



減塩と野菜摂取

(公社)長野県栄養士会
会長

園原 規子 さん

NORIKO SONOHARA

長野県では、現在、県民一人ひとりが主役の健康づくり県民運動「信州ACE(エース)プロジェクト」を推進中。連載企画「信州健康長寿のヒ・ミ・ツ」では、さまざまな分野で活躍中の皆さんが、信州の健康長寿について語ります。

第2回は、北信総合病院での勤務を経て、2008年からは長野県栄養士会会長を務める園原規子さん。これまでの「食の取り組み」を振り返りつつ健康長寿を実現するために必要なことについてお伺いしました。

食と栄養のスペシャリストとして

私が生まれ育った終戦後の食糧難の時代から飽食と言われる時代を経て、生活習慣病予防・介護予防の観点が問われる時代へと健康課題は大きく様変わりしてきています。しかし、一人ひとりが豊かな人生を全うするためには健康が基盤であり、「食と栄養」がそのために必要不可欠な要素であることに変わりありません。

県民の皆さんの健康支援に関わりの深い専門職として、使命感を感じながら今の仕事に関わっています。

男女ともに平均寿命1位を達成

本県は、平成22年に男女ともに平均寿命が1位になりました。これには、さまざまな要因があると言われていますが、私たち長野県栄養士会や長野県食生活改善推進協議会などが積み重ねてきた、県民の健康増進につながる地道な「食の取り組み」が一定の成果を挙げてきたものと自負しています。

県内各地にキッチンカーで出向いて、健康づくりや食生活

について考える巡回講習会を開催したり、長野県が昭和56年から3年間実施した県民減塩運動では、普及活動に協働して取り組みました。また、近年では、地域のスーパー等で、「まちかど栄養相談室」「野菜たっぷり、適塩キャンペーン」などを行っています。

世界で一番の健康長寿を目指して ～信州ACEプロジェクトの推進～

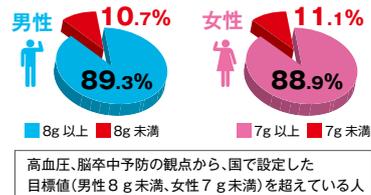
しかし、平均寿命第1位を喜んでばかりもいられません。平成25年度の県民健康・栄養調査によると、食塩摂取量は国が示した目標を超えている人が約9割となっています。また、野菜摂取量は、成人1人1日当たり319gで全国1位ですが、20～49歳の働き盛りの世代では、男女とも約8割の人が目標の350gに満たない状況となっています。

減塩により将来の高血圧を予防できるほか、野菜を多く摂ることで高血圧や肥満、糖尿病、がん予防にも効果がありますので、皆さんもぜひ、「減らそう塩分、増やそう野菜」を実践してもらいたいと思います。

[平成25年度県民健康・栄養調査]

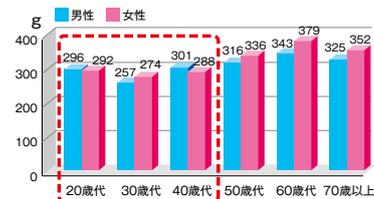
食塩摂取量

国の目標値を
オーバーしている
人が約9割



野菜摂取量

若い世代は
不足気味



信州ACE(エース)プロジェクトとは

長野県が展開する健康づくり県民運動の名称です。

ACEは脳卒中等の生活習慣病予防に効果のあるAction(体を動かす)、Check(健診を受ける)、Eat(健康に食べる)を表し、世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す想いを込めたものです。

[信州ACE\(エース\)プロジェクトのホームページ](#) >>

ACEを实践しよう!

[信州ACEプロジェクト]

#2

森林セラピー



森の中にいると、さわやかな気持ちになったり、心が落ち着いたりすることを、誰もが経験的に知っています。この「森林浴」の効果について、科学的な解明が進められ、森林に代表される地域の自然をココロとカラダの健康づくりに役立てていこうとする「森林セラピー」の取り組みが広がっています。

県内には、全国最多の10カ所の森林セラピー基地等がありますので、心身のリフレッシュにぜひお出掛けください!



県内の「森林セラピー基地」及び「セラピーロード」はこちら >>