

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 (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 (平成20年度)	(受講者数) 約5万7千人	(育成者数) 約4万5千人	(受講者数) 約1万3千人	(受講者数) 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

提供する「伝統文化こども教室事業」を実施している。その中で、地域に伝わる伝統的な郷土食等に関する教室も含まれている。

平成21年度においては、長野県大町市平公民館が、地域の特産物である「そば」の種まきから収穫、脱穀、製粉してそば打ちを、昔ながらの方法を取り入れて体験させる取組を行った。子どもたちにとって、昔から受け継がれてきた郷土食の理解を深めるとともに、食の大切さを理解する機会となっている。

全国各地で行われている文化活動を全国規模で発表、交流することを目的として毎年開催している国民文化祭において、地域の食文化等に関する行事を実施している。平成21年10月～11月に静岡県で開催された「第24回国民文化祭・しずおか2009」では、食に関する事業として「食文化さつまいもサミット」など計3事業を開催した。

「食文化さつまいもサミット」では、全国の代表的な産地からゲストを招いて、シンポジウムを開催し、さつまいもを通じて食文化による地域間交流・農業・食・環境・遊びなどの新たな可能性を提言した。別会場では、いも掘り体験やいも切干し体験、親子いも料理教室や甘薯百珍いもひゃくちん（江戸時代のいも料理指南書）の再現など、多岐に渡る行事を開催し、食に関する理解を深めた。



長野県大町市平公民館が実施したそば打ち体験教室



「食文化さつまいもサミット」にて展示された「イモ富士山」

3 行事やシンポジウム等における我が国の伝統ある食文化等の紹介や体験の盛り込み

健康づくりの国民運動の推進のため、毎年「健康日本21全国大会」を開催している。平成21年11月に富山県で開催した「第9回健康日本21全国大会」では、全国食生活改善推進員団体連絡協議会及び熊本県食生活改善推進員連絡協議会の食生活改善推進員が主体となり、富山県の郷土料理のかぶら寿しなど10品の展示を行った。

消費生活協同組合（生協）では、食の大切さを伝え、消費者と生産者の交流を深めるため、各地で「食」をテーマとしたフェスティバルを開催している。また、日本生活協同組合連合会と各地の47生協が行う、子ども対象の通信型食育プログラム「たべる＊たいせつキッズクラブ」で、産地見学や各地の食文化体験をメニューに入れている生協もある。

また、地域の食文化や食育の取組を紹介する行事の実施に対して支援をしており、平成18年度には全国10箇所、平成19年度には全国7箇所の市町村で開催された。それらの行事では、地元の農家の人や子どもたち等による農業体験や自分たちの作った農産物を使った料理体験、郷土料理の伝承活動など地域での食育の取組の様子が紹介されている。



「たべる*たいせつキッズクラブ」の夏休み特別体験企画「地引網体験」

4 専門調理師等の活用における取組

食育を推進するため、専門調理師が、家庭、学校、保育所等の地域において担う役割は、多岐にわたる。

社団法人日本中国料理協会は、専門調理師等による、幼稚園、保育所、学校等での出張授業の実施や、行政が主催する体験活動や行事等の食育事業に協力している。出張授業では、幼稚園や保育所で幼児とその保護者を対象に「焼売・ごま団子づくりと食事会」を開催したり、小学校では「おこげ料理」の実演講習、中学校では本格的な材料を使用した「海老のチリソース煮」の調理実習を行ったりといった対象年齢に応じて内容を変える等の工夫をしている。

また、専門調理師が障害者福祉施設、児童養護施設、老人ホーム等を訪問し調理するなど、専門調理師の技術を社会貢献に活用している。



保育園での出張授業の風景

社団法人日本調理師会では、千葉県、新潟県、長野県、山梨県、愛知県、岐阜県の各地方支部が、郷土料理部門や地元の特産物を用いた作品の部門を設けた料理コンクール等を開催し、伝統料理の伝承や地産地消の推進について広く啓発している。

5 知的財産立国との連携

「知的財産推進計画2009」（平成21年6月24日、知的財産戦略本部決定）に基づき、食を始めとして、コンテンツ、ファッション、デザイン等の日本の魅力ある知的財産を、今後の我が国経済を牽引する戦略産業の一つとして位置付け、これら産業の振興や海外展開を総合的に推進してきた。

