

# 第3次 石垣市食育推進計画 ～あやばにプラン～

みんなで作る、みんなの食育



令和5年3月  
石垣市

## はじめに

市民の皆様におかれましては、平素より本市の食育推進事業に深いご理解とご協力を賜り感謝申し上げます。

平成17年7月、国において「食育基本法」は施行され、平成18年3月に「食育推進基本計画」が策定されました。また、沖縄県では「沖縄県食育推進計画～食育おきなわうまんちゅ（万人）プラン～」が策定されています。



本市においても、平成24年3月に「石垣市食育推進計画～あやばにプラン～」を策定し、第1次・第2次石垣市食育推進計画を経て、第3次石垣市食育推進計画を策定いたしました。

第3次石垣市食育推進計画では引き続き、市民一人一人が生涯にわたって健康で心豊かな生活を実現することができるよう取り組んで参ります。また、第3次石垣市食育推進計画ではSDGsへの取り組みにも考慮し、持続可能な食育推進計画に取り組み、食を通して石垣市をより豊かにしていきます。

第3次石垣市食育推進計画におきましても、地域の皆様や関係団体等と協同で食育推進に取り組んで参りますので、今後も皆様のご理解と御協力をお願いいたします。

結びに本計画の策定にあたり、石垣市食育推進協議会委員をはじめ、多くの方々から貴重なご意見を頂き、ご協力とご支援をいただきました関係機関の皆様にご心よりお礼を申し上げます。

令和5年3月

石垣市長 中山 義隆



# 目 次

## 第1章 第3次計画策定にあたって

- 1 計画策定の背景と趣旨…………… p 1
- 2 計画の位置付け…………… p 2
- 3 計画の期間…………… p 3
- 4 推進体制…………… p 3
- 5 食育基本法の基本理念…………… p 5

## 第2章 市の概況

- 1 市の概要…………… p 6
- 2 人口構成…………… p 6
- 3 市民の状況…………… p 7

## 第3章 石垣市の食育の現状と課題・取り組み

- 1 家庭における食育の現状と課題・具体的な取り組み…………… p 9
- 2 保育所等における食育の現状と課題・具体的な取り組み…………… p 15
- 3 学校における食育の現状と課題・具体的な取り組み…………… p 19
- 4 地域における食育の現状と課題・具体的な取り組み…………… p 21
- 5 食育推進運動の展開に係る現状と課題・具体的な取り組み…………… p 27
- 6 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等の現状と課題・具体的な取り組み…………… p 29
- 7 食文化の継承に関する現状と課題・具体的な取り組み…………… p 34
- 8 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する現状と課題・具体的な取

り組み	p 3 6
9 第2次指標別目標達成一覧	p 3 7
第4章 第3次食育推進計画	
1 市の推進方向（国の計画に基づく重点課題）	p 3 9
2 石垣市の食育への取り組み	p 4 2
3 ライフステージに応じた食育	p 4 4
4 第3次石垣市施策推進にあたっての指標目標	p 4 6
第5章 計画策定に関すること	
1 石垣市食育推進計画策定委員会設置要綱	p 4 8
2 石垣市食育推進協議会設置要綱	p 5 0
3 石垣市食育推進に係る関係者名簿	p 5 2
資料	
1 沖縄版食事バランスガイド	p 5 5

# 第1章 第3次計画策定にあたって

食育は、「食育基本法」のなかで、生きるうえでの基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられています。

また、さまざまな経験を通じて「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であるとされています。

地域特性を活かした食育を推進するため、家庭、保育所、学校、地域等さまざまな場において、総合的に推進していく必要があります。

本市では、教育機関や消費者、生産者団体、市民団体等と連携、協力しながら食育の推進に取り組みます。

## 1 計画策定の背景と趣旨

「食」は、健康で心豊かに暮らすために重要なものであり、また、私たちが生きていく上で欠かすことができないものです。市民の食育に対する関心は徐々に高まってきているものの、食生活におけるさまざまな課題や食の安全性など、留意すべき問題は多岐にわたり、更なる取り組みが必要となっています。

このような社会情勢から、国は平成17年7月に「食育基本法」を制定し、平成18年3月に「食育推進基本計画」を策定しています。それに伴い、石垣市でも平成24年より食育推進計画の策定に取り組み、第1次・第2次石垣市食育推進計画を経て令和5年3月より、第3次石垣市食育推進計画を策定するに至りました。

食育推進計画を通し、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得できる人作り、そして健全な食生活を実践することができる人作りを目指します。



## 2 計画の位置付け

第3次石垣市食育推進計画は、食育基本法第18条「市町村食育推進計画」の規定に基づき、食育を推進するための計画として位置付けています。

第3次となる本計画においては、これまで明らかとなった現状や課題を基に、生産者や食品流通業者、行政等の関係機関が連携しながら、地域の特性を活かした「食育」を地域全体で、総合的に推進していきます。

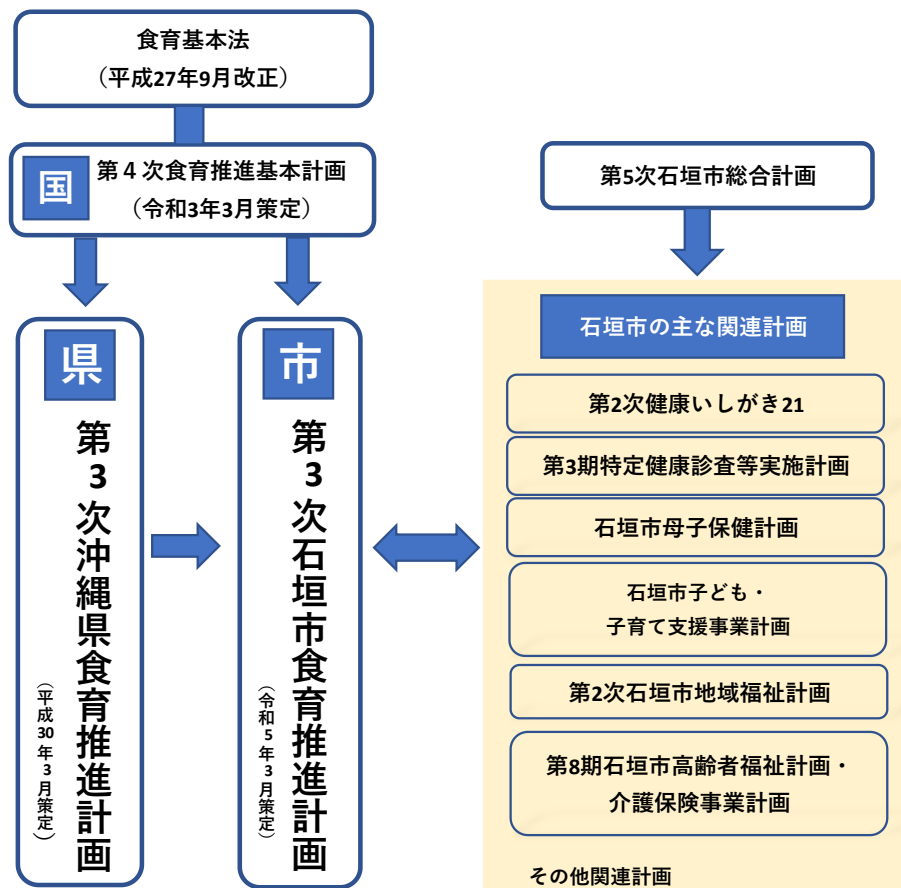
また、食育活動を通して、国連の定めるSDGs（持続可能な開発目標）\*達成に対し、どのように寄与することができるかという視点も踏まえながら取り組みを進めていきます。

\*SDGs（Sustainable Development Goals）とは、持続可能でより良い世界を目指し、2015年9月に国連サミットで採択された国際目標。2030年までを達成期限とし、17のゴールとその課題ごとに169のターゲットから構成されています。

### 「食育基本法 第18条」（一部抜粋）

市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画を作成するよう努めなければならない。

### ◇計画の位置づけと主な関連計画との関係



### 3 計画の期間

この計画の期間は、令和5年度から令和9年度までの5年間とします。しかし、社会情勢の変化等によって、計画の変更や見直しが必要になった場合には、石垣市食育推進委員会等、関係機関と十分に審議し決定いたします。

平成24年度～平成29年度	平成30年度～令和4年度	令和5年度 (2023年)	令和6年度 (2024年)	令和7年度 (2025年)	令和8年度 (2026年)	令和9年度 (2027年)
石垣市食育推進計画	第2次計画	<b>第3次石垣市食育推進計画</b>				

### 4 推進体制

第3次石垣市食育推進計画では、食育推進計画策定委員会、食育推進計画ワーキングチーム、食育推進協議会の3つを設置し、計画の策定及び活動に取り組みます。

- (1) 食育推進計画策定委員会及び食育推進計画ワーキングチーム会議の設置  
食育の推進を総合的かつ計画的に推進するため、関係部課長等で構成する「石垣市食育推進計画策定委員会」を設置し、策定委員会は食育の推進に関する基本的事項や関係部課における具体的な施策に関する推進方法・目標等についての最終的な意志決定機関として位置づけます。

また、計画策定後は策定委員会を評価委員会へと移行し、評価委員会は年1回進捗状況の報告を受け、必要に応じて計画の変更や見直しを行います。

食育推進計画ワーキングチーム会議では、食育に関する事業実施に向けて具体的な内容を検討し、その内容を策定委員会において確認していきます。

- (2) 食育推進協議会の設置

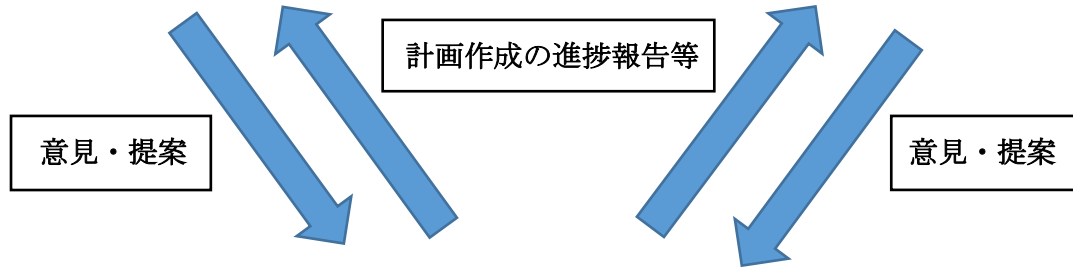
市の食育に関する施策の策定や実施に関し、市民の要望・意見を把握し、行政施策に取り入れるために、食育に関する専門的な知識・経験を持った有識者や専門職、保健医療関係者で構成する「石垣市食育推進協議会」を設置し、協議会の意見や要望等を施策に反映します。



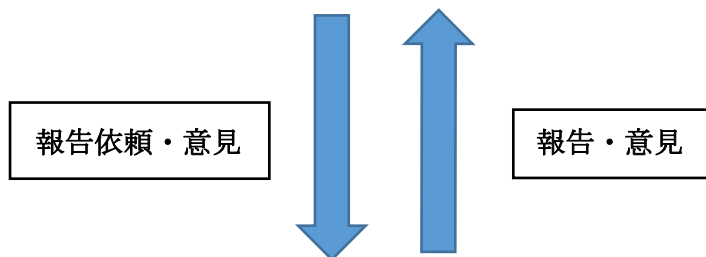
# 食育推進体制組織

石垣市食育推進計画策定委員会  
(決定機関)

石垣市食育推進協議会  
(食育団体等で構成)



石垣市食育推進計画事務局



石垣市食育推進計画  
ワーキングチーム  
(作業部会)

農政経済課、畜産課、水産課、学校教育課、学校給食センター、  
小中学校栄養教諭、子育て支援課、介護長寿課、健康福祉センター

## 5 食育基本法の基本理念

### 1 基本理念（基本的な取り組み方針）

- (1) 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
- (2) 食に関する感謝の念と理解
- (3) 食育推進運動の展開
- (4) 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
- (5) 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
- (6) 伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農畜水産業の活性化と食料自給率の向上への貢献
- (7) 食品の安全性の確保等における食育の役割



## 第2章 市の概況

### 1 市の概要

石垣市は、日本列島の最南西端都市であり、那覇市へ約410km、東京とは約1,960km、台湾（台北）とは約280kmの距離に位置し、アジアとの結節点となる国境の都市です。県下最高峰の於茂登岳（標高526m）を中央に、南に平野が広がり、湾岸、半島、岬等によって多様な地形を織りなしています。

島嶼群<sup>とうしょぐん</sup>からなる自然の特性を活用し、農業・畜産業・水産業・観光業を中心に人々の経済活動が営まれています。本市の産業別就業者は、全国的な傾向と同じく、第3次産業割合は昭和60（1985）年の約60%から平成27（2015）年は約72%と経年的に高くなっています。逆に、第1次産業は昭和60（1985）年の約18%から平成27（2015）年は約9%と低くなっています。

