

かつて健康長寿県といわれた沖繩県が、最近では「全国トップの肥満県」と知られるようになった。この八重山地区も肥満者が多いほか、全国・沖縄県に比べて65歳未満(働き世代)の死亡割合が高い、男女ともに全国平均を上回る飲酒量、そして脳血管疾患(脳内出血など)の死亡率が全国ワーストなど課題は山積みです。

働き世代には生活習慣病の原因とする疾患でなくなっている方もいます。生活習慣病は防げる病気です。肥満や高血圧などの生活習慣病予防にまず、毎日の食習慣を見直しませんか？

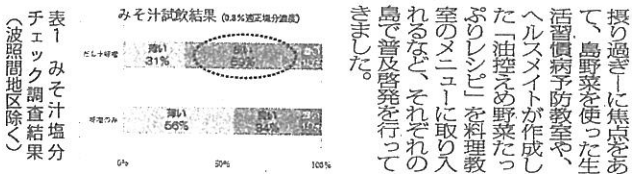
今回のリレーエッセーでは、このような健康問題に竹富町食生活改善推進員(以下、竹富町では平成29年からできる！減塩対策

竹富町ヘルスマイトの健康づくり推進活動

竹富町役場健康づくり課管理栄養士 大濱 由佳

ヘルスマイト)のみならず、ヘルスマイトが誕生した平成30年現在では総数84人となりました。ヘルスマイトは向の活動をしているか、み

毎日の食事の見直しは不可欠。まずは次の三つを見直そう！という中で、ヘルスマイトでは①野菜不足②脂質の摂り過ぎ③塩分の



- 表1 みそ汁塩分チェック調査結果 (波照間地区除く)
- 天然だしの活用(かつお節・昆布など)
(注意！顆粒風味調味料は塩分・糖分を含みます。)
 - 良たくさんみそ汁で飲む汁を減らす！
(種類の汁は頑じましょう！)
 - 練り製品・加工食品の摂り過ぎ注意！
(かまぼこ・竹輪・ポーク・ベーコン・塩辛など)
 - 調味料はかけるよりつける！
 - 減塩食品でも食べすぎには注意！

表2 今からできる！減塩対策！

濃いほうを好む方が多いという結果となりました。また天然のだしを使用したみそ汁の割合を知ってもらうために適正塩分濃度0・8%のみそ汁(かつおだし入り)と、みそのみをそれぞれ飲み比べてもらいました(表1)。

結果、みそのみを使用したみそ汁では「味が薄い」と感じた人が59%と約半数いました。次にかつおだし入りのみそ汁を飲むと「ちょうど良い、おいしい」と感じた人が59%と約半数いました。

味の好みは個人差がありますが、やはりだしを使用したみそ汁は、うま味に加わるので、おいしいと感じた方が多い結果となりました。

その中でもだし入りみそ汁の「味が薄い」と感じた人が約3割いて「自分には味が濃いほうが好き」「味が濃い」と塩分の摂り過ぎに悩まれている方がいることがわかりました。

ことしからスタートした塩分調査は、来年も引き続き行い経過を見ていきます。竹富町のみなさん、来年の住民健診もヘルスマイトによるみそ汁塩分チェックぜひお試しください！

食習慣改善で一緒に健康長寿を目指しましょう！