



さとうきびの経済波及効果は大きい

さとうきびは、農家数の約七割、耕地面積の約五割を占めていて、生産額は約百三十七億円です。また製

さとうきびってどんな作物？

さとうきびは、イネ科の植物で、暖かく湿度の高い地域を好み、沖縄、奄美諸島で栽培されています。栽培方法は、一般的に苗を春に植え付ける春植え、夏に植え付ける夏植え、収穫した後の株から出てくる芽を育てる株出しの三種類です。

さとうきびは、太陽の光をいっぱい浴びて大きく生長し、茎に糖分を蓄えます。植え付けた後約一年から一年半で収穫されます。

さとうきびからは、砂糖が作られますが、その中でも黒砂糖は、さとうきびをそのまま搾って出る汁を煮詰めてつくるため、エネルギー源となる糖分、カルシウム、リン、鉄、ナトリウム等の無機質、ビタミン、その他の微量栄養素を多く含んでいます。

さとうきび生産額 100億円変化の経済波及効果



1位の神谷福方さん



さとうきびの日

四月の第四日曜日は「さとうきびの日」で、様々なイベントが行われます。

「第三十回沖縄県さとうきび競作会表彰式」では、さとうきびの生産量と品質の面で優秀な農家を表彰しました。農家の部の沖縄県一位は、八重瀬町の神谷福方さん。二位は読谷村の松田昌俊さん。三位は糸満市の大城宏さんでした。

“さとうきび”は沖縄の宝！ 沖縄の基幹作物です！

増産への取組

- 県では、生産者を含めたさとうきびに携わるみんなの力で沖縄のさとうきびを増産しようと、キャッチフレーズを決めて取り組んでいます。
- 1 さとうきびの増産は、基本技術の徹底から
 - 2 適期の植え付けと肥培管理でさとうきびの単収アップ！
 - 3 めざせ単収アップ、みんなで取り組もう株出管理

ウチナンチュの

肥満改善大作戦！

食事 運動 バランスよく そんなあなたは体重美人

沖縄県では、約4割の人が肥満と判定され、特に30代～50代でその割合が高く、40代～50代の虚血性心疾患、脳卒中などの生活習慣病による死亡率も全国に比べ高い状況です。

肥満度が上昇すると糖尿病や心臓病などの生活習慣病を引き起こします。この機会に自分の生活習慣を見直して見ませんか？

肥満の判定基準

BMI	判定 (日本肥満学会)
18.5以下	低体重(やせ)
22～24以下	適正体重
25～30以下	肥満(1度)注意!



●肥満とは？

本来肥満というのは「脂肪が過剰に蓄積した状態」のことをいいます。トレーニングなどで筋肉づくりをしているスポーツ選手などは体重が重くても肥満とはいきません。しかし、細身で体重が軽くても、内臓組織などに過剰に脂肪が蓄積した状態を「かくれ肥満」と言います。

肥満かどうかを知るために、身長と体重から簡単に求められる値(BMI)を肥満指標として広く使っています。BMIの二十二から二十四(適正体重)で、病気を有している割合が一番低いラインです。皆さんの体重を基準にして、計算をしてください。

●肥満とは？

肥満そのものは、病気ではありませんが、肥満のタイプによっては、生活習慣病の要因になる場合があります。

洋ナシ型肥満(下半身肥満)は、女性に多いタイプでお尻やももに皮下脂肪が蓄積します。また、リンゴ型肥満(上半身肥満)は、男性に多いタイプでへそ回りが大きくなり、内臓脂肪が蓄積します。問題は、このリンゴ型タイプで、内臓脂肪から分泌される物質(アディポサイトカイン)が過剰に蓄積されると、血圧の上昇や血糖値異常を引き起こします。

内臓肥満タイプを見分ける簡単な方法は、お腹の回りを測ることです。お腹(へそ回り)が男性八十五cm、女性九十cm以上は、内臓脂肪型肥満のおそれがあります。



●メタボリック症候群

最近では過食、運動不足によって内臓脂肪が蓄積し、高血圧や糖尿病など複数の生活習慣病を発症する人が増えています。

男性でへそ回り八十五cm、女性で九十cm以上ある人で血圧、血糖値、中性脂肪のいずれか2つが高い場合は、メタボリック症候群と診断され、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。

ズボンが入らない・スカートがきつい、体が重いなど感じる人は、まず2kg減量し、それを一ヶ月持続させてみてください。それだけでもあなたの身体は軽くなります。

減量は自分でできる健康管理

適量に食べて、積極的に運動をする。これが減量への最短距離!!

自分ができること

- 1 毎日体重を測ってみる
- 2 一日に30分は体を動かす(今より、干歩多く歩く)
- 3 食事は腹8分目まで
- 4 寝る前の飲み食いは控える

