

第2次 石垣市食育推進計画 ～あやばにプラン～



平成30年3月

石垣市

はじめに

市民の皆様におかれましては、平素より本市の食育推進事業に深いご理解とご協力を賜り感謝申し上げます。

平成 17 年 7 月、国において「食育基本法」が施行され、平成 18 年 3 月に「食育推進基本計画」が策定されました。また、沖縄県では「沖縄県食育推進計画～食育おきなわ うまんちゅ(万人)プラン～」が策定されています。



本市においても、平成 24 年 3 月に「石垣市食育推進計画～あやばにプラン～」を策定し、これまで食育推進に取り組んでまいりました。

本計画では、「市民一人一人が生涯にわたって健康で心豊かな生活を実現することができるよう、食の大切さを認識し、郷土の食文化の理解を深め、自然の恵みに感謝する心を育てます」を基本理念とし、社会環境の変化を踏まえながら、家庭、学校、地域、企業、地域団体、行政など関係団体等の皆様と連携を図り、食育の推進に取り組んでまいりたいと考えておりますので、市民の皆様の御理解と御協力を賜りますようお願いいたします。

結びに本計画の策定にあたり、石垣市食育推進協議会委員をはじめ、多くの方々から貴重なご意見を頂き、ご協力、ご支援をいただきました関係機関の皆様に心よりお礼を申し上げます。

平成30年3月

石垣市長 中山 義隆

目 次

第1章 計画策定にあたって

1	計画策定の背景と趣旨	1
2	計画の位置付け	2
3	計画の期間	2
4	基本理念と重点課題	2

第2章 食育推進体制と食育推進運動の展開

1	食育推進計画体系図	3
2	計画の策定体制	3
3	食育推進体制イメージ図	4
	ミニ情報 「実践の環を広げよう」	4

第3章 市の概況

1	市の概要	5
2	人口構成	5
3	市民の状況	7
	ア 平均寿命の推移	7
	イ 主要死因	7

第4章 市の推進方向

1	若い世代を中心とした食育の推進	9
2	多様な暮らしに対応した食育の推進	9
3	健康寿命の延伸につながる食育の推進	9
4	食の循環や環境を意識した食育の推進	10
5	食文化の継承に向けた食育の推進	10
	ミニ情報 子どもの居場所～子どもホッ！とステーション～	10

第5章 食育推進のための取り組み

1	家庭における食育の取り組み	11
	ミニ情報 さまざまなコ食	16

2	保育所等における食育の取り組み	16
3	学校における食育の取り組み	20
	ミニ情報 学校給食の始まり	22
4	地域における食育の取り組み	22
5	食育推進運動の展開	28
6	生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた 農林漁業の活性化等の取り組み	30
	ミニ情報 ろすのん	33
	ミニ情報 30・10（さんまるいちまる）運動	34
7	食文化の継承のための取り組み	34
8	食品の安全性、栄養その他の食生活に関する情報の提供	35
	ミニ情報 「栄養の日」を知っていますか？	36

第6章 推進体制の整備等

1	推進体制	37
2	食育推進の目標	37
3	ライフステージに応じた食育	38

第7章 食育の取り組みと推進の指標

1	石垣市の食育への取り組み	40
2	石垣市の施策推進にあたっての指標一覧	43
3	国の第3次食育推進基本計画と第2次石垣市食育推進計画との関連	45

第8章 計画策定に関すること

1	石垣市食育推進計画策定委員会設置要綱	46
2	石垣市食育推進協議会設置要綱	48
3	石垣市食育推進計画策定委員会及びワーキングチーム会議委員名簿	50
4	石垣市食育推進協議会委員名簿	51

資料編

資料1	沖縄版食事バランスガイド：表	53
資料2	沖縄版食事バランスガイド：裏	54
資料3	食品ロス削減のために、できることから始めよう	55
資料4	啓発用パンフレット 基礎編・応用編	56
資料5	3010運動普及啓発用三角柱	57

第1章 計画策定にあたって

「食育基本法」のなかで、食育は生きるうえでの基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられており、また、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こととされています。

地域特性を生かした食育を推進するため、家庭、保育所、学校、地域等さまざまな場において、総合的に推進していく必要があります。市では教育機関や消費者、生産者団体、市民団体等と連携、協力しながら食育の推進に取り組めます。

1 計画策定の背景と趣旨

「食」は、私たちが生きていく上で欠かすことができないものであり、健やかな体を作るとともに、楽しみや喜びを与えてくれます。また、生涯にわたって健康で心豊かに暮らすためにも、重要なものです。しかしながら、近年の社会環境や世帯構造の変化、価値観の多様化とともに、食生活におけるさまざまな課題や食の安全性、食料資源に関する問題等が生じています。このようなことから、国は平成17年7月に「食育基本法」を施行し、平成18年3月に「食育推進基本計画」を策定しました。また、沖縄県においては平成19年2月に「沖縄県食育推進計画～食育おきなわ うまんちゅ（万人）プラン～」を策定し、平成25年3月には「第2次沖縄県食育推進計画～食育おきなわ うまんちゅ（万人）プラン～」を策定しています。本市においては、平成24年3月に「石垣市食育推進計画（あやばにプラン）」を策定し、さまざまな食育の推進に取り組んできました。このような取り組みにより、市民の食育に対する関心は徐々に高まってきているものの、健全な食生活の実践には十分に結びついておらず、更なる取組が必要となっています。この度、国の「第3次食育推進基本計画」及び県の「第2次沖縄県食育推進計画～食育おきなわ うまんちゅ（万人）プラン～」の趣旨を踏まえ、本市のこれまでの食育の取り組みの成果を評価・検証し、更に計画的に食育を推進するため、「第2次石垣市食育推進計画（以下、第2次計画）」を策定するものです。

◇◇◇食育とは・・・◇◇◇ 食育基本法の中で、食育を次のように位置づけています。生きるうえでの基本であって、知育、徳育及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こととされています。

2 計画の位置付け

食育基本法第 18 条「市町村食育推進計画」の規定に基づき、食育を推進するための計画として位置づけます。

また、「食育」の推進にあたっては、生産者や食品流通業者、行政等の関係機関が連携しながら、地域の特性を生かした「食育」を地域全体で、総合的に推進していきます。

食育基本法 第 18 条（抜粋）

市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画を作成するよう努めなければならない。

3 計画の期間

この計画の期間は、平成 30 年度から平成 34 年度までの 5 年間とします。但し、社会情勢の変化等によって、計画の変更や見直しが必要になった場合には広く市民の意見を聴取し、見直しを行います。

また、計画の進捗状況を把握するため、施策ごとに設定した目標（指標）について、毎年度実施状況を把握します。

4 基本理念と重点課題

1 基本理念

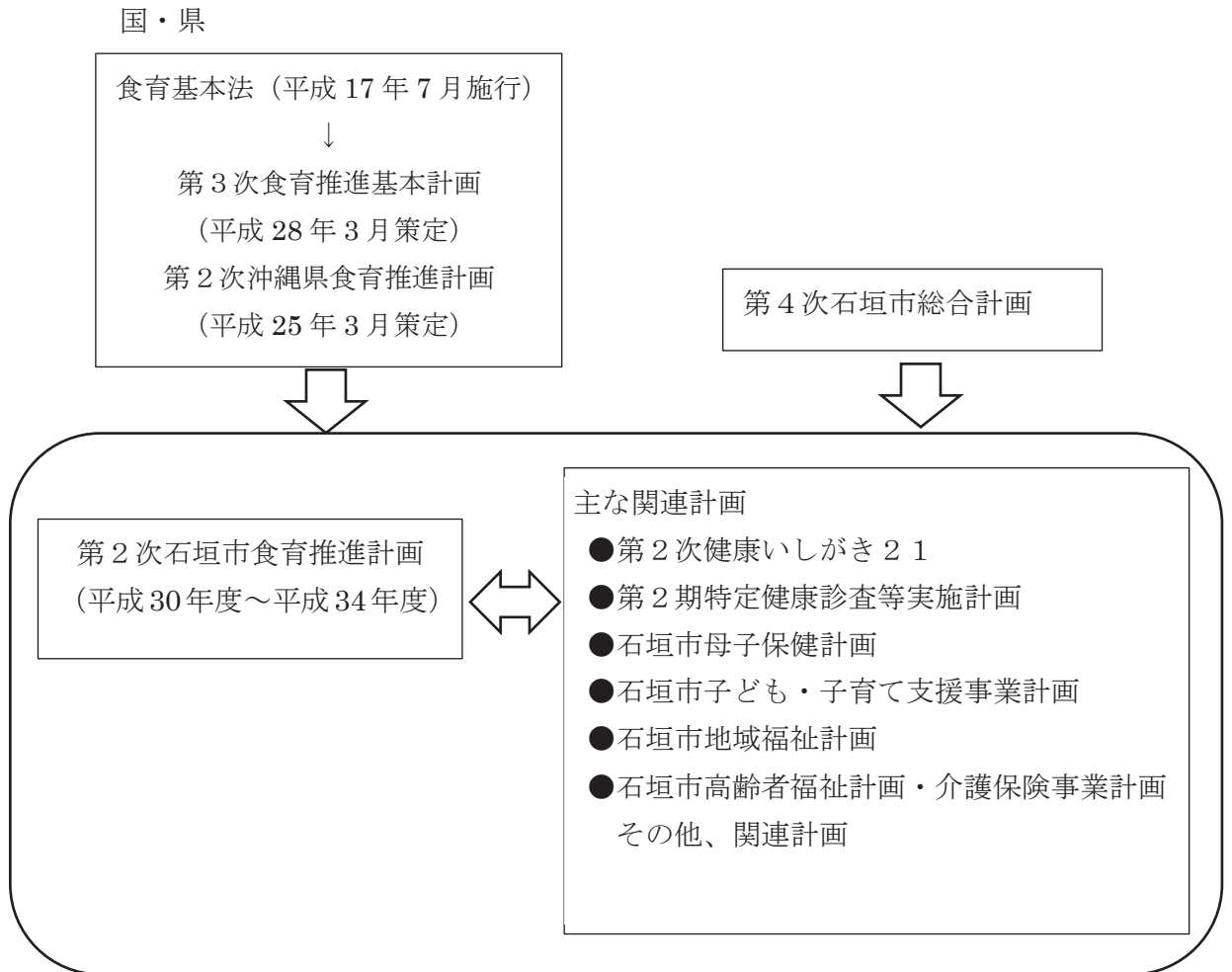
「市民一人一人が生涯にわたって健康で心豊かな生活を実現することができるよう、食の大切さを認識し、郷土の食文化の理解を深め、自然の恵みに感謝する心を育てます」

2 重点課題

- (1) 若い世代を中心とした食育の推進
- (2) 多様な暮らしに対応した食育の推進
- (3) 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- (4) 食の循環や環境を意識した食育の推進
- (5) 食文化の継承に向けた食育の推進

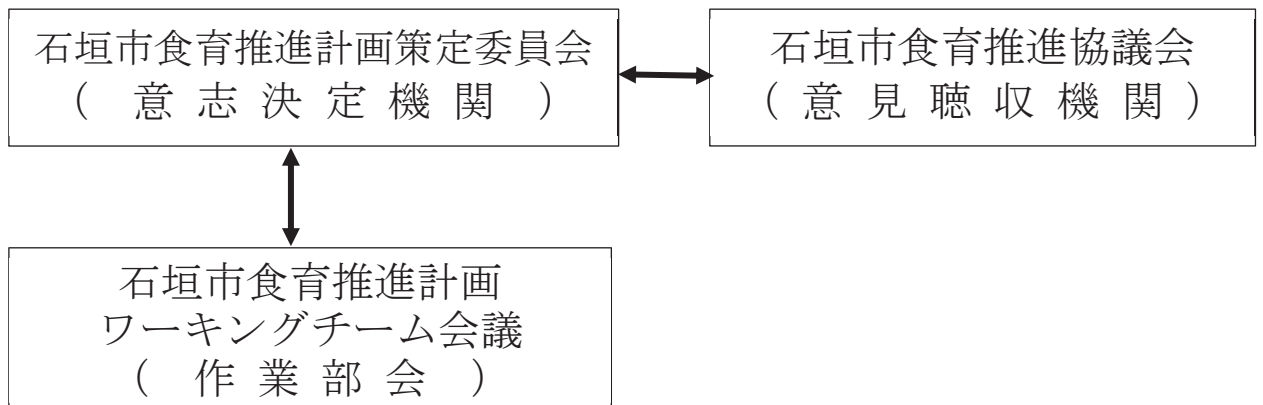
第2章 食育推進体制と食育推進運動の展開

1 食育推進計画体系図



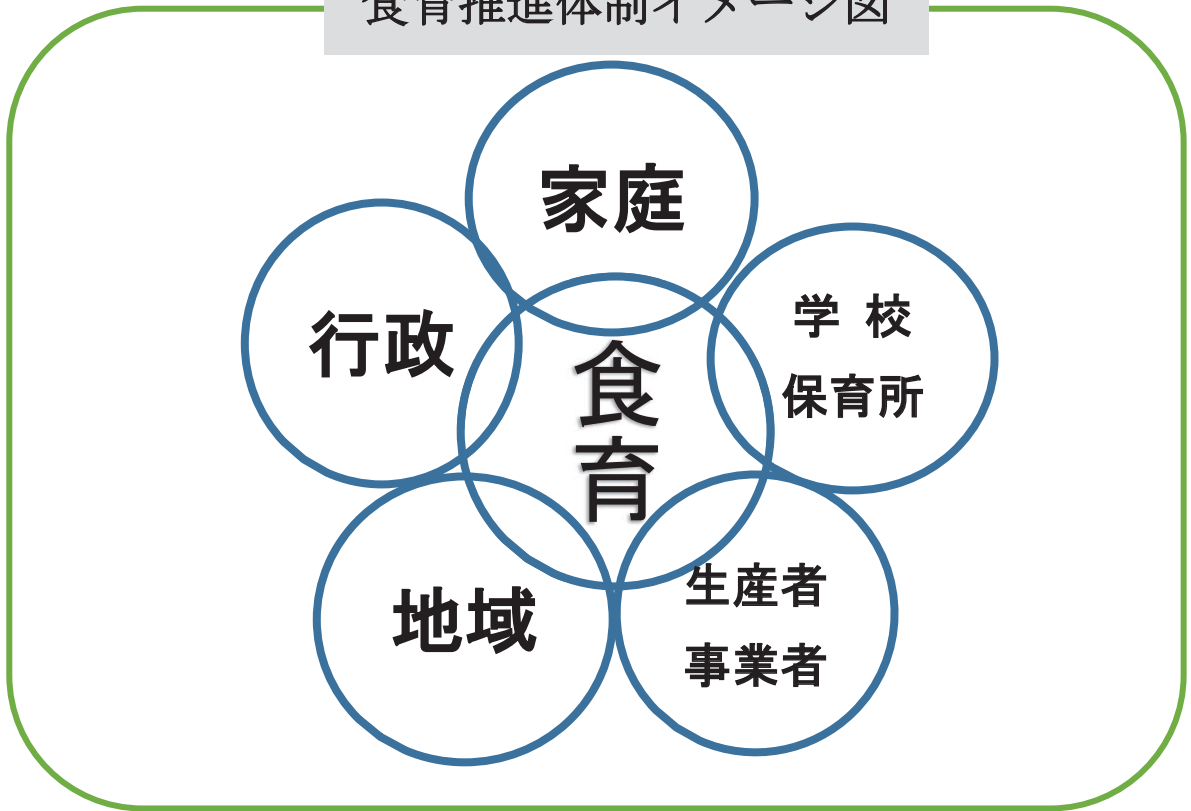
2 計画の策定体制

食育推進体制組織



3 食育推進体制イメージ

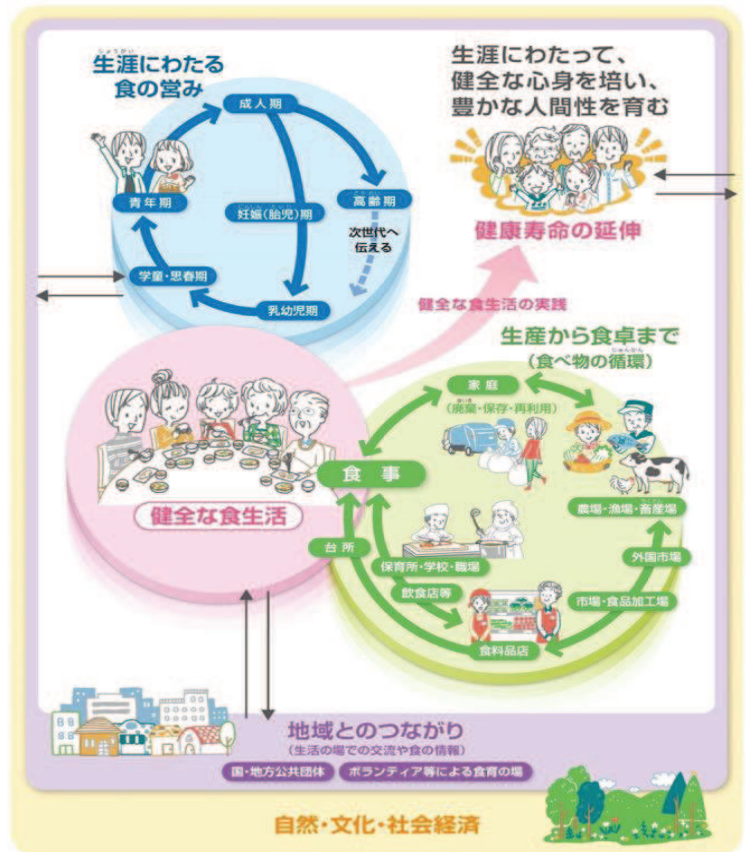
食育推進体制イメージ図



ミニ情報

実践の環を広げよう

健全な食生活を実践し、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、個々人が健全な食生活を送るように意識し実践するだけでなく、「生産から食卓までの食べ物の循環」や「生涯にわたる食の営み」にも改めて目を向け、それぞれの環をつなぎ、広げていくことが大切です。



