

# 平成26年度 ゆい健康プロジェクト報告会

---



報告者：安仁屋文香

平成27年3月10日（火） 自治会館

# 児童に関する報告

1. 対象者について
2. 取り組み内容の紹介
  - 調査内容
  - 介入内容



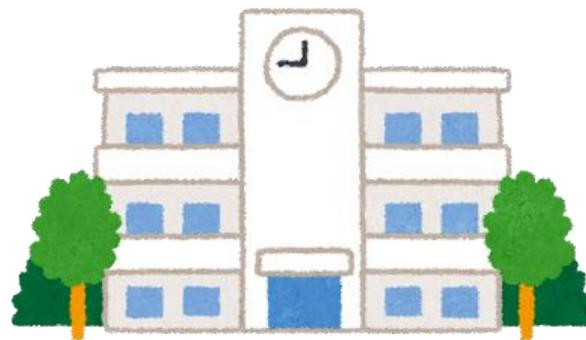
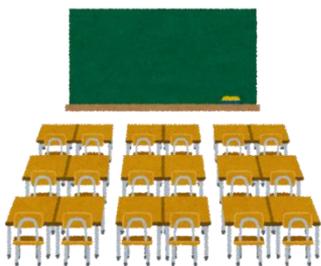
# ゆい健康プロジェクトの対象者

- ① モデル小学校の全児童
- ② モデル小学校の保護者
- ③ モデル地区にお住いのみなさん



# 平成26年度 沖縄県内の小学校数および児童数

	学校数 (校)	児童数 (人)	学級数 (学級)
国立	1	651	20
市町村立	269	96,668	3,807
私立	4	1,103	45
合計	274	98,452	3,872



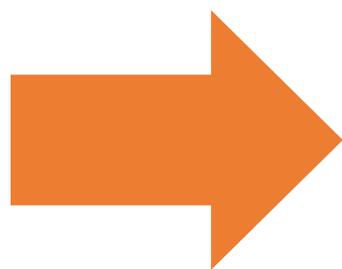
# ゆい健康プロジェクトの モデル小学校：28校

医療圏域	モデル小学校数
中北部	14校
南部	10校
宮古	2校
八重山	2校

# 児童の参加状況（ベースライン）

	モデル校数 (校)	対象児童数 (人)	参加児童数 (人)	児童参加率 (%)
先行調査校	7	2,597	2,334	89.9
前期介入校	9	4,562	3,385	74.2
後期介入校	12	6,348	5,018	79.0
合計	28	13,507	10,737	79.5

※平成27年2月24日現在



28/274校

10,737/98,452人

県内の約10校に1校、約10人に1人が参加

# 児童の参加状況（追跡調査終了地区）

	モデル校数 (校)	対象児童数 (人)	参加児童数 (人)	追跡率 (%)
先行調査校	7	2,633	2,216	84.2
前期介入校	3	660	554	83.9
後期介入校	3	1,093	976	89.3
合計	13	4,386	3,746	85.4

