

まもなく敬老の日

コムギとしては、ウレシイです！ 元気なシニアのみなさまは、 コムギ食がお好き。

「コムギが長寿を調査する！プロジェクト」が行った

「コムギ食を食べているシニア412人」を対象にした食実態の調査では、健康優等生は70代女性シニア層の比率が高いという」と、

また「よく笑う」「おしゃべり」「友達が多い」傾向にあることが判明しました。そんな彼女たちの朝食・昼食とともにコムギ食が主体。

食べられているメニューのランキングは次のような結果です。

【朝食】1位：食パン 2位：白飯 3位：シリアル 4位：総菜パン 5位：パンケーキ

【昼食】1位：そうめん 2位：うどん 3位：蕎麦 4位：焼きそば 5位：ラーメン

「元気な70代女性とコムギ食はなにか関係があるんでしょうか？」

名古屋学芸大学大学院で栄養科学を専門に研究している下方浩史教授に聞いてみました。



(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)



判明！ コムギ食がお好きなシニア層の 「これから極めたいこと」は多彩。

「コムギが長寿を調査する！プロジェクト」が行った「コムギ食を食べているシニア412人」を対象に行ったアンケート調査によると、「これから極めたいこと」という質問に対して実にさまざまな回答をいただきました。みなさん、これからますます充実した人生を送る意欲にあふれています。^{1~3} WHO（世界保健機関）などが行っている世界各国の健康寿命を疾病統計から推定を行っているデータ⁴では、日本の健康寿命は73・9歳で、平均寿命とともに世界でも長い結果が出ています。先進国の中でも日本は小麦や米などの炭水化物の摂取量が多く、脂肪の摂取量が

*首都圏60代～70代の男女412名インターネット調査 ※調査結果詳細はコムギーション俱楽部のHPをご覧ください。

- ◎語学をマスターして東京オリンピックのボランティアをしたい(75歳・男性)
- ◎ドローンを操縦してみたい(79歳・男性)
- ◎百名山を踏破したい(73歳・女性)
- ◎昔やっていた将棋を再勉強して少年少女たちに指導したい(72歳・男性)
- ◎1週間に2日ウォーキングデーを設定し、1万歩以上のウォーキングにチャレンジしようと夫婦で話している(70歳・女性)
- ◎自伝を書き上げてみたい(70歳・男性)
- ◎料理教室に通ってレパートリーを増やしたい(62歳・女性)
- ◎フルマラソンの大会に参加して完走したい(72歳・男性)
- ◎孫にテニスを教え込んで3世代ファミリーテニスを楽しみたい(63歳・女性)
- ◎ウクレレを買ったので早く弾けるようになりたい。(65歳・男性)

「コムギーション俱楽部」は、コムギ食を通じたコミュニケーションで日本を元気にするさまざまな活動を、日本全国各地で行っています。

コムギーション俱楽部

Tel 04-0041 東京都中央区新富2-4-12 青木ビル2F 【お問い合わせ】03-6280-4044 www.comugication.com