

社員食堂を活用した、働き盛り世代の健康づくりを進めます

社員食堂健康づくり応援メニューコンテストの開催(H28.2月)
～“野菜たっぷり、塩分ひかえめ”の健康に配慮したメニューのコンテスト～



審査結果

【最優秀賞】
佐久合同庁舎食堂
((株) あんでーくつ)

【優秀賞】
VAIO(株) 食堂
((株) 魚国総本社)

【優良賞】

- 上松電子(株) 食堂
(直営)
- (株) 八十二銀行本店食堂
(エムサービス(株))
- (株) コヤマ食堂
((株) デリクックちくま)
- 富士電機(株)松本工場食堂
(ジー・エフ・フードサービス(株))



鶏と野菜のリンゴ生姜ソース
野沢菜と切干大根の白和え
きのこ白菜のみそ汁



なすの豚肉巻き
塩丸イカの和え物
長いものゆかり和え
貝たくさんみそ汁

健康に配慮したレシピ開発セミナーの開催 (H29.2月7日)

【対象者】社員食堂、飲食店、給食施設等の関係者

【内 容】

講演「国循のかるしおレシピ」で減塩でもおいしい」

実演「覚えておきたい！かるしおポイント」

講師 国立循環器病研究センター 調理師長



かるしおレシピの調理実演

【地域の課題に応じた、食生活の改善に取り組んでいます】

地域に応じた減塩の取組をモデル地区で実施し、その成果を広く普及します

○地域の健康課題を踏まえて対象地域を選定し、対象地域と連携して講習会の開催や減塩に配慮した食生活に取り組み、改善効果を評価して地域に普及。

・平成28年度モデル地区 対象6地区

- ①駒ケ根市
- ②阿智村
- ③木祖村
- ④山形村
- ⑤信濃町
- ⑥飯山市

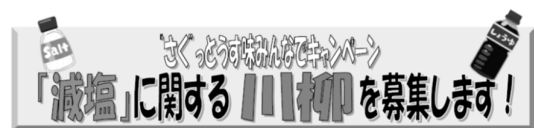


・平成29年度

モデル地区の効果的な
減塩プログラムを
モデル地区プログラム参加者
や食生活改善推進員などの
「減塩コンシェルジュ」に
より地域に普及



・佐久地域における管内全域対象「さく”っとうす味みんなでキャンペーン」



減塩に関する川柳を広く地域に募集。

- ・入選作品は「食育地域フォーラムで表彰」
- ・入選作品は地域食育推進連絡会議の構成
機関・団体の広報誌や啓発物に使用

これまで減塩できていなかった人が1gの減塩に成功！！

○ 実施地域

駒ケ根市、阿智村、木祖村、山形村、信濃町、飯山市

○ プログラムの内容



○ 地域課題に応じた減塩等モデル事業の概要

- ・長野県は全国に比べて脳血管疾患死亡率が高く、その危険因子の1つである食塩の摂取量は全国第2位。
- ・県内5つのモデル地区で、減塩に関する参加型プログラムを実施。
- ・参加者には、尿中食塩排泄量を測定して参加前後の食塩摂取量がどのくらい変化したか確認し、効果を「見える化」しています。

〔歯や口の健康は全身の健康とも関連があるため、乳幼児期から高齢者まで、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

○県民の歯科保健に対する意識の高揚を図るため、県民大会や良い歯のコンクールを実施しています。こども8020食育推進員を育成しています。



小学校における子ども食育推進員の育成

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連絡協議会

歯周病検診マニュアル2016 等の普及のための研修会開催

○ 小児期のむし歯予防としてのフッ化物応用推進研修会

○ 在宅重度障がい児者の訪問歯科検診



[市町村歯科保健担当者連絡協議会]

【関係機関・団体等の取組】

長野県歯科医師会

○「歯っぴーながの8020推進県民大会」の開催 など



長野県栄養士会

○野菜たっぷり適塩キャンペーン
○長野県長寿食堂への献立提供
○糖尿病公開の開催 など



野菜たっぷり適塩キャンペーン

長野県食生活改善推進協議会

○生活習慣病予防に関する講習会の開催
○男性の料理教室の開催
○高齢者向け料理教室の開催 など



男性料理教室



健診時にみそ汁の塩分チェック

市町村

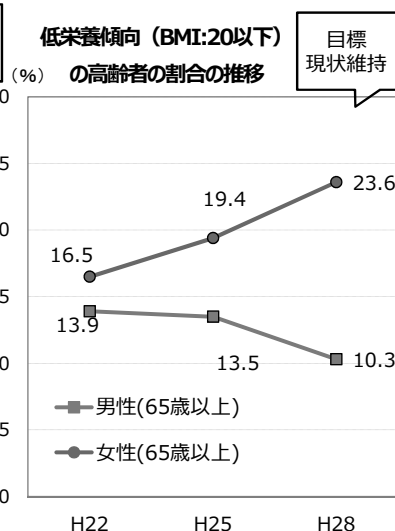
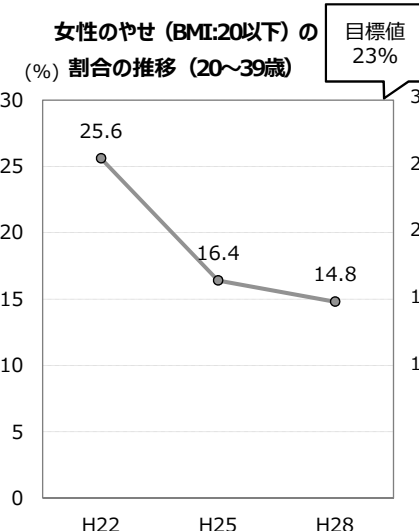
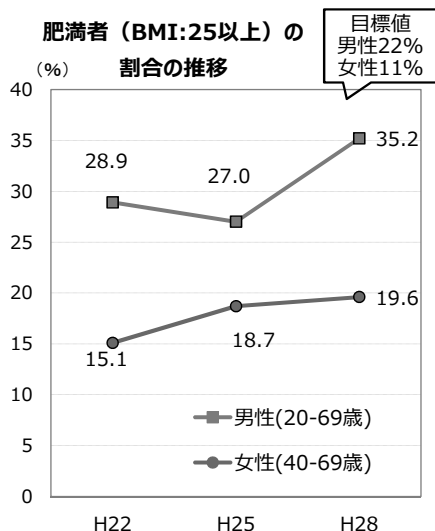
○減塩レシピ集の活用・普及
○「栄養講座」等の開催 など



