

平成29年度

事業報告書

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

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 29 年度の活動は約 298 万回の開催回数と約 1,550 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. 高齢社会に対応した地域活動を進めましょう。
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. 郷土料理や日本の食文化を地域に広めましょう。
7. 食料の自給率向上のために地産地消に努めましょう。
8. 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。
9. 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。
10. 災害に備えた地域づくりを推進しましょう。

平成 29 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おり、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。

子どもや若者の「朝食欠食」や「孤食」の問題、スマホ育児世代の親の子どもの育て方は将来、コミュニケーション能力への影響を招くことが懸念されている。また、働き世代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「生涯食育社会」の構築を目指した食育の推進に取り組んだ。

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。平成 29 年度も幼少期からの減塩教育を中心に取り組み、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「糖尿病予防は減量から」、「高血圧予防は減塩から」をテーマに肥満予防と減塩について学習を行った。一方、最近では「フレイル（高齢者の虚弱）」が問題となっており、フレイルから要支援や要介護を招きやすくなることから、低栄養予防と骨折・転倒予防のためのロコモチェックやロコモーショントレーニングにも取り組み、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し、「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やさしい在宅介護食教室

日本の高齢化率は平成 29 年 27.7%を占め、平均寿命も 2017 年には男性 80.98 歳、女性 87.14 歳と男女共に 80 歳を超え、近い将来人生 90 年時代に突入するともいわれらる中で誰もが元気で長寿を全うする事を願っている。

しかし、高齢になると加齢に伴い食欲が低下し、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おり、今後も高齢化は続き、家庭での食事介護の知識を習得することが求められてくることから、平成 29 年度は自分でも作ることができる介護食を知り、その作り方を学ぶことを目的に実施した。

Ⅱ 生活習慣病予防のための減塩推進スキルアップ事業（第2弾）

～若者・働き世代を中心とした食育活動の拡大～

平成28年度「第1弾」として第3次食育推進基本計画で取り上げられた若者・働き世代を対象を広げ「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。

結果、学生を対象とした活動は全国で展開しており、このことを踏まえ、平成29年度「第2弾」では若者向けの活動は学生に絞り、高校・大学・専門学校等を対象に出前講座を実施した。

成人（働き世代）・高齢世代においては、生活習慣病予防が重要であり、一次予防の取り組みとして、減塩（現状（H28）：9.9g→目標（H34）：8g）と野菜摂取（現状（H28）：276.5g→目標（H34）350g）の取り組みを引き続き実施した。特に高齢者は「フレイル（高齢者の虚弱）」を正しく理解させ低栄養・ロコモ・認知症予防に取り組んだ。

また、減塩普及活動の家庭訪問の成果は大きく、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たが、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引き続き行い、併せて、訪問活動は、地域の人と人とのつながりにも一役を成していることで家庭訪問の声かけにも平行して実施した。

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29年度は第2期、3期の認定を行い62名の「郷土料理スペシャリスト」が誕生した。

Ⅳ 日本の味・郷土料理めぐりの普及

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。2017年には、年間2,800万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した「日本の味郷土料理めぐり」の冊子が完成した。会員は元より各書店での販売を始め、インターネットからの購入など販売促進に力を入れた。

Ⅴ 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) およこの食育教室

- ・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。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、子ども達はオリジナルスープ作りに挑戦し、食材の選び方と塩分チェックを体験し幼少期からの減塩教育に取り組んだ。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「およこの食育教室」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 799 市町村
- ・実施回数 1,235 回
- ・受講者数 33,921 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「糖尿病予防は減量から」、「高血圧予防は減塩から」をテーマに肥満予防と減塩について学習を行った。一方、最近では「フレイル（高齢者の虚弱）」が問題となっており、フレイルから要支援や要介護を招きやすくなることから、低栄養予防と骨折・転倒予防のためのロコモチェック・ロコモーショントレーニングにも取り組み、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 688 市町村
- ・実施回数 1,206 回
- ・受講者数 23,707 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 318 市町村
- ・実施回数 453 回
- ・受講者数 7,397 人

