



# 那覇市食育推進計画

那 覇 市





## 那覇市食育推進計画の策定にあたって

ハイサイ、市民の皆様チューウガナビラ。

かつて、沖縄県そして那覇市には、健康長寿で知られる人々が暮らしてきました。温暖な気候、滋味豊かな食物、おおらかな人情 - 。先人が健康に暮らしてきた様々な要素が私たちの風土や文化の中には受け継がれていたといえます。

しかし、先の大戦後におとずれた米軍統治を契機に、私たちの生活、なかんずく食生活が大きく変化することとなりました。それまでのイモ類主体の食生活から、肉類や油脂が豊富ないわゆる欧米型の食事が私たちの食卓にのぼるようになりました。また、外食を多く活用する生活習慣も広く普及し、現在では人口あたりの外食事業所数が日本一といわれるまで、外食は生活のなかに入り込んでいます。

このような食の変化は、私たちの健康や文化にも大きな影響を与えているといえます。比較的小柄な県民にとって、カロリーが多めの欧米型の食事や外食は肥満の原因になるといえます。肥満は糖尿病などの生活習慣病につながるとされますが、事実、肥満の割合が多いとされる沖縄県は、生活習慣病でも全国最悪水準となっています。

また、先人から受け継がれてきた食材の利用や調理法が、日々の食事から姿を消しつつあることも心配です。地元の料理は地元の食材のおいしい食べ方が元となっています。地元の食材は自然や風土に適しているだけに栄養にもすぐれ、長らく私たちの身体が慣れ親しんできた食べ物です。これを受け継ぎ、大事に活用していくことは、私たちの健康につながるだけでなく、地域の食文化をまもり、地産地消にもつながるものです。

このように考えると、食というのは健康、生活、文化、地域経済と、実に広がりのあるテーマであるといえます。このようなテーマにいまあらためて向き合い、食の持つ意義と可能性について皆さんにお伝えするための取り組みが「食育」です。その食育の目指すところを明らかにし、体系的に実施していくための計画書が、那覇市食育推進計画です。

この計画の策定にあたっては、健康なは21推進委員会からの数々のご意見をいただくなど、関係者の皆様からのたくさんのご協力をいただきました。ここに感謝の意を表しますとともに、今後の食育施策の実施にあたっては、ご支援とご協力をいただきますようお願いを申しあげて、那覇市食育推進計画の策定にあたってのご挨拶といたします。ニフェーデービル。

平成 25 年 3 月

那覇市長 **翁長雄志**

## 目 次

第1章 那覇市食育推進計画	1
1 計画策定の趣旨	2
2 計画期間	2
3 関連計画との関係	2
4 計画の留意点～指標について～	3
第2章 計画の目的と推進のための基本姿勢	5
1 食に関する現状	6
2 食育とは	6
3 計画の目標	7
4 食育の推進にあたって	7
那覇市食育推進計画の策定フレーム	8
第3章 食育の推進のための施策の展開	9
なはの食を考える	
食の現状を知り、食と健康との関係を考える	10
健康的な食を提供する食の環境づくりをめざす	12
なはの食をたのしむ	
食のもたらすよろこびを情操教育や生活にいかす	14
なはの食を知る・誇る	
なはの食を知り、豊かな食文化を受け継いでいく	16
なはの食をまもる	
食の安全性の確保と消費者啓発	18
食育の推進のために	
食育の推進のための体制や環境を整備する	20
計画附属資料	
食育推進に関する関係図	24
ライフステージから見た各食育のめあて	25
那覇市食育推進計画と国計画との照応表	26
那覇市食育推進計画指標一覧	27
沖縄県うまんちゅプラン指標一覧	28

健康なは 21 指標一覧	30
沖縄の食材と料理について	31

#### 資料

那覇市食育推進本部設置要綱	42
那覇市食育推進計画策定基本方針	44
那覇市食育推進計画の策定経過	46
「那覇市食育推進計画」(案) についての意見・提言書	47
健康なは 21 推進委員会名簿	52



# 第1章 那覇市食育推進計画

計画策定の趣旨

計画期間

関連計画との関係

計画の留意点～指標について～

## 1 計画策定の趣旨

本市では、平成 17 年に「健康なは 21」を策定し、市民の健康づくりに関する総合的な施策に取り組んできました。一方、期を同じくして食育基本法が成立し、国では平成 18 年度から平成 22 年度を計画期間とする「食育推進基本計画」が策定され、これを受けて沖縄県においても平成 19 年度から平成 23 年度を計画期間とする「沖縄県食育推進計画～食育おきなわうまんちゅプラン～」が策定されています。

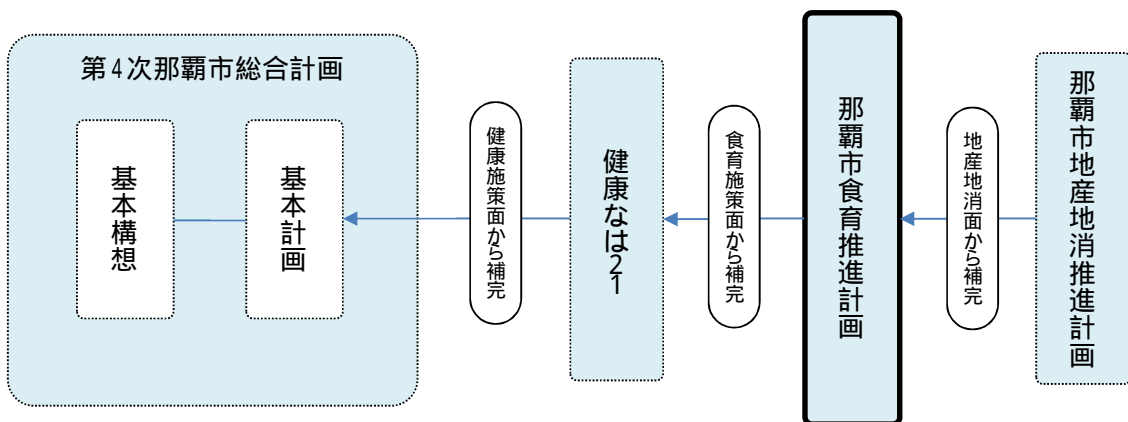
これら、食育に関する関心の高まりは、ライフスタイルや嗜好の多様化などに伴う食を取り巻く環境の変化と、それによる栄養の偏りと生活習慣病リスクへの関連、および個食・孤食などの食の様態に関する種々の懸念が顕在化してきていることにより、このようなことから、本市においてもこれまでの健康なは 21 における食関連施策の充実・強化を企図して、那覇市食育推進計画を策定します。

## 2 計画期間

本計画の計画期間は 2013 年度～2017 年度（平成 25 年度～平成 30 年度）です。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。

## 3 関連計画との関係

本計画は、食育基本法（平成 17 年法律第 63 号）に基づく本市における食育施策の基本的計画であるとともに、本市の健康増進計画である「健康なは 21」（平成 17 年度～）を食育の観点から補完するとともに、地産地消施策については「那覇市地産地消推進計画」（平成 23 年度～）に依るといった関係があります。





#### 4 計画の留意点～指標について～

##### 1)指標の一般的類型

本計画は、取り組みの方向性を明確化させるとともに、期間中の成果確認のために目標指標を掲げることとします。

指標には通常、目的そのものの達成状況を意味する「成果指標」と、目的達成のために取り組まれた内容について示す「活動指標」があります。

##### 2)指標の取扱いの方針

本来、成果指標を掲げることが望ましいことはいまでもありませんが、一般的に成果は数値化しにくいことも少なくありません。また、成果指標、活動指標ともに、数値化が可能であるとしても、その把握のために新たな調査が必要となる場合があります。その際、数値の取得のためだけにあまり多くのコスト（人的にも予算的にも）がかかることも好ましくなく、また本市のように社会異動による流動性が大きい場合、調査によってえられる現状が経年変化によるものなのか社会異動によるものなのかわかりにくいという問題もあります。

数値指標に関するこのような制約についても勘案した上で、指標の取り扱いについて次のような方針を掲げることとします。

指標は可能な限り成果指標の設定に努めるとともに、それが困難な場合は事業実施によって取得できる数値を活用した活動指標を活用する。

沖縄県の統計数値や成果指標も「参考」として掲示する。「健康なは21」に掲げられている食関連指標は参考指標として掲示する。

健康なは21に掲示されている食関連指標は5本あるが、内3本は県の調査を援用したもの、1本は市独自の調査ながら継続的ではないもので、継続して把握が可能な指標は1本のみとなっている。

県の調査を援用することは、本市では実施困難な調査の結果を利用する上からも有意義ではあるが、反面、市に限った実態ではないことや、調査間隔が随意にならず、結果の取得も遅れがちといった制約がある。このようなことから、これらの指標については食育計画の中では再掲示せずに参考指標としてあつかうものとする。



## 第2章 計画の目的と 推進のための基本姿勢

食に関する現状

食育とは

計画の目標

食育の推進にあたって

那覇市食育推進計画の策定フレーム

---

---

## 1 食に関する現状

近年、我が国の食糧自給率の低下が注目されていますが、そこにも私たちの食の変化が影響しています。日本の主要な生産穀物であるコメの消費が減少し、かわって国内であまり生産されない小麦系の食品であるパンやパスタなどの消費に移行していること、あるいは肉類の消費が拡大していることなどが、国内の食料生産物だけでなく海外からの食料生産の流入を促し、結果として食糧自給率の低下となって現れているといえます。

このような食生活の変化は、カロリーや脂質などの摂取栄養にも変化をもたらし、また食事の様式（家庭で摂るか外で摂るか、家族で摂るか一人で摂るかなど）にも影響を与えるようになりました。

沖縄においても、近代以降、それまで伝統的に食されてきた食材や調理法が次第に変化してきましたが、特に戦後の米軍統治下におけるアメリカ型食文化の流入を契機として大きく変化し、共働き世帯の多い社会背景と相まって、外食依存型でカロリー過剰な現在の食の状況が形成されてきたといえます。

このような食の現状は、私たちの食材や調理法についての知恵や伝統を希薄にさせ、あるいは孤食に甘んじる子どもたちを増やし、あるいは脂肪過多による肥満や生活習慣病の遠因とさえなっているといえます。

## 2 食育とは

食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「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る。このこと、および本市の特性などに鑑み、本市の施策における食育は次のように説明するものとする。

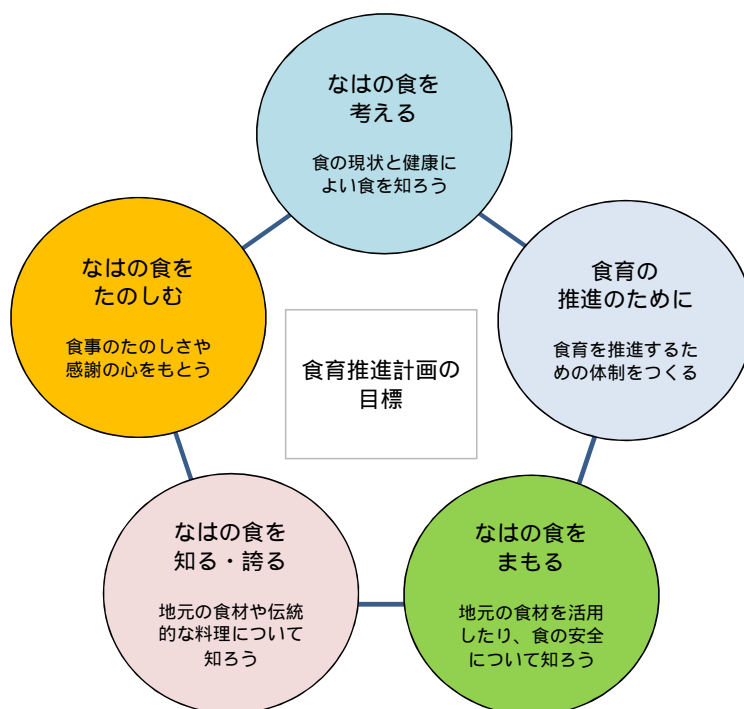
本市の食育は、市民の健康の保持増進を第一とし、あわせて地域の特色ある食文化への理解の涵養、人生の豊かさの向上、ならびに食の安全に関する啓発に寄与する、飲食物に関する教育と学習のための施策的働きかけのことをいう。
---

### 3 計画の目標

現在の食の状況がもたらしているのは、食の飽食化や栄養バランスの偏向にともなう肥満や生活習慣病リスクの増大であり、あるいは食の様態の多様化にともなう孤食や個食の拡大であり、あるいは地域の伝統的な食材や調理法の継承の危機であり、あるいは市場のグローバル化による地元産物の淘汰といった問題です。

これらの現状を受けた今般の食育施策は、食のグローバル化にあっても健康に適した食への意識を培うと同時に、食に人生のよろこびを見だし、地域の食文化の再発見を促し、さらには地域の食料生産の発展の契機となることを企図するものです。

