

第4章

食育の取組と指標・目標の設定

第1節 若い世代への食育

生涯にわたる食育を推進するに当たっては、基本的な生活習慣や健全な食習慣を確立し、健康な心身を育む時期である子どもへの食育が基本となります。

子どもへの食育は、これまでも行政や関係機関・団体の連携により積極的に取り組まれてきました。また、保育所、幼稚園、小・中学校においては、それぞれが食育に関する計画を立てて発達段階に応じた食育が行われています。

しかし、高校生になると食育の機会が減少すること、20歳～30歳の若い世代には、朝食欠食や野菜の摂取不足が見られるなど様々な食に関する課題があります。

特に20歳～30歳の若い世代は、親から独立し自分自身で健康管理をしていく時期であり、食生活の自己管理ができるようになることが必要です。また、将来家庭を持ち、次世代へ食育をつなぐ世代でもあります。

そこで、これまでの取組を引継ぎ、乳幼児期から保育所、幼稚園、小・中学校での食育に取り組むとともに、高校生や20歳～30歳の若い世代も自ら「学ぶ」ことを通して食育を進めることが重要です。

また、核家族、共働き世帯が増加する中で、子どもが一人で食事をする機会が多くなっているという状況が見られます。「共食」は、家族や友人などと食事を囲むことで生まれる楽しい気持ちによって、豊かな心を育むとともに、食習慣、マナー、文化などを習得する場にもなることから、家庭や学校（園）、地域など「自治の力」を活かし、あらゆる場で「共食」の機会を持つことが必要です。

県民の目指すべき姿

- 子どもの親や、20歳～30歳の若い世代が、食育に関心を持ちます。
- 家族や友人、地域などで様々な人達と一緒に楽しく食事をする機会を持ちます。
- 幼児期から、毎日朝食を食べることを始めとして、基本的な生活習慣を身に付けます。
- 小中学生や高校生及び20歳～30歳の若い世代が、自分に必要な食事を選択できるような知識を持ちます。
- 子ども達が、バランスのとれた食事を準備できるスキルを身に付けます。

県民の取組として望まれること

- 家庭では、家族揃って楽しく食事をする機会を増やします。
- 生活習慣を整え、毎日朝食を食べます。
- 主食・主菜・副菜が揃った、栄養バランスのとれた食事を実践します。
- 地産地消を進めるとともに、長野県に伝わる郷土料理を作り、子ども達に伝えます。
- 子どもの頃から、家庭での食事作りや片付けに参加します。
- 地域で行われる食に関する行事に積極的に参加し、新しい料理や、郷土食・伝統食などを知り、地域の様々な世代の方と交流します。

(1) 保育所・幼稚園・小中学校

- それぞれの学校（園）において策定した計画に基づき、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みます。
 - ・毎日の給食の時間には、給食がバランスのとれた食事の見本であることを伝えるとともに、友だちと一緒に楽しく食事をする、健康によい食事のとり方、食事環境の整備や安全・衛生、食事のマナーや感謝の心などを学ぶことができるようにします。
 - ・「食」に関わる様々な体験を通して、子ども達が食事の楽しさや、楽しく食事をするためのマナーを身に付け、地域に伝わる食文化や伝統などを理解できるよう取り組みます。
 - ・学校においては、家庭科を始めとした各教科や道徳、特別活動の時間などで、子ども達が食に関する内容を幅広く学べるように工夫します。また、子ども達が自分でバランスのよい食事を準備できるスキルを身に付けられるよう食に関する指導に取り組みます。
 - ・それぞれの学校（園）において策定した食育に関する計画を子どもの実態に合わせて定期的に見直します。
- 保育所、幼稚園や学校だけではなく、家庭や地域との連携による食育の充実を図ります。
 - ・入園や入学の機会やクラス懇談会を活用したり、講演会、給食参観、試食会を開催するなど、保護者に対して生活習慣、食事のバランスの他「共食」などの重要性を伝えます。
 - ・給食だよりや保健だより、掲示板など、様々な媒体を活用して、保育所・幼稚園・学校における食育の実践内容や食育に関する情報等を家庭や地域に発信するよう取り組みます。
 - ・保護者会やPTA、地域と連携し、親子料理教室の開催や「お弁当の日」等の調理体験を通して、子ども達の食に対する関心を高めるとともに、料理ができるスキルが身に付くよう取組を進めます。
 - ・地域の農畜産物等の生産者や食育ボランティア等と連携した食育を進めます。
- 食に関して課題を持つ子どもや保護者に対して、職員が連携して食事や健康に関する個別の相談に対応するほか、情報発信を進めます。
- 子ども達が動物や農作物を育てたり、収穫する体験（農作業体験）や地域の伝統行事に参加する機会を設け「食」への関心を引き出します。
- 「食」と「歯」の健康の関係について学び、「よく噛（か）むこと」や「歯みがき」の習慣が身に付くよう取組を進めます。

(2) 高校・大学

- 高校においては「家庭」や「保健体育」を中心とした各教科・科目等において、また保健指導、定時制課程における給食指導などを通じて、これまで蓄えてきた食に関する知識や技術をさらに充実させ、生涯を通じ健全な食生活が実践できるよう取り組みます。
- 地域の食育ボランティアや食に関する専門家の協力を得て、社会に出た時に健康に配慮した食生活が送れるようなスキルを身につけるための学習の機会を設けます。
- 高校生が、外食・中食の上手な利用方法や地域食材の活用について学び、実践できるような取組を行います。
- 大学においては、食堂などで健康に配慮したメニューが提供できるようにします。

