

### 第3章 各柱の目標と施策の展開・取組

- 1 生涯にわたる健康づくりを支える食育の推進
- 2 持続可能な新潟の食を支える食育の推進
  - (1) 新潟の食の理解と実践するための食育の推進
  - (2) 食品ロス削減や災害時の食の備えに対応した食育の推進
- 3 新潟県の将来を担う若い世代への食育の推進

## 1 生涯にわたる健康づくりを支える食育の推進

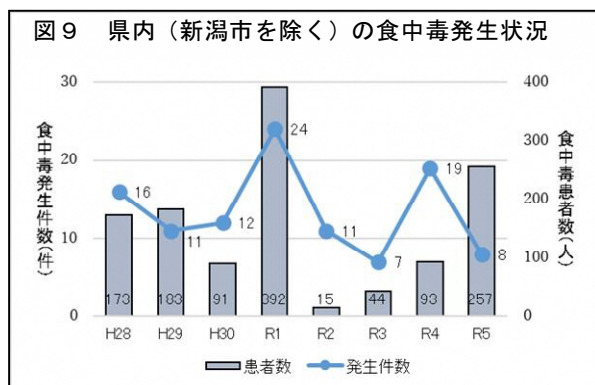
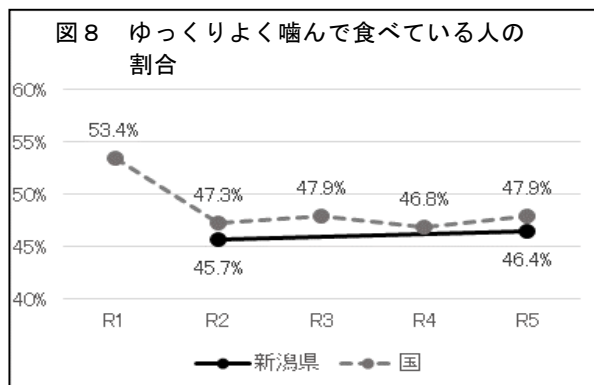
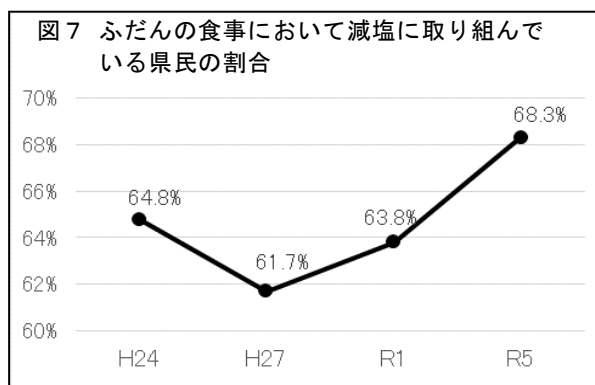
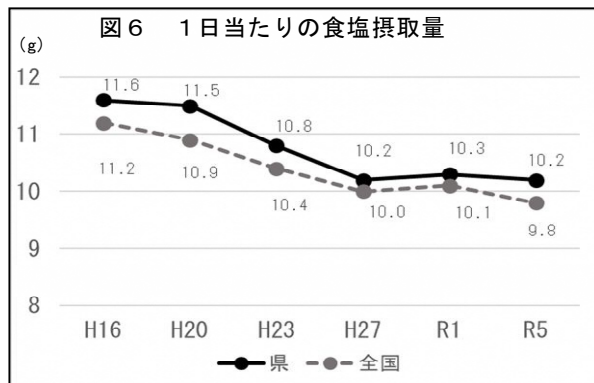
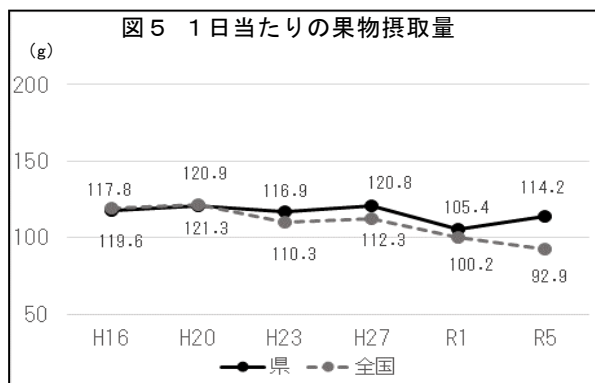
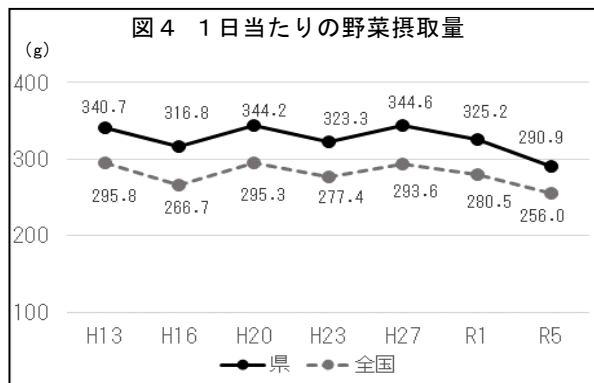
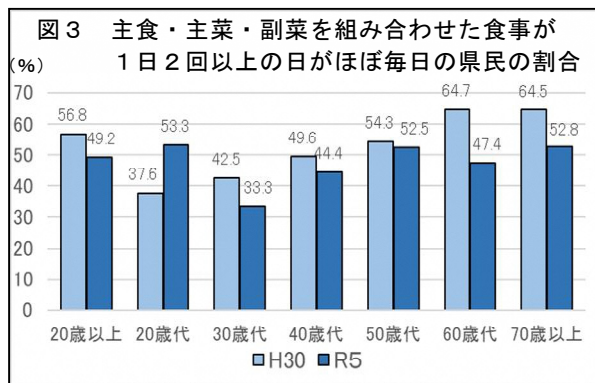
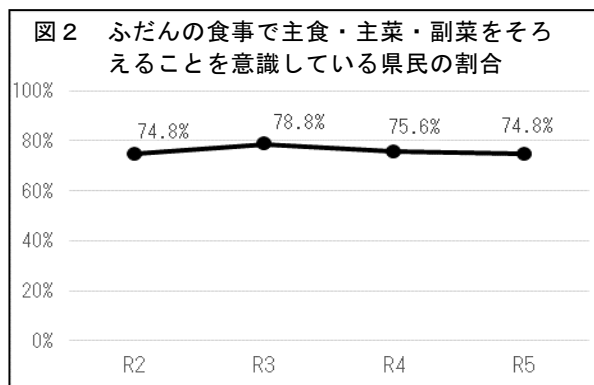
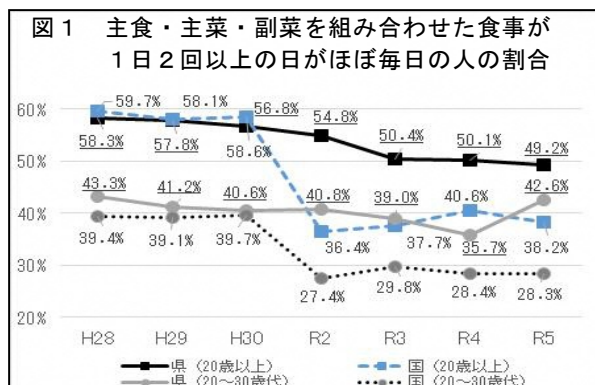
### 1 現状・課題

