

## 2 課題

わたしたちの現状から以下のような課題が見えてきました。

### ○肥満と生活習慣病対策

肥満率は、年齢が上がるにつれて増加。

成人の朝食欠食率が高い。

伝統行事を大切にしていることはいいけれど、祭りにはお酒が欠かせないよね。飲み方をみんなで考えなくちゃ！

3つの集落が離れているから車に乗る人が多いよね。

もっと街灯があれば、涼しい夜にウォーキングしたいな。



### ○ライフステージに合わせた食育

年齢が上がるにつれ、食への興味が無い子どもが増える。

中学を卒業したら子どもたちは島を出るけれど、食育は途切れないようにしなきゃね。

食育って子どもを対象としているイメージが強いけど、高齢者まで一生通してしていくのが大切だね。



### ○食品の安全安心

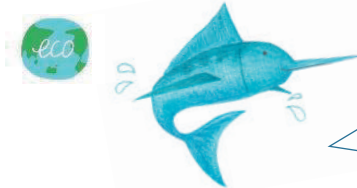
食品の安全性の基礎知識を持ち、自ら判断できている者が6割程度。

食品衛生について学ぶ機会があるといいな。



### ○環境に配慮した食

食品ロス軽減のため何らかの取り組みをしている者が多いが、「取り組んでいることはない」者がわずかにいる（5.9%）。



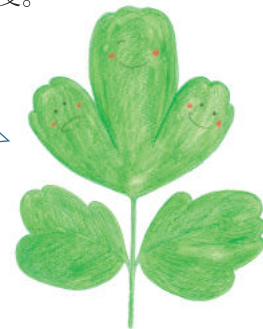
環境負荷を減らすために、どんなことができるかな？  
できることから始めたいね。

### ○共食、食文化継承

「ほとんど毎日」共食できている頻度は、朝食は6割、夕食は7割程度。

食文化を受け継いでいる者は約5割。

地産地消が進むと、食文化を受け継ぐ人も増えそうだね。



### ○地産地消の推進

「地産地消」の言葉を知っている者は7割を超えているが、与那国町産の食品の摂取状況は「だいたいいつも食べている」が5割程度に留まっている。



台風被害に遭いにくいさとうきびや長命草といった作物が多いけれど、地元の野菜ももっと食べたい！

### 3 スローガン・目指す姿

課題を整理し目指す姿としています。さらにスローガンを掲げ、食育の取組を推進します。

#### <スローガン>

この島で楽しく食べよう

ぶーるし（一緒に） まんすやー（おいしいね） どうなんちま

この島に生まれ育った者、この島を愛して移り住んだ者、誰もがこの島でおいしく楽しい食生活を送りながら、健康長寿の島を目指します。

#### <目指す姿 よ・な・く・に>

- よ** よく動き良く食べる・・・身体活動と食事のバランス（知識の普及→行動変容）
- な** 長く健やかに・・・ライフステージに合わせた食育で健康長寿
- く** 暮らしの中に知恵と工夫・・・食品の安全安心、食品ロス削減
- に** にぎやかに共に食べよう島の味・・・共食、食文化継承、地産地消



目標に向かって取り組もう！



## 第3章 施策の展開

### 1 目指す姿「よ・な・く・に」に向けた施策の展開

#### (1) **よよく動き、良く食べる** 身体活動と食事のバランス、知識の普及→行動変容

健康の維持・増進には適度な身体活動とバランスの良い食事が大切です。

身体活動は積極的なスポーツなどの運動だけでなく、家事などの生活活動も含みます。家庭では積極的に家事等でからだを動かし、生活活動量を増やします。また、子どもや家族と遊びを取り入れて「楽しく」からだを動かすことや仲間と一緒にウォーキングやスポーツを「楽しむ」ことは運動習慣を継続することに繋がります。

食生活では、毎日バランスの良い食事をとることは難しいですが、主食・主菜・副菜※をそろえることで、実現しやすくなります。食事の栄養バランスを学び、毎日の食事に活かしましょう。時には、偏った食事をとることがあっても一週間から十日程度でバランスがとればよいと考えると取り組みやすいものです。

