

第5章 食育推進の方針

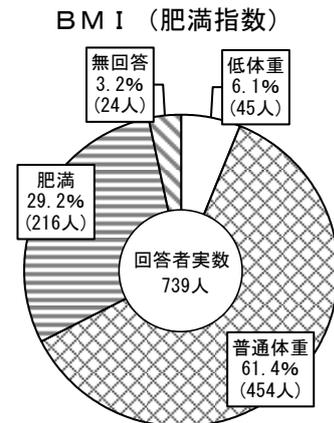
1 食と健康について

《 現 状 》

アンケート等のデータから

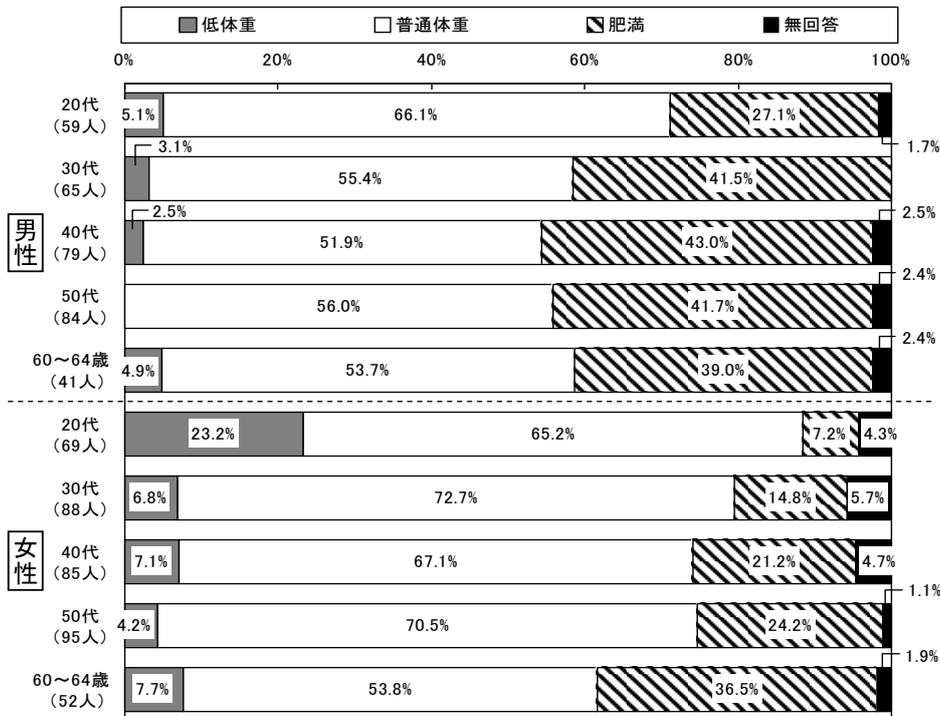
(1) 肥満とやせの割合

本町の肥満（BMI 25以上）の割合は29.2%でした。性別・年齢層別にみると30～50歳代男性の肥満の割合は40%を超えています。女性は年齢階級があがるにつれ肥満の割合が高くなっていきます。また、20代女性の低体重（BMI 19以下）の割合は23.2%であり、他の年代と比べ突出して高い割合となっています。



(平成24年度「健康かでな21アンケート調査報告書」より)

BMI (性別・年齢層別)



(平成24年度「健康かでな21アンケート調査報告書」より)

また、本町の小中学生の肥満（ローレル指数160以上）の割合（平成24年度）は小学生6.5%、中学生8.0%であり、ともに県と比較して高い傾向にあります。肥満は生活習慣病につながりやすく、低体重はがんや骨粗鬆症などのリスクを高めます。子どもの頃から適切な食習慣を身につけ、適正体重の維持に努めることが大切です。

小学生の肥満(ローレル指数160以上)の割合

年度	嘉手納町			沖縄県 (%)
	検査人員数 (人)	割合 (%)	人数 (人)	
平成19年	1,031	7.8	80	6.8
平成20年	1,020	8.3	85	6.5
平成21年	981	8.3	81	5.9
平成22年	986	7.8	77	6.1
平成23年	972	7.3	71	5.8
平成24年	942	6.5	61	6.0

