

## 第2章

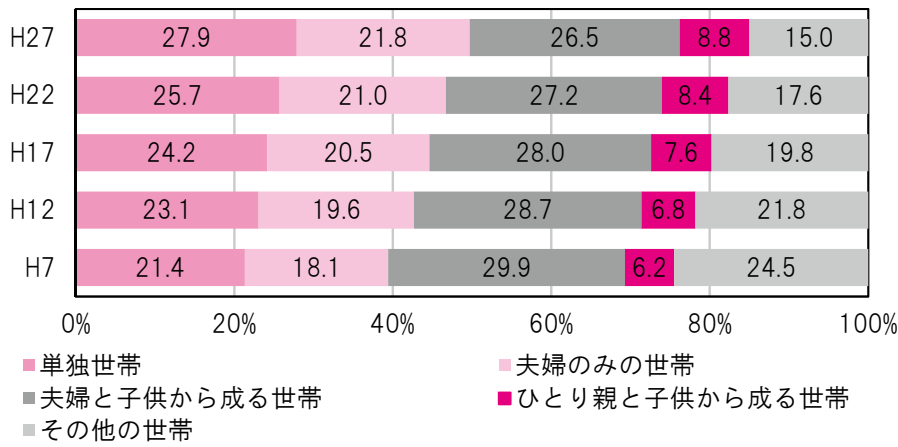
# 食育をめぐる現状と課題

# 第1節 若い世代への食育

## 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、約半数の家庭が夫婦ともに就業している状況です。(図2)

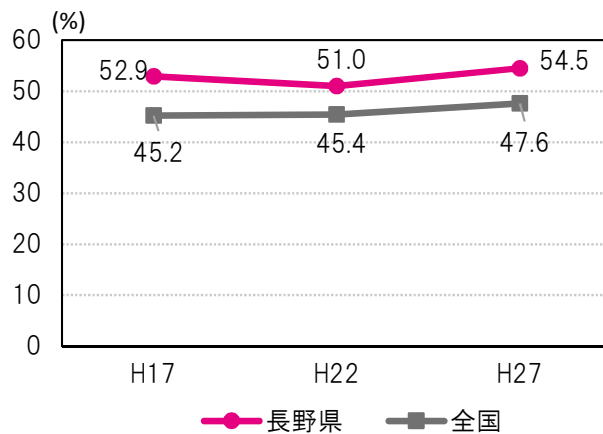
【図1】一般世帯数における家族類型の推移



※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

総務省「国勢調査」

【図2】夫婦ともに就業者の世帯（共働き世帯）の割合の推移



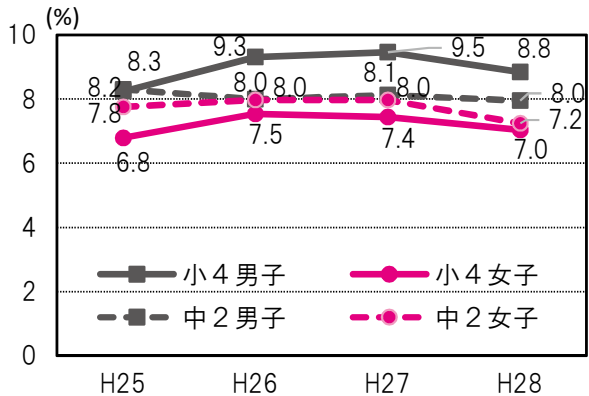
総務省「国勢調査」

## 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25年度（2013年度）から横ばいの状況です。（図3）

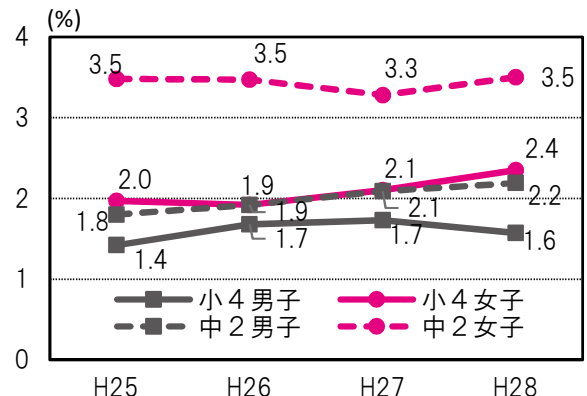
○ やせ傾向にある児童・生徒の割合は、平成25年度（2013年度）から横ばいの状況ですが、中学生女子は他の年代と比べると高い割合で推移しています。（図4）

【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

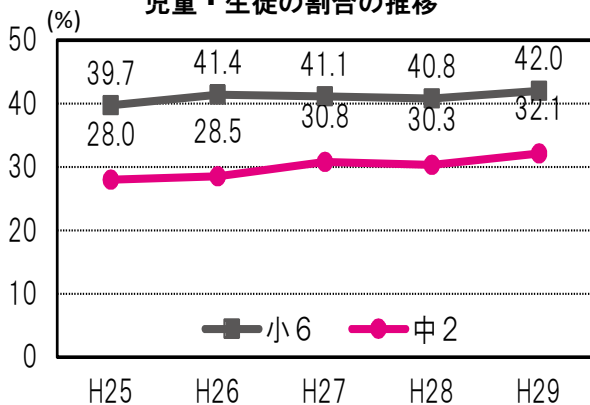


長野県教育委員会「長野県学校保健統計調査」

## 3 児童・生徒の生活リズム（就寝・起床）

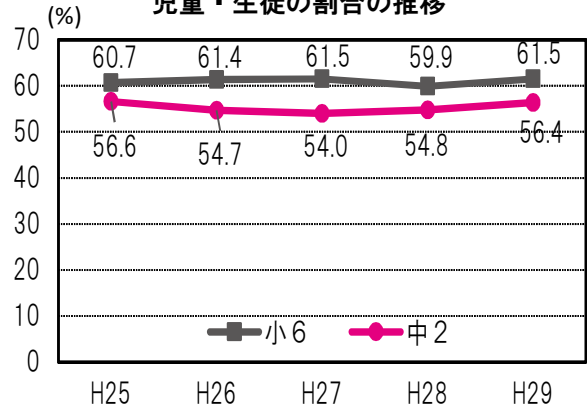
○ 「毎日同じくらいの時刻に寝ている」児童・生徒の割合は、小学校6年生 42.0%、中学校2年生 32.1%です。また、「毎日同じくらいの時刻に起きている」児童・生徒の割合は、小学校6年生 61.5%、中学生 56.4%です。（図5、6）

【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」

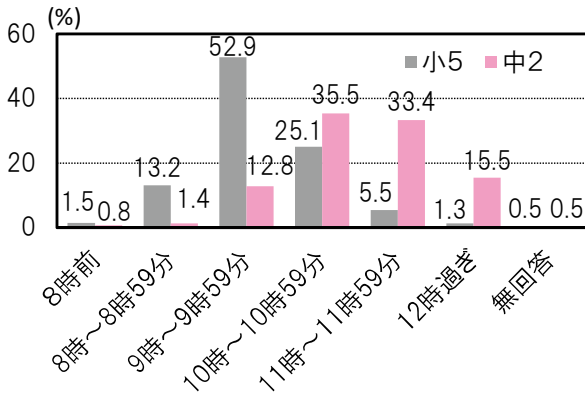
【図6】毎日同じくらいの時刻に起きている児童・生徒の割合の推移



文部科学省「全国学力・学習状況調査」

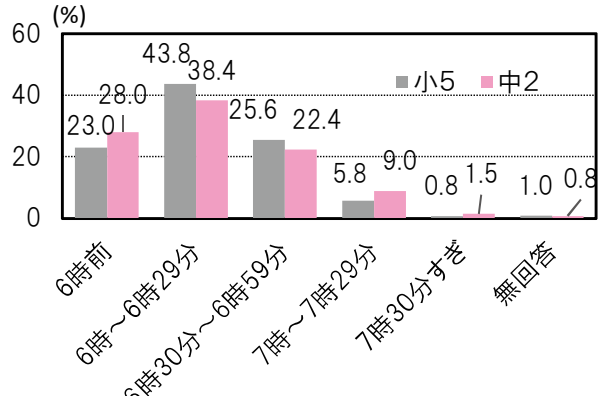
- 就寝時刻については、小学校5年生の31.9%が夜10時過ぎに、中学校2年生の15.5%が夜12時過ぎに寝ています。(図7)
- 起床時刻については、小学校5年生、中学校2年生共に66%以上が6時30分前に起きています。(図8)

【図7】 児童・生徒の就寝時刻



長野県教育委員会「平成28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



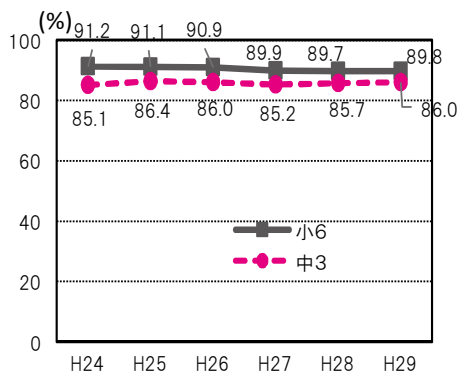
長野県教育委員会「平成28年度児童生徒の食に関する実態調査」

## 4 子どもの食生活

### (1) 朝食について

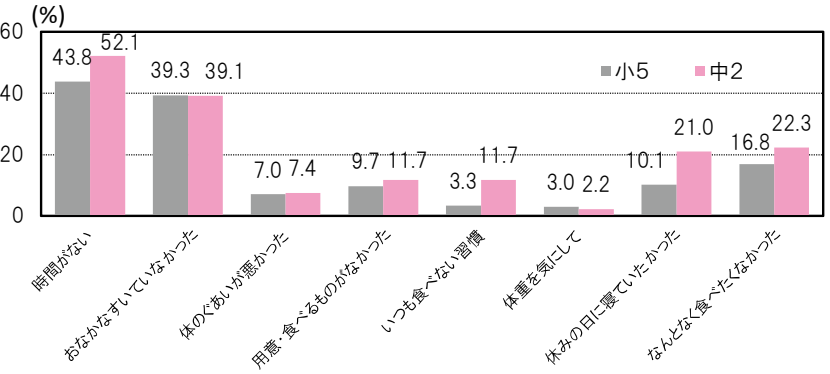
- 毎日朝食を食べる児童・生徒の割合は、小学校6年生が89.8%、中学校3年生が86.0%となっています。(図9)
- 朝食を食べなかった理由については、小学校5年生、中学校2年生ともに、「時間がない」「おなかがすいていなかった」が多くなっています。(図10)

