

# ボケず長生きなら

「スプレー醤油」「野菜大盛り味噌汁」が食の秘けつ



保健師職員たちは健康食の作り方（上）や体操の方法（下）を学び、それを家庭や地域に広げていく。

頭を使った運動や食事など、日常生活で実践できる認知症の最新予防法を報じた本誌前号の記事は、大きな反響を呼んだ。今回は、認知症の研究

に取り組む最前線の研究者からも注目されている。健康長寿日本一・長野県の取り組みを紹介したい。

65才以上の実に4人に1人が認知症になる現在、認知症にならないために何をすべきか、前号では最新の研究報告を報じた。今回は、認知症にならず、健康長寿を享受する日本一の長野県、長野県の秘密を探る。そこには確かに他県を圧倒する健康長寿への取り組みと、私たちが今目から実践できる、簡単でしかも具体的な知恵があった。なかでも欠かせないのが減塩対策。「スプレー醤油」がそのカギを握るのだという。

長野県は60年代に脳卒

中の女性死亡率が全国1位となり、平均寿命は男性9位、女性は26位まで落ち込んだ。それは野菜沢菜など漬物を食べる機会が多く、塩分過多な食生活ゆえだった。長野県ではいち早く自治体をあげて対策に取り組み、今年2月、厚生労働省が発表

した都道府県別の平均寿命（10年）では男性80・88才、女性87・18才を記録し、男女とも1位となった。特に女性が75年から首位を守っていた沖縄県を抜き、日本の長寿地図を一気に塗り替えたことは、大きく報じられた。

実は長野県が研究者からも熱い視線を送られるのは、ただ長寿なだけでなく、健康上問題がなく、日常生活が自立している期間を示す健康寿命でも日本トップクラスを維持するからだ。いつまでもボケずに元気で暮らす——そんな私たちの願望をかなえる知恵の詰まった長野の秘密に迫る。

市の管理栄養士の問い掛けに、参加者は「うーん」と唸り、隣の人と相談しながら「〇」「×」の札を上げる。その後、答えを知った参加者から「えー？」「やっぱり！」などど声がかかる。「左に実際の問題を載せているので、ぜひ挑戦してみてください。」これは須坂市の保健師職員を対象に開かれた「健康学習

減塩の大敵・醤油と味噌汁

夏真っ盛りのある日、長野県須坂市内のホールに50〜60代の女性18名が集まった。「食パン1枚とご飯1杯の食塩量は一緒でしょうか？」「汗をかく人は塩分を多く摂らなければいけないと思いませんか？」

## ボケないために知っておきたい食生活〇×クイズ

- ①人間1人が1日に摂らなければならない塩の量は5gくらゐである。
- ②汗をかく人は塩分を多く摂らなければいけない。
- ③食パン1枚（6枚切り）とご飯1杯（150g）の食塩の量は一緒である。
- ④ざるうどんとざるそば、塩分が多いのはざるそばである。
- ⑤筑前煮（1人前）ときゅうりのぬか漬（3枚）は筑前煮のほうが塩分量は多い。
- ⑥カリウムには血圧を上げる作用がある。
- ⑦カリウムは野菜や海藻に多く含まれている。
- ⑧味噌大さじ1杯に含まれる塩分量は約1gである。
- ⑨食品表示で、「うす塩」と「うす塩味」の塩分量は同じである。

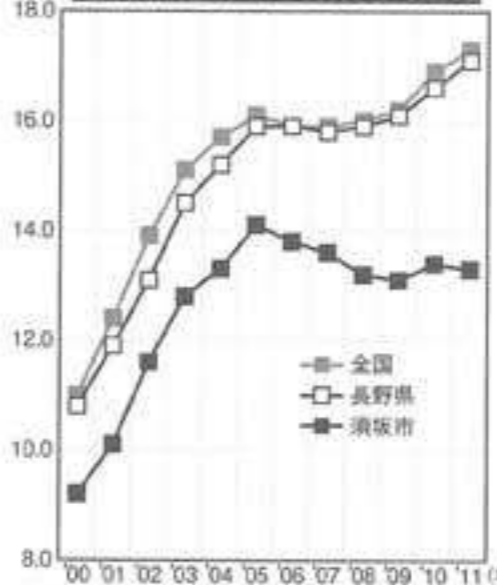
（答えは148ページの欄外にあります）



# 病のリスクを下げ、認知症の予防にもつながっていく



要介護認定率にはこんなに違いが!