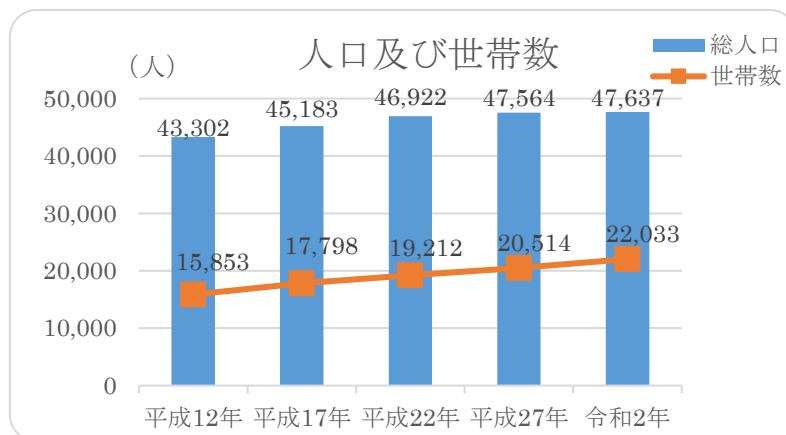
近年の第3次産業割合の増加は、観光産業の進展が要因のひとつとなっていますが、第1次産業である農業・水産業も本市の魅力を支える重要産業です。

今後は、生産から加工、販売、サービスが一体となった本市の産業のさらなる発展が望まれます。

### 2 人口構成

石垣市の人口は、令和2年には47,637人となっています。令和3年1月1日現在の住民基本台帳では49,848人で沖縄県11市30町村中10位、市部でも10位の人口規模となっています。

図1 石垣市の人口及び世帯数の推移



出典：国勢調査

### 3 市民の状況

#### (1) 平均寿命\*の推移

石垣市の平均寿命の推移を国勢調査で見ると、男性は平成17年の78.2歳から平成22年は79.0歳（県内30位）へ、女性は平成17年の86.6歳から平成22年87.7歳と、わずかながら延びています。しかし、平成27年では男女共に県平均を下回っている状況です。

表1 平均寿命の推移

	石垣市		沖縄県	
	男性	女性	男性	女性
平成17年	78.2歳	86.6歳	78.7歳	86.9歳
平成22年	79.0歳	87.7歳	79.4歳	87.4歳
平成27年	79.5歳	86.6歳	80.2歳	87.4歳
令和2年	未公表（令和5年2月時点）		80.7歳	87.9歳

出典：国勢調査

\*平均寿命・・・0歳児が平均してあと何年生きられるかという指標。

#### (2) 主要死因

石垣市の死亡状況を経年でみると、令和2年では、1位 悪性新生物（がん）、2位 老衰、3位 心疾患、4位 脳血管疾患、5位 肺炎となっています。

心疾患や脳血管疾患が上位にあることから、これらに対する予防の取り組みが重要になってきます。

また、悪性新生物のリスクを高める生活習慣は、循環器疾患や糖尿病の危険因子と同様であるため、生活習慣の改善が、がん予防にも繋がると考えられます。



表2 石垣市と沖縄県の死亡状況

【石垣市の死亡状況】

平成28年			平成29年			平成30年			令和元年			令和2年		
順位	死因	死亡割合	順位	死因	死亡割合	順位	死因	死亡割合	順位	死因	死亡割合	順位	死因	死亡割合
1位	悪性新生物	36.9%	1位	悪性新生物	39.2%	1位	悪性新生物	34.3%	1位	悪性新生物	35.8%	1位	悪性新生物	37.2%
2位	心疾患	14.7%	2位	脳血管疾患	13.6%	2位	心疾患	17.7%	2位	心疾患	14.9%	2位	老衰	19.1%
3位	脳血管疾患	14.7%	3位	老衰	13.0%	3位	老衰	16.3%	3位	老衰	13.2%	3位	心疾患	12.8%
4位	老衰	12.4%	4位	心疾患	10.5%	4位	脳血管疾患	10.8%	4位	脳血管疾患	11.1%	4位	脳血管疾患	11.9%
5位	肺炎	6.1%	5位	肺炎	5.4%	5位	肺炎	7.3%	5位	肺炎	7.3%	5位	肺炎	6.3%

資料：八重山保健所

【沖縄県の死亡状況】

平成28年			平成29年			平成30年			令和元年			令和2年		
順位	死因	死亡割合	順位	死因	死亡割合	順位	死因	死亡割合	順位	死因	死亡割合	順位	死因	死亡割合
1位	悪性新生物	26.3%	1位	悪性新生物	25.4%	1位	悪性新生物	25.5%	1位	悪性新生物	26.1%	1位	悪性新生物	26.4%
2位	心疾患	14.3%	2位	心疾患	14.1%	2位	心疾患	14.0%	2位	心疾患	13.7%	2位	心疾患	13.4%
3位	脳血管疾患	8.0%	3位	脳血管疾患	8.0%	3位	脳血管疾患	8.3%	3位	脳血管疾患	8.1%	3位	老衰	8.5%
4位	肺炎	7.4%	4位	老衰	6.4%	4位	老衰	7.7%	4位	老衰	7.6%	4位	脳血管疾患	7.9%
5位	老衰	6.4%	5位	肺炎	5.8%	5位	肺炎	5.6%	5位	肺炎	5.1%	5位	肺炎	3.7%

資料：沖縄県衛生統計年報 人口動態統計の概況

**食育(マメ)知識**

**主食・主菜・副菜を  
組み合わせた  
食事ってどんな食事？**

食事の際に、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面だけでなく、見た目にもバランスの良い食事になります。

**副菜**


各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

**主菜**

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

**主食**

炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理



# 第3章 石垣市の食育の現状と課題・取り組み

## 1 家庭における食育の現状と課題・具体的な取り組み

食に関する情報や知識、伝統や文化等については、従来、家庭を中心に地域の中で共有され、世代を超えて受け継がれてきました。

しかしながら、市民を取り巻く社会環境や生活様式の変化に伴い生活習慣が多様化する中で、食生活の乱れが社会問題となっています。

また、家庭での共食の頻度は少ない傾向にあり、仕事等の忙しさが主な要因となっています。加えて、朝食を食べる習慣には親世代の朝食を食べない習慣が家庭に影響している可能性があることも考えられています。

健康寿命の延伸の観点からも、家庭における日々の食生活の果たす役割は大きなものがあります。このため、家庭だけでなく、保育所、学校、地域、行政が連携して取り組みを行うことが必要です。

### (1) 現状と課題

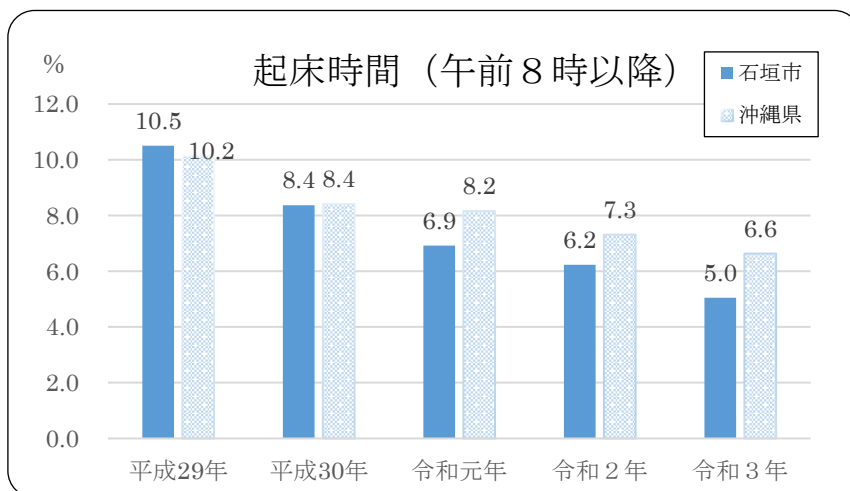
#### ①生活リズムの向上

幼児期は、睡眠、食事、遊びなどの生活習慣、生活リズムが確立する時期です。

また、肥満などの生活習慣病の予防という長期的な視点からも、健康づくりの重要な時期です。早寝、早起きの睡眠習慣、おやつや食事、遊び、それらがお互い関連しあって、子どもの生活リズムとして一生の生活習慣となります。

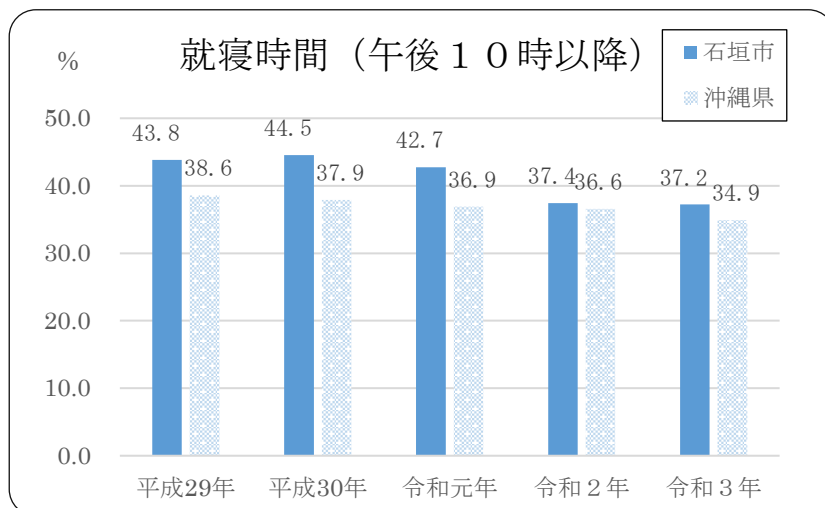
朝食を摂ることや早寝早起きを実践するなど、子どもの基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させる必要があります。特に、幼児期はバランスの良い食事や十分な睡眠など、健康的な生活習慣を身につけさせることが大切です。

図1 午前8時以降に起きる3歳児の割合



午前8時以降に起きる3歳児の割合では年々減少傾向にあり、早起きの習慣がついてきていることが分かります。

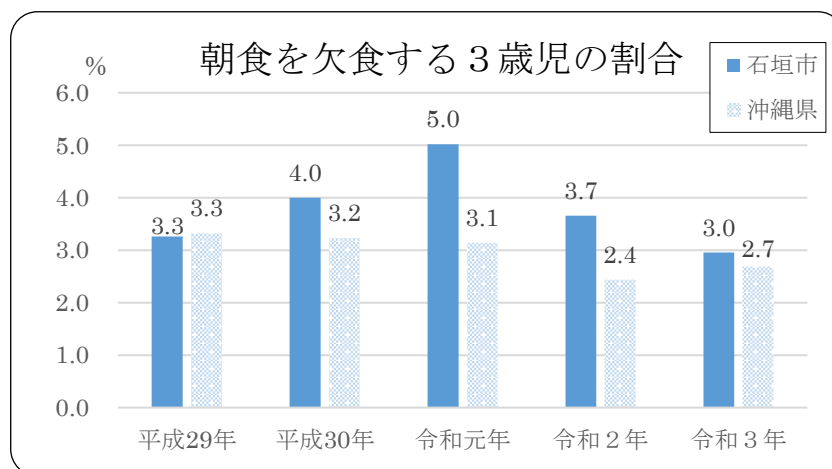
図2 午後10時以降に寝る3歳児の割合



資料：乳幼児健康診査報告書

就寝時間が午後10時以降の割合は、沖縄県平均よりも高く、約3割～4割の幼児が午後10時以降に就寝しています。全体的な生活リズムが崩れることで起床時間が遅くなり、朝食をゆっくり摂る時間がもてないことや、就寝時間が遅くなることで、起床時間が遅くなるなど生活リズムが食事に影響を及ぼすことが考えられます。

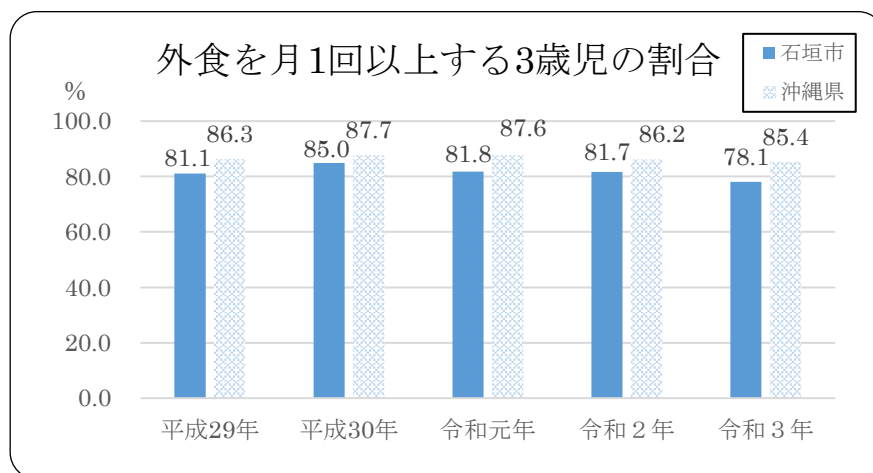
図3 朝食を欠食する3歳児の割合



資料：乳幼児健康診査報告書

3歳児で朝食を欠食する割合は沖縄県平均よりも高く推移しており、令和3年度は3.0%と約30人に1人は朝食を摂っていない状況です。沖縄県は年々減少傾向にあります。石垣市では3%以上でとどまっています。

