

須坂市

「健康寿命」日本一の長野県で、食・健康・自然から長寿の秘密を学ぶ

県内で要介護認定率が最も低い須坂市で、郷土食や味噌作り、農業体験を通じて、長野県の長寿の秘密を食と健康の観点から学びます。自然豊かな「峰の原高原」のペンション分宿で、個性的なオーナーとの触れ合いも学習の場になります。

エリア	須坂市	対象	小学生・中学生・高校生
実施時期	通年	受入可能人数	200名
所要時間	1泊2日	料金	小・中学生 14,500円～ 高校生 14,500円～ (体験料、ガイド料、昼食代含む)

学習のポイント

- ① 長野県の長寿の秘密を食・健康の面から考えます
- ② 農業体験、郷土食作り、味噌作りを通して、農業、自然食の大事さを学びます

事前学習

- ・長野県及び須坂市の健康長寿の要因を調べる
- ・須坂市の農業の特徴や気候・風土などを調べる

現地学習

- ・体験を通じて、郷土食、味噌から食の大切さ、農業の現場についての理解を深める
- ・峰の原高原でペンションオーナー夫婦と触れ合い、自然を大切さ体感する

事後学習

- ・食・健康の大切さを振り返る
- ・「食・健康・自然」の観点から高齢化社会の問題を考える

プログラムの流れ

- 1日目 善光寺⇒須坂市（味噌作り体験及び郷土食作り体験）【約180分】⇒峰の原高原（ペンション分宿）
- 2日目 峰の原高原⇒須坂市（農業体験）【約180分】⇒長野オリンピックミュージアム（健康長寿弁当の昼食・見学）【約90分】



郷土食作り体験

長野県の独特の風土がはぐくんだ郷土食「おやき」などの食文化があります。「食文化の継承」、「環境への配慮」といった健康や食育の取組みも学びます



味噌作り体験

体にいいといわれる発酵食品。中でも日本独自の大豆発酵食品の代表が味噌です。その味噌を自分で作ります。全国の約50%を長野県が生産しています



郷土食作り体験

春は果物（りんご・ぶどう）の摘果作業などの農作業、秋は収穫体験です。長野県は野菜摂取量、果物摂取量は全国のトップクラスです

【問い合わせ先】
須坂市観光協会
TEL 026-215-2225