小学
1～6
年生

食生活学習教材

沖縄県

2022 改訂版

うちなぁ～のくすいむん
くわっち～さびら

資料編



1 年	組	番	4 年	組	番
2 年	組	番	5 年	組	番
3 年	組	番	6 年	組	番

なまえ

むかしのうちな～は
〝ちょうじゅのしま〟とよばれてね～
みんなちゃ～がんじゅ～で　ながいきだったさぁ
いくさをのりこえたむかしのうちな～んちゅに
ふとっているひとはいなかったよ～

いまのうちな～んちゅは
あまやみ～くまやみ～してるさぁね～
とくにはたらきざかりの
おとうさんおかあさんたち
わかいせだいは
メタボリックっていうのかね～
ふとっているひとがおおいさぁ
なんでかね～

おじぃもおばぁも
おとうもおかぁも
に～せ～た～も
わらびんちゃ～も
や～にんじゅするてぃ　ちゃ～がんじゅ～で
わらってくらしたいさ～

むかしから
〝食(た)べものはくすいむん〟というさ～ね～

うちな～のくすいむん
なにがあるかね～



もくじ

- 長寿県おきなわがあぶない …… 4
- 肥満と食生活 …… 8
- とりもどそう　健康長寿おきなわ ……10

低学年（1・2年生）

- 朝ごはんまいにち食べていますか？ ……12
- 朝ごはんのやくわり ……14
- 給食につかわれている食べもの ……18
- 野菜のおうちはどこにあるのかな？ ……20
- うちな～料理にはこんなものがあるよ ……22
- 歯のおはなし　カムカムミュージアム ……24
- 給食の紹介「郷土料理」……26

中学年（3・4年生）

- 朝ごはんを食べて３つのスイッチをいれよう ……28
- 朝ごはんはどのようにとればよいのでしょうか？ ……30
- 野菜食べるのはどの部分？ ……31
- 色のこい野菜と色のうすい野菜 ……32
- 歯のおはなし　カムカムミュージアム ……34
- 給食の紹介「行事食」……36

高学年（5・6年生）

- 昔と今、食べものはどう違うのかな？ ……38
- 「食塩」「脂肪分」「糖分」をそれぞれ摂り過ぎていないかな？ …39
- 生活習慣病　～沖縄県の現状～……40
- 野菜といもの栄養 ……42
- 魚を食べているかな！？ ……44
- 食事だけじゃなくおやつにも気をつけよう！ ……46
- 食品表示を見よう！ ……47
- 歯のおはなし　カムカムミュージアム ……48
- 食べ物、捨てていませんか？ ……50

～おうちの方へ～

- 栄養士が教える健康料理のコツ ……52
- おじぃおばぁオススメの島野菜料理 ……54
- 子ども達に大人気♪野菜たっぷり減塩レシピ ……56
- 忙しい朝にも簡単！お手軽クイックレシピ ……58
- 親子でチャレンジ♪魚料理レシピ ……59
- 親子で考えよう♪食育情報♪ ……60


ハンバーガー
食(た)べにいくぞ～!!
あちこ～こ～
ンム(イモ) ぬあんどぉ～！
かめ～かめ～。
イモより
チョコがいい！
おなじイモなら
ポテトチップスが
おいしいよ！
ポテト

47都道府県中 長寿1位から

昔（むかし）
1985年
男女1位

転落

今（いま）
2015年しらべ
女性7位
男性36位

出典：平成27年都道府県別生命表（厚生労働省）

うりひゃ〜
でーじなと〜ん！！

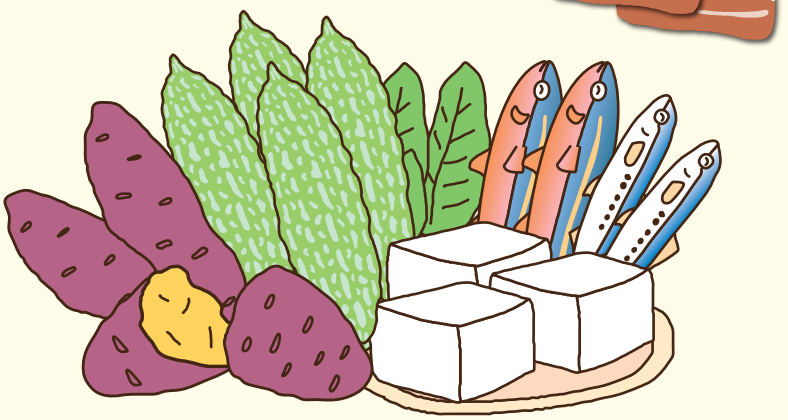
長寿県おきなわと
いわれていたが、
今あぶないのじゃ!!

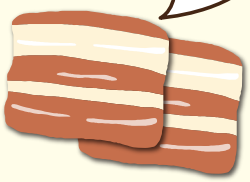


むかし

昔

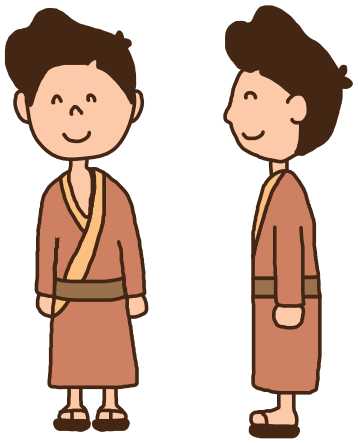
豚肉、てんぷらなどは、ごちそうだったので、シーミーなど特別な時にしか食べられなかったさぁ





昔は、お米が少なかったのでかわりにサツマイモをよく食べていました。

ゴーヤー・青野菜などの島野菜、島豆腐、魚や海藻もよく食べていました。



なんでかね～!?





「長寿の島」といわれた沖縄

それはすでに昔のはなし……

なんでこうなったのかね～？

そのわけは…

昔と今では食生活がすっかりかわってしまったからさぁ…

ちゃ～すがやぁ～!?



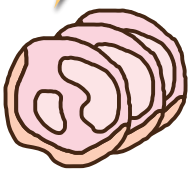


いま

今







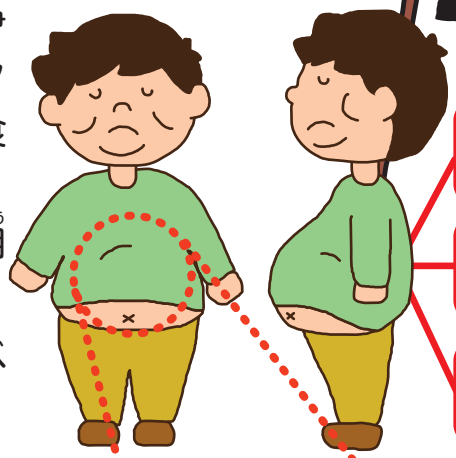


肥満県おきなわ
男性11位・女性2位

生活が豊かになり、戦争がおわって入ってきたポーク缶、肉、パンをたくさん食べるようになりました。

ファーストフードを利用する人もふえました。

しかし、野菜や魚を食べる量がへってきました。



- 野菜不足
- 油のとりすぎ
- 運動不足

わるいホルモンがふえて、**生活習慣病**をひきおこします。





食べすぎ、運動不足、喫煙、ストレスなど、生活習慣が元で引き起こす病気のことです。悪化すると命にかかわる危険な病気です。

詳しい沖縄のデータは
次のページを見てね。



肥満と食生活

健康長寿復活の大きな課題

沖縄県の成人肥満者の割合は男女とも各世代で全国平均を上まわっており、健康長寿復活の大きな課題です。

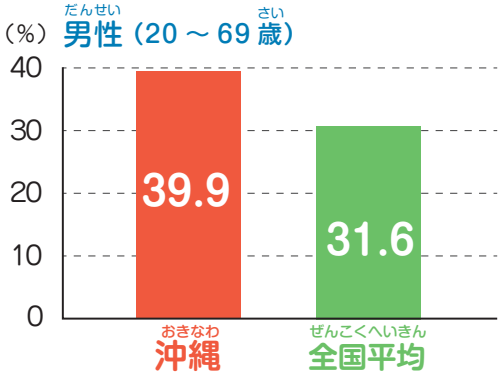
沖縄県 BMI の平均値ランキング

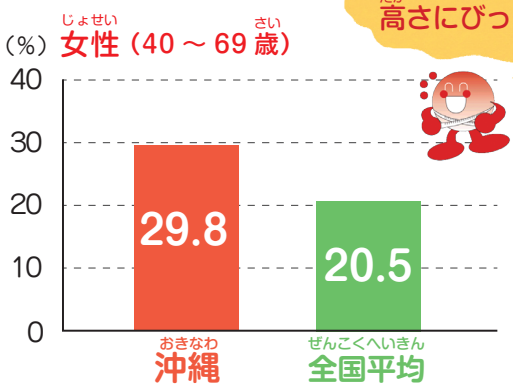
男性（20 ～ 69 歳） **11 位**　　女性（40 ～ 69 歳） **2 位**　　出典：平成 28 年国民健康・栄養調査

大人の肥満は体格指数（BMI）を使って評価します。BMI は体重と身長から算出します。BMI25 以上が肥満になります。

計算式　BMI(kg/m^2) ＝体重 kg ÷（身長 m ×身長 m）

肥満者（BMI25 以上）の割合

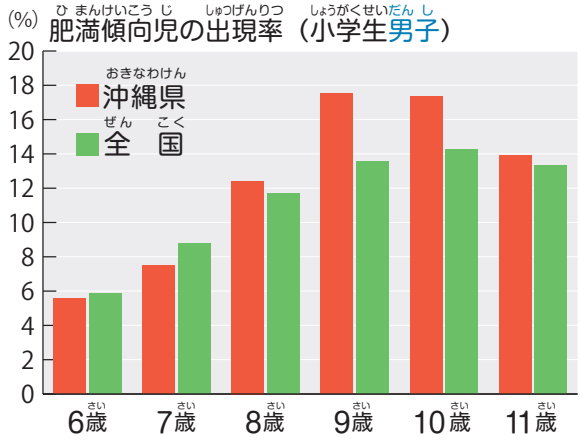


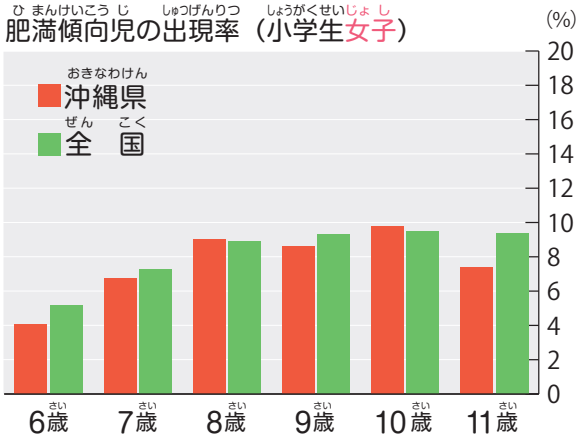




出典：沖縄県　平成 28 年度県民健康・栄養調査

県内の肥満傾向にある子どもの年れい別の割合を見ると、大人と同じく全国平均を上まわる傾向にあります。偏った食事や運動不足など、このような生活習慣をつづけると、大人になってからの生活習慣病につながります。





出典：文部科学省　令和 2 年度学校保健統計調査

子どもの肥満は肥満度を使って評価します。肥満度は標準体重に対して実測体重が何%上回っているかを示すものです。標準体重は性別、年齢別、身長別に設定されています。学童では、肥満度 20 以上が肥満になります。

計算式　肥満度 (%) ＝（実測体重－標準体重）÷標準体重× 100

沖縄県の主要死因　全国ワースト５位以内の病気・年れい

男性

心臓病	45～49歳	1位
脳卒中	55～59歳	3位
肝臓病	35～39歳 45～49歳 50～54歳 55～59歳	1位
	40～44歳	2位
	30～34歳	4位
腎臓病	40～44歳	3位

女性

心臓病	40～44歳	3位
脳卒中	40～44歳	3位
肝臓病	50～54歳	1位
	35～39歳	2位
	40～44歳 55～59歳	4位
腎臓病	45～49歳	1位
	50～54歳	2位
	40～44歳	3位
糖尿病	45～49歳	1位
	40～44歳 55～59歳	5位

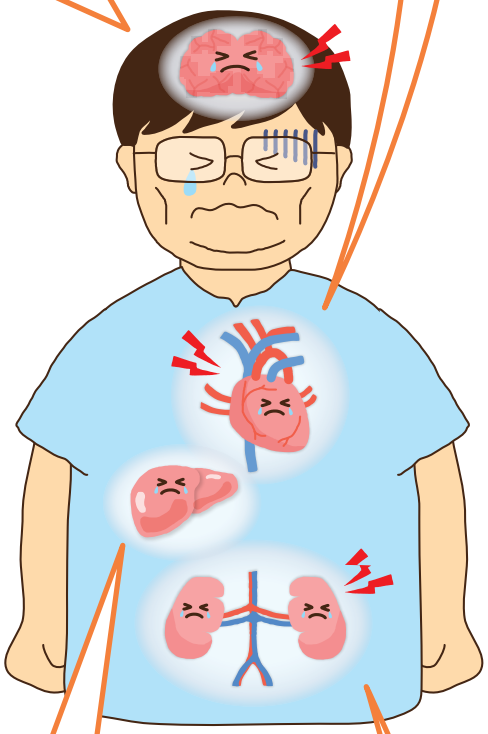
出典：人口動態統計特殊報告　平成27年都道府県別年齢調整死亡率

心臓病

心臓は、血液を体内に送りだすポンプのはたらきをしています。心臓が悪くなると胸が苦しくなったり話せなくなったりします。

脳卒中

脳の血管が切れたりつまったりして、栄養が届かなくなって、脳細胞が死んでしまう病気です。



肝臓病

肝臓病は知らず知らずのうちに肝細胞がこわされ、肝臓が小さくなってかたくなる病気です。

糖尿病

肥満などが原因となって、血液の中の糖分（お砂糖の仲間）が多くなります。心臓病や脳卒中、腎臓病の原因になります。

腎臓病

腎臓は体内にあるいらなくなったものをきれいにするはたらきがあります。腎臓が悪くなると体内に毒素がたまってしまい、ひどくなると生きていけなくなってしまいます。

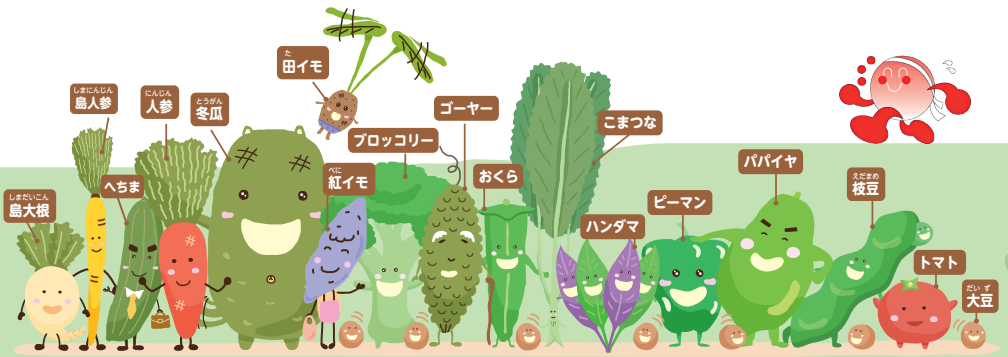
働きざかりのお父さん、お母さん世代が
で～じなと～ん!?



とりもどそう 健康長寿おきなわ



2040年 健康長寿おきなわを目指して、
きみたちに沖縄の未来をたくすぞ！







1・2年生

低学年

ていがくねん

もくじ

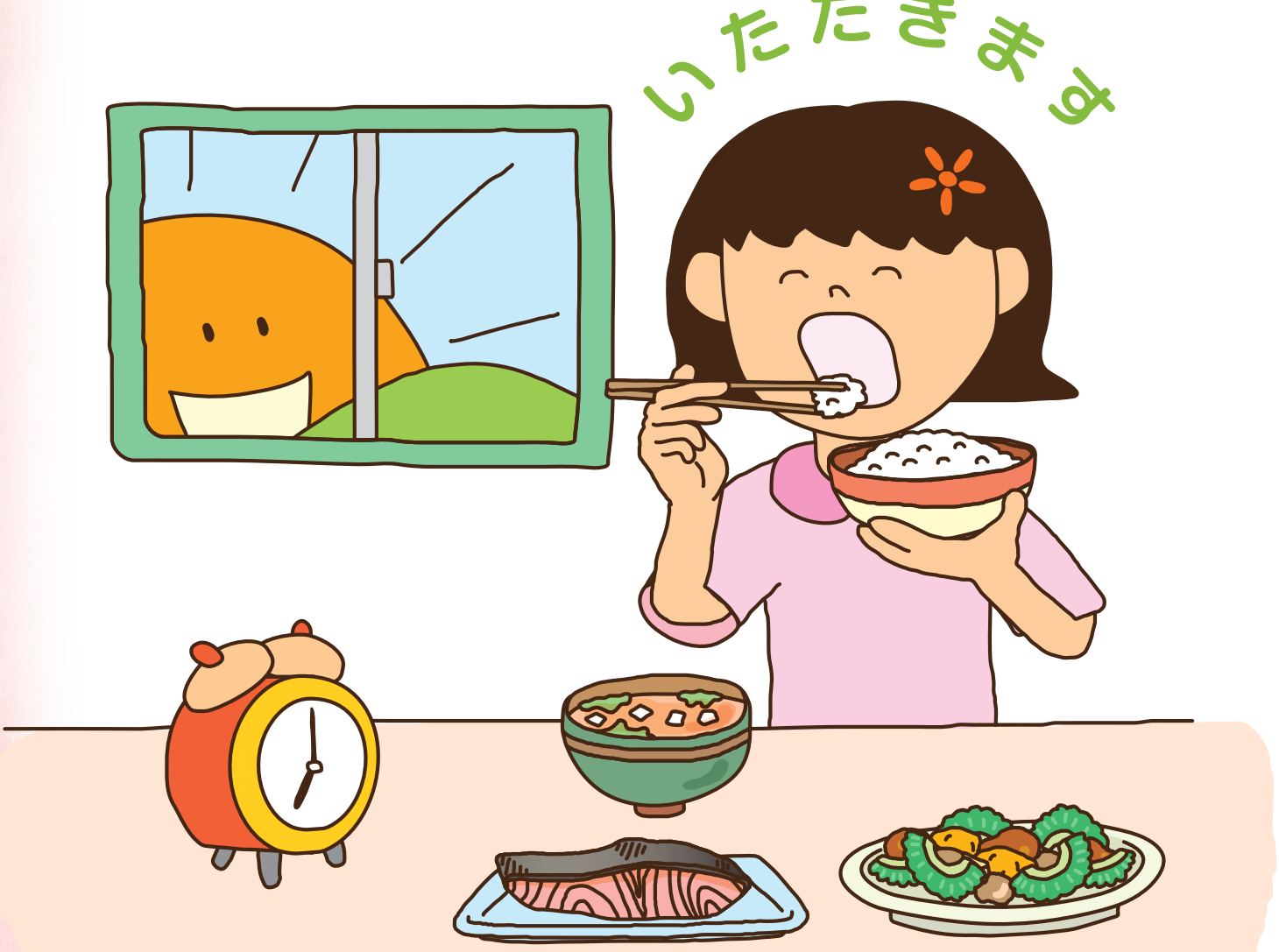
- 朝ごはんまいにち食べていますか？ …… 12
- 朝ごはんのやくわり …… 14
- 給食につかわれている食べもの …… 18
- 野菜のおうちはどこにあるのかな？ …… 20
- うちな～料理にはこんなものがあるよ …… 22
- 歯のおはなし　カムカムミュージアム …… 24
- 給食の紹介「郷土料理」…… 26



朝ごはん

まいにち食べていますか？

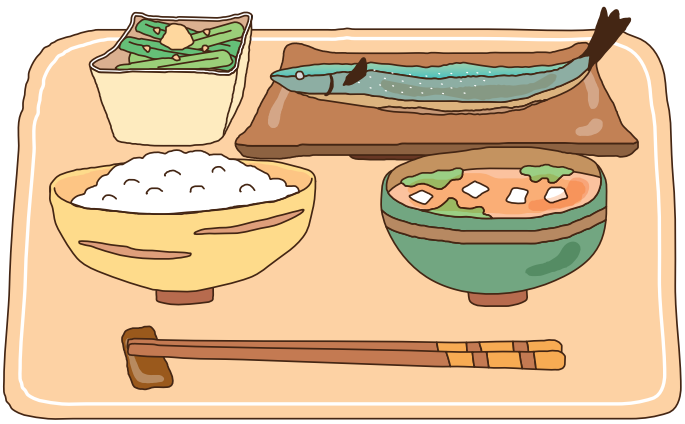
朝ごはんは、一日のかつどうにとてもたいせつなやくわりがあります。

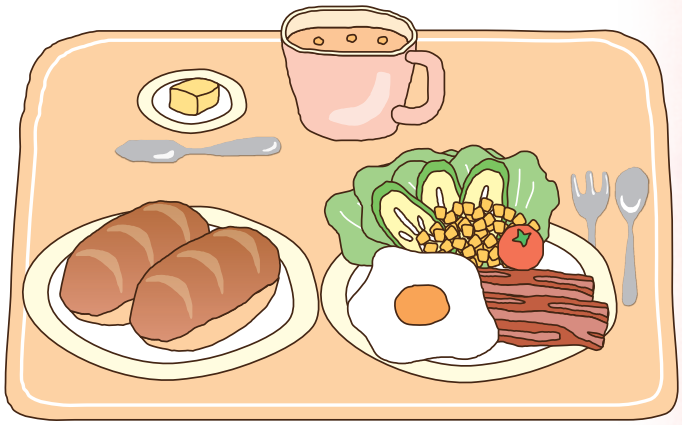




朝ごはんは
とてもたいせつさぁ！

バランスのよい朝ごはんを食べて
チバリヨ～！







朝ごはんにはね
3つのスイッチ
があるんだよ！



朝ごはんのやくわり

のうのスイッチ

のうがかっぱつにうごきだす！

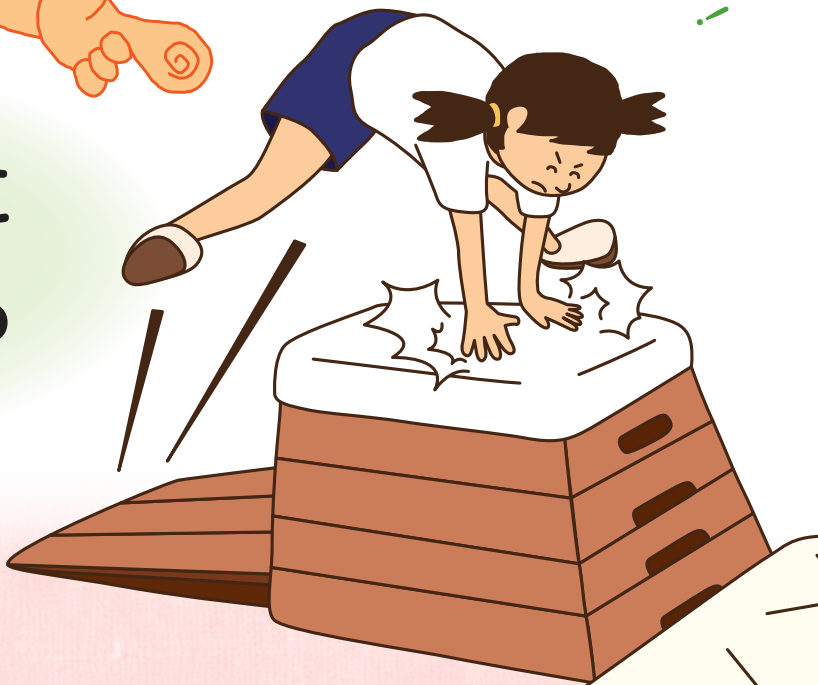


やるきと
しゅうちゅうりょくが
ぐ～んとアップ！



からだのスイッチ

朝ごはんパワーのおかげ！



からだがげんきに
うごくようになる

おなかのスイッチ

すっきり、すっきり



「うんこ」がでると おなかがすっきりする



べんぴになると…



はだがあれる



イライラする



おなかがいたくなる

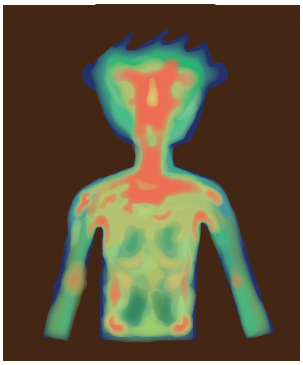
朝ごはんを食べて スイッチオン！



朝ごはんを食べるまえ

たいおんが あがっていない





朝ごはんを食べたあと

たいおんが あがっている

たいおんがあがるとね・・・

けつえきのながれがよくなって、からだのすみまでえいようがはこばれるから、からだがめざめるよ

3つのスイッチのほかにも

よいことがいっぱい！

びょうきにかかりにくい、
げんきなからだになる！





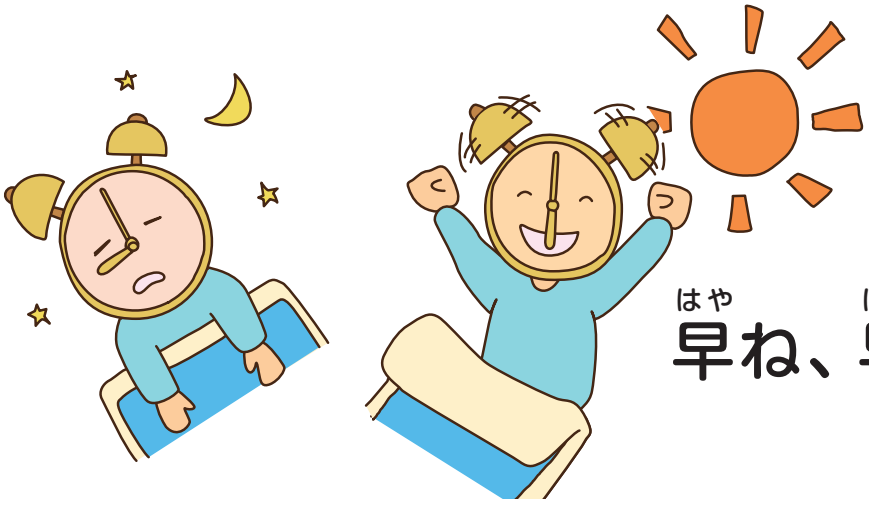
きもちがおちつく！

朝(あさ)ごはんを食(た)べるとどんなうれしいことがあるかな？

朝ごはんを おいしく 食べるために



ねるまえは、食べない
ようにしよう！



早ね、早おきをしよう！



朝ごはんを食べるまえに
からだをうごかそう！



給食（きゅうしょく）にはたくさん何（なに）がつかわれ

パイナップル





きいろくて、あまずっぱいさぁ

ごはん





まっしろで
まいにち食（た）べるよ

の食べものがつかわれているよ
ているかわかるかな？

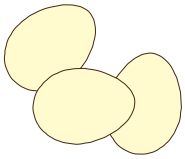


ゴーヤーチャンプルー



ぎゅうにゅう
牛乳





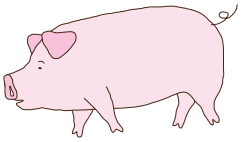
おきなわの
なつといえば…



シブイのソーキじる

シブイ（ほうげんめい）＝とうがん







きゅうしょく　やさい
給食にまいにちでる野菜だよ
シリシリ～にしてもおいしいよ



野菜（やさい）のおうち

おきなわでつくられる野菜（やさい）は、たいようのひかりをあびて、えいようまんてん！おばぁがけんこうでながいきできるのも、野菜（やさい）をいっぱい食（た）べてるからさぁ。

