

うちなー



食習慣  
変えた方が  
いいサー



# 県民の食生活指針

～健康長寿をめざして～



新しい食生活指針ができました。

近年、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病の増加が大きな健康問題となっています。これらの疾病は、食事、運動、飲酒、休養などの生活習慣と密接な関連にあることから、健康的な食生活の実践など、生活習慣を見直すことが重要になっています。

「食生活指針」は、そのような状況の中、平成12年3月、文部省（現文部科学省）、厚生省（現厚生労働省）、農林水産省が共同で策定したものです。

さらに県では、より実践しやすいように平成12年度に「県民の食生活指針」を策定しました。

沖 縄 県

大項目は、それぞれ以下の視点から、  
よりよい食生活のあり方を強調しています。

### 1番目～2番目

QOL (Quality of Life : 人生の質、生活の質) の向上に、  
食生活が最も大きな役割を果たすことを強調した項目

### 3番目～7番目

健康科学、栄養学の立場から、  
よりよい食生活のあり方を強調した項目

### 8番目～9番目

食料資源の立場から、  
よりよい食生活の実践を強調した項目

### 10番目

上記項目を実践するために、  
一人ひとりが意識して取り組んでほしい項目



# 1

## 食事を楽しみましょう

(食生活指針の実践のために)

- ◆ 手作りの心を大切に、楽しく食事づくりに参加しましょう。
- ◆ 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。

**食**事を味わっておいしく食べることは、身体的にも精神的にも大切です。



**子**供たちは食事づくりに参加することにより、食生活に関する知識や技術を身につけます。

# 2

## 1日の食事のリズムから 健やかな生活リズムを

(食生活指針の実践のために)

- ◆ 朝食で、いきいきとした1日を始めましょう。
- ◆ 飲酒は頻度と適量を考えましょう。



**朝**食の欠食は、栄養素摂取の偏りにもつながります。

朝食をしっかり摂って、活力ある1日を始めましょう。



**1** 日3合以上飲酒する男性は、40歳代で3人に1人、50歳代で2人に1人の割合です。過度の飲酒は、食事のリズムを乱します。

# 3

## 主食、主菜、副菜を基本に 食事のバランスを

(食生活指針の実践のために)

- ◆ 多様な食品で、栄養のバランスをとりましょう。
- ◆ 調理方法を工夫して、献立のレパートリーを広げましょう。
- ◆ 外食、加工食品・調理食品はかしこくとりましょう。



**食**品に含まれる栄養素の種類と量は、  
個々の食品ごとに異なります。  
単品で、全ての必要な栄養素を含んでいる  
食品はありません。  
いろいろな料理を組み合わせることで摂りましょう。



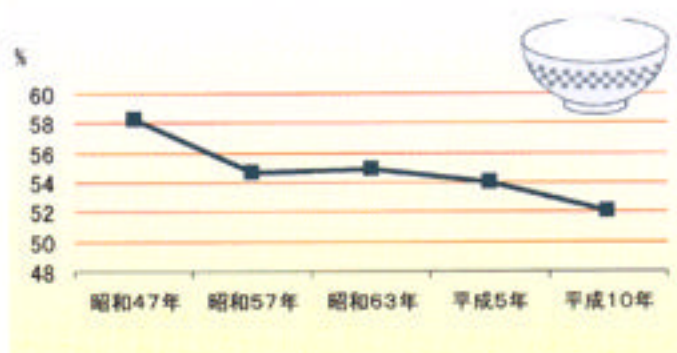
# 4

## ごはんなどの穀類を しっかりと

(食生活指針の実践のために)

- ◆ 穀類を毎食とって、糖質エネルギー摂取を適正にしましょう。

**県**民健康栄養調査の結果によると、糖質エネルギー比は年々減少の傾向にあります。  
主食としての穀類を毎食適量摂取することは、糖質エネルギー比率を適正に  
維持するとともに、脂肪エネルギー比率の上昇を防ぐことにもつながります。



# 5

## 野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて

(食生活指針の実践のために)

- ◆ たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ◆ 牛乳、乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚、海藻などで、カルシウム、鉄を十分とりましょう。

