

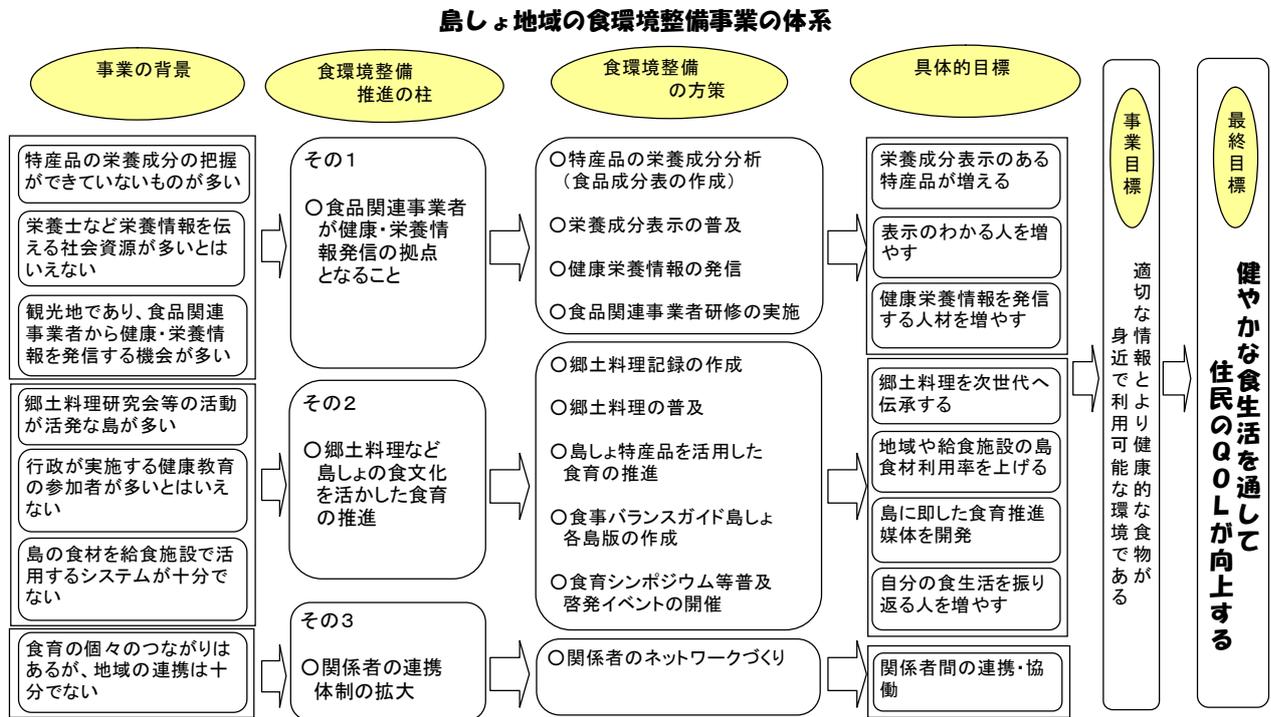
島しょ地域の食環境整備をめざして ～栄養情報へのアクセスと食文化の視点から～

島しょ保健医療圏 島しょ保健所

実施年度	開始 平成18年度、 終了(予定) 平成20年度
背景	<p>島しょ地域においてもメタボリックシンドロームの概念を踏まえた生活習慣病予防対策は重要な保健福祉課題である。栄養状態や食物摂取状況を改善するためには、住民が適切な知識とスキルを得て具体的な食行動として実践することが必要であり、行動変容には、適切な情報とより健康的な食物が身近で利用可能であるような食環境の改善が重要である。</p> <p>適切な栄養情報の提供方法を考えた時、社会資源が多いとはいえない島しょにおいて、住民が食物を入手する際に関わる飲食店、食品販売店、民宿等の食品関連事業者は、住民に対する栄養情報発信の拠点となり得るため、事業者の健康・栄養に関わる知識向上・スキルアップは有効な環境整備となる。また、豊かな食文化が伝承されており、郷土料理を一つの柱にした食育の展開しやすい状況にある。</p>
目標	<ol style="list-style-type: none"> 1 食品関連事業者が健康・栄養情報発信の拠点となること 住民に食品、料理等を提供する飲食店、食品販売店、旅館、民宿、弁当・惣菜店等の食品関連事業者は、食の情報を発信、提供できる重要な社会資源である。島しょに観光で訪れる人々に対しても、食品関連事業者から適切な情報を発信できる。 2 郷土料理など島しょの食文化を活かした食育の推進 有効なツールの作成により関係者が食育を実施しやすい状況を整える。 3 関係者の連携体制を拡大する。
事業内容	<ol style="list-style-type: none"> 1 食品関連事業者による健康・栄養情報発信の拠点づくり (1)必要な特産品の栄養成分分析 (2)栄養表示の普及等による栄養成分表示及び栄養情報発信の促進 (3)食品関連事業者等関係者への研修の実施 2 食文化を踏まえた食育を推進するツール等の作成と普及 (1)郷土料理の記録作成(レシピ集等)と地域での活用 (2)島しょ特産品を活用した食育の推進 (3)食育シンポジウム等普及啓発イベントの開催 (4)食事バランスガイド島しょ各島版の作成 3 関係者のネットワークづくり 既存のネットワークを活かし連携体制を拡大。
評価	<ol style="list-style-type: none"> 1 2年間で野菜類・魚介類24品目の栄養成分分析を実施し、結果を食品成分表にまとめた。これによって、加工食品・料理等の成分表示や郷土料理の栄養価の把握が可能になったものが増えた。 2 島しょ地域全体の共通の健康・栄養情報のツールとして野菜摂取ポスターを作成した。20年度は各島に掲示し食育をさらに推進する。 3 食品関連事業者研修は、新島支所では継続実施したことにより、事業者の食や健康の知識及び住民への適切な情報提供の意識の醸成が図られた。また、衛生監視員との連携により表示等の講習会も実施できた。