



平成26年8月1日発行

長野県・長寿日本一の秘密

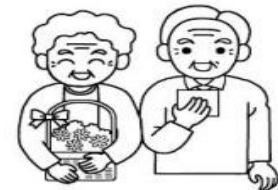
日本一の長寿県はどこ？

長寿の人が多い県はどこ？と聞かれたらまさきに「沖縄！」と答える方も多いと思いますが、2013年の厚生労働省の発表によると、都道府県別の平均寿命で男女とも一位となったのは、なんと“長野県”なのです。

長野県は、以前から長寿県だったわけではなく、昭和40年の調査では、男性の平均寿命は68.45歳（全国9位）、女性は72.81歳（全国26位）で、脳卒中の死亡率が全国1位だったほど。当時、長野は海に面しておらず、冬の寒さが厳しいため、食べ物を保存するために塩辛い食べ物が多かったことから、高血圧を引き起こし、脳卒中につながっていたわけです。

日本人の平均寿命は？

2013年、厚生労働省の発表によると、日本人の平均寿命は、男性79.59歳、女性86.35歳です。前回の調査（5年前）では、男性78.79歳、女性85.75歳ですから、男女ともに平均寿命は延びたことになりすね。また、都道府県別では、日本一長生きの県は男女ともに長野県で、男性80.88歳、女性87.18歳です。長野県はまさしく長寿の県といえますね。ちなみに富山県は男性79.71歳（全国19位）、女性86.75歳（全国10位）でした。



長野県が長寿日本一になった理由

月に一度、長野北部地域へ通い、長寿研究をしておられる順天堂大学大学院教授の白澤卓二医師は、長野県が長寿日本一になった大きな理由の一つは、長野県が野菜を中心とした伝統の食文化を守っていることだとおっしゃいます。長野は野沢菜の消費量が断トツに多く、また、発酵食品である味噌の消費量も日本で、高齢者だけでなく若い人も伝統食を食べているのがポイントです。

また、長野県では病気になってから治療するより、病気にならないことに力を注ぐ「予防医学」の考え方が浸透しており、医師のアドバイスを着実に守ってくれます。長野の人が長寿なのは、伝統食を大切にする文化と意識レベルの高い県民お一人おひとりの力にその理由があるようです。

長野県・長寿日本一の“食”の秘密は！？

①野菜・くだものをたっぷり食べるから

健康を維持するために必要な野菜摂取量の目標値は1日350g以上とされているが、現在、日本人の野菜摂取量は全国平均で約290gと不足気味。しかし長野県は1日約370gと全国でもっとも多く、りんごやぶどうなどの果物摂取量も多い。



②野菜・くだものの栄養価が高いから

冬の冷え込みが厳しいだけでなく、一日単位で見ても昼夜の温度差がかなりある長野県。この過酷な環境で栽培された植物ほど、抗酸化作用や免疫力を高める栄養素・フィトケミカル（ポリフェノール、カロテンなど）をより多く含んでいるため、より栄養価が高い。

③発酵食品の味噌を食べるから



味噌の消費量が全国一。味噌にはその発酵過程で作られるアミノ酸の一種のGABAが豊富に含まれており、神経を落ち着かせる効果によって、味噌汁を飲むことで、血圧の低下につながる。味噌の塩分を気にする人は、飲みすぎたり、塩分の高い味噌をいれすぎたりしないように。

④ファーストフード店やコンビニが少ない



かつての長寿県である沖縄は、ファーストフードなどの増加に伴った食の欧米化によって平均寿命が急落した（女性は全国3位、男性は全国30位）とされている。長野では野菜をはじめ、豆、穀類、キノコなどをたっぷり食べる食文化が根ざして、需要がないため、ファーストフード店やコンビニが少ない。

参考 現代ビジネス 研究 なぜ長野は日本一の長寿県になったのか
<http://gendai.ismedia.jp/articles/-/35599>

～みんな大好きかき氷♪～

暑い毎日が続きますね～！！夏休みに入り、いろんな所で子どもたちが元気に遊んでいるのをよく見かけます。

夏と言えば、トマトやきゅうりなどの夏野菜、アイスクリームなどの嗜好品などが食べたくになりますが、その中でも特に食べたくなるのは老若男女問わず昔から人気がある“かき氷”ですよね～♪ 『氷』と書かれた看板やのれんを見かけると夏を感じます。

