



目指せ！健康あいらんど久米島



久米島町民がたくわえた脂肪は牛5頭分！？



令和元年度に久米島町の住民健診を受けてくださった942人の中でBMI25以上になった445人の体重から、余った脂肪を合計すると、なんと3,649kg！肉牛として出荷される牛の重さが700kgだとすると約5頭分です。久米島産業まつりでは牛1頭で約600人前の牛汁を作るそうなので、約3千人前の牛汁が作れますね。

BMIが25を超えて内蔵に脂肪がたまり過ぎると、内臓脂肪から分泌されるアディポサイトカインという食欲を抑えたり、動脈硬化を予防したり、インスリンの働きを高めてくれる良いホルモンの量が減ります。そして食欲を増やし、高血糖や脂質異常症、高血圧にさせてしまう悪いホルモンが増えるという悪循環が生まれます。内臓脂肪が異常にたまると糖尿病や高血圧、痛風、心臓病、脳梗塞、認知症、睡眠障害、股関節・膝関節の障害、不妊、大腸がんなどの病気になりやすい体質になるのです。逆に考えると、肥満を解消するとこれらの病気を防ぐことができるのです。

では、久米島では1人あたり何キロ痩せればよいのでしょうか。単純計算で1人あたり平均して8.2kg痩せることができれば久米島から肥満の人はいなくなります！しかし、「そう簡単に8kgも痩せられないよ」とがっかりする方もいるかもしれません。ですが、意外と簡単に痩せられる方法があります。それは何かというと、1日に取りすぎている油の量をスプーン大さじ1杯ちょっと(18g)減らすだけで1年間で8.2kg(※)体重を減らすことができるのです。

沖縄県は全国1肥満の多い県で、全国1脂質(油)エネルギーの摂取比率が高い県です。油は1gで9Kcalと高カロリーな上、意識しなければつい取りすぎてしまう栄養素です。

では、なぜ油を取りすぎているのでしょうか。沖縄県民がよく食べている豚肉に着目してみましよう。沖縄で特に人気のある豚バラ肉100gに含まれる油の量は34gで306Kcalになります。三枚肉には40g、ソーキには23g、ロースには20g、グーヤージュージーには15gです。加工肉を見てみると、ベーコン100gには40g、ウインナーには29g、ポークには20.1g、豚カツには27g、ハンバーグには13gの油が含まれています。



那覇市で行われた調査で市民が1人あたり、1年間に消費する豚肉製品に含まれる脂質を合計すると約10kgになったそうです。お肉についている脂肪だけで1人で年間9万Kcalも摂取している計算になるのですね。

食べる肉の部位や種類に気を付けるだけで、1日大さじ一杯の油を減らすことは簡単なチャレンジに思えてきませんか？普段料理に使っているサラダ油を減らすのも簡単そうですね。このほかにも、毎日食べているマヨネーズや、てんぷら、揚げ物を1日に1つ食べないようにするだけで簡単に油の量を減らすことができます。

最後に嬉しい情報をもう一つお伝えしましょう。それはBMIが25を超えていても体重を3%を減らすだけで脂質異常や高血圧、高血糖が改善されるという事です。体重70kgの人であれば2.1kgでダイエットの効果が出るのですから、**毎日たった小さじ1杯分の油を減らすだけで1年後にはダイエットの恩恵を受けられる(※)のです**。特に、内臓脂肪はたまりやすく、減らしやすい脂肪なので効果は必ず出ます。正月太り、コロナ太りしてしまった皆さん、すこしだけ油のことを意識して健康な体を手に入れませんか？

(※実際には食べすぎている栄養素の種類や量、年齢、性別、活動量によって多少個人差があります)

【令和元年度 久米島町国保加入者40～74歳で特定健診を受けた方の肥満度内訳】

健診 受診者数 (人)	肥満									
	BMI25以上		肥満1度		肥満2度		肥満3度		肥満4度	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
942	445	47.2%	355	37.7%	69	7.3%	18	1.9%	3	0.3%

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 肥満は25以上 普通体重は18.5～24.9 18.4以下はやせ例) 身長165cm 体重60kgの人のBMI=60÷1.65÷1.65=22.0(小数点第2以下切り捨て)