

長野県における食育の現状及び 課題について

[5年間の総括]

(1) 信州の食を育む環境づくり

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、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・体験等経験の場が拡大している。

県民の取組

- 県民1人ひとりが食育の重要性を認識し、関心を持つ。
- 各ライフステージに応じた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。
- 食に関する体験実践活動に参加する。
- 家族や友人等2人以上での食事、楽しい食事をする。

これまでの取組

【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めます〕



信州の食を育む県民大会

上伊那地域の食育活動の展示



参加者によるわいわい食育談義

地域食育フォーラム

(北信保健福祉事務所)

〔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研修会を開催



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（風土）」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。

野菜ソムリエ考案レシピ

考案：野菜ソムリエコミュニティながの
テーマ：「おいしい信州ふード（風土）」品目
を使用した簡単料理。

「白菜コールスローサラダ
ミルフィーユ仕立て」
★「長野県公式キッチン」第1弾レシピ



学校給食献立レシピ

実際に学校給食で提供されている料理を家庭用にアレンジ、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。H28.9月時点の投稿レシピ数は248万品以上。ひと月の利用者数は5,500万人以上で、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。

【関係機関・団体等の取組】

市町村・市町村教育委員会

- 食育推進計画の策定、見直し
- 食育推進会議、食育ネットワーク会議等開催 など



食育推進会議

市町村

- 食育ボランティアの育成、支援 など



食育ボランティアの活動支援

関東農政局

- 地方自治体との連携
- 食育ネットワークの会員交流会の開催
- 食育の先進事例の情報収集と提供
- ホームページ等による情報発信 など

加入してみませんか！
関東食育推進ネットワーク

食育に取り組んでみたいけど何をしたらよいかわからないという方、食育に関心のある方、「関東食育推進ネットワーク」に加入してみませんか。
※加入費は無料です。

【主な活動の内容】
会員への情報発信、会員交流会などを通じた情報交換、会員の取組紹介やイベント、セミナーなどの企画、農業体験等受入団体や食育関係セミナーの講師などの紹介

【加入できる方】
「食育を実践している」又は「これから食育を実践しようとしている」、「食育に関心がある」団体又は個人
※営利・勧誘を目的とする場合など、本ネットワークの適切な運営に支障が生じる恐れがある場合には、加入できません。

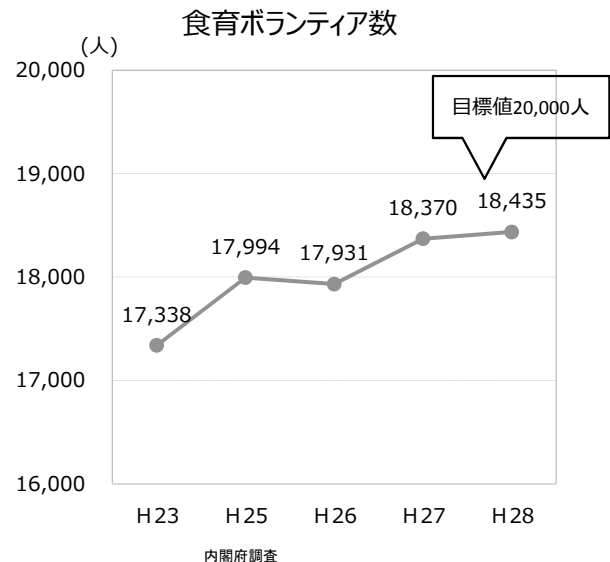
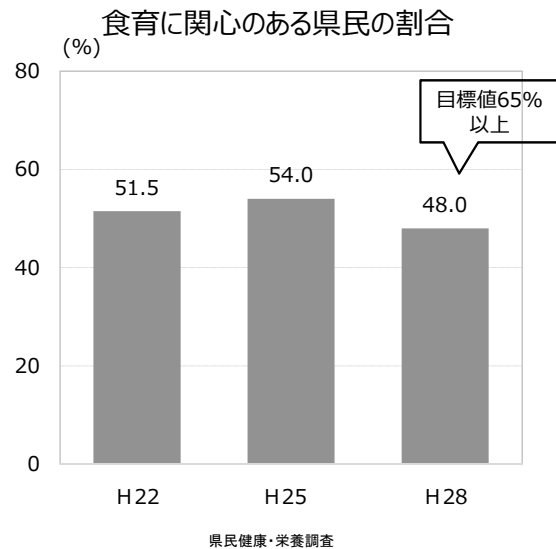
【申込方法等】
関東食育推進ネットワーク事務局（関東農政局地域食育課）までご連絡下さい。
関東食育推進ネットワーク事務局
TEL：048（740）0391 FAX：048（740）0081
関東農政局HP「食育ひろば」
http://www.maff.go.jp/kanto/syo_an/seikatsu/shokoku/index.html