中学生の肥満(ローレル指数160以上)の割合

年度	嘉手納町			沖縄県 (%)
	検査人員数 (人)	割合 (%)	人数 (人)	
平成19年	555	8.6	48	7.0
平成20年	544	8.5	46	6.8
平成21年	541	6.5	35	6.3
平成22年	517	7.4	38	6.6
平成23年	512	5.1	26	6.1
平成24年	498	8.0	40	6.7

(沖縄県は沖縄県教育委員会ホームページより、嘉手納町は教育指導課提供資料より算出)

(平成24年度「健康かでな21アンケート調査報告書」より)

(2) 低出生体重児(2,500g未満の出生児)の割合

低出生体重児は妊婦の高齢化、未熟児医療の進歩、妊娠前のやせや妊娠中に体重増加が著しく少ない場合において発症リスクが高まることが示唆されています。

本町の低出生体重児の割合(平成23年度)は13.7%であり、国・県に比べ高くなっています。低出生体重児は成人になってから糖尿病や高血圧、肥満などの生活習慣病を発症しやすいという研究報告もあり、母体の健康だけでなく、次世代の健康にも関わる問題です。妊娠前からの適切な体重管理と栄養摂取を心がけることは次世代の生活習慣病予防としても重要です。

低出生体重児状況

年度	嘉手納町			沖縄県			全国		
	総数	2500g未満	割合(%)	総数	2500g未満	割合(%)	総数	2500g未満	割合(%)
平成19年	153	22	14.4	16,588	1,961	11.8	1,089,818	105,164	9.7
平成20年	145	21	14.5	16,736	1,833	11	1,091,156	104,479	9.6
平成21年	129	14	10.9	16,744	1,930	11.5	1,070,035	102,671	9.6
平成22年	138	16	11.6	17,098	1,912	11.2	1,071,304	103,049	9.6
平成23年	139	19	13.7	16,918	1,796	10.6	1,050,806	100,378	9.6

(沖縄県の母子保健 沖縄県福祉保健部国保・健康増進課)

(3) 妊婦の貧血（Hb 10.9/dl以下）の割合

貧血は、血液量増加に伴う生理的現象でもあります。妊娠前の偏った食習慣により重度の貧血となります。

本町の妊婦の貧血の割合は32.4%であり、県と比べ高くなっています。妊娠前、妊娠中の食事バランスや量を知り、適切な食習慣を身につけることが大切です。

貧血有所見者状況

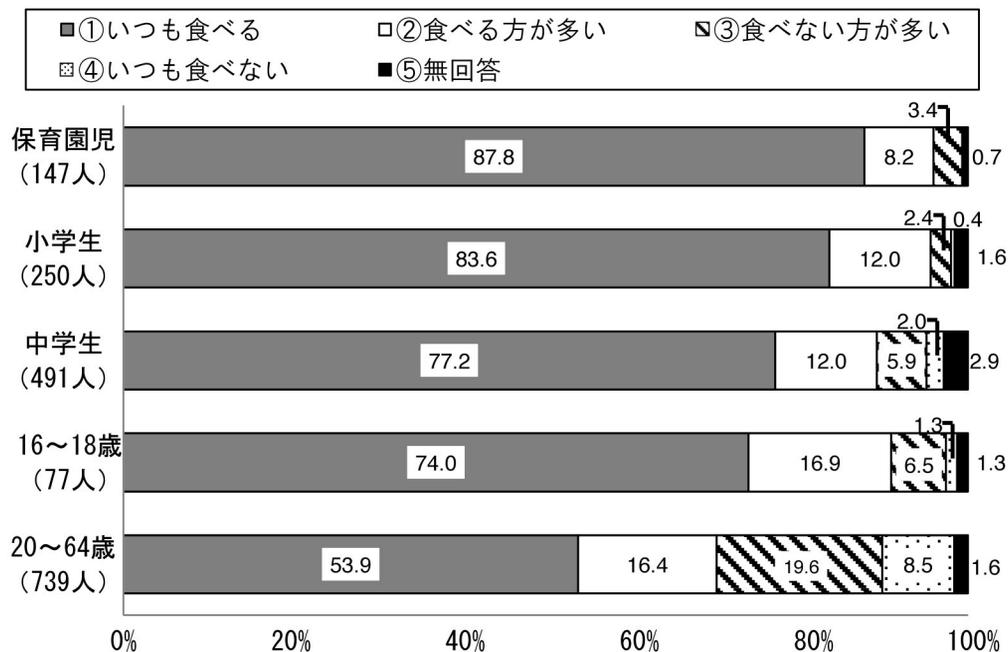
年度	嘉手納町		沖縄県	
	総数	割合(%)	総数	割合(%)
平成20年	222	35.1	25,071	32.0
平成21年	198	29.8	23,179	28.9
平成22年	217	34.6	24,129	29.7
平成23年	215	32.4	23,696	29.3