20年度は研修会を全出張所において実施するとともに、「島しょ版食品事業者用栄養ハンドブック(仮称)」を作成する。 4 島しょの食文化を活かした食育推進では、①郷土料理の調査、記録、普及の実施、②地元の食材を使用した食育推進、③島しょ各島版の食事バランスガイドの作成、などの取り組みを関係機関・団体と進めることができた。 5 食育推進の契機の間としての外部講師による講演会・食育シンポジウムを開催し、関係者及び住民の意識の高揚を図ることができた。
問い合わせ先	<p>島しょ保健所 八丈出張所課 庶務係 電話 04996-2-1291 ファクシミリ 04996-2-0632 E-mail S0000327@section.metro.tokyo.jp</p>

1 事業の概要

本事業は下記体系図に示すように、島しょ地域の食環境の背景のもとに、推進の柱3項目、整備の方策10項目をきめ、目標に向けて平成18年度より3ヵ年計画で実施している。



2 実施内容

推進の柱 その1

○食品関連事業者が健康・栄養情報発信の拠点となること

(1) 特産品の栄養成分分析及び「東京都島しょ地区特産品食品成分表」の作成

日本標準食品成分表に掲載されていない地元の食品の栄養成分を把握するため、18・19年度の2年間で、野菜類・魚介類24品目について健康安全研究センター食品化学部食品化学研究科に分析を依頼し、栄養成分5項目（エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウム）、野菜類のみビタミンCを追加し分析結果を得た。

結果については、17年以前に分析検査を行なったものも付記し、「東京都島しょ地区特産品食品成分表」を作成した。

○18・19年度分析食品 24品目

- 《野菜類・果物類》アメリカ芋 そぎ大根 芋のほしい アナナ シャシャップ ジャボチカ
- 《魚介類》アオダイ アカイカ アカイセエビ アカハタ アブラボウズ イシモン イスズミ アオウミガメ（刺身） アオウミガメ（煮込み用） クサヤモロ ゴマサバ シッタカ ナメモンガラ ニザダイ ブダイ メダイ
- 《魚介類加工品》 たたき ブダイ干物

○17年以前の分析食品 5品目

- ムロアジクサヤ アオムロクサヤ トビウオクサヤ ウツボ（生） ウツボ干物

アオダイ	
100gあたり	
エネルギー (kcal)	109
水分 (g)	74.6
たんぱく質 (g)	22.8
脂質 (g)	1.4
炭水化物 (g)	0
食塩相当量 (g)	1.2
ビタミンC (mg)	16

＜一口メモ＞
 八丈島ではアオゼといいますが、袋しり青皮で、大形になるとやや色が緑やけで小さく、やや黄白皮のあるものもたまにみられます。全長4.0cmで、主に八丈島、そのほかの瀬戸崎、船越山、高知などで漁獲されています。日本列島周辺のおよそに生息が知られ、主として、南日本に分布しています。
 産地の島では、特産品への認知に向けて生息していますが、八丈島産産が主な産地となっています。
 八丈島では「アオゼ」と呼ばれています。