図4 月1回以上外食する3歳児の割合



資料：乳幼児健康診査報告書

月1回以上外食をする3歳児の割合は、沖縄県平均は86%台で推移しており、石垣市は沖縄県平均より少し低く、5人の内4人は月1回以上外食している状況です。

子どもの生活リズムの向上を促し、早寝早起きの習慣など規則正しい生活を送るため、乳幼児健診、各種教室等、母子保健活動の充実強化が重要となっており、市や関係団体等と協力して生活リズムの重要性を啓発推進します。

乳幼児期は発育・発達の重要な時期にあることから、発達段階に応じた指導が出来るよう、充実強化を図ります。

### まずは、簡単な食事から

朝日を浴び、朝食をとると、体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。前日の夕食が遅かったり夜食を食べ過ぎると食欲がわきません。また、夜型の生活で朝早く起きることができないと朝食をとる時間がとれません。まずは、生活時間を見直すことから始めましょう。

－簡単なものから朝食作りに挑戦してみましょう－



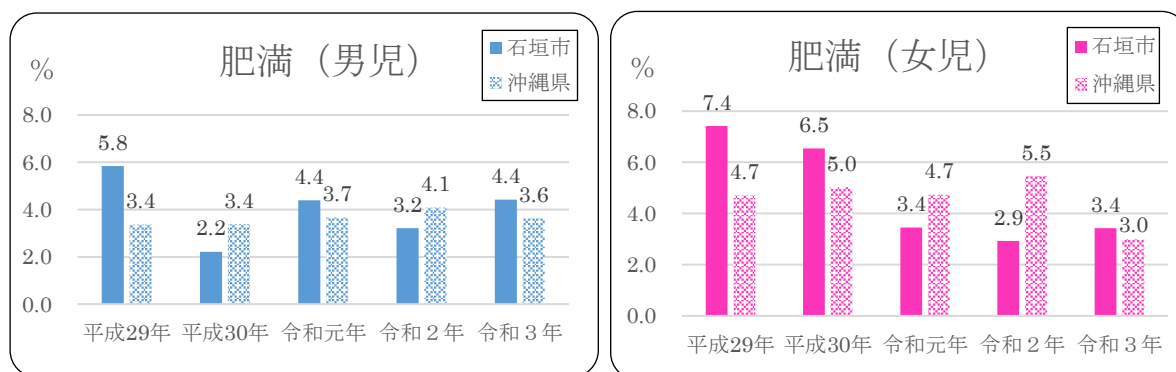


## ②子どもの肥満予防の推進

生活習慣病の予防、健康づくりのためには、幼児期から肥満になりやすい生活習慣を見直し、適切な食生活や運動習慣を身につける必要があります。

子どもの栄養や運動に関する実態を把握するとともに、栄養と運動の両面からの肥満予防対策を関係機関・団体等とともに推進します。

図5 肥満度15%以上の3歳児の割合

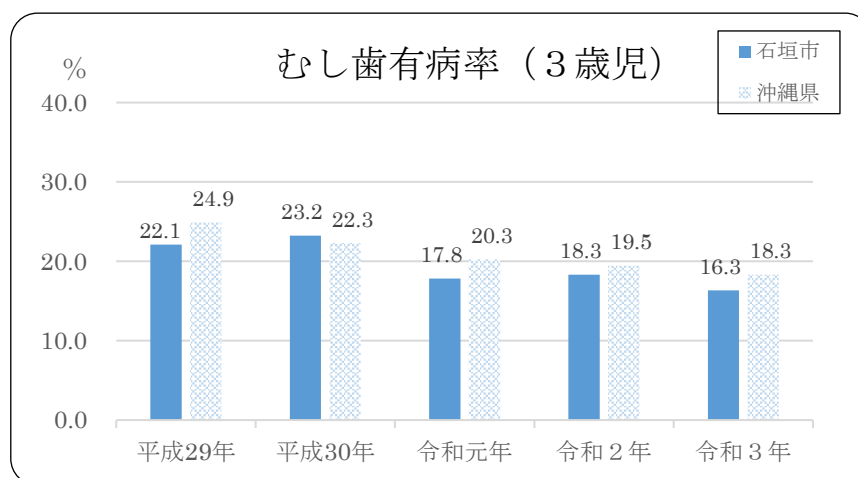


資料：乳幼児健康診査報告書

3歳児健診データでは、石垣市の3歳児男児の4.4%、女児の3.4%が太り気味、やや太りすぎ、太りすぎという結果になっています。沖縄県と比較すると、令和3年度は男児、女児共に県平均よりも高くなっています。

## ③子どものむし歯予防の促進

図6 むし歯有病率（3歳児）



資料：乳幼児健康診査報告書

令和3年度の小児保健協会資料をみると、むし歯有病率は16.3%と減少傾向であり、県平均よりもむし歯有病率は低い状況にあります。

家庭での歯みがき習慣の定着や歯みがき指導、保護者による仕上げみがきやフッ素塗布等について、関係機関等と連携をとりながら、子どもの歯の健康のための啓発広報を行います。

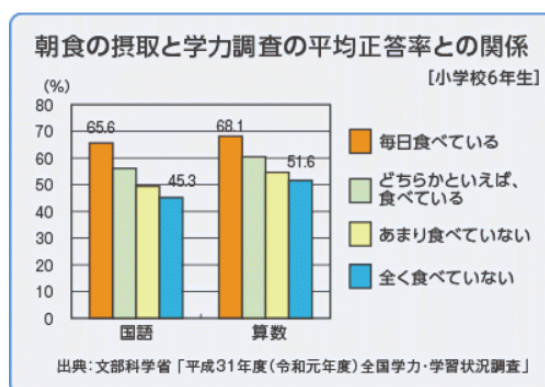
### 朝ごはんを、毎日ちゃんとスイッチを入れましょう

ごはんなどの主食を食べると脳のエネルギー源になるブドウ糖となって、朝から勉強や仕事に集中できます。※1  
幼児や中学生、成人を対象とした研究では、朝食を食べる人は、睡眠の質がよい人が多いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。※2

また、小学生を対象とした研究では、朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して、学力が高いことが報告されています。

※1 出典：農林水産省「子どもの食育」

※2 出典：農林水産省「『食育』ってどんないいことがあるの？」



#### ④妊産婦や乳幼児に関する栄養指導の充実

安全な妊娠・出産、産後の健康の回復に加えて、子どもの生涯にわたる健康づくりの基盤を確保するためには、妊娠中から自己管理を行い、親から子へと健康的な食習慣を確立できるような支援が必要です。

令和3年度の妊婦健康診査受診状況から、貧血検査（4回実施）の結果より延べ1,826人中、180人の貧血が認められ、貧血の割合は9.9%となっています。沖縄県全体では、貧血の割合は7.9%となっており、県より多い結果となっています。

妊娠初期から自己管理を行うことが重要であり、市としては「妊産婦のための食生活指針」の普及啓発を進め、妊婦健診の結果を踏まえた事業の推進を検討します。

## (2) 具体的な取り組み

### ①妊産婦・乳幼児相談

妊娠中の身体や食事のこと、お子さんの成長、離乳食のこと等気になることを保健師・栄養士に相談できるようにしています。

妊娠初期から自己管理を行うことが重要であり、市としては「妊産婦のための食生活指針」の普及啓発を進め、妊婦健診の結果を踏まえた事業の推進を検討します。

### ②両親学級

石垣市では出産に備えるママ・パパを対象に第1～4水曜日に両親学級を開催しています。元気な赤ちゃんを産み育てるために妊娠中の過ごし方、お産の流れ、妊婦体操、また妊娠中の栄養等を勉強することができます。

### ③離乳食実習

初めてお子さんの離乳食をスタートするママ・パパを対象に、離乳食の進め方を、栄養士による講話や実習を通して学ぶ機会として開催しています。

### ④2歳2か月児歯科指導

将来、きれいで丈夫な歯になるためには、お子様の歯が生えそろう始める2歳2か月頃のむし歯予防が重要になってきます。「上手な仕上げ磨き」をテーマに検診と歯ブラシ指導を行っています。

### ⑤貧血予防学習会

乳幼児健康診査（9～10か月、1歳6か月）で貧血の診断を受けた乳幼児を対象に食生活について栄養士による講話を行っています。

### ⑥乳幼児健診（3～4か月児、9～10か月児、1歳6か月児、3歳児）

問診、検査、計測、診察（内科、歯科）、歯科指導、栄養指導、保健指導を実施しています。

#### 食育(マメ)知識

#### 妊娠中の方へ

妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒等の病気にかかりやすくなっています。日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、取り扱いに注意しましょう。



## 2 保育所等における食育の現状と課題・具体的な取り組み

社会状況の変化に伴い、子どもたちの食の乱れや健康への影響が見られることから、学校、保育所等には、子どもへの食育を進めていく場として大きな役割を担うことが求められています。

学校教育においては、これまでの知育、徳育、体育に加えて「食育」が重視され、学校給食がその中心的役割を担っています。また、保育所は乳幼児が1日の大半を過ごすところであり、保育所における食事は空腹を満たすだけでなく、人間関係の基礎を作る営みでもあることから、「食を通じた子どもの健全育成」(食育)を図る場として、保育所の果たす役割は重要となっています。

保育所における食育は、保育所保育指針を基本とし「食を営む力」の基礎を培うことを目標とした取り組みを推進する必要があります。保育所における食育推進にあたっては、家庭や地域社会並びに関係機関との連携を深め、保育士、栄養士、調理員、看護師等の全職員が専門性を活かしてともに進めていきます。

食育は、心身の健康の基本となるものであり、食べるものを選ぶ力、食べ方や調理法を考える力などの食育に関する教育、原材料となる作物の生育に関する知識の習得や豊かな食生活を楽しむための味覚の形成も含め、総合的な食育の取り組みを目指します。

### (1) 現状と課題

子どもの心と体の発達において、食は密接に関係しているといわれています。特に、乳幼児期は心身の発達が著しく発達し食の嗜好(しこう)や味覚の形成に重要な時期となっていることから、正しい食事の摂り方や望ましい食習慣の定着及び食を通じた人間性の形成・家族関係づくりによる心身の健全育成を図るため、発達段階に応じた食に関する取り組みが必要となっています。

食があふれる現代社会においては、子どもたちを取り巻く食の環境も多様化してきており、本市保育所においても朝食を摂らずに登所する子や食欲に欠ける子、好き嫌いの多い子などが目立つようになっているため、保育所における食育を通して「食を営む力」を培うことが求められています。

このように、食を通して乳幼児の心身の健全育成を図る取り組みを推進するうえで、保育所は重要な役割を担っていることから、本市保育所においても食育の目標を定め、保護者と連携を深め推進する必要があります。

保育所における食育は、現在をよく生き、かつ、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標とします。そして、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待し、以下の子ども像の実現を目指して保育所での食育に取り組みます。

- ①おなかがすくりズムがもてる子ども  
生活リズムの基礎的な流れを確立し、空腹感や食欲を感じさせる。
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども  
食べたい物に興味や関心を持ち、食べてみようと思えることができる環境づくりをする。
- ③一緒に食べたい人がいる子ども  
みんなで一緒に食べる楽しさを味わう。
- ④食事づくり、準備に関わる子ども  
栽培、飼育、食事づくりを通して身近な植物や動物に興味を持たせ、すべての命を大切に育てる。
- ⑤食べ物を話題にする子ども  
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを通して、食べ物への感謝の気持ちを育てる。



## (2) 具体的な取り組み

(令和3年度の取り組み状況)

自園調理園(大川保育所・伊原間保育所・かびらこども園)では、園庭に島野菜(ゴーヤー・エンサイ・島ねぎ・オクラ・島バナナ・四角豆など)を4月から植え付け、実が成ったら、園児たちと収穫をし、昼食のサラダや汁そばなど献立に取り入れたり、おやつ時間に皆で食べたり、家庭に持ち帰り、園で収穫した喜びを家庭で共有しています。



伊原間保育所では、牛乳パックで作った容器に島ネギを栽培し、母の日のプレゼントとして渡しました。

また、かびらこども園では、収穫したものをお弁当の日“マイランチデー”に合わせて子供達で調理を行いました。

各園の保護者へ食育だよりを通して郷土の食材を活用したレシピの紹介や、地域行事に出てくる食材について伝え、地域の文化に触れあえるようにしています。

- ① 食育だよりの発行
- ② 講座の開催（食育講座、育児講座、離乳食講座等）
- ③ 野菜の栽培活動
- ④ クッキング（野菜を収穫し、一緒に調理体験し食事をする等）
- ⑤ 沖縄伝統料理作り（ソーキ汁や中身汁等）



