

て、

青森県の平均寿命は男性77.28歳、女性85.34歳で、都道府県最下位の短命県です（2010年）。もちろんこのままではいけません。家族全員で食生活を見直すことで、健康でいられる寿命が延びるだけではなく、夫婦間、家族間でもしっかり食生活を支え合う基盤が整います。健康のために取り組めることはさまざまありますが、まずは1日3回の食事から見直してみませんか。健康でいきいきとした毎日を送るために、意識と習慣を変えていきましょう!!

## ○短命県あもりの現状と健康課題

全国一の短命県と言われている青森県。疾患別の死亡率を見ても、本県の糖尿病死亡率は3年連続全国最下位。悪性新生物（ガン）の死亡率は4年連続全国ワースト2位。（2016年人口動態統計）。特に男性は女性に比べ肥満者の割合が高く、喫煙・飲酒する割合も高くなっています。また、精神面で孤立しやすいほか、経済・生活問題が背景にある自殺も多いなどの健康に関わる特徴的な課題があり、男性の生涯を通じて健康保持の取り組みが必要です。

## ○健康意識が低いとされる環境要因

このような高死亡率の背景には、生活習慣や生まれ育った環境にあると指摘されています。青森県は「喫煙率」、「多量飲酒者率」、「食塩摂取量」が高い一方、「スポーツをする人の割合」、「歩数」は全国的にみて低い状況です。雪国ゆえの運動不足傾向のほか、健康診断の受診率が低いこと、野菜の摂取量が他県に比べて少ないこと、貧困など経済的理由から、病院への受診の遅れなどが短命県の要因になっています。

## ○毎日の食事が、10年後

健康でいられるかを握る!

おいしいものを食べ、健康に自分らしく長生きするためには、毎日の積み重ねや習慣がとても大切です。生きていく上で避けては通れない「食」を見直し、また、それを自分で管理できるようになることが、「食の自立」につながります。

## インタビュー

# 毎日の「食」を変えて、健康家族!

### 石井ともみさん

十和田市在住。「つぶつぶ雑穀cooking salonもみの木」で、毎日の食事の大切さや自然と調和した暮らしを教えています。



わたしが食生活を考え直すきっかけになったのは、長女のアトピーでした。母乳のためにと油を抜いたり減塩したり、いろいろしていました。自分の体調は悪くなる一方。どんどん痩せていき、生理も止まって、自然妊娠は無理とまで言われ、とてもショックでした。投げやりな気持ちで精神状態まで崩れ、離婚まで考えるようになっていたわたしが出会ったのが、野菜と雑穀をベースにした食生活でした。

日本人は、昔は牛乳を飲まなくても骨が太かったし、お肉やお魚をたくさん食べていなくても、農作業できるパワーがあったはずですよ。雑穀は、必要な栄養素がバランスよく一粒に詰め込まれている食材。それを多く取り入れ、塩分や油分もしっかり摂ることが必要だったと気づきました。

「食べる」ことを義務的に行うのではなく、心から楽しんで食事をする。美味しく楽しい食生活に切り替えたことで、体調はみるみる回復し、不妊と言われたのに、その後2人の子どもを授かることができました。

最初は食の変化を嫌がっていた夫も、

今ではおいしいと言って食べてくれます。また、第3子の出産の際には夫が半年育児を取得してくれて、産後のわたしの食事を支えてくれました。もともと料理はしていましたが、家族が口にできる食材や食べものについて、一緒に考えてくれるようになりました。

今思えば、いかにそれまで「食」を含めた「生活」自体に興味がなかったのか、と思います。お金や生活のためにと、自分が心に抱えている矛盾に目をつぶって働き、家事・育児も義務的に淡々とこなしていただけでした。

現在は、食べることはもちろん、食材を選び、料理して、後片付けするところまで、心地よい生活を楽しむことができている。料理だけではなく、自然と調和した暮らしができていると実感しています。これは育児にもいいと思っています。日常のお手伝いのなかで人と協力することを学び、食材を食べられるようにするためにどれくらいの工程が必要で、どれくらいの作業が必要なのかを子どもたちが学ぶきっかけになればと思っています。