＜食べ方＞
 さしめ・フライ・揚げ等にしてお楽しみください。

入手方法： 八丈島産地より購入

食品成分表の例
(アオダイ)

(2) 栄養成分表示の普及

及び栄養情報発信の促進「野菜摂取ポスター」の作成

衛生監視員と連携して食品衛生講習会等で栄養成分表示及び栄養情報を提供した。「栄養成分表示の店」は島しょ地域では少ないため、積極的な支援を行い三宅村9件、小笠原村2件が新規の表示店となった。また、今年度の島しょ保健所全体の取り組みとして野菜類の摂取量増加対策として島食材、料理を盛り込んだ島しょ地域「野菜摂取ポスター」(A2版)を作成した。



(3) 食品関連事業者研修の実施

新島支所及び小笠原出張所の2ヶ所に実施が拡大した。

新島支所では昨年度より研修会を継続実施し、事業者の食や健康の知識及び住民への適切な情報提供の意識の醸成が図られた。

実施出張所・支所	日時	内容	講師	参加数
新島支所	平成19年11月16日・21日	「もっとヘルシーを売り込もう」(新島と式根島)	保健所栄養士	21名
	平成20年2月13日	「情報の整理と発信」	首都大学東京准教授 稲山貴代氏	36名
小笠原出張所	平成19年7月12日	「飲食する場での禁煙指導」「献立の栄養計算」	保健所栄養士	24名

推進の柱 その2

○郷土料理など島しょの食文化を活かした食育の推進

(1) 郷土料理の記録の作成、郷土料理の普及

島しょ地域では、各島独自の食文化が継承されている。郷土料理の記録(レシピ集など)は、大島町、新島村、八丈町では既に作成され、印刷物やホームページに掲載するなど活用を行なっている。

また、普及活動として、大島町では郷土料理を取り入れた親子料理教室が今年度も2回開催された。新島村では郷土料理研究会が継続的な活動を行っている。三宅村では民宿と連携し住民向けの郷土料理講習会を今年度も実施した。



大島町
親子料理教室



三宅村
郷土料理教室



(2) 島しょ特産品を活用した食育の推進

自然の恵みや地域の人への感謝の念を育む食育推進のために、地元で栽培・生産される食材を使用する地産地消を推進することは有効である。

大島町では保健所、支庁産業課、普及指導センターと連携して、19年度から「給食施設における大島地産地消モデル事業」を立ち上げ給食施設における地産地消のシステムづくりを支援した。新島村、三宅村においても給食施設での島食材利用促進にあたり、保健所が漁協、農協等との連携を支援し、島食材の利用を促進することができた。八丈町では支庁産業課の働きかけで漁協女性部の加工品（すり身、切り身）の給食への導入が進み、都内にも学校給食会を通じて八丈島の食材として出荷されるようになっている。

(3) 食育シンポジウム、講演会等普及啓発イベントの開催

食育を推進する契機の間として、19年度は4出張所・1支所において、食育シンポジウム、講演会等を開催した。

実施出張所・支所	日時	内容	講師	対象	参加数
大島出張所	平成20年 2月28日（木）	講演会 テーマ「健康と食品」	首都大学東京 客員教授 東 直樹氏	関係者 住民	30名
新島支所	平成20年 1月29日（火）	食育シンポジウム テーマ「新島村の地産地消を考える」	ふれあい農園、漁協、農協、学校給食センター、保健所栄養士	関係者 住民	45名
三宅出張所	平成19年 10月2日（火）	講演会 テーマ「子どもたちに家庭で食育を」	保健所栄養士	保育園保護者及び職員	43名
八丈出張所	平成20年 2月28日（木）	講演会 テーマ「地域ぐるみの食育」	首都大学東京 准教授 稲山貴代氏	関係者 住民	93名
小笠原出張所	平成19年 11月23日（金）	食育フォーラム テーマ「食を通じた健康づくり」	ジャパン・フードコーディネーター・スクール校長 藤原 勝子氏	住民	100名



新島支所食育シンポジウムの風景



メイド in おがさわら弁当



小笠原村各機関の食育取組報告会

特に小笠原では「食育フォーラム」開催にあたり、保健所として初めて栄養・食生活の専門家の講師を1000キロ離れた都内から招くことができ、関係者・関係機関の協力のもと実施した。

