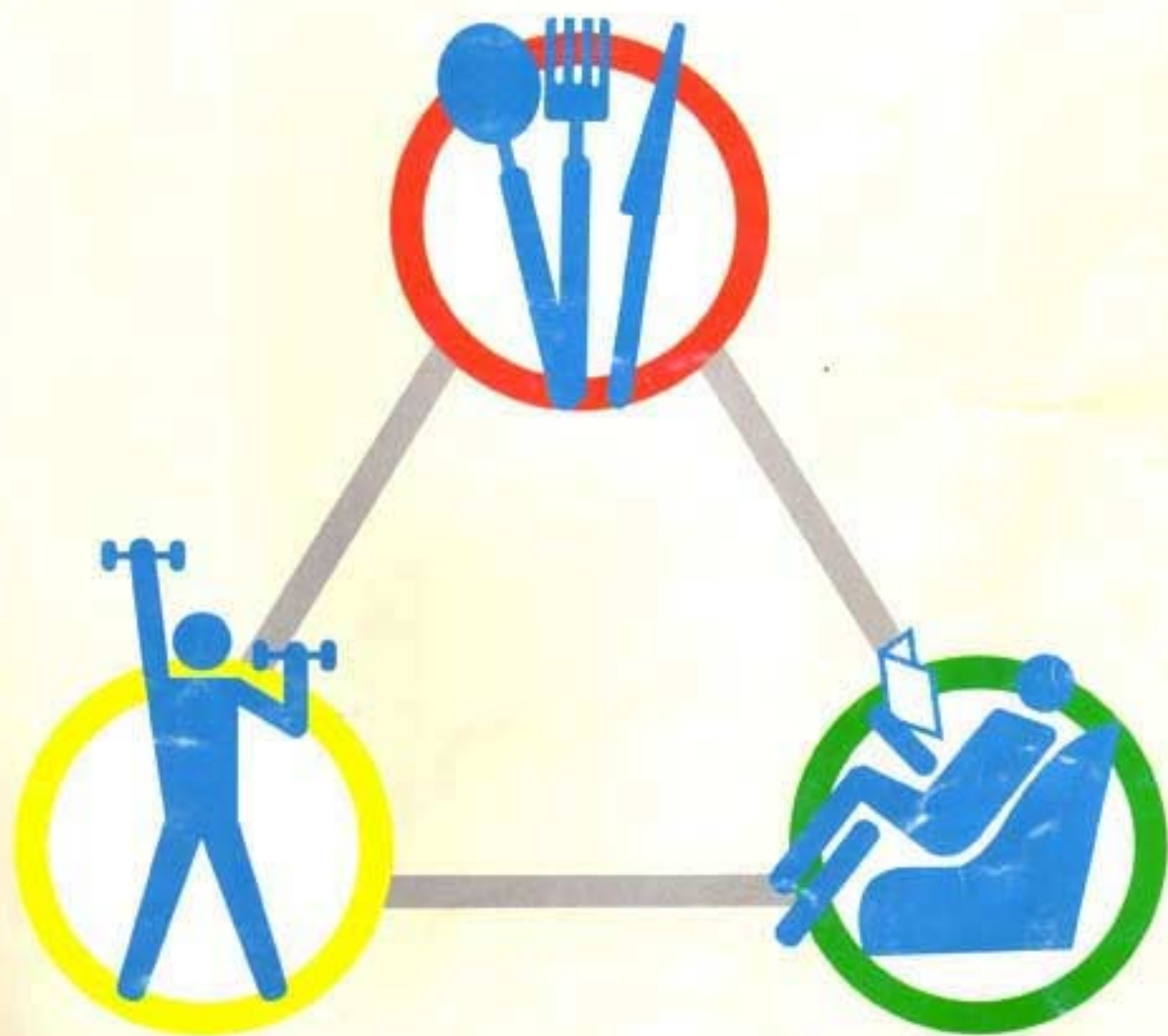


県民の健康づくり指針



はじめに

近年、保健、医療、福祉の向上に伴い、県民の健康状態はめざましく改善されてきました。

しかし、一方では、社会環境の複雑多様化、人口の高齢化、不適正な食生活や運動不足などから、肥満、がん、心疾患などの成人病が増加し、その対策が新たな課題となっております。

このようなことから、県においては、平成5年に県民栄養調査を実施し、健康状態、食生活の実態を明らかにし、今後の栄養・健康づくり施策の具体的な方向を見いだすための基礎資料を得ることができました。

今回、この県民栄養調査結果を基礎資料として、県民の健康増進及び栄養の改善などに寄与する目的で、国の健康づくりのための栄養・運動・休養の三指針をもとに、「県民の健康づくり指針検討委員会」での討議をふまえて、本県の食文化・地域特性を考慮した「県民の健康づくり指針」を策定いたしました。

この指針を健康づくり・栄養改善に携わる関係者の方々があらゆる機会を通じて啓発普及に役立ててくださり、県民の健康の保持・増進及び成人病予防などのために広く活用されることを願っております。

終わりに、このたびの健康づくり指針策定にあたり、ご協力いただきました「県民の健康づくり指針検討委員会」の先生方に対し厚くお礼を申し上げます。

平成8年3月

沖縄県環境保健部長 **比嘉政昭**

目次

I 指針のあらまし

- 1 健康づくりの食生活指針 2
- 2 健康づくりの運動指針 4
- 3 健康づくりの休養指針 6

II 指針の解説編

- 1 健康づくりの食生活指針 9
 - (1) 「栄養のバランスのとれた食事を」 10
6つの基礎食品を組み合わせて、1日30食品を！
主食、主菜、副菜をとりあわせて！
 - (2) 「日常の生活活動に見合ったエネルギーを」 11
食べすぎ、飲みすぎに気をつけて、肥満を予防！
適度な運動を心がけよう！
 - (3) 「脂肪は質と量を考えて」 12
脂肪の摂取は質的配慮を！
脂肪はとりすぎないように！
 - (4) 「カルシウムを十分に」 14
1日、1本の牛乳を！
カルシウムの多い食品をとりいれよう！
 - (5) 「食塩をとりすぎないように」 16
食塩は、1日10g以下を目標に、努力を！
 - (6) 「こころのふれあう楽しい食生活を」 17
食卓では家族団らんで楽しい食事を！
- 2 健康づくりの運動指針 19
 - (1) 「生活の中に運動を」 22
はじめてみよう、健康の一步はまず歩くことから！
1日、合計30分を目標に息がはずむスピードで！
 - (2) 「明るく楽しく安全に」 23
工夫して、楽しい運動で長続き！
暑い日中の運動は、体調に合わせてマイペースで！
 - (3) 「健康づくりを高める運動を」 24
運動量に見合った十分な食事や休養を！
禁煙と節酒も忘れずに、運動で広げる家族や友達の和と輪！

| | |
|-----------------------------------|----|
| 3 健康づくりの休養指針 | 25 |
| (1) 「生活にリズムを」..... | 26 |
| 生活時間のリズムの乱れで忍び込む疲労やストレス！ | |
| 休養と仕事のバランスで過労防止、旅に出かけて心身のリフレッシュを！ | |
| (2) 「ゆとりの時間で休養を」..... | 27 |
| 生かそう休暇を、自分の休養に！ | |
| 自分なりの時間を見つけ、楽しみや生きがいづくりを！ | |
| (3) 「生活の中に安らぎを」..... | 28 |
| 自然とのふれあいで感じる心の安らぎ！ | |
| 見つめ直そう、身近な憩いの場！ | |
| (4) 「地域との交流で豊かな人生を」..... | 29 |
| ゆいまーるで深まる人生のきずな！ | |
| 見い出そう、楽しく無理のない交流の場を！ | |
| | |
| 4 年代別の健康づくり | 31 |
| (1) 乳児期・幼児期..... | 32 |
| (2) 学童期・思春期..... | 35 |
| (3) 青年期..... | 37 |
| (4) 中年期・壮年期..... | 39 |
| (5) 老年期..... | 41 |

III 県民の健康状態

| | |
|---------------------------------|----|
| 1 沖縄県における成人病死亡の割合 | 43 |
| (1) 沖縄は長寿県の座をいつまでたもてるか..... | 44 |
| (2) どんな疾病が死亡をふやしているか..... | 45 |
| (3) 年代によりどんな疾病で死亡しているか..... | 46 |
| (4) この20年間で死亡原因は移りかわっている..... | 48 |
| (5) 悪性新生物（がん）には死亡の増えたものがある..... | 49 |

目次

| | |
|-------------------------------|-----|
| 2 生活習慣からみた健康度 | 51 |
| (1) 年齢別の肥満状況 | 52 |
| (2) 血液検査結果状況 | 53 |
| (3) 高血圧者の割合 | 58 |
| (4) 血圧降下剤使用の比較 | 59 |
| (5) 喫煙状況 | 60 |
| (6) 飲酒状況 | 62 |
| (7) 運動習慣者の状況 | 63 |
| (8) 運動に対する意識状況 | 64 |
| (9) 休養に対する意識状況 | 67 |
| 3 県民の食生活状況 | 69 |
| (1) 県民の栄養素摂取はどうか | 70 |
| (2) どのような食品をとっているのか | 74 |
| (3) 食塩の摂取状況 | 77 |
| (4) 脂質の摂取状況 | 79 |
| (5) 欠食・外食状況 | 81 |
| (6) 食生活に対する意識状況 子供編 | 83 |
| (7) 食生活に対する意識状況 成人編 | 87 |
| 4 児童生徒の生活実態調査 | 89 |
| (1) 部活動の時間が増えている | 90 |
| (2) 少ない家族そろっての食事 | 91 |
| (3) 外出の理由 | 92 |
| (4) 低年齢化する喫煙と飲酒 | 94 |
| IV 調理のヒント | |
| 1 バランスのとれた食事とは | 95 |
| 2 カルシウム不足をどうするか？ | 99 |
| 3 脂肪は適正にとられているか？ | 101 |
| 指針策定検討委員会設置要綱 | 103 |
| 指針策定検討委員 | 104 |
| 参考資料 | |

指針のあらまし



栄養



運動



休養

健康づくり指針のあらまし

本格的な高齢化社会を迎えて、人々の健康に対する考え方も病気を予防するだけでなく、生活に豊かさやゆとりを実感できるような有意義な人生を送りたいという質的な充実を踏まえたものへと変わってきました。

このような状況の中、これからの健康づくりは県民ひとりひとりが「自分の健康は自分で守り育てる」という自覚のもとに、自ら積極的に健康度を高める努力をすることが重要であります。

このような考え方にに基づき、県民自らが健康増進を図ることができるように、健康づくりの三原則である「バランスのとれた栄養」「適度な運動」「適切な休養」を基本に地域特性及び食文化を考慮に入れて健康的な生活習慣の確立をめざした、栄養・運動・休養の三つの指針から健康の保持増進、栄養の改善及び成人病予防等のための啓発普及に努め、県民の健康づくりを推進するものであります。

健康的な生活習慣の確立



1 健康づくりの食生活指針

本県は、現在、世界でも長寿の地域といわれるように平均寿命は高くなっています。しかし、食事の洋風化、外食の増加など、食生活環境の変化にともない、栄養のバランスに問題がみられます。さらに、慢性的な運動不足や不適切な生活習慣などにより、成人病が増加しており、今後も健康で長寿県を維持できるか警鐘が鳴らされています。

また、本県の食生活をみると、栄養状態は良好となっていますが、エネルギーの過剰摂取、脂肪摂取量の増加、カルシウム摂取の不足など、食生活の改善が求められるほど問題点も生じています。

とくに、成人病の予防については、日頃の健康管理、適正な食生活の実践によって相当程度予防することができることから、県民ひとりひとりが自覚をもって、食生活の改善に努めることが重要となっています。

この食生活指針は、このような状況にあって、県民の健康を保持増進する目的で健康に及ぼす影響度、改善の緊急性、過剰摂取予防の必要性などを考慮し、食生活の改善について示すものです。

(1)「栄養のバランスのとれた食事を」

6つの基礎食品を組み合わせて、一日30食品を！

主食、主菜、副菜をとりあわせて！

(2)「日常の生活活動に見合ったエネルギーを」

食べ過ぎ、飲み過ぎに気をつけて、肥満を予防！

適度な運動を心がけよう！

(3)「脂肪は質と量を考えて」

脂肪はとりすぎないように！

脂肪の摂取は質的配慮を！

(4)「カルシウムは十分に」

1日、1本の牛乳を！

カルシウムの多い食品をとりいれよう！

(5)「食塩をとりすぎないように」

食塩は、1日10g以下を目標に、努力を！

(6)「こころのふれあう楽しい食生活を」

食卓では家族団らんで楽しい食事を！

〔解説〕

からだに必要な栄養素は、毎日過不足なくとるよう心がける必要があります。そのためには、魚や肉などの良質な蛋白質、牛乳や小魚などのカルシウム、緑黄色野菜のカロチン、果物のビタミンCとミネラル、米やパンなどの糖質、サラダ油などの脂質、これらのエネルギーの供給源となる6つの食品群を組み合わせてとる必要があります。料理の素材としては、1日30食品を目標とすることにより、必要な栄養素をバランスよくとることが出来ます。

脂肪については、不足状態が続くと、脳卒中や高血圧を生じやすくなりますが、過剰摂取が続くと、高脂血症、心臓病などの原因となるので注意が必要です。

また、植物性の脂肪は、動脈硬化を予防する作用があるが、動物性の脂肪は逆に動脈硬化を促進するので脂肪は量だけでなく、質についても十分考えてとる必要があります。

ナトリウムは、体内で体液量の浸透圧を調節して、水分代謝などに重要な役割をはたしています。一定量の食塩をとることは必要ですが、食塩の取りすぎは、高血圧や脳卒中などを引き起こしやすいという問題がありますので、健康のために食塩を取り過ぎないように心がける必要があります。

現在では、食事の内容は大変豊かになったものの、食卓を家族団らんの場として楽しく食べるという家庭が少なくなってきております。また、昔から伝えられてきた食事づくりの知恵、家庭の味も失われつつあります。

家族揃って食卓を囲むことによって、心のふれあいは深まり、手作り料理を取り合わせて、家庭の味を大切にするように心がけたいものです。



2 健康づくりの運動指針

生活が豊かになって、生活の活動や様式が大きく変化し、日常生活において身体を動かすことが減少してきました。そのため、運動不足が原因となる肥満、高血圧、糖尿病などの成人病の増加や体力の低下が社会問題となってきています。そこで生活の中での活動量を増やしたり、生活の中に運動を取り入れて、健康を維持増進することが重要になっています。

この運動指針は、これらの状況から、運動をもっと普及させ、親しみやすいものにするによって、明るく、楽しく、健康的な生活を創造することをめざしています。

(1) 「生活の中に運動を」

はじめてみよう、健康の一步はまず歩くことから！

1日、合計30分を目標に息がはずむスピードで！

(2) 「明るく楽しく安全に」

工夫して、楽しい運動で長続き！

暑い日中の運動は、体調に合わせてマイペースで！

(3) 「健康づくりを高める運動を」

運動量に見合った十分な食事や休養を！

禁煙と節酒も忘れずに、運動で広げる家族や友達の和と輪！

〔解説〕

生活の中に運動を取り入れるには、まず「歩く」ことから始めましょう。「歩く」のは、いつでも、どこでも、一人でもできる最も身近な運動であり、「健康づくりの運動」のまさに第一歩です。

1日合計で30分、起きている時間の約3%、意識して身体を動かしてみましょ。歩く時には、さっさと歩くような息がはずむ程度の運動は安全で、気持ちよく、成人病の予防にもなり、健康づくりに最も有効です。

運動は、明るく、楽しく、マイペースでやり、身体の調子の悪いときや睡眠不足の時には無理して運動する必要はありません。

準備運動をして身体をならし、自分の体調や体力に見合ったやり方をするのが大事です。「歩く」ことにも自然の移り変わりを観察するなどの楽しみを工夫したり、余暇をとって仲間と楽しいスポーツをするなど、運動を長続きさせることが大事です。

運動で健康づくりをするには、運動量に見合った食事や十分な睡眠によりその日の疲労をとることが大事なので、栄養と休養のバランスに気をつけて運動をしましょう。

運動やスポーツで汗を流すことは、気分を爽快にし、心を和ませるので、家族とのふれあいを深めたり友達をつくるよい機会になります。運動の輪の広がりにより、精神的ストレスや人間関係の改善にも効果があります。

運動を通じて家族と友達の和と輪を広げることによって、ひとりひとりの人生を健康でより豊かなものにするだけでなく、家庭生活や社会生活をゆとりある豊かなものにしたいものです。



3 健康づくりの休養指針

健康づくりには、栄養や運動面でのバランスをとるとともに、休養が日常生活の中に適切に取り入れられた生活習慣を確立することが重要です。

健康づくりのための休養には「休」と「養」の二つの要素があります。「休」の要素は、疲れた体を横にして休むと疲れがとれる受動的で静的な休養です。「養」の要素は、明日に向かって英気を養うというように積極的な社会参加や自ら創りあげたライフスタイルの実践のような能動的、活動的かつ独自性の高い休養です。休養には「休む」ことと「養う」ことの二つの機能が含まれており、各個人の健康や環境に応じてこれら両者の機能を組み合わせて自分なりの休養を実現してこそ、生活の質の向上が図られ、健康で豊かな人生の礎が築くことができるものなのです。

この休養指針は、健康を基本に据えた休養を生活リズム、時間的要素、空間的要素、社会的要素の四つの柱により示し、その普及を図ることにより、より健康で豊かな活力ある生活の創造に役立てることをねらいとしています。

(1)「生活リズムを」

生活時間のリズムの乱れで忍び込む疲労やストレス！

休養と仕事のバランスで過労防止、旅に出かけて心身のリフレッシュを

(2)「ゆとりの時間で休養を」

生かそう休暇を、自分の休養に！

自分なりの時間を見つけ、楽しみや生きがいつくりを！

(3)「生活の中に安らぎを」

自然とのふれあいで感じるこころの安らぎ！

見つめ直そう、身近な憩いの場！

(4)「地域との交流で豊かな人生を」

ゆいまーるで深まる人生のきずな！

見い出そう、楽しく無理のない交流の場を！

〔解説〕

生活にリズムをもたせることは、生活にメリハリがでて健康的な生活の源泉となり、逆に睡眠時間や、食事時間などの生活リズムが乱れていると疲労やストレスのもとになるものです。

仕事に見合った休養をとることが過労防止のためばかりでなく、能率よく働くためにも重要です。日常生活から離れて旅に出かけることなど、こころの切り換えを図ることも能動的な休養の一つです。

とくに、気持ちよく目覚める質の高い睡眠をとり、入浴でからだもこころもリフレッシュすることを上手に活用しましょう。

休日や休暇の時には、疲れを十分とった上で、趣味や余暇活動など自分なりのゆったりとした休養にあてましょう。

自分なりの楽しみや生きがいを持っておくと、こころの切り換えがしやすく、ストレスの解消を図りやすいものです。

いつも目にしている景色や環境から離れて、海や山あるいは動物など自然とのふれあいを大事にすることや、一方で自分をとりまく環境にもこころを注ぎ、近くの公園など身近な場所を見つめ直し、よりよい空間として活用することも心や体の休養にとって大切なことです。

相互扶助（ゆいまーる）の精神による出会いやきずなは、自己の社会的活力の再発見をともなうものであり大切なことです。


社会活動に義務感から解放されて、主体的に無理なく楽しく関与して、様々なコミュニケーションを図っていくことも能動的休養の大切な要素です。



指針の解説編

①健康づくりの食生活指針

～みなおそう食生活～



栄養の
バランスの
とれた
食事を

日常の
生活活動に
見合った
エネルギーを

脂肪は
質と量を考えて

カルシウムを
十分に

食塩を
とりすぎ
ないように

こころのふれあう
楽しい食生活を

(1) 栄養のバランスのとれた食事を

6つの基礎食品を組み合わせ、1日30食品を！



主食・主菜・副菜をとりあわせて！

栄養バランスをとるために、毎日、毎食の食事が主食と主菜、副菜のバランスのとれた献立であることが大切です。

MEMO

チャンプルーは主菜と副菜が同時にとれる郷土のすぐれた料理です。



(2) 日常の生活活動に見合ったエネルギーを

食べすぎ、飲みすぎに気をつけて、肥満を防止！

エネルギー充足率の分布をみると過剰傾向にある世帯が昭和63年は全体の約13%、平成5年は15%となっています。

エネルギー摂取量については性、年齢別生活活動に見合った適正な量をとりましょう。



エネルギーの過剰摂取は肥満を招き、やがては高血圧症、心臓病、糖尿病などの成人病になる危険があります。

適度な運動を心がけよう！

今回の調査結果から、運動習慣者は男性で29%、女性では18%となっています。肥満や体力の低下を予防し、健康を維持増進するためには、毎日適度の運動を心がける事が大切です。毎日、男性は200~300キロカロリー、女性は100~200キロカロリーの運動をとり入れましょう。

300キロカロリー運動とは



(3) 脂肪は質と量を考えて

脂肪の摂取は質的配慮を！

かたよった脂肪摂取は成人病の促進につながります。

健康のために動物性、植物性、魚油を1：1.5：1の摂取比率を目標にバランスよくとりましょう。

わたしたちは不飽和脂肪酸で動脈硬化予防によいが、とりすぎに注意が必要かな。



質的 配慮を



ぼくたちは不飽和脂肪酸で血栓予防に役立つので喜ばれているよ！



ぼくたちは飽和脂肪酸でコレステロールを増やしやすいので知らわれているかな…

脂肪はとりすぎないように！

1日の脂肪の量は総摂取エネルギーに占める脂肪エネルギーの割合で定められています。今回の調査結果から、エネルギー摂取量に占める脂肪エネルギーは高い値を示しています。健康上から25%程度までに抑えるのが理想です。料理は揚げ物、いため物に偏ることなく、焼き物、煮物、酢の物などもとり入れ、献立に変化をつけましょう。

油の量を控えた料理を工夫しましょう。

料理の工夫でこんなに脂肪が変わります。

献立例

1人分の料理に含まれる脂質の分量を示しています。

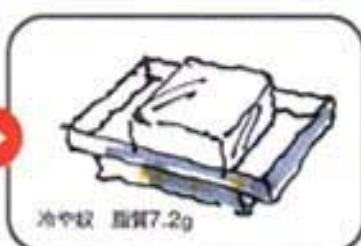
肉料理



魚料理



豆腐料理



(4)カルシウムを十分に

慢性的カルシウム不足の克服を、調理の工夫で小魚、海草なども積極的に取り入れよう。

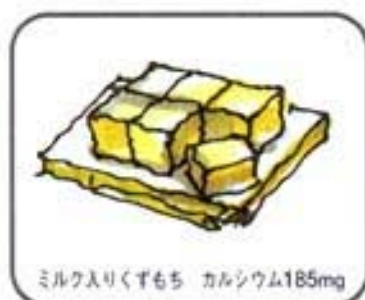
1日、1本の牛乳を！

牛乳はカルシウムが多いうえに、栄養素のバランスのとれた食品です。平成5年の県民栄養の調査結果からカルシウムの平均栄養所要量に対する充足率は84%と不足傾向がみられ、牛乳の1人1日平均摂取量は132mlと少なめです。カルシウムは骨や歯の主成分で、不足すると中高年では骨がもろくなり、子供では成長が阻害されます。また、精神的なストレスやイライラを起こしやすくなります。このような弊害を防ぐためにも毎日1本の牛乳をとりましょう。

牛乳・乳製品を使った料理の工夫

献立例

1人分の料理に含まれるカルシウムの分量を示しています。



カルシウムの多い食品をとりいれよう！

カルシウムを効率よくとれる食品、牛乳、小魚などをとりましょう。加工食品やインスタント食品にはカルシウムの吸収を阻害するリンが含まれているのでひかえましょう。

カルシウムはこんな食品に多く含まれています。

| | 食品名 | 100gの カルシウム量 | 1回に 食べる量 | その目安量 | そのカルシウム量 |
|--------|-----------------|-----------------|-------------|--------|----------|
| 牛乳・乳製品 | 普通牛乳 | 100 (mg) | 200 (g) | 1本 | 200 (mg) |
| | ヨーグルト (全脂無糖) | 110 | 100 | 1/5カップ | 110 |
| | スキムミルク | 1100 | 20 | 大さじ2 | 220 |
| | アイスクリーム (普通脂肪) | 140 | 100 | 1個 | 140 |
| | チーズ (プロセス) | 600 | 25 | 1切れ | 150 |
| 小魚類 | 丸干し (まいわし) | 1400 | 15 | 中1尾 | 210 |
| | みりん干し (かたくちいわし) | 800 | 17 | 1枚 | 136 |
| | 煮干し | 2200 | 10 | 5尾 | 220 |
| | しらす干し | 530 | 15 | 大さじ3強 | 80 |
| | いわし油煮け生詰 | 400 | 55 | 1/2缶 | 220 |
| | 干しえび | 2300 | 10 | 1/5缶 | 230 |
| | ししゃも | 190 | 50 | 中2尾 | 95 |
| | わかさぎ (生) | 750 | 50 | 小7尾 | 375 |
| | きびなご (生) | 100 | 50 | 10尾 | 50 |
| | 大豆・豆製品 | 沖縄豆腐 | 120 | 100 | 1/8丁 |
| 生揚げ | | 240 | 120 | 1枚 | 288 |
| 油揚げ | | 300 | 25 | 1枚 | 75 |
| おから | | 100 | 65 | 1/2カップ | 65 |
| 凍りとうふ | | 590 | 20 | 小1個 | 118 |
| 納豆 | | 90 | 50 | 1包 | 45 |
| 海藻・乾菜類 | こんぶ (乾燥) | 760 | 10 | 10cm角 | 76 |
| | ひじき (乾燥) | 1400 | 10 | 1/5カップ | 140 |
| | わかめ (乾燥) | 960 | 5 | 1/4カップ | 48 |
| | 切り干しだいこん | 470 | 10 | 1/5カップ | 47 |
| | あおさ | 950 | 5 | 1/4カップ | 48 |
| | もずく | 100 | 80 | 1/2カップ | 80 |

牛乳1本 (200ml) と同じカルシウムを含む食品



(5) 食塩をとりすぎないように

食塩は、一日10g以下を目標に、努力を！

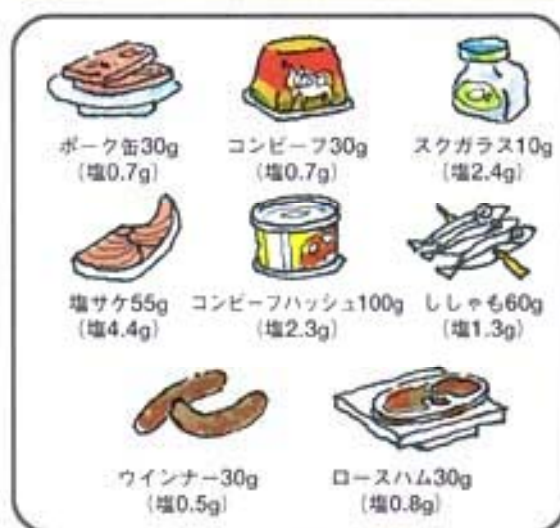
今回の調査の結果から、1日の食塩摂取量は10.8gであり、目標摂取量より0.8g多く摂取しています。食塩のとりすぎは、高血圧や循環器疾患の原因にもなります。毎日使う食品の中でどんなものに食塩が多く含まれているかを知ることが大切です。

