

「健康・長寿おきなわ」の維持継承を目指す健康づくりパートナー

# 「チャーガンジューおきなわ応援団」

## 大募集!

### 参加メリット

団体の活動等を応援団ホームページで紹介

県主催の健康づくりイベントへの参加

沖縄県健康づくり表彰へのエントリー

沖縄県健康づくり表彰(がんじゅうさびら表彰)制度について  
<https://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/kenkotoyoju/kenko/hyousyouseido.html>

名称、キャラクターを使用して、団員の一体感の醸成

※販売する商品やサービスに直接使用することは不可。



令和元年度食育推進イベント  
応援団：沖縄県栄養士会さん



けんぞう君  
健康おきなわ21  
推進キャラクター

### 参加資格

長寿復活プラン<sup>※</sup>の趣旨に賛同し、  
次の各分野で県民の健康づくり活動を支援する団体

#### 運動分野

健康づくり活動をしている団体

#### 食生活分野

保健 医療 保険者 福祉 教育 報道機関  
企業 商工団体 農林・水産 住民組織  
NPO ボランティア団体 自主サークル

#### 健康づくり 全般

#### 地域活動 ・趣味

※沖縄県健康増進計画「健康おきなわ21(第2次)～健康・長寿おきなわ復活プラン～」

### 参加方法

- ①ホームページから「チャーガンジューおきなわ応援団参加・登録希望書」をダウンロード <http://www.kenko-okinawa21.jp/150-chaganju/>
- ②記入後、FAXまたは郵送にて各保健所又は県健康長寿課へ提出



沖縄県電子申請サービスでも申請できます。  
手続き名に「チャーガンジューおきなわ応援団」と入力・検索下さい。



チャーガンジュー  
おきなわ応援団HP

### 問い合わせ先

沖縄県保健医療部健康長寿課  
電話：098-866-2209 FAX：098-866-2289

2022.3

## チャーガンジューおきなわ応援団

# 活動紹介

## 食育編





沖縄県では、県民一体の健康づくり運動を進めるため、県民の健康づくりのパートナーとして、自主的な健康づくり活動を行う多くの団体の参加のもと、チャージンジューおきなわ応援団(以下「応援団」という。)を結成しています。

本ハンドブックは、県民の「食生活分野の健康づくり」を支援するため、応援団として登録された団体が取り組む食育活動を紹介するものです。

食育につながる団体活動の活性化や発展には、多くの県民の参加を得ることが重要となります。個人または地域や学校・企業などで、本ハンドブックが活用されることで、県内の食育活動の普及・推進を目指しています。

## チャージンジューおきなわ協働宣言

私たちは、「健康おきなわ21」にのっとり、沖縄の先人たちが創り上げた「健康・長寿沖縄」を維持継承し、県民が生きがいに満ちた豊かな人生を送ることができるよう、「チャージンジューおきなわ応援団」として県民の健康づくりを協働で応援することを誓います。

### チャージンジューおきなわ9カ条

- ちゃ ちゃんと朝食 あぶら控えめ おいしいごはん
- い 1日1回 体重測定
- がん がんばりすぎず 適度な運動 今より10分(1000歩)多く歩こう!
- じゅ じゅうぶんな休養 ストレスと上手につき合おう
- う うれしいね 禁煙・分煙で あなたも私も快適に!
- お おくちの健康3点セット 歯ブラシ・フッ素・フロス
- き きゅう肝日をつくろう お酒はほどほどに 未成年や妊婦は飲みません・飲ませません
- な なかま・家族で行こう! 健康診断・がん検診
- わ 大きなわ みんなで支える「健康・長寿」



