

第 3 期

# 富山県食育推進計画

(素 案)

(計画期間：平成 29 年度～平成 33 年度)

平成 29 年 12 月 21 日

富山県食育推進会議



# 目 次

I	「第3期富山県食育推進計画」の策定について	1
II	第2期計画の実施状況	
1	推進施策の取組状況	2
2	第2期計画の成果	6
III	食を取り巻く状況	
1	人口・世帯構造	11
2	食習慣、栄養摂取等	12
3	食品ロス	18
4	地産地消	20
5	食の安全	22
6	食育への関心	23
IV	第3期計画の概要	
1	策定の背景	25
2	第3期計画の基本方向と推進施策のポイント	26
3	推進目標	27
4	計画期間	27
5	計画の位置付け	27
V	第3期計画の推進施策	
1	富山の「食」に着目した食育の推進	
1- (1)	食育県民運動の展開	28
1- (2)	地産地消の推進や生産者と消費者の交流	31
1- (3)	魅力ある食文化の継承・創造	34
2	ライフステージに応じた健康増進につながる食育の推進	
2- (1)	子どもに対する食育の推進	36
2- (2)	若者世代に対する食育の推進	39
2- (3)	働き盛り世代・高齢者に対する食育の推進	41
3	食の安全・安心や食の循環を意識した食育の推進	
3- (1)	食の安全確保の推進	45
3- (2)	食の循環や環境を意識した食育の推進	47
	第3期計画 目標指標	48
VI	第3期計画の推進方法	
1	推進体制	49
2	計画の進行管理・評価	49

# 第3期 富山県食育推進計画（素案）

## I 「第3期富山県食育推進計画」の策定について

- 食育は、さまざまな経験を通じて「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取組み。  
県民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々のさまざまな活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づき適切な判断を行うことができるよう、家庭、学校、幼稚園、保育所、地域等を中心に、食育の推進に取り組んでいくことが必要。
- 富山県では、全国に先駆け平成17年9月に設置した「富山県食育推進会議」での議論や県民からの貴重な意見等をもとに、平成18年8月に「富山県食育推進計画（計画期間：平成18年度～平成22年度）」（以下「第1期計画」）を、平成24年8月に「第2期富山県食育推進計画（計画期間：平成24年度～平成28年度）」（以下「第2期計画」）を策定し、県民運動として食育を推進。
- この結果、直売所・インショップ<sup>1)</sup>の販売額や農林漁業体験・調理体験を実施する学校の割合等で目標を達成する一方、カロリーや栄養バランスを考えた食事や「富山型食生活」<sup>2)</sup>を実践する県民の割合、栄養バランスの改善度合、肥満者・低体重者の割合等で目標に達していないことなどから、さらに改善に取り組む必要。
- また、近年、地場産食材を生かした郷土料理や家庭の味、地域の食文化が十分に伝えられないまま、その特色が失われつつあることが懸念されており、特に若者世代へしっかりと食文化の継承を行っていくことが重要。
- さらに、我が国において、大量の食品廃棄物が発生し、環境に大きな負荷を与えている状況に鑑み、食に対する感謝の念や理解を一層深めるとともに、食べられるのに捨てられてしまう食品ロスの削減等、環境に配慮した食育を推進していく必要。
- このような状況を踏まえ、「第3期富山県食育推進計画」（以下「第3期計画」）を策定し、県民の健康で豊かな生活の実現に向け、引き続き食育を総合的かつ計画的に推進。

1) **インショップ** 食品スーパー等小売店内に設置された常設コーナーで、生産者が価格・品目・規格を決定した青果物を販売する形態。

2) **「富山型食生活」**（詳細 p5） 富山県のおいしい米、新鮮な魚介、野菜などの旬の地場産食材や、地域に伝わる伝統的な食文化を活かした栄養バランスのよい食生活。

## Ⅱ 第2期計画の実施状況

### 1 推進施策の取組状況

第2期計画では、① 富山の「食」に着目した「富山型食生活」の確立、② 家族そろった楽しい食事で健全な食生活の実現、③ 家庭を中心とした食育を地域社会でもしっかりと支援 の3つを柱に、各種取組みを推進。

#### ① 富山の「食」に着目した「富山型食生活」の推進

- ・地場産食材を活用した家庭料理のメニュー集等の配付、食育推進フォーラムの開催等を通じて、「富山型食生活」の普及に努めた。
- ・地場産食材等の直売、学校給食等での利用促進、「越中とやま食の王国<sup>3)</sup>フェスタ」等のイベントでのPRや「県産品購入ポイント制度」<sup>4)</sup>の実施などで、地産地消の普及定着を図った。
- ・6次産業化<sup>5)</sup>や農商工連携<sup>6)</sup>による新商品の開発、販路開拓を支援するとともに、県産食材を活用した「越中料理」のPRや「とやま食の匠」<sup>7)</sup>による普及活動など、魅力ある食文化の継承・創造に努めた。

#### 主な活動実績 (H24~H28)

##### ◆「富山型食生活」等に関する各種モデルメニュー集等の作成

とやまの家庭料理 10,000部作成、食に関するイベント等で配付、活用 など

##### ◆各種メディア等を活用した食育の普及啓発

SNSによる発信、テレビ県政番組での食育活動紹介 延べ8回、ミニコミ誌への掲載、各種イベントでのPR など

##### ◆食育推進フォーラムの開催

有識者による講演、地域での食育実践活動の紹介、交流など 5回開催、来場者数延べ860人

##### ◆「越中とやま食の王国フェスタ」等の開催

地産地消を推進するイベント「越中とやま食の王国フェスタ」、「地産地消県民交流フェア」等を開催 延べ10回開催、来場者数延べ148,000人

##### ◆「県産品購入ポイント制度」の実施

応募数延べ84,537件 参加店舗延べ1,888店舗

##### ◆「とやま食の匠」の派遣

学校、企業、団体等でのとやまの食の魅力発信等の活動を実施 派遣回数延べ224回

3)「越中とやま食の王国」 特産品やおみやげの紹介、イベント情報、各種料理レシピの紹介、さらには「ふるさと認証食品」、「とやま食の匠」、「とやま食の街道」など、地産地消に関する取組み等の情報を満載して、富山の食文化を県内外へ発信する県のホームページ。

富山ならではの食文化の魅力を県内外に広く紹介するイベント「越中とやま食の王国フェスタ」も開催している。

<http://www.shoku-toyama.jp/>

4)「県産品購入ポイント制度」 県産品を優先的に選んでもらうため、県産品に付いている「地産地消シール」等を集めて応募すると抽選でとやまの特産物をプレゼントする制度。

5) 6次産業化 農林漁業者が生産(1次産業)だけでなく、加工(2次産業)、流通・販売(3次産業)も行い、生産物の高付加価値化を図る取組み。

6) 農商工連携 農林漁業者と商工業者が互いの技術やノウハウを連携させ、新商品の開発や販路拡大等に取り組むもの。

7)「とやま食の匠」 地域で育まれてきた「とやまの食」について、卓越した知識と技能を有し、その普及活動を積極的に行える個人や団体(県が認定)。依頼に応じて学校、企業、団体等で普及活動を実施。

## ② 家族そろった楽しい食事で健全な食生活の実現

- ・ 栄養教諭<sup>8)</sup>を増員し、学校給食等を通じて児童・生徒に望ましい食習慣や地域の食文化など食に関する指導を充実させるとともに、「『早寝早起き朝ごはん』国民運動」<sup>9)</sup>や「『毎日しっかり朝ごはん』運動」<sup>10)</sup>で望ましい生活習慣の定着を図るなど、学校、家庭、地域が一体となった取組みを推進。
- ・ 子どもと、さまざまな世代の地域住民が交流しながら取り組む、地場産食材を活用した調理や農林漁業体験などの機会の充実に努めた。

### 主な活動実績（H24～H28）

#### ◆子どもと地域住民がいっしょに取り組む食育の推進

地域の伝統食の調理、農林水産物の加工体験等を行う「とやま食材ふれあい講座」の開催など  
延べ1,184回開催、参加人数延べ62,617人

#### ◆三世代ふれあいクッキングセミナーの開催

三世代が調理を通じて交流し、食べ物を大事にするところや健康にとっての食の大切さを学ぶ取組み  
延べ476回開催、参加人数延べ17,494人

#### ◆学校給食における県産食材の活用

県産野菜や果実等を活用した特別給食、県産米による米飯、米粉パン給食の実施、富山湾の魚の提供など  
活用実績延べ2,671トン、特別給食実施延べ1,372校、魚の食材提供延べ158.6万食

#### ◆朝食の大切さの啓発

朝食の役割や朝食を取る習慣を身につけることの大切さ等を啓発する「早寝早起き朝ごはん」国民運動、「毎日しっかり朝ごはん」運動の展開など。啓発資料として、クリアファイル延べ49,670個、カレンダー延べ3,200部、ランチマット延べ9,500枚を県内全小・中・高・特別支援学校に配付。家庭教育かわら版延べ33万部を幼稚園、保育所、小学校1・2年の子どもの保護者に配布など

#### ◆栄養教諭による活動の充実

栄養教諭7人増員、保護者対象の講演会や親子料理教室等 延べ210回実施

#### ◆地域への「富山型食生活」の普及活動

一般住民を対象に旬の地場産食材を使用した郷土料理の調理実習等を行う「いきいきとやま食育クッキング」を延べ146回開催（参加者数延べ4,685人）

8) **栄養教諭** 学校における食育の推進に中核的な役割を担い、児童生徒への個別指導や他の教職員・家庭・地域と連携した食に関する指導と、学校給食の栄養管理、衛生管理などを一体的に行う。

9) 『**早寝早起き朝ごはん**』国民運動 子どもが健やかに成長するため、「早寝早起き朝ごはん」を核とする規則正しい生活習慣の確立を社会全体の問題として推進する取組み。文部科学省の事業をきっかけに、子どもの健全育成に関心を持つ企業・団体等で構成する「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が母体となって推進。

10) 『**毎日しっかり朝ごはん**』運動 朝食をしっかり食べて一日を元気に過ごす子どもの育成を目指す富山県教育委員会による取組み。

### ③ 家庭を中心とした食育を地域社会でもしっかりと支援

- ・「食育リーダー」<sup>11)</sup>等による講習や就学児の保護者世代等へのセミナー開催、社員食堂や外食産業と連携した働く世代への食育推進、「とやま子育て応援団」<sup>12)</sup>による家族そろっての食事の機会の啓発など、地域における食育推進体制の充実に努めた。
- ・食品安全フォーラムや食品表示講習会等の開催、消費者による「食品表示ウォッチャー」<sup>13)</sup>の活動等により、食品安全や適正な食品表示の確保、適時適切な情報提供等に取り組んだ。

#### 主な活動実績（H24～H28）

##### ◆外食産業等と連携した「富山型食生活」の普及啓発

県民の健康づくりを支援する協力店を巡回訪問し、「富山型食生活」モデルメニューの配付等を実施  
延べ訪問店舗数 572 店舗

##### ◆食生活改善チェックシートの活用

日常の食事内容を点検し改善等のポイントを確認できるチェックシートを年代別（若者男性、女性、シニア、中高年男性、ジュニア向け）に延べ 42,000 部作成し、各種イベントや地域の食育講座等で配付、活用

##### ◆若者世代や若い保護者世代への食育講座の開催

食生活について課題の多い若者世代等を対象に、高校、専門学校、事業所等に講師を派遣し、食生活の正しい知識を普及啓発する講習会等を開催  
若者世代を対象に延べ 70 回開催（参加者延べ 2,715 人）

##### ◆食育リーダーによる取組み

食育リーダー登録者 53 人（H29.3.31 現在）、延べ 267 回派遣、食育講座・料理教室等を実施

##### ◆民間企業等と連携した食による健康増進の取組み

「バランスアップ健康プロジェクト事業」（社員食堂、配達弁当等と連携した健康に配慮した食事の提供等）  
「富山版減塩プロジェクト」（減塩商品の開発、学校給食パンの減塩化等）  
「サラベジ！推進プロジェクト」（社員食堂等での野菜摂取促進、健康づくりの取組みの情報発信等）  
「ヘルスアップお惣菜プロジェクト事業」（スーパー等の健康に配慮された弁当・お惣菜 5 品を認証）  
「めざせ健康寿命日本一」応援キャンペーン（事業所、スーパー等にポスター配付等）  
カゴメ(株)と連携し、野菜ジュースのパッケージデザイン（側面）に富山県の健康広報スペースの確保  
約 10 万本販売

##### ◆食品安全フォーラム等の開催

食品安全情報の提供、リスクコミュニケーション<sup>14)</sup>等を行うフォーラム、震災復興イベント等を開催  
延べ 11 回開催、参加人数延べ 14,400 人

##### ◆食品表示ウォッチャーの活動

消費者が食品表示ウォッチャーとして食品表示状況のモニタリングを実施 延べ 5,453 店舗を調査

11) 「食育リーダー」 食育に関する技術・知識を有する者として、食育に関わる各種団体から推薦された医師、管理栄養士・栄養士、食生活改善推進員、調理師等を「食育リーダー」として県が登録し、学校や地域が主催する講演・研修等に派遣する制度。

12) 「とやま子育て応援団」 「とやま家族ふれあいウィーク」（毎月第 3 日曜日から始まる 1 週間）を中心に、子ども連れの家族が、協賛店を利用した場合に、応援団マークを提示することで各種サービスを受けることができる制度。

13) 「食品表示ウォッチャー」 消費者が日常の買い物の機会等を利用して食品表示状況をモニタリングし、不適正な食品表示について情報提供する制度。これに基づき国や県が確認調査し、必要に応じ改善指導を行う。

14) リスクコミュニケーション 消費者、事業者、行政等の関係者の間で、リスク（健康への悪影響など）に関する情報や意見の共有を図ること。

## 「富山型食生活」について

### 今なぜ「富山型食生活」なのでしょう

私たちの食生活は、ごはんを中心に、大豆、野菜、魚など身近で生産される素材を用い、しょうゆ、みそ、だしなどで味付けされた副食を組み合わせたものが、以前は典型的でした。これに畜産物などが加わり、昭和50年頃には、栄養バランスが整った健康で豊かな食生活が実現しました。

しかしその後、お米の消費が減る一方、脂肪の摂取が年々多くなるなど、食事の栄養のバランスが崩れ、近年では、生活習慣病が増加する一因ともなっています。

そこで、富山県では、富山米と新鮮な魚介、野菜、肉などの旬の地場産食材や、地域に伝わる伝統的な食文化を活かした栄養バランスの良い「富山型食生活」を実践しています。



### 「富山型食生活」をおすすめする理由、ほかにも

旬の地場産食材をおいしく味わう「富山型食生活」は、栄養バランスの改善が期待できるばかりでなく、知らず知らずのうちに地域の農林水産業の応援になったり、伝統的な食文化の継承や新たな創造に結び付いていく、まさにそれが「食育」の取り組みなのです。

家族そろって会話を楽しみながら、よく噛んでちょうどいい量をゆっくり食べる、「富山型食生活」は県民の皆さんが生涯にわたり健康で豊かな生活を送ることにつながると考えています。



## 2 第2期計画の成果

第2期計画において、食育推進の成果を客観的に把握するために設定した16の「数値指標」の達成状況は、表1のとおり。

表1 数値指標の達成状況

項目		② 策定時数値	現状値	⑳ 目標値	評価		
富山の「食」に着目した「富山型食生活」の推進	富山型食生活の普及など 県民運動の展開	①「食育」に関心がある県民（成人）の割合	②94.1%	⑳91.2%	95%以上	△	
		②カロリーやバランスを考えて食事をする県民（成人）の割合	②31.2%	⑳54.6%	60%以上	◎	
		③「富山型食生活」を実践している県民（成人）の割合					
		・1日に1回以上ご飯を食べる	②98.5%	⑳93.9%	100%	△	
		・野菜料理を1日に小鉢5皿程度とる	②30.7%	⑳26.7%	50%以上	△	
	・魚介類を1日に1回食べている	②67.3%	⑳68.4%	80%以上	○		
	地産地消の推進	④県産食材の生産拡大（野菜・いも類産出額）	②53億円	⑲55億円	65億円	○	
		⑤直売や契約販売の拡大（直売所・インショップ販売額）	②20 <sup>・8</sup> 億円	⑳36 <sup>・1</sup> 億円	25億円	☆	
		⑥「地産地消『とやまの旬』応援団」登録数	②2,106	⑳4,458	6,000	◎	
	継食承文化	⑦「とやま食の匠」認定数	②146	⑳159	180	○	
⑧「富山県ふるさと認証食品」認証数		②288	⑳313	300	☆		
家族そろった楽しい食事での実践	健全な食生活	⑨朝食を欠食する子どもの割合	小5	②0.8%	⑳0.8%	0%	△
			中2	②1.9%	⑳2.0%	0%	△
		⑩朝食を欠食する若者の割合	20歳代	②5.4%	⑳11.4%	5%以下	△
			30歳代	②5.2%	⑳3.8%	5%以下	☆
	⑪家族で食事（朝食又は夕食）を取る県民（成人）の割合	②89.8%	⑳91.8%	95%以上	○		
	等の食育	⑫農林漁業体験・調理体験を実施している学校の割合	②100%	⑳100%	100%	☆	
⑬学校給食における県産食材の利用割合		②30%以上	⑳30%以上	30%以上	☆		
地域社会で中心とした食育を推進	地域で支えあう食育の推進	⑭栄養バランスの改善度合					
		・脂肪からの摂取エネルギー比率	20歳代	②28.0%	⑳28.3%	20%以上30%未満	☆
			30歳代	②26.6%	⑳27.1%	20%以上25%未満	△
		・食塩の1日当たりの摂取量（成人）	男性	②12.2g	⑳11.0g	9g未満	○
			女性	②10.5g	⑳9.1g	7.5g未満	○
	・野菜料理を1日に小鉢5皿程度とる県民（成人）の割合〔再掲〕	②30.7%	⑳26.7%	50%以上	△		
	⑮肥満者の割合（20～60歳代男性）	②32.6%	⑳29.5%	25%以下	○		
		低体重者の割合（20～30歳代女性）	②18.4%	⑳23.1%	15%以下	△	
安食の	⑯食品表示が適正な店舗の割合	②95.2%	⑳97.8%	100%	○		

