

1
2
3 (案)
4
5
6

7
8 長野県食育推進計画
9

10
11 (第4次)
12

13 ~信州の食でつながる、人づくり・地域づくり~
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28

令和5年(2023年)1月

長野県

目次

| | | |
|----|----------------------|----|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | 第1章 計画の基本的事項 | |
| 4 | 1 計画策定の背景・趣旨 | 2 |
| 5 | 2 計画の性格 | 3 |
| 6 | 3 計画の基本方針 | 3 |
| 7 | 4 計画の期間 | 3 |
| 8 | 5 取組及び指標 | 3 |
| 9 | 6 計画の推進、進捗管理・評価 | 3 |
| 10 | | |
| 11 | 第2章 食育推進の基本理念 | |
| 12 | 第1節 基本理念 | 8 |
| 13 | 第2節 基本分野 | 9 |
| 14 | | |
| 15 | 第3章 目指す姿と施策展開 | |
| 16 | 第1節 若い世代への食育 | 12 |
| 17 | 現状と課題 | |
| 18 | 取組と指標・目標 | |
| 19 | 第2節 世界一の健康長寿を目指す食育 | 29 |
| 20 | 現状と課題 | |
| 21 | 取組と指標・目標 | |
| 22 | 第3節 食の循環と地域の食を意識した食育 | 41 |
| 23 | 現状と課題 | |
| 24 | 取組と指標・目標 | |
| 25 | 第4節 信州の食を育む環境づくり | 52 |
| 26 | 現状と課題 | |
| 27 | 取組と指標・目標 | |

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16

第 1 章

計画の基本的事項

1 計画策定の背景・趣旨

(1) 策定の背景

平成 17 年（2005 年）に食育基本法が制定され、食育は「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であり、『食』に関する知識、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を育てること」と位置付けられました。

本県には、四季折々の豊かな自然環境を活かしながら、営々と積み重ねられてきた農業や伝統文化が息づいており、地域ごとに多彩な食文化が育まれ、受け継がれています。

そして、健康づくりや食文化の継承を支える食育ボランティア^{※1}の活発な取組により、「食」は長野県の「健康長寿の礎」となってきました。

その長野県の「食」を次世代へ継承するために、県では平成 20 年（2008 年）3 月に「長野県食育推進計画」（平成 20 年度～平成 24 年度）、平成 25 年（2013 年）3 月に「長野県食育推進計画（第 3 次）」（平成 25 年度～29 年度）を策定し、県民一人ひとりが健全な食生活を実践するとともに、食文化を継承できるよう、家庭、学校、生産者、食育ボランティア、地域における様々な関係者とともに、幅広い食育に取り組んできました。

そして、平成 30 年（2018 年）3 月に策定した「長野県食育推進計画（第 3 次）」（平成 30 年度～令和 4 年度）では、これまでの理念を引き継ぎ、全国トップレベルの健康長寿を継承、発展させるべく関係機関・団体との連携をさらに強化しながら食育を進めてきたところです。

その結果、男性の糖尿病が強く疑われる者・予備群の減少、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が増加するなど、目に見える成果がありました。

その一方で、「食育」に関心のある若い世代の割合が低いことや、働き盛り世代の生活習慣病予防・高齢者世代の低栄養予防の必要性、世帯構造やライフスタイルが変化する中での家庭や地域における「共食^{※2}」の機会の減少、郷土食・伝統食^{※3}の継承、食品ロスの削減など、引き続き取り組んでいくべき課題は、社会情勢等の変化^{※4}を背景としてますます複雑・多様化しています。

こうしたこれらの課題について、新たな視点^{※4}を踏まえながら積極的に対応していくことが求められています。

(2) 策定の趣旨

社会情勢等の変化を背景とした複雑・多様化する課題に対応するため、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です。

※1 食育ボランティア

食育の推進にあたって、地域に密着した活動を行うボランティア。食生活改善推進員や農村女性団体（長野県農村生活マイスター協会、JA長野県女性協議会等）の会員など、伝統的な食文化や郷土食の作り方、日本型食生活、地産地消など「食」に関する知識と経験を持ち、学校や地域での食育活動を、熱意を持って先進的に展開している方々。

※2 共食

家族や友人や地域の人など「誰かと一緒に食べること」。食事を食べる以外にも、献立を考えたり、一緒に料理を作ることも含まれる。

※3 郷土食・伝統食

南北に長い県土や四季の変化に富んだ自然環境のもと、県内各地にある地域の歴史や特色を活かした料理郷土食（例おやき、ニラせんべい、やししょうま、笹ずし、おなっとう、スunki漬け、五平餅など）

※4 社会情勢の変化・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
- ・コロナ禍の影響、頻発する自然災害
- ・生活困窮者の増、物価高騰、食糧問題
- ・地域共生社会、循環経済への転換
- ・SDGs、エシカル消費 など

2 計画の性格

この計画は、食育基本法第 17 条に基づく都道府県食育推進計画です。

また、「長野県総合 5 か年計画」を推進するための個別計画であり、「信州保健医療総合計画」、「長野県食と農業農村振興計画」、「長野県教育振興基本計画」、「長野県高齢者プラン」等と整合を図りながら、一体的な食育の推進を図ります。

3 計画の基本方針

この計画の、基本方針は以下のとおりです。

- ・長野県の食育推進の基盤とすること
- ・国が策定している第 4 次食育推進基本計画の基本的な取組方針を参考とすること
- ・県民、関係機関・団体の幅広い協力を得て策定・推進すること
- ・長野県の実情に即した計画とすること
- ・具体的な指標と目標を設定すること
- ・具体的な取組を記載すること
- ・関連する他の計画との整合を図ること

4 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 か年計画です。

5 取組及び指標

本計画で設定している「若い世代への食育」、「世界一の健康長寿を目指す食育」、「食の循環と地域の食を意識した食育」、「信州の食を育む環境づくり」の 4 つの基本分野において、それぞれの「目指すべき姿」を明らかにした上で、そのために必要な「県民自らの取組」、更には県民を支えるために必要な「関係機関・団体の取組」及び「長野県の取組」を記載します。

分野ごとの指標の設定に当たっては、可能な限り数値化したものを用いて計画の進捗状況を把握します。

6 計画の推進、進捗管理・評価

(1) 推進体制（図 1）

県民運動としての食育推進を図るために県が設置している「信州の食を育む県民会議」を年 1 回以上開催して、計画の推進状況等を把握するとともに、同会議の構成団体（表 1）は、計画内容をそれぞれの取組に反映します。

また、「信州の食を育む県民会議」の構成団体は、食育の推進に関連のある機関や団体に向けて、本計画の趣旨を踏まえた取組の実践を、様々な機会を通じて呼びかけます。

さらに、食育の推進に関係のある機関や団体が、県民の身近なところで連携して食育に取り組むため、保健福祉事務所が県内 10 圏域ごとに設置している「地域食育連絡会議」などを活用して、地域の実情に応じた取組の実践を進めます。

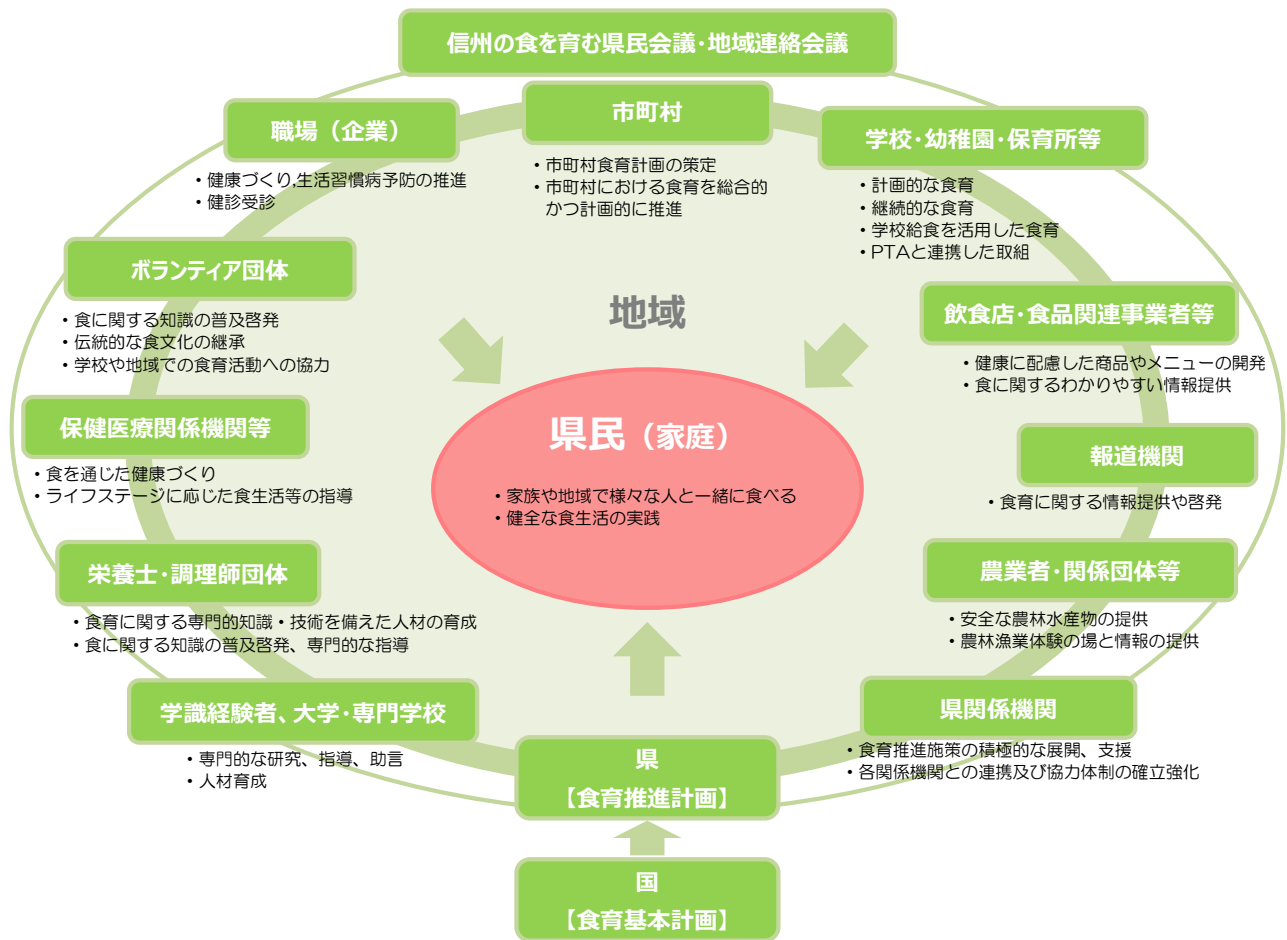
【表1】 「信州の食を育む県民会議」構成団体名簿（令和5年3月現在）

| 区 分 | 団 体 名 |
|-----------------|--------------------------|
| 医療・保健等関係 | 一般社団法人 長野県医師会 |
| | 一般社団法人 長野県歯科医師会 |
| | 公益社団法人 長野県栄養士会 |
| | 一般社団法人 長野県調理師会 |
| | 一般社団法人 長野県食品衛生協会 |
| | 公益社団法人 全日本司厨士協会 長野県本部 |
| 保育所・幼稚園・学校等関係 | 長野県小学校長会 |
| | 長野県中学校長会 |
| | 長野県高等学校長会 |
| | 一般社団法人 長野県保育連盟 |
| | 一般社団法人 長野県私立幼稚園・認定こども園協会 |
| | 長野県学校保健会 栄養教諭・学校栄養職員部会 |
| | 長野県PTA連合会 |
| 公益財団法人 長野県学校給食会 | |
| 流通・消費者関係 | 長野県生活協同組合連合会 |
| | 長野県消費者の会連絡会 |
| 農業関係 | 一般社団法人 長野県農業会議 |
| | 長野県農業協同組合中央会 |
| | 長野県農村文化協会 |
| | 関東農政局 |
| 食育ボランティア | 長野県食生活改善推進協議会 |
| | 長野県農村生活マイスター協会 |
| 市町村 | 長野県市長会 |
| | 長野県町村会 |
| | 長野県市町村教育委員会連絡協議会 |
| 県 | 長野県教育委員会 |
| | 長野県 |

1 【図1】 食育の推進体制

2 食育の推進体制

3
4 様々な関係者の理解と連携・協力による推進



8
9
10
11 (2) 県民運動の推進

12 「信州の食を育む県民会議」の構成団体をはじめ、県内外の関係機関・団体は、それぞれの事業計画等に基づき、様々な機会を通じて県民に働きかけ、県民と共に食育を県民運動として展開していきます。

13
14
15
16 (3) 食育の推進に関する実態把握

17 食育の推進に関する調査や統計資料を活用して実態把握（表2）を行い、計画の進捗管理や
18 評価等に活用します。

1 **【表2】 食育の推進に関する実態把握**

2

| 調査・統計資料名 | 担当課等 | 備考 |
|------------------|----------|---------|
| 3 県民健康・栄養調査 | 長野県 | 3年に1度実施 |
| 4 県民歯科保健実態調査 | 長野県 | 6年に1度実施 |
| 5 児童生徒の食に関する実態調査 | 長野県教育委員会 | 3年に1度実施 |
| 6 長野県学校保健統計調査 | 〃 | 毎年 |
| 7 食育推進計画等に関する調査 | 農林水産省 | 毎年 |
| 8 国勢調査 | 総務省 | 5年に1度実施 |
| 9 一般廃棄物処理事業実態調査 | 環境省 | 毎年 |
| 10 都道府県別生命表 | 厚生労働省 | 5年毎に公表 |
| 11 人口動態統計 | 〃 | 毎年 |
| 12 全国学力・学習状況調査 | 文部科学省 | 毎年 |
| 13 県政モニター調査 | 長野県 | 毎年 |
| 14 食育関係状況調査 | 関係機関・団体 | 随時 |

15

16

17 **(4) 進捗管理・評価**

18 計画の進捗状況を把握するための指標を設定し、入手できる統計資料を十分に活用して評価
19 を実施するとともに、アンケート調査等により取組の実態を把握します。

20 計画に記載されているそれぞれの取組や指標及び目標についての進捗管理や評価を毎年度
21 実施し、必要に応じて計画の見直しを行います。

22 また、計画期間の終了後に、期間を通じた評価を実施し、次期計画の策定に反映します。

23

24 **(5) 進捗状況・評価の公表**

25 県は、計画の進捗状況や評価を「信州の食を育む県民会議」に報告するとともに、県ホーム
26 ページへの掲載等を通じて県民に公表します。

1

2

3

4

5

6

7

8

第2章 食育推進の基本理念

第1節 基本理念

～信州の食でつながる、人づくり・地域づくり～

本県は、県民の平均寿命、高齢者の就業率、医療費の低さ等において、全国的にトップクラスにあることから、健康長寿県として注目されています。しかし、高齢化の進行、ライフスタイルや家庭状況等の変化に伴い、若い世代の朝食欠食や野菜の摂取不足、働き盛り世代の生活習慣病や高齢者の低栄養の増加などが食生活での課題となっています。

さらに新型コロナウイルス感染症の流行は世界規模に拡大し、その影響は私たちの生活、行動、意識、価値観にまで波及しました。テレワークの増加や外出の自粛等により在宅時間が一時的に増すことで、自宅で食事を摂る機会が増えた一方、規則正しい食生活のリズムや栄養バランスに配慮した食事が摂れているかなどの課題もあり、食の重要性が改めて認識されています。

一方で、子どもの食をめぐるのは、家族が共に食事をする共食の機会が減り、これまで家庭の中で引き継がれてきた食事の大切さ、マナー、食べ方、食文化などが次世代に伝わりにくくなってきています。特に、共食によりコミュニケーションを図ることは、食の楽しさを実感し、食習慣やマナーなどを習得する機会となりますが、家庭の状況が多様化している現状を踏まえると、家庭だけでなく学校やこども食堂など地域の場を活用し、新しい生活様式に対応した共食の機会を設けて食の大切さを伝えていくことが必要です。

また、生産者など食に関わる人や、動植物の命をいただいているということへの感謝の念を深めるためには、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必要があります。そして、近年、各地で異常気象に伴う自然災害が頻発する等、気候変動の影響が顕著化しており、食の在り方を考える上でも、脱炭素社会の構築に向けた取組を推進することが必要です。食品の安全性の確保をはじめ、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ながら、地産地消やバランスのとれた食事などの様々な体験活動を通じて、一人ひとりが主体的に食育を実践していくことが求められています。

これらの食育の実践を子どもから高齢者まで途切れることなく進めるためには、多様な関係者の連携・協働のもとに、広い視野に立った一貫性のある取組を継続的に展開していく必要があります。

これまで長野県では、食育推進計画策定時から、食育を「人づくり」であると位置づけ、健康長寿という身体的な側面と人間形成という精神的な側面から取組を進めてきました。

今回の第4次計画においては、これまでの取組と現在の食を取り巻く様々な状況を踏まえ、生涯にわたり健全な心身を培い、ゆたかな人間性を育むことを掲げる「人づくり」に引き続き力を入れるとともに、もう一つの理念である「地域づくり」では、持続可能な開発目標（SDGs）の視点を加え、誰一人取り残さない温かくゆたかな社会の実現を目指し、地域で支える食育推進の仕組みづくりを進めていきます。

この「信州の食でつながる（食育を切れ目なく実践する・関係する様々な主体が地域でつながる）人づくり・地域づくり」を基本理念として掲げ、その達成に向けて取組を進めていきます。

第2節 基本分野

本計画では、基本理念の実現に向け、「若い世代への食育」「世界一の健康長寿を目指す食育」「食の循環と地域の食を意識した食育」「信州の食を育む環境づくり」の4つの基本分野を設定し、県民、関係機関・団体及び県が目指す姿と取り組む内容を掲げています。

《基本理念》信州の食でつながる、人づくり・地域づくり

人づくり

生涯にわたり健全な心身を培い
ゆたかな人間性を育む

1 若い世代への食育

妊産婦や乳幼児から、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り、ゆたかな人間性を育みます。

多様な暮らしに対応し、家庭、学校・保育所等地域の各段階において、切れ目なく、生涯を通じた心身の健康を支える食育を推進します。

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、自分の体の状況にあった望ましい食生活を実践します。

生活習慣病やフレイル、低栄養の予防や改善を図るため、地域や職域等の連携と協力による食育を推進します。

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ます。

4 信州の食を育む環境づくり

食品の安全を基盤にし、食育を推進します。

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します。

地域づくり

誰一人取り残さない、地域で支える
食育推進の仕組みづくり

1
2
3
4
5
6
7
8
9

SDGs（持続可能な開発目標）とは

2015年9月の国連サミットで採択され、「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。17のゴール（目標）と169のターゲット（具体的な目標）から構成され、誰一人取り残さない社会の実現を目指しています。

また、日本では「SDGsアクションプラン2022」（令和3年12月SDGs推進本部）の「健康・長寿の達成」の中に食育の推進を位置付けています。



1
2
3
4
5
6
7
8
9

第3章 目指す姿と施策展開

第1節 若い世代への食育

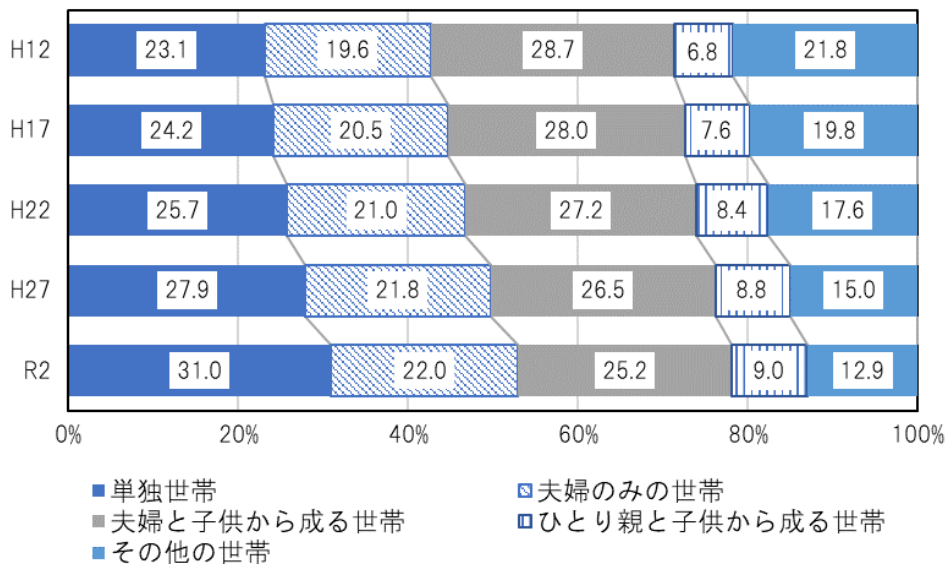


現状と課題

1 子ども達を取り巻く社会環境

- 長野県における核家族の割合は、年々増加傾向にあります。(図1)
- 夫婦のいる世帯の中で、夫婦とも就業者である割合は、全国より高い状況にあります。また、半数以上の家庭が夫婦ともに就業している状況です。(図2)

