

健康あいらんど

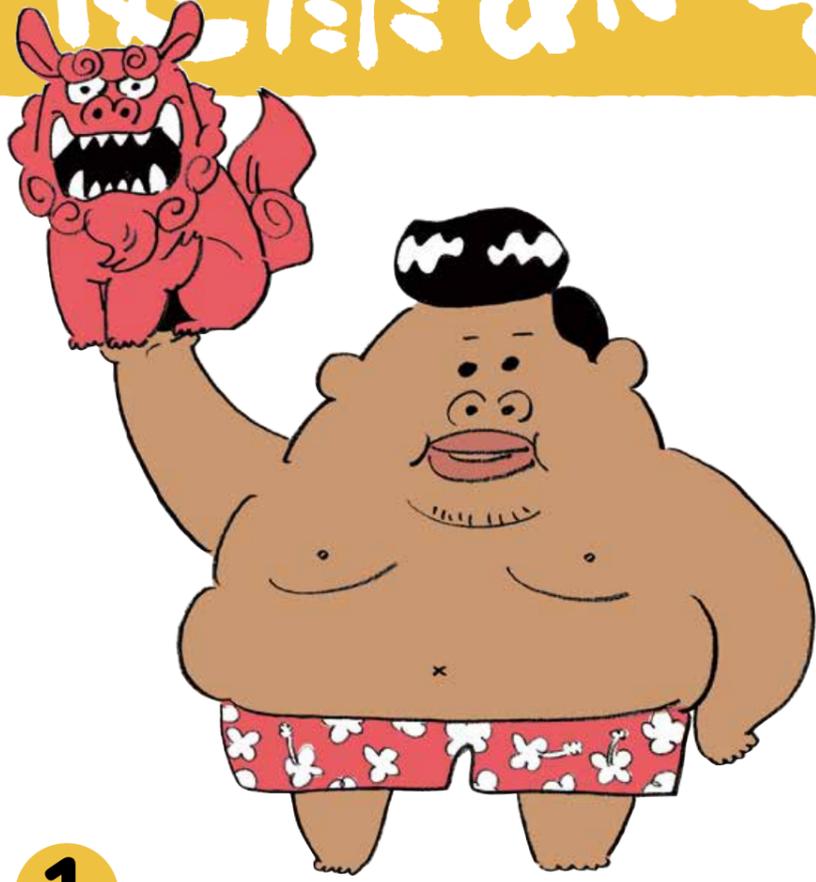
3択クイズ

健康あいらんど

2016年7月1日発行第11巻1号通巻40号

健康長寿県復活プロジェクト

すぐやる!&続ける! ホンキの“肥満改善”で病気を防ぐ



1 おデブさんが全国一多い!?

2 男性の約2人に1人がアグー体型!?

3 働き盛りに太っちょが多い!?



答えはどれ? 正解は目次を見てね!

何が問題なの? 沖縄の肥満って

ガイドが教える!

120%楽しむ沖縄



魅力再発見! ガイドおすすめの知っつく沖縄

沖縄にはまだまだ知らない魅力がいっぱい! 街の歴史や史跡、海や山、植物や生き物などの自然、沖縄の魅力を知り尽くした地元ガイドが教えておきのスポットをご紹介します。あなたの知らない沖縄を探しに出かけませんか。

第1回 南城市

今回のガイドさん

南城市ガイド・アマミキヨ浪漫の会
南城市の名所や歴史スポットをわかりやすい解説で案内してくれる歴史ガイド。目からウロコのエピソード満載です! TEL:098-949-1899(緑の館・セーファ)



教えてガイドさん! 南城市のおすすめポイント

琉球開闢の地として知られる南城市には、斎場御嶽などの拝所やグスク、樋川など、歴史的にも重要な聖地が多く点在しています。豊かな自然に包まれた南城市をのんびり散策してください。

① 知念岬公園

360度のパノラマビュー! 月明かりの夜も絶景



海にせり出したような岬から太平洋を一望でき、海の方には久高島を臨む絶好の日の出スポット。散策路が整備され、お散歩にぴったり。

② 小谷地区

小谷と書いてウク!

「小谷のパーキ」で有名な竹細工の里。かつては竹細工の里として栄え、今でも石畳道や古民家が残り、古き良き山里の風景が広がる集落。



③ 東御廻りの聖地は、沖縄の稲作発祥の地

東御廻りの拝所のひとつで、沖縄での稲作発祥の地と伝えられる2つの泉。旧暦1月の最初の午の日に田植えの儀式が行われ、市の無形民俗文化財に指定されている。

④ 琉球国王も自ら拝礼!



⑤ 垣花樋川



現在も飲料に活用される「日本の名水百選」

入り口から向かって右側を男川(イキガンカー)、左側を女川(イナグンカー)、その下流にある浅い水たまりを馬浴川(イマミシガー)といい、1985年に環境庁の名水百選に選ばれた。

④ 南城市 憩いのオープンガーデン



毎年4月・11月に行われる、南城市内で選ばれた民家の庭を観光できるイベント。各家が丹精込めて手入れした素敵な庭を拝見。

〇〇さんちのお庭におじゃましましょう!

特集 すぐやる! & 続ける! ホンキの“肥満改善”で病気を防ぐ



A 3択クイズQの答え
答えはぜーんぶ正解

- 1 おデブさんが全国一多い!?**
厚生労働省の2012年度の肥満度ランキングで、沖縄は堂々の全国一。男女ともに全国トップです。中でも男性は2001年からずっと全国一を維持。こんな全国トップはぜんぜんうれしくないですよね(>_<)
- 2 男性の約2人に1人がアグー体型!?**
2011年度の県民健康・栄養調査では、20~69歳男性の肥満率は46.3%で約2人に1人が肥満。あの、脂がおいしい琉球在来豚「アグー」のようにお腹にたっぷり脂肪がついた男性があなたの近くにもきつというはず!(^^;) 沖縄は女性も約3人に1人が肥満という大変な事態です。
- 3 働き盛りに太っちゃが多い!?**
沖縄県は20~60代の働き盛り世代に肥満が多いのが特徴。男女ともに特に中年世代は要注意です!

肥満についてもっと詳しく知りたい人は「特集ページ」をチェック!

健康長寿県復活プロジェクト

Contents

10	9	8	4	3	2
会いに来て! 第1回	【動くを増やす】姿勢を意識するだけで、若く見える!?! 60秒間の簡単エクササイズ	DOO~うちなーんちゅ「食べるを変える」ビタミンのおはなし	特集 健康長寿県復活プロジェクト	Contents	いいきいき健康ランチVol.1
19	18	17	16	14	13
読者プレゼント/ランキング	トピックス	グリーンリボンコーナーVol.13	ウチナーのゆんたくネタ帖第1回	市町村の健康づくり事業(嘉手納町)	健康づくり情報
			12		
			12		
			12		

できることからやってみよう!



健康 TRY IT!

季節の島野菜をたっぷり食べよう!



