

平成29年度

事業計画書

自 平成29年4月 1日  
至 平成30年3月31日

一般財団法人 日本食生活協会

## 平成 29 年度事業に対する基本方針

### I およこの健康を守るための食育

#### ～幼少期からの正しい食習慣と減塩への取り組み～

子供の食育は、発育・発達の重要な時期であるため、栄養素摂取の偏り、朝食の欠食等が、小児の生活習慣病の増加や思春期におけるやせの増加などが問題視され、将来の健康への影響が懸念されている。

また、親の子供の育て方にも関係しておりスマホ育児世代の将来の姿はコミュニケーション能力への影響を招き、思春期になってコミュニケーション障害や引きこもりにつながるためにも、成長著しい幼少期に親子が向き合っ​​て食事をする機会を作ることが求められている。

これらの問題に対応するため、正しい食習慣の普及、親と子の関わりを家庭にとどまることなく地域との関わりを深め、子供の健やかな心と身体の発達を促すことを目的として、“食育 5 つの力” の普及に取り組む。

### II 健康寿命の延伸

#### ～若者・働き世代を中心とした食育活動の拡大～

健康日本 21（第 2 次）の目標を踏まえ、世代別のニーズに合わせた食生活改善の推進と社会環境の整備に取り組む。対象を「若者・働き世代」と「壮年・高齢世代」に大きく二つに分け、若者・働き世代では、朝食欠食の解消と食事バランスの必要性を、壮年・高齢者世代には、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、高齢者世代においては「フレイル（高齢者の虚弱）」を正しく理解させ低栄養予防に取り組む。

また、減塩普及活動における家庭訪問の成果は大きく、平成 27 年度に実施した全国家庭訪問調査では、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の高まりと実践の成果が見られるが、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未訪問地域への訪問活動を継続していく。併せて、訪問活動は、地域のつながりにも一役を成していることから継続して家庭訪問に取り組む。

### III 男性の自立支援のための食育活動

#### ～男性のための料理教室～

男性の自立支援と地域でのソーシャルキャピタルの構築を行い、参加する事により生活や食全般の知識が広がり、自立できることの自信を身に着けさせる。併せて、参加者同士が同じ時間を共有することで知らない者同士の出会いの輪が広がる事も期待している。

## IV 高齢者のための食育活動と地域を守るための社会環境の整備

### ～フレイルの理解と低栄養予防～

日本人の平均寿命は80歳を超え、健康寿命は男性71.19歳、女性74.21歳（平成25年厚生科学審議会調査）である。この10年間の差は寝たきりや介護が必要な年数である。

このため、高齢者は寝たきりにならないことが大きな課題であるが、低栄養の原因となる食事摂取量の減少や、日常生活のための運動機能の低下がフレイル（高齢者の虚弱）による要支援・要介護を招き、認知症の要因にもなることから、単身高齢者は、特に孤立する事も考慮し注意深く見守る必要があると思われる。この事から高齢者を集めフレイルと低栄養予防の講座を開き、健康維持の取り組みを実施する。

## V 郷土料理スペシャリスト認定事業

平成25年に「和食及び日本の食文化」が世界遺産になり、日本における郷土料理は、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。

このため、平成28年度より標記事業を立ち上げ地産地消と健康食の普及を目的に郷土料理の指導者を育成・認定し、継承して行くことを目的とした資格認定制度に取り組む。

## VI 日本の味・郷土の食(仮称)ガイドブック作成事業

近年、多くの外国人が日本に観光で訪れ、従来の観光地のみならず、日本の歴史・風土を求めて全国各地に観光エリアが広がってきている。2016年には、年間2,400万人の訪日旅行者数が報告され、この事は、2020年に開催される東京オリンピックに向けて、おもてなしの対応が急がれるところである。

この事から、訪日外国人に日本の食文化を正しく紹介することを目的に、世界遺産となった「和食及び日本の食文化」のPRも含め各県の「郷土料理」を冊子にして英訳を入れ、各県の郷土料理を食することのできる店を掲載する。

# I 一般事業

## 1. 講習会事業

### (1)生涯骨太クッキング

#### ～生活習慣病とロコモ予防～

- ・対 象 成人・高齢者
- ・内 容 メタボリックシンドロームと並ぶ深刻な健康問題として、健康日本 21（第 2 次）では、ロコモティブシンドローム予防が記され、最近では「フレイル（高齢者の虚弱）」が話題になっている。高齢者は、低栄養や運動機能の低下によって、フレイルから要支援・要介護を招きやすくなることから、歳を重ねても生活機能が低下しないように、ロコチェック・ロコトレを講習会内容に加え普及活動を行う。また、毎日の食卓に牛乳、チーズ等の乳製品を取り入れ「カルシウム不足」の改善を行い規則正しい食習慣を身につける。カルシウム摂取は、血圧を安定させる上でも脳卒中予防として非常に大切である事の普及も併せて進める。
- ・教 材 「生涯骨太クッキング」のテキストを作成・配布

### (2)おやこの食育教室の開催

#### ～オリジナルスープにチャレンジ～

- ・対 象 年長から小学生を対象とした親と子
- ・内 容 子供の食育は、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。今年度は「食育 5 つの力」の中から「食べ物をえらぶ力」、「食べ物の味がわかる力」をテーマに料理講習会を行い幼少期からの減塩指導も行う。  
また、当協会の「ランチョンマット」を使い自分たちが調理した料理の並べ方や、食事のバランスが摂れているかを見る。体験学習は、日頃知らない子供の様々な能力を見出す絶好の機会でもある事や親との共食の大切さを感じ取ってもらう事も大きな目的としたい。
- ・教 材 ・「おやこの食育教室」のテキストを作成・配布  
・バンダナを配布  
・ランチョンマットの配布

