

【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たら、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する問題

- 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**

肥満に関する問題

- 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する問題

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。