

9月18日(月・祝)は敬老の日

「100歳100人実態調査2017」

100歳の食生活 **3食+おやつまでしっかり78%**

朝食欠食率もわずか2% 健康自慢は「好きなものを何でも食べられること」!

<元気な100歳のアクティブ事情>

約7割が毎日運動や軽作業 日々のルーティーンが運動の継続に

9月18日は敬老の日。日本人の平均寿命は年々延びており、100歳を超える高齢者は過去最高の6万人超となっています。*1 一方で健康寿命との乖離も問題となっており、男性の平均寿命が80.98歳、女性の平均寿命が87.14歳であるのに対し、健康寿命はそれより約10年短いという現状があります。*2 健康寿命を延ばすことを目標に活動するキューサイ株式会社(本社:福岡県福岡市、代表取締役社長:神戸聡)「100歳まで楽しく歩こうプロジェクト」(<http://100aru.com/>)は、100歳以上の方100名と、そのご家族・近親者様に昨年より生活実態調査を行っております。

「100歳まで楽しく歩こうプロジェクト」は、今後も健康寿命を延ばすために役立つ情報を発信してまいります。貴媒体にて本情報をご紹介いただけますよう、ご検討の程よろしくお願いたします。

* 貴媒体にて本調査の内容およびデータをご使用になる場合は【キューサイ調べ】と出典の明記をお願い申し上げます。

【調査結果まとめ】

I. 長寿の食卓

- ◇ 100歳100人に聞いた長寿の秘訣 第1位は「食」に関すること
- ◇ 78%が3食+おやつまでしっかり 朝食欠食率はわずか2%
- ◇ 100歳の健康自慢 No.1 は「好きなものを何でも食べられること」
- ◇ 100歳の好きな食べ物 1位「魚」 特に刺身・寿司が人気
- 「“よく食べること”と“タンパク質”がシニアの低栄養を防ぐキーワード」吉村芳弘先生

II. 100歳の運動事情

- ◇ 約7割が毎日運動や軽作業 約5割が日課や役割等ルーティーンを持つ
- ◇ カラオケや畑仕事、おでかけを日常的に行うスーパー100歳も

III. 100歳100人の好きな言葉

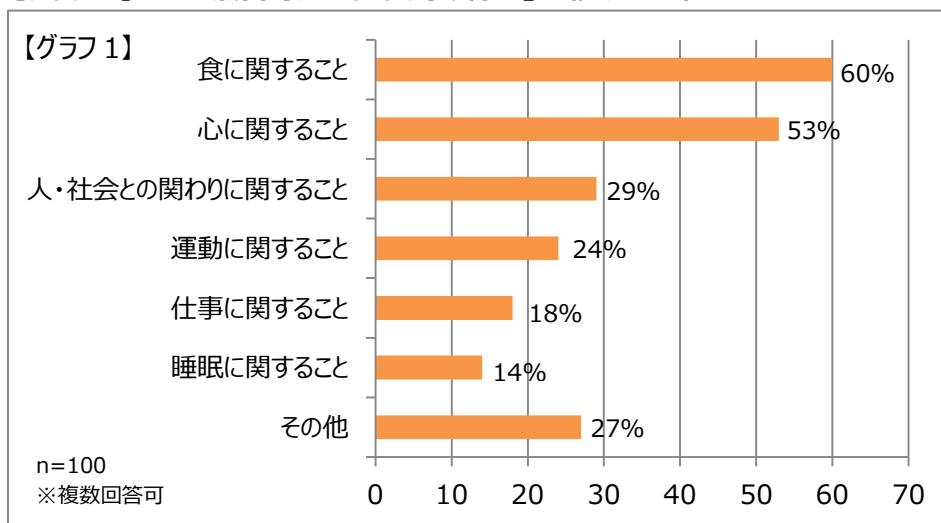
- ◇ 100歳100人の好きな言葉 1位「ありがとう」
- ◇ 100歳の家族も「いつも“ありがとう”を口にするとこころを尊敬
- 100歳リアルボイス&「健康のために“やり過ぎない運動”を」青柳幸利先生

