

# 視覚障害者などに対する 食に関する情報の提供と食育の推進

公益財団法人 すこやか食生活協会 中川 坦 ●公益財団法人 すこやか食生活協会 理事長



## 要旨

人間の情報の入手は、視覚からが約8割と言われており、目から情報を得ることが困難な視覚障害者は日常の生活面で大きなハンディを負っている。こうした中で、すこやか食生活協会は、人が健康を維持し生きて行く上で重要な食に関する知識や情報などを継続的に視覚障害者へ提供するとともに、視覚障害者の自立と社会参加を食生活面から促進する活動を続けている団体である。

また、我が国の高齢化が進む中、視覚障害というハンディを負った人々の食生活の改善や自立支援の考え方は、老いが進み身体機能が衰えた高齢者支援にもつながることから、活動の範囲を高齢者にも広げ、食品企業や団体などと連携して視覚障害者や高齢者を対象にした食育活動にも力を注いでいる。

## 1. 活動の背景と目的

### 1) 視覚障害者食生活改善協会の発足

人はみんな健康で元気に生きたいと願っており、これを実現できるよう応援したいと考えている。一方、食べることは生きること、生きる基本は食にあり、と言われるように、食は人間生存の基本であり、すこやかな心身形成の出発点でもある。

当協会は、1984年に視覚障害者食生活改善協会として発足した。協会の設立者である堤恒雄氏は、かつて農林省に行政官として勤務し、日本農林規格（JAS）制度や食品の消費啓発活動などを担当していたが、退官後、50代半ばで網膜色素変性症を発症して失明状態となった。

やがて、堤氏は点字図書館で点字を学び、自分と同じように中途失明した多くの人達と出会ううちに、視覚障害者に対する一般的な情報は比較的あるものの、人が生きて行く上で最も重要な食に関する情報が不足していることを実感。視覚障害者に食生活情報を提供するとともに、食生活環境の改善に向けた提案を行い、それを通じた健康づくり、さらには視覚障害者の自立の問題にも取り組もうと考えた。

そこで、様々な業種の企業や団体などに資金協力や事業協力を呼びかけ、氏の強い意思に共鳴した多くの方々の協力を得て、1984年に視覚障害者食生活改善協会が設立された。

### 2) 視覚障害者に対する食生活情報の提供

協会発足に当たり、最も大きな活動の柱は視覚障害者に対する食生活情報の提供であった。当時の食をめぐる状況は、容器・包装入りの加工食品や調理食品の急増、スーパーやコンビニエンスストアの増加に伴うセルフサービスの販売方式の一般化など、食品の供給・流通のサ

イドでは革命的な変化が進む只中にあった。しかし、目から情報が得られない視覚障害者にとって、これらの食生活をめぐる環境変化がもたらす情報ギャップは大きくなるばかりでもあった。

そこで、視覚障害者が利用可能な情報手段である点字、音声、さらに弱視者のための大活字などを有機的に駆使して、食生活情報の提供事業に取り組むこととし、まず、視覚障害者用録音物として郵送料の優遇措置のある録音テープに食生活に関する知識や情報を収録して、郵送により視覚障害者へ提供することとした。

こうして誕生した月刊『声の食生活情報』は、60分テープに食生活のニュースや話題、新製品、旬の料理、健康や栄養などの記事を網羅した内容で、創刊とともに利用希望者が全国から殺到し、一挙に2000部を超える発行となった。視覚障害者が、暮らしの情報、特に食生活情報に一気に飢えていたかを裏付ける形もなった。

テープ版の食生活情報の提供に対する視覚障害者の絶大な支持に力を得て、引き続き録音テープを媒体にする食生活情報の提供の拡充に取り組み、その一つが『声のア・ラ・カルト』シリーズである。その当時、次々と現れる新しい加工食品や調理済食品を取り上げ、音声によってその商品を解説することとし、生産や販売の現場に取材し、専門家や実務者の臨場感あふれる解説などに大変好評をいただいた。

