

# 第2次新潟県食育推進計画

にいがたの食で育む、元気・長生き・豊かな心

平成26年3月



## 食育とは？

食育基本法（平成 17 年 6 月 17 日制定）の中では、「食育」を次のように位置づけています。

- ① 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
- ② 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を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間を育てること



## はじめに

私たち人間が生きていくために、「食」は欠かすことのできない命の源です。

同時に「食」は、個人が元気で長生きするためだけでなく、家族の結びつきを強め、友人・知人とのつながりを深めるなど豊かな人生を送る上で欠かすことのできないものであり、食に関わる様々な人々や自然の恵みへの感謝の念と理解を深めることにもつながる大切なものです。

新潟県では、食育基本法の制定を契機として、県民みんなで食育を推進するための総合的な計画「新潟県食育推進計画」を、平成 19 年に策定し、食育を推進してきました。

しかし、社会情勢の変化により、食を取り巻く環境はますます多様化・複雑化しています。

そこで、これまでの取組の成果と現在の食に関する課題等を踏まえ、周知を中心とした取組からより実践に向けた施策を展開するため、第 2 次計画を策定しました。

今後は、この計画に基づき、「健康寿命の延伸」を目指して、引き続き「食を通じて、健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことを基本理念とし、乳幼児から高齢者まで、生涯を通じた間断ない食育を推進してまいります。

最後に、この計画の策定にご尽力いただきました新潟県食育推進協議会委員の皆様をはじめ、パブリックコメントなどを通じてたくさんのご意見、ご提言をお寄せくださいました県民の皆様に対し、心から感謝を申し上げますとともに、今後とも一層のご協力をお願い申し上げます。

平成 26 年 3 月

新潟県知事 泉 田 裕 彦

## 目次

### 第1章 計画の基本的な考え方

- 1 計画策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 2 計画の基本理念と目標・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 3 計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 4 健康寿命延伸に向けた他計画との関連・・・・・・・・ 4
- 5 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4

### 第2章 計画の基本的な方向

- 1 第1次計画の結果・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
- 2 第1次計画の結果分析及び食に関する現状・・・・・・・・ 12
- 3 重点課題毎の目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30

### 第3章 重点課題毎の取り組むべき施策

- 1 生涯にわたる健康づくり・・・・・・・・・・・・・・・・ 36
- 2 家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進・・・・・・・・ 44
- 3 新潟の食の理解と継承・・・・・・・・・・・・・・・・ 47

### 第4章 指標の設定

- 1 指標設定の考え方・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 51
- 2 重点課題と目標値の関連・・・・・・・・・・・・・・ 51
- 3 第2次計画の目標値・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 52

### 第5章 食育の推進に向けて

- 1 計画の推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 54
- 2 関係者の役割・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 55
- 3 計画の進行管理・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 57

## 第 1 章 計画の基本的な考え方

- 1 計画策定の趣旨
- 2 計画の基本理念と目標
- 3 計画の位置づけ
- 4 健康寿命延伸に向けた他計画との関連
- 5 計画の期間

## 1 計画策定の趣旨

国においては、平成 17 年に食育基本法が成立し、翌年、食育推進基本計画が策定されました。

これを受けて新潟県では、平成 19 年 3 月「新潟県食育推進計画」を策定し、平成 23 年 3 月に一部修正を行い、平成 24 年度を目標年度として 22 の指標を掲げ、様々な組織等と連携しながら取組を進めてきました。

その結果、新潟の食の理解と継承につながる環境は整備されつつありますが、肥満や朝食欠食等が増加し、健康づくりに関する指標は目標達成に至らず、課題が残る状況です。

社会情勢としては、一世帯当たりの世帯員数減少により、食に対する家庭の機能が弱まり、また、社会経済的状況の変化により健康格差※が拡大している等、食を取り巻く状況はますます多様化・複雑化しています。

このような状況において、更に一層健康づくりの基盤となる食育に取り組むとともに、周知から実践に向けた食育活動を目指し、新潟県における食育の目標と取り組むべき方向性を示した「第 2 次新潟県食育推進計画」を策定し、食育の推進に取り組むこととしました。

※健康格差…地域、職業、経済力、世帯構成、生活習慣病等社会経済状況の変化に関連して生ずる健康状態や疾病の発生頻度・死亡率等の差。

## 2 計画の基本理念と目標

食は命の源であり、健全な食生活なくして心身の健康や豊かな人間性を育むことはできません。また、自然の恵みや「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めることが、豊かな食生活につながります。

このような考えに基づき、第 2 次計画の基本理念を第 1 次計画から引き続き、次のように定めることとしました。

### 食を通じて、健全な心身を培い、豊かな人間性を育む

キャッチフレーズ にいがたの食で育む、元気・長生き・豊かな心

この基本理念に向かって、県民一人ひとり、子どもから成人、高齢者までが「食」について、自ら考え、行動できることを目指します。

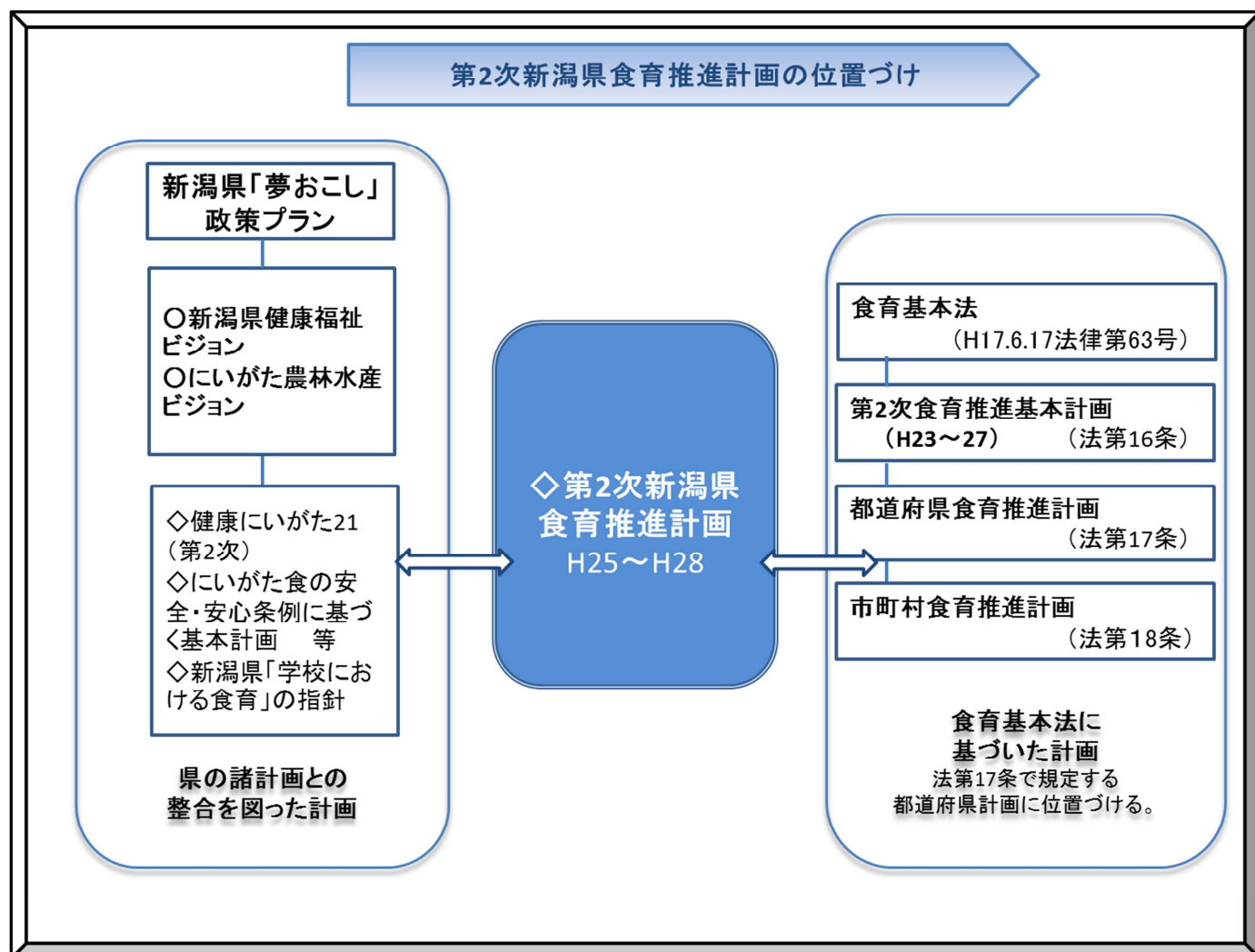
また、基本理念に近づくための具体的な目標を次のように定めます。

正しい生活リズムで主食・主菜・副菜をそろえた日本型食生活を実践する人を増やす

### 3 計画の位置づけ

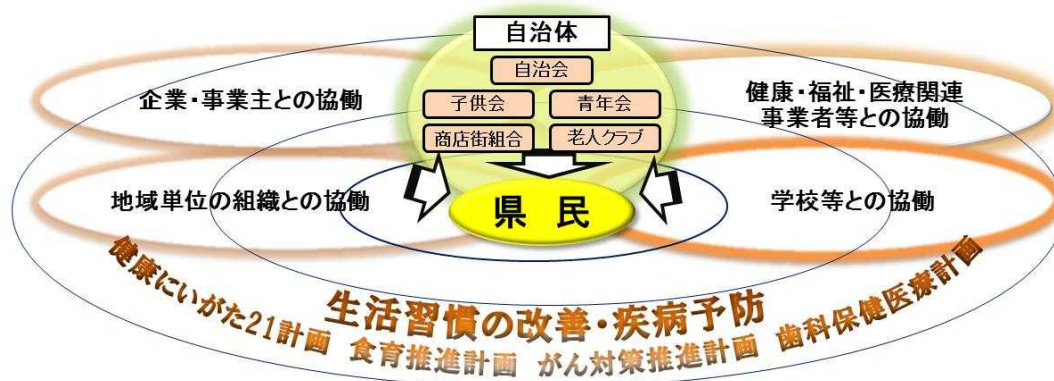
この計画は、食育基本法（平成 17 年 6 月 17 日制定）第 17 条で規定する都道府県食育推進計画に位置付けます。

なお、健康寿命の延伸を目標に掲げ、新潟県の最上位計画である『新潟県「夢おこし」政策プラン』（平成 18 年 7 月策定）、その下部計画である「新潟県健康福祉ビジョン」（平成 18 年 3 月策定）や「にいがた農林水産ビジョン」（平成 13 年 3 月策定）などの各種関連計画と整合を図り、地域の特性に応じた食育の取組が推進されるための計画とします。



## 4 健康寿命の延伸に向けた他計画との関連

健康寿命の延伸のための生活習慣改善の推進については、新潟県健康増進計画「健康にいがた 21」、「新潟県歯科保健医療計画」及び「新潟県がん対策推進計画」（いずれも平成26年3月改定）と整合を図り、企業や健康・福祉・医療関連事業者、地域単位の組織、学校等と協働して取り組みます。



## 5 計画の期間

平成25年度を初年度とし、平成28年度までを目標年度としますが、社会経済情勢の変化などに応じて、必要な見直しを行うこととします。（指標の目標設定は「健康にいがた21（第2次）」と同様、10年間を見据えた設定（平成34年）を行った上で、平成28年度までの目標値としています。）



## ～健康寿命とは～

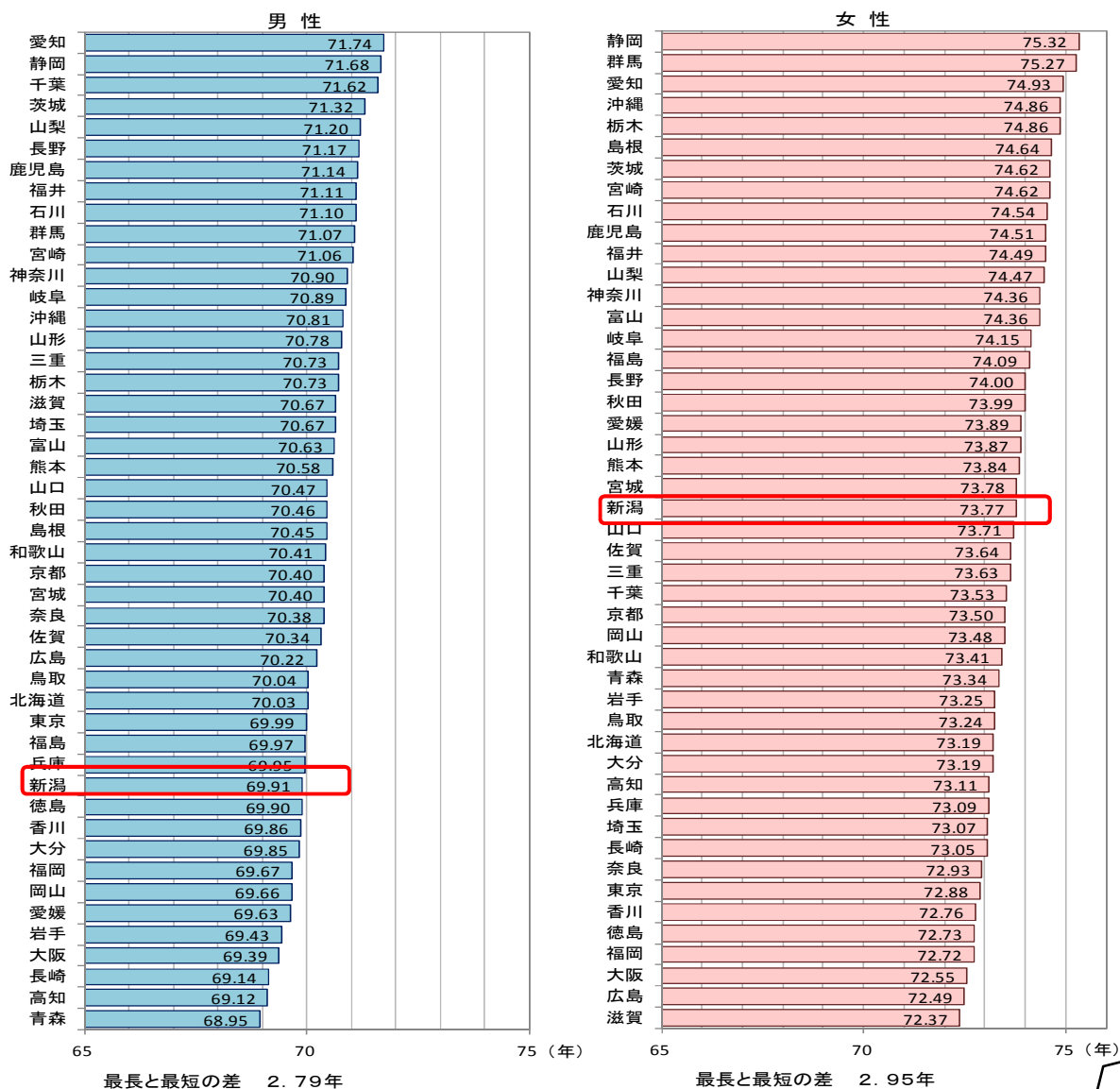
健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。

これまで、健康寿命の概念や算定方法などは十分明確になっていませんでしたが、「健康日本 21（第 2 次）」において、都道府県別の健康寿命の現状値（平成 22 年）が示されました。

本県の健康寿命は、男性 69.91 年（全国 36 位）、女性 73.77 年（全国 23 位）となっています。

今後は、平均寿命の延び以上に健康寿命を延ばす（不健康な状態になる時点を遅らせる）ことが重要です。

### 都道府県別 日常生活に制限のない期間の平均（平成 22 年）



最長と最短の差 2.79年

最長と最短の差 2.95年

資料：「健康日本 21（第 2 次）の推進に関する参考資料」（厚生労働省）

## 第2章 計画の基本的な方向

- 1 第1次計画の結果
- 2 第1次計画の結果分析及び食に関する現状
  - (1) 健康づくり
  - (2) 新潟の食の理解と継承
  - (3) 食を通じた活力ある社会づくり
- 3 重点課題毎の目標
  - (1) 生涯にわたる健康づくり
  - (2) 家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進
  - (3) 新潟の食の理解と継承

## 1 第1次計画の結果

全指標の目標達成状況（ベースライン値と現状値により判定）

集計	評価指標項目	割合
A 目標達成（改善率 90%以上）	8	34.8%
B 改善（改善率 50%以上 90%未満）	4	17.4%
C やや改善（改善率 10%以上 50%未満）	5	21.7%
D 変わらない（改善率-10%以上 10%未満）	2	8.7%
E 悪化（改善率-10%未満）	4	17.4%
指標数 計	23	
達成・改善（A+B+C／計）	17	73.9%
未評価（数値の把握が困難なもの等）	0	0%

前計画の目標設定時の値（ベースライン値）と直近の値を比較し、どの程度改善したかを判断する手法により実施しました。

※のついた指標は一部修正時に目標値の変更をしたもので、（）内に記載されている数値は当初目標値です。

### （1）健康づくり

#### ①食育に関心をもっている人の割合（成人）

・横ばいで推移しています。

ベースライン値	中間値	現状値	判定	目標値
H18 59.8%	H20 55.9%	H23 57.2%	D	H24 90%以上

（出典：県民健康・栄養実態調査）

#### ○朝食を欠食する県民の割合の減少

・小学5年生は改善傾向にあります。20歳代・30歳代男性は悪化しています。

#### ②小学5年生

ベースライン値	中間値	現状値	判定	目標値
H16 2.6%	H20 0.8%	H23 1.1%	B	H24 0%

（出典：県体力テスト・生活実態調査）

#### ③20歳代男性

ベースライン値	中間値	現状値	判定	目標値
H16 18.0%	H20 25.9%	H23 20.8%	E	H24 15%以下

#### ④30 歳代男性

ベースライン値	中間値	現状値	判定	目標値
H16 19.5%	H20 18.0%	H23 28.7%	E	H24 15%以下

(出典：県民健康・栄養実態調査)

#### ⑤「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている人の割合の増加（成人） ・やや改善しています。

ベースライン値	中間値	現状値	判定	目標値
H18 16.9%	H20 32.1%	H23 31.1%	C	H24 60%以上

(出典：県民健康・栄養実態調査)

\*H18 年度の調査項目とそれ以降の調査項目が異なるため、策定時の値は参考値です。

#### ※⑥内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を認知している人の割合の増加（成人） ・やや改善しています。

ベースライン値	中間値	現状値	判定	目標値
H18 50.0%	H20 60.4%	H23 63.3%	C	H24 82.5%（80%以上）

(出典：県民健康・栄養実態調査)

#### ○質・量ともきちんとした食事をする人の増加

・野菜摂取量はやや改善していますが、目標には達しませんでした。食事の質を確認する脂肪エネルギー比は横ばいの状態で、穀類エネルギー比は悪化しています。

#### ⑦1日あたりの野菜摂取量の増加（成人）

ベースライン値	中間値	現状値	判定	目標値
H16 316.8g	H20 344.2g	H23 323.3g	C	H24 350g 以上

#### ⑧1日あたりの穀類エネルギー比の増加（成人）

ベースライン値	中間値	現状値	判定	目標値
H16 44.2%	H20 42.4%	H23 43.3%	E	H24 50%

#### ⑨1日あたりの脂肪エネルギー比の適正化（30 歳代）

ベースライン値	中間値	現状値	判定	目標値
H16 25.6%	H20 25.7%	H23 25.2%	D	H24 20%以上 25%未満

(出典：県民健康・栄養実態調査)

○適正体重の人の増加

⑩20 歳代女性やせ

・20 歳代女性のやせの者の割合は減少しましたが、今後の推移を見ていく必要があります。

ベースライン値	中間値	現状値	判定	目標値
H16 26.2%	H20 30.0%	H23 17.3%	A	H24 20%以下

⑪20～60 歳代男性肥満

・増加傾向にあり、悪化しています。

ベースライン値	中間値	現状値	判定	目標値
H16 25.3%	H20 27.0%	H23 30.2%	E	H24 15%以下

(出典：県民健康・栄養実態調査)