現 状

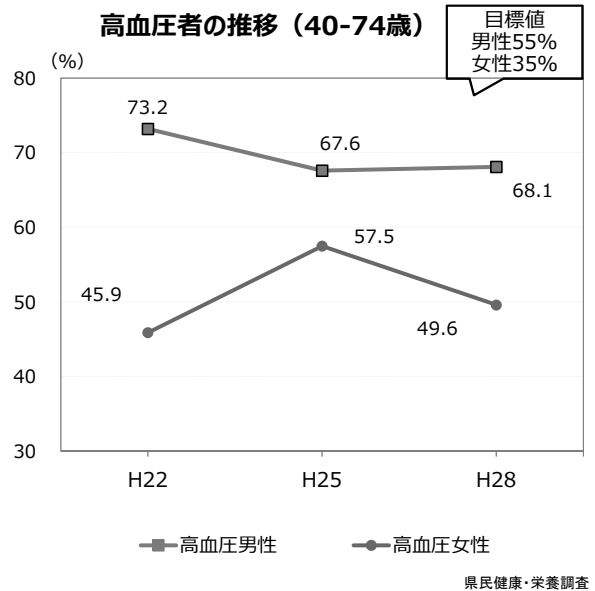
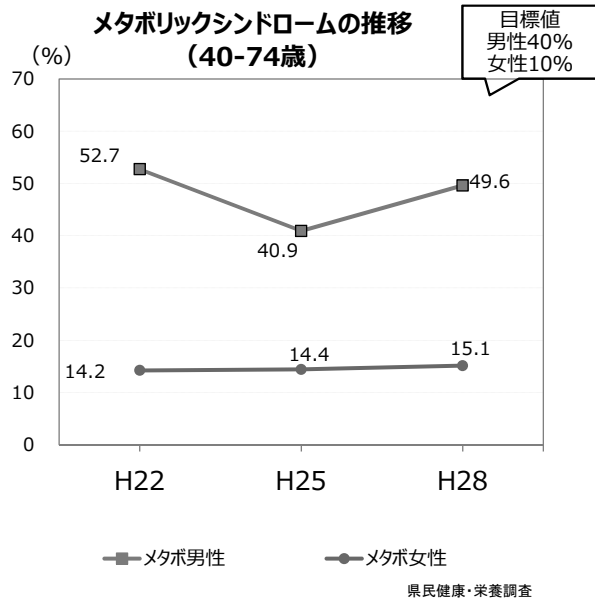
肥満・若い女性のやせ・高齢者の低栄養の状況

- 「肥満者（BMI:25以上）」の割合は、H22に比べ男性6.3%、女性4.5%増加しており、目標値である男性22%、女性11%を達成できていない。
- 「20～39歳女性のやせ（BMI18.5未満）」の割合は目標値の23%に対し、14.8%であり、目標値に達している。
- 「低栄養傾向（BMI:20以下）の高齢者」の割合は、H22に比べ男性は3.6%の減少で、概ね現状維持されている。一方、女性は7.1%増加している。



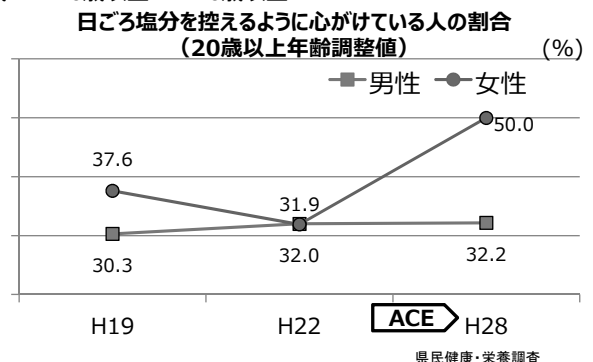
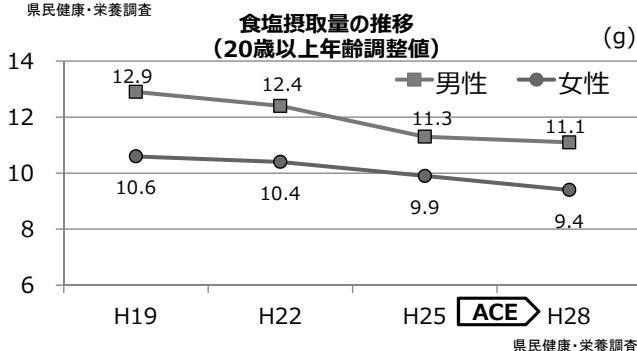
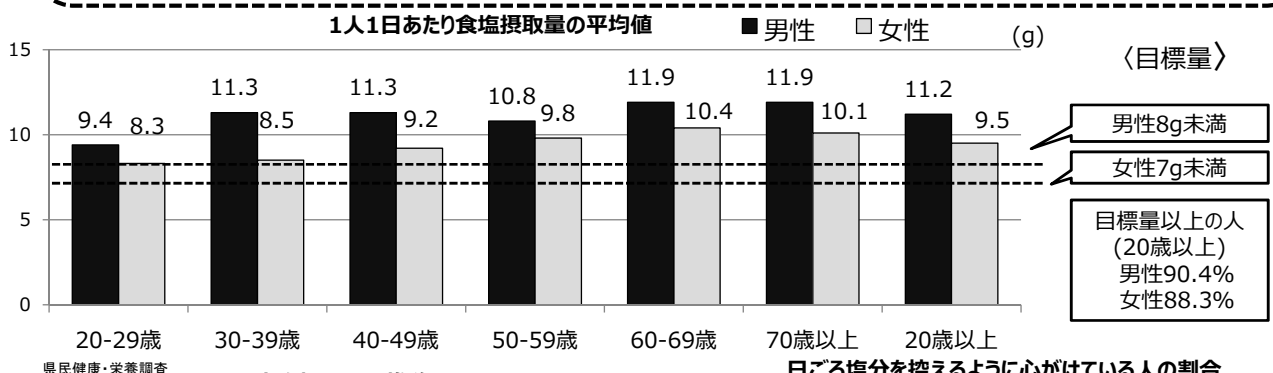
メタボリックシンドローム及び高血圧者の状況

- メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、H22と比べ男性は3.1%減少、女性は0.9%増加しており、目標値である40～74歳の男性40%、女性10%には達していない。
- 高血圧者・正常高値血圧者の割合は、40～74歳の男女ともに、目標値の男性55%、女性35%に達していない。



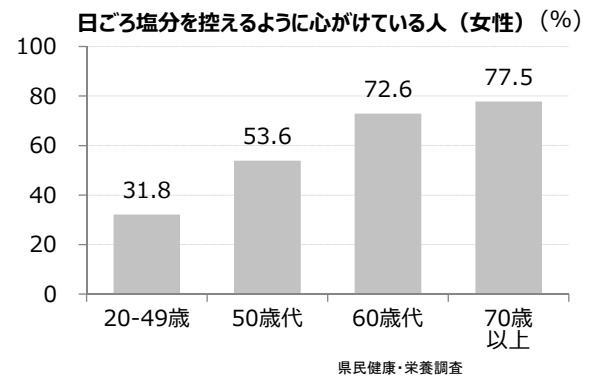
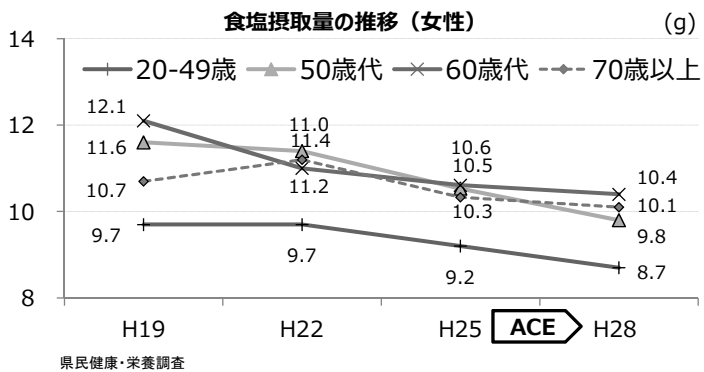
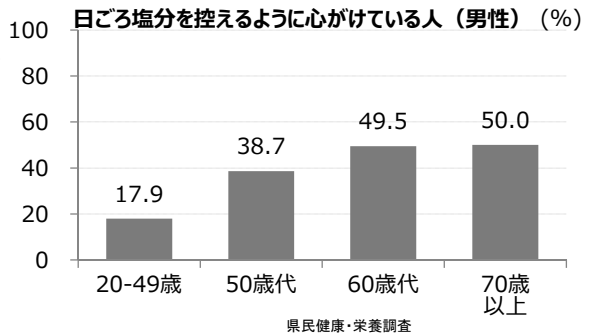
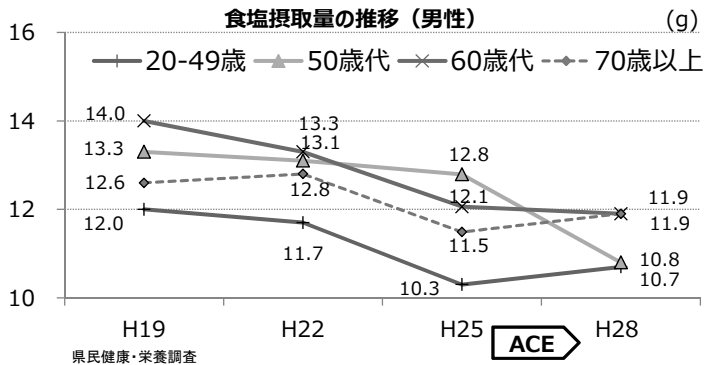
食塩摂取量①

- 20歳以上の「食塩摂取量」の平均値は男性11.2g、女性9.5gで、食塩をとり過ぎている人（男性は8g 以上、女性は7g以上）の割合は男女ともに約9割
- 「食塩摂取量」は男女ともに減少傾向にある。
- 「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H22（H25は調査なし）に比べ大きく増加した。



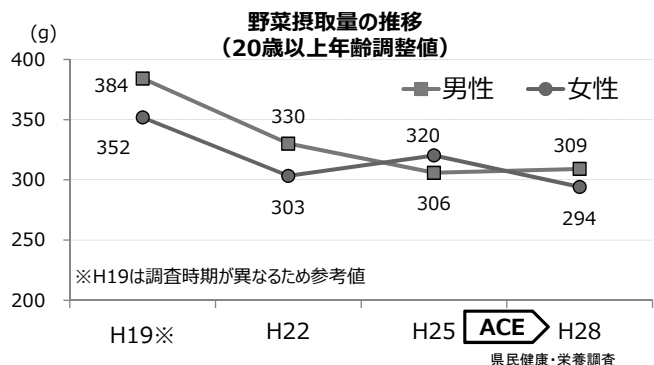
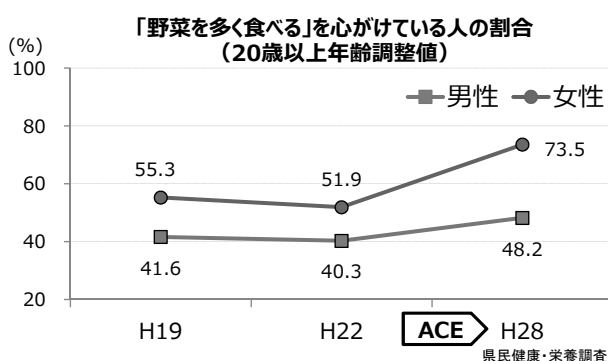
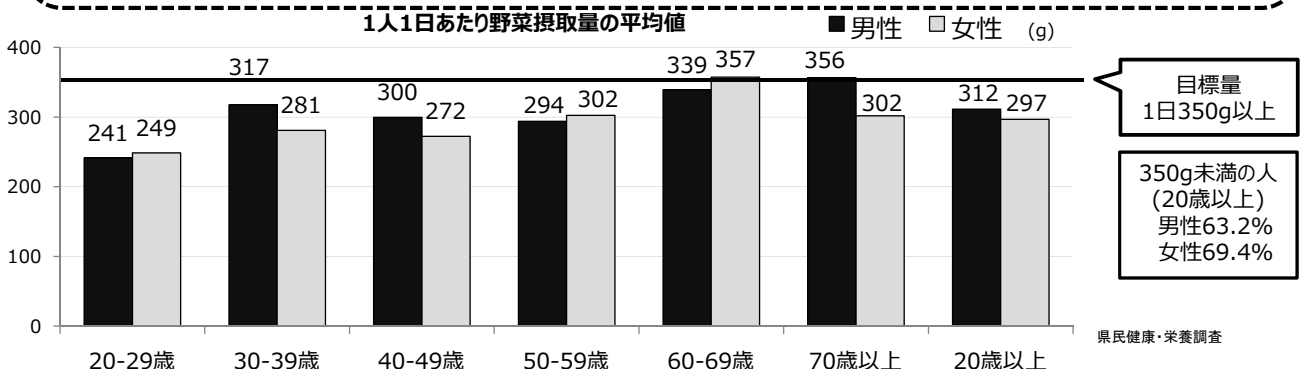
食塩摂取量②（年代別の状況）

