

しあわせ  信州

山々と育む すこやかな国

第4次長野県食育推進計画 現状と課題について

諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課

食育とは…

生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育基本法より

長野県食育推進計画(第4次)について

○策定の趣旨

新たな視点を踏まえ、食育活動を担う様々な関係者の協力・連携のもと、組織的に食育を展開するための推進計画を策定するもの。

○計画の期間

令和5年度(2023年度)を初年度とし、令和9年度(2027年度)を目標年とする5か年計画

食育推進計画のポイント

①若い世代への食育

妊産婦に対する働きかけや、乳幼児から基本的な生活習慣を身に付け、食を通じて家族等とのコミュニケーションを図ることにより、ゆたかな人間性を育む

②世界一の健康長寿を目指す食育

健康長寿を目指す観点から、ライフステージに応じて、生涯にわたり、自分の身体の状況にあった望ましい食生活を実践する

③食の循環と地域の食を意識した食育

食を通じて人と人との交流を深めるとともに、地域の食を次世代に伝え、郷土への理解を深める

④信州の食を育む環境づくり

食品の安全を基盤にし、食育を推進する。食育に関心を持ち、食に関する様々な実践活動や体験等の場に参加する

取り組むべき課題(食育推進計画(第4次)より)

「食育」に関心のある若い世代の割合が低い

食品ロスの削減

生活習慣病予防・低栄養予防の必要性

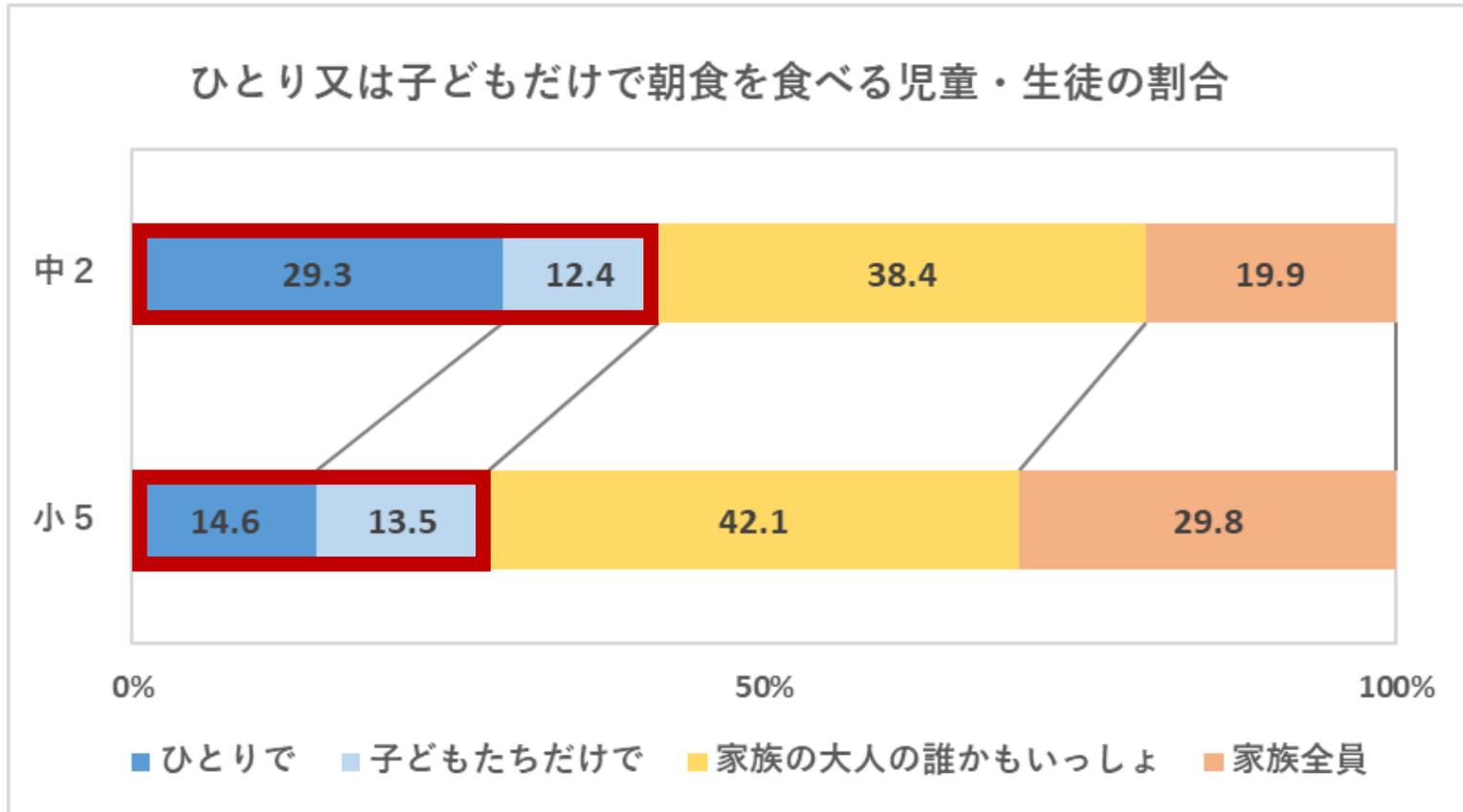
「共食」機会の減少

郷土食・伝統食の継承

