



平成26年7月17日
内閣府沖縄総合事務局

「平成25年度 沖縄農林水産業の情勢報告」のポイント

〈特集〉

**沖縄の食文化と健康
～「長寿県沖縄」の復活に向けて～**

問い合わせ先
内閣府沖縄総合事務局
農林水産部農政課
担当：原、石丸、福嶋
TEL：098-866-1627（直通）
FAX：098-860-1395

「平成25年度 沖縄農林水産業の情勢報告」のポイント

1. 特集：沖縄の食文化と健康～「長寿県沖縄」の復活に向けて～

沖縄県はかつて日本一の長寿県と謳われていましたが、食生活の変化等の影響を受け、昨今では生活習慣病等が増加しており、いまやその地位は過去のものとなりつつあります。

本報告では、「特集」として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す。

(1) 沖縄の食生活と「長寿県沖縄」の現状

① 平均寿命の変化

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

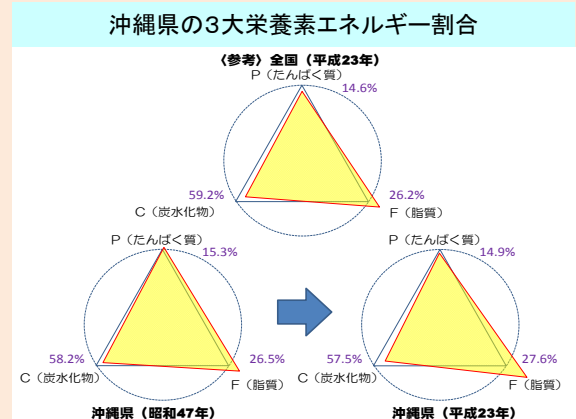
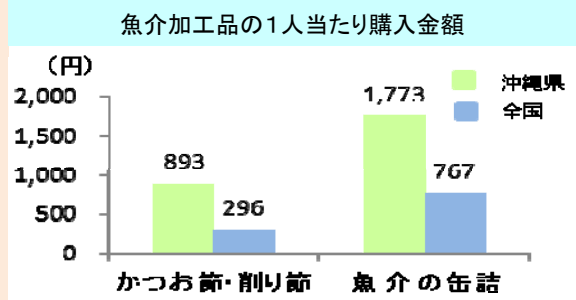
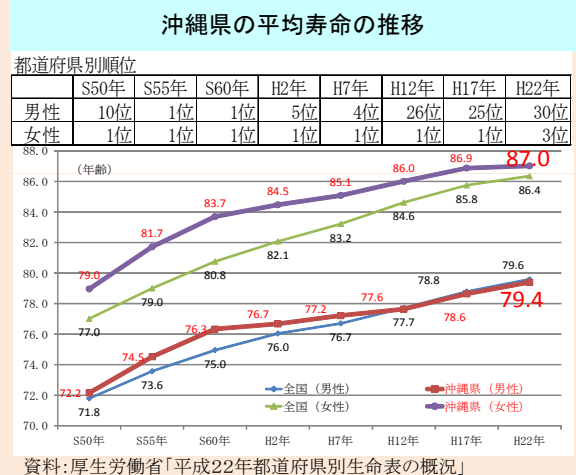
沖縄の食文化を反映し、近海で大量に獲れる「マグロ」や、沖縄料理に多用される「かつお節・削り節」、ツナ缶をはじめとする「魚介の缶詰」、コンビーフやポークランチョンミート等が含まれる「他の加工肉」、そして揚げ物やチャンプルーといった炒め物の料理に使われる「油脂」の購入量・金額は、全国平均を大きく上回っています。

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 栄養摂取の特徴

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ポイント高くなっており、また、昭和47年と比べても、その割合は大きく増加しています。

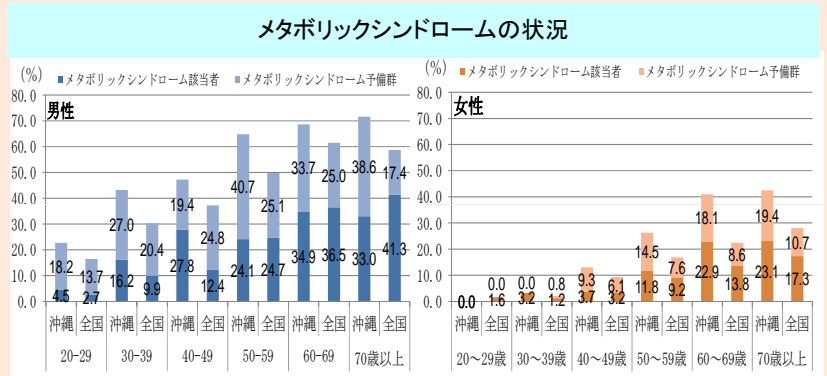
一方で、「野菜」、「果物」の一日摂取量は、それぞれ一人当たり254g、64gと、摂取目安量とされる350g、200gを下回っており、野菜については30歳代、果物については15歳～40歳代における摂取量が極めて少ない状況にあります。



