

2005年4月22日

宮崎県民に聞く「宮崎県を代表する健康食といえば何だと思いませんか？」  
**県を代表する郷土料理「冷や汁」が第1位**  
～「日向夏」、「ピーマン」といった宮崎ならではの食材もランクイン～

朝日生命保険相互会社（社長：藤田 譲）では、宮崎支社（支社長：北島 義久）において、県内にお住まいの方960名（男性：334名、女性：626名）を対象として、「**宮崎県を代表する健康食といえば何だと思いませんか？**」というテーマでアンケート調査を実施いたしました。

この結果、県を代表する郷土料理である「**冷や汁**」が**総合第1位**に、ビタミンCが豊富に含まれ美容にも効果があるといわれる「**ゴーヤ(にがうり)**」が**第2位**となりました。

本アンケート調査は、「健康」をキーワードに、宮崎が誇る料理・食品など「宮崎の食文化」について全国的にアピールすることを目的としています。

宮崎県では、「ゴーヤ」以外にも「日向夏（ひゅうがなつ）」、「ピーマン」、「きんかん」といった、温暖な風土にあった健康的な食品が多数生産されており、こうした多彩な健康食が県民の健康を支えているようです。

また、快晴の日が多く温暖な南国気候であることから、毎年プロ野球チームがキャンプに訪れるなど、スポーツが非常に盛んな土地柄としても知られています。毎年行われる「高松宮賜杯・西日本各県対抗九州一周駅伝競走大会」で、県代表が1981年から24連覇しているほか、野球や柔道など幅広いジャンルの有名スポーツ選手が多数輩出されています。

なお、今回の調査概要・データ等については次ページ以降に記載してあります。

当社では、2004年4月の「生活習慣病保険」「介護終身年金保険」「介護一時金保険」に加え、2005年4月には「生活習慣病保険（返戻金なし型）」、「女性サポート特約」を発売するなど商品の充実を推進するとともに、生活習慣病予防などの健康に関する小冊子やお客様向けプレゼンテーションビデオの提供も行ってきました。

今後も引き続き、このようなお客様の健康支援等にお役に立てる商品・サービスの充実に向け、様々な取組みを実施していきたいと考えています。

## <調査概要>

【タイトル】	「宮崎県を代表する健康食といえば何だと思いますか？」
【調査期間】	2005年1月～3月
【調査対象】	宮崎県在住の960名(うち男性334名/女性626名)
【調査方法】	以下の2つの方法で調査を実施し、ご回答いただきました。 ・配布したアンケート用紙にご記入いただく方法 ・新聞等でのアンケート企画にご応募いただく方法

### 「宮崎県を代表する健康食」は、第1位:郷土料理の「冷や汁」、 第2位:ビタミンC豊富な「ゴーヤ」、第3位:「焼酎」

今回のアンケート調査では、「冷や汁」が総合で第1位となりました。宮崎の代表的な郷土料理「冷や汁」は、血中のコレステロール値を低下させる効果があるといわれているDHAやEPAなどの栄養成分を多く含んだイリコ（カタクチイワシの煮干）やアジといった青魚を食材に使っているため、動脈硬化や血栓などの生活習慣病予防に適した料理です。一般に、「冷や汁」はイリコやアジといった青魚といりゴマ・麦味噌をすり鉢で合わせたものをあぶって焼き味噌にし、それを冷たいだし汁に溶き、薬味・きゅうり・豆腐・ほぐした干物を入れ麦飯にかけて食べます。昔ながらの家庭料理であり、食欲の落ちる暑い夏でも食べやすいことが宮崎を代表する健康食として多くの支持を集めた理由となったようです。

**第2位の「ゴーヤ」**は、ビタミンCが豊富に含まれていることで有名です。100g中にキャベツの約4倍に相当する120mgのビタミンCが含まれています。通常ビタミンCは加熱すると壊れてしまいますが、ゴーヤの場合はその量がほとんど変わらないことが特徴です。一般にゴーヤといえば沖縄県のイメージがありますが、宮崎でも多く生産されており、県民にとって親しみ深い食材となっているようです。

