

保健活動
一口メモ



健康支援課
☎973-3209



長寿の島? 沖縄の現状

沖縄県の平均寿命(平成25年に発表された2010年都道府県別平均寿命)が全国で女性3位、男性30位という報道は、みなさんの耳に新しいことと思えます。

その背景には、65歳未満の死亡率全国1位・肥満県全国1位という現状があります。

沖縄の食生活の実態は...

沖縄県は戦後の米軍占領下で50年前から(他県より20年早く先駆けて)欧米食が定着。昔は琉球野菜やイモ類を中心とした食事でしたが、米軍占領下でポーク、ハンバーガー等の欧米の食文化が入ってくると、沖縄県の食事が脂の多いものへ一変しました。日本人は欧米人に比べて、肝臓に脂肪を蓄積しやすく、糖尿病にもなりやすいと言われています。同じファーストフードを食べても日本人は欧米人より身体へのダメージは大きいのです。

復活!
長寿県沖縄



長寿おばあちゃんの健康の秘訣は?

図1にあるように国民健康栄養調査からは、沖縄県は食事の中の脂質比率が全国1位。(特に若い世代に顕著)肉類の摂取も1位に対し、緑黄色野菜の摂取量は35位。その他の野菜や魚介類も最下位。また夜型社会や、車社会で運動不足とくれば、肥満が多い現状が分かります。

国は、成人の1日に食べる野菜の目標量は『350g以上』としていますが。緑黄色野菜(150g)で両手1杯分、その他淡色野菜(200g)・海藻・きのこ・こんにゃくは両手2杯分が目安です。

図1: 沖縄の食生活の実態

(~厚生労働省H18~22年 国民健康・栄養調査より~)

① 食事の中の脂質の割合 全国1位

・三枚肉(2枚)入り沖縄そば
脂質の量: 58.0g



約大さじ
5杯分

・簡単な和定食
脂質の量: 5.7g



約大さじ
1/2杯分

肉類の摂取 全国1位 **なのに!!**

- ② 緑黄色野菜は 35位 **その他の野菜 最下位!!**
- ③ 魚介類も 最下位!! 青魚に多く含まれる、DHA・EPAは中性脂肪を下げるが、食べなければ...
- ④ 果実、豆類、いも類、米類、最下位~45位!!

※そのためビタミンC、ビタミンB1、ビタミンB2、鉄、カルシウムは、**全国で最下位!!**
ほとんどの栄養素が、1日の必要量を満たしていない。

緑黄色野菜に含まれる栄養素のうち傷ついた細胞を修復するビタミン類や余分な糖やコレステロールを排泄する食物繊維の役割が大きいのです。



カンダバーと
トマトの酢みそ和え



食物繊維が豊富で栄養的にも優れたカンダバーをワシエーならんど~☆

うるま市食生活改善推進協議会では、もう一度スローフードであった、かつての伝統的食文化の普及・継承をすべく、地場産物を積極的に取り入れた琉球料理の開発に取り組み、一般市民へ食生活の改善・意識向上への動機づけを積極的に取り組んでいます。

うるま市食生活改善推進協議会による『うちなー料理レシピ集』はうるま市ホームページからもご覧いただけますので、是非ご利用ください。

<http://www.city.uruma.lg.jp/DAT/LIB/WEB/1/resipisyokka2013.pdf>

食生活改善レシピ紹介

長寿復活作戦!
~あんだうとうち
んかしむどうら~



うるま市 食生活改善推進員が、あなたの健康を応援しています!