

第2章 食をめぐる現状と課題

第1節 信州の食を育む環境づくり

(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3月県議会が「長野県食と農業農村振興の県民条例」を制定しました。その中で食育の推進が謳われています。
- 条例制定後、県議会議員が主導となり、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：JA長野中央会）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年度までの長野県における食育推進の基盤となってきました。
- この間に長野県は、平成20年3月「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、食育の推進を図るため、平成24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、新たに「信州の食を育む県民会議」を設置し、県民あがての食育の推進に努めているところです。

② 信州の食を育む県民大会の開催

- 平成18年度から平成23年度まで、県民の食育への関心を高めるため、長野県食育推進会議の主催により、毎年県下各地で食育シンポジウムや研究大会を開催してきました。

表1 食育シンポジウム・研究大会の開催状況（長野県食育推進会議主催）

	平成18年度	19年度	20年度	21年度	22年度	23年度
開催テーマ	早寝早起き 朝ごはん	野菜	伝統食	子どもの 食育“こめ”	子どもの 食育を給食 から考える	健康長寿を 支える 食生活
開催地	小谷村	川上村	飯山市	伊那市	塩尻市	佐久市
参加者	250人	800人	270人	600人	250人	300人

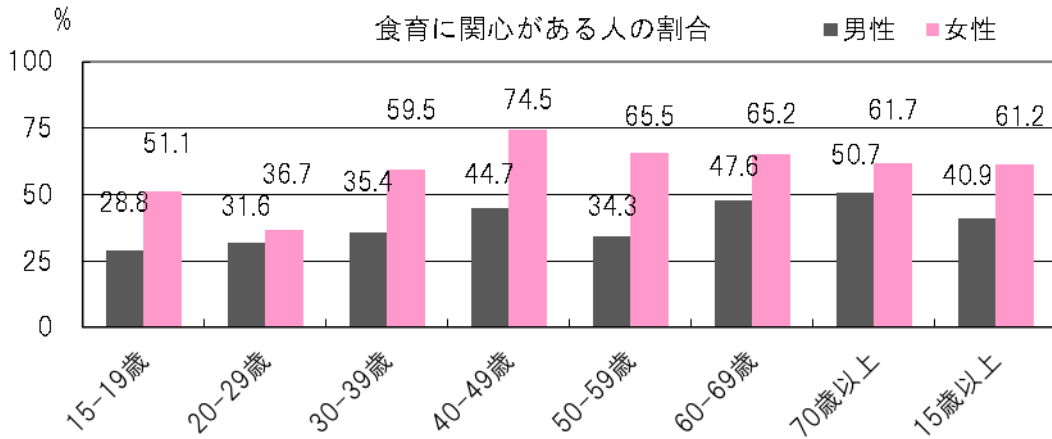
- 平成24年度には県主催により「信州の食を育む県民会議」の構成団体等の協力のもと、「第1回信州の食を育む県民大会」を長野市で開催し、375人の参加者が得られました。
- 県民の食育に対する理解が深まり、食育の取組が実践されるよう、地域の食育を推進する団体等と連携し、多くの県民が集う身近な県民大会としていくことが必要です。

(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、男性の約 4 割、女性の約 6 割が食育に関心をもっていますが、今後更に関心を高めていく必要があります。

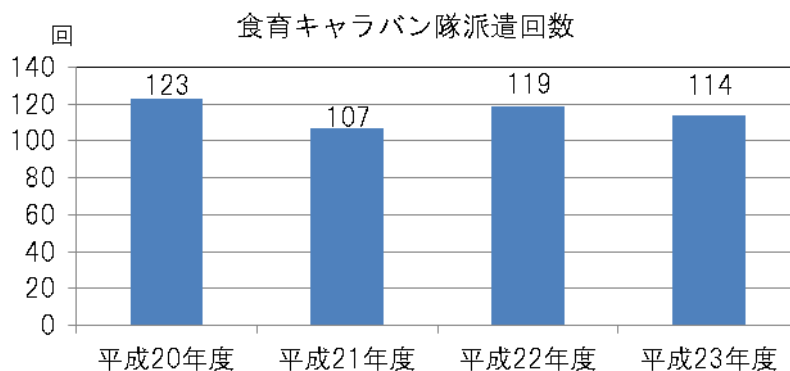
図1 食育に関心のある人の割合



(長野県「平成 22 年度県民健康・栄養調査報告」)

- 県民に食生活の改善を促すため、地域の食育ボランティアの協力を得ながら、保育園、小・中学校、高校、大学等へ「信州食育キャラバン隊」を派遣し、朝食の大切さやバランスの良い食生活などについて出前講座を行いました。

図2 食育キャラバン隊派遣状況



(長野県健康福祉部調べ)

- 国、県、市町村が連携し「食育月間」(6月)や「食育の日」(毎月19日)を活用した普及・啓発活動により、県民の食育への関心と理解の醸成に取り組みました。
- 県民の食生活の課題である「減塩する」、「野菜・果物を食べる」、「朝食を食べる」を広く周知し、改善を図るため、平成 23 年度から 8,700 余りの機関や団体と連携して「健康長寿ながの食育強化キャンペーン」を実施しました。
- 地域で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 地域食育フォーラムの開催状況

	平成20年度	21年度	22年度	23年度
回数	12回	12回	11回	12回
参加者数	1,570人	1,438人	1,699人	1,510人

(長野県健康福祉部調べ)

② 家庭における食育の推進

- 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と合わせて、食に対する意識の希薄化が進む中で家庭における食育が難しくなっています。
- 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と考えられることから、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。
- 家族や友人等2人以上での食事、楽しい食事をする者*の割合は朝食で男性の約6割、女性の約7割であり、夕食では男性約7割、女性約8割です。平成19年度と比べて平成22年度は減少傾向にあります。
- 男性では、朝食を家族や友人等2人以上で食べた場合、野菜の摂取量が増加する傾向があります。
- ライフスタイル、家庭の態様や家族関係の多様化により、食育の指導が難しい家庭もあるものの、家庭が子どもの健全な食生活の基礎を形成する場であることから、ボランティアや食育関係者の協力・支援を得ながら、家庭における食育を推進していく必要があります。

図3 家族や友人等2人以上での食事、
楽しい食事をする者の割合(15歳以上)

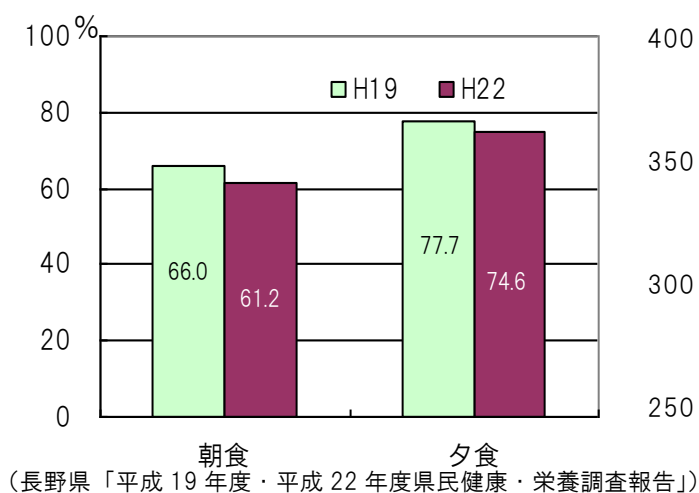
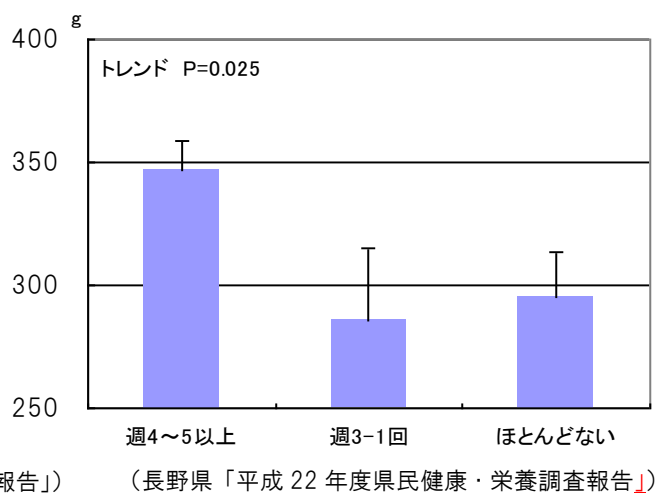


図4 朝食を家族や友人と一緒に食べる頻度別
1日当たり野菜摂取量(20歳以上男性)



*家族や友人2人以上で楽しい食事をする人：(平成22年度県民健康・栄養調査報告書より)

家族や友人と一緒に食事回数が1週間のうち「ほとんど毎日」または「4~5日」と回答し、かつ、家族や友人等と食べる食事が「楽しい」または「どちらかという楽しい」と回答した人

③ 食育の連携協力体制

- 関東農政局長野地域センターにおいて、食育活動を行う団体や個人のネットワークである「食育情報リンクネットながの^{※1}」の事務局を担い、食育情報の発信支援や情報の提供を行っています。
- 飲食店や宿泊施設等と連携した取組として、平成22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^{※2}」として62店舗（平成25年1月9日現在）が登録しています。

また、地産地消の推進やHPによる「おいしい信州ふーどレシピ」等の情報発信など「おいしい信州ふーど(風土)^{※3}」の取組を積極的に展開しました。

県民が普段の生活の中で、一人ひとりに適した食事の選択や、地産地消が実践できる場所の拡大を通じて、個々の実情に応じたきめ細かな環境を整えるとともに、利用者である県民の関心を高め、利用者の拡大につなげることが必要です。
- 医療機関、福祉施設、事業所、保育所、学校等の給食施設では、一人ひとりに適した食事量の設定やきめ細かな対応食の提供及び喫食者が正しい食生活を身につけ、より健康的な生活を送るための必要な知識を習得できるよう栄養成分表示のある献立表や給食だより等の情報提供、食育教室等の活動が行われています。

④ 市町村食育推進計画の作成状況と連携

- 県民にとって最も身近な行政機関である市町村の食育推進計画の策定割合は、年々増加していますが、地域の多様な関係者と連携・協力体制を構築し、地域の特性に応じて効果的に食育を推進するため、さらに多くの市町村において食育推進計画を策定することが望まれます。

表3 市町村の食育推進計画策定状況

	平成20年度	21年度	22年度	23年度	24年度
市町村数	17	23	25	38	49 (予定含む)
策定率	21.0%	29.5%	32.5%	49.3%	63.6%

(内閣府調査)

※1 「食育情報リンクネットながの」

長野県内で食育に関する様々な活動を行っている団体や食育に関心のある方々によるネットワーク。事務局は関東農政局 長野地域センター。

※2 「信州食育発信3つの星レストラン」

働き盛り世代の食生活の課題である野菜の摂取不足や食塩及び脂質の過剰摂取等の課題を改善するためのバランスのよい食事ができる環境整備と飲食店等から排出される食べ残しなどによる生ごみの発生抑制を推進するため、食育に関する3つの取組（①健康づくり（県が設けた基準を満たすメニューの提供、ごはん等の主食や調味料の減量への対応、県が発行する食育に関するポスター等の掲示）②食文化の継承（長野県産食材の使用、郷土食の提供、旬を生かしたメニューの提供）③環境への配慮（食べ残しを減らす取組の実施、お持ち帰り希望者への対応））を実践する飲食店や宿泊施設。