#### ■健康づくりのための望ましい食生活の実践状況

- 主食・主菜・副菜のそろった食事をとる県民の割合は 20 歳以上で全国値を上回っているものの、平成 28 年以降減少傾向です。また、年代別では 30 歳代男女で約 3 割と他の年代と比較し、低い状況です。60 歳以上では、平成 30 年と比較し、令和 5 年で 10 ポイント以上減少しています。
- ふだんの食事で主食・主菜・副菜をそろえることを意識している県民の割合は 20 歳代以上で令和 2 年以降、増加していません。また年代別では、20 歳代男女、30 歳代男性で約 5 割と他の年代と比較し、低い状況です。
- 野菜摂取量は全国値を上回っているものの、令和元年より減少しました。
- 果物摂取量は全国値を上回っているものの、平成 16 年以降、ほぼ横ばいで推移しています。
- 食塩摂取量は全国値を上回っており、平成 16 年から平成 27 年までは減少し、平成 27 年以降ほぼ横ばいで推移しています。一方、ふだんの食事で減塩に取り組む県民の割合は平成 27 年以降、やや改善傾向です。また、年代別では、他の年代と比較し、20～30 歳代で低い状況です。
- ゆっくりよく噛んで食べている県民の割合はほぼ横ばいで推移しており、全国値と比較するとやや低い状況です。
- 食に関する様々な情報が溢れる中、生涯にわたる健康づくりのためには、県民が正しい情報を選択し、望ましい食生活の実践につなげる働きかけが必要です。
- これらを踏まえて、主食・主菜・副菜のそろった食事の実践や食塩摂取量の減少につながるよう、県内全域での普及啓発や行動変容を促す食環境づくり、専門的知識を有する人材育成等、一層の取組が必要です。  
また、よく噛んで食べることや口腔機能の維持向上に関してより一層の取組が必要です。

#### ■食の安全・安心の推進

- 県内（新潟市を除く）の食中毒発生状況は、新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言が発出された令和 2 年に食中毒患者数が大きく減少したものの、社会経済活動の正常化に伴い、徐々に新型コロナウイルス感染症発生前の水準に戻りつつあります。
- 消費者が安全で安心な食生活を享受するためには、食品事業者が安全な食品を供給することはもとより、食の安全確保の取組を消費者に知ってもらうことで食の安全性への信頼を確保することが重要です。
- これらの現状を踏まえて、県民への食中毒予防の啓発や、食品事業者による自主衛生管理の取組推進と県民の食の安全性への理解促進のための取組が必要です。



※図1、2、4～8はすべて20歳以上・男女計の値

(出典)

図1～8 新潟県：県民健康・栄養実態調査

図1、4～6、8 全国：国民健康・栄養調査

図9 県生活衛生課調べ

## 2 目標

健康づくりのための望ましい食生活を意識し、実践する県民を増やします

### ○評価指標

指標名	現状値	中間目標値 (令和 10 年度)	最終目標値 (令和 14 年度)
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県民の割合 (20 歳以上)	49.2% (令和 5 年)	55%	60%
ふだんの食事で主食・主菜・副菜をそろえることを意識している県民の割合 (20 歳以上)	74.8% (令和 5 年)	78%	82%
ふだんの食事で減塩に取り組んでいる県民の割合 (20 歳以上)	68.3% (令和 5 年)	74%	80%
ゆっくりよく噛んで食べるよう意識している県民の割合 (20 歳以上)	46.4% (令和 5 年)	48%	50%

### ○参考指標

指標名	現状値
食塩摂取量 (20 歳以上)	10.2 g (令和 5 年)
野菜摂取量 (20 歳以上)	290.9 g (令和 5 年)
果物摂取量 (20 歳以上)	114.2g (令和 5 年)

## 3 施策の展開・取組

### ■望ましい食生活に関する普及啓発

#### ○適塩<sup>※1</sup>で主食・主菜・副菜をそろえた食事の普及啓発

適塩で栄養バランスの優れた望ましい食生活の普及を図るため、あらゆる場を活用して、「適塩で主食・主菜・副菜をそろえた食事」の大切さや適塩で主食・主菜・副菜をそろえた食事をとるための工夫等について普及啓発を行います。併せて、野菜・果物の摂取<sup>※2</sup>についても啓発します。また、県内全域で展開されるよう市町村事業と連携した取組を一層推進します。

