



しあわせ信州

# 長野県食育推進計画に 基づく取組について

長野県 健康増進課

## 長野県食育推進計画（第3次）

【計画期間】 平成30年度（2018年度）～令和4年度（2022年度）

【基本理念】 信州の人でつながる、人づくり・地域づくり

- 【基本分野】
- 1 若い世代への食育
  - 2 世界一の健康長寿を目指す食育
  - 3 食の循環と地域の食を意識した食育
  - 4 信州の食を育む環境づくり

### 社会情報の変化・新たな視点

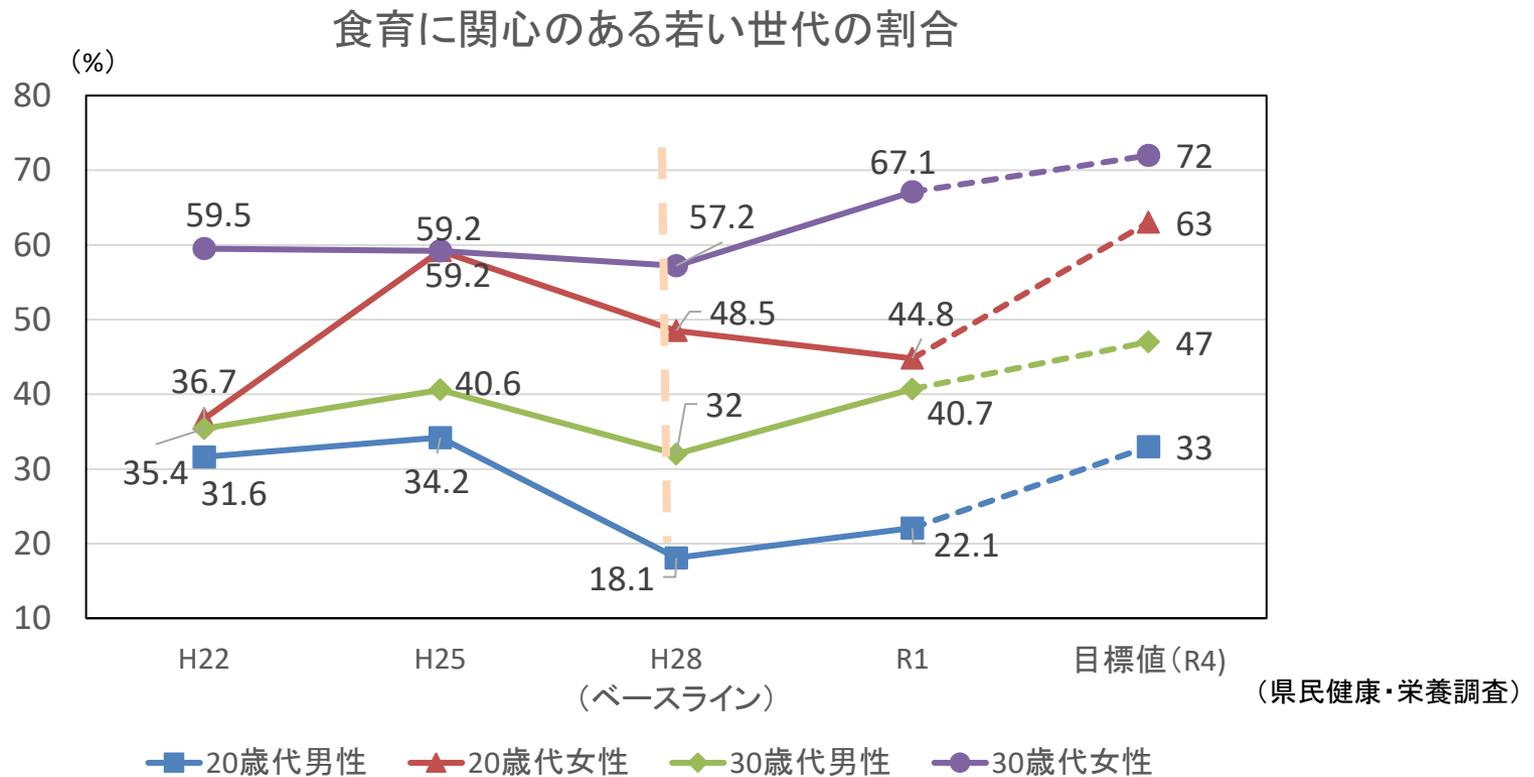
- ・核家族化、単身世帯増、高齢化の進行
- ・価値観の多様化、社会のデジタル化
- ・生活困窮者の増、物価高騰、食糧問題
- ・地域共生社会、地域内経済循環への転換
- ・コロナ禍の影響、頻発する自然災害
- ・SDGs、エシカル消費

