

長野地域の「食育だより」です。今回で第4号となりました。今回は、皆様方の食育の取り組み、食への思いを語っていただき、長野地域振興局で推進している「ながの果物語り」関連の記事を掲載しています。

長野県の長寿を支えてきた「食」の工夫

長野保健福祉事務所 所長 塚田 昌大

昨年公表された平成二十七年の長野県の平均寿命は、男性八十一才、女性八十七歳であり、女性は、前回（平成二十二年）同様全国一位、男性は全国一位を譲ったものの全国二位にあり、長野県は長寿県であることに変わりはない。平均寿命を戦前から見てみると、長野県は、脳卒中が課題とされた一九六〇～七〇年代にかけて順位を落とした時期があったものの、それ以外の時期は、男女とも十位以内に位置することが多く、長寿を維持し続けている県といっても過言ではない。

当県の長寿を支えてきた要因の一つに、その時々に応じた「食」への工夫の努力があったものと考えている。戦前から戦後にかけて当県では、自家栽培により主食や野菜などは豊富に確保しやすい環境であった一方で、蛋白質については確保が難しい状況にあった。そこで、県内では川魚や養殖による鯉の確保などに加えて、県外からは「ゲテモノ」などと好奇の目で見られることもある、いなご、さなぎ、蜂の子、ざざむしなどの摂取や、子どものいる家庭での山羊の飼育をおこなう習慣など貴重な動物性蛋白質を確保するための工夫をおこなっていた。また、脳卒中が死亡要因として全県的な課題とされた時期においては、食や健康にかかわる関係者が、周囲を巻き込みながら「減塩運動」を展開した結果、一度落ち込んだ平均寿命の全国順位を回復することにつながっている。

このように、長野県は、その時々々の健康や栄養の課題に対して、地域や専門職が「食」に関わる工夫を実践するとともに、それを周囲に広げ共有する努力が当県の長寿が続けられる要因だと考えており、これも長野県民のもつ勤勉さがあってこそその積み重ねであつただろうと感じている。

現在、生活習慣病が依然として課題とされている一方で、若者のやせや高齢者の低栄養など社会状況を反映した新たな課題も見えてきている。これらの課題を克服して、健康長寿世界一の長野県を目指すためにも、食育推進連絡会の皆様には、これまでの経験を活かすとともに、時代のニーズに対応した新しい工夫を活動に取り入れていただき、さらなる活躍していただくことを大いに期待しております。

高校生への食育の取り組み

千曲市食生活改善推進協議会 濱田 弘子

長野県食生活改善推進協議会では、高校生を対象に調理実習を含んだ健康づくり、生活習慣病予防、食生活の大切さ等を伝える講座「生活習慣病予防のための減塩推進スキルアップ事業」を行っています。千曲市食生活改善推進協議会では、屋代南高校の生徒さんに実施しており、今年度は、食生活改善推進員（以下「食改員」とします。）六人で伺い実施しました。ライフデザイン科フードコース三年生の皆さんとは、昨年度も一緒でしたので、「久しぶり。元気だった？」と笑顔での再会となりました。

今年から、漫画形式のテキスト「学生のための食生活ガイド」を使うことになりました。このテキストは好評で、朝食をしっかりと食べることで、バランスよく食べることをわかりやすく伝えることができました。

座学の後は、調理実習です。この日の実習メニューは、テキストを基に担当の先生と事前の検討を行って決めたもので、「いわしの蒲焼井」、「電子レンジで作るミートローフ」、「豚汁」等を作りました。専門に学んでいる皆さんなので、調理作業は手慣れたものですが、昨年よりもスムーズになっていると感じました。

調理実習の他、持参したみそ汁の塩分濃度測定も行いました。測定は、生徒さんが率先して行ってくれました。測定の際には、「（自分の家の）みそ汁が濃かったらどうしよう」等とのつぶやきも聞かえ、関心の高さを感じました。

事前に準備はしつつも、少々の不安を緊張で迎えた当日でした。屋代南高校では二クラスでこの事業を実施させていただいて折り、学校の熱意を感じています。

講義後、しばらくして、私達、食改員だけでなく、他団体の方々とともに、招待していただき、生徒さんの作った料理で心のこもったもてなしを受けました。

この事業を通じ、食生活の大切さを学んだことが、彼ら、彼女らに浸透し、これからの食生活にもきつと役立ててもらえるのではないかと期待しているところです。

若者たちが何かの折にこの日のことを思い出してくれたら、うれしい限りです。一人ひとりの健康を心から願っています。



講座（調理実習）の様子

※長野県では、健康に配慮したメニューを提供しているお店（メニュー）を「信州食育発信 3つの星レストラン」として認定しています。詳しくは、長野保健福祉事務所健康づくり支援課管理栄養士までお尋ねください。

※長野県食生活改善推進協議会では、高等学校での講座、働き盛りの方を対象とした事業所等での講座を行っています。講座の開催を希望される方は、支部事務局（長野保健福祉事務所管理栄養士）まで、お問合せください。



ながの果物語り

「ながの果物語り」で地域活性化

長野地域振興局 企画振興課 吉野有里恵

私たちの暮らす長野地域が、自然の恵みをたっぷり受けたおいしい果物が生産される、県内随一、国内でも有数の「果物王国」だということをご存知でしょうか。

河川によって形作られた水はけのよい扇状地と、標高の高い内陸性の気候は、果樹栽培に最適です。また、生産者のたゆまぬ努力が、おいしい果物を生み出す高い農業技術の蓄積につながりました。長野地域を彩るおいしい果物と、その生産や普及に努める人々の物語り、それを「ながの果物語り」と名付けました。