【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）

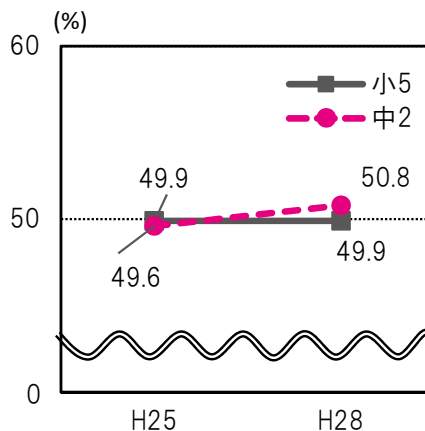


長野県教育委員会「平成28年度児童生徒の食に関する実態調査」

## (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良い朝食を食べており、平成25年度(2013年度)から横ばいの状況です。(図11)

【図11】 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

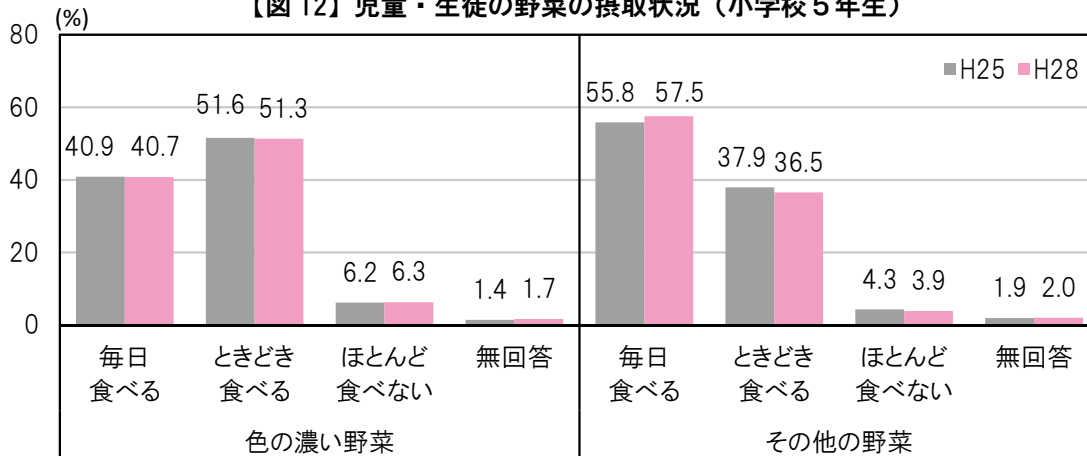


長野県教育委員会「児童生徒の食に関する実態調査」

## (3) 野菜摂取量

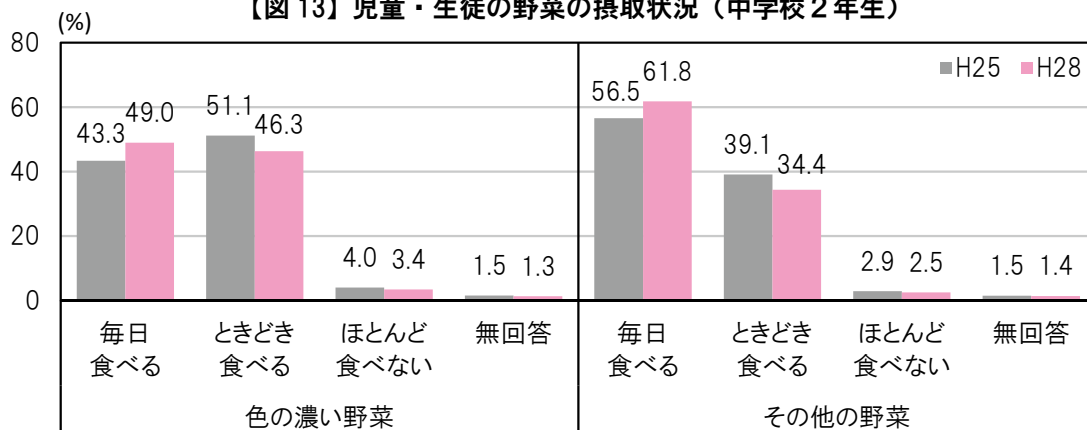
- 児童・生徒の野菜の摂取状況については、小学校5年生では横ばいの状況ですが、中学校2年生では「色の濃い野菜」と「その他の野菜」ともに「毎日食べている」人の割合が増加傾向にあります。(図12、13)

【図12】 児童・生徒の野菜の摂取状況 (小学校5年生)



長野県教育委員会「児童生徒の食に関する実態調査」

【図13】 児童・生徒の野菜の摂取状況 (中学校2年生)

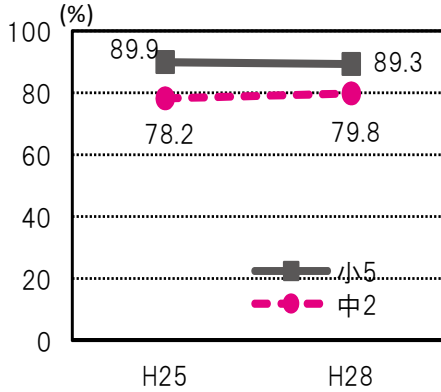


長野県教育委員会「児童生徒の食に関する実態調査」

#### (4) 共食について

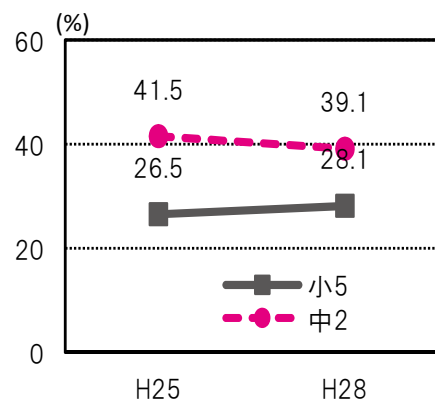
- 共食が楽しいと思う児童・生徒の割合は、小学校5年生で89.3%、中学校2年生で79.8%であり、平成25年度(2013年度)から横ばいの状況です。(図14) また、ひとり又は子どもだけで朝食を食べる児童・生徒の割合についても小学生、中学生ともに横ばいの状況です。(図15)

【図14】 共食が楽しいと思う児童・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」

【図15】 ひとり又は子どもだけで朝食を食べる児童・生徒の割合の推移

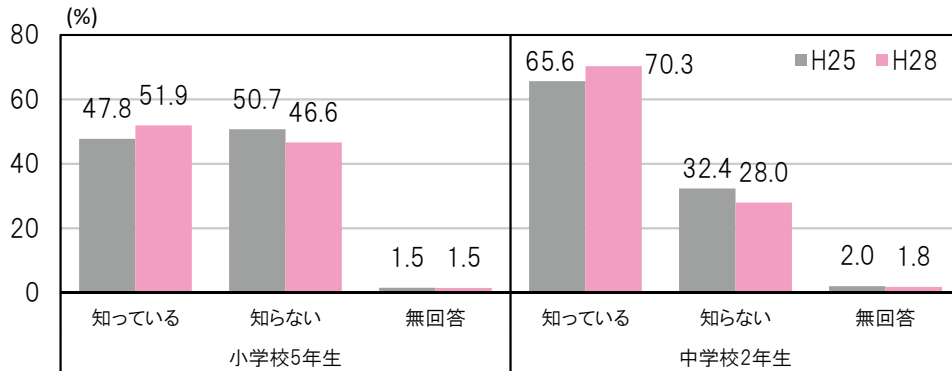


長野県教育委員会「児童生徒の食に関する実態調査」

#### (5) 児童・生徒の食に関する意識

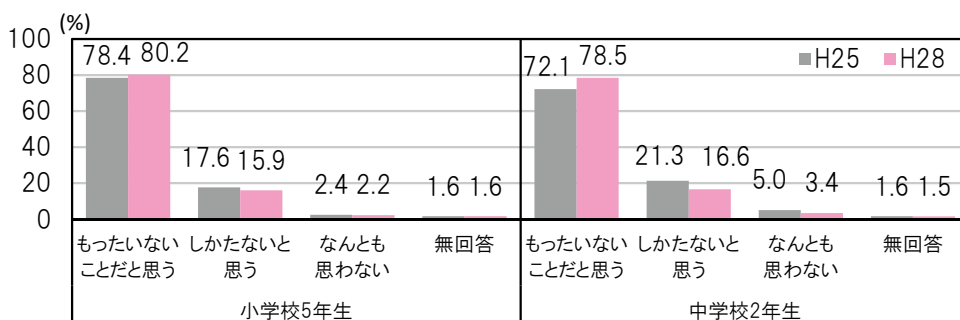
- 長野県や住んでいる地域の郷土食について「知っている」と答えた小学校5年生は51.9%、中学校2年生は70.3%と平成25年度(2013年度)に比べてそれぞれ増加しています。(図16) また、食べ物を残すことを「もったいないことだと思う」児童・生徒についても、小学5年生は80.2%、中学2年生は78.5%とそれぞれ増加しています。(図17)

【図16】 長野県や住んでいる地域の郷土食を知っていますか



長野県教育委員会「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どう思いますか



長野県教育委員会「児童生徒の食に関する実態調査」

- 食育の取組は日常生活の基盤である家庭において確実に推進していくことが重要ですが、少子高齢化の進展や世帯構造、社会環境の変化に伴い、生活スタイルが多様化してきている中で、依然として児童・生徒の1割程度は朝食を食べていない、約半数はバランスの良い朝食がとれていないという実態があります。

また、児童・生徒が常に家族と一緒に食事をするのが困難な家庭が増えてきていますが、「共食」により、コミュニケーションを図ることは食の原点であること、食の楽しさを実感し、食習慣やマナー等を習得する機会であることはいつの時代であっても変わりありません。

そのため、保護者や家庭に対して引き続き「朝食を食べること」や「共食」の重要性を周知するとともに、地域の中で、様々な年代の者が一緒に食卓を囲む機会を持つことによって、食事の大切さや楽しさを子ども達に伝えていく取組への期待が高まっています。

- 一方で、児童・生徒の野菜摂取の状況を見ると、中学生では色々な野菜を「毎日食べる」生徒が5%程度増加しているほか、食に関する意識では、小学生、中学生共に地域の郷土食を「知っている」割合や食べ物を残すことを「もったいない」と思う割合が増加していることから、これまで小・中学校で実施してきた食育の取組による成果が現れてきているといえます。そして、この傾向が続くよう引き続き取り組んでいく必要があります。

## 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、食育が計画的に進められています。引き続き、学校（園）長のリーダーシップの下に全職員が共通理解を持ち、連携・協力して食育を推進していくことが求められています。また、現在の計画についても子ども達の実態に応じ、適宜見直していくことが必要です。
- 子ども達が、生涯にわたり、バランスのとれた食生活を実践するためには、子ども達自身が、食事を準備できるスキルを身に付けることが重要です。そのためには幼稚園や保育所、学校、家庭、地域等の関係者が連携・協力して、発達段階に応じた指導や働きかけを進めていく必要があります。
- 自分で食事を調えられない乳幼児や児童を持つ親世代、これから社会人となり親となる前の若い世代への働きかけが特に重要です。

