

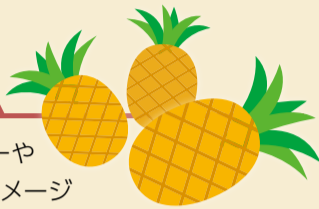


# 果物、食べていますか？

今からひと昔、いやふた昔くらい前まで、冬は家族でほのぼのとこたつを囲んでいたものでした。そのこたつの上には決まっかごに入ったみかんが置いてある、というのがお決まりの風景ではなかったでしょうか。今では家庭のこたつも見かけなくなりましたが、もしかすると、このためにみかんを食べる機会も減っていたりして…

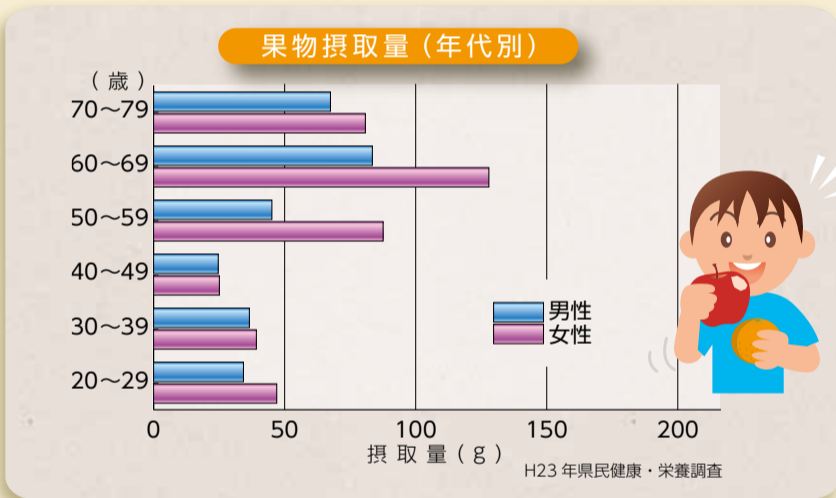
みかんの他にも、りんご、バナナ、パイナップル、ぶどうなど、果物には健康を維持するのに大切な栄養素が含まれています。みなさんは、最近どれくらい果物を食べていますか？

## 沖縄の人は果物をあまり食べない？



日本本土の人からは、亜熱帯の沖縄にはマンゴーやパッションフルーツ、パイナップルなどトロピカルなイメージの果物が溢れるほど豊富にあり、県民は毎日食べているように見えるかもしれません。実際はどうなのでしょう。

「健康日本21」では、果物は健康な食生活を送る上で重要な位置づけとなっており、1日に200g以上の果物を食べることが目標とされています。近年の国民栄養調査では、全国の果物摂取量は110gから多くて130gを超える量で、目標達成にはまだまだというところ。これに対して沖縄県民の実態は、近年の県民栄養調査の結果では、60gから多くて80gくらいで、全国に比べてかなり低くなっていることがわかります。男女ごとでは、女性に比べて男性の摂取量が低く、年代では60歳代から70歳代の方で多く、30歳代から40歳代の方で少ない傾向にあります。



## 果物摂取のいいところ

世界保健機構(WHO)によると、生活習慣病である「がん」になる危険性を下げるものとして、野菜・果物の十分な摂取があげられています。これは、口腔がん、食道がん、胃がん、肺がんなどについて「可能性大」ということです。野菜・果物に含まれるがんを予防する成分としては、カロチノイド、葉酸、ビタミンC、フラボノイド、フィトエストロゲン、イソシアシアネート、食物繊維などが挙げ



られます。これらの特定の成分が作用するのか、またいくつかの組み合わせで効果が上がるのかは、まだ十分にわかっていません。

がんの予防には、タバコを吸わないようにすることをはじめ、良い生活習慣や、がん検診を受けることが大事ですが、良い食習慣のひとつとして、野菜・果物の十分な摂取があるということです。

他にも、脂質の多い食事と一緒に摂ることで、消化を助け、余分な脂質の排泄を促したり、運動後のエネルギー補給に優れていたり、また、果物に含まれる豊富なビタミンは美容に良いとも言われています。

## がんを防ぐための新12カ条

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は豊富に
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気づいたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

## 果物を食べる理由は？

平成22年3月に、中央果実生産出荷安定基金協会により『くだもの』の消費に関するアンケート調査が報告されています。全国の都市部、農山漁村から抽出した2000人規模のアンケートですが、これによると、ほぼ毎日食べている人の割合が41%、週3-4回が24%となっていました。果物を食べる理由としては「おいしく、好きだから」が最も多く、次いで「健康に良いから」「旬があり種類が豊富だから」が挙げられています。

沖縄の状況とは多少違うように感じますが、求めやすい値段で入手できるか、年間安定して入手できるかということには地域差があることすし、他の食材とのバランスもあるでしょう。ただ、沖縄でも果物の旬はあるでしょうし、季節感を感じさせてくれる食べ物として、毎日の食生活に取り入れてみるのもいいかもしれません。

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

## 「焼き豆腐のキノコあんかけ」

1品の調理時間:15分  
(1人分 カロリー:61kcal、塩分:0.6g)

### 材料・分量(4人分)

- 木綿豆腐…………… 160g
- しめじ…………… 1パック(100g)
- しいたけ(乾)…………… 2枚
- えのき…………… 10g
- だし汁(昆布・かつお) …… 120cc
- 料理酒…………… 小さじ1・1/2
- 醤油…………… 大さじ3/4
- みりん…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ2/3
- 水溶き片栗粉 { 片栗粉…小さじ1/2
- { 水…………… 適量



### ワンポイント

キノコあんを作る時に、水溶き片栗粉をきれいに溶いて混ぜるのがポイント。

### 作り方

- ①木綿豆腐を両面焼き、1人40gに切り分ける。
- ②しめじは石づきを取ってほぐす。しいたけは水に戻し石づきをとって薄切りにする。えのきは根元を切り落とし、長さを3等分に切る。
- ③鍋にだし汁と調味料を加え、①を煮る。
- ④しばらくして豆腐を取り出し、②を加えて煮込む。
- ⑤煮えたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥取り出した豆腐を器に盛り付け、上から⑤を流しかける。

今回はキノコをふんだんに使ったレシピです。キノコは体の代謝に必要なビタミンB群を主に含み、また栄養面だけでなく独特の香りや味、歯ごたえ、舌触りなどで食卓を楽しませる食材でもあります。沖縄県ではしいたけをはじめ、えのきたけ、ぶなしめじ、えりんぎなど様々な種類のキノコが生産・流通されています。生産者の方々の思い浮かべて味わいたい1品です。

### 健康づくり協力店『ヘルシーキッチン』

住所: 那覇市古島2-4-1 電話: 882-3311  
営業時間: 8:00~16:00 定休日: 日曜・祝日

お問い合わせ 健康増進課 ☎ 853-7961 FAX 853-7965