



地域の食文化を守り 次世代に伝える取組

一般財団法人日本食生活協会
田中 久美子



健康な食生活と日本の食文化の継承で 持続可能な豊かな地域社会を実現

一般財団法人日本食生活協会の理念・・・・・

「健康こそ幸せの源」

健康でバランスのとれた食生活を推進し、食育や情報提供を通じて国民の健康づくりを支援します。

「食生活改善推進員の支援」

地域に根ざし、食を中心ボランティア活動を行う食生活改善推進員を支え、ともに健やかな地域社会を育みます。

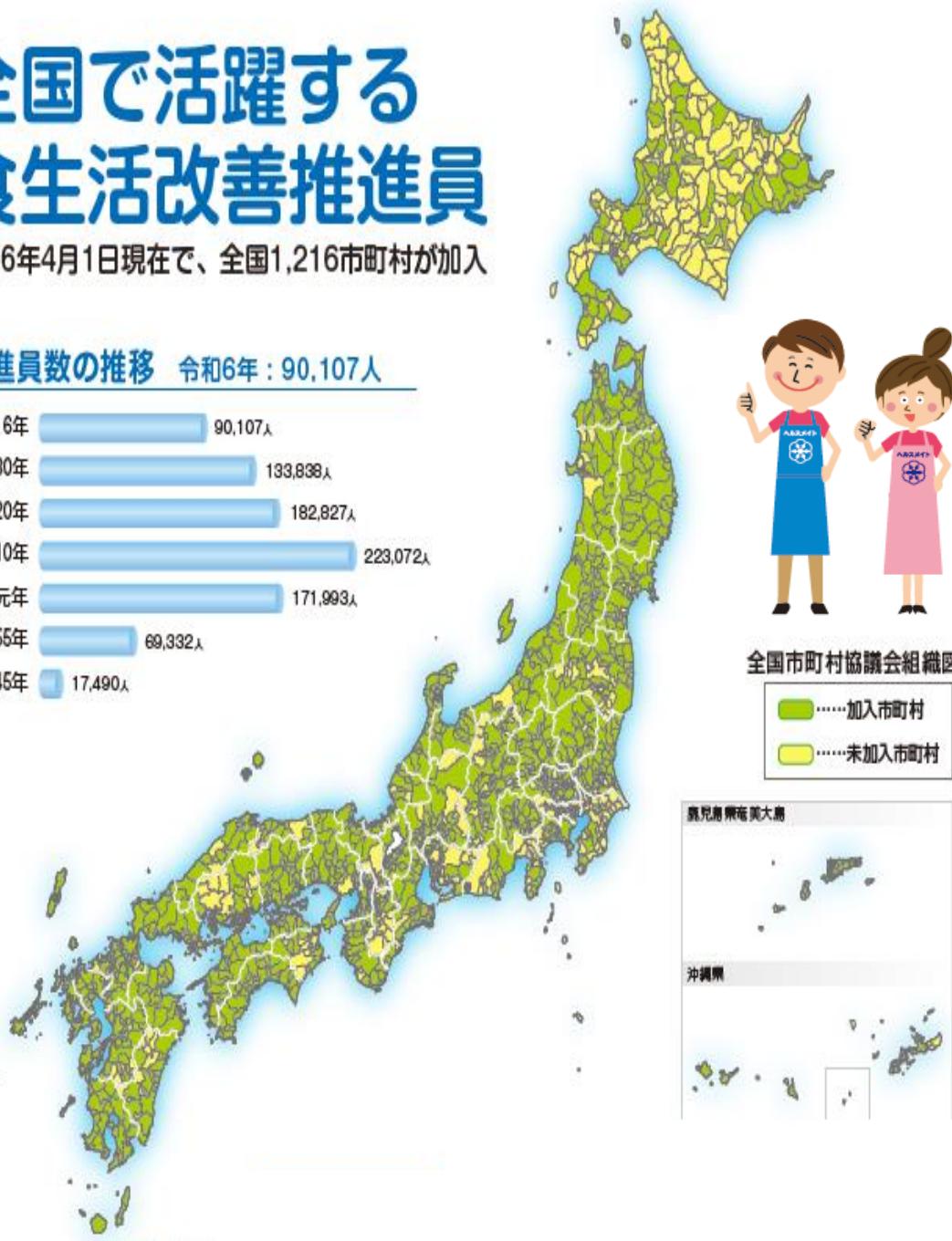
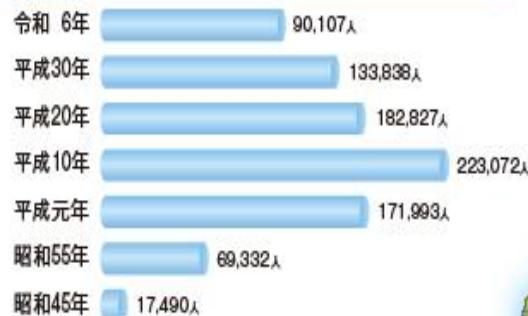
「日本の食文化の継承」

