ＪＡ長野県 食農教育ビジョン

食農教育推進運動

～2018　ＪＡ長野県ビジョンの実現に向けて～
平成28年４月１日～平成31年３月31日（３ヵ年）

平成27年11月に開催した第68回ＪＡ長野県大会において、2018ＪＡ長野県ビジョン実現のための平成28年度～30年度までの後期中期計画を決定したところですが、食農教育は、全体目標の１つである「食と農と協同に共感をつくります」の実現のために欠かせない取組みとして、更なる活動の充実が期待されています。

ＪＡ長野県ビジョンの実現のため、食農教育ビジョンを策定し、本県ＪＡグループは食農教育推進運動の強化に取組みます。

ＪＡ長野中央会

食農教育とは

食農教育とは、「食と農と地域と自然の関わりを重視し、農産物がいのちを育み、成長していく過程を大切にしながら、食への関心・興味を高揚し、食の大切さ、食を支える農の役割、自らの暮らしと社会の営みとの関わり、地域の食文化、いのちと健康の尊さなどに対する理解を広げ、深める。こうした取り組みを通じて、距離が広がってしまった食と農、地域とＪＡを結び、食のあり方、農のあり方を変革していくことを目指す（ＪＡ全中の示した定義）。」

食農教育のめざすもの

１．「食」をめぐる環境変化の中で、食農教育には、地域生活者の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、「食」の背景にある「農」の必要性・重要性に関する考え方を育てていくことが求められる。

２．食農教育の発展的な取組みにより、消費者と生産者・都市と農村の交流による地域社会の活性化、食文化の継承、地産地消の推進などに寄与することが期待されている他、心豊かな人間形成、健康づくりや生きがいづくりの観点からも重要な役割を期待されている。

３．食料・農業・農村基本法、食育基本法の制定、長野県食育推進計画の制定など、政府・県全体で食農教育を推進しており、消費者の「食」の安全・安心に対する関心も高まる中で、これまで以上にＪＡは関係機関と連携し、積極的に食農教育に取り組んでいくことが求められている。

４．地域に根ざしたＪＡが、食農教育活動に発展的に取り組むことによって、地域住民の、食、農業、農村に対する「共感」の複合的深化、有機的結合が期待され、その結果、①　農業理解促進、②　生産者と消費者との信頼確保、③　県内農産物のイメージアップと地産地消の推進、④　ＪＡの社会的存在感の向上、⑤　ＪＡ組合員組織における協同活動の活性化、⑥　ＪＡ事業収益向上等、様々な効果が期待される。

「食」・「農」をめぐる情勢

１．「食」をめぐる情勢

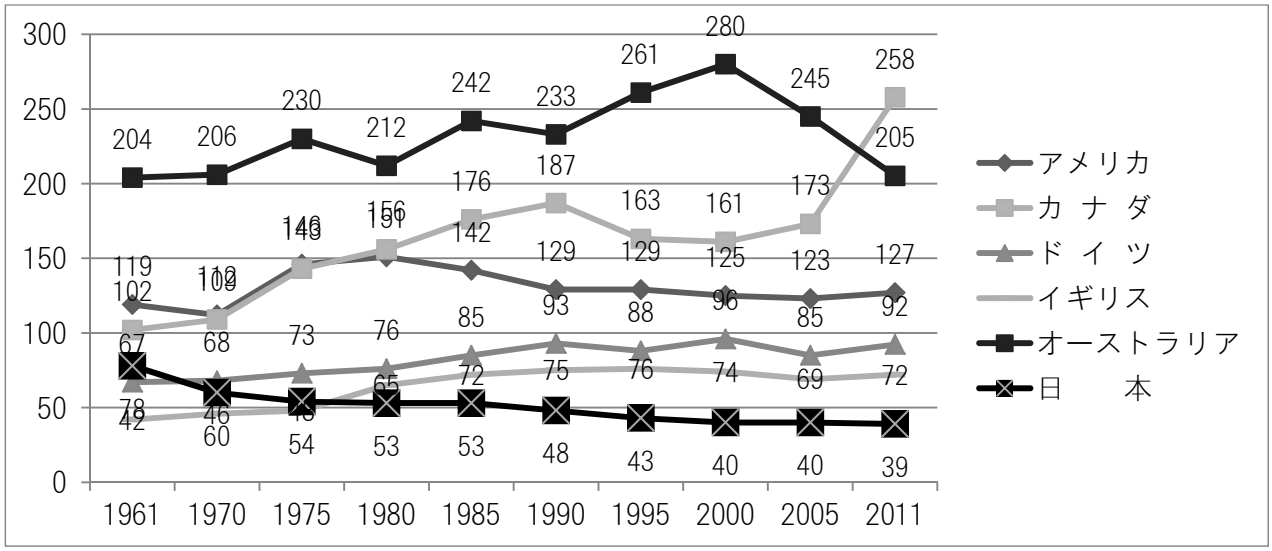
◇食料自給率の低下

日本の食料自給率（平成26年）は、カロリーベースで39%と先進国最低の水準となっており、残りの約60%を諸外国からの農産物の輸入に頼っている。特に、輸入相手国は、約４分の１は米国で、続いて中国、オーストラリア、カナダ、タイ、ブラジルと続き、これら主要輸入６カ国で農産物輸入額の60%以上を占めている。（平成24年実績）

一方、本県の食料自給率（平成25年概算値）は、カロリーベースで53%（全国19番目）、金額ベースで119%（全国15番目）となっている。

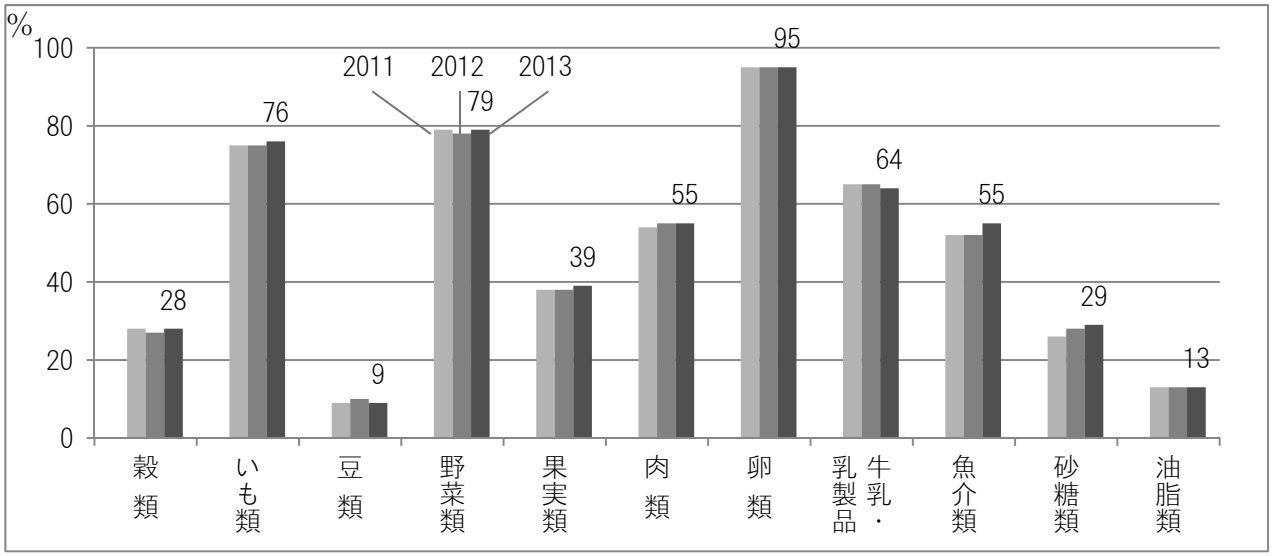
●食料自給率の低下

※農林水産省「諸外国・地域の食料自給率（カロリーベース）の推移」より

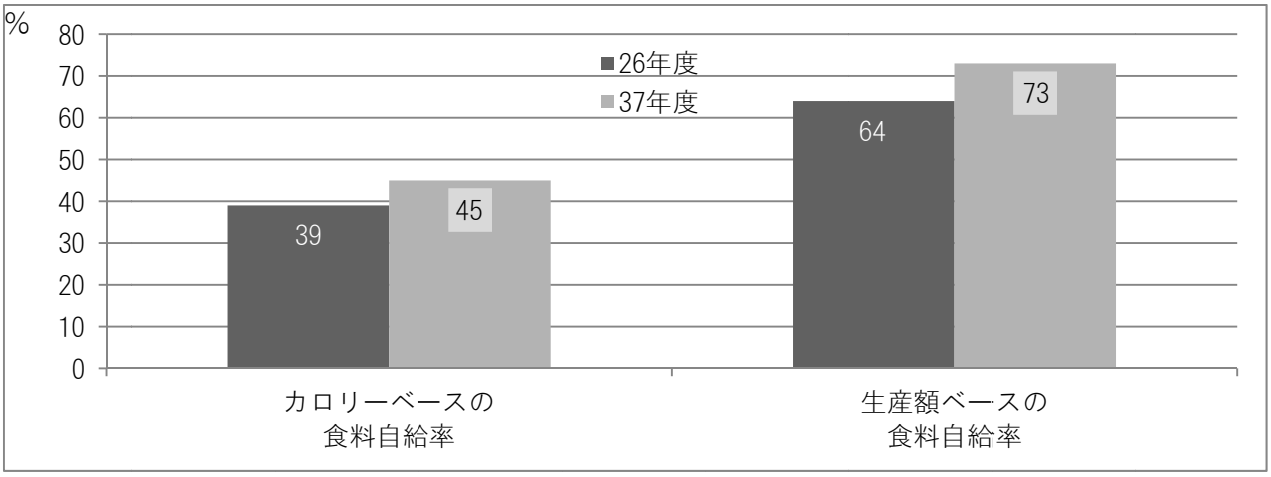


●日本の品目別自給率

※「食料需給表」より農林水産省で試算



●平成37年度における食料自給率の目標（%）



●食料自給力とは

食料自給力とは、「我が国農林水産業が有する食料の潜在生産能力」を表すものであり、国は、国内の農地等をフル活用した場合、国内生産のみでどれだけの食料を生産することが可能か（食料の潜在生産能力）を試算し、「食料自給力指標」として示している。

