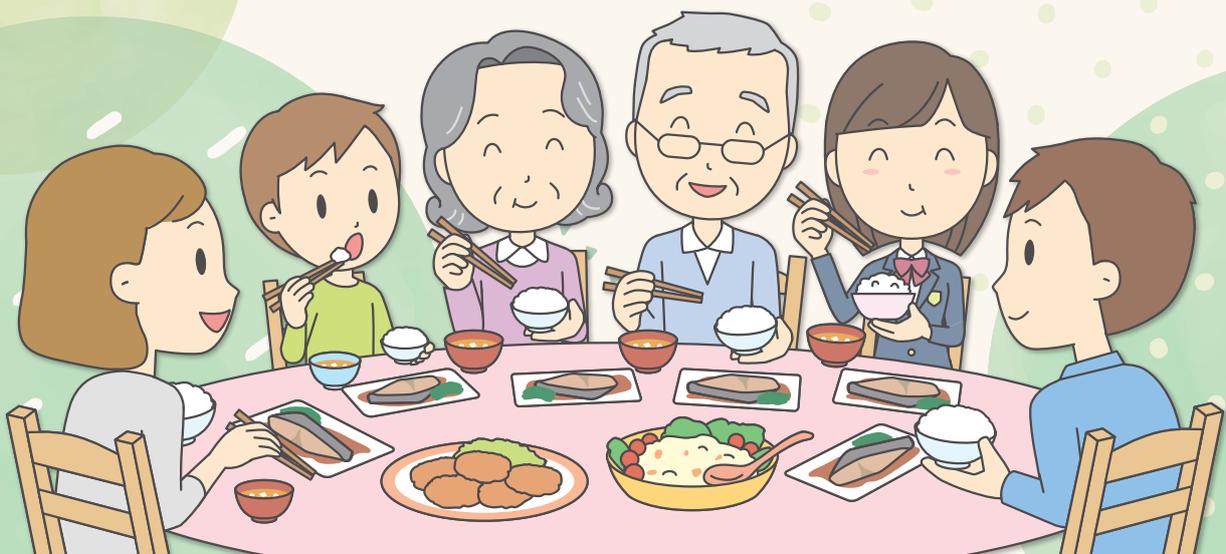


信州の食でつながる、 人づくり・地域づくり

長野県
食育推進計画
(第4次)

概要版



基本理念

信州の食でつながる、人づくり・地域づくり

「人づくり」生涯にわたり健全な心身を培い、ゆたかな人間性を育む

「地域づくり」誰一人取り残さない地域で支える食育推進の仕組みづくり

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、地域における様々な関係者とともに、幅広い食育に取り組んできました。

しかし、「食育」に関心の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・高齢者世代の低栄養予防の必要性、世帯構造やライフスタイルが変化する中で家庭や地域における共食*の機会の減少、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が多くあります。

社会情勢等の変化*を背景としてますます複雑・多様化するこれらの課題について、新たな視点*を踏まえながら、積極的に対応していくことが求められています。

※共食

家族や友人、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なども含まれる。

※社会情勢の変化・新たな視点

- 核家族化、単身世帯増、高齢化の進行
- 生活困窮者の増、物価高騰、食糧問題
- 価値観の多様化、社会のデジタル化
- 地域共生社会、循環経済への転換
- コロナ禍の影響、頻発する自然災害
- SDGs、エシカル消費 など

食育計画 って何？

長野県の食育の「目指す姿」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

2023年度を初年度とし、2027年度を目標年とする5年間の計画です。



長野県の食育の現状と課題は？

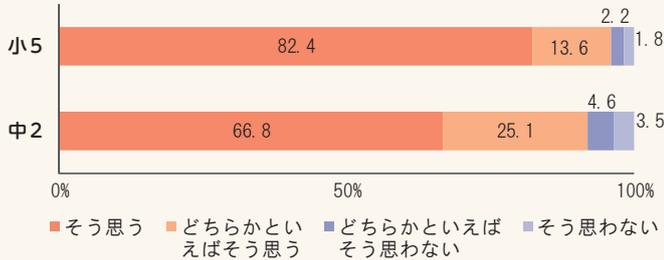
※1 長野県教育委員会「児童生徒の食に関する実態調査」

※2 長野県「県民健康・栄養調査」

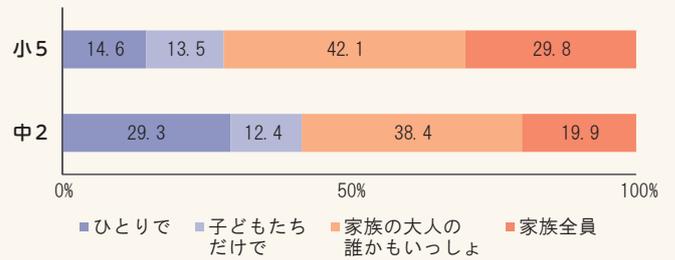
家庭での共食

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)



