令和４年度
事 業 報 告 書

自 令和４年４月　１日

至 令和５年３月３１日

一般財団法人 日本食生活協会

令和４年度事業報告

はじめに

一般財団法人日本食生活協会は、人は「健康」であることが「幸せ」の基本と考え、昭和30年に設立。栄養指導車（いわゆるキッチンカー）の巡回により戦後の栄養改善指導等に取り組んだ。昭和34年には厚生省（現在の厚生労働省）より「食生活改善には専門家による指導だけではなく地域ぐるみの活動が大切」と地区組織活動を推進する方針が出され、行政と一体となった活動が全国的に展開された。その後、全国の保健所を中心に「栄養教室」が開設され、意欲的に取り組むボランティアグループ（現在の食生活改善推進員）が誕生した。しかし、地域ごとにグループは形成されても組織化が進まず」消滅してしまう傾向が続いた。そこで当協会は、厚生省と地方自治体と協議を重ね、昭和45年に全国組織化を実現した。その後、半世紀以上に亘り「私達の健康は私達の手で」をスローガンのもと、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の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を柱とし、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第二次)」の目標「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を達成するため、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」では急速な高齢化を見据えて、『シニアカフェ』として居場所や共食の提供を行い、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年には「食育基本法」が施行され、平成25年には「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録された。この機会を受けて、当協会ではさらなる食文化の継承と郷土料理の活性化を目指し、平成28年から「郷土料理スペシャリスト」の資格認定制度を立ち上げ、全国に「郷土料理スペシャリスト」が誕生している。

令和4年度も、コロナ禍の中であったが、9月2日には栃木県宇都宮市で、全国食生活改善大会並びに全国食生活改善推進員協議会大会が高円宮妃殿下の御臨席のもと、多くの御来賓の御出席を賜り 3 年ぶりに開催され、ほとんどのブロック研修会も対面で行われた。また、新たな取り組みとして、次期道府県・市会長候補の育成等を目的とした「Next リーダーセミナー」も実施した。

活動においては、過去 2 年間で培った感染対策の知恵や工夫を活かした講習会や家庭訪問を実施した。

また、広報活動や教材販売の充実のために、Instagram 等の SNS での情報発信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　幼児期から小学校低学年期は、人格形成に最も重要な時期であり、味覚を含む感性の豊かさを培い、心と身体のバランスのとれた人格を育む時期とされている。本年度もこれまで進めてきた「食育 5 つの力」と「朝食欠食の問題と共食の大切さ」をテーマに取り組んだ。コロナ禍において明らかに生活様式が変化し、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、親子で食事の重要性を学び、同時に親子のコミュニケーションの大切さも伝えた。さらに、SNS や ICT 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「おやこの食育教室」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　　618 市町村

・講習会受講者数　20,958 人

・家庭訪問軒数　　5,809 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）の両者が混在する「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等「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過剰栄養や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　「生涯骨太クッキング」をテキストとして作成・配布
＊テキスト：（一財）日本宝くじ協会助成金で作成・配布

・実施市町村数　　481 市町村

・講習会受講者数　12,388 人

・家庭訪問軒数　　4,773 軒

（3）男性料理教室

・対　　象　成人男性

・内　　容　男性の単身世帯が増加し、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、コロナ禍による在宅勤務や会食自粛等の影響で自宅で料理する機会が増え、食生活を見直す機会となっている。そこで、男性の自立支援を目指し、「生きていくための 20 品目」をテーマに料理教

室を実施した。また、この取り組みを通じて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　　223 市町村
・講習会受講者数　3,497 人
・家庭訪問軒数　　922 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、家庭でできる介護食等をテーマに在宅介護に必要な栄養や調理の知識・技術の習得を図った。
・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　　217 市町村
・講習会受講者数　　5,356 人（食生活改善推進員 3,155 人、一般住民 2,201 人）

２．大会・研修会事業

（１）全国食生活改善大会並びに全国食生活改善推進員協議会大会

・期　日　令和４年９月２日（金）
・場　所　栃木県宇都宮市「栃木県総合文化センター」
・参加者　食生活改善推進員等　683 人

（２）食生活改善推進員リーダー研修会等

研修会名	期　日	開催県	参加道府県・市	参加人数
北海道･東北ブロック	９月 28 日～29 日	岩手県	北海道、青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島	中止
関東・甲信越静ブロック	10 月 18 日～19 日	新潟県	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	152
北陸･東海・近畿ブロック	12 月１日～2 日	兵庫県	富山、石川、福井、岐阜、愛知、三重、滋賀、京都、大阪、兵庫、奈良、和歌山、大阪市	163
中国・四国ブロック	１月 12 日～13 日	山口県	鳥取、島根、岡山、広島、山口、徳島、香川、愛媛、高知	145
九州ブロック	１月 31 日～2 月１日	佐賀県	福岡、佐賀、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島、沖縄、北九州市、福岡市	177
Next リーダーセミナー	２月 16 日～17 日		全国道府県・市	42
			合計	679