給食（きゅうしょく）にもでてくるね～。つちのなかにできる野菜、つるがのびてできる野菜（やさい）、木（き）になる野菜（やさい）、いろやかたち、おうちもさまざまだよ～。

野菜（やさい）のおうちがどこにあるのか、みてみよう！

ナーベーラーンブシー





ゴーヤーチャンプルー





にんじんシリシリー





ウムニー







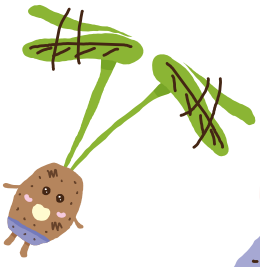
はどこにあるのかな？

給食（きゅうしょく）のこんだてにはいくつあるかな？





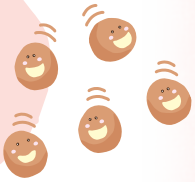








ハイタ～イ！
わたしたちのおうちは
どこかわかるかな？





パパヤーイリチー





シブイのソーキ汁（じる）





ハンダマのあえもの





チキナーのいためもの





うちな～料理にはこんなものがあるよ

給食のこんだてに、いくつあるかさがしてみよう！

クーブイリチー

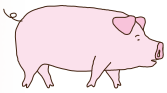


クーリジシ



ソーミンタシヤー





ソーミンチャンプルーでは
なく、ソーミンタシヤーが
ただしいよびかただよ。

イナムドゥチ

みそあじだよ



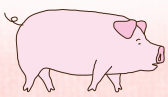
なかみ汁



シカムドゥチ

しょうゆあじだよ





ムドゥチはもどきのいみだよ。
むかしはイノシシやシカのにくがつ
かわれていたけど、いまはぶたにく
をつかうようになっているんだよ。

シブイも
入っているね



おきなわで、むかしから食べられている
でんとうてきな料理だよ～



タマナーチャンプルー



タマナーは、方言でキャベツのことだよ。
チャンプルーとは、季節の野菜と島どうふを使った炒めもののことを言うんだよ。

ウサチ（すのもの）



「ウサチ」は「ウサチー」とも言います。

スーネー（白あえ）



ミヌダル

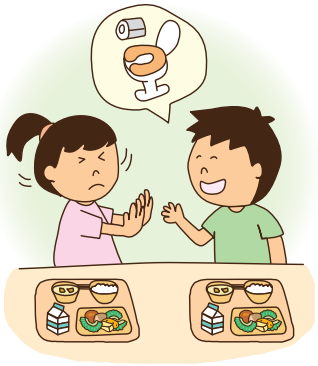


ミヌダルとは、ぶたにくに黒ごまをまぶしてむした料理だよ。
ミヌダルは、『トゥンダーブン』という琉球王朝の宮廷料理で、おいわいなどに出されていたんだよ。黒ごまのたれが、みの(蓑)のようなので『ミヌダル』となったと言われているよ。

あなたのすきなうちな～料理はなにかな？そのりゆうは？

歯のおはなし

カムカムミュージアム



ふさわしくない
かいわはしない

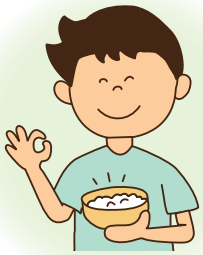


すききらいしない



食べているとちゅうで
あるかない

たのしく みんなで 食べよう♪



ただしくもって
食べよう



口にものをいれたまま
はなさない

よくかまない食べかたはやめよう！

✕はやぐい



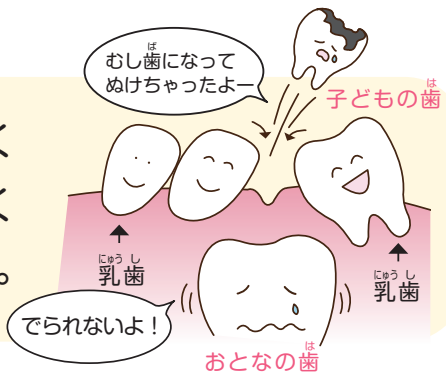
✕のみものでながし
こみながら食べる



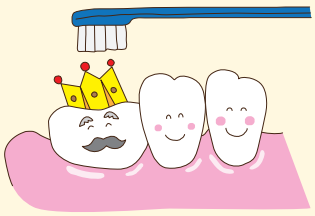


しっかり歯をみがこうね

子どもの歯がむし歯になったり、はやくぬけてしまうと、おとなの歯がでられなくなってしまうのでしっかり歯をみがこうね。



歯のおう様　なんでも１番　６歳きゅう歯



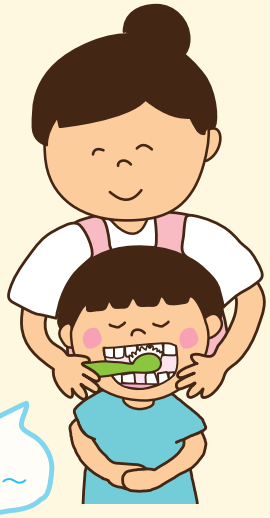
口のおくには、歯のおう様　６歳きゅう歯（だいいち大きゅう歯）がはえてきます。

あたまも、ねっこもいちばんおおきくてちからもちのおとなの歯です。

はえたばかりの歯には、歯をじょうぶにする「カルシウム」がじゅうぶんにくっついていません。

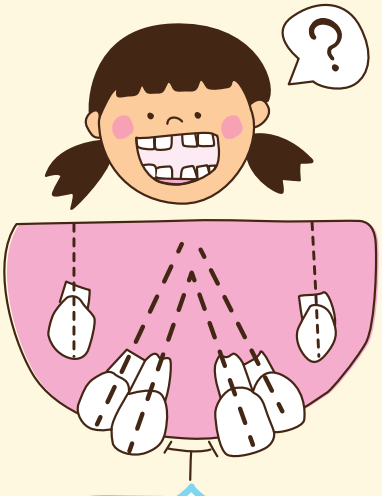
むし歯になりやすい歯なので、おうちでは、じぶんでみがいたあとに、しあげみがきをしてもらってね。

フッ素いりの歯みがきざいをつかうといいよ。



みにくいアヒルの子じだい

７さいごろ



ここには、すきまがあってもいいんだよ!

おとなの歯が生えてくるため歯と歯がかさなったりしています。このころをみにくいアヒルの子じだいといいます。

まえ歯でかみきって食べると、おとなの歯がはえてくるスペースをつくりながら、おく歯でかむかずもふえ、きれいな歯ならびになります。

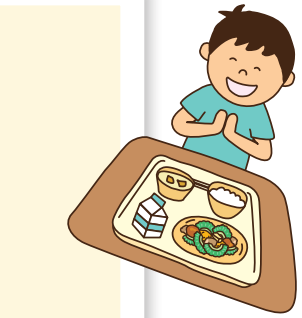
くちびるのちからもついてきて口をとじることができます。はなのとおりもよくなります。



★ ワークがあるよ

給食の紹介 郷土料理

那覇市立銘苅小学校の給食だよ





今日の給食

牛乳
わかめごはん
チムシンジ
ヌンクーグァー
カップもずく
ンムクジアンダアギー

給食時間の校内放送資料

今日のメニューは、牛乳、わかめごはん、チムシンジ、ヌンクーグヮー、カップもずく、ンムクジアンダアギーです。

今日は、「免疫力を高める」というお話をします。

免疫力とは、悪い菌やウイルスなどの病原体から、自分自身の体を守る力のことです。

沖縄では古くから「免疫力を高める」食べ物として今日の給食の「チムシンジ」が食べられていました。

「チム」は豚のレバー、「シンジ」とは煎じた汁のことです。貧血や風邪をひいた時などに、クスイムン（薬）として食べるものです。「煎じた汁」というと薬のような味を想像しますが、豚のだしがきいた、とっても飲みやすい汁物です。「体調が悪ければ、チムシンジを食べ、よく寝れば、大きな病気はしない」と沖縄のお年寄りが口をそろえて言うほど、栄養は抜群です。それもそのはず、豚レバーには、食べ物が栄養に変わる働きを助ける「ビタミンB6」と体のすみずみに多くの栄養を運ぶ「鉄分」が多く含まれています。

薬のなかった貧しい時代に、先人の智恵で作られた「チムシンジ」です。

レバーは苦手！！ という人も「免疫力を高めるぞー！」という思いで食べてくださいね！



3・4年生

中学年

もくじ

- 朝ごはんを食べて３つのスイッチをいれよう … 28
- 朝ごはんはどのようにとればよいのでしょうか？… 30
- 野菜食べるのはどの部分？ …… 31
- 色のこい野菜と色のうすい野菜 …… 32
- 歯のおはなし　カムカムミュージアム …… 34
- 給食の紹介「行事食」…… 36



★ ワークがあるよ



朝ごはんを食べて 3つのスイッチをいれよう

脳のスイッチ



朝ごはんを食べると、脳に栄養が届いて、**脳が働くスイッチ**が入ります。

体のスイッチ



朝ごはんを食べると、体温が上がり、**体を動かすスイッチ**が入ります。

おなかのスイッチ

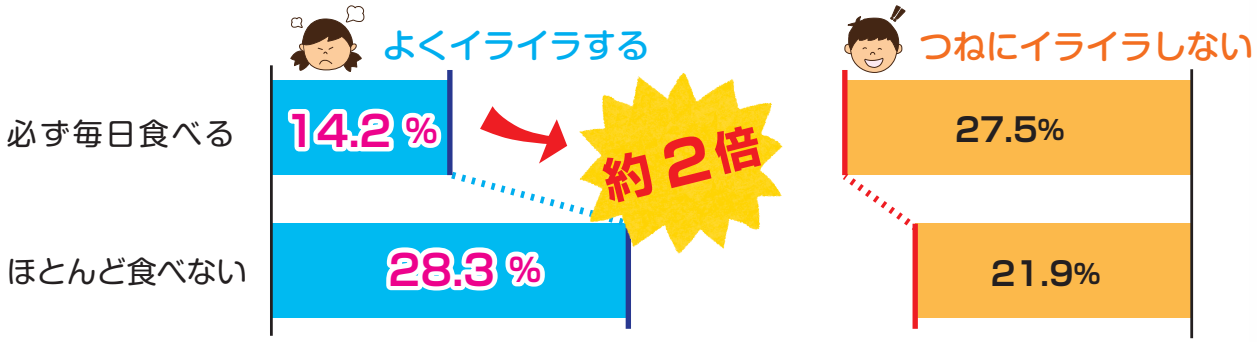


朝ごはんを食べると、おなかの中にある胃や腸が動き出し、うんこを出すための**おなかのスイッチ**が入ります。

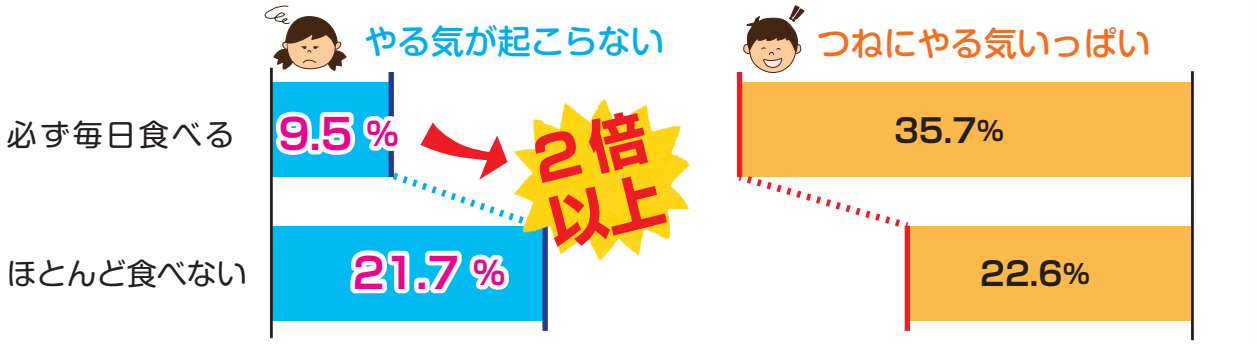
朝ごはんは体と心の健康のもと！

下のグラフは、小学生を対象に行った朝ごはん調査の結果です。朝ごはんをほとんど食べない子は、必ず毎日食べる子にくらべて「イライラする」、「何もやる気が起こらない」という割合が高いことがわかります。やはり、毎日朝ごはんを食べることはわたしたちの体と心の健康につながっています。

「朝ごはんを食べる習慣」と「イライラ」の関係

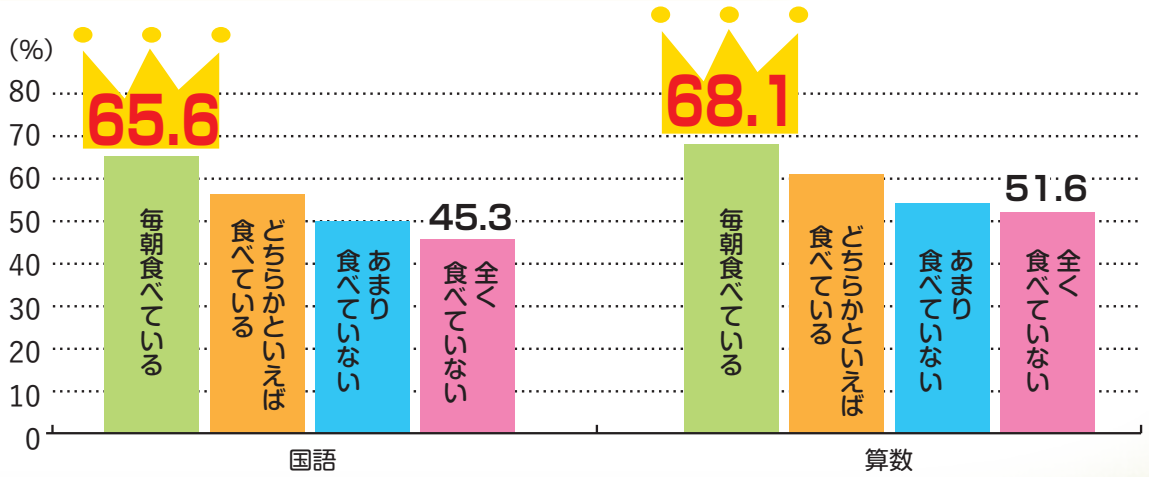


「朝ごはんを食べる習慣」と「やる気」の関係



独立行政法人日本スポーツ振興センター
『平成 22 年度　児童生徒の食事状況等調査報告書【食事状況調査編】』より引用・改編

「朝ごはんを食べる習慣」と「学力」の関係



「朝食を毎日食べていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係（小学６年生）

出典：文部科学省「平成 31 年度（令和元年度）全国学力・学習状況調査」

★ ワークがあるよ

朝ごはんはどのように とればよいのでしょうか？

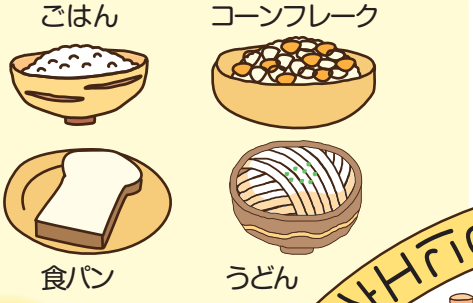
3つのグループ（赤・黄・緑）をそろえましょう！

赤のグループ おもに血や肉となり、体をつくるもとになる

黄のグループ おもにエネルギーとなり、体を動かすもとになる

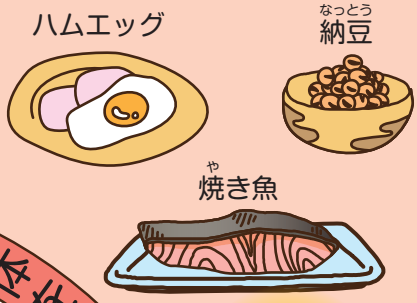
緑のグループ おもに体の調子を整え、病気にならないようにする

黄のグループ

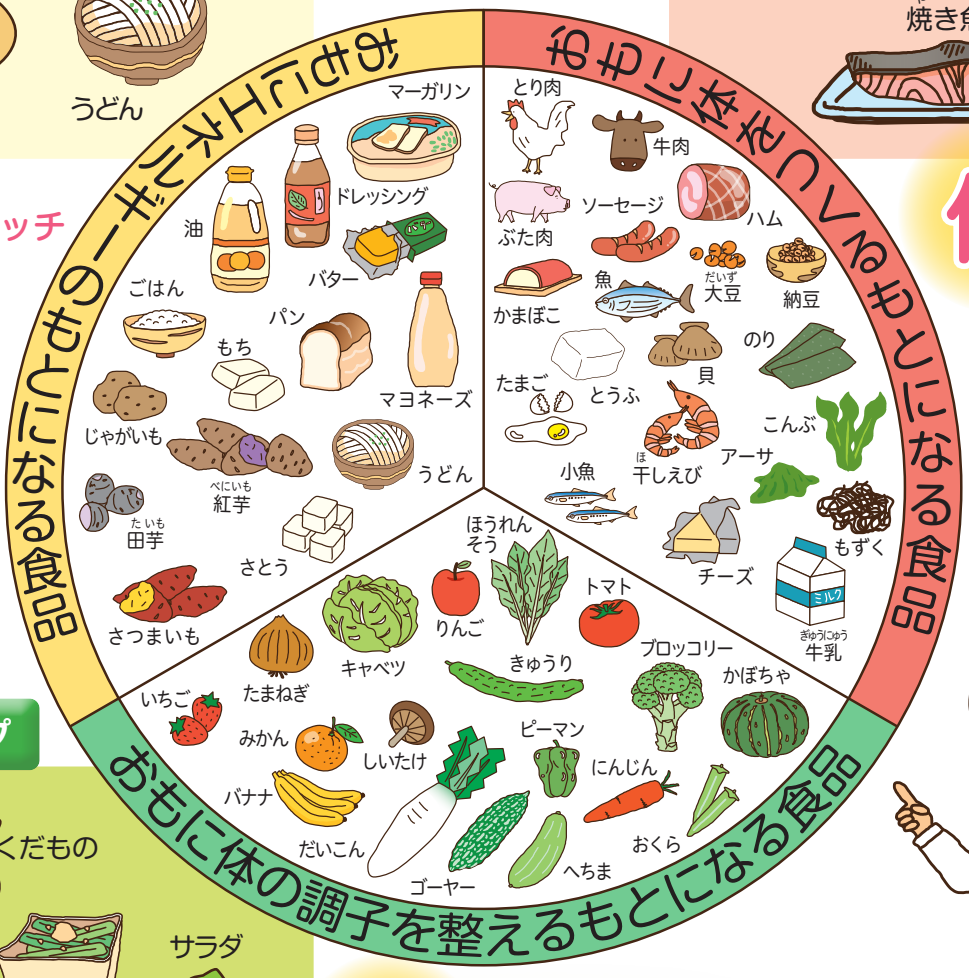


脳のスイッチ

赤のグループ

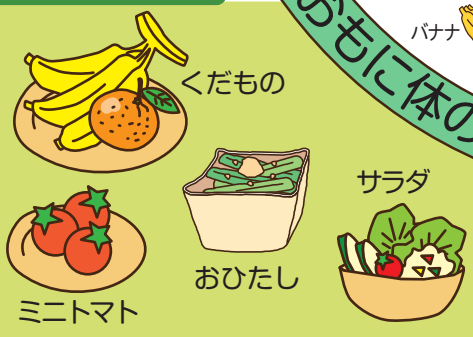


体のスイッチ



おなかのスイッチ

緑のグループ





★ ワークがあるよ



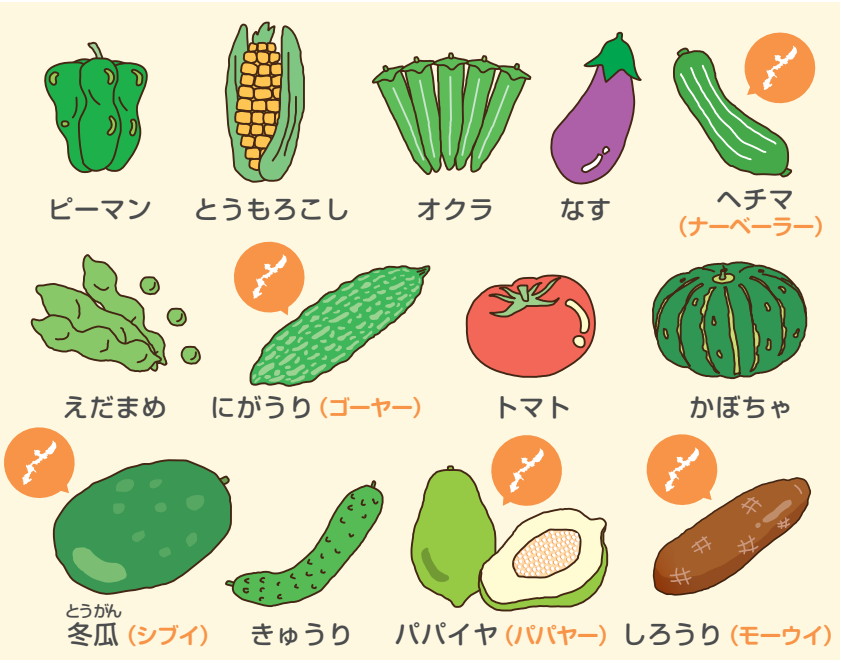
野菜食べるのはどの部分？

みんなは、野菜が好きかね～？おばぁは野菜料理が大好きさぁ。みんなは、野菜のどの部分を食べているか知っているね～？葉や実だけじゃなく、根っこや茎も食べているんだよ～。野菜からいろんなパワーをもらっているんだね！