資料：「第3次食育推進基本計画」啓発リーフレットより

第3章 市の概況

1 市の概要

石垣市は、北緯 24 度 30 分、東経 124 度 9 分にあつて、那覇市へ 411km、宮古群島へ 170km、台湾へは 277km の位置にあります。周囲 139.22km、面積は 229.34 km²で、県内最高峰の於茂登岳（標高 526m）を中心に、南に平野が広がり、湾岸、半島、岬、海浜など多様な自然環境がさまざまな風景をおりなしています。八重山群島の拠点であり、石垣島と無人の尖閣諸島で構成されています。

島嶼群からなる自然特性を活用し、農業・畜産業・水産業・観光業を中心に人々の経済活動が営まれています。石垣市の産業構造は、平成 27 年の国勢調査によると、第 1 次産業 9.6%、第 2 次産業 14.5%、第 3 次産業 75.9%と第 3 次産業の比率が大きくなっています。今後、地域特性を生かしたパインやさとうきび等の産業、肉用牛の生産、海に囲まれた漁場をもち、第一次産業の継続的発展が期待できます。また、年間約 125 万人の観光客が訪れる日本最南端の自然文化都市、アジアのみならず、広く太平洋に開かれた拠点として、これからの新しい時代へ大きな可能性を秘めたまちです。

2 人口構成

石垣市の人口は平成 22 年には 46,922 人でしたが、平成 27 年には 47,564 人となり、高い出生率による自然増と移住者等による社会増とがあいまつて、近年、人口は増加傾向にあります。平成 29 年 3 月末現在の住民基本台帳では 48,018 人となっています。

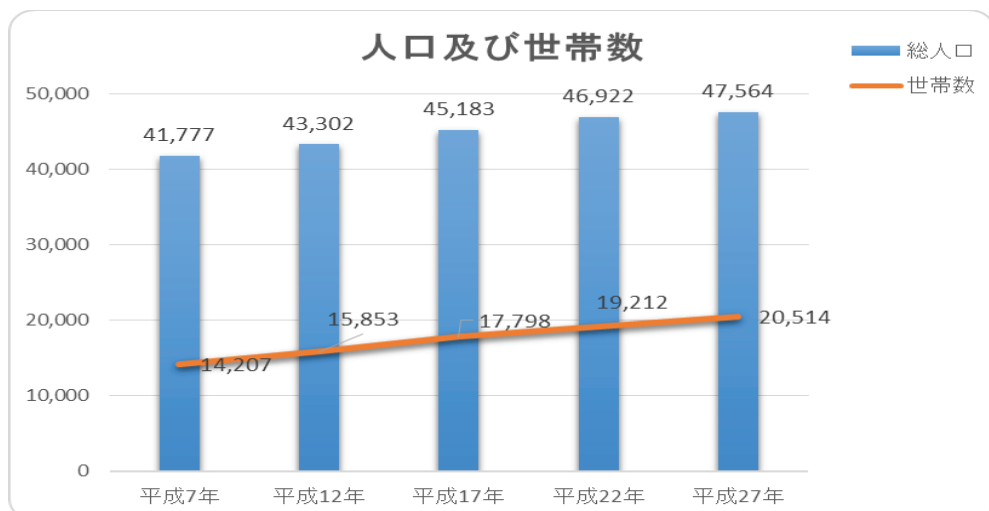


図 1 石垣市の人口及び世帯数の推移

出典：国勢調査

高齢化率は平成 24 年度には 16.7%でしたが、平成 28 年度には 19.9% となっています。65 歳以上の高齢者人口は、平成 27 年 10 月で 9,067 人であり、今後も高齢者人口の増加が見込まれます。高齢化率は、平成 30 年に 21%を超え、超高齢社会になるものと予想されます。

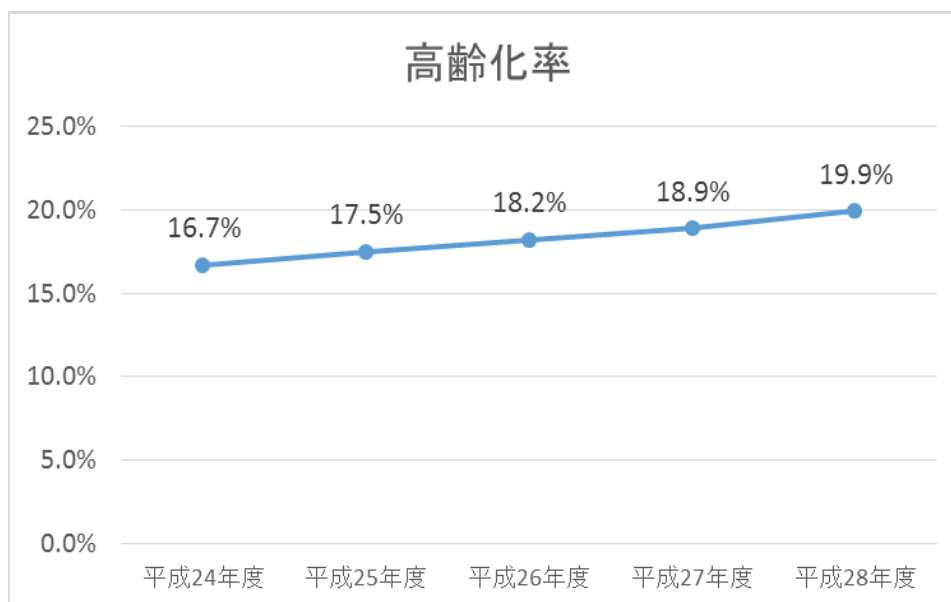


図 2 石垣市の高齢化率の推移

高齢者世帯別の推移をみると、平成 23 年度から 65 歳以上の高齢者のみの世帯が年々増加しており、平成 26 年度には 2,813 世帯となっています。また、高齢者単身世帯も年々増加している状況です。

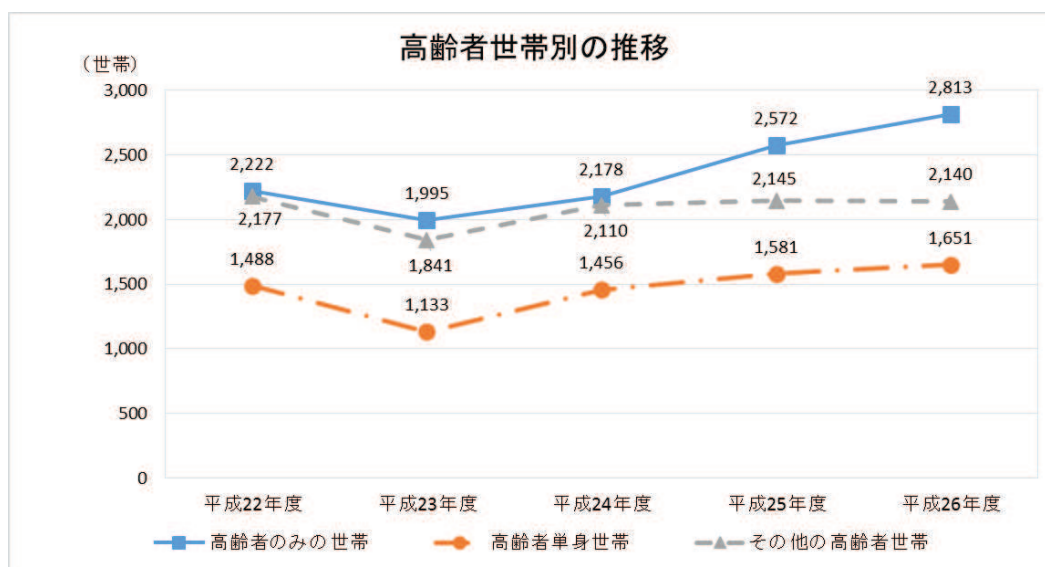


図 3 石垣市の高齢者世帯別の推移

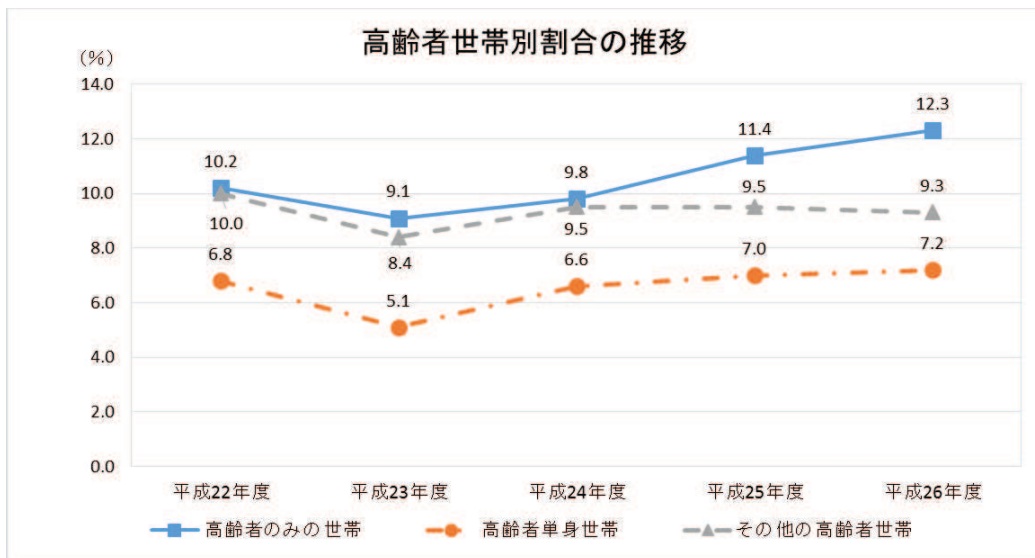


図4 高齢者世帯別割合の推移

3 市民の状況

ア 平均寿命の推移

石垣市の平均寿命の推移を国勢調査で見ると、男性は平成17年78.2歳から平成22年は79.0歳（県内30位）へ、女性は平成17年86.6歳から平成22年87.7歳とわずかながら延びています。しかし、平成22年では女性は県平均を上回っていますが、男性は県平均を下回っている状況です。

表1 平均寿命の推移

	石垣市		沖縄県	
	男性	女性	男性	女性
平成17年	78.2歳	86.6歳	78.7歳	86.9歳
平成22年	79.0歳	87.7歳	79.4歳	87.0歳
平成27年	79.5歳	86.6歳	80.2歳	87.4歳

出典：国勢調査

※平均寿命・・・0歳児が平均してあと何年生きられるかという指標です。

イ 主要死因

石垣市の死亡状況を経年でみると、1位 悪性新生物（がん）、2位 心疾患・脳血管疾患、4位 老衰、5位 肺炎となっています。

石垣市は65歳未満の死亡が総死亡数の約2割を占めている状況です。

平成 26 年において 65 歳未満死亡の原因の 1 位は悪性新生物、2 位は心疾患、3 位脳血管疾患となっています。

脳血管疾患や心疾患が上位にあることや、65 歳未満の死亡原因として上位を占めることから、脳血管疾患や心疾患の予防への取り組みが重要になってきます。また、悪性新生物のリスクを高める生活習慣は循環器疾患や糖尿病の危険因子と同様であるため、生活習慣の改善ががん予防にも繋がってくると考えられます。

表 2 石垣市の死亡状況 (人)

平成24年				平成25年				平成26年				平成27年			平成28年		
順位	死因	死亡者数	内65歳未満の死亡者数	順位	死因	死亡者数	内65歳未満の死亡者数	死因	死亡者数	内65歳未満の死亡者数	順位	死因	死亡者数	順位	死因	死亡者数	
1位	悪性新生物	94	20	1位	悪性新生物	93	32	悪性新生物	123	31	1位	悪性新生物	98	1位	悪性新生物	128	
2位	脳血管疾患	71	17	2位	心疾患	55	11	脳血管疾患	59	9	2位	心疾患	54	2位	心疾患	51	
3位	心疾患	47	9	3位	脳血管疾患	52	9	心疾患	58	12		脳血管疾患	54		脳血管疾患	51	
4位	肺炎	28	0	4位	肺炎	31	0	肺炎	22	2	4位	老衰	29	4位	老衰	43	
5位	老衰	22	0	5位	老衰	19	0	肝疾患	13	7	5位	肺炎	21	5位	肺炎	21	

資料：平成 24 年～25 年健康福祉センター集計
平成 26 年～27 年 福祉保健所概要
平成 28 年 保健所概要



第4章 市の推進方向

【市の推進方向】（国の基本計画に基づく重点課題）

1 若い世代を中心とした食育の推進

市民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、子どもから成人、高齢者に至るまで、生涯を通じた食育を推進することが重要です。

しかし、特に、20歳代及び30歳代の若い世代は、食に関する知識や意識、実践状況等の面で他の世代より課題が多くあります。このため、若い世代を中心として、食に関する知識を深め、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していきます。

また、20歳代及び30歳代を中心とする世代は、これから親になる世代でもあるため、食に関する知識や取組を次世代に伝えつなげていけるよう食育を推進していきます。

2 多様な暮らしに対応した食育の推進

食育の取組は、日常生活の基盤である家庭において、確実に推進していくことが極めて重要です。しかし、高齢化が進む中、世帯構造や社会環境も変化し、単独世帯やひとり親世帯が増えています。また、貧困の状況にある子どもに対する支援が重要な課題になるなど、家庭生活の状況が多様化する中で、家庭や個人の努力のみでは、健全な食生活の実践につなげていくことが困難な状況も見受けられます。

こうした状況を踏まえ、地域や関係団体の連携・協働を図りつつ、子どもや高齢者を含む全ての市民が健全で充実した食生活を実現できるよう、コミュニケーションや豊かな食体験にもつながる共食の機会の提供等を行う食育を推進します。

3 健康寿命の延伸につながる食育の推進

健康づくりや生活習慣病の発症・重症化の予防を推進することにより健康寿命の延伸を実現し、子どもから高齢者まで全ての市民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現することは、取り組むべき課題の一つであります。

