

生涯現役社会の実現に向け、最新の研究を紹介した阿部さん



健康寿命延伸へ提案

弘大 COI 阿部さん(栄養研)講演

弘前大学COI特別講演会が11日、弘前大学健康未来イノベーションセンターで開かれ、栄養学研究の第一人者である国立研究開発法人医薬基盤・健康

・栄養研究所理事で国立健康・栄養研究所長の阿部啓一さんが、栄養学の最先端研究か

ら健康づくりの大切さを訴えた。

阿部さんは「生涯現役社会実現に向けた健康寿命延伸への取組」をテーマに、国立健康

・栄養研究所の幅広い健康寿命延伸に向けた取り組みについて紹介した。

全国都道府県の平均

寿命で短命県と言われる本県の死因分析や対策にも触れ、健康のため「一人一人の減塩食品への関心を高めていくのも大切」と指摘した。

さらに持久力が高い人は血圧が低いという結果から、「エアロビック運動を長くすることで持久力が高まり、血圧が抑えられることもある」と話し、食事だけではなく、運動も重要であることを強調。複合施設などを活用した健康へのアプローチを提案した。

(成田真由美)