## 団体リスト

01	公益社団法人 沖縄県栄養士会	P.04
02	沖縄県食生活改善推進員連絡協議会	P.05
03	社会福祉法人 沖縄県社会福祉協議会・沖縄県保育協議会	P.06
04	一般社団法人 日本健康倶楽部 沖縄支部	P.07
05	一般社団法人 沖縄県食品衛生協会	P.08
06	沖縄大学 管理栄養学科・福祉文化学科	P.09
07	RyukyuカマDO!プロジェクト(こども琉球料理普及委員会)	P.10
08	一般社団法人 トータルウエルネスプロジェクトオキナワ	P.11
09	沖縄ヤクルト株式会社	P.12
10	医療法人 麻の会 首里城下町クリニック	P.13
11	農家レストラン 笑味の店	P.14
12	VACATIONKITCHEN	P.15
13	特定非営利活動法人 1万人井戸端会議(那覇市繁多川公民館)	P.16
14	読谷村漁業協同組合	P.17
15	株式会社 琉球新報社	P.18
16	社会福祉法人 あい福祉会 あい保育園	P.19
17	沖縄県学校栄養士会	P.20
18	生活協同組合コープおきなわ	P.20
19	沖縄ガス株式会社	P.21
20	沖縄食糧株式会社	P.21
21	もみじ弁当	P.22
22	食物アレルギー対応食品専門店 かめさん商店	P.22
23	オキコ株式会社	P.23
24	沖縄味の素株式会社	P.23
25	NTカンパニー株式会社	P.24
26	沖縄県酪農農業協同組合	P.25
27	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.26
28	Parlour de jujumo	P.27
29	一般社団法人 琉球料理保存協会	P.28
30	株式会社 Mizkan九州支店	P.29
31	有限会社マルカ水産	P.29
32	社会医療法人 敬愛会 ちばなクリニック	
33	キューピー株式会社 那覇営業所	

### 掲載アイコンの説明



※掲載情報は変更となる場合があります。

## 取り組み団体 01

# 公益社団法人 沖縄県栄養士会

県民一人ひとりの「ちゃ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

☎ 依頼はこちら  
☎ 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。

👤 👤 👤 👤 👤 👤 有料(当会規定にもとづく)  
📅 不定期

#### 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

👤 👤 👤 👤 👤 👤 有料(当会規定にもとづく)  
📅 不定期

#### 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

👤 👤 👤 👤 👤 👤 有料(当会規定にもとづく)  
📅 不定期

#### 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。

👤 👤 👤 無料  
📅 毎週月曜(祝日除く)14:00~17:00 専用電話:098-888-5321



## 取り組み団体 02

# 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”を合い言葉に、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17市町村に設置されており、ヘルスアップメニューだけでなく、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。

〒900-0021  
沖縄県那覇市泉崎1-2-2 健康長寿課内

☎ 依頼はこちら  
☎ 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

#### やさしい在宅介護食教室

高齢者は加齢に伴う身体能力の低下、栄養不足やバランスの偏りにより低栄養状態となりやすいため、家庭における在宅介護食の作り方を学ぶ

👤 👤 👤 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

・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。  
・所属市町村での活動を基本としています。食生活改善推進員連絡協議会のない市町村での活動(出前講座等のご要望等)については、県協議会に御相談ください。



取り組み団体 03

社会福祉法人  
**沖縄県社会福祉協議会・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。

〒903-0804  
 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  
 沖縄県社会福祉協議会HP  
<https://www.okishakyo.or.jp/>

ご依頼はこちら  
**☎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**

有料(研修会によって異なる)  
 不定期



**歯科保健・食育等健康づくりに関する  
 普及啓発活動の実施**

(会員保育所等への情報提供等)

無料  
 不定期



取り組み団体 04

一般社団法人  
**日本健康倶楽部 沖縄支部**

私たち日本健康倶楽部 沖縄支部は“こころ”と“からだ”を育む食育を進めていきたいと考えています。家庭、学校(こども園・保育園)、大学、地域のみなさまと協力・連携し、コミュニケーションを通して食への興味・関心を引き出しながら食育を展開していきます。

〒904-2142  
 沖縄県沖縄市登川3169番地  
[http://www.otc.ne.jp/~knk\\_oki/](http://www.otc.ne.jp/~knk_oki/)

ご依頼はこちら  
**☎098-939-4026**



活動事例

**食育コミュニケーションプログラム**

人や食材とのコミュニケーションを図りながら、子どもの食への興味・関心を引き出す参加型の食育プログラムです。

無料(食材費3,000円)  
 不定期(保育園からの依頼に応じて実施)



**食育研究会**

保育現場における食育活動の情報や意見交換を通して、共に考え、共に学び、具体的な「計画、実践、評価、改善」のスキルアップと実践する力をつける保育スタッフの研究会です。

