

沖縄の伝統食材を上手に活用し、再び健康長寿県に。



権田 憲士
ごんだ けんし

医療法人陽心会大道中央病院院長代理
1969年愛知県生まれ。2001年に福島県立医科大学医学部卒業。
同附属病院第二外科、福島県立大野病院、兵庫医科大学などを
経て、18年に大道中央病院勤務。19年より現職。福島県立医科
大学特任教授。医学博士。

今月は、オオイタビに関する研究が英国の栄養学ジャーナルで紹介さ
れた医師と、沖縄食材を勉強している前泡盛の女王の登場です。沖縄
の健康長寿復活に期待する、興味深いセッションになりました。

オオイタビに関する論文が 英国のジャーナルに掲載

砂邊私は宜野湾市にある表千家の教室で茶
道を学んでいます。権田先生の研究されて
いるオオイタビも、お茶のようにしてい
たくことで健康に良いとお聞きして興味を
持ちました。まず今回の研究についてお話
しいただけますか。

権田オオイタビは民家の石垣や壁などを被
覆している、街中でよく見かけるクワ科の
植物です。研究のきっかけとなったのは、
当院に検診で来た方から「オオイタビに血

圧を下げる効果があるかもしれない」とお
聞きしたことです。その方のお話では、か
つて本島北部地域を中心に日常的にオオイ
タビがお茶代わりに飲用されていたそう
です。最近はそのような風習も時代と共に
なくなってきたようですが、そのお話を聞い
て研究を進めることにしました。

砂邊具体的にはどのような研究を行ったの
ですか。

権田当院には多くの企業や個人の方が定期
検診でいらっしゃいます。その中で高血圧
や脂質異常症、肝機能障害、痛風などに
おいて、数値が少し高めで薬の処方が必要と

しない方を対象に調査に協力いただけ
る方を募りました。倫理委員会を通して調査を
開始し、対象となる方に外来で来院いた
だき、オオイタビを1日あたり約200〜3
00ミリリットルのお茶にして飲んでい
たきました。

砂邊結果はいかがでしたか。

権田この調査は対象者の高血圧と脂質異常
症などに対するオオイタビの葉の与える影
響に焦点を当てたものですが、3カ月後
にはコレステロール値が明らかに改善され
ました。また肥満度を表す指数であるBMI
の低下により、ダイエット効果があること
も分かっています。この調査結果はオオイ
タビの持つ抗酸化作用が寄与していると思
われ、動脈硬化を予防して糖尿病のリス
クを低下させる可能性があることを示唆し
ています。

砂邊その研究成果は論文としてオンライン
に掲載されたそうですね。

権田はい。イギリス栄養学会が発行してい
る栄養学に関するオンラインジャーナルの
8月26日発行号に掲載されました。私の同
僚で薬剤師の鈴木幸一さんや沖縄県参事の
岸本義一郎さん、福岡大学教授の勝本之昌
さん、福島県立医科大学の竹之下誠一理事
長にも協力いただき、論文に仕上げました。
この論文はオープンアクセスになっている
ので、世界中のどなたでも閲覧が可能です。

スト検定の資格も取得しました。

権田沖縄は健康食材の宝庫といわれていま
すね。

砂邊この資格は、沖縄の長寿を支えてきた
伝統食材に関する正しい知識を身につけ、
その良さを理解しようというものです。島
野菜はもちろん、畜産、海産物など幅広い
知識が求められます。「地産地消」という言
葉がありますが、沖縄の在来食物をもう一
度見直して、上手に活用していきたいと思
っています。

権田なるほど。ゴーヤーはよく知られてい
ますが、先ほどお話ししたオオイタビのほ
かにも月桃、ハンダマ、桑、長命草、ユキ
ノシタなどフラボノイドが豊富な野菜が沖
縄にはたくさんありますね。また近年、カー
ブチーやシークワーサーなどの柑橘類にも
抗酸化作用を中心にさまざまな効用が期待
されています。あと動物性の食材でいうと
エラブウミヘビ。これも琉球王朝時代から
健康維持に活用されている、沖縄の伝統食
材です。

砂邊そうですね。沖縄には長寿のために活
用できる食材がたくさんあります。私はこ
れからも勉強を重ねて沖縄の健康長寿に少
しも貢献していきたいと思っています。

権田定期検診の結果を年齢別や企業の業種
別で分析していますが、その結果を見ると
やはり沖縄は働き盛り世代の肥満を1日も
早く解消しなければいけないと強く思いま
す。これからも、引き続きさまざまな研究
に取り組んでいきたいですね。