(3) 市町村

- 妊産婦の時期から生活習慣を整え、栄養バランスのとれた食生活が実践できるよう、栄養・食生活に関する講座や相談・指導を行います。
- 乳幼児が発達段階に応じた離乳食やバランスのとれた食事を取り、規則正しい食生活ができるよう、乳幼児健診や離乳食教室等において、栄養・食生活の相談指導を行い、保護者を支援します。
- 健診や食育講座、子育てセミナー等において、子どもや青年期の食生活の大切さを子育て中の保護者等に伝えます。
- 乳幼児期～幼児期～学童期～思春期～青年期の食育が途切れることなく行われるよう、保育所や幼稚園、小中学校、食育ボランティア、企業などの関係機関が連携できるための仕組みを構築して食育を推進します。

(4) 関係機関・団体、事業所等

- 子どもや保護者を対象とした料理教室の開催等、望ましい食生活を学びながら、楽しい体験ができる機会を持つとともに、皆で一緒に食べる「共食」に取り組みます。
- 地域で展開されている「信州こどもカフェ^{*}」や「こども食堂」などにおける「共食」に取り組みます。
- 地域の農家やボランティアの協力により、子ども達が野菜作り等の農業体験ができる機会を提供します。
- 保育所や幼稚園、学校等の給食に信州農畜産物の活用が進むよう、地域の農業関係者は給食関係職員との話し合いの場に積極的に参加するとともに、お互いに協力して食材の提供に取り組みます。
- 親子が一緒に参加できるイベントや行事などを開催し、食への理解を深めます。
- 食育関係機関、団体等は、高校や事業所へ出向き、出前講座を実施します。
- 地域におけるイベントを開催して、様々な世代へ食育について働きかけます。

長野県の実践

- 栄養教諭・学校栄養職員に対して、以下のような資質向上を図る研修会を実施します。
 - ・食事摂取基準に基づいたバランスのよい学校給食が提供できるようにする。
 - ・児童生徒が学校給食を通じ、皆で食事を一緒に食べること（共食）の楽しさや美味しさを、子どもの中から実感できるようにする。
 - ・「献立表」や「給食だより」などを活用し、「食育」に関して家庭に向けた効果的な発信ができるようにする。
 - ・教科担任等が行う授業等で、専門職の立場から協力できるよう、栄養教諭・学校栄養職員としてのスキルアップを図る。
- 学校給食主任に対する研修会を開催し、学校給食における食育への理解を深めます。
- 保護者会やPTA主催研修、親子料理教室などに講師として出向きます。

※信州こどもカフェ

学習支援や食事提供を核に、悩み相談、学用品のリユース等の様々な機能を持ち、継続的に開催する子供の居場所の総称（愛称）。

- 家庭・地域とともに取り組む食育や、安心・安全な地元食材を用いた給食作り等について、保育所給食担当者等を対象とした研修会、講演会、指導を行います。
- 関係機関・団体と連携して高校生や大学生へ食の大切さを伝える機会を増やします。
- 「野菜たっぷり」等の健康に配慮したメニューや、その提供を進める飲食店等について、若年層をターゲットとした情報発信を強化します。
- 地域で開催されている「食に関する講座」や「信州こどもカフェ」など、食事の大切さを伝える場においてバランスのとれた食事について普及できるよう、食育ボランティアや栄養士等の参加を支援します。
- 関係機関・団体及び県内の大学生との交流を通して、若い世代が「食」を学び、検討する場を創出します。
- 子どもの食に関して、市町村や市町村教育委員会等の関係者と検討する機会を設けます。
- ライフステージに応じた食育が途切れることなく行われるよう、関係機関が相互に連携して食育を推進できるような仕組みづくりを支援します。

子どもが作る「弁当の日」

「弁当の日」は、子どもが自分のお弁当作りを通して「献立作成」「買い物」「調理」「片付け」の全てを自分で行う取組で、2001年に香川県の小学校の校長先生が発案し、始められました。

小学校高学年を中心に実施され、お弁当作りに当たっては、「事前に栄養のバランスが整った給食をお弁当に詰めてみたり、献立の立て方や食材の買い物の仕方から弁当の後片づけに至るまで、学校で子どもに教えてから実施する。」など十分な事前学習をした上で実施されています。

このお弁当作りを通して、子どもは、毎日食事を作ってくれる家族に感謝の気持ちを持つことができるとともに、食物の命や食物を作ってくれる生産者そして自然の恵みに対して、感謝の気持ちを感じることができます。「弁当の日」のお弁当作りのために、家族みんなで知恵を出し合ったり、お父さんも料理を始めるなど、家庭内に変化がみられた例もあります。また、食に対する関心が高まり、「家族団らん」にもつながったという成果もあります。

子どもは、そんな家族が喜ぶ姿を見て「私も家族の役に立てている」と感じ、自分の存在価値を知ることができます。また、子どもは自分の力や食の大切さに気づき、親や地域に感謝する気持ちが育まれ、大人は子どもの力を信じて「見守る」ことの大切さに気づきます。

数々の失敗を重ねながら、生きる力を身に付けることができるということで、長野県内でも多くの学校が取り組んでいます。



指標・目標の一覧

目指すべき姿

指 標	現状 (2017)	目標 (2022)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
食育に関心がある若い世代の割合 20 歳代男性 20 歳代女性 30 歳代男性 30 歳代女性	<2016> 18.1% 48.5% 32.0% 57.2%	33% 63% 47% 72%	国第 3 次食育推 進基本計画の目 標値を参考に し、現在より約 15%増を目指す	県民健康・ 栄養調査
ひとり又は子どもだけで朝食を食べ る児童・生徒の割合	<2016> (小 5) 28.1% (中 2) 39.1%	減少	健康日本 21 (第 2 次) の指標を参考	児童生徒の 食に関する 実態調査
家族や友人等 2 人以上での食事、楽 しい食事をする人の割合 (15 歳以上) 朝食 夕食	<2016> 58.4% 73.1%	現状維持	現状維持とする	県民健康・ 栄養調査
朝食を欠食する児童生徒の割合	(小 6) 3.2% (中 3) 5.0%	現状以下	第 3 次長野県教 育振興基本計画 の目標値	全国学力・ 学習状況調 査
朝食欠食率 20 歳代男性 20 歳代女性 30 歳代男性 30 歳代女性	<2016> 38.8% 17.5% 14.9% 10.5%	15% (30 歳代は増 加させない)	国第 3 次食育推 進基本計画の目 標値	県民健康・ 栄養調査
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 20 歳代男性 20 歳代女性 30 歳代男性 30 歳代女性	<2016> 38.7% 40.3% 39.8% 52.1%	55%以上	国第 3 次食育推 進基本計画の目 標値	県民健康・ 栄養調査