みんなの好きな野菜は、どの部分を食べているかわかるかね～？

実を食べる野菜

中にタネが入っているよ！



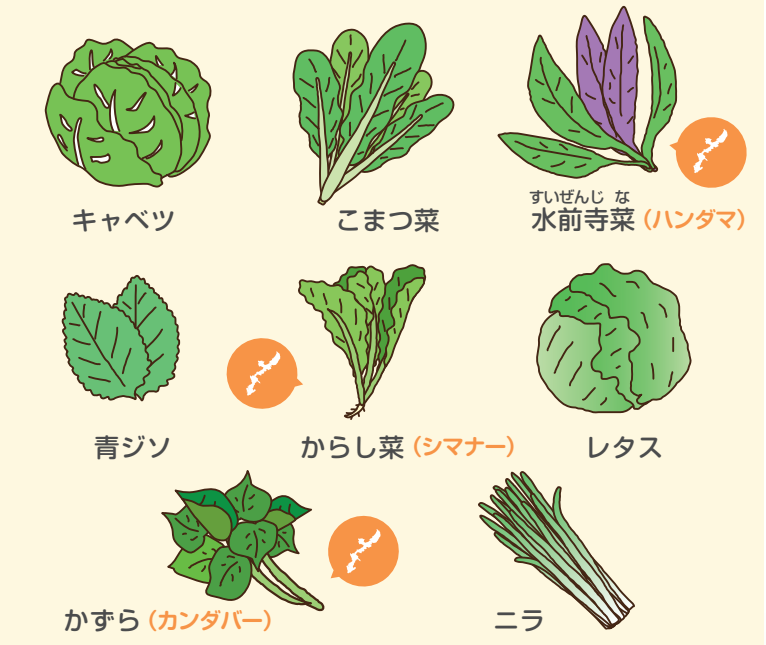
茎を食べる野菜



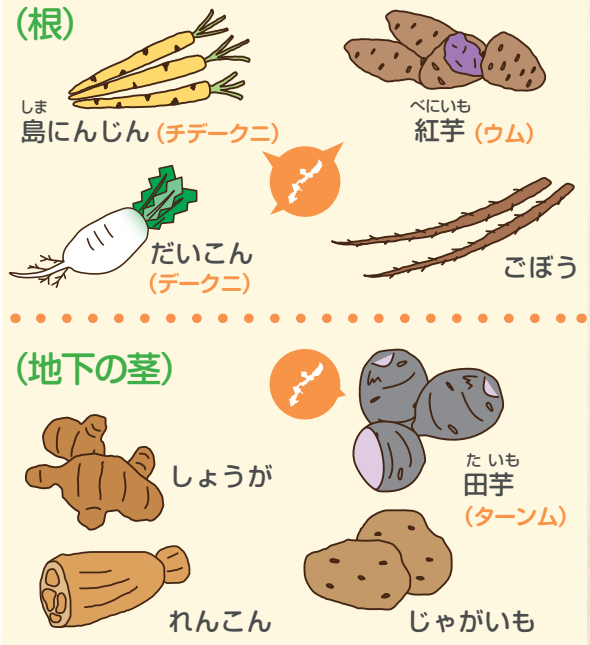
花のつぼみを食べる野菜



葉を食べる野菜



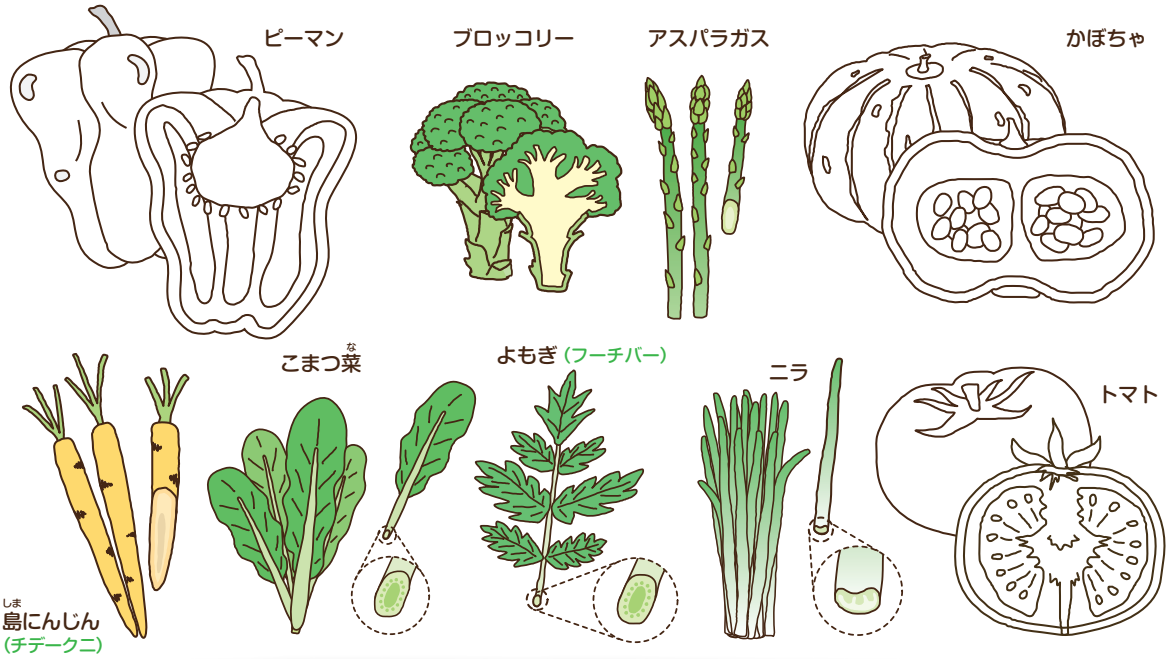
根、地下の茎を食べる野菜



このマークがついてる野菜は伝統的な沖縄の島野菜だよ。（　）は方言名です。

みどりのなかま

色のこい野菜



色をぬってみよう！中身の色も同じかな？

色のこい野菜とは、皮をむいた中身が、赤・黄・緑などの色がついている野菜です。この色の成分（色素）が病気にかかりにくくし、目やはだにとてもよい働きをします。

※（ ）内は方言名です。

色のこい野菜をとると

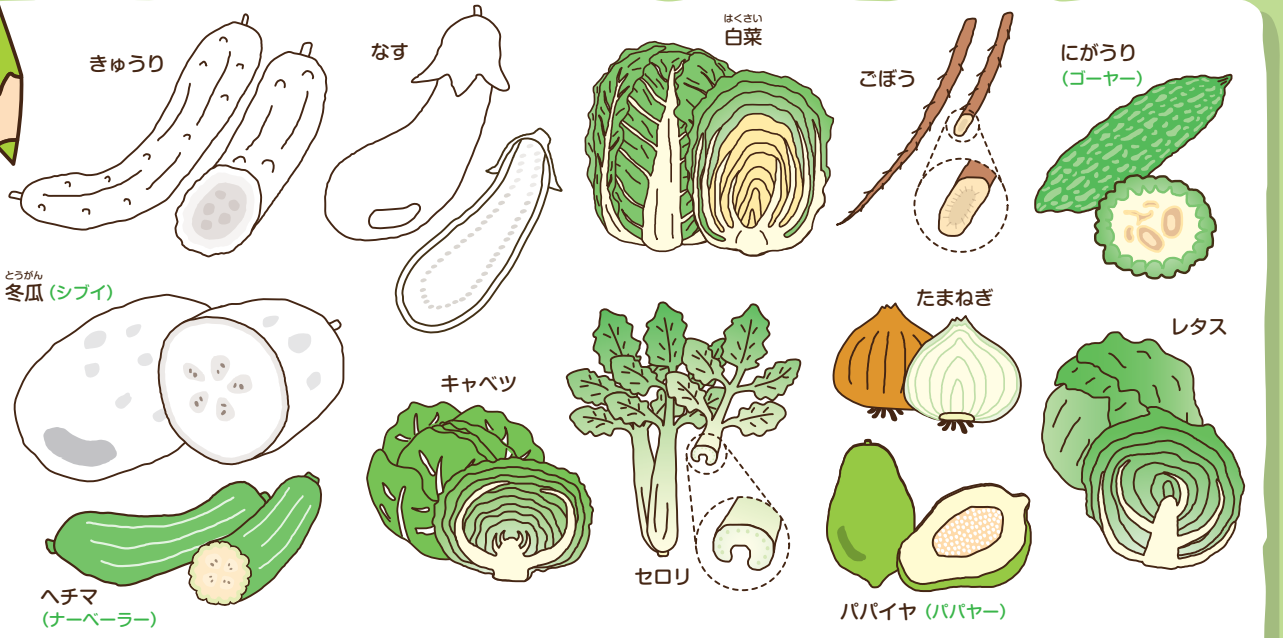


色のこい野菜をとらないと



みどりのなかま

色のうすい野菜



色をぬってみよう！中身の色も同じかな？

色のうすい野菜とは、皮をむいた中身の色がうすい野菜のことです。腸（ちょう）の働きを良（よ）くする食物繊維（しょくもつせんい）やビタミンCが多くふくまれています。

※（ ）内は方言名です。

色のうすい野菜をとると



色のうすい野菜をとらないと



歯のおはなし

カムカムミュージアム



そろそろ前歯と6歳臼歯の間の歯が生えかわるころですね。
顔もあごもどんどん大きくなっています。

歯の役割

前歯
包丁がわりに「切る歯」



犬歯
引き裂く歯



臼歯
噛みくだく歯



人には親知らずをのぞくと前歯8本、犬歯4本、臼歯16本あります。役割を上手に使うと、なんでもしっかり食べられる形をしています。前歯で切って、奥歯で噛みくだくことが大切です。

食事時間を調べてみよう

「よく噛んで食べる」ことは、あごや顔の筋肉の発育にとても大切です。
口の中に食べ物がある間は、飲み物を飲まないようにしましょう。

1回の食事の噛む回数と時間

弥生時代	鎌倉時代	明治時代	現代	未来
				
3,990回 51分	2,654回 29分	1,420回 22分	620回 11分	なし？ 0分？

よく噛むと いいこと いっぱい♪

ひみこの歯がいーぜ！



スポーツ飲料って体にいいって聞いたけれど…
（水代わりに飲んでいいの？）

スポーツ飲料は、おなかの調子が悪い時や吐いたりして軽いだっ水を起こした時や、はげしい運動やいっぱい汗をかいた時に体に大切なミネラルを補うためには良い飲み物です。

しかし、スポーツ飲料は酸性のため、歯のエナメル質からミネラルがとけ出したり、糖分がたっぷり入っているため、水代わりにだらだら飲んでいるとむし歯ができやすくなります。

スポーツ飲料を多量に飲み続けると、肥満の原因になったり、糖分をコントロールする機能がうまく働かず糖尿病を引き起こすこともあります。同じように甘いレモンティーやジュースも飲み方には注意が必要です。

だらだら飲みはやめよう

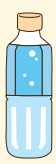
こんなにお砂糖が入っている！ スティックシュガー1本6ｇ



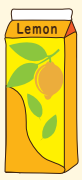
炭酸飲料
500ml
砂糖 約 60 g
約 215kcal



オレンジジュース
500ml
砂糖 約 60 g
約 220kcal



スポーツ飲料
500ml
砂糖 約 36 g
約 130kcal



レモンティー
1000ml
砂糖 約 72 g
約 280kcal



★ ワークがあるよ

給食の紹介

行事食（ぎょうじしょく）

沖縄県立西崎特別支援学校（おきなわけんりつにしざきとくべつしえんがっこう）の給食だよ







トーカチ

今日の給食

- 牛乳
- 黒米（くろごめ）ごはん
- うじら豆腐（どうふ）
- イナムドゥチ
- モーウイのなまし
- ちんすこう

給食時間の校内放送資料

今日９月８日は沖縄の伝統行事（でんとうぎょうじ）「トーカチ」です。

トーカチ祝（いわ）いは、数（かぞ）え 88 歳（さい）のお祝（いわ）いであることから、旧暦（きゅうれき）の８月８日に行います。

トーカチのいわれは、枡（ます）に盛（も）ったお米を平らにする棒（ぼう）「斗掻（とか）き」の形をした竹筒（たけづつ）をお祝いに来たお客様にくばったことからきたそうです。

日本本土では「米寿（べいじゅ）」のお祝いとして知られています。それは、米という漢字をくずすと、八十八とよめることに由来しています。

沖縄でも、お米にかけて「ユニの祝い」とも言われています。

今日は、沖縄のお祝い献立（こんだて）にしました。お祝いごとに欠（か）かせない色のついたごはん、「黒米（くろごめ）ごはん」です。縁起（えんぎ）ものですのでありがたくいただきましょう。

うじら豆腐（どうふ）は、豆腐（とうふ）を崩（くず）して、きくらげやにんじん、魚のすり身やゴマなどを混（ま）ぜ合わせて、揚（あ）げたものです。模様（もよう）がウズラの卵に似ているので「うじら豆腐」という名前になっています。

汁物（しるもの）は、「イナムドゥチ」。甘い白みそで濃（こ）いめに味付けしたみそ汁です。

これらの料理は行事でよく作られていた料理です。ぜひお家でも作ってみましょう。

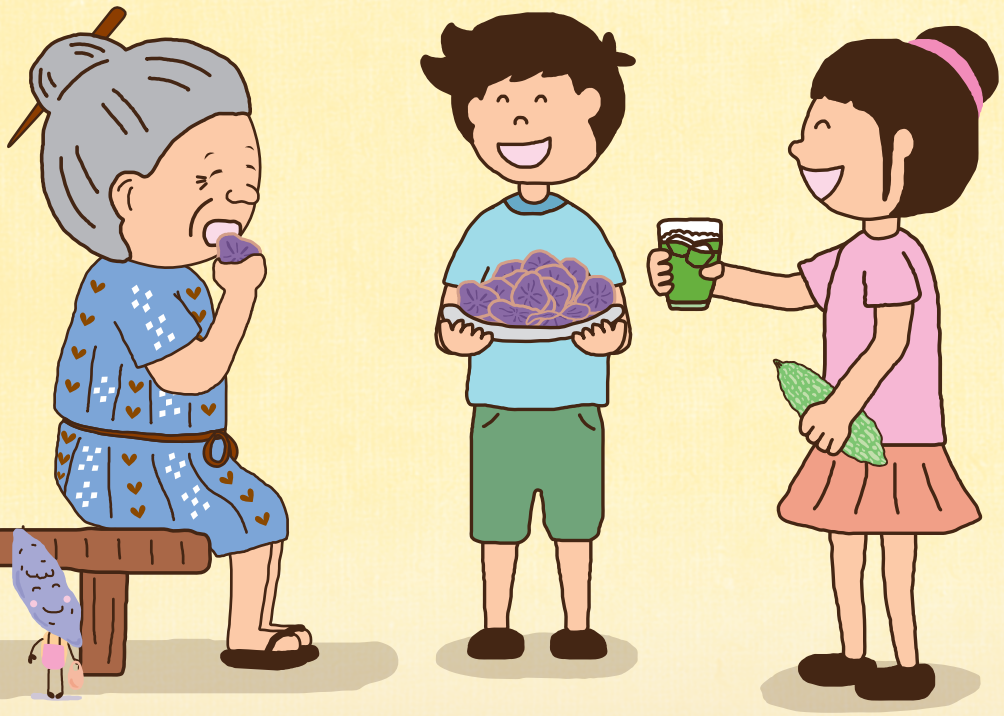
沖縄のお祝い行事には琉球料理がつきものです。トーカチのお祝いの気分を感じてほしいので、給食も特別献立にしました。味わって食べましょう。

5・6年生

高学年

もくじ

- 昔と今、食べものはどう違うのかな？ …… 38
- 「食塩」「脂肪分」「糖分」をそれぞれ摂り過ぎていないかな？ … 39
- 生活習慣病　～沖縄県の現状～ …… 40
- 野菜といもの栄養 …… 42
- 魚を食べているかな！？ …… 44
- 食事だけじゃなくおやつにも気をつけよう！ …… 46
- 食品表示を見よう！ …… 47
- 歯のおはなし　カムカムミュージアム …… 48
- 食べ物、捨てていませんか？ …… 50

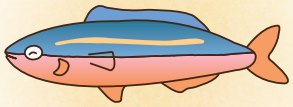


昔と今 食べものはどう違うのかな？

長寿と呼ばれていたおじぃおばぁは
どんな食事をしていたんだろう？

昔は

［　　］をよく食べる



［　　］を多く食べる



［　　］を
よく食べる



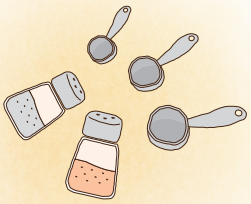
［　　］を
多く食べる



［　　］を
多く食べる



［　　］が少ない

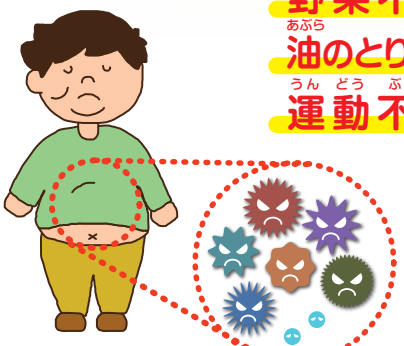




今は







野菜不足
油のとりすぎ
運動不足

生活が豊かになり、ポーク缶、肉、パンをたくさん食べるようになりました。ファーストフードを利用する人もふえました。

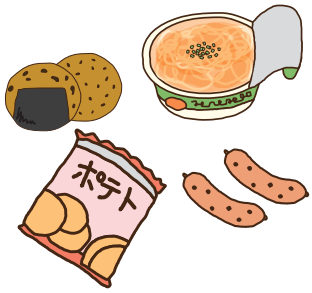
しかし、野菜や魚を食べる量がへってきました。



今の私たちの食事は

「食塩」「脂肪分」「糖分」を

それぞれ摂り過ぎていないかな？



食塩

- 血管がかたくなる
- 血圧が高くなる
- むくみやすくなる



脂肪分

- 肥満の原因
- 血液ドロドロ



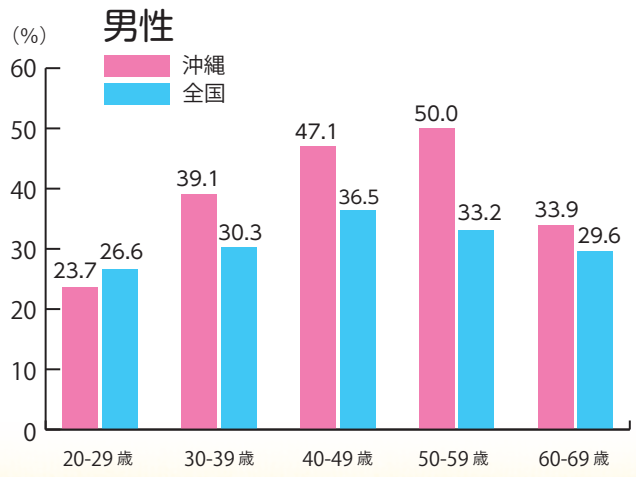
糖分

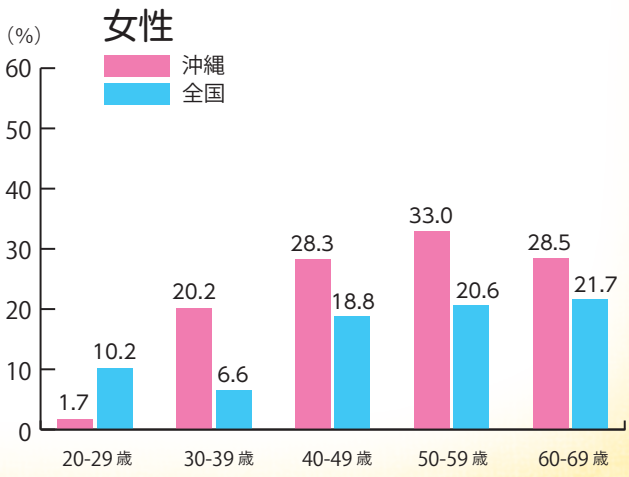
- むし歯や肥満の原因
- つかれやすくなる
- 集中力がなくなる

生活習慣病

- 肥満　脂　糖　塩
- 高血圧　塩
- 脂質異常症　脂
- 糖尿病　脂　糖
- 動脈硬化　塩　脂　糖
  - 脳卒中
  - 心臓病
  - 腎臓病
- 肝臓病（脂肪肝）　脂
- むし歯　糖
- 歯周病　糖

肥満者（BMI25 以上）の割合（沖縄と全国比）

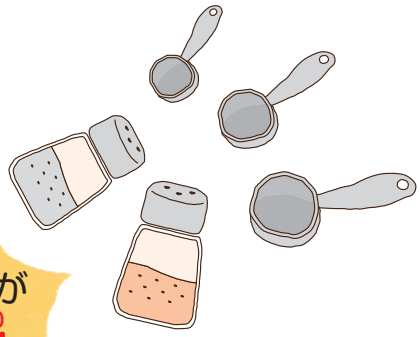




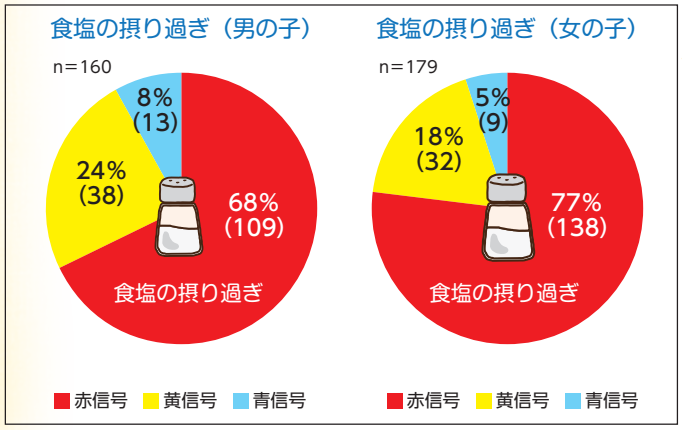
出典：平成28年度県民健康・栄養調査（沖縄県保健医療部）

生活習慣病 ～沖縄県の現状～

うりひゃ～でーじなと～ん!!



【沖縄のある地域の子どもたちの食塩や脂肪、野菜の摂取】

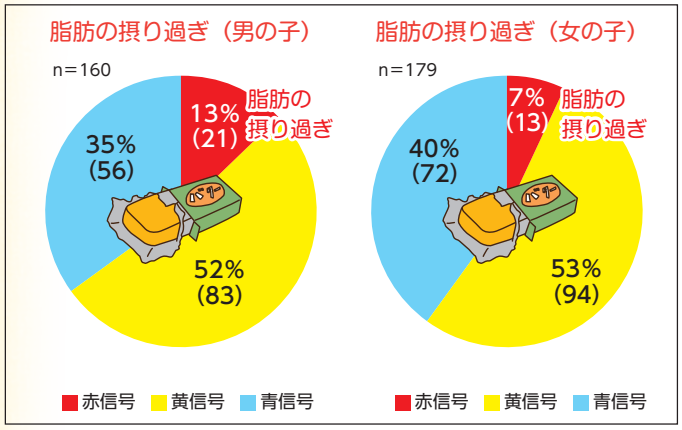


食塩の摂り過ぎが
7～8割

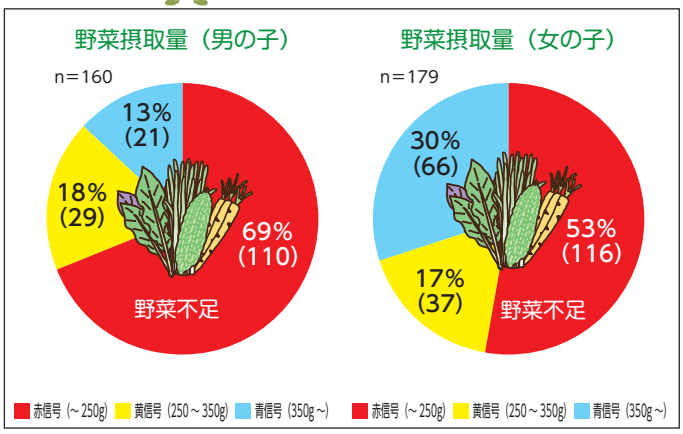


野菜不足が
5～7割
カリウムが不足

※カリウムについては、43 ページを見てね！



男子：160 名、女子：179 名（6-12 歳） BDHQ による結果。2012 実施。



出典：根川文枝、等々力英美、金城昇、佐々木敏
第 45 回沖縄県公衆衛生学会抄録集 18-19, 2013

ハンバーガーショップ人口あたり店舗数

ハンバーガーショップは全国に 5,401 軒あり、人口 10 万人あたり店舗数は 4.25 軒。最も多いのは沖縄県で 7.96 軒。全国平均の 1.8 倍以上ある。

順位	都道府県	ハンバーガーショップ店舗数	
		総　数	人口10万人あたり
1	沖縄県	110 軒	7.96 軒
2	東京都	914 軒	7.45 軒
3	神奈川県	449 軒	5.17 軒
4	埼玉県	348 軒	4.96 軒
5	千葉県	293 軒	4.85 軒

出典：平成18年の事業所・企業統計調査

47都道府県庁所在地別

ハンバーガー外食費用ランキング

一世帯あたりハンバーガー外食費用の全国平均は年間 4,592 円。最も外食費用が多いのは高松市で 6,354 円である。那覇市は 4 位で 5,899 円である。

順位	県庁所在市	ハンバーガー外食費用
1	高松市	6,354 円
2	徳島市	6,111 円
3	甲府市	5,915 円
4	那覇市	5,899 円
5	大分市	5,877 円

出典：総務省統計局の家計調査
（2018年（平成30年）～2020年（令和２年）平均）

学校給食とファーストフードの比較

学校給食は１食に必要な栄養素がほぼ満たされバランスよく作られています。ファーストフードは成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、鉄、ビタミン、食物繊維など大切な栄養素が不足し、エネルギーや脂質は摂り過ぎてしまいます。



学校給食

給食は、バランスがいいね！

主食＋主菜＋副菜＋汁物

がそろった食事です!!

