地域における食育の推進

第1節 「食育ガイド」等の活用促進

「食育ガイド[1]」は、「「食べること」は「生きること」」とし、乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージのつながりを大切にし、生涯にわたりそれぞれの世代に応じた食育の実践を促すため、平成24（2012）年３月に作成・公表（平成31（2019）年３月に改訂）されたものです。食べ物の生産から食卓までの「食べ物の循環」やライフステージを踏まえた「生涯にわたる食の営み」等を図示し、各ステージに応じた具体的な取組を提示しています。

「食育ガイド」

農林水産省では、国民一人一人が自らの食生活の振り返りを行い、実践に向けた取組の最初の一歩を踏み出すことができるよう、「食育ガイド」をウェブサイトに掲載し、普及啓発を図っています。また、国民一人一人の健康の増進や生活の質（QOL）の向上、食料の安定供給の確保を図るための指針である「食生活指針[2]」について、平成28（2016）年６月に一部改定を行いました。これは、平成12（2000）年３月、当時の文部省、厚生省及び農林水産省による決定から16年が経過し、この間に、「食育基本法」の制定、「健康日本21（第二次）」の開始、「和食；日本人の伝統的な食文化」のユネスコ無形文化遺産登録などの食生活に関する幅広い分野での施策に進展があったためです。この一部改定に併せて、国民一人一人が、バランスのとれた食事を中心に、食料の生産・流通から食卓、健康までを視野に入れた食生活を実践していけるよう、「食生活指針」の項目ごとに、具体的に取り組むべき内容を「解説要領」としてもまとめました。

平成17（2005）年６月に、厚生労働省と農林水産省により「食生活指針」を具体的な行動に結び付けるために策定された「食事バランスガイド[3]」は、食事の望ましい組合せやおおよその量をイラストで分かりやすく示したものです。一人一人が食生活を見直すきっかけになるものとし

「食事バランスガイド」

1　食育ガイド（農林水産省）：https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/guide/guide_201903.html
2　食生活指針（農林水産省）：https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/shishinn.html
3　食事バランスガイド（農林水産省）：https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html

て、より多くの人に活用されることが重要であり、地方公共団体におけるヘルシーメニューの普及啓発等、地域の特性に応じた食環境の整備においても活用されています。

厚生労働省では、「食事バランスガイド」の普及・活用を図るため、保健所や市町村保健センターの健康づくりに関する事業等において教材として活用しています。また、農林水産省では、地方農政局等において、食育に関するイベント等で、「食事バランスガイド」の活用のための講座や、地域の特性を盛り込んだ「地域版食事バランスガイド」の紹介等を行っています。令和２（2020）年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点からイベントの実施が難しい中、東海農政局では、「食事バランスガイド」を紹介する動画を作成し、ウェブサイトで紹介しました[1]。

1　食育実践web（農林水産省東海農政局）：https://www.maff.go.jp/tokai/keiei/shokuhin/shokuiku/jissen.html

第2節 健康づくりや生活習慣病の予防や改善のための取組の推進

1 健康寿命の延伸につながる食育の推進

厚生労働省では、平成25（2013）年度から開始した「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の実現を目指して53項目の具体的な目標を設定しています。目標達成に向け、主要な項目については継続的に数値の推移等の調査や分析を行い、都道府県における健康状態や生活習慣の状況の差の把握に努める必要があることから、平成26（2014）年度から開始した「健康日本２１（第二次）分析評価事業」では、「健康日本２１（第二次）」の目標項目について、現状値を更新し、グラフ化や「健康日本２１（第二次）」の目標設定等に用いられている「国民健康・栄養調査」における主要なデータの経年変化と諸外国との比較に関する分析を行っています[1]。また、健康格差に関する基本データとして、「国民健康・栄養調査」における都道府県別の状況や都道府県等健康増進計画の目標値に関連する施策の取組事例について整理をし、厚生労働省及び本事業の委託先である国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所国立健康・栄養研究所のウェブサイトに掲載しています[2]。