県民の取組

指 標	現状 (2017)	目標 (2022)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
若い世代の野菜摂取量(1人1日当 たり) 20~49 歳	<2016> 276 g	350g	健康日本 21(第 2 次)の目標値	県民健康・ 栄養調査
日ごろ塩分を控えるように心がけて いる人の割合 (20~49 歳) 男性 女性	<2016> 17.9% 31.8%	増加	現状より増加	県民健康・ 栄養調査

関係機関・団体の取組

指 標	現状 (2017)	目標 (2022)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
市町村食育推進計画の策定割合	〈2016〉 51 市町村 (66.2%)	77 市町村 (100%)	国第 3 次食育推 進基本計画の目 標値	農林水産省 調査
計画的に食育を進めている保育所の割合	〈2016〉 100%	100%	現状維持とする	こども・家庭 課調査
計画的に食育を進めている幼稚園の割合	〈2016〉 100%	100%	現状維持とする	私学・高等 教育課調査
計画的に食育を進めている小・中学校の 割合	〈2016〉 100%	100%	現状維持とする	保健厚生課 調査

県の取組

指 標	現状 (2017)	目標 (2022)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
保育所給食担当者研修会の開催数	〈2016〉 10 回	10 回	現状維持とする	こども・家 庭課調査
学校給食主任研修会	〈2016〉 実施	実施	現状維持とする	保健厚生課 調査
食に関する出前講座の回数	〈2016〉 51 回	増加	現状より増加	健康増進課 調査

第2節 世界一の健康長寿を目指す食育

共働き世帯や高齢世帯の増加などにより、生活様式が変化し、ライフスタイルも多様化しています。特に、働き盛り世代については、不適切な食習慣などによる肥満や高血圧症等の生活習慣病が増加しているとともに、外食や中食を利用する機会が増加するなど食の外部化が進んでいます。

また、高齢期には、食欲低下や心身機能の低下等により食事量が低下しがちであり、エネルギーやたんぱく質が欠乏して低栄養状態に陥りやすくなるため、自分に必要な栄養が十分摂れるよう「主食・主菜・副菜」の揃った食事を心がけること、また、自分の口腔状態や嚥下機能に合った食事をすることが重要です。

現在、長野県民の平均寿命はトップクラスを維持していますが、更なる健康長寿を目指すためには、働き盛り世代から高齢期まで、年齢や自分の体の状況にあった食事を「学び」、「実践」することが大切です。

そこで、県民一人ひとりが生活習慣病の予防と改善につながる望ましい食習慣を身に付けられるよう、県、市町村、関係機関・団体等の幅広い連携と協力による取組を実施し、世界一の健康長寿を実現する食育を推進します。

目指すべき姿

- 肥満（BMI25 以上）とやせ（BMI18.5 未満）の人が減少し、適正体重を維持する人が増加します。
- 低栄養傾向（BMI20 以下）の高齢者（概ね 65 歳以上）が減少します。
- メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる人・予備群の割合が減少します。
- 成人の糖尿病が強く疑われる人・予備群の割合が減少します。
- 成人の高血圧者・正常高値血圧の人の割合が減少します。
- 何でも嚙んで食べられる人が増加します。

県民の取組として望まれること

- 年齢や自分の身体の状態に合った適正な量や内容の食事を知り、主食・主菜・副菜が揃ったバランスのとれた食事を心がけます。
- 野菜を積極的に摂取し、果物を食べていない人については、適量を摂取するようにします。
- 高齢者(概ね 65 歳以上)については、低栄養の予防を意識し適量の主菜（卵類・肉類・魚介類・大豆・大豆製品）を摂ることを心がけます。
- 食品を購入する際には栄養成分表示を活用し、外食や中食をする際には、健康に配慮したメニューを選択します。
- 薄味を心がける、調味料の量に気を付けるなどにより、減塩を実践します。
- 歯や口腔の健康づくりに関する正しい知識を習得します。

関係機関・団体の取組として望まれること

(1) 市町村

- 特定健診・保健指導等の実施により、県民の食生活の改善を図ります。
- 生活習慣病予防のための健康教室や健康相談などを実施します。
- 高齢者の低栄養対策について、食育ボランティア等の関係者と連携しながら周知・啓発を図ります。
- 介護予防のための介護予防教室を開催します。
- 歯科口腔保健に関する普及啓発や健康教育を実施します。
- 介護予防事業や、デイサービス事業で、低栄養リスク者の把握等を進め、食事支援の介入ができる体制を整えます。
- 地域における健康づくりのイベント等において食育の普及啓発を進めます。

(2) 関係機関・団体

- 食に関する情報の提供や相談を行うため、地域で栄養相談会を実施します。
- 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支援します。
- 県民が気軽に血圧や体重を計測できるような機会を増やすとともに、健診の機会を活用して県民に血圧コントロールのための食事の重要性を伝えます。
- 歯科口腔保健に関する普及啓発や健康教育を充実します。
- 事業所の給食施設等において、利用者に対し、減塩につながる具体的な調理方法、野菜の適切な摂取量、手軽な野菜料理レシピなどの情報を発信します。
- 高齢者のフレイル^{※1}対策について、栄養管理の観点から周知・啓発を図るとともに、オーラルフレイル対策に取り組みます。

(3) 飲食店・食品関連事業者

- 「野菜たっぷり」や「減塩」、「適量の選択（小盛りの選択等）」など健康に配慮したメニューを提供します。
- 加工食品に含まれる食塩の量をできるだけ減らすよう取り組みます。