（食料自給力指標の４パターン）

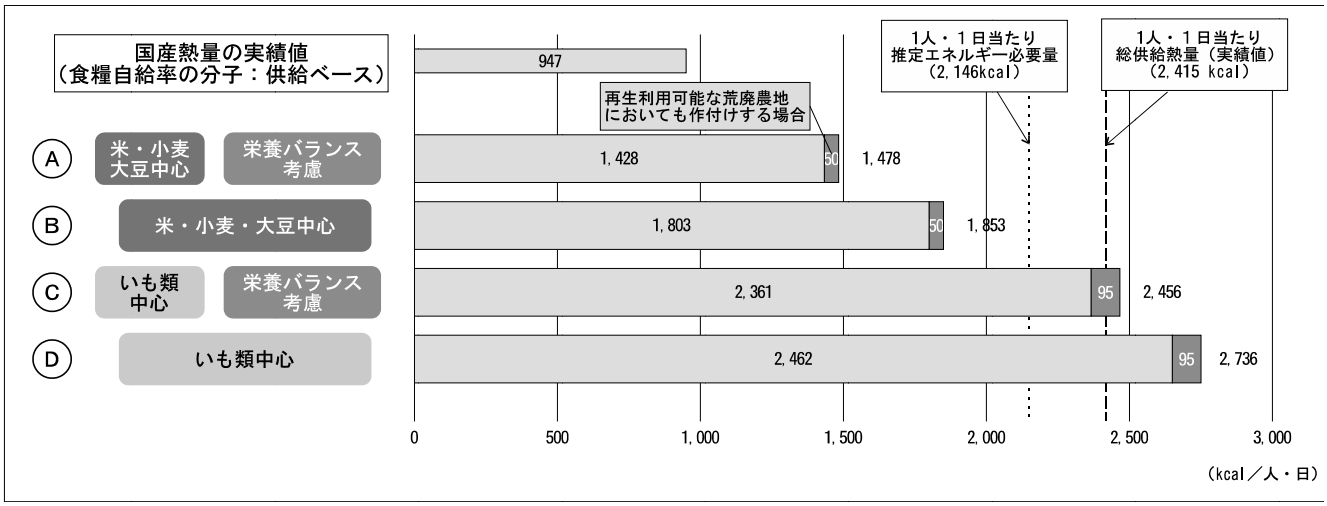
パターンＡ：栄養バランスを一定程度考慮して、主要穀物（米、小麦、大豆）を中心に熱量効率を最大化して作付けする場合

パターンＢ：主要穀物（米、小麦、大豆）を中心に熱量効率を最大化して作付けする場合

パターンＣ：栄養バランスを一定程度考慮して、いも類を中心に熱量効率を最大化して作付けする場合

パターンＤ：いも類を中心に熱量効率を最大化して作付けする場合

平成26年度の食料自給力指標を見ると、現実の食生活とは大きく異なるいも類中心型（パターンＣ・Ｄ）では、推定エネルギー必要量等に達するものの、より現実に近い米・小麦・大豆中心型（パターンＡ・Ｂ）では、これらを大幅に下回る結果となっている。



◇食生活の変化

核家族化、共働き世帯の増加、食の簡便化・効率化等の生活様式の変化等により、国民の生活様式も大きく変化している。これに伴い食生活も大きく変化し、朝食欠食率の増加、孤食化の進行、栄養の偏りによる肥満の増加、生活習慣病の増加等、様々な問題を抱えている。

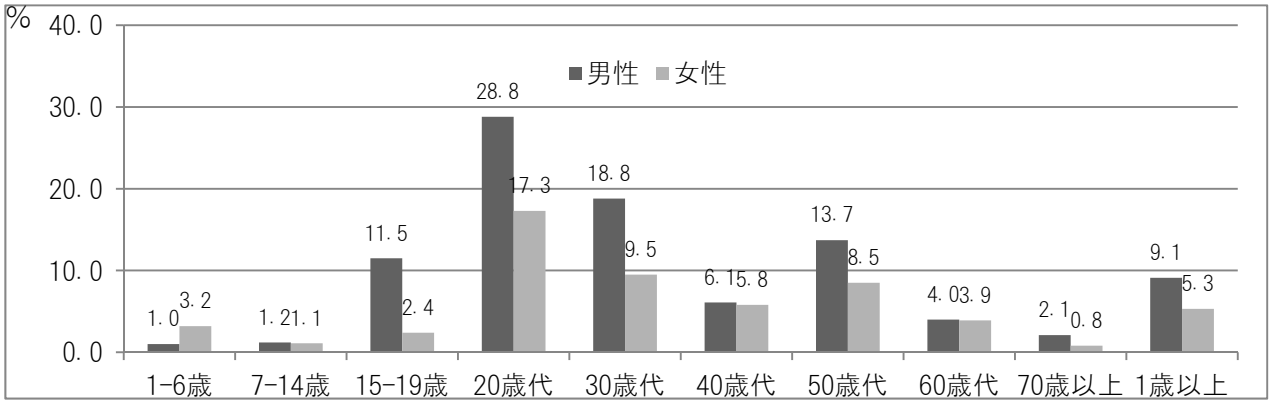
また、家庭での調理頻度の減少に伴う食の外部化が進み、外食や中食（弁当や惣菜類等の調理済み食品を購入）で食事をとる頻度が増加している。

日本の食品ロス（食品の食べ残しや廃棄のうち、まだ食べられるもの）は年間約500～800万ﾄﾝで、世界全体の食糧援助量の約２倍となっている。うち200～400万ﾄﾝは、食べ残し、過剰除去、直接廃棄等により家庭から廃棄されており、世界で８億人以上の栄養不足人口を抱える中で、食生活の見直しの必要性が指摘されている。

