

第4次 沖縄県
食育推進計画

～食育おきなわ うまんちゅプラン～

いつも笑顔でくわっちーさびら
みんなで広げよう!食育のおおきな(わ)!



令和5年3月

◎ 沖縄県

食育ってどんなこと?一緒に考えてみよう!



毎日をいきいきと過ごし、生涯にわたって、心もからだも健康で、質の高い生活を送るためには、「食」を食べることが必要です。生きる上で基本となる「食育」とは、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を育てることです。

沖縄の豊かな自然の恵みで育った島野菜や魚介類、豚肉などの地元の食べものを使った伝統的な郷土料理は、「ぬちぐすい(命の薬)」として、私たち、うちなーんちゅのからだのなかで、生きる力につながっています。こうした食生活が県民の健康や長寿を支えてきたと言われていています。

私たちは、その生きる力を受け継いでゆき、そして、次の世代へつなげていきます。

食育は、全ての方に必要で、各家庭や地域・職場で行われるほか、ボランティア活動、教育活動や農林漁業、食品製造・販売等その他の事業活動の中で、多様な関係者によって推進されています。

県産食材でお料理をしたり



農林漁業体験をしたり



みんなで楽しく食事をしたり



栄養バランスを考えたり

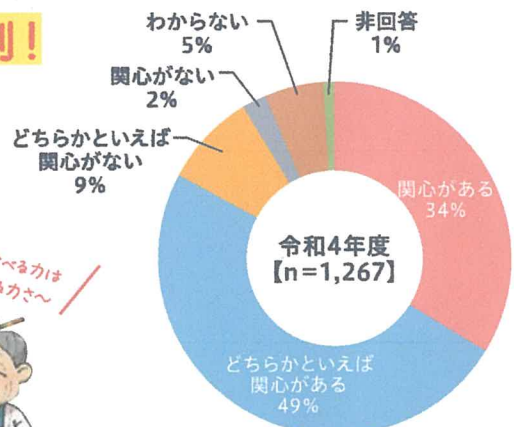


「食育」は、普段の生活の中で行われているもので、誰でも簡単に取り組めるものです。
身近なことから食育を実践してみませんか?

沖縄県民の「食育」の関心度は、約8割!

今こそ身につけよう!
食育で育てたい「食べる力」

- ①心と身体の健康を維持できる
- ②食事の重要性や楽しさを理解する
- ③食べ物の選択や食事づくりができる
- ④一緒に食べたい人がいる(社会性)
- ⑤沖縄の食文化を理解し伝えることができる
- ⑥食べ物やつくる人への感謝の心



※【出典】 令和4年度 食育に関する県民意識調査

適正体重、気にしていますか？

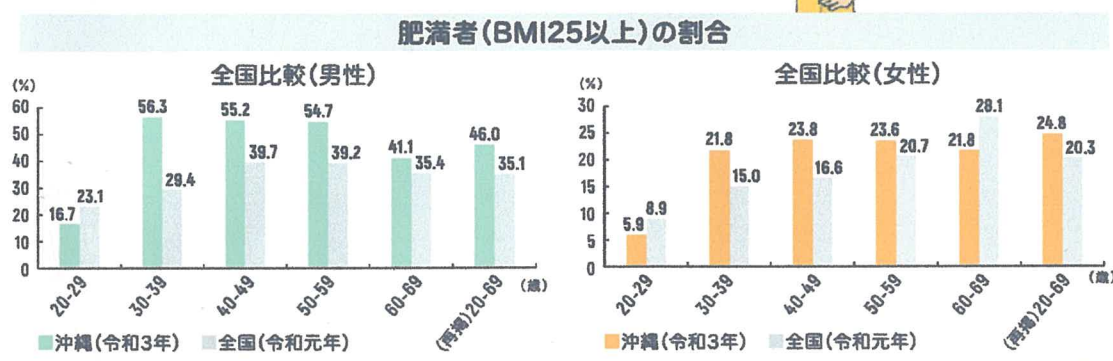


沖縄県では、肥満者の割合が高いことが課題となっています。摂取する栄養素等の偏りや朝食欠食、過剰飲酒等の食習慣の乱れは、肥満や高血圧等の生活習慣病につながるリスクを高めます。

生活習慣病の予防や改善のため、ふだんから適正体重の維持や野菜の摂取、減塩等に気をつけた食生活を心がけましょう。

メタボリックシンドロームの該当者は、男女ともに全国ワースト

男性(30~50代)の**2人に1人が肥満**という状況です。



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が目安です。

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

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

18~49歳の目標とするBMIの範囲は、18.5~24.9(kg/m²)※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。

50~69歳→20.0~24.9(kg/m²)、70歳以上→21.5~24.9(kg/m²)

※【出典】厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

実践!