④ 健康状態

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。



資料：厚生労働省「平成23年国民健康・栄養調査」、沖縄県「平成23年県民健康・栄養調査」

(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、沖縄の食文化を支える食材としては、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挙げられます。



チムシンジ(豚レバー煎じ汁)

豚のレバー、島にんじん等と一緒に煮込んだもので、滋養食として重宝されている。



島にんじん

ビタミンC、鉄分等が多く含まれ、古くから薬膳料理の食材として、煮物や炒め物等に使われている。



ウコン

琉球王朝時代から珍重され、肝機能、健胃等に良いと言われ、料理のスパイスやお茶として利用される。



シークワサー

近年、健康機能性成分「ノビレチン」の血糖値を下げる効果などが注目されている。

(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、健康・長寿づくりのための各種取組が行われています。平成26年4月には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に取り入れながら、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。

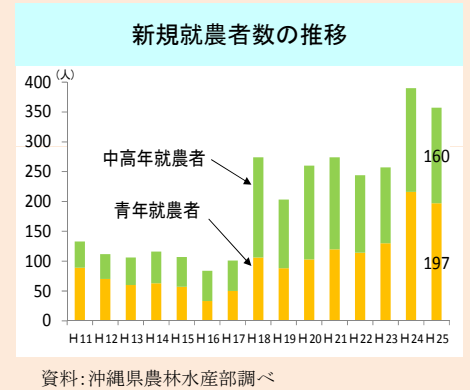
大学生を対象とした料理講習会



(3) 担い手の確保・育成

沖縄県内における新規就農者数は、平成25年は357人と、2年連続で300人台後半となりました。中でも40歳未満の青年就農者数は新規就農者の半数を超え(55%)、全国(平成24年:27%)と比べても非常に高い割合を占めています。沖縄総合事務局・県・市町村では、就農前後の所得を確保する青年就農給付金や融資等による支援のほか、県立農業大学校における支援策の説明会開催など、新規就農を推進しています。

また、農業分野における障害者の就労・雇用を促進するため、沖縄総合事務局では、関係機関との連携の下、平成25年5月、「沖縄地域農業の障害者就労・雇用促進ネットワーク」を設置し、情報交換会や、就労等の理解促進と機会拡大のためのセミナーを開催しました。



(4) 6次産業化の推進

沖縄県内においては、本土にない多様な農産物があることやアジア市場に近いこと等を背景に、6次産業化の取組が積極的に行われており、六次産業化・地産地消法に基づく総合化事業計画については、これまで、全国的にみても多い53件が認定を受けています。

沖縄総合事務局においても、6次産業化を更に推進するため、相談窓口の設置や、各種説明会、補助事業等による支援、6次産業化推進パネル展及び加工品表彰式等を実施しています。

○農業生産法人株式会社あいあいファーム

平成23年に総合化事業計画の認定を受け、今帰仁村で廃校となった学校施設において、食品加工場やレストランを整備するなど、国の補助事業を活用して6次産業化の取組を実施。さらに、地域の小学生や観光客等を対象にした収穫・加工体験や農村体験等も行い、総合的な教育ファームとして展開。



○6次産業化推進パネル展及び加工品表彰式

沖縄県における農山漁村の6次産業化の取組への理解増進を図るため、平成25年11月に開催。

パネル展では、認定事業者が開発した商品の展示や試食・試飲、加工品表彰式では、事業者が開発・販売している応募商品のうち優れた19点の発表・表彰を実施。

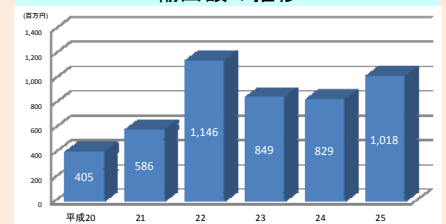


(5) 農林水産物・食品の輸出促進

沖縄県の農林水産物・食品の輸出額※は、平成25年で10.2億円(前年比23%増)となり、原発事故前の水準を取り戻しつつあります。主な輸出先国・地域は、香港、台湾、中国、タイで、主な品目は、なまこ、いか、牛肉、豚肉、黒糖となっています。

沖縄総合事務局では、事業者等に対する各種説明会のほか、もずくや泡盛・ラム酒等の輸出の取組に対する支援を行いました。

沖縄県からの農林水産物・食品の輸出額の推移



※ 食料品の輸出額のうち、海外現地で水揚げされたマグロが輸出の大半を占めるグアムやフィリピン向けを除いたもの。

(6) 漁業取締りの強化

沖縄県の周辺海域における水産資源の保存・管理は、水産物の安定供給の確保と水産業の健全な発展のために重要な課題です。

このような中、沖縄県周辺の海域においては、中国や台湾漁船による違法操業やトラブルが多発しています。沖縄総合事務局では、これまでも漁業取締りを実施してきましたが、平成26年4月には、日台民間漁業取決めによる新たな取締り等に対応することを目的とした「水産庁・沖縄総合事務局外国漁船合同対策本部」を設置し、取組の強化を図っているところです。

水産庁・沖縄総合事務局外国漁船合同対策本部の開所式