## 長野県食育推進計画（第4次）

【計画期間】 令和5年度（2023年度）～令和9年度（2027年度）

# 1 若い世代への食育

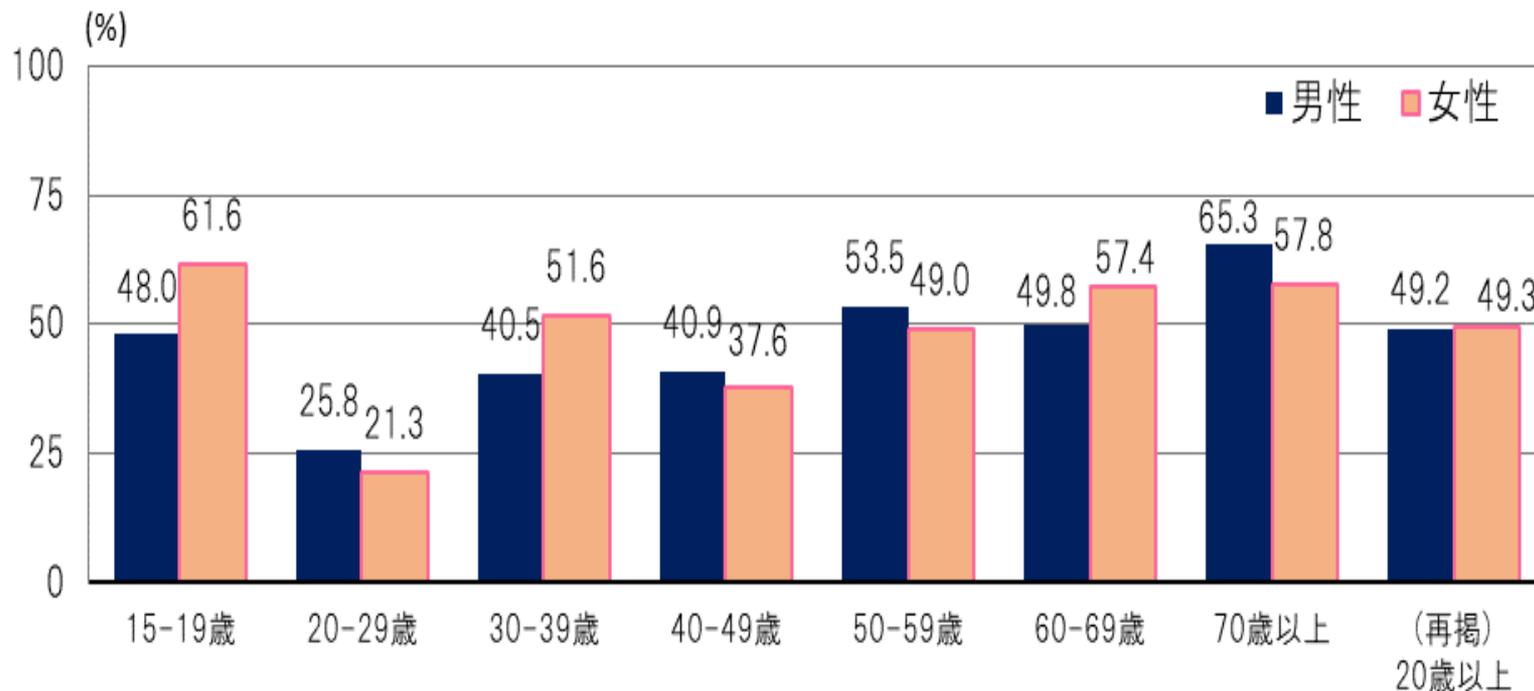
○ 20～30歳代の若者や保護者への食育の関心を高めることが必要



# 1 若い世代への食育

## ○ 高校生になると食育の機会が減少

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



長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

# 1 若い世代への食育

## 現状と課題

- 20～30歳代の若者や保護者への食育の関心を高めることが必要
