



6月、厚生労働省は『日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方に関する検討会』を始動。健康で長生きするための食事についてわかりやすい基準を作るのが目的です。2010年を目標にした「健康日本21」は成果を得られず、国民医療費は増加の一途。食事のあり方を検討するというものです。今年には四群点数法（147ページ参照）が完成して40年になります。老若男女、皆さんに元気で人生を楽しんでいただきたいと考案した普遍的な食事法です。高齢になっても「なにをどれだけ食べたらいいか」

の基本は変わりません。当時の栄養クリニック（女子栄養大学付属の施設）受診者の協力を得て30〜40年後の身体状況を調査すると、若いときに四群点数法を体得し、それを実践し続けてきたかたは糖尿病の発病率も低く、自立して活動しておられるかたが多いのです。クリニックの指導はふだんの食事の分量を減らす、調理法や食材選びを変えるなどですから無理なく続けられます。ご本人が健康で生き生きしておられることは、家族へもそしてその周囲の人にもよい影響があるのです。

しに

香川芳子 女子栄養大学学長

日々の暮らしに

健康寿命をのばすには  
日々の食生活の積み重ねが  
たいせつです