

食育おきなわ ハンドブック



令和7年3月

沖縄県

みんなで広げよう!食育のおおきなわ!

毎日をいきいきと過ごし、生涯にわたって心もからだも健康で、質の高い生活を送るために、「食べること」は欠かすことができません。

県民の健全な食生活の実践に向け、沖縄県では「食育」を推進しています。

食育ってどんなこと?

「食育」とは、さまざまな経験を通じて「**食べもの・食べることにに関する知識**」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力を育むこと**」です。食べることは生き物の基本的な営みですから、子どもから大人まですべての世代にわたって、「食育」に取り組むことが重要です。

食育は全ての方に必要で、ボランティア活動、教育活動や農林漁業、食品製造・販売等その他の事業活動の中で、多くの方によって推進されています。

～こんなことも食育です～

県産食材でお料理をしたり



農林漁業体験をしたり



みんな楽しく食事をしたり



栄養バランスを考えたり



食育には様々な取組があります。身近なことから食育に取り組んでみませんか?

「沖縄県食育推進計画」とは

沖縄県の特性を生かした食育を総合的かつ計画的に推進するため、沖縄県では「沖縄県食育推進計画」を策定しています。

基本方針

「第4次沖縄県食育推進計画 ～食育おきなわ うまんちゅプラン～」(令和5年3月策定)では、4つの基本方針のもと、県民の心身の健康と健やかな暮らしを支える食育を推進しています。

1 次世代を担う子ども達の心身の健康を支える食育の推進

子ども達が健康的な生活習慣を身につけることができるよう、家庭や保育所・学校等における胎児期・幼児期からの食育を推進します。



2 健康長寿の維持・継承と健やかな暮らしを支える食育の推進

働き盛り世代の健康づくりに向けた職場における食育を推進します。
こどもの居場所づくり(こども食堂等)との連携など、地域における食育を推進します。



3 沖縄の食を支える持続可能な環境づくり

地産地消の推進、生産者と消費者の交流促進、食品ロスの削減
伝統的食文化の普及・継承
食品の安全・安心の確保



4 食育を支える地域環境づくり

ボランティアによる食育活動の活性化、関係機関・団体との連携強化を推進します。



健康づくりにおける食の重要性

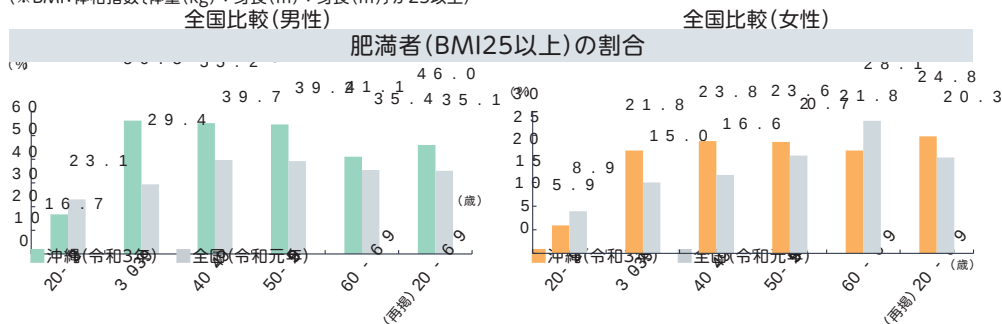
生活習慣病の予防や改善のため、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を心がけましょう。

摂取する栄養素等の偏り、朝食欠食等の食習慣の乱れは、肥満ややせ・低栄養、高血圧等の生活習慣病につながる課題となっています。

適正体重、気にしていますか？

沖縄県では、肥満者※の割合が高く、30代～50代の男性では2人に1人が肥満となっています。

(※BMI: 体重指数(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が25以上)

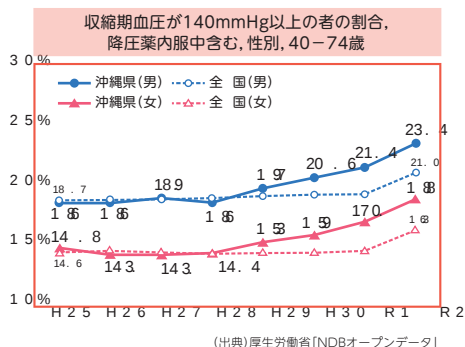


※沖縄(令和3年)→身長・体重の自己申告値によりBMI算出 / 全国(令和元年)→測定値によりBMI算出 ※【出典】令和3年度県民健康・栄養調査 / 令和元年国民健康・栄養調査

食塩は控えめに

沖縄県では高血圧の方の割合が増加しています。食塩を摂りすぎると血圧が上がり循環器疾患のリスクが高まります。

脳卒中や心臓病をみんなで予防していくため、血圧に問題のない方も含め、社会全体で減塩の取組が求められています。



栄養成分表示を確認してみよう！

食品のパッケージには「栄養成分表示」が記載されています。食品に含まれるエネルギー(カロリー)や食塩相当量が表示されているので、日常に摂っている食品の栄養成分を意識してみましょう。