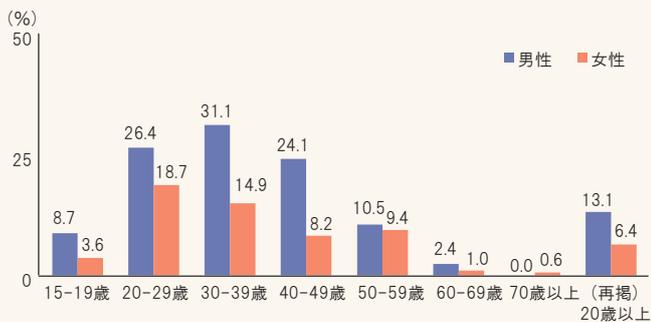
ひとり又は子どもだけで朝食を食べる児童・生徒の割合(※1)



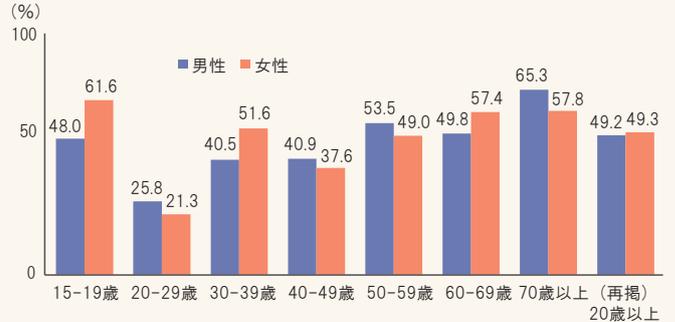
若い世代の食

若い世代は、「朝食を欠食した人」の割合が高く、「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歳代で低くなっています。

朝食欠食した人の割合(15歳以上)(※2)



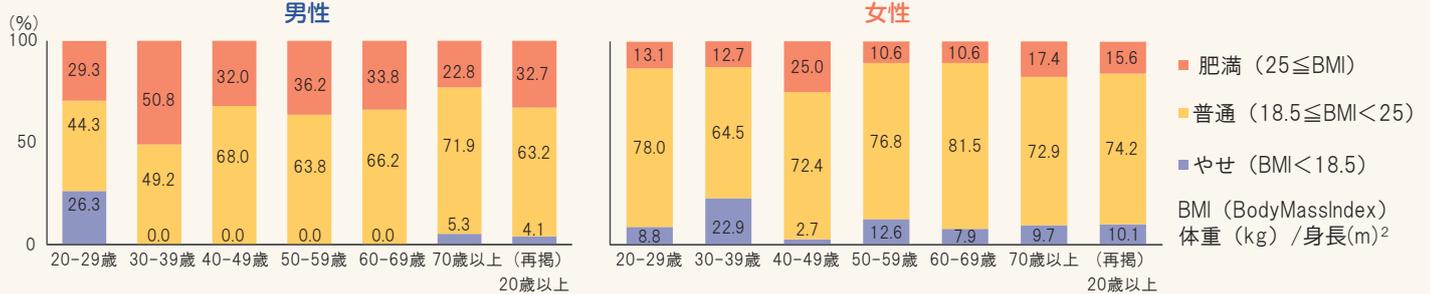
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上ほぼ毎日の人の割合(15歳以上)(※2)



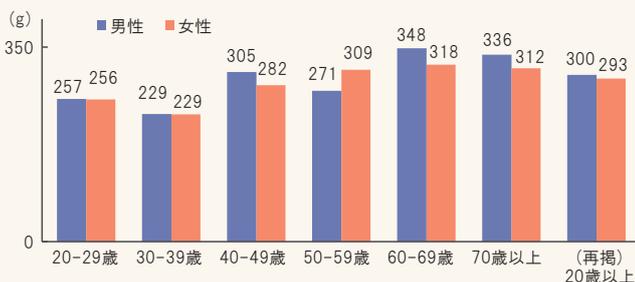
働き盛り世代の食

成人男性の3人に1人は肥満であり、特に30歳代でその割合が高くなっています。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11.3g、女性が9.8gで、すべての年代で目標値を上回っています。