●朝食欠食率

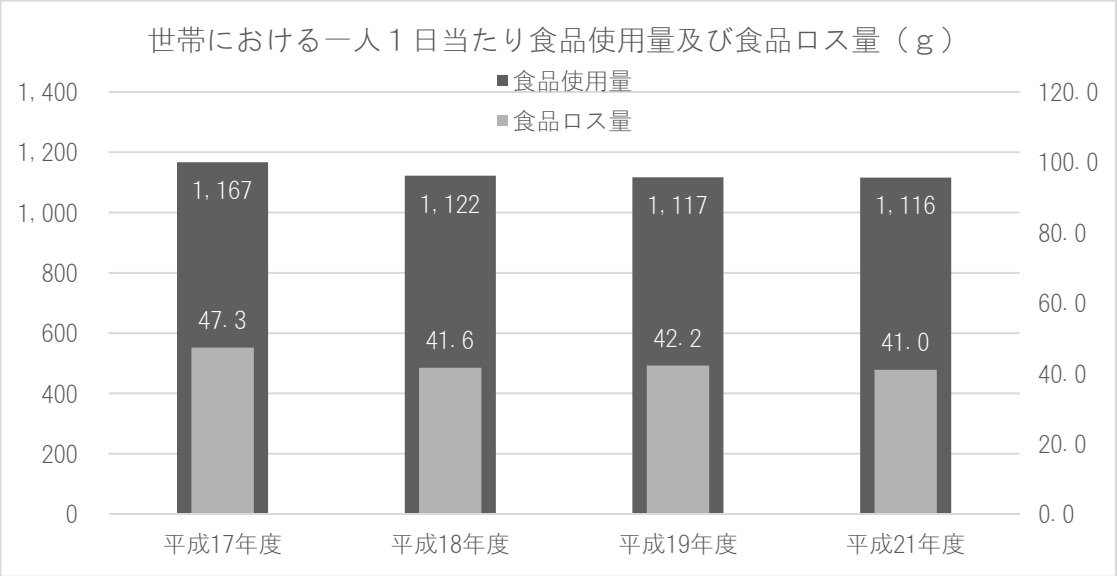
※資料：長野県食育推進計画(第２次)より

注）「欠食」とは、調査日において「菓子・果物などのみ」、「錠剤などのみ」、「何も食べない」に該当した場合をいう。



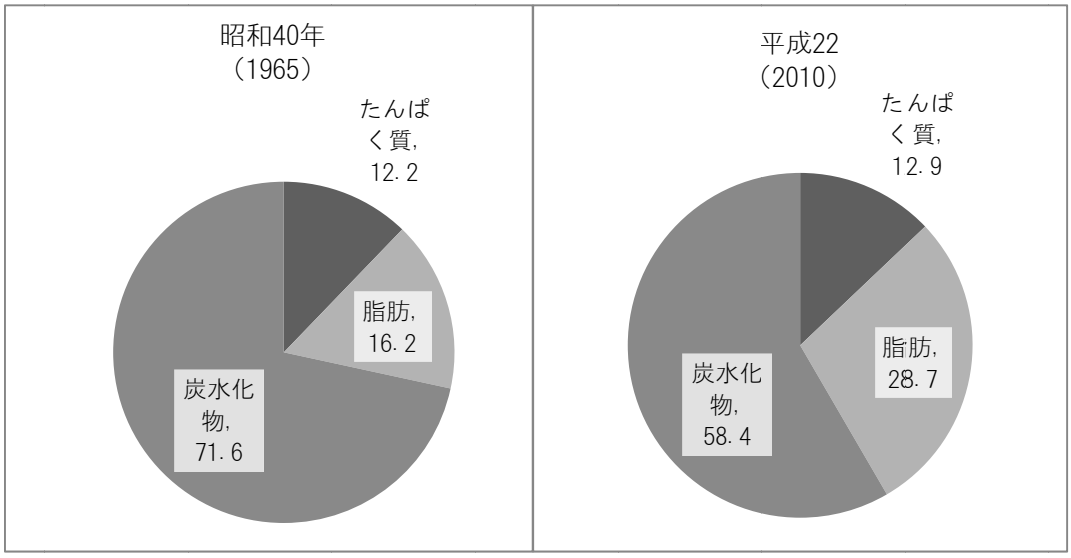
●食品ロス率

※資料：農林水産省「食品ロス統計調査」（平成21年度調査）



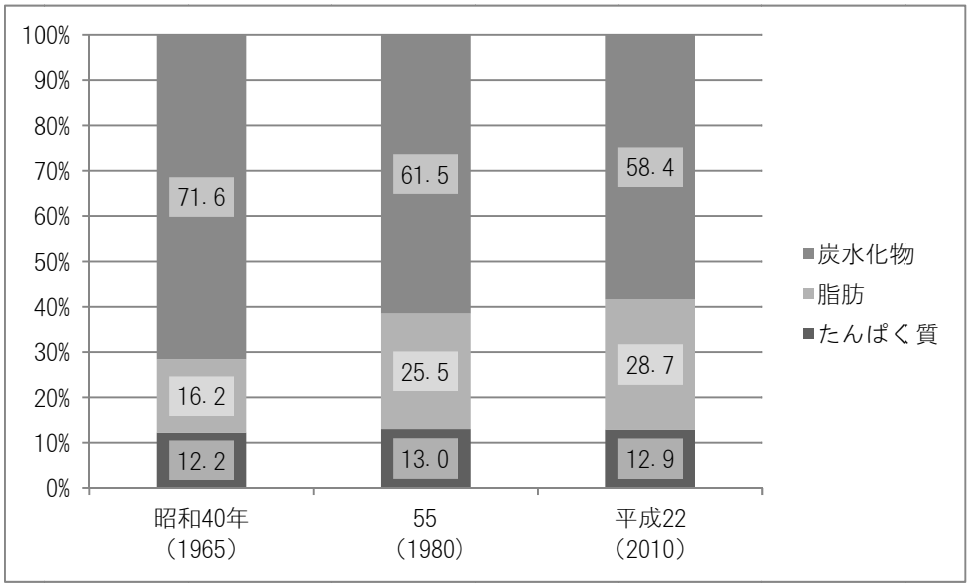
●食生活の変化（食事のエネルギーに占める割合）

※資料：農水省「食料需給表」「食料需要に関する基礎統計」



●栄養の偏り

※農林水産省「食料需給表」



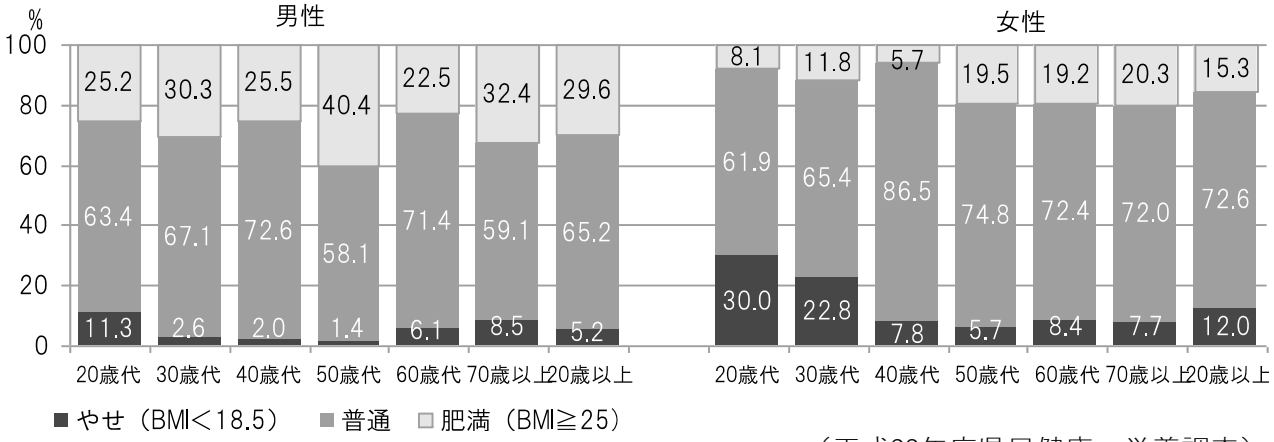
◇生活習慣病の増加

食生活の乱れに起因する生活習慣病の状況として県の調査では、高血圧有病者の割合は、男性約５割、女性は約４割。また、メタボリックシンドロームについては、男性の約４割が「強く疑われる人」または「予備群と考えられる人」である。

また、肥満・普通・やせの状況では、適正体重（18.5≦ＢＭＩ＜25）の人の割合は成人の約７割で、「肥満」の割合は男性の方が、「やせ」の割合は女性の方が高い。

●肥満・普通・やせの割合

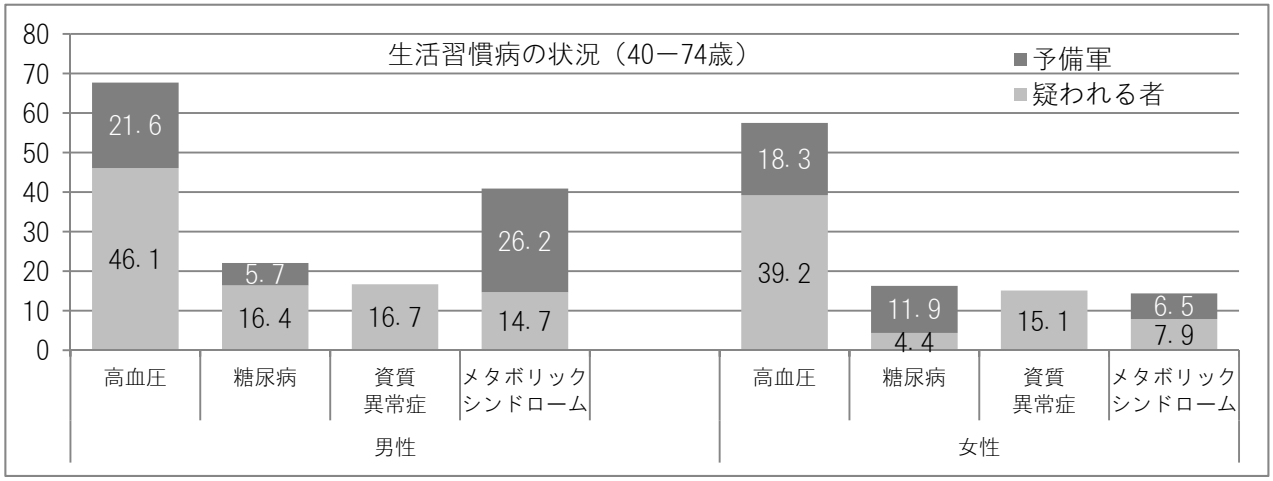
※長野県食育推進計画(第２次)より



（平成22年度県民健康・栄養調査）

●生活習慣病の状況（長野県）

※平成25年度 県民健康・栄養調査より



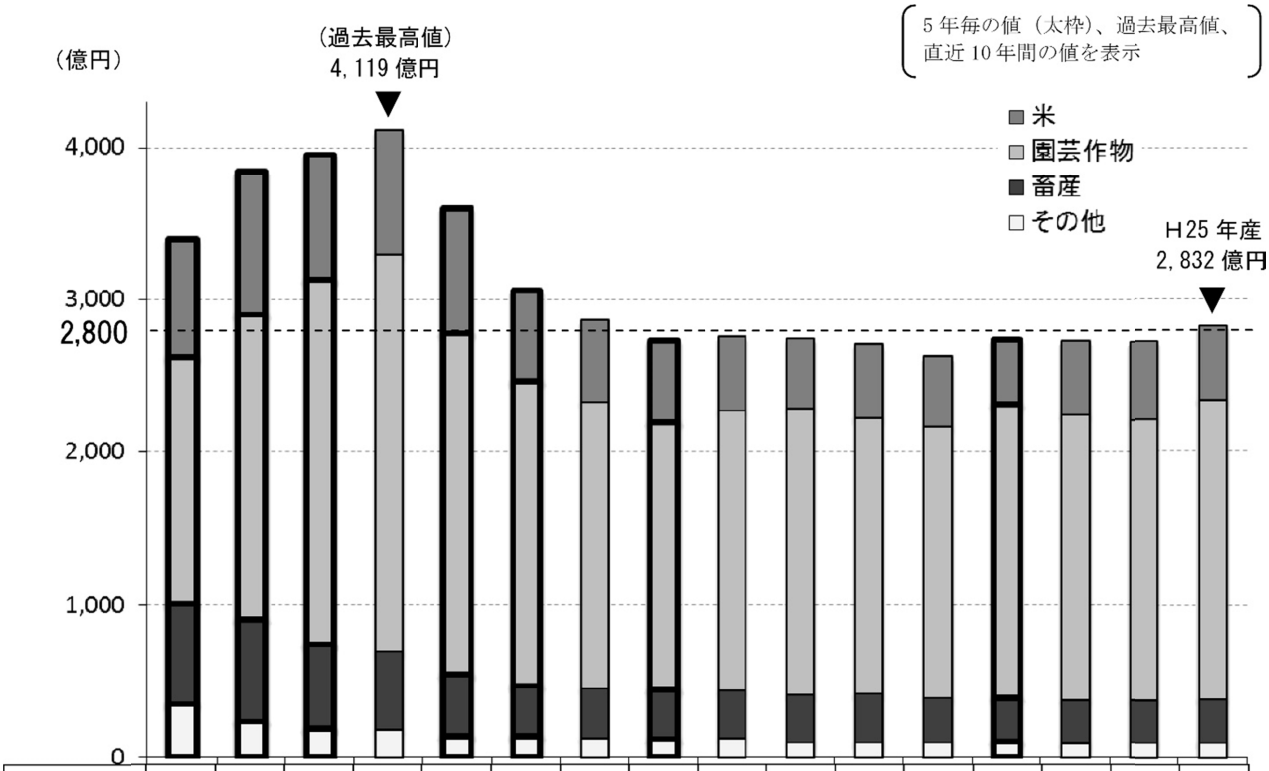
２．「農」をめぐる情勢

◇厳しい農業情勢

全国の農業総産出額は、生産・価格両面の要因により、昭和59年（1984年）の約11兆7,000億円をピークに、平成25年（2013年）には約8兆5,000億円に減少している。農業全体の生産額減少要因は、価格要因と生産要因があり、かつては価格の下落が農業総産出額の減少に大きく影響していたが、近年は生産量の減少が農業総産出額の減少に大きく影響していると考えられている。

県内の農産物産出額（栽培きのこ含む）は、平成３年（1991年）をピークに減少傾向にあり、平成25年（2013年）には2,832億円に減少している。

●長野県農産物産出額（栽培きのこ含む）の推移



年　産	S55 (1980)	S60 (1985)	H2 (1990)	H3 (1991)	H7 (1995)	H12 (2000)	H16 (2004)	H17 (2005)	H18 (2006)	H19 (2007)	H20 (2008)	H21 (2009)	H22 (2010)	H23 (2011)	H24 (2012)	H25 (2013)
産出額(億円)	3,393	3,844	3,956	4,119	3,596	3,060	2,869	2,735	2,759	2,749	2,714	2,623	2,738	2,736	2,726	2,832
全国順位	9	10	7	5	8	9	10	11	10	10	11	11	10	10	11	10

資料：「生産農業所得統計」（栽培きのこ類の生産額は「生産林業所得統計」）
注：平成 19 年産から、算出方法が一部変更となったため、18 年産以前と 19 年産以降のデータ比較の際は注意する。
　園芸作物は、野菜（いも除く）、果実、花き、栽培きのこの合計。

●品目別国内生産額の減少要因

※農林水産省「生産農業所得統計」より

品目別国内生産額の減少要因（1990－2005年度）

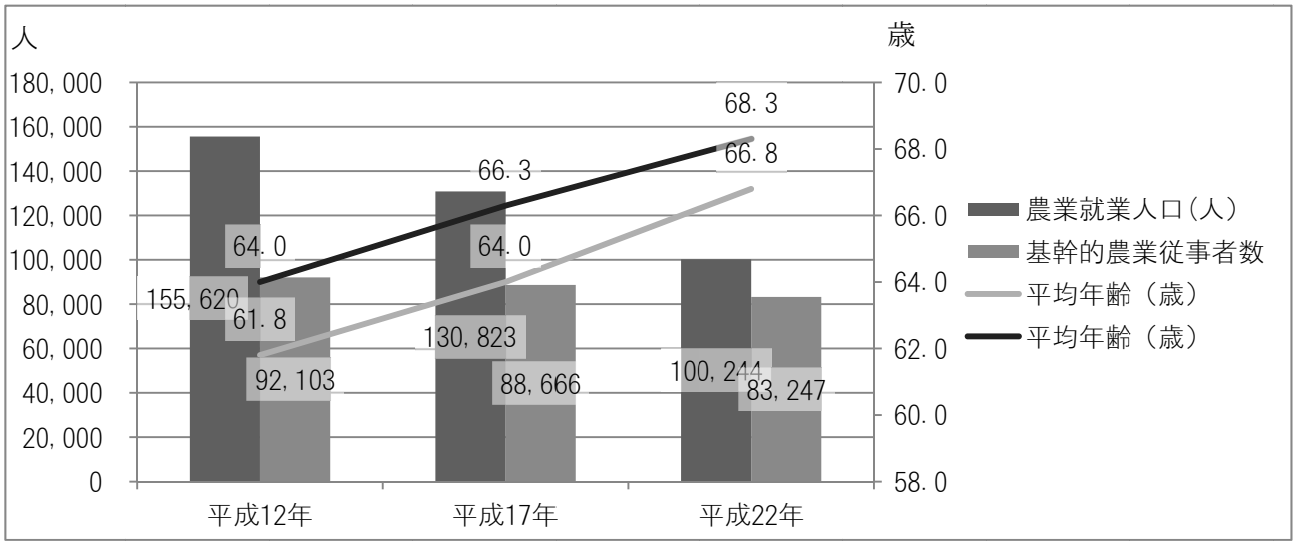
（単位：10億円）　　（単位：%）

		計	価格要因	生産要因	計	価格要因	生産要因
農業全体		▲ 3,505	▲ 1,666	▲ 1,840	▲ 100	▲ 48	▲ 52
	米	▲ 1,147	▲ 802	▲ 345	▲ 100	▲ 70	▲ 30
	野菜	▲ 538	▲ 100	▲ 438	▲ 100	▲ 19	▲ 81
	果実	▲ 310	▲ 137	▲ 173	▲ 100	▲ 44	▲ 56
	酪農	▲ 212	▲ 166	▲ 46	▲ 100	▲ 78	▲ 22
	肉牛	▲ 159	▲ 50	▲ 110	▲ 100	▲ 31	▲ 69
	肉豚	▲ 135	▲ 7	▲ 128	▲ 100	▲ 6	▲ 94
	鶏卵	▲ 140	▲ 149	9	▲ 100	▲ 106	6
	肉鶏	▲ 120	▲ 77	▲ 43	▲ 100	▲ 64	▲ 36

