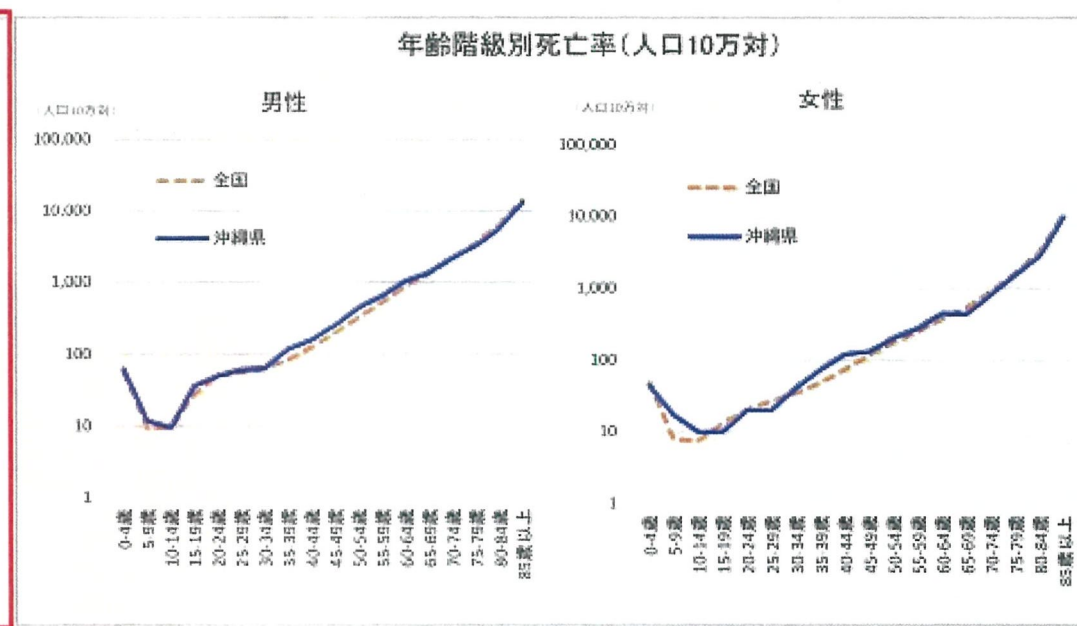
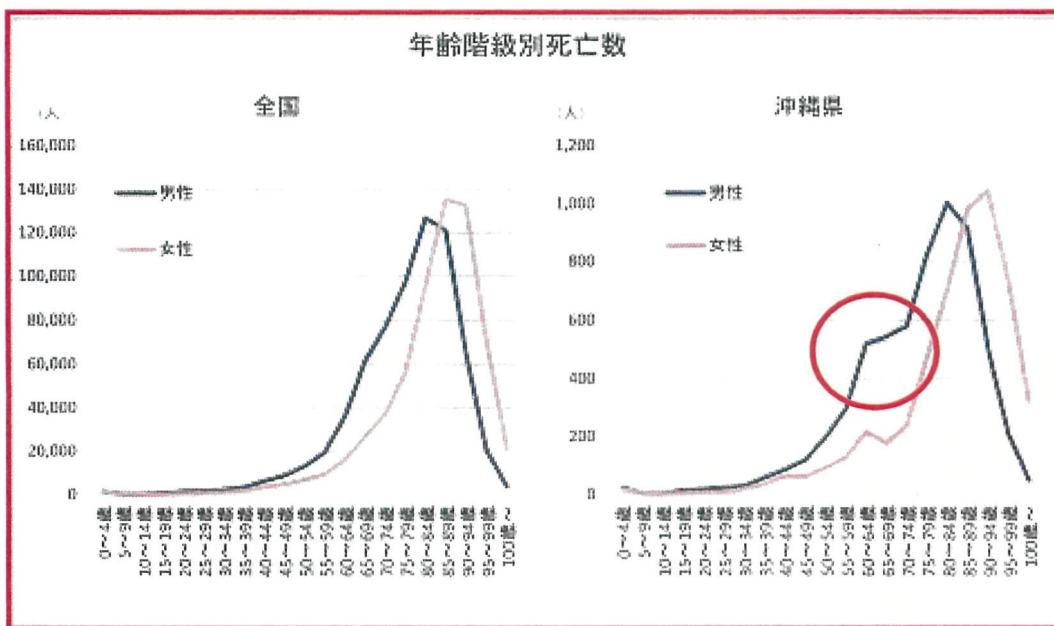