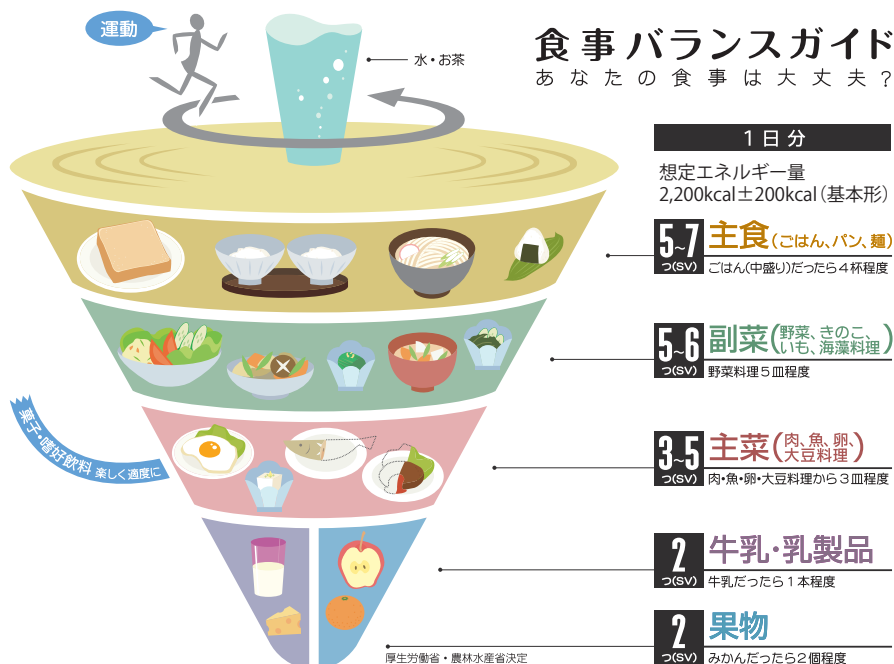
名称	ポテトチップス
原材料名	じゃがいも、植物油、食塩、調味料
内容量	○○○g
賞味期限	○○○○○○
保存方法	○○○○○○○○
製造者	○○○○○○○○
栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	550kcal
タンパク質	○○g
脂質	○○g
炭水化物	○○g
食塩相当量	○○g

バランスよく食べていますか？

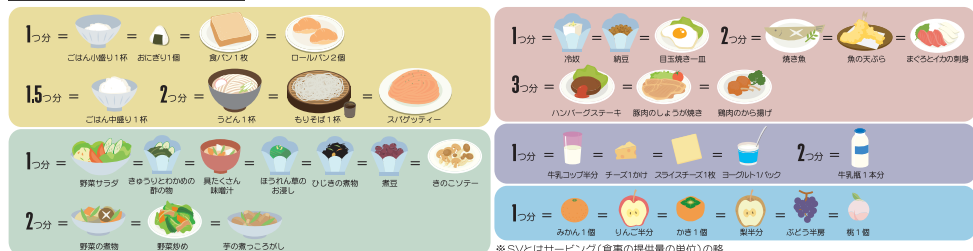
必要な栄養素を過不足なく摂取するには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが必要です。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食生活は生活習慣病予防や死亡のリスク低下にも関係しています。

どれだけ食べたらいいいのかな？

主食、主菜、副菜などを、1日にどれだけ食べたらいいかの目安として、「食事バランスガイド」があります。1日の食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示しています。



料理例



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食で健康を応援する「食deがんじゅう応援店」

県民が「食」を通じて自然と健康になれる環境づくりを目指し、外食や中食を提供している飲食店や弁当販売店、スーパーなど食品関連企業と連携し、健康に配慮したメニュー(料理等)の提供や栄養成分表示などを行う飲食店等を「食deがんじゅう応援店」として登録を推進しています。



沖縄県 食deがんじゅう応援店



対象施設



飲食店



弁当販売店



スーパーマーケット



コンビニエンスストア

…など

登録基準

- ☒ **屋内禁煙** 飲食店・職場等は改正健康増進法で原則屋内禁煙が義務づけられています。



禁煙はお客様、従業員への優しさです。

NO SMOKING

- ☒ **下記のメニューを1品以上提供**



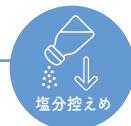
バランス食

主食・主菜・副菜がそろった
1食分の食事
副菜の量は70g以上



野菜たっぷり

定食・単品にかかわらず
1食(1品)あたり
野菜の使用量が120g以上
(きのこ、海藻類含む)



塩分控えめ

塩分が1食あたり3.0g未満、
単品の場合は
1品100gあたり1.0g未満

※「バランス食」「野菜たっぷり」の栄養成分表示は任意。

※「塩分控えめ」は食塩相当量の栄養成分表示は必須、その他の栄養成分表示に関しては任意。

「食deがんじゅう応援店」にご登録いただく3つのメリット

健康に配慮したメニューを
提供しているお店として
県民にPRできます!