「健康日本２１（第二次）」では、健康寿命の延伸に向け、企業・民間団体・地方公共団体と協力・連携した取組として「スマート・ライフ・プロジェクト」を推進しています。毎年９月に展開している食生活改善普及運動では「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少及び牛乳・乳製品の摂取習慣の定着に向けた取組を実施しています。令和２（2020）年度は、今般の新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、家庭で食事をとる機会が増加したと見込まれることから、家庭での食生活改善の重要性を普及・啓発することに焦点を当て、「スマート・ライフ・プロジェクト」のウェブサイトに普及啓発ツールを掲載するとともに、地方公共団体等の取組例を紹介するなどの情報発信を行いました[3]。

食生活改善普及運動　「おうちご飯にバランスプラス」

1　健康日本２１（第二次）分析評価事業（国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所国立健康・栄養研究所）：https://www.nibiohn.go.jp/eiken/kenkounippon21/index.html

2　国民健康・栄養調査に関する情報のページ（国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所国立健康・栄養研究所）：https://www.nibiohn.go.jp/eiken/chosa/kenkoeiyo.html

3　食生活改善普及運動令和2年度取組例（厚生労働省）：https://www.mhlw.go.jp/content/000701285.pdf

国民医療費（医科診療医療費）の約３割、死亡者数の約５割が生活習慣病によるものとなっています（厚生労働省「平成30年度国民医療費」、「令和元年（2019）人口動態統計」）。このため、平成20（2008）年度から、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査・特定保健指導制度が実施されています。この制度は、生活習慣の改善に主眼を置いたものであり、保健指導の実施によって、悪性新生物以外の生活習慣病に係る国民医療費の抑制に対応するものです。

さらに、糖尿病の発症予防のためには、生活習慣の改善、適切な食生活や適度な運動習慣等によって糖尿病予防に取り組もうとしている人たちを支援していく環境の整備が必要であることから、厚生労働省補助事業「糖尿病予防戦略事業」を実施しています。本事業では、地域特性を踏まえた課題解決型の予防対策や、飲食店等と連携して食事のバランスに偏りのある対象集団にアプローチする食環境整備の推進を図っています。

保健所や市町村保健センターにおいては、地域の健康増進計画に基づき健康づくりに関する事業が行われており、管理栄養士等による栄養指導や運動指導が行われています。

農林水産省では令和元（2019）年度、従業員等の健康管理に配慮した企業等の先進的な食育推進に関する事例集を作成・公表しました[1]。

1　企業の食育推進事例集（農林水産省）：https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kigyo/jirei.html

事例

図書館と協働した「おうちご飯」での食生活改善の取組
～コロナ禍における「おらほの健康☆りくぜんたかた」の推進～

岩手県陸前高田市

陸前高田市では、「食育基本法」及び「第３次食育推進基本計画」や「岩手県食育推進計画」を基本とし、平成28（2016）年度に、陸前高田市の「食育推進計画」を策定しました。「はまって　かだって　みんなで食べっぺし！（集まって語り合い、皆で食べましょう）　おらほの健康☆りくぜんたかた」をスローガンとし、①すべてのライフステージに応じた食育の推進、②地域の特性や食文化を活かした食育の推進、③地域の人やつながりに根ざした食育の推進の３本の柱で取り組んでいます。

図書館での取組の様子

陸前高田市立図書館は、東日本大震災で壊滅的な被害を受けましたが、平成29（2017）年７月に市の中心市街地に新図書館として設立・再開し、市民の憩いの場として活用されています。図書館には令和元（2019）年度から食育の取組に参加してもらっており、毎年、食育月間になると「食」に関する本のコーナーを特設したり、減塩に関するチラシ等を設置しています。