無料(通年通しての参加が必須です)  
 毎月第2木曜日または第3木曜日



**食育講演・研修会**

保護者向け、保育者向け、または一般の方たちを対象にした、食に関する様々なテーマに講話やワークを交えながら実施します。

有料(料金、時間、内容 要相談)  
 不定期



**食育プログラム**

主に小・中・高校生向けの参加型の食育プログラムです。

有料(料金、時間、内容 要相談)  
 不定期

**食育クッキング**

主に園児向けの親子クッキングです。

有料(料金、時間、内容 要相談)  
 不定期

取り組み団体 05

一般社団法人

# 沖縄県食品衛生協会

【協会のおゆみ】

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。

〒901-2111  
 沖縄県浦添市経塚720番地  
 沖縄県環境科学センター5F  
<http://oki-syokyo.or.jp>

ご依頼はこちら  
 ☎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



食品衛生協会所属の「手洗いマイスター」による手洗い講習

👤 有料  
 📅 不定期



取り組み団体 06

# 沖縄大学 管理栄養学科・福祉文化学科

【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。

【福祉文化学科】

沖縄大学の人文学部・福祉文化学科健康スポーツ福祉専攻は、「健康教育学」「身体教育学」「福祉文化学」を教育の軸として、福祉のこころ(福祉マインド)を持って生活の質の向上をサポートし、「長寿立県沖縄」の再興と「健康立県沖縄」を確立するための知識や理論を総合的に学ぶ科目を設置し、県民が身体的・精神的に健康な生活を送れるよう学校や地域社会において指導できる人材育成を行っています。

〒902-8521  
 沖縄県那覇市国場555番地  
<https://www.okinawa-u.ac.jp>

ご依頼はこちら  
 ☎098-832-6732



## 活動事例

出前講座・体験講座ガイド

講座内容:「食と栄養」「食のバランス」「スポーツ栄養(各競技別)」「沖縄の食文化医食同源」等

👤 中高 無料 ※本島・離島を含め大学内あるいは申し込みした学校へ大学の教職員が講話をする  
 📅 不定期 ※大学へ中学、高校等学校、学級単位で申し込みし、日程調整をする。



出前講座・体験講座ガイド

講座内容:「知ってびっくりタバコの真実」「ストレスとの上手につきあい方」等

👤 中高 無料 ※本島・離島を含め大学内あるいは申し込みした学校へ大学の教職員が講話をする  
 📅 不定期 ※大学へ中学、高校等学校、学級単位で申し込みし、日程調整をする。



学内でのミニディサービス活動

地域のお年寄りと学生が交流する取り組み。

👤 中高 無料  
 📅 定期開催 ※2013年度から実施してきたが2020年度は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中断



ANDOG研究会

(Alcohol/Nicotine/Drug/severeObesity/Gam-ble & Game)の五大依存症の回復を支援する沖縄の援助職の研究会)に本学教員が参画。

👤 中高 無料  
 📅 毎月第1火曜日に勉強会開催 ※現在は対面ではなくオンラインで実施

取り組み団体 07

# RyukyuカマDO!プロジェクト (こども琉球料理普及委員会)

RyukyuカマDO!プロジェクトは沖縄ガス、沖縄食糧、コープおきなわ、よんなーフードの協力によりこども琉球料理普及委員会として2016年より活動開始、主な活動内容として子ども達の行動力・選択力・表現力を育む事を基本に琉球料理をツールに調理法や沖縄の歴史文化について学び、野外で農業体験などを行うカマDO!塾を開講実施。

〒902-0064  
沖縄県那覇市寄宮2-5-8  
リブラハウス303  
https://info970160.wixsite.com/kamado  
ご依頼はこちら  
☎098-832-7747



## 活動事例

### 琉球料理教室

👤 👤 👤 有料(1,800円~)  
👤 ○ 🗓️ 不定期(3月・7月・12月・2月)

### 歴史講座

👤 👤 👤 有料(1,800円~)  
👤 ○ 🗓️ 不定期(7月)

### 農業体験

👤 👤 👤 👤 有料  
👤 ○ 🗓️ 不定期(11月)

### 食の流通を学ぶ

👤 👤 👤 👤 無料  
👤 ○ 🗓️ 不定期(9月)



