

# 「100歳以上 元気に長生きしている人」の食事の差

2016年10月18日 「この差って何ですか？」 TBSテレビ

2016年11月1日  
TBSテレビ他

世界一の長寿の国・日本！厚生労働省の発表したデータによると、日本にいる100歳以上の方は今年2016年過去最多の6万5692人でした。そこで、今回、日本全国の100歳以上の方100人にアンケート調査！



テレビ番組の『この差って何ですか？』(TBS系)が、日本全国の100歳以上のご長寿が普段何を食べているかをアンケート調査したが、ご長寿の人々は「豚肉」(1位)、「鶏肉」(3位)など肉類を好んで食べていた。

ただし、肉ばかり食べていれば寿命が延びるということではないようだ。

地方独立行政法人・東京都健康長寿医療センター研究所の新開省二副所長が語る。

「高齢者の場合、魚はよく食べているが、肉の比率が少ない。魚は十分食べているから、カロリー不足を改善するために肉を食べましょう、ということ。魚の脂は不飽和脂肪酸で、肉の脂は飽和脂肪酸です。それぞれ違う特徴があり、双方を摂取したほうがいい。魚をやめて肉ばかり食べるということではないのです」

武庫川女子大学国際健康開発研究所の家森幸男所長は、1983年から30年間にわたって世界保健機関(WHO)の協力を受け、世界25か国61の地域の長寿地域や短命地域で、その地域の人々が何を食べているかを調査してきた。その結果、次のことがわかったという。

「日本が世界トップの長寿国なのは、主な死亡原因とされる心臓病(心筋梗塞)が諸外国に比べて少ないためです。

心筋梗塞の原因はコレステロールですが、日本人のコレステロール値は諸外国の平均を下回っている。

なぜ低いのかというと、米を主食にしていたからだと考えます。米は脂肪が少なく、カロリーが摂れる。

もう一つの理由は、日本人は魚をたくさん食べるから。魚にはタウリンが多く含まれていて、高血圧や動脈硬化の予防になるとされています。また、魚にはDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)も含まれており、これは血液をサラサラにする効果もあります。これにより、動脈硬化になりにくかったということです」(家森氏)

※週刊ポスト2016年11月11日号

この差は...

『1週間で3日以上食べている食べ物は何か?』トップ10!

- 第1位 豚肉
- 第2位 豆腐
- 第3位 鶏肉
- 第4位 サケ
- 第5位 キャベツ
- 第6位 納豆
- 第7位 ヨーグルト
- 第8位 リンゴ
- 第9位 サバ
- 第10位 梅干し



(※ちなみに、牛肉は、第13位でした)



『朝・昼・晩 1日3食 必ず食べる』と答えた人！  
100人中、『98人』でした。

『毎日欠かさず飲んでいる飲み物は?』トップ5!

(※画像挿入:image41\_5)

- 第1位 温かい緑茶
- 第2位 牛乳
- 第3位 水
- 第4位 コーヒー
- 第5位 ヤクルト

『1日 何時間、寝ていますか?』

第1位 10時間以上 (48人/100人)