● 沖縄の健康事情

全死因

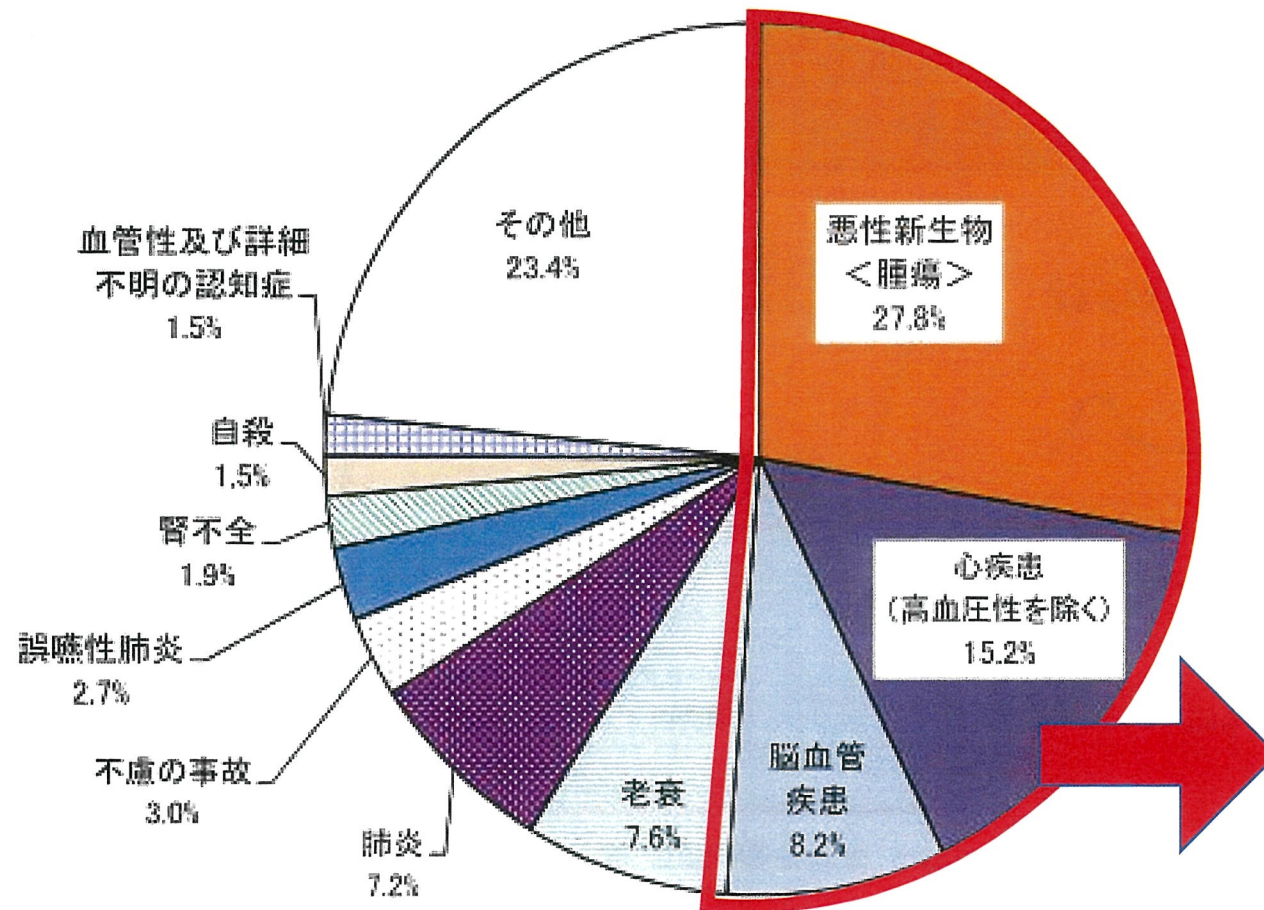
年齢階級別死亡数、年齢階級死亡率(人口10万対)・都道府県順位



参考資料：

沖縄県における主要死因の年齢階級別死亡数、年齢