取り組み団体 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

健康づくりを支援するために、「食」の分野から栄養・食事・食生活に関する活動を行っています。定期的に料理講習会や講座、ワークショップ、体験学習を開催しています。

〒904-0313  
沖縄県中頭郡読谷村大湾356 2F  
https://twpo.jp

ご依頼はこちら  
☎098-989-9530



## 活動事例

### 疾患別の料理教室 メディカルクッキングと講義

👤 👤 👤 有料(4,500円)  
👤 ○ 🗓️ 毎月第2日曜日10:30~13:00

### 県産食材を使用した料理教室の開催

👤 👤 👤 👤 有料(3,500円)  
👤 ○ 🗓️ 不定期

### 琉球料理および行事料理教室の開催

👤 👤 👤 👤 有料(4,000円)  
👤 ○ 🗓️ 不定期

### 味覚講座の開催

👤 👤 👤 👤 有料(3,000円)  
👤 ○ 🗓️ 不定期



※内容や金額については相談に応じます。

取り組み団体 09

# 沖縄ヤクルト株式会社

お客さまや地域の健康をサポートするため、腸の大切さや乳酸菌を活用した生活を伝える「ヤクルト健腸出前授業」という広報活動を地域団体や施設で開催しています。

〒901-2223  
 沖縄県宜野湾市大山7-13-3  
<http://www.okinawa-yakult.co.jp>

ご依頼はこちら  
 ☎ 0120-8960-95



## 活動事例

### ヤクルト健腸出前授業

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
- 不定期(相談のうえ日時を決定)

### 初回おすすめ編

- (1) ウン知育教室(腸トレ体操あり)
- (2) 食育の時間

### 腸内フローラ編

- (1) ピフィス菌を増やそう!
- (2) 乳酸菌で腸(ちょー)満開
- (3) おなかの菌学

### きになる編

- (1) 健康寿命を延ばそう“健腸長寿メソッド”
- (2) “ストレス”とうまく付き合う腸活術
- (3) “美しさ”の秘訣は“腸”にあり

### 季節に備えて編

- (1) ウイルス・細菌対策 ~腸・丈夫なカラダづくり~
- (2) 冬に備える免疫アップ術 上気道感染症(かぜ)予防
- (3) 暑い夏は要注意! 食中毒予防



取り組み団体 10

# 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むけ医療講演会活動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。

〒902-0062  
 沖縄県那覇市松川13-18-30  
<http://www.shuri-jc.jp>

ご依頼はこちら  
 ☎ 098-885-5000



## 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~)

### サンプル食の提供

- 有料(月々のテーマに沿ったバランス食600円)
- 月~金 9:00~16:00(料理教室日以外)

### 町の自習室でのワンコイン食の提供

町の自習室:夜のクリニックを開放し中高生に学びの場を提供。

- 有料(100円 自習室の利用は無料)
- 月・水 18:00~21:30



# 農家レストラン 笑味の店

## ～畑に寄り添う、おばあ おじいの暮らしと健康～

季節ごとの食材をその日使う分だけ収穫することで無駄をなくし、何よりも楽しみながら料理をつくり、みなさまに提供していくことを大切にしています。

地域の伝統野菜は自然環境との関わり合いで、生まれ、受け継がれてきました。

育てて収穫する、そして料理していただくというように畑と台所がつながる事で心と身体のバランスを保つ、その中に健康へのヒントが隠れていると思っています。

〒905-1305  
沖縄県国頭郡大宜味村大兼久61  
https://eminomise.com

ご予約はこちら  
☎0980-44-3220



### 活動事例

#### 伝統料理の普及

調理法や食材を説明

👤 👤 👤 ☎ お問い合わせください。  
👤 ○ 📅 不定期



#### 収穫してお茶の体験

お好みでハーブを収穫してお茶時間を楽しむ

👤 ☎ お問い合わせください。  
👤 📅 不定期



#### 畑の散策案内

野菜の育て方、食材の説明

👤 ☎ お問い合わせください。  
👤 📅 不定期



#### 講演

👤 👤 ☎  
👤 ○ 📅

# VACATIONKITCHEN

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くこころを育む「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。

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

ご予約はこちら  
☎098-917-1557



### 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



#### 幼児・親子を対象とした【調理】を含む食育教室

👤 👤 ☎ 有料(500～3,000円)  
👤 ○ 📅 不定期



#### 小学生向けの料理教室

👤 👤 ☎ 有料(500～3,000円)  
👤 ○ 📅 不定期





取り組み団体 13

特定非営利活動法人

# 1万人井戸端会議(那覇市繁多川公民館)

社会教育の視点で、地域住民が主体となって行う“まちづくり”を支援している団体です。また、地域の食文化の継承を目的に、在来大豆の普及活動や地域の小学校の総合学習の授業で在来大豆の栽培から豆腐づくりまでを行っています。