農林水産省

現 状

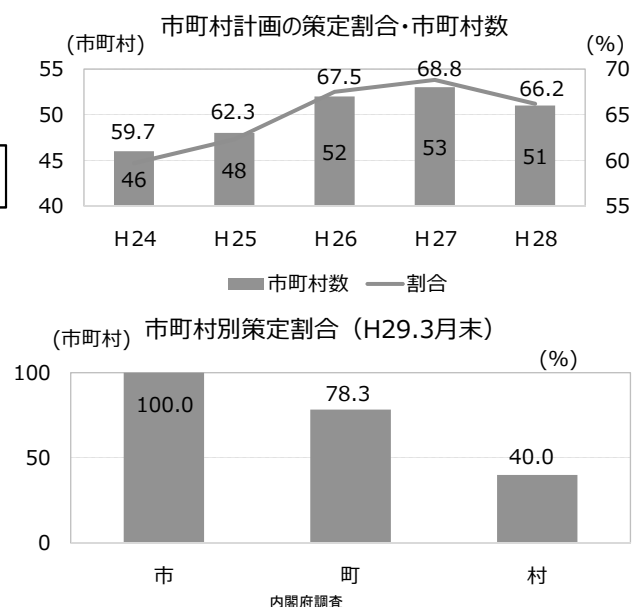
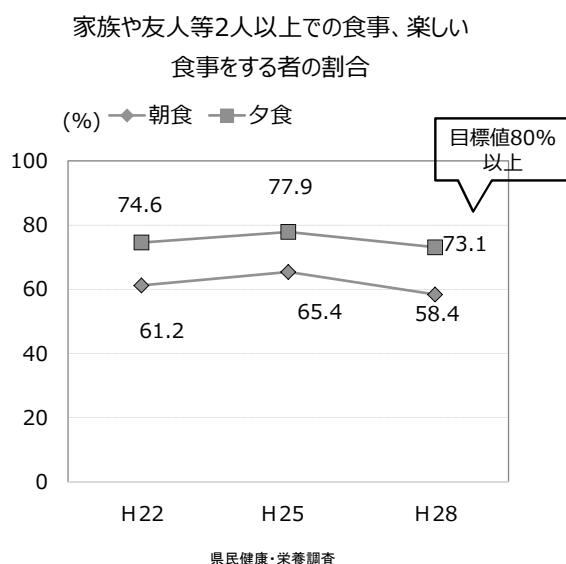
食育に関心のある県民・食育ボランティアの数

- 食育に関心のある県民は、5割程度で推移し、増加していない。
- 食育ボランティア数は、年々増加しているが、目標の20,000人には達していない。



共食の状況・市町村食育推進計画の策定状況

- 家族や友人等2人以上での食事、楽しい食事をする者の割合（15歳以上）は、朝食は58.4%、夕食は73.1%であり、平成22年と比較して、ほぼ変化は見られない。
- 食育推進計画を策定している市町村は51市町村であり、目標である全市町村での策定に至っていない。特に村における策定割合が低い。



今後の課題

1 親世代への食育の関心を高めることが必要である

- 家庭や地域における食育の実践を推進するためには、今以上に食育に関心のある県民を増やす必要がある。

子供時代に身に付けたはずの食育への関心が成人になると明らかに減少している。そのため、まずは特に子供への食育にも影響があると考えられる親世代の20代から30代へ食育に対する関心を高める必要がある。