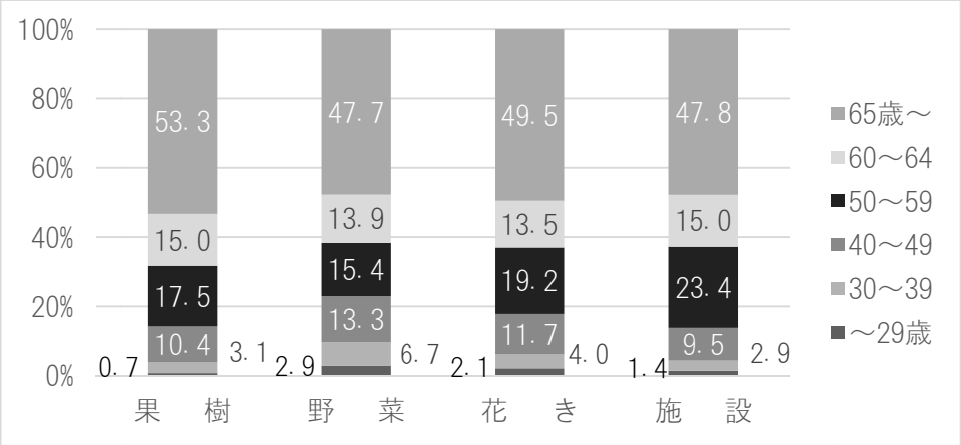
◇農業者の減少

平成22年時点で、全国における基幹的農業従事者数（農業に主として従事した世帯員（農業就業人口）のうち、調査期日前１年間のふだんの主な状態が「仕事に従事していた者」）は200万人であり、平成２年に比べ8万7,000人減少（30%減少）している。長野県内では、平成２年に比べ、基幹的農業従事者数は約５万人減少（36%減少）、65歳以上の割合が37%から69%へ増加する等、農業の高齢化と後継者不足は深刻化している。

●長野県農業従事者の推移　※「平成27年度長野県農業の概要」



●基幹的農業従事者の年齢別構成割合　※「平成27年度長野県農業の概要」



◇耕作放棄地の増加

経営耕地面積は減少しているが、耕作放棄地は年々増加しており、平成22年時点で、全国的には、埼玉県とほぼ同じ面積の39.6万haが耕作放棄地となっている（耕作放棄地率10.6%）。一方長野県は、約1万7,000ha（土地持ち非農家含む）が耕作放棄地であり、耕作放棄地率は18.7%と全国を上回っている。

●長野県の耕作放棄地の現状

【耕作放棄地の状況】　（単位：ha、%）

年次	経営耕地面積 A	耕作放棄地 B	田	畑	樹園地	耕作放棄地率 B/(A+B)	全国の放棄率
H７(1995)年	98,066	9,548	2,155	6,540	853	8.9	3.9
H12(2000)年	89,342	15,604	―	―	―	14.9	8.2
		10,907	3,074	6,982	851	10.9	5.1
H17(2005)年	80,792	17,052	―	―	―	17.5	9.7
		11,036	―	―	―	12.1	5.8
H22(2010)年	74,365	17,146	―	―	―	18.8	10.6
		10,892	―	―	―	12.8	6.0

資料：「2010農林業センサス」（上段は土地持ち非農家を含む）［2010は、総農家・販売農家経営面積未公表］

ＪＡ長野県グループ食農教育推進運動について

１．はじめに

ＪＡ長野県グループは、食育基本法の制定など国を挙げた食育推進を背景に、平成19年４月に「ＪＡ長野県グループ食農教育ビジョン」を策定し、全ＪＡにおける担当部署・担当者設置などの推進体制整備、食農教育プランの策定と実践、関係機関・団体との連携等による、食農教育への取組み強化等に取り組んできた。

平成24年11月に開催した第65回ＪＡ長野県大会においては、2018ＪＡ長野県ビジョン実現のための平成25年度～27年度までの前期中期計画を決定し、食農教育については「食農教育にかかる方針や行動計画を明らかにするとともに、部門部署間の連携や地域内のネットワークを構築・強化し、食農教育のより一層の充実と質的向上を図る」とされた。このことを受け、平成25年２月に「ＪＡ長野県グループ食農教育ビジョン」を改定し、次代を担う子どもたちへの農業体験等を機軸としつつ、中長期的な戦略・目標設定、食農教育活動の５分野間連携（下記参照）や地域内連携による活動の広がり、活動発信の強化等を掲げ、引き続き運動を展開してきた。

平成27年11月に開催した第68回ＪＡ長野県大会において、2018年ＪＡ長野県ビジョン実現のための平成28年度～30年度までの後期中期計画樹立指針を決定したが、食農教育は、全体目標の１つである「食と農と協同に共感をつくります」の実現のために欠かせない取組みとして、更なる活動の充実が期待されている。そこで、2018ＪＡ長野県ビジョンの実現に向け、食農教育をより充実・発展させていくため、これまでの運動を踏まえ、推進体制の見直しを行い、県内ＪＡの総力を挙げて次期３ヵ年の運動を以下により展開する。

２．食農教育推進運動の基本理念

ＪＡ長野県グループは、以下を目的に食農教育推進運動に取組む。

① 農業・農村体験を通じて次世代の子どもたちへ“いのち”の源である食を育む農業の大切さを伝える。
② 地域の伝統食・食文化を復興・伝承し、地域生活者へ健全な「食」のあり方を提案する。
③ 消費者に食の安全性の重要性をＰＲし、信頼される農畜産物の提供を通じ、地産地消の推進（地場産農畜産物の消費拡大）と地域食料自給率の向上に取り組む。
④ 食農教育を通じて協同活動の理解を促進し、ＪＡのファンづくりを行う。

３．食農教育活動の取組みイメージ

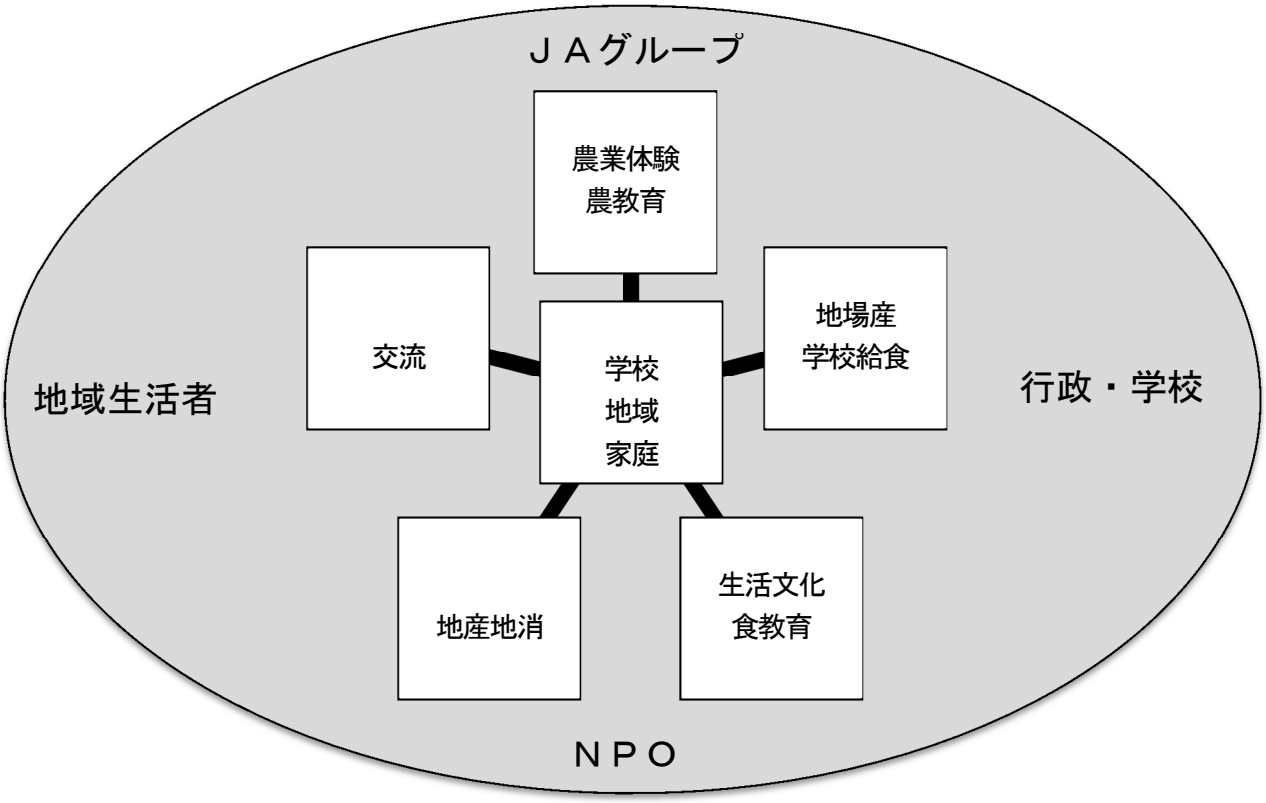
地域に根ざした多様で主体的な取り組みを展開していくため、活動内容・連携組織・対象者等について、これまでの活動を整理・点検する。

その上で、地域の多様な組織や様々な資源（自然、人材、文化、歴史、産業）を活用し、ＪＡ・組合員組織の連携による地域全体を巻き込んだ活動や、下記に示す食農教育活動の５分野のうち複数分野にわたる活動を連携して行うなどの発展的な食農教育を模索し、地域住民の農と食に関する理解促進を重層的に図るものとする。