**第3位は「焼酎」**。一般に「焼酎といえば鹿児島県」というイメージがありますが、蔵元数が43軒、銘柄数が331銘柄（日本酒造組合中央会/2005年4月現在）と焼酎づくりが盛んで、かつ一人当たりの消費量では鹿児島県に続き全国2位（国税庁/2003年度調査）と、多くの宮崎県民が愛飲しています。また、最近では本格焼酎をたしなむ人が増え、「幻の焼酎」と呼ばれるほどの品薄銘柄も生まれるなど、全国的なブームとなっています。なお、男性・女性別の結果では、男性で第1位、女性で10位となっていることから、やはり男性の方が焼酎に対する思い入れが大きいのではないのでしょうか。

### 宮崎名物の食材「日向夏」、「ピーマン」もランクイン！

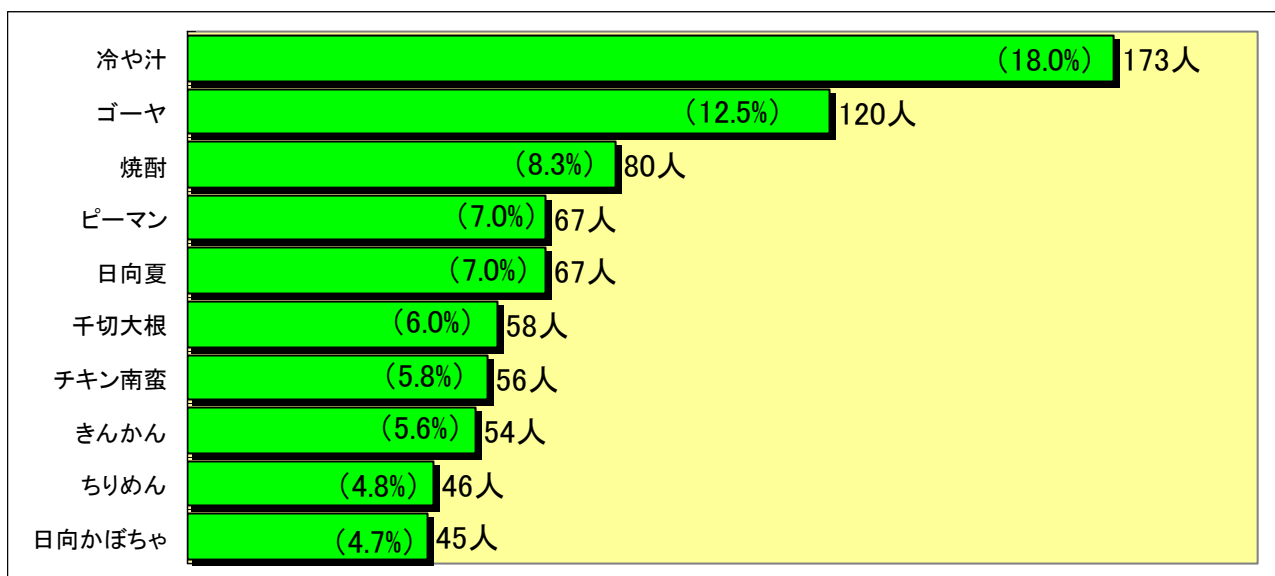
この他、**第4位の「日向夏」**は、やや下ぶくれの球形で外皮は黄色となっており、果肉は適度な酸味と香りがあり風味豊かな果物です。文政年間（1818～1829）に宮崎市で偶然発見されたことから、まさに宮崎県生まれの特産物といえます。日向夏はビタミンCが100g中30mgと豊富に含まれているほか、ミネラルも豊富に含まれています。また、近年では食物繊維の抗がん効果が話題となっております。