（注）表1において、  
 ・○内の数字（例：②、⑳）は年度を示す。  
 ・「評価」欄 ☆…目標値を達成 ○…達成度が60%以下  
 ◎…達成度が60%超 △…策定時から改善せず  
 達成度：（現状値－策定時数値）／（目標値－策定時数値）



## ① 富山の「食」に着目した「富山型食生活」の推進

### (富山型食生活の普及など県民運動の展開)

- ・ 県民総ぐるみの運動として食育の普及啓発に取り組み、食育に関心のある県民の割合は9割を超えるものの、やや低下。
- ・ 食育の実践に関しても、カロリーやバランスを考えて食事をする県民の割合、「富山型食生活」を実践している県民の割合とも、目標は達成できず。

表2 「食育」に関心がある県民の割合

項目	策定時	現状値	目標値	評価
①「食育」に関心がある県民(成人)の割合	㉔94.1%	㉔91.2%	95%以上	△

出典：「食育に関するアンケート調査」(富山県農林水産企画課)

表3 カロリーやバランスを考えて食事をする県民の割合

項目	策定時	現状値	目標値	評価
②カロリーやバランスを考えて食事をする県民(成人)の割合	㉔31.2%	㉔54.6%	60%以上	◎

出典：「食育に関するアンケート調査」(富山県農林水産企画課)

表4 「富山型食生活」を実践している県民の割合

項目	策定時	現状値	目標値	評価
③「富山型食生活」を実践している県民(成人)の割合				
・ 1日に1回以上ご飯を食べる	㉔98.5%	㉔93.9%	100%	△
・ 野菜料理を1日に小鉢5皿程度とる	㉔30.7%	㉔26.7%	50%以上	△
・ 魚介類を1日に1回食べている	㉔67.3%	㉔68.4%	80%以上	○

出典：「県民健康栄養調査」(富山県健康課)

### (地産地消の推進)

- ・ 県産品の生産・供給体制については、県産食材(野菜・いも類)の産出額は、各JAの「1億円産地づくり」<sup>15)</sup>の取組み進展などで増加しているものの、目標は達成できず。
- ・ 一方、県産品の直売や契約販売を行う直売所・インショップの販売額は着実に増加し、目標を達成。
- ・ また、地産地消の趣旨に賛同し積極的に取り組む個人や団体である「地産地消『とやまの旬』応援団」<sup>16)</sup>の登録数は増加しているものの、目標は達成できず。

15) 「1億円産地づくり」 JAが主体となった、野菜等園芸作物の大規模産地づくりの取組み。県内15JAで23の戦略作物(H29.6現在)を定めて栽培を推進。県は平成22年度から、栽培技術の実証・確立、販路開拓、専用機械や共同施設の整備などの支援を実施。

16) 「地産地消『とやまの旬』応援団」 地産地消の趣旨に賛同し、積極的に取り組む企業・団体、個人を応援団として募集・登録する制度。

**表5 県産食材の生産拡大**

項 目	策定時	現状値	目標値	評価
④野菜・いも類産出額	②53 億円	②75 億円	65 億円	○

出典：「農林水産統計」（農林水産省）

**表6 直売や契約販売の拡大**

項 目	策定時	現状値	目標値	評価
⑤直売所・インショップ販売額	②20 <sup>・8</sup> 億円	②36 <sup>・1</sup> 億円	25 億円	☆

出典：富山県農林水産企画課調べ

**表7 「地産地消『とやまの旬』応援団」**

項 目	策定時	現状値	目標値	評価
⑥「地産地消『とやまの旬』応援団」登録数	②2, 106	②4, 458	6, 000	◎

出典：富山県農林水産企画課調べ

### （魅力ある食文化の継承・創造）

- ・「越中とやま食の王国」のホームページやイベント開催等を通じて、富山の食の魅力の情報発信等に努めた。一方、富山の食文化の伝承に中心となって取り組む「とやま食の匠」は増加しているものの、目標は達成できず。
- ・農林漁業者による6次産業化や農商工連携の取組みを支援することにより、新商品の開発や販路開拓など、新たな食文化の創造につなげた。また、「富山県ふるさと認証食品」<sup>17)</sup>の認定数は着実に増加し、目標を達成。

**表8 「とやま食の匠」**

項 目	策定時	現状値	目標値	評価
⑦「とやま食の匠」認定数	②146	②159	180	○

出典：富山県農林水産企画課調べ

**表9 「富山県ふるさと認証食品」**

項 目	策定時	現状値	目標値	評価
⑧「富山県ふるさと認証食品」認証数	②288	②313	300	☆

出典：富山県農林水産企画課調べ

17)「富山県ふるさと認証食品」 主要原材料が富山県産100%、製造工場等が富山県内にあることなどの基準を満たす良質な農林水産加工食品を、ふるさと認証食品として全国に情報発信している。

## ② 家族そろった楽しい食事で健全な食生活の実現

### (家族そろった健全な食生活の実現)

- ・「早寝早起き朝ごはん」国民運動や「毎日しっかり朝ごはん」運動の展開により、朝食を欠食する子どもの割合は、小学5年生、中学2年生とも、いずれも低い値を維持しているが、食習慣は個々の家庭に依るところが大きいため、目標達成までには至らず。若者世代については、30歳代は目標を達成したものの、20歳代は逆に大幅に増加し、目標は達成できず。
- ・また、家族で食事を取る県民の割合はやや増加したものの、目標は達成できず。

表 10 朝食を欠食する子どもの割合

項目		策定時	現状値	目標値	評価
⑨朝食を欠食する子どもの割合	小学5年生	㉔0.8%	㉔0.8%	0%	△
	中学2年生	㉔1.9%	㉔2.0%	0%	△

出典：「とやまゲンキッズ作戦 健康づくりノート」（富山県保健体育課）

表 11 朝食を欠食する若者の割合

項目		策定時	現状値	目標値	評価
⑩朝食を欠食する若者の割合	20歳代	㉔5.4%	㉔11.4%	5%以下	△
	30歳代	㉔5.2%	㉔3.8%	5%以下	☆

出典：「県民健康栄養調査」（富山県健康課）

表 12 家族で食事をとる県民の割合

項目		策定時	現状値	目標値	評価
⑪家族で食事（朝食又は夕食）を取る県民（成人）の割合		㉔89.8%	㉔91.8%	95%以上	○

出典：「食育に関するアンケート調査」（富山県農林水産企画課）

### (保育所・幼稚園・学校等における食育の推進)

- ・農林漁業体験や調理体験は、すべての小・中学校が実施し、目標を達成。
- ・学校給食に県産食材を活用する市町村の取組みの支援などにより、学校給食における県産食材の利用割合は目標（30%以上）を達成。

表 13 農林漁業体験・調理体験を実施している学校の割合

項目		策定時	現状値	目標値	評価
⑫農林漁業体験・調理体験を実施している学校の割合		㉔100%	㉔100%	100%	☆

出典：「学校実態調査」（富山県小中学校課）

表 14 学校給食における県産食材の利用割合

項目		策定時	現状値	目標値	評価
⑬学校給食における県産食材の利用割合（品目数の利用割合）		㉔30%以上	㉔30%以上	30%以上	☆

出典：「学校給食栄養報告書」（富山県保健体育課）

### ③ 家庭を中心とした食育を地域社会でしっかりと支える

#### (地域で支えあう食育の推進)

- ・成人の栄養バランスの改善については、脂肪からの摂取エネルギー比率は、30歳代はほぼ横ばいで、改善が見られず。また、食塩の1日当たり摂取量は、成人男性、成人女性とも減少したものの、目標を達成できず。
- ・野菜料理を1日に小鉢5皿程度とる県民の割合は減少し、目標を達成できず。

表 15 栄養バランスの改善度合

項 目		策定時	現状値	目標値	評価
<b>⑭</b> 栄養バランスの改善度合					
脂肪からの摂取エネルギー比率	20歳代	㉔28.0%	㉔28.3%	20%以上 30%未満	☆
	30歳代	㉔26.6%	㉔27.1%	20%以上 25%未満	△
食塩の1日当たりの摂取量	男性	㉔12.2g	㉔11.0g	9.0g 未満	○
	女性	㉔10.5g	㉔9.1g	7.5g 未満	○
「富山型食生活」を実践している県民(成人)の割合 ／野菜料理を1日に小鉢5皿程度とる [再掲]		㉔30.7%	㉔26.7%	50%以上	△

出典：「県民健康栄養調査」(富山県健康課)

表 16 肥満者の割合

項 目	策定時	現状値	目標値	評価
<b>⑮</b> 肥満者の割合(20～60歳代男性)	㉔32.6%	㉔29.5%	25%以下	○

出典：「県民健康栄養調査」(富山県健康課)

表 17 低体重者の割合

項 目	策定時	現状値	目標値	評価
<b>⑯</b> 低体重者の割合(20～30歳代女性)	㉔18.4%	㉔23.1%	15%以下	△

出典：「県民健康栄養調査」(富山県健康課)

#### (食の安全確保)

- ・適正な食品表示の確保に向け、講習会の開催、食品製造・販売業者への監視・指導等を実施。県民に委託して食品表示状況をモニタリングする「食品表示ウォッチャー」の活動の結果、食品表示が適正な店舗の割合は増加し、目標に近づいた。

表 18 食品表示が適正な店舗の割合

項 目	策定時	現状値	目標値	評価
<b>⑰</b> 食品表示が適正な店舗の割合	㉔95.2%	㉔97.8%	100%	○

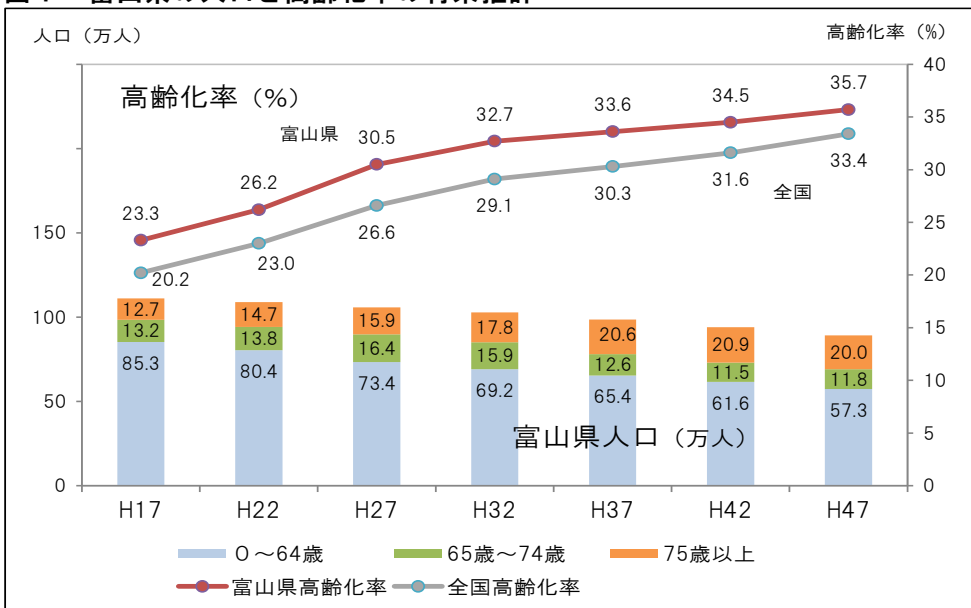
出典：「食品表示ウォッチャー活動等報告」(富山県農産食品課)

### Ⅲ 食を取り巻く状況

#### 1 人口・世帯構造

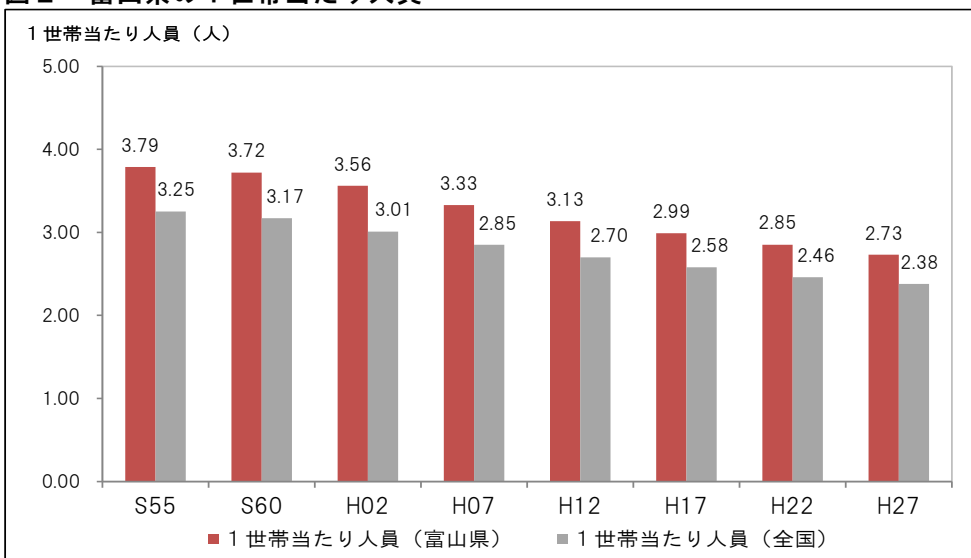
- 富山県の人口は、平成10年の112万6千人をピークに、全国より約10年も早く減少が始まっており、平成27年では106万6千人。
- 一方で高齢化率<sup>注1)</sup>は上昇を続け、全国を上回っている。
- 1世帯当たり人員は富山県、全国とも減少傾向。

図1 富山県の人口と高齢化率の将来推計



出典：H27以前は「国勢調査」（総務省）、H32以降は「日本の将来推計人口（H24.1推計・出生中位死亡中位）」・「日本の都道府県別将来推計人口（H25.3推計）」（国立社会保障・人口問題研究所）

図2 富山県の1世帯当たり人員



出典：「国勢調査」（総務省）

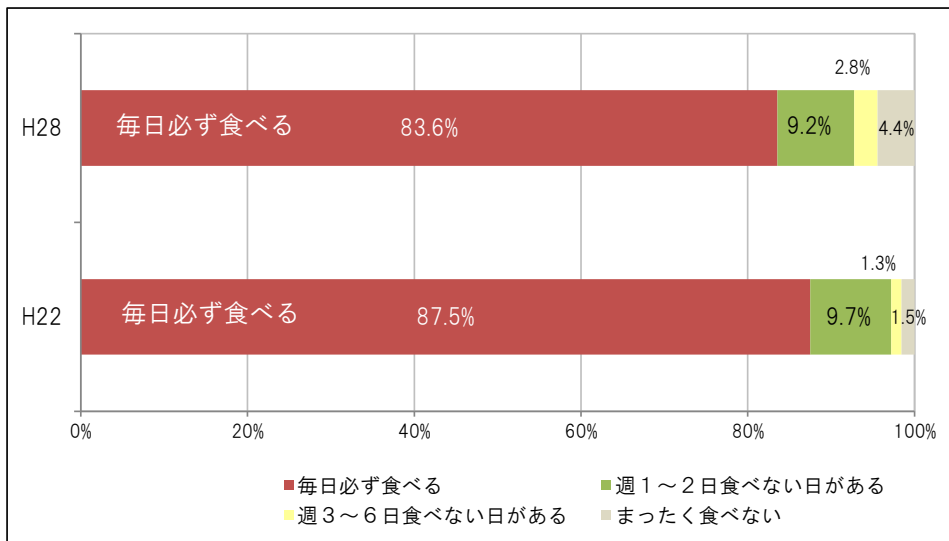
注1) 高齢化率 65歳以上の人口割合。

## 2 食習慣、栄養摂取等

### (1) 食習慣の状況

- 毎日、若しくはほとんど毎日朝食を取る県民の割合は減少傾向。
- 特に 20 歳代・30 歳代の若い男性で、毎日朝食を取る割合が低い。また、朝食を欠食する小・中学生の割合は改善していないものの低い割合を維持。
- 家族全員又は家族の誰かと食事を取る県民の割合は、朝食ではほぼ横ばいだが、夕食では増加。
- 単身世帯の増加や高齢化の進行、ライフスタイルの多様化等を背景に、昭和 50～60 年代に外食や食の外部化<sup>18)</sup>が進行。その後、外食率<sup>注2)</sup>の伸びは見られず、食の外部化率<sup>注3)</sup>との間に開きが生じており、中食<sup>なかしょく</sup><sup>19)</sup>の増加がうかがわれる。

図3 富山県民が朝食をとる回数



出典：「食育に関するアンケート調査」（富山県農林水産企画課）

食育推進会議での議論を踏まえ、  
記載を追加

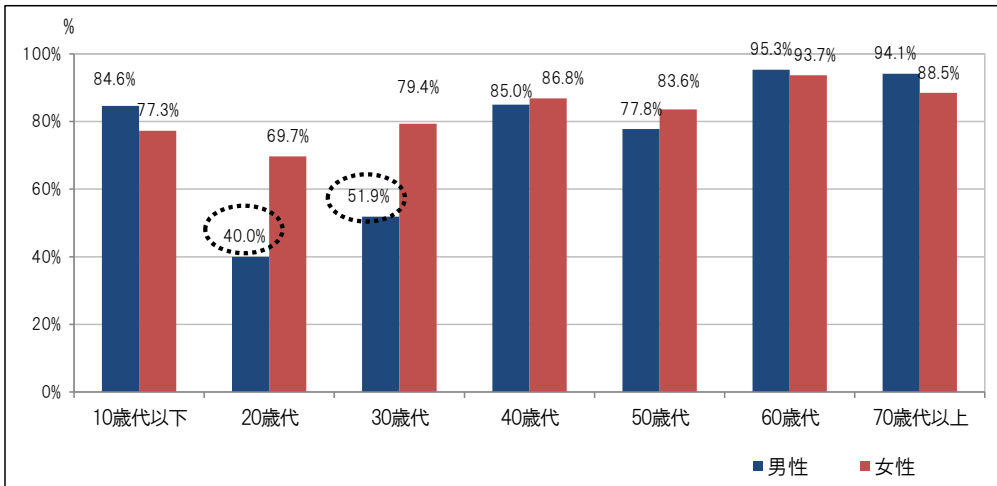
18) **食の外部化** 家庭内で行われていた調理や食事を家庭外に依存する状況や、こうした食料消費形態の変化に対応した、食品産業における調理食品の提供や市場の開拓等の動向の総称。

