

福井県100歳長寿者に聴く 長寿の秘訣

最近のある1日のお食事例です

氏名：A さん

性別：女性

住所：越前市

年齢：101歳 (2023年4月現在)

同居のご家族：子、孫、ひ孫

同居のご家族
からのご紹介



Aさんは、こんな人です
(同居のご家族からのご紹介)
学校を終えてから京都で10年程生活していました。早くに夫を亡くしましたが、くよくよせず子供のためにマイペースに生きて来ました。ストレスを溜めないよう自分の事は前向きに、地域に密着した生活を送ってきました。100歳を超えた今も外に出ることは好きですが、一年前に大腿骨を骨折し、好きな農作業が出来なくなりました。今は畑の除草をしながら生活しています。

最近のお体の調子はどうですか？

自分の歯が4本残っていて、硬いものでも少し調整すればたいいものはむせることもなく食べられています。1年程前(100歳の頃)に大腿骨を骨折しました。

健康長寿の秘訣だったと思うことを聞かせてください

栄養面

食事は規則的に3食食べています。減塩はあまり気にせず、出されたものはなんでも食べるようにしています。お酒は飲みません。ごはんは、毎食欠かさずに食べています。ステーキやお刺身、あげ焼き等が好きで、タンパク質もしっかり摂っています。また、緑黄色野菜も意識して、ほぼ毎日摂るようにしてきました。

身体面

朝は決まった時間に起きて、1日の始まりに仏壇にお参りをしています。記憶力は良く、お経を暗記しており、お経の暗唱は得意です。その時の木魚等の打音で体調が判断できるようです。今でも天気の良い日は外に出て、畑で除草作業をしています。テレビも見ます。特にスポーツ番組を見るのが好きです。

社会面

70歳代までゲートボールをして、監督をしたり、老人会に参加したりしていました。今は、週1回のデイサービスに喜んで通い、頭の活性化に務めています。また、娘たちと湯楽里などに出かけて会話を楽しんでいます。

朝



- 【献立】
- ・ごはん
 - ・煮物(だいこん、にんじん)
 - ・金時豆
 - ・さつまいも
 - ・具だくさんみそ汁

昼



- 【献立】
- ・ごはん
 - ・鶏照り焼き
 - ・つくね
 - ・サラダ
 - ・具だくさん汁

夕

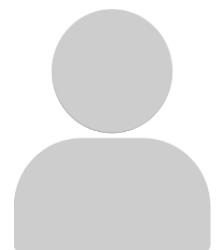


- 【献立】
- ・にゅうめん(卵入り)
 - ・金時豆
 - ・はりはり漬け

管理栄養士からひとこと

・主食となる”ごはん”に、季節の数多くの食材が組み合わさった副食でバラエティー豊かでバランスもよい食事を、量もしっかりと食べておられることがわかります。

・加工製造の少ない食材を調理されるなど、食事を準備されるご家族の方がおられて、それをきちんと食べる事ができるAさんなので、お体もお気持ちも維持されているのだと思います。このようにこれからもしっかりと食べて頂きたいです。



仁愛大学
健康栄養学科
阿部喜代子先生

福井県100歳長寿者に聴く 長寿の秘訣

最近のある1日のお食事例です

氏名：Bさん

性別：男性

住所：坂井市

年齢：102歳（2023年4月現在）

同居のご家族：子、孫

Bさんは、こんな人です
(同居のご家族からのご紹介)

浄土真宗を深く信仰しています。90歳くらいまで朝夕、仏壇参りを可能な限り行っていました。家族以外でも(ヘルパーの人など)、週に4~5日は会話をしています。

同居のご家族
からのご紹介

最近のお体の調子はどうですか？

11歳頃、肋膜炎で尋常小学校を1年間休学しました。現在、日常的に服用していますが、まあまあ健康です。少し調整すれば、たいいていのものを食べられます。食事時間は15~30分程度です。好き嫌いがないので、だされた料理はほとんど食べます。

健康長寿の秘訣だったと思うことを聞かせてください

栄養面

根菜や果物(とくにみかん)、餅・赤飯、そばが好物でよく食べていました。現在、便秘ぎみなので、繊維質の食生活を心がけています。さついまも・じゃがいも、バナナ、ピーナッツ、カシューナッツ、くるみを週3回くらい食べています。日本酒をコップ半分くらい、毎日嗜んでいました。

