

「第5次食育推進基本計画」に向けて ～地域に根ざした食生活改善推進員の取組～

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、食を中心に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。

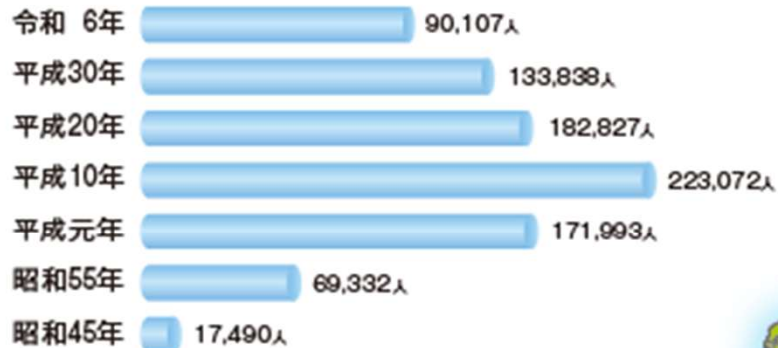
一般財団法人日本食生活協会

会長 田中 久美子 1

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



12 食育を
推進しよう



全国市町村協議会組織図

- 加入市町村
- 未加入市町村



福岡市
会員8名増加！！

沖縄県
会員1名増加！！

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



取組：地域での食育推進について (目標：朝食を欠食することどもの割合の減少)

山形県朝日町食生活改善推進協議会の取組

「朝食摂取に向けた取組」

◎平成15年より継続して情報発信と啓発活動を行った結果、令和5年度に町で実施した「健康に関するアンケート調査」において、朝食を毎日食べている小中学生の割合が100%となる。
(回答率:小学生90.4% 中学生89.7%)

◎活動内容

- 平成15年、町の「朝ごはん食べよう運動」の一環として、教育委員会と連携し「朝食簡単レシピコンテスト」を実施。
- 朝食レシピ集を作成し、子育て世帯を中心に配布。



きらきらあさひ健康プラン（第3次）
朝日町食育・地産地消推進計画（第2次）

【目標指標】

指標項目	現状値 (R5年)	中間目標値 (R11年)	目標値 (R16年)
1 主食、主菜、副菜が揃った食事を1日3回食べている人の割合の増加 (20～69歳) (再掲)	27.8%	35%	40%
2 毎日朝食を食べている者の増加 (小中学生) ※1	100%	100%	100%
3 減塩、薄味料理を実行している人の割合の増加 (再掲)	24.3%	30%	35%
4 肥満者 (BMI 25以上) の割合の減少 ※2	32.6%	30%	27%
5 高齢期の低栄養割合の減少 (BMI 20未満) ※3	12.6%	10%	7%

※1 健康づくりに関するアンケート調査

※2 令和4年度特定健康診査・特定保健指導実施結果状況 (「腹囲基準値以上かつBMI 25以上の者 (割合)」 + 「BMIのみ25以上の者 (割合)」 %) (山形県国保連合会)

※3 R4健診結果 (センター・病院健診) 65歳以上のBMI 20未満の割合

取組：食生活改善推進員の増加に向けて (目標：食育ボランティア数の増加)

○課題

- 会員の高齢化や介護、役員の後継者不足等で会員が減少
- 就労者を含む若手層の入会が進まない
- 若い会員は仕事や育児等で活動が困難
- 男性の社会参加の不足

○課題解決に向けた取組

- 「増やしたで賞」の設置
- 仕事と家庭があっても活動ができるような環境づくり
- 男性退職者が社会参加できる場の推進
- 次世代リーダー研修「Nextリーダーセミナー」
- 郷土料理スペシャリストの認定・育成
- SNS・ICTの活用等、積極的広報活動

12 食育を
推進しよう



若手会員YouTube配信



会員が増えた県協議会を表彰



男性料理教室



Instagram

公式LINE

取組：連携事業

（目標：官民連携食育プラットフォーム等の推進）

茨城県食生活改善推進員協議会の取組



「学生地域食育プロジェクト」

大学生・専門学生に、県食生活改善推進員と一緒に各地域の食育推進ボランティア活動を体験してもらい、地区組織活動の促進を目指すプロジェクト。

対象者：

- (1) 茨城県食生活改善推進員協議会の賛助会員になっていただいている管理栄養士・栄養士養成校の大学生又は専門学生（年齢は問わない）
- (2) ボランティアの食育活動や食育の案内人に興味のある茨城県内の大学生又は専門学生（年齢・学部・専攻は問わない）