肥満とやせの状況(※2)

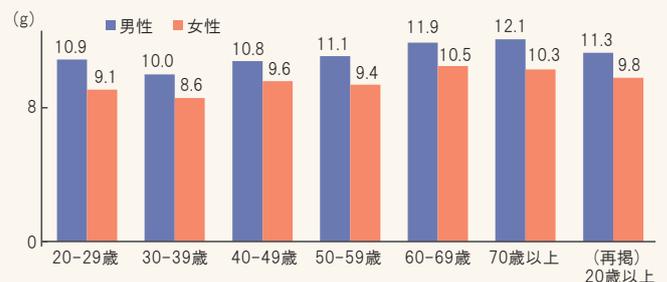


1人1日当たりの野菜摂取量の平均値(※2)



○野菜摂取量の目標値：成人1人1日当たり350g以上

1人1日当たりの食塩摂取量の平均値(※2)



○食塩摂取量の目標値：成人1人1日当たり8g以下



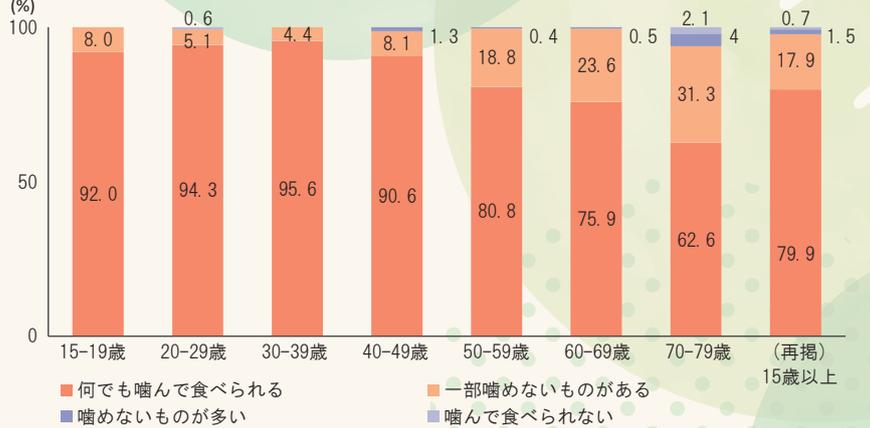
高齢者の食

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。何でも噛んで食べられる人の割合は、60歳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）



