

長野県食育推進計画

(第2次)

【概要版】

信州の食で育む人づくり

～健康長寿と豊かな人間形成～

～周知から実践へ～

長野県

計画の基本的事項

1 計画策定の趣旨

- 経済の変化、県民の価値観の多様化、核家族化等を背景に、個人の好みに合わせた生活スタイルへと、食においても多様化がさらに進んでいる状況がある。
- 第1次計画(平成20年度～平成24年度)を展開してきた結果、改善がみられない事項がある。
- 食育の重要性をさらに普及し、実践する県民を増やすため、関係機関・団体、関係者、県の役割を明確に、支援体制の強化と計画的な推進のため策定する。

食育とは・・・

知育、徳育、体育の基礎となるべきもので、「食」の知識、選択する力を習得し、健全な食生活を実践する人を育てること

2 計画の位置づけ

- 食育基本法第17条に規定された都道府県食育推進計画
- 「しあわせ信州創造プラン(長野県総合5か年計画)」をはじめ、「信州保健医療総合計画」、「第2期長野県食と農業農村振興計画」、「第2次長野県教育振興基本計画」等と整合し、一体的に推進を図るもの。

3 計画の基本方針

- 1 長野県の食育推進の基盤とする。
- 2 国が策定している第2次食育推進基本計画の基本的な取組方針を参考とする。
- 3 県民、関係機関・団体の幅広い協力を得て策定・推進する。
- 4 長野県の実情に即した計画とする。
- 5 具体的な指標と目標を設定する。
- 6 具体的な対策を記載する。
- 7 関連する他の計画との整合を図る。

4 計画の期間

平成25年度から平成29年度までの5年間

5 基本理念

信州の食で育む人づくり ～健康長寿と豊かな人間形成～

6 計画の構成

- 4つの基本分野を設定

「信州の食を育む環境づくり」 「未来を担う子どもの食育」
「健康づくりと食育」 「信州の食の理解と継承」

- 各分野における「目指すべき姿」、目指すべき姿の実現のために必要な「県民自らの取組」、県民の取組を支えるために必要な「関係機関・団体の取組」及び「長野県の取組」を記載

分野① 信州の食を育む環境づくり

目指すべき姿と達成指標

目指すべき姿

- 県民が食育に関心を持っている。
- 子どもから成人、高齢者に至るまで、県民が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る。
- 食育活動に取り組むボランティアが増加している。
- 生産から消費に至るまでの食に関する様々な実践活動・体験等の経験の場が拡大している。



達成指標

項目	現状	目標
食育に関心がある県民の割合	51.5%	65%以上

県民自らの取組として望まれること

- 県民1人ひとりが食育に関心をもつ。
- 食育活動の機会に積極的に参加し、知識を習得する。
- 食育ボランティアに参加する。
- 家族や友人との共食の機会を楽しむ。



長野県の取組

- 信州の食を育む県民会議、地域連絡会議を開催し、県民運動としての食育の推進について検討
- 県民大会、地域フォーラムを開催し、全県で取り組む体制を整備
- 食育ボランティア（食生活改善推進員、農村生活マイスター等）の養成・育成研修会の実施



信州の食を育む県民大会の開催

関係機関・団体に望まれる取組

- 食育月間（6月）等に合わせた普及啓発活動（全機関）
- 学校教育活動とJAや地域、NPO等と連携した農業体験の機会の拡大（全機関）
- 全市町村による食育推進計画の策定（市町村）
- 食育の専門知識をもった専門職種の養成（関係機関）
- 食育ボランティアと連携した食育活動（全機関）



食育ボランティアと連携した子どもたちの収穫体験

実現のための取組



分野② 未来を担う子どもの食育

目指すべき姿と達成指標

目指すべき姿

- 食に関する経験を通じて、食べる意欲を持ち、生きる力の基礎を身に付けている。
- 家族と一緒に食事をし、食の楽しさを実感している。
- 「早寝・早起き・朝ごはんをきちんと食べる」など、基本的な生活習慣を身に付けている。
- 健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性を育ていけるよう、発達段階に応じた力を身に付けている。



達成指標

項目	現状	目標
毎日朝食を食べる児童生徒の割合	小6 91.2%	93%
	中3 85.1%	87%
共食が楽しいと思う児童生徒の割合	平成25年度調査	増加



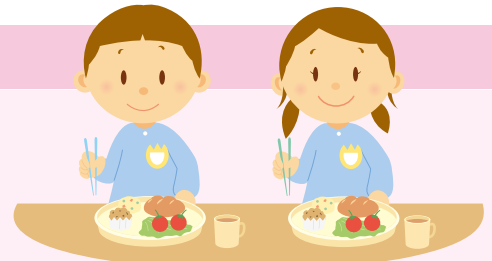
県民自らの取組として望まれること

(子ども)