目に見えない塩

調味料



魚・肉加工品



漬物・佃煮



外食



(6) こころのふれあう楽しい食生活を

食卓では家族団らんで楽しい食事を！

食事は家族揃ってゆっくりくつろいで食べることが、健全な家庭づくりの基本です。生活環境の変化などにより、最近では家族が別々に食事をするが多くなっています。

今回の調査結果から、特に朝食を子供だけで食べる家族が40.6%、夕食を子供だけで食べる家族が6.6%もみられ子供の孤食傾向がみられます。（平成5年国民栄養調査）



食事を楽しく、おいしく食べることは、心を和やかにし、ストレスの解消にもつながります。家族全員で食卓を囲み、食事することは、家族のふれあいやきずなを深めます。



②健康づくりの運動指針

～健康は日々の運動から～



生活の中に運動を



明るく楽しく安全に



健康づくりを高める運動を

運動はなぜ必要か

運動で成人病は防げます。

運動不足だとになりやすい病気

- 心臓病（狭心症、心筋梗塞）
- 糖尿病
- 動脈硬化
- 高脂血症（高コレステロール血症）
- 高血圧
- 腰痛
- 骨粗鬆症
- 痛風



少しずつの運動でも
こんな効果がしっかり現われてくる！

運動の効果

- 筋力の向上
- 活動的な生活
- ストレス解消
- 全身持久力の向上
- 気分爽快
- 心肺機能の向上
- 代謝を促進
- 肥満予防
- エネルギーの消費
- 快眠・快食・快便
- 疲労回復
- 老化の抑制



どれくらい運動すればよいのか

「運動所要量」とは健康を維持するために望ましい運動量のこと

健康を維持するために必要な運動量を、厚生省では「健康づくりのための運動所要量」として設定しています。運動量は運動強度と運動時間の2つの条件によって決められます。同じ運動量であれば、強度が強ければ時間が短くなるという関係があります。



1週間に140分から180分の運動時間を

必要な運動時間としては1週間に行うべき合計時間を年代別に表に示してあります。年齢が高くなるにしたがって必要時間が減るのは、目標とする最大酸素摂取量が年齢が高くなるとともに少なくなっているからです。1回の運動時間としては最低10分以上、1日では20分以上行うことが望ましいとされています。また、1週間では、2日以上に分けて行いましょう。

年代別の運動所要時間

| 1週間の合計時間 | 目標心拍数 |
|----------|--------|
| 20代 180分 | 130拍/分 |
| 30代 170分 | 125拍/分 |
| 40代 160分 | 120拍/分 |
| 50代 150分 | 115拍/分 |
| 60代 140分 | 110拍/分 |

出典：「健康のための運動所要量Q&A」
高橋宗洋 橋本勲 共著

1週間の運動所要時間



出典：「健康のための運動所要量Q&A」
高橋宗洋 橋本勲 共著

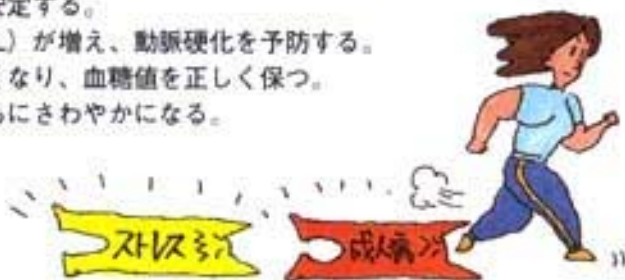


(1) 生活の中に運動を

はじめてみよう、健康の一步はまず歩くことから！
1日、合計30分を目標に息がはずむスピードで！

歩く効用 **その1** 成人病予防には

- ☆毛細血管が増え、血圧が安定する。
- ☆良いコレステロール（HDL）が増え、動脈硬化を予防する。
- ☆インシュリンの動きが良くなり、血糖値を正しく保つ。
- ☆ストレスの解消、心身ともにさわやかになる。



歩く効用 **その2** 体力的には

- ☆心肺機能が高まる。
- ☆足腰がきたえられる。
- ☆脂肪を燃やし肥満を防ぐ。
- ☆骨が丈夫になる。



こんな方法で楽しく歩こう！！

買い物などはつとめて歩こう



週に一回はノーマイカーデーをつくろう



エレベーターやエスカレーターはよして階段を利用しよう。



(2) 明るく楽しく安全に

工夫して、楽しい運動で長続き！



20代 ▶ 30代

ランニング、ジョギング、サイクリング、水泳、テニス、卓球など。競技ではなく健康づくりの運動と割り切りマイペースで。

40代 ▶ 50代

ジョギング、サイクリング、水泳、テニスなど、簡単な運動をひとつ選び、少しずつ強度を増していくようにする。

60代 ▶

まず、歩くことが大切。ゲートボールやグランドゴルフ、体操など、軽い運動も同時に行う。慣れてきたらジョギングや水泳も可能。

暑い日中の運動は、体調に合わせてマイペースで！

- ☆25℃以上の炎天下では避けましょう。
- ☆日中を避け、涼しい時間帯、場所を選びましょう。
- ☆服装は発汗のしやすいものを選び、帽子をかぶりましょう。
- ☆のどの渇きは水分補給の赤信号、少量ずつ早めに水分をとりましょう。



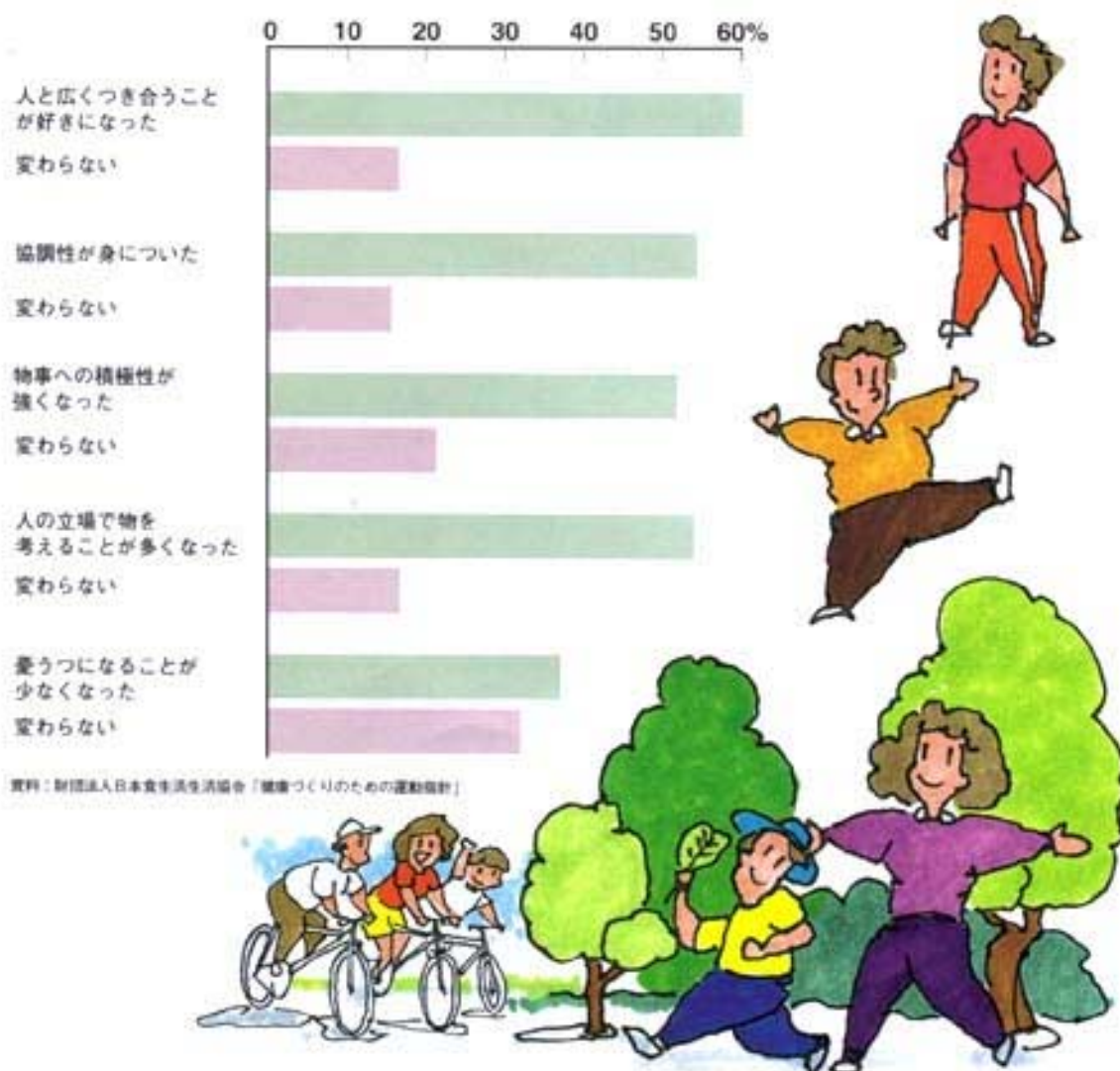
(3)健康づくりを高める運動を

運動量に見合った十分な食事や休養を！
禁煙と節酒も忘れずに、運動で広げる家族や友達の和と輪！

せっかく運動をしていてもタバコを吸っている人は、その効果が少ないというデータがあります。反対にタバコをやめるだけで息切れは少なくなります。運動を長く続けているとタバコを吸いたくなくなることが少なくなるようです。中高年を対象に調べた調査では、ジョギング愛好者では運動習慣のない人に比べて、喫煙の習慣が少ないというデータもあります。

運動による精神的効果

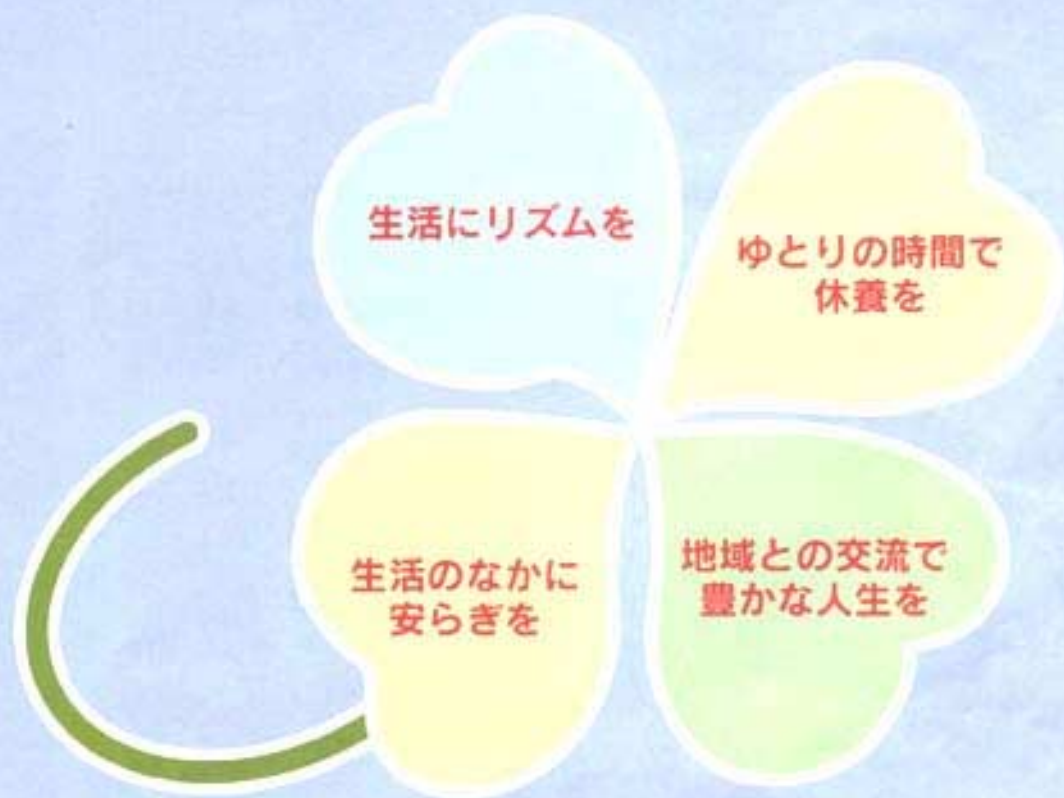
運動を続けると、心もからだもリフレッシュします。
まず、できることから始めてみましょう。



③健康づくりの休養指針

～ゆとりから生まれる健康生活～

休養指針の四つ葉



MEMO 「セーチェノフの原理」

使わないところを使うと休養に

旧ソ連のセーチェノフという生理学者の説。「最もよい休息とは動かないことではなく、作業を交代してほかの筋肉群を動かす。」これを名づけてアクティブ・レスト＝積極的休息。手を使う人は足を使う、頭脳労働の人は体を使うことがよいかもしれません。

(1)生活にリズムを

生活時間のリズムの乱れで忍び込む疲労やストレス！
休養と仕事のバランスで過労防止、旅に出かけて心身のリフレッシュを！

ストレスのサイン

心のサイン

気が沈みがち
いらいらしやすい
不安になりやすい
やる気が今ひとつ起こらない

行動のサイン

人に会うのがおっくうせっかちになる
おこりっぽくなる

身体のサイン

動悸がする
身体のアチコチが痛くなる
疲れやすい
眠れなくなる
食欲がなくなる、あるいはいつも食べずにはいられない
めまいや立ちくらみがする
下痢や便秘をしやすくなる

どうぬ どうや どうしどうしる
自分の体は自分で知る
自分の体の体調は他人には
わからないものである



(2) ゆとりの時間で休養を

生かそう休暇を、自分の休養に！
自分なりの時間をみつけ楽しみや生きがいづくりを！

何もしないでひたすら休む



いつもしないことをしてみる
(スポーツ、夫婦で食事)



新しい趣味探し (本屋・図書館めぐり、スポーツジム見学など)



たとえば…1日

30分

自分の時間をみつけましょう。

音楽を聴くもよし、琉球舞踊を踊るもよし、
何もしないもよし。

心のゆとりが生きがいを創る第一歩です。
1日30分、自分の時間を見つけましょう。



休 + 養

疲労の回復

体を横にしたり、睡眠などで心身の疲労を解消する受動的で、静的な休養の部分です。

英気を養う

自ら進んで、身体的、精神的、社会的な潜在機能を高めることによりゆとりあるライフスタイル、生きがいを高めていく能動的で積極的な休養の部分です。



※この2つの機能をうまく組み合わせ、自分にとって一番プラスになる休養を創りましょう。

(3) 生活の中に安らぎを

自然とのふれあいで感じる心の安らぎ！
見つめ直そう、身近な憩の場！

日々の生活を健康で豊かな活力あるものに創り上げていくためには、自分を取りまく環境にも心を注ぎ、潤いのある生活づくりを心がけたいものです。

自然の中で深めよう！家族のきずな



休日にはぜひ森林浴を

森林浴で心をリフレッシュ

ときにはいつも目にしてる景色や環境から離れて、山や海あるいは動物など自然とのふれあいを大切にしましょう。



(4) 地域との交流で豊かな人生を

ゆいま〜るで深まる人生のきずな！
見い出そう、楽しく無理のない交流の場を！

社会活動に積極的に参加して、たくさんの出会いを見つけましょう。義務感から参加するのではなく、無理のない楽しい参加が基本であることはいうまでもないことです。

地域の助け合い、相互扶助



趣味をいかして他人とともに喜びあう



清掃・廃品回収・リサイクル



スポーツ、サークル活動



郷土芸能の伝承



④年代別の健康づくり

～生涯を通じた健康づくり～

| | | | |
|------------|------------------|--------------|--------------------------------------|
| 老年期 | 家庭 | 長寿県を 目指して | いきいきとした老後を過ごすためにはしなやかな「心と体」づくりが大切です。 |
| 壮年期 中年期 | 家庭 職場 | 成人病 予防 | 職場や家庭生活の円熟期、充実した機能を保ち健やかな生活を送る努力を。 |
| 青年期 | 家庭 職場 | 就職・結婚 | 社会生活の適応力を養い、家庭の基礎づくりを。 |
| 学童期 思春期 | 家庭 学校 | 就学 | 心身ともにバランスのとれた発達を促す時期。 |
| 乳児期 幼児期 | 家庭 保育所 幼稚園 | 基礎 づくり | 正しい食習慣は乳・幼児期より。 |

(1) 乳児期・幼児期

よく食べ、よく遊ぶ元気な子
 幼児のころからの健康づくりを大切に

子供のころから、正しい食習慣をつけましょう。

- ①発育のリズムにあわせた量や質を考えた食事に行きましょう。
- ②おやつは4番目の食事です。栄養のバランスを考えた食事に行きましょう。
- ③よい食事マナーを身につけましょう。

乳児期

離乳期は味覚形成のスタート地点！
 正しい知識で離乳食をはじめましょう。

離乳食の進め方の目安

(離乳の基本)

| 区分 | | 離乳初期 | 離乳中期 | 離乳後期 | 離乳完了期 |
|--------|--|---------------------------------|---|------------------------------------|---|
| 月齢(ヶ月) | | 5~6 | 7~8 | 9~11 | 12~15 |
| 回 数 | 離乳食(回) | 1~2 | 2 | 3 | 3 |
| | 母乳・育児用ミルク(回) | 4~3 | 3 | 2 | 牛乳やミルクを 1日300~400ml |
| 調理形態 | | ドロドロ状 | 舌でつぶせる固さ | 歯ぐきでつぶせる固さ | 歯ぐきで噛める固さ |
| 一回当たり量 | I 穀類(g) | つぶしがゆ 30~40 | 全がゆ 50~80 | 全がゆ(90~100) 軟飯→80 | ご飯80 |
| | II 卵(個) 又は豆腐(g) 又は乳製品(g) 又は魚(g) 又は肉(g) | 卵黄 2/3以下 25 55 5~10 | 卵黄→全卵 1→1/2 40→50 85→100 13→15 10→15 | 全卵 1/2 50 100 15 18 | 全卵 1/2→2/3 50→55 100→120 15→18 18→20 |
| | III 野菜・果物(g) | 15~20 | 25 | 30~40 | 40~50 |
| | 調理用油脂類・砂糖(g) | 各0~1 | 各2~2.5 | 各3 | 各4 |

次の点に気をつけましょう。

- ☆離乳初期には固ゆでにした卵の卵黄を用いましょう。
 (アレルギーのある子は医師と相談しましょう。)
- ☆離乳期は食品の持ち味を生かしたうす味のものを与えるようにしましょう。
- ☆月齢にあわせた調理形態ですすめましょう。
- ☆進め方や食品の量などは目安であり、個人差を考慮して調節しましょう。
- ☆はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わないようにしましょう。
- ☆日本そば、さば、いか、タコ、エビ、カニ貝類等は離乳初期・中期にはひかえましょう。



話かけながら楽しい
 雰囲気づくりを!

心もからだも大きく成長する時期です。幼児期に適した食品をできるだけ種類を多く与えましょう。

幼児期



子どもは、毎日の消費（活動）分プラス、成長していく分の栄養が必要



大人は毎日の消費（活動）分の栄養だけとればよい。

子供の栄養所要量

| 栄養素 | 年齢 | 3歳 | | 4歳 | | 5歳 | |
|---------------|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| エネルギー (Kcal) | | 1,400 | 1,350 | 1,550 | 1,500 | 1,650 | 1,550 |
| たんぱく質 (g) | | 40 | | 45 | | 50 | |
| 脂肪エネルギー比率 (%) | | 25~30 | | 25~30 | | 25~30 | |
| カルシウム (mg) | | 500 | | 500 | | 500 | |
| 鉄 (mg) | | 8 | | 8 | | 8 | |
| ビタミンA (I・U) | | 1,000 | | 1,000 | | 1,000 | |
| ビタミンB1 (mg) | | 0.6 | 0.5 | 0.6 | 0.6 | 0.7 | 0.6 |
| ビタミンB2 (mg) | | 0.8 | 0.7 | 0.9 | 0.8 | 0.9 | 0.9 |
| ビタミンC (mg) | | 40 | | 40 | | 40 | |

〔第5次改定日本の栄養所要量〕

3~5才児の1日にとりたい食品の組合せ

| からだをつくるもの | 力や熱になるもの | からだのリズムをととのえるもの |
|--|--------------------------------------|--|
| 牛乳・乳製品・卵・肉・魚・豆・豆製品 牛乳コップ2杯 (牛乳1杯・ヨーグルト1びん) たまご1コ 肉・魚60g とうふ豆製品50g | 穀類・油脂・砂糖 穀類140g 砂糖15g 油脂20g | 野菜及び果物 緑葉野菜60g 淡色野菜80g 果物80g いち60g |



正しい食事、生活のしつけをしましょう。

子供は三度の食事だけでは、十分な量の栄養素をとることができません。これを補うために、おやつが必要ですが、与えすぎはこんな悪循環を招きます。



三ツ児の魂、百までも!

幼児期は、食べ物の好き嫌いができます。好きなものばかり食べさせていると嫌いなものはますます食べなくなります。調理の工夫で乗りこえましょう。



やあさどう まあさん
空腹だから美味しい

(2) 学童期・思春期

健康なからだの基礎づくりは、まず朝食から。体力の土台づくりをしっかりと。楽しく話し合える環境づくりを。

学童期・思春期の食事はなぜ大切か。

- ①将来、健康な人生を過ごすために体の基礎づくり、体力をつける大切な時期です。
- ②規則正しい生活習慣の自立を助けます。
- ③一生の中で、最も栄養所要量の高い時期です。

子供と成人の栄養所要量の比較

| 栄養素名 | | 学童期 (9歳 男) | 思春期 (15歳 男) | 成人 (30代 男) |
|----------|--------------|------------|-------------|------------|
| 1日あたり | エネルギー (kcal) | 1950 | 2700 | 2500 |
| | 蛋白質 (g) | 70 | 90 | 70 |
| 体重1kgあたり | エネルギー (kcal) | 64 | 45 | 38 |
| | 蛋白質 (g) | 2.3 | 1.5 | 1.1 |

第5次改定日本人の栄養所要量

朝・昼・夕の3度の食事と適度なおやつで健康的な食事のリズムを確立しましょう。心身ともにすこやかな発育を促します。

子供に与えるおやつの種類と頻度

(平成5年国民栄養調査)



小児肥満から



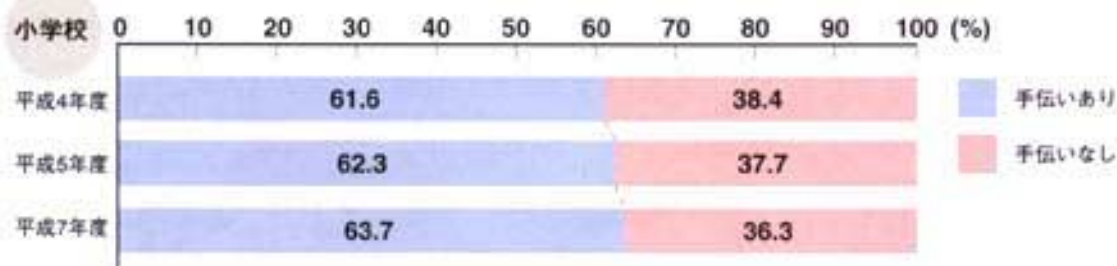
成人肥満へ



生活習慣の自立を図るために、家族の中での約束ごとがありますか

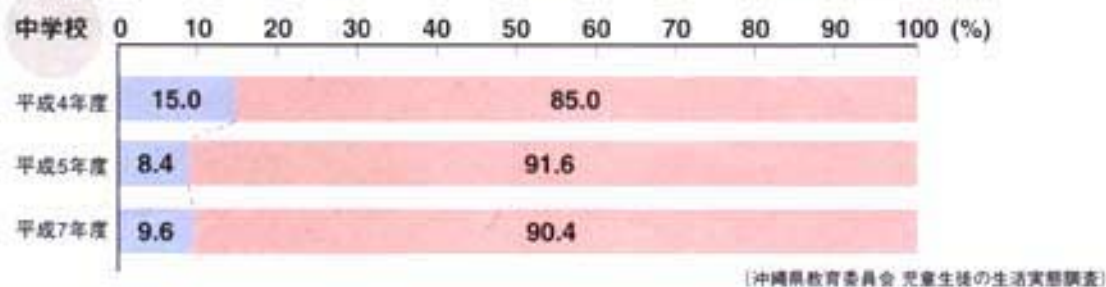
決まったお手伝いはあるか

家庭の役割を分担し、家族の一員としての自覚や自己有用感を持たせることは大切なことです。



テレビの視聴の約束はあるか

健康的な生活リズムをつけるためには、テレビの視聴の約束は大切です。



(3) 青年期

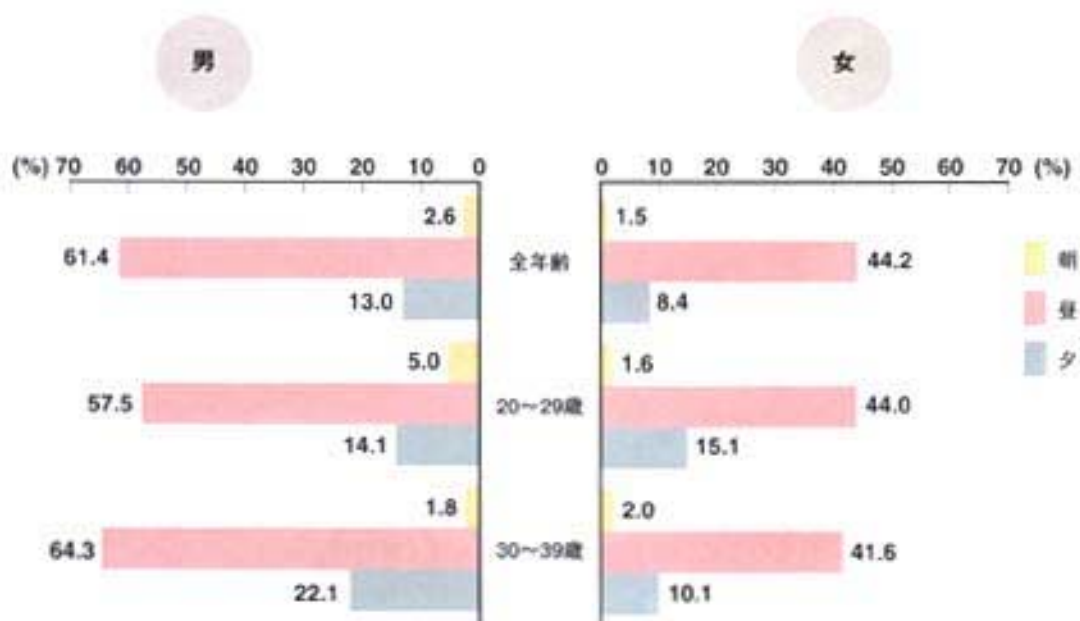
健康的な若さを保つために
吸いすぎず、飲みすぎず、若さを過信せず

青年期は健康的な若さをたもつスタートラインです。
三度の食事を大切に無理な減食、節食をせず、食事のリズムを健康的にしましょう。
健康的な母体づくりのためにも大切な時期です。

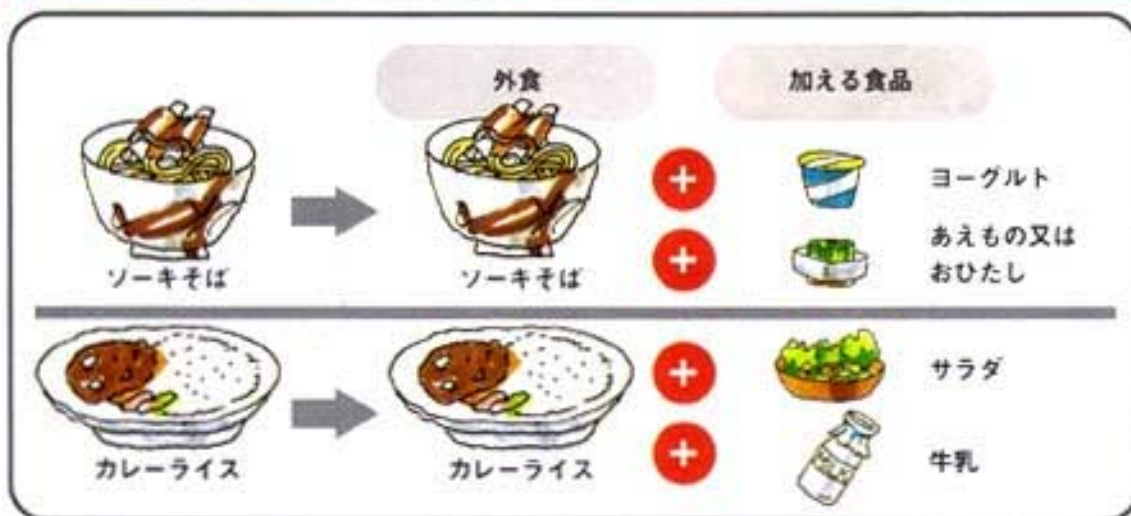
年齢別外食状況

(平成5年国民栄養調査)