調整死亡率、年齢階級別死亡率・都道府県順位

図5 主な死因別死亡数の割合

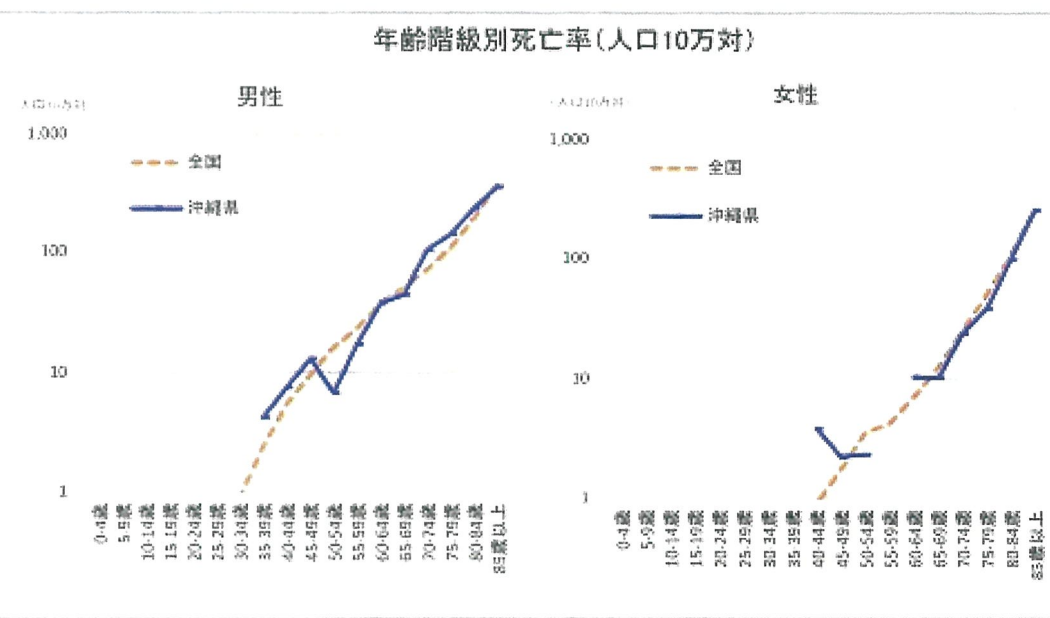
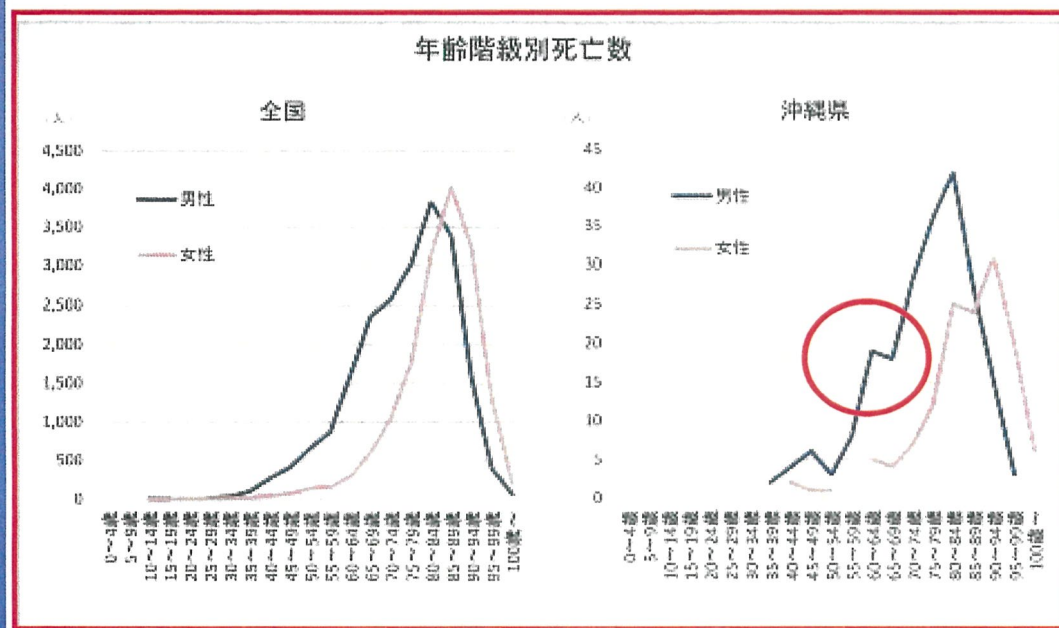


