

# 協議会だより

DHA・EPA協議会

〒151-0062

東京都渋谷区元代々木町 32-7

一般財団法人日本水産油脂協会内

TEL & FAX: 03-3469-6931

URL: <http://www.dhaepa.org/>

E-mail: [dha\\_epa@par.odn.ne.jp](mailto:dha_epa@par.odn.ne.jp)

## 健康寿命

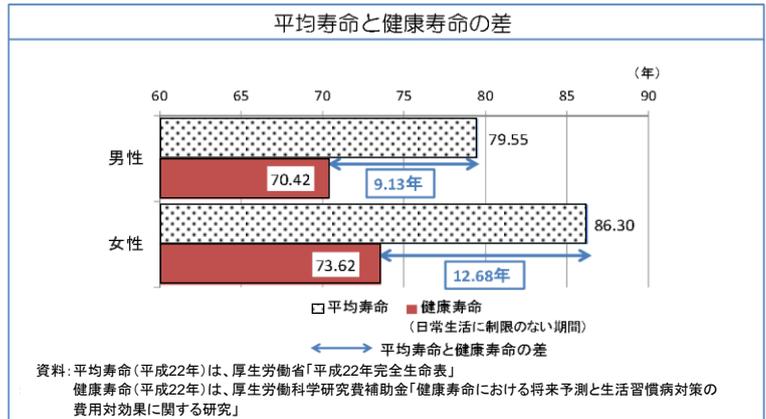
タマ生化学株式会社 渡辺 剛

WHO が 5 月 15 日に発表した世界保健統計 2014 によれば、世界の平均寿命の中央値は 74 歳、平均値は 70 歳で、日本は平均 84 歳で最も長寿です。男女別では男性 80 歳(5 位)、女性 87 歳(1 位)となっています。ちなみに調査された中で最下位はシエラレオネ(西アフリカでコートジボアールの近く)で平均 46 歳、乳幼児の死亡率(16%)が高く、さらに最近ではエボラ出血熱が流行している地域です。

日本国内では、長野県が男女とも 1 位となり、長寿の要因としては「健康に対する関心の高さ」や「暮らしに生きがいを持っている」ことが言われています。一方最下位は、男女とも青森県で長野県との差は、男性で 3.60 歳、女性では 1.84 歳です。

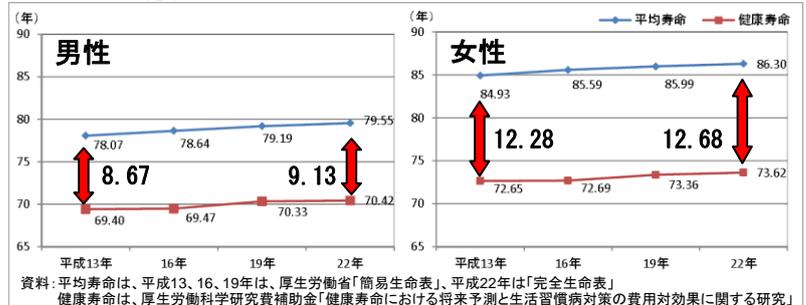
ところで、最近健康寿命という言葉が聞かれるようになってきました。健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のことを言います。つまり、「平均寿命 - 健康寿命 = 介護期間」となります。男性の場合は約 9 年、女性では約 13 年、何らかの形で介護が必要となります。

この健康寿命の推移は、右のグラフのように平均寿命の延伸に追いつかず、逆に年々その差が開いています。つまり健康で生活できる年齢はここ 10 年間で殆ど変わらず、男性で約 70 歳、女性で約 73 歳です。また、差が開くことは、医療費の増加にも関わってきます。この差を縮めるために生活習慣病の予防が重要視されており、これに機能性食品の効果が期待されています。特に DHA・EPA は、生体機能の保持・改善だけでなく、精神的な面にも期待が寄せられています。



[出典]厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会・次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会「健康日本21(第二次)の推進に関する参考資料」p25

### 平均寿命と健康寿命の推移



[出典]厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会・次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会「健康日本21(第二次)の推進に関する参考資料」p26

《幹事会のうごき》平成 26 年 6 月 6 日(金)15:00~17:00、一般財団法人日本水産油脂協会新館において平成 26 年度第 3 回幹事会が開催された。

- ・第17回通常総会について、経費および出席者数の報告が事務局よりなされた。また、幹事からは気づいた点について意見が述べられた。
- ・5月30日に発信されたDHA、EPAに関するニュースレターについて報告があった。
- ・研修会として本年も9月前半に実施することにした。併せて、研修先の候補について検討した。

《今後の行事予定》 会員各位へは、後日改めてご案内をお送りいたします。

### ○平成 26 年度研修会

日 時: 平成 26 年 9 月 5 日(金)13:30 ~ 16:00

場 所: 一般財団法人日本食品分析センター 多摩研究所 〒206-0025 東京都多摩市永山 6-11-10

### ○第 16 回公開講演会『DHA・EPA の新機能を求めて』

日 時: 平成 26 年 10 月 23 日(木)13:20 ~ 17:00

場 所: アイビーホール青学会館 〒150-0002 東京都渋谷区渋谷 4 丁目 4 番 25 号