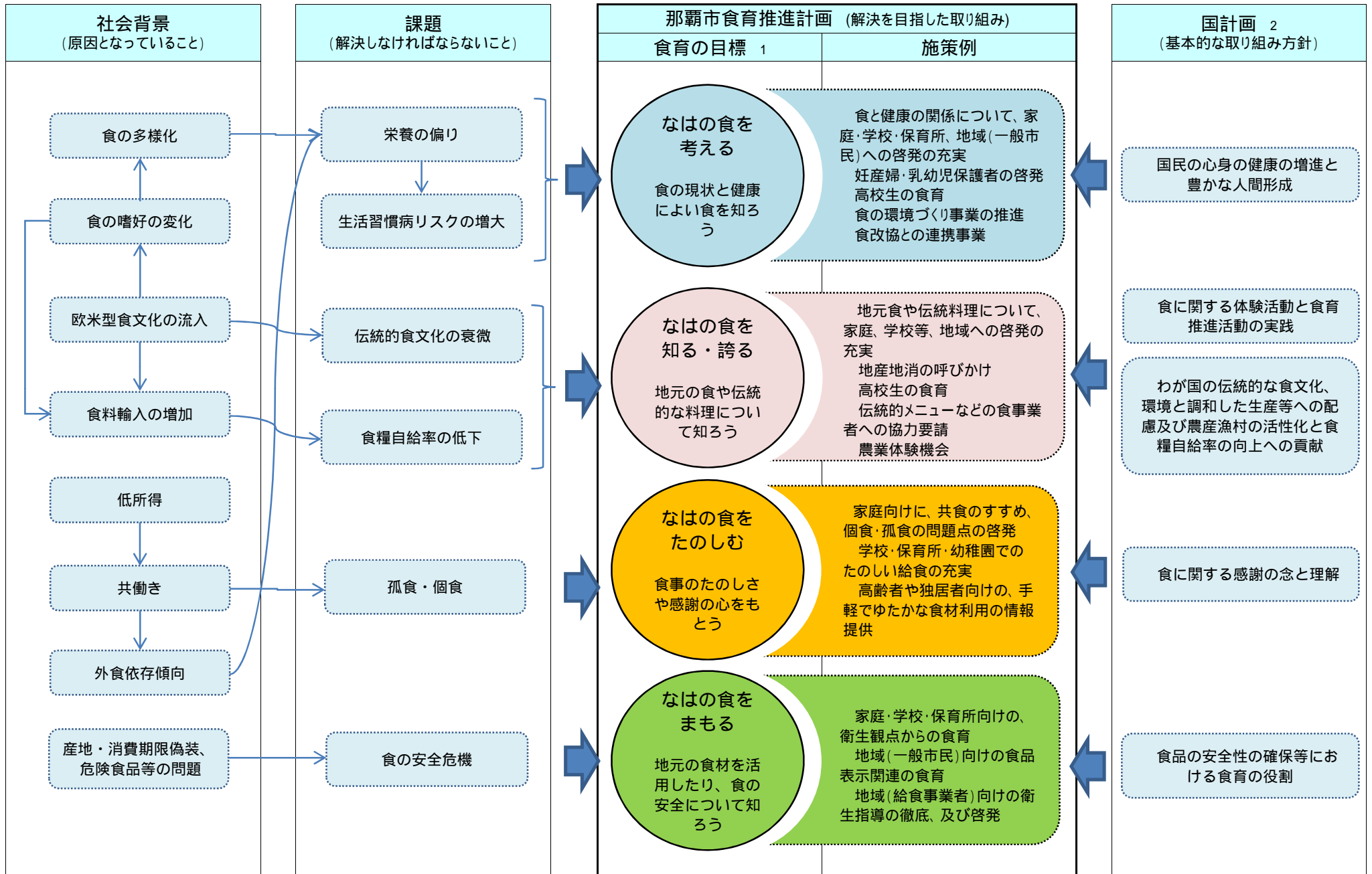
これらを目指すために、本計画では「食を考える、食をたのしむ、食を知る・誇る、食をまもる」という目標を掲げ、その達成を目指した取り組みの編成にあたるものとします。



### 4 食育の推進にあたって

本計画の実施にあたっては、これまで関係者が取り組んできた食育の取り組みをふまえた上で、そのいっそう充実と相互の連携を促進することにより、食育の推進を目指すものとします。

# 那覇市食育推進計画の策定フレーム



1 本計画が掲げる食育の目標にはもう一つ「食育の推進のために」があるが、これは推進体制の整備に関するものでありここでは割愛した。

2 第二次食育推進基本計画より。なお、基本的な取り組み方針のうち「食育推進運動の展開」「子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割」は、各施策に関係すると同時に本市の食育の目標「食育の推進のために」に係るため、この表からは割愛している。

## 第3章 食育の推進のための施策の展開

なはの食を考える

食の現状を知り、食と健康との関係を考える

健康的な食を提供する食の環境づくりをめざす

なはの食をたのしむ

食のもたらすよろこびを情操教育や生活に活かす

なはの食を知る・誇る

なはの食を知り、豊かな食文化を受け継いでいく

なはの食をまもる

食の安全性の確保と消費者啓発

なはの食材をすすんで利用する

食育の推進のために

食育の推進のための体制や環境を整備する

「那覇市地産地消推進計画」で扱います。

## なはの食を考える

### 食の現状を知り、食と健康との関係を考える

健康的な食を提供する食の環境づくりをめざす

#### 施策に関する現状

食品におけるエネルギー構成比における脂肪の占める割合、すなわち「脂肪エネルギー比率」をみた場合、沖縄県民のそれは全国で最も高いとする調査結果があります。

また、10万人あたりの外食事業所の数が全国一多いのは沖縄県となっており、一般的にカロリー過多といわれる外食を利用しやすい社会的環境にあるともいえます。

このような食習慣や社会環境における現状が、全国最悪水準の肥満率となって現れ、さらには糖尿病や肝疾患などの生活習慣病死亡率の高さの遠因となることで、死亡者全体に占める65歳未満の割合が全国で最も高いという現状につながっているとも考えられます。

一方で、長らく培われてきた「沖縄県民は健康・長寿である」とのイメージは未だに残存していると思われ、それが生活習慣病の現状認識への妨げとなっている可能性もあります。

#### 施策の内容とねらい

私たちが日常的に摂取している食事についての次のような理解と認識を醸成します。

外食に依存しがちな現状を振り返り、肥満率や生活習慣病死亡率の現状について理解する。

過食やカロリー過多が健康や体型に与える影響、日々の食事の栄養構成などについて考えることで、食事と健康との関係について意識する。

沖縄県民が直面する生活習慣病リスクの実態についての理解を促進するとともに、生活習慣病の原因の一つとして、日々の食生活の重要性を理解する。

食の様態は間食や食事時間など生活習慣とも関係があることから、子どもの生活リズムに関する啓発もおこなう。

これらにより、市民が自発的に食生活を見直していけるよう働きかけます。

#### 施策の実施にあたっての留意点

現在、健康推進課、保育所・幼稚園、学校などで取り組まれている取り組みを強化充実させること。

一般市民を対象とした啓発はもとより、乳幼児期には保育所・幼稚園、児童期には学校と連携することで、幼児期から高齢期までの全ライフステージにわたって実施すること。特に、食について啓発された次世代育成のために成人前の世代も重視すること。

生活習慣病の予防と改善に資することに留意すること。

また、「何をどれだけ食べるか」だけでなく、「何をいつ食べるか」についても啓発すること。

多様化・国際化する食材や料理の現状にあわせた食育に留意すること。

歯の健康や、よく噛んで食べること、健康的な食べる順番についても留意した内容とすること。

カロリー表示の際には、消費するための運動例もあわせて示す。

食物だけでなく飲み物(ジュースやアルコール)によるカロリー過多についても扱う。

栄養ならびにエコの観点から、食べ残しをしないことについての啓発もおこなう。

#### キーワード

##### 脂肪エネルギー比率

食事で摂取する総エネルギーのうち、脂肪に由来するエネルギーの割合。

エネルギー(カロリー、熱源)となる食物には炭水化物(ご飯やパン)、タンパク質(肉や卵)などがあるが、脂肪もその一つ。

脂肪エネルギー比率で見  
る順位(20~40歳、男、H17)

順位	都道府県	%
1	沖縄	27.5
2	神奈川	26.8
3	京都	26.7
:		
	平均	25.1
:		
45	岩手	23.3
46	長崎	22.8
47	青森	22.5

出典：平成19年度厚生労働科学研究「都道府県等の生活習慣病リスク因子の格差及び経年モニタリング手法に関する検討」

脂肪のとりすぎは肥満や動脈硬化など、生活習慣病の要因になる。「健康日本21」による脂肪エネルギー比率の望ましい摂取基準は20~25%未満とされる。

##### 県民の長寿イメージ

「沖縄は健康・長寿の島」というブランドイメージが示すように、県民にまつわる健康イメージは少なくない。その形成にもっとも貢献してきた指標の一つがいわゆる「長寿ランキング」である。この中で長く最長寿県としての地位にあったことから、「健康・長寿」のイメージができていったといえる。

ところが平成12年度の国勢調査の結果から、男性の平均寿命ランキングが全国第26位に急落したことがわかり(いわゆる「26ショック」)、県民の健康状況が悪化していることを示しているとして注視されている。

##### 生活習慣病

食事・運動、喫煙の有無などの「生活習慣」が要因となって発症する病気の総称。例として糖尿病、肝疾患、心臓病、脳血管疾患、がんなどが挙げられる。

食事の変化(いわゆる「食の欧米化」)、運動不足、喫煙などが原因とされる。なお、「喫煙」はたばこの煙が原因であるため、喫煙者以外も被害を受ける(受動喫煙)点に注意が必要。



施策における取り組み（第二次食育推進基本計画に関連させながら）

- 1 家庭における食育
 

乳幼児健診等の保健活動をはじめ、保育所での保育事業、幼稚園での教育事業、および学校での教育活動を通して、次のような取り組みの実施に努める。

  - 子どもの基本的な生活習慣の形成
    - 例：「早寝早起き朝ごはん」運動の普及など
    - 妊産婦や乳幼児に関する栄養指導
      - 例：妊婦健診や乳幼児健診の機会における栄養相談、「妊産婦のための食生活指針」(H18.3)の活用
- 2 学校、幼稚園・保育所等における食育
 

大人世代の食の乱れは子どもにも影響を与えていることから、子ども世代への食育は重要な意義がある。これらのことから、保育所での保育事業、幼稚園での教育事業、および学校での教育活動を通して、次のような取り組みの実施に努める。

  - 食に関する指導の充実
    - 例：幼稚園教育要領、学習指導要領に即した、食育的内容の実践（食事のたのしさ、食事と健康との関係など）
  - 学校給食の充実
    - 例：給食時間を利用した食材や食事マナー等の指導
  - 保育所での食育推進
    - 例：保育所保育指針にもとづいた保育の一環としての食育の実施、認可外保育所への研修の実施
- 3 地域における食育
 

様々な機会・媒体・宣材を活用しながら、一般市民を対象とした食育啓発をすすめる。また、食について啓発された次世代育成を目指して義務教育後の年代の啓発に努める。

  - 「食育ガイド」の活用
    - 例：栄養相談や各種講演会・講座・教室などでの、食育ガイドの活用
  - 保健所・保健センターにおける食育推進
    - 例：栄養相談や各種講演会・講座・教室などの実施
  - 成人教育機会における食育関連テーマの導入
    - 例：公民館講座等での食育関連テーマの充実
  - 生活習慣病の予防及び改善につながる食育
    - 例：生活習慣病関連の啓発機会において、食育を関連させた内容の実施
  - 歯科保健活動における食育推進
    - 例：乳幼児歯科健診等の機会における栄養相談や食育啓発資料の紹介
  - 高齢者・男性に対する食育
    - 例：食生活改善推進員と連携した料理教室の実施、周知啓発活動の実施
  - 義務教育後の年代への食育
    - 例：高校生への食育の実施

達成指標

種別	ID	指標名	内容、取得方法など	基準値 (取得年度)	目標値 (2017年度)	備考
活動	1	食に関する年間指導計画を作成している市立保育所・幼稚園の割合	所管課からの実績報告	保育所11 / 11園 幼稚園37 / 37園	維持	基準値の取得年度は2011年度。
活動	2	食に関する年間指導計画を作成している認可保育所の割合	所管課からの実績報告	60 / 60園 (2011年度)	維持	基準値の取得年度は2011年度。
活動	3	食に関する年間指導計画を作成している小・中学校の割合	所管課からの実績報告	小学校 100% 中学校 100%	維持	基準値の取得年度は2011年度。
活動	4	市による食育関連講座を実施した市内高校の数	所管課からの実績報告	3校 (2011年度)	増加	市内高等学校を3年で一巡できる実施数を旨とする。
活動	5	食生活改善推進員による自治会への食改活動実施数	市の委託・補助による食改活動の実施数。	5カ所 (2012年度)	増加	自治会・婦人会・子ども会への実施数をカウントする。
成果	6	朝食を毎日食べる生徒の割合	所管課からの実績報告	小学生 87.3% 中学生 82.6%	増加	基準値は2006年度。
活動	7	3歳児の虫歯率(う歯有病者率)	調査結果の活用。	30.7% (2011年度)	減少	乳幼児健康診査報告書(沖縄県小児保健協会)

参考

沖縄県食育推進計画(～H22)、健康なは21(～26)にみる施策関係指標の状況

指標名	基準値 (取得年度)	掲示計画
20～60歳男性の肥満者の割合	37.5% (06年度)	県食育計画
脂肪エネルギー比率	25.4% (06年度)	県食育計画
野菜摂取量の増加 (1日あたりの平均摂取量)	249.9g (06年度)	健康なは21
夕食を8時頃までに摂るようにしている人の割合(15歳以上)	男61.2%、女70.7% (06年度)	健康なは21

65歳未満の死亡者の割合(H23年、人口動態調査より)

	男		女	
	割合	数	割合	数
1	沖縄	27.5	宮城	19.9
2	宮城	26.6	岩手	16.2
3	岩手	23.2	沖縄	12.7
	全国	18.7	全国	10.4
46	山形	14.8	長野	7.3
47	島根	14.1	島根	6.2
48	長野	13.9	福井	6.2

65歳未満の死亡者数/全年齢死亡者数  
×100

なはの食を考える

なはの食をたのしむ

なはの食を知る・誇る

なはの食をまもる

食育の推進のために

## なはの食を考える

食の現状を知り、食と健康との関係を考える

## 健康的な食を提供する食の環境づくりをめざす

### 施策に関する現状

10万人あたりの外食事業所の数が全国一多いとされる本県にあっては、一般的にカロリー過多といわれる外食を市民が利用しやすい社会的環境にあるともいえます。

このような食習慣や社会環境における現状が、全国最悪水準の肥満率となって現れ、さらには糖尿病や肝疾患などの生活習慣病死亡率の高さの遠因となることで、死亡者全体に占める65歳未満の割合が全国でもっとも高いという現状につながっているとも考えられます。

一方で、島嶼県という地理的制約や消費地から遠いことなどのために、第一・二次産業の立地に厳しい本市の現実を鑑みると、第三次産業としての外食事業は本市経済の柱の一つでもあります。このような背景に留意しながら、外食に依存しがちとされる市民の健康をいかに向上していくかが重要となります。