- 20～30歳代の男女の朝食欠食率が高い
- 20歳代以降、朝食欠食率が増加し、バランスよく食べる人の割合が減少
- 高校生になると食育の機会が減少

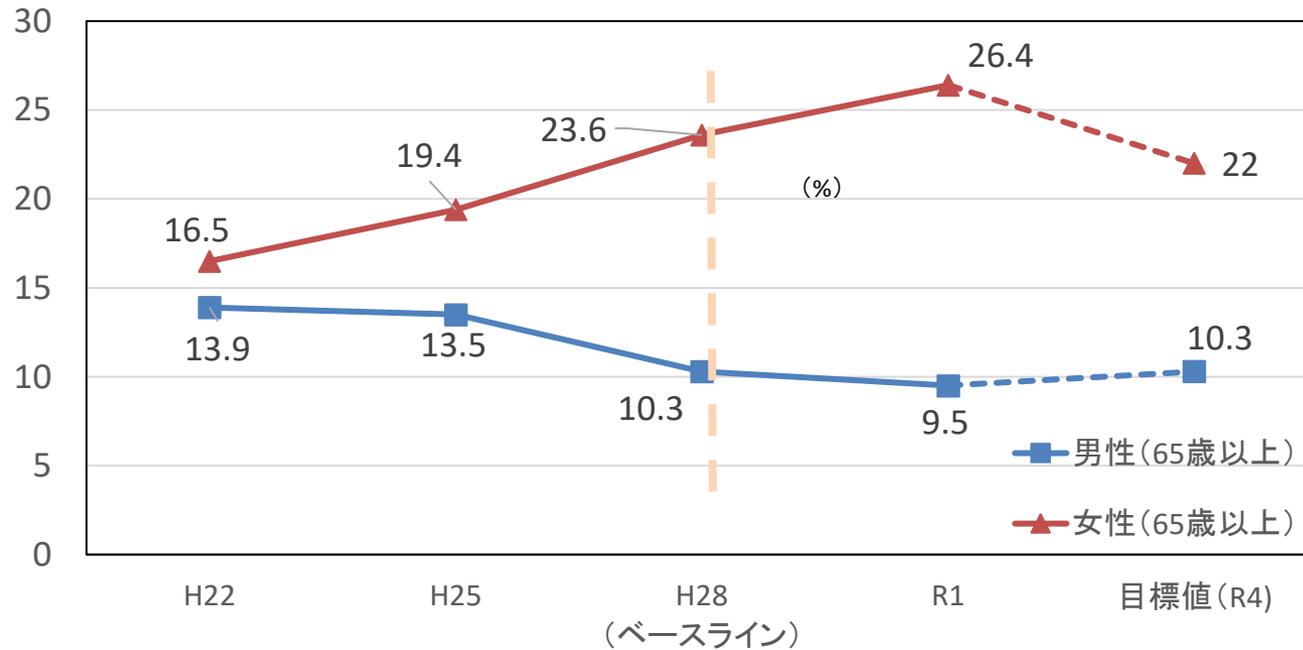
## 重点的な取組

- 若い世代へ向けた情報発信
- 保育所・学校等と家庭や地域の連携による食育の推進
- 高校生に対する継続した食育の強化

## 2 世界一の健康長寿を目指す食育

### ○ 65歳以上の女性の低栄養傾向が増加

低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合



(県民健康・栄養調査)