2 多くの県民が食育の活動に興味を持ち、参加することが必要である

- 地域において食育体験の場の提供をするなど、県民運動としての食育を推進するためには、地域で活動するボランティアの活動が有効である。

県民が、食育ボランティアとして活動するきっかけとなる仕組みづくりや、働きかけ、養成及び育成が必要である。

3 食育に関わる関係者が連携し、食育の取組を広げることが必要である

- 生活習慣病を予防するため、関係する多職種の方々との連携を一層深める事業の展開を検討する必要がある。（歯科医師会）
- 地域でいろいろな活動をしている人たちと一緒に活動することを通して、地域全体の食育に対する意識を高めることが必要である。（農村女性ネットワークなどの）
- 研究大会等で発表された食育の取組の成果を、いかに県下に浸透させていくか、又食育に関して地域との交流を深めていく必要がある。（保育連盟）
- 食育の取組が、県下全域に広がっていない。（農村文化協会）
- 農業者の高齢化により、事業を受け入れることができなくなっている。（農村生活マイスター協会）

4 市町村食育計画の策定支援が必要がある

- すべてのライフステージに応じ、住民の身近なところで食育を進めていくためには、それぞれの地域でその地域の課題や実情に沿って、計画的に食育を推進するための市町村の食育計画が策定されていることが望ましい。

すべての市町村において食育計画の策定ができるよう、情報提供等の策定支援をしていく必要がある。

(2) 未来を担う子どもの食育

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つけている。
- 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つけている。
- 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つけている。

県民の取組

(1) 子ども

- 早寝・早起きをする。
- 朝食をきちんと食べる。
- いろいろな食物を食べる。
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事をする。
- よく噛（か）んで、食べる。
- 家族や友達と一緒に楽しく食事をする。
- 食事づくりや片づけなどに参加する。
- 地域、保育所・幼稚園、学校等で行う食育に関する行事に参加する。

(2) 保護者・大人

- 子どもの食生活や食育の重要性を理解する。
- 子どもが食べ物を見て、触って、味わうことを経験できるようにする。
- 妊産婦対象の教室や健診、離乳食教室等に参加し、子どもの発達段階に応じた食育を実践するための知識を習得する。
- 子どもの食事等で困ったことがあれば、両親や祖父母、市町村や保育所、幼稚園、学校の栄養士等に相談する。
- 子どもの心身の成長や発達段階に応じた、食事やおやつを提供する。
- 主食・主菜・副菜のそろった朝食を準備する。
- 子どもと一緒に食事をし、子どもが食事のマナーやあいさつ習慣など、食生活に関する基礎が身に付けられるようにする。
- 子どもと食事づくりをするなど、子どもが自分で料理を作る機会を増やす。
- 食や農に関する体験の機会を多く用意する。
- 子どもが保育所・幼稚園や学校で学んだことが実践できるよう協力する。

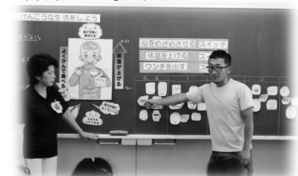
これまでの取組

【県の取組】

〔学校・家庭・地域が連携して、子供の食育を推進しています〕

栄養教諭の配置・学校栄養職員研修

- 学校における食育推進の中核を担う栄養教諭の配置を拡充
 - ・ H19年度～H27年度 学校栄養職員からの任用替えにより栄養教諭の配置を拡充
 - ・ H28年度～新規採用による栄養教諭の配置
- 栄養教諭・学校栄養職員の資質向上のため研修を実施
 - ・ 新規採用栄養教諭に対する研修
 - ・ 現任の栄養教諭・学校栄養職員に対する研修