⑫健康づくり支援店の増加

・食環境整備の一環として取り組んできた「健康づくり支援店」登録店舗数については、目標値を達成しました。

ベースライン値	中間値	現状値	判定	目標値
H18 874 店	H20 1,194 店	H23 1,820 店	A	H24 1,700 店以上

(出典：健康対策課調査)

○全ての歯が健康な人の割合の増加

・5 歳は目標値を達成し、12 歳は改善傾向にあります。

※⑬5 歳（乳歯）

ベースライン値	中間値	現状値	判定	目標値
H17 43.1%	H20 51.0%	H23 58.1%	A	H24 55.1%以上（50%）

※⑭12 歳（永久歯）

ベースライン値	中間値	現状値	判定	目標値
H17 59.8%	H20 65.6%	H23 71.2%	B	H24 73%（70%）

(出典：歯科疾患実態調査)

※⑮8020 達成者の割合の増加

・やや改善しています。

ベースライン値	中間値	現状値	判定	目標値
H16 26.6%	H20 34.4%	H23 29.3%	C	H24 34.4%以上（30%）

(出典：県民健康・栄養実態調査)

※⑩県から食の安全・安心についての情報が十分に提供されていると感じる人の割合の増加

- ・改善傾向にあります。

ベースライン値	中間値	現状値	判定	目標値
H18 23.6%	H20 24.9%	H23 38.2%	B	H24 50% (40%)

(出典：『新潟県「夢おこし」政策プラン』推進のための意識調査)

## (2) 新潟の食の理解と継承

※①学校給食における県産農林水産物を使用する割合（食材数）の増加

- ・当初目標値を超えて増加しています。

ベースライン値	中間値	現状値	判定	目標値
H16 27.1%	H21 38.2%	H23 34.2%	B	H24 38.2%以上 (30%)

(出典：学校給食における地場産物の活用状況調査)

※②食育の推進に関わるボランティアの数の増加

- ・当初目標値を超えて増加しています。

ベースライン値	中間値	現状値	判定	目標値
H18 165 名	H20 150 名	H23 1,714 名	A	H24 1,712 名以上 (20%以上の増加)

(出典：食品・流通課調査)

※③環境保全型農業に積極的に取り組む「エコファーマー」の認定者数の増加

- ・概ね目標値を達成しました。

ベースライン値	中間値	現状値	判定	目標値
H16 500 名	H20 11,751 名	H23 15,548 名	A	H24 16,000 名 (2,500 名)

(出典：農産園芸課調査)

※④学童等体験活動参加者数の増加

- ・概ね目標値を達成しました。

ベースライン値	中間値	現状値	判定	目標値
H16 87,418 人・日	H20 144,426 人・日	H23 199,068 人・日	A	H24 200,000 人・日 (120,000 人・日)

(出典：地域農政推進課調査)

※⑤直売所設置数の増加（販売金額 300 万円以上のもの）

・年々増加し、目標値を達成しました。

ベースライン値	中間値	現状値	判定	目標値
H16 133 カ所	H20 228 カ所	H23 305 カ所	A	H24 228 カ所以上(220 カ所)

（出典：食品・流通課調査）

### （３）食を通じた活力ある社会づくり

①【再掲】食育の推進に関わるボランティアの数の増加

（２）－②参照

②食育推進計画を作成・実施している市町村の割合の増加

・目標値を達成しました。

ベースライン値	現状値	判定	目標値
H18 8.6%	H22 90.0%	A	H22 50%以上

＊当初の目標を達成したため、計画の一部修正時に目標から除きました。

③食育の認知度の増加

・横ばいで推移しました。

ベースライン値	現状値	判定	目標値
H18 65.3%	H20 68.8%	C	H24 90%以上

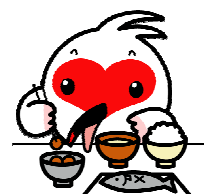
（出典：県民健康・栄養実態調査）

#### コラム 2

#### ～県民健康・栄養実態調査とは～

昭和 40 年から概ね 3 年ごとに、県民の身体状況、栄養摂取状況、歯科疾患の状況及び生活習慣の状況を把握し、県民の健康増進の総合的な推進を図るために必要な基礎資料を得ることを目的に実施している調査です。

無作為抽出された県内調査地区に居住する 1 歳以上の約 3,000 人を対象とし、11 月に栄養摂取状況調査、身体状況調査、生活習慣調査を実施しています。



## 2 第1次計画の結果分析及び食に関する現状

### (1) 健康づくり

#### ○社会情勢の変化

新潟県では、人口が減少傾向にある中で、世帯数が増加しており、1世帯当たりの人員が減少を続け（図1）、食文化の継承等が困難な状況が伺えます。さらに家庭内の食においては、依然として子どもの孤食の状況がみられます（図2）。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ことは食育の原点ですが、家庭における食の在り方が変化しています。

一方、平成22年国民健康・栄養調査において、世帯の所得と生活習慣の状況には関連があることが示され、当県においても、健康格差の問題が顕在化していると考えられます。

家計調査報告によると、食費のうち、中食の占める割合は1割程度、外食は2割程度で推移しています（図3）。

図1

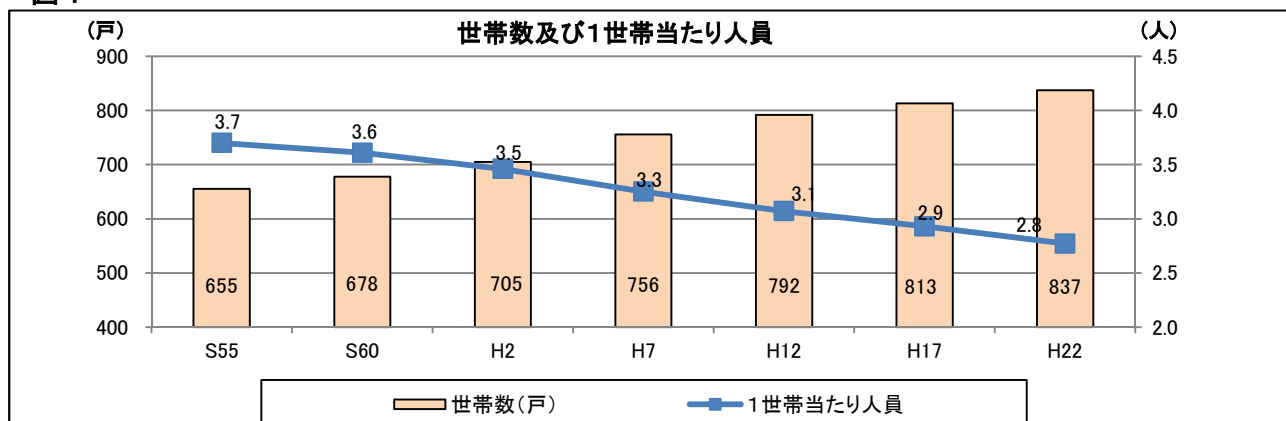
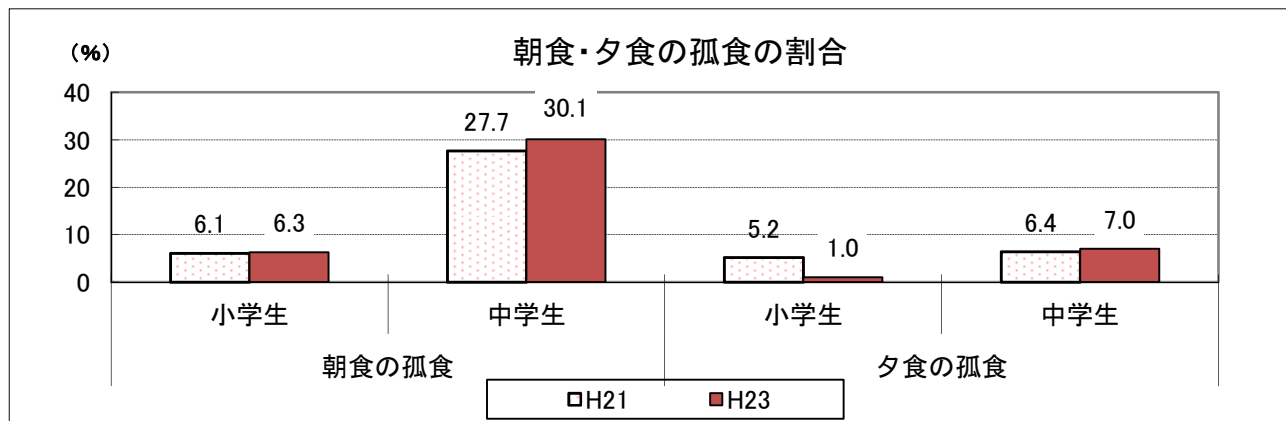


図2

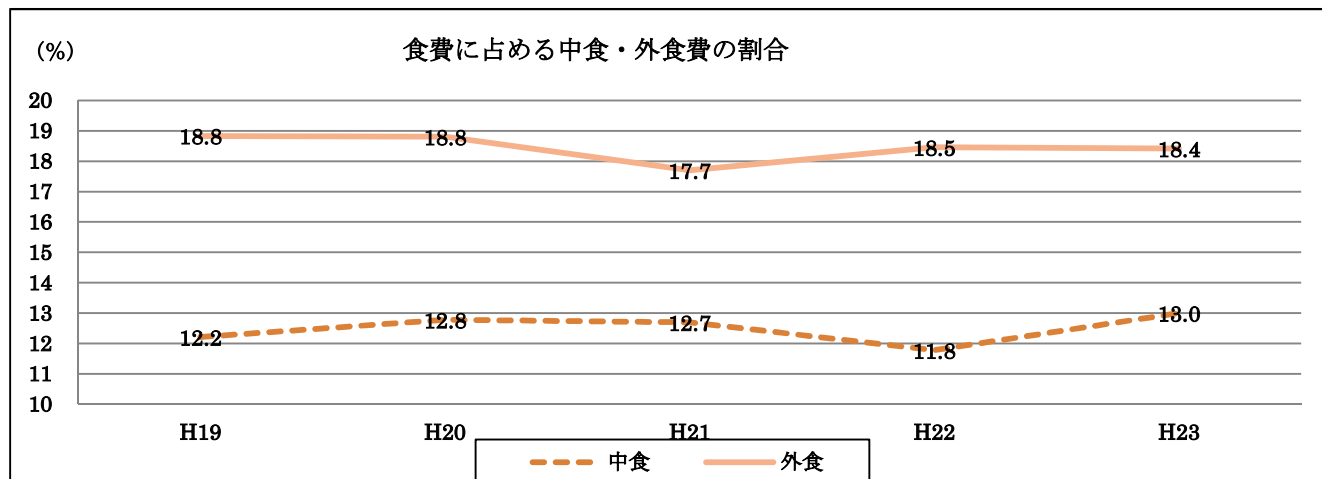
(出典：平成22年国勢調査)



(出典：新潟県体力テスト・生活実態調査)



図 3



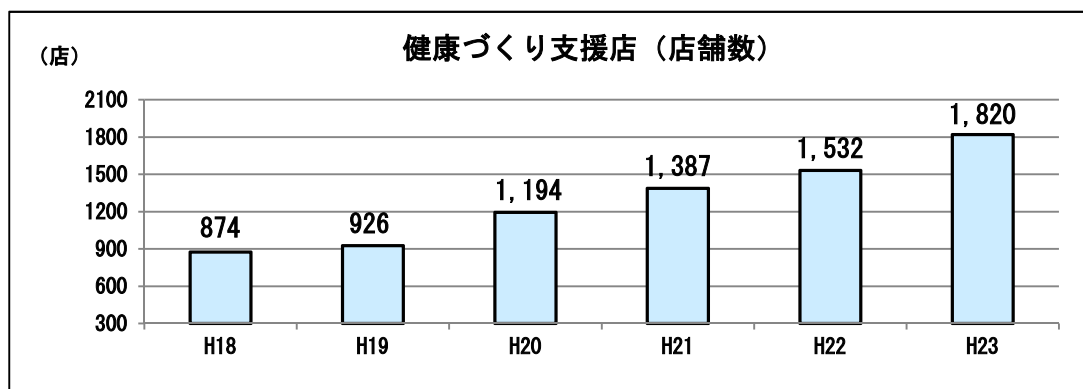
(出典：家計調査)

#### ○食に関する環境整備

食育活動を県民運動として推進するためには、「健康づくり支援店」のように栄養バランスのよい食事を提供できる飲食店など、拠点となる環境整備が求められます。

環境整備として取り組んできた「健康づくり支援店」数は、平成 18 年度の 874 店舗から、平成 23 年度には 1,820 店舗に増加し、目標の 1,700 店舗を達成しました（図 4）。

図 4



(出典：健康対策課調べ)

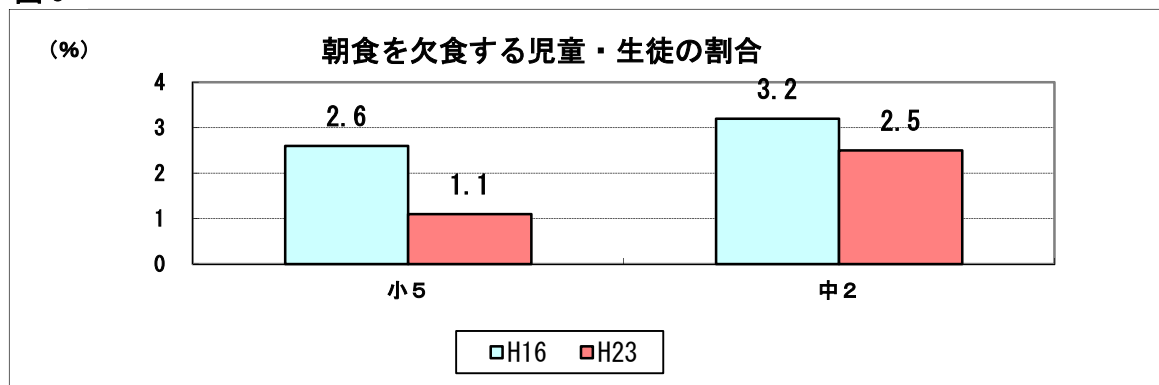
## ○食事の摂り方

朝食の欠食が課題であると共に、食事内容の偏りや摂取量の過不足は、メタボリックシンドローム等の生活習慣病の発症を助長する等、問題点が多く指摘されており、子どもの頃からの規則正しい食事と栄養バランスの良い食事内容が重要となってきます。

1週間のうち、朝食を「全く」又は「ほとんど」食べない児童・生徒は減少傾向にあります（図5）。ただ、食事内容を確認すると、主食のみ（ご飯やパンのみ）の朝食や補助食品で済ませている児童・生徒が見られます（図6）。欠食の理由としては、小・中学生ともに「食欲がない」が最も多く、次いで「時間がない」「太りたくない」が上位の理由でした（図7）。学校では、「早寝・早起き・朝ごはん」国民運動等、家庭と連携した取組を行い、朝食欠食率は減少傾向にありますが、朝食の食事内容の偏りについては引き続き課題としてあげられます。

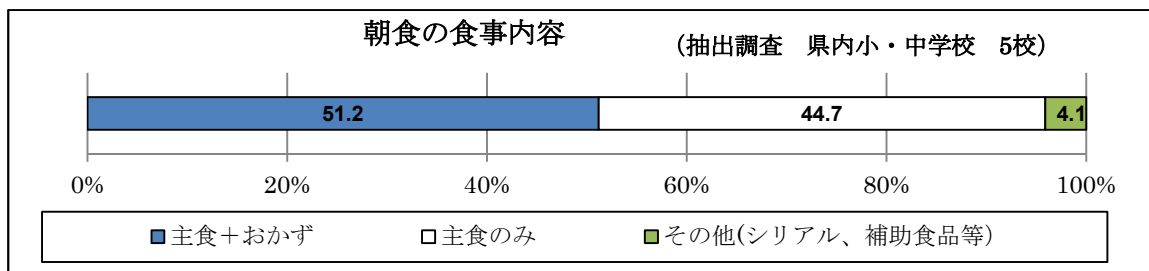
一方、15歳以上において朝食を食べない人は、男性では30歳代が28.7%、女性では20歳代が18.1%と最も高く、20～30歳代の欠食が多くなっています（図8）。

図5



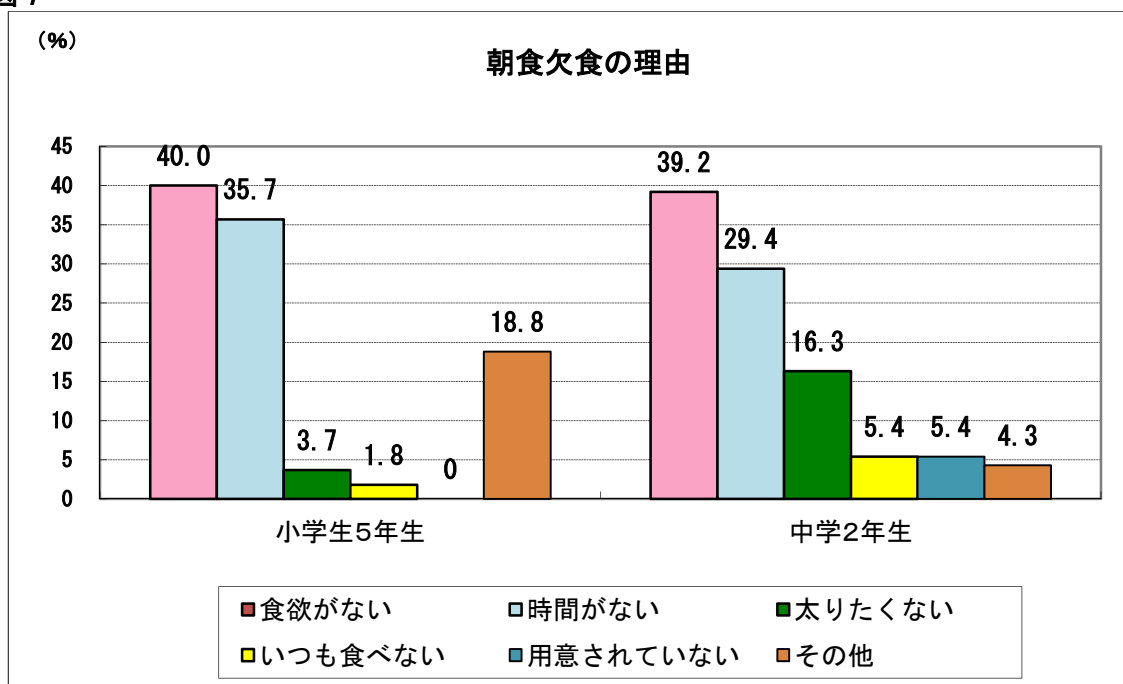
(出典：平成16年度全県学力調査報告書、平成23年度新潟県体力テスト・生活実態調査)

図 6



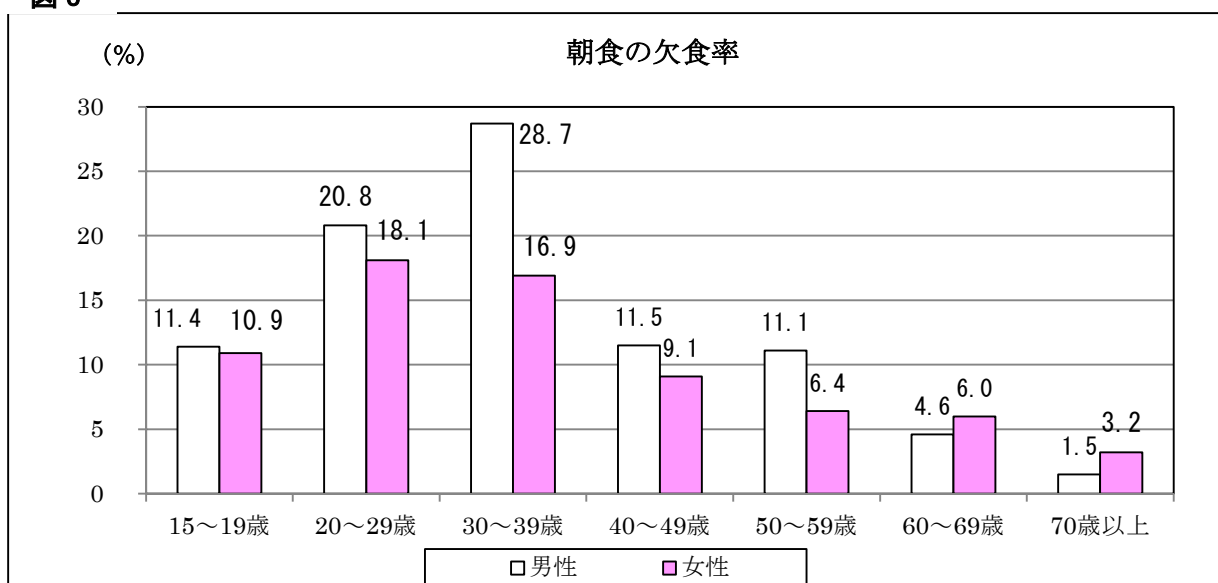
(出典：平成 21 年度栄養教諭配置校食育取組報告)