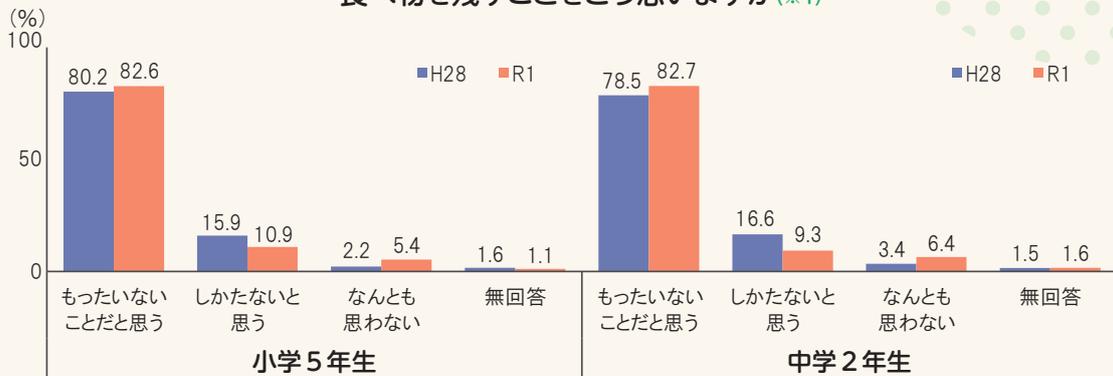
咀嚼状態別の割合（※2）



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、8割を超えています。

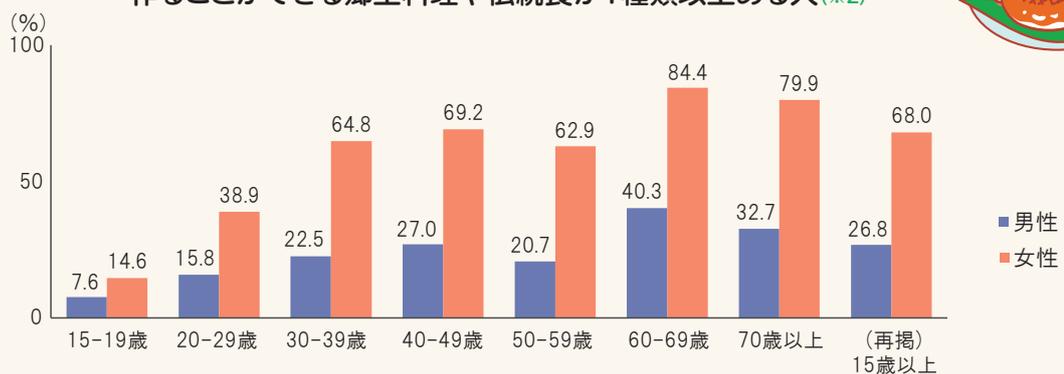
食べ物を残すことをどう思いますか（※1）



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については、女性は20歳代以下で低く、男性はすべての年代において低くなっています。

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）



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。



食育推進計画のポイント

第1節

若い世代への食育

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む基礎であり、切れ目のない推進が重要です。

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、家庭や保育所、学校、こども食堂などの地域場を活用し、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。



	現状	2027年度
食育に関心がある若い世代の割合(20歳代男性)	〈2019年度〉 22.1%	37%
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者の割合(20歳代男性)	〈2019年度〉 25.8%	40%以上

第2節

世界一の健康長寿を目指す食育

多様化するライフスタイルの中で、働き盛り世代では肥満や高血圧症などの生活習慣病の割合が高く、高齢者では低栄養傾向の割合が高いという課題があります。

健康長寿を目指す観点から、県民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、実践できるような、地域や職域等の連携と協力により、ライフステージに応じた生活習慣病予防とフレイル・低栄養予防の適切な取組を行います。



	現状	2027年度
低栄養傾向の高齢者(65歳以上女性)	〈2019年度〉 26.4%	減少
成人1人1日当たりの野菜摂取量	〈2019年度〉 297g	350g
何でも噛んで食べることができる者の割合	〈2019年度〉 79.9%	増加

第3節

食の循環と地域の食を意識した食育

地域において食が多く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ことを理解し、食に対する感謝の念を深めることが大切です。生産者との交流、農業体験活動や、学校給食等への県内産の農畜産物の活用、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、未来に向けて食を持続可能なものとするため、地産地消など地域の食を意識し、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エシカル消費の実践も重要です。



	現状	2027年度
作ることができる郷土食料理や伝統食が1種類以上ある人の割合(15歳以上)	〈2019年度〉 48.0%	増加
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	〈2022年度〉 (小5) 81.2% (中2) 77.2%	増加
エシカル消費を理解している人の割合	〈2022年度〉 12.8%	40%

第4節

信州の食を育む環境づくり

県民一人ひとりが今以上に食育に関心を持ち、様々な機会を通じて食育を実践できる環境整備と体制づくりが必要です。

地域で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あり、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が必要です。

また、食は食品の安全という基盤の上に成り立っており、県民が食品の安全性や情報を正しく判断し、食品を選択する力を身につけられるよう、普及啓発を行います。

さらに、県や市町村、機関・団体等が連携を強化し、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。



	現状	2027年度
食育ボランティア数	〈2022年度〉 18,780人	現状維持
市町村食育推進計画の策定割合	〈2021年度〉 62市町村 (80.5%)	100%

食べ物は、私たちの体を作っており、食べることは生涯続く営みです。私たちの食生活や食習慣が次の世代につながっていることを意識し、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。

地域では、様々な人が「食」に関わり、食育を推進しています。

子どもから高齢者まで途切れることなく、一人ひとりが主体的に食育を実践するためには、多様な関係者の連携・協働のもとに、広い視野に立った一貫性のある取組を継続的に展開していく必要があります。



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：026-235-7170
Eメール：kenko-zoshin@pref.nagano.lg.jp