【参考:100歳100年メモ】

I. 長寿の食卓

◇ 100歳100人、長寿の秘訣1位は「食」に関すること

【グラフ1】100歳自身が思う「長寿の秘訣」（複数回答可）



100歳以上の方に『自身が思う長寿の秘訣』を聞いたところ、「好き嫌いなく何でも食べる」「腹八分目」等、「食」について回答した方が6割でした。また次点では「くよくよしない」「過ぎたことは気にしない」等、心の持ち方について回答された方が約半数。その他に、「人との会話を楽しむ」「ボランティアで社会に貢献する」等、人や社会と関わることを挙げている方も多くいました。

実際に挙げられた声

「食べたいものを食べ、したいことをしてきた」（兵庫県/103歳/男性）

「好き嫌いなくなんでも食べる」（静岡県/101歳/女性）

「うなぎが好物で毎月うなぎ店へ行っている」（三重県/100歳/男性）

100歳100人の「長寿の秘訣」は公式サイトにて公開しております

◇ 78%が3食+おやつまでしっかり 朝食欠食はわずか2%

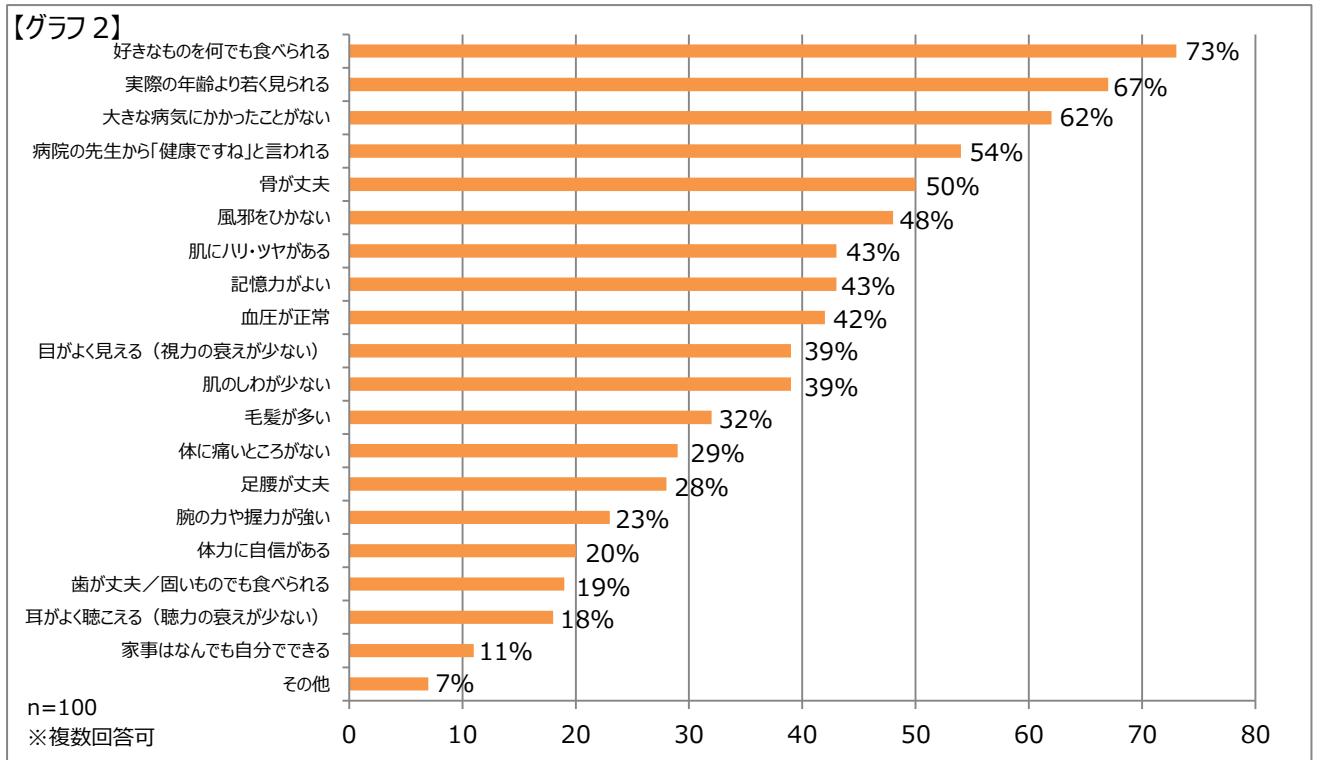
100歳以上の方100人に、普段から摂取している食事・おやつの回数を尋ねたところ、98%の方がしっかり朝食を食べていることが明らかとなりました。全年代と比較すると、最も高い20代男性の朝食欠食率とは、35%のもの開きがあるようです。^{*3}