図 7



(出典：平成 23 年度新潟県体力テスト・生活実態調査)

図 8



(出典：平成 23 年県民健康・栄養実態調査)

## ○食事の内容

「日本型食生活」は、日本の気候風土に適した米を中心に、水産物、畜産物、野菜等多様な副食から構成され、栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいることが特徴です。しかし、食の欧米化が進んでいること等から、栄養バランスが崩れてきています。

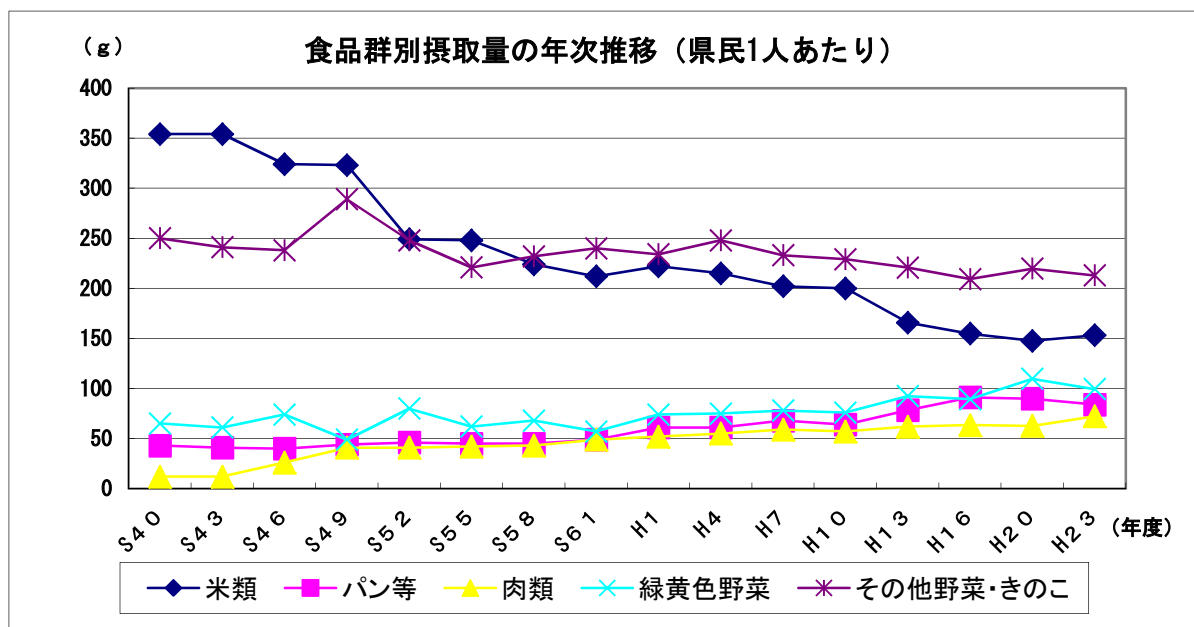
食品群別の摂取状況を見ると、米類は減少傾向、肉類は増加傾向にあります（図 9）。

食塩摂取量は年々減少しており、ほぼ全国並みとなりました。成人 1 日当たりによると平成 23 年調査では 10.8g となっており、年代別では、60 歳代で最も摂取量が多くなっています（図 10-1、10-2、11）。

成人 1 日当たりの野菜摂取量は、目標の 350g を下回っており、323.3g となっています。平成 20 年に比べ、摂取量は減少しています（図 12）。特に、20 歳代の摂取量が減少しています（図 13、14）。

果物摂取量が 100g を下回っている人の割合は、平成 20 年に比べ、男女ともにやや増加しており、特に、20 歳代男性において割合が高くなっています（図 15、16）。

図 9



（出典：県民健康・栄養実態調査）

※H13 より「米類」が『米』（炊く前の状態）から『めし』（炊いた後の状態）で集計する方法に変更されたため、米の吸水率である 2.4 で割った数字を用いています。

※H13 まで「その他野菜・きのこ」としてまとめて集計する方法でしたが、H13 以後は「その他の野菜」と「きのこ類」に分けて集計する方法に変更されたため、両者を足した値となっています。

図 10-1

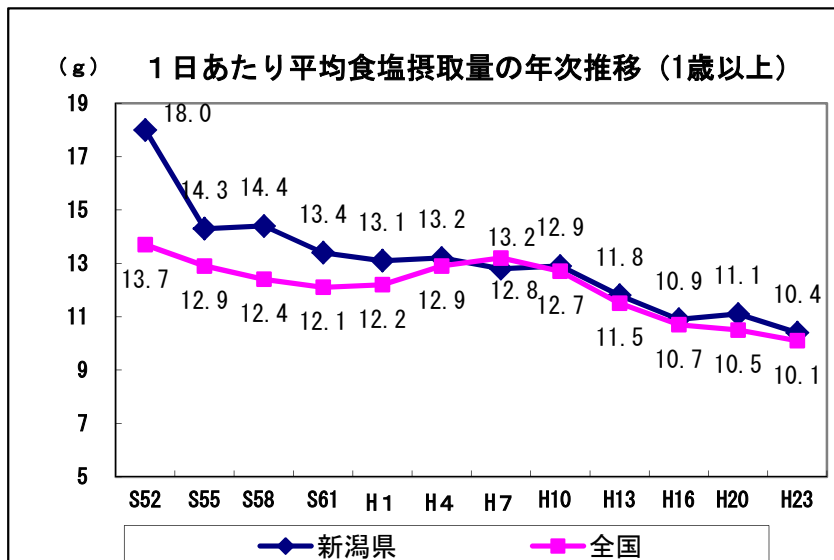
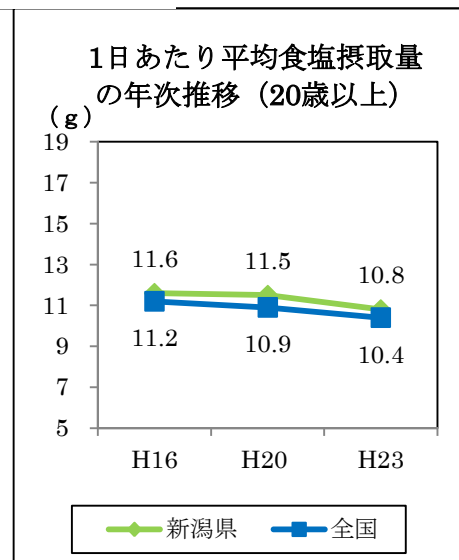
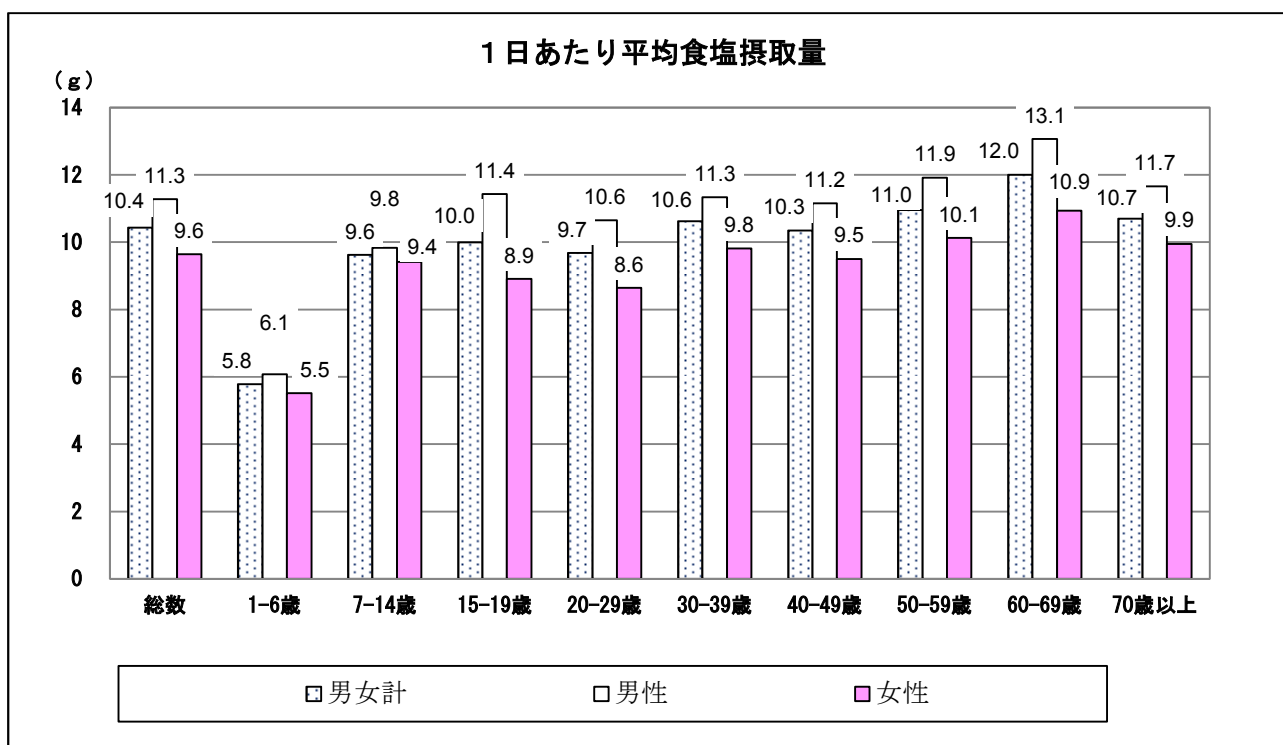


図 10-2



（出典：【新潟県】県民健康・栄養実態調査、【全国】国民健康・栄養調査）

図 11



（出典：平成 23 年県民健康・栄養実態調査）

図 12

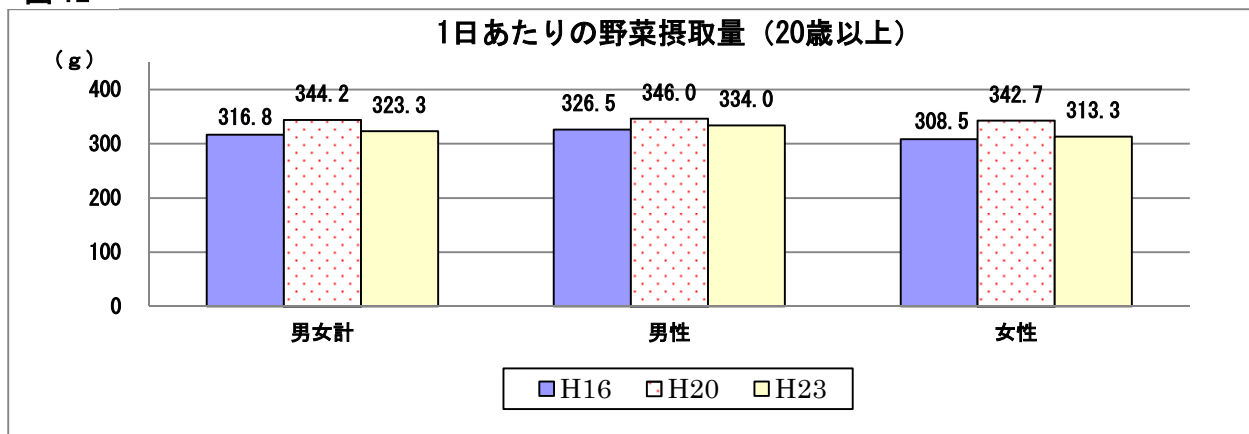


図 13

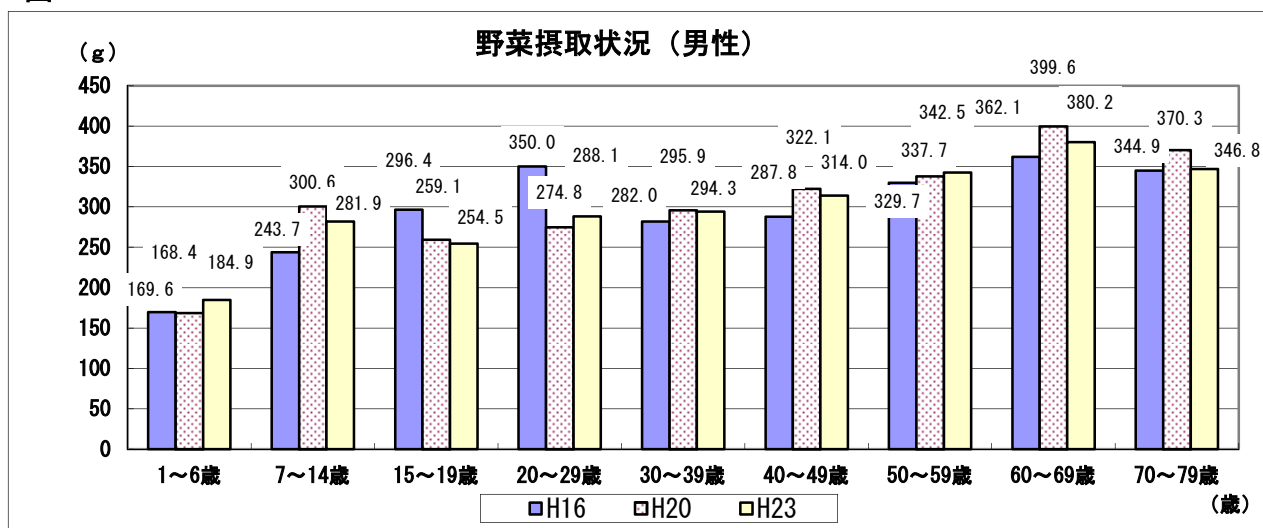


図 14

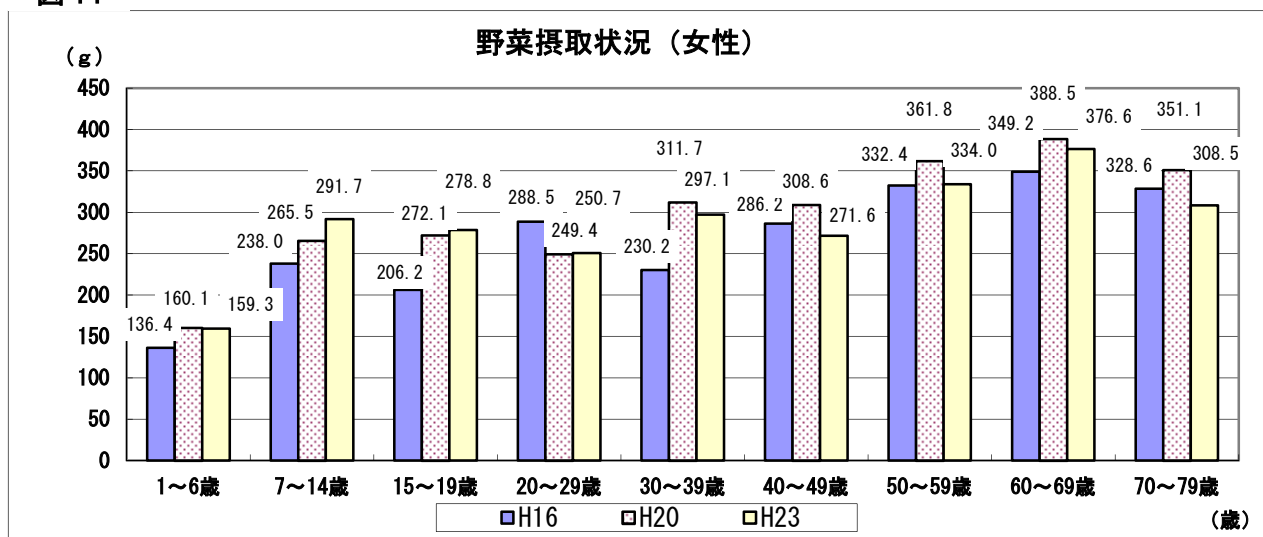
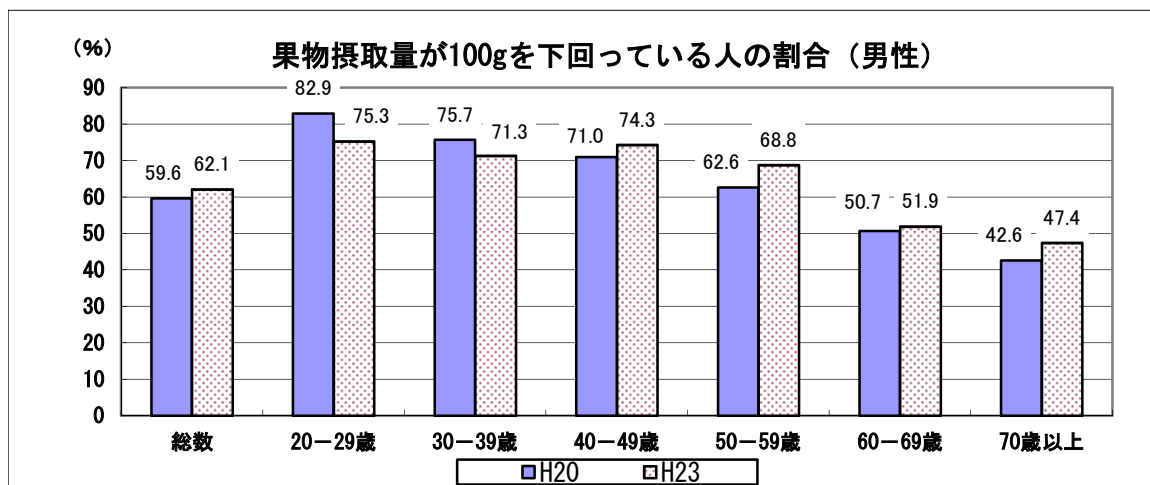
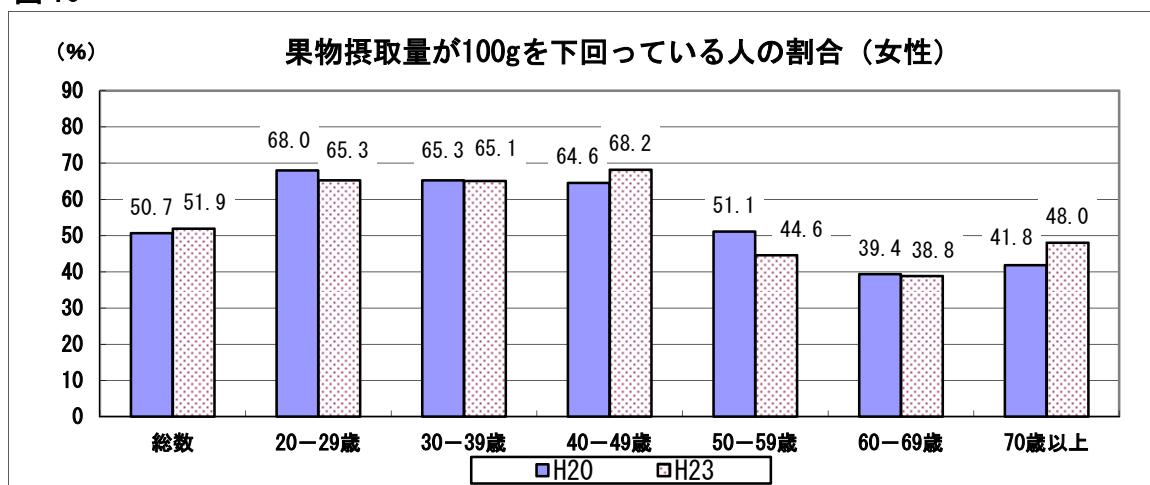