(沖縄県の母子保健 沖縄県福祉保健部国保・健康増進課)

(4) 朝食摂取の割合

朝食を「いつも食べる」と答えた割合は保育園児87.8%、小学生83.6%、中学生77.2%、16～18歳74.0%、20～64歳53.9%と年齢が上がるにつれ「いつも食べる」人の割合は少なくなっています。

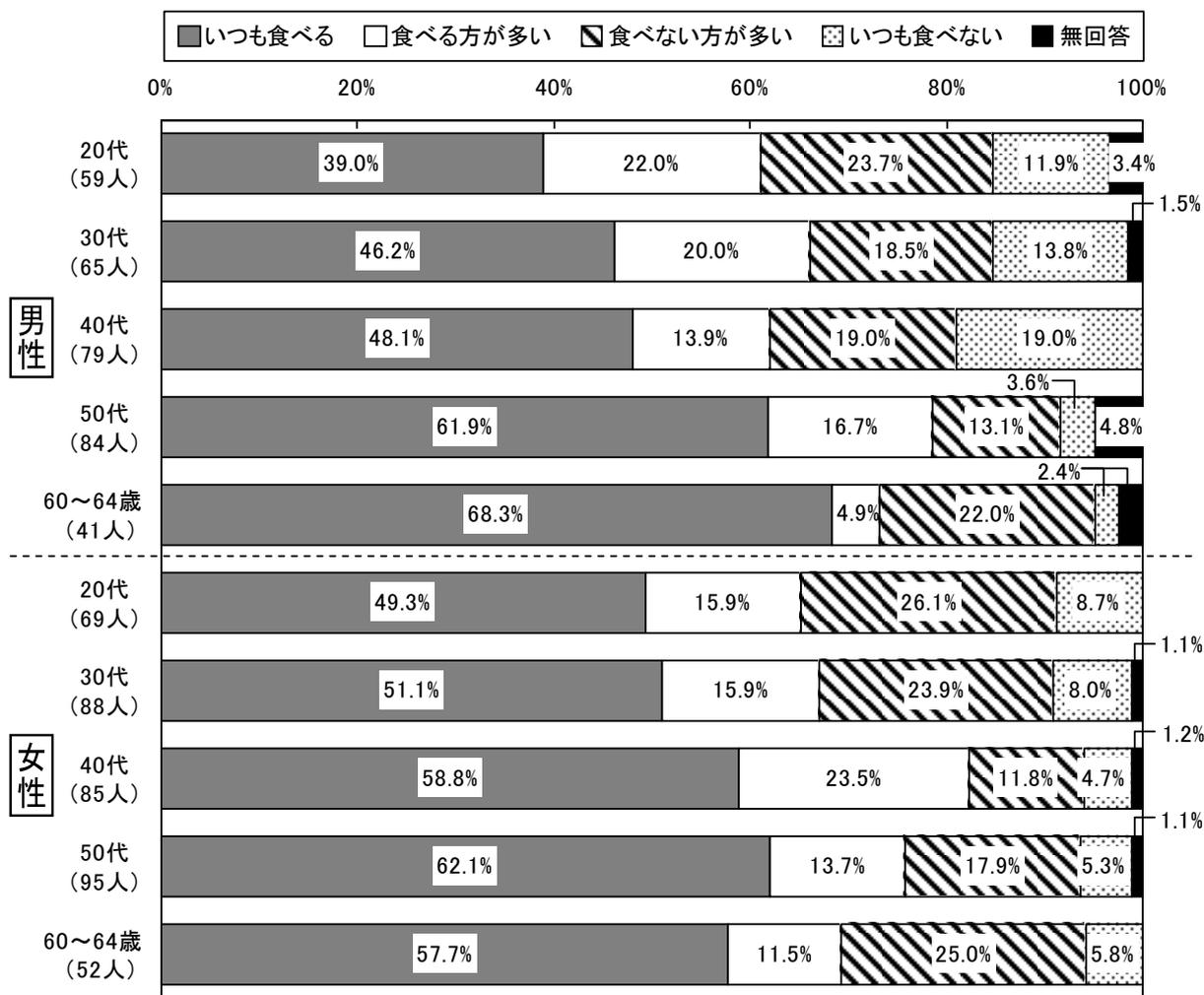
朝食を食べる頻度



(平成25年度「健康かでな21食生活アンケート調査報告書」より)