19) **中食** レストラン等へ出かけて食事をする外食と、家庭内で手づくり料理を食べる内食の中間にあつて、家庭外での調理食品を家庭や職場・学校等でそのまま（調理加熱することなく）食べること、又はこれらの日持ちのしない食品の総称。

注2) **外食率** 食料・飲料支出額に占める外食市場規模の割合。

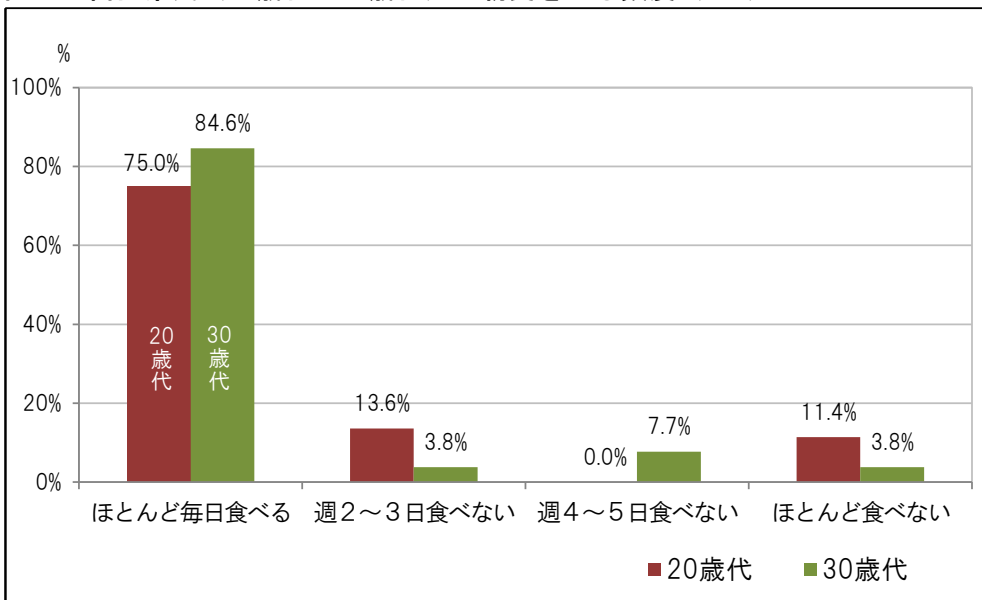
注3) **食の外部化率** 全国の食料・飲料支出額に占める料理品小売業・外食市場規模の割合。

図4 毎日朝食をとる富山県民の割合（H28）



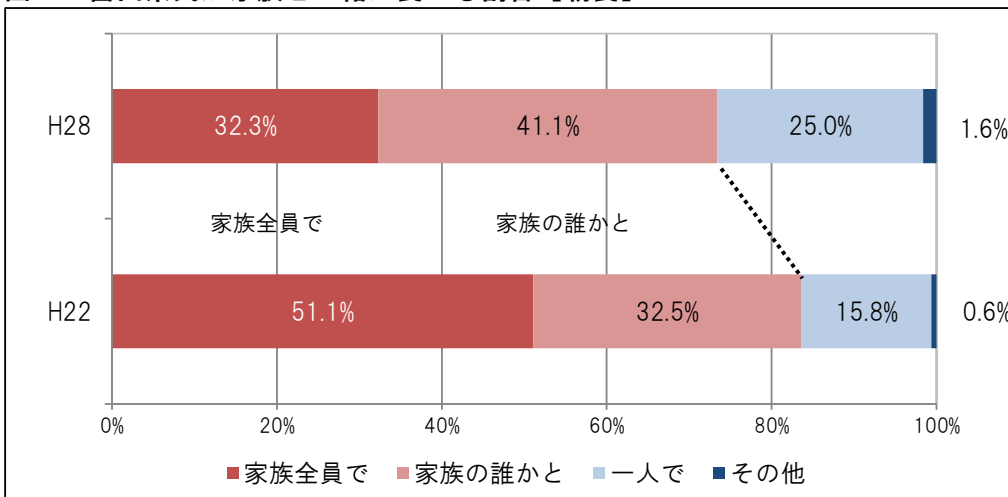
出典：「食育に関するアンケート調査」（富山県農林水産企画課）

図5 富山県民（20歳代・30歳代）が朝食をとる頻度（H28）



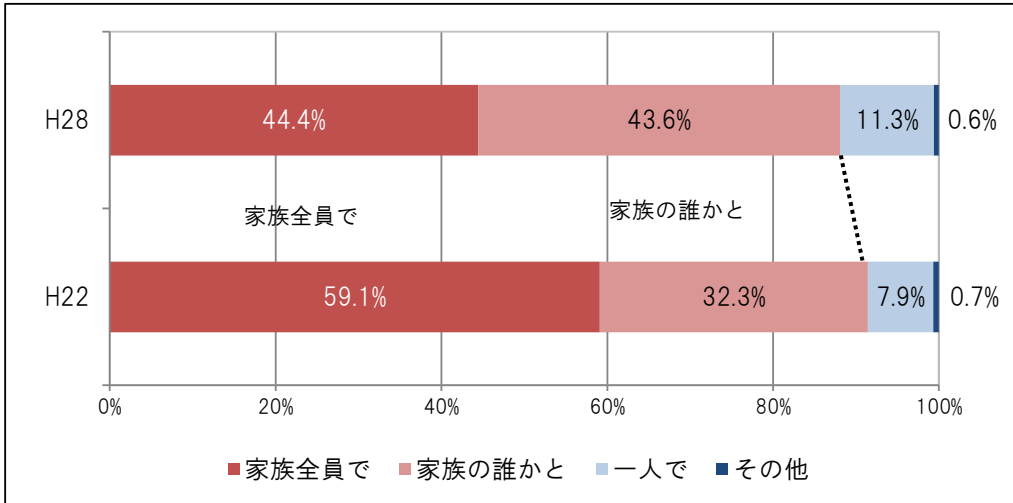
出典：「県民健康栄養調査」（富山県健康課）

図6 富山県民が家族と一緒に食べる割合【朝食】



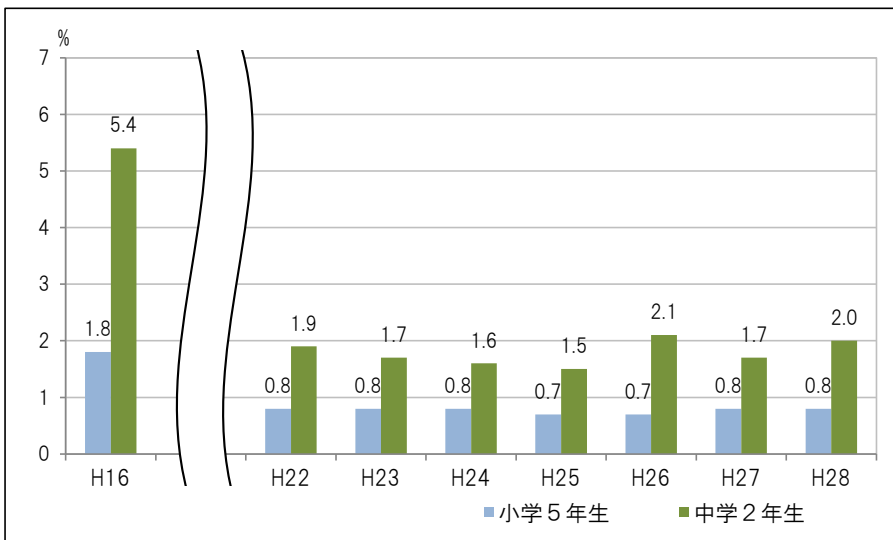
出典：「食育に関するアンケート調査」（富山県農林水産企画課）

図7 富山県民が家族と一緒に食べる割合【夕食】



出典：「食育に関するアンケート調査」（富山県農林水産企画課）

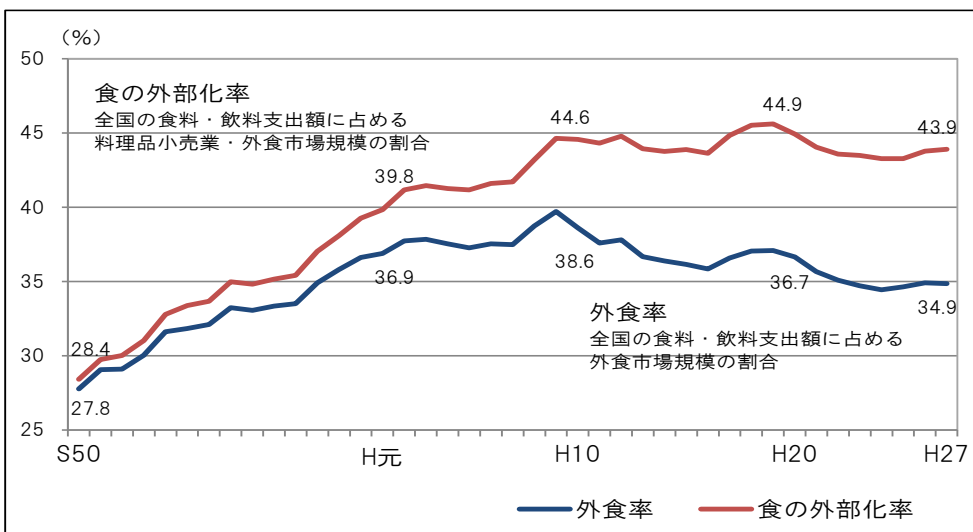
図8 富山県民（小学5年生・中学2年生）が朝食を欠食する割合



出典：「とやまゲンキッズ作戦 健康づくりノート」（富山県保健体育課）

図9 全国の外出食率と食の外部化率の推移

食育推進会議での議論を踏まえ、食の外部化等のデータを追加



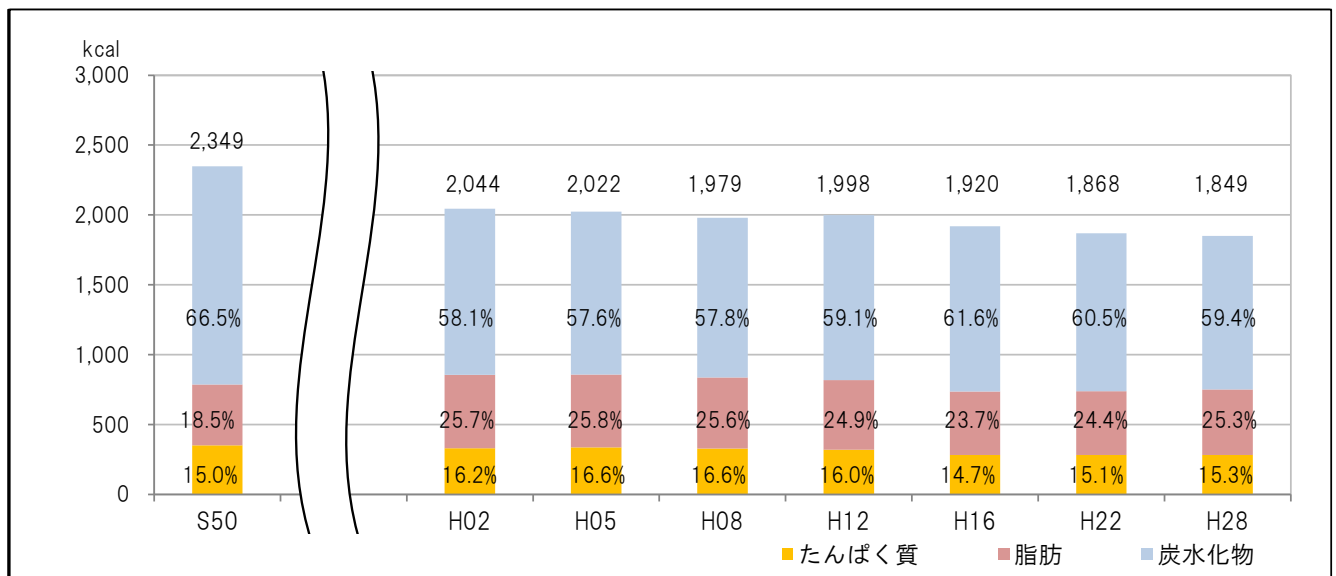
出典：「外出食率と食の外部化率の推移」（公益財団法人食の安全・安心財団）／「第3次食育推進基本計画参考資料集」（内閣府）



## (2) 栄養摂取の状況

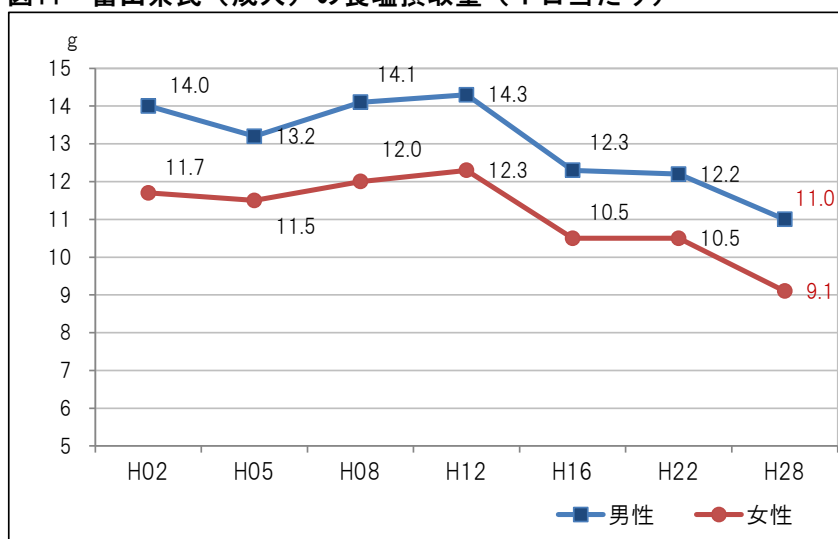
- 県民のエネルギー摂取量は減少傾向が続く。たんぱく質・脂肪・炭水化物の構成割合には大きな変化はみられず。
- 食塩の摂取量は、男女とも減少しているものの、摂取目標量<sup>注4)</sup>は未だに上回っている。
- 野菜の摂取量は、どの年代についても摂取目標量<sup>注5)</sup>に達しておらず、特に20歳～40歳代の若い世代で不足。

図10 富山県民（1歳以上）のエネルギー・産生栄養素の構成割合



出典：「県民健康栄養調査」（富山県健康課）

図11 富山県民（成人）の食塩摂取量（1日当たり）

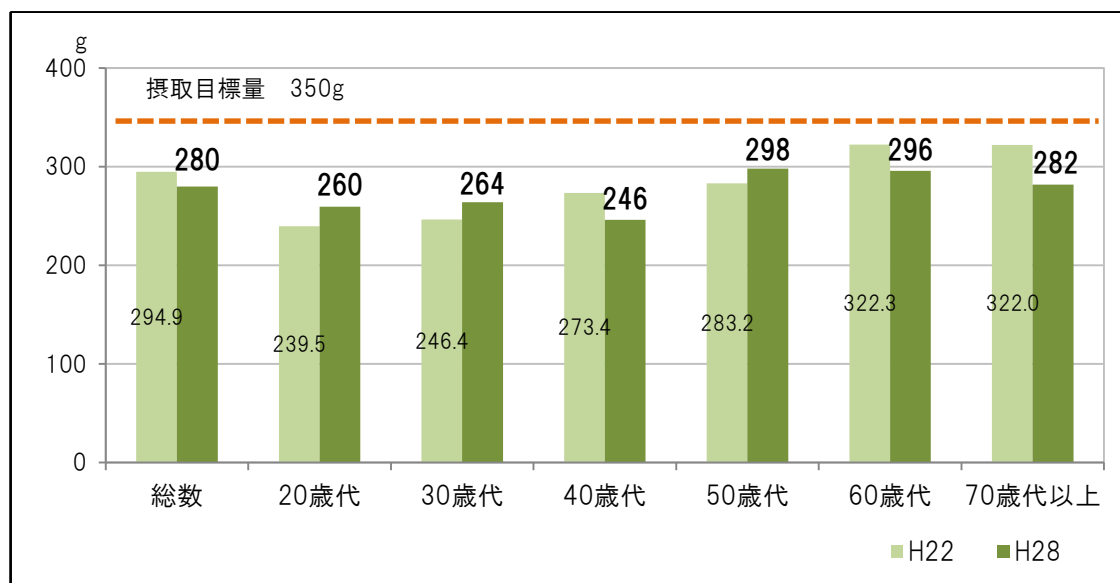


出典：「県民健康栄養調査」（富山県健康課）

注4) 食塩の摂取目標量 「富山県健康増進計画（第2次）」において、1日当たり男性9g未満、女性7.5g未満としていたが、国は平成27年度から、1日当たり男性8g未満、女性7g未満とした。（「日本人の食事摂取基準（2015年版）」）

