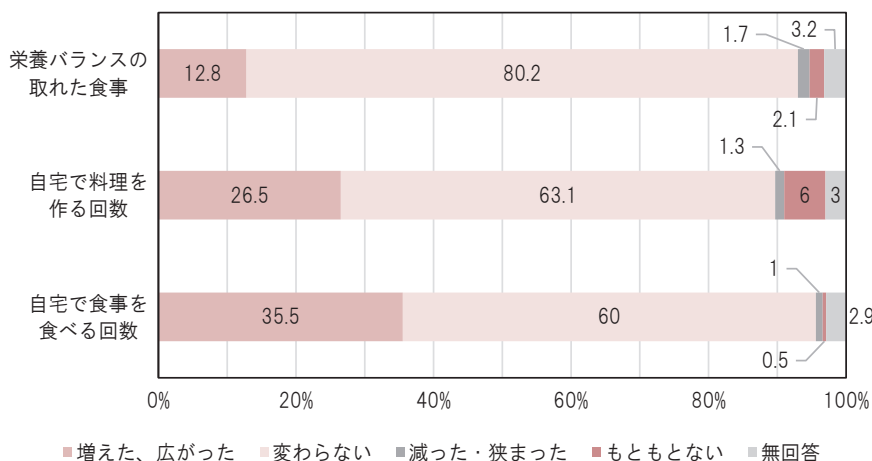
総務省「令和3年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査」

【図9】インターネットの平均利用時間



総務省「令和3年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査」

【図10】新型コロナウイルス感染症の拡大による食生活の変化(再掲)



農林水産省「令和2年度食育に関する意識調査」

※フィーチャーフォン

スマートフォン以外の携帯電話。

## 取組と指標・目標

県民が生涯にわたって健全な食生活を営み、ゆたかな人間性を育むためには、県民一人ひとりが今以上に食育に関心を持つとともに、様々な機会を通じて食育に関する取組を実践できる環境整備と食育を実践する体制づくりが必要です。

家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、食育の原点でもあり、家庭は食育を実践する大切な場であることから、家族との共食を可能な限り推進していきます。

本県においては、食育ボランティア活動が活発に行われてきたという特長があります。県民運動としての食育を推進するためには、地域において様々な食育体験の場を提供できる食育ボランティアが不可欠です。県民が食育ボランティアとして活動できるよう、参加のきっかけとなる仕組みづくりや働きかけを行うほか、養成・育成講座等を開催する必要があります。

あわせて、地域において関係機関や団体が協力して活動することを通じ、地域全体の食育に対する意識を高めるとともに、それぞれの機関・団体が行っている効果的な取組を県下に普及し、幅広くかつ一貫性のある食育活動への理解を深め、展開していくことが重要です。

さらに、私たちの食生活は、食品の安全という基盤の上に成り立っていることを理解するとともに、食品の安全性や情報に関する正しい知識を得ることが必要です。県民が食品の安全性について正しく理解し、適切に食品を選択する力を身に付けることができるよう、食品の安全性に係る情報や食品表示について機会をとらえて普及啓発の取組を推進します。

食育がより多くの県民による主体的な運動となるためには、ICT やデジタル化の進展を踏まえ、デジタルツールやインターネットも積極的に活用していくことが必要です。その一方で、SNS の普及等により、食に関する様々な情報があふれ、信頼できる情報を見極めることが難しいといった状況も存在します。

すべての人が、食に関する知識と選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができるよう、県や市町村、食育ボランティア団体などの関係機関・団体等が連携を強化し、様々な機会を通じて県民に働きかけ、県民とともに食育を推進する体制づくりを進めます。

### 県民の目指す姿

- 県民が食育に関心を持っています。
- 食育ボランティアの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に取り組めます。
- 食品に関する信頼できる情報に基づき、適切な判断をし、健全な食生活を行うことのできる知識を持ちます。

### 県民の取組として望まれること

- 食に関する行事やイベントなどに積極的に参加します。
- 食育ボランティアに参加します。
- 食に関する体験実践活動に参加します。
- 食品の安全性に関する正しい情報を得られるような場に参加します。
- 食品の表示を見て、自分が求める食品を適切に選ぶようにします。
- 「新たな日常」においても不確かな情報に左右されることなく、食に関する情報を主体的、合理的に判断し、適切に行動します。

### 関係機関・団体の取組として望まれること

#### (1) 全機関・団体

- 行政・関係機関が連携して食育活動を展開します。
- 「食育月間」(6月)、「健康増進普及月間」(9月)、「食育の日」(毎月19日)、家庭の日(毎月第3日曜日)、栄養の日(8月4日)等に合わせた普及啓発を行います。また、報道機関の協力を得て、食育関係のイベントや研修会等をPRします。

