保健活動 一口メモ

健康支援課
☎973－3209

食習慣を見直そう

平成23年度に実施したうるま市在住の方を対象にした健康増進計画「健康うるま21」健康づくりアンケートで、〝普段、食事は栄養バランスを考えて食べるようにしている〟と答えた方は28.6％（20～64歳の男女）でした。

食事はとにかくおなかいっぱいになること、簡単にすませることなどを優先されている方が多いと推測されます。また、食材の消費量について、沖縄には左記のような特徴があります。

> **平成20-22年　家計調査**
> （都道府県県庁所在市別）
> **加工肉消費量　全国1位**
> **食用油の消費量　全国3位**
>
> **平成18年 県民栄養調査**
> **食事で占める脂質の割合　全国平均以上**
> **野菜摂取量　全国平均以下**

①加工肉　消費量1位

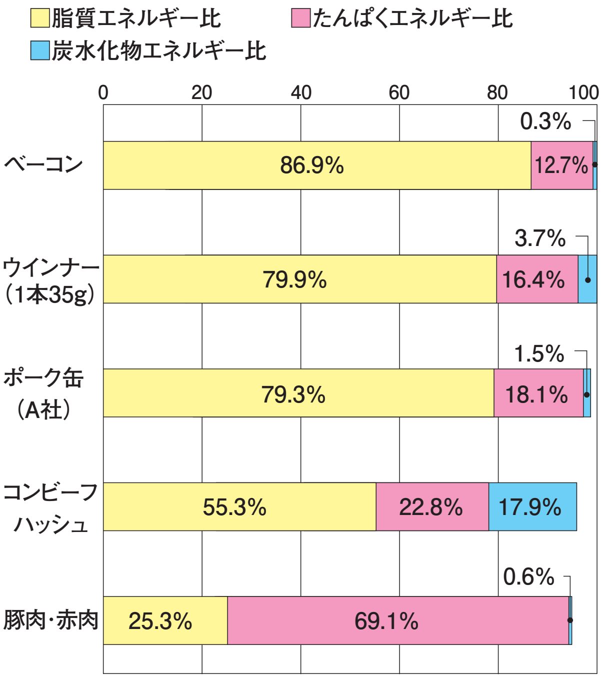
沖縄は加工肉の消費量が全国一位です。沖縄で多く使用されるポークについてですが、成分のおよそ75～80％は脂肪が占めています。ベーコンなど他の加工肉についても、生鮮肉に比べると脂肪や塩分が多く含まれ、たんぱく質は生鮮肉に比べて量が少なく、良質とも言えません。家庭で使用する際に、使用量や頻度を見直してみてはいかがでしょうか。

②脂肪のとりすぎ

沖縄県においては、全国に比べて明らかに脂肪を摂りすぎていることがわかっています。

脂肪について特に注意が必要なのが〝油は酸化すると、体にとって悪い物質（過酸化脂質）に変わる〟とです。自然に放っておいたり、加熱することで油は簡単に酸化されてしまいます。健康のためにオリーブ油を使用しているという方でも、酸化したものを使用していると意味がありません。対策として、油は新鮮なうちに使い切ること、なるべく光や酸素に触れないように保存すること、抗酸化作用の強いビタミンCやビタミンE（ナッツ類やかぼちゃなど）を多く含む食品、ポリフェノールを含む色の濃い野菜等を一緒にとることをお勧めします。

加工肉の脂質の割合



油が多い食事には抗酸化食品をプラス!

○特定保健指導を活用しよう。

みなさん、健康診断の結果はいかがでしたか?健診結果は普段の食生活の表れでもあると言えます。特定保健指導では健診結果にもとづいて、普段の食を振り返りながら、保健師や管理栄養士などから食事・生活のアドバイスを受けることが出来ます。ぜひご活用ください。