栄養教諭等と連携し、学校での給食試食会等を通じて、保護者への普及啓発に取り組みます。

※1 「日本人の食事摂取基準（2025 年版）」では 1 日当たりの食塩相当量の目標値（成人）を男性 7.5 g 未満、女性 6.5g 未満としており、この値に近づけることを目指す。

※2 健康日本 21（第三次）では、1 日あたりの野菜摂取量の目標値（成人）を 350g、果物摂取量（ジャムを除く果実類）の目標値（成人）を 200 g としており、この値に近づけることを目指す。ただし、2 型糖尿病など一部の疾患のある者については、果物の過剰摂取が

疾患管理において影響を与えうることに留意が必要である。

### ○健康立県ヘルスプロモーションプロジェクトと連動した取組の展開

健康寿命の延伸を目指した「健康立県」の実現に向け、健康づくり県民運動「ヘルスプロモーションプロジェクト」を関係者と協働で推進します。

また、スーパーマーケット等と連携して、特に子育て世帯を含む働く世代に向けて「適塩で主食・主菜・副菜をそろえた食事」の実践に関する普及啓発に取り組めます。

にいがた健康経営推進企業等を通じた働きかけ等により、職場での従業員への食生活改善に向けた取組を推進します。

### ○高齢者の適切な栄養の確保の促進

在宅高齢者の低栄養予防やフレイル予防のため、市町村や栄養士会、食生活改善推進委員協議会等関係団体と連携し、体重管理の必要性や適切な栄養の確保、食事内容の工夫等について普及啓発を行います。

また、口腔機能の低下（オーラルフレイルの状態を含む）は低栄養の要因の一つであるため、口腔機能の維持・向上の重要性について普及啓発します。

### ○歯や口の健康、よく噛んで食べることの大切さの普及啓発

いつまでも豊かな食生活と会話を楽しむためには、歯や口の健康が大切なことから、妊娠期・乳幼児期から高齢期までのむし歯・歯周病予防、口腔機能の発達・維持・向上と口腔ケアの重要性を啓発します。また、市町村、関係団体等と連携し、よく噛むことが肥満や窒息事故の防止につながる等、健康等についての効果を啓発し、こどもの頃から、姿勢よく、よく噛み、よく味わって安全に食べる習慣の定着を図ります。

## ■健康づくりに取り組みやすい環境づくりの推進

### ○自然に健康な食事ができる環境づくりの推進

「栄養バランスがとれている」、「野菜が多く含まれている」、「適塩」等の健康に配慮した中食をいつでも手に取れるよう、スーパーマーケット等と連携し、自然に健康な食事ができる環境づくりを推進します。

### ○給食施設での適切な栄養管理等の取組の推進

利用者が給食を通して、望ましい食生活を理解し実践につなげられるよう、利用者に合わせた給食の提供や、栄養・食生活に関する情報提供をするための支援を行います。

併せて、研修会等を開催し、給食施設において、適正な栄養管理に取り組めるよう支援します。また、管理栄養士等が適正に配置されるよう、施設指導を通じた働きかけを行います。

## ■望ましい食生活の実践を促進するための人材育成

各地域における実情に応じた望ましい食生活の実践に向けた取組がより一層展開されるよう、市町村及び食生活改善推進委員協議会等関係団体を対象とした研

修会や会議を開催します。

また、専門的な知識を有する管理栄養士、栄養士、調理師等の日頃の活動の中で、県民の望ましい食生活の実践に向けた取組が展開されるよう、適塩でバランスのよい食事の大切さや超加工食品※による健康への影響等、食に関する知識の習得に向けた研修会の開催を促進します。

※複数の食材を工業的に配合して製造された、加工の程度が非常に高い食品であり多く食べることで食事全体の質が低下する可能性があるとして報告されている

## ■食の安全・安心の取組の推進

### ○「にいがた食の安全インフォメーション」等を活用した普及啓発

県ホームページ「にいがた食の安全インフォメーション」や食品販売店での店頭掲示板、SNSなど様々な広報媒体を活用し、食の安全・安心に関する正確な情報提供に努め、知識の普及啓発を図ります。

また、食中毒や違反食品などについては、正確な情報を迅速に公表することにより、県民の不安拡大や風評被害の防止を図ります。

### ○民間の人材活用による知識の普及

食品衛生に関する高度な知識を有する人材や、きのこの食・毒鑑別のできる人材を「にいがた食の安全・安心サポーター」として委嘱し、事業者や消費者に対し正しい知識の普及を図ります。

### ○食の安全に関する相互理解の推進

食品の安全性について、消費者、食品関連事業者、行政の相互理解を深めるために、食の安全に関するテーマで県民意見交換会などを県内各地で開催します。

また、HACCPに沿った衛生管理など、食の安全確保のための取組について積極的に情報発信し、消費者の食の安全性への理解促進を図ります。



## 2 持続可能な新潟の食を支える食育の推進

### (1)新潟の食の理解と実践するための食育の推進

#### 1 現状・課題

- 本県の農林水産業は、恵まれた自然環境や広大な水田など豊富な資源を活かし、高い生産・管理技術によって高品質かつ安全で安心できる県産農林水産物を生産・供給しています。
- また、本県は、都市部と比較して、生産現場と消費者の距離が近く、地場産物を身近に感じることができるといった利点があります。
- 一方、農林水産業を取り巻く状況に目を向けると、農林漁業者の減少・高齢化が進行している中、燃油や資材等の価格高騰に加え、異常気象や地球環境問題もあり、さらには、世界的な人口増加・経済発展に伴う食料需要の拡大など、安定的な食料確保に対するリスクが高まっています。
- 日々食べるものが、地域でどのように生産されているかを知ることは、食や生産者に対する感謝の心や郷土愛を醸成するとともに、食や農林水産業への理解が促進され、食を生み出す農林水産業を支えることにつながります。
- これまでも、良質でおいしい県産農林水産物の魅力のPRや、学校における総合的な学習の時間等を活用した農業体験、学校給食における県産食材使用など、県産農林水産物に対する理解促進に取り組んできました。
- 農林水産業における様々な状況変化の中、将来にわたって高品質かつ安全で安心できる農林水産物が安定的に供給されるためにも、関係機関とも連携し、本県の農林水産業と良質でおいしい県産農林水産物に対する、県民の理解をより深めていくことが重要です。