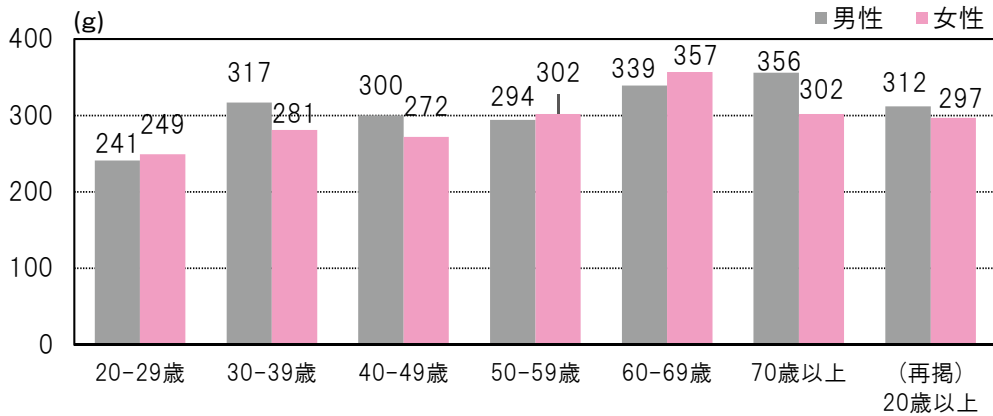
## 6 20歳～30歳代の食生活

### (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20歳代の摂取量が少ない状況です。(図18)

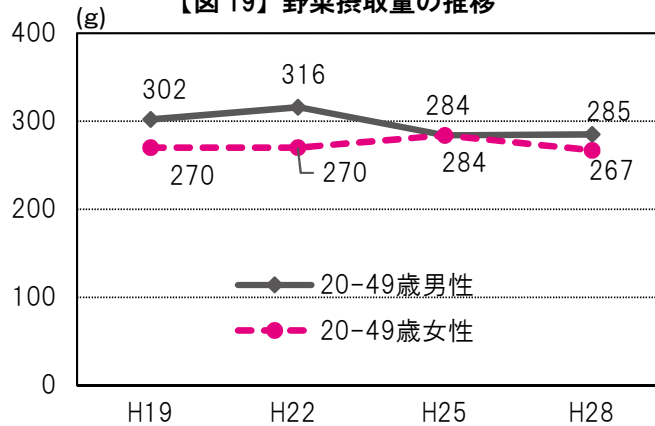
また、経年変化を見ると20歳～40歳代の野菜摂取量は横ばいの状況です。(図19)

【図18】1人1日当たり野菜摂取量の平均値



長野県「平成28年度県民健康・栄養調査」

【図19】野菜摂取量の推移

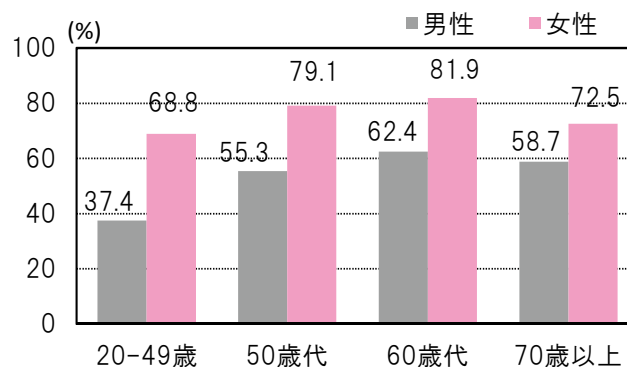


※H19は調査時期が異なるため参考値

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20)

【図20】「野菜を多く食べる」を心がけている人の割合

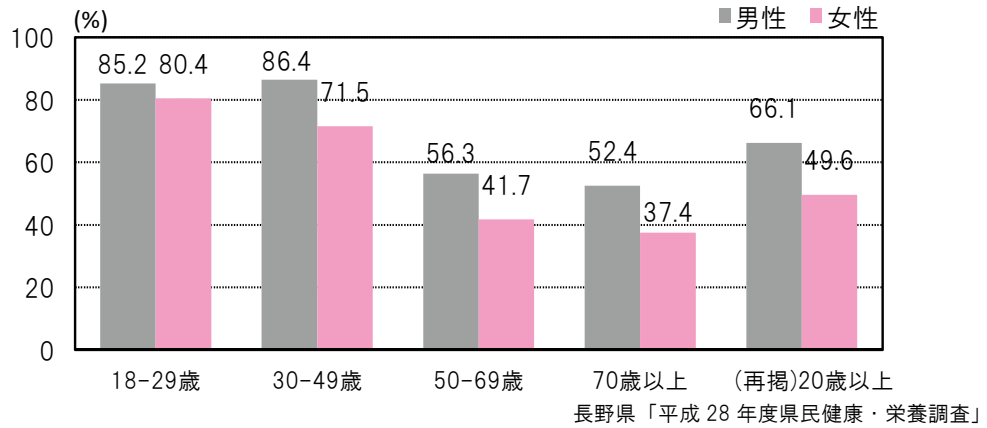


長野県「平成28年度県民健康・栄養調査」



- 果物の摂取量については、50歳未満は100gに満たない人の割合が他の年代に比べて高くなっています。(図21)

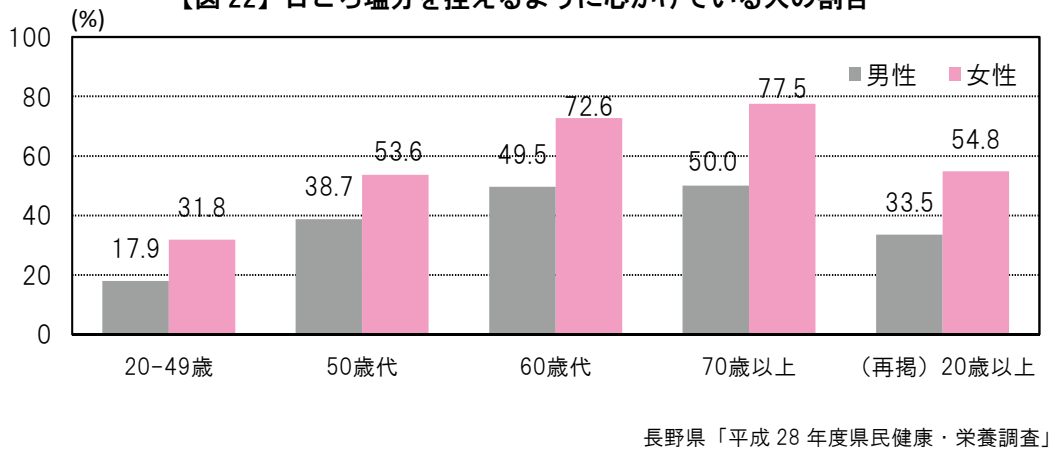
【図21】「果物摂取量が100g未満の人」の割合



## (2) 食塩摂取量

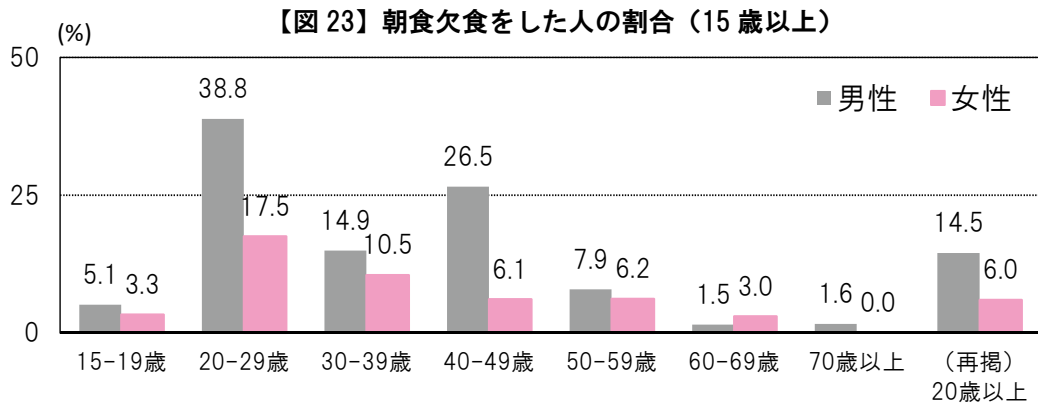
- 「日ごろ塩分を控えるように心がけている人」については、男女ともに若い世代ほど低くなっていることから、若い頃から意識して薄味に慣れていくような働きかけが必要です。(図22)

【図22】日ごろ塩分を控えるように心がけている人の割合

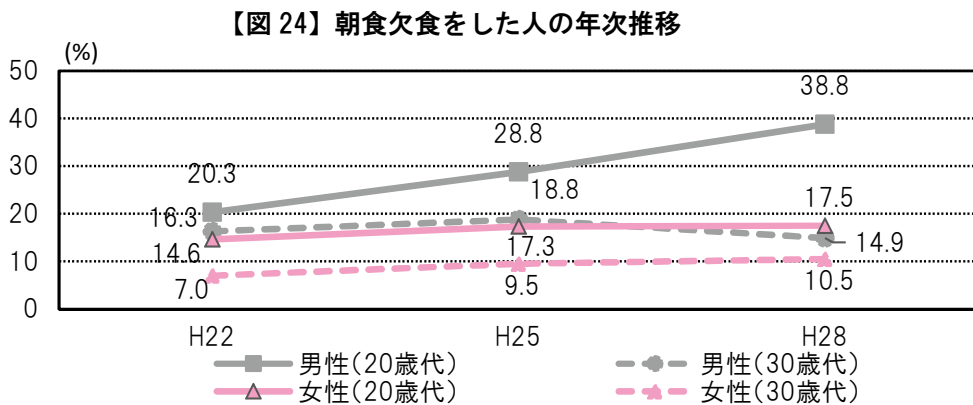


### (3) 朝食欠食

- 「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23) 特に、20歳代男性は、平成22年度(2010年度)に比べ増加傾向にあります。(図24)
- これから社会に出ていく高校生を含め、若い世代に対して、朝食を食べることの重要性について啓発していく必要があります。



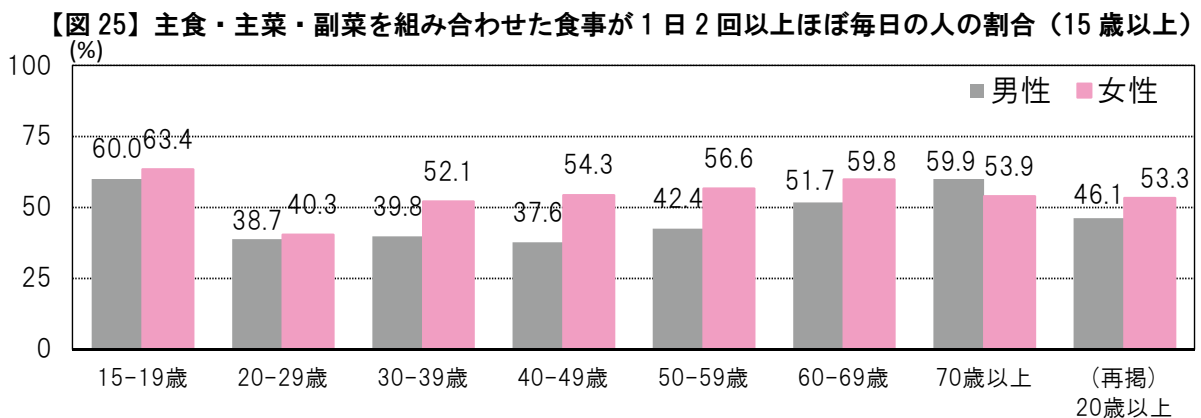
長野県「平成28年度県民健康・栄養調査」



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、20歳代男女と30歳～50歳代の男性が、他の年代に比べて低くなっています。(図25)
- 朝食欠食者の割合が高いこと、「野菜を多く食べる」、「日ごろ塩分を控える」よう心がけている人の割合が低いことなどから、バランスのとれた食事の普及とともに、朝食を食べる必要性についての意識付けを図るような働きかけが必要です。



