



沖縄の人は本当に歩かないのか

もうすっかりイメージの定着した「肥満の人の割合の多い」わが沖縄県。その原因として油分の多い食事や、外食の多さが指摘されています。それと同時に運動不足もよく言われますが、実態はどうなのでしょう。

国民栄養調査の結果から、1日の歩行数は男性が7214歩(全国平均7225歩)、女性が5823歩(全国平均6287歩)でした。ランキングにすると男性で19位、女性では36位と、女性で確かに少なくなっています。車社会といわれる沖縄ですが、交通機関の利用との関係も気になるようです。

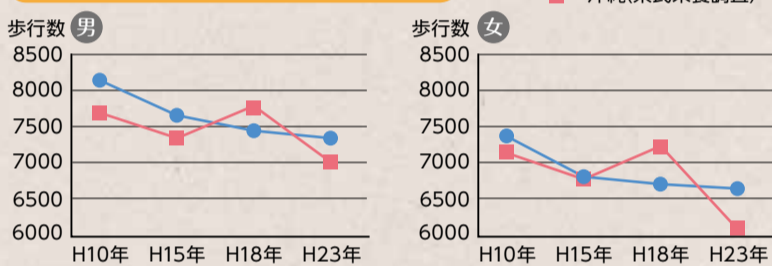
歩く県、歩かない県?

国民栄養調査の平成18年から22年までのデータを統合し、年齢調整をした結果から、男性で1日の歩行数が多いのは、兵庫(7964歩)、東京(7866歩)、神奈川(7796歩)で、女性では、兵庫(7063歩)、神奈川(6988歩)、東京(6949歩)でした。これら上位は、都市部で、人口が多く、公共交通機関が発達している、という共通点が挙げられるかもしれません。沖縄県は、男性7214歩、女性5823歩ですので、これら上位に比べると、男性で700歩、女性で1000歩ほど少ないことになります。特に女性は、ただでさえ男性より1000歩近く少ないので、この事実をもっと広く知られるべきです。

もう少し詳しく、全国と沖縄の年次推移を見比べてみます(国民栄養調査、県民栄養調査を比較)。歩行数は平成10年から平成23年まで、全国、沖縄で男女とも減少傾向ですが、男女ともやや全国を下回ります。



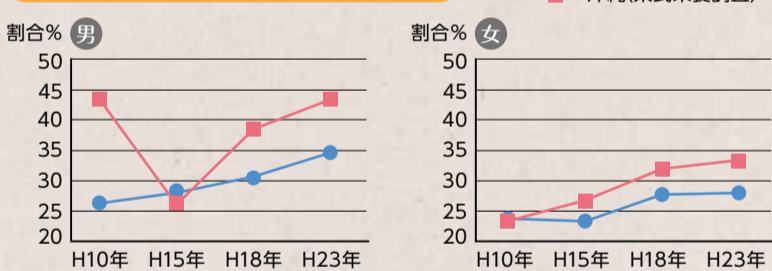
歩行数の年次推移



意外!? 運動習慣は全国を上回る!

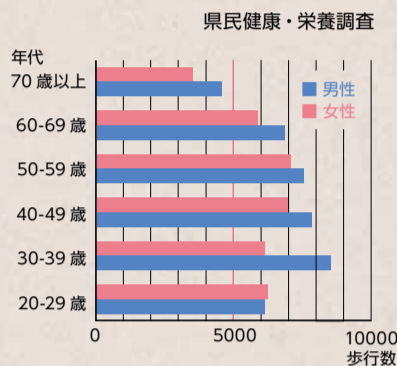
ところが、週に2回以上、30分以上の運動習慣を持つ人の割合を見てみると、これは男女とも概ね増加傾向で、意外なことに沖縄が全国を上回っています。運動する回数は多いのに、実際の歩行数が特に女性で少ないのはどういうことなのでしょう。