※主食とは、ごはんやパン、麺類などで、主にエネルギー源となる食品です。

主菜とは、肉や魚、卵、豆腐などたんぱく質源となる食品を使った料理です。

副菜とは、野菜や海藻、きのこ、芋類など、ビタミン・ミネラルを多く含む食品を使った料理です。

#### 【施策の展開】

項目	関係機関・団体	取り組み
身体活動 (運動)	体育協会	○年間通してのスポーツイベント 陸上大会 駅伝 ソフトボール大会 ソフトバレーボール大会
	老人クラブ連合会	○グラウンドゴルフ ○介護予防体操
	自治公民館連合会	○各地区での運動の取り組み（運動会等）
	青年連絡協議会	○各種スポーツサークル バスケットボール フットサル バレーボール バドミントン

項目	関係機関・団体	取り組み
身体活動 (運動)	社会福祉協議会	○高齢者の機能訓練 ○健康体操等
	教育委員会	○チャレンジデーの開催 ○スポレクの実施
	小学校・中学校	○養護教諭等による保健指導 ○部活動等
	総務財政課	○街灯の整備（夜間ウォーキングが可能に） ○与那国島一周マラソン大会開催
	長寿福祉課	○健診後の保健指導での運動指導 ○チャレンジデーの開催 ○福祉と健康づくりの集い（福祉まつり）でのウォーキング及び運動指導 ○介護予防体操教室「やーるー」の定期実施
食生活	社会福祉協議会	○高齢者等給食サービスにおいてバランスのとれた給食の提供 ○食育だよりの配布
	婦人連合会	○会員を対象とした食に関する講演会の開催
	食生活改善推進協議会	○料理教室を開催（年間1～2回） ○健康づくりと福祉の集い（福祉まつり）のブース出展 ○野菜摂取量増加を目的とした冊子「第2弾 伝えたい島々の味 八重山編」の作成 ○与那国产野菜の普及のための小冊子「アイラブクシエイ」「ぬちぐすい長命草」の作成・普及
	保育所	※2 ライフステージに合わせた食育（P23）に掲載
	小学校・中学校	※2 ライフステージに合わせた食育（P23）に掲載
	長寿福祉課	○18歳以上の健診後の保健指導（特定健診、長寿健診、住民健診） ○診療所と連携し、医師の指示による病態別栄養指導

### 取組例①町民みんなで運動する日「チャレンジデー」

チャレンジデーとは、毎年5月の最終水曜日に人口規模がほぼ同じ自治体が身体活動・運動を実施（午前0時から午後9時までの間の15分間以上）し、住民の参加率（%）を競うスポーツイベント。長寿福祉課と教育委員会が連携し、健康づくりのきっかけづくりとして平成28年度から開始しました。この日は、多くの町民が各地で積極的に運動します。



【数値目標】 ↓下げるほうが良い目標値 ↑上げるほうが良い目標値

指標		現在値 (データソース)	目標値 (2022年度)
肥満者の割合	小学生	10.4% <small>(特定給食施設栄養定期報告書平成28年度分)</small>	8%↓
	中学生	15.9% <small>(特定給食施設栄養定期報告書平成28年度分)</small>	12%↓
	成人(40～74歳)	50.2% <small>(平成28年度国保特定健診)</small>	40%↓
朝食を毎日食べる割合 成人		68.0% <small>(平成28年度与那国町食育に関する意識調査)</small>	80%↑
夕食後の 飲食習慣	小学5年生	ほとんど毎日 31.3% <small>(平成28年度与那国町食育に関する意識調査)</small>	20%↓
	中学2年生	ほとんど毎日 15.4% <small>(平成28年度与那国町食育に関する意識調査)</small>	10%↓
	成人 (18歳以上)	ほとんど毎日 17.6% <small>(平成28年度与那国町食育に関する意識調査)</small>	10%↓
主食・主菜・副菜が1日に2回以上そろっている頻度		ほぼ毎日 36.3% <small>(平成28年度与那国町食育に関する意識調査)</small>	40%↑
ゆっくりよく噛んで食べる		「実践している」「時々している」 51.8% <small>(平成28年度与那国町食育に関する意識調査)</small>	55%↑
多量飲酒者の割合(飲酒習慣のある者のうち)		21.0% <small>(平成28年度与那国町食育に関する意識調査)</small>	15%未満↓
定期的な運動習慣		「実践している」「時々している」 42.4% <small>(平成28年度与那国町食育に関する意識調査)</small>	50%↑
週に複数回の体重測定		「実践している」「時々している」 48.9% <small>(平成28年度与那国町食育に関する意識調査)</small>	55%↑
介護予防体操「やーるー」参加者数		平成27年度実績 97名 平成28年度実績 131名 <small>(地域包括支援センター事業報告)</small>	計画期間 累計600名以上↑
食生活改善推進員事業への参加者数		平成27年度実績 86名 平成28年度実績 197名	計画期間 累計600名以上↑