注5) 野菜の摂取目標量 「富山県健康増進計画（第2次）」において、1日当たり350g。

図12 富山県民（成人）の野菜摂取量（1日当たり）

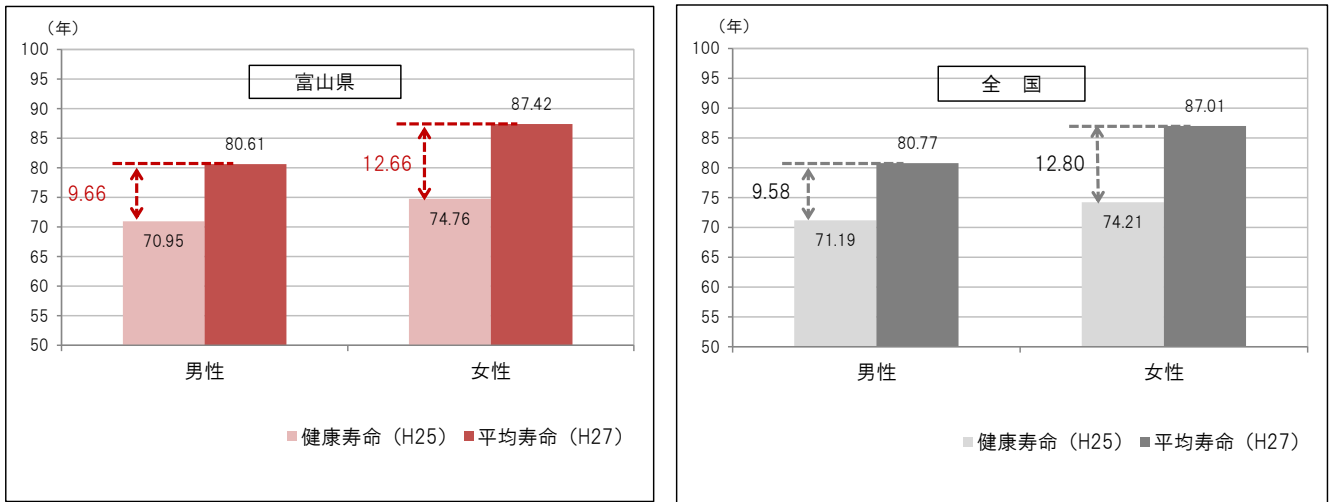


出典：「県民健康栄養調査」（富山県健康課）

### (3) 健康に関する状況

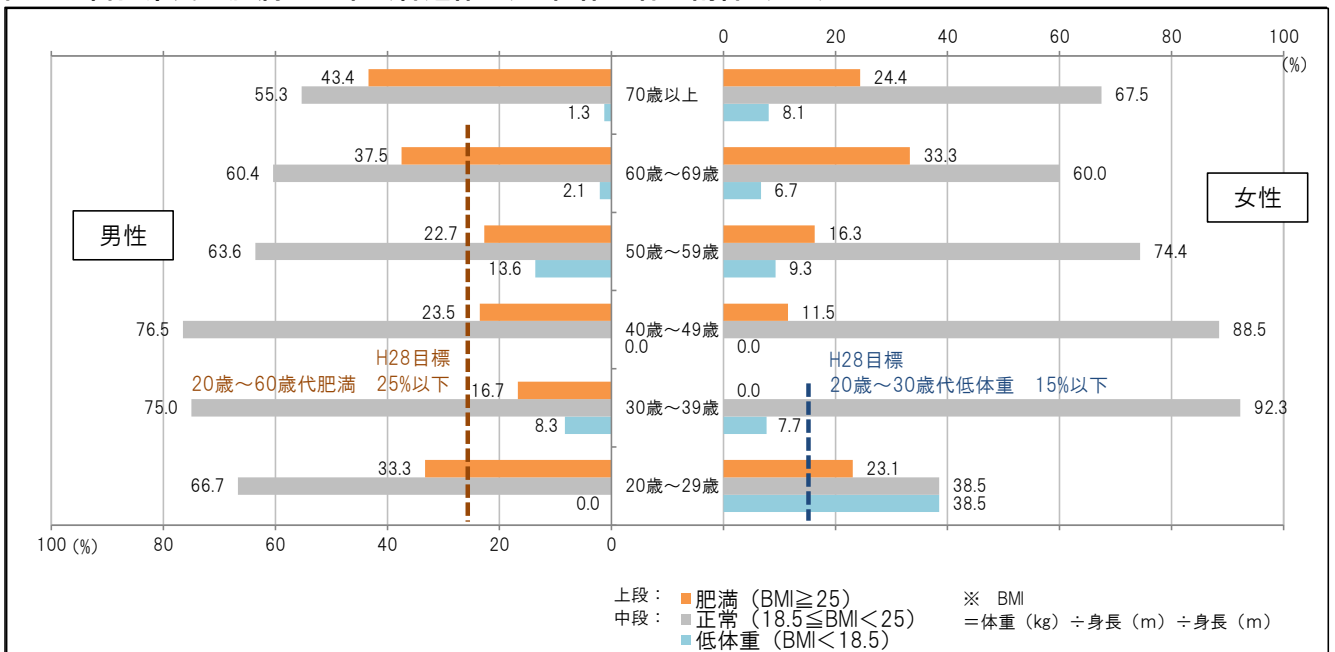
- 健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）と平均寿命との差は、本県男性で約9年、本県女性で約12年となっている。
- 本県男性の20歳代及び60歳代以上で肥満の割合が、20歳代の女性で低体重（痩せすぎ）の割合が高くなっている。

図13 健康寿命（H25）と平均寿命（H27）の状況



出典：「厚生労働省科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」  
 「厚生労働省科学研究費補助金「健康日本21（第二次）の推進に関する研究」  
 「都道府県別生命表」（厚生労働省）

図14 富山県民の肥満・正常（普通体重）・低体重者の割合（H28）

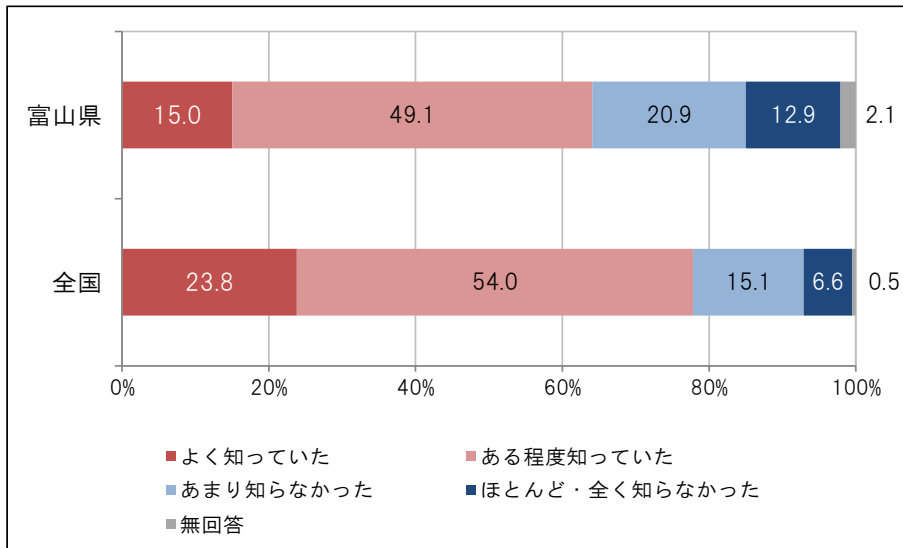


出典：「県民健康栄養調査」（富山県健康課）

### 3 食品ロス

- 県民の、食品ロス問題に対する認知度や食品ロス削減の取組みの実践度は、全国に比べて、15ポイント程度低い。
- 全国では、約3人に1人が食品を食べずに捨ててしまうことがあり、その理由として、「消費・賞味期限内に食べられなかった」や「冷蔵庫等に保管したまま忘れた」の割合が高い。
- 食品ロス削減に向けては、本県と全国では概ね同じ取組みが上位となっているが、本県では、「賞味期限経過後もすぐ廃棄せず食べられるかどうか判断する」、「冷凍保存を活用する」、「飲食店等で注文しすぎない」が、全国に比べてやや低い。

図15 食品ロスの認知度



出典：「平成27年度消費者意識基本調査」（消費者庁）  
 「平成28年度県政世論調査」（富山県）

図16 食品を食べずに捨ててしまうことがあるか（全国）

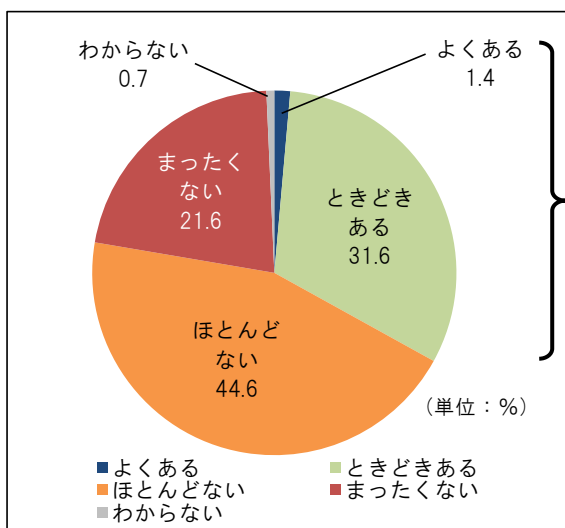
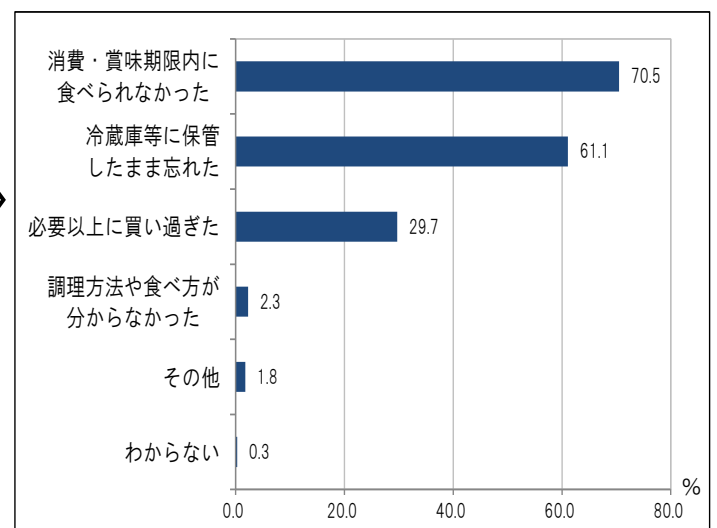
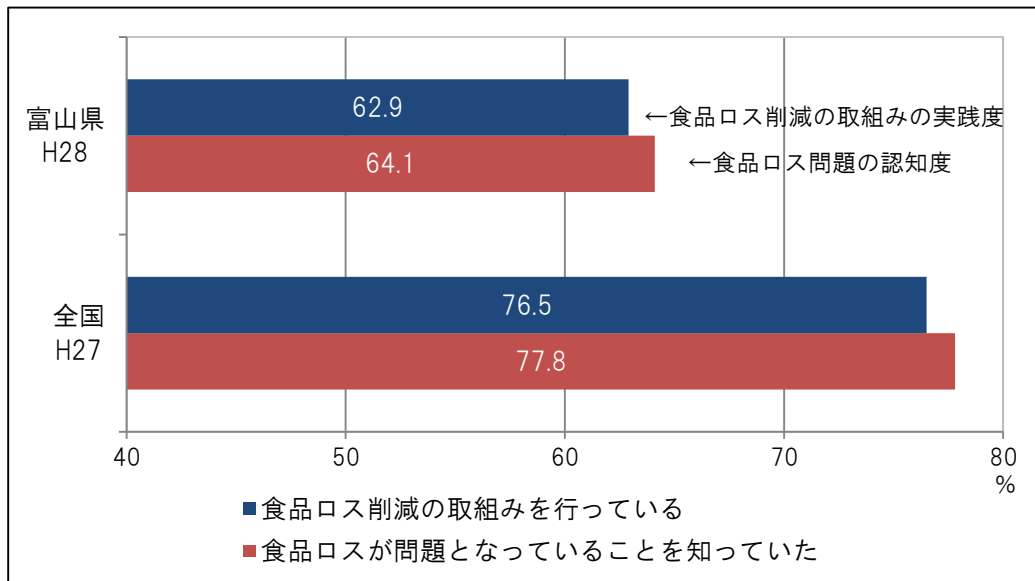


図17 食べずに捨ててしまった原因（全国）



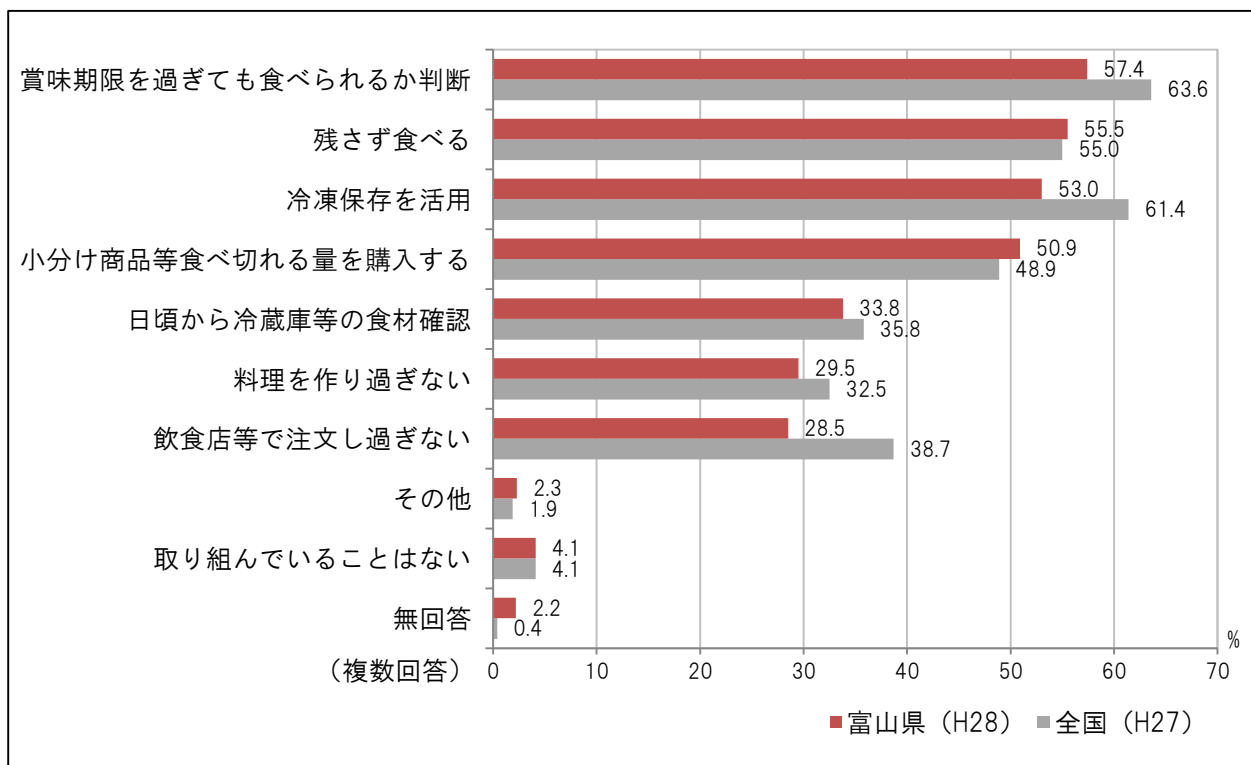
出典：「食育に関する意識調査報告書（H29.3）」（農林水産省）

図18 食品ロス問題の認知度、削減の取組みを行っている人の割合



出典：「平成27年度消費者意識基本調査」（消費者庁）  
 「平成28年度県政世論調査」（富山県）

図19 食品ロスの削減のための取組みの状況

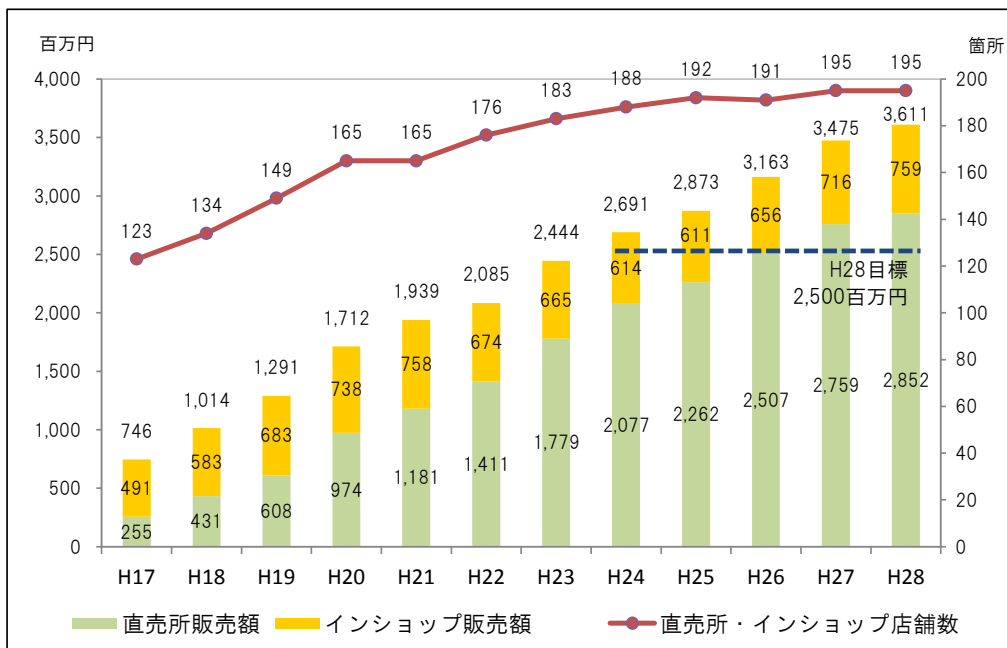


出典：「平成27年度消費者意識基本調査」（消費者庁）  
 「平成28年度県政世論調査」（富山県）

## 4 地産地消

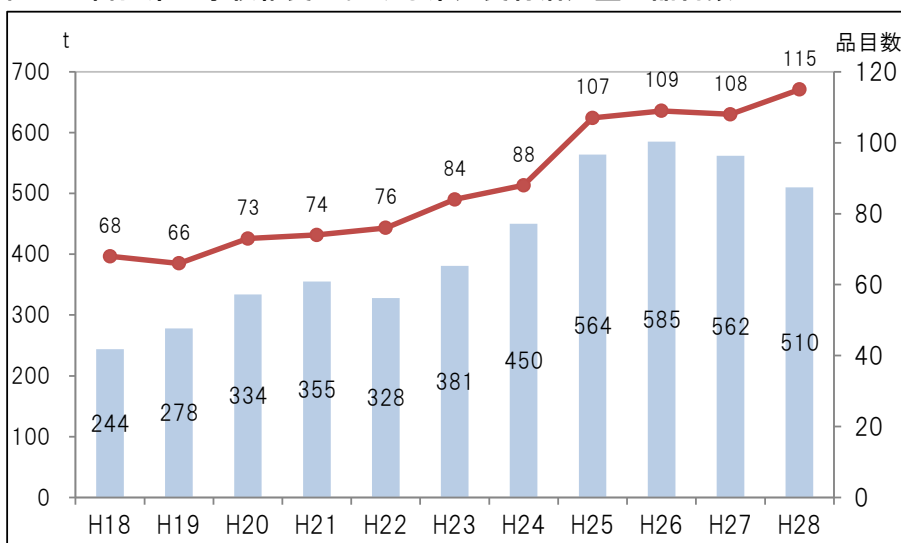
- 地産地消の推進に大きな役割を担う直売所・インショップの販売額については、直売所は順調に販売額が伸びており、インショップは横ばいで推移。
- また、学校給食における県産食材の活用に関しては、品目数は増加しているものの、活用量は近年減少傾向。
- 一方、県産食材の供給面については、野菜・いも類の産出額は、ほぼ横ばいで推移。
- 「とやま食の匠」の認定数はほぼ横ばいで推移し、「地産地消『とやまの旬』応援団」登録数は増加しているが、いずれも目標には達せず。