1日3回の食事を欠かさず食べている方は94%、加えて78%の方が「3食+おやつ（午前/午後どちらか）」を食べていることも明らかに。「3食+おやつ2回（午前中と午後）」を日常的に取っている方も全体の3割にのぼりました。

◇ 100歳の健康自慢No.1は「好きなものを何でも食べられること」

元気な100歳以上の方100人に『自分の健康自慢』を聞いたところ「好きなものが何でも食べられる」との回答が約7割。一方で、ご家族からも「好き嫌いがなく何でもおいしそうに食べるところ」「肉食で1日1回は絶対に肉を食べているところ」等、100歳の尊敬する部分について、食に関する声が聞かれました。

【グラフ2】 100歳の「健康自慢」 (複数回答可)



◇ 100歳の好きな食べ物ランキングは1位「魚料理」 特に刺身・寿司が人気

また、100歳以上の方の好きな食べ物ランキングは以下のような結果となりました。

1位「魚料理」76% **2位「菓子」45%** **3位「肉料理」34%**

100歳以上の方100人に好きな食べ物上位3つをあげてもらい、ランキング化したところ「魚料理」の中でも「刺身」「寿司」等の生魚が約半数を占めました。また、2位の「菓子」の中では「おまんじゅう」が人気のようです。

ユニークな回答

「てびち」(沖縄県/101歳/女性) 「マトンの焼肉」(福島/101歳/女性)

「柿の葉寿司」(奈良県/100歳/男性) 「自家製甘酒」(静岡県/101歳/女性)

「よく食べること」と「タンパク質」が

シニアの低栄養を防ぐキーワード」 吉村芳弘 先生

調査結果からもわかるように、1日3食しっかり食事をとること、たんぱく質の摂取量が多いこと、多彩な食を「楽しむ」こと等がシニアの低栄養を防ぎ、100歳の健康長寿につながっていると思われます。栄養は健康の源(みなもと)です。歳を重ねるほど食事をしっかり取ること(特にたんぱく質)が重要です。若いうちから食を意識することも大切です。シニアだから粗食、という考え方は見直す必要があります。しっかり食べて健康長寿を享受しましょう。



<吉村 芳弘 (よしむら よしひろ) 先生プロフィール>

日本サルコペニア・フレイル学会理事。熊本リハビリテーション病院副部長・医師・栄養管理部長。専門分野はリハビリテーション医学と臨床栄養学。外科医師の経歴から術後のリハビリテーションの重要性を痛感、現在はリハビリテーションと栄養管理に並行して取り組む「リハビリテーション栄養」という視点から、積極的に臨床研究や講演を行っている。

II. 元気な 100 歳のアクティブ事情

◇ 約 7 割が毎日運動や軽作業 約 5 割が日課や役割等ルーティーンを持つ

100 歳以上の方に自身の運動の程度を聞いたところ、約 7 割の方が毎日、足腰を使う運動や軽作業を行っていることが明らかとなりました。また、約 5 割の方がご家庭や施設の中で、何らかの役割や日課（例：庭そうじや草むしり/布団の上げ下ろし…等）を持っているとのこと。さらに、毎日のように畑仕事をしている方が 12 人もいました。役割等ルーティーンを持つことが毎日程よい運動を続けるコツかもしれません。

◇ カラオケや畑仕事、おでかけを日常的に行うスーパー100 歳も

また、中には「毎日カラオケに自転車やタクシーで出掛け新曲を覚えている」（三重県/104 歳/男性）、「骨密度が実年齢より 30 歳若く、田植えをしている」（高知県/100 歳/男性）、「外出時はお化粧品とアクセサリーを欠かさない」（東京都/102 歳/女性）等、非常にアクティブに過ごす方も。3 食しっかり食べているからこそ、元気に活動されている様子が浮かびます。

III. 100 歳 100 人の一番「好きな言葉」

◇ 100 歳 100 人の好きな言葉 1 位「ありがとう」

100 歳以上の方に『好きな言葉』を聞いたところ、「ありがとう」「感謝」等、周りの人への感謝の言葉や思いやりの言葉を挙げる方が 3 人に 1 人と最も多い結果に。