- 「食塩摂取量」の推移を年代別にみると、男性の20-49歳と70歳以上を除き、H25に比べすべての年代で減少している。
- 「日ごろ塩分を控えるように心がけている人」の割合を年代別にみると、男女ともに若い世代ほど、他の年代に比べ低くなっている。



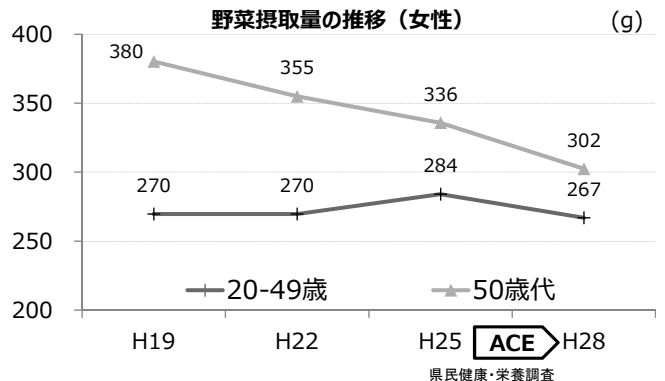
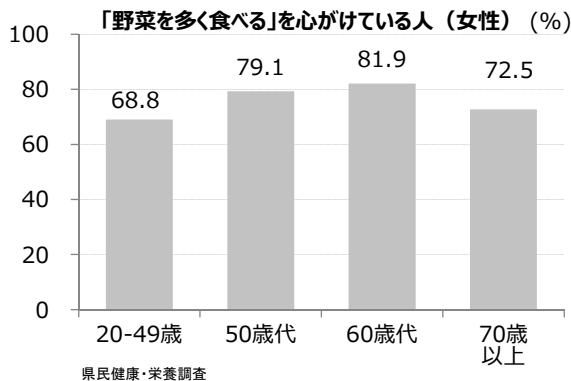
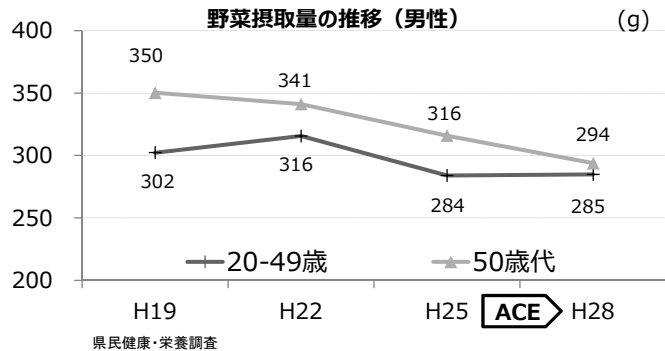
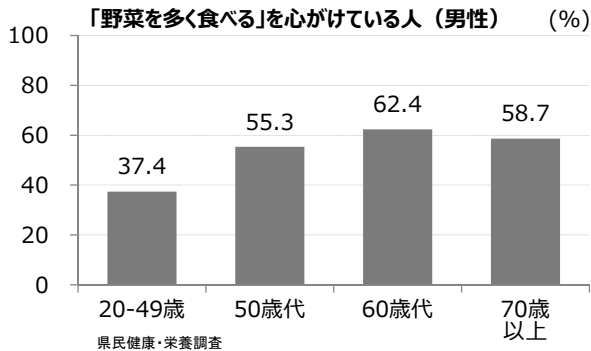
野菜摂取量①

- 20歳以上の「野菜摂取量」の平均値は男性312g、女性297gで、野菜が足りていない人（1日350gに満たない人）の割合は男性は約6割、女性は約7割
- 「野菜摂取量」を年代別にみると、20歳代～50歳代の摂取量が少ない。
- 「野菜を多く食べる」を心がけている人の割合は、男女ともにH22(H25は調査なし) に比べ増加した。男性の野菜摂取量は減少し続けていたが、H25に比べ増加傾向に転じた。