図20 富山県の直売所・インショップの販売額・設置数



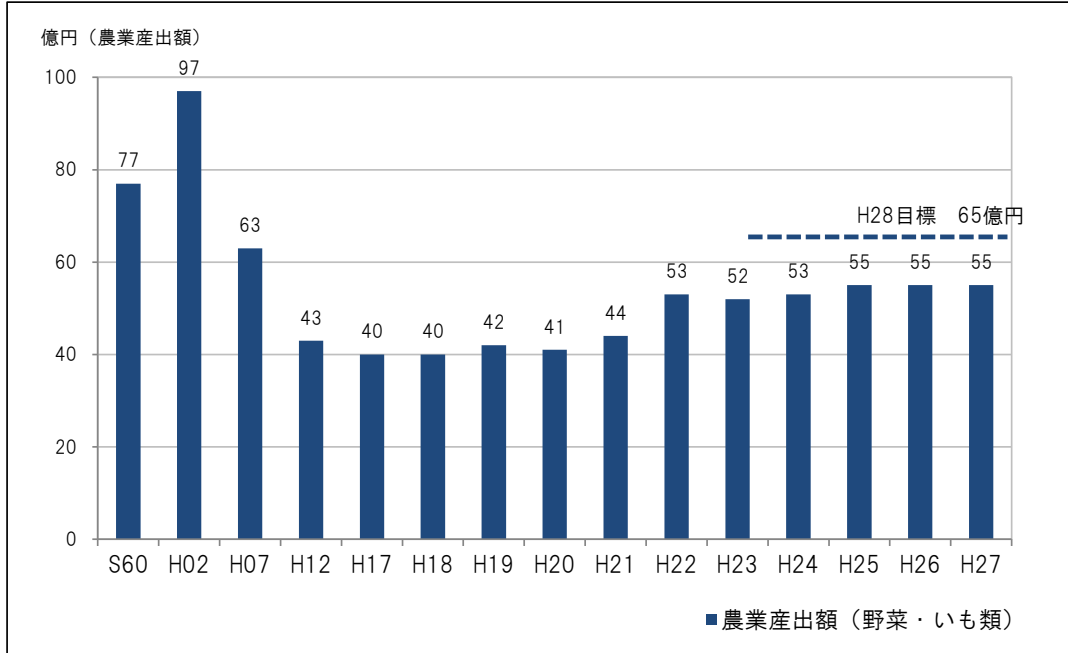
出典：富山県農林水産企画課調べ

図21 富山県の学校給食における県産食材活用量・品目数



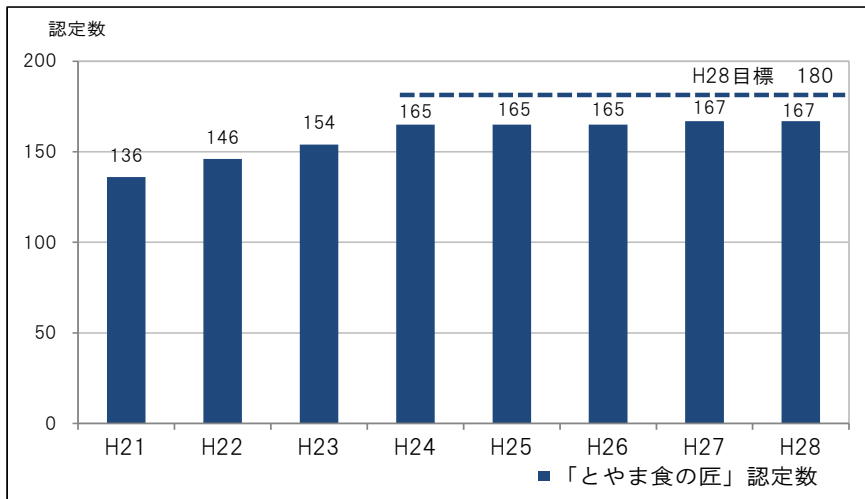
出典：富山県農林水産企画課調べ

図22 富山県の野菜・いも類の産出額



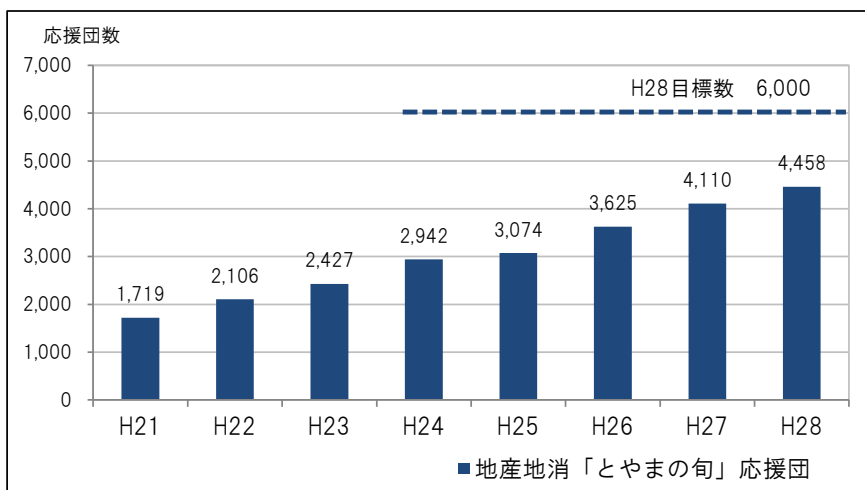
出典：「生産農業所得統計」（農林水産省）

図23 「とやま食の匠」認定数



出典：富山県農産食品課・農林水産企画課調べ

図24 「地産地消『とやまの旬』応援団」登録数

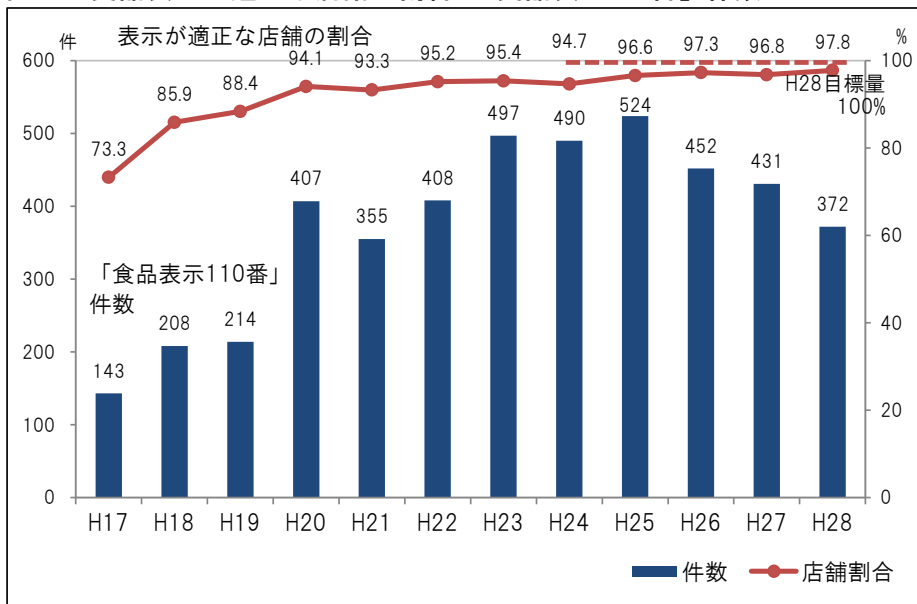


出典：富山県農林水産企画課調べ

## 5 食の安全

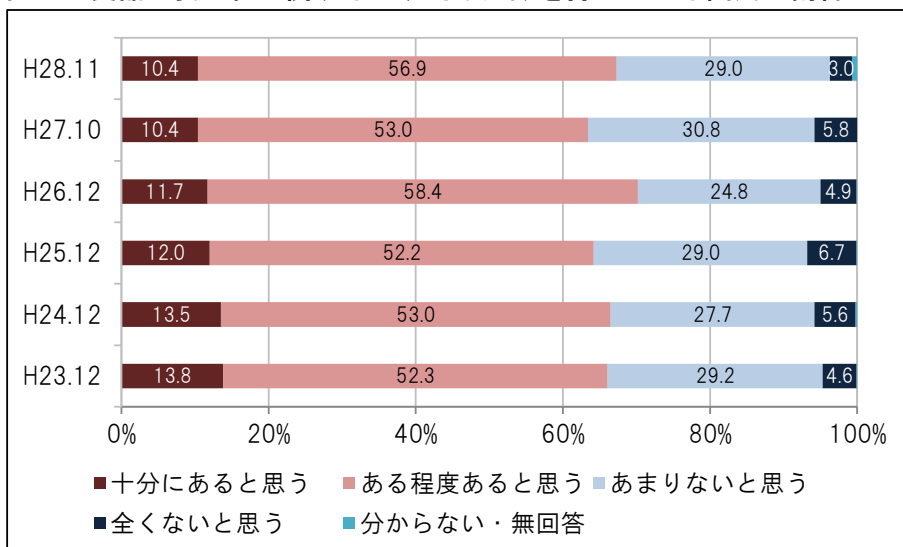
- 「食品表示ウォッチャー」の活動の結果、本県では、食品表示が適正と認められる店舗の割合は、近年 95% を超えて推移。
- また、県民からの情報や問合せ等を受け付ける「食品表示 110 番」<sup>20)</sup>の対応件数は、減少傾向。
- 一方、食品の安全性に関する基礎的な知識のある国民の割合は横ばいとなっており、そのなかで「十分な知識がある」と回答した国民は減少傾向。

図25 食品表示が適正な店舗の割合・「食品表示110番」件数



出典：富山県農産食品課調べ

図26 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合



出典：「食育に関する意識調査」（内閣府・農林水産省）

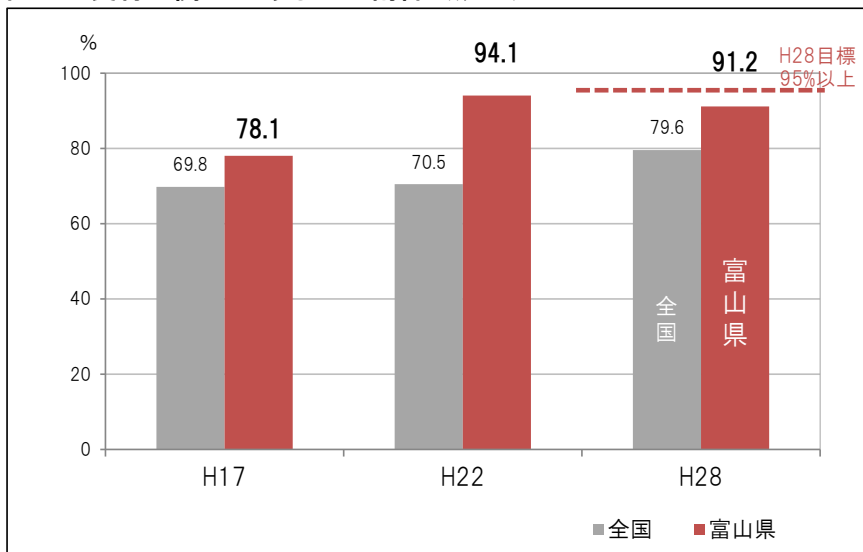
20) 「食品表示 110 番」 食品表示の適正化を図るために、広く県民からの情報、問い合わせなどを受け付けるための窓口として県で設置。E-mail [syokuhinhyouzi@esp.pref.toyama.lg.jp](mailto:syokuhinhyouzi@esp.pref.toyama.lg.jp)



## 6 食育への関心

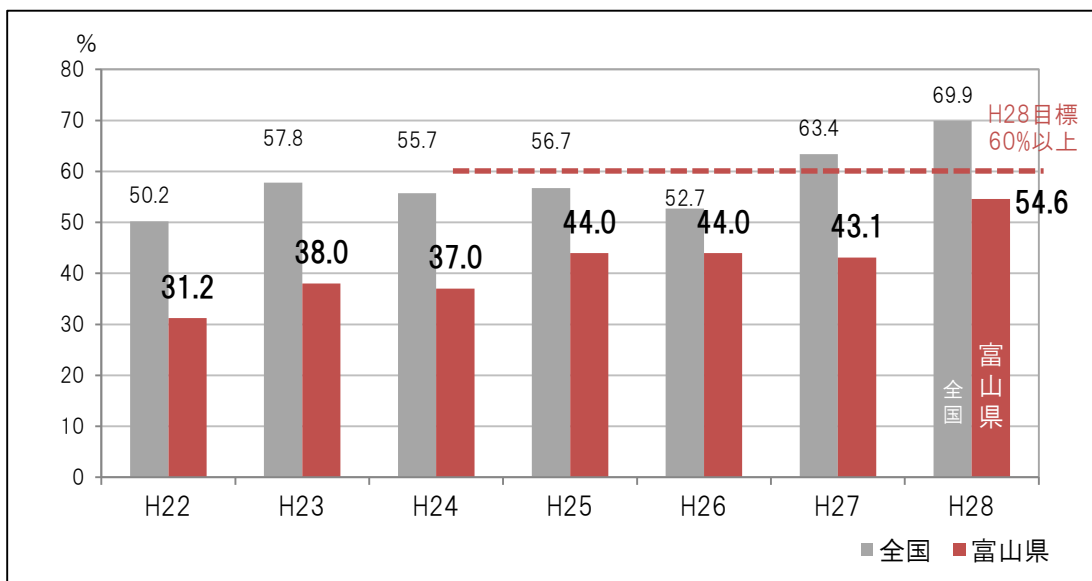
- 県民の食育への関心は、全国に比べれば10ポイント程度高いものの、やや減少している。
- 栄養バランス等に配慮した食生活を送っている県民の割合は上昇しているものの、依然として全国に比べて15ポイント程度低くなっており、食育への関心が実践行動に結びつかないという課題が改善されていない。
- また、全国では、食育活動に参加しない理由として、「活動があることを知らなかった」と「活動にどこで参加できるか知らなかった」で合わせて5割を占めており、20歳代～40歳代ではさらに高率。

図27 食育に関心のある人の割合（成人）



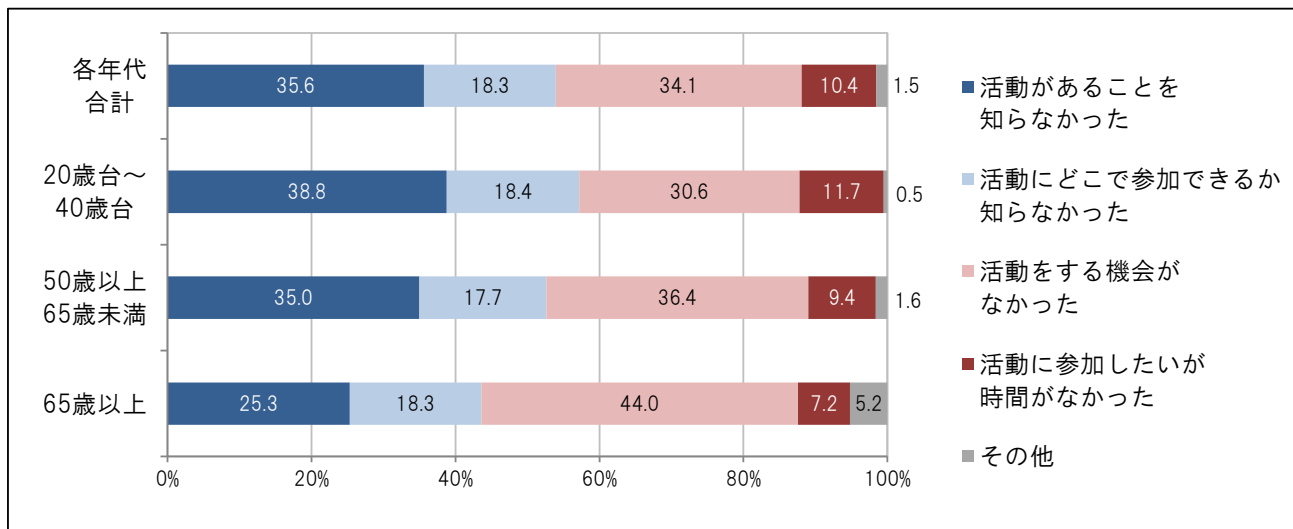
出典：「食育に関する意識調査」（内閣府・農林水産省）  
「食育に関するアンケート調査」（富山県農林水産企画課）

図28 栄養バランス等に配慮した食生活を送っている人の割合（成人）



出典：「食育に関する意識調査」（内閣府・農林水産省）  
「食育に関するアンケート調査」（富山県農林水産企画課）

図29 食育活動に参加しない理由



出典：「食育実践ガイドブック（H28.3）」（農林水産省）

## IV 第3期計画の概要

### 1 策定の背景

- 第2期計画に基づく各種取組みの結果（→「II 第2期計画の実施状況」p2～）、直売所・インショップの販売額や「富山県ふるさと認証食品」の数、農林漁業体験・調理体験を実施する学校数など、地産地消や食文化の継承の取組みが定着、進展し、食育に関心のある県民の割合は着実に増加。
- その一方で、高齢化が急激に進行し、生活習慣病の予防や改善により健康寿命を延伸することが国民的な課題となるなか、若者世代を中心に、栄養バランスのよい食事を実践する県民の割合が伸び悩んでおり（→「III 食を取り巻く状況」p11～）、朝食を欠食する子どもや若者の数、「富山型食生活」を実践する県民の割合等について、さらに改善に取り組む必要。
- また、今後も、グローバル化や生活様式の多様化等が進むと考えられるなか、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録（平成25年12月）されたことも踏まえ、引き続き若者世代等へ地域の食文化の継承を図っていくことが必要。
- さらに、平成28年に本県で開催されたG7富山環境大臣会合において「富山物質循環フレームワーク」<sup>21)</sup>が採択されたことも契機として、食に関する感謝の念や理解を一層深め、食品ロス・食品廃棄物の削減等、環境に配慮した食育を推進していく必要。