食品の栄養成分表示を確認してみよう!

食品のパッケージには、「栄養成分表示」が記載されています。食品表示を読みこなし、健康的な食生活を実践しましょう!

- 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。



名称	ポテトチップス	
原材料名	じゃがいも、植物油、食塩、調味料	
内容量	100g	
賞味期限	〇〇〇〇〇〇	
保存方法	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇	
製造者	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇	
栄養成分表示(100g当たり)		
エネルギー	550kcal	炭水化物 〇〇g
タンパク質	〇〇g	食塩相当量 〇〇g
脂質	〇〇g	

表示を見ながら選みましょう!

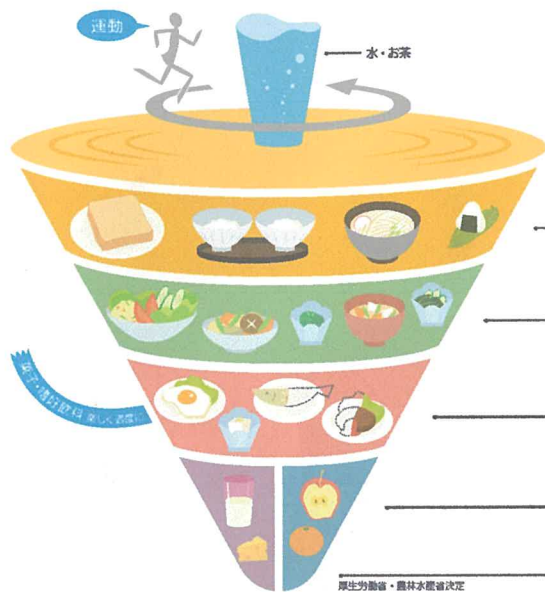


栄養バランスよく、食べていますか？



あなたの食事は大丈夫？

必要な栄養素を過不足なく摂取するには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが必要です。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食生活は、生活習慣病予防や死亡のリスク低下にも関係しています。



沖縄版「食事バランスガイド」

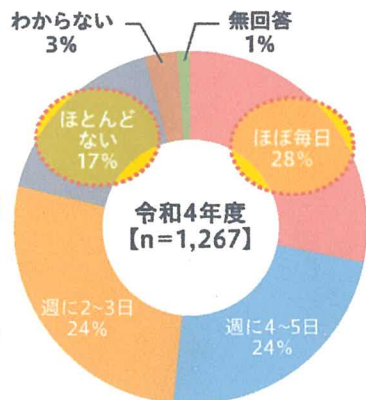
「SV」とはサービングの略で、各料理について1回当たりの標準的な量を大きめに示しています。料理例を参考に1つ、1つと指折り数えて、何をどれだけ食べたか確認ができます。

1日分		沖縄版料理例	
2000 ~2400kcal	1600 ~2000kcal	1つ分 = ごはん小盛1杯、おにぎり1個、ジュース小盛1杯	ハンバーグ(肉類、主菜)、沖縄そば(麺類、主菜)
5 7 主食(ごはん、パン、麺)	4 5	2つ分 = 沖縄産白もち、焼き芋	ピザ(1/2枚)(肉類、主菜、野菜類)
5 6 副菜(野菜、きのこ、海藻類)	5 6	1つ分 = もずく酢、クーフィリチー	2つ分 = パイアリチー
3 5 主菜(肉、魚、卵、大豆類)	3 4	1つ分 = (炒め物) かつおチンブルー、(煮物) 鶏チンブルー、(揚げ物) ソーキ汁、(焼物) 沖縄産豚汁、(煮物) 豚骨(主菜)	3つ分 = ビーフステーキ(100g)、フライドケン
2 牛乳・乳製品	2	2つ分 = 豆乳(コクが前)、ゆし豆腐、揚げ豆腐(1/2)、なごみ汁	2つ分 = ポークたまご、ラフター
2 果物	2	1つ分 = ヨーグルトリラック、スライスターズ	2つ分 = スキムミルク(たまご2)、牛乳原1杯分
		1つ分 = パイナップル(1/6)、バナナ(1/6)	1つ分 = マンゴー(1/3)、バナナ1本

※内料理は複合的料理です。

沖縄県民の主食・主菜・副菜を食べる頻度は？

- 約3割の県民が栄養バランスのよい食事をしています。
- 一方で、「ほとんどない」と答えた県民は約2割です。



毎日食べる人が結構少ない!



