

## 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、地域食育充実事業等により、関係者間のつながりができ、食育の取組が広がってきました。

第2次計画（平成29年度から平成32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、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「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」のよ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、研修会等を開催し、給食施設がスムーズに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な環境を整備します。

#### 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（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行います。

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

食育に無関心な人が、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について、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の普及啓発を行います。

⑤若年女性に対する健康的な食習慣形成に向けた普及啓発

若年女性に対し、朝食の摂取や主食・主菜・副菜のそろった食事等、健康的な食習慣の形成について、多様な関係団体と連携しながら、様々な場面を利用して普及啓発を行います。

⑥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、「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。

⑦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、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、生涯を通して健康で安全な食生活を営むための知識と技術を身に付けられ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に、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。

望ましい食生活の実践と合わせ、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た取組を進めます。

学校では、栄養教諭等が中心となり、保健体育・家庭科・学級活動等の授業において、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歳代女性に対し適正体重や、やせの弊害（無月経、骨粗鬆症、不妊等）について、多様な関係団体と連携しながら、様々な場面を利用して普及啓発を行います。

### 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、低栄養の人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、適切な栄養の確保及び体重が健康管理の指標となることについて普及啓発します。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。

### ⑤健康的な食に関する環境整備

そう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。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

専用の備蓄食品や日頃から利用できる食品だけでなく、家族の状況（乳幼児、高齢者、慢性疾患患者などの要配慮者）に合わせて栄養や食形態に配慮した食品や器具及び燃料等について、最低でも3日分、できれば1週間分を備蓄するよう普及啓発に努めます。

### ③災害時の調理法の習得

災害時、水やガス等のライフラインが停止した状況でも可能な調理方法（例：パッククッキング）について、普及啓発を行います。

### 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、被災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、社会福祉施設は主に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。



～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言います。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。

**たった5つのルールを守るだけ!**

①自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ  
 弁当箱の容量 (ml) = 1食の必要なエネルギー(kcal)

②料理を動かないようにしっかり詰める

③料理の組み合わせは  
 主食3：主菜1：副菜2 の表面積比に

④同じ調理法のおかずを重ねない

⑤何よりも大切なことは、  
 おいしそうで、きれいなこと

主食：主菜：副菜  
**3：1：2**

(『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。

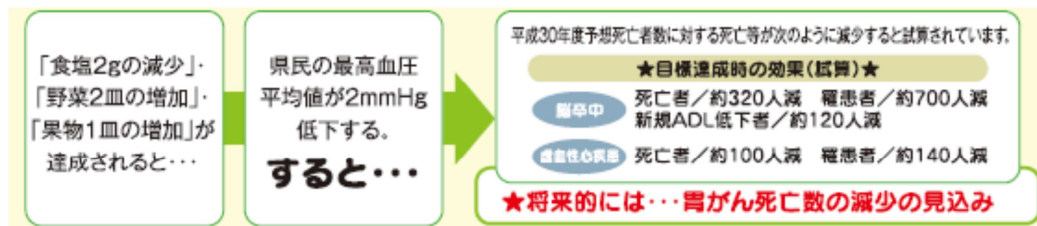
「和食」の特徴としては、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「栄養バランスに優れた健康的な食生活」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」とされています。

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言われています。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。

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 2 g 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。

注目！塩をとり過ぎ新潟県民の **10** の食習慣

「新潟県栄養政策策定及び評価体制構築のためのデータ分析ワーキング」において、新潟県立大学が新潟県民 760 人の食生活調査と尿中ナトリウム量から算出した推定食塩摂取量をもとに解析（2013—2015）し、明らかにした食習慣です。