令和２（2020）年度、陸前高田市では前述①の食育推進の一環として、厚生労働省が行う食生活改善普及運動の期間にあわせて、９月から図書館で食生活改善に関する普及啓発の取組を実施しました。コロナ禍での外出自粛により家庭で食事をとる機会が増える中、より自宅での食生活改善の重要性が高まると考えられます。料理本は普段から人気が高く、料理本コーナーなら多くの来館者の目につきやすいという図書館職員の意見を踏まえ、令和２（2020）年度は、ふだんの食事作りの中で食生活改善を図るきっかけになるように、料理本コーナーの棚に食生活改善に関する普及啓発のポップとチラシを設置しました。「おうちご飯」をテーマにした「おいしく減塩１日マイナス２g」、「毎日プラス１皿の野菜」、「毎日のくらしにwithミルク」のマークと、食品に含まれる食塩の量の一覧や関連のあるレシピを一緒に載せるなど、チラシを手に取ってもらえるように工夫しました。

この取組は地元の新聞に取り上げられ、新聞を読んだ市民が図書館に来館するなど、広く知られることとなりました。図書館で取組を実施することで、幅広い年代の多くの市民に向けて普及啓発を図れました。

今後も図書館と連携して、こうした取組を定期的に実施し、食育の推進に取り組んでいきたいと考えています。

普及啓発チラシの一例

2 貧困の状況にある子供に対する食育推進

近年、地域住民等による自主的な取組として、無料又は安価で栄養のある食事や温かな団らんを提供する子供食堂等が増えており[1]、家庭における共食等が難しい子供たちに対し、共食等の機会を提供する取組が広まっています。政府では、内閣府を中心として、貧困の状況にある子供たちに対する食育の推進や貧困の連鎖の解消につながる子供食堂等の活動への支援を含む官公民の連携協働プロジェクトとして、「子供の未来応援国民運動」を推進しています。この国民運動では、民間資金による「子供の未来応援基金」を通じて、子供食堂等を運営するNPO等を支援するほか、貧困の状況にある子供たちへの支援を行う団体や企業等が参加するフォーラムを開催しています。令和２（2020）年度は新型コロナウイルス感染症対策のため、オンラインで実施しました。また、全国の子供食堂が加盟する団体との連携等を通じて、子供食堂等を運営する団体と団体の活動への支援を希望する企業等とのマッチングを推進しています。令和２（2020）年７月には、新型コロナウイルス感染症に係る情勢を踏まえ、これまで子供食堂等による支援活動を行ってきたNPO法人等が、感染防止対策の観点から、会食に代えて弁当や食材の配布などの支援をする場合に、「子供の未来応援基金」による緊急支援を行いました。さらに、多様かつ複合的な困難を抱える子供たちに対しニーズに応じた支援を適切に行うため、子供食堂等のように、子供たちと「支援」を実際に結び付ける事業を実施する過程を通じて、関係機関等による連携を深化し、地域における総合的な支援体制を確立する地方公共団体の取組を支援しています。

子供食堂における衛生管理のポイントにおけるチェックリスト（厚生労働省）

厚生労働省では、ひとり親家庭の子供に対し、基本的な生活習慣の習得支援や学習支援と併せて、食事の提供を行うことが可能な居場所づくりを行っています。また、子供食堂に対して、活用可能な政府の施策や、食品安全管理などの運営上留意すべき事項を周知するとともに、行政・地域住民・福祉関係者・教育関係者等に対して、子供食堂の活動への協力を呼び掛ける通知を、平成30（2018）年６月に発出しました。令和２（2020）年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、子供食堂の活動に関し、感染拡大の防止に向けた対応とともに、上述の居場所づくりに関する補助等、活用可能な政府の施策や、これを活用した柔軟な運営が可能である旨などを周知しています。

農林水産省では、子供食堂と連携した地域における食育が推進されるよう、ウェブサイトにおいて関連情報を紹介しているほか、地域における共食のニーズの把握や生産者とのマッチングにより共食の場の提供を支援しています。また、令和２（2020）年度から、子供食堂や子供宅食等において食育の一環として子供にごはん食を提供する取組に対して、政府備蓄米を無償で交付しています。さらに、令和２（2020）年度は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた国産農林水産物等を食育活動を行う子供食堂等へ提供する際の食材費や輸送費を支援する事業を実施しました。