引き続き、こうした取組の更なる発展に必要な環境整備や支援に務めることとしている。

2010年版「日本人の食事摂取基準」の公表について

平成21年5月29日に、2010年版「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書が公表されました。

日本人の食事摂取基準とは…

「日本人の食事摂取基準」は、健康な個人又は集団を対象とし、国民の健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的として、エネルギーや各栄養素の摂取量の基準を示したものです。栄養指導や給食提供、食品の栄養表示等に利用されています。

今回の改定では、科学的根拠に基づいた策定を進め、最終的に参考文献として整理した文献が1,244本にのぼりました。

どんな栄養素がどう示されているのか

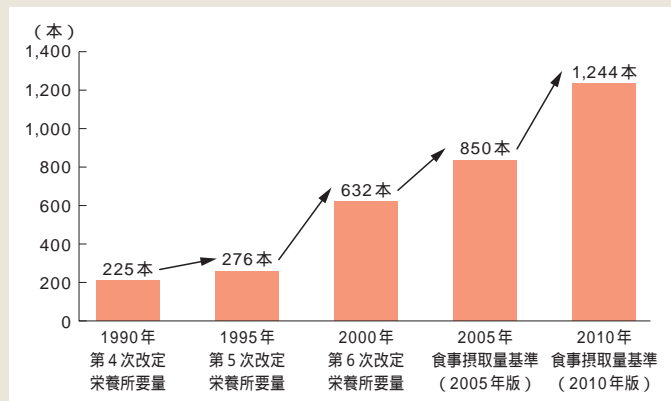
エネルギーは1種類、栄養素は三つの目的に応じて5種類の指標を設定しています。

欠乏症や摂取不足を防ぐため、34種類の栄養素のうち、29種類の栄養素について、「推定平均必要量」、「推奨量」、「目安量」が設定されています。

また、サプリメントが広く流通していることを踏まえ、過剰摂取による健康障害を防ぐため、「耐受上限量」も設定されました。

さらに、生活習慣病の予防のために、当面目指すべき量（範囲）として、「目標量」が設定されています。例えば、食塩については、現在の日本人の摂取量の現状を考慮しながら、実現可能な目標として、男性は、10.0g未満から9.0g未満に、女性は、8.0g未満から7.5g未満に変更されました。

参考文献の推移



エネルギー・栄養素	指標	分類	栄養素
エネルギー	推定エネルギー必要量	たんぱく質	たんぱく質
栄養素	推定平均必要量 推奨量 目安量	脂質	脂質、飽和脂肪酸、n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸、コレステロール
		炭水化物	炭水化物、食物繊維
	ビタミン	ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ 、ナイアシン、ビタミンB ₆ 、ビタミンB ₁₂ 、葉酸、パントテン酸、ビオチン、ビタミンC	
目的	過剰摂取による健康障害の予防	ミネラル	ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン
	生活習慣病の一次予防		目標量

ライフステージごとでのポイント

個人差が大きく、栄養状態がそれぞれ異なる「乳児・小児」、「妊婦・授乳婦」、「高齢者」については、特別の配慮が必要なことから、2010年版では活用における留意点もまとめました。

トピックス

「平成20年国民健康・栄養調査」結果から見た健康づくりの現状と課題

平成21年11月9日に「平成20年国民健康・栄養調査」結果の概要を発表しました。

平成20年国民健康・栄養調査の重点項目は、「体型（肥満・やせ）」、「身体活動・運動」、「たばこ」で、改善が見られるかどうかの検証を行いました。

健康づくりの現状

体型について、男性の肥満者は平成7年以降増加していますが、平成7年から「健康日本21」がスタートした平成12年までの増加率に比べ、平成12年以降の増加率は鈍化し、女性の肥満者も減少しています。一方、20歳代の女性のやせは横ばいです（図1参照）。

食生活については、朝食欠食率は増加し、野菜摂取量も不足したままで、依然改善されない課題も見られます。

また、運動については、習慣のある者が男性では33.3%、女性では27.5%と平成15年に比べ増加する一方、歩数は男性7,011歩、女性では5,945歩と平成15年に比べ減少しており（図2参照）運動習慣のない者への対策も必要です。