※平成27年2月24日現在、先行地区のみ

追跡率は85.4%

ご協力ありがとうございます



# 学校での取り組み

※2年間のプロジェクトです。

## 子どもたちへ向けた取り組み

- 食事質問票調査（年に1回、計3回）
- 野菜たっぷり減塩の学校給食
- 食や健康に関するお便りの配布（ランチョンマット）
- 講演会（結果説明、食育講演）



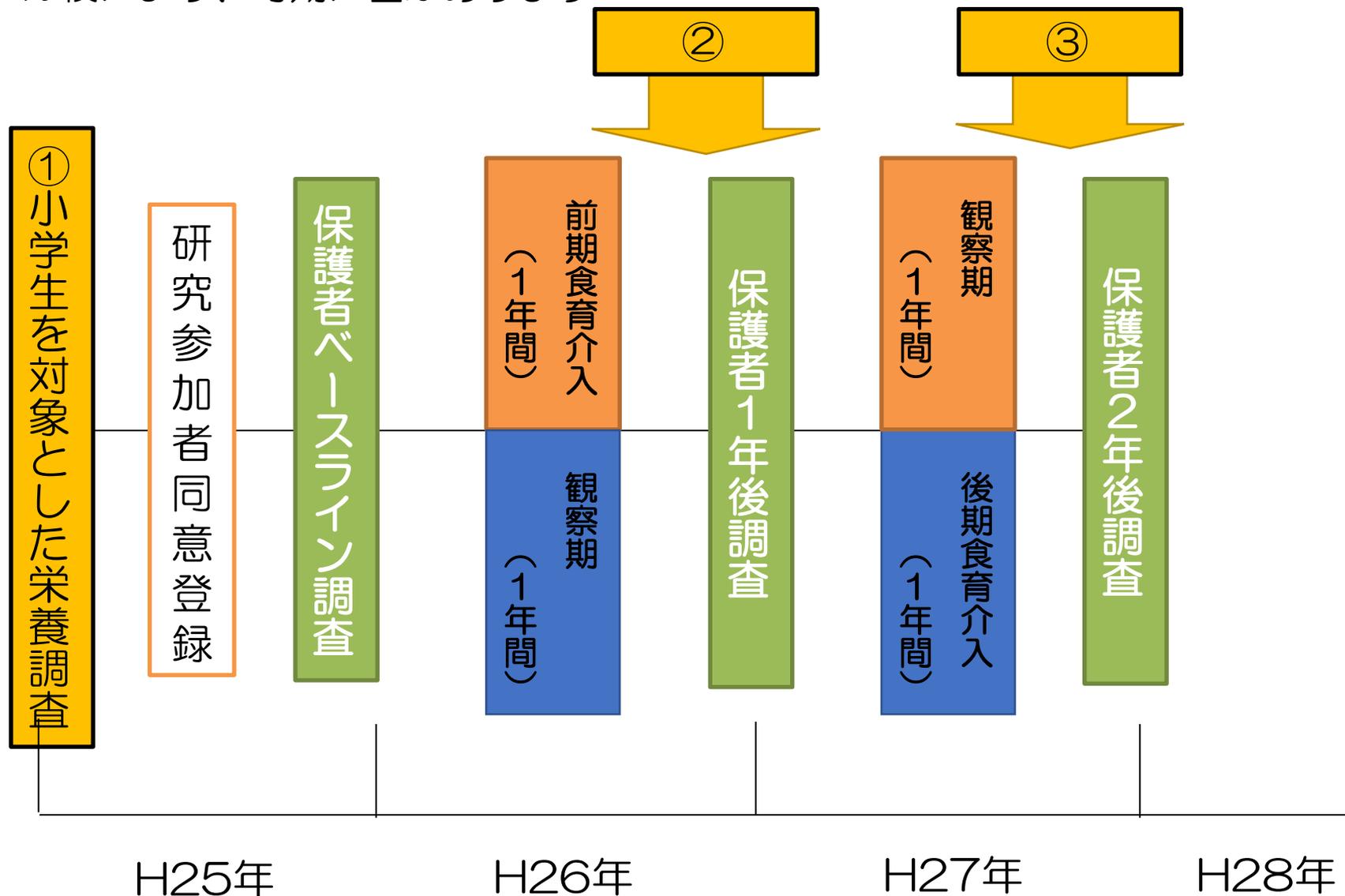
## 保護者へ向けた取り組み

- 質問票調査（食事、健康とくらしの調査）
- 食や健康に関する情報提供  
（ランチョンマットやニュースレター、健康レシピの提供）
- 講演会（結果説明、食育講演）
- モニタリング（体重や血圧、歩数などの測定・記録）



# プロジェクトの流れ（小学校介入）

※モデル校により、時期に差があります



# ①小学生を対象とした栄養調査

## 栄養調査の実施

### 小学生用BDHQ（簡易型食事歴質問紙表の結果）

あなたの最近1か月間の食習慣についてお尋ねしました

7月01日 - 平成20年06月30日

9999	性別	男性
9999	年齢	50 歳

青信号  
好ましい食べ方

赤信号  
優先して改善したい食べ方

黄色信号  
できれば少し注意したい食

カルシウムをじゅうぶんに取っていますか？	●	骨粗鬆症
鉄をじゅうぶんに取っていますか？	●	
ビタミンCをじゅうぶんに取っていますか？	●	
食物繊維をじゅうぶんに取っていますか？	●	
カリウムをじゅうぶんに取っていますか？	●	
食塩を取り過ぎていませんか？	●	虚脱感・胃がん（骨粗鬆症）
脂肪を取り過ぎていませんか？	●	心筋梗塞などの循環器疾患（乳がん）
飽和脂肪酸を取り過ぎていませんか？	●	

