

令和3年度
事業報告書

自 令和3年4月 1日

至 令和4年3月31日

一般財団法人 日本食生活協会

令和3年度事業報告

はじめに

一般財団法人日本食生活協会は、昭和30年の設立当初より、人は「健康」であることが「幸せ」になるための基本とし、それは民間の活力と行政施策の調和によって、はじめて実現できると、住民ボランティアを巻き込み、「食生活改善推進員」の全国組織化を図った。その後、半世紀以上に亘り「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、みんな（住民参加型）でつくる「“元気で長生き”健康なまち」を目指し、食を中心に料理講習会や家庭訪問等を通して草の根活動を展開している。日本食生活協会はその活動の支援に柱を置き全国食生活改善推進員協議会の事務局を担っている。

現在、日本食生活協会及び全国食生活改善推進員協議会では、国が掲げる「健康日本21（第2次）」の目標「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を目指し、子どもから高齢者までライフステージに応じた健康づくり事業を展開している。特に「高齢世代」では急速に進行する高齢化を見据え、居場所や共食の提供として『シニアカフェ』を実施し、低栄養やフレイル予防を伝え「ひとりにしない」「ひとりにさせない」閉じこもりの解消に取り組んでいる。

一方で、平成17年の「食育基本法」施行を機に、食生活改善推進員は、さらなる食文化の継承を図るとともに、当協会では郷土料理の活性化を目的に「郷土料理スペシャリスト」の資格認定制度を立ち上げ、現在110名が全国で活動している。

令和3年度は、令和2年度と同様にコロナ禍での活動となったが、令和2年度に実施したコロナ対策を考慮した食生活改善推進員活動に対するアンケート調査の活用や経験を踏まえ講習会や家庭訪問とオンラインを活用した会議やブロック研修会を実施した。

また、広報や教材販売の充実を図るため、ホームページのリニューアルや情報誌への広告掲載、さらには新教材のサンプル送付等に取り組んだ。

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 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時期といわれる。本年度もこれまで進めてきた「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。また、SNS や ICT 技術の発達等で多種多様な情報が溢れる中、テキストと食育ランチョンマットや食育バンダナ等を活用し正しい情報を提供した。
- ・教材 ①「およこの食育教室」をテキストとして作成・配布
②食育バンダナを作成・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 609 市町村
- ・講習会受講者数 24,362 人
- ・家庭訪問軒数 9,243 軒

(2) 生涯骨太クッキング

- ・対象 成人 (壮年・中年期)、高齢者
- ・内容 現代社会は、過剰栄養が懸念される人 (肥満や生活習慣病等) と栄養不足が心配される人 (やせ、低栄養等) の両方が混在する「栄養不良の二重負荷」の問題を抱えている。また、同一人物の生涯について壮年期、中年期は肥満や生活習慣病になり、その後、老化とともに低栄養・フレイル状態を経験するなど「新たな二重負荷」も問題となっている。そこで「メタボ予防からフレイル予防への切り替え」をテーマに成人では肥満を防ぐための適正体重の維持の重要性を伝え、高齢者では低栄養予防に加えてフレイル予防のための「運動・身体活動」「社会参加 (人とのつながり)」の推進にも取り組んだ。
- ・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 488 市町村
- ・講習会受講者数 13,190 人
- ・家庭訪問軒数 4,801 軒

(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。一方でコロナ禍において在宅勤務や会食の自粛等から自宅での料理する機会が増えたことで食生活を見直す機会となっている。そこで、男性の自立支援に向けて「生きていくための 20 品目」をテーマ

マに料理教室を実施した。また、本事業に参加することで男性の社会参加や仲間づくりの啓発も図った。

- ・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 230市町村
- ・講習会受講者数 3,001人
- ・家庭訪問軒数 2,040軒

(4) やさしい在宅介護食教室

- ・対象 食生活改善推進員・成人
- ・内容 高齢化の進行とともに一人暮らしの高齢者や高齢世帯の増加が見込まれている中、地域包括ケアシステムの実現に向けて在宅介護の重要性が言われている。さらに、要介護者が増加傾向にあり、今後はますます介護給付が増し、要介護度が高くなっても施設に入れず、自宅で介護せざるを得ないケースが増えることが懸念されている。そこで、在宅介護に必要な知識・技術の習得の一助とするため、家庭でできる介護食を中心に学習する教室を実施した。
- ・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 215市町村
- ・講習会受講者数 5,825人（食生活改善推進員3,417人、一般住民2,408人）

2. 大会・研修会事業

(1) 全国食生活改善推進員協議会大会：中止

- ・期日 令和3年9月8日（水）
- ・場所 秋田県秋田市「秋田市文化会館」

(2) 食生活改善推進員リーダー研修会

研修会名	期日	開催県	参加県(市)	参加人数	
				会場	オンライン
中央研修会	9月7日	秋田県	全道府県(市)	中止	
北海道・東北ブロック	10月20日 ～21日	北海道	北海道、青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島	76	22
関東・甲信越静岡ブロック	12月1日 ～2日	山梨県	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	0	226
北陸・東海・近畿ブロック	2月21日 ～22日	大阪府	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	39	49
中国・四国ブロック	1月13日 ～14日	徳島県	鳥取、島根、岡山、広島、山口、徳島、香川、愛媛、高知	78	43
九州ブロック	2月2日 ～3日	熊本県	福岡、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島、沖縄、北九州市、福岡市	中止	
合計				193	340

