

第1号議案

平成30年度

事業報告書

自 平成30年4月 1日

至 平成31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 30 年度の活動は約 260 万回の開催回数と約 1,430 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 30 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

国民のライフスタイルが多様化し、食生活を取り巻く環境が急激に変化しており、その結果、次世代を育む若い世代では食べる事への意識が希薄になっている。

子どもや若者の「朝食欠食」や「孤食」の問題、また、働き世代の生活習慣病の増加や高齢世代の介護の要因となる低栄養やフレイルは重要であり、食をめぐる対応が急務である。このため、各世代別のテーマで、「生涯食育社会」の構築を目指した食育活動に取り組んだ。

#### ①おやこの食育教室

幼少期は、人格形成期の大切な時期と言われ、食育の中でも五感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開催した。特に、本年度は「朝食欠食と共食の大切さ」をテーマに「食育ランチオンマット」を使い食の基本である主食、主菜、副菜の正しい並べ方等を指導した。また、近年、関心が高まっている食物アレルギーについても情報の提供を行った。

#### ②生涯骨太クッキング

日本人に不足しているカルシウム摂取量を高め、生活習慣病予防を目的に牛乳・乳製品を使った料理講習会を開催した。本年度は「糖尿病予防」と「高血圧予防」をテーマに適正体重の維持と減塩について媒体を使い実施した。また、高齢者のフレイルが問題となっており、要因となる低栄養や骨折・転倒予防のためのロコモーショントレーニングにも取り組み、健康維持のための予防活動を進めた。

#### ③男性料理教室

中高年の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開催し、“生きるための20品目”を伝えた。なお、「男性料理教室20のレシピ」の教材は、当協会で作成しているものを使用している。また、この事業は定年退職後の男性が地域での社会参加や仲間づくりのきっかけにもなっている。

#### ④やさしい在宅介護食教室

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、低栄養等が要因でフレイル状態に進行し、その後、要介護になるといわれている。今後も急速に高齢化が進むことが予想され、家庭内介護の知識を習得することが求められてくる。こと事から家庭でできる介護食を学び、市販されている介護食を上手に活用するなどの在宅介護の進め方を伝えた。

## II 健康日本 21（第 2 次）の推進

### ～世代別に取り組む生活習慣病予防のためのスキルアップ事業～

健康日本 21（第 2 次）の目標である健康寿命の延伸と健康格差の縮小の取り組みに向けて平成 30 年度は世代別に対象を「若者」「働き」「高齢者」の 3 つに分けた。“若者世代に食の楽しさを。働き世代に見直す食を。高齢世代に第 3 の居場所「シニアカフェ」を。”を活動テーマに展開した。

- 若者世代は、主に親元を離れた生活をする高校から大学生を対象に出前講座を実施した。朝食欠食等の偏った食生活は将来、生活習慣病を発症するリスクが高まる事や健康な身体を維持するためには、バランスの取れた食事を習慣化することが食事の楽しさに繋がる事などを伝えた。
- 働き世代は、主に就労者を対象に実施した。共働き世帯の増加や働き方が多様化し、健康にも不安を感じるようになり糖尿病や高血圧等の生活習慣病が心配される世代でもある。PTA 父母の会や消防・警察、企業等の昼食時間を利用して講習会等を行い、定期的な健康診断への薦めに適正体重の維持や減塩の大切さを伝え、食生活の見直しを推進した。
- 高齢世代は、「シニアカフェ」を開設し、自宅に閉じこもりがちな高齢者を小グループで集め、低栄養予防と適度な運動を伝え、認知症予防のためのドリルによる挑戦やご当地体操によるロコモ予防等の普及啓発を行った。本事業は大変好評で県行政から全県下で取り組みたいと言ってきている。

## III 郷土料理スペシャリスト認定事業

平成 28 年度、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、「郷土料理スペシャリスト」の認定制度を新設している。現在 128 名の「郷土料理スペシャリスト」が誕生し今後、一般への募集計画のために講習会のカリキュラムやテキストの作成に取り組んだ。

