



平成31年1月1日発行

健康寿命日本一をめざそう

新しい年が、皆様にとって健康で幸せな年となりますように。
 と年賀状を書きながら、本当に“健康”が何よりだなーとつくづく思います。
 寝たきりになったり、食べたいものが食べられないでは、楽しみも半減してしまいます。

知っていますか？

健康寿命

【ヒヤク健康ラボ】(株)
 研究員
 とみやま としのぶ
 富山 寿伸

のばそう
 健康寿命

◆富山県の平均寿命と健康寿命の差(H28)

| 性別 | 平均寿命 | 健康寿命 | 差(不健康な期間) |
|----|-------|-------|-----------|
| 男性 | 80.94 | 72.58 | 約8年 |
| 女性 | 87.42 | 75.77 | 約12年 |

出典：厚生労働科学研究費補助金「健康寿命及び地域格差の分析と健康増進対策の効果検証に関する研究」による推定値

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

日本人の平均寿命は世界のトップクラスですが、これからは「健康寿命」にも着目を!

「健康寿命」と「平均寿命」との差が短ければ短いほど、“ピンピンコロリ”の人生を送れるわけです。

厚生労働省が発表した都道府県別の健康寿命ランキングを見ると、富山県は男性8位、女性4位と男女とも上位に入っています。もう少しで「日本一！」です。

富山県では、県全体で健康づくりに取り組む機運の醸成を図り、健康寿命日本一に向けた取組みを推進するため、富山県健康寿命日本一推進会議を設置しています。

食のコンサルタントブーケとしても、健康寿命日本一を目指して、県民の皆様の気軽な相談者“街の中の栄養士”でありたいと思っています。

| 順位 | 男性 | 順位 | 女性 |
|----|-----------|----|-----------|
| 1 | 山梨 73.21歳 | 1 | 愛知 76.32歳 |
| 2 | 埼玉 73.10 | 2 | 三重 76.30 |
| 3 | 愛知 73.06 | 3 | 山梨 76.22 |
| 4 | 岐阜 72.89 | 4 | 富山 75.77 |
| 5 | 石川 72.67 | 5 | 島根 75.74 |
| 6 | 静岡 72.63 | 6 | 栃木 75.73 |
| 7 | 山形 72.61 | 7 | 岐阜 75.65 |
| 8 | 富山 72.58 | 8 | 茨城 75.52 |
| 9 | 茨城 72.50 | 9 | 鹿児島 75.51 |
| 10 | 福井 72.45 | 10 | 沖縄 75.46 |
| | 新潟 72.45 | | |

富山県民の健康事情

◆富山県の死因別死亡割合



死因の過半数が、**がん等の生活習慣病**

出典：平成28年人口動態統計（推定数）
（厚生労働省）



◆富山県の主要生活習慣病の年齢調整死亡率 全国順位

| 全がん | | 胃がん | | 大腸がん | | 肺がん | |
|-----|-----|-----|----|------|-----|-----|-----|
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 13位 | 31位 | 3位 | 2位 | 33位 | 14位 | 26位 | 46位 |

| 脳血管疾患 | | 心疾患 | |
|-------|-----|-----|-----|
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 12位 | 17位 | 43位 | 46位 |

「胃がん」
「脳血管疾患」が高い

出典：平成27年都道府県別年齢調整死亡率
（厚生労働省）

胃がん

- 【リスク要因】**
- × 食塩及び高塩分食品
※塩分摂取量の多い地域は、少ない地域に比べ、約3倍高い。
 - × 喫煙 ※喫煙者は、非喫煙者に比べて、1.6倍高い。
 - × ピロリ菌持続感染 など

- 【予防要因】**
- 減塩 ○ 野菜・果物の摂取
 - 禁煙 ○ 定期的胃がん検診 など

脳血管疾患

- 【リスク要因】**
- × 高血圧 × 糖尿病 × 脂質代謝異常
 - × 心疾患(不整脈など) × 肥満、運動不足
 - × 喫煙 × 多量飲酒 × 過労・ストレスの蓄積 など

- 【予防要因】**
- 減塩 ○ 野菜・果物の摂取
 - 運動 ○ 肥満解消 など

出典：(独)国立がん研究センター がん対策情報センター がん情報サービスHP
国立循環器病研究センター 循環器病情報サービスHP

富山県の死因別の死亡割合をしてみると、がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病による死亡の割合が高く、総死亡数の約半数を占めています。また、介護が必要となった主な原因についても、脳血管疾患をはじめとした生活習慣病が多くを占めています。

寝たきりなどの不健康な期間を減らし、健康寿命を伸ばして、いつまでも元気で自分らしく過ごすためには、望ましい食生活や運動習慣など毎日の生活習慣の積み重ねが大切です。特に、生活習慣の基本でもある「栄養・食生活」や「身体活動・運動」の指標において、野菜摂取量の不足や食塩の過剰摂取、身体活動量の不足などの課題があります。

健康寿命を伸ばし、いつまでも元気で自分らしく過ごすためには、毎日の生活習慣の積み重ねが大切です。

野菜摂取の増加

あと
+1皿

1日に食べる野菜の量

富山県 男性294.5g、女性268.1g
(全国:男性283.7g、女性:270.5g)

めざせ → 男女とも350g

(とやま健康ラボより)

テレビ番組 NHK スペシャル「AIに聞いてみた どうすんのよ!? ニッポン」では、健康寿命と平均寿命の差を短くするキーワードは、「本や雑誌を読む」。読書は心を動かし、行動を起こすきっかけを与えてくれるそうです。

“テクテク（運動）、カミカミ（食事）、ニコニコ（笑顔）、ドキドキ（感動）”ですね！

大畑

減塩

あと
-3g

1日にとる食塩の量

富山県 男性11.0g、女性9.1g
(全国:男性10.8g、女性:9.2g)