指標	現在値 (データソース)	目標値 (2022年度)
【参考値】歩数(県民健康・栄養調査)	男性 6,261 歩 女性 5,901 歩 <small>(平成28年度沖縄県 県民健康・栄養調査)</small>	—

(2) **な** 長く健やかに ライフステージに合わせた食育で健康長寿

65歳未満の死亡率(早世率)の高い沖縄県。健康長寿の実現のためには、小さな頃から健康的な生活習慣を身に着けることが大切です。

乳幼児期は食習慣の基礎ができる時期です。家庭だけでなく、保育所、幼稚園、学童保育といった集団生活の中で、「一緒に食べたい人」と「楽しく食べる」豊かな食体験を積み重ね、「楽しく食べる子どもに」なっていけるように食育を推進します。

学童・思春期においては、学校生活が主になります。学校においては食育計画を立て、それに沿って推進します。また、学校と家庭が連携を密にして食育に取り組みます。

長い人生においては、学校卒業、就職、結婚、妊娠・出産などライフスタイルが変わるタイミングが幾度か訪れます。ライフステージに合わせた間断のない食育を進め、望ましい食習慣ができるようにしていくことが大切です。

高齢になってからは低栄養予防が重要になってきます。必要な栄養素、特にたんぱく質など高齢期に十分に必要な栄養を確保するようにします。若い頃とは違い、筋力低下や身体機能の低下がみられます。加齢のため、家族や自ら食事の準備が難しくなった時には配食サービスなど公的なサービスの利用も検討し、毎日の食の質が低下しないようにします。

【施策の展開】

ライフステージ	関係機関・団体	取り組み
多世代	長寿福祉課	○食育講演会、食育映画上映 ○町広報誌に「がんどうコラム」(健康情報の発信)の連載 ○「福祉と健康づくりの集い」等あらゆる機会をとらまえての食育の普及・啓発
妊娠期	長寿福祉課	○母子健康手帳発行時の妊婦栄養相談 ○妊産婦歯科相談

ライフ ステージ	関係機関・団体	取り組み
乳幼児期	食生活改善推進協議会	○おやこの食育教室等
	母子保健推進員	○こんにちは赤ちゃん事業 ○「すくすくんくてい」の発行
	保育所	○食育目標を掲げ、年齢に合わせた食育の取り組み ○栄養バランスのとれた給食提供（アレルギー対応） ○食育だよりの発行 ○おすすめ給食レシピの配布 ○クッキング保育（ムーチャー作り、お団子作り等） ○ブルーシはいハイの日（野菜収穫、おにぎり作り等）
	幼稚園	○栽培体験や調理体験等の推進 ○食育啓発教材（絵本・紙芝居等）での取り組み ○ブルーシはいハイの日（おにぎり作り等）
	学童保育	○手作りおやつ提供、簡単おやつ作り
	長寿福祉課	○離乳食訪問相談事業 ○乳幼児健康診査や乳幼児健康相談事業「すくすくんくてい」における栄養相談
学童・思 春期	小学校・中学校 教育委員会	○各学校において食育計画を作成し、栄養教諭や養護教諭による望ましい食習慣を身につけるための指導 ○次世代の健康づくり副読本（食生活学習教材）「くわっちーさびら」を取り入れた指導 ○栄養バランスのとれた給食の提供 ○子ども自らが作る「弁当の日」実施 ○家庭配布用食育だよりの発行 ○教室掲示用おたより「とまとてがみ」の発行 ○栄養教諭による定期的な栄養評価・改善
青年・壮 年期	長寿福祉課	○健診受診率向上のための取組 ○特定健診・保健指導、その他保健指導 ○重症化予防保健事業
高齢期	社会福祉協議会	○高齢者等給食サービスの提供 （ミニデイ、ケアセンター、配食サービス）
	長寿福祉課	○必要に応じて個別栄養指導

