

# 长寿之岛冲绳

公益财团法人  
冲绳县产业振兴公社  
上海代表处

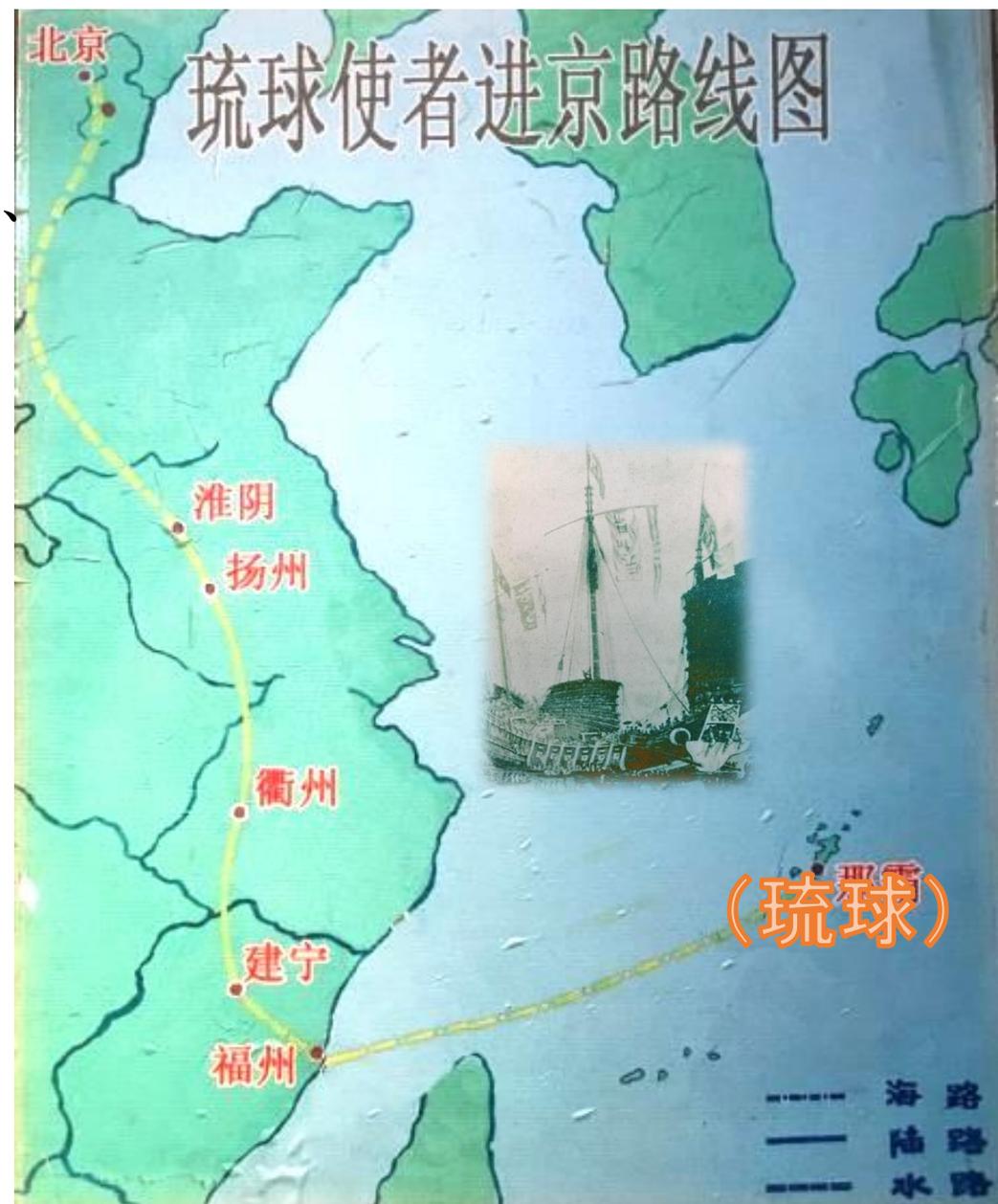


# 美丽的沙滩与透明的大海



# 旧称 琉球王国

- 冲绳为昔日琉球王国，与中国已有600年以上的交流历史。
- 现在、福建省与冲绳县为友好省县，冲绳县那霸市、宜野湾市也与福建省福州市、厦门市缔结友城。
- 时任福州市委书记的习近平同志曾率团访问冲绳。



