

ゆいけんニュースレター 第3号

チャーガンジューな沖縄へ!

「ゆいけん」こと「琉球大学ゆい健康プロジェクト」がお届けする「ゆいけんニュースレター」。ウチナンチュの健康長寿を取り戻すさまざまなヒントや情報をお届けしていきます。



皆でわいわい、楽しく研修

平成27年度 地域健康づくり 宿泊セミナーを開催しました!

去る10月12日・13日、南城市佐敷のユインチホテル南城にて、「平成27年度 琉球大学地域健康づくり宿泊セミナー」が開かれました。地域の区長さんや健康づくり推進員の皆さん、保健師さんをはじめとする行政の方々、教育関係者、そして琉球大学ゆい健康プロジェクトのスタッフら約60人が集い、健康づくりについて学び、意見を交換。講座後にはノルディックウォーキングで共に汗を流し、親睦を深めました。今回は、初日の講演とセミナーの様子を中心にレポートします。

●継続の大切さを確認

セミナー初日は10月12日、体育の日。気持ちのいい晴天に恵まれた南城市佐敷のユインチホテル南城に、参加者たちが次々とチェックイン。会場となった2階「夢の間」で、講演とワークショップ(参加型体験学習)が始まりました。

まずは、琉球大学医学研究科 教授の大屋祐輔さん、県保健医療部 統括監の国吉秀樹さんがあいさつ。

国吉さんは、「お互いがお互いの健康を支え合うモデルを作って、県民に示してほしい」と健康づくりに力を注ぐ参加者たちを励ました。

続いて、琉球大学保健管理センター准教授の崎間敦さんによるゆい健康プロジェクトの進捗報告。4年目を迎え、ゆいけんの取り組みが広がりを見せつつあることを示した上で、継続していくことの大切さを強調しました。

●皆で意見出し合う

次に、琉球大学医学部保健学科 教授の高倉実さんが「運動しているから大丈夫!」と思いませんか? 一座位行動の健康へのリスク」と題して講演。日常生活で多くの時間を占める座位行動、すなわち「座りすぎ」が健康にもたらす悪影響について指摘しました。高倉さんの問題提起を受け、いかに身体活動を増やしてもらえるか、参加者全員がワークショップ形式で具体的な意見を出し合いました。

議論は1グループ7~8人の6グループに分かれて行われ、お互いを

ニックネームで呼び合うなど和気あいあい。会場は笑いと熱気に包まれました。



●一緒に汗も流します

講座とワークショップの後は、ノルディックウォーキングの時間。津波古健康づくり推進員の田口焯さんから、スキーマのストックを思わせる2本のボールの使い方の説明を受けた後、約2キロの散歩コースを皆で歩き、爽やかな汗を流しました。



目次 CONTENTS

特集

学校と地域で子どもを育てる! ...2-3

ゆいけんでは、食育と健康づくりについて、学校と地域の“協働”を視野に入れた取り組みも行っていきます。宜野湾市の普天間小学校、長田小学校では、地域と連携しながらユニークな実践を行っています。今回は、長田区の自治会長さんにもご参加いただき、それぞれの取り組みを座談会形式で紹介いたします。



ランチョン

食と健康のお便利 ランチョンマット ~沖縄市編~ 4

紹介

名前決定! ゆいけんキャラクター紹介 4

お知らせ

健康カレンダーの提出について 4

健康のヒント

●「一日一万歩」の理由って?

日本全体が飽食になっていった結果、日本人の平均摂取カロリーは1日あたりで約300kcal増加。それを歩くことで消費するには、およそ一万歩。1日の過剰分300kcalを消費するための「一万歩」というわけです。あまり歩かないといわれる沖縄県民。まずは「今より10分」長く身体を動かすことから始めましょう。

宜野湾市 学校・地域健康づくり 座談会



参加者

城間 健二 (宜野湾市立普天間小学校校長)
比嘉 秀雄 (宜野湾市立長田小学校校長)
富濱 宗俊 (宜野湾市長田区自治会会長)
崎間 敦 (琉球大学保健管理センター准教授)



ゆい健康プロジェクトでは、食育と健康づくりについて、学校と地域の“協働”を視野に入れた取り組みも行っています。宜野湾市の普天間小学校、長田小学校と長田区自治会での事例を座談会形式で紹介します。

