

## 令和5年度信州の食を育む県民会議（案）

日 時 令和6年2月8日（木）  
午後1時30分～午後4時00分  
場 所 （長野県庁西庁舎110号会議室）

### 1 開 会

### 2 あいさつ

#### ○宮澤副会長

本日は大変足元の悪いところ、大勢の皆様に、御参集いただき心より感謝を申し上げます。各団体の皆様は日頃食を育む様々なご活動に対して、大変なご尽力をされています。本当にありがとうございます。

食を囲むというところは、一番のポイントだと思っています。食を前にしたとき、食べること、このことは能登の地震で大変な被害に遭われた方も含めいろんな思いをしている方たちにとって、一番の楽しみは食ではないかと思うところです。

食の力というのは、限りない力があり、食に関わるそれぞれの皆様が、考え、カルチャーをつくり、食を通して人と人との絆も生まれます。食育、食を育む、これを私のテーマとして進めてまいりました。

国では小泉内閣のときに、食育がスタートしましたが、長野県も10年前、平成26年に長野県で開催された第9回全国食育大会で、信州ACE（エース）プロジェクトをキックオフしました。運動と健診と、そして食べること、これを県民運動としてやっていこうというのがACE（エース）プロジェクトだと思っています。そんな中で私が最初にスタートさせました食育推進会議も長い時間が経ってきております。

コロナ禍を経て、世界中から長野県に、多くの皆さんが来られています。私も先日、台湾にお邪魔しました。台湾では、食育をテーマにした信州の運動に大変注目されており、特に日本食に注目されていました。食育が様々な考えの中で、学びや人づくりという面からも大きな影響力を社会に投げかけていくと思ったところです。

本日は、各方面を代表される皆様からご意見をいただき、令和6年度食育運動の方針を一緒に考えていきたいと思っております。どうぞよろしく願いいたします。

#### ○福田部長（健康福祉部健康増進課）

本日は大変お忙しい中、信州の食を育む県民会議に御出席をいただき、厚く御礼を申し上げます。

また、宮澤副会長様をはじめ、委員の皆様方には、日頃からそれぞれの立場で食育の推進に御尽力いただいておりますことに、感謝を申し上げます。

本県では、今年度から第4次の食育推進計画をスタートしております。信州の食でつながる人づくり・地域づくりを基本理念に掲げまして、若者や働き盛り世代の生活習慣病予防、それから高齢者世帯の低栄養予防の必要性、あるいは食文化や伝統食の継承といった様々な課題に加えまして、過疎化、あるいは高齢化の進行、新型コロナウイルス感染症の影響、社会のデジタル化などなど、新たな視点も盛り込んで、計画を策定したところでございます。

この県民会議は、この計画の進捗状況や評価を報告する場として、計画に位置づけられております。また、構成団体の皆様には計画に沿った食育の推進と、関連のある機会や団体に向けて、

本計画の趣旨も踏まえ取り組む姿勢を、様々な機会を通して呼びかけていただく、こうした役割をお願いしているところでございます。

本日は計画の進捗状況と指標の一部見直し、今年度の県の取組等を御説明させていただきますとともに、皆様方からも日頃の食育の取組や課題などにつきまして、御報告をいただき、意見交換をしながら今後の活動に生かしていただければと思っております。

最後に今後とも互いに連携を図りながら、長野県の食育の推進に御尽力いただきますことを、切にお願い申し上げます。

### 3 会議事項

#### (1) 「長野県食育推進計画の概要と目標値について」

##### ○小林副参事兼課長補佐（健康福祉部健康増進課）

概要版をご覧ください。基本理念は、「信州の食でつながる人づくり・地域づくり」です。

長野県では、第1次食育推進計画策定時から食育を「人づくり」であると位置づけまして、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まいりました。

第4次計画では、3次計画の基本理念と4つの分野を引継ぎ、これまでの取組に加え、今、部長からもお話がありましたように社会状況の変化に加え、新たな視点として高齢化の進行、デジタル化、コロナ禍の影響、頻発する自然災害などの点を踏まえて計画を策定しております。

今年度を初年度として、2027年度までの5か年計画となっております。

計画のポイントとして4つの大きな分野がございます。

1つ目が若い世代への食育、2つ目が世界一の健康長寿を目指す食育、3つ目が食の循環と地域の食を意識した食育、4つ目が信州の食を育む環境づくりです。

本日はこの4つの分野に沿って、皆様方の取組をお話いただき、共有していきたいと思っております。

続いて冊子の2ページ、3ページをお開きください。6の計画の推進、進捗管理、評価について、少し御説明いたします。

(1)の推進体制ですが、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、計画の進捗状況を図るとともに、同会議の構成団体は計画の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会や団体に向けて、本計画の趣旨を踏まえた取組の実践を呼びかけます、とあります。

4ページ表1に構成団体、本日お集まりの皆様の名簿がございます。5ページは、推進体制を図にしたものです。県民を中心にして、一番外側にこの信州の食を育む県民会議があり、構成団体の皆様がそれぞれ連携しながら取り組んでいくイメージになっております。

6ページ(5)の進捗状況・評価の公表ですが、この信州の食を育む県民会議に報告した後、県のホームページに掲載いたします。

長野県では世界一の健康長寿を目指しまして、「信州ACE（エース）プロジェクト」を展開中です。このプロジェクトは食育計画の中では、第2節の世界一の健康長寿を目指す食育の分野と連動しております。38ページをご覧ください。

長野県の取組、県民運動の展開として、市町村や関係機関、団体と連携して信州ACE（エース）プロジェクトに取り組みます、としています。食育は、地産地消や環境問題等、たくさんの分野を取り込んでおり、大変広い分野となっておりますが、健康長寿という観点もあるということで、再度確認させていただきました。

○牧野管理栄養士（健康福祉部健康増進課）

資料2をご覧ください。県の食育推進計画の指標・目標の中には、国民の健康づくり運動の指針である健康日本21や県の保健医療総合計画に含まれる健康増進計画の指標を参考に目標値を設定している指標がいくつかあります。

今回、健康日本21（第三次）の指標も公表されたことと、現在策定中の県の健康増進計画の目標値が定まってまいりましたので、長野県食育推進計画に関しましても、目標値をこの段階で改めたいと思います。

変更点は、第2節世界一の健康長寿を目指す食育の「目指す姿」や「県民の取組」の指標です。減少としていた目標値を具体的な数字で示します。

県の健康増進計画の施行に合わせ、今後目標値を反映させる予定です。

○宮澤副会長

説明は以上です。信州ACE（エース）プロジェクトについて、御発言はありますか。また後で、それぞれ時間を取りたいと思いますが、そのときに関係することがありましたら、お声がけください。

（2）「長野県における取組と進捗状況について」

○小林副参事兼課長補佐（健康福祉部健康増進課）

資料3をご覧ください。

長野県における食育の取組内容を4つの分野に分けて、御説明いたします。

まず1つ目の「若い世代への食育」です。乳幼児期から保育所、幼稚園、小中学校での食育に取り組むとともに、20から30歳代になっても、健全な食生活を実践できるよう、高校生の食育も積極的に取り組んでまいります。

県の取組として、スライド3、4、保育所給食担当者研修会、学校では、学校、家庭、地域で取り組む食育推進事業として、長野食育推進事業の展開や運用、栄養教諭等の研修を実施していきます。スライド5、若者や働き盛り世代への情報発信を提供として、インスタグラム等のSNSを活用した普及啓発や企業とも覚書等を締結して連携をとりながら子育て世代をターゲットに、普及・啓発していきます。長野県の現状として、令和4年度の県民健康・栄養調査結果の速報が出ました。食事のバランスで主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、20から30歳代の若い世代が低い状況です。朝食を欠食した人の割合では、20歳男性が23.3%と最も高くなっております。

2つ目の分野、スライド8、「世界一の健康長寿を目指す食育」です。県民一人一人が生活習慣病の予防と改善につながる望ましい食習慣を身につけられるように、県、市町村、関係団体等の連携・協力により、取り組んでいきます。県の取組では、飲食店やコンビニ、スーパー等と連携して、塩分や野菜の量に配慮したACE（エース）メニュー・弁当を提供しております。先ほどご説明した「信州ACE（エース）プロジェクト」での取組です。

また、減塩に向けた取組として、ポスター・新聞・テレビ広告などにより、普及・啓発・発信を実施しています。

高齢者の低栄養予防のための取組としては、スライド10、ライフステージ別課題に応じた生活改善実践事業、フレイルの予防総合推進事業などを進めております。

歯科に関しては、歯や口腔の健康は全身の健康ともつながりがあるため、ライフステージに応じた歯や口腔の健康づくりを充実させて、健康寿命の延伸を図っております。8020推進特別事業とは、フォトコンテストなども開催しており、スライド13、口腔保健推進センター事業の取組を行いました。

スライド14、県民健康栄養調査の速報、令和4年度の状況では、食塩摂取量の状況として、いずれの年代でも目標量を上回っています。年次推移は平成22年から横ばいの状況です。

スライド15、肥満と痩せの状況です。20歳以上では男性の27.1%が肥満の者、女性では、14%が痩せという状況です。また、低栄養傾向の割合では、先ほどフレイルにふれましたが、令和4年度では65歳以上の女性の36%が低栄養傾向ということで、平成22年からの推移では、女性は増加傾向になっています。これらの取組や、状況も踏まえて、令和6年度は、多様化するライフスタイルの中で、県民が年齢や自分の体に合った望ましい食習慣を身につけ実践できるように、関係団体の皆様との連携強化による取組を展開していきます。