- 早寝・早起きをし、朝食をきちんと食べます。
- 好き嫌いせず、よく噛んで食べます。
- 食事づくりや片づけなどお手伝いをします。

(保護者)

- 子どもと一緒に楽しく食事をし、子どもが食事のマナーやあいさつの習慣など食生活に関する基礎を身に付ける。



長野県の取組

- 栄養教諭の配置の拡充
- 家庭向けに簡単朝食献立の紹介、子どもが作る朝食料理コンクール、子どもの朝食料理教室等を実施
- 食育関係者に対する研修会の開催



栄養教諭による食に関する指導



関係機関・団体に望まれる取組

- 発達段階に応じた離乳食や規則正しい食生活ができるよう保護者への支援(市町村・保育所・幼稚園等)
- 給食を生きた教材とした食育の推進(保育所・幼稚園・学校等)
- 子どもや保護者を対象とした料理教室等の開催(関係機関等)



地産地消推進キャラクター句ちゃんの学校訪問



実現のための取組

分野③ 健康づくりと食育

目指すべき姿と達成指標

目指すべき姿

- 肥満ややせの者が減少し、適正体重を維持する人が増える。
- 低栄養の高齢者の割合が減少する。
- 成人の高血圧者・正常高値血圧の者の割合が減少する。
- 生活習慣病や低栄養を予防するため、主食・主菜・副菜が整った栄養バランスのよい食事をする人が増える。
- 口腔の状態に満足している人が増える。



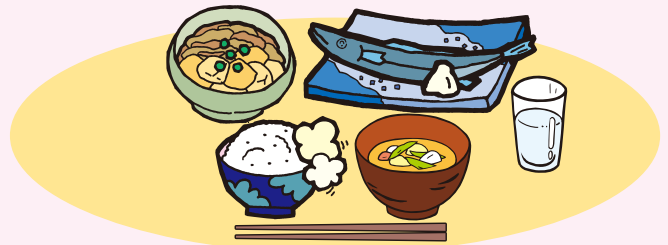
達成指標

項目	現状	目標
メタボリックシンドロームが強く疑われる者・予備群の割合(40-74歳)	男性 52.7% 女性 14.2%	40% 10%
低栄養傾向(BMI 20以下)の高齢者の割合(65歳以上)	男性 13.9% 女性 16.5%	現状維持



県民自らの取組として望まれること

- 調味料の量を気を付けて、薄味を心がけ、食塩摂取量を減らします。
- 汁ものは具たくさんにします。
- 食事バランスガイドや栄養成分表示の利用
- しっかりかんで食べます。



長野県の取組

- 「健康長寿ながの県民減塩運動」の実施
- 「減塩」や「野菜たっぷり」等健康づくりメニューを提供する飲食店を登録し、県民に情報提供
- 食事バランスガイドの活用方法や栄養成分の表示方法に関する相談・支援



関係機関・団体に望まれる取組

- 健康教室や介護予防教室の開催(市町村・関係機関)
- 食に関する情報の提供や相談を行うため、地域で栄養相談を開催(市町村・関係機関)
- 「野菜たっぷり」や「減塩」、「ごはんの適量の選択(小盛りの選択等)」等の健康づくりメニューの提供(関係機関)



みそ汁の塩分濃度の測定

実現のための取組

分野④ 信州の食の理解と継承

目指すべき姿と達成指標

目指すべき姿

- 信州農畜産物への関心と理解が深まり、県民が様々な立場から地産地消に取り組んでいる。
- 食に関する感謝の念と理解が深まっている。
- 県民が食品に関して信頼できる情報に基づき、適切な判断を行い、健全な食生活が行われている。
- 「もったいない」の気持ちを持ち、資源の循環利用や再資源化が社会全体に浸透している。
- 伝統ある食文化や食習慣が県民に継承されている。

達成指標

項目	現状	目標
食文化や地域の産物を使い、時には新しい料理を作っている県民の割合	53.9%	60%
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	小5 81.9% 中2 74.2%	85% 80%
作ることができる郷土料理や伝統食が1種類以上ある県民の割合	50%	70%



