

第5回 LCV「諏訪圏情報BOX」

- **放送日** 令和7年8月19日（火）、8月26日（火）
- **テーマ** 「諏訪地域食育フォーラム」と「信州食育発信3つの星レストラン」について
- **出演者** 諏訪保健福祉事務所健康づくり支援課予防衛生係 武居 彩幸

- 聞き手とのやりとり（概要）

【諏訪地域食育フォーラム】

(Q1) 食育フォーラムって、どんなイベントなんですか？

(A1)長野県は、公益社団法人国民健康保険中央会が公表している要介護度をもとに算出された「健康寿命」の令和5年値が、毎年数値が公表されるようになった平成28年値以降、女性は8年連続で全国1位、男性は3年連続で全国1位となりました。県民のさらなる健康長寿を目指し、諏訪地域においても、地域住民の健康づくりへの意識を高めるとともに、関係機関・団体と連携した健康づくり及び食育の推進を図るため、毎年、管内市町村と連携して、諏訪地域食育フォーラムを開催しています。今年は、岡谷市との共催で、地元の学校や団体が取り組む食育活動を紹介し、地域全体で「食」について考えるイベントとして行います。

(Q2) 食育って、なぜ大切なんでしょう？

(A2) 健康な体づくりだけでなく、地域の食文化や農業への理解を深めることにもつながります。

(Q3) フォーラムは誰でも参加できますか？

(A3) はい、どなたでも参加できます。事前申込が必要なので、詳細は諏訪保健福祉事務所健康づくり支援課または岡谷市健康推進課にご確認ください。

(Q4) どんな発表があるんですか？

(A4) 今回は、小学生による地元野菜を使ったお弁当作りの発表や生産者の方が取り組む食育活動など、実践的な取り組みが紹介されます。子供たちは、自分で作った料理を通じて、食べることの楽しさや感謝の気持ちを学んでいるようです。

それから講演があります。TV番組にも出演されている、野菜ソムリエプロの緒方湊さんが「野菜をもっと美味しく、楽しく！」というテーマでお話ししてくれます。

(Q5) 地元野菜って、どんなものがあるんですか？

(A5) 諏訪地域では、セルリー、パセリ、ブロッコリーなどの夏野菜が豊富です。会場では旬の野菜を活かした料理の紹介もあります。

(Q6) フォーラムの開催場所や日程は？

(A6) 今年は9月27日（土） 午後1時30分～午後3時30分、岡谷市生涯学習館で行います。1時から開場となり、食育発信ブースでクイズコーナーや野菜を豊富に使った試食もご用意していますので、多くの皆さまのご来場をお待ちしております。

【信州食育発信3つの星レストラン】

(Q7) 「3つの星レストラン」って何ですか？

(A7) 健康づくり、食文化の継承、食品ロス削減の3つに取り組む飲食店を県が認定する制度です。

(Q8) どんなメニューが対象になるんですか？

(A8) 野菜 140g 以上、塩分 4g 未満、エネルギー500～700kcal など、健康に配慮したメニューが対象です。

(Q9) 諏訪地域にも登録店舗はありますか？

(A9) はい、地元のレストランや食堂など、現在、11 店舗が登録されています。

(Q10) どうやって見つけられますか？

(A10) 長野県の公式サイトや Delicious×Komachi で紹介されています。店頭にもプレートが飾られていることもあります。

(Q11) 食品ロス削減って、具体的にどんなことをしているんですか？

(A11) 小盛りメニューの提供や、食べ残しの持ち帰り対応などを行っています。

(Q12) お客様の反応はどうですか？

(A12) 「健康的で安心して食べられる」と好評です。観光客にも人気があります。

(Q13) 飲食店が参加するにはどうすればいいですか？

(A13) 所定の申請書を提出し、基準を満たすメニューを提供することで認定されます。

(Q14) 今後の展望は？

(A14) より多くの店舗が参加し、地域全体で健康と食文化を支える取り組みが広がることを目指しています。登録をご希望の飲食店さんがいらっしゃいましたら、ぜひ当所までご連絡ください。メニュー開発のご相談に乗ることも可能です。

ご不明な点があれば、諏訪保健福祉事務所健康づくり支援課 電話 0266-57-2926 にご連絡ください。