

与那国町食育推進計画



平成 30 年 3 月
与那国町

はじめに

「アラグ（とても） マンスヤー（美味しい）！」

太古より変わらぬ、人にとって大切であり、至福のひと時。それは私たちが生きてくために欠かすことのできない「食」。

「食」は命の源であり、温暖な気候の与那国町ではカジキマグロをはじめとする海の幸や、昔から食してきた野草や山菜の山の幸に恵まれ、泡盛の60度や米みそなど与那国島独自の食文化も数多く受け継がれてきました。

今日ではセリ科の一種であるクシティ(タイ語:パクチー)や長命草(和名:ボタンボウフウ)など、食するものから化粧品に至るまで、島の食材がクローズアップされています。

その一方で、与那国町では慢性的な野菜不足にあり、欲しい野菜がいつでも入手できるような環境ではなく、暑さから食材を守るため「揚げる」という技法が多く、油成分の摂取過剰や、お酒の文化が根強いいため、アルコール問題や運動不足など数多くの問題も抱えています。食育基本法が平成17年に策定され、早10年。本町の課題を直視すると「食育」に対する認識が、まだまだ充分では無いと感じさせられます。

町民一人一人が健康で笑顔に暮らしていくために、食に対する意義や可能性を皆さまと考え、伝えていく取組みが「食育」であり、そして実施していくための計画書が、与那国町食育推進計画 ～ぶーるしまんすやー プラン～です。

この計画の策定にあたりましては、食育推進計画策定委員会の皆様をはじめ、数多くの関係者の皆様からのご協力を頂きましたこと、深く感謝の意を表しますとともに、今後の計画を推進し、豊かな食文化を継承し後世へ受け継いでいくためにも、町民の皆さま一人一人のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げ、与那国町食育推進計画の策定にあたりご挨拶と致します。

平成30年3月

与那国町長 外間守吉

< 目 次 >

第1章 はじめに

- 1 計画策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
- 2 計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
- 3 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
- 4 食育推進のネットワーク概念図・・・・・・・・・・3
- 5 計画の策定・・・・・・・・・・・・・・・・・・4

第2章 わたしたちの現状と課題・目指す姿

- 1 わたしたちの現状・・・・・・・・・・・・・・・・・・5
- 2 課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・17
- 3 スローガン・目指す姿・・・・・・・・・・・・・・・・18

第3章 施策の展開

- 1 目指す姿に向けた施策の展開・・・・・・・・・・19
- 2 国と県との照応表・・・・・・・・・・・・・・・・・・30

第4章 推進体制と進行管理

- 1 推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・31
- 2 進行管理・・・・・・・・・・・・・・・・・・31
- 3 策定の経過・・・・・・・・・・・・・・・・・・31
- 4 食育推進計画策定委員名簿・・・・・・・・・・32
- 5 与那国町食育推進計画策定委員会設置要綱・・・・・・33

【参考資料】・・・・・・・・・・・・・・・・・・34

- 1 与那国の食材
- 2 伝統行事食
- 3 郷土料理レシピ

【参考文献】・・・・・・・・・・・・・・・・・・38



どうして食育がいるの？

第1章 はじめに

1 計画策定の趣旨

「食」は命の営みの基本であり、わたしたちが生きていくうえで欠かせません。望ましい食生活を送ることは健康なからだをつくり、楽しく食べることは生きがいにもつながります。

心身ともに健康で豊かに生きるためには、食材や栄養に関する知識、基本的な調理技術や食べ方のマナー、溢れる情報を適切に選別し活用する能力など、多岐にわたる知識や技術の習得が必要です。

同時に、食糧自給率¹や環境負荷（フードマイレージ）²、食品ロス³といった世界における日本の食をとりまく状況を理解することも重要です。

一方で「食」は、ヒトにとっての生命維持活動ではありますが、人として生きる文化的活動でもあります。日本の食文化、伝統的な郷土料理に誇りを持ち、受け繋ぐことも、「自分らしく誇らしく生きる」ために大切にすべきものです。

○日本全体の「食」の課題

各方面から大変重要な「食」について、かつては十分な食糧を確保することが主な問題であった栄養不足の時代から、昨今の飽食⁴の国、日本においては多くの課題が生まれています。

栄養の偏り、生活習慣病、食生活リズムの崩れ、外食・中食⁵産業の発展、共食⁶の減少、食文化の意識の薄れ、食の安全性、食糧自給率、食品ロスなど課題は山積しています。

これらを受け、平成17年には食育基本法⁷が制定され、「食育」は、法律を基に国全体で展開されるべき運動であるとされたものです。

現在、国では、第3次食育推進基本計画期間であり、「若い世代を中心とした食育の推進」「多様な暮らしに対応した食育の推進」「食の循環や環境を意識した食育の推進」等といった新たな課題を包括し、推進されているところです。

○沖縄県の「食」の課題

沖縄県においては、本州地方から遠く海で隔てられた地理条件、年間通して温暖な気候条件、中国の風習やアメリカ統治の影響など歴史的条件下で、他には見ない独特の食文化が培われてきました。

かつて、長寿県として名を馳せていた沖縄県ですが、今日では65歳未満の早世率が日本一、肥満率が日本一という状況となっています。長寿県おきなわを取り戻すべく、「2040年までに男女ともに平均寿命日本一」を長期目標とする「健康おきなわ21（第2次）～健康・長寿おきなわ復活プラン～」を策定し、官民一体となった取り組みを推進しています。

○与那国島の「食」の課題

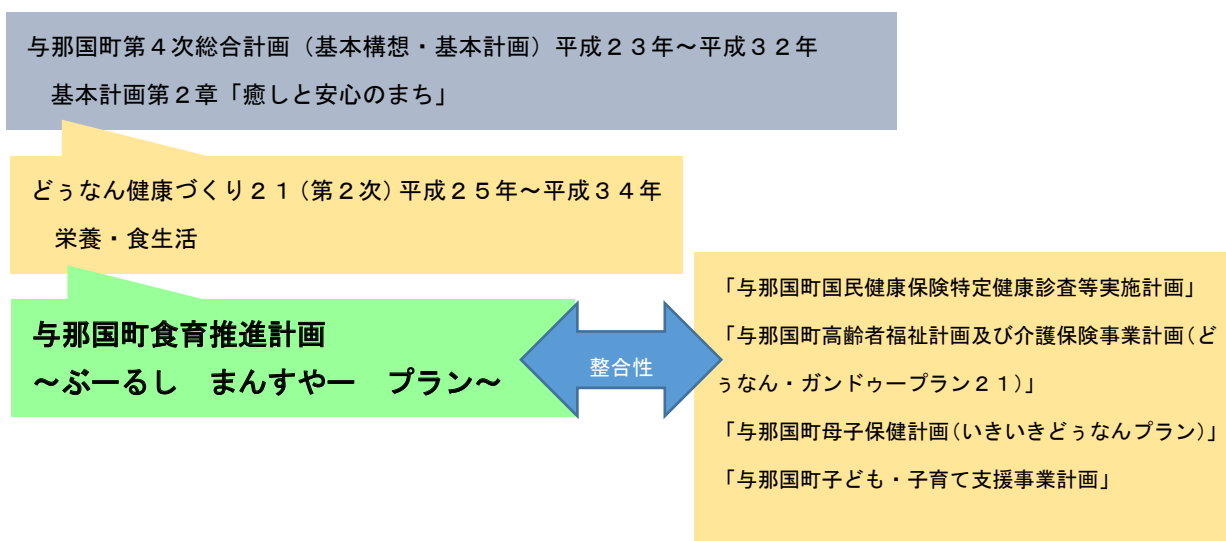
日本最西端の地、与那国島。本町はこの特殊な環境のため、山海の恵みも食文化も、さらには食課題においても、日本全体像には当てはめられない、沖縄県全体像からもまた少し違う、唯一無二のものをもっています。この課題を解決するためには与那国町に合った独自の計画の策定と推進が必要です。

