

鍋物の名脇役 白菜

全国生産量の2割強

鍋物の好まれる季節ですが、その名脇役と言え
ば白菜ですね。

ちなみにこの白菜は、日清・日露戦争に従軍し
た人々が、旧満州や朝鮮から種子をこっそりポケ
ットに忍ばせて持ち帰ったと言われていました。そ
の当時の白菜は身丈1メートルもある大きなもの
だったようです。

さて、「茨城の園芸」（県園芸流通課発行）によ
ると、平成10年の白菜の全国生産量は年間約99万
トン、そのうち茨城県は約21万トンで全体の2割
強を占め、全国一の生産量となっています。

また、県内の白菜の粗生産額は約183億円で、
露地メロンの約186億円に次いで第2位となってい
ます。

さらに、東京中央卸売市場における茨城県の白
菜占有率は53.7%と、半数以上が本県産となっ
ており、「茨城を代表する野菜」のひとつと言え
るでしょう。

本県では春白菜、秋冬白菜と年2回収穫されま
すが、霜に当たって柔らかくなり甘味も増す今が
最も旬の時期となります。県内の主な生産地は、

最も多いのが八千代町の約5万6千トン、以下結城
市の約3万トン、三和町の約2万2千トンとなっ
ています。また、猿島町は春白菜の古くからの産地
で、銘柄産地に指定されています。

白菜は抗がん作用のあるジチオールチオニンに
加えてビタミンCやカリウム、カルシウム、食物
繊維を含んでいます。

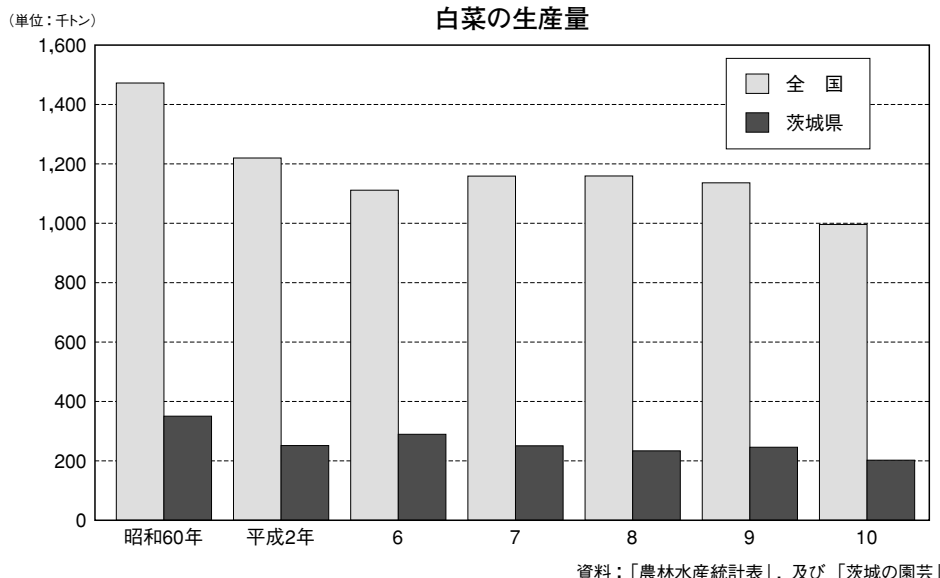
特に豊富に含まれているカリウムは高血圧の原
因となる塩分を体外に排出します。また多量の食
物繊維は便秘解消に有効で、便秘を誘因とする大
腸ガンの予防や腸壁に付着した発ガン物質を取り
除く働きがあります。

古来より中国では白菜が豆腐、大根とともに
「養生三宝」と呼ばれてきたのもむべなるかなで
すね。

今夜は、家族そろっておいしい白菜料理を楽し
んでみてはいかがでしょうか。鍋物、漬物もいい
ですが、スープやサラダ、クリーム煮など洋風の
調理法もいいですね。

(県統計課)

平成13年1月13日掲載



※「ふるさとおもしろ統計学」は第2、第4土曜日、茨城新聞に掲載されています。

生活習慣病予防週間

がんの死亡割合，40年間で2.4倍

毎年2月1日～7日は、「生活習慣病予防週間」となっています。そこで今回は、生活習慣病についてお話ししてみたいと思います。

生活習慣病とは、体の負担になる生活習慣を続けることによって引き起こされる病気の総称で、高血圧、糖尿病さらには日本人の3大死因であるがん、脳卒中、心臓病など多くの症状と疾患が含まれています。

以前は、中高年がよくかかる病気として、成人病と呼ばれていました。ところが、これらの病気の原因が年齢だけではなく、日常生活の様々な部分に潜んでいることが分かり、一生にわたって健康的な生活を心がけ、病気の予防をすべきであるという意味から、平成8年12月に生活習慣病と名称が変更になりました。

