

## 第6章 うるま市食育推進計画

### 1. 計画の基本方針

「うるま市食育推進計画」は、健康的で健全な食生活を実践できる人を育てるという意味で、生活習慣における栄養・食生活分野と共通の目的を持つものです。計画の実効性を高めるため、健康づくりと食育を一体的に策定しています。

我が国の食を取り巻く社会環境は大きく変化し食に関する価値観・ライフスタイル等の多様化が進んでいます。このような中、食に関する意識の変化とともに、世帯構造の変化や様々な生活状況により、健全な食生活を送ることが困難な場面も増えてきています。市民の食生活においては、栄養バランス<sup>※11</sup>の偏り、朝食の欠食に代表されるような食習慣の乱れに起因する、肥満や痩せ、生活習慣病の課題、高齢者の低栄養傾向等での問題も、引き続き指摘されています。今後も高齢化が急速に進む我が国においては、健康寿命の延伸は重要な課題であり、食育の観点からも積極的な取り組みが必要です。また各地で育まれてきた伝統的な食文化に関する意識が薄れ、失われていくことも心配されています。さらに我が国は、食料を海外に大きく依存する一方で大量の食品廃棄物を発生させていることから、食品ロスの削減等、環境に配慮することも必要といえます。

※11 栄養バランスとは：多様な食品を組み合わせ必要な栄養素をとることができる理想の状態のことです。  
その基本形として「主食・主菜・副菜」の組み合わせがあります。

基本方針をふまえ、うるま市の食育推進計画では国の第3次食育推進基本計画との整合性を図り、次の5つの重点課題を示しています。

#### ① 若い世代を対象とした食育の推進

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。若い世代を中心として食に関する意識・知識を深め、心身の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、推進していくことが極めて重要です。しかし世帯構造や社会環境が変孤食や子どもの貧困等の問題、家庭や個人の努力だけで健全な食生活を実践していくことが困難な状況も見受けられます。このような状況を踏まえ、地域や関係団体と連化しており、携を図りつつ、子どもや高齢者を含むすべての市民が健全で充実した食生活を実現できるよう、多様な暮らし及びライフステージへ対応した食育を推進します。

③ 健康寿命の延伸につながる食育の推進

生活習慣病が死因、そして医療費の割合の多くを占める中において、その予防や改善はうるま市の課題といえます。健康づくりや生活習慣病の発症・重症化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国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ための食育を推進します。

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、生産者をはじめと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。また多くの食品ロスを出している状況が環境へ大きな負荷を生じさせていることから、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ていきます。

⑤ 食文化の継承に向けた食育の推進

沖縄の食文化は、地域で育まれた野菜や豚肉、天然の野草や海草類等の食材を活用し、中国や東南アジアなどとの交流や歴史的な影響を受け、独自の発展をしてきました。季節の野菜や魚、肉類等を工夫して食べることにより、栄養バランスも整っていました。しかしながら、近年の食を取り巻く環境の変化、個人のライフスタイルや価値観の多様化などに伴って、栄養バランスに優れた食、地域において継承されてきた伝統的食文化が失われることが懸念されます。そのため食育活動を通じて伝統食材を使った料理や食文化への関心と理解を深めることにより、食文化の保護・継承を推進します。

なお重点課題に取り組むに当たっては次の2つの視点に留意する必要があります。

○子どもから高齢者まで生涯を通じた取組を推進する

子どものうちに健全な食生活を確立することは生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となるため、子どもへの食育の基礎を形成する場である家庭や学校等との連携を行い、健全な食生活の確保に向けた取組を推進していきます。

○行政、教育関係者、農漁業者、食品関連事業者、ボランティア等が主体的かつ多様に連携・協働しながら食育の取組を推進する

食育に関する施策の実効性を高めていくには様々な関係者が主体的かつ多様に連携していくことが重要になります。食育の取組に必要な情報提供等の連携を通して、取組の推進強化を図ります。

上記の重点課題①～⑤のうち、①と③については、「第3章 健康増進計画」が担うものとし、②、④、⑤に関する内容を「うるま市食育推進計画」に位置づけるものとします。

うるま市食育推進計画のめざす姿

### 『食を通して、うるま市を元気に！』

#### 2. 食育推進の総合目標について

総合目標 1.食育という言葉も意味も知っている市民の割合の増加

総合目標 2.食育に関心がある市民の割合の増加

総合目標 3.食生活改善推進員の増加(食育ボランティア数の増加)