## 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、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。2020 年には東京オリンピック・パラリンピックも開催される事から、訪日外国人に日本の食文化を正しく紹介する事を目的に各県の「郷土料理」を英訳を入れ冊子にまとめた「日本の味郷土料理めぐり」の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～

近年、日本列島で発生している地震発生直後の後の対応に、被災地における食生活改善推進員の活躍が大きい事が報告された。このため、当協会では東日本大震災を教訓にした炊き出しや食支援のための「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の食事支援活動に役立てる方法を示した。

# 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 「食育5つの力」を養うことを目的に実施した。平成30年度は「朝食欠食と共食の大切さ」をテーマに取り組み、併せて、「食育ランチョンマット」を使い食の基本である主食、主菜、副菜の正しい並べ方等を理解させた。また、近年、関心が高まっている食物アレルギーについても情報の提供を行った。
- ・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  
\*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 804 市町村
- ・実施回数 1,187 回
- ・受講者数 31,874 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
- ・内容 日本人に不足しているカルシウム摂取量を高め、生活習慣病予防を目的に牛乳・乳製品を使った料理講習会を実施した。平成30年度は「糖尿病予防」と「高血圧予防」をテーマに適正体重の維持と減塩について普及を行った。一方、高齢者のフレイルが問題となっており、要因となる低栄養や骨折・転倒予防のための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 682 市町村
- ・実施回数 1,091 回
- ・受講者数 21,643 人

### (3) 男性料理教室

- ・対象 男性
- ・内容 中高齢者の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きっかけになっている。
- ・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 310 市町村
- ・実施回数 440 回
- ・受講者数 7,225 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 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するなどから低栄養になる高齢者が増加しており、低栄養等が要因でフレイル状態に進行しその後、要介護状態になると言われている。  
特に、今後急速に高齢化が進むことが予想されることから、家庭介護知識を習得すること求められている。  
平成30年度は家庭できる在宅介護食を知り、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 290 市町村
- ・実施回数 345 回
- ・受講者数 8,236 人（食生活改善推進員 4,853 人、一般住民 3,383 人）

#### (5) 食育推進事業

- ・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30年10月23日（火）
- ・場 所 愛知県東海市「東海市芸術劇場」
- ・参加者 食生活改善推進員等 1,013 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5団体を平成30年9月5日（水）審査会にて選出し、全国大会にて表彰を行った。

#### 【受賞団体】

山形県東根市食生活改善（母子保健）推進員連絡協議会  
愛知県知多市健康づくり食生活改善協議会  
島根県浜田市食生活改善推進協議会  
佐賀県武雄市食生活改善推進協議会  
徳島県藍住町食生活改善推進協議会

### (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22日	愛知県	全道府県（市）	398
北海道・東北ブロック研修会	10月9日 ～10日	北海道	北海道、青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島	地震のため中止
関東・甲信越静岡ブロック研修会	11月15日 ～16日	茨城県	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	239

北陸・東海・近畿ブロック研修会	11月29日 ～30日	岐阜県	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	221
中国・四国ブロック研修会	1月17日 ～18日	岡山県	鳥取、島根、岡山、広島、山口、徳島、香川、愛媛、高知	170
九州ブロック研修会	2月7日 ～8日	福岡県	福岡、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島、沖縄、北九州市、福岡市	221
合 計				1,249

#### 〔研修会テーマ〕

- ・中央研修会：「食物アレルギーについて」
- ・ブロック研修会：「ライフステージ別の運動普及について」

### 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 139,000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30年度
・推進員数	133,838人（うち名誉会員666名）
・推進員手帳使用者数	128,791人
・活動総回数	2,603,048回
・活動対象者数	14,291,109人
・1人当たり活動回数	20.2回
・1人当たり活動対象者数	111.0人

### 4. 協賛事業

#### 第13回食育推進全国大会への参加協力（農林水産省主催）

大分県食生活改善推進協議会が主体となり、生活習慣病予防のために「減塩」と「野菜あとい皿（70g）」をテーマに出展した。併せて「大分県の郷土料理」や大分県の食材の展示を設け、多くの参加者に食育の知識の必要性と生活習慣病予防の大切さを伝える事ができた。