〒902-0071  
沖縄県那覇市繁多川4-1-38  
http://www.hantagawa-kominkan.com/journals

ご依頼はこちら  
☎098-917-3448



## 活動事例

### 在来大豆を使用した豆腐づくり

小中学校は無料、企業・自治会等4,000円  
 保育園・こども園3,500円  

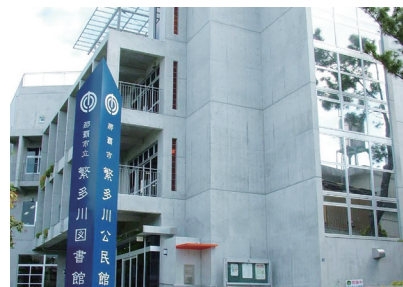
 不定期



### 繁多川豆取祭(はんたがわマーミフェスタ)

入場料無料(別途、有料ブース有)  

 不定期



取り組み団体 14

# 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3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。

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

ご依頼はこちら  
☎098-956-1640



## 活動事例

### うみんちゅ港ピクニック

¥ 200円(大人)  

 毎月第3日曜日 12:00~



### おさかなフェスタ

¥  

 定期開催



### 大型定置網体験

¥ 2,500円(大人)、1,500円(小・中学)  
 2,000円(高校生)  

 平日(月~土) 朝7:00~



取り組み団体 15

# 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://ryukyushimpo.jp  
 〆依頼はこちら  
 ☎(代)098-865-5111



## 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

〆 〆 〆 無料(県内ホテルでの開催時は有料)  
 〆 〆 〆 不定期



小学4~6年生を対象にした  
 調理実習型の料理教室開催

小学生  
 〆 〆 〆 有料  
 〆 〆 〆 7月下旬~8月上旬の間に1回開催



幼稚園・小・中学校PTAとの共催で、  
 学校栄養士の講話、料理講師による  
 調理デモンストレーション

小・中  
 〆 〆 〆 無料  
 〆 〆 〆 不定期



「地産地消」をテーマに、子どもたちにもっと野菜を好きになってもらう、  
 親子参加型の体験ツアー

〆 〆 〆  
 〆 〆 〆

※県保健医療福祉事業団や那覇市医師会等、医療関係機関との共催で、県内外から「健康づくり」や「食」のスペシャリストを講師に招いての講演会を毎年開催。

取り組み団体 16

# 社会福祉法人 あい福祉会 あい保育園

- 「①よく遊ぶ子②よく食べる子③よく寝る子④思いやりのある子」を目標に日々がんばっています。日々の保育では、五感を育てる為に、自然体験を通して五感を育てると共に人との関わりを学んでいます。
- 支援センターも併設しており、地域の親子の集いの場所も担っております。保育園の職員が定期的に親子向けの講座を開催しています。

〒905-0017  
 沖縄県名護市大中3丁目6番25号  
 〆依頼はこちら  
 ☎0980-53-7211

## 活動事例

### 豆腐作り

豆腐を生の大豆から作る食育教室を開催。

〆 〆 〆 有料(50円~300円[人数によって変動あり])  
 〆 〆 〆 不定期



### さんまパーティー

「秋の味覚を一緒に堪能しよう」のテーマでさんまの特徴や栄養素を学び、みんなで食事を楽しむ。

〆 〆 〆 有料(50円~300円[人数によって変動あり])  
 〆 〆 〆 不定期



### サンキュートーク

〆 〆 〆 無料  
 〆 〆 〆 不定期



取り組み団体 17

## 沖縄県学校栄養士会

- 小学校、中学校で学校給食をとおし、栄養バランスのとれた食事の重要性や郷土料理の継承、食事のマナー等の食育に取り組んでいます。
- 食育実践講座を実施し、学校給食の内容や朝食の大切さ、お弁当づくり等について親子で学ぶ活動を行っています。
- 食と子どもの健康展を開催し、学校給食の内容の紹介や、地産地消の取り組み、食育の重要性等について、家庭・地域への啓発活動を行っています。