 ますます複雑・多様化している

家庭での共食

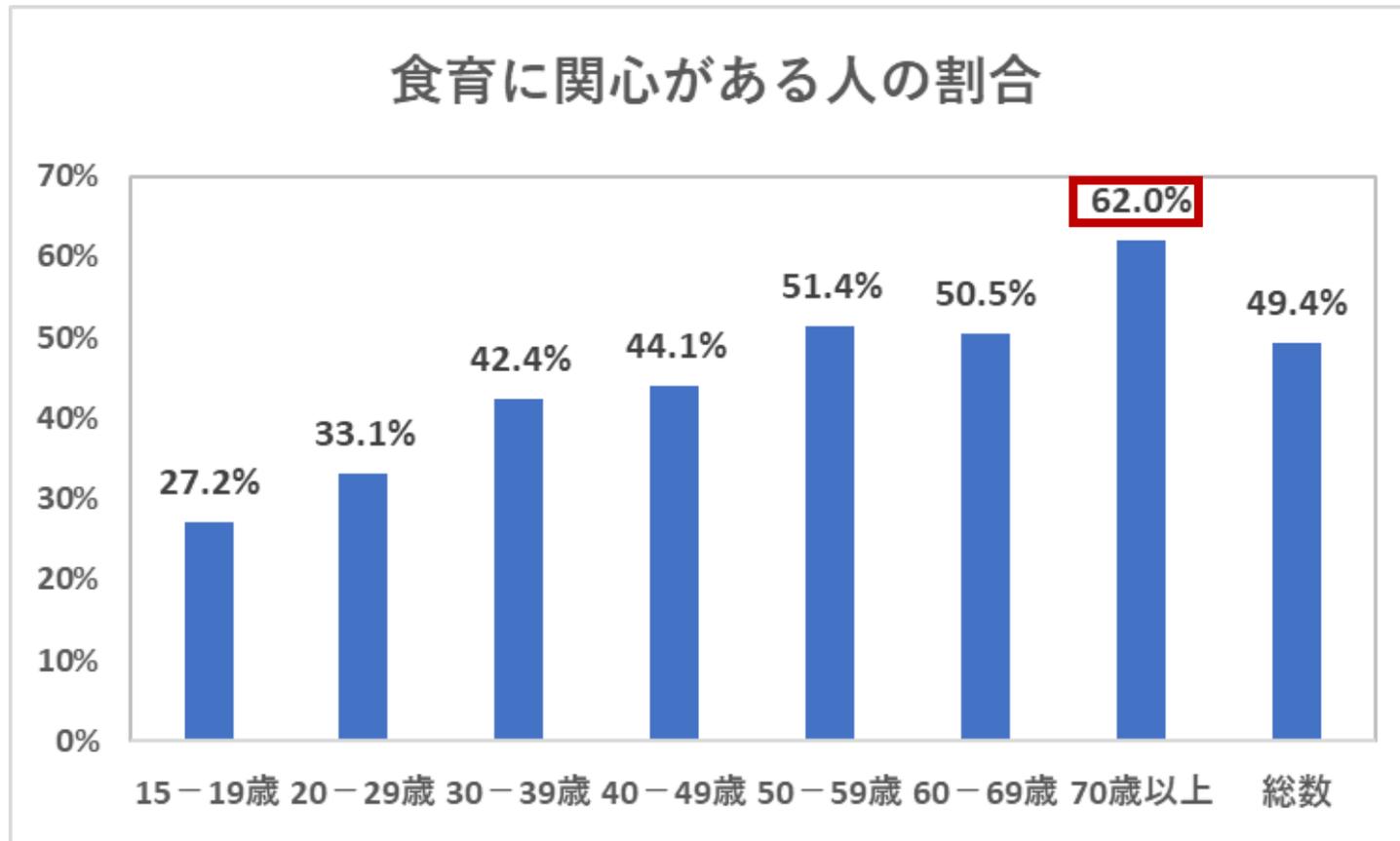
長野県教育委員会「令和4年度児童生徒の食に関する実態調査」



・ひとり又は子どもだけで朝食を食べる児童・生徒の割合は小5で約3割、中2で約4割

食育に関心がある人

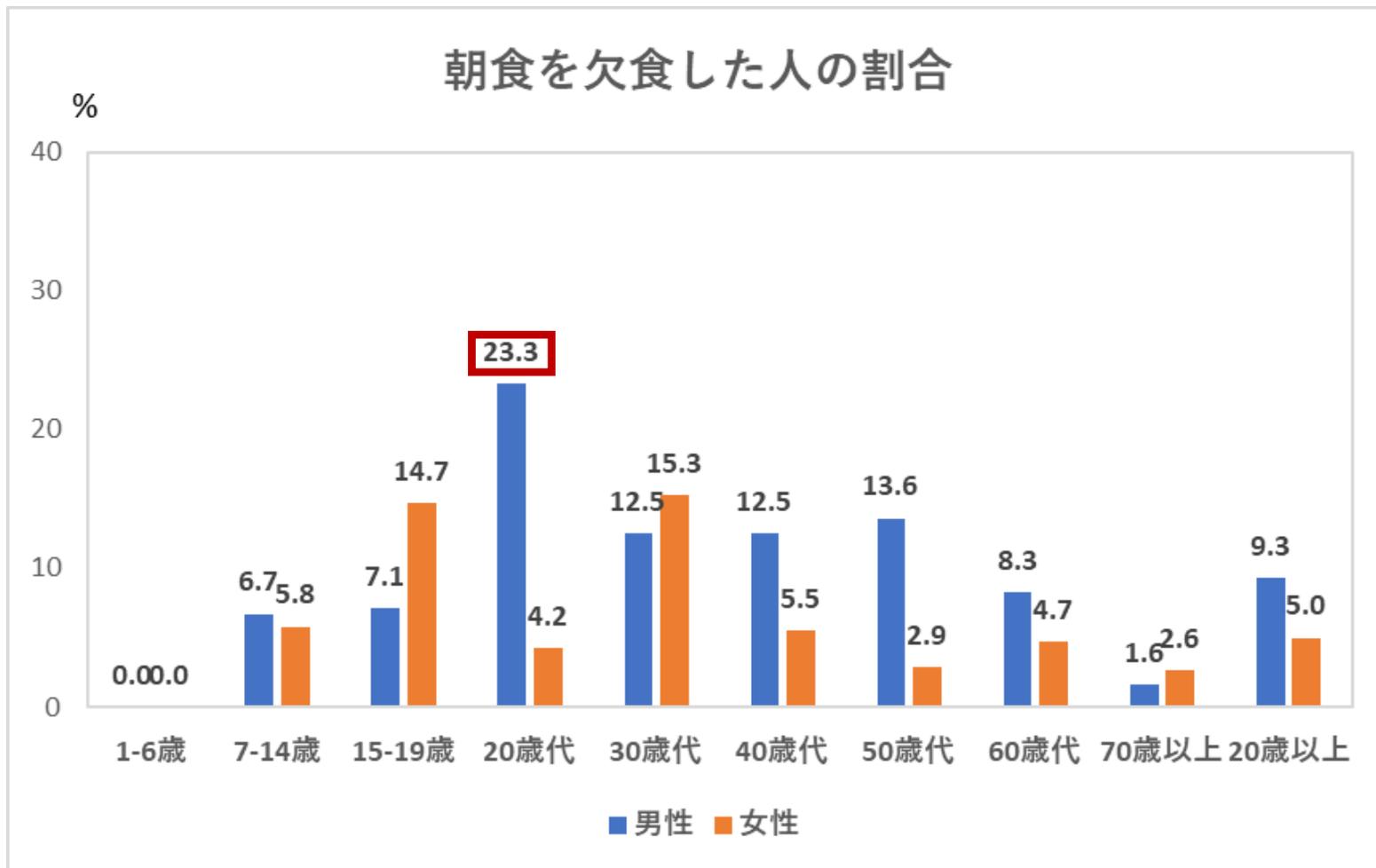
長野県「令和4年度県民健康・栄養調査」



- ・70歳以上で食育に関心がある人の割合が62%と高い。
- ・15-19歳で食育に関心がある人の割合が最も低い。

若い世代の食① 朝食欠食

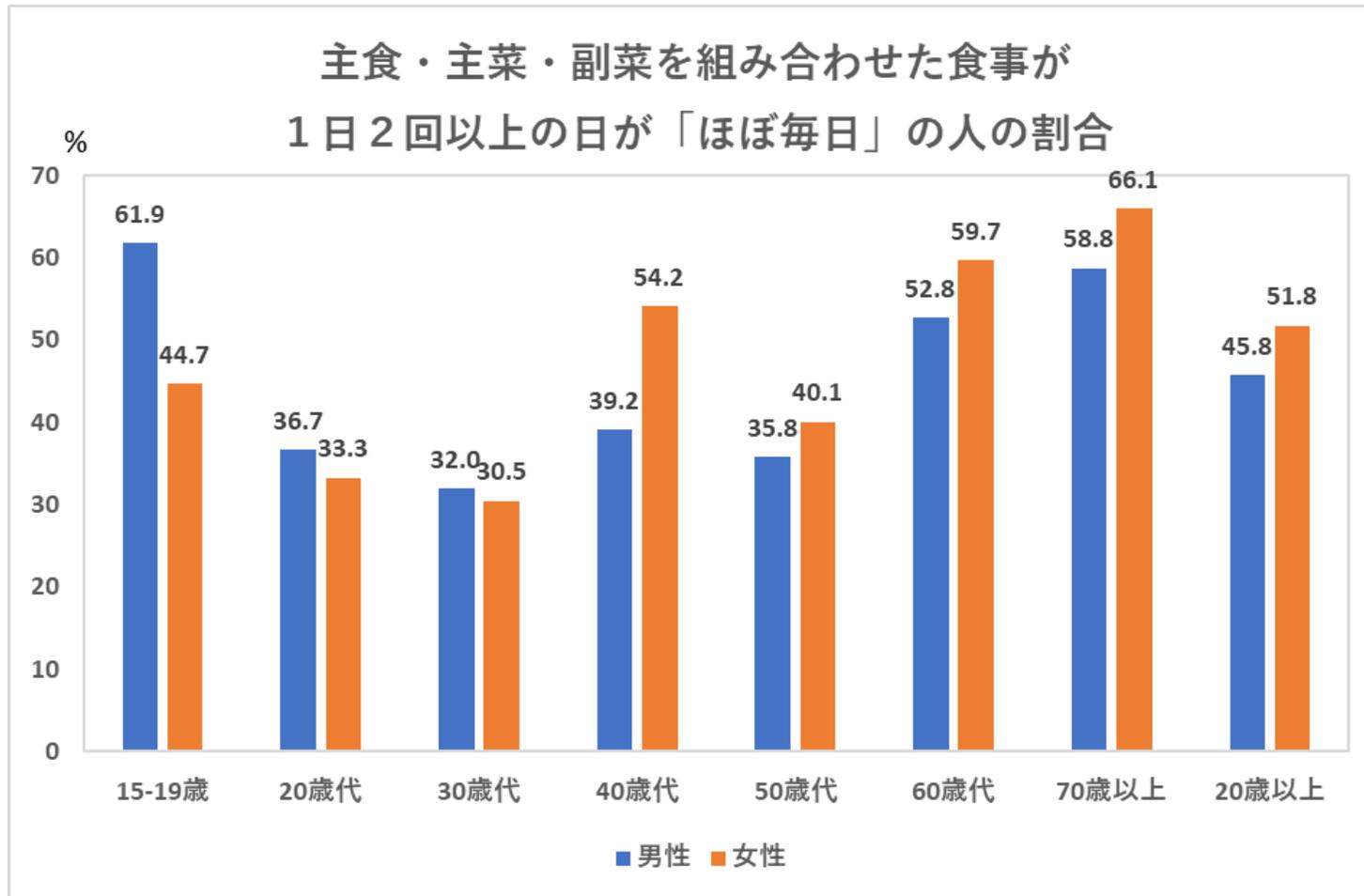
長野県「令和4年度県民健康・栄養調査」



- ・20歳代の男性が23.3%と最も高い。