### 施策の内容とねらい

外食事業所にも健康的なメニューとサービスの提供についての理解と協力を呼びかけます。

あわせて、外食に依存しがちとされる市民に認識の再考を促し、「楽しみとしての外食」と「日常食としての外食」とを、適切に選択できるための意識の醸成を図ります。

### 施策の実施にあたっての留意点

飲食店における健康的なメニューおよびサービスの提供を促進する上で、次のような点に留意すること。

- 栄養バランスへの配慮
- 総カロリーの適正化、および表示の奨励
- 食塩量、脂肪量の適正化
- 受動喫煙防止環境の奨励
- 健康的なメニューの提供に努める事業者を認定する「那覇市健康づくり協力店」事業を進め、そのPRにも努めること。

### キーワード

第一次・二次産業、第三次産業  
地域における産業を分類する際の呼称の一つ。

特に定まった定義があるわけではなく、調査や報告などによって類型には違いがあることもあるが、通例、第一次産業とは、日本標準産業分類における農業・林業・漁業が、第二次産業とは、製造業・建設業・鉱業・採石業・砂利採取業が、第三次産業とは上記以外の産業が、それぞれ分類される。より概括的には「第一次産業：農林漁業、第二次産業：製造業、第三次産業：サービス業」と認識されたりもする。

平成18年度の本市の産業構成比を事業所数からみると、93.4%が第三次産業とほとんどを占め、第一次産業はわずか0.1%である。

また第三次産業の中の各業種が全体に占める割合をみると、小売業(28.3%)、不動産(20.7%)、飲食・宿泊業(10.0%)が目立っている。

#### 那覇市健康づくり協力店

利用者の健康に配慮したメニューやサービスの提供に協力している店舗であることを那覇市が認定して与える称号。

平成19年度からスタートし、平成23年度末時点で52の店舗が認証されている。

本市からの募集ならびに申請のあった店舗に対して、講習会とアドバイザー(栄養士)によるメニュー指導を実施し、「栄養バランス」「カロリー表示」「減塩」「受動喫煙対策」などの要件を満たした「健康メニュー」の提供とサービスが可能となったことが認められることで認証される。なお、店舗で供されるメニューがすべて「健康メニュー」となる必要はない。

#### 中食(なかしょく)

家庭の外で調理された料理を持ち帰って食べる形態の食事。

スーパーの総菜、コンビニエンス等の弁当、ピザなどの宅配などを家庭で食べる例などがある。

家庭の外で食べる食事のことを「外食」というが、(あまり一般的ではないものの)家庭調理され食される食事のことを「内食(うちしょく)」といい、これらの中間に当たる食事の形態として使用される。

施策における取り組み（第二次食育推進基本計画に関連させながら）

- 1 家庭における食育
 

缶詰や半調理済み食品など、現代は調理の手間を省ける様々なサービスや商品の利用は避けられないことから、それを活用した実践しやすく具体的な食育をおこなう。

実践的な調理例の提供  
例：魚の「切り身」などすぐ利用できる食材を活用した料理例、伝統的食材のおいしい調理法などの紹介
- 2 地域における食育
 

外食に依存しがちな市民の生活様式、及びそれを助長する社会背景に鑑み、外食の適切な利用や食事の選択のための情報提供に努める。また、外食事業所における健康的なメニューの提供についての理解と協力を呼びかけ、健康的な食の環境づくりを目指す。

食の環境づくり事業の推進  
例：健康づくり協力店認証事業の継続・拡大  
健康づくり協力店のPR  
例：ホームページ・広報紙によるPR、パンフレットなどの宣材の作成および様々な方法による配布、庁舎内での販売弁当への活用  
栄養バランスが優れた日本型食生活の実践  
例：栄養バランスに配慮したメニューの提供の呼びかけ  
食事のカロリー目安情報の提供  
例：弁当や中食、一般的食事のカロリー情報の提供  
地域の食育活動団体との連携  
例：那覇市食生活改善推進員連絡協議会、沖縄県栄養士会等との連携
- 3 食育推進運動の展開
 

国の定める食育月間（毎年6月）と「食育の日」（毎月19日）の普及を図る中で、食に関する啓発に役立てる。

食育月間及び食育の日の設定・実施  
例：国・県のキャンペーンと連携した啓発事業の実施

達成指標

種別	ID	指標名	内容、取得方法など	基準値 (取得年度)	目標値 (2017年度)	備考
活動	8	健康づくり協力店認証店の数	所管課からの実績報告	52(累計) (2011年度)	100	

参考

都道府県別の飲食店数順位(人口10万人あたり店舗数、平成21年)

飲食店全体		ハンバーガー店		居酒屋		バー						
		店数	10万人あたり	店数	10万人あたり	店数	10万人あたり					
第1位	沖縄	12,465	895.2	沖縄	117	8.4	沖縄	2,601	186.8	沖縄	4,046	290.6
第2位	東京	113,842	864.9	東京	955	7.3	東京	21,011	159.6	宮崎	2,287	201.5
第3位	高知	6,596	862.6	愛知	400	5.4	高知	1,109	145.0	青森	2,634	191.8
...												
第45位	千葉	31,311	503.6	新潟	66	2.8	岡山	1,102	56.7	千葉	2,771	44.6
第46位	滋賀	6,856	486.1	山口	40	2.8	滋賀	787	55.8	埼玉	3,206	44.6
第47位	奈良	6,171	440.8	山形	31	2.7	奈良	761	54.4	奈良	390	27.9

平成22年国勢調査による人口と平成21年経済センサスによる事業所数による国保連合会資料より。

なはの食をたのしむ

食のもたらすよこびを情操教育や生活にいかす

施策に関する現状

外食への高い依存や、ポーク缶に代表される加工食品の普及は、家庭での食事や調理の機会が減少する背景の一つとなり、また、従来から受け継がれてきた沖縄の食材や調理法の継承を困難にするものと思われます。

さらに、外食やレトルト食品のような調理済み食品の利用は、家族の構成員が一緒に食事をしていても一人一人が別々の料理を食べるという「個食」を助長させることも懸念されます。また、共働き世帯が多いとされる本県にあっては、親子がそろって食事をしづらく子どもが一人で食事を「孤食」の実態を指摘する声もあります。

外食や加工済み食品の必要以上の利用は、脂肪や食塩の摂取過多の原因になるのみならず、個食や孤食といった「食の様態」にも影響を与えていると考えられます。

キーワード

**個食・孤食・共食**  
「個食・孤食・共食」は、食事の摂り方を表す用語である。

家庭における食事の様態は、家族がそろって食卓を囲むのが一般的であったかつての姿に比べると多様なものとなってきている。そのため、食事の摂り方を表す用語も多様になった。

「個食」とは、食事に参加する一人一人が異なるメニューを喫することである。この場合、それぞれが自分の好むメニューを選ぶことにもなるので、これが常態化すると特に栄養面で偏りがでる可能性があるため注意が必要である。また、個人の嗜好が反映されすぎるとは、反面、食事を通じた家族の一体感の希釈にもつながるとの懸念がある。

「孤食」とは独りで食事をとることである。特に、それにより寂しさ(孤独)を感じるような食事の摂り方を指すような場合に用いられる(選択的に独りでの食事をすることは「孤食」とはいわない)。「個食」と同様、旧来の「家族団らん」を伴った食事のあり方に対して、近年の問題的な食事の様態の一つとして挙げられる。

家族とともに囲む食事の時間は、家族のコミュニケーションの重要な機会であることは間違いない。家族の構成員が次第に自立し、それぞれが自分の時間的制約の中に身を置くようになると、家族と一緒に食事をとることは難しくなりがちだが、子ども時代には可能な限り家族そろって食事をすることで、家族の絆を深める機会とすべきであるとの立場から問題があるとする食の様態である。

「個食」「孤食」に対して、旧来の家族団らんによる食事のイメージを内包するのが「共食」である。第二次食育推進基本計画でも「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」が謳われており、このような食事のあり方を通じて、子どもの情操の涵養や国民の豊かな人生経験への食の貢献が企図されている。

施策の内容とねらい

外食や加工済み食品の適切な利用を呼びかけるとともに、できるだけ家族がそろって同じものを食べる「共食」をすすめる。また、沖縄の伝統的な食材と調理法による、手づくりの料理が、幼少期のかけがえのない記憶の一つとなるなど、子どもたちの情操教育に重要な意義を持つことを啓発します。

さらに、外食や中食(なかしょく)など出来合いの料理にはない食のよこびが、手作りの料理にはあることを再認識し、これらを人生のよこびの一つとしても位置づけていけるように啓発します。

施策の実施にあたっての留意点

生涯にわたる間断のない食育の一環と位置づけること。  
豊かな食生活は、人生のよこびの一つともなることから、子どもだけでなく成人も含めた食事のあり方を見直す周知・啓発の機会とすること。

特に家庭における取り組みを呼びかけることになるが、「共食」が理想ではあるが、様々な社会背景のためにそれが困難な家庭のあることにも留意すること。

健康の観点から伝統料理を扱う際には、食べ方、頻度、調理法をあわせて取り扱うよう留意すること。

- 1 家庭における食育
 

家庭における食事の理想は「共食」であるが、様々な事情からそれが困難な家庭もある。そのことから、「個食の是正」「孤食の場合の栄養バランスへの配慮」などを、より現実的な目標として取り組む。

子ども・若者の育成支援における共食等の食育推進

例：個食や孤食における栄養バランスの配慮についての啓発の実施  
親子料理教室、まご料理教室の等の実施
- 2 学校、幼稚園・保育所等における食育
 

学校などでの給食は、もとより「個食」や「孤食」とは無縁のもう一つの「共食」の場である。この時間を愉しく、より豊かなものとするために、給食時間の充実に努める。

学校給食の充実（再掲）

例：給食時間を利用した食材や食事マナー等の指導

幼稚園での食育の充実

例：幼稚園教育要領に基づいた食育の充実

保育所での食育推進（再掲）

例：保育所保育指針にもとづいた保育の一環としての食育の実施

認可外保育所での食育機会の提供・充実

例：食生活改善推進員と連携した食育教室の実施

例：適切な給食提供を誘導するための給食支援
- 3 地域における食育
 

豊かな食は人生におけるよろこびの一つでもある。外食は、非日常性から生じるよろこびを享受するための食の機会として適切に利用することを呼びかけるとともに、食事が単調で栄養バランスが偏りがちな独居者や高齢者を対象として、豊かな食についての啓発機会の実施に努める。

高齢者、独居者に対する食育

例：食生活改善推進員と連携した料理教室の実施、中食や缶詰などの上手な活用法の紹介

伝統的な料理や家庭料理を広める

例：伝統的な料理などについての情報を、ホームページや広報紙、講座などの機会に提供する

食育の対象の拡充

例：子ども会、スポーツ少年団など、食育の対象を拡げていく。

種別	ID	指標名	内容、取得方法など	基準値 (取得年度)	目標値 (2017年度)	備考
活動	1	食に関する年間指導計画を作成している市立保育所・幼稚園の割合	所管課からの実績報告	保育所11 / 11園 幼稚園37 / 37園	維持	基準値の取得年度は2011年度。
活動	2	食に関する年間指導計画を作成している小・中学校の割合	所管課からの実績報告	60 / 60園 (2011年度)	維持	基準値の取得年度は2011年度。
活動	9	食生活改善推進員による高齢者・独居者への食改活動回数	市の委託・補助による高齢者・独居者が参加した食改活動回数。	11回 (2011年度)	増加	

沖縄県食育推進計画（～H22）にみる施策関係指標の状況

指標名	基準値 (取得年度)
食育に関する計画を策定している保育所	69.2% (04年度)
学校における食に関する指導計画の作成	(11年度の目標値は100%)

## なはの食を知る・誇る

## なはの食を知り、豊かな食文化を受け継いでいく

## 施策に関する現状

日本の各地でも固有の食文化がみられるのと同様に、沖縄の食文化にも独特な面があります。それを形作ってきたのは、亜熱帯海洋性の風土に育まれた食材と、日本本土と中国・台湾との文化的交流からもたらされた食文化です。それは本土に比べると「肉や油脂を多く使ったり、塩分の濃いものが少ない」といった特徴があり、揚げ物や炒め物、葉の原型がわからなくなるほど煮込むなど、本土の調理法よりも「アジア、世界に通じる食の姿」があるとされます。また、このような食材や調理法が、中国との交流を源泉とする「薬食同源」の考え方によって調整されていた点も見逃せません。現在でもこの食材を「ヌチグスイ(命の薬)」とみなすの思想が、かつての食には色濃かったものと思われま

す。このような食文化が、戦後の米軍統治下の影響で大きく変化することになります。それまでの「薬食同源」思想によって適度に制御されていた肉・油脂の利用がいっそうすすみ、さらに欧米化された生活様式が外食や加工食品の利用を一般的なものとし、結果として伝統的な調理の機会を減らしていったといえます。

一方で、今なお親しまれている県産食材も少なくなく、ゴーヤー(にがうり)、ナーベラー(へちま)、もずく(オキナワモズク)などはよく知られています。なかでもゴーヤーは、従来からニガウリとして全国各地でも食されていたにもかかわらず、チャンプルー(炒め物)という調理法とともに、沖縄を代表する食材としてあらためて広く知られるようになりました。

## 施策の内容とねらい

保育所や学校などでの食育や、家庭・地域向けの情報提供機会を通して、市民に親しまれてきた料理や地元で扱われる食材(必ずしも地元の生産品とは限らないが、流通の拠点)が本市に所在することから、本市の食と市場を語る上で重要なもの)についての情報提供をおこない、知識や理解の涵養を図ります。

また、健康的な調理法を自発的に選択・実践できるように情報の提供を行います。

## 施策の実施にあたっての留意点

本施策の内容は「那覇市地産地消推進計画」(平成23年)でも扱われていることから、両計画が相乗・補完的に効果を発揮するように留意すること。例えば、「地元食材」の紹介においても、上記計画は地産地消の観点を強調しながら扱い、本計画は伝統料理や調理法とあわせた「食文化」の構成要素の一つとして扱われるなど、である。

市民のライフステージに応じた適切な情報提供、啓発をおこなうこと。

地域の伝統的な食文化や、自然環境を背景とした食材への関心など、食材や調理方法から那覇の風土や文化にまで興味や関心が広がる内容に努めること。

## キーワード

## 医食同源

食材や食そのものが健康の基本でもあるという考え方。元来、食材が薬材(漢方薬材)とともに健康の助けになりうるという「薬食同源」思想があったが、1970年代頃から日本で造語され、その後健康ブームの高まりにつれて広く用いられるようになったともいわれる。