1/1日分の野菜を取れる「ペー類の温野菜(おろし野菜ドレッシング)(800円)。スープ、サラダ、ドリンク付き
2/緑に包まれ、落ち着いた雰囲気
3/車いすでも入りやすい広々とした店内
4/水槽で泳ぐ魚たちに癒される
5/日替わりのヘルシーランチ野菜とチキンのトマト煮込み」スープ、サラダ、ドリンク付き

那覇市健康づくり協力店
Healthy Dining Cure Heart
(ヘルシーダイニング キュアハート)
住所/那覇市泉崎1-6-6
電話番号/098-862-4884
営業時間/11:30~14:30、17:00~24:00(金曜・土曜~翌1:00)
定休日/土曜ランチ、日曜、祝日

5名様にランチ券をプレゼント!
詳しくはP19へ。

沖縄県は人口あたりの飲食店が全国一多く、子どもから大人まで、外食はもはや生活の一部。生活習慣病の予防や健康長寿のためにも、自分に合った食を選択できることが大切です。県民の健康づくりをサポートするお店をご紹介します。



【那覇市健康づくり協力店とは】
那覇市が定めた認証基準を満たした、利用者の健康に配慮したメニューやサービスを行う店舗です。

- バランス
- 野菜
- カルシウム
- カロリー控えめ
- あぶら控えめ
- 塩分控えめ
- Fe 鉄分

栄養バランスばっちり! 30品目ランチ

「特に、あまり健康に興味がない若い人たちにこそ、食材から栄養を取り、食べて健康になってほしいですね」
「朝ごはん抜きや、夜は居酒屋でカロリーの高いおつまみとお酒という日もあると思いますが、せめてランチだけでも栄養バランスが取れた野菜たっぷりの料理を食べてもらえたらと、二十品以上の食材を使ったメニューを用意しています。那覇市健康づくり協力店」の募集を知り、お店のコンセプトにぴったりだと思って参加しました」と話すオーナーの林健さん。なんと、こちらは登録一号店。
ランチは二種類あり、どちらも野菜たっぷり、塩分やカロリーは控えめ。定番メニューの温野菜は、白菜やカボチャ、ブロッコリー、オクラなど、一日分の野菜をこの一食で取ることが出来ます。ドレッシングもすべて手作りで、野菜や果物を使い、鮮やかな色もすべて自然の色。
ディナータイムには事前打ち合わせの上、アレルギー食物除去・代替メニューにも対応可能。

いいきいき健康ランチ

ヘルシーレストラン vol.1

ヘルシーダイニング キュアハート
Healthy Dining Cure Heart
(那覇市)



すぐやる! & 続ける!

ホンキの“肥満改善”で病気を防ぐ

—「え？肥満ってそんなに問題あるの!？」そう。肥満はさまざまな病気の入り口。心臓病や脳卒中をはじめ、全身の臓器に影響を及ぼす糖尿病などの発症リスクも高くなります。沖縄県の働き盛り世代の健康悪化の根底にも「肥満」があります。肥満の改善が、命に関わる病気の予防や健康長寿につながります。やるか、やらないか。続けるか、続けないか。その選択でこれからの健康と寿命が変わるのです!!

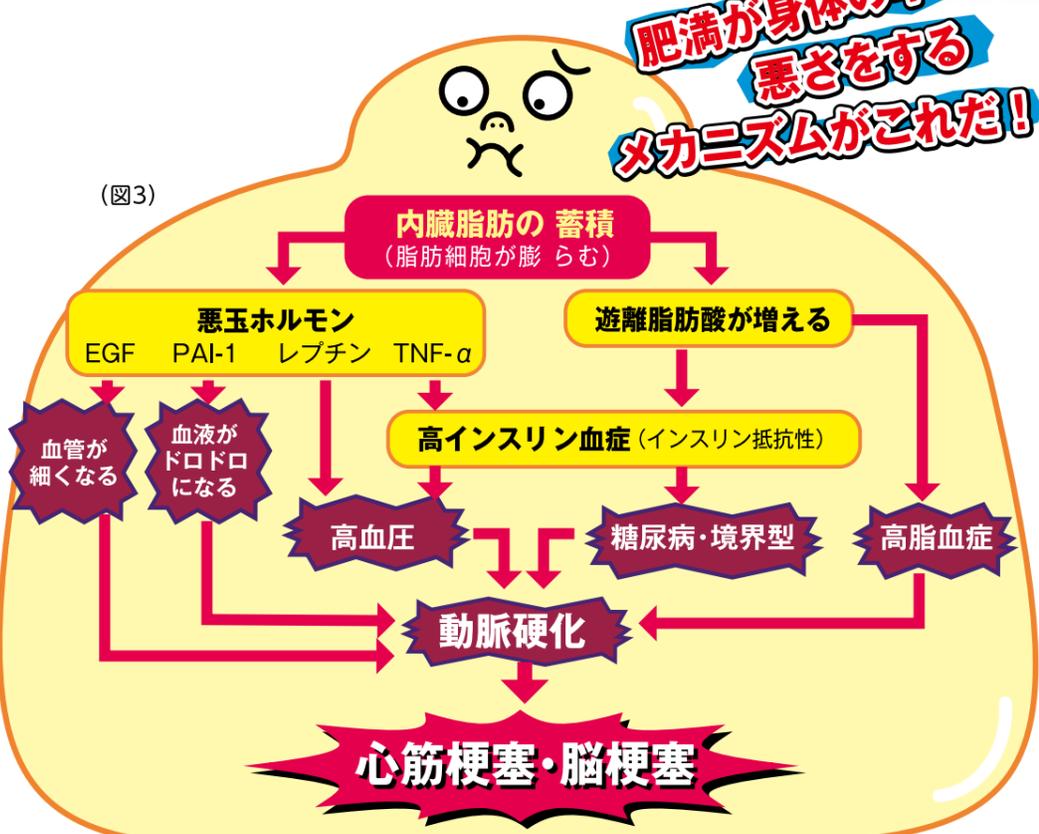
【監修】田仲秀明先生(田仲医院院長)

かつて「健康長寿の島」といわれた沖縄ですが、最近では「全国トップの肥満県」として全国に知られるようになってしまいました(図1)。しかも、平成二十三年度の県民健康・栄養調査の数値を見てみると、二十〜六十代の肥満者の割合は、すべての年齢で全国平均を上回っている状態(図2)。沖縄労働局の発表によれば、沖縄県は職場の定期健康診断で何らかの異常が見つかった「有所見率」が六十三・八%となっており、全国ワースト1。しかも平成二十二年から四年連続となつています。沖縄は働き盛り世代の健康悪化が続いている深刻な状態なのです。

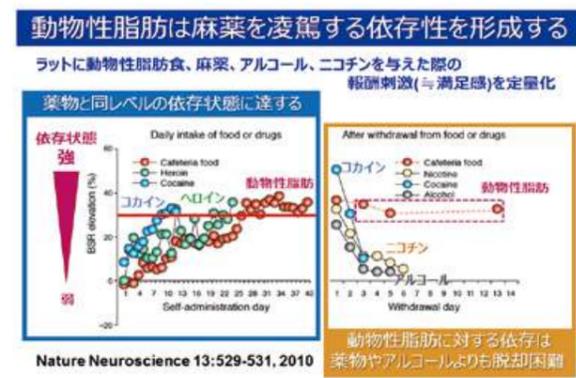
かつて「健康長寿の島」といわれた沖縄ですが、最近では「全国トップの肥満県」として全国に知られるようになってしまいました(図1)。しかも、平成二十三年度の県民健康・栄養調査の数値を見てみると、二十〜六十代の肥満者の割合は、すべての年齢で全国平均を上回っている状態(図2)。沖縄労働局の発表によれば、沖縄県は職場の定期健康診断で何らかの異常が見つかった「有所見率」が六十三・八%となっており、全国ワースト1。しかも平成二十二年から四年連続となつています。沖縄は働き盛り世代の健康悪化が続いている深刻な状態なのです。

動物性脂肪には麻薬のような中毒性があった!

脂をたっぷり使った揚げ物やお菓子はおいしいです。好きなものはつい習慣化してしまいがち。脂についてのシヨッキングなデータも明らかになりました。科学雑誌ネイチャーが発表したラットによる実験では、動物性脂肪を食べ続けていると、脳の中で炎症が起き、脳の視床下部がタメージを受けるといふこともわかってきました。その結果、コカインやヘロインなどの薬物と同じか、それを超えるレベルの依存状態に達するといふのです。そしてさらに恐ろしいことに、動物性脂肪に対する依存は、コカインやニコチン、アルコールよりも長く、ニコチンが体内から脱却する長さの約二倍で、なんと十三日〜ジャンクフードやファストフードが大好きで毎日大量に動物性脂肪を摂り続けていると、中毒はより重症化しているかも。あなたは大丈夫?