続きまして、3つ目の「食の循環と地域の食を意識した食育」です。こちらは生産から消費、廃棄に至るまでの一連の「食」の循環を意識しながら、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、郷土の理解を深めます。県の取組では、環境に配慮した農業・農産物への理解・促進に向けた取組、県産農産物の域内消費流通促進事業、スライド19、「おいしい信州ふード」ネットや「旬ちゃん」の保育園・学校訪問なども行っています。

環境面からは、「食べ残しを減らそう県民運動～e-プロジェクト～」協力店の募集、登録、「残さず食べよう！30・10運動」の啓発と、環境、食品ロスを減らすための取組も進めています。令和6年度の取組では、信州農畜産物の、地域の食への理解を深めて、食を大切にする心を育てるとともに、食に関する様々な情報を発信していきます。

最後に4つ目、「信州の食を育む環境づくり」です。

食品の安全を基盤にして、子供から高齢者まで途切れることなく食育が進むような体制づくりを進めるとともに、食育ボランティア活動が活発に行われてきたという本県の特徴を生かした活動を展開してまいります。

スライド24、情報発信として、料理検索サイト「クックパッド長野県公式キッチン」へのレシピも掲載しているところです。

スライド25、食品の安全性の確保に関する情報提供と、意見交換にも努めています。食品の安全・安心懇話会、食品の安全こども教室、食品衛生親子体験事業などを実施してきました。

令和6年度も同様に、県民一人一人が今以上に食育に関心を持っていただけるように、様々な機会を通して食育を実践できるよう、関係機関・団体の連携を強化して、食育を推進するための環境整備と体制づくりを進めてまいりたいと思います。

#### ○牧野管理栄養士（健康福祉部健康増進課）

進捗状況について報告させていただきます。

資料4「長野県食育推進計画（第4次）の達成目標の進捗状況」という資料をご覧ください。

一覧で2023となっている列が進捗状況となります。12月末時点での値をお示ししております。

こちらは年度ごとに経過を見ていくものになります。第4次計画は今年度から推進しており、1年経っていないところでの経過となります。個々の項目については説明を省略します。今後の推進の参考としていただければと思います。

#### ○宮澤副会長

取組の状況を含めた進捗状況の説明でした。

ところで、食育の窓口がよく分からないという声聞きますが、農政部の窓口はどちらですか。

#### ○辰ノ口課長補佐兼農業ビジネス係長（農政部農業政策課農産物マーケティング室）

農政部農業政策課農産物マーケティング室が担当しております。

○宮澤副会長

それぞれの出先機関では農政はどちらが担当されていますでしょうか。

○辰ノ口課長補佐兼農業ビジネス係長（農政部農業政策課農産物マーケティング室）

地域振興局は県で10か所ですが、その中に農業農村支援センターというのがあり、農業農村振興課というところが、以前は農政課と言われていたところですが、こちらが窓口になっています。

○宮澤副会長

保健福祉事務所で、食育を担当されてるのはどちらですか。

○小林副参事兼課長補佐（健康福祉部健康増進課）

保健福祉事務所も県内10か所あり、健康づくり支援課が食育の担当です。

○宮澤副会長

今、それぞれ行政局から説明いただきました。食育を浸透していくために、10広域それぞれのポジショニングでどこが中心になっていくか、再度確認をさせていただきました。

○関委員（長野県生活協同組合連合会）

資料4で、もしお分かりでしたら教えてほしいんですけども、一番上の食育に関心を持つ若い世代で、ベースラインの2022年度の調査だと20代女性が44.8%、2023年が28.9%になっているのが、調査方法とか変わっての数字でしょうか。それとも何か、この大きな変化を推定されておられるのでしたら、教えていただけますか。

○牧野管理栄養士（健康福祉部健康増進課）

食育に関心を持つ若い世代の割合の20歳代女性が大きく下がったことに関して、調査方法の変更はございません。原因、背景に関してはまだ分析できておりません。

○関委員（長野県生活協同組合連合会）

ありがとうございます。

○小林委員（長野県市長会）

市長会の安曇野市、小林です。資料4の2ページ目の肥満者の割合で、2019年の男性36.2%で、2023年30%、女性も15.5%が12.2%に減少していますけどもかなり効果が出ているのかなと思います。このあたりの要因とか現状を詳しくわかれば教えていただければと思います。なかなか肥満者って減らなくて生活習慣病につながるというところで大きな課題になっているかと思うんですけど、結構効果が出ているなというところで何かその要因ですとか現状が詳しくわかるようなところがあれば教えていただけたらと思います。

○牧野管理栄養士（健康福祉部健康増進課）

肥満者の割合の減少に関しては、資料3のスライド15枚目に、肥満と痩せの状況を出させていただいております。数字としては減少したように見えますが、年次推移を見ますと、減少とまでは言えない状況です。引き続き肥満、また女性に関しては痩せ等の対策を行っていく必要があると考えています。

○小林委員（長野県市長会）

なかなか肥満対策、肥満を減らすとても大事な今後の課題になろうかなと思いますので、また取組等については教えていただけたらと思いますのでお願いします。

（3）報告

「令和4年度県立高校生の食に関する実態調査結果について」

○木原学校給食係長（教育委員会事務局保健厚生課）

資料ナンバー5を御覧ください。

今日、御説明させていただくのは、プロジェクターのほうも御覧いただきながら聞いていただければと思います。大きく3点について御説明させていただきます。

まず調査概要といたしまして、調査の実施日です。これは昨年の2月10日から3月3日の約3週間、ちょうど去年の今時分ですけれども、3週間のうち1日をそれぞれ選んでいただき、ショートホームルームなどをお借りして、生徒たちに、今1人1台タブレット端末が配布されておりますので、そちらのタブレット端末から、Googleフォームを活用して、入力していただきました。

続いて調査対象ですけれども、調査対象は県立高校の全日制に通う、全日制、定時制、通信制に通う2年生の生徒さんを対象とし、このうち定時制や通信制に通う子たちは年齢を問わないということで行わせていただきました。

次のスライドになります。その結果ですけれども、調査対象の人数と及び回答者数、回答率についてはお手元の資料のとおりでございます。年度末、そして3学期末という忙しいときにも関わらず、5割以上の生徒さんが回答に協力していただきました。

通信制の回答者数がちょっと低い結果となっておりますが、これは調査の時期は既に通信制の皆さんの登校日が終了してしまっておりまして、全員にこのアンケートについての周知をするのが、なかなか難しかったという実情がございます。

以上を踏まえまして、まずはお昼御飯、昼食の摂取状況について御説明させていただきたいと思っております。

学校がある日に昼食を食べていますかという質問に対して、どの課程の生徒さんも8割以上の方が食べていると回答していただきました。

続いて学校がある日、昼食は何を食べることが多いですかという質問です。こちらについては食べていると答えた生徒さんに、複数選択制として聞いたものなので、例えばお弁当とプリンって答えた子とか、カップ麺と菓子パンとお茶って書いた子には、それぞれチェックを入れてもらったので、複数回答されているということをお承知おきいただければと思います。

このように全日制の生徒さんでは、約97%の方が持参したお弁当を食べていると答えています。

次に昼食にかかるお金の状況について聞きました。こちらは持参、家から持参したお弁当とか、家で食べていると回答した分は除いた金額を入れてもらった結果です。

半数近い生徒さんたちがお弁当、もしくは家で食べていると答えておりますが、一方で全日制課程、スライドの、こちらのプロジェクターのほうでちょっと今、四角でくくりましたが、全日制課程では4.3%、定時制課程では9.5%の方が700円以上、900円以上も含めておりますが、700円以上かけていると答えています。

続きまして、食べていない理由です。ここまでは食べているという子について回答してもらったことを説明しておりますが、こちらの表は食べていないと答えた生徒さんに、その理由を聞きました。こちらにも複数選択制とした設問でしたけれども、いつも食べていない習慣だからと答えた子が約半数。全日制課程と定時制課程の形ですが、約半数いらっしゃるという結果になりました。ちょっとこの数値は、今後改善していかないといけないかなと思います。

続きまして、朝食、朝御飯の摂取状況です。学校がある日に朝御飯食べますかという設問に対して、全日制課程の8割の子が、毎朝食べていると答えてくれています。

次のスライドですが、そのうちの飲み物について、今日の朝御飯で何を食べましたかという設問中、飲み物について答えてもらった結果です。全日制課程で15.5%、定時制課程で14.3%の方が牛乳と答えています。そのうちに、その他って答えている子も全日制で3.8、定時制で2.2%と若干名おりましたので、その他の答えをテキストマイニングで表してみました。お手元の資料でも今、スライドのほうでもプロジェクターのほうでもお示ししておりますけれども、その他と答えた内容をテキストマイニングで表してみると、御覧のとおりの結果となっております。ちょっと商品名なども入っておりますけれども、乳酸飲料などを取っている子が結構いるんだなという感じがします。

では次からは、牛乳の飲用状況についての設問について御説明いたします。牛乳の飲用状況です。牛乳を家でどれぐらい飲んでいきますかという質問に対しましては、御覧のとおり結果となりました。毎日飲む、時々飲むという回答を合計いたしますと、約半数の生徒さんが牛乳を飲んでいるということが分かります。

