

平成28年度

事業報告書

自 平成28年4月 1日

至 平成29年3月31日

一般財団法人 日本食生活協会

## 全国食生活改善推進員協議会の育成

一般財団法人日本食生活協会は、昭和30年より婦人を対象にして食生活改善を行う組織づくりに努めてきました。「私達の健康は私達の手で」をスローガンに感性と知恵を活かしたきめ細かい存在感のある活動を行っています。

平成28年度の活動は約302万回の開催回数と約1,600万人の住民へ健康づくりのための食生活改善活動が報告されました。

### ●スローガン

「私達の健康は私達の手で」

### ●重点目標

1. 会員の増加に努めましょう。
2. 「健康日本21(第2次)」の目標に向かって、健康寿命の延伸に努めましょう。
3. 食育基本法の趣旨に賛同し、食育の推進に努めましょう。
4. 家庭と地域社会における個人の責任を認識し、健康文化のまちづくりに努めましょう。

### ●活動目標

1. 組織の強化に努めましょう。
  - (1) 活動に賛同する会員を増やしましょう。
  - (2) 推進員手帳をつけて活動記録を残しましょう。
  - (3) 未組織市町村の解消に努めましょう。
2. 食育活動を推進しましょう。
  - (1) 子どもから高齢者まで各世代に合った食育活動を進めましょう。
  - (2) 毎月19日は「食育の日」。家族そろって食事を楽しみましょう。
3. 食事バランスガイドを、地域に広めましょう。
4. 「健康日本21(第2次)」の目標に向かって、健康づくりを定着させましょう。
  - (1) メタボリックシンドローム予防のために、適正体重の維持と腹囲を測る習慣を推進しましょう。
  - (2) 減塩の定着を進めましょう。
  - (3) 「野菜あと一皿(70g)」を普及しましょう。
  - (4) 運動習慣を定着させるために、1日1万歩を目標に今より1日1,000歩増やしましょう。
  - (5) 地域の食文化と健康づくりのため食生活指針を普及しましょう。
5. 高齢社会に対応した地域活動を進めましょう。
  - ・高齢者の低栄養・ロコモティブシンドローム・認知症を予防しましょう。
6. 食料の自給率向上のために地産地消に努めましょう。
7. 未成年者及び次世代を生み育む若い女性の禁煙を推進しましょう。
8. 食料資源を大切に、生ごみを少なくし、環境浄化に努めましょう。
9. 災害に備えた地域づくりを推進しましょう。

## 平成 28 年度の主な取り組み

### I ライフスタイルに応じた生涯食育の推進（年代別）

社会経済構造の変化、国民のライフスタイルや価値観・ニーズが高度化・多様化し、食生活やそれらを取り巻く環境が急激に変化している。その結果、若い世代では食べる事への意識や食べ物に対する感謝の念すら希薄となっている。

子どもの朝食欠食や「孤食」、親子感のコミュニケーション不足、働き盛りの生活習慣病の増加や高齢者の低栄養等は依然として見られ、新たに子どもや高齢者の貧困問題は食支援においても大きな課題となっている。

このことから、私達の食育活動も各世代別にテーマを絞り、積極的な行動に移し、生涯にわたる食育の推進に取り組み「生涯食育社会」の構築を目指した食育の推進を行った。

#### ①おやこの食育教室

幼少期は、人格形成期の大切な時期であり、生涯食育の中で、味覚を始め豊かな感性を培い、心と身体のバランスのとれた人格形成に寄与するため「食育5つの力」を養うことを目的に実施した。特に、今年度は幼少期からの減塩教育を中心に取り組んだ。併せて、「食育ランチョンマット」を使い日本の食の基本である主食、主菜、副菜の正しい並べ方等を学習した。また、親子で共食の大切さを感じ取ってもらう事も大きな目的として支援を行った。

#### ②生涯骨太クッキング

食生活に不足しているカルシウム摂取量を高め、健康寿命の延伸と生活習慣病予防、さらにはQOL（生活の質）を向上させることを目的に牛乳・乳製品を使った料理講習会を実施した。今年度は「糖尿病予防」と「高血圧予防」をテーマに肥満と減塩について学習を行った。一方、高齢者には骨折・転倒や認知症予防のための低栄養予防とロコチェック・ロコトレを取り入れ健康維持及び増進に努めた。

#### ③男性料理教室

男性を対象に食生活の自立支援を目的とした料理教室を実施。「男性料理教室20のレシピ」を教材に、“生きるための20品目”を伝えた。また、この事業は定年退職後の男性が地域への社会参加や仲間づくりの一役を成している。