食塩 1.6ｇ ＜ 2.7ｇ

脂質 13.2ｇ＜ 34.8ｇ

野菜 130ｇ ＞ 10ｇ

ハンバーガーセット

エネルギーや脂質が多く副菜となる野菜が少ないため、バランスがくずれがちです。





ハンバーガーセットを食べる時は、お家で野菜を食べましょう！

牛乳
さつまいもごはん
魚のシークァーサーソースかけ
春雨と野菜のごま酢和え
豆腐のみそ汁
オレンジ

栄養		摂取量
エネルギー	(Kcal)	645
たんぱく質	(g)	27.9
ビタミン A	(μgRAE)	180
ビタミン C	(mg)	40
鉄	(mg)	2.9
カルシウム	(mg)	413

ハンバーガー
ポテトフライ
ジュース

栄養		摂取量
エネルギー	(Kcal)	869
たんぱく質	(g)	17.6
ビタミン A	(μgRAE)	23
ビタミン C	(mg)	15
鉄	(mg)	2.5
カルシウム	(mg)	48



主食 ･･･ 主に黄の食品（熱や力のもとになる）

主菜 ･･･ 主に赤の食品（血液や筋肉、骨をつくる）

副菜 ･･･ 主に緑の食品（体の調子を整える）

汁物 ･･･ 足りない栄養素を補う

沖縄の現状について、気づいたこと、わかったことを書いてみよう！

野菜といもの栄養



はんまよ～!? うちな～んちゅは、こんなに野菜を食べなくなっているんだね。おばぁはね～昔から栄養満点の野菜やいもをたくさん食べてきたおかげで、ちゃ～がんじゅ～だよ！フーチバーとか、カンダバーとか生命力の強い野草をよく食べていたさ～！

野菜には体の調子を整えるいろいろな働きがあるんだよ。

おばぁ自慢（じまん）のうちな～野菜は、体にとってクヮッチー（ごちそう）ど～。たくさん食べて、おばぁみたいに長生きするんだよ！

沖縄の現状（げんじょう）について

野菜類摂取量（せっしゅりょう）

男　性

No.	都道府県	平均値(g/日)
1	長　野	352
2	福　島	347
3	宮　城	332
4	福　岡	320
5	青　森	319
6	山　梨	318
7	島　根	314
8	徳　島	313
9	石　川	313
10	高　知	310
11	埼　玉	303
12	大　分	300
13	岩　手	299
14	新　潟	295
15	兵　庫	294
16	宮　崎	292
17	富　山	291
18	茨　城	291
19	佐　賀	289
20	鳥　取	289
21	福　井	288
22	京　都	288
23	香　川	285
24	千　葉	283
25	秋　田	283
26	和歌山	280
27	群　馬	280
28	栃　木	280
29	鹿児島	279
30	奈　良	279
31	岡　山	279
32	山　形	277
33	広　島	277
34	北海道	276
35	東　京	275
36	静　岡	274
37	愛　媛	273
38	岐　阜	273
39	沖　縄	273
40	山　口	270
41	滋　賀	269
42	長　崎	269
43	三　重	269
44	神奈川	264
45	大　阪	254
46	愛　知	229

女　性

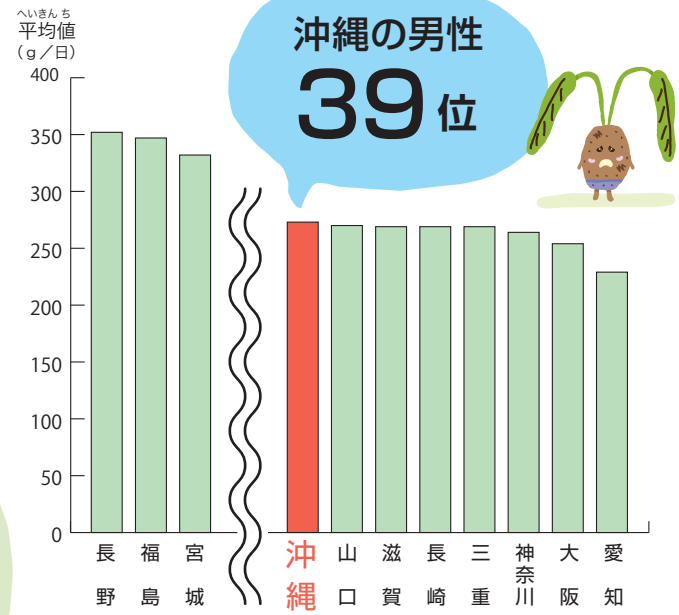
No.	都道府県	平均値(g/日)
1	長　野	335
2	福　島	314
3	徳　島	309
4	神奈川	304
5	青　森	300
6	山　梨	300
7	高　知	296
8	埼　玉	295
9	新　潟	291
10	宮　城	287
11	岩　手	286
12	千　葉	284
13	北海道	280
14	鳥　取	278
15	宮　崎	278
16	東　京	277
17	島　根	277
18	栃　木	277
19	福　岡	276
20	茨　城	274
21	山　形	273
22	広　島	270
23	秋　田	269
24	福　井	269
25	沖　縄	268
26	奈　良	263
27	富　山	263
28	大　分	263
29	愛　媛	262
30	兵　庫	262
31	群　馬	262
32	香　川	261
33	岐　阜	257
34	石　川	256
35	鹿児島	254
36	京　都	254
37	岡　山	253
38	佐　賀	252
39	長　崎	249
40	山　口	248
41	静　岡	243
42	滋　賀	240
43	三　重	240
44	愛　知	238
45	和歌山	232
46	大　阪	227

注）熊本県を除いたものである。

出典：厚生労働省　平成 28 年国民健康・栄養調査（2016 年）

1位の長野より約80gも少ないね

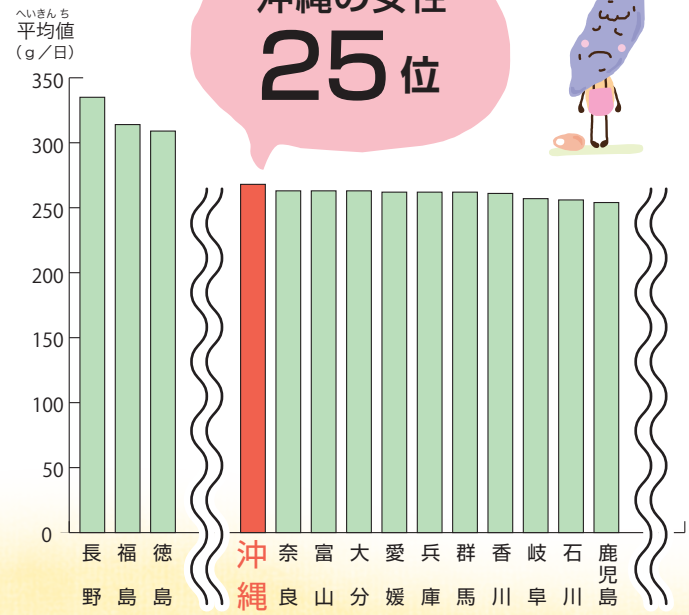
男　性



沖縄の男性 39位

1位の長野より約70gも少ないね

女　性



沖縄の女性 25位

★ ワークがあるよ

野菜といもの良いところ

ビタミン	体の調子を整えて、病気にかかりにくいじょうぶな体にします。
カルシウム	骨や歯をつくりじょうぶにします。骨密度（骨の強さ）を高めるには、20 歳までにしっかりカルシウムを摂ることが大切です。そのあとからは少しずつへってしまいます。
鉄　分	血液を元気にして、全身に酸素を運ぶ助けをします。体の発育や脳の働きを助けます。
食物せんい	腸をそうじして悪いものを体の外にだします。腸の働きを活発にし、便秘を防ぎます。
カリウム	食塩を摂り過ぎると高血圧の原因になります。カリウムは余分な食塩を尿中にながして、血圧を下げる働きがあります。

生活習慣病予防につながるよ!!

病気にかかりにくい体になるよ!!

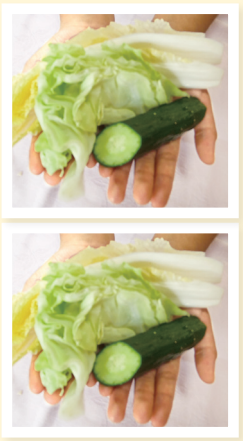


一日にとりたい野菜といも類の摂取量

色とりどりの野菜チャンプルーにしてもいいね♪

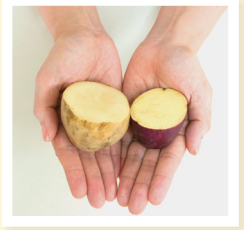


＋



＋

たとえば、じゃがいも 50g にさつまいも 50 g



給食１回の野菜使用量は、平均約 **100 g** のこりは、お家で食べましょう！

色のこい野菜 100 g/日 ＋ **色のうすい野菜** 200 g/日 ＋ **いも類** 100 g/日 ＝ **400g**

300 g/日

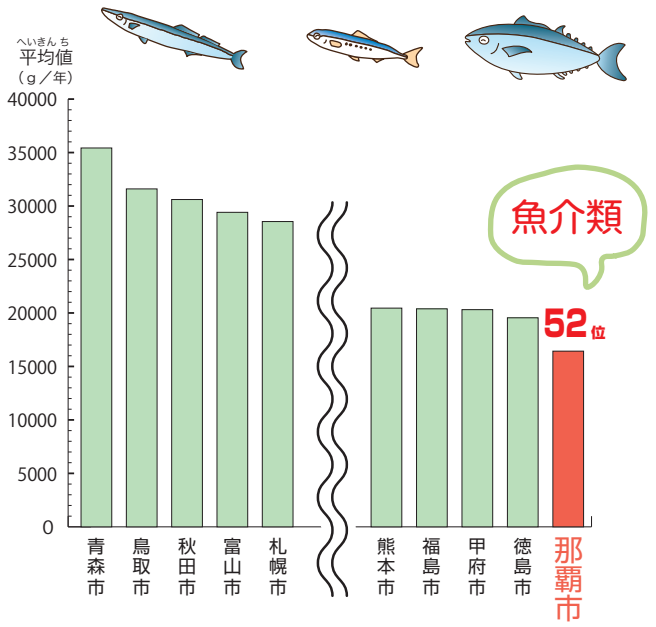


魚を食べているかな!?

沖縄の現状について

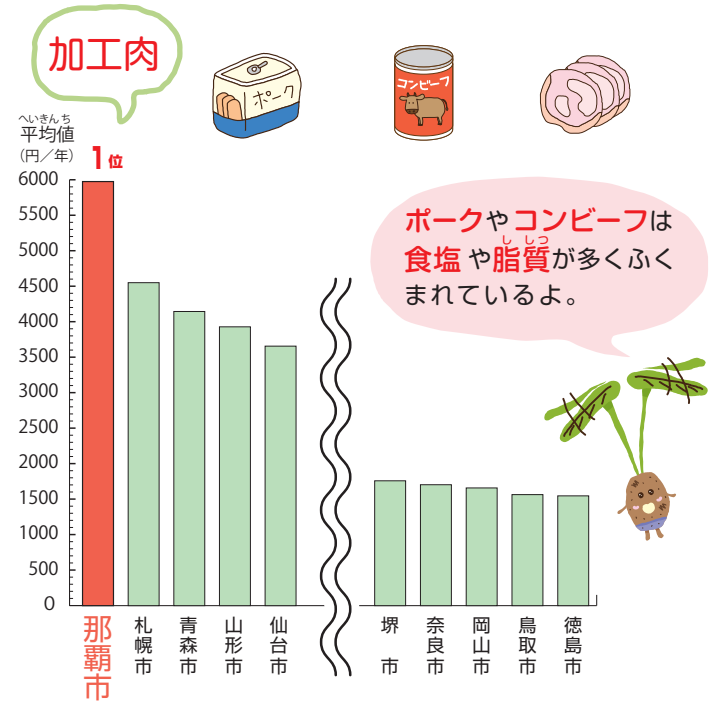
生鮮魚介 購入量（g）

No.	都市	生鮮魚介購入量
1	青森市	35,494
2	鳥取市	31,753
3	秋田市	30,653
4	富山市	29,441
5	札幌市	28,430
6	長崎市	27,842
7	松江市	27,209
8	金沢市	27,193
9	仙台市	26,483
10	北九州市	25,687
11	津市	25,323
12	大津市	25,215
13	山口市	25,177
14	千葉市	25,025
15	新潟市	25,023
16	高知市	25,011
17	佐賀市	24,693
18	広島市	24,477
19	盛岡市	24,307
20	堺市	23,710
21	京都市	23,548
22	奈良市	23,341
23	福井市	23,183
24	相模原市	23,062
25	大阪市	22,955
26	横浜市	22,909
27	和歌山市	22,898
28	松山市	22,869
29	水戸市	22,821
30	宮崎市	22,749
31	大分市	22,578
32	長野市	22,564
33	鹿児島市	22,255
34	東京都区部	22,223
35	静岡市	22,217
36	前橋市	21,603
37	宇都宮市	21,371
38	高松市	21,276
39	名古屋市	21,276
40	浜松市	21,029
41	福岡市	20,824
42	さいたま市	20,805
43	神戸市	20,776
44	山形市	20,742
45	川崎市	20,741
46	岐阜市	20,729
47	岡山市	20,552
48	熊本市	20,487
49	福島市	20,444
50	甲府市	20,370
51	徳島市	19,634
52	**那覇市**	**16,324**



他の加工肉※ 購入金額（円）

No.	都市	他の加工肉購入金額
1	**那覇市**	**5,980**
2	札幌市	4,553
3	青森市	4,146
4	山形市	3,936
5	仙台市	3,659
6	相模原市	3,440
7	宮崎市	3,362
8	福井市	3,175
9	新潟市	3,151
10	金沢市	3,098
11	川崎市	3,086
12	富山市	3,068
13	千葉市	2,888
14	盛岡市	2,883
15	広島市	2,820
16	東京都区部	2,741
17	津市	2,731
18	秋田市	2,710
19	長野市	2,602
20	横浜市	2,580
21	名古屋市	2,576
22	さいたま市	2,534
23	静岡市	2,519
24	前橋市	2,488
25	福島市	2,419
26	佐賀市	2,419
27	京都市	2,383
28	水戸市	2,368
29	大分市	2,328
30	鹿児島市	2,307
31	大津市	2,304
32	浜松市	2,283
33	福岡市	2,262
34	神戸市	2,249
35	熊本市	2,248
36	山口市	2,246
37	岐阜市	2,232
38	大阪市	2,204
39	松江市	2,204
40	長崎市	2,192
41	甲府市	2,157
42	北九州市	2,147
43	宇都宮市	2,110
44	高松市	2,086
45	高知市	2,016
46	松山市	2,008
47	和歌山市	1,838
48	堺市	1,769
49	奈良市	1,708
50	岡山市	1,669
51	鳥取市	1,562
52	徳島市	1,548



総務省統計局　家計調査　品目別都道府県庁所在市及び政令指定都市ランキング（2018年～2020年平均）より引用・改編
※ハム、ベーコン、ソーセージ以外の加工肉

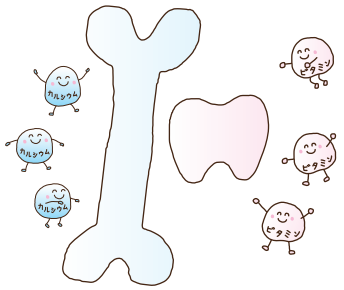
データを見て、気がついたこと、わかったことを書いてみよう！

魚には良いところがいっぱいあるよ～

骨や歯を作るカルシウム

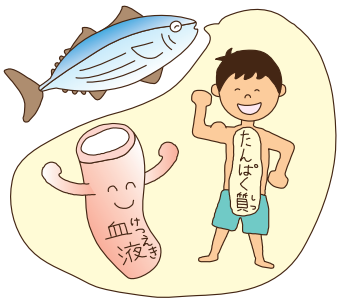
骨ごと食べられる魚にはカルシウムがたくさん含まれています。

「骨そしょう症」の予防にもつながります。



体をつくるたんぱく質がいっぱい!!

体の成長にかかせないたんぱく質が含まれています。筋肉、内臓、血、皮ふ、骨、髪の毛、つめなどのいろいろな部分を作るのに必要です。

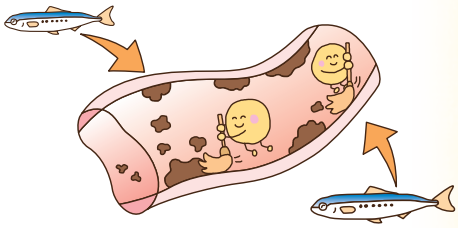


魚の油はすごい!!



EPA（イーピーエー）は、血管のそうじをして、血液をサラサラにします。DHA（ディーエイチエー）は、脳の働きを活発にし、記憶力や学習能力を高める働きをします。

［特に青魚（さんま、さば、いわしなど）に多く含まれます］



１日にどれくらい魚を食べたらいいのかな？



３食のうち１食は魚料理を取り入れよう！

【主菜の食べ方の例】









【 主 菜 の 例 】









１食で食べる**魚**の目安量は

50g

片手に乗る量でこれくらいの大きさだよ！

おうちの人と考えよう♪

食事だけじゃなく おやつにも気をつけよう！

日頃食べているおやつの成分を調べてみよう。

おやつは（　　）だよ！
エネルギー（　　）kcal
脂質（　　）g
食塩相当量（　　）g

手づくりのおやつはもっとイイよ！



- ★ 砂糖、食塩を調整できる
- ★ 食品添加物が少ない
- ★ 足りない栄養を補える

おやつエネルギー

おやつの適量は、約 200kcal です。
ごはん約 1 杯分が目安です。


約 200kcal

高

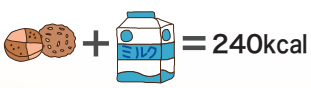
牛乳 200mL 140kcal 0.7 杯分	果汁100%ジュース 200mL 80kcal 0.4 杯分	スポーツドリンク 200mL（ペットボトルの約半分の量） 50kcal 0.3 杯分	お茶 0kcal 0 杯分	飲料
ハンバーガー1こ 500kcal 2.5 杯分	カップめん 1 こ 400kcal 2 杯分	菓子パン 1 こ 300kcal 1.5 杯分	焼きいも 半分（100g） 160kcal 0.8 杯分	軽食
アイスクリーム 300kcal 1.5 杯分	ドーナツ 1 こ 230kcal 1.2 杯分	プリン 1 こ 100kcal 0.5 杯分	ヨーグルト（100g） 90kcal 0.5 杯分	デザート
りんご 中 1 こ 150kcal 0.75 杯分	バナナ 大 1 本 100kcal 0.5 杯分	みかん 中 1 こ 40kcal 0.2 杯分	パイン 小 3 切れ（45g） 24kcal 0.12 杯分	果物
ビスケット 2 枚 100kcal 0.5 杯分	ポテトチップス 8 枚 80kcal 0.4 杯分	ミルクチョコレート 3 こ（10g） 60kcal 0.3 杯分	あめ 2 こ（10g） 40kcal 0.2 杯分	スナック菓子

低

おやつの組み合わせ


焼きいも半分とお茶 ＝160kcal


バナナ1本と果汁100%ジュース(200mL) ＝180kcal


ビスケット 2 枚と牛乳(200mL) ＝240kcal

※おやつと言っても「お菓子」だけではないよ。季節の果物や、牛乳・乳製品などをうまく組み合わせてね！

お店でおやつを買うときは

食品表示を見よう！



食品表示って何かね～?!

お菓子やジュースなど、食品のラベルに表示されているもので、その食品についてのさまざまな情報が書かれているんだよ。

どんな原材料でつくられているか、どう保存したらよいか、どんな栄養素がどれくらい含まれているかなど、いろいろな情報を知ることができるさぁ～！ まずは、食品表示を見てみようね～！

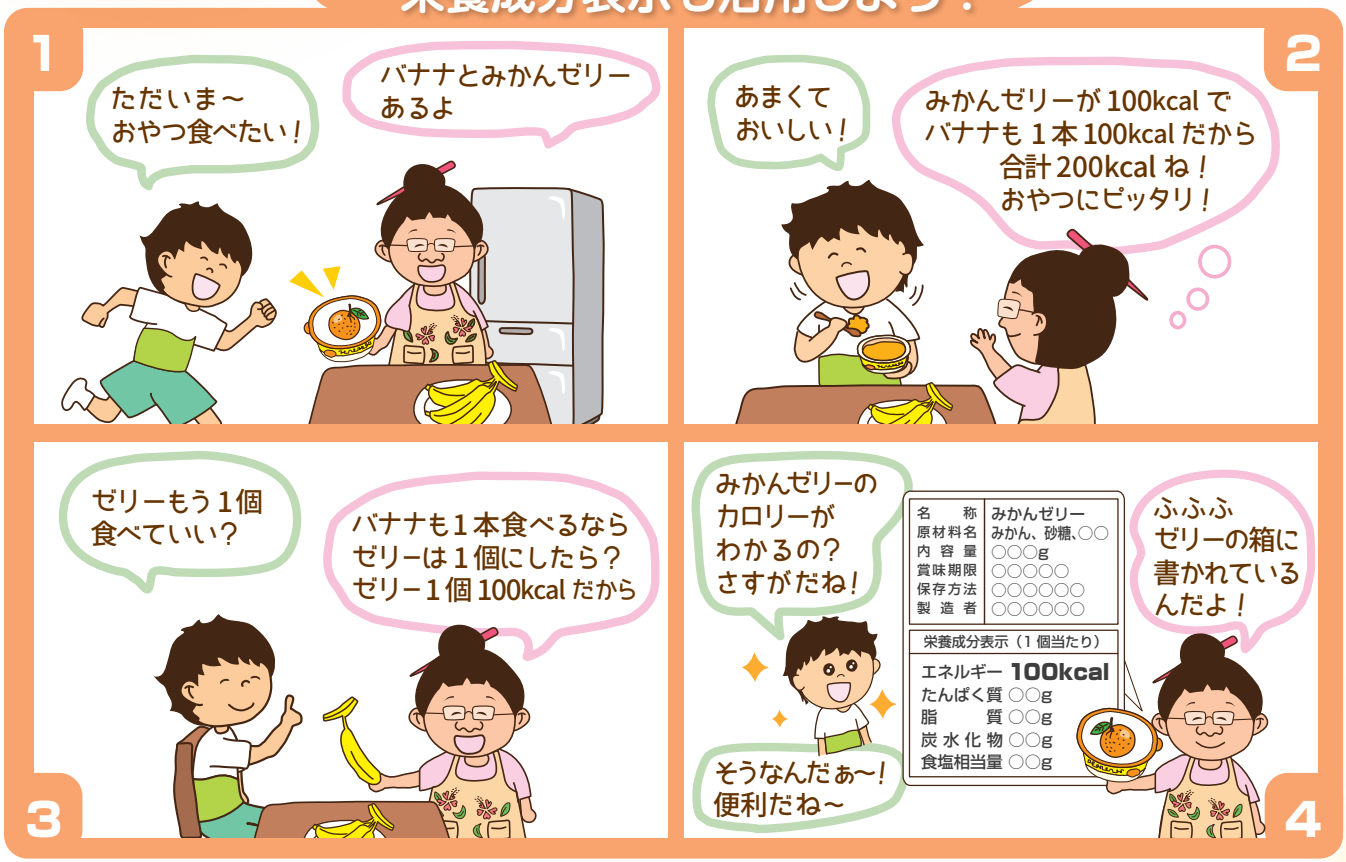


［食品表示の例］

名　　称	ポテトチップス
原材料名	じゃがいも、植物油、食塩
内 容 量	30g
賞味期限	20●●.3.4
保存方法	直射日光、高温多湿をさけて保存してください。
製 造 者	●●●●会社 ●●県●●●●●●●●●●

