

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

2 各世代や場面に対応した食育の推進

- (1) 家庭における食育の推進
- (2) 学校・保育所等における食育の推進
- (3) 地域・職域における食育の推進

3 新潟の食の理解と実践

- (1) 新潟県産の農林水産物を利用した食生活の推進
- (2) 食品ロスの削減
- (3) 災害時の食の備え

〔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、食育の施策が推進され、食育活動の定着が図られてきました。県地域機関においても、地域食育充実事業等により、関係者と連携した食育の取組が進められています。

第3次計画（令和3年度から令和6年度）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、県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、現状に合わせた取組を推進します。

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「主食・主菜・副菜をそろえた食事」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、「主食・主菜・副菜をそろえた食事」の大切さや主食・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。

②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」の推進

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「主食・主菜・副菜をそろえた食事」の実践を図ります。

③給食施設を活用した普及啓発

利用者が給食を通して、望ましい食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をします。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。

④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、講習会など様々な機会をとらえ、食品表示（栄養成分、原料原産地名、アレルギー表示など）に関する正しい知識の普及啓発を行います。

⑤食の安全・安心に関する普及啓発

・「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、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。

⑥民間事業者等と連携した無関心層への働きかけ

食に無関心な人が、食に関心を持つきっかけとなるよう、健康づくりに限らず様々な機会を捉え、民間事業者等と協働して無関心層への働きかけを行います。

⑦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

県ホームページや健康にいがた 21 ホームページ、新聞・雑誌、SNSなど様々な機会を活用し、各世代に応じた普及啓発を行います。

⑧食育に関する専門的知識を有する人材の活用

食育に関する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、食や農業に関する体験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

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

②乳幼児健康診査等を活用した普及啓発

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し、家庭における望ましい食習慣の形成を支援します。

③生活リズムの形成に向けた働きかけ

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、朝食の必要性や睡眠時間の確保、運動習慣等の重要性について働きかけます。

④健康的な食習慣形成に向けた若い世代の女性への普及啓発

やせの弊害として、無月経、骨粗鬆症、不妊等がありますが、やせは自身の健康だけでなく、栄養不足で生まれてくる子どもの生活習慣病のリスクを高めるなどの問題もあることから、若い世代の女性に対し、朝食の摂取や主食・主菜・副菜のそろった食事等、適正体重の維持につながる健全な食習慣の形成について、多様な関係団体と連携し、様々な場面を活用して普及啓発を行います。

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、むし歯や歯周病予防のための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、かかりつけ歯科医をもつことの必要性、「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、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、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、子どもの頃から、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

学校や職場等における健康診断結果等を活用し生活習慣を振り返り、望ましい生活習慣の定着につながるよう、働きかけを行います。

②一人暮らしでもできる簡単な調理法の普及啓発

料理に慣れていない人や調理器具がそろっていない人でも実践できる、そう菜やレトルト食品、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、誰もが望ましい食習慣を実践・継続できるような取組を進めます。

③適正体重の維持等による生活習慣病の予防・改善

生活習慣病の予防や改善のために、適正体重の維持や望ましい食習慣が実践できるよう、様々な場面を活用して普及啓発を行います。

④高齢者の適切な栄養の確保、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等により、食事内容が偏ったり減少することがあります。その結果、エネルギーやたんぱく質の摂取量が減少し、低栄養の人の割合が高くなる傾向にあります。

そのため、適切な栄養の確保の重要性や体重管理の必要性、口腔機能の低下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。併せて、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）を関係者間で共有し、発信します。

在宅高齢者の栄養状態の向上に関しては、栄養士会や食生活改善推進委員協議会等の関係団体と連携しながら普及啓発を行います。

また、高齢者の孤食に対応するため、他の世代との交流も含めた地域ぐるみの様々な取組を促進します。

2 各世代や場面に対応した食育の推進

(1) 家庭における食育の推進

①親子の絆や豊かな心と体の育成

安心と安らぎの中で母乳（ミルク）を飲むことや離乳食を体験すること、家庭での食事が、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「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。

③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ようになることが重要です。市町村や関係団体と連携し、家庭において、年代に応じた体験を促すことや、親子が興味を持って参加できる料理教室等を提供する取組を推進します。