県民自らの取組として望まれること

- 信州農畜産物を積極的に購入し、自らがその魅力を県内外へ発信します。
- 農家や食育ボランティア等の地域住民が食の先生となり、農業や信州の伝統的食文化、歴史、作法等の学びの充実に取り組みます。
- 食の安全性や表示についての理解を深め、適切な判断による食品選択に努めます。
- 買い過ぎ、作り過ぎ、頼みすぎをなくし、「もったいない」の考え方に即した意識・行動による食品廃棄物の発生抑制に努めます。
- 次代を担う子どもたちに伝統料理や郷土食等の食文化を伝えます。



実現のための取組

長野県の取組

- 「おいしい信州ふード(風土)」の積極的な展開
- 農業体験や農作業の楽しさを学ぶ学習活動の推進と団体の活動の支援
- 食品の安全性の確保に関する的確な情報提供と食品関連事業者等との意見交換(リスクコミュニケーション)の実施
- 外食産業において小盛りにする等、消費者にあった食事量の提供等食べ残しを減らすための取組
- 地域食材を活用した味のコンクールの開催

関係機関・団体に望まれる取組

- 自然豊かな環境で生産された安全で良質な信州農畜産物の積極的な生産・販売等(全機関)
- 学校給食における郷土食・伝統食の提供や農業体験を通じた食農教育の実施(全機関)
- 食品関連企業における、消費者への食品の適正な表示及び正確な情報提供(全機関)
- 小売業者や外食産業における食品廃棄物をなるべく出さない取組の推進(全機関)



信州の「食」をめぐる「現状」と「課題」

長野県では、県や市町村、関係機関、団体等が食育の活動に積極的な取組を行ってきており、現在、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り、健康長寿県として注目されています。しかし、経済の変化、県民の価値観の多様化等を背景に食生活スタイルが変化し、食生活の乱れ、生活習慣病の増加や伝統的な食文化の喪失等様々な問題が明らかとなっています。

県民一人ひとりが、「食」に関する正しい情報を選択し、「健康長寿」と「豊かな人間形成」を実現するための実践力を培うため食育を推進していく必要があります。

食育への 関心

- ・食育に関心のある人の割合は、男性の約4割、女性の約6割です。
- ・食育ボランティアの数は、計画当初の約7,000人(H20)から約17,000人(H23)に増加しました。

共食

- ・朝食をひとり又は子どもだけで食べている児童生徒は約3割います。
- ・家族や友人2人以上で楽しい食事をしている人の割合は朝食で男性の約6割、女性の約7割であり、夕食では男性の約7割、女性の約8割です。

生活 習慣病等 の増加

- ・高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームの状況では、高血圧の割合が男性約7割、女性約5割です。
- ・成人男性の3人に1人は肥満、成人女性の8人に1人はやせです。
- ・低栄養の高齢者(BMI20以下)の割合は約1割です。

食生活 の乱れ

- ・朝食を欠食することがある児童生徒は約1割います。
- ・バランスの良い朝食を食べている児童生徒の割合は半分以下です。
- ・食塩塩摂取量(成人)は男性12.4g女性10.6gと多く、全国よりも多いです。
- ・野菜摂取量(成人)は371gから320gに減少。また、若い世代の野菜摂取量が少ない状況です。