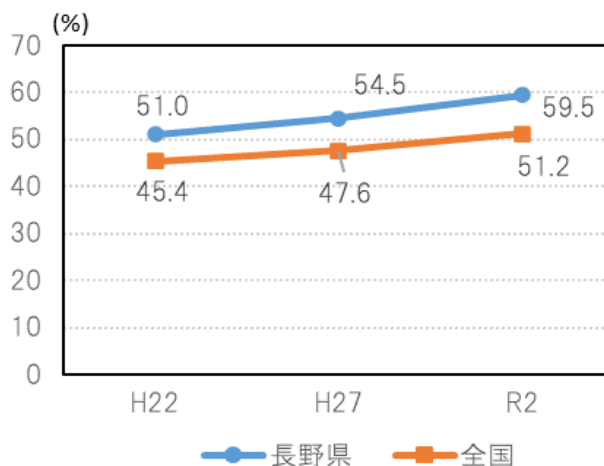
【図1】一般世帯数における家族類型の推移



総務省「国勢調査」

※核家族：夫婦のみの世帯、夫婦と子供から成る世帯、ひとり親と子供から成る世帯の合計

【図2】夫婦ともに就業者の世帯（共働き世帯）の割合の推移

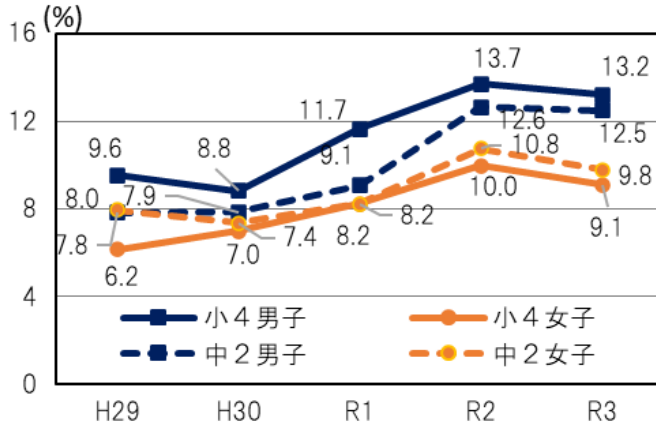


総務省「国勢調査」

2 児童・生徒の肥満・やせ傾向の状況

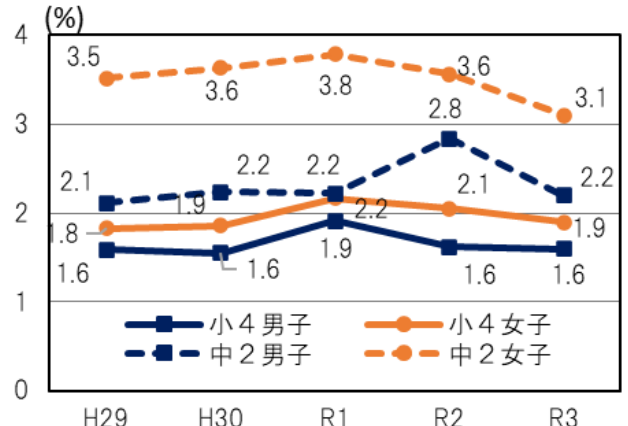
- 肥満傾向にある児童・生徒の割合は、平成29年度（2017年度）から増加していましたが、令和3年度（2021年度）はいずれの年代もやや減少しています。（図3）
- やせ傾向にある児童・生徒の割合は、令和3年度（2021年度）はいずれの年代もやや減少しています。

【図3】肥満傾向にある児童・生徒の割合の推移



長野県教育委員会「長野県学校保健統計調査」

【図4】やせ傾向にある児童・生徒の割合の推移

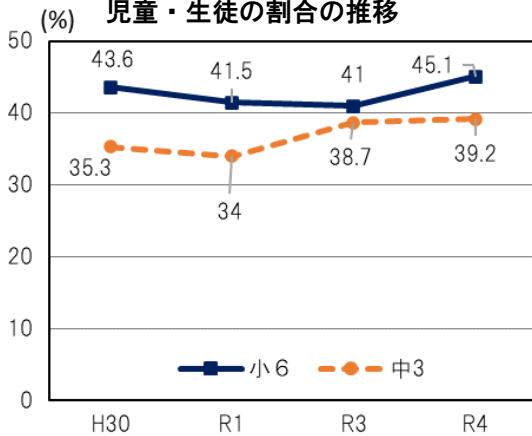


長野県教育委員会「長野県学校保健統計調査」

3 児童・生徒の生活リズム（就寝・起床）

- 「毎日同じくらいの時刻に寝ている」児童・生徒の割合は、小学校6年生 45.1%、中学校3年生 39.2%です。また、「毎日同じくらいの時刻に起きている」児童・生徒の割合は、小学校6年生 59.6%、中学3年生 59.0%です。（図5、6）

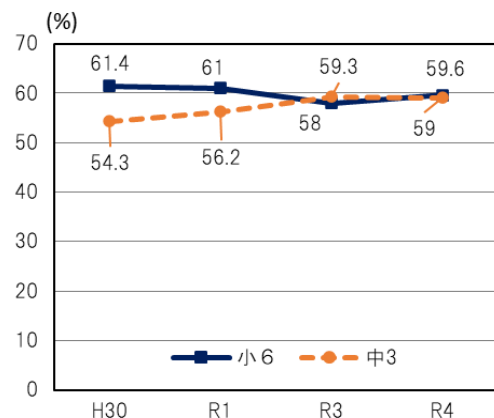
【図5】毎日同じくらいの時刻に寝ている児童・生徒の割合の推移



文部科学省「全国学力・学習状況調査」

※R2は未実施

【図6】毎日同じくらいの時刻に起きている児童・生徒の割合の推移



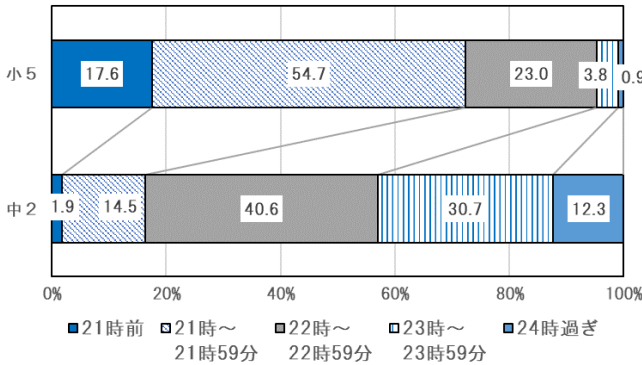
文部科学省「全国学力・学習状況調査」

※R2は未実施

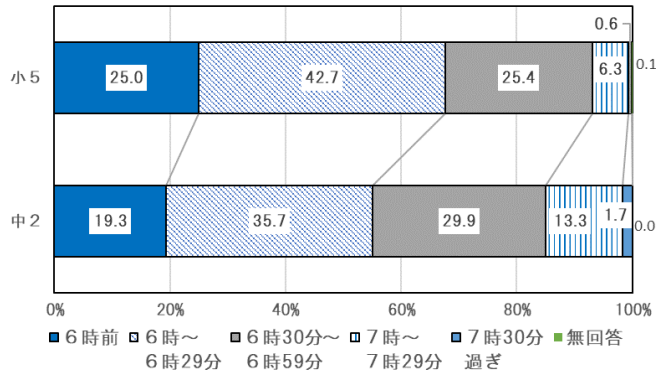
○ 就寝時刻については、小学校5年生の27.7%が22時過ぎに、中学校2年生の43.0%が23時過ぎに寝ています。(図7)

起床時刻については、小学校5年生の67.7%が、中学校2年生の55.0%が6時30分前に起きています。(図8)

【図7】児童・生徒の就寝時刻



【図8】児童・生徒の起床時刻



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」

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」

4 子どもの食生活

(1) 朝食について

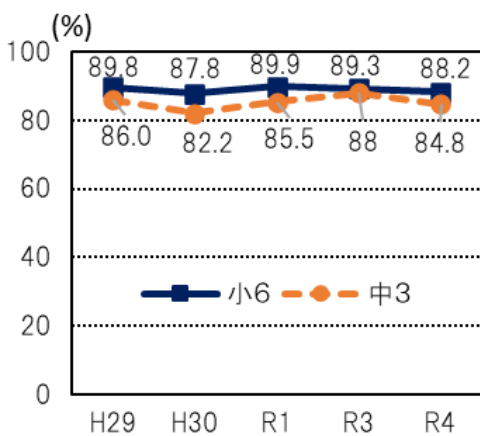
○ 毎日朝食を食べる児童・生徒の割合は、小学校6年生が88.2%、中学校3年生が84.8%です。(図9)

○ 学校がある日に朝食を食べなかった理由については、小学校5年生、中学校2年生ともに、「時間がない」「おなかがすいていなかった」が主な理由となっています。(図10)

○ 健康ですごしていくために朝食を毎日食べることは必要だと思うかという質問について、「そう思う、どちらかといえばそう思う」と答えた児童・生徒の割合は、小学校5年生は97.9%、中学校2年生は97.1%です。(図11)

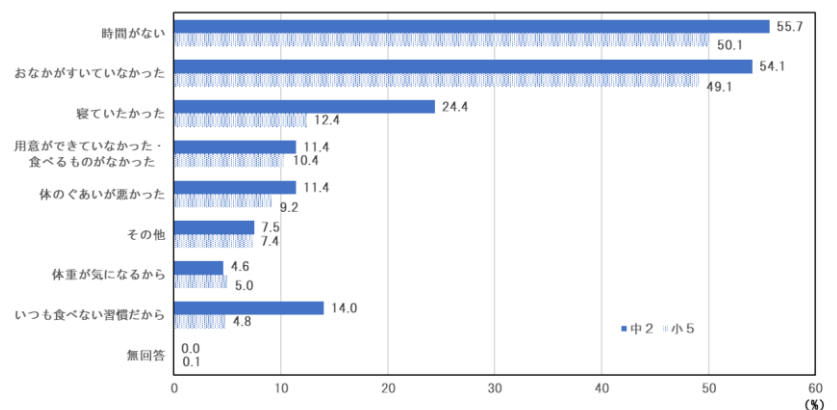
○ 保育現場においても乳幼児の朝食欠食が見られます。

【図9】毎日朝食を食べる児童・生徒の割合の推移



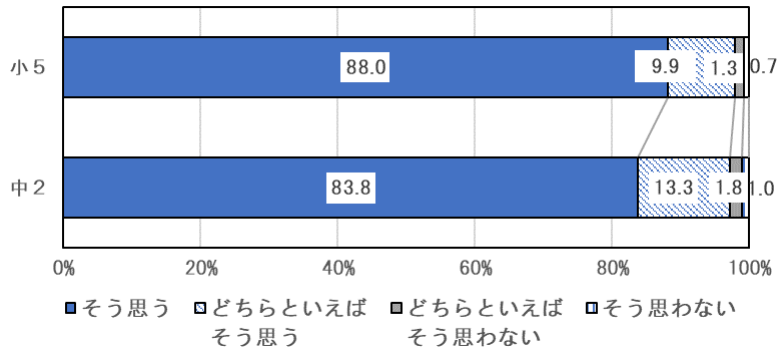
文部科学省「全国学力・学習状況調査」

【図10】朝食欠食の理由(複数回答)



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」

【図11】健康で過ごしていくために朝食を食べることが必要だと思う児童生徒の割合

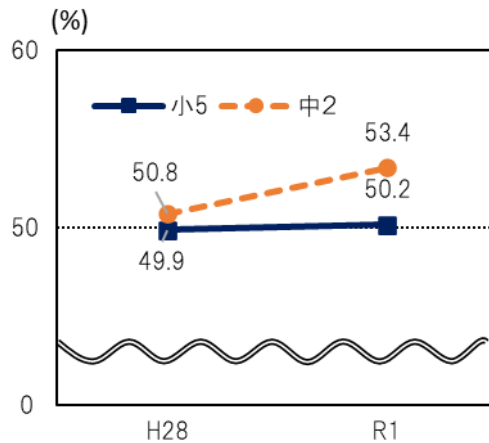


長野県教育委員会「令和4年度児童生徒の食に関する実態調査」

(2) 朝食の栄養バランスの状況について

- 小学校5年生、中学校2年生の約50%は、主食・主菜・副菜の揃ったバランスのとれた朝食を食べています(図12)

【図12】バランスの良い朝食を食べている児童生徒の割合の推移

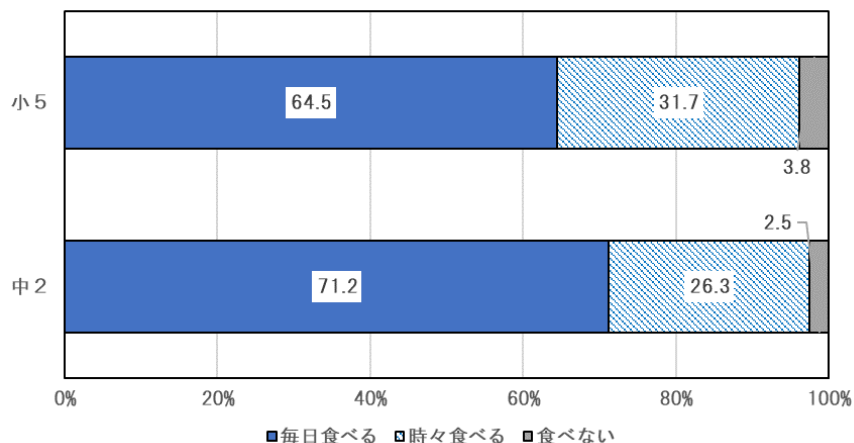


長野県教育委員会「児童生徒の食に関する実態調査」

(3) 野菜摂取状況

- 児童・生徒の野菜の摂取状況については、給食以外に野菜を家で毎日食べると答えた小学校5年生は64.5%、中学校2年生は71.2%となっています。(図13)

【図13】児童生徒の野菜の摂取状況



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」

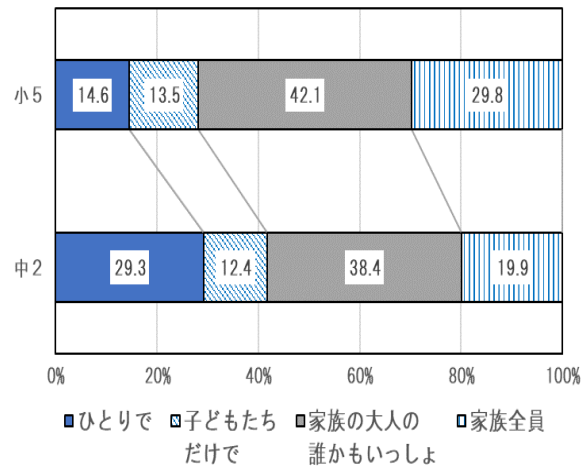
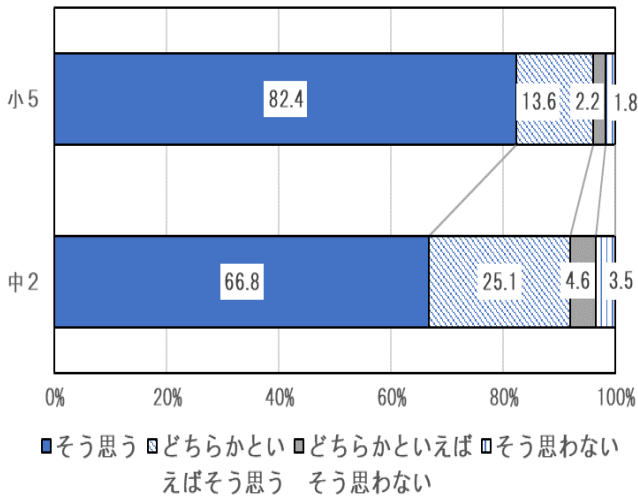
1 (4) 共食について

2 ○ 共食が楽しいと思う児童・生徒の割合は、小学校5年生で82.4%、中学校2年生で66.8%で
3 あり、「どちらかといえばそう思う」と答えた割合をあわせると、どちらも9割を超えています。

4 (図14)

5 また、「ひとりで朝食を食べる」「子どもたちだけで朝食を食べる」と答えた児童生徒の割合の
6 合計は、小学5年生は28.1%、中学2年生は41.7%となっています。(図15)

【図14】一人で食べるより家族等とたべることが楽しい 【図15】いつもは朝食は誰と食べることが多いか
と思う児童生徒の割合



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」

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」

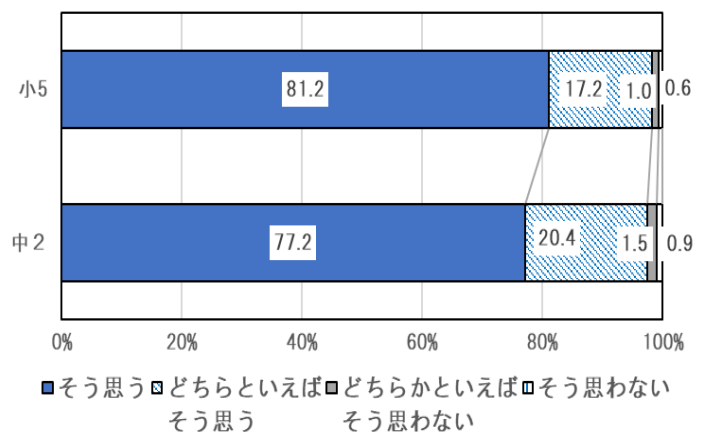
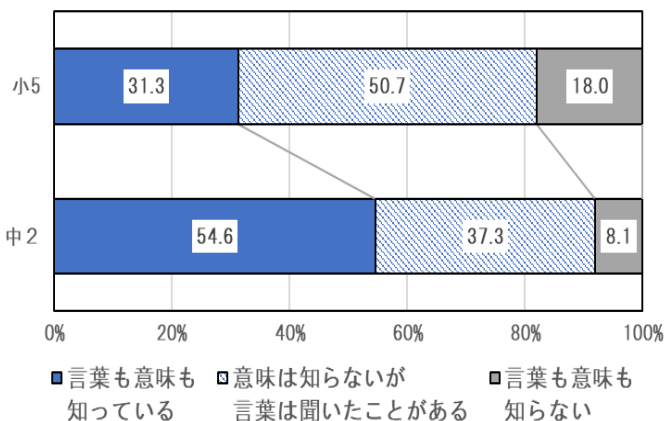
7 (5) 児童・生徒の食に関する意識

8 ○ 「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事について、「言葉も意味も知っている」と答えた小
9 学校5年生は31.3%、中学校2年生は54.6%となっています。(図16)

10 また、食べ物を残すことを「もったいないことだと思う、どちらかといえばそう思う」と答え
11 た児童・生徒については、小学5年生は98.4%、中学2年生は97.6%となっています。(図17)