④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ようになることと併せて、食料品を選択し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) 学校・保育所等における食育の推進

①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、栄養教諭を中心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、児童生徒が多様な食に触れる機会を設定し、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。

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、健康診断の結果をもとにやせや肥満傾向、むし歯など課題のある子どもと保護者に対し、保健・医療関係機関と連携した栄養指導などの取組を促進します。

③学校や保育所等の給食施設への指導の充実

毎日の食事は、健康づくりの推進や、すこやかな暮らしを支える上で重要です。学校や保育所等で提供される給食も適切な食事内容であることが望まれることから、給食施設における栄養管理の質の向上につながるよう、指導の充実を図ります。

④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、栄養、食品、調理及び食品衛生を科学的に理解させるとともに、食生活に関わる情報を適切に判断し、生涯を通して健康や環境に配慮した安全な食生活を主体的に営むことができるよう取組を進めます。

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付けられるようにします。

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推進します。

⑤高校生・大学生等への教育機会の提供

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ります。そこで、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。

⑥朝食欠食減少に向けた取組

朝食の重要性や食べるための工夫に関して、多様な関係団体や民間事業者と連携しながら、様々な場面を利用して普及啓発を行います。

⑦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、食や農業に関する体験など様々な場面における食育活動を推進します。

(3) 地域・職域における食育の推進

①朝食欠食減少に向けた取組

若い世代の朝食欠食率が高いことから、朝食の重要性や食べるための工夫に関して、多様な関係団体や民間事業者と連携しながら、様々な場面を利用して普及啓発を行います。

②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」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。

③民間事業者等と連携した無関心層への働きかけ

食に無関心な人が、食に関心を持つきっかけとなるよう、健康づくりに限らず様々な取組において、民間事業者等と協働して無関心層への働きかけを行います。

④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。

⑤健康的な食に関する情報発信

「主食・主菜・副菜をそろえた食事」など、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と併せて情報発信を行います。

⑥新潟の食文化の情報発信

地域や家庭において、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、食生活改善推進委員協議会や食育ボランティア等と連携を図りながら情報収集に努め、ホームページ、講習会、研修会等を活用した情報発信を行います。

⑦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。

主食・主菜・副菜をそろえた食事の大切さ、家族や友人とコミュニケーションを図りながら楽しく食事をするなどの広報を行います。

⑧多様な暮らしに対応した食育の取組

少子高齢化が進む中、世帯構造や社会環境が変化し、単独世帯やひとり親世帯、子どもの貧困率が増加するなど、子どもを取り巻く家庭生活の状況が多様化しています。

健全な食生活の実現が困難な立場にある人に対して、地域で様々な食育の場づくりが進むような取組を推進します。

3 新潟の食の理解と実践

(1) 新潟県産の農林水産物を利用した食生活の推進

①交流の促進

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。

②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、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。

③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、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。

④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。

⑤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。

⑥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。

- ・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等関係団体と連携し、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。

⑦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）食品ロスの削減

①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。

②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。

（３）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

新潟県はこれまでに、多くの自然災害に見舞われました。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、関係組織と連携して取り組んでいきます。特にこれまでの被災経験を次世代へ継承するため、若い世代や子どもに対する食の面からの防災教育を推進します。

②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）に合わせて専用の食品や日頃から食べ慣れていて災害時にも役立つ食品を組み合わせ、最低でも3日分、できれば1週間分を備蓄するよう、

地域防災計画等にも記載のとおり、様々な場面を活用しながら普及啓発に努めます。家庭での備蓄の方法として有効な「ローリングストック」（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）についても併せて伝えていきます。

③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）について普及啓発を行います。また、各家庭で災害時の調理に便利なカセットコンロ等を用意し、必要な物資（例：カセットボンベ、食品用ポリ袋等）を備蓄するよう普及啓発に努めます。

④被災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きます。そこで、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、災害時でも栄養バランスの良い食事をするための工夫や重要性について、平時から普及啓発を行います。

⑤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行います。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（マニュアルの整備、非常食の備蓄、献立表の作成、食事提供に関する訓練の実施）構築に関する取組を促進します。