

信州の食でつながる、 人づくり・地域づくり

—長野県食育推進計画(第3次)—

概要版



長野県



基本理念

信州の食でつながる、人づくり・地域づくり

※生涯にわたる心身の健康増進と豊かな人間形成を育むための「人づくり」と、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」を理念としています。

食育とは

生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を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人間を育てることです。(食育基本法より)

なぜ食育？

長野県では、県民一人ひとりが健全な食生活を実践するとともに、食文化を継承できるよう、家庭、学校、生産者、食育ボランティア、地域などの関係者の参画と協働により、県民の食育を進めてきました。

しかし、「食育」に関心がある若い世代の割合が低いことや、働き盛り世代の生活習慣病予防のための食生活の実践、家庭や地域における共食^{*}の推進、郷土食・伝統食の継承、食品ロスの削減など、引き続き取り組むべき課題は多く、これらへの積極的な対応が求められています。

食育計画って何？

県民が生涯にわたり健全な食生活を営み、豊かな人間性を育むために、長野県の食育の「目指すべき姿」を明らかにするとともに、県民、関係機関・団体、県の役割を明確にした計画です。

計画期間は？

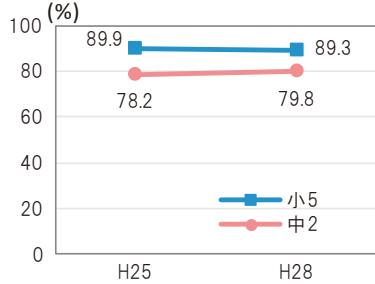
2018年度を初年度とし、2022年度を目標年度とする5年間の計画です。

※共食とは・・・家族や友人や地域の人など「誰かと一緒に食べること」。食事を食べる以外にも、献立を考えたり、一緒に料理を作ることも含まれます。

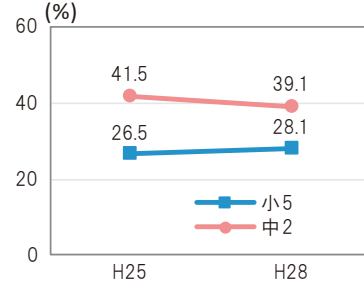
家庭での共食

共食が楽しいと思う児童・生徒は小5で約9割、中2で約8割です。ひとり又は子どもだけで朝食を食べる児童・生徒の割合は小5で約3割、中2で約4割です。

共食が楽しいと思う児童・生徒の割合(※1)



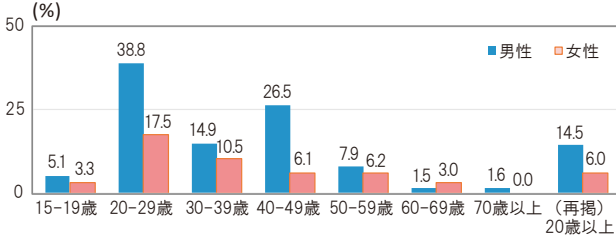
ひとり又は子どもだけで朝食を食べる児童・生徒の割合(※1)



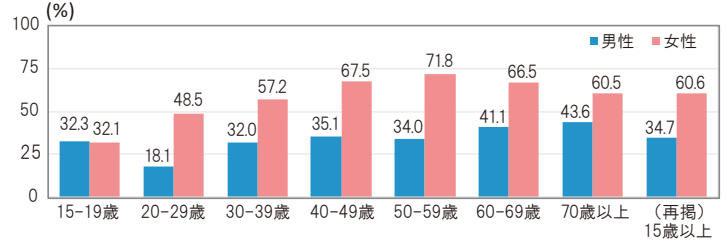
若い世代の食

若い世代は、「朝食を欠食した人」の割合が高く、「食育に関心がある人」の割合は低くなっています。

朝食欠食した人の割合(15歳以上)(※2)



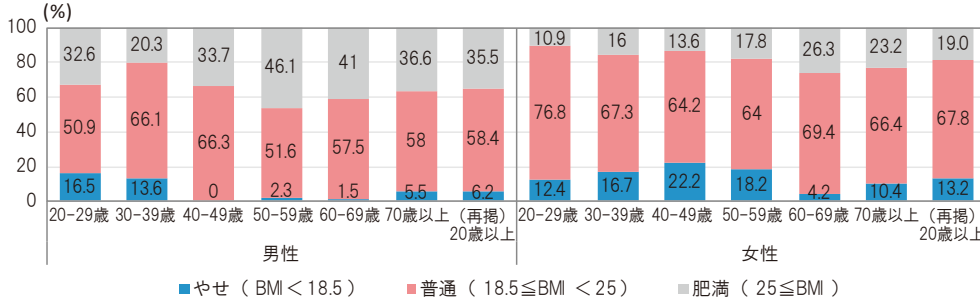
食育に関心がある人の割合(※2)