では、ここで牛乳の経年変化、牛乳の飲用状況について経年変化を見てみたいと思います。今回行ったこの実態調査は、高校生に対しては今回初めて行ったものですが、小中学生に対しては3年に1度、食に関する実態調査というものを行っております。つまり、今回、高校2年生の子たちを対象にしたんですけれども、令和4年に高校2年生だった子たちが令和元年には中学2年生でした。その3年前の平成28年には小学校5年生でした。だから1人のお子さんに対して3年ごとの、時間を追った、経年を追った変化を調べることができたというものです。その経年変化として、今お示ししております。御覧いただいているグラフの表につきましては、全日制課程に通う生徒さんの結果について、そこだけちょっとピックアップしてお示ししているものですが、その結果、毎日飲むという割合が右肩下がりで減少し、ほとんど飲まないという子が右肩上がりになっているのが、見てとれるかと思えます。が、注目すべきは時々飲むと答えている子たちが、そんなに年数も変わっていないかなと思っています。このほとんど飲まないって答えた子たちに対して、牛乳、カルシウムの摂取の大切さなどについての啓発はもちろんですけれども、この時々飲むって答えた子たちに対して、その割合を減らさないようにしていく努力もまた大切かなと思っています。

では次に、飲まないと答えた子たちに対して、その理由を聞いてみました。家にないからと答えた子たちが、御覧のとおり一定数いる状況です。また、次のスライドですが、自分にとって牛乳を飲むことが必要だと思いますかと聞きました。それに対して、そう思う、どちらかといえばそう思うという答えた子と、どちらかといえばそう思わない、そう思わないと答えた子がそれぞれ合計すると、約半々ぐらいかなという結果になりました。半数の子たちは大切だと思ってもらえるんだなということが理解できた感じでした。

今、プロジェクターのほうに映っているのは、皆様のお手元の資料には掲載させていなくて申し訳ありません。こちら、一般社団法人Jミルクのホームページから抜き出した資料ですが、かわいいイラストで、カルシウム、牛乳、大切なんだよということの働きを示している図だったので、ちょっと使わせていただきました。こちらと同じくJミルクのホームページより、カルシウム吸収率の比較についてです。小魚やお野菜、ここでは小松菜が出てますけれども、それらに対して牛乳の吸収率っていうのは約40%と、とてもいいんだよということが示されておりました。

こちらもお手元の資料にはありませんが、ついでに同じ調査の中で、高校生たちに知っている郷土料理を1つ書いてくださいという質問をしたら、こんな結果になりました。野沢菜漬けとか鯉こく、ローメン、五平餅等々答えてくださいました。

もう1つ、地場産物の何か知ってるものを1つ書いてくださいと言ったら、御覧のように信州

サーモンやねぎみ大根、寒天、市田柿など、皆さん書いてくださいました。皆様の地域の食材があればいいかなと思います。

これが調査結果になりましたけれども、こういった調査結果を踏まえて、今後また食育に役立てていければと思います。

以上で報告を終了させていただきます。

○宮澤副会長

ありがとうございました。この「信州の食を育む県民会議」のテーマの1つに、保育園、小学校、中学と、食育の関わる人たちの御努力が非常に実って、一緒に順調に進んできてるのではないかと御意見が一番多くありました。

その中で高校生になってしまうと、それが途切れてしまう。高校生の状況で一番の成長期であるときに食育というのは、1つの大きなテーマでございまして、それを受けて、今回アンケート調査を進めていただいた事務局、また教育委員会保健厚生課の皆さんに心から感謝を申し上げたいと思います。

これについて御質問等々ございますか。

○前山委員（長野県歯科医師会）

高校生にもなると、何を食べてるかっていうのが問題。3食食べていても、炭水化物のオンパレードの場合もあるコンビニでも同じ傾向になる。何を食べてるかを調べていただきたいと思います。あとは牛乳にかなり固執してるようですが、今、乳製品っていろいろ充実していますので、牛乳ばかりじゃなくてヨーグルトやチーズもあるし、牛乳にこだわらず、幅広く摂取されていたらそれでいいと思います。

○宮澤副会長

ありがとうございます。食事内容のチェックもお願いします。牛乳にこだわらなくてもという御意見もいただきました。

#### （4）意見交換

テーマ「構成団体における取組について」

○宮澤副会長

第4次計画の4つの分野に従って、順に指名させていただきます。

それでは、若い世代の食育の分野からです。

最初に小中学校での食育を進める立場から、小学校の校長会、関口委員さんのほうからお願い申し上げます。

○関口委員（長野県小学校長会）

小学校では、中学校も給食があります。給食は、決まりやマナー、丈夫な体をつくるために、あるいはバランスの取れた食生活のためというところは、いろんな学習をすることができております。

2月の献立表をお持ちしたんですが、この献立の方にも食品の種類とはたらきと血や肉になるもの、体の調子をよくするもの働く力や体温になるものとして、細かく書いていただいてあって、各教室のほうにも貼ってあって、保護者の方にもお伝えをさせていただいたり、子ども達にも、



教室のこんな指標を見れば、どんなものが自分たちの体の素になっているのかというようなことが分かるようになっております。

それから裏面には、栄養士の先生方から、保護者の方中心に発信をしていただいて、こんなところを健康面で考えているのでおうちの方でもお願いしますというような形で、啓発をいただいております。本当に、給食がないと生活ができてないところもありますし、子供たちもとても給食を楽しみにしております。そこからクラスでも、食にまつわる学習もしておりますので、大変ありがたいことだと思っております。

他の点についてですが、世界一の健康長寿を目指すですが、カルシウムの摂取、毎年2回歯科健診で歯医者さんに健診していただく機会がありますので、そういった機会を生かしながら、子供たちの健康をつくるというところを、意識させていただいているのかなと思います。

食の循環と地域の食を意識した食育に関してですが、1月24日の給食記念日献立で、麦ごはん、牛乳、味噌すいとん汁、鮭の塩焼き、野沢菜漬け和えが出まして、全国学校給食週間に合わせて、給食が始まったときのことについて、子供たちにも知ることができるように、出させていただいております。そんなところで伝統的なものについても、給食を機会に学習させていただいていると思います。

一部しか御説明しておりませんが、給食を中心に小学校では、食育に取り組んでいるところです。

#### ○宮澤副会長

関口先生、ありがとうございました。

それでは中学校校長会の方から、山下委員さんお願いいたします。

#### ○山下委員（長野県中学校長会）

中学校の代表ということで中学生の子供たちの食育について、バランスの取れた食事、それから自分に必要な食事の選択、また食育への関心が持てるような取組について、本校の取組が中心になってしまう部分がありますが、資料を御覧ください。

まず家庭科の授業等でICTを活用して、バランスの取れた献立作成などを行って、バランス、栄養素等、検討しながら献立づくり等行っています。

それから、これは本校1学年の今年から取り組み始めたのですが、給食がないお弁当の日にできるだけ自分でお弁当を作ってみると。小中学生は本当にいつも給食をいただいで大変ありがたいんですけど、お弁当の日、お弁当チャレンジというような日を位置づけて、自分のこのレベルっていうのは、中身的には持ってきたんですけど、作ってもらったものを詰めてみるとこれはレベル1というと、レベル2は一遍自分で作ってみると、それからレベル3は全部自分でお弁当を作ってみるっていうのが取組なんですけれども、そういったことを、生徒がお弁当の日、お弁当チャレンジの日に取り組んだっていうことで3学年まで、3学年計画で今年取り組み始めたところです。

食に関する指導としては、第2給食センターにお世話になっていますが、給食センターから栄養士さん等来ていただいて、中学生の食生活について講演会を行っていただいたり、食事で心がけたいこともお話をさせていただいたり、ちょっとした体験なんですけれども、野菜の飾り切りの体験をするなどといった機会も設けております。

それで中学生ですので、今度は生徒会のほうで子供たちが、やはり食に関する興味、関心を持てるように給食委員会が中心になって、クイズの企画を実施したり、これほどこの中学校でも取り組んでいると思いますが、給食集会や、給食週間等設けて、目標を持って取り組んでいるという活動を多く行っています。

また、養護教諭の関わりという点で、不登校傾向にある生徒さんですとか、朝から元気のない生徒さんで、保健室に来る生徒たちには、生活習慣の確立のために、自分の振り返りをして、朝

食の大切さ、朝御飯をしっかりと食べてくると元気出るということで、個別に生徒に保健指導を行ったり、保健だよりや学校保健委員会等を通じて、また保護者への啓発も行っています。

来年度については、今年度の取組をさらに充実して、取り組んでいければと考えているところです。中学生たちも本当に、何の時間が一番楽しみという、やっぱり給食の時間ということで、コロナで黙食の時期がありましたけれども、やっぱり食べることは楽しみである、一番楽しみであるというふうに、私の方も子供たちの様子を見て感じているところです。

○宮澤副会長

山下先生、ありがとうございました。

続きまして栄養教諭、学校栄養職員部会の桐生委員さん、お願いいたします。

○桐生委員（長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会）

県教育委員会と共同で行った令和4年度児童生徒の食に関する実態調査のデータから、部会として3つの重点項目を設定いたしました。

1、「早寝・早起き、朝食摂取」の定着を図る、2、自ら食事を用意する力をつける、3、成長期に必要な「食事摂取基準」を理解させる、です。3つの重点項目は長野県食育推進計画第4次県民の目指す姿の、毎日朝食を食べる食習慣を身につける、自分に必要な食事を選択できる知識を持つ、バランスの取れた食事を準備できるスキルを身につける、と共通する部分でもあります。部会の専門委員会では、これらの重点項目について、部会員全員がそれぞれの所属校、給食センターの配送校児童生徒に対して、食育を実施できるように、具体的な指導内容の提案や資料提供を行いました。お配りした資料に載せた保護者向けのリーフレットの作成がそのひとつで、各学校で試食会や講演会等を活用し、保護者の方へ成長期における朝食摂取の重要性についてお伝えしました。