図1 学校給食における県産農林水産物を使用する割合（金額ベース）

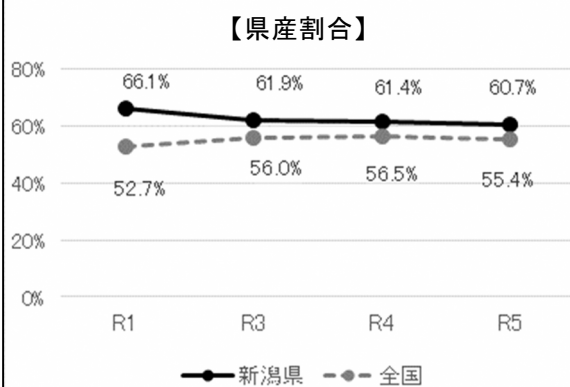
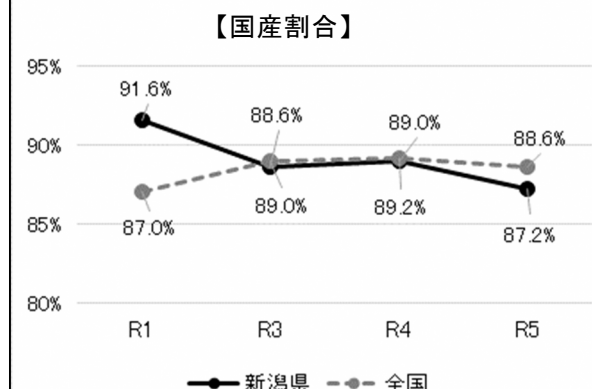
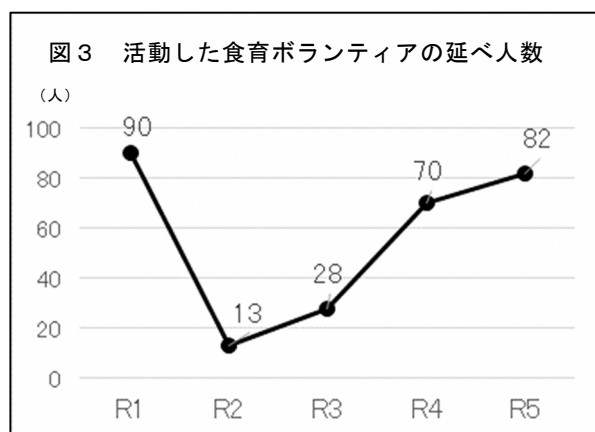


図2 学校給食における国産農林水産物を使用する割合（金額ベース）





(出典)

図1、2 「学校給食における地場産物・国産食材の使用状況調査」(文部科学省)

図3 県食品・流通課調査

## 2 目標

生産者の取組を理解して、農林水産物・食品を選ぶ際に生産者や環境等を意識する県民を増やします

### 評価指標

指標名	現状値	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和14年度)
産地や生産者、生産方法等を意識して農林水産物・食品を選ぶ県民の割合	(令和6年調査)	調査後設定	調査後設定

## 3 施策の展開・取組

### ○消費者と生産者の交流促進、農林漁業体験の促進

- ・直売所等を通して、消費者から生産者の顔が見え、交流できるような場を増やしていく取組を進めます。
- ・農林漁業に関する生産者の役割や食の大切さを伝えるため、地域ぐるみの受入れ体制づくりや「にいがた『なりわいの匠』」をはじめとした体験交流の指導者の育成・確保を進め、子どもたちが農林水産業への関わりを体験できる場を充実させていきます。

### ○県産農林水産物に関する情報提供

- ・ホームページ等を活用し、生産者や直売所の情報など、県産農林水産物に関する情報を積極的に発信していきます。
- また、一般消費者や親子・児童等を対象とした講習会・研修会や消費拡大イベントなど、県産農林水産物に関する各種PR活動を実施又は支援します。

### ○環境と調和のとれた農業生産の理解促進

- ・環境に配慮した生産方法によって収穫された農産物の地元への供給や、消費者との交流イベント等を通じて、生産者の環境負荷低減の取組をPRし、県民への理解促進を図ります。



## ○民間団体等と連携した取組の支援

- ・農林漁業関係団体等と連携した取組の推進

農林漁業に係る知識・技能や地元食材等を使った調理体験などを通して、農林漁業や食に関する理解を促します。

- ・食を推進する団体等と連携した取組の推進

食生活改善推進委員協議会や食育ボランティアなど関係団体等と連携し、地域に伝わる郷土料理の調理体験などを通して、和食に見られる日本人の伝統的な食文化の継承・発展に努めます。

## ○学校給食における県産農林水産物を活用した食育の推進

- ・県産農林水産物を活用した学校給食による食育の実践を通じて、感謝の心や郷土愛を醸成するとともに、本県の豊かな自然や生産者の努力と創意工夫により生み出された良質で美味しい県産農林水産物に対する児童生徒の理解を深めます。

- ・学校給食における県産農林水産物の安定的な調達に向けて、関係機関と連携し、情報共有するとともに、引き続き栄養教諭を対象とした研修や食育月間等の事業を通じて食育の取組を推進します。

## ○県産農林水産物の消費の拡大

- ・県推進ブランド品目をけん引役として、「うまいに、まっすぐ。新潟県」のブランドイメージの向上に取り組んでいるところであり、県民が県産農林水産物の魅力を再認識し、選ぶよう、引き続き、良質でおいしい県産農林水産物の魅力のPRに取り組んでまいります。

