

第 4 期

# 富山県食育推進計画（素案）

（目標：令和 8 年度）

令和 4 年 月

富山県食育推進会議





# 目 次

## 第1章 計画策定の基本的な考え方

- 1 計画策定の趣旨 ..... 1
- 2 計画の位置づけ ..... 2
- 3 計画の期間 ..... 2
- 4 数値目標設定の考え方 ..... 2

## 第2章 計画策定の背景

- 1 第3期計画の成果と課題 ..... 3
- 2 食育への関心度と実践状況 ..... 5
- 3 食を取り巻く様々な現状 ..... 11

## 第3章 富山県が目指す食育の方向

- 1 第4期計画の基本目標と柱立て ..... 16
- 2 推進施策の体系 ..... 18

## 第4章 各施策における主な取組み

- I 多様なライフスタイルに対応した食育県民運動の展開
  - 1 食育推進運動の展開と推進体制の充実 ..... 21
- II 生活のあらゆる場面での心身の健康を支える食育の推進
  - 2 家庭における食育の推進 ..... 23
  - 3 学校、保育所等における食育の推進 ..... 25
  - 4 地域・職場における食育の推進 ..... 27
- III 持続可能な食を支える食育の推進
  - 5 地産地消や食の循環・環境に配慮した食育の推進 ..... 33
  - 6 魅力ある食文化の継承・創造 ..... 35
  - 7 食の安全確保の推進 ..... 37

## 第5章 数値目標・推進方法

- 1 食育の推進に当たっての具体的な目標 ..... 39
- 2 推進体制 ..... 40
- 3 計画の進行管理・評価 ..... 41

# 第1章 計画策定の基本的な考え方

## 1 計画策定の趣旨

- 食は、人の心身の健康をつくり、真の幸せ（ウェルビーイング）を実現していくための基礎となるものです。食育は、知育、徳育、体育の基礎となる、生きるうえでの基本となるものであって、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です。  
県民一人一人が「食」について意識を高め、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く適切な判断を行い、実践することができるよう、家庭、学校、幼稚園、保育所、地域、職場等の場において、食育の推進に取り組んでいくことが必要です。
- 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）」を策定し、改訂を重ねながら（※）県民運動として食育を推進してきました。  
※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）  
第3期富山県食育推進計画（計画期間：平成29年度～令和3年度）
- この結果、「食育」に関心がある県民（成人）の割合は、平成17年に78.1%だったものが令和2年には94.6%まで高まりました。カロリーや栄養バランスを考えた食事をする県民の割合は、平成29年の71.9%から令和2年で57.0%とやや減少傾向にあり、また、朝食を欠食する県民の割合は中2で2.3%、小5で1.1%となっており、さらに改善に取り組む必要があります。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、心身の健康の重要性が改めて認識され、「新たな日常」により家庭内での食事機会が増えたことで、「心身の健康のための食」を見つめ直す契機ともなっています。
- さらに、健全な食生活を送るためには、その基盤として持続可能な食材の供給が不可欠であり、食を支える農林水産業への理解を促進していくことが重要です。
- このような状況を踏まえ、今般、『県民の健康で豊かな暮らし』と『持続可能な食』の実現を基本目標として「第4期富山県食育推進計画」（以下「第4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していきます。

## 2 計画の位置付け

- この計画は、食育基本法（平成 17 年法律第 63 号）第 17 条で規定する都道府県食育推進計画に位置づけるとともに、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）第 2 条に基づく計画として策定します。

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

## 3 計画の期間

- **令和 4 年度から令和 8 年度までの 5 か年とします。**

なお、期間中に社会情勢や推進体制、関連する諸計画等に変化が生じた場合は、必要に応じて見直しを行います。

## 4 数値目標設定の考え方

- 食育を県民運動として推進するためには、行政機関のほか、家庭、学校、地域住民、農林水産業者・団体、食育活動を行う食生活改善団体や消費者団体、管理栄養士・栄養士、食品関連事業者などの多様な関係者の理解のもと、共通した目標を掲げ、その達成を目指して協力して取り組むことが有効です。

また、より効果的で実効性のある施策を展開していくうえでは、その成果や達成度を客観的な指標により把握できるようにする必要があります。

- このため、第 4 期計画においても、県民運動として目指すべき「食育の目標」を掲げるとともに、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、計画に基づく取組みを推進していきます。

**第 3 期計画の数値目標の達成状況を踏まえ、同計画の 18 の数値目標を、地産地消や食文化の伝承に関する指標を見直したうえで踏襲するとともに、現在課題として顕在化している低栄養傾向の高齢者を増加させないための数値目標を加えた、19 の数値目標を設定します。（p. 39 参照）**

## 第2章 計画策定の背景

### 1 第3期計画の成果と課題

#### ○数値指標の達成状況

第3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18の「数値指標」の達成状況は、表1のとおりです。

表1

項目		平成28年度 策定時	令和2年度 現状値	令和3年度 目標値	評価		
富山の「食」に着目した食育の推進	食育県民運動の展開・地産地消の推進や生産者と消費者の交流・食文化継承等	①「食育」に関心がある県民（成人）の割合	91.2%	94.6%	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	54.6%	57.0%	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	93.9%	93.9%(H28)	100%	※	
		・野菜料理を1日に小鉢5皿程度とる	26.7%	26.7%(H28)	50%以上	※	
		・魚介類を1日に1回食べている	68.4%	68.4%(H28)	80%以上	※	
		④県産食材の生産拡大（野菜・いも類産出額）	64億円	59億円(R1)	79億円以上	△	
		⑤直売や契約販売の拡大（直売所・インショップ販売額）	36.1億円	38.1億円	45億円以上	○	
		⑥「地産地消『とやまの旬』応援団」登録数	4,458	7,024	6,500以上	☆	
		⑦農林漁業体験者数	58,877人	70,005人(R1)	64,500人以上	☆	
⑧「とやま食の匠」派遣回数	40回	2回 (コロナの影響)	60回以上	△			
⑨「富山県ふるさと認証食品」数	313	355	350以上	☆			
健康増進につながる食育の推進	子ども・若者・働き盛り・高齢者に対する食育の推進	⑩朝食を欠食する県民の割合	小5	0.8%	1.1%	限りなく0%	△
			中2	2.0%	2.3%	限りなく0%	△
			20歳代	11.4%	11.4%(H28)	5%以下	※
			30歳代	3.8%	3.8%(H28)	5%以下	※
		⑪学校給食における県産食材の利用量	510t	486t	700t以上	△	
		⑫家族で食事（朝食又は夕食）を取る県民（成人）の割合	91.8%	91.8%(R1)	95%以上	△	
		⑬脂肪から摂取するエネルギー比率	20歳代	28.3%	28.3%(H28)	20%以上30%未満	※
			30歳代	27.1%	27.1%(H28)	20%以上30%未満	※
		⑭食塩の1日当たりの摂取量（成人）	男性	11.0g	11.0g(H28)	8g未満	※
			女性	9.1g	9.1g(H28)	7g未満	※
⑮肥満者の割合（20～60歳代男性）	29.5%	29.5%(H28)	25%以下	※			
⑯低体重者の割合（20～30歳代女性）	23.1%	23.1%(H28)	15%以下	※			
安全等の食の安全等	食の安全等	⑰食品表示が適正な店舗の割合	97.8%	97.4%	100%	△	
		⑱食品ロス削減のための取り組みを行っている県民の割合	62.9%	81.3%	80%以上	☆	

・「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)  
 ※県民健康栄養調査（令和3年度実施）

### ○第3期計画の評価

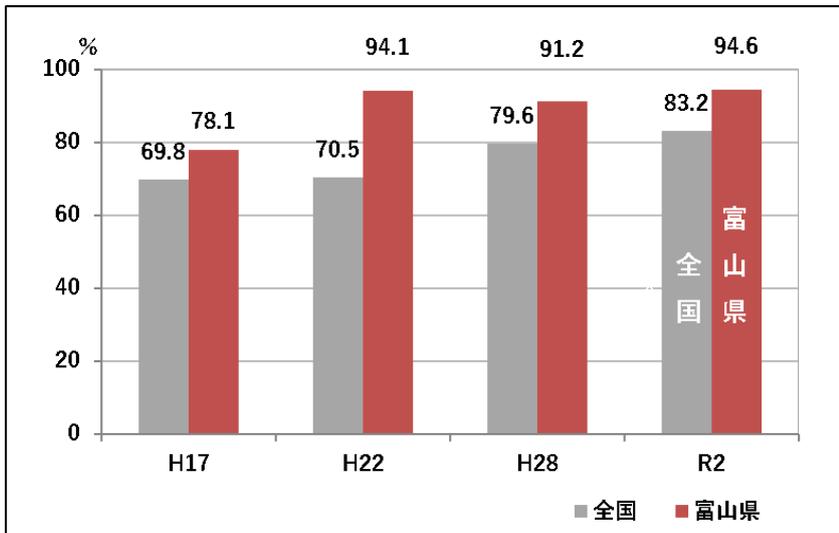
- ・第3期計画に基づく各種取組みの結果、食育に関心のある県民の割合が着実に増加しているほか、「地産地消『とやまの旬』応援団」登録数や農林漁業体験者数、「富山県ふるさと認証食品」数、食品ロス削減のための取組みを行っている県民の割合が目標に達成するなど、地産地消や食文化の継承の取組みが定着・進展しています。
- ・その一方で、栄養バランスに配慮した食生活を送っている県民の割合が57%と伸び悩んでいるほか、朝食を欠食する子どもや若者も一定割合あり、「富山型食生活」の実践に向け、さらに改善に取り組む必要があります。
- ・また、高齢化が急激に進行し、生活習慣病の予防や改善により健康寿命を延伸することが国民的な課題となっているほか、地域の伝統的な食文化が日常生活から失われていくことが危惧されるなか、子どもから高齢者まで、家庭・学校・保育所・地域・職場等、あらゆる場面での食育を推進する必要があります。

## 2 食育への関心度と実践状況

### ○食育への関心

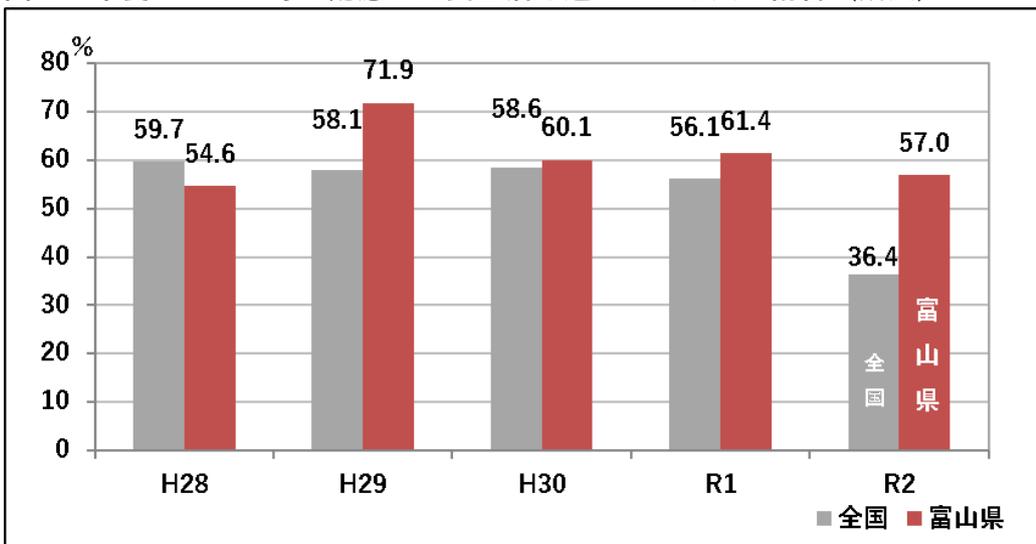
- ・食育に関心のある県民の割合は、令和2年度では、全国と比べて10ポイント程度高く94.6%となっています。
- ・栄養バランス等に配慮した食生活を送っている県民の割合は、令和2年度では57.0%と、全国と比べて20ポイント程度高くなっているものの、前年と比べて減少しており、食育への関心が実践行動に十分に結びついていないという課題があります。

図1 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2 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）

