

A stylized landscape illustration featuring rolling green hills in the foreground and background. On the left, there is a green tree and a purple flower. A small red bird is flying in the sky. The sky is composed of horizontal blue and white bands.

子育ての日々が豊かになる 佐久の食と風景

さく・さく食育応援隊/アンチエイジングフードジュニアマ
イスター
野口淳子

ふるさとの風景から見えるもの

- 四季の変化、彩り
- 季節の行事・伝統食
- 野菜のおすそわけ
- お茶飲み文化
- 食材の旬



- 五感を刺激
- 親戚のようなつながり
- 生産者がわかる新鮮な食材

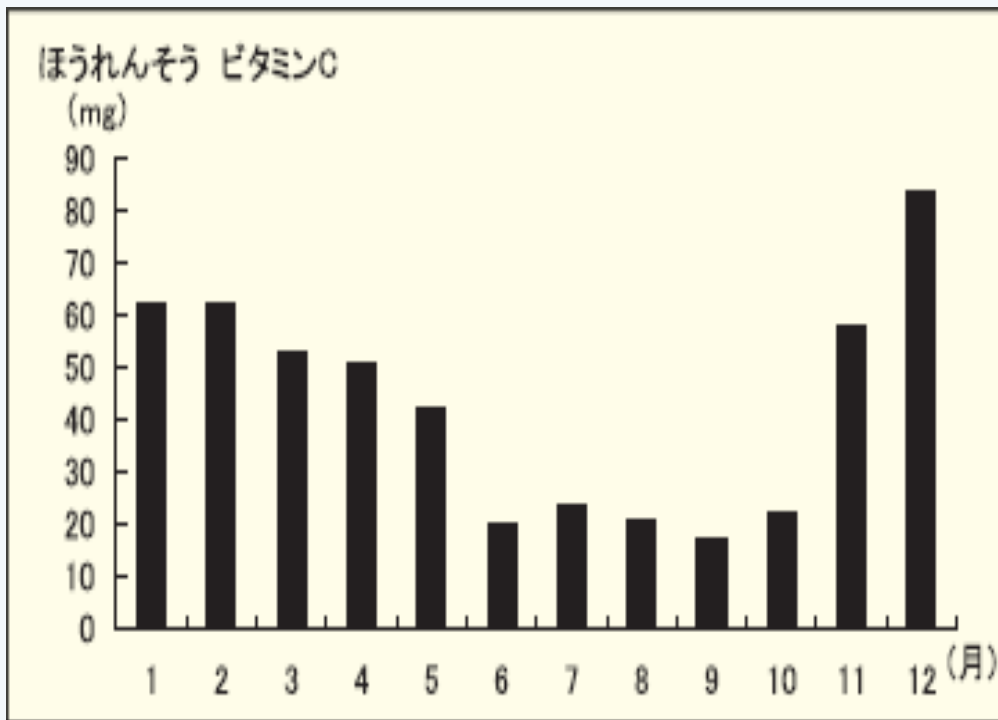


写真提供:・「信州シェアしていいね」由井賢さん
・ 山崎茜未さん

「おふくろの味」といえば・・・？

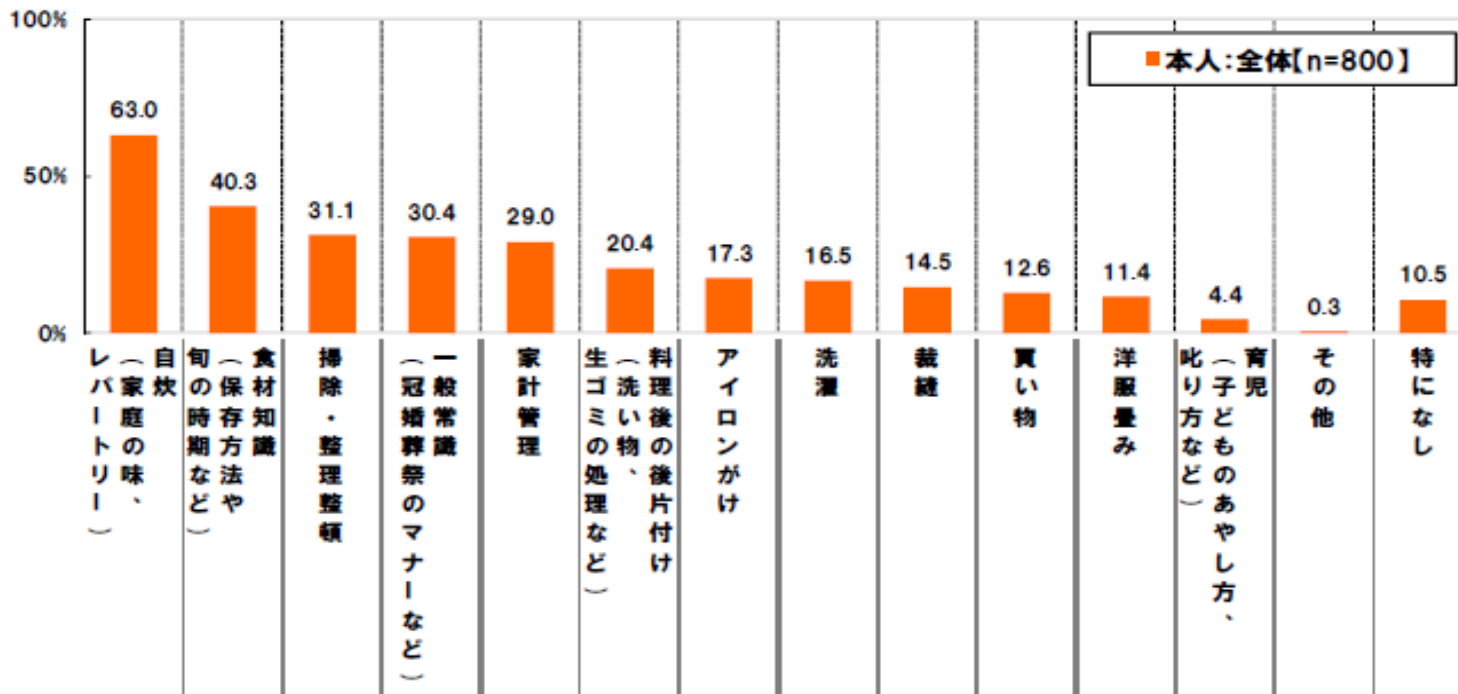
栄養の門番が家族の食べる食品の72%をコントロール

旬の栄養価



※『野菜のビタミンとミネラル』編著:辻村卓、女子栄養大学

◆実家を離れて暮らすことで、「もっと鍛えておけばよかった」と感じた家事の能力 (複数回答)



子どもが実家を離れている間、親が不安を感じていたこと 第1位 62.5% 「きちんとした食生活を送れているか」

佐久の暮らしをシェアしよう

■さくたび (ニーズに合わせてカスタマイズ)

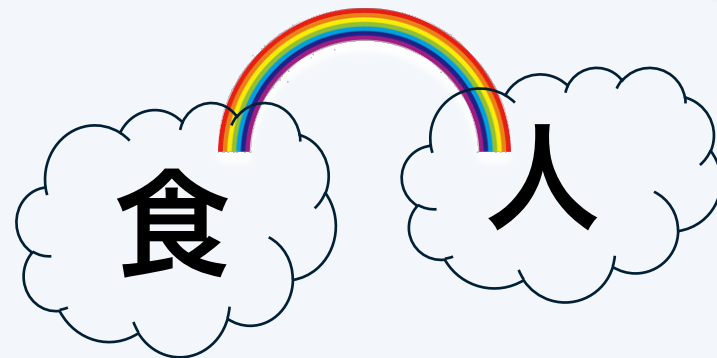
- ・食・自然体験・酒蔵・有機野菜・ケーキ・温泉・山
- ・デトックスプラン・ファミリーヘルスプラン e.t.c