また、20～64歳を性別・年齢層別にみると、主に働き盛り世代・子育て世代にあたる20～40歳代の「いつも食べる」と答えた割合が低くなっています。子どもの生活習慣は保護者から大きな影響を受けることがわかっています。子どもたちが心身ともに充実した活力ある学校生活を送れるよう、大人も「早寝・早起き・朝ごはん」に取組み、規則正しい食習慣を子どもに示すことが大切です。

朝食の状況（性別・年齢層別）

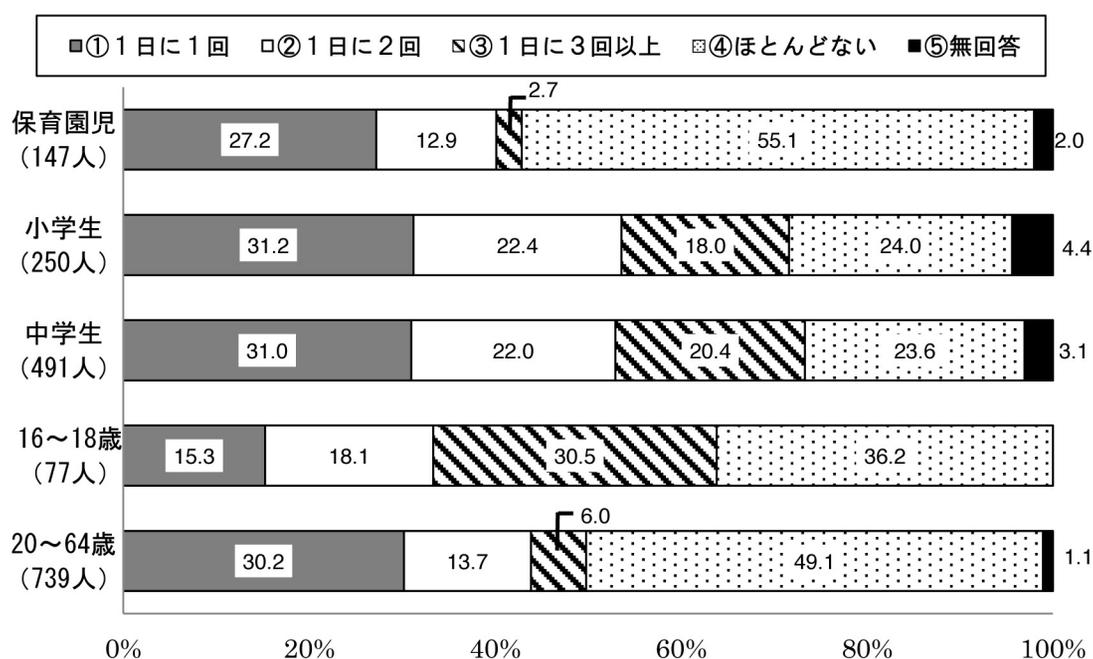


(平成24年度「健康かでな21アンケート調査報告書」より)