3. 表彰事業 一南・賀屋賞一：中止

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

4. 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) 食生活改善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、活動の確かな把握と、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 113,600 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。

<実績集計>

・推 進 員 数	112,270 人 (うち名誉会員 820 名)
・推進員手帳使用者数	105,866 人
・活 動 回 数	1,325,652 回
・活 動 対 象 者 数	6,069,350 人

II. 国庫補助（公募）事業

「全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト

～ 食育からメタボ予防へ そしてフレイル・介護予防へ ～

(厚生労働省健康局)

厚生労働省では、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、さらに、令和元年に策定された「健康寿命延伸プラン」では 2040 年までに健康寿命を男女ともに 75 歳以上にすることや誰もがより長く元気に活躍できる社会の実現を目指し「自然に健康になれる食環境づくり」や「行動変容を促す仕掛け」が求められている。さらに介護予防・フレイル対策・認知症予防においては「通いの場」の拡充や「共生」が示され、今後の健康づくりには社会参加や支え合いにおいて誰もが役割を持ち続けられる地域づくりが求められている、

その中で、令和 3 年度はコロナ禍においても感染対策を十分に行い、「若者」「働き」「高齢」と世代を 3 つに分け、各世代のニーズに合わせた料理講習会や家庭訪問を通して食生活改善の推進と食環境の整備に取り組んだ。

(1) 全国会長会議の開催

令和 3 年度は新型コロナウイルス感染症拡大を考慮し、会場とオンライン会議を併用して開催し、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。

- ・実施協議会 51 道府県・市協議会
- ・出席者 市区町村協議会会長等並びに行政担当者
 - ・市区町村協議会会長等 1,777 人
 - ・行政担当者 611 人
 - ・合計 2,388 人

(3) 講習会・家庭訪問の開催

①若者世代

- ・対象 高校から大学生
- ・内容 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。
- ・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減塩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 325 市町村
- ・講習会受講者数 10,803 人
- ・家庭訪問軒数 2,702 軒

②働き世代

- ・対象 主に就労者
- ・内容 コロナ禍での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等により生活習慣病への進行が心配されることから「適正体重の維持」や「減塩」の大切さを伝えた。
- ・教材 ①テキストを作成・配布
②減塩クリアファイルを作成・配布
③BMI 計算尺を作成・配布
④減塩くんを作成・配布
- ・実施市町村数 326 市町村
- ・講習会受講者数 10,628 人
- ・家庭訪問軒数 3,519 軒

③高齢世代

- ・内容 長期化する外出自粛で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」で低栄養予防に加えてフレイル予防のための「運動・身体活動」「社会参加（人とのつながり）」の推進にも取り組んだ。
- ・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 865 市町村
- ・講習会受講者数 22,883 人
- ・家庭訪問軒数 6,477 軒

Ⅲ. 災害時における炊き出し支援の取り組み

- ・内 容 東日本大震災から10年以上が経過したが、その後も大きな災害が頻発している。そこで、食生活改善推進員は東日本大震災の教訓を基に作成した「災害時に役立つ食事支援ハンドブック」等を活用し、有事に向けた「平時からの備え」として災害備蓄食品の保存法や料理法、炊き出しの方法等を自ら習得しながら、住民への伝達も行った。
- ・教 材 災害時に役立つ食事支援ハンドブックの作成・頒布
- ・実施市町村数 61市町村
- ・対象者数 1,726人

Ⅳ. ICT（情報通信技術）の活用

令和2年度は新型コロナウイルス感染症防止の観点から全ての行事を中止せざるを得ず、会員の資質の向上や活動における情報共有・発信が困難であったが、令和3年度はオンラインを活用して、会議やブロック研修会を実施した。

また、ホームページのリニューアルに伴い、随時更新できる箇所も追加したことで広報や教材の販売促進の強化を図り、反響や評価の声もあった。

Ⅴ. 食生活改善推進員の育成・強化への取り組み

全国食生活改善推進員協議会が創立以来続けている住民が住民を支える「お隣さん、お向かいさん」活動は、国が示している「地域共生社会」の趣旨と一致している。コロナ禍で人と人とのつながりが閉ざされ、高齢者のフレイル・認知症の発症や進行が懸念される中で、ますます食生活改善推進員及びその活動は地域にはなくてはならないものとなっている。また、今回の感染症拡大において「おうち時間での食事」や「中食」等が普及し、「免疫力を高める食事」を含め国民の「食」への関心が高まっており、この機会を「食」を通じた共食からのフレイル予防や地域共生社会を実現できる好機と捉え、全国食生活改善推進員協議会組織の強化に努めている。令和3年度、ホームページのリニューアルや広告事業を展開することで日本食生活協会及び食生活改善推進員の知名度の向上や会員の育成を図った。

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110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3年度はホームページの活用等においてPR活動に努め、令和4年度以降に計画している「郷土料理講習会」の準備をすすめた。

VII. 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ホームページ等を活用し募集しており、令和 3 年度は一社の法人賛助会員の入会があった。

個人賛助会員	1 口：	10,000 円
法人賛助会員	1 口：	50,000 円

VIII. 活動教材の頒布

食生活改善推進員の養成講座用や活動教材他、食育等啓発用の出版物を頒布した。

令和 3 年度はホームページのリニューアルによる出版物の検索の改良と「公衆衛生情報（発行：（一財）日本公衆衛生協会）」への広告掲載を年 4 回、全国市町村協議会への新教材のサンプルの送付等、販売促進の強化を図った。

- (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、マスク、バッチ等