(4) やさしい在宅介護食教室

- ・対 象 食生活改善推進員・一般住民
- ・内 容 日本の高齢化率は平成 29 年 27.7%を占め、平均寿命も男性 80.98 歳、女性 87.14 歳と男女共に 80 歳を超え、近い将来人生 90 年時代に突入するともいわれる中で誰もが元気で長寿を全うする事を願っている。しかし、高齢になると加齢に伴い食欲が低下し、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おり、今後も高齢化は続き、家庭での食事介護の知識を習得することが求められてくることから、平成 29 年度は自分でも作ることができる介護食を知り、その作り方を学ぶことを目的に実施した。
- ・教 材 「やさしい在宅介護食教室」をテキストとして作成・配布
- ・実施市町村数 284 市町村
- ・実施回数 345 回
- ・受講者数 8,562 人（食生活改善推進員 4,823 人、一般住民 3,739 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。

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 島根県松江市「島根県民会館」
- 参加者 食生活改善推進員等 1,063 人

(2) 表彰事業 一南・賀屋賞一

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 29 年 8 月 31 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】

- 青森県青森市食生活改善推進員会
- 福島県会津若松市食生活改善推進協議会
- 静岡県伊豆市健康づくり食生活推進協議会
- 熊本県菊池市食生活改善推進員協議会
- 岩手県葛巻町食生活改善推進員協議会

(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 2 日	島根県	全道府県 (市)	445
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	280
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	279

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	335
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	272
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	272
合 計				1,883

〔研修会テーマ〕

- ・中央研修会：「認知症、寝たきり高齢者の在宅医療の課題について」
- ・ブロック研修会：「超高齢化に伴う世界の傾向と対策について」

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 145,000部

(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29年度
・推進員数	139,290人（うち名誉会員554名）
・推進員手帳使用者数	134,040人
・活動総回数	2,975,290回
・活動対象者数	15,465,279人
・1人当たり活動回数	22.2回
・1人当たり活動対象者数	115.4人

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（第2弾）

～若者・働き世代を中心とした食育活動の拡大～（厚生労働省健康局）

平成28年度「第1弾」として第3次食育推進基本計画で取り上げられた若者・働き世代を対象を広げ「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。

結果、学生を対象とした活動は全国で展開しており、このことを踏まえ、平成29年度「第2弾」では若者向けの活動は学生に絞り、高校・大学・専門学校等を対象に出前講座を実施した。

成人（働き世代）・高齢世代においては、生活習慣病予防が重要であり、一次予防の取り組みとして、減塩（現状（H28）：9.9g→目標（H34）：8g）と野菜摂取（現状（H28）：

276.5g → 目標 (H34) 350g) の取り組みを引き続き実施した。特に高齢者は「フレイル (高齢者の虚弱)」を正しく理解させ低栄養・ロコモ・認知症予防に取り組んだ。

また、減塩普及活動の家庭訪問の成果は大きく、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たが、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引き続き行い、併せて、訪問活動は、地域の人と人とのつながりにも一役を成していることで家庭訪問の声かけにも平行して実施した。

(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) 市町村協議会会長会議の開催

各市町村協議会会長を集め、(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会長等代表者並びに行政担当者
	・市町村協議会会長 2,001 人
	・行政担当者 776 人
	・合計 2,777 人

(3) スキルアップ講習会

(学生世代)

「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 526 市町村で 623 回、17,762 人に実施。

内訳	高校	432 市町村
	専門学校	20 市町村
	短大・大学	55 市町村
	高校～大学全般	19 市町村

(働き・高齢世代)

「減塩」と「野菜 350g 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 598 市町村で 747 回、16,655 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	1,095 市町村	151,200 軒
・イベント	5,437 会場	139,670 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 29 年度は第 2 期、3 期の認定を行い 62 名の「郷土料理スペシャリスト」が誕生した。

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	17,271 本
		BMI 計算尺	1,125 本

(3) 減塩くんの活用

健康日本 2 1（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 8,951 本

(4) 日本の味・郷土料理めぐりの普及

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した「日本の味郷土料理めぐり」の冊子の普及を行った。

普及状況 13,126 冊

(5) 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 1,813 冊