このため、市民一人一人が生活習慣病の発症・重症化の予防や改善に向けて、健全な食生活を実践できるよう支援するとともに、食環境の改善が市民の健康に影響を及ぼすことを踏まえ、関係機関・団体や食品関連事業者等様々な関係者が主体的かつ多様な連携・協働を図りながら、減塩等の推進やメタボリックシンドローム、肥満・やせ、低栄養の予防や改善等、食育を推進します。

4 食の循環や環境を意識した食育の推進

食に対する感謝の念を深めていくためには、自然や社会環境との関わりの中で、食料の生産から消費に至る食の循環を意識し、生産者を始めとして多くの関係者により食が支えられていることを理解することが大切です。

食品廃棄物の発生抑制を更に推進するなど、環境にも配慮することが必要です。

このため、行政機関、食品関連事業者、市民等のさまざまな関係者が連携しながら、生産から消費までの一連の食の循環を意識しつつ、食品ロスの削減等、環境にも配慮した食育を推進します。

5 食文化の継承に向けた食育の推進

石垣市の食文化は、地域ではぐくまれた野菜や家畜の他、天然の野草や海藻類等の食材を巧みに調理し、素材のうま味や機能性を上手に引き出した先人の知恵によって支えられています。

また、諸外国との交流や歴史的な影響を受け、独自の食文化として発展してきました。このことは、自然への恩恵の念や体にいいものを食べる「医食同源」という考え方とともに家族の健康を願う思いなど、食に対する考え方や生き方にも反映され、地域の伝統として継承されています。

石垣市では、健康長寿石垣の食文化を継承していく取り組みとして、地域の人材や農山漁村女性グループ、食生活改善推進員等との連携を図り、料理教室等の食育イベントや学校・保育所給食などにおいて、地域に伝わる食文化に触れる機会や食に関する情報等、継承するための取り組みを推進します。

ミニ情報

子どもの居場所「子どもホッ！とステーション」

子どもの貧困対策事業の生活の支援として、放課後から家庭へのつなぎの場を提供し、「食育支援」「学習支援」「生活指導」などの寄り添い型支援を行っています。

食育支援では栄養バランスのとれた食事の提供とともに、買い物・調理・片付けを行う調理実習を実施し、食の関心を促し、自炊力を身に付ける支援を行います。

対象：石垣市内の生活困窮世帯などの小中学生

内容：専従スタッフや支援員が支援や指導を行います。

開催場所：子どもセンター・旧やしの実保育園

県営真喜良第三団地自治集会場



第5章 食育推進のための取り組み

1 家庭における食育の取り組み

食に関する情報や知識、伝統や文化等については、従来、家庭を中心に地域の中で共有され、世代を超えて受け継がれてきました。

しかしながら、市民を取り巻く社会環境や生活様式の変化に伴い生活習慣が多様化する中で、食生活の乱れが社会問題となっています。特に、朝食欠食、栄養バランスの偏った食事や不規則な食生活の増加などがあります。特に、子どもたちの基本的な生活習慣の乱れは、単に身体上の問題のみならず、学習意欲の衰退、気力の減退にも繋がるということが指摘されており、さらに健康寿命の延伸の観点からも家庭における日々の食生活の果たす役割は大きなものがあります。

このため、家庭だけでなく、保育所、学校、地域、行政が連携して取り組みを行う必要があります。

(1) 現状と課題

ア 生活リズムの向上

幼児期は、睡眠、食事、遊びなどの生活習慣、生活リズムが確立する時期です。また肥満などの生活習慣病の予防という長期的な視点からも、健康づくりの重要な時期です。早寝、早起きの睡眠習慣、おやつや食事、遊び、それらがお互い関連しあって、子どもの生活リズムとして一生の生活習慣となります。

朝食をとることや早寝早起きを実践するなど、子どもの基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させる必要があります。特に幼児期はバランスの良い食事や十分な睡眠など、健康的な生活習慣を身につけさせることが大切です。

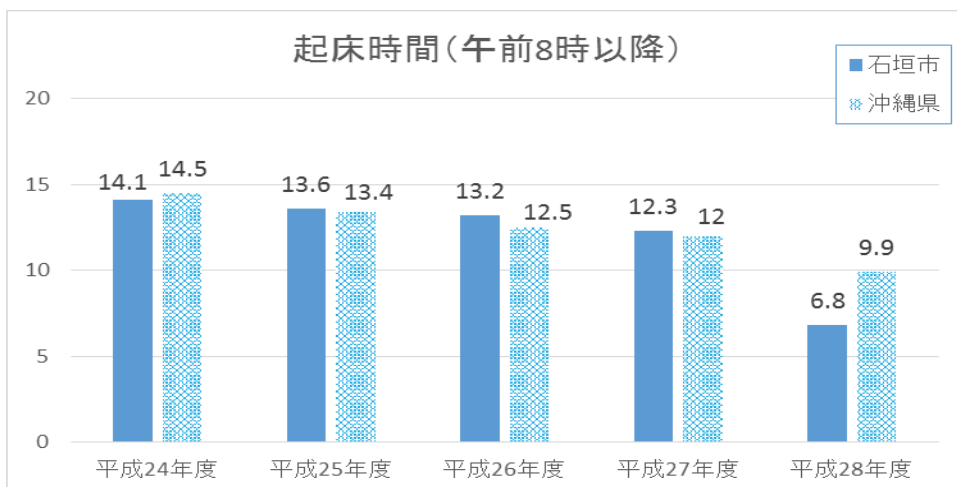
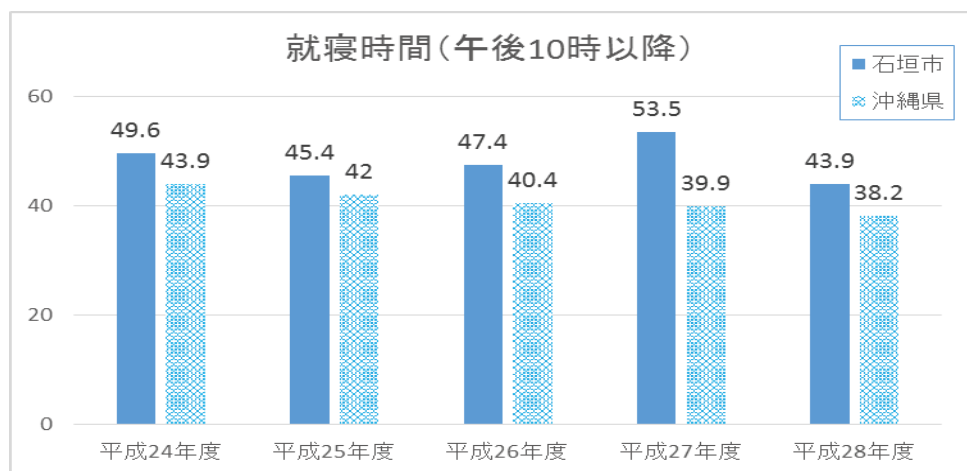


図5 午前8時以降に起きる3歳児の割合

資料：乳幼児健康診査報告書

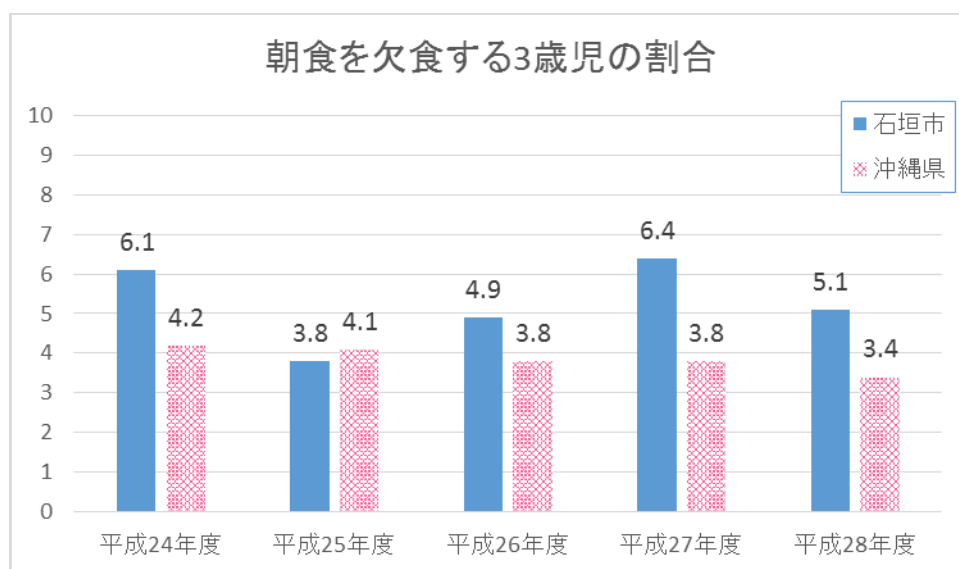
3歳児健診のデータでは、午前8時以降に起きる3歳児の割合では石垣市は沖縄県平均よりも高く、遅い時間に起きています。



資料：乳幼児健康診査報告書

図6 午後10時以降に寝る3歳児の割合

就寝時間が午後10時以降の割合は沖縄県平均よりも高く、約半数の幼児が午後10時以降に就寝しています。全体的な生活リズムが崩れることで起床時間が遅くなり、朝食をゆっくり取る時間がもてないことや就寝時間が遅くなることで起床時間が遅くなるなど生活リズムが食事に影響を及ぼすことが考えられます。



資料：乳幼児健康診査報告書

図7 朝食を欠食する3歳児の割合

3歳児で朝食を欠食する割合は沖縄県平均よりも高く推移しており、平成28年度では5.1%と約20人に1人は朝食を摂っていない状況です。沖縄県は年々減少傾向にありますが、石垣市は5%以上でとどまっています。

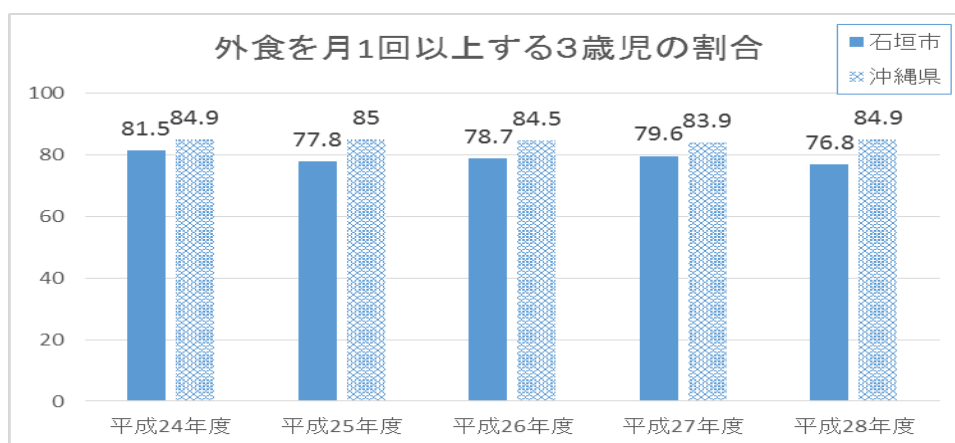


図8 月1回以上外食する3歳児の割合

資料：乳幼児健康診査報告書

月1回以上外食をする3歳児の割合は、沖縄県平均は85%台で推移しており、石垣市は沖縄県平均よりは少し低く76～79%台と5人の内4人は月1回以上外食している状況です。

子どもの生活リズムの向上を促すために1時間早めの就寝・起床時間の確保など、乳幼児健診、各種教室等、母子保健活動の充実強化が重要となっており、市や関係団体等と協力して生活リズムの重要性を啓発推進します。

乳幼児期は発育・発達の重要な時期にあることから、発達段階に応じた指導が出来るよう、充実強化を図ります。

イ 子どもの肥満予防の推進

生活習慣病の予防、健康づくりのためには、幼児期から肥満になりやすい生活習慣を見直し、適切な食生活や運動習慣を身につける必要があります。子どもの栄養や運動に関する実態を把握するとともに、栄養と運動の両面からの肥満予防対策を関係機関・団体等とともに推進します。

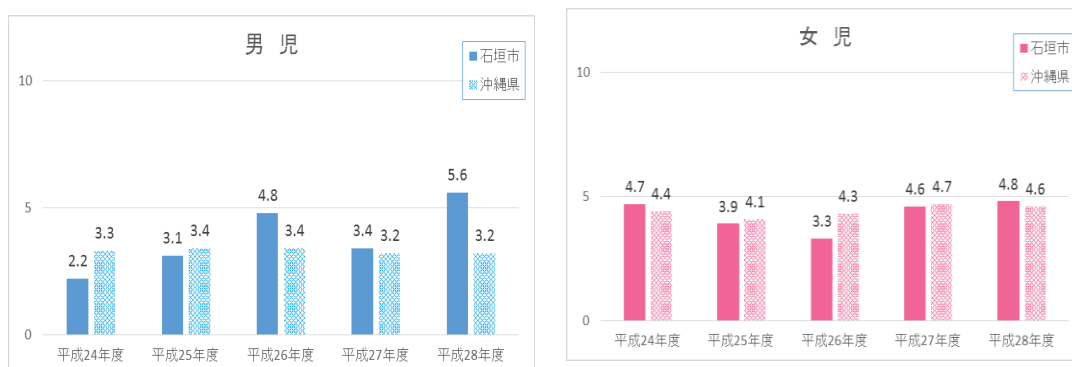


図9 肥満度15%以上の3歳児の割合

資料：乳幼児健康診査報告書

3歳児健診データでは石垣市の3歳児男児の5.6%、女児の4.8%が太り気味、やや太りすぎ、太りすぎという結果になっています。沖縄県と比較すると、平成28年度は男児、女児共に県平均よりも高くなっています。

ウ 妊産婦や乳幼児に関する栄養指導の充実

安全な妊娠・出産、産後の健康の回復に加えて、子どもの生涯にわたる健康づくりの基盤を確保するためには、妊娠中から自己管理を行い、親から子へと健康的な食習慣を確立できるような支援が必要です。

平成28年度の妊婦健康診査受診状況から2,727人の受診があり貧血検査（4回実施）結果より延べ1,112人の貧血が認められました。

妊娠初期から自己管理を行うことが重要であり、市としては「妊産婦のための食生活指針」の普及啓発を進め、妊婦健診の結果を踏まえた事業の推進を検討します。

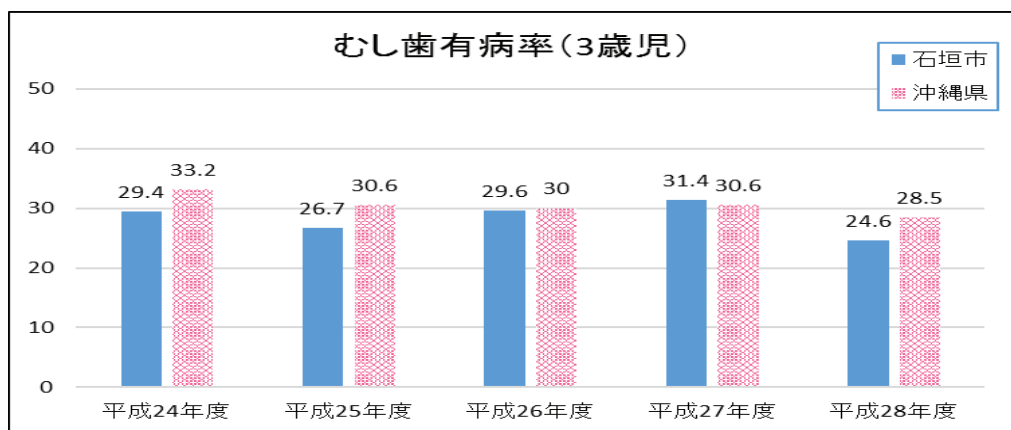


図10 むし歯有病率(3歳児)

資料：乳幼児健康診査報告書

平成28年度の小児保健協会資料をみると、むし歯有病率は24.6%と減少傾向であり県平均よりも、むし歯有病率は低い状況であります。家庭での歯みがき習慣の定着や歯みがき指導、保護者による仕上げみがきやフッ素塗布等について、関係機関等と連携をとりながら子どもの歯の健康のための啓発広報を行います。