身体面

90歳代まで農作業を日課にしていました。家族のためによく働きました(田・畑・山)。若い頃から、日光浴と昼寝30分ほどを日課にしていました。

社会面

90歳くらいまで、家族のためによく働き、区長や老人クラブ等の役も担っていました。現在、デイサービスのお勤めではお経を読んだりもします。新聞を読むのが日課でした。今でも新聞を読みます。

朝



- 【献立】
- ・ごはん
 - ・納豆
 - ・ちりめんじゃこ
 - ・とろろこんぶ
 - ・みかん
 - ・カシューナッツ、干しぶドウ
 - ・お茶

昼



- 【献立】
- ・いなりずし
 - ・とろろこんぶ
 - ・カシューナッツ、干しぶどう
 - ・桜餅
 - ・お茶

夕



- 【献立】
- ・カレーライス
 - ・ラッキョ
 - ・とろろこんぶ
 - ・福神漬け
 - ・ポタージュスープ
 - ・みかん
 - ・お茶

管理栄養士からひとこと

・主食となる“ごはん”と、副菜のおかずを毎食しっかり食べて、必ずお茶も飲まれていますね。Bさんなりの便秘解消や、ごはんには、ちりめんじゃこなどをのせて・・・、加工製造されていない食材を調理して食べている・・・など工夫されていることがわかります。お写真を拝見する限りでは、野菜のおかずを少し組み込まれるとさらによいと思います。
・食後には、デザートや果物類もあって、毎日の食事を楽しまれているのが何よりです。

仁愛大学
健康栄養学科
阿部喜代子先生

福井県100歳長寿者に聴く 長寿の秘訣

最近のある1日のお食事例です

氏名：Cさん

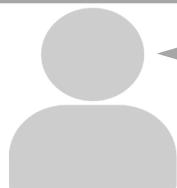
性別：女性

住所：越前市

年齢：101歳（2023年4月現在）

同居のご家族：子および孫

同居のご家族
からのご紹介



Cさんは、こんな人です
(同居のご家族からのご紹介)
前向きで明るく、90歳代まで近所の仲のよいお友達といろいろなところに出かけるような活発な人です。自転車に乗れなくなった今も自分の足で歩き続けるために、デイサービスでの運動を頑張っています。以前は無農薬野菜を育てたり、「ピロキシ」などの新しい料理にも挑戦し、意欲的でした。本当に立派に生きてこられた人だと思います。

最近のお体の調子はどうですか？

食欲はあり、食べていておせることがときどきありますが、特に食事介助は必要なく一人で食べる事ができています。薄切りのお漬物や細切りにしたするめ程の硬さのものも食べられます。脳の活性化を促す漢方薬やカルシウム剤を飲んでいましたので、体調はまあ良い方です。

健康長寿の秘訣だったと思うことを聞かせてください

栄養面

食事は規則的に3食食べてきました。ごはんには味噌汁、お漬物をほぼ毎食食べています。無農薬野菜を中心に、お肉やお魚、大豆料理もほぼ毎日食べるようにしてきました。シチュー、鍋料理、焼魚、天ぷら、煮豆、ひじき煮、ヨーグルト等、幅広い食材を好き嫌いなくなんでも食べるようにしてきました。しよよ豆(大豆、塩、こうじ)を手作りし、毎食食べてきました。

身体面

足腰が強く、80歳代でも自転車で近隣の市町に出かけたりしていました。今は自分の足で歩き続けられるようデイサービスでの運動を継続しています。また、80歳代まで毎日孫の子守りや家事をこなしていました。90歳代まで畑をし、草むしりもきれいにしてくれました。

社会面

週に4~5日、デイサービスに通っています。ほとんど毎食、家族と一緒に食事をしています。90歳代まで、仲のよいお友達と、踊りや童謡、お寺参り等に熱心に参加していました。

朝



- 【献立】
- ・あげごはん
 - ・ししゃも
 - ・大豆ひじき煮
 - ・具だくさんみそ汁
 - ・ミニトマト

昼



- 【献立】
- ・さつまいも
 - ・昆布巻き
 - ・具だくさんみそ汁
 - ・牛乳

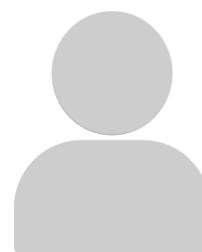
夕



- 【献立】
- ・ごはん
 - ・からあげ
 - ・かぼちゃとあげの煮物
 - ・キノコと青菜卵とじ

管理栄養士からひとこと

・具だくさんのみそ汁は、季節の色々な食材を食べられておかずの1品としてとても良いと思いますし、適度な水分があって食べやすいのだと思います。・副食のおかずについては、殆どのものを何でも召し上がれるようですし、何より食欲があり、バラエティーに富んだ栄養バランスのよい食事だと思いますので、それが一番だと思います。・おせることがある、とのことですが、薄切りや細かくするだけでなく適度なとろみがあると食べやすくなる場合がありますので、お試しください。