同じく**第4位にランクインした「ピーマン」**は、生産量日本一を誇り、「グリーンザウルス」の愛称で広く県民に親しまれています。カロチン、ビタミンC、食物繊維が豊富に含まれ、特に炒め物にするとビタミンAの吸収率が高まると言われています。

## <調査データ>

### ■総合(回答人数:960名)

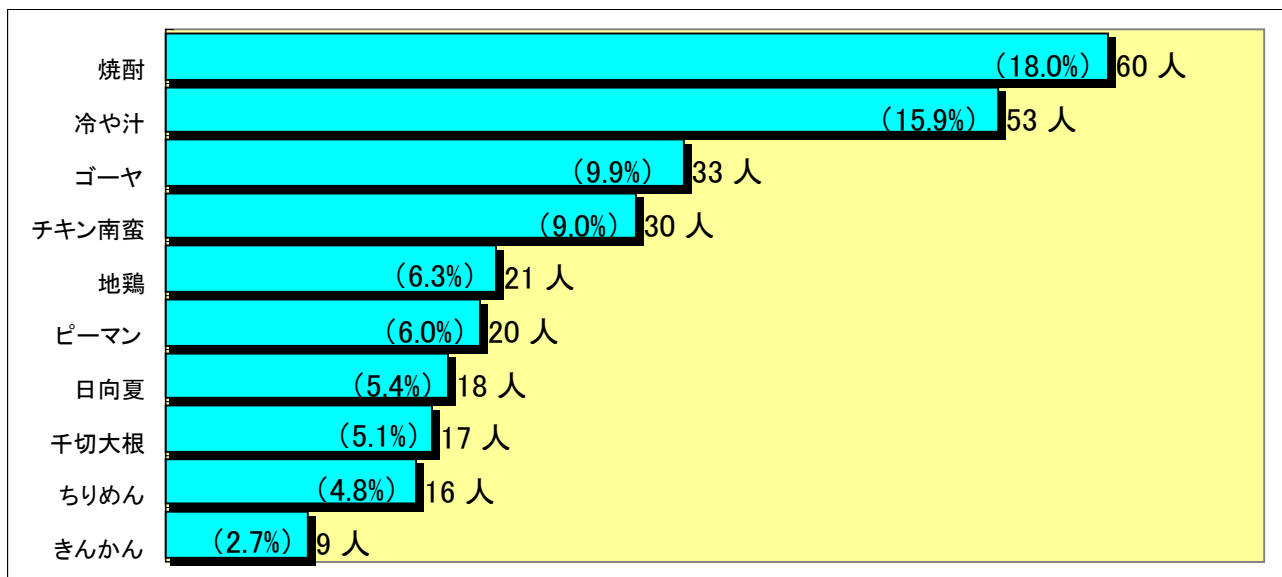
順位	健康食	人数(率)
1位	冷や汁	173人(18.0%)
2位	ゴーヤ	120人(12.5%)
3位	焼酎	80人(8.3%)
4位	日向夏	67人(7.0%)
4位	ピーマン	67人(7.0%)
6位	千切大根	58人(6.0%)
7位	チキン南蛮	56人(5.8%)
8位	きんかん	54人(5.6%)
9位	ちりめん	46人(4.8%)
10位	日向かぼちゃ	45人(4.7%)