琉球学生诗文集



通州利禪庵遗址

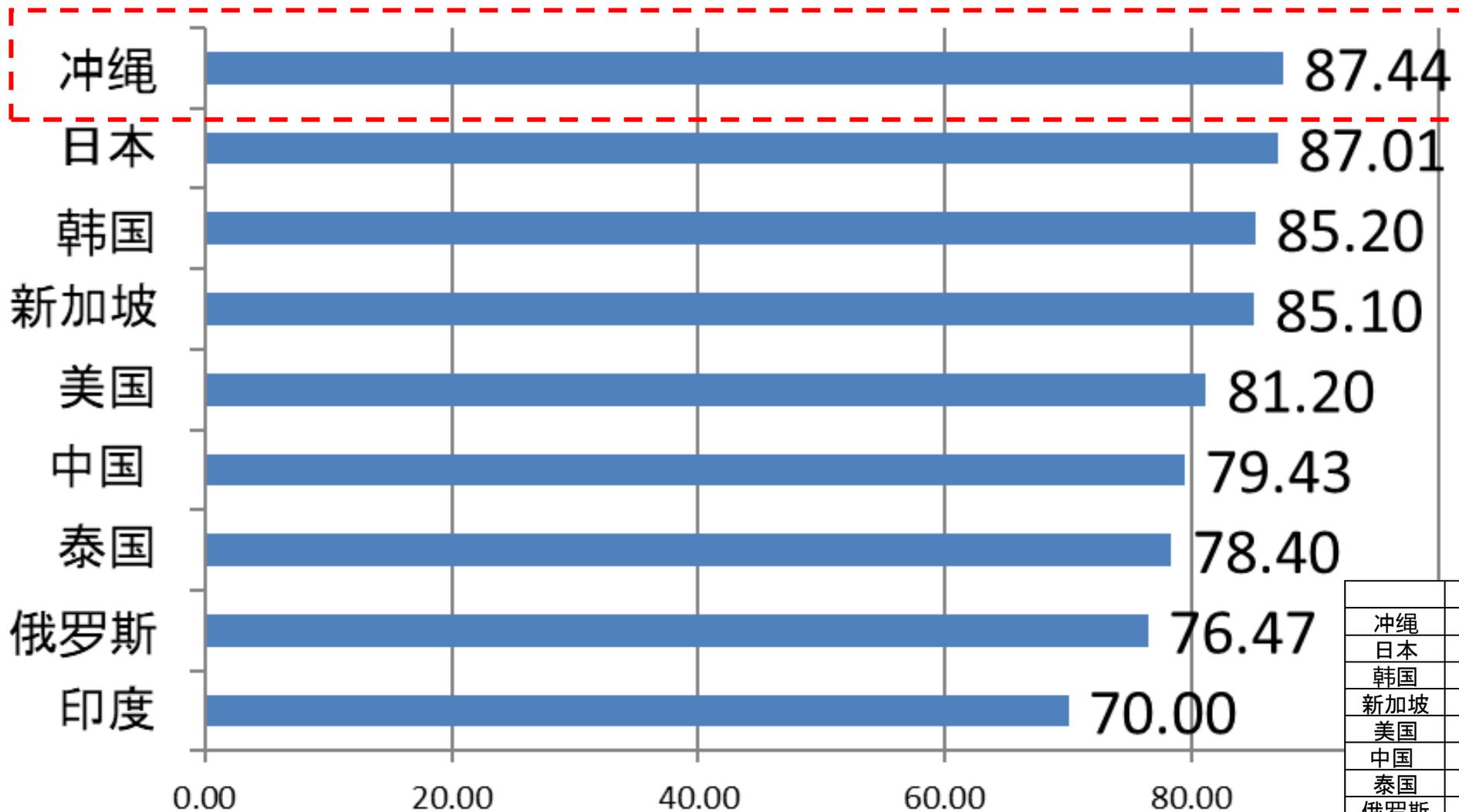


琉球学生努力学习，有的文化水并不亚于中国学生。他们还自愿参加一些重大活动。乾隆二十六年，适逢皇太后七十大寿，琉球学生献诗册祝寿，又跟随各班监生一起到西直门迎接，受到乾隆皇帝亲自垂问。

在国子监学习期间患病去世的琉球学生，每人赐银，使代归其家。据国子监台湾“利禅庵”遗址。

# 长寿之岛

## 平均寿命(女性)



	女性	年
冲绳	87.44	2015
日本	87.01	2015
韩国	85.20	2015
新加坡	85.10	2016
美国	81.20	2014
中国	79.43	2015
泰国	78.40	2015
俄罗斯	76.47	2013
印度	70.00	2012