※3 「おいしい信州ふーど（風土）」

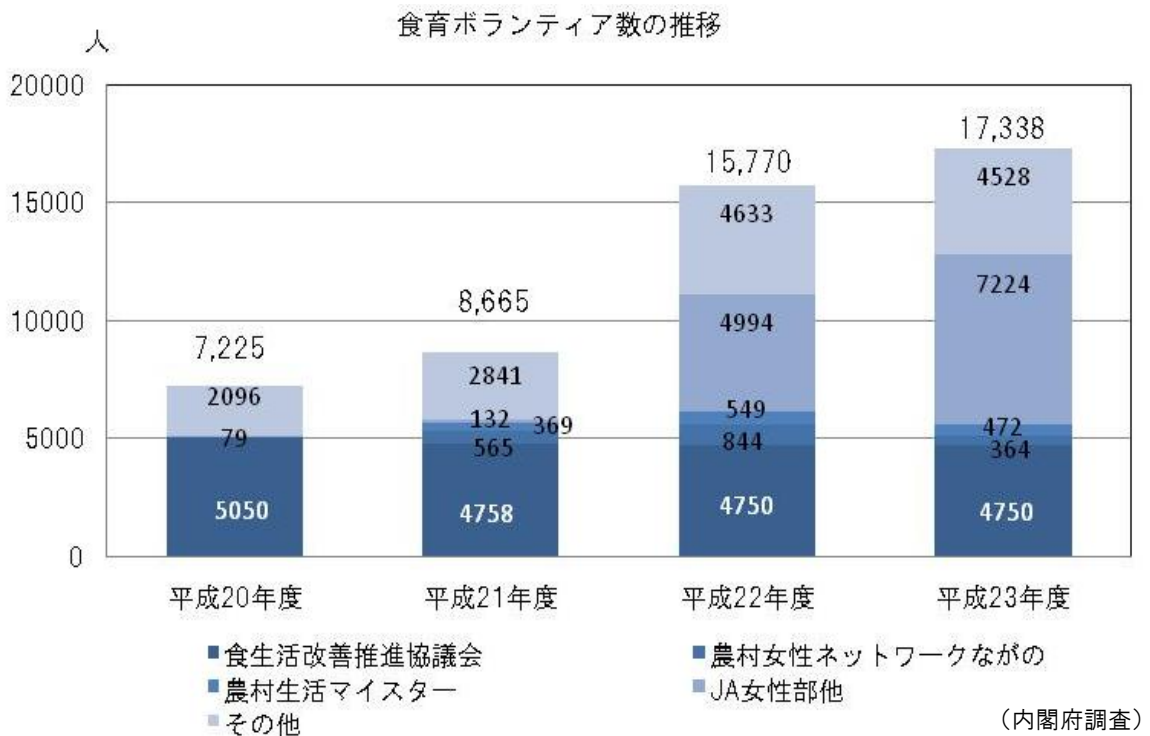
信州の豊かな風土から生まれた食べ物のうち、「プレミアム」（厳選素材と厳密基準）、「オリジナル」（オリジナル品種と全国シェア上位品目）、「ヘリテージ」（伝統野菜と郷土食）の3つの基準で選ばれた信州産食品の統一ブランド

(3) 人材育成とボランティア活動

① 食育ボランティアの育成と活動の促進

- 食育ボランティアとは、地域に密着した食育活動を行うボランティアで、保健福祉事務所や市町村が確認した地域で活動する団体・個人です。長野県食生活改善推進協議会をはじめ、農村女性ネットワークながの、長野県農村生活マイスター協会、JA 女性部等が中心となって活動を行っていますが、高齢化等に伴う会員数の減少が課題となっている団体もあります。
- 食育ボランティアの活動は、幼児期から高齢期まで幅広く、それぞれの食の課題解決のため、乳幼児健診でのおやつ提供、親子食育教室、男性料理教室等、地道な活動を行っています。
- 食育ボランティアは、平成16年度6,165人でしたが、平成22年度以降は農村女性団体等の食農教育に取り組む団体が加わり、平成23年度では17,338人と当初計画目標の10,000人を大幅に上回っています。

図5 食育ボランティア数



② 食育の専門知識を有する人材の育成と活動

- 県及び県教育委員会、健康や栄養の専門である栄養士会、食農教育を推進する農業関係機関、歯科保健の専門である歯科医師会、歯科衛生士会等が積極的に研修会を開催し、それぞれの専門的立場から食育に取り組める人材の育成に努めています。

表4 食育の人材育成のための研修会等開催状況（回数、参加人数等）

	平成 20 年度	21 年度	22 年度	23 年度
市町村・給食施設等 職員研修	68 回 3,444 人	68 回 2,416 人	81 回 2,531 人	86 回 3,030 人
保育所・学校職員等 の研修		34 回 972 人	33 回 966 人	28 回 1,061 人
農業関係者向け研究会、 コンクール出品数	66 作品	200 人 76 作品	200 人 59 作品	470 人 50 作品
歯科関係の研修	—	10 回 1,146 人	12 回 1,206 人	11 回 1,056 人

（長野県健康福祉部調べ）

③ 食農教育を進める団体等との協働と活動支援

- 食の問題や農業・農村の役割について理解を深め、家庭における食事や学校給食、農業体験等を通じて県民の心身の健康と豊かな人間性を育むことを目的として実践される様々な食農教育が県内各地で展開されています。

今後、農村女性ネットワークなどの、農村生活マイスター等の農村女性団体を始め、JA、NPO などが保育所や学校等と連携して地域の特徴を活かした食農教育を実施していく必要があります。

また、これらの団体が地域や学校に出向いて農業体験や作った作物と一緒に調理して食べるといった食育講座など、積極的な活動に取り組めるよう、行政等からの支援も必要です。

（４）生涯における中断のない食育の推進

- 乳幼児期からの発育・発達段階に応じて食の体験を積み重ねていくことにより、食を営む力[※]が育まれていきます。
- 内閣府において、乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージのつながりを大切にし、生涯にわたりそれぞれの世代に応じた具体的な食育の取組の実践の最初の一步として、できることから始めるための手引きとして「食育ガイド」が作成されています。



※「食」を営む力

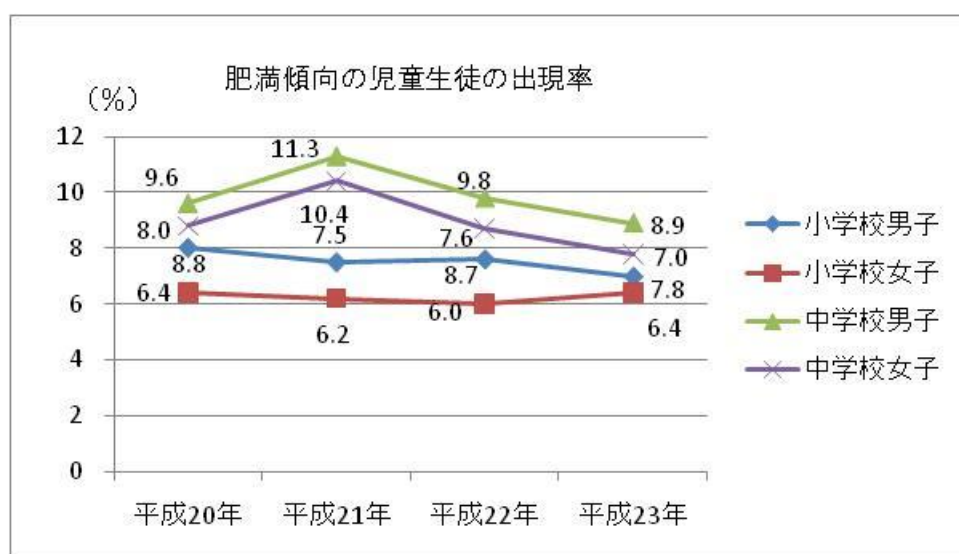
平成 16 年 2 月厚生労働省作成の「食を通じた子どもの健全育成（—いわゆる食育の視点から—のあり方に関する報告書）において「食を営む力」は授乳期から思春期までの発育・発達過程に応じて「心と身体の健康」「人との関り」「食のスキル」「食文化と環境」を育むことにより形成されるとされている。

第2節 未来を担う子どもの食育

(1) 児童生徒の肥満・やせ傾向の状況

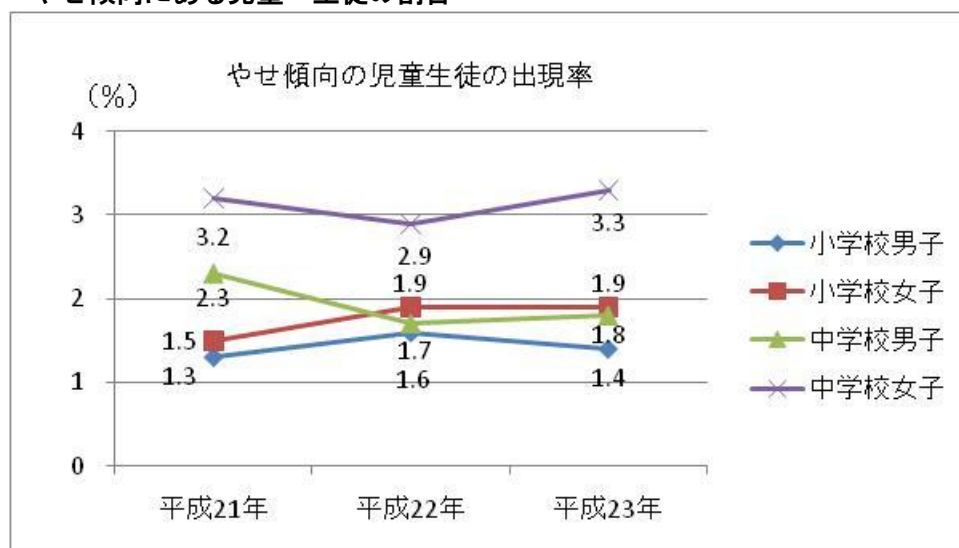
- 肥満傾向の児童生徒の出現率は、徐々に減少していますが、中学校では約8%、小学校では約7%が肥満傾向にあります。また、中学校の女子では約3%がやせ傾向となっています。
- 関係する教職員や学校医と連携し、保護者の理解や協力を得ながら、過度の肥満ややせ等が心身の健康に及ぼす影響や健康状態の改善に関する正しい知識を啓発する等、望ましい食習慣等の形成に向けた取組が必要です。