（食農教育活動の５分野と地域内連携による活動の例）

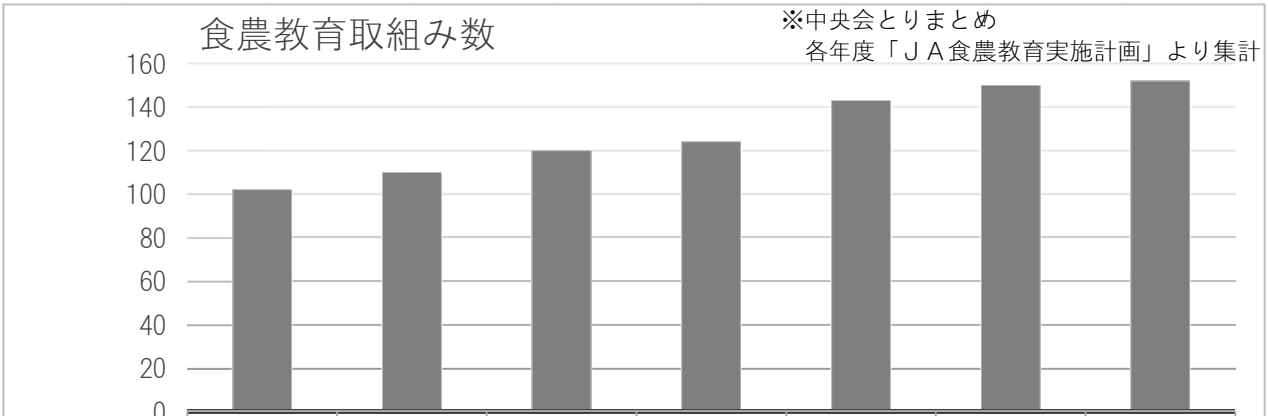
分　　野	家　　庭	学　　校	地　　域
農業体験・農教育	親子稲刈り教室、バケツ稲作り、あぐりスクール、市民農園など	ＪＡファーム21運動、バケツ稲作り、図画作文コンクール、総合学習支援、出前授業、学校教育旅行受入れなど	子どもファーム・ネット市民農園など
地場産・学校給食	地場産学校給食の試食会・レシピ配布など	地元食材の供給、米飯学校給食の推進、生産者の給食訪問、学校栄養士との意見交換など	地場産学校給食推進協議会の設置など
生活文化・食教育	親子料理教室、食事バランスガイドの普及、母親学級、朝食欠食ゼロ運動など	食事バランスガイドの学習、栄養教育、総合学習支援	食生活見直し運動、伝統食普及活動、食事バランスガイドの活用、日本型食生活普及など
地　産　地　消	農産物直売所の利用、旬の地場野菜カレンダー配布など	地元食材の学校給食への供給など	農産物直売所の設置、地元食品産業関係者との協議など
交　　流	グリーン・ツーリズム、産地見学会など	農家ホームステイなど	消費者と生産者の意見交換会、消費者に対する「食の安全・安心」に関する学習会の開催など

（食農教育活動の５分野と地域内連携のイメージ図）



３．これまでの取組み傾向と課題

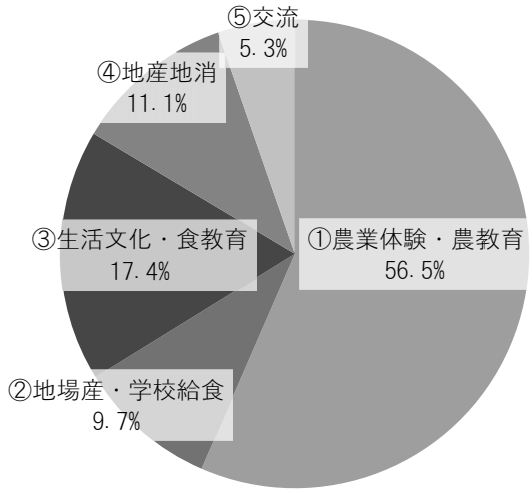
(1) 県下ＪＡでの食農教育にかかる活動数は年々増加しており、各地域に根付いた活動となっている。（平成21年度102、平成24年度124、平成27年度152）



	21年度	22年度	23年度	24年度	25年度	26年度	27年度
■取組み数	102	110	120	124	143	150	152

(2) 活動内容は、「食農教育活動の５分野」に基づき多彩な内容が取り組まれている。「農業体験・農教育」が最も多く活動の過半を占め、次いで「生活文化・食教育」、「地産地消」と続いている。

食農教育の取組み内訳（平成27年度）



※中央会とりまとめ
各年度「ＪＡ食農教育実施計画」より集計

《参考》

項　　目	21年度	24年度
①　農業体験・農教育	54.5%	56.6%
②　地場産・学校教育	10.6	8.0
③　生活文化・食教育	15.9	17.1
④　地産地消	11.4	11.4
⑤　交流	7.6	6.9

(3) 食農教育の連携取組み団体について、多くのＪＡにおいて連携組織は増加傾向にあり、ほぼ全てのＪＡにおいて青年部・女性部・生産部会等の組合員組織や学校と連携した取組みを行っている。一方、消費者や地域住民との連携については拡大の余地が残っているＪＡが多い。

連携組織	連携ＪＡ数		
	平成21年度	平成24年度	平成27年度
青年部・女性部・生産部会等組合員組織	18ＪＡ	19ＪＡ	19ＪＡ
行政(農業委員・普及センター等含む)	11ＪＡ	12ＪＡ	15ＪＡ
学校	18ＪＡ	20ＪＡ	20ＪＡ
消費者・地域住民等	5ＪＡ	6ＪＡ	7ＪＡ

(4) 以上、ＪＡ長野県では、各地域において組合員組織や学校を中心に連携をし、子どもたちを対象にした「農業体験・農教育」を軸とした食農活動が中心的に行われており、年々充実・発展が図られているが、課題としては下記の点が挙げられる。

①　ＪＡ全体として、食農教育の中長期的な目標や戦略が策定されていない。
（27年度食農教育プラン提出：１ＪＡ）
②　農業体験・農教育のみの活動が多く、食農教育５分野のうち複数分野にまたがる取組みが少ない。
（27年度の活動で農業体験・農教育のみの活動数：65（全体の活動数の約43%））
③　一般消費者や地域住民との連携が少ない。（27年度連携ＪＡ数：７ＪＡ）
④　本所が活動実施主体である取組みが多く、各支所・支部段階独自の活動が少ない。
（27年度各ＪＡ支所・支部主体活動数：39（全体の活動数の約26%））

４．今後の食農教育推進運動の取組みについて

次期３カ年（平成28年度～30年度）の取組みにあたっては、食農教育推進運動の基本理念に沿い、これまでの傾向や課題を踏まえ、以下により更に充実・発展した取組みを展開していく。

(1) 推進体制

①　県段階

ＪＡ長野県グループ全体の食農教育推進の統括窓口は、組合員・役職員による協同活動の取組みの一つでもあることから、平成28年４月１日に新設される「ＪＡ長野県くらしのセンター」とし、「地産地消キャンペーン（仮称）」や「みんなのよい食プロジェクト」等と連携し、関係部署と一体となり県下全体の食農教育推進運動を行う。

また、長野県全体の食育推進として設置されている「信州の食を育む県民会議」（ＪＡ長野県グループを含め、農業・医療・消費者・学校・行政団体等27団体で構成、長野県健康福祉部所管）の一員として構成団体と連携を図る。

②　ＪＡ段階

全てのＪＡで担当部署を明確にするとともに、１名以上の担当者を明確にし、「食農教育推進運動」をＪＡの全体運動として位置付け、単に担当部署や担当者のみの活動にとどめず、他部署横断的な協力体制の下、組合員の参画を促し、全支所・全職員を挙げた運動とする。

さらに、ＪＡ単独での運動展開は不十分であることから、関係機関・団体等と連携し、地域のあらゆる資源を活用し、消費者・地域住民を広く巻き込んだ全体運動を展開する。また、各地域において食育の推進に関係する機関や団体により構成される「地域連絡会議」（県下10圏域、保健福祉事務所により設置）に参画し、構成団体と連携を図り食育の推進に努める。

③　共通項目

【予算の確保】

食農教育は農業の理解促進や、農業・ＪＡのイメージアップ等につながる取組みであるが、こうした活動を今後も継続し、さらに推進・拡大していくためには、十分な予算が必要である。このため、ＪＡや県域の組織は一定の予算の確保を行う。また、行政からの補助金、ＪＡ長野県農政対策会議で行う地域農政対策活動助成金、水田農業確立・自給率向上基金の活用、ＪＡバンク食農教育応援事業の活用をする他、参加者からの実費徴収等により活動経費を賄う。

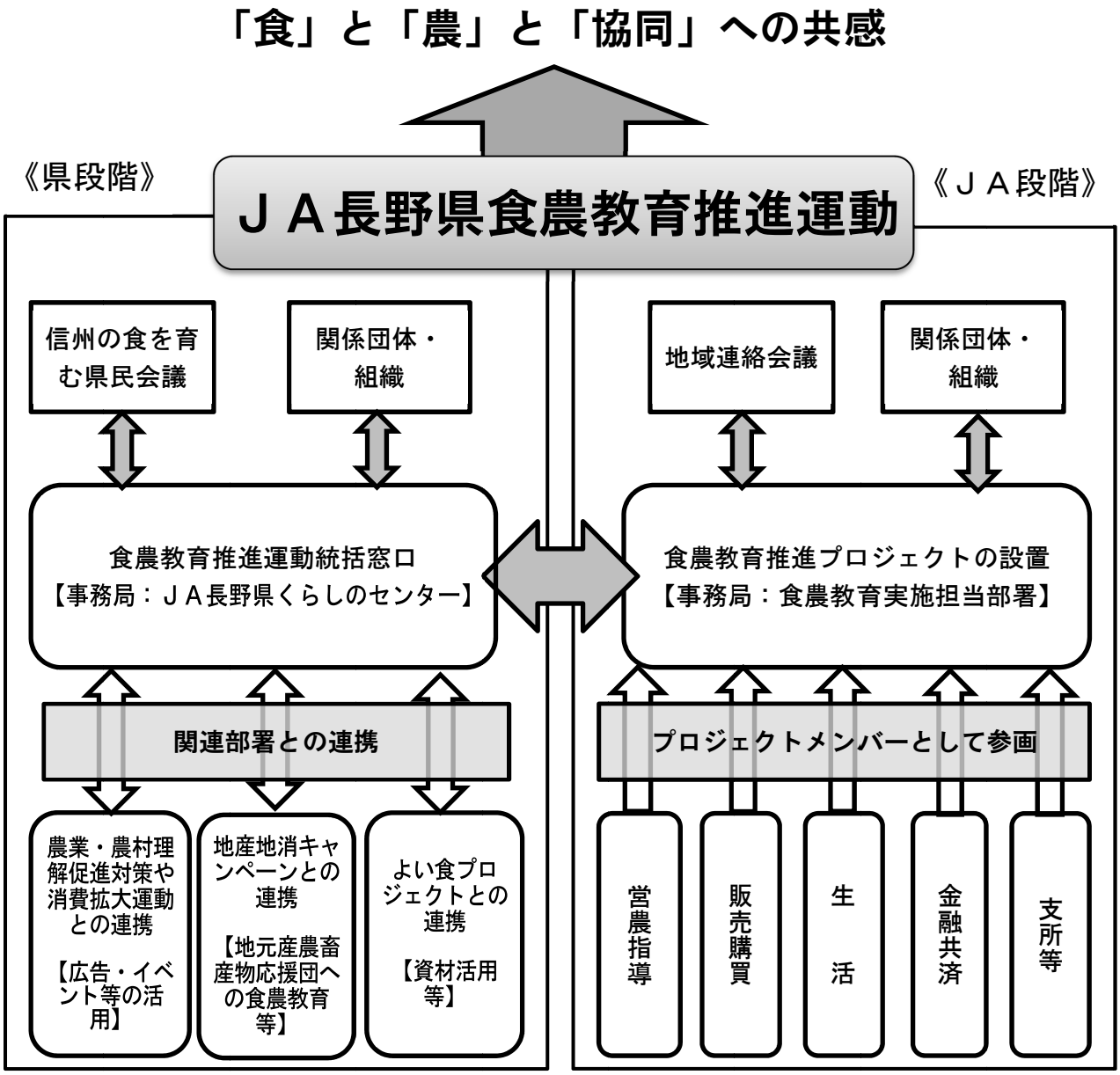
【広報・ＰＲ活動】

食農教育の推進は、地域の多くの関係者の理解や協力を得ながら進めなくては成り立たないことから、仲間づくりやネットワークの拡大、一般消費者等の地域住民への取り組みの浸透に向けて、広報誌への掲載のみに留まらず、積極的なメディアへのプレスリリース、インターネット等で発信するなど、ＪＡや県段階で取組む食農教育に関する情報を発信する。