※【出典】令和4年度 食育に関する県民意識調査

実践!

主食・主菜・副菜の組み合わせを覚えよう!

- 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。



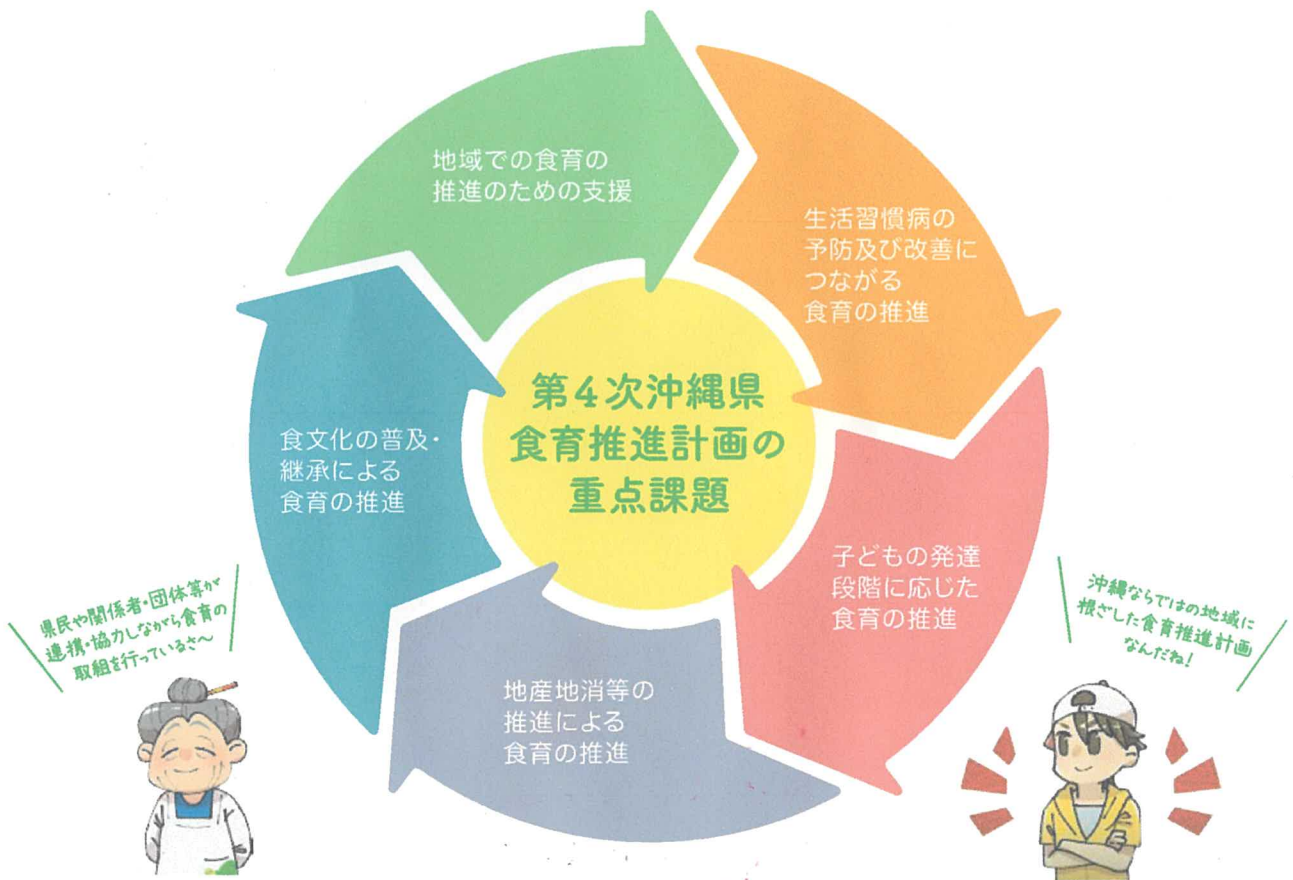
健康的な食生活のヒント!