本県の総死亡者数に占める3大死因別死亡割合の推移を年次別にみると、昭和50年代半ばまでは、一貫して増加傾向にありましたが、その後若干減少し、近年は60%前後で推移しています。しかし、がんの死亡割合は依然として増加傾向に

あり、この40年間に約2.4倍も増加しています。

生活習慣病の主な予防方法としては①バランスの良い食事（1日30品目摂取を目標、脂肪はとりすぎないように）②適度な運動（週に3、4回は無理のない程度にウォーキングや水泳などの有酸素運動を行う）③十分な休息と睡眠をとることだ、といわれています。

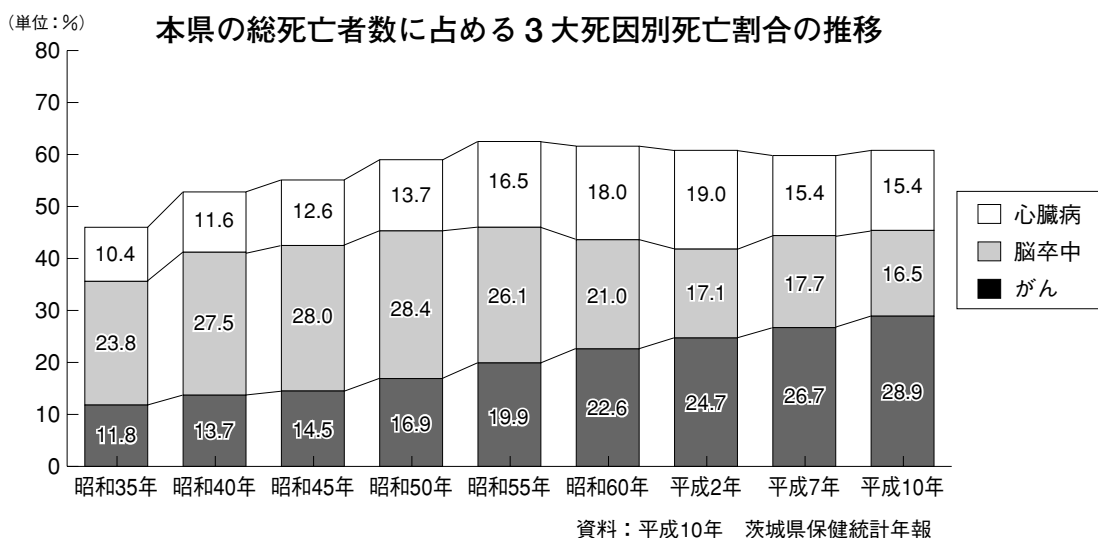
生活習慣病予防のためには、このように日常的に予防策を講じることが必要です。

よく、人間ドック受診直前の数日間だけ極端な摂生に努め、検査結果が無事正常範囲に収まったら、暴飲暴食、不規則な日常生活に戻るといようなことを耳にしますが、くれぐれもこうしたことがないようにしたいものです。


なお、生活習慣病予防週間の期間には、健康相談などイベントを行っている市町村もありますので、お住まいの市町村に確認のうえ、ぜひご参加下さい。

（県統計課）

平成13年1月27日掲載



※「ふるさとおもしろ統計学」は第2、第4土曜日、茨城新聞に掲載されています。

【新着資料案内】  【新着資料案内】

この資料は、平成12年12月中に行政情報センターに到着した主なものです。ご利用ください。

行政情報センター 茨城県庁舎3階 TEL 029-301-2152

行政資料名	編集・発行所(者)	行政資料名	編集・発行所(者)
中央省庁関係		茨城県関係	
事業所・企業統計調査報告 平成11年 第2巻 茨城県	総務省	茨城の商業 平成11年	統計課
統計基準年報 平成11年度	〃	県政世論調査 平成12年7月実施	広報広聴課
経済白書 平成11年版	内閣府	保健医療計画2000, 水戸地域	厚生総務課
商業統計表 平成11年	経済産業省	保健医療計画2000, 日立地域	〃
薬事工業生産動態統計年報 平成11年	厚生労働省	税務統計書, 茨城県 平成11年度	税務課
漁業センサス 第10次 第5報	農林水産省	市町村財政実態資料 平成11年	地方課
漁業センサス 第10次 第6報	〃	交通白書 平成11年	警察本部交通部
学校基本調査報告書 平成12年度	文部科学省		
建設白書 平成11年版	国土交通省		

編集後記

2002年のワールドカップ開催まで500日を切りました。日本国内の開催地各都市ではイベントが行われ、世界が注目する祭典への機運が盛り上がってきたようです。

本県でも鹿島スタジアムが改修され、より多くの観客動員が見込まれるワールドカップ。私もぜひ見に行こうと思っています。(T.I)

統計いばらき 2001. 2 No.561

平成13年2月発行

編集兼発行／茨城県企画部統計課
茨城県統計協会

〒310-8555 水戸市笠原町978-6

電話 029-301-2637

FAX 029-301-2669

印刷所／富士オフセット印刷株式会社