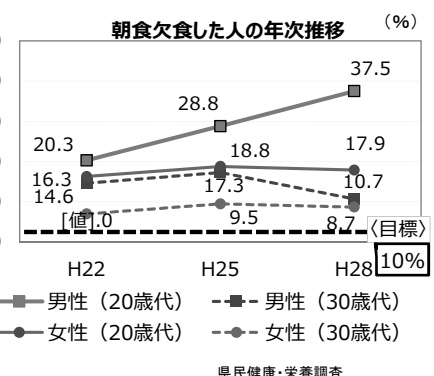
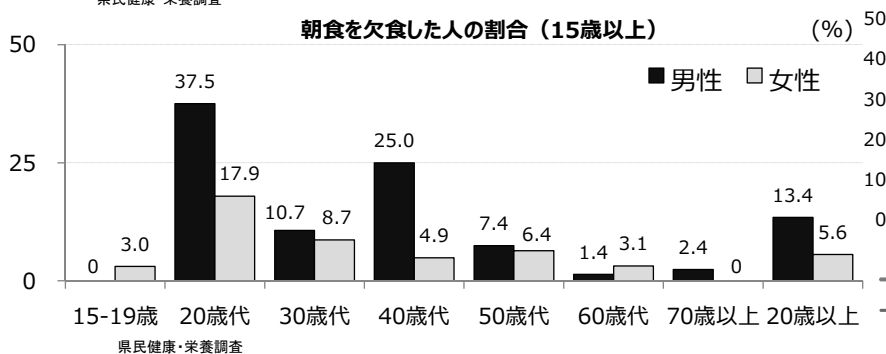
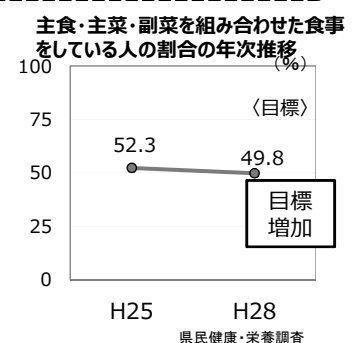
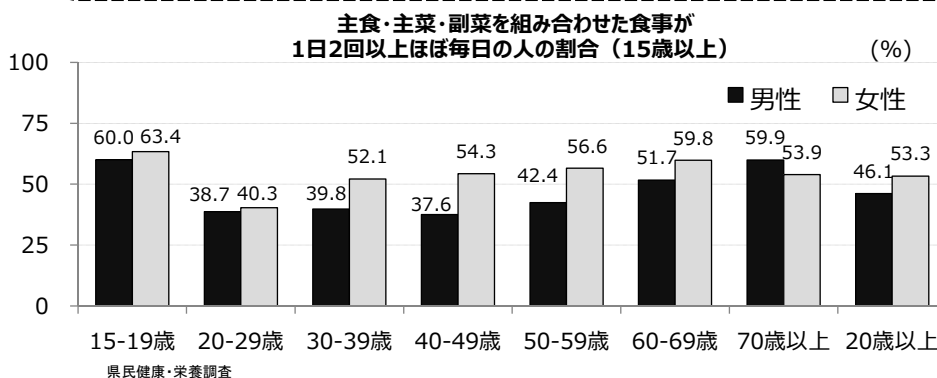
野菜摂取量②（若い世代・働き盛り世代の状況）

- 「野菜を多く食べる」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、他の年代に比べて低くなっている。
- 「野菜摂取量」の推移をみると、50歳代の野菜摂取量は男女ともに減少傾向にある。



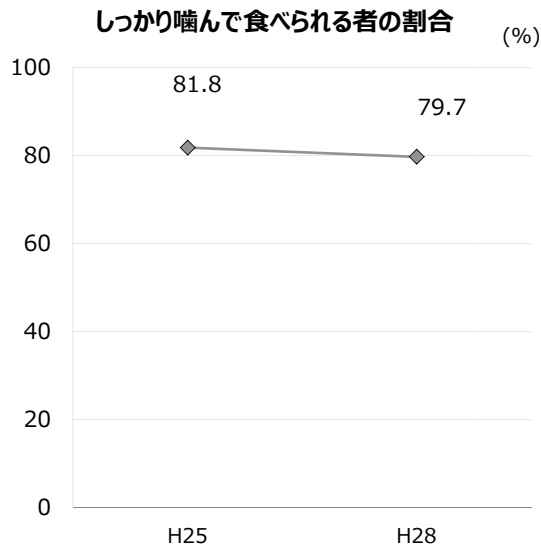
食事のバランス・朝食欠食

- 日ごと「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている人」の割合を年代別にみると、20歳代男女と30歳代～50歳代の男性は、他の年代に比べ低くなっている。全体としては、H25比で2.5%の減少で、大きな変化はないが、目標に達していない。
- 「朝食を欠食した人」の割合を年代別にみると、20歳代～30歳代の男女及び40歳代の男性は、他の年代に比べ高くなっている。特に、20歳代男性は、H22に比べ増加している。

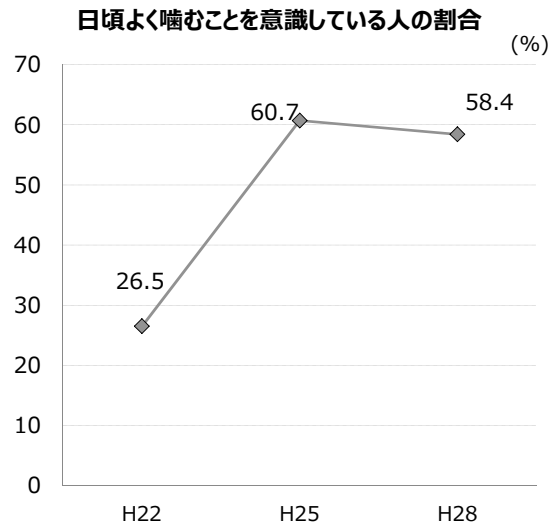


食べ物を噛むことについての状況

- 「しっかり噛んで食べられる」という意識を持つ県民は、8割程度で変化は見られなかった。
- 「日頃よく噛むことを意識している人」は、H22に比べると良くなっており、よく噛むという意識は増加した。



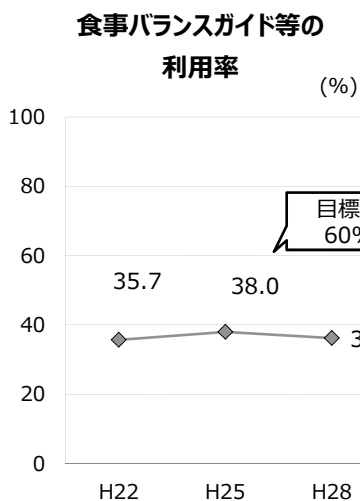
県民歯科保健実態調査



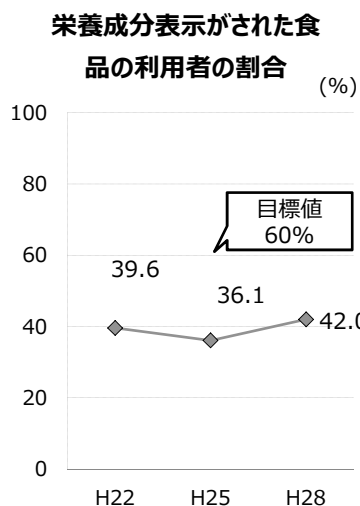
県民歯科保健実態調査

食事バランスガイド・栄養成分表示の利用状況

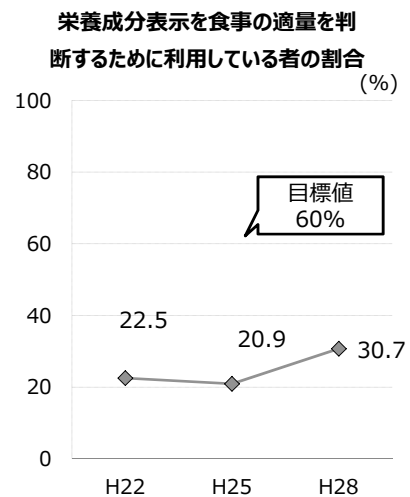
- 「食事バランスガイド等の利用率」については、36.2%であり、H22とほとんど変化が見られない。
- 「栄養成分表示がされた食品の利用者の割合」については、42.0%となっており、横ばいであり、目標値には達していない。
- 「栄養成分表示を食事の適量を判断するために利用している者の割合」については、増加しているが、目標値には達していない。



