



判明! コムギ上手は、 ご長寿上手。

満面笑顔のご姉妹は、小さい頃より朝はパン・お昼は麺類が多いそう。しかも、長野なのに蕎麦よりうどん派? 「昔からお母さんがつくってくれたのは、具だくさんのおうどんです。すぐ出来るし、消化にいいし、旬の幸は摂れるし」と。

長寿日本一を誇る長野県民70代シニア100人への独自調査では、コムギ食が日頃の食生活で幅広く食べられていることがわかりました。食卓にあるお料理は手作りが多いという結果も判明。長野は小麦粉購入量No.1でもあることから、郷土料理「おやき」に代表されるような旬の野菜やおかずを取り入れたコムギ食がご家庭で調理されているようです。医師や保健師の「減塩の食生活指導」も長寿を押し上げているとか。バランス、笑い、食への気遣いが長生きの秘訣のようです。

(原稿監修:名古屋学芸大学大学院 栄養科学研究科・医学博士 下方浩史教授)

70代長野人【食嗜好】

朝食ベスト3

①食パン	69%
②白飯	64%
③調理パン	20%

昼食ベスト3

①うどん	72%
②蕎麦	70%
③ソーマン	69%

夕食ベスト3

①白飯	89%
②お寿司	72%
③うどん	53%

間食ベスト3

①おやき	41%
②パンケーキ・ホットケーキ	40%
③たこやき	30%

70代長野人【食意識】

- 減塩など健康のための食生活を心がけている方だ 86%
- 色々バラエティ豊かに食べていくのが長寿食だと思う 93%
- 定期健康診断の数値を気にしている方だ 79%
- 長野の家庭料理には小麦粉を使ったものが多いと思う 68%
- スーパーやコンビニエンスストアのお弁当・惣菜をよく利用している 17%
- 冷凍食品をよく利用する方だ 24%

※長野県居住の70代男女個人104名インターネット調査。2016年8月実施

※調査結果の詳細はコムギケーション倶楽部のHPをご覧ください。



判明

長野、 うどん 姉妹。

長野県諏訪市在住 小林昌子さん(72歳)・山本綾子さん(79歳)