図1 肥満傾向にある児童・生徒の割合



「長野県学校保健統計調査」

図2 やせ傾向にある児童・生徒の割合



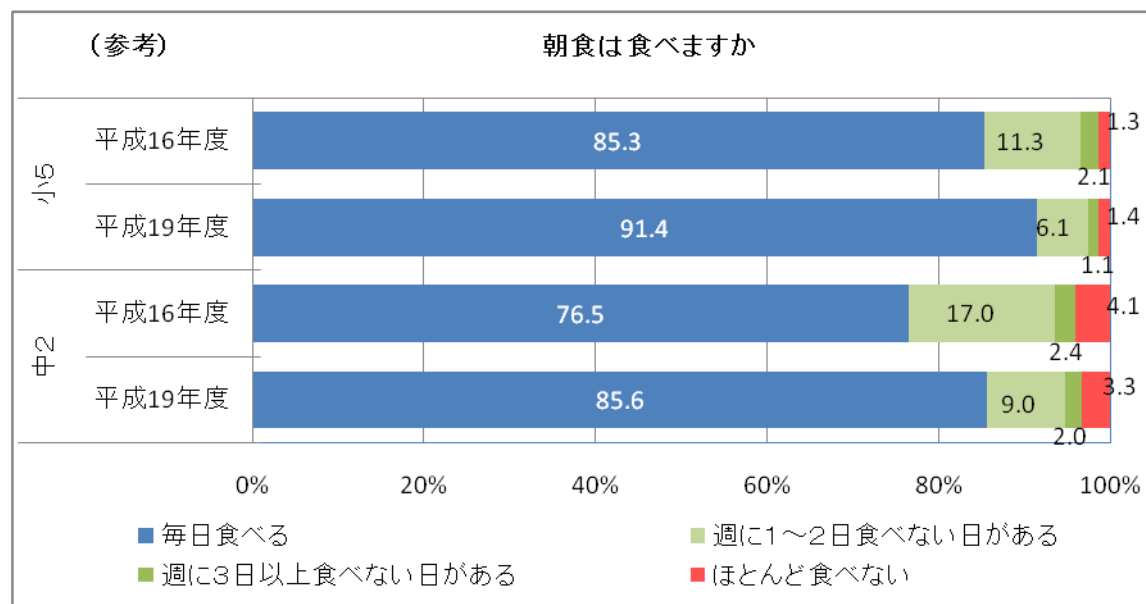
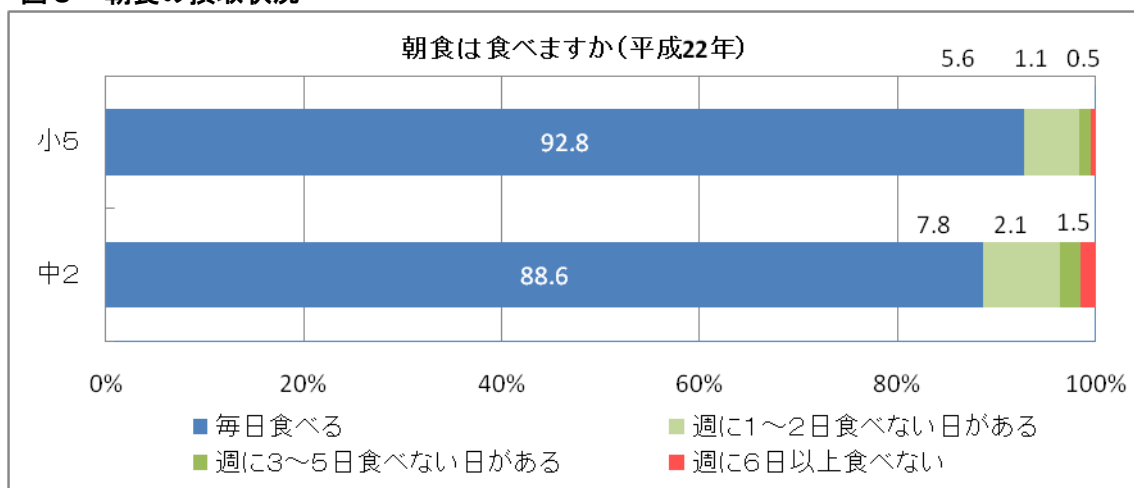
「長野県学校保健統計調査」

(2) 子どもの食生活の状況

①朝食の状況

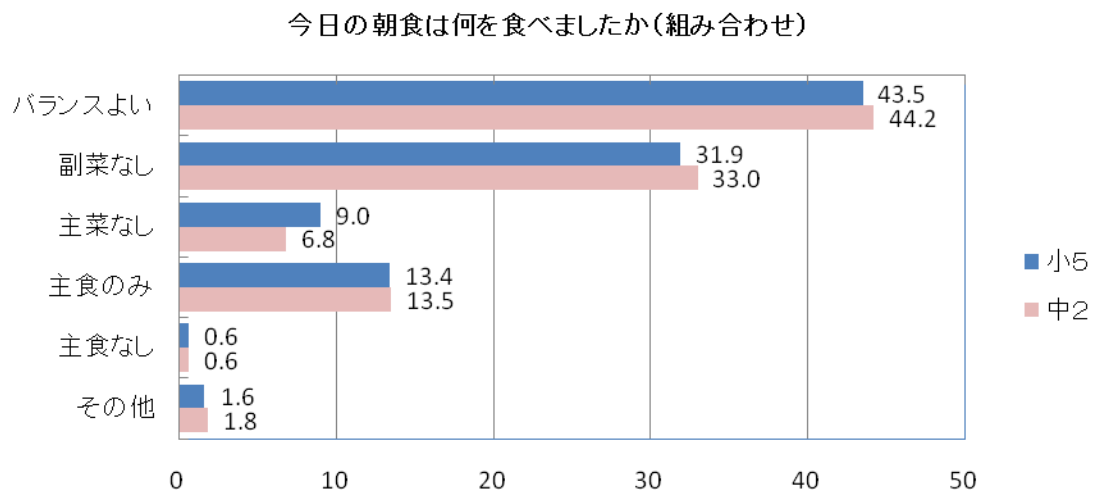
- 乳幼児期の食生活は、保護者の食生活の影響が大きく影響しますが、保護者の世代（20～40歳代）に朝食の欠食率が高い状況があることから、子どもだけでなく、保護者も含め、朝食を食べることの大切さを家庭に働きかける取組が必要です。
- 保護者の就労形態の変化に伴い、保育所で過ごす時間が長期化している子どもも多く、保育所で提供される食事は乳幼児の心身の成長・発達にとって大きな役割を担っていることから、家庭での食事の見本となるような、発育・発達段階に応じた食事の提供が必要です。
- 毎日朝食を食べる児童生徒は年々増加していますが、学年が上がると欠食する割合が増加する傾向にあり、依然として約1割の児童生徒は朝食を欠食することがあります。また、朝食の内容をみると、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い朝食を食べているのは半分以下となっており、課題があります。寝る時間、起きる時間が早い方が朝食を毎日食べる割合が多く、また体調も良い傾向にあることから、「早寝・早起き」の生活リズムの確立とともに、バランスの良い朝食を食べることの大切さを啓発する取組が必要です。

図3 朝食の摂取状況



(長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会 「平成22年度児童生徒の食に関する実態調査報告書」)

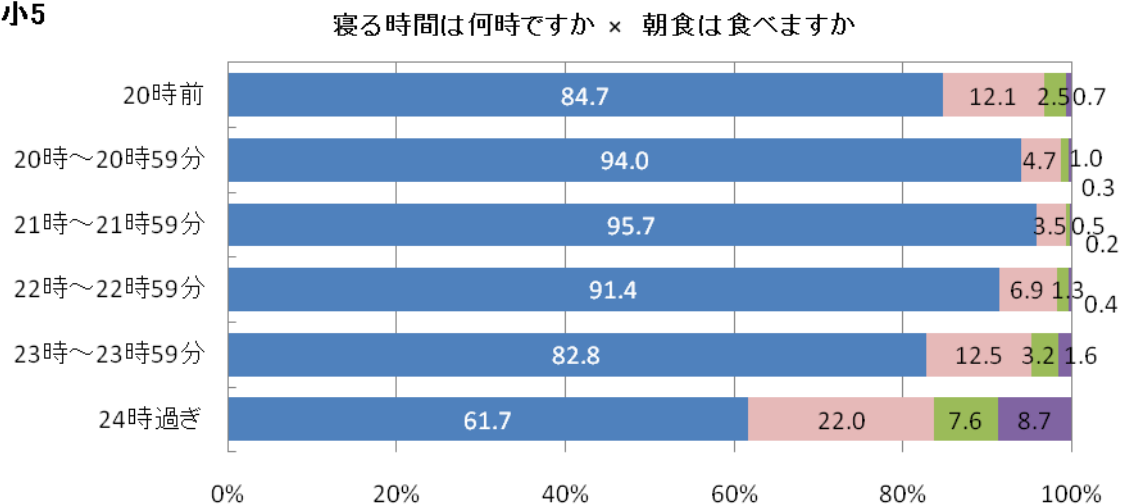
図4 朝食の組み合わせ（バランス）の状況



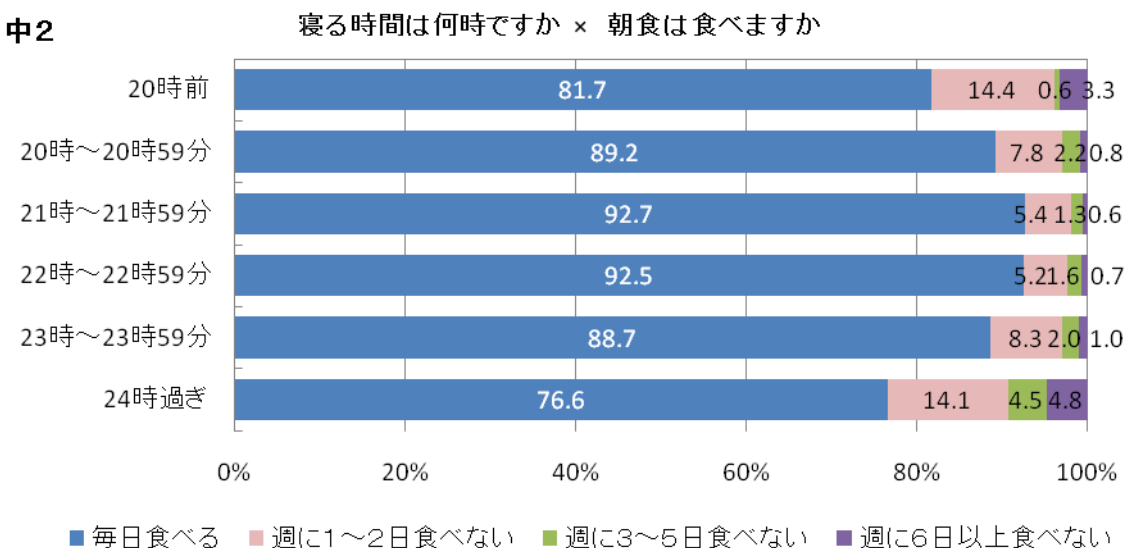
(長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会 「平成22年度児童生徒の食に関する実態調査報告書」)

