



長野県における食育の取組概要

	(頁)
1 若い世代への食育	2
2 世界一の健康長寿を目指す食育 . .	8
3 食の循環と地域の食を意識した食育 . .	12
4 信州の食を育む環境づくり	18

1 若い世代への食育

乳幼児期から保育所、幼稚園、小・中学校での食育に取り組むとともに、高校生や20歳～30歳代の若い世代も自ら「学ぶ」ことを通して食育を進めます。

目指すべき姿

- 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たちと一緒に楽しく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始めとして、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。

主な指標

項目	ベース値(2016)	目標(2022)
食育に関心を持つ若い世代の割合		
20歳代男性	18.1%	33%
20歳代女性	48.5%	63%
30歳代男性	32.0%	47%
30歳代女性	57.2%	72%
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

【県の取組】

〔保育所における食育を推進しています〕

保育所給食担当者研修会

- 保育所における食育や給食に関する研修会を保育所の調理担当者を対象に開催

各保健福祉事務所ごとに年1回開催
(新型コロナウイルス感染予防のため
講話と情報交換のみ実施)



研修会での講話

- 研修会の参加者の各保育所での実践



子どもたちへの食育



食育コーナーの掲示で保護者にも情報発信

〔学校における食育を推進しています〕

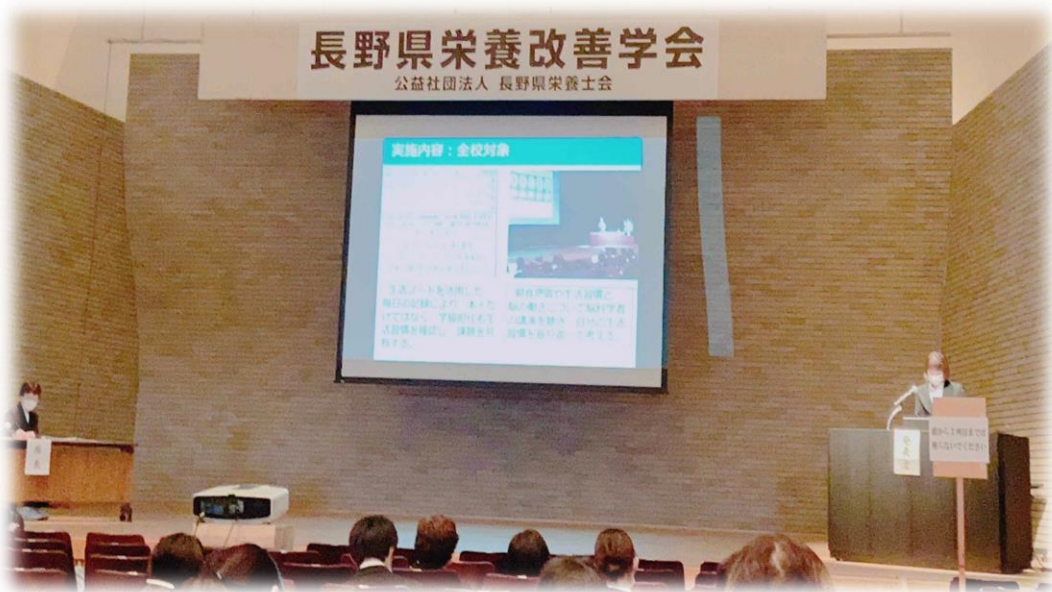
学校・家庭・地域で取り組む食育推進事業

コロナ禍において、「十分な睡眠」、「適度な運動」及び「バランスのとれた食事」により、抵抗力や免疫力を高めることが大切であることから、子どもたちが健全な食生活を実践できるよう、家庭や地域と連携し学校全体で食育を推進する体制づくりを進めています。

○つながる広がる食育事業の実施

令和元年度「つながる食育推進事業」（文部科学省委託事業）の成果、及び教育委員会、学校、家庭、地域が連携し食育を推進している事例を関係機関へ周知し、他地域へ広げる取組を行いました。