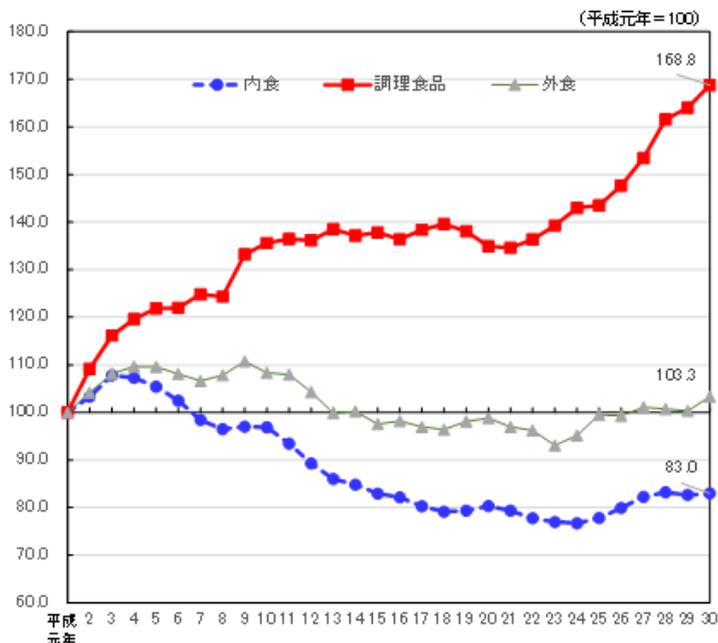


出典：「食育に関する意識調査」（内閣府・農林水産省）  
「食育に関するアンケート調査」（富山県農林水産企画課）

## ○食習慣の状況

- ・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、**家庭での調理食品の購入が増えています。**
- ・毎日、若しくはほとんど毎日朝食をとる県民の割合は、令和元年度では平成28年度に比べ増加しています。しかし、世代別で見ると、10歳代・20歳代の若い男性で、**毎日朝食をとる割合が低くなっています。**
- ・朝食を欠食する小・中学生の割合は、小5で1.1%、中3で2.3%ですが、わずかに上昇しています。
- ・家族と一緒に食べる割合は朝食、夕食ともに増加しており、**一人で食事をするいわゆる「孤食」は朝食、夕食ともに減少しています。**

図3 1世帯当たり1か月間の食料の名目金額指数の推移



出典：総務省統計局「家計調査」(二人以上の世帯)

図4 富山県民が朝食をとる頻度

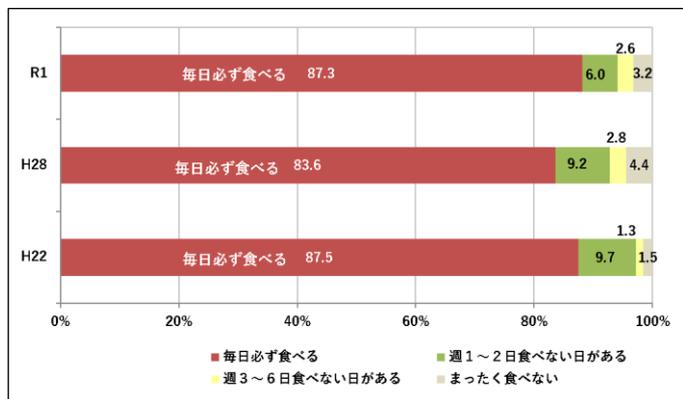
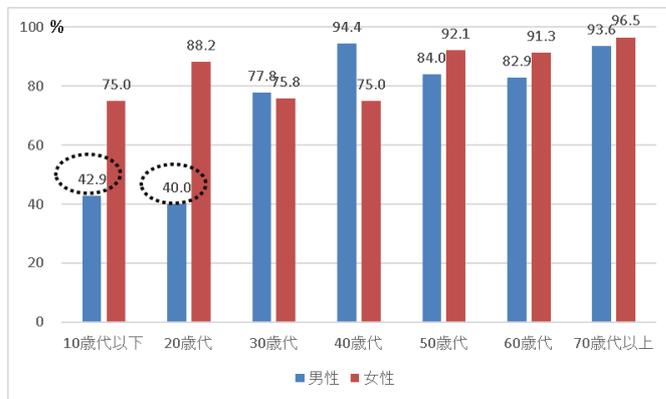
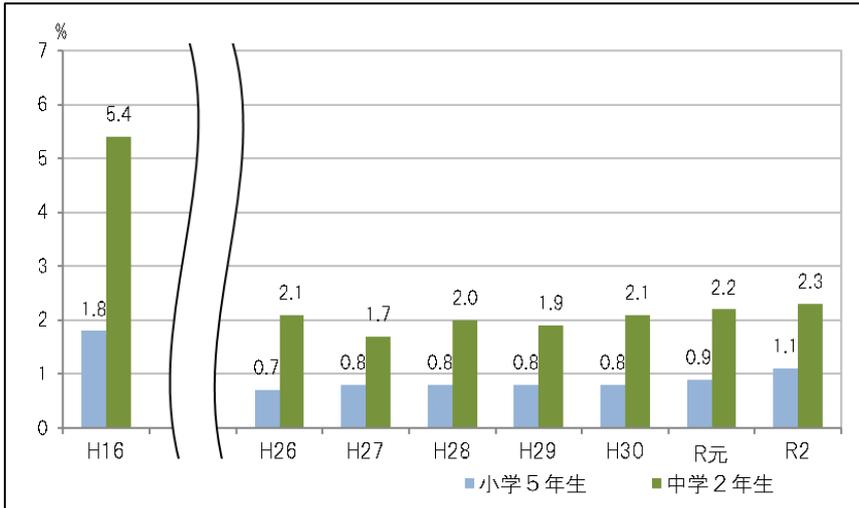


図5 毎日朝食をとる富山県民の割合 (R1)



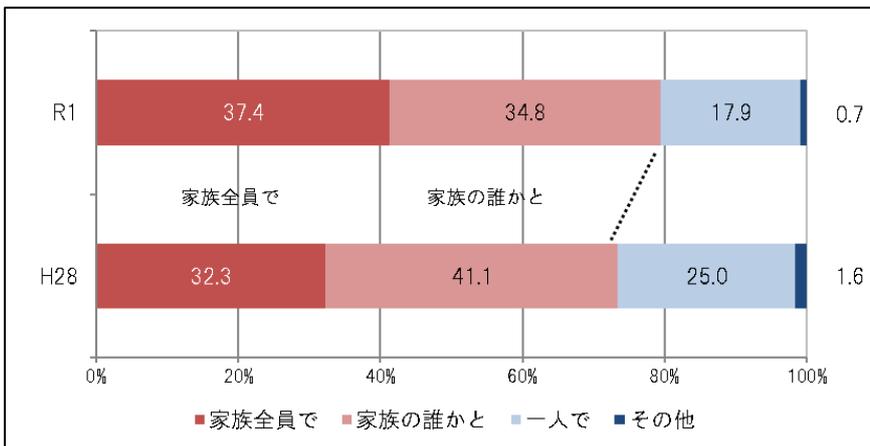
出典：「食育に関するアンケート調査」(富山県農林水産企画課)

図6 富山県民（小学5年生・中学2年生）が朝食を欠食する割合



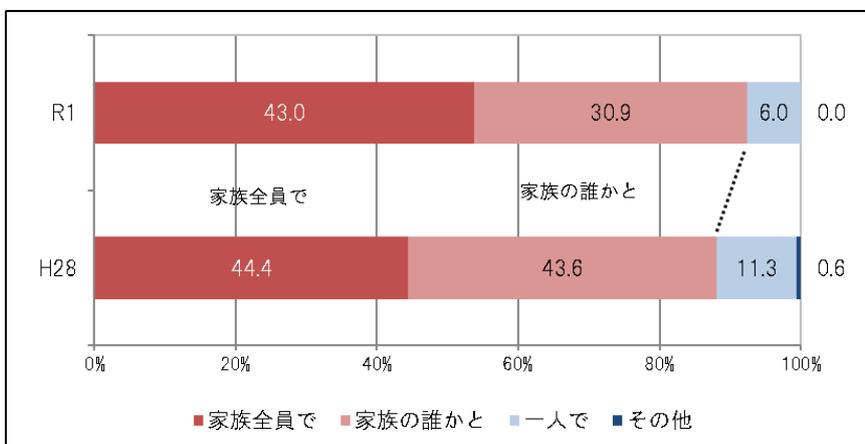
出典：「とやまゲンキッズ作戦 健康づくりノート」（富山県保健体育課）

図7 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8 富山県民が家族と一緒に食べる割合【夕食】

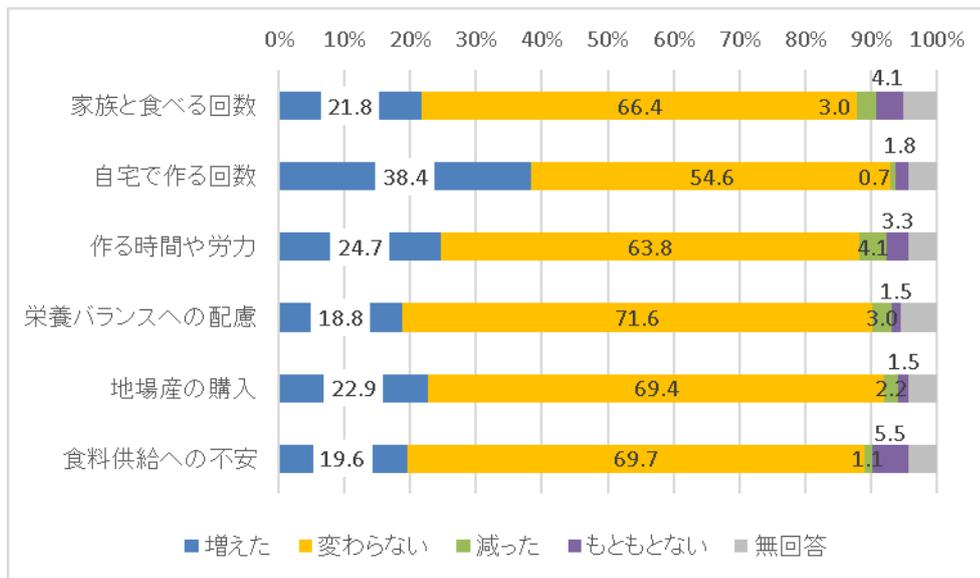


出典：「食育に関するアンケート調査」（富山県農林水産企画課）

## ○新型コロナウイルス感染症の感染拡大による影響

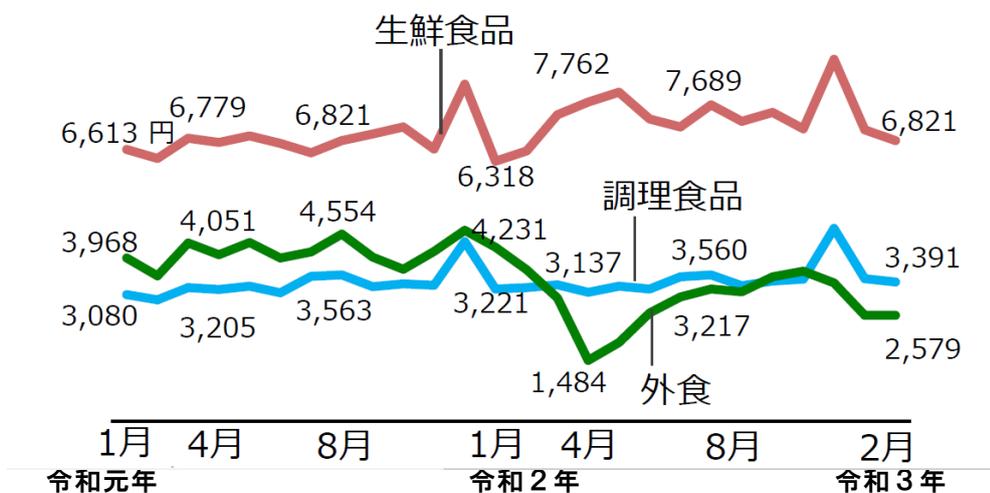
- ・新型コロナウイルス感染症の感染拡大による生活様式の変化により、家族との食事や自宅での調理機会が増えるとともに、栄養バランスに配慮するようになったとの回答が18.8%、地場産食材を購入するようになったとの回答が22.9%など、食生活に変化が見られます。また、食料供給への不安が高まったとの回答も19.6%ありました。
- ・1人1か月当たりの食料消費支出額は、外出が令和2年1月の4,231円から大きく減少し、以降低い水準にあるのに対し、生鮮食品への支出額は増加しており、自宅での調理機会が増えていると考えられます。

図9 新型コロナウイルス感染症の感染拡大により食生活の変化があった富山県民の割合



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10 1人1か月当たりの食料消費支出額



出典：総務省「家計調査」をもとに農林水産省作成

## ○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いています。たんぱく質・脂肪・炭水化物の構成割合には大きな変化は見られません。
- ・ 食塩の摂取量は、男女とも減少しているものの、まだ摂取目標量<sup>1)</sup>を上回っています。
- ・ 野菜の摂取量は、どの年代についても摂取目標量<sup>2)</sup>に達しておらず、特に20歳～40歳代の若い世代で低くなっています。