そして、私たち長野地域振興局と長野地域の関係機関は、この「ながの果物語り」というキャッチフレーズのもとに長野地域の果物を活かした地域活性化を進めています。平成二十九年度は、果物を活かした外国人観光客の誘客促進、新商品開発、果樹の技術習得支援、果物を活用したレシビの開発、県内外を対象とした長野地域の果物の魅力発信など、様々な視点から取り組んでまいりました。

また、長野地域はりんご、ぶどう、桃、あんず、栗、ブルーベリー・・・等、多種多様な果物を生産しているため、長期にわたる旬を迎えたおいしい果物を味わうことができま

旬の果物は、栄養満点。ビタミンなどに嬉しい栄養素が含まれていません。おいしいだけでなく健康にも良い長野地域の果物の魅力を、今後ともPRしていきたいと思っております。

地元のりんごで育む地域交流

いいづなアップルミュージアム 藤澤 充子

当館は、世界や日本のりんごの情報を発信・収集し、農業系博物館として様々な普及活動を行っています。近年は、りんごを知る・感じる・体験する食イベントを定期的に開催。

開館二〇周年となった昨年、記念イベント「いいづなりんご並木フェスタ」を開催しました。りんご生産者、りんごに関連する町内事業者が一堂に集まったファミリーズ・りんごマーケットを行い、消費者が生産者等と直接交流し、飯綱のりんごを多様な形で楽しむことができるようになりました。併せてアップルパイ対決を実施。世界的パティシエ鑑塚俊彦氏を審査員長にお招きし、地元三チームが出場。審査には三名の地元農家さんも参加しました。大賞は、数種類のりんごを使ったこだわりと美味

しさが評価され、北部高校チームに決定！高校では、りんご畑の世話やりんご収穫も授業で体験しています。飯綱中学校チームは、郷土料理を学ぶ授業で、料理や食に興味を持ち、アップルパイ対決に参加。チャーム加工所チームは、高い技術が必要な丸ごとりんごを焼きあげたパイを出品。どのチームのアップルパイも、普段からりんごをよく知り、親しんでいるからこそ出来たものではないでしょうか。

食物を生産する農業・農業を支える地域・その地域で継承されている食、この3つの要素がうまく連動し、フェスタの成功がありました。この町の地域力のためものです。食育を広く考えて、食物が生産される農業の現場に、興味を持って積極的に関わる事が、食育に重要な事ではないでしょうか。



アップルパイを作る高校生



いいづなアップルミュージアム

働き盛り世代の健康を考える

長野県短期大学 講師 吉岡 由美



県短生考案メニュー



肌水チェックの様子

長野県短期大学生活科学科健康栄養専攻、栄養管理学ゼミでは、給食管理の一環で、働き盛り世代への健康づくりに配慮したメニューの開発を行い、長野保健福祉事業所と連携して、平成二十四年度から、県庁食堂「ししとう」でメニュー提供を行っています。

県で行っている県民健康・栄養調査によれば、働き盛り世代（青年期から壮年期の世代）では、野菜摂取量が少なく、食塩摂取量が多い等、健康上の課題が明らかになっていきます。そこで、外食の機会が多い働き盛り世代が、自分の食生活を考え、バランスのとれた食事の大切さを実感し、実践できることを目的に、県庁食堂において、健康づくりに配慮したメニューを提供しながら、健康づくりに対する意識の高揚と実践を促すためのイベントを今年も開催しました。

今回のイベントでは、長野地域振興局が進める「ながの果物語り」の趣旨を踏まえ、果物や野菜の一日に必要な量を知ってもらうとともに、果物を食事で利用する方法を提案し、長野地域産の果物の消費拡大にも寄与することにも考慮しました。

具体的には、果物を使ったメニューの提供（十月下旬の二週間）を始めとし、果物と野菜の一日の適量を知ることができ、展示、果物の糖度の測定、そして、肌水分チェック、体脂肪測定、健康づくりのワンポイントアドバイス等を行いました。

県庁食堂「ししとう」では、県短生が考案し、「信州食育発信3つの星レストラン」日替り提供認定したメニューが日替り提供されています。どなたでも利用できますので、ぜひ召し上がってください。

スムージーは飲むことによって健康になれるのではなく、野菜や果物を取り入れるためのひとつの方法です。作った方からは「苦手な野菜が食べられる」「食欲がない時に飲める」「果物は甘い」「簡単に美味しい」「家にあるあまった野菜で作る」などの感想をいただき、市民の方へ広がりが広がります。そこから「興味」や「発見」が生まれ、自身の生活の振り返りや食生活の見直しにもつながることに期待を寄せています。さらに、スムージーをきっかけに、野菜や果物にはどのような栄養素が入っているのか、またそれらの栄養素が体の中でどのような機能にどのような働きかけをするか、という野菜や果物を食べる意味を伝え、個々に合った健康を提案し取り組んでいきたいと思っております。

信州健康須坂 須坂市健康づくり事業 北島 麻子



オリジナルスムージー

スムージーとは野菜や果物をミキサーで攪拌した冷たくてトロリとした飲み物です。野菜や果物をまるごと食べられ食物繊維やビタミンを豊富に摂ることができることで注目を集めています。須坂市では豊富に栽培されている果物・野菜などを健康スムージーとして開発し、果物・野菜の摂取量の増加を図り、市民の健康増進と共に、飲食店等での提供を通じ、農産物の用途拡大、誘客へとつなげていきたいと考えています。平成二十九年からは国の地方創生推進交付金を活用し、「健康スムージー」を活用したまちの「いいづな」事業を、信州須坂健康スムージー推進協議会が主体となり実施しています。