働き盛り世代の食

成人男性の3人に1人は肥満であり、特に50～60歳代の割合が高い状況です。食生活では、20～50歳代の野菜摂取量が少ない状況です。また、食塩摂取量の平均値は男性が11.2g、女性が9.5gで、60歳代以上の男女及び30～40歳代男性は高い状況です。

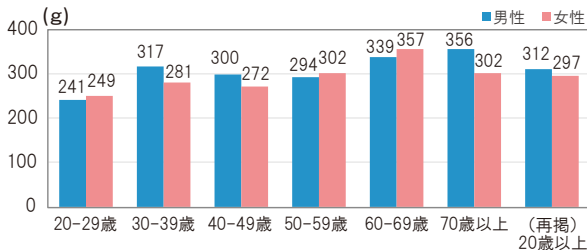
肥満とやせの状況(※2)



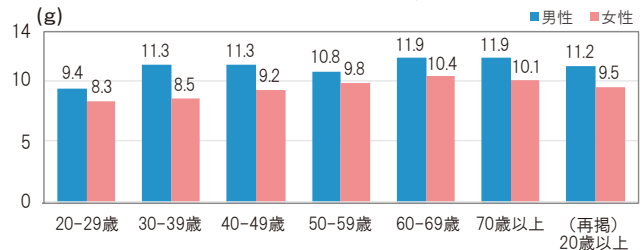
○BMI(Body Mass Index)
体重(kg) / 身長(m)²

- 野菜摂取量の目標値：
成人1人1日当たり350g
- 食塩摂取量の目標値：
成人1人1日当たり8g

1人1日当たり野菜摂取量の平均値(※2)



1人1日当たり食塩摂取量の平均値(※2)

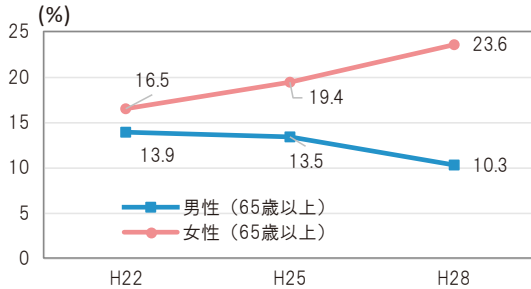




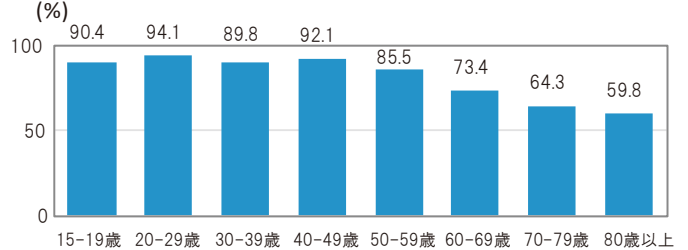
高齢者の食

女性は、低栄養傾向 (BMI: 20 以下) の高齢者の割合が増加傾向にあります。
「何でも噛んで食べられる人」の割合は、60 歳代以上で低くなっています。

低栄養傾向 (BMI: 20 以下) の高齢者の割合 (※2)



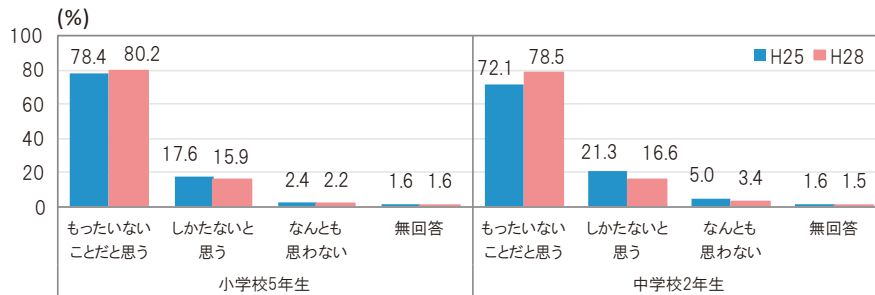
何でも噛んで食べられる人の割合 (※3)