『好きな言葉』とその理由の例を挙げると、「ありがとうございます」理由：言った方も言われた方も気持ちいいから（愛知県/104 歳/男性）、「感謝と笑顔と思いやり」理由：日々生きていく上でこの 3 つの気持ちは全てにおいて必要で根本になる言葉（大阪府/101 歳/女性）、「感謝とありがとう」理由：寝る前に、今日 1 日生かされたことに感謝して寝る（東京都/102 歳/男性）などがありました。

ユニークな回答

「お腹がすいた！」理由：何でも好きなものを食べさせてもらえるから（三重県/103 歳/女性）

「かわいい」理由：年をとってもほめてもらえたら嬉しいし、もっと言われるように前向きに行動できるから（大阪府/101 歳/女性）

100 歳の「好きな言葉」と「好きな理由」は、公式サイトにて公開しております

◇ 100 歳の家族も「いつも“ありがとう”を口にするとこころ」を尊敬

一方で 100 歳以上の方のご家族に『100 歳の方の尊敬するところ』を聞いたところ、「いつでも周りの方への感謝の気持ちを忘れない」「誰にでも常に“ありがとう”と口に出して伝えている」といった声も聞かれました。

100 歳とご家族がお互いを思いやる、温かい関係が浮きぼりになりました。

実際に挙げられた声

「一日中ありがとう、ありがとうを連発している姿には、頭が下がる。もっともっと長生きしてほしい。」（東京都/102 歳/男性 のご家族）

「何事にも感謝の気持ちを持ち、ありがとうが口ぐせの様で、側にいるとこちらがおだやかになるところ。」（大阪府/101 歳/女性 のご家族）

● 元気な 100 歳 インタビュー

『“健康優良爺”だと太鼓判を押されました！毎日笑顔で過ごすことが長寿の秘訣』 橋本 光治さん 101 歳 東京都

週に3回デイサービスに通っていますが、一人ひとり目標を掲げるようになったとき、「（今まで使っていた）杖を卒業する」という目標にしました。杖なしで歩けるようになって、デイサービスに杖を持って行かなかったら「杖忘れたんか？」と聞かれて、「置いてきた」と答えたら驚かれましたね。お医者様からも“健康優良爺”だと太鼓判を押されます。自分では心の持ち方で自然と明るく健康になれると思っています。また、東京・浅草で60年ほど洋品店を営んでいました。商店街の会長を務めたりもし、人と話すことが大好きなんです。私は101歳だけど、気持ちは60代！「話し上手は聞き上手」をモットーに、感謝の気持ちを忘れずに過ごすことを心がけています。そうしていると、だんだん周りの皆さんが声をかけてくれるようになって、毎日楽しく過ごしています。



「健康のために“やり過ぎない運動”を」 青柳 幸利 先生



健康長寿のために運動は欠かせない要素ですが、「やり過ぎない事」がとても大切です。歩き過ぎも含め、運動のし過ぎは健康効果を下げることが懸念されます。今回の調査結果からも、100歳の方々の日々のルーティーンが、自然と年齢相応の「やり過ぎない運動」になっていることが分かります。こうした毎日の日課や、橋本さんのように目標を立ててコツコツと自然体で運動を続けていくことが、健康寿命を延ばす秘訣とも言えます。歩くことに関しては、歩数が多いほどいいと思われがちですが、歩く“量”だけでなく“質”が重要です。若いうちは高血圧や糖尿病などのさまざまな生活習慣病を予防するために「1日8000歩・中強度の運動（なんとか会話できる程度の速歩き）20分」がおすすめです。年をとったら毎日おでかけして「1日5000歩・中強度の運動7.5分」を達成できれば、認知症や寝たきりにならずにすむ可能性が高まります。健康寿命を延ばすためにぜひ心がけてみて下さい。

<青柳 幸利（あおやぎ ゆきとし）先生プロフィール>

トロント大学大学院医学系研究科博士課程修了、医学博士取得。カナダ国立環境医学研究所温熱生理学研究グループ・研究員、奈良女子大学生活環境学部・助手および大阪大学医学部・非常勤講師等を経て、現在、東京都健康長寿医療センター研究所・研究副部長（運動科学研究室長）。高齢者の運動処方ガイドラインの作成に関する研究に従事し、種々の国家的・国際的プロジェクトの主要メンバーとして、先進諸国の自治体における老人保健事業等の展開を支援している。近著に、『やっちはいけないうォーキング』（SBクリエイティブ）等多数。