栄養教諭と担任教諭による食に関する指導

学校・家庭・地域全体で取り組む食育推進事業

子どもたちが望ましい食習慣を身につけ、健全な食生活を実践できるよう、家庭・地域との連携のもと、学校における食育を推進しています。

- 飲食店等と連携して学校給食メニューを提供する『学校給食フェア』を実施

1月24日(火)～30日(月) 全国学校給食週間

★ 学校給食フェア ★

学校における食育の生きた教材
「学校給食」を地域の皆さんに
広く紹介しました



JA長野県ビル



食堂しなの木



長野県庁10階食堂

〔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

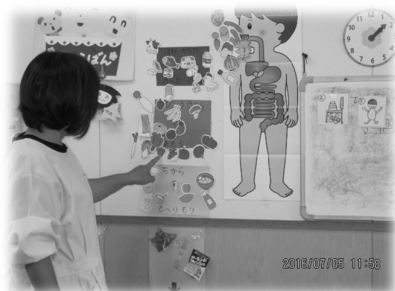
- 保育所における食育や給食に関する研修会を保育所の調理担当者を対象に開催

各保健福祉事務所ごとに年1回開催



研修会での調理実習

- 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

〔関係機関・団体等の取組〕

長野県高等学校長会

- 学科・教科における食育
- 特別活動における食育 など



食生活改善推進員による
高校での料理教室

長野県保育連盟

- 給食委員会の活動
- 長野県保育研究大会において「保育所における食育分科会」を開催 など



長野県私立幼稚園・認定こども園協会

- 保護者を対象とした塩分チェックのアンケートを実施し、塩分控えめを啓発 など

長野県PTA連合会

- 小中学校の学級懇談会において食育をテーマに話題提供やディスカッション など



上高井郡市PTA連合会HPより

長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会

- 小中学校における学校給食を教材として活用して、食に関する指導
- 試食会・給食だより等による保護者や地域への食育の発信 など



長野県学校給食会

- 学校給食に地場産物を活用した献立コンクール」の開催
- 「長野県産物を活用した学校給食献立レシピ集」の作成・配布 など



【関係機関・団体等の取組】

長野県歯科医師会

○学校歯科保健研修会の開催 など

長野県食生活改善推進協議会

○おやこ食育教室の開催
○学校での郷土料理等の講習会



おやこ食育教室

長野県栄養士会

○長野の野菜はおいしいよ
コンテスト
○高校生・大学生への食育講座 など



野菜はおいしいよコンテスト

全日本司厨士協会長野県本部

○小学校における「味覚の授業」 など



市町村

○乳幼児健診や両親学級等における食育
○子育てサークル等への食育出前講座
○小中学校への食育川柳の募集
○保育所での栽培活動、クッキング保育 など



食育川柳の表彰



クッキング保育

市町村教育委員会

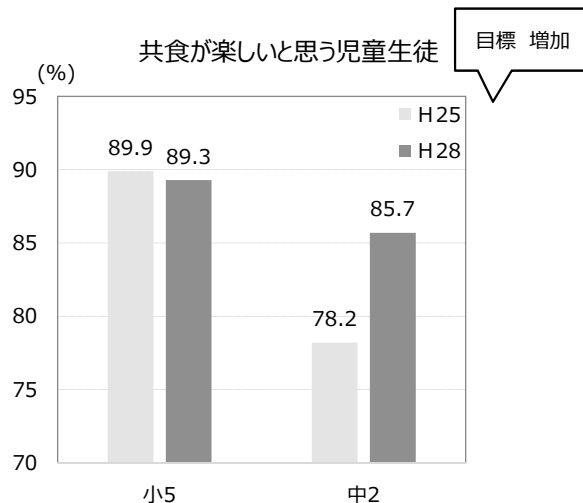
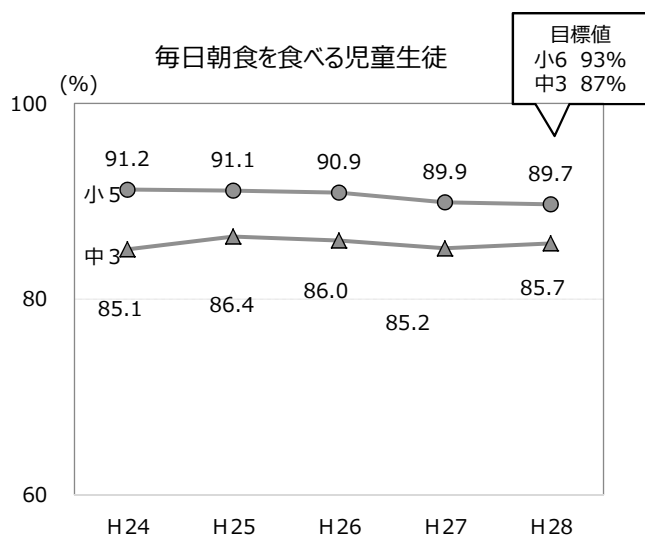
○朝食摂取の向上を目指したリーフレットの作成
○食農体験事業の実施
○お弁当の日の実施 など