食に対する感謝の心

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、約8割です。

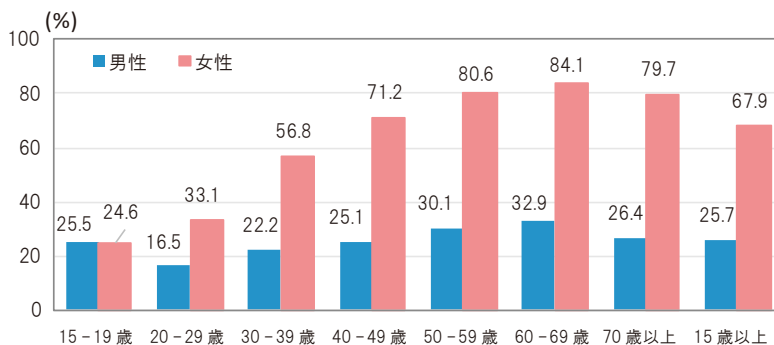
食べ物を残すことをどう思いますか (※1)



食文化の継承

「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」の割合は、女性は20歳代で低く、男性は、すべての年代で低くなっています。

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 (※2)



子どもから高齢者まで、途切れることなく健全な食生活を実践するためには、多くの関係者の参画と協働により食育の推進体制を整備するとともに、食育ボランティア活動などを活発に行っていく必要があります。

※1 長野県教育委員会「児童生徒の食に関する実態調査」

※2 長野県「県民健康・栄養調査」

※3 長野県「平成28年度県民歯科保健実態調査」

ライフステージ別の食育

「食べること」は、「生きること」。一生続く営みです。
食べ物は、私たちの体に入り、私たちの体を作っています。
食生活や食習慣は、次の世代につながっています。



小・中学校
など

学童期・思春期

- 「食」に関わる様々な体験を通して食事の楽しさ、バランスの取れた食事、マナー、食文化などを知る。
- 簡単な食事を作ることができるスキルを習得する。

など



など

高校・大学・
専門学校・
職域など

思春期・青年期

- 生涯を通じて健全な食生活が実践できるスキルを身に付け、実践する。

家庭

食事を楽しみ、
健全な食生活を送る



乳幼児期

- 食べる意欲を育てる。
- 発達段階に応じた離乳食や、バランスのとれた食事、規則正しい食生活を実践する。

など

保育所・幼稚園
など

成人期 (働き盛り世代)

- 自らの身体の状態を知り、生活習慣病予防のための食生活を実践する。
- 望ましい食生活や食文化を子どもに伝える。

など

職域など



妊娠期

- 生活習慣を整え、バランスのとれた食生活を実践する。

など



高齢期(シニア世代)