- どんな食品か？（わかりやすい名前で表記されている）
- どんな材料が使われているか？（使った量が多い順に表記されている）
- どれくらい入っているか？
- いつまでに食べればよいか？
- 保存するときの注意点
- この食品をつくった会社の名前や住所

栄養成分表示も活用しよう！



▼ 食物アレルギーがある場合は、アレルギー表示もみよう。

卵　乳　小麦　そば　落花生（らっかせい）　えび　かに

※上の７つは、原材料に使われている場合に、必ず表示されてるよ！

歯のおはなし

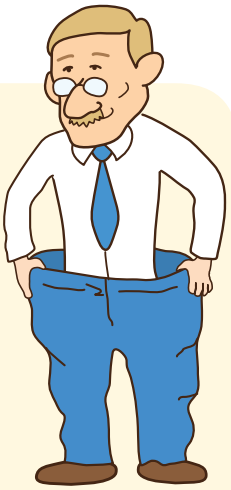
カムカムミュージアム

お口の中を観察してみよう！



歯は何本生えていますか？乳歯より永久歯が増えてくるころですね。第二大臼歯がそろそろ生え始めたころでしょうか。これまで練習してきた“前歯で噛み切って、奥歯で噛みくだく”ことができていれば、唇や頬に力がついているはずです。ポカーンと口が開いて“口呼吸”していませんか？歯ぐきから血がでませんか？ むし歯はありませんか？ よく噛んで食べることは歯並びや噛み合わせを決めるとても大切な働きをしています。

カムカム健康法



いまからおよそ100年前のアメリカにフレッチャーさんという、大食漢の実業家がいました。大いに働き大いに食べる生活で、40歳の頃に体重が100キロに増えて生活習慣病になりました。いろいろな治療をほどこしましたが、治りませんでした。

ある日、食事をよく味わいながらよく噛んで食べることにしました。すると、徐々に痩せて体重が30キロも減って健康な体に戻りました。その後、自分の体験をもとに、〈よく噛む健康法ーフレッチャイズム〉と名付けて世界中を講演して歩きました。

ひとくち30回以上噛むことを目標として
「カミング30（サンマル）」はじめてみましょう！

『フレッチャーさんの大発見』より引用・改編

むし歯の原因を知ろう！

沖縄県は12歳児の一人平均むし歯数

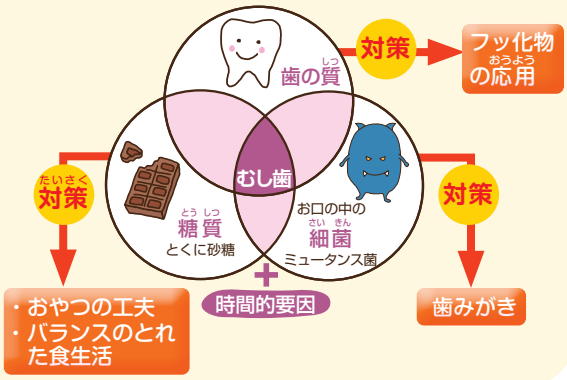
全国ワースト1位

むし歯は自然には治りません！ 必ず歯医者さんで治療しましょう！

でも、むし歯は予防することができます。バランスのとれた食生活とおやつの工夫、そして毎日の歯みがき。フッ素入りの歯みがき剤を使いましょう。フッ素は歯の質を強くしてくれます。

むし歯発生の要因

むし歯は、4つの原因が重なって初めてできます。



だ液のチカラってすごい！



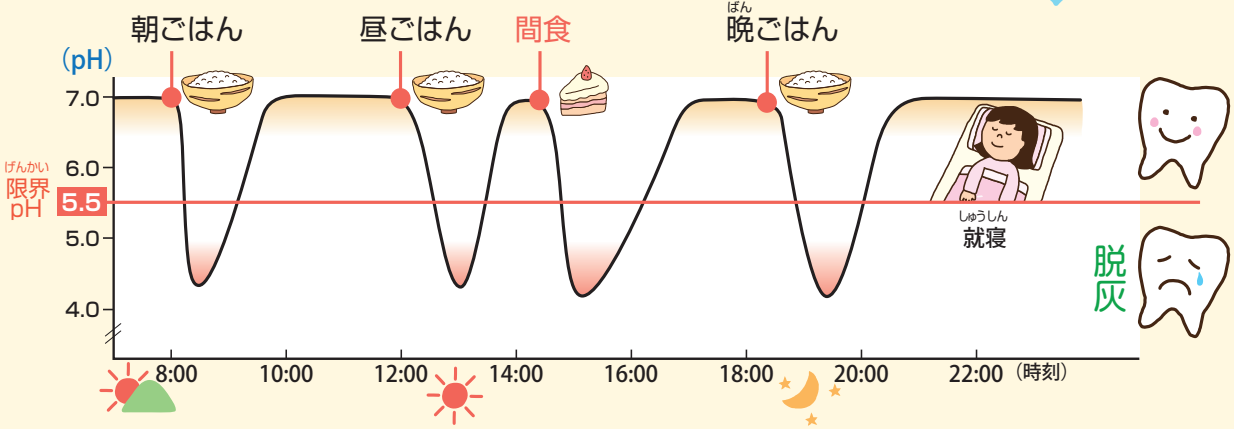
食事をすると2～3分で脱灰（歯の表面からカルシウムやリンなどが出ていきます）が始まります。食後30～40分すると、だ液のチカラにより口の中が中和され再石灰化が始まり、歯の表面から溶け出していた成分が歯に戻ります。

「だらだら食べ」は成分が歯に戻らず、再石灰化が起こらないため、ずっと溶け出した状態になります。脱灰が進むとむし歯になります。

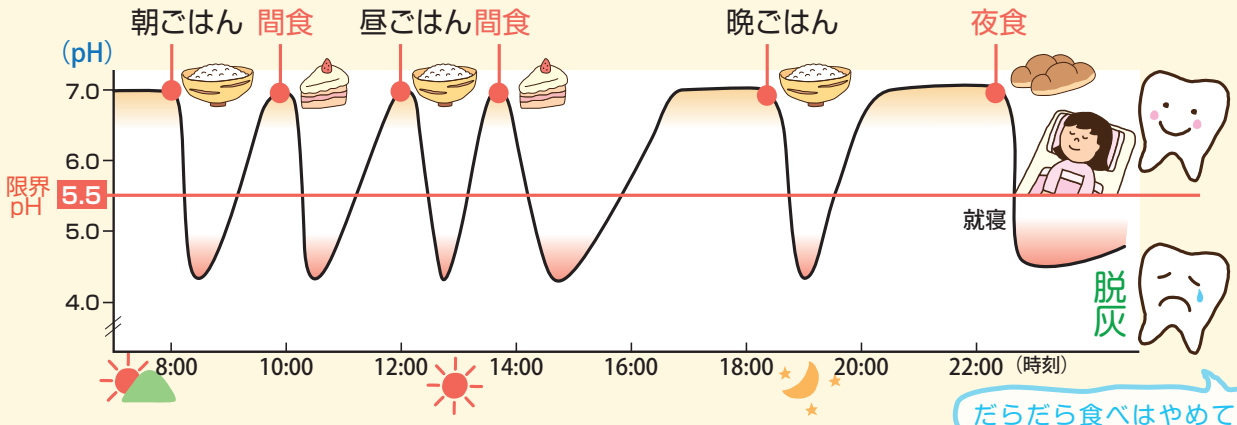
食事やおやつ、そして糖分を含んだ飲み物（ジュースやスポーツドリンク、甘いレモンティーなど）も規則正しくとることが大切です。

規則正しい食事の場合

とくにねている間はだ液が少なくなるので
ねる前の歯みがきは必ずしましょう。



間食も多く夜食もある場合



だらだら食べはやめて～

お口で呼吸（口呼吸）しているとだ液のチカラが働きにくくなってしまい、歯ぐきがはれたり、むし歯ができやすくなります。鼻で呼吸すること（鼻呼吸）を意識しましょう。

生えそろった前歯でしっかり噛み切れて、第一大臼歯（6歳臼歯）でしっかり噛んでいるか、たしかめてみましょう。



★ ワークがあるよ

食べ物、捨てていませんか？



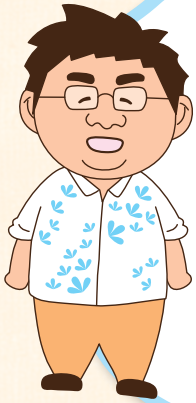
食べられるのに、捨てられてしまう食品を「食品ロス」というよ。食べ物を捨ててしまうことはとてももったいないよね…。

でも実は「食品ロス」…これがいま日本でも世界でも問題になっているんだよ！

きみが今日からできることチャレンジしてみよう！



沖縄の“食品ロス“ってどのくらいあるの？

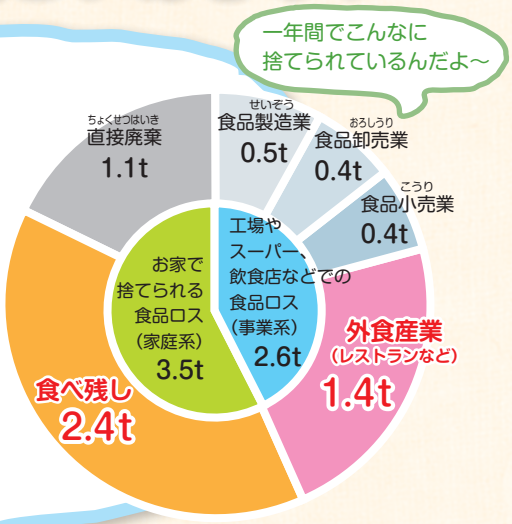


お家で捨てられる食品ロス（家庭系食品ロス）と、レストランや食べ物をつくる工場、スーパーなどのお店で捨てられる食品ロス（事業系食品ロス）に分けられるんだよ。

グラフにあるように、家庭系食品ロスは『食べ残し』が多いことがわかるよ。

事業系食品ロスは『外食産業（レストランなど）』で捨てられることが多く、食べ残しも含まれているよ。

これをわかりやすく例えると、県民ひとりあたり、毎日お茶碗（ちゃわん）１杯分のごはんを捨てていることになるんだよ！



参考：沖縄県食品ロス削減推進計画



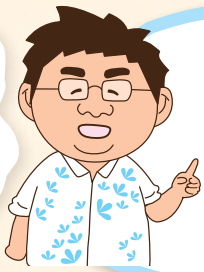
え～！とても、もったいないね！

大切な食べ物を捨てないために、
僕（ぼく）たちにできることを考えよう！



どうやって食品ロス問題を良くしていくの？





好き嫌いをしないことや、自分の食べられる量を知ることが大切さぁ～。基本的には買いすぎないことさぁ～。「必要なときに必要な分だけ買う」ということだよ。また、スーパーなどで買い物をするときに、すぐ使う食品は棚の手前から取るようにしようね～。

それから、外食する時には「注文しすぎない」ようにしよう！



僕（ぼく）は外食する時、うれしくてついついたくさん頼んでしまうんだ。

これからはお腹（なか）と相談して食べられる分だけ注文するようにするよ！！







おうちの方へ



- 栄養士が教える健康料理のコツ …… 52
- おじぃおばぁオススメの島野菜料理 …… 54
- 子ども達に大人気♪ 野菜たっぷり減塩レシピ … 56
- 忙しい朝にも簡単！お手軽クイックレシピ …… 58
- 親子でチャレンジ♪ 魚料理レシピ…… 59
- 親子で考えよう♪ 食育情報♪ …… 60



栄養士が教える 健康料理のコツ



食塩を減らすコツ

旬の食材を選ぶ

本当においしい食材は調味料がなくても素材その物の味で十分です。豊富に出回る旬の食材はうまみも濃く、味覚の感度が高まります。「調味料で食べる」のではなく「素材を味わう」食事にしたいですね。ただし、酢に代表される酸味は素材の甘みやうまみを引き出しますので、大いに活用したい調味料です。

だしを常備

和食は食塩量が多くなりがちな料理ですが、基本となるだしのうまみを効かせることで減塩が可能です。時間のあるときに多めに手作りして冷蔵保存（約３日）。冷蔵庫に昆布を水に浸しただけの「昆布水」を常備するのも手軽でいい方法です。

自家製の「昆布水」 昆布１枚（約10cm）を水１ℓに入れて冷蔵庫に常備しておくことで、うま味たっぷりの「昆布水」ができます。だしをとるのに使ったり、醤油でちょっと割ったりして、手軽に料理に利用できます。

うまみのある食品や風味のある食品を上手に活用する

きのこ類や昆布などのうまみ成分のある食品やレモン、ゆず、すだち、パセリ、三つ葉、みょうが、セロリ、山椒、しそ、ゴマ、わさび、しょうが、カレー粉、唐辛子、ごま油、ラー油、シナモンなどを利用すると食塩が少なくても料理の味を引き立てます。

手軽な蒸し料理で減塩

ヘルシーで素材の栄養を逃さない理想的な調理法として「蒸し料理」が最適です。素材のうまみが凝縮されるので少しの塩でもおいしく感じることができます。物足りないときはハーブやスパイス、香味野菜や柑橘類でアクセントをつけるとおしゃれな一品になります。



調理にもひと工夫

・焼き目をつけたり、揚げたり、炒めたりすることで少量の調味料でも味がつきやすくなったり、香ばしさで十分美味しくなります。

ポイント 調味料に漬けて照焼にすると食塩量が多くなりますが、焼く前に醤油とみりんを合わせたものを霧吹きでかけ、焼きあがったらまたひと吹きして仕上げると、少量の調味料ですみます。

・すまし汁、みそ汁など汁物は汁を少なくし、具を多くします。

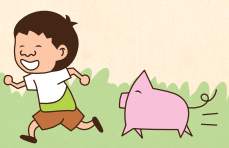






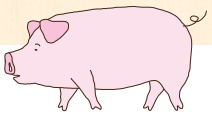








脂肪分を減らすコツ



琉球料理本来の使い方をする

琉球料理の本来の豚肉の使い方は、かたまり肉を茹で、脂肪分を抜いて調理に使用していました。現在は薄くスライスされた肉をそのまま使うことが多くなりました。脂肪の摂取を控えるには先人の知恵を生かしたいですね。

焼く・炒めるときのコツ

・テフロン加工のフライパンやオーブンレンジを使用し油を使わずに調理します。
（イリチーやチャンプルーなどかつおだしを使用し、炒め煮にすると油の量が抑えられます）
・グリル、オーブンレンジなどで焼き、余分な脂を落とします。
・肉や魚などを焼く場合、クッキングペーパーを活用して余分な脂を吸収させます。



糖分を減らすコツ

お菓子やジュース、甘いものの摂取量を減らす

糖質というと、砂糖をたくさん使ったケーキやチョコレート、クッキーなどのお菓子、また果物に含まれる果糖などがすぐに思い浮かぶと思います。さらに、主食として食べているごはんやパン、麺類、イモ類などの炭水化物も、消化されて糖質となります。これらの糖質も摂り過ぎると、過剰な部分は脂肪に変換され体脂肪として蓄積されてしまいます。

主食に含まれる糖質は吸収が少ない良質な糖質といえます。主食の過度な制限は、体によくありません。まずは、糖質として吸収の早い砂糖や果糖を含んだお菓子やジュース、甘いものの食べ過ぎに注意しましょう。

素材の甘みを上手に活かす

煮ものなど砂糖を使用する調理は新鮮な食材をかつおだしや昆布だしなどで煮込むと少量の砂糖ですみます。また、野菜ならさつまいもや紅いも、玉ねぎやかぼちゃ、トマトなど甘みのある食材を上手に活用するといいですね！

栄養成分表示を活用しよう！

加工食品や調味料を使用するときに食品のラベルに表示されている栄養成分表示を見ることで、その食品の熱量や栄養素の量がわかります。

商品によっては「100ｇあたり」という表示もあるので、その時は内容量を確認し換算しましょう。

栄養成分表示 1食（○ｇあたり）	
エネルギー	100kcal
たんぱく質	○○ｇ
脂質	○○ｇ
炭水化物	○○ｇ
食塩相当量	○○ｇ

〈1日あたりの目安〉

	男性（18～49歳）	女性（18～49歳）
エネルギー	2670kcal	2020kcal
たんぱく質	90～135g	65～100g
脂質	60～ 90g	45～65g
炭水化物	330～430g	250～330g
食塩相当量	7.5ｇ未満	6.5ｇ未満

右上の表にもありますように、食塩摂取量の目標量は高血圧予防の観点から男性で1日7.5ｇ未満、女性で1日6.5ｇ未満です。
1回の食事で、1日分の1／3量を目安（男性：約2.5g、女性：約2.1g）にしましょう。
※身体活動レベルが「ふつう」の場合のおおよその量です。

▶▶▶ 自分の目安量を確認し、栄養成分表示を参考にして目安量に近づけましょう。

食はクスイムンど～
おじぃおばぁオススメの
島野菜料理





自分でつくった野菜は、愛情もたっぷり！とてもおいしいね～
家庭菜園をしたり、家の近くの畑でつくってるさぁ～



読谷村のみさこおばぁオススメ

〝ウムニー〟

芋は、蒸したら熱いうちにつぶすのが
おいしく仕上げるコツです。
食物繊維たっぷりのおやつでーす！



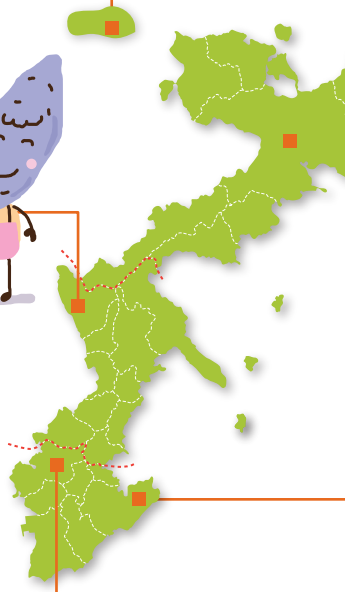
1 紅芋は、皮をむいて蒸す。
2 蒸した紅芋をつぶし、レモン汁を入れる。
3 2.に砂糖ともち粉を入れて、少し水を入れ弱火でねりあげる。

※紅芋は、蒸したら熱いうちにつぶしましょう。
レモン汁や酢などを少々入れると、紅芋の色が鮮やかになります。もち粉を入れなくてもいいですが、入れるともっちりとして美味しいです。

紅芋	200g
さとう	5g
もち粉	10g
水	20cc
レモン汁	少々

【一人分】
エネルギー 78kcal
食　塩 0g







那覇市のごうおじぃオススメ

〝ハンダマのあえもの〟

しっとりして、水分たっぷり
ドレッシングをかけてお手軽だよ～



1 ハンダマを洗って、茎から葉を取る。
2 たっぷりの湯に塩を入れ、ハンダマの葉をゆでてザルにとる。
3 水気を絞り、刻んでごまドレッシングで和えたら出来上がり♪

※長くゆでたり、包丁を細かく入れるとヌメリが出ます。
好みで調整してください。茎も食べられます。
太さによりゆで時間を調整してください。

ハンダマ	1束
茹で塩	少々
ごまドレッシング	大さじ3

【一人分】
エネルギー 74kcal
食　塩 0.3g





伊江村のひろあきおじぃオススメ

〝島にんじんイリチー〟

チデークニは、栄養がいっぱい！！
寒い時期にたくさん食べたら
風邪はひかないさー！！



1 豚肉はアクをとりながら茹でて適当な大きさに切る（茹で汁はとっておく）。
2 島にんじん、にんにく葉は下処理をして食べやすい大きさに切る。
3 鍋に油を入れ、島にんじんと豚肉の茹で汁を入れ、炒め煮にする。
4 島にんじんに火が通ったら豚肉を入れ調味料で味付けをする。
5 仕上げににんにく葉を入れる。（にんにく葉を入れたら炒めすぎない）



島にんじん	2本
油	小さじ2
豚肉	100g
しょうゆ	小さじ1
にんにく葉	1束
塩、こしょう	適宜
豚の茹で汁	適量

【一人分】
エネルギー 105kcal
食　塩 0.4g







名護市のたかや～おじぃオススメ

〝ウンチェータシヤー〟

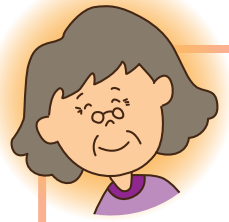
夏の葉野菜の定番！！栄養たっぷりの
ウンチェーをサッと炒めると美味しいよ！

1 ウンチェーは、葉と茎の部分を手でちぎって別々にし、両方ともきれいに洗って水気をきり、食べやすい大きさに切る。※茎はたたいて繊維を砕いておくと食べやすくなる。
2 にんにくは粗くみじん切り、たけのこは短冊切り。しめじは、ほぐしておく。
3 豚三枚肉は茹でて、短冊切りにしておく。
4 油とにんにくを鍋に入れて熱し、香りがついたら3の豚三枚肉を炒める。次に、たけのことしめじを入れて炒める。そして、ウンチェーの茎の部分を先にいため、続いて葉の部分を入れて炒める。
5 鍋肌から濃口しょうゆを回し入れて、焦がしじょう油の香りをつける。※味をみて、塩こしょうで調整する。



豚三枚肉	80g
ウンチェー	240g
たけのこ	50g
しめじ	50g
にんにく	1片
油	小さじ1
濃口しょう油	小さじ1強
シママース、こしょう	少々

【一人分】
エネルギー 51kcal
食　塩 0.3g



南城市のあやこおばぁオススメ

〝ヘチマの酢みそ和え〟

へちまは、「ルー汁」を使う
ンブシーもおいしいけど
サッと茹でて酢みそ和えも最高だよ。



1 ヘチマは皮をむき、たて二つに割り、5～6㎝の長さに切る。
2 ふっとうした湯に塩を少々入れ、2～3分ゆでる。
3 水に放し水気をきって、冷ます。
4 調味料Aを混ぜ合わせ酢みそをつくる。
5 器にヘチマを盛りつけ、食べる前に酢みそかける。

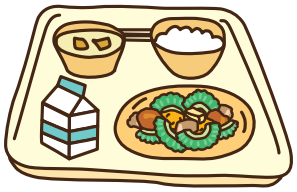


ヘチマ	1本	
白みそ	大さじ3	A
さとう	大さじ1	A
す	大さじ1	A

おみその量は
調整してね！

【一人分】
エネルギー 45kcal
食　塩 1.4g





子ども達に大人気♪ 野菜たっぷり 減塩レシピ



＊＊＊ワンポイント＊＊＊
からし菜は茹でることで辛みが抑えられて、子どもでも食べやすくなりますよ。

からし菜チャーハン（4人前）

1人分の 野菜83g 食塩1.5g

材料

ごはん…… 320g
豚もも肉…… 40g
からし菜…… 120g
玉ねぎ…… 120g
にんじん…… 60g
しょうゆ…… 小さじ1
塩…… 小さじ1
ポークブイヨン… 大さじ2
油…… 小さじ2
ごま油…… 小さじ2
こしょう……少々
長ねぎ…… 32g
卵……100g（2個）

作り方

①からし菜は切って茹でておく。そのほかの野菜は、粗みじん切りにする。
②鍋に油を熱し炒り卵をつくり、鍋から取り出しておく。
③鍋にポークブイヨンを入れて、角切りにした豚もも肉を炒める。火が通ったら粗みじんにした玉ねぎ、にんじんを炒める。
④③に火が通ったらごはんを加えしょうゆ、塩、こしょうで味付けをする。
⑤仕上げに、茹でたからし菜、粗みじんにした長ねぎ、②の卵とごま油を入れる。



＊＊＊ワンポイント＊＊＊
さっと出来るので、あと一品ほしいなぁ～って時に便利です。

モーウイのしそ和え（4人前）

1人分の 野菜65g 食塩0.2g

材料

モーウイ（しろうり） 120g
きゃべつ…… 120g
にんじん…… 20g
ゆかり…… 0.6g
青じそドレッシング…小さじ2

作り方

①モーウイは薄切り、にんじん、きゃべつは千切りにする。
②①を茹でて、冷水で冷やす。
③②をゆかりと青じそドレッシングで混ぜ合わせ仕上げる。



＊＊＊ワンポイント＊＊＊
揚げる直前に小麦粉・片栗粉をまぶすと、サクッと揚がりますよ。

ゴーヤーチップス（4人前）

1人分の 野菜83g 食塩0.2g

材料

ゴーヤー…… 120g
小麦粉…… 大さじ1
片栗粉…… 大さじ1
塩……少々
揚げ油……適量

作り方

①ゴーヤーは縦半分に切り、種とわたを取り、薄くスライスして水気をきっておく。
②①に小麦粉・片栗粉をまぶして170度の油で揚げる。
③②に、塩をふって仕上げる。





夏野菜カレー（４人前）

1人分の
野菜115g 食塩1.2g

材料

豚肉…… 120g
にんじん…… 80g
玉ねぎ…… 40g
ピーマン…… 40g
へちま…… 60g
なす…… 60g
かぼちゃ…… 200g
じゃがいも…… 48g
油……大さじ１
おろしにんにく…小さじ１
牛乳…… １カップ
カレールー…… 40g