現 状

朝食の状況・共食が楽しいと思う児童生徒の割合

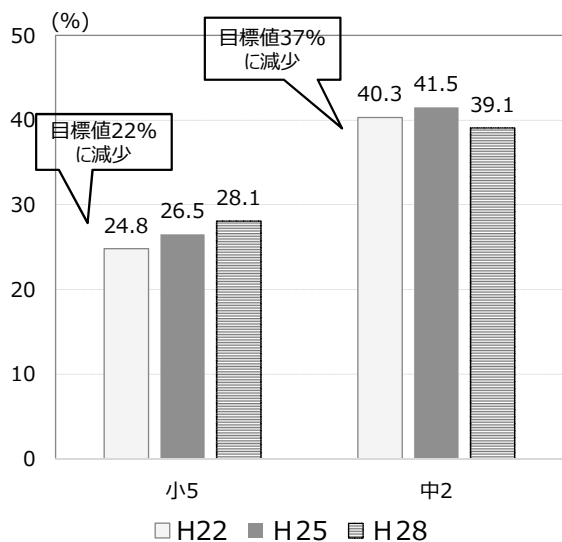
- 毎日朝食を食べる児童生徒の割合は、小学校6年生が89.7%、中学校3年生が85.7%となっている。
- 共食が楽しいと思う児童生徒の割合は、小学校5年生が89.3%、中学校2年生が85.7%となっている。中学校2年生については、H25と比較して増加した。



児童生徒の孤食・朝食のバランスの状況

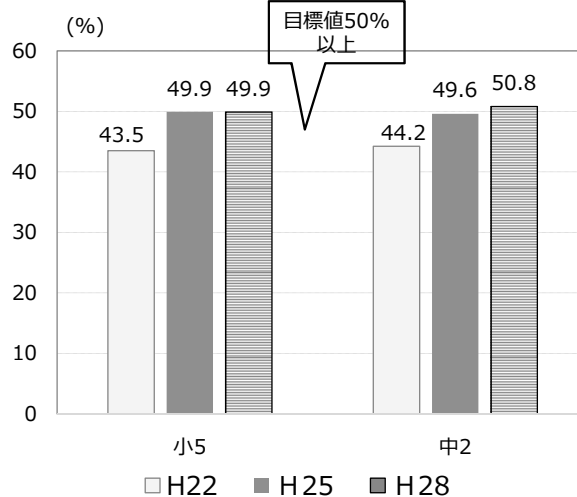
- ひとり又は子どもだけで朝食を食べる児童生徒の割合は、改善しておらず、目標値に達していない。
- バランスの良い朝食を食べている児童生徒の割合は、目標値の50%に概ね達した。

ひとり又は子どもだけで朝食を食べる児童生徒



児童生徒の食に関する実態調査

バランスの良い朝食を食べている児童・生徒



児童生徒の食に関する実態調査

今後の課題

1 保護者や家庭に対し、家族形態等に沿った多種多様な働きかけや、「共食」の大切さを伝える必要がある。

- 児童生徒の朝食の摂取状況及び共食が楽しいと思う児童生徒の割合は高い割合を維持している。
一方で、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、改善しておらず、目標値に達していない。
子どもたちの食を改善させるために、子どもたちに教育し続けるのは当然であるが何より保護者や家庭で取組むことが不可欠であり、家族形態や、生活スタイルを考慮した多種多様な暮らしに対応した働きかけが必要である。
- 家庭や地域の中で、様々な年代の者が一緒に食卓を囲むことによって、食事の大切さや楽しさを子ども達に伝えていくことが必要である。
- 親子に対して、主食・主菜・副菜のそろった食事の普及が必要。（食生活改善推進協議会）
- 子どもを育てていく大事な時期に、食への関心を高める機会を設ける事が重要（PTA 連合会）
- 『長野県児童生徒の食に関する実態調査』等から、課題を明確にして全小中学校へ周知する必要がある。（栄養教諭・学校栄養職員部会）