実態調査の結果は、学校ごとに結果をお返しし、家庭や地域、行政等、関係機関と課題の共有を図りました。

調査結果は県のホームページにも掲載されておりますので、御覧いただければと思います。このほかの取組として、教科等と連携した給食レシピ集の作成、会員の取組として、資料には山形村立山形小学校、茅野市立永明小学校、松本市、あと須坂市立東中学校での取組を載せましたが、時間の都合上、割愛させていただきます。内容につきましてはお読みください。

来年度の取組予定としては、児童生徒の食に関する課題解決のために、重点項目に沿った取組を部会で検討し、推進していきたいと思っております。また「食に関する指導の全体計画」の充実と確実な取組、給食時間における指導の充実を中心とした継続的な指導、9年間の発達段階に応じた計画的なアプローチに取り組んでいきたいと考えています。そのほか、地域とのネットワークを進め、児童生徒の育てに必要な食と心の変容を起こす活動を共有していきたいと思っております。

以上で、部会の取組について、発表を終わります。

○宮澤副会長

ありがとうございました。はっきりした資料を添えていただきましてありがとうございました。

続きまして、学校給食会の坂口委員さんお願いします。

○坂口委員（長野県学校給食会）

私ども公益財団としての使命、学校給食に関する仕事、「全て子供たちのために」と日々仕事をさせていただいています。安全安心、すなわち良質な食材、そして安定的な供給、さらに今食材等の価値上がりで本当に学校の栄養士の先生方は大変な思いをしておられますが、できるだけ安

い値段で提供するよう努めております。

若い世代への食育ということですので、学校給食における長野県産物活用促進事業、長野県産物を特に大事に取り扱っていきたいと考えております。そのために献立コンクール、コロナ禍では書類審査だけでしたが、今年度、4年ぶりに一次審査通過の先生方に実際調理をしていただいて、コンクールを開催することができました。どの献立も素晴らしく、優劣つけ難いものでした。

それから、栄養教諭の先生方、学校栄養職員の先生方のために、調理講習会を開きたいと考えています。これも今までコロナ禍で何年か実施できておりません。

また、加工食品の活用促進、これも長野県産物を活用した部分です。

それから毎年、先ほどの献立コンクール入賞作品等のレシピ集を刊行しております。今年もまもなく刊行できるかと思っております。学校現場の先生方に、大いに活用していただくという意味で、大事にこの刊行しております。

また、全国学校給食週間に合わせて、県教委が開催している学校給食フェアを後援し、食育教材の貸し出しやサンプル品、県庁の食堂でも、献立提供されたかと思いますが、ミルメークとか、長野県産の果物を使ったゼリーなど提供させていただいて、毎年大変好評であると伺っております。いずれにしても、「子供たちのために」をモットーに、理念に、日々現場と連携しながら食材の提供、それから主食の確保等々、努力しております。

#### ○宮澤副会長

ありがとうございました。

それぞれ小中学校の取組について伺いました。先ほど山下委員さんからお話ありましたように、子供たち一番楽しみにしてるのは給食の時間だということ、その時間をうまく活用して、様々な試みをしていただいているそれぞれの皆様に敬意を申し上げます。また今度は家庭の立場からの視点で、PTA連合会の松澤委員さん、お願いいたします。

#### ○松澤委員（長野県PTA連合会）

家庭の立場から、私も3人の子を持つ母親ですが、今日は3点お話しします。

まず1つ目、私個人、親として、家でどのように食事を摂っているかということ、毎回毎回栄養バランスを考えて献立は作れませんが、食べ物で体が作られているんだよっていうことを、子供たちによく言っています。食べたもので体は全て、髪の毛も、歯も、皮膚も、全てできていますので、大事にしようねっていうことを伝えています。

また平日は、皆でそろって食べることができないので、疲れた体が癒せるようなメニューを考えたりして、1人でも楽しく食べられるような工夫をしています。ですので、家族みんながお休みの日は、家で食べたり、外で食べたり、家族が笑顔で食事が取れるといいなと思って工夫しています。

また高校生の娘がいて、ちょっと食べ盛りで食事を減らしたいって言うんですけども、私自身高校生のときに、わかめしか食べないとか、リンゴしか食べないとか、とても今考えれば恐ろしいダイエットをしていて、失敗しているので、食べて運動して痩せようねと話して、そんなことが食育かなと思っております。

また、2つ目長野県PTA連合会での食育に関してですが、PTA新聞「しんしゅう」で年1回発行しており、よく食育について扱っております。お手元にあるのは、先日出た新聞なんですが、給食について取り上げさせていただきました。先ほど長野県給食会さんからお話がありました「学校給食に長野県産物を活用した献立コンクール」で入賞した献立を紹介して、親子で給食の会話ができるように、企画したりですとか、あとまた新聞ではなくて、実際に参集型で朝食の大切さ、噛むことの大切さだとか、栄養についての研修会などを、食について学ぶ場を企画したり、実施しております。

3つ目は、やはり親として、食を考える上で給食のありがたさをとても感じております。コロナ禍で学校がお休みのときに、親の皆さん感じたことだと思いますが、学校給食は、安いお金で栄養バランスとか、しっかり考えられていて素晴らしいものだなと思っています。

ただ、今の少子化で給食業界もすごく大変だっていう話があり、本当に業者さんたちが続けていくのがすごい苦しいと、作れば作るだけ赤字になるという話も耳にしている、何かそこは何か県の方で、無償化にするとかっていうわけではなくて、やっぱり食に対するありがたさということ、ワンコインでも今の価格を維持でもいいので、その分、県のほうで補助がつくようであれば、その業者さんとか給食に携わる方たちへ回していただいて、どうか子供たちの健康のために、給食を大事にしてもらいたいと願っています。

#### ○宮澤副会長

ありがとうございました。3つのポイント、そしてまた最後の経営のお願いということは、しっかりと承りました。ありがとうございました。

続きまして、教育委員会の立場から市町村教育委員会連絡協議会、松木委員さんお願いいたします。

#### ○松木委員（長野県市町村教育委員会連絡協議会）

特に市町村教育委員会連絡協議会で、食育に特化した取組をしているわけではありませんので、飯山市での取組をお話したいと思います。

飯山市では、保育園も定期的に管轄に回っているので、保育園や小中学校を中心に話したいと思います。保育園では、まず年度初めに年齢ごとに「おうちで食育」というお便りを配布しています。生活のリズム、あるいは好き嫌い、それから食事の環境、調理体験、あるいはお手伝い、マナー、咀嚼や歯磨き等に関わる内容で、家庭でも食育についてお父さん、お母さん方に促しています。これにつきましては、教育委員会に栄養士が1人おり取り組んでいます。

それから、各保育園では年齢ごとに個別の食育の年間計画を策定していますが、これも教育委員会の栄養士が統一して作成し、それに沿った指導を保育園でお願いしています。なお、栄養士の指導ということでは、年齢に応じた食事に関わる教室を、年に2回実施していると聞いております。子供たちに絵本とか、絵や写真のカード、それから具体図を示して、どんな食品の組み合わせがバランスのよい食事になるのかなど、栄養のバランス等を考える、いろんな食材を三色の食材とかをしっかりと取っていくということを小さいうちから指導しているということです。

小中学校は、中学校2校が給食センターで、小学校7校は全て自校給食です。来年度4つの小学校が1つの小学校に統合するのですが、そこも自校給食ができることになっています。できる限り地元食材を活用して地産地消を心がけた食材の給食づくりをしているというところです。各校では、栄養士・栄養教諭が児童生徒を対象に、年1、2回の食育に関する指導を行っております。食の年間指導計画はどの学校も作ってありまして、それに沿った指導をしています。これにつきましては教育委員会で統一しているというわけではなくて、各校で独自のものを学校規模に応じて地域の特性に応じて作っています。食の必要性とか、あるいは食事への興味関心、規則正しい食事あるいはマナー相手への思いやりと楽しい食事、あるいは地域の食文化に興味関心といったことを学ぶようにということで、計画に沿って取り組んでいるところです。年に2回ぐらいの給食週間がありますのでその辺が一番中心になってくると思っています。

それから給食当番も大事にしているという特徴もあります。児童生徒自身が行いますので、盛り付け等を行う際に基準量とか、あるいはひとりひとりに応じたその子の食べられる量ということを知りながら、配膳をしていくところもあるというところで、毎日の給食当番の仕事も、食育の内容にもなっている面もあるということに、学校の方からは話を聞いております。

それから、それ以外のところなんですけど、特に未就学児の食育ということそれには保護者の方

への指導ということになります。マタニティセミナーとか、あるいは乳児健診、離乳食教室等を通じて、子供が親への望ましい食生活の定着に向けた指導及び支援を行っています。

マタニティセミナーでは、妊婦またはその夫に対して、パンフレット等を使って妊娠中や出産に備えた食育の学習をしております。それから乳幼児健診の際には栄養士による栄養指導、離乳食指導等も行っています。