食育を推進していくためには、市民一人ひとりが自ら実践をすることが必要であり、そのためにはまず多くの市民に食育に対する認識・関心を持ってもらうことが欠かせません。このため食育の認識、また関心を持っている市民を増やしていくことを総合目標としました。

また、食育を市民一人ひとりの食生活において実践してもらうためには、食生活改善推進員<sup>※12</sup>等のボランティアが果たしている役割は重要です。地域の食育ボランティアは今後、食育推進運動の中核的役割を担うことが期待されています。このため食育推進に関わるボランティアの数を増やすことも併せて総合目標としました。

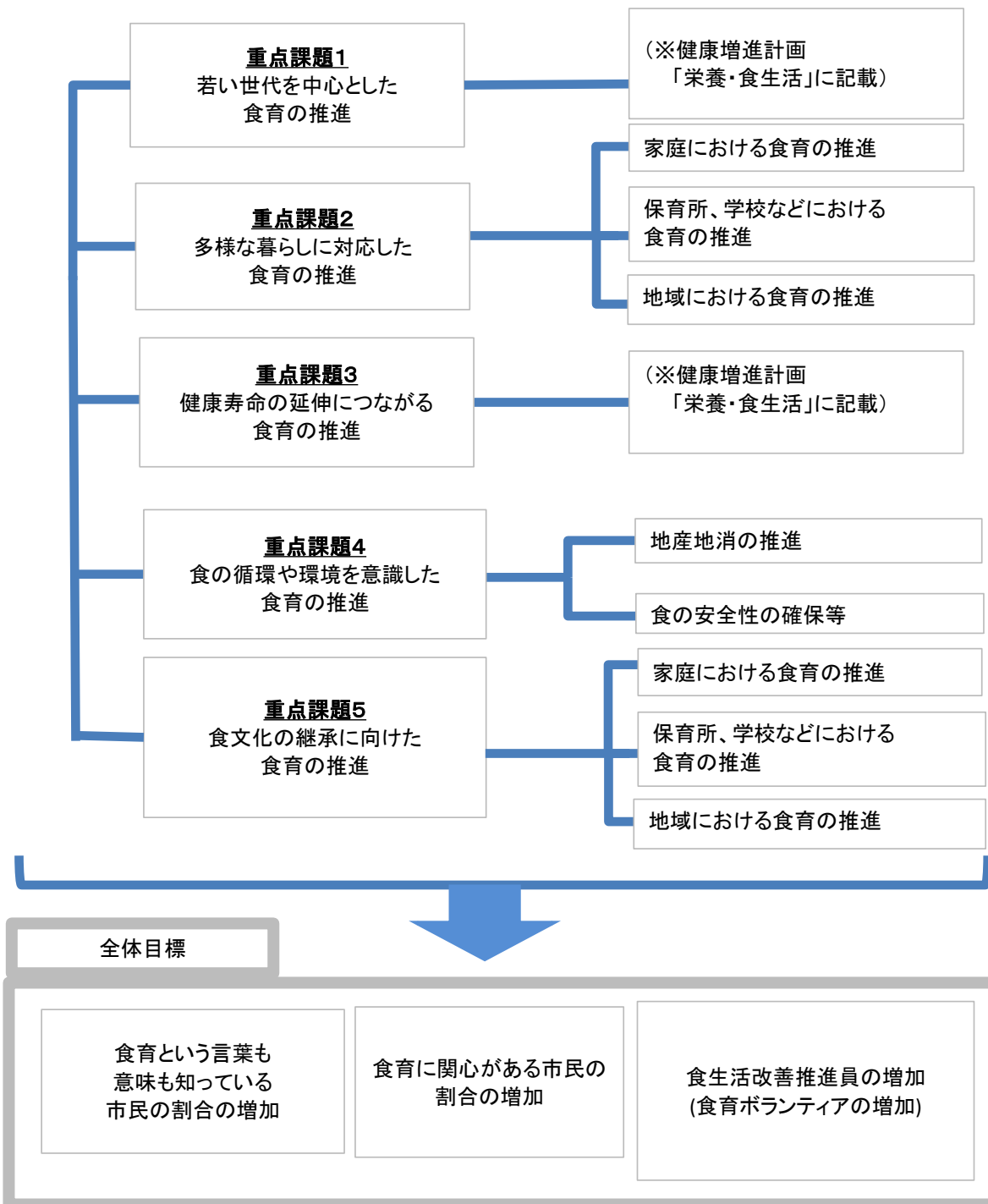
※12 食生活改善推進員とは、食を通じた健康づくりのボランティアです。

平成17年「食育基本法」が施行されたことから、食生活改善推進員は、地域における食育推進の担い手として、「食育アドバイザー」を併名されました。



# うるま市食育推進計画 体系図

【基本理念】 食を通じてうるま市を元気に！



3. 評価指標及び目標値

表 6-1

指標分類	指標名	2017年度直近値	2023年度目標値	把握方法	
総合目標	食育という言葉も意味も知っている市民の割合 (20～74歳)	50.9%	増加	アンケート	
	食育に関心がある市民の割合 (20～74歳)	22.8%	増加		
	食生活改善推進員の数	50人(H29)	増加	健康支援課資料	
次の関連指標は健康増進計画「栄養・食生活」に関連する指標です					
関連指標	朝食欠食率 (20～74歳)	男性	29.8%	減少	アンケート
		女性	21.5%		
		妊婦	18.7%		
	朝食を毎日食べる者の割合	1歳半	93.6%(H28)	98%	乳幼児健康診査報告書
		3歳児	97.1%(H28)		
		小学生	82.6%(H28)	87%	基本生活習慣調査
		中学生	75.4%(H28)	83%	
		高校生(男子)	84.9%	増加	アンケート
		高校生(女子)	74.7%		
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合 (20～74歳)	男性	:24.6%	増加	アンケート
		女性	:35.0%		
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	妊婦	33.2%	増加	アンケート
	栄養バランスを考えて食事を作る保護者の割合	3歳児	53.7%	増加	アンケート
	朝食で赤・黄・緑がほとんどそろっている者の割合	小学生	31.3%	増加	アンケート