喫煙率については、男性は46.8%から36.8%、女性は11.3%から9.1%と平成15年に比べ減少しています。

健やかな生活習慣の実践に向けて

現在、「健康日本21」の重点プロジェクトとして、「適度な運動」、「適切な食生活」、「禁煙」による“健やかな生活習慣”の爽快感を、国民一人一人が実感し行動変容をしていくための「健やか生活習慣国民運動」を新たな健康づくりのための国民運動として展開しています。平成21年度には、国民運動のターゲットの調査・分析、行動変容の過程と要因の分析等を行い、新たな戦略を決定したところです。今後は、この戦略に基づき、関係団体や産業界と連携しながら、様々な場における実践活動を推進していくこととしています。

「平成20年国民健康・栄養調査」結果の概要については、厚生労働省のホームページをご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2009/11/h1109-1.html>

図1 肥満者及びやせ者の割合（平成7年～20年の年次推移）
 —「健康日本21」における肥満及びやせに関する目標値の状況について—

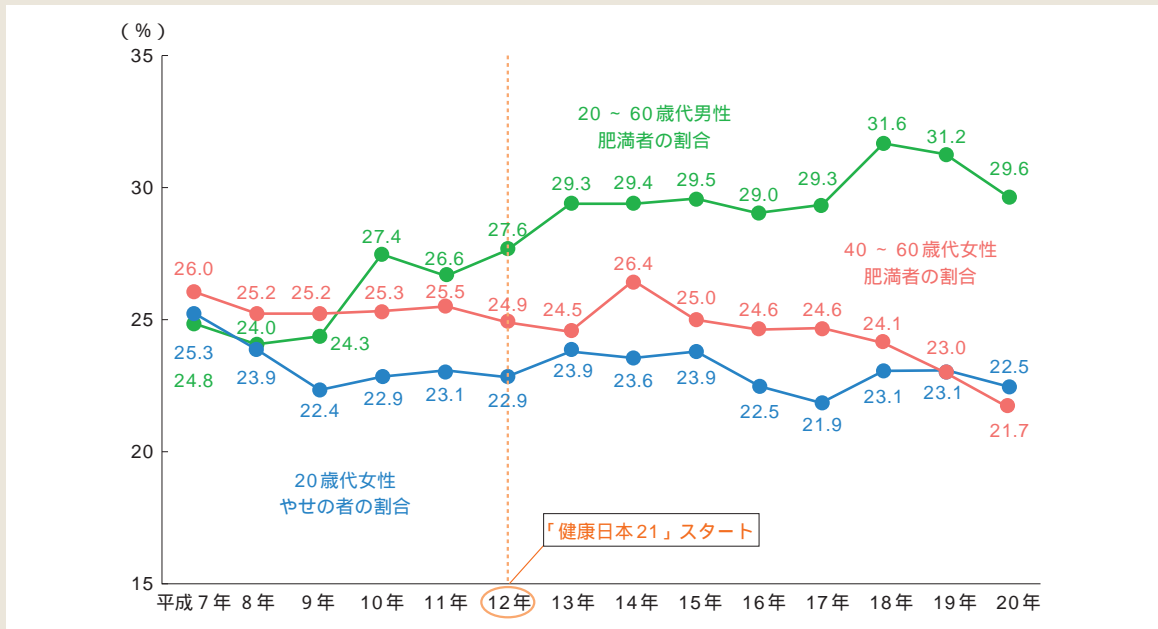


図2 運動習慣者の割合（20歳以上）

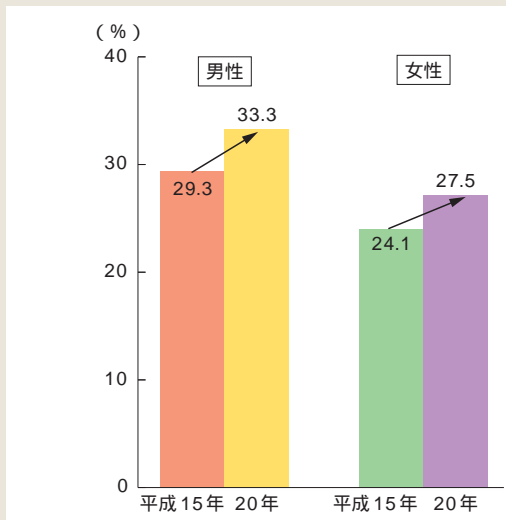


図3 歩数の平均値（20歳以上）