めざせ → 男性8.0g、女性7.0g

身体活動の増加

あと
+2,000歩

1日あたりの歩数 ※20~64歳

富山県 男性7,185歩、女性6,056歩
(全国:男性7,769歩、女性:6,770歩)

めざせ → 男性9,000歩、女性8,500歩

「お粥」を楽しむ

1月7日は「人日の節句」。七草粥を食し、お正月のごちそう続きで疲れた胃腸を休める日です。七草には消化促進作用などいろいろな効能がありますが、お粥自体が、体にも心にも優しいホッとのお料理です。

お粥は、美容食、ダイエット食、健康食といわれ、最近のホテルでは朝粥が提供されているところもあり、またお粥の専門店もあります。身体がととてもあたたまるので、この寒い季節には朝ご飯にぴったり！ 七草粥をきっかけに、お粥を楽しんでみては？

▼お粥を食べるメリット

禅の教本『摩訶僧祇律（まかそうぎりつ）』には「粥有十利（しゅうゆうじり）」という言葉があり、お粥を食する10のメリットが並べられています。

1. 「色」肌つや顔色をよくし
2. 「力」気力をつけ
3. 「寿」寿命を延ばす
4. 「楽」食べ過ぎず体が楽になる
5. 「詞清辯」頭の働きが良くなり、言葉も清く爽やかに
6. 「宿食除」消化がよく、前に食べたものが残らず胸にもたれない
7. 「風除」風邪をひかない
8. 「飢消」空腹を癒し栄養となる
9. 「渴消」喉を潤す
10. 「大小便調適」お腹の調子を整える



▼基本のお粥（白がゆ）

お米からじっくりと作るおかゆは、体の芯まで染み渡る、滋味深い優しい味です。

<材料>米1に対し、水5倍（米1合に対し水5合）

<作り方>①鍋に洗った米と分量の水を入れ、約30分浸水する

②蓋をして強火にかけ、沸騰したら弱火にして約40分煮る

*鍋は普通の鍋でも炊けますが、土鍋、厚手の鍋の方がよく、炊飯器のお粥モードでもOK。

▼アレンジ粥

基本のお粥に、+αすれば、バリエーション豊かなお粥生活を楽しめます。

+生姜、+青菜、+トマト、+南瓜、+卵、+ホタテ缶、+ツナ缶、+しらす干し、+豆乳 etc.

おすすめの「鶏粥」のレシピをご紹介します♪

| 材 料 | 分 量（4人分） | 作 り 方 | |
|------|----------|--|---------|
| 米 | 1合 | ①米は30分以上前に洗って浸水しておく ②ねぎ …4~5cm長さの縦細切り 生姜 …せん切り 鶏肉 …一口大に切る ③鍋にAと鶏肉を入れて強火にかけ、沸騰したら火を弱めてあくをとる ④水気をきった米を加えてひと混ぜし、蓋をして（少しずらすとふきこぼれない）40分煮る ⑤火を止めて、みじん切りにしたかぶの葉を加え、5分ほど蒸らす | |
| 鶏もも肉 | 約200g | | |
| A { | 長ねぎ | | 約15cm |
| | 生姜 | | 1かけ |
| | 酒 | | 大さじ1 |
| | 水 | | 5合 |
| | 塩 | | 小さじ1/2~ |
| | かぶ葉など | | |

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

アピアクッキングスタジオ料理教室

「お家で作れるパティシエケーキ」

2019年1月開講！

ご家庭でアップルパイやチーズケーキ、タルトなどいろいろなケーキを楽しみたい。またプレゼントもできるようになりたい…。

初心者の方でもご安心ください。しっかりとお伝えさせていただきます。毎回、メインのお菓子を一種とドリンクを作り、お菓子はお持ち帰り頂きます。

一緒に楽しくケーキを作りましょう♪

カフェメニュー風のドリンクも作れるようになります!!

◆月1回(第1水曜日)13:30~16:30

◆月謝 3,240円

◆定員 4名

《お申込み・お問い合わせ》

アピアスポーツクラブ TEL 076-431-3321

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

●低カロリー ●減塩

・薄味でも美味しいお弁当

●手づくり

・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたちたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

厨房からブーケレシピ その195♪

★フルーツきんとん★

<材料> 4~5人分

<作り方>

| | |
|---------|-------------|
| さつまいも | 一個(約300g) |
| ★ パイン缶 | 輪で2枚(約60g) |
| ★ りんご | 中1/5個(約60g) |
| ★ キウイ | 中1個(約60g) |
| a マーガリン | 大さじ1 |
| b 缶詰の汁 | 適宜 |

- ① さつまいもは皮をむいて一口大の大きさに切り、塩蒸しにする。
- ② ①が熱いうちにaで和える
- ③ ★は5mmくらいのいちょう切りにする
- ④ ②、③を合わせ、bでやわらかさを調節して完成!

おやつにもおすすめ!是非作ってみてください^^

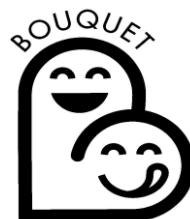
<栄養士秋目のゆったりコラム>

冷えは万病のもと。あなたの体温は何℃ですか？(理想的な体温は36.5℃~37.0℃)体温アップのカギは“1日3食 食べること”。食事をすると体がポカポカしてきませんか？それは、消化吸収の過程で体に大量の熱を生み出す為です。ですので、規則正しい食事は体を温める基本です。また、冷たい食べ物・飲み物は体を冷やします。常温もしくは温かくして食べましょう。体温が1℃上がると免疫力は5~6倍上がるといわれています。毎日の食事を少し見直して、冷え知らずの元気な体をつくりましょう^^

秋目

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日