これまで、各分野の関係機関団体それぞれが食育活動を行ってきましたが、「食育」を町民運動として一体的に進めるためには、目指す姿を共有して計画的にすすめることが必要となります。本町が抱える課題を整理し、課題解決に向けた取り組みを行うと同時に、与那国島の良さを伸ばす施策を合わせて推進するため、本計画を策定するものです。

2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条に規定される市町村食育推進計画に位置付けられるものであるとともに、本町の健康増進計画（健康増進法）である「どうなん健康づくり21（第2次）」に掲げる栄養・食生活分野の取り組みを具体的に進める計画でもあります。

また、「与那国町国民健康保険特定健康診査等実施計画」「与那国町高齢者福祉計画及び介護保険事業計画（どうなん・ガンドゥープラン21）」「与那国町母子保健計画（いきいきどうなんプラン）」「与那国町子ども・子育て支援事業計画」など栄養・食生活にも関連をもつ計画との整合性を図り策定し、推進にあたっては各施策との連携を図りつつ推進するものとします。

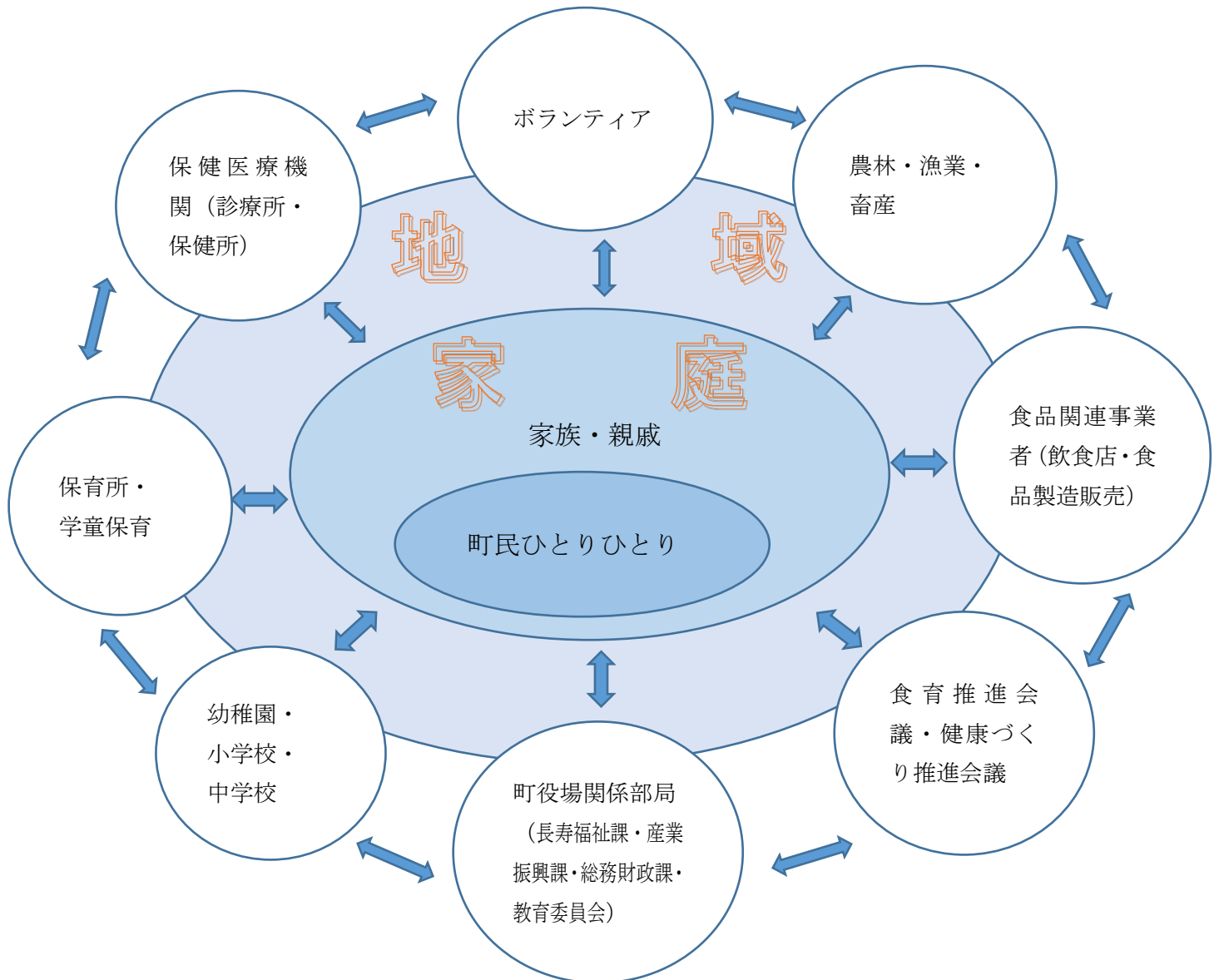


3 計画の期間

計画期間は2018年度～2022年度（平成30年度～平成34年度）の5年間とします。ただし、期間内に国・県の計画に大きな変更が生じた場合などは適宜見直しを行います。

西暦	2018	2019	2020	2021	2022	2023
平成	30	31	32	33	34	35
国	第3次食育推進基本計画（平成28年度～）					
県	第3次沖縄県食育推進計画					
町	与那国町食育推進計画（第1次）					
町健康づくり	どうなん健康づくり21（第2次）（平成25年度～）					

4 食育推進のネットワーク概念図



5 計画の策定

(1) 食育推進計画策定委員会の開催

「与那国町食育推進計画策定委員会」は平成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設置されたものです。

策定までに4回開催し、関係機関団体の皆様から多くのご意見をいただきました。

P31 参照

(2) 意識調査の実施

調査分類	対象	実施時期・ 配布方法	調査票 (質問数)	回収率(回収数 ／配布数)
① 成人期	18歳以上の健診(特定健診、住民健診、長寿健診)受診者	平成28年6月 健診の待合にて配布・回収	18歳以上用 (30問)	87.8% (562/640)
② 学童・ 思春期	小学校5年生 中学校2年生	平成28年6月 学校にて配布・回収	小学校5年生・ 中学校2年生用 (12問)	100% (29/29)
③ 幼児期	5・6歳児 (保護者)	平成28年6月 幼稚園を通じて保護者へ配布・回収	5・6歳児用 (保護者が回答)(11問)	83.7% (41/49)

(3) 住民意見募集(パブリックコメント)の実施

募集期間 平成30年1月25日～2月15日まで 住民意見数 15件

【意見内訳】

分類	件数
計画全般に関すること	5件
数値目標に関すること	0件
施策に関すること	8件
その他	2件

ご意見につきましては、与那国町食育推進計画策定委員会で報告するとともに、「与那国町食育推進計画～ぶーるし まんすやー プラン～」を策定する上で参考にさせていただきました。

