

# 「Let's 健康おきなわ21」

“ちゃんと朝食 あぶら控えめ おいしいごはん”を実践しよう！

八重山保健所健康推進班 西里礼乃

図1 チャーガンジューおきなわ9か条



皆さんは“ちゃんと朝食 あぶら控えめ おいしいごはん”のフレーズを聞いたことがありますか？ このフレーズは、沖縄県の健康増進計画である「健康おきなわ21（第2次）」において、県民の皆さまに健康・長寿を維持継承するために実践していただきたい行動指針「チャーガンジューおきなわ9か条（図1）」の一つになります。

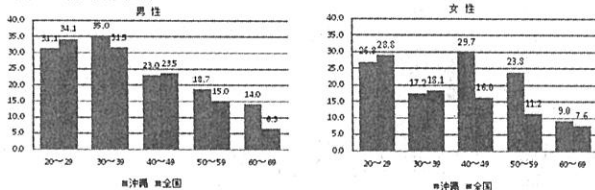
皆さんは“ちゃんと朝食”を取っていますか？ 私は、現在子育て中ということもあり実践継続中です。そこで、今回は“ちゃんと朝食”について一緒に考えていきたいと思います。



### ◎大人の朝食欠食の状況は？

2011（平成23）年度に行なった国民健康・栄養調査、県民健康・栄養調査の結果（図2）によると、男性は20～30歳代で欠食率が3割を超え、女性の20歳、40歳代で3割近い状況にあることが分かります。子育て世代で欠食率が高い状況にあるのが気になりますね。

図2 朝食の欠食率



(全国…平成23年国民健康・栄養調査 沖縄…平成23年県民健康・栄養調査)

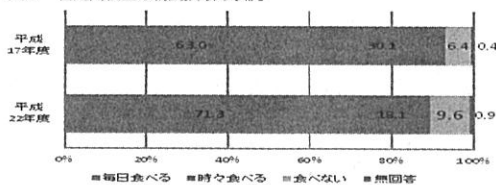
### ◎子どもたちの朝食欠食の状況は？

石垣市食育推進計画（あやばにプラン）によると、朝食を欠食する子どもの割合は、幼稚園児（5歳）で4.8%（石垣市幼稚園児の生活実態調査：平成23年度）、小学5年生で3%、中学1年生で3%（石垣市教育委員

会実態調査：平成23年5月実施）となっています。

高校生の状況としては、八重山保健所で05（平成17）年、10（同22）年に実施した管内3高校の2年生を対象とした調査（図3）によると、「毎日食べる」と答えた高校生は63%から71.3%と増加していますが、「食べない」と答えた高校生も6.4%から9.6%と増加しており二極化の状況があります。い生活習慣のリズムをつくるには、朝食をしっかりと取ることから始まります。子どもたちの健やかな成長のためにも“ちゃんと朝食”をぜひ親子で実践していきたいですね。

図3 管内高校生の朝食摂取の状況



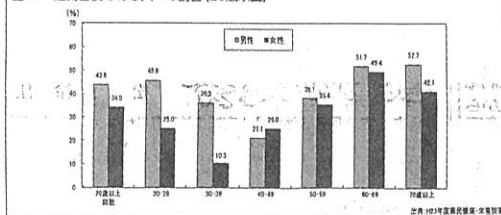
このような状況をふまえ、

◎朝食欠食率減少に向けた取り組み「ヘルシーメニューコンテスト」開催  
当保健所では、若年期からの健全な食生活の推進を図ることを目的として、05（平成17）年度より管内の高校生を対象に「ヘルシーメニューコンテスト～私の手作り朝ごはん～」を開催しています。

今年度も、沖縄県栄養士会八重山支部、沖縄県食品衛生協会八重山支部、八重山調理師会、沖縄県食生活改善推進員連絡協議会八重山支部、沖縄県飲食業生活衛生同業組合八重山支部と共催し、作品募集をしたところ、バランス朝ごはん部門102作品、アイデアおにぎり部門17作品と多数の応募がありました。

厳正に1次、2次審査を終え、入賞者には12月13日（日）に開催する「食

図37 運動習慣のある人の割合(20歳以上)



育フェスティバルin八重山」において、表彰式を行ないます。

今年度も㈱コストア様のご後援により、アイデアおにぎり部門入賞作品の中から数点、商品化することになっています。今からとても楽しみです。

また、当日は、森山克子氏（琉球大学教育学部生涯健康教育コース准教授）を講師にお招きし、「食育のすすめ」と題した食育講演会も開催されます。賛助出演で、「八島小ピアっ子」による食育人形劇や、さまざまな体験コーナーも設置されています。ぜひ、ご家族でお越しいただき、見て、聞いて、実際に体験して、楽しく“食育”について学ぶ・育てる機会にしませんか？ 多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

### 【食育フェスティバルin八重山】

- ◆日 時：12月13日(日) 午後1時～4時
- ◆場 所：石垣市健康福祉センター集団検診ホール
- ◆内 容：舞台イベント、展示・体験コーナー

八重山毎日新聞

平成27年(2月13日(日))