図11 富山県民（1歳以上）のエネルギー産生栄養素<sup>3)</sup>（エネルギー摂取量）の構成割合

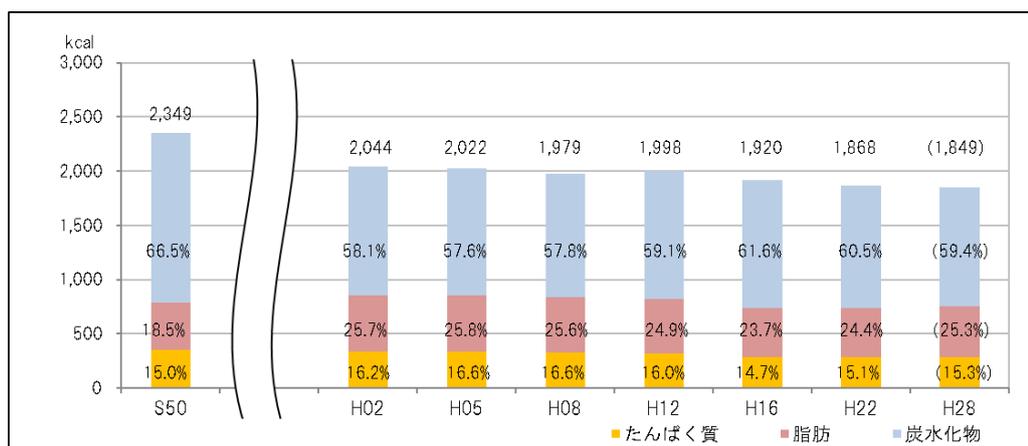


図12 富山県民（成人）の食塩摂取量（1日当たり）

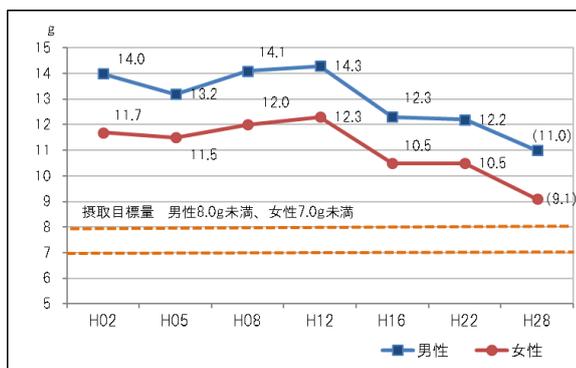
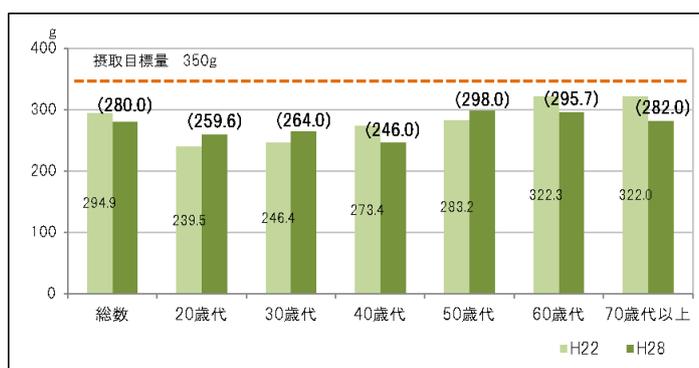


図13 富山県民（成人）の野菜摂取量（1日当たり）



出典：「県民健康栄養調査」（富山県健康課）

1) 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8.0g未満、女性7.0g未満。

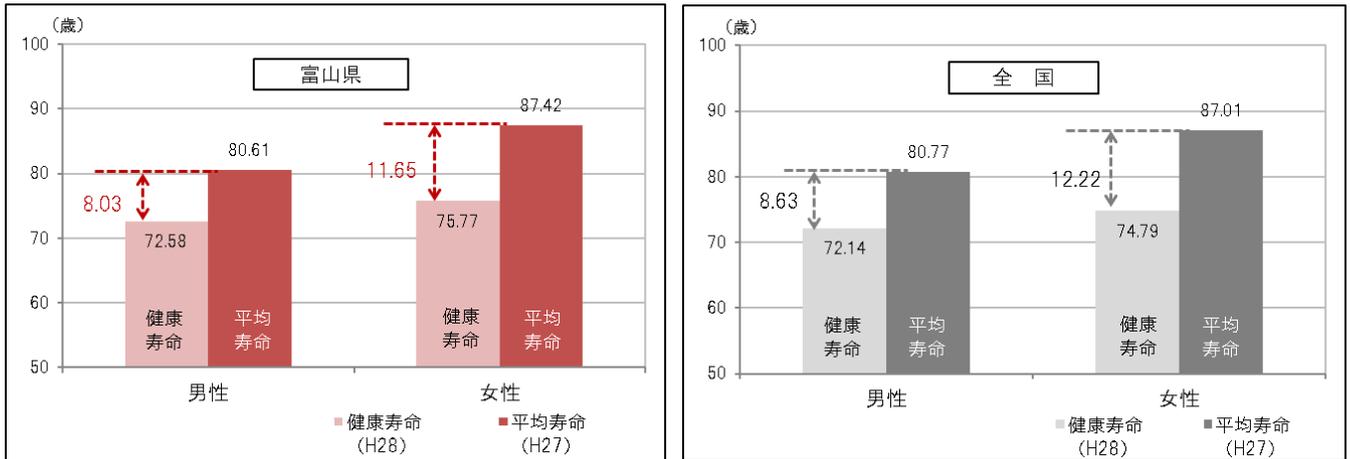
2) 野菜の摂取目標量 「富山県健康増進計画（第2次）」において、1日当たり350g。

3) エネルギー産生栄養素 エネルギー源として働く3つの栄養素（たんぱく質、脂肪、炭水化物）のこと。

## ○健康に関する状況

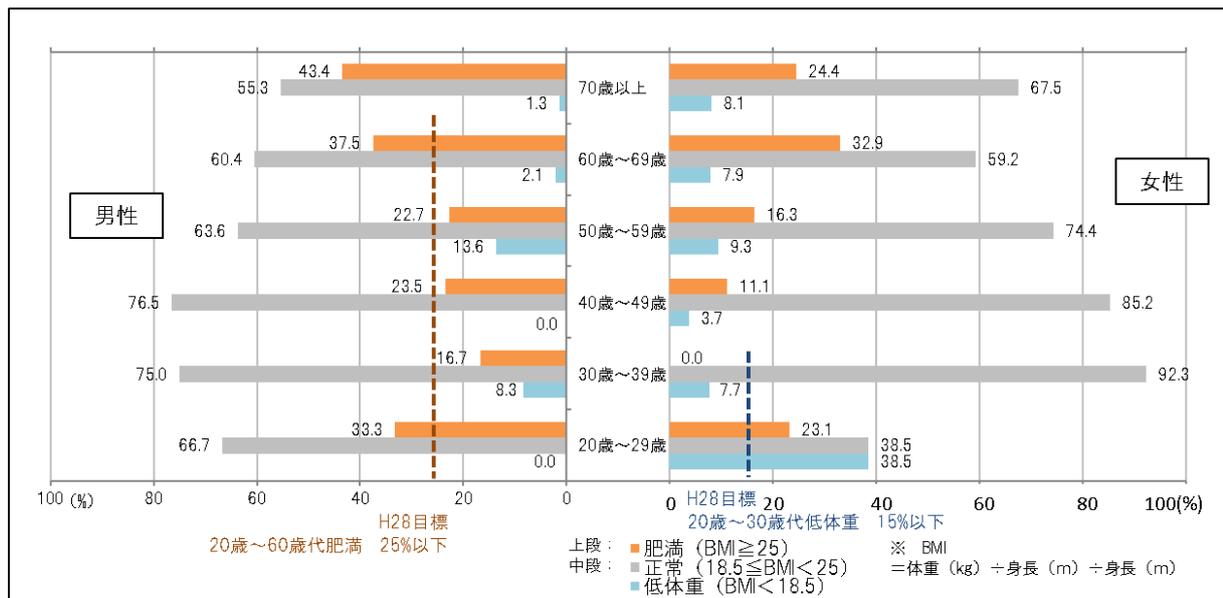
- 健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）と平均寿命との差は、本県、全国とも男性で約8年、女性で約11～12年となっています。
- 本県では、肥満の割合が男性の20歳代及び60歳代以上と女性の60歳代で高く、低体重（やせ）の割合は20歳代の女性で高くなっています。

図14 健康寿命（H28）と平均寿命（H27）の状況



出典：健康寿命については厚生労働科学研究費補助金の研究班において算定  
平均寿命については「都道府県別生命表」（厚生労働省）

図15 富山県民の肥満・正常（普通体重）・低体重者の割合（H28）



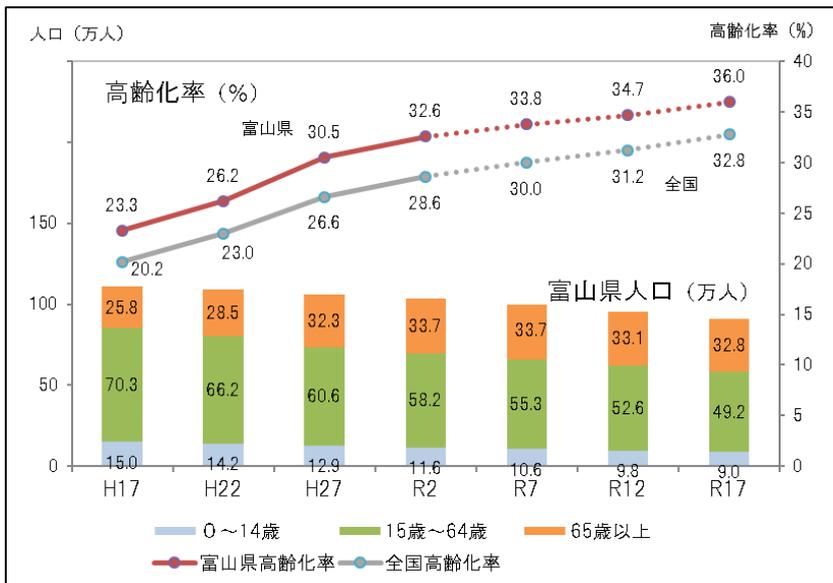
出典：「県民健康栄養調査」（富山県健康課）

### 3 食を取り巻く様々な現状

#### ○富山県の人口・世帯構造

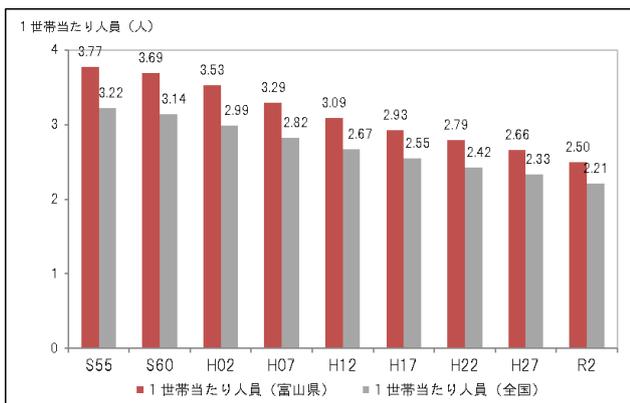
- ・富山県の人口は、平成10年の112万6千人をピークに、全国より約10年も早く減少が始まっており、令和2年では103万5千人となっています。
- ・一方で高齢化率<sup>4)</sup>は上昇を続け、全国を上回っています。
- ・1世帯当たり人員は富山県、全国とも減少傾向となっています。
- ・共働き率は平成27年では55.9%となっており、全国4位です。

図16 富山県の人口と高齢化率の将来推計



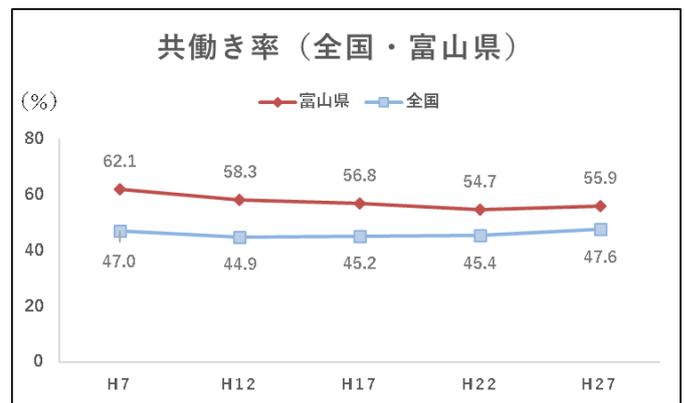
出典：R2以前は「国勢調査」（総務省）、R7以降は「日本の将来推計人口」（国立社会保障・人口問題研究所）

