



長野県PRキャラクターアルクマ
©長野県アルクマ

長野地域

食育だより

令和3年3月 第7号
発行：長野地域食育推進連絡会
事務局：長野県長野保健福祉事務所
健康づくり支援課内
所在地：長野市中御所岡田98-1
電話：026-225-9045
E-mail：nagaho-kenko@pref.nagano.lg.jp

長野地域の「食育だより」です。今回は、若者世代へ向けた皆様方の食育の取組みについて紹介します。

次の世代に“繋ぐ”食育の取組み

長野保健福祉事務所長 長瀬 有紀

長野県の健康長寿を支える土台として、保健補導員や食生活改善推進員を中心とした長い健康づくり運動の歴史がありますが、これを今後は若者世代に繋いでいくことが求められています。

若者の栄養面での課題といえば、朝食欠食やジャンクフード等偏りのある食事摂取があげられます。図は平成28年度県民健康・栄養調査の結果ですが、20・29歳になると、朝食を欠食する人の割合が増え、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を摂る人の割合が減る傾向にあります。就職や大学入学により一人暮らしを始める、生活リズムを整えバランスの良い食事をとるのは難しいことであろうと推測できます。バランスの良い食事をとることが重要と分かっていますが、それだけでは対応が難しいといえます。

また、近年健康格差が問題になってきています。健康に対する意識が高い人は、健康に関する情報をより一層取り入れ健康になります。健康に関する関心が低い人は問題から取り残され、健康面での格差が徐々に拡大していくという事です。

この健康無関心層は若者世代においても、一定数は存在すると考えられます。そんな健康無関心層にアプローチするためには、信頼できる人等からの口コミが有効であるということが分かっています。若者世代に健康に関する関心を持ってもらうためには、やはり若者世代に響くやり方を模

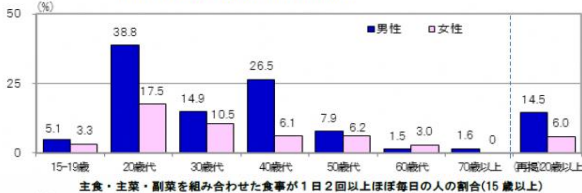
索していく必要があると思われま

す。

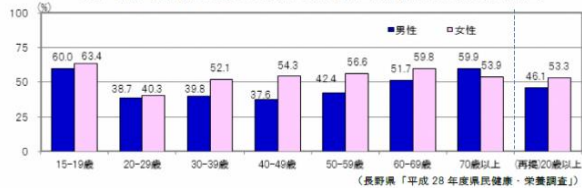
今後の取組として、若者世代に普及しているツール（SNS等）を活用することや、若者世代自身からの発信の支援等を行うなかで、食の大切さを次の世代に確実に「繋ぐ」ことを改めて課題としていきたいと思いをします。

それに加えて、幼少期から栄養の整った食事や、地域の特産品を食べること、人と一緒に食事をすること等、豊かな食生活に関する体験を積み上げていくことも大切であると考えられます。こころの根っこになる家庭の味を大切に、地域の繋がりで子ども時代を豊かにする取組を、今後も支援していきたいと考えています。

朝食を欠食した人の割合（15歳以上）



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）



長野保健福祉事務所×若者世代への取組み

若者世代へ発信！健康づくり・食育フォーラム

長野保健福祉事務所では、2月17日に「健康づくり・食育フォーラム」をオンラインで開催しました。今年度は、「若者に知って欲しい野菜と果物のはなし」をテーマとして、野菜ソムリエ上級プロ NAHO さんによるご講演と長野保健福祉事務所からのレシピ提案「これならできる！簡単ごはん」の2本立てで行いました。

NAHO さんのご講演では、野菜・果物についての豆知識や知って得する話、野菜や果物を手軽にたくさん食べるコツなど、大変参考になる話をお伝えいただきました。また料理初心者でも簡単に出来る、ピーラーを使ったリボンサラダや彩り豊かなチョップドサラダなど見た目からも食欲をそそるようなレシピもご紹介いただき、参加者のみなさまからは、「ぜひ作ってみたい！」「野菜、果物をもっと食べたい！」と、野菜・果物摂取への意識が高まる感想が多くみられました。

また、長野保健福祉事務所が作成した、野菜や果物を使った簡単ごはんのレシピを、動画で紹介しました。今回のレシピ動画の詳細は、長野地域の公式 Instagram「tabetell nagano【タベテルナガノ】」へ投稿しておりますので、ぜひチェックしてみてください。

今後も若者世代に普及しているツールを取り入れた食育活動を展開していきたいと思いをします。



▲にんじんのリボンサラダ

《リボンサラダ》

ピーラーで細くリボン状にスライスするだけ！
生でポン酢をかけてサラダにおすすめです。
薄いので早く火が通り、早く味も染み込むので、鍋にもぴったりです！



長野地域の公式 Instagram

「tabetell nagano【タベテルナガノ】」で長野地域の「食」の魅力を伝えています！

食と健康の話題、簡単レシピ、長野地域の農産物や飲食店情報も！詳しくは「@tabetell_nagano」で検索！



初挑戦！家庭を巻き込み、生徒が輝いた「自作弁当の日」

須坂市学校給食センター

栄養教諭 小林 晴江

昨年度須坂市では、文部科学省委託事業「つながる食育推進事業」を受託し、詳細は県教育委員会のHPで報告されています。今回はモデル校のひとつ東中学校での、今年度の特徴的な取り組みを紹介します。