県民の健康づくりに
貢献できます!

お店の情報を沖縄県の
ホームページやイベントなどで
ご紹介させていただきます!

団体リスト

01	名桜大学食育推進支援サークル	P.08
02	琉球大学農学部 亜熱帯生物資源科学科 健康栄養科学コース	P.09
03	沖縄大学 管理栄養学科	P.10
04	社会福祉法人 沖縄県保育協議会	P.10
05	公益社団法人 沖縄県栄養士会	P.11
06	沖縄県食生活改善推進員連絡協議会	P.12
07	一般社団法人 沖縄県食品衛生協会	P.13
08	一般社団法人 トータルウェルネスプロジェクトオキナワ	P.13
09	沖縄ヤクルト株式会社	P.14
10	医療法人 麻の会 首里城下町クリニック	P.14
11	VACATION KITCHEN	P.15
12	読谷村漁業協同組合	P.15
13	株式会社 琉球新報社	P.16
14	沖縄県酪農農業協同組合	P.16
15	一般社団法人 琉球料理保存協会	P.17
16	オキコ株式会社	P.17
17	沖縄味の素株式会社	P.18
18	沖縄県漁業協同組合連合会(沖縄県もずく養殖業振興協議会)	P.18
19	株式会社 Mizkan九州支店	P.19
20	大塚食品株式会社 福岡支店 沖縄営業所	P.19
21	キッコーマン食品株式会社 九州支社沖縄支店	P.20
22	株式会社インフィニティラボ	P.20
23	工房うるはし 大宜味工房	P.21
24	一般社団法人 SWITCH Labo.	P.21

掲載アイコンの説明



チャーターガンジュー
おきなわ応援団
登録団体

名桜大学食育推進支援サークル

2021年6月にサークルを立ち上げ、主に屋部中学校子ども食堂でボランティア活動を行なっています。主宰のNPO法人の方や地域の方々と一緒に、毎週火曜日と木曜日の朝6:30に屋部中学校家庭科室に集合して朝食作りから片付けまでを行います。参加する学生のシフトづくりはサークルメンバーで行います。利用生徒への食育活動は、学生が中心となりメニューの食材を赤・黄・緑の栄養素に分ける学びを行っています。今後は以前に取り組んでいた名桜大学オリジナルの食育紙芝居等を活用し、教育現場や地域で、多くの皆様にお伝えできる機会を設けていきたいと考えています。

〒905-8585
沖縄県名護市為又1220-1
🌐 <https://www.instagram.com/syokuikusuishin/>

📞 0980-51-1100



活動事例

出張食育講話

「はやね・はやおき・あさごはん～生活リズムを整えることの大切さを学ぼう～」

👤 4名以上
👤 無料

🕒 不定期 (相談のうえ日時を決定)



出張バランス戦隊食育劇

学生による劇や紙芝居、大絵巻を使用した食育講演

👤 4名以上
👤 無料

🕒 不定期 (相談のうえ日時を決定)



屋部中学校子ども食堂 (ボランティア活動)

👤 中学生
👤 100円

🕒 毎週火曜日、木曜日 朝6:30～



琉球大学農学部 亜熱帯生物資源科学科 健康栄養科学コース

健康栄養科学コースでは、農学部にある栄養士養成課程として栄養士に必要な専門知識や実践的技術とともに、「畑から食卓まで」のコンセプトのもと、農学の幅広い知識と地域特性を理解した栄養士の養成を通じて豊かで健康的な長寿社会の構築に貢献できる専門職の養成を目指しています。

活動内容としては、小中学生を対象とした「大学生が行う調理実習を伴う食育教室」や「島野菜のクッキング」など、「知育・徳育・体育」の基礎となるものとして子どもへの食育に取り組んでいます。

〒903-0213

沖縄県中頭郡西原町字千原1番地

http://www.agr.u-ryukyu.ac.jp

お問合せ

☎098-895-8733



活動事例

「琉大生による食育教室」

小中学生を対象に、料理を通して食への関心、大切さを学ぶ教室



¥ 無料

※教育学部アドバイザースタッフ派遣事業へ申込み(材料費はご負担となります)