昼食の外食率が高い。
全年齢中、高率を示す傾向にあります。
外食は上手に組み合わせてとりましょう。



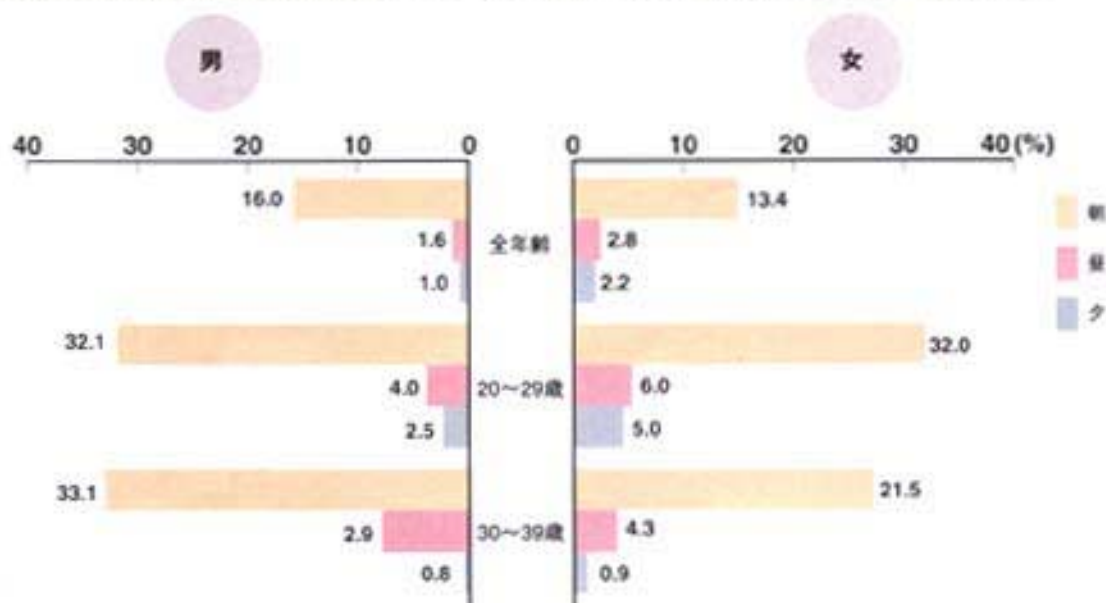
外食の時こんな工夫で栄養のバランスがよくなります。



年齢別欠食状況

(平成5年国民栄養調査)

朝食は1日の活力を担う大切なもの、アクティブな若さを保つためにも必ずとりましょう



女性の3人に1人は貧血です。

女性のライフサイクルと鉄とたんぱく質の所要量



貧血の食事対策5つのポイント

栄養の
バランスの
よい食事を
とること

鉄分を多く
含んだ食品を
積極的に
とること

たんぱく質を
十分に

ビタミンCも
十分に

胃腸を丈夫に

※妊娠中のビタミンAの過剰摂取に気をつけましょう！

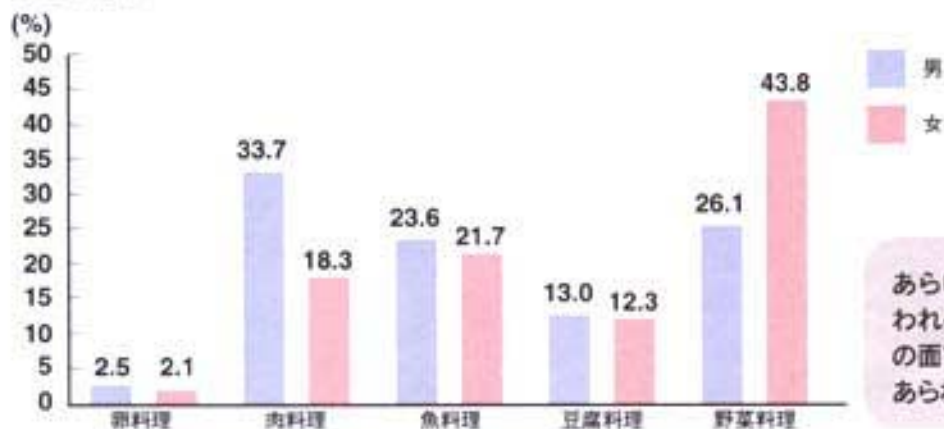
(4) 中年期・壮年期

健康づくりのための生活習慣を、働き盛りの健康管理しっかりと、ひと休み、ひと休み、ゆったりリズム…。1日30種類の食品と30分の休養、30分の運動を。

中高年の最も好きなものはどれですか。

(平成5年国民栄養調査)

料理の嗜好

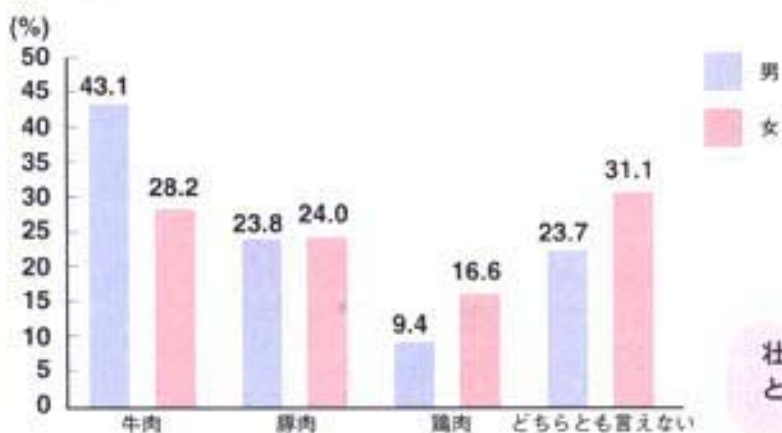


あらゆる行事に使われる肉類は嗜好の面でもはっきりあらわれています。

肉の料理で最も好きなものはどれですか。

(平成5年国民栄養調査)

肉の嗜好



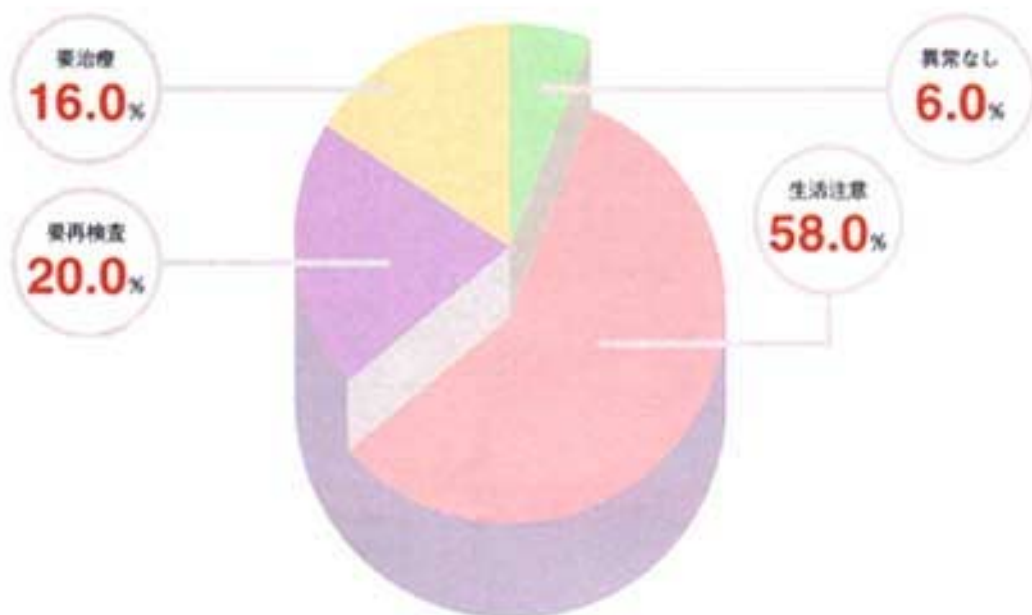
壮・中年期には牛肉をより好むという傾向があらわれています。

長寿が危ない壮・中年期

- わが国は夜型社会と言われ、外食の機会が多く食生活のバランスが崩れやすくなっています。バランスよく多くの食品をとるためには、主菜、副菜の工夫をこらし、バラエティーに富んだ献立にしましょう。
- 壮年期、中年期は社会的にも家庭においても重要な位置にあり、自らの健康を過信せず、もう一度、自分の生活を見直し、あらゆる面で積極的な健康づくりをする必要があります。

健康診断(ドック検診)より見える中高年者の実態

(平成5年沖縄県総合保健協会の報告)

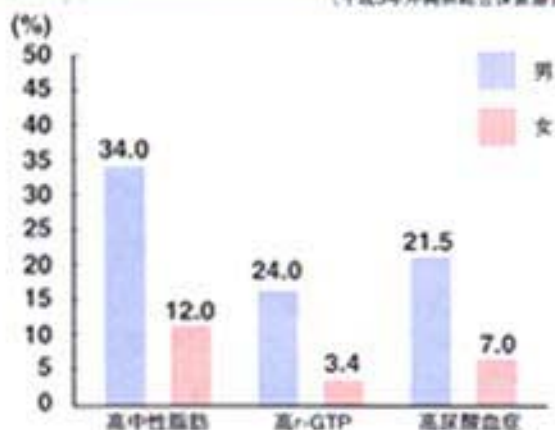


40～59歳までのドック検診の結果より、58%の人が生活注意、経過観察の判定ができています。家族のためにも健康管理をしっかりと心がけることが大切です。

人間ドック検診で高値を示した所見

(平成5年沖縄県総合保健協会の報告)

がんじゅうむんぬどう
くふぁどおりすん
喫煙者ほど盛例れする



肥満やアルコールの多飲で影響を受けやすい所見です。

(5) 老年期

長寿の秘訣は食生活
毎日の散歩をこころがけましょう。

老化予防のために食事はバランスよくとりましょう。

食事は一品だけではなく、色々組み合わせてとりましょう。
家族でおいしく、楽しく、食事をとりましょう。



三枚肉



沖縄風煮つけ



あしてびち



あしてびち入りおでん



ソーキそば



ソーキ汁

適度な運動は足腰を強くします。いつまでも、元気で長生き。

豊かな心が育む健やかな人生を目指して1、2、3、いきいき健康づくり



かむるうっさや

みいなゆん

食べるだけは実になる

- 長寿県として、他県と異なる食文化を持つ沖縄、伝統を大切に、若い世代への継承を考えましょう。
- 県民栄養調査によると、慢性的なカルシウム不足が目立ちます。加齢とともに反射機能や、生理機能が低下します。老化を防ぐためには、生活環境や個人的要因のほか、食生活が一番大きな要因となります。



県民の健康状態

① 沖縄県における 成人病死亡の割合

(1) 沖縄は長寿県の座をいつまでたもてるか

日本人の平均寿命は平成2年の調査で、男性76.04才、女性82.07才です。

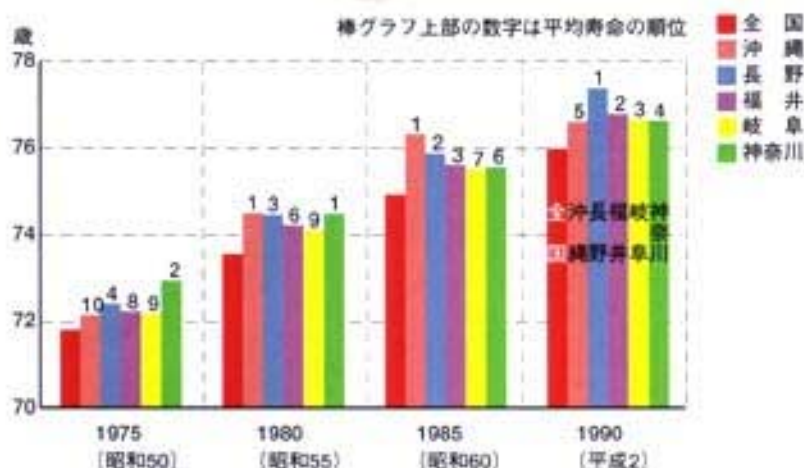
県別に長寿の順位をみると男性の1位は長野で、福井、岐阜、神奈川、沖縄とつづき、昭和60年まで首位にあった沖縄は後退しています。女性は沖縄、島根、熊本、長野、岡山の順で、沖縄は昭和50年から1位をたもっています。長寿県沖縄ですが、全国の長寿の伸びでその格差はだんだん縮まっています。

〔厚生省の平成2年都道府県別生命表による〕

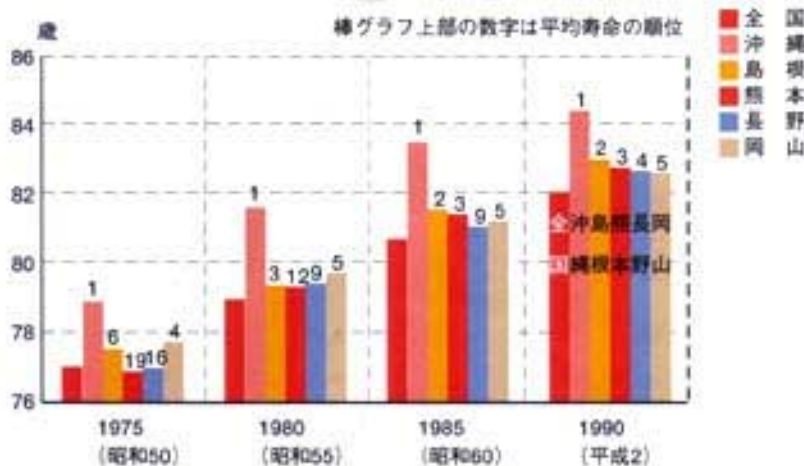
平均寿命の推移 (1975、1980、1985、1990)

平成2年(1990年)の都道府県別平均寿命が5位までの県

男



女

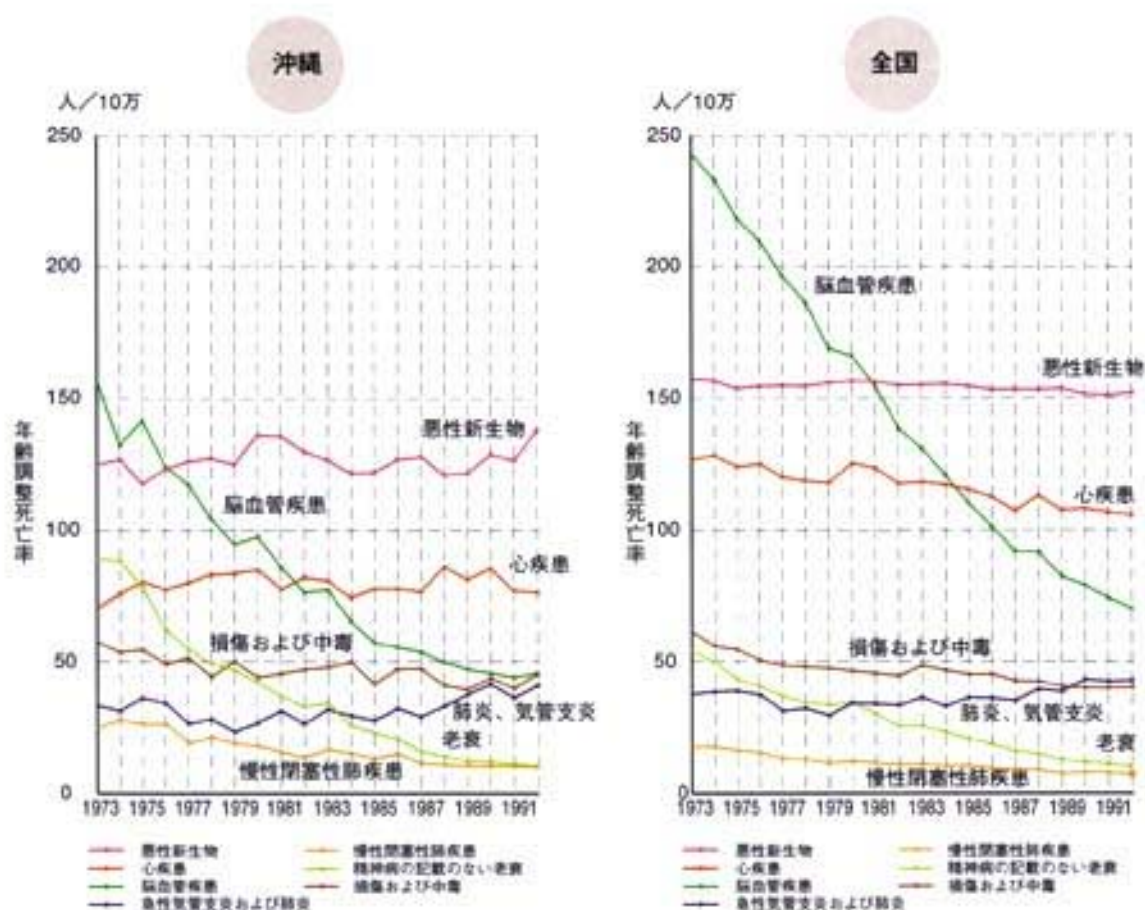


(2) どんな疾病が死亡をふやしているか

沖縄県の長寿の要因として悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患の成人病による死亡率が全国よりも明らかに低いことがあります。しかし分類で損傷および中毒（交通事故や自殺など）、肺炎および気管支炎、慢性閉塞性肺炎疾患（喘息や肺気腫）などでは沖縄県の死亡率は全国とほぼ同率です。成人病による死亡が少ないことが長寿をささえる要因であり、そこに将来につづく長寿の条件が内包されています。

（沖縄県における成人病の疫学調査、平成7年3月より）

主要死因による年齢調整死亡率の年次推移（沖縄、全国：1973～1992）

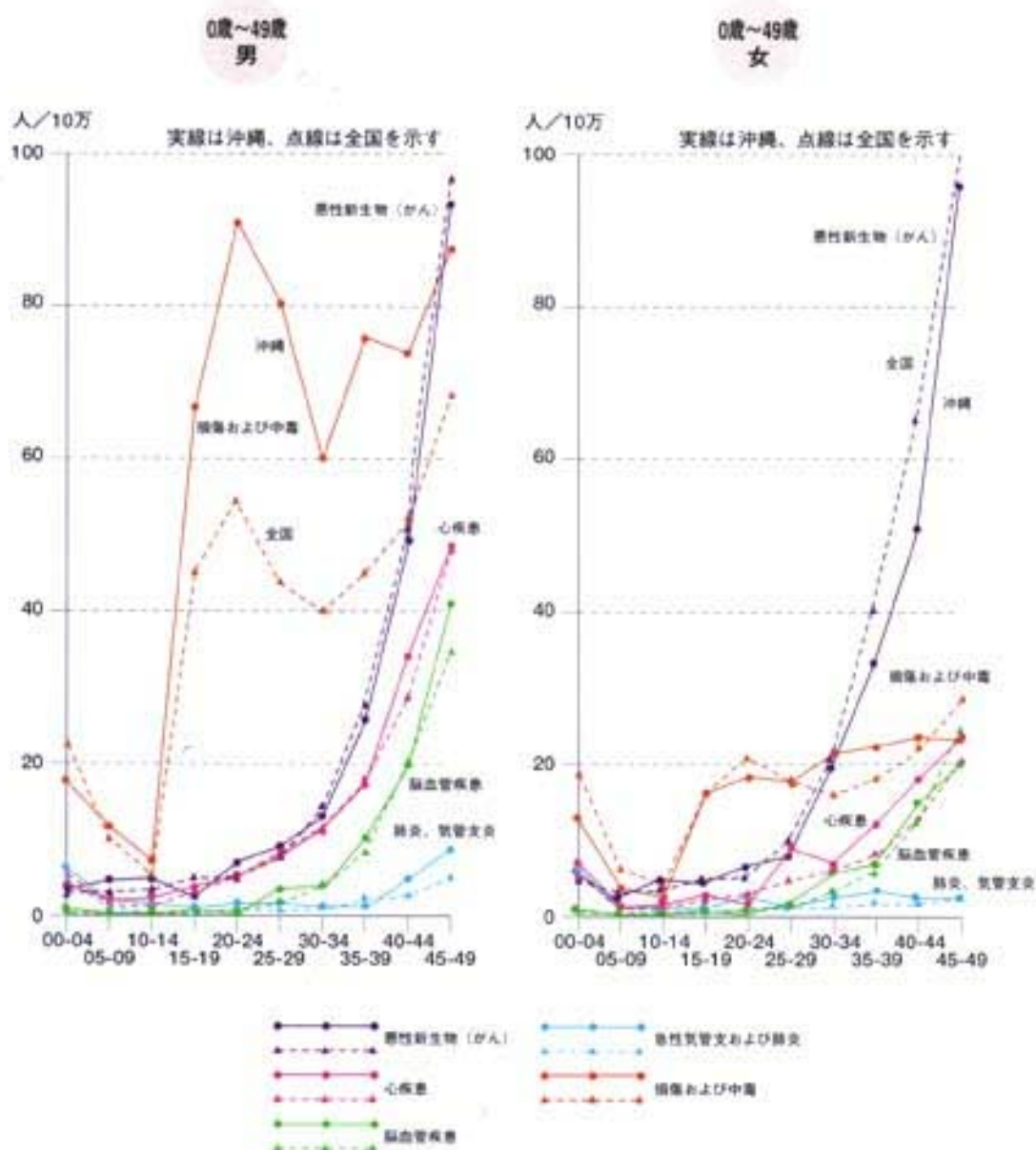


(3) 年代によりどんな 疾病で死亡しているか

長寿をそこなう若い世代の死亡原因は中高年のそれとは大きく異なります。まず中高年では男女とも悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患などの成人病が死亡原因の主なものです。しかし思春期、青年期には損傷および中毒（交通事故や自殺など）で死亡する人が多いこと、とくに男性は女性より顕著です。これからも長寿県を維持するには心の保健が大切とされるゆえんですが、とくに若い世代にとって課題です。

（沖縄県における成人病死亡の疫学調査、平成7年3月より）

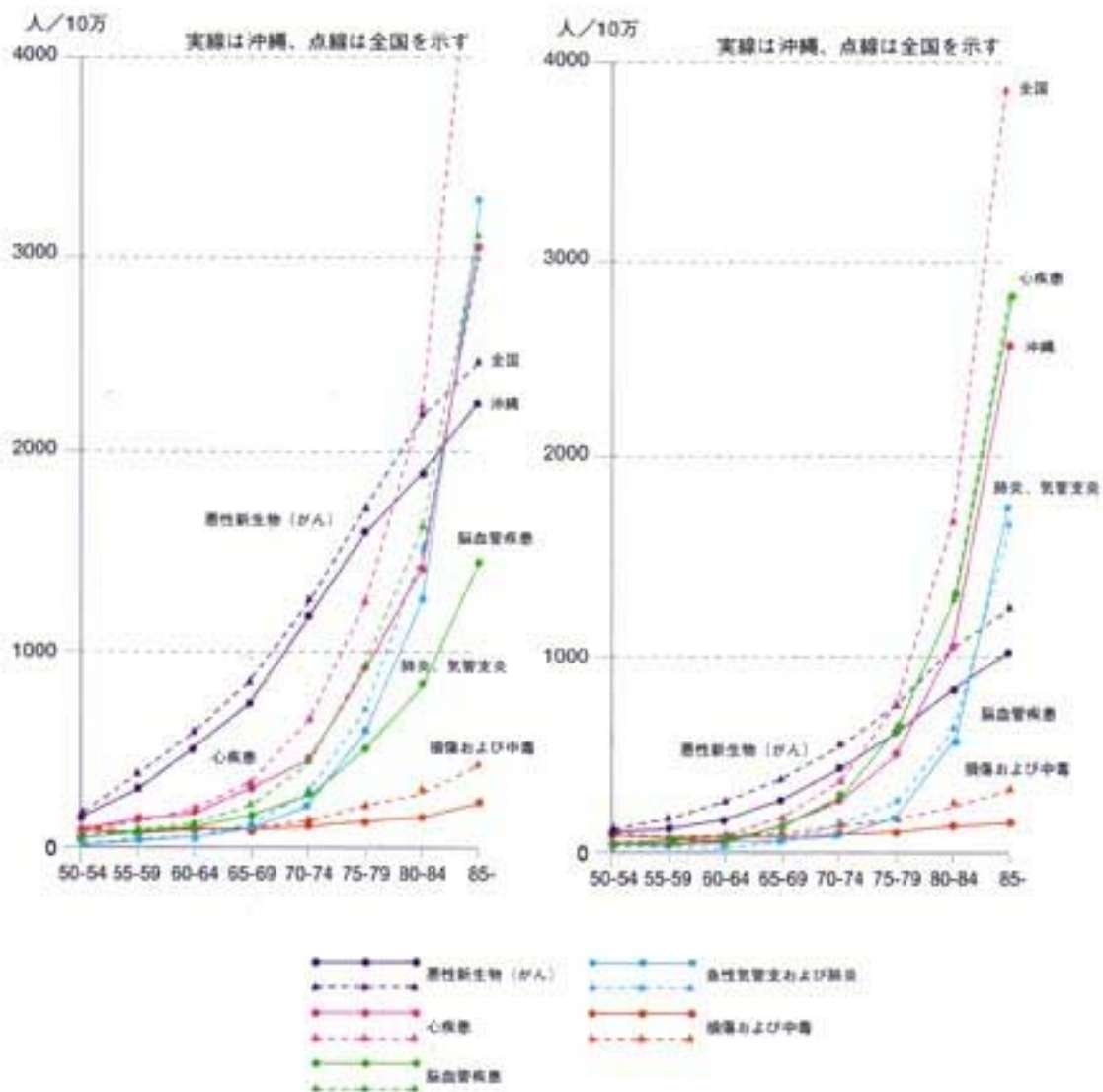
年齢別にみた死亡率 沖縄・全国（1973-1992）



年齢別にみた死亡率 沖縄・全国 (1973-1992)