作り方

①豚肉・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・じゃがいもは角切り、へちま・なすは半月切り（大きいものはいちょう切り）にする。
②鍋に油を熱し、豚肉とおろしにんにくを入れ炒める。
③②に野菜を入れ炒める。
④③の材料が浸る位の水と牛乳を加え、煮る。
⑤④に火が通ったらカレールーを入れて仕上げる。

＊＊＊ワンポイント＊＊＊
かぼちゃを煮つぶし、カレールーの使用量を控え、トマトやヨーグルト、りんごなどの材料を使用するとさらに減塩につながります。



魚のピザソース焼き（４人前）

1人分の
野菜13g 食塩0.2g

材料

ほき（白身魚）…４切れ
塩……少々
こしょう……少々
ピーマン…… 20g
玉ねぎ…… 20g
トマト…… 12g
ピザソース……大さじ１
チーズ…… 20g

作り方

①ほきに塩、こしょうをする。
②オーブンを余熱する（180 度）。
③ピーマン、玉ねぎはスライスし、トマトは角切りにする。
④ほきの上にピザソースをぬり、野菜、チーズをのせて約10分焼いて仕上げる。

＊＊＊ワンポイント＊＊＊
焼き具合をみながら焼いてくださいね。



マーボーへちま（４人前）

1人分の
野菜100g 食塩1.4ｇ

材料

豆腐…… 320g
豚ひき肉…… 80g
にんじん…… 80g
玉ねぎ…… 80g
へちま…… 200g
干ししいたけ…… 4g
たけのこ…… 40g
油…… 大さじ1
おろししょうが… 小さじ1
赤みそ…… 小さじ1 1/2
マーボー豆腐の素… 大さじ1
しょうゆ…… 小さじ1
オイスターソース… 小さじ1
塩…… 小さじ1/4
片栗粉…… 大さじ1
ごま油…… 小さじ1

作り方

①豆腐は角切り、へちまは輪切りにする。にんじん・玉ねぎ・たけのこはみじん切りにする。干ししいたけは、水でもどしてみじん切りにする。
②鍋に油を熱し、豚ひき肉とおろししょうがを炒める。
③②に、にんじん・玉ねぎ・たけのこ・干ししいたけをいれ、さらに炒める。
④③にへちまを入れ煮立ったら、豆腐を入れる。
⑤④に調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ひと煮立ちさせる。最後にごま油を入れ仕上げる。

＊＊＊ワンポイント＊＊＊
ごま油を最後に入れることで、香りが立ち食欲がでますよ。

忙しい朝にも簡単！ お手軽クイックレシピ



簡単ドリア

エネルギー 295kcal　食塩 0.7g

材料（1人分）

ごはん…… 茶碗一杯
ツナ…… 大さじ1
ねぎ…… 適量
マヨネーズ…… 適量
スライスチーズ…… 1枚

作り方

①耐熱皿にごはんを入れ、ツナ・ねぎ・マヨネーズ・チーズをのせる。
②①をトースターで約5分焼く。

＊＊＊ワンポイント＊＊＊　ツナをサケフレーク、ベーコン、サバなど、好きな具材に替えてもOK♪



納豆トースト

エネルギー 285kcal　食塩 1.4g

材料（1人分）

食パン…… 1枚
納豆……30g
ねぎ…… 2g
スライスチーズ…… 1枚

作り方

①ねぎは小口切りにする。
②納豆、ねぎをまぜ合わせ食パンにぬり、ちぎったチーズを上にのせてトースターで焼く。

＊＊＊ワンポイント＊＊＊　ねぎは小口切りにして冷凍保存しておくと急いでいる時に便利です♪



しらすトースト

エネルギー 282kcal　食塩 1.6g

材料（1人分）

食パン…… 1枚
しらす…… 2g
マヨネーズ…… 大さじ1/2
スライスチーズ…… 1枚

作り方

①パンにチーズをのせて、その上からしらすをまぶし、マヨネーズをかけて、トースターで焼く。

＊＊＊ワンポイント＊＊＊　お手軽でカルシウムもたっぷりだよ♪



肉じゃが リメイクおにぎり

エネルギー 207kcal　食塩 0.2g

材料（1人分）

ごはん　茶碗一杯（110g）
肉じゃが……60g

作り方

①ごはん、作り置きの肉じゃがをそれぞれレンジであたためる。
②①を容器でサッと混ぜおにぎりにする。

＊＊＊ワンポイント＊＊＊　子どもが大すきな肉じゃがをおにぎりにすることでテンションアップ！



きんぴら リメイクおにぎり

エネルギー 200kcal　食塩 0.17g

材料（1人分）

ごはん　茶碗一杯（110g）
きんぴらごぼう……50g

作り方

①ごはん、作り置きのきんぴらごぼうそれぞれレンジであたためる。
②①を容器でサッと混ぜおにぎりにする。

＊＊＊ワンポイント＊＊＊　きんぴらごぼうは、多めに作っておくと重宝します！！



ひじき炒め リメイクおにぎり

エネルギー 202kcal　食塩 0.4g

材料（1人分）

ごはん　茶碗一杯（110g）
ひじきいため……50g

作り方

①ごはん、作り置きのひじきいためをそれぞれレンジであたためる。
②①を容器でサッと混ぜおにぎりにする。

＊＊＊ワンポイント＊＊＊　海藻類が苦手という子もいますが、おにぎりの具材にすると喜ばれます。



カチュウユー

エネルギー 29kcal　食塩 0.4g

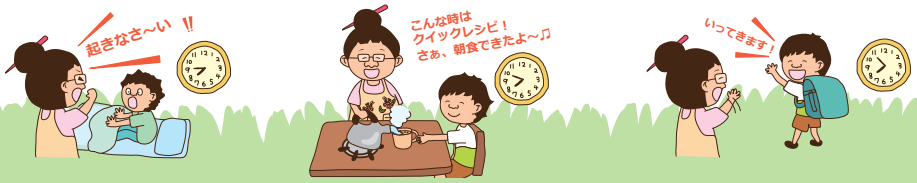
材料（1人分）

減塩みそ……8g
花かつお……4g
お湯…… 200cc

作り方

①お椀にみそとかつお節を入れる。
②①に沸騰したお湯をそそぐ。

＊＊＊ワンポイント＊＊＊　沖縄のインスタントみそ汁です。花かつおもそのまま食べるといいですよ！
好みで落とし卵やねぎなどをくわえると栄養価もよくなります。



親子でチャレンジ♪

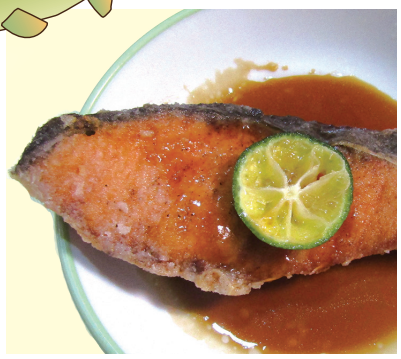
魚料理レシピ



魚料理は天ぷらや唐揚げ、フライなどの手軽な揚げ物料理が多くなりがちです。
また、沖縄では、ツナやポークなど、加工品を使用した揚げ物や、チャンプルー等も多く食卓へ登場します。揚げ物や炒めもの（チャンプルー）は油の摂取が多くなります。
調理方法を工夫して、油を使用しない焼き物や蒸し物、煮物なども取り入れましょう！



鮭のシークァーサーソースかけ



材料４人分

鮭切り身	200ｇ
小麦粉	大さじ１
片栗粉	大さじ１
油	適量
A 砂糖	大さじ１
A しょうゆ	小さじ２
A シークァーサー果汁	小さじ１
A 水	大さじ２
片栗粉	小さじ 1/2
シークァーサー	２こ

作り方

1. 小麦粉と片栗粉を混ぜてまぶした鮭をフライパンで焼く。
2. 調味料Ａを合わせて火にかけ、水溶きの片栗粉でとろみをつけソースを作る。
3. 焼きあがった鮭にソースをかけ、輪切りのシークァーサーをかざる。

一人分
エネルギー 121kcal
食　塩 0.5g
たんぱく質 11.7g



さばごまみそかけ



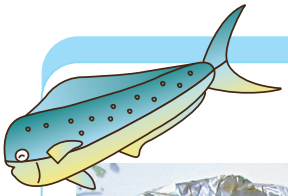
材料４人分

さば切り身	200ｇ
小麦粉	大さじ１
片栗粉	大さじ１
油	適量
A 白みそ	小さじ２
A 酒	大さじ１
A みりん	小さじ1 1/2
A 砂糖	小さじ２
A おろししょうが	小さじ１
A ねりごま	小さじ１
A いりごま	少々
A 水	大さじ１

作り方

1. 小麦粉と片栗粉を混ぜてまぶしたさばをフライパンで焼く。
2. 調味料Ａを合わせて火にかけ、とろみがつくまで煮詰める。
3. 焼き上がったさばに２をかけて、出来上がり。

一人分
エネルギー 137kcal
食　塩 0.5g
たんぱく質 12.4g



シイラのホイル焼き



材料４人分

シイラ切り身	240ｇ
コショウ	少々
無塩バター 調理用	20ｇ
ぶなしめじ	32ｇ
グリーンアスパラ	60ｇ
黄ピーマン	20ｇ

作り方

1. ぶなしめじ、グリーンアスパラ、黄ピーマンは適当な大きさに切って、バターで炒める。
2. シイラにコショウをかけておく。
3. アルミホイルにシイラを置き、上から１をのせ180度のオーブンで15分程焼く。

※オーブンがない場合は、蒸し器で20分程蒸す。

一人分
エネルギー 109kcal
食　塩 0.3g
たんぱく質 13.5g

親子で考えよう♪ 食育情報♪



琉球大学　グローバル教育支援機構保健管理部門　教授
崎間　敦

沖縄県学校栄養士会

食べる力：食育が目指すもの

はじめに

沖縄の古くからのことばに「クチカラ　ドゥ　シーラーイーン」があります。このことばは、「食べものや食べることの乱れは病気の引きがねになる」とう意味があります。みんなが健康で長生きし、住みやすい世の中にするためには、食育を通して食べものや食べることについて学び、食べる力を身につけることが必要です。そして、学んだことを実践していきましょう。

食育って何？

『食育（しょくいく）』という言葉の始まりは明治時代にさかのぼります。石塚左玄先生の本に「体育智育才育ハ即チ食育ナリ」（たいいく、ちいく、さいいくは、すなわち、しょくいくなり）と記されています。『食育』とは、頭をきたえる・心をきたえる・体をきたえるという全ての教育の基本です。様々な経験を通じて食べもの・食べることに関する知識と食べものを選ぶ力を身につけ、健全な食生活を実践できる人間を育てる学びのことです。食べるということは、生涯にわたって続く生きとし生けるものの基本的な営みです。ですから、子どもから大人までのすべての世代にわたって、『食育』に取り組むことが重要なのです。

私たちを取りまく食と健康に関する問題

今、食べものや食べることに関連した様々な問題が浮かび上がってきています。たとえば、食べのこし、へん食や不規則な食事などによる子どもたちや大人の肥満、それらが原因となる高血圧や糖尿病などの生活習慣病の増加です。また、若い女性を中心にみられるダイエットのしすぎによるやせ、お年寄りの方々の栄養不足に関連した体力低下などもあります。また、食品ロス、食の安全安心、食品自給率などの問題も多くあります。

食べる力とは

みんなが健康・長生きで住みやすい世の中になるように、私たちにとって今できる大切なことは、『食育』の勉強を通じて、「食べる力」つまり「生きる力」を身につけることです。「食べる力」には、「心とからだを健康にする力」、「食事の重要性や楽しさを理解できる力」、「食べものを選ぶことができる、食事づくりができる力」、「家族や仲間・友だちと一緒に食べることが楽しいと思える力」、「食べものができるまでのことを知り、食べものへ感謝する気持ちを持つことができる力」などです。これらは、子どものころから家庭や学校、地域など様々な場面で学ぶことで、身につけていくことができます（図1）。さらに、みなさんには、身につけた食べものや食べることの知識・経験を次の世代の人々に伝えていくという役割もあります。

おわりに

食育と食べる力について、みなさんへお伝えしました。食べものや食べることに関連した様々な問題が浮かび上がってきている今、『食育』を通じて「食べる力」を身につけることは、みんなが健康で長生きで住みやすい世の中にするための、大切なアクションです。さあ、今日から食べものと食べることに真正面から向き合いませんか。一人ひとりの取り組みが大きな輪になり、広がっていき、やがて沖縄県の未来を良い方向に変えることにつながります。「食べる力」を身につけ 2040 年長寿県沖縄の復活を取り戻しましょう。



図 1　子どもからお年寄りまでみんなで目指そう食べる力

知ってましたか 野菜は炭水化物？！

沖縄県学校栄養士会

琉球大学　グローバル教育支援機構保健管理部門　教授
崎間　敦

はじめに

「食べよう、野菜１日大人は 350 グラム、子どもは 300 グラム！」というキャッチフレーズを目にしたり、耳にしたことがあると思います。さて、みなさん、野菜の栄養素や野菜が体によい理由を知っていますか？ 野菜のおもな栄養素はビタミン･ミネラルです。そして、炭水化物も含まれます。「エエエッ！炭水化物を食べすぎると、肥満になったり、血糖が高くなったりしませんか？」と思うかもしれません。じつは、炭水化物は糖質と食物繊維に分けることができます。野菜は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維はビタミン・ミネラルと共に体の調子を整え、健康にしてくれる大変すばらしい栄養素なのです。

ところで栄養素って、何？

みなさんは、毎日、運動したり、勉強したり、遊んだり、習い事をしたりなど、何かしらの活動をしています。まず、この活動にはエネルギーが必要です。そして、脳、心臓などの臓器、筋肉、骨、皮膚などの組織がそれぞれの役割をきちんとはたすことが必要です。これらエネルギーや臓器・組織は、食品の中に含まれているさまざまな物質のうち、おもにたんぱく質・脂質・炭水化物、ビタミン・ミネラルという５つの栄養素（５大栄養素）によって作られています。私たちは生きるために欠かせない５大栄養素を食品からとっています（図１）。このどれか一つでも不足したり、摂りすぎたりすると、健康を保てなくなったり、元気がなくなったり、病気になったりします。

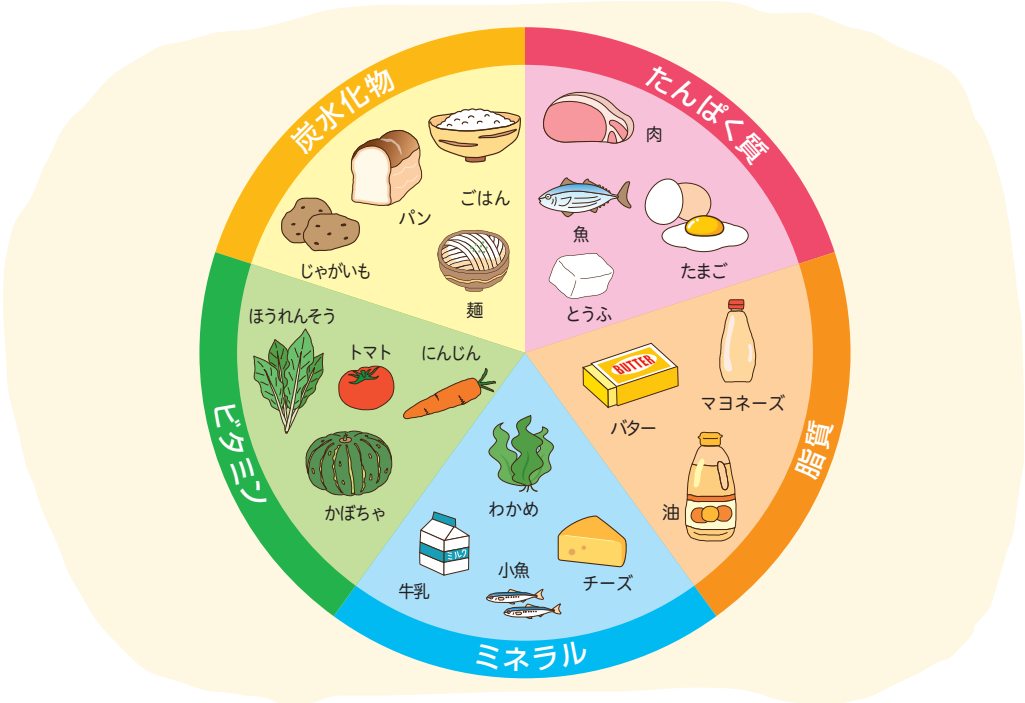


図１　５大栄養素と食品分類

なぜ？野菜を食べると体によい

野菜の栄養素のひとつが、糖質と食物繊維からなる炭水化物です。栄養素の主成分が炭水化物であるごはん・パン・めん類などと比べると、糖質が含まれる割合は低く、食物繊維が多いのが野菜の栄養素の特徴です。野菜には食物繊維に加えて、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。

食物繊維は、体の中の胃腸で水分を吸収するとふくらんで腸の動きを活発にしたり、食べすぎた糖質や脂質の吸収をおさえます。また、腸内で善玉菌のエサとなって善玉菌を増やし、悪玉菌を減らして、腸内環境をよくしてくれます。これらの働きによって、食物繊維は便秘の改善や病気の予防に役立っています（図 2）。

ビタミンとミネラルは体の働きの調整になくてはならない栄養素です。たんぱく質・脂質・炭水化物が、胃腸で消化吸収され、エネルギーとして利用される仕組みは、ビタミンがあることでうまく働きます。また、野菜に多く含まれるカリウムというミネラルは、余分な塩分を体の外に出して、高血圧という病気を予防する働きがあります。カルシウムを豊富に含んでいる小松菜・かぼちゃ・ほうれん草などの色の濃い野菜は、骨を強くします。



図2　野菜を食べるメリット

野菜あと一皿

私たち日本人の一般的な食生活は野菜が不足しています。では、どれくらい野菜が不足しているのでしょうか？

わが国の健康づくり「健康日本 21（第二次）」では、病気を予防し、健康な生活をおくるため「1 日 350 グラム以上の野菜を食べましょう」という目標をかかげています。しかし、日本人が野菜を食べている量は一日およそ 280 グラム、目標との差は 70 グラムです。みなさん、野菜 70 グラムはどれくらいの量だと思いますか。小皿で一皿程度です（図 3）。そんなに大きな差ではないことがわかります。さて、給食では、毎日 1 人 100 グラム程度の野菜が使われています。毎日の給食の野菜をしっかり食べ、残りの分は家庭の食事でとるようにしましょう。



図3　野菜あと一皿



おわりに

野菜の栄養素、野菜を食べると体によいことについて、みなさんへお伝えしました。私たち現代人は、野菜を食べることをおろそかにしています。みなさんは野菜パワーに気づいたと思います。この気づきをすぐに行動に移してみましょう。「野菜を食べよう！まずは、あと一皿から！」

バランスのよい食事って、何？

沖縄県学校栄養士会
琉球大学　グローバル教育支援機構保健管理部門　教授
崎間　敦

はじめに

バランスのよい食事が大切と分かっていても、「そもそもバランスのよい食事って何だろう？」と考えると、とても難しいですよね。そこで今回は、バランスのよい食事とは何か、なぜバランスのよい食事が大切かについて紹介します。

知っていますか、PFC バランス

エネルギーを生み出す栄養素には、たんぱく質、脂質、炭水化物そしてアルコールがあります。ここでは、たんぱく質、脂質、炭水化物について述べます。私たちの体内では、たんぱく質（P）が１グラムあたり４キロカロリー、脂質（F）が１グラムあたり９キロカロリー、炭水化物（C）が１グラムあたり４キロカロリーのエネルギーに変わります。食べもののエネルギーは、主に各栄養素の重さにそれぞれの数字を掛けた値の合計です。そして、全体のエネルギーに対して、それぞれの栄養素由来のエネルギーがどのくらいの割合を占めるかを計算したものを PFC バランスと呼びます。理想的な PFC バランスは、たんぱく質 13 ～ 20%、脂質 20 ～ 30%、炭水化物 50 ～ 65% です（図１）。みなさんが毎日食べている学校給食も PFC バランスが計算された理想的な食事です。

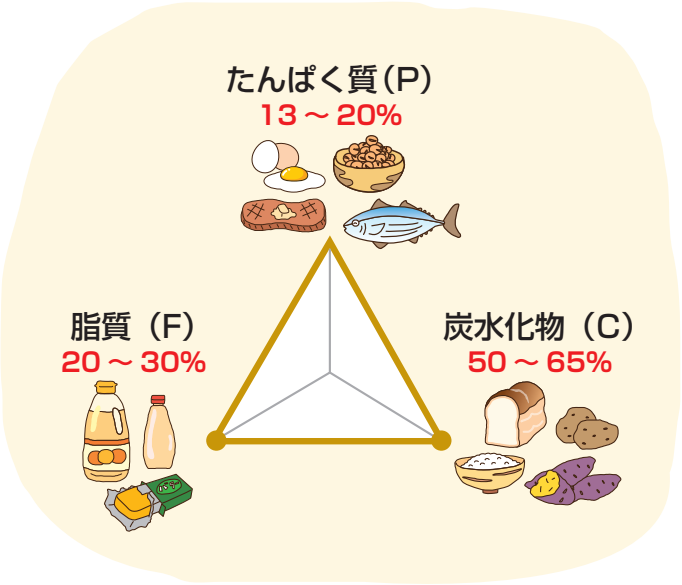


図１　理想的なエネルギーバランス

バランスを整えるコツ

バランスのよい食事のコツとして、食べものに含まれる栄養素の働き方によって、「赤の食品」「黄の食品」「緑の食品」の３つに分類した「３色食品群」を紹介します。「赤の食品」は、肉、魚、卵、大豆、牛乳や海藻などで「おもに体をつくるもとになる食品」、「黄の食品」はお米、パン、めん類、イモ類、砂糖、油などで「おもにエネルギーのもとになる食品」、「緑の食品」は野菜、果物やきのこ類などで「おもに体の調子を整えるもとになる食品」です（図２）。例えば、バターとジャムをぬったトースト、ハムエッグと牛乳１杯の朝ごはんをみてみましょう。「黄の食品」と「赤の食品」２色食品になります。この朝ごはんに野菜サラダ、ブロッコリーなどの「緑の食品」からも何かを食べると、３色食品群がそろいます。みなさんも３色食品群を活用して食事のバランスを整えましょう！

成長、栄養、スポーツ

キッズアスリートは、体の成長のために必要不可欠な栄養素が不足しないように食事をとることが大切です。例えば、運動量が多いトレーニングをするときは、キッズアスリートでも大人と同じかそれ以上のエネルギーが必要になります。成長期にエネルギーや栄養素が足りなくなると、筋肉量が減ったり、骨が弱くなったり、貧血になったりして、体の成長をさまたげてしまいます。キッズアスリートは、成長



するためのエネルギー・栄養素とスポーツで消費するエネルギー・栄養素の両方をみたす食事を心がけましょう。

体の成長に必要な栄養素をみたすためには、１日３回の食事をしっかりと食べることが基本です。でも、「朝は時間がないから」と、朝ごはんを食べないでいることはないですか？体づくりと、競技のレベルアップのためにも、朝ごはんはしっかり食べましょう。また、３食のうち１回食べないでいると、残りの２回で体に必要な栄養素をとらなくてはなりません。でも、１回の食事の量には限りがあります。欠食しないように心がけましょう。１日３回食事しても栄養素が足りなくなるときは、食事の合間におやつをとってください。

忘れないで、塩分のこと

家庭で塩分の多い食事をとっていると、将来、その家族は脳卒中や心臓病などの病気をおこしやすくなります。したがって、子どものころから減塩（塩分を減らすこと）に取り組むことはとても大切です。せっかく、PFC バランスをよくしても、塩分が多くなると、健康に影響をおよぼします。

さて､子どもの１日の塩分の目標量は何グラムか知っていますか？ ３～５歳では男子 3.0 グラム未満、女子 3.0 グラム未満です。年齢にしたがって増え、10 歳以上では男子 7.0 グラム未満、女子 6.5 グラム未満で成人と同じ目標量になります。それでは、子どもたちはどれくらいの塩分をとっているのでしょうか？ ３歳児の研究によると、塩分の平均は 4.4 グラムでした。３歳児の 20%は６～10 グラムの塩分をとっていました。子どもも大人と同じで塩分をとりすぎています。子どもの味覚や食習慣を決めるのは大人です。食事の準備をしている大人の塩分量が多いほど、子どもの塩分量も多くなります。子どもの減塩には、まず周りの大人が減塩に取り組み、子どもが自然に減塩しやすい環境を整えることが大切です。

