

■沖縄県の栄養状況 ～食塩摂取量と野菜摂取量～

1日の基準量	食塩の摂取量(g)		野菜の摂取基準量(g)		脂質エネルギー比率(%)
	7.5g未満	6.5g未満	350g以上		
	男性	女性	男性	女性	
全国	10.8	9.2	284.2	270	27.1
沖縄県	9.1 (最下位)	8.0 (最下位)	272.5 (39位)	268 (25位)	29.4*

【出典】2016年国民健康・栄養調査/20歳以上/熊本県は地震のため未調査
*脂質エネルギー比率(%)は、2016年沖縄県民健康・栄養調査



▲出前講座の様子
参加者や当日店舗にいたお客さんに「減塩調味料」のサンプルやレシピが配られました。

6月28日(水)には、6月の健康月間にあわせて、(株)丸大南風原店にて「皆で考えよう 血管若返りのコツ」と題し、町の管理栄養士・保健師が出前講座を行いました。

町では、健診を受けた方の4人に1人が高血圧という結果です。高血圧という塩分摂取量が原因というイメージがありますが、沖縄県は、食塩の摂取量は全国最下位です。それなのになぜ高血圧の方が多いのでしょうか？

ひとつつめに、余分な塩分を身体の外に出してくれる「野菜の摂取量が低い」こと。ふたつめに、「内臓脂肪の蓄積」が原因です。町の血圧の高い方のうち、40代、50代ではメタボが半数以上となっていることがわかりました。体重が増えると、ホルモンの影響により、体の中に塩分を溜め込んでしまいます。高血圧が続くと、血管が傷つき、だんだん硬く細くなります。そのままにしておくと、脳卒中や心臓病を引き起こす要因となります。自覚できないからこそ、年に1度は健診を受けて、自分の血管、身体について知ることが大切です。

そして、血管若返りのために普段からできることとして、「血液のもととなる肉や魚のたんぱく質をとること」、また、「野菜からビタミンや食物繊維を取ることで」、血管の炎症が防げます。今の時期だと、オクラがすごくオススメです。色の濃い野菜は食物繊維も多く、ビタミンも多いのが特徴なので、買い物の際には積極的に選んでみて下さいね。

血管若返りのコツ

沖縄県民、そして南風原町民も同様に、弁当・惣菜の利用率が高いことはご存じでしょうか？



一番人気の沖縄煮付け弁当
「2022年お弁当・惣菜大賞」にて優秀賞受賞
(一社全国スーパーマーケット協会主催)

南風原町では、特定健診を受診した町民に対し、町の管理栄養士・保健師による個別の保健指導を行っています。近年「家ではあまり食事を作らない。お弁当を買ってきて食べている」という声が増えています。事実、全国の家計調査でも沖縄県は「家庭」の弁当購入額が全国2位と高いことが分かります。

町の管理栄養士は「家で作って食べることを前提とした栄養指導が今の生活スタイルに合っていないのでは」と考え、「弁当を活用した食生活の改善」に取り組みすることにしました。

まず、商工会や企業との勉強会から始め、スマートミール(主菜・副菜が揃っており、塩分の取り過ぎに考慮し、野菜をたっぷり使った食事)の普及に尽力しました。

その中で、スマートミール弁当の開発に名乗りを上げてくれたのが(株)丸大でした。町の管理栄養士は栄養指導、丸大はお弁当の開発という形でお互いの専門性を生かしながら研修・試作をくり替えし、3年かけて弁当の開発を進めてきました。

実際に「お弁当を製造、販売している(株)丸大さんにも話を伺いました。」

(株)丸大の植田本部長は、「沖縄県のスーパーでは、県外よりもお弁当の販売スペースがとて広く、丸大も同様に広く設けていますが、町が揚げ物の多い弁当が利用者に好まれる中、スマートミール弁当は工程も細かかったりと効率重視の小売業者としては懸念も多くありました。が、本店バイヤーの熱い思いで開発・販売を進めてきました。これからは生活に身近なスーパーとして地域の皆さまが頑張らずとも健康を維持できるように協力していきたいです」と教えてくれました。

惣菜担当の新里チーフは、「現在は13種類のスマートミール弁当を製造しています。通常の弁当よりも作業に時間はかかりますが、利用者の健康につながれば嬉しいですし話しました。」



頑張らずとも健康に

野菜をたくさん食べるコツ ～油も減らして一石二鳥～

お皿1つでできる簡単レンちゃんレシピ
ビビンバ風丼

味付けは **キムチ** だけ
脂質 (一人あたり) **5g**
野菜 (一人あたり) **200g**

【材 料】家の野菜(カット野菜)と卵

【作り方】

- ① ご飯の上に、カット野菜とキムチをのせる。
- ② ①の上に卵を割り入れ、つまようじで破裂防止のため2刺しする。
- ③ ふんわりラップをかけて2分。できあがり！



ツナ缶の油で調理すると油を減らせます。

2色丼

減油
脂質 (一人あたり) **15g**
野菜 (一人あたり) **150g**

【材料(1人分)】

- ◎炒り卵…1個 ◎青菜(冷凍小松菜)…150g(1/2袋)
- ◎ツナ缶…1/2缶
- ◎白だし…適量

【作り方】

- ①卵に塩ひとつまみして、炒り卵をつくる。
- ②フライパンに冷凍青菜、野菜、ツナ缶を炒め、白だしで味を調整する。
- ③ごはんの上に①、②を盛りつけて、できあがり♪



とんカツ弁当での比較

とんカツ弁当	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	野菜量(g)	金額(円税抜)
従来販売弁当	1,083	50.7	42.6	143	3.7	20	498
スマートミール認証弁当	594	22.9	15.6	95.3	2.3	140	398
差異	-489	-27.8	-27.0	-47.7	-1.4	+120	-100



スマートミール弁当を食べた **お客様の感想**

- 味も美味しく、栄養もちゃんととれるのが嬉しい！疲れてつい外食したくなる時にはこの弁当を食べるようにしたい(女性)
- 味付けも丁度良くて、野菜も多いので満腹感もあり美味しかった！(男性)