かつて「健康長寿の島」といわれた沖縄ですが、最近では「全国トップの肥満県」として全国に知られるようになってしまいました(図1)。しかも、平成二十三年度の県民健康・栄養調査の数値を見てみると、二十〜六十代の肥満者の割合は、すべての年齢で全国平均を上回っている状態(図2)。沖縄労働局の発表によれば、沖縄県は職場の定期健康診断で何らかの異常が見つかった「有所見率」が六十三・八%となっており、全国ワースト1。しかも平成二十二年から四年連続となつています。沖縄は働き盛り世代の健康悪化が続いている深刻な状態なのです。

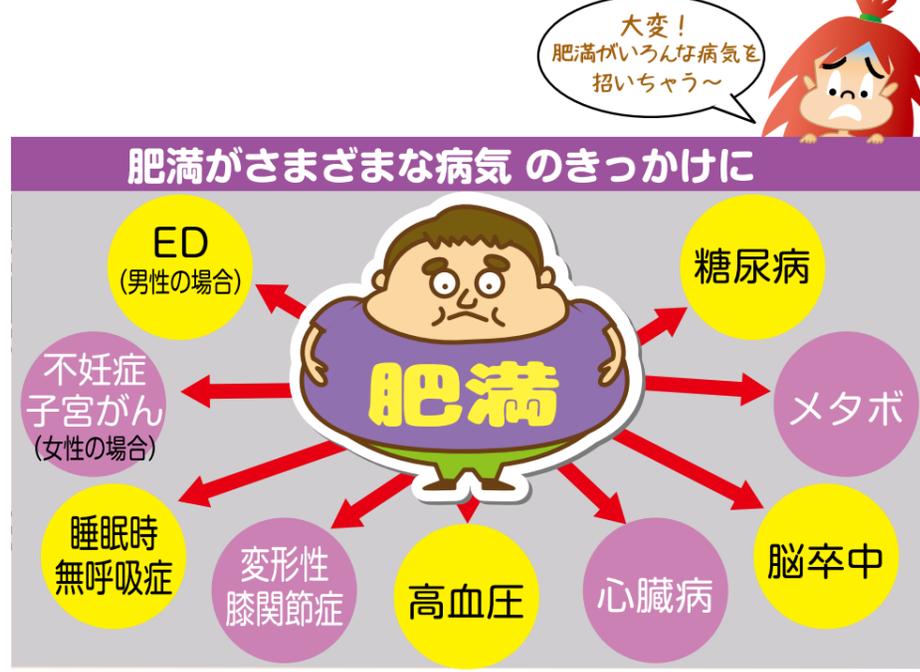


動物性脂肪による中毒症状を改善する救世主「玄米食」

脳を動物性脂肪による中毒症状から救ってくれるありがたい食材が玄米です。玄米に含まれるY(ガンマ)オリザノールという成分が、動物性脂肪の中毒症状をリセットする働きがあることがわかり、肥満改善や糖尿病予防に効果が期待されると大きな話題になりました。沖縄県の肥満症男性を対象に白米を玄米に置き換える実験をしてみたところ、ジャンクフードやファストフードへの依存が和らぎ、二か月で体重の減少が実証されました。

玄米は食後高血糖や脂肪肝の改善も期待できるそうです。また、消化に時間がかかるので腹持ちが良く、間食も減るそう。玄米の食物繊維は便秘の改善にも効果的です。

動物性脂肪には麻薬を凌駕する依存性を形成するラットに動物性脂肪食、麻薬、アルコール、ニコチンを与えた際の報酬刺激(満足感)を定量化。薬物と同レベルの依存状態に達する。Nature Neuroscience 13:529-531, 2010



肥満によって何らかの症状や数値の異常(たとえば高脂血症や高血圧、脂肪肝や高血糖といった諸症状)が見られる場合、それは単なる肥満ではなく、健康が害されている病気の状態、「肥満症」として治療が必要になってきます。

では、肥満になると身体の中でどのようなことが起こるのでしょうか。図3を見てください。お腹の中の脂肪細胞は、普通サイズであれば血液をサラサラにしたり、血糖を下げるインスリンの働きを良くする「いいホルモン」を出してくれます。しかし、内臓脂肪が大きく膨らむと、その逆に血液をドロドロにしたり、インスリンの働きを邪魔したり(インスリン抵抗性)、血管を細くしたり、血圧を上げたりする「悪玉ホルモン」になり、身体の中で働きを善から悪へと二変するので。肥満でお腹の脂肪が膨らんでしまった人は、この悪玉ホルモンが全身に駆け巡っている可能性があります。その結果、血管が硬くなったり詰まりやすくなる動脈硬化をより起こしやすくなり、全身の血管病といわれる糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞などのリスクが高まります。さらに、さまざまながんやED(勃起不全)、肝臓病など、多くの病気が肥満を原因のひとつとして起こることがわかっています。

悪玉ホルモンは太りはじめるとすぐに出血はじめます。体重やお腹の脂肪を増やさないと、気をつけましょう。

できることから
やってみよう！
続けてみよう！



肥満改善のためのToDoリスト6

まずは体重3%ダウンを目標に！たとえば体重70kgなら2.1kg減が目安。
それだけで体内の悪玉ホルモンや糖尿病の発症リスクが総合的に減らせます。

3 デスクでできる「貧乏ゆすり」筋トレ

ふくらはぎの筋力アップ、冷えやむくみの解消が期待できる貧乏ゆすりは、座っているふち筋トシ。他にも座ったまま足を地面から浮かせてキープしたり、そのままゆっくりに曲げ伸ばしするだけでも効果あり。

2 低カロリーおやつにチェンジ！

一日に必要なカロリー量は年齢や体重で異なり、活動量少なめの三〜四十九歳の事務職男性で約二〇〇〇キロカロリー、女性なら約一七〇〇キロカロリー。スナック菓子や菓子パンは女性のほぼ食分一セリヤするのめいか、ゆで卵などの低カロリーおやつを選ぼう。

1 朝ごはんをしっかり食べる

朝ギリギリまで寝て朝食を抜くと、血圧や血糖値が上昇しやすく、太りやすいカラダになるそう。野菜、果物、肉や魚、牛乳やヨーグルト、パンやごはんなど、バランス良く食べよう。昼のドカ食い防止にも。

初級者編

いつもの習慣をちよつと変えるだけで、太りにくいカラダを手に入れられるならラッキー！さあ、どわから始めよう！

※日本医師会「健康の森」
https://www.med.or.jp/forest/health/eat/01.html
年齢や性別、身体活動レベルに応じた1日の必要カロリーをチェック！

6 その場でウォーキング

テレビを觀たり、お気に入りの曲を聞きながら、その場で足踏みウォーキング。一日三分程度でも効果あり。慣れたらピッチを上げて、腕振りや筋トシ効果の高いスクワットを組み合わせると効果的。ストレッチ解消にもおすすめ。

5 エレベーターをやめて階段を使う

全身の筋肉の約七割は下半身に集中。最も筋肉が多い太ももの筋肉全体が鍛えられる。階段の上り下りは、効率の良い筋トシ。筋肉量が増えると基礎代謝が上がり、痩せ体質に変身！早速だてジョギングよりも運動効果があるそう。

4 白米を玄米に置き換え

玄米のおかげで太りにくい腸内細菌（フロリー）になり、動物性脂肪を欲しがらる脳の中毒状態もリセット。白米を玄米に置き換えるだけで体重減少が期待でき、腹持ちがいいので間食が減るメリットもあり。まずは晩ごはんから置き換えスタート！

中級者編

初級編に慣れてきたら、ちよつとハードルを上げてみませんか。上げただけ、やせ効果も出やすいから続けられそう。

Doctor's Message



田仲医院院長
田仲 秀明先生

肥満を改善するだけで、生活習慣病のリスクはかなり減らせます。できることから地道に始めて継続しましょう。

沖縄県は肥満やメタボ由来の2型糖尿病が多いことから、適正体重をめざして、まずは1kgからでも体重を減らすことをお勧めします。また、運動不足の現代人は肥満でなくても、脂肪が筋肉に霜降り状につく「脂筋」になり、隠れ糖尿病を発症することもあります。健康づくりは一朝一夕にはできません。地道に続けることが結局は近道です。適度な運動、栄養バランスを考えた食生活、質の良い休養を毎日心がけましょう。



子ども&若者を守れ！



健康未来おきなわアクション

食い止める！子ども&若者の肥満と生活習慣病

中学生の四人に一人が
糖尿病予備群!?