(5) 甘い飲み物を飲む頻度の割合

子どもの甘い飲み物をとる頻度が「1日に3回以上」の割合は学年が上がるほど高くなっています。大人に比べ1回に食べられる量が少ない子どもでは、間食はおやつ（甘い物）ではなく食事で摂れない栄養素を補う「補食」です。保護者は間食について正しい知識を身につけ、子どもに習慣づける必要があります。子どもの間食には食事で摂りにくい乳製品やくだもの、イモ類などが適しています。

甘い飲み物を飲む頻度



(平成25年度「健康かでな21食生活アンケート調査報告書」より)

《 策定委員からのご意見 》

- ① 大人は子どもに手本を示すべき。
 - ・ 若い世代、児童生徒の親世代（20～40歳代）の朝食欠食率が高い。
 - ・ 学校の近くに自動販売機、商店があり迎えを待っている間や帰宅途中に買い食いしている子が多い。親も注意している様子はない。

- ② 自分の適量がわからない。
 - ・ 何をどれだけ食べればいいのかわからない。
 - ・ 男性はアルコールが問題。仲間が集まれば飲み会になり、飲み過ぎ、食べ過ぎになる。ウォーキングは気休め程度にしかになっていない。
 - ・ 病院に通っているという安心から食事に気をつけなくなる人が多い。

- ③ 地域から意識改革が必要。
 - ・ 食生活改善推進協議会など地域のボランティアが身近な地域をまわる方が効果的な普及になる。
 - ・ 平均寿命や医療費など知らない人が多い。意識してもらうため、もっと町民に知らせるべき。
 - ・ 家で体重は測らない（男性）。測っても減らない（女性）。

《 食と健康 》

課 題	①男性の肥満 ②子育て世代の朝食欠食 ③子どもの間食		
行動目標	自分に合った食事量を知り、健康的な食生活を身につける。		
数値目標	《アンケートから》 肥満者（BMI 25以上）の割合（20～64歳）	現状：H24年度	目標：H35年度
		29.2%	25.0%

ライフステージ別の具体的な目標		
妊娠期 乳幼児期	妊娠前から健康なからだをつくりましょう。 発達に応じた離乳食をすすめましょう。 正しい食物アレルギーの知識を身につけましょう。	生活リズムを整え、朝ごはんをしっかり食べましょう。
学童期 思春期	正しい知識と望ましい食習慣を身につけましょう。 保護者は、望ましい間食の知識を身につけましょう。	
青年期 壮年期(前期)	適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を摂るようにしましょう。特に男性は飲酒に気をつけましょう。	
壮年期(後期) 高齢期	好きなものばかりに偏らずバランスよい食事を摂るようにしましょう。	

具体的な取組み	
地 域	家族で朝ごはんを食べるなど、共食の回数を増やします。 間食には果物、乳製品、イモを摂るようにします。 定期的に体重を測る習慣を身につけます。 地域ボランティアが地域で講習会を開催します。
行 政	食育の日（毎月19日）を周知し、健康的な食習慣に関する情報を提供します（広報誌、町ホームページ、給食、給食だより、母子保健手帳交付時、健康展、給食試食会、クッキング等）。 各健診時の栄養指導、保健指導等で個人に合った媒体を利用し、適正な食事量を普及・啓発します。 栄養教諭と連携した児童生徒への食育授業や保護者への食育講話を行います。 「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進します。

2 食と文化について

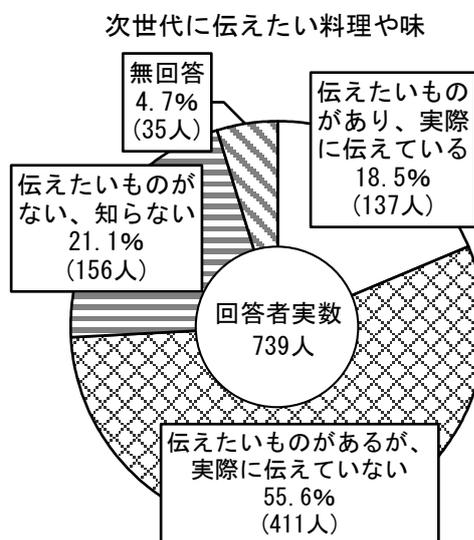
《 現 状 》

次世代に伝えたい料理や味については、「伝えたいものがあるが、実際に伝えていない」が55.6%と最も高く、「伝えたいものがあり、実際に伝えている」が18.5%で、合わせると74.1%の人が伝えたいものがあると答えています。

