



長野地域

食育だより

令和7年3月 第11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第11号です。長野地域で取組んでいる食育活動に関する記事を掲載しています。

長野農業農村支援センターにおける食育

長野農業農村支援センター所長 松崎 良一

長野農業農村支援センターでは、「長野地域で守り育てる食の継承」をテーマに掲げて、郷土食や地域食材を活用した取組み等を支援するとともに、次世代を担う子どもたちに地元の食材の紹介や食文化を伝えていく活動を行っています。

以下にそのいくつかを御紹介します。

○さつまいもの栽培体験（千曲市）
地元農家と千曲市農業委員会が中心となり、農村生活マイスター等が協力して、あんずの里保育園の園児約60名にさつまいもの植え付けと収穫体験を実施。

○伝統野菜の栽培体験と調理実習（信濃町）
信濃町、農村生活マイスター、及び信濃町生活改善グループが連携し、信濃小中学校の2年生30名に向けて町の伝統野菜「黒姫もちもろこし」の栽培体験と調理実習を実施。

○田植え・稲刈り教室（小布施町）
小布施町、町農業委員会、JANAなどの等から構成される小布施町農業再生協議会が、栗が丘小学校5年生を対象に田植え・稲刈り教室を開催。

○地元産ぶどうを活用した取り組み（須坂市）
須坂市農業再生協議会主催により、高南小学校3年生20名を対象にぶどう栽培の歴史を説明し、須坂市産のナガノパール、シャインマスカット、クイーンルージュ®を学校給食に。

この他にも、信濃町で町産の食材を使った「有機給食」の実施や、小布施町、飯綱町等では地元の農業団体が地域食材を給食センターへ納品する等、様々な食育が実践されています。

こうした活動が一層広がり、関係機関が連携した「食」と「農」をつなぐ食育活動が幅広く展開されていくことを期待します。



▲信濃町の伝統野菜「黒姫もちもろこし」の調理実習の様子

産官学連携による働き盛り世代に対する健康づくり支援

健康づくり支援

長野県立大学健康発達学部食健康学科
3年 今村仁美 佐藤彩葉

本学科では開学以来、長野保健福祉事務所、県庁食堂「ししとう」（信州食育発信3つの星レストラン）と連携し、働き盛り世代を対象とした健康づくり支援事業を継続してきました。この取り組みは、働き盛り世代に対して生活習慣病予防のための食生活に関する啓発を行い、特に青年期から壮年期にかけての野菜摂取量の減少、食塩摂取量の過多といった長野県民の栄養課題の改善を目指しています。ヘルシーメニューや健康情報の提供を通じて、健康づくりへの意識を高め、さらには個人がより良い食習慣を実践できるよう貢献したいと考えています。

今年度の具体的な事業内容は、県庁食堂において、7月と12月の2回、県立大献立と栄養情報の提供を実施しました。7月は「野菜たっぷり夏献立」、12月は「冬のあったかヘルシー献立」をテーマに、旬の野菜を豊富に取り入れ、減塩でも美味しく食べられる献立を立案し、提供しました。実施毎に、喫食者調査を行い、利用者の皆さまから意見をいただき、次期計画へ反映させていきます。今回の結果からは、県立大献立に対する満足度および野菜摂取への意識向上に繋がったことがうかがえ、成果を実感することができました。

また、調査から、通常メニューである野菜の副菜「千切りキャベツ」について、



▲寒天サラダ

「他の野菜を組み合わせてほしい」「種類を増やしてほしい」といった意見が挙げられていました。これらのご意見を実現したく、新たに「野菜料理1品」の販売を提案しました。関係者で検討し、産官学連携を続けてきた中で、初めての取り組みが実現しました。普段の昼食に1品プラスすることで、いつもより多く野菜が摂取できることを目指しました。初回は、「寒天サラダ」を30食と食数限定で提供しました。即完売し、とても嬉しかったです。次年度の連携事業では、さらなる野菜摂取に対する意識向上と摂取量の増加につながるよう、県立大学生考案の「野菜料理1品」の提供頻度や食数を増やしての実施を計画しています。

また、今年度の新規取り組みとして、例年、長野県保健福祉事務所と連携し、事業所給食や3つ星レストラン認定店などに配布していたリーフレットや卓上ポスターについて、広く県民に知ってもらうために家庭でも活用できるようにカレンダーを作成しました。野菜をテーマに月ごとに旬の野菜を使った副菜1品のレシピと写真、栄養価および野菜使用料などを掲載しました。