【数値目標】 ↓下げるほうが良い目標値 ↑上げるほうが良い目標値

指標		現在値 (データソース)	目標値 (2022年度)
5・6歳児の食事の様子		「楽しく食べている」「まあまあ楽しく食べている」87.8% <small>(平成28年度与那国町食育に関する意識調査)</small>	95%↑
「食」への興味	小学5年生	「とても興味がある」「少し興味がある」68.8% <small>(平成28年度与那国町食育に関する意識調査)</small>	75%↑
	中学2年生	「とても興味がある」「少し興味がある」61.6% <small>(平成28年度与那国町食育に関する意識調査)</small>	70%↑
食育への関心度		「関心がある」「どちらかといえば関心がある」75.3% <small>(平成28年度与那国町食育に関する意識調査)</small>	90%↑

### 取組例②栄養教諭からのお便り「とまとてがみ」

小学校3校、中学校2校を巡回し、子どもたちの健やかな成長のために大切な栄養・食生活について指導している栄養教諭。与那国島の栄養教諭は1名しかいませんが、たくさんの大切なことを「とまとてがみ」を通して伝えています。「とまとてがみ」は月2回+特別号が不定期に発行されています。





(3) **くらしの中に知恵と工夫** 食品の安全安心、食品ロス削減

食生活は安全な食物を安心して食べられることが基盤であり、その上に健康的な食生活を営むこと、食文化を受け継ぐことなどが成り立っています。この基盤となる食品の安全安心を確保するため、食品の安全性への知識を持つことが大切です。

また、食に関する情報が溢れている昨今、食に関する正しい情報を適切に選別し活用する力、自分に合った適切な食生活を送れるよう食品表示を確認する等食品を選択する力を身に付ける必要があります。

また、食の循環を意識し、食べ物を無駄にせず大切にすること、生活の中の知恵を受け継ぐことも持続可能な食生活の営みには欠かせません。

【施策の展開】

項目	関係機関・団体	取り組み
食品の安全安心	小学校・中学校 教育委員会	○食品の安全性の学習
	長寿福祉課 (連携：八重山保健所)	○食中毒予防の広報(町広報誌にがんどうコラムの掲載) ○食品表示の見方をテーマとした講習会 ○栄養情報提供店
食品ロスの削減	幼稚園	○食べ物を大切にする教材(紙芝居等) ○動物の飼育から食の循環を考える
	保育所	○給食残食ゼロ ○食べ物を大切にする教材(紙芝居等)
	小学校・中学校 教育委員会	○給食残食ゼロ ○食と環境、食糧自給率等の学習
	長寿福祉課	○食品ロス削減に向けた普及・啓発

【数値目標】 ↓下げるほうが良い目標値 ↑上げるほうが良い目標値

指標	現在値 (データソース)	目標値 (2022年度)
食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断できている者の割合	「十分できている」「ある程度できている」 62.8% (平成28年度与那国町食育に関する意識調査)	65%↑
食品ロス軽減のために取り組んでいること	取り組んでいることはない 5.9% (平成28年度与那国町食育に関する意識調査)	3%↓

(4) **に** にぎやかに共に食べよう島の味 共食・地産地消・食文化継承

人は一人では生きられません。こころ豊かな生活は楽しい食事時間から生まれます。家族だんらんを大切に共食を増やします。また、一人暮らしの方は、友人や地域の仲間と共食する機会を増やすことを目指します。こうして、多世代で食べる食事や、地域の方と一緒に食事をする事で、食文化の継承にもつながります。伝統的な料理を次世代に受け継ぎ、与那国島らしい食生活を営みます。

また、島で獲れた魚、島で採れた野菜や野草、島で作られた豆腐や米みそといった加工食品など、島の味覚を味わうことで彩り豊かな食生活を送ることができます。地産地消を意識した生産活動、消費活動を目指します。

【施策の展開】

項目	関係機関・団体	取り組み
共食	保育所	○給食試食会の開催 ○ブルシはいハイの日 島産野菜を提供し家庭での共食を推進
	小学校・中学校 教育委員会	○クラスの仲間との給食共食の積み重ね ○クラス以外の共食 ランチルームを活用し、学年を超えた交流（なかよし給食）や、担任以外の教職員との交流（ふれあい給食）、保護者を交えた交流（親子ふれあい給食）等の共食機会の提供
	長寿福祉課	○ブルシはいハイの日事業実施
地産地消	食生活改善推進協議会	○島野菜紹介冊子「アイラブクシティ」「ぬちぐすい長命草」の作成・普及
	保育所	○島産食材を利用した給食提供 ○ブルシはいハイの日 野菜収穫体験、農家との交流、おにぎり作り ○園庭での栽培活動、収穫、提供
	小学校・中学校 教育委員会	○島産食材を利用した給食提供 ○農業体験、栽培活動（食育ファーム）、洋上学習

