



長寿日本一「長野県」に学ぶ

ホームページにて、しらかば通信、農場日記等を随時更新中です。ぜひご覧下さい！

<http://www.sirakaba.co.jp/>

または

男女共に日本一の長寿県と知られる「長野県」は、脳卒中死亡率が高く、40年前まで全国でも有数の短命県でした。海に面さず、長い冬には漬物をはじめとした保存食に頼る生活をしてきた長野県は、今でも男女共に塩分摂取量が全国2位(2012年厚生労働省)ですが、塩分を多く摂取しても長寿の理由がしっかりとあるようです。今回は、長寿日本一の長野県の生活習慣を学び、健康の秘訣を学びたいと思います。

野菜の摂取量 ダントツの全国第1位

厚労省がリスク軽減のための「減塩目標」は、男性1日8g、女性7g以内ですが、長野県では男性12.6g、女性11.1gと過剰摂取の状態。しかしながら、野菜摂取量が男性1日380g、女性365gと全国でもダントツに多く、厚労省の勤める1日に必要な野菜350gを唯一クリアしている県です。野菜には塩分を体外へ排出するカリウムが大量に含まれているので、沢山食べる事で健康維持が出来ていると言われています。また、野菜の有効成分が抗酸化力、免疫力を高め、病気予防に繋がっています。また、海藻から作る「寒天」製造日本一の長野県。寒天にもカリウムが多く含まれています。野沢菜漬けなど漬物が大好きな分、たっぷり野菜を食べて、バランスを保っているのでしょう。



健康補導員と食生活改善推進員

地域での食生活の改善・健康保持増進を図る住民ボランティア「健康補導員」と「食生活改善推進員」の地域に密着した活動が、減塩やカロリーを控えるよう食生活の改善に繋がり、長野県民の健康知識の普及が進んだと言われています。

長野県に1万人以上いる保健指導員は、町内で持ち回りしてゆく事で定着化。元々健康について意識が高くない人でも補導員になって、健康知識を学び、健康診断の受診を呼び掛けたり、生活習慣の改善をアドバイスしたり、減塩運動、禁煙運動など、地域の健康づくりのために活動しています。

主婦は一生に一度は保健指導員になるそうで、50世帯程度を一人で受け持つそうです。(任期は2年)

家庭訪問して、みそ汁の塩分濃度を測定する推進員もいるそうです。活動内容の中身の濃さが伺えます。



生きがいのある生活を送っている

長野県は高齢者の就業率が全国1位。農業など高齢になっても仕事を続ける事が出来ているようです。

また、公民館や立ち寄り温泉も全国一。公民館の寄り合いなどで地域の繋がりを保ちながら、温泉で体と心の疲れをとる。生涯現役の気概で暮らす年配者が多いのです。



適度な運動

スポーツをする人の割合が多いのも長野県の特徴です。また、国内でも先進的な研究として進んでいるのが、長野県看護大学の「高齢者水中運動プロジェクト」。65歳以上高齢者による水中運動クラブとして多くの方が参加しています。今年で17年目を迎えています。



健康診断の受診率の高さ

保健指導員の健康診断受診の呼びかけはもちろん、また、医師や歯科医師、薬剤師、保健師、管理栄養士といった専門的な職に就いている人達が連携を取り合い、一体となって“予防”に重点を置いた活動を展開し、早期発見・早期治療に繋がっています。



きのこ・発酵食品の日常的な摂取が多い

長野県は、きのこ生産量全国1位。そして、きのこ摂取量も多く、調査では70.1%が子供の頃からきのこを食べているそうです。ローカロリーでビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富なキノコ類はダイエットに最適。さらに、塩分摂取を抑えたり、腸内環境を整えたりと、健康づくりの強い見方です。

きのこに加え、納豆やチーズ等の発酵食品の摂取も多く、特に味噌は信州の代表的な発酵食品で、生産量・消費量共に全国1位。漬物と同じく、塩分の取り過ぎに注意したい食品ですが、腸内免疫力をサポートする効果など、発酵食品が健康に良い事は広く知られています。白菜やきのこがたっぷり入った信州味噌のお味噌汁が「元気と健康」の源ですね。



●● まとめ ●●

長野県が総力を挙げて取り組んだ「減塩運動」は1980年代前半に始まりました。運動に取り組んだその当時の中年層の方が、今、高齢を迎え30年にも及ぶ活動の成果が実を結んでいます。

減塩と共に野菜を食べる量を増やす運動も行い、さらに、食生活や栄養などの各種調査、栄養教室や健康教室、栄養改善活動、歩行を中心とした運動の普及推進なども数十年前から実施しており、これらの様々な努力が実って長寿日本一の県となれたそうです。

健康意識を高める様々な取り組みを実施、継続している長野県庁の努力はもちろんですが、素直に取り組んだ「真面目な性格の県民性」も長寿の秘訣だと感じました。



●● 私も始めた「減塩運動」・・・便利な減塩ツールを利用中！ ●●

長野県とは正反対に短命県ベスト3の北東北3県(青森、岩手、秋田)肥満率、喫煙率、多量飲酒者率、塩分摂取量・・・ほとんどがワーストで、三大生活習慣病(癌、脳卒中、心疾患)の死亡割合が高いのが特徴。三県共に短命県の汚名返上を掲げ、県を挙げて取り組んでいます。我が家でも長野県を見習い、減塩運動を始めています。もちろん、カリウム豊富な野菜スープで、野菜不足の補充と塩分排出はバッチリです。

① 醤油スプレー(1プッシュ=0.1ccで塩分コントロール)

長野県の減塩運動の中で、醤油スプレーの利用がありました。お醤油が細かい霧状に出て、食材に少量で満遍なくスプレー出来ます。

さすがに1プッシュは塩っ気がないのですが、確実にお醤油からの塩分摂取は抑えられます。我が家では酢も混ぜてさらに減塩アップ。

② 塩分計(お味噌汁等の塩分濃度を簡単に計測出来る)

普段のお味噌汁や煮物、麺類の汁など、どの位の塩分があるか調べます。我が家のお味噌汁が少し濃い目だと判明し、舌で塩分濃度を覚える事が出来ます。減塩を心掛けている人には、特にお勧めです。(タニタ塩分計しおみくん3~5千円)