1　NPO法人全国こども食堂支援センター・むすびえ及び全国の子供食堂の地域ネットワークの調査によると、令和２（2020）年12月現在、子供食堂は全国で少なくとも4,960か所

事例

子供や地域の人々の居場所としての子供食堂

NPO法人SK人権ネット（埼玉県）

NPO法人SK人権ネットが運営する「熊谷（くまがや）なないろ食堂」（以下「なないろ食堂」という。）では、毎週月、水、金曜日の週３回、地域の子供等に食事の提供を行っています。中学生以下と70歳以上は無料、その他は200円で利用でき、誰でも気軽に参加できる子供食堂です。様々な世代の方が集まり、子供食堂であると同時に地域の交流の場にもなっています。

食事の様子

全国的に子供の貧困対策や地域の居場所づくりの必要性が話題になる中、熊谷市（くまがやし）には子供食堂がほとんどありませんでした。そこで、「いろいろな人が関わり、いろいろな環境の子供に来てほしい」との願いから、平成30（2018）年４月から月に１回のペースでなないろ食堂を始めました。その後、本当に困っている家庭の子供たちが安心して食事ができる環境を整えたいとの思いから、同年10月からは月に２回に、令和元（2019）年８月からは平日の週３回に回数を増やしました。ふだんは、NPO法人SK人権ネットの職員３名が、地域の方や大学生のボランティアの協力を得て食事の提供を行っています。

なないろ食堂で使用する食材の多くは地域の農家や企業から寄附されたものです。くまがや農業協同組合の直売所では「なないろボックス」という専用ボックスを設置してもらい、週３回、食材を入れてもらうようにしています。毎月、寄附された食材をどのように使ったのか、なないろ食堂ではどのような活動を行っているか等を報告するため、活動の内容や子供たちの様子をまとめた「熊谷（くまがや）なないろ食堂通信」を作成し、寄附者に届けることで、なないろ食堂への理解を深めてもらい、継続的な食材支援につなげています。また、この活動により、利用されずに廃棄されてしまう食材を減らすことができています。

熊谷なないろ食堂　通信

熊谷なないろ食堂　夏祭り開催！

熊谷（くまがや）なないろ食堂通信
令和２（2020）年８月号

令和２（2020）年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響で、通常どおり皆で集まって食べる形式では食事を提供できませんでしたが、その代わりとして週３回、希望者に対し弁当の配布を行いました。毎回120～140名の方に提供を行っており、地域に根付いた活動になっています。８月には、感染対策を実施した上でなないろ食堂の駐車場で夏祭りを開催しました。子供たちはゲーム、店舗の隣の畑での白菜やブロッコリーなどの植付け、きゅうりやナスなどの夏野菜の収穫と、楽しいひとときを過ごしました。また、10月からは、２か月に１度、支援が必要な世帯（ひとり親及び世帯主が失業している世帯）に対し、食材の配布を始めました。

今後も、地域の方々の協力も得ながら、食事の提供を通して、子供たちにとって心身の成長の場となるよう、取り組んでいきたいと考えています。

事例

子供たちから「ごはんおいしい！」の声 ～子供食堂での政府備蓄米の活用～

五所川原システム合同会社　いとか学園（青森県）

いとか学園は、平成30（2018）年７月、「いのちを尊び輝くことを学び合う園」を理念として五所川原市に設立された民間の学童保育（放課後児童クラブ）です。令和元（2019）年度から市の委託を受けて運営しており、現在は五所川原市立南小学校を中心として中央小学校、五所川原小学校、栄小学校の１～５年生約70名の児童が放課後の時間を過ごしています。また、いとか学園は、平成30（2018）年８月から毎月１回土曜日に子供食堂を開催してきました。子供（中学生まで）は無料、大人は300円で参加でき、月替わりの昼食のほかに、四季折々の和菓子と抹茶を楽しむこともできます。子供食堂には、放課後児童クラブに通う児童とその保護者、また、老人福祉施設の利用者や乳幼児などの地域の方々も参加しています。美味しい食事を一緒に食べたり、茶道を体験したり、子供同士や世代間の交流を図りながら、触れ合うことで豊かな心を育む一期一会の時間を大切にしてきました。子供食堂の実施に当たっては、いとか学園の調理員やスタッフのほか、地域の方にも手伝ってもらっています。野菜などの食材を寄附してくれる人もおり、地域の人々に支えられながら開催しています。