2 児童生徒が、バランスの良い食事を準備できるスキルを身に付けることが必要である

- バランスの良い朝食を食べている児童生徒の割合は、目標値に達している。さらに生涯を見据えて、成長してもこの状況を維持させていくために、児童生徒自身が、バランスの良い食事を準備できるスキルを身に付けられるよう発達段階に応じた指導が重要である。
また、一番重要なことは保護者や家庭が一体となって取組むことであり、これからは親世代への働きかけが最重要課題である。
- 給食献立作成における基礎基本の見返しや、改善研究をすることで、子ども達にバランスの良い食事を伝えていく必要がある。（栄養教諭・学校栄養職員部会）
- 学校給食用食材の提供を通じて多様な主食の提供をしていく。（学校給食会）
- 口の中で味覚をどのように感じているかということを、調理を通じて楽しく学ぶことが必要。（司厨士会）
- 子ども達が正しい味と食事の楽しさを知ることが大事。（司厨士会）
- 学校歯科医と養護教諭の先生方と協力して、食に関する啓発活動をこどもの頃から進める。（歯科医師会）

(3) 健康づくりと食育

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。
- メタボリックシンドロームが強く疑われる者・予備群の者、高血圧者・正常高値血圧の者の割合が減少する。
- 主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスのとれた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加する。

県民の取組

- 薄味を心がけ、食塩摂取量を減らす。
- みそ汁などの汁ものは野菜などの具をたっぷり入れて作る。
- 外食でも「野菜たっぷり」の食事を選ぶ等、積極的に野菜を食べる。
- 果物を食べていない人は食べるようにする。
- 朝食を食べる。
- 食事バランスガイドや栄養成分表示を利用する。
- 毎年、健康診査を受ける。
- 健康診査の結果に基づき、必要な保健指導や医療機関の診療を受ける。
- 自分の血圧値を知り、生活習慣の改善や受診につなげる。
- 歯や口腔の健康づくりに関する正しい知識を持つ。
- しっかり噛（か）んで食べる。

これまでの取組

【健康に配慮した食環境の整備に取り組めます】

健康に配慮した食環境整備事業

コンビニやスーパー、飲食店等と連携して、塩分や野菜の量に配慮したACE弁当・メニューを提供しています。

■ 健康づくり応援弁当

販売店：セブンイレブン、ツルヤ、イオン、ザ・ビック
デリシア、王滝など 708店（H29.1）

<基準>

- 主食・主菜・副菜がそろっている
- エネルギー500～700Kcal程度
- 野菜の使用量140g以上 ○ 食塩相当量3g未満
- 長野県産の食材を使用している
- 栄養成分表示がある



長野県とセブン・イレブン・ジャパン
共同企画「信州ACE弁当」



「王滝」と保健福祉事務所の共同企画弁当

■ 信州食育発信

3つの星レストラン

登録店：116店（H29.4）



<3つの星レストランとは 1 2 3 がそろっている 飲食店>

- 1 以下の条件を満たす「健康に配慮したメニュー」を1種類以上提供していること
・ 主食・主菜・副菜がそろっている。
・ エネルギー500～700Kcal程度。
・ 食塩相当量が4g未満。(できるだけ3gに近づくように減塩の工夫を)
・ 野菜を140g以上使用。
- 2 長野県食材の利用や長野県の食文化継承に取り組んでいること（農政部と連携）
地元食材を積極的に使用している、郷土食を提供している など。
- 3 「食べ残しを減らそう協力店」としての取組をしていること（環境部と連携）
ご飯の量が調整できる、小盛りやハーフサイズ対応 など。



栄養士会監修メニュー

長野駅ビル内「長野県長寿食堂」



松本大学学生との
コラボメニュー

ピッツェリア 県内6店