図 15



（出典：県民健康・栄養実態調査）

図 16



（出典：県民健康・栄養実態調査）

## ○生活習慣病等に関する身体状況

生活習慣病の予防及び改善において、規則正しく 3 食を食べることや、主食・主菜・副菜をそろえた食事など、望ましい食習慣の形成が重要であり、その観点から、望ましい生活習慣の形成につながる食育活動を展開してきました。

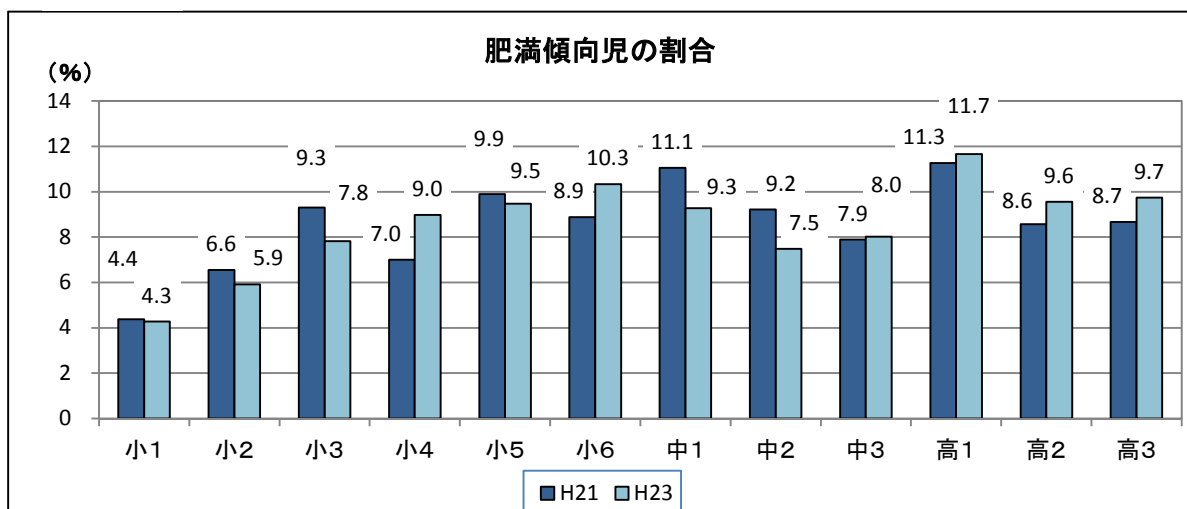
結果として、肥満の状況については、小・中学生では減少傾向がみられる学年もありましたが、高校生から成人までは、あまり改善がみられませんでした（図 17、18）。一方、小学生のやせは 6 年生で最も高い割合となっています。また、20 代のやせも平成 13 年から平成 20 年までは増加傾向がみられました（図 19、20）。高齢者については、低栄養傾向者が 80 歳代女性で 24.3% と最も高い割合でした（図 21）。

生活習慣病の状況としては、高血圧症予備群、糖尿病、脂質異常症に増加がみられました（図 22、23、24）。

運動習慣については、1 日あたりの平均歩数が男女ともにこれまで減少傾向にありましたが、平成 23 年調査では若干増えています。しかし、新潟県の歩数は全国的にみると少ない状況です（図 25）。運動習慣のある者も男女ともに減少傾向にあります（図 26）。

また、よく噛むことは肥満やメタボリックシンドロームの予防にもつながります。平成 23 年県民健康・栄養実態調査からは、20 本以上歯がある人は 19 本以下の人に比べ、何でもよく噛んで食べられる割合が高くなっていました（図 27）。

図 17



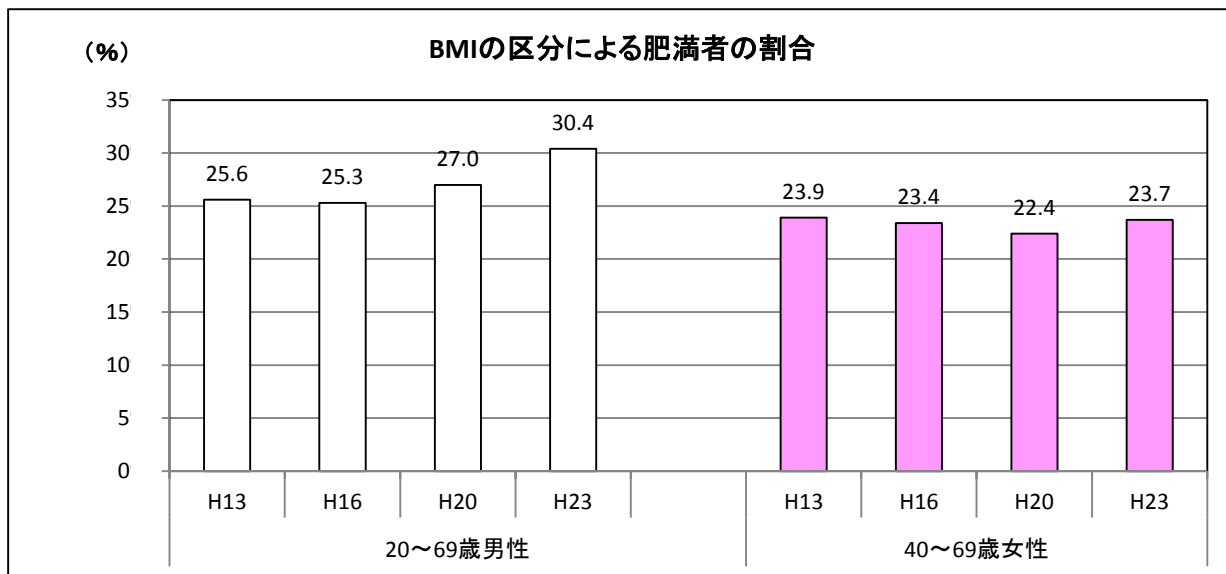
（出典：学校保健統計調査）

\* 肥満傾向児とは、性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が 20%以上の者です。

肥満度＝（実測体重－身長別標準体重）／身長別標準体重×100（%）



図 18



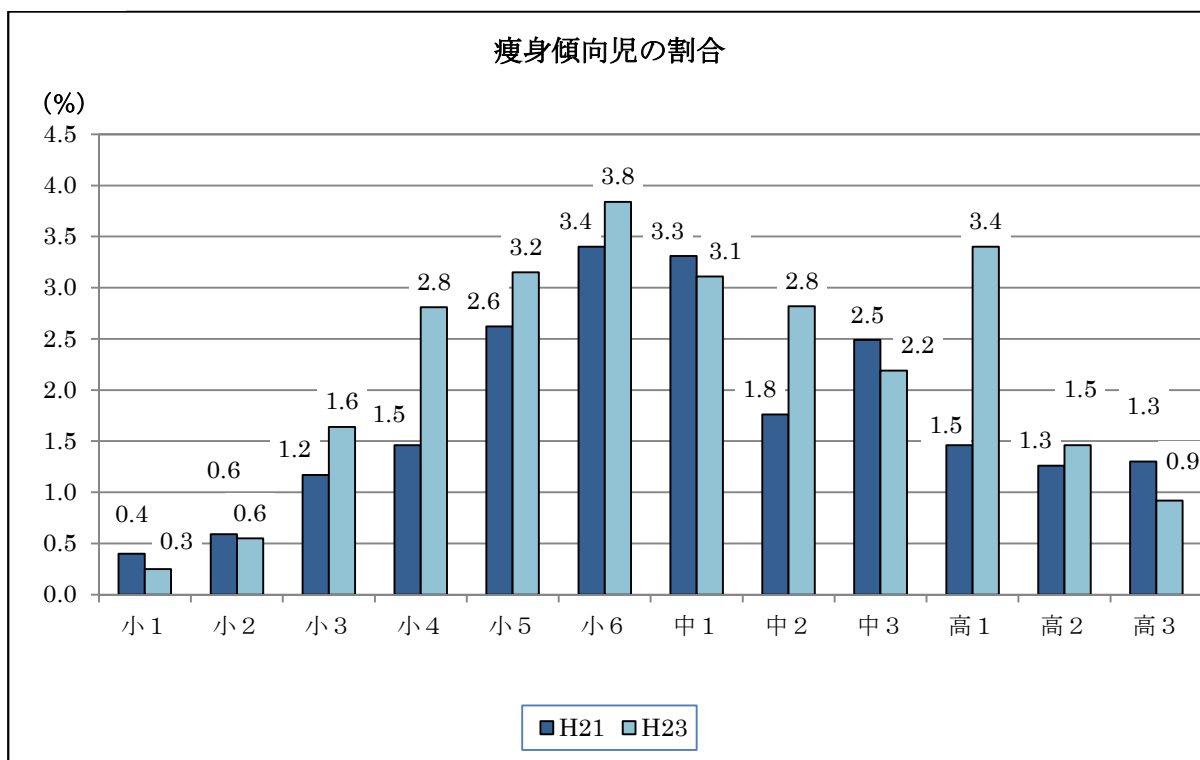
\*男性では20～69歳に、女性では40～69歳の肥満の割合が高いため、その年代を特に注視しています。

(出典：県民健康・栄養実態調査)

BMI (体格指数) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) <sup>2</sup>

[BMI 判定基準] やせ：18.5 未満、標準：18.5 以上 25 未満、肥満：25 以上

図 19



(出典：学校保健統計調査)

\*痩身傾向児とは、性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が-20%以下の者です。  
 肥満度 = (実測体重 - 身長別標準体重) / 身長別標準体重 × 100 (%)

図 20

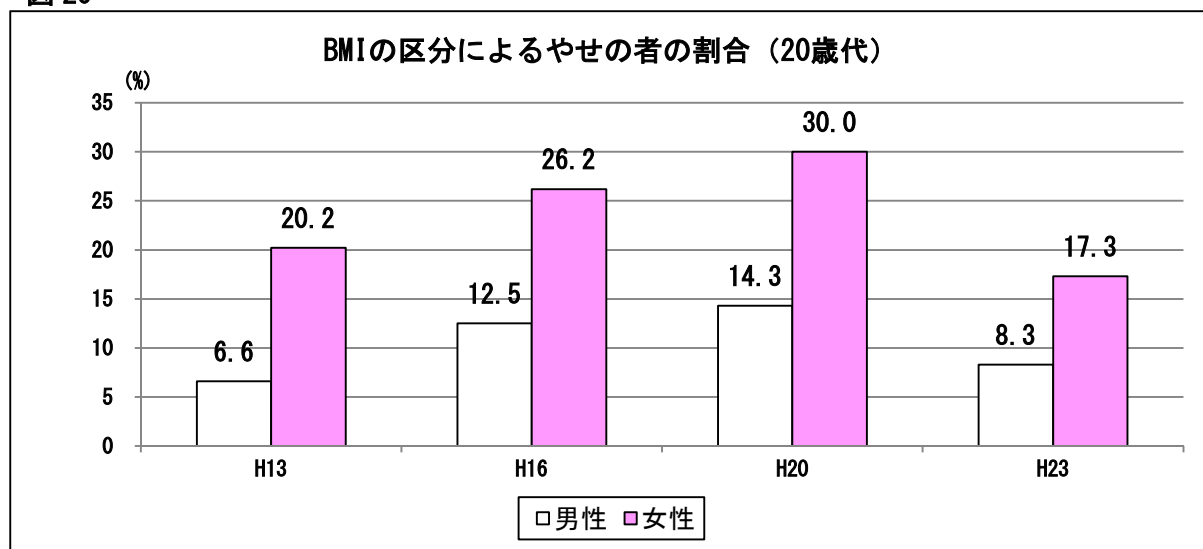
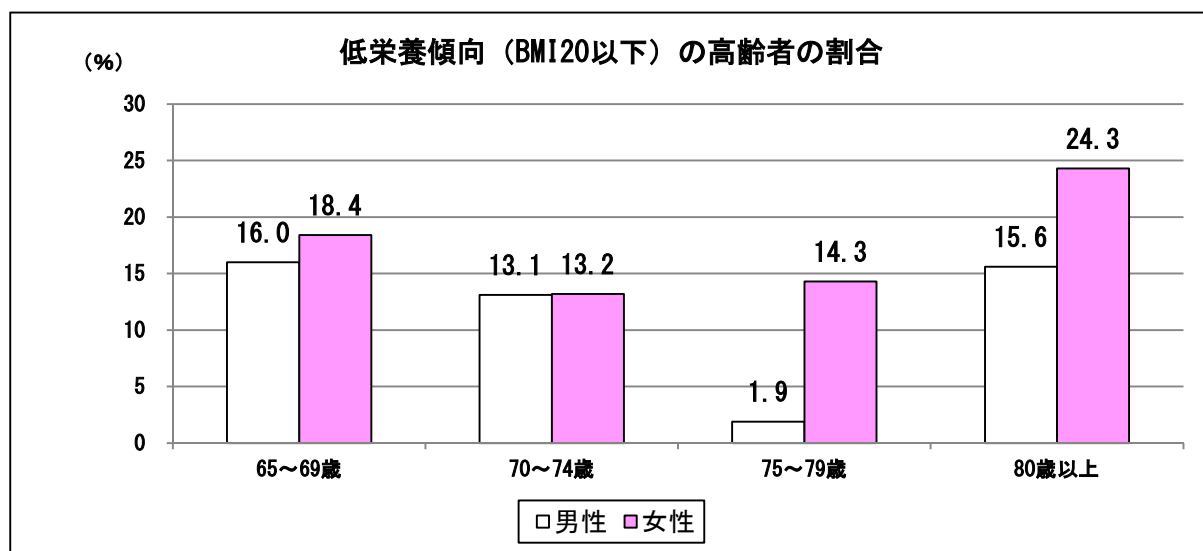