【取組みの評価・検証】

食農教育の取り組みや活動が終了した時点で、その成果と課題を洗出し、評価・検証することが重要である。計画（Plan）に対し、実際（Do）はどうであったか、課題を解決するために今後の対処法を検証（Check）し、次の対策（Action）を講じる、いわゆるＰＤＣＡサイクルが重要となる。

＜推進体制＞



(2) 課題解決に向けた主な取組み

「食」の背景にある「農」の必要性・重要性に関する地域住民（特に次代を担う子どもたち）の考え方を育てていく視点から、引き続き、農業体験を基軸とした取組みに重点を置きながらも、ＪＡは地域ごとに創意工夫ある多様な取組みを行い「食農教育活動の５分野」を複合的に実施する。県域では、関連部署・団体等との連携の下、各ＪＡへの取組み支援や地域横断的な取組みを行う。

①　県段階

・ＪＡ担当者間の交流会、啓発の場の提供
・地域横断的な取組みの実施
・優良取組みＪＡ・組織の表彰
・「地産地消キャンペーン（仮称）」との連携（地元産農畜産物応援団への食農教育等）
・「みんなのよい食プロジェクト」との連携による資材提供などによる支援
・意見広告等のメディアを活用した活動ＰＲ、情報発信
・「信州の食を育む県民会議」への参画、連携
・ＪＡにおける戦略策定の支援
・進捗状況の把握、報告

②　ＪＡ段階

・地域の特徴を活かした多様な取組みの展開（別紙「取組み事例」参照）
・中長期的な目標・戦略の策定（中期計画への盛込み・食農教育プラン（別紙例）策定等）
・組合員組織に留まらず、地域の関係団体や消費者等との連携を強化
・支所単位の活動強化（「一支所一協同活動」としての食農教育の実施）
・「地域連絡会議」への参画、連携（未参画：上田、飯田、北信）
・取り組み目標の数値化
・取組み状況の総代会・理事会等での報告

取組み事例

食農教育推進運動の実践にあたっては、次の事例を参考に各ＪＡや地域の実情に応じた創意工夫ある活動を、関連機関・団体との連携のもとに行う。また、単年度で全ての事項に取り組むことは容易でないので、単年度ごと分野を絞込み、中長期的な視点で計画を樹立し実践することが望ましい。

１．家庭における食農教育

① 保護者や子どもの食に対する関心と理解を深め健全な食習慣の確立
② 親子料理教室など望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供
③ 適切な栄養管理に関する知識の普及、情報提供
④ 妊産婦・乳幼児を対象とした栄養指導など

２．学校、保育所等における食農教育

① 子どもの健全な食生活の実現と健全な心身の成長
② 総合学習の時間を活用した体験農業、出前授業による食農学習
③ 地産地消・旬産旬消による学校給食の実施
④ 教諭、園児・児童・生徒に対する学習資材、テキスト等の提供
⑤ 教諭等指導的立場にある関係者の農業体験の実施など

３．地域における食農教育、食文化の継承

① 食事バランスガイド等を活用した地域生活者に対する食生活改善の推進
② 医療・福祉施設等への地元農産物の供給による地産地消・旬産旬消の促進
③ 地産地消、旬産旬消による豊かな食生活の普及
④ 食農教育の観点にたった、生活習慣病予防の食生活改善講座・料理教室の開催等（ＪＡ長野県健康寿命創造運動）
④ 地域の豊かな食文化の掘起こしと伝承
⑤ 食文化に関する知識の普及など

４．生産者と消費者との交流促進

① 直売所・Ａコープ店での消費者との触合いによる地産地消・旬産旬消の促進と地域自給率の向上
② ワーキングホリデー、援農支援等を活用した都市住民や団塊の世代等への農業体験機会の提供
③ 市民農園、遊休荒廃地を活用した地域生活者への農業の場提供など
④ 消費者に対する「食の安全・安心」の理解促進（長野県食品安全・安心条例の実践）

５．食農応援団の組織化

① 学校給食食材供給グループの組織化
② 直売グループの組織化
③ 農産物加工グループの組織化
④ 食農教育の推進に向けた講師（農業指導、栄養指導、調理指導、食文化等）の育成と組織化
⑤ 地域の多様で多彩な人材の活用とサポーターの登録、ネットワークづくりなど

６．広報活動の展開

① ＪＡホームページや機関紙等、ＪＡの広報媒体を活用した情報発信
② テレビ・ラジオ・新聞等でのＰＲ活動
③ チラシ等の作成・配布
④ 優良活動事例を掲載したＤＶＤ・ビデオ等の制作
⑤ 「みんなのよい食プロジェクト」のロゴマーク等の使用など

ＪＡ○○食農教育プラン（例）

中・長期目標の策定等に際し、必要に応じてご活用下さい。

平成　年　月　日
○○農業協同組合

１．基本方針

(1) 運動の目的

戦後、伝統的な食生活の長所を保ちつつ畜産物や乳製品などをバランスよく取り込み、米と多様な副食からなるいわゆる「日本型食生活」を実現し、海外からも大きく評価された。ところが、社会経済構造の変化、国民の価値観の多様化等を背景に、かつての米を中心として多様な副食からいわゆる「日本型食生活」を基本とした食生活スタイルから個人の好みに合わせた食生活スタイルへと食の多様化が進展した。その結果、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足等の栄養の偏り、朝食の欠食に代表されるような食習慣の乱れに起因する肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身等様々な問題が引き起こされている。食の多様化は社会経済構造や国民の意識の変化に起因するものであるだけに短期間に問題をすべて解決することは困難であるが、食育として粘り強く取り組むことが重要である。

特に人格形成期にある子どもの食育は重要であるが、依然として朝食の欠食がみられ、一人で食べることも少なくない。生活時間の多様化とも相まって家族や友人等と一緒に楽しく食卓を囲む機会が減少傾向にあるが、食育の場としてもこうした機会を確保することは重要である。

ＪＡ食農教育は食育基本法に規定された「農林漁業者の責務（第11条）の二．農林漁業者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、国民の理解が深まるよう努めるとともに、教育関係者等と相互に連携して食育の推進に関する活動を行うよう努めるものとする」ことの一翼を地域一体となって担おうとするものである。

それは、農業体験等を通じ、食べものがいのちの営みの中で育まれてきた感動を伝え、農作業のプロセスに接して自らが関わった喜びを得ながら、子どもたち、そして大人すなわち消費者の食卓と生産の現場である畑や田んぼの距離を縮めるものである。

当ＪＡは、安全・安心な農産物を提供するだけでなく、その美味しさや、どのように作られるのか、農家の思いやこだわりを消費者に伝える説明責任を果たし、組合員や地域住民、その次世代を担う子どもたちの健全な食生活と健康づくりをＪＡの使命（ミッション）として「ＪＡ食農教育」に取り組む。

※第２次食育推進基本計画の「はじめに」、「食をめぐる現状」より記載した。
※ＪＡでは、都道府県と市町の食育推進基本計画と整合性をはかり、食や農をめぐる現状・情勢を地域の実態に応じて明らかにする。
※ＪＡがなぜ、その地域で「食農教育プラン」を策定するのか必要性を訴える。

(2) 進 め 方

① ○○部○○課を「食農教育プロジェクト」統括部署として事業実施を管理するとともに、行政・消費者団体・学校等との対外的窓口機能並びに各担当部署間の内部的連携機能を担う。
② ○○市の策定した「総合計画」及び「食育推進計画」を踏まえ、行政、教育委員会、学校給食会・栄養士協会、消費者団体等の連携を図る。
③ 事業の実施にあたっては青年・女性組織・生産部会等の組合員組織との連携を図る。
④ 各支所・支店における担当者を明確にし、ＪＡ内の事業実施体制を整える。
また、支店行動計画を作成する。（例：ＪＡ三次）

２．ＪＡ食農教育の対象と主な分野

効果的な取り組みとするため、教育の対象と分野を重点化する。

(1) 対　　象：地域の次世代となる、園児、小・中学生及びその家族を重点対象とする。

(2) 分　　野

① 地場産による手作り食体験（親子料理教室等）
② 農業体験学習・農・自然環境への理解促進
③ 地場産農産物の学校給食への供給
④ 生活文化・食に関する教育への取り組み（早寝早起き朝ごはん運動など）
⑤ 直売所の設置等、地産地消の推進
⑥ 都市と農村との交流の取り組み
⑦ 地域におけるネットワークづくりと推進体制の確立
⑧ 広報活動の積極的展開

(3) 期　　間：平成〇〇年度までの３か年とする。

(4) 年度毎のテーマ

・平成〇〇年度：食農教育プランの策定と施行実施
・平成〇〇年度：食農教育活動の本格実施
・平成〇〇年度：実施内容の充実と計画の仕上げ・プランの見直し検証
　　次期プランの策定

※食農教育を展開するにあたって、基本的な考え・目標を明確にする。
※ＪＡにおける食農教育のテーマや分野（領域）を明確にする。

(5) 具体的目標

地域毎に行政等と連携して、個別具体的な目標を設定する。

・学童農園の開設（△支所⇒〇支所、△校⇒〇校）
・バケツ稲づくりの実施（△校⇒〇校）
・栄養教諭・学校栄養職員を対象とした圃場見学会の開催（〇回）
　（圃場見学会はどの作物が旬で大量に安価に出るか、地域特産物を知ってもらう）
・消費者との交流会の開催（△回⇒〇回）
・親子料理教室の開催（△回⇒〇回）（〇人⇒〇人）
・学校給食への地場産物納入（△校⇒〇校）
・あぐりスクールの開校（△校⇒〇校）　（〇人⇒〇人）
・朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加：〇回以上
・朝食を欠食する子ども割合の減少：〇％
・学校給食における地場産物を使用する割合の増加：△％を〇％に向上
　　（政府目標は30％）
・農林漁業を体験した地域住民の割合の増加：〇％以上（政府目標は30％）

※ＪＡとして取り組むべき分野を整理したなかで、活動の重点化をはかる。
※重点活動に沿った中で、実施する対象の設定や実施事項を明確にする。
※具体的な目標値が設定できる項目については、目標値を設定する。