＊Next リーダーとは、次期道府県・市会長候補をいう。

3.　表彰事業　－南･賀屋賞－

当協会設立者の名を冠した賞で、優良県及び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 団体を令和 4 年 8 月 5 日（金）審査会にて選出し、全国大会にて表彰を行った。

＜受賞団体＞

福島県福島市食生活改善推進員協議会
栃木県那須塩原市食生活改善推進員協議会
兵庫県南あわじ市いずみ会
広島県大崎上島町食生活改善推進員協議会
佐賀県佐賀市食生活改善推進協議会

４．推進員手帳による食生活改善推進員活動の実績評価

（１）推進員手帳の作成・配布

食生活改善推進員活動の充実･強化を図るため、推進員手帳を作成し配布した。配布後、全国の食生活改善推進員は年間を通した活動実績を手帳に記入した。

･推進員手帳の作成　　105,000 部

（２）実績集計・評価の実施

（１）を回収後、集計を行い、実績を評価した。評価に基づき、次年度の計画等の企画立案を図った。

＜実績集計＞

・推進員数　　103,477 人（うち名誉会員 936 名）
・推進員手帳使用者数　　98,957 人
・活動回数　　1,443,620 回
・活動対象者数　　5,954,753 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（第 2 弾）
～日本を元気に！12 万人の二刀流がつなぐ地域の健康づくり～」

（厚生労働省健康局）

厚生労働省では、「健康日本 21（第二次）」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、さらには、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ている。これには「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。また、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」が重要視され、今後の健康づくりにおいて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。全国の食生活改善推進員は、健康づくりと地域づくりの両方（二刀流）の知識と経験を兼ね備えており、令和 4 年度も感染対策を十分に行い「若者」「働き」「高齢」の世代に応じ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。

さらに、講習会や家庭訪問等を受講する前後での意識の変化を把握するためアンケート調査も実施し、行動変容に向けた仕掛けづくりの検証を行った。

（１）全国会長会議の開催

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。

・期　日　令和 4 年 7 月 14 日（木）
・場　所　静岡県熱海市「ニューウェルシティ湯河原」

（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代表者並びに行政担当者
　・市区町村協議会会長等　1,535 人
　・行政担当者　　555 人
　・合計　　2,090 人

（３）講習会・家庭訪問の開催

①若者世代

・対　象　高校生から大学生
・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こと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野菜摂取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　　278 市町村
・講習会受講者数　9,199 人
・家庭訪問軒数　　2,167 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外食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　　285 市町村
・講習会受講者数　8,330 人
・家庭訪問軒数　　1,682 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、「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　①テキストを作成・配布
　　②フレイル予防パズルを作成・配布
　　③シニアランチョンマットを作成・配布

・実施市町村数　　967 市町村
・講習会受講者数　26,820 人
・家庭訪問軒数　　5,270 軒

（4）アンケート調査の実施

講習会や家庭訪問等における受講前と受講後の意識がどのように変化したのかアンケート調査を実施した。

【調査結果概要】

＜朝食摂取頻度について＞

若者世代では受講前、最も多かったのは「ほとんど毎日食べる」68.2%、続いて「週 4～5 日食べる」12.7%、「ほとんど食べない」11.7%、「週 2～3 日食べる」7.5%であった。受講後、毎日朝食をとろうと思うかについて、最も多かったのは「思う」84.5%、続いて「やや思う」12.2%、「あまり思わない」2.0%、「思わない」1.2%であった。働き世代では受講前、最も多かったのは「ほとんど毎日食べる」82.4%、続いて「ほとんど食べない」8.7%、「週 4～5 日食べる」4.9%、「週 2～3 日食べる」4.0%であった。受講後、毎日朝食をとろうと思うかについて、最も多かったのは「思う」88.6%、続いて「やや思う」8.4%、「あまり思わない」1.9%、「思わない」1.0%であった。