### 活動事例

#### 食育実践講座・・・親子調理実習

- ・朝ごはんについて
- ・学校給食について
- ・郷土料理について
- ・お弁当づくりについて

👤 👤 🍷 無料 🚫 × 📅 不定期

〒900-0029  
沖縄県那覇市旭町115番地15  
(公財)沖縄県学校給食会内  
沖縄県学校栄養士会室

📞 098-867-1493  
(沖縄県学校給食会)



取り組み団体 19

## 沖縄ガス株式会社

でんきもガスも!  
**沖縄ガス**

県民の健康づくりを応援するために「食」の分野からの健康情報の発信を行っており、主に「ショールームゆ〜くる」にて料理教室や健康セミナーを開催しています。

### 活動事例

#### 親子料理教室の開催

👤 👤 🍷 有料 🚫 × 📅 不定期

#### 学童や子ども会などの団体さま向け、簡単お菓子作り教室

👤 👤 🍷 有料 🚫 × 📅 不定期(春休み・夏休み)

〒900-8605  
沖縄県那覇市西3丁目13番2号  
🌐 <https://www.okinawagas.co.jp/>

📞 098-863-7750  
(営業企画課)



取り組み団体 18

## 生活協同組合コープおきなわ

ひとりひとりの力は小さいけれど、みんなで協同すれば自分たちの生活や健康を守ることができる。よりよい暮らしのために消費者自らが「出資し、利用し、運営する」沖縄県内の消費者の集まりがコープおきなわです。

### 活動事例

#### 5 A DAY 食育体験プログラム

5 A DAY(ファイブ・ア・デイ)の食育体験プログラムは、児童や園児を対象に、スーパーマーケットで実物の食材に触れながら、野菜・果物摂取の大切さやバランスのよい食生活について楽しく学べる体験型食育教室です。小学校・保育園等のクラス単位でお申し込みください(無料)。

👤 👤 🍷 無料 🚫 × 📅 不定期 ※希望日の2か月前以上にお申し込みください

〒901-2101  
沖縄県浦添市西原1-2-1  
🌐 <https://www.okinawa.coop>

📞 098-879-1144



取り組み団体 20

## 沖縄食糧株式会社

**Food 沖縄食糧**

私たちは、初代社長・竹内和三郎が掲げた「沖縄の食を担い、民衆の福祉に重大な責任を持つ公益性のある会社である」という創業の精神の下、県民の皆様と共に歩んでまいりました。ここ最近では、安心・安全な商品を提供するため、「精米HACCP」の取得、「上級米飯食味評価士」の認定、食味向上へのこだわりから新型精米機の導入を行っております。

また、事業を通して「SDGs」への取り組みを始め、社会課題の解決にも力を入れています。

### 活動事例

#### ごはんを食べることの重要性をテーマにした講演会

👤 👤 🍷 無料 🚫 × 📅 不定期

※沖縄県民の健康づくりを応援するために、当社ホームページを通して食生活講座等の情報発信を行っています。

〒901-2122  
沖縄県浦添市勢理客四丁目4番1号  
🌐 <http://www.okishoku.co.jp>

📞 098-877-2323



取り組み団体 21

## もみじ弁当

食の安心・安全にこだわり、身体に美味しいお弁当作りを目指しています。身体が美味しいと感じる食べ物は必要な栄養素がバランス良く含まれ、余分な塩分、カロリー、農薬、防腐剤等が極力除かれた食べ物であると考えます。

その結果たどり着いたのが、沖縄県産食材をふんだんに使用し揚げ物を使わない調理、食材産地の表示です。沖縄食材スペシャリストが農家と顔を合わせ直接買い付けに行きます。食材の美味しさや旨味を引き出すために手間と時間を掛けて、お弁当を作っています。

お弁当を通して、県民や全国の方々に沖縄食材の素晴らしさをお伝え出来ればと考えております。

### 活動事例

#### 県産食材を使った特注弁当

有料(弁当により料金異なります)
 
 不定期

〒901-0155  
 沖縄県那覇市金城5-11-11  
 ヴィラサンバティック102号  
<http://www.momiji-bentou.com>

ご依頼はこちら  
 ☎098-859-0915



取り組み団体 23

## オキコ株式会社

私たちは「フレッシュ＆バラエティ」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

- ・乳しぼり体験  
(※抽選)
- ・親子パン作り教室、沖縄そば作り教室  
(※抽選)