砂邊本日はいろいろと勉強になりました。
ありがとうございます。

権田こちらこそありがとうございます。



砂邊 由美
すなべ ゆみ

2019泡盛の女王、アンティークランプAKARI店長
1995年、〇〇生まれ。2019泡盛の女王。現在は那覇市国場のア
ンティークランプAKARIで店長を務める傍らタレントとして
も活躍。沖縄在来の伝統食材の活用を通した沖縄の健康長寿
復活に取り組んでいる。

お茶やカクテルにして 気軽に栄養素を摂取

砂邊私は先ほど申し上げたように茶道を学
んでいるのですが、オオイタビの葉で応用
できそうなことはありますか。

権田砂邊さんは普段、乾燥させた茶葉を粉
末にした抹茶でお茶を点てていると思いま
すが、オオイタビであれば生のままで手間
をかけずに飲むこともできます。例えばオ
オイタビの新芽を摘んできて軽く水洗い
し、茶碗に入れてそこにお湯を注ぎます。
茶会などで披露すると、目新しい感じで喜
ばれるかもしれませんよ。薄い緑色できれ
いな色合いですし、何より健康に良いです。
砂邊なるほど。ありがとうございます。実
は私、昨年「泡盛の女王」として1年にわた
り県内外で泡盛をアピールしてきました。
お酒との相性はいかがでしょう。

権田お酒、特に泡盛との相性は抜群だと私
は思っています。泡盛は蒸留酒ですから糖
質やプリン体を含んでいませんし、低力ロ
リーでもあります。また泡盛の製造に欠か
せない黒麹菌には、活性酸素を除去するこ
とが期待されているポリフェノールの一種
も含まれています。

砂邊ドロドロした血液をサラサラにするプ
ラスミンという酵素の量が増えるという研
究報告もあるそうですね。

医療法人陽心会グループ

**医療法人陽心会**

**社会福祉法人 陽風会**

理事長 高良 健

取締役 高良 まき子



大道中央病院
那覇市安里1-1-37 TEL.098-869-0005(代)
リハビリテーション部門 TEL.098-869-0090

メディカルプラザ大道中央
那覇市字大道123 TEL.098-866-0007(代)
一般内科部門 TEL.098-886-0115
循環器部門 TEL.098-886-5141
糖尿病部門 TEL.098-886-0115
人工透析部門 TEL.098-886-5151
検診部門 TEL.098-886-5678

介護老人保健施設 やすらぎの里
那覇市安里3-1-57 TEL.098-869-0030

グループホーム たかまーみの家
那覇市字大道94-3 TEL.098-887-0081

小規模多機能型ホーム 大道
那覇市字大道94-3 TEL.098-885-0018

グループホーム 大道が丘
那覇市字大道94-3 TEL.098-885-0036



那覇市末吉老人福祉センター
那覇市末吉末吉町2-14 TEL.098-886-3510

那覇市豊川老人福祉センター
那覇市豊川2-3-11 TEL.098-853-1139

那覇市社老人憩の家
那覇市辻2-14-1 TEL.098-864-0580

有料老人ホーム 三原の家
那覇市牧志1-26-40 TEL.098-832-5981

有料老人ホーム 牧志
那覇市牧志2-9-43 TEL.098-862-1331

有料老人ホーム 西町
那覇市西1-20-19 TEL.098-863-7884

デイサービスセンター リバーサイド
那覇市安里1-18-3F TEL.098-862-1501



有料老人ホーム 健寿の杜
那覇市安里3-1-47 TEL.098-941-0070

有料老人ホーム 松風邸
那覇市辻2-10-14 TEL.098-869-8557

ヘルスガーデン那覇
那覇市字松川20-1 TEL.098-885-0300

デイサービスセンター 松川
那覇市字松川20-1 TEL.098-885-0300

デイサービスセンター 若狭海岸
那覇市若狭1-21-1 TEL.098-941-0110

デイサービスセンター 大道
那覇市字大道127 TEL.098-886-0066

有料老人ホーム 大道中央
那覇市字大道127 TEL.098-886-0061

デイサービスセンター 若狭
那覇市若狭3-5-17 TEL.098-869-6122



小規模多機能型ホーム 三原
那覇市三原2-8-10 TEL.098-840-0027

訪問看護ステーション 陽心会
那覇市安里64-9-1F TEL.098-860-1270

那覇市地域包括支援センター 若狭
那覇市若狭2-1-10 TEL.098-865-1165

那覇市地域包括支援センター 新都心
那覇市銘苅1-6-15 TEL.098-941-2252

(訪問介護事業所)
那覇市字大道128 TEL.098-885-0033

ケアハウス 常夏の家
那覇市牧志3-8-10 TEL.098-951-0036

小規模多機能型ホーム 牧志
那覇市牧志3-8-10 TEL.098-951-0025

有料老人ホーム 星の館
那覇市安里1-1-17 TEL.098-917-1262

特別養護老人ホーム 前島
那覇市前島2-18-17 TEL.098-894-8039