

保健師コラム

(2023年 水無月号)

はいたい！産業保健専門職(保健師)の千葉です。

早いもので、今年前半の折り返し6月になりましたね。日本では古くからの伝統として各地の神社で「夏越しの大祓」という行事を6月30日頃に行います。この行事は半年を無事に健康に過ごせた感謝と半年分の心身のお祓いをし、残り半年も清らかな気持ちで過ごせるように願うものです。残り半年をまた元気に過ごせるように、時には古くからの伝統に触れてみるのも良いですね。

さて、沖縄の食文化はいろいろな意味で独自性がある豊かな文化の一つだなあと常日頃から思っています。その中でも、テレビ番組(某秘密のケ○ミ○ショーなど)で近年よく紹介されているのが、沖縄のボリュームたっぷりのお弁当ではないでしょうか。お弁当箱いっぱい敷き詰められた白米の上におかずが大量に乗ったお弁当はよく目にする光景ですよ。

ボリュームたっぷりのお弁当は確かに美味しいのですが、一方で沖縄の健康課題(メタボの割合が男女共に全国ワースト1、30~50代男性の2人に1人がBMI25以上の肥満など)にとっては、健康を意識した食習慣の改革も必要なところですよ。

そこで、地元スーパーと行政の素晴らしい取り組みを1つご紹介します。

「丸大スーパーのスマートミール弁当を活用した健康づくり！！」南風原町と丸大スーパーの連携により、美味しく健康にも良いスマートミール認証のお弁当が2021年より店頭に並んでいます。取組の様子が動画でも紹介されていますのでご覧ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=FNF7n1X0sFg>

スマートミールとは、主食・主菜・副菜が揃い野菜たっぷりで食塩の取りすぎにも配慮した健康づくりに役立つ食事のことです。沖縄県民の生活習慣の特徴として「総菜やお弁当」の利用頻度が高いとのこと、そこに注目した南風原町役場の管理栄養士さん保健師さんが地域の人たちが利用するお弁当を健康にも良いという視点で作らしようとして業者さんたちに呼び掛けたところ、丸大スーパーさんが手を上げてくれたのだそうです。

取組の詳細は下記より。

https://www.smartlife.mhlw.go.jp/minna/kenkou_shokujii/smart_meal/haebaru

健康づくりやダイエットは何かを我慢するというイメージがありますが、美味しいと思って食べていたらそれが健康づくりにも繋がっていたというのはスモールステップで取組みやすく継続しやすいですよ。

食事は生きていくために欠かせないものであり、生きる喜びにも繋がります。どんなに健康に良くても美味しくないと続きません。今回のように生活習慣に根差しながら、美味しくさらに気づいたら健康にも良かったという工夫が大切さを改めて感じました。企業における社員の健康づくりにも参考になる視点です。沖縄の素敵な取組を知ることが出来たこともとても嬉しく思いました。

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)