### 3大栄養素（エネルギーになる栄養素）のバランスもだいせつです

もっとも大切な栄養素：たんぱく質はちゃんと食べていますか？

1日当たりに食べる量（g）で示します

あなたの摂取量	●	79g
あなたの食べたい量		60g 程度がそれ以上

取り過ぎが気になる人が多いかも：脂質（脂肪）

脂質と炭水化物は、エネルギー（カロリー）全体に占める割合（%）で示します

あなたの摂取量	●	21%以内
あなたの食べたい量		20~25%程度

エネルギー（カロリー）の源：炭水化物

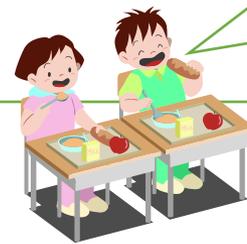
あなたの摂取量	●	60%以内
あなたの食べたい量		50~70%程度

お酒（アルコール）を飲みすぎているませんか？

あなたの摂取量	●	0g（日本酒、ビール）
あなたの食べたい量		高血圧・脳卒中・口や喉のがん、肝機能障害・糖尿病・事故・犯罪にかかわらず飲まないでください。

食事調査結果の報告は後ほど

個人ごとに結果をお返しします！



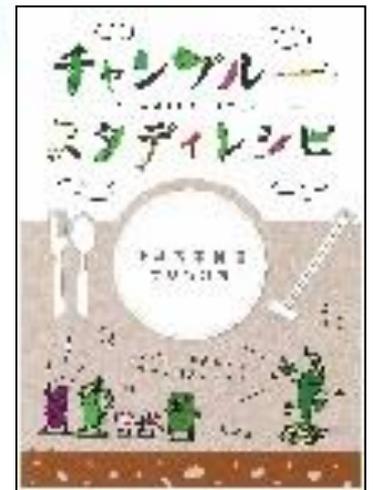
毎月19日に  
でるよ♪

# 子どもたちに 野菜豊富で減塩！学校給食を提供

中華丼  
チンゲン菜・  
玉ねぎ・人参・白菜



酢みそ和え  
かずら・もやし  
きゅうり



(チャンプルースタディ学校給食レシピ: 学校栄養士会、琉球大学 等々力)

毎月19日に  
配布♪

# 食と健康のお便り ランチョンマットを学校から家庭へ配布

## 給食のレシピを紹介します！

＜ケルクンのもずくあんかけ：5人分＞

＜材料＞

- グルクンフィレ50g・5枚
- 小麦粉・・・15g
- でん粉・・・15g
- 塩・・・3g
- もずく・・・40g
- パイナップル・・・25g
- シークワーサー果汁・・・5g
- 醤油・・・4g
- しょう油・・・4g
- あん
- 木みりん・・・4g
- 三益糖・・・2g
- 特選酢・・・5g
- 片栗粉・・・1g
- シママース・・・0.1g
- パインの汁



＜おくらのおかかあえ：5人分＞

＜材料＞

- おくら・・・100g
- 人参・・・12g
- もやし・・・30g
- 白かまぼこ・・・16g
- わかずけ・・・25g
- 醤油しょう油・・・5g
- 特選酢・・・5g
- 三層粉・・・0.5g



＜作り方＞

- ① パインは食べやすい大きさに切る
- ② あんの材料をひと煮だちさせ、片栗粉でとろみをつける
- ③ 小麦粉と片栗粉を混ぜ、グルクンに振って揚げる
- ④ グルクンにあんをかける