-
- 1 食糧自給率 国内の食料消費が、国産でどの程度賅っているかを示す指標。
 - 2 フードマイレージ 食料の輸送量に輸送距離を掛けた値で、食料の輸送による二酸化炭素の排出が環境に及ぼす負荷の程度を表す指標。
 - 3 食品ロス まだ食べられる状態であるにもかかわらず廃棄される食品。
 - 4 飽食 食べたいだけ食べられて、食物に不自由しないこと。食生活の乱れや無頓着な状態から「崩食」「放食」という字で表現されることもある。
 - 5 中食 惣菜や弁当などの調理済み食品を買って帰って自宅で食べること。
 - 6 共食 複数の人が一緒に食事を取ること。個食に対していう。
 - 7 食育基本法 食育に関する基本理念、施策の基本事項について定めた法律。



こんなことが分かったよ！
こんなまちにしたいな。

第2章 わたしたちの現状と目指す姿

1 わたしたちの現状

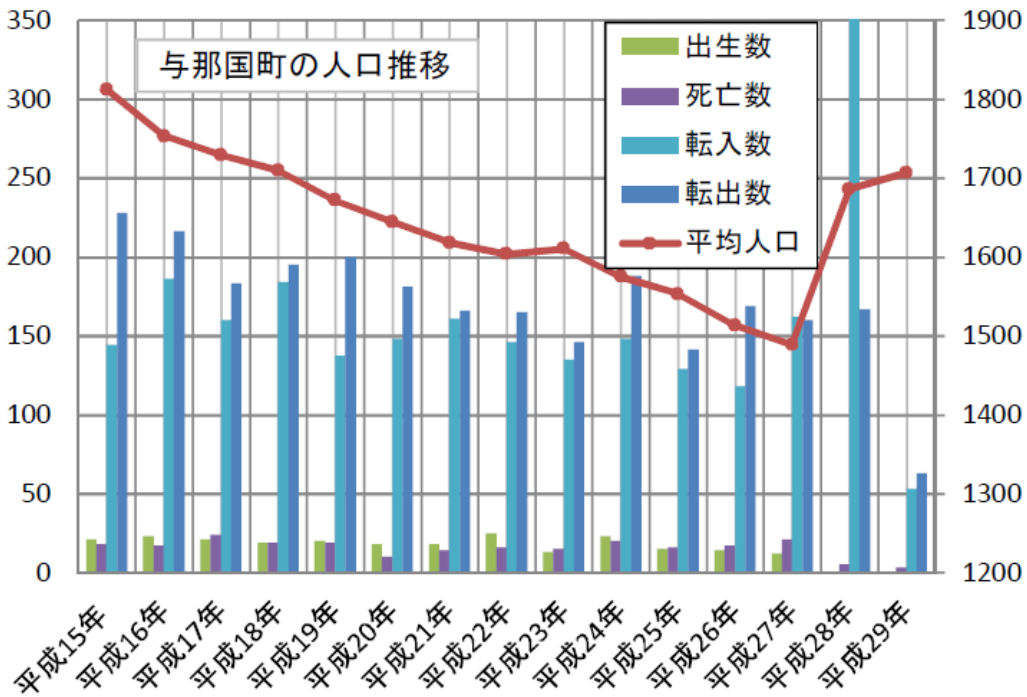
(1) 人口と世帯の変化

平成27年までの約10年間は徐々に減少していた人口も、平成28年度以降は自衛隊とその家族の転入の影響で人口は増加に転じています。また、この影響で、若い子育て世帯が増えていることも明らかです。【表1】

【表1 与那国町の人口推移】

(出生・死亡・転入・転出 人数)

(平均人口 人数)



《データソース》

与那国町人口動態より

(2) 肥満と生活習慣

肥満に関しては、3歳児0.0%、小学生の10.4%、中学生の15.9%、成人(40~74歳)の50.2%が肥満であり、成長とともに肥満率が上がる傾向があります。【図1】

肥満につながる食生活リズムについては、朝食を「ほとんど毎日食べる」は成人で68.0%となっており、沖縄県(75.2%)、全国(83.7%)と比較して低い値となっています。【図2】 夕食後の飲食習慣は小学5年生で31.3%、中学2年生で15.4%、成人で17.6%の者にあることが分かりました。【図3】

食事内容については、主食・主菜・副菜が1日に2回以上そろえて食べられている頻度は「ほぼ毎日」が36.3%となっており、沖縄県(32.9%)と比較しては、わずかに高い値となっているものの、全国(59.7%)と比較するとバランスよく食事がとれている者が少ない様子がうかがえます。【図4】

また、沖縄県全体で課題となっている飲酒習慣・飲酒量については、「飲酒習慣がある」者は55.6%となっており、このうち多量飲酒者は21.0%となっています。【図5】

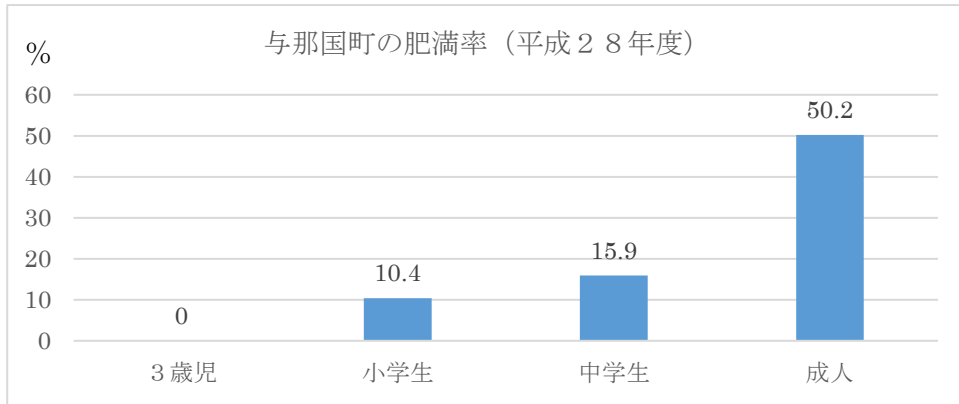
健康の維持・増進や生活習慣病予防のために実践していることについては、ゆっくりよく噛んで食べることは、「実践している」は21.2%、「時々している」は30.6%となっています。定期的な運動習慣については、「実践している」は18.0%、「時々している」は24.4%に留まっています。適正体重維持への意識づけに重要な体重測定については、週に複数回の体重測定を「実践している」は24.7%、「時々している」は24.2%となっています。【図6】

《データソース》

- 【図1】平成28年度乳幼児健康診査報告書(3歳児)、
平成28年度特定給食施設栄養定期報告書(小学生、中学生)、
平成28年度特定健康診査結果(40~74歳国保加入者)より
- 【図2】~【図6】平成28年度与那国町食育に関する意識調査より



【図1 与那国町の肥満率】



<肥満判定方法>

○3歳児及び小・中学生

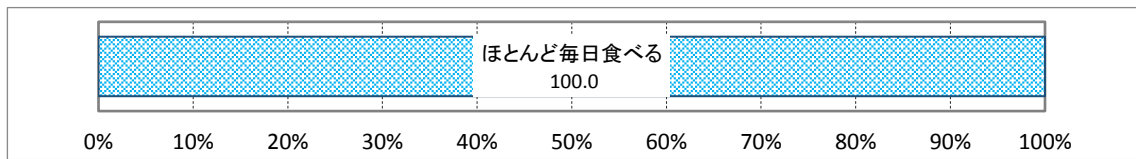
肥満度 = [実測体重 (kg) - 身長別標準体重 (kg)] / 身長別標準体重 (kg) × 100%
+ 15%以上を肥満としています。