		中学生	37.0%		
夕食で赤・黄・緑がほとんどそろっている者の割合	小学生	59.6%	増加	アンケート	
	中学生	60.9%			
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	高校生(男子)	62.3%	増加	アンケート	
	高校生(女子)	43.3%			

## 第6章 うるま市食育推進計画

指標分類	指標名	2017年度直近値	2023年度目標値	把握方法	
参考	「食育の日」「食育月間」を知っている者の割合	(20～74歳)	6.4%	増加	アンケート
		高校生	4.3%		アンケート
	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などに気をつけた食生活を実践している者の割合(20～74歳)	33.3%	増加	アンケート	
	眠る2時間前までに飲食をしない者の割合(20～74歳)	37.7%	増加	アンケート	
	家族と一緒に食事を食べる機会がほとんど 毎日の者の割合(20～74歳)	朝食	31.5%	増加	アンケート
		夕食	45.0%		
	地域や所属コミュニティ(友人、職場等を含む)での食事会に参加した者の割合(20～74歳)	61.0%	増加	アンケート	
農産物を購入するときにうるま市産であることを意識している者の割合(20～74歳)	29.0%	増加	アンケート		
郷土料理や伝統料理など地域や家庭で受け継がれた料理や味、食事マナーを受け継いでいる者の割合(20～74歳)	47.7%	増加	アンケート		

4. 食育推進に向けた重点課題

(1) 多様な暮らし及びライフステージへの対応

【基本的な考え方】

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。例として健康寿命の延伸につながる減塩等の取組やメタボリックシンドロームの予防や改善につながる食行動をとれるようになること、食料の生産から消費に至るまでの成り立ちを知ることも「食育」になります。それがこれまでは、家庭を中心に地域の中で受け継がれてきました。

しかし、本市においても単独世帯やひとり親世帯の増加など、世帯構造や社会環境が変化しています。また子どもの貧困対策の1つとして県内各地に子ども食堂が展開されているように、家庭や個人の努力だけで健全な食生活を実践し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、地域や関係団体と連携を図りつつ、子どもや高齢者を含むすべての市民が健全で充実した食生活を実現できるよう、多様な暮らし及びライフステージへ対応した食育を推進します。