南城市では平成二十五年度より、市の事業として「中学生の生活習慣病予防健診」を実施しています(図4)。取り組みの中で見えてきたのは、大人と同じように高脂血症や高血糖などで異常値を示す子どもたちの多さです。平成二十五年度はHbA1cの基準値を超える中学生が二十四・五%で、約四人に一人が境界型糖尿病、つまり糖尿病予備群とわかったのです。南城市ではいち早く取り組んだことで、平成二十七年にはこの数値が改善。しかし中性脂肪やLDLコレステロール値は逆に増加しています。今後も行政による保健指導や家庭での生活習慣の改善が求められています。しかも、監修の田仲先生は、「南城市が特別ではなく、これは沖縄の子どもの全体的問題だ」と指摘。

沖縄県が長寿県復活を目指す二十四年後の二〇四〇年、現在の中学生はちよつと三〇代後半、働き盛り世代が中学生のうちから生活習慣病予備群だとしたら、長寿県復活の実現は危ういといえます。子どもたちの健康悪化の原因には、夜更かし・寝不足、脂肪や糖分の多い食事、菓子パンやジュースなどの間食、車社会で歩かない生活などがその根底にあり、そこには親である大人の生活の乱れが影響しています。子どもの今の健康を守ることが未来の沖縄を救う道だと考えましよう。

(図4) 健診を受けた中学生の血液検査結果(平成25年~27年度)

検査項目	有所見の値	平成25年度		平成26年度		平成27年度	
		受診者数	有所見 割合(%)	受診者数	有所見 割合(%)	受診者数	有所見 割合(%)
胸囲	80以上	436	29 6.7%	418	16 3.8%	390	18 4.6%
BMI	25以上	436	22 5.0%	418	14 3.3%	391	12 3.1%
肥満度	(+)20以上	436	43 9.9%	418	31 7.4%	391	9 2.3%
	(-)20以上	436	6 1.4%	418	7 1.7%	391	1 0.3%
中性脂肪	120以上(空腹)	146	10 6.8%	120	2 1.7%	79	4 5.1%
	150以上(随時)	290	26 9.0%	297	19 6.4%	312	30 9.6%
ALT(GPT)	31以上	436	14 3.2%	417	7 1.7%	391	9 2.3%
HDLコレステロール	40未満	436	25 5.7%	417	24 5.8%	391	6 1.5%
血糖値	100以上(空腹)	146	4 2.7%	120	2 1.7%	79	1 0.0%
	140以上(随時)	290	0 0.0%	297	0 0.0%	312	2 0.6%
HbA1c	5.6以上	436	107 24.5%	417	62 14.9%	391	52 13.3%
尿酸	7.1以上	436	19 4.4%	417	8 1.9%	391	20 5.1%
収縮期血圧	125以上	436	11 2.5%	418	13 3.1%	391	18 4.6%
拡張期血圧	70以上	436	50 11.5%	418	75 17.9%	391	45 11.5%
LDLコレステロール	110以上	436	54 12.4%	417	39 9.4%	391	55 14.1%
血色素	12.2以下(男)	235	10 4.3%	203	3 1.5%	197	4 2.0%
	11.8以下(女)	201	20 10.0%	215	19 8.8%	194	16 8.2%

出典：南城市広報誌「なんじょう2016年3月号」より 資料提供：南城市健康増進課(大里庁舎)

えっ、生まれる前からメタボ確定？
妊婦健診をしっかりと受けて赤ちゃんの健康を守る

中学生で約四人に一人が糖尿病予備群という南城市の例を見て、監修の田仲先生は「この背景に、もうひとつ大きな問題があるかもしれない」と警鐘を鳴らします。それは沖縄県の妊婦健診受診率の低さです。実は沖縄県は、出産ギリギリまで病院へ行かない、いわば「駆け込み出産」が非常に多く、妊婦の栄養状態だけでなく、母親学級などでの指導も行き届かなくなることから、妊婦の喫煙や飲酒が続いてしまうケースも少なくありません。お腹の中の赤ちゃんの健康管理が不十分のため、生まれる前から栄養が不足して飢餓状態になりやすい「低体重児」が全国平均よりも高い状態で生まれています。低体重児は生まれてからも栄養を必要以上に吸収する体質になりやすく、生まれながらにしてメタボ体質となり、糖尿病予備群などの生活習慣病にかかりやすくなっています。

赤ちゃんは自分で自分の健康を守ることはできません。お母さんが頼りです。どうかお母さんが妊娠中の栄養や健康に気を付けて、お父さんやおじいちゃんおばあちゃん、親戚のみならず、あなたがいつしよに温かく見守り、小さな命が元気に育つようサポートしてあげてください。



姿勢を意識するだけで、若く見える!?

60秒間の 簡単エクササイズ

健康のため、ダイエットのために運動したいけどなかなか続かないあなた! 普段、自分の姿勢を意識したことありますか? オフィス業務などPC作業の多い方や、家事や育児などの日常動作は、身体が前傾姿勢になる傾向が強くなって身体前面の筋肉しか動かさないので肩が内側に入ってしまう、猫背になりやすいようです。スマホやタブレットの使いすぎで姿勢が悪くなっている人も多です。正しい姿勢を意識するだけで、いつもよりもカロリーの消費量が増え、見た目も若くなるかもしれませんよ! まずは60秒間、姿勢を正してみましよう。

あなたは、右と左ではどちらが若く感じますか?



立った時の正しい姿勢を、壁を使ってチェックしてみよう!

- 1 両足を腰幅ぐらいに開き、壁に背中を向けて立つ。
- 2 頭、肩甲骨、お尻、かかとの4点を壁につける。
- 3 壁と腰の間に隙間(手のひらひとつ分)を開けて背筋を伸ばす。

筋力の少ない女性や高齢者は正しい姿勢を意識することから始めてみよう!

やってみよう!