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。

〒903-0203  
 沖縄県中頭郡西原町字幸地371番地  
<https://okiko.net>

ご依頼はこちら  
 ☎098-945-5021



取り組み団体 22

## 食物アレルギー対応食品専門店 かめさん商店

近年増加傾向にある食物アレルギーをはじめ、アレルギーに悩んでいる方やそのご家族に情報を提供したり、食品販売をしています。特に、食物アレルギーはお子さんに多いために保育園や学校とのやりとり、毎日の給食の代わりのお弁当など、日々の食事や生活に大変さが付きまとうので少しでも家族みんなの笑顔が増えるように、管理栄養士やアレルギー専門医と連携しながらの支援活動やまた社会理解へのアドバイスなども行っています。

### 活動事例

#### アレルギー対応の料理教室の開催

有料(要相談)
 
 不定期

#### 食物アレルギー講習

有料(要相談)
 
 不定期

〒901-0361  
 沖縄県糸満市宇糸満1496-6  
<https://kamesan.ti-da.net>

ご依頼はこちら  
 ☎098-995-1535



取り組み団体 24

## 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>

ご依頼はこちら  
 ☎098-868-5512



# NTカンパニー株式会社

「安心・安全で質の高いサービスを提供し社会に貢献する」を理念に、配食事業・介護事業を行っております。

配食事業は介護施設・障害者施設企業向け・個人宅など様々なお客様にご利用いただいており、月間6万食のお食事を提供しています。

介護事業は老人ホーム1ヶ所、デイサービス1ヶ所運営しております。

〒902-0066  
沖縄県那覇市大道151-2  
新地マンション407  
https://www.nt-company.okinawa

ご依頼はこちら  
☎098-963-9612



## 活動事例

### 管理栄養士による 介護施設障害施設への栄養相談

無料  
不定期



### プロリーグを目指すサッカーチームへの 食事の提供と栄養相談の実施

中高  
食事:300円 栄養相談:無料  
不定期



### 「スマートミール」認証弁当の提供

500円(税込)  
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。

〒902-0062  
沖縄県八重瀬町字友寄960番地

ご依頼はこちら  
☎098-998-6262(代表)

## 活動事例

### 乳搾り体験・モーモースクール

※抽選  
無料  
10月以降(予定)



### 乳搾り体験・モーモースクール

傷害保険に加入していること。  
無料  
要相談



### 花と食のフェスティバル(ま～さん市場)

県産牛乳の無料試飲。牛乳料理・デザート試食。  
無料  
毎年1月下旬～2月上旬頃

### いい肉の日キャンペーン

無料  
毎年11月



※6月の牛乳月間に合わせて、ショッピングセンター内駐車場にて「父の日に牛乳(ちち)を贈ろうキャンペーン」を実施。

## 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)

- モズク生産の適正化と価格の安定、モズク流通の円滑化及び消費の拡大を図ることにより、会員が行うモズク販促を支援し、もってモズク漁業経営の安定・発展に資することを目的としています。
- 毎年4月の第3日曜日には「もずくの日」イベントを開催し、もずくの食べ方の提案や販売を行っています。

〒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  
<http://www.jf-okinawa.jp/>  
☎ 沖縄県もずく養殖業振興協議会  
<http://www.mozukukyo.org/>  
☎ 依頼はこちら  
☎ 098-860-2600



### 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



## Parlour de jujumo

jujumoの世界観がそのままバーラーに！

『Parlour de jujumo』

いのち育む しあわせご飯

酵素玄米で食べる3日仕込みのベジカレー、八重岳ベーカリーの全粒粉パンを使ったベジバーガー、しぼりたての無農薬さとうきびジュースなど、カラダが喜ぶメニューが揃っています。

営業時間：平日8-13時(土日祝定休)

※ミュージシャンとしての活動もあり不定期にお休みがありますのでInstagramからお電話にて確認いただくと助かります。

〒901-0224  
沖縄県豊見城市与根490-3  
🌐 [https://www.instagram.com/parlour\\_de\\_jujumo/](https://www.instagram.com/parlour_de_jujumo/)  
☎ 依頼はこちら  
☎ 090-4168-9949