50歳～
男

50歳～
女

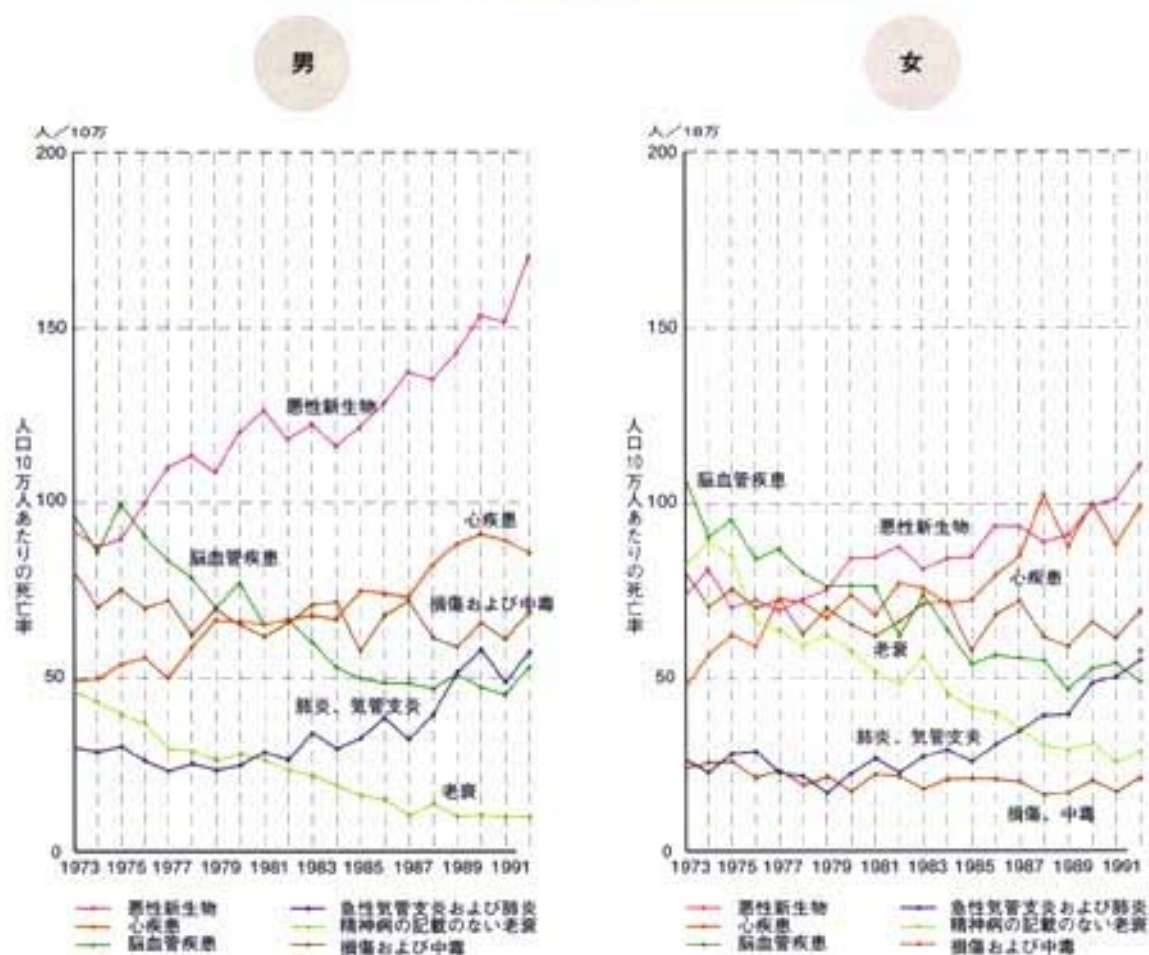


(4) この20年間で死亡原因は移りかわっている

寿命が伸びると死因となる疾患の種類も変化してきます。男女ともに1973～1992の20年間に死亡率のふえた成人病は悪性新生物（がん）、心疾患、肺炎および気管支炎です。減少してきたのは脳血管疾患と老衰ですが、脳血管疾患は肺炎および気管支炎より下位にいれかわり、これは全国より先行している変化です。損傷および中毒（交通事故や自殺など）は横ばいですが、とくに男性は高死亡率のまま推移しています。全体の傾向は男性に悪性新生物（がん）が目だつてふえ、女性には心疾患がふえています。

（沖縄県における成人病死亡の疫学調査、平成7年3月より）

主要死因死亡率の年次推移（沖縄：1973～1992）

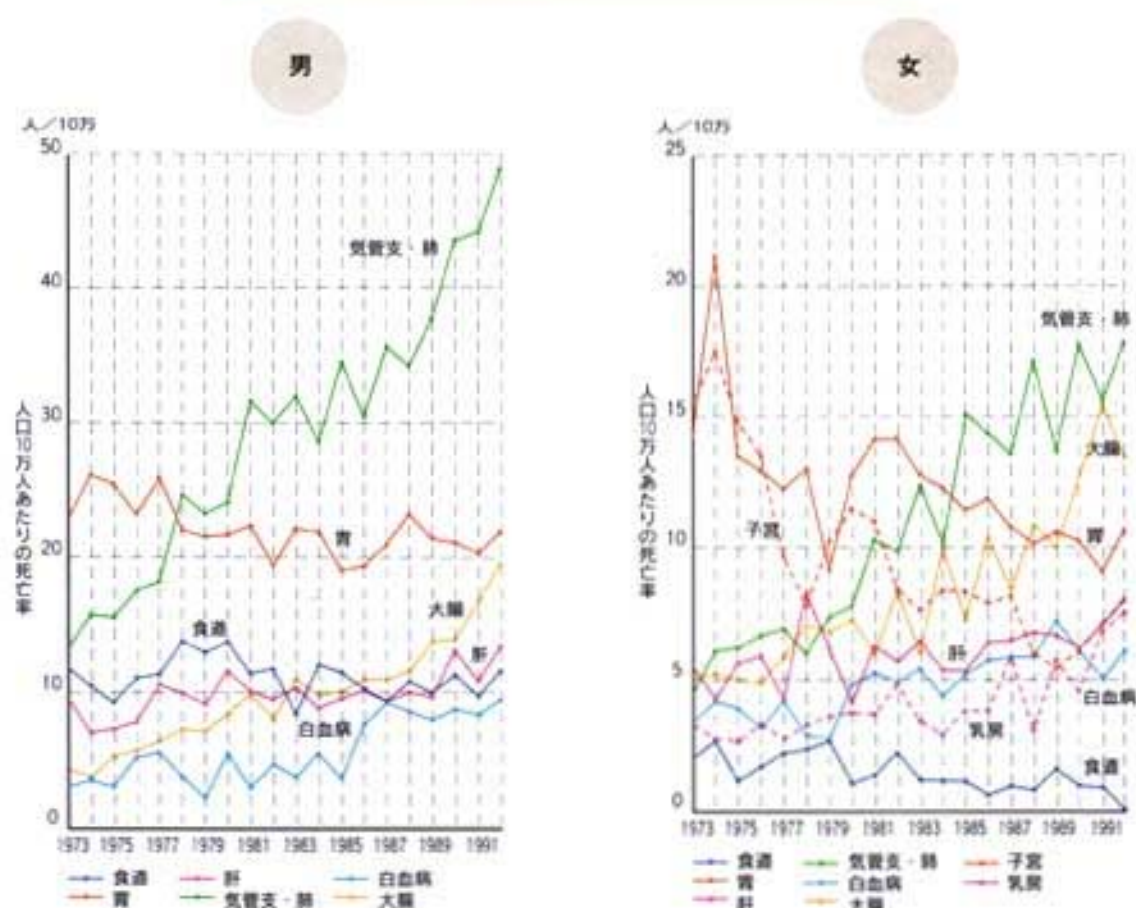


(5) 悪性新生物(がん)には 死亡のふえたものがある

悪性新生物(がん)のうちこの20年間に男女とも5倍も死亡がふえたのは気管支および肺癌で死亡率トップですが、これは全国より高いところ。胃がん死亡は多いものの男女とも増加なしですが、大腸がんが男女ともふえて男は胃がんの死亡率に近く、女ではそれを上回るのが特徴です。白血病は男女ともふえ、肺がんもわずかにふえています。子宮癌は減少しているものの、乳癌がふえています。

(沖縄県における成人病死亡の疫学調査、平成7年3月より)

悪性新生物死亡率の年次推移 (沖縄：1973-1992)



② 生活習慣からみた健康度

.....

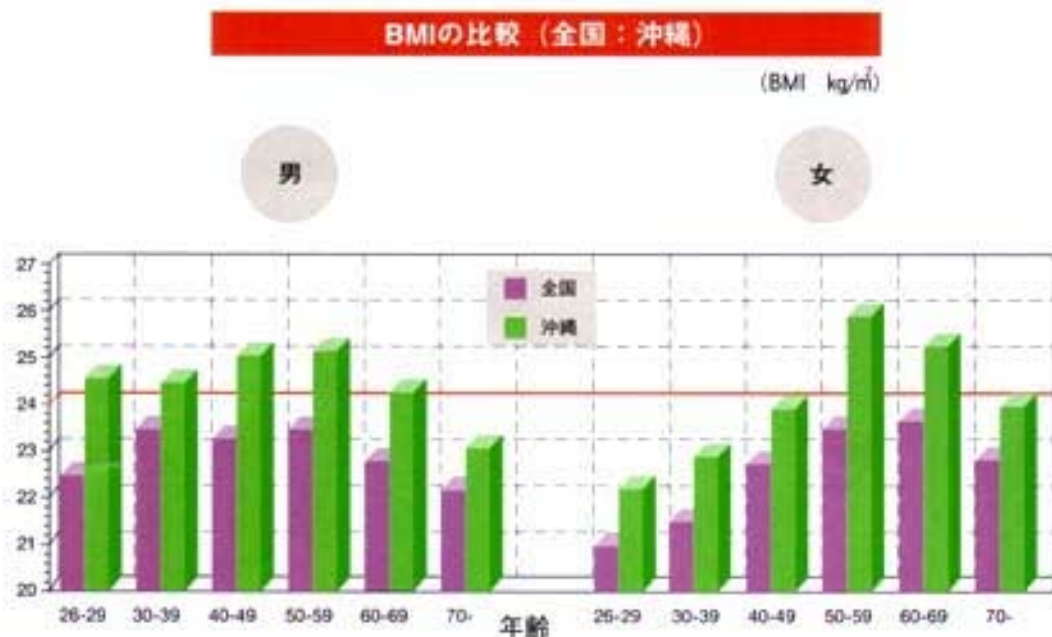
平成5年県民栄養調査（531世帯）1,807人の調査報告より

(1) 年齢別の肥満状況 (BMI体格指標判定を使用)

肥満率

調査結果によると県民の男女とも、50歳代で肥満がピークに達し全年齢で全国より肥満状況が高い値となっています。男性は成人期、中年期に高いのに対し、女性では高年期、老年期に高くなる傾向にあります。成人病予防の点からも気になる状況です。

(平成5年県民栄養調査)



あなたの体重はふつう？肥満？やせ？

国際的によく使われ体脂肪の組織量を最もよく表しているBMI (ボディ・マス・インデックス) という体格指数判定法では、思春期以降、成人の場合はBMI・22が成人病になりにくい、最も健康的な標準値つまり標準体重といわれます。

あなたのBMIは？ = 体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))

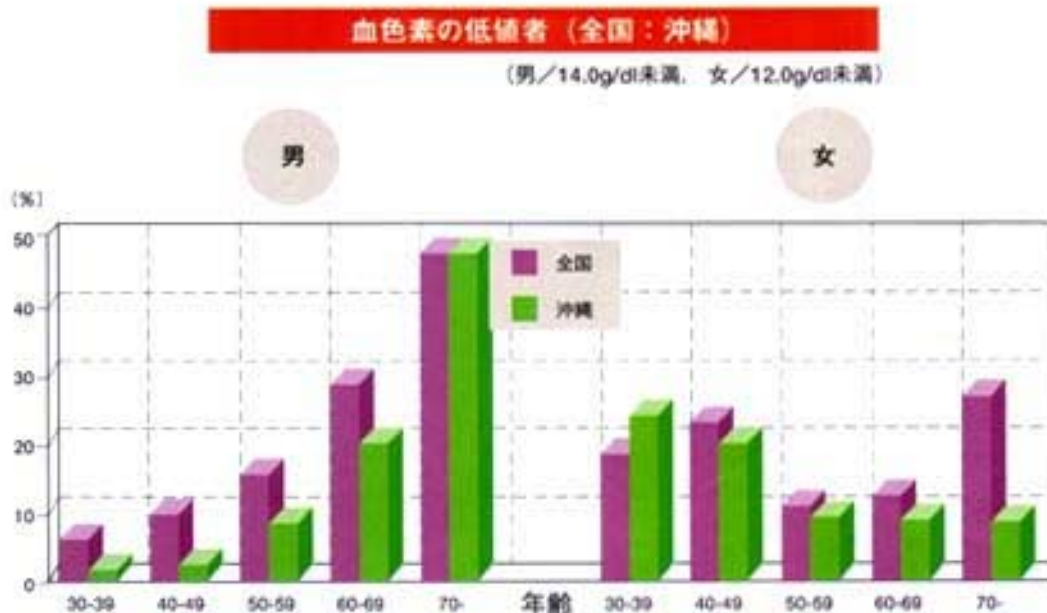
| BMI体格指数判定表 | |
|------------|------|
| 22 | 標準体重 |
| 20～24 | 正常範囲 |
| 24～26.4 | 肥満ぎみ |
| 26.5以上 | 肥満 |
| 20以下 | やせぎみ |

(2) 血液検査結果状況

血色素

血色素の低値者（女12.0mg/dl未満、男14.0mg/dl未満）をみると、女性の30歳代を除いて全国より低値者は少ない傾向を示しています。男性に比較し女性の若い世代に低値者が多く、30代で24.1%となることは出産年齢との関係もあるものと推測されます。男性は高齢とともに増加はじめています。70歳以上で数字が最も高くなっているのは、調査人員の母数に影響されているためです。

（平成5年県民栄養調査）



MEMO

この検査で何がわかるか？

赤血球数、ヘマトクリットとともに、貧血の検査です。貧血になると顔色が悪くなるのはヘモグロビンが減るためですまた、血色素の大もとになるのは鉄です。無理なダイエットや偏った食生活からくる鉄不足が貧血を招くのはこのせいです。

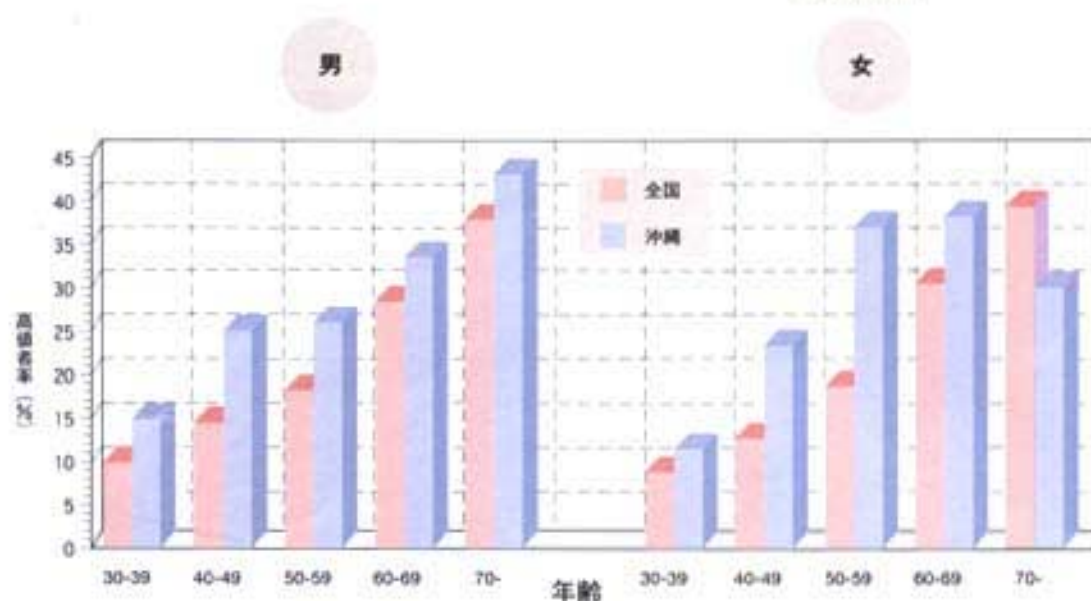
血糖値

血糖高値者を見ると、男女とも加齢とともに増加傾向を示しています。女性は50歳代から60歳代の増加が著しく、今回の調査ではBMI値が高いほど血糖値も高くなっています。

(平成5年国民栄養調査)

血糖高値者の比較 (全国：沖縄)

(110mg/dl以上)



血糖値のみかた

(75gブドウ糖負荷試験 (GTT))
(静脈血漿mg/dl)

空腹時血糖値 < 110
および1時間後 (値) < 160
および2時間後 (値) < 120

正常型

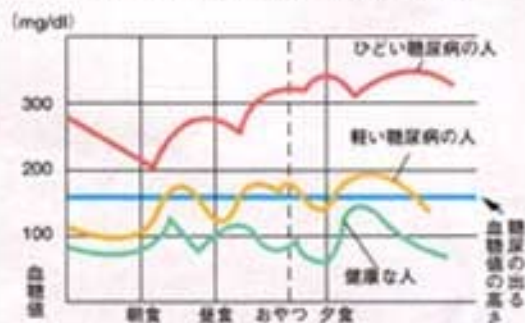
空腹時 (値) \geq 140
および/または2時間後 (値) \geq 200

糖尿病型

正常型にも糖尿病型にも属さないもの

境界型

一日の血糖値の変化 (松岡健平調べ)



血糖値は食後に高くなります。健康な人は食後に十分なインシュリンが分泌されるため、食後しばらくすると血糖値がもとに戻りますが、糖尿病になると、みだんから血糖値が高いうえに、インシュリンの作用が十分でないために食後はさらに血糖値が高くなります。

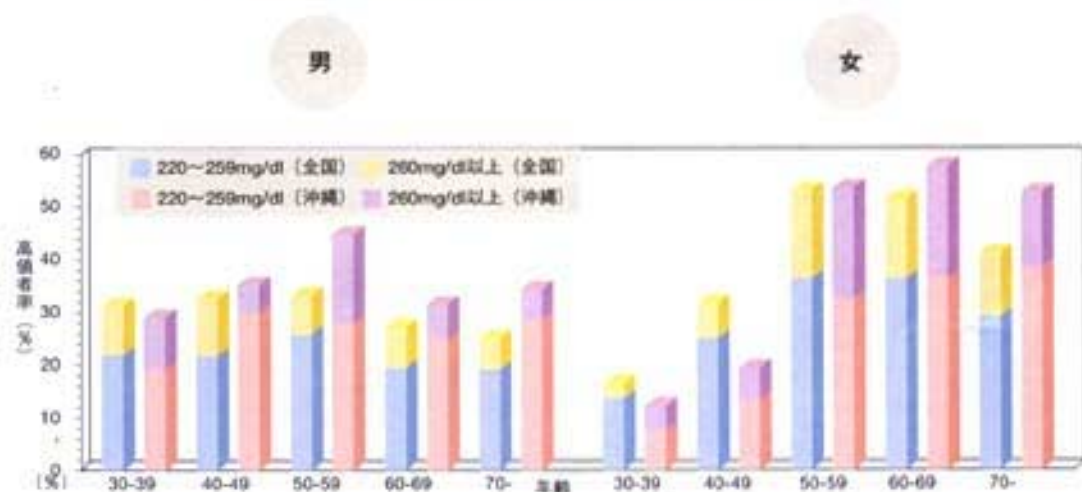
総コレステロール値

高コレステロール値（220～260mg/dl以上）の割合の年代別に示したものです。全国に比較しても、一部の年齢を除き高い傾向にあります。男性の場合は、50歳代を除き大きな変動はありませんが、女性の場合、50歳～60歳代で全国同様急激に増加しています。この世代は女性特有の更年期障害が出現する時期でもあることから生活習慣の改善も必要と思われます。

（平成5年国民栄養調査）

高コレステロール者の割合比較（全国：沖縄）

（110mg/dl以上）



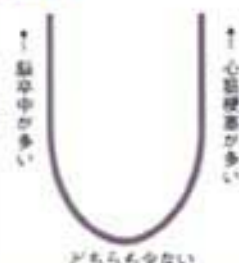
高脂血症の正常値と異常値

| | 総コレステロール mg/dl |
|----------|-------------------|
| 正常値 | 160～219 |
| I度（軽度） | 220～259 |
| II度（中等度） | 260～299 |
| III度（高度） | 300～ |

高くても低くてもいけない コレステロール値

コレステロールは細胞をつくる成分として、またホルモンやビタミンDなどの原料として大切な役割を果たしている脂肪の一種です。ですから、少なすぎると肝臓や脳、血管などに栄養がいかなくなり、脳卒中が起りやすくなります。多すぎず、少なすぎず、ほどほどに保つのが健康の秘訣です。

発生率



（小沢 重典 筑波大学教授による）

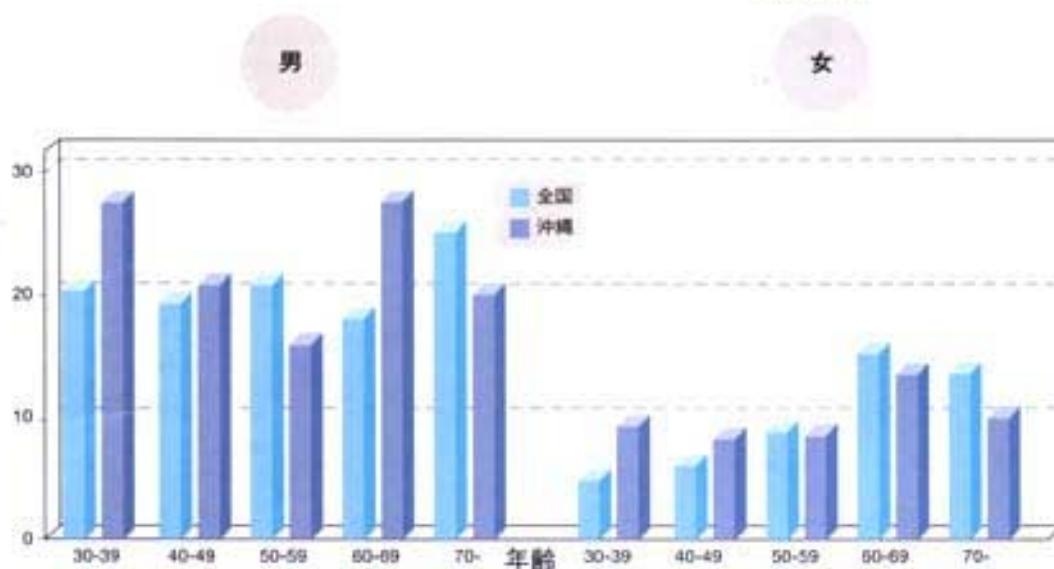
HDLコレステロール値

HDLコレステロール低値者の平均値は、男性22.5%、女性10.1%になっており、年齢階級別では、女性は60歳代が13.3%で最も多く、男性では30歳代及び60歳代が高くなっています。

(平成5年国民栄養調査)

HDLコレステロールの低値者 (全国：沖縄)

(40mg/dl未満)



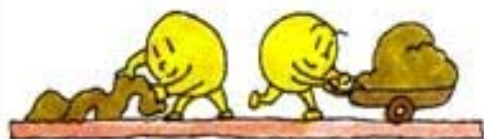
HDLコレステロール

正常値 (基準値)

男40~60mg/dl
女45~65mg/dl

HDLコレステロールは、血管の内側に付着したコレステロールを、肝臓に運び去る作用があります。いわゆる動脈硬化を予防する善玉コレステロールです。遺伝的にHDLコレステロールが高い家系もあり、長寿の家系ともいわれています。適度のアルコール摂取と有酸素運動により増加し、逆に喫煙、肥満により減少します。

女性はホルモンの関係で男性より高め傾向です。



コレステロールには
“善玉”と“悪玉”がある。



悪玉は動脈の血管壁にたまる



善玉は余分なコレステロールを血管壁から運び去る。

中性脂肪（140mg/dl以上）

女性は、50歳代で54.9%の方が高値を示し、以後、減少の傾向になっています。男性は、30歳代をみると女性の約3倍の高値を示しています。

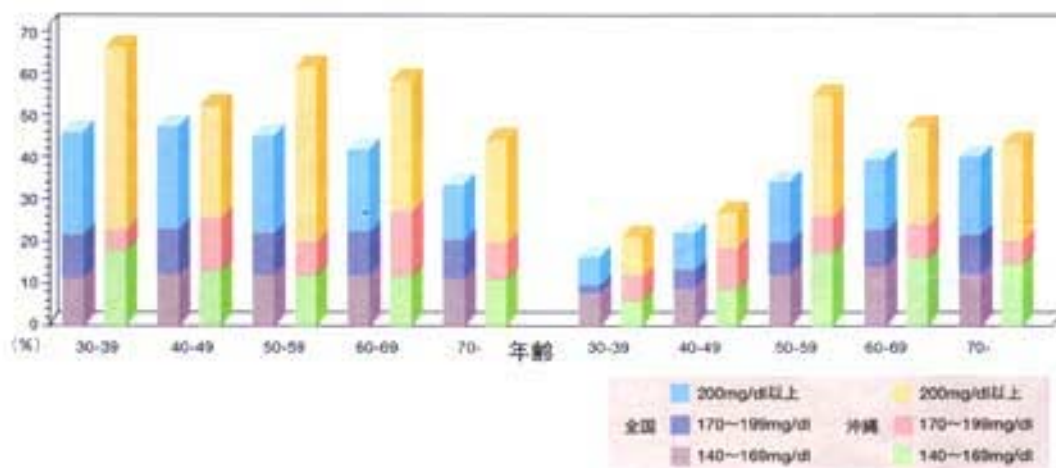
（平成5年県民栄養調査）

中性脂肪高値者の割合比較（全国：沖縄）

（140mg/dl以上）

男

女



トリグリセライド中性脂肪 (mg/dl)

| | |
|----------|---------|
| 正常値（基準値） | 50～139 |
| 軽度上昇 | 140～169 |
| 中度上昇 | 170～199 |
| 高度上昇 | 200以上 |

MEMO

中性脂肪は、からだにとって効率的なエネルギー源で余分なエネルギーは中性脂肪のかたちで体内に蓄えられます。

肥満した人は脂肪組織から中性脂肪が放出されて血液中の中性脂肪が増加します。

食べすぎやアルコールの飲みすぎによって高い数値となります。

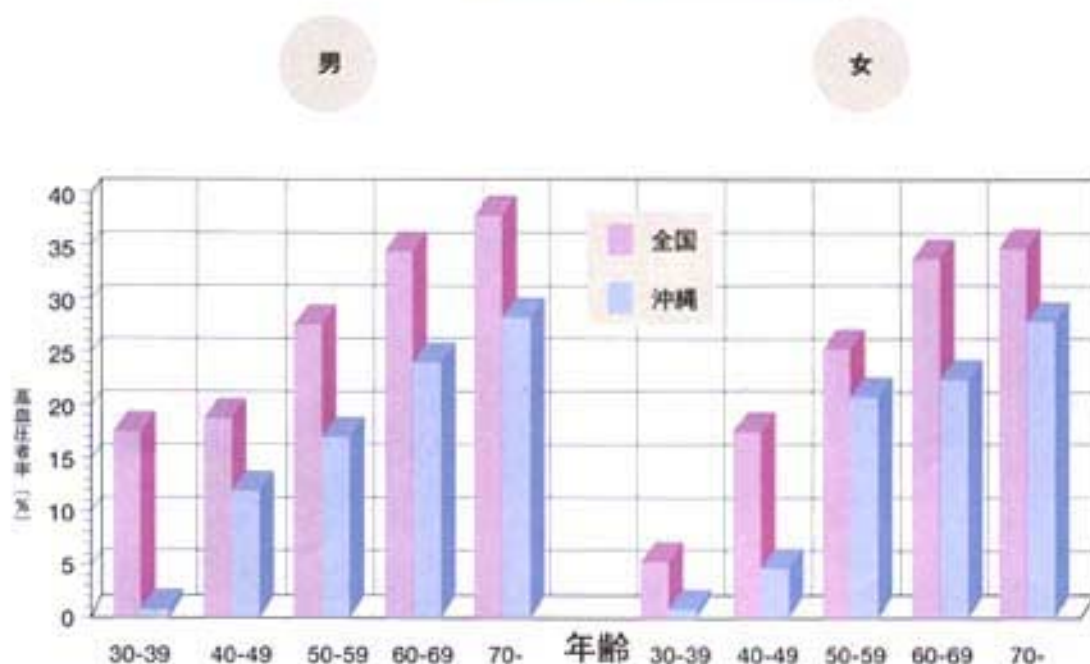
(3) 高血圧者の割合

全国の平均との対比では、全年齢をととして、本県は高血圧者の割合は低い結果となっています。これは塩分摂取量と比例している結果だともわれます。

(平成5年県民栄養調査)

高血圧者の割合比較 (全国：沖縄)

(最大血圧160mmHg以上および最小血圧95mmHg以上)