○成人

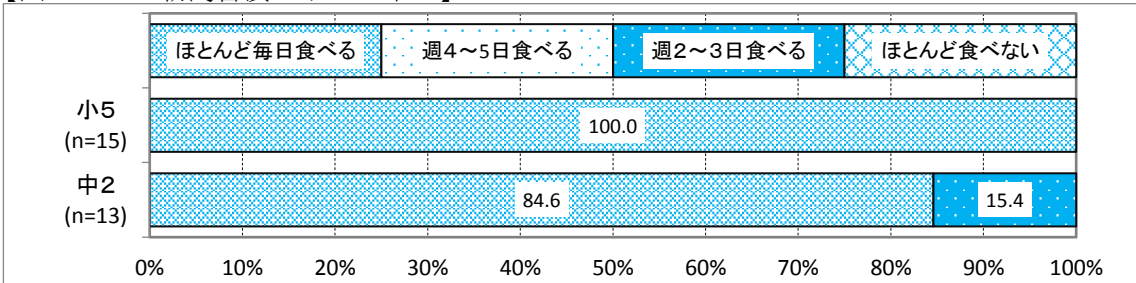
体格指数 (BMI) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
2.5以上を肥満としています。

【図2-1 朝食習慣 5・6歳児】

(n=41、単位：%)

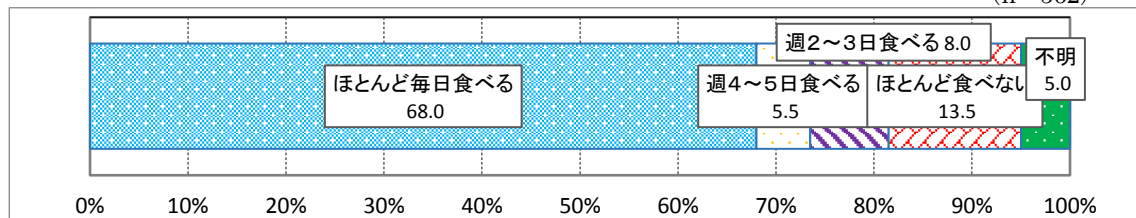


【図2-2 朝食習慣 小5・中2】



【図2-3 朝食習慣 成人】

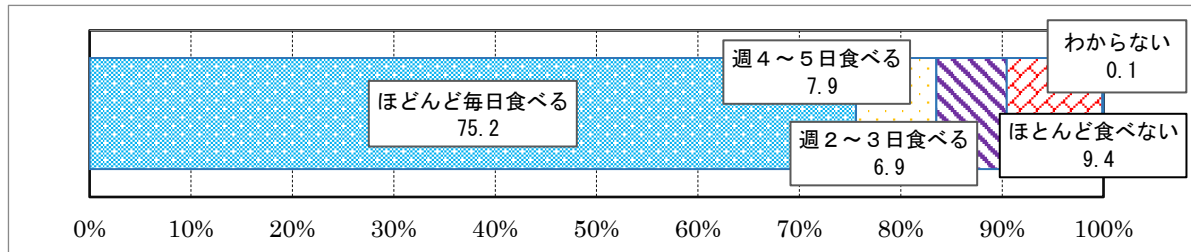
(n=562)



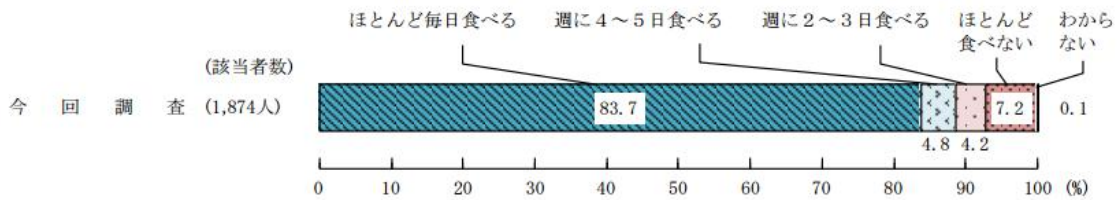
第2章 わたしたちの現状と目指す姿

※参考 県の値 「食育に関する県民意識調査」平成29年8～9月

(n=1086)

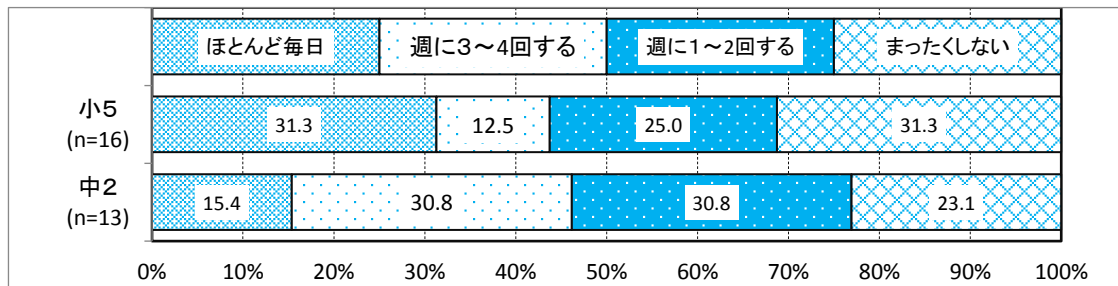


※参考 国の値 農林水産省「食育に関する意識調査」平成29年3月



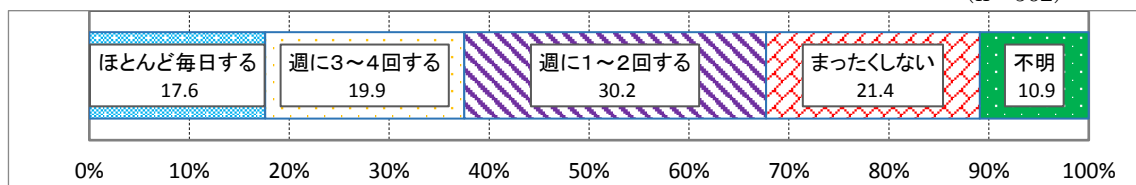
【図3-1 夕食後の飲食習慣 小5・中2】

夕食後にお酒やジュースを飲んだり、お菓子や軽食を食べたりする頻度



【図3-2 夕食後の飲食習慣 成人】

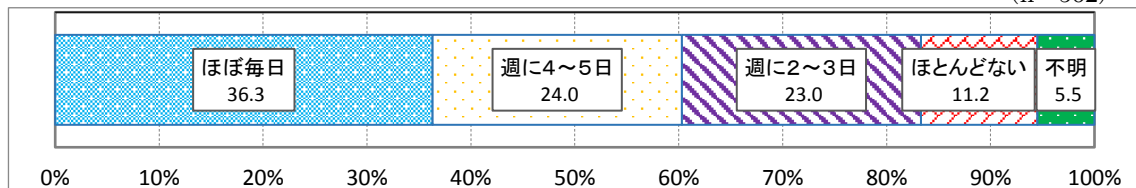
(n=562)



【図4 主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度】

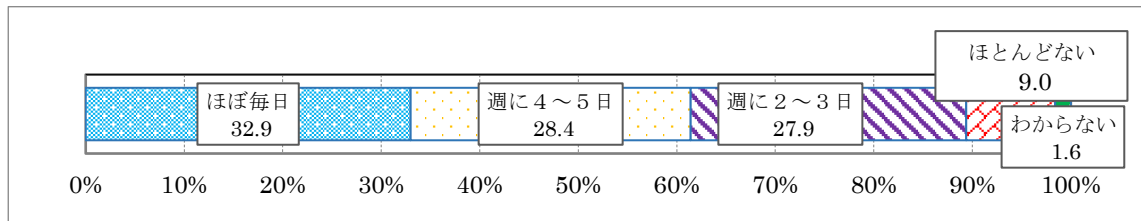
主食・主菜・副菜が1日に2回以上そろっている頻度

(n=562)