### ●農業体験（田植作業）



### ●県産水産物を使った料理教室



## 2 持続可能な新潟の食を支える食育の推進

### (2) 食品ロス削減や災害時の食の備えに対応した食育の推進

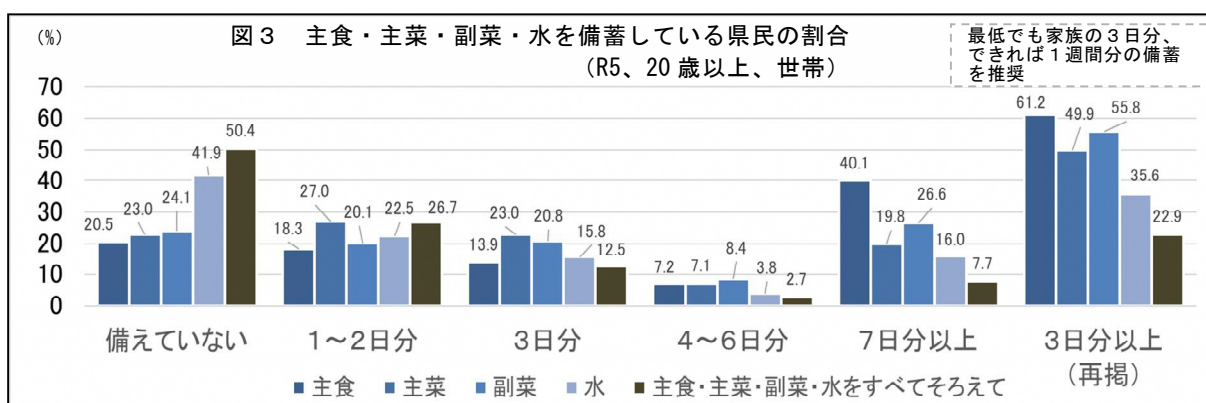
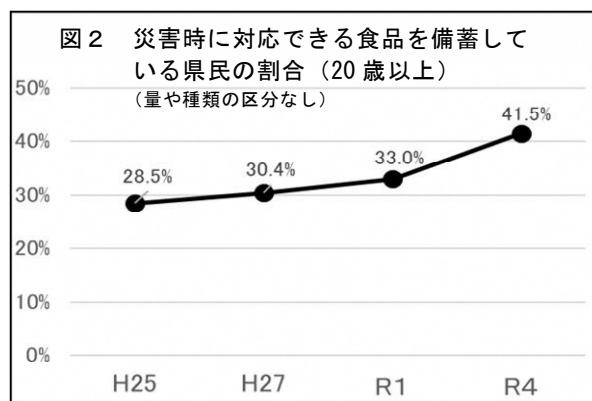
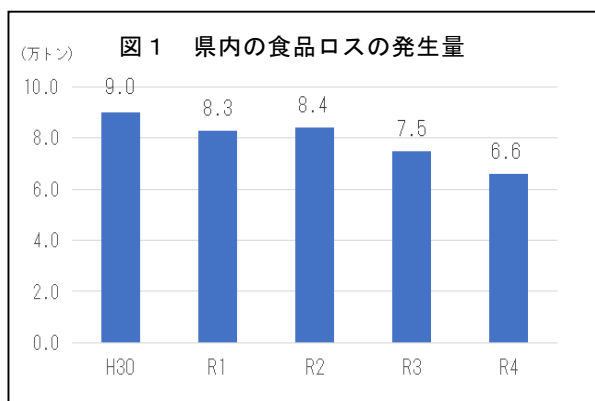
#### 1 現状・課題

##### ■食品ロスの削減

- まだ食べることのできる食品が、生産、製造、販売、消費等の各段階において日常的に廃棄され、大量の食品ロスが発生していることを踏まえ、県では、令和4年3月に「新潟県食品ロス削減推進計画」を策定しました。
- 食べ物を大切にする意識をもち、食品ロス削減の必要性について認識した上で、様々な場面で食品ロスが発生していることや、期待される役割と具体的な行動を理解し、可能なものから具体的な行動に移すことが求められています。こうした意識が定着し、取組の実践が広がるよう、働きかけていく必要があります。

##### ■災害時の食の備え

- 災害時に対応できる食品を備蓄している県民の割合（量や種類の区分なし）は41.5%で、平成25年以降増加傾向です。
- 災害に備えて最低でも家族の3日分、できれば1週間分の備蓄が推奨されていますが、日常的に保存している食品を含め、主食、主菜、副菜、水のすべてをそろえて3日以上備蓄している世帯の割合は22.9%、うち7日以上は7.7%です。
- 3日以上以上の備蓄をしている世帯について、食品の項目別（主食・主菜・副菜・水の別）の備蓄状況を見ると、主食61.2%、主菜49.9%、副菜55.8%、水35.6%となっています。
- 災害時には電気・ガス・水道等といったライフラインが止まること等により、生活に様々な支障が生じますが、自然災害から自分で自分の身を守り、被災生活を健康に過ごすことができるよう、日頃から適切な備えをしておくことが大切です。
- 被災生活が長期化すると、栄養バランスの偏りなどにより、体調不良者の増加、体力低下、慢性疾患の悪化など様々な問題が顕在化してくるため、災害時であっても健康を維持するため栄養バランスを考慮する必要があります。
- 給食施設においても1日に1～3回の食事を継続的に提供しており、家庭と同様に被災者の健康に大きく影響します。被災した場合でも継続した食事提供が求められることから、平時からの備えが重要です。



(出典) 図1 資源循環推進課 (環境省・農林水産省の推計方法に準じて推計)  
図2、3 県民健康・栄養実態調査

## 2 目標

食品ロス削減や災害時の食の備えを実践する県民を増やします

### 評価指標

指標名	現状値	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和14年度)
食品ロス削減のために複数の取組を実践する県民の割合※1	81% (令和3年)	90%	90%
災害時でもバランスのとれた食事ができる食品を備蓄している県民の割合※2	22.9% (令和5年)	29%	34%