中国と交流のあった沖縄では、この「医食同源」的な考え方は古くから経験的に継承されてきたとされ、「食べ物自体がクスイムン(薬物)」というのは現在でもよくいわれることである。

## 市の魚

高級食材として知られるマグロは年間を通じて那覇港に水揚げされ、漁獲量の9割を占める主要な魚種である。県内でも消費されるが本土市場にも多く出荷される重要な水産資源でもある。

平成22年8月には「市の魚」として「マグロ」が制定された。

## 地産地消

地元で生産・採取された食材を地元で消費すること。地域生産地域消費の略。

1980年代後半に登場したときには、食料事情に課題のある地域の栄養バランスの充実を図るために、他地域からの高価な食材を利用するよりは地域内での食材生産を充実させて調達するという意味で用いられた。

その後の経済成長に伴って国内の食料生産コストの高騰がすすみ、反面、国外からの安価な食材の調達が可能となり、さらにそれが進展して国内産の食料価格との競合が激しくなると、生産地の事情に目が届くことなどによる「安心安全、高品質」という付加価値を強調しながら、国内(地元)食材の嗜好度を高める戦略として定着するようになった。

また環境負荷の側面からも、高い環境負荷の係る遠隔地からの輸送による食糧消費(遠産遠消)を避け、負荷の少ない地産地消を奨励するという文脈で再評価されてきている。

- 1 家庭における食育
 

従来から食されてきた地元の食材を活用し、あわせてバランスのとれた食事を提供することを家庭にも奨励するものとする。あわせて、これらを促進するための情報提供や啓発機会の提供に努める。

望ましい食習慣や知識の習得  
 例：親子料理教室の開催など  
 地元食材や伝統的家庭料理についての情報提供  
 例：ホームページやパンフレットなどによる情報提供
- 2 学校、幼稚園・保育所等における食育
 

家庭における食事や料理が多様化する中、地元食材についての知識や伝統料理の典型を示す上で学校や保育所は貴重な機会である。給食においては地産地消の奨励と食材の紹介を積極的にすすめ、また年齢や発達段階に応じた調理実習・体験の機会を設けて、「食材の知識・食の愉しみ・食文化の誇り」を包含する総合的な学びの機会の提供に努める。

給食における食育の充実  
 例：地産地消の機会を捉えた食材の紹介、地元食材や伝統的料理の文化的背景などの紹介など  
 調理体験の機会充実  
 例：年齢や発達段階に応じた調理体験の充実
- 3 地域における食育
 

地元食材や伝統的料理、その食文化についての啓発機会を地域向けにも設け、市民一般に向けた情報提供を行いながら、那覇の豊かな食文化の再発見につなげる。

市民向け情報発信の充実  
 例：食生活改善推進員と連携した料理教室の実施、周知啓発活動の実施  
 高校生の食育講座  
 例：高校向けの健康講座の一環として、地元の食材を活用した調理体験の実施をすすめる  
 農業体験機会の創出  
 例：市民農園などを活用した農業ボランティア養成事業など

種別	ID	指標名	内容、取得方法など	基準値 (取得年度)	目標値 (2017年度)	備考
活動	1	食に関する年間指導計画を作成している市立保育所・幼稚園の割合	所管課からの実績報告	保育所11 / 11園 幼稚園37 / 37園	維持	基準値の取得年度は2011年度。
活動	2	食に関する年間指導計画を作成している小・中学校の割合	所管課からの実績報告	60 / 60園 (2011年度)	維持	基準値の取得年度は2011年度。
活動	3	市による食育関連講座を実施した市内高校の数	所管課からの実績報告	3校 (2011年度)	4校	
活動	4	食生活改善推進員による食改活動参加者数	市の委託・補助による健康・親子料理教室、高校・大学への食育、離乳食実習の参加者数。	831人 (2011年度)	増加	

那覇の漁獲高と内訳

(単位:トン)		平成16年	平成17年	平成18年	平成19年	平成20年	沖縄県 (平成20年)
総量		5,295	6,561	6,185	...	5,708	16,902
魚類	まぐろ類	4,257	5,607	5,358	...	4,889	9,086
	かじき類	499	474	465	...	486	940
	かつお類	11	4	3	...	2	743
	さわら類	26	17	10	...	9	69
	その他	367	317	229	...	189	3,157
水産動物類・海産ほ乳類		127	127	104	...	118	2,478
貝・海草類		17	17	14	...	15	480

注：平成19年は市町村ごとのデータを出していない。  
 注：各項目は四捨五入した値であるため、総数とは一致しない場合がある。

(那覇の統計(平成22年版))

## なはの食をまもる

## 食の安全性の確保と消費者啓発

なはの食材をすすんで利用する(「那覇市地産地消推進計画」で扱う)

## 施策に関する現状

産地偽装事件などにより、市場で提供されている食品の表示の信頼性の回復が大きな課題となっています。また、生産地についての消費者の関心の高まりから、適切な生産地表示を食の選択に役立てることも広がりを見せています。

また、食品についての重要な情報である「食品表示」から適切に情報を読み解き、自らの食の選択に役立てることも必要です。

一方で、高温多湿な風土は食品の保管に注意を要します。市内でも毎年食中毒が発生し、飲食店などの供食施設の意識向上はもちろん、自宅での食品保存についても正しい情報提供と啓発が必要です。

## キーワード

## 食品表示

食品の安全性の確保や取引の公正、国民の栄養の改善・健康の増進等を図る目的で、食品になされる表示。

食品衛生法、JAS法、景品表示法、計量法、健康増進法、薬事法等の法令に基づいて、様々な事項が表示を義務づけられたり、規制されたりしている。例えば、加工食品などの容器に表示されている「名称」「消費期限または賞味期限」「原材料名」「食品添加物」などの表示は食品衛生法やJAS法に基づくものである。

食品の概要を知るための重要な情報であるが、その意味等が十分に周知されていない面(消費期限と賞味期限の違いなど)もあるため、適切な情報に基づいて食についての適切な判断ができることを目指す食育においても重要といえる。

## 施策の内容とねらい

食品表示の正しい理解を促進し、もって食についての適切な判断ができることを目指します。

また、食材や食品の保管についての啓発を、給食事業者はもちろん一般にもすすめ、高温多湿の気候風土に留意した食品の取り扱いへの認識の再確認を図ります。

## 施策の実施にあたっての留意点

本施策の内容は「那覇市地産地消推進計画」(平成23年)でも扱われていることから、両計画が相乗・補完的に効果を発揮するように留意すること。例えば、安全な食材の生産は上記計画の範疇であるが、本計画では食の安全性についての意識の涵養を対象とする。

食品についての重要な情報である「食品表示」についての情報提供をすすめ、食についての適切な判断のための啓発とすること。

中核市となり、食品衛生に関しても所管することになることから、食中毒に関する情報提供も「食の安全」についての市民の教養のひとつとして情報提供に努めること。

食の安全を扱う際には、身近な話題を切り口としたり、知っていそうで意外と知らない内容を取り上げるなどして、実践につながるような取り上げ方に留意すること。



1 家庭における食育

食材や食品の保管方法によっては食中毒が発生する危険性は常にある。高温多湿の風土にあった食品保管や調理器具の衛生管理についての留意点について、正しい情報を提供するように努める。

食品の保管に関する情報提供

例：パンフレットなどによる周知・啓発

食品表示についての情報提供

例：パンフレットなどによる情報提供、講座・講演による啓発機会の提供など

食品アレルギーについての啓発

例：一部の食品に対してアレルギー反応を示す症状があることについての理解を図る。

2 学校、幼稚園・保育所等における食育

学校における調理実習の機会は、食品や調理器具の衛生的な取り扱いについて学ぶ貴重な機会である。このような機会を通じて、食の安全性についての啓発につなげていくように努める。

学習指導要領に基づいた食品衛生意識の醸成

例：中学校の家庭科における指導の実践

食に係わる衛生指導

例：給食の際の手洗い指導や給食当番の衛生指導など

食品アレルギーについての啓発

例：一部の食品に対してアレルギー反応を示す症状があることについての理解を図る。

3 地域における食育

安全な食のためには、市民の啓発だけでなく、食の提供者への適切な啓発や指導も重要である。中核市に移行することで、食品表示や食品検査についても市の所管となることから、これらを通じて安全な食のための環境づくりをすすめる。

市民への消費者啓発

例：食品の保管方法や食品表示についての周知・啓発活動の実施

給食事業者への衛生啓発

例：食品事業者への食品検査などの実施、食品衛生などについての啓発活動の充実

適切な食品表示の徹底

例：原産地、原材料、内容量、保存方法など、各種法令で定められた適切な食品表示となっているかについての監視と指導の徹底、および表示制度の周知

種別	ID	指標名	内容、取得方法など	基準値 (取得年度)	目標値 (2017年度)	備考
成果	10	市内での食中毒の発生件数	市内に所在する施設を原因とする食中毒の発生状況。直近3年間の平均件数。所管課からの実績報告。	6件 (05～08年平均)	減少	
活動	11	食品等の収去検査実施数	所管課からの実績報告	-	増加	

食品の収去検査・・・食品衛生法第28条に基づき、食品衛生監視員が、検査対象の施設等から営業上使用する食品等を無償で提供させて検査すること。

市内の施設で発生した食中毒件数

	平成17年	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	平成22年
件数	1件	6件	2件	8件	2件	6件
摂食者数	181人	99人	1,899人	778人	219人	142人
患者数	23人	51人	327人	60人	160人	82人

中央保健所概況より

## 食育の推進のために

## 食育の推進のための体制や環境を整備する

## 施策に関する現状

食育の推進においては、健康増進所管部局だけではなく、教育行政、農水産業振興行政、コミュニティ行政、社会教育行政などの関係部局相互の連携が重要です。このことから、平成24年4月1日に「那覇市食育推進本部」が設置され、副市長を本部長に、関係部局が連携しながら、本市の食育施策の推進にあたる体制が整備されました。

また、行政以外の団体との連携も重要であることから、本市の健康づくり施策の総合的な計画である「健康なは21」に関して連絡・協議を行なう健康なは21推進委員会を通じて、食育の推進のために必要な協議を適宜行うことが想定されています。

## キーワード

**那覇市食育推進本部**  
「那覇市食育推進本部設置要綱」によって設置された、食育の推進に関する那覇市行政内の連絡協議機関。設置の目的は「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」。

健康保険局を所管する副市長を本部長とし、健康保険局長、経済観光部長、こどもみらい部長、生涯学習部長、学校教育部長によって構成される。

推進本部のもとに、関係部局の課長と栄養士からなる「幹事会」が設けられ、推進本部の方針の実現のための実務的な連絡・協議が行われる。

**健康なは21推進委員会**  
平成17年に策定された健康施策の計画である「健康なは21」の推進のために設けられているいわゆる「行政運営上の会合」。保健や医療、地域団体などの関係者によって構成される連絡・協議機会で、本市の施策についての提言等が依頼されそれに応えるという性格から、委員は市長の委嘱を受けている。

生活習慣病や心の健康に関する事項などのために部会が適宜設けられ、さらに行政の各部局からの関係職員をオブザーバーに加えて、当該年度の健康づくり施策についての意見・提言等を行う。

## 施策の内容とねらい

食育は、食生活という個人的なテーマが対象であるため、直接の行政施策を講じにくい面があります。そのため、行政サービスの機会を捉えて市民への周知に努めることが重要であり、各部局が連携することが重要となります。

具体的には、保育所・幼稚園・学校など、従来から食育に取り組んでいる部署に取り組みを充実させること、公的社会教育施設などにおける食育的内容の充実努めること、およびこれらと地産地消の所管部署、そして健康づくり所管部署との連携を促進させ、食育を総合行政のテーマとして全庁的に取り組む体制を整備することを目指します。

また、食生活改善推進員など、ボランティアで食育に取り組む団体などとの連携を促進させ、また支援を行う体制を整備することも重要となります。

## 施策の実施にあたっての留意点

生活習慣病をはじめとした市民の健康状態が危惧される中、食のあり方が大きく影響していると考えられることから、健康と食への全庁的関心を高めるように留意すること。

食育に取り組むボランティアや民間団体との連携をすすめること。本市の連携団体は主として食生活改善推進員に限られてきたが、市内の活動団体の情報を収集し広く公開するとともに、相互連携へとつなげていくこと。

施策における取り組み（項目立ては第二次食育推進基本計画より）

- 1 食育推進体制の整備
 

周知・啓発が主な内容となる食育施策の性格に鑑み、健康づくりや啓発事業などで市民と接点を持つ部局との連携を促進し、総合行政施策として取り組んでいく。

那覇市食育推進本部の設置と運営  
食育実施のための各部署における計画的取り組み  
栄養士の資質向上など  
各団体への食育推進の呼びかけ
- 2 食育に関する学校の支援
 

学校における食育で活用できる教材や資料の提供、人材派遣などをおこなう
- 3 食育関連団体との連携、その支援
 

食育を実施している民間団体等の情報収集に努める、その顕彰および相互連携の促進を図るとともに、団体の属性に応じた支援や連携をおこなう。

食育を実施している民間団体等の情報提供の呼びかけ、及び情報のホームページ等での顕彰  
食育に携わる人材の育成や、食育活動団体との連携をすすめる。
- 4 国・県の食育計画との連携
 

市町村の食育施策は国及び県（県がない場合は国）の食育計画と整合を図ることとされていることから、それらの計画内容を確認しながら、適切な食育施策の編成と実施に留意する。
- 5 ライフステージを意識した食育施策の実施
 

国の食育推進基本計画でも、食育はライフステージに応じた間断のないものとするのが求められていることから、関係部署との連携においてもこれらに留意して体制整備を図る。
- 6 適切な進捗状況の把握、効果の評価
 

