

「Let's 健康おきなわ21」

健康は、私生活から part 2



(一社)沖縄県ハイヤー・タクシー
協会 八重山支部 会長 伊良皆 高司

昔は、弁当箱にポークとたまごがあれば十分に満足だった若い時代が私にもあったが、近頃は血圧や血糖値などあらゆる健康のことを考えると多少敬遠気味ではある。

沖縄県は戦後アメリカ文化に依存し、ポークだのコーラだのと体にとってはカロリーの高いものを随分食してきた気がする。その影響だけではないとは思いますが、県の平均寿命は全国平均より下回っている状況になってしまった。一昔前までは沖縄と言えば長寿県として全国に知れ渡っていた時代もあったが、今では長寿県の面影も薄れてしまっている状態であり、唯一の救いは全国市区町村の寿命が女性は沖縄県が1～3位を独占した事だ。

昨年のリレーエッセーでは、健康のためには日々の食事と運動である、などと書いてはみたものの、いまだにカロリーバランスを無視した生活と、全くと言っていいほど運動をしていない現実に日々反省している。しかしなぜかいまだに朝食だけは敬遠気味にしている。ポークおにぎりを迷わずコンビニの陳列棚から手にしており、一日の始まりは「クンチ」付けないといけないとなだめているこの頃だが、反省しているのか疑問である？

昨年12月に、石垣市、健康おきなわ21(保健所)からのお誘いもあり男性のための料理教室に石垣島タクシーコールセンターの乗務員さんたちと参加した。普段家庭ではカレーやチャンプルーは得意だが、今回の料理教室ではつくった事のないメニューばかり。



きっちりとカロリー計算がされておりレシピを見ただけでつくれるのか不安であったが、まずは料理

補助をしていただける方と男性4、5人がチームを組み料理に取り掛かった。

料理は5品で約1時間半の調理予定で、「ハンダマご飯・豚肉の生姜焼き・えんさいの更妙あえ・かき玉・汁牛乳わらびもち」。大の男が野菜を持って、あーでもない、こーでもないとバタバタしながら何とか5品つくり上げた。

試食タイムは、参加者みなさんで昼食し、いろいろな楽しい会話が飛び交ったが、意外と私的には納得のいく味だった。難しい料理に思えたが男性でもヤル気とレシピとチャレンジがあれば何とかなるもの、良い体験をさせていただきました。

さて今年も「ユッカヌー日」海神祭爬龍船競漕大会の季節がやってきた。唯一なまった体を動かす年に一度の健康体になった気分になれる時だ。まずは本番一週間前の練習から徐々に体をほぐし、なんて考えていても気持ちが先走りこぎ手のみなさんいきなり本気モードになるのがいつものパターンで、翌日からはお決まりの体がロボット状態、それが過ぎれば少し体がほぐれて健康になった気分が最高に気持ち良い。

ことしもお酒は控えめにしてなるべく歩くように努力し、カロリー控えめタンパク質は筋肉増強に取り入れ本番に備えよう。毎年ハリーに出場できるのも健康だからであり健康のありがたさに感謝し、いつまでも健康でいたいと願うばかりだ。これからも健康おきなわ21の取り組みに注視、推進しながら健康な体を維持していきたいものだ。

「Let's 健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体による『沖縄県の長寿復活に関する記事』を掲載しています。

八重山毎日新聞

平成 30年 6月15日(金)