

野菜・果実編

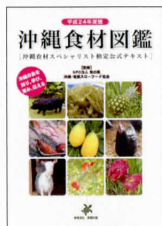
# 沖縄食材図鑑

沖縄の食を  
知り、学び、  
育み、伝える



平成25年度食材提供の場を活用した食育実践活動事業

# 沖縄の伝統野菜で 健康と長寿を取り戻そう！



沖縄食材図鑑(平成24年度版)の野菜・果物より参照  
発行元：有限会社楽園計画

健康長寿の島として知られていた沖縄は、2010年にはついに全国で男性30位、女性3位と女性の長寿率までも転落してしまいました。また、肥満率は全国で男女ともワースト1位となり、ますます悪化の一途を辿っています。こうした理由の背景には、戦後の米国統治の影響によるファストフード文化、車社会、夜型社会、飲酒機会の多さ、大型スーパーやコンビニなどによるインスタント食品などの影響、自動販売機の増加による清涼飲料水の過飲など、食生活の劇的な変化によって長寿社会を形成してきた先人の食文化や知

恵、大切な郷土食材が失われてきたことが大きいと言われています。

今こそ、沖縄県の健康と長寿社会を取り戻すために、もう一度「沖縄の食材に関する正しい知識と啓蒙運動」を未来の子供たちに伝承し、積極的に沖縄の伝統島野菜を食卓に取り入れていただきたいと思えます。

本書「沖縄食材図鑑」ダイジェスト版「野菜・果実編」がその役にたてれば幸いです。

NPO 法人食の風 代表理事  
沖縄・奄美スローフード協会会長

田崎聡

## 沖縄食材図鑑 [野菜・果実編]

---

農林水産省 平成25年度書食材提供の場を活用した食育実践活動事業

おきなわ伝統的農産物データベース

<http://www.okireci.net/dentou/>

発行者：ランドブレイン株式会社

編集者：田崎 聡

監 修：NPO法人 食の風

沖縄・奄美スローフード協会

国頭郡宜野座村字漢那1677-2

TEL.098-968-6560 FAX.098-968-6568

<http://www.shokunokaze.com/>

本書の内容の一部または全部を無断転載することは禁止されています。

野菜・果実編

# 沖縄食材図鑑



平成25年度食材提供の場を活用した  
食育実践活動事業

【作成】

ランドブレイン株式会社 沖縄事務所

【監修】

NPO法人 食の風