仁愛大学
健康栄養学科
阿部喜代子先生

福井県100歳長寿者に聴く 長寿の秘訣

氏名：D さん

性別：女性

住所：福井市

年齢：101歳（2023年4月現在）

同居のご家族：子

D さんは、こんな人です

（同居のご家族からのご紹介）

無理をせず、ストレスをなるべくためない性格です。知人や親せきとも、関わる機会があるようです。

同居のご家族
からのご紹介

最近のお体の調子はどうですか？

過去に大病しました。現在、日常的に服薬をしていますが、健康です。現在でも自分の歯が30本あり、若いころと同じようになんでも食べられます。食事時間は30～60分程度です。足の筋力が衰えており、日中、体を横にしている時間が長くなってきました。

健康長寿の秘訣だったと思うことを聞かせてください

栄養面

食生活では、満腹にならないように気をつけています。食卓にあがる料理は油っぽいものも含め、なんでも食べます。

身体面

70歳代まで仕事をしており、孫の世話もしていました。

社会面

人との会話をもつようにしています。周りに必ず家族がいます。今の生きがいは、孫やひ孫の成長です。

最近のある1日のお食事例です

朝



【献立】

- ・パン
- ・サラダ
- ・桃の缶詰
- ・牛乳

昼



【献立】

- ・おにぎり
- ・ちらしずし
- ・カニサラダ
- ・おから
- ・きんぴらごぼう
- ・トマト

夕



【献立】

- ・おにぎり
- ・ホットサンド
- ・おでん
- ・おから
- ・きゅうりの酢の物

管理栄養士からひとこと

・しっかりと歯を保持されているから若いころと変わらず殆どのものを味わって食べる事が出来ること、ゆっくり時間をかけて慌てずに食べていること、満腹一步手前で・・・などは健康長寿のからだにとって大切なことです。私たちも見習わなければなりませんね。
・お写真からは、食卓には色とりどりの料理が並んでいますし、和風・洋風をとわず食べられていることがわかります。牛乳も飲まれているようで、大変に良い習慣だと思います。

仁愛大学
健康栄養学科
阿部喜代子先生

福井県100歳長寿者に聴く 長寿の秘訣

最近のある1日のお食事例です

氏名：Eさん

性別：男性

住所：鯖江市

年齢：102歳（2023年4月現在）

同居のご家族：子、孫、ひ孫

Eさんは、こんな人です

（同居のご家族からのご紹介）

「人に期待すると愚痴がでるから、人は人、自分は自分と思っている」ようです。できるだけ自分のことは自分でします。（家族が）手伝うことが少しずつ増えていますが、ありがたうと言ってくれることが多いので、ストレスにならず、助かります。

同居のご家族
からのご紹介

最近のお体の調子はどうですか？

現在、健康です。日常的に薬を飲んでいません（必要な薬以外はあまり飲みません）。現在でも自分の歯が25本あり、少し調整すれば、たいていのものを食べられます。食事時間は30～60分程度です。90歳頃から、梅干し、漬物、ラッキョをあまり欲しがなくなりました。デイサービスや家でよく本を読んでいます。今は公道を走りませんが、自転車に乗ることができます。ビデオチャットで会話ができます。

健康長寿の秘訣だったと思うことを聞かせてください

栄養面

暴飲暴食をしない。
量は減りましたが、家族が食べるものと同じものを食べます。90歳頃までは、梅干し、ニンニク、ラッキョを毎日食べていました。
鯖・鰯、鶏肉・豚肉が好きです。