# 6月 食育だより

石垣市役所  
子育て支援課  
栄養士

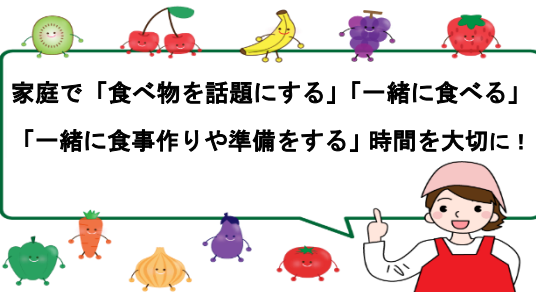
6月は食育月間です。そして毎月19日は食育の日です。

園では、お友達や先生と一緒に、家庭では家族と一緒に食卓を囲み食事を楽しみましょう♪



いただきます

ごはんとおかず交互に食べていますか？  
好きなものばかり食べる「ばっかり食べ」  
になっていませんか？  
ご飯とおかずを交互に食べ**主食**、**主菜**、**副菜**  
を少しずつ味わうことで必要な栄養素をバラン  
スよく摂ることが出来ます。「かむ」回数が増  
え食べ過ぎ防止にもつながります。



新しい環境になりもうすぐ3か月が立とうとしています。園での生活には慣れてきましたか？  
新型コロナウイルスが心配な毎日が続いていますがバランスのとれた食事元気な体を作りましょう！  
ウイルス侵入を防ぐため食事の中で出来るポイントは何か…おすすめの簡単レシピを紹介します。

## ウイルスに負けない納豆和え

材料：ほうれん草1束・もやし1袋

ひきわり納豆2P・刻みのり

\*ほうれん草ともやしをゆで、ひきわり納  
豆2P刻みのりひとつかみと、めんつゆ  
小さじ2を和えて出来上がり(^\_^)

①発酵食品：乳酸菌が豊富で腸内で病原体の侵入  
を防ぎます。

②色の濃い野菜：食物繊維が善玉菌の住みやすい  
環境を整えます。

③オリゴ糖を含む食品：乳酸菌のエサとなり腸内  
の善玉増殖を促します。

## 歯を大切に！！

食事をする時「かむ」事を意識していますか？

かむ事は身体に嬉しい事がいっぱいです。

- ①虫歯予防
- ②肥満予防
- ③集中記憶力アップ
- ④消化吸収アップ

「かむ」習慣をつけていきましょう。

## 感染症対策



コロナに負けるな！！

### 3 学校における食育の現状と課題・具体的な取り組み

#### (1) 現状と課題

近年の子どもの食生活を取り巻く社会状況の変化に伴い、子ども達の食の乱れや健康への影響が見られることから、望ましい食習慣の形成に係る指導の充実が求められています。特に、成長期にある児童生徒にとって、健全な食生活は健康な心身を育むために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすものであり、極めて重要です。このことを踏まえ、学校においては、学校教育活動全体を通じた食育の推進に努めるとともに、家庭や地域、関係機関と連携し、基本的生活習慣の確立と健全な食生活を実践することのできる能力を育成していくことが必要です。

#### (2) 具体的な取り組み

##### ①食に関する指導の充実

学校は、学校の食に関する指導の全体計画等を作成し、組織的・計画的に食に関する指導の工夫を図るとともに、農漁業体験等、食に関する豊かな体験活動の充実に努めます。

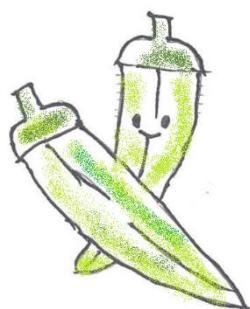
また、家庭、地域、関係機関等と連携・協働し、児童生徒の基本的生活習慣の確立と健全な食生活を実践することのできる能力の育成に努め、その成果の周知・普及に取り組みます。

##### ②学校給食の充実

安全・安心で栄養バランスのとれたおいしい学校給食を提供するとともに、地域食材の活用の促進及び郷土食の提供、学校給食週間に係る取り組み等、学校給食の充実に努めます。さらに、児童生徒が食に関する知識や望ましい食習慣を身に付け、適切な栄養の摂取による健康の保持増進が図られるよう、学校給食を「生きた教材」として活用し、食育を効果的に推進します。

##### ③食育を通じた健康状態の改善等の推進

児童生徒への指導において、健康状態の改善等に必要な知識を普及するとともに、学校給食等を活用した栄養指導や個別の相談指導等を行うなど、望ましい食習慣の形成に向けた取り組みを推進します。





食育 **マメ** 知識

「**“おとう飯”**始めよう」キャンペーン

男性も積極的に家庭での食事に関わることで、家族と食事を通じたコミュニケーションがより深まることが期待されます。子育て世代の男性の家事・育児等の中でも、料理への参画促進を目的としています。



ゆっくりよく噛んで味わって食べましょう

よく噛んで食べるには、噛みごたえのある食材や料理を多くすることも大切です。デスクでパソコンを操作しながら、テレビや新聞を見ながらでは、食事や噛むことに集中できません。家族や友人と一緒にゆっくりと食事を楽しみましょう。

また、よく噛んで食べることで、あごの発育や、むし歯の予防などの効果も期待できます。



## 4 地域における食育の現状と課題・具体的な取り組み

健康で生き生きと暮らしていくためには、子どもの時期はもとより、人生の各段階に応じた一貫性・継続性のある食育を推進し健全な食生活を実践することが求められています。なかでも、生活習慣病を予防し、健康寿命を延伸する上では、健全な食生活が欠かせません。

特に、メタボリックシンドローム\*を予防するためには、栄養・食生活や身体活動・運動等の生活習慣の改善が大切です。そのため、地域における食生活改善の推進に当たっては、食に関する正しい知識の普及と食について自ら考える習慣の定着に向けて、ボランティア団体等と協同して取り組むほか、保育所や学校等と連携し、健康の保持増進と生活習慣病の予防を図るとともに、併せて高齢者の健やかな生活の維持に向けて取り組む必要があります。

さらに、積極的な地元食材の利用を図るため、販売促進活動の推進や学校給食と生産者との連携強化など、地域に根ざした地産地消にも取り組む必要があります。

近年、様々な家族の状況や生活の多様化により、健全な食生活の実現が困難な立場にある者も存在します。この様な状況を改善するため、地域で行われるさまざまな取り組みが一層重要となってきます。

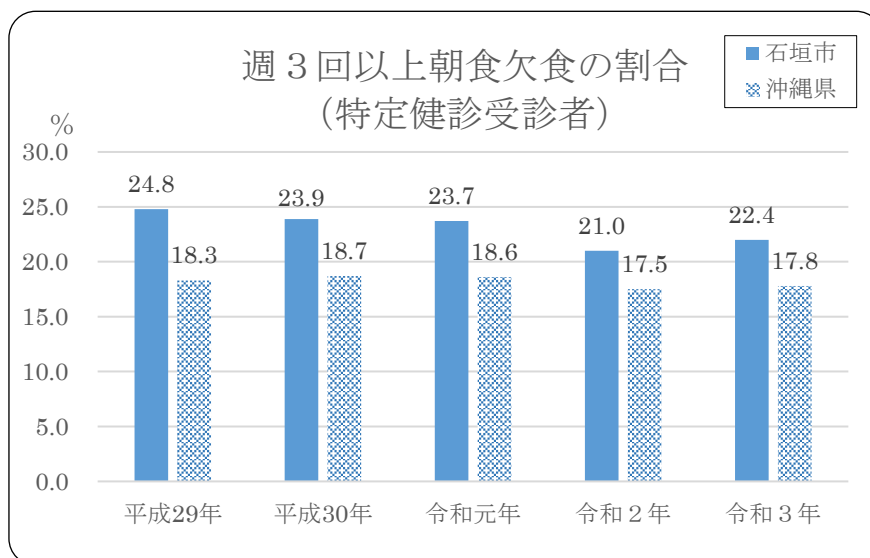
本市は、今後とも家庭における食育の推進、地域における食育への取り組みを継続します。

\*メタボリックシンドローム・・・内臓脂肪型の肥満（腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上）をベースとして高血圧や高血糖、脂質代謝異常のうち2つ以上の危険因子を併せ持った状態で、心臓病や脳卒中などの病気を招きやすい状態をいいます。

### (1) 現状と課題

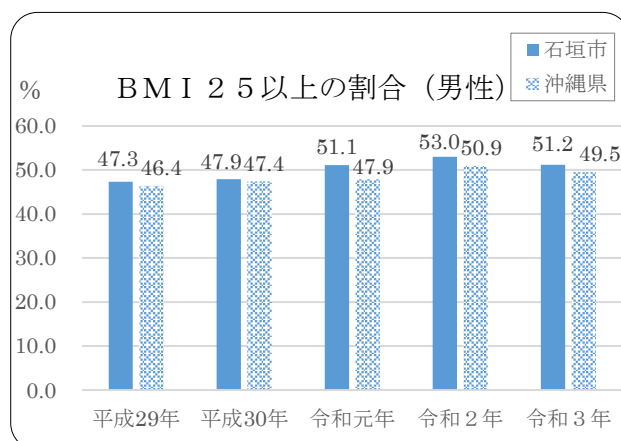
沖縄県は「肥満日本一」と言われ、中でも石垣市におけるメタボリックシンドロームの割合は県平均より高い状況にあります。その改善に向けて本市では、平成25年に策定された「健康いしがき21（第2次）」に基づき、生活習慣病の予防対策として「栄養・食生活」「身体活動・運動」「飲酒」「喫煙」「休養」の面から改善を図り、課題別に対策・目標を掲げ、健康増進事業を推進しています。

図7 週3回以上朝食欠食の割合（特定健診より）

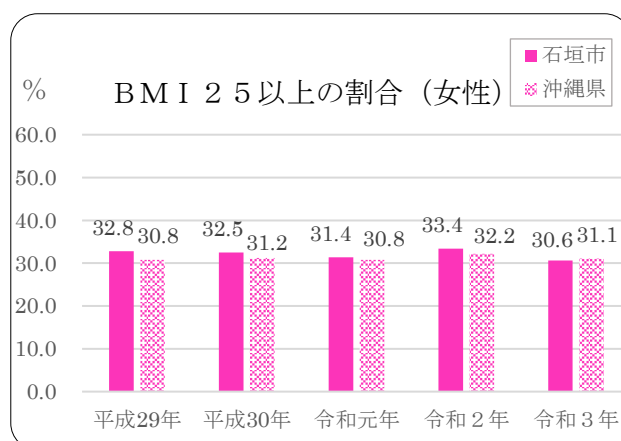


資料：国保データベース

図8 BMI 25以上の割合



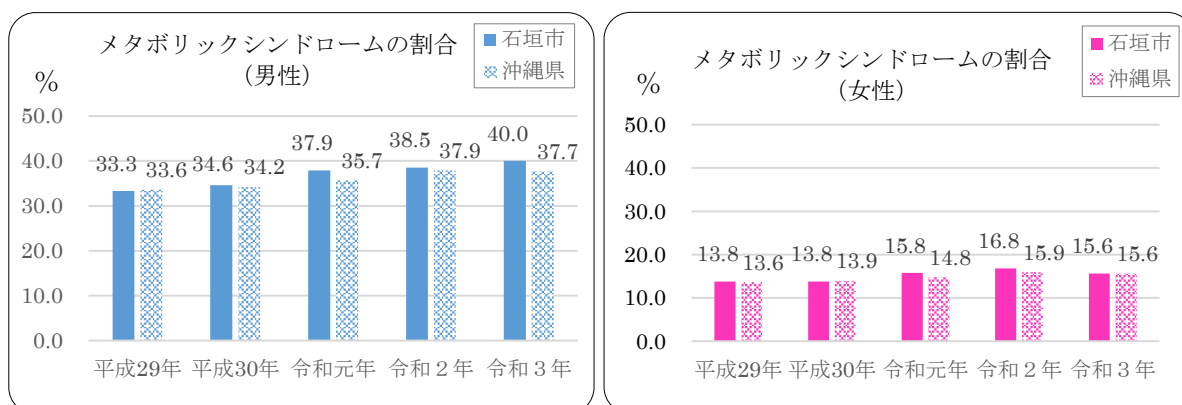
資料：国保データベース



資料：国保データベース

令和3年度の特定健診の結果、本市の肥満を指摘された者（60～64歳のBMI 25以上）の割合は男性が約51.2%、女性が30.6%で内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を指摘された者の割合は、男性が約40.0%、女性が15.6%です。

図9 メタボリックシンドロームの割合



資料：国保データベース

資料：国保データベース

石垣市の特定健診受診者の内、メタボリックシンドロームの割合は男性が沖縄県より比較的高く、男性は平成29年度から増加傾向にあり、女性は15%前後で推移しています。

メタボリックシンドロームは、糖尿病や心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病を発症する危険性があります。平成20年度から「特定健診・特定保健指導」が実施され、肥満やメタボリックシンドロームを改善するための食生活の見直し、健診データに基づいた個別指導、正しい知識の普及啓発などの取り組みを行っています。