## 2 世界一の健康長寿を目指す食育

### 現状と課題

- 成人の男性の3人に1人は肥満、女性の10人に1人はやせ
- 県民の食塩摂取量は男性11.3g、女性9.8gであり、9割以上の方が食塩摂取過剰
- 20歳～50歳代の野菜の摂取量が少ない
- 65歳以上の女性の低栄養傾向が増加
- 何でもよく噛んで食べられる人は約8割

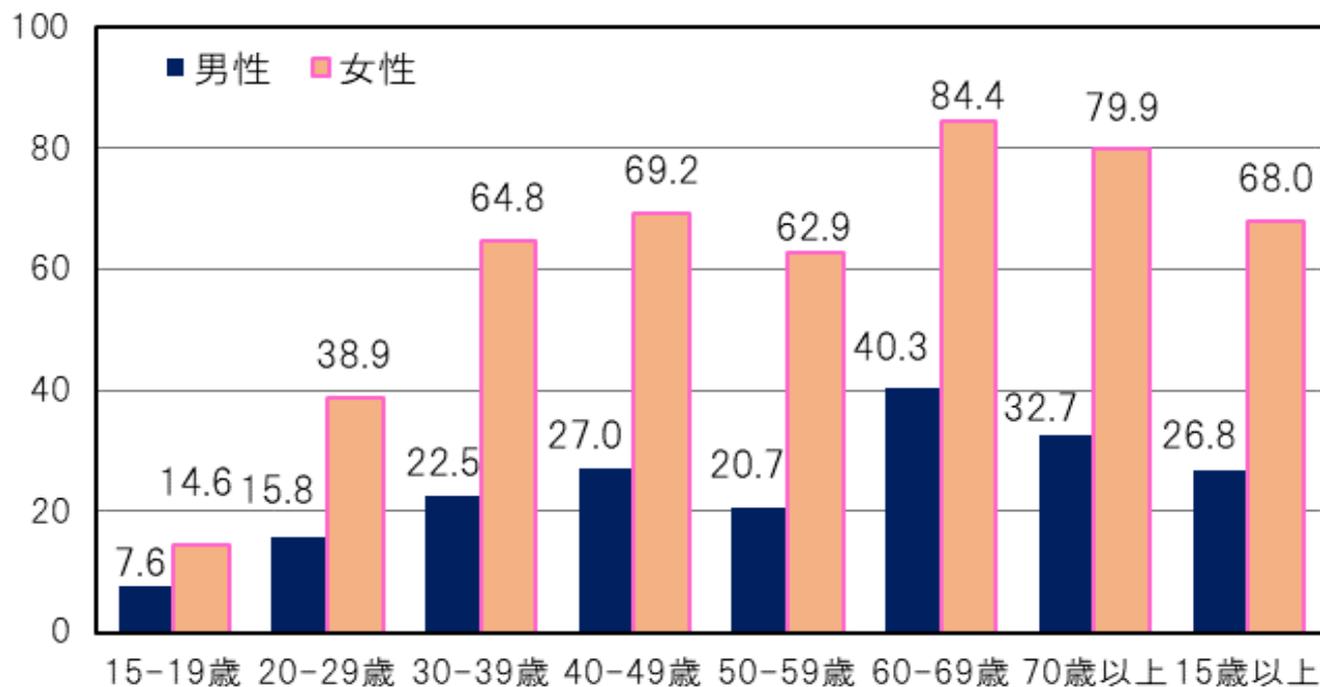
