

事例

住み慣れた地でいつまでも暮らすため、島の特徴を生かした「食」と「健康」をサポート（第6回食育活動表彰 農林水産大臣賞受賞）

としまむら
十島村食生活改善推進員連絡協議会（鹿児島県）

十島村食生活改善推進員連絡協議会は、離島が抱える課題の解決のため、子供たちの自立に向けた食育活動や食を通じた高齢者支援、災害時のための食事作り、健康食堂の開催等、様々な活動に取り組んでいます。

十島村は南北160kmに7つの有人の島が点在しており、村には高等学校がなく、大半の子供たちは中学卒業と同時に親元を離れます。中学卒業までに料理の基本を身に付け、健全な食生活を実践し、生きる力を身に付けてほしいと

いう住民の切実な思いから、各島で親子クッキングや地域に伝わる郷土料理実習等、島ならではの食の学びの機会を提供しています。子供たちは「自分で作るとおいしい」、「みんなで食べるのが楽しい」と話し、親世代は「嫌いと言っていたものをおいしく食べている」と話すなど、双方に気づきがあり、多世代の交流の場となっています。

離島の特性上、保健や医療、福祉のサービスを受けにくく、自然災害に多く見舞われる地域です。そのため、高齢者に料理を渡したり、自宅で一緒に料理の盛り付けや食事に係るアドバイスをしたりと各家庭の状況に応じた対応を行っています。また、ポリ袋に食材と調味料を入れて、鍋に沸かしたお湯で加熱調理する「パッククッキング」等、災害時に備えた食事実習を実施して、災害時においても平時と変わらない食事で住民の方が安心できるよう努めています。

村内には食事ができるお店がないことから、「食改さんの健康食堂」を開催し、地域の食材をふんだんに使った、バランスの良い、栄養のあるメニューを作り、試食しながら交流し、食生活改善の啓発を行っています。

村民の願いである「住み慣れた島でいつまでも暮らす」ため、「豊かな自然のめぐみ」、「風土が育んだ独自の食文化」、「住民の繋がり」を生かし、これからも「食」と「健康」を支える活動を続けていきます。



親子クッキングの様子



健康食堂での地域食材の説明