- ・30歳代から50歳代の男性、15-19歳、30歳代の女性も割合が高い。

若い世代の食② 食事バランス

長野県「令和4年度県民健康・栄養調査」

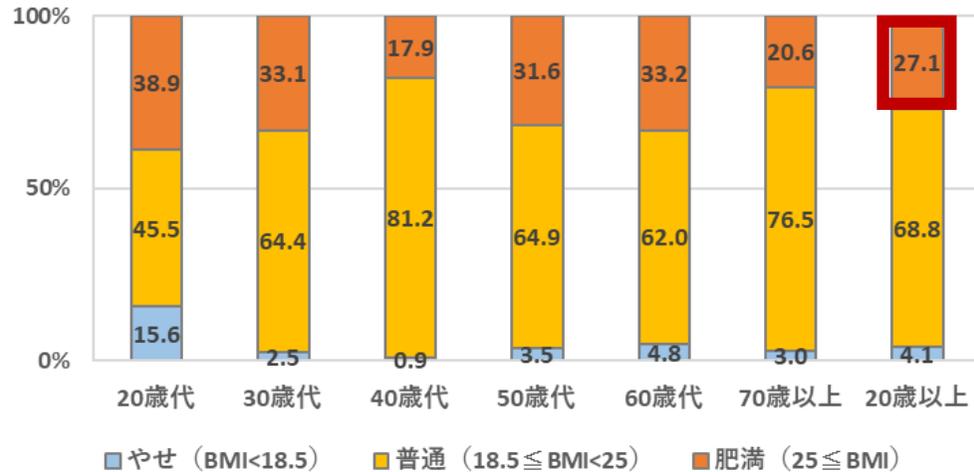


- ・60歳以上では高い傾向。
- ・20歳代から50歳代では少ない状況。
- ・特に30歳代で低い。

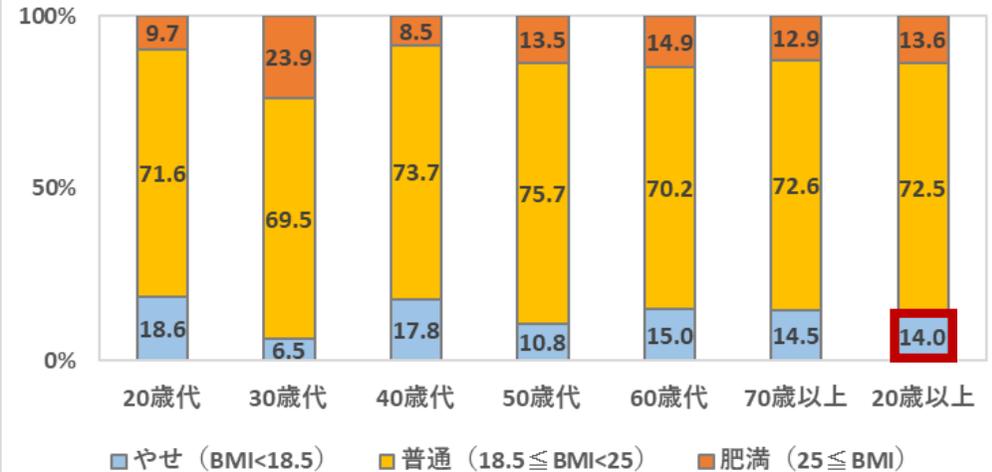
働き盛り世代の食① 肥満とやせ

長野県「令和4年度県民健康・栄養調査」

男性



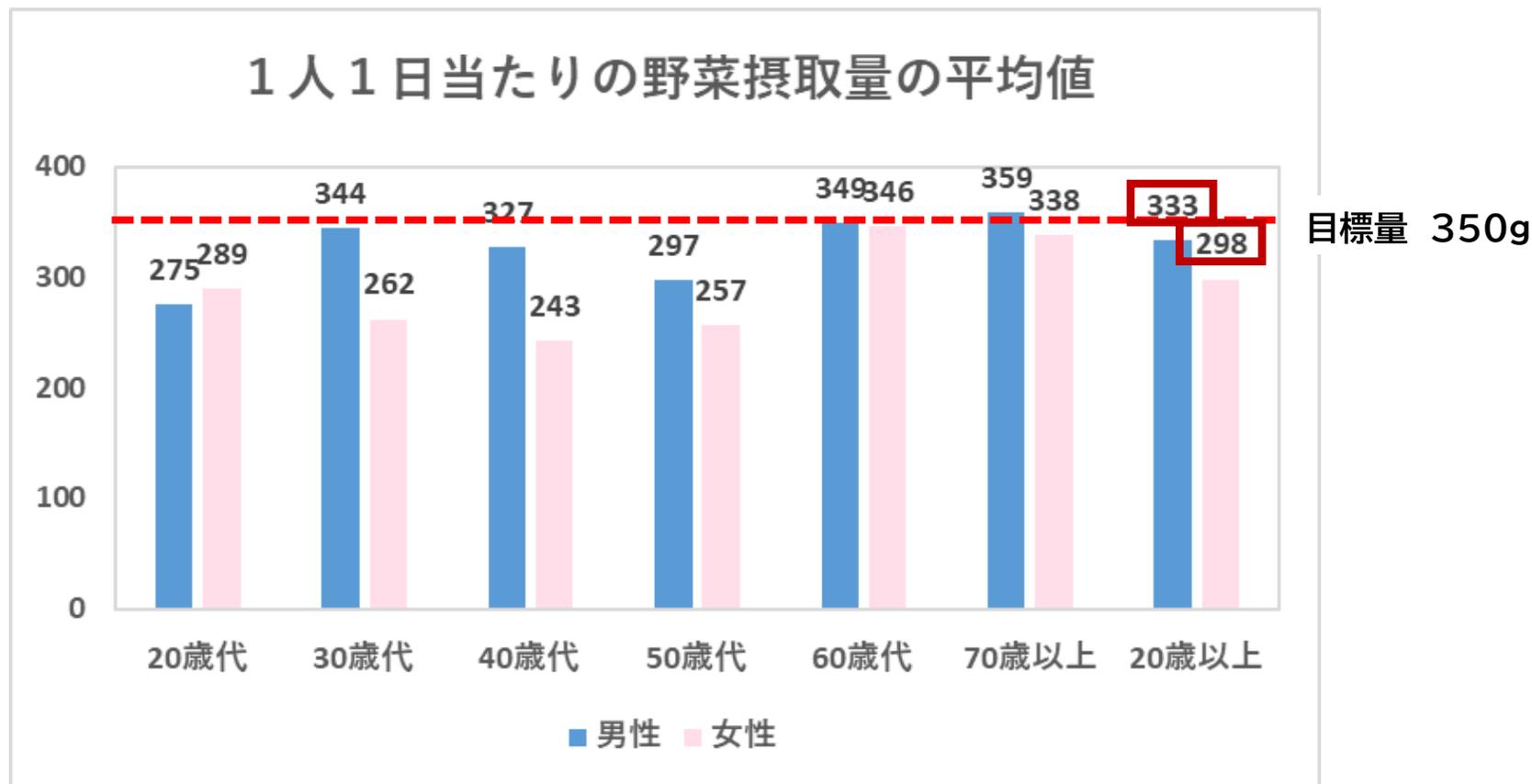
女性



- ・男性は肥満の割合が高く、20歳以上で27.1%。
- ・女性はやせが多く、20歳以上で14.0%。
- ・20歳代では、他の世代と比較して男女ともにやせが多い。