身体面

できるだけ自分のことは自分でします。90歳過ぎても畑仕事をしていました。自分で梅干し、漬物を漬けて、おやつには芋類や野菜・果物など自家製をよく食べていました。

社会面

旅行が大好きで、100歳で長野に行きました。
70歳代くらいまでお寺、老人会、家業等の活動をしていました。

朝



【献立】

- ・おかゆ
- ・納豆
- ・あげと野菜の煮物
- ・みそ汁
- ・漬物

昼



【献立】

- ・うどん（薄あげ、しいたけ、生卵、カニカマ入り）
- ・ミニハンバーグ
- ・きんぴらごぼう
- ・みかん

夕



【献立】

- ・赤飯
- ・刺身
- ・小松菜とはんぺん煮びたし
- ・玉ねぎのマリネ
- ・みそ汁

管理栄養士からひとこと

・暴飲暴食しない、自分の事は自分でする・・・という百歳をこえられても自立されたお考えや習慣のもとで生活されてこられて、感謝の気持ちをご家族にもお伝えされるということを伺い、温かな気持ちになりました。
・自歯が25本あり、ほぼ何でも食べられることはお写真からわかります。主食もおかゆや麺や赤飯、副食も納豆や大豆製品に卵に肉に魚とたんぱく質食品もしっかり、季節の野菜類も色々食べられているので、栄養バランスは申し分ないと思います。

仁愛大学
健康栄養学科
阿部喜代子先生

福井県100歳長寿者に聴く 長寿の秘訣

氏名：Fさん

性別：女性

住所：大野市

年齢：100歳（2023年4月現在）

同居のご家族：子

同居のご家族
からのご紹介



Fさんは、こんな人です
(同居のご家族からのご紹介)
毎日朝晩2回、仏前でお経をあげる信心深い人です。家族以外でも(近隣の人やヘルパーさん等)、週に4~5日は会話をしています。

最近のお体の調子はどうですか？

現在、健康です。過去に大きな病気やけがをしたことはありません。階段を上がるのに手すりが必要ですが、普段の生活に支障はありません。85歳ころから、日常的に薬を飲んでいます。食事時間は15~30分程度です。

健康長寿の秘訣だったと思うことを聞かせてください

栄養面

少し調整すれば、たいていのものを食べられます。
今でも、ごはん・パン、肉・魚、大豆製品、乳製品(ヨーグルト)等はよく食べています。
80歳代まではお酒を飲んでいましたが、今は控えています。

身体面

本を読むのが好きで、朝刊を必ず読みます
70歳代まで、仕事や農業、家事を週6回以上していました。
80歳代前半まで、農閑期になると、国内は元より海外10数ヶ国へ旅行に行っていました。

社会面

デイサービスに行って話をしたり、塗り絵をすることが生きがいです。友達もいて、話をするようにしています。

福井県100歳長寿者に聴く 長寿の秘訣

氏名：Gさん

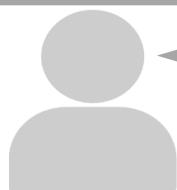
性別：女性

住所：勝山市

年齢：102歳（2023年4月現在）

同居のご家族：子

同居のご家族
からのご紹介



Gさんは、こんな人です
(同居のご家族からのご紹介)
70歳代まで農作業に明け暮れて
いました。とくに野菜(とくに、にん
じんやだいこん)が好物です。家族
以外でも(ヘルパーの人など)、週
に2~3日は会話をしています。仏
前のお参りを毎日欠かしません。

最近のお体の調子はどうですか？

これまでに大病はなく、70歳頃から日常的に服用をしていますが、現在、健康です。少し調整すれば、たいていのものを食べられます。食事時間は15~30分程度です。

健康長寿の秘訣だったと思うことを聞かせてください

栄養面

自分の歯は0本ですが、用意された食事は何でも食べていました。

身体面

よく寝ること。
規則正しい生活をしてきました。

社会面

家族一緒にごはんを食べてきました。

福井県100歳長寿者に聴く 長寿の秘訣

氏名：Hさん

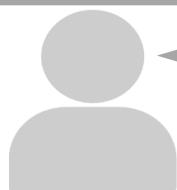
性別：女性

住所：越前市

年齢：101歳（2023年4月現在）

同居のご家族：子

同居のご家族
からのご紹介



Hさんは、こんな人です
(同居のご家族からのご紹介)
90歳代で大腿骨を骨折し、寝たきりになるかもしれない危機を、リハビリを頑張ることで克服し、今でも自分の足で歩くことができています。骨折はしましたが、骨や歯は丈夫だったことが長寿につながっていると思います。最近になって、前歯が4本生えてきました。こんなこと、あるのでしょうか…？