＜食塩摂取量と野菜摂取量の認知度について＞

食塩摂取量について「1 日当たりの目標摂取量を知っていますか（選択問題）」の問いに、受講前、正しい目標量（男 7.5g 女 6.5g）を選択したのが若者世代で 40.5%、働き世代で 57.5%であったが、受講後、正しい目標量を選択したのが若者世代で 81.8%、働き世代で 92.5%であった。野菜摂取量について「1 日当たりの目標摂取量を知っていますか（選択問題）」の問いに、受講前、正しい目標量（350g）を選択したのが若者世代で 62.5%、働き世代で 60.4%であったが、受講後、正しい目標量を選択したのが若者世代で 88.6%、働き世代で 93.7%であった。

＜趣味グループ、地域活動等の参加頻度について＞

高齢世代で受講前、最も多かったのは「週 1 回未満」44.5%、続いて「週 2～3 回程度」32.3%、「参加しない」16.2%、「ほとんど毎日」7.0%であった。受講後、趣味グループや地域活動等に参加しようと思うかについて、最も多かったのは「思う」65.2%、続いて「やや思う」26.4%、「あまり思わない」5.9%、「思わない」2.4%であった。

＜みそ汁の塩分濃度測定結果について＞

若者世代で最も多かったのは「塩分濃度 0.8%」24.8%、続いて「塩分濃度 1.0%」13.6%、「塩分濃度 0.6%」11.7%であった。働き世代で最も多かったのは「塩分濃度 0.8%」39.6%、続いて「塩分濃度 1.0%」23.3%、「塩分濃度 0.6%」19.9%であった。高齢世代で最も多かったのは「塩分濃度 0.8%」21.4%、続いて「塩分濃度 0.6%」15.4%、「塩分濃度 1.0%」10.6%であった。

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、その後も避難が必要な災害が度々起きている。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　47 市町村

・対象者数　946 人

Ⅳ．ＩＣＴ（情報通信技術）の活用

新型コロナウイルスの流行により、食生活改善推進員の活動に大きな影響があった。政府の DX（デジタル・トランスフォーメーション）の推進や感染症予防の観点から ICT の活用が急速に進展し、食生活改善推進員も動画配信やオンラインツールを活用した活動を展開し始めた。

さらに、当協会では令和 4 年度は新たに Instagram を開設し、食生活改善推進員のネットワークの拡充や日本食生活協会及び食生活改善推進員の知名度の向上、新教材の広報を強化する等販売促進を図った。

Ⅴ．食生活改善推進員の育成・強化への取り組み

食生活改善推進員が創立以来一貫して続けている住民参加型の活動は、国が示している「地域共生社会」や「ソーシャルキャピタルの醸成」の趣旨と一致している。特に、高齢化が進む中で、フレイルや認知症が課題となっており、食生活改善推進員は地域で中心的な役割を果たすと考えられる。しかし、高齢化等の要因により、会員数が減少しており、組織の強化や会員の育成が必要である。そこで、次期道府県・市会長候補を対象に「Next リーダーセミナー」を開始した。

さらに、令和 4 年度も SNS の活用を含むホームページの充実や広告事業の展開等、食生活改善推進員の知名度の向上につなげる取り組みを行った。また、民間企業や関係団体との連携や様々な事業を活用して会員数の拡大を目指した。

Ⅵ．郷土料理スペシャリストの取り組み

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」の認定制度を創設した。まずは、食生活改善推進員を対象に養成し、現在は全国で「郷土料理スペシャリスト」が活動している。令和 4 年度はホームページの活用等において PR 活動に努め、計画していた「郷土料理講習会」の準備をすすめた。

Ⅶ．活動教材の頒布

食生活改善推進員の養成講座用テキストや活動及び食育啓発用出版物、会員用グッズ等を頒布した。

令和 4 年度も前年度に引き続き「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 2 回、全国市町村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)食生活改善推進員養成講座用テキスト

(2)活動及び食育啓発用出版物等
(3)ＢＭＩ計算尺及びメタボメジャー等
(4)塩分測定器「減塩くん」
(5)会員用グッズ（バッチ、Ｔシャツ、エプロン、マスク等）

Ⅷ. 賛助会員の募集

定款第 39 条に定められている賛助会員の規定に基づき、本協会の活動にご支援いただける方々をホームページ等で募集している。令和 4 年度は 1 社の入会があった。
（法人会員 1 口：50,000 円　　個人会員 1 口：10,000 円）

法人会員　4 社
個人会員　1 人