📅 定期開催



「島ヤサイを美味しく、たのしく学ぼう♪」

小中学生を対象に、島野菜を使って調理し食することで島野菜の魅力を知ってもらう



¥ 有料

※琉球大学公開講座へ申込み



📅 定期開催



「琉大・食農塾」

親子で、野菜の植え付け、収穫、調理、試食を行い、「畑から食卓まで」を体験する



¥ 有料

※琉球大学公開講座へ申込み



📅 第四日曜日 9:00~12:00



出前講座

講座内容:「健康と食」、「栄養と食」、「食育」など



¥ 無料



📅 不定期 ※申込み時に日程調整



沖縄大学 管理栄養学科

【管理栄養学科】

令和元年(2019年)県内初の管理栄養士を養成する健康栄養学部・管理栄養学科が沖縄大学に開設されました。本学科は県民の健康づくりを支援する食と栄養の専門職として、「健康長寿おきなわ」の復活に貢献できる人材育成を目指しています。本大学の理念である「地域共創、未来共創の大学へ」の一環として、地域住民の健康づくり活動を行っています。

〒902-8521

沖縄県那覇市国場555番地

🌐 <https://www.okinawa-u.ac.jp>

お問合せ

☎098-832-6732



活動事例

健康チェックイベントの開催

簡易迅速機器を用いたリアルタイム検査(血圧測定、貧血検査など)や、その場で簡単にできる筋力検査(握力、片足立ちテストなど)、栄養に関するリーフレット配布やポスター掲示などを行います。



社会福祉法人

沖縄県保育協議会

沖縄県保育協議会は県内の公立保育所・認定こども園、法人認可保育園・認定こども園等で構成された団体です。県内の保育事業の発展に寄与することを目的に、保育事業に関する調査・研究、保育従事者の質の向上を目的とした研修事業、保育事業の啓発・普及活動等を展開しています。

〒903-8603

沖縄県那覇市首里石嶺町4-373-1

沖縄県総合福祉センター西棟4階

🌐 <https://www.okishakyo.or.jp/>

お問合せ

☎098-887-2000



活動事例

「食育」「歯科衛生」等をテーマにした保育従事者向け研修会等の実施



公益社団法人

沖縄県栄養士会

県民一人ひとりの「チャーがんじゅうで心豊かな生活を実現したい」との願いに応え、食と栄養の専門職の集う団体として、沖縄に伝わる食文化を踏まえ望ましい食習慣を確立するための支援を県民に向け実施しています。

主な活動としては、栄養・食生活に関する相談窓口の運営、食育イベントや調理講習会の開催、ホームページや刊行物による情報の提供などを行っています。

〒901-1105

沖縄県島尻郡南風原町字新川272-19

✉ eiyou47@heart.ocn.ne.jp

お問合せ

☎ 098-888-5311

活動事例

栄養ケアステーション事業

体験型栄養教育システムの貸し出しとスタッフ派遣健康づくりイベントなどにおいて参加型の食育が実施できます。



栄養ケアステーション事業

- ・食育及び健康関連セミナーへの講師紹介
- ・栄養相談、料理教室に関する講師紹介



栄養ケアステーション事業

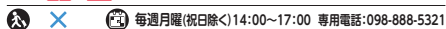
- ・献立作成、栄養成分表示計算など依頼
- ・訪問栄養指導におけるスタッフ派遣など



無料電話相談

栄養、食生活に関するなんでも相談

普段の食生活で困っていること、離乳食の進め方、高齢者のペースト食などについて相談をお受けします。



沖縄県食生活改善推進員連絡協議会

“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、子どもから高齢者までの全ライフステージの人を対象に、地域のなかで食を通じた健康づくりのボランティア活動を行っています。県内16市町村に設置されており、地産地消や郷土料理などの食育に関する講習会等を行っています。

また、行政と連携・協力して活動しており、各種研修会等を開催することで会員のスキルアップを図っています。

〒900-8570

沖縄県那覇市泉崎1-2-2 健康長寿課内

お問合せ

☎098-866-2209

活動事例

おやこの食育教室

年長～小学生の親子を対象に、体験学習（バイキング料理の選択）を通して「食育5つの力」を養いながら、親子で共食の大切さについて学ぶ教室

各市町村にお尋ねください。
保険料がかかる場合があります。

不定期



男性のための料理教室

料理経験の乏しい男性を対象に、調理を通して日常生活のための自立支援活動を行う

各市町村にお尋ねください。
保険料がかかる場合があります。

不定期



野菜350g測定体験、減塩体験

主に市町村での健康イベント等における、1日に必要な野菜摂取量の測定体験や、減塩みそ汁を試飲による減塩の推奨

材料費等をご負担いただく場合があります。

不定期



出前講座

依頼先の要望に応じて、食育講座や調理実習を行います。

材料費等をご負担いただく場合があります。

不定期

・イベント等では、体験コーナー以外にも日頃の活動のヘルシーメニューや地産地消メニューの試食提供等も実施しています。

一般社団法人

沖縄県食品衛生協会

【協会のあゆみ】

私たち沖縄県食品衛生協会は、昭和58年3月、厚生労働省・沖縄県の要請を受けて、消費者に安全で安心な食品を提供し、市民の健康保持に役立つことを目的として、沖縄県内のすべての業種の食品事業者の参加により設立されました。