## (2) 具体的な取り組み

### ①健やかな生活の維持に向けた食育の推進

主食である、米飯、パン、麺などを中心に魚・肉等の主菜、野菜、海藻等の副菜、牛乳・乳製品、果物等の多様な副食等を組み合わせた食生活を地域で実践していくために、「沖縄版食事バランスガイド」の活用・普及に向け、食生活改善推進員等と協働で取り組みます。

### ②石垣市食生活改善推進員協議会による取り組み

「石垣市食生活改善推進員協議会」は平成4年に発足されたボランティア組織で、「私達の健康は私たちの手で」をスローガンに、「食」を通して生涯における健康づくりを推進しています。

令和4年度時点で65人が所属し、「子どもの食育班」、「働き世代の食育班」、「高齢者の健康食育班」、「みそづくり班」と専門の班ごとに編成し、各事業に取り組んでいます。事業内容として「玄米みそづくり」、「おやこの食

育教室」や、「シニアカフェ」、「福寿料理教室」、「働き世代への島野菜アレンジクッキング」、「生涯骨太クッキング」等の食育事業を開催しています。

また、市においては、同協議会による食生活改善の実践活動が促進されるよう、会員の養成・育成の支援・地域活動を支援します。

【玄米みそづくりの様子】



### ③高齢者の健やかな生活の維持に向けた食育の推進

高齢者については、健康づくりの視点から連携して、介護予防事業を支援しており、ライフステージに合わせた健やかな食生活の維持に向けた取り組みや、自ら食事を作ることが困難な方を対象に、食生活の安定のため配食弁当を提供しています。

また、高齢者の社会参加・生きがいづくりを促進する場として、石垣市老人福祉センターにて「趣味のクラブ」を実施しており、その中で、自分たちで花や野菜を育て五感で感じ、そこから生まれる様々なコミュニケーションの場として「ふれあい農園」を行っています。

### 食生活改善推進事業「福寿料理教室」

65歳以上の方やその家族を対象とし、高齢者の食生活において必要な事項と対策に関する教室（講話及び調理実習）を食生活改善推進員協議会に委託して開催しています。

## [配食サービス]

### 石垣市高齢者食の自立支援事業（市委託事業）

身体的または精神的な機能の低下により、自ら食事をつくることが困難な65歳以上のひとり暮らしや高齢者のみの非課税世帯へ宅配弁当を提供し食生活の安定を図るとともに、安否確認を行うことを目的として、毎週月曜日から金曜日の夕食を、1食300円で配達しています。

表1 石垣市高齢者食の自立支援事業利用者状況

	利用者数	配食総数
令和元年	824	13,364
令和2年	878	14,970
令和3年	1,033	17,940

### ふれあい配食サービス事業（社会福祉協議会独自事業）

高齢者・障がい者の方で日常的に食生活に困難を感じている世帯へ宅配弁当を毎日提供し、食生活の安定及び見守りを目的に実施しています。

毎週月曜日から金曜日は昼食、土曜日は夕食を1食500円で配達しています。

表2 石垣市ふれあい給食サービス事業利用状況

	利用者数	配食総数
令和元年	1,151	15,824
令和2年	1,089	15,654
令和3年	1,172	18,029

## 食育(マメ)知識

### 8020運動とは？

厚生労働省では、1989(平成元)年から80歳になっても自分の歯を20本以上保つことにより、健やかで楽しい食生活を過ごそうという「8020(ハチマル・ニイマル)運動」を推進しています。



## 食塩は控えめにしましょう

食塩をとり過ぎると、血圧が上がって循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。だしを使ったり、低塩の調味料を使用したり、風味づけに香味野菜を使うなど、できるところから減塩に取り組んで、徐々にうす味に慣れていきましょう。



出典：厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト マイナス2gマーク」

## 食育(マメ)知識

### 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

毎年6月は「食育月間」です。食育推進全国大会のほか、食育をテーマとした多くの取組やイベントが全国各地で実施されます。



## 5 食育推進運動の展開に係る現状と課題・具体的な取り組み

平成17年に策定された国の食育基本計画において、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」、毎年9月は「食生活改善普及運動」と位置づけており、市としてもこの期間に食育活動に取り組み、広く市民に普及啓発を行います。

また、取り組みの成果をあげるため、市民をはじめ家庭や学校、地域社会へ向けて、食育に関する啓発を行います。そして、マスコミやインターネット等を通じて市民への働きかけを積極的に行い、併せて関係団体、事業者、地域等への周知も図ります。

### (1) 現状と課題

食育を市民運動として推進していくためには、市民ひとりひとりの食に対する関心を高め、自身の食生活を見つめ直し、改善していくことが大切です。このため、関係団体、ボランティア団体と連携し、食育に関する普及啓発を推進する必要があります。

食育活動を地域に浸透させていくためには、行政や関係団体の取り組みだけでなく、住民の生活に密着した活動を行うことが可能な、食生活改善推進員等のボランティア団体の役割が重要であり、これらのボランティア団体の育成や活動に対する支援が求められています。

### (2) 具体的な取り組み

#### ①食育に関する普及啓発

食育月間等の期間中、県や関係団体等と協力し、食育をテーマにした教室を開催するとともに、健康福祉センターにて食育に関する展示等の取り組みや、マスコミ・広報誌等を活用して普及啓発に努めます。さらに、市民へ向けて本市の食育の推進に関する方向性や具体的な取り組みを示した「第3次石垣市食育推進計画」の周知を図ります。

#### ②食品衛生思想の普及啓発

本市は亜熱帯性気候に属し、高温・多湿で、細菌性食中毒発生のリスクが高いと考えられます。食中毒による健康被害を未然に防止するためには、食品衛生に関する知識の習得と食品の衛生的な取り扱いを実践することが大切です。

また、食中毒を予防するためには、食中毒予防の三原則「清潔」・「迅速」・「冷却又は加熱」を広く市民に理解させることも重要です。



### ③家庭・学校・地域等との連携

家庭においては、朝食を摂ることや、家族団らんの重要性を確認することが大切です。朝食を摂ることは、体を目覚めさせ、脳を活性化させるために大切であり、家族団らんの食事は、感謝の心、家庭に伝わる食文化等を理解し、良好な人間関係を育む機会となります。このような機会を増やすために、学校、家庭、地域との連携で保護者を対象に、食育に関する普及運動を展開します。

### ④食生活改善推進員養成講座の開催

食に関する正しい知識等の取得を目的とした養成講座を実施しています。養成講座修了後は、食を通じて地域住民の健康づくりを支援するボランティア活動員（食生活改善推進員）となり、地域の食育活動に取り組みます。

養成講座の内容は次のとおりです。

- ・生活習慣病の概要
- ・主な疾病の危険因子とその軽減方策
- ・食生活プランの立て方（加工食品、外食等の活用を含めて）
- ・調理の理論と実習
- ・食品衛生等の知識
- ・組織活動の進め方
- ・その他地域における問題点等

受講対象者は満18歳～70歳までの方で、食育活動に興味があり、食生活改善推進員として、地域へ貢献する意欲のある方を対象にしています。養成講座の講師は、保健師、運動指導士、管理栄養士等、専門知識を有する者が行います。

### これで解決!食中毒予防のポイント

－原則 食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」－



## 6 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等の現状と課題・具体的な取り組み

本市の農林水産業は、亜熱帯性気候の特性を活かし、パインアップルやマンゴー、オクラ、ゴーヤー、パパイヤ、モズク、石垣牛等特色ある農林水産物の生産拡大が図られ、広く県内外の消費者に供給されています。

また、観光産業や食品産業においても本市の魅力を一層高める要素として、地域食材の利用促進や栄養機能食品の開発は年々高まっています。

「食育」の推進にあたっては、生産と消費とのバランスを保ち、良質な島産農林水産物の生産消費拡大を図るため地産地消運動に取り組みます。

良質な島内農林水産物の生産消費に関する取り組みにおいて、生産者と消費者間の顔の見える関係づくりを築き、農山漁村ふれあい体験を通して、都市と農山漁村の交流の促進や環境と調和のとれた農林水産業の活性化を目指します。併せて、食品ロス\*削減が重視されることを踏まえて、様々な家族の状況や生活が多様化する中で、貧困状況にある子ども等へ食料を提供する活動の取り組みを推進します。

\*食品ロス・・・売れ残りや食べ残し、期限切れ食品など、本来は食べることができたはずの食品が廃棄される事をいいます。食品の廃棄や損失の原因は多様で、生産、加工、小売、消費の各段階で発生します。

### (1) 現状と課題

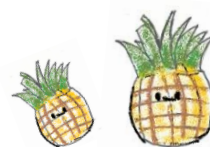
食育の推進を進めていく上で、食を生み出す現場に関する理解が重要であることから、農林水産業との連携が求められています。

また、農林漁業の体験は生産現場への関心を持ち、理解してもらうことで自然の恩恵を受け様々な人の活動により成り立っていることへの理解を深めることができ、今後もこの様な活動を継続していくことが重要です。

近年、食生活は生活様式の多様化を背景に、個食化や簡便化志向が高まり、<sup>なかしょく</sup>外食や中食\*の増加など大きく変化しており、若年層を中心とした食習慣の乱れや食文化の衰退が懸念されています。

消費者の農林水産物及び加工食品に対する安全・安心志向と、食育や地産地消の施策展開への要望の高まりから、「食」と「農林水産」、「健康」の原点を見直す動きが広まっており、良質で安心な地元農林水産物の消費拡大とともに生産と消費のバランスの向上を図るためにも、生産者と消費者の交流を促進させる取り組みが必要となっています。

\*中食・・・家庭外で調理された食品を、購入して持ち帰るあるいは配達等によって、家庭内で食べる食事の事をいいます。



## (2) 具体的な取り組み

### ①農林漁業者等による食育の推進

農林水産物の生産現場に関心や理解を進めていくには、食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、食に関わる人の様々な活動によって支えられていることに理解を深めることが重要であることから、農林漁業者等は、学校や保育所等の教育関係者と食育を推進するために連携を図りながら、多様な体験活動等の機会を設けられるような取り組み、必要な情報提供を行ってまいります。

### ②都市と農山漁村の共生・対流の促進

農泊やグリーンツーリズム\*を通じて、都市住民との交流を促進するために、情報の提供や受入体制の整備等に努めます。

\*グリーンツーリズム・・・農山漁村地域において自然・文化、農林漁業とのふれあいや人々との交流を楽しむ滞在型の余暇活動を定義として、都市側の余暇活動のニーズや自然回帰志向に対し、村側の地域おこしニーズとをつなぐ対策として取り組まれています。

### ③地産地消の推進

ファーマーズや直売所等の利用促進のために、多様な品目の生産・供給及び加工品の開発や学校施設等の給食における地域農林水産物の安定的な生産・供給体制を築き、農林水産物の利用拡大を図ります。

また、農林漁業者と加工・販売業者など、地域の多様な関係機関が参画して、地域資源を活用した持続的な取り組みを目指します。

### ④環境と調和のとれた食料生産と、その消費に配慮した持続可能な食育の推進

SDGs時代にふさわしい農林水産業等を育成するためには、消費者に持続可能な農林水産物生産と消費者の購買行動の変化を促す取り組みをしていくことが必要です。そのためには環境と調和した生産方法で作られた農林水産物等を消費するシステムを構築することが重要であり、これに併せて、

環境と経済の好循環へつなげる社会システムの構築も必要です。

地産地消の推進においては、石垣市地産地消推進計画（H17年策定）において基本的な方策を定めて、市をはじめ農業団体、生産者、消費者及び観光関連機関等が、それぞれの分野において運動の展開を図ります。

#### ⑤地域食材の利用促進

学校給食、保健福祉施設における地域食材の利用促進においては、学校給食及び保育園、病院等の保健福祉施設と生産者、農協、流通事業者との調整を図り、地域食材の利用を促進します。

特産品づくりの促進においては、地域奨励作物などを原料に農産加工品の特産品づくりを促進し、地場産業の振興を図ります。

#### ⑥農産物情報の提供、地産地消のPR

ホームページや広報誌等にて、旬の農産物の出荷情報や農産物直売所（ファーマーズマーケット）等の情報を提供します。

また、旬の食材を使った料理講習会を開催し、地域の食材に対する理解を深めます。

消費者と生産者の相互理解（交流）の促進においては、JAまつりや産業まつり、パインアップル消費拡大等のイベント、直売所等における地元農産物の販売を通して、消費者と生産者の交流や情報交換を図ります。