冬至について調べたことを発表

令和２（2020）年度は、「食育と日本文化」をテーマに、新型コロナウイルス感染症の予防対策を行い、衛生面にも配慮しながら、月１回の子供食堂を継続して実施しました。毎回、季節の日本の伝統行事等を取り上げ、米と地域の季節の食材を使った和食を提供しました。例えば、12月は、「「ん」のつく食べ物と冬至」をテーマに、ごは**ん**（政府備蓄米）、おで**ん**（人参、蓮根、大根、蒟蒻、はんぺん、どんこ椎茸、筍）、おし**ん**こを提供し、「ん」と「運」をかけて、来年の「幸運」と新型コロナウイルス感染症の終息を願いながらみんなで食べました。子供たちはもちろんのこと、参加した大人からも、政府備蓄米の「炊き立ての温かいごはんおいしい！」と好評でした。また、これまで米を使った日本の郷土料理として、かぼちゃ餅、五平餅、いなり寿司を一緒につくる体験活動も行ったほか、節分には、豆にちなんできな粉をまぶしたおにぎりをみんなで食べました。さらに、北国ならではの四季の変化に応じ、令和３（2021）年２月27日には「ひな祭りこども茶会」を、３月27日には「梅まつりこども茶会」を子供食堂で開催し、農林水産省から無償交付された政府備蓄米を活用しながら、日本の食文化について学びました。

いなり寿司を作る子供たち

いとか学園では、子供たちにぬくもりのある居場所を提供するとともに、子供食堂等の活動を通して日本の伝統的な食文化を伝える取組を継続していきたいと思います。

事例

どうぞがつながる。明日につながる。みまたん宅食どうぞ便

三股町社会福祉協議会（宮崎県）

三股町社会福祉協議会では、平成29（2017）年12月から「みまたん宅食どうぞ便」（以下「どうぞ便」という。）を実施しています。どうぞ便は、三股町在住の18歳未満の子供がいる家庭で「生活が大変」と感じる世帯に、月に一度、世帯一人当たり10食分の食材を届ける子供宅食の事業です。とにかく気軽に利用してほしいとの思いから、「たくさんあるからどうぞ！」という意味を込め、どうぞ便という名称にしました。

どうぞ便のチラシ

令和２（2020）年度には延べ765世帯、26,030食分を提供し、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う学校の全国一斉休業時には、臨時便として多いときで月２回の配送を行いました。

どうぞ便で届ける食材は、三股町で取れる米や、三股町の食育推進団体「TrueMeals」が手作りした味噌やパン、新鮮な地元の有機野菜等で、地元の農家や企業からの寄附がメインとなっています。

また、管理栄養士が作成した簡単レシピも同梱し、届いた食材を上手に使う食事作りを支援しています。活動を始めた当初、野菜等にあまり手を付けない家庭があることに配送ボランティアが気づいたため、料理を作る習慣がない、作り方が分からないという家庭にどうしたら食材を使ってもらえるかと考え、まずは「家庭でお米を炊いて、地域の食材を使ってお味噌汁を作る」ことができるようにと、簡単レシピの同梱を始めました。毎月の簡単レシピ以外にも、食材の旬や下ごしらえの方法、豆知識等をまとめた「暮らしBOOK」を作成し、利用者に配布しています。

さらには、単に食材を届けるだけでなく、届ける中で特に支援が必要と思われる家庭の子供には、個別に学習支援・生活支援を行っているボランティア団体を紹介するなど、どうぞ便を入口としてほかの支援につなげることができています。家庭の困りごとを見つけ、解決できるよう様々な支援につなげていくことで、みんなが「あきらめなくていい人生」を送れるよう、今後とも取り組んでいきたいと思います。