自分が思っていた正しい姿勢が違っていることに気づきませんか? 特に胸を張りすぎている人、腰が反りすぎている人は、何度かチェックして真っ直ぐな姿勢を覚えていきましょう。

正しい姿勢をマスターできたら、気づいたときに60秒、真っ直ぐな姿勢を意識してみましよう。

正しい姿勢を保つことに重要な役割をしている背筋(脊柱起立筋)の筋力トレーニング

- 1 床にうつぶせになる(床が堅い時はストレッチマット等を敷いて行いましょう)
- 2 両手が顔の横にくるように肘を曲げて、腕がWの形になるようにする。
- 3 息を吐きながら、手の甲を天井の方に近づけるように頭から胸を床から離していく。
- 4 5秒間維持して戻し、またすぐ上げるという感じで6回1セット(合計30秒)行う。



<注意事項> 呼吸を止めない、首と腰を反りすぎないようにしましょう。体力、体調に合わせて無理のないように行いましょう。

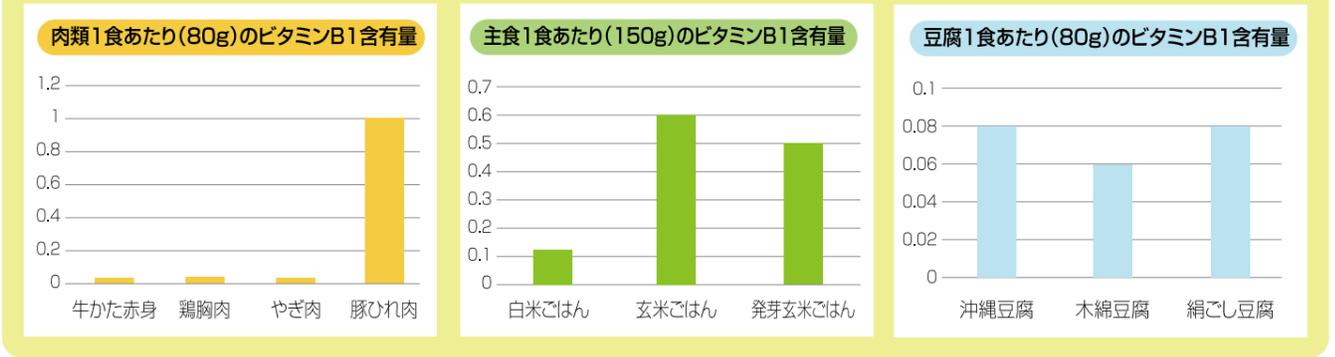
DO! うちなーんちゅ 動く 食べる

夏になると、動くのがおっくうになったり、すぐに疲れてしまったりした経験はないですか? 暑いと、食欲がでないので冷やしそうめんやアイスクリームばかり食べちゃったり...。そうすると、どうしても食事の割合が糖質に傾いてしまいます。糖質をエネルギーに換える時に大事な役割を担っているのがビタミンB1です。ビタミンB1が不足すると乳酸などの疲労物質が身体にたまって、だるさの原因のひとつになったりします。糖質摂取が増える傾向にあるこの季節は、ビタミンB1が不足することのないように心がけたいですね。

日本人の一日に必要な摂取量は成人で1mgから1.4mg程度、目標としましょう。主食やたんぱく源を上手に選んでビタミンB1を補給しましょう。

●穀物などは精白度が上がるほど、ビタミンB1の量は減少してしまいます。

●吸収率を考慮して玄米を発芽させたり、玄米と白米を混ぜると食べやすくなります。



あっ! という間にできる 疲労回復簡単メニュー 玄米ごはん と 豚肉の混ぜごはん

- 材料 ※材料は計量しておきます。
- 玄米ごはん 150g(玄米飯75g+白飯75g)
 - 豚肉 40g
 - えのき 50g
 - むき枝豆 15g
 - 豆苗 5g
 - ごま油 2g
 - 顆粒だし 適宜
 - しょうゆ 4g
 - おろしにんにく 5g
 - みりん 3g

※白飯のみの場合より、玄米をまぜると、ビタミンB1の量が0.1mgアップして0.84mgとれます。



- 1 5mm角に切った豚肉とえのきをごま油で炒め、しょうゆ、みりん、おろしにんにくで味付けます。
- 2 火を止め、玄米ご飯、えだまめを混ぜ、顆粒だしで味を調整します。
- 3 器に盛りつけ、豆苗を飾れば、できあがり!!

にんにくの成分がビタミンB1の吸収率を高めます。ビタミンC、クエン酸の豊富なゴーヤーの梅肉和えなどを合わせてとると疲労回復効果がさらに期待できます。一品だけではなく、汁物やおかずなど、組み合わせるとりましよう。

会いに来て!

動物園の
人気者たちが
ごあいさつ。

第1回

ハイタイ! 私は琉美(一歳)、
体重五七〇kg。沖縄で初めて生
まれたインドソウの赤ちゃんだ
よ。好奇心旺盛であてんばな私
は、後ろ足キックが特技。飼育
員のお兄さん&お姉さんと一緒
にサッカーをするのが大好き!
私が入手にキックする姿を見せ
たいな。天気が良い日は、琉花
ママと一緒に園内をお散歩する
こともあるから、みんな会いに
来てね!



華麗な
フエイント!



いっしょに
おそうじしよ~



ママとおさんぽ
たのしいな~♪



こころとからだ 四季めぐり

肝臓のこわい話

うだるような暑さが続き、クーラーと扇風機をガンガンにかけ、ビールや泡盛をたらふく飲み、そのままパタッと寝る。昨日もそうだった、一日もそうだった…。

思い当たるあなた、夜中にお腹のあたりが急にずっくと重く感じたことはありませんか？

それはもしかすると、妖怪いかんぞうの仕業かもしれません。あなたがぐっすり寝込んだころを見計らって、あなたのお腹の上であぐらをかき、じつと顔を見下ろしては、あなたの寿命を食ってどんどん重くなっていくそです。

妖怪いかんぞう、そんな妖怪がいたら本当に恐ろしいですね。

一瞬の満足感のために、毎日毎日不摂生を続けていくと寿命を縮めていく、ということをお伝えしたかったのです。

が、あなたの生活はいかがでしようか。できることなら、楽しいことは長く続けていきたいですね。

そのためには、体への負担を適度に和らげ、自分の体を労わってあげることが大切です。

中でも、肝臓は人体の主要な臓器で、代謝、合成、貯蔵、分泌、解毒、分解、免疫などを担っています。一つで七役をこなす器用な臓器です。

器用だからこそ、なかなか悪化しても見つかりにくく、悪化すると全身に大きな影響を与え、最悪の場合死に至るという特徴があります。

労わってあげるためには、まず、肝臓に負担をかける生活習慣を続けていないか見直してみよう。そして、ぜひ肝臓のお休み日を設けてあげて、少しずつでも肝臓に優しい生活を取り戻しましょう。

生活習慣チェック

肝臓に負担をかけていませんか？

- 暴飲暴食：いつもお腹いっぱいまで食べる、だらだら食っている
- お酒の飲みすぎ：休肝日がなく、ほとんど毎日飲酒している
- 運動不足：週に2日以上(1回30分以上)の運動をしていない
- タバコ：喫煙している
- 過労やストレス：残業や時間外勤務をよくしている、イライラしていることが多い
- 睡眠不足：睡眠時間が短い、あまり熟睡感が得られてない

※どれか1つでもチェックがついた方は要注意!肝臓に優しい生活を取り戻しましょう!



熱中症の予防についてポイント

- 暑さを避ける
- こまめに水分補給(水分・塩分、経口補水液など)

蚊、ダニによる感染症に 気をつけよう!

このコーナーでは、沖縄県保健医療部 健康長寿課の取り組みを紹介します。

蚊、ダニと感染症

デング熱、ジカ熱、そしてつつが虫病といった一部の感染症は、病原菌を持った蚊やダニに刺されることで感染します。

このような感染症の対策として重要なことは、蚊やダニに刺されないこと、そして蚊の発生を抑えることです。

蚊やダニに刺されない

蚊やダニが多くいる場所では活動する際には、長袖、長ズボンを着るなど、できるだけ肌は露出させないようにしましょう。虫よけ剤の使用や、屋内にいるときは、網戸などで侵入を防ぐことも重要です。

蚊を発生させない

屋外に放置されている容器を撤去する、撤去できないものには覆いかぶせる、鉢の受け皿の水は週に一回程度は捨てるなど、住宅周辺に幼虫発生源となる「不要な水たまり」を作らないようにしましょう。

蚊の発生源となる人工容器などの「小さな水たまり」



夏の蚊対策国民運動

政府は現在、「夏の蚊対策国民運動」を実施しています。厚生労働省のホームページに、蚊の対策についての各種リーフレットが掲載されていますので、ご活用ください。

沖縄県の自殺の現状

沖縄県における自殺者数は平成二十一年の四〇六人をピークに平成二十四年に三〇〇人を下回り、減少傾向にあるものの、平成二十七年は二八一人といまだ多くの方が自ら命を絶つ状況にあります。

特に三十代、五十代、六十代男性の自殺死亡率は全国と比べて高くなっています。

自殺はさまざまな原因が複雑に絡み合い、「追い込まれた末の死」といわれています。

平成二十六年に県が実施した意識調査では、県民の六割が何らかのストレスを感じると答える一方で、三割は誰かに相談したり、助けを求めるところにためらいを感じているとの結果が出ています。

一人で悩まず、相談しよう!