#### ⑦農産物直売所、加工所の支援、生産組織の育成

農産物直売所の支援においては、新鮮な農産物を消費者へ直接届ける産地や、中心市街地などの農産物直売所の設置、生産グループの活動を支援します。

農産物加工所の支援においては、農産物の付加価値を高める農産物加工所の設置、加工所を利用したグループの活動を支援します。

また、農産加工品の情報を広くPRし、販売促進を図ります。



#### ⑧食農教育の推進・地域食文化の伝承

食農教育の推進においては、保育園や小中学校の学校給食に地域食材を活用することを通じて、子どもたちが農業生産や郷土料理など地域の食文化に対する関心を高め、食の安全・安心、望ましい食習慣に関する理解を深められるよう取り組みます。

また、学校農園、市民農園等での生産、収穫体験を通して農業に関する理解や食への関心を高め、食生活、食品衛生に関する知識を普及し、食の安心・安全の理解が深まるよう取り組みます。

地域食文化の伝承においては、市民グループ、郷土料理店等との連携により、地域の郷土料理・伝統料理を伝承します。地域の伝統料理を伝承するため、貴重で特色ある昔ながらの地場野菜などの品種を守り育てます。

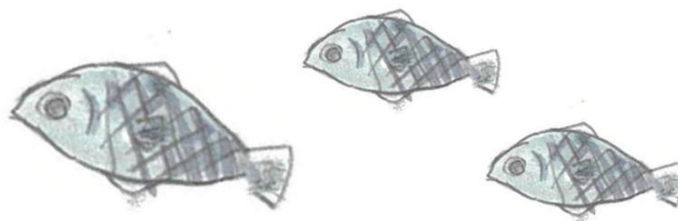
#### ⑨環境にやさしい農業の推進

安全な農産物の生産拡大においては、減農薬、減化学肥料、有機栽培による農産物の栽培の普及に努め、安全な農産物の生産拡大を図ります。

#### ⑩漁業再生支援事業（～令和6年度 石垣市漁業集落主体）

体験漁業においては、地元小学生や住民等にハーリー体験を行ってもらい、体験終了後は水揚げされた魚介類を実際に調理し、食べるという一連を体験して魚食普及の取り組みを行います。魚に触れる機会が減少し魚離れの進む子供たちに向けて、魚に触れ、捌いて食べる「お魚料理教室」の体験を通して、子供たちの興味や好奇心を伸ばし、食材に感謝する心を育てる食育の活動を行います。

イベントの開催においては、八重山の近海でとれる漁獲物の普及や海洋自然への理解を深めることを目的に、モズクつかみ取りやマグロ解体ショー、お楽しみ袋無料配布抽選会や研究機関等による研究内容等展示を通し、漁業者と消費者との交流の場を創出する「お魚まつり」を開催します。





総合的な学習の一環として地域の伝統行事であるハーリーを実際に体験。(魚食普及と地産地消の取り組み)

ハーリー体験 年に約4回実施



「お魚料理教室」の体験を通して、子供たちの興味や好奇心を食材に感謝する心を育てる食育の活動。

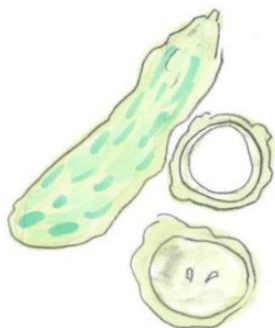
お魚料理教室 年に約2回実施

## 日本の食品ロスってどのくらい？

日本では、一年間で約570万トン※もの食べ物が捨てられています。これは日本で暮らす人、一人の分量に換算すると、年間約45kg。毎日、お茶碗一杯分のご飯に近い量を捨てていることになります。



※出典：農林水産省、環境省 食品ロス量（令和元年度推計値）





## 7 食文化の継承に関する現状と課題・具体的な取り組み

### (1) 現状と課題

本市の食文化の特徴は、島野菜（伝統的農産物）や海藻類、豚肉など亜熱帯性気候の環境に適した地元の食材と国内外から伝来した食材を活かし、チャンプルー料理やシンジモン（「煎じ」汁物）、ウブサー（蒸し煮）にみられるように、素材の良さを無駄なく、そして成分を有効に摂る料理方法を組み合わせたものです。

このことは、沖縄の伝統文化や風土と不離一体で、食材そのものに薬効や滋養になる成分が含まれる「医食同源」の考え方にもその特色が表れており、今日でも冠婚葬祭や家庭料理の中に色濃く受け継がれています。

望ましい食生活や食料の生産等に対する子どもの関心と理解を深めるとともに、地域の生産者や生産に関する情報を伝達する取り組みを促進し、伝統的食文化の継承を推進していく必要があります。

### (2) 具体的な取り組み

#### ①農林漁業ふれあい体験

農林漁業にふれる機会を促進させるため、学校での教育ファーム\*などの体験学習会、グリーンツーリズム等を活用し、親子が農業体験を通して、生産者と交流することで、食の大切さや感謝の心を育てます。

\*教育ファーム・・・自然の恩恵や食にかかわる人々の活動への理解を深めることを目的として、市町村、農業関係者、学校などが実際に農林水産業を営んでいる方の指導を受け、一連の農作業等の機会を提供する取り組みをいいます。

#### ②農林漁業の活性化

本市の豊かな自然や気候風土の中で、生産された食材を大切にして、生産者と消費者の連携を深め、地域内自給率を高めるとともに、伝統的な食文化の継承と健康的な食生活を普及し、地域農林水産業の活性化を目指します。

#### ③食生活改善推進員による普及活動

島野菜や、モズク、アーサを使用した伝統料理の講話や現代の食生活に合わせてアレンジした調理実習を通して、栄養バランスのとれた食生活の普及を目指します。

地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理の普及活動の一環として、玄米みそづくりやうちな一調理の実習を行い、そのほかに、生活習慣病の予防をテーマとした講話や調理実習、親子を対象とした料理教室や、子ども向けの食育講話・昔ながらのおやつ提供等を行います。

**食育(マ)知識**

**ローリングストック法について**  
 普段の食品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充するローリングストック法で、手軽に備蓄に取り組むことができます。

**その1**  
 普段の食品を少し多めに買い置き(保存期間の長いものを)

**その2**  
 チェックリストを作成し、賞味期限を考えながら消費

**その3**  
 消費した分を補充

いざという時のために、まずはここから食品備蓄をはじめましょう

ー家庭での備蓄例1週間分 大人1人の場合ー

**必需品**

- 水 ※1日おおよそ3L程度(飲料水+調理用水) 2L×6本×2箱
- カセットコンロ・カセットボンベ 6本
- お好みのお茶や清涼飲料水などがあると便利

**主食(エネルギー及び炭水化物の確保)**

- 米 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度) 2kg×1袋
- 乾麺(そば・うどん・そうめん・パスタ) とうもろこし1袋(300g/袋) パスタ1袋(600g/袋)
- カップ麺類 3個
- パックご飯 3個
- その他(シリアルなど) 牛乳(LL牛乳)

**主菜(たんぱく質の確保)**

- レトルト食品 牛丼の素、カレーなど9個 パスタソース3個
- 缶詰 9缶
- チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事

**副菜・その他 適宜**

- 日持ちする野菜(たまねぎ、じゃがいも等)
- 野菜ジュース、果汁ジュース等
- 梅干し、のり、乾燥わかめ等
- 塩、砂糖、しょうゆ、めんつゆ等の調味料
- インスタント味噌汁や即席スープ

※高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方等へ配慮した食品は別途準備しましょう。



## 8 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する現状と課題・具体的な取り組み

### (1) 現状と課題

健全な食生活の実践には、食生活や健康に関する正しい知識を持ち、自ら食を選択していくことが必要です。しかし、インターネット等の普及により、食に関する様々な情報があふれ、信頼できる情報を見極める力を持つ必要が生まれました。これより、正確な情報の収集に努めるとともに、市民に対する情報提供を行うことが必要となります。



### (2) 具体的な取り組み

①自ら食育に関する取り組みが実践できるよう「食育ガイド」活用の促進をします。

②健全な食生活を実践するために必要な食品の安全性、栄養等について国や県と連携し市民へ情報提供を行い、市民自らが食品表示を確認し、選ぶ力を持つことができるような取り組みを行います。

### 食物アレルギーに関する表示をよく見ましょう

食べ物でアレルギー症状を起こすお子さんのために、通っている保育所や学校に原因食品や症状を詳しく説明しておきましょう。食物アレルギーに配慮した行動が全ての人に求められます。

必ず表示される7品目 (特定原材料)	えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)
表示が勧められている21品目 (特定原材料に準ずるもの)	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

### 食育(マメ)知識

#### 食品の栄養成分表示を確認しましょう

肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェック!

適正体重を維持することは生活習慣病予防やフレイル予防につながります。

栄養成分表示  
1食(〇g)当たり

エネルギー	Okcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

高血圧予防のため、食塩相当量をチェック!

減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります。

栄養成分表示  
1食(〇g)当たり

エネルギー	Okcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

出典:消費者庁「加工食品の栄養成分表示が義務化されました 栄養成分表示を活用して健康づくりに役立てましょう」

## 9 第2次指標別目標達成一覽

No.	指標項目		策定年	策定値*	目標値	実績	達成状況
						令和4年度	
1	午前8時以降に起きる子の割合	3歳児	H28	6.8%	減少	5.0%	達成
2	毎日、同じぐらいの時刻に寝ている子の割合	小学校(1年)	H29	76.7%	増加	76.3%	未達成
3		小学校(5年)	H29	72.6%	増加	76.8%	達成
4		中学校(3年)	H29	81.7%	増加	83.7%	達成
5	午後10時以降に寝る3歳児の割合	3歳児	H28	43.9%	減少	37.2%	達成
6	朝、自分で起きている子の割合	小学校(1年)	H29	42.5%	増加	58.3%	達成
7		小学校(5年)	H29	62.6%	増加	88.8%	達成
8	毎日、同じぐらいの時刻に起きている子の割合	中学校(3年)	H29	92.0%	増加	93.3%	達成
9	朝食を欠食する子の割合	3歳児	H28	5.1%	減少	3.0%	達成
10	朝食を毎日食べている子の割合	小学校(1年)	H29	75.0%	増加	91.5%	達成
11		小学校(5年)	H29	79.8%	増加	92.4%	達成
12		中学校(3年)	H29	82.6%	増加	92.8%	達成
13	太り気味・太りすぎの子の割合	3歳児(男子)	H28	5.6%	減少	4.4%	達成
14		3歳児(女子)	H28	4.8%	減少	3.4%	達成
15	保育所給食における地域食材を使用する割合		H25	22.1%	増加	24.5%	達成
16	学校給食における地域食材を使用する割合		H28	19.0%	増加	66.7%	達成
17	週3回以上朝食を欠食する割合	特定健診受診者	H28	24.2%	減少	27.0%	未達成
18	成人BMI25以上の割合(40歳～64歳)	特定健診受診者(男性)	H28	33.6%	減少	51.2%	未達成
19		特定健診受診者(女性)	H28	14.5%	減少	30.7%	未達成
20	食生活改善推進員の登録数		H29	97人	増加	65人	未達成
21	八重山地区栄養情報提供店*登録数の店舗数		H28	8店	増加	6店	未達成
22	体験ハーリー・魚食普及の回数		H29	5回	維持	6回	達成

備考：実績値において、No.1、No.5、No.9、No.13、No.14、No.21はR3年度の数値。No.2、No.6、No.10は令和2年度の数値。No.17～19はR5年1月19日時点の数値。No.3、No.7、No.11は、集計元の事情により小学校6年生の数値。

\*策定値・・・第2次石垣市食育推計計画策定時点での直近の値。

\*栄養情報提供店・・・メニューの栄養成分表示や健康に関する情報を発信し住民の健康づくりに協力していただけるお店。

No.	指標項目	策定年	策定値	目標値	実績	達成状況	
					令和4年度		
23	食育に関心を持っている市民の割合	H29	92.9%	増加	85.7%	未達成	
24	家族と一緒に食べる「共食」の回数	朝食	H29	57.8%	増加	69.7%	達成
25		夕食	H29	66.5%	増加	81.8%	達成
26	地域等で共食したいと思う人が共食する割合	H29	71.4%	増加	59.6%	未達成	
27	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合	H29	59.7%	増加	62.6%	未達成	
28	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等に気を付けた食生活を自自実践する市民の割合	H29	64.3%	増加	63.6%	達成	
29	ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合	H29	40.5%	増加	54.5%	達成	
30	食べ残しを減らす努力をしている市民の割合	H29	97.6%	増加	76.7%	未達成	
31	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している市民の割合	H29	57.1%	増加	42.4%	未達成	
32	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を次世代に伝えている市民の割合	H29	83.3%	増加	31.3%	未達成	
33	食品ロスの削減のために何らかの行動をしている市民の割合	H29	97.6%	増加	85.9%	未達成	
34	食品の安全性に関する基礎的な知識があると思う市民の割合	H29	57.1%	増加	70.7%	達成	

