

沖縄版「食事バランスガイド」説明会&食育フォーラムを開催

長寿県と言われている沖縄県ですが、食の欧米化、食生活の乱れ、運動不足等も相まって肥満や生活習慣病が増加傾向にあり、早急な食生活の改善が望まれています。

このため、県民の「栄養バランスのとれた食生活の実現」に資することを目的に、去った12月9日の土曜日に浦添市において、沖縄県、(社)沖縄県栄養士会及び沖縄総合事務局が連携して、沖縄版「食事バランスガイド」説明会&食育フォーラムを開催しました。

○沖縄版「食事バランスガイド」説明会

食育基本法に基づき平成18年3月に策定された「食育推進基本計画」において、国民運動として食育が推進されることとなり、「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合を増加させる等推進目標が定められました。



本説明会は、沖縄版「食事バランスガイド」の作成に当たって検討委員を務められた沖縄県栄養士会の宮まさよ氏(管理栄養士)を講師に迎え、沖縄版「食事バランスガイド」を広く県民に普及するために実施したものです。

宮講師は「長寿県沖縄」と言われる沖縄の現状、沖縄版「食事バランスガイド」が作成された経緯や活用方法等について、スライドを用いてわかりやすく説明するとともに、「食事バランスガイドを実践してみよう!」と参加者に昨日の食事を記帳してもらい、それぞれの料理区分ごとの摂取量を「食事バランスガイド」における量的基準の「つ」(SV

宮まさよ氏
=サービング)に換算し、食事バランスがとれているか否やについて確認してもらうという実習方式も取り入れた説明を行われました。

質疑応答でも活発な意見交換が行われ、沖縄版「食事バランスガイド」に対する参加者の関心の高さが伺われました。



沖縄版「食事バランスガイド」とは、全国版「食事バランスガイド」を基本に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すなど、県民が日常的に活用できるように、(社)沖縄県栄養士会、沖縄県及び沖縄総合事務局が協力して平成18年1月に作成したものです。

○食育フォーラム



西大八重子氏

本フォーラムは、県内で食育活動に取り組んでいる団体等の活動事例等を紹介するとともに意見交換を行うために開催しました。

食育フォーラムは、西大学院学院長の西大八重子先生の「美しい暮らしと食の作法」をテーマにした基調講演で幕を開けました。

西大先生は、ぬちぐすい(命の薬?)という言葉から講演を始め、沖縄に古くから伝わる伝統料理が実は理にかなうものであることや「ハレ」と「ケ」の区別をはっきりさせて基本的な生活習慣を身につけるとともに、幼年期における躾や食育の大切さについて、お話をされました。

※「ハレ」と「ケ」 冠婚葬祭など公の行事が行われる特別な改まった日を「ハレ」と呼ぶのに対し、「ケ」は日常、平生もしくは私を意味する言葉。(マイペディア)

引き続き行われたパネルディスカッションでは、西大先生をコーディネーターに進められ、沖縄県北部福祉保健所の糸数健康推進班長からは、主に「中高校生を対象にした『バーチャルコンビニ』と『やんばる弁当甲子園』」について、八重瀬町教育委員会の川口指導主事からは、「学校・家庭・地域の連携による食育推進事業(特に具志頭小学校・具志頭中学校における取組)」について、西原町役場の玉那覇主事からは、「小学生以上の親子を対象に農作業体験学習を通して、環境問題や食の大切さについて考える『農業体験!カレープロジェクト』の取組」に



ついて、たまぐすく花野果村（はなやかむら）の大城代表からは、「近隣でとれた新鮮な農産物等の直売所である花野果村の現状やパイヤ農園等における体験学習や消費者との交流についての取組等」について、コープおきなわの山根副理事長からは、「30年前の創設以来の組合員の健康を守るための安心・安全な商品の開発等の取組や食育にかかわる取組等」について、沖縄県栄養士会の野原地域活動栄養士協議会会長からは、「栄養士の仕事は全て食育！乳児から高齢者まで全てのライフステージで健康的な毎日を過ごせるよう、食生活の改善に向けた栄養士会の取組」について、事例発表がありました。

事例発表に引き続き、パネリスト間の意見交換及びフロアーとの質疑応答等が行われました。

(消費・安全課 食育推進係 866-0156)