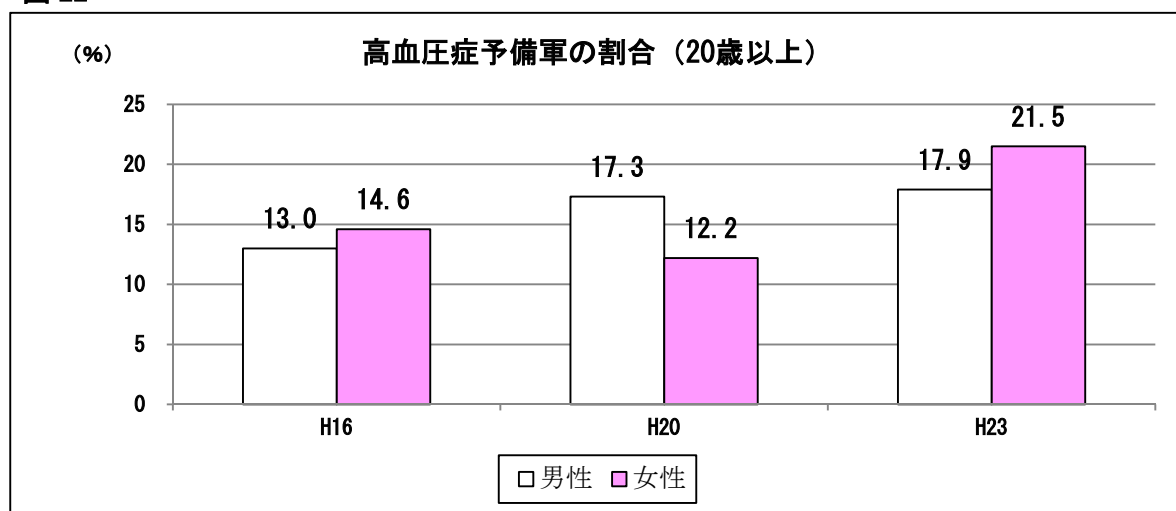
図 21

（出典：県民健康・栄養実態調査）



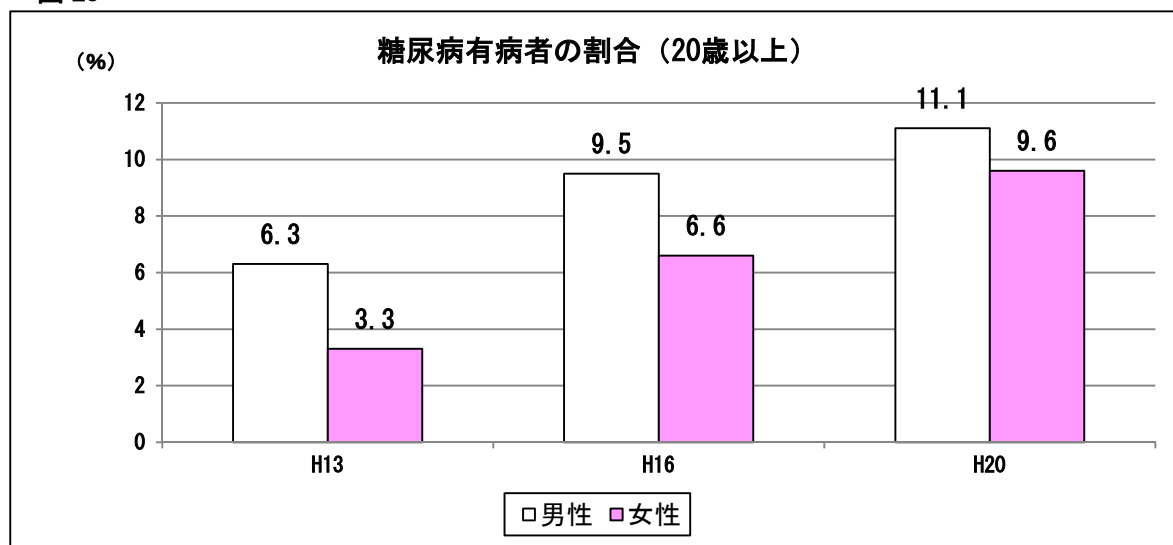
（出典：平成 23 年県民健康・栄養実態調査）

図 22



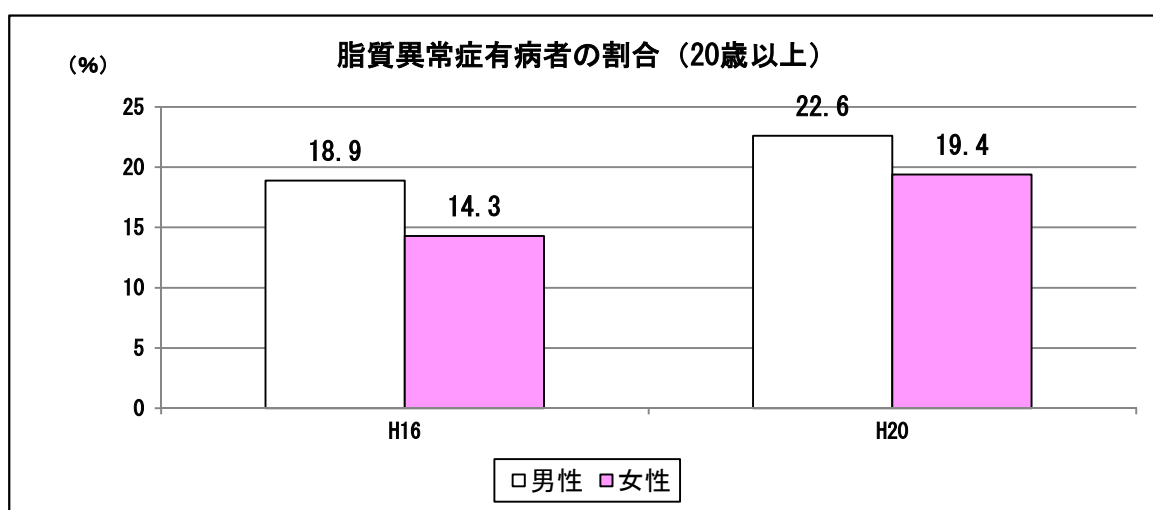
（出典：県民健康・栄養実態調査）

図 23



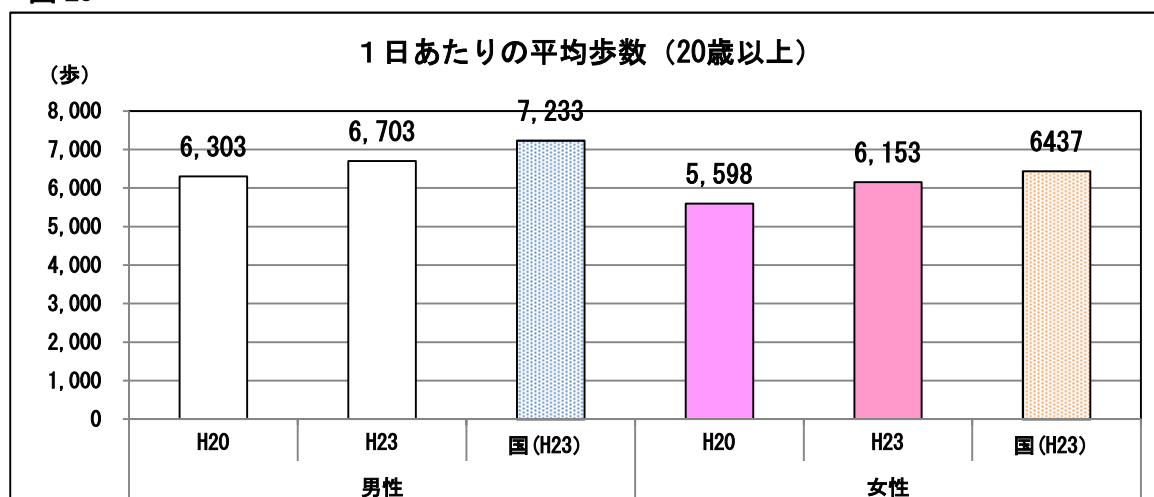
（出典：県民健康・栄養実態調査）

図 24



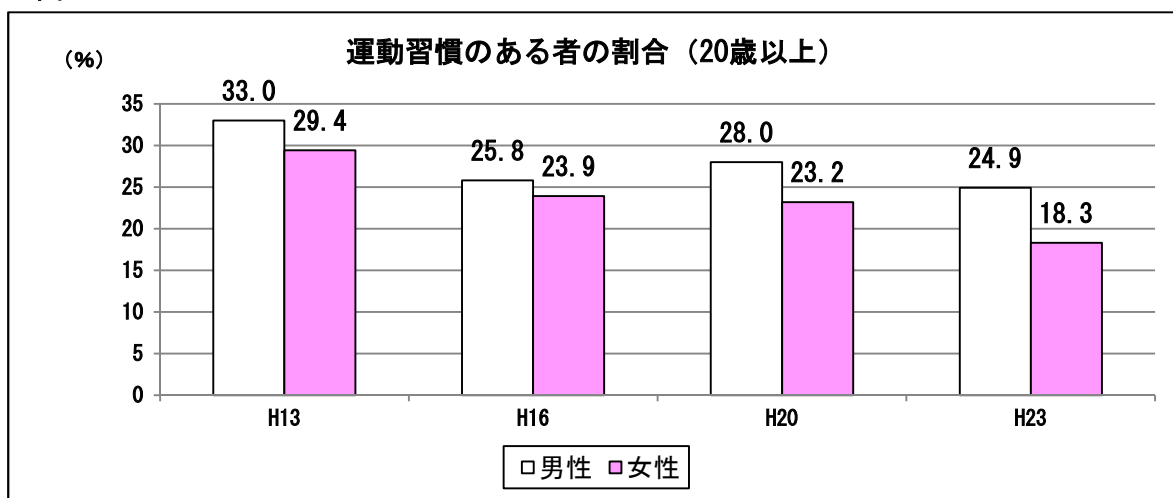
（出典：県民健康・栄養実態調査）

図 25



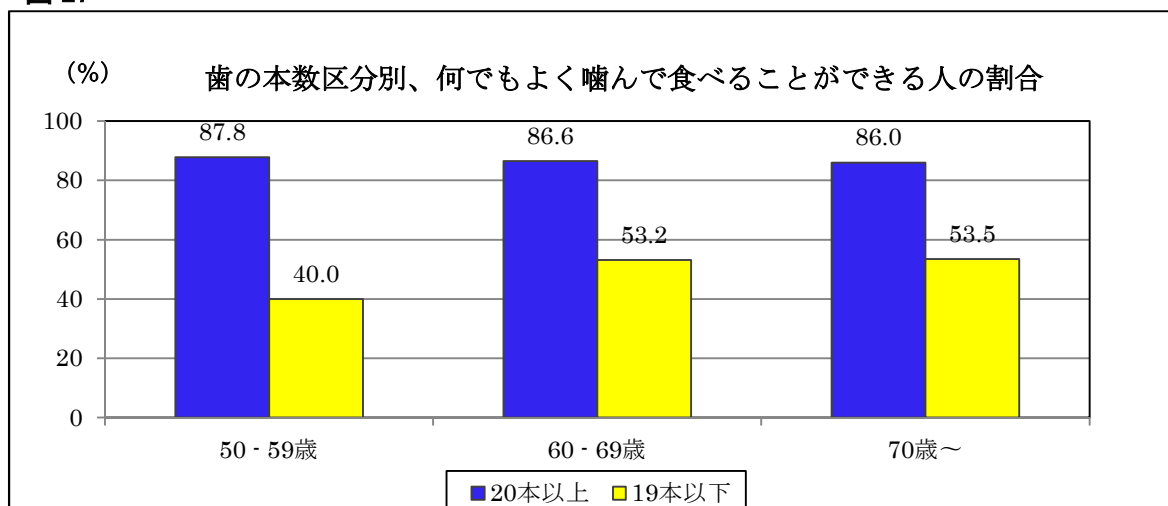
（出典：【新潟県】県民健康・栄養実態調査、【国】国民健康・栄養調査）

図 26



（出典：県民健康・栄養実態調査）

図 27



（出典：平成 23 年県民健康・栄養実態調査）

## （２）新潟の食の理解と継承

### ○県産農林水産物の供給・消費の拡大

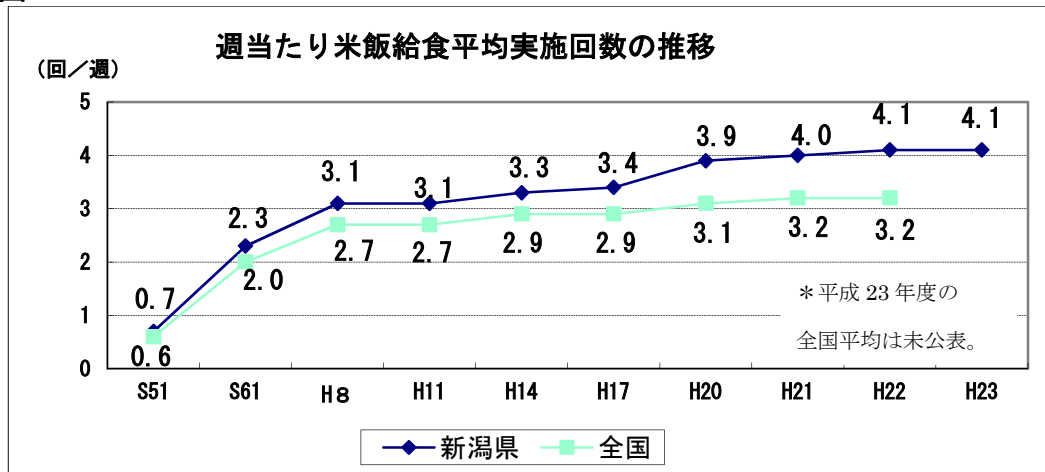
学校給食の週当たりの米飯給食平均実施回数は、平成 21 年度以降 4 回/週以上となり全国より高く（図 28）、県産農林水産物を使用する割合（食材数）は、34.2%で全国より高くなっています（図 29）。

一方、平成 23 年県民健康・栄養実態調査では、半数以上の人々が安全性や生産地を考慮して食材を選んでいました（図 30）。

本県の食料自給率は、カロリーベースでは 101%（全国第 6 位、平成 22 年度概算値）、生産額ベースでは 121%（全国第 17 位、平成 22 年度概算値）となっています（図 31、32）。安全・安心な農林水産物を供給するための環

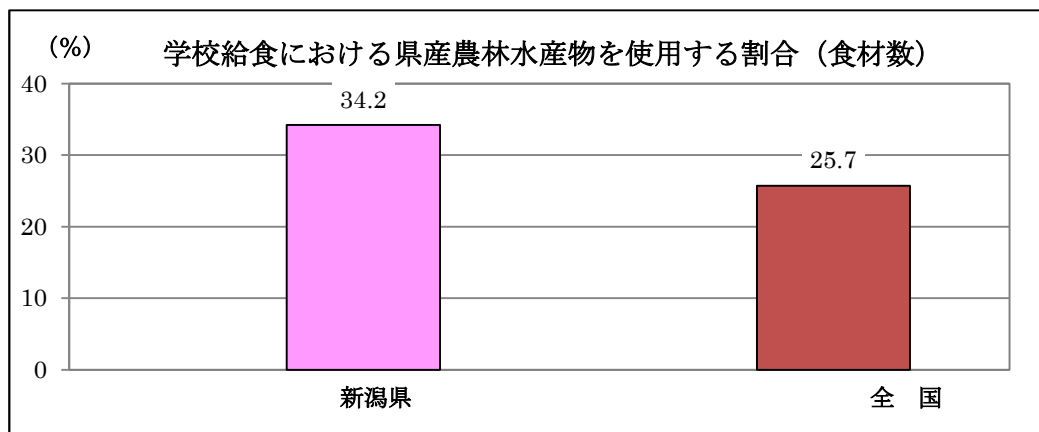
境保全型農業「エコファーマー」も近年増加し（図 33）、住民ニーズに沿った形になってきています。また、生産者と消費者の顔の見える関係を築き、身近な農林水産物を購入できる販売額 300 万円以上の直売所の設置数も年々増加しています（図 34）。

図 28



(出典：学校給食要覧)

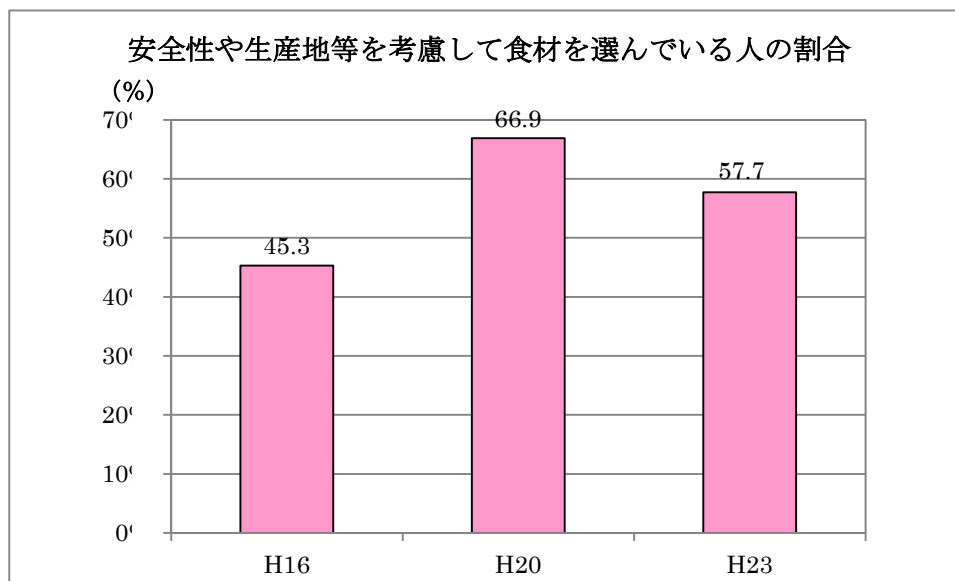
図 29



注) この調査の対象月は 6 月と 11 月です。

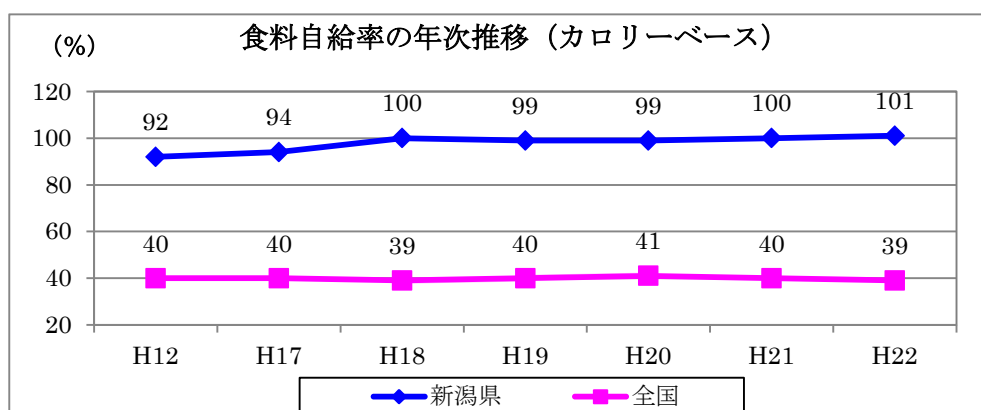
(出典：平成 23 年度学校給食における地場産物の活用状況調査)

図 30



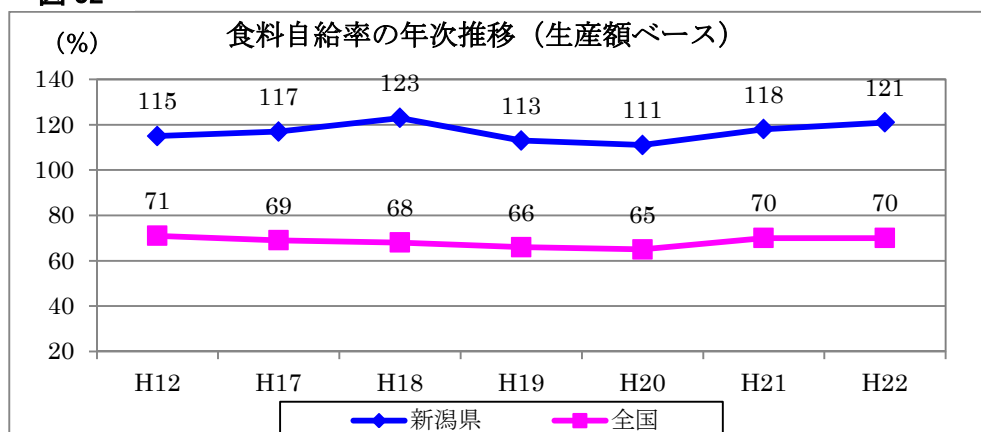
(出典：県民健康・栄養実態調査)

図 31



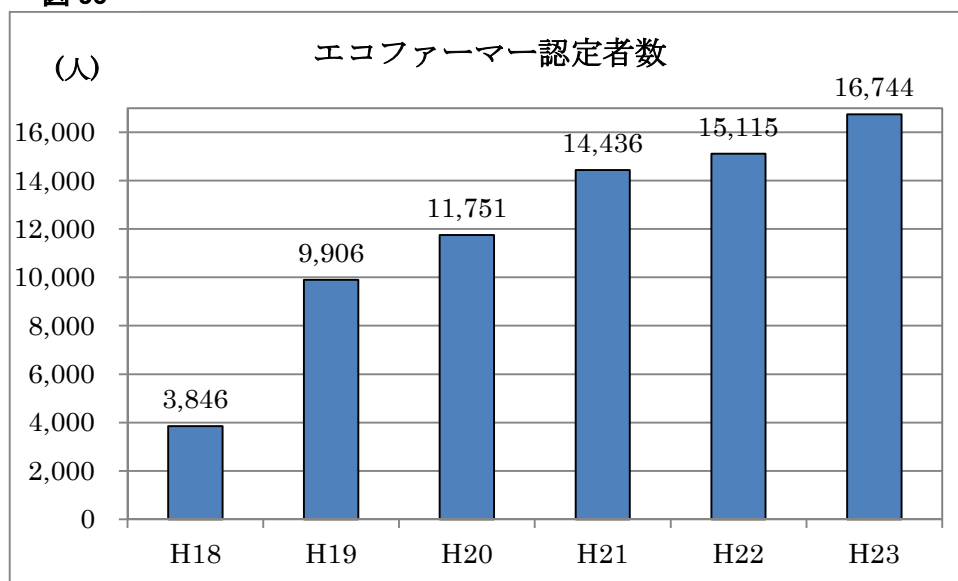
(出典：農林水産省)

図 32



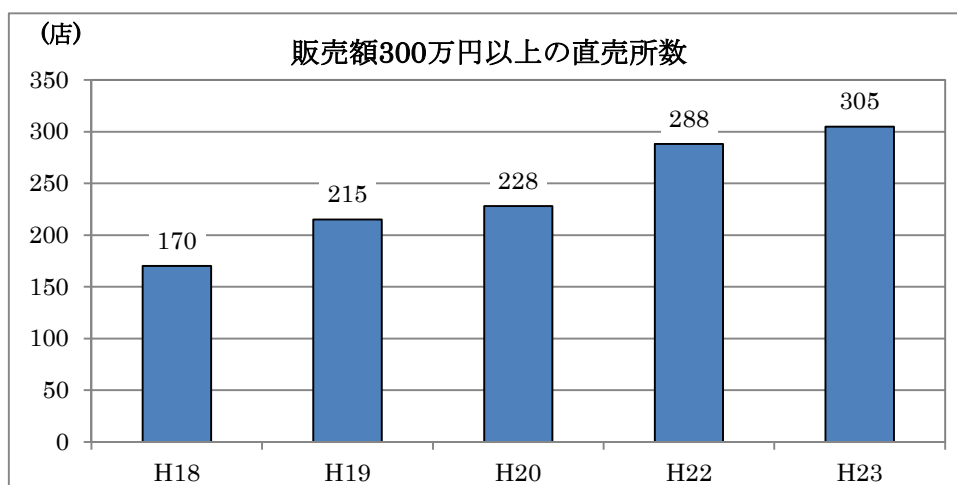
(出典：農林水産省)

図 33



(出典：県農産園芸課調べ)

図 34



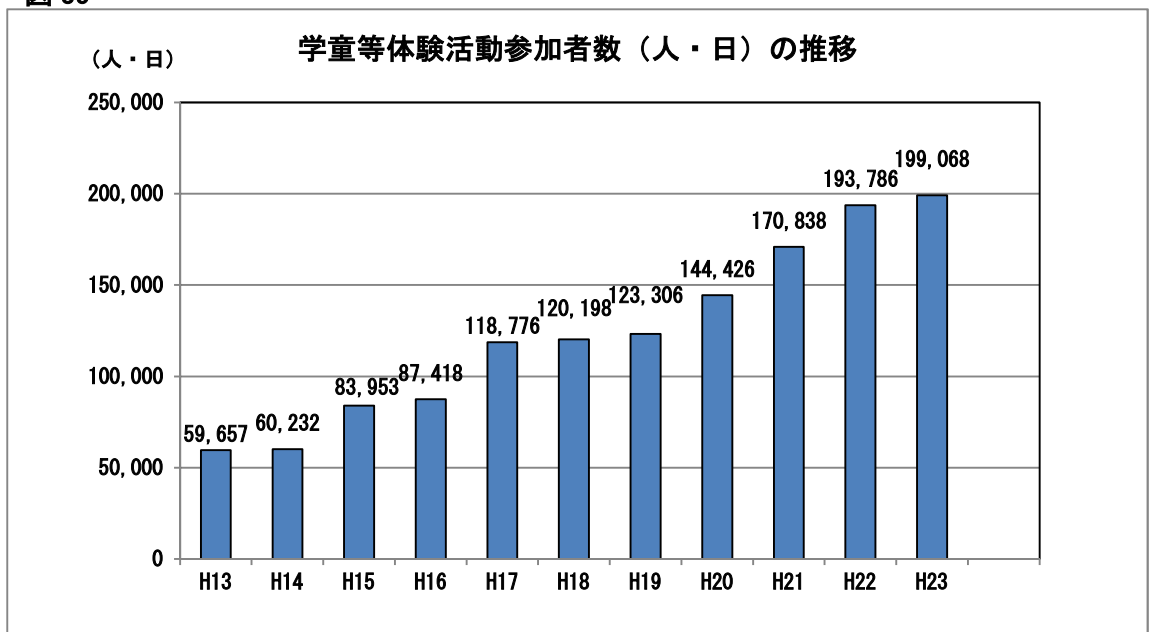
(出典：県食品・流通課調べ)