（研修会における実践発表、関係団体における事例発表等）



長野県栄養改善学会における事例発表の様子

○「学校給食フェア」開催

全国学給食週間（1/24～1/30）に合わせ、長野市内の食堂等で、栄養バランスの良い「学校給食メニュー」を提供し、学校給食への理解促進を図っています。



○ 栄養教諭等研修の実施

キャリア別研修の実施、文部科学省主催研修の受講などにより、学校における食育の中核となる栄養教諭等の指導力向上を図りました。

〔若者や働き盛り世代への情報発信をしています〕

InstagramやYouTube等のSNSを活用した普及啓発

健康づくりや食育についての関心が低い若者世代の利用率が高いSNSを活用した普及・発信を実施



アサヒ飲料株式会社と覚書を締結し、子育て世代をターゲットに普及啓発



絵本風ハンドブック「ACEでねえ！しあわせ健康長寿」、啓発ポスター、啓発動画を作成
(長野県出身の芸人「もう中学生」が作画)



【令和2年度長野県の取組】

若者へ向けた普及発信により、無関心世代への食に対する関心を高めるとともに、体験を通じた「学び」に取り組みます。

《県民文化部》

- 保育所給食担当者研修
 - ・保育所調理担当者等を対象に研修実施 など

《教育委員会》

- 学校・家庭・地域全体で取り組む食育推進事業
 - ・栄養教諭・学校栄養職員研修の実施
 - ・つながる食育推進事業
 - ・「和食料理人出前講座」（公立学校共済組合連携事業）
 - ・「長野県学校給食フェア」の開催 など

《農政部》

- 若者世代への地産地消に対する意識啓発
 - ・地産地消推進キャラクター「旬ちゃん」の学校訪問等を実施

《健康福祉部》

- 信州ACE（エース）プロジェクト普及・発信
 - ・テレビ番組、SNS等の訴求力のあるメディア媒体を活用して健康づくりの手法を発信
- ライフステージ別課題に応じた生活改善実践事業
 - ・各地域の課題に沿って、ライフステージ別の課題に応じた健康づくりを推進（高校生等へのバランスのとれた食生活の普及等） など

2 世界一の健康長寿を目指す食育

県民一人ひとりが生活習慣病の予防と改善につながる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・団体等の連携と協力による取組により、食育を推進します。

目指すべき姿

- 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。
- 低栄養（BMI20以下）の高齢者（概ね65歳以上）が減少。
- 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。
- 成人の糖尿病が強く疑われる人・予備群の割合が減少。
- 成人の高血圧者・正常高値血圧の人の割合が減少。
- 何でも噛んで食べられる人が増加。

主な指標

項目	ベース値(2016)	目標(2022)
肥満者（BMI25以上）の割合		
20～69歳男性	35.2%	28%
40～69歳女性	19.6%	19%
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合		
65歳以上男性	10.3%	現状維持
65歳以上女性	23.6%	22%
成人1人1日当たり野菜摂取量	304g	350g
成人1人1日当たりの食塩摂取量	10.3g	8g
日頃よく噛むことを意識している人の割合	58.4%	58.4%

【県の取組】

〔飲食店、スーパー等と連携して、塩分や野菜の量に配慮した
ACEメニューを推進しています〕

健康に配慮した食環境整備事業

■ 3つの星レストラン



3つの星レストランは、
以下3つすべてに取り組みられるお店です

- 1 健康に配慮したメニューの提供
- 2 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
- 3 「食べ残しを減らそう協力店」としての取組を実施

登録店舗数

159店

(R2.12末現在)

県庁食堂、長野県長寿食堂、
デニーズ、小木曾製粉所 など

「長野県庁食堂
(ししとう)」

日替わりで定食を提供



「長野県長寿食堂」



長野駅ビルMIDORIにH27.3/7オープン

「小木曾製粉所」



「健康づくりおすすめセレクト」



■ 信州ACE弁当

ACE弁当は、
以下の基準を満たすお弁当です

- ・エネルギー500～700kcal
- ・野菜140g以上
- ・食塩相当量3g未満
- ・長野県食材の使用



○スーパーでは・・・
ツルヤ「からだデリ・信州ACE弁当」



○仕出し弁当では・・・
宝来「ヘルシー弁当」



○飲食店では・・・
楽蔵(らくら)「楽蔵弁当」



などなど

グルメ検索サイト **Delicious x Komachi** の特設サイトでPR！
グルメポータルデリシャスコマチ



- ◇ 登録店舗を地域別に検索可能
→ 地域を選択すると、そのエリア内の登録店舗が表示され、さらにお店の詳細情報を見ることができます。

<https://wwwdeli-koma.com>で検索！
(パソコン・スマートフォン両対応)