※1 食品ロスを減らすために取り組んでいることについて、複数の項目に回答した者の割合を計上

※2 備蓄食品として主食・主菜・副菜・水をすべてそろえて3日以上備えている世帯(20歳以上)の割合を計上

### 3 施策の展開・取組

#### ■食品ロスの削減の推進

##### ○食品ロスの削減に関する普及啓発

市町村や関係団体と連携しながら、「残さず食べよう！にいがた県民運動」の展開や食品製造事業者を対象とした周知活動等を通じて普及啓発に努め、県民の食品ロス削減に対する理解促進と取組実践を図ります。

##### ○調理方法に関する普及啓発

家にある余った食材の活用や食べきれなかった料理のリメイク等の調理方法の工夫など、調理師会や食生活改善推進委員協議会等関係団体と連携しながら、普及啓発を行います。

#### ■災害時の食の備えの推進

##### ○災害から身を守る意識の醸成と知識の普及

災害に遭っても自分の命は自分で守るという意識を醸成し、被災生活を健康に過ごすことができるよう、日頃から地域の災害の特性や新潟の食を生かした災害時の食事に関する知識の普及について、市町村や関係団体、企業等と連携して取り組みます。特にこれまでの被災経験を次世代へ継承するため、若い世代やこどもに対する食の面からの防災教育を推進します。

##### ○家庭用備蓄食品に関する普及啓発

自身や家族の状況（乳幼児、高齢者、アレルギー疾患患者、慢性疾患患者などの要配慮者を含む）に応じて、日頃から食べ慣れている食品や専用の食品等を組み合わせ、最低でも家族の3日分、できれば1週間分※<sup>1</sup>の備蓄をするよう、市町村や関係団体、企業等と連携し、様々な場面を活用しながら普及啓発を図ります。

また、家庭での備蓄の方法として有効な「ローリングストック」※<sup>2</sup>について普及啓発を図ります。

※<sup>1</sup> 新潟県地域防災計画において、要配慮者は少なくとも2週間分の備蓄を推奨

※<sup>2</sup> 少し多めに買い置きをし、古いものから消費し、消費した分を買い足すこと

##### ○被災生活が長期化してもバランスよく食事をとるための知識と技術の普及

被災生活が長期化した場合に栄養バランスに偏りがある食生活が続くことで、健康状態（歯や口の健康含む）を悪化させないように、市町村や関係団体、企業等と連携し、平時からバランスのよい食事の必要性や主食・主菜・副菜・水をそろえるなどの備蓄内容の充実、調理の工夫等について普及啓発を図ります。

##### ○災害時の調理法の普及及び必要な資機材の備蓄の推進

災害時、電気・ガス・水道等のライフラインが停止した状況でも可能な調理方法（例：ポリ袋調理）及び各家庭で災害時の調理に便利な熱源（例：カセットコ

ンロ、ストーブ等）を用意し、必要な物資（例：カセットボンベ、食品用ポリ袋鍋等）を備蓄するよう市町村や関係団体等と連携し、普及啓発を図ります。

### ○給食施設への普及啓発及び取組の促進

全給食施設に対して災害時対応マニュアルや備蓄食の整備及び活用について、様々な機会を通じて普及啓発を図ります。これまでの被災経験から、帰宅困難となる場合を想定し、1食提供施設であっても災害時の備えの充実につながるよう継続して取組を支援します。

また、病院、介護老人保健施設、老人福祉施設、社会福祉施設等の入所施設は1日3食を提供し、災害時にも個別的な対応等が求められるため、優先的に災害時対策システム※構築に関する取組を促進します。

※災害時の給食対応マニュアルの整備、非常食の備蓄、災害時に対応した献立表の作成、食事提供に関する訓練が実施されていること



### 3 新潟県の将来を担う若い世代への食育の推進

#### 1 現状・課題

##### (全体)

- 主食・主菜・副菜のそろった食事をする県民の割合は、30歳代男女で約3割と他の年代と比較し、低い状況です。また、ふだんの食事では主食・主菜・副菜をそろえることを意識している県民の割合は、20歳代男女、30歳代男性で約5割と他の年代と比較し、低い状況です。
- 1日の野菜摂取量は350g以上を目標としていますが、30歳代男性で265.4g、30歳代女性で198.4gであり、他の年代と比較し、男女とも30歳代で最も低い状況です。
- 朝食を欠食する県民の割合は20歳以上、20～30歳代とも平成23年以降、やや改善傾向です。小学6年生の児童においては、全国を下回っており、令和元年と比較するとやや増加しています。
- これらの現状を踏まえ、主食・主菜・副菜のそろった食事や野菜摂取量の増加等の望ましい食生活の実践に向けて、20～30歳代の若い世代への一層の取組が必要です。また、この年代は子育て世帯を含み、次世代を担うこどもの望ましい食習慣の定着としても重要です。
- すべてのこどもが将来自立し、望ましい食生活を実践するためには、食べることや食事づくりの楽しさを経験した上で、自分で食事を作ることができるようになることが重要です。

##### (妊産婦・乳幼児)

- 妊娠期や授乳期において、望ましい食生活の実践により健康の保持・増進を図ることは、妊産婦の安全な妊娠・出産と産後の健康の回復に加えて、こどもの生涯にわたる健康づくりの基盤確保としても重要です。  
また、乳幼児期は、心身機能や食行動の発達が著しい時期であることから、保護者への成長過程を踏まえた啓発が必要です。

##### (保育所等)

- こどもたちが将来に向けて食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるため、幼児期に多くの時間を過ごす保育所等において、食育のより一層の充実を図る必要があります。

##### (小中学校等)

- 児童生徒の食生活の乱れに伴い、やせや肥満などの健康課題が見られます。生活習慣病と食生活の関係が指摘されていることから、成長期にある児童生徒にとって、健全な食生活は健康な心身を育むために欠かせないものであるとともに、将来の望ましい食習慣の形成に極めて重要です。