**若**い世代で、緑黄色野菜のとり方が少なく魚介類、豆類、海藻類は年齢が高くなるにつれてよく摂取されています。



# 6

## 食塩や脂肪は減らしましょう

(食生活指針の実践のために)

- ◆ 調理を工夫してうす味でおいしく食べましょう。
- ◆ 脂肪は量と質を考えてとりすぎないようにしましょう。

**脂**肪は、種類によって健康に及ぼす影響が異なります。動物性脂肪、植物油、魚油をバランスよく上手に摂りましょう。



**食**塩の摂りすぎは、高血圧などを起こしやすくすることが知られています。県民1人当たりの摂取量は平均9.3gで、おおむね良好です。しかし、男性は過剰摂取の傾向にあります。

# 7

## 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を

(食生活指針の実践のために)

- ◆ 毎日、体重を量る習慣をつけましょう。
- ◆ 生活の中で、意識してからだを動かしましょう。

肥満の判定はBMI

$$\frac{\text{体重 (Kg)}}{(\text{身長 (m)})^2}$$

適正な指数は22です。

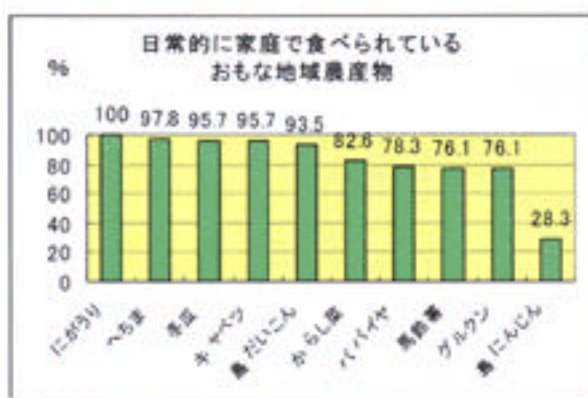


# 8

## 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も

(食生活指針の実践のために)

- ◆ 沖縄の料理は長寿の秘訣、地元の食材を生かしましょう。
- ◆ うちなーの味を大切にして、次の世代へ伝えましょう。



**郷**土料理は長寿の秘訣!!  
 そーき汁、ゆし豆腐、チャンプルー  
 次の世代に伝えましょう。



## 9

調理や保存を上手にして  
無駄や廃棄を少なく

(食生活指針の実践のために)

- ◆ 無駄な作りすぎに注意して、  
食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ◆ 賞味期限、消費期限を考えて  
上手に利用しましょう。



**計** 画的な献立づくりや調理、  
保存方法など、上手に取り組みましょう。

大切な地球  
知っていますか？



**食** べ残しや食品の廃棄は地球環境へも悪影響。  
買いすぎや作りすぎないようにしましょう。

## 10

## 自分の食生活を見直してみよう

(食生活指針の実践のために)

- ◆ 自分の健康目標をつくり、  
食生活を点検する習慣をつけましょう。
- ◆ 地域の中で食生活を考えたり  
話し合ったりしてみよう。
- ◆ 子どものころから、正しい食習慣を  
身につけよう。



