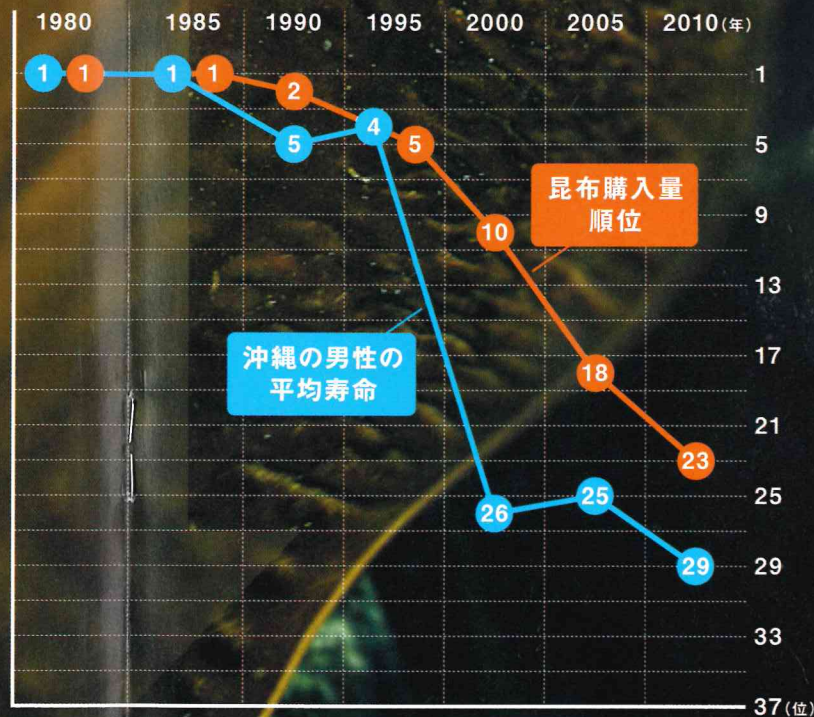


昆布の消費低下で 平均寿命が低下？

沖縄男性の平均寿命が 1位から26位に！

長寿県の代名詞でもある沖縄県。ところが、男性の都道府県別平均寿命が2000年には26位。最新の2015年には36位まで落ち、「沖縄の危機」と呼ばれています。

同時期に昆布の購入量も全国一位の座から下降しています。因果関係が示されているわけはありませんが、戦後いち早く食の欧米化が進み、伝統的な料理を食す機会が減った結果ではないかといわれています。



※データ：沖縄県統計資料WEBサイト、総務省統計局「家計調査年報」、厚生労働省「都道府県別生命表」

沖縄の代表的な 昆布料理



てびち
豚足を昆布と一緒に煮たもの。



クーバイリチー
クーブとは昆布のこと。
昆布を千切りにした炒め物。



クーブジュシー
ジュシーとは炊き込みご飯のこと。
昆布と一緒に炊き込みます。

栄養が豊富な昆布

昆布といえば「だし」ですが、だしをひいたあとの昆布には、捨てるのがもったいない程の、豊富な栄養素が含まれています。水溶性食物繊維や貴重なミネラル、カロテノイドなど、普段の食事で不足しがちな栄養素が摂れる貴重な食材なのです。