

あなたの食生活は大丈夫？

～中・高校生の考えたヘルシーメニュー～

長寿を誇る本県ですが、近年では、男性の平均寿命の低迷をはじめとしてその地位が危ぶまれています。

そこで県では、栄養・食生活と身体活動・運動、休養・こころの健康等、八つの分野で具体的な数値目標を設定した「健康おきなわ2010」を策定し、健康づくりの推進に取り組んでいるところです。

さて、長寿に大きく関わる生活習慣病。以前は中高年だけの問題でしたが、近年は若年層にもその影が忍び寄っています。気軽に食べられるファーストフード、スナック菓子等を食べ過ぎる等、食生活が乱れた結果、小児生活習慣病をもつ子どもが見られるようになっていきます。

明日の長寿県沖縄を担う中高生にも、健全な食生活を考えて自ら健康管理に取り組んでほしい！そんな思いから、県内の中高生を対象に、脂質・塩分・野菜総量などの栄養バランスが取れているヘルシーメニューを募集したところ、朝食部門で百二十七点、コンビニ部門で百六十

三点の応募がありました。

両部門において、ヘルシー度、沖縄の食材活用度、適切な食材料質、メニューの地域普及性、街頭人気度を総合評価し、

荷川取笑美理さん（平良市立北中学校三年）と仲宗根汐里さん（県立北部農林高校三年）が優秀賞に選ばれ、県知事表彰されました。食を取りまく環境は大きく変化しています。若い人たちの間でもプロテインやサプリメントが話題になっていきます。栄養についてたくさんの方があふれていますが、このようなたらよいか、買物や外食の時には、どのように選んだらよいか、という基本的な知識や技術を身につけることがとても大切です。

コンテストに応募された中高生のように毎日のメニューを見直して、その内容を友人や家族で話し合うことは、食生活の理解を深めることにつながり、食事の楽しさも一層増すことでしょう。



朝食部門 「バランス朝食」

【高菜しらすふりかけご飯】
高菜しらすふりかけ 米飯80g

【ヘチマのみそ汁】
ヘチマ30g 豆腐10g ネギ2g 宮古みそ5g だし汁100cc
だし汁の中にヘチマを加え、火が通ったら豆腐と宮古みそを加えて、仕上げにネギを散らす。

【パパイヤ炒め】
パパイヤ30g 人参5g ニラ5g ツナ3g だし汁適宜
油1g 塩0.3g コショウ少々
パパイヤと人参はせん切り、ニラは3cm位に切る。
熱したフライパンに油を入れ、パパイヤと人参を加え炒め、塩・こしょうで味付けする。
にだし汁を加え、材料が柔らかくなるまで煮て、仕上げにニラを散らす。

【千切り大根漬け】
千切り大根10g 醤油3g みりん3g 砂糖1g 鷹の爪0.1g だし汁適宜
だし汁に、醤油・砂糖・酢・鷹の爪を加え、千切りに切って湯通しした大根を加える。

【ブルーベリーヨーグルト】 【豆乳】100g
ヨーグルト80g ブルーベリー5g
ヨーグルトに、ブルーベリーの実を混ぜる。



平良市立北中学校3年 荷川取 笑美理さん

新聞での募集を見て、コンテストに応募しました。優秀賞をとったメニューは普段からよく食べている料理だったので、受賞していいんだろうかと思いました。

メニューにある「ヨーグルト」と「豆乳」は毎朝食べています。また、「ニラ」と「ブルーベリー」も目によいということで、普段の食事で母が気をつけて取るようにしてくれています。

私の普段の食生活は野菜中心です。機会があったら、今度は野菜嫌いの人にも食べてもらえるようなメニューで応募したいです。

コンビニ部門 「ヘルシーハルマキ」

【ヘルシーハルマキ】
ゴーヤー15g、人参15g、小松菜15g、オクラ15g、
うなぎの蒲焼き（チーズでも可）15g 春巻きの皮 油適量

ゴーヤー、人参、小松菜、オクラ、蒲焼きしたうなぎ（またはチーズ）を同じ大きさに切る。
湯に を加え、やわらかくなるまで煮る。
を春巻きの皮に巻いて、油で揚げる。



県立北部農林高校3年 仲宗根 汐里さん

コックである父と何度も試作し、友だちや先生からも感想をもらって考えたメニューです。県産野菜でビタミンCやAを多く含んでいるゴーヤーを使うことにこだわりました。ゴーヤーに味付けはしていませんが、苦みと蒲焼きされたうなぎの甘みでよい味になります。

コンテストを通して、「健康や食生活」について関心を持つことができました。スローフードを大切に、私も家庭を持ったとき、家族の健康を考えた食事を作りたいと思います。



お問い合わせ 県健康増進課 TEL.098-866-2209 FAX.098-866-2289