図17 富山県の1世帯当たり人員



出典：「国勢調査」（総務省）

図18 夫婦共働き世帯の割合

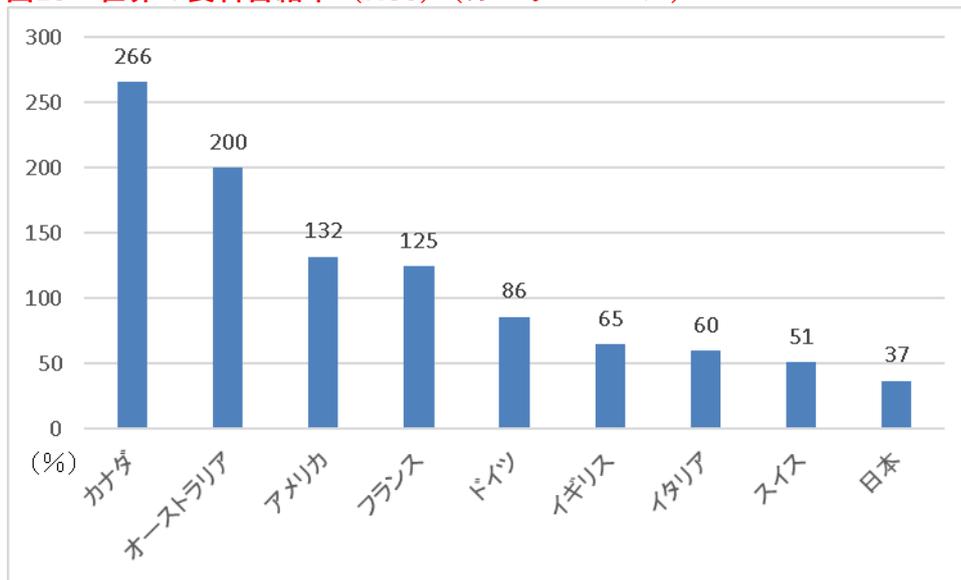


4) 高齢化率 65歳以上の人口割合。

## ○食料自給率

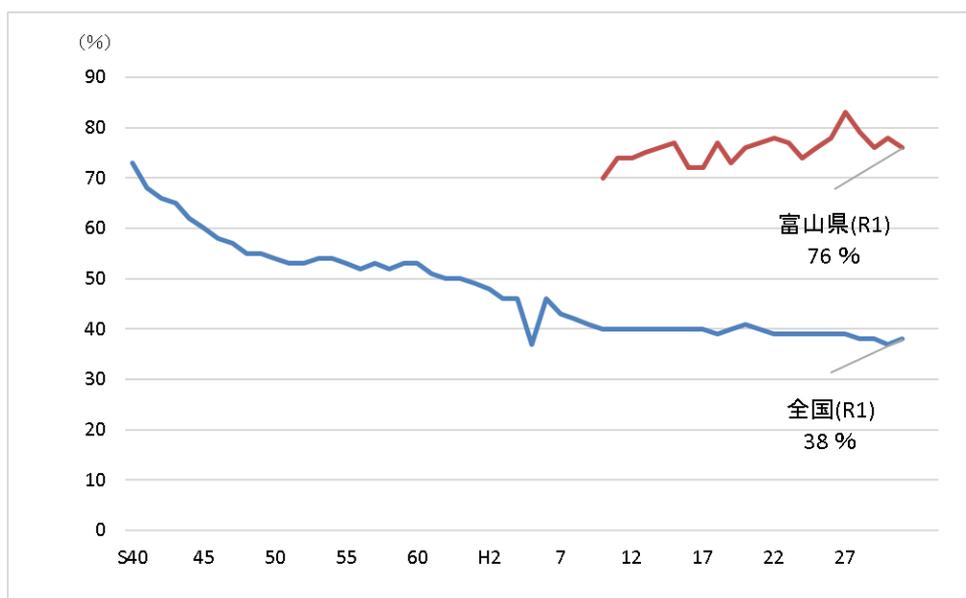
- ・日本の食料自給率は諸外国と比較して、低い水準となっており、食料の約6割を輸入に依存しています。
- ・日本の食料自給率は、国内で需要量を満たすことのできる米の消費が減少する一方で、畜産物や油脂類の消費が増大する等の食生活の変化により、長期的には低下傾向が続いてきましたが、近年では横ばい傾向となっています。
- ・本県ではカロリーの高い米の生産量が多く、その2/3を県外に販売しているため、食料自給率は令和元年（概算値）で76%と全国に比べ高くなっています。

図19 世界の食料自給率（H30）（カロリーベース）



出典：「食料需給表」（農林水産省）

図20 食料自給率の推移

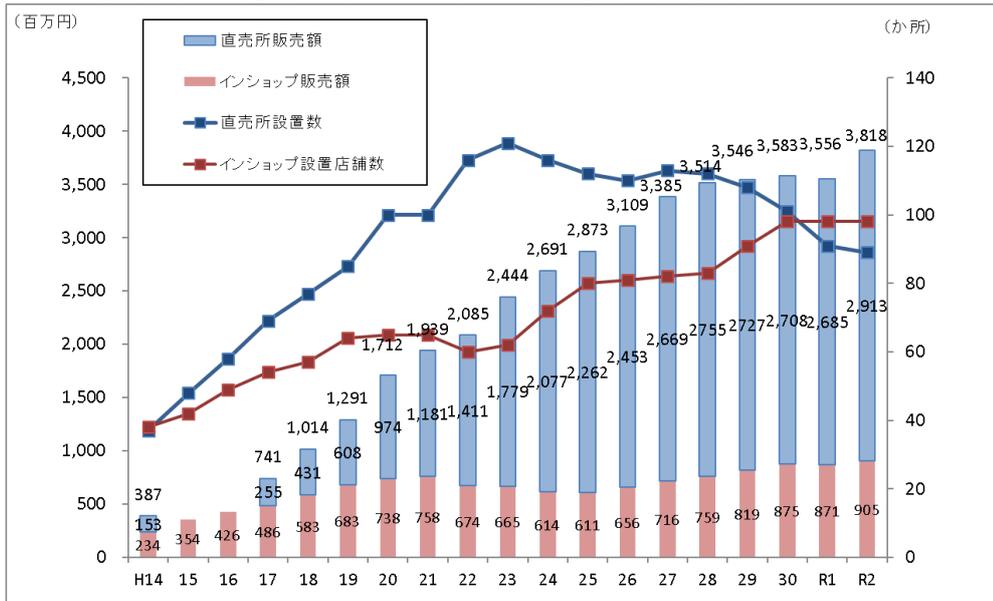


出典：「食料需給表」（農林水産省）

## ○地産地消

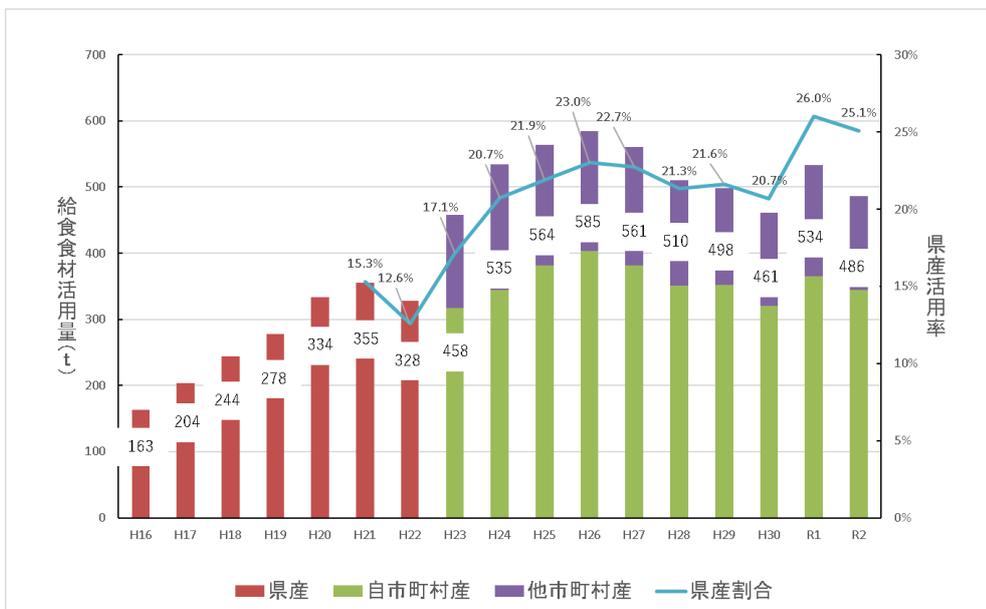
- ・地産地消の推進に大きな役割を担う直売所・インショップ<sup>5)</sup>では、直売所の販売額は増加しているものの、近年、規模の小さい直売所の閉店等により、設置数は減少しています。インショップは販売額・設置数ともに増加しています。
- ・また、学校給食における県産食材の活用に関しては、児童生徒数の減少にともない、活用量は減少傾向にあるものの、活用率は増加しています。

図21 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22 富山県の学校給食における県産食材の活用量と活用率



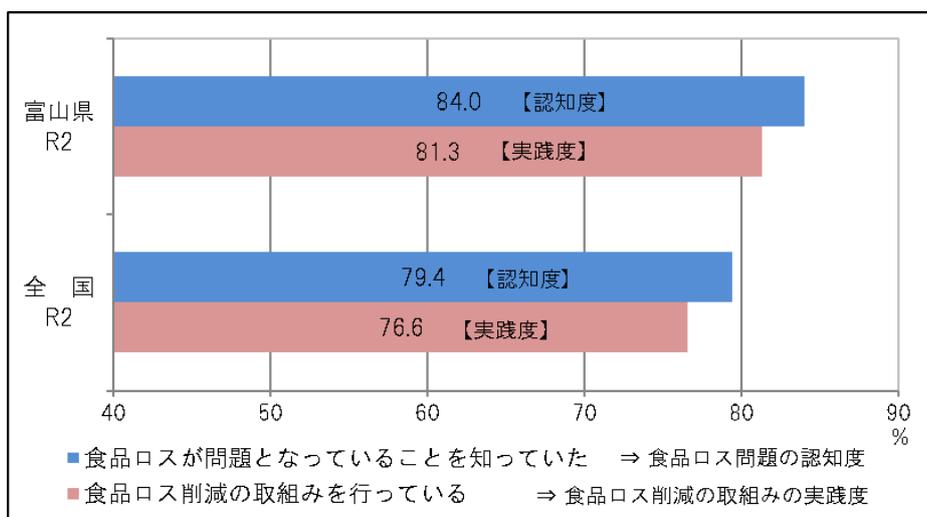
出典：富山県農林水産企画課調べ

5) インショップ 食品スーパー等小売店舗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。

## ○食品ロス

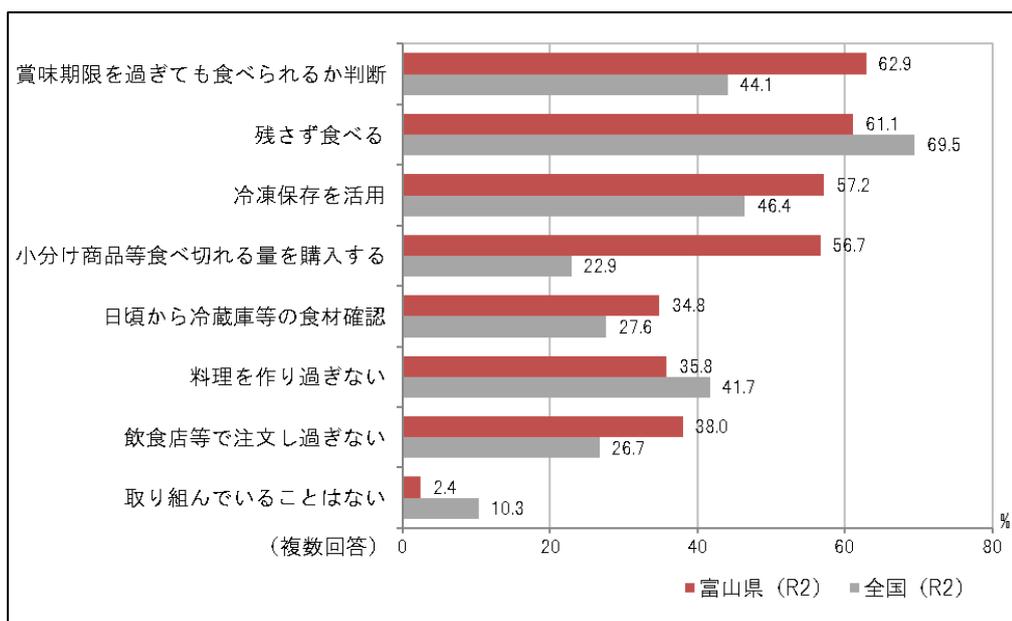
- ・ 県民の、食品ロス問題に対する認知度や食品ロス削減の取組みの実践度は、**全国に比べて、5ポイント程度高く、それぞれ84.0%、81.3%**となっています。
- ・ 食品ロス削減に向けての取組み状況については、本県では、「賞味期限経過後もすぐ廃棄せず食べられるかどうか判断する」、「**小分け商品等食べ切れる量を購入する**」が、全国に比べて**特に高くなっています**。一方、「残さず食べる」、「料理を作り過ぎない」は、**全国に比べてやや低くなっています**。

図23 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：「令和2年度消費者の意識に関する調査」（消費者庁）  
「令和2年度県政世論調査」（富山県）