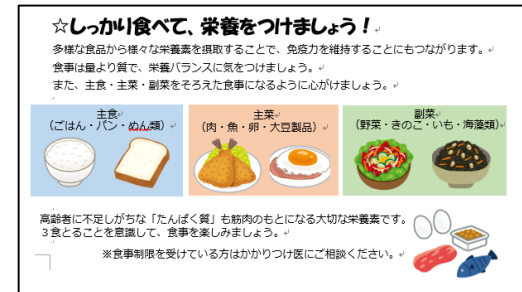
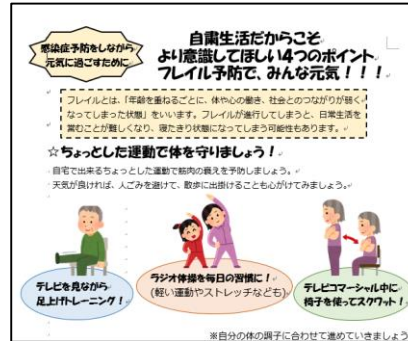
高齢者の低栄養予防のための取組を進めています

ライフステージ別課題に応じた生活改善実践事業

「高齢者の低栄養」等、ライフステージ別に課題があるため、各地域において重点的な対策が必要なライフステージを特定し、各々の課題解決のために食生活改善等の取組を実施しています。

【高齢者向け】

フレイル予防のための食生活のポイントやレシピ等をまとめたリーフレットを配布 等

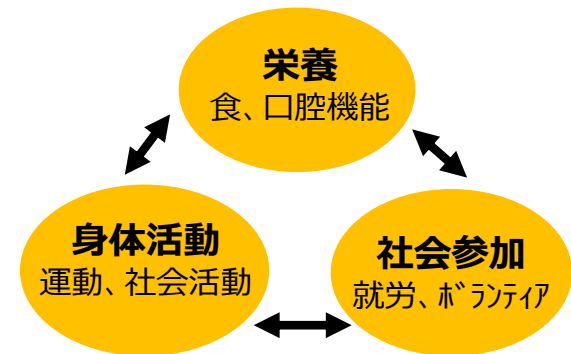


フレイル（虚弱）予防総合推進事業

フレイル（加齢とともに筋力や認知機能等が低下し、要介護状態等の危険性が高くなった状態）予防の重要性について専門職等への理解を深めるとともに、県民への周知を図り、健康寿命の延伸を目指しています。

【フレイル予防の3本柱】

- 市町村のフレイル予防に関する取組を収集し、県ホームページで公表
- 長野県理学療法士会、長野県保健医療大学と共同で「アルクマと一緒にいつでもストレッチ」動画を作成



〔歯や口腔の健康は全身の健康とも関連があるため、乳幼児期から高齢期まで、生涯を通じた8020達成に向けた取組を推進しています〕

8020運動推進特別事業・8020運動普及啓発事業

○県民の歯科口腔保健に対する意識の高揚を図るため、よい歯のコンクール※や県民大会での歯科保健向上に関する研修会を実施しています。

※令和2年度は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止



[歯っぴーながの8020 推進県民大会]

長野県歯科保健推進センター事業

- 市町村歯科保健担当者研修会
 - フッ化物応用推進研修会
 - 在宅重度心身障がい児者の訪問歯科健診（委託事業）
 - 歯や口腔の健康に関する普及啓発活動
（歯科健診受診勧奨ポスターの作成、
歯科口腔保健セミナーの開催 等）
- 令和2年度は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止

“健口”から“健康”へ

歯科健診は
病気のドミノ倒しを防ぎます

定期的な歯科健診の受診は
あなたの
健康への第一歩!