●かき氷の由来●



みなさん、かき氷の由来をご存じですか？ 手で掻いて食べるから『掻き氷』という説もあるみたいなのですが・・・。

昔、氷は冬にできるもので、できない時は「氷室」という所で作ったり保存されていたそうです。なのでかき氷は貴族などだけが食べられる高級な食べ物だったそう！

そこで自然にある氷の欠けた部分を口にしたのが始まりだと言われています。漢字で書くと『欠き氷』だったそう。

そこから現在の『かき氷』という書き方になったと言われています。

～お家でカンタン！かき氷シロップ～

＜材料＞ ・好きな果物・・・200g / 氷砂糖・・・100g

＜作り方＞ ① 果物を一口サイズに切り、氷砂糖と共にミキサーにかける。

② 氷砂糖の碎ける音がしなくなったら、ミキサーを止める。

③ 味見してみて甘みが足りなければ氷砂糖を追加してもう一度ミキサーにかける。

④ 混ぜた液体を裏ごしして完成！！冷蔵庫で保管しておく。

*果物の繊維が気になる方はそのまま氷にかけてもOKです。

定番のいちご・レモンなどはもちろん、子どもが大好きなスイカやパイナップルなどでシロップを作っても美味しいですよ～！！小さなお子様と一緒に作ることもできるので、ぜひ夏休みの思い出の一つに手作りシロップでかき氷を召し上がってみてください♪



～今月のおまけ～

暑い日に、「アイスクリーム食べたいな～・・・あ、でもダイエットしているんだって！我慢しなくちゃ・・・」という方も多いのではないのでしょうか？ 実は私もそのひとり！

アイスクリームが約300kcal あるのに対して、かき氷は約70kcal！！そんな私も今年のかき氷で猛暑を乗り切りたいと思います♪

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です！

手軽にカフェメニュー

～アピアクッキングスタジオ 料理教室のご案内～

富山市稲荷元町アピアショッピングセンター2階
クッキングスタジオでは、『手軽にカフェメニュー』
という料理教室があります。

自宅でも作れるベーグルとシフォンケーキを1種
類ずつ作ります。ベーグルに、生ハムやクリームチ
ーズなどをはさんでワンプレートに盛り付け、ちょ
っと洒落たドリンク、シフォンケーキとで、カフェ
メニューのできあがり！

シフォンケーキは、ふわふわなのにコシがあって、
ケーキ屋さん顔負けの仕上がりになります。先生直
伝の“コツ”があるんですよ～

《お申込み・お問い合わせ》

アピアスポーツクラブ TEL 076-431-3321

～ブーケのお弁当～

- ブーケでは、日替わりのお弁当の他に、
*大地のシンフォニー弁当（肉） 800円～
*命のハーモニー弁当（魚） 800円～
*おにぎり弁当 500円～
*テーマ弁当 800円～
など、各種お弁当をご用意しております。

ごはんの種類も玄米・白米・雑穀米の3種類
からお選び頂けます。おすすめは雑穀米です。

5食以上でお受け致しております♪

ご注文お待ちしております。



中島

厨房からブーケレシピ その144♪

材料（4人分）

乾燥ひじき 5g

枝豆 100g

とうもろこし 1/4本

A { 酢 大さじ1
塩 小さじ1/3
さとう 小さじ1/2

★ 枝豆酢の物 ★

- ① (A)の調味料を合せておく。
- ② ひじきは、もどしてから茹でる。
- ③ 枝豆は、茹でて、さやから出す。
- ④ とうもろこしは、茹でて、実を包丁でこそげとる。
- ⑤ ②～④を①で和えて完成！

山下

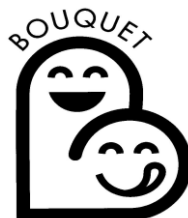
★ 栄養士・アキタの 食の〇〇な話★ ～美味しい話編～

先日、氷見の自宅へ帰ると、茄子の漬物や、マーボー茄子、茄子の揚げ浸しなど茄子料理がたくさんできてきました！夏野菜の中では茄子が一番好きなので、とても嬉しかったです♪そのなかでも漬物は、おばあちゃんの得意料理で、絶品でした♪絶妙な塩加減と茄子の相性がバッチリで、すごく美味しかったです！

今から旬の茄子を、満足いくまで食べたいです♪（笑）

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：祝祭日