図24 食品ロスの削減のための取組みの状況

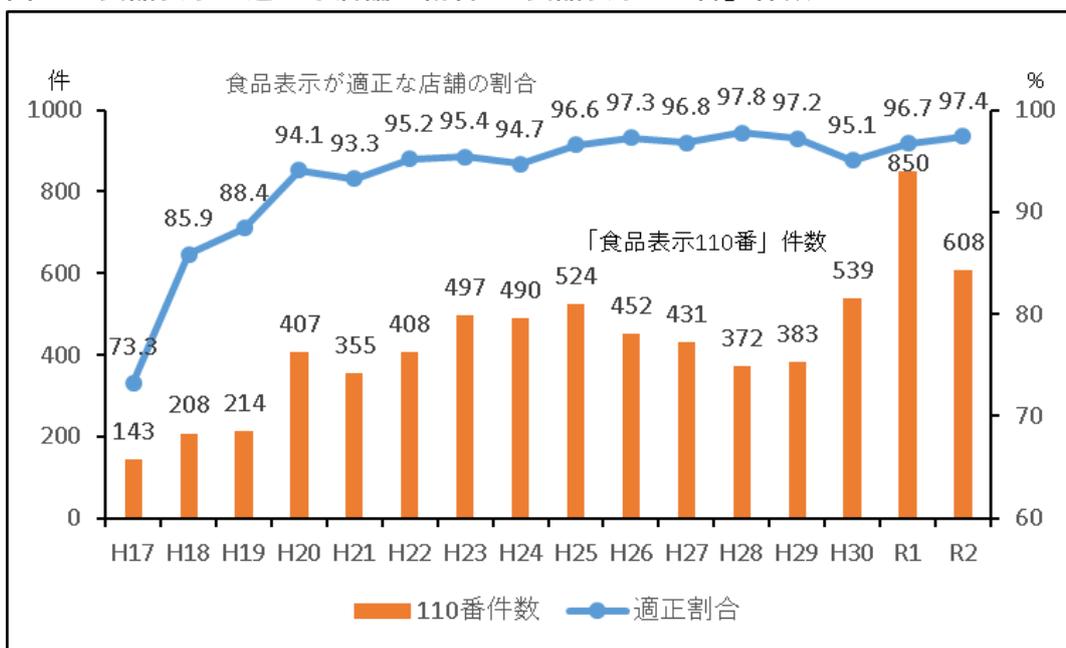


出典：「令和2年度消費者の意識に関する調査」（消費者庁）  
「令和2年度県政世論調査」（富山県）

## ○食の安全

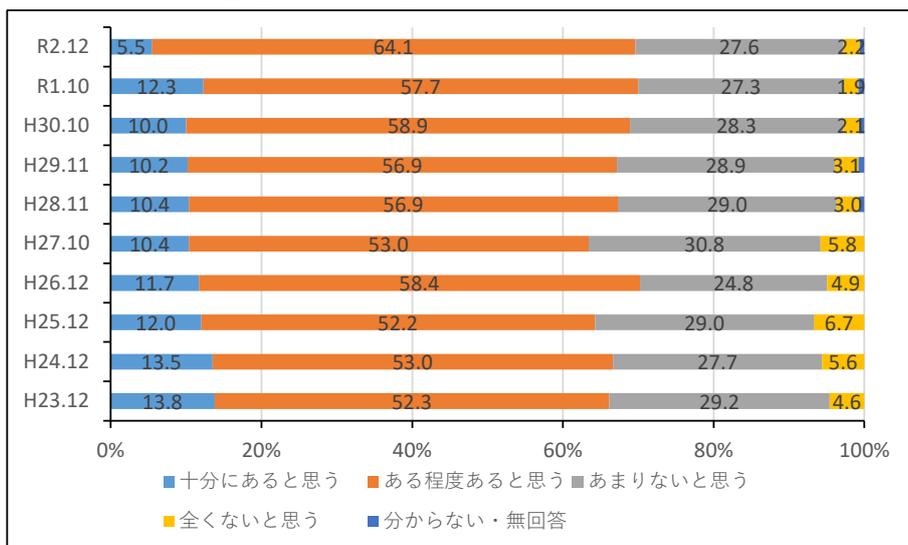
- ・食品表示が適正と認められる店舗の割合は、「食品表示ウォッチャー」の活動に基づく表示指導等により、本県では、近年 95%を超えて推移しています。
- ・県民からの情報や**食品事業者からの**問合せ等を受け付ける「食品表示 110 番」<sup>6)</sup>の件数は、**新たな食品表示制度への関心の高さから増加傾向**となっています。
- ・食品の安全性に関する基礎的な知識のある国民の割合は、**近年 70%程度で推移**しています。

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）

6) 「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)

## 第3章 富山県が目指す食育の方向

### 1 第4期計画の基本目標と柱立て

#### 基本目標

第3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、今後5年間を対象として、『県民の健康で豊かなくらし』と『持続可能な食』の実現』という基本目標を掲げて、第4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します。(p.1 計画の趣旨参照)

#### ○第4期計画の策定にあたっての視点

第3期計画の評価と、現在の食を取り巻く状況の変化と課題を踏まえ、第4期計画においては、以下の視点で食育を推進していきます。

##### ① 「富山型食生活」の推進

- ・「富山型食生活」とは、「富山米と新鮮な魚介、旬の野菜や肉などの地場産食材や、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食事」をできるだけ家族揃って楽しむ食生活のことです。この「富山型食生活」を基本に、家庭以外でも学校、地域などあらゆる場面での「共食」(誰かと一緒に食事をする事)により楽しく食べて心身の健康につながる食育を推進します。

##### ② 多様なライフスタイルに対応した実践的な食育の推進

- ・現在、富山でも、三世帯同居世帯が減少しつつあります。共働き世帯、一人暮らし世帯、高齢者世帯など、様々なライフスタイルに対応した取り組みやすい食育を推進し、県民一人ひとりができることから無理なく実践する姿を目指します。

##### ③ 情報発信の工夫

- ・食育に対する意識の低い層にも関心を持ってもらうため、デジタル技術を活用した情報発信を効果的に行うなど、現在の生活・日常に対応した食育を、多様な関係者の連携・協働により推進していくことを目指します。

##### ④ 環境への配慮 (SDGsの実現)

- ・地球環境への配慮は、食生活においても意識していくことが必須です。令和元年7月1日、本県が提案する「環日本海地域をリードする『環境・エネルギー先端県とやま』」が、令和元年度SDGs未来都市に採択されたことも契機として、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ます。

#### 富山県SDGs未来都市将来ビジョン

「環日本海地域をリードする  
『環境・エネルギー先端県とやま』」

- ①世界に誇れる雄大な「立山黒部」や「世界で最も美しい富山湾」など美しい山と海を有し、豊かな水の恵みを活かして持続的な経済発展を実現する県
- ②「富山物質循環フレームワーク」の実現に向けた「とやまモデル」が確立した県

(参考) 富山県SDGs未来都市の提案概要より

## ○第4期計画推進の3本柱

前述の視点に基づき、本計画では、以下の3つの柱を設定し、それぞれ食育に関する施策を進めていきます。

### (1) 多様なライフスタイルに対応した食育県民運動の展開

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、暮らし方、働き方が変化しました。こうした「新たな日常」は、在宅時間や家族で食を考える機会が増えることで、食を見つめ直す契機ともなっていると同時に、黙食の広がりなど、食習慣の変化の影響が懸念されます。

県民一人一人が主役として参加する運動となるよう、多様なライフスタイルに対応した取り組みやすい食育の提案を、デジタル技術やインターネット等を活用し、進めます。

### (2) 生活のあらゆる場面での心身の健康を支える食育の推進

生活習慣病の予防や健康寿命の延伸を実現し、県民が健全で充実した食生活を実現することを目指し、家庭、学校・保育所、職場、地域等の各場面において、地域や関係団体の連携・協働を図りつつ生涯を通じた食育を推進します。

### (3) 持続可能な食を支える食育の推進

健全な食生活を送るためには、その基盤として持続可能な食の供給が不可欠です。地産地消の推進や食と農林水産業への理解促進により、食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることについての感謝の心や理解を深めることが必要です。

また、本県ならではの魅力ある食文化を継承していくとともに、新たな食文化づくりを進めていきます。さらに、県民が安全・安心な食生活を実現できるように取り組みます。

## SDGs と食育

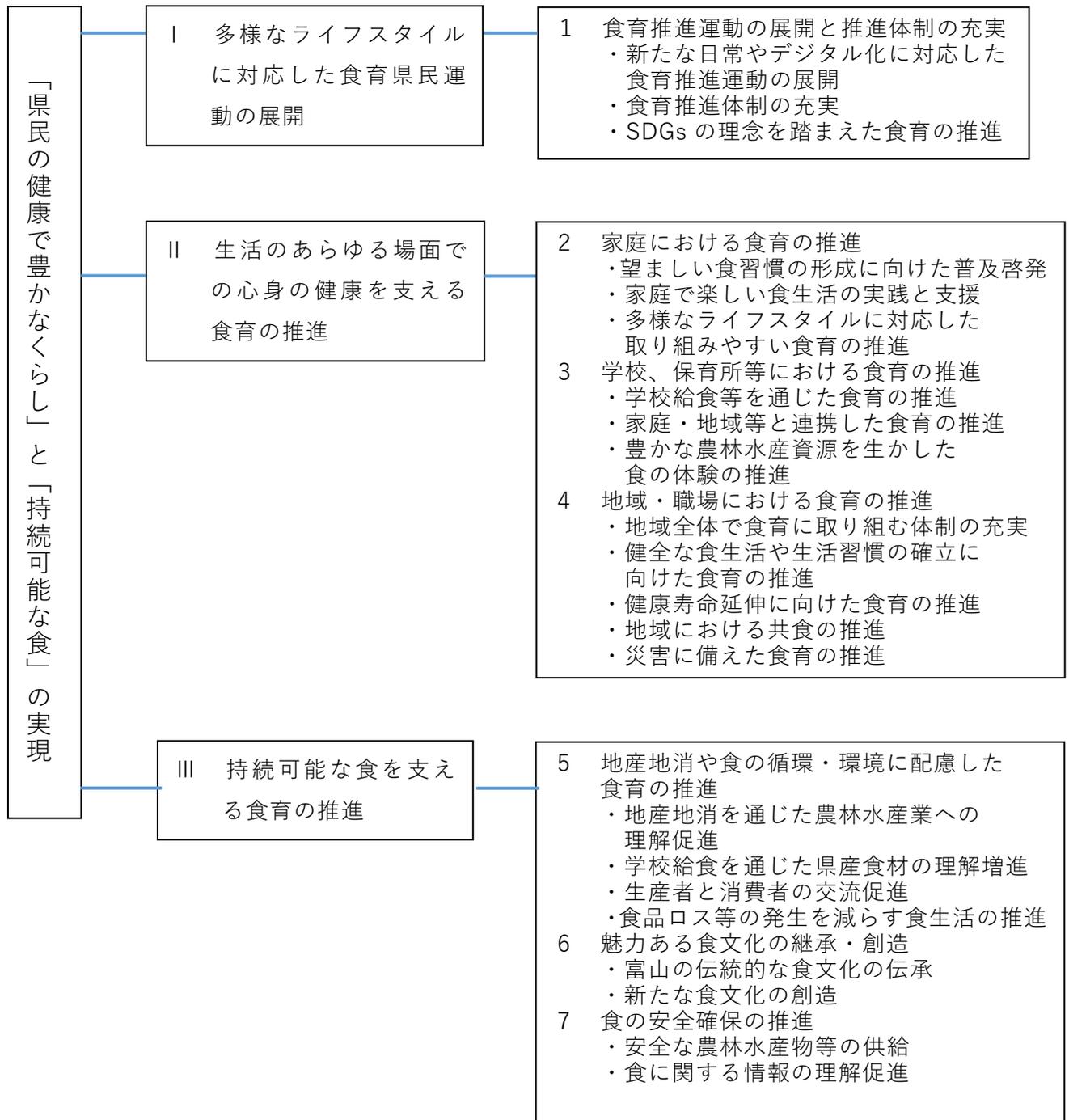
SDGsは、持続可能で多様性と包摂性のある「誰一人取り残さない」社会を実現するため、2030年（令和12年）までに達成する国連目標として、2015年（平成27年9月）国連サミットで採択されました。

17のゴール（目標）と169のターゲット（具体目標）が設定されており、全ての国が取り組むべきものとされています。

このうち、「目標2 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」、「目標4 すべての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する」、「目標12 持続可能な生産消費形態を確保する」などの食育と関係が深い目標があります。

本県でもこれらの目標達成に資する施策を推進していきます。

## 2 推進施策の体系



# 富山型食生活を実践しよう！

## と・や・ま で健康食生活

- ㊦ 富山米と
- ㊧ 野菜、肉、魚を中心に
- ㊨ まんべんなく食べよう

### 富山型食生活ってなに？

富山米と新鮮な魚介、旬の野菜、肉などの地場産食材や、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食事をできるだけ家族揃って楽しむ食生活です。

### どうして富山型食生活が必要なの？

富山型食生活の第一の狙いは「栄養バランスの実現」です。  
 第二の狙いは、「旬の地場産食材」と「食文化」を活かすことです。  
 家族そろった食事も心がけ、楽しく食事をしましょう。

### バランスの良い食事

主食、主菜、副菜を組み合わせ、牛乳・乳製品、果物も積極的にとることが大切

#### 果物



#### 牛乳・乳製品

(主にカルシウムを含む)

#### 主菜 (主に体をつくる

たんぱく質を多く含む  
魚・肉・卵・大豆製品のおかず)



#### 副菜 (主に体の調子を整える

ビタミン・ミネラルを含む  
野菜・きのこ・海藻のおかず)

#### 主食 (力のもととなる

炭水化物を多く含む  
ごはん・パン・めん類)



