



長野県PRキャラクターアルクマ  
©長野県アルクマ

長野地域

# 食育だより

令和4年3月 第8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

今回は、食でつながる 人づくり・地域づくりをテーマに、地域で取り組んでいる食育活動についてご紹介します。

## 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 小林 恵一

「食育」について、長野地域では、農業振興の方向性を示す「第三期長野県食と農業農村振興計画 地域別の発展方向」において、「地域資源を活用した食育や地産地消の推進と新たな需要の創出」というテーマで推進しています。長野農業農村支援センターでは、指導機関である技術経営普及課が主体となって、郷土食や地域食材を活用した食育活動を支援し、次世代を担う若者に地元の食の大切さを伝えていく活動を行っています。

○大豆の栽培体験（長野市中条地域）

「ふるさとの味を伝えよう会」が地域の食や郷土を知ってほしいとして実施。小中高生を対象に播種や収穫などの作業や豆腐作り体験を行っている。

○さつまいもの栽培体験（千曲市）

千曲市農業委員会と農村生活マイスターが協力して、あんず・雨宮保育園の年中・年長園児にさつまいもの植え付けと収穫体験を実施。

○戸隠大根の栽培体験（長野市戸隠地域）

「戸隠おろし振興会」が地元の伝統野菜を知ってもらうことを目的として実施。中学生に種まきや収穫等の作業体験を行っている。

○りんごの栽培体験（須坂市）

中学二年生百二十四名を対象にりんご栽培に触れる摘果作業を体験。十名の農家が受け入れた。

この他にも農村生活マイスター協会が、養護学校へ年間を通じて食材提供を行ったり、小学校で郷土料理の講習を行ったりするなど、女性グループが自ら企画して食育を実践されており、大変素晴らしいことと思えます。このような活動がさらに増えて、豊かな食が育まれる長野地域であり続けることを期待します。



▲さつまいもの栽培体験

## つながる食育・つなげる食育

長野保健福祉事務所 健康づくり支援課長 小林 秀子

平成十七年に食育基本法が制定され、十七年が経とうとしています。

これまで、食育を総合的、計画的に推進するため、国・県・市町村においては食育推進計画を策定し、「食」に関わる様々な立場の皆様と連携しながら様々な食育活動に取り組んできました。今、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、皆さんが進めてきた食育活動にも大きな影響を与えていることと思います。

「新たな日常」への対応が迫られる中、家庭で過ごす時間が増え、身体活動の低下、高齢者の社会参加の減少や子どもたちの体験活動の減少等の様々な課題がみられます。一方で、家で食事をすることが増えることにより、料理や食べ物に関心を持ち、食生活を見直し、食に関する意識を高めるよい機会と前向きに捉えることもできます。

「食」の世界はとて広く、食べ物には「生産から食卓まで」つながり、循環をしています。食の循環の過程では「心とからだの健康」、「人との関わり」、「食文化」、調理や食品選択・情報選択などの「食のスキル」、「環境」等、様々なことが関係し、多くの人や物に支えられています。

「食べることは「生きること」」。食べることによりに私たちのからだはつくられ、活動するための力につながっています。「食は三代」とも言われます。

「食べる」ことは、心とからだの健康、食文化、食料自給、環境等、次の世代にもつながっていきます。どのような状況になっても「食」の重要性は不変です。食育も「新たな日常」に対応した方法を模索しながら、関係する皆様といっしょに進めていきたいと思えます。



▲生産から食卓まで 食べ物の循環図



長野地域公式 Instagram

「tabetell nagano【タペテルナガノ】」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！



## 産官学連携による県民の健康づくり活動

長野県立大学 健康発達学部 食健康学科  
上延 麻耶

長野県立大学健康発達学部食健康学科では、長野保健福祉事務所健康づくり支援課と連携し、県民の健康づくり事業に取り組んでいます。働き盛り及び若者世代を対象に健康な食環境の整備を図ることが目的です。

働き盛り世代に対しては、信州食育発信三つの星レストランである県庁食堂において、健康づくりに配慮したメニューの提供、卓上メニューを定期的に更新し、栄養・健康に関する情報発信を行っています（産官学連携）。若者世代に対しては、野菜と果物の適量摂取を推進するリーフレット作成です。