おわりに

バランスのよい食事とは何か、バランスを整えるコツについて、みなさんへお伝えしました。私たち現代人の食生活の問題点は、糖質・脂質・塩分のとりすぎ、野菜不足です。簡単にできる３色食品群をつかって、食事のバランスを整えましょう。そして、塩分のとりすぎにも注意しましょう。みなさんの健やかな成長は、毎日の食生活がささえています。

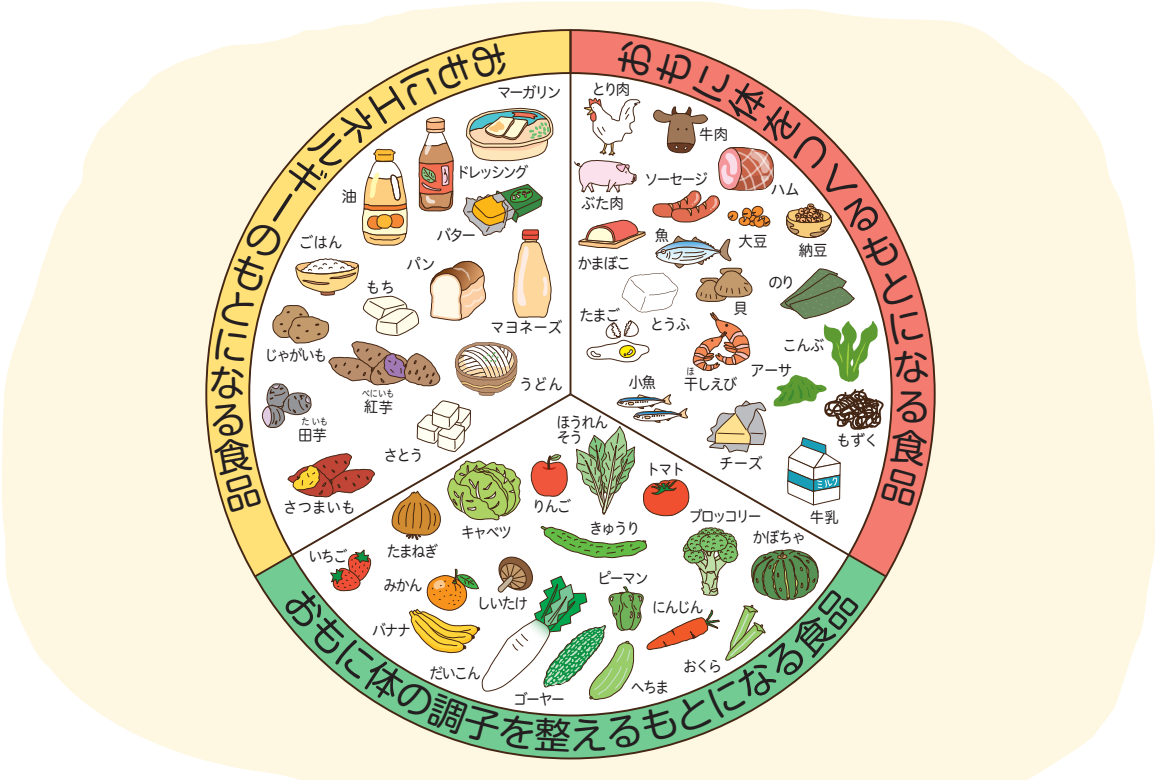


図２　３色食品群

世界が大注目！私たちの学校給食

沖縄大学　健康栄養学部　管理栄養学科
喜屋武　ゆりか

とつぜんですが、日本の給食は世界に認められたすばらしい食事です！

アメリカの有名な新聞ワシントンポストでは「安価でヘルシー・美味しくバランスの取れた食事内容を実現することができている。」と紹介されました。ドイツや中国の新聞でも同じように評価されています。海外から、日本の給食をお手本にしたいと見学にくるほどです。

みなさんにとっては身近な給食ですが、そのすばらしさについて詳しく紹介したいと思います。



献立

給食は、みなさんの成長や健康に必要なエネルギーと 12 種類の栄養素について国が定めた基準値があります。不足しがちな栄養素であれば、1 日に必要な量の 3 分の 1 よりも多くとれるような基準値になっています。例えば、1 日に必要なカルシウムの 50%をとれるように設定されています。不足しがちな分、給食で補おうということです。それら栄養素を、野菜、豆、種実、果実、きのこ、海そう、魚介類、肉類、卵類、乳類など様々な食品からバランス良くとれるように考えています。

さらに地産地消のために地域でとれた食材を多く使用したり、食文化の継承のために郷土食を献立に盛りこんでいます。給食は食育の「生きた教材」としての役割もあります。

これら色々なことを考えながら栄養士の先生は献立を立てています。

NASA レベルの安全性

給食は安全であることが大切です。食中毒や異物混入がおこらないようとても注意深く調理しています。調理員さんは毎月 2 回、食中毒にかかっていないか検査（腸内細菌検査）を受けますし、毎日体調チェックを行います。もしお腹が痛いとか下痢をしている場合は、調理できません。食中毒の感染を広げてしまうからです。手洗いも徹底していて、爪もきれいに洗えるようブラシを使います。手首やひじまで洗い、アルコールで消毒します。エプロンは、扱う食材や作業内容ごとに着替えます。肉・魚・卵を扱う人、野菜を洗う人、料理を仕上げる人でエプロンの色を区別して食中毒を防ぎます（写真 1）。

野菜は必ず 3 つのシンクを使い、3 回水を替えて洗います（写真 2）。汚れを完全に落とすためです。果物以外は生で出しません。サラダの野菜もすべてゆでます。加熱することで菌をやっつけることができるからです。食品の中心部を 75℃以上 1 分以上加熱するというルールがあります（写真 3）。加熱後は菌や汚れをつけてはいけませんので、調理員さんは手洗いの後に手袋をして殺菌した食缶に料理をいれます。このような給食作りは、NASA が開発した宇宙食の安全管理と一緒なのです（宇宙で食中毒が発生したら大変ですよね！）。

伝えたいこと

私は以前、学校の栄養士として給食を作ってきました。野菜や豆、お魚が苦手な子どもが多く残菜が目立ちました。みなさんに不足しがちな食品を出しているのですが、食べなれない食品は好まないという本能的な反応であることも事実です。ある日、私が子ども達に、給食は自分の成長のために大切であること、残菜は必要な栄養を捨てているということ、調理員さんが一生懸命作っている様子などを紹介すると、素直で優しい心を持っている子ども達は苦手な食べ物も残さず食べてくれるようになりました。担任の先生が驚いたほどです。ですので、給食の素晴らしさをきちんと伝えることが大切だと思い、このコラムを書いています。

自分のために大切に作られた大切な食事だと思うと、味わいも変わってくるのではないでしょうか。



エプロンの色にも
意味があるんだね～





写真１



日本の給食は
宇宙食と同レベルの
安全管理なんだ！





写真２

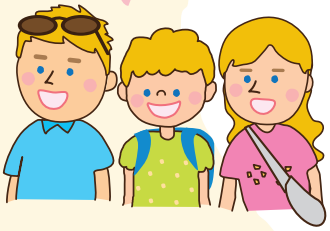






写真３

世界が注目する
日本の給食！
すごいわね～



学童期は乳歯から永久歯に生え代わり丈夫な歯を作るための大切な時期

沖縄県歯科医師会　会長
米須歯科医院　院長
米須　敦子

成長期の子どもにとって、よく噛んで食べることは食べ物本来の味が分かり、味覚を鍛えたり、だ液の分泌により栄養の消化吸収をよくしたり、むし歯予防になったり、肥満防止になったり、脳を活性化します。

歯の発育は木の年輪と一緒



乳歯は胎生６～７週、だいたい１円玉の大きさのときからでき始めます。

永久歯も歯の頭（歯冠）から根っこ（歯根）まで出来上がるのに10年以上の時間をかけて出来上がってきます。お口の中に生え始めた頃は幼若永久歯と言ってかなり柔らかい状態です。２～３年かけて固くなっていきます。小学校１年生頃に生えてきた第一大臼歯の状態をみて、６年前の生まれた時の様子が想像できます。

良質なたんぱく質は歯の基礎を作り、ビタミンＡはエナメル質の土台、ビタミンＣは、象牙質の土台、カルシウムやリンは歯の石灰化を助けビタミンＤはカルシウムの代謝を助け石灰化を調整するなどの働きをします。バランスの取れた食事は健康な歯を作ります。

不足した栄養は歯の形成に大きな影響がでます。バランスのよい食事はむし歯予防にもなります。

フッ素の応用

むし歯は生活習慣病です。「細菌」「歯の質」「糖質」の主な原因が重なってできます。

原因を除去することで予防できます。

「細菌」は、歯みがきやフロスをして歯垢を除くこと、甘いものを含んだ食べ物や飲み物（スポーツ飲料にも注意）をだらだら食べない、バランスのとれた食生活で対応できます。

「歯の質」への対応はフッ素が効果的です。「フッ素」は、自然界に広く分布する元素の一つで地球上のすべての動物、植物、毎日飲む水や食べる海産物、肉、野菜、果物、お茶などにも含まれています。フッ素には、歯の質を強くする、初期のむし歯を修復する再石灰化、むし歯の原因菌の酸生産を抑制するむし歯予防作用があります。その効果を発揮するためには有効な濃度が必要です。食事から必要な量をとることはできません。また、日本では水道水へのフッ素応用が行われていないため、フッ素洗口、フッ素入り歯磨き剤の使用などを継続しなければいけません。

特に永久歯のむし歯予防に大きな効果を挙げる、ぶくぶくうがいが可能な４歳頃から開始し、14～15歳の中学卒業まで継続することが大切です。

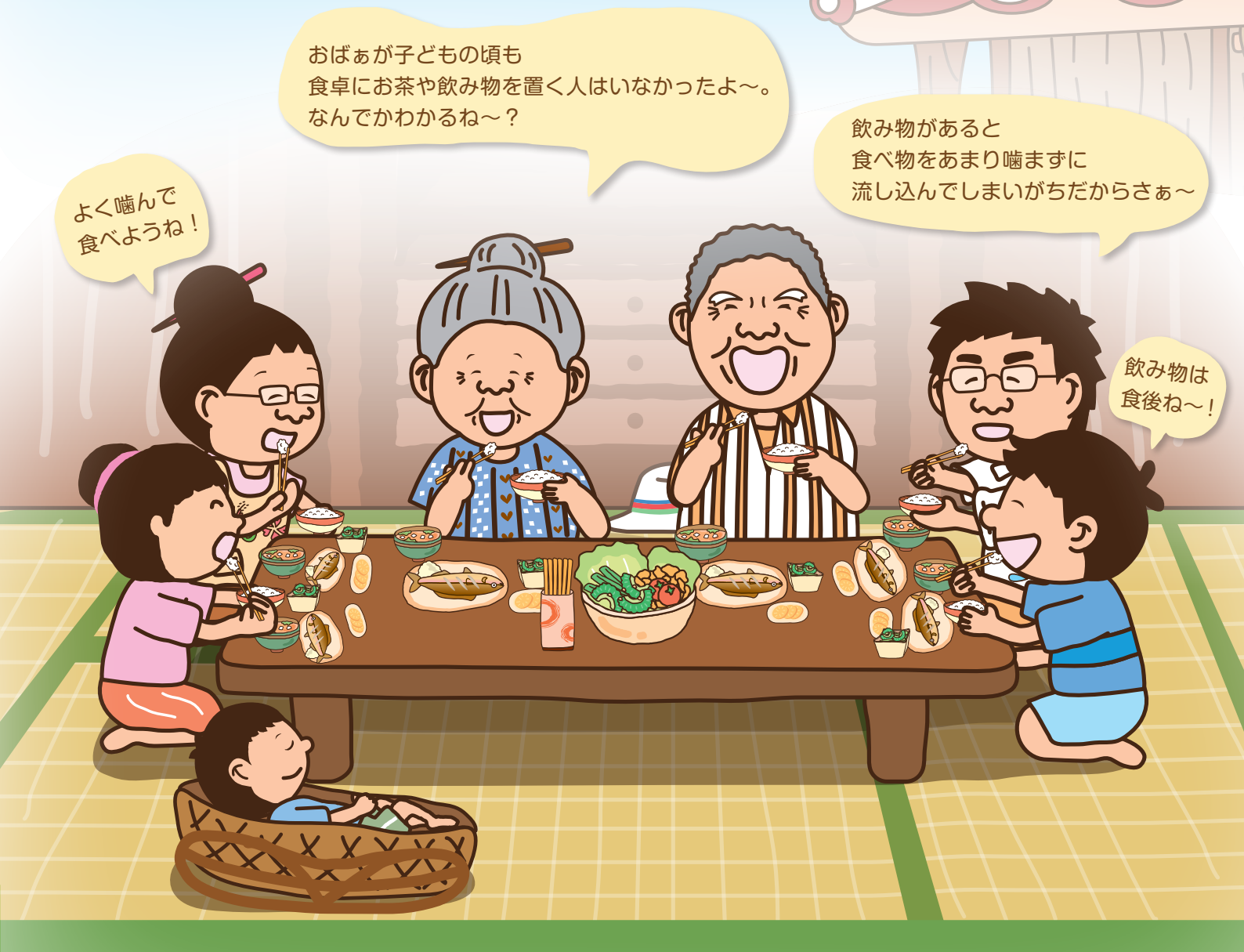
生えたばかりの幼若永久歯はとても柔らかくむし歯になりやすいのですが、フッ素の吸収がよく歯の質を強化する最適な時期です。家庭でのホームケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアが大切です。かかりつけ歯科医院を持ち定期健診をうけましょう。

むかしから
〝食(た)べものはくすいむん〟というさ～ね～

うちな～のくすいむん
うさがみそ～れ～

や～にんじゅするてぃ
いちまでぃん
ちゃ～がんじゅ～
しみそ～りよ～





うちなぁ〜のくすいむん
くわっち〜さびら
食生活学習教材
小学校１〜６年生
2022年３月
第２版第１刷発行
沖縄県　〒900-8570 沖縄県那覇市泉崎1-2-2
TEL：098-866-2209　FAX：098-866-2289
沖縄県医師会　〒901-1105 沖縄県南風原町字新川218-9
TEL：098-888-0087　FAX：098-888-0089

次世代の健康教育検討委員会

編　集

次世代の健康教育検討委員会副読本作成班
食育班

班　長	田名　毅	沖縄県医師会　常任理事 那覇市医師会　常任理事 首里城下町クリニック第一　院長
班　員	崎間　敦	琉球大学　グローバル教育支援機構保健管理部門　教授
〃	米須　敦子	沖縄県歯科医師会　会長 米須歯科医院　院長
〃	玉城　斉	沖縄県歯科医師会　理事 たまき歯科医院　院長
〃	喜屋武ゆりか	沖縄大学　健康栄養学部　管理栄養学科　講師
〃	狩俣　愛香	沖縄県学校栄養士会　副会長 沖縄県立美咲特別支援学校　栄養教諭
〃	根川　文枝	沖縄県学校栄養士会 那覇市立銘苅小学校　栄養教諭
	学校栄養士会メンバー	宜保　律子（栄養教諭）　神谷久美子（栄養教諭） 大城まどか（栄養教諭）　幸地　綾乃（栄養教諭）
〃	比嘉　正和	沖縄県教育庁保健体育課
〃	崎浜あづさ	沖縄県教育庁保健体育課

次世代の健康教育検討委員会

委員長	白井　和美	沖縄県医師会　理事 那覇市医師会　理事 白井クリニック　院長

次世代の健康教育検討委員会事務局

沖縄県保健医療部　健康長寿課　健康推進班
新里　恵美　　玻名城恭子　　宮城恵美子　　木村　　好

沖縄県医師会事務局
平良　　亮　　高良　　剛　　勢理客美沙子

発　行

（2015年３月　初版第１刷発行）
2022年３月　第２版第１刷発行　　沖縄県　沖縄県医師会

デザイン・編集

Studio ほわっと



健康おきなわ21

ロゴマーク：けんぞう君

沖縄県民の健康を増進するため一緒に頑張るキャラクター「けんぞう君」です。
県民のみなさんと一緒に、健康づくりの実践に励みます。

※平成17年度「健康おきなわ2010」ロゴマーク公募により決定しました！
大きな太陽と元気な沖縄をイメージし、二の腕で力強さをアピールします。

小学
1～6
年生

食生活学習教材

沖縄県

2022 改訂版

うちなぁ～のくすいむん

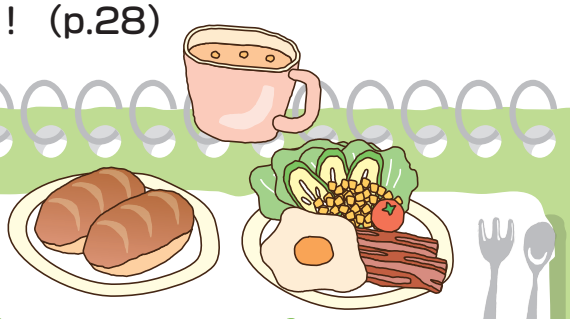
くわっち～さびら

ワーク編



1 年	組	番	4 年	組	番
2 年	組	番	5 年	組	番
3 年	組	番	6 年	組	番

なまえ



わたしは
朝ごはんを食べると…

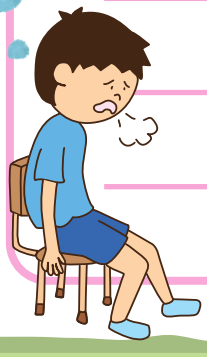
○つのスイッチが入って

なわとび
100回も
とべちゃうよ♪



わたしは
朝ごはんを食べないと…

2時間目から
おなかが
ぐ〜ぐ〜
なっちゃうよ



モリモリ食べておいしいぞ～

わたしのいちばん好(す)きな朝ごはんは

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

だよ！



朝ごはんだ～いすき♪

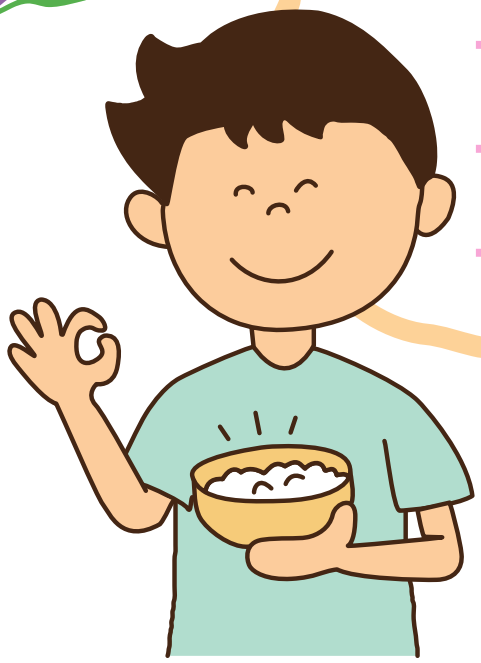
好(す)きな理由(りゆう)はね…

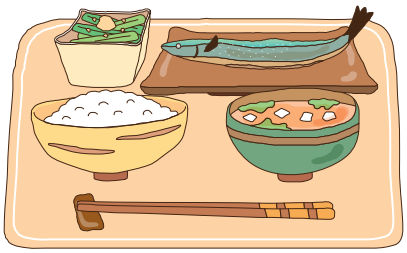
＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿



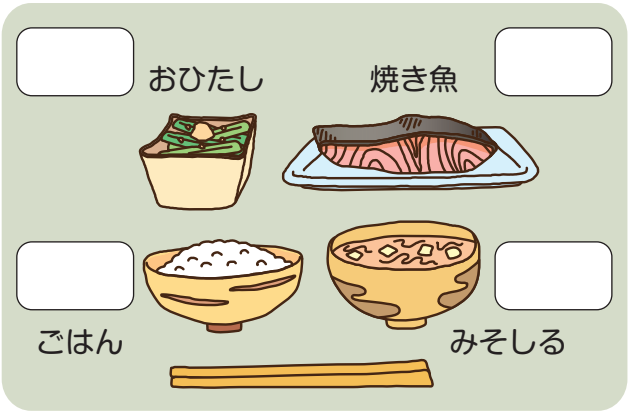


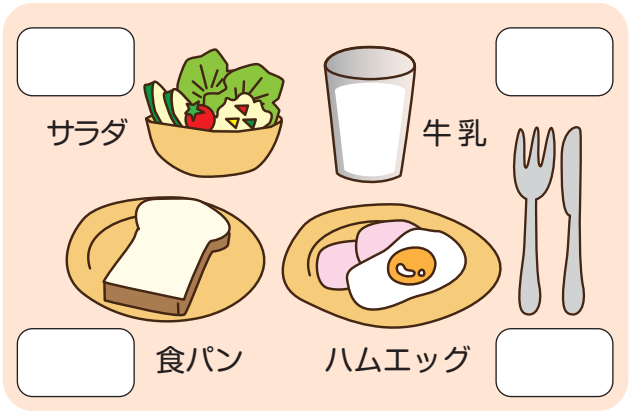
朝ごはんを食べてスイッチオン！



3つのグループ（赤・黄・緑）をそろえた朝ごはんの例

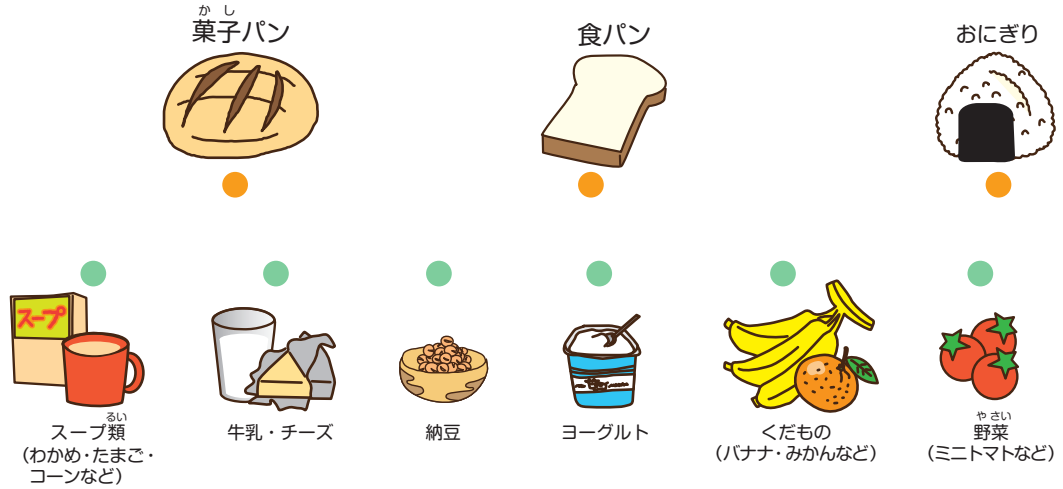
□の中に（赤・黄・緑）を書きましょう！





いろいろな組み合わせを線でむすんでみましょう！

もしも、朝ごはんの用意ができていないときは、食べずに学校へ行くより、台所にある何かを食べて行きたいものです。そのようなときは自分で「3つのグループ」を考えて食べるようにしましょう。



バランスばっちり朝ごはんにするために自分で決めた目標を書きましょう！

野菜を食べよう大さくせん

①にがてな野菜の名前と、にがてな理由を書きましょう。

にがてな野菜の名前	理　　由

②にがてな野菜の部分について、書きましょう。

野菜	野菜

③好ききらいしないで野菜を食べるために、がんばることをきめましょう。

- 好きなものといっしょに食べる
- 小さくして食べる
- かんしゃして食べる
- はじめのほうに食べる
- ごはんといっしょに食べる
- にがてな野菜もにがてと思わずに食べる