今後もPDCAサイクルを繰り返して、産官学が連携して県民の健康課題解決に向けた取り組みに主体的に取り組んでいきたいと考えています。

令和6年度食生活改善推進員ステップアップ研修会に参加してみ

保健福祉事務所では、食生活改善推進員（通称食改さん）を対象に、食に関する課題を理解し、幅広い視野を持って健康づくりや食育の活動ができるよう、研修会を開催しています。6年度の第2回の研修会では、小川村へ行き、会員同士で交流をしました。今回は研修会に参加した2つの協議会の会員さんの感想を紹介します。

須坂市食生活改善推進協議会

海野 弘子

去る令和6年11月12日、小川村と千曲市、そして須坂市の食生活改善推進員のメンバーがおやきの本場小川村に集まり、「おやき作りと交流会」を体験した。

小川村は、長野市と白馬村のほぼ中間に位置し、雄大な北アルプス連峰を村内各所で眺めることができる。村内にはおやきの製造、販売所が3つあり、それぞれ味に違いがあるので、食べ比べがお勧めとのこと。

小川村のおやきの特徴は、薄く延ばした生地の中に刻んだ野菜を入れ丸める。味付けは味噌や塩・砂糖と実にシンプル。

今回おやきに使用した野菜は、野沢菜、にんじん、大根、かぼちゃと全て小川村産。味付けの味噌は、小川村の会員が作ったもので、地産地消そのものだ。

形成したおやきはホットプレートに並べ、じっくりと蒸し焼きにする。中を見ているとおやきから「もういいよ、大丈夫」と完成サインを出してくれた。

おやき作りで一番難しかったのは、薄

い生地に具をのせて、包み込むように親指を使い丸めるところで、なかなか思うようにいかず四苦八苦した。

交流会では、会員の高齢化や新しく加入される人が少ない等、課題はどこも同じだったが、食生活改善推進員には定年がない。今のメンバーを大切に、いつも協力し合える関係を持っているのは強みだと感じた。

最後に、小川村食生活改善推進員及び事務局の皆様、前日からの準備と当日の運営やおもてなしをありがとうございました。



▲完成した料理

千曲市食生活改善推進協議会

飯島 淑子

昨年11月12日に小川村保健センターにおいて調理実習「おやき、けんちん汁作り」と講義「長野県民健康・栄養調査の結果から」長野保健福祉事務所の

管理栄養士さんのスライドを見ながらのお話がありました。途中、健康体操「ヘルスメイトのイメージソング」ののりで体を動かしました。その後グループワークが行われました。

おやきの皮の小麦粉、具の野沢菜、大根、かぼちゃは全て小川村産のものと説明がありました。具の野菜の調理は前日に小川村の会員さんが準備しておいてくださいました。

私が自宅で作るおやきはフライパンで焼いて蒸し器で蒸すやり方で作りますが、ここではホットプレートでじっくり焼き上げました。小川村の会員のご指導のもとでしっかり具の包み方などを学ばせていただき、皮が破れることなく上手にできました。

皮がかりかりしていて噛み応えがあり、噛めば噛む程甘みを感じました。けんちん汁も具沢山でおいしくいただきました。

グループワークでは、小川村、須坂市、千曲市の会員で話し合いました。悩みはどこも会員の高齢化と新しく加入される人への声かけの仕方など地区の食改の現状と課題などを初めて会った人達もいらつしゃいましたが、皆さんに

長野保健福祉事務所「ゆるしお」の取組み

長野保健福祉事務所では、今年度働き盛り世代に向けた健康づくり事業として、ゆるく減塩することを提案した「ゆるしお」に取組み、「弁当みのりさん」とコラボした「ゆるしお健康弁当」を長野県庁にて販売しました。また、お弁当と一緒に、濃い味に慣れることなく、薄味を意識していただくため、オリジナルキッチンクロスを配布し、より一層の周知を図りました。

「減塩」と聞くと、「美味しくない」・「物足りない」などマイナスなイメージをお持ちの方もいるかもしれませんが、まずはゆる〜く減塩することから始めてみませんか？

また、「ゆるしお」と一緒に取組んでいただける飲食店、事業所等ありましたら当所までご連絡ください。

ゆるしお健康弁当とキッチンクロス ▶



▲調理実習の様子

かりご自身の意見、考え方を持たれて発言されていました。他地区の会員さんと「調理し、食し、その後話し合う」とても有意義な1日を送ることができました。皆さんありがとうございました。



長野地域公式 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！