働き盛り世代の食② 野菜摂取量

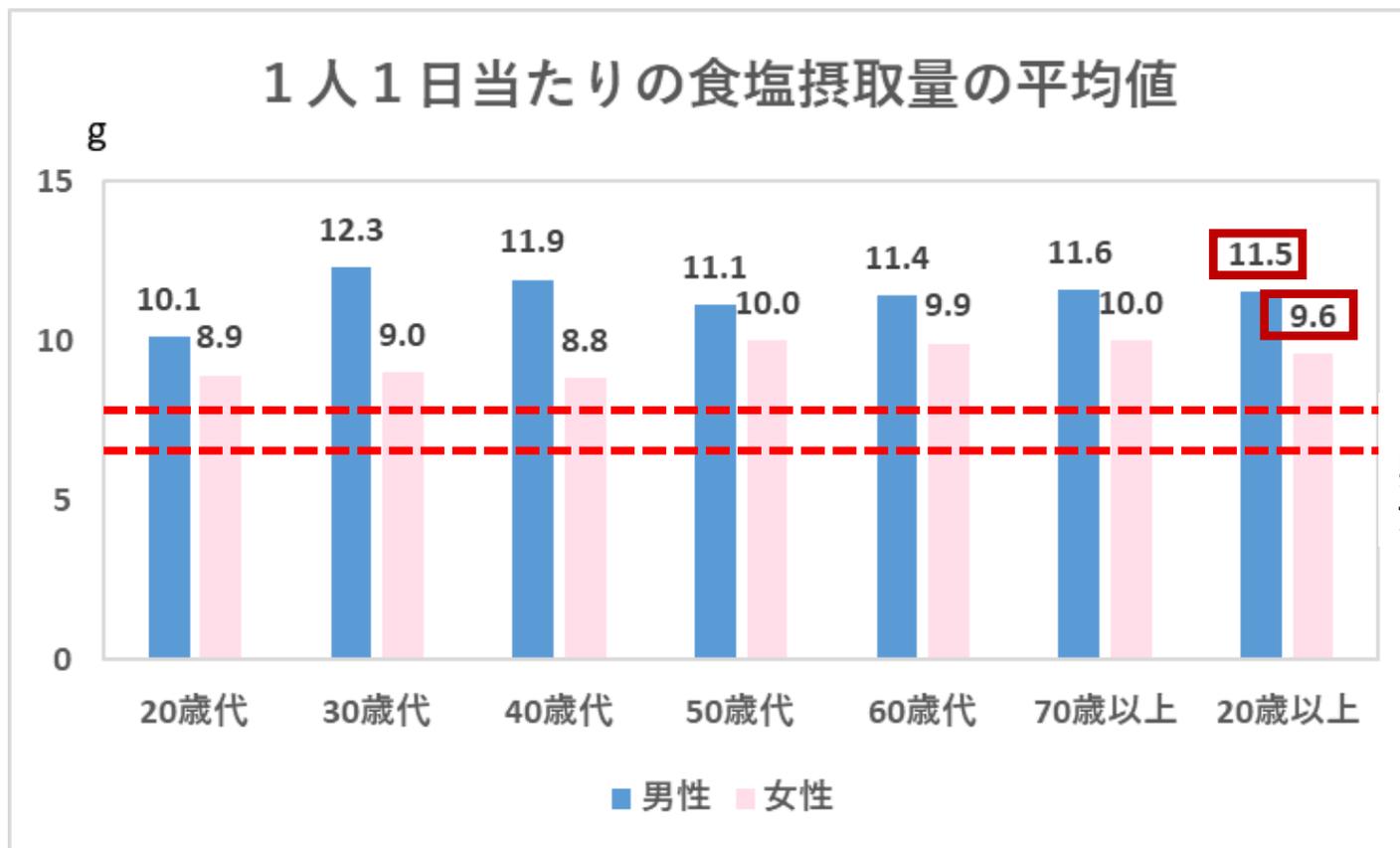
長野県「令和4年度県民健康・栄養調査」



- ・20歳以上全体では、男性333g、女性298g
→1日に摂取したい量(350g)に満たない人の割合は、男性で約6割、女性で約7割。
- ・男性では20歳代、女性では30～50歳代の摂取量が少ない。

働き盛り世代の食③ 食塩摂取量

長野県「令和4年度県民健康・栄養調査」



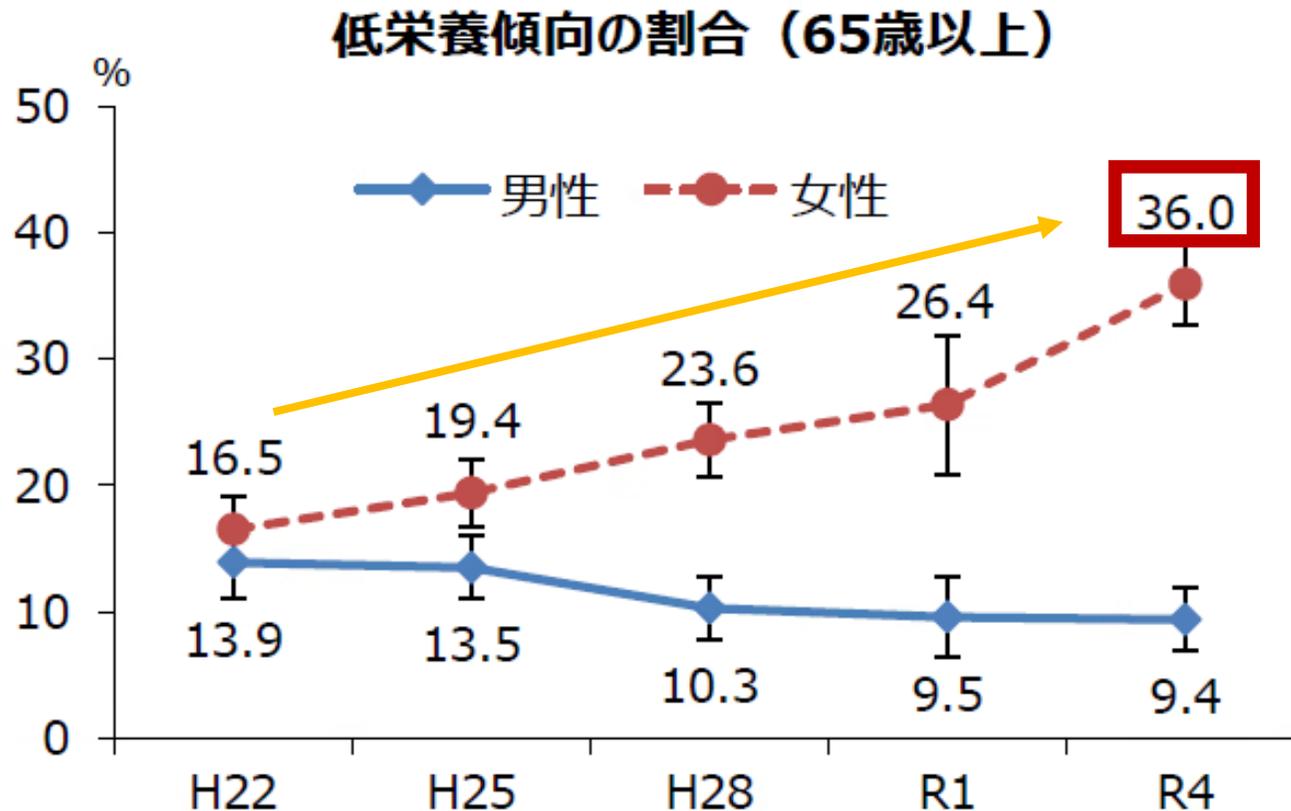
- ・1人1日当たりの食塩摂取量の平均値は、20歳以上全体では、男性11.5g、女性9.6g、男女計10.5g

