

フードガイド（仮称）検討会資料  
普及啓発活動について

財団法人 日本食生活協会

## 食生活普及・啓発の現状

### 22万人の食生活改善推進員による活動

#### 1) 現在の地域における健康づくり活動の取り組み

22万人余の食生活改善推進員の原点をたどると、今から40年までさかのぼることになる。地域に根づいた長年の食習慣が人々の健康を害していることに気づいた当時の意欲的な女性たちが、保健所で開催された「栄養教室」を受講し、その修了者達の手で会が発足したのが始まりである。

現在では全国46県3市に県単位の協議会事務局を持ち、更に、2,682市町村(平成15年3月)に市町村協議会を置いている。「健康は自分でつくる、家族・地域の健康はみんなで支える」を基本理念に、「私達の健康は私達の手で」をスローガンにして活動を進めている。

平成15年度(1年間)の活動は、推進員の携帯する手帳の集計によると、回数で4,543,212回、延べ人数で25,900,983人の人々に食生活および健康情報の普及活動を実施しており、その数は日本の全人口の概ね4分の1に相当するものである。

#### 活動方法

当協会では、時代に即した活動媒体を常に開発、考案しており、高血圧の予防等に使っている減塩テープの開発、肥満予防などの啓発用歩行マップの考案、また、国の委託事業として各市町村で取り組んでいる「ヘルスサポーター事業」ではBMI計算尺を使って適正体重の確保を広めている。食育活動では、いち早く独自のランチョンマットを作成し、保育園や幼稚園児、学童を対象に主食、主菜、副食やはしの持ち方などの普及を行なっている。更に昨年度は、これまでの「母子の料理教室」を「おやこ食育教室」と改称して拡充を図り、参加者に野菜いっぱいバンダナを配布し好評を博している。

#### 主な活動

##### (1) ヘルスサポーター21事業

ヘルスサポーターの養成・・・ヘルスサポーターの会の組織化

- ( 2 ) 食育推進事業
  - おやこの食育教室
  - 子どものためのよい食生活の普及活動
- ( 3 ) 生活習慣病予防事業
  - うす味習慣の定着化活動
  - 骨粗鬆症予防のための活動
  - 運動習慣の定着化活動
- ( 4 ) 老人保健推進事業
  - 在宅介護者への余暇タイムの提供と介護食のサポート活動、
  - 在宅介護食ボランティア講習会
  - 男性・高齢者の自立のための食生活講座
  - 長寿日本伝承の味追跡ウォークの実施
- ( 5 ) よい食生活をすすめるための普及講習会
  - 牛乳・乳製品料理講習会
  - わが家の食卓コンクールの開催
- ( 6 ) 健康日本 21 全国大会への参画

## 2) フードガイドの活用、具体的方法

現在、食生活指針の普及啓発に努めているが、先に発表された食生活指針ビジュアルチャート(フードガイド)は当協会としては利用していない。

活動では具体的に数量を挙げて啓発を行なっているが、理解力に乏しい人や、食生活にあまり関心を示さない男性等には、健康づくりのための食生活指針にある「多様な食品で栄養バランスを、1日30食品を目標に、主食、主菜、副菜をそろえて」を使って実物を提示しながら普及活動を行なっている。

なお、「六つの基礎食品」は昭和33年から、「1日30食品」は昭和60年から提唱してきている。

このことから、今回のフードガイドは数量的にはっきりしたもので表示をされる方がよいのではないかと考える。決定した場合には、当協会の刷物等に掲載する他、普及活動で広めていくことになるが、何より納得すべきものができることを期待する。

### 3) 各ターゲットに対するフードガイドの普及啓発

#### 男性肥満者に対する普及啓発

食生活改善推進員の活動は、生活習慣病の予防のために各市町村で1次予防に徹した活動をこれまで進めて来ている。現在、全国で適正体重の確保を第一の目標として取り組んでいるところである。まず自分の健康状態を媒体によりチェックして自己管理の方法を学び、食生活についてはフードガイドを媒体として使い、食と運動との両面から日頃からの健康への取り組みを促して行きたい。

#### 単身者に対する普及啓発

本来、単身者の解釈は中年世代が勤務等の都合で単身生活を余儀なくされている人を指していると思われるが、活動を進める中で、もう一つ、高齢の単身者も対象になるのではないかと提案をしたい。

中高世代単身者への普及啓発は、単調になりがちな食生活や外食に頼る部分が多くなる事から、フードガイドを使った食生活の情報提供を行なっていく必要があると思われる。しかしながら、どの時点で個人の対象者に対して啓発を行なっていくかが今後の課題である。たとえば、警察署や消防署などの公務員に対しては、食生活改善推進員が既に行なっているが、この場合は対象者がまとまっており、職種柄、勤務が特殊なために当番製で食事を作っている事から、一般単身者に見られる外食頻度の多さ等はないが、メニューの偏りが見られる事から単身者でも作れる料理メニューの提供が必要とした。このため当協会では、「単身者のための生きるための家庭料理 20 品目」を作成している。

#### 子育て世代に対する普及啓発

推進員の活動の際に、子育て支援グループと連携を取りながら食育活動を行なっているケースが多く、ヤングママさん達の食事の悩みを聞く機会が多い食生活改善推進員は、豊富な生活経験とフードガイドの学習の成果を生かした活動を行なう事が出来る。

いずれにしても、食生活改善推進員に対するフードガイドについての徹底した研修の機会が必要である。