12 【図16】「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事について教えてください。

13 【図17】食べものを残すことをもったいないと思いますか

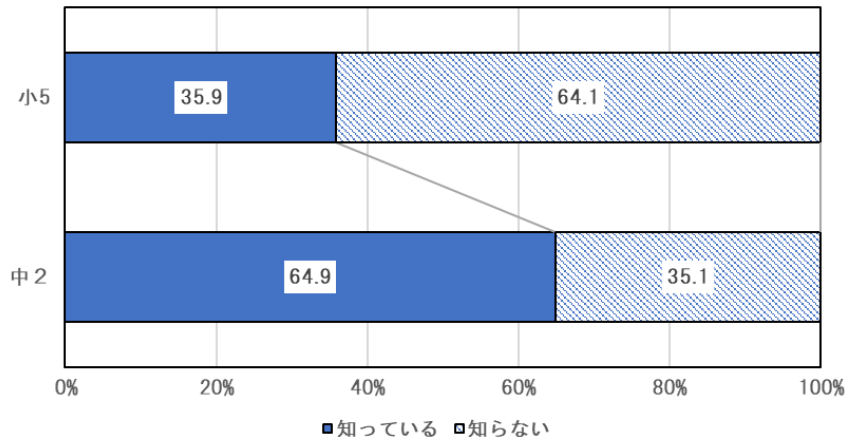


14 長野県教育委員会「令和4年度児童生徒の食に関する実態調査」

15 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」

- 小学校5年生の 35.9%、中学校2年生の 64.9%は、長野県や地域の郷土食を「知っている」と答えています。

【図18】長野県や自分の住んでいる地域で、昔から食べられる料理（郷土食）を知っていますか

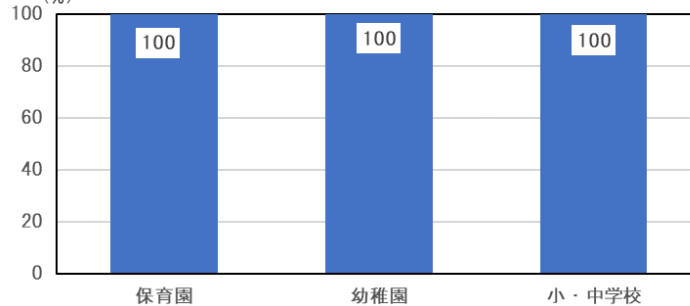


長野県教育委員会「令和4年度児童生徒の食に関する実態調査」

5 子どもに対する食育の推進体制

- 現在、全ての保育所・幼稚園、小・中学校において、食育が計画的に進められています。

【図19】計画的に食育を進めている園・学校の割合



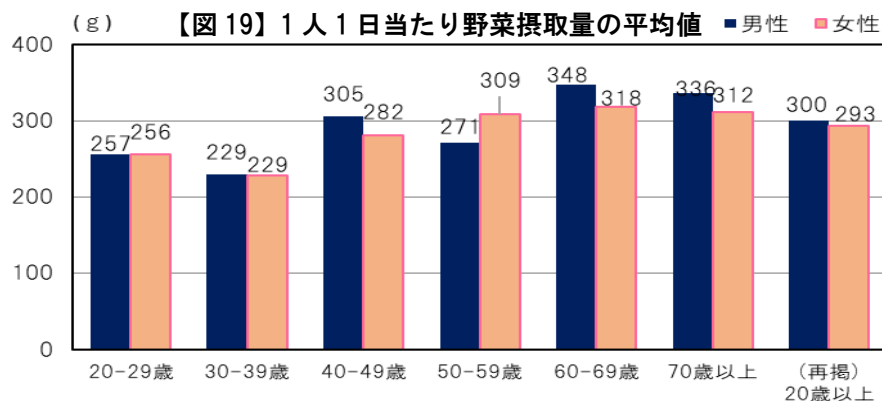
令和3年度 こども・家庭課、私学振興課、学びの改革支援課調査

6 20歳～30歳代の食生活

(1) 野菜と果物の摂取量

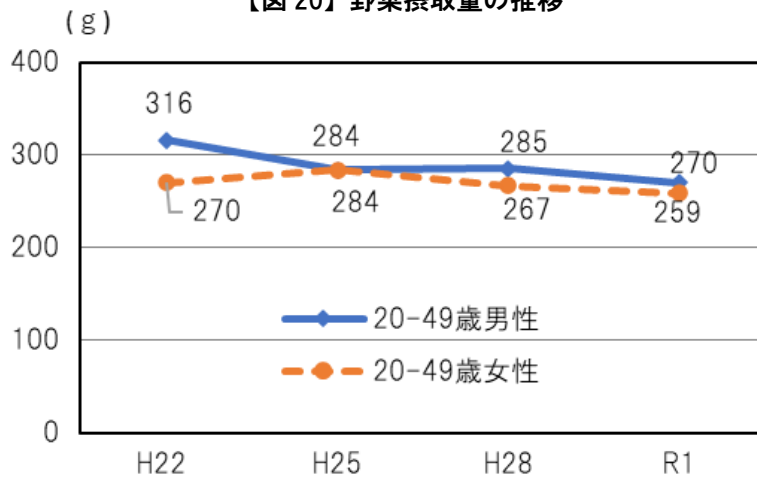
- 野菜の摂取量については、20歳～50歳代で少なく、中でも30歳代の摂取量が少ない状況です。(図19)

また、経年変化を見ると20歳～40歳代の野菜摂取量は横ばいの状況です。(図20)



長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

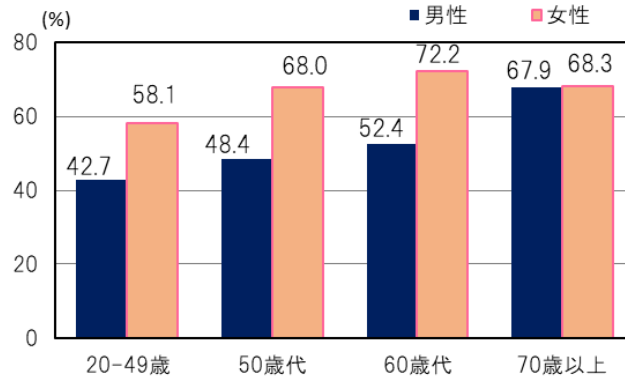
【図20】野菜摂取量の推移



長野県「県民健康・栄養調査」

- 野菜摂取に対する意識については、20歳～40歳代は、他の年代に比べて「野菜を多く食べる」ことを心がけている人の割合が低くなっています。(図21)

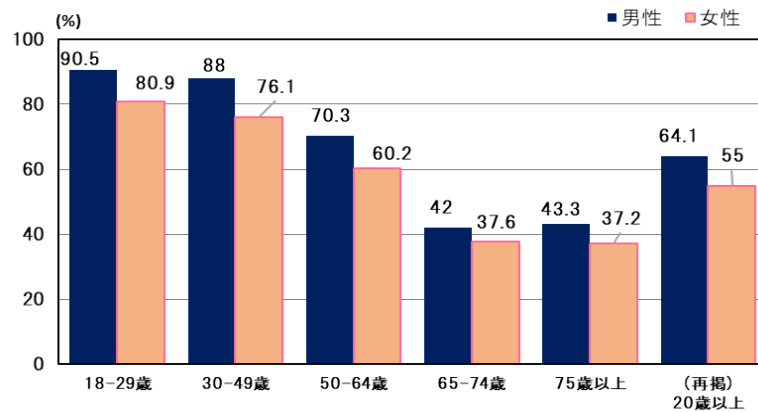
【図21】「野菜を多く食べる」を心がけている人の割合



長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

- 果物の摂取量については、64歳以下は100gに満たない人の割合が高くなっています。(図22)

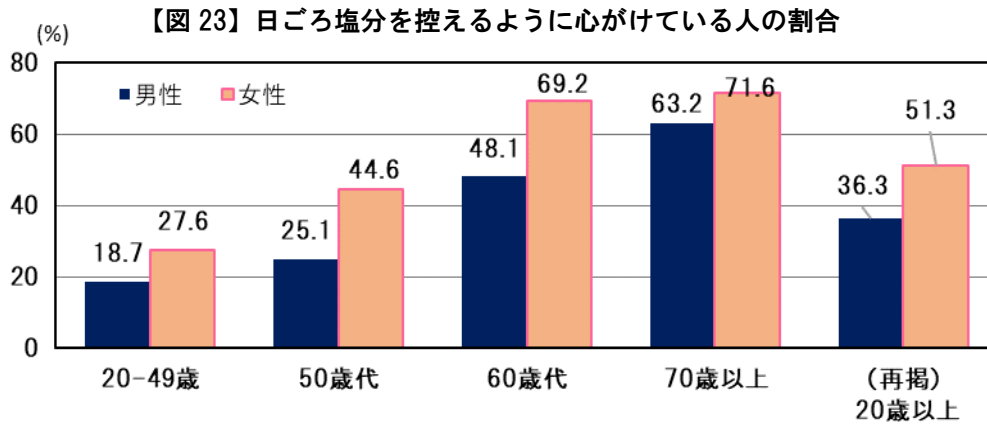
【図22】「果物摂取量が100g未満の人」の割合



長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

1 (2) 食塩摂取量

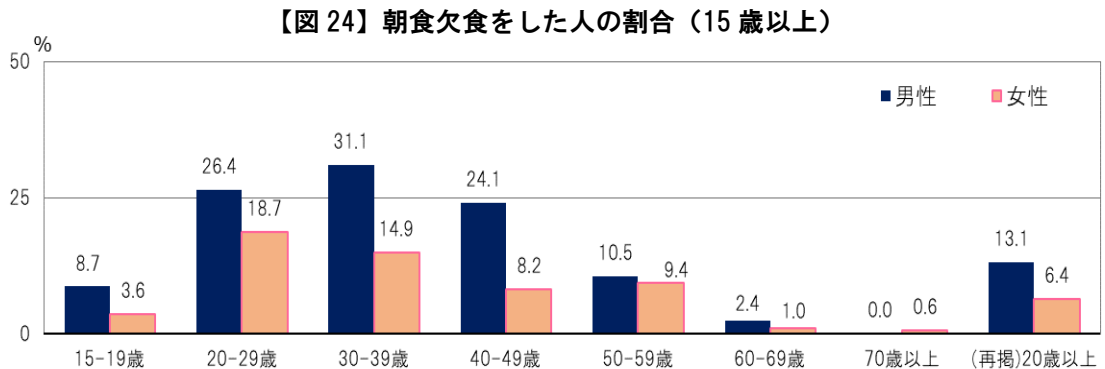
2 ○ 「日ごろ塩分を控えるように心がけている人」については、男女ともに若い世代ほど低くなっ
3 ています。(図 23)



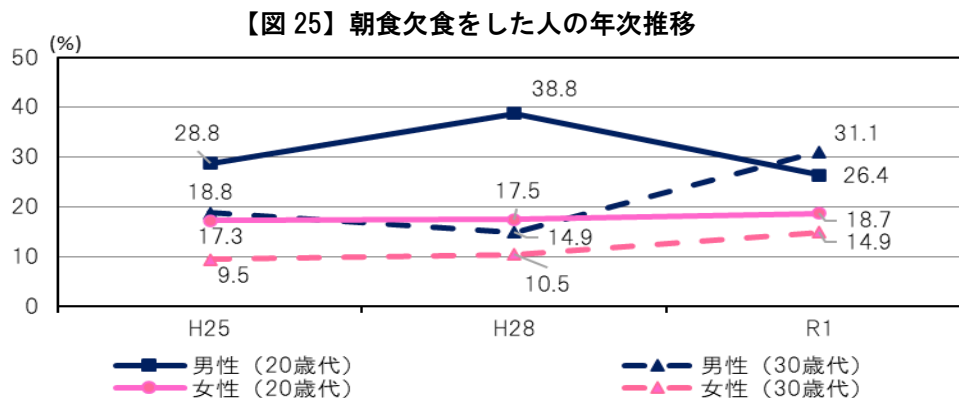
長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

14 (3) 朝食欠食

15 ○ 「朝食を欠食した人」の割合を年代別にみると、20歳～30歳の男女及び40歳の男性が、
16 他の年代に比べ高くなっています。(図 24) 特に、30歳代男性は、平成25年度(2013年度)
17 からの推移を見ると増加傾向にあります。(図 25)



長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

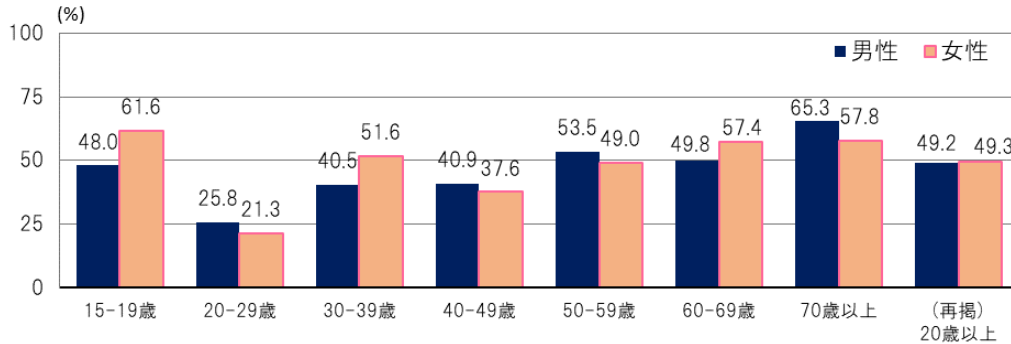


長野県「県民健康・栄養調査」

1 (4) 食事のバランス

2 ○ 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている人」の割合は、男女ともに20歳代で、他
3 の年代に比べて低くなっています。(図26)

4 【図26】 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(15歳以上)

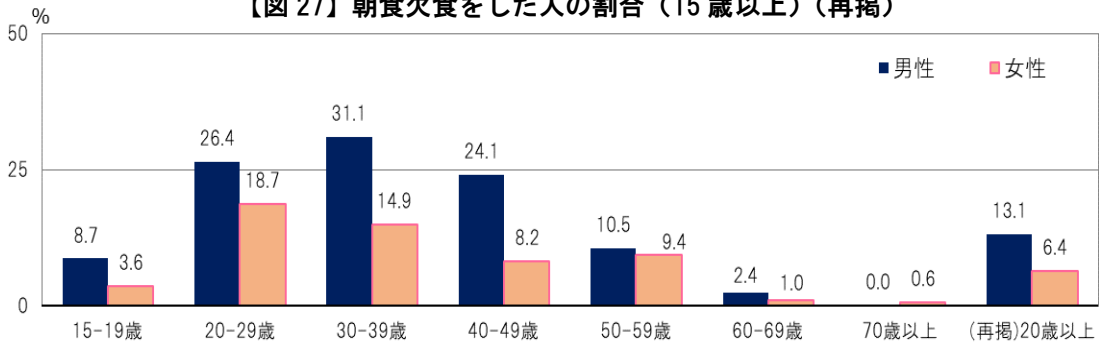


6 長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

7 7 継続した食育の推進

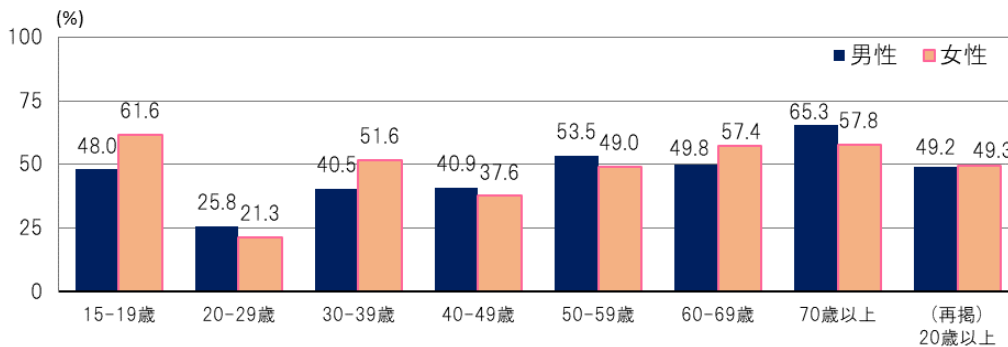
8 ○ 高校生は部活や塾通い、通学等により活動の範囲が家庭外へ広がり、子どもだけで食事や間食
9 をする機会が増えてきます。また、大学生になると地元を離れ、一人暮らしをする子どももあり、
10 20歳代以降朝食欠食率が増加し、バランスよく食事をとる人の割合が減少しています。(図27、
11 28)

12 【図27】 朝食欠食をした人の割合(15歳以上)(再掲)



14 長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

15 【図28】 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(15歳以上)(再掲)



17 長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

取組と指標・目標

未来を担う子どもへの食育は、基本的な生活習慣や健全な食習慣を確立し、健康な心身と豊かな人間性を育てていく基礎をなすものであり、子どもの成長、発達段階に合わせた切れ目のない推進が重要です。

これまでも保育所、幼稚園、小・中学校等においては、行政や関係機関・団体との連携により積極的に食育に取り組んできました。「自分が健康で過ごしていくために朝食を毎日食べることは必要だ」、「食べ物を残すことをもったいない」と、ほぼすべての児童生徒が認識していることは、学校教育の中で食に関する指導が定着してきたことの現れと思われまます。

しかし、高校生になると学校や保護者からの働きかけが難しくなり、食育の機会が減少し、20歳～30歳代では、朝食欠食や野菜の摂取不足がみられるなど様々な食に関する課題があります。高校生及び20歳～30歳代の若い世代は、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、20歳～30歳代は、将来家庭を持ち、次世代へ食育をつなぐ世代であるとともに、プレコンセプションケア※の観点からも食育への関心を高めることが重要です。

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・中学校等での食育に取り組むとともに、特に高校生への働きかけを学校、地域と連携しながら積極的に行うことで20歳～30歳代になっても食育に関心を持てるよう、継続的に食育を進めることが重要です。

また、少子化の進展、社会環境の変化や様々な生活様式等の変化に伴い、核家族、共働き世帯、ひとり親世帯が増加する中で、健全な食生活を送ることが難しい子どもの存在にも配慮が必要です。特に、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が、共食は、家族や友人などと食事を囲むことによって、ゆた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、家庭や保育所、学校、こども食堂などの地域の場を活用し、あらゆる場で共食の機会を持つことが必要です。

県民の目指す姿

- 子どもの親や、20歳～30歳代の若い世代が、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はじめとして、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歳代の若い世代が、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。
- 高校生が食生活を自己管理できる力を身に付けます。

※ プレコンセプションケア

女性やカップルを対象として、将来の妊娠のための健康管理を促す取組

県民の取組として望まれること

- 家族揃って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。

関係機関・団体の取組として望まれること

(1) 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、「妊娠前から始める妊産婦のための食生活指針」等各種指針やガイドラインを活用して栄養・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、高校、大学、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。

(2) 保育所・幼稚園・認定こども園[※]・小中学校等

- 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。
 - ・給食の時間を活用し、友だちと一緒に楽しく食事をする事、生活習慣病予防のための望ましい食事のとり方、給食時の清潔、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。
 - ・様々な行事や体験活動を通して、子ども達が食事の楽しさや、食事のマナーを身に付け、地域に伝わる伝統的な食文化や和食文化の保護・継承などについて関心を持てるようにします。
 - ・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します。
- それぞれの保育所、学校等だけではなく、家庭や地域との連携による食育の充実を図ります。
 - ・入園、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、試食会などを開催するなど、保護者に対して子どもの生活習慣、食事のバランスの他、共食などの重要性を伝えます。
 - ・食育だよりや保健だより、掲示物、ホームページなど様々な媒体を活用して、食育に関する情報等を家庭や地域に発信します。
 - ・地域の農畜水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。

※ 認定こども園

就学前の子どもに幼児教育・保育を提供する機能、地域における子育て支援を行う機能を備える施設。

- 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。
- 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したり機会を設け、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り組みます。

保育所等における取組

- ・ 保育所保育指針を基本とし、食を営む力の基礎を培うことを目標として、保護者の協力のもと全職員がその有する専門性を活かしながら、共に進めるよう取り組みます。
- ・ 楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、『5つのこども像』※の実現を目指して取り組みます。
- ・ 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します。

小中学校における取組

- 学校長のリーダーシップの下に食に関する指導の全体計画を作成し、全教職員が組織的に食育に取り組みます。
- ・ 栄養教諭等と学級担任及び教科担任が連携し、食に関する指導の視点（食事の重要性・心身の健康・食品の選択能力・感謝の心・食文化）に基づき、給食を「生きた教材」として活用し学ぶことができるようにします。
- ・ 体育科（保健体育科）、家庭科（技術・家庭科）及び特別活動はもとより各教科、道徳科、外国語活動及び総合的な学習の時間などにおいても児童生徒が食育の視点を位置づけて学ぶことができるようにします。
- ・ ICTを活用し、食に関する指導の充実と家庭との連携に取り組みます。
- ・ 学校保健委員会、講演会、授業参観、試食会等をとおして、食に関する実態調査の結果と課題を家庭と共有し、考える機会を作ります。
- ・ お弁当の日を家庭科（技術・家庭科）の授業等と連携させ、子ども達が家庭でバランスの良い食事を準備できるスキルを身に付けられるようにします。

※ 5つの子ども像

「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」（平成16年3月29日厚生労働省雇用均等局・児童家庭局保育課長通知）で定める食育の目標。

① お腹がすくリズムのもてる子ども ②食べたいもの、好きなものが増える子ども ③一緒に食べたい人がいる子ども ④食事づくりや準備にかかわる子ども ⑤食べものを話題にする子ども