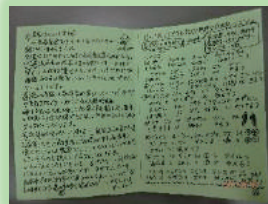
項目	関係機関・団体	取り組み
地産地消	JA おきなわ与那国	○農業体験 体験を通じて農家の仕事への理解を深め、野菜の消費拡大につなげる。また、将来の農家を育てる。 ○ブルシはいハイの日 保育所と連携し収穫体験、野菜の提供、農家と子どもとの交流 保育所と連携し米の提供、おにぎり作り
	漁業協同組合	○漁業体験 体験を通じて漁師の仕事への理解を深め、魚の消費拡大につなげる。また、将来の漁師を育てる。 ○ブルシはいハイの日 保育所のおにぎり作りの時に魚加工品の提供
	産業振興課	○農業振興のため農家の支援を行う ○漁業振興のため漁師の支援を行う
	長寿福祉課	○地産地消に向けた普及啓発 ○ブルシはいハイの日事業実施
食文化継承	保育所	○伝統行事食・郷土料理の給食提供 ○基本的な食べ方や食事マナーの習得
	小学校・中学校 教育委員会	○伝統行事食・郷土料理の給食提供 ○日本型食生活の実践の取組 ○食事マナーの学習
	社会福祉協議会	○伝統行事食・郷土料理の給食サービスの提供
	食生活改善推進協議会	○伝えたい島の味レシピ集作成周知 ○あらゆる機会をとらえて、島の食文化を伝えていく活動
	歴史文化交流資料館 (DIDI) 食ラボ	○各種食育事業 家庭では継承しにくくなってきている食文化を次世代に伝えるための事業を実施 ○与那国の食材を使った調理体験の提供 クバ餅、黒糖カステラ、かまぼこ等の調理体験 ○野菜や野草の栽培、収穫、調理体験の提供

【数値目標】 ↓下げるほうが良い目標値 ↑上げるほうが良い目標値

指標		現在値 (データソース)	目標値 (2022年度)
家族と共食する頻度	朝食	「週に2～3日」「週に1日程度」「ほとんどない」を合わせた週に3日以下の割合 30.7% <small>(平成28年度与那国町食育に関する意識調査)</small>	20%未満↓
	夕食	「週に2～3日」「週に1日程度」「ほとんどない」を合わせた週に3日以下の割合 16.0% <small>(平成28年度与那国町食育に関する意識調査)</small>	10%未満↓
郷土料理等を次世代へ受け継いでいるか		「受け継いで、地域や次世代へ伝えている」「受け継いでいるが、地域や次世代へ受け継いでいない」を合わせた受け継いでいる割合 50.9% <small>(平成28年度与那国町食育に関する意識調査)</small>	60%↑
地産地消の知識		「言葉も意味も知っている」「言葉は知っていたが意味は知らなかった」を合わせた言葉は知っている割合 74.4% <small>(平成28年度与那国町食育に関する意識調査)</small>	80%↑
与那国町産食品の摂取状況		だいたい、いつも食べている割合 51.6% <small>(平成28年度与那国町食育に関する意識調査)</small>	60%↑

### 取組例③食生活改善推進員による与那国産野菜の紹介冊子

食生活改善推進員活動の一環として、地産地消の推進を目的とした、与那国産野菜の紹介冊子を作成・配布しています。



#### 取組例④「ブールシ(みんなで)はい！ハイ(食べよう)！の日事業」

保育所とJA及び漁協が連携し、地産地消の推進及び家庭での野菜(魚)摂取量増加と共食を目的とした「ブールシ(一緒に)はい！ハイ(食べよう)！の日」事業に取り組んでいます。畑見学や野菜収穫、調理・会食等を行い、生産者との交流を通じた楽しい食体験を子どもたちに提供しています。子どもたちは、「野菜の収穫が楽しかった」「おにぎりを作って食べておいしかった」「家で野菜の料理を作った」などと、目を輝かせて楽しんでいます。