エ 子どもの望ましい基本的生活習慣づくり

家族が食を楽しみながら望ましい食習慣や知識を習得できるよう、保育所・学校を通じて保護者に対し、「早寝、早起き、朝ごはん」運動を推進するとともに食育の重要性を含めた適切な栄養管理に関する知識等の啓発に努めます。

(2) 具体的な取り組み

ア 妊産婦・乳幼児相談

妊娠中の身体や食事のこと、お子さんの成長、離乳食のこと等気になることを保健師・栄養士に相談できます。

イ 両親学級

石垣市では出産に備えるママ・パパを対象に第1～4水曜日に両親学級を開催しています。元気な赤ちゃんを産み育てるために妊娠中の過ごし方、お産の流れ、妊婦体操、また妊娠中の栄養等を勉強することができます。

ウ 離乳食実習

初めてお子さんの離乳食をスタートするママ・パパを対象に、離乳食の進め方を栄養士による講話や実習をとおして学ぶ機会として開催しています。

エ 2歳2か月児歯科指導

将来、きれいで丈夫な歯になるためには、お子様の歯が生えそろう始める2歳2か月頃のむし歯予防が重要になってきます。「上手な仕上げ磨き」をテーマに検診と歯ブラシ指導を行っています。

オ 貧血予防学習会

乳幼児健康診査（9～10か月、1歳6か月）で貧血の診断を受けた乳幼児を対象に食生活について栄養士による講話を行っています。

カ 乳幼児健診（3～4か月児、9～10か月児、1歳6か月児、3歳児）

問診、検査、計測、診察（内科、歯科）、歯科指導、栄養指導、保健指導を実施しています。

（3）具体的な指標

項 目		現状値	調査年	目標 (平成34年度)
午前8時以降に起きる子の割合	3歳児	6.8%	H28	減少
午後10時以降に寝る3歳児の割合	3歳児	43.9%	H28	減少
朝食を欠食する子の割合	3歳児	5.1%	H28	減少
家族と一緒に食べる「共食」の回数	朝食	57.8%	H29	増加
	夕食	66.5%	H29	増加

ミニ情報

「さまざまなコ食」

個食：同じ食卓についてもそれぞれがバラバラなものを食べること。

孤食：一人で食べること。

子食：子どもたちだけで食べること。

固食：同じものばかりを食べること。

粉食：パンや麺などの粉から作られたものばかりを食べること。

小食：食事量が少ないこと。

濃食：濃い味付けのものばかりを食べること。

☆「コ食」になっていませんか？

家族そろって食事をする機会が減っていませんか。ぜひ、家族で会話を楽しみながら、「コ食」にならない食事の機会を増やして下さい。

2 保育所等における食育の取り組み

社会状況の変化に伴い、子どもたちの食の乱れや健康への影響が見られることから、学校、保育所等には、子どもへの食育を進めていく場として大きな役割を担うことが求められています。

学校教育においては、これまでの知育、徳育、体育に加えて「食育」が重視され、学校給食がその中心的役割を担っています。また、保育所は乳幼児が1日の大半を過ごすところであり、保育所における食事は空腹を満たすだけでなく、人間関係の基礎をつくる営みでもあることから、「食を通じた子どもの健全育成」（食育）を図る場として保育所の果たす役割は重要となっています。

保育所における食育は、保育所保育指針を基本とし「食を営む力」の基礎を培うことを目標とした取り組みを推進する必要があります。保育所における食育推進にあたっては、家庭や地域社会並びに関係機関との連携を深め、保育士、栄養士、調理員、看護師等の全職員が専門性を活かして共に進めていきます。

食育は、心身の健康の基本となるものであり、食べるものを選ぶ力、食べ方や調理法を考える力などの食育に関する教育、原材料となる作物の生育に関する知識の習得や豊かな食生活を楽しむための味覚の形成も含め、総合的な食育の取り組みを目指します。

(1) 現状と課題

子どもの心と体の発達において、食は密接に関係しているといわれ、特に乳

幼児期は心身が著しく発達し食の嗜好（しこう）や味覚の形成に重要な時期となっていることから、正しい食事のとり方や望ましい食習慣の定着及び食を通じた人間性の形成・家族関係づくりによる心身の健全育成を図るため、発達段階に応じた食に関する取り組みが必要となっています。

物や食があふれる現代社会においては、子どもたちを取り巻く食の環境も多様化してきており、本市保育所においても朝食を取らずに登所する子や食欲に欠ける子、好き嫌いの多い子などが目立つようになってきているため、保育所における食育を通して「食を営む力」を培うことが求められています。

このように、食を通して乳幼児の心身の健全育成を図る取り組みを推進するうえにおいて、保育所は重要な役割を担っていることから、本市保育所においても食育の目標を定め、保護者との連携を深めつつ推進する必要があります。

保育所における食育は、現在をよく生き、かつ、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本として「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標とします。そして、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待し、以下の子ども像の実現を目指して保育所での食育を取り組みます。

ア おなかがすくりズムがもてる子ども

生活リズムの基礎的な流れを確立し、空腹感や食欲を感じさせる。

イ 食べたいもの、好きなものが増える子ども

食べたい物に興味や関心を持ち、食べてみようと思えることができる環境づくりをする。

ウ 一緒に食べたい人がいる子ども

みんなと一緒に食べる楽しさを味わう。

エ 食事づくり、準備に関わる子ども

栽培、飼育、食事づくりを通して身近な植物や動物に興味を持たせ、すべての命を大切に作る心を育てる。

オ 食べ物を話題にする子ども

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを通して、食べ物への感謝の気持ちを育てる。



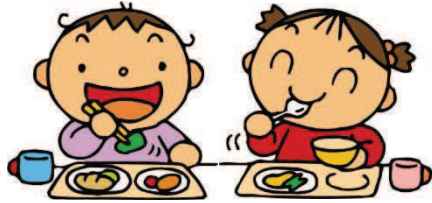
(2) 具体的な取り組み（平成 29 年度の取り組み状況）

- ア 食育だよりの発行（P19 を参照）
- イ 講座の開催（食育講座、育児講座、離乳食講座等）
- ウ 野菜の栽培活動
- エ クッキング（野菜を収穫し、一緒に調理体験し食事をする等）
- オ 沖縄伝統料理作り（ムーチャーやジーマミ豆腐作り等）
- カ 流しそうめん体験等
- キ 保育参観時にお弁当についての悩みを話す場の提供（伊原間・川平保育所）
- ク 野菜たっぷり減塩メニューの作成・普及



食育だより

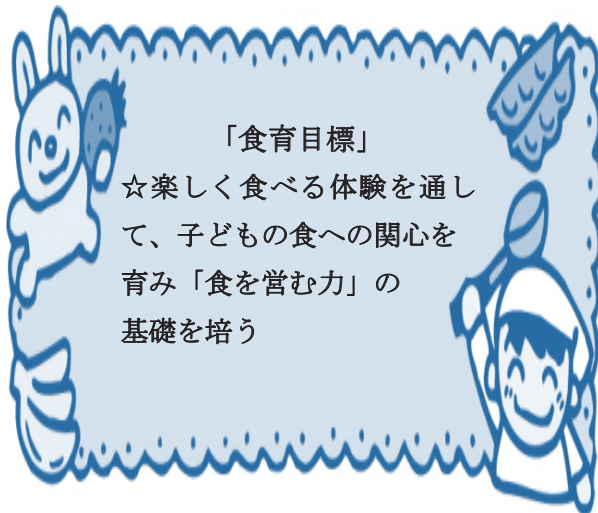
石垣市役所 児童家庭課
管理栄養士 工藤 優美
平成29年 6月1日



6月は食育月間！！ 毎月19日は食育の日

平成17（2005）年に食育基本法が制定され、6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」となっています。「食育」という言葉を耳にする機会が多くなったと思いますが、食育は一生宝物になる心身の健康に大きな役割を果たしており、保育所でも給食の時間を含め、さまざまな形で取り組みを進めています。また毎月19日は、沖縄の郷土料理や地元の食材を使用した給食にしており、今月は保護者対象の食育講座を予定しております。（詳しい日程は各保育所よりお知らせします。ぜひご参加ください！！）

家庭でもお子さまと食について話す機会を増やしてみてくださいね♪



「食育目標」

☆楽しく食べる体験を通して、子どもの食への関心を育み「食を営む力」の基礎を培う

望ましい子ども像

- ①おなががすくりズムが持てる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事作り、準備に関わる子ども
- ⑤食べ物を話題にする子ども

よく噛んで食べましょう

6月4日～10日までは「歯の衛生週間」です。この時季に歯の健康を見直すのは昔からで、平安時代の6月1日には、もちなどの硬いものを食べ、健康と長寿を祈る「歯



固め」の風習がありました。よく噛むことは、食べものの消化を助け、あごや脳の発達を促します。歯ごたえのある食材を献立にまじえ、よく噛んで食べるようにしましょう。

(3) 具体的な指標

項 目		現状値	調査年	目標 (平成34年度)
太り気味・太りすぎの子の割合	3歳児(男児)	5.6%	H28	減少
	3歳児(女児)	4.8%	H28	減少
保育所給食における地域食材を使用する割合		22.1%	H25	増加

3 学校における食育の取り組み

(1) 現状と課題

本市における学校（幼児児童生徒）の実態として、基本的な生活習慣が確立しておらず、その事により学習の定着が阻害されている面が見られます。特に、朝食抜きの幼児・児童・生徒や、TVの視聴時間が長いことでの家庭学習時間の不足、さらに就寝時刻が遅く睡眠時間が短いなど、家庭・地域の連携により解決しなければならない面が多くあります。従って、「早寝・早起きなど、子どもの健康的な生活づくりの指導」「朝食を摂る、好き嫌いを減らすなど、バランスの取れた食事の指導」を推進し、基本的な生活習慣の確立を図ります。

◇◇◇学校とは・・・◇◇◇

ここでいう学校とは、幼稚園、小学校、中学校、高等学校、中等教育学校、特別支援学校、大学及び高等専門学校とする。

(2) 具体的な取り組み

基本的な生活習慣の確立と健全な食生活を実践することのできる能力の育成を図ることを次の内容に沿って進めています。

ア 学校における食育推進体制の確立及び充実

- (ア) 栄養教諭等学校給食栄養管理者を中心に学校の食に関する指導の全体計画及び発達段階に応じた各学年ごとの食に関する指導の年間計画等の作成。
- (イ) 児童生徒の発達段階に応じ、栄養や食事のとり方等について、正しい知識を習得させ、自ら判断し、実践していく力を身に付けさせるよう食に関する指導の工夫を図るとともに、農漁業体験等、食に関する豊かな体験活動の充実に努めます。
- (ウ) 学級担任等と栄養教諭等学校給食栄養管理者との TT(チームティーチング) (※) 授業等により、学校給食を生きた教材として活用しつつ、給食の時間をはじめとする関連教科等における食に関する指導の充実に図ります。

※TT (チームティーチング)・・・授業場面において、2人以上の教職員が連携・協力を通して1人ひとりの子ども及び集団指導の展開を図り、責任をもつ指導方法及び形態の授業です。

(エ) 学校給食等を活用した栄養指導等、個別の相談指導について、学校教育活動全体で推進するとともに、学校における食育推進の評価指標（朝食欠食率、給食残食率、地場産物活用等、児童生徒の肥満率等）を設定し、その改善を図ります。

イ 学校給食の充実

栄養教諭等学校給食栄養管理者と学校との連携を通して、安全・安心でおいしい学校給食に地域の地場産物の活用を促進したり、地域の行事食を提供する等、学校給食の充実に努めます。

ウ 家庭・地域・関係機関との連携

(ア) 家庭等における望ましい食習慣を確立するため、「日本型食生活」の実践について啓発するとともに、学校給食関係機関と連携し、食の安全、栄養の摂取等、さまざまな食に関する情報の把握及び発信に努めます。

(イ) 家庭や地域における児童生徒の基本的な生活習慣に係る課題などについて共通理解を図り、課題解決に向けた取り組みに努めます。市としては、家庭における望ましい食習慣を形成するため、以下の取り組みが実践できるよう啓発を行います。

- a 家族団らんの楽しい食事の実践
- b 「早寝早起き朝ごはん」の実践

また、家庭、学校及び地域との連携を図るために、以下の取り組みを行います。

- a 献立表の活用
- b 給食だよりの発行
- c 試食会等の開催
- d 講話等の開催
- e 学校給食についての情報提供（学校給食週間等の開催）
- f 地域食材利用及び、郷土食の実施
- g お弁当の日の実施

また、石垣市教育委員会では食生活について、平成 17 年 7 月から食育基本法が施行され、食育の重要性が一段と高まっていることから、基本的な生活習慣の確立の中で「早寝・早起き・朝ごはん」運動を地域ぐるみで展開していくことを進めています。

(3) 具体的な指標

項 目		現状値	調査年	目標 (平成34年度)
毎日、同じくらいの時刻に寝ている子の割合	小学校(1年)	76.7%	H29	増加
	小学校(5年)	72.6%	H29	増加
	中学校(3年)	81.7%	H29	増加
朝、自分で起きている子の割合	小学校(1年)	42.5%	H29	増加
	小学校(5年)	62.6%	H29	増加
毎日、同じくらいの時刻に起きているこの割合	中学校(3年)	92.0%	H29	増加
朝食を毎日食べている子の割合	小学校(1年)	75.0%	H29	増加
	小学校(5年)	79.8%	H29	増加
	中学校(3年)	82.6%	H29	増加
学校給食における地域食材を使用する割合		19.0%	H28	増加

ミニ情報

学校給食の始まり

学校給食は、明治22年山形県鶴岡町の小学校で貧困家庭の児童を対象に行われたのが始まりとされています。



・ ・ 栄養バランスも満点 ・ ・

成長期にある子どもたちがよりよく成長できるよう栄養教諭をや学校給食の栄養担当者が、1日に必要とされる量のおよそ1/3をとるように栄養のバランスを考えた献立が作られています。残りの2/3は家庭での食事ですっきりとりましょう！

4 地域における食育の取り組み

健康で生き生きと暮らしていくためには、子どもの時期はもとより、人生の各段階に応じた一貫性・継続性のある食育を推進し健全な食生活を実践することが

求められています。

なかでも、生活習慣病を予防し、健康寿命を延伸する上では、健全な食生活が欠かせません。

特に、メタボリックシンドロームを予防するためには、栄養・食生活や身体活動・運動等の生活習慣の改善が大切です。そのため、地域における食生活改善の推進に当たっては、食に関する正しい知識の普及と食について自ら考える習慣の定着に向けて、ボランティア団体等と協同して取り組むほか、保育所や学校等とも連携して、運動習慣の徹底にも取り組むことで健康の保持増進と生活習慣病の予防を図るとともに、高齢者の健やかな生活の維持に向けても取り組む必要があります。

また、栄養バランスのとれた食生活の実践を促進するため地元の野菜や果物、畜産物、水産物等の食べ方や栄養素、旬の時期について、情報の提供に取り組みます。さらに、積極的な地元の食材の利用を図るため、販売促進活動の推進や学校給食と生産者との連携強化など、地域に根ざした地産地消にも取り組む必要があります。

近年、さまざまな家族の状況や生活の多様化により、健全な食生活の実現が困難な立場にある者も存在するため、地域で行われるさまざまな取組が一層重要となっています。家庭における食育の推進に資するよう、地域における食育への取り組みを継続します。

※メタボリックシンドローム・・内臓脂肪型の肥満（腹囲 男性 85cm 以上、女性 90cm 以上）をベースとして高血圧や高血糖、脂質代謝異常のうち2つ以上の危険因子をあわせもった状態で心臓病や脳卒中などの病気をまねきやすい状態をいいます。

(1) 現状と課題

本市では、平成 25 年に市民の健康づくり運動の指針として「健康いしがき 2 1（第 2 次）」を策定し、生活習慣病の予防対策として「栄養・食生活」「身体活動・運動」「飲酒」「喫煙」「休養」の面から改善を図り、課題別に対策・目標を掲げ、健康増進事業を具体的に推進しているところであります。