➡目標量の男性7.5g未満、女性6.5g未満を上回っている

※日本人の食事摂取基準で定める

高齢者の食① 低栄養傾向

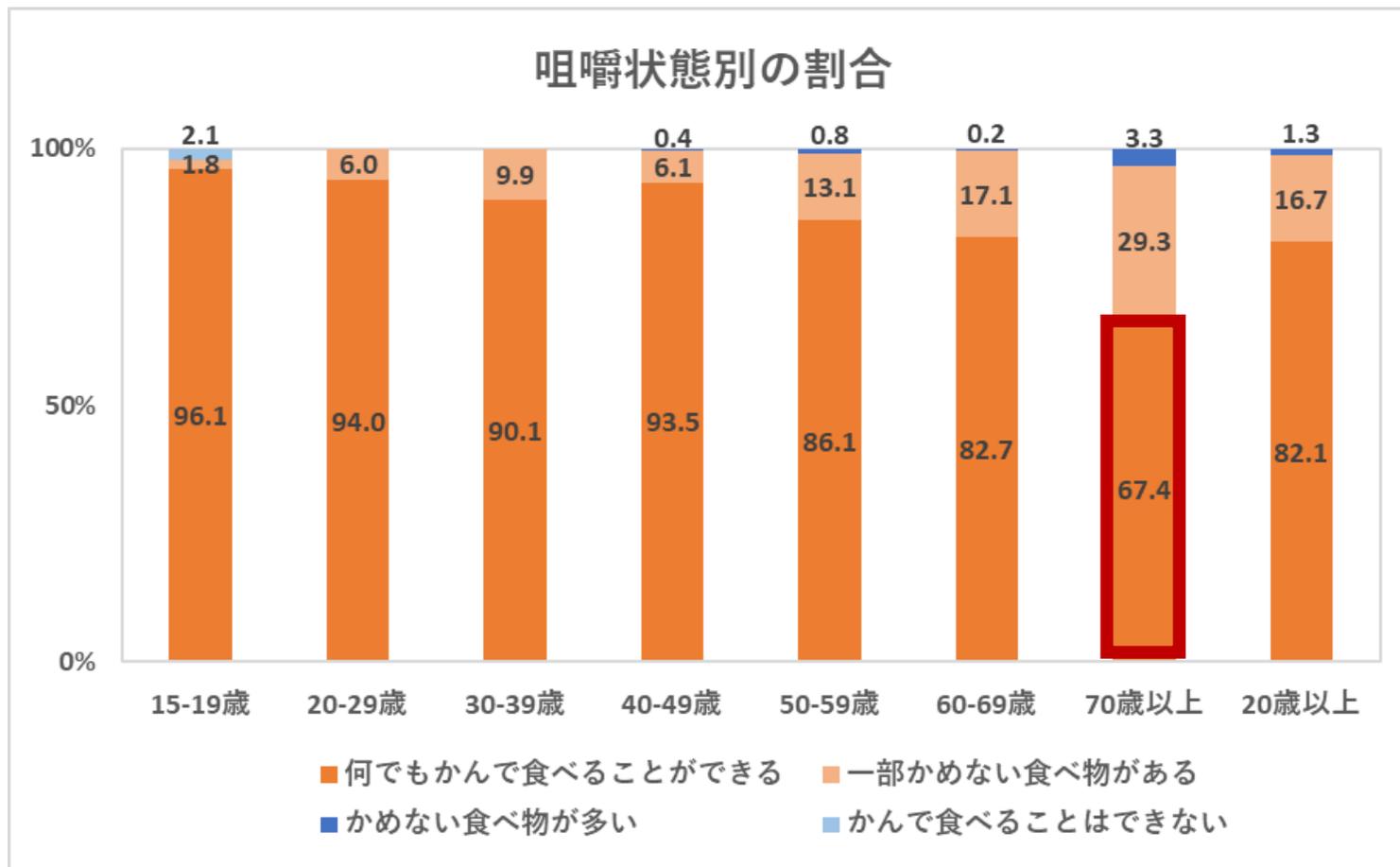
長野県「令和4年度県民健康・栄養調査」



- ・低栄養傾向の高齢者(BMIが20以下)は、男性9.4%、女性は36.0%であり、平成22年からの推移をみると、女性は増加している。

高齢者の食② 咀嚼状態

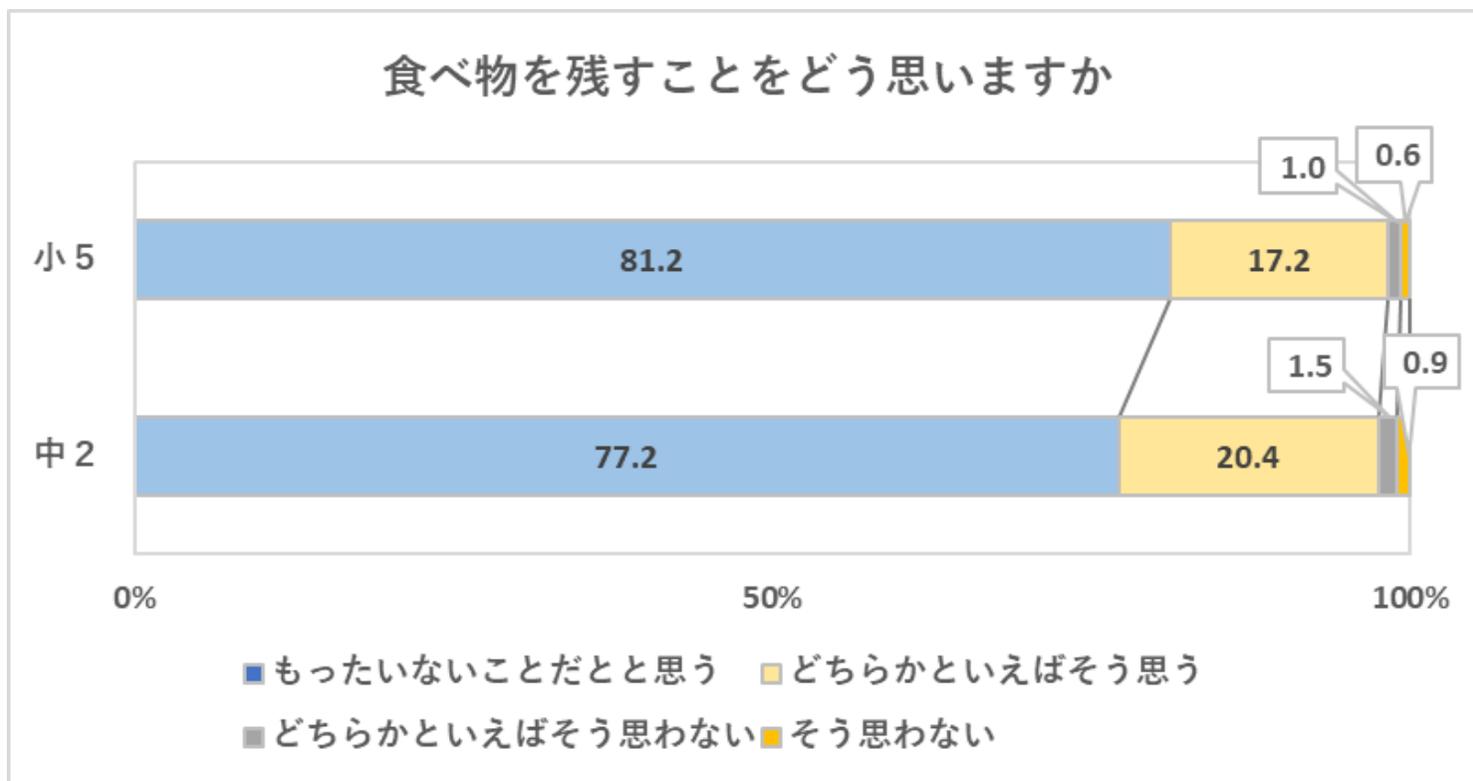
長野県「令和4年度県民健康・栄養調査」