しかし、近年では食の多様化、地域のつながりの希薄化などにより長年培われてきた食文化の継承が困難な状況になりつつあります。戦前の沖縄の食文化は長寿を支えた健康的な食文化が多いと言われていています。先人が築いた食文化を途絶えさせることなく、次世代に伝えていかなければなりません。

本町の保育所や学校給食の献立にも旬の食材や郷土料理が取り入れられていますが、学校だけの取組みだけでなく家庭でも郷土料理を取り入れ、親子ともに食文化を継承していく意識が必要です。

また、本町は中国から甘藷（さつまいも）を持ち帰り、多くの人を飢饉から救った野國總管生誕の地です。しかし、町域の83%が米軍基地となり、身近に栽培風景も見られなくなりました。甘藷の恩恵を感じる機会が少なくなっていますが、私たち先祖を飢餓から救い、命を繋いでくれた甘藷への感謝と野國總管生誕の地としての誇りはこれからも変わることなく伝えていきたい食文化のひとつです。



(平成24年度「健康かでな21アンケート調査報告書」より)

《 策定委員からのご意見 》

- ① 食文化の衰退は当然の流れだったかもしれない。
 - ・ 行事の際でもスーパーなどで購入することができるため、家族で調理する機会が減っている。
 - ・ 婦人会活動の衰退などで地域での炊き出しの機会が減っている。
 - ・ 昔は食べ物が少なかったから、周りにあるものを食べるしかなかった。今は食べ物が豊富な時代になった。
 - ・ おばあがいなくなったら、手軽にオードブル等を購入することが多くなった。手間暇かけなくても準備できる。

- ① 残していきたい嘉手納町の食文化。
 - ・ 甘藷と野國總管を広めていきたい。
 - ・ 行事食は昔で言うごちそうなので、カロリー等が高い。昔から日常食べていた健康的な食を残していきたい。
 - ・ 嘉手納の伝統料理がわからない。特別なものがあるのかな。

- ② 伝えていくためには、子どもの頃からの取組みが大切。
 - ・ 若い世代はどれが郷土料理かわからない人もいる。
 - ・ 子どもの頃から家庭や給食で沖縄料理、行事食に触れ親しむ機会を増やすことが大事。
 - ・ 給食で出すだけでなく、先生や栄養士が説明しながら提供した方が伝わる。

《 食と文化 》

課 題	食文化の継承		
行動目標①	郷土料理に親しみ、食文化を継承する。		
行動目標②	甘藷と野國總管に感謝と誇りを持つ。		
数値目標	《アンケートから》 次世代に伝えたい料理や味「伝えたいものがあり、実際に伝えている」人の割合（20～64歳）	現状：H24年度	目標：H35年度
		18.5%	増加

ライフステージ別の具体的な行動指針			
妊娠期 乳幼児期	行事のときには家族一緒に調理し、食文化を継承しましょう。	う。家族等で郷土料理を一緒に食べる、共食の機会を増やしましょう	
学童期 思春期	さまざまな郷土料理を食し、慣れ親しみましょう。		
青年期 壮年期(前期)	得意の郷土料理を作れるようにしましょう。		
壮年期(後期) 高齢期	行事のときには家族一緒に調理し、次世代へ食文化を継承しましょう。		

具体的な取組み	
地 域	家族で郷土料理や行事食を作り、一緒に食べるようにします。 食生活改善推進協議会で郷土料理や行事食の調理実習を開催します。 行事の際には1品でも手作りで行事食を作るようにします。
行 政	食育の日（毎月19日）を周知し郷土料理、行事食に関する情報を発信します（広報誌、町ホームページ、給食、給食だより、給食試食会、校内放送等）。 給食で郷土料理、行事食を多く取り入れます。 郷土料理、行事食を作る機会を提供します（調理実習、クッキング）。 甘藷に関する情報を発信します（野國總管まつり、産業まつり）。