- 低栄養を予防するための食生活の実践をする。
- いつまでもおいしく食べられるよう口腔ケアを行う。
- 食文化や食に関する知識や経験を次世代へ伝える。

など



行政(市町村・県)、

専門職、ボランティアなど

- 様々な世代と関わり、知識や技術を伝える。
- 食育推進の体制整備。

ライフステージに応じて途切れることなく、食育を推進します。

“食”を中心にしてつながる食育

食べ物は、自然環境の中で生産され、流通し、販売され、調理して食べられます。

また、私たちは、動植物の命をいただいて生きています。

食べ物を通して、環境を考え、地域（食文化）を知り、命の大切さや、

人と人とのつながりを知ることが必要です。

農業体験等を通じた食農教育の充実



食料の生産



飲食店等

健康に配慮したメニューや地域食材を活用したメニューの考案・提供
食品ロス削減の取組
など



食料（食品）の流通

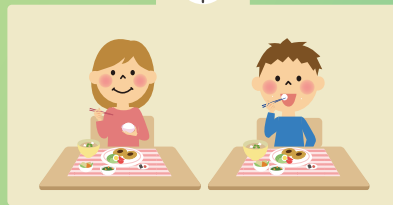


スーパー、コンビニエンスストア、小売店

● 信州農畜産物の販売
● 健康に配慮したお弁当の販売
など

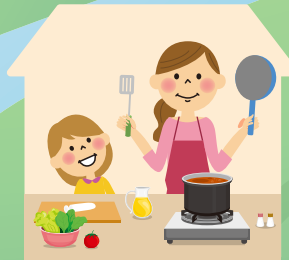
給食施設等

● 主食、主菜、副菜の揃ったバランスのとれた食事の提供
● 地域食材の活用や郷土食、行事食の提供
など



家庭

● 主食、主菜、副菜の揃った食事
● 信州農畜産物の活用
● 郷土食や伝統食を作る。
● 買い過ぎ、作り過ぎ、頼み過ぎをなくす。
など



職 域

● 生活習慣病予防のための食生活の実践
● 宴会での食べ残しを減らす取組
など



食の安全とは



食品の安全に係る取組

● 食品の安全性に関する関係者の相互理解の推進と情報提供
● 食品関係施設の監視指導
など

地 域

● 農作業体験、郷土料理教室、親子の調理実習、共食、食育の講演会
など



地域では、様々な人が「食」に関わり、食育を推進しています。

食育計画のポイントは？

その

1

若い世代への食育

生涯にわたり食育を推進するためには、子どもや親、食育に関心が低い若い世代に対する働きかけが必要です。

そのためには、家族や友人などと一緒に食事をすることにより、食事の楽しさを知ることが重要です。また、幼児期から生活習慣を整え、正しい食生活を実践するとともに、子どもたちが食事を調えられるような知識やスキルを身に付けることが必要です。

《主な数値目標》

指 標	2016年度	2022年度
食育に関心がある若い世代の割合 (20歳代男性)	18.1%	33%
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) 28.1% (中2) 39.1%	減少

その

2

世界一の健康長寿を目指す食育

県民が健康長寿を実現するためには、適正体重を維持する等、一人ひとりが生活習慣病予防に努めることが重要です。

また、生活習慣病予防の他、高齢期は低栄養予防に努めるなど、自分の年齢や身体の状況に合った食事を知り、実践する必要があります。

生活習慣病や低栄養の予防のためにはよく噛んで食べることも重要です。

《主な数値目標》

指 標	2016年度	2022年度
低栄養傾向の高齢者 (65歳以上女性)	23.6%	22%
成人1人1日当たりの野菜摂取量	304g	350g
何でも噛んで食べることができる者の割合	79.7%	79.7%以上

その

3

食の循環と地域の食を意識した食育

「食」に対する感謝の心を育み、地域の食文化を継承していくためには、生産から消費、廃棄に至るまでの一連の「食」の循環を意識した食育を推進する必要があります。

そのためには、食に関する様々な体験活動を通して、地域の食文化に関心を持ち、信州農畜産物を利用するなど郷土への理解を深めることが重要です。

また、食物を大切にし、食品ロスの削減に取り組むとともに、健全な食生活を行うことができるよう食品の情報に関する適切な知識を持つことも必要です。

《主な数値目標》

指 標	2016年度	2022年度
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	45.7%	48%
1人1日当たりの一般廃棄物排出量	836g/人・日 (2015)	795g/人・日 (2020)

