

第5次長崎県食育推進計画

～いただきます 元気ながさき おいしか県～

令和8年度～令和12年度



令和8年3月

 長崎県

はじめに

本県では、県民の皆さまが生涯にわたり健全な食生活を実践し、心身の健康の増進と豊かな人間性の育成につながるよう、食育基本法に基づき、平成18年に「長崎県食育推進県民会議条例」を制定し、行政、関係団体、そして県民の皆さまとともに、食育の取組を進めております。

近年、生活習慣の多様化や社会環境の変化により、食生活の乱れや孤食の増加、食品ロスの問題など、「食」を取り巻く状況は大きく変化しています。特に、若い世代では朝食の欠食や偏った食品選択が見られ、働き盛り世代では多忙さに伴う不規則な食事、外食や中食の利用の増加、運動不足などが重なり、生活習慣病につながる課題が顕在化しています。さらに、高齢者を含めた各世代においてそれぞれ健全な食生活の実現に向けた課題を抱えていることから、各世代におけるウェルビーイングの向上等の観点からも、それらの課題に対応した「大人の食育」を一層充実させることも重要となっています。

こうした課題に対応するため、「第5次長崎県食育推進計画」では、ライフコースアプローチの考えを踏まえ、幼少期からの望ましい食習慣の形成をはじめ、すべての世代が健全な食生活を実践できるようにする「生涯を通じた心身の健康を支える食育」、限りある資源を大切にす「持続可能な食を支える食育」、地域の財産である郷土料理や食文化を継承する「長崎県の特色ある食文化の継承」の3つの方向性に沿った施策を推進してまいります。

施策の展開にあたっては、県民の皆さま、市町、事業者、関係機関・団体の皆さまと連携して取り組み、県民お一人おひとりが食に関する知識と実践力を高め、生涯にわたり健やかで豊かな暮らしを実現できるよう、食育を推進してまいります。

本計画の策定にあたり貴重なご意見とご助言をいただきました長崎県食育推進県民会議の皆さまをはじめ、多くの県民の皆さまのご協力に深く感謝申し上げます。今後とも、食育のさらなる推進に向け、皆さまの一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和8年3月

長崎県知事 平田 研



目 次

第1章 食育の推進に向けて	
第1節 策定の趣旨	2
第2節 計画の位置付け	4
第3節 計画の期間	4
第2章 食をめぐる現状と課題	
1. 長崎県における食育の取組	6
2. 第4次長崎県食育推進計画における目標項目の評価	6
3. 各市町食育推進計画の策定状況	8
4. 長崎県及び国における現状と課題	9
(1) 食生活と健康	9
・主食・主菜・副菜の組み合わせ	
・野菜摂取量	
・食塩摂取量	
・朝食欠食	
・肥満・やせの状況	
・歯・口腔の現状	
・食育への関心	
(2) 食を取り巻く環境	16
・家庭における食育	
・学校・保育所等における食育	
・地域における食育	
・食の安全・安心	
・災害に備えた対策	
・食品ロス問題	
・農林漁業体験・地産地消	
・大人の食育	
・食育の実践	
第3章 食育推進の基本的な考え方	
第1節 基本的な方針	26
第2節 関係者の役割	28
第3節 ライフコースアプローチを踏まえた食育	31
第4章 目指す方向性と施策の展開	
第1節 生涯を通じた心身の健康を支える食育	
1. 共食を通じた望ましい食習慣の普及	34
2. 健康寿命の延伸を目指す啓発	34
3. 栄養バランスのとれた食事の啓発	35
4. 野菜摂取を心がける食事の啓発	37
5. 朝食欠食の減少に向けた啓発	38
6. 口腔機能の重要性の啓発	38

第2節 持続可能な食を支える食育	
1. 食品の安全に関する正しい情報の提供とリスクコミュニケーションの推進	41
2. 農林漁業体験、生産者との交流等を通じた普及	41
3. 食品ロス削減に向けた取組の工夫と食品廃棄物の発生抑制・リサイクル促進	42
4. 災害時に備えた平時における食育の取組の普及	42
第3節 長崎県の特色ある食文化の継承	
～郷土料理や地産地消への関心～	
1. 学校での教科や給食を通じた普及	44
2. 地域における伝承や体験を通じた普及	44
3. イベント等を通じた県産食品や郷土料理の普及	44
4. 共食や調理実習等を通じた普及	45
ながさきの味～伝えたい、広めたい、郷土の食	46
第5章 県民運動としての推進	
第1節 食育推進の基盤強化	
1. 推進体制	52
2. 市町や関係機関及び団体等との連携	52
第2節 人材の育成と関係機関等への支援	
1. 食育関係者のスキルアップ支援	53
2. 食育を推進するボランティア活動への支援	53
3. 関係機関等への支援	54
第3節 デジタル化に対応した食育の推進	
1. 多様な媒体を活用した食育の展開	55
2. 様々な場面での情報提供	55
数値目標一覧	58
参考資料	
資料1：食育基本法(平成17年法律第63号)	60
資料2：国の食育推進施策等の関連統計の抜粋	66
資料3：長崎県の食育の取組	71
資料4：第5次長崎県食育推進計画の策定経過	72
資料5：用語の解説	74