- 1 食事は満腹になるまで食べる
- 2 主食を重ねて食べる（例：ラーメン+チャーハン、弁当・おにぎり+カップ麺など）
- 3 丼もの・カレーライス・めん類を週3回以上食べる
- 4 煮物を1日に4皿以上食べる
- 5 漬物を1日に2種類以上食べる
- 6 たらこやすじこ等を1日に1回以上食べる
- 7 めん類の汁を1/3以上飲む
- 8 濃い味付けを好んで食べる
- 9 外食を週に2回以上する
- 10 毎日飲酒する

新潟県民 760 人の食生活調査と尿中ナトリウム量から算出した推定食塩摂取量をもとに解析（新潟県立大学/2013—2015）  
「新潟県栄養政策策定及び評価体制構築のためのデータ分析ワーキング」作成（2015）

ここあたりはありますか？  
あてはまる項目が多いほど食塩のとりすぎにつながります。



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

～食生活改善推進員（ヘルスマイト）について～

食生活を通じた健康づくりを推進するボランティアとして、各市町村で栄養教室を開催し養成しています。

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、仲間とのふれ合いの楽しさを通じて、家族、そしてお隣さん、お向かいさんへ、地域ぐるみのよりよい食習慣づくりから、住みよい健康なまちづくりを目指して県内各地で活動をしています。



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」・「空間」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。

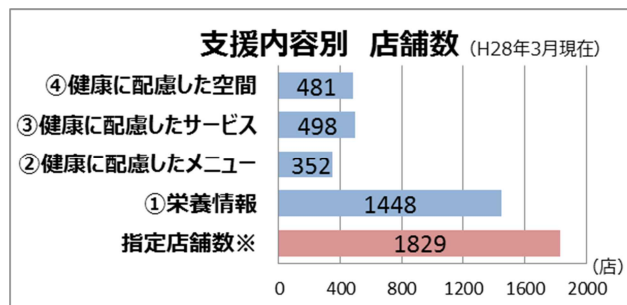
健康づくり支援店には、食堂やレストランなどの飲食店、お惣菜販売店、スーパーマーケット、コンビニエンスストアなどがあり、皆さんの健康づくりを応援するお店として利用することができます。



指定ステッカー

【支援内容】

- ① 栄養情報（栄養成分表示、食事バランスガイド表示）
- ② 健康に配慮したメニュー（バランス、塩分控えめ、低カロリー、油控えめ、野菜たっぷり、Ca たっぷり）
- ③ 健康に配慮したサービス（量の調整、薄味、野菜のおかわり、形態の調整、食育情報の発信）
- ④ 健康に配慮した空間（禁煙、分煙空間分煙、禁煙タイム、禁煙フロア）



※複数の支援内容を実施する店舗があるため、①～④の合計とは合致しません。

○健康づくり支援店ホームページ

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



「食品表示法」(平成27年4月1日施行)により、販売するすべての食品に対して表示のルールが決められています。食品表示からは、産地や期限、アレルギー物質、栄養成分など様々な情報を確認することができます。

**食品表示を見てみましょう(一般加工食品の表示例)**

(一括表示)

名称	大豆水煮
原材料名	大豆(遺伝子組換えでない)、しょうゆ(小麦を含む <sup>◆1</sup> ) / 調味料(アミノ酸等)
原料原産地名	新潟県
内容量	200g
賞味期限 <sup>◆2</sup>	15. 10. 1
保存方法	10℃以下
製造者	株式会社〇〇食品 新潟県〇〇市〇—〇



**注目 ◆1 : アレルギー物質の表示**  
 特定原材料を使用した場合は、微量であっても表示が必要です

<b>【特定原材料】7品目</b> *表示義務品目	えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生
<b>【特定原材料に準ずるもの】20品目</b> *表示推奨品目	あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

「特定原材料に準ずるもの」(20品目)は、表示が義務ではないため、**使用されていても表示されない場合があります。**  
 確認するには、メーカーへ問い合わせる必要があります。



(栄養成分表示)

<b>栄養成分表示<sup>◆3</sup></b> (100g 当たり)	
エネルギー	140kcal
たんぱく質	12.9g
脂質	6.7g
炭水化物	7.7g
食塩相当量 <sup>◆4</sup>	0.5g