図5 寝る時間と朝食の摂取状況

小5

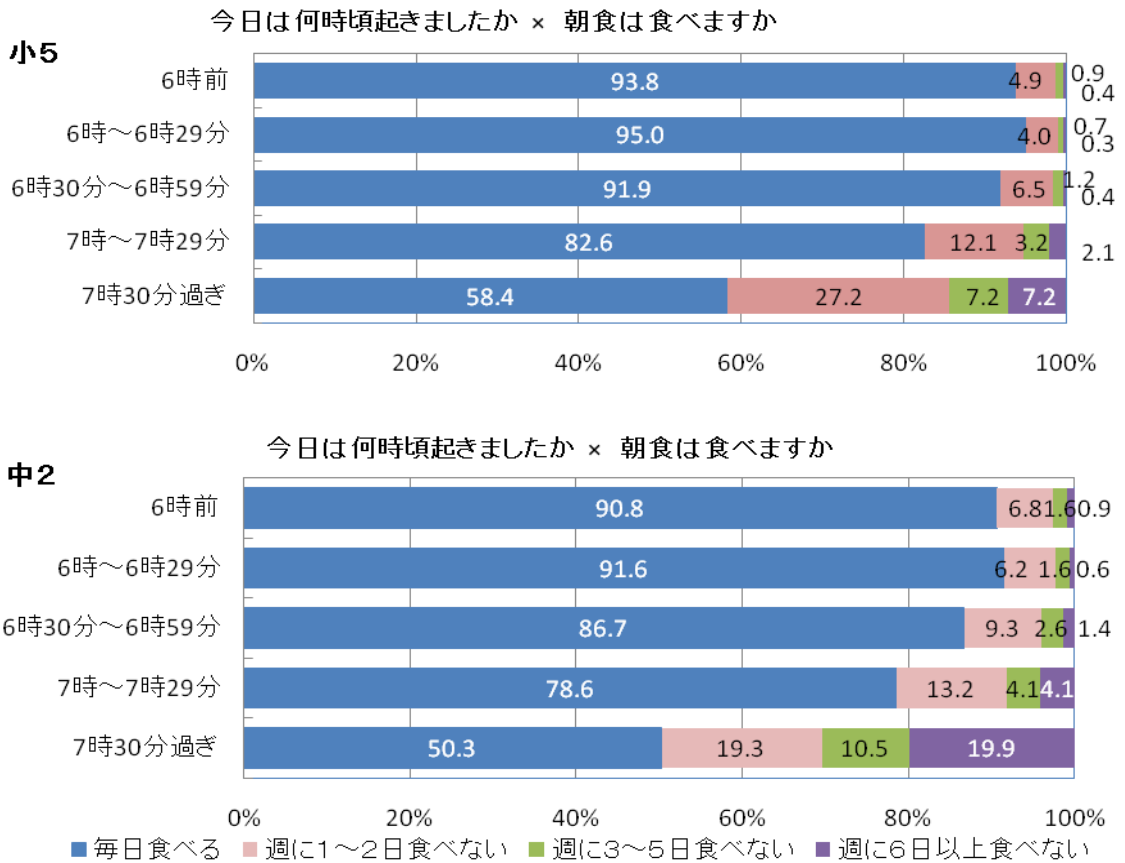


中2



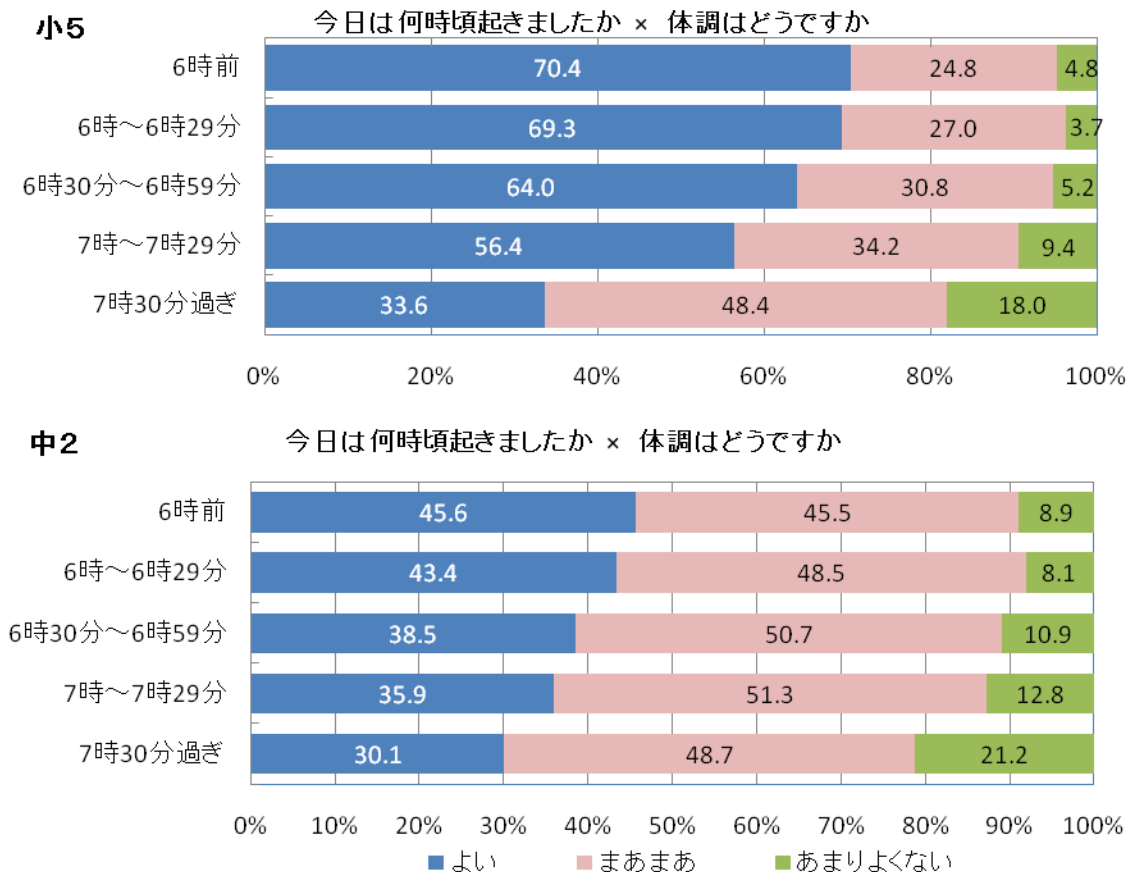
(長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会 「平成22年度児童生徒の食に関する実態調査報告書」)

図6 起きる時間と朝食の摂取状況



(長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会 「平成22年度児童生徒の食に関する実態調査報告書」)

図7 起きる時間と体調



(長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会 「平成22年度児童生徒の食に関する実態調査報告書」)

② 「こ食」・「共食」の状況

- ライフスタイルや家族の関係は多様化しており、子どもの食生活には様々な「こ食」が広がっています。

表1 様々な「こ食」

こ食の種類	
孤食	家族と一緒に生活しているにもかかわらずひとりで食事を摂る
個食	複数で食卓を囲んでいても食べている物がそれぞれ違う
子食	子どもだけで食べる
小食	ダイエットのために必要以上に食事量を制限する
固食	同じものばかりを食べる
濃食	濃い味付けのものばかりを食べる
粉食	パン、麺類など粉からつくられた物ばかりを食べる

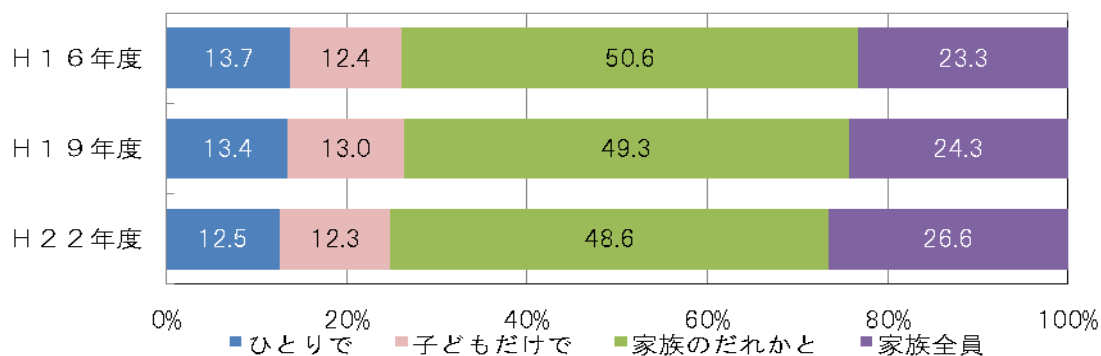
出典：保育所における食の提供ガイドライン（厚生労働省）

- 朝食を「ひとりで」または「子どもだけで」食べる児童生徒の割合は減少傾向にあります。小学5年生で約25%、中学2年生では約40%います。
- ひとりで食べるより、家族と食べた方がバランスがよい食事をしています。家族とのコミュニケーションを図り、家庭での食育の場ともなることから、できるだけ家族と食事をする「共食」が望まれます。

図8 孤食・共食の状況（朝食）

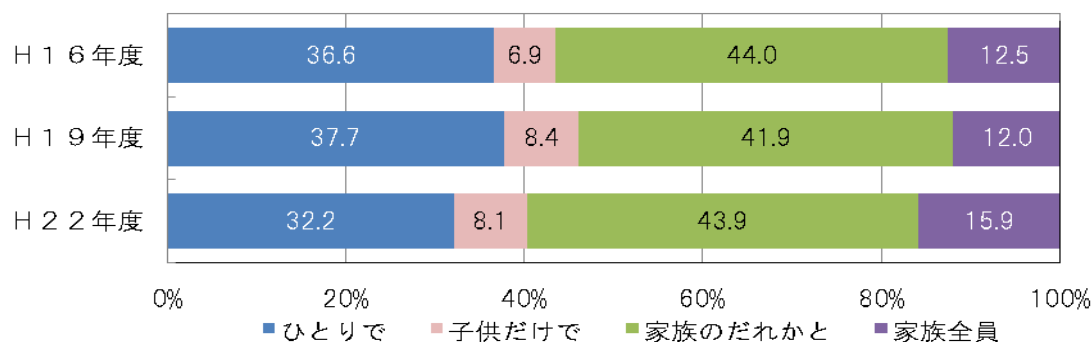
小5

朝食は誰と食べることが多いですか



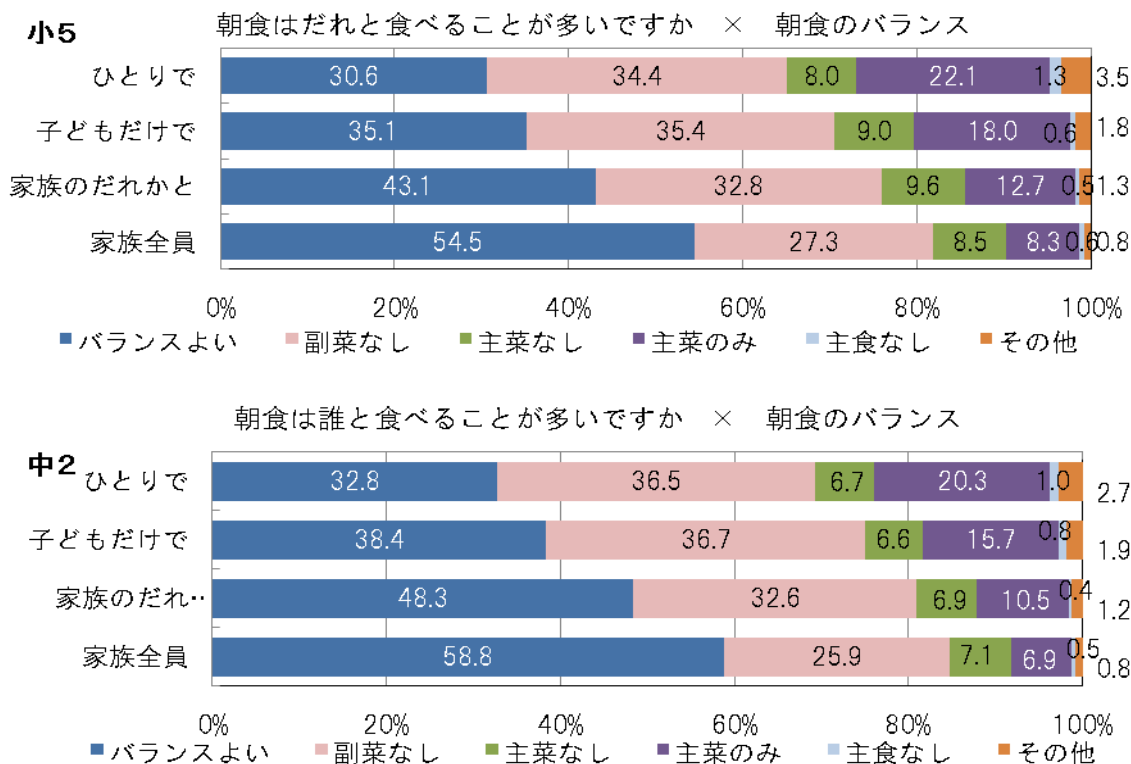
中2

朝食は誰と食べることが多いですか



（長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会 「平成22年度児童生徒の食に関する実態調査報告書」）