取立の中の「おくら」「もずく」「もやし」の産地は恩納郡です。給食センターでは、恩納の駅と協力して、地域の野菜をいっぱい子ども達に食べてもらおうと、取り組んでいます。毎月、地域で採れる野菜の情報を提供してもらい、それを中心に取立をしています。今はおくらが出回る時期です。おくらに含まれる**βカロチン**の成分は、カラクタン、ペクチン、アラバンといった食料成分です。そのほかクタンは整腸作用があり、コレステロールを体外に出す作用や便秘を防ぎ、大腸ガンを予防する効果があるとされています。これらから伺い、どんな栄養効果が出回ります。おくらだけでなく、にがうり、へらまなど発酵菌を多く含む野菜を一緒に食べてください！

記入欄

※お家の方との連絡欄※  
給食に関するお子様の感想やお家の方のご意見を  
お知らせください。今後の献立作成の参考にさせていただきます。

さよのり線

記入欄

はくに名前をつけて！

ニャー

学校 年 組 名前

平成26年 6月号

制作：恩納村学校給食センター 制作協力：琉球大学ゆい健康プロジェクト、琉球大学チャンプルースタディ事務局

↓裏面

ランチョンマット6月号

## 親子で食育・健康づくり

-琉球大学ゆい健康プロジェクトからのお知らせ-

学校での取り組み

親子で塩分控えめの  
おやつへ！

情報を提供

健康の情報(ランチョン  
マット)を  
プレゼント！

★親子で取り組む食事調査

食事調査の結果は、個人ごとに返却！  
子どもたちやご自身の食事内容がわかります！  
学校全体の結果は、ランチョンマットに載せてお伝えします！

★食や健康に関する講演会

子どもたちの食事調査結果説明会や、講演会などを実施！  
食や健康を意識する機会をつくれます！

ゆい健康プロジェクトって  
どんなことをするの？

地域

伝統的沖縄食の継承・  
地域づくり

学校

学校給食・食育

親子世代の健康向上

沖縄県民の健康

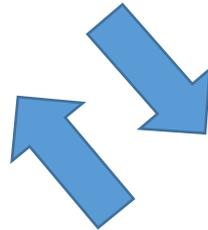
沖縄県、市町村行政・教育委員会、小学校、琉球大学が  
連携して行っている食育・健康づくりのプロジェクトです。

制作：琉球大学ゆい健康プロジェクト

# ランチョンマット 作成の流れ



学校栄養士



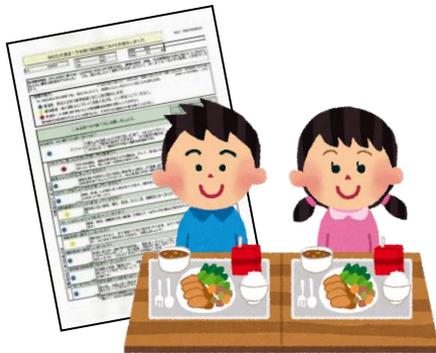
事務局  
(栄養士)