運動習慣の年次推移

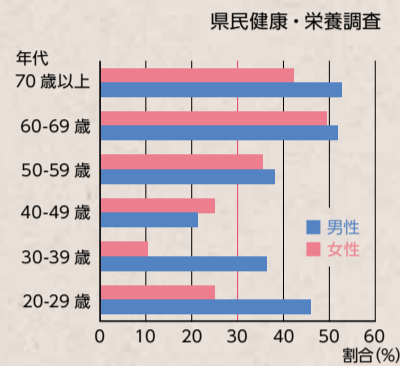


さらに、歩行数と運動習慣を持つものの割合を年代ごとに見てみます。県民栄養調査の結果、歩行数が多いのは男性で20～40歳代、女性で40～50歳代です。60～70歳代以上は比較的少なくなっています。ところが、運動習慣で多いのは60～70歳代以上なのです。

年代別歩行数(H23年)



年代別運動習慣(H23年)



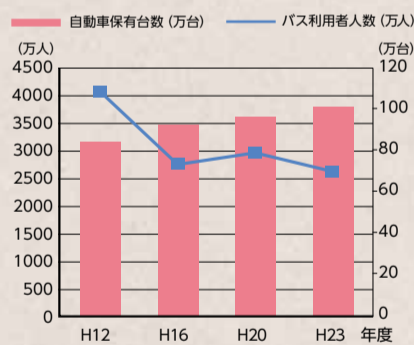
日常の活動量から考えて、若い年代が60歳代以上よりも歩行数が多いのは順当な結果です。運動習慣を持つ人が60歳代以上で多いのは、それ以下の年代に比べて運動する時間を確保しやすいと思われるかもしれませんが、実際の運動量としては多くなく、従って歩行数が少なめということかもしれません。ということは、若い人の歩行数の多さは、運動習慣で稼いだものではなく、仕事や家事などの割合が多いことが考えられます。よって、意識的に運動習慣を増やす余地はまだあると言えるでしょう。

理想は1日1万歩!

身体活動と死亡率などとの関連をみた疫学研究の結果からは、「1日1万歩」の歩行数を確保することが理想と考えられています。意識した運動でなくても、日常生活において歩行数を増加させるよう心がけましょう。

沖縄総合事務局、沖縄県の統計によると、平成12年度から平成23年度までの12年間で、自家用車保有台数が837,751台から1,005,451台へと10万台以上増えています。一方で一般乗合バス利用者は4000万人から2600万人へと1400万人、約35%の減となっています。車社会の沖縄ではありますが、那覇市内はモノレールもあり、公共交通機関は便利になっています。「1日1万歩」が理想ですが、週に何回かでも通勤方法を工夫するなど、1日あたりの歩行数を今より1000歩、時間にして約10分多く歩くことから始めてみませんか。

一般乗合バス利用者数および自動車保有台数の推移



お問い合わせ

健康増進課 ☎853-7961(内線6009)

市が認証する「健康づくり協力店」のこだわりのレシピ紹介

こだわりのレシピ

「ちゃんぽん」

1品の調理時間:10分
(1人分 カロリー:519kcal、塩分:1.4g)

材料(1人分)

- にんじん 大1/2本(約85g)
- キャベツ 1/8個(約100g)
- レタス 1/3個(約150g)
- ベーコン 20g
- 卵 1個
- 油 大さじ1/2
- だし汁 50~60cc
- 塩 適量
- こしょう 少々
- ご飯 130g



ワンポイント
野菜は通常の野菜炒めよりやや小さめに刻むことで、食感の調整ができて食べやすくなります。

作り方

- ①キャベツ、レタスは食べやすい大きさに切り、にんじんは千切りにする。ベーコンは2cm長さに切る。
- ②フライパンに油を熱し①を入れて炒め、だし汁を加えながら好みの食感になるまで火を通す。
- ③塩、こしょうで味をととのえたら、溶き卵でとじる。
- ④平皿にご飯を敷き、その上に③を盛り付ける。

栄養士の Good 沖縄の食堂で見かける「ちゃんぽん」とは、平皿に盛り付けたご飯の上に卵でとじた野菜炒めをのせた料理です。お店によっては、1食で1日の野菜摂取目標量(350g)に近い量が摂れてしまうほどのボリュームです。日本人は野菜不足と言われていますが、野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維の重要な供給源であり、また、がんや生活習慣病予防などにも欠かせない食べ物です。今年も家族のみんなが健康で過ごせるように、野菜のパワーを取り入れましょう!

健康づくり協力店『小料理店 海色』

住所:那覇市大道77-2 電話:886-9255
営業時間:18:00~23:00 定休日:火・祝祭日

お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7961 FAX 853-7965