#### ○農林漁業体験交流の状況

県内で農林漁業体験に参加する学童（児童・生徒）の数は年々増加しています（図 35）。

また、食育に関する専門的知識・技術（資格、経験等）を持ち、郷土料理の調理実習農業体験といった学校や地域での食育実践活動を支援する「食育ボランティア」が県内各地で活躍し（表 1）、新潟県の食の理解につながる活動を展開しています。

図 35



（出典：県地域農政推進課調べ）

表 1

**食育ボランティア登録**

（個人：人、団体：団体数）

（H24. 11 現在）

登録人数		登録分野（複数登録）			
		食文化・郷土料理	農業等生産	栄養・健康管理	その他
個人	82 人	50	24	35	12
団体	10 団体（2, 650 人）	9	2	3	2

（出典：県食品・流通課まとめ）

**（3）食を通じた活力ある社会づくり**

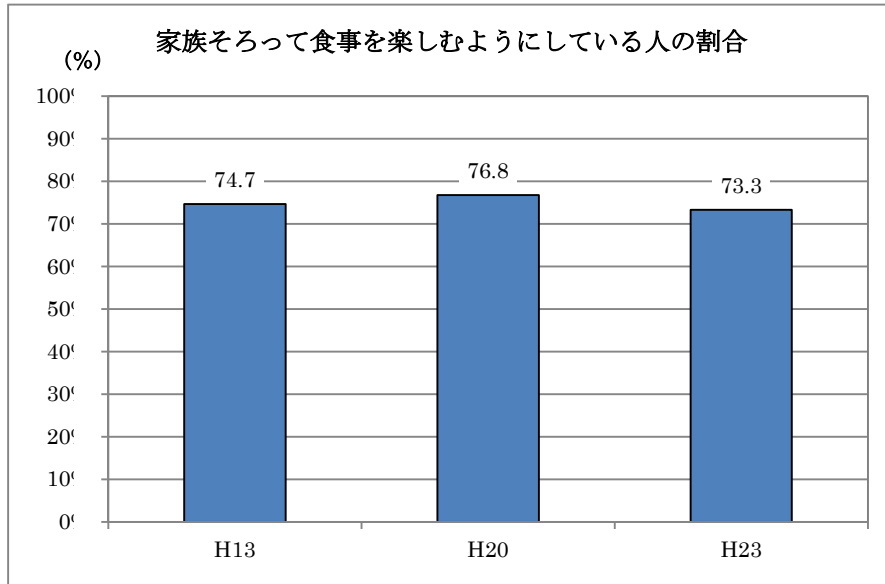
## ○ 家庭における「食」に関する意識

家族そろって食事を楽しむようにしている人は、7 割台で推移しています（図 36）。

食育に関心をもっている人は、女性は約 6 割強、男性は 5 割弱で推移し、男性の関心が低い結果でした（図 37）。

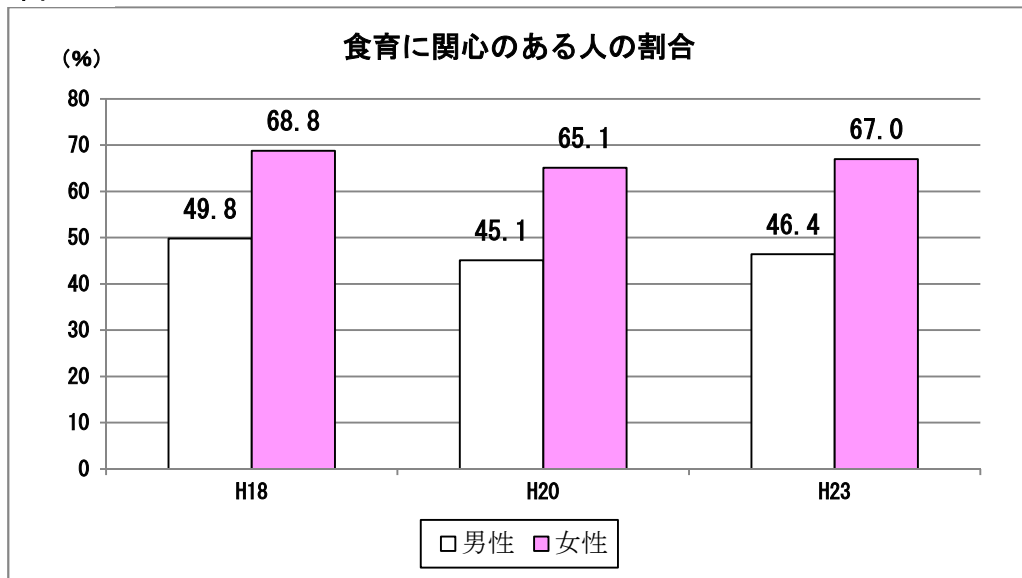


図 36



(出典：県民健康・栄養実態調査)

図 37



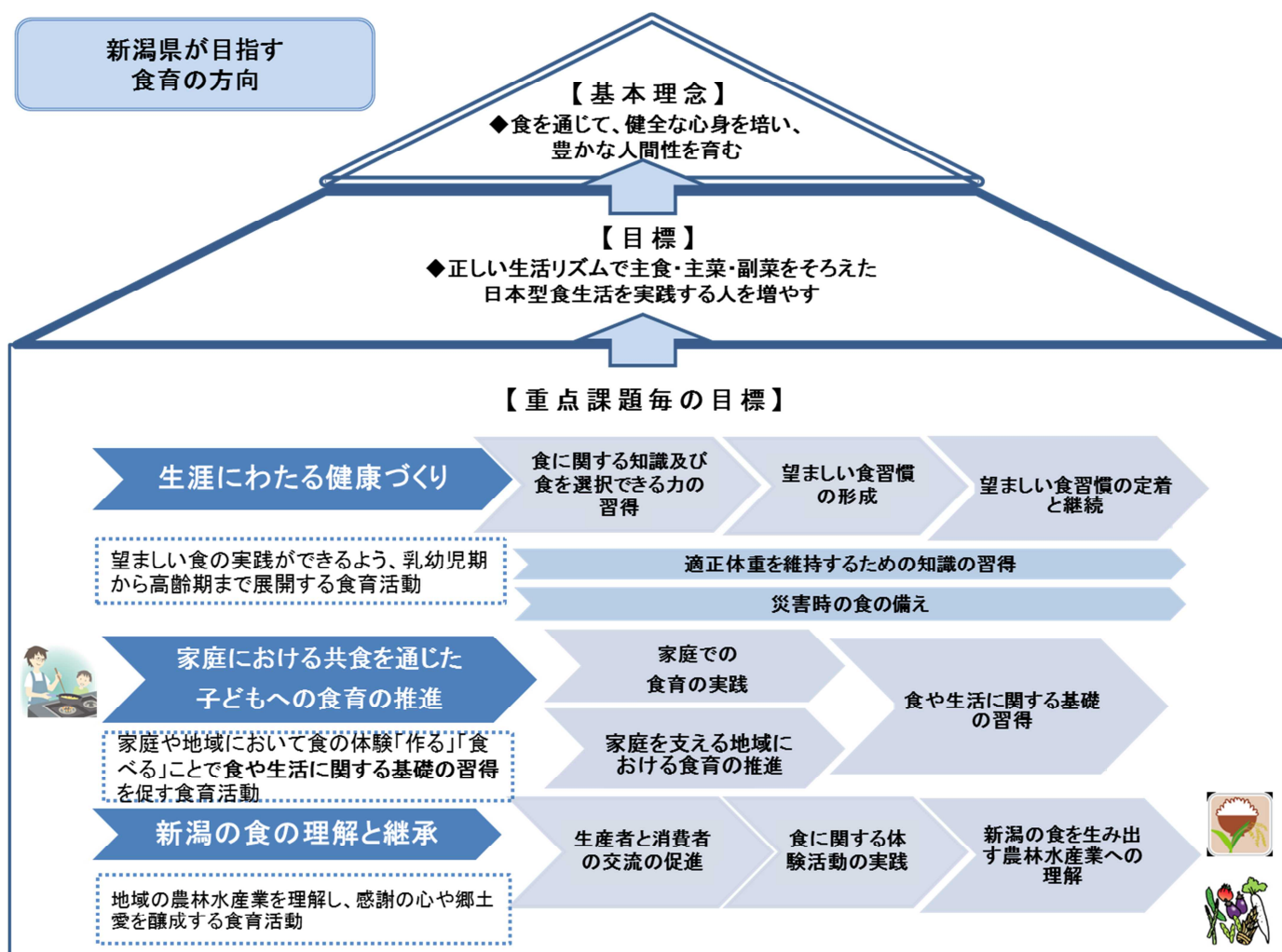
(出典：県民健康・栄養実態調査)

### ○体制づくり

県内市町村の食育推進計画（第1次）の策定状況は 100%で、食育の推進体制が整備されてきました。

### 3 重点課題毎の目標

\* 第1次計画の結果分析と食に関する現状から、食育に関する重点課題を（1）生涯にわたる健康づくり、（2）家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進、（3）新潟の食の理解と継承に整理し、重点課題毎の目標設定の考え方を記載しています。



## 1 生涯にわたる健康づくり

### (1) 食に関する知識及び食を選択できる力の習得

食事の質は、1食に占めるたんぱく質・脂質・炭水化物（三大栄養素）の割合で確認することができ、一般的に主食・主菜・副菜がそろうことで、三大栄養素の比率が適正となり、栄養バランスの良い食事になります。

県民健康・栄養実態調査の結果では、主食である米等の穀類が不足しており、そのことから炭水化物の比率が減少しています。一方で、肉類や油脂類の増加等により、脂質の比率が増加し、栄養バランスが崩れており、食塩摂取量も全国平均より高い状態です。そこで、「米を中心とした主食・主菜・副菜をそろえた日本型食生活」の良さを再認識し、うす味に配慮しながら栄養バランスの良い食事の選択が実践できる人を増やす取組が必要です。

### (2) 望ましい食習慣の形成

朝食の欠食率をみると、30歳代男性で約3割、20歳代女性で約2割と高い結果であり、食事量の過不足や生活リズムの乱れに繋がる可能性があります。

食に関する知識及び食を選択できる力を習得し、それを習慣化することで望ましい食習慣の形成につながります。

また、子どもに対しては、正しい食事マナーを身につける視点も大切です。

### (3) 望ましい食習慣の定着と継続

生活習慣病が増加しており、メタボリックシンドロームについては、成人男性の約4割が該当者又は予備群となっています。また、死因の1位はがんとなっています。これらの疾病予防には、食生活が密接に関連しています。

望ましい食習慣の定着と継続には、規則正しく3食を摂ることやうす味に配慮しながら主食・主菜・副菜をそろえた食事について、生涯にわたり取り組んでいく必要があります。

### (4) 適正体重を維持するための知識の習得

肥満の者が、男性を中心に高校生から成人まで増加傾向にあります。生活習慣病を予防する上で、適正な体重を維持していくことが必要です。

一方で、やせも課題です。特に、20歳代女性の約2割は「やせ」と判定されていることから、適正な食生活と適正体重、やせの弊害（無月経、

骨粗鬆症、不妊等）について十分啓発することが必要です。

また、高齢者では、約2割が低栄養状態にあることから、食事量を確保し低栄養を予防するための取組が必要です。

## （５）災害時の食の備え

当県では、近年多くの自然災害に見舞われ、災害時の食の重要性を実感しました。災害時には、水道、電気、ガス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出てきますが、いかなる状況においても食料・栄養の確保は、心の安定や健康の保持及び疾病予防の上で重要です。

「食べることは生きること」の視点により、自然災害から自分で自分の身を守り、避難が長期化する場合でも望ましい食生活を継続できるよう、日頃から適切な備えをしておくことが大切です。

## 2 家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

### （１）家庭での食育の実践

社会情勢の変化に伴い、食事にかかる時間を減らすなど「食」に関する意識が希薄になり、家庭における「食」に関する機能が低下してきていると言われています。年代に応じた調理体験や、共に食べる食体験を通して、主食・主菜・副菜をそろえた食事を学んだり、食を通じたコミュニケーションを図ることが求められ、食習慣を確立する場として、家庭における食育の実践を推進する必要があります。

### （２）家庭を支える地域における食育の推進

家庭における「食」についての知識や経験、また、食文化を継承していく力が弱くなってきていることから、学校給食の活用や地域のボランティア団体等による活動を通して、地域全体で食育を推進することが大切です。

また、共食の実践は、ワーク・ライフ・バランスの推進等を踏まえ、社会全体での取組が大切となってきます。

### （３）食や生活に関する基礎の習得

1 食分の調理ができる、栄養バランスのよい食事を選択できるなど、食や生活に関する基礎の習得を促す取組を、家庭、学校、地域等あらゆる場を活用して実践し、自立した食生活を送ることができる県民を育てていく必要があります。

### 3 新潟の食の理解と継承

#### (1) 生産者と消費者の交流の促進

豊かな食生活を送れるようになった一方、生産の場と消費する場が離れ、お互い顔の見えない状況にあります。

近年、県内の小学校において、総合的な学習の時間等を活用し農業体験が行われているほか、「生産者」と「消費者」の交流活動も活発に行われています。なお一層、県内農林水産業に対する理解や生産者と消費者の相互理解を図る取組が必要です。

また、生産者と消費者の交流や体験活動を通して、感謝の心や郷土愛を醸成するような食育活動が大切です。

#### (2) 食に関する体験活動の実践

「食育」という言葉は周知されてきましたが、野菜の摂取量不足がみられる等、依然として食に関する課題は改善されていない状況にあります。

うす味に配慮しながら、米を中心とした主食・主菜・副菜をそろえた日本型食生活の食体験ができるような取組を推進する必要があります。

#### (3) 新潟の食を生み出す農林水産業への理解

食料生産は自然の恩恵の上に成り立ち、さらに生産者をはじめ多くの人々に支えられています。

販売額 300 万円以上の直売所の設置数の増加や、学校給食における県産食材使用割合が全国平均を大幅に上回るなど、これまでの取組により、県産農林水産物の利用拡大は進んできていますが、さらなる県産農林水産物に関する情報発信や理解促進が必要です。

### 第3章 重点課題毎の取り組むべき施策

#### 1 生涯にわたる健康づくり

- (1) 食に関する知識及び食を選択できる力の習得
- (2) 望ましい食習慣の形成
- (3) 望ましい食習慣の定着と継続
- (4) 適正体重を維持するための知識の習得
- (5) 災害時の食の備え

#### 2 家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

- (1) 家庭での食育の実践
- (2) 家庭を支える地域における食育の推進
- (3) 食や生活に関する基礎の習得

#### 3 新潟の食の理解と継承

- (1) 生産者と消費者の交流の促進
- (2) 食に関する体験活動の実践
- (3) 新潟の食を生み出す農林水産業等への理解

## 〔施策設定の考え方〕

国による食育基本法の制定、食育推進基本計画の策定、それに基づく新潟県食育推進計画の策定、さらに市町村食育推進計画の策定により、食育に賛同し食育活動に取り組む団体や企業等が増え、食育活動が定着しつつあります。地域機関においても、地域食育普及事業や地域食育推進ネットワーク会議等により、関係者間の繋がりができ、食育の取組が広がってきました。

第２次計画において、重点課題毎の取り組むべき施策を記載しますが、様々な組織に賛同いただき取り組んでいただくことで、食育活動が広く推進されることから、様々な組織との協働を通し、目標達成を目指します。

なお、地域機関は取り組むべき施策を踏まえ、食育に関する会議等を活用し、現状に合わせた展開を行います。

## 1 生涯にわたる健康づくり

### (1) 食に関する知識及び食を選択できる力の習得

#### ①栄養バランスに優れた「米を中心とした主食・主菜・副菜をそろえた日本型食生活」の普及啓発

栄養バランスに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、「米を中心とした主食・主菜・副菜をそろえた日本型食生活」の良さについて普及啓発を行います。

#### ②「にいがた減塩ルネサンス運動」の推進

高血圧・胃がん対策として、減塩や野菜と果物の適切な摂取のため多様な担い手と連携しながら「にいがた減塩ルネサンス運動」を一層推進し、栄養バランスに優れた食事選択の推進を図ります。

#### ③学校・保育所等における指導の充実

食に関する様々な体験や指導を通して、正しい知識を基に望ましい食事を選択するなど、食生活を自己管理できる能力を育てます。保護者に対しても情報提供を行い、家庭と連携して取り組みます。

また、食育推進の中核を担う栄養教諭の計画的な配置や市町村、栄養士会、食生活改善推進委員協議会等関係団体との連携を進め、指導体制の充実を図ります。

#### ④給食施設を活用した普及啓発

対象者が給食を通して、望ましい食生活を実践できるよう、対象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のための支援を行います。

併せて、給食施設がスムーズに栄養管理に取り組めるよう、研修会等を通して支援します。また、管理栄養士等が適正に配置されるよう、施設指導を通し、栄養士会等と連携しながら働きかけを行います。

#### ⑤外食等で適切に食品や料理を選択できる仕組みづくりの推進

栄養成分の表示や健康に配慮したサービスを提供する「健康づくり支援店」が活用されるよう、民間事業者等と連携した取組を推進し、スーパーや飲食店等の利用者が望ましい食事を選択できるよう環境を整備します。

#### ⑥食品表示に関する正しい知識の普及啓発

食品関連事業者及び消費者双方に対し、イベントや講習会など様々な機会をとらえ、食品を購入する際の情報となる食品表示（食物アレルギー表示を含む）に関する正しい知識の普及啓発を図ります。



⑦民間事業者等と連携した無関心層への働きかけ及び仕組みづくり

食育に無関心な者が、食育に関心を持つきっかけとなるよう、健康づくりに特化せず様々な取組を、民間事業者等と協働して展開できるような仕組みづくりを検討します。

⑧生活習慣病予防につながる健全な食習慣についての普及啓発

県ホームページ「健康にいがた21」や、新聞・雑誌、イベント等、様々な機会を活用し、対象者に応じた普及啓発を行います。

⑨食育に関する専門的知識を有する人材の活用

食育についての専門的な知識を有する、管理栄養士、栄養士、調理師等を活用し、給食提供や調理体験、食や農業に関するイベントなど様々な場面における食育活動を推進します。

## (2) 望ましい食習慣の形成

①妊産婦への働きかけ

母子手帳交付時やパパ・ママ教室等の機会を利用し、妊産婦自身とパートナーや家族へ働きかけ、親自身と産まれてくる子どもの望ましい食習慣等についての教育を促進します。

②乳幼児健診等を活用した普及啓発

乳幼児健診等において、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望ましい食事選択について普及啓発することにより、家庭における食育活動の基礎づくりを支援します。

③給食や授業等を活用した働きかけ

・保育所等

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ことや、望ましい食習慣とうす味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、また「給食だより」などを通して、家庭へ働きかける取組を促進します。

・小中学校

学校給食を「生きた教材」として活用し、望ましい食習慣とうす味習慣の形成に向けた指導を行います。栄養教諭を中心に全教職員が連携・協力し継

続的な働きかけを行います。

また、「早寝・早起き・朝ごはん運動」等、食習慣改善のための取組を家庭と連携して推進します。

#### ④生活リズムの形成についての働きかけ

子どもの規則正しい生活リズムの形成に向け、様々な場を活用して、朝食の必要性、睡眠時間の確保、運動習慣等が重要であることを普及啓発します。

#### ⑤むし歯・歯周病予防の働きかけ

「新潟県歯科保健推進条例」に基づき、生涯にわたり自分の歯を保ち、よく噛んで食生活を楽しめるよう、むし歯や歯周病の予防の取組が習慣化するよう働きかけを行います。また、歯の役割や全身の健康との関わり、「8020（80歳で20本以上の歯を保つこと）」の意義等、豊かな食生活を支える歯や口の健康の重要性を啓発します。