#### (2) 市町村

- 計画的かつ総合的に食育を推進するため、市町村の実情に応じた食育推進計画を策定します。
- 地域における食育を進める上での課題等を共有し、連携を深めるための協議・検討の場を設けます。
- 食生活改善推進員等の食育ボランティアの養成及び育成を行います。
- 市町村が把握する食育ボランティアの情報を保育所・幼稚園・学校等へ提供するなど関係者が連携・協力できよう支援します。
- 食育に関わる団体や関係機関、食育ボランティアと連携した食育活動を行います。
- 食育ボランティアによる地域での食育活動を支援します。

#### (3) 保育所・幼稚園・認定こども園・学校等

- 食育推進に関する計画を見直しながら、計画的に食育活動に取り組みます。
- 関係機関や地域の農業関係者等と連携した食育活動に取り組みます。
- 食に関する体験活動を実施します。

#### (4) 関係機関・団体

- それぞれの団体の長を生かした活動により、学校や市町村等と連携して食育を推進します。
- 関係機関・団体相互の情報交換を活発にし、連携・協力した普及啓発を行います。

- 県内の養成施設において、食育の専門知識をもった管理栄養士・栄養士・専門調理師<sup>※1</sup>・調理師等食育指導者となる人材を養成します。
- それぞれの関係機関や団体が行っている食育の成果を発表したり、意見交換の場を設けることにより、効果的な事例を共有し食育の取組を発展させます。
- 子どもから高齢者までが集う地域住民の交流の場を設け、県民の食育活動への理解を深めます。
- 食品関連事業者においては、HACCP<sup>※2</sup>による衛生管理を実施し、安全な食品の提供と適正表示の順守に努めます。

### 長野県の取組

#### 《推進体制の構築と県民運動への展開》

- 県の関係部局が連携し、食育推進施策を展開します。
- 食育に関する効果的な取組を共有するため、「信州の食を育む県民会議」等において関係機関・団体等と県民の食育推進について検討します。
- 「信州の食を育む県民大会」及び10圏域ごとに「地域食育フォーラム」を開催し、県民の食育に関する様々なテーマについて県民へPRします。
- 10圏域ごとに地域における食育推進のための課題等の共有、連携を行うための「地域連絡会議」を開催します。
- 県内で行われている関係機関・団体等の活動等の情報収集を進め、県民に向けて、その情報を発信します。
- 食育推進に関する施策の企画立案、効果的な実施の検討及び評価の基礎資料とするため、県民健康・栄養調査等を実施し、県民の食育に関する意識や実態を把握します。
- 市町村や学校等（保育所、幼稚園、学校）における食育推進計画の策定を支援します。

#### 《関係機関・団体との連携による取組》

- 市町村及び関係機関・団体が協働した食育活動が広がるよう支援します。
- 市町村や旅館・ホテル、飲食店等の関係者と連携し、「おいしい信州ふーど」SHOPを情報発信拠点として信州の食の魅力を発信する環境づくりに取り組みます。
- 飲食店や宿泊施設等と協力・連携し、総合的に食育に取り組む「信州食育発信3つの星レストラン」を増やし、SNS等を活用しながら食育の情報を効果的に発信します。
- 地域の飲食店や食品関連業者等の連携による健康に配慮した食事や地域の食文化を反映させた食事を入手しやすい食環境づくりを支援します。

#### ※1 専門調理師

調理師の資格を持ち、一定の実務経験を経た者で、調理師法の第8条の3に基づいて実施される調理技術審査に合格した者。

#### ※2 HACCP

食品の製造過程で衛生管理を行う上での重要なチェックポイントを定め、このチェックポイントを確認することにより、最終製品の安全性を保障するシステム。

《人材育成と活動の促進》

- 食生活改善推進員の養成講座の開催を支援します。
- 長野県農村生活マイスターを認定し、活動の一環として食育活動を積極的に推進します。
- 食生活改善推進員等の食育ボランティアの資質向上のための研修等を開催します。
- 食育ボランティアや食に関する様々な資格を持ち、食育活動を実施している方々に対し、食育に関する情報を提供するなど活動を支援します。
- 食育ボランティアの活動状況を把握し、その情報を保育所や幼稚園、学校、市町村等に提供します。
- 食育に関わる専門職の研修会を開催するなど活動を支援します。

《食品の安全に係る取組》

- 長野県食品衛生監視指導計画に基づき以下の取組を実施します。
  - ・食品関係施設の監視指導と県内で生産・製造・加工された食品及び県内に流通する食品等の検査
  - ・HACCPによる衛生管理について、食品関係施設に対する指導、助言
  - ・食品の安全性に関する関係者の相互理解の推進と県民への情報提供
- 食品表示関係法令に基づき適切な表示をするよう、食品関係施設を指導します。