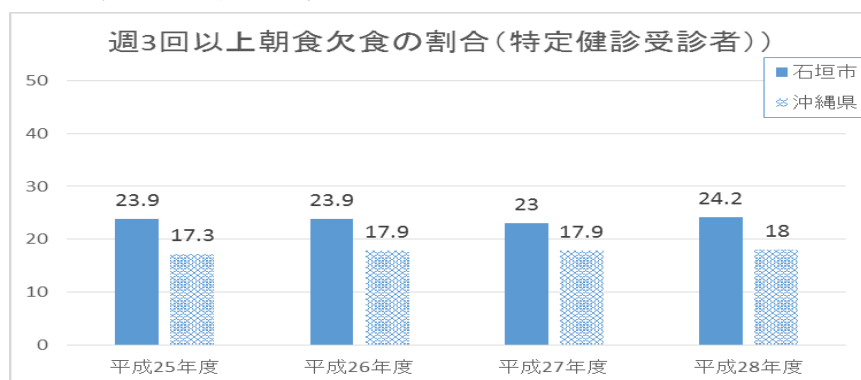


図 11 週 3 回以上朝食欠食の割合（特定健診より）

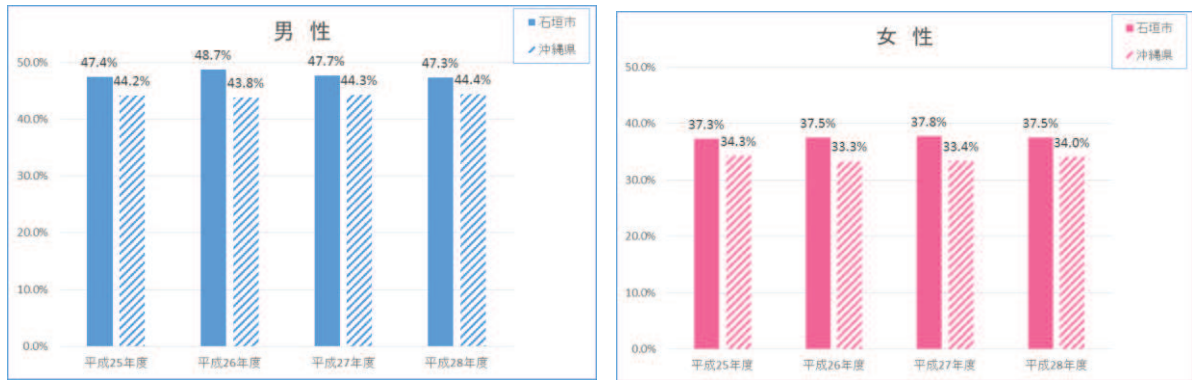


図 12 BMI25 以上の割合

資料：国保データベース

平成 28 年度の特定健診の結果、本市の肥満を指摘された者（BMI 25 以上）の割合は男性が約 47.3%、女性が 37.5% で内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を指摘された者の割合は、男性が約 33.6%、女性が 14.5% であり、内臓脂肪症候群では男性が高い状況にあります。

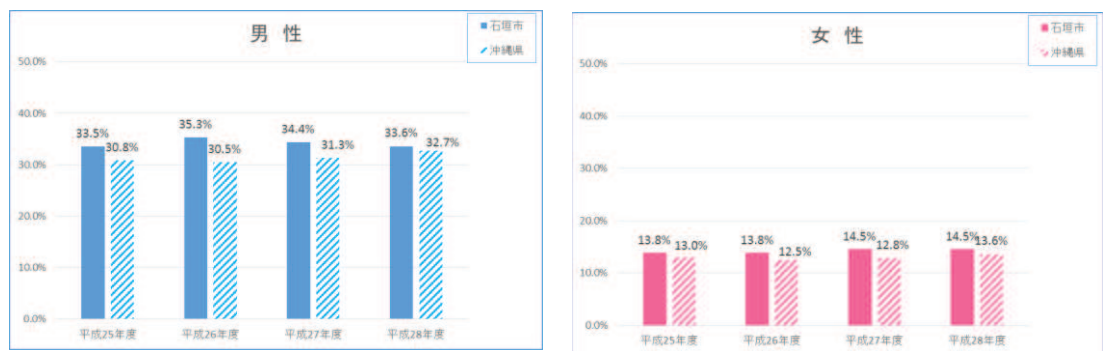


図 13 メタボリックシンドロームの割合

資料：国保データベース

石垣市の特定健診受診者の内、メタボリックシンドロームの割合は男性女性とも沖縄県より高く、男性は平成 26 年度から減少傾向にありますが、女性は毎年 13% 以上で推移しています。

メタボリックシンドロームは、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病を発症する危険性があります。平成 20 年度からは「特定健診・特定保健指導」も実施され、肥満やメタボリックシンドロームを改善するための食生活や運動の見直し、健診データに基づいた個別指導、正しい知識の普及啓発などの取り組みを行っています。

ところで、沖縄県は「肥満日本一」と言われ、中でも石垣市におけるメタボリックシンドロームの割合は県平均より高い状況にあります。

(2) 具体的な取り組み

ア おやこの食育教室

対象：保育園、幼稚園及び小学生

目的：愛情の込められた食事が生涯にわたって供されることが充実した生活を送る為の基礎となり豊かな人間性を育むこととなります。一人一人が食事の大切さを自覚して適切な食習慣を身につけることができるよう、食生活改善推進員と共に「おやこの食育教室」で食べ物の正しい知識を習得し、料理を作る楽しさを親子で体験することを目的としています。

内容：現在、食生活改善推進員やボランティアの協力を得て、地域や小・中学校において食生活の改善、食育の推進に取り組んでいますが身近なボランティアの増加、家庭や学校、保育所等との連携として地域における食生活の改善が図られるよう適切な取り組みを行う必要があります。

イ 高齢者については、健康づくりの視点から、連携して介護予防事業を支援しており、ライフステージに合わせた健やかな食生活の維持に向けた取り組みや自ら食事を作ることが困難な方を対象に食生活の安定のため配食弁当を提供しています。

(ア) 食生活改善推進事業「福寿料理教室」

65歳以上の方やその家族を対象とし、高齢者の食生活において必要な事項と対策に関する教室（講話及び調理実習）を食生活改善推進員協議会へに委託し開催しています。

(イ) 配食サービス

a 石垣市高齢者食の自立支援事業（市委託事業）

身体的または精神的な機能の低下により、自ら食事をつくるのが困難な65歳以上のひとり暮らしや高齢者のみの非課税世帯へ宅配弁当を提供し、食生活の安定を図るとともに、安否確認を行うことを目的として実施しています。毎週月曜日～金曜日の夕食を1食300円で配達しています。

表3 石垣市高齢者食の自立支援事業利用者状況

	利用者数	配食総数
平成26年度	528	8,949
平成27年度	506	8,315
平成28年度	615	9,789

b 石垣市ふれあい給食サービス事業（社会福祉協議会独自事業）

高齢者、障がい者の方で日常的に食生活に困難を感じている世帯へ宅配弁当を毎日提供し、食生活の安定を図るとともに安否確認を目的に実施しています。毎週月曜日～金曜日は昼食、土曜日、日曜日は夕食を1食450円で配達しています。

表4 石垣市ふれあい給食サービス事業利用状況

	利用者数	配食総数
平成26年度	1,382	19,066
平成27年度	1,302	19,157
平成28年度	1,348	19,634

ウ 高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

高齢者の社会参加・生きがいづくりを促進する場として、石垣市老人福祉センターにて「趣味のクラブ」を実施しており、その中で、自分たちで花や野菜を育て五感で感じ、そこから生まれる様々なコミュニケーションの場として「ふれあい農園」を行っています。

エ 栄養教室の開催

本市においては、生活習慣病の予防、特に栄養・食の視点から食生活に関する正しい知識と技術を取得し、自らの健康について見直す機会を目的にこれまでに20回にわたって「栄養教室」を開催しています。また、健康都市いしがきづくりへ向けて、食生活改善推進員を養成し地域住民と行政のパイプ役として、ボランティア活動を展開し、地域住民の健康づくりにも関わっています。

この教室の講義内容は、次のとおりです。

- a 食生活改善推進員と地区組織活動
- b 国民の健康状況と生活習慣病予防
- c 健康日本21
- d 食育（食事バランスガイドを使って）
- e 食品衛生と食環境保全
- f 調理（理論と実習）
- g 身体活動・運動（理論と実技）

受講対象者は満18歳～65歳までの男女で、栄養・食生活に興味のある方で自ら健康づくりを推進したい方、教室終了後に食生活改善推進員として地域の食生活改善を推進する意欲のある方を対象にしています。なお、講師には医師、保健師、運動指導士（管理栄養士有資格）、管理栄養士等、専門知識を有するものが当たっています。

ウ 健康づくりや高齢者の健やかな生活の維持に向けた食育の推進

(ア) 健康づくりとしての食育推進

健康づくりは、人々が生き生きと暮らしていくために不可欠のものであり、食育の推進による健全な食生活の実践は健康づくりの基本です。

主食であるごはん等を中心に魚・肉等の主菜、野菜、海藻等の副菜、牛乳・乳製品、果物等の多様な副食等を組み合わせた栄養バランスに優れた食生活を地域で実践していくために「沖縄版食事バランスガイド」の活用・普及に向けて食生活改善推進員やその他ボランティア団体と協力して取り組みます。

取りもどせ、長寿県おきなわ！ 沖縄版 「食事バランスガイド」

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。
 主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品を組み合わせてバランスよくとれるよう、それぞれの適量をイラストで示しています。

「SV」とはサービングの略で、各料理について1回当たりの標準的な量を大きめに示しています。
 料理例を参考に1つ、2つと指折り数えて、何をどれだけ食べたか確認ができます。

1日分

2000kcal	1600kcal
5.7 主食	4.5
5.6 副菜(野菜・海藻)	5.6
3.5 主菜(肉・魚・卵)	3.4
2 牛乳・乳製品	2
2 果物	2

「食事バランスガイド」(全書版)は厚生労働省及び農林水産省が「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして作成公表したものです。
 沖縄版「食事バランスガイド」は、沖縄県民が日頃の食生活で慣れ親しんでいる料理例を示し、日常的に活用できるように作成しました。料理例を参考にバランスのとれた食事を心がけましょう。

※ このパンフレットに関するお問い合わせ先：(社)沖縄県食生活改善推進員協議会(TEL:098-947-5311)、沖縄県福祉学協会(TEL:098-966-2208)または内閣府沖縄総合事務局健康増進課(TEL:098-966-0700)まで。

図14 沖縄版食事バランスガイド ※拡大版を資料編53・54ページへ掲載

(イ) 高齢者の健やかな生活の維持に向けた食育の推進

地域における食生活の改善、食育の推進の実践活動においては、身体的機能が徐々に低下するとともに、退職や子どもの独立等により生活環境が変化することが多くなる高齢者に対して、健康づくりや介護予防など健やかな生活の維持という観点から取り組みます。

(ウ) 石垣市食生活改善推進員協議会による実践

地域における食生活改善の取り組みを浸透させるためには、住民の食生活に密着した活動を行っているボランティア団体等の役割が重要です。

「石垣市食生活改善推進員協議会」は平成4年に発足され、本年度で25年目を迎えます。「私達の健康は私たちの手で」をスローガンに「食」

を通して生涯における健康づくり運動を推進しているボランティア組織です。現在、97人の食生活改善推進員（ヘルスマイト（※））が「おやこの食育教室」や「男性のための料理教室」、それに「高齢者料理教室」などを開催し、市民へ健康的な食育を推進しています。

市においては、同協議会による「生涯骨太クッキング」、「男性のための料理教室」、「おやこの食育教室」等の食生活改善の実践活動が促進されるよう、会員の養成、育成の支援、地域における活動へ向けた資質の向上のための研修会等を実施します。

※ヘルスマイト・・・食生活改善推進員（食改）の愛称です。ヘルスマイトは自らの健康状態を知り、健康や食生活について学び講座で得た知識を地域の方とともに、食生活を通して健康づくりを推進していくボランティアの事です。

(3) 具体的な指標

項 目		現状値	調査年	目標 (平成34年度)
週3回以上朝食を欠食する割合	特定健診受診者	24.2%	H28	減少
成人肥満者BMI25以上の割合(40～64歳)	特定健診受診者 (男性)	33.6%	H28	減少
	特定健診受診者 (女性)	14.5%	H28	減少
食生活改善推進員の登録数		97人	H29	増加
八重山地区栄養情報提供店登録制度 登録数の増加(くえーぶーかめー店)		11店	H28	増加
食育に関心を持っている市民の割合		92.9%	H29	増加
地域等で共食したいと思う人が共食する割合		71.4%	H29	増加
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合		59.7%	H29	増加
生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する市民の割合		64.3%	H29	増加
ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合		40.5%	H29	増加

5 食育推進運動の展開

食育については、平成17年3月に策定された国の食育基本計画において、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と位置づけ、関係団体等が協力して、食育推進運動を実施しており、市としてもこの食育月間中に各種イベント等を開催し、広く市民に食育の普及啓発を行います。また、食育の取り組みが十分な成果をあげるには、市民一人一人が健全な食生活の実践に取り組むことが必要であり、家庭、学校、地域社会といった様々な場面において、食育の推進に取

り組みます。

また、食育の推進に関わる食生活改善推進員等の食育ボランティアは、今後とも地域での活躍が期待されています。

食育の推進に関してはマスコミやインターネット等を通じた市民への働きかけを積極的に行い、関係団体、事業者、地域等への周知徹底を図ります。

(1) 現状と課題

食育を市民運動として推進していくためには、市民ひとりひとりの食に対する関心を高め、自ら食生活スタイルを見直し、実践していくことが大切であり、関係団体、ボランティア団体と連携して食育に関する普及啓発を推進する必要があります。

加えて、食育活動を地域に浸透させていくためには、行政や関係団体の取り組みだけでなく、住民の生活に密着した活動を行っている食生活全推進員等のボランティア団体の役割が重要であり、これらのボランティア団体の育成や活動に対する支援が求められています。

(2) 具体的な取り組み

ア 食育に関する普及啓発

毎年6月の「食育月間」においては県や関係団体等と協力して、食育をテーマにした教室を開催するとともに、健康福祉センターにおける食育に関する展示等の取り組みやマスコミ、広報誌等を活用して広く市民に対する普及啓発に努めます。また、学校においては、栄養教諭や学校栄養職員等のみならず、生産者等も含めた関係者に対する実践指導の紹介等を行い、食育の重要性に対する理解を含めます。

さらに、広く市民に対して、本市の食育の推進に関する方向性や具体的な取り組みを示した「第2次石垣市食育推進計画」の周知を図ります。

イ 食品衛生思想の普及啓発

本市は亜熱帯性気候に属し、高温・多湿で、細菌性食中毒発生のリスクが高いと考えられます。食中毒による健康被害を未然に防止するためには、食品衛生に関する知識の習得と食品の衛生的な取り扱いを実践することが大切です。

また、食中毒を予防するためには、食中毒予防の三原則(「清潔」、「迅速」、「冷却又は過熱」)を広く市民に理解させることも重要です。

ウ 家庭・学校・地域等との連携

家庭においては、朝食を摂ることと、家族団らんの重要性を確認することが大切です。朝食をしっかり食べることは、体を目覚めさせ、脳を活発に働かせるためにとっても大切であり、家族団らんの食事は食の喜び、感謝の心、家庭に伝わる食文化等を理解し、好ましい人間関係を育てる場であ