■「佐久で家族になろうツアー」で移住促進

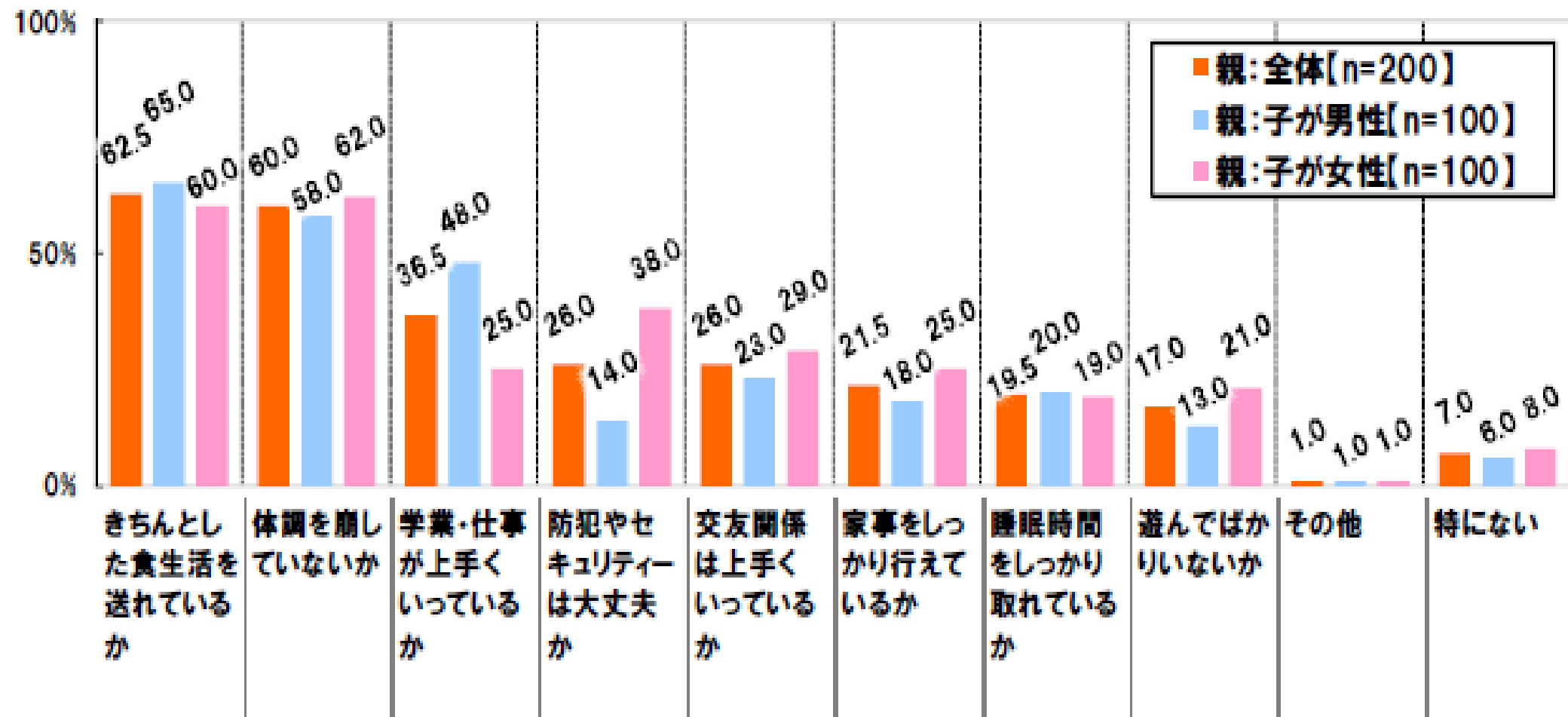
■遊休農地等を活用したクラインガルテンや

ダーチャ(菜園付き別荘)の拡充

■県内外の外食産業とのマッチング



◆子どもが実家を離れて暮らしている間、不安を感じていたこと（複数回答）



◆実家を離れて暮らすことで、“もっと鍛えておけばよかった”と感じた家事の能力
(複数回答)