FACTOR 1

# 环境



太阳



台风



大海



亚热带气候

环境带来的  
健康生活习惯

环境带来的  
健康饮食生活



FACTOR 2

# 人文



乐观积极的  
生活态度



消除压力的  
生活方式



互助互爱的  
邻里文化



老年人的  
勤快好动

饮食生活和  
生活习惯的均衡



FACTOR 3

# 饮食文化



豆腐



黑糖



海藻



东洋医学



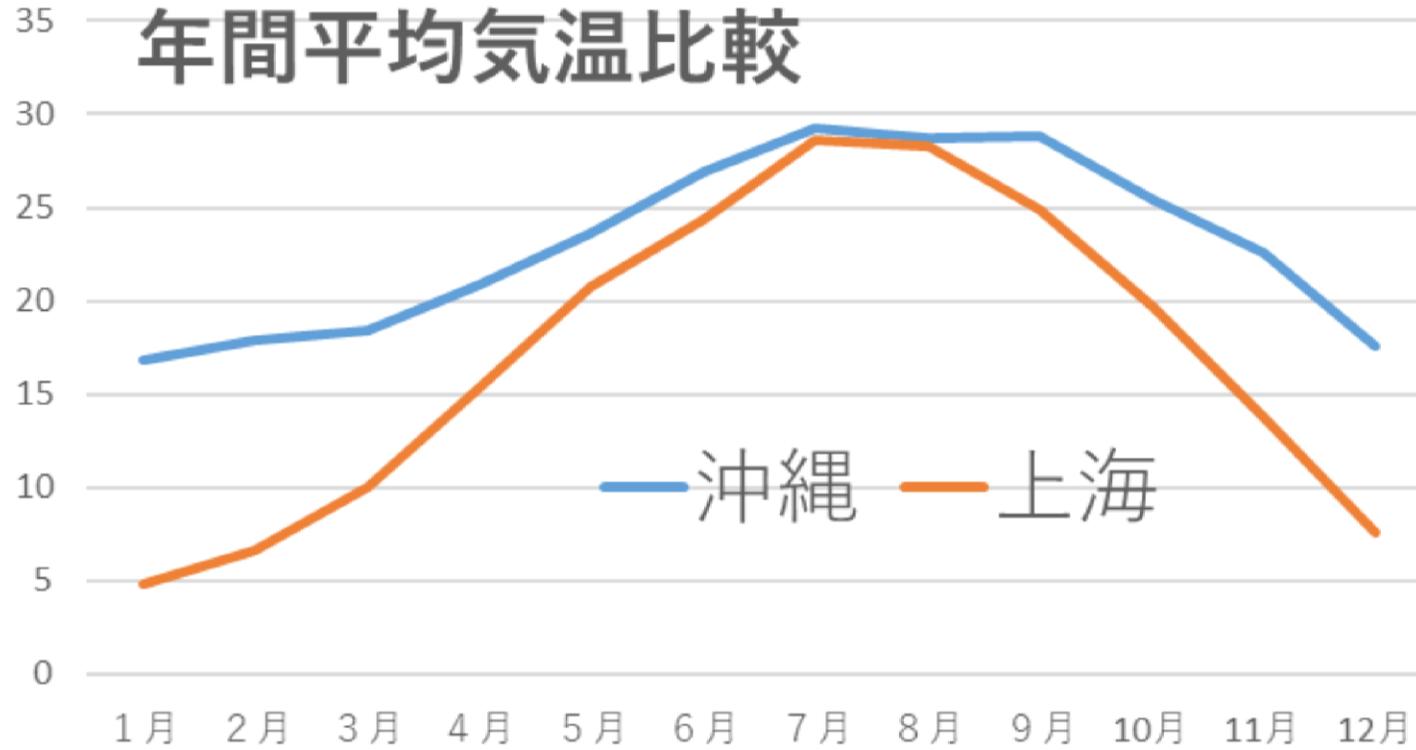
黄绿色蔬菜



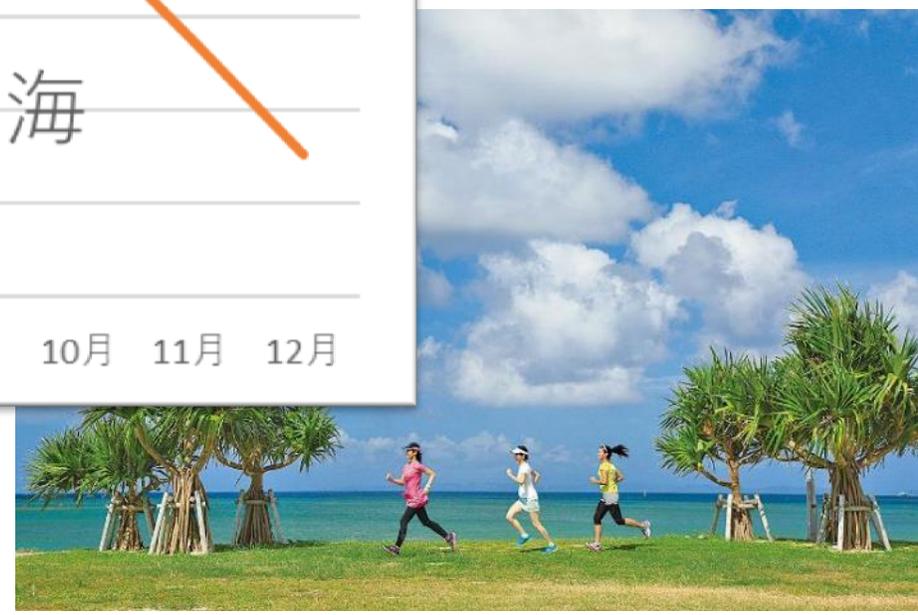