長野県の取組

- 市町村や関係機関・団体等と連携し、「信州ACE（エース）プロジェクト^{※2}」に取り組みます。
 - ・地域の健康課題を「見える化」し、県民や地域のボランティアの研修等の場において「学び」の機会を創出します。
 - ・市町村、企業、団体等と県民の健康課題を共有し、それぞれの「自治力」をつなげ共創する体制を進めます。
 - ・働き盛り世代、若者、高齢者、企業など対象者（ターゲット）を明確にして、「学び」の実践につなげます。

※1フレイル（虚弱）

加齢とともに、心身の活動（例えば、筋力や認知機能など）が低下し、生活障がい、要介護状態、死亡などの危険性が高くなった状態。

※2信州ACE（エース）プロジェクト

しあわせな暮らしの基礎となる県民一人ひとりの健康を更に増進するため、長野県の健康課題である脳卒中などを予防を目的に生活習慣の改善に取り組む「県民運動」。Aは「Action（体を動かす）」、Cは「Check（健診を受ける）」、Eは「Eat（健康に食べる）」を表す。

- 県民が栄養成分表示等を活用できるよう、普及啓発を進めます。
- 県民が健康に配慮した食事を選択できる環境を整えるため、「野菜たっぷり」や「減塩」、「主食の適量の選択（小盛りの対応等）」等の健康に配慮したメニューの提供をする飲食店等を登録し、県民に情報提供します。
- 飲食店・スーパー・コンビニエンスストア等に対して、健康に配慮したメニュー（弁当）の提供ができるよう相談・支援を行います。
- 事業所給食において、健康に配慮したメニューが提供できるよう支援します。
- 食に関する情報の提供・共有を行うため、市町村管理栄養士や給食施設等の従事者及び企業や関係機関・団体等を対象に会議や研修会を開催します。
- 特定給食施設等において適切な栄養管理を行えるよう研修会や巡回指導を実施します。
- 関係機関・団体と連携して企業に対し、従業員の健康づくりのための食生活についての講座を開催します。
- 関係機関と連携して、高齢者の低栄養について周知・啓発し、フレイルの予防に努めます。
- フレイル予防に関する専門職の理解を深めるために、「長野県版フレイル予防人材育成研修プログラム」を開発・普及します。
- 保健事業に係る関係者への研修により、高齢期における低栄養予防の取組みを推進します。
- 配食事業者及び市町村と連携を図り、高齢者等に対して健康に配慮した食事の提供ができるよう情報提供や意見交換、研修等を開催します。
- 歯科口腔保健について、関係機関と連携し、正しい知識の普及啓発等に努めます。
- 経口摂取を維持し低栄養状態に陥ることがないように、オーラルフレイルについて、フレイル対策と連動し、多職種を参集した研修の実施等により普及啓発を図ります。

外食や中食でもお店の魅力アップ

外食や中食において「健康な食事」を選択できるように、長野県では飲食店や食品関連事業者と連携し、「野菜たっぷり・塩分控えめ」の健康応援メニューの提供を推進しています。

《信州食育発信 3つの星レストラン》

以下の3つの項目すべてに取り組んでいる飲食店を登録

☆ 健康に配慮したメニューの提供（1種類以上）

- ・主食、主菜、副菜が揃っている。
- ・エネルギー500kcal～700kcal
- ・野菜を140g以上使用
- ・食塩相当量4g未満
- ・栄養成分を表示



3つの星レストラン登録店プレート

☆ 長野県産食材の利用や長野県の食文化継承の取組を実施

☆ 「食べ残しを減らそう協力店」としての取組を実施

例) 小盛りや HALFメニューの導入など



健康づくり応援弁当シール

《健康づくり応援弁当》（信州ACE弁当）

以下の2つの基準を満たした弁当を登録

○ 健康に配慮した内容

- ・主食、主菜、副菜が揃っている。
- ・エネルギー500kcal～700kcal
- ・野菜を140g以上使用
- ・食塩相当量3g未満
- ・栄養成分を表示

○ 長野県産食材の利用

指標・目標の一覧

目指すべき姿

指 標	現状 (2017)	目標 (2022)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
肥満者 (BMI25 以上) の割合 20～69 歳男性 40～69 歳女性	<2016> 35.2% 19.6%	28% 19%	健康日本 21 (第 2 次) の指標を参考	県民健康・栄養調査
やせ (BMI18.5 未満) の割合 20～39 歳女性	<2016> 14.3%	減少	健康日本 21 (第 2 次) の指標を参考	県民健康・栄養調査
低栄養傾向(BMI20 以下)の高齢者の割合 65 歳以上男性 65 歳以上女性	<2016> 10.3% 23.6%	現状維持 22%	健康日本 21 (第 2 次) の指標の目標値を参考	県民健康・栄養調査
メタボリックシンドロームが強く疑われる者・予備群の割合(40～74 歳) 男性 女性	<2016> 49.6% 15.1%	40% 10%	健康日本 21 (第 2 次) の指標を参考に 2010 年度 (前計画のベースライン) と比べて 25%の減少	県民健康・栄養調査
糖尿病が強く疑われる者・予備群の割合 (40～74 歳) 男性 女性	<2016> 26.7% 20.6%	26% 20%	健康日本 21 (第 2 次) の指標を参考に増加を抑制	県民健康・栄養調査
高血圧者・正常高値血圧の者の割合(40～74 歳) 男性 女性	<2016> 68.1% 49.6%	55% 35%	健康日本 21 (第 2 次) の指標を参考に 2010 年度 (前計画のベースライン) と比べて 25%の減少	県民健康・栄養調査
何でも噛んで食べることができる人の割合	<2016> 79.7%	79.7%以上	現状より増加	県民歯科保健実態調査