【現状と課題】

図 6-1

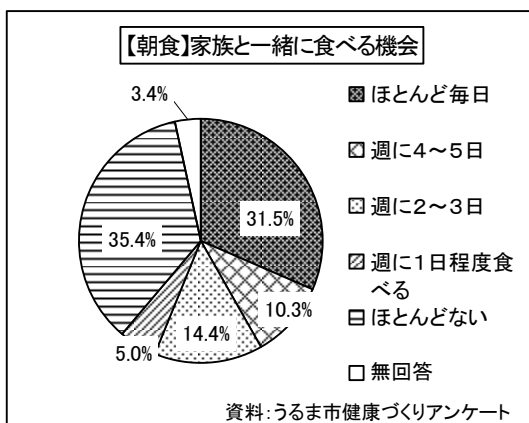


図 6-2

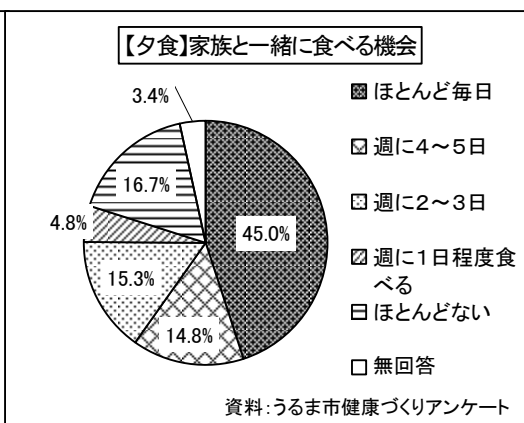
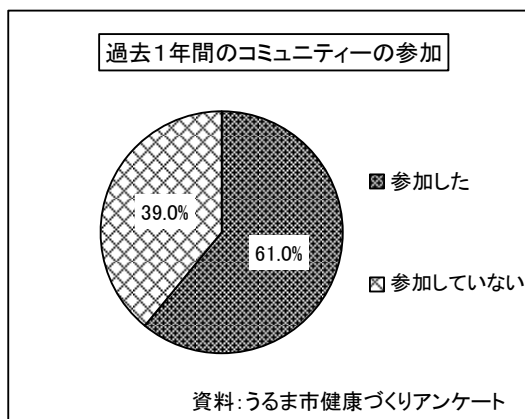


図 6-3



- うるま市健康づくりアンケート(20~74歳)では家族と一緒に食事を食べる機会がほとんど毎日と答えた方は朝食、夕食でも5割未満の結果でした。また地域やコミュニティ(職場・友人を含む)での食事会に参加できていなかった方も約4割近い数値になっていました。家族や友人、地域のコミュニティ等と、ともに食事をしながらコミュニケーションを図ることは食育の原点であり、共食を通して食の楽しさを実感するだけでなく、食に関する基礎を習得する機会にもなります。

図 6-4

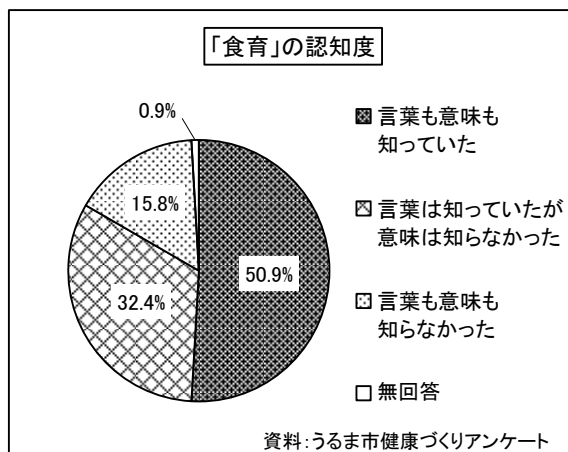
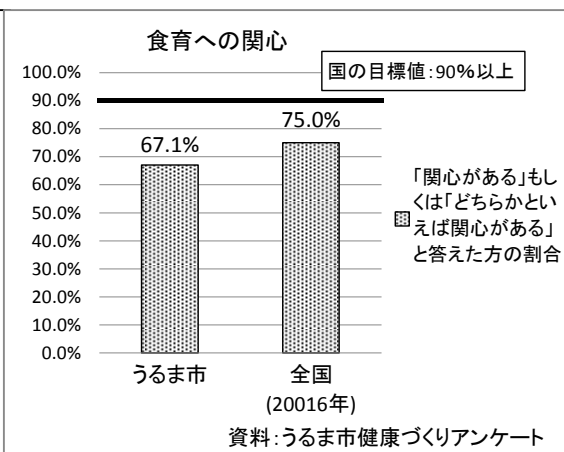