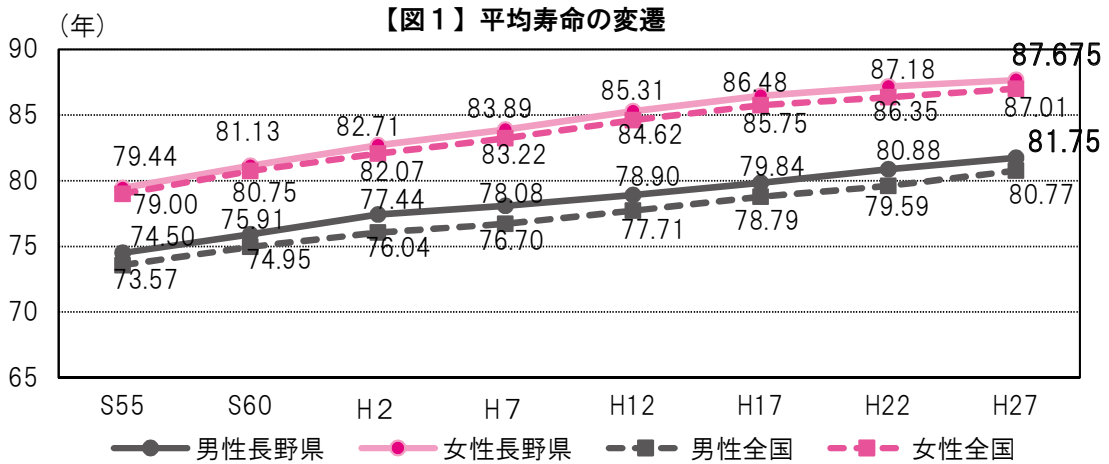
長野県「平成28年度県民健康・栄養調査」

## 第2節 世界一の健康長寿を目指す食育

### 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)



厚生労働省「都道府県別生命表」

【表1】平均寿命の全国順位

(位)

	昭和55年	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
男性	3	2	1	1	1	1	1	2
女性	9	9	4	4	3	5	1	1

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	全国	長野県		
平均寿命 (H27)	80.77	81.75	2位	87.01	87.675	1位
①日常生活に制限のない期間の平均 (H25)	71.19	71.45	18位	74.21	74.73	16位
②自分が健康であると自覚している期間の平均 (H25)	71.19	72.44	2位	74.72	74.81	26位
③日常生活動作が自立している期間の平均 (H25)	78.72	79.80	1位	83.37	84.32	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

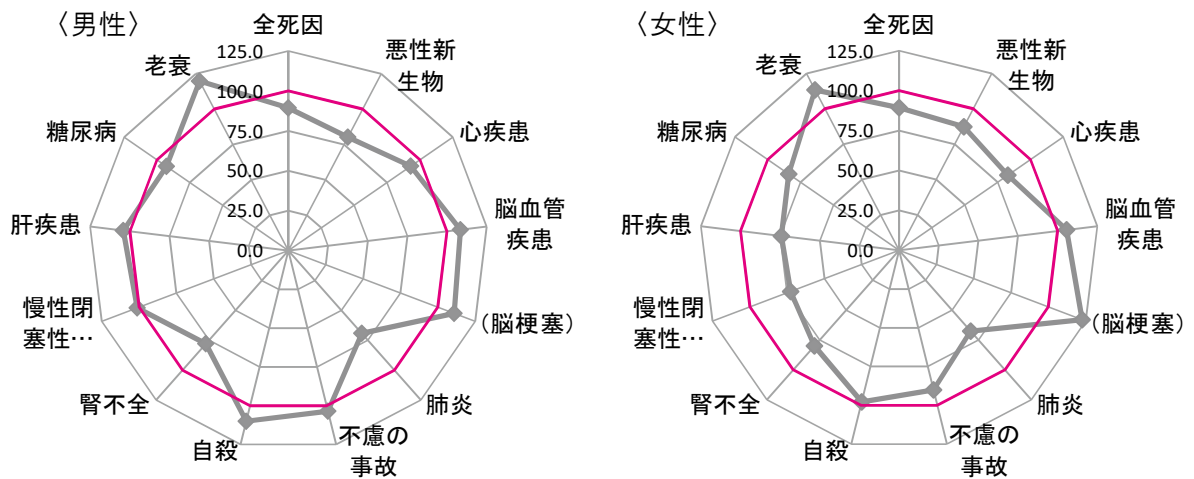
○ 平成27年(2015年)の都道府県別年齢調整死亡率は、長野県は全死因において、男女とも全国最低となっています。死因別では、がん及び心疾患は全国と比較して低く、脳血管疾患、特に脳梗塞が全国よりも高くなっています。(表3. 図2)

【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」

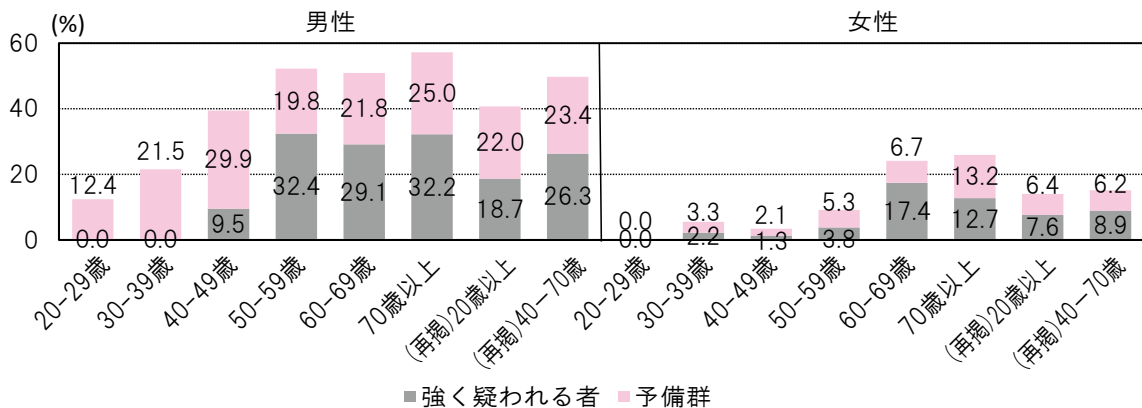
【図2】平成27年の主な死因別年齢調整死亡率(人口10万対)の対全国比



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5割です。(図3)

【図3】メタボリックシンドロームの状況

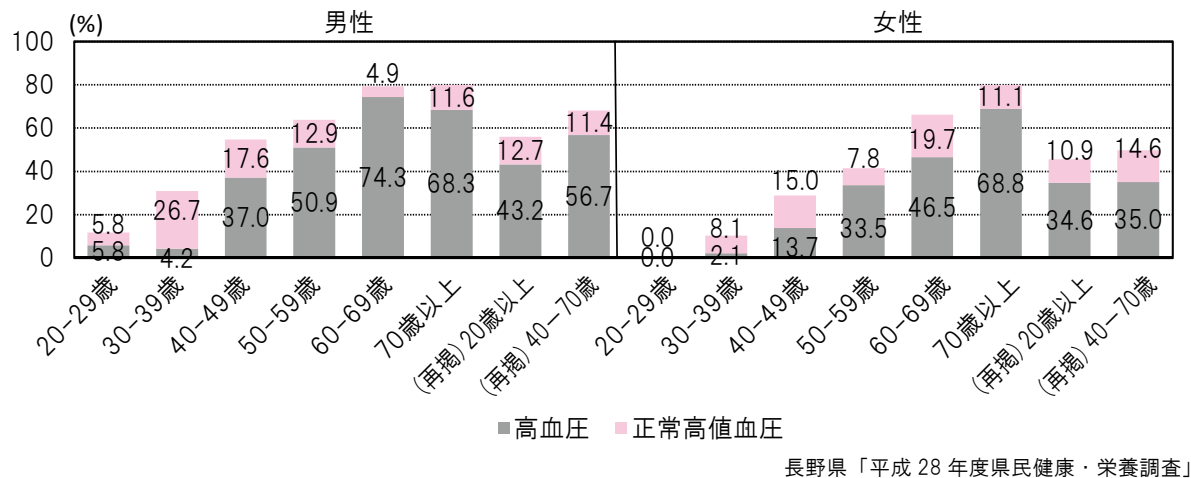


長野県「平成28年度県民健康・栄養調査」

※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130mmHg以上、または、拡張期血圧85mmHg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68.1%、女性は49.6%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

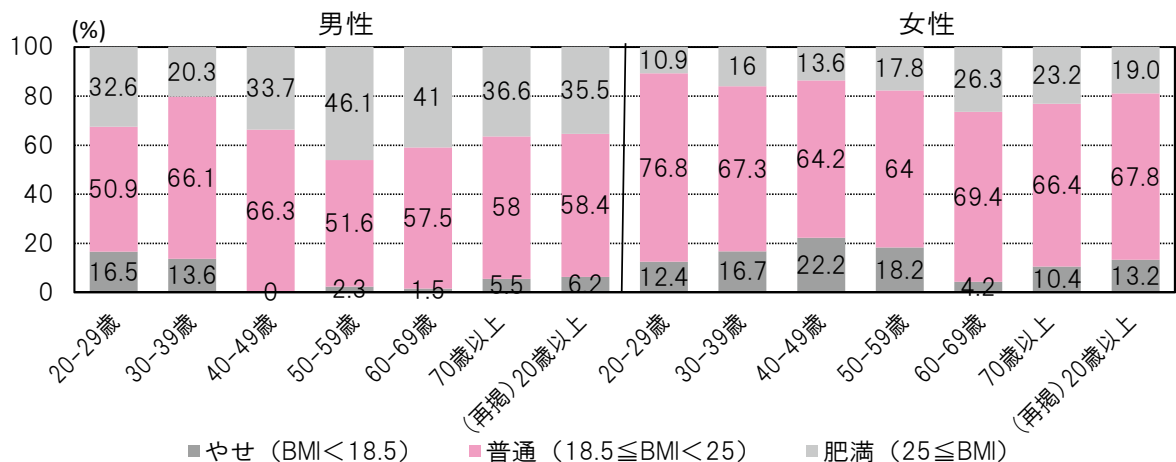


※日本高血圧学会の分類  
 正常高値血圧 収縮期血圧 130-139mmHg かつ/または 拡張期血圧 85-89mmHg  
 高血圧 収縮期血圧 140mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧 90mmHg以上

#### (4) 肥満とやせ

- 成人男性の3人に1人は肥満、成人女性の8人に1人がやせとなっています。特に男性では50歳代、60歳代の肥満の割合が高くなっています。(図5)
- 40歳～50歳代は、家庭での食事の他にも、職場での食事や外食・中食において、健康に配慮した食事をするのが重要です。
- 肥満の改善のためには、社員食堂や、飲食店、コンビニエンスストア、スーパーマーケットなどにおいて、健康に配慮したメニューを提供するなどの食環境整備を進めるとともに、これらのメニューを自ら選ぶように県民に働きかけていく必要があります。