国は、九月十日の「世界自殺予防デー」から十六日の一週間を「自殺予防週間」と定め、地方公共団体や民間団体が連携し、啓発活動を推進することとしています。沖縄県でも毎年県内各地でパネル展や相談会などが開催されています。

一人で悩みを抱えず、こうした機会

九月十日～十六日は 自殺予防週間です



健康おきなわ21

に気軽にご利用、ご相談ください。詳しくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。

こころの相談機関について

沖縄いのちの電話
(10:00～23:00年中無休)
098-8888-4343

沖縄いのちの電話フリーダイヤル
(毎月10日)0120-0738-556
よりそいホットライン
(24時間365日)
0120-279-3388

総合精神保健福祉センター

098-8888-1450
(月、水、木、金 9:00～11:30、
13:00～17:00 祝祭日・年末年始休み)

北部保健所	0980-52-2734
中部保健所	098-938-9700
南部保健所	098-889-6945
宮古保健所	0980-72-8447
八重山保健所	0980-82-3241
那覇市保健所	098-853-7962

月～金 9:00～11:30
13:00～16:30
*祝祭日、年末年始休み



市町村の健康づくり事業

健康を促すさまざまな視点と取り組み 「健康を守る会」「食生活改善推進協議会」 補助団体の協力も大きな力に

長寿県沖縄に重大な危機！各市町村も真剣に住民の健康に取り組み始めました。それぞれの動きをレポートします。

嘉手納町の健康への取り組みの特長は、町民保険課の働きに加え、「嘉手納町健康を守る会」「嘉手納町食生活改善推進協議会」といった補助団体による協力と健康の取り組み。そして注目すべきは、嘉手納ロータリーに位置する場にある、嘉手納町健康増進センターの活用です。

受診率アップを目指す 子どもには食育まんが

「病気の早期発見のために、ぜひ一人でも多くの方に住民健診を受けてほしい。町民の健康を願っています」と、町民保険課健康予防係の皆さん。残念ながら嘉手納町の健診受診率は横ばい、受診率アップをいっている模索中です。その一つがナイト健診。働き盛り世代の方が足を運びやすいナイト健診を実施した市町村があるという情報から、嘉手納町でも九月に一度、国保加入者を対象に実施予定とのこと。

また、食育の取り組みでは「まんが」を活用。「子どもたちに沖縄の食を伝



食の大切さと食文化を伝える「かでの町食育まんが」は、幼・小中で配布のほか、図書館や町役場ロビーなどでも無料配布しています（無くなり次第終了）。今年度は間食と食同源、二編を追加発行の予定だそうです。

えたい、という思いで制作したものの、幼稚園・小中学生向けに手に取りやすく、わかりやすく、まんがが仕様です。カンダバー（いもの葉ジュシー）などのレシピもあり、食文化を伝える重要な一役を担っています。

個人から家庭へ、地域へ健康を守る会の活躍

嘉手納町の底力と感ずるのは、補助団体の活躍です。その一つが活動開始

食生活改善推進協議会 嘉手納の美味も伝える

から四十八年を迎える「嘉手納町健康を守る会」。健康の輪を個人から家庭へ、家庭から地域へと広げ、健康で明るい町づくりを！と、できることを楽しんでいっている団体です。各区で行われる集団健診では移動助や子どもの預かり、案内などの補助を担当。また電話や個別訪問による呼びかけに協力したり、嘉手納ウォーキング大会では給水係も。毎月の定例会では、健康講座や調理実習なども行っています。

町の健康を守るもう一つの補助団体「食生活改善推進協議会」。五十〜七十代を中心に、その経験や知識を生かしながら栄養および食生活改善、健康と食べる楽しさなどを伝えています。町制四十周年記念式典では「んむかふエ」で、野国いもを使った料理を紹介。子どもたちのための放課後ミニ食

育教室やおやこ食育教室、男性のための料理教室など多彩に取り組んでいます。町の一大行事、嘉手納ウォーキング大会では、会が準備する腹ごしらえコーナーを楽しみに行っている人も多そうです。



嘉手納町健康増進センターでは、温水プールやトレーニングルームを利用して健康づくりを応援



運動を指導するインストラクターの皆さん



「嘉手納町食生活改善推進協議会」では食育教室などを開催



知恵と経験を生かし、町民の食生活を健康で楽しいものにして活動する「食生活改善推進協議会」の皆さん



健診などの介助補助なども行う「嘉手納町健康を守る会」。嘉手納町制四十周年記念式典では、継続年数や活動内容など難条件をクリアし表彰もされました



集団健診時、健康を守る会の皆さんが町民に寄り添い、移動助や案内などをお手伝い

プールとトレーニング 健康増進センターを活用

嘉手納町では運動機能面でも健康をサポート中！介護予防事業の一環で、高齢者のための運動教室「いきいき健康体操」のほか、「高齢者水中運動教室」といった嘉手納町健康増進センターでの取り組みに関心が集まっています。

嘉手納町健康増進センターでは、指定管理事業所の専門インストラクターが、温水プールやトレーニングルームで指導。こどもスイミングや大人スイミング教室、アクアエクササイズ、水中ウォーキング&レジスタンス、全国で初めて取り入れたという水中アクティブレジジャーのアクアフットサルやアクアバスケット、プールメニューだけでも多彩。トレーニングルームでは、筋力トレ&体のコンディショニングを行うパワープレートレッスン、個別メニューのパーソナルトレーニング、ルーシーダットン（タイ式ヨガ）があるといいます。嘉手納町民が気軽に利用できるよう、町民は利用料を安くし、低価格月会費も用意しているそうです。

高齢者向けには、日頃の生活や体の状態に合わせて行う、高齢者水中運動教室や個人トレーニングがあります。皆さん、体力面など目標や希望はそ



嘉手納町

沖縄本島中部に位置、西海岸に接する。中部圏では比較的小さな町だが、面積の約82%が嘉手納基地に摂取されている町としても知られる。中国から甘藷を持ち帰った偉人として野国総管が有名で「野国いも宣言」も発している。人口13,797人、世帯数5,539（平成28年5月末現在）。



町民保険課の皆さん。下段右端の具志堅さんは「健康を守る会」などの活動を知り、会員の皆さんの優しさを感じとても感激しました。健康はみんなの財産！町民保険課と補助団体、いろいろなところで協力あって、町民の健康を守りたい」と話してくださいました

アハ〜!! だ〜るわけね〜!
知りたい! 誰かに教えたい!
**ウチナ〜の
ゆんたく
ネタ帖**
第1回

沖縄の年中行事をはじめ、歴史や言い伝えなど、その本当の意味や意外な真実をいっしょに学ぼう。

そもそも
「シチグワチ」って何?

旧暦の七月十三日から十五日は「シチグワチ(旧盆)」。三日間にわたって我が家にウチナーフジ(ご先祖様)をお迎えするウチナーの一大行事です。

お盆はもともと中国に起源をもつ仏教の行事ですが、日本を経由して琉球に伝わるうちに仏教色はかなり薄れ、独自のアレンジも加えられました。十五日のウークイ(お送り)に、仏教では四つ足、生臭ものとしてタブーとされている肉や魚をふんだんに使ったジューバク(重箱料理)をお供えするのも、その一例です。

トートローマーにお供えする「ジューバク」にはどんなものを入れるの?