#### ⑥歯や口の健康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、歯の健康が大切なことから、幼児期から高齢期までのむし歯・歯周病予防と口腔ケアの重要性を啓発します。また、よく噛むことが肥満の防止につながる等、健康についての効果を啓発し、子どもの時期から、よく噛み、よく味わって食べる習慣の定着を図ります。

### （3）望ましい食習慣の定着と継続

#### ①高等学校や大学での食育の充実

高等学校における食育の推進は、保健体育科、家庭科、特別活動等を中心に学校の教育活動全体を通して行います。特に家庭科では、調理実習を通して、調理に関する知識と技術を習得させ、安全と環境に配慮し主体的に食生活を営む力を身に付けられるよう働きかける取組を推進します。

また、大学では入学時に食事の重要性についての普及啓発や調理実習等の体験を通して、自分の食生活をマネジメントできる力を身につけられるような取組を促進します。

これらの世代への働きかけを通し、望ましい食習慣とうす味習慣の定着と継続を強化します。

## ②健康診断結果等を活用した生活習慣の振り返り

学校や職場等において、望ましい食生活について健康診断結果等を活用し継続した啓発活動が行われるよう働きかけます。

## ③社員食堂や配達弁当を活用した取組

働き盛り世代への継続した働きかけを行うため、配達弁当業者や社員食堂等と連携し、野菜摂取量の増加や食塩摂取量の減少等に取り組みます。また、利用者が主食・主菜・副菜をそろえた食事を選択できるよう、望ましい食事に関する知識の普及に努めます。

## ④一人暮らしでもできる簡単な調理法の普及啓発

料理に慣れない人や調理器具が揃っていない人でも実践できる、総菜やレトルト食品、冷凍食品のアレンジ法や、継続して食事作りができるようなレシピの普及を図り、誰もが望ましい食生活を実践・継続できるような取組を進めます。

# (4) 適正体重を維持するための知識の習得

## ①肥満や生活習慣病の予防

肥満に起因する生活習慣病の予防対策を推進します。

望ましい食事選択と合わせ、身体活動量を増やすことも重要であり、歩くことを推進する「歩こう NIIGATA 大作戦」による歩数の増加と運動習慣の定着に努めます。

## ②学校・保育所等における指導の充実

学校・保育所等において、やせや肥満傾向など課題のある子どもと保護者に対し、適切な食事内容等についての栄養指導や、健康診断の結果に応じて、保健・医療関係機関と連携して進める取組を促進します。

学校では、栄養教諭等が中心となり、保健の授業、学級活動の授業において、心身の成長と望ましい食事選択等について指導を行う体制を強化します。

## ③やせの弊害についての普及啓発

20歳代女性のやせが課題としてあげられることから、中学・高校生から20歳代女性に対し、やせの弊害（無月経、骨粗鬆症、不妊等）についての普及啓発を行います。

## ④高齢者の食事量の確保、体重管理の必要性の普及啓発

高齢者は調理意欲や嚥下機能の低下により、食事量及びたんぱく質の摂取が

減少し、低栄養の者の割合が高くなる傾向にあります。高齢者向けの食環境に関する情報（高齢者向けの食事に対応できる事業者等）を関係者が共有し、高齢者の適正な栄養の確保について普及します。また、体重が健康管理の指標となることについても普及します。

#### ⑤多様化するライフスタイルや社会変化に対応した仕組みづくり

総菜や冷凍食品といった中食が充実し、食事作りの負担を軽減する食環境が整っています。これらを健康的な食事として活用できるよう、望ましい組合せ方や、野菜不足を補う方法等を、スーパーやコンビニ等と協働して進めていきます。

### （５）災害時の食の備え

#### ①災害から身を守る意識の醸成と知識の普及

新潟県は近年、自然災害に多く見舞われています。災害にあっても自分の命は自分で守るという意識を醸成し、被災後も望ましい食生活を継続できるよう、日頃から地域の災害の特性や災害時の食事に関する知識の普及について、関係組織と連携して取り組んでいきます。

#### ②家庭用備蓄食品に関する普及啓発

専用の備蓄食品や日頃から利用できる食品、家族の状況（乳幼児、高齢者、慢性疾患患者など）に合わせて最低でも３日分、出来れば１週間分程度の食品や器具等の備蓄について普及啓発に努めます。

#### ③災害時の調理法の習得

災害時、水やガス等が使えない状況でも可能な調理方法について、普及啓発を行います。

#### ④避難所でもバランスよく食事をとるための知識と技術の普及

避難生活が長期化すると、栄養バランスの偏り等、様々な問題が顕在化してきます。そこで、平時から糖尿病や高血圧症などの持病を持つ人だけでなく、健康な人に対しても、避難生活における食事の注意点や摂り方について普及啓発を行います。

#### ⑤給食施設への普及

災害時対応マニュアルや備蓄食等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行います。

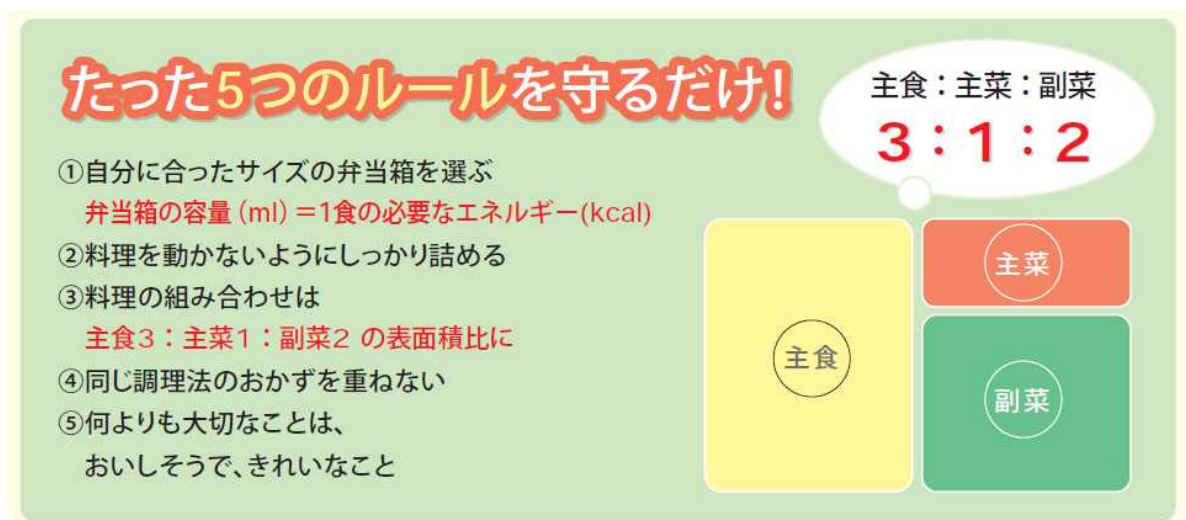
～主食・主菜・副菜をそろえた日本型食生活とは～

「日本型食生活」は、日本の気候風土に適した米（ごはん）などの主食を中心に、魚や肉などの主菜、野菜や海そうなどの副菜と多様なおかずを組み合わせる食生活のことをいいます。栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいることが特徴です。

自分にぴったりの一食分がひと目でわかる方法の一つとして、3・1・2弁当箱ダイエット法がありますので紹介します。

～3・1・2弁当箱ダイエット法～

ルールはとにかく簡単です。たった5つのルールを守るだけです。これなら、めんどろな栄養計算をしなくても、適量で栄養バランスのよい1食分の目安がわかります。



(『3・1・2弁当箱ダイエット法』／群羊社から引用)

日本が世界有数の長寿国である理由は、優れた食事内容にあると国際的にも評価されています。このような中、平成 25 年 12 月には、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

「和食」の特徴としては、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「栄養バランスに優れた健康的な食生活」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」とされています。

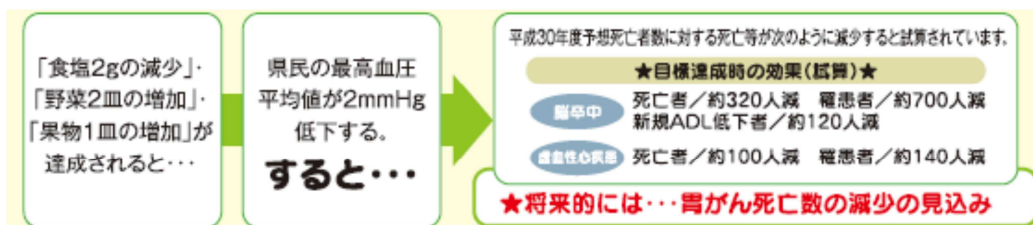
一方、近年では、米の消費が減少し、その結果、栄養バランスが崩れ、生活習慣病が増加する一因といわれています。また、食の多様化が進む一方で、地域の伝統的な食文化が失われつつある状況にあります。

日本型食生活は、ナトリウム（塩分）の摂取量が多いという課題もあることから、減塩をベースに日本型食生活の実践に向けた取組が重要です。

## コラム 4

### ～にいがた減塩ルネサンス運動とは～

胃がん・高血圧対策として、平成21年度から平成24年度までをステップ1、平成30年度までをステップ2として、10年間かけて「食塩2g減少」「野菜2皿の増加」「果物1皿の増加」に取り組む運動です。これらの目標が達成されることにより、次のような効果が試算されています。



この運動は、「おいしく、気軽に、健康に」をモットーとして、県・市町村・学校・企業など多様な担い手により運動を推進していきます。

〇にいがた減塩ルネサンス運動ホームページ

[http://www.kenko-niigata.com/21/step2/gen\\_en/index.html](http://www.kenko-niigata.com/21/step2/gen_en/index.html)

## コラム 5

### ～災害時の食事について～

災害時には、水道、電気、ガスといったライフラインがとまること等により様々な生活に支障がでます。特に、生命に関わる食品や飲料水については、日頃から適切な備えをしましょう。

いざという時のために、最低でも3日分、できれば1週間分程度の食品や飲料水を備えましょう。

#### 買い置きたい食品の例

**主食**

- 米(水がはいりやすい炊飯米が理想)
- もち
- レトルトごはん
- レトルトおかゆ
- シリアル(コーンフレーク)
- 乾麺(そうめん、そば、パスタ、ラーメンなど)

**主菜**

- レトルト食品(カレー、シチューなど)
- 缶詰(肉、魚、大豆など)
- 乾物(大豆、寒干豆、豆腐など)

**副菜**

- 缶詰(野菜)
- スープ
- 豆腐汁物
- 乾燥野菜、海藻、きのこ
- 保存できる野菜類(じゃがいも、玉ねぎ等)

**飲料**

- 水・お茶
- イオン飲料
- 100%果汁・野菜ジュース
- スキムミルク、ロングライフ牛乳
- ティーパック

**その他**

- 果物缶詰、ドライフルーツ
- ドロッ、あめ、チョコレート
- 梅干し
- 栄養補助食品
- 調味料(醤油、コンソメ等)

**サイコロ保存とは?**

長期保存できる食品を定期的にチェックし、賞味期限(消費期限)が切れる前に賞品の食事で消費し、買い換えることです。

新しいものを買いに 1個使ったら1個補充

#### 防災袋に入れる持ち出し用食料の例 (1人あたり1日分の食料)

##### ●食 品

- 水 2L
- 野菜ジュース 200ml
- ごはん(レトルト) 3/パック
- 肉・魚・大豆(レトルト缶詰) 3食分
- 野菜(レトルト・缶詰) 3食分
- クラッカー 1箱

##### ●食品以外のもの

- はさみ、ナイフ、缶切り
- マッチ、またはライター
- 使い捨てのお皿、コップ、割り箸
- アルミホイル・ラップ
- ウェットティッシュ
- ポリ袋(大小)
- ゴミ袋

## コラム6

### ～健康づくり支援店とは～

健康づくり支援店とは、健康に配慮した「情報」・「メニュー」・「サービス」などの提供ができるお店として、新潟県または新潟市が指定したお店です。

野菜たっぷりの健康メニューを提供している店、栄養成分表示をしている店、健康情報を提供している店など、その内容は多様です。

健康づくり支援店には、食堂やレストランなどの飲食店、お惣菜販売店、スーパーマーケット、コンビニエンスストアなどがあり、みなさんの健康づくりを応援するお店として、安心して利用することができます。

○健康づくり支援店ホームページ

<http://kenko.pref.niigata.lg.jp/search/>

QRコードは  
こちら



新潟県食育普及マーク ショクビィー



指定ステッカー

## コラム7

### ～高齢者の低栄養と若い女性の「やせ」について～

高齢者における低栄養の原因は、主に食事摂取量の減少です。一人住まいや老夫婦のみの生活、様々な精神的要因も関わってきますので、同居者や介護者はそれらの点に関しても注意深く見守る必要があります。

また、高齢になると摂取する食品が単一になりがちですが、肉や魚、豆類、乳製品などのたんぱく質の摂取も心がけたいところです。手軽に調理できる食品を取り入れながら、主食・主菜・副菜のそろった食事を目指しましょう。

若い女性の「やせ」は多くの健康問題のリスクを高め、さらに若い女性や妊婦の低栄養問題は「次世代の子ども」の生活習慣病のリスクを高めると危惧されています。

最近の研究では、若い女性や妊婦の低栄養が、その子どもの将来の生活習慣病（高血圧、糖尿病など）のリスクを高めるとの見方があります。妊娠中のみならず、妊娠する前からの適切な食生活の確保が、将来の日本の子どもたちの健康にとって大切であることを理解し、適正体重の維持とバランスのとれた食生活の確立を目指しましょう。





## 2 家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

### (1) 家庭での食育の実践

#### ①親子の絆や豊かな心と体の育成

母乳育児を促進することや、家族そろって語らいながら食事をすることが、親子の絆や豊かな心と体の育成につながることを、あらゆる機会を通して啓発します。

#### ②親子が共に食べる共食の理解

家族が食卓を囲んで共に食事を取りながらコミュニケーションを図る共食が食育の原点であり、子どもへの食育を推進していく上で大切な時間と場であることを普及・推進します。

#### ③「早寝・早起き・朝ごはん」の実践

子どもの基本的な生活習慣の確立と定着のため、「早寝・早起き・朝ごはん」の取組を家庭において取り組めるよう、色々な機会を活用して働きかけます。

#### ④家庭での食事作りの実践

子どもが将来自立し、望ましい食生活を送るためには、食事を作ることができる能力が重要です。家庭において、年代に応じた体験を促すことと、親子が興味を持って参加できる料理教室等の提供を、様々な関係者と協力して推進します。

#### ⑤買い物の体験

子どもが将来自立し、望ましい食生活を送るためには、食事を作ることができる能力と併せて、食料品を購入する体験も重要です。肉や魚、野菜、果物の選別や消費期限の見方等、食料品を購入するための基本的な事項を伝える取組を進めます。

### (2) 家庭を支える地域における食育の推進

#### ①新潟の食文化の情報収集と発信

家庭における「食」に対する機能の低下に伴い、行事食や郷土料理などの伝承が困難な状況にあることから、食文化に関する情報収集や県内各地域の伝統的な料理やその地域ならではの郷土料理等、食文化に関する情報の収集に努めます。また、併せてホームページやイベント等を活用した情報発信を行います。



## ②スーパーや飲食店での取組

スーパーマーケットや飲食店等では、季節や行事に応じた食の伝承や野菜摂取のためのレシピの普及など、販売を通して取り組まれていることから、これらの場を活用した食育活動の取組を支援します。

## ③各種広報媒体等を活用した啓発の推進

県民が情報収集を図る様々な広報媒体を活用し、毎年6月の「食育推進月間」や毎月19日の「食育の日」等を周知し、自主的な取組を促します。

具体的には、ワーク・ライフ・バランスの観点からも「食育の日」には、家族と食卓を囲み主食・主菜・副菜をそろえた食事の体験をするなど、食生活改善につながる内容について広報を行います。

## ④給食や授業等を活用した働きかけ

P37（2）③参照

## ⑤食育に関する専門的知識を有する人材の活用

P37（1）⑨参照

## ⑥多様化するライフスタイルや社会変化に対応した仕組みづくり

P40（4）⑤参照

# **（3）食や生活に関する基礎の習得**

## ①若年世代の食の選択

高等学校や大学入学、就職等の節目の年に、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ります。そこで、学校や企業において、基本的な調理法や望ましい食事選択等について教育する機会を設けるよう働きかけます。

## ②男性の朝食欠食減少に向けた取組

男性の朝食欠食率が高いことから、朝食を食べることのメリットや食べるための工夫に関する普及啓発、コンビニやスーパー等で購入できる朝食向けメニューの広報等、朝食を欠食しないような環境づくりを推進するとともに、事業者が自ら取り組んでいけるよう支援します。

## コラム 8

### ～共食とは～

小学生の約5人に1人、中学生の約3人に1人が朝ごはんをひとりで食べている状況にあります。ひとりで食べる子どもでは、心や体の不調を感じる割合が多いようです。

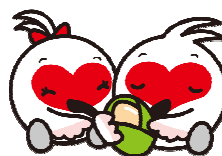
食を共にする「共食」は、「一緒に食べる」ことだけではなく、「何をつくろうか?」、「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」。食育の日に、日頃の食生活を見直したり、家族と楽しく食卓を囲んでみませんか?