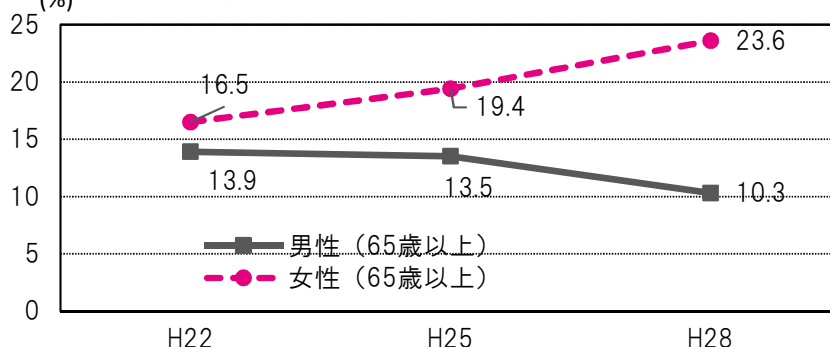
【図5】肥満とやせの状況



※BMI(Body Mass Index)：体重(kg) / 身長(m)<sup>2</sup>

- 「低栄養傾向（BMI:20 以下）の高齢者」の割合は、女性で増加傾向にあります。高齢期になる前（働き盛り世代）から、それぞれの年代に適した食事の内容や量が理解できるよう、行政機関や関係者が連携して普及啓発に取り組む必要があります。（図6）
- また、現在の高齢者に対しては、市町村等による介護予防を始めとした高齢者対策と連携し、低栄養の予防を図るため、「主食・主菜・副菜」が揃ったバランスのとれた食事を摂るよう支援するとともに、配食サービス等の関係者にも周知し、連携しながら取り組んでいく必要があります。

【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」

## 2 県民の食生活の状況

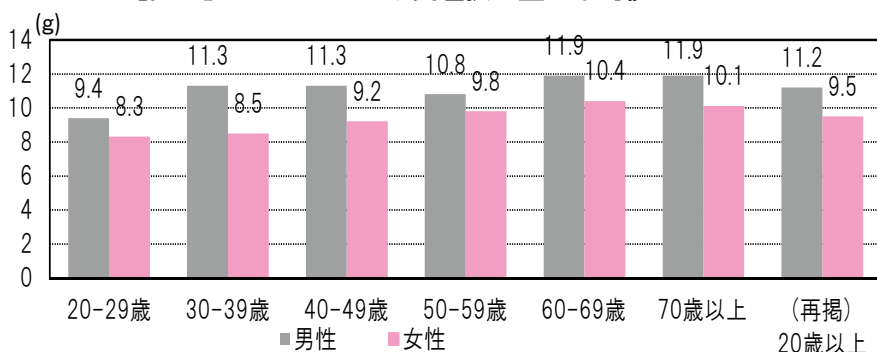
### (1) 食塩摂取量

- 成人1人1日当たりの食塩摂取量は、男性11.2g、女性9.5gであり、経年変化を見ると減少傾向にあります。長野県食育推進計画（第2次）の目標値である9g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）

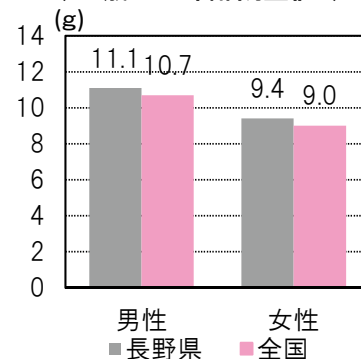
- 「日ごろ塩分を控えるように心がけている人」の割合は、女性は平成22年度に比べて大きく増加しました。（図10）
- 食塩摂取量は男女ともに、年々減少傾向にあるものの、脳血管疾患等の生活習慣病予防のためには、引き続き県民運動として「減塩」に取り組んでいく必要があります。

【図7】1人1日当たり食塩摂取量の平均値



長野県「平成28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※)

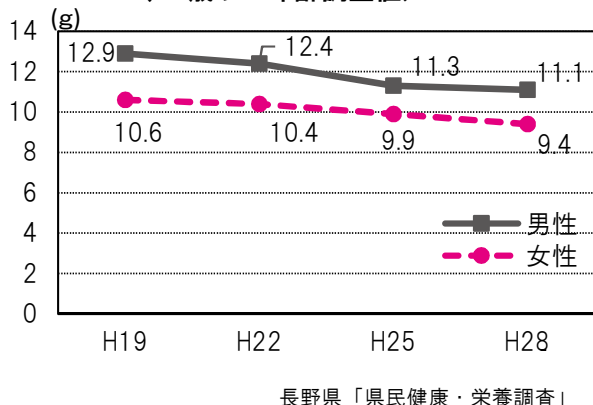


長野県：長野県「平成28年度県民健康・栄養調査」  
 全国：平成28年国民健康・栄養調査データを基に  
 長野県 健康福祉部で算出

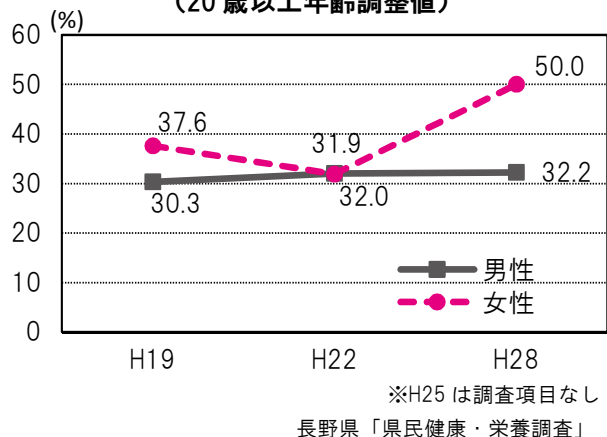
※20歳以上年齢調整値

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)



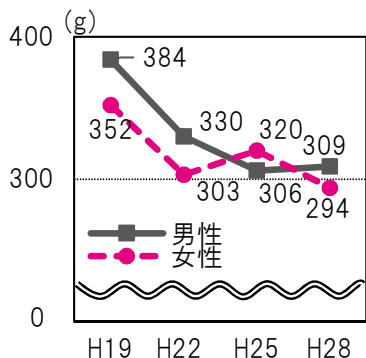
【図10】日ごろ塩分を控えるように心がけている人の割合の推移  
(20歳以上年齢調整値)



## (2) 野菜摂取量

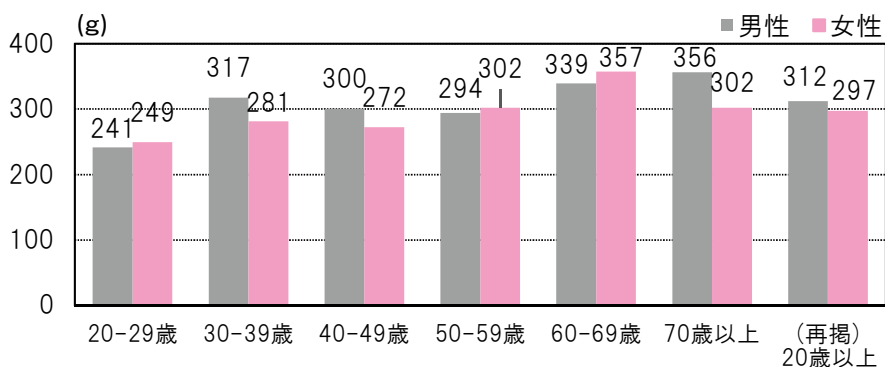
- 成人1人1日当たりの野菜摂取量は、平成22年度(2010年度)以降、健康日本21(第2次)の目標値である350gを下回っています。また、20歳~50歳代の野菜摂取量が少なくなっています。(図11、図12)

【図11】野菜摂取量の推移  
(20歳以上年齢調整値)



※H19は調査時期が異なるため、参考値  
長野県「県民健康・栄養調査」

【図12】1人1日当たり野菜摂取量の平均値

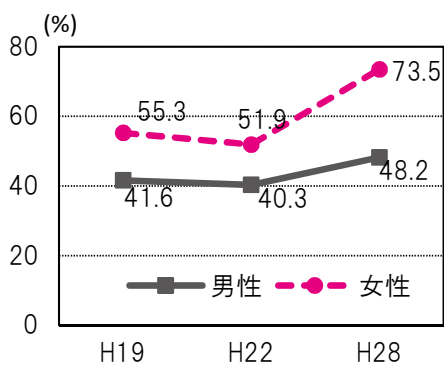


長野県「平成28年度県民健康・栄養調査」

- 「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(2010年)に比べ男女ともに増加傾向にあります。また、「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くなっています。(図13、図14)
- 生活習慣病予防のためには、「減塩」とともに、「野菜摂取量の増加」に引き続き取り組んでいく必要があります。

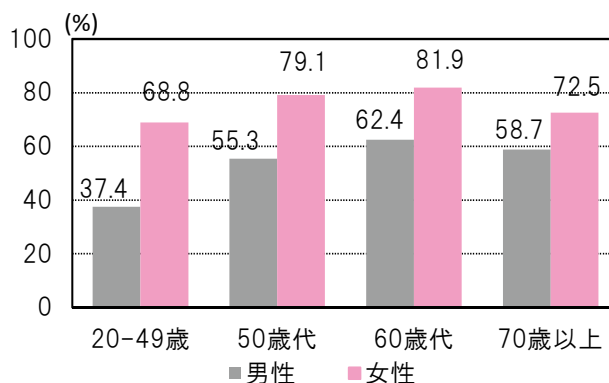


【図13】「野菜を多く食べる」を心がけている人の割合の推移（20歳以上年齢調整値）



長野県「県民健康・栄養調査」

【図14】「野菜を多く食べる」を心がけている人の割合

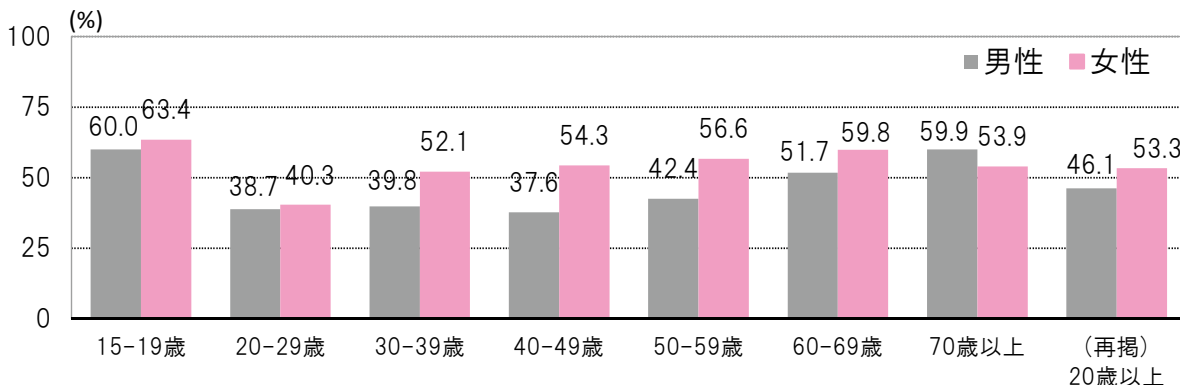


長野県「平成28年度県民健康・栄養調査」

### (3) 食事のバランス

- 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は、20歳代男女と30歳～50歳代の男性が、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）



