

～健康おきなわのルーツをさぐる～

Health is not built in a day

沖縄では食べ物のことを「ヌチグスイ(命の薬)」といたり、「いただきます」の意味で「クスイナラチクミソーリ(薬になりますように)」といたりします。「薬になりますように」と声をかけるあたりは「薬食同源」の考えが息づいていたことを感じさせる話です。健康と深い関係がある「食べ物」に、健康おきなわのルーツを探してみたいと思います。

健康の秘密は伝統的な調理法にあり

高温多湿で料理が傷みやすいことなどから、沖縄では昔から揚げ物や炒め物などが多いといわれます。かといって、現代のような食生活だったわけではなく、たとえば豚肉などは、食卓にのぼるのは年中行事の際が中心で、しかも、アクと一緒に余分な脂肪を取りのぞいていました。このような食べ方であれば、油脂や肉料理は肥満の原因ではなく、むしろ滋養を増進する効果があったといえます。

また、いわゆる「ウチナー天ぷら」は現在も人気ですが、カタハランブー(白アングギー)などの伝統的な生地をみればわかるように、本来の沖縄の揚げ物の生地は本土の天ぷらに比べてかなり堅く、そのためしみこむ油の量はむしろ少なめです。こういった調理法でつくられた天ぷらであれば、包み紙にも油移りがほとんどないほどです。

もう一つ沖縄料理の特徴としてあげたいのがカツオや豚、昆布やシイタケなどの「ダシをきかせる」という点です。ダシをきかせたうま味豊かな料理は、結果として塩の使用が控えられます。ダシをきかして塩分を抑えることも、沖縄の長寿の理由の一つとして重要だと思われる。



素朴な味わいのカタハランブー。(作例:松本料理学院)

昆布からみえる王朝時代の交易史

近年は日本一の座を譲っていますが、かつて沖縄は日本一の昆布の消費県でした。総務省の家計調査によれば、消費量が公表され始めた昭和55年からほぼ一貫して全国1位の消費量で、平成6年まではほぼ上位3傑をキープしていました。

最近になってフコイダンという機能成分で注目されていますが、もともと昆布は食物繊維とミネラルの宝庫。沖縄県の昆布の消費量の低下が健康状況の悪化に関係しているのではないかという意見もあるくらいです。

なお、沖縄でこれほど昆布が食べられるようになったのは琉球王国の交易史が関係します。昆布は中華料理の食材として珍重されていましたが中国ではあまりとれず、蝦夷地(北海道)産のものが最上とされた日本の特産品でした。北前船(きたまえぶね)で大阪に運ばれた昆布は、そこから陸路などで薩摩に入り、ふたたび海路で琉球に至りました。北国の寒く厳しい海で育った昆布に、琉球の海はきつとまぶしかったことでしょう…。このはらかな旅を経た昆布は、中国と朝貢貿易をおこなっていた琉球で朝貢品として荷造りし直されました。その際、品質に劣るものは琉球で食されるようになり、次第に欠かせない食材となっていくとされます。

ちなみに、昆布の交換物の一つとして漢方薬の原料がもたらされ、有名な「富山の薬売り」を支えたともいわれます。富山藩は北前船の廻船業(かいせんぎょう)が盛んだった加賀藩の支藩でもあり、昆布などの海産物の交易も盛んでした。このような歴史からか、富山県は現在でも昆布の消費量が日本一となっています。

若い年代ほど短い平均寿命～生活習慣が一因か～

ほかに、稲作に向かなかつたために戦前まではコメではなく芋中心の食事(繊維質が豊富)だったことなど、本土とは異なる食習慣が、かつての県民の健康に関係していたことは否定できません。

例えば、各年齢の平均余命(その年齢の人があと何年生きられるか)をみると、高齢者ほど到達する寿命が高くなっています。気候などは今も昔もさほど変わらないことを考えれば、その年代の人が育ってきた生活習慣(運動や食事)が関係しているのは明らかです。

○孫たちは9年も短命に…!

