

「Let's 健康おきなわ21」



「この島で楽しく食べよう ぶーるし(一緒に) まんすやー(おいしいね) どうなんちま」

与那国町長寿福祉課管理栄養士 原 聖子

濃紺の美しい海、おいしい山海の恵み、世代を超えて紡がれる伝統文化。魅力たっぷりの与那国島ですが、いいところばかりではありません。健康面では、肥満者が多い、野菜摂取が少ない、歩く人が少ない、飲酒機会が多い等…健康課題は地域に根付いています。

この解決に向けて、唯一無二の与那国町独自の与那国らしい食育の進め方があるはずと考え、平成30年3月に与那国町食育推進計画を策定しました。町民一人一人の健康長寿を目指したもので、スローガン「この島で楽しく食べよう ぶーるし(一緒に) まんすやー(おいしいね) どうなんちま(与那国島)」を掲げています。目指す姿は「よ」「な」「く」に」にまとめ、食にまつわる関係機関・団体が連携した取り組みを計画に盛り込んでいます。

〈目指す姿 よ・な・く・に〉

「よ」 よく動き良く食べる…身体活動と食事のバランス(知識の普及→行動変容)

「な」 長く健やかに…ライフステージに合わせた食育で健康長寿 暮らしの中に知恵と工夫…食品の安全安心、食品ロス削減

「に」 にぎやかに共に食べよう島の味…共食、食文化の継承、地産地消

この計画にある取り組みの一例を紹介します。

「ブールシ(みんなで)はい!ハイ!(食べよう)の日」事業

地産地消の推進および家庭での共食を目的として、役場、JA(野菜生産部会・水稻部会)、漁協、保育所・幼稚園が連携した事業です。保育所・幼稚園の子どもたちを対象に、JAから野菜や米の提供、漁協からはかじきの提供を受け、ま

た農家の畑での収穫体験、水稻農家との交流・新米おにぎりづくりを行いました。さらには沖縄県栄養士会八重山部会の協力を得て、栄養の劇を上演し、保護者に対しても食生活を振り返るきっかけづくりを行うことができました。

毎回、子どもたちの目はらんらん。普段と違う場所で初めての体験に大興奮して喜んでいます。「この子たちの記憶に残るかな?」「楽しかった、おいしかった」という気持ちだけでもいいな」そんなことを思いながら、楽しい食体験を提供しています。

「食育」は地道ですぐに成果が見られるものではありません。20年30年後に実を結ぶことになるかもしれない、先の見えない取り組みではありますが、その畑に種を撒き、水をあげないと決して実はなりません。地域のみんなとゆっくりと

大切に育てていきたいと思えます。与那国の「食」を見つめながら。



「Let's 健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体による『沖縄県の長寿復活に関する記事』を掲載しています。

班



島