1 (3) 高校・大学

- 2 ○ 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、
- 3 夜間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
- 4 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。
- 5 ○ 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、社会に出たときに健康に配慮した
- 6 食生活を送ることができるスキルを身につけるための学習機会を設けます。
- 7 ○ 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、実践できるように取
- 8 り組みます。
- 9 ○ 大学においては、食堂などで健康に配慮したメニューを提供できるようにします。

10 (4) 関係機関・団体

- 12 ○ 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
- 13 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。
- 14 ○ 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。
- 15 ○ 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
- 16 供します。
- 17 ○ プレコンセプションケア支援の観点から、若いうちから子どもを産み育てる体作りをするとい
- 18 う視点で食生活改善に取り組みます。
- 19 ○ 保育所、幼稚園や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
- 20 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
- 21 ます。
- 22 ○ 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。
- 23 ○ 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。
- 24 ○ 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。

※ 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）。

長野県の実践

《推進体制の構築》

- 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。

《人材育成と活動支援》

- 保育所等栄養士・管理栄養士・調理担当職員に対して、以下のような資質向上やスキルアップを図るための保育所等訪問、研修会を実施します。
 - ・ 保育所等職員から家庭・園児に『朝食の必要性』を伝え、子どもたちの自ら朝食を食べる力を養っていく。
 - ・ 保育所等の献立表や給食だより、給食試食会等を活用し食育の大切の理解を深め、保育所等から家庭に情報発信していく。
- 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に対して研修会、講演会、指導を行います。
- 栄養教諭・学校栄養職員に対して、以下のような目標を達成するための研修会を引き続き実施します。
 - ・ 食事摂取基準に基づいたバランスのよい学校給食の提供。
 - ・ 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実感できる実践事例の共有。
 - ・ 市町村や学校のホームページなどの ICT を活用した、保護者や地域に向けた効果的な食育の発信。
 - ・ 専門職として教科担任等と食に関する授業を実施するための指導力の向上。
- 学校給食主任をはじめとした教職員、市町村教育委員会の担当課長及び担当者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。

《地域、関係団体・機関との連携による普及啓発》

- 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。
- 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。
- 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・団体及び市町村と連携して、プレコンセプションケア支援の観点から食への関心を高めるための普及啓発を行います。
- 「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。
- 若い世代が食育に関心を持ち、自ら食生活の改善に取り組んでいけるよう、インターネットや SNS 等を活用し、信頼できる情報を効果的に発信します。

未来へつなぐ和食

平成28年3月までホテル信濃路の料理長を務め、「信州の名工」(卓越技能者知事表彰)として表彰された小林公雄氏を講師とした「和食料理人出前講座」を、県教育委員会と公立学校共済組合長野支部の連携事業として平成29年度から行っています。

この講座は、小学校、中学校、高校等での家庭科の授業や食育授業などに、プロの料理人である小林氏が出向き、和食を通じた「食育」を行うことを目的としています。

授業内容は「だしの基本や取り方」、「和食の基本とマナー」、「地域の伝統料理」、「地場産物を活用した和食の献立」など、毎回趣向を凝らした内容となっており、参加した児童生徒からは大変好評をいただいています。

「和食；日本人の伝統的な食文化」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

日本人の精神や日本の気候風土に根差した和食文化を、みんなで守り、未来へつないでいく努力を続けていくことが大切です。

上：出前講座の授業風景
下：この日のメニュー
(大豆ご飯、すまし汁、茶碗蒸し、小籠の蟹餡かけ、蕪の葉とだし昆布の炒めもの)



指標・目標の一覧

目指す姿

| 指 標 | 現状 (2022) | 目標 (2027) | 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 | <2019> 22.1% 44.8% 40.7% 67.1% | 37% 60% 56% 82% | 県食育推進計画 (第3次)の目 標を参考に、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 小5 中2 | 28.1% 41.7% | 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人以上での食事をす る人の割合(15歳以上) 朝食 夕食 | <2019> 51.1% 65.4% | 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 中3 | 4.0% 5.7% | 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 | <2019> 26.4% 18.7% 31.1% 14.9% | 15%以下 | 国第4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 | <2019> 25.8% 21.3% 40.5% 51.6% | 40%以上 (30歳代以 上は増加さ せない) | 国第4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 (2022) | 目標 (2027) | 目標数値 の考え方 | 備 考 (出典等) |
|--|--------------------------|--------------|--------------------------|---------------|
| 若い世代の野菜摂取量(20~49歳、 1人1日当たり) | <2019> 264g | 350g | 国第4次食育推 進基本計画の目 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 | <2019> 18.7% 27.6% | 増加 | 現状より増加 | 県民健康・ 栄養調査 |

1 関係機関・団体の取組

| 指 標 | 現状 (2022) | 目標 (2027) | 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 | 〈2021〉 62市町村 (80.5%) | 77市町村 (100%) | 国第4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 | 〈2021〉 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 | 〈2021〉 100% | 100% | 現状維持とする | 私学振興課調査 |
| 計画的に食育を進めている小・中学校の割合 | 〈2021〉 100% | 100% | 現状維持とする | 学びの改革支援課 |

2

3 県の取組

| 指 標 | 現状 (2022) | 目標 (2027) | 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 | 〈2021〉 10回 | 10回 | 現状維持とする | こども・家庭課調査 |
| 学校給食研究協議会 | 〈2021〉 実施 | 実施 | 現状維持とする | 保健厚生課調査 |
| 高校生への食に関する出前講座を実施する他団体への取組支援数 | 〈2021〉 延べ6回 | 増加 | 現状より増加 | 健康増進課調査 |

4

5 ※現状値は、本計画策定時の最新値を掲載しました。新型コロナウイルス感染症の影響により事業
6 の中止や縮小があったため、掲載の値は通常時の状況を反映していない可能性があります。計画評
7 価時の解釈には注意が必要です。

8 ※国民の健康づくり運動「健康日本21」を参考に目標値を設定する指標について、本計画策定時に
9 は次期健康日本21の目標値が定まっていなかったことから、数値ではない目標を設定しました。

10 指標が公表され次第、本計画に反映させる予定です。

第2節 世界一の健康長寿を目指す食育



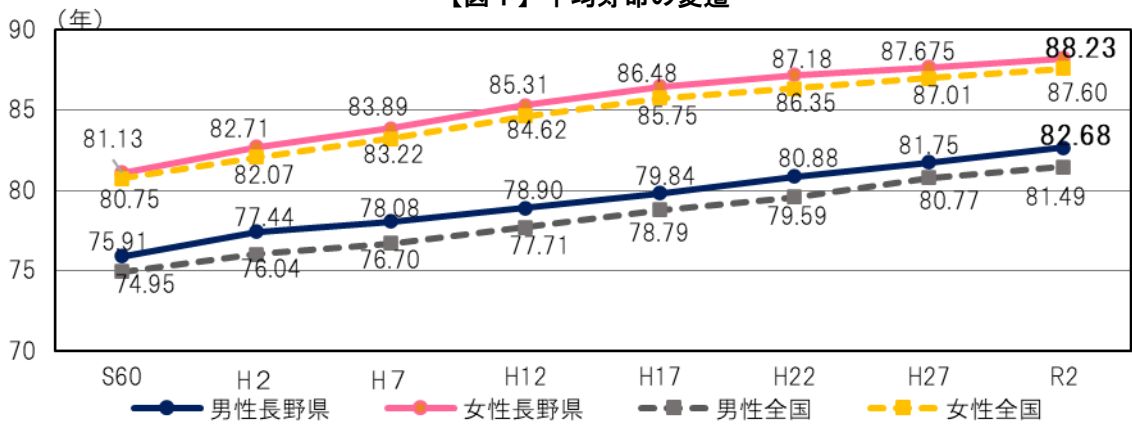
現状と課題

1 県民の健康状況

(1) 平均寿命の変化

○ 本県の平均寿命は、男女ともに全国トップクラスです。(図1. 表1)

【図1】平均寿命の変遷



厚生労働省「都道府県別生命表」

【表1】平均寿命の全国順位

(位)

| | 昭和60年 | 平成2年 | 平成7年 | 平成12年 | 平成17年 | 平成22年 | 平成27年 | 令和2年 |
|----|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|
| 男性 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 女性 | 9 | 4 | 4 | 3 | 5 | 1 | 1 | 4 |

厚生労働省「都道府県別生命表」

(2) 健康寿命について

○ 健康寿命については、現在3通りの方法で算出されていますが、いずれも平均寿命との差があります。(表2)

【表2】健康寿命の全国順位及び健康寿命と平均寿命の差

(年)

| 項目 | 男性 | | 女性 | | |
|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-----|
| | 全国 | 長野県 | 全国 | 長野県 | |
| 平均寿命 (R2) | 81.49 | 82.68 | 87.60 | 88.23 | 4位 |
| ①日常生活に制限のない期間の平均 (R1) | 72.68 | 72.55 | 75.38 | 74.99 | 37位 |
| ②自分が健康であると自覚している期間の平均 (R1) | 73.15 | 73.16 | 76.47 | 76.66 | 29位 |
| ③日常生活動作が自立している期間の平均 (R2) | 80.1 | 81.1 | 84.4 | 85.2 | 1位 |

出典：①「日常生活に制限のない期間の平均」：厚生労働省科学研究班 厚生労働省「国民生活基礎調査」

②「自分が健康であると自覚している期間の平均」：厚生労働省科学研究班 厚生労働省「国民生活基礎調査」

③「日常生活動作が自立している期間の平均」：厚生労働省科学研究班 介護保険の要介護度

1 (3) 生活習慣病の状況

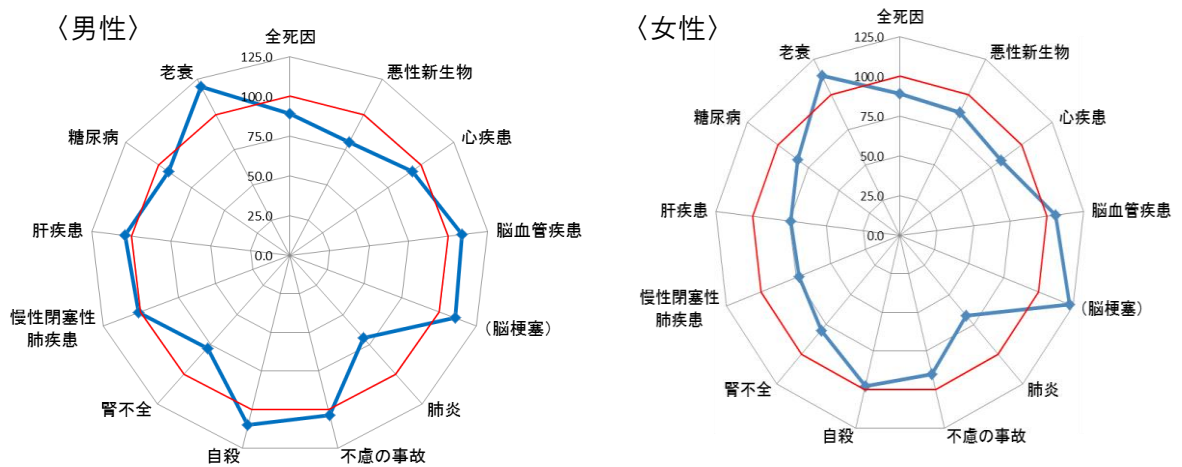
2 ○ 平成27年(2015年)の都道府県別年齢調整死亡率は、長野県は全死因において、男女とも全
 3 国最低となっています。死因別では、がん及び心疾患は全国と比較して低く、脳血管疾患、特に
 4 脳梗塞が全国よりも高くなっています。(表3. 図2)

5 【表3】平成27年長野県の死因別年齢調整死亡率(人口10万対)・(全国順位)

| 性別 | 全死因 | 悪性新生物 | 心疾患 | 脳血管疾患 | 脳梗塞 | 糖尿病 |
|----|-----------|-----------|----------|----------|----------|---------|
| 男 | 434.1(47) | 132.4(47) | 60.8(35) | 41.0(16) | 20.1(13) | 5.1(31) |
| 女 | 227.7(47) | 76.6(46) | 28.3(45) | 22.2(18) | 11.4(9) | 2.1(33) |

厚生労働省「平成29年度人口動態統計特殊報告」

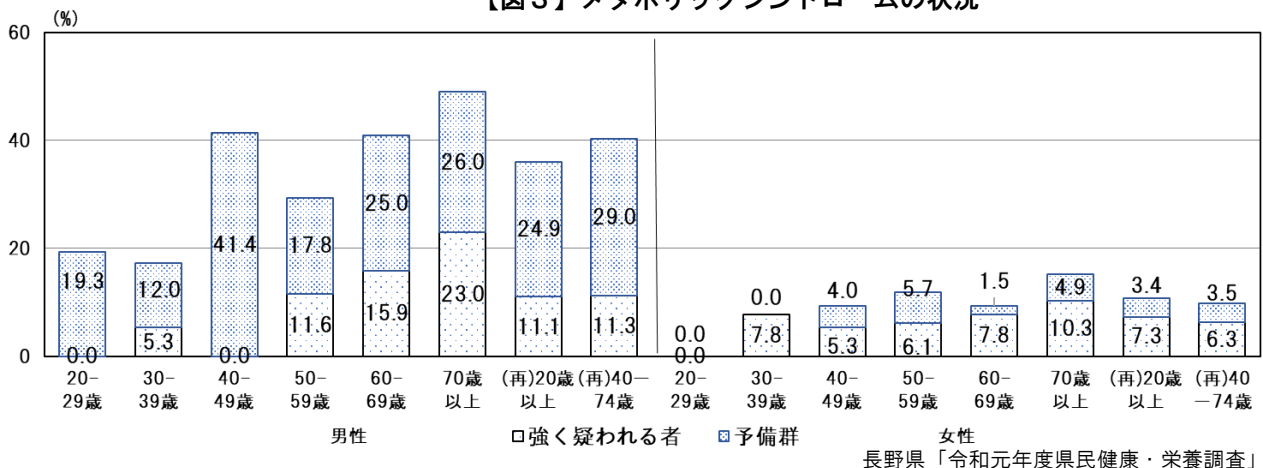
7 【図2】平成27年の主な死因別年齢調整死亡率(人口10万対)の対全国比



厚生労働省「平成29年度人口動態統計特殊報告」

19 ○ 40歳~74歳のメタボリックシンドロームが強く疑われる人及びその予備群の人は、男性で約
 20 4割です。(図3)

21 【図3】メタボリックシンドロームの状況

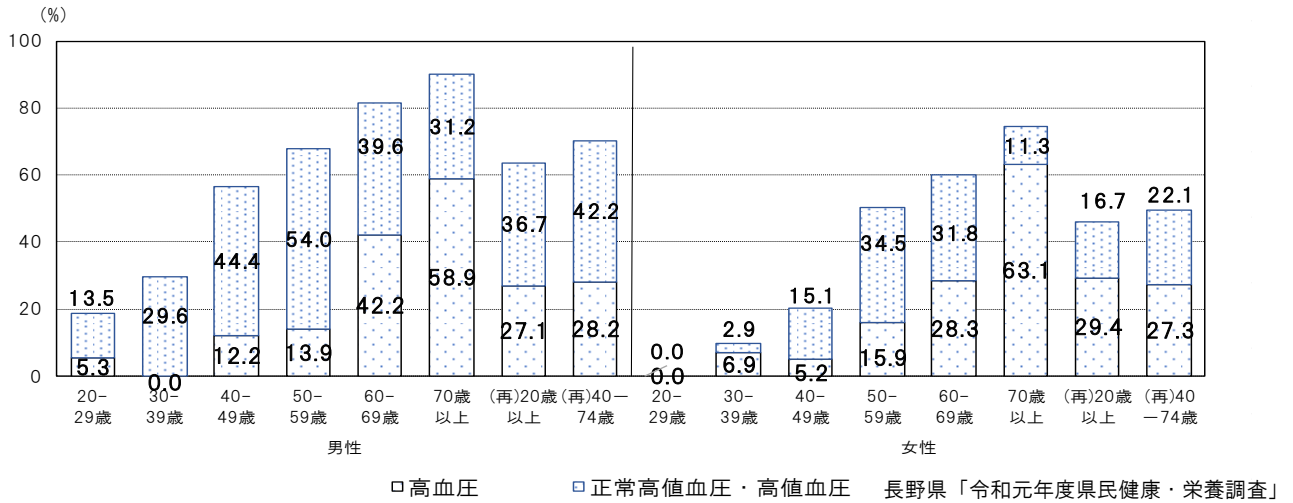


長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

32 ※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」は、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上に該当し、
 33 かつ下記3項目のうち2項目以上に該当する者
 34 ①HDLコレステロール40mg/dl未満、またはコレステロールを下げる薬または中性脂肪を下げる薬を服用
 ②収縮期血圧130mmHg以上、または、拡張期血圧85mmHg以上、または血圧を下げる薬を服用
 ③HbA1c(NGSP値)6.0%以上、または、血糖を下げる薬を服用またはインスリン注射使用
 ※メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の「予備群」は、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上に該当し、かつ上
 記3項目のうち1項目以上に該当する人

- 40歳～74歳の高血圧または、正常高値血圧の人の割合は、男性は70.4%、女性は49.4%であり、2人に1人は高血圧または正常高値血圧となっています。(図4)

【図4】高血圧の状況



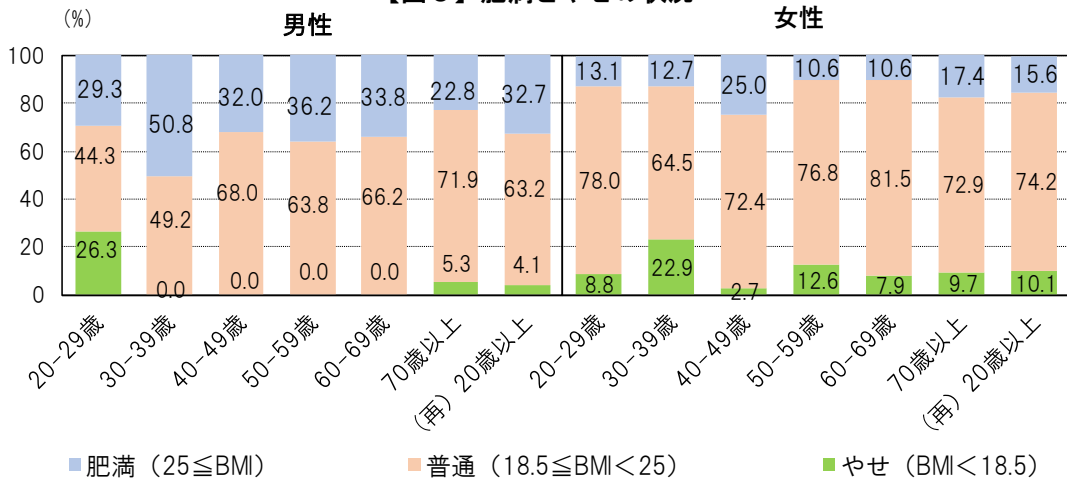
※日本高血圧学会の分類(2019)

| | | | | | |
|--------|-------|-------------|-----|-------|--------------|
| 正常高値血圧 | 収縮期血圧 | 120-129mmHg | かつ | 拡張期血圧 | 80mmHg 未満 |
| 高値血圧 | 拡張期血圧 | 130-139mmHg | または | 拡張期 | 80-89mmHg 未満 |
| 高血圧 | 収縮期血圧 | 140mmHg 以上 | または | 拡張期血圧 | 90mmHg 以上 |

(4) 肥満とやせ

- 成人男性の3人に1人は肥満、成人女性の10人に1人がやせとなっています。特に男性では30歳代の肥満の割合が高くなっています。(図5)

【図5】肥満とやせの状況



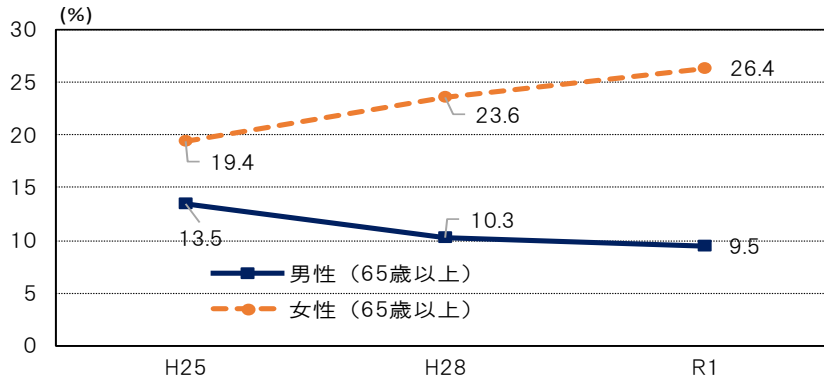
※BMI(Body Mass Index:体格指数): 体重(kg) / 身長(m)²