なお、ヤング健診もやっております。19歳から39歳までの世代に、ひとりひとりに応じた適当な野菜の摂取量、カロリー、糖分量、塩分量などを指導して、できるだけ医療機関にかからないような健康な生活ができるようにということで、そんな栄養指導をしていくことがあります。どこの自治体でも行っているような取組ですが、取組事例ということで発表いたしました。なお、先ほど話題になりました高校生へのアプローチということが、市の教育委員会としてはどうしても手薄になってしまっていますので、そこが一番の課題になるかなと思っています。

#### ○宮澤副会長

ありがとうございました。

続きまして、保育園、幼稚園での食育を進める立場からお願いいたします。

長野県保育連盟の佐怒賀委員さんお願いいたします。

#### ○佐怒賀委員（長野県保育連盟）

県保育連盟では、毎年入園式の日に合わせて、食のリーフレットを配布しております。今年度も食のリーフレット、長くやっておるんですが、改定の時期になりまして、今までのリーフレットでよいのか、御要望されている見たいものはしっかり入ってるのかということについてアンケートを取りまして、令和6年度に改革案を考えて、令和7年度から新しいリーフレットを発行する予定です。

年齢ごとになっておりまして、0歳から2歳、3歳から5歳という形で、内容的には好ましい食べ物を、好ましい切り方、離乳食への移行ということで載っております。

また本日山ノ内町から参りましたので、市町村では本当にたくさん、いろいろ食育に関して取り組んではいるんですが、今日は山ノ内の例を少しお話させていただきます。

山ノ内では、年1回栄養士からの保育園、栄養指導があります。この際に、主菜は何なのか、副菜は何なのかということ、子供たちに話をしてもらい、ランチョンマットを作って、そのランチョンマットに、どこにその食物を置くのか、御飯やお味噌汁の位置をその場で栄養士さんから指導していただいて、食事のルール、マナーも兼ねて、実技をしております。

また、今年度初めての試みだったのですが、来年度の入園希望の1、2歳児小さなお子さんは保育園の食事がどんなものか分かっていないということで、入園前に少し準備をしていただきたいということで、保護者向けに栄養の食、保育園の給食を紹介して、作り方などを紹介するその会を設けました。ここにも何名か来てくださって、食生活に興味を持って、食生活に取り組んでいただけたらなというふうにやりました。こういう会に来てくださる方っていうのは、元々食に興味のある方なので、そうでない方にも、アピールをしていきたいと思っています。

また、現在在園して保育園に通っているお子さんの保護者さんに向けて、毎月献立表が出ております。その献立表のところに今月の旬の野菜、またはそれを使った楽しい食事作りの作り方、メニューなどを載せており、家庭でもそのメニューを作って、楽しんで食べてもらいたいという意味を込めています。

先ほど飯山市さんのほうからもありましたが、市町村ごとでも食育の年間カリキュラムというのを立てております。旬の食材を使った献立を立てたり、その食材をアピールするために、絵本や掲示物を使って、日本の食っていうんですかね、地域の食、何が今とれているんだっていうことを、小さいながらもしっかりと心に刻めるような、そんな保育をしております。

来年度も引き続き、このままの活動、もっと良くなるような活動を取り入れて、お母さんや、おうちの方たちにしっかりと食の大切さをアピールしながら、子供とともに健康な体づくりをしていきたいと思っております。

○宮澤副会長

ありがとうございました。

続きまして、私立幼稚園・認定こども園協会の大森委員さん、お願いいたします。

○大森委員（長野県私立幼稚園・認定こども園協会）

1年目からこの会に出席させていただいてまして、その当時は、私立幼稚園、なかなか皆さんに周知されていませんでしたけれども、最近、認定こども園が認定されそちらに移行する園が多くなりましたので、給食がないという幼稚園は多分ありません。認定こども園になれば、給食を出さなければいけませんが、文科省も、十何年も前に、乳幼児期の大切な人間形成は、本当に私たち乳幼児期をかかえる現場にあるんだよ、子供が中心なんだよっていうことを、さかんに言われています。今、教育保育も本当に変わろうとしています。

先ほど教育委員会の方からも、お話されましたように、電子メディアの影響が大変、社会で大きくなっておりますので、私たち幼稚園も、松島先生という「子どもとメディア信州」という法人を立ち上げた方と、一緒になって勉強をさせていただいています。今回長野県ではNPO法人「子どもとメディア」代表、全国の代表の清川輝基先生という方がいらっしゃいます。

日本小児科医の理事の内海裕美先生、この先生もメディアに関係した先生で、昨年度の7月に東海北陸地区の大会があり、長野が会場でした。そのときにPTAの皆さんを対象にお話をいただき、これからの幼児教育・保育という中で、食卓は心も育つ場所ということをサブテーマの中に入れていただきました。フォーカスされているのは、食事関係とか食育になってますが、やはりこれからの時代は、どんなに体が丈夫になっていても、心が育っていない、人間関係が生まれない子供は、大きくなるまでに何かしらの支障を起こしてしまう、今の社会、若年層によるいろいろな事件、事象を考えたときに、最終的には、やはり食育にいくんだと思いますが、心を育てなければいけない、そういったときに、じゃあ私たちは何をすればいいのかなって、今PTAの代表の方からもお話ありました。給食、とても助かってるよって、本当にそう思います。

私は実は個人的には保育園もやっておりまして、保育園での給食のカリキュラムの中で、お母さんに給食の献立とか、玄関では今日こんなお食事を作ったんだよって現物を見ていただいて、お母さんも、これ簡単そうだねとか、そういうコミュニケーションが取るのが、本当に乳幼児期からしないと、先ほどから高校生には無理だろうって、本当にもう無理です。もう中高生になって、こうしろよ、ああしろよなんて言われたって、そのときはふんふんって、もちろんアンケートも取られて、まだ書いてくださってはいえると思うんですけども、実際には、保護者にわかっていただかないと、進まないなと思っておりますので、来年度は、スマホは食事中には要りません、会話をして食事を囲みたいなら、ともに食事をする人は、テレビを消してスマホは置きましよう、こんなメッセージを家庭に送って、みんなやっていきたいなというのが、今年度の目標になっております。

○宮澤副会長

お二人の委員の皆様、ありがとうございました。とても大切な御指摘をいただきました。

続きまして、行政として子供の頃からの健康づくりについて取り組まれている市長会、安曇野市の小林委員さん、お願いいたします。

#### ○小林委員（長野県市長会）

若い世代への食育ということで取組状況についてご説明いたします。強いて言えば妊娠期から色々な機会を捉えて啓発をしているという状況ですが、まず初めに妊娠届時にパンフレット配布による啓発ということで、妊娠届けにいらっしゃるお母さん方への啓発を実施しています。妊娠期から食育についての啓発をして自分の体を振り返り妊娠期を過ごしていただくための取組ということです。

また、乳幼児健診、教室等での栄養相談ということで乳児期から健診をやっております。乳児期ですので4か月健診から幼児期では3歳児健診まで市で行っておりますし、育児教室として2、3か月お子さんの保護者への教室ですとか離乳食教室もやっておりますのでその中で栄養相談、保護者への個別指導等を行っております。

小中学生を対象とした生活習慣病予防のための保健指導ということで今、学校の方で小学5年生、中学2年生を対象に血液検査を学校保健のほうで実施して、その結果から貧血ですとか少し血糖値が高いお子さんが結構な割合でいらっしゃいますのでそういった方たちへの保健指導をこれは全員ではないのですが希望のある方へ保護者から同意が得られた方に対して保健指導を行っております。お子さんも一緒に来て栄養士からの保健指導を聞いてくださるんですけども、結構お子さんも理解をして自分の生活を振り返ったりするいい機会になっているのではないかと考えております。

認定こども園、幼稚園、小中学校における食育年間計画の推進ということで、こども園、幼稚園ではおそらく身体計測等毎月やっているのではないかとと思いますが、そういったことでとか給食の話たくさんありましたけど、給食の提供、栄養士による食育の指導、行事食の提供といったこともやっております。あと保護者への食育推進として園の方から食育だよりや献立表の配布、園の前にサンプル展示など行っております。

二十歳の集いでのパンフレット等による啓発ということで毎年、市で二十歳の集いということで成人を迎える方たちがいらっしゃる場がありますが、そういったところでパンフレットを製作して今後の自分の体を振り返ってもらうために食育を考えていただいたり、体のことを考えた健診を受けるといった啓発の内容のパンフレットとか、裏面に噛むことはとても大事なので歯科保健等の内容を加えたパンフレットの配布をして啓発をしている状況です。いろんな市民の方に出会える機会を捉えて啓発などの取組をしている状況です。

#### ○宮澤副会長

ありがとうございました。それぞれの皆様から、若い世代の食育というテーマで承りました。

続いて、世界一の健康長寿ということで、長野県は目指しています。この分野からの御発言をお願いいたします。

最初に歯やお口の健康の視点から、長野県歯科医師会の前山委員さん、お願いいたします。

#### ○前山委員（長野県歯科医師会）

市町村、あるいは学校関係、保育や幼稚園、それぞれの立場で、歯科保健事業に取り組まれていることにまずは感謝申し上げます。

学校教育ということで、私も小中高、全てPTA会長やりました。

今、高齢者の方の低栄養が非常に問題になっておりまして、特に在宅の療養されている方、ご飯を食べていない方も結構いらっしゃると栄養士の先生からお話を聞いたりして、皆さん、元気であればいいんですけど、いつまでも自分の歯で噛むことができ、健康的な食生活を送るということで病気になりにくい身体を手に入れるために丈夫な口の中、歯だけじゃなく口の中重要なのでそういう取組も行っています。

