

自身のカラダと対話して！
地球環境と対話して！

健康な未来をつくる！
持続可能な食環境をつくる！

第2次下諏訪町食育推進計画

—計画の策定にあたって—

住民の皆さんと一緒に、社会保障の2040年問題（疾病や介護にかかる費用の増大）や地球環境の変動による食糧不足、未来につながる持続可能な食行動の推進など多岐に渡る食の課題について考えていきたいと思えます。これらの課題を乗り越えるために、一人ひとりが『食育』の重要性を理解し、できることから始められる計画としました。ぜひ、ご一読ください。



《3つの基本目標》

基本目標1 人と人がつながる食育の推進

家庭、保育園・学校、職場、地域等において、健全な食生活の実践を推進し、食育を通じて人と人との交流が活発な地域づくりを推進します。

基本目標2 健康につながる食育の推進

健康的でSDGs※にも貢献する「主食・主菜・副菜のそろった食事（日本型食生活）」を普及するとともに適正体重の維持、減塩、アルコールの適正飲酒、フレイル（虚弱）予防を推進します。

基本目標3 未来につながる持続可能な食行動の推進

世界的な水不足や食料不足が予測されている事実を知り、日本の豊富な水資源や自然の恵みに感謝する心を育むと共に、適量を食えること、地産地消、生ごみリサイクルなど、一人ひとりができる未来につながる食行動を推進します。

※SDGsは、未来に向けてすべての人々が豊かで平和に暮らし続けられる社会を目指し世界的に定めた国際目標です。

下 諏 訪 町 計画期間／令和5年度～令和14年度

～基本目標を達成するための「3つの取り組み」を掲げます～

子どもから高齢者まで一人ひとりができる「食育の取り組み」です。農林水産省が食育推進のために作成した「食育ピクトグラム」を用いて分かりやすく発信していきます。ピクトグラムは、日本語で「絵文字」「絵ことば」という意味です。

基本目標	食育の取り組み内容	食育ピクトグラム
人と人がつながる食育の推進	<p style="text-align: center;">取り組み その1</p> <p style="text-align: center;">いざという時に支えあえる関係づくりのための取り組み</p> <p>① 食を通じた交流の機会の充実 【食育・共食の場づくり】 【地域ぐるみで取り組む“災害への備え”】</p> <p>② 調理の機会の充実 【地区活動の推進】 【食育ボランティアとの協働推進】 【郷土料理や和食文化の伝承】 【パッキングの普及（災害への備え）】</p>	 <p>1 みんなで楽しく食べよう 7 災害にそなえよう 11 和食文化を伝えよう 12 食育を推進しよう</p>
健康につながる食育の推進	<p style="text-align: center;">取り組み その2</p> <p style="text-align: center;">健康づくりに向けた“より良く食べる”取り組み</p> <p>① よい食習慣づくり 【朝ごはんて元気な1日に】【栄養バランスのよい食事を】 【よくかむ習慣づくり】【減塩の実践（内食・中食・外食）】 【適正体重の維持で健康づくり】【適正飲酒量を守ろう】 【フレイル（虚弱）予防】 【正しい手洗いの実践】</p> <p>② 運動習慣づくり 【健康スポーツ都市宣言の推進】</p> <p>③ 健口（けんこう）づくり 【虫歯・歯周病予防、オーラルフレイル予防】</p>	 <p>2 朝ごはんを食べよう 3 バランスよく食べよう 4 太りすぎないやせすぎない 5 よくかんで食べよう 6 手を洗おう</p>
未来につながる持続可能な食行動の推進	<p style="text-align: center;">取り組み その3</p> <p style="text-align: center;">持続可能で健康的な食事の実現に向けた取り組み</p> <p>① 環境にやさしい食育の推進 【食品ロス削減の推進（買いすぎ、作り過ぎをやめる）】 【生ごみリサイクルの推進】 【フードバンク活動の推進】 【シカ肉やイノシシ肉などのジビエを食生活に】</p> <p>② 食の地産地消、旬産旬消の推進</p> <p>③ 食・農体験の推進</p>	 <p>8 食べ残しをなくそう 9 産地を応援しよう 10 食・農の体験をしよう</p>

※用語の説明

内食（うちしょく）は、家庭で食材を料理して食事を食べること。中食（なかしょく）は、家庭外で調理された食品（購入して持ち帰る、あるいは宅配等）を家庭で食べること。

命の源である「食」は、直接的にも間接的にもSDGsのすべての目標とつながっています。一人ひとりが地産地消を心がけ、食材をむだなく活用し（食品ロス削減や生ごみリサイクル）、適量でバランスのよい食事を継続することがSDGsの達成に貢献します。

