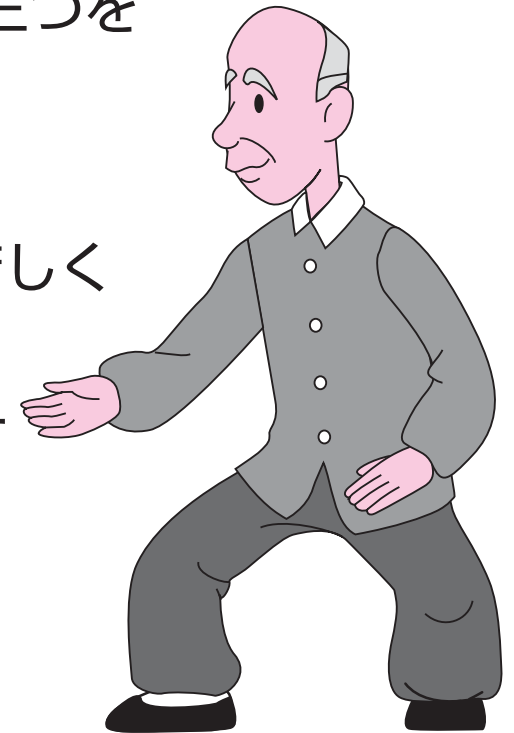


日本は世界でも有数の長寿国。平均寿命は男性が79.64歳、女性が86.39歳です。平均寿命のうち、健康で活動的に暮らせる期間のことを健康寿命といいます。平均寿命から、衰弱・病気・認知症などによる介護期間を差し引いた寿命のことです。

平均寿命と健康寿命の差は6年以上あります。この差を縮めて、健康で長生きをしたいものです。厚生労働省では、健康寿命を延ばすために、次の三つを提案しています。

できることから始めましょう。

- 1. 適度な運動** 毎日10分の運動を。例えば、通勤時に苦しくない程度の早歩き。
- 2. 適切な食生活** 日本人は1日およそ250gの野菜を摂っていますが、これにプラス100gの野菜を。そして、朝食をしっかり摂る。
- 3. 禁煙** 喫煙は健康寿命を縮める要因となります。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。