● 地域とも協働した食育

崎間：長田小・普天間小での栄養調査の結果、両校はほとんど同じ課題を抱えていることが判明しました。よい点は、3大栄養素のうちタンパク質が十分だということ。カロリー摂取量も良好です。反面、食塩過多で野菜・カルシウムが不足しています。女子については鉄分も不足しています。まずは、長田小の取り組みから、比嘉秀雄校長にお話をお聞きしたいと思います。



崎間敦 先生

比嘉：ゆい健康プロジェクトに参加して、今年で2年目です。調査の結果は朝会で伝え、給食の中で野菜を食べていこうと話しました。また食べる順番など、子どもたちだけでなく、職員の意識も高まっていると感じています。

崎間：長田小では、もともとあった稲づくりの体験学習を復活させたそうですね。

比嘉：設立当初、長田小では田んぼで稲を作っていたという話は聞いていました。ところが私が赴任した時には、雑草が生えた状態。地域とのつながりができていくにつれ、私のほうから「何とかしませんか」という話をしたら、有志が集まり、農家ともつながりができ実現したんです。最初は田んぼに水が溜まらなくて苦労しましたが、2期作目の8月までに何とか溜まりました。その後は順調で、8月に稲を植え、11月の末に刈り取り。収穫した米は幼稚園の餅つき大会に提供する予定です。食育としてのつながり、地域とのつながりを高めた点では、非常に有意義だったと思っています。みんな笑顔になれているな、と。



比嘉秀雄 校長

崎間：素晴らしいですね。子どもたちは感動したのではないですか。

比嘉：そうですね。保護者たちも、稲が実るにつれ次第に関心が高くなりました。副産物として、水溜りがあるので色々な種類のトンボが飛んできたのですが、これで子どもたちの田んぼへの関心が高まりました。

崎間：続きまして、普天間小学校の取り組みについて、城間健二校長に紹介いただければと思います。

城間：ゆい健康プロジェクトの調査は大変ありがたいと思っています。子どもたちはもちろん、保護者・職員の関心も高まってきています。



城間健二 校長

それで、野菜不足・食塩過多の問題ををどう解決するかということになるのですが、学級担任が話をするだけでは、インパクトがないんですよね。では普天間小ではどうしたかということ、1年生から6年生までを体育館に集めて、ゆい健康プロジェクトの人たちを呼んで講演してもらいました。それで子どもたちにはアピールできたんです。また、保護者も意識改革も必要だと思っていて、夏休みに地域懇談会の中で琉球大学の先生や栄養士の先生に来てもらってお話をしてもらいました。

担任の先生の意識も変わってきています。これまでとにかく「食べる食べる」だったのが、給食で苦手なものを食べられた子どもを拍手してほめるようになってきています。先日、11月の残量調査があり、6月に8%だったのが6%になっていました。成果が少しずつではあるが出てきています。

それから、栄養士をフル活用し、琉球大学の栄養士、給食センターの栄養士に各学年に授業に入ってもらっています。ヤクルトの栄養士も呼べば来てくれます。栄養士が話

をすれば、専門家が話をするわけだから、やっぱり現場は変わってきます。

もう1つ、長田小の稲づくりの話につなげると、普天間小では農家からワラをもらってきて、しめ縄・門松を作っています。終業式に、ワラからしめ縄を作った感想を作文にして発表してもらおうことになっています。土曜日を使って親子しめなわ教室も開催しています。「お米を作って、最後のワラも捨てるんじゃないよ、これとっても大事だよ」というところから入っています。

崎間：プロジェクトを通して、子どもと先生の間に関連したコミュニケーションが増えてきている様子がかがえ、素晴らしい流れになっていると感動しています。

● 健康は地域づくりの原点

崎間：次に、長田区の自治会長・富濱宗俊さんに長田区の健康づくりの方針をご紹介いただければと思います。

富濱：区民の健康増進・意識向上に向けてレクスports大会を取り入れています。年1回、以前の区民運動会のようなものから、来た方で気軽



富濱宗俊 会長

に参加できるスポーツ大会を実施しています。そのほかには、自治会の公民館でやる公民館講座ですね。今年は特に食育と認知症講話を意識して多く開催するようにしました。

高齢化していて公民館に向くことができない班には、班に向いて自治会の中でユンタクができる場所を提供したり、出前講座を開催したり、さらには自治会が地域においていけるように取り組んできました。

