

第1号議案

令和元年度

事業計画書

自 令和元年4月 1日  
至 令和元年3月31日

一般財団法人 日本食生活協会

# 令和元年度事業に対する基本方針

## I 親子のための食育の推進

### ～幼少期からの正しい食習慣と共食のすすめ～

子供の食育は、小学校低学年頃までが発育・発達の重要な時期であることから、栄養バランスの偏りや朝食の欠食、小児の生活習慣病や思春期における痩せ願望の増加などが問題視されており将来の健康への影響が懸念されている。

このため、昨年に引き続き一人で食事をする子の孤食や、好きなものだけを与える個食など食環境の変化が他と交われない子供の増加にも影響しているようにも見られることから、成長著しい大事な時期を親子が共に調理体験から食事の大切さを学び、親子のコミュニケーションの充実を図っていく。

## II 健康寿命の延伸

### ～若者世代に食の楽しさを、働き世代に生活習慣病の予防を～

健康日本 21 の目標達成のために、行政や企業においても健康づくりの取り組みが進められているが、平均寿命は延び健康寿命の差は依然縮まっていない。

特に、若者世代の食における希薄さ・無関心さは朝食欠食や栄養バランスの偏りを招き健康な身体づくりにも影響を及ぼしている。一方、働き世代においては、共働き世帯の増加や働き方が多様となり生活時間の実態も様々になってきている。この事は疲労の慢性化や栄養の偏り、食事時間の不規則などがあげられるが、朝食欠食や外食による肥満などの生活習慣病の予防のための食生活を見直すことが求められるため、引き続き地道な減塩活動を進めていく。

## III 高齢者にシニアカフェで居場所づくり

### ～低栄養・フレイル予防と閉じこもり対策～

日本は世界でも有数の長寿国となり、平均寿命は男性で 80.98 歳、女性で 87.14 歳と更新し、特に、高齢化に伴い要介護者は 606.8 万人(平成 27 年現在)になっている。

この事は、誰しも高齢者になり介護状態や寝たきりにならないで元気で長生きができる事を望んでいるが、単身高齢世帯の 6 割が低栄養状態にあると報告され、加齢に伴う食事量の減少や偏った食生活、運動機能の低下や気力の低下によるものと見られる。そこで、高齢者の低栄養・フレイル予防や閉じこもりによる孤立化と孤独化を防ぐために、家庭、職場の次の第 3 の居場所として地域に「シニアカフェ」をオープンさせ低栄養と閉じこもり予防を進める。

## IV 災害時における炊き出し支援の取り組み

### ～災害時食支援 Q&A 講座の開催～

近年、東北や九州の大地震に続き、南海トラフの活断層の動きが頻繁に起きている事が報告されている。このため、災害に遭い本格的な救助が始まるまでの食事提供が一番に求められる事から、食生活改善推進員に何が出来るのか体験談を生かした大量炊き出しなどの Q&A 講座を開催する。

## V 郷土料理スペシャリストによる実践活動のサポート

### ～「日本の味 郷土料理めぐり」を活用した資格を生かした活動から～

平成 25 年に「和食及び日本の食文化」が世界遺産に登録された。

日本食生活協会では、平成 28 年度より食生活改善推進員に郷土料理スペシャリストの認定制度を設け、資格者の育成や郷土料理の伝承と繋ぐ者の育成に取り組んでいる。今後一般への募集を計画のため講習会用テキストの作成に取り組み、昨年作成した「日本の味 郷土料理めぐり」の冊子を頒布していく。

# I 一般事業

## 1. 講習会事業

### (1) 親子の食育教室の開催

- ・対 象 年長から小学生を対象とした親と子
- ・内 容 子供にとって幼児期から小学校低学年は、人格形成に最も大切な時期であり味覚を始め豊かな感性を培われ、心と身体のバランスのとれた人格を育てるといわれる。これまで進めてきた「食育5つの力」をテーマに身体にやさしい、食べる楽しさを知ってもらい減塩と生活習慣病について話題にして行く。

