

# わたしから始まる高知の食育

～毎月 19 日は「食育の日」～



## 健康寿命の延伸に向けた食育の取組

「健康寿命」という言葉をご存知でしょうか。健康寿命とは「日常生活に制限なく自立した生活ができる期間」をいいます。心身ともに健康を保ち、自分が望む生活を送るためには平均寿命と健康寿命の差がないことが望めます。

第3次食育推進基本計画には「健康寿命の延伸につながる食育の推進（減塩の推進，メタボリックシンドローム，肥満・やせ，低栄養の予防や改善等）」が重点課題の一つとしてあげられています。

	健康寿命		平均寿命	
	男性	女性	男性	女性
高知市	77.4 歳	83.1 歳	78.7 歳	86.0 歳
全国	78.2 歳	83.2 歳	79.6 歳	86.4 歳

※ 市町村が算定可能な健康寿命（算定上，不健康な状態を要介護 2 から 5 とし，それ以外を健康な状態とする）

## 早食いの人は肥満に注意！

高知市では全国と比べると壮年期の脳卒中や心疾患を含む循環器疾患での死亡が多く，循環器疾患対策（生活習慣病対策）は大きな課題となっています。高知市国保加入の方の特定健診の結果等の分析では次のような特徴がみられました。



- ① 早食いが原因と思われる肥満が多い。
- ② 肥満が原因と思われる高血圧が多い。
- ③ 40 歳代の男女で，多量飲酒が原因と思われる高血圧が多い。
- ④ これらの関係は若い世代ほど影響が大きい。

皆さんは普段の食事のペースを意識されているでしょうか。早食いの場合，脳が満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまいます。また最近では，早食いの人は食べ物の消化・吸収などに費やされるエネルギーが少なく，うまく消費できていないという報告もされています。このように早食いの人は「食べ過ぎ」や「エネルギー消費不足」が原因となって肥満になりやすい体質を作り，生活習慣病を引き起こすリスクが高くなります。

## 食育は生活習慣病予防につながります！

生活習慣病は幼い頃からの生活習慣の積み重ねから，長い年月をかけてひっそりと進行し発症します。

食べ方も生活習慣の一つです。早食いの予防のポイントは右図のとおりです。よく味わって食べることが，よくかんで食べることにつながり，早食いの予防にもなります。

健康な毎日を過ごすために，家庭・職場等で食べ方を意識することから始めてみませんか。それが，将来の健康にもつながっていきます。



### 早食い予防のポイント

- かみ応えのある食品（野菜など）を食べる
- ひとくち 30 回を目標にかむ
- ひとくちの量を減らす
- 箸を置きながら食べる
- 会話を楽しみながら食べる