2 国と県との照応表

国の第3次食育推進基本計画及び県の第3次食育推進計画と本計画を照応させています。

【国と本町】

国 重点課題 本町 目指す姿	(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
よ よく動き、良く食べる			○		
な 長く健やかに	○		○		
く 暮らしの中に知恵と工夫				○	○
に にぎやかに共に食べよう島の味		○			○

【県と本町】

県 重点目標 本町 目指す姿	(1)生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進	(2)子どもの発達段階に応じた食育の推進	(3)地産地消等の推進による食育の推進	(4)食文化の普及・継承による食育の推進
よ よく動き、良く食べる	○	○		
な 長く健やかに	○	○		
く 暮らしの中に知恵と工夫			○	
に にぎやかに共に食べよう島の味			○	○



みんなで話し合ってください！

## 第4章 推進体制と進行管理

### 1 推進体制

本計画の推進にあたっては、町役場関係部局（長寿福祉課・産業振興課・総務財政課・教育委員会）をはじめ、保健医療機関（診療所・保健所）、保育・教育関係者、食品関連事業者（飲食店・食品製造販売）、生産者（農林・漁業・畜産）、ボランティア（食生活改善推進員・母子保健推進員）といった食に関係の深い機関・団体が連携を密にし、家庭とともに町民運動として一体的に推進していきます。

### 2 進行管理

本計画策定にあたっては「与那国町食育推進計画策定委員会」において検討して参りました。策定と同時に当委員会は食育推進の連携を図るための「与那国町食育推進会議」に取って代わります。

本計画に基づく取組については、定期的に進捗状況を取りまとめ、「与那国町食育推進会議」において報告するとともに、意見を聴取し、見直しと改善を図ります。

### 3 策定の経過

	会議名	開催日	主な内容
平成二十八年度	平成28年度 第1回食育推進計画 策定委員会	平成28年5月10日（火） 16:00～16:40	・食育推進計画策定委員会の発足 ・食育に関する意識調査の調査票決定
	平成28年度 第2回食育推進計画 策定委員会	平成28年12月10日（火） 14:00～15:00	・食育に関する意識調査結果報告 ・結果に対する意見交換
平成二十九年度	平成29年度 第1回食育推進計画 策定委員会	平成29年4月28日（金） 13:30～14:30	・与那国町食育推進計画（仮称）素案の検討
	平成29年度 第2回食育推進計画 策定委員会	平成29年10月18日（水） 13:30～15:00	・与那国町食育推進計画（仮称）修正案の検討

4 食育推進計画策定委員名簿（平成28年度～29年度）

	区分	機関・団体等	氏名
1	保健・医療	与那国町診療所 所長	並木 宏文 ☆委員長
2		八重山保健所 所長	国吉 秀樹
3		八重山保健所 管理栄養士	西里 礼乃
4	地域	与那国町社会福祉協議会 会長	東小浜 功尚
5		与那国町老人クラブ連合会 会長	前楚 良昌
6		与那国町婦人連合会 会長	前楚 美津子
7		与那国町食生活改善推進協議会 会長	請舩 姫代
8		与那国町母子保健推進員 代表	高山 美菜子 H28 前底 かつる H29
9		与那国町自治公民館連合会 会長	上原 正且 H28 鳩間 信助 H29
10		与那国町体育協会 会長	入慶田本 朝政
11	与那国町青年連絡協議会 会長	外間 守一郎	
12	保育・教育	与那国町小・中学校校長教頭会 会長	與島 康仁（比小）H28 田場 盛博（久小）H29
13		与那国町栄養教諭	糸数 やえ子
14		与那国町小・中学校養護教諭	島袋 美奈子（久小）H28 比嘉 成奈（久中）H28 砂川 真衣（比小）H29
15		祖納保育所 主任保育士	伊盛 浩美
16		久部良保育所 主任保育士	米城 はるみ H28 南風原 明美 H29
17		生産・流通	与那国町商工会 会長
18	JAおきなわ与那国 支店長		志良堂 勝啓 H28 瑞慶覧 隆 H29
19	漁業協同組合 組合長		嵩西 茂則
20	与那国町	総務財政課 課長	上地 常夫
21		産業振興課 課長	慶田嵩 精三
22		教育委員会 教育課長	仲吉 永克 H28 仲地 秀将 H29

事務局

1	長寿福祉課	課長	小嶺 長典 H28 南風原 弘明 H29
2		福祉班長	前浜盛 悦子
3		保健師	尾辻 史華 杉本 真理江 H28 前大舩 恵 H29
4		管理栄養士	原 聖子
5		担当	与那覇 ひとみ



