

講演会から「食育」の大切さを学ぶ

所外研修として、6月18日(水)に沖縄総合事務局主催の「食育講演会～県民一人ひとりが健康長寿にむけて「食」について考えましょう!～」に出かけました。

3人の方の講演会がありました。データに基づく講演内容であり、100名程の参加の中、本所の教育研究員の5名も理論と実践を結びつけながら熱心に学びました。

【「講演会」の概要】

演題「沖縄県民の食の変遷にみる健康・長寿に与えた影響」  
琉球大学大学院医学研究科衛生学・公衆学講座 准教授 等々力英美 氏

- 1 戦後沖縄の食事変化
  - 沖縄の社会経済的変化がおよぼす栄養・健康転換のモデル ○変わる伝統食
  - 健康長寿神話崩壊は当然?
- 2 沖縄型食事と野菜による介入研究(チャンプルースタディ)
  - チャンプルースタディとは ○伝統的沖縄食パターンを見直す
  - 沖縄野菜と沖縄伝統料理の組み合わせ ○チャンプルースタディの結果
- 3 チャンプルースタディの食育を介した健康増進への可能性
  - 給食プロジェクト ○チャンプルースタディ学校給食レシピの提供
  - 沖縄のこれからの健康戦は?



演題「沖縄県民の生活習慣病の現状について」  
沖縄県医師会理事(今帰仁診療所長) 石川清和 氏

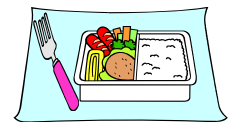
- 1 沖縄県の健康問題と現状
  - 3・30ショック
- 2 沖縄県の問題点
  - 肥満 夜型社会、温暖な気候、夏野菜摂取不足
- 3 解決方法
  - 意思力は鍛えられる ○腹式呼吸 ○運動の方法
- 4 今後取り組まなければならないこと
  - 食事 ○運動 ○睡眠・休養
  - 酒・煙草・砂糖・脂・薬物・ギャンブル ○脳活性化



写真1 食育講演会にて

演題「簡単!早い!栄養バランスのとれたメニューの提案～健康づくりのための食事バランスとは～」  
ヘルスプランニング カエ(代表) 管理栄養士 伊是名カエ 氏

- 1 バランスを考えた献立
- 2 食生活の問題点
  - ①朝食の欠食、まとめ食い ②夕食が遅く、過食である ③油脂の摂取量が多い ④野菜不足
- 3 なぜ野菜が必要か
  - ①低エネルギー ②ビタミン・ミネラル ③食物繊維
- 4 常備菜を利用した展開料理
- 5 これからが旬の沖縄伝統野菜
- 6 自分に合った健康作りを考える
  - 食べる順序 ○食べる時間 ○朝食をとる。規則的な食事時間 ○感触の種類・食べる時間
  - 野菜・海藻・きのこ類をとる ○食事記録を書く・・・自分にあったものを
- 7 行動が変動するための条件
  - 知識 ○意欲 ○技術
- 8 健康沖縄21
  - 県民みんな「チャーガンジューおきなわ!」を目指しましょう。



教育研究員の感想

等々力英美氏の親世代への食行動変容の介入効果は、親への直接介入だけでなく、子どもからの働きかけが有効な介入になりうるというのには、納得でした。子ども中心としたものを生活や弁当を作ることが多いので、子どもから話から食べものの話をすると親の意識が変わると思うので働きかけは大切と思いました。

石川清和氏からは、葉酸の大切さを学びました。妊婦は必要なのは知っていましたが、全ての人の病氣予防に必要なものとわかりました。これから、摂取を意識していきたいと思います。

伊是名カエ氏からは、生活にすぐ役立つレシピを教えてくださいました。油物を1つと決めていたら食事はしやすいと思いました。沖縄の伝統的野菜では、私は食べられるのですが子ども達は食べないので、工夫が必要なんだと思いました。そして最近、海藻を摂取することが少なくなってきたので、健康管理には気をつけたいと思います。

(金城睦子)