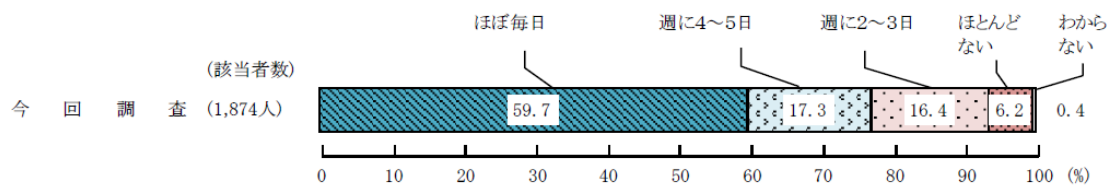


※参考 県の値 「食育に関する県民意識調査」平成29年8～9月

(n=1086)



※参考 国の値 農林水産省「食育に関する意識調査」平成29年3月



豆知識①主食・主菜・副菜

健康的な食生活には、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスをとることが大切です。

主食・・・ごはん、パン、麺類など炭水化物（糖質及び食物繊維）を多く含む食品。主にエネルギー源となる。

主菜・・・肉・魚・卵・大豆製品などタンパク質を多く含む食品を使った、メインとなる料理。からだをつくる元になる。

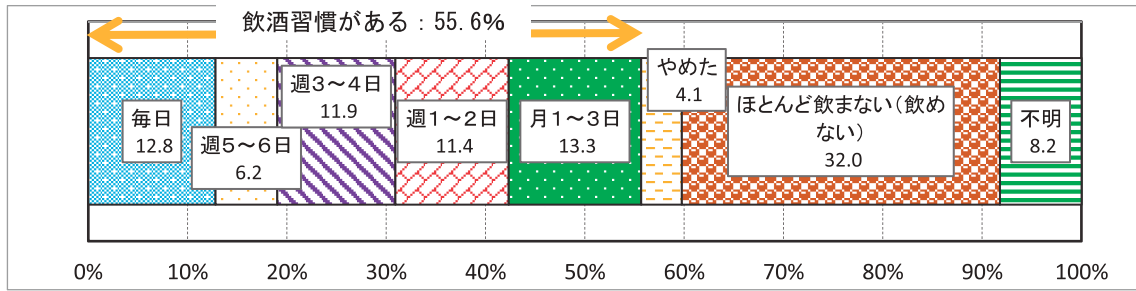
副菜・・・野菜・きのこ・海藻・豆類（大豆を除く）などビタミンやミネラルを多く含む食品を使った料理。からだの調子を整える。

毎日の食事で3つ揃えることを心がけましょう。



【図5-1 飲酒の頻度】

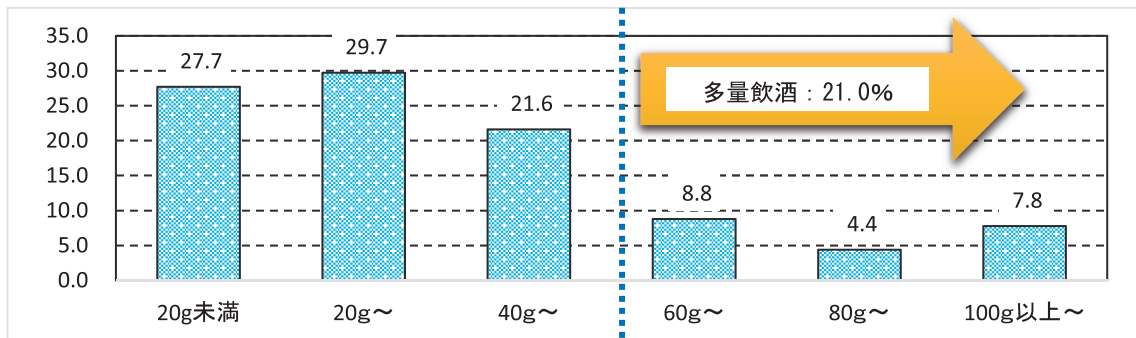
(n=562、単位：%)



【図5-2 純アルコール量】

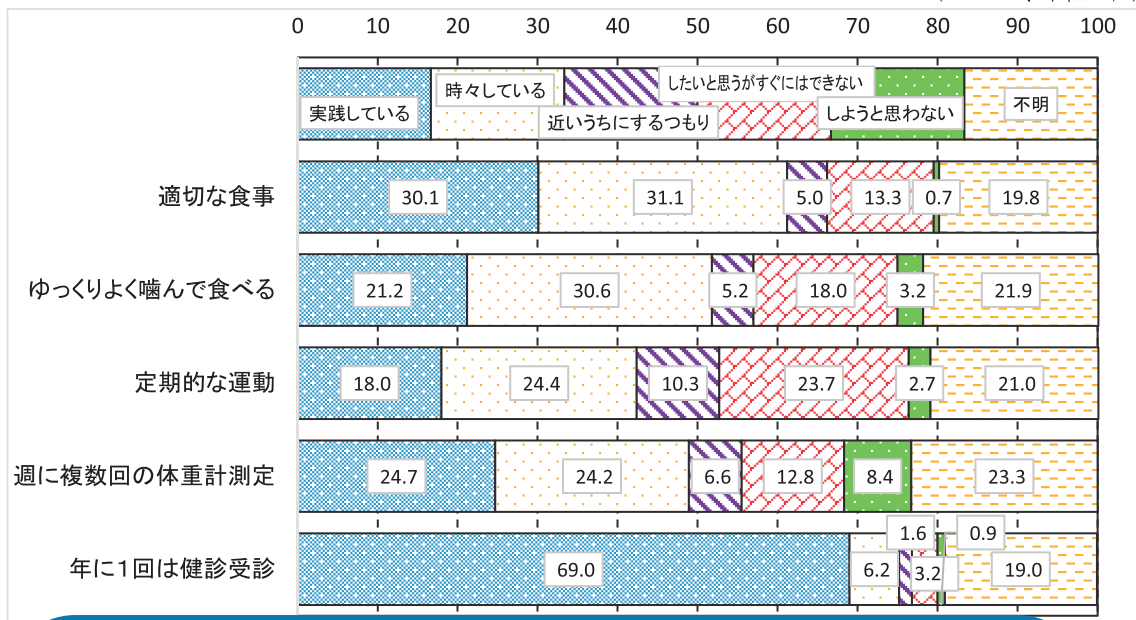
(n=296、単位：%)

飲酒習慣のある者にきいた、1日に飲むお酒の種類とその量から純アルコール量を算出



【図6 健康の維持・増進や生活習慣病予防のために実践していること】

(n=562、単位：%)



豆知識②身体活動と運動

「**身体活動**」とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての営みのことです。「**運動**」とは、身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に行うもので、スポーツやウォーキングなどが含まれます。「**生活活動**」とは身体活動のうち運動以外のものをいい、家事や通勤、仕事上の活動などが含まれます。

「**運動**」と「**生活活動**」を合わせたものが「**身体活動**」です。運動が苦手な方も生活活動を増やして、「**身体活動**」を増やしましょう。



(3) 食への関心

子ども（5・6歳児）の食事の様子では、「楽しく食べている」が34.1%であり、「食事の手伝いをよくさせている」者では「楽しく食べている」割合が高く、また「食事中にテレビをつけていない」者でも「楽しく食べている」割合が高いことが明らかになりました。