調査概要

- ・ 調査時期：2017年4月5日（水）～6月12日（月）
- ・ 調査地域：全国
- ・ 調査方法：100歳以上の方自身に対するヒアリング、家族に対する質問紙による自記入式調査
- ・ 調査主体：キューサイ株式会社「100歳まで楽しく歩こうプロジェクト」
- ・ 調査実施：株式会社リサーチ・アンド・ディベロップメント
- ・ 調査対象：100歳以上の男女100名、100歳以上の方のご家族・近親者

【参考：100歳100年メモ】

1917年生まれ100歳はこんな時代を生きてきました。

- 誕生～9歳…米騒動 / ロシア革命 / 第一次世界大戦の終結 / 関東大震災
- 10代…世界恐慌 / 日中戦争勃発
- 20代…第二次世界大戦勃発～終戦 / 日本国憲法公布
- 30代…三種の神器（白黒テレビ・洗濯機・冷蔵庫）の普及 / 学校給食開始
- 40代…東京タワー完成 / 東京五輪 / ザ・ビートルズ来日
- 50代…アポロ11号の月面着陸 / あさま山荘事件 / 第一次オイルショック
- 60代…新東京国際空港（成田空港）開港 / 王貞治、756号本塁打世界新記録
- 70代…平成に改元 / ヘルリンの壁崩壊 / 国鉄分割民営化
- 80代…アメリカ同時多発テロ / 消費税が5%に
- 90代…スマートフォン普及 / 第1回東京マラソン開催
- 100代…東京五輪（予定）

なんと100歳は、**23回**もの夏季五輪大会*4、**80代**の総理大臣*5をみてきました。

100歳まで楽しく歩こうプロジェクト概要 公式サイト：<http://100aru.com/>

人々の健康と幸せを想い、ケール青汁を製造・販売して35年、ヘルスクア・スキンケア事業に取り組み、一昨年創業50周年を迎えたキューサイが、社員一丸となって社内外へ向けて取り組むプロジェクトです。

日本は高齢化社会の先進国であり、2060年には人口の4人に1人が75歳以上になるという推計もあります*6。これから先、医療費や介護費用の大幅な増加も予測され、「自らの健康は自ら維持しなければいけない」という時代を迎える中、「健康寿命」の延伸が長寿大国といわれる日本の取り組むべき課題だと考え、「健康寿命を100歳にする」ことを目指してまいります。

「100歳まで楽しく歩こう」プロジェクトロゴ



キューサイ株式会社について

創業：1965年10月
 代表者：代表取締役社長 神戸 聡
 本社：福岡県福岡市中央区草香江1-7-16
 事業内容：ヘルスクア商品、スキンケア商品等の製造・販売



ケール青汁



ひざサポートコラーゲン



小林 HMB タブレット

「健康と幸せ」を世の中に提供し持続可能な社会に貢献すること
 それがキューサイの使命です。

*1 平成 27 年 9 月 1 日現在の住民基本台帳による都道府県・指定都市・中核市からの報告数
 *2 健康寿命：平成 28 年版 厚生労働白書
 平均寿命：厚生労働省「平成 28 年簡易生命表」
 *3 厚生労働省「平成 26 年国民健康・栄養調査結果の概要」
 *4 公益財団法人 日本オリンピック委員会公式ホームページ「オリンピック開催地一覧」（1940年のヘルシンキ五輪・1944年のロンドン五輪は中止のため除く）
 *5 首相官邸公式ホームページ「資料：内閣総理大臣一覧」（第 18 代 寺内正毅総理大臣～現在の第 97 代 安倍晋三総理大臣）
 *6 内閣府「平成 28 年版高齢社会白書」（全体版）

<本件に関する報道関係からのお問い合わせ先>

「100歳まで楽しく歩こうプロジェクト」広報事務局：鈴木、清原、廣瀬

TEL:03-3568-3840 FAX:03-3568-3838 メール：100aru-kyusai@pjbc.co.jp