#### 副菜



### 旬の地場産食材の活用

- ・新鮮で栄養価が高い
- ・出回り量が多く手に入れやすい
- ・運搬距離が短く環境にやさしい



### 優れた食文化の継承・創造

- ・食材をおいしく食べられる工夫
- ・豊かな自然の恵みと長い歴史に育まれた食文化
- ・食を通じた世代間の交流



### 家族そろった食事

ゆっくり時間をかけて、よく噛み、話をしながら楽しい食事

## どうすればできるの？「富山型食生活」

ライフスタイルに合わせて、できることから無理なく取り組むことが大切です。

数日から 1 週間の中で、バランスを整える工夫をしましょう。

STEP 3 (食文化)  
STEP 2 (地場産食材)  
STEP 1 (栄養バランス)  
土台 (家族そろった食事)



### STEP 1

栄養バランスの改善 <まずはここから！>

- ・ごはんは、どのような主菜、副菜とも相性ピッタリです。  
ごはんには塩分が含まれていない為、ごはんをベースに、汁物や魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材を組み合わせることで、栄養バランスが整った食事になります
- ・主食・主菜・副菜を意識。定食スタイルだけでなく、1つの皿や丼にまとめても OK
- ・前日の夕食の残りや市販のカット野菜、冷凍野菜などの利用で時短
- ・主食・主菜・副菜が揃うようにいつもの食事にプラスしましょう



主食



主菜



副菜

### STEP 2

旬の地場産食材の活用 <新鮮で、環境にもやさしい>

- ・富山にある四季折々の豊かな農林水産物の旬を知ろう
- ・直売所やインショップ（スーパーなどの直売コーナー）をのぞいてみましょう



とやま直売所まっぷ

### STEP 3

優れた食文化の継承・創造 <ふるさとの味をあじわおう>

- ・ハレの日や祭りなどをきっかけに郷土料理を味わってみましょう
- ・「越中とやま食の王国」や「とやま食育ひろば」ホームページなどを活用しましょう
- ・「とやま食の匠」や「富山県ふるさと認証食品」を通して、食文化への理解を深めましょう

### 土台

家族そろった食事 <やっぱり一緒に食べるのが一番！>

- ・できるだけ家族そろった食事を心がけましょう
- ・ゆっくり時間をかけてよく噛んで、楽しく食事をしよう



モデルメニューの紹介

## 第4章 各施策における主な取組み

### Ⅰ 多様なライフスタイルに対応した食育県民運動の展開

#### 1 食育推進運動の展開と推進体制の充実

##### 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、県民一人ひとりが主役として参加する食育県民運動の一層の普及・定着を図ります。

##### 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、第3期計画の目標（95%以上）を下回っています。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も、さらに増加を図る必要があります。若い世代では、朝食を毎日食べる割合が低迷しています。（p. 6 参照）
- ・野菜や食塩摂取の状況は、第3期計画の目標が達成されておらず、栄養バランスのとれた「富山型食生活」の実践が県民に十分浸透していない状況です。「富山県健康増進計画（第2次）」<sup>7)</sup>等と連携し、健康寿命の延伸に向けた食生活改善の、さらなる取組み強化が必要となっています。
- ・新型コロナウイルス感染症の影響で外出自粛等による在宅時間の増加など「新たな日常」では、自宅で料理や食事をする機会が増えており、家庭での食育のチャンスです。また、デジタル技術の進展・普及が加速していることから、若い世代を中心に、より多くの県民に効果的な情報発信を行うことができる環境になってきています。
- ・平成27年9月の国連サミットで採択された「SDGs（持続可能な開発目標）」<sup>8)</sup>の目標のうち「3 すべての人に健康と福祉を」、「4 質の高い教育をみんなに」、「12 つくる責任つかう責任」等、多くの目標は食育活動と深くかかわっています。



7) 「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～令和4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。

8) 「SDGs（持続可能な開発目標）」 「健康持続可能で多様性と包摂性のある「誰一人取り残さない」社会を実現するため、令和12年までに達成する国連目標として、平成27年9月国連サミットで採択された。

## 取組内容

### ○新たな日常やデジタル化に対応した食育推進運動の展開

- ・多くの県民が食育推進運動に参加できるようにするため、これまでの食育講座や農業・調理体験等に加え、デジタル技術やオンラインを活用した食育活動を推進します。また、ライフスタイルの変化に対応し、時代に合った「富山型食生活」の普及を進めます。
- ・食育の総合サイト「とやま食育ひろば<sup>9)</sup>」の一層の充実を図り、SNSやスマートフォンアプリ等を活用するほか、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します。
- ・国が定める食育月間である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・団体と行政が連携した各種食育啓発活動を重点的に実施します。

### ○食育推進体制の充実

- ・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します。
- ・富山県食育推進会議は、第4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ます。

### ○SDGsの理念を踏まえた食育の推進

- ・「SDGs（持続可能な開発目標）」の目標は、食育活動と深くかかわっており、SDGsを意識した食育県民運動の普及・定着を進めます。

## 目標指標

項目	令和2年度 策定時	令和8年度 目標値	出典
①「食育」に関心がある県民（成人）の割合	94.6%	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）の割合	57.0%	70%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」（栄養バランス）を実践している県民（成人）の割合			
ご飯を1日に1回以上食べる	93.9% (H28)	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% (H28)	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% (H28)	80%以上	「県民健康栄養調査」（富山県健康課）

9)「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満載した、富山県食育推進会議公式サイト。  
<https://www.pref.toyama.jp/1600/kurashi/seikatsu/shokuseikatsu/syokuiku/index.html>

## II 生活のあらゆる場面での心身の健康を支える食育の推進

### 2 家庭における食育の推進

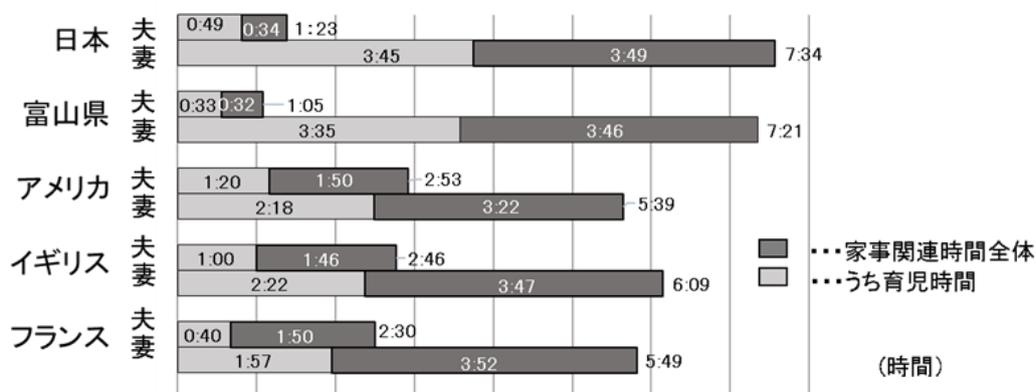
#### 取組みの方向

基本的な生活習慣づくりへの意識を高め、生涯にわたって切れ目なく、心身の健康の増進と豊かな人間性を育む基盤づくりを行います。

#### 現状と課題

- 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です。家庭は、子どもの食育を進めるうえでの拠点ともいえ、その役割は重要です。
- 家族や仲間ががそろって食事を取りながらコミュニケーションを図る「共食<sup>10)</sup>」は、ふれあいを深め、食事マナーなどの社会性を養うとともに、楽しい食事がさまざまな食べ物への興味を引き出し、好き嫌いのない健全な食生活にも結び付くなど、子どもたちの元気で豊かな人間性を育みます。
- また、子育て世代の家庭では、父親の家事・育児時間が母親に比べ非常に短くなっており、家庭での楽しい食生活の実践に向け、食育も含め家庭での父親の活躍が期待されます。
- 世帯構造やライフスタイルは様々であり、調理の簡便化、家庭内での分担、休日は親子で一緒に作るなど、それぞれの家庭に合った取り組みやすい食育を推進する必要があります。

図27 6歳未満児のいる夫婦の家事関連時間（1日あたり）の国際比較



出典：内閣府ウェブサイトより  
総務省「平成28年社会生活基本調査」等

10) **共食** <sup>きょうしょく</sup> 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「**孤食**」<sup>こしょく</sup>、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「**個食**」<sup>こしょく</sup>とされる。

## 取組内容

### ○望ましい食習慣の形成に向けた普及啓発

- ・食育の第一歩である乳幼児期において、健診などの機会を通じて、母乳で育てたいと思っている人が無理せず自然に実現できるよう授乳の支援を行うなど、母子の健康維持と健やかな母子・親子関係の形成を促す授乳と、発達段階に応じた適切な離乳を支援し、生涯を通じた望ましい食習慣の形成につなげます。
- ・噛みごたえのある食品を取り、よく噛んでゆっくり味わって食べること、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ます。
- ・「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>11)</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習慣や食習慣の形成を図ります。

### ○家庭で楽しい食生活の実践と支援

- ・毎月第3日曜日の「とやま県民家庭の日」<sup>12)</sup>から始まる一週間を「とやま家族ふれあいウィーク」<sup>12)</sup>とし、この期間を中心に、家族そろっての調理や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します。
- ・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ます。

### ○多様なライフスタイルに対応した取り組みやすい食育の推進

- ・三世代同居世帯、共働き世帯、一人暮らし世帯、高齢者世帯など多様なライフスタイルに対応した「富山型食生活」の普及・実践に向け、デジタル技術を活用した簡単レシピの提案・普及など取り組みやすい食育を推進します。

11)「とやまゲンキッズ作戦 健康づくりノート」 幼児、児童、生徒が、家族と一緒に自身の生活と心や体を振り返り、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）。

12)「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。

### 3 学校、保育所等における食育の推進

#### 取組みの方向

乳幼児期、学童期、思春期における食育の重要性を踏まえ、様々な学習や体験活動の機会の提供等を通じて、積極的に食育の推進に努めます。

#### 現状と課題

- ・子どもが食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付け、健康の保持増進が図られるよう、栄養のバランスや規則正しい食生活、食品の安全性などの指導内容の充実を図る必要があります。心身の健康に関する内容に加えて、自然の恩恵・勤労などへの感謝や食文化などについても教科等の内容と関連させた指導が必要です。
- ・乳幼児期は成長や発達が著しく、生涯にわたる健康づくりの基盤となる重要な時期であり、成長や発達の段階に応じて、望ましい食習慣を定着させるとともに、食に関する様々な体験を積み重ねていくことが大切です。
- ・食に関する指導は、給食の時間等を中心としながら、栄養教諭による指導、校内放送、教材作成・配布等、指導内容の充実を図るなど学校教育活動全体を通して効果的に取り組むことが重要です。各教科等の食に関する指導と関連付けた活用がされるような献立内容の充実を図るなど、学校給食を「生きた教材」として活用した食育の取組みも必要です。
- ・学校等における農林漁業体験の推進、食品の調理に関する体験等、生産者等と子どもとの交流促進、地産地消の推進等、食の循環を担う多様な主体のつながりを広げ深める食育を推進する必要があります。



栄養教諭による食に関する指導

## 取組内容

### ○学校給食等を通じた食育の推進

- ・健全な食習慣の実現に向けた取組みや食物アレルギー等への個別的な相談指導など栄養教諭を中核とした指導体制の充実を図ります。

### ○家庭・地域等と連携した食育の推進

- ・ホームページ「子育てネッ!とやま」<sup>13)</sup>の運営等により、保護者への食育に関する情報発信や相談等の充実を図ります。
- ・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ます。

### ○豊かな農林水産資源を生かした食の体験の推進

- ・子どもが興味・関心を持って地産地消や地域の食文化への理解醸成に取り組み、生産者、食品関連事業者等の努力や食に関する感謝の心を育むことができるよう、農作物の栽培や収穫、地場産食材の調理等、農林漁業体験の機会を拡大します。また、食に関する体験活動をより充実させるため、オンラインでの活動を実体験と組み合わせるなど、新たな取組みを推進します。



食育ランチマット

(対象：小学校・義務教育学校1年生)



食育カレンダー

(対象：小学校・中学校・義務教育学校・高等学校・特別支援学校)

13) 「子育てネッ!とやま」 家庭教育・子育ての情報を提供、電子メールによる相談に応じる。  
<https://www.pref.toyama.jp/3009/kurashi/kyouiku/kosodate/hp/index.html>

## 4 地域・職場における食育の推進

### 取組みの方向

生活習慣病の予防及び改善や健康づくりにつながる健全な食生活の推進等、家庭、学校、保育所、生産者、企業等と連携・協働しつつ、地域・職場における食生活の改善が図られるよう努めます。