【応募から活動までの流れ】

ステップ1

学生地域食育プロジェクト申し込みフォームに必要事項を入力のうえ応募。

ステップ2

県事務局で希望した市町村とマッチングします。

ステップ3

活動ができる市町村と活動開始の日程・場所等について連絡いたします。

出来る日から
活動開始！



講習会 ・ 調理実習

- 食育講座の講師体験
- 講習会やメニューの企画提案チャレンジ（現場は保育園から小・中・高等学校、企業、施設等）
- 各SNSによる情報発信チャレンジ

食育イベントへの啓発

- 食育イベント参加体験
- 担当ブースの掲示物の企画提案作成チャレンジ

家庭訪問による普及活動

- 各地域での訪問事業体験
- 講習会とは違う、色々な世代への個別の食育啓発を体験

取組：共食の推進

(目標：家族と一緒に食べる「共食」及び地域で「共食したい」人の増加)

○課題

- 家族と一緒に食べる「共食」の回数の減少
- 単身世帯・高齢者の孤食の増加
- 地域の共食機会の不足
- 男性退職者など社会参加機会の不足
- 感染症や生活習慣の変化による制限



○課題解決に向けた取組

- 料理講習会において食育の大切さを学ぶとともに共食の場の提供
- 特に単身高齢者の共食と居場所の提供
- 男性退職者やシニアのボランティア参加で社会参加と共食の両立
- 多世代交流の場の提供



おやこの食育教室



高齢者向け昼食会



男性料理教室



多世代交流会

取組：日本の食文化の保護・継承

(目標：伝統的な食文化の継承者の増加及び郷土料理を食べている人の増加)

○課題

- 食生活の欧米化と栄養の偏り
- 少子高齢化や核家族化による家庭での継承機会の減少
- 食料自給率の低下
- 伝統的な食文化の衰退
- 食文化の継承者の減少



○課題解決に向けた取組

- 「郷土・伝統料理教室」の実施
- 「郷土料理スペシャリスト」の認定
- 「郷土料理スペシャリスト」の育成等
- 「郷土・伝統料理」の配信による伝承や広報等



郷土・伝統料理教室



Instagramを活用して
動画で紹介

月刊誌「安全と健康（発行：中央労働災害協会）」に
テーマ「大人の食育レシピ」連載中

[illegible]

大人の食育レシピ

(一冊)日本食生活協会 会報・食養本「食」
田中 久美子 TANAKA KUMIKO
(写真提供は本書発行の許可を得、掲載権を譲渡。市販すりやみ(一冊)日本食生活協会に依頼。
平成25年1月より出版開始。市販2名以上で利用可能。詳しくはこちらのページに掲載されているお問い合わせ先へお問い合わせください。



未来へつなごう「郷土の味」

地元へ根ざした和食のチカラ

5月のゴールデンウィークは、自然はどのように満ちてきたのでしょうか？
季節が移りたろし頃に都立八幡村には、数ある集落があった方々もいたのではないでしょうが、懐かしい昭和の集落や、地元では馴染みやすい……といった、「郷土の味」には、私たちの心と体を癒やす力があるのではないでしょうか。

[解説：日本人伝統的食文化とは、平日常食に加え古来時代から一緒に食べられてきた料理がその歴史です。中でも日本食料理は、その土地の気候や年中にそって「健康の知恵」が詰まった地元ならではのものです。

例えば、岩手県産の小豆料理の一つである「口づっぴ」は、小豆粥を煮ておこし主菜を、鶏肉や豚肉と一緒に炊き込んだ料理です。「口づつぽん（ぶづつぽん）」製に入れることからその名が付いていわれています。もちもちとした食

感と奥味のうま味がやさしく広がる、心地よい温まる一品です。

熊本県の「いきなりだんご」は、随分前にしたサツマイモとあんを小麦粉の皮で包んで作る郷土料理で、「いきなり」は熊本方言で「すぐに」との意味で、簡単に作ることからこの名前がついたと言われている。食物繊維やビタミンも豊富だからとてもうれしい健康食品です。

また、全面に広がる生産流通推進計画は、こうした郷土料理を継承する活動者たちをサポートしています。特に「郷土産品コーディネーター」の役割を持つ熊鷹



写真：熊鷹太郎先生（右）さん制作

員は、地域に伝わる料理の背景や栄養を学び、その魅力を伝えていきます〔写真〕。そして、郷土料理は、「誰か食べる人」を増やす努力を怠るべきではありません。社会や時間制約が異なる「誰か食べる人」こそ、日常に「郷土の味」を取り入れてみませんか？

