

【特集】センテナリアン（健康長寿 100 歳）時代を生きる

わたしたちはセンテナリアンになれるのか 福島県民の食生活と健康

福島県 健康づくり推進課
小桧山 望（公衆衛生協議会）

県内のセンテナリアン

県内の 100 歳以上の方は、令和 3 年 9 月の発表では 1,437 名でした。前年から 68 名増え、26 年連続で過去最高を更新しています。ちなみに県内の最高齢は 110 歳ですが、110 歳以上の長寿者はスーパーセンテナリアンと呼ばれるそうです。心身ともに元気で長く人生を楽しむことができれば、とても幸せなことだと思います。

健康指標の状況

国や県は「健康長寿」を目標に掲げています。県民の健康寿命（平成 28 年）は、男性 71.54 歳、女性 75.05 歳で、平均寿命との差は 8～12 年程度です。要介護（要支援）認定率は増加の一途を辿り、主な死因では、がん、心疾患、脳血管疾患が全体の約半数を占め、全国と比べて循環器疾患による死亡の割合が高いのが特徴です。^{*1}

その背景には生活習慣病があります。特定健診でメタボリックシンドロームと判定される県民の割合は年々増加しており、令和元年度は、予備群を含めると 40 歳以上の 3 人に 1 人がメタボという状況になりました。^{*2}

健康指標に影響する食生活

本県の大きな課題は、子どもから大人まで「肥満」と「食塩の過剰摂取」です。平成 28 年の調査で、この課題に関連する食行動が見えてきました。（下図）

県民の野菜摂取量の平均は、男性 347g、女性 314g で、目標量に近く全国 2 位^{*3}ですが、年齢別に見ると 20～40 歳代で約 1 皿分不足しています。この年代は朝食欠食もあり、特に 30 歳代に課題が多くなっています。一方、

食塩摂取量は男性の 8 割、女性の 7 割が当時の食事摂取基準の目標量より多く、家庭で調理した料理を食べすぎてしまう事や、インスタント食品や外食、中食の利用が濃い味好みに影響する事がわかりました。コロナ禍で外食の持ち帰りや宅配、惣菜の利用が増えたことが考えられ、利用頻度や選び方をわかりやすく伝えていく事も重要になりました。

県民の食行動

食塩の過剰摂取に関連

- ・最も影響しているのは、**食べる量**
- ・家庭で調理したものを食べる場合も、食塩摂取量が多くなりがち
→ **うす味で作っても食べすぎている？**
- ・インスタント、外食、中食は **濃い味好み** に影響
→ 習慣化すると食塩の過剰摂取の悪循環へ
- ・味のついた料理に **さらにしょうゆをかける**

肥満に関連

- ・ **バランスの良い食事の回数が少なく、野菜が不足**している。
20～40歳代の約2人に1人が・・・
バランスの良い食事の回数は1日1食以下。
野菜の摂取頻度は毎日1回未満。
野菜の摂取量は約70～100g不足。
- ・ **脂っこいもの、菓子パン類、甘い飲み物**の頻度が高い。
- ・ **朝食欠食**
20～40歳代で2割が欠食。
欠食率は30歳代が最も高かった。
- ・ **食べる速さ**が速い

食塩の過剰摂取と肥満に関連

いつも **満腹まで** 食べる（**食べすぎる**）

出典 平成 28 年福島県食行動実態把握調査（福島県が会津大学と連携して実施）
国民健康・栄養調査の被調査者 572 名の食行動を調査し、栄養摂取状況との関連を分析。