【図7】

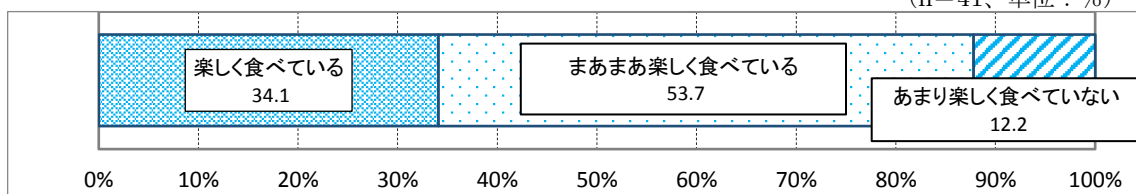
また、小5・中2の食への興味については、「とても興味がある」「少し興味がある」を合わせた「興味がある」は小学5年生68.8%、中学2年生61.6%となっています。こちらについても、「食事の手伝いをよくしている」者では「とても興味がある」「少し興味がある」割合が高くなっています。【図8】

成人の食育への関心度は「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を合わせた「関心がある」は75.3%となっており、沖縄県（89.1%）と比較しては低い値になっています。全国（79.6%）と比較しては同等の高さとなっています。【図9】

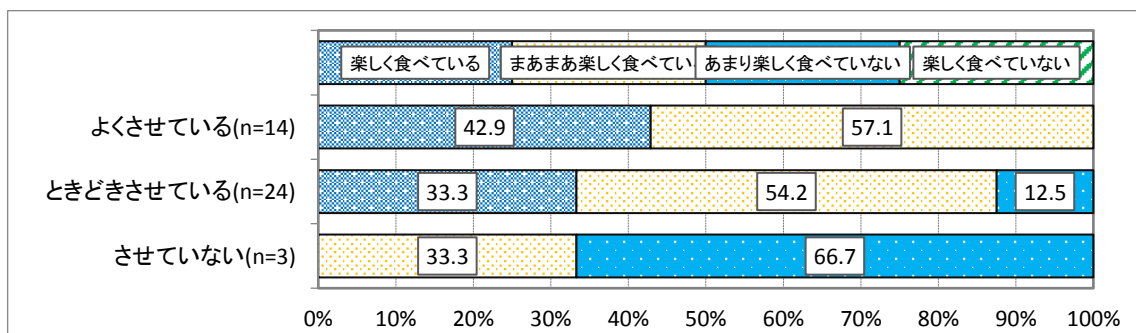
《データソース》

【図7】～【図9】平成28年度与那国町食育に関する意識調査より

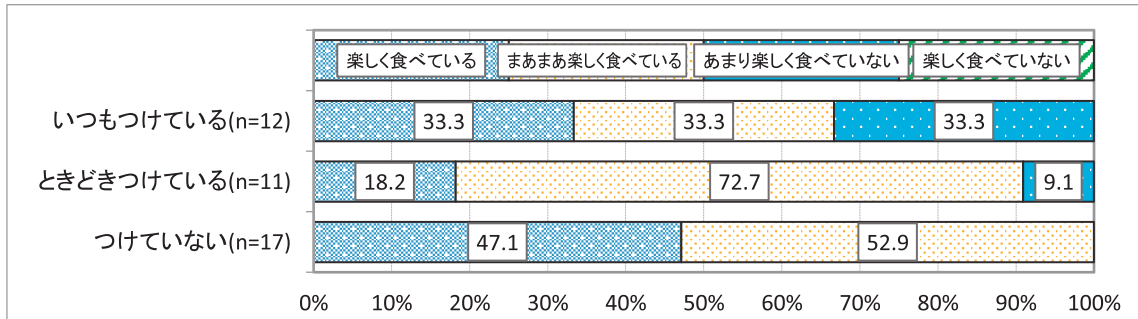
【図7-1 楽しく食べているか 5・6歳児】



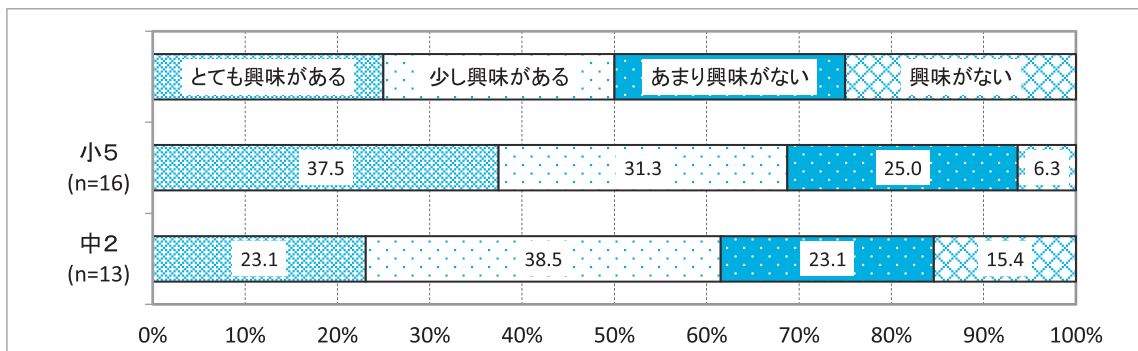
【図7-2 食事の手伝いと楽しく食べているかの関係 5・6歳児】



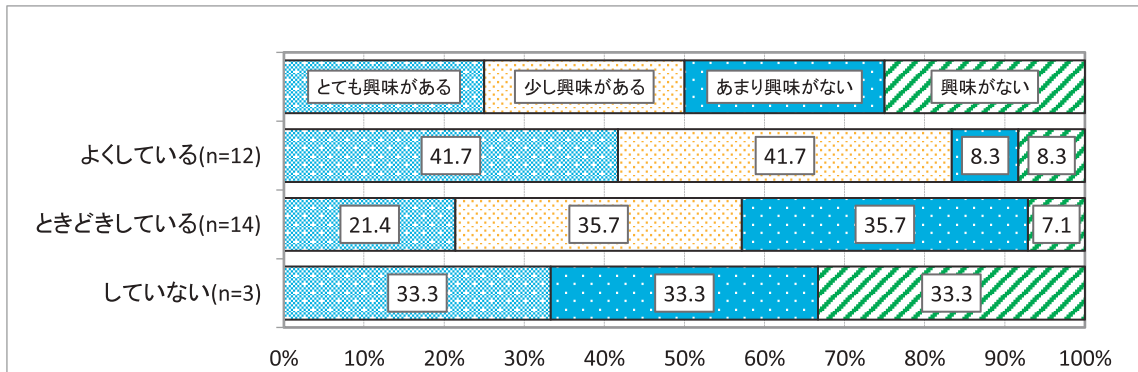
【図7-3 食事中テレビの視聴と楽しく食べているかの関係 5・6歳児】



【図8-1 食への興味 小5・中2】

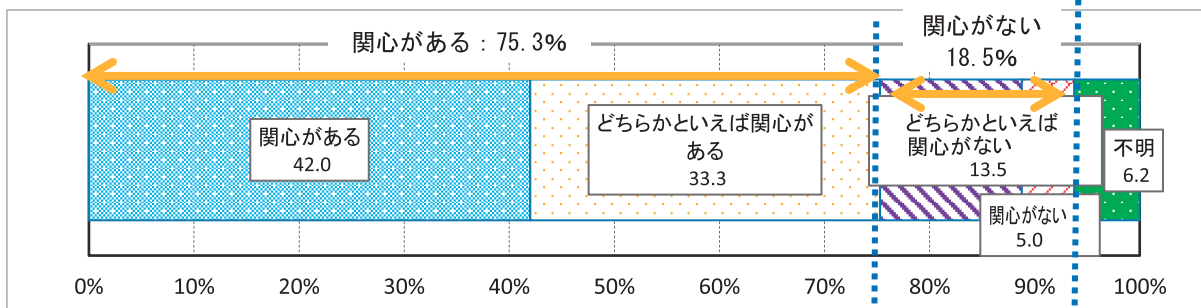


【図8-2 食への興味と食事の手伝いの関係 小5・中2】



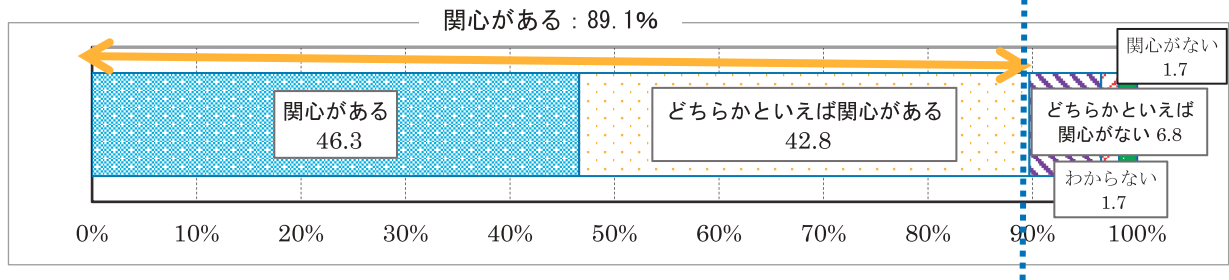
【図9 食育への関心度 成人】

(n=562)

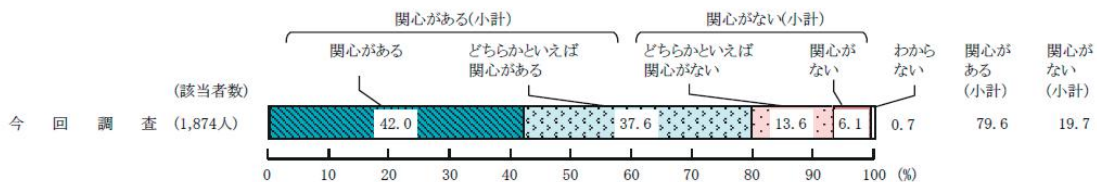


(n=1086)

※参考 県の値 「食育に関する県民意識調査」平成29年8～9月



※参考 国の値 農林水産省「食育に関する意識調査」平成29年3月



豆知識③食育月間、食育の日