今月は「口づつぽ」と「いきなりだんご」のレシピをご紹介します。

今日のレシポ ◆栄養満点！
口づつぽ

お好みで多種に作るなど、ご家庭のお楽しみで作ってみてください。

【材料2人分】小麦粉 40g/水 20ml /ゴボウ 30g/大豆卵 80g/ニンジン 50g/青ネギ 10g/コンニャク 60g/油あげ 30g/だし汁 720ml/ゆわいれ 小さじ4/めん衣 小さじ1 / 【作り方】

- ①ボウルに小麦粉を入れ、水を少しずつ加えながらまとがるくらいの手で練る。ラップで包んで10分前後よく1mmの厚さに伸ばす。
- ②ゴボウを薄切斜め切りにして太さ5分ぐらいにする。ダイコン、ニンジンは皮をむいて薄い1cm角程度に切り、青ネギは



小さく切ります。コンニャクは一口サイズに切る。油あげは横半分に切ったあとに縦切りにする。

③鍋にだし汁、しょう油、あみりん、ゴボウ、ダイコン、ニンジンを入れて火にかける。沸いたらそのまま10分煮る。油あげを加えてさらに10分煮る。

④①の生地をずねぎらりと追加し、3分煮たら返し混ぜ、青ネギを加えます。



今日のレシポ ◆おやつや軽食におすすめ！ いきなりだんご

蒸したのは、サツマイモがホクホクで素材の旨味を感じられる一品です。

【材料2人分】サツマイモ 120g/梅干 30ml /塩 少々 /白くろ米粉 60g /つぶあん 40g /

①サツマイモの皮をむき、長さ1cmに切って茹でます。

②湯汁にゆるきな粉と塩を入れ合わせる。サツマイモを加え、粘りが出るまでこねたり、ぬめりを叩き出す3分間待つ。

③4等分の生地で輪を作り、つぶあんを敷きつけておく。

④蒸したら布巾を載せて10分蒸らす。強火で20分蒸す。

※【アレルギー対応】口づつぽ：小麦粉・大豆卵・ニンジン・コンニャク・ゴボウ・青ネギ・油揚げ・めん衣・だし汁・しょう油・あみりん・白くろ米粉・つぶあん・梅干
いきなりだんご：小麦粉・大豆卵・ニンジン・コンニャク・ゴボウ・青ネギ・油揚げ・めん衣・だし汁・しょう油・あみりん・白くろ米粉・つぶあん・梅干

月	テーマ	サブタイトル
1	「食」から始める健康習慣 ～今日からできる未来への備え～	知っていますか？ 「栄養不良の二重負荷」がもたらす健康リスク
2	毎日の食事で体を守る！ 冬の健康チャージ術	寒さに負けない！食生活で鍛える免疫力と代謝力
3	減塩で体も心も軽やかに！ 高血圧を防ぐ食習慣	春から始める血圧ケア！ 旬の味覚でおいしく減塩
4	春の新生活を元気にスタート！ 手軽にできる朝食習慣	なぜ朝食が大事？ 集中力と活力のカギ
5	ストレスは人生のスパイス	料理で癒し時間をつくろう
6	未来へつなごう「郷土の味」	地元に根ざした和食のチカラ
7	ふるさとの味、世界のSUSHIへ	歴史とともに育まれた日本のすし文化
8	夏に太るってホント？	熱中症も体型も気になる、今こそ「食の力」
9	食生活改善普及運動 ～あと一皿の野菜が未来を変える？！～	毎日の食事を、ちょっと見直してみませんか
10	たんぱく質、実は筋肉だけじゃなかった！	食欲の秋にこそ見直したい！たんぱく質と健康の深い関係
11 仮	今日から始める ～和食のある暮らし～	11月24日は「和食の日」
12 仮	食文化を守り、未来へつなぐために	一年を通して見えてきた“大人の食育”

まとめと要望

- ボランティアが活動しやすい環境整備
- デジタル技術の活用による情報発信の強化
- 人材を含む地域資源を活かした食文化継承
- 世代別・ライフステージに応じた食育の充実
- 産学官民が一体となった地域とのつながり強化

食生活改善推進員は地域の食育・健康づくりの推進及び日本の食文化継承の担い手として食育推進基本計画において明確に位置づけられることで、その役割がさらに広がり、地域に根ざした食育の持続的な発展へとつながる。