※ テキスト、バンダナの印刷助成金：（一財）日本宝くじ協会（申請中）

### (3)男性の料理教室の開催

- ・対 象 男性
- ・内 容 料理を経験したことのない男性を対象に、調理を通して日常生活のための自立支援活動を行う。「生きていくための 20 品目」初級・中級・上級のレシピ集を作成し、男性の料理教室を開催する。また、定年退職後の男性の地域への社会参加と仲間づくりのきっかけにもなっている。
- ・教 材 「男性料理教室 20 のレシピ」集のテキストを作成・配布

### (4)高齢者低栄養予防教室の開催

- ・対 象 成人・高齢者
- ・内 容 高齢者は、加齢に伴い、食欲の低下や食事の偏りによって低栄養状態になることが多く見られ、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り、併せて運動器の障害（ロコモ）や認知症の要因となることから、内容に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低栄養予防教室を開催する。
- ・教 材 「低栄養・ロコモ・認知症予防教室」のテキストを作成・配布

## 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 29 年 10 月 3 日(火)
- 場 所 島根県民会館
- 参加者 食生活改善推進員等 約 1,500 人

### (2) 表彰事業 —南・賀屋賞—

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県及び市町村協議会……5 団体

### (3) 平成 29 年度全国大会・ブロック研修会等

ブロック別	期 日	開催県	参 加 県 (市)
全国食生活改善大会 中央リーダー研修会	10 月 2 日 3 日	島根県	全道府県(市)

北海道・東北ブロック 研修会	9月7日 ～8日	福島県	北海道、青森、岩手、宮城、 秋田、山形、福島
関東・甲信越静ブロック 研修会	1月17日 ～18日	埼玉県	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
北陸・東海・近畿ブロック 研修会	11月9日 ～10日	滋賀県	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
中国・四国ブロック研修会	12月5日 ～6日	愛媛県	鳥取、島根、岡山、広島、 山口、徳島、香川、愛媛、 高知
九州ブロック研修会	2月1日 ～2日	福岡市	福岡、長崎、熊本、大分、 宮崎、鹿児島、沖縄、 北九州市、福岡市

### 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)を作成し配布する。

推進員手帳の作成 150,000部 会員数 144,000人

#### (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する。

《 平成27年度活動実績 》

・推進員数	148,093人
・手帳記入者数	141,727人
・活動総回数	3,174,597回
・活動被対象者数	18,036,566人
・1人当たり活動回数	22.4回
・1人当たり活動被対象者数	127.3人

## II 国庫補助事業（申請中）

### ～生活習慣病予防のための減塩推進スキルアップ事業(第2弾)～

健康日本21（第2次）と第3次食育推進基本計画の目標を踏まえ、世代別のニーズに合わせた食生活改善の推進と社会環境の整備に取り組む。対象を「若者・働き世代」と「壮年・高齢世代」に大きく二つに分け、若者・働き世代では、朝食欠食の解消と食事バランスの必要性を、壮年・高齢者世代には、生活習慣病予防として「減塩」（食塩摂取量8g以下）と「野菜350g摂取の普及」を重点に実施し、高齢者世代には「フレイル（高齢者の虚弱）」の理解をさせて低栄養予防に取り組む。

また、これまでの減塩普及活動の家庭訪問の成果は大きく、平成27年度に実施した全国家庭訪問調査では、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の高まりと実践の成果が見られるが、平成27年度国民健康・栄養調査では食塩摂取量10.0gと依然高いことが発表されていることから未訪問地域への訪問活動を継続していく。併せて、訪問活動は、地域のつながりにも一役を成していることから継続して家庭訪問に取り組む。

## III 郷土料理スペシャリスト認定事業の実施

平成25年に「和食及び日本の食文化」が世界遺産になり、日本における郷土料理は、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。

このため、平成28年度より標記事業を立ち上げ地産地消と健康食の普及を目的に郷土料理の指導者を育成し認定し、継承して行くことを目的とした資格認定制度に取り組む。

## IV 日本の味・郷土の食(仮称)ガイドブック作成事業

近年、多くの外国人が日本に観光で訪れ、従来の観光地のみならず、日本の歴史・風土を求めて全国各地に観光エリアが広がってきている。2016年には、年間2,400万人の訪日旅行者数が報告され、この事は、2020年に開催される東京オリンピックに向けて、おもてなしの対応が急がれるところである。

この事から、訪日外国人に日本の食文化を正しく紹介することを目的に、世界遺産となった「和食及び日本の食文化」のPRも含め各県の「郷土料理」を冊子にして英訳を入れ、各県の郷土料理を食することのできる店を掲載する。

## V 賛助会員の募集

平成27年8月20日付にて内閣府より公益目的支出計画の実施完了が承認されたことから、事業活動の縛りが緩和された。これを機会に、定款第39条に定められている賛助会員の規定に基づき、本協会の活動に賛同いただく支援者を募る事とする。

詳細については、別紙規程の通りとする。

個人賛助会員 1口： 10,000円

法人賛助会員 1口： 100,000円

## VI 活動教材頒布事業

- (1) 会員養成用 テキスト等印刷物等
- (2) BMI 計算尺およびメタボメジャー
- (3) 減塩チェック用 減塩くん
- (4) 会員用ユニホームTシャツ、エプロン、グッズ等