**子** どものころから健康的な食生活を実践する力や  
食生活を楽しむ態度をはぐくむことが大切です。  
家族や学校、地域社会で協力して、よい食習慣を身に  
つけるようにしましょう。

健康  
目標

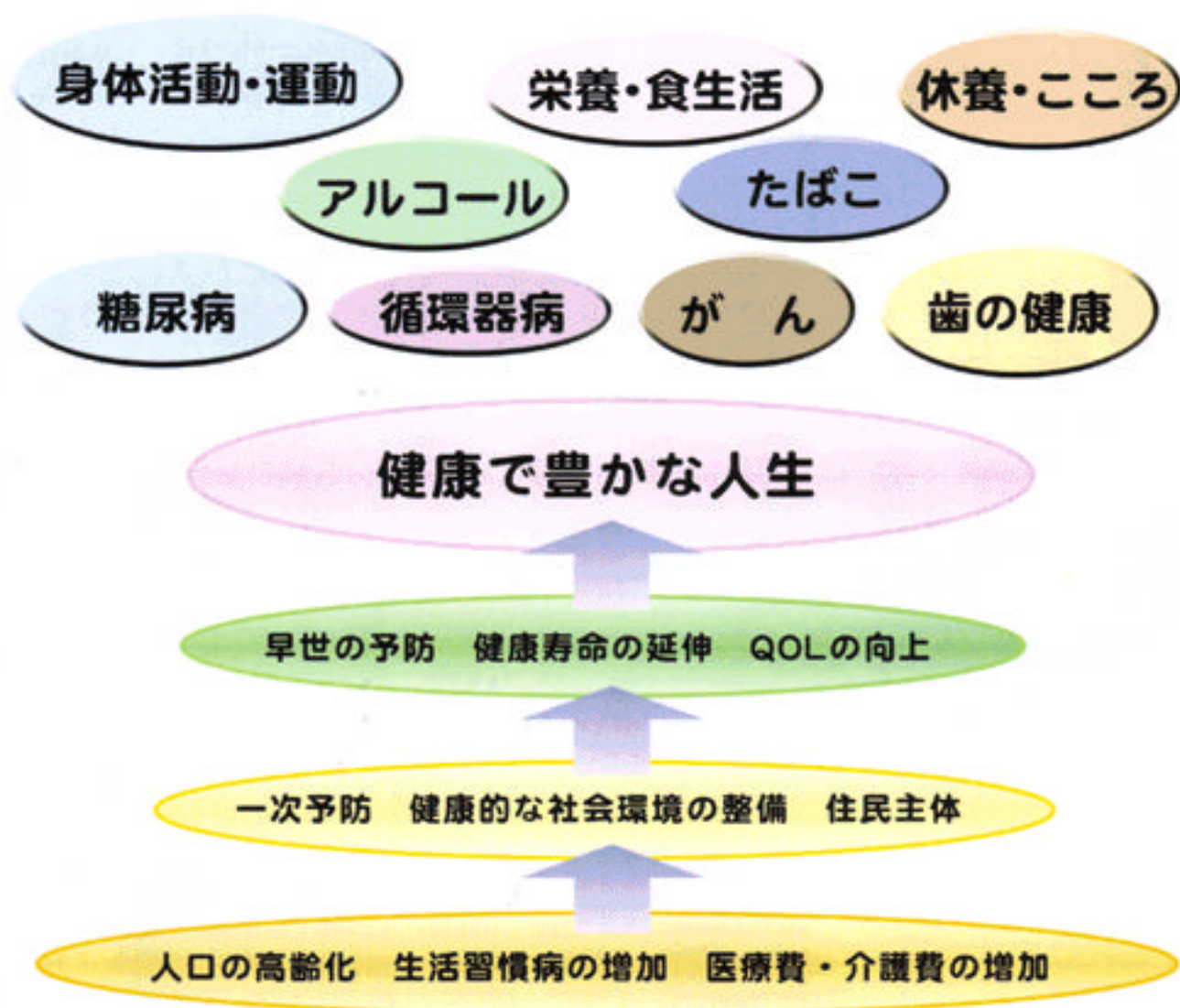


# 健康おきなわ2010とは・・・

沖縄県では、県民一人ひとりが健康で豊かな人生を送るために「健康おきなわ2010」という健康づくり計画が平成14年1月に策定されました。

「健康おきなわ2010」では、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、アルコール、たばこ、糖尿病、循環器病、がん、歯の健康と9つの分野で生活習慣を見直し、それぞれ具体的な目標値を設定し、家庭、地域、学校、職場、行政などの関係団体が一体となり、社会全体で、一人ひとりの健康づくりを支援していきます。