生活習慣病

● 沖縄の健康事情

急性心筋梗塞

年齢階級別死亡数、年齢階級死亡率(人口10万対)・都道府県順位



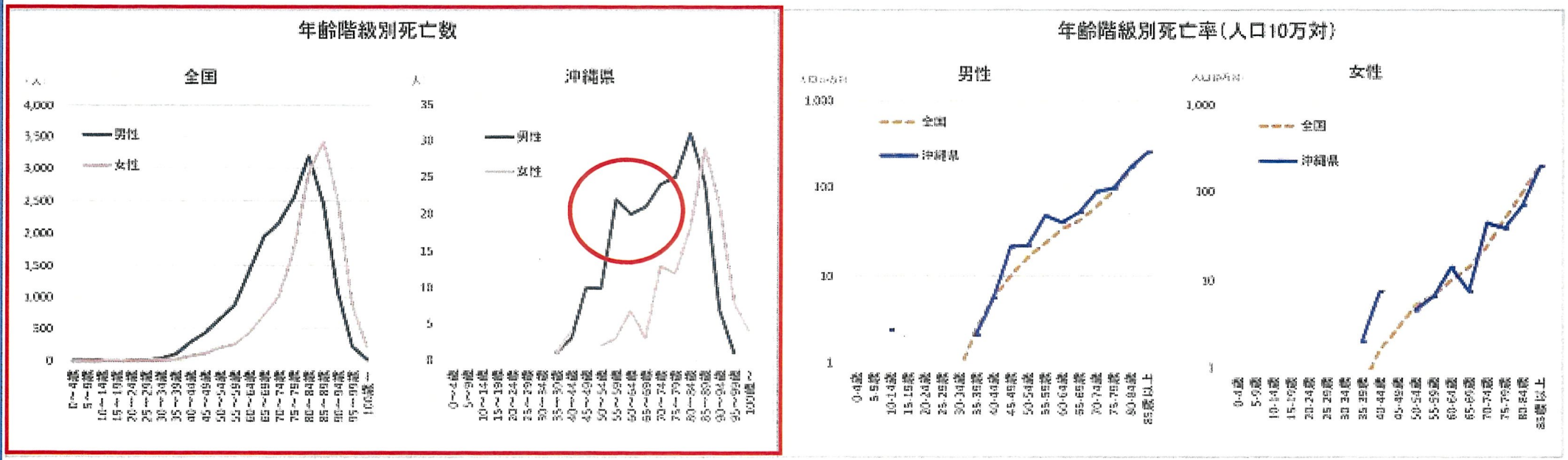
参考資料：

沖縄県における主要死因の年齢階級別死亡数、年齢調整死亡率、年齢階級別死亡率・都道府県順位

● 沖縄の健康事情

脳内出血

年齢階級別死亡数、年齢階級死亡率(人口10万対)・都道府県順位



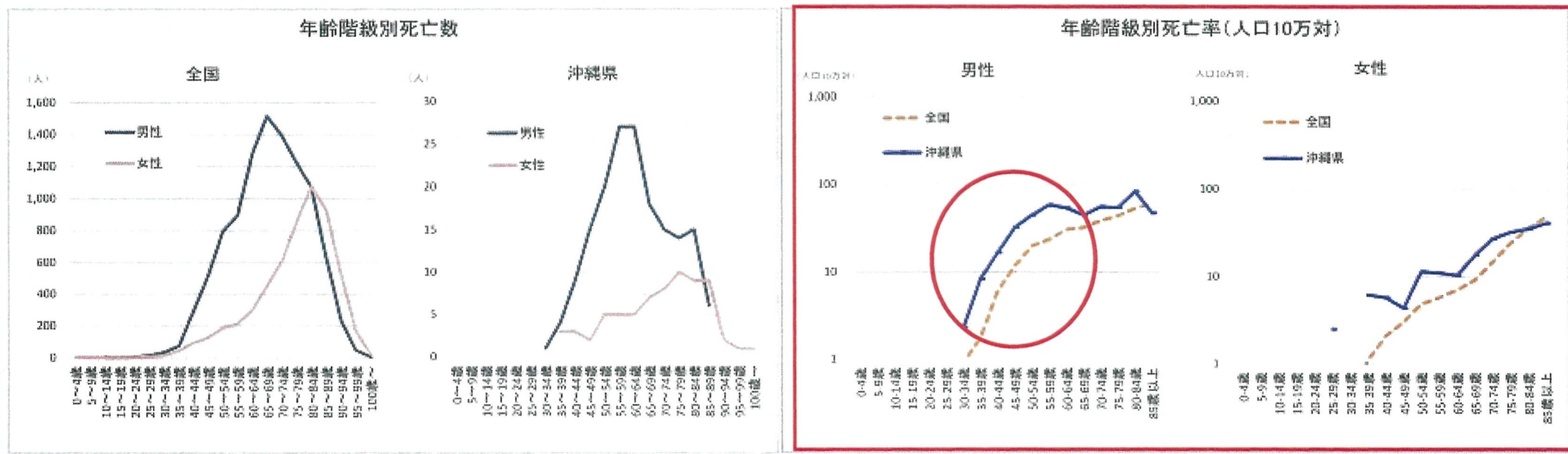
参考資料:

沖縄県における主要死因の年齢階級別死亡数、年齢調整死亡率、年齢階級別死亡率・都道府県順位

● 沖縄の健康事情

肝疾患

年齢階級別死亡数、年齢階級死亡率(人口10万対):都道府県順位



参考資料:

沖縄県における主要死因の年齢階級別死亡数、年齢調整死亡率、年齢階級別死亡率・都道府県順位

● 沖縄の健康事情

沖縄県の特徴

- ① 働き盛りの世代（55歳～65歳）の死亡数が多い
- ② メタボリックシンドローム該当者&予備軍が
全国ワースト1
⇒メタボは生活習慣病に発展する可能性が高い
- ③ 肝臓疾患での死亡率が全国でワースト1
⇒アルコール性肝疾患による死亡率は全国の2倍

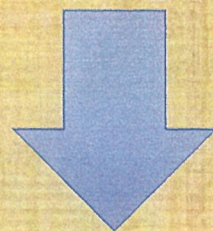
『食』でつくるわたしの未来

管理栄養士 中村 理乃

◆ 食事について

◆ お酒について

健康をつくる食事＝「何を」「どれくらい」食べるか



“一汁二菜”