### 現状と課題

- ・心身の健康を確保し、生涯にわたっていきいきと暮らしていくためには、ライフステージに応じた継続性のある食育を推進する必要があります。このため、生活習慣病を予防及び改善や健康づくりにつながる健全な食生活の推進等、家庭や地域のボランティア団体、生産者、企業等と連携・協働し、地域で適切な取組みを行っていくことが必要です。
- ・特に、若者世代は、進学や就職で家庭から離れ、一人暮らし等で生活が不規則になりがちで、朝食の欠食率や食の外部化の割合が高いなど、将来の生活習慣病などにつながる恐れがあります。また、**低体重（やせ）の女性が多いことも問題で、妊娠前のやせは、早産や低出生体重児を出産するリスクが高まると言われています。**
- ・働き盛り世代では、家庭や仕事、地域活動など生活の様々な場面で役割が増え、健康管理が不十分になりがちで、肥満や生活習慣病の発症が多くなる年代であり、定期健診の受診など健康管理をしっかりと行うことはもちろん、健全な食生活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ことが求められます。
- ・**高齢者は、社会参加や活動量、食事量の減少、栄養バランスの乱れから低栄養になりやすく、健康状態に応じた豊かで楽しい食生活を送ることで、口腔機能の維持増進を含めたフレイル予防を推進し、健康寿命の延伸により生活の質（QOL）を向上させることが重要です。**
- ・また、**様々な家庭の状況や生活が多様化**することにより、個食・孤食や栄養バランスの偏り、さらには、家庭の味や地域の食文化が継承されにくくなるなど、健全な食生活の実現が困難な立場にある人もいるため、**地域で様々な食育の場づくりが進むような取組みが必要**です。
- ・さらに、近年多発する大規模災害に対する備えの観点から、**食料備蓄を推進するなど災害に備えた食育の推進が必要**となっています。

## 取組内容

### ○地域全体で食育に取り組む体制の充実

- ・生産者、管理栄養士、調理師、食生活改善推進員<sup>14)</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します。
- ・食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、食品の安全性や栄養に関する知識、食事の作法、地域の伝統的な食文化などを次世代に継承する取組みを支援します。

### ○健全な食生活や生活習慣の確立に向けた食育の推進

- ・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います。

### ○健康寿命延伸に向けた食育の推進

- ・減塩や野菜摂取を一層促進するため、「食事バランスガイド」、「食生活改善チェックシート」や減塩レシピ集などを活用し、食事の摂取状況や栄養バランスのチェック、食生活の改善への実践につなげます。
- ・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>15)</sup>を増やし、食環境の整備を図ります。
- ・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ます。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、重点的に取り組めます。
- ・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望ま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します。
- ・生活習慣病予防のため、「減塩」や「野菜をもう1皿」を県民運動として推進し、普及啓発事業を実施することで、望ましい食生活や健康寿命の延伸を推進します。

### ○地域における共食の推進

- ・こども食堂など地域での様々な共食の場づくりが実践されるよう、関係団体の連携促進を支援します。

### ○災害に備えた食育の推進

- ・被災者が災害発生時も健全な食生活の実践ができるよう、家庭における食料品の備蓄について普及啓発を行うほか、災害時の栄養・食生活支援に関して、関係者が共通の理解のもとで取り組めるよう支援します。

14) **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。

15) 「**健康寿命日本一応援店**」 野菜たっぷり、減塩、シニア向け等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		令和2年度 策定時	令和8年度 目標値	出典
④朝食を欠食する県民の割合	小学5年生	1.1%	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	2.3%	限りなくゼロに近づける	
	20歳代	11.4%(H28)	5%以下	「県民健康栄養調査」 (富山県健康課)
	30歳代	3.8%(H28)	5%以下	
⑤家族で朝食又は夕食を取る県民(成人)の割合		91.8%(R1)	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)
⑥脂肪から摂取するエネルギー比率	20歳代	28.3%(H28)	20%以上 30%未満	県民健康栄養調査 (富山県健康課)
	30歳代	27.1%(H28)	20%以上 30%未満	
⑦食塩の1日当たり摂取量(成人)	男性	11.0g(H28)	7.5g未満	県民健康栄養調査 (富山県健康課)
	女性	9.1g(H28)	6.5g未満	
⑧肥満者(20~60歳代男性)の割合		29.5%(H28)	25%以下	県民健康栄養調査 (富山県健康課)
⑨低体重者(20~30歳代女性)の割合		23.1%(H28)	15%以下	県民健康栄養調査 (富山県健康課)
⑩低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合		15.1%(H28)	20%以下	県民健康栄養調査 (富山県健康課)

## 食育ピクトグラム

食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、農林水産省が食育の取組みについて、表現を単純化し絵文字としたピクトグラムを定めました。

小売店での店頭、学校の教育現場、食育を行う際の啓発資材、商品の包装への印刷等様々な場面で自由に使用できます。

※食育ピクトグラム利用規約等、詳しくは農林水産省のホームページをご覧ください。

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pictgram/index.html>



## とやま健康ラボ

<https://kenko-toyama.jp/>

健康寿命や生活習慣病の現状を正しく理解し、家庭や職場、地域でできる健康づくりをご紹介します。元気を育む食事を紹介しています。

**健康に**

元気を育む食事には法則があります。

**足し算、**

**引き算。**

様々な研究で、健康な食生活の法則を見ました。

カツ丼一杯の満腹感よりトンカツ定食の満足感。

残された「つけ合わせの野菜」は、残念でたまりません。

レンジでチン！で、うまくプラスできます。

どうしても食べられない人は「野菜ジュース」を摂る方法もあります！

「残さず食べよう」が、あてはまらない場合があります。

しょうゆやソースは「かける」より「つける」。

お出汁で減塩、愛の味つけ。

トマト半分 大根約2cm ナス1本 玉ねぎ1/4コ

栄養バランスを考えて野菜をもっと食べましょう

**1日350gの目標まで、  
あともう一皿分の野菜が  
不足しています！**

野菜に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分の排出を促し、高血圧予防に役立つほか、豊富なビタミンは体の免疫力も高めます。

また、食物繊維は、便通を促すだけでなく、血糖値の上昇をゆるやかにするなど生活習慣病予防にも役立ちます。

**野菜をもう一皿（70g程度）！**

**1皿(70g)の目安**



**栄養バランスを考えて  
野菜をもっと食べましょう**

ライフステージに応じた食育の実践 ～取り組みのヒント～

ライフステージ	乳児期 0 歳	幼児期 1 ～ 5 歳	学童期 6 ～12歳
	学校・保育所等における食育の推進		
目標	食の基礎をつくる	食習慣の基礎をつくる	体験などから食の大切さを学ぶ
取り組みのヒント	<p>離乳食からよく噛み、飲み込む力を育てる</p> <p>授乳を通して、親子のスキンシップを図るとともに、授乳のリズムを確立する。</p>	<p>膾味を基本に、いろいろな食材を食べ、食べたいものを増やす</p>	<p>栄養バランスを考えたメニューで</p> <p>好き嫌いなく食べて、味覚を育てる</p> <p>「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</p>
食習慣、食文化、食を支える農林水産業の理解促進の視点	<p>膾味を基本に、食材本来の味を伝える</p>	<p>食べたら歯磨きする習慣を身に付ける</p> <p>正しい箸の使い方を練習する</p> <p>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</p>	<p>食に対する知識や、基本的な調理</p> <p>家族と一緒に食事や食事づくりな</p> <p>食品表示や食品安全についての正</p> <p>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</p>

思春期13～18歳	青年期19～35歳	壮年期36～64歳	高齢期65歳以上
  <b>地域・職場における食育の推進</b>			
 <b>家庭における食育の推進</b>			
正しい食習慣や知識を身に着ける	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	食を楽しみ、病気を予防する	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
食争をつくってみる	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			増む力、飲み込む力を保つ
朝食を欠食せず、1日3食バランスのよい食事を取る			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り、フレイルを予防する
	社員食堂等の活用により栄養バランスに優れた望ましい食習慣を形成する	減塩や野菜の摂取を心がけ、生活習慣病を予防する	
	一人暮らしでの食生活の乱れや女性の低体重に気を付ける		
-----			
技術を身に付ける	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		
どにより食を楽しむ	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		
しい知識を備え、食品を選択する力を身に付ける	親として子どもの食育に必要な知識を得る		
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	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		

### III 持続可能な食を支える食育の推進

#### 5 地産地消や食の循環・環境に配慮した食育の推進

##### 取組みの方向

県産食材の積極的な活用や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します。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ます。

##### 現状と課題

- ・ 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うえで、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、県民ぐるみの地産地消の取組みを推進する必要があります。
- ・ 県では、「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、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を進めてきており、引き続き、生産・消費の両面から地産地消を総合的に推進する必要があります。
- ・ また、持続可能な開発目標（SDGs）において、持続可能な生産・消費を確保しつつ「つくる責任、つかう責任」が目標に掲げられています。農業生産における環境負荷低減の取組みを進めるとともに、県民の食と農を取り巻く環境に対する理解や「エシカル消費」<sup>16)</sup>の普及・啓発につなげることも必要です。
- ・ また、県内で排出される食品ロス<sup>17)</sup>（食べられるにもかかわらず廃棄されているもの）のうち、約 60%にあたる 2.7 万トンが家庭から、残りの約 40%にあたる 1.6 万トンが食品関連事業者から排出されています。家庭からの排出を削減していく必要があります。
- ・ 食品ロス削減への普及啓発など、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です。



16) 「エシカル消費」 地産地消や環境に配慮した商品を選ぶなどの人や社会・環境に配慮した消費行動。

17) 「食品ロス」 食べられるにもかかわらず、廃棄されているもの。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 2,531 万トンもの食品廃棄物が排出され、このうち、食品ロスが 600 万トンにのぼると推計されています。（「食品廃棄物等の利用状況等（平成 30 年度推計）農林水産省及び環境省」）

## 取組内容

### ○地産地消を通じた農林水産業への理解促進

- ・高品質で美味しい富山米と水田をフル活用<sup>18)</sup>した地域の特産野菜・果実の生産振興など、県民の食を支える農産物の生産拡大及び直売所・インショップ等直売活動の充実や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ます。
- ・スマートフォンアプリ「食ベトクとやま」を活用した地産地消ポイント制度の実施と、県内の食のイベントや旬の食材情報等の発信等及び「富山県ふるさと認証食品」の普及等により、とやまの食に対する県民の関心と理解を深め、県産品の活用・購買気運を醸成します。
- ・地域、学校、職場、病院、食品関連事業者等と連携し、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、提供を推進します。
- ・持続可能な開発目標（SDGs）の達成を目指す、環境に配慮した食生活としての地産地消、エシカル消費としての地産地消を推進します。

### ○学校給食を通じた県産食材への理解増進

- ・学校給食を食育の生きた教材として活用し、地域の産業と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ます。また、若い世代に富富富に親しんでもらうため、小中学校等で富富富の米飯給食を実施します。
- ・学校給食への県産魚の提供を支援し、子どもたちの魚に対する興味・関心を高めることにより、県産魚の消費拡大や魚食による健全な食生活の実践に向けた食育を推進します。

### ○生産者と消費者の交流促進

- ・子どもを含む幅広い世代が生産者、食品関連事業者等の努力や食に関する感謝の心を育むことができるよう、農作物の栽培や収穫、地場産食材の調理等、農林漁業体験の機会を拡大します。
- ・消費者交流イベント「なやマルシェ」の開催により、女性農業者が生産・加工した商品の販売活動やワークショップを通じて消費者との交流を図ります。

### ○食品ロス等の発生を減らす食生活の推進

- ・食品ロス等削減の全県的な取組み<sup>19)</sup>として、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、残さず食べることや無駄なく食材を使い切ることを実践する「3015運動」の普及を図ります。
- ・また、小学校4年生を対象とする「とやま環境未来チャレンジ事業」では、食品ロスなどの環境問題について学び、目標を決めて家庭での対策を実践する取組みを展開します。更に、家庭で余っている食品を、みんなで持ち寄って美味しく料理する「サルベージ・パーティ」の実践や食品を必要としている福祉団体等に寄付する「フードドライブ」への協力を呼びかけるなど、食品ロス等を減らす食生活の実践を図ります。

18)「水田をフル活用」 主食用米の需要が毎年減少傾向にある中、野菜や果樹等の高収益作物を適切に組み合わせた水田農業の高収益化を推進すること。

19)「食品ロス等削減の全県的な取組み」 「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取組み。

## 6 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ります。

### 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ました。
- ・しかし、近年、グローバル化や生活様式の多様化が進むなか、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ます。
- ・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です。
- ・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です。

### 取組内容

#### ○富山の伝統的な食文化の伝承

- ・「とやま食の匠」<sup>20)</sup>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します。
- ・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、**デジタル技術やオンラインを活用しながら**、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次の世代に継承されるよう取り組みます。
- ・ウェブ（「越中とやま食の王国ホームページ」等）や食のイベント（「食の王国フェスタ」等）を活用し、富山の伝統的な食文化や郷土料理レシピなどの情報を発信し、その普及啓発を図ります。

20)「とやま食の匠」（詳細は次ページ）

富山県の特産品の生産、県産食材を活用した郷土料理や創作料理、加工食品について、卓越した知識や技能等を持ち、普及活動を積極的に行える個人や団体を「とやま食の匠」として認定し、その技能等の普及を促進するもの。  
（R3.12現在の認定数：特産の匠71個人・団体、伝承の匠54個人・団体、創作の匠47個人）

## ○新たな食文化の創造

- ・地域特産品である「富山県ふるさと認証食品（Eマーク）」<sup>21)</sup>の普及や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た郷土料理を創造、発信していきます。

## ★ ★ ★ とやま食の匠 ★ ★ ★

水深1千メートルの富山湾から標高3千メートル級の立山連峰にいたる高低差4千メートルを有する富山県には、大変豊かな自然の恵みと長い歴史に育まれた多彩な食文化があります。

