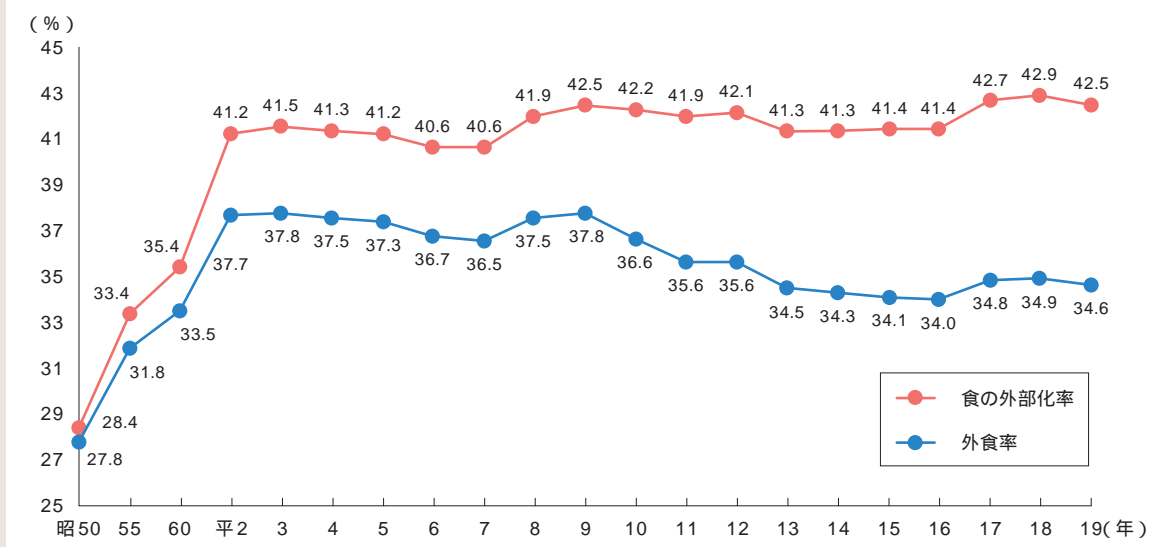


図表... 73 外食率、食の外部化率の推移



資料：(財)外食産業総合調査研究センターによる推計

主食・主菜・副菜をバランス良く選択できるよう食事提供カウンターの色分け表示の導入等、より積極的に健康づくりを推進する取組が行われている。

住民に対する食育に関する講習会の開催等、食育の普及啓発活動への支援を行っている。さらに、「健康日本21」の趣旨を踏まえ中学生から高齢者まですべての住民が自分の健康指標に基づき自己実現を目指す活動として、食生活改善推進員が健康づくり支援者（ヘルスサポーター）を育成し、健康づくりを進めているところである。

なお、第1部第1章第1節で述べたように、内閣府では、平成21年度から新たに「食育推進ボランティア表彰」を行うこととなった。

## 第6節

# ボランティア活動による食育推進

### 1 ボランティアの取組の活発化がなされるような環境の整備

食育の推進は、地域に密着した取組として推進していくことが重要である。このため、健康づくりのための食育アドバイザーとして活動している食生活改善推進員や、ボランティアの中核となり地域の食育を推進していく「食育推進リーダー」の育成等、地域に根ざした食育の活動を推進している。特に、食生活改善推進員が地域で質の高い活動ができるよう、食生活改善の実践方法や、食育の普及活動についてのリーダー研修の実施、地域

### 2 食生活改善推進員の健康づくり活動の促進

地域における食育の推進に当たっては、地域の健康課題や食習慣、食文化等を理解し、地域に密着した活動を推進していくことが重要である。財団法人日本食生活協会は、協議会組織と行政が連携を図りながら、「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に、昭和30年代の食料不足による栄養欠乏の時代が

ら、飽食による生活習慣病対策への時代の流れの中で、状況に即した食生活改善ボランティアによる食育活動の環境整備を進めてきたところである。現在、全国46道府県4市に連絡協議会を設け、地域の食生活改善推進員の養成については市町村が、組織化及び活動に対しては厚生労働省が支援し、住民のニーズに合わせた食育活動、健康づくり事業を推進している。食生活改善推進員が行った活動は各々が記録し、それを取りまとめて活動を評価し、より質の高い活動に結び付けるような取組をしている。

また、平成16年4月には、全国食生活改善推進員団体連絡協議会が、いち早く「食育宣言」を表明し、食生活改善推進員全員が「食育アドバイザー」としての役割を持ち、全国で食育活動を展開している。

主な活動には次のようなものがある。

### (1) 充実するおやこの食育教室

種々の活動事業の中で、活動の地区数も対象人数も年々増加、充実しているおやこの食育教室は、躰や食育の「5つの力（食べ物を選ぶ力、料理ができる力、食べ物の味が分かる力、食べ物のいのちを感じる力、元気なからだが分かる力）」を身に付けることを目的に、親子で調理実習を行い、子どもの頃から食べることの大切さや料理を作ることを楽しさを伝えている。平成20年度の受講者数は約5万7千名にのぼっている（図表-74）。