図9 孤食・共食と朝食のバランス



(長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会 「平成22年度児童生徒の食に関する実態調査報告書」)

(3) 子どもの食育の推進体制

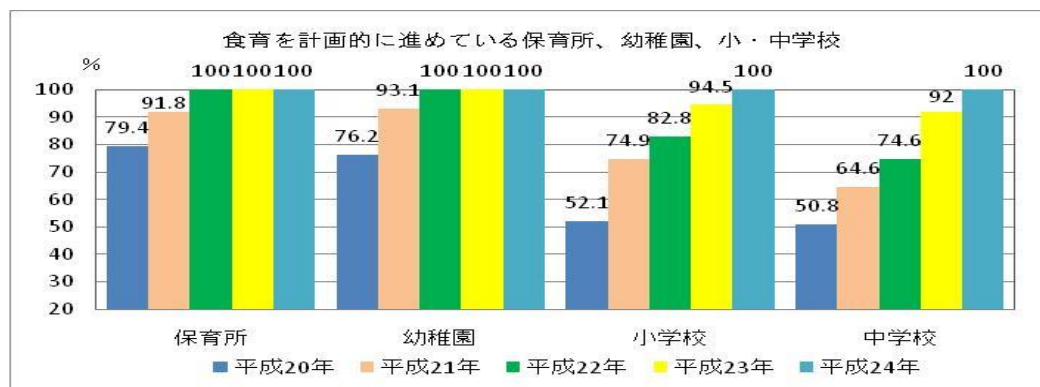
① 保育所、幼稚園における計画的な食育の推進

○ 計画的に食育を進めている保育所・幼稚園は年々増加し、平成22年度には100%になり、当初計画の目標を達成しています。

② 小・中学校における計画的な食育の推進

○ 学校給食法の改正により、同法の目的に「学校における食育の推進」が明確に位置づけられたことや新しい学習指導要領の総則に「学校における食育の推進」が明記されたこと等により、計画的に食育を進めている小学校・中学校は年々増加し、平成24年度には100%になり、当初計画の目標を達成しています。今後、各学校において、食育の目標や具体的な取組について、全教職員が共通理解を持ちながら、連携、協力し、食育を推進するための体制をより充実させる取組が必要です。

図10 保育所、幼稚園、小・中学校における食育計画の策定状況



(保育所・幼稚園 (総務部、健康福祉部、県教育委員会調べ) 小・中学校 (学校経営概要))

- 学校全体で体系的、継続的な食の指導を進めるとともに、教職員間や家庭・地域との連携、調整等に中核的な役割を担う栄養教諭^{※1}は、平成24年度までに63名を計画的に配置しています。今後もより多くの児童生徒が栄養教諭の専門性を活かした食に関する指導^{※2}を受けられるよう、栄養教諭の配置拡充をする必要があります。

表2 小・中・特別支援学校の栄養教諭の配置状況

	平成19年度	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度
配置人数	5名	20名	23名	43名	42名	63名

(教育委員会)

※1 栄養教諭

学校教育法（平成17年4月施行）「児童の栄養の指導及び管理をつかさどる」と規定された教員で、学校給食の管理とそれを活用した食に関する指導を同時に行う。具体的な職務内容は、「食に関する指導の教職員間、家庭や地域との連携・調整」、「個別的な相談指導」、「教科等における指導」、「学校給食の管理」を行うこととされている。

※2 食に関する指導

平成19年3月文部科学省作成の「食に関する指導の手引き」において6つの目標が掲げられ、学校教育全体で食育の指導を行っていくことが期待されている。

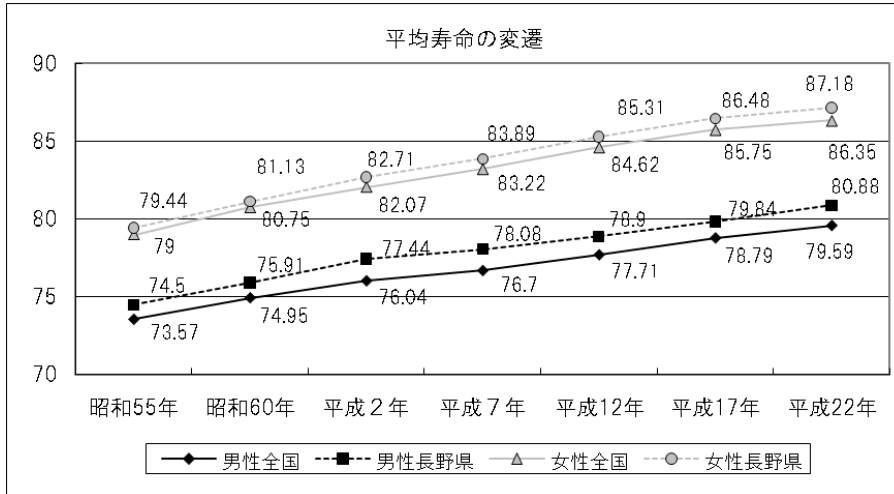
第3節 健康づくりと食育

(1) 県民の健康状況

① 平均寿命の変化

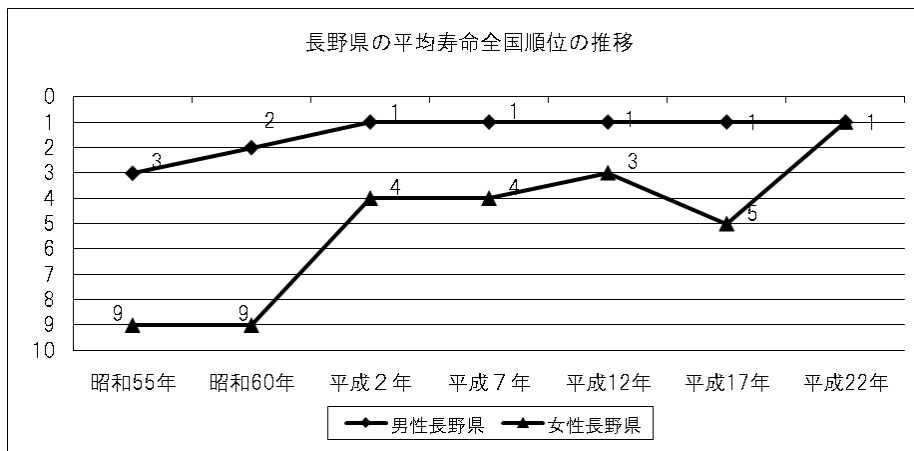
○ 本県は、平均寿命が男女共に全国1位とトップクラスです。

図1 平均寿命の変遷



(厚生労働省「簡易生命表」)

図2 平均寿命の全国順位



(厚生労働省「簡易生命表」)

② 生活習慣病の状況

○ 平成22年都道府県別年齢調整死亡率において、長野県は男女とも全国最低の県となりました。しかし死因別の死亡率を見ると、がん及び心疾患は全国と比較して低いものの、脳血管疾患、特に脳梗塞が全国よりも高い状況となっています。

表1 平成22年長野県の死因別年齢調整死亡率(人口10万対)・(全国順位)

	全死因	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	脳梗塞	糖尿病
男	477.3(47)	148.4(47)	59.6(46)	35.9(13)	28.4(14)	6.7(27)
女	248.8(47)	80.3(46)	32.0(45)	32.3(7)	32.3(2)	3.5(38)

(厚生労働省「都道府県別にみた死亡の状況」)

- 県民の生活習慣病の状況として、高血圧、糖尿病、脂質異常、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）※の割合を見ると、高血圧が一番高くなっています。全国との比較では、糖尿病、脂質異常の割合は全国よりも低くなっていますが、高血圧、メタボリックシンドロームの割合は全国と差は見られません。

表2 生活習慣病の状況（40-74歳）

（単位：％）

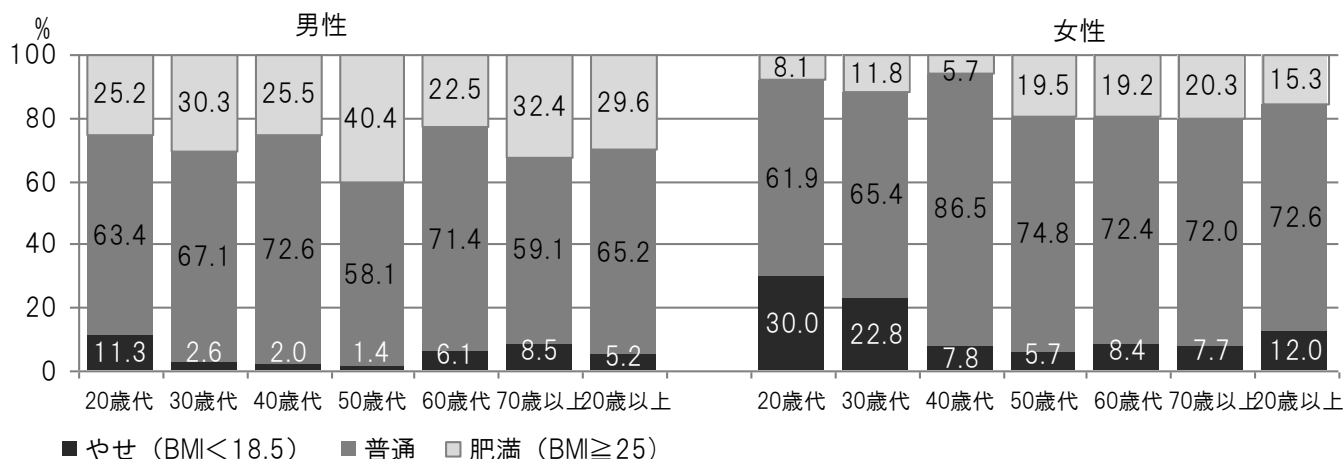
項目	男性	女性
高血圧：高血圧者・正常高値血圧の者の割合	73.2	45.9
糖尿病：強く疑われる者・予備群の割合	20.2	17.3
脂質異常：強く疑われる人の割合	14.4	14.6
メタボリックシンドローム：強く疑われる者・予備群の割合	52.7	14.2

（「平成22年度県民健康・栄養調査報告」）

（2）肥満とやせ

- 成人男性の3人に1人は肥満、成人女性の8人に1人がやせです。
- 特に男性では50歳代の肥満、女性では20歳代、30歳代のやせの割合が高くなっています。
- 低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者（65歳以上）の割合は男性13.9%、女性16.5%です。

