

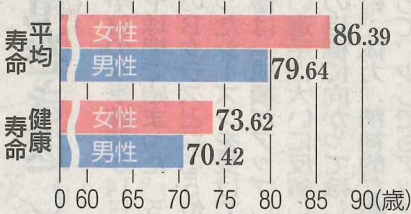
味な提言



読者の皆さま、はじめまして。私、浜松生まれの父と、宮城県石巻市雄勝町生まれの母との間に生まれ、豊かな郷土食のもと育ちました。現在ご縁あって、浜松同様、徳川家康由来の岡崎に勤務しています。そしてこの春から名古屋市民になりました。よろしくお願いたします。

さて、本日は平均寿命と健康寿命を考えま

平均寿命・健康寿命比較 (2010年)



① 平均寿命と健康寿命

表は一〇年のデータですが、健康寿命と平均寿命の差は男性約九年、女性約二・七年だったと示しています。



愛知学泉大家政学部准教授・管理栄養士

岡本 康子さん

日本の健康寿命は、「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」と定義されています。平均寿命の延伸に伴い、健康寿命との差が拡大すれば、当然、医療費や介護給付費の多くを消費する期間が増大することになります。ゆえにその差を短縮することができれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、家族の負担の軽減も期待できます。

二〇一六年の日本人の平均寿命は女性八七・一四歳、男性八〇・九八歳で、いずれも過去最高を更新したことが七月二十七日、厚生労働省の調査で分かりました。

【カボチャと豆乳のスープ】

〈材料〉 (1人分)
カボチャ70g、無調整豆乳100g、シメジ20g、塩、こしょう

カボチャは種を取り、ラップで20分程度温め、その後、カッパをミキサーで1分程度混ぜ、塩、こしょうを加え、電子レンジで1分程度温める。



皮を剥き、1人分70g程度を洗い、ラップで1分程度温める。

〈栄養量〉 (1人分)
エネルギー128kcal、タンパク質3.7g、脂質2.5g、塩分0.1g、ビタミンC23mg、カルシウム30mg、イソフラボン28mg

〈栄養のポイント〉
イソフラボンの目安量は1日70~75mg。女性のホルモンの働きを助けます。

昨秋、ある民放テレビ番組で百歳以上で元気な長生きしている高齢者百人にアンケートをした結果で、以下の豚肉は糖質の分解に役立つビタミンB1が多く含まれています。また「食事は何食食べているか」という問いに九十八人が三食きちんと食べていると答えました。やはり健康で長生きするには食生活が大きく関与していることが分かります。

おかもと・やすこ 1957 (昭和32)年、浜松市生まれ。日本大短期大学部家政科食物栄養専攻卒業。管理栄養士免許取得。放送大学院修士(学術)、浜松医科大学大学院医学研究科社会人博士課程満期修了退学。神経科浜松病院を経て、10年間子育て専念後、浜松医療センターなどで臨床栄養管理に専念。2015年に厚生労働大臣賞受賞(栄養改善事業功労)。17年4月から愛知学泉大家政学部家政学管理栄養士専攻准教授。著書に「よくわかりすぐ役立つNST重要ポイント集」「糖尿病ケア身近なコンビニを指導に活かす」など。

一位・豚肉、二位・豆腐、三位・鶏肉、四位・サケ、五位・キャベツ、「一週間に三回以上飲んでいいもの」は一位・緑茶、二位・牛乳、三位・水、四位・コーヒー、五位・ヤクルトでした。さすが！と思うのは一位に豚肉が君臨したこと。豚肉は糖質の分解に役立つビタミンB1が多く含まれています。また「食事は何食食べているか」という問いに九十八人が三食きちんと食べていると答えました。やはり健康で長生きするには食生活が大きく関与していることが分かります。

皆さまが元気で健康になるための食の提言と、手軽に栄養を取るためのレシピ「今日の一品」を紹介していきます。今回はカボチャと豆乳のスープです。ぜひお試しください。ではまた来週、お楽しみに。

元気で長生きの食生活から