県民の取組

指 標	現状 (2017)	目標 (2022)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
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人の割合 (20 歳以上)	<2016> 49.8%	80%	健康日本 21 (第 2 次) の目標値	県民健康・栄養調査
成人 1 人 1 日当たりの野菜摂取量	<2016> 304 g	350 g	健康日本 21 (第 2 次) の目標値	県民健康・栄養調査
果物摂取量が 100g 未満の人の割合 男性 女性	<2016> 66.1% 49.6%	30%	健康日本 21 (第 2 次) の目標値	県民健康・栄養調査
食品購入時等に栄養成分表示を活用している人の割合 15 歳以上	<2016> 42.0%	60%	食品への栄養成分表示の義務化を踏まえ設定	県民健康・栄養調査
成人 1 人 1 日当たりの食塩摂取量	<2016> 10.3 g	8 g	健康日本 21 (第 2 次) の目標値	県民健康・栄養調査
日頃よく噛むことを意識している人の割合	<2016> 58.4%	58.4%以上	現状より増加	県民歯科保健実態調査

関係機関・団体の取組

指 標	現状 (2017)	目標 (2022)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
特定保健指導実施率	〈2014〉 27.6%	45%	健康日本 21 (第 2 次) の目標値	厚生労働省調査 (特定健診・特定保健指導の実施状況)
利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価、改善を実施している特定給食施設の割合	〈2016〉 65.5%	80%	健康日本 21 (第 2 次) の目標値	特定給食施設栄養管理報告書
食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む飲食店の増加	〈2016〉 869 店舗	1,000 店舗	現在の増加割合を参考	県・長野市調査

県の取組

指 標	現状 (2017)	目標 (2022)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
健康づくりメニューの提供飲食店増加のための研修会の開催	〈2016〉 実施	実施	現状維持とする	健康増進課調査
市町村管理栄養士等への研修会の開催	〈2016〉 10 保健福祉事務所 72 回 (954 人)	現状維持	現状維持とする	健康増進課調査
特定給食施設等への研修会の開催 特定給食施設等への巡回指導回数	〈2016〉 38 回 (2,316 人) 543 件	現状維持	現状維持とする	健康増進課調査
特定健康診査・特定保健指導に関する研修会の開催	〈2016〉 10 保健福祉事務所 34 回	現状維持	現状維持とする	健康増進課調査

第3節 食の循環と地域の食を意識した食育

本県は、豊かな自然環境に恵まれ、地域ごとに多様な農畜産物が生産されています。そして、地域の人々の創意工夫により作り上げられてきたその土地ならではの食べ方や、郷土食などの食文化が継承されてきました。

「食」は私たちの命の源であり、その「食」に対する感謝の念を深めるためには、身の回りの自然や社会環境との関わりの中で、食料の生産から消費されるまでの「食」の循環を意識し、生産者を始めとした多くの関係者により「食」が支えられていることを理解することが重要です。

しかし、県民が農作業など食料生産の場面に直接触れる機会が減り、「食べる」という行為が動植物の命を受け継ぐことであること、そして生産者を始めとして多くの人々の苦労や努力によって支えられていること、食料生産は限られた土地や自然の恩恵の上に成り立っていることを実感しにくくなっています。また、食事の外部化等が進み、家庭や地域において受け継がれてきた郷土食や伝統食等を作る機会が少なくなり、地域の特色ある食文化がなくなることも危惧されています。

また、私たちの食生活は、食品の安全という基盤の上に成り立っていることを理解するとともに、食品の安全や必要な情報に関する正しい知識も必要です。

県民の「食」に対する感謝の心や、地域において長年培われてきた食文化を継承していくためには、地産地消など様々な体験活動を通じて食を「学び」、生産から消費、廃棄に至るまでの一連の「食」の循環を意識した長野県版エシカル消費[※]を実践することにより、社会や地域で食育を推進する必要があります。

県民の目指すべき姿

- 地域の農畜産物や食文化に関心を持ち、信州農畜産物の利用などによる郷土への理解を深めます。
- 食に関する感謝の気持ちを持ちます。
- 食品ロスの削減に取り組めます。
- 食品に関する信頼できる情報に基づき、適切な判断をし、健全な食生活を行うことのできる知識を持ちます。

県民の取組として望まれること

- 信州で生産される農畜産物を積極的に購入するよう努めます。
- 地域で行われる食に関する行事に積極的に参加し、食べ物の収穫や、地域の食材を使用した料理や郷土食・伝統食を作り、地域の方と一緒に食べるなどの体験をする機会を持ちます。
- 食生活は、自然の恩恵や食べ物の命の上に成り立つこと、生産者を始めとした多くの人々の苦労や努力によって支えられていることを理解します。
- 買い過ぎ、作り過ぎ、頼み過ぎをなくすなど、限りある資源を大切にするため、資源の循環に配慮し、食品ロスの削減に努めます。
- 食品の安全性に関する正しい情報を得られるような場に参加します。
- 食品の表示を見て、自分が求める食品を適切に選ぶようにします。

※長野県版エシカル消費

持続可能な社会の実現のため、人・社会・環境・地域などに配慮した消費行動を指す「エシカル消費」に、健康長寿県である本県独自に「健康」もその内容として加え、強調したものを。