・「何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合は、70歳以上(男女計)では67.4%だった。

食に対する感謝の心

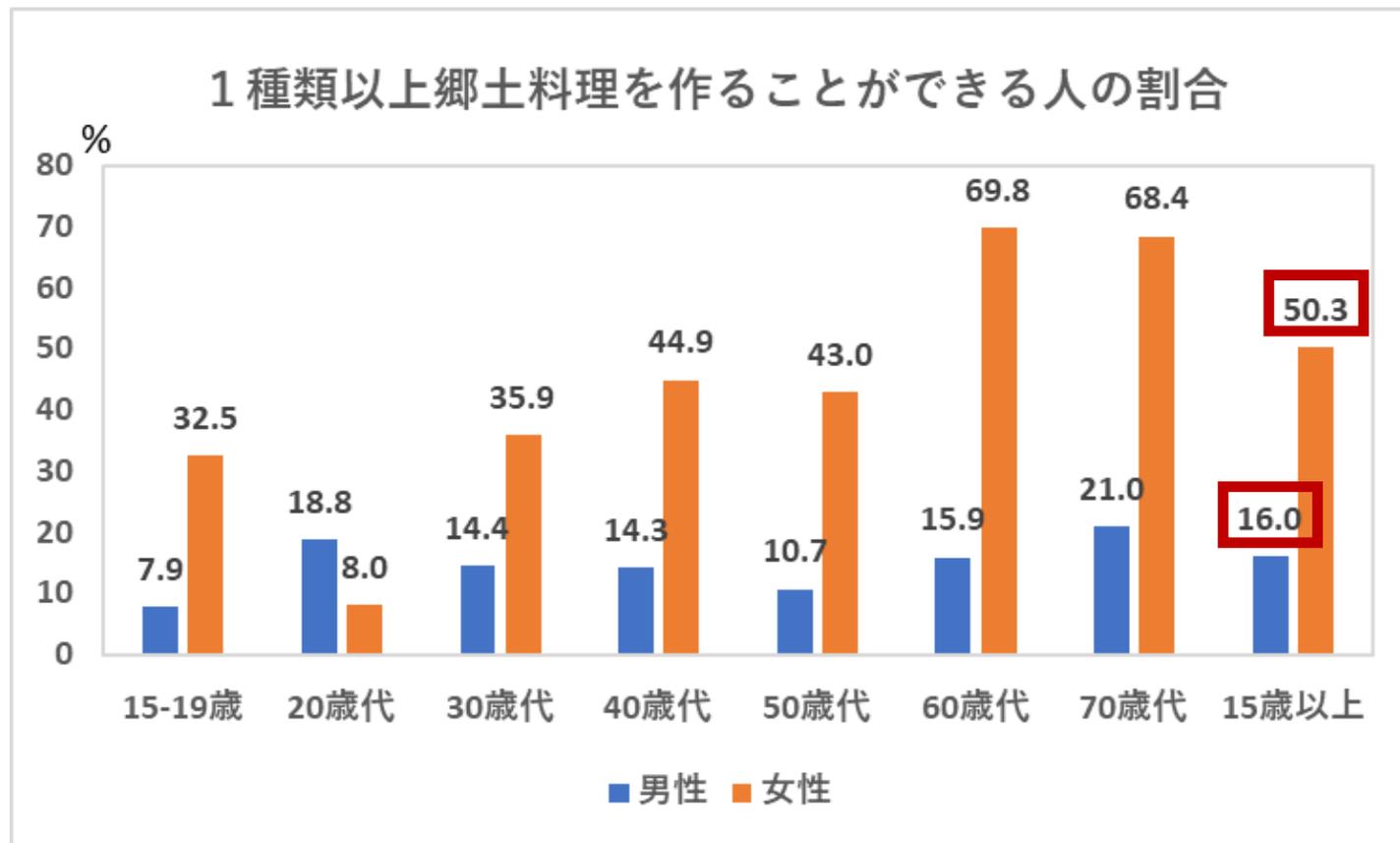
長野県教育委員会「令和4年度児童生徒の食に関する実態調査」



・「もったいないと思う」と回答した小学5年生は81.2%、中学2年生は77.2%であり、「どちらかといえばそう思う」と回答した割合と合わせるといずれも90%を超えている。