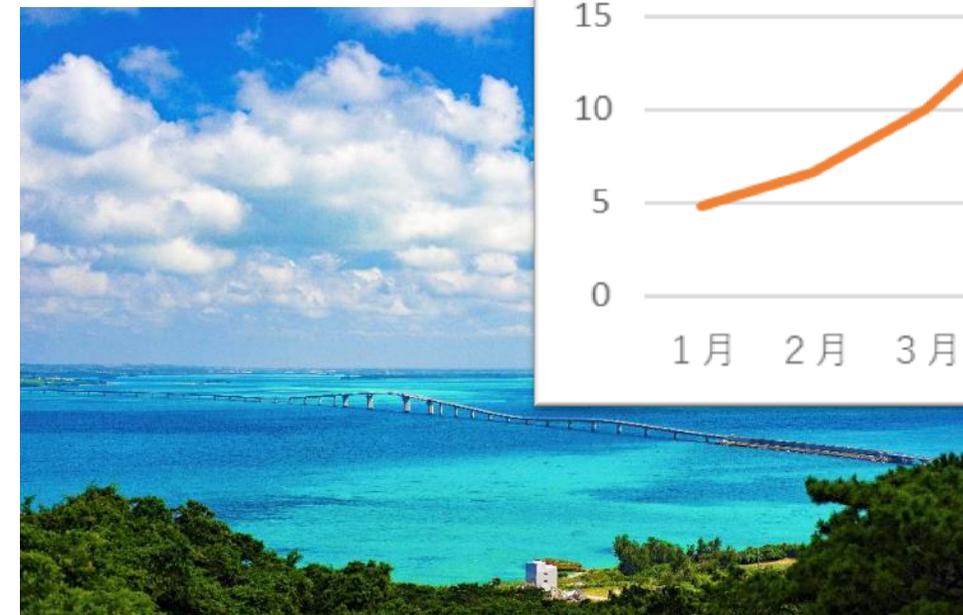
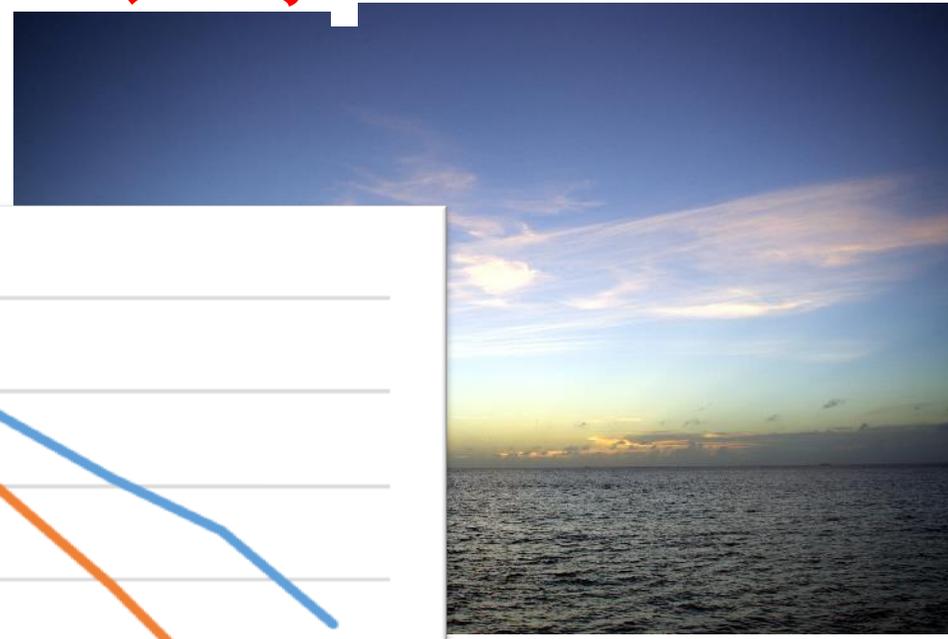
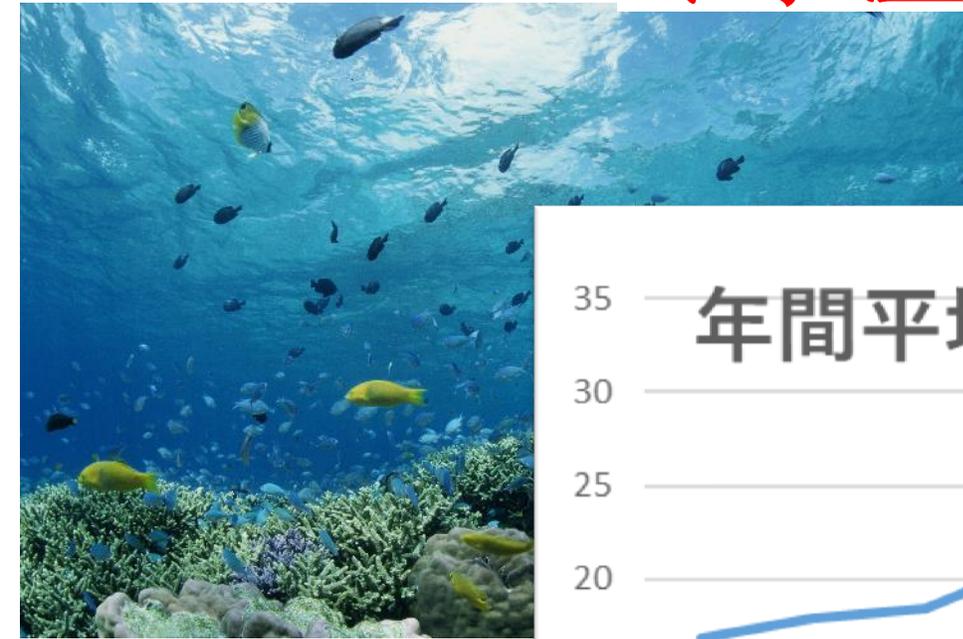
以甘薯为  
中心的饮食生活