長野県「平成28年度県民健康・栄養調査」

### (4) 噛むことについて

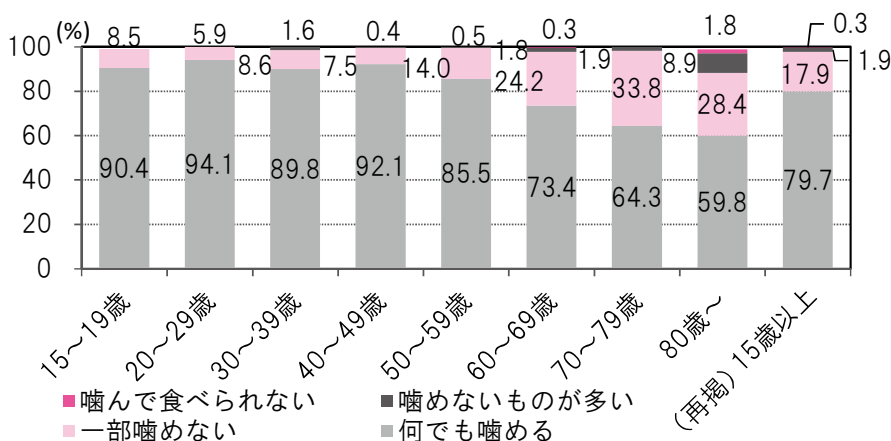
- 「何でも噛める」人は、全体で79.7%ですが、60歳以降は「一部噛めないものがある」「噛めないものが多い」「噛んで食べられない」という人が多くなっています。（図16）
- 「日頃よく噛むことを意識している人」の割合は、平成22年度（2010年度）に比べると増えており、よく噛むという意識のある人は増加しました。（図17）
- よく噛むことは、むし歯の予防や消化吸収を助けるなど全身の健康に影響を及ぼすため生活習慣病の予防に重要です。また、噛めない食品が増えることは、オーラルフレイル※の兆候として挙げられることから、低栄養を予防するためにもよく噛むことの大切さについて普及啓発する必要があります。

※オーラルフレイル

加齢による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」

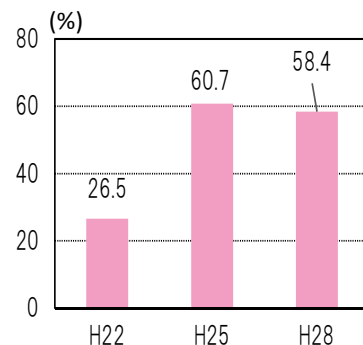


【図16】咀嚼状態別の割合



長野県「平成28年度県民歯科保健実態調査」

【図17】日ごろよく噛むことを意識している人の割合の推移

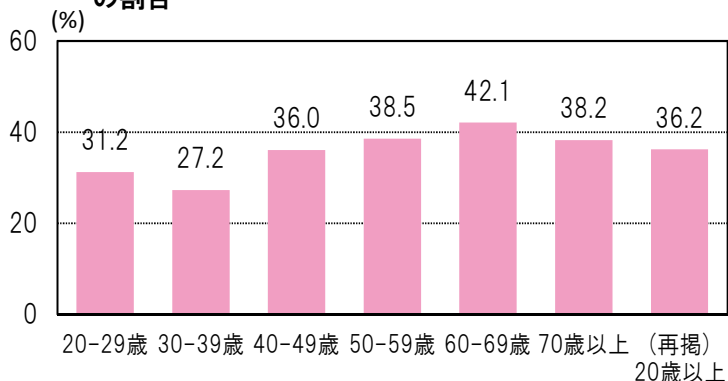


長野県「県民歯科保健実態調査」

### (5) 食事バランスガイド等の指針及び栄養成分表示の活用状況

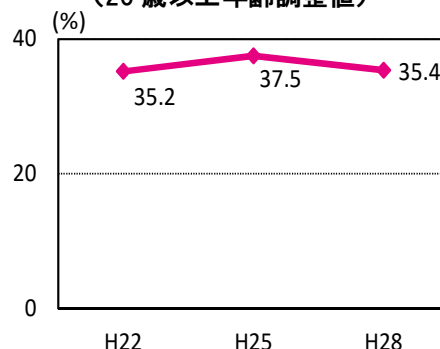
- 食事バランスガイド等の指針を活用している人の割合は36.2%となっています。経年変化を見ると、横ばいの状況です。(図18. 図19)
- 食品購入時等に栄養成分表示を活用している人の割合は、42.8%となっています。経年変化を見ると横ばいの状況です。(図20. 図21)
- 栄養成分表示を食事の適量を判断するために活用している人の割合については、31.0%となっています。経年変化を見ると増加傾向にあります。(図22. 図23)
- 県民一人ひとりが自分に適した食事の量や内容を選択できるよう、栄養成分表示等の情報を正しく理解するための普及啓発が必要です。

【図18】食事バランスガイド等の指針を活用している人の割合



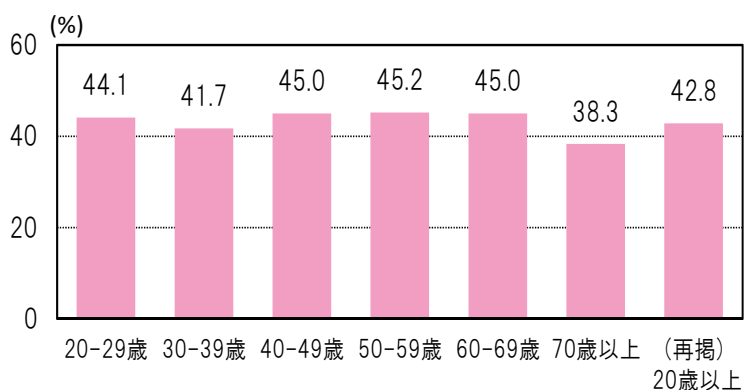
長野県「平成28年度県民健康・栄養調査」

【図19】食事バランスガイド等の指針を活用している人の割合の推移(20歳以上年齢調整値)



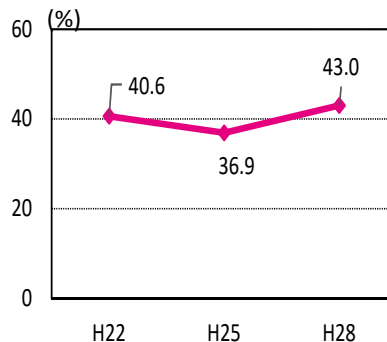
長野県「県民健康・栄養調査」

【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



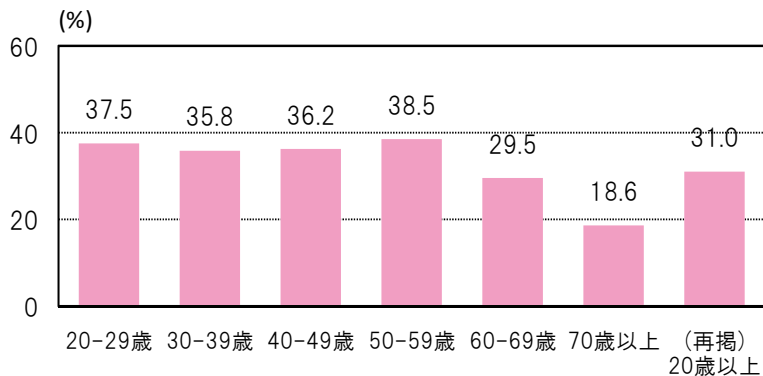
長野県「平成 28 年度県民健康・栄養調査」

【図 21】 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)



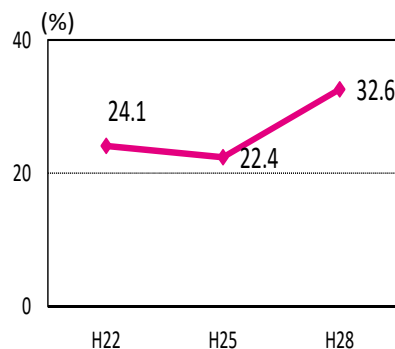
長野県「県民健康・栄養調査」

【図 22】 栄養成分表示を食事の適量を判断するために活用している人の割合



長野県「平成 28 年度県民健康・栄養調査」

【図 23】 栄養成分表示を食事の適量を判断するために活用している人の割合の推移 (20 歳以上年齢調整値)

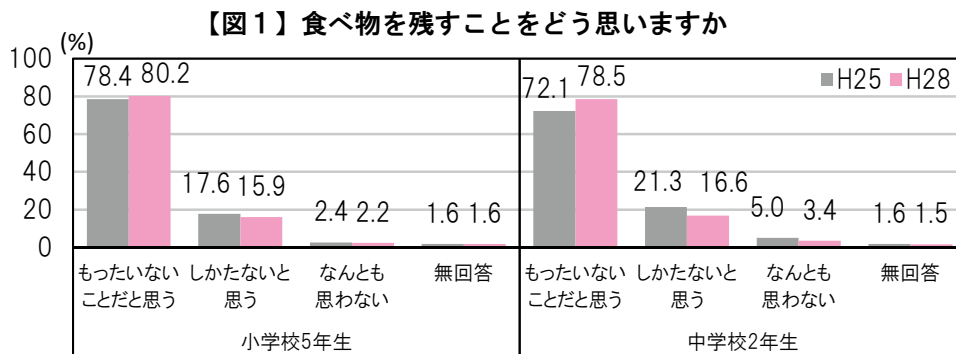


長野県「県民健康・栄養調査」

## 第3節 食の循環と地域の食を意識した食育

### 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3年前に比べて80.2%とほぼ横ばいですが、中学校2年生では78.5%と5%以上増加していることから、引き続き現状を維持できるような取組が必要です。（図1）
- 食べ物への感謝の心を育むためには、動植物の命をいただいていることを認識することや、農業や生産者等への理解を通して食の循環を意識することが重要であり、そのために、子ども達や生産者との交流、市町村で取り組まれている農業小学校、関係機関・団体で取り組まれている収穫体験等の農業体験活動や、学校給食等への信州農畜産物の活用による理解促進などが必要です。



