

# 健康長寿のための賢い食べ方

遺伝的な要因があっても食習慣によって病気を予防できることがわかってきました。どのような食事が健康によいかを知り、健康長寿につながる賢い食べ方を実践しましょう！

## 食塩との付き合い方

30年にわたり、世界60数地域を訪ね、現地の人たちの食習慣と健康寿命の関係を調べました！



### 世界各国の食生活

武庫川女子大学 国際健康開発研究所  
所長 家森 幸男 先生

塩を全く摂らないマサイ族には高血圧の人がほとんどいない！



タンザニア

ミルク

牛の血

トウモロコシの粉

ヨーグルト

食塩は使わず、  
食べ物に含まれる  
塩分のみで生活

塩分が多い食事のチベット族は高血圧に起因する突然死が多い！



チベット自治区

大麦の粉

塩漬けの肉

バター茶

- ・食塩摂取量16g/日
- ・果物・野菜を摂らない
- ・コレステロールが高い

ジョージア人は高血圧が多いのに長寿！



ジョージア

ゆでた肉を、  
香味野菜やプ  
ルーンジャム  
で食べる

ぶどうは  
皮ごと

ヨーグルト

- ・食塩摂取量14g/日
- ・肉は大量の香味野菜  
や果実と共に
- ・コレステロールが低い

### ポイント

- 1 香味野菜や香辛料などを使って、塩を減らしても美味しく食べられるような工夫を！
- 2 カリウムや食物繊維、脂肪の少ないたんぱく質を摂って、食塩のナトリウムを打ち消すような食べ方を！

## 食べ方上手のための3つのS



1日70gの大豆を食べましょう！魚介類とあわせて食べると、さらに効果的です！

### Salt 塩



食塩の過剰摂取は高血圧を招き、脳卒中のリスクを高める  
【1日の食塩摂取基準】  
WHO：5g未満  
日本高血圧学会：6g未満  
【日本人の1日の食塩摂取量】  
約10g（2017年）

### Seafood 魚介類



魚介類に含まれるタウリンは、高血圧、脳卒中、心疾患などの予防、肝障害の改善に効果がある

### Soybeans 大豆

大豆に含まれるイソフラボンは、乳がんや前立腺がんを防ぎ、骨密度を上げる効果がある



## 健康長寿の合言葉

健康長寿につながる食事は、「適塩和食」！！

「まごは(わ)やさしい」



大豆



いも類



も



ごま・ナッツ類



きのこ類



しいたけ



わかめ



海藻



さかな

魚介類



やさい



野菜