ＪＡ食農教育推進運動の進め方（フロー）

①	**現状把握**	●ＪＡ内部の担当部署の設置（明確化） ●担当者（１名以上）の配置 ●部署横断的なＪＡ内プロジェクトの設置
②	**体制整備**	●使命（ミッション）の明確化 ●重点取組み事項の絞込み（ＪＡの得意分野に特化） ●対象の明確化と絞込み ●中・長期目標の設定（可能な限り数値化） ●単年度計画の設定（可能な限り数値化） ●予算確保
③	**取組方針の策定**	●ＪＡ内プロジェクト会議等での検討 ●企画会議等での検討 ●ＪＡ理事会での決定 ●ＪＡ職員への周知徹底 ●ＪＡ組合員・地域生活者への理解促進（ＰＲ）
④	**取組方針の決定・共有化**	●計画の着実な実行 ●実践組織の育成 ●行政、関係団体との連携 ●応援団の組織化
⑤	**計画実践・関係団体等との連携**	●目標ごとの進捗管理 ●活動の総括（できたこと、できなかったことの明確化） ●次計画への反映
⑥	**評価・検証**	●目標ごとの進捗管理 ●活動の総括（できたこと、できなかったことの明確化） ●次計画への反映
⑦	**成果・結果の集約**	

参　考　資　料

■食育基本法の概要

■第３次食育推進基本計画骨子の概要

■長野県食育推進計画（第２次）の概要

■長野県の指標・目標値

■長野県食品安全・安心条例

■信濃の国食事バランスガイド

食育基本法の概要

食育基本法は、平成16年の第159国会に提出され、平成17年６月10日に成立、平成17年７月15日に施行されました。

１．目　　的

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育む食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とする。

２．関係者の責務

(1) 食育の推進について、国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、国民等の責務を定める。
(2) 政府は、毎年、食育の推進に関して講じた施策に関し、国会に報告書を提出する。

３．食育推進基本計画の作成

(1) 食育推進会議は、以下の事項について食育推進基本計画を作成する。①食育の推進に関する施策についての基本的な方針、②食育の推進の目標に関する事項、③国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項、④その他必要な事項
(2) 都道府県は都道府県食育推進計画、市町村は市町村食育推進計画を作成するよう努める。

４．基本的施策

(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) 地域における食生活の改善のための取組の推進
(4) 食育推進運動の展開
(5) 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
(6) 食文化の継承のための活動への支援等
(7) 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

５．食育推進会議

(1) 内閣府に食育推進会議を置き、会長（内閣総理大臣）及び委員（食育担当大臣、関係大臣、有識者）25名以内で組織する。
(2) 都道府県に都道府県食育推進会議、市町村に市町村食育推進会議を置くことができる。

第３次食育推進基本計画骨子の概要

食育基本法に基づき、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進会議（総理（会長）、関係閣僚、民間有識者）が作成しています。平成18年度から22年度までの５年間を対象に第１次基本計画が策定され、平成23年３月に第２次基本計画が策定されました。（平成23年度～27年度）現在、これまでの食育の推進の成果と食をめぐる状況や諸課題を踏まえつつ、平成28年度から平成32年度までの新たな食育推進基本計画を作成しています。

◇第１　食育の推進に関する施策についての基本的な方針

１．重点課題

(1) 若い世代を中心とした食育の推進
(2) 多様な暮らしに対応した食育の推進
(3) 健康寿命の延伸につながる食育の推進
(4) 食の循環や環境を意識した食育の推進
(5) 食文化の継承に向けた食育の推進

２．基本的な取組方針

(1) 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
(2) 食に関する感謝の念と理解
(3) 食育推進運動の展開
(4) 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
(5) 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
(6) 我が国の伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
(7) 食品の安全性の確保等における食育の役割

◇第２　食育の推進の目標に関する事項

１．食育に関心を持っている国民の割合を増やす（70.5%→90%以上）
２．朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす　（週平均9.7回→11回以上）
３．地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす（64.7%→70%以上）
４．朝食を欠食する国民を減らす（子供4.4%→0%、20～30代男女24.8%→15%以下）
５．中学校における学校給食の実施率を上げる（86.0%→90%以上）
６．学校給食における地場産物等を使用する割合を増やす（26.1%→30%以上）
７．栄養バランスに配慮した食生活を送っている国民を増やす（57.5%→70%以上）
８．生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民を増やす（69.4%→75%以上）
９．　ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす　（49.2%→55%以上）
10. 食育の推進に関するボランティアの数を増やす（34.5万人→37万人以上）
11. 農林漁業体験を経験した国民の割合の増加（33.0%→37.0%以上）
12. 食品の安全性に関する基礎的な知識を持ち自ら判断する国民を増やす（72.0%→80%以上）
13. 推進計画を作成・実施している市町村を増やす（75%→100%）
14. 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民を増やす（67.4%→80%以上）
15. 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民を増やす（41.5%→50%以上）

◇第３　食育の総合的な促進に関する事項

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．地域における食育の推進
４．食育推進運動の展開
５．生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
６．食文化の継承のための活動への支援等
７．食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

◇第４　食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

１．多様な関係者の連携・協働の強化
２．地方公共団体による推進計画の作成等とこれに基づく施策の促進
３．積極的な情報提供と国民の意見等の把握
４．推進状況の把握と効果等の評価及び財政措置の効率的・重点的運用
５．基本計画の見直し

※「第３－５．生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等（２）取り組むべき施策」より

（農林漁業者等による食育推進）
　農林漁業に関する体験活動は、農林水産物の生産現場に関する関心や理解を深めるだけでなく、国民の食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや食に関わる人々の様々な活動に支えられていることなどに関する理解を深める上で重要であることから、農林漁業者等は、学校、保育所等の教育関係者を始めとした食育を推進する広範な関係者等と連携し、幅広い世代に対して教育ファーム等農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供するよう努める。

長野県食育推進計画（第２次）の概要

長野県は、県民一人ひとりが健全な食生活を実践するよう、家庭、学校、生産者、食育ボランティア、地域など様々な関係者の参画と協働のもと幅広い食育に取り組むため、平成20年に「長野県食育推進計画」（期間：平成20年度～24年度）を策定しました。
その後、第１次計画の評価や食をめぐる直近の課題等を踏まえ、平成25年度に５ヵ年の２次計画（期間：平成25年度～29年度）を策定し、「信州の食で育む人づくり～健康長寿と豊かな人間形成～」を基本理念に、様々な施策を展開しています。

◇第１章　　計画の基本事項

計画策定の趣旨 、計画の性格、計画の基本方針、計画の期間、取り上げる指標の設定、計画の推進、進捗管理・評価

◇第２章　　食育をめぐる現状と課題

・食育に関心のある県民の割合が男性４割、女性６割と低い
・食育ボランティアの人数は、目標（１万人）を達成したが活動の支援が必要
・朝食を欠食することがある児童・生徒の割合は約１割
・食塩摂取量が男性12.4ｇ女性10.6ｇと多く、全国と比較しても多い
・消費者と生産者お互いを意識する機会が減少

～周知から実践へ～

◇第３章　　食育推進の基本理念と目指すべき姿

「信州の食で育む人づくり～健康長寿と豊かな人間形成～」

◇第４章　　食育の取組と指標・目標の設定

※取組については「関係機関・団体の取組として望まれること」から一部抜粋

１．信州の食を育む環境づくり

＜目指すべき姿＞　全県民が食育に関心を持つ
＜取組＞子どもたちに農産物の生産から収穫、加工、調理・販売までの一連の作業を体験してもらう農業体験の場の拡大

２．未来を担う子どもの食育

＜目指すべき姿＞　基本的な生活習慣の形成、共食を通して食の楽しさの実感
＜取組＞地域の農家やボランティアの協力により、子どもたちが野菜づくり等の農業体験ができる機会の提供

３．健康づくりと食育

＜目指すべき姿＞　主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食生活の実践
＜取組＞生活習慣病の予防や健全な食生活を実践するための料理教室の開催

４．信州の食の理解と継承

＜目指すべき姿＞　信州農畜産物の地産地消食の理解を深める
＜取組＞
・自然豊かな環境で生産された安全で良質な信州農畜産物の積極的な生産・販売・活用
・食への関心を高め、農業・農村役割、地域の食文化、いのちと健康の尊さなど食に対する感謝の心を深めるために、家庭における食事や学校給食、農業体験等を通じて行う食農教育の充実

◇第５章 「伝えよう、育てよう『信州の食』」（仮称）県民運動の展開

信州の食及びそれに関係している自然、産業（技）、文化、健康、歴史・伝統、活動、考え方を総称した言葉を設定し、それを長野県の食育推進の「合言葉」として用いて普及・定着していく。

長野県の指標・目標値（抜粋）

長野県で策定する「長野県食育推進計画（第２次）」では、食育推進に係る指標・目標値に関して、以下のように定めています。（長野県食育推進計画（第２次）より抜粋）

指　　標	ベースライン	H26の状況	目標（H29）	備考（出典等）
食育に関心がある県民の割合	＜H22＞ 51.5%	＜H25＞ 54.0%	65%以上	県民調査・栄養調査
食育ボランティア数	＜H23＞ 17,338人	＜H26＞ 17,931人	20,000人	内閣府調査
学校給食での県産農産物利用率	＜H23＞ 42.3%	＜H26＞ 43.8%	45.0%	農政部、教育委員会調べ
肥満者の割合 20～69歳男性 40～69歳女性	＜H22＞ 28.9% 15.1%	＜H25＞ 27.0% 18.7%	22% 11%	県民健康・栄養調査
やせの割合 20～39歳女性	＜H22＞ 25.6%	＜H25＞ 16.4%	23%	県民健康・栄養調査
食事バランスガイド等の利用率 成人	＜H22＞ 35.7%	＜H25＞ 38.0%	60%	県民健康・栄養調査
朝食欠食率 20歳代男性 20歳代女性 30歳代男性 30歳代女性	＜H22＞ 20.3% 14.6% 16.3% 7.0%	＜H25＞ 24.6% 17.0% 17.8% 9.7%	10% （30歳代女性は増加させない）	県民健康・栄養調査
農産物直売所数	＜H22＞ 814店	＜H26＞ 809店	840店	農政部調べ
生産者ＧＡＰに取り組むＪＡ生産部会・農産物直売所の割合	＜H23＞ 13%	＜H26＞ 19%	39%	農政部調べ
農家レストラン数	＜H22＞ 79店	＜H26＞ 調査なし	85店	農林業センサス
市民農園数	＜H23＞ 308箇所	＜H26＞ 313箇所	350箇所	市民農園開設状況調査
都市農村交流人口	＜H23＞ 549,210人	＜H26＞ 599,351人	600,000人	企画振興部調べ