長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

1 (5) 高齢者の低栄養

2 ○ 「低栄養傾向 (BMI:20 以下) の高齢者」の割合は、女性で増加しています。(図6)

3 【図6】低栄養傾向 (BMI : 20 以下) の高齢者の割合の推移



11 長野県「県民健康・栄養調査」

12

13 ○ 高齢者では咀嚼力の低下、消化・吸収率の低下、運動量の低下による食事摂取量の低下が起こりやすくなり、フレイルを招く可能性が大きくなります。

14

15

16

17 2 県民の食生活の状況

18 (1) 食塩摂取量

19 ○ 成人1人1日当たりの食塩摂取量は、男性11.3g、女性9.8gであり、男女ともに、近年では摂取量が下げ止まりとなっており、長野県食育推進計画(第3次)の目標値である8gを上回っています。(図7、図9)

20 また、全国平均と比較して、女性では食塩摂取量が多い状況にあります。(図8)

21

22 ○ 「日ごろ塩分を控えるように心がけている人」の割合は、女性では平成22年度からの推移をみると増加しました。(図10)

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

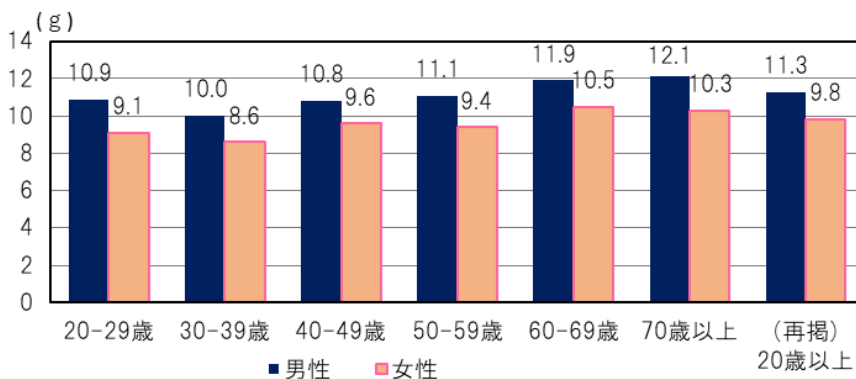
38

39

40

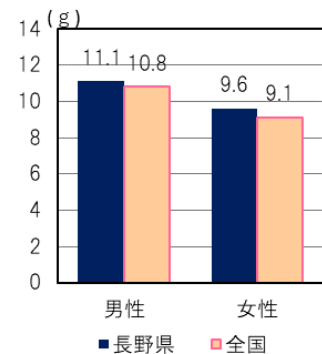
41

【図7】1人1日当たり食塩摂取量の平均値



長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

【図8】食塩摂取量の全国平均との比較 (20歳以上年齢調整値*)

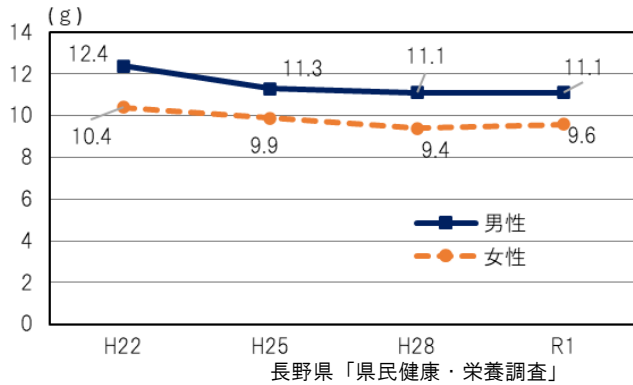


長野県：長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」
 全国：令和元年国民健康・栄養調査データを基に
 長野県 健康福祉部で算出

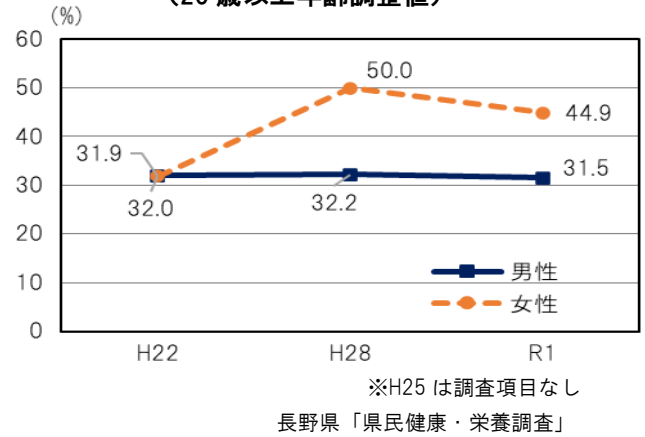
※20歳以上年齢調整値

年齢構成の違いによる影響を除外して比較するため、平成17年国勢調査男女計人口を基準にして年齢調整した値

【図9】食塩摂取量の推移
(20歳以上年齢調整値)



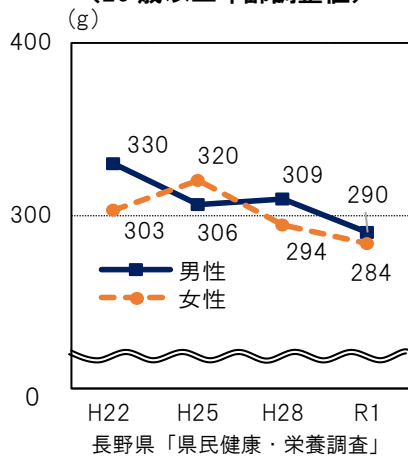
【図10】日ごろ塩分を控えるように心がけている人の割合の推移
(20歳以上年齢調整値)



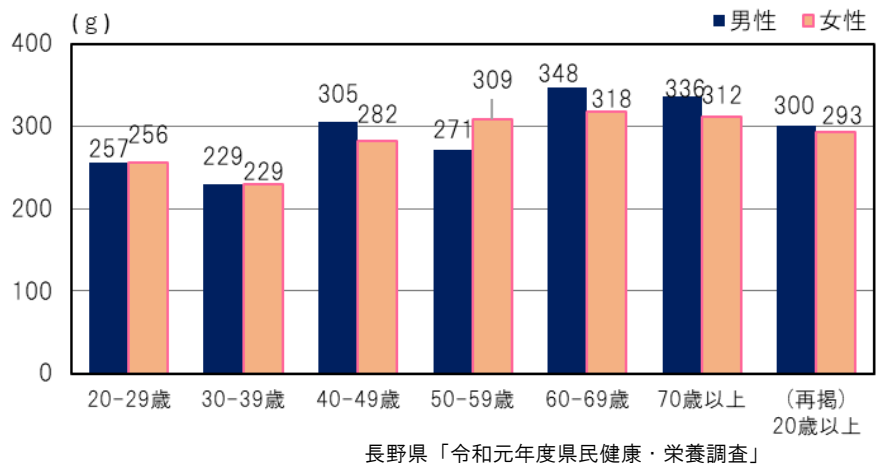
(2) 野菜摂取量

- 成人1人1日当たりの野菜摂取量は、平成22年度(2010年度)以降、健康日本21(第2次)の目標値である350gを下回っています。また、20歳~50歳代の野菜摂取量が少なくなっています。(図11、図12)

【図11】野菜摂取量の推移
(20歳以上年齢調整値)

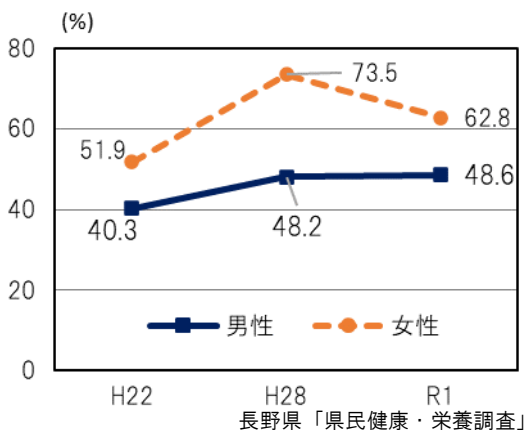


【図12】1人1日当たり野菜摂取量の平均値

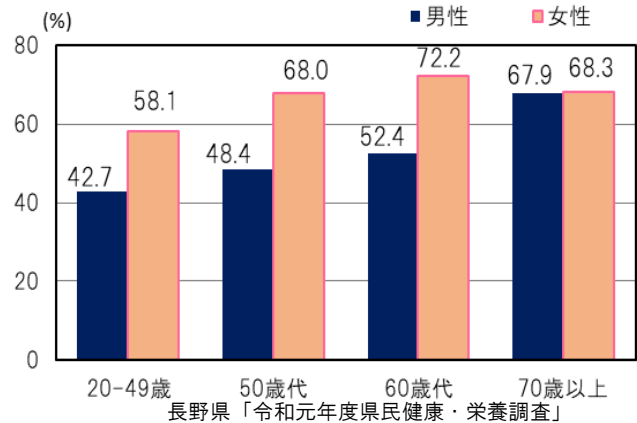


- 「野菜を多く食べる」ことを心がけている人の割合は、平成22年(2010年)からの推移をみると男女ともに増加しましたが、「野菜を多く食べる」ことを心がけている人の割合を年代別に見ると、20~49歳及び50歳代の男性は、他の年代に比べて少ない状況です。(図13、図14)

【図13】「野菜を多く食べる」を心がけている人の割合の推移
(20歳以上年齢調整値)



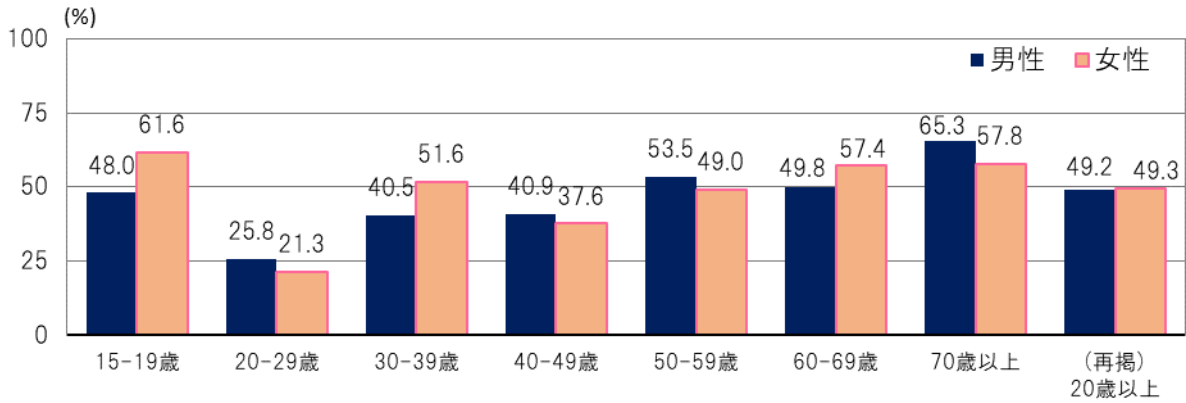
【図14】「野菜を多く食べる」を心がけている人の割合



1 **(3) 食事のバランス**

- 2 ○ 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている人」の割合は、男女ともに20歳代で、他
3 の年代に比べて低くなっています。(図15)

4 **【図15】 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(15歳以上)**

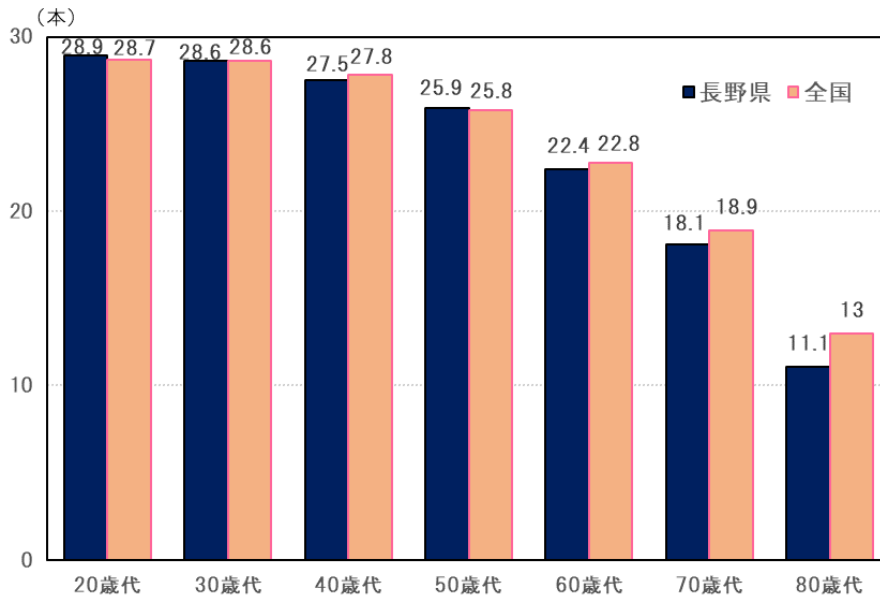


12 長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

14 **(4) 噛むことについて**

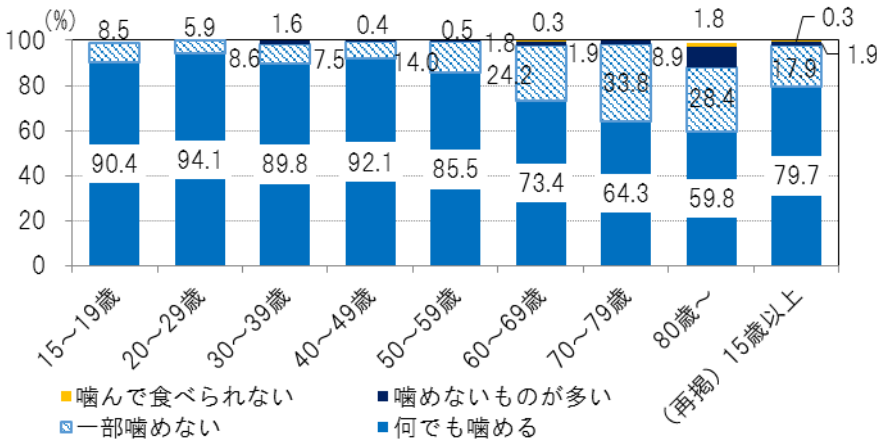
- 15 ○ 成人1人当たりの歯の平均本数は、70歳以降は、全国に比べて少なくなっています。(図16)
16 ○ 「何でも噛んで食べられる」人は、全体で79.7%ですが、60歳以降は「一部噛めないものがある」
17 「噛めないものが多い」「噛んで食べられない」という人が多くなっています。(図17)
18 ○ 「日頃よく噛むことを意識している人」の割合は、平成25年度(2013年度)から横ばいで推
19 移しています。(図18)

21 **【図16】 1人当たりの歯の平均本数**



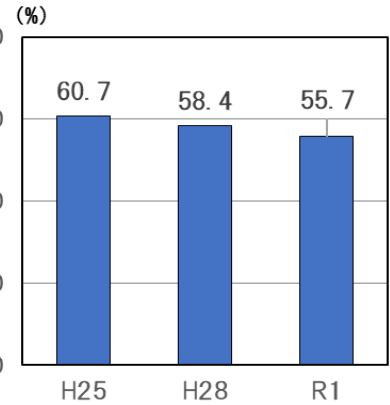
35 長野県「平成28年度県民歯科保健実態調査」

【図17】咀嚼状態別の割合



長野県「平成28年度県民歯科保健実態調査」

【図18】日ごろよく噛むことを意識している人の割合の推移

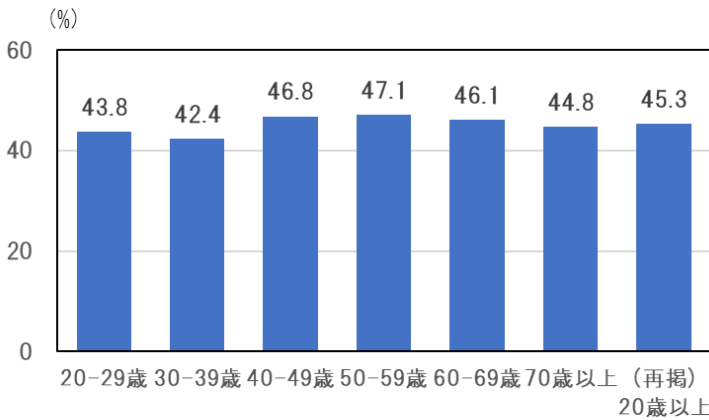


長野県「県民健康・栄養調査」

(5) 栄養成分表示の活用状況

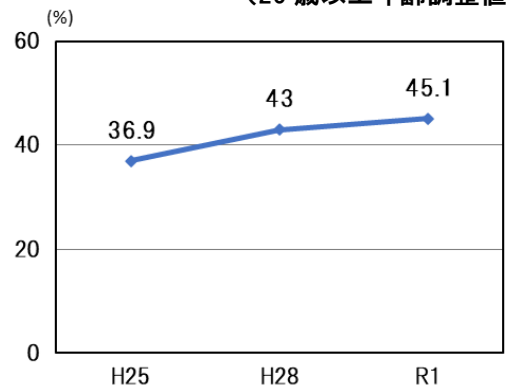
- 食品購入時等に栄養成分表示を活用している人の割合は、45.3%となっています。経年変化を見ると横ばいの状況です。(図19. 図20)

【図19】食品購入時等に栄養成分表示を活用している人の割合



長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

【図20】食品購入時等に栄養成分表示を活用している人の割合の推移 (20歳以上年齢調整値)



長野県「県民健康・栄養調査」

取組と指標・目標

共働き世帯や高齢世帯の増加、様々な社会情勢の変化とともに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肥満や高血圧症等の生活習慣病が高い割合で見られ、その背景には外食や中食を利用する機会が増加している現状や、野菜摂取量の不足や食塩摂取量の過剰など、生活習慣病の原因となる食生活の課題が見られます。

また、高齢期には、咀嚼力の低下や、消化・吸収率の低下、運動量の減少等により食事量が減少しがちであり、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、フレイル^{※1}対策が重要です。また、高齢者の多くが何らかの疾患を有していることから、年齢だけでなく個人の状態に応じて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、口腔状態や嚥下機能に合った食事をするなどが大切です。よく噛むことは、むし歯の予防や消化吸収を助けるなど全身の健康に影響を及ぼすため生活習慣病の予防に重要であり、噛めない食品が増えることは、オーラルフレイル^{※2}の兆候として挙げられることから、低栄養を予防するためにもよく噛むことの大切さについて普及啓発する必要があります。

現在、長野県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、働き盛り世代からの生活習慣病対策と高齢期のフレイル・低栄養予防を適切に取り組むことが重要です。

そこで、県民一人ひとりが、年齢や自分の体の状況にあった望ましい食習慣を身につけられるよう、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。
- 何でも噛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。

※1 フレイル（虚弱）

加齢とともに、心身の活動（筋力や認知機能、社会とのつながりなど）が低下し、生活機能障がいや要介護状態の危険性が高くなった状態。一方で、適切な介入・支援により生活機能の維持・向上が可能とされる状態。

※2 オーラルフレイル

フレイルの1つで、咀嚼や嚥下等の口腔機能低下の前段階を表す「口のトラブル」（むせ、噛めない食品の増加など）

- 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、外食や中食を利用する際には、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。
- 高齢者のフレイル・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正しい知識の周知・啓発、健康的な食事が入手しやすいよう高齢者向けの配食に関する情報提供を行います。
- 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施により、働き盛り世代のメタボ予防から高齢者のフレイル予防まで、効果的かつ継続的に健康づくりを進めます。
- 介護予防のための介護予防教室を開催します。
- 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。
- 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。
- 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、地域で栄養相談会等を実施します。
- 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、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、手軽な野菜料理レシピなど健康づくりや食育に関する情報を発信します。
- 高齢者のフレイル対策について、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するとともに、商品やメニュー等食に関する情報提供を行います。
- 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

《県民運動の展開》

- 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※」に取り組めます。
 - ・地域の健康課題を「見える化」し、効果的な一次予防の実践につなげます。
 - ・県民自らが健康づくりを実践して行くために、市町村、企業、団体等と県民の健康課題を共有し、それぞれが連携し取り組む体制づくりを進めます。
 - ・働き盛り世代、若者、高齢者、企業など対象者（ターゲット）に沿った取組を実践していきます。