図 6-5



- ・うるま市健康づくりアンケート(20~74歳)では食育の言葉も意味も知っているとした方の割合は約5割でした。また食育への関心度はうるま市は全国と比較しても低く、国の目標値(90%以上)に届いていないことがわかります。

### 市民一人ひとりの取り組み

- ・家族や地域の方々と一緒に食事を楽しむようにします。
- ・地域である食に関するイベント等に参加し食育への関心を高め、実践していきます。

### ■市民の健康づくりを支える取り組み

- 食育の日(毎月19日)及び食育月間(6月)に関する周知の充実に努めます。
- ライフステージに応じて市民が食に関する関心を高める、食育を学ぶ機会の充実に努めます。
- 食生活改善推進員の養成・育成を行います。
- 災害の発生に備えた飲料水や食料品の備蓄の重要性について周知します。
- 保育所、幼稚園、小中学校における食育と連携し、地域と世代をつなぐ食育を展開します。
- 地域と連携しながらコミュニケーションや豊かな食体験にもつなげる共食の機会の提供に努めます。
- 食生活改善推進員と連携し、地域における食育の充実に努めます。
- 地域、関係機関等と連携し、食事をとることに困難を抱える家庭等に対して共食の場の提供等を通じた子どもの居場所づくりに努めます。



(2) 食の循環や環境への配慮

【基本的な考え方】

現在うるま市は、ニンジン、オクラ、インゲン、マンゴー、あまSUN、甘しょ等の農産物が沖縄県の拠点産地に指定されています。また、それらの主要品目以外にも、やまいも（やまんむ）、グアバ、山城茶、ピーグなどブランド化の可能性の高い農産物も生産されています。

水産物においても、勝連地区モズクの水揚げ量は沖縄県の約4割を誇っており、全国一のモズクの産地です。

地場産物の活用は、食の安全・安心の確保や郷土を愛する心を育むことにつながります。しかし、うるま市産であることを意識して農水産物を購入する市民の割合が低い状況にあることから、地産地消推進の取り組みを強化します。

また、単に生命を維持するために食べるのではなく、食に対する感謝の気持ちを育むためにも、生産者を始め多くの関係者により食が成り立っていることの理解を深める取り組みを推進します。