長野県食品安全・安心条例

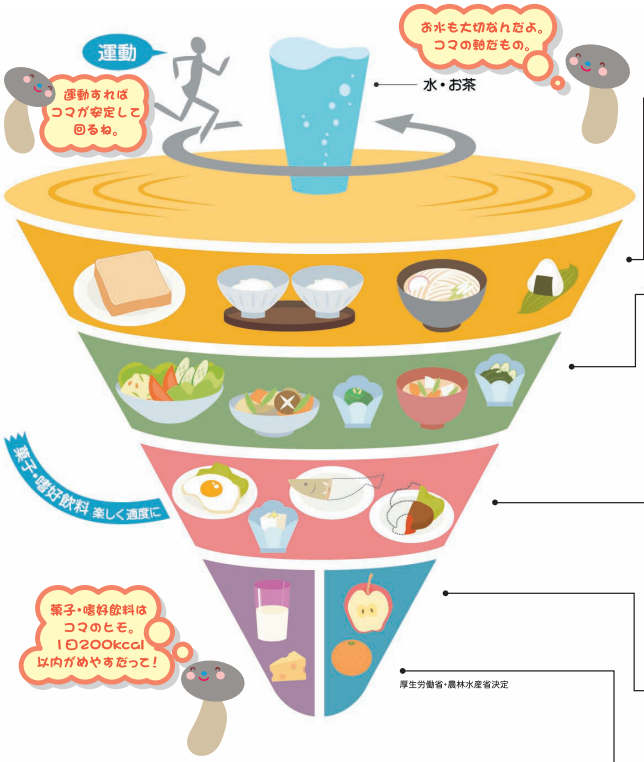
※平成25年４月１日施行

第11条　（食品の安全性に関する知識の普及等）

県は、県民が食育に関する活動その他の機会を通じて食品の安全性に関し知識と理解を深めることができるようにするため、正確かつ適切な食品の安全性に関する情報の提供その他必要な措置を講ずるものとする。

信濃の国 食事バランスガイド

コマの形で1日の食事の量を示しました。バランスが悪いと倒れてしまいます。
あなたの食生活のコマをきれいに回しましょう！



伝えよう健康・長寿 信州の食

全国的に注目される健康長寿長野県では、健康づくりのモデルとなる食生活が営まれてきたと考えられます。
今、その良さを活かし、さらに改善を加え、健康づくりをすすめましょう。
「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どのくらい」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。
主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループから料理（食品）を組み合わせるとバランスの良い食事になります！
長野県は豊かな食材に恵まれています。「信濃の国食事バランスガイド」は、地域でとれるおいしい食材や郷土料理を日常の食事へ活用することを願って作成しました。
料理例を参考にし、1日に食べるものと食べる量を考えながら、食生活を組み立ててみましょう！

あなたの食事は大丈夫？

1日分		料理例
5~7つ(SV)	**主食**（ごはん、パン、麺） 炭水化物の供給源 ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分＝ごはん小盛り1杯＝おにぎり1個＝食パン1枚＝ロールパン2個＝笹ずし＝雑穀ごはん　1.5つ分＝ごはん中盛り1杯 2つ分＝うどん1杯＝もりそば1杯＝スパゲッティー＝ごへいもち＝山菜おこわ
5~6つ(SV)	**副菜**（野菜、きのこ、いも、海藻料理） ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源 野菜料理5皿程度	1つ分＝野菜サラダ＝きゅうりとわかめの酢の物＝具たくさん味噌汁＝ほうれん草のお浸し＝ひじきの煮物＝煮豆＝きのこソテー＝野沢菜漬け おやき（主食1、副菜2）　ぶっこみ（主食1、副菜2） 1つ分＝ふかしなす＝アスパラガスとレタスの味噌ドレサラダ＝おろぬき菜の煮びたし＝じゃがいもきんぴら＝野沢菜漬けの油いため＝なすの油味噌 2つ分＝野菜の煮物＝野菜炒め＝芋の煮っころがし＝大根の煮物＝きのこ汁
3~5つ(SV)	**主菜**（肉、魚、卵、大豆料理） たんぱく質の供給源 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分＝冷奴＝納豆＝目玉焼き一皿＝凍り豆腐ときのこの卵とじ＝大豆の五目煮 2つ分＝焼き魚＝魚の天ぷら＝まぐろとイカの刺身＝にじますの塩焼き＝鯉のうま煮 3つ分＝ハンバーグステーキ＝豚肉のしょうが焼き＝地鶏のから揚げ＝信州豚の味噌漬け焼き
2つ(SV)	**牛乳・乳製品** カルシウムの供給源 牛乳だったら1本程度	1つ分＝牛乳コップ半分＝チーズ1かけ＝スライスチーズ1枚＝ヨーグルト1パック＝牛乳かん　2つ分＝牛乳瓶1本分
2つ(SV)	**果物** ビタミンC・カリウムの供給源 みかんだったら2個程度	1つ分＝みかん1個＝りんご半分＝かき1個＝梨半分＝ぶどう半房＝桃1個＝干し柿

つ(SV)とは食事の提供量の単位。「SV」とはサービングの略で、各料理について1回あたりの標準的な量をおおまかに示しています。
料理例を参考に1つ2つと指折り数えて何をいくつ分食べたか確認しましょう！

Ⓢ印／料理に含まれている塩分量（Ⓢ＝1g）1日に男性10個以内、女性8個以内を目標に！
Ⓢ印／めん類の汁（つゆ）に含まれている塩分量です。
※赤字は大切にしたい長野県でよく食べられている料理例です。

食事にこんな気配りを！

- 元気な1日のスタートは朝食から！
- 太陽いっぱいの身近な新鮮野菜を十分に！
- 塩分のとりすぎにご注意を！調味料の使い方にひと工夫！
- みんなで食べると楽しいね！

Ⅰ あなたの適量は？

check1 自分の１日分の適量を調べましょう。

1日に「どれだけ」食べるかは、活動量（エネルギー）に応じて、各料理区分における摂取の目安「つ（SV）」を参考にしましょう。

■対象特性別、料理区分における摂取の目安

下の表から矢印の幅の中で1日に必要なエネルギー量と食べる量「つ（SV）」の数を決めましょう。

対象者	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
●6～9歳の子ども ●身体活動量の低い女性（高齢者を含む）	1,600kcal 1,800kcal	4～5	5～6	3～4	2	2
●身体活動量がふつう以上の女性 ●身体活動量の低い男性（高齢者を含む）	2,000kcal 2,200kcal 2,400kcal	5～7		3～5		
●12歳～17歳の男性 ●身体活動量がふつう以上の男性	2,600kcal 2,800kcal	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3

単位：つ（SV）
SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略

※身体活動量の見方　「低い」／1日中座っていることがほとんど
「ふつう」／座り仕事が中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う
さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

check2 自分の１日分の適量を、書き込みましょう。

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
kcal	つ（SV）	つ（SV）	つ（SV）	つ（SV）	つ（SV）

Ⅱ あなたの食事をチェックしてみましょう！

食事バランスガイド　　コマへの記入例

3食の食事ごとに、主食や副菜などの区分ごとに、サービング数（○つ）を数えます。その数の分だけコマをぬって、食事のバランスを見ます。

［メニューの一例（約2,200kcal）
1日デスクワークをしている男性、身体活動量が普通の女性の適量

主な料理・食品の「つ（SV）」サイズ一覧

			料理区分「つ（SV）サイズ（いずれも主材料の栄養素量による）		
			1つ（SV）料理名	2つ（SV）料理名	3つ（SV）料理名
主食	炭水化物の供給源	米類（めし）	ごはん小盛り1杯(100g) おにぎり1個(100g)Ⓢ 笹ずし3枚Ⓢ	ごはん大盛り1杯(200g) 山菜おこわ(200g)ⓈⓈ ごへいもち(2本)ⓈⓈ	
		パン類	食パン1枚(4～6枚切り)Ⓢ ロールパン2～3個Ⓢ おやき[主食1副菜2]Ⓢ		
		めん類 パスタ類	ぶっこみ[主食1副菜2]ⓈⓈⓈⓈ	うどん1杯(300g)ⓈⓈⓈⓈⓈⓈ ラーメンⓈⓈⓈⓈ もりそば1杯(300g)ⓈⓈⓈ スパゲッティナポリタン(乾100g)ⓈⓈ	
副菜	ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源	野菜類	野沢菜漬けⓈ ふかしなすⓈ ほうれん草のお浸し(小鉢)Ⓢ 具沢山みそ汁Ⓢ きゅうりとわかめの酢の物Ⓢ おろぬき菜の煮びたし(小鉢)Ⓢ アスパラガスとレタスの味噌ドレサラダⓈ 野沢菜漬けの油いため(小鉢)Ⓢ 野菜サラダ(大皿) なすの油味噌(小鉢)Ⓢ 煮豆(うずら豆、小鉢)	大根の煮物(中皿)ⓈⓈⓈ 野菜の煮物(中皿)ⓈⓈ 野菜炒め(中皿)Ⓢ	
		いも類	じゃがいもきんぴらⓈ ポテトサラダⓈ	芋の煮ころがしⓈ コロッケⓈ	
		海藻類	ひじきの煮物(小鉢)Ⓢ		
		きのこ類	きのこのソテー(小鉢)	きのこ汁Ⓢ	
主菜	たんぱく質の供給源	肉類	肉じゃが(中皿)ⓈⓈ	やきとりⓈ	信州豚の味噌漬け焼きⓈ 地鶏のから揚げⓈ 豚肉のしょうが焼きⓈ とんかつⓈⓈ ハンバーグⓈⓈ
		魚類		まぐろとイカの刺身Ⓢ にじますの塩焼きⓈⓈ 煮魚ⓈⓈⓈ 焼き魚(塩焼き１尾分)Ⓢ 魚のフライⓈ 鯉のうま煮ⓈⓈ 魚の天ぷら(盛り合わせ)Ⓢ	
		卵類	茶碗蒸しⓈ 目玉焼き一皿(卵1個)	オムレツ(卵2個)Ⓢ	
		大豆・大豆製品類	大豆の五目煮 冷奴(100g)Ⓢ 納豆(40g)Ⓢ 凍り豆腐ときのこの卵とじⓈ	マーボー豆腐ⓈⓈ	
牛乳・乳製品 カルシウムの供給源			牛乳コップ半分　牛乳かん ヨーグルト1パック(100g) チーズ１切れ(20g)Ⓢ スライスチーズ1枚Ⓢ	牛乳１本(180ml)	
果物 ビタミンC、カリウムの供給源			桃1個　ぶどう半房 みかん1個　かき1個 りんご半分　干し柿1個 なし半分		

＊1つ(SV)の基準値
［主食］主材料に由来する炭水化物がおおよそ40g　［副菜］主材料となる野菜等の重量がおおよそ70g
［主菜］主材料に由来するたんぱく質がおおよそ6g
［牛乳・乳製品］主材料に由来するカルシウムおおよそ100㎎　［果物］主材料の重量おおよそ100g
＊脂質20g以上含む料理については 黄色 で表しています。料理の組み合わせに気をつけましょう。
＊塩分1gにつきⓈ印1つをつけてあります（小数第１位を四捨五入）。摂りすぎに気をつけましょう。
＊Ⓢはめん類の汁（つゆ）に含まれている塩分量です。
＊長野県版で新たに加えた料理については、赤字で表しています。
＊［　　］は、複合的料理の組み合わせを表しています。例：おやき［主食１副菜２］
＊枠内の料理は、エネルギーの低い順に表しています。

策定／長野県版食事バランスガイド（仮称）策定検討会
●問い合わせ●
社団法人長野県栄養士会　TEL.026-235-2308
長野県衛生部健康づくり支援課　TEL.026-235-7150
関東農政局長野農政事務所　TEL.026-233-2991

みんなのよい食プロジェクト

食は、日本の未来。

JAグループ

しょく