《食環境整備の取組》

- 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。
- 食品関連業者等が、減塩食品や健康に配慮したメニューの開発など健康寿命の延伸に資する取組を行えるよう支援します。
- 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。また、従業員の健康管理に取り組む「健康経営」の視点から、給食部門と健康管理部門との連携強化を支援します。
- 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。

《フレイル・オーラルフレイル予防の取組》

- 関係機関と連携して、高齢者の低栄養についての周知・啓発し、フレイルの予防に努めます。
- 市町村、関係団体・機関の関係者を対象にフレイル予防に関する検討会等を開催し、専門職の理解を深めるとともに、横連携を強化しフレイル予防の取組支援を行います。
- 保健事業に係る関係者への研修により、高齢期の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る普及啓発を図ります。

※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の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。

指標・目標の一覧

目指す姿

| 指 標 | 現状 (2022) | 目標 (2027) | 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 | <2019> 36.2% 15.5% | 減少 | 次期健康増進計画 策定までの暫定と する | 県民健康・ 栄養調査 |
| やせ（BMI18.5未満）の割合 20～39歳女性 | <2019> 16.8% | 減少 | 次期健康増進計画 策定までの暫定と する | 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 | <2019> 9.5% 26.4% | 減少 | 次期健康増進計画 策定までの暫定と する | 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・予備群の者の割 合（40～74歳） 男性 女性 | <2019> 49.6% 15.1% | 減少 | 次期健康増進計画 策定までの暫定と する | 県民健康・ 栄養調査 |
| 糖尿病が強く疑われる者・予備 群の者の割合（40～74歳） 男性 女性 | <2019> 26.7% 20.6% | 減少 | 次期健康増進計画 策定までの暫定と する | 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 | <2019> 68.1% 49.6% | 減少 | 次期健康増進計画 策定までの暫定と する | 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 | <2019> 79.7% | 増加 | 現状より増加 | 県民歯科保 健全態調査 |

県民の取組

| 指 標 | 現状 (2022) | 目標 (2027) | 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） | <2019> 49.3% | 80% | 県食育推進計画（第 3次）の目標値を継 続 | 県民健康・ 栄養調査 |
| 成人1人1日当たりの野菜摂取 量 | <2019> 297g | 350g | 国第4次食育推進 基本計画の目標値 | 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 | <2019> 63.3% 52.6% | 30%未満 | 国第4次食育推進 基本計画の目標値 | 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） | <2019> 44.2% | 60% | 県食育推進計画（第 3次）の目標値を継 続 | 県民健康・ 栄養調査 |
| 成人1人1日当たりの食塩摂取 量 | <2019> 10.5g | 8g以下 | 国第4次食育推進 基本計画の目標値 | 県民健康・ 栄養調査 |

| 指 標 | 現状 (2022) | 目標 (2027) | 目標数値 の考え方 | 備 考 (出典等) |
|---------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|
| 日頃よく噛むことを意識している人の割合 | 〈2019〉 56.1% | 増加 | 現状より増加 | 県民歯科保健実態調査 |

1
2

関係機関・団体の取組

| 指 標 | 現状 (2022) | 目標 (2027) | 目標数値 の考え方 | 備 考 (出典等) |
|---|------------------|--------------|--------------------------------------|---|
| 特定保健指導実施率 | 〈2019〉 30.9% | 増加 | 次期健康増進計画 策定までの暫定と する | 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 | 〈2021〉 70.5% | 80% | 県食育推進計画（第3次）の目標値を継続 | 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 | 〈2021〉 716 店舗 | 1,000 店舗 | 県食育推進計画（第3次）及び信州保健医療総合計画（第2次）の目標値を継続 | 県・長野市調査 |

3
4

県の取組

| 指 標 | 現状 (2022) | 目標 (2027) | 目標数値 の考え方 | 備 考 (出典等) |
|-------------------------|---|--------------|--------------|--------------|
| 食に関する出前講座の回数 | 〈2021〉 26 回 | 増加 | 現状より増加 | 健康増進課調査 |
| 市町村管理栄養士等への研修会の開催 | 〈2021〉 10 保健福祉事務所 (46 回) (727 人) | 現状維持 | 各保健福祉事務所にて開催 | 健康増進課調査 |
| 特定給食施設等への研修会の開催 | 〈2021〉 10 保健福祉事務所 (27 回) (1,440 人) | 現状維持 | 各保健福祉事務所にて開催 | 健康増進課調査 |
| 特定給食施設等への巡回指導回数 | 263 件 | | | |
| 特定健康診査・特定保健指導に関する研修会の開催 | 〈2021〉 10 保健福祉事務所 (14 回) | 現状維持 | 各保健福祉事務所にて開催 | 健康増進課調査 |
| 地域における歯科口腔保健活動を実践する者の養成 | 200 人予定 | 1200 人 | 現状を毎年継続 | 健康増進課調査 |

5 ※現状値は、本計画策定時の最新値を掲載しました。新型コロナウイルス感染症の影響により事業
6 の中止や縮小があったため、掲載の値は通常時の状況を反映していない可能性があります。計画評
7 価時の解釈には注意が必要です。

8 ※国民の健康づくり運動「健康日本 21」を参考に目標値を設定する指標について、本計画策定時には
9 次期健康日本 21 の目標値が定まっていなかったことから、数値ではない目標を設定しました。
10 指標が公表され次第、本計画に反映させる予定です。

第3節 食の循環と地域の食を意識した食育

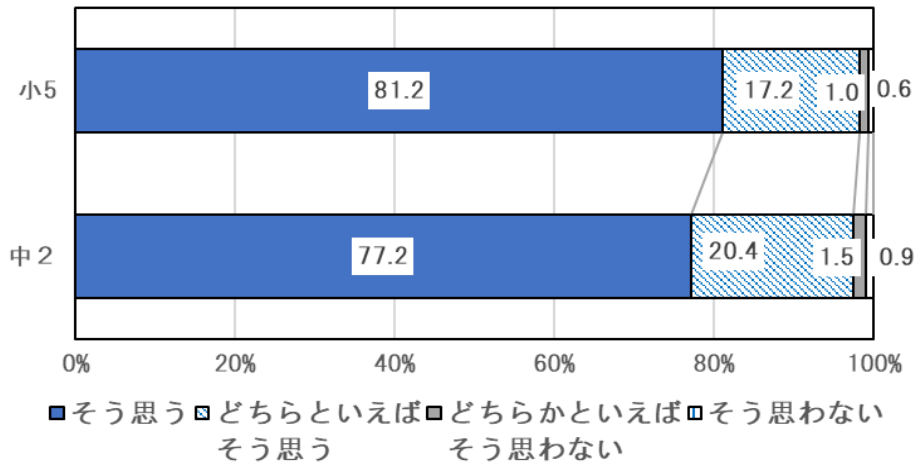


現状と課題

1 食への感謝の心

- 食べ物を残すことを「もったいないことだと思う」児童・生徒の割合は、小学校5年生では81.2%、中学校2年生では77.2%となっており、「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97%を超えています。（図1）

【図1】食べ物を残すことをもったいないと思いますか（再掲）



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 信州農畜産物への関心と地産地消の推進

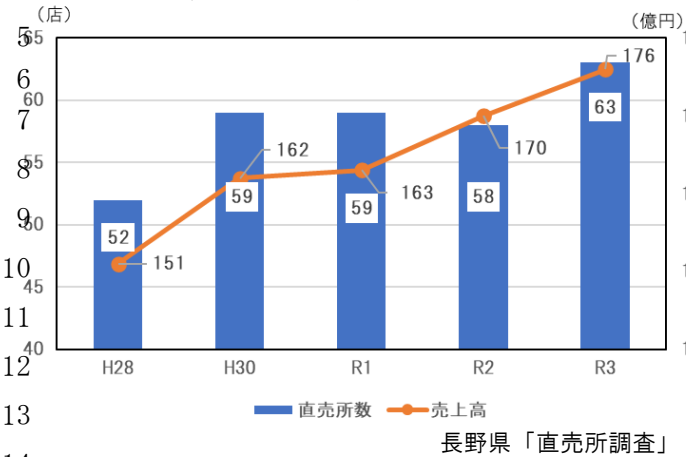
- 農産物直売所の開設数は、開設者や生産者の高齢化により、減少傾向にありますが、売上高1億円以上の農産物直売所数・売上高は、増加傾向です。（表1、図2）
- 学校給食における県産食材の利用率は、学校関係者と流通関係者との連携、協力により増加傾向にあり（図3）、有機農産物の使用割合（一品以上）は令和3年度28%となっています。（図4） 有機農産物を活用していない理由としては、地域に有機農産物の生産者がいない・納入事業者が有機農産物を取扱っていないが多くなっています。（図5）
- 長野県の食料自給率は、生産額・カロリーベースともに、全国の食料自給率を上回っています。（図6）

1 【表1】農産物直売所数

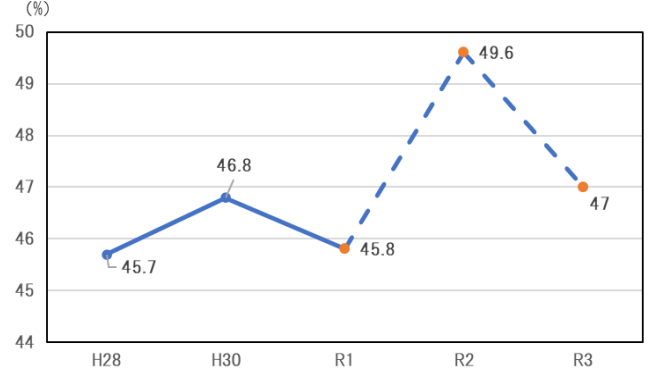
| | 平成 29.年 | 30 年 | 令和元年 | 2 年 | 3 年 |
|------------|---------|------|------|-----|-----|
| 農産物直売所数（店） | 572 | 555 | 526 | 512 | 502 |

長野県「直売所調査」

2
3 【図2】売上額1億円を超える
4 農産物直売所数、売上高



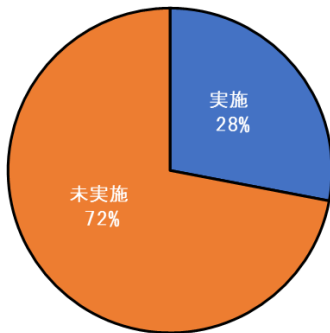
5 【図3】学校給食における
6 県産食材利用割合（品目ベース）



※ R2は2回調査のところ1回のみのため参考値

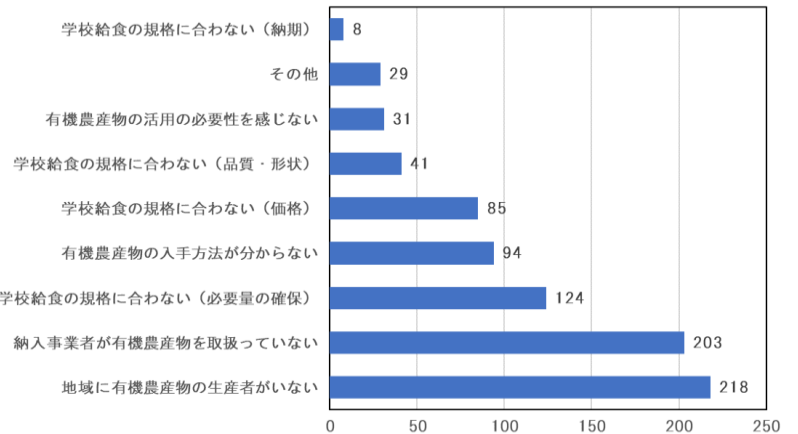
長野県「県産農産物利用状況調査」

7 【図4】有機農産物を使用した給食を
8 実施した学校の割合（一品以上）



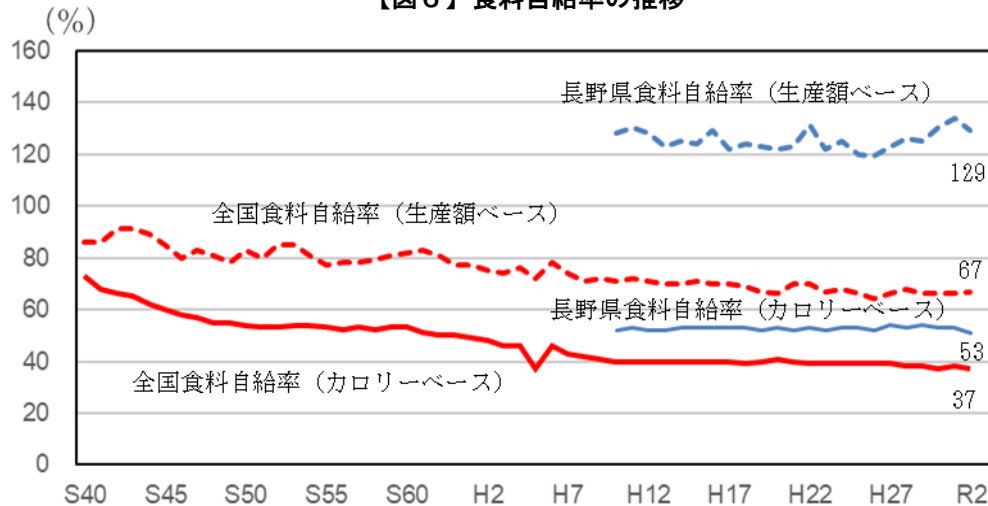
令和3年度 長野県農政部

9 【図5】有機農産物を活用していない理由（複数回答）



令和3年度 長野県農政部

10 【図6】食料自給率の推移

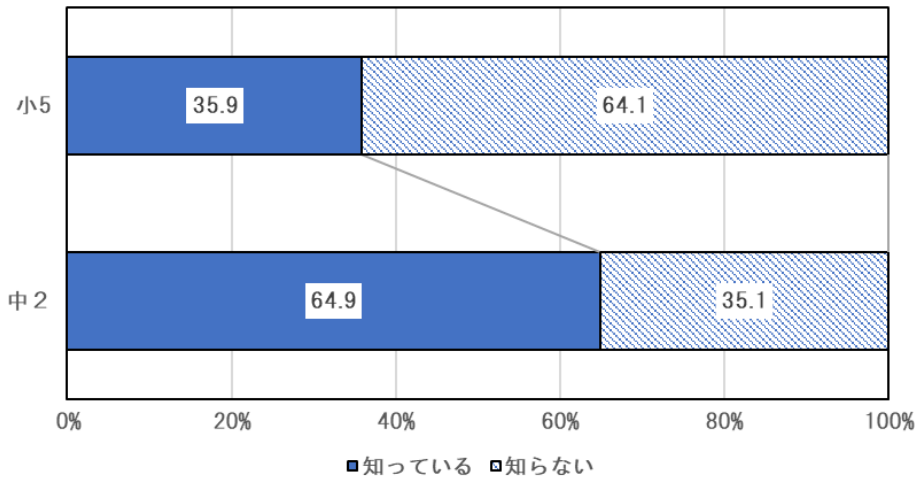


農林水産省「食糧需給表」

3 食文化の継承

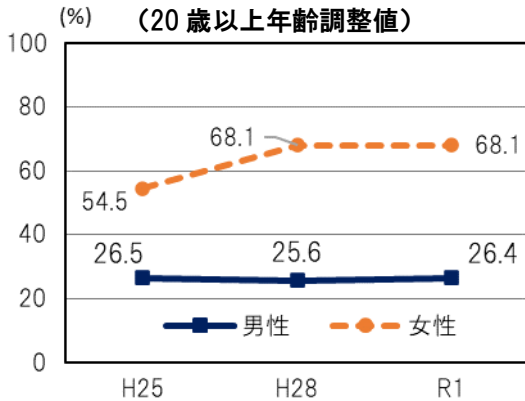
- 小学校5年生の 35.9%、中学校2年生の 64.9%は、長野県や地域の郷土食を「知っている」と答えています。(図7)
- 「作ることができる郷土料理や伝統食が1種類以上ある」人の割合については、平成25年度からの推移をみると横ばいであり、年代別にみると女性は30歳未満で低く、男性はすべての年代において低くなっています。(図8、図9)

【図7】長野県や自分の住んでいる地域で、昔から食べられる料理（郷土食）を知っていますか（再掲）



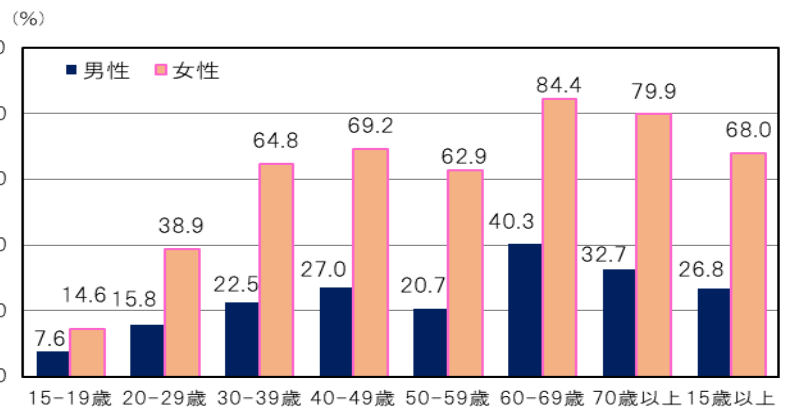
令和4年度長野県教育委員会「児童生徒の食に関する実態調査」

【図8】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の推移 (20歳以上年齢調整値)



長野県「県民健康・栄養調査」

【図9】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



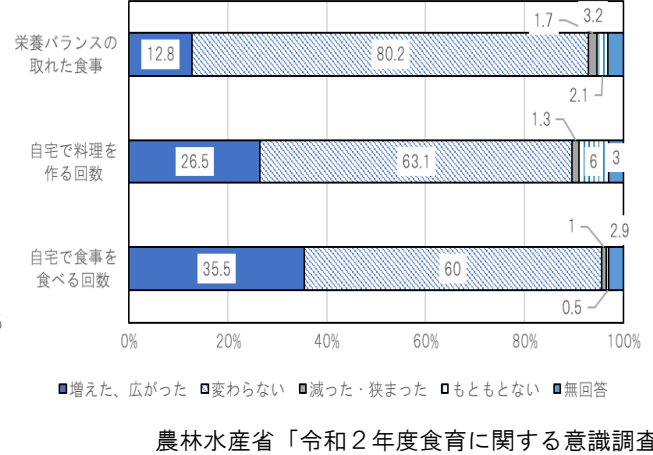
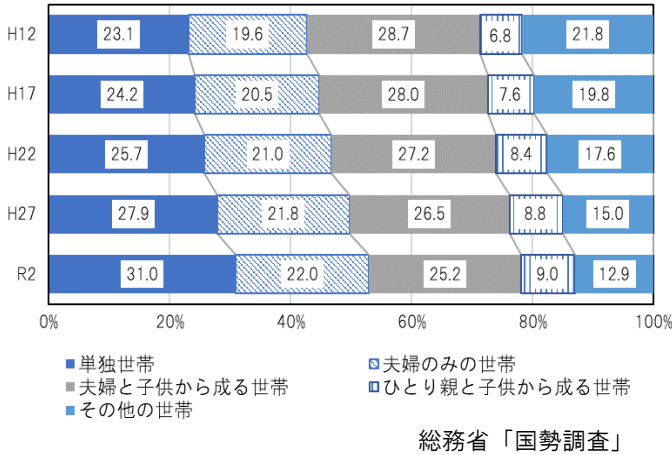
長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

4 地域共生の推進

- 世帯構造の変化（単独世帯、夫婦のみ世帯、ひとり親世帯の増加化）による孤独・孤食が増加しています。（図 10）
- 新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、家庭内消費が増大しています。（図 11）

【図 10】一般世帯数における家族累計の推移（再掲）

【図 11】新型コロナウイルス感染症の拡大による食生活の変化

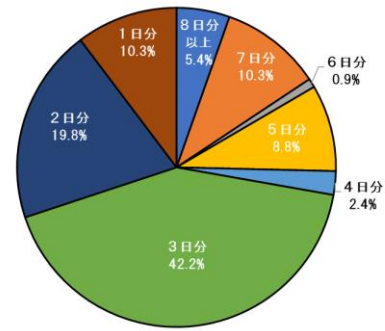
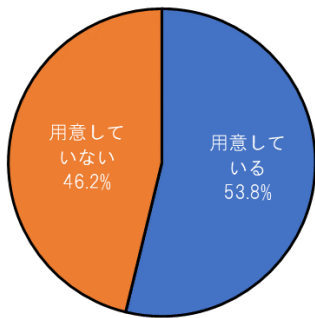