【現状と課題】

図 6-6

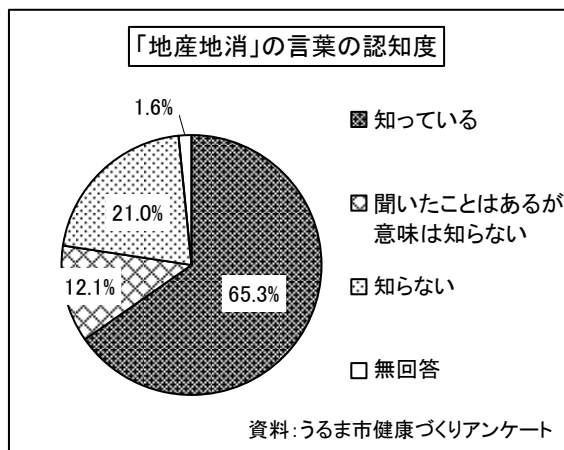


図 6-7

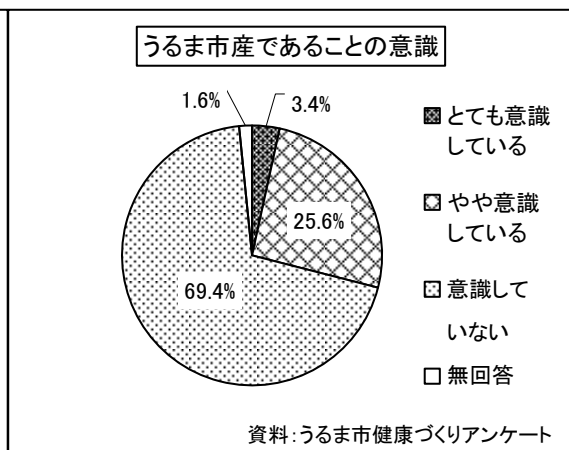
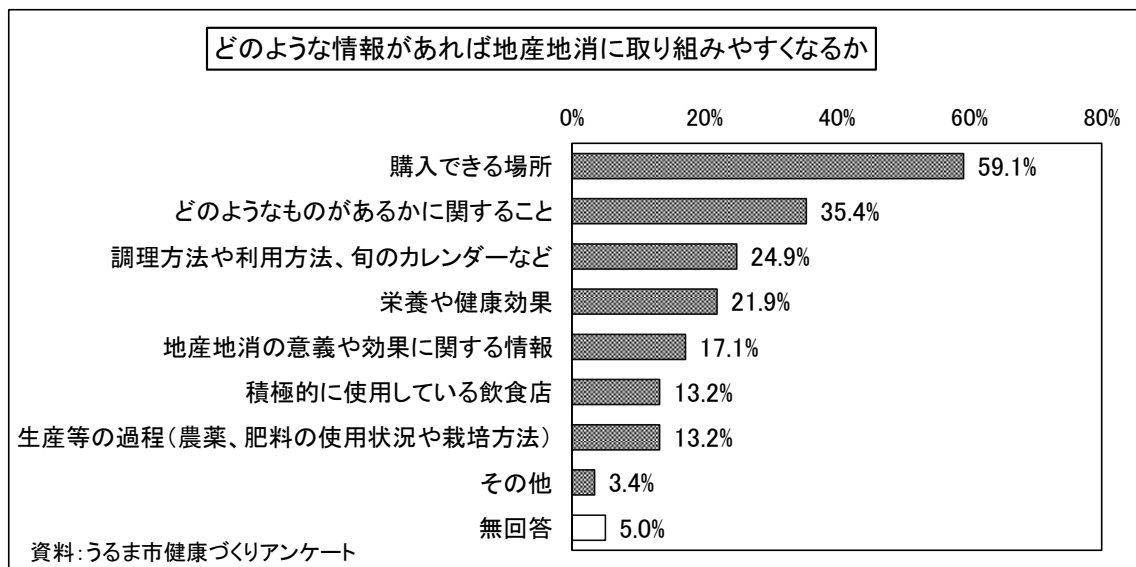


図 6-8



- 青壮年期のうるま市健康づくりアンケートでは地産地消という言葉を知っている方の割合は 65.3%でした。しかしうるま市産を意識して購入している方は3割弱であり、今後積極的な推進が求められています。

### 市民一人ひとりの取り組み

- 子どもも大人も、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを身に付けます。
- 食品を購入する際は、地場産物（うるま市産、県産食材）を意識して購入します。
- 産業まつりなど地域の食に関するイベント、農漁業体験、工場見学等に積極的に参加します。
- 買い物をする前に在庫食品を確認する、適切に保管する、期限表示をこまめに確認する、料理を作り過ぎない、飲食店等で注文し過ぎないなど食品ロスの削減に取り組みます。

### ■市民の健康づくりを支える取り組み

- 「うるま市農業振興ビジョン」と連携し、地産地消を推進します。
- 「うるまの幸御膳」などうるま市産、県産食材を使用した料理教室の開催、地産地消レシピなどの情報提供を行います。
- 保育所給食や学校給食において、うるま市産、県産食材の利用促進に努めます。
- 「産業まつり」などのイベントや、「もずくの日」などの農水産物記念日におけるフェアを通じて、地場産物の周知を図ります。
- 子ども達が食の安全性について考え、正しい知識を得ることができる学習機会を提供します。
- 食育に関するイベントを通して地産地消、食の循環、食品ロス等について普及啓発を行います。
- 食品の適切な保管方法や食品表示制度に関する情報提供を行います。

～食生活改善推進員と学校給食センターが連携した地産地消の取り組み～



食のイベントあれこれ

『もずくの日』



毎年4月の第3日曜日はもずくの日。うるま市では勝連平敷屋漁港にて、もずく漁場見学やもずくのつかみ取り、もずく商品、加工品の販売などが行われます。

『うるま市オクラの日』



オクラは2月に播種し5月から9月にかけて収穫されます。その断面が星形という特徴から毎年7月7日の七夕にあわせて「うるま市オクラの日」を制定しました。毎年、その時期にオクラの普及啓発キャンペーンを行っています。