長野県教育委員会「児童生徒の食に関する実態調査」

### 2 信州農畜産物への関心と地産地消の推進

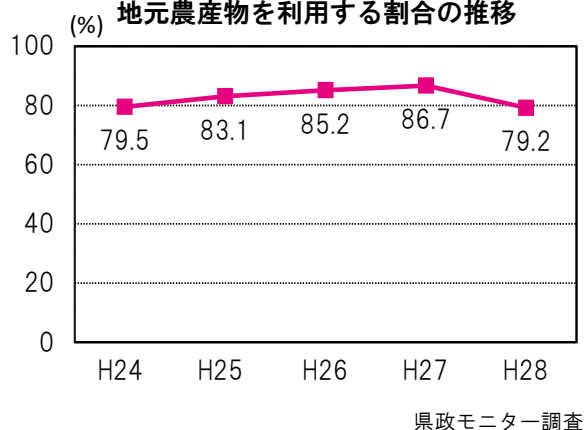
- 「家庭で料理を作る際に、時々地元農産物を利用する割合」は、ほぼ横ばいで推移しています。（図2）
- 本県農畜産物の魅力を県民一人ひとりが共有し、内外に情報発信することを目指した「おいしい信州ふーど※」の認知度は、平成24年度（2012年度）と比較して増加しています。（図3）
- 農産物直売所の開設数は、横ばいの状況です。
- 学校給食における信州農畜産物の利用率は、学校関係者・流通関係者との連携・協力により増加しています。（表1）
- 「地産地消」についての県民の意識は高まっているものの、国全体で見ると食料自給率は低下傾向であることから、引き続き県産農産物のPRを行うなど、利用につながる情報提供を継続して行う必要があります。（図4）

#### ※おいしい信州ふーど

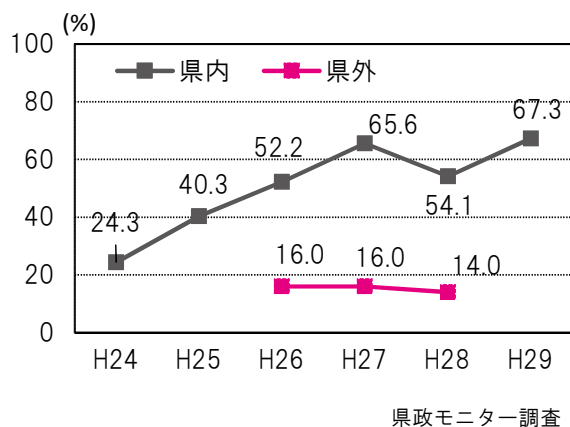
本県の素晴らしい農畜産物の魅力を県民一人一人が共有し、それぞれが情報発信する県民運動として平成23年から取組を開始しているもの

県内で生産された農畜水産物及び主原料が信州産の加工食品、信州に根差した郷土食、加工食品のいずれかと定義し、信州ならではの食を広く取り込み発信

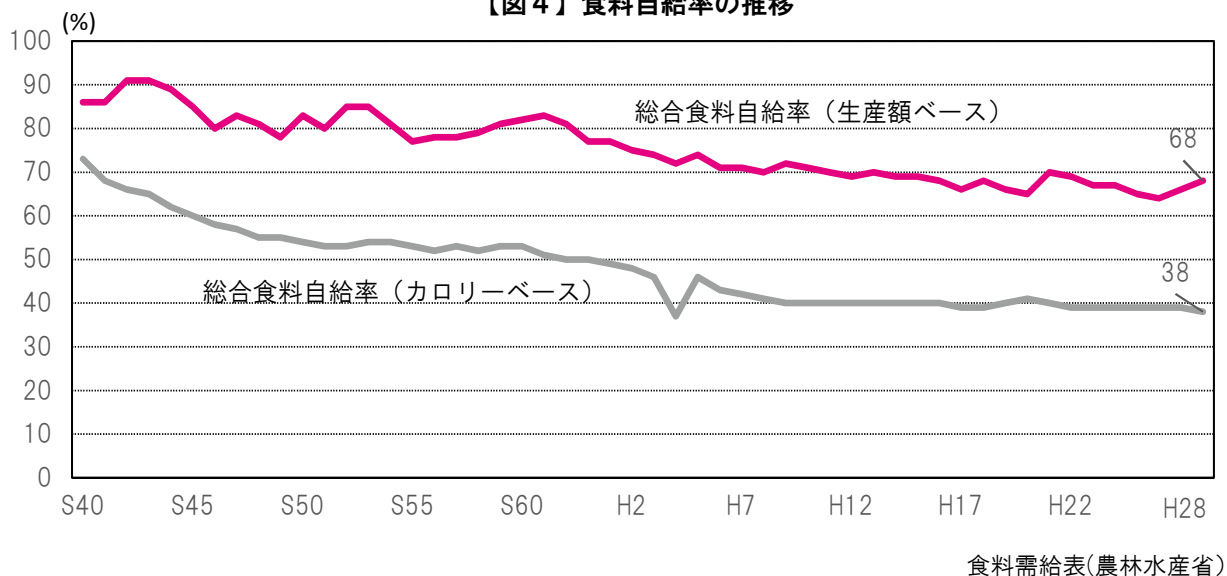
【図2】 家庭で料理を作る際に、時々は  
地元農産物を利用する割合の推移



【図3】 「おいしい信州ふーど」の認知度の推移



【図4】 食料自給率の推移



【表1】 農産物直売所・学校給食での県産農産物利用率

	平成 25.年	26 年	27 年	28 年	29 年
農産物直売所数 (店)	827	809	788	805	—
学校給食での県産農産物利用率 (%)	42.6	43.8	44.3	45.7	45.9

長野県農政部

### 3 食文化の継承

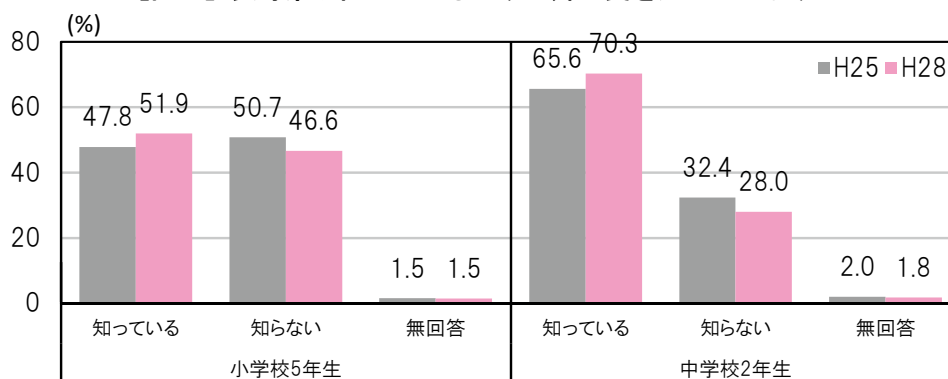
- 小学校5年生の51.9%、中学校2年生の70.3%は、長野県や地域の郷土食を「知っている」という状況であり、平成25年度（2013年度）と比較するといずれも増加傾向にあります。

（図5）

- 「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、横ばいの状況です。年代別にみると、女性は20歳代で低く、男性はすべての年代において低くなっています。

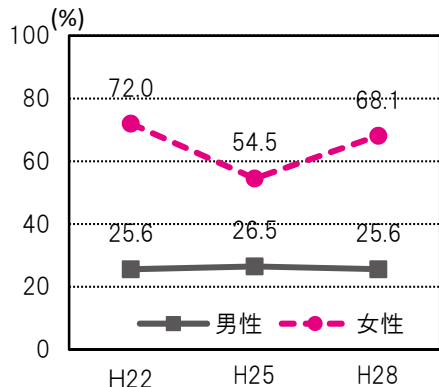
（図6、図7）

【図5】長野県や住んでいる地域の郷土食を知っていますか



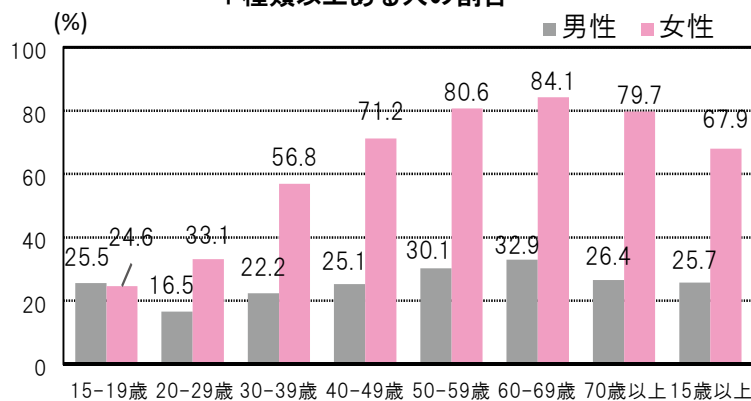
長野県教育委員会「児童生徒の食に関する実態調査」

【図6】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



長野県「平成28年度県民健康・栄養調査」

- 日本の料理は、土地の歴史や生活風習などと密接に関わっています。「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する習わしは「和食：日本人の伝統的な食文化」として平成25年（2013年）にユネスコの無形文化遺産※に登録されました。

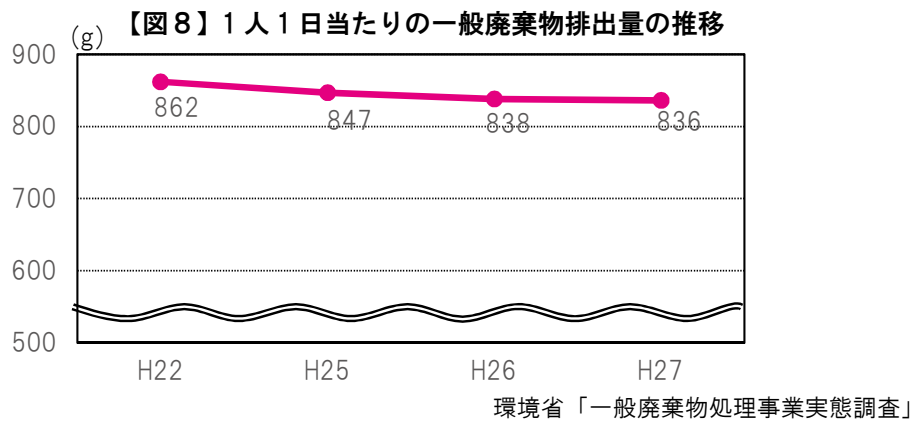
- 地域の食文化を継承するためには、子どもを始めとして、意識の低い若い世代や男性に対して、食育ボランティアや関係団体等により、郷土食・伝統食について、その由来や謂れと併せて伝えていく必要があります。また、地域の産物を使った料理体験の場を提供していく必要があります。

※無形文化遺産

芸能や伝統工芸技術などの形のない文化であって、土地の歴史や生活風習などと密接に関わっているものこと。

#### 4 環境への配慮と食品ロスを含む廃棄物の発生抑制

- 「1人1日当たりの一般廃棄物排出量」については、平成22年度（2010年度）と比較して減少傾向にあります。近年は横ばいの状況です。（図8）
- 「食べ残しを減らそう県民運動～e-プロジェクト～」協力店の平成28年度（2016年度）の店舗数については、617店舗となり、平成25年度（2013年度）と比較して300店舗以上増加しました。  
（表2）
- 宴会・外食及び家庭から発生する食品ロスを含めた一般廃棄物排出量削減に向けて引き続き取り組む必要があります。



【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25年度	26年度	27年度	28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)	279	289	440	617

長野県環境部

#### 5 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、流通食品等の検査等を実施し、食品の安全性の確保を図っています。
- 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を行う必要があります。
- 県民が自分に必要な食品を適切に選択できるように、適正な表示がされる体制を強化する必要があります。