平成25年4月1日、一般社団法人沖縄県食品衛生協会となり、設立以来今日まで、沖縄県民の食の安全・安心・健康保持のため、行政と協力して各事業の推進に努めています。

〒901-2114

沖縄県浦添市安波茶3-5-2

安波茶交差点ビル103号室

☎ <http://oki-syokyo.or.jp>

お問合せ

☎098-871-1523



活動事例

毎年8月の食品衛生月間における「食の安全・安心」
についての普及啓発イベントを各保健所単位(6支部)で実施



無料



8月1日～31日



一般社団法人

トータルウェルネスプロジェクトオキナワ

健康づくりを支援するために、「食」と「運動」をテーマに栄養・食事・生活に関する活動を行っております。また企業の健康づくりを支援し現代社会の健康課題解決にも取り組んでおります。わたしたちにできることは、食を通して沖縄から元気に健康にしていくこと。

「健康長寿沖縄の復活」「沖縄食材の消費拡大」「沖縄食文化の継承」を目的としたトータルウェルネスプロジェクトです。定期的に料理講習会や座学、ワークショップ、体験学習を開催しております。

〒904-0313

沖縄県中頭郡読谷村大湾356 2F

☎ <https://twpo.jp>

お問合せ

☎098-989-9530



活動事例

食と健康をテーマとした
ヘルシー&ビューティーメディカルクッキング、
琉球料理教室



¥ 4,600円～



毎月第1・2日曜日 10:30～13:00



※詳しくはお電話又はホームページをご確認ください。

沖縄ヤクルト株式会社

沖縄ヤクルトでは2008年より、ヤクルトの創始者で医学博士の代田稔が提唱する「予防医学」「健腸長寿」の考えのもと、腸の大切さや乳酸菌の重要性を幅広い世代へお伝えしております。

沖縄県内の行政・教育機関、企業や病院、地域団体さまなど対象者にあわせ、楽しくどなたでもご参加いただけるよう無料で実施しております。

活動事例

ヤクルト健腸出前教室

対象者の年齢などに合わせた様々なメニューを取り揃えております。


 ￥ 無料


 月～金曜日 10:00～15:00 (※3～5月上旬除く)

〒901-2223

沖縄県宜野湾市大山7-13-3

http://www.okinawa-yakult.co.jp

お問合せ

☎ 0120-8960-95



医療法人 麻の会

首里城下町クリニック

“地域に根差した医療に貢献する”を基本理念として2001年11月に田名内科クリニックとして開院。5年後に「働く人健康支援室・町の保健室」「食を考えるコーナー」を併設し、公募により首里城下町クリニックと改名しました。専門である高血圧、腎臓病(透析を含む)を中心とした内科全般の診療と、保健活動・予防医療の取り組みとして毎月地域向け医療講演会や月2回料理教室を開催しております。地域の方々が気軽に安心して受診、通院できる“かかりつけ医”を目指しています。専門分野については質の高い医療を行い、他領域については連携を活かし適切な医療を提供いたします。

活動事例

料理教室


 ￥ 有料(食事・講師料付で1,000円)


 月2回(第1・3水曜日又は第2・4水曜日 10:00～)

〒902-0062

沖縄県那覇市松川3-18-30

http://www.shuri-jc.jp

お問合せ

☎ 098-885-5000



VACATION KITCHEN

幼児・親子を対象とした【調理】を含む食育教室を行っております。五感を使った食育で、食の大切さを子どもたちに楽しく正しく伝えます。生きる基本である「食べる」ことの大切さ、地域の食材の豊かさを楽しく学んでいきます。

調理師と保育士資格を活かし、オリジナルの食育講座で「こころを育む「食」づくり」を目指し、幼児食が始まる2歳児から親子で参加できる食育として教室を開催。更に、食育を通じ、大人の食の意識改革に必要性を感じ大人向けの食教室も開催しています。

活動事例

地域の食材を使った料理教室の開催

- 有料(2,000～3,000円)
- 不定期

〒901-2215
沖縄県宜野湾市真栄原1-9-1-102
🌐 <https://vacation-kitchen.com>

お問合せ
☎098-917-1557



読谷村漁業協同組合

①魚食普及、②水産業の発展、③次世代への貢献を目的として、うみんちゅ港ピクニック(毎月第4日曜日)、おさかなフェスタ(年1回)、大型定置網体験などの活動を行っています。

活動事例

うみんちゅ港ピクニック

- 大人300円 ※高校生以下無料
- 毎月第4日曜日 12:00～

大型定置網体験

- 大人(一般)3,000円、中人(高校生)2,400円
小人(小・中学生)1,800円
- 平日(土日祝祭日は除く)