長野県民の栄養課題として、食塩摂取量の過多や野菜摂取量の不足が挙げられます。特に、働き盛り世代では、食塩を摂り過ぎている人は約九割、野菜摂取量が不足している人は約七割といわれています。若者世代では、果物摂取量の減少も指摘されています（令和元年度県民健康・栄養調査）。果物は、生活習慣病予防ひいては健康寿命の延伸といった観点から、毎日欠かせない食品として野菜と共に摂取が推奨されています。日本では、健康日本二十一や食事バランスガイドにおいて、健康増進のための果物摂取目標量を一日二百グラムとしています。一方、令和元年度県民健康・栄養調査では、十八歳から二十九歳における果物の習慣的摂取量は男性三十二グラム、女性五十七グラムと報告されています。

長野県は、季節に応じた様々な美味しい農産物があふります。野菜や果物などの農産物を基本とした栄養素バランスのとれた食事は、環境負荷の低減や持続的な食生活にもつながる要素です。今後は、「健康によい食事は地球環境にもよい」という視点もふまえ、長野県を原点としてグローバルに活躍できる将来の管理栄養士たちと共に、産官学が連携し、さらなる県民の健康増進に寄与していきたいと思っています。



▲若者向け健康づくりリーフレット

## 地域に密着した食改活動

小川村食生活改善推進協議会  
染野 真智子

小川村では、高齢者のみの世帯が年々増加し、高齢化率も四十五パーセント以上と深刻となってきています。また、食品を購入する環境が乏しいことや家事能力の低下もありバランスの良い食事をとることが難しいという声を耳にします。

この状況から、バランスの良い食事が食べられ、運動ができる通いの場を提供できたらと思いい、理学療法士、管理栄養士、食改が協力して住民を対象に「おたっしや食堂」を開催することにしました。住民への周知は防災無線を活用しました。

おたっしや食堂では、栄養講話やフレイル予防の体操、食改で調理したちらし寿司等を提供しました。開催してみても、日ごろ家では野菜中心で食事バランスがとれていないことや男性の参加者がほとんどいなく男性への呼びかけが必要等の課題が見つかりました。

また、中学生と郷土料理であるおやき作りを一緒にを行い、会員からは、「孫のような若い人と楽しく会話ができて若返らせてもらった。」とのうれしい声をきくことができ、大変意義のある活動ができました。

ここ数年のコロナ禍での活動では、地域に向かい食生活アンケート調査を行い、普段の食事について話し合ったり、減塩の取り組みの提案をするなど工夫しながら通いの場を提供できるよう、活動を進めております。

また、今年度は厚生労働大臣表彰という大変名誉ある賞をいただきました。小川村が食改に入会して約五十年が経過するとともに、この間多くの会員の皆様のご苦労され、今日に至っております。現在の会員は数名ですが、歴代の会員が作り上げてきたものを大切に、会員と工夫しながら活動の意識を高め、地産地消、健康長寿を目指して地域に根づいた活動をしていきたいと思っております。



▲おたっしや食堂の様子

## 愛媛県宇和島市とのオンライン交流授業

千曲市第1学校給食センター  
栄養教諭 土田 昌子

千曲市と愛媛県宇和島市は、旧更埴市の時から姉妹都市として交流しています。千曲市が台風十九号の被害を受けた時には多大なご支援を頂きました。令和二年度、コロナ禍の影響で宇和島市の養殖真鯛も売り上げが落ちてしまい、給食の食材で使ってほしいと依頼があり、真鯛のみかんソースがらめ、真鯛の杏みそがらめを給食で提供しました。令和三年度、再度の真鯛使用依頼と、魚食の啓発や養殖真鯛を知ってほしいという願いから、オンライン交流授業をしたいと提案があり、市教委の担当が調整し、第1・第2学校給食センターの管内で各一校授業を受けることになりました。

当日は、宇和島水産高校の皆さんがクイズなども取り入れ、養殖真鯛のことをわかりやすく伝えてくださいました。質問時間なども、映像と対話両方でやりとりができました。また、宇和島市から丸ごと一匹の真鯛を送っていただいたので、授業後に直接子どもたちに見せると、「大きい！」「きれい！」と興味深く見ていました。その後、授業の数日後に給食で出す予定の真鯛メニューと、今回の授業を関連付けてもらうため、センターで真鯛を調理した様子を動画で見てもらいました。作っている様子を見るのは初めてという学年でしたので、こちらもよく見ていただけました。

学校からは「鯛がおもしろかった。」「魚が苦手な子も食べていた。」と感想をいただき、授業を通じて魚を食べる意欲に結び付いたと思われまます。

ビデオ会議ツールは、遠くの人とつながってお互いの状況を見ながらやり取りできるのがメリットです。子どもたちの興味や学びを深めるためにも、このようなツールを積極的に食育にも取り入れていきたいです。



▲宇和島市とのオンライン授業の様子

▼真鯛に興味津々な子どもたち