長野県 歯科口腔保健推進センター（後援） TEL:026-235-7141

[歯科健診受診
勧奨ポスター]

【令和2年度長野県の取組】

健康課題を「見える化」し、働きざかり世代や、高齢者の低栄養予防のための食育に取り組みます。

《フレイル（虚弱）予防総合推進事業》

- 周知・啓発
 - ・市町村でのフレイル予防の取組を県HPで公表
 - ・関係機関等と連携しストレッチ動画を作成
- オーラルフレイル対策の推進

《食環境整備》

- 3つの星レストラン登録店・ACE弁当販売届出店の拡大
- WEBセミナーにおいて、社員食堂を通じた働き盛り世代の健康づくりの取組について啓発

《ライフステージ別課題に応じた生活習慣の改善》

- 各地域の課題に沿って、ライフステージ別の課題に応じた健康づくりを推進
(高齢期の適切な栄養摂取に関する普及啓発等)



《8020運動の推進》

- 8020運動を推進するための県民大会の開催
 - ※「県民よい歯のコンクール」は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止

《長野県歯科保健推進センター事業》

- 在宅の重度心身障がい児者への訪問歯科健診の実施
 - ※「むし歯予防のための普及啓発研修会」、「市町村歯科保健担当者研修会」は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止

3 食の循環と地域の食を意識した食育

生産から消費、廃棄に至るまでの一連の「食」の循環を意識しながら、地産地消など様々な体験活動等を通じて食を「学び」、関係者とともに食育を社会や地域で推進します。

目指すべき姿

- 地域の農畜産物や食文化へ関心を持ち、信州農畜産物の利用などによる郷土への理解を深める。
- 食に関する感謝の気持ちを持つ。
- 食品ロスの削減に取り組む。
- 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つ。

主な指標

項目	ベース値(2016)	目標(2022)
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	47.5%	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	小5 80.2% 中2 78.5%	増加
1人1日当たりの一般廃棄物排出量	〈2015〉 836g/人・日	〈2020年〉 795g/人・日
「おいしい信州ふーど」SHOP登録数	1,298店	1,600店
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)	869店舗	1,000店舗

【県の取組】

〔信州農畜水産物への理解を深め、地消地産の取組を推進しています〕

県産食材「食べて応援」地域内消費推進事業

新型コロナウイルス感染症の影響により需要が大幅に落ち込んだ県産ブランド食材を学校給食に無償提供するとともに、命の大切さを学ぶ食育授業等を実施

◆信州プレミアム牛肉や信州サーモンなどの県産ブランド食材を県内の希望する小中学校等に無償提供(令和2年9月～令和3年2月)



県産ブランド食材の給食提供

◆地元生産者を招いた食育授業を、県内10地域各1校で実施(令和2年7月～令和3年2月)



◆県ホームページに食育のページを立ち上げ、生産者のコメント動画・調理動画の視聴や、食材のクイズを楽しむことなどにより、家庭での食育や県産ブランド食材の消費拡大を促進(令和2年10月～)

地元生産者を招いた食育授業、食育ホームページ

○「おいしい信州ふーど」ネット

おいしい信州ふーどのストーリー、SHOP情報、料理レシピやイベント情報等をタイムリーに発信しています。

<http://www.oishii-shinshu.net/>



「おいしい信州ふーど」ネット・「おいしい信州ふーど」キャンペーン アクセス数					
項目	H28年度	H29年度	H30年度	R1年度	R2年度 (4-12月)
アクセス数	689,997	805,764	886,045	1,083,245	952,620

○「匂ちゃん」の保育園・学校訪問

給食を通じて地元農産物や農業を学び、食への思いを育むため、キャラクターを活用して保育園や小学校を訪問しました。(R2年度は長野農業農村支援センター「ながの果物語り」での実施のみ)

項目	H28年度	H29年度	H30年度	R1年度	R2年 (4-12月)
学校数	12	10	13	10	9
対象者数	1,108	810	1,720	815	827