○ そこで、こうした第2期計画の達成状況や食を取り巻く状況の変化等を踏まえ、課題に的確に対応し、「県民が生涯にわたり健康で豊かな生活を送る」という基本目標を達成するため、第3期計画を策定し、引き続き食育を総合的かつ計画的に推進。

#### ○ 第3期計画では、引き続き富山の「食」をベースに、

- ・ ライフステージに応じた食育
  - ・ 健康寿命の延伸に向けた食育
  - ・ 食の循環・環境を意識した食育
- を計画推進の視点とし、

子ども・若者世代をターゲットとした取組み、食育を理解し実践につながる取組みを重点的な取組みとして、次の3本の柱を軸に食育を推進。

- (1) 富山の「食」に着目した食育の推進
- (2) ライフステージに応じた健康増進につながる食育の推進
- (3) 食の安全・安心や食の循環を意識した食育の推進

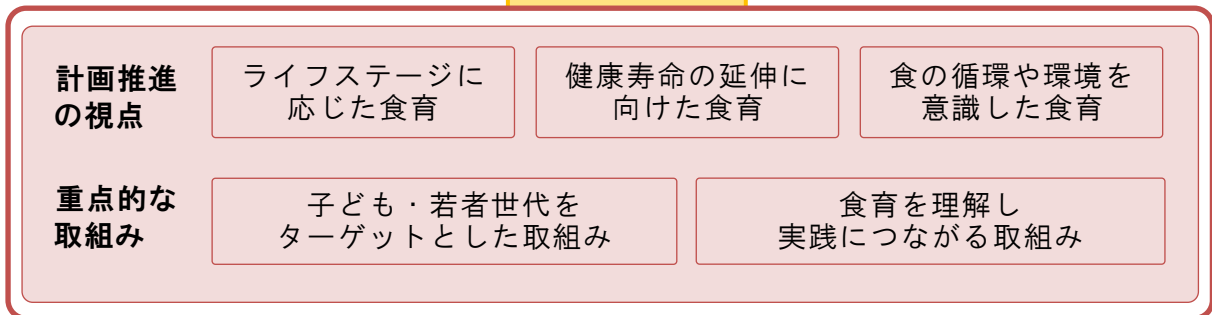
21)「富山物質循環フレームワーク」 G7富山環境大臣会合（H28.5開催）において採択された国際的な枠組みで、食品ロス・食品廃棄物の削減など、資源効率性や3R（Reduce：発生抑制、Reuse：再使用、Recycle：再生利用）の推進を国際的に協調して取り組むもの。

## 2 第3期計画の基本方向と推進施策のポイント

### 基本目標

県民が生涯にわたり健康で豊かな生活を送る

### 施策の基本方向



### 推進施策

#### ①富山の「食」に着目した 食育の推進

##### 1 食育県民運動の展開

- ・食育推進運動の充実
- ・食育推進体制の充実

##### 2 地産地消の推進や 生産者と消費者の交流

- ・生産・供給体制の強化
- ・新たな県産品の活用
- ・生産者等と消費者の活動促進

##### 3 魅力ある食文化の継承・ 創造

- ・富山の伝統的な食文化の伝承
- ・新たな食文化の創造

#### ②ライフステージに応じた 健康増進につながる 食育の推進

##### 1 子どもに対する食育の 推進

- ・望ましい食習慣の形成に向けた普及啓発
- ・家庭で楽しい食生活の実践と支援
- ・家庭・地域等と連携した食育の推進
- ・豊かな農林水産資源を生かした食の体験、学校給食の推進

##### 2 若者世代に対する食育の 推進

- ・健全な食生活や生活習慣の確立に向けた食育の推進
- ・健康寿命延伸に向けた食育の推進
- ・豊かな農林水産資源を生かした食の体験

##### 3 働き盛り世代・高齢者に 対する食育の推進

- ・健康寿命延伸に向けた食育の推進
- ・地域全体で食育に取り組む体制の充実

#### ③食の安全・安心や 食の循環を意識した 食育の推進

##### 1 食の安全確保の推進

- ・食に関する情報の理解促進
- ・安全な農林水産物等の供給

##### 2 食の循環や環境を意識し た食育の推進

- ・食品ロス等の発生を減らす食生活の推進
- ・自然環境や食べ物を大切にす  
る心の醸成

### 3 推進目標

○ 推進目標の設定

第3期計画においても、県民運動として目指すべき目標を掲げ、達成状況を客観的に把握することができるよう、「定量的な数値指標」とその「将来における目標」を設けて、その達成が図られるよう、計画的な取組みを推進。

○ 目標指標の見直し

第2期計画の達成状況や食を取り巻く課題等を踏まえて目標指標を見直し、第3期計画では18の指標を設定。

### 4 計画期間

○ 第3期計画の計画期間は、平成29年度から平成33年度。

○ 目標年度は、平成33年度とするが、期間中に情勢の変化などが生じた場合は、必要に応じて見直しを行う。

### 5 計画の位置付け

○ 第3期計画は、食育基本法第17条第1項に規定された「都道府県の区域内における食育の推進に関する施策についての計画」（都道府県食育推進計画）として位置付けるとともに、富山県食育推進会議条例第2条に基づく計画として作成。

富山県食育推進会議条例（平成17年9月30日富山県条例第107号）

（所掌事務）

第2条 推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

(1) 県の食育推進計画を作成し、及びその実施を推進すること。

(2) 略

## V 第3期計画の推進施策

### 1 富山の「食」に着目した食育の推進

#### 1-（1） 食育県民運動の展開

##### 取組みの方向

食に関わるさまざまな関係者・団体の連携・協力体制のもと、県民一人一人が主役として参加する食育県民運動の一層の普及・定着を図る。

##### 現状と課題

- 食育に対する県民の関心は、90%台で推移しているものの、やや低下。カロリーや栄養バランスを考えた食事を実践する県民の割合も、さらに増加を図る必要。若い世代では、朝食を毎日食べる割合が低迷。

食育推進会議での議論を踏まえ、記載を追加

- 野菜や食塩摂取の状況は、第2期計画の目標が達成されておらず、引き続き「富山型食生活」の実践を図るとともに、「富山県健康増進計画（第2次）」<sup>22)</sup>等と連携したさらなる取組みの強化が必要。

- また全国では、食育活動の存在や食育活動に参加できる機会について知らなかったことが、活動に参加しない理由の半数を占めており、若者や働き盛り世代ではさらに高率となっている（→図27「食育に関心のある人の割合（成人）」（p23）参照）。

- こうしたことから、県民が日常生活の中でできることから食育に取り組む気運を盛り上げ、食育の実践につなげていくため、栄養バランスのよい「富山型食生活」や朝食をしっかりと取る規則正しい生活について、普及啓発する取組み等を引き続き展開し、県民運動としての食育をさらに推進していく必要。

特に若い世代に対しては、インターネットやSNS（ソーシャルネットワークサービス）など多様な媒体も活用した情報発信を行い、食育活動への参加を促す環境づくりを進めていく必要。

22)「富山県健康増進計画（第2次）」 「健康寿命の延伸」を基本目標に、県民の健康の増進を総合的に推進するための基本的な事項を示す。平成25年度～平成34年度までの10か年を計画期間として、分野ごとに計82項目の目標を設定して取組みを展開。

## 取組内容

### 1-(1)-1 食育推進運動の充実

食育推進会議での議論を踏まえ、「富山型食生活」のPR充実等の観点から記載を修正

① 「富山型食生活」について代表的なメニューを選定するなどにより、一層の普及・啓発を図るほか、本県の豊かな食に着目したモデルメニュー集、「富山県版食事バランスガイド」<sup>23)</sup>などを活用した各種食育講座等の開催により、食育の実践意欲を喚起。

② 食育の総合サイト「とやま食育ひろば<sup>24)</sup>」の一層の充実を図り、SNSやメールマガジン等を活用するほか、食育フォーラムなど食に関する各種イベントの開催、学校の「給食だより」、各種情報誌・リーフレットの作成など多様な取組みにより、食育に関するさまざまな情報を積極的に発信。

食育推進会議での議論を踏まえ、食育の情報発信の充実等の観点から記載を修正

③ 国の食育月間である6月と、県産食材が豊富に出回る11月を本県の食育月間とし、関係機関・団体と行政（国・県・市町村）が連携した各種食育啓発活動を重点的に実施。

### 1-(1)-2 食育推進体制の充実

④ 富山県食育推進会議を核として、生産者・団体、食品関連事業者・団体、幼稚園・保育所・学校等、医療・保健・福祉機関及び食育活動を行う関係団体（食生活改善団体、消費者団体等）等の関係者・関係機関・団体と行政（国・県・市町村）が相互に連携を図りながら、家庭、学校、地域などにおいてさまざまな取組みを進め、県民ぐるみで食育を推進。

⑤ 富山県食育推進会議は、第3期計画の進捗状況を適切に評価するとともに、食育の推進に必要な取組み等について提言を行い、本県の食育推進施策に反映させる。

## 目標指標

項目	策定時	③目標値	出典
①「食育」に関心がある県民（成人）	Ⓒ91.2%	95%以上	「食育に関するアンケート調査」（富山県農林水産企画課）
②カロリーやバランスを考えて食事をする県民（成人）	Ⓒ54.6%	60%以上	「食育に関するアンケート調査」（富山県農林水産企画課）
③「富山型食生活」を実践している県民（成人）			
ご飯を1日に1回以上食べる	Ⓒ93.9%	100%	「県民健康栄養調査」（富山県健康課）
野菜を1日に350g（小鉢5皿程度）取る	Ⓒ26.7%	50%以上	「県民健康栄養調査」（富山県健康課）
魚介類を1日に1回以上取る	Ⓒ68.4%	80%以上	「県民健康栄養調査」（富山県健康課）

23)「富山県版食事バランスガイド」（詳細p30） 食事バランスガイドは、1日の望ましい食事の組合せやおおよその量を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループ毎に「コマ」のイラストで示したもので、平成17年に国が決定。これを基に、県が（公社）富山県栄養士会の協力を得て、「富山の食材」や「郷土料理」など本県の特色を踏まえて作成したもの。

24)「とやま食育ひろば」 「富山型食生活」各種メニュー集、講師派遣、イベント情報など、食育に関する情報を掲載した、富山県食育推進会議公式サイト。<http://www.pref.toyama.jp/sections/1600/syokuiku/index.html>

# 富山県版食事バランスガイド



・食事バランスガイドは、1日にとる料理の「組み合わせ」と「おおよその量」をコマの形で示し、「何を」「どのくらい」食べたらよいか一目で分かる食事の目安です。

・望ましい食生活は、きれいなコマの形をしています。朝食を抜いたり、野菜が不足したりすると、栄養のバランスが崩れコマが倒れてしまいます。

・食事バランスガイドで用いる単位「SV（“サービング”の略）」は、各料理について1回当たりの標準的な量をだまかに示すもので、「1SV」を1つと数えます。

## 食事バランスガイドってなあに？

望ましい食生活は、きれいなコマの形をしています。日頃の食事内容を当てはめて、あなたの栄養バランスを確かみましょう。

**食事バランスガイドは、**  
1日にとる料理の「組み合わせ」と「おおよその量」をイラストで示し、「何を」「どのくらい」食べたらよいか一目で分かる食事の目安です。

料理の数を表す単位は、**つ(SV)**です。  
「SV」とはサービングの略で、各料理について1回当たりの標準的な量をだまかに示しています。  
料理例を参考に1つずつと計り料理の数をいくつか分けて食べたり確認しましょう。

**コマとは、**  
食事バランスガイドでは、コマの形で1日の食事の量を示します。朝食を抜いたり、外食が続き野菜が不足したりすると、栄養のバランスが崩れコマが倒れてしまいます。あなたの食生活のコマをきれいにしましょう。

1日分	料理例
<b>5.7 主食 (ごはん、パン、麺)</b> この量は一般成人1日の摂取量(基本量)の目安です。 200g ごはん(中盛り)でつから4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り) 200g、うどん、そば、パン、めん類 2つ分 = ごはん(小盛り) 100g、うどん、そば、パン、めん類
<b>5.6 副菜 (野菜、きのこ、海藻類)</b> 200g 野菜(調理)5目程度	1つ分 = 野菜(調理) 100g、きのこ(調理) 50g、海藻類(調理) 50g 2つ分 = 野菜(調理) 200g、きのこ(調理) 100g、海藻類(調理) 100g
<b>3.5 主菜 (肉、魚、卵)</b> 200g 肉・魚・卵(大目)をから3目程度	1つ分 = 肉(調理) 50g、魚(調理) 50g、卵(調理) 1個 2つ分 = 肉(調理) 100g、魚(調理) 100g、卵(調理) 2個 3つ分 = 肉(調理) 150g、魚(調理) 150g、卵(調理) 3個
<b>2 牛乳・乳製品</b> 200g 牛乳(常温)1本程度	1つ分 = 牛乳(常温) 200g、ヨーグルト(常温) 100g、チーズ(常温) 50g 2つ分 = 牛乳(常温) 400g、ヨーグルト(常温) 200g、チーズ(常温) 100g
<b>2 果物</b> 200g みかん(常温)2個程度	1つ分 = みかん(常温) 200g、りんご(常温) 1個、バナナ(常温) 1本、葡萄(常温) 100g、イチゴ(常温) 100g

**富山の食材を使った料理や郷土料理**

みょうが寿司 (主食1つ)	大筒せうめん (主食1つ)	赤ずきん (主食1つ、主菜1つ)	とろろ昆布おにぎり (主食1つ)	水巻うどん (主食1つ)	いもがもち (主食1つ、副菜1つ)	料理そば (主食1つ)
かんもりのきんぎょ (副菜1つ)	赤ずきん (副菜1つ)	いとこ煮 (副菜1つ)	かからこぎ (副菜1つ)	かわとりの白米炙 (副菜1つ)	山椒の唐揚げ (副菜1つ)	みそこ (副菜1つ)
おすわい (副菜1つ)	ごまよこし (副菜1つ)	にじんの唐揚げ (副菜1つ)	つば煮 (副菜1つ)	かぶら寿司 (主食1つ、主菜1つ)	唐芋の田楽 (副菜1つ)	おたけ (副菜1つ)
ぶりの親子焼 (主食1つ)	白たけのかけ焼 (副菜1つ、主菜1つ)	たらの子付け (主食1つ)	ぶた飯(アツ飯) (副菜1つ、主食1つ)	さすの唐揚げ (副菜1つ)	糖だらの甘煮 (主食1つ)	パイの唐揚げ (主食1つ)

※□印は混合料理

**クイズでチェック!** 写真の郷土料理のうち、日頃あなたは何種類の料理を食べていますか？ 最後の自分の食事から、「富山人」度をチェックしてみましょう。  
(1富山人とは、1つ2つ(食)に富山の食材や郷土料理を取り入れているを指します。)

**クイズでアンサー!**  
0~5種類 ..... ほとんど富山人  
6~15種類 ..... 平均的富山人  
16~25種類 ..... かなりの富山人  
26~30種類 ..... 正統的富山人



## 1－（2） 地産地消の推進や生産者と消費者の交流

### 取組みの方向

県産食材を積極的に活用して健全な食生活を実践するとともに、食に対する感謝の念や理解を深めるために農林漁業体験活動等を促進するなど、県民ぐるみの地産地消の取組みを推進。

### 現状と課題

- 富山県では、「とやま地産地消推進戦略」（平成 21 年度策定）、「新・とやま地産地消推進戦略」（平成 26 年度策定）に基づき、直売や学校給食等における県産食材の利用促進、各種イベント等による情報発信など、県民運動として地産地消の取組みを進めてきた。

### 新・とやま地産地消推進戦略のポイント

#### ～地産地消運動の推進による農林水産業の振興～

#### 1 生産・供給体制の強化～食料自給率の向上～

- 消費者ニーズに応じた地域の特色を活かした野菜・果実などの生産拡大
- 安全な農林水産物の生産拡大と供給体制の整備
- 直売活動の充実や、契約販売など新たな流通チャンネルの開拓
- 耕作放棄地の利活用・発生防止と地域特産物の創出

##### （主な県の取組み）

- ・農協主導による大規模園芸産地づくりの推進（1 億円産地づくり）
- ・適正な農業生産活動の実践（とやまGAP）の推進
- ・市場流通や直売、契約販売等の多様な販売体制づくりの支援
- ・耕作放棄地や遊休農地を活用した薬用作物等の作付けやその利用支援

#### 2 新たな県産品の活用～評価・認知度の向上～

- 6次産業化などの推進による魅力ある商品・サービスの提供
- 地域特産品の差別化や表示の適正化、食品産業の振興
- 来県者に向けた農林水産業や食の魅力のPRと県産品の利用拡大

##### （主な県の取組み）

- ・6次産業化や農商工連携、農村女性起業化への支援
- ・ふるさと認証食品の登録等による食品産業の振興
- ・県内外のホテル・レストラン等への県産食材・商品のPRと利用拡大

#### 3 生産者と消費者の活動促進～県民運動の展開～

- 県産食材に対する理解の促進と優先的に選択する環境づくり
- 県産食材の利用拡大を推進する気運の醸成と食文化の理解の促進
- 多様な人材の参画による農山漁村の活性化

##### （主な県の取組み）

- ・地産地消「とやまの旬」応援団の登録と県産品購入ポイント制度の推進
- ・都市住民や子ども達と農村との交流の推進
- ・「とやま食の匠」の認定、派遣等による食文化の伝承活動の推進
- ・旬の食材やイベント開催の情報のメールやホームページでの発信

- この結果、直売所・インショップの販売額や、地産地消に積極的に取り組む企業・団体及び個人（「地産地消『とやまの旬』応援団」）が増加するなど、県民の地産地消への関心が高まっている。

さらに、6次産業化などの推進による魅力ある商品・サービスの開発や県産品の活用・購買気運の醸成など、生産及び消費の両面から地産地消を総合的に進める必要。

- また、県民の食への感謝の念や、食を生み出す場としての農林漁業への理解を深める上で、生産者と消費者との顔が見える信頼関係を築いていくことが重要であり、子どもや若い世代を中心とした農林漁業体験活動等の促進を通じて、生産者と消費者との交流を一層進めることが必要。

