

令和7年（2025年）4月15日

高等学校長 様

公益社団法人 長野県栄養士会
会 長 馬島 園子
(公印省略)

食からパワーアップ！高校生のための食育出前講座について（お願い）

時下、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

当会は、県民の健康の増進、疾病の予防、福祉の充実に資する様々な事業を推進し、公衆衛生の向上に寄与することを目的として活動しております。

さて、長野県は全国トップレベルの長寿県ですが、県民健康・栄養調査結果等では、若い世代に、朝食欠食が多い、野菜の摂取量が少ない等の課題が見られます。健康で生涯を送ることができる県民をひとりでも多くするためには、成長期に適切な生活習慣を培い、しっかりと身体づくりを行うことが重要です。そこで当会では、「健康づくりに配慮し食事を選ぶ能力」の育成をめざして、「食からパワーアップ！高校生のための食育出前講座」事業を別紙要領により実施することとしました。

本講座をご活用いただき、高校生が自身や家族の食生活を考える学習の一環として位置付けていただけると幸いです。

なお、申込みは、別添の申し込み用紙にて、10月末日までに申し込みくださるようお願いいたします。

また、本事業は、県教育委員会にもご理解いただいております、今年度は長野県委託事業として実施することを申し添えます。

公益社団法人 長野県栄養士会 担当 松澤真弓 電話 026-235-2308 Fax 026-235-0632 Email eiyou-na@beach.ocn.ne.jp
--

【長野県委託事業】 食からパワーアップ！

高校生のための食育出前講座実施要領

1 ねらい

長野県は、全国トップレベルの長寿県ですが、その要因として、豊かな自然環境、健康意識の高さ、また、高齢者の社会参加・勤労意識の高さ等があると考えられています。

しかし、県民健康・栄養調査結果等では、若い世代に、朝食欠食が多い、野菜の摂取量が少ない等の課題が見られます。

そこで、卒業前の高校生などを対象に、成長期の身体の特徴と健康に配慮した食生活について正しく理解し、健全な食生活を自立して実践できるようになることをねらいとし、本事業を実施します。

2 主 催 公益社団法人 長野県栄養士会（以下、「(公社) 長野県栄養士会」とする） （長野県委託事業）

3 実施期間 令和7年6月～令和8年2月末日まで（申込期間 令和7年10月まで）

4 対象者 高校生

5 実施回数 20校程度

6 実施方法

- (1) 食育講座希望校は、別紙様式1申込用紙により、(公社) 長野県栄養士会へ申し込む。
- (2) (公社) 長野県栄養士会は、講師となる会員を決定し、申込のあった高校へ講師の氏名等連絡する。
- (3) 講師は、高校の担当者と事前打ち合わせを行い、食育講座内容を決定する。
- (4) 食育講座を実施する。
- (5) 実施校は、別紙様式2により(公社) 長野県栄養士会に報告する。

7 食育講座の開催例（1講座 30～120分）

- ・健康な身体づくりのための食生活（若い世代の食生活の特徴を踏まえ、よりよい食生活を営むための具体的なアドバイスを行う）
- ・初めての自炊生活のポイント
- ・バランスのとれた食生活実践のための献立の立て方
- ・生活習慣病予防など、生涯にわたっての食事と健康について
- ・時計遺伝子と時間栄養学を取り入れた食生活について
- ・和食を中心とした食文化について

8 経費

- (1) 講師の謝金・旅費は、(公社) 長野県栄養士会が負担する。
- (2) 資料の印刷（白黒）は、実施校で行う。