〒904-0305
沖縄県中頭郡読谷村字都屋33番地
🌐 <http://www.yomitangyokyou.com>

お問合せ
☎098-956-1640



株式会社 琉球新報社

- 「琉球新報社」は沖縄の新聞社です。新聞を毎日発行し、沖縄から世界へニュースを発信していく中で、編集報道だけでなく、様々なイベントを開催しています。県民の食生活の向上の一環として食育事業を展開しています。紙面を通して「食」や「健康」に関する情報の発信や、各地域や学校にて料理研究家を講師に招いての講習会を開催しています。
- 「食」「健康」の専門家を招き、食育・運動の講演会等を行っています。

〒900-8525
沖縄県那覇市泉崎1丁目10-3
https://corp.ryukyushimpo.jp/

お問合せ
☎098-865-5255



活動事例

伝統的な琉球料理の継承や
沖縄の食材を使用した料理の提案と
調理実演の講習会開催



無料



不定期



沖縄県酪農農業協同組合

食育活動として県産牛乳の普及、酪農業への理解促進につながる活動をしています。又、沖縄県民に「安全・安心」な牛乳を提供するため、日々、酪農家の生乳の検査や指導を行っています。

〒901-0411
沖縄県八重瀬町字友寄960番地

お問合せ
☎098-998-6262 (代表)

活動事例

乳搾り体験・モーモースクール

※要相談



無料



10月以降(予定)





一般社団法人

琉球料理保存協会

この会の設立目的は、

- ① 伝統的な琉球料理の正しい普及、保存活動
- ② 琉球料理人の人材育成および資質の向上
- ③ 琉球料理、食文化の総合研究

手始めとして「琉球料理の日」(毎月第3木曜日)を設定し、県民の意識を高める活動を行います。

活動事例

食生活分野の健康づくり

不定期ですが、琉球料理传承人による出前講座(調理実習や講義)をおこなっていきます。



● お問い合わせください



不定期



オキコ株式会社

私たちは「おいしい幸せ」を合言葉に、新鮮で多様性に富んだ食品をお届けしています。お客様の生活向上に貢献するため「安全・安心・美味・健康」を心がけ、皆様に愛される製品づくりを目指しています。良い製品をつくり、良心的に供給し、地域社会の発展に寄与することが私たちの企業使命です。



活動事例

- ・親子体験教室（パン作り教室・沖縄そば作り教室）
（※不定期開催）
- ・乳しぼり体験
（※不定期開催）



● 無料



開催は不定期となります。
オキコHPにてお知らせします。



沖縄味の素株式会社

【ミッション】

沖縄の健康栄養・社会課題を解決し、沖縄県民の明日の「食」と「健康」そして「笑顔(=幸せ)」に貢献します。

【ビジョン】

沖縄のあらゆる食シーンにおいて、味の素グループ製品を通して、「食」と「健康」の課題を解決し、県民の皆様にも愛され、お取引先に必要とされるNo.1企業を目指します。

活動事例

部活動生徒、保護者に向けた食事内容での「汁物」「たんぱく質」「野菜摂取」を活用した「勝ち飯」講座。「うま味」勉強会。



 無料
 

 不定期

〒900-0004

沖縄県那覇市銘苅3-1-40

🌐 <https://www.okinawa.ajinomoto.co.jp>

お問合せ

☎098-868-5512



沖縄県漁業協同組合連合会 (沖縄県もずく養殖業振興協議会)

- 沖縄のモズク生産の適正化と価格の安定及びモズク流通の円滑化、消費の拡大を行うため会員が行うモズクの販促を支援し、モズク漁業経営の安定・発展を目的に活動しています。
- 国内養殖90%以上を誇る沖縄産モズクの最盛期である(4月～6月)を強く印象付けるため、毎年4月の第3日曜日を「もずくの日」としました。モズクの各産地ではイベントを開催し、モズクの食べ方の提案や販売を行っています。

活動事例

「もずくの日」イベントの開催





 無料
 

 毎年4月第3日曜日

〒900-0016

沖縄県那覇市前島3丁目25番39号

(沖縄県水産会館1階)

🌐 沖縄県漁業協同組合連合会

<https://www.jf-okinawa.jp/>

沖縄県もずく養殖業振興協議会

<https://www.mozukukyo.org/>

お問合せ

☎098-860-2600



株式会社Mizkan九州支店

近年注目を集めている食酢の健康機能(食後の血糖値上昇抑制機能、肥満気味の方の内臓脂肪減少、高めの血圧を下げる、等)を中心に、お酢の使い分けや上手な摂り方について講習会を不定期で開催しています。

〒812-0029
福岡県福岡市博多区古門戸7-3
古門戸中塾ビル
http://www.mizkan.co.jp

お問合せ
☎092-281-4183



活動事例

食酢の効能や上手な使い方・摂り方の
講習会の開催

👤 👤 👤 ￥ 無料 👤 ○ 📅 不定期



大塚食品株式会社 福岡支店 沖縄営業所

「食と健康」啓発活動、健康にも環境にもよい新しい食文化を創造しご提案することで、沖縄県民の皆様の健康課題解決に役立たせていただきたいと考えております。カロリーコントロールの「マイサイズ」、こんにやく生まれの米粒状加工食品「マンナンヒカリ」、大豆加工食品を使ったお肉不使用の「ゼロミート」など、社会課題に対応した“新しい食”を提案しています。