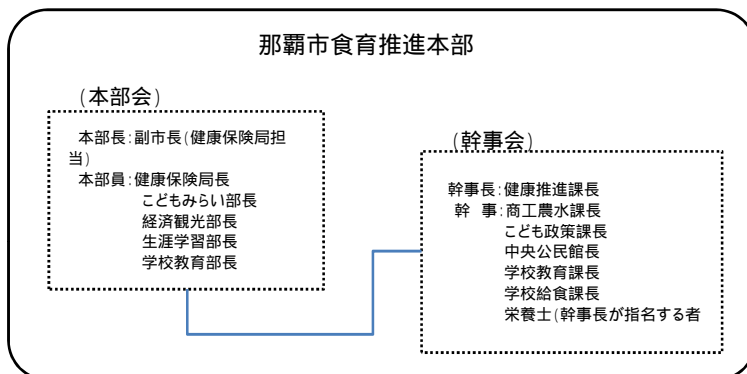
食育施策の効果測定は必ずしも容易ではないが、可能な限り数的な効果確認に努めるとともに、目的に寄与すると推測される施策の活動量や実施内容について確認することで、食育施策の効果の測定に役立てるものとする。

達成指標

種別	ID	指標名	内容、取得方法など	基準値 (取得年度)	目標値 (2017年度)	備考
活動	12	市内に存在する食育関連団体の把握数	所管課からの実績報告	1団体 (2011年度)	増加	基準年までは調査数がないため、計画策定後は調査を実施する。
成果	13	食育推進計画掲示指標の達成状況	食育推進計画の掲示指標の集計	-	8割以上	本計画に掲示されている本の指標の達成状況を集計する。

参考

那覇市の食育推進体制(那覇市食育推進本部構成図)



保健予防事務に従事する栄養士の数

	保健予防事務に従事する栄養士の数 (非常勤含む)	栄養士一人あたり人口
名護市	7人	8,594人
宮古島市	6人	9,120人
沖縄市	10人	13,536人
豊見城市	3人	19,319人
糸満市	3人	19,600人
宜野湾市	4人	23,117人
石垣市	2人	24,062人
うるま市	4人	29,749人
<b>那覇市</b>	<b>8人</b>	<b>39,517人</b>
浦添市	2人	55,732人

平成24年10月現在



# 計画附属資料

食育推進に関する関係図

ライフステージから見た各食育のめあて

那覇市食育推進計画と国計画との照応表

那覇市食育推進計画指標一覧

沖縄県うまんちゅプラン指標一覧

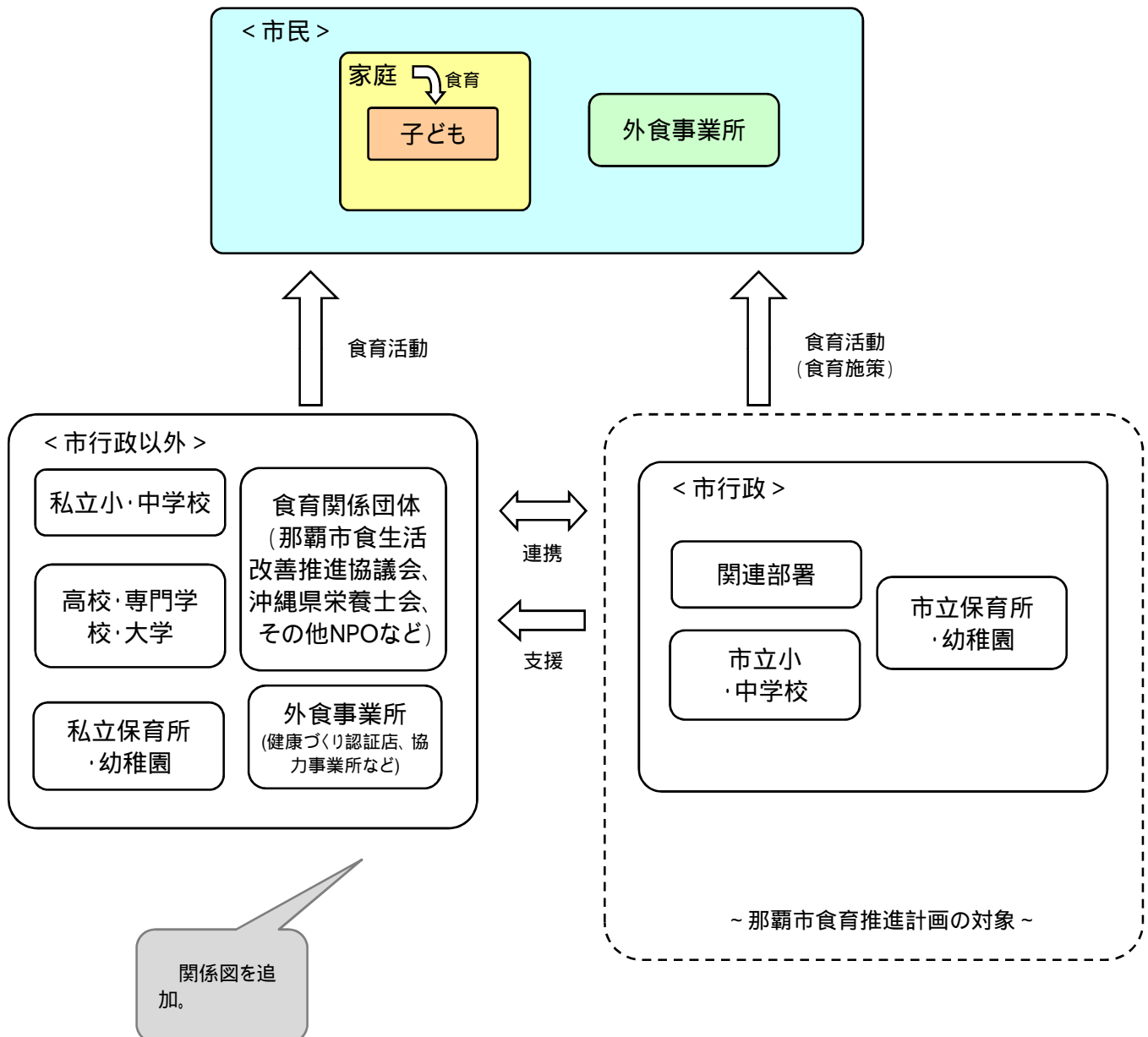
健康なは 21 指標一覧

沖縄の食材と料理について

## 食育の実施主体の関係イメージ

食育は、およそ食にかかわる者すべてに対して実施されるものである。市民に対しては行政だけでなく食育活動団体や事業者が、その事業者に対する支援については行政が、そして子どもたちに対しては家庭がというように、それぞれが主体となり、また連携しながら実施されることが必要である。

したがって、本計画では、これらの連携を意識しながら、施策の実施に留意するものとする。



各施策の主なライフステージと、ライフステージごとの食育のめあて

		ライフステージ						
		胎児期	乳幼児期 (0～5歳)	児童期 (6～12歳)	青少年期(前期) (13～15歳)	青少年期(後期) (16～19歳)	壮中年期 (20～64歳)	高齢期 (65歳以上)
那覇市食育推進計画の施策と目標		ライフステージでみた場合に重視する食育のめあて		食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する			健全な食生活を実践し、次世代へ伝える	食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える
		胎児と産婦の健康に留意した食生活を実践する	食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	規則正しい食生活の重要性を知る	食事の重要性や楽しさを知る	食と生活習慣病との関係への関心を育てる		
なはの食を考える	食の現状を知り、食と健康との関係を考える	[Redacted]						
	健康的な食を提供する食の環境づくりをめざす						[Redacted]	
なはの食を楽しむ	食のもたらすよろこびを情操教育や生活にいかす		[Redacted]					
なはの食を知る・誇る	なはの食を知り、豊かな食文化を受け継いでいく			[Redacted]				
なはの食をまもる	食の安全性の確保と消費者啓発				[Redacted]		[Redacted]	
	なはの食材をすすんで利用する	(那覇市地産地消推進計画へ)						

ライフステージと食育のめあてについて  
 食育は全ライフステージにわたって間断なく実施されなければならない。  
 食育推進計画が掲げる目標はすべてのライフステージに共通する目標であるが、対象の発達段階や社会的環境などを考慮し、特に重要視するライフステージを想定する。  
 各ライフステージからみた食育のめあても設定する。





那覇市食育推進計画指標一覧

種別	ID	指標名	内容、取得方法など	基準値 (取得年度)	目標値 (2017年度)	備考
活動	1	食に関する年間指導計画を作成している市立保育所・幼稚園の割合	所管課からの実績報告	保育所11 / 11園 幼稚園37 / 37園	維持	基準値の取得年度は2011年度。
活動	2	食に関する年間指導計画を作成している認可保育所の割合	所管課からの実績報告	60 / 60園 (2011年度)	維持	基準値の取得年度は2011年度。
活動	3	食に関する年間指導計画を作成している小・中学校の割合	所管課からの実績報告	小学校 100% 中学校 100%	維持	基準値の取得年度は2011年度。
活動	4	市による食育関連講座を実施した市内高校の数	所管課からの実績報告	3校 (2011年度)	増加	市内高等学校を3年で一巡できる実施数を目指す。
活動	5	食生活改善推進員による自治会への食改活動実施数	市の委託・補助による食改活動の実施数。	5カ所 (2012年度)	増加	自治会・婦人会・子ども会への実施数をカウントする。
成果	6	朝食を毎日食べる生徒の割合	所管課からの実績報告	小学生 87.3% 中学生 82.6%	増加	基準値は2006年度。
活動	7	3歳児の虫歯率 (う歯有病者率)	調査結果の活用。	30.7% (2011年度)	減少	乳幼児健康診査報告書 (沖縄県小児保健協会)
活動	8	健康づくり協力店認証店の数	所管課からの実績報告	52店舗(累計) (2011年度)	100店舗	
活動	9	食生活改善推進員による高齢者・独居者への食改活動回数	市の委託・補助による高齢者・独居者が参加した食改活動回数。	11回 (2011年度)	増加	
成果	10	市内での食中毒の発生件数	市内に所在する施設を原因とする食中毒の発生状況。直近3年間の平均件数。所管課からの実績報告。	6件 (05～08年平均)	減少	
活動	11	食品等の収去検査実施数	所管課からの実績報告	-	増加	
活動	12	市内に存在する食育関連団体の把握数	所管課からの実績報告	1団体 (2011年度)	増加	基準年までは調査数がないため、計画策定後は調査を実施する。
成果	13	食育推進計画掲示指標の達成状況	食育推進計画の掲示指標の集計	-	8割以上	本計画に掲示されている12本の指標の達成状況を集計する。

参考：沖縄県食育推進計画「食育おきなわまんちゅプラン」(H19～H23)の指標一覧

施策名	取り組む内容	平成18年度 (現状)	平成22年度 (目標値)	出典など
家庭における食育の推進	22時以降に就寝する3歳児の割合 65.2% 減少	65.20%	減少	「健やか親子おきなわ2010中間報告書(2005年)」及び「平成17年度児童生徒等の食生活に関する
	3歳児肥満の割合(肥満度15%以上)	男の子4.1% 女の子4.7%	減少	同上
	3ヶ月児の母乳育児の割合	37.50%	増加	同上
	朝食を毎日食べる生徒の割合 (「早寝早起き朝ごはん」の実践)	小学生:87.3% 中学生:82.6% 高校生:67.2%	増加	同上
学校、保育所等における食育の推進	学校栄養職員の研修	従来の研修を継続しながら、現状に即した内容の充実を図る。		「平成16年度保育所における食育に関する調査」
	食に関する指導計画の作成	学校における食に関する指導計画作成100%を目指す。		同上
	食物アレルギー等の個別指導	食のカウンセラーとしての栄養教諭・学校栄養職員が行う「個別指導」の充実を図る。		同上
	学校給食施設のドライ運用	ウエットシステム施設(施設)での「1ドライ運用」化を推進する。		同上
	食育に関する計画の策定している保育所	69.2%	100%	同上
	保育所給食担当職員等研修会	年1回開催している給食担当者等への研修会を継続し、効果的な食育実践の促進を図る。		同上
地域、職域における食育の推進	肥満者の割合 ・20～60歳代の男性 ・40～60歳代の女性	37.5% 37.2%	25% 25%	「健康おきなわ2010中間評価報告書(平成18年6月)」
	脂肪エネルギー比率	28.40%	20～25%	同上
	野菜摂取量	264g	350g	同上
	朝食の欠食率(20歳代男性)	28.20%	20%	同上
	食生活改善推進員連絡協議会支部会の設置市町村数	21 協議会	25 協議	同上
	市町村栄養士等を対象とした研修会の開催数	7回 各保健所1回、県1回	13回 各保健所2回、県1回	同上
	米飯給食の実施	「日本型食生活」を推進するため、学校給食の米飯回数を週3回以上実施する。		同上
	学校給食週間 3	地場産物の活用を推進するとともに、郷土食、行事食を積極的に導入する。		同上
	島ヤサいの栽培マニュアルの策定	平成19年度時点で産地形成に向けた6品目の栽培指針を策定する。		同上
リスクコミュニケーションの開催	食品の安全性に関する問題が発生した場合等、国と協働してリスクコミュニケーションを開催する。		「健康おきなわ2010中間評価報告書(平成18年6月)」	
食生活改善推進連絡協議会支部の設置市町村数(再掲)	21 協議会	25 協議会	同上	

