別表1　高森町の実態と食習慣の背景

気候・風土・習慣

人口：約6,000人
高齢化率：42.5%

広い町土を有する農産村地域

阿蘇の外輪山が東北に走り、阿蘇カルデラ内に拓けた標高500m-600mの比較的緩やかな傾斜をなす高森、色見地区と外輪山側の波状傾斜の標高500m-800mの草部、野尻とに2分され、特徴的な地形をしている。

気候は、海抜高度の高い地区では、夏は涼しく、冬は厳しい寒さ

農作物・畜産が多い

車社会
交通の便が悪く車で移動するため歩かない。宮崎県・大分県に隣接している為買い物や病院などに行く。

行事や祭りごとが多い
地区ごとでの行事や運動会があり、それぞれが持ち寄る習慣がある。にわかという高森弁での伝統的な演劇が祭りで披露され、祭りの前にはにわかの練習などで集まる。

おもてなしの心

歴史

昭和30年4月高森町、色見村、草部村が高森町として発足、昭和32年8月野尻村を編入して現在の高森町になる。

郷土料理

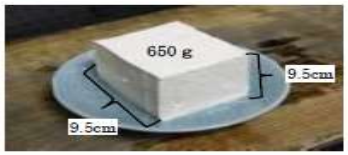
- 高森田楽
- 阿蘇たかな漬け
- だご汁
- ジャンボいなり寿司
- とうきびめし
- まんじゅう
- 煮しめ
- らくがん

町の食品

【米・芋】
- 米
- じゃがいも
- つるのこ芋

【野菜・山菜】
- トマト
- 赤ナス（ヒゴムラサキ）
- スイカ
- 大根
- キャベツ
- わらび
- ぜんまい
- 筍
- たらの芽

【畜産】
- 肉用牛
- 酪農
- 養鶏
- 養豚



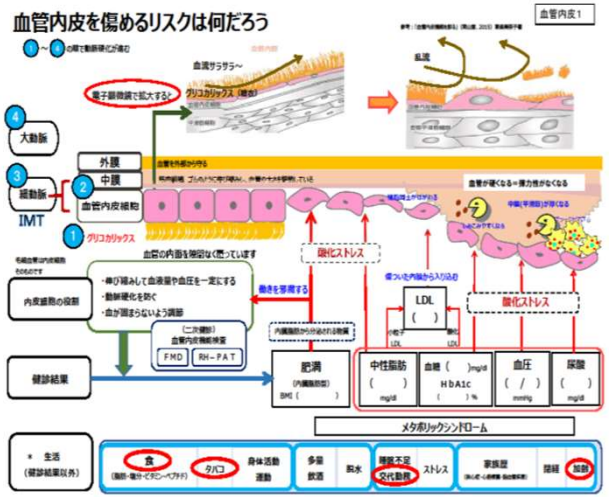
食品名		分量	炭水化物	たんぱく質	脂質
油揚げ1枚	全国普通	20～30g	0.5g	3.7g	6.6g
	高森	80～120g	2.5g	18.6g	33.1g
木綿豆腐1丁	全国普通	200～300g	3.2g	13.2g	8.4g
	高森	650g	10.2g	40.3g	25.9g

食べ方

- しっかり食べないと仕事にならないと考えている。
- 食事は大皿盛で、量は多め。
- 農繁期、農閑期での食事の時間帯が異なる。
- 毎食、漬物を食べる人が多い。
- 漬物に醤油をかけて食べる。
- 就寝前に夜食（アイスクリーム、果物、お菓子）を食べる人が多い。
- いつもアメ玉をかばんに入れている。
- 熱中症予防に塩飴や塩タブレットをとる。
- AM10時とPM3時にお茶のみ休憩やお茶請けで、まんじゅうやお菓子、漬物等の提供がある。
- 飲み物は、缶コーヒー（2～3本/日）、栄養ドリンク、乳酸飲料、スポーツ飲料など。
- 缶コーヒーを好み箱買いをしており、来客にもてなす。
- 日持ちがする菓子パンやお菓子・アイスクリーム・インスタントラーメン・レトルト食品などの買い置きがある。
- 肉類・大豆製品の摂取が多い。
- 野菜は根菜類の摂取が多く、野菜等は出荷用で食べない。
- 野菜と豆腐はヘルシーだからいくら食べても大丈夫と思っている人が多い。
- 毎日晩酌、休肝日なし。
- つまみやおかずは魚より肉類が多い。（焼肉、すき焼き、から揚げ、焼き鳥、ホルモン等）
- 惣菜利用の増加。
- 様々な集まり後の飲酒習慣
- 味付けは濃い（甘辛い）方が好まれる。
- 砂糖の使用も多い
- 九州特有の醤油（甘い）を多く使用している。

推測できること

- エネルギー・塩分・糖分の過剰摂取。
  →甘辛い味に慣れているので調理の時に塩分・糖分で調整するので味が濃くなっていく。
- 野菜等の摂取量が少ない。
  →糖分の多い野菜（根菜類・芋類）を好み緑黄色野菜が少ない。
- 飲酒量の増加・休肝日がない→肝機能が休まっていない。
- 遅い夕食・夜食での脂肪の蓄積→体重増加

からだの実態

	H30年度	順位	R4年度	順位
受診率	52.4%		54.5%	
メタボ該当者割合	29.2%		30.9%	
BMI25以上	32.6%	6位	35.3%	2位
HbA1c7.0以上	3.9%	39位	5.8%	15位
8.0以上	1.52%	16位	1.3%	25位
血圧Ⅱ度（160/100）以上	4.0%	36位	5.0%	34位
LDL-C180以上	3.3%	24位	2.3%	31位
人工透析率	1.0%		1.2%