

平成25年度 沖縄農林水産業の情勢報告

沖縄の食文化と健康

平成25年度の沖縄農林水産業の動向等を取りまとめた「平成25年度沖縄農林水産業の情勢報告」を7月に公表しました。特集では、沖縄の食生活と健康を取り上げ、これらをめぐる最近の動向と課題を整理するとともに、沖縄の食文化を支える伝統的農水産物を見つめ直し、長寿県沖縄の復活に向けたヒントを探りました。

1. 沖縄の食生活と「長寿県沖縄」の現状

①平均寿命の順位後退

かつて、男女とも全国1位を誇っていた沖縄県の平均寿命は、平成22年には、男性は30位まで後退し、女性は初めて首位から転落して3位という過去最低の結果となり、長寿県沖縄の崩壊の危機が一層深刻となっています。

②食生活の特徴

沖縄の食文化を反映し、近海で大量に獲れる「マグロ」や、沖縄料理に多用される「かつお節・削り節」、ツナ缶等の「魚介の缶詰」、ポークランチョンミート等の加工肉、揚げ物やチャンプルーといった炒め物の料理に使われる「油脂」の購入量・金額は、全国平均を大きく上回っています。

また、「居酒屋等」と「ハンバーガーショップ」の10万人当たりの店舗数はともに全国平均の2倍近くに達しており、日常的に飲酒の機会やファストフード店の利用が多い食生活がうかがえます。

③脂質の摂りすぎ

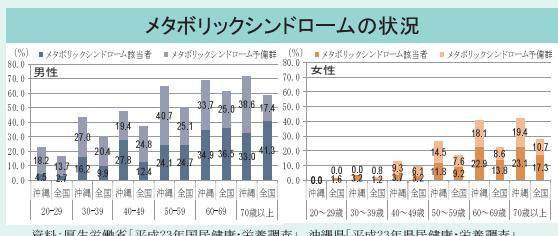
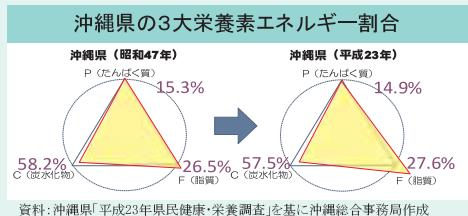
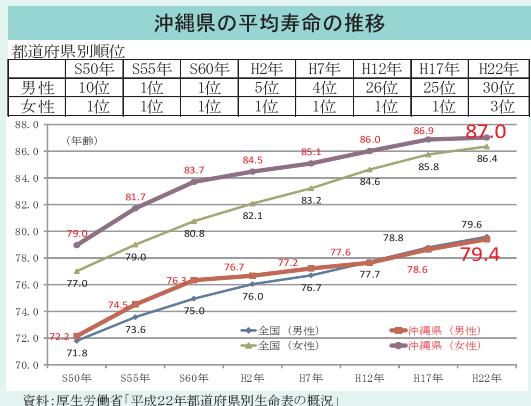
沖縄県の1人当たり総エネルギー量は全国平均を下回っているものの、総エネルギー量に占める「脂質」の割合は27.6%と、全国平均に比べ1.4ポイント高く、昭和47年と比べても、その割合は大きく増加しています。

一方で、「野菜」、「果物」の一日摂取量は、それぞれ一人当たり254g、64gと、摂取目安量とされる350g、200gを下回っており、野菜については30歳代、果物については15歳～40歳代における摂取量が極めて少ない状況にあります。

④肥満と生活習慣病

沖縄県の主な死因のうち、男女ともに35歳以上の年代における心疾患、脳血管疾患、肝疾患、また、60歳以上の年代における糖尿病の死亡率が、全国と比較して特に高い傾向にあります。

これら生活習慣病等の発症リスクを高めるとされるメタボリックシンドロームの該当者又は予備軍の割合は、ほぼ全ての年代で全国平均を大きく上回っています。



2. 沖縄の食文化と伝統的農水産物

沖縄の料理は、中国からの影響を大きく受けたと言われており、「医食同源」という考え方の下、体の疲れを癒やしたり抵抗力を養うために、季節の野菜や魚、肉類などを工夫して食べ、年中行事の供え物にも取り入れてきました。特に、豚肉は貴重な食材の一つで、余すところなく使いこなすのが特徴です。

このほか、戦前から郷土料理に利用されてきた、島にんじんやにがうり、へちまといった「島野菜」や、古くから料理やお茶に利用されてきたウコン、アロエなどの薬用作物、かけ酢やポン酢の代わりとして使われてきたシークワーサー、そして、沖縄そばの出汁をはじめ沖縄料理の味付けの基本として用いられ、全国一の消費量を誇るカツオ節などがあります。



3. 「長寿県沖縄」復活に向けた取組と今後の展望

沖縄県では、平成26年4月に関係機関を構成員とする「健康長寿おきなわ復活県民会議」が設置され、2040年までに平均寿命日本一を復活することを目指し、好ましい生活習慣などを定めた県民行動指針を作成し、全県的な運動の展開が始まったところです。沖縄総合事務局では、このほか、沖縄版「食事バランスガイド」の普及促進や、食育講演会、料理講習会等の開催、沖縄健康長寿弁当の開発等、食生活改善の実践を促すための支援を行っています。

長寿県沖縄の復活のためには、肥満になりやすい食生活・食習慣を見直し、量・質ともに栄養バランスのとれた食事を摂るとともに、近年機能性成分が注目されている薬用作物や島野菜など、沖縄県独自の食材も上手く取り入れながら、禁煙、適度な運動などとあわせて健康づくりを心がけていくことが効果的だと考えられます。こうした県民一人ひとりの健康づくりを進め、長寿県沖縄を取り戻していきましょう。

大学生を対象とした料理講習会