~健康増進に効果的な生活習慣の10項目~

- ① 塩分を控える
- ② 毎日魚を摂る
- ③ 毎日大豆製品を摂る
- ④ 毎食野菜、毎日果物を摂る
- ⑤ 食物繊維を増やす
- ⑥ 揚げ物や清涼飲料水・間食を避ける
- ⑦ 適正体重を維持する
- ⑧ 身体活動量を増やす
- ⑨ 飲み過ぎない
- ⑩ 喫煙 受動喫煙を避ける

第4次沖縄県食育推進計画とは

1. 本計画は、食育基本法第16条第1項に定められた「第4次食育推進基本計画」を基本とし、同法第17条第1項に基づき作成する都道府県食育推進計画です。
2. 本計画は、新・沖縄21世紀ビジョン基本計画を上位計画とし、健康増進法に基づく「健康おきなわ21」をはじめとする各種関連計画との連携を図り、本県の実情に応じた食育の取組を推進するために作成されるものです。
3. 本計画は、県民がそれぞれの家庭、職場、地域等において自発的に食育に取り組むとともに、その実践を促すため、県内の行政・教育・保健・福祉・農林漁業・食品関連事業に係る関係者や団体等が取り組むべき内容を定めたものです。
4. 本計画は、令和5年度から令和8年度までの4年間の計画とし、計画期間中に社会情勢の変化等が生じた場合には、必要に応じて見直しを行います。



4つの基本方針 様々な視点から、県民の心身の健康と健やかな暮らしを支える食育を推進！

1
次世代を担う子ども達の心身の健康を支える食育の推進
県民の健康の視点

2
健康長寿の維持・継承と健やかな暮らしを支える食育の推進
県民の健康の視点

3
沖縄の食を支える持続可能な環境づくり
社会・環境・文化の視点

4
食育を支える地域環境づくり
横断的な視点



いつも笑顔でくわっちーさびら
みんなで広げよう!食育のおおきな(わ)!



基本方針 1 次世代を担う子ども達の心身の健康を支える食育の推進 **県民の健康の視点**

基本施策1 家庭における食育の推進

- (1) 幼児期からの基本的な生活習慣の形成
- (2) 子どもの肥満予防の推進
- (3) 妊産婦や乳幼児に関する栄養指導の充実
- (4) 子どもの親世代への食育推進



基本施策2 学校、保育所等における食育の推進

- (1) 学校教育を通じての食育の推進
- (2) 就学前の子供に対する食育の推進



基本方針 2 健康長寿の維持・継承と健やかな暮らしを支える食育の推進 **県民の健康の視点**

基本施策3 地域、職域における食育の推進

- (1) 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- (2) 職場における従業員等の健康に配慮した食育の推進
- (3) 貧困等の状況にある子どもに対する食育の推進



