

# 私は 私が食べたもので できている

～めーにち うさがとーるむんさーにつくらっといびんど～

長寿県を支えた  
おじいとおばあの食べ方から  
私たちが学ぶ事は何かな？

※実物大  
葉野菜 **100g**  
(からし菜)

# 沖縄県民の食べ方をみてみました

1945年頃  
(昭和20年代)

比べてみよう

55年経った

2000年頃  
(平成20年代)

男 全国 **1位**  
女 全国 **1位**

平均寿命

男 **36位**  
女 **7位**  
(平成27年度)

1805kcal/日  
脂質 **13%**

総エネルギー  
(カロリー) に占める  
脂質の割合25%

1706kcal/日  
脂質 **29.4%**



芋の葉  
はんだま  
からし菜  
**450g/日**

緑のこい野菜  
1日の基準量150g



**90g/日**



芋の葉など  
具たくさんスープ

食べ方



揚げ物等

# 食べ方の変化は何をもたらしたのか ~沖縄のすがた~

# 血管力をつけて、酸化ストレスにまけない組み合わせ

## からだの変化



臓器の障害がおこる

血液の流れが悪くなる

進行と

脂質異常症、高血圧症、糖尿病

●中性脂肪 ●インスリン ●血栓を ●血圧が  
をたくさん の働きを つくる あがる  
つくる 悪くする

悪い生理活性物質 **PAI 1**

内臓脂肪

メタボリックシンドローム

肥満・肥満症

自覚症状がある

自覚症状はありません

血液検査でわかります。特定健診・長寿健診で確認

## 全国47都道府県のうちの 沖縄県の位置

■早世(65才未満死亡) 全国 **ワースト 1位**

■40歳~64歳の死因別をみました

虚血性心疾患		
	男性	女性
40代	2位	1位
50代	19位	9位
60~64歳	13位	4位

脳血管疾患		
	男性	女性
40代	11位	3位
50代	3位	16位
60~64歳	11位	2位

(47都道府県中 人口10万対)

■脂肪肝

GPT **51**以上(~30U/l) 全国 **ワースト 3位**

■脂質異常症

中性脂肪**300**以上(~149mg/dl) 全国 **ワースト 3位**

■糖尿病

HbA1c **8.4**以上(HbA1c6.5未満) 全国 **ワースト 1位**

■メタボリックシンドローム対象者の割合

2013年(H25)			2017年(H29)		
順位	県	割合	順位	県	割合
1位	沖縄	17.7%	1位	沖縄	18.2%
2位	宮城	16.9%	2位	宮城	18.1%
最下位	静岡	12.7%	最下位	岐阜	13.7%
	全国	14.3%		全国	15.1%

肥満 (BMI 25以上) **ワースト 1位**

野菜摂取 **ワースト 1位**

脂質エネルギー比率  
29.4% (25%基準)  
**ワースト 1位**

(2017年第5回 NDBデータ)

