

減ル脂～通信

2021年度
1号
通算36号

主要内容 私は私が食べたものでできている

発行元 宜野座村役場 健康福祉課 健康推進係(管理栄養士)
TEL 098-968-3253

発行日: R3.9

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
70年経った

2015年頃
(平成20年代)

平均寿命

総エネルギー
(カロリー)に占める
脂質の割合25%

男 全国1位
女 全国1位

男 36位
女 7位
(平成27年度)

1805kcal/日
脂質13%

1706kcal/日
脂質29.4%

緑のこい野菜
1日の基準量150g

揚げ物等

450g/日

90g/日

芋の葉など
具だくさんスープ

食べ方

食べ方の変化は何をもたらしたのか。。。
長寿県を支えたおじいとおばあの食べ方から
私たちが学ぶことは何でしょうか？

～めーにち うさがっとーるむんさーに
つくらっといびんど～
(私は私が食べたものでできている)

早世(65歳未満死亡) **全国ワースト1位**

脂質エネルギー比率 **全国ワースト1位**

野菜摂取 **全国ワースト1位**

肥満(BMI25以上)
全国ワースト1位

「みえるあぶら」「みえないあぶら」の組み合わせ

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	豆腐
量	2枚(50g)	4枚(50g)	3本(50g)	1/7(50g)	1/2缶(35g)	1/2缶(35g)	1個	1/20T(50g)
B みえないあぶら	20g	18g	16g	15g	8g	0.2g	5g	4g

私が食べたチャンプルーのあぶらの量は? **A+B** g

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

栄養成分表示を活用して健康づくり!



今日の夕飯はどのお弁当にしようかな
どれもおいしそうだな...

A弁当

栄養成分表示 (1食(420g)あたり)	
エネルギー	826kcal
たんぱく質	24.5g
脂質	32.1g
炭水化物	109.7g
食塩相当量	2.9g

B弁当

栄養成分表示 (1食(390g)あたり)	
エネルギー	681kcal
たんぱく質	27.6g
脂質	19.8g
炭水化物	98.1g
食塩相当量	2.2g

よく食べている食べ物の脂質量は?

健康診断の結果で、「脂質の多い食事を控えよう」と言われたから、B弁当にしよう!

脂質 **25g**

うず巻きパン(1個)

脂質 **16g**

コンビニチキン(1個)

脂質 **12g**

魚天ぷら(1個)

脂質 **22g**

ポテトチップス(60g)