

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「地域の食習慣と寿命」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーが健康でなければ経済がまわらず事故は防げません。

2021
6月号
Vol.46号



世界でもトップレベルの長寿国の日本。長寿はととてもめでたいのですが、現実には寝たきりで介護を受けて人生を終わることが多いです。両親の介護問題や少子高齢化で介護士不足などで仕事との両立に悩む方も多いです。介護や医療を受けずに日常生活を送ることができる期間を示す「健康寿命」を延ばし介護が必要な期間を短くすることを目標としたいです。健康寿命の差はどこで出るのか調べていたところ、その理由は地域の食にヒントがあったのでご紹介します。

・家計調査を調べてみた～国民が何にいくら使っているかのデータ

調べてみようと思った理由

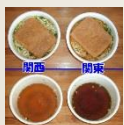
- ・血液の細胞も食べたもので出来ている！
- 生まれ育った地域では、みんなと同じような食生活を送っているで自分では気付いていない「普通」が案外、ほかの地域の人と比べると**特別**なこともあるのではないかな。
- その結果、血液や血管の状態に影響している。



加賀百万石もあるし、お殿様にお菓子を献上した文化が続いている？



ちんすこう地元の人食べない



トップと最下位の差は倍！沖縄は暑いから？

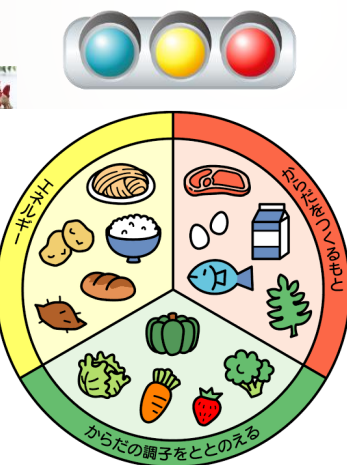


ちなみに北海道はラーメン屋は多いけれども即席麺は少なめ



お客様が見えたときお茶代わりにうどんを出すと香川県の方、本当ですか？

更にうどんの上に衣たっぷりの揚げ物に乗せる習慣もある香川県は、糖尿病死亡率が高かった(糖尿病対策をとり効果が出ています)



Qインスタントラーメンってなんで不健康なの？

→塩分が多いから！ **6g/個**

1日に摂っても良い塩分の量が6.5g～7.5gと言われているので1個汁まで飲んでしまったら他の食事で塩分を摂ることが出来なくなってしまいます。



料理の塩分量の目安(1人分)		
米飯	食パン	みそ汁
0.0g	0.8g	1.2g
カレーライス	オブリタン	インスタント
2.0g	2.8g	ラーメン
		5.6g

※高血圧症の方は 6.0g/日

地域の文化を大事にしなが健康を守りましょう！

- ・どの地域も大切な文化があってダメな地域などはありません。
- ・自分たちの暮らしが健康状態に密接に関係しています。
- ・何を足すことで、何かを減らすことでより健康になるか考えてみましょう。



黄色(炭水化物)が多すぎるので減らす

足りないものは足す

栄養バランスは「信号の色」



発行者
一般社団法人健康マネジメント協会 管理栄養士 佐藤 恵美子
東京都荒川区西日暮2-36-15 TEL 03-5604-9547 FAX 03-5604-9548 ホームページ <http://health-ma.jp>
ご相談がございましたらメール・WEBよりお気軽にお問い合わせ下さい。

一般社団法人運輸安全総研トラバス
Mail tb@trubus.org ホームページ <https://trubus.org/>