いま、宜野湾市でも特定健診の受診率が高い自治会には報奨金がもらえます。平成25年度に、長田区は宜野湾市内の大規模地区の2位になり、平成26・27年には1位を獲得しました。その報奨金で防犯灯を建てるなど、区民に還元できる方向も検討しながら、来年も特定健診の1位を狙っています。住民にも、特定健診の受診率を自治会だよりやブログでも「今何位だよ」と情報を発信しています。

今年、なぜ認知症予防と食育を取り入れたかということ、地域づくりを担う住民の健康が自治会活動にもかなり重要であり、影響を及ぼすということを、これまでの自治会長としての経験の中で感じたからです。以前は活発だった班も高齢化してきて、そこをリードする人が体を壊してしまったり活動が衰退していく姿を目の当たりにして、危機感をずっと感じていたんですね。

地域活動・ボランティア活動を積極的に行ってくれる人が体を壊すのは、自治会にとっても大きな打撃。健康づく

りが地域づくりの原点ということで、これからも活動に取り組んでいきたいと考えています。

崎間：今、企業では「健康経営」という考えがあって、従業員が健康でないと健全な企業にならないから、経営者は職員の健康度をあげましょうという考えが広がっていて、わが国の健康づくりの柱にもなっているんですね。

健康経営というのは会社だけではなく、自治会もあてはまりますね。自治会も健康経営をすることによって、区民が健康になり自治会が活性化していく。まさに富濱さんが実践されているのは健康経営そのものだと思います。

● 学校と地域の連携が大切

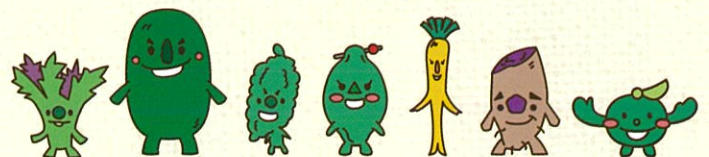
崎間：これからの学校と地域とのつながりの中で、地域と学校の連携というものが重要になってくると考えています。その点についてはどうですか。

比嘉：学校は、学校だけで育つわけではありませんから、保護者の力、地域の中での学校だということをも十分認識して学校経営していきたいと考えております。長田小は一地域で一校ですから、「わった一島の学校」といわれるほど、本校に対する地域の強い思いが感じられます。協力をお願いした時にすぐ応えていただけるというのが本当にうれしいですね。

城間：普天間小でも、補習指導に退職した先生方が来たり、ミシンの指導を地域のおばあちゃんたちとやったり、いろんな人が学校に関わってくれています。そうしたら、相乗効果があるんですよ。子どもたちが地域の人から認められて、先生方も勉強になる。地域の方は逆に子どもたちからエネルギーをもらえる。地域に開かれた学校ということで、食育にしても、栄養士が入ることによって学校が活性化します。

富濱：ゆい健康プロジェクトのお話をいただいて、大変いい活動だな、と。学校と保護者、子どもたち、地域、自治会と一緒に取り組めるということで、協働というのを意識しながら私たちの地域づくりにも取り入れています。

自治会で講話をしても、来る人は同じ人が多い。自治会単体だと限界があるんです。ゆい健康プロジェクトが素晴らしいのは、学校と自治会が同じ足並みで同じことをでき、家庭に帰っても3世代で食育の話題ができることだと思います。幸い、琉球大学、沖縄国際大学も近くにあるので、学生も一緒に活動ができたらいいなと考えています。



ピックアップランチョン

沖縄市編

12月19日の給食のレシピです!