県民健康・栄養調査



県民健康・栄養調査



県民健康・栄養調査

今後の課題

1 若者の朝食欠食への対策が必要である

- 20～30歳代の男女及び40歳代の男性の欠食率が高く、20歳代男性において増加の傾向が認められた。朝食を食べることの重要性について、若い世代に重点的に啓発をする必要がある。
- 若い時から、適切な料理の組み合わせ又は、食料構成を知り、具体的に行動して、健康を考えて市販品を組み合わせで食べる、簡単な食事が男女ともに自分で作れる、などの習得をねらいとした課外での学習機会を増やすことが課題（栄養士会）
- 若い世代の朝食欠食が多いが、高校生への働きかけが必要。（食生活改善推進協議会）
- 若いころから野菜の摂取量を増やすための料理の普及が必要。（食生活改善推進協議会）
- 生活習慣病予防のためには若い世代、子育て世代の食育の推進が重要（市長会）

2 働き盛り世代の健康な食生活への支援（食環境整備の推進など）や働きかけが必要である

- 20～69歳男性及び、40～69歳女性の働き盛り世代の肥満者の割合については、H22と比較して増加しており、肥満者を減少させる取組が必要である。この年代は、家庭での食事以外に、職域での食事や外食・中食での選択も重要である。従って、肥満改善のためには、社員食堂や、飲食店、コンビニエンスストアなどで、健康に配慮したメニューの提供をするなどの食環境整備とともに、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ことが必要である。
- 学校の児童生徒の保護者や働き盛り世代は、仕事や育児に多忙であることから、学校などと連携し、機をとらえて健康づくりや食育について考える機会を提供することを通じて、効率的かつ効果的に食育が展開できるような地域との関係づくりを進めていく必要がある。（市長会）
- 働き世代では、アプローチできる場面が少なく、現状の把握ができないため、かかわりを持つことが難しい。（町村会）

3 高齢期の低栄養を予防する保健事業の実施が必要である

- 65歳以上の女性において、低栄養傾向にある者が増加している。高齢期になる前（働き盛り世代）から自分の食事の適正量が理解できるよう、行政機関と事業所等が連携して取り組む必要がある。また、現在の高齢者に対しては、市町村等における介護予防等の高齢者対策と連携して、自分の食事の適正量を摂るよう支援するとともに、配食サービス関係者にも周知し、連携しながら取り組んでいく必要がある。
- 高齢者のフレイル予防に着目し、適正とされるBMI 21.5～24.9を維持できる高齢者にとって望ましい食事についての正しい情報提供、特にたんぱく質をじゅうぶん摂ることなどを伝える活動が必要である。（栄養士会）

4 健康な食事（減塩・野菜摂取・適正エネルギー等）の普及・啓発が必要である

- 県民全体における課題として、食塩摂取量の減少は見られたものの、目標量には達していないことが挙げられる。また、野菜摂取量についても改善が見られないことから、引き続き県民運動として「減塩」「野菜摂取量の増加」として取り組んでいく必要がある。
- 食文化の伝承を図りつつ、食塩摂取量を減少させていくことの両立が必要である。（栄養士会）
- 県民の塩分の摂りすぎに対する普及啓発を継続して実施しているが、まだ、摂りすぎの人が多い。（食生活改善推進協議会）

5 よく噛むことへの意識付けと高齢者の摂食嚥下機能の維持についての普及・啓発が必要である

- 「しっかり噛んで食べられる者」については、8割程度であり、変化が見られなかったことから、引き続き普及啓発するとともに、高齢者への摂食嚥下機能の維持について、新たな切り口での啓発が必要である。

(4) 信州の食の理解と継承

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。

県民の取組

- 信州で生産される信州農畜産物を積極的に購入するとともに、自らがその魅力を県内外の皆さんに発信する。
- 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、農業体験や地域特有の郷土料理づくりなどを通じて、農業や信州の伝統的食文化、歴史、作法といった学びの充実に取り組む。
- 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る。
- 「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る。
- 伝統料理や郷土食を伝統行事等と結びつけながら、家庭を中心として次代を担う子どもたちに食文化を伝える。

これまでの取組

【信州農畜産物への理解を深め、地産地消の取組を推進しています】

「おいしい信州ふード（風土）」プロジェクト推進事業

自然豊かな信州の風土が育んだ県産農畜産物の統一ブランドである「おいしい信州ふード（風土）」の認知度向上を図りながら、県民自らによる地産地消の取組を促進

○「おいしい信州ふード（風土）」物語づくり

地域性豊かな「おいしい信州ふード（風土）」について物語を作成し、地域ぐるみによる情報共有・発信を進めています。



○地産地消シンポジウム（H28.11.7：上田市）

農産物の地産地消に取組む皆さんが一堂に会し、基調講演・先進事例の発表から地産地消の取組の大切さを学びました。



○「おいしい信州ふード（風土）」ネット

県産農産物を活用した料理レシピやイベント情報等をタイムリーに発信。

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



○ 旬ちゃんの学校訪問

○ 地産地消キャンペーン企業による体験教室

地産地消推進キャラクター「旬ちゃん」が学校等を訪問し、野菜や果物のクイズ等で子供達にも分かり易く地産地消の取組を発信。



〔食品の安全性の確保に関する情報提供と意見交換に努めています〕

みんなの食品安全・安心会議

- 県下10か所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の見学、意見交換などを実施。



食品衛生親子体験事業

- 親子そろって参加してもらうことで、食品の安全性に関する知識を深めると共に、消費者、事業者の相互理解を深めるため、夏休み期間中に県内3か所の食肉衛生検査所において『食品衛生親子体験』を開催。