### (2) よい食生活をすすめるためのグループ講習会

日本人に不足しているカルシウム摂取量を高め、健康寿命の延伸と生活習慣病予防、さらにはQOL（生活の質）を向上させることを目的に、スキムミルクやチーズ等の乳製品

おやこの食育教室の受講者数の推移

図表...74



を用いた調理実習や講習会を行い、家庭で効率的にカルシウムを摂ることができるような普及講習会を実施している。平成20年度は1,424地区、約9万5千名が受講した。



よい食生活をすすめるための講習会

### (3) スポーツ少年と食育

食事や運動、生活習慣の改善の重要性について、スポーツ少年とその保護者を対象に「出前食育教室」に取り組んでいる。平成20年度は308地区で約1万6千名に普及啓発を行った。

#### (4) ヘルスサポーター21事業

「健康日本21」の推進のため、中学生から高齢者まですべての住民が自分の健康指標に基づき健康づくりを目指すマンパワーの育成活動として「ヘルスサポーター21事業」を実施している。平成20年度は1,204地区で実施し、約4万5千名のヘルスサポーターが誕生した。



ヘルスサポーター21事業

#### (5) うす味習慣の定着化活動

家庭におけるうす味の習慣を定着させるために、対象者が普段飲んでいる味噌汁を、減塩テープを用いて、自分たちで塩分濃度を測定し、食生活の改善点を具体的に目に見えるよう指導しており、生活者の目線を大切にしている活動を行っている。

#### (6) 在宅介護食ボランティア講習会

家庭で高齢者の介護を行っている人に対して、食生活改善推進員が自分の余った時間を「余暇タイム」として提供している。平成20年度は55地区で実施し、2,127名の在宅介護食ボランティアが認定証を手にした。

#### (7) 男性のための料理教室

団塊世代や高齢者の男性を対象に、食生活の自立を支援し、メタボリックシンドローム

等の生活習慣病の予防を目的に、平成20年度は551地区で約1万3千名が受講した。

#### (8) 高齢者の低栄養予防教室

高齢者は加齢に伴い食欲が低下し、低栄養などにより要支援・要介護状態を招きやすくなることから、高齢者に「食べること」への意欲の向上を図り、元気に長寿を全うすることができるように、低栄養予防のための食育教室を実施し、平成20年度は270地区、約8千名が受講している。

また、遊びながら健康を学ぶツールとして、高齢者のからだの変化や生活のポイントをカルタにして活用している。

#### (9) 「毎月19日は食育の日」全国一斉キャンペーン活動

内閣府が毎月19日を「食育の日」と設定したことに賛同し、平成18年度から全国食生活改善推進員団体連絡協議会では、「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、12ヶ月分のカレンダーシール等を配布するなど食育の大切さや認知度を高めるための活動を全国一斉に、駅やスーパーマーケットなど多く人が集まる場所で行っている。



「食育の日」PR活動

## コラム

## 食生活改善推進員による地域の健康づくり活動の推進

生涯を通じた健康づくりをサポート

食生活改善推進員は全国で約18万人のボランティア組織であり、食育推進活動の最大の担い手です。平成20年度は一年間で約303万回、延べ1,800万人に対して活動を実施しました。

小学生以下の親子、中・高校生から成人、男性、高齢者とそれぞれのライフステージに応じて、食生活の改善や支援の目的を明確にした活動を展開し、実績をあげています。

| 対象<br>(ライフステージ)  | 小学生以下の親子         | 中・高校生から成人             | 男性               | 高齢者            |
|------------------|------------------|-----------------------|------------------|----------------|
| 活動目的             | 学童期前からの食育の推進     | 自ら健康づくりの実践者となる地域住民の育成 | 生活の自立支援と生活習慣病予防  | 要支援・要介護予防      |
| 活動内容             | おやこの食育教室         | ヘルスサポーター育成            | 男性のための料理教室       | 低栄養予防のための食育講座  |
| 活動実績<br>(平成20年度) | (受講者数)<br>約5万7千人 | (育成者数)<br>約4万5千人      | (受講者数)<br>約1万3千人 | (受講者数)<br>約8千人 |

## 第7節

## 食文化継承のための取組の推進

## 1 ボランティアにおける取組

食生活が多様化する中で、地域の郷土料理や伝統食等の食文化を大切にし、次の世代へ継承を図るため、地域の食生活改善推進員等のボランティアによる食文化の継承に関する活動が中・高校生を対象に行われている。財団法人日本食生活協会においては、全国の食生活改善推進員らの協力を得て全国の郷土料理と食文化に関する情報を収集し「長寿日本・伝承の味～郷土料理と食文化～」を編纂している。各都道府県では、地域の食生活改善推進員団体連絡協議会と協働して、郷土料

理や食文化の収集等も行われている。

また、郷土料理や食文化の継承の手段の一つとして、食生活改善推進員が地域において開催する「おやこの食育教室」等で子どもとその保護者と一緒に郷土料理をつくる体験活動を行うとともに、全国各地で居住地域の「わが町の食事バランスガイド」の作成に取り組み、DVDにまとめ全国各市町村に配布した。

## 2 伝統文化の継承や文化活動の活性化等における取組

子どもたちに対し、土・日曜日等に、学校・文化施設等を拠点とし、民俗芸能、工芸技術、邦楽、日本舞踊、武道、茶道、華道等を計画的・継続的に体験・修得できる機会を