5 災害時の対応

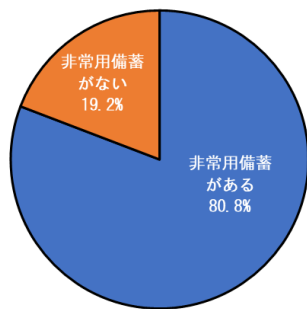
- 全国で、災害時に備えて非常食を用意している世帯は 53.8% となっています。（図 12）
- 災害時に 3 日分以上の非常食を備えている割合は 69.9%、1 週間分以上は 15.7% です。（図 13）
- 非常用備蓄のある特定給食施設の割合は 80.8% です。（図 14）

【図 12】災害時に備えて非常用食料を用意している世帯の割合（20 歳以上、全国）

【図 13】用意している非常食の量（20 歳以上、全国）



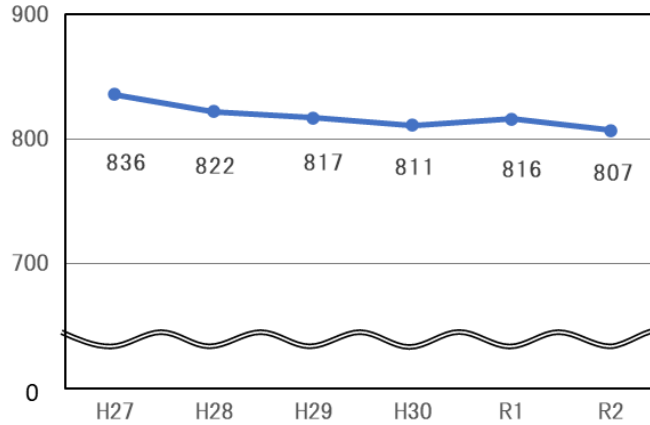
【図 14】非常用備蓄のある特定給食施設の割合



6 環境と調和のとれた持続可能な消費行動への配慮

- 「1人1日当たりの一般廃棄物排出量」については、減少傾向にあります。(図15)
- 「食べ残しを減らそう県民運動～e-プロジェクト～」協力店の令和3年度(2021年度)の登録店舗数については、886店舗で堅調に推移しています。(表2)

【図15】1人1日当たりの一般廃棄物排出量の推移
(g)



環境省「一般廃棄物処理事業実態調査」

【表2】「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

| | 平成30年度 | 令和元年度 | 2年度 | 3年度 |
|-------------------------------------|--------|-------|-----|-----|
| 「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(店舗) | 788 | 868 | 913 | 886 |

長野県環境部

取組と指標・目標

「食」は私たちの命の源であり、その「食」に対する感謝の念や理解を深めるためには、食料の生産から消費に至るまでの食の循環を意識し、生産者をはじめとした多くの関係者の様々な活動に支えられていることを理解することが重要です。

しかし、ライフスタイル等の変化により、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、普段の食生活を通じて農林水産業等を意識する機会が減少しつつあります。

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、動植物の命をいただいていることを認識することや、農業や生産者等への理解を通して食の循環を意識することが大切であり、そのために、生産者との交流、農業体験活動や、学校給食等への信州農畜産物の活用、食育ボランティアや関係団体等による郷土食・伝統食講座開催などの食育活動の推進により、理解促進を図ることが必要です。

健康志向・機能的志向・エシカル消費など多様化する消費者一人一人に適した食品・サービスが求められている中、宴会・外食及び家庭から発生する食品ロス削減に向け、更なる消費者理解の促進・行動変容の取組が必要です。食の循環を意識した長野県版エシカル消費^{※1}を実践しながら、社会や地域で食育を推進する必要があります。

近年では、高齢者の一人暮らし、ひとり親世帯、貧困の状況にある子どもの増加及び様々な家庭環境や生活の多様化により、家族との共食が難しい人が増えています。家族との共食は難しいが、共食により食を通じたコミュニケーションを図りたい人にとって、地域等で様々な人と共食する機会を持つことは重要です。特に高齢者は調理や買い物が困難な方が多く、健康状態に合わせた食事を作ることが難しいことに加えて、新型コロナウイルス感染症拡大時の感染対策により孤食化が進み、低栄養やフレイルが懸念されます。

一方で、頻発している大規模災害に備え、防災知識の普及啓発は重要です。大規模災害発生時には、食料供給が滞ることが考えられることから、家庭でもローリングストック法^{※2}等を活用し、家庭にあった備えができるよう情報発信を行うとともに、避難所における温かく栄養に配慮した食事の提供を含めた災害発生時の支援体制など、関係者が共通理解のもとで取り組める体制作りも必要です。

県民が健康で心ゆたかな生活を送るためには、県民一人ひとりが健全な食生活を日々実践するとともに、おいしく楽しく食べることを支える地域や環境を持続可能なものにしていくことが重要です。

県民の目指す姿

- 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。
- 地域で共食したいと思う人が、様々な人と共食する機会を持ちます。
- 食品ロスの削減に取り組みます。
- 災害時に対応できるように、一人当たり最低でも3日分、可能な限り1週間分程度の食料品等を備蓄します。

※1 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たもの。

※2 ローリングストック法

普段の食料品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充する方法

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。
- 日ごろから災害の発生を意識し、自分の食事は自分で整えられることを基本に知識と技術を学び、ローリングストック法による日常の食料品の備蓄に努めます。
- 社会課題や環境問題を自分事として捉え、エシカル消費の趣旨や意義について理解を深め、一人ひとりが自分にできるエシカル消費を実践することに努めます。

関係機関・団体の取組として望まれること

(1) 市町村

- 関係機関・団体との連携により、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してもらう農業体験の場の拡大を推進します。
- 男性向け料理教室、伝統食料理教室、おやこの料理教室等を開催し、地域に伝わる地域の食文化を伝えるとともに、共食の場を提供していきます。
- 介護予防対策等について、「地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン」を踏まえた健康支援型配食サービス等高齢者に向けた健康的な食事の普及を図ります。
- 関係機関と連携して、日ごろから地域の災害の特性やこれまでの被災経験を次世代へ継承するため、若い世代や子どもに対する食の面からの防災教育を推進します。
- 食品ロス削減に向け、食に関する情報提供を行います。

(2) 関係機関・団体

- 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、農業体験等を通じて行う食農教育の充実に取り組みます。
- 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、県産農畜産物を活用した料理体験教室等の開催を通じて、食文化の伝承に取り組めます。
- 自然豊かな環境にやさしい農業で生産された、安全で良質な県産農畜産物の積極的な販売・活用や、有機農産物などマーケットニーズに対応した地場産物の生産に取り組めます。
- 小売業者においては、少量パックでの販売等の食品ロスをなるべく出さない方法での食品の提供に努めます。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あった量を提供する等、食べ残しが出ない取組に努めます。
- 旅館・ホテル・飲食店等において、県産農畜産物を用いたメニューの考案・活用に努めます。
- 共食により食を通じたコミュニケーション等を図りたい人が、地域で様々な世代と共食し、楽しさを実感できる場を提供していきます。
- 災害発生時には、県や市町村等と連携し、避難所等で要配慮者等への食支援を行います。

1 (3) 給食施設

- 2 ○ 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
- 3 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。
- 4 ○ 有機農産物など環境にやさしい農業で生産された農産物をはじめとする県産農畜産物の活用
- 5 と食育活動を行います。
- 6 ○ 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メニューを考案・活用し喫食
- 7 者への普及啓発に取り組みます。
- 8 ○ 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)
- 9 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みます。

11 長野県の取組

13 《食文化の継承と地産地消・地消地産の推進》

- 14 ○ 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
- 15 給食に地域の農畜産物を活用できるよう地産地産に取り組むための仕組みづくりにつながる情
- 16 報を提供します。
- 17 ○ 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。
- 18 ○ 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、学校給食での県産農畜産
- 19 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。
- 20 ○ 食農教育、食文化の伝承等に関する講座を開催します。
- 21 ○ 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。
- 22 ○ 農業者と給食事業者との調整を図るコーディネーターを配置し、学校給食や社員食堂での有機
- 23 農産物など環境にやさしい農業で生産された農産物の利用促進と食育活動の推進を図ります。
- 24 ○ 県内の宿泊施設や、飲食事業者等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
- 25 産地産”[※]を推進するため、地域食材の情報提供や産地・生産者とのマッチングを進めます。
- 26 ○ 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
- 27 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。
- 28 ○ 「おいしい信州ふード」の取組を通じて、県産農畜産物や郷土食・伝統食としての料理・加工
- 29 食品の魅力を情報発信する県民運動を進めます。
- 30 ○ 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
- 31 ニュー開発などの取組を支援します。
- 32 ○ 学校給食や飲食店、宿泊施設、食品製造業者等において、県産農畜産物の利用が促進されるよ
- 33 う支援します。
- 34 ○ 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
- 35 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。

39 ※食の“地産地産”

40 地域で生産されたモノを地域で消費する“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“消費”を起点とした考え方に基づき、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

1 《地域共生の推進》

- 2 ○ 長野県フードサポートセンター（ふーさぼ）において、フードバンク活動団体等と連携し、
3 生活就労支援センター（まいさぼ）を通じ、生活にお困りの方に対する栄養状態の確保、食育
4 の促進に関する支援を行います。
- 5 ○ 信州こどもカフェやこども食堂において、食育ボランティアや栄養士等関係職種の参加を支
6 援します。
- 7 ○ 高齢者の孤食に対応するため、市町村等における介護予防等高齢者対策と連携して多世代と
8 の交流を含めた地域ぐるみの様々な取組を支援します。また、「新しい生活様式」を踏まえなが
9 ら、地域の通いの場を活用した「健康支援型配食サービス」の推進により、地域高齢者の低栄
10 養予防、フレイル予防を行います。

11
12 《災害時の対応》

- 13 ○ 被災しても健康に過ごせるよう、バランスよく食事をとるための知識と技術の普及と高齢
14 者、アレルギーを有する方等に配慮した食品を備えておくことの必要性について、長野県栄養
15 士会災害支援チーム（JDA-DAT 長野）など関係機関と連携して普及啓発に取り組みます。
- 16 ○ 給食施設等へ災害対応マニュアルの整備等について様々な機会を通して普及啓発及び取組の
17 促進を行います。
- 18 ○ 温かく栄養にも配慮した食事（副食）を避難者に提供するため、キッチンカー事業者との連
19 携体制を構築します。

20
21 《環境と調和のとれた持続可能な消費行動への配慮》

- 22 ○ 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
23 習を支援します。
- 24 ○ 家庭科や社会科をはじ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
25 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に取り組みます。
- 26 ○ 「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エシカル消費の趣旨や意義
27 について理解を含める普及啓発に取り組みます。
- 28 ○ 「食べ残しを減らそう県民運動～e-プロジェクト～」を通じて、家庭や外食時等の食品ロス
29 削減を推進します。
- 30 ○ 食品廃棄物を活用して、新たな価値として生み出した商品を進めることで、食品ロスによる
31 環境負荷軽減を進めます。

指標・目標の一覧

目指す姿

| 指 標 | 現状 (2022) | 目標 (2027) | 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) | <2019> 48.0% | 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 | | 増加 | 現状より増加 | 児童生徒の食に関する実態調査 |
| | 小5 81.2% | | | |
| | 中2 77.2% | | | |

県民の取組

| 指 標 | 現状 (2022) | 目標 (2027) | 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 | <2020> 807g/人・日 | <2025> 790g/人・日 | 長野県廃棄物処理計画(第5期)の目標値 | 環境省：一般廃棄物処理事業実態調査 |
| エシカル消費を理解している人の割合 | 12.8% | 40.0% | 第3次長野県消費生活基本計画の目標値 | 県政モニターアンケート調査 |

関係機関・団体の取組

| 指 標 | 現状 (2022) | 目標 (2027) | 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) | <2021> 715 店舗 | 1,000 店舗 | 県食育推進計画(第3次)及び信州保健医療総合計画(第2次)の目標値を継続 | 県・長野市調査 |
| 売上高1億円以上の農産物直売所数及び売上高 | 63 施設 176 億円 | 73 施設 186 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(金額ベース) | 69.5% | 75% | 長野県食と農業農村振興計画の目標値 | 教育委員会 |
| 栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導の平均取組回数 | | 月12回以上 | 第4次食育推進計画 | 保健厚生課 |
| 有機農産物を使用した給食を実施した学校の割合(一品以上) | 28% | 40% | 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 | <2021> 886 店舗 | 1086 店舗 | 長野県食品ロス削減推進計画の指標 | 資源循環推進課調査 |

| 指 標 | 現状 (2022) | 目標 (2027) | 目標数値 の考え方 | 備 考 (出典等) |
|------------------------|----------------------------|------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| 信州子どもカフェ設置数・設置市 町村数 | 〈2021〉 159 箇所 46 市町村 | 270 箇所 77 市町村 | 長野県子ども・ 若者支援総合計 画 | 次世代サポ ート課 |
| 住民主体の通いの場の箇所数 | 〈2020〉 2,474 | 4,000 | 第8期長野県高 齢者プランの目 標値 | 介護予防・ 日常生活支 援総合事業 実施状況調 査 |
| 災害に備えて備蓄をしている給食 施設数 | 80.8% | 増加 | 現状より増加と する | 特定給食施 設栄養管理 報告書 |

1
2

県の取組

| 指 標 | 現状 (2022) | 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 |
| 学校給食研究協議会 | 〈2021〉 実施 | 実施 | 現状維持とする | 保健厚生課 調査 |
| 消費者大学・出前講座等の年間受 講者 | 〈2021〉 10,006 人 | 検討中 | 第3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 |

3
4
5
6
7

※現状値は、本計画策定時の最新値を掲載しました。新型コロナウイルス感染症の影響により事業
の中止や縮小があったため、掲載の値は通常時の状況を反映していない可能性があります。計画評
価時の解釈には注意が必要です。

第4節 信州の食を育む環境づくり



現状と課題

1 食育推進体制の構築

(1) 信州の食を育む県民会議の設置

- 平成18年（2006年）3月の県議会において、「長野県食と農業農村振興の県民条例」が制定され、その中で食育の推進が謳われました。
- 条例制定後、県議会議員が主導して、関係する機関・団体等も含めた「長野県食育推進会議」を設立（事務局：長野県農業協同組合中央会）し、衛生部（現健康福祉部）、農政部、教育委員会も加わり、平成23年度（2011年）まで長野県における食育推進の主体となってきました。
- この間の平成20年（2008年）3月に、長野県では「長野県食育推進計画」を策定し、長野県食育推進会議と連携・協力して食育に取り組んできましたが、更なる食育の推進を図るため、平成24年（2012年）5月、長野県食育推進会議の趣旨と取組を引き継ぐ形で、「信州の食を育む県民会議」を新たに設置し、県民挙げての食育の推進に努めています。

(2) 信州の食を育む県民大会の開催

- 県民の食育への関心を高めるために、平成24年度（2012年度）から県と「信州の食を育む県民会議」の連携により、毎年県下各地で県民大会を開催してきました。（表1）

【表1】信州の食を育む県民大会の開催状況

| | 平成30年度 | 令和元年度 | 2年度 | 3年度 | 4年度 |
|-------|----------------------|--------------|-----|-----|-------------------------------|
| 開催テーマ | 信州の食でつながる、人づくり・地域づくり | 「ACE×食育」県民大会 | - | - | 長野県食育推進計画（第4次）に基づく食育活動の推進に向けて |
| 開催地 | 松本市 | 長野市 | - | - | 長野市 |

※令和2、3年度は新型コロナウイルス感染症のため中止。

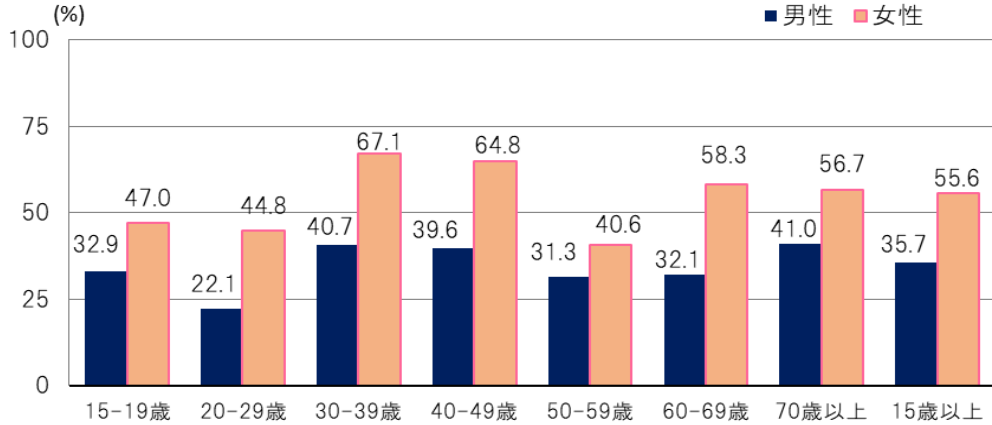
長野県健康福祉部

2 県民運動の展開

(1) 県民への普及啓発

- 15歳以上の県民のうち、男性では約3割、女性では約6割が食育に関心を持っていますが、若い世代ほど食育に関心が低い状況にあります。（図1）
- また、地域の食育活動の活性化を図るため、県下10圏域において「地域食育フォーラム」を開催し、先進的な食育活動等の発表と関係機関・団体の情報交換を行いました。（表2）

【図1】 食育に関心がある人の割合



長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

【表2】 地域食育フォーラムの開催状況

| | 平成 29 年度 | 30 年度 | 令和元年度 | 2 年度 | 3 年度 |
|---------|----------|-------|-------|------|------|
| 回数(回) | 10 | 10 | 8 | 5 | 9 |
| 参加者数(人) | 1,312 | 1,558 | 864 | 305 | 474 |

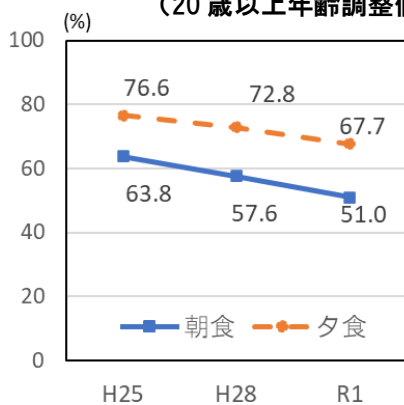
R1～R3 は新型コロナウイルス感染症拡大による保健所事業縮小のため

長野県健康福祉部

(2) 家庭における食育の推進（共食について）

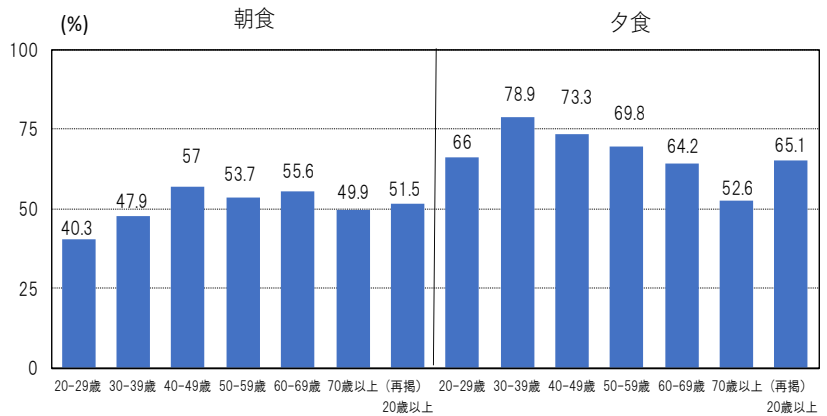
- 食に関する情報や知識、伝統や文化は、従来、家庭を中心に地域の中で共有され、世代を超えて受け継がれてきましたが、社会環境の変化や生活習慣の多様化等により、食に対する意識の希薄化が進み、家庭における食育が難しくなっています。
- 家庭において「家族や友人等2人以上での食事、楽しい食事をする人」の割合は、朝食は約5割、夕食は約7割で、平成25年度（2013年度）から減少傾向にあります。また、朝食では20歳代が、夕食では70歳以上の割合が低くなっています。（図2、図3）