80歳になっても20本の歯があれば、大概のものは噛めるということで8020運動の推進をしてお

りまして、昨年11月23日にもホテル国際21のほうで8020推進県民大会を行ったところです。

地域歯科口腔保健推進関係者研修事業という長い名前なんですけど、簡単に言うと「お口の健康推進員」といってございまして地域において歯と口腔の健康づくりに関わり、先導的な役割を果たす方を対象とした研修プログラムを提供し、「お口の健康推進員」として認定しています。こちらから食改のみなさまにご協力いただいて市の方あるいは健康推進員の方、ボランティア団体の方にご協力いただいて2年ほど前から進めております。

県歯科医師会による講義、県歯科衛生士会の協力による実技指導を中心とした研修会を行って推進員を育成しております。

あと高齢者において重要なのは、リハビリ・口腔・栄養、これが非常に重要ということで、厚労省も進めてございまして、その先駆けになるような多職種を含めた研修会を栄養士会の先生と県の田上課長にご協力いただきまして研修会を先日行ったところです。そういうところからも皆様にPRしていこうというところです。

#### ○宮澤副会長

ありがとうございました。本当に、歯とお口は大切だということで、手術する前に、歯を治してください、回復率も違いますよと言われます。改めて、お口と歯は大事だなと思いました。ありがとうございました。

続きまして、食と栄養の観点から長野県栄養士会の馬島委員さん、お願いいたします。

#### ○馬島委員（長野県栄養士会）

栄養士会では、主に世界一の健康長寿を目指す食育ということで、一般の方を対象にした、いろんな取組などを紹介させていただきたいと思います。

8月4日は、「栄（8）」と「養（4）」で「栄養の日」ということで、日本栄養士会が定めていますが、「栄養の日キャンペーン」ということで、県下7支部あるんですけども、7支部のスーパーですとか、そういうところで健康長寿の延伸をねらいとした「栄養の日」キャンペーンというのをしています。

内容は、1日に摂取したい野菜の量の350g、緑黄色野菜とか淡色野菜の展示、ライフステージ別の食生活の注意点、減塩のポイント、フレイル予防のパネル展示、地域で採れる野菜、季節の野菜を用いた手料理のレシピ集の紹介、それから栄養相談があれば、栄養相談というようなイベントを1つしております。

それからもう1つ、フレイル予防教室も行っていて、これは先ほど前山先生もおっしゃってくださいました、今まで栄養士会で「食べるから始めよう！フレイル予防 お手軽レシピ集」というものも作ったりして、皆さんに普及啓発をしてきたところなんですけども、フレイルは、体のフレイルと、あとやっぱり栄養の入り口はお口ですので、お口が栄養にとってはとても、入り口で大事なところだということで、歯科医師会の先生たちとかも、今これからも一緒に、いろんなイベントで協力してさせていただこうかなというふうに考えております。

あと、生活習慣病予防としまして、糖尿病公開講座、これも各県下7支部の中で継続しております。これは糖尿病についての先生の話ですとか、あと食事療法、それから運動療法なんかについても、内容で公開しています。

あとは外来です。病院には管理栄養士がいるんですけども、クリニックの先生のところには、なかなか管理栄養士を雇っていただけてない先生もいらっしゃるんですが、そういうところでも、やっぱり生活習慣病の食事療法っていうのは大事になってきますので、栄養ケアステーションの事業を派遣事業として、クリニックの先生に管理栄養士を派遣して栄養相談もしています。

来年度としましては、今年度と同じような事業を継続して皆様に健康長寿を目指す食育ということを啓発していきたいかなと思っています。



○宮澤副会長

ありがとうございました。食育を論じるときに、栄養士会の皆様方の存在を、欠かすわけにはいきません。引き続きよろしく願いいたします。

続きまして、住民の健康づくりを進める立場から、町村会の中島委員さん、お願いいたします。

○中島委員（長野県町村会）

長野県町村会ということなのですが、佐久穂町を例にして、御報告させていただきたいと思えます。

世界一の健康長寿を目指す食育ということではありますが、どちらかという成人、大人に向けての健康づくりのことについてであります。大きなものとしたしましては、特定健診、保健指導等の推進ということで、特定保健指導と合わせて、脂質・糖・尿酸等の保健指導基準値のちょっと前の方たちも対象に入れまして、早朝採血・保健指導等をさせていただいて、重症化予防に努めさせていただいております。それと糖尿病性腎症重症化予防におけるプログラムがあるんですね。そちらの保健指導等も実施させていただいております。

成人の方の集団健康診査においては、食生活改善推進協議会が考えました糖分控えめのおやつレシピを配布させていただきましたり、あとは広報で生活習慣病に関わる食生活についての啓発記事の掲載等も行っています。

高齢者の保健事業と介護予防の一体的事業というものがございまして、こちら町内の47会場、公民館を回りまして、フレイル・転倒・認知症予防等の指導を実施しております。

介護保健事業のほうになるのですが、介護予防事業ということで、こつこつ元気教室という名前で、65歳以上の方を対象に、やはりこれもフレイル予防について、年3回教室を行っています。

歯科保健事業につきましては、佐久穂町の場合は妊婦歯科健診を全ての妊婦にさせていただきたいということで補助をさせていただいております。成人の方に対しても集団健康診査に合わせて、歯科健診をセットして、佐久医師会様とご協力させていただいて歯科口腔衛生の向上につなげています。こちらの事業につきましては、継続して実施していきたいと考えております。

○宮澤副会長

ありがとうございました。町村会も、65歳を超える長野県のパーセンテージが40%を超えている時代になりました。非常に大変なご尽力をいただいております、引き続きよろしく願いいたします。

それでは次は、地域で健康づくりを進める立場から全日本司厨士協会長野県支部の滝澤委員さんお願いいたします。

○滝澤委員（全日本司厨士協会長野県本部）

私の取組としては、高原学校です。平成12年から、4年間、残菜ゼロでした。約4,000人の子供たち、小学校5年生が来ました。先生方がびっくりしたのは残菜のバケツに何も残っていないと。終わった時に市役所から電話来ましてなぜ残菜が出ていないのかと、残すものがないんだ、残っていないから出すものがないとお話しました。それと先生方から言われたのが、1校150人位で来られた5年生のうち30人位はニンジンがダメだということで、私の中では、味を変えれば食べる。よく、ニンジンは細かくしても食べないという子供たちがいます。大体一本、大きなもので20センチぐらいです。それ5つに切ったんです、かなり大きいと思います。味噌3、マヨネーズ6、レモン汁半分を混ぜると水が1滴も入っていないので多分3か月ぐらい持つと思います。それをニンジンに付けて食べてると多分ニンジンの味がしないと思います。それともう1種類、セロリも味がしない。もちろんキュウリ、大根、そういうものは嫌いな人がいないので、食べない人はいないと思いますが。ニンジンその30人の子供たち1人1本というのを、3本ぐらい食べたんで

す。150切れ切っていくんだけど足りなくなって、調理場へ電話してあと40切ってくれとそういう話もして上手くいきました。カレーを作った時もそうです、飯盒炊爨で山ほど水を入れて作っちゃうんで、ルー入れたときにシャバシャバ。それを熱を加えて水分を抜いて、飯盒炊爨なので下の火力さえ強くすれば蒸発してしまうので、そんな形で皆さんに食べていただきました。それが何年かやってきて、その間は残菜ゼロです。それと同時に他の高校からも頼まれました。なぜ食べないんだということで、そうじゃなくてお話をすればいい。その高原学校のとくに困ったのが最初150人でやったときに、ご飯の茶碗の中に10粒以上残すんです。きれいに食べることを知らなくて、食糧庁に電話しましてどうしたらいいんでしょうということ、長野の小学校に入った時50校、約4,000人来てご飯粒だいたい10~15粒残したら1回の食事で何tお米を捨てるんだと言ったら計算をしてくれて約2tです。子供たちに1分間だけ食事の時間のときに話をさせていただきました。そしたらきれいに食べること。5食うちでは扱ったんです、夕飯、朝食、これは飯盒炊爨なのでないんですが夕食朝食昼食と5食受けたんですが、この間の残菜はゼロ。今でも65歳以上の方の料理講習はやらせてもらってます。まず孫と一緒に食べたい、だけとおじいちゃんはそのんなに料理を知らない年齢的に言ったら奥さんが90%以上やってしまうんですよ、そうすると冷蔵庫の中カビだらけなんですよ、それを私が料理人として、こういうものがなければ駄目っていうのは一切言わないんです。私の場合はあじしおとコショウとサラダ油と無塩バターとごま油だけあれば料理ができる。油を使わないで、豚バラとキャベツ、これを炒めてあじしおを振ってください。子どもいる場合、コショウは振らないで最後にごま油を1、2滴これだけで食べられます。何回か料理講習をやってるんですが、そのときに、おじいちゃんお代わりと何人も言われたって、うれしかったということもあります。だからいろんな調味料は200以上知ってるんですが、一般の方に買ってきてそれを用意させるほど無駄なものはないんです。どうせ買っても、1年、2年ってあるんです。そういうのでなく食べられる方法にしてもらいたい。今日初めて出て少しでもお役に立てればということで参加させていただきました。