図3 肥満・普通・やせの割合



（長野県「平成22年度県民健康・栄養調査報告」）

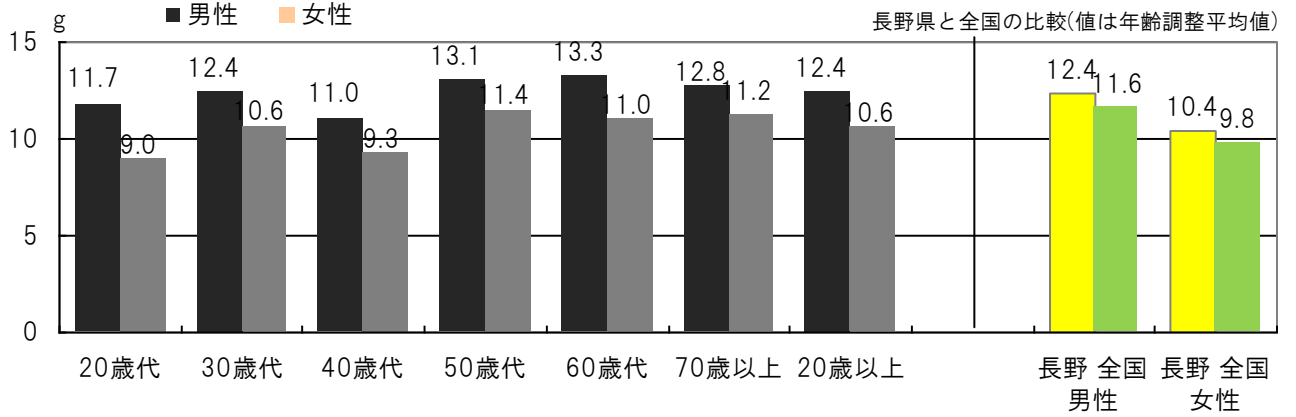
※生活習慣病等の判定基準：（平成22年度県民健康・栄養調査報告書より）

- （高血圧）高血圧者：日本高血圧学会の分類（2009）により高血圧に該当する人。
正常高値血圧の者：日本高血圧学会の分類（2009）により正常高値に該当する人。
- （糖尿病）強く疑われる者：HbA1c6.1%以上または質問票で治療中と回答した人。
予備群：HbA1cが5.6%以上6.1%未満で「強く疑われる」以外の人。
- （脂質異常症）強く疑われる者：HDLコレステロール40mg/dl未満または薬（コレステロールまたは中性脂肪を下げる薬）を服用している人。
- （メタボリックシンドローム）腹囲該当（男性85cm以上、女性90cm以上）かつ、下記3項目のうち2項目以上該当する人を「強く疑われる者」、1項目該当する人を「予備群」としている。
 - ①HDLコレステロール40mg/dl未満、かつ／または薬（コレステロールまたは中性脂肪を下げる薬）服用。
 - ②収縮期血圧130mmHg以上、かつ／または拡張期血圧85mmHg以上、若しくは血圧を下げる薬服用。
 - ③HbA1c5.5%以上かつ／または、インスリン注射使用または血糖を下げる薬服用。

(3) 食塩摂取量

- 成人1人1日当たりの食塩摂取量は、男性 12.4g、女性 10.6g であり、全国平均と比較すると、男女とも高くなっています。

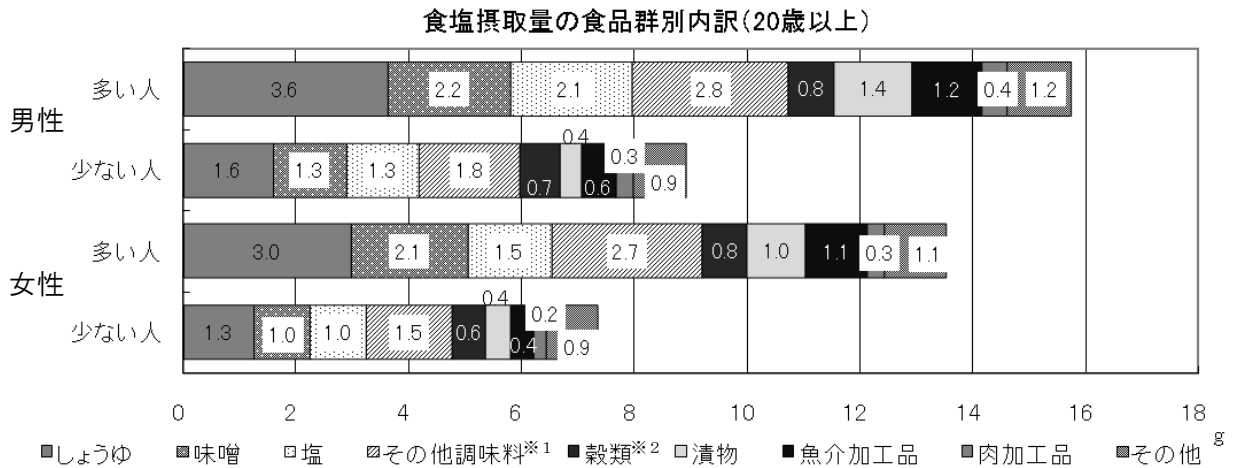
図4 食塩摂取量の平均値



(「平成 22 年度県民健康・栄養調査報告」「平成 21 年国民健康・栄養調査報告」)

- 食塩は主に調味料や魚介加工品、漬物から摂取する量が多くなっていますが、パンや麺類などの穀類や肉加工品からも摂取しています。

図5 食塩摂取量の食品群別摂取量



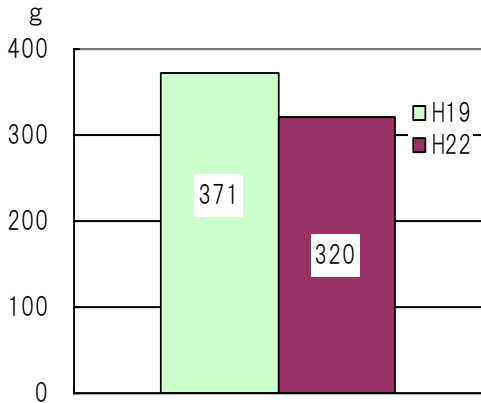
多い人: 摂取量が中央値以上の人 少ない人: 摂取量が中央値未満の人
 値は摂取量の中央値で2群に分け、それぞれH22県人口構成に合わせて重み付けた平均値。
 ※1 その他の調味料(主なもの)・・・顆粒風調味料、めんつゆ、ドレッシング、ルウ等
 ※2 穀類(主なもの)・・・パン類、うどん、中華めん類等

(「平成 22 年度県民健康・栄養調査報告」)

(4) 野菜と果物の摂取量

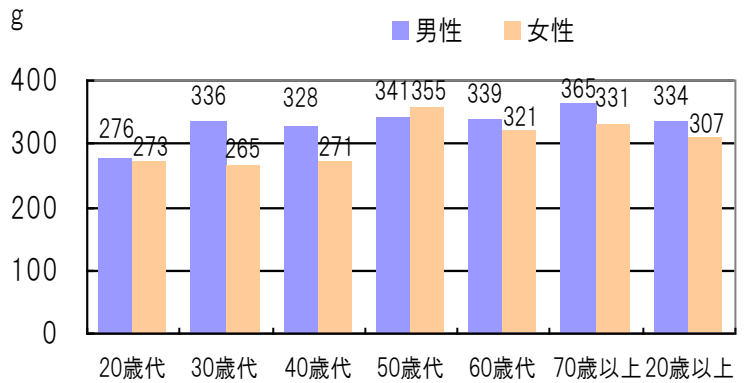
- 成人1人1日当たりの野菜摂取量は、平成19年度は371gでしたが、平成22年度は320gに減少しています。
- 20～40歳代の野菜摂取量が少ない状況です。

図6 野菜摂取量の変化（成人）



(「平成19年度・平成22年度県民健康・栄養調査報告」)

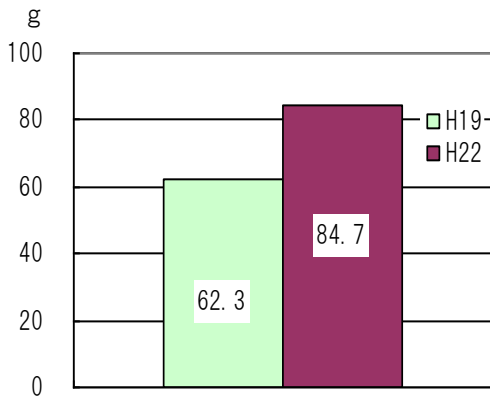
図7 野菜摂取量の平均値



(「平成22年度県民健康・栄養調査報告」)

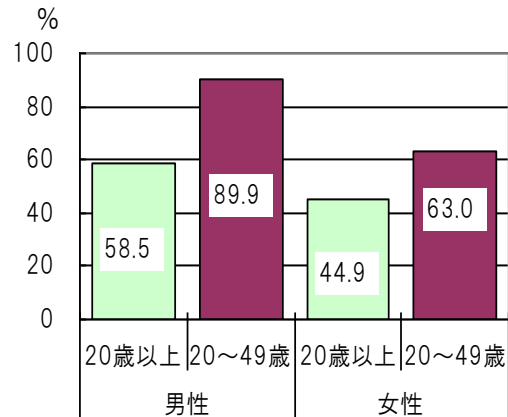
- 20～40歳代の果物の平均摂取量は増加傾向にあります。同年代の男性の約9割、女性の約6割が果物の摂取量が100g未満と少なくなっています。

図8 果物摂取量(20～49歳)



(「平成19年度・平成22年度県民健康・栄養調査報告」)

図9 果物摂取量が100g未満の者の割合

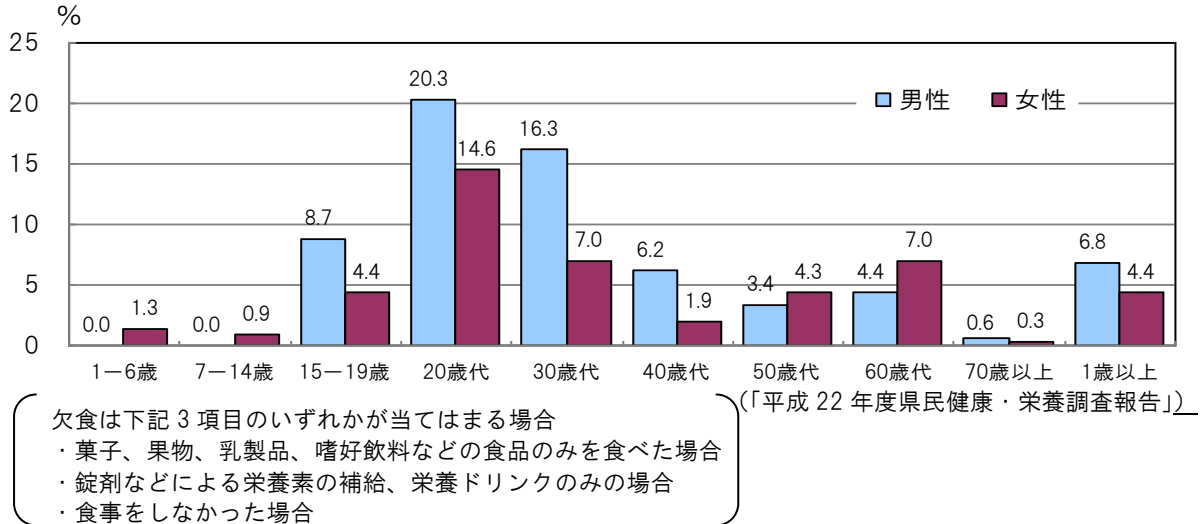


(「平成22年度県民健康・栄養調査報告」)