〒900-0015
沖縄県那覇市久茂地3-15-9
アルテビルディング那覇4F
https://www.otsukafoods.co.jp/

お問合せ
☎098-869-8282



活動事例

「栄養全般」「減塩」「カロリー(糖質)コントロール」
「たんぱく質」「免疫」をテーマに、
リアルやオンラインで勉強会を開催。

👤 👤 ￥ 無料 👤 ○ 📅 不定期



キッコマン食品株式会社 九州支社沖縄支店

1980年から沖縄で事務所を構えて活動しております。直近では減塩、野菜をよくとれるメニュー等を訴求しながら沖縄県のみならずおおいしく健康できるよう、お役立ち提案を実施しております。また小学校向けの出張しようゆ塾を行っており、醤油協会を通じていただき応募が可能です。

〒900-0015
沖縄県那覇市久茂地1-12-12
ニッセイ那覇センタービル7階
🌐 <https://www.kikkoman.co.jp/>

お問合せ
☎ 098-861-5022



活動事例

醤油協会を通じて、出張しようゆ塾の開催



¥ 無料



不定期 ※しょうゆ協会にお問い合わせください

※年1回、著名料理家をお呼びし、沖縄食材を中心に使った料理教室を実施しております。



料理教室画像

株式会社インフィニティラボ

共創を通じて本質的に満たされた彩りある心豊かな生活の実現に貢献すべく、「レシピやコラム等食情報を発信するサイト・SNS『食ZENラボ』運営」「レシピ開発やPR等のコンテンツ制作、マーケティング支援」「食イベント企画、地域創生」に取り組んでおります。

- 健康に寄与する「島野菜」等県産食材を活用したレシピ・コラム等の制作や健康情報の発信を行います。
- 健康づくり・食育・食文化保護継承活動の一環として「県産食材」を使った料理教室・イベントを企画・開催いたします。

活動事例

・食育・食関連イベント例

料理家ミートアップ、食材プロモーション講座
食品ロス削減料理教室、伝統分野コラボ料理教室等

・レシピ掲載・PR紹介

食関連事業者・団体様とコラボ・レシピ開発等ご一緒に、弊社メディアで発信致します。お気軽にお問合せ下さい。



¥ 有料 ※個別企画（要問合せ）



不定期

〒900-0015
沖縄県那覇市久茂地1丁目1番地1号
パレットくもじ9階
🌐 コーポレートサイト
<https://infinitylab.co.jp>
食情報メディア「食ZENラボ」
<https://shokuzenlab.com>

お問合せ
☎ 050-3708-8887



工房うるはし 大宜味工房

どなたにも使いやすい「琉球箸」。マイ箸づくり教室で食育を推進しています。

〒905-1303
沖縄県国頭郡大宜味村喜如嘉2130
ティコラボ会館
🌐 <https://uruhashi.ti-da.net/>
お問合せ
☎ 090-6857-0133



活動事例

出張「マイ箸づくり体験教室」

シーワーカーサーなど県産木を剪定採取・保管乾燥させ、成形磨き名入れ、オイル仕上を体験者に実施していただきます。クイズなどを出してマナーと持ち方も指導しています。



¥ 講師料：8000円～要相談
材料費：800円～2000円(1人)



※要相談

※定員は2～40人。食育イベントとして市町村公共団体、学校などに出張実施。



一般社団法人 SWITCH Labo.

県民の健康づくりを支援するために、運動・食事・睡眠など生活習慣全般のサポートを行っています。「きっかけ」を作り、楽しみながら健康意識や行動が変わるよう工夫しています。栄養士・管理栄養士・調理師など専門知識豊富なスタッフが、全世代の食育支援に取り組んでいます。InBodyで体組成を測定し、食事改善や県産野菜を使ったスムージーづくり体験を通じて、食生活に良い変化をもたらすサポートをしています。

〒901-2122
沖縄県浦添市勢理客4丁目13-1
浦添市産業振興センター結の街504
🌐 <https://switchlabo.jp/>
お問合せ
☎ 098-901-8243



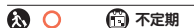
活動事例

「親子向け」「学生向け」「大人向け」の食育講座

体験型として ①体組成測定 ②野菜スムージーづくりも可能です。



¥ 1人：2,000～3,000円程度(内容により要相談)



不定期



次世代の健康づくり副読本

「くわっち～さびら」が デジタルブックになったよ～!

内容をリニューアル!楽しくてためになる新情報もいっぱいだよ!



次世代の健康づくり副読本



親子で
チャレンジ!



県内の小学生に配布している「くわっち～さびら」には、こどもたちだけでなく大人にも知ってほしい沖縄の食に関する情報が盛りだくさん! (食生活の基礎知識や食文化、県産食材を使ったレシピなど、楽しみながら学ぶことができます。) デジタルブックもあるので、家庭や地域でも活用してね!



