



## 市場(地産地消食材)

施設名	オキナワ 宮古市場		
所在地	宮古島市平良字西里1107-7		
電話	75-4433	FAX	
営業時間	平・土・祝祭日 午前6:30~午後9:00 日曜日 午前8:30~午後9:00		
お休み	なし		
取り扱い品目	宮古島の特産品 宮古産の島野菜 宮古島の菓子パン みやこ豆腐 等		



施設名	あたらす市場		
所在地	宮古島市平良字西里1440-1		
電話	72-2972	FAX	72-2973
JA農産物直売所	営業時間: 午前9:00~午後7:00 お休み: なし		
取り扱い品目	宮古産の野菜類(生産者明記) 宮古産の加工食品 宮古産牛肉 島外産の野菜等		



施設名	ワイドー市場宮古島		
所在地	宮古島市平良字松原548-1		
電話	72-7684	FAX	
生産農家に場所を提供し、地元で取れた農産物や加工食品などを委託販売	営業時間: 夏場午前8:30~午後7:30 冬場午前8:30~午後7:00		
お休み	なし		
取り扱い品目	宮古産野菜類 宮古産の加工食品 「みゃーくの味加工推進協議会」 との協力し、宮古味噌、カツオ節、 モズク等		



# 食習慣チェックシート

あなたの食習慣はどうなっているのでしょうか！？  
チェックしてみましょう！

- ① 食事を抜くことが多く、3食きちんと食べていない
- ② 食事をしながらテレビを見たり、新聞を読んだりする
- ③ どちらかというとも早食いである
- ④ 食事量が多い。大盛り、おかわりをする
- ⑤ チャンプルーやあげものなど、油を使った料理やお惣菜、お弁当をよく食べる
- ⑥ チャンプルーにはツナ缶、ポーク、コンビーフ、ウインナーなどを必ず入れる
- ⑦ 肉や魚は、脂身の多い部位が好き
- ⑧ あっさりした料理よりも、油を使ったコクのある料理が好き
- ⑨ 野菜は炒めるか、オイル入りのドレッシングをかけて食べることが多い
- ⑩ 夜食を食べる。接待が多く過食になりやすい
- ⑪ 野菜不足になっていると思う
- ⑫ 外食のメニューや食品に記載されている栄養成分表示（カロリー）を見ていない
- ⑬ ふだん、意識して水分補給をしていない（1日2リットル以上の水分補給ができていない）
- ⑭ 間食として甘いもの（菓子類など）をよく食べる（週に3日以上食べている）
- ⑮ 夕食が8時以降になることが多い



上の食習慣チェックシートでチェックが10ヶ以上ついた人は、  
太りやすい食習慣になっているので要注意！

肥満につながる食習慣や問題点を  
自分自身で見直すことが肥満改善への第1歩です！

## 理想的な食事時間は…



一般的には



午前6時～8時



12時～13時



午後6時～8時

まず…生活リズム・食事の時間をしっかり意識してみましょう

## 1日の水分必要量は…

約2ℓ

私たちの身体は成人で体重の65%が水分で構成されています。

この水の働きで栄養素や代謝物の運搬、体温の調節などが行われ生命の機能が保たれています。

健康のために毎日、水分を補給しなければならないのはこのためです。



## 水分の取り方ワンポイント！

約2杯

食事の時に水やお茶を2杯飲みましょう

食事と一緒に体内に水分をとることで効率よくミネラルを吸収することができます。



教室の宿題がなくても…

これだけは守りたい！

## 食事3ヶ条

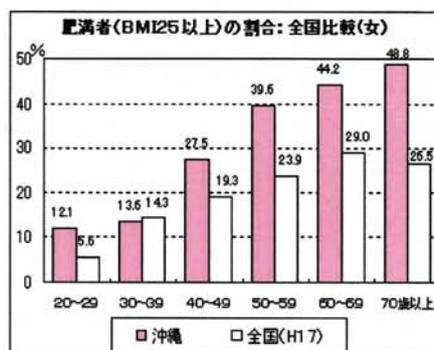
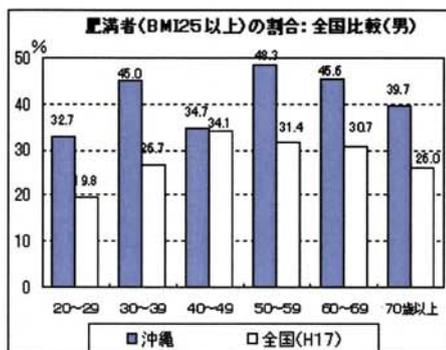
- ① 夕食は20時までにすませる
- ② 夕食は揚げ物を食べない
- ③ 最低でも1日1食は野菜たっぷり食べる

「あたまで考えて食べること」が大事なんだね！



○現状と課題

(1) 本県では、各年代で男女ともに肥満割合が高く、特に男性では若い世代(20~30歳代)からの対策が必要です。



(2) 食生活では、脂肪の取りすぎや野菜摂取不足、朝食を食べないことなどを改善する必要があります。

健康的なエネルギー摂取比率(成人)

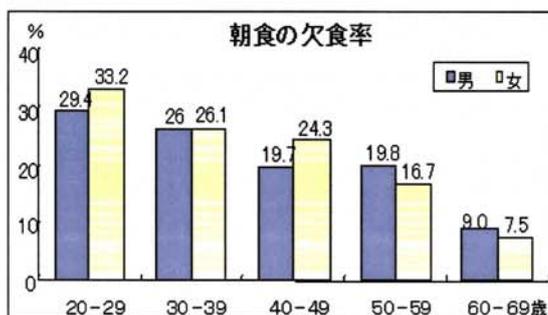
蛋白質	脂質	糖質
12~15%	20~25%	60~68%

沖縄県の成人男女平均の結果

25%未満	36.1%
25~30%未満	27.6%
30%以上	36.3%

※本県は、3人に2人が過剰摂取  
(摂取比率25%以上)

\*肥満予防や健康づくりのために、脂肪エネルギー比率は26%を目標としていますが、本県では、この比率が30%以上になっている人の割合は、36.3%と4割に近くなっています。



\*朝食の欠食率は、男女ともに20歳代の男女で最も高くなっています。特に女性は30~40歳代まで欠食率が高い状況が続いています。1日の始まりの朝食をとることは、規則正しい健康的な生活の第一歩となります。

\*野菜摂取量は、350g以上の摂取をすすめています。本県では特に摂取量の少ない20~30歳代(男女)の摂取量が253gとなっています。バランスのよい食生活でしっかり野菜を補給し、ビタミンやミネラルの摂取に配慮する必要があります。

(健康おきなわ21から)