伝統的な日本の食文化を大切に守り、未来を担う世代へと継承し、食を通じて豊かな社会を築きます。

全国で活躍する 食生活改善推進員

令和6年4月1日現在で、全国1,216市町村が加入

推進員数の推移 令和6年：90,107人



日本食生活協会は、昭和30年に設立全国食生活改善推進員協議会の事務局を担う

戦後(1950年頃)、食料不足による栄養失調の解決に向けて、日本食生活協会では栄養指導車(キッチンカー)による栄養改善の巡回活動を進め、各地域で料理講習会を開催した

その後、全国の保健所を中心に「栄養教室(養成講座)」が開設され、正しい知識と技術を習得したボランティア組織が誕生し、昭和45年に全国組織化を実現した

現在は市町村が実施する養成講座を修了した後に自らの意志で市町村食生活改善推進員協議会に入会してボランティア活動を行っている

食生活改善推進員は「私達の健康は私達の手で～のばそう健康寿命つなごう郷土の食～」をスローガンに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

食生活改善推進員の食育・健康づくり活動

料理講習会



家庭訪問



災害時の食事支援



イベント活動





楽しもう！
にほんの味。

日本食生活協会「三つのアクション」



1. 「知る」 アクション

もっと発見！料理講習会で味わう “和食の魅力”



2. 「食べる」 アクション

郷土の味を自分の手で！作って楽しい、食べて幸せ



3. 「作る」 アクション

#おうち和食 SNSでつながるレシピの輪

01 「知る」 アクション

3 バランスよく
食べよう



11 和食文化を
伝えよう



おやこの食育教室で
の調理体験

◆取組内容:

- ◎「おやこの食育教室」の料理講習会でマナーや主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい日本型食生活を普及
- ◎お米の魅力を伝えながら、日本の食文化、日本型食生活の普及



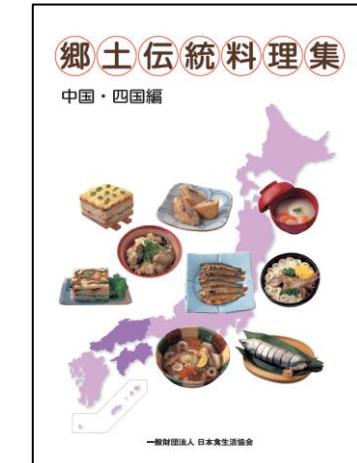
ランチョンマットを活用し、主食・
主菜・副菜をそろえることの普及

02 「食べる」 アクション

9 産地を
応援しよう



11 和食文化を
伝えよう



◆取組内容:

- ◎地域活動において、地産地消を意識した料理講習会
- ◎郷土・伝統料理の保護・継承のための郷土料理教室
- ◎「郷土料理スペシャリスト」による郷土・伝統料理



高知「皿鉢料理」作り



「皿鉢料理」の試食

第4次食育推進基本計画

令和3年3月農林水産省公表

食文化の継承のための活動の支援等

(1) 現状と今後の方向性

長い年月を経て形成されてきた我が国の豊かで多様な食文化は、世界に誇ることができるものである。戦後、和食の基本形である一汁三菜の献立をベースに、ごはん（主食）を中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、お茶など多様な副食（主菜・副菜）等を組み合わせ、栄養バランスに優れた「日本型食生活」が構築され、国民の平均寿命の延伸にもつながった。

【中略】

(2) 取り組むべき施策

国は以下の施策に取り組むとともに、地方公共団体等はその推進に努める。

(地域の多様な食文化の継承につながる食育の推進)

【前文略】

さらに、和食文化の保護・継承に当たっては、食育に関わる国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、**ボランティア等**、多様な関係者が密接に連携し、产学研官一体となって効果的に進める。

(ボランティア活動等における取組)

食生活改善推進員等のボランティアが行う料理教室や体験活動等において、地域の郷土料理や伝統料理を取り入れることにより、食文化の普及と継承を図る。

03 「作る」 アクション

9 産地を
応援しよう



11 和食文化を
伝えよう



◆取組内容:

- ◎公式LINEやInstagramでの郷土料理レシピや動画の配信
- ◎「11月24日 和食の日」に合わせたInstagramでの和食レシピ動画の配信(予告)
- ◎郷土料理スペシャリストによる「郷土料理を語る会」の開催(Web)



公式Instagram



公式LINE