3 食と安心・安全について

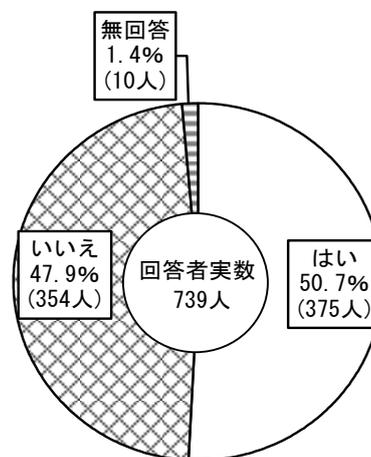
《 現 状 》

栄養成分表示を参考にすることについては、「はい」と答えた人が50.7%でした。

近年、冷凍保存食品への異物混入事件や飲食店のメニュー不適正表示、食中毒や食物アレルギーなど食の安心・安全を揺るがすような問題が発生しています。食の提供者が食品の安全性確保に万全を期すだけでなく、消費者においても、食品の安全性や特徴など、食に関する知識と理解を深め、自らの食を正しく選択していくことが必要です。

また、食の安心は数値で表せるものではなく、個人の感覚から生まれます。食への不安は外食や中食が多くなり栽培や調理が見えなくなったことや、食物アレルギーや離乳食の進め方などの偏った知識から生じていることがあります。

栄養成分表示の参考の有無



(平成24年度「健康かたでな21アンケート調査報告書」より)

《 策定委員からのご意見 》

- ① 安全を見極めるのは難しい。
 - ・ 栄養表示は見ているようで見ていない。
 - ・ 表示をみても、それが正しいとは限らない。信用できない。
 - ・ 新鮮かどうかの判断をできる人が少なくなっている。

- ② 栽培、調理などの実体験が少なくなっている。
 - ・ 昔は身近な野草なども食べていた。
 - ・ 外食や惣菜の利用が多くなり、調理体験が少なくなっている。

- ③ できる範囲での安心・安全を実践しよう。
 - ・ 食物アレルギーの子が多くなっている。周りの人もアレルギーを正しく理解し、配慮することが必要。
 - ・ 成分表示等に頼るのみでなく、自分でも判断できるようになりたい。
 - ・ 子どものうちから自分で調理、栽培する機会を増やし、食に興味関心を持たせる。まずはプランターでもいいので自分で栽培してみる。

《 食の安心・安全 》

課 題	①外食・中食の増加 ②栽培、調理機会の減少 ③食物アレルギーや食中毒		
行動目標	安心・安全な食を選択する力を身につける。		
数値目標	《アンケートから》 栄養成分表示があれば参考に にする人の割合（20～64歳）	現状：H24年度	目標：H35年度
		50.7%	増加

ライフステージ別の具体的な行動指針		
妊娠期 乳幼児期	発達に応じた離乳食をすすめましょう。 食物アレルギーについて正しい知識を身につけましょ う。 栽培、収穫を通して食べ物にふれはじめましょう	なるべく旬のうちな野菜・食材を 利用しましょう。
学童期 思春期	調理する力を身につけましょう。	
青年期 壮年期(前期)	食品を購入する際には安心・安全な食品を購入するよう にしましょう。	
壮年期(後期) 高齢期		

具体的な取組み	
地 域	食品の表示に関する知識や新鮮な食品の選び方などについて知識 を高めます。 プランター等で食材を自分で作るようにします。
行 政	食育の日（毎月19日）を周知し食の安心・安全についての情報を 提供します。 調理、農業体験ができる環境を整えます。 保育所や学校、生産者等の連携を図り、給食に安全な地元産食材を 安定供給するしくみづくりを進めます。 保護者や調理員等の関係者に対し、食品の安全に関する情報（食物 アレルギーや食品衛生等）を提供します。