祖先への大切なおもてなし料理であるジューバク。ウジュー(お重)とも呼ばれますが、旧盆のウークイと彼岸には大皿に盛る地域もあります。肴(料理)と餅がワンセットで、肴には豚の三枚肉や昆布、ゴボウ、こんにやく、大根などの煮しめ、揚げ豆腐や魚の天ぷらなどの揚げ物、

赤や白のカマボコなどから七品、または九品と奇数になるように選び、市松模様のように隙間なく詰めます。肴と餅のジューバクそれぞれ二つずつ、計四つで一組と数えるのが基本。旧盆はお祝いを意味する赤カマボコや結び昆布、子孫繁栄の意味があるターンム(田芋)が入ってもいいとされています。

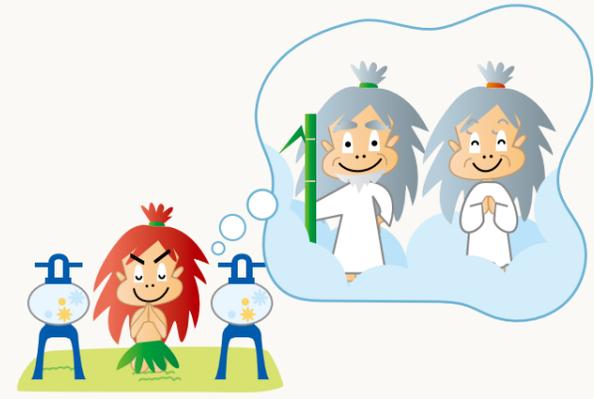
料理をひとつ裏返すことで「新品に入れ替え」の知恵



ジューバクを持って何か所かお墓や仏壇を回るときや、長時間お供えをしてご先祖様におかわりをしてもらうときに、中の肴を一品取り換えたり裏返したりする「ウチジフエーシ」を知っていますか。旧盆よりも清明祭で見かけることが多いかもしれませんが、本当は新しいジューバクを用意しないといけないところを、肴の取り換えや裏返しによって「新品になった」と見なす沖縄独自の発想。物が豊富になかった時代の先人たちのウィットに富んだセンスを感じます。

大切なのはウチナーフジを「敬う心」

最近ではジューバクを注文して買う家庭も多く、オードブルやチキン、なんとピザを仏壇にお供えする家もあるそうです。旧盆のお供えものは、本来は先祖を「最高のごちそうで迎えたい」とする子孫の敬いの気持ち。それなら古い時代のご先祖様にも心から喜んでもらえる物でもお供えしたいものです。さらに食育の観点からも、行事の中で沖縄の伝統料理を次の世代へ伝えていくのほども素晴らしいことです。さて、今年のシチグワチはどんなワツチーをお供えしますか。



グリーンリボン
コーナー
～臓器移植を考える～
vol.13

移植臓器の確保やICUの役割、ドナー提供の話はいつするのか、臓器移植マネジメント(良好な移植臓器保持)など、さまざまな視点で臓器移植について学んだまざまな視点で臓器移植について学んだという玉城医師。「臓器移植は命のリレー。想いのある医療を大切にしたい」



年もかけて理解を深めてきているんです。医療者や社会へ向けた、臓器提供の教育のためにはないかと思えました。私自身研修を受け、臓器提供について情報提供することは、医療側の義務だと思えるようになりまし。今までは主治医が伝える側だったけれど、それをICU担当の私が引き受けています。主治医は患者様を見守り、手と心を尽くしてきました。それが立場を変えドナーについて話すことは、本心に敵しいこと。私が伝える役目を持つことで、主治医は治療に専念することが出来ます。

患者様や家族の気持ちももっとわかりたい、寄り添いたいと思います。臓器移植についてみなさんへのメッセージ。臓器移植は命のキフト。命のリレー。命と命の間に立つ移植に関わる医療者として、理解を深め、きちんと向き合っていくべきです。想いのある医療を大切にしたいと思います。

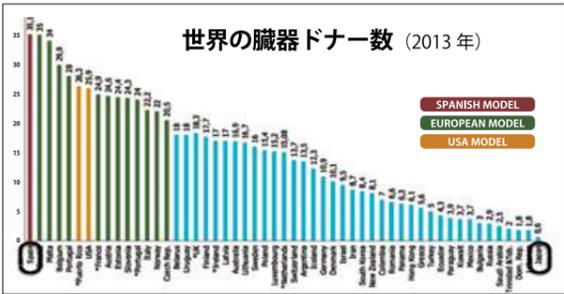
臓器移植は命のリレー。命への想いを新たにICUからできることがあると研修で実感

地域支援医療病院急性期病院として、地域を支える社会医療法人友愛会 豊見城中央病院。ICU(Intensive Care Unit「集中治療室」)で「想いのある医療」をテーマに、チームをまとめている集中治療室部長 循環器の医師 玉城正弘さん。玉城医師は、毎年スペインで開催されている臓器移植研修「TPM(Transplant Procurement Management)」に、一〇一四年に参加されました。研修参加の意義や臓器移植についての思い、参加後の変化などを伺いました。

参加されて最も印象に残っていることは? 玉城医師自身の変化は?

五日間、非常に有意義な内容で学びました。特に印象的だったことは最新の機器紹介から臓器の取り扱い方、パッドニュースを伝えるアモンストレーションのワークショップです。医師や家族の役になりきり、それぞれの立場を十分に理解していく手法でした。私は家族の息子役を演じ「don't believe it(信じられない)」を繰り返してましたね。

医療側はドナーの話をする前に、ご家族側へ生き死にの大事な話を伝える必要があります。聞く方も辛い、伝える側の辛さも相当なものです。全世界で伝わるべきなの課題を抱えている。思えば一踏んだなあと感じました。とはいえ、臓器ドナー数は各国で全然違います。スペインではドナー拒否十五%、臓器ドナー数世界一なんです



世界の臓器ドナー数は、国によってこんなに違う。日本では内閣府世論調査によると、臓器提供について意思表示を行っていない人が12.6%、家族の対応では、本人の意思不明時は承諾をしない人が49.5%、2人に1人は承諾するという。本人の提供意思があれば、その意思を尊重する87%という数字が出ている。

医療現場がより良くなるわけですね

豊見城中央病院は臓器移植に理解の深い医師がおり、生体移植が月一例〜二例は行われています。週三回、三〜四時間透析を受けていた患者様が、手術を受けた日から尿が出た喜びを実感している、そんな様子を見ています。臓器移植は必要な医療だと常々思っていました。でも生体の場合は健康な体を傷つけます。もし献腎でできるのなら……だから「伝える」ことは私の役割。そう強く思いました。

ICU担当医師として、ほかにも変わったことは?

今まで以上に移植臓器のマネジメントに気を配るようになりました。臓器を保護するようにしましたね。

ICU担当になって、研修に参加して、チーム医療の大切さを実感しているんですね。医師の思いも、看護師の気持ちもよくわかりました。ICUのみならず、各セクションとの連携ももっと大事にしていきたいと思えます。スペインで臓器移植の教育が功をなしたように、私たちが臓器移植についての理解も深めていかなければなりません。

※TPMとは?
毎年スペイン・バルセロナで開催されている、臓器移植の質と量を向上させるための国際的教育プログラム。研修募集人員は約50名で、アジア、北欧、欧州、中東、北米など世界各国から医師・看護師・移植コーディネーターなどが参加。沖縄は約10年、継続参加しています。沖縄では早くから臓器移植について積極的に考え、取り組み始めており、その先陣を切った医師がTPMに参加し実績を残しました。その功績はTPM側からも着目されているそうです。



社会医療法人 友愛会 豊見城中央病院 集中治療室 部長 医学博士 玉城 正弘さん

グリーンリボンキャンペーン沖縄

お気軽にご連絡ください 098-879-6311 (沖縄県臓器バンク)

沖縄県臓器バンクでは、沖縄の移植医療を地域社会が応援する、沖縄グリーンリボンサポーターズクラブ(仮称)の発足を目指しています。社会貢献として移植医療の啓発活動にご協力いただける企業・団体を募集しています。

監修: 稲福 政斉氏 (沖縄国際大学総合文化学部 非常勤講師) 沖縄のしきたり、行事、供物などについて各地で講演活動を行うほか、糸満市・うるま市・北中城村・中城村の文化財保護審議委員などもつとめる。著書『沖縄しきたり歳時記』(ポーターインク)。

沖縄のいろいろ ランキング [スポーツ編]

野球行動者率 (キャッチボールを含む)

全国1位

野球を愛するうな一ちゅ。高校野球が始まると街から人が消え、かぶりつくようにテレビ前で応援するのだ。



バスケットボール行動者率

全国1位

観戦するのも楽しいバスケットボールの試合。プロを目指すことも達多多いのでは!?