## 「健康おきなわ2010」9つの分野





## 栄養・食生活の分野では・・・

沖縄県は長寿県といわれていますが、我が県の長寿をささえているのはおもに、お年寄りであり、若い世代では長寿が危ぶまれています。

特に食生活の欧米化などにより、脂肪の摂取量が増え、肥満者の割合も高くなってきています。

そのような現状をふまえ、栄養・食生活の分野では下記の主な目標を設定しています。日々の努力で、目標が達成できるようにしたいですね。

### ◆ 肥満者の減少

	現状	目標
20～60歳の男性の肥満者	47.4%	25.0%
40～60歳の女性の肥満者	45.7%	25.0%

### ◆ 脂肪エネルギー比率の減少

	現状	目標
全年齢の男女	31.0%	20～25%

### ◆ カルシウムに富む食品の摂取量の増加

<1日当たりの平均摂取量>	現状	目標
牛乳・乳製品	138g	180g
豆 類	74g	100g
緑黄色野菜	97g	120g

### ◆ 朝食を欠食する人の減少

	現状	目標
20歳代	27.0%	20.0%

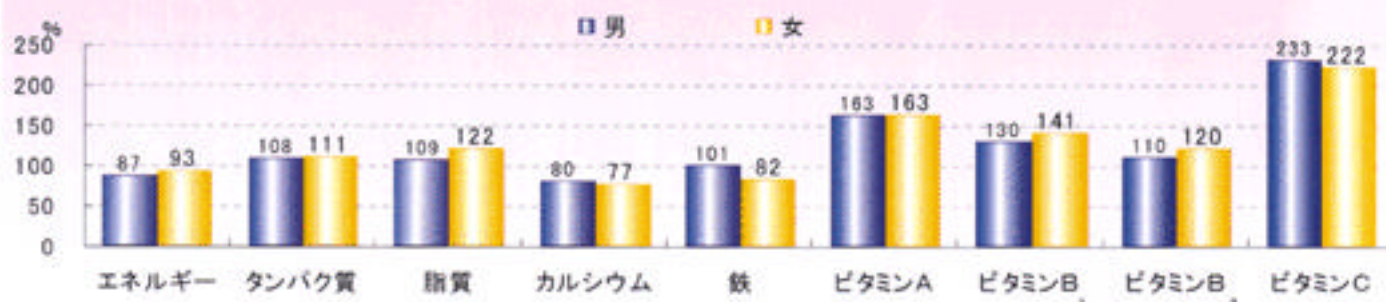
# 県民の健康と栄養

～平成10年 県民健康栄養調査より～

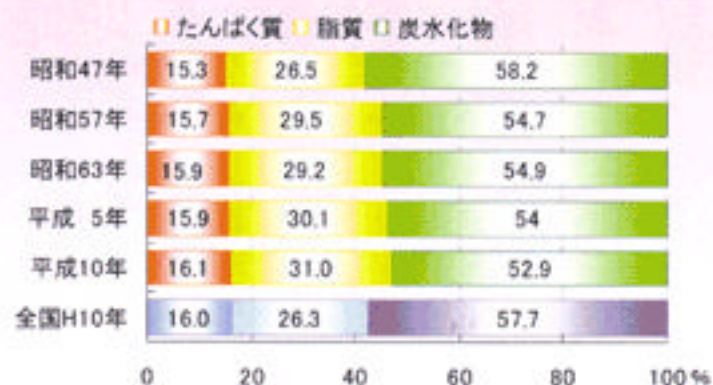
## 図1 栄養素等摂取量の充足率

(栄養素等摂取量と調査対象の平均栄養素摂取量との比較：調査対象の平均栄養所要量=100)

栄養素等摂取量はおおむね良好ですが、脂肪の摂りすぎやカルシウムと鉄の不足がみられます。



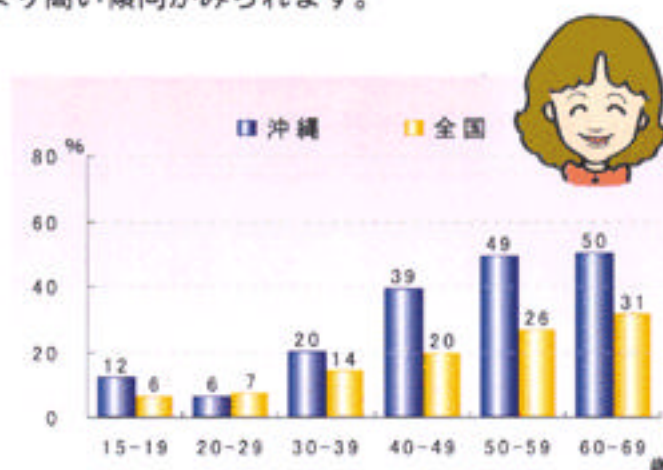
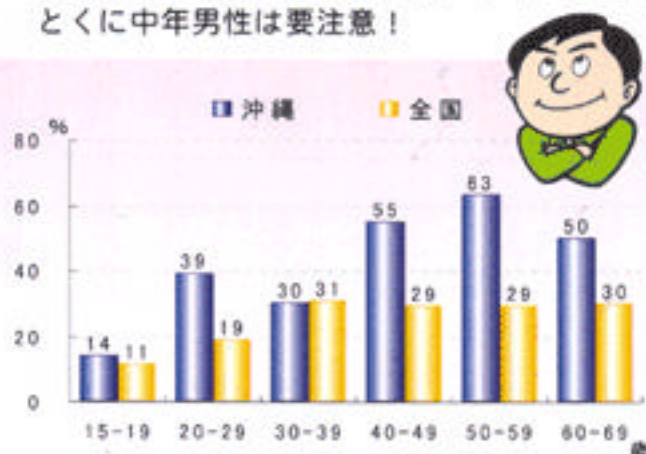
## 図2 エネルギーの栄養素別摂取構成比の年次推移