ります。

また、幼少期から料理や買い物を手伝いながら、日常生活の中で地場産物の食材や郷土食の伝承など、学校、家庭、地域との連携で保護者を啓発する必要があります。

エ ボランティア活動等への支援

食育の推進に当たっては、栄養・食生活について専門的知識を備えた栄養士会等の職能団体と地域のボランティア団体等が連携して多面的な活動を推進する必要があります。

市においては、これらの団体の連携に向けた調整を行うほか、食生活改善推進員協議会等のボランティア団体の育成と活動の活性化に向けた研修事業の開催等の支援を行います。

また、市では、地域人材を活用し学校や幼稚園・保育園等の食育推進を行っています。引き続き、多くの人材の活用を推進するための取り組みを強化します。

(3) 具体的な指標

※再掲

項 目	現状値	調査年	目標 (平成34年度)
食生活改善推進員の登録数	97人	H29	増加

6 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等の取り組み

本市の農林水産業は、亜熱帯性気候の特性を活かし、パインアップルやマンゴー、オクラ、ゴーヤ、パパイヤ、モズク、石垣牛等特色ある農林水産物の生産拡大が図られ、広く県内外の消費者に供給されています。

また、観光産業や食品産業においても石垣市の魅力を一層高める要素として、地域食材の利用促進や栄養機能食品の開発は年々高まっています。

「食育」の推進にあたっては、

- ・生産と消費とのバランスを保ち、良質な島産農林水産物の生産消費拡大を図るため地産地消運動への取り組み
- ・農林水産業・農山漁村ふれあい体験
- ・良質な島内農林水産物への理解に取り組むことで、生産者と消費者との顔の見える関係づくりや、都市と農山漁村の交流の促進、環境と調和のとれた農林水産業の活性化を目指します。

加えて、食品ロス（※）削減が重視されることも踏まえつつ、様々な家族の状況や生活が多様化する中で、貧困の状況にある子ども等に食料を提供する活動の取り組みも推進します。

※食品ロス・・・まだ食べられるのに捨てられている食べ物

（１）現状と課題

近年、食生活は、生活様式の多様化を背景に、個食化や簡便化志向の高まり、外食や中食の増加など大きく変化しており、若年層を中心とした食習慣の乱れや食文化の衰退が指摘されています。

消費者の農林水産物及び加工食品に対する安全・安心志向と、食育や地産地消の施策展開への要望の高まりから、「食」と「農林水産」、「健康」の原点を見直す動きが広まっており、良質で安心な地元農林水産の消費拡大とともに、生産と消費のバランスの向上を図るためにも、生産と消費者の交流を促進させる取り組みが必要となっています。

（２）具体的な取り組み

ア 地産地消の推進

地産地消を推進するにあたっては、石垣市地産地消推進計画（H17年策定）において基本的な方策を定めて、市をはじめ、農業団体、生産者、消費者及び学校給食、観光関連機関等が、それぞれの分野において運動の展開を図ります。

（ア）地域食材の利用促進

a 学校給食、保健福祉施設における地域食材の利用促進

（a）学校給食及び保育園、病院等の保健福祉施設と生産者、農協、流通事業者との調整を図り、地域食材の利用を促進します。

（b）特産品づくりの促進

地域奨励作物などを原料に農産加工品の特産品づくりを促進し、地場産業の振興を図ります。

（イ）農産物情報の提供、地産地消のPR

a 旬の農産物、農産物直売所（ファーマーズマーケット）等の情報提供

（a）ホームページや広報誌等により、旬の農産物の出荷情報、旬の料理メニュー、農産物直売所等の情報を提供します。

（b）旬の食材を使った料理講習会を開催し、地域の食材に対する理解を深めます。

b 消費者と生産者の相互理解（交流）の促進

（a）JAまつりや産業まつり、パインアップル消費拡大等のイベント

ト、直売所等における地元農産物の販売を通して、消費者と生産者の交流や情報交換を図ります。

(b) 都市と農村の交流促進

伝統行事(豊年祭)や農業団体等のイベント開催、観光と連携しグリーンツーリズム(※)の推進により、都市住民との交流を促進します。

※グリーンツーリズム・農山漁村地域において自然・文化、農林漁業とのふれあいや人々との交流を楽しむ滞在型の余暇活動を定義として、都市側の余暇活動のニーズや自然回帰志向に対し、村側の地域おこしニーズとをつなぐ対策として取り組まれています。

(ウ) 農産物直売所、加工所の支援、生産組織の育成

a 農産物直売所の支援

新鮮な農産物を消費者へ直接届ける産地や、中心市街地などの農産物直売所の設置、生産グループの活動を支援します。

b 農産物加工所の支援

(a) 農産物の付加価値を高める農産物加工所の設置、加工所を利用したグループの活動を支援します。

(b) 農産加工品の情報を広くPRし、販売促進を図ります。

(エ) 食農教育の推進・地域食文化の伝承

a 食農教育の推進

(a) 保育園、小中学校の学校給食に地域食材を活用することを通じて、子どもたちが農業生産や郷土料理など地域の食文化に対する関心を高め、食の安全・安心、望ましい食習慣に関する理解を深めます。

(b) 学校農園、市民農園等での生産、収穫体験を通して農業に関する理解や食への関心を高めます。

(c) 食生活、食品衛生に関する知識を普及し、食の安心・安全の理解を深めます。

b 地域食文化の伝承

(a) 市民グループ、郷土料理店等との連携により、地域の郷土料理・伝統料理を伝承します。

(b) 地域の伝統料理を伝承するため、貴重で特色ある昔ながらの地場野菜などの品種を守り育てます。

(オ) 環境に優しい農業の推進

a 安全な農産物の生産拡大

減農薬、減化学肥料、有機栽培による農産物の栽培の普及に努

め、安全な農産物の生産拡大を図ります。

(カ) 漁業再生支援事業（～平成 31 年度）（石垣市漁業集落主体）

a 体験漁業

地元小学生や住民等にハーリー体験をさせ、体験終了後は実際に水揚げされた魚介類を調理し、食させることや料理教室の開催等、魚食普及の取り組みを行っていきます。

平成 29 年には八重山漁協女性部が「お魚料理教室」を開催し、魚のさばき方、調理実習を行いました。

b イベントの開催

地域で水揚げされた水産物の地産地消を推進するため、低価格での水産物等の販売を行う「お魚まつり」を開催しています。

(キ) 食品ロスの普及啓発

消費者庁は事業者と家庭、双方における食品ロスの削減を目指し、国民運動「NO-FOODLOSS プロジェクト」を展開しています。本市でも食品ロス削減に向けて市民への情報発信を行います。

ミニ情報

日本国内における年間の売れ残りや期限を越えた食品、食べ残しなど、本来食べられたはずの、いわゆる「食品ロス」は約 632 万トンとされています。日本人 1 人当たり、お茶碗 1 杯分（約 136g）の食べ物が毎日捨てられている計算です。

食品ロスを減らすために、食べ物を無駄なく大切に消費していくことが大切です。



※食品ロス啓発用パンフレット基礎編/応用編を資料編 55・56 ページへ掲載。

ミニ情報

30・10（さんまるいちまる）運動

- ・・食事開始直後の30分間は席を離れず、食事を楽しむ・・
- ・・食事終了前の10分間は元の席に戻り、食事を楽しむ・・

飲酒や歓談に熱心になるあまり料理を残しがちな宴会で、食べ残しをなくすよう呼びかける「30・10（さんまるいちまる）」運動の普及への取り組みです。宴会開始後30分は自席で料理を楽しみ、終了前の10分に幹事らが呼び掛け、自席に戻り残った料理を食べ、食べ残しを減らす運動です。

みんなで取り組むことができる活動も広めていきましょう。

※食品ロス3010運動を資料編57ページへ掲載。

（3）具体的な指標

項目	現状値	調査年	目標 (平成34年度)
体験学習ハーリー・魚食普及の回数	5回	H28	維持
食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民の割合	97.6%	H29	増加

7 食文化の継承のための取り組み

（1）現状と課題

本市の食文化の特徴は、島野菜（伝統的農産物）や海藻類、豚肉など亜熱帯性気候の環境に適した地元の食材と国内外から伝来した食材を活かし、チャンプルー料理やシンジムン（「煎じ」汁物）、ウブサーにみられるように、素材の良さを無駄なく、そして成分を有効に摂る料理方法と組み合わせによるものです。

このことは、沖縄の伝統文化や風土と不離一体で、食材そのものに薬効や栄養になる成分が含まれる「医食同源」という考え方にもその特色が表れており、今日でも冠婚葬祭や家庭の中に色濃く受け継がれています。

望ましい食生活や食料の生産等に対する子どもの関心と理解を深めるとともに、地域の生産者や生産に関する情報を伝達する取り組みを促進し、伝統的食文化の継承を推進していく必要があります。

（2）具体的な取り組み

ア 農林漁業ふれあい体験

農林漁業にふれる機会を促進させるため、各学校に教育ファーム（※）などの体験学習会、グリーンツーリズム等を活用し、親子が農業体験をとおし、生産者と交流することで、食の大切さや感謝の心を育てます。

（ア）ふれあい体験学習の開催促進：市、農業団体（JA、農業生産法人等）、直売所などが主体となった体験学習会の取り組み推進。

（イ）教育ファーム：農林漁業者などが植付から収穫までの一連の作業体験の機会を提供する教育ファームの推進。

※教育ファーム・・・自然の恩恵や食にかかわる人々の活動への理解を深めることを目的として、市町村、農業関係者、学校などが実際に農林水産業を営んでいる方の指導を受け、一連の農作業等の機会を提供する取り組みをいいます。

イ 農林漁業の活性化

本市の豊かな自然や気候風土の中で、生産された食材を大切にして生産者と消費者の連携を深め、地域内自給率を高めるとともに、伝統的な食文化の継承と健康的な食生活を普及し、地域農林水産業の活性化を目指します。

ウ 食生活改善の推進

地域が健康で暮らしていくためには、健康な食生活が求められています。地域で生産された新鮮で安心、安全な野菜、果物、畜産物、水産物等を生産者と消費者の拡大を図り、栄養バランスのとれた食生活の改善を推進します。

（3）具体的な指標

項 目	現状値	調査年	目標 (平成34年度)
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している市民の割合	57.1%	H29	増加
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を地域や次世代に伝えている市民の割合	83.3%	H29	増加

8 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する情報の提供

（1）現状と課題

健全な食生活の実践には、食生活や健康に関する正しい知識を持ち、自ら食を選択していくことが必要です。しかし、インターネット等の普及により、食に関する様々な情報があふれ信頼できる情報を見極めることが重要です。食の安全性に関する情報は、人の健康被害を未然に防止するために重要であることから、正確な情報の収集に努めるとともに、市民に対する情報提供を行うこと

が必要です。

(2) 具体的な取り組み

- ア 自ら食育に関する取り組みが実践できるよう「食育ガイド」を活用する。
- イ 健全な食生活を実践するために必要な食品の安全性、栄養等について国や県と連携し市民へ情報提供を行い、市民自らが食品表示を確認し、選ぶ力を持つことができるよう取り組みます。

(3) 具体的な指標

項 目	現状値	調査年	目標 (平成34年度)
食品の安全性に関する基礎的な知識があると思う市民の割合	57.1%	H29	増加

ミニ情報

『栄養の日』を知っていますか？



2017年、日本栄養士会は8月4日を「**栄養の日**」、8月1日から7日を「**栄養週間**」に制定しました。「楽しく食べて、未来のワタシの笑顔をつくる、そのきっかけの日」として全国の管理栄養士・栄養士が「楽しい栄養」を提案・推奨をする記念日です。8（エイト）と4（よん）で、「えいよう」の日としています。

第6章 推進体制の整備等

1 推進体制

平成17年6月に食育基本法が制定され、基本理念や方向性、国、地方公共団体、教育関係者及び農林漁業者、国民等の責務が明確に示され、また、平成25年3月には「第2次沖縄県食育推進基本計画（～食育おきなわ うまんちゅ（万人）プラン～）」が策定されて、家庭、学校、保育所、地域その他あらゆる場面で食育の推進に取り組むことが求められています。

食育を総合的かつ計画的に推進するためには、県が定めた「第2次石垣市食育推進計画」に沿って、県、市、関係団体、ボランティア団体、市民がそれぞれの立場で食育の推進に関する活動を実践し、市民運動としての食育を推進することが大切です。

（1）食育推進計画策定委員会及び食育推進計画ワーキングチーム会議の設置

食育の推進を総合的かつ計画的に推進するため、関係部課長で構成する「石垣市食育推進計画策定委員会」を設置し、策定委員会は食育の推進に関する基本的事項や関係部課における具体的な施策に関する推進方法・目標等についての最終的な意志決定機関として位置づけます。また、計画策定後は策定委員会を評価委員会へと移行し、評価委員会は年1回進捗状況の報告を受け、必要に応じて計画の変更や見直しを行います。

また、食育推進計画ワーキングチーム会議では、食育に関する事業実施に向けて具体的な内容を検討しその内容を策定委員会において確認していきます。

（2）食育推進協議会の設置

市の食育に関する施策の策定や実施に関し、市民の要望・意見を把握し、行政施策に取り入れるために食育に関する専門的な知識・経験を持った有識者や専門職や保健医療関係者で構成する「石垣市食育推進協議会」を開き、協議会の意見や要望については施策に反映することとしています。

2 食育推進の目標

石垣市における食の現状と課題をふまえ、市民が食のあり方を見直し、食生活の重要性を理解し、安全・安心な食べ物を選択する力や正しい食習慣を身につけて、生産から流通、消費にいたる過程で、食への関心を高めて、食の大切さを学び、郷土の風習、習慣を石垣市における食文化を伝えるとともに、郷土愛を育て、生涯にわたる健康で豊かな生活を実現することを目標とします。

3 ライフステージに応じた食育

乳幼児期(0～5歳)

乳幼児期は、食の基礎や食べる機能の発達、規則正しい生活リズムをつくる大切な時期です。食体験を通じて五感を育てる(味覚、嗅覚、視覚、聴覚、触覚)ことや楽しく食べる経験を積み重ねていきましょう。めざましい発育の時期で家族そろっての楽しい食事での食習慣の基礎をつくれます。

学童期(6～12歳)

乳幼児期に培った食習慣を確立し、家庭での食事や学校給食を通じて、体の成長と食事について子ども自身が学び、新たな食の知識を広げる時期です。子どもたちは、日々の食生活で食の大切さを学びます。家庭での料理づくりやお手伝い、あいさつ、家族や友達とも「共食」の機会を大切にしましょう。身体の成長が活発な時期で早寝・早起き・朝ごはんの習慣づけを行います。

思春期(13～19歳)

自分自身の食生活について考えはじめ、食事の選択、判断など「食生活の自立」の時期です。自分の健康に関心を持ち、食と健康についての正しい情報を得て、基礎的な食習慣を実践し、充実させましょう。朝食の欠食や偏食などの食習慣が乱れがちであるので、正しい食習慣を確立していきます。

青年期(20～39歳)

社会で働く、子育てするなど、食について学ぶ機会も少なくなり、食生活の乱れや若い女性のやせ志向などの課題が出てきます。将来の健康について考え自分の体(健康)や生活に合わせた食を選択する力を身につけましょう。

壮年期(40～64歳)