WHO (世界保健機構) の高血圧判定基準

正常値

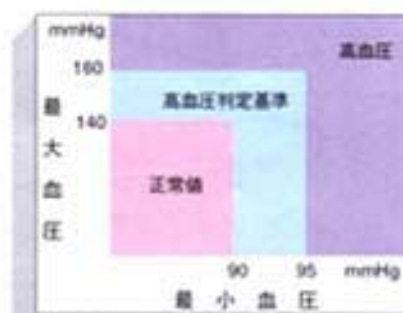
- 最大血圧139mmHg以下および
- 最小血圧89mmHg以下

高血圧

- 最大血圧160mmHg以上または/および
- 最小血圧95mmHg以上

境界域高血圧

- 最大血圧140~159mmHgまたは/および
- 最小血圧90~94mmHg

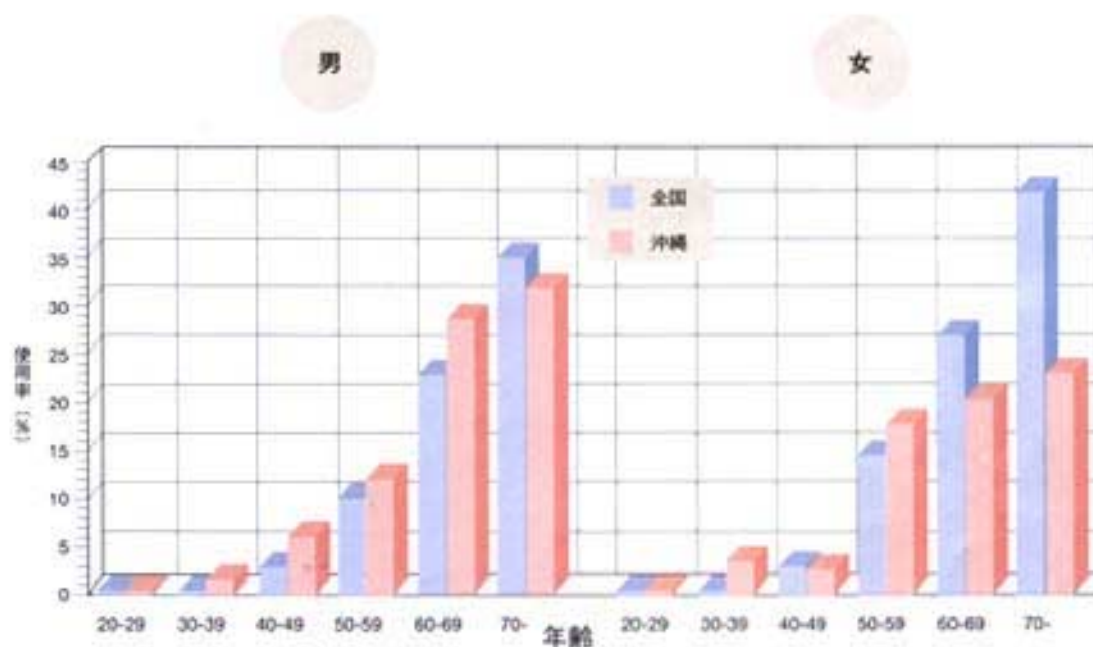


(4) 血圧降下剤使用の比較

血圧降下剤を医師の支持のもとで使用している人の割合です。加齢とともに増加傾向が認められます。しかし、女性の場合、60歳以上の高齢者に血圧降下剤の使用が少ないのが特徴です。

(平成5年国民栄養調査)

血圧降下剤使用の比較（全国：沖縄）



(5) 喫煙状況

喫煙率

喫煙状況は、現在喫煙している人、以前は吸っていたが今は吸わない人、以前からほとんど吸わない人と調査を行っています。男女それぞれの年齢階級別で比較をしたのが下記のグラフとなっております。男女とも30歳代の喫煙率が高いのですが、女性の60歳代と同率を示しております。しかし健康を意図するせいか、男性の喫煙率は30歳代をピークにして以後は、年齢階級が上昇するにしたがい顕著な減少を示しています。喫煙年数は、全年齢平均で30年以上が約28%、20～25年が約20%となっております。

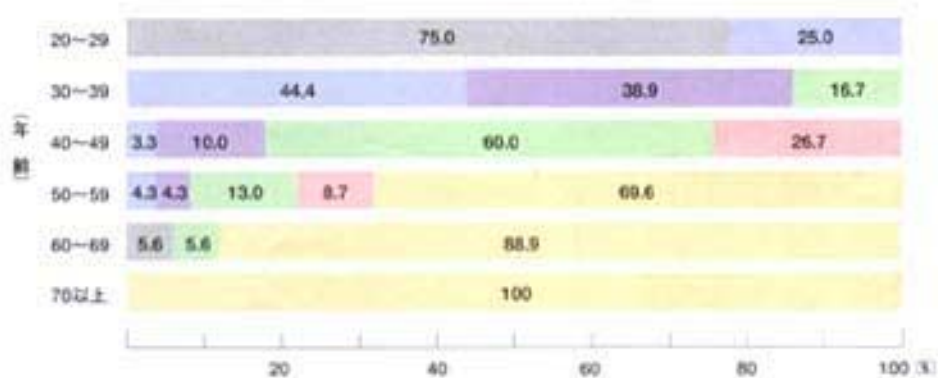
(平成5年国民栄養調査)

喫煙習慣（性、年齢階級別）

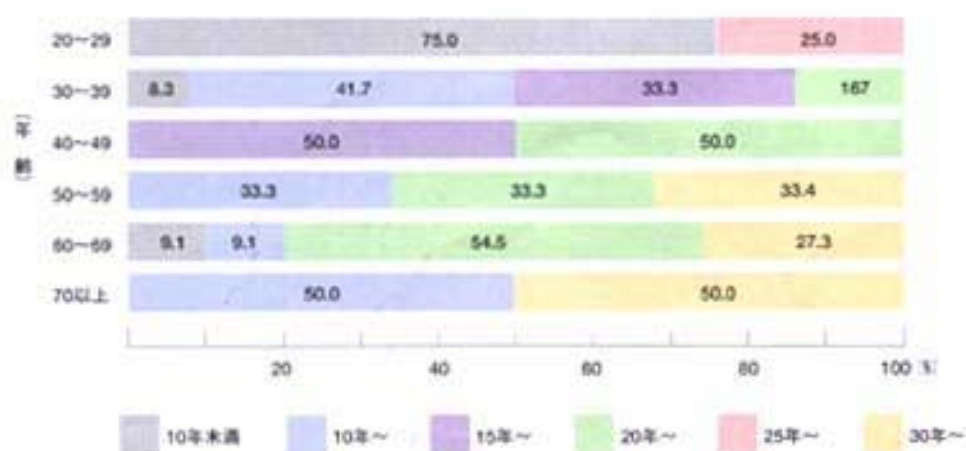


喫煙年数（性、年齢階級別）

男



女



(6) 飲酒状況

飲酒率

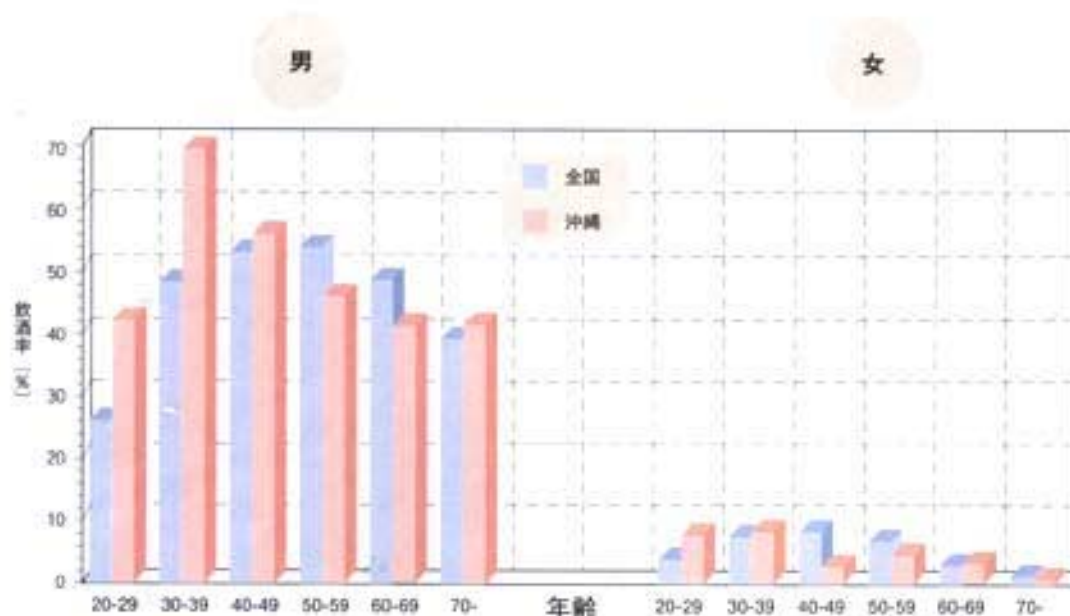
飲酒習慣者とは、「週3回以上」「日本酒で1合、ビールで大1本」を飲んでいる者です。

飲酒習慣の割合は、男女とも働き盛りの20代から30代にかけて飲酒率の高い値となりました。本県は酒の種類として泡盛を好むのが多いようです。

飲酒習慣のある者は継続する傾向がみられました。また昭和63年県民栄養調査との比較では、明らかに女性の飲酒が増加していることがうかがえます。

(平成5年県民栄養調査)

飲酒習慣の比較 (全国：沖縄)



飲酒習慣の比較 (県民栄養調査 昭和63年と平成5年との比較表)

| 年齢階級別 | 平成5年県民栄養調査 | | 昭和63年県民栄養調査 | |
|--------|------------|-------|-------------|-------|
| | 男 (%) | 女 (%) | 男 (%) | 女 (%) |
| 20～29歳 | 41.5 | 7.0 | 48.3 | - |
| 30～39 | 69.0 | 7.6 | 64.9 | 5.6 |
| 40～49 | 55.6 | 2.4 | 54.2 | 3.1 |
| 50～59 | 45.6 | 4.6 | 55.8 | 1.4 |
| 60～69 | 40.8 | 3.3 | 42.0 | 1.8 |
| 70～ | 41.2 | - | 27.3 | - |

(7) 運動習慣者の状況

運動習慣者

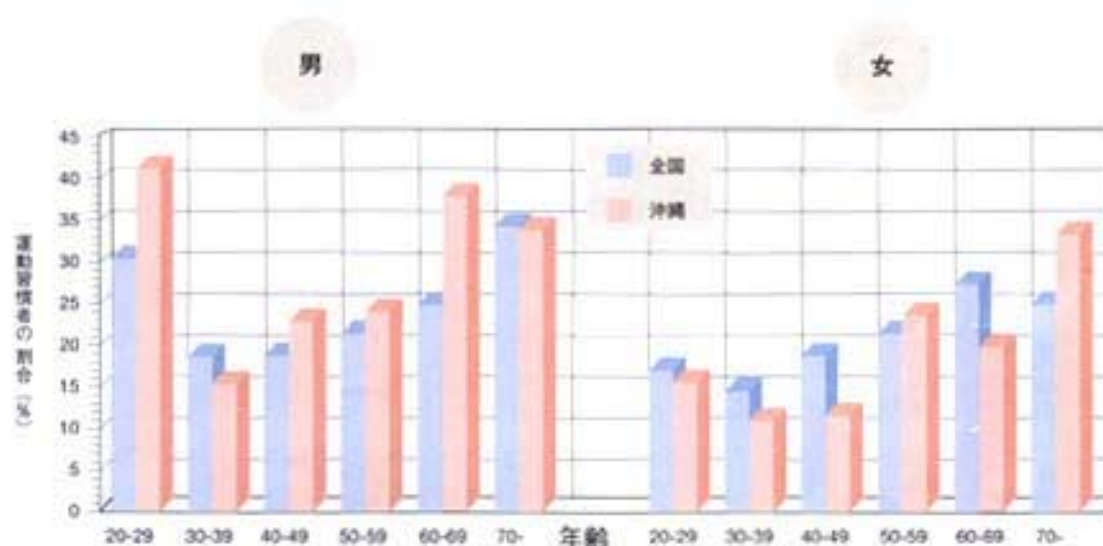
運動習慣者とは「週2回以上」「30分以上」「1年以上」を継続している者です。男女とも全体の75%、運動習慣がない結果になっています。

運動習慣の割合は、女性より男性の方が高いのですが、若い20～29歳頃にピークに達し、一番の働き盛りの中高年期に運動をしなくなっているようです。

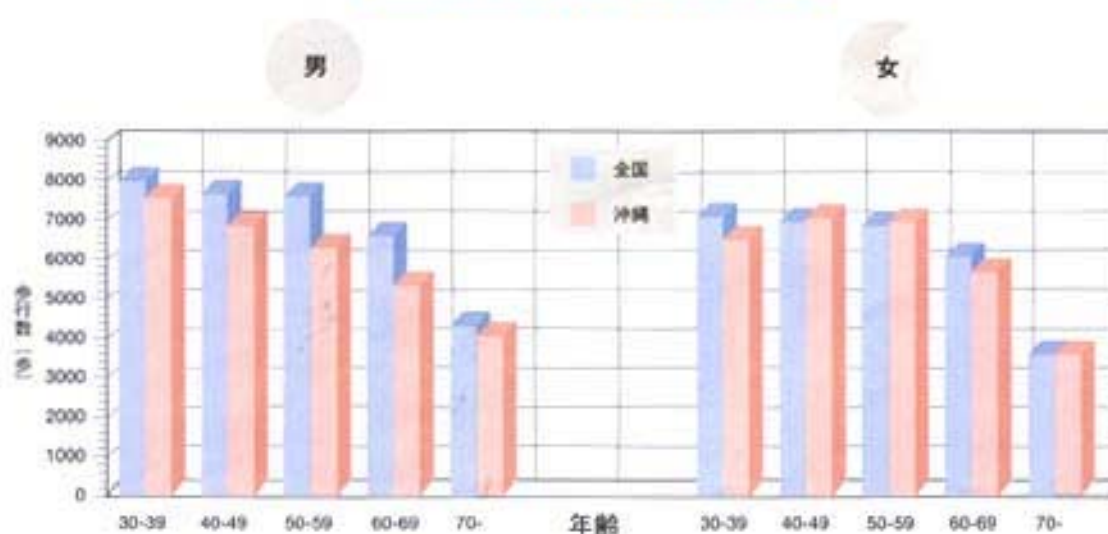
歩行数にしても、本県の車社会を反映して、全国より歩行数が男女とも少ないのが気になるようです。

(平成5年国民栄養調査)

運動習慣者の比較 (全国：沖縄)



歩行数の比較 (全国：沖縄)

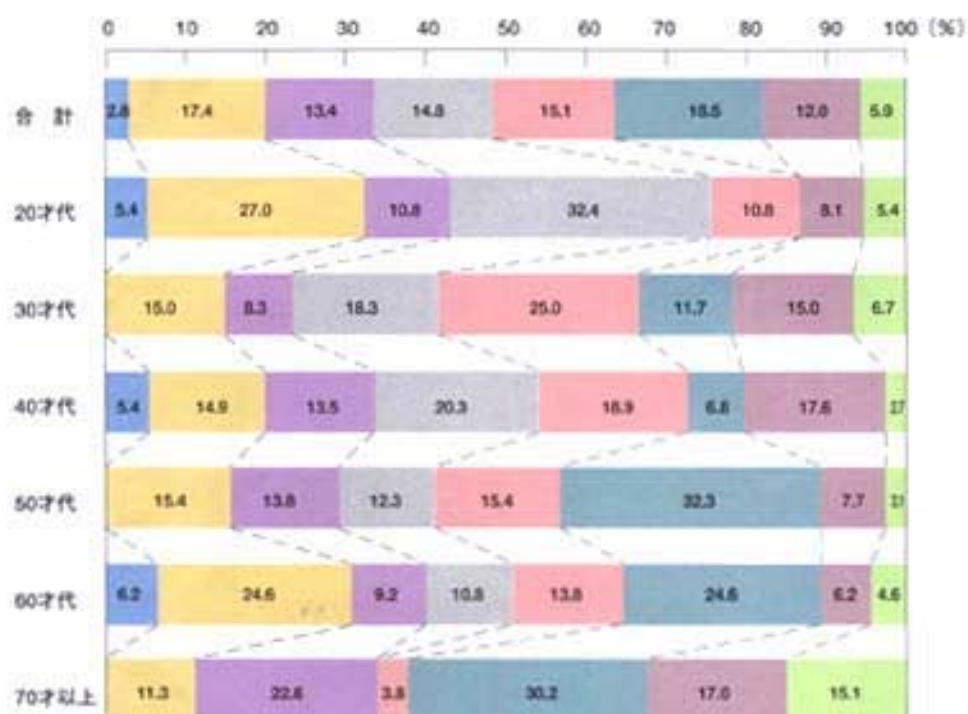


(8) 運動に対する意識状況

運動をやりたくない理由

平成5年の県民栄養実態調査では、運動習慣のないものが男女とも全体の75%をしめています。
 県民意識調査報告では、運動をやりたくない理由、運動をやりたくてもできない理由を調査したところ、年齢階級別で下記のように運動への関心がない、面倒である、仕事・家事で体を使っているので運動する必要がないという回答もでております。

(平成5年健康づくりに関する県民意識調査)

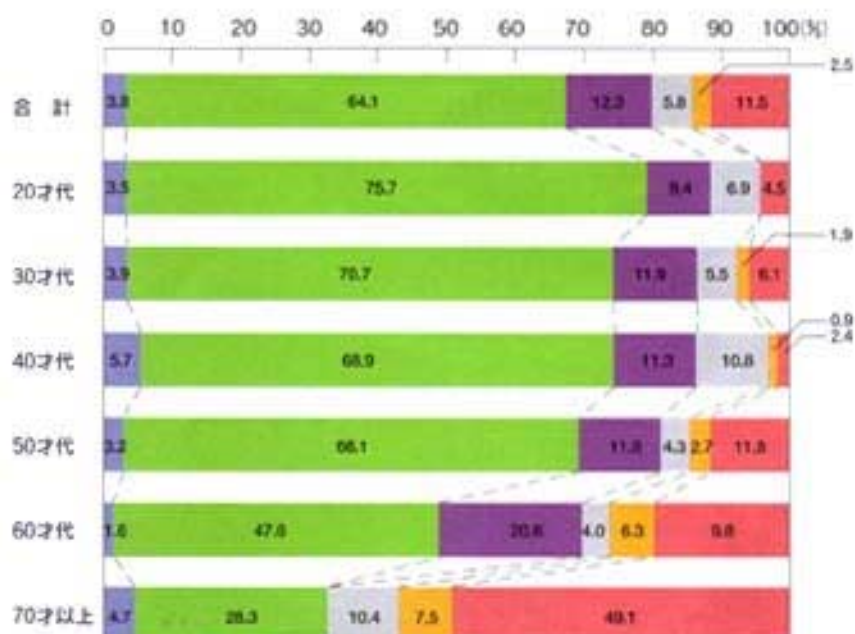


- 1 自分は健康だと思うから
- 2 運動に関心がないから
- 3 運動はきらいだから
- 4 面倒だから
- 5 仕事や家事で疲れているから
- 6 仕事で体を使っているから運動する必要がない
- 7 理由はない
- 8 その他

運動をやりたくてもできない理由

やりたくてもできない理由として最も多かったのは、忙しくて時間がないからと答えた人が70才以上を除いて高い値を占めています。

(平成5年健康づくりに関する県民意調調査)



- 1 施設がないから
- 2 忙しくて時間がないから
- 3 何をしてもよいのかわからない
- 4 教えてくれる人や仲間がないから
- 5 医師などから禁止されている
- 6 身体上の理由から運動できない

運動実施者の運動の種類と、年齢階級別の運動の種類

運動実施者の運動の種類として約半数がジョギング・散歩を好む傾向があります。年齢階級別を比較しても20代から40代にかけ、活動的に動いているようですが、50代になると、無理のない運動に変化しています。施設や、スポーツクラブでの運動は10%以下にとどまっています。
 (平成5年健康づくりに関する県民意識調査)



(9) 休養に対する意識状況

休養は足りているか、どう過ごしているか

県民意識調査報告では、全体のほぼ7割の者が、休養は十分であると回答しているが、内容などをみると屋内で過ごす割合が圧倒的です。

積極的なアウトドア派は少ない状況です。

(平成5年健康づくりに関する県民意識調査)



③ 県民の食生活状況

(1) 県民の栄養素摂取は どうなっているか

栄養素など摂取量年次推移（1人1日当たり）

県民、1人1日当たり平均栄養摂取量は全国に比べて脂質、ビタミンAは多く摂取しているが、その他の栄養素は下回っています。

57年は47年と比較して各栄養素などの摂取パターンにある程度の変化がみられるが、57年以降では大きな変化はみられず、ほぼ類似した傾向がうかがえます。

栄養素など摂取量年次推移

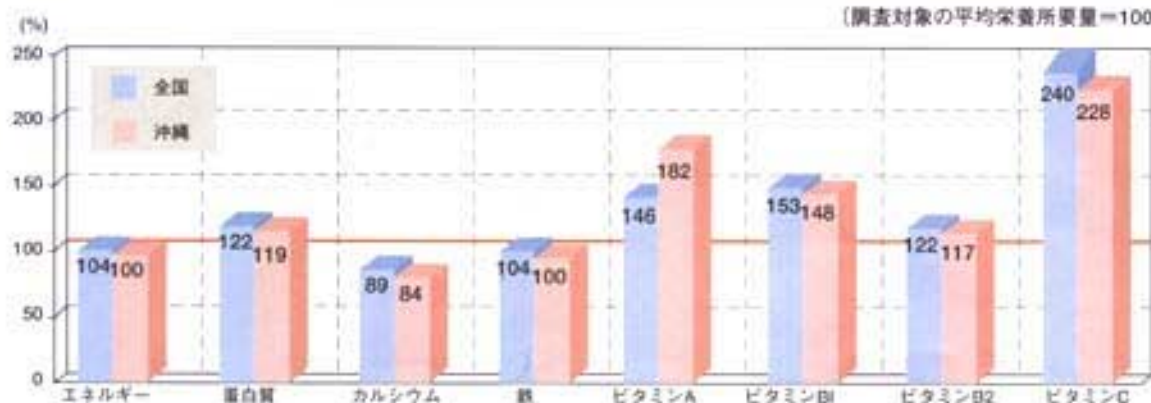
(1人1日あたり)

| 栄養素など | 単位 | 昭和47年度 全県平均 | 昭和57年度 全県平均 | 昭和63年度 全県平均 | 平成5年度 全県平均 | 平成5年度 全国平均 |
|-----------------|------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| 調査世帯数 | 世帯 | 827 | 330 | 310 | 531 | 4959 |
| エネルギー | kcal | 1896 | 1914 | 1897 | 1927 | 2034 |
| たんぱく質 (内動物性) | g | 70.6 | 75.3 | 75.6 | 76.7 | 79.5 |
| | g | — | 40.3 | 40.0 | 42.4 | 42.2 |
| 脂質 (内動物性) | g | 54.4 | 63.0 | 61.5 | 64.5 | 58.1 |
| | g | — | 31.2 | 31.7 | 30.4 | 28.3 |
| 糖質 | g | 269.0 | 247 | 244.8 | 245.2 | 285 |
| カルシウム | mg | 430 | 525 | 492 | 503 | 537 |
| 鉄 | mg | 10.5 | 10.5 | 10.4 | 10.5 | 11.2 |
| ナトリウム (食塩) | mg | — | 3998 | 4038 | 4226 | [表示なし] |
| | g | [—] | [10.3] | [10.4] | [10.8] | [12.8] |
| ビタミンA | IU | 2007 | 3787 | 3083 | 3198 | 2603 |
| ビタミンB1 | mg | 0.99 | 1.23 | 1.12 | 1.15 | 1.22 |
| ビタミンB2 | mg | 0.77 | 1.27 | 1.19 | 1.25 | 1.34 |
| ビタミンC | mg | 91 | 119 | 118 | 111 | 117 |

平均栄養所要量に比較して、ほとんどの栄養素の充足率については、ほぼ良好な状態にあります
がカルシウムについては充足率が低くなっています。

栄養素等摂取の充足率

(調査対象の平均栄養所要量=100)



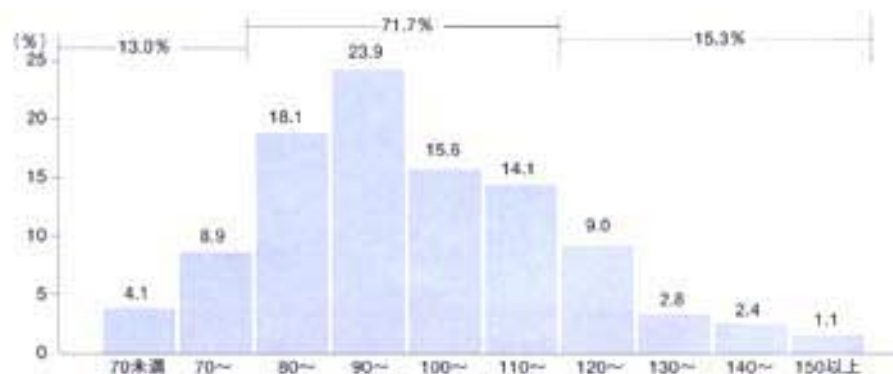
エネルギーの充足率

全県平均のエネルギー充足率の平均は、100.4%ですが、その分布を見るとエネルギー充足率80%未満の世帯は全体の13.0%であり、全体の約15.3%の世帯においては充足率120%以上でエネルギー摂取量に過剰の傾向にあります。

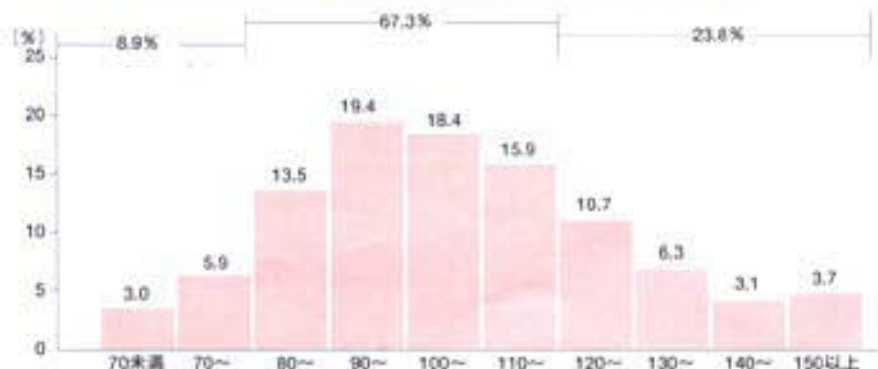
しかし、エネルギー不足の世帯も13.0%存在するという事は、世帯構成状況の把握をする必要があります。（平成5年県民栄養調査）

