

Stop!ざ・メタボNo,78 沖縄の伝統的な食習慣に学ぶメタボ予防

沖縄県と言えば「長寿県」のイメージがありましたが、それは昔のこと、今では肥満度の高い県となっています。食生活の欧米化により生活習慣病リスクが高くなっています。かつての沖縄県民が健康だった理由は、沖縄の伝統料理にあります。沖縄の伝統的な食習慣を参考にしましょう。

1. 肉類（特に豚肉）を過不足なく食べる

豚肉はゆでこぼしたり長時間かけてよく煮込むことで、余分な脂肪を取り除きます。

2. 黒糖を使う

上白糖に比べて糖分の腸管吸収を緩和する働きがあります。また、カルシウムやリン、カリウムなどのミネラルやビタミンも豊富に含まれています。

3. 海藻をよく食べる

モズクや昆布をたくさん使います。昆布は、だし汁だけでなく、炒め物や炊き込みご飯に入れて昆布に含まれる栄養素をそのまま取ることができます。

4. 豆類（特に豆腐）を肉類とバランスよく食べる

良質の植物性たんぱく質の供給源である豆腐は沖縄料理には欠かすことができない食材の一つで、チャンプルー(炒め物)や揚げ物など様々な料理で使われています。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。