

「東京の島 おいしい元気生活カレンダー」発行にあたって

島しょ保健所では「地域保健医療推進プラン」を策定し、関係機関とともに、住民の皆様の健康づくりのお手伝いをさせていただいていますが、その取り組みの一つとして「島しょ地域の食育の推進～島の家庭料理を活かして～」事業を実施しました。

この事業の中で、平成21年度は、保育園・小学校・中学校に通うお子様がいらっしゃるご家庭を対象に、島しょ地域全体の2町7村でアンケート調査を行い、その結果から、食生活や食育に関する次のような特徴が見えてきました。

- ①毎日朝食を食べる習慣のない人が4人に1人。
- ②朝食に野菜を食べている人が少ない。
- ③郷土料理を知っていると答えた人は7割、作ることができると答えた人は4割。
- ④食事バランスガイドを参考に行っている人は、女性は27%、男性は8%。
- ⑤多くの人が食育に必要なと思うことは「家庭の働きかけ」と考えている。

このカレンダーは、住民の皆様の健康づくりに役立てていただけるよう、食事バランスガイドや朝食のことなど、上記の特徴に関する内容をコラム等で紹介し、特に、島の家庭料理を大切にしていきたいという思いから、各島の郷土料理をメインに紹介しています。各家庭で、活用していただければ幸いです。

今後も、島しょ地域の特徴を活かした食育活動が広がり、住民の皆様が安心して住みなれた島で元気に生活していけるよう、島しょ保健所でも様々な事業を通じて、健康づくりのお手伝いをしてまいります。

東京都島しょ保健所

