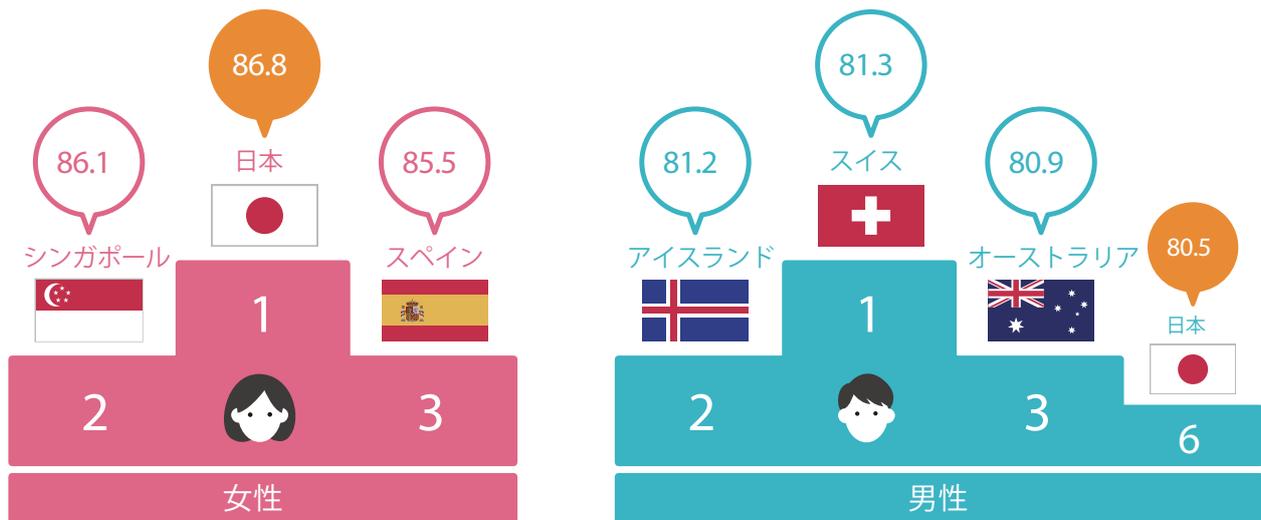


# 日本人は世界の国と比べて長寿！？

## 日本は世界の中で長寿の国である

2015年の日本人の平均寿命は、男性が80.5歳、女性が86.8歳です。  
これは、女性で世界一、男性で世界6位です。

### 平均寿命ランキング（2015年）



出典 :WHO World Health Statistics 2016.

### 長寿の鍵の1つ ～「健康な」食事～



日本人の食事は、長寿を支える一因として注目されています。「健康な」食事とは栄養バランスが良い食事だけを意味するのではなく、おいしさや食事を楽しむこと、食文化などを含め総合的に食習慣が良い状態のことを意味します。



日本人の長寿を支える「健康な食事」を構成している要因の例

出典：厚生労働省. <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000059933.html>

## 健康寿命と平均寿命に差がある！？

日本人の健康寿命と平均寿命は、ともに、過去15年間伸び続けています。しかし、健康寿命と平均寿命の間には、「約10年」の差があります。そのため、この差を埋める努力が求められています。



出典：国立健康・栄養研究所．健康日本21（第二次）分析評価事業

## 健康寿命が短いことの原因は？

どうして平均寿命と健康寿命に10年の差があるのでしょうか？健康寿命を短くしてしまう原因を調べた研究によると、他の先進国と異なり、日本人では食塩摂取量が多いという点があげられています。

|    | 日本                    | 先進国                   |
|----|-----------------------|-----------------------|
| 1  | 高血圧                   | 高血圧                   |
| 2  | 喫煙                    | 喫煙                    |
| 3  | 空腹時血糖                 | BMI (Body mass index) |
| 4  | 食塩                    | 空腹時血糖                 |
| 5  | 糸球体ろ過率                | 総コレステロール              |
| 6  | 全粒粉                   | アルコール                 |
| 7  | 総コレステロール              | 全粒粉                   |
| 8  | 果物                    | 果物                    |
| 9  | BMI (Body mass index) | 食塩                    |
| 10 | アルコール                 | 粒子状物質                 |

出典：GBD 2015 Risk Factors Collaborators. Lancet. 2016. 388(10053):1659-1724.