基本方針 3 沖縄の食を支える持続可能な環境づくり **社会・環境・文化の視点**

基本施策4 生産者と消費者の交流促進

- (1) 地産地消による県産食材利用促進
- (2) 農林漁業体験活動による食育の推進
- (3) 食品ロス削減を目指した取組の展開



基本施策5 食文化の普及・継承に向けた食育の推進

- (1) 沖縄の「医食同源」の考えに基づく食生活の推進
- (2) 地域の伝統的な食文化の普及・継承



基本施策6 食品の安全・安心の確保

- (1) 食品衛生思想の普及啓発
- (2) 食品の安全や栄養等に関する情報提供
- (3) 食品表示法に基づく適正な食品表示の推進



基本方針 4 食育を支える地域環境づくり **横断的な視点**

基本施策7 県民運動としての食育の推進

- (1) 食育に関する普及啓発
- (2) 家庭・学校・地域等との連携
- (3) ボランティア活動等への支援
- (4) 市町村食育推進計画策定の支援等



県民一人ひとりの
主体的な取組の推進が
大切だよ〜

第4次沖縄県食育推進計画の主な取組目標

具体的な目標値	現状値(令和3年度)	目標値(令和7年度)
①食育を実践している人の割合を増やす		
食育を実践している人の割合	68.0%	70.0%
②子どもの生活リズムの向上に取り組む		
22時以降に就寝する3歳児の割合	35.1%	減少
③学校、保育所等での食育を推進する		
学校給食における地域の伝統食・行事食の提供	全学校で実施	全学校で実施
児童生徒の実態に応じた食に関する指導の全体計画の見直し・修正の割合	96.0%	増加
保育所等給食担当職員研修会の実施	1回/年	1回/年
④子ども・若い世代の肥満の割合を改善する		
3歳児肥満傾向の割合(肥満度15%以上)	男子3.7% / 女子4.8%	減少
児童生徒の割合(肥満度20%以上)	小513.6% / 中212.4% / 高210.1%	減少
20-60歳代の男性の肥満の割合	46.0%	沖縄県健康増進計画(第3次)で設定
40-60歳代の女性の肥満の割合	30.6%	
⑤朝食を食べる県民の割合を増やす		
朝食を毎朝食べる児童生徒の割合	小587.5% / 中284.9% / 高277.0%	増加
若い世代(20~30代男女)の朝食欠食率	28.8%	15.0%以下
⑥ゆっくりよく噛んで食べる県民の割合を増やす		
ゆっくりよく噛んで食べる県民の割合	40.6%	55.0%以上
⑦栄養バランスに配慮した食生活を実践する		
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者の割合	28.2%	45.0%
1日当たりの平均食塩摂取量(20歳以上の男女)	成人男性8.7g / 成人女性7.5g	成人男性8.0g / 成人女性7.0g
1日当たりの野菜の平均摂取量(20歳以上の男女)	271.9g	350g
1日当たりの果物の平均摂取量(20歳以上の男女)	81.6g	100g
生活習慣病の予防や改善のため普段から適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する県民の割合	61.5%	75.0%
⑧生産者と消費者の交流促進、環境に配慮した取組を推進する		
「おきなわ食材の店」の登録	314 店舗	第5次地産地消推進計画で設定
農業漁業体験を経験した県民(世帯)の割合	14.4%	50.0%以上
食品ロス問題を認知し取り組む県民の割合	80.2%	87.0%以上
⑨地域の伝統的な食文化の普及・継承の取組を推進する		
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受け継いでいる県民の割合	33.9%	55.0%
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地域や次世代へ伝えている県民の割合	64.3%	80.0%
⑩食育を推進するための体制を整備する		
食育の推進に関わるボランティア・団体数	ボランティア 997人 食育活動団体 33団体	増加
食育推進計画を策定・実施している市町村の割合	53.7%(22市町村)	100.0%(41市町村)

食育で取り戻そう!健康長寿おきなわ!



沖縄県では、「健康おきなわ21」のホームページで健康的な食生活や運動を紹介しています。

チャレンジ! 油控えめ

脂質を含む食事は、質と量を意識して

男性の4割、女性の5割が、**脂肪の取り過ぎ**になっている

脂肪エネルギー比率の分布

性別	20歳以上 男性	20歳以上 女性
目標値より少ない(20%未満)	11.1	13.3
目標値(20%~24%)	41.8	40.3
目標値以上(24%以上)	42.0	51.2

QRコード

チャレンジ! プラス1皿

1日に必要な野菜摂取量の目安、知ってる?

QRコード

次世代の健康づくり副読本

「くわっち〜さびら」(小学生と保護者・教員向け)

インターネット上で誰でも簡単にアクセスして読める!

QRコード

沖縄県公式食育ソング

うちな〜くわっち〜食育の歌〜

沖縄の食べ物や方言を楽曲に合わせて楽しく踊ろう!

QRコード

県産食材・沖縄料理のバランスレシピ

うちな〜予防めし

沖縄県栄養士会の会員が考案した全26レシピを公開中!

QRコード

うちな〜健康バラエティ がんじゅうちゃんねる

▶食事編 ▶免疫力編 ▶特定健診・がん検診編
▶HIIT実践編 ▶適正飲酒編

楽しく学べる沖縄県民向け健康バラエティ

QRコード

国立循環器病研究センター × 沖縄県 コラボシリーズ

ライフロングヘルスサポート10『生活習慣と病気』

- 喫煙・受動喫煙を避ける
- 塩分を控える
- 毎日魚を摂る
- 飲みすぎない
- 適正体重を維持する
- 毎日大豆製品を摂る
- 毎食野菜・毎日果物を摂る
- 揚げ物や清涼飲料水・間食を避ける
- 食物繊維を増やす
- 身体活動量を増やす

健康増進し 効果的な生活習慣の 10項目を学ぼう!

「健康・長寿」

QRコード

詳しくはこちらをチェック!

<https://kenko-okinawa21.jp>

健康おきなわ21

QRコード

<https://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/kenkotyaju/kenko/syoku-puran.html>

第4次沖縄県食育推進計画