- ・日時：平成30年6月23（土）・24日（日）
- ・場所：大分県大分市「ホルトホール大分」

## Ⅱ. 国庫公募事業

### 世代別に取り組む生活習慣病予防のためのスキルアップ事業

(厚生労働省健康局)

健康日本 21 (第 2 次) の目標である健康寿命の延伸と健康格差の縮小の取り組みに向けて、世代別に対象を「若者」「働き」「高齢者」の 3 つに分け、“若者世代に食の楽しさを、働き世代に見直す食を、高齢世代に第 3 の居場所「シニアカフェ」を”を活動テーマに展開した。

- 若者世代は、主に親元を離れる高校から大学生までを対象に出前講座を実施した。朝食欠食等の偏った食生活は将来、生活習慣病を発症するリスクが高まる事や健康な身体を維持するためには、バランスの取れた食事を習慣化することが食事の楽しさに繋がる事などを伝えた。
- 働き世代は、主に就労者を対象に実施した。共働き世帯の増加や働き方が多様化し健康にも不安を感じるようになり、糖尿病や高血圧等の生活習慣病が心配される世代でもある。PTA 父母の会や消防・警察、企業等では昼食時間を利用して講習会等を行い、定期的な健康診断の薦めや適正体重の維持や減塩の大切さを伝え、食生活の見直しを推進した。
- 高齢世代は「シニアカフェ」を開設し、自宅に閉じこもりがちな高齢者を小グループで集め、低栄養予防と適度な運動を伝え、認知症予防のためのドリルによる挑戦やご当地体操によるロコモ予防等の普及啓発を行った。

#### (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

県協議会は、各市町村協議会長を集め、(1)において周知された活動内容を説明・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 1,995 人
  - ・行政担当者 772 人
  - ・合計 2,767 人

#### (3) スキルアップ講習会

##### ①若者世代

- ・対象 高校から大学生
- ・内容 朝食欠食の解消と食事バランスの必要性をテーマに講習会を実施した。
- ・教材 ①テキストを作成・配布  
②食事バランスプレート  
③外食クリアファイルを作成・配布  
④減塩くんを作成・配布
- ・実施市町村数 531 市町村
- ・実施回数 639 回
- ・受講者数 17,551 人



## ②働き世代

- ・対象 主に就労者
- ・内容 生活習慣病予防のために適正体重の維持と減塩をテーマに講習会を実施した。
- ・教材 ①テキストを作成・配布  
②外食クリアファイルを作成・配布  
③メタボメジャーを作成・配布  
④減塩くんを作成・配布
- ・実施市町村数 535 市町村
- ・実施回数 637 回
- ・受講者数 15,755 人

## ③高齢世代 シニアカフェの開催

- ・内容 低栄養予防と適度な運動を伝え、認知症予防のためのドリルによる挑戦やご当地体操によるロコモ予防等の普及啓発を行った。
- ・教材 「シニアカフェドリル&メニュー」をテキストとして作成・配布
- ・実施市町村数 647 市町村
- ・実施回数 1,122 回
- ・受講者数 20,612 人

## Ⅲ. 郷土料理スペシャリスト認定事業

平成 28 年度、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、「郷土料理スペシャリスト」の認定制度を新設している。以来、128 名の「郷土料理スペシャリスト」が誕生し今後、一般への募集の計画のために講習会のカリキュラムやテキストの作成に取り組んだ。

## 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 割が肥満という結果により、生活習慣病予防のひとつである肥満予防のために BMI 計算尺やメタボメジャーの媒体を使い普及を行った。

- ・普及状況 BMI 計算尺 1,747 本  
メタボメジャー 17,464 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 以下のうす味習慣定着のために、「減塩くん」の媒体を使って目で見える生活習慣病予防を講習会や県よっては家庭訪問で減塩運動の普及を行った。

- ・普及状況 6,512 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「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た各県の郷土料理をまとめた「日本の味郷土料理めぐり」の普及を行った。

・普及状況 761冊

**(5) 災害時に役立つ食事支援ハンドブックの活用**

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。

・普及状況 3,709冊