最近のお体の調子はどうですか？

自分の歯が多く残っていて(15本)、若いころと同じようになんでも食べることができています。大腿骨を骨折してから足の調子が良くありませんが、歩くことはできています。

健康長寿の秘訣だったと思うことを聞かせてください

栄養面

食生活で特に気をつけていたことはなかったが、高齢期前からはごはんにお漬物、味噌汁は毎食、大豆製品や乳製品、海藻類、芋類、緑黄色野菜等はほとんど毎日食べ、その他肉・魚・卵も毎日ではないですが、よく食べていました。今は、肉団子やロールキャベツ等の肉料理を好み、よく食べるようにしています。

身体面

80歳代まで田畑作り、70歳代まで孫守りをしていました。

社会面

デイサービスに週4~5日通い、そこで出会う友人との会話や食事、ヘルパーさん達との関わり合いを日々、大切にしています。

福井県100歳長寿者に聴く 長寿の秘訣

最近のある1日のお食事例です

氏名：I さん

性別：男性

住所：坂井市

年齢：105歳 (2023年4月現在)

同居のご家族：子、孫

I さんは、こんな人です
(同居のご家族からのご紹介)
102歳頃までは毎日農作業をしていました。草取りなども、ここまでと自分で決めてやっていました。90歳頃まで、自分で車を運転し、畑や病院にも行ってました。昨年までは毎日牛乳を飲んでいました。

同居のご家族
からのご紹介

最近のお体の調子はどうですか？

90歳ごろから服薬していますが、まあまあ健康です。普段の生活にとくに支障はありません。自分の歯は0本ですが、少し調整すればたいていのものを食べられます。100歳頃から硬いものが食べられなくなってきたので、やわらかいものを中心に食べています。食事時間は15分以下です。週3回デイサービスに通っているので、家族以外の人とも話しています。

健康長寿の秘訣だったと思うことを聞かせてください

栄養面 家族と一緒にものを食べてきました。自家製の野菜などを食べてきました。自家製のさつまいもは便通がよいとのことで、食卓にあればおやつなどに食べていました。

身体面 規則正しい生活をして、三食きちんと食べています。かつては昼寝を15分ほどしていました。どちらかというといく帳面なほうで、自分で自分のことはしました。免許返納も自分で決めました。

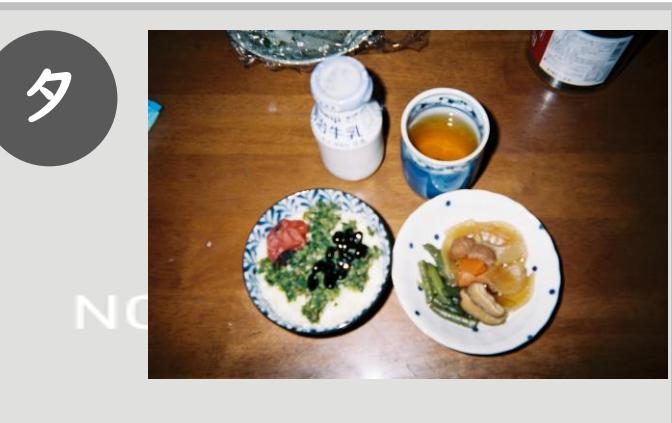
社会面 テレビなどもよくみており、いろいろなことに関心があったようです。家族と同居しているので、会話もします。



【献立】
・お粥
・大根葉のお和え
・豚カツ、玉ねぎ、にんじん、いんげんの煮物
・温泉たまご



【献立】
ディサービスのため
写真なし



【献立】
・お粥
・大根葉のお和え
・黒豆
・梅干し
・肉団子とたまねぎ、にんじん、しいたけ、いんげんの煮物
・牛乳

管理栄養士からひとこと
・食欲があり、規則正しい生活や食事リズムが整っていること、ご家族と一緒に食卓を囲み周囲の人との関りを持つ機会もあることなど、とてもよい食事状況や環境だと思います。・軟らかめに調整するなどの工夫によって自歯がなくても食べられていると思いますが、粘度が強かったり口の中にはりつく物には今後も注意して下さい。・お粥は軟らかく水分も含むので食べやすいですが、ご飯に比べるとエネルギーが約半分程度と少ないので、しっかりと量は食べて頂きたいです。お好きな大豆製品や魚料理などと自家製野菜などと食べあわせるようにするとよいですね。

仁愛大学
健康栄養学科
阿部喜代子先生