※上記以外に 38 品目の健康食が挙げられました。

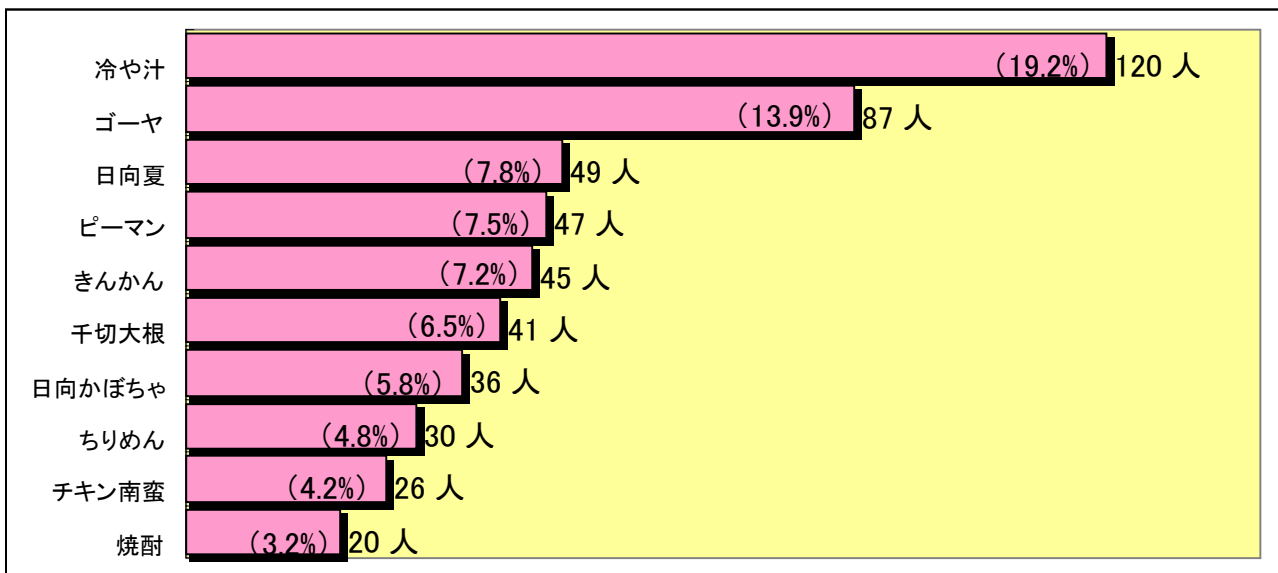
■男性の回答(回答人数:334名)

順位	健康食	人数(率)
1位	焼酎	60人(18.0%)
2位	冷や汁	53人(15.9%)
3位	ゴーヤ	33人(9.9%)
4位	チキン南蛮	30人(9.0%)
5位	地鶏	21人(6.3%)
6位	ピーマン	20人(6.0%)
7位	日向夏	18人(5.4%)
8位	千切大根	17人(5.1%)
9位	ちりめん	16人(4.8%)
10位	きんかん	9人(2.7%)



■女性の回答(回答人数:626名)

順位	健康食	人数(率)
1位	冷や汁	120人(19.2%)
2位	ゴーヤ	87人(13.9%)
3位	日向夏	49人(7.8%)
4位	ピーマン	47人(7.5%)
5位	きんかん	45人(7.2%)
6位	千切大根	41人(6.5%)
7位	日向かぼちゃ	36人(5.8%)
8位	ちりめん	30人(4.8%)
9位	チキン南蛮	26人(4.2%)
10位	焼酎	20人(3.2%)



## <寄せられたコメントの一部>

<b>&lt;「冷や汁」についてのコメント&gt;</b>
食欲低下の夏の救世主。バランスのとれた栄養を摂ることができる。
発酵食品と生鮮食品の栄養を摂れる。
<b>&lt;「ゴーヤ」についてのコメント&gt;</b>
ビタミンを豊富に含み、熱を加えても壊れにくいいため、夏バテ回復や体力をつけるのに最適な食材。
<b>&lt;「焼酎」についてのコメント&gt;</b>
毎日コップ1杯飲んで健康。かぜの時にたまご焼酎は、ばつぐんに効きます。
<b>&lt;「日向夏」についてのコメント&gt;</b>
皮ごと食べられる果物がめずらしく、甘酸っぱいイメージが宮崎の海と風の感じがする。
<b>&lt;「ピーマン」についてのコメント&gt;</b>
宮崎のピーマンは甘くて生でもおいしい。
<b>&lt;「チキン南蛮」についてのコメント&gt;</b>
鶏肉は他の肉よりヘルシーで、なおかつ甘酢の酢も体に良い。タルタルソースも具を荒切りにしてたくさん入れると更に体にいい。