# 冬季温暖, 全年舒适 ⇒ 长寿

## 年間平均气温比較

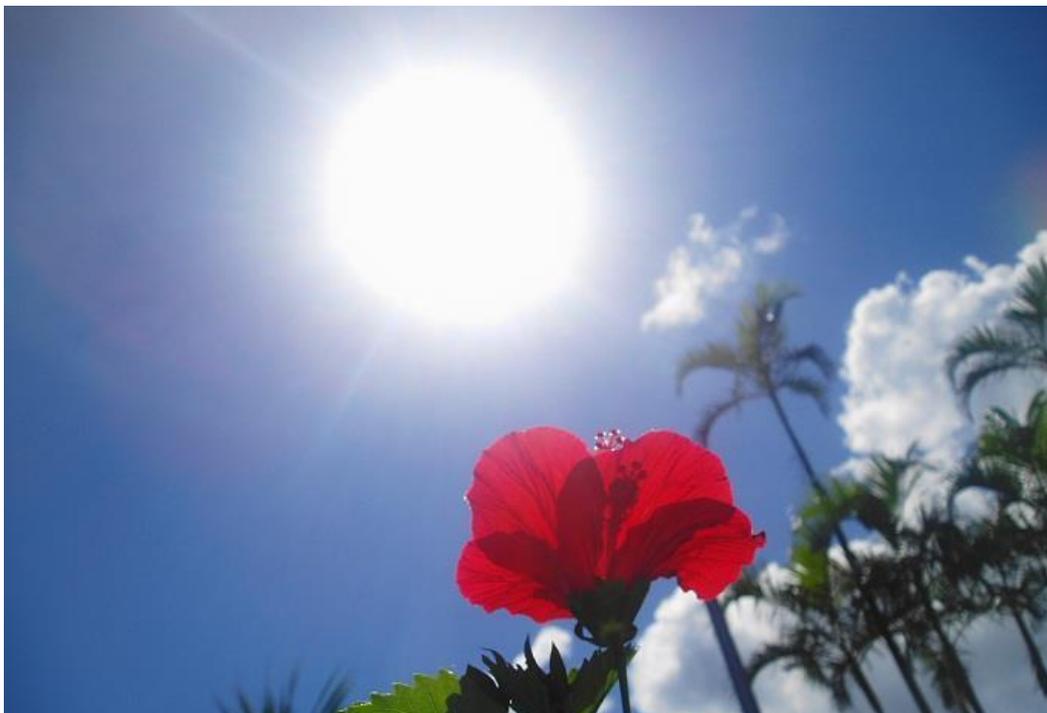


— 沖繩 — 上海



# 对抗自然环境的耐性→长寿

高强紫外线照射和台风灾害



# 绿色健康食品⇒长寿





### 氯化钠 (NaCl) 的含量 (g/100g)

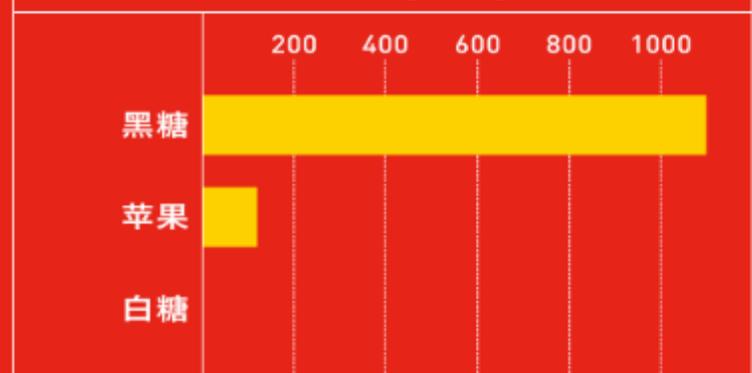


注：本数据中的冲绳海盐采用了熬煮、日晒制法海盐（平均值），并与其他商品进行比较

资料：对盐业中心「市场销售食用盐数据册」的数据加工制成



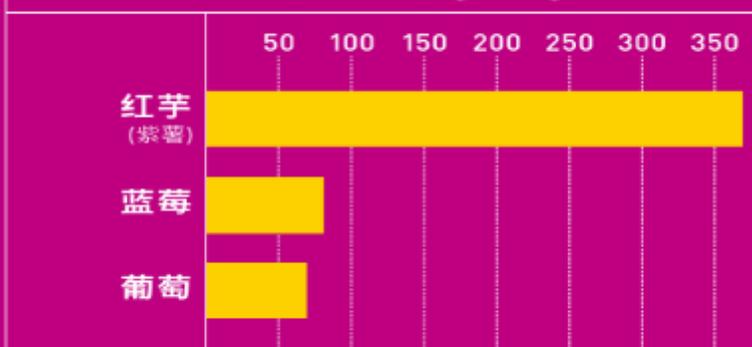
### 钾的含量 (mg/100g)



出所：第五版增补日本食品标准成份表



### 花色素苷含量 (mg/100g)



出所：紫薯中所含花色素苷定量(2007), 冲绳县工业技术中心(2006), 北海道产蓝莓果实的花色素苷含量(2007)



### 海藻类的褐藻素含量 (g/1kg)



出所：海藻褐藻素的科学 山田信夫著

# 性格开朗热爱唱歌跳舞⇒长寿



尤其女性长寿！元气十足！



日本第一的长寿村 北中城村的美寿婆婆MISS 三人组

冲绳县小浜岛的人气婆婆组合「KBG84」



謝謝大家！

©ザ・カンパニー

めんそ〜れ（欢迎来到）长寿之岛冲绳！



公益财团法人冲绳县产业振兴公社上海代表处

上海市黄浦区汉口路398号（华盛大厦16階1603 B号）

TEL:21-6351-0231

E-mail:okiei@okinawa-sh.com.E-mail cn