

## ワークショップⅡ-③

### 「チャンプルースタディレシピはこうしてできた」

琉球大学大学院医学研究科 衛生学・公衆衛生学講座 准教授 等々力 英美

ワークショップⅡでは、ゆい健康プロジェクトでも活用しているチャンプルースタディレシピについて等々力英美准教授が講演しました。今回はチャンプルースタディレシピをもとにした沖縄野菜たっぷりの減塩弁当を教材にして、沖縄の長寿崩壊、栄養転換、健康長寿復活のお話から、塩分や沖縄野菜のお話など盛りだくさんの講演内容となりました。



ハンダマの  
ごま和え



ゴーヤチャ  
ンプルー

野菜250g  
塩分2.37g

カラシナの  
煮浸し

野菜たっぷり！  
減塩弁当！

「チャンプルースタディ」とは？

沖縄野菜が主な食材となっている伝統的な沖縄食を基にして、現代的なメニューを開発し、それを対象者に食べてもらい、その健康への影響を評価する食事介入型研究のこと。



美味しくいただきました♪