このため、小中学校等において、成長期にある児童生徒への食育は、生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培うものであり、家庭を中心としつつ、学校における食育推進体制を確立し、学校・家庭・地域が連携して、児童生徒の食環境の改善に努めることが必要です。



### (高等学校等)

- 高等学校における食育の推進は、保健体育科、家庭科、特別活動等、教育活動全体をとおして行います。

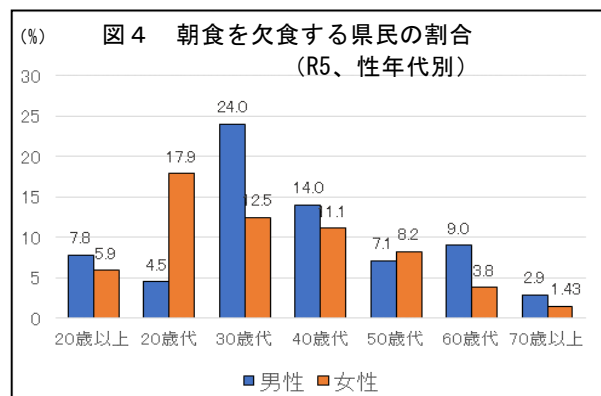
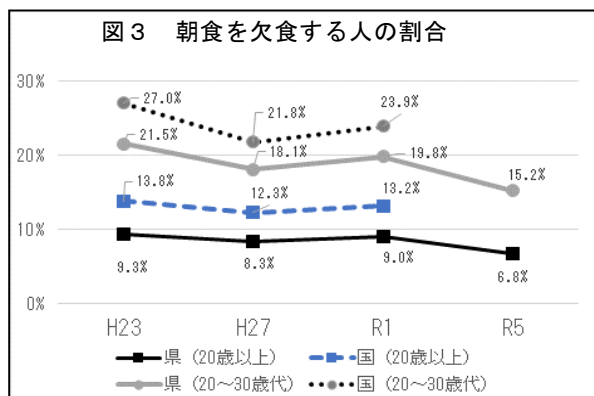
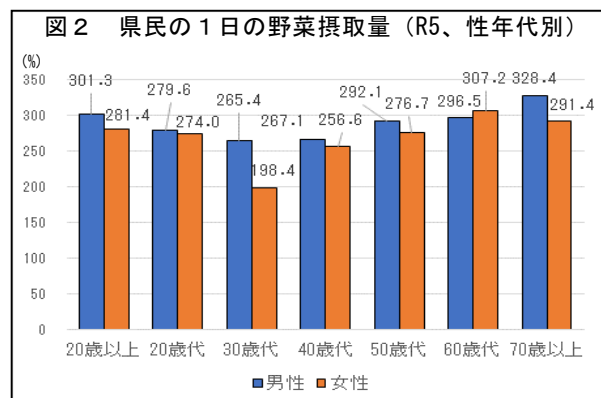
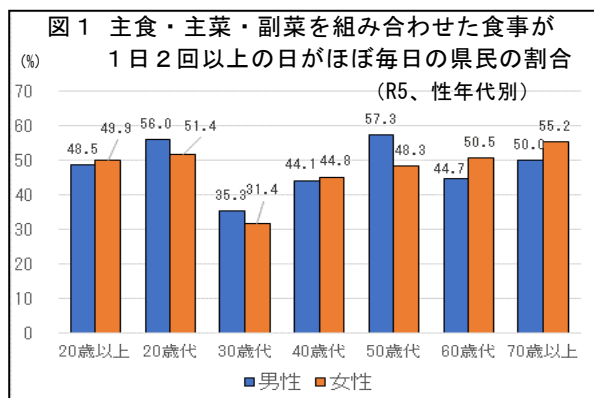
教科「家庭」では、各校が学習指導要領の内容に沿って、編成した教育課程に基づき年間授業計画を作成しています。この計画に沿って、生徒は食生活に係る内容において、現代の食生活の課題やバランスの取れた食生活等、食育に係る内容について実践的・体験的に学習しています。

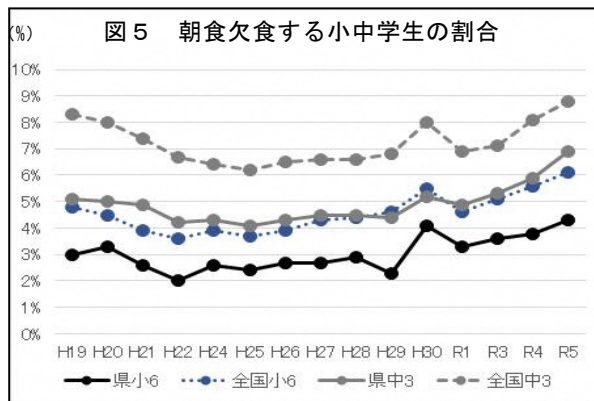
具体的な学習内容として、食の安全や食品の調理上の性質、食文化の継承を考慮した献立作成や調理計画、健康や環境に配慮した食生活について考察し、自己や家族の食事の工夫等があります。

核家族化の進展、共働きの増加などの社会環境の変化や外食や調理済み食品の利用の増加などの食品流通の変化等を背景として、食生活の在り様も変化しつつあります。家庭内でこどもの食生活を十分に把握し、管理していくことが困難になってきている現状を踏まえ、生徒が主体的に食生活を営む知識や技能を身に付けることが重要です。

### (地域・家庭)

- 家庭や地域において、家庭料理や行事食、郷土料理などの伝承が困難な状況にあることから、様々な家庭の状況を踏まえ、家庭や学校、地域のボランティア団体や企業等が連携し、調理体験や望ましい食生活に関する知識を習得する機会の提供等、あらゆる場面を通じた取組が必要です。
- 核家族化や地域コミュニティの衰退等による子育てニーズの多様化、物価高騰による影響が長期化する中、支援を必要とするこどもに対し、悩み相談を行いつつ、基本的な生活習慣の習得や食事提供等を行うこども食堂等の役割が重要となっています。