## 取組内容

### 1－（2）－1 生産・供給体制の強化

- ⑥ 地域の特色を活かした野菜・果実等の生産拡大、直売所・インショップ等直売活動の充実や契約販売など新たな流通チャンネルの開拓、新商品開発の支援などにより、生産・供給体制の強化を進める。

### 1－（2）－2 新たな県産品の活用

自民党提言を踏まえ、記載を追加

- ⑦ 地域、学校、職場、**病院**、食品関連事業者等と連携し、学校給食のほか社員食堂や**病院などの給食施設**、飲食店等において県産食材を活用したメニューの開発、提供を推進。

- ⑧ 「地産地消『とやまの旬』応援団」登録数の拡大や応援団活動への支援、県産品購入ポイント制度の充実、学校給食への県産食材の利用拡大**に向けた供給体制の強化**、さらに、「富山県ふるさと認証食品」の普及等により、食に対する県民の関心と理解を深め、県産品の活用・購買気運を醸成。

食育推進会議での議論を踏まえ、記載を追加

- ⑨ 富山ならではの食文化の魅力を深く体験できる「越中とやま食の街道」<sup>25)</sup>の取り組みや、ホームページ（「越中とやま食の王国」等）、ダイレクトメール等により、県内の食のイベントや旬の食材情報等を発信するとともに、地産地消の優良な活動を広く県民に紹介。

県総合計画地域委員会での意見を踏まえ、記載を追加

- ⑩ 宿泊施設等と連携した地場産食材にこだわった郷土料理や旬の地域料理を「朝ごはん」で提供する取り組みを推進し、地場産食材の利用拡大を図る。

### 1－（2）－3 生産者と消費者の交流促進

食育推進会議での議論を踏まえ、具体的な農林漁業体験活動の重要性の観点から記載を修正

- ⑪ **農作物の栽培や収穫**、地場産食材の調理など、**具体的な農林漁業体験活動等**を通じて、農林漁業の生産者、食品関連事業者等と消費者との交流を促進し、地産地消や地域の食文化への理解を深めるとともに生産者等の努力や食に関する感謝の心を育む。

25) 「越中とやま食の街道」 富山ならではの新鮮で多彩な食材や独自の食文化の魅力を深く体験できる県内のスポット（飲食店、販売店、直売市、加工施設（工場）、史跡など）を巡る周遊ルートを設定し、「越中とやま食の街道」として全国に発信するもの。

④は28年数値が確認でき次第更新

⑤直売所・インショップ販売額については、H33目標の32億円をすでに超えていることから目標値を上方修正予定（農政審議会で審議）

## 目標指標

項 目	策定時	③目標値	出 典
④県産食材（野菜・いも類）産出額	②755億円	69億円以上	「農林水産統計」（農林水産省）
⑤直売所・インショップ販売額	②36 <sup>1</sup> 億円		富山県農林水産企画課調べ
⑥「地産地消『とやまの旬』応援団」登録数	②4,458	6,500以上	富山県農林水産企画課調べ
⑦農林漁業体験者数	②58,877人	67,000人以上	富山県農村振興課調べ

## 1 - (3) 魅力ある食文化の継承・創造

### 取組みの方向

富山ならではの伝統的な食文化をしっかりと継承していくとともに、新たな食文化の創造を図る。

### 現状と課題

- 3,000メートル級の立山連峰から天然のいけすと呼ばれる水深1,000メートルを超える富山湾まで、その高低差4,000メートルに及ぶ多様な自然に恵まれた本県は、四季折々の食材が豊富で、農林水産業とも密接に関わった豊かな食文化を築いてきた。
- しかし、近年、グローバル化や生活様式の多様化が進む中、県産食材を生かした郷土料理やその食べ方、食事の際の作法など、優れた伝統的な食文化が十分に継承されず、その特色が失われつつあることが懸念される。
- 平成25年12月、「和食；日本人の伝統的な食文化」が「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する社会的慣習としてユネスコ無形文化遺産に登録されたことも踏まえ、食育活動を通じて県民の関心と理解を深め、伝統的な食文化の継承に取り組んでいくことが重要。
- 取組みにあたっては、これから親となる子どもや若者世代への啓発等を強化するとともに、食の多様化に対応し、共働き世帯、単身世帯などがそれぞれ手軽に郷土料理を楽しむことができるよう、新たな調理方法を取り入れるなど、栄養面、健康面にも配慮した新たな食文化づくりを進めていくことも必要。

### 取組内容

#### 1 - (3) - 1 富山の伝統的な食文化の伝承

- ⑫ 「とやま食の匠」を育成・確保するとともに、地域や学校等へ派遣し、富山の伝統的な食文化を地域や次世代に伝える取組みを推進。
- ⑬ 親子料理教室や「三世代ふれあいクッキングセミナー」の開催等、食を楽しみながら学ぶ機会を充実し、食を通じたふれあいの輪を広げるとともに、家庭で受け継がれてきた料理や味、地域の伝統的な食文化が世代間で継承されるよう取り組む。
- ⑭ 県産食材を活用した「越中料理」について、ホームページ（「とやま食育ひろば」、「越中とやま食の王国」等）により、その文化や歴史、提供している県内飲食店等やキャンペーンなどの情報を発信し、その普及啓発を図る。

### 1－(3)－2 新たな食文化の創造

- ⑮ 地域特産品である「富山県ふるさと認証食品」の普及や、県民のアイデアを活用した新たな産品開発を進め、食文化の創造に向けた取組みを推進。

#### 目標指標

項目	策定時	③目標値	出典
⑧ 「とやま食の匠」派遣回数	⑳40回	60回以上	富山県農林水産企画課調べ
⑨ 「富山県ふるさと認証食品」数	⑳313	350以上	富山県農林水産企画課調べ

## 2 ライスステージに応じた健康増進につながる食育の推進

### 2-（1） 子どもに対する食育の推進

#### 取組みの方向

子どもやその保護者の食への関心や理解を深め、健全な食生活の実現と心身の成長を図る。

#### 現状と課題

食育推進会議での議論を踏まえ、子どもの頃からの食育の重要性の観点から記載を追加

- 生活習慣病を予防し、生涯を通して健康で豊かな生活を送るためには、子どもの頃から望ましい食習慣を身に付ける食育の取組みが重要。  
自ら、食生活を十分に管理することができない子どもには、その保護者が家庭で食育への理解を深め、実践していくことが大切。
- 家庭は、子どもの食育を進めるうえでの拠点ともいえ、その役割は重要。多様な家庭環境があることを十分認識したうえで、家庭の力を信頼し、長期的な視点で支援していくことが大切。
- 家族そろっての食事は、「共食<sup>26)</sup>」による人と人とのコミュニケーションの輪の形成を通じて、家族のふれあいを深め、食の楽しみを知るとともに、食事マナーなどの社会性を養うことにもつながり、子どもたちの元気で豊かな人間性を育む。  
また、親子で食事を一緒に作ることで、子どもの料理への関心と意欲が醸成されるだけでなく、食材の特徴や調理法、家庭の味などが親から子へ伝わる。
- しかし、世帯構造やライフスタイルの変化、経済的な事情等により、家庭での健全な食生活の実践が難しくなっており、食に対する関心や感謝のところが薄れ、食事マナーの乱れや栄養バランスの欠如、肥満やむし歯の増加などが懸念される。  
その一方で、地域によっては、住民が主体となって、子どもたちに食事や団らん、交流の場を提供する「こども食堂」などの活動が広がりをみせている。
- 今後も、保育所・幼稚園・学校等が、家庭や地域等と連携・協力し、農作物の栽培や収穫、地場産食材の調理などの農林漁業体験活動や学校給食によって、地域の自然や食文化、農産物の生産・流通等に関わる人々の努力への理解を深め、食べ物への感謝の気持ちを育む、子どもの発育の段階に応じた食育の取組みを進めていくことが必要。

食育推進会議での議論を踏まえ、子どもの貧困や具体的な農林漁業体験活動の重要性の観点から記載を修正

26) <sup>きょうじよく</sup>共食 家族や仲間と一緒に食事を取ること。それに対し、一人で食事をするのが「<sup>こどく</sup>孤食」、同じ食卓に集まっても家族等がそれぞれ別々のものを食べるのが「<sup>こじよく</sup>個食」とされる。

## 取組内容

### 2-(1)-1 望ましい食習慣の形成に向けた普及啓発

- ⑯ 食育の第一歩として、乳幼児健診などの機会を通じて、母乳育児を推進するとともに、望ましい食習慣の指導を行う。
- ⑰ よく噛んでゆっくり味わって食べ、噛みごたえのある食品を取ること、食べ終わったら歯を磨く習慣の大切さを啓発し、子どもの健やかな成長に重要な口腔の健康を保つ取組みを進める。
- ⑱ 「早寝早起き朝ごはん」国民運動や「毎日しっかり朝ごはん」運動などを推進し、「とやまゲンキッズ作戦 健康づくりノート」<sup>27)</sup>を活用して、家庭、学校、地域が一体となって、子どもの望ましい生活リズムや食習慣の形成を図る。

### 2-(1)-2 家庭で楽しい食生活の実践と支援

- ⑲ 毎月第3日曜日の「とやま県民家庭の日」<sup>28)</sup>から始まる一週間を「とやま家族ふれあいウィーク」<sup>28)</sup>とし、この期間を中心に、家族そろって取る食事の大切さなどを重点的に啓発し、家庭における楽しい食生活の実践を推進。
- ⑳ 子育て家庭への各種サービス等を提供する「とやま子育て応援団」制度の利用促進や協賛店舗の拡大を図り、地域全体で食育に取り組む体制を充実させる。

### 2-(1)-3 家庭・地域等と連携した食育の推進

- ㉑ 小・中学校における栄養教諭の指導体制を強化するとともに、「家庭教育かわら版ほっとタイムス」<sup>29)</sup>の活用等により、保護者への食育に関する情報発信や相談等の充実を図る。
- ㉒ 子どもの保護者でもある働き盛り世代を対象に、食育リーダー等による食育講座や調理教室等を開催し、子どもの望ましい生活リズムや食習慣づくり、保護者自らの食生活の改善、その他食育に関する情報発信や相談等の取組みを進める。

- ㉓ 食事などの生活環境が十分でない子どもを地域で支える「こども食堂」などの取組みを支援する。

食育推進会議での議論を踏まえ、子どもの貧困への対策の観点から記載を追加

27)「とやまゲンキッズ作戦 健康づくりノート」 小中学生が、家族と一緒に自身の生活と心や体を振り返り、健康な心と体をつくるため、自分の目標を立て、毎日の生活を改善するために活用する本県独自のノート。(食生活についての項目もある。)

28)「とやま県民家庭の日」・「とやま家族ふれあいウィーク」 富山県では、心身ともに健全な青少年を育成し、明るく楽しい家庭づくりを推進するため、毎月第3日曜日を「とやま県民家庭の日」と定め、県民総ぐるみの運動を展開。特に「とやま県民家庭の日」を初日とする1週間を「とやま家族ふれあいウィーク」とし、運動を重点的に推進している。

29)「家庭教育かわら版ほっとタイムス」 園児や小学1・2年生の子どもの保護者を対象に、しつけや生活習慣、自然体験や食育など、家庭教育に関するさまざまな情報を紹介・提供。

## 2-(1)-4 豊かな農林水産資源を生かした食の体験、学校給食の推進

⑭ 学校給食への県産食材の利用拡大を図り、学校給食を食育の生きた教材として活用し、地域の食文化を理解し尊重する心を育てるとともに、地産地消を通じて地域の農林水産業の活性化につなげる。

○ 農作物の栽培や収穫、地場産食材の調理など、具体的な農林漁業体験活動等を通じて、食に対する正しい知識、地産地消や地域の食文化への理解を深めるとともに、生産者等の努力や食に関する感謝の心を育む。

[1-(2)-3-⑩再掲] (一部)

### 目標指標

項目		策定時	⑬目標値	出典
⑩朝食を欠食する県民	小学5年生	⑳0.8%	限りなくゼロに近づける	「とやまゲンキッズ作戦 健康づくりノート」 (富山県保健体育課)
	中学2年生	⑳2.0%	限りなくゼロに近づける	
⑪学校給食における県産食材の利用量		⑳510t	700t以上	富山県農林水産企画課調べ



## 2-(2) 若者世代に対する食育の推進

### 取組みの方向

生活環境が大きく変化する中で、健全な食生活を続けて生活習慣病を予防し、心身とも健康で暮らしていくための食育を推進。

### 現状と課題

- 進学や就職で家庭から離れて一人暮らしがスタートするなど、生活環境が大きく変化する機会の多い若者世代は、朝食の欠食率や食の外部化の割合が高く、生活が不規則になりがちで、生活習慣病などにつながる恐れ。低体重（痩せすぎ）の女性が多いことも問題。
- 結婚から出産、子育てを行う時期を迎えることも多く、親となった自らの生活習慣が子どもに与える影響の大きさを認識し、次の世代に対する食育にしっかりと取り組んでいくことが必要。

### 取組内容

#### 2-(2)-1 健全な食生活や生活習慣の確立に向けた食育の推進

- ②⑤ 一人暮らしのスタートなどで、自ら食を選択する機会が増える**高校生、大学生、社会人等**を対象とする、食育リーダー等による食育講座や調理教室等を**充実させ**、食に対する理解や調理の実践力を養う。

食育推進会議での議論を踏まえ、高校等への対策充実の観点から記載を追加

#### 2-(2)-2 健康寿命延伸に向けた食育の推進

- ②⑥ さまざまな年代や性別ごとに食事の摂取状況や栄養バランスをチェックする「食生活改善チェックシート」を作成し、これを活用して食生活の再点検と改善を後押し。
- ②⑦ 栄養成分表示や減塩、野菜摂取促進など健康的なメニューの提供等を行う社員食堂や「健康寿命日本一応援店」<sup>30)</sup>を増やし、食生活の改善につながる取組みを進める。

#### 2-(2)-3 豊かな農林水産資源を生かした食の体験の推進

- 農作物の栽培や収穫、地場産食材の調理など、具体的な農林漁業体験活動等を通じて、食に対する正しい知識、地産地消や地域の食文化への理解を深めるとともに、生産者等の努力や食に関する感謝の心を育む。

[1-(2)-3-⑩再掲] (一部)

30) 「健康寿命日本一応援店」 野菜たっぷり、減塩、シニア向けなどのメニューを提供し、富山県が登録する県内飲食店。

## 目標指標

項 目		策定時	㉓目標値	出 典
⑩朝食を欠食する県民	20 歳代	㉔11.4%	5%以下	「県民健康栄養調査」 (富山県健康課)
	30 歳代	㉔ 3.8%	5%以下	
⑫家族で朝食又は夕食を取る県民 (成人)		㉔91.8%	95%以上	「食育に関するアンケート調査」 (富山県農林水産企画課)
⑬脂肪から摂取する エネルギー比率	20 歳代	㉔28.3%	20%以上 30%未満	県民健康栄養調査 (富山県健康課)
	30 歳代	㉔27.1%	20%以上 30%未満	
⑭食塩の1日当たり 摂取量(成人)	男性	㉔11.0g	8g 未満	県民健康栄養調査 (富山県健康課)
	女性	㉔ 9.1g	7g 未満	
⑬野菜を1日に350g(小鉢5皿程度) 取る(成人)[再掲]		㉔26.7%	50%以上	県民健康栄養調査 (富山県健康課)
⑮肥満者(20～60歳代男性)		㉔29.5%	25%以下	県民健康栄養調査 (富山県健康課)
⑯低体重者(20～30歳代女性)		㉔23.1%	15%以下	県民健康栄養調査 (富山県健康課)

## 2－（3） 働き盛り世代・高齢者に対する食育の推進

### 取組みの方向

健全な食生活を続けて生活習慣病を予防し、心身とも健康で、生涯にわたって生き生きと暮らしていけるよう、ライフステージの各段階に応じた食育を推進。

### 現状と課題

#### （働き盛り世代）

- 働き盛り世代は、家庭や仕事、地域活動など、生活のさまざまな場面で役割が増え、健康管理が不十分になりがちとなることなどから、肥満や生活習慣病の発症が多くなる年代。
- 定期健診の受診など健康管理をしっかり行うことはもちろん、健全な食生活に必要な知識や判断力を身に付け、正しい生活習慣を実現するための食育を、家庭や職場と連携して行っていくとともに、引き続き次世代への食育に取り組んでいくことも求められる。

#### （高齢者）

- 高齢者は、食事の栄養バランスが乱れ、低栄養になりやすいことから、健康状態に応じた豊かで楽しい食生活を送ることで、健康寿命を伸ばし、生活の質（QOL）を向上させることが重要。
- 高齢者の単身世帯は年々増加しており、調理が困難なことなどによる低栄養の改善や、口腔機能の維持増進に向けた支援が必要。
- また、**三世代同居の割合が高い<sup>注6)</sup> 本県において**、高齢者には、地域の食文化に関する豊富な知識や経験を次の世代に継承する中心的な存在として、生産者・団体、食品関連事業者・団体及び食育活動を行う関係団体（食生活改善団体、消費者団体等）等のさまざまな関係者・団体及び行政と連携を図りながら、これまで培ってきた知見を生かして食育活動に取り組んでいく役割が期待される。

食育推進会議での議論を踏まえ、高齢者に係る取組みについて記載を追加

注6) 全国第5位（平成27年国勢調査結果）。

## 取組内容

### 2-(3)-1 健康寿命延伸に向けた食育の推進

⑳ 歯科保健活動と連携して、口腔機能を維持し、よく噛んでゆっくり味わって食べる習慣の大切さを啓発する取組みを進め、生活習慣病の予防や改善につなげる。特に、口腔機能がQOL（生活の質）に大きく影響する高齢者がいつまでも健康な食生活を送ることができるよう、重点的に取り組む。

食育推進会議での議論を踏まえ、高齢者に係る取組みについて記載を追加・修正

㉑ 地域包括支援センター等の関係機関・団体と連携して、**高齢者に不足しがちなたんぱく質や脂質等を含む多様な食品の摂取など**正しい食生活の普及啓発等を進め、**低栄養を予防し**、健康寿命延伸に向けた食育を推進。

○ さまざまな年代や性別ごとに食事の摂取状況や栄養バランスをチェックする「食生活改善チェックシート」を作成・活用することにより、食生活の再点検と改善を後押し。

[2-(2)-2-㉕再掲]