#### ④シルバー・認知症予防教室

高齢者は加齢に伴い食欲が低下し、食も細くなり、特に単身高齢世帯では料理を作る意欲も減退していくため、知らぬ間に低栄養状態になる高齢者が増加している。このことは「フレイル（高齢者の虚弱）」から要支援・要介護状態を招きやすくなる事や、運動器の障害（ロコモ）が認知症の要因となることから、正しい情報の提供とフレイルやロコチェック・ロコトレを加え元気に長寿を全うすることができるための教室を実施した。

## II 生活習慣病予防のための減塩推進スキルアップ事業

### ～若者・働き世代に事業を拡大～

「健康日本 21（第 2 次）」では社会環境の整備の重要性が示され、地域で健康を支え、守ることが謳われている。今年度は第 3 次食育推進基本計画でも取り上げられている若者・働き世代に対象者の枠を広げ「朝食欠食の解消」と「食事バランスの必要性」について普及を行った。

また、壮年・高齢世代には、生活習慣病の一次予防として「減塩」（食塩摂取量 8 g 以下）と「野菜 350 g 摂取の普及」を重点に実施し、この度、厚生労働省で加えられた高齢者の「フレイル（高齢者の虚弱）」を正しく会員に理解させ低栄養予防に取り組んだ。

家庭訪問での減塩普及の成果は大きく、平成 27 年度に実施した全国家庭訪問による減塩調査では、みそ汁の塩分濃度 0.8%以下の家庭が 8 割を占めており、明らかに減塩に対する意識と実践の成果が見られた。しかし、平成 27 年度国民健康・栄養調査では食塩摂取量 10.0 g と依然高いことが発表されていることから今年度は若者・働き世代に拡大、併せて訪問活動では未訪問地域を実施した。

## III 郷土料理スペシャリスト認定事業

全国の郷土料理の継承は、全国にいる食生活改善推進員により継承されていると云っても過言でないため、本事業について平成 19 年に一度協会内で提案し検討した経過がある。その後、平成 25 年には和食及び日本の食文化が世界遺産登録され、ますます郷土料理も注目されるようになっている。

このため、日本食生活協会では日本の食に対する興味や関心を高め郷土料理の更なる活性化に寄与することを目的として、平成 28（2016）年度に「郷土料理スペシャリスト」の認定制度を新設した。平成 28 年度「第 1 期郷土料理スペシャリスト」は、84 名の申請があり 66 名の合格者であった。

## IV 災害時における食事支援活動

### ～災害時に役立つ食事支援ハンドブックの活用～

日本食生活協会では、東日本大震災、熊本・大分地震と日本列島で発生している地震後の対応に「食事支援ハンドブック」を作成し、全国の食生活改善推進員が食事支援活動に即実践できるように学習を行った。

# I. 一般事業

## 1. 講習会事業

### (1) おやこの食育教室

- ・対 象 年長から小学生を対象とした親子
- ・内 容 子どもの食育は、人格形成期の大切な時期であり、味覚を始め豊かな感性を培い、心と身体のバランスのとれた人格形成に寄与するため体験学習を通して、「食育5つの力」を養うことを目的に実施した。特に今年度は「食育5つの力」の中から、「選ぶ力」と「味がわかる力」をテーマに、子ども達はみそ汁作りに挑戦し、食材の選び方からだしの取り方を学び、塩分チェックを体験し幼少期からの減塩教育を中心に取り組んだ。また、当協会作成の「食育ランチョンマット」を使い日本の食の基本である主食、主菜、副菜の正しい並べ方等を学習した。
- ・教 材 ①「おやこの食育教室」をテキストとして作成・配布  
②調理実習のためのバンダナの作成・配布  
③ランチョンマットを作成・配布  
\*テキスト、バンダナ：(一財)日本宝くじ協会助成金で作成・配布
- ・実施市町村数 1,078 市町村
- ・実施回数 1,603 回
- ・受講者数 46,282 人

### (2) 生涯骨太クッキング

- ・協 賛 雪印メグミルク株式会社
- ・対 象 成人から高齢者
- ・内 容 食生活に不足しているカルシウム摂取量を高め、健康寿命の延伸と生活習慣病予防、さらにはQOL（生活の質）を向上させることを目的に牛乳・乳製品を使った料理講習会を実施した。今年度は「糖尿病予防」と「高血圧予防」をテーマに肥満と減塩について学習を行った。一方、高齢者には骨折・転倒や認知症予防のための低栄養予防とロコチェック・ロコトレを取り入れ健康維持及び増進に努めた。
- ・教 材 「生涯骨太クッキング」のテキスト作成・配布
- ・実施市町村数 705 市町村
- ・実施回数 1,219 回
- ・受講者数 24,185 人

### (3) 男性料理教室

- ・対 象 男性
- ・内 容 男性を対象に食生活の自立支援を目的とした料理教室を実施。「男性料理教室20のレシピ」を教材に“生きるための20品目”を伝えた。また、この事業は定年退職後の男性が地域への社会参加や仲間づくりの一役を成している。
- ・教 材 「男性料理教室20のレシピ」をテキストとして作成・配布
- ・実施市町村数 329 市町村
- ・実施回数 432 回
- ・受講者数 7,403 人

