

令和2年度  
事業報告書

自 令和2年4月 1日  
至 令和3年3月31日

一般財団法人 日本食生活協会

## 令和 2 年度の主な取り組み

### I 親子のための食育への取り組み

子供への食育の推進は、健全な心身と豊かな人間性を育てていくために重要であり、朝食の欠食や栄養素の偏り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に影響を及ぼすとされ、成長、発達に合わせた切れ目のない取り組みが求められている。また、「共食」、特に家庭での共食は食育の原点であり、食を楽しみ、家族とのつながりを大切にする食育を推進していくことが重要である。

令和 2 年度は新型コロナウイルス感染症拡大において、学校の休校等の影響もあり、活動の休止を余儀なくされる時期もあったが、感染症対策を講じつつ活動を再開し「新たな活動様式」の中で食習慣における正しい知識と共食の大切さの普及に努めた。

### II 健康寿命の延伸への取り組み

健康日本 21（第 2 次）において「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を目標に掲げ、令和 3 年度からの最終評価では全世代に向けた「自然に健康になれる食環境づくり」の対策が進められている。

令和 2 年度は新型コロナウイルス感染症拡大において、感染症対策を講じつつ「新たな活動様式」の中で「若者世代」「働き世代」「高齢世代」の三つに分け、世代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んだ。

「若者世代」では、高校生から大学生を対象に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、おいしく、楽しく、バランスの取れた食事を習慣化することが重要であることを伝えた。

「働き世代」では、特に今年度は外出自粛や在宅勤務で通勤時間が減少したこと等による運動不足も加わり将来、糖尿病や高血圧等の生活習慣病への進行が心配されることから「体重と血圧を毎日計る習慣化の推進」と共に「適正体重の維持」や「減塩」をテーマに食生活の改善や生活習慣の見直しの大切さを伝えた。

「高齢世代」では、長期化する外出自粛で今後急速なフレイルへの進行が心配される中、参加人数を制限した「シニアカフェ」や「家庭訪問」で低栄養やロコモ予防、併せて人と交流することは認知症予防にも効果的であることを伝えた。

### III 災害時における炊き出し支援の取り組み

近年、頻発している大規模災害等に備え、東日本大震災などの教訓を生かした防災への意識や知識を伝えるとともに、災害に遭い本格的な炊き出しなどの救助が始まるまでの間、食生活改善推進員は何を伝え、どう対処するのか炊き出し等の情報発信に努めた。

### VI 郷土料理スペシャリスト育成への取り組み

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」の認定制度を開設した。まずは、食生活改善推進員を対象に育成し、平成 30 年度までに 128 名の「郷土料理スペシャリスト」が誕生し活動している。令和 2 年度はホームページの活用等において PR 活動に努めた。

# 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 「食育5つの力」と「朝食欠食と共食の大切さ」をテーマに実施した。コロナ禍において明らかに生活様式が変わり、在宅時間や家族団らんの時間が増えた今こそ家族で食を見つめ直す契機と捉え、親子が共に食事の大切さを学び、併せて親子のコミュニケーションの大切さを伝えた。
- ・教材 ①「おやこの食育教室」をテキストとして作成・配布  
②食育パンダナを作成・配布  
\*テキスト、パンダナ：(一財)日本宝くじ協会助成金で作成・配布
- ・実施市町村数 586市町村
- ・受講者数 31,491人

### (2) 生涯骨太クッキング

- ・対象 成人(壮年・中年期)、高齢者
- ・内容 「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」の大切さについて普及を行った。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・転倒予防のための運動の普及にも取り組み、健康維持及び増進に努めた。
- ・教材 ①「生涯骨太クッキング」をテキストとして作成・配布  
②シニアランチョンマットを作成・配布  
\*テキスト、ランチョンマット：(一財)日本宝くじ協会助成金で作成・配布
- ・実施市町村数 491市町村
- ・受講者数 20,148人

### (3) 男性料理教室

- ・対象 成人男性
- ・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。一方で令和2年度はコロナ禍において在宅勤務や会食等の自粛から自宅での調理やテイクアウト(中食)も注目され、食生活を見直す契機と捉え「生きていくための20品目」をテーマにバランスの取れた食事の普及を図った。また、本事業は定年退職後、地域への社会参加のきっかけづくりにも一役を担っている。
- ・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 241市町村
- ・受講者数 5,441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。特にコロナ禍において高齢者の外出自粛が長期化し、急速なフレイル状態への進行が懸念されており、介護の知識を習得すること求められていることから、家庭できる在宅介護食の学習に取り組んだ。

- ・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 220市町村
- ・受講者数 6,533人（食生活改善推進員 4,256人、一般住民 2,277人）

## 2. 大会・研修会事業

新型コロナウイルス感染症の影響により次年度に延期

## 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(広告掲載:雪印メグミルク株式会社)

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 123,300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	令和2年度
・推進員数	121,233人(うち名誉会員754名)
・推進員手帳使用者数	113,988人
・活動総回数	1,363,444回
・活動対象者数	6,104,749人
・1人当たり活動回数	12.0回
・1人当たり活動対象者数	53.6人

## II. 国庫補助(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(第3弾)

(厚生労働省健康局)

健康日本21(第2次)において「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を目標に掲げ、令和3年度からの最終評価では全世代に向けた「自然に健康になれる食環境づくり」の対策が進められている。

令和2年度は新型コロナウイルス感染症拡大において、感染症対策を講じつつ「新たな活動様式」の中で「若者世代」「働き世代」「高齢世代」の三つに分け、世代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んだ。

「若者世代」では、高校生から大学生を対象に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、おいしく、楽

しく、バランスの取れた食事を習慣化することが重要であることを伝えた。

「働き世代」では、特に今年度は外出自粛や在宅勤務で通勤時間が減少したこと等による運動不足も加わり将来、糖尿病や高血圧等の生活習慣病への進行が心配されることから「体重と血圧を毎日計る習慣化の推進」と共に「適正体重の維持」や「減塩」をテーマに食生活の改善や生活習慣の見直しの大切さを伝えた。

「高齢世代」では、長期化する外出自粛で今後急速なフレイルへの進行が心配される中、参加人数を制限した「シニアカフェ」や「家庭訪問」で低栄養やロコモ予防、併せて人と交流することは認知症予防にも効果的であることを伝えた。

### (1) 全国会長会議の開催事業

令和2年度は新型コロナウイルス感染症拡大を考慮し、オンライン会議にて開催、本事業についての周知を図り活動内容の共有・情報交換を行った。

### (2) 市区町村協議会長会議の開催

各道府県・市協議会は、各市区町村協議会会長会議を開催し、活動内容の説明・理解を図り、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 1,571 人
  - ・行政担当者 577 人
  - ・合計 2,148 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を作成・配布  
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 374 市町村
- ・受講者数 17,647 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 330 市町村
- ・受講者数 13,468 人

#### ③高齢世代

- ・内容 低栄養やロコモ予防と認知症予防のためのドリルによる挑戦等を実施した。
- ・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