### 重点的な取組

- 働き盛り世代の食を支援
- 外食・中食における健康づくりの推進
- フレイル・オーラルフレイル対策

### 3 食の循環と地域の食を意識した食育

#### ○ 郷土食や伝統料理を1種類以上作ることができる人は特に若い世代で少ない

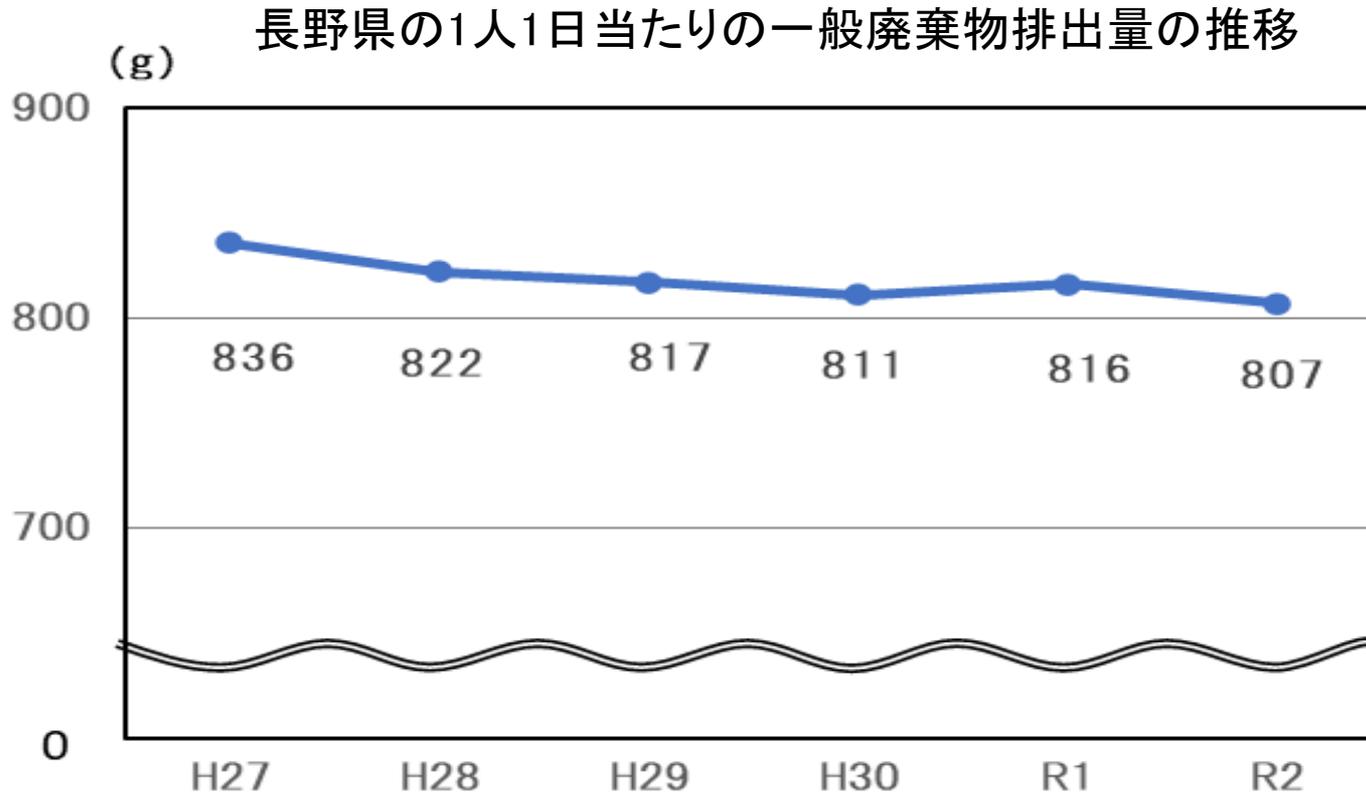
作ることができる郷土料理や伝統食が1種類以上ある人の割合  
(%)