みんなの食品安全・安心会議

- 県下の保健福祉事務所では、県民の皆さんと食品関係者に食品の安全性に関する知識と理解を深めるとともに、県民、事業者、行政の相互理解を目的に、学習会や食品の製造現場等の見学、意見交換などを実施しています。

長野県食品衛生大会

- 食品の安全性に関するシンポジウム等を（一社）長野県食品衛生協会と共催実施しています。



シンポジウムの様子

食品衛生親子体験事業

- 親子で食品の安全性に関する知識を深めるため、夏休み期間中に県内3か所の食肉衛生検査所や保健福祉事務所において『食品衛生親子体験』を開催しています。



食品工場の見学

※ 令和2年度、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止とした。

〔食品ロスを減らすための取組を進めています〕

「チャレンジ800」ごみ減量推進事業

○「食べ残しを減らそう県民運動～e-プロジェクト～」協力店

食品ロス削減に取り組む飲食店、宿泊施設、小売業を協力店として募集・登録しています。

◆令和2年3月末現在 868店舗⇒令和2年11月末現在878店舗

○「信州発もったいないキャンペーン」もったいない！まだ、食べられるのに!!

消費期限及び賞味期限間近な値引き食品を購入し使い切ることは、食品ロス削減につながる行動であることを、小売店と連携して呼び掛けています。

◆実施事業者数 21（151店舗）

○家庭向けの啓発

新型コロナウイルス感染症の影響により家庭での食事が増えたことから一般家庭における食品ロスを減らす呼びかけを行いました。

○フードバンク活動の推進

県内食品製造事業者へフードバンク活動を紹介する冊子や県民向けフードドライブへの参加を呼びかけるリーフレットを作成・配布予定

○環境教育の推進

子どもたちに食品ロスや海洋プラスチックごみ問題について学習することで、環境問題に対する意識を醸成し、ごみ減量に向けた行動を促す環境教材を作成しました。

◆出前講座で使用する他、生活系ごみの多い市町村の小学4年生へ配布



家庭向けチラシ

【令和2年度長野県の取組】

信州農畜産物や地域の食への理解を深め、食を大切にする心を育てるとともに、食に関する情報を発信します。

《農政部》

- 「おいしい信州ふード」の認知度向上と利用拡大
- 地域発の「おいしい信州ふード」をテーマとしたフェアの開催
- 伝統野菜の認知度向上のため、直売所等において配布する品種別カード等を作成 など

《環境部》

- 「“チャレンジ800”ごみ減量推進事業」
 - ・ 「食べ残しを減らそう県民運動
～e-プロジェクト～」協力店の増加
 - ・ 小売店と連携した「信州発もったいないキャンペーン」の継続実施
 - ・ 「残さず食べよう！30・10運動」の推進
 - ・ 長野県ごみ減量情報発信サイト「信州ごみげんねっと」の活用による情報発信 など

《林務部》

- きのこと等の生産技術の向上等に関する研修会を開催 など

《観光部》

- 感動的な食体験コンテンツづくりに向け、信州感動健康料理アカデミーを開講 など

《産業労働部》

- みそ、そば、清酒等の長野県を代表する食品、飲料の製造加工技術の向上を図るための品評会等を開催 など

《健康福祉部》

- 食中毒の発生、違反食品の発見等の情報を電子メール等により配信 など

※食品の安全性の確保に関する情報や意見交換を行う「みんなの食品安心・安全会議」、親子で食品の安全性に関する知識の普及と相互理解を図る「食品衛生親子体験事業」は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止

4 信州の食を育む環境づくり

子どもから高齢者まで途切れることなく食育が進むような体制づくりを進めるとともに、食育ボランティア活動が活発に行われてきたという本県の特長である「自治の力」を活かした活動を展開します。

目指すべき姿

- 県民が食育に関心を持つ。
- 食育ボランティアの活動に参加する県民が増加する。
- 生産から消費に至るまでの食に関する様々な実践活動・体験等の場に参加する県民が増加する。
- 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む。