● 一汁二菜とは…主食、汁、主菜、副菜がそろった食事スタイル

副菜：野菜・きのこ・海藻類
(ビタミン・ミネラル)
⇒体の調子をととのえる

主菜：肉・魚・卵・大豆製品
(たんぱく質)
⇒体をつくる素となる



主食：ごはん (炭水化物)
⇒エネルギー源

汁：みそ汁 (副菜でもOK)
⇒満腹感、発酵食品の摂取

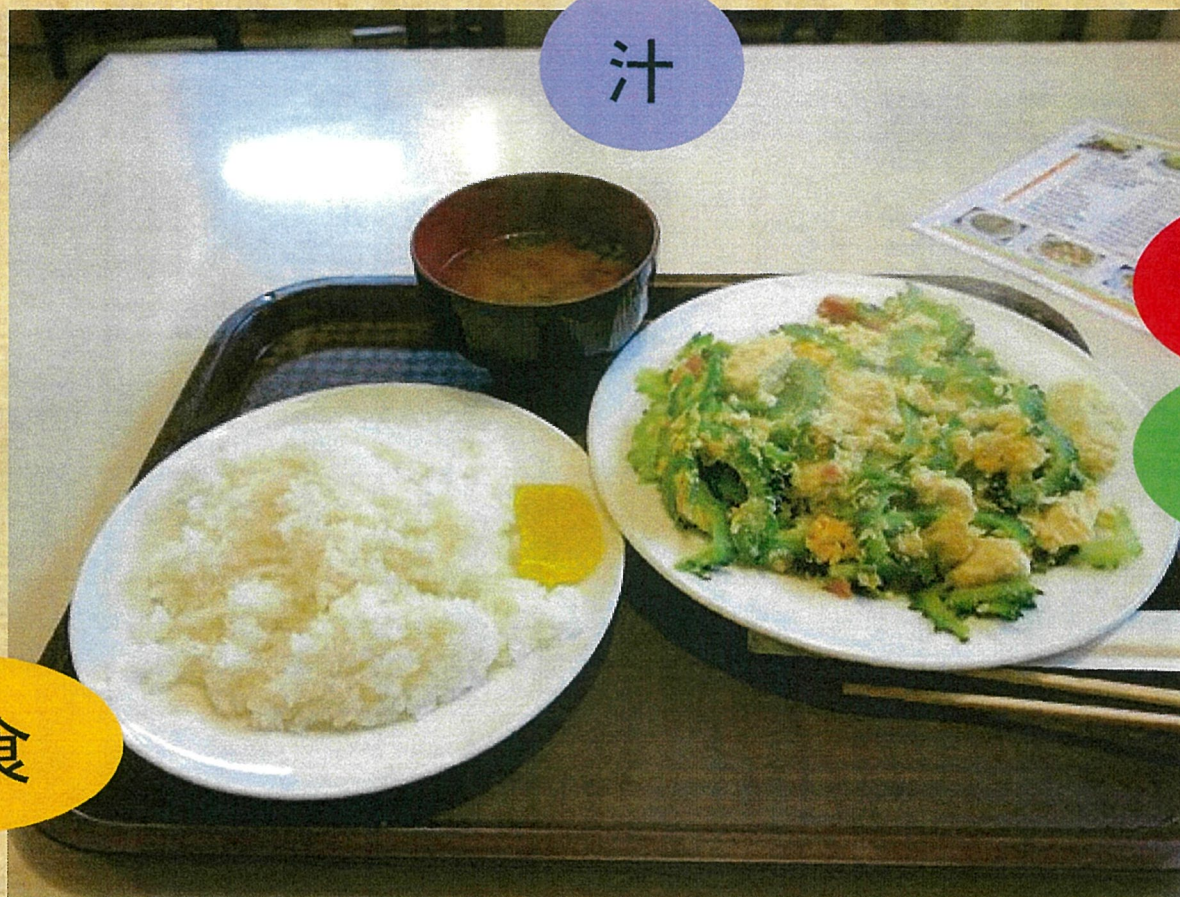
● 一汁二菜の約束事



- ① 調理方法は重ならないようにする
- ② ご飯は茶わん1杯程度
- ③ 主菜は片手のひら2/3量を目安に
- ④ 副菜は最低片手のひら1杯（生野菜は両手）

- 日常生活に応用しよう！

ゴーヤーチャンプルー



汁

主菜

副菜

主食

- 日常生活に応用しよう！

洋食



汁

副菜

主菜

主食

- 日常生活に応用しよう！

うちな一弁当



- ・ 汁がない、主菜が多い

➡ 多い分残す、持ち帰る
汁ものやお茶などをたす

沖縄そば



- ・ 主食（麺）が多い
- ・ 副菜が足りない

➡ 次の食事の時に調整する

◆ 食事について

◆ お酒について

お酒の適量はどのくらい？

1. 節度ある適度な飲酒

(65歳未満、生活習慣病のない人)

- ・ ビールで 5 0 0 m l



- ・ 泡盛 (30度) で0.5合
水割りで 2 ～ 3 杯程度



お酒の適量はどのくらい？

2. 生活習慣病のリスクを高める量

- ・ ビールで1000ml
- ・ 泡盛（30度）で1合

3. 多量飲酒

- ・ ビールで1500ml
- ・ 泡盛（30度）で1.5合

楽しくお酒を飲んだら…

- ・水をたくさん飲む
- ・お腹がすいてから食事をする
- ・休肝日を必ずもうける（2～3日）

あなたの未来

10年後は…？

ご清聴ありがとうございました