



『 “食の宝庫・鹿児島” を健康寿命日本一に！ 』

---

肉・魚・野菜、一年中“食”の豊かな鹿児島、そこに生活する私たちが、健康寿命日本一にならなければ・・・。

命を繋ぐ基は栄養と運動、それを上手に組み合わせれば、みんな丈夫で長持ち・にこにこ人生を送ることができるはず！

鹿児島県の現状として、平成28年度の統計結果では、健康寿命は全国男性15位、女性9位となっています。しかし、生活習慣病でお薬のお世話になっている人はどの病気も全国1位もしくは上位から外れるものはありません。

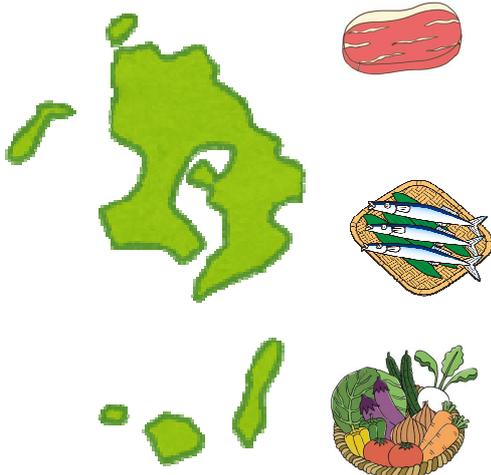
“豊かな鹿児島” それゆえ、「美味しい食事をゆったり、心ゆくまで楽しむ」そんな生活習慣が現状を作っているのかもしれない。

ここで原点に戻って、“食”の豊かさに甘えず、適度な運動と一緒に、

- ・自分に必要な量を知ること（体重が変わらないこと）
- ・食品の質を考えること（食選力を持つこと）

が、生活習慣のひとつになれば 健康寿命をのばすことができますはず  
です。

それともうひとつ、1年に1度の健康診断で、健康チェックもお忘れなく！



鹿児島厚生連病院  
栄養管理指導主幹

油田幸子