国が策定している「食育推進基本計画」では、毎年6月を「食育月間」毎月19日を「食育の日」と定め、食育の国民への浸透を図るため、国、地方公共団体、関係機関・団体等が協力し、食育推進運動を重点的かつ効率的に実施しています。期間中は食育推進全国大会が開催されるほか、全国各地で食育をテーマとしたイベント等が開催されます。

与那国町でも保育所給食試食会や学校「ふれあい給食」、「ブルーシロハイの日」など食育に関する各種事業を実施しています。



豆知識④栄養の日、栄養週間

「栄養の日、栄養週間」とは、現代の多様化する食・栄養課題に対し、食卓に笑顔があふれ、健全な心身を育み、ひとり一人が自己実現をかなえる元気な未来の日本を目指した国民運動を推進するものとして、日本栄養士会が定めたものです。

一般生活者に親しみを持ってもらえるよう、8（エイト）と4（よん）で「えいよう」の日としています。また、栄養の日を含む1週間を栄養週間とし、「栄養」にたのしく触れられるイベント等が開催されます。

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

(4) 食品の安全安心・食品ロス

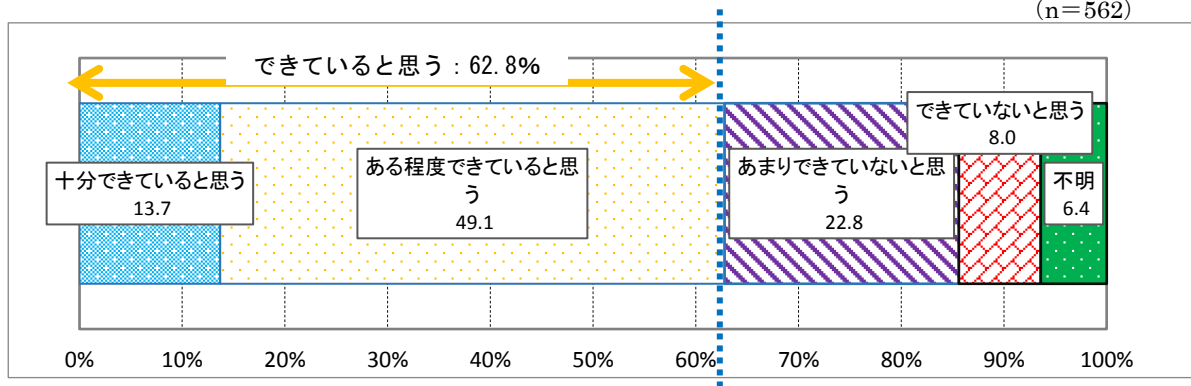
食生活を営む上で基盤となる食品の安全性については、基礎知識を持ち、自ら判断が「十分できていると思う」「ある程度できていると思う」を合わせた「できていると思う」は62.8%となっています。【図10】

また、環境保全のため、食の循環を意識した食生活を営むことが重要ですが、食品ロス削減のために何らか取り組んでいる者は多く、「取り組んでいることはない」は5.9%となっています。【図11】

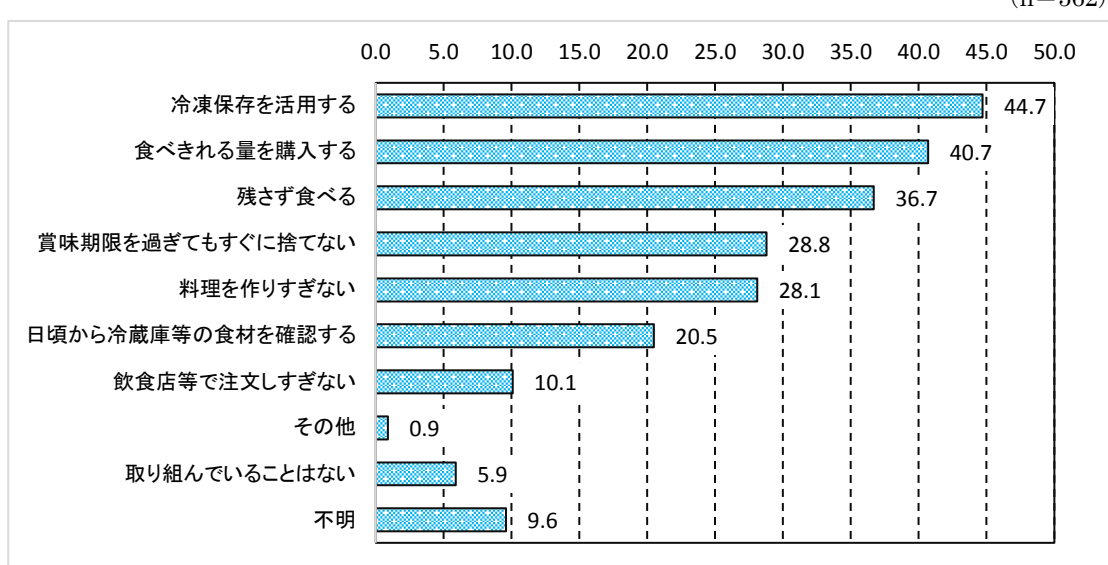
《データソース》

【図10】～【図11】平成28年度与那国町食育に関する意識調査より

【図10 食品の安全性の基礎知識を持ち判断できているか】



【図11 食品ロス軽減のため取り組んでいること】複数回答可



(5) 共食・食文化・地産地消

共食を通じて与那国島独自の食文化が受け継がれることが理想ですが、共食の頻度は朝食「ほとんど毎日」61.8%、夕食「ほとんど毎日」73.7%となっている一方で、「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日以下の割合が、朝食で30.7%、夕食で16.0%となっています。【図1 2】