今年度、7月の3日間、須坂市では、学校給食センターの調理委託会社の切り替えのため、市内小中・特別支援学校に、弁当持参をお願いしなければいけない状況になりました。また学校では、コロナ禍の為、家庭科の調理実習が実施できない状況でした。

そこで東中学校では、校長のイニシアチブのもと、弁当持参の初日を「自作弁当の日」として、家庭で行う家庭科の調理実習と位置づけ学校全体で取り組みました。家庭科の学習題材「挑戦！『私のこだわり弁当』』として、授業では、「弁当作り特集号の食育だより」も副教材として活用し、各自で献立作成を行いました。

「自作弁当の日」当日は調理の時間を確保するため、1時間始業を遅らせました。昼食の時間は、誰もがこだわりを追求した自作弁当の出来に満足し、キラキラと輝いていました。中には、兄弟姉妹や家族の分まで作った生徒もいました。さらには、これ以降の弁当持参の日に自作弁当に挑戦する生徒もでてきました。

実施後、生徒や家庭へのアンケートを行いました。課題もありましたが、取り組みの評価が高く、家庭も巻き込み大きな成果がありました。東中では、来年度も「自作弁当の日」の実施が計画されています。

市校長会でもこの取り組みを報告し、須坂市が目指す「食事を作る力・自立」につながる有効な取組みと捉え、市内の中学校でも実施を検討しています。

関係各所と今後も「つながり」「連携」し、須坂市ならではの食育を推進していきます。

【URL：つながる食育推進事業報告書 長野県教育委員会保健厚生課 令和2年2月】
<https://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/hokenko/hoken/kyushoku/shokuiku/torikumi/documents/tunagaru.pdf>



▲個性豊かな自作弁当たち

高校生と共に進む食農教育

グリーン長野農業協同組合

営農部 丸山 愛未

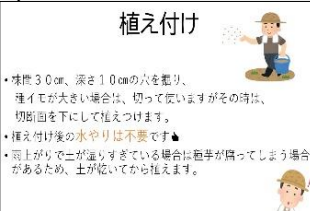
JAグリーン長野は、更級農業高校アグリネットワークコースと連携し、食農教育の一環として、地域の小学校に通う児童とその保護者を対象に「親子ふれあい農業塾」を実施しています。農作物の種まきから管理・収穫を体験できることが特長です。作物を育てる楽しさや大変さを知り、収穫の喜びを感じること、農業への理解を深めていただくことを目的としています。

例年は月1〜2回開催していましたが、今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、多くの企画を中止といたしました。その中で、収穫だけでも体験していただけるよう、高校生が栽培したジャガイモの収穫体験を企画しました。

例年は、20組の家族が一緒に活動していただくことを、1時間ごと4回に分けて実施しました。参加者には、マスク着用・手洗い・手指消毒を呼びかけ、健康チェックシートに1週間前から体調を記入し、当日提出をお願いしました。このようにできる限りの感染予防対策をとりながら、収穫体験を行いました。

また、新たな取り組みとして高校生が、収穫体験を行ったジャガイモの栽培や加工方法などをまとめたDVDを作成し、参加者へ配布しました。今後は、事前配布をすることで、説明時間の短縮につながり、感染予防対策としても有効であると考えています。

例年、もちつきや豆腐づくりなど加工体験が大変好評でしたが、コロナ禍において、このような活動が難しい状況です。その中でも実施可能な新しい「親子ふれあい農業塾」を考え、今後も継続して取り組みたいと思います。



▲高校生が作成したDVD一部抜粋



▲ジャガイモの収穫体験

もっと知って！食べて！長野地域の果物PR

長野農業農村支援センター

農業農村振興課 新倉 公輔

長野地域は、県内有数の果物の産地です。長野地域振興局では果物を活用した地域活性化の取組『ながの果物語り』を推進しています。

この一環として、長野地域の保育園・幼稚園へ長野県キャラクター『アルクマ』と長野県産地消推進キャラクター『句ちゃん』がお出かけし、長野地域の果物を使用したスイーツの試食を通じて、園児に果物の魅力をPRする『子供向け消費拡大事業』を実施しました。

現在、日本における若年層の果物摂取量は減少傾向にあり、長野地域についても同様です。そこで、子供たちに幼少期から地域の果物に親しみ、果物を積極的に摂取する習慣を身につけてもらうため、本事業に取り組みました。長野地域の和洋菓子店8店舗の御協力のもと、令和2年7月から11月にかけて計9回開催しました。『アルクマ』と『句ちゃん』がクイズを交えて果物をPRし、お菓子屋さんには果物の魅力についてお話をいただきました。果物の写真を見た園児たちは、「りんご！」、「シャインマスカット！」など元気よく答えてくれました。クイズの後は、干

曲市産のあんず、須坂市産のシャインマスカット、長野市・飯綱町のりんごなど旬の果物がたっぷり入ったスイーツを園児が試食。「このあんず、甘酸っぱくておいしい」、「シャインマスカット大好き」などの声があり、長野地域の果物のおいしさを味わいました。

本事業が長野地域の果物の魅力を園児たちが知る機会となり、家族で地元の果物を消費するきっかけになれば幸いです。



▲アルクマ、句ちゃんからの果物クイズの様子



▼スイーツを頬張る園児たち