その

4

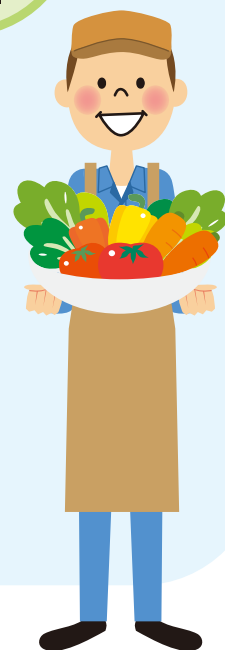
信州の食を育む環境づくり

健全な食生活を営み、豊かな人間性を育むためには、県民が食育に関心を持つとともに様々な機会を通じて食育を体験し、実践できる環境を整えることが必要です。

また、県や市町村が中心となり、関係機関・団体等と連携し、子どもから高齢者まで途切れることなく食育が実践できる体制づくりを進める必要があります。

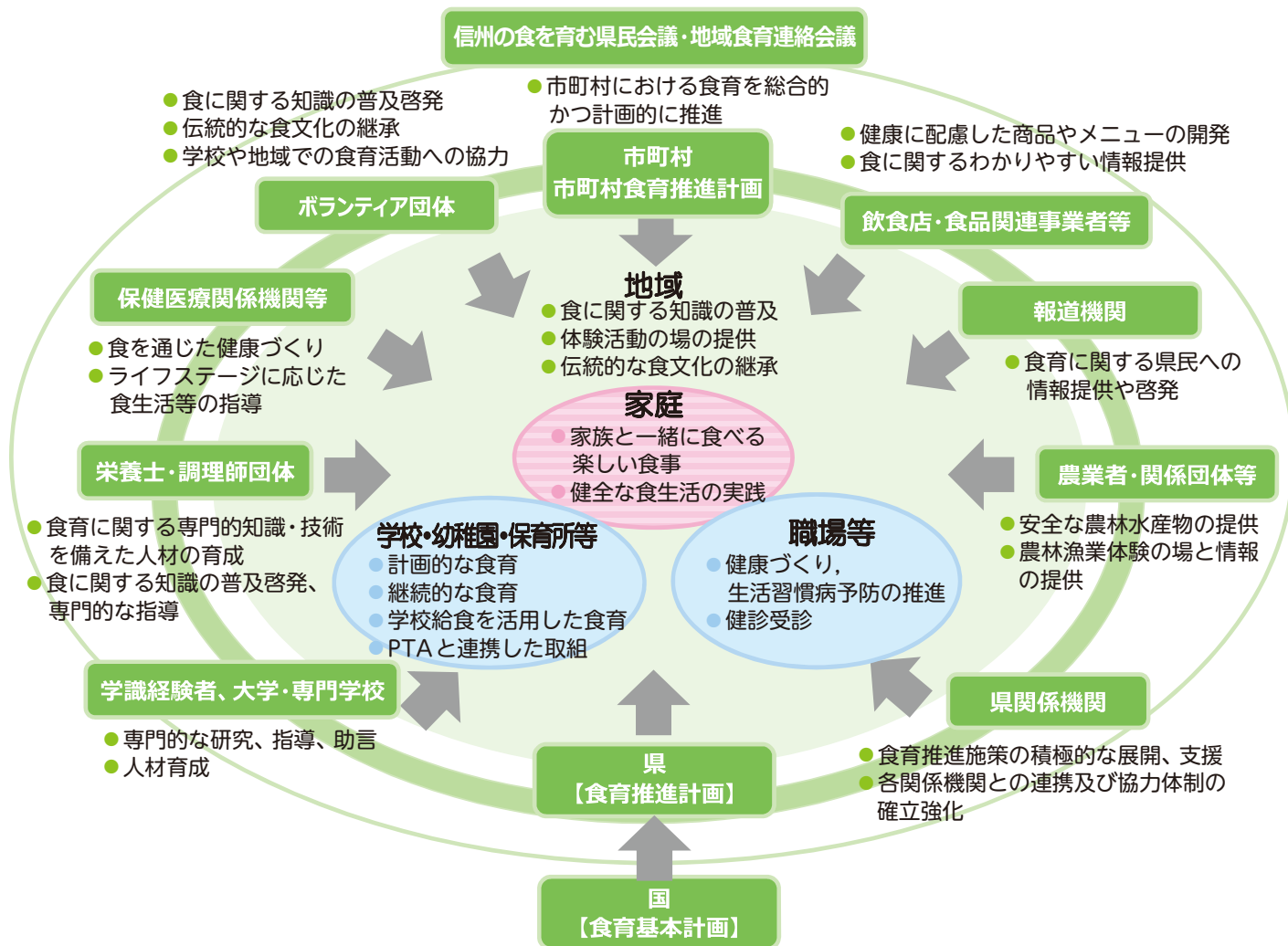
《主な数値目標》

指 標	2016年度	2022年度
食育 ボランティア数	18,522人(2015)	20,000人
市町村食育推進計画の策定割合	51市町村(66.2%)	100%



食育を進めるためには？

関係者の連携・協力により県民の食育を推進します



【保健福祉事務所の食育に関する窓口】

事務局	電話・FAX	事務局	電話・FAX
佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課	TEL 0267-63-3163 FAX 0267-63-3221	木曾保健福祉事務所 健康づくり支援課	TEL 0264-25-2232 FAX 0264-24-2276
上田保健福祉事務所 健康づくり支援課	TEL 0268-25-7154 FAX 0268-23-1973	松本保健福祉事務所 健康づくり支援課	TEL 0263-40-1938 FAX 0263-47-9293
諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課	TEL 0266-57-2926 FAX 0266-57-2953	大町保健福祉事務所 健康づくり支援課	TEL 0261-23-6526 FAX 0261-23-2266
伊那保健福祉事務所 健康づくり支援課	TEL 0265-76-6836 FAX 0265-76-7033	長野保健福祉事務所 健康づくり支援課	TEL 026-225-9045 FAX 026-223-7669
飯田保健福祉事務所 健康づくり支援課	TEL 0265-53-0443 FAX 0265-53-0469	北信保健福祉事務所 健康づくり支援課	TEL 0269-62-6311 FAX 0269-62-6036

計画に関する
お問い合わせは？

長野県健康福祉部健康増進課

〒380-8570 長野県長野市大字南長野字幅下692-2
 電話：026-235-7116 (直通) FAX：026-235-7485
 Eメール：kenko-zoshin@pref.nagano.lg.jp



しあわせ信州