また、「ランチョンマット」を使い、食事バランスを理解させる。この体験学習で、日頃知らない子供の様々な能力を見る絶好の機会でもある。また、親子が食事を共にする大切さを知る良い機会にしたい。

- ・教 材 ・「親子の食育教室」のテキスト
  - ・バンダナ
  - ・ランチョンマット

※ 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)

### (2) 生涯骨太クッキング(協賛：雪印メグミルク株式会社)

#### ～生活習慣病と骨粗鬆症予防～

- ・対 象 成人・高齢者
- ・内 容 日本人の摂取量で永年来不足しているのがカルシウム。成人に必要な1日の所要量は、600～700mgとされるが、平成29年国民健康・栄養調査では509mgとなっており、特に、20代から50代の働き世代で不足が目立つ。カルシウムが不足すると骨折や骨粗鬆症の原因になる事は知られているが、高血圧や動脈硬化などの血圧の上昇や血管の老化を招くこともあるので、食の細くなる高齢者には効率の良い牛乳・乳製品を摂ること事を普及していく。

- ・教 材 「生涯骨太クッキング」のテキスト

### (3) 男性の料理教室の開催

- ・対 象 男性
- ・内 容 男性の単身世帯が多くなり、料理を経験したことのない男性は食事をスーパーやコンビニで購入する中食や外食で済ませる人が多くなってきている。本教室は料理を経験したことのない男性を対象に、料理教室を開催して食の自立支援活動を行うものである。このため、初級で「生きていくための 20 品目」を受講してもらい、日常での料理が一通り出来るように実習をする。その後、意欲のある人たちには中級・上級とレポートリーを広げていく。本教室が男性の地域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 のレシピ集」のテキスト

### (4) やさしい在宅介護食教室の開催

- ・対 象 成人・高齢者
- ・内 容 日本の高齢化率は平成 29 年に 27.7%となり、平均寿命も男性 80.98 歳、女性 87.14 歳と男女共に 80 歳を超えている。しかし、加齢に伴い食欲の低下や料理を作る気力も減退していくため、低栄養状態になる高齢者が増加しており、今後も、家庭における食事介護の知識の習得が必要と思われることから、自分でも作ることができる介護食の学習を目的に実施する。
- ・教 材 ・やさしい在宅介護食教室テキスト  
・シニアカフェドリル

## 2. 大会・研修会事業

### (1) 全国食生活改善推進員協議会 50 周年記念大会（仮称）

日 時 令和元年 11 月 5 日(火)

場 所 宮崎県宮崎市「メディキット県民文化センター」

参加者 食生活改善推進員等 約 1,200 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 31 (2019) 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 50 周年記念大会 中央リーダー研修会	11 月 4 日 5 日	宮崎県	全道府県(市)
北海道・東北ブロック 研修会	9 月 12 日 ～13 日	山形県	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	11 月 21 日 ～22 日	神奈川県	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	10 月 17 日 ～18 日	京都府	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	広島県	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 4 日 ～5 日	沖縄県	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 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する。

《 平成 29 年度活動実績 》

・推 進 員 数	139,290 人
・手 帳 記 入 者 数	134,040 人
・活 動 総 回 数	2,975,290 回
・活 動 被 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 被 対 象 者 数	115.4 人

## II 国庫補助事業（申請中）

～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（第2弾）～  
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「若者世代」「働き世代」「高齢世代」に大きく三つに分けて実施する。若者世代は、「朝食欠食の解消」と「食事バランスの必要性」を、働き世代は、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、高齢世代には「低栄養予防と第3の居場所“シニアカフェ”の開設」で閉じこもりをなくすなどの全国組織だからできる統一した活動を進めていく。

## III 郷土料理スペシャリスト認定事業の実施とサポート

平成28年度より郷土料理の指導者を育成し、継承して行くことを目的とした郷土料理スペシャリストの資格認定制度に取り組んできたが、今後、一般への募集を計画のため講習会用テキストの作成に取り組み、また、昨年作成した「日本の味郷土料理めぐり」の冊子を頒布していく。

## IV 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

## V 活動教材頒布事業

- (1) 会員養成用 テキスト、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