## 血管



血管を炎症・酸化ストレスから守る  
老化防止

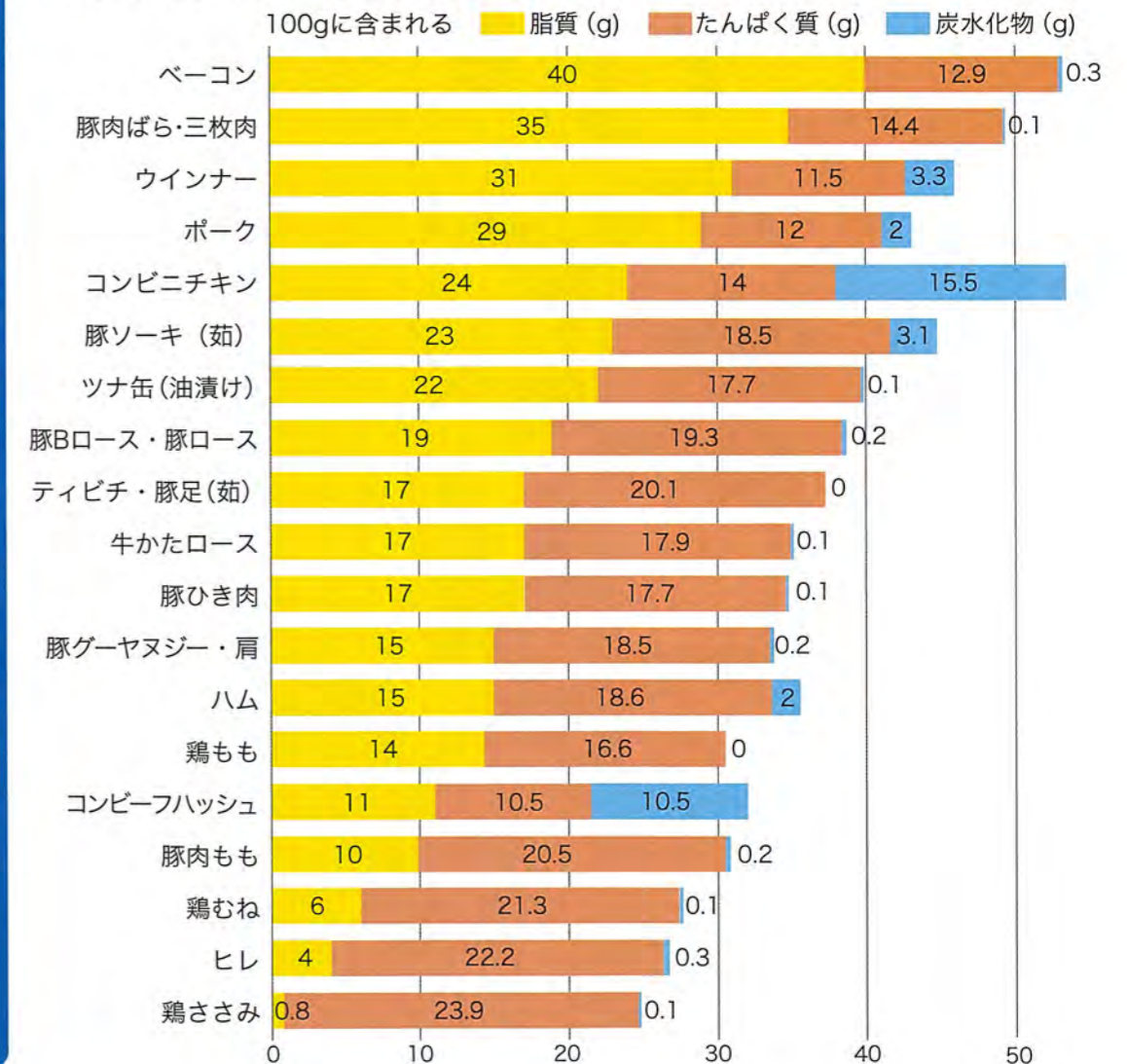
血管の材料「たんぱく質」・脂肪になる「脂質」

## 野菜100gあたりに含まれるビタミンACE

1日の基準量	ビタミンA		ビタミンC		ビタミンE	
	700~900 (μg)		100(mg)		5~7(mg)	
1	モロヘイヤ	840	ブロッコリー	140	モロヘイヤ	6.5
2	人参	690	豆苗	79	はんだま	3.8
3	ほうれん草(冷凍)	440	ピーマン	76	豆苗	3.3
4	うんちえー	360	ゴーヤー	76	からし菜	3
5	はんだま	350	モロヘイヤ	65	ブロッコリー	3
6	ほうれん草	350	からし菜	64	ほうれん草(冷凍)	2.7
7	豆苗	340	水菜	55	うんちえー	2.2
8	小松菜	260	キャベツ	41	ほうれん草	2.1
9	からし菜	230	小松菜	39	水菜	1.8
10	ブロッコリー	75	ほうれん草	35	小松菜	0.9

※日本人の食事摂取基準2020年版(30代以上~)

## よく食べている食べ物のなかみ



# 比べてみました ～長寿の長野県と沖縄～

## ●体格BMI 25以上の割合(%)

	沖縄県	長野県
40才～64才	39.2%	25.5%
65才～74才	40.5%	23.1%
75才以上	41.6%	21.7%

(H30年度 健診データ)



何がちがうかな？

## ●1日にたべている 野菜の量

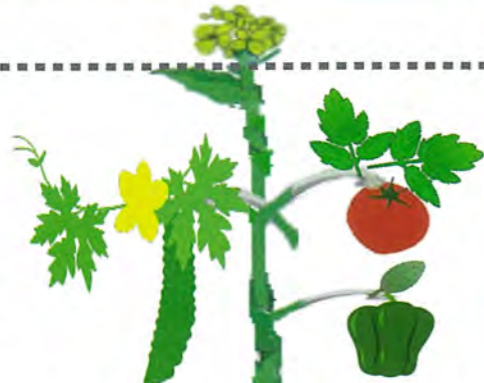
1日に必要な野菜の目安	350g
沖縄県	273g
長野県	352g

(H28年度 国民栄養調査)

