

食生活 いまむかし

沖縄県民のメタボリック・シンドロームの割合が高いことから、「健康沖縄21」が策定され、それに基づき様々な施策が展開されています。

	昭和42年	昭和43年	昭和44年	昭和45年	H18年度
熱量(キロカロリー)	1,743.8	2,049.0	1,985.1	2,037.2	1,777.0
タンパク質(g)	56.0	64.2	66.6	66.1	64.9
うち動物性タンパク質	25.0	32.1	32.2	32.3	34.6
脂肪(g)	45.4	50.2	53.9	60.2	54.7
炭水化物(g)	267.0	300.2	300.3	291.2	240.0
カルシウム(mg)	295.0	480.3	469.9	476.6	481.0
ビタミンA(I.U)	1,203	1,371	1,609	1,320	-
ビタミンB1(mg)	0.67	1.09	0.79	0.89	1.00
ビタミンB2(mg)	0.64	0.94	0.74	0.79	1.00
ビタミンC(mg)	77	79	82.4	86	108
リン(mg)	885	1,141.8	1,082.9	1,063.9	915.0
鉄(mg)	6.9	12.0	10.2	10.1	7.5

県民の肥満は、現代の食事が沖縄の伝統食から離れ、高カロリー、高脂肪の食事となっていること、加えて運動不足が原因になっていると言われています。

いつから、この高カロリー、高脂肪の食事の傾向が見られるようになったのでしょうか。1970年(昭和45年)に編集されました、衛生統計年報(琉球政府 厚生局 公衆衛生部)に掲載されていました県民の栄養摂取の状況を見てみましょう。

注:昭和42年から45年までは衛生統計年報より、平成18年は「県民健康・栄養の状況」より抜粋。以下同じ



摂取カロリーを見ると、昭和42年は平成18年を下回っていますが、昭和43年から増加し始め、昭和43年・45年には2000キロカロリーを超えています。これは平成18年度を上回っています。動物性タンパク質や、脂肪の摂取も急速に増加しています。

(単位;g)

右は摂取している食品の種類です。平成18年度の植物性品目が突出しています。また、全体量も大幅に増え、摂取している食物量自体が増加していることが判ります。

	昭和42年	昭和43年	昭和44年	昭和45年	H18年度
総量	860.3	1031.0	995.7	993.0	1,953.2
動物性	159.3	215.4	195.5	209.9	294.2
植物性	701.3	815.8	800.2	783.1	1,659.0
穀類	307.9	342.7	324.9	326.1	433.5
種実類	0.1	0.3	0.6	0.7	4.4
いも類	41.7	44.0	42.6	42.1	73.9
砂糖類	8.8	12.5	13.7	16.3	8.0
菓子類	7.2	17.6	12.5	11.5	45.2
油脂類	16.6	22.5	24.1	27.7	12.4
豆類	56.8	63.9	62.4	61.0	96.6
果実類	19.4	34.8	30.3	35.1	77.3
緑黄色野菜	68.4	81.0	84.1	62.8	111.2
その他の野菜	131.3	116.5	105.6	132.4	179.6
魚介類	61.3	79.8	65.4	60.1	63.2
獣鳥肉類	53.0	64.9	62.6	79.0	95.7
卵類	26.9	32.0	28.7	30.6	41.9
乳類	18.1	38.7	38.8	40.2	186.0
調味嗜好品	36.6	67.5	89.0	53.8	-

一方、メタボリック・シンドロームの要因の一つとされている油脂類ですが、以前よりも現代になってからの方が減少し



注: H18年度では、表よりも細かく食品群が分類されているが、S45年版の分類にあわせて抽出した。調味嗜好品については、H18年度では調味料と嗜好飲料等に分類されていたので、掲載しなかった。H18年度の総量については統計課算出。

現代になって、野菜類を多く取る、油脂類を減らす、等の変化が現れてきています。それには多くの栄養に関する研究や啓蒙活動、社会的な変化など、様々な要因があると思いますが、その変化により「長寿県 沖縄」の復活を願いたいものです。

資料;福祉保健部健康増進課「県民健康・栄養の状況」・琉球政府 厚生局 公衆衛生部「衛生統計年報1970年版」;
「健康沖縄21」サイト <http://www.kenko-okinawa.jp/21index.htm>