関係機関・団体の取組として望まれること

- マーケットニーズに対応した地場産物の生産に取り組みます。
- 自然豊かな環境で生産された、安全で良質な信州農畜産物の積極的な生産・販売・活用に取り組みます。
- 旅館・ホテル・飲食店の他、学校給食等において、信州農畜産物を用いたメニューの考案・活用に努めます。
- 学校給食や保育所給食等の集団給食において、郷土食や伝統食を提供し、地域の食や文化、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します。
- 子ども達に農産物の生産から収穫、加工、調理、販売までの一連の作業を体験できる農業体験の場の拡大を推進します。
- 食への関心を高め、農業・農村の役割、地域の食文化、命と健康の尊さなど食に対する感謝の心を深めるために、食農教育の充実に努めます。
- 食生活改善推進員や農村女性団体、調理師会等において、郷土食や伝統食、信州農畜産物を活用した料理体験教室等を開催し、食文化の伝承に努めます。
- 県民を対象に「信州の食と農のセミナー」として、農業体験や加工、郷土料理等の講習会を開催することにより、地域農畜産物の積極的な活用や、食や農に関する理解を深める環境づくりを進めます。
- 小売業者においては、少量パックで販売する等食品ロスをなるべく出さない方法で食品を提供するよう努めます。また、外食産業においては、宴会やパーティー等で消費者に合った量を提供する等、食べ残しが出ない取組に努めます。また、食に関する情報の提供を進めます。
- 食品関連事業者においては、食品への適正表示の遵守と正しい情報提供に努めます。併せて、HACCP^{*1}の導入を推進するとともに、自主的な衛生管理について消費者の理解を深めるための普及啓発に努めます。

長野県の取組

《食文化の継承と食の“地消地産”^{*2}の推進》

- 郷土食や行事食を取り入れた学校給食の献立作成等について研修を実施するとともに、学校給食に地域の農畜産物を活用できるよう地消地産に取り組むための仕組みづくりにつながる情報を提供します。
- 児童・生徒の年間を通じた農業体験や農作業の楽しさを学ぶ学習活動を推進します。
- 学校と地域の生産者及び食育に取り組むグループとの連携による、学校給食での信州農畜産物の積極的活用、生産者との交流や郷土料理と食文化に触れる体験などの取組を支援します。
- 食農教育、食文化の伝承等に関する講座を開催します。
- 信州の伝統野菜の認定や調理への活用など、食文化の継承のための活動を支援します。

※1 HACCP

食品の製造過程で衛生管理を行う上での重要なチェックポイントを定め、このチェックポイントを確認することにより、最終製品の安全性を保障するシステム

※2 食の“地消地産”

地産地消の考え方に加えて、地域で消費するモノやサービスを、できるだけ地域で生産しようという考え方にに基づき、県内で消費する農畜産物について、県外産から信州産へ置き換えを推進する取組

- 県内の宿泊施設、飲食事業者で使われる食材を県外産から信州産へ「置き換える」食の“地消地産”を推進するため地域食材の情報提供や生産者の交流を図ります。
- 地域食材の持つストーリーや生産者の情報、各地域に伝わる物語、産地で伝承されている食べ方などの情報を発信し、地域食材への理解を深め、地域の食文化の継承活動を推進します。
- 「おいしい信州ふード」の枠組みを再編・拡充し、信州農畜産物や郷土食・伝統食としての料理・加工食品の魅力を情報発信する県民運動を進めます。
- 「おいしい信州ふード」公使・名人と連携し、児童・生徒の調理実習体験など学校における地消地産を始めとする食育の推進を図ります。
- 調理師会、栄養士会等と連携協力し、調理師専門学校学生、学校や地域で活動する栄養士、若手シェフなどを対象とした講習会を開催し、郷土食を現代的にアレンジするなどの工夫により、地域食材活用についての理解を深めます。
- 農村女性団体等による、地域の特色ある農産物を活用した伝統的な食文化の継承や新たなメニュー開発などの取組を支援します。
- 県内の主要な農産物直売所間における相互の農畜産物の販売や情報提供など、流通ネットワークを構築することにより、多種多様な農産物を求める消費者ニーズに応えます。
- 学校給食や飲食店、旅館等において、信州農畜産物の利用が促進されるよう支援します。
- 「おいしい信州ふード」SHOP 登録の推進と、各店舗の創意工夫によるメニュー提供の取組の情報を、広く県民に発信します。
- 信州農畜産物の活用や、郷土食・伝統食を作る等の食育活動が行えるよう女性農業者や食育ボランティア等との情報交換及び研修等の機会を設けます。

《食の循環への理解促進》

- 農業、歴史、世界の動きと日常の食とを結びつけ、広い視野に立って食の大切さを考える学習を支援します。
- 家庭科や社会科を始めとした各教科や特別活動の時間などで、食の循環や、食文化、地域の伝統食材や郷土食・伝統食に関して児童・生徒の理解が進むよう取り組みます。
- 「消費者大学」や出前講座等において、関係部局と連携しながら、「人」「健康」「地域」「社会」「環境」などに配慮した経済活動である長野県版エシカル消費の啓発を進めます。
- 地域内の農業者、加工業者が参画した地域内経済循環の仕組みづくりの検証を通して地消地産を進めます。

《食品ロス削減への取組》

- 「食べ残しを減らそう県民運動～e-プロジェクト～」協力店の登録を推進します。
- 宴会の初めの30分間と最後の10分間に自分の席で料理を食べて、食べ残しをしないよう呼びかける「残さず食べよう！30・10（さんまる・いちまる）運動」を全県で推進します。
- 外食産業における小盛りメニューの提供等、消費者にあった食事量の提供などによる食べ残しを減らすための取組を推進し、食品ロスの削減に向けた意識の向上を図ります。
- 児童生徒が好き嫌いを克服し「残すのはもったいない」と思うような学校給食が提供できるよう、栄養教諭・学校栄養職員及び学校給食主任の資質向上を図るため研修を実施します。

《食品の安全に係る取組》

- 長野県食品衛生監視指導計画に基づき以下の取組を実施します。
 - ・ 食品関係施設の監視指導と県内に流通する食品等の検査
 - ・ HACCP による衛生管理の導入支援と普及啓発
 - ・ 食品の安全性に関する関係者の相互理解の推進と県民への情報提供
- 食中毒等の健康被害や違反食品の発生状況を分析し、監視指導を行い、再発防止を図ります。
- 食品表示法等食品表示関係法令の普及・啓発に努め、適正な表示を徹底します。