## 与那国町食育推進計画策定委員会設置要綱

### (設置)

第1条 この要綱は食育基本法（平成17年法律第63号）の定めるところにより、平成28年度から平成29年度の与那国町食育推進計画の策定を図るため、与那国町食育推進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

### (所掌事務)

第2条 委員会は、与那国町食育推進計画の策定に関し、必要な事項の調査及び検討を行い、町長に提言する。

### (組織)

第3条 委員会は22名以内の委員で組織する。

2 委員会の委員は、食育に関し識見を有する次の者のうちから町長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 行政機関の職員
- (3) 関係団体の代表

### (任期)

第4条 委員の任期は、委嘱の日から翌年の3月31日までとし、再任を妨げない。ただし、委員に欠員が生じた場合の補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

### (委員長及び副委員長)

第5条 委員会に委員長及び副委員長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

### (会議)

第6条 委員会は委員長が召集し、その会議の議長となる。

2 委員会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、委員長の決するところによる。

3 委員長は、必要があると認めるときは、関係者を会議に出席させ、説明又は意見を求めることができる。

### (庶務)

第7条 委員会の庶務は、長寿福祉課において処理する。

### (委任)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営その他に関し必要な事項は、別に定める。

### 附則

この要綱は、平成28年4月1日から施行する。

【 参考資料 】



与那国にはおいしくてパワーのある食べ物がいっぱい！



1) 与那国の食材

○カジキ (クロカワカジキ、シロカワカジキ、バショウカジキ)

黒潮に囲まれた与那国島では年間、約 1,000 本のカジキが水揚げされています。町魚でもあるカジキは与那国町民には一番身近な魚です。日常の食事でも、冠婚葬祭にも欠かせません。

カジキは高タンパク低カロリーで、骨を形成する助けとなるビタミン D が多く含まれています。

(調理例) 刺身、骨のから揚げ、中身のチャンプルー等

○与那国そば

小麦粉を原料とした麺で、切り口は楕円で、縮れは無く真っ直ぐです。あっさりした麺はかつお節や豚骨でとった出汁を吸って美味しさが増します。

三枚肉やソーキ、かまぼこ、紅ショウガ、ねぎなどを具にします。

(調理例) 汁そば、焼きそば等



○豆腐

与那国島で唯一、豆腐製造を行っている稲蔵豆腐 (平成30年3月現在)。こちらでは市販のにがりを使用せず、与那国の海水を使用しています。ミネラル分が豊富で塩味もついています。固めるのが難しいですが、熟練の技で作られておりしっかりとした豆腐です。

(調理例) 冷奴、チャンプルーの具等

○かまぼこ

与那国のかまぼこにはすり身にカジキやシイラが含まれるため、歯ごたえがぷりぷりとしていることが特徴です。祭事には欠かせない品でもあります。また、旅行者のお土産としても大変人気です。

(調理例) そのままで 刻んでチャンプルーに そばの具として

○長命草

セリ科の常緑多年草で海岸に生えていることが多いです。和名「ボタンボウフウ」別名「サクナ」(沖縄本島)「チョーミーグサ」(石垣)「グンナ」(与那国) 沖縄では「一株食すると一日長生きする」として親しまれ、古くから食材、薬草として活用されています。与那国島では神事に欠かせない供物の一品で、出産の十日満産祝いにも食べられます。

また、最近では長命草を使用したお菓子やドリンク、麺やお



酒といった加工食品がたくさん生まれ、与那国島のお土産として定番となっています。粉末加工されたものも販売されており、手軽に料理に加えて楽しみ方も広がります。

(調理例) みそ和え、和え物、天ぷら、さしみのけん

(粉末の活用例) マヨネーズと合わせドレッシングに 牛乳やヨーグルトに混ぜて 焼き菓子やデザートに



## ○クシティ

セリ科の一年草で和名「コエンドロ」別名「カメムシソウ」といいます。

外国語では、コリアンダー (英語)、パクチー (タイ語)、香菜 (中国語) <sup>シャンツァイ</sup> といい、世界中で食べられています。

葉は香味野菜として薬味に用いられることが多いですが、種子はスパイスとしてカレーや茶などに使用されます。独特の強い香りがあるため、大変好む人と不快に感じる人と両者があります。