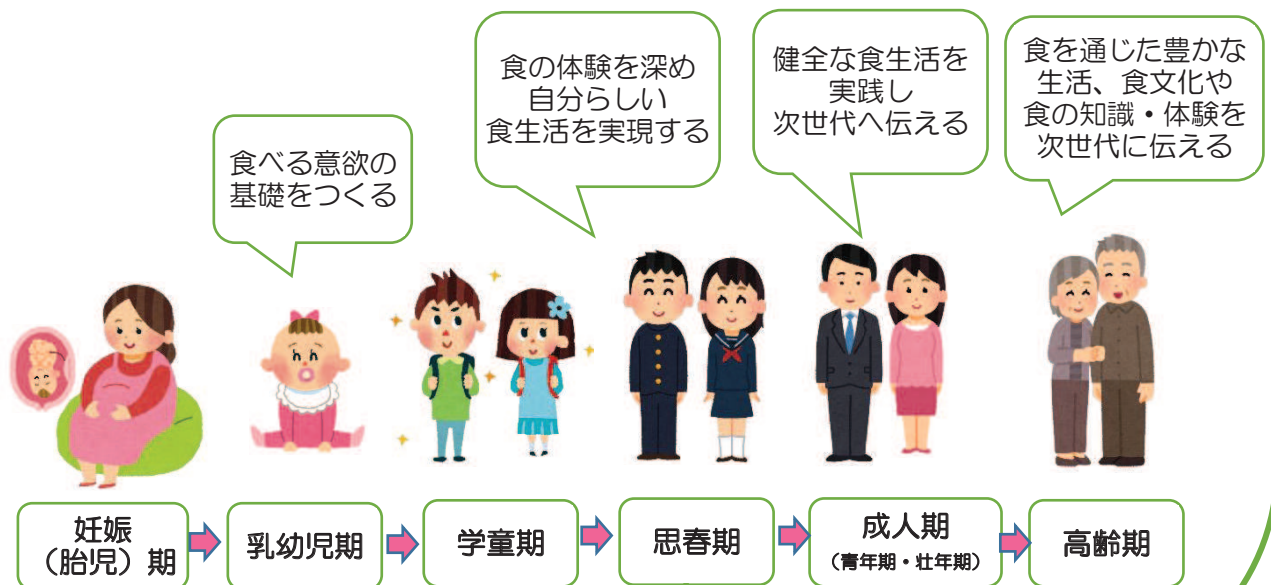
働き世代が健康でいきいきとくらししていくためには、生活習慣病を予防する食生活の実践が大切です。家庭、職場、地域など多くの機会を通じて、健康を維持・増進するための食に関する知識を習得し、日常生活に活かしていくことが重要です。生活習慣を見直して、病気を予防するなど、メタボリック等の予防に特に注意を払う時期です。

高年期(65歳以上)

加齢に伴い、心身に変化がおとずれる時期です。健康でいきいきと生活するために、規則正しい食生活の維持が大切です。家族や友人、地域とのつながりを大切にしましょう。また、低栄養を予防し、健康の維持に努めるとともに、食に関する豊富な知識や経験を家族や地域に伝えていきましょう。

食育で育てたい「食べる力」

- 心と体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる（社会性）
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心



正しい食生活をすすめて、食事をおいしく・楽しさを大切にして、健康長寿を目指していきましょう。

第7章 食育の取り組みと推進の指標

1 石垣市の食育への取り組み

主管課	事業内容
健康福祉センター	<ul style="list-style-type: none"> ・毎年6月「食育月間」に合わせてパネル展示等を実施。 ・「食育の日」に合わせて展示や料理教室等を開催。 ・毎年9月「食生活改善普及運動」に合わせてパネル展示等を実施。 ・食生活改善推進員等ボランティア団体との連携（おやこ食育教室） ・妊産婦・乳幼児に関連した食育事業の開催（両親学級、離乳食実習、栄養相談、健康教室等） ・健康教室の開催 ・栄養教室の開催
児童家庭課	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児期における食生活の大切さについて野菜栽培と見学、収穫、クッキングを通して食育の推進。 ◎保育所 <ul style="list-style-type: none"> ・食育だよりの発行 ・食育（育児）講座の開催 ・野菜の栽培活動 ・クッキング（カレーパーティー、ムーチー作り、がちまや一会等） ・老人施設にて高齢者との芋ほり交流、焼き芋試食 ・お弁当の悩み解消の場の提供（保育参観） ◎子育て支援センター <ul style="list-style-type: none"> ・おやつ作り（保護者を講師として） ・クッキング（ムーチーやジーマミ豆腐等沖縄伝統料理作り、誕生会ケーキ作り等） ・離乳食講座 ・体験（流しそうめん体験等）
教育委員会	<ul style="list-style-type: none"> ◎学校給食の充実（食に関する正しい知識と食週間） <ul style="list-style-type: none"> ・全国学校給食週間（1月24日～30日）における取り組み ・食育だよりの配布 ・予定献立の地元新聞掲載へ献立データの提供 ・お弁当の実施 ・食に関する授業及び食育講演会 ・くわっちーさびらの普及

主管課	事業内容
介護長寿課	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善事業 高齢者向け料理教室の開催（福寿料理教室） ・食の自立支援事業（配食サービス） ・高齢者の生きがいと健康づくり推進事業（ふれあい農園）
農政経済課	<ul style="list-style-type: none"> ・食農教育の推進 ・地域食材を使った料理講習会 ・ふれあい農園（高齢者の生きがいと健康づくり推進事業）への用地の提供 ・毎年6月1日（パイナップルの日）
水産課	<p>◎漁業再生支援事業（～平成31年度）※石垣市漁業集落主体</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体験漁業（ハーリー体験、料理教室等） ・イベントの開催（お魚まつり等）



さまざまな団体による 食育関連イベント（平成29年度の内容）

JA おきなわ 八重山地区本部

- 食育活動 毎月19日
「食育日」食育ソムリエの職員による、地元産野菜を使った料理の提案と試食が行なわれます。
- 小学生を対象にした地元農産物の収穫体験など開催 {パイン収穫体験・お米収穫体験・その他}
- コンテスト・その他
 - ① アイディア新米おにぎりコンテスト
 - ② 島やさい料理コンテスト
 - ③ JA おきなわキッズ野菜料理コンテスト「地区大会・県大会」
 - ④ 語呂合わせにて、イベントの開催

2月3日	にんじんの日	4月8日	島ヤサイの日	4月10日	とうがんの日
5月8日	ゴーヤの日	5月10日	黒糖の日	5月12日	アセロラの日
6月1日	石垣島パイン アップルの日	7月第1日曜日	オクラの日	7月15日	マンゴーの日
8月8日	パパイヤの日	8月9日	エッグの日	9月22日	シークワサーの日
11月16日	芋の日	11月29日	いい肉の日		

沖縄県栄養士会 八重山部会

- 親子料理教室（年1回）
- 食育劇場 等

八重山漁業協同組合

- お魚料理教室（講話と調理実習）
- 食育講座
- お魚まつり 等



2 石垣市の施策推進にあたっての指標

(1) 指標一覧

	項 目		現状値	調査年	目標値 (平成34年度)
1	午前8時以降に起きる子の割合	3歳児	6.8%	H28	減少
2	毎日、同じくらいの時刻に寝ている子の割合	小学校(1年)	76.7%	H29	増加
3		小学校(5年)	72.6%	H29	増加
4		中学校(3年)	81.7%	H29	増加
5	午後10時以降に寝る3歳児の割合	3歳児	43.9%	H28	減少
6	朝、自分で起きている子の割合	小学校(1年)	42.5%	H29	増加
7		小学校(5年)	62.6%	H29	増加
8	毎日、同じくらいの時刻に起きているこの割合	中学校(3年)	92.0%	H29	増加
9	朝食を欠食する子の割合	3歳児	5.1%	H28	減少
10	朝食を毎日食べている子の割合	小学校(1年)	75.0%	H29	増加
11		小学校(5年)	79.8%	H29	増加
12		中学校(3年)	82.6%	H29	増加
13	太り気味・太りすぎの子の割合	3歳児(男児)	5.6%	H28	減少
14		3歳児(女児)	4.8%	H28	減少
15	保育所給食における地域食材を使用する割合		22.1%	H25	増加
16	学校給食における地域食材を使用する割合		19.0%	H28	増加
17	週3回以上朝食を欠食する割合	特定健診受診者	24.2%	H28	減少
18	成人肥満者BMI25以上の割合(40~64歳)	特定健診受診者 (男性)	33.6%	H28	減少
19		特定健診受診者 (女性)	14.5%	H28	減少
20	食生活改善推進員の登録数		97人	H29	増加

	項 目	現状値	調査年	目標値 (平成34年度)	
21	八重山地区栄養情報提供店登録制度 登録数の増加(くえーぶーかめー店)	8店	H28	増加	
22	体験学習ハーリー・魚食普及の回数	5回	H28	維持	
23	食育に関心を持っている市民の割合	92.9%	H29	増加	
24	家族と一緒に食べる「共食」の回数	朝食	57.8%	H29	増加
25		夕食	66.5%	H29	増加
26	地域等で共食したいと思う人が共食する割合	71.4%	H29	増加	
27	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合	59.7%	H29	増加	
28	生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する市民の割合	64.3%	H29	増加	
29	ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合	40.5%	H29	増加	
30	食べ残しを減らす努力をしている市民の割合	97.6%	H29	増加	
31	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している市民の割合	57.1%	H29	増加	
32	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を地域や次世代に伝えている市民の割合	83.3%	H29	増加	
33	食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民の割合	97.6%	H29	増加	
34	食品の安全性に関する基礎的な知識があると思う市民の割合	57.1%	H29	増加	

※指標の資料

指標番号	資 料
1・5・9・13・14	乳幼児健康診査報告書
2～4・6～8・10～12	i-check 調査(生活習慣)・全国学力・学習状況調査
15	児童家庭課集計資料
16	学校給食センター集計資料
17～19	国保データベース
20	健康福祉センターデータ
21	八重山保健所健康推進班データ
22	農林水産部水産課データ
23～34	食育に関する県民意識調査報告書(平成29年度)

3 国の第3次食育推進基本計画と第2次石垣市食育推進計画との関連

		国の第3次食育基本計画に基づく重点課題					
		1	2	3	4	5	
		若い世代を中心とした食育の推進	対応した多様な暮らしに食育の推進	つながる健康寿命の延伸に食育の推進	意識した食の循環や環境を食育の推進	食文化の継承に向けた食育の推進	
食育推進のための取り組み	1	家庭における食育の取り組み	○	○	○		
	2	保育所等における食育の取り組み	○	○			○
	3	学校における食育の取り組み	○	○		○	○
	4	地域における食育の取り組み	○	○	○		○
	5	食育推進運動の展開	○	○	○	○	○
	6	生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等の取り組み	○			○	○
	7	食文化の継承のための取り組み	○		○		○
	8	食品の安全性、栄養その他の食生活に関する情報の提供	○	○	○	○	

第8章 計画策定に関すること

1 石垣市食育推進計画策定委員会設置要綱

(設置)

第1条 本市における食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、石垣市食育推進計画策定委員会（以下「策定委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 策定委員会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 食育の推進に係る基本的事項に関すること。
- (2) 食育推進計画の作成に関すること。
- (3) その他食育の推進に必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 策定委員会は、委員長及び委員で組織し、策定委員会の下にワーキングチームを置く。

2 委員長は、市民保健部長をもって充てる。

3 委員は、次に掲げる職にある者をもって充てる。

- (1) 農林水産部農政経済課長
- (2) 農林水産部畜産課長
- (3) 農林水産部水産課長
- (4) 教育部学校教育課長
- (5) 教育部学校給食センター所長
- (6) 福祉部児童家庭課長
- (7) 福祉部介護長寿課長
- (8) 市民保健部健康福祉センター所長

4 ワーキングチームは、次に掲げる者をもって組織し、班長は、この策定委員会の庶務を担当する係長をもって充てる。

- (1) 農林水産部農政経済課農政係長
- (2) 農林水産部畜産課畜産振興係長
- (3) 農林水産部水産課振興係長
- (4) 教育部学校教育課指導主事
- (5) 教育部学校給食センター給食係長
- (6) 石垣市立小中学校栄養教諭
- (7) 福祉部児童家庭課子育て支援係長
- (8) 福祉部介護長寿課地域包括支援センター保健師

- (9) 市民保健部健康福祉センター健康づくり係長
- (10) 市民保健部健康福祉センター栄養士
- (11) 策定委員会委員長が必要と認めた者

(委員長)

第4条 委員長は、策定委員会の会務を総理し、策定委員会を代表する。

- 2 委員長に事故があるとき又は委員長が欠けたときは、委員長のあらかじめ指定する者がその職務を代理する。

(会議)

第5条 策定委員会の会議は、委員長が招集し、委員長が議長となる。

- 2 会議は、委員の半数以上が出席しなければ開くことができない。
- 3 会議の議事は出席者の過半数で決し、可否同数のときは議長の決するところによる。

(庶務)

第6条 策定委員会の庶務は、市民保健部健康福祉センターにおいて処理する。

(委任)

第7条 この要綱に定めるもののほか、策定委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が定める。

附 則

この要綱は、公布の日から施行する。

附 則

この要綱は、公布の日から施行する。

2 石垣市食育推進協議会設置要綱

(設置)

第1条 市が食育を総合的かつ計画的に推進し、市民が生涯にわたって健全な心身を培い豊かな人間性を育むことができる施策の策定及び実施を検討するに当たり、食育推進に関する意見等について協議するため、石垣市食育推進協議会(以下「協議会」という。)を設置する。

(意見聴取等事項)

第2条 市は、協議会の委員となる者から次に掲げる事項に関する意見、要望事項等を聴取し、協議する。

- (1) 家庭、学校、地域等における食育の推進に関する事。
- (2) 食育の普及啓発、連携協力の促進等に関する事。
- (3) 生産者と消費者の交流促進等に関する事。
- (4) その他食育を推進するために必要な事項に関する事。

(委員)

第3条 協議会の委員は、15人以内とし、次に掲げる食育推進に係る団体のうちから市長が委嘱又は任命する。

- (1) 保健・医療関係
- (2) 農林水産関係
- (3) 教育・保育関係
- (4) 学識経験者
- (5) その他食育を推進する団体

(協議会の開催等)

第4条 協議会の開催は、市民保健部長が通知する。

2 市民保健部長は、協議会を開催するときは、次に掲げる事項を委員にあらかじめ通知するものとする。

- (1) 協議会の開催日時及び場所
- (2) 市が意見を求める事項
- (3) 市が意見を求める事項の参考となる事項

(議事進行)

第5条 協議会の議事進行は、市民保健部長が行う。

2 前項の規定にかかわらず、市民保健部長は、協議会の議事進行を委員のうちから担当する者を指名し、当該者に議事進行を行わせることができる。

(平23告示39・一部改正)

(庶務)

第6条 協議会の庶務は、市民保健部健康福祉センターにおいて処理する。

(平23告示39・一部改正)

(委任)

第7条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、市民保健部長が定める。

附 則

この要綱は、公布の日から施行する。

附 則(平成23年告示第39号)

この要綱は、平成23年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、公布の日から施行する。

3 石垣市食育推進計画策定委員会委員名簿

	関係機関		氏名
1	市民保健部	市民保健部長	前底 正之
2	農林水産関係	農林水産部農政経済課長	天久 朝仁
3	農林水産関係	農林水産部畜産課長	宮良 信則
4	農林水産関係	農林水産部水産課長	金城 安和
5	教育・保育関係	教育部学校教育課長	入嵩西 義晴
6	教育・保育関係	教育部学校給食センター所長	宮良 信世
7	教育・保育関係	福祉部児童家庭課長	伊盛 加寿美
8	介護・福祉関係	福祉部介護長寿課長	運道 徹
9	保健関係	市民保健部健康福祉センター所長	具志堅 智

石垣市食育推進計画策定委員会ワーキングチーム名簿

	関係機関	氏名
1	農林水産部農政経済課課長補佐兼農政係長	玻座真 保幸
2	農林水産部畜産課課長補佐兼畜産振興係長	宇根 和昌
3	農林水産部水産課課長補佐兼振興係長	金嶺 敦子
4	教育部学校教育課指導主事	比屋根 邦子
5	石垣市立学校給食センター栄養主査	金嶺 一彦
6	石垣市立伊原間中学校栄養教諭	嘉良 亜美
7	福祉部児童家庭課課長補佐兼子育て支援係長	上野 哲男
8	福祉部児童家庭課子育て支援係管理栄養士	工藤 優美
9	福祉部介護長寿課地域包括支援センター保健師	池城 咲野
10	市民保健部健康福祉センター健康づくり係長	崎山 佐和子
11	市民保健部健康福祉センター栄養士	根神 文子
12	市民保健部健康福祉センター地域保健係 保健師	又吉 倫子
13	沖縄県八重山保健所健康推進班主任技師（管理栄養士）	西里 礼乃