このほか、視覚障害者に向けた料理法を普及する目的で、「献立ヒントのテレフォンサービス」を開始。フリーダイヤル方式で視覚障害者が無料で利用できる料理レシピの紹介などを行ったが、これは現在、協会のホームページからの利用に引き継がれている。



月刊「声の食生活情報」



特集CD

### 3) 食生活環境改善活動の歩み

視覚障害者への情報提供とともに、視覚障害者の自立と社会参加を食生活面から促進することが、協会設立の大きな目的である。このような観点から、食生活の環境改善問題には協会発足当初から熱心に取り組み、まず最初に外食店における点字メニューの設置を働きかけた。呼びかけに応じ、当時、最大手のレストランチェーンがこれを全店舗に設置してくれ、これがモデルとなって外食店における点字メニューの設置と接客マニュアルの作成が次々と広がり、視覚障害者も自分でメニューを選び、外食を楽しむ環境が着実に広がったのだ。

情報の浸透が進むにつれ、食品の容器・包装や調理器具などの使い勝手について改善要望が寄せられるようになった。視覚障害者を対象にアンケート調査を実施し、その結果を元に食品メーカーや業界団体などの意見交換や改善の要請を進めた。その一環で、乳業メーカーなどの協力を得て、視覚障害者が生乳100%の「牛乳」とその他の飲料を区別できるよう、500ml以上の屋根型パック牛乳の頂上部に半円型の切り欠きが付くようになり、JAS規格に取り入れられた。

### 4) 事業内容の拡充

視覚障害者食生活改善協会が行ってきた視覚障害者というハンディを負った人々の食生活改善、自立支援の考え方は、身体機能が衰えた高齢者支援にもつながることから、2000年に協会の事業内容を拡充し、名称も「すこやか食生活協会」に改称した。それ以降、視覚障害者



牛乳パックの切り欠き



料理教室

や高齢者を対象にした食育活動などにも力を注いでいる。

## 2. 現在行っている主な活動内容と成果

### 1) 月刊『声の食生活情報』の制作・配布

月刊『声の食生活情報』を制作し、希望に応じ、カセットテープ、またはデイジー（デジタル録音図書国際標準規格）対応のコンパクトディスク（CD）の形で、全国の点字図書館、盲学校、盲人援護施設、社会福祉協議会、視覚障害者個人など約1500か所へ無償で送付している。

この月刊『声の食生活情報』は、当協会発足以来35年間、毎月休まず制作し、すでに累計420回を超えているが、毎回、最新の食生活に関するニュースや話題、食品の栄養と健康に関するもの、旬の食材を使った料理に関するもの、伝統的な食文化に関するもの、食品・外食知識に関するものなど、多岐にわたる情報を朗読ボランティアや担当職員が正確に分かりやすく吹き込み、60分の番組に編集している。

制作された音声の60分番組はテープやCDにダビングされ、全国へ送付される。そして聴き終わった方は、テープやCDが入っていたケースの送り状を裏返して最寄りの郵便ポストに投函していただくことで、それらが当協会に郵送されてくる。そうして戻ってきたテープやCDに翌月分の新しい内容の番組を上書きし、それらを全国へ発送するという作業を多くのボランティアの方々の協力をいただき続けている。

また、当協会の活動を広く認識していただくために、当協会のホームページからも『声の食生活情報』を音声提供している。さらに、2019年4月からは、音声データサービスの『サピエ図書館』でも利用いただけるようになっている。毎月聴かれている全国のリスナーからは、「食生活に役に立つ情報がありがたい」「毎月CDが届くのを楽しみにしている」「毎日の食事作りに役立つ」などの感謝の言葉が数多く寄せられている。

このほか、「一緒にパスタを作りましょう」「パンによく合う美味しい献立」などの料理特集のCDも随時作成し、希望者に提供している。

### 2) 視覚障害者向け調理参考書の作成

視覚障害者が自立してより良い食生活を営むための実践の手引きとして、大活字に透明点字を載せ音声コードを付けた料理レシピ本などを作成し、全国の視覚障害者、点字図書館などへ無償で配布している。これらは盲学校の授業などにも活用されている。

