

～ 三島村食育推進計画 ～

1. 基本理念および目的

基本理念 「食を楽しみ 食で育つ 幸せあふれる元気村」

食は生活の基本であり、規則正しい健全な食生活を実現することで、私たちの心身の健康が維持されます。また、食に関するさまざまな体験や取り組みを通して、自然の恵みや食に関わる人々に対する感謝の気持ちが培われます。

食育の推進については、本村の目標である「こころ豊かに住みよい村」と、みしま村健康増進計画の3つの基本理念である「子どもからお年寄りまでみんなで一緒に楽しむ元気村」、「アグレッシブ・ウェルネス〔積極的な健康増進〕」、「働きたい人が生涯働ける村」に沿って、「食を楽しみ 食で育つ 幸せあふれる元気村」を基本理念とします。村民一人一人が食についての正しい知識を身に付け、健康的な生活を送ることができるよう、家庭・地域・学校・行政が連携を図り、健康で元気な三島村を目指します。計画の推進体制については、行政及び「三島村健康増進計画策定委員会」を中心に計画推進を図ります。

『食育』って何？

「食」を通して人の成長を「育」む取り組みのことです。

単に「食」についての知識を学ぶだけでなく、食材の育った環境、季節、風土などに興味を持つことで命の大切さや感謝の心を学び、豊かな人間性を培います。

2. 年代別の現状と課題

健康で元気な食生活を送るためには、年代別に応じた食育の推進が必要です。

ここでは、生涯を①小児期、②青年期、③中・壮年期、④高齢期の4つの年代に区分して、それぞれ現状と課題を取り上げます。

①小児期

＜現状と課題＞

小児期はすべてにおいて人生の基礎を築く大切な時期です。生涯にわたって健康的な生活を送るには、心身ともに成長の著しい小児期に規則正しい食生活を送ることが重要であり、食を通じて豊かな人間性の基盤となる自己管理能力を育成することができます。

本村では恵まれた漁場や、タケノコ、山菜などが自生する豊かな自然環境に囲まれて成長するため、日常生活を通じて食に関する知識や技術を学ぶことができます。しかし、本村には飲食店などの食を提供する施設がなく、子どもたちの食生活は家庭・地域にゆだねられています。特に、親の食習慣が子どもの好き嫌いなどに繋がる傾向にあることから、親が食についての正しい知識を持ち、責任を持って規則正しい食事を提供することが重要です。また、本村には高校がないため、子どものほとんどが中学校を卒業すると島外で生活するようになります。そのため、子どもたちは中学校を卒業するまでに、自分自身で食を選択する力を身に付けなければなりません。食について適切な判断をし、自立して健康的な生活を送るためにも、家庭・地域・学校・行政が連携を保ち、食育の推進を図っていく必要があります。

②青年期

<現状と課題>

青年期は、学生を終え、社会人として食事や健康管理、経済等で自立し、大人へと移行する時期です。食事も自分で選ぶ機会が多くなり、喫煙・飲酒等も認められるようになります。

本村では、仕事が忙しいことや独身・単身の人が多いこともあり、調査結果でも朝食の欠食や、過食、偏食、塩分の過摂取、インスタント食品やレトルト食品の多用などが見受けられ、食に対する意識が低いように思われます。生活習慣病などの疾病を予防するためには、この時期から食生活を見直すことが重要です。また、妊娠期・子育て期にもなるため、自分の栄養管理だけでなく、子どもたちの食育を意識した食生活が大切です。

③中・壮年期

<現状と課題>

中・壮年期は家庭や職場の中心となるためストレスの溜まりやすい時期であり、自身の健康管理がおろそかになる傾向にあります。また、身体機能も徐々に低下し、今まで潜在していた生活習慣病などの疾病にかかりやすくなるため、規則正しい食習慣や生活習慣を守り、健康管理に努めることが必要になります。

本村では、子育てが終わると夫婦二人になる場合が多く、調査ではインスタント食品やレトルト食品などの簡単な食事が増え、食事があまりおいしく感じられない人が増えていました。生活習慣病の発症や重症化を予防するためには、食習慣と疾病の関係を正しく学んで食生活を改善することが必要です。村民自らが健康管理できるように、行政が栄養教室等を積極的に開催し、地域のみんなで声をかけて参加するなど、行政と地域が連携して環境を整備していく必要があります。

④高齢期

<現状と課題>

高齢期は、自身の退職や子どもの自立などの節目を迎え、社会的、精神的に大きな変化が生じる時期です。また、身体的には体力の低下が進み、健康への不安を感じるようになる時期でもあります。栄養過多による生活習慣病や低栄養による感染症などの発症が多くなる傾向にあることから、望ましい生活習慣や食習慣を維持し、健康管理に努める必要があります。

本村では高齢世帯が多く、その中でも独居世帯の割合が多いため一人で食事をする人が多く、調査では食事をおいしく感じない人や食の細い人が多い傾向にありました。村内の高齢者は周りの住民と深い繋がりがあがるため、高齢者を地域で見守り、支え合う体制づくりが必要となってきます。