《新しい生活様式・デジタル社会への対応》

- デジタル技術の活用がより一層進む中で、食育を展開するうえでも、SNS活用やインターネット上でのイベント、動画配信など、ICTを活用した情報発信の取組を推進します。
- デジタル技術を活用できる食育関係者の育成を進めるとともに、デジタル化に対応することが困難な環境にいる県民に十分配慮した情報提供の工夫を推進します。

**HACCP対応の新しい「食の安心・安全・五つ星事業」**

食品衛生協会の会員である食品等事業者が、安心して安全な食品を消費者に提供するため、新しく食品衛生法で定められた食の安全管理方法である HACCP 方式に沿って、特に重要な五つの衛生管理項目を協会の指導員が点検し、実施できている店舗にはプレートやフラッグを掲示して、消費者に対して食の安全管理に対する PR を行うとともに、消費者が食事をしたり、食品を購入する際の店を選ぶ目安となるよう実施している事業です。

**※食品衛生対策重点5項目**

- ☆ 従事者の健康管理実施
- ☆ 食品衛生講習会受講
- ☆ 衛生害虫等の駆除対策実施
- ☆ HACCP 対応  
食品衛生管理記録実施
- ☆ 食品賠償責任保険加入

(公益社団法人日本食品衛生協会より)



## 指標・目標の一覧

## 目指す姿

指 標	現状 (2022)	目標 (2027)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
食育に関心がある人の割合 (15歳以上)	〈2019〉 46.0%	60%	県食育推進計画 (第3次)の目標 値を継続	県民健康・ 栄養調査
食育ボランティア数	〈2020〉 18,780人	現状維持	現状維持とする	農林水産省 調査
市町村食育推進計画の策定割合 (再掲)	〈2021〉 62市町村 (80.5%)	100%	国第4次食育推 進基本計画の目 標値	農林水産省 調査

## 県民の取組

指 標	現状 (2022)	目標 (2027)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
圏域ごとの地域食育フォーラム の参加人数	〈2021〉 474人	増加	現状より増加	健康増進課 調査

## 関係機関・団体の取組

指 標	現状 (2022)	目標 (2027)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
食育に関する計画を策定している 保育所の割合(再掲)	〈2021〉 100%	100%	現状維持とする	こども・家 庭課調査
食育に関する計画を策定している 幼稚園の割合(再掲)	〈2021〉 100%	100%	現状維持とする	私学振興課 調査
食育に関する計画を策定している 小・中学校の割合(再掲)	〈2021〉 100%	100%	現状維持とする	学びの改革 支援課 保健厚生課
食生活改善推進協議会の設置市町 村数	48市町村	現状維持	現状維持とする	健康増進課 調査

## 県の取組

指 標	現状 (2022)	目標 (2027)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
信州の食を育む県民会議の開催	〈2021〉 年1回	年1回	現状維持とする	健康増進課 調査
信州の食を育む県民大会の開催	〈2021〉 年1回	年1回	現状維持とする	健康増進課 調査
圏域ごとの地域連絡会議の開催	〈2021〉 0.9回/圏域	1回/圏域	各保健福祉事務 所1回/年開催	健康増進課 調査
圏域ごとの地域食育フォーラム の開催	〈2021〉 0.9回/圏域 (474人)	1回/圏域	各保健福祉事務 所1回/年開催	健康増進課 調査



第4節 信州の食を育む環境づくり

指 標	現状 (2022)	目標 (2027)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
食生活改善推進員研修会(リーダー研修会)養成講座	〈2021〉 保健福祉事務所 各1コース	現状維持	現状維持とする	健康増進課 調査
長野県農村生活マイスターの認定 者数	13人	15人	「長野県食と農業 農村振興計画」の 目標値	農村振興課 調査
市町村管理栄養士等への研修会の 開催	〈2021〉 10保健福祉事務所 (46回) (727人)	10保健福祉事務所	各保健福祉事務 所で実施	健康増進課 調査
特定給食施設等への研修会の開催  特定給食施設等への巡回指導回数	〈2021〉 10保健福祉事務所 (27回) (1,440人)  263件	現状維持	各保健福祉事務 所で実施	健康増進課 調査
食品取扱い施設に対する立入検査 件数	〈2021〉 計画に対する 実施率 80.7%	計画に対し 100%の 実施率	現状維持とする	食品・生活 衛生課
県内流通食品の検査件数	〈2021〉 計画に対する 実施率 66.6%	計画に対し 100%の 実施率	現状維持とする	食品・生活 衛生課
メールによる食品衛生情報発信 事業の登録者数	〈2021〉 370事業所 4,368名	2021年度 実績に対し 100%以上の 登録者数	現状維持とする	食品・生活 衛生課

※現状値は、本計画策定時の最新値を掲載しました。新型コロナウイルス感染症の影響により事業の中止や縮小があったため、掲載の値は通常時の状況を反映していない可能性があります。計画評価時の解釈には注意が必要です。