通常の書籍とは異なり、絵や図表、アンダーライン、矢印などの記号が使えず、音声では判別しにくい表現やカタカナ語、略語なども使わない。また、活字の大きさも弱視の方も判別できるように19ポイント以上の大活字を使用する。そして、大活字の印刷の上に透明点字を貼り付け、さらに2次元バーコードを印刷し（ページのその部分の横に丸い切り欠きを作ってバーコードの位置を知らせる）、音声読み取り機をバーコードにかざすと、そのページの文章を読み取っ



点字レシピ集

てくれる。最近では、「和食の基本知識」「家庭の健康料理教えます」「電子レンジで簡単料理」を作成し配布した。またこのほか、1枚ずつ利用できるようにカード式のレシピ集「みんなでミートクッキング」を作成し配布している。

### 3) シニア世代のための食育セミナーの開催

シニア本人と家族、地域社会、食にかかわる企業・団体が分担・連携して、シニア世代の食生活の課題に対応し、食生活環境を改善するため、様々な食に関する知識・手法を各分野の専門家から紹介いただく市民講座を開催している。

#### ■最近開催した食育セミナー

2018年2月16日

①地域高齢者集団の栄養状態を改善する食事対策  
講師：熊谷修氏（一般社団法人全国食支援活動協会理事、東京都健康長寿医療センター研究所協力研究員 学術博士）

②日本の醸造食品の歴史と現代における効用  
講師：秋田修氏（実践女子大学生活科学部食生活科学科教授 農学博士）

2019年2月8日

①食べ物のおいしさを引き出すコクを科学する  
講師：西村敏英氏（女子栄養大学栄養学部教授 農学博士）

②長寿の嘘  
講師：柴田博氏（桜美林大学名誉教授・招聘教授 医学博士）

2020年2月7日

①ほんとうの「食の安全」を考える  
講師：畝山智香子氏（国立医薬品食品衛生研究所 安全情報部長 薬学博士）

②体内時計のメカニズムと時間栄養学  
講師：大石勝隆氏（国立研究開発法人産業技術総合研究所 バイオメディカル研究部門 生物時計研究グループ長 博士〔人間科学〕）

### 4) 視覚障害者や高齢者を対象にした料理教室の開催

高齢者の健康を維持する上で、動物性たんぱく質の摂取不足が大きな課題となっている。このため視覚障害者や高齢者を対象に、食肉や牛乳・

乳製品を使ったバラエティーに富んだメニューの料理教室を年間10回程度開催している。

### 5) シニア世代のための食育ワークショップなどの開催

超高齢社会において高齢者ができるだけ長く健康・長寿を保ちつつ、社会参画ができる自立した生活を送れるよう、専門家による栄養摂取のあり方についての講演と参加者の体験を踏まえた改善方策について話し合う取り組みを実施。また、外食店などの協力を得て、シニア世代における望ましい食事摂取のあり方に関する学習会にバランスの取れた料理の試食会を組み合わせた食育ワークショップを開催している。

このほか、シニア世代が健康長寿に取り組むための手引きとして、読みやすいカラー冊子『シニア世代 健康長寿のための食生活のすすめ』を作成し、関係者へ配布している。

## 3. 今後の取り組み

65歳以上の高齢者が総人口の28.4%を占める我が国は、世界1番の超高齢社会であり、さらに高齢化が進む中で、「食」を通じた健康寿命の延伸と元気で自立した生活をめざす上で、当協会の果たすべき役割は今後ますます大きくなるものと見込まれる。

このような状況の中で、日頃ご支援いただいている皆様のご理解をいただきながら、従来の活動の成果を踏まえ、視覚障害者・高齢者への食生活に関する知識と情報の提供、食生活環境のバリアフリー化及び食育に関する事業を推進していきたいと考えている。



食育ワークショップ



カラー冊子