うちなーくわっちー



～食育の歌～

作詞作曲：jujumo

うた：jujumoファミリーとおともだち

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日～♪

きみ た きみ
君が食べたものが 君をつくるよ
おお わ かんしゃ
大きな輪に感謝して さあ いただきます!

て あら
手を洗って くわっちーさびら～
きょう え がお はん かんしゃ
今日も笑顔で ご飯に感謝
ゆっくり噛んで パワー満タン
のこ
ちゃんと残さず くわっちーさびたん



※1 ちんぬく でーくに ちでーくに
じまん ち か そだ
ウチナー自慢の地下育ち

※2 パパヤー かんだばー ナーベラー
たびびと ていばん
旅人 びっくり! これ定番。

※3 うしふた
牛豚ひーじゃーニワトリさん
あま
余さずしっかりいただきます!



※4 しんせん みなと
新鮮! いまいゆ 港から
き せつ しゅん きゅうつき あじ
季節の旬 旧暦の味!



あぶらひか や さいおほ
油控えめ お野菜多め
たいせつ
ちょっと大切な おまじない

あさ
朝からみんなで くわっちーさびら～
きょう え がお はん かんしゃ
今日も笑顔で ご飯に感謝
の まん
スープも飲んで パワー満タン
のこ
ちゃんと残さず くわっちーさびたん

かんそう
♪間奏

それでは、ここから
「沖縄ソウルフードの
カタカナあるある」 いってみよ～♪

ゴーヤー チャンプルー
にんじん
人参 シリシリ
クープ イリチー
サター アンダーギー



ソーミン タシヤー
エーグワー マース煮
チンヌク ジューシー
ナーベラー ンブシー
タコライス
スクガラス
テビチ ソーキ ラフテー
イナムドゥチ ヒラヤーチー



いっぺーまーさん!



あぶらひか や さいおほ
油控えめ お野菜多め
たいせつ
ちょっと大切な おまじない

きみ た きみ
君が食べたものが 君をつくるよ
おお わ かんしゃ
大きな輪に 感謝して さあ いただきます!

よる かぞく
夜は家族で くわっちーさびら～
きょう え がお はん かんしゃ
いつも笑顔で ご飯に感謝
た はな まん
食べて話して パワー満タン
のこ
ちゃんと残さず くわっちーさびたん



いつもみんなで くわっちーさびら～
か え がお はん かんしゃ
交わす笑顔で ご飯に感謝
うちなーフード くんち満タン
のこ
ちゃんと残さず くわっちーさびたん

いのち かんしゃ
命に感謝 にふえーでーびる

※1. サトイモ大根人参 昔から食べられている根菜のうちなーぐちですね。
※2. 青パパイヤ、芋の葉っぱ、ヘチマ。沖縄では普通に食卓に登場します♪
※3. 「囃き声以外は全部食べる」で有名な豚を筆頭に、沖縄ではどの食材も丁寧に頂きます。
※4. 月の満ち欠け、そして運動した潮の干満と一体になっているのが旧暦。新鮮なお魚「いまいゆ」を獲ってくれる漁師さん達の港町は、旧暦の方が馴染みが深いんですね。

動画を見ながら
歌とダンスを
楽しく覚えよう!



「食」に関する沖縄県の取組

沖縄県では「食」に関するさまざまな取組を行っています。
このうち主な取組をご紹介します。

地産地消の推進

県産農林水産物の消費拡大を図るため、飲食店、宿泊施設、学校給食等における利用促進に係る各種施策に取り組み、地産地消を推進しています。

くわっちーおきなわ
(沖縄食材情報サイト)



おきなわ食材の店



おぎレシ



食品ロス削減県民運動

まだ食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品ロスを削減するため、消費者・事業者・行政などの各主体で連携し、県民運動として取組を推進しています。

沖縄県食品ロス削減推進計画



沖縄県食品ロス削減県民運動
パートナー登録制度



沖縄の伝統的な食文化

長い歴史や諸外国との交流の中で、人々の生活に根付いて育まれた沖縄の伝統的な食文化の保存・普及・継承を推進しています。

沖縄の伝統的な食文化
(ホームページ)



伝えよう 広めよう
ウチナーの食文化

健康おきなわ21

県の健康増進計画「健康おきなわ21」では、健康づくりに関する沖縄県の目標や推進する取組等を定めています。

健康おきなわ21
(ホームページ)



食deがんじゅう応援店

健康に配慮したメニュー(料理等)の提供や栄養成分表示などを行う飲食店等を「食deがんじゅう応援店」として登録しています。

食deがんじゅう応援店
(ホームページ)



令和7年3月発行

沖縄県保健医療介護部健康長寿課

沖縄県那覇市泉崎1-2-2 TEL:098-866-2209