バドミントン行動者率

全国2位

じつは県内でさまざまな大会が行われているバドミントン。興味のある人は気軽にサークルに参加してみても?



総務省統計局「平成23年社会生活基本調査」都道府県別スポーツの種類別行動者率

※行動者率(こうどうしゃりつ) 社会生活基本調査で使われる用語で、属性別(男女別や年齢別)の人口のうち、1年間の間に、ある行動(例えば、スポーツやボランティア活動)を行った人の割合のこと。

データ提供/新里治史 (ブルームーンパートナーズ株式会社)

アンケートに答えてくれた方の中から抽選で**5名様**にランチ券が当たる!

読者プレゼント

今回のプレゼント:目次横に掲載の
Cure Heartのランチ券
応募締切:7月31日(日)

アンケート

- Q.1 次のうちどこで本誌を入手、またはご覧になりましたか。
1.役所 2.病院 3.銀行 4.モノレール駅 5.図書館
6.(公財)沖縄県保健医療福祉事業団 7.その他()
- Q.2 今回の「いきいき健康あいらんど」の中で、あなたが最も面白かったと感じたページを教えてください。
1.目次横 2.特集ページ 3.栄養ページ 4.運動ページ 5.癒しページ
6.こころとからだ四季めぐり 7.沖縄県健康情報 8.市町村ページ
9.ウチナへのゆんたくネタ帖 10.グリーンリボン 11.トピックス
12.データランキング 13.裏表紙 14.その他()
- Q.3 今回の「いきいき健康あいらんど」の中で、あなたが最も役に立ったと感じたページを教えてください。
1.目次横 2.特集ページ 3.栄養ページ 4.運動ページ 5.癒しページ
6.こころとからだ四季めぐり 7.沖縄県健康情報 8.市町村ページ
9.ウチナへのゆんたくネタ帖 10.グリーンリボン 11.トピックス
12.データランキング 13.裏表紙 14.その他()
- Q.4 今後、取り上げてほしい話題を教えてください。
- Q.5 その他、「いきいき健康あいらんど」に対するご意見やご要望などあればぜひ教えてください。

応募方法

- ①上記アンケートへの回答 ②郵便番号・ご住所・氏名・年齢・電話番号を記入
③ハガキ、FAX、メールのいずれかでご応募ください。

宛先

「いきいき健康あいらんど40号プレゼント係」宛
ハガキの場合:〒901-2112浦添市沢岨2-23-1
メールの場合:present2016@kenkou-island.or.jp
FAXの場合:098-879-6316

※プレゼントの発送をもって発表とかえさせていただきます。
※個人情報はプレゼント発送の情報としてのみ使用させていただきます。

アンケートをメールで送る際は、件名を「いきいき健康あいらんど40号読者アンケート」
はがき・FAXで送る際は、「いきいき健康あいらんど40号読者アンケート係宛」までお願いします。

ファミリーハウス「がじゅまるの家」利用案内



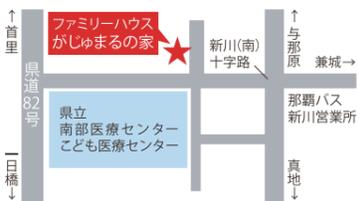
ファミリーハウス「がじゅまるの家」は、離島や遠方から県立子ども医療センターなどに通院、または入院するお子さまやそのご家族が滞在できる施設です。利用料金も安く、共同キッチンや洗濯機・乾燥機なども備え付けられています。ハウススタッフやボランティアがサポートします。



ご予約・お問い合わせ

TEL. 098-888-0812
FAX. 098-979-6771

■午前9時～午後8時
(緊急の場合は午後9時まで)



長寿復活 カロリーチェック

～WEB上であなたの1日の食事栄養バランスがわかります～

～上手に選んだらいいさあ～

※現在、当サイトはスマートフォン、タブレット端末には対応しておりません。ご了承ください。

毎日チェックして上手に食事をバランスが大事だよ

Step 1 4つのトレイ(朝食・昼食・夕食・間食)から選んでクリック

Step 2 こちらのバナーをクリック

Step 3 栄養チャートでバランスがひとめでわかります。

サイトを閲覧するには→ **健康あいらんど** **検索** よりアクセス!

料理写真・栄養価データ提供 株式会社いわさき沖縄営業所

(公財)沖縄県保健医療福祉事業団は、沖縄でよく食べられる料理二・三品をWEB上でトレイに選ぶだけで、年齢・性別・活動量に応じた栄養バランスが簡単にわかる無料サイトをつくりました。

平成二十八年年度 県民食育講演会

忙しい主婦の味方!!

外食・中食・肉食でも 栄養バランスをしっかりと!

沖縄県は都道府県別生命表(二〇一〇年)において、全国順位が女性一位から三位へ、男性二十五位から三十位へと順位を下げる結果になり、このまま推移するとさらに順位を下げる可能性があります。沖縄県の健康長寿を取り戻すために、県民をあげて健康的な生活習慣を身につけ、働き盛り世代の死亡率を下げる。とともに、次世代を担う子どもたちが同じ道を辿らないよう、家庭で身近にできることから実行に移す必要があります。そこで、地域で食育活動を続けている団体と連携、協力し、望ましい食習慣を身につけるための食育活動を推進しようとして、六月十五日(水)、宮古島市中央公民館にて、「第一回県民食育講演会」を開催しました。

「忙しい主婦の味方! 外食・中食・肉食でも栄養バランスをしっかり!!」お母さんのダイエットが家族を救う」をテーマに、管理栄養士の宇米原千春さん(株式会社力ロリア代表取締役)が講演を行いました。

宇米原さんは、栄養の吸収や代謝といった体のサイクルに合わせ、栄養を摂取することが大切であると話し、特に野菜や果物を多く摂取することで現代人に不足しがちな酵素を補うことがで



宮古島市のSATシステム体験コーナー



熱心に聞く参加者のみなさん

き、代謝が上がり免疫力もアップし、太りにくく疲れにくい健康的なカラダを手に入れることができると呼びかけました。

また、毎日の家事や子育てに忙しいお母さんも、外食や中食の中でもなるべく毎食野菜を摂るようにする、体のサイクルに合わせて夕食を二十時までに済ませるなどの、ちょっとした工夫で健康的なダイエットを実践することができると語り、手ばかり(量り)を使っただけのカロリー計算法といった実践的なテクニックの紹介もありました。終了後のアンケートでは、「とてもわかりやすい講演でとてもためになった。今日学んだことを生かして健康的なダイエットを実践していきたい」との声がよせられ、参加者にとって非常に刺激になる講演会



いいき健康あいらんど

お問い合わせは

〒901-2112 浦添市沢岨2-23-1 (公財)沖縄県保健医療福祉事業団
「いきいき健康あいらんど」係
TEL 098-879-6311 FAX 098-879-6316