エネルギー摂取量の充足率状況（全県）

エネルギー所要量を20%以上上回って摂取している世帯は15.4%



エネルギー摂取量の充足率状況（全国）



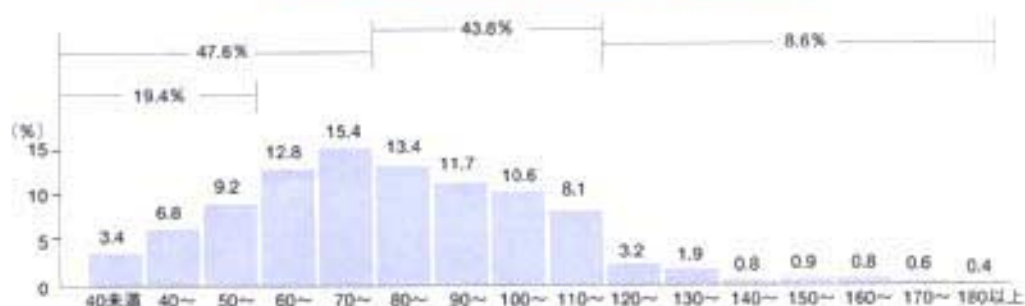
充足率とは

一世帯当たり、世帯の年齢構成で一世帯に必要な必要量を100として100以上の場合、過剰摂取の傾向、100以下だと不足の傾向を示している。

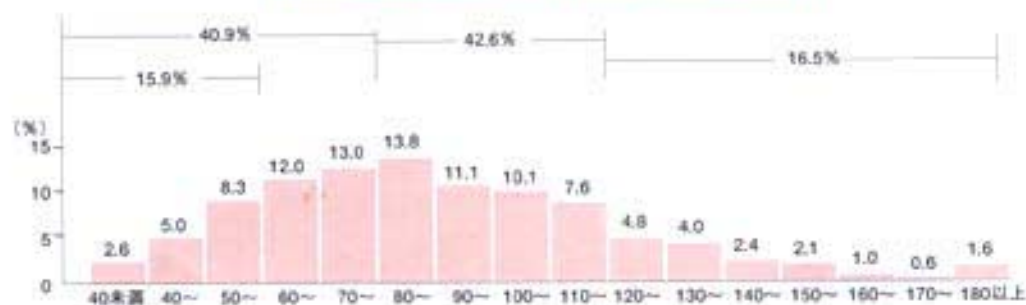
カルシウムの充足率

不足傾向がみられたカルシウム摂取量の平均値は、必要所要量に対する84.0%となっています。カルシウム充足率は昭和47年以降80～90%台で推移し、常に不足傾向を示しています。充足率の度数分布をみると全体の約19%にあたる103世帯で目標の6割に満たない状況にあります。今後、高齢化社会の進行などとともに増加が予測される骨粗鬆症の問題ともあわせ、カルシウム供給源となる食品の摂取増に十分な配慮が必要となっています。（平成5年国民栄養調査）

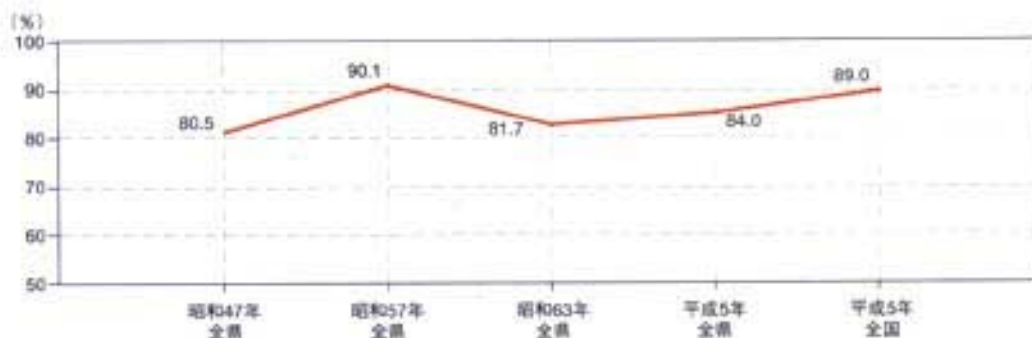
カルシウムの充足率状況（全県）



カルシウムの充足率状況（全国）



カルシウムの充足率の年次推移



エネルギーの栄養素別摂取構成比

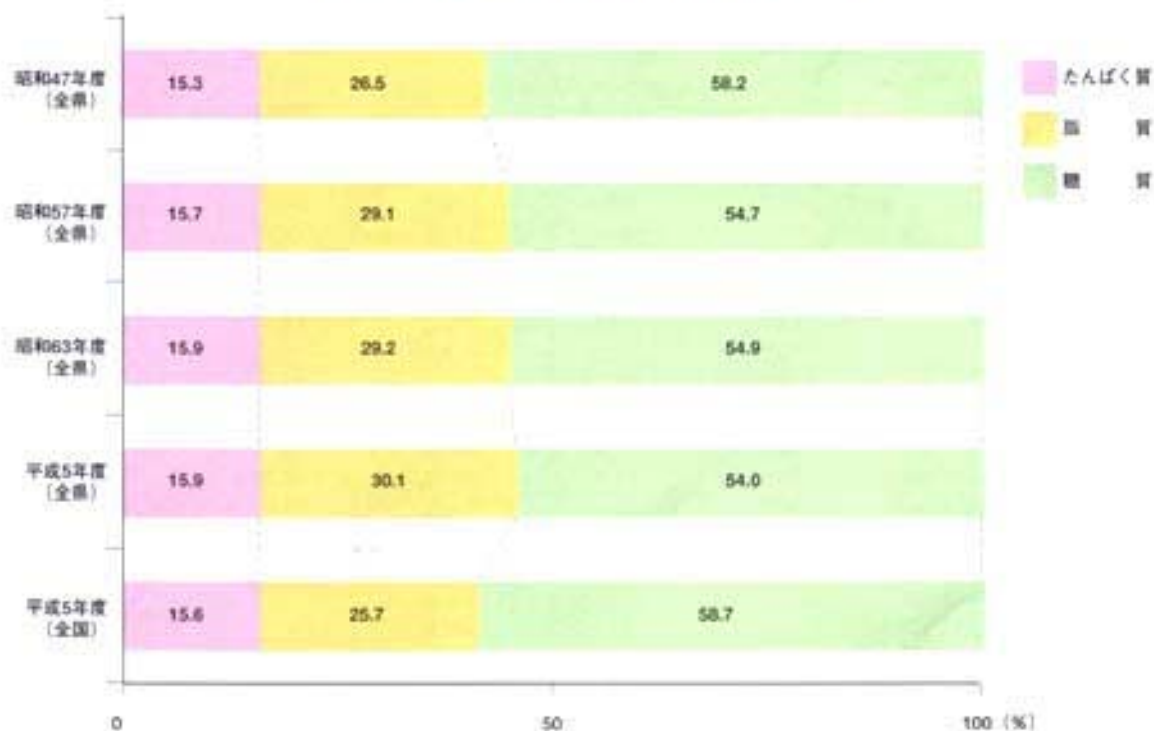
エネルギー摂取量に占める脂肪エネルギー比は30.1%と一般成人において過剰とされる脂肪エネルギー比20～25%の範囲を上回っています。

昭和63年全県平均と比較してみても、さらに脂肪エネルギー比は上がっています。全国平均との較差が4.4ポイントにもなってきました。

昭和47年に比較すると、たんぱく質が0.6ポイント、脂質が3.6ポイント増え、糖質が4.2ポイント減少しています。糖質の割合を維持できるように、今一度の努力が必要です。

(平成5年県民栄養調査)

エネルギーの栄養素別摂取構成比



(2) どのような食品をとっているのか

食品群別摂取量の年次推移

本県の特徴のひとつである肉類を多く使用する料理形態を異づけるような結果がでました。全国と比較すると、肉と魚の摂取量がほぼ20gの差で違いがでています。

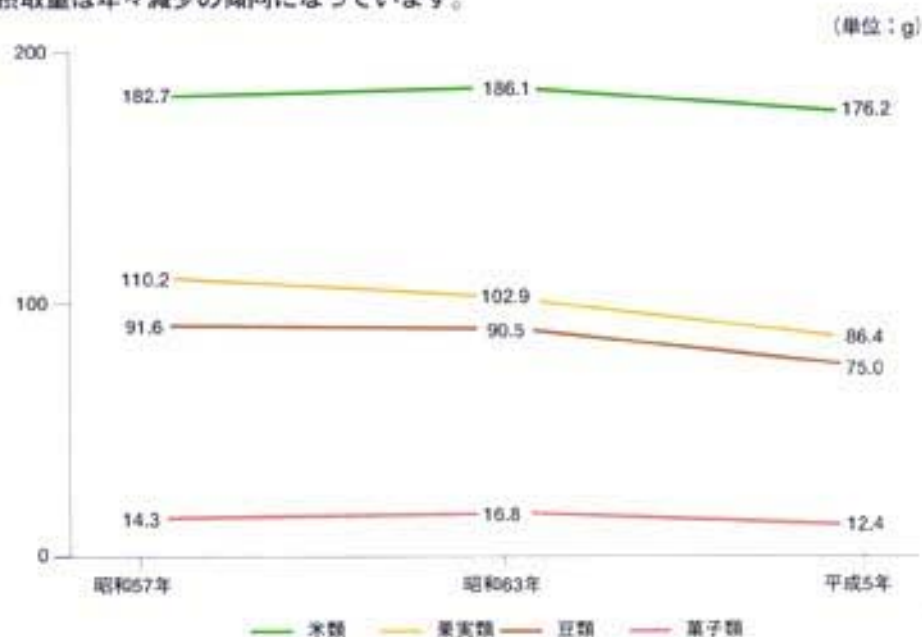
食品数・食品群別摂取量の年次推移（1人1日当たり）

（単位：g）

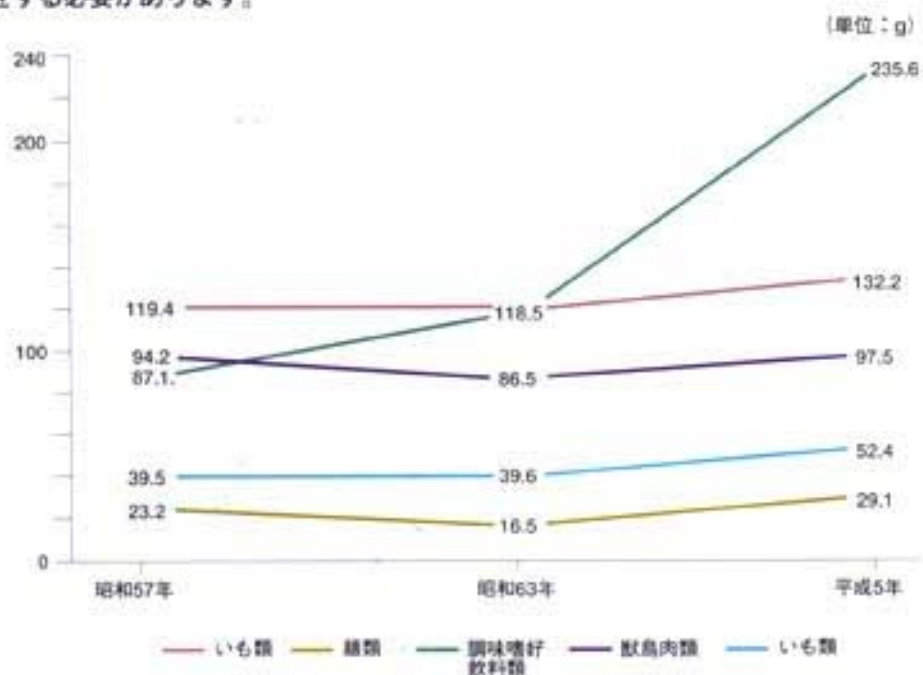
| 食品群 | 昭和47年度 全県平均 | 昭和57年度 全県平均 | 昭和63年度 全県平均 | 平成5年度 全県平均 | 平成5年度 全国平均 |
|---------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| 調査世帯数 | 827 | 330 | 310 | 531 | 4959 |
| 植物性食品 | - | - | - | 1004.2 | 992.8 |
| 動物性食品 | - | - | - | 348.5 | 344.5 |
| 米類 | 208.1 | 182.7 | 186.1 | 176.2 | 195.4 |
| パン類 | 47.2 | 41.4 | 33.3 | 34.7 | 32.8 |
| 麺類 | 34.0 | 23.2 | 16.5 | 29.1 | 38.0 |
| その他穀類 | - | - | 5.9 | 8.3 | 1.8 |
| 雑実類 | - | - | 1.1 | 0.6 | 1.4 |
| いも類 | 27.4 | 39.5 | 39.6 | 52.4 | 62.5 |
| 砂糖類 | 5.2 | 5.9 | 5.6 | 6.1 | 10.2 |
| 菓子類 | 18.7 | 14.3 | 16.8 | 12.4 | 20.3 |
| 油脂類 | 15.3 | 20.0 | 17.9 | 18.7 | 17.9 |
| 豆類 | 56.8 | 91.6 | 90.5 | 75.0 | 65.9 |
| 果実類 | 70.9 | 110.2 | 102.9 | 86.4 | 114.9 |
| 緑黄色野菜類 | 111.5 | 82.4 | 106.9 | 103.4 | 81.6 |
| その他野菜類 | 151.7 | 162.8 | 140.1 | 152.9 | 170.2 |
| きのこ類 | - | - | 20.6 | 4.3 | 10.4 |
| 海藻類 | - | - | 3.9 | 3.6 | 5.5 |
| 調味嗜好飲料類 | 61.1 | 87.1 | 116.6 | 235.6 | 143.3 |
| 魚介類 | 61.2 | 63.9 | 79.4 | 79.9 | 96.2 |
| 獣鳥肉類 | 102.5 | 94.2 | 80.5 | 97.5 | 73.7 |
| 卵類 | 31.3 | 42.4 | 38.0 | 34.2 | 42.7 |
| 乳・乳製品 | 75.2 | 119.4 | 118.5 | 132.2 | 130.8 |
| 加工食品類 | 1.4 | 5.8 | 14.9 | 0.5 | - |
| その他食品類 | 8.9 | 5.0 | 6.6 | 7.5 | 5.3 |

摂取量変化の大きい食品群の年次推移（1人1日あたり）

米類の摂取量は年々減少の傾向にあります。



いも類の摂取量が年次ごとに若干増加しています。調味・嗜好飲料類の急激な増加は内容等の調査分析をする必要があります。

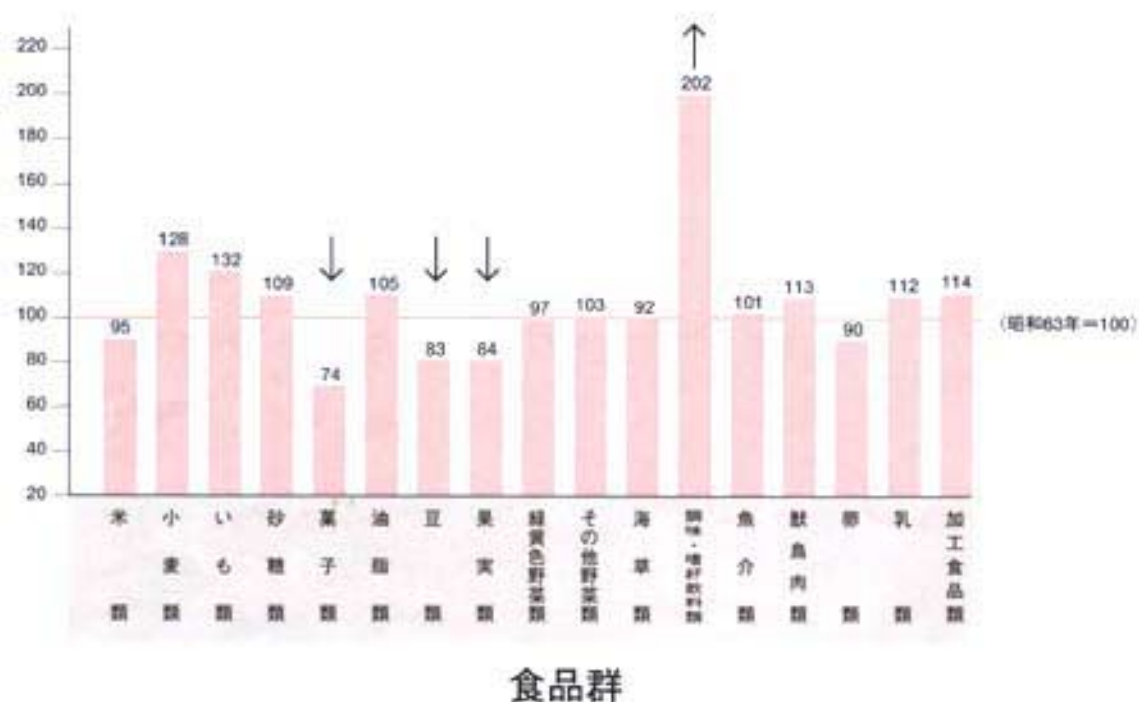


食品群別摂取量の年次比較

平成5年全県平均と昭和63年全県平均と比較して、減少した食品は米類、菓子類、豆類、果実類であります。また、増加したものは小麦類、調味・嗜好飲料類、乳製品類、肉類であり、特に、調味・嗜好飲料類の増加が顕著になっています。

(平成5年県民栄養調査)

食品群別摂取量の年次比較 (昭和63年=100)



MEMO

調味・嗜好飲料類とは

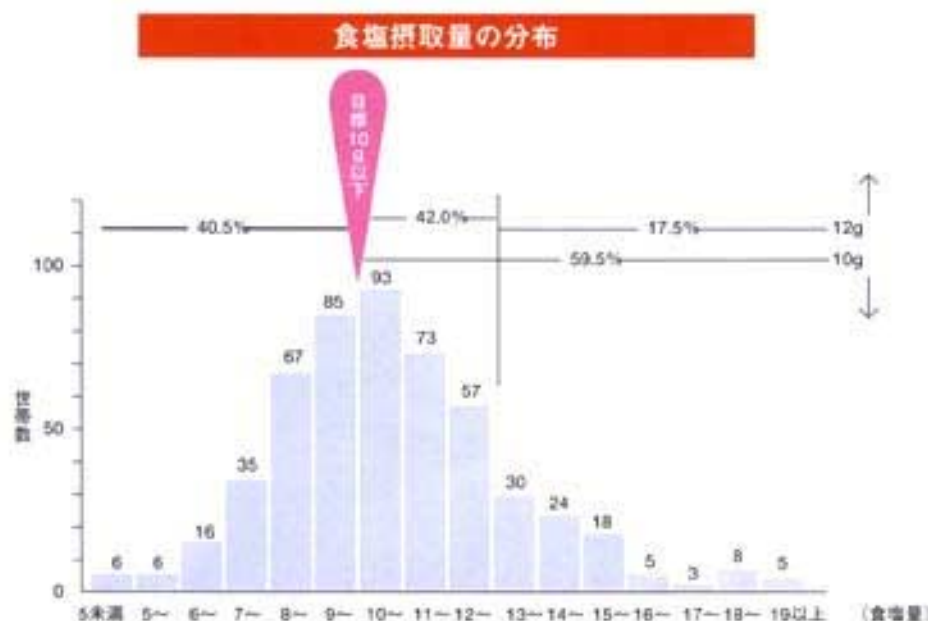
調味料・酒・コーヒー・炭酸飲料類を総称しています。

(3) 食塩の摂取状況

食塩摂取量の分布

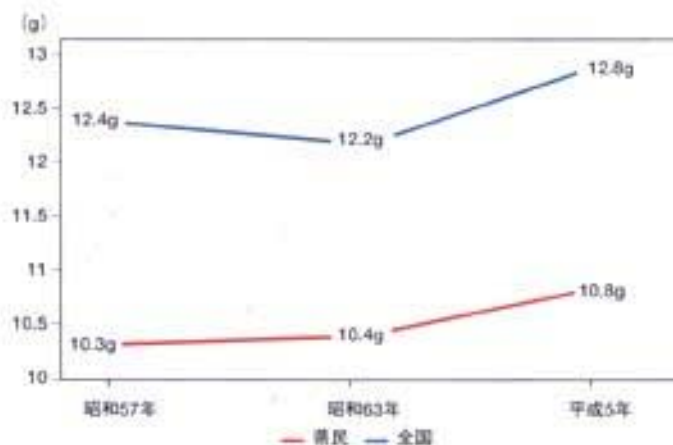
県民1人1日当たり平均摂取量は、10.8gとなっています。
厚生省の示した食塩の目標摂取量と比較すると0.8g多く摂取しています。さらに世帯別の食塩摂取量の分布をみると、約59.5%が10g以上摂取しています。

(平成5年県民栄養調査)



食塩摂取状況の年次推移 (1人1日当たり)

全国と比較すると好ましい状態にあるといえますが、年々増加傾向にあります。

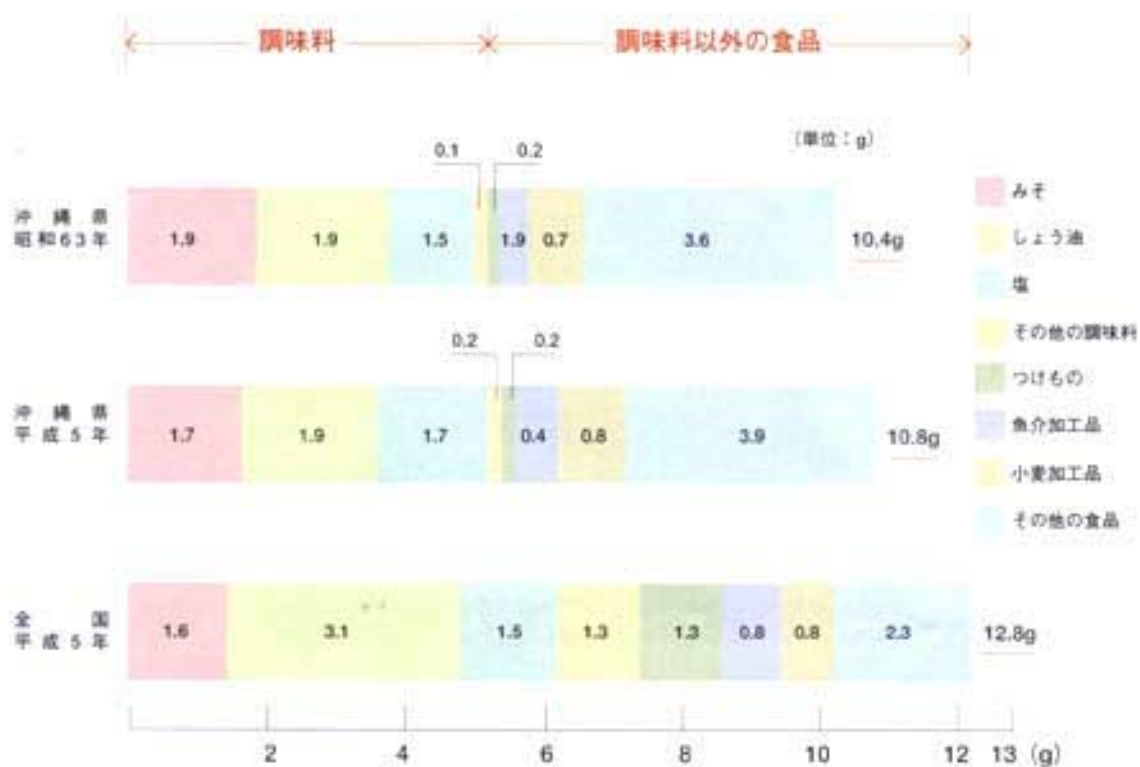


食塩の食品別摂取量

食塩の食品別摂取構成をみると、調味料から摂取する食塩は51%（5.5g）で調味料以外から摂取する食塩は49%（5.3g）となっています。

（平成5年国民栄養調査）

食塩の食品別摂取量（1人1日当たり）



(4) 脂質の摂取状況

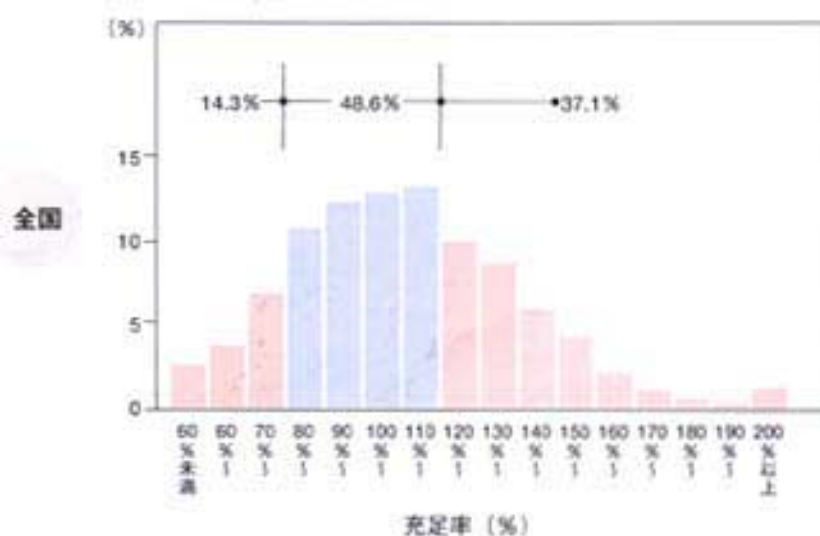
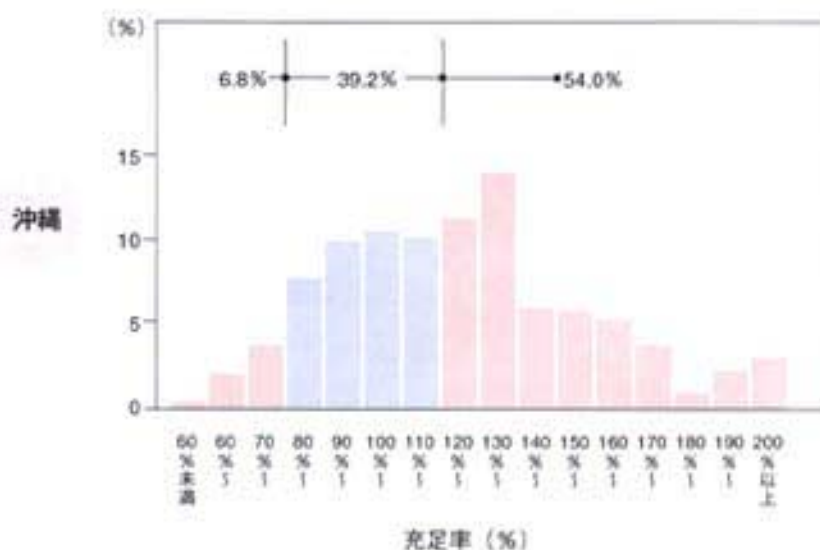
脂質摂取量

脂質摂取量の分布をみると54%の世帯が所要量を20%以上、上回って摂取しています。成人病予防の観点からも早期の対策が必要です。

世帯の所要量（必要量）を20%もオーバーしている世帯が全体の54%を占めています。調理済食品の使用や調理方法等の見直しを図る必要があります。

〔平成5年国民栄養調査〕

脂質摂取量充足率



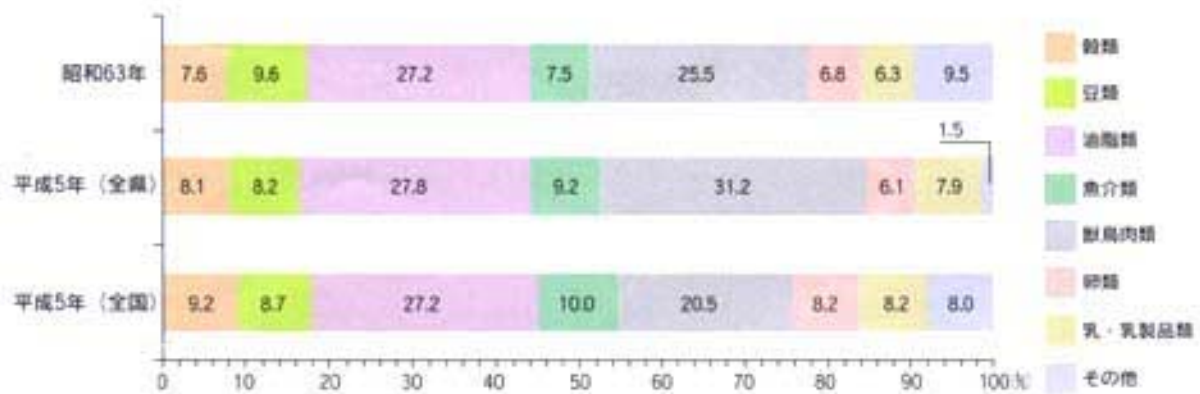
〔脂質のエネルギー比率22.5%を便宜的に栄養所要量とした。〕

脂質の食品別摂取構成比

脂質の1人1日当たり摂取量は64.5gで、昭和63年とほぼ同じ摂取量であります。構成比は肉類が昭和63年の25.5gに比べて、31.2gと増加し、全国に比較しても10.7g多い状況であります。グルメ嗜好や調理の洋風化も背景にあると思われます。