## コラム 9

### ～ワーク・ライフ・バランスとは～

ワーク・ライフ・バランスとは、誰もがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たす一方で、子育て・介護の時間や、家庭、地域、自己啓発等にかかる個人の時間を持ち、健康で豊かな生活ができるよう、仕事と生活の双方の調和を実現することを言います。



### 3 新潟の食の理解と継承

#### (1) 生産者と消費者の交流の促進

##### ①交流の促進

直売所の開設や施設の充実等をとおして、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。

##### ②旬が魅力の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、産地や旬の情報など、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 活動を実施または支援します。

##### ③環境と調和のとれた農林水産業の理解促進

環境に配慮した生産方法によって、収穫された農林水産物の地元への供給や、食に関する研修会・講習会等の積極的な開催を通じて、生産者の取組に対する県民の理解促進を図ります。

#### (2) 食に関する体験活動の実践

##### ①子どもたちの農林漁業体験の促進

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に関する生活を体験できる場を充実させていきます。

また、地域や学校での農林漁業体験活動において、食育ボランティアや『にいがた「なりわいの匠」』等との連携を促進し、その成果を広く周知・普及します。

##### ②県内農林水産資源を活用した食育実践活動の展開

市町村地産地消推進協議会や農林漁業関係団体、流通関係者や食育ボランティア、食生活改善推進委員協議会等と連携を図りながら、県産農林水産物を使用した料理教室やフェアの開催、県内農林水産資源を活用した体験行事等を通じて、食を育む農林漁業の大切さや県産農林水産物に対する県民の理解促進を図ります。

### ③民間団体等と連携した取組

- ・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・技能や地域に伝わる郷土料理などの調理体験を通して、農林漁業や食に関する理解を促します。

- ・調理師養成施設等と連携した取組の推進

調理師養成施設や栄養士養成施設等と連携し、地域に伝わる郷土料理の調理体験など、食文化の継承・発展に努めます。

## (3) 新潟の食を生み出す農林水産業等への理解

### ①身近で安全・安心な県産農林水産物の供給・消費の拡大

学校給食において市町村の実情に合わせ、より県産農林水産物が使用しやすい体制づくりを推進し、引き続き、安定・継続した県産農林水産物の供給拡大を図ります。

また、望ましい食事選択や食料の生産等に対する理解を深め、食べ物を大切に、生産等に関わる人々に対し感謝の心を育む取組を推進します。

### ②食の安全に関する普及啓発

- ・「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」やメールマガジン、県の広報紙、食品販売店での店頭掲示板、チラシ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、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「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。

コラム10

～食の安全に関する情報発信～

ホームページ

「にいがた食の安全インフォメーション」

食中毒予防、食品検査、食品回収など新潟県の食の安全に関するさまざまな情報を掲載しています。ぜひ御覧ください。

<http://www.fureaikan.net/syokuinfo/>



にいがた食の安全

検索

店頭掲示板

「にいがた食の安全インフォメーション」

県内スーパーマーケット等の協力を得て、店頭に掲示板を設置し、消費者向けに食中毒予防や食品検査などのさまざまな情報を発信しています。

ここに情報を  
掲示



メールマガジン「いただきます！にいがた食の安全・安心通信」

食の安全・安心に関する注目の話題などを盛り込んだ電子メールを毎週無料配信しています。ぜひ御登録ください。

読者登録は上記ホームページまたは左記のQRコードから。



## 第4章 指標の設定

- 1 指標設定の考え方
- 2 重点課題と目標値の関連
- 3 第2次計画の目標値

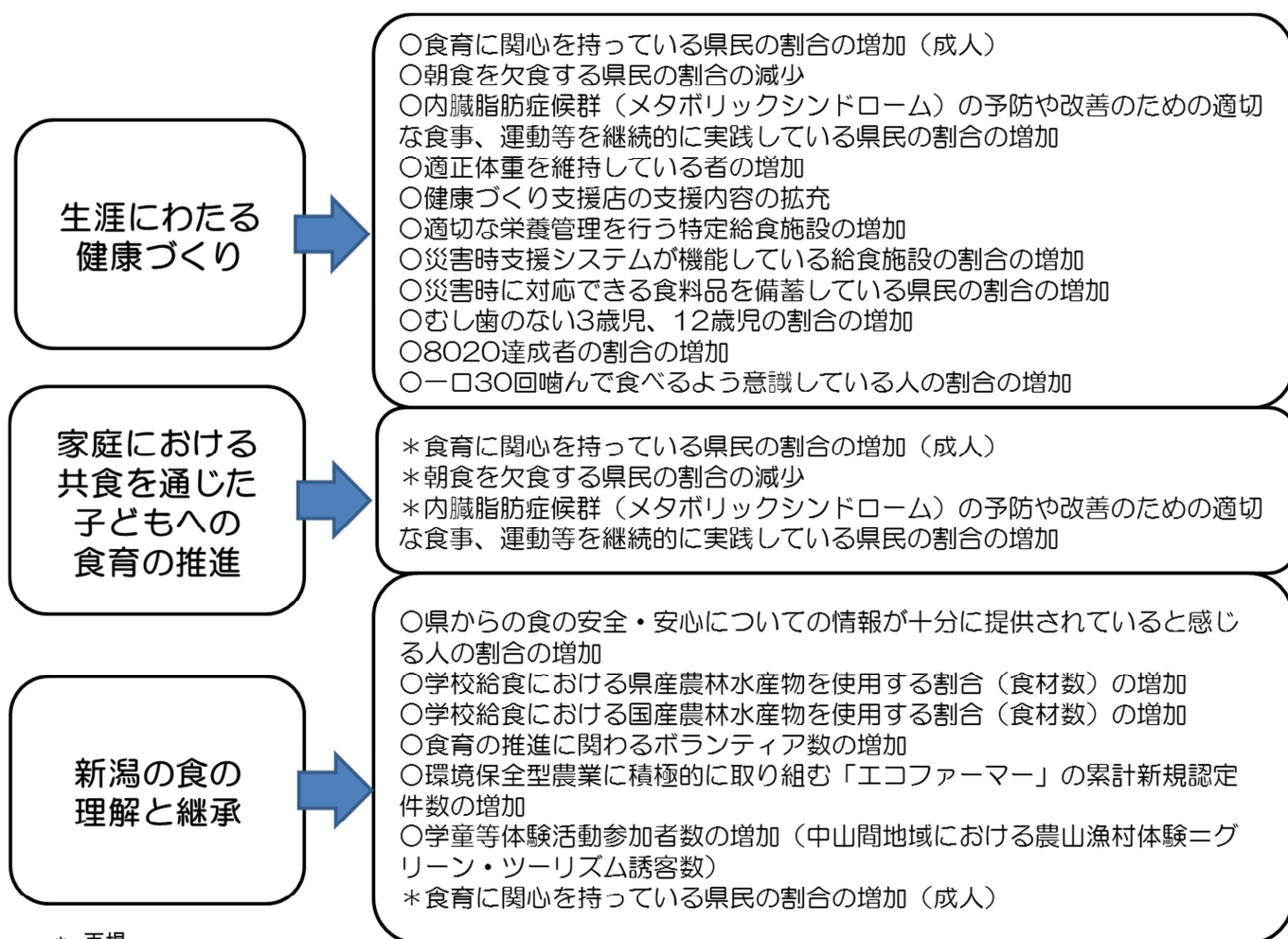
## 1 指標設定の考え方

指標は、施策の効果が反映され、実行可能性のあるものを設定します。

なお、指標設定にあたっては、第1次計画の指標と国が示した指標を勘案し、継続的に把握が可能な指標を設定します。

また、計画期間は『新潟県「夢おこし」政策プラン』等の上位計画に合わせて、平成25年度から平成28年度までの計画としますが、指標の目標設定は「健康にいがた21（第2次）」と同様、10年間を見据えた設定（平成34年）を行った上で、平成28年度までの目標値としています。

## 2 重点課題と目標値の関連



### 3 第2次計画の目標値

色つきセル:新規 ◆:変更 ★:食育推進基本計画(内閣府)と同様

指標				第1次計画 策定時 (H16)	現状値 (H23)	目標値(H28)	長期目標値 (H34)	出典
★食育に関心を持っている県民の割合の増加(成人)				(H18) 59.8%	57.2%	70%以上	90%以上	県民健康・栄養実態調査
◆★朝食を欠食する 県民の割合の減少	小学5年生			2.6%	1.1%	0%	0%	県民健康・栄養実態調査
	15～19歳	男子	15.6%	11.4%	0%	0%		
		女子	4.0%	10.9%	0%	0%		
	20歳代	男性	18.0%	20.8%	20%以下	19%以下	県民健康・栄養実態調査	
		女性	20.3%	18.1%	18%以下	17%以下		
	30歳代	男性	19.5%	28.7%	28%以下	27%以下		
女性		7.0%	16.9%	16%以下	15%以下			
内臓脂肪症候群(メ タボリックシンドロ ーム)の予防や改善の ための適切な食事、 運動等を継続的に実 践している県民の割 合の増加	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者の割合の 増加(成人)			—	(H24) 62.1%	69%以上	80%以上	県民健康・栄養実態調査
	ふだんの食事における減塩の取組状況(成 人)			—	(H24) 64.8%	70%以上	80%以上	
	食塩摂取量の減少(成人)			11.6g	10.8g	10g未満	9g未満	
	野菜摂取量の増加(成人)			316.8g	323.3g	350g以上	350g以上	
	果物摂取量が100g未満の者の割合の減少 (成人)			—	56.9%	49%以下	39%以下	
	歩数の増加	20～64歳	男性	7,870歩	7,352歩	7,800歩	8,400歩	
			女性	7,082歩	7,228歩	7,600歩	8,200歩	
		65歳以上	男性	5,243歩	5,339歩	5,800歩	6,300歩	
			女性	4,531歩	4,149歩	4,600歩	5,200歩	
	適正体重を維持して いる者の増加	肥満傾向にある子どもの割合の 減少(小学5年生)		男子	—	10.8%	減少させる	
		女子	—	8.0%	減少させる	減少させる	県民健康・栄養実態調査	
20歳代女性やせの者の割合の減少			26.2%	17.3%	20%以下	20%以下		
20～60歳代男性肥満者の割合の減少			25.3%	30.2%	30%以下	29%以下		
40～60歳代女性肥満者の割合の減少			23.4%	23.9%	21%以下	18%以下		
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者(65歳 以上)の割合の抑制			—	16.0%	16%以下	16%以下		
◆健康づくり支援店の支援内容の拡充(支援内容を2つ以上実施 する店の割合)				—	34.5%	46%以上	64%以上	健康対策課調査
適切な栄養管理を行う特定給食施設の増加(管理栄養士・栄養 士を配置している施設の割合)				39.4%	55.9%	65%以上	80%以上	衛生行政報告例
災害時対策システムが機能している給食施設の割合の増加				—	(参考) * 35.1%	37.1%以上	現状より5%増	【現状値】 給食施設指導結果
災害時に対応できる食料品を備蓄している県民の割合の増加				—	—	現状より5%増	現状より5%増	県民健康・栄養実態調査
むし歯のない3歳児の割合の増加				71.8%	82.8%	85%	90%	母子保健事業報告
むし歯のない12歳児の割合の増加				59.8%(H17)	71.2%	75%	80%	歯科疾患実態調査(小児)
8020達成者の割合の増加				26.6%	29.3%	35%	40%	県民健康・栄養実態調査
一口30回噛んで食べるよう意識している人の割合の増加				—	19.9%	25%	30%	
県から食の安全・安心についての情報が十分に提供されていると 感じる人の割合の増加				23.6%	38.2%	50%	—	「夢おこし」政策プラン推進 のための意識調査
★学校給食における県産農林水産物を使用する割合(食材数) の増加				27.1%	34.2%	35.0%	—	地場産物活用状況調査
★学校給食における国産農林水産物を使用する割合(食材数) の増加				—	79.6%	83.0%	—	地場産物活用状況調査
食育の推進に関わるボランティア数の増加				(H18) 165名	1,714名	3,000名	—	食品・流通課調査
◆環境保全型農業に積極的に取り組む「エコファーマー」の累計 新規認定件数				—	16,744人	20,000人	—	農産園芸課調査
◆学童等体験活動参加者数の増加(中山間地域における農山漁 村体験＝グリーン・ツーリズム誘客数)				87,418人・日	199,068人・ 日	24万人程度を 目指す	—	地域農政推進課調査

※1 H18～23のデータを集計したものです。

※2 6月と11月の各1週間を調査期間としています。なお、目標は通年の目標値です。

※3 参加者数(人・日)は、実参加人数と体験活動のために当該市町村に滞在した日数の積の総和です。



## 第5章 食育の推進に向けて

- 1 計画の推進体制
- 2 関係者の役割
- 3 計画の進行管理

## 1 計画の推進体制

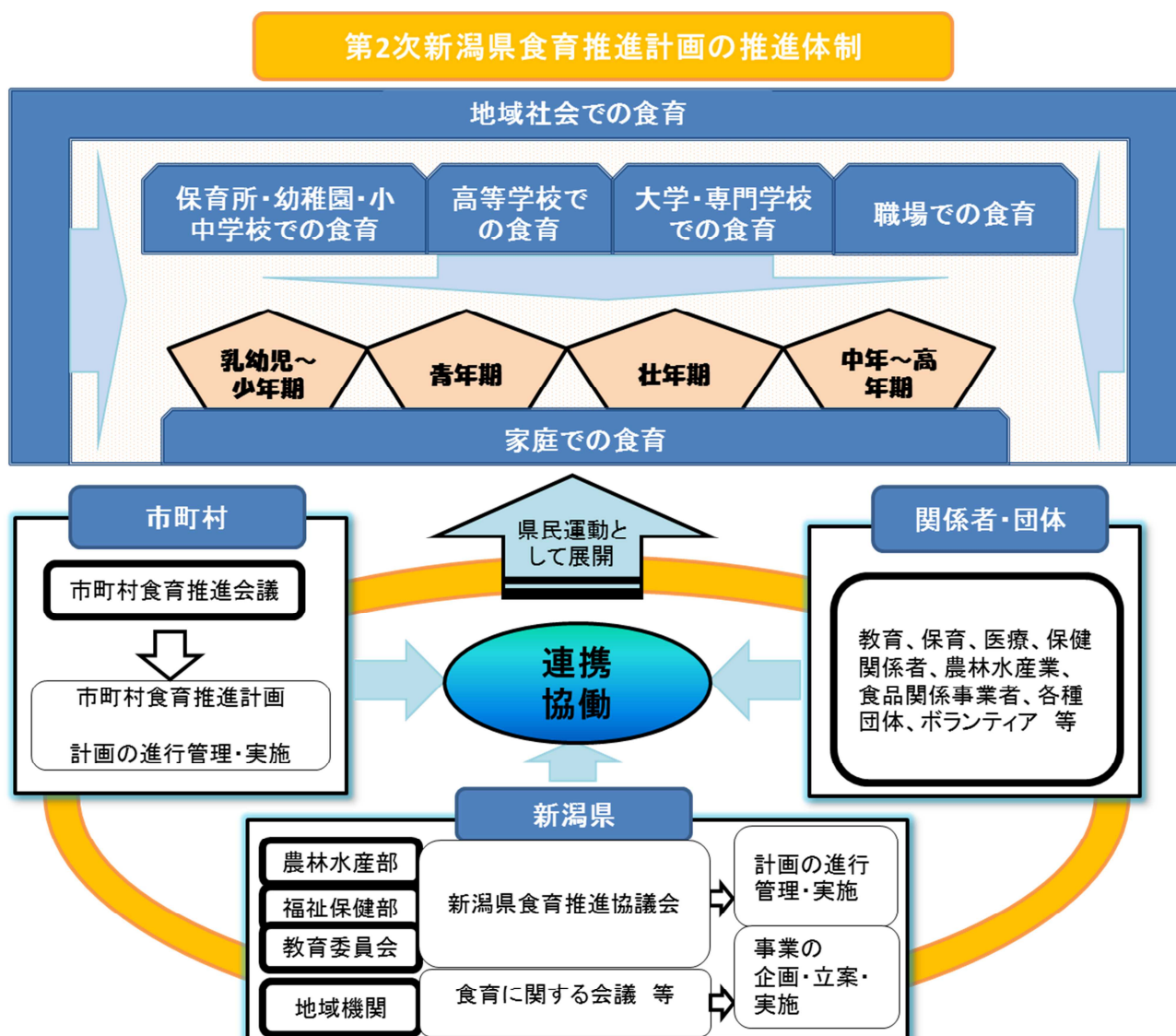
### ○ 全県的な推進体制

新潟県食育推進協議会を中心として、庁内関係部局との連携、調整を図りながら、本県の食育推進方策を検討し推進していきます。

また、市町村、食育関係団体等と連携・協働しながら、本計画に基づく取組を推進していきます。

食育活動は家庭での営みを基本とし、地域社会がその活動をサポートする役割を担うことで、食育活動につながるという考えに基づき、食育活動を県民運動として推進していきます。

推進体制のイメージ図は次のとおりです。



## 2 関係者の役割

食育の推進を実効性のあるものとしていくためには、県民、関係者、行政が協力して、それぞれの役割を果たすことが期待されます。

### (1) 県の役割

国との連携を図りつつ、第2次新潟県食育推進計画に基づき、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進します。また、市町村や食育関係団体等と連携・協働しながら、食育の円滑な推進を図ります。

市町村の食育推進計画の第2次計画への移行や、その進行管理及び取組実施について支援・助言等を行います。

県地域振興局では、行政、食育関係団体並びに食育関係者で構成する会議等を開催し、地域の実情に応じた食育推進活動を展開するため、情報共有を図るとともに関係者の連携に努めます。

### (2) 市町村の役割

市町村食育推進計画に基づき、地域の特性を生かした自主的な施策を策定し、かつ実施し進行管理をしながら、地域における食育の円滑な推進に努めることが期待されます。

### (3) 教育関係者の役割

教育並びに保育に関する職務の従事者及び関係者は、指導計画等に基づく体系的、継続的な食に関する指導を行うことにより、子どもが健全な食生活を実践し、生涯にわたって健康で豊かな人間性を育んでいくための基礎を培うことが求められます。

また、家庭や地域、関係機関と連携して取り組まれることが期待されます。

#### ① 保育所等

保育所等では食に関する指導計画や効果的な指導媒体を作成し、計画的で分かりやすい食の指導の取組を推進します。

また、家庭からの食に関する相談や、食についての情報提供を行い、子どもが健康な食生活を営めるよう支援することが期待されます。

## ② 小・中学校

小・中学校では、学校給食における実践的な指導をはじめ、学級活動、体育（保健体育）、家庭（技術・家庭）、その他関連する教科等、学校の教育活動全体を通じて食育を推進します。そのために、食に関する指導の全体計画、年間指導計画の作成・改善を進め、栄養教諭を中心に全教職員が連携・協力して取り組みます。

なお、家庭と連携するとともに、必要に応じて外部ボランティアや専門家の協力を得ながら取り組まれることが期待されます。

## ③ 高等学校

高等学校における食育の推進は、保健体育科、家庭科、特別活動等を中心に実施します。

特に家庭科では、調理実習を通して、調理に関する知識と技術を習得させ、安全と環境に配慮し自立した食生活を営む力の習得に努めます。なお、家庭と連携するとともに、必要に応じて外部ボランティアや専門家の協力を得ながら取り組まれることが期待されます。

## ④ 専門学校・大学

専門学校・大学における食育の推進は、入学時のオリエンテーションや健康診断等の節目の行事を中心に実施し、学生の健全な食の自立を促すことが期待されます。

## （４） 医療保健関係者等の役割

医療及び保健に関する職務の従事者や、それらの関係機関及び関係団体は、あらゆる機会や場所を活用して、他の関係団体とも連携しながら、積極的に食育を推進することが期待されます。

## （５） 職域

事業所等は従業員に対して、望ましい食生活等について積極的に働きかけるなど何らかの形で食育活動に取り組みます。また、ワーク・ライフ・バランスを積極的に推進し、親子が共に食卓を囲めるような環境を整備することも期待されます。

#### (6) 農林漁業者等の役割

農林漁業者及びその関係団体は、農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について、情報発信するとともに、教育関係者等と連携して食育活動を行うことが期待されます。

#### (7) 食品関連事業者等の役割

食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者等は、日常の業務を通して自主的かつ積極的に食育の推進に努めるとともに、国や県、市町村が実施する食育に関する施策や活動を共に推進することが期待されます。

#### (8) 県民の役割

県民は、家庭、学校、保育所、職場などを含めた地域社会において、生涯にわたる健全な食生活の実現に努めることが期待されます。

特に子どものいる保護者は、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもへの食育活動と自らの健康管理に努めることが期待されます。

### 3 計画の進行管理

#### (1) 進捗状況の把握

計画の進捗状況を客観的に把握するため、目的ごとに設定した目標（指標）について、原則として毎年実績を把握します。

「県民健康・栄養実態調査」等により、県民の健康や食生活等の状況を把握・分析し、食育の進捗管理を行います。また、必要に応じて食育関係団体等と連携・協働し、より実態を反映した調査を実施し、実態の把握に努めます。

#### (2) 進行管理の方法

計画の進行管理を毎年行い、新潟県食育推進協議会で報告を行うとともに意見を伺います。

また、「健康にいがた 21（第 2 次）」の栄養・食生活分野と整合性を図りながら進行管理を行います。

## 平成24年度新潟県食育推進協議会委員名簿

※所属は委員就任当時（敬称略）

所 属	役 職	氏 名
新潟大学	名誉教授	伊藤 忠雄
新潟医療福祉大学 健康科学部	教授	村山 伸子
新潟県医師会	上村医院 院長	上村 伯人
新潟県歯科医師会	理事	永井 正志
新潟県保育士会	副会長	向 智子
新潟県栄養士会	会長	稲村 雪子
新潟県調理師会	会長	佐藤 衛
新潟県食生活改善推進委員協議会	会長	外山 迪子
新潟県消費者協会	会長	長谷川 かよ子
北信越地区スーパーマーケット協会連合会	事務局長	秋本 敏雄
北陸農政局新潟地域センター	総括管理官	齋藤 豊
新潟県農業協同組合中央会	常務理事	高橋 一成
新潟県農村地域生活アドバイザー連絡会	会長	長島 久子
新潟県指導農業士会	副会長	南雲 信幸
新潟県小学校長会	理事	仲川 容子
新潟県小中学校PTA連合会	副会長	佐藤 貞子



## 第 2 次新潟県食育推進計画

---

新潟県福祉保健部 健康対策課

〒950-8570 新潟市中央区新光町 4 番地 1

TEL 025-280-5198 FAX 025-285-8757

ホームページアドレス <http://www.kenko-niigata.com/21/>