#### ○宮澤副会長

ありがとうございました。奥の深い話をお伺いしました。

続きまして、食生活改善推進協議会の清水委員さん、お願いいたします。

#### ○清水委員（長野県食生活改善推進協議会）（代理出席）

今年は活動の1つとして、働き盛り世代への講習会を行いました。今の働き盛り世代は、肥満、メタボリック・シンドロームの予備群また糖尿病が増加する傾向にあり、それに対して野菜たっぷり塩分控えめの食事について、献立の工夫や生活習慣病について、テキストを使い調理実習もしながら皆さんに伝えております。

若い方たちは食事が偏りがちで、野菜をほとんど食べない方、一方で野菜しか食べないという方もいます。子育て中の方は食事も考えて摂っている方もいますが、お年になって、もう定年だになっていう方は、もう面倒くさいから、ということでやはり偏りがちになる方もいます。そういうことが続くといろいろな病気になりますとお話しして、生活習慣病について、テキストを使いながら伝えております。

シニアカフェ事業、高齢者は低栄養になりがちです。たんぱく質をしっかり取ったバランスのよい食事の普及とともに、みんなと一緒に食べる、共食ですが、楽しく食事を取る、これが健康にとっていいことではないでしょうかということ、皆さんにお話をさせていただいております。来年度ですが、今年度と同様の取組を、頑張っってやっていきたいと思っております。

#### ○宮澤副会長

ありがとうございました。大変深い話をお2人からいただきました。

次に、食の循環と地域食を意識した食育の分野からお話を承りたいと思います。

最初に、地産地消や食文化の伝承を進める立場からお話をいただきます。長野県調理師会、湯本委員さん、お願いいたします。

#### ○湯本委員（長野県調理師会）

こういう企画をつくって、進めていくことは誰しものが壁にあたると思いますが、現実にはやはり理想なんですね。理想を言っても現実には真逆のこともあって進む可能性も多いです。ですから、そういうときは、例えば減塩を進める中で薄味がなぜいいのかという素材の味が分かるんですね。それが一番の利点なんですけど、じゃあ無農薬野菜がそこでまた出てくる、そうすると、価格の問題でまた壁に当たるということ両面いつも考えながら進めていかないと、なかなか思うように行かないです。

昨年11月にフランスのシェフが来たときに、ちょうど精進料理っていうことで、善光寺で料理担当しましたが、その中で印象に残ったことは、そのシェフによると、とにかく噛むことによって旨味が出ると。それが五味のほかにもやっぱり、どこに甘みとか辛みとか、そういうことが影響するだけの素材の旨味が出ると。噛むことはいかに大事かっていうこと。それと健康、口腔の、やはり口の中の状態がよく、きちんと健康でなければ本当の味覚は、味わえないということが、本当に印象に残りました。いいものとか選ぶにはアスリートの食事を見て、ちょっとそんな話を聞く機会がありまして、そしたら、管理されてる食事っていうのは、最たるものだと思います。それは、食べる楽しみないと思うんですよ。どのぐらい何グラム食べなさいとか、カルシウムどうかそういう話になってくると、子供の食育には絶対向かないと思うんですね。だから、長野県にお願いしたいのは、健康長寿世界一を目指すのであれば、健康手帳みたいなものを作って、食べ盛りの子供さんあての手帳、それから一番私ども、学校の食育呼ぶんですけど、いざ社会人になると、お金さえあれば何でも食べると。そうすると、今までやってきたのは一が、ゼロ以下になっちゃいますね。だから、そういう社会人1年、2年生のための食育手帳とか、それからまた社会人、あとはもうなかなかみんな言うことを聞かないけれども、一番聞くのは年齢も重ねてきて、私もそうなんですけど、医者に言われて初めて気がついてる。母ちゃんにどんなにうるさく言われても守らない。お医者さんに言われて、そうしなきゃとやっとならなければ、遅すぎますよね。だからそういうことも踏まえて、何かわりとにこにこしながら読めるような手帳みたいなものを作ったらどうかと思うんです。そんなことをもし考えていただければ、成長期、社会人1、2年生にはこうだとか、何かそういうところやっっていくことがいいかなと思って。膨大な資料を見て、やっぱり理解する人って、なかなか時間も取られると思うので、なるべく普段ポケットに入れといて、ちょっと手空いたときに見れるみたいな方法を取っていくと、長野県民手帳いいこといっぱい書いてあるんで、そのようなのもいいかなと思っております。

#### ○宮澤副会長

ありがとうございました。生きた現場からの御提言をいただいたわけでありまして。

続きまして、農村文化協会の相澤委員さん、お願いいたします。

#### ○相澤委員（長野県農村文化協会）

今、私たちは小中高校会の校長会の先生、栄養教諭教員の取組のお話を聞いて、本当に心強く思います。子供たちに対して一生懸命やっただけではない。私たち、地域に住む農家だからこそね、子供たちの心に響く一言が言えるんじゃないかということで、今、小中高、両方頼まればどこへでも行って、出前講座をやらせてもらっています。ひらがな料理普及隊っていうのをつくって、15年ほど活動してるんですけども、その人たちはみんな、瑞穂の国の食として伝えなければならなかったことを、現代の子供たちに引き継いでいないという気持ちです。実はそれは、

先ほど幼稚園協会の大森先生からも言われたような、心が育ってないっていうけど、それは私たちが、自分の子供の世代に忙しがって伝えてこなかった。せめて次の世代に引き継ぎたいと、このままじゃ死ねないという人たちが今、平均年齢75から80ぐらいで、頑張っています。どこでも出向いて、語り部となってやっております。この思いを胸に秘めて、活動してきました千曲市の「かけはしの会」がこういう活動をやっております。今年度の、農林水産省主催の食育優良活動表彰で、県下で初めてですけれども、消費安全局長賞を受賞しました。長野県の食育のレベルの高さを評価されてると思います。審査に当たって、先進性、継続性、有効性、波及性、実践性の5つの観点から、厳しく評価されて、千曲市の活動は高い評価を受けました。特に、行政等地域団体がお互いに全てを任せるのではなく、また任されるのでもないという、そういうほどほどの距離感、よい距離感を持って取り組んでいるということで、千曲市の評価も高かった。今後の日本食育の活動を継続していくために、行政と地域との関わり方のヒントがあるのではという評価がありました。食の文化祭第13回千曲市のチラシも、昨日事務局からいただいてきて、入れてきましたがこういう形で高校生まで含め、巻き込んで活動をやっておるんですが、第13回なんですよね。13年続いてきてる。普通はですね、大体行政のほうは5年くらいやったから、もう自分たちでやれるでしょって言ってほっぽり出しちゃう。そうすると、熱量のある人がいると続くんだけど、そうじゃないと続かない。食育というのは、10年で一步進むような活動ですから、そういうようなお互いの関係というものが、これからどういうふうに生きていくのかヒントになるんじゃないかなと思いました。

参考資料に、食育のちょっと違った視点からの情報提供で、おなかの中、野菜のおなかの中から見ようというように、今日、資料を作ってきたのがありますので、実はこれ、食品成分の量を、日本食品標準成分表2020年で調べまして、表や図にしてみました。キュウリは、学校で教えるときも、水分補給にいいんだから、水分が95%あるじゃない、そっちを強調しますが、実はカルシウムの摂取量がすごくこの中にあるんですね。これを、ミニトマト10個食べたらね、大変な量をちゃんと摂取できるじゃないですか。またちなみにおなかの中の甘さを比べてみようって測って見たら、スイカの場合、糖度は一番真ん中の中心点がおいしい。まあこういう生き物もそれぞれに、生きるためにいろんな工夫があるんだっていうことを、ちょっとヒントにしてもらえればと思って作りました。そうやって信州の食の郷土食の中に入っている具沢山味噌汁、信州は信州味噌、それから野菜が豊富にある、これを生かしたたくさんの種類の野菜を食べることで、楽しく、やっぱり食育を進めたい。ぜひ御一緒に頑張っていきたいと思います。

#### ○宮澤副会長

ありがとうございました。

相変わらず工夫をいつもされて、本当に真正面から取り組む姿に、心から敬意を申し上げたいと思います。ありがとうございました。

それでは、農村生活マイスター協会の池田委員さん、次お願いいたします。

#### ○池田委員（長野県農村生活マイスター協会）

マイスター協会は、第4期長野県食と農業農村振興計画の「女性活躍に関するアクションプラン」というものがありまして、それに基づいて、県下14支部がありますので、地域の実情に合った食育活動を展開しております。

プランの推進の柱の1つである「地域固有の食や文化の共有の発信」に関する事業として、学校と連携した農作業や調理の体験、学校給食への食材提供、地域農産物の活用方法、研究等の講習会を通じた魅力発信、地産地消、地域の伝統食・伝統行事の講座や講習会等を通じて、食育を推進しております。

取組の事例として、小学生や中学生を対象にした郷土食、これは安曇野、北安曇支部で開催し

ました。また外国人に向けた地元食材を使ったおせち料理教室、これは松本支部、地域の食文化への関心を持ってもらいました。

小学生やその親子を対象にした地域農産物を使用した料理教室を開催。これは松本、安曇野、北安曇支部でやっています。小学生と一緒に田植えから稲刈り体験のお手伝いを行う安曇野支部、小学生や親子を対象にしたジャガイモ掘り体験会も開催しております。北安曇、長野、下水内支部で行っております。

来年度の取組として、来年度も市町村と連携しながら、小中学生やその親子など一般消費者に向けて、農業体験や料理実習などを行うことで、地域の農畜産物や伝統食文化に理解を深めてもらう活動を、引き続き取り組んでまいりたいと思っております。