地産地消 の推進

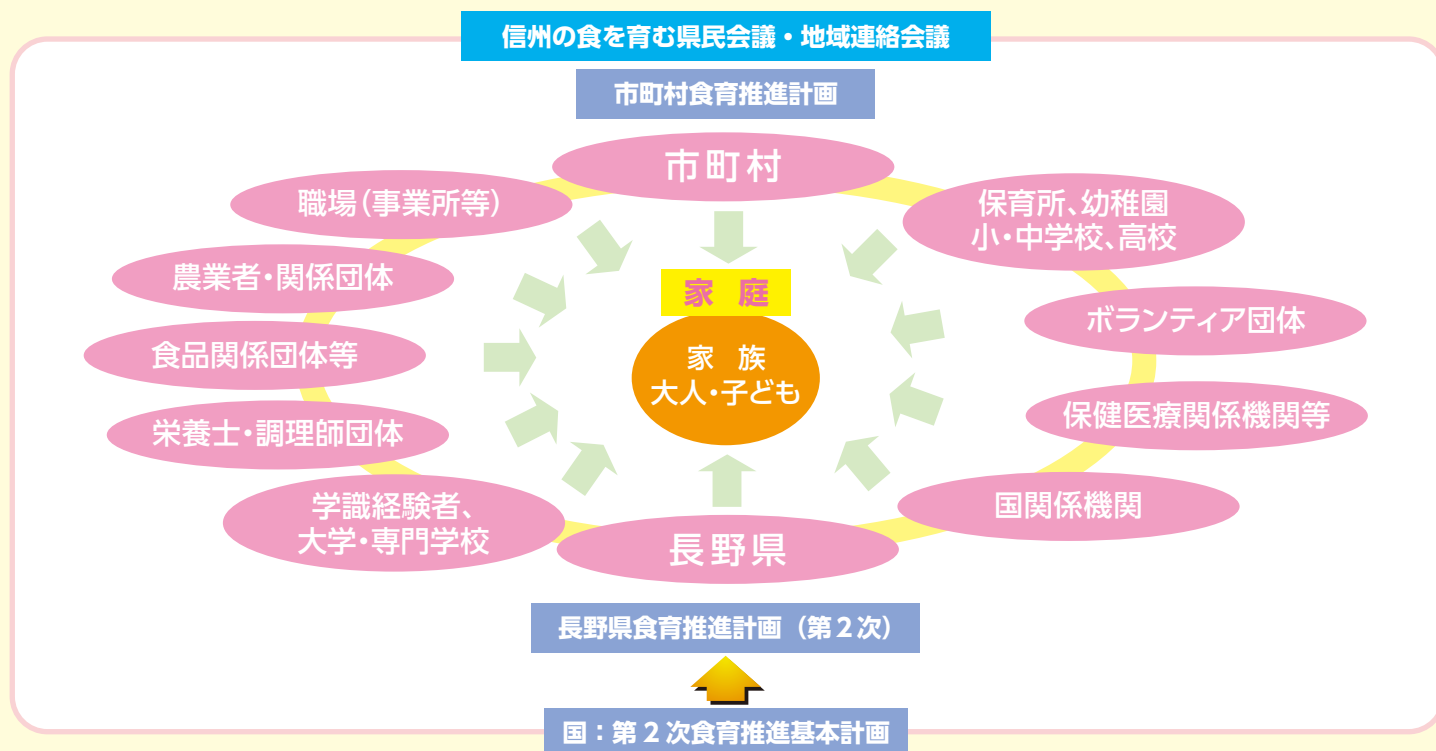
- ・学校関係者・流通関係者との連携・協力により、学校給食における信州農畜産物の利用は4割(食材数ベース)を超えています。
- ・生産者と消費者がお互いを身近に感じることができ、信州の自然豊かな風土で育った新鮮な農産物を購入できる県内の農産物直売所数は800店を超えています。

伝統食や 郷土食の 継承

- ・住んでいる地域の郷土料理や伝統食を知っていると回答した人の割合は、男性は約8割、女性は約9割と高いものの、男性及び女性とも若い世代になるほど実際に作ることができる人の割合は低くなっています。

計画の推進体制

様々な関係者の理解と連携・協力による推進が重要です。



計画の推進、進捗管理・評価、公表

- 関係機関・団体及び長野県は「信州の食を育む県民会議」等の機会を活用し、十分連携する。
- 統計資料等を活用し、計画に記載されている指標の進捗状況を数値で把握し、必要なアンケートの実施や関係機関等の取組状況等を確認する。
- 進捗管理、評価を毎年実施し、必要があれば修正、加除を行う。
- 県は施策の取組状況を県ホームページ掲載等により公表する。

「伝えよう、育てよう『信州の食』」(仮称)県民運動の展開

【 主 旨 】

信州の食及びそれに関係する自然、産業(技)、文化、健康、歴史、伝統、活動、考え方などを総称し、食育推進の「合言葉」となる言葉を設定し、県内外に広める。

【 ね ら い 】

県民は、信州の良さを「合言葉」にして広めることで、生活の中に取り入れやすくなり、食育が推進する。

【 合 言 葉 の 決 定 】

信州の食を育む県民会議、地域連絡会議、県民大会、地域フォーラム等の機会を活用し、大いに意見交換を行い、食育推進関係者の総意となる「合言葉」を決定する。

【 合 言 葉 の 使 い 方 】

食や食育に関するさまざまな取組の中で使う。「信州の食を良くしていこう」という趣旨に基づくものであれば自由に使っていただく。

計画に関する
お問い合わせは？

長野県健康福祉部健康長寿課発行
〒380-8570 長野県長野市大字南長野字幅下692-2
電話:026-235-7116 FAX:026-235-7170
E-mail kenko-choju@pref.nagano.lg.jp



しあわせ信州