

健康だより

健康寿命を延ばす食生活

わが国の平均寿命は、戦後の食生活の改善や医療の発達などによって飛躍的に伸び、今や世界有数の長寿国となりました。反面、生活習慣病の発症から寝たきりや認知症になる高齢者の増加が深刻な社会問題となっています。



健康寿命とは

WHO(世界保健機関)が提唱した指標で、病気や認知症、衰弱などで要介護状態となった期間を平均寿命から差し引いた寿命のことです。

長寿国では一般に、平均寿命と健康寿命の開きが長く、わが国でも最晩年に寝たきりなどになる期間が国民平均6年以上に及んでいるのが現状です。

健康寿命を延ばす食生活5つのポイント

健康寿命を伸ばすためには①血管年齢、②骨年齢、③腸年齢の3つの年齢を若く保つことが大切とされています。この3つの年齢を若く保つ食生活のポイントは次のとおりです。

- ① 塩分は1日6g以下を目標に控えましょう。
- ② 動物性脂肪の摂りすぎに注意し、余分な脂肪は落として食べましょう。
- ③ 野菜は1日350g以上(両手で3杯分)、果物は1日200g以内(握りこぶし1杯分)とりましょう。
- ④ 牛乳、乳製品は1日130g以上とりましょう。
- ⑤ 大豆製品、魚、海藻を毎日の食事にとり入れましょう。

明るく元気な生活が送れるよう、食生活を見直して健康寿命を延ばしましょう。

参考 健康寿命をのばすー血管・骨・腸を若々しくー(健康日本21リーフレット栄養・食生活№11)・公益社団法人日本栄養士会