食文化の継承

長野県「令和4年度県民健康・栄養調査」



- ・住んでいる地域の郷土料理について、1種類以上作ることができると回答した人の割合は、15歳以上全体では、男性16.0%、女性50.3%だった。
- ・女性は20歳代で低く、男性は全ての年代で低くなっている。

策定時からの数値変化

①若い世代への食育

策定時

中間

指 標	現状 2022年	2023	目標 2027年
ひとり又は子どもだけで朝食を食べる児童・生徒の割合 ※1			
小5	28.1%	—	減少
中2	41.7%	—	
朝食欠食率 ※2	<2019>	<2022>	15%以下
20歳代男性	26.4%	<u>23.3%</u>	
20歳代女性	18.7%	★4.2%	
30歳代男性	31.1%	★12.5%	
30歳代女性	14.9%	<u>15.3%</u>	
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日 がほぼ毎日の若い世代の割合 ※2	<2019>	<2022>	40%以上 (30歳代は減少 させない)
20歳代男性	25.8%	★36.7%	
20歳代女性	21.3%	★33.3%	
30歳代男性	40.5%	<u>32.0%</u>	
30歳代女性	51.6%	<u>30.5%</u>	

※1 長野県教育委員会「令和4年度児童生徒の食に関する実態調査」

※2 長野県「令和4年度県民健康・栄養調査」

策定時からの数値変化

②世界一の健康長寿を目指す食育

指 標	現状 2022年	2023	目標 2027年
肥満度（BMI25以上）の割合 ※2	〈2019〉	〈2022〉	
20～69歳男性	36.2%	30.0%	減少
40～69歳女性	15.5%	12.2%	
やせ（BMI18.5未満の割合） ※2	〈2019〉	〈2022〉	減少
20～39歳女性	16.8%	14.5%	
成人1人1日あたりの野菜摂取量 ※2	〈2019〉 297g	〈2022〉 307g	350g
成人1人1日あたりの食塩摂取量 ※2	〈2019〉 10.5g	〈2022〉 10.4g	8g以下
低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合 ※2	〈2019〉	〈2022〉	
65歳以上の男性	9.5%	9.4%	減少
65歳以上の女性	26.4%	<u>36.0%</u>	
何でも噛んで食べることができる人の割合 ※2	〈2019〉 79.9%	〈2022〉 82.4%	増加

※1 長野県教育委員会「令和4年度児童生徒の食に関する実態調査」

※2 長野県「令和4年度県民健康・栄養調査」

策定時からの数値変化

③食の循環と地域の食を意識した食育

指 標	現状 2022年	2023	目標 2027年
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 ※1	小5 81.6% 中2 77.2%	— —	増加
作ることができる郷土料理や伝統食が1種類以上ある人の割合（15歳以上） ※2	〈2019〉 48.0%	〈2022〉 <u>33.1%</u>	増加
災害に備えて備蓄をしている給食施設数	80.8%	83.1%	増加

※1 長野県教育委員会「令和4年度児童生徒の食に関する実態調査」

※2 長野県「令和4年度県民健康・栄養調査」

策定時からの数値変化

④信州の食を育む環境づくり

指 標	現状 2022年	2023	目標 2027年
食育に関心がある人の割合（15歳以上） ※1	<2019> 46.0%	<2022> 49.4%	60%

※1 長野県教育委員会「令和4年度児童生徒の食に関する実態調査」

※2 長野県「令和4年度県民健康・栄養調査」

関係機関に望まれること

①若い世代への食育

- ・各保育所、学校等において策定した食に関する指導の全体計画に基づき、校(園)長のリーダーシップの下、職員全体で組織的に食育に取り組む。
- ・それぞれの保育所、学校等において策定した食に関する指導の全体計画を子どもの実態に合わせて定期的に見直す。
- ・給食を「生きた媒体」として活用し、子どもが食事をおいしく、楽しく食べ、「生きる」ことにつながっていくことを実感できるようにする。

②世界一の健康長寿を目指す食育

- ・県民が身体の状態を正しく理解し、生活習慣病予防や介護予防等ができるように支援する。
- ・健診の機会を活用して、血圧コントロールのための食事の重要性を伝える。
- ・事業所の給食施設等において、利用者に対し、健康に配慮したメニューを提供するとともに、減塩につながる具体的な調理方法、野菜の適切な摂取量、手軽な野菜料理のレシピなど健康づくりや食育に関する情報を発信する。
- ・歯科口腔保健に関する普及啓発や健康教室を充実させる。

関係機関に望まれること

③食の循環と地域の食を意識した食育

- ・学校者保育所給食糖の集団給食において郷土食や伝統食を提供し、地域の職や文化、歴史などの理解を深め、郷土への愛着が持てる取組を実践する。
- ・学校給食、病院、福祉施設等において、県産農畜産物を用いた食事を提供し、喫食者への普及啓発に取り組む。
- ・災害対応マニュアルの整備(非常食の備蓄、献立表の作成、食事提供に関する訓練の実施等)により、災害時においても帰宅困難者や個別的な対応に応じられるよう取り組む。

④信州の食を育む環境づくり

- ・食育推進に関する計画を見直しながら、計画的に食育活動に取り組む。



長野県食育推進計画(第4次)推進体制



様々な関係者の連携・協働による推進

県民一人ひとりが
生涯にわたり尊厳と生きがいを持ち
その人らしく健やかで幸せに暮らせる
「しあわせ健康県」
を一緒に目指しましょう。

- ACEプロジェクト専用サイト
<http://ace.nagano.jp>
- ACE公式フェイスブック
[@ace.project.nagano](https://www.facebook.com/ace.project.nagano)