備考：No.23～No.34 は意識調査となります。（数値の取り方：毎年、市役所、市立図書館、福祉センターにてアンケート BOX を設置して回収。）

## ※指標の資料

指標番号 (No.)	資料
1・5・9・13-14	乳幼児健康診査報告書
2-4・6-8・10-12	標準学力調査・全国学力・学習状況調査報告書
15	こども未来局子育て支援課データ
16	学校給食における県産農林水産物の利用状況個別調査票
17-19	健康福祉センターデータ
20	食生活改善推員協議会事務局（健康福祉センター）
21	八重山保健所健康推進班データ
22	農林水産商工部水産課データ
23-34	健康福祉センターデータ

## 第4章 第3次食育推進計画

### 1 市の推進方向（国の計画に基づく重点課題）

#### 重点事項1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

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、妊産婦や、乳幼児から高齢者に至るまで、多様な暮らしに対応し、家庭、学校・保育所等、地域の各段階において、切れ目なく、生涯を通じた心身の健康を支える食育を推進します。

#### 重点事項2 持続可能な食を支える食育の推進

健全な食生活の基盤として持続可能な環境が不可欠であり、食育においても食を支える環境の持続に資する取り組みを推進することが重要です。そのため、「食と環境との調和」「農林水産業や農山漁村を支える多様な主体とつながりの深化」「伝統的な料理の保護・継承」を通じて、持続可能な食を支える食育を推進します。

#### 重点事項3 「新たな日常」に対応した食育の推進

SNSの活用や、非接触でも心が豊かになれる食育の展開を推進します。

近年では自宅で料理や食事をすることも増えており、食生活を見直す機会になるため、乳幼児から高齢者までの全ての世代において、栄養バランス・食文化・食品ロスなど、食に関する意識を高めることにつながるよう食育を推進します。



資料：国の示す3つの重点事項



資料：「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレットより



## 食育とSDGsの関係性

「持続可能な開発のための2030アジェンダ」は、17の目標と169のターゲットから成る「SDGs（持続可能な開発目標）」を掲げ、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指しています。

SDGsの目標には、「目標2. 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」、「目標4. すべての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する」、「目標12. 持続可能な生産消費形態を確保する」などの食育と関係が深い目標があります。



<p>1 みんなで楽しく食べよう</p> <p>笑顔と口を開けている顔</p>	<p>2 朝ごはんを食べよう</p> <p>朝日とご飯</p>	<p>3 バランスよく食べよう</p> <p>食事バランスガイドコマ</p>
<p>4 太りすぎないやせすぎない</p> <p>体重計</p>	<p>5 よくかんで食べよう</p> <p>よくかんで食べる子ども</p>	<p>6 手を洗おう</p> <p>清潔な手</p>
<p>7 災害にそなえよう</p> <p>ペットボトルと缶詰</p>	<p>8 食べ残しをなくそう</p> <p>食べ残したお皿</p>	<p>9 産地を応援しよう</p> <p>海・山と生産者</p>
<p>10 食・農の体験をしよう</p> <p>作物を持つ手</p>	<p>11 和食文化を伝えよう</p> <p>茶碗とお箸</p>	<p>12 食育を推進しよう</p> <p>食育を広める</p>

## 2 石垣市の食育への取り組み


主管課	事業内容
健康福祉センター	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎年6月「食育月間」に合わせてパネル展示等を実施</li> <li>・「食育の日」に合わせて展示や料理教室等を開催</li> <li>・毎年9月「食生活改善普及運動」に合わせてパネル展示等を実施</li> <li>・食生活改善推進員等ボランティア団体との連携</li> <li>・妊産婦・乳幼児に関連した食育事業の開催（両親学級、離乳食実習、栄養相談、健康教室等）</li> <li>・健康教室の開催</li> <li>・食生活改善推進員養成講座の開催</li> </ul>
子育て支援課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児期における食生活の大切さについて野菜栽培と見学、収穫、クッキングを通して食育の推進</li> <li>◎保育所 <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育だよりの発行</li> <li>・野菜の栽培活動</li> <li>・クッキング（カレーパーティー・園庭で栽培した野菜の天ぷら等）</li> <li>・肥満児や痩せ気味などの児童保護者に対して、資料の提供や面談を実施</li> <li>・食育（育児）講座の開催予定</li> </ul> </li> <li>◎子育て支援センター <ul style="list-style-type: none"> <li>・おやつ作り（保護者を講師として）</li> <li>・クッキング・体験（沖縄伝統料理作り、誕生日会ケーキづくりなど）</li> <li>・離乳食講座</li> </ul> </li> </ul>
教育委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校給食献立表の発行</li> <li>・食育だよりの発行</li> <li>・地域新聞社への学校給食献立データの提供</li> <li>・学級担任等と栄養教諭によるTT授業及び食育講演会等の実施</li> <li>・学校給食週間の取り組み</li> <li>・学校給食における地域食材の活用及び郷土食の提供</li> <li>・お弁当の日の推奨</li> </ul>

主管課	事業内容
介護長寿課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活改善推進事業 高齢者向け料理教室の開催 (福寿料理教室) (シニアカフェ)</li> <li>・食の自立支援事業 (配食サービス)</li> <li>・高齢者の生きがいと健康づくり推進事業 (ふれあい農園)</li> </ul>
農政経済課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育教育の推進</li> <li>・地域食材を使った料理講習会</li> <li>・毎年8月1日 (パインの日)</li> <li>・毎年8月17日 (パイナップルの日)</li> </ul>
水産課	◎漁業再生支援事業 (～令和6年度) ※石垣市漁業集落主体 <ul style="list-style-type: none"> <li>・体験漁業 (ハーリー体験、料理教室等)</li> <li>・イベントの開催 (お魚まつり等)</li> </ul>

**食育(マメ)知識**

**使いやすい&食品ロスが防げる！  
冷蔵庫整頓術**

冷蔵庫の収納率は7割を目安にしましょう。「どこに」「何が」「どのくらいあるのか」を把握できていないと、食品ロスを生むことにつながります。定期的に冷蔵庫内をチェックして、整理しましょう。



#### 適切なエネルギー摂取量は？

自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、体重の変化を見れば分かります。体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスの目安です。

－自分の体型チェックに便利なのが体格指数(BMI:Body Mass Index)－

18～49歳の目標とするBMIの範囲は、18.5～24.9 (kg/m<sup>2</sup>) ※です。生活習慣病の予防のために、この範囲内に維持することが望ましいです。自分のBMIを定期的にチェックしましょう。

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」



$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$



### 3 ライフステージに応じた食育

#### 乳幼児期(0～5歳)

乳幼児期は、食の基礎や食べる機能の発達、規則正しい生活リズムをつくる大切な時期です。食体験を通じて五感を育てる(味覚、嗅覚、視覚、聴覚、触覚)ことや楽しく食べる経験を積み重ねていきましょう。めざましい発育の時期で家族そろっての楽しい食事により食習慣の基礎をつくりまします。

#### 学童期(6～12歳)

乳幼児期に培った食習慣を確立し、家庭での食事や学校給食を通じて、体の成長と食事について子ども自身が学び、新たな食の知識を広げる時期です。子どもたちは、日々の食生活で食の大切さを学びます。家庭での料理づくりやお手伝い、あいさつ、家族や友達とも「共食」の機会を大切にしましょう。身体の成長が活発な時期で早寝・早起き・朝ごはんの習慣づけを行います。

#### 思春期(13～19歳)

自分自身の食生活について考えはじめ、食事の選択、判断など「食生活の自立」の時期です。自分の健康に関心を持ち、食と健康についての正しい情報を得て、基礎的な食習慣を実践し、充実させましょう。朝食の欠食や偏食などの食習慣が乱れがちであるので、正しい食習慣を確立していきます。

#### 青年期(20～39歳)

社会で働く、子育てするなど、食について学ぶ機会も少なくなり、食生活の乱れや若い女性のやせ志向などの課題が出てきます。将来の健康について考える自分の体(健康)や生活に合わせた食を選択する力を身につけましょう。

#### 壮年期(40～64歳)

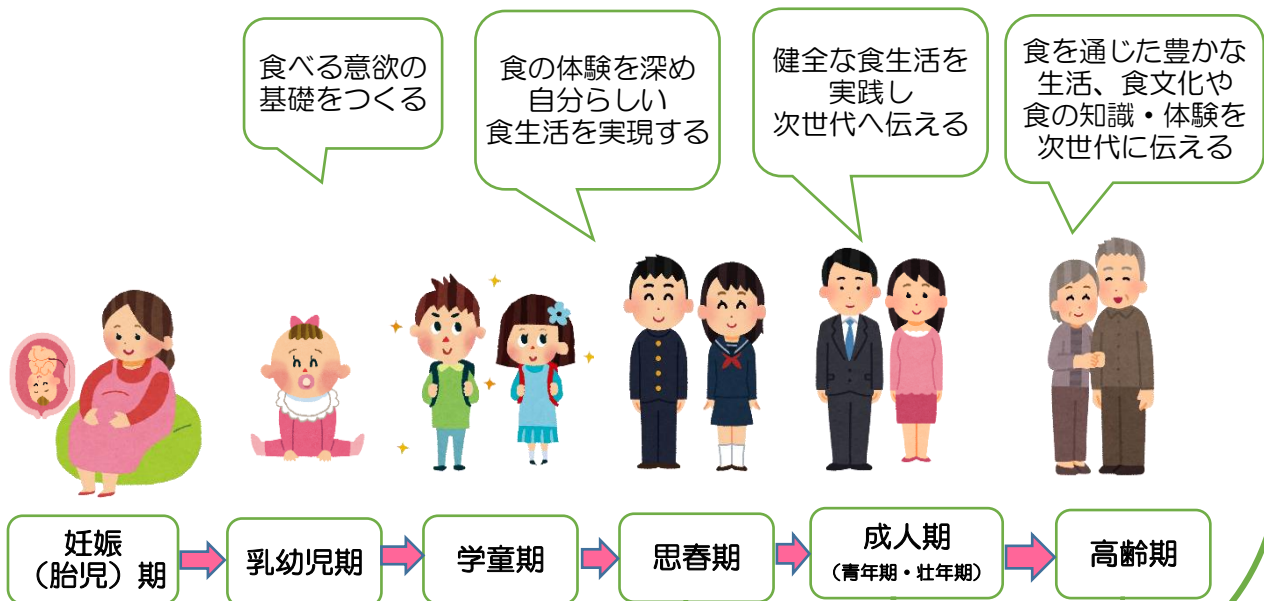
働き世代が健康でいきいきとくらししていくためには、生活習慣病を予防する食生活の実践が大切です。家庭、職場、地域など多くの機会を通じて、健康を維持・増進するための食に関する知識を習得し、日常生活に活かしていくことが重要です。生活習慣を見直して、病気を予防するなど、メタボリックシンドローム等の予防に特に注意を払う時期です。

#### 高齢期(65歳以上)

加齢に伴い、心身に変化がおとずれる時期です。健康でいきいきと生活するために、規則正しい食生活の維持が大切です。家族や友人、地域とのつながりを大切にしましょう。また、低栄養を予防し、健康の維持に努めるとともに、食に関する豊富な知識や経験を家族や地域に伝えていきましょう。

## 食育で育てたい「食べる力」

- 心と体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる（社会性）
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心



正しい食生活をすすめて、食事をおいしく・楽しさを大切にして、健康長寿を目指していきましょう。

#### 4 第3次石垣市施策推進にあたっての指標目標

No.	指標項目	策定年	策定値*	目標値	
				令和9年度	
1	午前8時以降に起きる子の割合	3歳児	R3	5.0%	<b>3.0%</b>
2	毎日、同じぐらいの時刻に寝ている子の割合	小学校 (6年)	R4	76.8%	<b>80.0%</b>
3		中学校 (3年)	R4	83.7%	<b>85.0%</b>
4	午後10時以降に寝る3歳児の割合	3歳児	R3	37.2%	<b>35.0%</b>
5	毎日、同じぐらいの時刻に起きている子の割合	小学校 (6年)	R4	88.8%	<b>90.0%</b>
6	毎日、同じぐらいの時刻に起きている子の割合	中学校 (3年)	R4	93.3%	<b>95.0%</b>
7	朝食を欠食する子の割合	3歳児	R3	3.0%	<b>0.0%</b>
8	朝食を毎日食べている子の割合	小学校 (6年)	R4	92.4%	<b>93.0%</b>
9		中学校 (3年)	R4	92.8%	<b>95.0%</b>
10	太り気味・太りすぎの子の割合	3歳児 (男子)	R3	4.4%	<b>3.0%</b>
11		3歳児 (女子)	R3	3.4%	<b>2.5%</b>
12	保育所給食における地域食材を使用する割合		R4	24.5%	<b>26.0%</b>
13	学校給食における地域食材を使用する割合		R4	66.7%	<b>70.0%</b>
14	週3回以上朝食を欠食する割合	特定健診 受診者	R4	27.0%	<b>25.0%</b>
15	成人BMI25以上の割合(40歳~64歳)	特定健診 受診者 (男性)	R3	51.2%	<b>45.0%</b>
16		特定健診 受診者 (女性)	R3	30.7%	<b>28.0%</b>
17	食生活改善推進員の登録数		R4	65人	<b>70人</b>
18	八重山地区栄養情報提供店*登録数の店舗数		R3	6店	<b>8店</b>
19	体験ハーリー・魚食普及の回数		R4	6回	<b>5回</b>