簡単レシピとともに届けられる食材の一例

食材配達の様子

3 若い世代に対する食育推進

若い世代は、食に関する知識、意識、実践等の面で他の世代より課題が多く、こうした若い世代が食育に関する知識を深め、意識を高め、心身の健康を増進する健全な食生活を実践することができるように食育を推進することが必要です。

厚生労働省では、「健康日本２１（第二次）」において、男性の肥満及び20歳代女性のやせの者の割合を減らすなど、適正体重を維持している者の増加や適切な量と質の食事をとる者の増加などの目標を設定して、その達成に向けた取組を推進しています。

また、厚生労働省の「令和元年国民健康・栄養調査」においては、外食及び持ち帰りの弁当・惣菜を週１回以上利用している者は、男女とも若い世代ほどその割合が高い傾向が見られました。厚生労働省では、健康な心身の維持・増進に必要とされる栄養バランスを確保する観点から、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の実践が促進されるような食環境の整備に向けて、スーパーマーケットやコンビニエンスストア、飲食店、社員食堂、学生食堂などの様々な場面で若い世代に対して栄養バランスの取れた食事の提供が促進されるように総合的な施策を推進しています。

農林水産省では、令和元（2019）年度に、若い世代に対する食育を推進していくため、ウェブ調査やグループディスカッション等を行い、明らかになった結果を踏まえて作成した啓発資材をウェブサイトで公表しています[1]。

1　考える やってみる みんなで広げる ちょうどよいバランスの食生活（農林水産省）：https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wakaisedai/balance.html

事例

若い世代による食育に関する情報発信、政策提案、商品開発（第４回食育活動表彰　農林水産大臣賞受賞）

幾央nutrition egg チーム＜幾央大学＞（奈良県）

幾央nutrition eggチームは、大学生等の若い世代に向けて栄養・食生活改善を中心とした健康づくり支援活動を行うことを目的に、幾央大学の管理栄養士養成課程の学生で構成された食育ボランティアサークルです。平成21（2009）年に奈良県が幾央大学を含む県内管理栄養士養成施設４大学に、「管理栄養士養成施設で得た専門的知識や技術を駆使し、奈良県内の若い世代に対する食育をしてほしい」と呼び掛けたことをきっかけとして、各大学でサークルが結成されました。幾央nutrition eggチームでは、一人暮らしの新入生向けの食生活の支援、学食とコラボした若い世代向けのメニュー開発等を行い、同世代に向けた食育活動を行ってきました。そのほか、企業が主催する小学校でのエコクッキングのサポート、地元生協やレストラン等の「スマートミール[1]」認証への申請の支援等、県内の市町村や企業等と連携した活動を行っています。

また、４大学のサークルの連合協議会である「ヘルスチーム菜良」として、奈良の伝統野菜である大和野菜の一つ「大和丸なす」等地域特産品を用いた商品開発等、４大学で協働した取組も実施しています。

特に、若い世代への情報発信として、高校や大学の文化祭等において、栄養・食生活に関する啓発活動を行うほか、奈良県と協働で高校生向けの啓発資材を作成するなどの活動を行っています。若い世代は野菜の摂取不足や朝食の欠食等、食生活に関する課題が多いため、栄養や食生活に関する適切な知識を身に付け、行動を変容するよう促すことが非常に重要です。大学生によるサークル活動は、同世代ならではの工夫を凝らした情報を発信できることが強みであると考えています。

これらの活動が様々な人々に評価されることにより、管理栄養士を目指す学生の意識の向上やスキルアップにつながり、チームの活動の更なる進展につながっています。また、若い世代の活動が地域の食育関係団体への刺激となり、地域全体の食育に対する機運の醸成にも貢献しています。