(5) 朝食欠食

- 朝食欠食の割合は、男女とも 20 歳代、30 歳代が高くなっており、若い世代に対し、朝食の重要性について普及啓発が必要です。

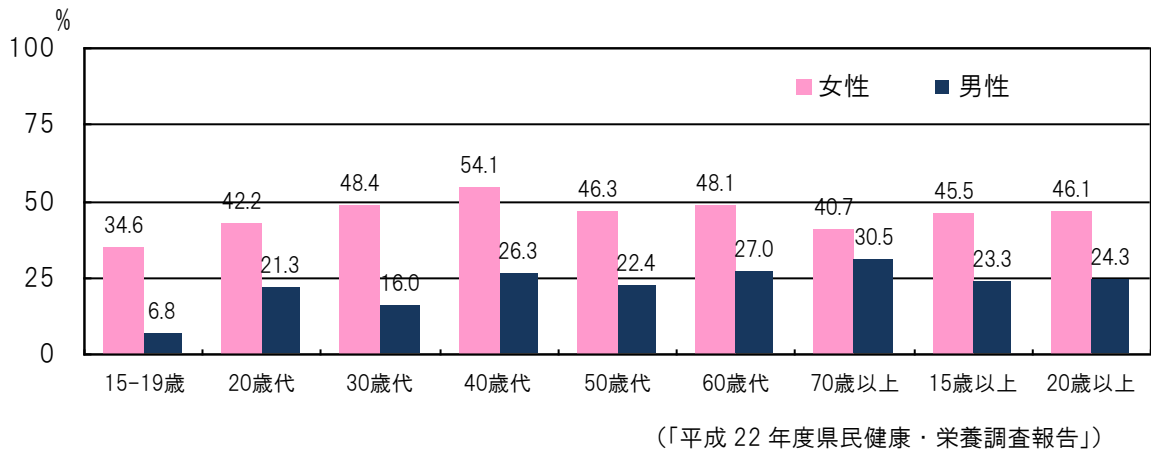
図 10 朝食を欠食した人の割合(1 歳以上)



(6) 食事バランスガイド等指針の利用

- 健全な食生活を実践するために何らかの指針を参考にしているのは、15 歳以上男性の約 2 割、女性の約 5 割と少ない状況です。

図 11 健全な食生活を実践するために何らかの指針を参考にしている人の割合



＜健全な食生活を実践するために参考になる指針＞

健全な食生活を実践するためには、県民一人一人が自分にとって必要な食事の量を把握し、自分に適した食事をとることが必要であり、以下の食生活上の指針等を参考にすることが有効です。

「食事バランスガイド」：「何を」「どれだけ」食べたらよいかを分かりやすくコマで示したもの

「食生活指針」：望ましい食生活を実践するための指針

「日本人の食事摂取基準」：日に必要なエネルギーや栄養素の摂取量の目安を示したもの

「六つの基礎食品」：栄養成分の類似している食品を六群に分類したもの

「3色分類」：食品の体内での主な働きを3つに分けて、主な食品を分類したもの

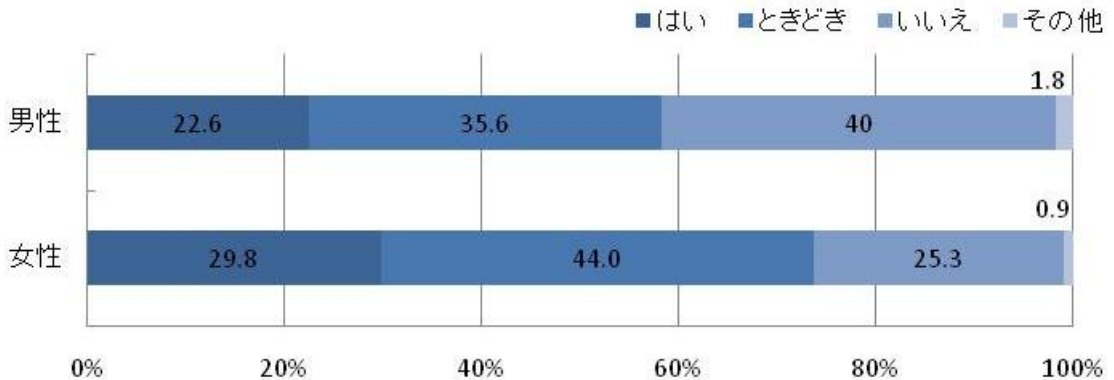
(7) 飲食店等と協力した健康づくりに関するメニュー提供や情報発信の実施

- 飲食店等において、お店で提供しているメニューに、食事バランスガイドを使った表示や栄養成分の表示をしている割合は5.3%（平成24年度調査）です。
- 飲食店や宿泊施設等で「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「信州食育発信3つの星レストラン」では、県が示す野菜・食塩・脂質等の量の基準を満たしたバランスの良いメニューの提供、食事バランスガイドか栄養成分表示による表示、ごはんなどの主食の小盛りや調味料の減量などの注文への対応及び県が発行する健康づくり及び食育に関するポスターやチラシ等の配布などに取り組んでいます。

(8) 歯の健康づくり

- 日頃よく噛むことを意識している人は2割にとどまり、ときどき意識するという人を加えても6割程度であり、よく噛（か）むことの重要性の認識を高める必要があります。

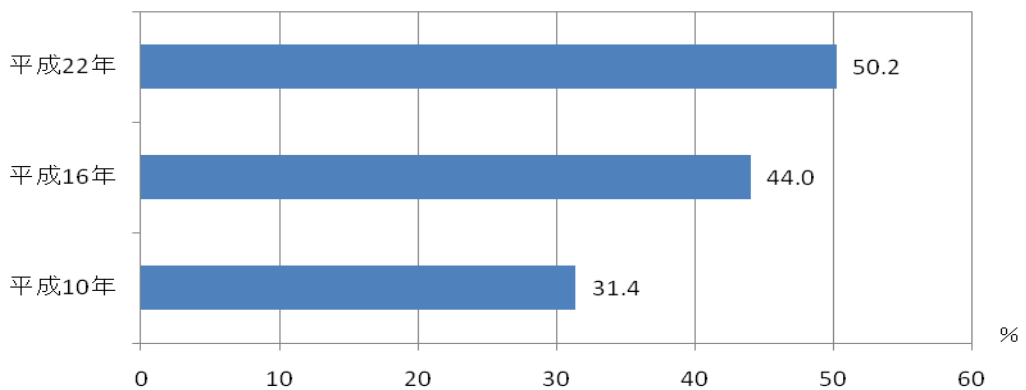
図12 日頃よく噛むことを意識している人の割合(15歳以上)



(「平成22年度県民歯科保健実態調査報告」)

- 80歳で20本以上の自分の歯を保つ運動（8020運動）を知る人は、年々増加しており、全体で5割程度です。
- 8020運動の意義を理解できるよう、歯科保健に関する普及啓発や健康教育の充実が必要です。

図13 8020運動を知っている人の割合の推移



(「平成22年度県民歯科保健実態調査報告」)

第4節 信州の食の理解と継承

(1) 信州農畜産物への関心と地産地消の推進

- 生産者と消費者がお互いを身近に感じることができ、信州の自然豊かな風土で育った新鮮な農産物を購入できる農産物直売所の数は増加しています。

信州農畜産物への関心を高めるために、関係者と連携して安全で良質な農畜産物の情報発信を始め、直売所の拡大に取り組んでいく必要があります。

表1

	平成20年	21年	22年	23年
農産物直売所数(店)	811	815	814	820

(農政部調べ)

- 学校関係者・流通関係者との連携・協力により、学校給食において信州農畜産物の利用が拡大しています。

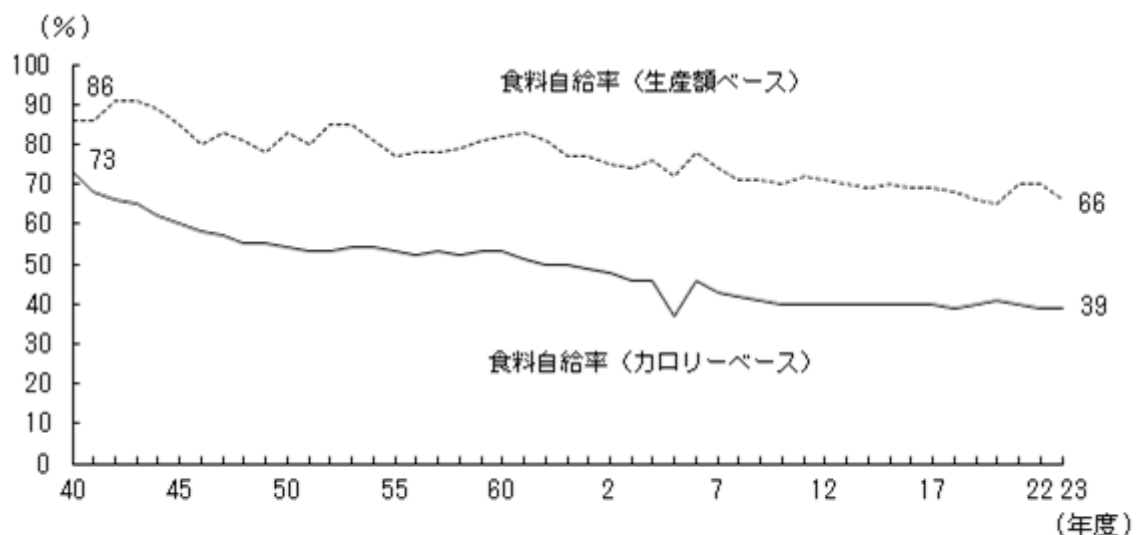
地域の農畜産物を生きた教材として学校教育で活用することは食に対する感謝の心の醸成や農業への関心を高める上で、重要であることから、今後も利用拡大に努める必要があります。

表2

	平成20年	21年	22年	23年
学校給食での県産農産物利用率(%)	35.1	38.8	38.8	42.3

(農政部、教育委員会調べ)

図1 昭和40年以降の食料自給率(国)の推移

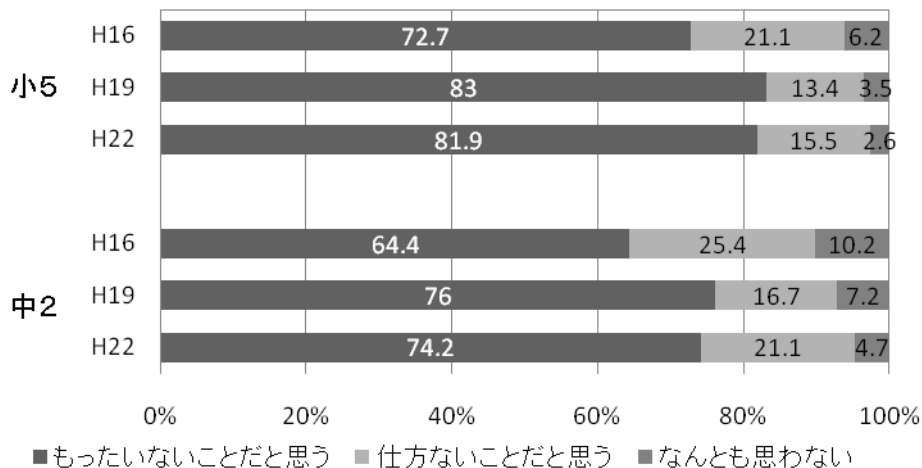


(農林水産省「食糧需給表」)