4 石垣市第2次食育推進協議会委員名簿

所属構成	所 属	氏 名
保健医療関係	八重山保健所 所長	国吉 秀樹
農林水産関係	沖縄県農業協同組合 ゆらていく市場 店長	玉城 武彦
	八重山漁業協同組合	與那嶺 幸広
教育・保育関係	石垣市立小中学校校長会 総務部長 (石垣市立伊原間中学校 校長)	宮良 勝也
	石垣市立保育所所長会世話役 (石垣市立大川保育所 所長)	比屋定 尚美
	八重山私立保育園連盟 会長 (社会福祉法人藁算福祉課 みやら保育園 園長)	宮良 實守
	八重山地区養護教諭研究会 副会長 (石垣市立伊野田小学校 養護教諭)	神谷 美枝子
その他食育を推進する団体	石垣市婦人連合会 副会長	舟道 サエ子
	石垣市食生活改善推進員協議会 会長	玉代勢 道子
	沖縄県栄養士会八重山部会 部会長	比嘉 美記
	八重山調理師会 会長	川平 展史
石垣市	市民保健部 部長	前底 正之

資料編

資料1	沖縄版食事バランスガイド（表）	53
資料2	沖縄版食事バランスガイド（裏）	54
資料3	食品ロス削減のために、できることから始めよう	55
資料4	啓発用パンフレット 基礎編・応用編	56
資料5	3010運動普及啓発用三角柱	57

資料1 沖縄版食事バランスガイド (表)

沖縄版

「食事バランスガイド」

取りもどせ、
長寿県おきなわ！

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが目
でわかる食事の目安です。
主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品を組み合わせてバラ
ンスよくとれるよう、それぞれの適量をイラストで示しています。

「SV」とはサービングの略で、各料理について1回当たりの標準的
な量を大きめに示しています。
料理例を参考に1つ、2つと指折り数えて、何をどれだけ食べたか
確認ができます。

1日分

5000
~2400kcal

5.7
主菜(魚・肉・大豆)
100g

5.6
副菜(野菜・豆腐)
100g

3.5
主菜(鶏・牛乳)
100g

2
牛乳・乳製品
100g

2
果物
100g

1800
~700kcal

4.5
主菜(魚・肉・大豆)
100g

5.6
副菜(野菜・豆腐)
100g

3.4
主菜(鶏・牛乳)
100g

2
牛乳・乳製品
100g

2
果物
100g

※1日分は、朝食・昼食・夕食の合計です。

沖縄版料理例

<p>1つ分</p> <p>ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 ショーパン1個(小)</p>	<p>1つ分</p> <p>ハンバーグ (鶏肉、玉ねぎ)</p>	<p>1つ分</p> <p>カレー (鶏肉、玉ねぎ)</p>	<p>1つ分</p> <p>パン (小麦粉)</p>
<p>2つ分</p> <p>沖縄風もち 鶏唐辛</p>	<p>2つ分</p> <p>ポークステーキ (豚肉、玉ねぎ)</p>	<p>2つ分</p> <p>カレー (鶏肉、玉ねぎ)</p>	<p>2つ分</p> <p>パン (小麦粉)</p>

※1つ分は、朝食・昼食・夕食の合計です。

全国版料理例

<p>1つ分</p> <p>ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 ショーパン1個(小)</p>	<p>1つ分</p> <p>ハンバーグ (鶏肉、玉ねぎ)</p>	<p>1つ分</p> <p>カレー (鶏肉、玉ねぎ)</p>	<p>1つ分</p> <p>パン (小麦粉)</p>
<p>2つ分</p> <p>沖縄風もち 鶏唐辛</p>	<p>2つ分</p> <p>ポークステーキ (豚肉、玉ねぎ)</p>	<p>2つ分</p> <p>カレー (鶏肉、玉ねぎ)</p>	<p>2つ分</p> <p>パン (小麦粉)</p>

※1つ分は、朝食・昼食・夕食の合計です。

朝食は欠かさず食べましょう。

副菜は野菜をたっぷり取りましょう。

主菜は肉や魚をしっかりと取りましょう。

牛乳・乳製品は毎日取りましょう。

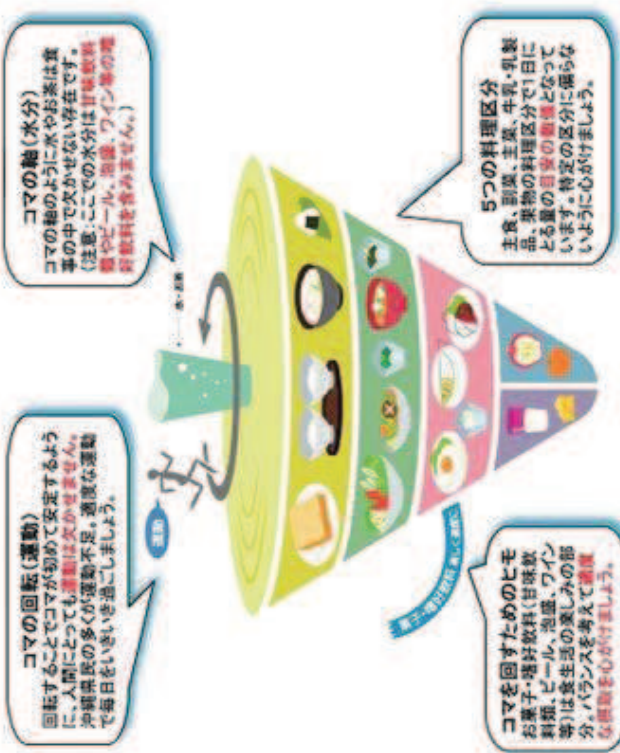
果物は色とりどりの種類をとりましょう。

資料2 沖縄版食事バランスガイド(裏)

主な料理・食品の「つ(SV)」サイズ一覧

料理・食品	150g	100g	200g	400g	250g	500g
ご飯(白米)	150g	100g	200g	400g	250g	500g
パン類	150g	100g	200g	400g	250g	500g
麺類	150g	100g	200g	400g	250g	500g
汁類	150g	100g	200g	400g	250g	500g
揚げ物	150g	100g	200g	400g	250g	500g
煮物	150g	100g	200g	400g	250g	500g
焼物	150g	100g	200g	400g	250g	500g
生肉	150g	100g	200g	400g	250g	500g
魚介類	150g	100g	200g	400g	250g	500g
卵	150g	100g	200g	400g	250g	500g
豆類	150g	100g	200g	400g	250g	500g
野菜	150g	100g	200g	400g	250g	500g
果物	150g	100g	200g	400g	250g	500g
乳製品	150g	100g	200g	400g	250g	500g
油脂	150g	100g	200g	400g	250g	500g
調味料	150g	100g	200g	400g	250g	500g
その他	150g	100g	200g	400g	250g	500g

○1つ(SV)の標準量は、調理済みの状態で40g、(調理済)生材料の標準量は70g、(生)生材料は標準量から1.5倍として算出。
 【注】1. 食品の標準量は、調理済みの状態で40g、(調理済)生材料の標準量は70g、(生)生材料は標準量から1.5倍として算出。
 【注】2. 食品の標準量は、調理済みの状態で40g、(調理済)生材料の標準量は70g、(生)生材料は標準量から1.5倍として算出。
 【注】3. 食品の標準量は、調理済みの状態で40g、(調理済)生材料の標準量は70g、(生)生材料は標準量から1.5倍として算出。
 【注】4. 食品の標準量は、調理済みの状態で40g、(調理済)生材料の標準量は70g、(生)生材料は標準量から1.5倍として算出。
 【注】5. 食品の標準量は、調理済みの状態で40g、(調理済)生材料の標準量は70g、(生)生材料は標準量から1.5倍として算出。



1日に必要なエネルギー量と「摂取の目安」を確認しましょう。

対象者	1,600kcal	1,800kcal	2,000kcal	2,200kcal	2,400kcal
ダイエットが必要な方					
高齢者、一般女性		3~4	4~5	5~6	2
小学生				3~5	
一般男性					
中高生					
スポーツ少年					

※ 身体は活動にあわせて摂取量を調整しましょう。

ポイント! 健康づくりは毎日の食事から、バランスのとれた食事を毎日続けることが大切です。

沖縄版「食事バランスガイド」検討委員会

○(社)沖縄県栄養士会
 〒901-2104 浦添市当山13-2-2 TEL:098-642-5311 FAX:098-942-5312

○沖縄県
 〒900-8570 那覇市泉崎1-2-2
 福祉保健部 健康推進課 TEL:098-866-2209 FAX:098-866-2289
 農林次官部 生涯学習課 TEL:098-866-2255 FAX:098-866-0700

○内閣府沖縄総合事務局 健康推進課
 〒900-8533 那覇市前庭2-21-13 TEL:098-866-0156 FAX:098-866-0871

※ このパンフレットに関するお問い合わせは、(社)沖縄県栄養士会または沖縄県福祉保健部健康推進課まで。



食品ロスの現状

● 食品ロスとは？

日本では、年間2,775万トン※の食品廃棄物等が出されています。このうち、食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は、621万トン※と試算され、国連WFPによる世界全体の食料援助量（年間約320万トン）の約2倍に匹敵します。
※農林水産省及び環境省「平成26年度推計」

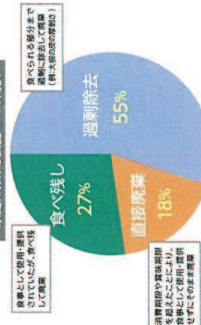
● 食品ロスの約半分は家庭から

621万トンの食品ロスのうち、282万トンは、家庭からのものです。食品ロス（621万トン）から日本人一人当たりの食品ロス量を試算すると、「お茶碗約1杯分（約134g）の食べ物が毎日捨てられている計算となります。」



捨てられた手付かずの食品例 ～量山廃棄例～

家庭における食品ロスの内訳



消費者庁では、食品ロスの削減に向けた情報発信を強化するため、「食べもののムダをなくそうプロジェクト」のウェブページを開発しています。
食品ロス削減に取り組み地方公共団体や民間団体なども紹介しています。
http://www.caa.go.jp/adjustments/index_9.html

※1/25/2015年度

あなたも1日でお茶碗約1杯分の食べものを無駄にしているかも?!

～食品ロス削減のために、できることから始めよう～

日本では、一人当たりの食品ロス量を試算すると、「お茶碗約1杯分（約134g）の食べ物」が毎日捨てられている計算となります。一人一人が「もったいない」を意識して、日頃の食生活を直すことが重要です。

大切なのは、一人一人が「もったいない」を意識して行動すること

「賞味期限」を正しく理解する

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。いずれも開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。

消費期限は、「食べても安全な期限」、賞味期限は、「おいしく食べることができきる期限」です。賞味期限は、過ぎてもすぐに廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。

賞味期限は、消費期限よりも長い場合があります。

買い物は必要に応じて

必要な食品を、必要な時に、必要な量だけ購入しましょう。例えば、買い物に出かける前には、冷蔵庫の中をチェックしてみましょう！

調理で作りすぎない/余ったら作り替える

もし、食べ切れなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。詳しくは下記URLへ「クックパッド」内の「消費期限のキッチン（公式ページ）」
<http://cookpad.com/kitchen/10421939>

食品関連事業者も、過剰在庫や返品等によって発生する食品ロスの削減に向けて動き出しています。消費者の皆様も、食品ロスの削減に向けてご協力をお願いします。



宴会編

今日から実践! 食品ロス削減

※食品ロスの削減…まだ食べられるのに廃棄される食品のこと。

宴会の食べ残し量は、ランチ・定食の5倍!
(平均1人1食(約1000円)の宴会(食品ロス削減推進)参照)

食べ残しを減らすため、「食べ切りミッション」を始めよう。

ミッション① 宴会前

参加者の好みや食べ切れる量をチェック

- ▶ 店やメニュー選びに活用する
- ▶ 食べ切れる量のメニューをチョイス
- ▶ ハーフサイズ、少量コースなど、ちよちよい料理の量を選ぶ

ミッション② 宴会中

コース料理提供時の例：キータートは30・10

味わいたいタイム

- ▶ 乾杯後30分間は料理を楽しむ
- ▶ 料理はできたてを味わう

楽しみタイム

- ▶ 全員で割込を深める
- ▶ 料理のことも忘れない

食べ切りタイム

- ▶ お酒を前の10分間はもう一度料理を楽しむ
- ▶ 幹事は「食べ切り」を呼び掛ける
- ▶ 大皿料理の残りは分け付けて食べやすくする

ミッション③ お開き時

おいしい料理とお店に感謝した後、
食べ切った仲間とハイタッチ

ミッション
完了!

地球にもやさしい「食べ切りミッション」の実践をお願いします。

世界では、約9人に1人が栄養不足です。(FAO「世界の食糧需要(平成27年)」参照)

国内の食品ロスの年間発生量(62.1万トン)は、世界全体の食料援助量(年間約320万トン)の約2倍に匹敵します。
(WFP「食糧危機(平成27年)」、農林水産省「食料自給率(平成27年度)」参照)

家庭編

今日から実践! 食品ロス削減

※食品ロスの削減…まだ食べられるのに廃棄される食品のこと。

“食べ残し 皮のむきすぎ 鮮度落ち” ~食品ロスの原因~

「必要な量だけ購入」して

「食べ切る」ことが削減のポイントです。

買い物

事前に冷蔵庫内などをチェック

- ▶ メモ書きや携帯・スマホで撮影した画像が有効

必要な食材をこまめにゲット

- ▶ 食品ロスが多いのは野菜などの生鮮食品
- ▶ 必要以上に買った場合は、冷凍保存も活用する

事前に陳列されている食品をチョイス

- ▶ 家庭での利用予定に照らして消費期限を確認しましょう。

調理

残っている食材から使う

- ▶ 1つつか食べる「食品は食品ロス予備軍」

野菜や果物の皮は厚むきしない

- ▶ 生ゴミは減って、虫類は増える

食材を上手に食べ切る

- ▶ 定期的に冷蔵庫や冷凍庫や冷凍庫を管理する日を決める
(※毎月●日はあるものでお好みで)

もし、食べ切れなかった場合は、他の調理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。詳しくは下記URLへ

URL: <https://cookpad.com/kitchen/10421939>

※ウェブサイトのURLは、1998年10月1日より変更した日本農林水産省のホームページです。
 見出し欄・掲載数: 6000件、コメント数: 270件、閲覧数: 10421939件

クックパッド消費者庁の公式キッチン

事業者(製造、卸、小売)や地方公共団体も食品ロス削減に動き始めています。

地方公共団体 ▶ http://www.caa.go.jp/adjustments/index_11.html(農林水産省ウェブサイト)

事業者 ▶ http://www.maff.go.jp/shokusan/recycle/syoku_loss/index.html(農林水産省ウェブサイト)

これらのアイデアを参考に、皆さんも自分ができることを考え、下の欄に書いてみましょう。

私の食品ロス削減チャレンジ 自由記帳欄

さん まる いち まる What's 3010?


最後の 30 分

最初の 10 分

皆で食べる時間を設けましょう。それが3010運動です。

NEWS

新型コロナウイルスから、すぐに使える7種類のPOPをダウンロードいただけます。ダウンロードに立ててご活用ください。



3010運動の7種類のPOP

POPの種類	ダウンロードリンク
1. 3010運動の7種類のPOP	3010運動の7種類のPOP
2. 3010運動の7種類のPOP	3010運動の7種類のPOP
3. 3010運動の7種類のPOP	3010運動の7種類のPOP
4. 3010運動の7種類のPOP	3010運動の7種類のPOP
5. 3010運動の7種類のPOP	3010運動の7種類のPOP
6. 3010運動の7種類のPOP	3010運動の7種類のPOP
7. 3010運動の7種類のPOP	3010運動の7種類のPOP

3010運動の7種類のPOP

3010運動の7種類のPOP

3010運動の7種類のPOP

3010運動の7種類のPOP

3010運動の7種類のPOP

3010運動の7種類のPOP

第2次石垣市食育推進計画
～あやぱにプラン～
平成30年3月

発行：石垣市市民保健部 健康福祉センター
〒907-0004
沖縄県石垣市登野城 1357 番地 1
TEL：0980-88-0088
FAX：0980-88-0087