#### (4) シルバー・認知症予防教室

- ・対 象 高齢者
- ・内 容 高齢者は加齢に伴い食欲が低下し、食も細くなり、特に単身高齢世帯では料理を作る意欲も減退していくため、知らぬ間に低栄養状態になる高齢者が増加している。このことは「フレイル（高齢者の虚弱）」から要支援・要介護状態を招きやすくなる事や、運動器の障害（ロコモ）が認知症の要因となることから、正しい情報提供とフレイルやロコチェック・ロコトレを加え元気に長寿を全うすることができるための教室を実施した。
- ・教 材 「高齢期の食生活～低栄養・ロコモ・認知症予防～」をテキストとして作成・配布
- ・実施市町村数 312 市町村
- ・実施回数 435 回
- ・受講者数 9,059 人

#### (5) 食育推進事業

- ・対 象 地域住民
- ・内 容 「毎月19日は食育の日。家族そろって食事を楽しみましょう。」をテーマに毎月19日に街頭においてチラシの配布を行なった。

#### (6) 災害時における食事支援活動

平成28年4月14日、および4月16日に震度7を観測する地震が熊本県と大分県で相次いで発生。被害状況が把握されない中で、一刻も早く食事を提供しようと食生活改善推進員は炊き出しを行った。その後、仮設住宅において、食事支援や一人暮らしの高齢者が孤立しないように訪問活動を積極的に行った。

## 2. 大会・研修会事業

### (1) 全国食生活改善推進員協議会大会

- 日 時 平成28年10月28日（金）
- 場 所 静岡県静岡市「静岡市民文化会館」
- 参加者 食生活改善推進員等 1,486人

### (2) 表彰事業 ー南・賀屋賞ー

当協会設立者の名を冠した賞で、優良市町村協議会を表彰する事業。  
栄養及び食生活の改善を積極的に推進して、特によい成果をあげ、他の模範と認められた5団体を平成28年9月15日（木）審査会にて選出し、全国大会にて表彰を行った。

#### 【受賞団体】

- 茨城県水戸市食生活改善推進員会
- 石川県白山市食生活改善推進協議会
- 岐阜県多治見市食生活改善推進員協議会
- 長崎県五島市食生活改善推進協議会
- 鹿児島県十島村食生活改善推進員連絡協議会

### (3) 中央研修会・ブロック別研修会

研修会名	期 日	開催県	参 加 県 (市)	参加人数
中央リーダー研修会	10月27日	静岡県	全道府県(市)	446

北海道・東北ブロック 研修会	9月29日 ～30日	青森県	北海道、青森、岩手、宮城、 秋田、山形、福島	336
関東・甲信越静岡ブロッ ク研修会	9月1日 ～2日	栃木県	茨城、栃木、群馬、埼玉、千 葉、神奈川、新潟、山梨、長 野、静岡、横浜市、川崎市	236
北陸・東海・近畿ブロッ ク研修会	11月17日 ～18日	富山県	富山、石川、福井、岐阜、愛 知、三重、滋賀、京都、大阪、 兵庫、奈良、大阪市	336
中国・四国ブロック研 修会	12月1日 ～2日	高知県	鳥取、島根、岡山、広島、山 口、徳島、香川、愛媛、高知	296
九州ブロック研修会	2月2日 ～3日	北九州市	福岡、長崎、熊本、大分、宮 崎、鹿児島、沖縄、北九州市、 福岡市	423
合 計				2,073

#### 〔研修会テーマ〕

- ・中央研修会：「女性の力で地域を元気に」
- ・ブロック研修会：「ライフステージ別の運動普及」

### 3. 食生活改善推進員活動実績評価帳(推進員手帳)作成・配布事業

#### (1) 推進員活動実績評価帳(推進員手帳)の作成

食生活改善推進員による活動の進展と組織活動の充実・強化を図るために、推進員活動の的確な把握と、それに基づく活動の計画的実施を目的に推進員活動実績評価帳(推進員手帳)を作成し配布した。

・推進員手帳の作成 150,000部

\*手帳の作成：株式会社ヤクルト本社

#### (2) 食生活改善推進員地区組織活動実績集計(推進員手帳)の実施

食生活改善推進員による活動実績を集計し、活動に対する必要なアドバイス等とともに、課題を踏まえた地区組織活動の計画的推進に資するため、食生活改善推進員51道府県・市協議会において実施した。

＜参考＞ 活動実績	平成28年度
・推進員数	143,736人（うち名誉会員505名）
・推進員手帳使用者数	137,990人
・活動総回数	3,020,811回
・活動対象者数	15,991,803人
・1人当たり活動回数	21.9回
・1人当たり活動対象者数	115.9人