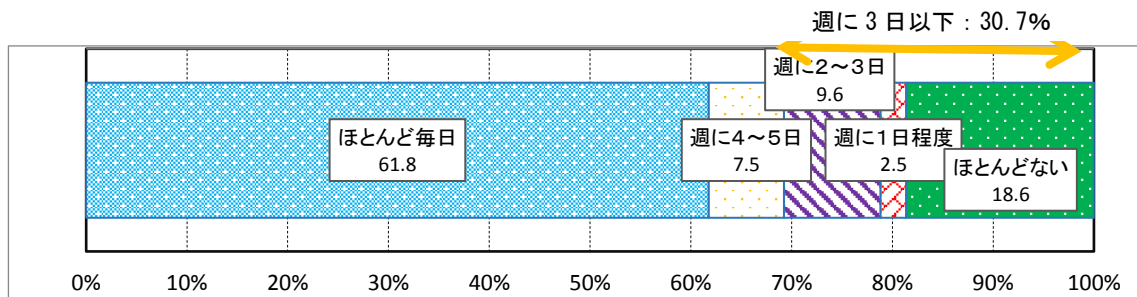
食文化の継承は「受け継いでいる」が50.9%に留まっています。沖縄県(50.6%)と比較しては、同等の値になっていますが、全国(60.0%)との比較では低い値になっています。【図1 3】

また、地元産業振興や環境負荷軽減のためにも地産地消の推進が求められますが、地産地消の「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」は74.4%となっています。【図1 4】与那国町産食品の摂取状況は「だいたいいつも食べている」は51.6%となっており、「食べたいが入手できないことがある」が24.2%いることが注目すべきところです。【図1 5】

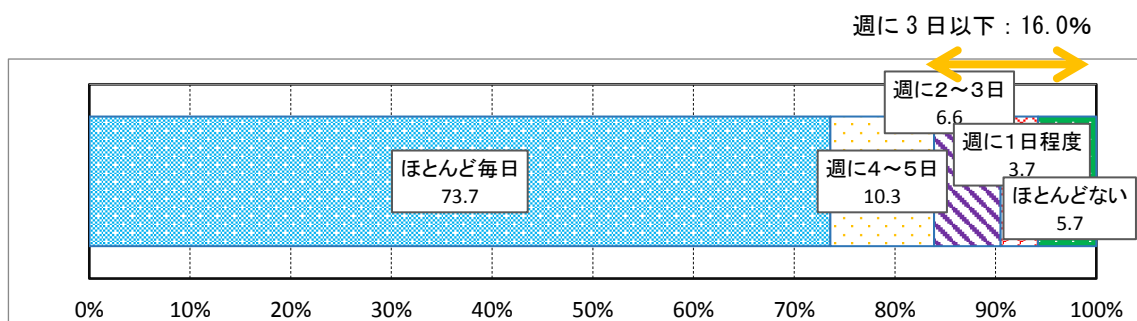
《データソース》

【図1 2】～【図1 5】平成28年度与那国町食育に関する意識調査より

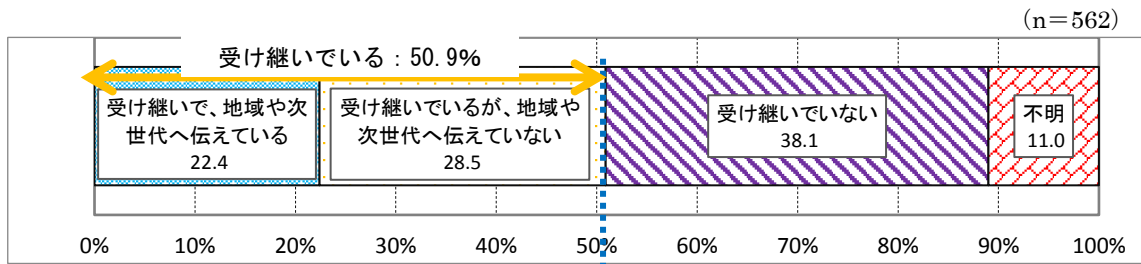
【図1 2-1 共食の頻度 朝食】家族と同居者対象 (n=349)



【図1 2-2 共食の頻度 夕食】家族と同居者対象 (n=349)

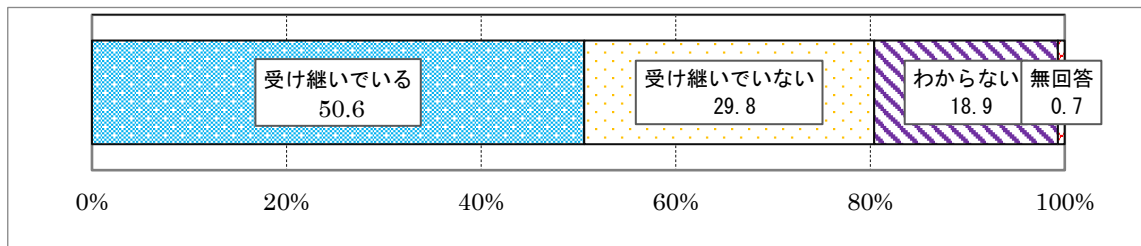


【図13 食文化の継承】

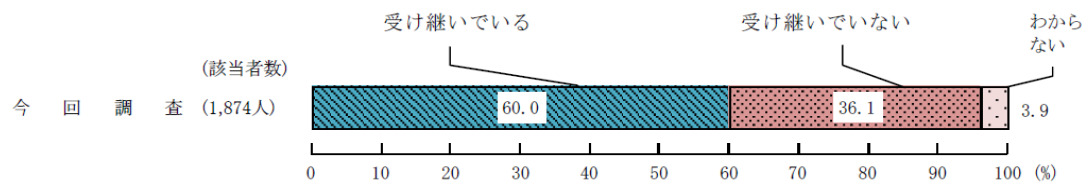


※参考 県の値 「食育に関する県民意識調査」平成29年8～9月

(n=1086)

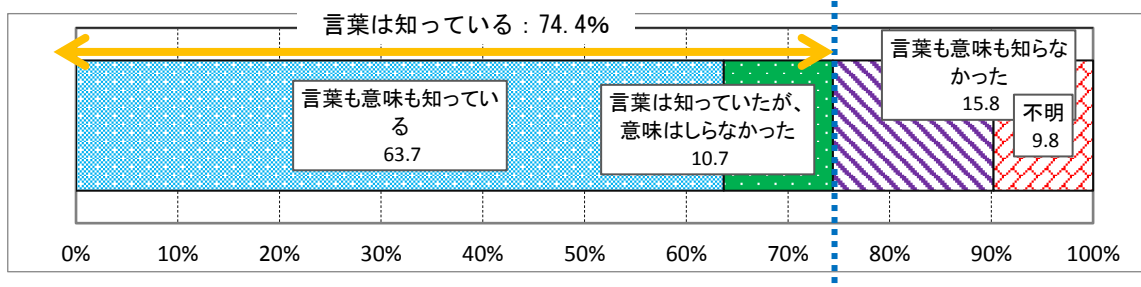


※参考 国の値 農林水産省「食育に関する意識調査」平成29年3月



【図14 地産地消の知識】

(n=562)



【図15 与那国町産食品の摂取状況】

(n=562)