第一部は「メイドinおがさわら弁当」として、小、中学生12名が参加し保健所職員と島内栄養士で調理した35品の主食、主菜、副菜を自分の弁当箱に詰めて、バランス良く詰められたかどうかを評価した。

第二部は父島保育園、小笠原小学校、小笠原中学校、小笠原高等学校、小笠原村福祉系の職員からそれぞれの「食育」の取組についての報告、また藤原勝子氏による「バランス大丈夫？ゲームで覚える3つのお皿」では、参加者全員が料理カードを主食、主菜、副菜に分けてボードに張っていくゲーム的内容の講演会となった。

展示コーナーでは保健所職員手作りキルトの「食事バランスガイド」、小笠原特産品の紹介、小笠原村福祉係による健康チェックを行った。第二部の最後には「おいしさ発見！我が家の自慢料理」に出品した5名に調理方法やエピソードを紹介してもらい、その後「メイドinおがさわら弁当」に参加した子どもたちへ賞状と記念品を渡し終了した。

アンケート結果からも聞くだけの講演会ではなく、自ら体験できる食育フォーラムとして好評であった。

(4) 食事バランスガイド島しょ各島版の作成

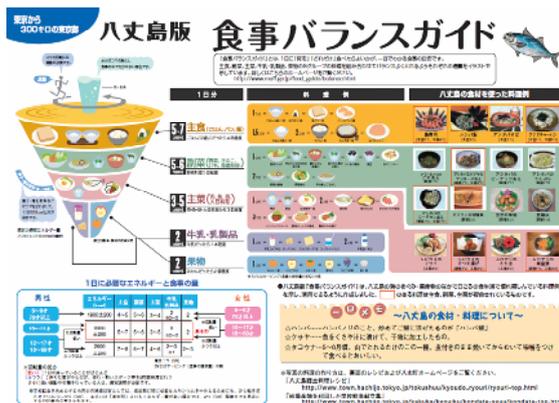
「食事バランスガイド」は1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安として、平成17年に発表され、その後地域の郷土料理、食材を活かした普及版が県・地域で作成されている。

島しょ地域各島では、郷土料理など日頃の食生活に慣れ親しんでいる料理が多数ある。

そこで、八丈出張所、小笠原出張所では島食材を使った料理を活用できるように「島版食事バランスガイド」を作成した。

「八丈島版食事バランスガイド」は八丈島栄養士会、支庁産業課との連携により作成し、活用しやすいようにパンフレットに仕上げた。今後、各家庭、飲食店、民宿、観光の拠点等に配布する予定である。

また、小笠原出張所では、掲示用のキルト製「小笠原食事バランスガイド」を作成し、食育シンポジウムの際、指導媒体として活用した。



八丈島版食事バランスガイド

推進の柱 その3

○関係者の連携体制の拡大

食環境づくりにおいては、行政、関係機関、関係団体等の協働が欠かせないが、連携する意識を高めることが大切である。各出張所・支所では、栄養士会を定例的に開催している。

また、大島町、新島村、小笠原村では、より幅広い関係者が集まり検討する場として、栄養・食生活に関わる連携会議を開催し、食に関わる情報の共有と食育推進等課題検討の場となっている。新島村栄養・食生活ネットワーク会議では、19年度中に「村の子どもの食育目標」を策定した。

3 事業評価及び今後の取り組み

(1) 事業評価

住民が健康になれる食環境整備をめざし各出張所において、適切な栄養情報発信拠点の増加、食育や栄養改善の契機としてのシンポジウムや講演会の開催、食育推進のためのツールの作成等を行い、地域における食育推進思想の普及、食に関わる関係者の意識やスキルの向上が図られた。

(2) 今後の取り組み

20年度の取り組みは、地域に即した「島しょ版食品事業者栄養ハンドブック（仮称）」を作成し、島しょ保健所出張所が研修を行ない

①適切な栄養情報発信の人材（食品関連事業者）を育成し、食環境整備を図る

②島しょの食文化を活かした、食育の推進（住民や関係者）を図る

これにより、健やかな食生活を通した島しょ住民のQOLの向上を目指していく。

平成19年度課題別地域保健医療推進プラン報告集

登録番号(20)

平成20年6月発行

編集・発行 東京都福祉保健局保健政策部保健政策課
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
電話 03-5320-4334

印 刷

電話

この印刷物は再生紙を使用しています。