## 野菜は、なる場所によって役割があります

### ① 果菜類 (実や種)

葉で作られた栄養で種を作る。種の大きさで蓄える糖質の量が増える。



### ② 葉菜類 (葉っぱ、茎、花)

●紫外線などから自身を守るために、抗酸化物質をつくり、炎症を抑える物質が豊富。  
●活性酸素、フリーラジカル(有害な化学物質)に対する解毒作用がある。



### ③ 根菜類 (根っこ)

葉を出すために、根をはって水や肥料を吸い上げる。栄養が豊富。



## お腹の脂肪にならない野菜

100gあたり	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	血液を守る・抗酸化・抗炎症物質			
				ビタミンA μg	ビタミンC mg	ビタミンE mg	ファイトケミカル
ゴーヤー	0.1	3.9	2.6	17	76	0.8	○
トマト	0.1	4.7	1	45	15	0.9	○
ピーマン	0.2	5.1	2.3	33	76	0.8	○

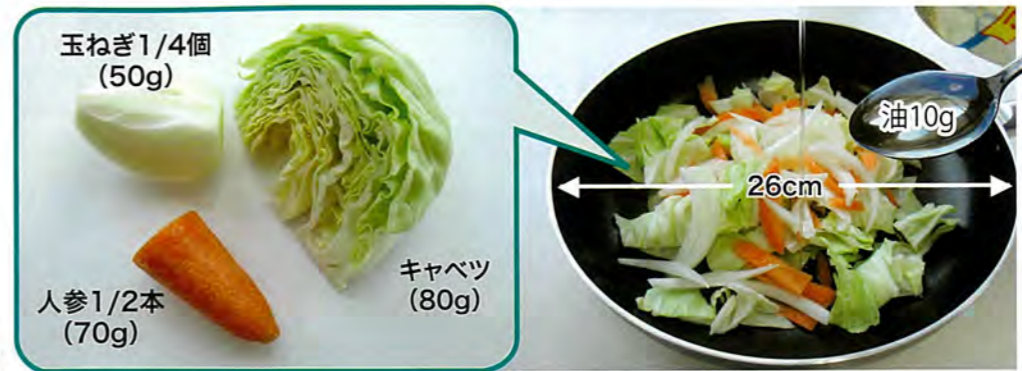
からしな	0.1	4.7	3.7	230	64	3	◎
ほうれん草	0.4	3.1	2.8	350	35	2.1	○
冷凍ほうれん草	0.3	3.4	3.3	440	19	2.7	○
小松菜	0.2	2.4	1.9	260	39	0.9	◎
ブロッコリー	0.6	6.6	5.1	75	140	3	◎
キャベツ	0.2	5.2	1.8	4	41	0.1	◎
玉ねぎ	0.1	8.4	1.5	0	7	-	○

人参	0.1	8.7	2.4	690	6	0.5	○
大根	0.1	4.1	1.4	0	12	0	◎

八訂食品成分表

# 「みえるあぶら」「みえないあぶら」の組み合わせ

## ① 野菜200gでチャンプルーをつくりました。10gの油でした。



	1日に必要なあぶらの目安量(g)	
	男(g)	女(g)
20代～40代	50～60	40～50
50代	45～55	38～45
60代	40～50	
70代以上	40～50	

参照 沖縄県民栄養調査体格より

野菜チャンプルー・重さ 200g

**A みえるあぶら 10g**

+ プラス

## ② 野菜チャンプルーに、何をプラスしますか？

食品	ベーコン	豚ばら肉	ウィンナー	ポーク	ツナ缶	ツナ缶・水煮	卵	島豆腐
食品								
量	2枚 (50g)	4枚 (50g)	3本 (50g)	1/7 (50g)	1/2缶 (35g)	1/2缶 (35g)	1個	1/20丁 (50g)
<b>B みえないあぶら</b>	<b>20g</b>	<b>18g</b>	<b>16g</b>	<b>15g</b>	<b>8g</b>	<b>0.2g</b>	<b>5g</b>	<b>4g</b>



私が食べたチャンプルーのあぶらの量は？

**A+B g**

## ③ もっと手軽に簡単に

●カット野菜200gでスープをつくりました。



+ 卵1個をいれました



	あぶらの量
カット野菜	0g
卵	5g
計	5g

●コンビニの冷凍野菜も活用！  
約150g