(2) 食への感謝の心

- 生活水準の向上と豊かな食生活を背景に、食べ残しや食品廃棄物の増大が問題となるようないわゆる「飽食」の時代の中で、価値観や食生活スタイルの多様化が進み、食に対する関心の希薄化、食習慣の乱れによる生活習慣病の増加など様々な問題が引き起こされています。
- 日々の食生活は、自然の恩恵の上に成り立ち、食べるという行為自体が貴重な動植物の命を受け継ぐことであり、食事に至るまでに生産者をはじ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を実感し、自然に食に対する感謝の気持ちが深まっていくよう、生産者と消費者との顔の見える関係の構築や様々な体験活動など、適切な情報提供等を行う必要があります。
- 食べ物を残すことを「なんとも思わない」児童生徒は減少傾向にあります。学校・家庭・地域それぞれの場面において、子どもの頃から食に対する感謝の心を育むための取組を行う必要があります。

図2 食べ物を残すことに対する思い



(長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会 「平成22年度児童生徒の食に関する実態調査報告書」)

(3) 安全な食品の提供と食品表示

- 近年、消費者の農産物・食品に対する安全・安心の志向は、食品表示偽装問題や輸入食品の健康被害事例の発生などにより高まってきています。
県民が、安全性に関する情報を正しく理解し、適正に食品を選択する力を身につけることができるよう、機会を捉えて正しい情報提供が行われることが必要です。
- 県では、平成24年度に食品の安全性の確保と県民の食品に対する信頼を確保することを目的とした、「長野県食品安全・安心条例」を定め、平成25年4月1日から施行されます。
また、食品衛生法に基づく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、流通食品等の食品検査等を実施し、食品の安全性の確保を図っています。
- 安心して消費者の皆様へ農産物を購入していただくために、生産段階においてGAP※（農業生産工程管理）への取組を推進し、農産物の安全性を確保していく必要があります。

※GAP：(Good Agricultural Practice の略)

食品安全や環境保全、労働安全を目的として、農業生産段階において①農作業の点検項目を決定し、②点検項目に従い農作業を行い、③記録を点検・評価して改善点を見出し、④次回の作付けに活用する、という一連の工程管理のこと。

(4) 環境への配慮と食品廃棄物の発生抑制

- 一般廃棄物の排出量は、平成 14 年度をピークに年々減少しています。一般廃棄物の約 3 割を生ごみが占めていると言われています。
生ごみを減らすために、飲食店などでの食べ残しなどを減らす取組や家庭での生ごみ発生抑制の意識向上に向けた取組が必要です。

表 3

	平成 14 年度 (ピーク時)	20 年度	21 年度	22 年度
一般廃棄物総排出量 (千 t)	825	722	700	680

(「一般廃棄物実態調査」)

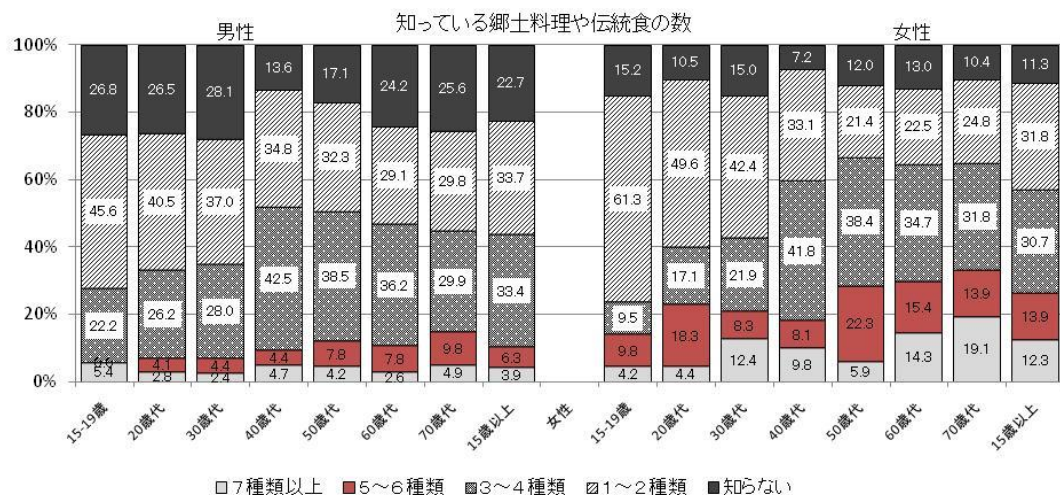
- 環境にやさしい農業^{※1}への取組を進めていますが、消費者の環境にやさしい農産物に対する認知度は低く、理解が進んでいない状況であるため、一層の普及・啓発を進めていく必要があります。



(5) 食文化の継承

- 長野県には、自然豊かな風土に生まれ、先人より培われた伝統ある食文化が多くありますが、核家族化の進展により、家庭や地域において受け継がれてきた郷土料理・伝統食等の特色ある食文化の継承が薄れていくことなどが危惧されています。
- 住んでいる地域の郷土料理や伝統食^{※2}を知っていると回答した人の割合は、男性は約 8 割、女性は約 9 割と高いものの、男性及び女性とも若い世代になるほど実際に作ることができる人の割合は低くなっています。
このため、食文化の継承のための活動への適切な支援が必要となっています。

図 3 知っている郷土料理や伝統食の数



(「平成 22 年度県民健康・栄養調査報告書」)

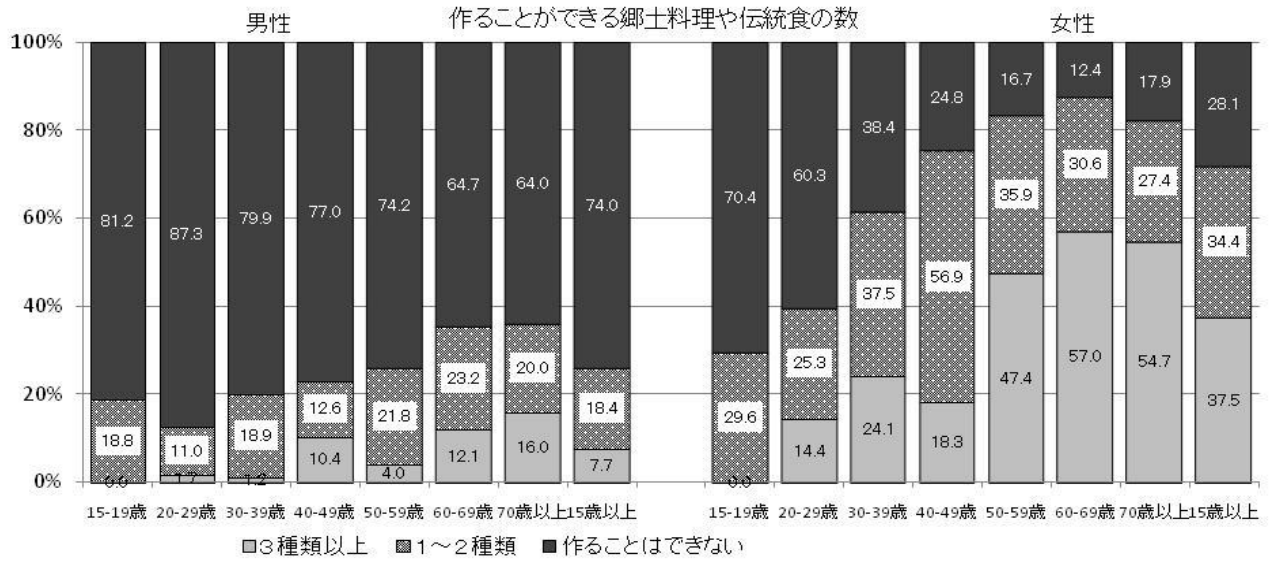
※1 環境にやさしい農業 (農産物) :

堆肥などによる土づくりを行い、化学肥料や化学合成農薬の使用を抑制することにより、環境への負荷を軽減した持続可能な農業 (その生産方式により生産された農産物)

※2 郷土料理や伝統食 :

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 (郷土食の例) おやき、ニラせんべい、やしょうま、笹ずし、おなっとう、ススキ漬け、五平餅など

図4 作ることができる郷土料理や伝統食の数



(「平成22年度県民健康・栄養調査報告書」)

●地域に伝わる伝統的な郷土食

<p>【佐久地方】 <small>じゅうきゅうやこう</small> 十九夜講の時の煮物、鯉のうま煮、厚煮大根、お賽(一六)、おぬっぺ(ぬっぺ汁)、鮭の粕汁、おなっとう、そばのせんべい焼き、<small>てんじんまち</small>天神祭の時の五目ごはん、<small>きじ</small>雉そば、凍りもち、こねつけ</p>	<p>【松本地方】 ふきと干しホタルイカの煮物、七夕まんじゅう、盆の煮物、きのこ汁、鮎の甘露煮、大根の柱煮、芋汁、たにし汁、</p>
<p>【上田地方】 ねじ、けんちん汁、かぼちゃのすいとん</p>	<p>【北安曇地方】 ニジマスのすずめ焼き、えご、蜂の子ごはん、さんまの炊き込みご飯、おばり豆、</p>
<p>【諏訪地方】 しょうゆ寒天(こはく羹)、寒天料理(天寄せ)、蜂の子の佃煮、ぢんだ、お芋つぶし、凍み大根の煮物、大根かき、わかさぎの甘露煮、わかさぎの南蛮漬、凍み豆腐のかき揚げ、油揚げ巻き、<small>しゃかつむり</small>釈迦頭、煮豆入りうすやき</p>	<p>【南安曇地方】 けんか餅、焼米、ささげ豆とかぶ干しの煮物、おおびら、かんびょう汁、しょうゆの実(おしょいの実)、けんちん汁、かぼちゃだんご、かけ奈の粕汁、</p>
<p>【上伊那地方】 のびるの酢じょうゆ漬、まめ豆腐とふきの煮物、おからこ、じゃがいも餅、ザザ虫の佃煮、雑穀煮汁、ぶりの粕汁、ゆり根の含め煮、</p>	<p>【北信地方】 <small>ほしい</small>干飯あられ、やししょうま、にらせんべい、わさびのホロホロ漬、わさびコンニャク、わさび漬、むじな豆腐の煮物、柏もち、わらびとにしんの煮物、根曲り竹のサバ缶汁、ふかしなす、やたら、笹寿司(謙信ずし)、こしょう漬、こりんと、あけびの包み焼き、<small>はりこし</small>そば、<small>はりこし</small>梁越まんじゅう、ぜんまいとこんにやくの白和え、栗ごはん、栗の渋皮煮、栗ようかん、おぶっこ、ひんのべ、じゃがいもうどん、いもがらの炒め煮、いもなます、おにかけ(おとうじ)、つぶつぶ</p>
<p>【木曾地方】 からすみ、お節句の汁、ほお葉巻、塩イカと干しずいきの酢の物、干し揚げの煮物、<small>そまびと</small>杣人汁、こも豆腐の煮漬、ぐつ煮、雑煮、万年ずし、</p>	

(長野県食生活改善推進協議会 「健康長寿を支える長野色の食」)