○ 栄養成分表示や減塩、野菜摂取促進など健康的なメニューの提供等を行う社員食堂や「健康寿命日本一応援店」を増やし、食生活の改善につながる取組みを進める。

[2-(2)-2-㉖再掲]

### 2-(3)-2 地域全体で食育に取り組む体制の充実

㉒ 生産者、管理栄養士、調理師、食生活改善推進員<sup>31)</sup>や医師等による食育リーダーとしての活動や、食育関係団体の取組みを支援。

㉓ 食文化に関する知識や経験が豊富な高齢者をはじめとする地域住民が、子どもと食を通じて交流し、地域の伝統的な食文化を次の世代に継承する取組みを支援。

食育推進会議での議論を踏まえ、高齢者に係る取組みについて記載を追加

## 目標指標

項目		策定時	H33 目標値	出典
⑬ 脂肪から摂取するエネルギー比率 [再掲]	20歳代	㉔28.3%	20%以上 30%未満	県民健康栄養調査 (富山県健康課)
	30歳代	㉔27.1%	20%以上 30%未満	
⑭ 食塩の1日当たり摂取量(成人) [再掲]	男性	㉔11.0g	8g 未満	県民健康栄養調査 (富山県健康課)
	女性	㉔ 9.1g	7g 未満	
⑮ 野菜を1日に350g(小鉢5皿程度)取る(成人)[再掲]		㉔26.7%	50%以上	県民健康栄養調査 (富山県健康課)
⑯ 肥満者(20~60歳代男性) [再掲]		㉔29.5%	25%以下	県民健康栄養調査 (富山県健康課)
⑰ 低体重者(20~30歳代女性) [再掲]		㉔23.1%	15%以下	県民健康栄養調査 (富山県健康課)

31) 食生活改善推進員 地域において栄養・食生活に関する知識や技術の普及・啓発を行うボランティア。

## ライフステージに応じた食育の実践 ～取組みのヒント～

**乳児期**  
0歳

目標  
**食の基礎をつくる**

### 取組みのヒント

- ・ 母乳育児を心がける
- ・ 離乳食からよく噛み、飲み込む力を育てる
- ・ 薄味を基本に、食材本来の味を伝える

**幼児期**  
1～5歳

目標  
**食習慣の基礎をつくる**

### 取組みのヒント

- ・ 決まった時間に食べ、お腹がすき、食べるという「食のリズム」をつくる
- ・ 薄味を基本に、いろいろな食材を食べ、食べたいものを増やす
- ・ 食べたらず磨きする習慣を身に付ける
- ・ 正しい箸の使い方を練習する

**学童期**  
6～12歳

目標  
**体験などから食の大切さを学ぶ**

### 取組みのヒント

- ・ 「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活リズムを身に付ける
- ・ 家族と一緒に食事、食事のマナーや食事の楽しさを身に付ける
- ・ 好き嫌いなく食べて、味覚を育てる
- ・ 農林漁業体験や調理体験を通して、地域の特産物や食文化への関心を高め、食への感謝の気持ちを育む
- ・ 食に対する知識や、基本的な調理技術を身に付ける
- ・ 家族と一緒に食材の買い物や食事づくりを楽しむ
- ・ 栄養バランスを考えたメニューで食事をつくってみる
- ・ 噛むことの大切さを知り、よく噛んで食べる
- ・ 食べたらず磨きする習慣を身に付ける

**思春期**  
13～18歳

目標  
**正しい食習慣や知識を身に付ける**

### 取組みのヒント

- ・ 朝食を欠食せず、1日3食バランスのよい食事を取る
- ・ 部活動や塾などで生活リズムが変化する中でも、適切な食事を取るために自己管理する力を身に付ける
- ・ 家族と一緒に食事や食事づくりなどにより食を楽しむ
- ・ 栄養バランスを考えたメニューや食事をつくってみる
- ・ 食に対する知識や、基本的な調理技術を身に付ける
- ・ 食品表示や食品安全についての正しい知識を備え、食品を選択する力を身に付ける
- ・ 生活習慣病などの正しい知識を身に付け、肥満や無理なダイエットに注意する

**青年期**  
19～35歳

目標  
情報を適切に判断し、食について自己管理できるようになる

#### 取組みのヒント

- ・朝食を欠食せず、1日3食バランスのよい食事を取る
- ・地場産食材を活用した栄養バランスの良い食事をつくる（「富山型食生活」の実践）
- ・伝統的な郷土料理に関心を持ち、地域の食文化を身に付ける
- ・家族や友人等とコミュニケーションを楽しみながら食事を取る
- ・社員食堂等の活用により望ましい食習慣を形成する
- ・健康寿命日本一応援店を活用する
- ・生活習慣病などの正しい知識を身に付け、肥満や無理なダイエットに注意する
- ・食品表示や食品安全についての正しい知識を備え、食品を選択する力を身に付ける
- ・子どもの食育に必要な知識を得る
- ・家族での農林漁業体験や伝統的な郷土料理、家庭料理の調理体験を通じて、地域の農林漁業や食文化を次の世代に伝える

**壮年期**  
36～64歳

目標  
食を楽しみ、病気を予防する

#### 取組みのヒント

- ・朝食を欠食せず、1日3食バランスのよい食事を取る
- ・地場産食材を活用した栄養バランスの良い食事をつくる（「富山型食生活」の実践）
- ・家族での農林漁業体験や伝統的な郷土料理、家庭料理の調理体験を通じて、地域の農林漁業や食文化を次の世代に伝える
- ・生活習慣病などの正しい知識を身に付け、肥満や無理なダイエットに注意する
- ・子どもの食育に必要な知識を得る

**高齢期**  
65歳以上

目標  
健康への関心を高めるとともに、次代への伝承を意識し、行動する

#### 取組みのヒント

- ・栄養の偏りや低栄養に注意して、自分の体調に応じたバランスのよい食事を取る
- ・家族や友人等とコミュニケーションを楽しみながら食事を取るよう心がける
- ・家族での農林漁業体験や伝統的な郷土料理、家庭料理の調理体験を通じて、地域の農林漁業や食文化を次の世代に伝える

### 3 食の安全・安心や食の循環を意識した食育の推進

#### 3-（1） 食の安全確保の推進

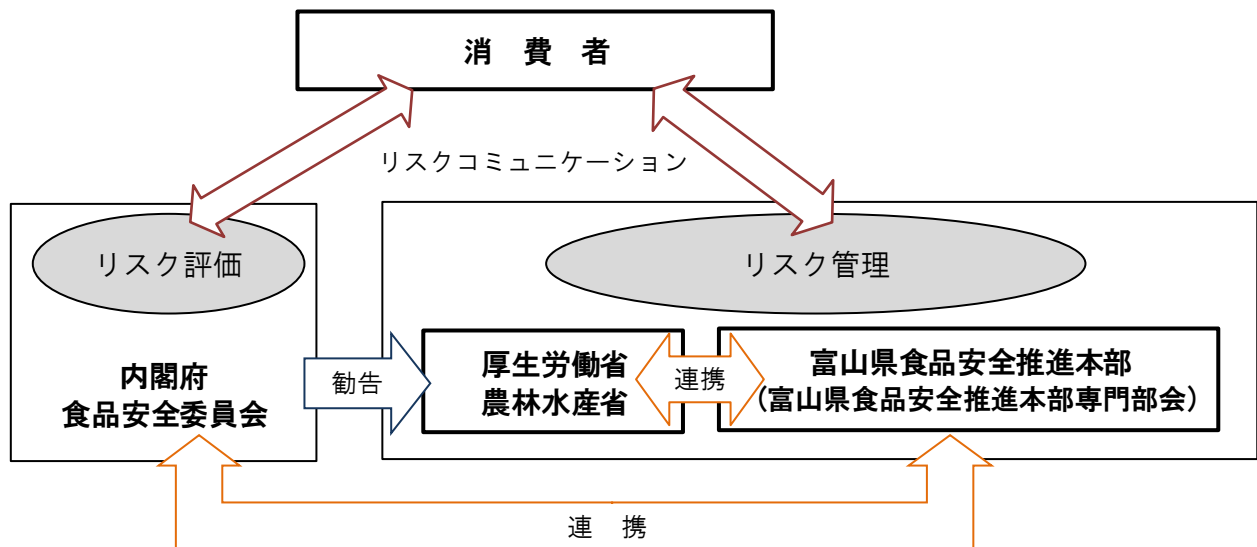
##### 取組みの方向

安全な食品が供給され、県民誰もが食品の安全性に関する情報を適時的確に入手できるとともに、県民自らが食に関する知識と理解を深め、安全・安心な食生活が実現できるよう取り組む。

##### 現状と課題

- 食品偽装問題や食中毒などの食品事故の発生などにより、食品の安全性に関する県民の関心が高まっており、安全で安心な食品の供給が一層求められている。  
また、食品表示に関する規定を一元化した食品表示法が施行されたことなどから、関係機関が連携・強化して、食品表示の適正化に取り組むとともに、県民に分かりやすい形で情報提供を行っていく必要。
- 適正農業管理（GAP）や衛生管理の徹底、適切な食品表示等、農林水産物の生産から食品の製造・流通・消費に至る全ての段階を通じて、安全で高品質な県産品の生産・供給を進める必要。
- 富山県食品安全推進本部<sup>32)</sup> と、国関係機関等及び消費者が連携し、食品の安全性についてのリスクコミュニケーションを積極的に実施するなど、さまざまな形で情報共有を図っていくことが重要。

図30 食品の安全確保に関する推進体制



32) 富山県食品安全推進本部 食品の安全性確保に関する施策について、各界各層の意見や要望等を反映した食品安全行政を推進するため設立。また、食品に係る事件・事故等の発生時に機動的に対応するため、県庁関係部局で構成する「富山県食品安全推進本部専門部会」を設置している。

## 取組内容

### 3-(1)-1 食に関する情報の理解促進

- ③② フォーラム等の開催や、ホームページ等多様なメディアの活用により、食品の安全性に関し分かりやすく入手しやすい形での情報提供に努めるとともに、行政と事業者等が連携してリスクコミュニケーションを充実させ、県民の食に関する情報の理解促進を図る。
- ③③ 食育講座、調理教室の実施や、ホームページ等の活用により、食材の購入・保存、調理から食事の各段階までの食中毒予防対策や、原因となる細菌、ウイルスに関する正しい知識等の普及啓発や情報提供を行う。
- 食育推進会議での議論を踏まえ、アレルギーなど食品表示制度に係る記載を追加・修正
- ③④ 食品表示に関する規定が統合され、平成27年4月に施行された食品表示法に基づく、栄養成分表示の義務化、原材料と添加物の表示やアレルギー表示の改善などの新たな食品表示制度について、食品表示講習会の実施や、ホームページ等の活用により、食品事業者、消費者の双方に対し周知を図る。
- ③⑤ 小売店の実態調査、食品製造・販売業者に対する監視指導、「食品表示ウォッチャー」の活動、県厚生センターや「食品表示110番」等の窓口における消費者や事業者などからの相談への対応等により、適正な食品表示を推進。

### 3-(1)-2 安全な農林水産物等の供給

- ③⑥ 適正な農業生産活動を実施するための「富山県適正農業規範(とやまGAP規範)」<sup>33)</sup>やHACCP<sup>34)</sup>手法による生産衛生管理により、安全・安心な農林水産物等の生産・供給を進める。
- ③⑦ 農産物の放射性物質や残留農薬、食肉の検査や、食品関係施設の監視・指導を徹底し、関係機関が連携して食品の安全性の確保を図る。

## 目標指標

項目	策定時	H33 目標値	出典
①⑦ 食品表示が適正な店舗	②⑧97.8%	100%	食品表示ウォッチャー活動等報告(富山県農産食品課)

33) 「富山県適正農業規範(とやまGAP規範)」 持続的な農業生産活動を行うために必要な、安全な農産物の生産、環境の保全、農業者の安全確保のための『良い(Good)、農業の(Agricultural)、実践(Practice)』の取組みの指針となる規範。全国初のGAP推進条例に基づき策定。

34) HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Point) 食品の製造・加工工程のあらゆる段階で発生するおそれのある汚染等の危害をあらかじめ分析し、工程のどの段階でどのような対策を講じればより安全な製品を得ることができるかという重要管理点を定め、連続的に監視することで製品の安全を確保する衛生管理手法。



### 3-(2) 食の循環や環境を意識した食育の推進

#### 取組みの方向

食べ物やそれを生み出す自然環境を大切にすること、「もったいない」の気持ちを育む取組みを進め、食べ残しなどの食品ロス等の削減につなげる。

#### 現状と課題

- 日本は、食料や飼料等の多くを海外からの輸入に頼っている一方で、年間 2,775 万トンもの食品廃棄物が排出され、このうち、食べられるにもかかわらず廃棄されている「食品ロス」が 621 万トンにのぼると推計されている（「食品廃棄物の利用状況等」農林水産省平成 26 年度推計）。これは、国民 1 人 1 日当たり茶碗 1 杯のご飯に相当する量。
- これまで、本県では、食に対する理解や感謝の念を深めるため、農林漁業体験や調理体験等の取組みを進めてきたが、現状では、食品ロスが問題となっていることを認識している県民、食品ロス削減のために取組みを行っている県民とも全国に比べて低い割合。
- G7 富山環境大臣会合において「富山物質循環フレームワーク」が採択され、食品ロス・食品廃棄物の削減等を進めることを契機に、生産から消費までの一連の食の循環が生産者をはじめとする多くの関係者の努力により支えられていることを意識し、環境に配慮した食育をさらに推進していくことが必要。

#### 取組内容

##### 3-(2)-1 食品ロス等の発生を減らす食生活の推進

- ⑳ 「富山県食品ロス・食品廃棄物削減推進県民会議」が中心となって展開する食品ロス等削減の全県的な取組みのなかで、食品の消費・賞味期限や正しい保存・取扱方法に対する理解の促進、**3015 運動の普及等による残さず食べる心がけや無駄なく食材を使いきる意識啓発**などにより、食品ロス等を減らす食生活の実践を図る。

##### 3-(2)-2 自然環境や食べ物を大切にする心の醸成

- 農作物の栽培や収穫、地場産食材の調理など、具体的な農林漁業体験活動等を通じて、生産者等の努力や食に関する感謝の心を育むとともに、生産から消費までの食の循環を意識して、食べ物と自然環境を大切にする気持ちを育てる。[1-(2)-3-⑩再掲]（一部）

#### 目標指標

項目	策定時	H33 目標値	出典
⑱ 食品ロス削減のための取組みを行っている県民の割合	62.9%	80%以上	県政世論調査（富山県広報課）

### 第3期計画 目標指標

#### 1 富山の「食」に着目した食育の推進

目標指標		策定時	③③目標値
①	「食育」に関心がある県民（成人）	⑳ 91.2%	→ 95%以上
②	カロリーやバランスを考えて食事をする県民（成人）	⑳ 54.6%	→ 60%以上
「富山型食生活」を実践している県民（成人）			
③	ご飯を1日に1回以上食べる	⑳ 93.9%	→ 100%
	野菜を1日に350g（小鉢5皿程度）取る	⑳ 26.7%	→ 50%以上
	魚介類を1日に1回以上取る	⑳ 68.4%	→ 80%以上
④	県産食材（野菜・いも類）産出額	㉑ 55億円	→ 69億円以上
⑤	直売所・インショップ販売額	⑳ 36.1億円	→ 農政審議会で審議
⑥	「地産地消『とやまの旬』応援団」登録数	⑳ 4,458	→ 6,500以上
⑦	農林漁業体験者数	⑳ 58,877人	→ 67,000人以上
⑧	「とやま食の匠」派遣回数	⑳ 40回	→ 60回以上
⑨	「富山県ふるさと認証食品」数	⑳ 313	→ 350以上

#### 2 ライスステージに応じた健康増進につながる食育の推進

目標指標		策定時	③③目標値
⑩	朝食を欠食する県民の割合	小学5年生	⑳ 0.8% → 限りなくゼロに近づける
		中学2年生	⑳ 2.0% → 限りなくゼロに近づける
		20歳代	⑳ 11.4% → 5%以下
		30歳代	⑳ 3.8% → 5%以下
⑪	学校給食における県産食材の利用量	⑳ 510t	→ 700t以上
⑫	家族で朝食又は夕食を取る県民（成人）	⑳ 91.8%	→ 95%以上
⑬	脂肪から摂取するエネルギー比率	20歳代	⑳ 28.3% → 20%以上30%未満
		30歳代	⑳ 27.1% → 20%以上30%未満
⑭	食塩の1日当たり摂取量（成人）	男性	⑳ 11.0g → 8g未満
		女性	⑳ 9.1g → 7g未満
⑮	肥満者（20～60歳代男性）	⑳ 29.5%	→ 25%以下
⑯	低体重者（20～30歳代女性）	⑳ 23.1%	→ 15%以下

#### 3 食の安全・安心や食の循環を意識した食育の推進

目標指標		策定時	③③目標値
⑰	食品表示が適正な店舗	⑳ 97.8%	→ 100%
⑱	食品ロス削減のための取組みを行っている県民の割合	⑳ 62.9%	→ 80%以上

## VI 第3期計画の推進方法

### 1 推進体制

- 富山県では、食育の推進にあたり、関係機関・団体等の連携体制を構築するとともに、栄養学等の各種の専門的知見を取組みに反映させるため、全国に先駆けて条例（富山県食育推進会議条例）に基づく富山県食育推進会議を設置（平成17年9月）。
- 富山県食育推進会議は、市町村、生産者・団体、食品関係事業者・団体、幼稚園・保育所・学校等、医療・保健・福祉機関及び食育活動を行う関係団体など、食育に係るさまざまな関係機関・団体や有識者で構成され、食育の推進に関する重要事項について審議し、食育推進計画を策定するとともに、計画に基づき、関係機関・団体との連携して食育の取組みを推進。

### 2 計画の進行管理・評価

- 第3期計画の進捗状況の評価は、富山県食育推進会議において、食育の目標の達成状況を客観的に把握・評価するために設けた「数値指標」により実施。
- 目標達成のために必要があると認められる場合には、富山県食育推進会議における検討を経て、取組内容の充実等を図る。

図31 食育の推進体制