—みんなの食育—

主食（ごはん）・主菜・副菜のそろった食事で

健康に！ 地球にやさしく！

＜おとなの食育＞

「減塩」で血管と腎臓を守る

日本は世界の国々と比べて多くの塩分をとっています。日本の中でも長野県の塩分摂取量はワースト1。優先度の高い課題です。

減塩で健康づくり！

アルコールも適量に

多量飲酒や休肝日の少ない状況が危惧されます。新型コロナウイルス感染症の蔓延により、家庭内での飲酒も増えています。

休肝日を設け、適量飲酒の徹底を！

「太り過ぎない」「やせすぎない」

肥満は高血圧や糖尿病だけでなく全身の炎症をまねき、認知症の原因にもなるため注意が必要です。また、若年女性のやせや高齢者のやせも課題となっています。適正体重の維持が重要です。

体重管理で健康づくり！

30代からのフレイル予防を

フレイルは、介護に至る危険が高い状態を言います。健康な未来を実現するために、若いうちから基礎体力を高める生活を積み重ねる必要があります。

バランスの良い食事と運動で貯筋を！

＜こどもの食育＞

朝ごはんを食べよう

起床時刻が早まり、就寝時刻が遅くなる傾向にあります。心身のすこやかな成長のためには十分な睡眠と朝食が不可欠です。

たっぷり睡眠としっかり朝食で元気な1日を！

いろいろな食材（料理）に挑戦を

健康に過ごすためには、様々な栄養素が必要です。子どもの頃からいろいろな食材や料理に触れ、好き嫌いをなくすことが将来の健康につながります。

主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！

家族みんなで牛乳・乳製品を

牛乳・乳製品には、カルシウムやたんぱく質がバランス良く含まれるため、成長期の子どもから高齢者まで積極的にとることがすすめられます。

毎日のくらしにwithミルク！



—郷土料理や伝統料理を食べよう—

国の第4次食育推進基本計画の目標には、「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、伝えている国民の割合を増やすこと」や「郷土料理や伝統料理を月に1回以上食べている国民の割合を増やすこと」が盛り込まれています。下諏訪町（諏訪地域）の郷土料理に関するアンケート結果（下表）を参考に、家庭や地域で郷土料理を作ってみましょう！

下諏訪町にお住まいの60～80歳代女性40人に郷土料理について聞きました！（令和3年度）

料理名	作っている	後世に残したい
おは漬け（野沢菜漬け）	58%	63%
草もち	40%	60%
寒天料理（慶事用・仏事用）	33%	53%
のたもち（ぢんだ）	40%	48%
わかさぎの甘露煮	30%	50%
わかさぎの南蛮漬け	30%	40%

※アンケート調査結果から「現在も作っている」「後世に是非残したい」と回答した割合が高い料理を記載しました。

かわいいアレンジ“のたもち”レシピ

<材 料：1個30gで約22個分>

- もち米 ……1カップ
- うるち米 ……1カップ
- 枝豆（サヤつき）…400g（正味150g）
- 砂糖 ……40～50g
- 塩 ……小さじ1/2
- 水（冷まし湯）…80～100ml



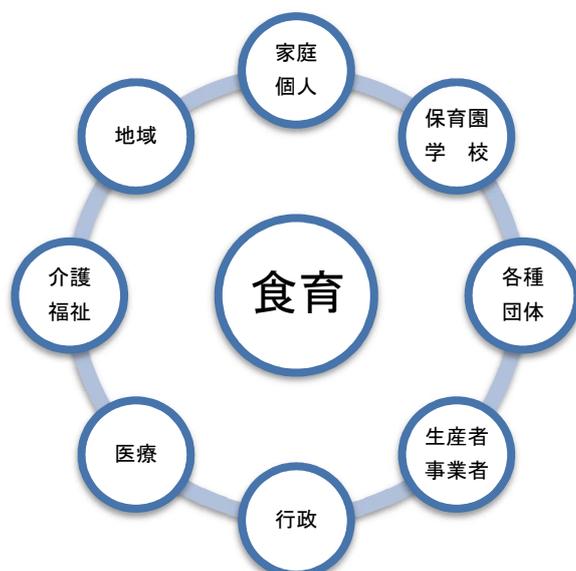
このレシピは、しもすわまち食育応援隊の小口夏美さんの提供です！

<作り方>

- ① もち米とうるち米を合わせて洗い、ザルにあげて水気を切って炊飯器の内釜に入れる。水を加えて炊き、半突きくらいにつぶし、30gずつに丸める。
- ② 枝豆は色よくゆでてサヤから出し、うす皮も取り除き、すり鉢でする。
- ③ ②に砂糖と塩を加え、味を調えながら“冷まし湯”を加えてゆるめ、“のた”を作る。
- ④ ①の餅を器に盛り、③をかける。

※郷土料理として諏訪地域で昔から作られてきた“のたもち”は、お茶椀に半突きくらいにつぶしたご飯をもり、“のた”をかけるものです。

～食育推進計画をみんなで共有し、
連携・協力して取り組みます～



問い合わせ先：下諏訪町保健福祉課保健予防係（保健センター）

電話：27-8384 / FAX：27-1120 / e-mail：hoken@town.shimosuwa.lg.jp