食の安心を消費者へ「食の安心・安全・五つ星事業」

食品衛生協会の会員である食品等事業者が、安心で安全な食品を消費者に提供するために日々行っている食品衛生対策5項目※（食品衛生管理項目）についての実施状況等を、プレートで店頭に掲示し、消費者が食事をしたり、食品を購入する際の店を選ぶ目安となるよう実施している事業です。

- ☆ 従事者の健康管理実施店
- ☆ 食品衛生講習会受講店
- ☆ 衛生害虫等の駆除対策実施店
- ☆ 食品衛生管理記録実施店
- ☆ 食品賠償責任保険加入店

※食品衛生対策5項目



(公益社団法人日本食品衛生協会リーフレットより)

食への感謝と作法を伝える「箱膳」

箱膳は、かつて家族一人ひとりが持っていた箱です。

昭和30年頃の農家の子ども達は、小学校に入学する年になると「一人前」のしるしとして、自分の箱膳をもらえました。その中にはお茶碗、汁椀、箸などが入っており、ふたを裏返して御膳にしていました。

箱膳の料理は、地元の旬のものを使い、ご飯と味噌汁、おかずは三品と漬物を組み合わせ、一汁三菜を基本とした和食の形をしています。また、食事の最後には、茶碗にお茶やお湯を入れ、漬物できれいにしてから片付けるなど、食器を洗う水を大切にするという環境への配慮もあります。現在は食育活動で、食への感謝と作法を伝える方法の一つとして活用されています。

平成26年(2014年)に長野市で開催された「食育推進全国大会」では、長野県の食育の取組の一つとして全国へ箱膳体験の発信をしました。その後、県内各地で箱膳を活用した食育推進グループができ、学校や公民館など様々な場所で箱膳を通した食育推進活動を行っています。



指標・目標の一覧

目指すべき姿

指 標	現状 (2017)	目標 (2022)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
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)	<2016> 47.5%	増加	現状より増加	県民健康・栄養調査
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	<2016> 小5 80.2% 中2 78.5%	増加	現状より増加	児童生徒の食に関する実態調査

県民の取組

指 標	現状 (2017)	目標 (2022)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
1人1日当たりの一般廃棄物排出量	<2015> 836g/人・日	<2020> 795g/人・日	現在の排出量の減少傾向と施策の効果を参考	環境省：一般廃棄物処理事業実態調査

関係機関・団体の取組

指 標	現状 (2017)	目標 (2022)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む飲食店の増加(県産農産物利用の飲食店、弁当)(再掲)	<2016> 869店舗	1,000店舗	現在の増加割合を参考	県・長野市調査
「おいしい信州ふーど」SHOP登録数	<2016> 1,298店	1,600店	長野県食と農業農村振興計画の目標値	農産物マーケティング室調査
売上高1億円以上の農産物直売所数及び売上総額	<2016> 52施設 151億円	60施設 200億円	長野県食と農業農村振興計画の目標値	農産物マーケティング室調査
学校給食における県産食材の利用割合	<2016> 45.7%	48%	長野県食と農業農村振興計画の目標値	農産物マーケティング室調査
「食べ残しを減らそう県民運動～e-プロジェクト～」協力店登録数	<2016> 617店舗	1000店舗	第4次長野県環境基本計画の指標	資源循環推進課調査

県の取組

指 標	現状 (2017)	目標 (2022)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
地産地消シンポジウムの開催	1回/年	1回/年	現状維持	農産物マーケティング室調査
信州の味コンクールの開催	1回/年	1回/年	現状維持	農村振興課調査
学校給食主任研修会	<2016> 実施	実施	現状維持とする	保健厚生課調査

指 標	現状 (2017)	目標 (2022)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
消費者大学・出前講座等の年間受講者	—	20,000 人	第2次長野県消費生活基本計画の目標値	くらし安全・消費生活課調査
長野県食品衛生監視指導計画に基づく食品事業所への立入検査等の実施	〈2016〉 実施	実施	現状維持	食品・生活衛生課調査

第4節 信州の食を育む環境づくり

県民が生涯にわたって健全な食生活を営み、豊かな人間性を育むためには、県民一人ひとりが食育に関心を持つとともに、様々な機会を通じて食育を実践できる環境を整えることが必要です。

長野県では、これまで行政や関係機関、食育ボランティア等が様々な活動を展開してきていますが、食育に関心がある県民（15歳以上）の割合は約5割とまだ不十分な状況です。

これらの状況を改善するためには、県や市町村が中心となり、関係機関・団体等との連携を強化し、子どもから高齢者まで途切れることなく食育が進むような体制づくりを進めるとともに、食育ボランティア活動が活発に行われてきたという本県の特長である「自治の力」を活かした活動を展開する必要があります。

県民の目指すべき姿

- 県民が食育に関心を持っています。
- 食育ボランティアの活動に参加する県民が増加します。
- 生産から消費に至るまでの食に関する様々な実践活動・体験等の場に参加する県民が増えます。
- 子どもから成人、高齢者に至るまで、生涯にわたって、各ライフステージに応じた食育に取り組んでいます。

県民自らの取組として望まれること

- 食に関する行事やイベントなどに積極的に参加します。
- 食育ボランティアに参加します。
- 食に関する体験実践活動に参加します。

関係機関・団体の取組として望まれること

(1) 全機関・団体

- 行政・関係機関が連携して食育活動を展開します。
- 「食育月間」(6月)、「健康増進普及月間」(9月)、「食育の日」(毎月19日)、家庭の日(毎月第3日曜日)、栄養の日(8月4日)等に合わせた普及啓発を行います。また、報道機関の協力を得て、食育関係のイベントや研修会等をPRします。

(2) 市町村

- 計画的かつ総合的に食育を推進するため、市町村の実情に応じた食育推進計画を策定します。

- 地域における食育を進める上での課題等を共有し、連携を深めるための協議・検討の場を設けます。
- 食生活改善推進員等の食育ボランティアの養成及び育成を行います。
- 市町村が把握する食育ボランティアの情報を保育所・幼稚園・学校等へ提供するなど関係者が連携・協力できよう支援します。
- 食育に関わる団体や関係機関、食育ボランティアと連携した食育活動を行います。
- 食育ボランティアによる地域での食育活動を支援します。