\*策定値・・・第2次石垣市食育推計計画の実績

\*栄養情報提供店・・・メニューの栄養成分表示や健康に関する情報を発信し住民の健康づくりに協力していただけるお店。

No.	指標項目	策定年	策定値	目標値	
				令和9年度	
20	食育に関心を持っている市民の割合	R4	85.7%	<b>90.0%</b>	
21	家族と一緒に食べる「共食」の回数	朝食	R4	69.7%	<b>75.0%</b>
22		夕食	R4	81.8%	<b>85.0%</b>
23	地域等で共食したいと思う人が共食する割合	R4	59.6%	<b>70.0%</b>	
24	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合	R4	62.6%	<b>65.0%</b>	
25	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等に気を付けた食生	R4	63.6%	<b>65.0%</b>	
26	ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合	R4	54.5%	<b>60.0%</b>	
27	食べ残しを減らす努力をしている市民の割合	R4	76.7%	<b>80.0%</b>	
28	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している市民の割合	R4	42.4%	<b>50.0%</b>	
29	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を次世代に伝えている市民の割合	R4	31.3%	<b>40.0%</b>	
30	食品ロスの削減のために何らかの行動をしている市民の割合	R4	85.9%	<b>90.0%</b>	
31	食品の安全性に関する基礎的な知識があると思う市民の割合	R4	70.7%	<b>75.0%</b>	

備考：No.20～No.31 は意識調査となります。（数値の取り方：毎年、市役所、市立図書館、福祉センターにてアンケートBOXを設置して回収予定。）

指標番号 (No.)	資 料
1・4・7・10・11	乳幼児健康診査報告書
2-3・5-6・8-9	全国学力・学習状況調査報告書
12	こども未来局子育て支援課データ
13	学校給食における県産農林水産物の利用状況個別調査票
14-16	健康福祉センターデータ
17	食生活改善推員協議会事務局（健康福祉センター）
18	八重山保健所健康推進班データ
19	農林水産商工部水産課データ
20-31	石垣市健康福祉センターデータ

## 第5章 計画策定に関すること

### 1 石垣市食育推進計画策定委員会設置要綱

(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、石垣市食育推進計画策定委員会（以下「策定委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 策定委員会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (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 策定委員会は、委員長及び委員で組織し、策定委員会の下にワーキングチームを置く。

2 委員長は、市民保健部長をもって充てる。

3 委員は、次に掲げる職にある者をもって充てる。

- (1) 農林水産商工部農政経済課長
- (2) 農林水産商工部畜産課長
- (3) 農林水産商工部水産課長
- (4) 教育部学校教育課長
- (5) 教育部学校給食センター所長
- (6) こども未来局子育て支援課長
- (7) 福祉部介護長寿課長
- (8) 市民保健部健康福祉センター所長

4 ワーキングチームは、次に掲げる者をもって組織し、班長は、この策定委員会の庶務を担当する係長をもって充てる。

- (1) 農林水産商工部農政経済課農政係長
- (2) 農林水産商工部畜産課畜産振興係長
- (3) 農林水産商工部水産課振興係長
- (4) 教育部学校教育課指導主事
- (5) 教育部学校給食センター給食係長

- (6) 石垣市立小中学校栄養教諭
- (7) こども未来局子育て支援課幼保連携係長
- (8) 福祉部介護長寿課地域包括支援センター保健師
- (9) 市民保健部健康福祉センター健康づくり係長
- (10) 市民保健部健康福祉センター栄養士
- (11) 策定委員会委員長が必要と認めた者

(委員長)

第4条 委員長は、策定委員会の会務を総理し、策定委員会を代表する。

- 2 委員長に事故があるとき又は委員長が欠けたときは、委員長のあらかじめ指定する者がその職務を代理する。

(会議)

第5条 策定委員会の会議は、委員長が招集し、委員長が議長となる。

- 2 会議は、委員の半数以上が出席しなければ開くことができない。
- 3 会議の議事は出席者の過半数で決し、可否同数のときは議長の決するところによる。

(庶務)

第6条 策定委員会の庶務は、市民保健部健康福祉センターにおいて処理する。

(委任)

第7条 この要綱に定めるもののほか、策定委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が定める。

附 則

この要綱は、公布の日から施行する。

附 則

この要綱は、公布の日から施行する。

## 2 石垣市食育推進協議会設置要綱

(設置)

第1条 市が食育を総合的かつ計画的に推進し、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ことができる施策の策定及び実施を検討するに当たり、食育推進に関する意見等について協議するため、石垣市食育推進協議会(以下「協議会」という。)を設置する。

(意見聴取等事項)

第2条 市は、協議会の委員となる者から次に掲げる事項に関する意見、要望事項等を聴取し、協議する。

- (1) 家庭、学校、地域等における食育の推進に関すること。
- (2) 食育の普及啓発、連携協力の促進等に関すること。
- (3) 生産者と消費者の交流促進等に関すること。
- (4) その他食育を推進するために必要な事項に関すること。

(委員)

第3条 協議会の委員は、15人以内とし、次に掲げる食育推進に関係する団体のうちから市長が委嘱又は任命する。

- (1) 保健・医療関係
- (2) 農林水産関係
- (3) 教育・保育関係
- (4) 学識経験者
- (5) その他食育を推進する団体

(協議会の開催等)

第4条 協議会の開催は、市民保健部長が通知する。

2 市民保健部長は、協議会を開催するときは、次に掲げる事項を委員にあらかじめ通知するものとする。

- (1) 協議会の開催日時及び場所
- (2) 市が意見を求める事項
- (3) 市が意見を求める事項の参考となる事項

(議事進行)

第5条 協議会の議事進行は、市民保健部長が行う。

2 前項の規定にかかわらず、市民保健部長は、協議会の議事進行を委員のうちから担当する者を指名し、当該者に議事進行を行わせることができる。

(平 23 告示 39 ・ 一部改正)

(庶務)

第6条 協議会の庶務は、市民保健部健康福祉センターにおいて処理する。

(平 23 告示 39 ・ 一部改正)

(委任)

第7条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、市民保健部長が定める。

附 則

この要綱は、公布の日から施行する。

附 則(平成 23 年告示第 39 号)

この要綱は、平成 23 年 4 月 1 日から施行する。

附 則

この要綱は、公布の日から施行する。



### 3 石垣市食育推進に係る関係者名簿

#### 石垣市食育推進計画策定委員会委員名簿

	関係機関		氏名
1	市民保健部	市民保健部長	天久 朝仁
2	農林水産関係	農林水産商工部農政経済課長	松川 英樹
3	農林水産関係	農林水産商工部畜産課長	本原 弘也
4	農林水産関係	農林水産商工部水産課長	金城 安和
5	教育・保育関係	教育部学校教育課長	前三盛 敦
6	教育・保育関係	教育部学校給食センター所長	東 良次
7	教育・保育関係	こども未来局子育て支援課 課長	前盛 良太
8	介護・福祉関係	福祉部介護長寿課長	長嶺 孝子
9	保健関係	市民保健部健康福祉センター所長	佐藤 隆

## 石垣市食育推進計画策定委員会ワーキングチーム名簿

	関係機関	氏名
1	農林水産商工部農政経済課農政係長	石垣 当貴
2	農林水産商工部畜産課畜産振興係長	大浜 信宏
3	農林水産商工部水産課振興係長	根原 基
4	教育部学校教育課指導主事	西原 恵
5	教育部学校給食センター主任	石垣 智美
6	石垣市立小中学校栄養教諭	當銘 ゆりえ
7	こども未来局子育て支援課幼保連携係長	譜久盛 真市
8	こども未来局子育て支援課幼保連携栄養士	平地 有希子 松岡 真生
9	福祉部介護長寿課地域包括支援センター保健師	池城 咲野
10	市民保健部健康福祉センター健康づくり係長	小池 淳一
11	市民保健部健康福祉センター管理栄養士	新本 明日香
12	市民保健部健康福祉センター地域保健係 保健師	仲座 智菜美
13	沖縄県八重山保健所健康推進班主任技師（管理栄養士）	西里 礼乃

### 石垣市第3次食育推進協議会委員名簿

	関係機関		氏名
1	保健医療関係	八重山保健所 所長	比嘉 千賀子
2	農林水産関係	J Aおきなわ八重山地区本部 本部長	石垣 信治
3		八重山漁業組合 代表理事専務	伊良部 幸吉
4	教育・保育 関係	石垣市立小中学校校長会 会長	宮良 貞光
5		大川保育所 所長	宮良 千代美
6		八重山私立保育園連盟 会長	南風原 京子
7	その他食育を 推進する団体	石垣市婦人連合会 会長	川平 孝子
8		石垣市食生活改善推進員協議会 会長	清水 ちか子
9		八重山栄養士会 会長	西里 礼乃
10		八重山調理師会 会長	川平 展史
11	石垣市	市民保健部 部長	天久 朝仁

## 「食事バランスガイド」

沖縄版  
取りもどせ、  
長寿県おきなわ!

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品を組み合わせるバランスよくとれるよう、それぞれの適量をイラストで示しています。

「SV」とはサービングの略で、各料理について1回当たりの標準的な量を大きめに示しています。

料理例を参考に1つ、2つと指折り数えて、何をどれだけ食べたか確認ができます。

**1日分**

2000 ~ 2400kcal

1600 ~ 2000kcal

**5.7 主食** (ごはん、パン、めん類) **4.5**

2000kcal 1日分摂取目安から5.4杯程度 2000kcal

**5.6 副菜** (野菜、きのこ、海藻類、豆類、揚げ物)

2000kcal 野菜料理の皿程度 2000kcal

**3.5 主菜** (肉、魚、卵)

2000kcal 肉・魚・卵大匙程度から5.3皿程度 2000kcal

**2 牛乳・乳製品**

2000kcal 牛乳に5.1本程度 2000kcal

**7 果物**

2000kcal ぶどうに5.5杯程度 2000kcal

運動 → 水・お茶

電子レンジ加熱も、調理に

「食事バランスガイド」(全国版)は厚生労働省及び農林水産省が「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして作成公表したものです。

沖縄版「食事バランスガイド」は、沖縄県民が日頃の食生活で慣れ親しんでいる料理例を示し、日常的に活用できるように作成しました。料理例を参考にバランスのとれた食事を心がけましょう。

### 沖縄版料理例

**1つ分** = ごはん小盛杯、おにぎり1個、ジュース小盛1杯

**2つ分** = 沖縄風白もち、焼き芋

**1つ分** = もずく酢、クーブイリチー

**2つ分** = パウチアイス

**1つ分** = 芋のドーナツ、からしチキン、ソーキ汁

**2つ分** = 芋のドーナツ、からしチキン、ソーキ汁

**1つ分** = 豆乳コク(一杯)

**2つ分** = ゆし豆腐、納豆(1/2杯)、わかみ汁

**1つ分** = ヨーグルト1/4杯、スライスチーズ1枚

**2つ分** = スキムミルク(大さじ2)、牛乳1本分

**1つ分** = パウチ(1/6杯)、パイナップル(1/6杯)

**2つ分** = マンゴー(1/3杯)、バナナ1本

...内の料理は複合的料理です。

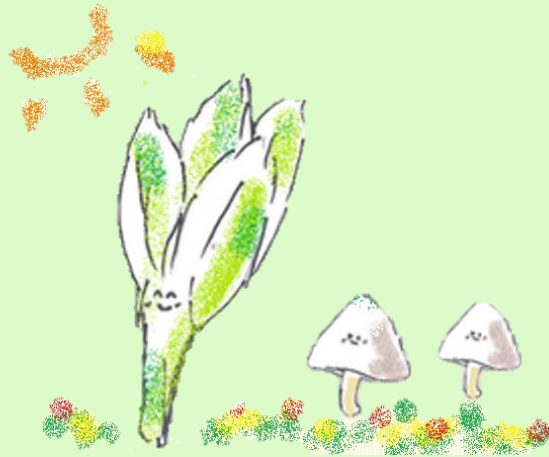
朝食は欠かさず食べましょう。

野菜、きのこ、海藻類をしっかりと摂りましょう。

脂肪の摂りすぎに注意しましょう。

お菓子や嗜好飲料はほどほどに。

イラスト挿絵：石垣 愛奈（石垣市内幼児 6 歳）  
山口 彩寧（石垣市内小学 1 年生）  
大瀨 美瑚（石垣市内小学 5 年生）



## 第3次石垣市食育推進計画 ～あやばにプラン～

令和5年3月

発行：石垣市市民保健部 健康福祉センター  
〒907-0004

沖縄県石垣市登野城 1357 番地 1

TEL : 0980-88-0088 FAX : 0980-88-0087