高校の文化祭での出展の様子

小学校での料理教室

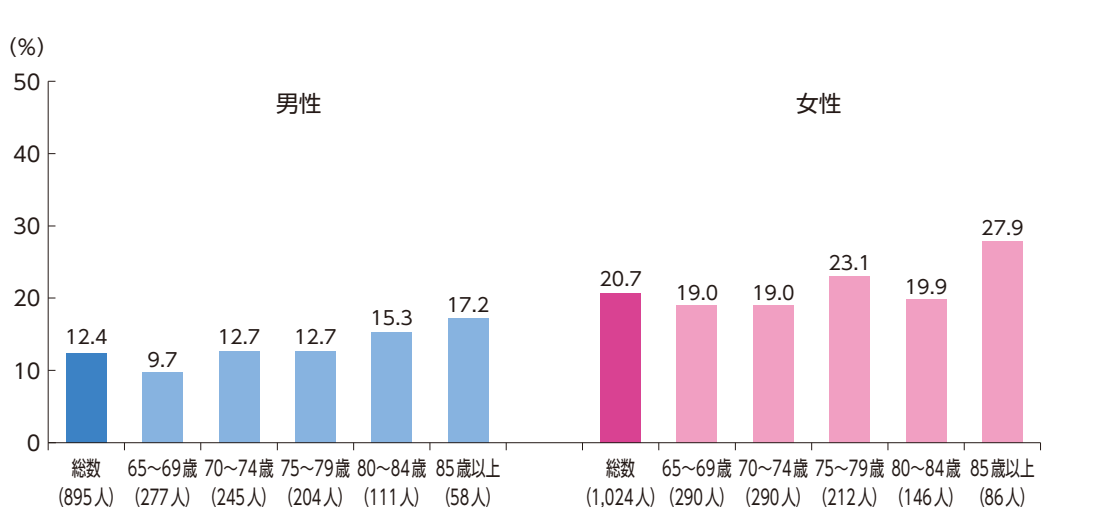
1 「健康な食事・食環境」コンソーシアムから認証を受けた、科学的根拠に基づく、健康に資する要素を含む、栄養バランスのとれた食事、すなわち主食・主菜・副菜がそろい、減塩にも配慮した食事の通称

4 高齢者に対する食育推進

高齢者については、健康寿命の延伸に向け、個々の高齢者の特性に応じて生活の質（QOL）の向上が図られるように食育を推進する必要があります。

65歳以上の低栄養傾向の者（BMI≦20kg/m^2）の割合は、男性で12.4%、女性で20.7%です。特に、女性の85歳以上では、27.9%が低栄養傾向となっています（図表2-3-1）。

図表2-3-1　低栄養傾向の者（BMI≦20kg/㎡）の割合（65歳以上、性・年齢階級別）



資料：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」

急速な高齢化の進展により、地域の在宅高齢者等が健康・栄養状態を適切に保つための食環境整備、とりわけ、良質な配食事業を求める声が、今後ますます高まるものと予想されます。そのため、厚生労働省では、平成28（2016）年度に「地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理の在り方検討会」を開催しました。同検討会では、配食には医療・介護関連施設と住まいをできる限り切れ目なくつなぐ役割や、低栄養予防・フレイル予防に資する役割が期待されることに鑑み、地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業において望まれる栄養管理の在り方について、「地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン[1]」（以下「ガイドライン」という。）を取りまとめました。平成29（2017）年度は、配食事業者と配食利用者のそれぞれに向けた普及啓発用パンフレットを作成しました。平成30（2018）年度からは、事業者及び地方公共団体において、ガイドラインを踏まえて取り組んでいる先行事例を収集し、事業者及び地方公共団体向けの参考事例集を作成しています。令和元（2019）年度は、フレイル予防も視

地域高齢者のフレイル予防の推進に向けた普及啓発用パンフレット

1　平成29（2017）年３月厚生労働省健康局策定

野に入れて策定された「日本人の食事摂取基準（2020年版）」を活用し、高齢者やその家族、行政関係者等が、フレイル予防に役立てることができる普及啓発ツールを作成しました。この普及啓発ツールは、新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえ、高齢者やその支援者向けに居宅で健康を維持するための情報等を発信するために令和２（2020）年９月に開設したウェブサイト「地域がいきいき　集まろう！通いの場」でも紹介しました。