3. 地域をあげての食育活動の展開

食育の推進にあたっては、家庭・地域・学校・行政がそれぞれの立場から取り組み、さらに一体的な食育推進運動を展開できるようお互いが協力し合い、地域をあげて食育活動を推進していきます。

(1) 家庭での取り組み

家庭は、生涯を通じて個人の食習慣に大きな影響を与え、最も重要な役割を担っているといえます。そのことをしっかりと認識し、望ましい食習慣の確立等に積極的に取り組みます。

①年代に応じた栄養バランスのよい食事をする

- ・各家庭で1週間の献立表を作る
- ・家庭菜園を作り、栄養価の高い新鮮な野菜を取り入れる
- ・父親、母親が好き嫌いをしないようにする
- ・栄養指導（栄養教室）などに積極的に参加する

②毎日3食欠かさず食べる

- ・早寝早起きの習慣をつけて生活のリズムを整える
- ・間食や夜食を控える

③明るく楽しい食事をする

- ・できるだけ家族みんなで会話をしながら食事をするようにする
- ・テレビを消して食事をする

④食について家族で学ぶ

- ・家庭菜園を作り、野菜ができるまでの過程を学び、収穫することの喜びや食材のありがたさを学ぶ
- ・家族で魚釣りやタケノコ採り、山菜採りに行き、子どもが取ってきたものを褒める
- ・魚のさばき方を子どもに教え、命の大切さを学ぶ
- ・子どもと一緒に料理を作り、家庭の味や島の郷土料理を伝承する

(2) 地域における取り組み

地域の活動では、子どもから大人まですべての世代が触れ合う機会が多く、地元の伝統行事や郷土料理を継承する重要な場となっています。地域が一体となって地産地消や郷土料理の伝承を行っています。

①食を通じた交流の推進

- ・無人販売所など地元で取れた食材を提供する場を設置し、野菜や魚などの食材が取れた時には島内放送で呼び掛ける（食材提供の場ができることで交流が生まれ、農産物の生産意欲が生まれる）
- ・取れた野菜や魚などを手に入りにくい人におすそ分けする（助け合い意識の浸透）
- ・定期的に食事会などの交流会を行う

②郷土料理を次世代に伝える

- ・地域の高齢者などが講師となって、地元の郷土料理を伝える料理教室を開催する（祭りや行事の機会を活用する）
- ・郷土料理が途絶えないように、調理法などのレシピ本を作る

(3) 学校における取り組み

学校では、子どもたちが生涯にわたって健全な心と体を育み、豊かな人間性を培うために必要な「食」についての正しい知識を身に付けさせ、自分自身で食を選択して健康的に過ごす力を育成します。

①食についての正しい知識を学ぶ

- ・毎日の学校給食を通じて食材の名前、調理法を学ぶ
- ・年に2回の栄養教室を通じて食材の栄養価や料理の栄養バランス、食事と健康の関わりを学ぶ

②地元の食材を知る

- ・タケノコやさつまいもなど地元で採れる食材の栽培や収穫体験を行い、その食材を使った料理体験を行う
- ・釣り遠足を継続して行き、地元で捕れる魚の名前や特徴、味を体で感じる
- ・給食で島の素材を使った料理を献立に取り入れるよう努める

③食を通じたコミュニケーションを図る

- ・給食試食会や老人交流の機会を増やし、食を通じた交流を図る

○現在行っている食育活動

- ・さつまいもの植え付け、収穫
- ・ポンカン園の手入れ、収穫
- ・イモ会食
- ・親子料理教室
- ・学校給食週間（地元の食材を使った献立）
- ・タケノコ採り
- ・釣り遠足
- ・親子給食試食会
- ・高齢者とのふれあい給食

（４）行政における取り組み

行政は、広く村民に食育への理解を深め、適切に食育が実施できるよう、家庭・地域・学校と連携を図りながら、総合的な計画推進に努めます。

- ①食育に関するイベントや事業等の実施や活動者への支援を行う
- ②栄養士による栄養教室・栄養健康相談を実施する
- ③広報媒体等を通じて、食に関する知識を普及する
- ④食生活に関する調査を継続して行う



◎竹島小中学校でのあいあい給食
（地域の人との交流）



◎地元で取れた食材を使った給食
〔クロダイのフライ、タケノコとツワの
ごまマヨ和え、いものこ汁〕

三島村の食材と家庭料理

三島村では豊かな漁場と自然に恵まれ、さまざまな種類の魚と農産物が取れます。ここでは三島村で取れる食材と一般的な家庭料理を紹介します。

三島村の食材



◎大名タケノコ



◎ツワ



◎上：ヒラアジ 下：ニザダイ



◎ツムブリ



◎イセエビ



◎クロダイ

三島村の家庭料理



◎ツワと島海苔の炒め物



◎ハマボウフの天ぷら



◎クロダイのフライ



◎大名竹の子の煮物



◎きいもんわかし（こっぱんまんま）



◎かめのと（味噌煮・塩ゆで）

※きいもんわかし…生のさつまいもを薄くスライスして干し、臼で潰したもの（きいも）を混ぜ込んだお粥