(平成5年国民栄養調査)

脂質の食品の食品別摂取構成比（1日1人当たり）



(5) 欠食・外食状況

朝食の欠食率は増加傾向

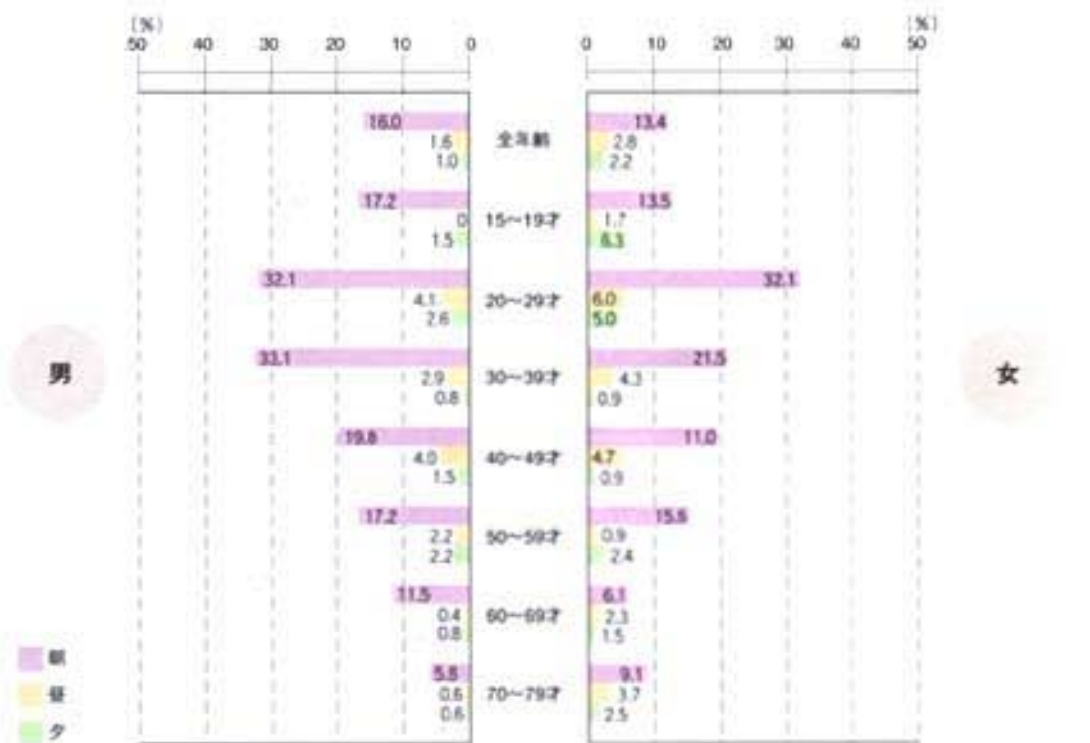
朝・昼・夕欠食率（全県）

全県平均の欠食率をみると、朝食が14.7%と最も高い状態になっており、昭和63年の朝食に比べ、2.8%増加となっています。



性別、年齢階級別欠食率

性別では男性が女性に比較してやや高く、年齢階級別では20歳代、30歳代の男女が高くなっています。

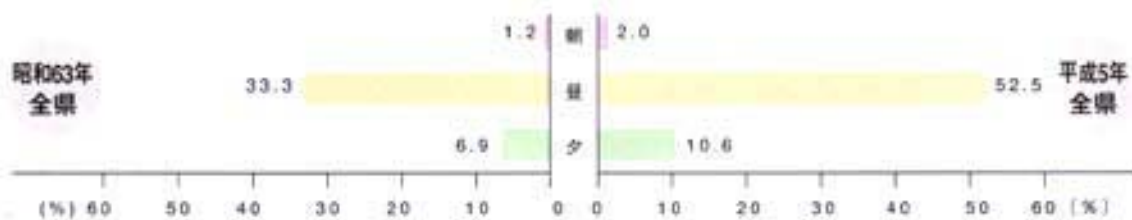


(平成5年県民実態調査)

増加する県民の外出食率

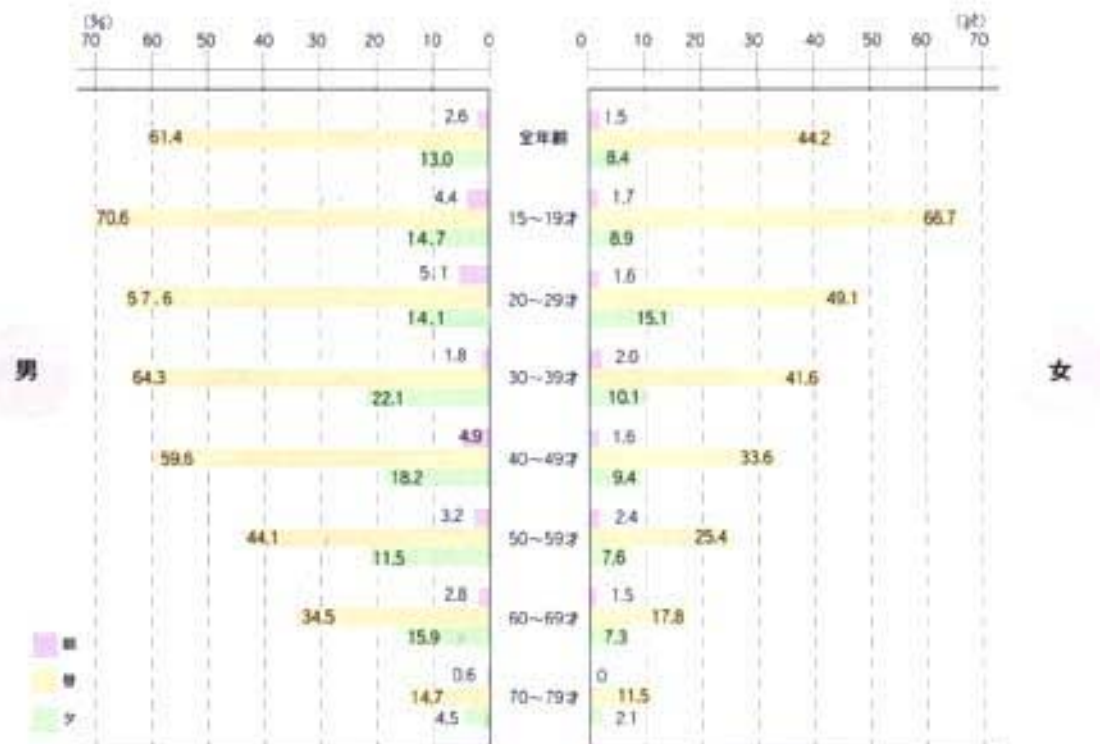
朝、昼、夕の外出食率

全県平均の外出食率をみると、昼食で52.5%と最も高くなっています。昭和63年と比較すると、朝、昼、夕ともに増加し、特に昼食は33.3%から52.5%と、19.2%の増加がみられます。



性別、年齢階級別外出食率

性別では、男女とも昼食に高く、年齢階級別では15歳から50歳代の男女に高くなっており、昭和63年に比較し、全体的に増加傾向を示しています。



(平成5年県民栄養調査)

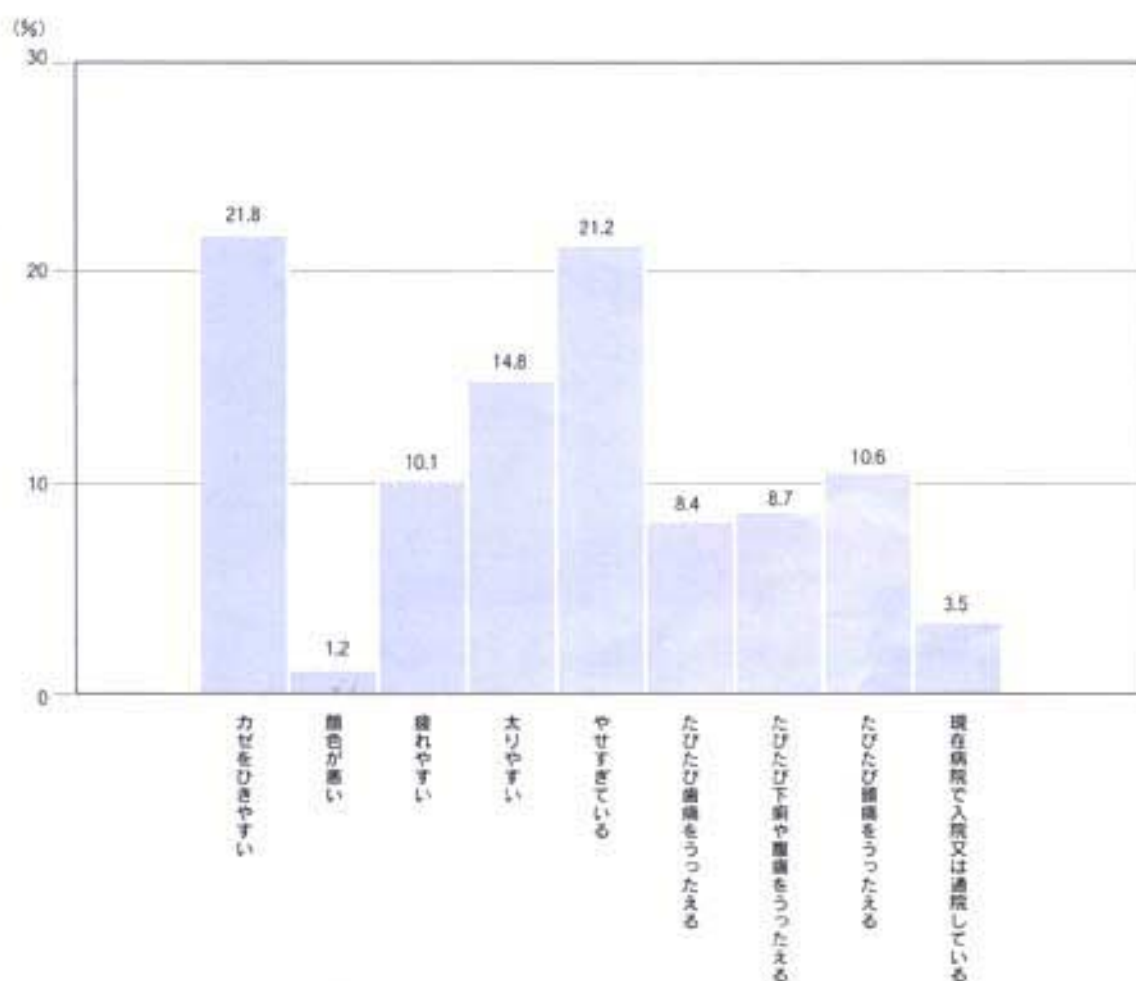
(6) 食生活に対する意識状況 子供編

保護者からみた子供の健康状態は？

子供の健康状態

「カゼをひきやすい」「やせすぎている」と感じているのがそれぞれ20%以上、「太りやすい」「たびたび頭痛をうったえる」「疲れやすい」と感じるのがそれぞれ10%以上となっています。

(平成5年県民栄養調査)



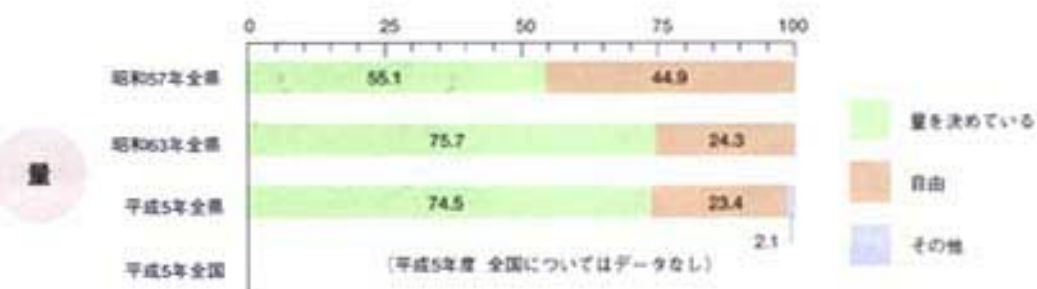
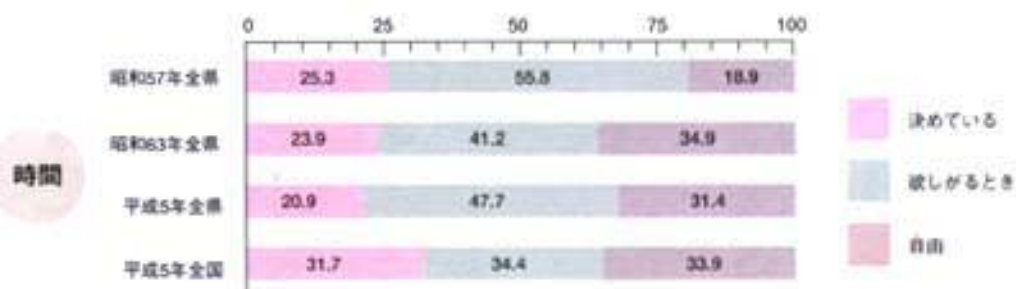
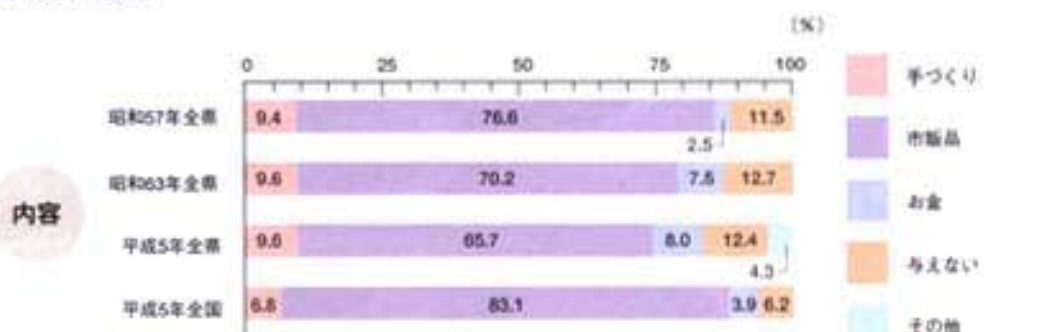
調査世帯のうち3歳から15歳までの子供の食生活状況などについて保護者にアンケート調査を行った

おやつとの与え方 “自由形” 多し

おやつの内容・時間・量

市販品のおやつを利用する人が約66%で、おやつを与える習慣がない人も12%認められ、おやつを与える時間は子供がほしがったとき・子供の自由にさせているの項目で約80%を示しています。量としては子供のほしがるだけ与えるで約23%、おやつの種類として乳・乳製品（含アイスクリーム類）、スナック菓子、菓子パン・ケーキ類となっております。

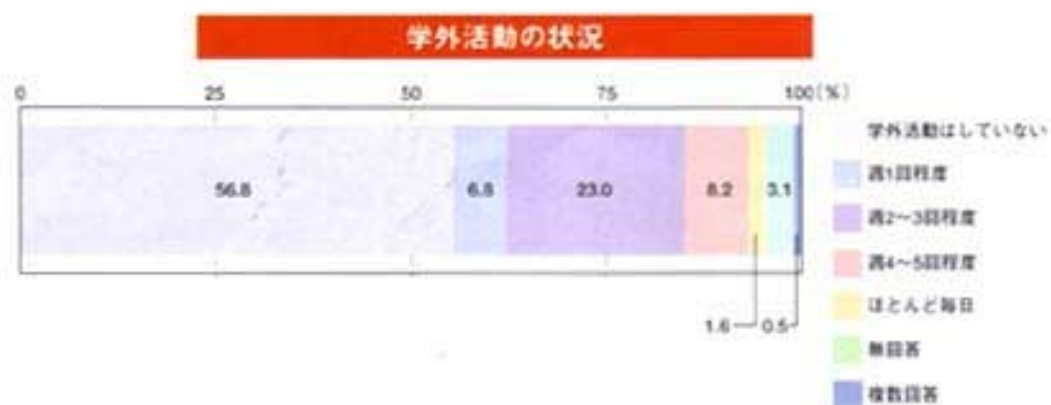
〔平成5年国民栄養調査〕



学外活動に比例し増加する夜食

夜食をとっているのは、全体の38%を占め、学外での活動をしている子供の39.6%とほぼ等しい値となっており、また夜食の時間は21時以降が51.9%と全体の半数以上を占めています。

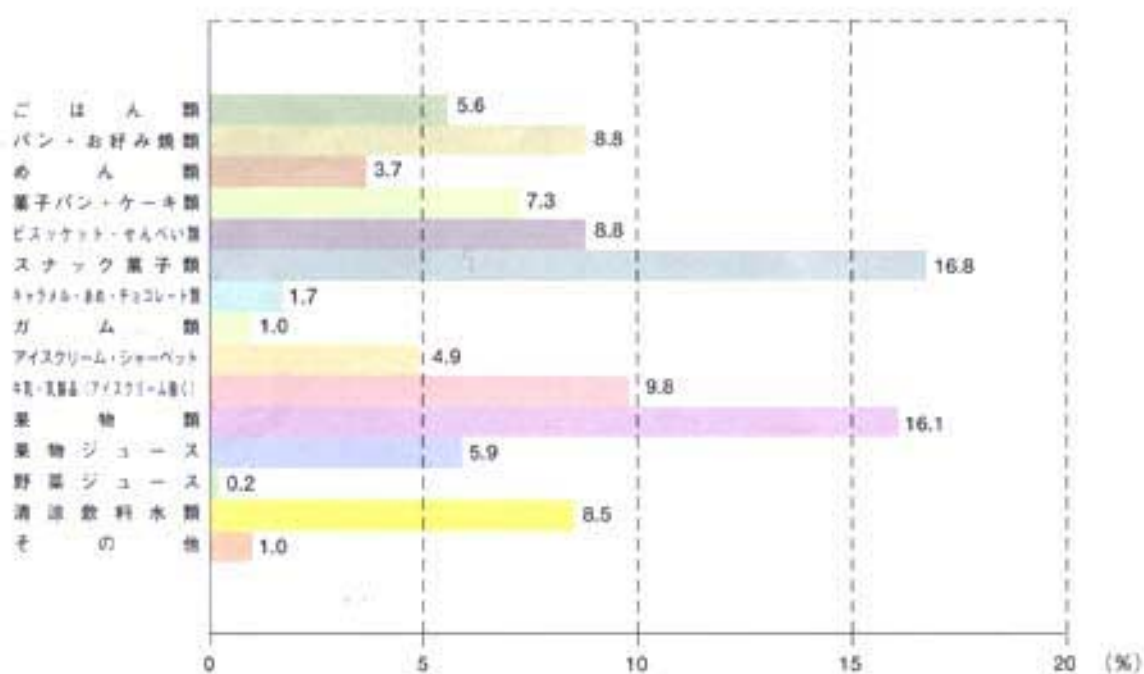
(平成5年国民栄養調査)



夜食の種類は、スナック菓子16.8%、果実類16.1%

夜食の種類でもスナック菓子が多くなっています。

夜食の種類



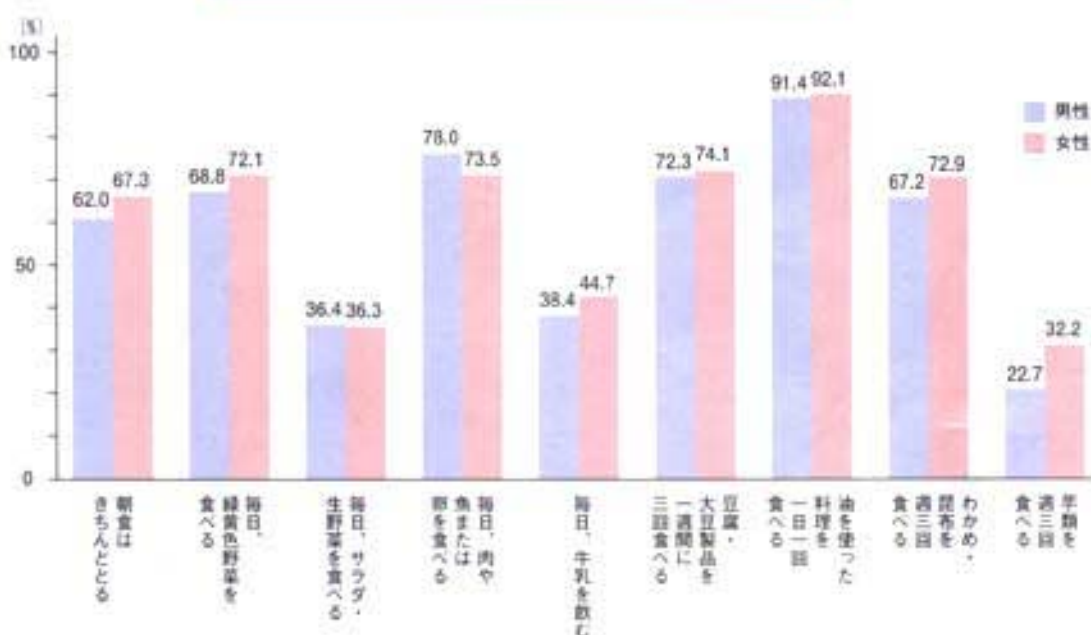
(7)食生活に対する意識状況 成人編

食品の摂取状況

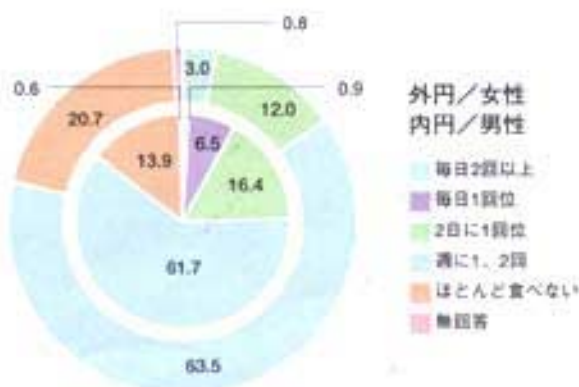
朝食の欠食者は男性37%、女性32%で約1/3の人が欠食し、緑黄色野菜類は男女とも約70%の人が毎日摂取、果物や生野菜に関しては約30%を占めています。肉類、魚介類、豆類などのたんぱく源を含む食品は男女とも約70%以上が毎日摂取され、又油を使った料理は約91%が毎日喫食し、麺類（そば、うどん、ラーメン、カップ麺）は週に1~2回食べる人の割合が男女とも60%以上を占めています。清物はほとんど食べない人が約43%でした。

(平成5年国民栄養調査)

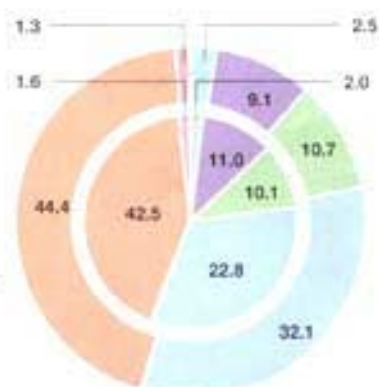
成人の食事状況



麺類をどのくらいの頻度で食べますか



漬物をどのくらいの頻度で食べますか



調査世帯のうち20歳以上を対象に
食生活状況などについて質問調査を行った。

好きな料理、男性は肉料理、女性は野菜料理

食事の好み

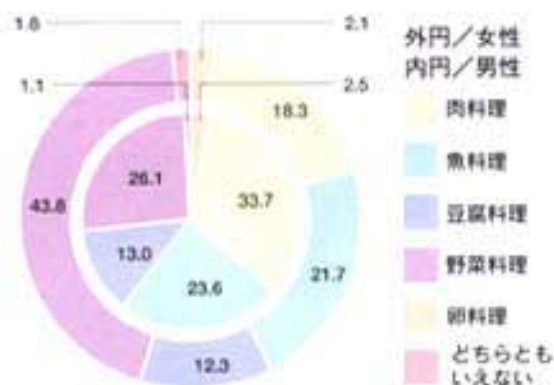
肉類の種類で最も好きなものは、牛肉、豚肉、鶏肉の順となっている。鶏肉は女性の嗜好割合が高かった。料理のうち最も好きなものは、男性は肉料理で33.7%、野菜料理26.1%、魚料理23.6%であったのに対し、女性では野菜料理43.8%、魚料理21.7%、肉料理18.3%となり、好きな料理にも男女差が認められました。

(平成5年県民栄養調査)

肉の種類で最も好きなものは？



好きな料理は？



味付けの好み

料理の味付けの好みは、濃い味付けを好む人より薄い味付けを好む人の割合が男性で1.3倍、女性で2.9倍となり、女性の薄味嗜好が顕著でした。

沖縄では、男女とも調味料の使用は控えめであった。食事の食状況は以前に比べ、食事の量、油っこい味付け、菓子や砂糖等の甘いものの摂取が少なくなったと約1/3の人が回答しています。

(平成5年県民栄養調査)



④ 児童生徒の生活実態調査

～沖縄県教育委員会：学校現場より～

(1) 部活動の時間が増えている

放課後の過ごし方：小学校

児童の放課後の過ごし方に大きな変化は見られないが、部活動が年度毎に増えています。

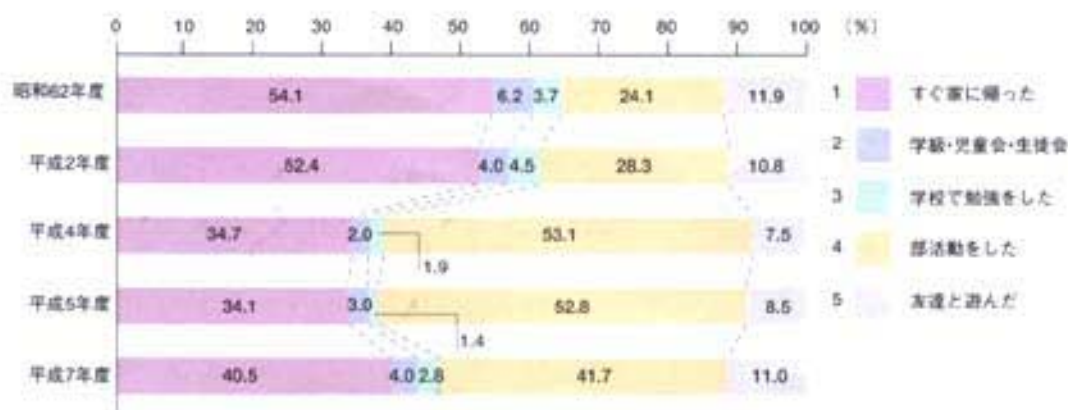
放課後の過ごし方はどうしているのか



放課後の過ごし方：中学校

生徒が放課後の過ごし方に大きな変化が見られる。特に、「すぐ家に帰った」「部活動をした」等の変化が顕著であります。平成7年度は約4割の生徒が部活動をしており、部活動が生徒の健全育成に果たす役割は大きいものといえます。