「地域がいきいき　集まろう！通いの場」ウェブサイト

また、農林水産省では、栄養面や噛むこと、飲み込むことなどの食機能に配慮した新しい介護食品を「スマイルケア食」として整理し、消費者それぞれの状態に応じた商品選択に寄与する表示として、「青」マーク（噛むこと・飲み込むことに問題はないものの、健康維持上栄養補給を必要とする方向けの食品）、「黄」マーク（噛むことに問題がある方向けの食品）、「赤」マーク（飲み込むことに問題がある方向けの食品）とする識別マークの運用を平成28（2016）年に開始しました（図表2-3-2）。平成29（2017）年度には、スマイルケア食の普及をより一層推進するための教育ツールとして、制度を分かりやすく解説したパンフレットや動画を作成しました。令和２（2020）年度には、引き続きツールを活用し、スマイルケア食の普及を図りました。さらに、地場産農林水産物等を活用した介護食品（スマイルケア食）の開発に必要な試作等の取組を支援しました。

図表2-3-2　スマイルケア食識別マーク

青マーク：噛むこと・飲み込むことに問題はないものの、健康維持上栄養補給を必要とする方向けの食品

黄マーク：噛むことに問題がある方向けの食品

赤マーク：飲み込むことに問題がある方向けの食品

※マーク内の数字は、内容物の「固さ」に応じた分類番号。黄マークで「5～2」、赤マークで「2～0」の番号が表示される。

事例

「高齢者の食生活支援体制づくり」
～自然にフレイル予防になる食環境づくり～

神奈川県厚木保健福祉事務所

神奈川県厚木保健福祉事務所の地域食生活対策推進協議会（以下「協議会」という。）では、平成30（2018）年度から「高齢者の食生活支援体制づくり」をテーマにフレイル予防に取り組んでいます。管内の市町村と、フレイル予防の現状と課題について共有した中で、フレイル予防の必要性は認識しているが、対象者や実態が把握しにくい等の意見がありました。そこで、「プレフレイル」（フレイル予防）に着目した支援体制づくりを進めるための基礎資料とするため、令和元（2019）年11月～令和２（2020）年１月にかけて、管内７か所のスーパーマーケット等の協力を得て、買い物に来た65歳以上を対象に食事調査を行い、450名から回答を得ました。その結果を基に、食事の偏りを確認し、偏った食事内容になっている方を「プレフレイル」としてフレイル予防の取組対象者と想定しました。調査の結果、回答者の平均年齢は76歳で、450名のうち55名（12%）が「プレフレイル」であり、「プレフレイル」の方はそうでない方と比較して、「高齢者のみの世帯が多い」、「１日の食事回数が２回の方が多い」、「家庭食（家庭で調理した食事）を食べる機会が少ない」、「惣菜を食べる機会が多い」等の特徴がありました。摂取頻度の高いものは、緑黄色野菜、果物、牛乳・乳製品、摂取頻度の低いものは、肉、芋、魚介類と、本来、フレイル予防のためにたんぱく質の積極的な摂取が求められる高齢者であっても、メタボリックシンドローム予防の食事を続けていることが明らかになりました。

本調査の結果から、協議会では、フレイル予防になる食環境づくりの必要性を確認し、令和２（2020）年度は、高齢者が正しい情報を得る機会と、食物の入手環境の整備を進めることになりました。

高齢者に正しい情報を伝えるための機会として、管内の市町村から高齢者サロンを紹介してもらい、厚生労働省が作成した「食べて元気にフレイル予防」のパンフレットを用いて保健福祉事務所の管理栄養士が出前講座を行いました。また、管内の市町村で高齢者サロンの支援をしている栄養士や保健師に対して、食事内容について、メタボ対策からフレイル対策へ切り替えることの必要性を伝えました。サロンは、地域の高齢者から生活実態や正しい情報を周知する方法等の生の声を聞く良い機会となりました。

現在は、管内の市町村と連携してリーフレット（「お元気シニアの身体づくり」～食事編～）を作成しており、市町村や地域包括支援センター、自治会やスーパーマーケット等とも連携をして高齢者に周知していきます。また、今後、スーパーマーケット等とも連携し、惣菜や弁当の品揃え等、食環境の整備を併せて行う予定です。

高齢者サロンでの出前講座の様子