数字は、自宅や介護施設など第一号被保険者の高齢者のうち、要介護認定者の割合を出したもので、須坂市が非常に少ないのがわかる。

「もう少し糖味にしましょ」「漬物を控えて」などと減塩を訴えたこともあったという。今は都会化していき、そこまですることはなかなか難しいと市関係者はため息をつくが、それでも減塩や健康長寿の思想が広がりを見せているのは間違いないだろう。

保健補導員とは、地域で健康活動を啓発したり、健康診断の受診を呼びかけるボランティアのこと(名称は市町村により異なる)。太平洋戦争末期、衛生状態の悪い旧高市村(昭和30年に須坂市に編入)で孤軍奮闘する保健師を見かねた住民が、自主的に健康管理の活動に乗り出したのがきっかけという。

現在は長野県のほぼ全域で活動しており、73年以降に限っても24万人以上、県内の女性の実に5人に1人が保健補導員を経験している。

この保健補導員こそが長野

# 減塩で血圧が160から130に。これが生活習慣

「10分の風呂掃除」もエクササイズ

食事と並ぶ健康長寿の秘けつは運動だ。須坂市の「礼コミュニティセンター」では毎月2度ほど、現役とOBの保健補導員が参加する「健康体操の会」が開かれる。

ある日のレッスンを覗くと、童謡「しゃぼん玉」を歌いながら20名ほどの参加者が肩や首をクルクル回し、膝を高く上げてその場で足踏みをして大きく腰をひねっている。こうした1つ1つの関節の

曲げ伸ばしや体のひねりが肩凝りと腰痛の予防になるのだと教えてくれたのは、補導員OBでこの会を主宰する中尾照美さん(68才)。まるで20代のような参加者の後ろ姿に「みんな若々しいでしょう」と笑顔を見せる。

本誌は前号で、「デュアルタスク」(ふたつのことを同時に行う)のエクササイズが認知機能向上に効果があることを紹介したが、この体操など、まさにデュアルタスクの典型だろう。

また、須坂市では「20分の日曜大工」「10分の風呂掃除」「15分の動物の世話」

「20分のゆつくり歩き」など、日常生活の活動をそれぞれエクササイズと教え、内臓脂肪を減らすためには、合わせて週10のエクササイズが必要だという指導もしている。

「運動しなくちゃ」と身構えず、普段の生活に採り入れられる運動を学び、地域で実践していくのが長野スタイルだ。

こうした活動は任期終了後も続く。須坂市在住の石田ヒロ子さん(70才)は会社勤めで定年を迎えた10年前に保健補導員となった。家族の看護が重なり気が重かったが、健康を学び、地域とつながるうちにやりがいが出てきた。

2年の任期終了後、せっかくなんだ健康知識を生かすため、石田さんは地域の介護教室でお年寄りをサポートするボランティアを始めた。

「定年後に暇でいるより、日々やることがあるのが大事。補導員のおかげで地域活動に目覚め、毎日が充実しています。今は会社勤めの頃より健康診断の数値がよく、健康そのものですよ。」(石田さん)

実は近年、こうした社会活

につながる骨粗鬆症のリスクも高まってしまおう。だからこそ、日常生活での減塩が重要となる。先の学習会では、「〇×クイズ」の後、管理栄養士が「減塩の大敵は毎日の食卓に欠かせないお醤油です」と続けた。

「意外なことには薄口醤油は濃口醤油より塩分が高く、大さじ1杯で薄口2・9g、濃口2・6gの塩分が含まれます。確実に塩分を減らすには、100円ショップで売られている化粧水スプレーが効果的です。容器にお醤油を入れ、シュッと一噴きすると約0.04g、25回で約1gの量になる。卓上醤油はつい余分に使用してしまうのでスプレーがお勧めですよ。」