	取り組む内容	平成18年度 (現状)	平成22年度 (目標値)	出典など
食育の普及啓発、連携協力・支援の推進等	市町村栄養士等を対象とした研修会の開催数(再掲)	7回 各保健所1回、県1回	13回 各保健所2回、県1回	同上
	食育推進ボランティアの加入促進	112名	累計100名	同上
	食育推進ボランティア活動促進検討会の開催等	年3回の開催を実施し、ボランティアの資質向上に向けた講習会、イベントへの取り組みを推進する。		同上
	食育推進ボランティアの紹介	ボランティア名簿を作成・配布し、市町村や小・中学校等における食育活動への支援策として仲介を進める。		同上
生産者と消費者の交流促進等	沖縄県地産地消推進県民会議及び意見交換会の開催	関係機関のネットワークを図るため定期会議の開催及び現地意見交換会を開催する。(本会議1回・幹事会2回)		
	直売所間のネットワークづくり、消費者交流の強化	18ヶ所 (おきなわ農産物直売所ネットワーク)	25ヶ所	
	県産食材使用率調査	県内全小・中学校給食センターの使用率調査の実施		
	地産地消運動の普及定着促進	毎月第3金曜、土曜日の「おきなわ食材の日」における県産食材の利用促進や運動への参画促進		
	市町村地産地消計画策定の推進、モデル地域の構築	14市町村	累計21市町村	
	ふれあい体験学習の取り組み促進	県では農林水産業バスツアー等の開催を実施する。また、市町村や農産物直売所への取り組み強化を図るとともに取り組み状況調査を		
	教育ファームの取り組み促進	市町村を対象とした教育ファームの取り組み状況調査の実施や活動促進に向けた啓発を図		
	グリーンツーリズム(ブルーツーリズム含む)	ネットワーク体制の構築:交流促進協議会の設立 交流人口等実態調査の実施:全市町村		
	JAS法に基づく食品表示	年間を通じ食品表示110番の運営及び食品表示ウォッチャーの設置、食品販売店における巡回指導及び講習会の開催を行う。		
	特別栽培農産物の認証	認証システム説明会の開催 消費者啓発のため量販店等におけるパネル設置		
	トレーサビリティシステム導入の推進	生産地におけるトレーサビリティシステムの導入を図るため、生産履歴の記帳や流通管理システムの導入に関する研修会の開催等周知を行う。		
	ポジティブリスト制度に伴う適正な農薬使用方法の普及	生産地における農薬使用基準の遵守、散布する農薬の飛散防止策の対策に取り組む。		
	県産食材情報提供	県産食材の生産情報や旬時期、食べ方など季刊誌(「沖縄市場」等)や調理レシピ等の情報提供を図る。		
推進体制の整備等	食育推進本部会議の開催	毎年度、食育推進計画に基づく施策の達成状況の把握と評価を行うとともに、必要に応じて計画の変更や見直し等を行う。		
	食育推進協議会の開催	毎年度、食育推進計画に基づく施策の達成状況を報告し、目標達成に向けた施策展開について意見・要望を聴取する。		
	県民会議の設置	関係団体等とのネットワークを構築し、県民会議設置に向けた取り組みを推進する。		

参考:健康なは21の食関連指標

指標内容	指標の推移と目標値			把握方法
	当初策定時	中間時	5年後 (平成26年)	
1)「子どもは毎日朝食を食べる」と答えた人の割合	82.90% (平成16年)	87.20% (平成20年)	増加	次世代ニーズ調査
2)脂肪エネルギー比率の減少 (1日の平均摂取率)	7～14歳男女 32.9% 15～19歳男女 31.8% 全年齢男女 31.0% (平成10年度)	29.30% 26.00% 26.30% (平成18年度)	20～25% 20～25% 20～25%	県民健康・栄養調査
3)野菜摂取量の増加(1日当たりの平均摂取量)	全年齢男女232.7g (平成10年度)	247.9g (平成18年度)	350.0g	県民健康・栄養調査
4)夕食を8時ごろまでに取るようにしている人の増加(15歳以上)	男性48.2% 女性56.3% (平成14年度)	61.20% 70.70% (平成18年度)	増加	県民健康・栄養調査
5)健康づくり協力店の増加	9店舗 (平成19年度)	24店舗 (平成20年度)	50店舗	市健康づくり協力店認証事業

## 沖縄の食材と料理について

### 1 沖縄料理の食材

#### 1) 豚肉

沖縄では、豚の鳴き声以外は全て食すると言われるように、耳や足、血や内臓まで様々な料理に使用されています。塊肉を沸騰した湯でさっと茹でこぼし、更に長時間茹でながらアクを取り除き、鍋に注意して水を足しながら余分な脂を落とします。その脂や茹で汁も無駄にすること無くあらゆる料理に用いる事により、コクや旨味を出し豊かな味わいを与えてくれます。

#### 2) いも

沖縄は古来、隆起珊瑚礁の島で干ばつや台風にも見舞われ、穫れる米は、納税品として納めるのが精一杯の量しかなく、いもは貧しい農家の食の基本でした。また、いもの葉や皮は豚の飼料として養豚の発展にも貢献しており、沖縄の食の歴史において重要な役割を占めています。

また、いもの澱粉をンムクジと言い、これも広く食されており、代表的なものとして、ゆるめに溶いたンムクジをしゃもじでゆっくり混ぜながら火にかけ、透明になってきたら味噌とおろした生姜とにらを入れて作るンムクジプットウルウ、ンムクジを固めに溶いておき、水炊してつぶしたいもと半々くらいの割合で混ぜて丸めて油で揚げるンムクジアンドギーなどがあります。

#### 3) 豆腐

豆腐は沖縄の食生活において欠かす事のできない食品の一つです。島豆腐は一般の豆腐に比べてエネルギーやたんぱく質、ミネラル等を多く含み、余分な水分が抜けて大豆の栄養とうまみが味わえます。固く崩れにくいのでチャンプルー等に広く用いられています。

島豆腐以外にも汁ものに用いられるやわらかい食感のゆし豆腐（おぼろ豆腐）、落花生から作られるもちもちとした食感のジーマーミ豆腐、島豆腐を時間をかけて発酵させた酒のおつまみで珍味とされる豆腐饅など、豆腐料理は多彩にあります。

#### 4) かまぼこ

沖縄のかまぼこは、県外の「蒸す」かまぼこは異なり、油で「揚げる」のが基本で、県外で言う「さつま揚げ」に似ています。沖縄では「チキアギー」と呼ばれており、ニンジンやゴボウ、イカ、モズク、アーサ入りなどいろいろな種類のかまぼこがあり、日頃からチャンプルー（炒め物）や弁当のおかずの一品として食されています。

なかでも一番贅沢なものとして、卵をたっぷり使った柔らかな歯ざわりと弾力、甘みの特徴のカステラかまぼこがあり、お祝い事や伝統行事には欠かせない品となっています。

## 5) 海藻

きれいな海に囲まれた沖縄には、海と太陽の天然の恵みをたっぷり受け、健やかに育った海藻が数多くあります。

### スヌイ（モズク）

全国で市販されている物の99%を沖縄県産が占めており、県外の一部で食されている絹もずくとは異なり糸もずくが主流で、太くて長く、ぬめりが多いのが特徴です。ミネラルや食物繊維が豊富に含まれます。

（調理例）酢の物、汁物、天ぷらなど。

### アーサ（ヒトエグサ）

沖縄のアーサは天然のものも多く、香りもよい事で知られており、たんぱく質、食物繊維、ビタミンやミネラルがバランス良く含まれています。

（調理例）汁物、天ぷらなど。

### クープ（コンブ）

食物繊維やカルシウムなどが豊富で、旨み成分であるグルタミン酸を含みます。

（調理例）煮物、汁物、イリチーなど。

この他にも、お土産品として人気の高い、プチプチとした食感が特徴の海ブドウ（クビレズタ）、鉄分豊富なヒジキ、モーイ豆腐という料理で有名なモーイ（イバラノリ）など、沖縄では様々な種類の海藻が日常的に食されています。

## 6) 島野菜

沖縄料理に用いられる野菜を称して「島野菜」と呼ぶことは少なくありません。語義に込められた意図としては、沖縄の地元の野菜として古くから親しまれてきた野菜類という意味があるといえますが、例えば「古くとはいつからか」「地元の野菜といっても起源は大陸などに持つのではないか」「近年になってから広まった野菜も多いのではないか」など、気軽に使用されている用語の割には定義がはっきりしていない面もあります。

「島野菜」の定義として 戦前から食されている、郷土料理に利用されている、沖縄の気候・風土に適合しているなどの要素が紹介されています。本資料においては、現代の島野菜情報を一覧した「おきなわ伝統的農産物データベース（URL: <http://www.okireci.net/dentou/mainMenuGuest.do>）」に基づきながら、現在広く利用されている沖縄の野菜のいくつかを紹介します。

#### パパヤ（パパイヤ）

沖縄では未熟の青い果実を野菜として食べる。産後の母乳がよく出るようになると言われている。ビタミン A・カリウムが豊富でタンパク質分解酵素のパパインを多く含み、一緒に煮込むと肉がやわらかく仕上がる。

#### ゴーヤー（ニガウリ）

食欲増進作用があると言われ、夏バテ解消に最適の野菜。ビタミン C が多く加熱しても失われることが少ない。スライスしてから軽く塩もみをし、豆腐や卵などのタンパク質と調理すると苦味が和らぐ。

#### チデークニ（島ニンジン）

ゴボウのように細長く、黄色いのが特徴。カロテンを豊富に含み、甘みがあり、汁物や炒め物に用いられる。

#### シブイ（トウガン）

旬は夏。夏に収穫されて冬まで保存できるので「冬瓜」と言われている。水分が多く、ビタミン C・カリウムが豊富。果実の 96% が水分で非常に味が淡白なので、汁物やあんかけ、デザートなど様々な料理に利用される。

#### モーウイ（シロウリ）

琉球王朝時代の宮廷料理の食材として使われていた。ビタミン C やカリウムが豊富で浅漬けや和え物、酢の物、黒糖漬けなどに利用される。

#### ハンダマ（スイゼンジナ）

市場には通年並ぶ。アクが少なく香りが良いので生食にも向いており、加熱するとヌメリが出るのが特徴。ビタミン A や B<sub>2</sub>、鉄分を含み、血行不良、貧血に効果がある。葉の裏面が赤紫色をしているのが一般的だが、その他にも両面緑色の葉の種類のものもある。

#### イーチョーバー（ウイキョウ）

ハーブとして魚料理の臭い消しに重宝されている。胃腸葉とも呼ばれ、整腸作用のある島野菜として珍重されている。

#### ターンム（タイモ）

冬が旬で、ポイルしたものが市場に並ぶ。子孫繁栄をもたらす縁起物として沖縄の伝統行事食には欠かせない野菜である。デンプンが豊富で、芋類の中では比較的カリウムやカルシウム、鉄分、ビタミン A、C などを多く含む。煮物や素揚げなどに適する。

#### ラッチョウ（島ラッキョウ）

春から夏が旬。県外のものに比べて小ぶりで、塩もみしたり、漬け物、天ぷら、チャンプルーにしたりする。疲労回復、食欲増進などの効果がある。

### ナーベラー（ヘチマ）

県外ではタワシとして使われているが、沖縄のものは品種が異なり、繊維があまりないので食用として広く用いられている。皮をそいで、柔らかい種をそのまま残して実の部分を調理する。火を通すと麩のような粘りのあるなめらかな食感になり、臭みも少なく、まるやかな甘味が食欲をそそる。味噌味の料理と相性抜群。咳止めや利尿効果もあると言われている。かなり水分が出るので、煮物の水は少なめにする。

### ウンチェー（エンサイ）

茎がストローのように空洞になっていることから、空心菜とも言われ、シャキシャキとした食感が特徴。汁物や和え物、炒め物に使われる。根を残して収穫すれば、また2週間程度で収穫できるほど、再生力が強い。カルシウム、ビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、鉄分が豊富に含まれている。

### フーチバー（ヨモギ）

沖縄のヨモギは比較的苦味が少なくて軟らかいのが特徴で、ヤギ肉の臭み消しや沖縄そば、雑炊などに入れて食される。腹痛、腰痛、冷え性など様々な薬効がある。

### シマナー（からし菜）

シマナーは塩漬け（チキナー）にして、和え物や炒め物、おにぎりの具など様々な料理に用いる。名前の通り辛味があり、カリウム、カルシウム、鉄分、ビタミンAなどを豊富に含む栄養価の高い野菜である。

## 2 郷土料理

沖縄の郷土料理は、豚の出し汁や鰹節を使う事が多いのが特徴です。県外では汁物はあっさりしたものが多くありますが、沖縄は比較的具たくさんでこってりしたものが多く、味付けに豚脂を入れてコクを与えます。汁物やチャンプルーなど、全体的に豚肉と脂を多く使います。

### ジュージー

炊き込みご飯や雑炊のこと。沖縄では、炊き込みご飯を“クファジュージー”、雑炊のことを“ヤファラジュージー”という。豚肉を丸ごと茹で、椎茸、人参、かまぼこなどの具と共に角切りにする。豚ダシと鰹ダシに塩、醤油で味付けし、油を適量入れて全体に混ぜ合わせて炊き上げる。





### ソーミンタシヤー

タシヤーとは、ご飯や素麺などデンプン質の炒め物の事。ソーメンは少し茹でてザルで水切りし、油を少々まぶしておく。鍋に油を熱し、細かく刻んだねぎとツナ缶をさっと炒め塩で味付けし、ソーメンを入れて箸でほぐすようにかき混ぜる。なお、このようにソーメン主体で他の食材（特に豆腐は欠かせない）をほとんど含まない場合、本来は「ソーメンチャンプルー」とは呼ばない。



### 沖縄そば

そば粉を一切含まず、小麦粉と塩に灰汁またはかんすいを加えて作る。中華麺と同系になるが、沖縄そばの麺は茹でた後に油をまぶして保存性を高めることが特徴。盛り付けの際、湯に通して油抜きをし、豚骨とかつお節でとっただし汁をたっぷり注ぎ、ソーキ（肋骨）や三枚肉（豚バラ）とかまぼこ、紅しょうが、ねぎなどの具をのせて食する。



### イナムドゥチ

豚肉の入った甘味噌仕立ての具の多い味噌汁。“イナ”は「猪」、「ムドゥチ」は「もどき」のことで、昔は沖縄全土に猪がおり、その肉を使っていた事が由来している。三枚肉、干し椎茸、こんにゃく、カステラかまぼこなどの具を短冊に切って白味噌で味付けする。お祝い事など大勢が集まる行事で振舞われるハレの日の料理。



### チムシンジ

シンジとは煎じること。豚レバーと豚肉両方を使い、チデーグニ、じゃがいも、生姜やねぎなどを材料とする。他にも、イラブー（海へび）、ターイユ（フナ）などの料理があり、たんぱく質と野菜などを合わせることで滋養強壮の効果を増し、風邪をひいた時などにシンジは食されている。