与那国島のものは葉が柔らかく、味・香りともに濃厚であるといわれており、冬の旬野菜として親しまれています。

日本には、中国から伝わり、茨城・群馬・静岡・岡山・熊本・沖縄などが産地です。

(調理例) サラダ、和え物、さしみのけん、かきあげ等



## ○オオタニワタリ、ホウビカンジュ

山間の日陰に自生するシダ植物の一種で、与那国島では人気の山菜です。柔らかい新芽の部分を探ります。加熱すると山菜特有のぬめりが少し出ますが、しゃきしゃきとした歯触りは大変美味です。

(調理例) 炒め物、ホイル焼き、茹でてサラダに



## ○米みそ

与那国の米を発酵させて作ります。

使用する時は、水を少量加えてすり鉢で擦ってから使います。

行事食のクニヌシムヌヤスー (ゲンナのみそ和え) 等

※次項「行事食」参照に使われます。

日常の食事でも、みそ汁や油みそといった料理に使用します。



## 2) 伝統行事食

### ○スー（グンナのみそ和え）

「グンナ」は与那国島の方言で「長命草」のことです。  
この料理は与那国島の神事に欠かせない供物の一品です。



### ○クニヌシムヌ（三枚肉のみそ仕立ての吸い物）

「クニ」は肉、「シムヌ」は吸い物のことです。

豚肉の三枚肉をよく茹で、角切りにし、酒を少し入れてよく煮ます。与那国の米みそをすり鉢ですって、とろりとするまで煮て、最後におろししょうがで風味をよくします。肉の脂の甘さと米みその甘さがマッチした与那国の料理です。

お祝いや法事の二十五年忌以上、三十三年忌のときの三番吸い物として出されます。

一番吸い物：そうめん、しょうが又はねぎ

二番吸い物：みんぐる（きくらげ）、ぜんまい、大根、あだんの芯、クバの芯

三番吸い物：豚の三枚肉、米みそ

### ○豚肉のしょうゆ漬け

豚肉は大きな塊のまま、箸が通るくらいまでよく茹で、縦 15～18 cm 横 9～12 cm くらいに切ります。しょうゆをよく煮詰めて冷まし、豚肉を絡めます。

### ○クイムヌ（餅菓子の総称はナントゥと言う）

祭りに作られるウサイ（ご馳走）の一品です。もち粉を蒸して、赤や黄色の波模様を付け色鮮やかに作ります。

### ○クバ餅

もち粉をこね、丸めてクバ（びろう）の葉で包み、蒸しあげて作ります。

アミウリや豊年祭等の行事で供えられ、後、ごちそうとして食べます。



### ○チンムリ

マチリで供えるもので、七種の素材（揚げ豆腐、ようかん、てんぷら、山の芋、昆布、ナントゥ、かまぼこ）で構成されています。お祝いの場合は九種となります。かまぼこの上にはハイビヤクシンを立てます。



### 3) 郷土料理レシピ

#### ●クバの芽の炒め物

クバの芽は、あくが強いので下ゆでをして短冊切りにしておく。  
下ゆでした豚三枚肉を炒め、クバの芽と加え炒める。  
味付けは、塩、こしょうで味をつける。



#### ●カジキの中身の炒め物

カジキの中身（内臓）を下茹でし、臭みをとる。茹でたものを食べやすく切り、塩こしょうとおろししょうがをもみ込んで下味をつける。きくらげやこんにゃく、ニラなどの野菜と一緒に炒め、出汁と塩、しょうゆで調味する。好みに唐辛子を入れてもよい。



#### ●チバティ&琉球よもぎの天ぷら

チバティ（ヒハツモドキの葉）と琉球よもぎを採ってきて洗う。  
小麦粉、卵、塩で衣を作り、チバティと琉球よもぎに衣をまとわせて揚げる。



【参考文献】

- ・町史（本巻）第二巻民族編「黒潮源流が刻んだ島・どうなん 国境の西を限る世界の、生と死の位相」 発行：与那国町役場
- ・日本の食生活全集47 聞き書 沖縄の食事 発行：農産漁村文化協会

与那国町食育推進計画

(平成30年3月)

〒907-1801 沖縄県八重山郡与那国町字与那国129

与那国町役場 長寿福祉課

電話0980-87-3575 FAX0980-87-2079

イラスト挿絵：与那国町食生活改善推進員 前登野城 佑佳