長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

### 3 食の循環と地域の食を意識した食育

- 1人1日当たりの一般廃棄物の排出量は807gで減少傾向



環境省「一般廃棄物処理事業実態調査」

# 3 食の循環と地域の食を意識した食育

## 現状と課題

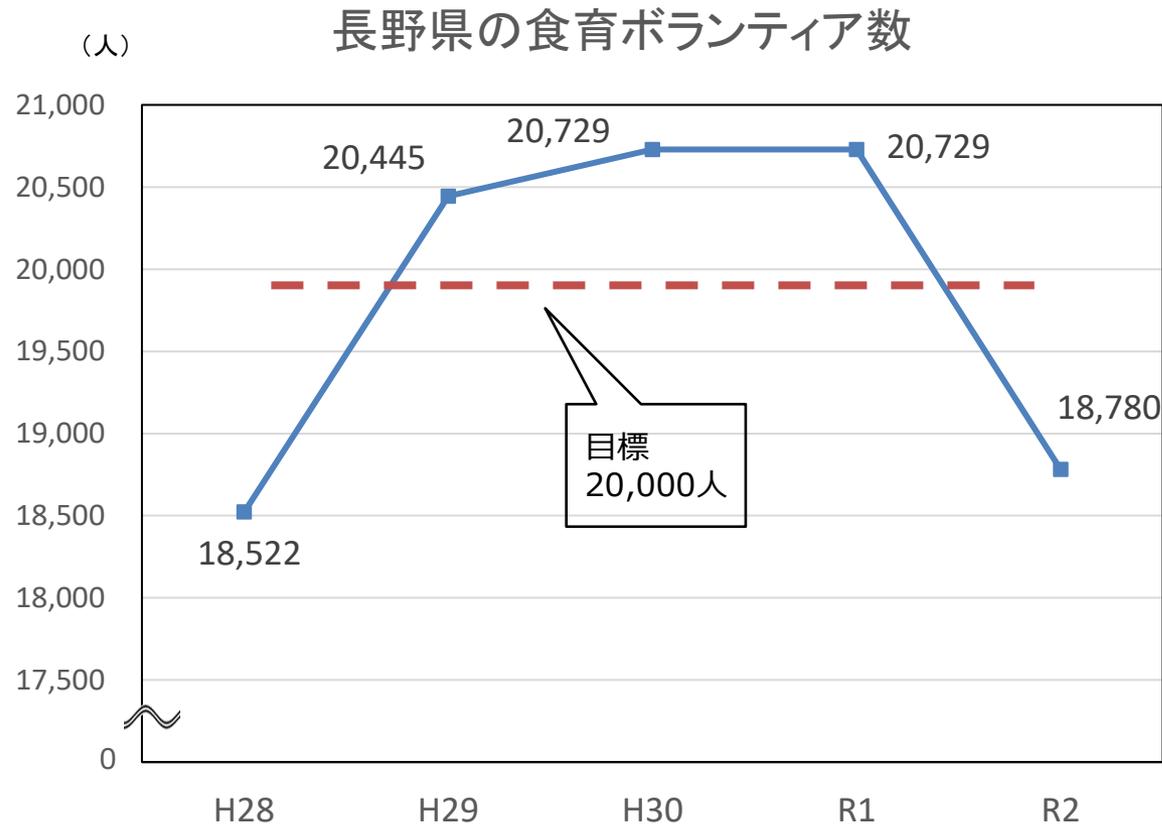
- 食べ物を残すことをもたないと思う児童生徒は約 8 割
- 郷土食や伝統料理を 1 種類以上作ることができる人は特に若い世代で少ない
- 様々な家庭環境や生活の多様化により家族での共食が難しい人が増加
- 1 人 1 日当たりの一般廃棄物の排出量は807gで減少傾向

## 重点的な取組

- 食文化の継承・“地消地産”の推進
- 地域共生の場を支援
- エシカル消費の取組

# 4 信州の食を育む環境づくり

## ○ 食育ボランティアの人数は減少傾向



(農林水産省調査)

# 4 信州の食を育む環境づくり

## 現状と課題

- 食育に関心のある県民の割合は男性約 3 割、女性約 6 割
- 食育ボランティアは減少傾向
- 地域において食にかかわる様々な人が、連携して地域全体の食育を推進する体制を整えることが必要
- 食品に関する正しい情報が必要
- 新しい生活様式、デジタル社会の到来

## 重点的な取組

- 食育についての普及・啓発
- 食育を進めるための人材育成
- 食品の安全安心の取組
- 信州の食に関する情報発信

## 推進体制

- 「信州の食を育む県民会議」における計画の推進・  
評価
- 同会議の構成団体を中心とした食育の推進
- 保健福祉事務所ごとに設置している「地域連絡会議」  
による取組の実践

# 推進体制

## 様々な関係者の理解と連携・協力による推進