### 活動事例

#### サトウキビワークショップ

本当のサトウキビはこんなに美味しい！収穫＆直搾りWS パーラー近くの畑に皆で行って、刈り取り、洗浄、搾汁まで体験するワークショップ

👤 有料 (HPでお知らせします)  
📅 不定期



#### jujumo家の旅ごはん

旅先で経験した美味しいものを、沖縄の食材で再現＆共有するイベント

👤 有料 (HPでお知らせします)  
📅 不定期



#### jujumo ...

土や風の匂い、夏の雨、恋心...誰もの心に眠るそんな感情を、透明感のあるボーカルと、1曲ごとに表情の違う音物語が呼び覚ましてくれます。沖縄県南部にある小さな聖地“数珠森”を名前の由来にもち、その側で小さなバーラーもしつづ音楽生活を営むライフスタイルも注目されています。食育SONG「うちなーくわちー〜食育の歌〜」作詞作曲

取り組み団体 29

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。

〒900-0033  
沖縄県那覇市久米1-18-7  
🌐 <https://ryouri.ryukyuu>

ご依頼はこちら  
☎ 098-943-2336



活動事例

食生活分野の健康づくり

不定期ですが、琉球料理伝承人による出前講座(調理実習や講義)をおこなってまいります。

- 👤
- 💰 お問い合わせください
- 🚶
- 🕒 不定期



取り組み団体 30

**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町7-3  
古門戸中塾ビル  
🌐 <http://www.mizkan.co.jp>

ご依頼はこちら  
☎ 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



取り組み団体 31

**有限会社マルカ水産**

楽しくお魚を学べるデザインカードの配布や、お魚をモチーフにしたご当地ヒーロー「お魚戦隊『デーラカージャー』」としてイベント出演・保育園などを訪れ、着ぐるみ姿で子どもたちにお魚をPRしています。

〒900-0001  
沖縄県那覇市港町1丁目1-5  
🌐 <https://www.youtube.com/channel/UC1Rdyfbg541QdYWm5k95ZAg>

ご依頼はこちら  
☎ 098-862-5748



活動事例

ご当地ヒーロー「お魚戦隊『デーラカージャー』」

- ・マグロ解体ショー
- ・パフォーマンス

- 👤
- 💰 要相談
- 🚶
- 🕒 不定期



広げよう! 食育の大きな輪(わ)!



# うちなーくわちー



～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～♪

君が食べたものが 君をつくるよ  
大きな輪に感謝して さあ いただきます!

手を洗って くわちーさびら～  
今日も笑顔で ご飯に感謝  
ゆっくり噛んで パワー満タン  
ちゃんと残さず くわちーさびたん



\*1 ちんぬく でーくに ちでーくに  
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  
旅人 びっくり! これ定番。

\*3 牛豚ひーじゃーニワトリさん  
余さずしっかりいただきます!



\*4 新鮮! いまいゆ 港から  
季節の旬 旧暦の味!



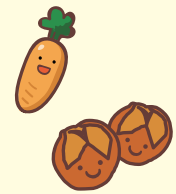
油控えめ お野菜多め  
ちょっと大切な おまじない

朝からみんなで くわちーさびら～  
今日も笑顔で ご飯に感謝  
スープも飲んで パワー満タン  
ちゃんと残さず くわちーさびたん

- \*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くちです。
- \*2. 青パパイヤ、手の葉っぱ、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。

♪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  
人参 シリシリー  
クープ イリチー  
サーター 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!



油控えめ お野菜多め  
ちょっと大切な おまじない

君が食べたものが 君をつくるよ  
大きな輪に 感謝して さあ いただきます!

夜は家族で くわちーさびら～  
いつも笑顔で ご飯に感謝  
食べて話して パワー満タン  
ちゃんと残さず くわちーさびたん



いつもみんなで くわちーさびら～  
交わす笑顔と ご飯に感謝  
うちなーフード くち満タン  
ちゃんと残さず くわちーさびたん

命に感謝 にふえーでーびる



## うちなー 予防めし

県内の栄養士・管理栄養士が考案した、  
県産食材・沖縄料理のバランスレシピを公開しています。

うちなー予防めしとは?

日本栄養士会が取り組む「予防めし」の基準に基づき、沖縄県栄養士会の会員が考案する沖縄の身近な食材や沖縄料理を活用した沖縄版レシピとして、「免疫機能を低下させないで感染症の予防に役立つ食事」の注目栄養素を豊富に含む(いずれかの注目栄養素を基準値以上摂取できる)料理の総称です。



<http://www.kenko-okinawa21.jp/uchinayouboumeshi/>



<http://www.kenko-okinawa21.jp/>

健康おきなわ21 検索