### 4. 協賛事業

#### 第11回食育推進全国大会への参加協力（農林水産省主催）

平成28年6月11（土）・12日（日）

於：福島県郡山市「ビックパレットふくしま」

## Ⅱ. 国庫補助事業

### 生活習慣病予防のための減塩推進スキルアップ事業

#### ～若者・働き世代に事業を拡大～（厚生労働省健康局）

「健康日本 21（第 2 次）」では社会環境の整備の重要性が示され、地域で健康を支え、守ることが謳われている。今年度は第 3 次食育推進基本計画でも取り上げられている若者・働き世代に対象者の枠を広げ「朝食欠食の解消」と「食事バランスの必要性」について普及を行った。

また、壮年・高齢世代には、生活習慣病の一次予防として「減塩」（食塩摂取量 8 g 以下）と「野菜 350 g 摂取の普及」を重点に実施し、この度、厚生労働省で加えられた高齢者の「フレイル（高齢者の虚弱）」を正しく会員に理解させ低栄養予防に取り組んだ。

家庭訪問での減塩普及の成果は大きく、平成 27 年度に実施した全国家庭訪問による減塩調査では、みそ汁の塩分濃度 0.8% 以下の家庭が 8 割を占めており、明らかに減塩に対する意識と実践の成果が見られた。しかし、平成 27 年度国民健康・栄養調査では食塩摂取量 10.0 g と依然高いことが発表されていることから今年度は若者・働き世代に拡大、併せて訪問活動では未訪問地域を実施した。

#### (1) 全国会長会議の開催事業

本事業の活動方針について、各道府県協議会長を一堂に会し周知を図り活動内容の共有・情報交換を行った。

#### (2) 市町村協議会長会議の開催

各市町村協議会長を集め、(1)において周知された活動方針を説明・理解を図ること及び活動内容の報告・共有・情報交換を行った。

- ・実施県組織 51 県（市）協議会
- ・出席者 県及び市町村協議会長等代表者並びに行政担当者
  - ・市町村協議会長 1,939 人
  - ・行政担当者 802 人
  - ・合計 2,741 人

#### (3) スキルアップ講習会

##### (若者・働き世代)

- 「朝食欠食の解消」「食事バランスの必要性」について普及を行った。
- ・全国 542 市町村で 689 回、22,417 人に実施。

##### (壮年・高齢世代)

- 「減塩」と「野菜 350 g 摂取の普及」を重点に実施し、高齢世代においては低栄養予防に取り組んだ。
- ・全国 589 市町村で 703 回、15,761 人に実施。

#### (4) 家庭訪問の実施

各家庭を訪問し、「減塩くん」を使い、みそ汁の塩分チェックと「野菜 350g 摂取の普及」をリーフレットにより普及した。

- ・家庭訪問 1,129 市町村 160,501 軒
- ・イベント 5,524 会場 139,671 人



### Ⅲ. 郷土料理スペシャリスト認定事業

全国の郷土料理の継承は、全国にいる食生活改善推進員により継承されていると云っても過言でないため、本事業について平成 19 年に一度協会内で提案し検討した経過がある。その後、平成 25 年には和食及び日本の食文化が世界遺産登録され、ますます郷土料理も注目されるようになってきている。

このため、日本食生活協会では日本の食に対する興味や関心を高め郷土料理の更なる活性化に寄与することを目的として、平成 28 (2016) 年度に「郷土料理スペシャリスト」の認定制度を新設した。平成 28 年度「第 1 期郷土料理スペシャリスト」は、84 名の申請があり 66 名の合格者であった。

### Ⅳ. 活動教材頒布事業

#### (1) テキスト等印刷物

食生活改善推進員養成関係、食育推進用媒体（ひとりでも！クッキング、食事バランスガイド、クリアファイル等）、生活習慣病関係媒体

#### (2) BMI 計算尺及びメタボメジャーの活用

30～60 歳代の男性の 3 割が肥満の時代、スキルアップ事業等の生活習慣病予防事業を通して肥満予防のために BMI やメタボメジャーを使い普及を行った。

普及状況	メタボメジャー	17,893 本
	BMI 計算尺	1,098 本

#### (3) 減塩くんの活用

健康日本 21 (第 2 次) で示された目標値である、食塩摂取量 1 日 8 g 以下のうす味習慣を、地域に定着させるために、スキルアップ事業等の生活習慣病予防事業の中で講習会や家庭訪問を通して減塩運動の普及を行った。

普及状況 10,783 本

#### (4) 災害時に役立つ食事支援ハンドブックの活用

東日本大震災、熊本・大分地震と日本列島で発生している地震後の対応に「食事支援ハンドブック」を作成し、全国の食生活改善推進員が食事支援活動に即実践できるように普及を行った。

普及状況 924 冊

# 資 料 編