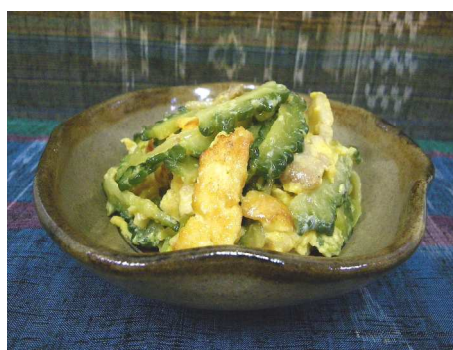
### ナーベラーンブシー

ンブシーとは、汁気の多い野菜に豆腐、豚肉を加えた味噌味の煮物の事。へちまは皮をむいて厚めの斜め切りにする。鍋に油を熱し、豚肉を入れて脂が溶け出てきたらナーベラーを入れて炒め、しなやかになったところで豆腐と味噌と削り節を入れて味を整え、濃度が出るまで煮る。



### ゴーヤーチャンプルー

チャンプルーとは豆腐を主材料に、野菜や豚肉を炒めた物。比較的強い火力で短時間に調理される。ゴーヤーは縦に割り、苦味が残らないようにさじで種とわたをきれいに取り除き、半月の薄切りにして軽く塩をふっておく。鍋に油を熱し、ちぎった島豆腐を先に炒めて取り出し、ゴーヤーを強火で炒める。そこへ先に炒めた豆腐を再び鍋に戻し入れ、削り節や溶いた卵を加えると、ダシが出てゴーヤーの苦味が和らぐ。



### パパイヤイリチー

パパイアの未熟果は皮をむいて種をスプーンでとって千切りにし、水にしばらくつけてあくを抜き、ザルに上げて水きりをしておく。人参も千切り、豚肉は短冊切りにして炒め、ダシを加えて柔らかくなるまで煮る。塩と醤油で味を整える。



### ドゥルワカシー

祝料理の一つ。出産、還暦のお祝い等に用いられる。田芋（ターンム）は皮をむいてある程度くだいておき、田芋の茎（タームジ）は切って柔らかく茹でたあと布巾に包んで水気をよく切っておく。豚肉、椎茸、カステラかまぼこなどの材料をさいの目に切り、油で炒めた後ダシを加えて芋が柔らかくなるまで煮る。塩などで味付けをし、木杓子で芋をつぶしながら汁気を飛ばす。



## クーブイリチー

縁起の良い料理として祝い事には欠かせないが、家庭料理として日常的にも食される。イリチーとは乾物など水分の少ない素材にだしを用い、汁気が飛ぶまで煮含めるように料理したもの。

昆布はお湯で洗い、水切りをして千切りにする。固ゆでにした豚肉、椎茸、こんにゃく、かんぴょう、スンシー（支那竹）などの具も短冊に切り揃え、油をひいた鍋に具を入れて炒め、砂糖と醤油で味を整える。汁気がなくなったら鍋肌からダシを加えながら、昆布がやわらかくなるまで弱火で煮込む。



## 3 行事食

沖縄には数多くの行事食が存在しますので、それぞれの行事とともに代表的な食文化をいくつか紹介します。昔は毎日の食事が貧しく、このような行事の際にたくさんのご馳走をお供えし親族そろっていただくことで、普段の栄養不足を補っていたと言えます。

### 1) 重箱料理

中国から伝来した清明祭やお盆、法事などでお供えする沖縄の伝統料理です。五品詰、七品詰、九品詰などあり、内容は地域や門中（親族）によっても多少違いがあります。一般的には、揚げ豆腐、魚天ぷら、カマボコ、三枚肉、田芋のから揚げ、ごぼうの煮付け、こんにゃくの炒り煮、結び昆布、大根の煮つけを重詰めした御三味ともち（餅重）を、果物や菓子（伝統的な琉球菓子をを用いる事が多い）や酒とともに供えます。



重箱料理は沖縄の行事に欠かせないもので事あるごとに供えられますが、その中の代表的な行事をいくつか紹介します。

#### 旧正月

以前正月は、その年の豊作を祈願する為の一つとして旧暦の1日に行っていましたが、県外復帰後は新正月一本化が推奨され、最近ではもっぱら年の初めを祝う行事となっています。

一般的に新正月には、縁起の良いとされるクーブイリチーやソーメン、田芋でんがく、紅白なます、花いかなどが振舞われ、旧正月には重箱料理が備えられます。県外は餅を入れた雑煮が一般的ですが、沖縄は豚正月とも言われるように、餅の代わりに豚肉を用いたソーキ汁を食べます。

#### 十六日祭

あの世の正月にあたる旧暦の1月16日に行う先祖供養の行事です。

#### 彼岸

年に2回あり、春分・秋分の日を中日として前後7日間の間に行われる先祖供養の行事です。

#### 浜下り(ハマウリ)

旧暦3月3日の行事で女の節句とも言われ、浜に下りて砂利や海水で体を清めて厄払いをします。潮干狩りなどをし、フーチモチ(ヨモギ餅)や三月菓子、海の幸を詰めた華やかで彩り良い三月御重を砂浜で広げて楽しめます。3月3日だけでなく、不吉な知らせがあればいつでも浜下りをして災いをはらい清めます。

#### 清明祭(シーミー)

旧暦の3月初め頃に行われる祖先供養の行事です。祖先の墓の前で親族が一堂に会して掃除や焼香をし、祖先と共にみんなで楽しくピクニックのような雰囲気です。重箱料理をいただきます。

#### 旧盆

旧暦の7月13日からの3日間におこなわれる先祖供養の期間。初日から「御迎え(ウンケー)」「中日(なかび)」「御送り(ウークイ)」と呼ばれ、特に最終日であるウークイは親族が集まって重箱料理を囲む光景がよく見られる。

#### 御迎え(ウンケー)

旧暦の7月13日。仏壇に生け花やちょうちん、果物、さとうきびなどを並べてウンケージュシーを供え、祖先の霊を御迎えします。

#### 御送り(ウークイ)

中日と同じく、普段通りの朝昼とおやつを供え、夕食は小豆ご飯や酢の物などと一緒に重箱料理を供え、それを家族揃って仏前でいただき、夜遅くに紙銭(ウチカビ)をして祖先を御送りします。

## 2) その他の行事食

### 七日節句

正月の松飾を片付け、七草の雑炊を仏壇や火の神に供え、無病息災を祈願します。県外の七草粥とは異なり、沖縄ではヨモギ、オオバコ、高菜、ふだん草、大根の葉、ねぎなど普段よく見かける野菜を使います。

### 年日（トゥシビー）

12年毎にある厄年に、厄払いをする為の生年祝いをします。子どもの成長や高齢者の長寿を願う祝いで、その年の最初の自分の生まれ年と同じ干支の日に行います。高齢になるほど盛大になり、カジマヤーと呼ばれる97歳の年日は、親戚や子ども達が集まり、縁起の良いクーブイリチーや田芋でんがく、イナムドゥチなどが振舞われます。

### 四日の日（ユッカヌヒー）

豊漁と海の安全を祈願する爬竜船を漕ぎ競い合うハーリーが盛大に行われます。この日は年に一度子どもがおもちゃを買ってもらえる日で、家庭では油味噌を芯にして巻くポーポーや、黒砂糖入りの甘いチンピンを作り仏壇に供えていました。

### 五月五日

厄払いとして用いる菖蒲の茎をさじ代わりにしてあまがしと共に供え、子どもの成長と健康を祈願します。

### 十五夜

楕円形の餅に小豆をまぶしたフチャギを仏壇や火の神に供えます。その後、中秋の名月と言われるように、一年で最も美しい時期の月を眺めながら家内安全や豊作を神に感謝します。

### 冬至（トゥンジー）

冬至は、一年の間で昼間が最も短く夜が最も長くなる日です。この日に豚肉や人参、ヒジキ、田芋などを入れて炊き込んだ冬至雑炊（トゥンジージュージー）を供え、冬の到来を告げます。

### 鬼餅（ムーチャー）

月桃やクバの葉に包んで蒸した香りの良い餅で、子どもや家族の健康を祈願します。子どもの年齢の数だけ天井から紐でムーチャーをぶら下げ、そこから抜き取って食べます。

### 年の夜（大晦日）

最近では、大晦日といえば年越しそばを食べることが定着してきていますが、以前は、口にするのが貴重なソーキ汁などの豚肉料理で年を越していました。

< 参考文献 >

- (1) 「日本の食生活全集 沖縄」編集委員会（代表 尚弘子）『聞き書 沖縄の食事』（日本の食生活全集47）、社団法人 農山漁村文化協会、2004年12月10日。
- (2) 松本嘉代子『沖縄の行事料理』沖縄文化社、2006年10月25日。
- (3) 田崎聡『沖縄食材図鑑』楽園計画、2012年1月10日。
- (4) 宮城重二監修、仲本玲子・小畑耕行『沖縄の食材・料理 長寿日本一を支える沖縄の食文化 特別編・泡盛の魅力』プロジェクト首里実行委員会/レイ・アンド・レイ、2002年8月15日。
- (5) 比嘉政夫『沖縄の祭りと行事』沖縄文化社、1994年12月9日。

< 料理作例提供 >

松本料理学院

# 資 料

那覇市食育推進本部設置要綱

那覇市食育推進計画策定基本方針

那覇市食育推進計画の策定経過

「那覇市食育推進計画」(案)についての意見・提言書

健康なは21推進委員会名簿

## 那覇市食育推進本部設置要綱

平成 24 年 3 月 30 日 副市長決裁

### (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、那覇市食育推進本部（以下「推進本部」という。）を設置する。

### (所掌事務)

第 2 条 推進本部は、次に掲げる事務を所掌する。

- (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 推進本部は、本部長及び本部員で組織する。

- 2 本部長は、健康保険局を担当する副市長をもって充てる。
- 3 本部員は、次に掲げる職にある者をもって充てる。

- (1) 健康保険局長
- (2) 経済観光部長
- (3) こどもみらい部長
- (4) 生涯学習部長
- (5) 学校教育部長

### (本部長)

第 4 条 本部長は、推進本部の事務を総理し、推進本部を代表する。

- 2 本部長に事故があるとき、又は本部長が欠けたときは、本部長のあらかじめ指定する者がその職務を行う。

### (会議)

第 5 条 推進本部は、本部長が招集し、本部長が議長となる。

### (幹事会)

第 6 条 推進本部に幹事会を置く。

- 2 幹事会は、推進本部を補佐し、推進本部に提示する事項について協議調整する。
  - 3 幹事会は、幹事長及び幹事で組織する。
  - 4 幹事長は、健康保険局健康推進課長をもって充てる。
  - 5 幹事は、次に掲げる職にある者をもって充てる。ただし、幹事長が必要と認めるときは、その都度他の者を加えることができる。
- (1) 経済観光部商工農水課長
  - (2) こどもみらい部こども政策課長



- (3) 生涯学習部中央公民館長
- (4) 学校教育部学校教育課長
- (5) 学校教育部学校給食課長
- (6) 前号各課および特定健診課に属する栄養士のうち、幹事長が指名する者

6 幹事会は、幹事長が招集する。

7 幹事長は、必要に応じて関係する職員を招聘することが出来る。

(庶務)

第7条 推進本部の庶務は、健康保険局健康推進課において処理する。

(補則)

第8条 この要綱に定めるもののほか、推進本部の運営に関し必要な事項は、本部長が定める。

附 則

この要綱は、平成24年4月1日から施行する。

# 那覇市食育推進計画策定方針

平成 24 年 5 月 22 日

那覇市食育推進本部会承認

## 1 食育推進計画の策定趣旨

本市では、平成 17 年に「健康なは21」を策定し、市民の健康づくりに関する総合的な施策に取り組んできた。一方、期を同じくして食育基本法が成立し、平成 18 年度から平成 22 年度を計画期間とする「食育推進基本計画」が策定され、これを受けて沖縄県においても平成 19 年度から平成 23 年度を計画期間とする「沖縄県食育推進計画～食育おきなわうまんちゅプラン～」が策定されている。

これらは、ライフスタイルや嗜好の多様化などに伴う食を取り巻く環境の変化と、それによる栄養の偏りと生活習慣病リスクへの関連、および個食・孤食などの食の様態に関する種々の懸念が顕在化してきていることによる。このようなことから、本市においてもこれまでの健康なは 21 ににおける食関連施策の充実・強化を企図して、那覇市食育推進計画を策定する。

## 2 食育推進計画の名称等

### 1) 名称

那覇市食育推進計画

### 2) 計画期間

2013 年度～2017 年度(平成 25 年度～平成 30 年度)。ただし、国・県の計画等の見直しに応じて、適宜見直しを行う。

## 3 食育推進計画策定にあたっての基本方針

### 1) 国・県の食育計画との整合性の確保

食育基本法において、国あるいは国と県の食育計画との整合性を図ることが要請されていることから、これらの計画で謳われている内容を可能な限りフォローする計画とすることに留意する。

### 2) 実施機関での食育関連施策の推進、および機関相互の連携強化

食関連施策の専担部署(健康推進課)、幼稚園・保育園、小中学校などでの食育関連施策の推進を図るとともに、これら相互および民間のボランティアによる食育関連団体との連携を強化した内容とする。

### 3) 実効性の確保

全国最悪水準の生活習慣病リスクにさらされる大人世代の食育、知識だけでなく調理体験等を通した子ども世代の食育など、食育の目指す施策の効果が発揮できる内容とする。

#### 4)地域特性の反映

食に関連する本市・本県の特性～外食事業所の多さ、生活習慣病リスクの高さ、琉球料理などの固有の食文化など～に留意した計画を策定する。

#### 5)実現可能性への留意

自治体財政には依然として財政規律の厳格化と緊縮財政が要請されることから、施策の重要性とともに実現可能性に留意した内容とする。

#### 6)達成目標の明示化と指標の共通化

食育施策の方向性をわかりやすく示し、達成度の確認も容易にするために、数値による達成目標の設定に努める。一方、指標のための数値の取得は困難でもあることから、可能な限り既存の統計資料や県の計画書が採用した指標を援用する共通化に努める。

