ぐんぐん育て！食べるちから！

「食育」とは、健全な食生活を通じて、豊かな人間性や生きる力を育むことです。

「食」は命の源であり、生きていくためには欠かせないものです。あらためて「食」について考えてみませんか。

食育を知る

沖縄県は、琉球王国の時代から、中国や東南アジア諸国と積極的に交流を行い、それらの国々の優れた技術や思想を取り入れながら独自の食文化を育んできました。

県民の長寿を支えてきた背景には、温暖で暮らしやすい気候もさることながら、我々の先人が知恵と工夫により作り上げてきた伝統的食文化も大きな要因です。

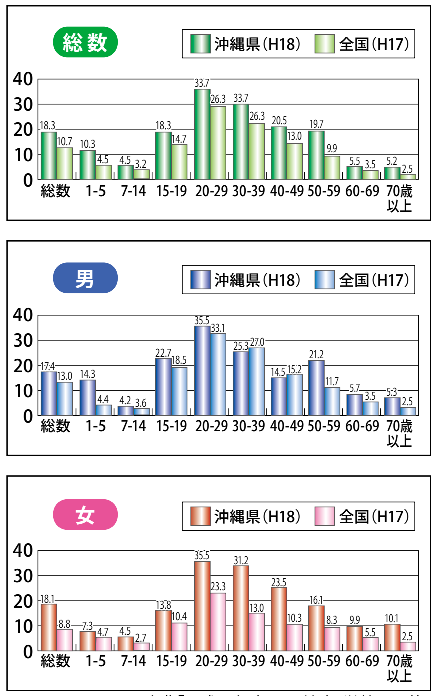
しかし、近年の食を取り巻く環境は大きく変化し、不規則な食生活や、生活習慣病の増加、食を大切にする心の欠如、伝統的食文化の喪失など、さまざまな問題が指摘されています。

このように食生活と健康との関係や、食の海外依存などが注目されるようになったことから、健全な食生活を通じて、豊かな人間性や生きる力を育むことを目的に、、平成十七年に食育基本法が制定され、県では、県民と一体となって「食育」に取り組むようになりました。

1.朝食の状況

朝食の欠食率は、男性の20歳代と女性の20～30歳代で３割強となっている。

不規則な食生活「朝食の欠食率」



出典「平成18年度 県民健康・栄養の現状」

食育基本法では「食育」を次のように説明しています

「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている」

食育ってどんなことをするの？

沖縄県では、家庭、学校、地域などさまざまな場所での「食育」に取り組んでいます。

家庭でおこなう「食育」

早寝・早起きをすること、朝食をちゃんととるなど、子どもの頃から健やかな食生活のリズムを身につけることが大切です。また、旬の食材をつかった食事、栄養バランスのよい食事や家族で楽しく食事をとることを勧めています。食事づくりのお手伝いをさせるなど、食生活の基本を身につける第一歩は家庭からです。

学校で学ぶ「食育」

学校、保育所などでは、栄養教諭などの食や栄養の専門家から、食べることの意味や、食生活リズムの大切さなどの「食」についての基本的な知識を学びます。

また、学校菜園や農林漁業体験、地場産物を活用した給食などを通して、食の大切さや楽しさも学びます。

地域で育てる「食育」

地域で「食育」に取り組むためには、ボランティア団体、生産者や外食産業などの協力が欠かせません。

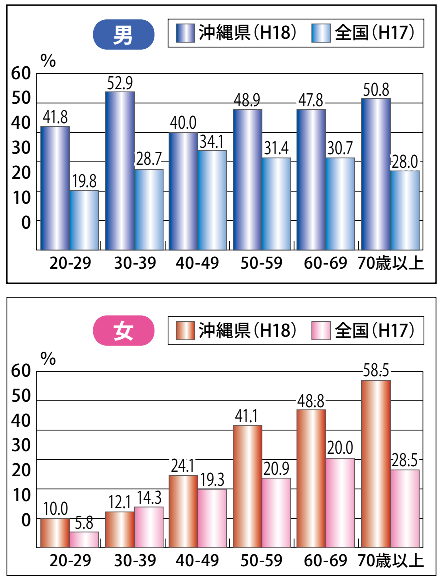
地域に伝わる食文化に触れる機会の提供や、食べ物に感謝の気持ちをもつための体験活動、生産者と消費者の顔の見える関係づくりなど、地域での「食育」をすすめています。

2.肥満の状況

男性の肥満者の割合は、４～５割となっており、すべての年齢階級で全国より高い。

女性は、40歳代から肥満者の割合が高くなり、50歳代以降では４～５割となっている。一方で20～30歳代の１割強が低体重（やせ）となっている。

生活習慣病の増加「肥満の状況」



出典「平成18年度 県民健康・栄養の現状」

食育を進める活動の輪が広がっています

栄養教諭の取り組み
（授業における「食に関する指導」）

地域：食生活改善推進員の取り組み
（おやこの食育教室）

地域：沖縄県栄養士会の取り組み
（親子料理教室）

ボランティア：フードバンクの取り組み
（稲作農業体験）

生産者：生産者（JAおきなわ）の取り組み
（JAファーマーズでの「食育の日」アピールの様子）

地域：コープおきなわの取り組み
（講演会「豚一頭のいのちを食べる」）

できることから食育をやってみよう！

食育をすすめる！10のポイント

①食事を楽しみましょう

②１日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを

③主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

④ごはんなどの穀類をしっかりと

⑤野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて

⑥食塩や脂肪は減らしましょう

⑦適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を

⑧食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も

⑨調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく

⑩自分の食生活を見直してみましょう

お問い合わせ　●県国保・健康増進課　TEL：098-866-2209　FAX：098-866-2289

美ら島沖縄総体2010
開催期間 平成22年7月28日～8月20日