肉の匂いを確認



肉の標本を顕微鏡で観察



焼いた肉の温度を確認



「安全な食肉ができるまで」資料(DVD)

〔食べ残し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～」

小盛り、ハーフサイズ等、それぞれに可能な食品ロス削減に取り組む

「食べ残しを減らそう県民運動～e-プロジェクト～」協力店

(飲食店、宿泊施設、小売業)を増加

平成28年3月末現在 440店舗 ⇒ 平成29年1月末現在581店舗



協力店 登録ステッカー

○環境教育教材の製作

次世代を担う子どもたち（主に小学校4年生以上）に、食の大切さを学ぶことにより、食品ロスを含めたごみ問題を身近な問題として捉え、ごみ減量の気持ちを年少期から育むため、県教育委員会等と連携し、環境教育教材を制作し、小学校等へ配付。

(パワーポイント、12ページ)



配付した教材



教材の場面一場面

【関係機関・団体等の取組】

長野県調理師会

- 「米と味噌」をテーマとした、「しなの食大学」の開催
- 地産地消の取組 など



「しなの食大学」県調理師会青年部facebookより

長野県農業会議

- 市町村で取り組んでいる「農業小学校」への参加
- 遊休農地を活用した子ども達の収穫体験 など



長野県農業会議HPより

長野県農業協同組合中央会

- 県下16JAによる農業体験
- JA長野県食農教育推進大会の開催 など



(JA長野県ホームページより)
桃の収穫を体験する参加者



JA長野県
食農教育ビジョン
第3期改訂版
食農教育推進運動

長野県農村文化協会

- 学校や保育園、公民館での箱膳体験
- 真田邸や善光寺大勧進での大人や観光客への箱膳体験 など



こども対象の箱膳体験

農村女性ネットワークながの

- 信州の味のコンクールの開催
- 学校給食への農産物の提供
- 児童生徒への食農教育 など



信州味のコンクール



農村生活マイスター協会

- 学校等で農業体験、伝統食の伝承
- 学校給食への食材提供
- 新規就農者や非農家親子を対象に地産地消や伝統食の伝承に係る講習会の開催 など



長野県食品衛生協会

- ノロウイルス食中毒予防セミナーの開催
- 食品衛生大会の開催
- 食の安心・安全五つ星事業の実施 など



長野県消費者の会連絡会

- 食品工場の視察研修による原料・品質等の学習
- 地産地消の取組 など

市町村

- 地産地消セミナーの開催
- 農産物直売所を広報で紹介 など



旬の農産物の活用法や野菜の栽培方法を学ぶ「いーな旬塾」
伊那市ＨＰより

市町村教育委員会

- 給食の地産地消促進
- 地元高校の地域特産を活用した食品開発による地域活性化滑動の支援 など



関東農政局

- 教育ファームの体験や食育イベントに関する情報の収集と提供
- 農林漁業体験や生産者との交流を希望する消費者等のコーディネート
- 和食文化の保護・継承 など

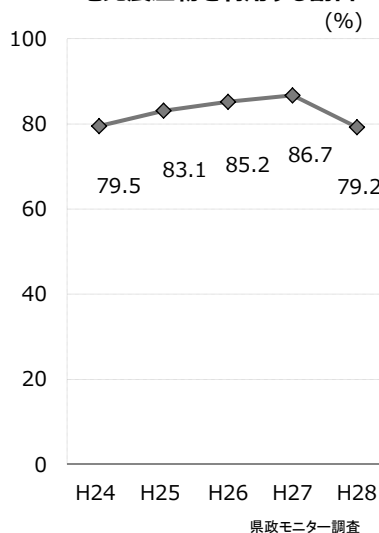


現 状

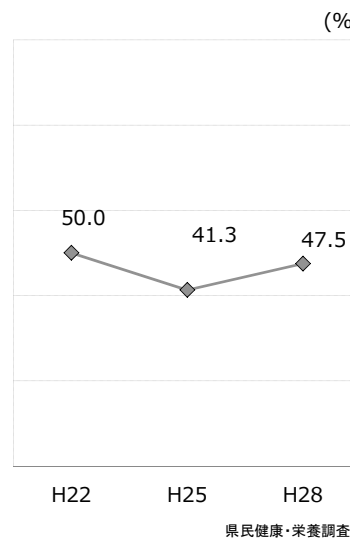
地域の産物を使った料理、郷土料理等の状況及び「おいしい信州ふード（風土）」の認知度

- 「家庭で料理を作る際に、時々地元農産物を利用する割合」は増加傾向にあるが、「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」については、変化は見られない。
- 「おいしい信州ふード（風土）」の認知度については、H24と比較して増加した。