がんばり表（できた○、できなかった×）

日	日	日	日	日

野菜を食べるためにがんばったこと

お家のかたから

担任から：

沖縄の農産物について

沖縄の農産物を使った献立にはどんなものがあるかな？

（　　）に、野菜の名前と方言名と旬の時期を書いて、点線枠内にあなたならどんな料理をつくりたいかを書いてみよう！

例



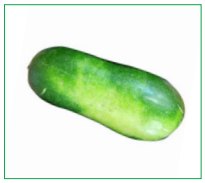
名前（にがうり）　方言名（ゴーヤー）　旬（夏）



料理名（ゴーヤーチップス）

わたしがつくるなら…（料理名）
ゴーヤーチャンプルー





名前（　　）　方言名（　　）　旬（　　）



料理名（シブイのにつけ）

わたしがつくるなら…（料理名）



名前（　　）　方言名（　　）　旬（　　）



料理名（ナーベーラーンブシー）

わたしがつくるなら…（料理名）

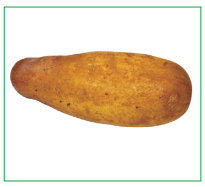


名前（　　）　方言名（　　）　旬（　　）



料理名（ハンダマのあえもの）

わたしがつくるなら…（料理名）



名前（　　）方言名（　　）旬（　　）



料理名（モーウイのあえもの）

わたしがつくるなら…（料理名）



名前（　　）方言名（　　）旬（　　）



料理名（おくらの天ぷら）

わたしがつくるなら…（料理名）



名前（　　）方言名（　　）旬（　　）



料理名（パパヤーイリチー）

わたしがつくるなら…（料理名）



ぼくは、冬瓜（シブイ）のシブちゃん。

「シブイ」は沖縄方言だよ。ぼくの名前には「冬」って漢字が入るけど…じ・つ・は！夏が旬の野菜だよ〜。

ぼくの皮は丈夫で水分を失いにくく、収穫してから常温で数ヶ月保存できるため、冬までもつんだ！すごいでしょ♪

だから冬瓜（とうがん）って呼ばれてるんだ！ちなみに、ぼくって96%は水分でできていて、薄味でさっぱりした食感の低カロリー野菜だよ♪

生活習慣病にならないためにできることを考えよう！

［　　］から答えを選んで［　　］に書いてみましょう！

食塩を摂り過ぎないようにするためにはどうしたらよいかな？

・食卓に調味料を［　　］。

・しょうゆやソースはかけずに［　　］。

・加工食品を［　　］（ポーク・インスタントラーメン）



ストックする・摂り過ぎない・摂った方が良い・
つける・置いておく・置かない

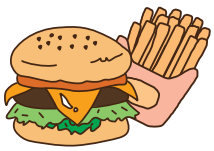
脂肪分を摂り過ぎないようにするためにはどうしたらよいかな？

・［　　］は、油を多く含むので気をつける。

・［　　］や［　　］での
メニューを選ぶ時は、気をつける。

・［　　］や［　　］は、脂肪の吸収を抑える。

蒸しもの・揚げもの・焼きもの・煮もの・
ファーストフード・野菜・海そう・外食



糖分を摂り過ぎないようにするためにはどうしたらよいかな？

・飲み物は、［　　］より［　　］や［　　］にする。

・おやつの［　　］や［　　］を減らす。

・チョコレートやアイスより［　　］や［　　］や［　　］を選ぶ。

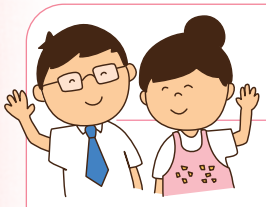
お茶・果物・ジュース・量・菓子パン・あめ玉・
牛乳・お芋・回数・小魚・スポーツドリンク



わかったこと、つたえたいこと、いまできること

わたしがはじめてしったこと

おうちのひとにぜひつたえたいこと

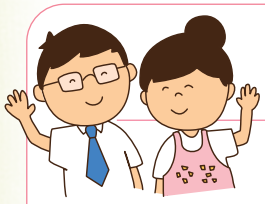


けんこうで長生(ながい)きするために、いまわたしたちができること

わかったこと、伝えたいこと、今できること

わたしがはじめて知ったこと

家族にぜひ伝えたいこと

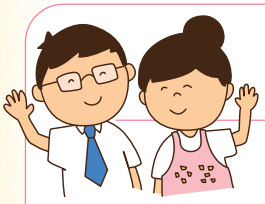


健康で長生きするために、今わたしたちができること

わかったこと、伝えたいこと、今できること

私がはじめて知ったこと

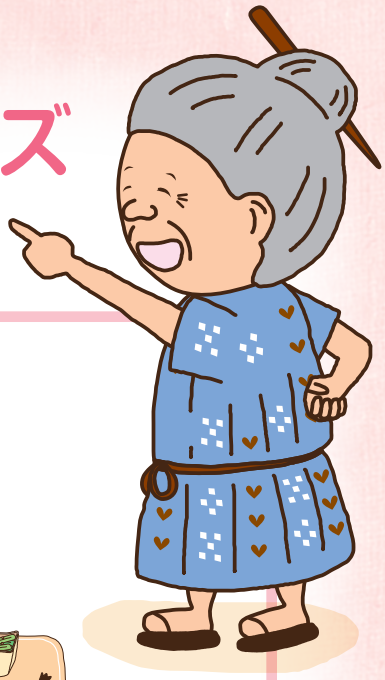
家族にぜひ伝えたいこと



健康で長生きするために、今わたしたちができること

低学年向け

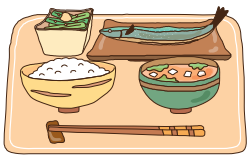
おばあのゆんたく～クイズ



これからおばぁがクイズをだすよ！
おうちの人(ひと)といっしょにかんがえてね～

1．食事(しょくじ)をするときのただしいばしょはどれかな？

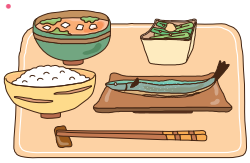
ア．



イ．



ウ．



こたえ【　　】

2．せがのびて、ほねがじょうぶになるのみものな～んだ？

ア．オレンジジュース　　イ．牛乳(ぎゅうにゅう)　　ウ．おちゃ

こたえ【　　】

3．かおがみどりでツルツル、なかみはからっぽ、しろいタネが入ってるよ。でもね、ぼくのことがにがてなともだちがおおいんだ。さぁ、ぼくはだれでしょう？

ア．ゴーヤー　　イ．ピーマン　　ウ．とうがん

こたえ【　　】

4．みんながよくしっている野菜(やさい)、ブロッコリー。
わたしたちが食(た)べているところはどこでしょうか？

ア．根(ね)　　イ．茎(くき)　　ウ．葉(は)　　エ．つぼみ

こたえ【　　】



こたえは83ページ

中学年向け

おばあのゆんたく～クイズ



おばぁがクイズをだすよ～
準備はいいね～？ だ～わかるかね～？

1．次のうち緑黄色野菜（色のこい野菜）ではないのはどれかな？

ア．トマト　イ．なす　ウ．にんじん　エ．かぼちゃ

こたえ【　　】

2．次のうち沖縄の郷土料理ではないのはどれかな？

ア．イナムドゥチ　イ．クーブイリチー　ウ．ミヌダル　エ．冷汁

こたえ【　　】

3．小学生の一日に必要な野菜の量（グラム）は？

ア．１００ｇ　イ．２００ｇ　ウ．３００ｇ

こたえ【　　】

4．次のうち、赤のなかまの食べ物のグループはどれかな？

ア．かぼちゃ、キャベツ、しいたけ、オレンジ、なす

イ．ごはん、パン、油、うどん、いも、スパゲティ

ウ．肉、魚、豆、たまご、小魚、チーズ

こたえ【　　】

こたえは84ページ

高学年向け

おばあのゆんたく～クイズ



はい！このクイズはちょっとむずかしいよ～！
ゆっくり考えてみようね～

1．枝豆（えだまめ）が成長すると大豆になります。
では、枝豆にあって大豆にはない栄養素（そ）は何でしょうか？

ア．たんぱく質　　イ．でん粉　　ウ．ビタミンC

答え【　　】

2．地元でつくられたものを地元で食べる（消費する）ことを何と言いますか？

ア．産地直送　　イ．一石二鳥　　ウ．地産地消

答え【　　】

3．摂（と）りすぎるとからだに悪い「S.O.S」があります。何のことでしょう？

ア．すし、おでん、ステーキ　　イ．さくらんぼ、オレンジ、すいか
ウ．塩、油、砂糖（さとう）

答え【　　】

4．コレステロールは人の体を支（ささ）え、体の成長にも欠かせない大切なものです。でも摂り過ぎると、特に大人の人にこまったことを引き起こします。それはどんな事でしょう？

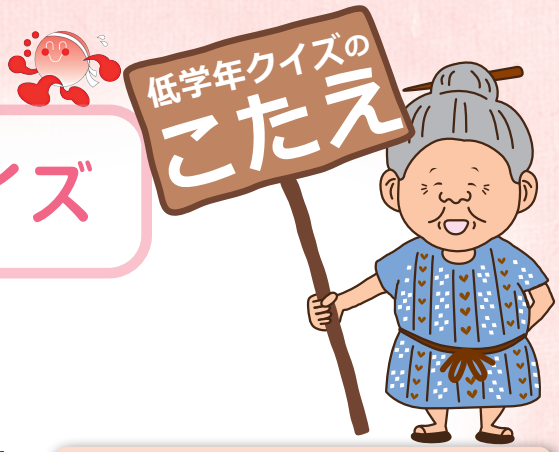
ア．体が疲（つか）れやすくなる　　イ．血管をいためてしまう
ウ．太りすぎてしまう

答え【　　】

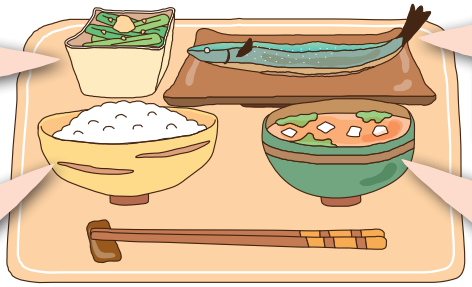
答えは 85 ページ

おうちの人といっしょによんでね！

おばあのゆんたく～クイズ



1. こたえ：ア



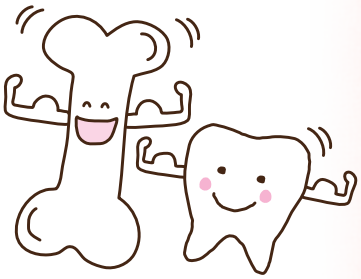
副菜
副菜が二つある場合は、左奥と真ん中に置きます。

主菜（肉や魚などメインのおかず）
食器を置いたまま食べる料理なので箸がのばしやすい右奥が定位置です。

ごはん
ひんぱんに持って食べる飯椀は左側です。

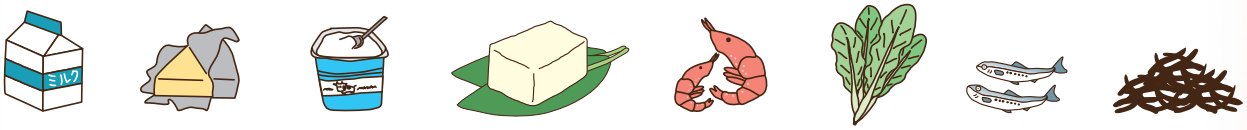
汁物
汁は手前の右側です。

2. こたえ：イ



牛乳を飲むとカルシウムを摂ることができるので、骨や歯が丈夫になると言われています。給食の牛乳を飲むと１日に摂りたいカルシウム量の半分を摂ることができます。家でもコップ一杯の牛乳を飲むようにしましょう。給食のない日は、コップ二杯は飲むようにするとよいですね。

カルシウムが多い食品



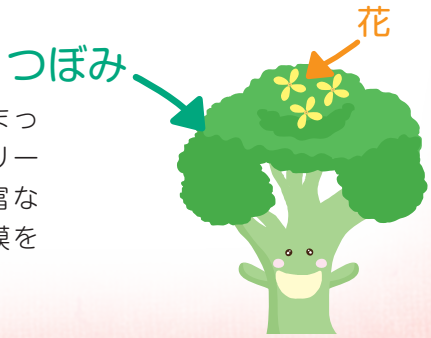
牛乳　チーズ　ヨーグルト　もめん豆腐　さくらえび　こまつな　ししゃも　ひじき

3. こたえ：イ



ピーマンの栄養価はとても高く、特に野菜の不足しがちな夏場は、ピーマンを大いに食べると良いでしょう。疲労回復に効果を発揮します。これはピーマンに含まれるビタミンＡやビタミンＣが、細胞の働きを活発にしてくれるからです。

4. こたえ：エ



ブロッコリーをよく見ると、小さなかたまりがぎっしりとつまっています。この一つ一つは、小さな花のつぼみです。ブロッコリーは花が咲く前のつぼみが集まったものを食べる野菜で、豊富なビタミンＡと、レモンの２倍のビタミンＣを含み、皮膚や粘膜を守り風邪を予防してくれます。

おうちの人といっしょによんでね！

おばあのゆんたく～クイズ



1. こたえ：イ


ア．トマト


ィ．なす


ウ．にんじん


エ．かぼちゃ

色のこい野菜とは
皮をむいた中身が、赤・黄・緑などの色がついている野菜だよ

2. こたえ：エ

沖縄の郷土料理については 22～23 ページの写真を見てね


イナムドゥチ
沖縄の郷土料理


クーブイリチー
沖縄の郷土料理


ミヌダル
沖縄の郷土料理


冷汁
宮崎の郷土料理

3. こたえ：ウ


色のこい野菜 100 g

＋


色のうすい野菜 100 g

＋

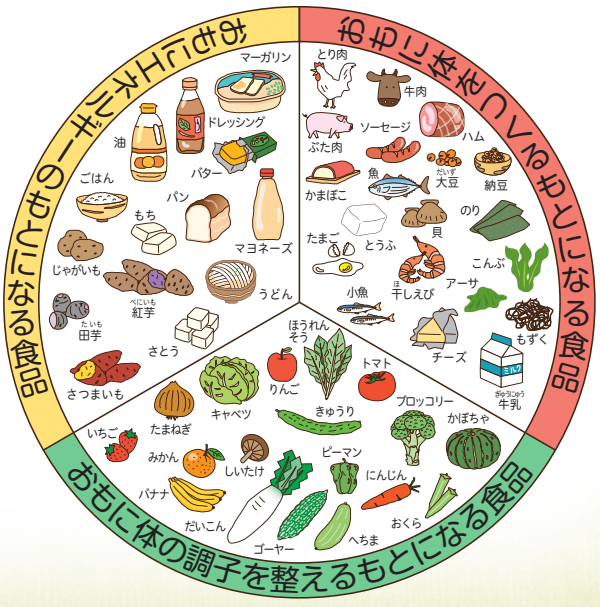

色のうすい野菜 100 g

朝・昼・夜の3食で両手3杯分
300 g が一日に必要な量です。
色のこい野菜：100 g
色のうすい野菜：200 g

4. こたえ：ウ



バランスよく
食べるんじゃよ♫



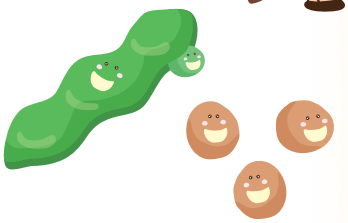
おうちの人といっしょによんでね！

おばあのゆんたく～クイズ



1. こたえ：ウ

枝豆が成長すると大豆になります。枝豆はビタミンCが豊富で、βカロテンなども入っています。しかしこれらの栄養素は大豆になると失われてしまいます。大豆になるとたんぱく質が多くなります。



2. こたえ：ウ

「地産地消」とは、「自分たちの住んでいる地域でとれる産物をその地域で食べましょう」ということです。

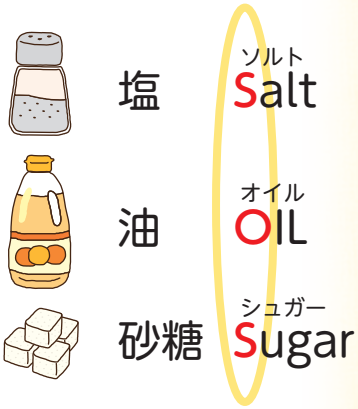
「地産地消」は、ほかの地域や海外から運ぶよりも食品が早く食卓に届くのでビタミンなどの栄養素の損失が少なくてすみます。地域で採れるものは、作る人やその過程が見れるので安心です。地元で作られた、美味しくて体にいいものをたくさん食べましょう。



3. こたえ：ウ

SOSは「助けて」という意味があります。体に悪いSOSは、塩（ソルト）油（オイル）砂糖（シュガー）の頭文字のことです。この３つは、人間に欠かせないものですが摂り過ぎると生活習慣病などになってしまいます。砂糖や油は人間の舌においしいと感じます。だからといって多く摂り過ぎると肥満や糖尿病の原因になります。

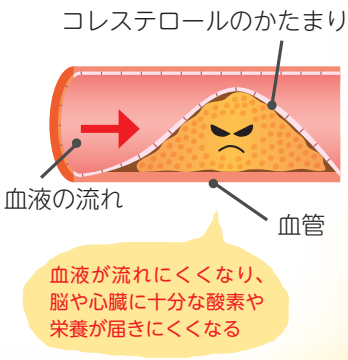
また、塩（食塩）の摂り過ぎは高血圧になってしまいます。



4. こたえ：イ

コレステロールは必要な物質です。細胞膜を作り、体を成長させてくれ、ホルモンや胆汁という脂肪分の消化に必要な物質の材料になります。

しかし、普段の食事でコレステロールを摂り過ぎたり、食べ過ぎや運動不足でコレステロールが増えるような生活習慣を続けてしまうと脂質異常症になってしまいます。つまりドロドロ血液になりやすいといわれています。ドロドロ血液の状態で体に何か症状がでるわけではないのですが、放置すると動脈硬化を引き起こし、脳梗塞や心筋梗塞といった怖い病気をまねいてしまいます。



PICK UP !
INFORMATION



オススメ！食育情報関連サイト



・食育おきなわ（沖縄県保健医療部健康長寿課）

食育に関するお知らせ、取組等

http://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/kenkotyoju/kenko/syokuikuokinawa.html

食育おきなわ　検索

・健康あいらんど（公益財団法人　沖縄県保健医療福祉事業団）

長寿復活カロリーチェック　～上手に選んだらいいさぁ～

http://kenkou-island.or.jp/

健康あいらんど　検索

・うちなー料理レシピ（公益財団法人 沖縄県栄養士会）

http://okinawa-eiyo.or.jp/uchina_recipe/

うちなー料理レシピ　検索

おいしそうな
レシピがいっぱい
紹介されているよ

・おきなわ食材レシピネット（通称「おきレシ」）

沖縄の食材を使ったレシピを紹介するサイト

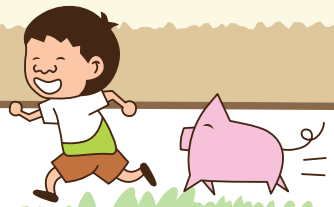
http://www.okireci.net/

おきレシ　検索

・沖縄県歯科医師会（一般社団法人 沖縄県歯科医師会）

http://www.okisi.org/index.jsp

沖縄県歯科医師会　検索

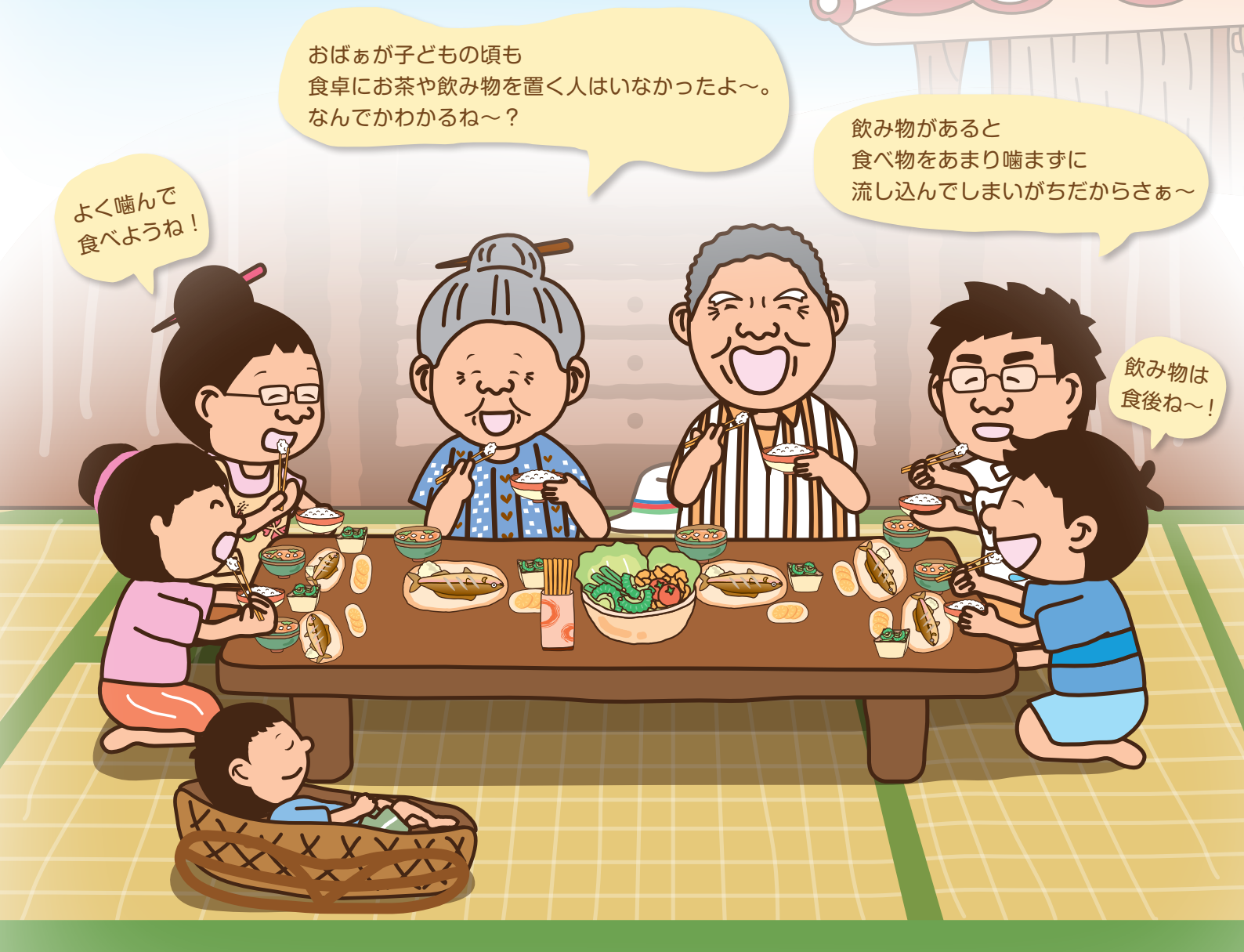


むかしから
〝食(た)べものはくすいむん〟というさ～ね～

うちな～のくすいむん
うさがみそ～れ～

や～にんじゅするてぃ
いちまでぃん
ちゃ～がんじゅ～
しみそ～りよ～





うちなぁ〜のくすいむん
くわっち〜さびら
食生活学習教材
小学校１〜６年生
2022年３月
第２版第１刷発行
沖縄県　〒900-8570 沖縄県那覇市泉崎1-2-2
TEL：098-866-2209　FAX：098-866-2289
沖縄県医師会　〒901-1105 沖縄県南風原町字新川218-9
TEL：098-888-0087　FAX：098-888-0089

次世代の健康教育検討委員会

編　集

次世代の健康教育検討委員会副読本作成班
食育班

班　長	田名　毅	沖縄県医師会　常任理事 那覇市医師会　常任理事 首里城下町クリニック第一　院長
班　員	崎間　敦	琉球大学　グローバル教育支援機構保健管理部門　教授
〃	米須　敦子	沖縄県歯科医師会　会長 米須歯科医院　院長
〃	玉城　斉	沖縄県歯科医師会　理事 たまき歯科医院　院長
〃	喜屋武ゆりか	沖縄大学　健康栄養学部　管理栄養学科　講師
〃	狩俣　愛香	沖縄県学校栄養士会　副会長 沖縄県立美咲特別支援学校　栄養教諭
〃	根川　文枝	沖縄県学校栄養士会 那覇市立銘苅小学校　栄養教諭
	学校栄養士会メンバー	宜保　律子（栄養教諭）　神谷久美子（栄養教諭） 大城まどか（栄養教諭）　幸地　綾乃（栄養教諭）
〃	比嘉　正和	沖縄県教育庁保健体育課
〃	崎浜あづさ	沖縄県教育庁保健体育課

次世代の健康教育検討委員会

委員長	白井　和美	沖縄県医師会　理事 那覇市医師会　理事 白井クリニック　院長

次世代の健康教育検討委員会事務局

沖縄県保健医療部　健康長寿課　健康推進班
新里　恵美　　玻名城恭子　　宮城恵美子　　木村　　好

沖縄県医師会事務局
平良　　亮　　高良　　剛　　勢理客美沙子

発　行

（2015年３月　初版第１刷発行）
2022年３月　第２版第１刷発行　　沖縄県　沖縄県医師会

デザイン・編集

Studio ほわっと



健康おきなわ21

ロゴマーク：けんぞう君

沖縄県民の健康を増進するため一緒に頑張るキャラクター「けんぞう君」です。
県民のみなさんと一緒に、健康づくりの実践に励みます。

※平成17年度「健康おきなわ2010」ロゴマーク公募により決定しました！
大きな太陽と元気な沖縄をイメージし、二の腕で力強さをアピールします。