『うるま市産業まつり』



うるま市産業まつりは、毎年12月下旬に開催しております。農産物品評会には、野菜、花卉、果樹など100点余りの出品があり、品評審査により市長賞をはじめ数々の表彰を行っているため、農業者の生産向上につながっています。また、出品された農産物は、オークションを行うため市民から大好評であります。

『マンゴーの日』



マンゴーは夏場の贈呈品として県内はもとより、県外向けにも多く出荷されております。毎年7月中旬に「マンゴーの日」として、販売促進イベントを開催しています。

『やまいもスープ（勝負）』



うるま市産業まつりでは、大きさを競い合うやまいも勝負が行われ、愛好家や多くの市民で会場を賑わせます。

食生活改善推進員が考案した地産地消メニュー

うるまの幸御膳～夏メニュー～



ヘルシー  
減脂御膳

うるまの幸御膳～冬メニュー～



しまいゆ  
島魚の干物メニュー



食生活改善推進協議会 レシピ集



Topic

○うるま市農水産業振興戦略拠点施設「うるマルシェ」

○平成30年秋に、農産物の直売機能を持ったうるま市農水産業振興戦略拠点施設がグランドオープンいたします。名称も「うるマルシェ」に決定しました。

拠点施設は『「食」を通じてうるま市を元気にする（うるま市成長のエンジン）』を基本理念とし、うるま市の農業振興に向けて取り組んでいきます。

○拠点施設は直売機能の他、加工施設、産直レストラン、産直加工品販売ブース、キッチンスタジオ、イベント広場、農水産業多目的センター、情報センター等多様な機能・役割を有しており、食育推進の拠点としても期待されています。



### (3) 食文化の継承

#### 【基本的な考え方】

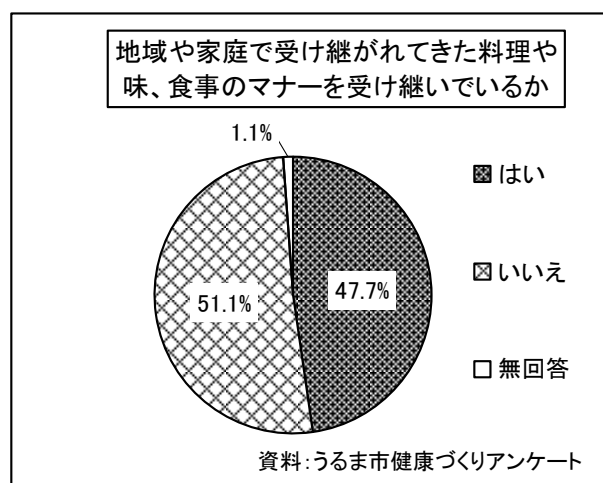
沖縄の食文化は、地域で育まれた野菜や豚肉、天然の野草や海草類等の食材を活用し、中国や東南アジアなどとの交流や歴史的な影響を受け、独自の発展をしてきました。そして旧石川市、旧具志川市、旧勝連町、旧与那城町の2市2町が合併したうるま市は、各地域の農林水産物を材料とした特色ある食文化が先代から受け継がれてきています。

しかしながら、近年の食を取り巻く環境の変化、個人のライフスタイルや価値観の多様化などに伴って、栄養バランスに優れた食、地域において継承されてきた伝統的食文化が失われることが懸念されます。

#### 【現状と課題】

- 青壮年期のうるま市健康づくりアンケートでは地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、食事のマナーを受け継いでいるかという質問に約半数が受け継いでいないと答えました。

図 6-9



#### 市民一人ひとりの取り組み

- 地域で開催される食に関するイベント等に参加し食文化への関心・理解を深めます。
- 家庭での食事に島野菜や県産品を使用するなど伝統食の継承を意識した行動をとります。

#### ■市民の健康づくりを支える取り組み

- 食文化を継承していく取り組みとして、うるま市食生活改善推進員等、地域のボランティアとの連携を図り、料理教室等の食育イベントにおいて、地域に伝わる食文化に触れる機会や食に関する情報提供等、継承するための取り組みを推進します。
- 保育所、幼稚園、小中学校の給食で郷土食、行事食を提供します。
- 「健康フェスタ」などイベントを通じた郷土料理等に関する情報発信を行います。