## 表面(レシピ面)



## 裏面(健康情報面)



児童の栄養調査



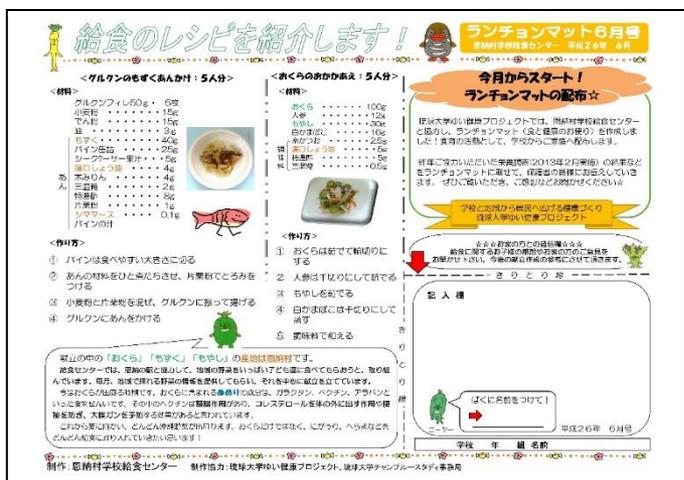
健康情報の収集

# 平成25～26年度 ランチョンマット発行状況

モデル校数 対象児童数 発行数

先行調査校	7校	2,597人	10回
前期介入校	9校	4,562人	5～7回※

※モデル校により発行数が異なる



表面はレシピと給食に関するコラム

裏面は健康情報

# ランチオンマット裏面 掲載内容

	先行調査校	前期介入校（例）
1回目	食事調査の結果（先行例）	ゆいけんの紹介
2回目	健康に関する科学的情報① （肥満と食べるスピード）	食品に含まれる塩分量
3回目	健康に関する科学的情報② （血圧と食塩）	食事調査の結果報告①（食塩）
4回目	健康に関する科学的情報③ （肥満と食べた分量の記憶）	食事調査の結果報告②（野菜）
5回目	食事調査の結果報告①（食塩）	食事調査の結果報告③（鉄）
6回目	食事調査の結果報告②（野菜）	食事調査の結果報告④（カルシウム）
7回目	食事調査の結果報告③（カルシウム）	健康に関する科学的情報 （肥満と食べるスピード）
8回目	食品に含まれる塩分量	—
9回目	沖縄の特産品で夏バテ解消！	—
10回目	食事調査の結果報告（大人）	—

# ランチョンマットのポイント



## 今日の給食のレシピです！

**ランチョンマット9月号**  
 南城市学校給食センター 平成26年 9月

---

<もずく丼：5人分>

<材料>

もずく・・・125g	かつおぶし・・・10g
豚ひき肉・・・75g	サツタ菜・・・2.5g
にんじん・・・100g	しょうが・・・40g
たまねぎ・・・200g	三葉糖・・・15g
ピーマン・・・75g	みりん・・・10g
赤ピーマン・・・25g	酒・・・5g
エンサイ・・・50g	でんぶん・・・5g
コーン・・・30g	
しょうが・・・5g	

<作り方>

①下準備  
 ・しょうがはすりおろし、エンサイは葉と茎に分け、一口大に切る。  
 ・その他の野菜は千切りにする。  
 ・かつおぶしで、だしを取っておく。

②フライパンを火にかけ、油をひき豚ひき肉、エンサイの茎、たまねぎにんじんの順に炒める。

<パパイヤリチー：5人分>

<材料>

パパイヤ・・・275g
ベーコン・・・25g
ツナフレーク・・・60g
チキアギ・・・25g
にんじん・・・100g
キャベツ・・・50g
にら・・・10g

①火が通ったら、チキアギ、ツナを入れさらに炒める。

②仕上げに、にらと調味料を入れ出汁を上げ、

子どもたちの栄養調査実施のお知らせ

琉球大学ゆい健康プロジェクトでは、昨年10月に栄養調査を実施しました。

今年度も栄養調査を行い、子どもたちの食事の状況を調べて、結果を個別にお返します。

10月～11月に食事調査票をご家庭へお配りします。ご協力をどうぞよろしくお願い致します。

琉球大学ゆい健康プロジェクトからのランチョンマットの作成は今回で最後となります。1年間ありがとうございました！南城市学校給食センターからの配布は続きます。

☆☆☆お家の方との通信欄☆☆☆

給食に関するお子様の感想やお家の方のご意見を届けさせて下さい。今後の献立作成の参考にさせていただきます。（通信欄へのご協力に感謝いたします）

-----きりとり線-----

記入欄

平成26年 9月号

学校 年 組 名前



### エンサイ




今日は、『エンサイ』について紹介します。エンサイは、もともとは中国や東南アジアで広く栽培されている葉野菜で、茎の中が空洞になっているのが特徴です。シャキッとした茎とやわらかい葉で、鉄や香りにクセがなく、中華料理に欠かせない野菜です。沖縄では『ワンチエー』と呼ばれ昔からよく食べられていました。

栄養面では、カロテン、鉄分、カルシウムなどが豊富で、夏場の栄養補給に最適です。夏バテしている人は、葉野菜をいっぱい食べて体のだるさを吹き飛ばしましょう♪

制作：南城市学校給食センター 制作協力：琉球大学ゆい健康プロジェクト

## 家庭との通信欄

給食に関するお子さまの感想やご家庭方からのご意見を収集！  
⇒双方向のやりとり



親子で食育・健康づくり！  
ゆい健康プロジェクト

ご清聴ありがとうございました

次は実績の報告だよ！