(3) 保育所・幼稚園・学校等

- 食育推進に関する計画を見直ししながら、計画的に食育活動に取り組みます。
- 関係機関や地域の農業関係者等と連携した食育活動に取り組みます。
- 食に関する体験活動を実施します。

(4) 関係機関・団体・NPO等

- それぞれの団体の特長を生かした活動により、学校や市町村等と連携して食育を推進します。
- 関係機関・団体相互の情報交換、連携・協力した普及啓発を行います。
- 県内の養成施設において、食育の専門知識をもった管理栄養士・栄養士・専門調理師[※]・調理師等食育指導者となる人材を養成します。
- それぞれの関係機関や団体が行っている食育の成果を発表したり、意見交換の場を設けることにより、効果的な事例を共有し、食育の取り組みを発展させます。
- 子どもから高齢者までが集う地域住民の交流の場を設け、県民の食育活動への理解を深めます。

長野県の取組

- 県の関係部局が連携し、食育推進施策を展開します。
- 食育に関する効果的な取組を共有するため、「信州の食を育む県民会議」等において関係機関・団体等と県民の食育推進について検討します。
- 「信州の食を育む県民大会」及び10圏域ごとに「食育地域フォーラム」を開催し、県民の食育に関する様々なテーマについて県民へPRします。
- 10圏域ごとに地域における食育推進のための課題等の共有、連携を行うための「地域食育連絡会議」を開催します。
- 市町村や学校等（保育所、幼稚園、学校）における食育推進計画の策定を支援します。
- 市町村及び関係機関・団体が協働した食育活動が広がるよう支援します。
- 市町村や旅館・ホテル、飲食店等の関係者と連携し、「おいしい信州ふード」SHOPを情報発信拠点として信州の食の魅力を発信する環境づくりに取り組みます。
- 飲食店や宿泊施設等と協力・連携し、総合的に食育に取り組む「信州食育発信3つの星レストラン」を増やし、食育の情報を県民に発信します。
- 食生活改善推進員の養成講座の開催を支援します。

※専門調理師

調理師の資格を持ち、一定の実務経験を経た者で、調理師法の第8条の3に基づいて実施される調理技術審査に合格した者。

- 長野県農村生活マイスターを認定し、活動の一環として食育活動を積極的に推進します。
- 食生活改善推進員等の食育ボランティアの資質向上のための研修等を開催します。
- 県内で行われている関係機関・団体等の活動等の情報収集を進め、県民に向けて、その情報を発信します。
- 食育ボランティアや食に関する様々な資格を持ち、食育活動を実施している方々に対し、食育に関する情報を提供するなど活動を支援します。
- 食育ボランティアの活動状況を把握し、その情報を保育所や幼稚園、学校、市町村等に提供します。
- 食育に関わる専門職の研修会を開催するなど活動を支援します。
- 食育推進に関する施策の企画立案や効果的な広報活動を検討する基礎資料とするため、県民健康・栄養調査等を実施し、県民の食育に関する意識や実態を把握します。

指標・目標の一覧

目指すべき姿

指 標	現状 (2017)	目標 (2022)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
食育に関心がある人の割合 (15歳以上)	〈2016〉 48.0%	60%	県食育推進計画 (第2次)の目標 値を継続	県民健康・ 栄養調査
食育ボランティア数	〈2015〉 18,522人	20,000人	年間250人程度 の増加を目指す	農林水産省 調査
市町村食育推進計画の策定割合(再掲)	〈2016〉 51市町村 (66.2%)	100%	国第3次食育推 進基本計画の目 標値	農林水産省 調査

県民の取組

指 標	現状 (2017)	目標 (2022)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
圏域ごとの食育地域フォーラム の開催回数・参加人数	〈2016〉 10圏域各1回 1,312人	現状維持	現状維持とする	健康増進課 調査

関係機関・団体の取組

指 標	現状 (2017)	目標 (2022)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
計画的に食育を進めている保育所 の割合(再掲)	〈2016〉 100%	100%	現状維持とする	こども・家 庭課調査
計画的に食育を進めている幼稚園 の割合(再掲)	〈2016〉 100%	100%	現状維持とする	私学・高等 教育課調査
計画的に食育を進めている小・中学 校の割合(再掲)	〈2016〉 100%	100%	現状維持とする	保健厚生課 調査
食生活改善推進協議会の設置市町 村数	58市町村	現状維持	現状維持とする	健康増進課 調査

県の取組

指 標	現状 (2017)	目標 (2022)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
信州の食を育む県民会議の開催	〈2016〉 年 1 回	年 1 回	現状維持とする	健康増進課 調査
信州の食を育む県民大会の開催	〈2016〉 年 1 回	年 1 回	現状維持とする	健康増進課 調査
圏域ごとの地域食育連絡会議の開催	〈2016〉 2 回 /圏域	2 回 /圏域	現状維持とする	健康増進課 調査
圏域ごとの食育地域フォーラム の開催(再掲)	〈2016〉 10 回 /圏域 1,312 人	10 回 /圏域	現状維持とする	健康増進課 調査
食生活改善推進員研修会(リーダー 研修会)養成講座	〈2016〉 保健福祉事務所 各 1 コース 8 講座	現状維持	現状維持とする	健康増進課 調査
農村生活マイスター認定に係る事 前講座の開催	年 5 回 20 人	年 5 回 20 人	現状維持とする	農村振興課 調査
市町村管理栄養士等への研修会の 開催	〈2016〉 10 保健福祉事務所 72 回 954 人	現状維持	現状維持とする	健康増進課 調査
特定給食施設等への研修会の開催	〈2016〉 10 保健福祉事務所 38 回 2,316 人	現状維持	現状維持とする	健康増進課 調査
特定給食施設等への巡回指導回数	543 件			