4年前に自宅兼料理教室を建ててからは、雑穀を使った簡単な料理教室をしています。時にはパパたちが集まって作ったお料理でお酒を飲みながら楽しくおしゃべりしたりと、パパたちの交流の場にもなっています。子どものアトピーも自然と消え、今は家族全員で日常生活を大切に生きています。食生活の改善で、これからも元気に自分らしく過ごせそうです。

今日からできる健康習慣づくり

# 毎日の食生活を見直し 健康寿命を延ばす！

あなたは大丈夫？

## 食の自立度チェック!!

- ☐ 1 いつも栄養のバランスを考えた食事をしている
- ☐ 2 食事の量は、どれくらいが適量かがわかっている
- ☐ 3 出来あいの食品を買うとき、塩分や添加物を気にする
- ☐ 4 いつもどんな食材をどこのスーパーで買っているのか知っている
- ☐ 5 食事は大体決まった時間に1日3食摂るようにしている
- ☐ 6 夫婦そろって、楽しく食べるようにしている
- ☐ 7 なんでもない日でも、自分から進んで料理する
- ☐ 8 得意料理がある
- ☐ 9 間食や夜食はあまり摂らないようにしている
- ☐ 10 お酒は適量程度にとどめるよう心がけている
- ☐ 11 20代の頃の体重を±5 kg以内で保っている



いかがでしたか？ ✓の数

【9以上】→この調子！

【7以上】→食の大切さを考えて

【4未満】→**赤信号！**すぐ改善を



食の自立度、  
あなたの家庭は  
大丈夫ですか？

参考：55歳からの夫婦の食育(若村育子著/2007年)

○「食の自立」とは  
「料理ができること」だけではない！

「食事」は、ただ栄養を摂取するだけが目的ではありません。おいしいものを食べ、リラックスした雰囲気の中で、家族が意思疎通し交流する場です。その食事は、家族で協力して楽しく準備できると素敵です。料理の準備には、食材の調達も必要です。食材に対する適切な情報をもち、買い物、料理、後片付けを通して健康管理までできることが、総合的な「食の自立」といえます。外食やお惣菜を買う時には、必要な栄養素が入った食べ物を選ぶ力「選食力」も一人ひとりに必要です。

○定年後の男性の皆さんへ  
「料理は妻が」はもう卒業！

人生100年時代、高齢期を元気に自分らしく生きるため、夫の定年退職を機に、一度夫婦で家事分担の見直しをしてみたいか？がでしうか。食事の支度、掃除、洗濯など、自宅を快適な空間に保つためには家事は欠かせません。今まで妻任せにしてきた家事を思い切って仕切り直してみるのもアリです。家族みんなで「食」を助け合い、健康を目指して心も通じ合う夫婦でいられるよう、これを機に見直してみよう！お互いがお互いを尊重しながら、健康を維持できる取り組みをはじめませんか。

○健康習慣づくりは、一人ひとり  
できることから続けていこう

例えば妻が倒れたとき、夫はお醬油の買い置き場所を知っていますか？家で食べているお米が無洗米であることを知っていますか？子どもが熱を出したとき、何を食べさせ、どうやって看病したらいいかわかりますか？

今は、スーパーへ行けばお弁当はもちろん、出来あいの惣菜はたくさん売っています。でも、妻がいなくて間ずっとそれを食べ続けたらどうでしょう。当たり前ですが栄養は偏り、夫まで倒れてしまうかもしれません。もし夫がハウレンソウのゆで方を知っていたら：果物に栄養があると知っていたら：お米の炊き方を知り、炊飯器のスイッチを押すことができたなら：妻も少しは安心できるのではないのでしょうか。

妻が倒れることで、夫の寿命が縮むようなバランスで暮らしている、いつまでたっても夫は自立しないでしょうし、短命県も返上できないままです。

夫婦揃って健康長寿を目指し、自分らしく健康であり続けるために、今日できることから取り組んでいきましょう。

(担当…伊藤・鈴木)