放課後の過ごし方はどうしているのか



(2) 少ない家族そろっての食事

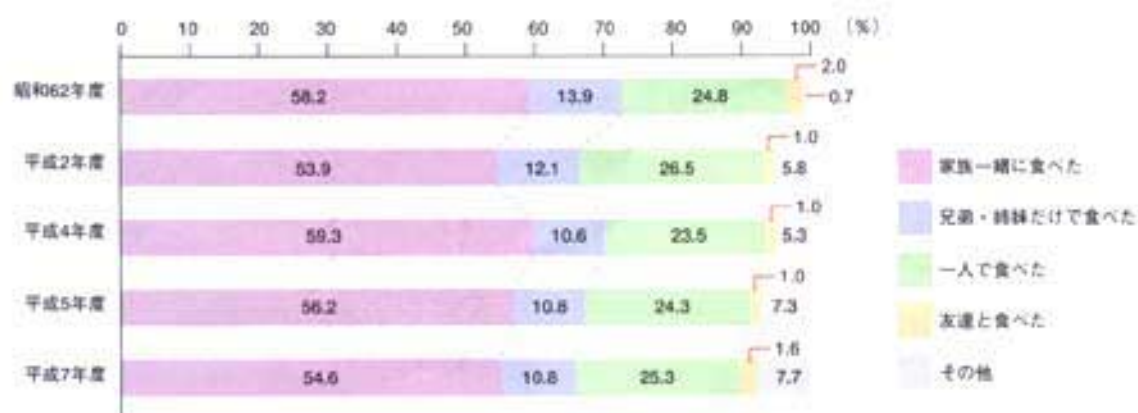
夕食をだれと食べましたか：小学校

家族の団らんの時間である夕食を一人で食べている児童が年度ごと約10人に一人います。



夕食をだれと食べましたか：中学校

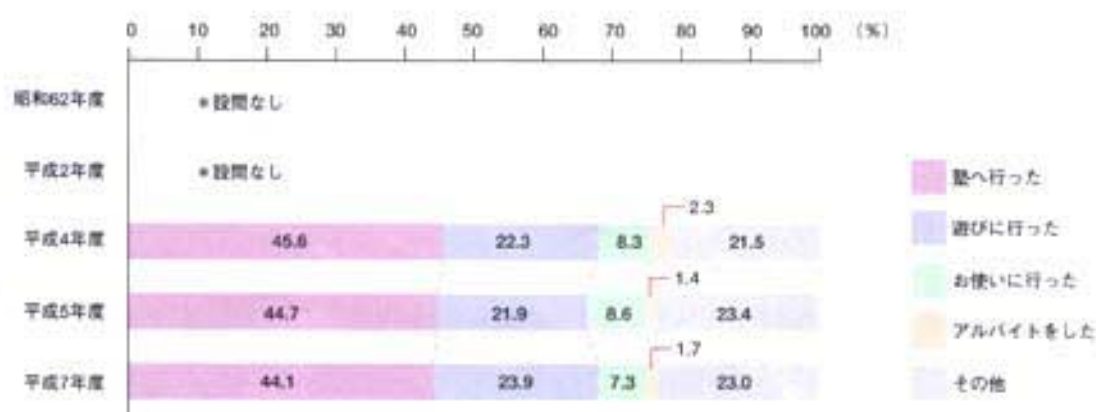
夕食を一人で食べた生徒が小学校の児童の2倍以上で依然として高い数値を示しています。家族と一緒に夕食をとることは、一日の活動を語り合う家族団らんの時間を持つことであり、約4人に一人が、夕食を一人で食べていることは今後の課題であります。



(3)外出の理由

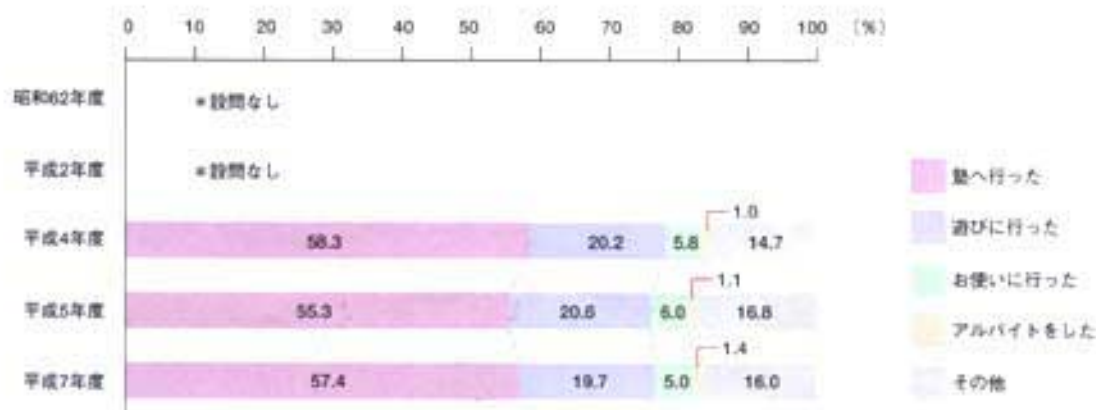
児童生徒の外出の理由：小学校

夕食までの間に出かけた児童の理由は、平成4、5、7年度とも「塾へ行った」が最も多かったが、平成7年度は「塾へ行った、お使いに行った」児童が減少し、「遊びに行った」児童が増加しています。



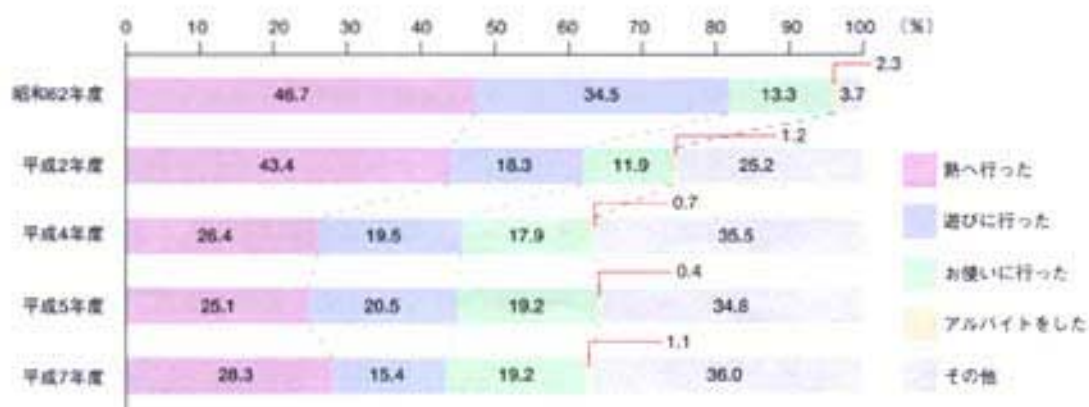
児童生徒の外出の理由：中学校

夕食までの間に出かけた生徒の理由は、平成4、5、7年度とも「塾へ行った」が最も多くなっています。



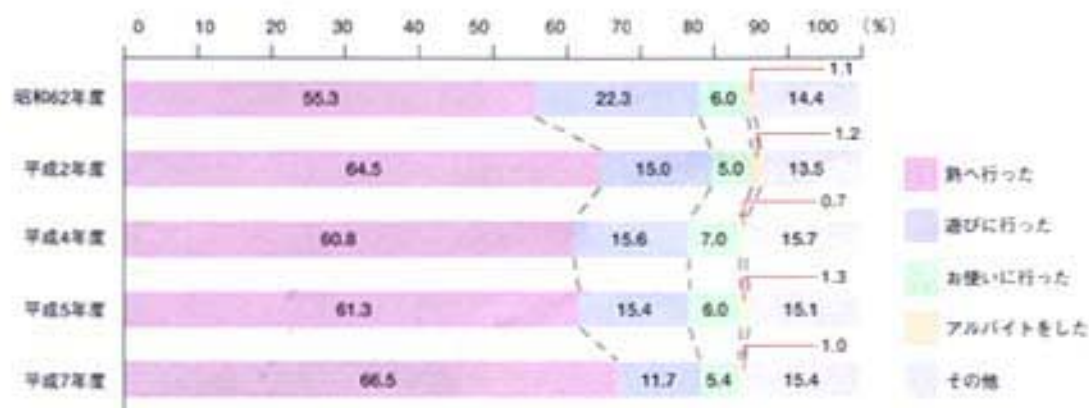
夕食後にでかけた理由：小学校

夕食後に出かけた児童は、「遊びに行った」児童が減少し、「お使いに行った」と答えた児童が増加傾向にあります。



夕食後にでかけた理由：中学校

夕食後に「塾へ行った」生徒が、平成7年度は5回の調査中で最も多くなっています。



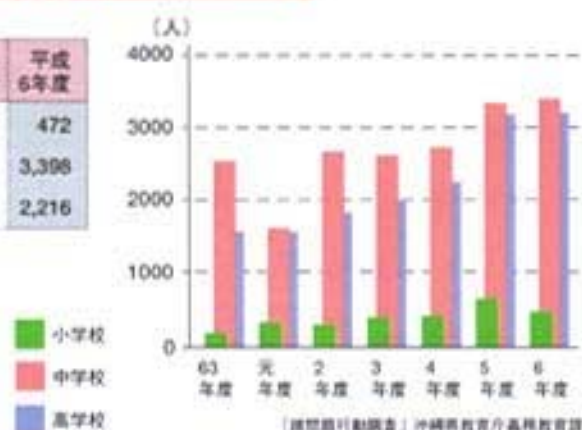
(4) 低年齢化する喫煙と飲酒

喫煙

喫煙で指導を受けた児童生徒については、低年齢化が進み、全体に増加しています。

喫煙の状況

| | 昭和 63年度 | 平成 元年度 | 平成 2年度 | 平成 3年度 | 平成 4年度 | 平成 5年度 | 平成 6年度 |
|-----|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 小学生 | 178 | 322 | 319 | 413 | 403 | 657 | 472 |
| 中学生 | 2,569 | 2,660 | 2,677 | 2,621 | 2,729 | 3,331 | 3,398 |
| 高校生 | 1,577 | 1,584 | 1,863 | 2,036 | 2,262 | 2,174 | 2,216 |

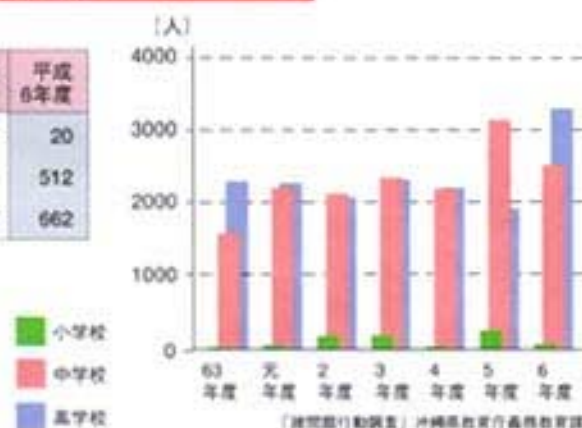


飲酒

飲酒で指導を受けた児童生徒の数はいぜんとして減少しておりません。

飲酒の状況

| | 昭和 63年度 | 平成 元年度 | 平成 2年度 | 平成 3年度 | 平成 4年度 | 平成 5年度 | 平成 6年度 |
|-----|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 小学生 | 4 | 14 | 37 | 40 | 7 | 55 | 20 |
| 中学生 | 313 | 443 | 425 | 469 | 438 | 631 | 512 |
| 高校生 | 460 | 457 | 422 | 463 | 442 | 385 | 662 |



A large, light purple letter 'W' shape serves as a background. The interior of the 'W' is filled with a pattern of small, multi-colored confetti pieces in shades of blue, yellow, and red. The text '調理のヒント' is centered horizontally across the middle of the 'W' shape.

調理のヒント

バランスのと

1600Kcalの
献立例

『食べもの』が
からだをつくる

献立例 1

(1600Kcal)

| | |
|---------------|-------------|
| エネルギー | 1572 (Kcal) |
| たんぱく質 | 69.8g |
| 脂質 (脂質比24.6%) | 43.0g |
| 糖質 | 209.2g |
| カルシウム | 885mg |
| 鉄 | 14.7mg |
| 食塩 | 9.8g |

朝食

| | | |
|----------------|-------|------|
| ごはん | 70g | |
| みそ汁 | 10g | |
| | わかめ | 5g |
| | へちま | 70g |
| | だし汁 | |
| しらす干し入り 卵焼き | 卵 | 50g |
| | しらす干し | 10g |
| | にら | 5g |
| | 油 | 3g |
| | ミニトマト | 50g |
| 牛乳 | 低脂肪牛乳 | 200g |
| 果物 | キウイ | 150g |



昼食

| | | |
|----------|-------|-----|
| ソーメンタシヤー | ソーメン | 50g |
| | にんじん | 50g |
| | ピーマン | 30g |
| | 玉ねぎ | 50g |
| | かつお節 | 5g |
| | 油 | 4g |
| | 塩 | 少々 |
| | しょうゆ | 少々 |
| シシャモ焼き | シシャモ | 40g |
| みそ汁 | みそ | 10g |
| | じゃがいも | 50g |
| | 青梗菜 | 30g |
| | だし汁 | |



夕食

| | | |
|----------------------|--------|------|
| フーチバージュシー | 精白米 | 70g |
| | 豚肩肉 | 20g |
| | 人参 | 15g |
| | かまぼこ | 15g |
| | しいたけ | 1g |
| | よもぎ | 10g |
| | 塩 | 少々 |
| 中身のお汁 | 中身 | 35g |
| | しいたけ | 1g |
| | こんにゃく | 15g |
| | 塩 | 少々 |
| タマナーチャンプルー (キャベツ) | キャベツ | 100g |
| | さやいんげん | 80g |
| | 人参 | 20g |
| | 豆腐 | 50g |
| | 油 | 3g |
| | 塩 | 少々 |
| 大根のウサチ (甘酢) | 大根 | 50g |
| | さとう | 3g |
| | 酢 | |



れた食事とは

6つの基礎食品から
30種類の食品を
バランスよく。
朝食は活力の「源」

献立例 2

(1600Kcal)

| | |
|---------------|-------------|
| エネルギー | 1559 (Kcal) |
| たんぱく質 | 75.5g |
| 脂質 (脂質比26.3%) | 45.7g |
| 糖質 | 197.7g |
| カルシウム | 625mg |
| 鉄 | 10.0mg |
| 食塩 | 10.5g |



朝食

| | | |
|---------|---------|------|
| オープンサンド | 食パン | 70g |
| | マーガリン | 4g |
| | プレスハム | 20g |
| | プロセスチーズ | 15g |
| | レタス | 30g |
| | トマト | 50g |
| | パセリ | |
| 野菜スープ | じゃがいも | 60g |
| | かぼちゃ | 60g |
| | セロリ | 30g |
| | 牛乳 | 150g |
| | 固形スープの素 | 1/3個 |
| 果物 | タンカン | 120g |



昼食

| | | |
|-------------------|-------|------|
| ごはん | 精白米 | 70g |
| かき玉汁 | 卵 | 20g |
| | ねぎ | 5g |
| | 塩 | 少々 |
| 魚のマース煮 (塩煮) | だし汁 | |
| | エー小 | 90g |
| | 塩 | 少々 |
| | ウイキョウ | 少々 |
| ゴーヤーチャンプルー (にがうり) | にがうり | 100g |
| | 豆腐 | 50g |
| | 油 | 4g |
| | 塩 | 少々 |



夕食

| | | |
|----------------|--------|-----|
| マージンごはん (もちきび) | 精白米 | 60g |
| みそ汁 | もちきび | 10g |
| | みそ | 10g |
| | ほうれん草 | 50g |
| | 麩 | 5g |
| クープイリチー | だし汁 | |
| | 昆布 | 12g |
| | 豚三枚肉 | 15g |
| | こんにゃく | 10g |
| | かまぼこ | 15g |
| | 厚揚げ | 15g |
| | さとう | 3g |
| | 油 | 3g |
| | 塩 | 少々 |
| 煮物 | しょうゆ | 8g |
| | 鶏ささ身 | 40g |
| | 大根 | 50g |
| | さやいんげん | 30g |
| | さとう | 3g |
| | 塩 | 少々 |

1800Kcalの
献立例

頭で食べる派？
お腹で食べる派？
あなたはどちら…。

バランスのと

献立例 1

(1800Kcal)

| | |
|---------------|-------------|
| エネルギー | 1770 (Kcal) |
| たんぱく質 | 69.4g |
| 脂質 (脂質比26.3%) | 51.2g |
| 糖質 | 239.4g |
| カルシウム | 645mg |
| 鉄 | 16.5mg |
| 食塩 | 9.2g |

朝食

ごはん
実だくさんの汁

納豆

| | |
|-------|-----|
| 精白米 | 70g |
| 大根 | 50g |
| 人参 | 25g |
| しいたけ | 1g |
| こんにゃく | 10g |
| 豚肉 | 30g |
| 小松菜 | 20g |
| 塩 | 少々 |
| だし汁 | |
| 納豆 | 40g |
| ねぎ | 5g |
| しょうゆ | 3g |



昼食

シムクジヒラヤーチー
(いもくず)

ミルクティー

果物

| | |
|-----------|------|
| いもくず | 50g |
| 卵 | 25g |
| ミックスベジタブル | 30g |
| ひじき | 1g |
| ツナ缶 | 25g |
| 油 | 4g |
| 塩 | 少々 |
| ほうれん草 | 80g |
| しょうゆ | 4g |
| 牛乳 | 200g |
| 紅茶 | |
| グレープフルーツ | 125g |



夕食

ごはん
みそ汁

天ぷら

スヌイの酢の物
(もずく)

| | |
|-----------|-----|
| 精白米 | 70g |
| みそ | 10g |
| 豆腐 | 30g |
| ねぎ | 5g |
| だし汁 | |
| 白身魚 [カジキ] | 50g |
| きつまいも | 40g |
| にがうり | 40g |
| 人参 | 40g |
| にら | 20g |
| 卵 | 25g |
| 小麦粉 | 50g |
| 塩 | 少々 |
| 揚げ油 | |
| もずく | 50g |
| きゅうり | 30g |
| もやし | 30g |
| さとう | 2g |
| しょうゆ | 6g |
| 酢 | 3g |



れた食事とは

かむるうっさや
みいなゆん
【食べるだけは実になる】

献立例 2

(1800Kcal)

| | |
|---------------|-------------|
| エネルギー | 1779 (Kcal) |
| たんぱく質 | 67.0g |
| 脂質 (脂質比25.0%) | 49.4g |
| 糖質 | 253.6g |
| カルシウム | 768mg |
| 鉄 | 11.8mg |
| 食塩 | 10.0g |



朝食

| | | |
|------|-----------|------|
| パン | ロールパン | 60g |
| ゆで卵 | 卵 | 50g |
| 野菜炒め | にがうり | 30g |
| | 人参 | 30g |
| | キャベツ | 100g |
| | ゴーカントニンニク | 15g |
| | 油 | 2g |
| | 塩 | 少々 |
| 牛乳 | 低脂肪牛乳 | 200g |
| 果物 | ネーブル | 150g |



昼食

| | | |
|----------------|------|------|
| ごはん | 精白米 | 70g |
| みそ汁 | みそ | 10g |
| | ソーメン | 8g |
| | ねぎ | 5g |
| スルルのマリネ (きびなご) | だし汁 | 50g |
| | きびなご | 10g |
| | 小麦粉 | 50g |
| | 玉ねぎ | 25g |
| | 人参 | 10g |
| | ピーマン | 10g |
| | 揚げ油 | 適量 |
| | 油 | 8g |
| | 酢 | 5g |
| | 塩 | 少々 |
| 紅いものハチミツ煮 | 紅いも | 100g |
| | ハチミツ | 11g |



夕食

| | | |
|--------------------------|----------|-----|
| 麦ごはん | 精白米 | 60g |
| みそ汁 | 麦 | 10g |
| | みそ | 10g |
| | わかめ | 5g |
| | ねぎ | 5g |
| 豆腐ハンバーグ | だし汁 | 40g |
| | 豚ひき肉 | 50g |
| | 豆腐 | 50g |
| | 玉ねぎ | 25g |
| | パン粉 | 10g |
| | 卵 | 10g |
| | マッシュルーム | 15g |
| | 人参 | 25g |
| | 油 | 3g |
| | トマトケチャップ | 12g |
| | ウスターソース | 5g |
| | キャベツ | 40g |
| | トマト | 50g |
| クレソンと しめじの酢 じょうゆかけ | クレソン | 75g |
| | しめじ | 20g |
| | しょうゆ | 6g |
| | 酢 | 5g |

カルシウム不足

どのような食品でカルシウムを補うか

1 豆腐+牛乳

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | 200 (Kcal) |
| たんぱく質 | 17.5g |
| 脂質 | 9.5g |
| 糖質 | 9.4g |
| カルシウム | 229mg |
| 鉄 | 2.1mg |
| 食塩 | 1.3g |

豆腐の キッシュ風

| | |
|--------|-----|
| 豆腐 | 50g |
| 鮭 | 15g |
| しめじ | 10g |
| 玉ねぎ | 35g |
| ブロッコリー | 10g |
| 卵 | 25g |
| 牛乳 | 50g |
| チーズ | 5g |
| 塩 | 少々 |



2 骨ごと魚

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | 124 (Kcal) |
| たんぱく質 | 11.9g |
| 脂質 | 5.7g |
| 糖質 | 3.5g |
| カルシウム | 421mg |
| 鉄 | 5.7mg |
| 食塩 | 1.6g |

わかさぎの 揚げ物

| | |
|-------|-----|
| わかさぎ | 50g |
| 揚げ油 | 80g |
| ほうれん草 | 3g |
| さとう | 3g |
| 酢 | 7g |
| しょうゆ | 9g |



コツコツ

をどうするか？

さつまいも・かずらの葉・もずくをはじめいろいろな海草も立派なカルシウムの補給源



3 あさり+スキムミルク

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | 191 (Kcal) |
| たんぱく質 | 12.0g |
| 脂質 | 5.1g |
| 糖質 | 22.6g |
| カルシウム | 257mg |
| 鉄 | 3.5mg |
| 食塩 | 1.8g |

あさりのチャウダー

| | |
|---------|-------------|
| あさりのむき身 | 30g |
| ベーコン | 5g |
| 玉ねぎ | 15g |
| じゃがいも | 30g |
| 大根 | 15g |
| グリーンピース | 10g |
| コーン | 10g |
| 小麦粉 | 3g |
| バター | 3g |
| スキムミルク | 20g |
| 固形スープの素 | 1/3個 (0.9g) |

骨づくり



4 海草たっぷり

| | |
|-------|-----------|
| エネルギー | 96 (Kcal) |
| たんぱく質 | 6.3g |
| 脂質 | 5.4g |
| 糖質 | 2.3g |
| カルシウム | 166mg |
| 鉄 | 0.9mg |
| 食塩 | 0.9g |

ひじきの炒り煮

| | |
|-------------|-----|
| ひじき | 10g |
| 豚肉 | 20g |
| ゴーヤー (にがうり) | 30g |
| 人参 | 10g |
| 油揚げ | 5g |
| 油 | 3g |
| さとう | 3g |
| しょうゆ | 6g |

脂肪は適切にと

ゆでると



肉そのものの脂肪が減り
それに比例してエネルギーも減る。



1kgの三枚肉
1kgのエネルギー 4,330

エネルギーを約**33%**カット
1kgのエネルギー 2,901



ラフテー

豚三枚肉 (ゆでた肉) 1kg
さとう 40g
しょうゆ 75cc
泡盛 100cc
だし汁

| | | |
|-------|-------------|--------|
| エネルギー | 3039 | (Kcal) |
| たんぱく質 | 74.5g | |
| 脂質 | 206.8g | |
| 糖質 | 93.9g | |
| カルシウム | 32mg | |
| 鉄 | 6.1mg | |
| 食塩 | 3.4g | |

出来上がり 一切れ70g **280** (Kcal)
一切れ75g **304** (Kcal)



女子栄養大学出版部
「データベシック」による

で変わる脂肪量

られているか?

琉球料理は時間をかけじっくりと仕上げます。



テークニー イリチー

| | |
|-------|------|
| 豚三枚肉 | 20g |
| 大根 | 100g |
| 人参 | 20g |
| しいたけ | 2g |
| 濃菜 | 20g |
| 厚揚げ | 10g |
| かまぼこ | 10g |
| えんどう豆 | 10g |
| さとう | 2g |
| みりん | 6g |
| しょうゆ | 9g |

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | 154 (Kcal) |
| たんぱく質 | 7.8g |
| 脂質 | 7.0g |
| 糖質 | 10.2g |
| カルシウム | 97mg |
| 鉄 | 1.7mg |
| 食塩 | 1.7g |



ドウルワ ガシー風

| | |
|---------|-----|
| 豚肩ロース | 50g |
| 人参 | 20g |
| ごぼう | 20g |
| たけのこ | 20g |
| こんにゃく | 20g |
| きくらげ | 1g |
| 田芋 | 50g |
| グリーンピース | 10g |
| 油 | 2g |
| みりん | 9g |
| さとう | 2g |
| しょうゆ | 9g |

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | 265 (Kcal) |
| たんぱく質 | 12.4g |
| 脂質 | 10.0g |
| 糖質 | 26.9g |
| カルシウム | 73mg |
| 鉄 | 2.5mg |
| 食塩 | 1.5g |

ももは脂肪分が
少ない



豚肉と 冬瓜のお汁

| | |
|------|-----|
| 豚もも肉 | 30g |
| 冬瓜 | 50g |
| 人参 | 10g |
| 刻み昆布 | 3g |
| 塩 | 少々 |
| しょうゆ | 2g |
| だし汁 | |

| | |
|-------|-----------|
| エネルギー | 38 (Kcal) |
| たんぱく質 | 6.8g |
| 脂質 | 0.9g |
| 糖質 | 2.0g |
| カルシウム | 14mg |
| 鉄 | 0.6mg |
| 食塩 | 1.3g |

「県民の健康づくり指針」策定検討委員会設置要綱

（目的）

第1条 県民の健康増進及び栄養の改善等に寄与することを目的として、国の健康づくりのための栄養・運動・休養指針の基に、県民栄養実態調査報告等を基礎資料として、本県の食文化・地域特性を考慮した「県民の健康づくり指針」を策定するため、検討委員会（以下、「委員会」）を設置する。

（組織）

第2条 委員会は、委員9名以内で組織し、委員長は委員の互選をもって充てる。
2 委員は学識経験者、医療関係者、栄養士会、保健所長会、行政関係者のうちから選任する。

（任期）

第3条 委員の任期は、当該事業の終了までとする。ただし、補充委員の任期は、前任者の残任期間とする。

（議事）

第4条 委員会は県民の健康づくり指針について審議する。

（運営）

第5条 委員会は委員長が召集し、議事を主宰する。
2 委員長に事故ある場合は、あらかじめ委員長が指名した委員がその職務を代行する。

（庶務）

第6条 委員会に関する庶務は、沖縄県環境保健部予防課において処理する。

（雑則）

第7条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が委員会に諮って定める。

指針策定検討委員

| | |
|------|------------------|
| 平良健康 | 環境保健部次長 |
| 山本 茂 | 琉球大学医学部教授 |
| 藤山和恵 | (元) 四国女子大学教授 |
| 小渡有明 | 沖縄県保健所長会長 |
| 池宮喜春 | (財) 沖縄県総合保健協会理事長 |
| 外間邦子 | (社) 沖縄県栄養士会長 |
| 石川晴祥 | 教育庁保健体育課長 |
| 上里良進 | 生活福祉部長寿社会対策室副参事 |
| 松本 淳 | 生活福祉部児童家庭課長 |

献立・撮影

沖縄調理師専門学校 安次富順子

編集／発行

沖縄県環境保健部予防課

参考資料

1. 平成5年県民栄養調査
2. 沖縄県における成人病死亡の疫学調査
3. 沖縄県教育委員会、児童生徒の生活実態調査
4. 健康づくりに関する県民意識調査

毎月7日は 県民健康の日

わたしたちが生き生きとした楽しい毎日を過ごすためには、なによりもまず「健康」であることが大切です。

「健康」と「不健康」のわかれ目は、ふだんなにげなく過ごしている、毎日の生活習慣にあります。

沖縄県では、毎月7日を「県民健康の日」とし、わたしたちが家庭や職場で、月に一度は健康について考え、良い生活習慣をとり入れ、毎日の健康づくりを一層充実していくことにしました。

「健康」は自分で作りだすものです。さあ、今日から健康について考え、健康づくりをはじめましょう！

毎月7日の日は

1. 家庭で健康づくりの話あいをしましょう。
2. 自分に見合った健康づくりを実行しましょう。
3. グループで健康づくりを実践しましょう。

健康づくり5つのポイント

1. おいしく食べて腹八分
2. 楽しく欠かさずほどよい運動
3. ぐっすり眠ってすっきり回復
4. 趣味とレジャーで気分転換
5. 年に1回は健康診査