



しあわせ信州

# 信州の食でつながる、人づくり・地域づくり

## 長野県の特長その1 元気で長生き

★平均寿命 (R2 都道府県別生命表)

男性 82.68歳 **全国2位**

女性 88.23歳 **全国4位**

★健康寿命 (日常生活動作が自立している期間の平均) (R5 介護保険の要介護度)

男性 81.2歳 **全国1位**

女性 84.9歳 **全国1位**

★高齢者就業率 (R2 国勢調査)

長野県 31.6% **全国1位**

## 長野県の特長その2 全国有数の農業県

★R6 全国シェア上位 (生産量) の主な農作物

レタス セロリ } **全国シェア1位**  
えのき茸 プルーン }  
ぶなしめじ

白菜 りんご ぶどう } **全国シェア2位**

★全国に先駆けて「味」に着目した認定制度を創設

長野県原産地呼称管理制度

信州プレミアム牛肉認定制度

## 長野県の特長その3 野菜の摂取量が多い

野菜の摂取量が多い

R6 国民健康・栄養調査報告

男性 313g/日 **全国2位**

女性 322g/日 **全国1位**

課題

食生活の課題は「食塩摂取量」

男性 11.0g/日 **全国14位**

女性 9.8g/日 **全国2位**



長野県 PR キャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ

## 信州の豊かな食文化・郷土食

★信州にはおいしい野菜・果物がたくさん

おいしい信州ふーど



長寿県 N A G A N O の恵み

県内で生産された農畜水産物、主原料が県産である加工食品、豊かな信州の風土に育まれた郷土食を「おいしい信州ふーど」として、その魅力を発信しています。

厳密な基準で選んだ信州農畜水産物



クイーンルージュ®

シナリップ



信州ならではの食材

[ヘリテイジ]

信州の伝統野菜

小森茄子



環境配慮

[サステイナブル]

有機 J A S  
信州の環境にやさしい農産物  
みどり認定  
G A P



ねずみ大根



★代表的な郷土料理「おやき」



野沢菜、なす、切り干し大根、山菜など  
地域で採れる季節の野菜をたっぷり使います。

★地域の特産物や郷土食を取り入れた学校給食



R7 学校給食に長野県産物を活用した  
献立コンクール最優秀賞献立

ご飯、虹鱈の黒耀みそソース  
みどり大根の切干サラダ、長和のみそ汁  
牛乳

クックパッド長野県  
公式キッチンはこちら

虹鱈の黒耀みそソース