エネルギー摂取量に占める、タンパク質(P)、脂質(F)、炭水化物(C)由来のエネルギーの割合でPFC比といわれます。沖縄県では、炭水化物のエネルギー比率が年々減少し、脂肪の比率が増加傾向にあります。

## 図3 肥満の人の割合

沖縄県は、肥満の人の割合が、各年代とも全国より高い傾向がみられます。とくに中年男性は要注意！



## 食生活指針の実践メニュー例

沖縄では栄養価の豊かな食材を活用し、調理法もその知恵と工夫が凝らされています。長い歴史と伝統により育まれてきた伝統料理を大切にしながら、地域の産物を上手に活用して、食卓にどんどん取り入れましょう。



エネルギー	511	kcal
たんぱく質	21.3	g
脂質	11.6	g
炭水化物	77.1	g
カルシウム	103	mg
鉄	1.7	mg
食塩	3.1	g



メニュー	材 料	一人分(g)
ごはん	ごはん	180
グルクンの唐揚げ	グルクン	60
	塩	1
	しょう油	少々
サラダ	レタス	20
	キャベツ	20
	トマト	15
	マッシュルーム	30
	トッピング	大1
へちまのみそ汁	へちま	30
	だし	10
	みそ	5
	かつお節	12
		少々

メニュー	材 料	一人分(g)
ごはん	ごはん	180
レバー汁	豚肉レバー	30
	豚肉(ヒレ)	20
	にんにく	20
	にんにくの葉(ニラ)	10
	だし汁	大1/2
シマナーのチャンプルー	がらし豆腐	80
	沖豆腐	50
	油	小1強
	塩	少々
アーサの酢の物	大根	30
	アーサ(乾)	1
	酢	小1
	塩	小1弱
		少々

〈レバー汁〉

- ①血抜きした豚肉レバーを1口大の薄切りにする。
- ②豚肉は短冊に切る。
- ③にんにくは半月型に切る。
- ④なべにだし汁と①②③を入れて、煮立ったらアクを取り、弱火で煮込む。
- ⑤仕上げににんにくの葉を入れ、みそで味をととのえ、火をとめる。



エネルギー	531	kcal
たんぱく質	24.2	g
脂質	11.3	g
炭水化物	80.9	g
カルシウム	216	mg
鉄	7.5	mg
食塩	2.9	g

農林水産部では、地域でとれたものは地域で消費(地産地消)していこうという観点から、食生活指針を普及しています!

毎月7日は県民健康の日



1・2・3 いきいき健康づくり

県の健康づくり窓口一覧

福祉保健所	住所	電話番号
北部福祉保健所 健康推進課	〒905-0017 名護市大中二丁目13番1号	0980-52-5219
中部福祉保健所 健康推進課	〒904-2153 沖縄市美里1688-1	098-938-9701
中央保健所 健康推進課	〒902-0076 那覇市与儀1丁目3番21号	098-854-1007
南部福祉保健所 健康推進課	〒901-1104 南風原町字宮平212	098-889-6591
宮古福祉保健所 健康推進課	〒906-0007 平良市字東仲宗根476	09807-3-5074
八重山福祉保健所 健康推進課	〒907-0002 石垣市真栄里438	09808-2-3240
福祉保健部 健康増進課	〒900-8570 那覇市泉崎1-2-2	098-866-2209