【図2】 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の推移（20歳以上年齢調整値）



長野県「県民健康・栄養調査」

【図3】 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（朝食・夕食）



長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」

3 食育の連携協力体制

- 長野県では、「信州の食を育む県民会議」及び「地域食育連絡会議」において、また市町村では「食育推進会議」などにおいて、食に係る地域の課題について、関係者と情報交換し検討を進めるなど連携を図っています。
 - また、飲食店や宿泊施設等と連携して平成22年度（2010年度）から「健康づくり」「地産地消・食文化の継承」「環境への配慮」の3つの取組を実践し、総合的に食育に取り組んでいる店舗等を「信州食育発信3つの星レストラン」として登録しています。さらに、平成26年度（2014年度）からはスーパーやコンビニ等で販売される弁当についても「健康づくり」「地産地消・食文化の継承」の基準を満たす場合に「健康づくり応援弁当」（信州ACE（エース）弁当）として登録しています。（表3）
- 県民が、普段の生活の中で、一人ひとりに適した食事を選択でき、地域でとれた農畜産物を食べられる飲食店や宿泊施設を拡大することにより、食育が実践できる環境を整備するとともに、県民の食育への関心を高める取組を進めています。
- 医療機関や福祉施設、事業所、保育所、学校等の給食施設においても、食に関する教室の開催や、献立表・食育だより等を活用して栄養成分や食文化に関する情報を提供するなどの取組を進めています。

【表3】健康に配慮したメニューの提供を行う飲食店及び販売店（単位：店舗）

| | 平成29年 | 30年 | 令和元年 | 2年 | 3年 |
|-----------------|-------|-----|------|-----|-----|
| 飲食店 | 116 | 132 | 163 | 158 | 164 |
| スーパー・コンビニエンスストア | 715 | 717 | 71 | 657 | 516 |

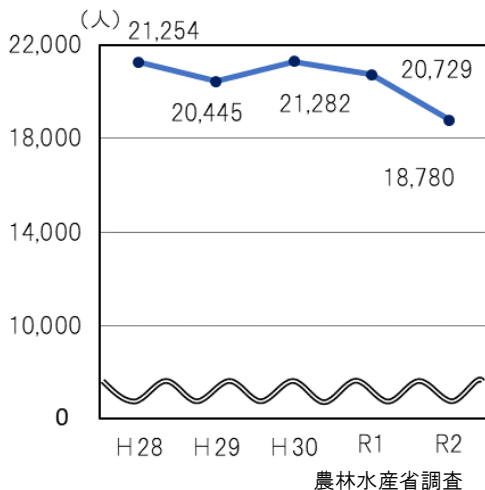
長野県健康福祉部

4 食育推進のための人材育成

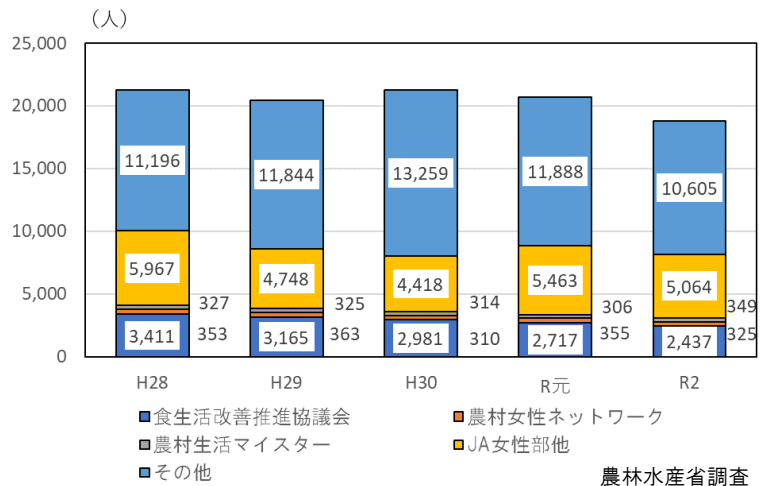
(1) 食育ボランティアの育成と活動の促進

- 食育ボランティアの数は、新型コロナウイルス感染症の影響等により減少しています。（図4、図5）

【図4】食育ボランティア数の推移



【図5】食育ボランティアの内訳推移



1 (2) 食育の専門知識を有する人材の育成と活動

- 2 ○ 県では、食育関連事業に携わる管理栄養士等や、食に関する業務を行う給食施設関係者等を対象とした研修会を開催し、それぞれの専門的立場から食育に取り組む人材の育成に努めています。
3
4 (表4)

5 【表4】管理栄養士等及び給食施設関係者の研修会開催状況(回数、参加人数等)

| | | 平成29年度 | 30年度 | 令和元年度 | 2年度 | 3年度 |
|------------------|---|--------|-------|-------|-----|-------|
| 市町村管理栄養士等への研修会 | 回 | 72 | 71 | 62 | 56 | 46 |
| | 人 | 954 | 1,154 | 1,136 | 622 | 727 |
| 特定給食施設*従事者等への研修会 | 回 | 38 | 42 | 41 | 34 | 27 |
| | 人 | 2,316 | 2,305 | 2,388 | 630 | 1,440 |

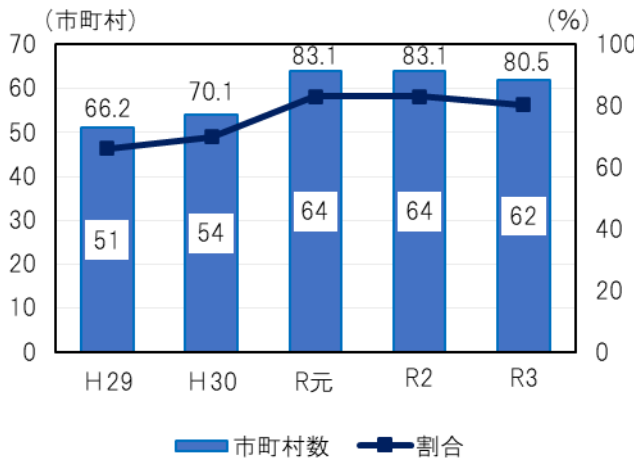
6 *特定給食施設：健康増進法に基づく特定の者に対し継続的に1回100食、1日250食以上の食事を提供する給食施設

7 長野県健康福祉部

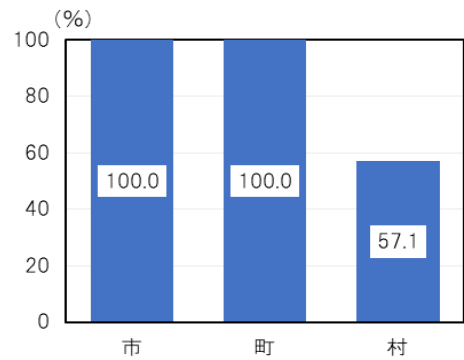
8 5 市町村食育推進計画の作成状況と連携

- 9 ○ 令和3年度(2021年度)に食育推進計画を策定している市町村数は62で、全市町村での策定に至っていません。特に人口規模が小さい村における策定割合が低くなっています。
10
11 (図6、図7)

12 【図6】市町村計画の策定割合・市町村数の推移



13 【図7】市町村計画の市町村別策定割合



14 令和3年度 農林水産省調査

15 農林水産省調査

16 6 安全な食品の提供と食品表示

- 17 ○ 食品衛生法に基づき、長野県食品衛生監視指導計画を毎年度策定し、食品事業所への立入検査、流通食品等の検査、食品衛生講習会等を実施し、食品の安全性の確保と適正表示の確保を図っています。(表5)

18 【表5】立入検査件数と食品検査件数の実績(単位：%)

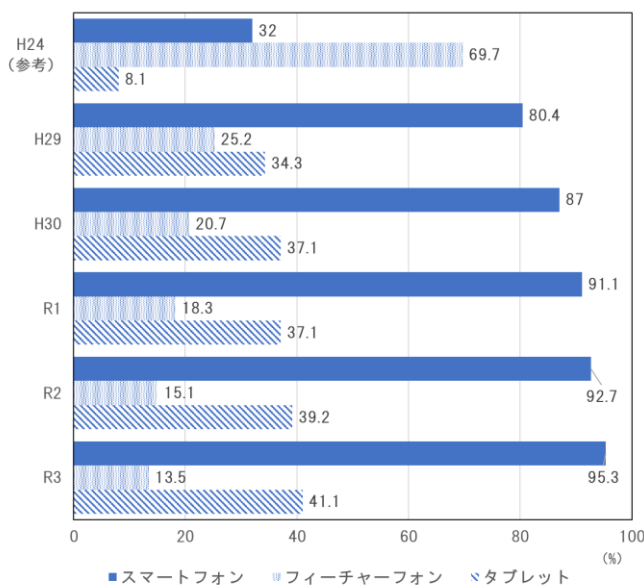
| | 平成29年 | 30年度 | 令和元年度 | 2年度 | 3年度 |
|-----------------------------|-------|-------|-------|------|------|
| 食品取扱い施設の立入検査 (計画に対する実績%) | 109.9 | 106.5 | 116.2 | 70.0 | 80.7 |
| 流通食品の検査 (計画に対する実績%) | 98.3 | 90.3 | 89.2 | 71.1 | 66.6 |

19 長野県健康福祉部

7 新しい生活様式・デジタル社会への対応

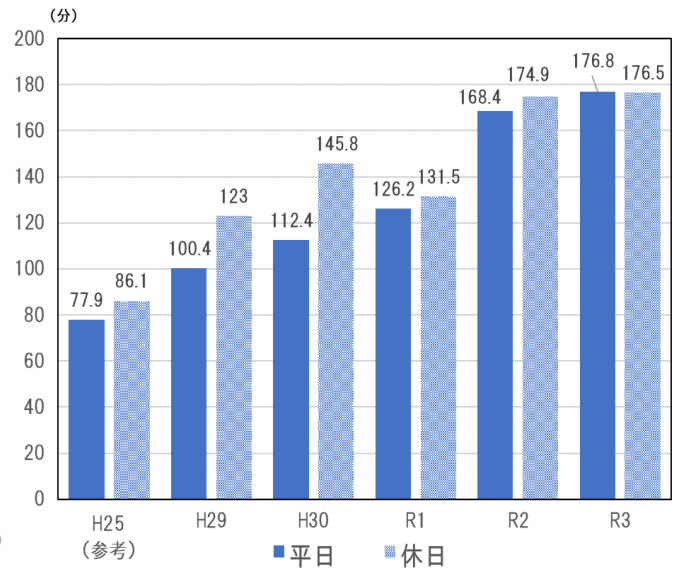
- スマートフォンの利用率は9割を超え、インターネットの利用時間も年々増加しています。(図8. 9)
- 新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、家庭内消費が増大しています。(図10)
- 新型コロナウイルス感染症拡大による感染対策として黙食やマスク会食等多様な食事方法が生まれています。
- 新型コロナウイルス感染症の長期的な流行により対面での料理教室やイベント等での試食の機会が減少するなど直接伝達する機会が困難であった中でも、望ましい食生活や家庭での郷土料理の調理方法等について理解を深めるとともに、作る楽しみを味わえるよう、ICTを活用した情報発信など工夫した取組が行われています。

【図8】モバイル機器等の利用率



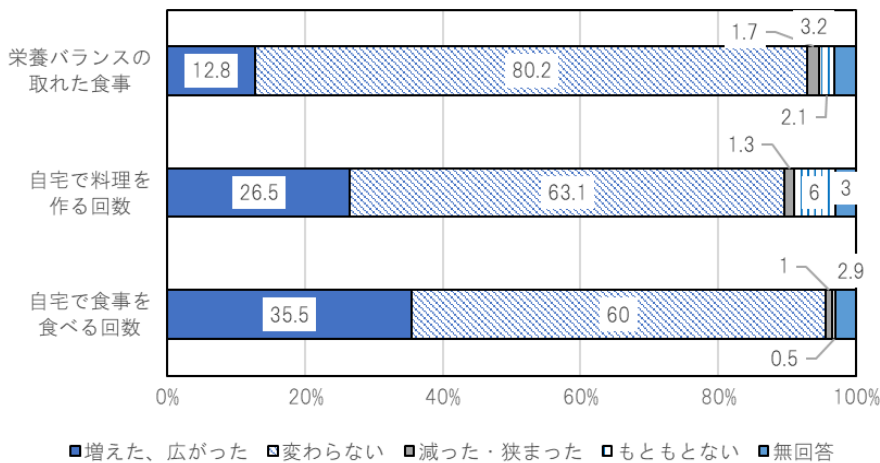
総務省「令和3年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査」

【図9】インターネットの平均利用時間



総務省「令和3年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査」

【図10】新型コロナウイルス感染症の拡大による食生活の変化(再掲)



農林水産省「令和2年度食育に関する意識調査」

※フィーチャーフォン
スマートフォン以外の携帯電話。

取組と指標・目標

県民が生涯にわたって健全な食生活を営み、ゆた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に関する取組を実践できる環境を整え、体制づくりを行うことが必要です。家庭や地域における食育を推進するためには、今以上に食育に関心がある県民を増やす必要があります。

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。

家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図る共食は、食育の原点でもあり、家庭は子どもへの食育を推進していく大切な場であることから、家族との共食を可能な限り推進していく必要があります。特に子どもの共食については、親への働きかけが重要です。

また、本県においては、食育ボランティア活動が活発に行われてきたという特長があります。県民運動としての食育を推進するためには、地域において生産から調理、廃棄等様々な食育体験の場を提供できる食育ボランティアが不可欠です。県民が食育ボランティアとして活動できるよう、参加のきっかけとなる仕組みづくりや働きかけを行うほか、養成・育成講座等を開催する必要があります。

さらに、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。県民が食品の安全性について正しく理解し、適切に食品を選択する力を身に付けることができるよう、食品の安全性に係る情報や食品表示について機会をとらえて普及啓発を行う必要があります。

新型コロナウイルス感染症の流行による「新たな日常」の中でも、食育がより多くの県民による主体的な運動となるために、ICT(情報通信技術)やデジタル化の進展を踏まえ、デジタルツールやインターネットも積極的に活用していくことが必要ですが、一方で、SNSの普及等により、食に関する様々な情報があふれ、信頼できる情報を見極めることが難しいといった状況もあります。

県や市町村が中心となり、食育ボランティア団体などの関係機関・団体等との連携を強化し、子どもから高齢者まですべてのライフステージに特有の健康づくりを引き続き進めるとともに、人の生涯を経時的にとらえた健康づくり（ライフコースアプローチ）も取組を進めていきます。

そして、地域において関係機関や団体が協力して活動することを通じ、地域全体の食育に対する意識を高めるとともに、それぞれの機関・団体が行っている食育の取組の成果を発表する場を設けることにより、効果的な取組を県下に普及するとともに、食育に関する関係者と地域住民との交流の場を提供するなど、食育活動への理解を深めていく必要があります。

県民の目指す姿

- 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。
- 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。
- 新しい生活様式を営むにあたり不確かな情報に左右されることなく、自ら主体的、合理的、社会的に食に関する情報を判断し適切に行動します。

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・認定こども園・学校等

- 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めます。
- 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めます。
- 食に関する体験活動を実施します。

1 (4) 関係機関・団体

- 2 ○ 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
- 3 す。
- 4 ○ 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。
- 5 ○ 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^{※1}・調
- 6 理師等食育指導者となる人材を養成します。
- 7 ○ 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
- 8 とにより、効果的な事例を共有し食育の取組を発展させます。
- 9 ○ 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
- 10 す。
- 11 ○ 食品関連事業者においては、HACCP^{※2}による衛生管理を実施し、安全な食品の提供と適正表
- 12 示の順守に努めます。

14 長野県の取組

16 《推進体制の構築と県民運動への展開》

- 17 ○ 県の関係部局が連携し、食育推進施策を展開します。
- 18 ○ 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
- 19 関・団体等と県民の食育推進について検討します。
- 20 ○ 「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
- 21 育に関する様々なテーマについて県民へPRします。
- 22 ○ 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「地域連絡会
- 23 議」を開催します。
- 24 ○ 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
- 25 を発信します。
- 26 ○ 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
- 27 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。
- 28 ○ 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。

30 《関係機関・団体との連携による取組》

- 31 ○ 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。
- 32 ○ 市町村や旅館・ホテル、飲食店等の関係者と連携し、「おいしい信州ふーど」SHOPを情報発
- 33 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。
- 34 ○ 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
- 35 トラン」を増やし、SNS等を活用しながら食育の情報を効果的に発信します。
- 36 ○ 地域の飲食店や食品関連業者等の連携による健康に配慮した食事や地域の食文化を反映させ
- 37 た食事を入手しやすい食環境づくりを支援します。

38 ※1 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。

39 ※2 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

1 《人材育成と活動の促進》

- 2 ○ 食生活改善推進員の養成講座の開催を支援します。
- 3 ○ 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。
- 4 ○ 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。
- 5 ○ 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
- 6 育に関する情報を提供するなど活動を支援します。
- 7 ○ 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
- 8 します。
- 9 ○ 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。

10

11 《食品の安全に係る取組》

- 12 ○ 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。
- 13 ・ 食品関係施設の監視指導と県内で生産・製造・加工された食品及び県内に流通する食品等の
- 14 検査
- 15 ・ HACCP による衛生管理について、食品関係施設に対する指導、助言
- 16 ・ 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
- 17 ○ 食品表示関係法令に基づき適切な表示をするよう、食品関係施設を指導します。

18

19 《新しい生活様式・デジタル社会への対応》

- 20 ○ デジタル技術の活用がより一層進む中で、食育を展開するうえでも、SNS 活用やインターネッ
- 21 ト上でのイベント、動画配信など、ICT を活用した情報発信の取組を推進します。
- 22 ○ デジタル技術を活用できる食育関係者の育成を進めるとともに、デジタル化に対応することが
- 23 困難な環境にいる県民に十分配慮した情報提供の工夫を推進します。
- 24

指標・目標の一覧

目指すべき姿

| 指 標 | 現状 (2022) | 目標 (2027) | 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) | 〈2019〉 46.0% | 60% | 県食育推進計画 (第3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 | 〈2020〉 18,780人 | 現状維持 | 現状維持とする | 農林水産省 調査 |
| 市町村食育推進計画の策定割合 (再掲) | 〈2021〉 62市町村 (80.5%) | 100% | 国第4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 (2022) | 目標 (2027) | 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 の参加人数 | 〈2021〉 474人 | 増加 | 現状より増加 | 健康増進課 調査 |

関係機関・団体の取組

| 指 標 | 現状 (2022) | 目標 (2027) | 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 | 〈2021〉 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 | 〈2021〉 100% | 100% | 現状維持とする | 私学振興課 調査 |
| 計画的に食育を進めている小・中学 校の割合 | 〈2021〉 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 | 48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 (2022) | 目標 (2027) | 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 | 〈2021〉 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 | 〈2021〉 年1回 | 年1回 | 現状維持とする | 健康増進課 調査 |
| 圏域ごとの地域連絡会議の開催 | 〈2021〉 0.9回/圏域 | 1回/圏域 | 各保健福祉事務 所1回/年開催 | 健康増進課 調査 |
| 圏域ごとの食育地域フォーラム の開催 | 〈2021〉 0.9回/圏域 (474人) | 1回/圏域 | 各保健福祉事務 所1回/年開催 | 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 | 〈2021〉 保健福祉事務所 各1コース | 現状維持 | 現状維持とする | 健康増進課 調査 |

| 指 標 | 現状 (2022) | 目標 (2027) | 目標数値 の考え方 | 備 考 (出典等) |
|------------------------------------|--|------------------------------------|-----------------|--------------|
| 農村生活マイスター認定に係る事前講座の開催 | 年5回 13人 | 年5回 15人 | 直近4年の平均 値とする | 農村振興課 調査 |
| 市町村管理栄養士等への研修会の開催 | 〈2021〉 10保健福祉事務所 (46回) (727人) | 10保健福祉事務所 | 各保健福祉事務 所で実施 | 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 | 〈2021〉 10保健福祉事務所 (27回) (1,440人) 263件 | 現状維持 | 各保健福祉事務 所で実施 | 健康増進課 調査 |
| 食品取扱い施設に対する立入検査 件数 | 〈2021〉 計画に対する 実施率 80.7% | 計画に対し 100%の 実施率 | 現状維持とする | 食品・生活 衛生課 |
| 県内流通食品の検査件数 | 〈2021〉 計画に対する 実施率 66.6% | 計画に対し 100%の 実施率 | 現状維持とする | 食品・生活 衛生課 |
| メールによる食品衛生情報発信 事業の登録者数 | 〈2021〉 370事業所 4,368名 | 2021年度 実績に対し 100%以上の 登録者数 | 現状維持とする | 食品・生活 衛生課 |

1
2
3
4
5

※現状値は、本計画策定時の最新値を掲載しました。新型コロナウイルス感染症の影響により事業の中止や縮小があったため、掲載の値は通常時の状況を反映していない可能性があります。計画評価時の解釈には注意が必要です。