

【今月テーマ】健康寿命とは？寿命の状況は？

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。日本は世界有数の長寿国であり、更に平均寿命が伸長することが予想されます。まず、全国の平均寿命と健康寿命をみてみましょう。（2016年全国値）

<平均寿命> 男性80.98年、女性87.14年

<健康寿命> 男性72.14年、女性74.79年



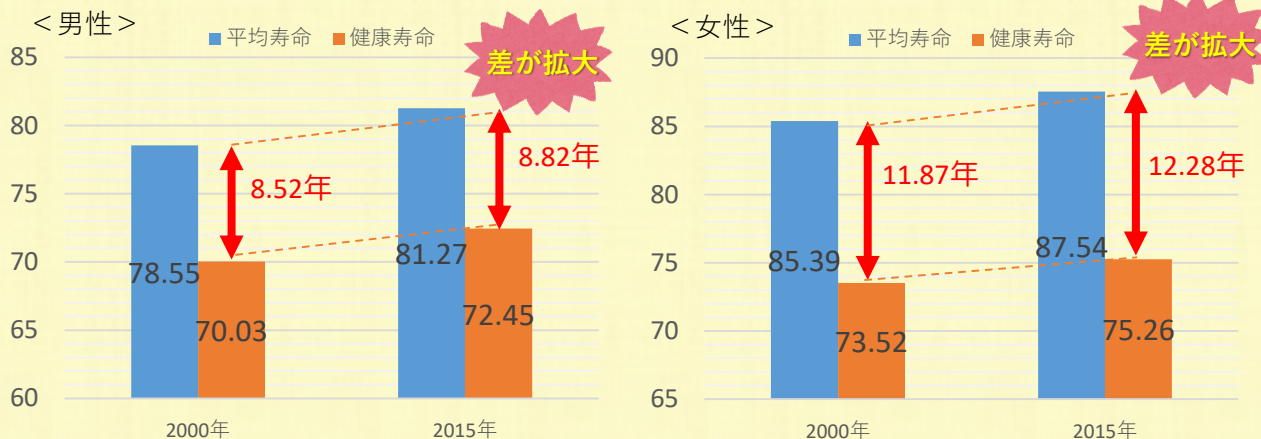
健康寿命と平均寿命の差（日常生活に支障が出る期間）が、**男性で8.84年、女性で12.35年**あるのは驚きですね。

また、2065年には、平均寿命は男性84.95歳、女性91.35歳になることが見込まれています。今後も平均寿命が延びることが予想されるからこそ、食育の推進が求められているのです。

◎福井県の平均寿命と健康寿命の差

では、福井県のデータをみてみましょう。

【平均寿命と健康寿命の差（福井県）】



(平均寿命：2000年、2015年厚生労働省「都道府県別生命表」)

(健康寿命：2001年、2016年厚生労働省「第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料」)

福井県は、男女ともに15年間（2000年～2015年）で平均寿命と健康寿命の差が拡大しています。**平均寿命の伸び幅に対して、健康寿命の伸び幅が追い付いていません。**

今後、**更に伸びていく平均寿命に合わせて、健康寿命も伸ばしていくことが大切です。**

生涯、健康でイキイキと生活するために、日々の食生活を一緒に見直していきましょう。

来月は、BMI（適正体重）についてご紹介しますね。

やソーセージも人気です。

煮ころがしやのっぺい汁などの他に、最近では里芋のコロッケ

【調理法】皮と身の間においしさが詰まっているので皮をむくのではなく、たわしなどで皮をこそげとるように洗って料理するの

【保存方法】熱帯地方原産なので、低温に弱いです。新聞紙に包み、室温で保存しましょう。

【栄養】デンプン・ビタミンB1・カリウム、食物繊維を多く含み、独特のぬめりには消化促進、潰瘍予防などの効果があります。比較的エネルギー食品。

味が強くてしっかりとした肉質を持ち煮崩れしにくいです。

は、全国的に人気のブランド食材で、特に、上庄さといもは甘

野市・勝山市で生産される「上庄さといも」「越前さといも」

は、全国的に人気のブランド食材で、特に、上庄さといもは甘味が強くてしっかりとした肉質を持ち煮崩れしにくいです。

全国各地で生産されていますが大野市・勝山市で生産される「上庄さといも」「越前さといも」は、全国的に人気のブランド食材で、特に、上庄さといもは甘味が強くてしっかりとした肉質を持ち煮崩れしにくいです。



熱帯地域から日本に伝わってきた里芋は、全

福井のコレ旬「里芋」

発行 〔作成〕福井県 農林水産部 流通販売課 〔監修〕管理栄養士 野路直美（ふくいの食育リーダー）

出典 (1) 厚生労働省「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」2012年

(2) 農林水産省「平成30年度みんなの食育白書」 (3) 総務省、国勢調査、2000年2015年

(4) 厚生労働省「第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料」2018年

(5) 農林水産省、HP地理的表示保護制度（GI）、2019.3.25更新

(6) 北陸農政局、HP園芸特産物に関する情報、2016年更新 (7) 福井県、HP「奥越さといも」いいね！キャンペーン、2019.9.27更新