

地域食材の魅力も発見！食生活改善教室

事業実施主体：豊見城市（沖縄県）

○ 豊見城市は、若者・子育て世代の人口比率が全国平均より高く、若い世代の食の課題（栄養バランスの偏り等）が顕著となっている。また、県外からの転入者が多く、「地域食材の活用方法がわからない」といった市民の声も聞かれ、日本型食生活や地域食文化について学習できる機会が必要と考えられる。

○ このため、「離乳期からの食生活改善教室」を実施している。乳児をもつ保護者を対象に、日本型食生活や地域食文化を普及することで、乳児とその保護者といった若い世代の栄養バランスの改善を図るとともに、地域食材の調理、活用方法を紹介し、地域の食文化の保護・継承につながる取組を行った。

沖縄県



【取組の内容】

○ 離乳期からの食生活改善教室

生後4～6か月の乳児とその保護者を対象に、離乳食のすすめ方の指導と併せて、日本型食生活や島野菜を使ったレシピの紹介、島野菜を活用した調理実習と試食をしてもらった。

それにより、保護者自身の食生活を見直すきっかけを作り、乳児期から豊かな味覚を育む重要性、栄養バランス改善と地場産物の普及啓発の取組を行った。



【離乳食作り実演の様子】

○ 資料の作成・配布

資料には、離乳食での島野菜の活用方法を掲載。

沖縄野菜の離乳食での使い方



①葉を切り分けます。
②くたくたに茹でます。
③えんさい
④細かく切り、煮ごかしすりつぶし、出汁でのばします。
⑤上皿皿
⑥みじん切りにします。

ゴーヤー・青バパイヤ・モウイ



①細くワタをとってスライスし、くたくたに茹でます。
②えんさい
③煮ごかしすりつぶし、出汁でのばします。
⑤上皿皿
⑥みじん切りにします。

オクラ



①くたくたに茹でます。
⑤上皿皿
⑥ヘタを離れず、みじん切りにします。

へちま



①皮をむきスライスして、くたくたに茹でます。
⑤上皿皿
⑥種ごとみじん切りにします。

郷土食・和食がオススメ理由は

食生活の改善や健康増進などにより、若い世代まで効果が広がっている中で、郷土食や和食の食文化が再び注目されています。

郷土食・和食のよいこと

沖縄では、「だし」が大事にされています。味噌汁やチャンプルーに「だし」でうまみをプラスすることで、塩分量を抑えつつも美味しく食べられます。

栄養バランスが良く健康的

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることで栄養素をまんべんなくとることができます。見た目にもバランスの良い食事になります。和食は、その基本の形になっています。



沖縄のチャンプルーや野菜炒めのように、主食（はんぱく）と主菜・副菜を組み合わせると栄養バランスが整います。たんぱく質のたんぱく質、糖質はたんぱく質とたんぱく質を組み合わせると、たんぱく質のたんぱく質、糖質、脂質、ビタミンがまんべんなくとれます。

地元や国産の食材を選ぶ

地元のものを買うと地元の経済が潤い、その地域・人に還元できます。また、流通のための燃料も少なくすむので、環境にも優しいです。例より、旬や新鮮さ、安心、国産の食材の魅力、生産者を身近に感じられる、といったメリットがあります。（献立例：離乳食での沖縄野菜の使い方）

【取組の成果】

○ 教室参加後のアンケートでは、受講者より「島やさいを使った離乳食はとても良いと思った。」「出汁だけで、こんなに味があることにびっくりした。」などの感想があり、日本型食生活や島野菜の魅力を知ってもらう機会となった。また、地域における食文化の継承や健康的な食生活への理解や関心の向上につながった。

【アンケート結果】

○ 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ者の増加

事業実施前 79.8%
→事業実施後 92.4%

○ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ食べている者の割合の増加

事業実施前 27.9%
→事業実施後 62.7%