県では、海・野・山の幸、伝統的な郷土料理、さらに県産食材を活かした創作料理など、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を「とやま食の匠」として認定しています。

これらの方々に、知識や技能等の普及活動を積極的に行ってもらうことにより、「食のとやまブランド」を支える人材を育成するとともに「とやまの食」の魅力を県内外に発信します。

### 「とやま食の匠」の3部門



#### 特産の匠

富山県の農林水産物の生産や加工に関する卓越した知識や技能を有し、その普及活動を積極的に行い、とやまの特産品の振興に寄与する個人又は団体。



#### 伝承の匠

県産食材を活用した伝統的な郷土料理に関する卓越した知識や技術を有し、その普及活動を積極的に行い、とやまの食文化の伝承に寄与する個人又は団体。



#### 創作の匠

県産食材を活用した料理や加工食品の創作に関する卓越した知識や技能を有し、その普及活動を積極的に行い、新たなとやまの食文化の創造に寄与する個人又は団体。

### 認定基準

富山県内に在住し、次の5つのすべての要件に該当する個人や団体が対象です。  
市町村等からの推薦のもとに、認定に関する懇談会での委員意見聴取を経て知事が認定します。

1. 上記3部門のいずれかについて、概ね10年以上の実務経験を有すること。
2. 現にその活動に従事していること。
3. 卓越した知識や技能を有し、他の模範となっていること。
4. その卓越した知識や技能を公開し、普及できること。
5. 後継者育成等に熱意を有し、県等が主催するイベントや講習会等に協力できること。

### 派遣助成制度

派遣に伴う報償費、旅費に関わる費用の1/2（上限5千円）を予算の範囲内で助成します。



「食の王国フェスタ」での料理実演



子ども達への食育教室



伝承料理教室の講師

21)「富山県ふるさと認証食品（Eマーク）」 県内で生産される良質な農林水産加工食品について、基準（使用原材料や製造方法等）を定め、この基準を満たした食品に認証マーク（通称：Eマーク）を付けるもの。

## 7 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みます。

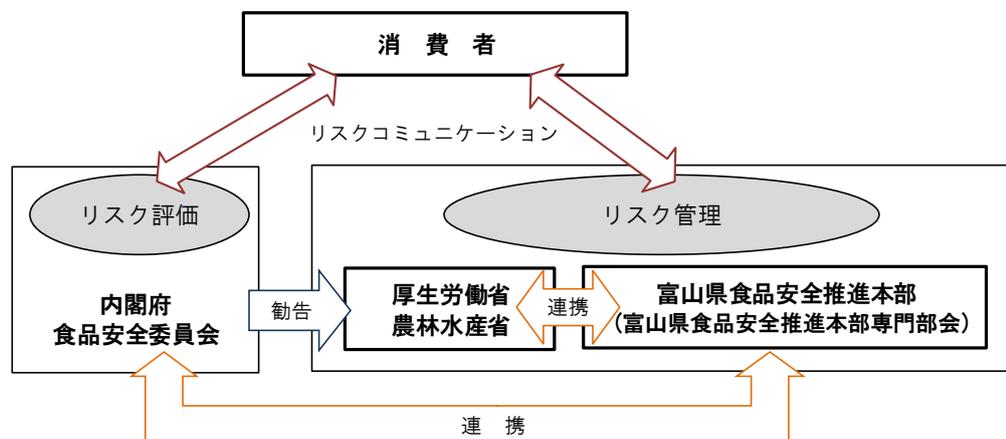
### 現状と課題

- ・食中毒や**食品偽装**等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ます。

また、**食品表示に関する規定を一元化した食品表示法が令和2年4月1日に完全施行**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があります。

- ・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・供給を進めることが必要です。
- ・富山県食品安全推進本部<sup>22)</sup>と、国の関係機関及び消費者等が連携し、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です。

図28 食品の安全確保に関する推進体制



### 取組内容

#### ○安全な農林水産物等の供給

- ・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）」<sup>23)</sup>に基づく生産管理やHACCP<sup>24)</sup>に沿った衛生管理により、安全・安心な農林水産物・加工食品等の生産・製造・供給を進めます。
- ・**農産物の残留農薬や食肉の検査、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ります。

22) 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。

## ○食に関する情報の理解促進

- ・食品安全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情報の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ります。
- ・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います。
- ・令和2年4月から完全施行された食品表示法や、令和4年4月から完全実施される全ての加工食品に義務付けられる原料原産地表示制度、さらに新型コロナウイルス感染症の影響を受けてテイクアウトに取り組む飲食店等が増加していることから、食品表示の適正化に向けた講習会の開催や、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、引き続き食品表示の理解促進に努めます。
- ・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、「食品表示110番」や県厚生センター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します。

## 目標指標

項目	令和2年度 策定時	令和8年度 目標値	出典
⑪県産品を意識して購入する県民の割合	46.7%	80%以上	県政世論調査（富山県広報課）
⑫直売所・インショップ販売額	38.1億円	45億円以上	富山県農林水産企画課調べ
⑬地産地消アプリ「食ベトクとやま」ユーザー数	調査中	8,000人以上	富山県農林水産企画課調べ
⑭学校給食における県産食材の活用率	25.1%	32%以上	富山県農林水産企画課調べ
⑮農林漁業体験者数	70,005人 (R1)	74,200人以上	富山県農村振興課調べ
⑯食品ロス削減のための取組みを行っている県民の割合	81.3%	90%以上	県政世論調査（富山県広報課）
⑰「とやま食の匠」の伝承活動参加者数	179人(R1)	400人以上	富山県農林水産企画課調べ
⑱「富山県ふるさと認証食品」新規認証数（1年あたり）	7商品	10商品程度	富山県農林水産企画課調べ
⑲食品表示が適正な店舗の割合	97.4%	100%	食品表示ウォッチャー活動等報告（富山県農産食品課）

23) 「富山県適正農業規範（とやまGAP）」 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。

24) 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。食品衛生法が改正され、令和3年6月から原則全ての食品事業者に導入が義務づけられた。

## 第5章 数値目標・推進方法

### 1 食育の推進に当たっての具体的な目標

#### 1 食育県民運動の展開

目標指標		令和2年度策定時	令和8年度目標値
①	「食育」に関心がある県民（成人）の割合	94.6%	→ 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	57.0%	→ 70%以上
③	「富山型食生活」（栄養バランス）を実践している県民（成人）の割合		
	ご飯を1日に1回以上食べる	93.9%(H28)	→ 100%
	野菜を1日に350g（小鉢5皿程度）取る	26.7%(H28)	→ 50%以上
	魚介類を1日に1回以上取る	68.4%(H28)	→ 80%以上

#### 2 あらゆる場面での心身の健康を支える食育の推進

目標指標		令和2年度策定時	令和8年度目標値
④	朝食を欠食する県民の割合	小学5年生	1.1% → 限りなくゼロに近づける
		中学2年生	2.3% → 限りなくゼロに近づける
		20歳代	11.4%(H28) → 5%以下
		30歳代	3.8%(H28) → 5%以下
⑤	家族で朝食又は夕食を取る県民（成人）の割合	91.8%(R1)	→ 95%以上
⑥	脂肪から摂取するエネルギー比率	20歳代	28.3%(H28) → 20%以上 30%未満
		30歳代	27.1%(H28) → 20%以上 30%未満
⑦	食塩の1日当たり摂取量（成人）	男性	11.0g(H28) → 7.5g 未満
		女性	9.1g(H28) → 6.5g 未満
⑧	肥満者（20～60歳代男性）の割合	29.5%(H28)	→ 25%以下
⑨	低体重者（20～30歳代女性）の割合	23.1%(H28)	→ 15%以下
⑩	低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合	15.1%(H28)	→ 20%以下

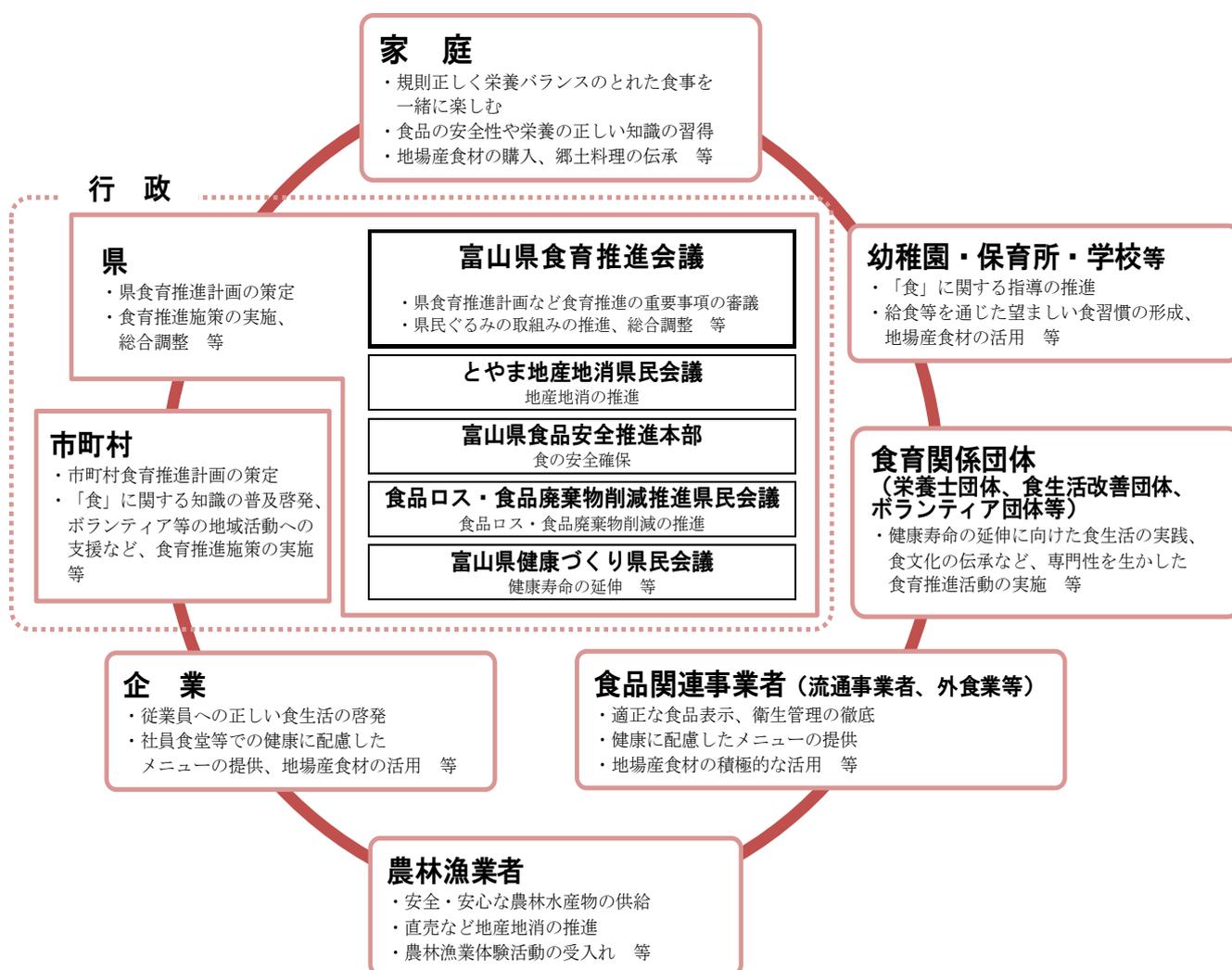
#### 3 持続可能な食を支える食育の推進

目標指標		令和2年度策定時	令和8年度目標値
⑪	県産品を意識して購入する県民の割合	46.7%(R1)	→ 80%以上
⑫	直売所・インショップ販売額	38.2億円	→ 45億円以上
⑬	地産地消アプリ「食ベトクとやま」ユーザー数	調査中(R3)	→ 8,000人以上
⑭	学校給食における県産食材の活用率	25.1%	→ 32%以上
⑮	農林漁業体験者数	70,005人(R1)	→ 74,200人以上
⑯	食品ロス削減のための取組みを行っている県民の割合	81.3%	→ 90%以上
⑰	「とやま食の匠」の伝承活動参加者数	179人(R1)	→ 400人以上
⑱	「富山県ふるさと認証食品」新規認証数	7商品	→ 10商品程度
⑲	食品表示が適正な店舗の割合	97.4%	→ 100%

## 2 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しました(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します。

図 29 食育の推進体制



### 3 計画の進行管理・評価

- 第4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」により実施します。
- 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ります。

## 富山県の 多種多様な新鮮食材と 特産品

本県は、海・野・山にまたがる  
その多様な地形から、四季を通じて  
豊かな農林水産物が生産され、数々  
の特産品が生み出されています。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
きゅうり												
ピーマン												
ほうれんそう												
ごまつな												
だいこん												
かぶ												
白ねぎ												
キャベツ												
トマト												
さといも												
はくさい												
だいず												
なし												
りんご												
かき												
ホタルイカ												
シロエビ												
フクラギ												
ブリ												
アジ												
スルメイカ												
サケ												