年齢(H17)と平均余命(男)	到達寿命	全国順位
75歳の人…あと12.2年	87.2歳	1位
65歳の人…あと19.2年	84.2歳	1位
40歳の人…あと40.2年	80.2歳	20位
20歳の人…あと59.2年	79.2歳	26位
0歳の人…あと78.6年	78.6歳	25位

(厚労省、都道府県別生命表(H17)より)

もう一度「沖縄の食」へ

「平均寿命の低下」「全国一の肥満率」などの声が聞こえるようになって、沖縄料理まで不健康の原因とみられないかと心配されます。しかし、本来の沖縄料理は、食物繊維がたっぷりでうま味は豊富、油脂はむしろ控えめな健康食といえます。

では、何が問題なのでしょう。あげるとすれば、一つは調理法、もう一つは食べ方です。ダシをきかして塩分を抑える、余分な油脂を丁寧に取り除く、揚げ物は堅めの生地で作る、そして地元の食材をおいしく調理する…。しかし、沖縄料理と銘打っていても、伝統的とはいえない調理法が増えてきていると心配する声もあります。また、伝統的な沖縄料理だとしても、「食べ過ぎ」「夜遅くから食べる」「揚げ物、肉ばかり食べる」では困ります。

自分たちが口にしている食べ物について考える。それが健康おきなわへの道だといえるでしょう。

知ってる? 「スポーツ飲料」は体にいい?

肥満気味の児童を問診していたお医者さんがびっくりしたとのこと。つきそいの母親が「子どものために、毎日スポーツ飲料を飲ませているのです」と答えたからだそうです。

また、虫歯が10本もあった3歳児のお母さんに、日頃の食生活について聞いたところ、「健康にいいと思って、ほ乳ビンにスポーツ飲料を入れて飲ませている」とのこと。

500mlのペットボトル1本のスポーツ飲料には、スティックシュガー(3g)に換算すると8本分の糖分が入っています(約100キロカロリー)。運動後の水分・ミネラル補給源としては理想的なスポーツ飲料も、日常的に飲むと糖分やカロリーの摂りすぎの原因になります。これも食べ物への正しい理解が必要な事例といえるでしょう。



お問い合わせ 健康推進課 ☎862-9016

シルバー人材センターはさまざまなお仕事をお引き受けします。



シルバー人材センターの 仕事の特徴

- 1 手軽に電話でお申し込みになれます。
- 2 雇用や人材派遣と違い、請負・委任によってセンターが仕事をお引き受けし、責任をもって完成(遂行)いたします。
- 3 ご相談、お見積りのうえ、センターが契約を結びますので、会員の就業については、すべてセンターにお任せいただけます。
- 4 収益を目的とした事業ではありません。
- 5 公益的、公共的団体なので安心です。

シルバー人材センターの会員になりませんか!

毎月第3金曜日、シルバー人材センターにおいて、会員入会説明会を開催しています。入会説明会に参加して会員登録し、健康で生きがいのある生活をおくりませんか!

初級パソコン教室/受講生募集!

<受付 12月21日(金)まで>

講習内容: WORD・インターネット・電子メール
年賀状作成・デジカメ

日 時: 1月10日(木)~3月28日(木)
全12回/毎週木曜日/2時間
午前の部/午前9時30分~11時30分/2時間
午後の部/午後1時30分~3時30分/2時間

場 所: 那覇市シルバー人材センター 会議室
対 象: 中高年 ※ノートパソコン持参できる方
定 員: 各20名
受 講 料: 月2,500円(3ヶ月分前納)デキスト別別途

仕事の発注や、その他詳しいお問合わせは、下記シルバー人材センターにお尋ね下さい。

(公益社団法人) 那覇市シルバー人材センター
〒903-0801 那覇市首里末吉町4丁目6番6号
☎098-885-6210 Fax.098-886-3956