**ユネスコ無形文化遺産に登録「和食：日本人の伝統的な食文化」とは**

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、料理そのものだけでなく「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」全体が登録されたものです。

和食の4つの特徴として挙げられているものは以下のとおりです。

(1) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

(2) 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスとされています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

(3) 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

(4) 正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

(農林水産省ホームページより)

## 第4節 信州の食を育む環境づくり

### 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)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)から平成29年度(2017年度)まで、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。

また、平成26年度(2014年度)には第9回食育推進全国大会を長野市において開催しました。

(表1)

【表1】信州の食を育む県民大会の開催状況

	平成24年度	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度
開催テーマ	減塩運動のこれまでとこれから	みんなで考えよう! 「信州の食」の魅力	健康長寿は食育から (第9回食育推進全国大会)	健康長寿に向けた健康づくりの取組	「健康に食べる」 ～健康長寿を目指した食育の推進～	信州の食育をつなげよう ～若者、子育て世代への発信～
開催地	長野市	安曇野市	長野市	長野市	伊那市	上田市

### 2 県民運動の展開

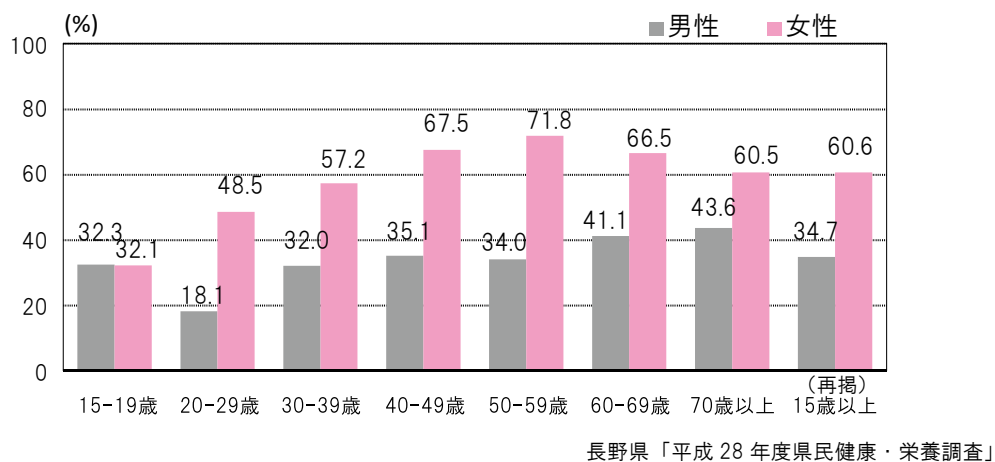
#### (1) 県民への普及啓発

- 15歳以上の県民のうち、男性では約3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。家庭や地域における食育を推進するためには、今以上に食育に関心がある県民を増やす必要があります。(図1)

特に、男性と次代を担う若い世代に対して食育への関心を高めるための取組を進める必要があります。



【図1】 食育に関心がある人の割合



- また、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)

【表2】 地域食育フォーラムの開催状況

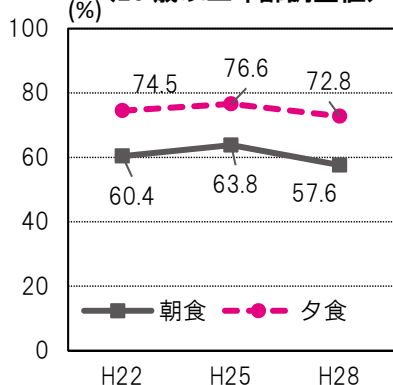
	平成24年度	25年度	26年度	27年度	28年度
回数(回)	10	10	10	10	10
参加者数(人)	1,324	1,275	1,082	1,223	1,312

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）

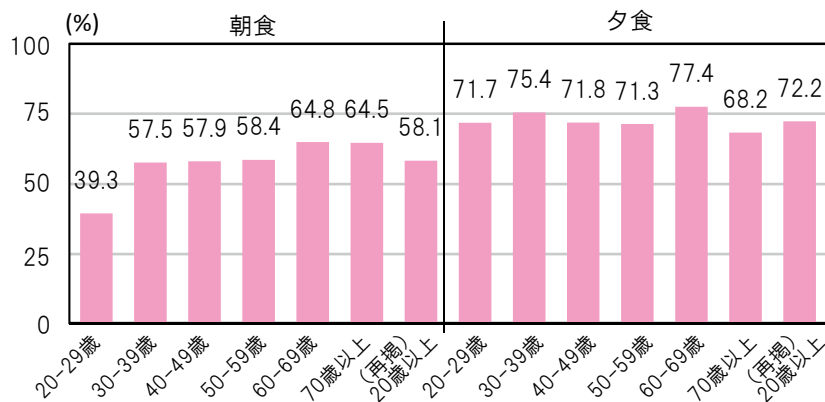
- 食に関する情報や知識、伝統や文化は、従来、家庭を中心に地域の中で共有され、世代を超えて受け継がれてきましたが、社会環境の変化や生活習慣の多様化等により、食に対する意識の希薄化が進み、家庭における食育が難しくなっています。
- 家庭において「家族や友人等2人以上での食事、楽しい食事をする人」の割合は、朝食は約6割、夕食は約7割で、平成22年度（2010年度）から横ばいの状況にあります。また、20歳代の男性が少ない状況です。(図2、図3)
- 家族が食卓を囲んで共に食事を取りながらコミュニケーションを図る「共食」は、食育の原点でもあり、家庭は子どもへの食育を推進していく大切な場であることから、家族との「共食」を可能な限り推進していく必要があります。特に子どもの共食については、親への働きかけが重要です。
- 共働き世帯や単独世帯の増加など、世帯の状況が変化しており、家族で一緒に食べるのが困難な世帯も見受けられることから、家庭以外でも、ボランティアや食育関係者の協力・支援を得ながら、地域の方々と一緒に食べる機会を増やし、食育を伝えることも必要になっています。

【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「平成28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。
  - また、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エンスストア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・給食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。
  - 食育をさらに推進するためには、より多くの関係者が連携して、事業を展開していく必要があります。そして、地域全体の食育に対する意識を高めることが必要です。
  - また、それぞれの機関・団体が行っている食育の取組の成果を発表する場を設けることにより、効果的な取組を県下に普及するとともに、食育に関する関係者と地域住民との交流の場を提供するなど、食育活動への理解を深めていく必要があります。

【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26年	27年	28年
飲食店	76	101	116
スーパー・コンビニエンスストア	431	709	708

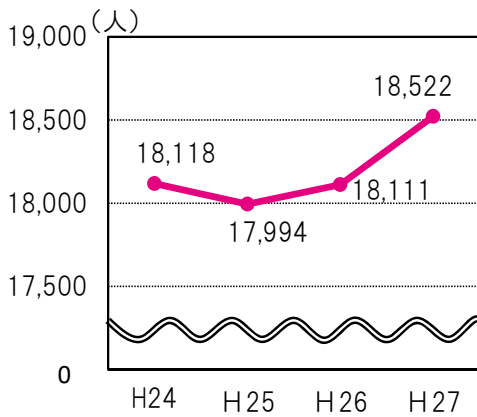
長野県健康福祉部

## 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

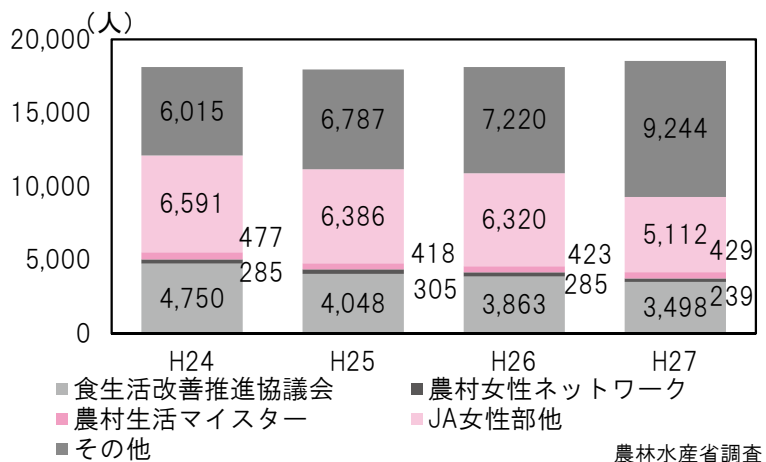
- 食育ボランティアの数は年々増加していますが、人口減や高齢化により会員数が減少傾向にある団体があります。県民運動としての食育を推進するためには、地域において生産から調理、廃棄等様々な食育体験の場を提供できる食育ボランティアが不可欠です。(図4. 図5)
- 県民が食育ボランティアとして活動できるよう、参加のきっかけとなる仕組みづくりや働きかけを行うほか、養成・育成講座等を開催する必要があります。
- また、食育ボランティア等と若い世代が交流し、食生活について学び、若い世代からも様々な世代へ「食」を発信する取組が必要です。

【図4】食育ボランティア数の推移



農林水産省調査

【図5】食育ボランティアの内訳推移



農林水産省調査

### (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)

		平成24年度	25年度	26年度	27年度	28年度
市町村管理栄養士等への研修会	回	68	64	65	71	72
	人	1,053	893	1,099	1,125	954
特定給食施設*従事者等への研修会	回	34	51	53	43	38
	人	2,384	2,574	2,858	2,653	2,316

\*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

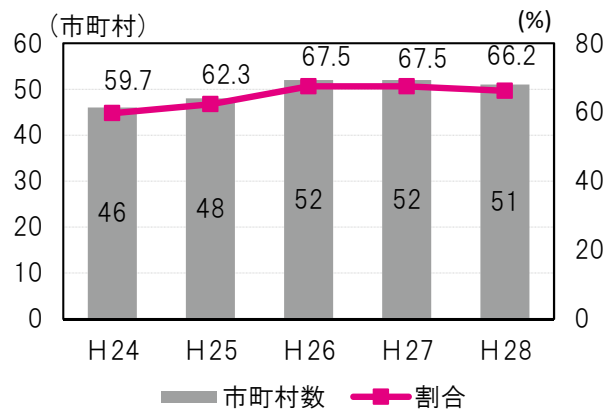
## 5 市町村食育推進計画の作成状況と連携

○ 平成 28 年度（2016 年度）に食育推進計画を策定している市町村数は 51 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）

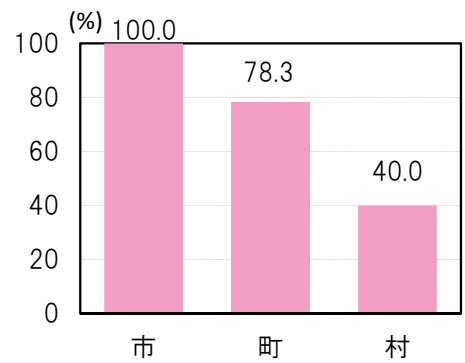
○ すべてのライフステージを対象に、住民に身近なところで食育を進めていくためには、それぞれの地域課題や実情に沿って、食育を計画的に推進する体制を整える必要があります。

【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（H28）



農林水産省調査