若者や、男性、移住者、外国人や地域おこし協力隊、飲食事業者等と幅広く連携して、活動していきたいと思っております。よろしく申し上げます。

#### ○宮澤副会長

ありがとうございました。引き続き多くの実績を残されております。よろしくどうぞお願い申し上げます。

次に長野県農業会議の方から中島さん、お願いいたします。

#### ○中島代理委員（長野県農業会議）（代理出席）

農業会議では、直接的な行っておりませんが、県内77市町村の農業委員会には、約1,500人の農業委員さん、農地利用最適化推進委員がおられまして、この方々は食料の生産基盤となる農地を守り活かす取組を日々行っておりますが、この食育活動についても重要な課題と捉えて、様々な活動を行っております。

農業会議としましては、こうした地域の食育活動、広報誌や、組織で発行している全国農業新聞を通じて、紹介し、活動の横展開が図れるように、PRに努めているというところでございます。

資料にいくつかの事例を紹介しておりますが、千曲市の事例は女性農業委員さんが会長を務める「かけはしの会」という活動でありまして、昨年9月に農林水産省が主催する第7回食育活動表彰で、食育推進ボランティアの部門で県内初の入賞を果たされた記事を紹介しております。同会は食と農をつなぐかけはしになるようにということで2010年に結成されまして、身近な農産物の育て方、それから長い間培われてきた発酵とか、保存などの技、食文化の伝承活動を続けておられます。会員は70人ぐらいで、郷土料理班、入門農業班、箱膳体験班、お弁当の日応援団など、8班に分かれて、特徴ある活動を展開されているということでもあります。

それから、上田市の農業委員会の事例が、4頁にわたって記載してございますが、上田市農業委員会は子供の農業体験教室に非常に活発に取り組みされておまして、この食育活動が評価されまして、昨年の「信州SDGsアワード」を受賞されました。

このほか、農業委員会以外の取組でも北アルプスの農業農村支援センターの農村女性マイスターさんを講師に招いて行った味噌作り体験教室の活動や、売木村の棚田保全活動など、様々な食育活動を紹介しております。来年度以降も、農業委員会の食育活動に関わる情報を発信していく予定です。

もう1点長くなって恐縮ですが、現在、農業・農村の現場においては、担い手の高齢化の進行や農業従事者が減少し、生産体制が脆弱化して危機的な状況にある中で市町村や農業委員会では、令和7年3月までに、農業者の意向や地域の話し合いを基に、今後10年後の地域農業の目指す姿、それから今後の農地の利用の目標地図を盛り込んだ「地域計画」づくりを進めております。この取組の中で食料の生産基盤となる農地、あるいは食料の確保の重要性というのを広く、県民の皆さんに伝えていければと考えておりますので、よろしく申し上げます。

○宮澤副会長

ありがとうございました。本当に農業を取り巻く情勢は、全国で4分の1の農地が、要するに所有者がない、こういう大変な実態になってきている。要するに農地を草刈ったり植えたりするのは嫌だと、だから農地を相続しない。全国の農地の4分の1がそういう状況にある。これは本当に農業会議さんにご奮闘いただいておりますけれど、大変な状況にある。この10年で10軒あった農家のうちの4軒が廃業しているということです。このぐらい厳しい状況に置かれているのは農業である。本当に厳しい状況にある中で、ご奮闘よろしく願いいたします。

最後の報告に入ります。食を育む環境づくりについてお願いします。食の安全の立場からまずお話をいただきたいと思います。長野県食品衛生協会の武石さん、お願いいたします。

○武石委員（長野県食品衛生協会）

長野県食品衛生協会では、主な取組としては、食品の安全性の確保という側面から協力させていただいています。

主な取組としましては、20ページになりますけれども、食品衛生指導員活動というものがございまして、こちら現在1,200名ほどの指導員を委嘱しております、この方々が様々な食品関係営業者さんなどのところに出向いて、食品の法令遵守ですとか、食品衛生思想の普及啓発等の食品衛生に関する活動を行っております。こういったことにより、食品衛生の被害の発生を防止する取組をしております。

それ以外にも、食品衛生責任者養成講習会といった、衛生に携わる責任者の養成、講習会ですとか、食品管理のための検査、健康管理のための検便等を行っております。

また指導員の中から手洗いの知識と技術を持った方を手洗いマイスターとして認定しまして、そういった方を通じて手洗いの大事さというものを、講習会などを通して行っております。

食品衛生というのは手洗いに始まり、手洗いに終わるとい言葉がございしますので、手洗いの大事さというものを、食品衛生協会の大事な事業として推進しております。

○宮澤副会長

ありがとうございました。

続きまして、生活協同組合連合会の関委員さん、お願いいたします。

○関委員（長野県生活協同組合連合会）

生協連は、食の安全に関しては、相対的にリスクの高い健康食品について、情報発信を続けてきております。

皆さんもよく、国からも県からも発信いただいておりますけれども、いわゆる経済的な損失と、健康被害、ダブルパンチを受けかねない、そういうリスクが健康食品にはありますので、この間、発信してきているのは、健康食品は健康な方がお酒やタバコをたしなむように嗜好品として、適量摂取するには問題ありませんけれども、具合の悪い方はそれに頼るのは深刻な事例がいくつもあると思います。

具合の悪いときは、きちんとお医者様に行って、ちゃんと薬を飲んで治しましょうってことを重ねて発信してきているんですが、そういった点で引き続き、そういうリスクについて、情報共有進めてまいりたいと思います。

まだまだといいますか、経済振興策の中でいいことでもあるんですけど、非常に健康食品、市場に拡大しております、やはりそれだけのリスクが広がっているという認識を基にやっております。

○宮澤副会長

定期的に立派な冊子を送っていただきまして、ありがとうございます。  
続きまして、消費者の会議連絡会の吉原様お願いいたします。

○吉原委員（長野県消費者の会連絡会）（代理出席）

私たち消費者の会は北信、東信、南信の3地区で食育のことだけではなくて、特殊詐欺のこととか、環境問題のことに取り組んでいます。

今年度は東信地区で食改の上小支部の会員さんと一緒に12月に食品添加物の学習会を行いました。添加物に関する正しい情報を得ることにより、食に関する安全性をより高く意識するようになりました。

今日の会議の中でちょっと朝食欠食ということについてお話がありまして、以前朝食が用意されていないお子さんとか、朝食を食べない習慣があるおうちとかいうような、そんなお話も聞いたことありますが、まだそのような家庭があったら、お父さんお母さんにも朝食は大切だよって伝えることができるといいなと思いました。

また、一人暮らしの高齢者の方が、ちょっとお料理を作ることが困難になってきていると思うので、何か簡単なものを作れるようなレシピを提供していければいいなと考えております。

来年度も、安全な食べ物ということで食中毒や健康食品、あと農薬などのことについて学習会をしていき、地域の人に伝えていければいいなと思っています。

○宮澤副会長

それぞれの皆さんが、しっかりと取り組んでいただいていることが御発言の中から拝聴できて、何よりもうれしく思うところです。

これからも、そのような形で、皆がそれぞれ連携を取りながら、県の健康増進課、そして農政部、教育委員会、様々な課と連携を取り合いながら、大きなうねりにしなければならない、こんなふう知事もいつも申しております。昨年の議会での代表質問でも知事はこのACE（エース）プロジェクトが大事だとお話ありましたが、食と農業の農村振興条例、実は私がこれを作らせていただきました。その第25条に、食育のことを入れております。そのようなことを含めまして、現在の状況につきましては、毎回、毎回チェックをする、要するに常に新しく振り返る、育んでいくという精神をこの中に入れたつもりでございます。ぜひこれからもよろしくお願いいたします。

(5) その他

○小林副参事兼課長補佐（健康福祉部健康増進課）

本日、欠席の関東農政局様から、農林水産省の令和5年度食育セミナーのチラシを配布いただきたいということでお配りしています。御確認ください。

○松澤委員（長野県PTA連合会）

皆様、お疲れ様です。今日、素敵な意見とお話を聞けて、とっても楽しかったです。

ぜひ、この会議の様子を、長野県PTA連合会のホームページで御紹介させていただければと思います。よろしいですか。

それに当たりまして、この場の画像を撮りたいと思います。よろしくお願いいたします。

○宮澤副会長

先ほど配布いただいた「しんしゅう」に、不登校の子供の例が載っておりました。この不登校の子供たちを解決させる1つの糸口として、一緒に食事を取ってくださいという記事がありまし

た。不登校で心が閉ざされた子供たちに対して、食事を一緒に取るということはとても大切なことだということをPTAの皆様方は1つの方向性としてお出しになられてるということを思いながら、拝見させていただきました。ありがとうございました。

それでは時間になりましたので、進行を司会に戻させていただきます。皆様、たくさんのご意見をいただき、ありがとうございました。

#### 4 閉 会

○高山企画幹兼課長補佐（健康福祉部健康増進課）

宮澤副会長、会議の進行どうもありがとうございました。

また、委員の皆様には大変貴重な御意見、また現場の声を聞かせていただきまして、誠にありがとうございました。

本日いただきました御意見等を参考にいたしまして、皆様と一緒に第4次の食育推進計画を進めてまいりたいと考えております。本日お集まりの皆様には、引き続き御協力をお願いいたします。

以上をもちまして、令和5年度、信州の食を育む県民会議を閉会いたします。本日はお忙しいところ、誠にありがとうございました。