(出典)

図1～4 新潟県：県民健康・栄養実態調査

図3 全 国：国民健康・栄養調査

図5 全国学力・学習状況調査

## 2 目標

将来に向けて、望ましい食生活を実践する若い世代を増やします

### 評価指標

指標名	現状値	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和14年度)
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県民の割合(20～30歳代)	42.6% (令和5年)	49%	55%
朝食を欠食する県民の割合 (小学6年生)	4.3% (令和5年)	0%	0%
朝食を欠食する県民の割合 (20～30歳代)	15.2% (令和5年)	13%	11%

## 3 施策の展開・取組

### ■妊産婦や乳幼児への食育の推進

#### ○妊産婦への働きかけ

市町村における母子健康手帳交付時やパパ・ママ教室等の機会を利用した妊産婦とパートナーやその家族へ働きかけを促進することで、親自身と産まれてくるこどもの望ましい食習慣等に関する教育の充実を図ります。

#### ○乳幼児健診等を活用した普及啓発

市町村における乳幼児健康診査等において、乳幼児の成長過程に応じた望ましい生活習慣や間食を含めた食事選択について普及啓発を促進することにより、家庭における望ましい食習慣の形成を支援します。



## ■保育所等・学校における食育の推進

### ○保育所等での取組の推進

保育所等における食育は、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標としており、日々の給食を通し、望ましい食習慣の形成についての働きかけを行うとともに、朝食も含めた望ましい食習慣は日々の食卓で形成されることを保育参観や試食会、給食だよりなどを通して、家庭へ働きかける取組を推進します。

また、栄養や食育の研修を通して、保育士、管理栄養士・栄養士、調理師等の専門性の向上を図ります。

### ○小中学校での取組の推進

- ・ 学校における食育は、学校給食を「生きた教材」として活用し、給食の時間はもとより、各教科や総合的な学習の時間、特別活動といった学校の教育活動全体を通して行うため、栄養教諭を中核に校内指導体制を整備し、家庭や地域社会との連携、協働を図ります。
- ・ 朝食の欠食率の改善に向けて、児童生徒が朝食を含む食事の重要性や食事の楽しさ、心身の健康の大切さを実感し、生涯にわたって自己の健康に配慮した食生活が営めるよう、食育の視点を踏まえて望ましい食習慣の形成の指導を行います。

併せて、地域の農林水産物を活用した給食献立により、児童生徒が生産等に関わる人々に対し感謝の心や伝統的な食文化の理解につなげることができるよう、学校給食の一層の充実を図ります。

- ・ 食に関する健康課題を有する児童生徒に対して、学校では、栄養教諭、学級担任、養護教諭が保健・医療機関と連携して保護者の理解と協力の下に、心身の健康や健康状態の改善に必要な知識を提供するとともに、個別的な相談指導を行うなど、望ましい食習慣の形成に向けた取組を推進します。

### ○高等学校での教育機会の提供

高等学校等における食育の推進は、保健体育科、家庭科、特別活動等、教育活動全体をとおして行っており、高等学校の食育に係る学習の機会の中心となる教科「家庭」では、全ての高等学校等において、必修科目「家庭基礎」または、「家庭総合」の食生活に係る内容において、食育について実践的・体験的に学んでいます。

高等学校等の食育に係る具体的な学習内容として、引き続き、基本的な調理法や主食・主菜・副菜をそろえたバランスのとれた望ましい食事、食生活を取り巻く環境等について、教育する機会を提供します。

## ■地域や家庭における食育の推進

### ○料理・食事づくりの機会の提供や普及啓発

食えることや食事づくりの楽しさを経験した上で、自分で食事を作ることができるよう、市町村や食生活改善推進委員協議会等関係団体と連携し、こどもが実際に自分で料理を作る体験や親子料理教室等、食を楽しむ機会を提供する活動を

促進します。

また、家庭料理や行事食、郷土料理などが伝承されるよう、関係団体における研修会の開催や様々な食材を使った調理技術を高める体験の場の提供等の取組を促進します。

併せて、栄養教諭等と連携し、学校での給食試食会等を通じて、家庭での望ましい食生活の実践に向けて、保護者への普及啓発に取り組みます。

なお、関係団体等が行う食育活動の中で、望ましい食生活の啓発が行われるよう、適塩でバランスのよい食事の大切さや超加工食品による健康への影響等、食に関する知識の習得に向けた研修会の開催を促進します。

### ○生活環境の変化を捉えた食育の推進

高等学校や大学への入学、就職等の節目に、親から自立する若年者が多く、それを機会に朝食欠食や野菜の摂取不足など食生活の乱れが生じやすい傾向にあることから、学校や企業などにおいて、基本的な調理法や主食・主菜・副菜をそろえた望ましい食事等について教育する機会を設けるよう働きかけます。

### ○簡単な調理方法等の情報発信

仕事や家事・育児に忙しい子育て世帯や料理に慣れていない若い世代などのニーズに合わせて、望ましい食生活を無理なく手軽に実践できるよう、簡単な調理方法やそう菜等を利用したバランスのよい食事の組み合わせなど、市町村や関係団体等と連携し、必要な情報発信に努めます。

### ○職場を通じた食生活改善に向けた取組の促進

働き盛り世代の望ましい食生活の実践につなげるため、にいがた健康経営推進企業等を通じた情報提供や社員食堂への働きかけ等により、職場での従業員への食生活改善に向けた取組を推進します。

### ○多様な暮らしに対応した食育の推進

こどもを取り巻く家庭生活の状況が多様化している中、望ましい食生活の実現に向けて、地域で様々な食育の場づくりが進むよう、関係団体等による取組を促進します。

こども食堂等の運営団体は地域のボランティア活動により支えられているため、自主性、自立性を尊重しながら、こどもの生活の質の向上が図られるよう、市町村などと連携しながら、こどもを地域で育てる環境づくりを行うとともに、県民理解の浸透に向けた取組を推進します。