**注目 ◆2 : 期限表示**  
 定められた方法により保存した場合の品質を科学的根拠に基づき判定し、期限を設定します。

<b>消費期限</b>	安全性を欠くことがないと認められた期限(過ぎると、衛生上の危害が生じる可能性が高くなる)
<b>賞味期限</b>	品質が十分に保持されると認められた期限

**注目 ◆3 : 栄養成分表示\***  
 エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目を表示することが義務づけられています。(一部省略が認められている食品があります)

**注目 ◆4 : 「ナトリウム」から「食塩相当量」表示へ\***  
 科学的には「ナトリウム」が正確ですが、消費者が分かりやすいように「食塩相当量」として表示します。  
 \*平成32年4月1日から切り替わります。

引用：東京都作成「食品表示を見てみよう」  
 公益社団法人新潟県食品衛生協作成「食品衛生責任者教育シリーズテキスト」

コラム8

～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。



コラム9

～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止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。

買い置きしたい食品の例

**主食**

- 米 (炊飯器・電子レンジ対応)
- もち
- レトルトごはん
- レトルトおかゆ
- シリアル (コンプレック)
- 乾麺 (そばめん、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、海苔、豆腐など)

**副菜**

- 缶詰 (野菜)
- スープ
- 缶詰汁物
- 乾麺 (うどん、そば、きしめん)
- 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kimミルク、ロングライフ牛乳
- ティーパック

**その他**

- 凍物 (アイス、ドライフルーツ)
- ドロップ、あめ、チョコレート
- 梅干し
- 栄養補助食品
- 調味料 (塩、コンソメ等)

**サイクル保存とは?**

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) が切れる前に普段の食事での消費に、使い置きすることです。

新しいものを買い → 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日分の食量)

**● 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



## 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

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、家族そろって語らいながら食事をするのが、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。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。

#### 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) 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。併せて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、ホームページ、講習会、研修会、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

P36（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

P36（1）⑨参照

## ⑥健康的な食に関する環境整備

P39（4）⑤参照

## ⑦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。

こうした状況を踏まえ、家族との共食が難しい子どもに対し、市町村や関係団体等と連携し、地域や所属するコミュニティ（保育所、学校、学童保育、保護者の職場等）において交流イベントや食育講座等、共食の機会を提供する取組を推進します。

## **（3）食や生活に関する基礎の習得**

### ①若年世代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。

## ②朝食欠食減少に向けた取組

20歳代女性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。

また、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、朝食を摂りやすい環境づくりを推進するとともに、事業者自らが取り組んでいけるよう支援します。

### コラム10

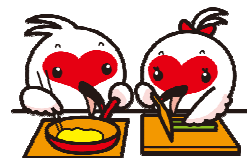
#### ～共食とは～



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、家族や友人等と楽しく食卓を囲んでみませんか?



### コラム11

#### ～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。

#### (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、地域ぐるみの受け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。

## (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、食べ物を大切にし、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「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。

### ③食品ロスの削減に関する普及啓発

関係団体と連携しながら、食品製造業者等を対象とした研修会の開催等を通じて、食品廃棄物の発生抑制に向けた取組を普及啓発します。

また、「残さず食べよう！にいがた県民運動」を展開し、県民への啓発やNPO団体との連携、協力店による取組などにより食品ロス削減に向けた取組を進めます。

#### コラム12

#### ～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。



#### コラム13

#### ～食育ボランティアについて～

「食育ボランティア」とは、郷土料理の歴史や作り方、農産物の育て方、食と体づくりの関わりなど「食」に関する専門的な知識を持ち、学校や地域での「食育」に関する活動について、無償でお手伝いをしてくださるボランティアの皆さんです。

食生活改善推進員、栄養士、調理師、指導農業士、農村地域生活アドバイザーといった方々が登録されており、県内で広く活動しております。