主な指標

項目	ベース値(2016)	目標(2022)
食育に関心のある県民の割合	48.0%	60%
食育ボランティア数	18,435人	20,000人
市町村食育推進計画の策定割合	51市町村 (66.2%)	100%

【県の取組】

〔県民の皆さんに「食育」を発信。みんなで食育に取り組みます〕



秋におすすめ!
信州ACEプロジェクト×長野県栄養士会による
栄養バランスを考えたメニュー

地元TV局とコラボし、特別番組内にて
栄養バランスを考えた簡単レシピを紹介



地域食育フォーラム

※令和2年度はオンラインで実施

〔食育ボランティアの活動を支援します〕

食生活改善推進員の育成や活動を支援するとともに、
活動強化につながる会議を開催しています。

※令和2年度はオンラインで実施



健康ボランティア活動強化事業

農業リーダー育成事業（農村女性活動支援）



農村女性を対象とした研修会の開催や
グループ活動を支援しています。

〔信州の食を情報発信します〕

長野県の「食」を広く発信するため、
料理検索サイト「クックパッド 長野県公式キッチン」を開設しています。

「おいしい信州ふード」を使用したレシピや、健康づくり応援レシピなど、
おいしくて健康的な信州の食材を使ったレシピを紹介しています。

高校生考案朝食レシピ

県内の高校生が考案した“おもてなし朝ごはん”。
「おいしい信州ふード」をたっぷり使用した
アイデア満載レシピをご紹介します！

「秋の朝ごはん～信州の食材を使って～」

R1年度 松本第一高校 Daihi Breakfast Comrades

★プレートのそれぞれのメニューのレシピを掲載！



学校給食献立レシピ

学校給食で提供されている料理を、家庭用にアレンジしレシピ化しました！ 懐かしい
給食レシピも見つかるかも！？

「絶賛！給食レシピ まめマメ味噌汁」

★「まめ」の人気検索でトップ10入り！



信州ACEプロジェクト健康づくり応援献立

「野菜やきのこをたっぷり」
「塩分控えめでも美味しく」をテーマに、ご家庭で
手軽にできるヘルシー献立をご紹介します！
健康づくりの「ちょっとしたコツ」が満載です♪



「ほうれん草とりのり和風サラダ」

★「和風サラダ」の人気検索で
トップ10入り！

「簡単！信州きのこのマリネ」

★「きのこのマリネ」の人気検索でトップ10入り！



野菜ときのこがたっぷりで、ヘルシーなのにボリュームは満点！味噌のコクやマリネの酸味など様々な味が楽しめる献立です。

★第1弾「健康づくり応援(ACE)献立」

クックパッド「長野県公式キッチン」はこちら
<http://cookpad.com/kitchen/9907870>

【クックパッド公式キッチンとは】・・・「クックパッド」は、クックパッド(株)が運営する、H10年3月サービス開始の日本最大の料理レシピサービス。H30.12月時点の投稿レシピ数は約300万品以上。ひと月の利用者数は約5,400万人で、20～30代女性の多くが活用しています。サイトの「クックパッド公式キッチン」では、タレントや自治体等が、レシピを始め食に関する情報を発信しています。

【令和2年度長野県の取組】

食育ボランティアの育成を推進するとともに、健康課題の「見える化」を推進し市町村への支援に努めます。

また、多様な主体の「自治力」をつなぎ、食育推進の体制整備を図ります。

《農業リーダーの育成 （農村女性活動支援）》

- 農村女性を対象とした研修会の開催や活動の支援等

《健康ボランティアの支援》

- 健康ボランティアの食生活改善推進員を養成・育成

《食育推進のための基盤整備》

- 県食育推進計画（第3次）を県民運動として推進するため食育に携わる関係者が相互に連携し、県民の食育活動の実践を促進。

- ・ 信州の食を育む県民会議の開催
- ・ 各地域連絡会議、食育地域フォーラムの開催
- ・ 信州の食の情報発信

信州の食材を生かした健康に配慮したメニューや食育情報をクックパッド等の情報ツールを活用して発信。