これには一同「へえ」とうなずくばかり。確かにこれなら、普段何気なく扱っている塩分を自分がどれだけ摂っているか、しっかりと計算することもできる。振りすぎないで済む(幸)。

その後は減塩食の調理実習。ここで取り上げられたのは、やはり毎日の食卓に欠かせない野菜を大盛りにするので汁(=塩分)を減らした味噌汁。

「補導員になって減塩を学んで気をつけるようになったら160あった血圧が130まで下がりましたからね。今では家族もすっかり慣れて、少し味が濃くなると小6の孫が「おばあちゃん、今日はしょっぱい」って(笑)」(64才主婦)

須坂市健康福祉部健康づくり課の浅野章子さんが話す。「こうして身につけた健康知識を、長野県の保健補導員は自分の家庭の食卓はもちろんコミュニティの健康教室、健康相談所などで話をして、家庭や地域に「健康の輪」を広げているんです。」

かつては補導員が各家を回し、軒一軒訪問して漬物の漬け汁や味噌汁の塩分を測定し、

## 「小学館」ノンフィクション大賞

### 最終選考結果発表

「週刊ポスト」「女性セブン」「SAPIO」3誌主催による「第20回 小学館ノンフィクション大賞」は、7月26日(金)に行なわれた最終選考会にて、受賞作を決定いたしました。受賞作は加筆を経て、単行本化される予定です。ご期待ください。

## 大賞 (賞金500万円)

「トリソミー」産まれる前から短命と定まった子

松永正訓 (医師/51歳)

## 優秀賞 (賞金各100万円)

「朝鮮の海へ」日本特別捜査隊の軌跡  
城内康伸 (作家/59歳)

「シロアリ」復興予算を食った人々  
福岡ひとみ (ジャーナリスト/37歳)

◆選考委員/椎名誠/関川夏央/高山文彦/二宮清純/平松洋子

小学館ノンフィクション大賞事務局  
http://www.shogakukan.co.jp/news/prize

### 調味料 塩分早見表

調味料名	小さじ1	大さじ1	調味料名	小さじ1	大さじ1
食塩	6g	18g	練りわさび(チューブ)	0.3g	0.9g
濃口醤油	0.9g	2.6g	粒入りマスタード	0.2g	0.7g
薄口醤油	1.0g	2.9g	豆板醤	1.2g	3.6g
たまり醤油	0.8g	2.3g	コチュジャン	0.5g	1.5g
めんつゆ(ストレート)	0.2g	0.5g	味噌(白)	0.4g	1.1g
めんつゆ(3倍濃縮)	0.6g	1.8g	和風ドレッシング	0.2g	0.7g
信州味噌	0.7g	2.2g	フレッシュドレッシング	0.1g	0.4g
赤味噌	0.8g	2.3g	中華ドレッシング	0.3g	0.8g
白味噌	0.4g	1.1g	コンソメスープ(顆粒)	1.2g	3.5g
ウスターソース	0.5g	1.5g	和風だし(顆粒)	1.1g	3.2g
中濃ソース	0.3g	1.0g	中華だし(顆粒)	1.2g	3.6g
トンカツソース	0.3g	1.0g	鶏ガラスープ(顆粒)	1.2g	3.6g
焼きそばソース	0.6g	1.6g	バター	0.1g	0.2g
お好み焼きソース	0.3g	0.9g	マーガリン	微量	0.2g
オイスターソース	0.7g	2.2g			
トマトケチャップ	0.2g	0.6g			
マヨネーズ	0.1g	0.3g			
ポン酢醤油	0.5g	1.4g			
すき焼きのたれ	0.5g	1.5g			
焼き肉のたれ(醤油味)	0.4g	1.3g			
練りがらし(チューブ)	0.5g	1.3g			

1日の目標塩分摂取量は男性は9g未満、女性は7.5g未満、大さじ15cc、小さじ5ccの中で、どれだけ塩分が入っているか、考えて使うようにしましょう。