#### 7)「読みやすく・手軽で・使える」計画書

文章主体の読む計画書ではなく、施策の意図や取り組みの方向性が一目でわかり、職員と市民がいつでも参照できる「読みやすく・手軽で・使える」計画書を目指す。

### 4 策定体制

#### 1)那覇市食育推進本部

副市長を本部長に、関連部局の長で構成される食育推進における最上位の内部機関。

#### 2)那覇市食育推進本部幹事会

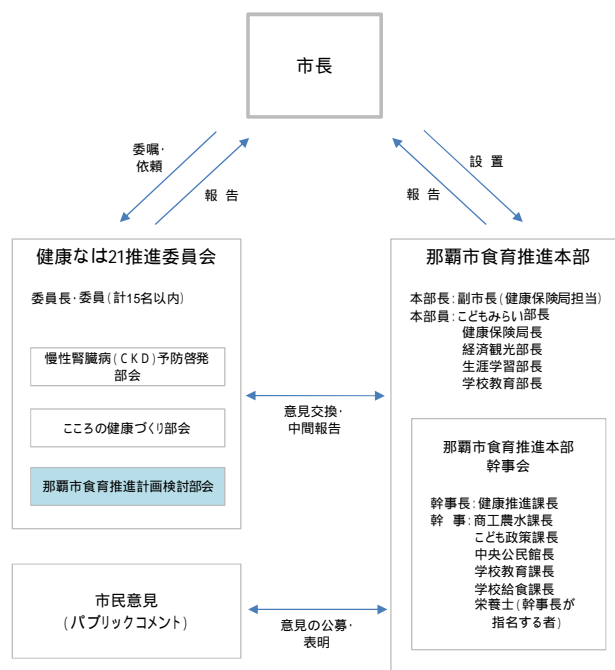
那覇市食育推進本部の内部機関となる、関係課の課長および関係栄養士等で構成される検討機関。

#### 3)健康なは21推進委員会

「健康なは 21」を推進するために関係団体が構成する連絡・協議機会。市内の保健・医療機関関係者によって構成され、本市の健康関連施策に提言活動を行ってきたことから、食育推進計画の策定においても、本市からの依頼に応える形で専門的見地からの検討を行う。

#### 4)健康なは 21 推進委員会那覇市食育推進計画検討部会(仮称)

健康なは 21 推進委員会の内部機関。食育推進計画の草稿に対して検討を行う。



### 5 策定の時期

那覇市食育推進計画は平成 24 年度中に策定する。

那覇市食育推進計画 策定経過

年月日	食育推進本部	食育推進本部幹事会	外部会議	予備会議
平成24年3月27日	第18回副部長会議（「那覇市食育推進本部設置要綱案」の承認）			
3月30日	那覇市食育推進本部設置要綱制定			
5月1日	第1回会議			
5月22日	第2回会議			
	特別講話「沖縄の食の現状と課題」			
6月19日				栄養士との草稿検討会
6月28日			健康なは21推進委員会第1回会議	
6月29日				栄養士との草稿検討会
7月10日		第1回会議		
7月24日			食育推進計画検討部会第1回議	
8月21日			食育推進計画検討部会第2回議	
9月6日				栄養士との草稿検討会
10月1日			食育推進計画検討部会第3回議	
10月25日			健康なは21推進委員会第2回会議	
11月21日	第3回会議			
12月3日		第2回会議		
平成25年1月7日～2月7日	パブリックコメント			
2月14日		第3回会議		
平成25年2月19日	第4回会議（承認）			
平成25年3月	市長決裁（策定完了）			

平成 24 年 10 月 30 日

那覇市長 翁長雄志 様

健康なは 21 推進委員会  
委員長 崎原永辰

「那覇市食育推進計画」(案)についての意見・提言について(提出)

平成 24 年 6 月 25 日付那健健第 135 号にて貴職より依頼のあった「『那覇市食育推進計画』(案)についてのご意見・ご提言について(依頼)」につきまして、当委員会における協議の結果を下記のように提出します。

記

提出案件名:「那覇市食育推進計画」(案)についての意見・提言書

## 「那覇市食育推進計画」(案)についての意見・提言書

平成 24 年 6 月 25 日、当委員会は那覇市長より「那覇市食育推進計画」(案)についての意見・提言をおこなうよう依頼された。

これについて、当委員会において協議し、以下のようにとりまとめたので報告する。

平成 24 年 10 月 30 日

健康なは 21 推進委員会委員長

### 総論

#### 1 食のグローバル化にあわせた現代的な食育を

県民をはじめ現代の日本人の食の変化は、近代化の過程において進展してきた「グローバル化」の影響がたいへん大きい。それは食のみならず、経済や文化の領域まで幅広く及んでおり、そのような情勢はもはやとめようがないことも事実である。

このことに鑑みれば、日本人の食の変化、なかんずくそれによる生活習慣病の原因を「食の欧米化にあり」というようにとらえては、時代に即した食育施策がかえってとりづらくなるであろう。むしろ食のグローバル化によって、世界の食材が市場に、家庭にあふれている現状を積極的に肯定するところからスタートすることが重要である。

「欧米の食は悪い、伝統食は良い」というとらえ方ではなく、食卓にのぼる様々な食材を健康的に選択していくという視点に立ち、時代にあった「生きた食育」を実施すること。

#### 2 食育に携わる人材育成への留意と、関係団体の積極的活用

今般の食育に要請される内容は「健康」「食の様態」「伝統的食文化」など幅広いものとなっている。

これらの内容を市民に対して実施していくためには、市の体制は必ずしも十分とはいえず、例えば、学校での食育の中心となるべき「栄養教諭」の配置がすまないことはその一例ともいえる。

今後の食育施策を十分に実施するためには、学校栄養職員や栄養教諭の配置を始め、食生活改善推進員などの食育ボランティア向けの研修機会なども充実させ、食育に携わる人材育成を強化すること。

また、行政の食育関連人材や体制を補完するために、食生活改善推進員協議会や沖縄県栄養士会などの食育関係団体を積極的に活用することも重要である。

#### 3 学校における食育の支援

学校給食は食育の格好の機会であり、地域の食材や料理を紹介する機会としてぜひ活用されなければならない。しかしその一方で、繁忙なために時間的にも心理的にも余裕が少

ない学級担任に、さらに食育の役割まで期待するのは困難な現状もある。

学校における食育を支援するために、人材の派遣や食育コンテンツの提供といった支援の仕組みづくりをすすめること。

#### 4 食育による生活習慣の見直し

食のありようには生活背景が大きく影響する。特に子どもたちの食については、大人の生活習慣が知らず知らずのうちに影響して、望ましい食習慣が阻害されることのないように、食育を契機として生活習慣に対する保護者の意識の向上を図ること。

#### 5 成果指標の積極的な設定

事業の実施量を表す活動指標を主体とする方針は、あくまでも成果指標を模索する努力を前提としたものとされたい。特に、学校教育の現場から取得できる指標があれば、それは子どもたちの食の実態を把握する重要な情報であることから積極的に活用すること。

#### 6 食育に関する先入観への留意

「伝統料理は健康的」という意見を耳にすることがあるが、留意が必要である。例えば、沖縄の代表的な食材の一つである豚肉は、昔は頻繁に食されていたわけではなく、それゆえに栄養面からの意義が評価できたといえる。また、かつお出汁や豚脂を適切に利用することで、うま味成分を豊富に含みつつ塩分を抑えていたことにも留意したい。

伝統料理や地域の食材については、食べ方、頻度、そして調理法をあわせて取り扱うことが重要である。

#### 7 食の様式やライフスタイルにあった実践的コンテンツの提示

外食だけでなく、缶詰や半調理済み食品など、現代は調理の手間を省ける様々なサービスや商品にあふれている。このような現状に目を向けず、かつての調理法への回帰だけを唱えることは非現実的といえる。求められているのは、現代の食の様式やライフスタイル、味の嗜好にもあった、実践可能なコンテンツである。

例えば魚であれば、店頭に並ぶことの多い「切り身」を利用したわかりやすい料理例などを提示したり、ハンダマ（スイゼンジナ）などの伝統的食材をおいしく食べるための調理法を提示するなど、実践しやすく具体的なコンテンツの提供に努めること。

#### 8 認可外保育所等における食育の支援も視野に入れること

幼少期からの食育は、子どもたちに食事のたのしさを感得させるという意味と、食事の重要性について保護者にも再認識して貰うという点から重要である。

これらの食育が市立の保育・幼稚園施設で実施されることに留意すべきことはもちろんであるが、あわせて「認可外の施設」でも可能な限りの食育が実施され、子どもたちに「食育格差」が生じないよう、施策的にしっかりと配慮すること。

#### 9 「食べ方」についても扱うこと

「考える」「愉しむ」「知る・誇る」「まもる」といった目的に沿って計画された内容は、国の食育推進基本計画を本市なりに整理・再編したもので大変わかりやすく評価できるも

のである。

その一方で、食べ方、例えば「よく噛んで食べることが、口腔衛生上だけでなく健康面にも有意義なこと、血糖値の上昇を抑えるために野菜から食べた方がいいこと」も重要であるので留意されたい。

## 各論

### 【施策 1-1 食の現状を知り、食と健康との関係を考える】

#### 1 生活習慣病の防止にむけて、食だけでなく「運動」面もフォローした食育を

今般の食育は生活習慣病の防止を使命の一つとし、とりわけ本県本市では重要な課題とされることである。本計画は「健康なは 2 1」を食育の観点から補完するものとされるが、本来、生活習慣病の防止は、食事はもとより「運動」もあわせて取り組まれるべきものであることを考えれば、本計画においても「運動」についての留意が必要である。

このようなことから、例えば食品のカロリー情報を食育で扱う際には、相当する消費カロリーの運動例も提示していわゆる「カロリー収支」についても意識させるなど、食と運動の両面からの食育とすること。

### 【施策 1-2 健康的な食を提供する食の環境づくりを目指す】

#### 2 食の環境づくり事業のよりいっそうの PR

市がすすめる「健康づくり協力店認証事業」をはじめとするいわゆる食の環境づくり事業は、外食への依存度の高い市民の特徴に根ざした市のいわば戦略事業である。

本事業の重要性に鑑みれば、健康づくり協力店事業と認証店の知名度をあげることは極めて重要である。このようなことから、認証店を一覧したガイドブックの各戸配布や認証店の利用促進を促すクーポン券などを検討すること。

また、市民に対する PR とともに、事業者に対する周知についても、中核市移行に伴って開所する保健所業務のなかで取り扱うことで、より広範にきめ細かく実施できるようになることから、この機会を逃さず活用すること。

### 【施策 2-1 食のもたらすよるこびを情操教育や生活に活かす】

#### 3 調理体験も組み込んだ豊かな食の体験

家庭の手料理を家族みんなで団らんしながら食べるという「共食」は、外食や孤食が広がりつつある現代であるからこそ思い出したい食事の姿である。しかし、子どもだけで食事をしなければならない家庭背景があることにも留意しなければならない。

重要なのが、食事を通じて家族のコミュニケーションを促進したり、子どもたちの成長過程において記憶に残る食の体験を提供することであるならば、調理体験も意味のあることであろう。

従来から実施されている親子による調理体験はいうに及ばず、祖父母、あるいは自治会や子ども会、スポーツ少年団の仲間というように、調理体験を共有する他者の拡張を試みるのもよい。子ども時代の輝ける体験の一つに調理実習があげられるように、情



操教育における食育の可能性を広げるような取り組みを望むものである。

【施策 3-1 なはの食材を知り、豊かな食文化を受け継いでいく】

4 「なはの食材」にとらわれない視点

農産物にしても水産物にしても、近隣地域での生産物や周辺海域での水揚げが「市内の市場」で取り扱われていることがほとんどで、残念ながら「那覇を産地とした食材」と呼べるものはさほど多くない。食材の産地としての「なは」にこだわると、産地としての側面が薄い本市では扱える内容が限られてくるので、「市民の食を構成してきた重要な食材」という視点を検討すること。

また、高校生の食育の重要性に鑑みて、実施校数の目標値をさらに高く設定すること。

【施策 4-1 食の安全性の確保と消費者啓発】

5 「食の安全」を身近な話題としてとらえられる切り口を

食の安全は重要なテーマであるが、無味乾燥になってしまうと伝わらない懸念もある。本テーマを扱う際には、身近な話題を切り口としたり、知っていそうで意外と知らない内容を取り上げて興味を喚起したりするなど、食生活の中に持ち帰れる実践性に留意して取り扱うこと。

【施策 5-1 食育の推進のための体制や環境を整備する】

6 食育の推進施策としての、団体の支援・育成

現在では食育活動団体も多くあり、ボランティアによるものから企業等の支援を受けているもの、教育的なものから交流を目的としたものなど、形態や内容にも違いがある。

食育を一種の国民運動として実施していく上では、民間の団体との連携や協働も重要となるが、団体の属性や活動の趣旨、テーマの内容などに応じて適切な連携のあり方を検討するとともに、指導者となるべき団体の支援や育成にも取り組むこと。

(以上)

## 健康なは 2 1 推進委員会員名簿

NO	氏名	所属等	備考
1	うえはら まりこ 上原 真理子	中央保健所長	
2	ちねん ちかこ 知念 ちか子	沖縄県栄養士会 理事	食育部会長
3	こじょう ひでひさ 湖城 秀久	南部地区歯科医師会	
4	さきはら えいしん 崎原 永辰	那覇市医師会 生活習慣病検診センター 所長	委員長
5	たから じゅんこ 高良 順子	いきいき運動応援隊なは 副会長（運動指 導士）	副委員長
6	たな たけし 田名 毅	那覇市医師会 理事	C K D部会長
7	まえき かせい 眞栄城 嘉政	那覇市自治会長会連合会 副会長	
8	まいずみ ふみえ 眞泉 文江	みえばしクリニック 院長（精神科医）	

## 食育推進計画検討部会名簿

NO	氏名	所属等	備考
1	しょう ひろこ 尚 弘子	琉球大学名誉教授	
2	ちねん ちかこ 知念 ちか子	沖縄県栄養士会 理事	部会長
3	あさと あつこ 安里 敦子	那覇市PTA連合会 副会長	
4	てるや つよし 照屋 強	J Aおきなわ小禄支店 課長	
5	みやぎ まさかず 宮城 政和	那覇市沿岸漁業協同組合 参事	
6	やかび みつこ 屋嘉比美津子	那覇市食生活改善推進員協議会 副会長	

## 那覇市食育推進計画

---

---

平成 25 年 3 月策定

【編集・発行】

那覇市健康福祉部健康保険局健康推進課

〒900-0076 沖縄県那覇市与儀 1 丁目 3 番 21 号

Tel(098)-853-7961

【料理作例提供】

松本料理学院

---

---