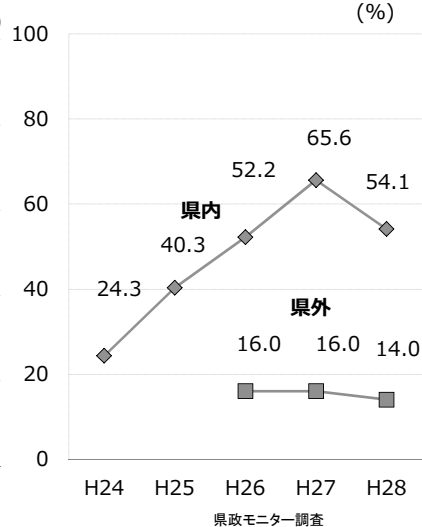
家庭で料理を作る際に、時々は
地元農産物を利用する割合



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

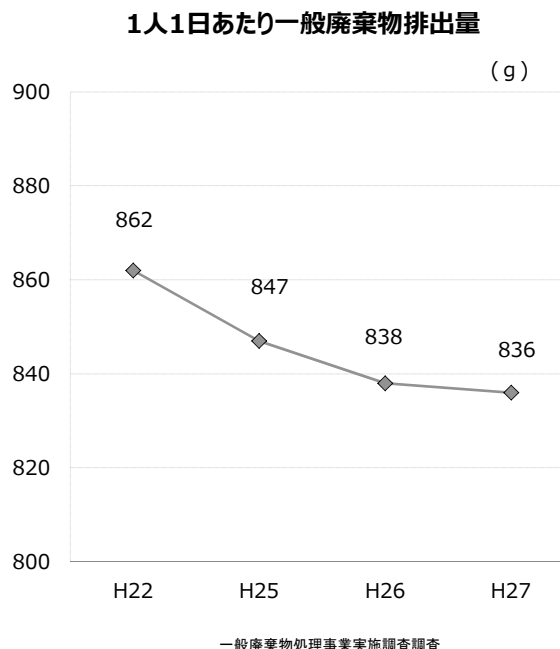
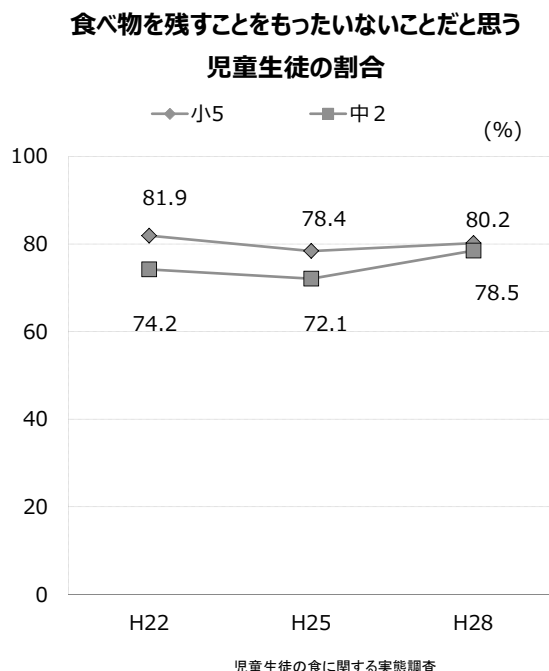


「おいしい信州フード（風土）」
の認知度



もったいないという意識・一般廃棄物排出量

- 「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、H22 と比べ、増加傾向にあり、小学校5年生で80.2%、中学校2年生で78.5%となっている。
- 「1人1日あたり一般廃棄物排出量」については、H22と比較し、減少傾向にあるが、近年は横ばいの状況にある。



今後の課題

1 食文化・郷土食等の継承、地産地消への支援が必要である

- 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増加し、県産農産物への関心度は高まりつつある。
しかし、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は、特に変化がみられなかった。
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とともに、地域の食文化の継承のために、食育ボランティア等による郷土料理や地域の産物を使った料理の体験の場を提供していく必要がある。
- また、「おいしい信州ふーど（風土）公使、名人」などの制度を活用し、県民を対象とした研修会やイベント等を開催していく必要がある。
- 長い歴史と先人の知恵によって育まれてきた発酵食品について、特徴、健康効果、発酵食品を使った郷土料理等を学び、普段の生活に上手に取り入れた調理法を提案し、普及することで「健康長寿長野県」の維持をする必要がある。（調理師会）
- 和食、郷土食、伝承内容等食育教材にするための研修をしていく必要がある。（栄養教諭・学校栄養職員部会）
- 若い子育て世代等は、地域や家庭の伝統料理を知らず、知る機会も少なく、受け継がれにくい。（町村会）
- さらに「おいしい信州ふーど」のメニュー開発を進め、県内外のお客様に提供することで、地産地消に努めていく。（調理師会）
- 学校給食用食材の提供を通じた地産地消の推進が必要。（学校給食会）

2 「食べ物を残すことをもったいないことだ」と思えるような取組の継続が必要である

- 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、小学生では高水準で維持され、中学校では増加傾向にあるため、現状を維持できるよう取組の継続が必要である。
- 遊休農地を活用した子ども達や消費者との交流、市町村で取り組まれている農業小学校への参加、子ども達の収穫体験、学校給食との連携活動などへ参画を通じた農業への理解促進が必要である。（農業会議）
- 土に触れ、本物の野菜を収穫して食べる食育活動を通して、正しい知識を広めていく必要がある。（農村女性ネットワークながの）
- 自分が手伝って栽培・収穫したもの、調理を手伝ったものを食べて、味を覚えていくことが大事。（農村女性ネットワークながの）

3 食品ロス等の排出量削減に向けた取組の推進が必要である。

- 1人1日当たりの一般廃棄物排出量については年々減少傾向にあるが、目標値には達していないため、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組が必要である。
- 給食残食率軽減、廃棄物分別による食品ロスへの取組が必要である。（栄養教諭・学校栄養職員部会）

4 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る必要がある。

- 衛生的な手洗いの知識の普及と実践が重要である。（食品衛生協会）
- 食品衛生管理の状況を消費者にわかりやすく店舗等に掲示していく必要がある。（食品衛生協会）
- 食物アレルギー対応の研究をふまえ、各校における「アレルギー対応委員会」の設置等安全対策の推進が必要である。（栄養教諭・学校栄養職員部会）

長野県食育推進計画（第2次）の評価（総括）

評価の判定方法

「長野県食育推進計画（第2次）」に設定されている74指標（91項目）について、以下のように分析・整理した。

■ 評価を行うデータ

策定時のベースラインが直近値に対してどのように変化したか、変化について有意差検定を行い、有意差があった場合はその確率($P < 0.05 = *$, $P < 0.01 = **$)を記載。また、有意差検定を行ったデータについては、平成17年国勢調査男女計人口を基準に重み付けを行い、年度による人口構造の補正を行った。なお、有意差検定が行えなかったものについては、実数での比較を行った。

■ 判定

最終結果が目標に向けて改善したか、悪化したか、上記を踏まえて以下のように判定した。

- A：目標値に達した（目標値を超えて尚且つ、有意差が認められたもの）
- B：目標値に達していないが、改善傾向にある（目標値に達していないが、有意差が認められたもの）、あるいは概ね順調であると定性的に判断するもの
- C：変わらない（有意差が認められなかったもの）
- D：悪化している（目標値に対して悪化しており尚且つ、有意差が認められたもの）、あるいは努力を要すると定性的に判断するもの
- E：指標又は把握方法が異なるため評価が困難

評価の結果 (参考資料を参照)

評価区分	検定による判定	検定によらない判定	合計
A 目標値に達した	2	2 9	3 1
B 目標値に達していないが 改善傾向にある	2	1 7	1 9
C 変わらない	2 0	8	2 8
D 悪化している	4	4	8
E 評価困難	—	5	5
合 計	2 8	6 3	9 1