ランチョンマット12月号
沖縄市立学校給食センター 平成26年 12月

★今日の給食★
あわご飯、筑前煮、パパイアとツナのアーサ酢和え、焼きししゃも、牛乳

※分量は小学3〜4年生を基準にしています。

＜筑前煮: 5人分＞

＜パパイアとツナのアーサ酢和え: 5人分＞

＜材料＞

鶏むね肉	40g	パパイア	175g
大豆	125g	ニンジン	25g
青豆	30g	キュウリ	30g
ニンジン	100g	ツナフレーク	30g
ごぼう	50g	アーサ(生)	12.5g
こんにゃく	50g	シママス	1.5g (少)
レンコン	75g	酢	10g (小さじ2)
わかめ	50g	うすくま醤油	10g (小さじ1/2)
里芋(豆煮部)	50g	三温糖	10g (小さじ1)
かつお(乾燥)	3g		
醤油	15g		
しょうゆ	16.5g (小さじ1強)		
みりん	5g (小さじ1)		
三温糖	5g (小さじ2)		
シママス	1g (少)		
かつお節	10g		
ごま油	5g (小さじ1)		
ごめ油	7.5g (小さじ1/2弱)		

＜作り方＞

- かつお節で出汁をとる。
- その内は1.2cm角、野菜(ニンジン、大根、ごぼう、レンコン)、こんにゃくは粗切り、鶏さやきは斜め切り、シイタケはいち切り、こんにゃくは三角にカットする。
- 鶏肉、こんにゃくはゆで、ごぼう・レンコンは湯水につけておき、最後はボイルする。里芋は湯煮しておく。
- とりだし・野菜をゆで、出汁を加えて煮かき、かつお節と調味料でさらに煮込み、味をしみておいておく。
- 醤油にごま油を加えて出汁上げり。

今日の給食は・・・
食塩相当量: 1.5g
野菜使用量: 125g (1人分あたり)

記入欄
ほくに名前をつけて!

平成26年12月号
小学校 年 組 名前

制作: 沖縄市立学校給食センター第1調理場 制作協力: 琉球大学ゆい健康プロジェクト

この日の献立は、あわご飯、筑前煮、パパイアとツナのアーサ酢和え、焼きししゃも、牛乳でした。

食塩相当量は**1.5g**(基準: 2.5g未満)
野菜使用量は**125g**(基準: 102g)

※基準は学校給食一人分1食あたり

ふだんよりも、
減塩で野菜
たっぷりの
献立ですよ♪



給食のポイントをご紹介します!

「筑前煮」 季節野菜はおいしいだけでなく、その季節に適した食べ物です。今が旬の根菜類は体を温める働きがあり、冬に食べると内側から体がポカポカしてきます。また、料理にごま油を加えることで香りが出て、食欲をそそります。



今年度は後期介入校での配布がスタートしています!



琉球大学ゆい健康プロジェクト

名前決定! 島野菜の妖精たちのお名前紹介!

平成26年6月から平成27年2月にかけて、島野菜の妖精たちの名前を募集しました。厳正な審査の結果、新しい名前が決まりました。たくさんの応募、ありがとうございました!(名前をつけてくれたお友達の学年は、去年の学年です)

お名前をつけてくれてありがとう
ホームページでも掲載します。ぜひ見てみてね!
<http://www.yuima-ru.med.u-ryukyu.ac.jp/>



ゆい健康プロジェクト
メインキャラクター
ヤンバルクイナの
クイチャー



パヤちゃん
長田小学校2年生
Sさんより



ダーマン
北谷小学校4年生
Mさんより



ベニー
仲泊小学校3年生
Mくんより



しまにん
仲泊小学校3年生
Kさんより

名前募集中!

ホームページのメールフォームから送ってね!



シークワサー



ゴーヤー



シヒン
宮里小学校1年生
Tさんより



お知らせ

健康機器モニターのみなさんへ

2015年版の健康カレンダーの回収が始まります。対象の方へは4月以降に事務局からご案内いたします。その際にはカレンダーのご提出をよろしくお願い致します。

カレンダー提出期間

平成28年4月～5月末(予定)

※貸し出し中の健康機器はプロジェクト終了時までご利用いただけます。



琉球大学 ゆい健康プロジェクト (健康行動実践モデル実証事業)

〒903-0215 沖縄県中頭郡西原町字上原207
TEL 098-895-8314 FAX 098-894-7842
※電話番号とFAX番号が変更になりました。

アンケート調査に関するお問い合わせ TEL 098-943-7809

HP www.yuima-ru.med.u-ryukyu.ac.jp

