

## 特集 オール沖縄で野菜を食べましょう！

先日大阪から野菜ソムリエの野口知恵先生をお招きして講演会が開かれました。その際沖縄県民の野菜摂取量の順位が発表されておりました。男性は47都道府県中37位、女性は44位という結果でした。野菜の摂取量は一日350gを目標にされていますが、沖縄男性は274.6g、女性は246.3gで、目標に程遠い数字です。堂々の1位は男女とも長野県で、男性379.4g、女性364.3gと、目標値を超えています。日本1長寿の県の秘密はこんな所にもあるのでしょうか。ちなみに舩添さんの住む首都東京は男性332.1gで4位、女性312.1gで3位という結果です。もしかしたら経済的な要因や流通の良さも関係しているのかも知れません。暑いitめか野菜も育ちにくい沖縄の夏、ゴーヤーとナーベラー（へちま）しか食卓に上がりませんが、根菜類も含めて多くの野菜を取り入れていただきたいと思います。

さて、先月も健康教室が開催されました。今回は1名の患者様が受講されました。下記に参加者からの感想とそれに対するアドバイスをまとめましたので参考にして下さい。

今年度から栄養指導は月3回を予定しています。希望者は受付または院長にお申し出下さい。

### 6月10日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・40代男性：
  - ・改善した人としなかった人で別々の道を選んでいるような感じがした。
  - ・おばさんが人工透析になった。治療に積極的でなく、まるで他人事のような感じだった。自分もそうならないように勉強して治療していきたい。
  - ・野菜は高価なのであまり食べないが、栄養士の先生から「きのこ」や根菜類も野菜であるということを知り、これからはそういったものを摂り入れていきたい。
- 仕事は接客業で、立ちっぱなしで食事の時間もバラバラになるとのこと。  
できるだけ、自分の時間を見つけ、食事時間を確保し、バランスの良い食事をとること。

### 時間割表

7月8日（金） 健康教室

2時間目給食あり

7月16日（土） 栄養指導のみ

7月23日（土） 栄養指導のみ

### 栄養指導担当講師

石川 絹子 先生  
石垣 美和子 先生  
大野 理恵 先生

### <編集後記>

いよいよ本格的な夏がやってきました！体を冷やし過ぎず、水分もこまめにとりましょう