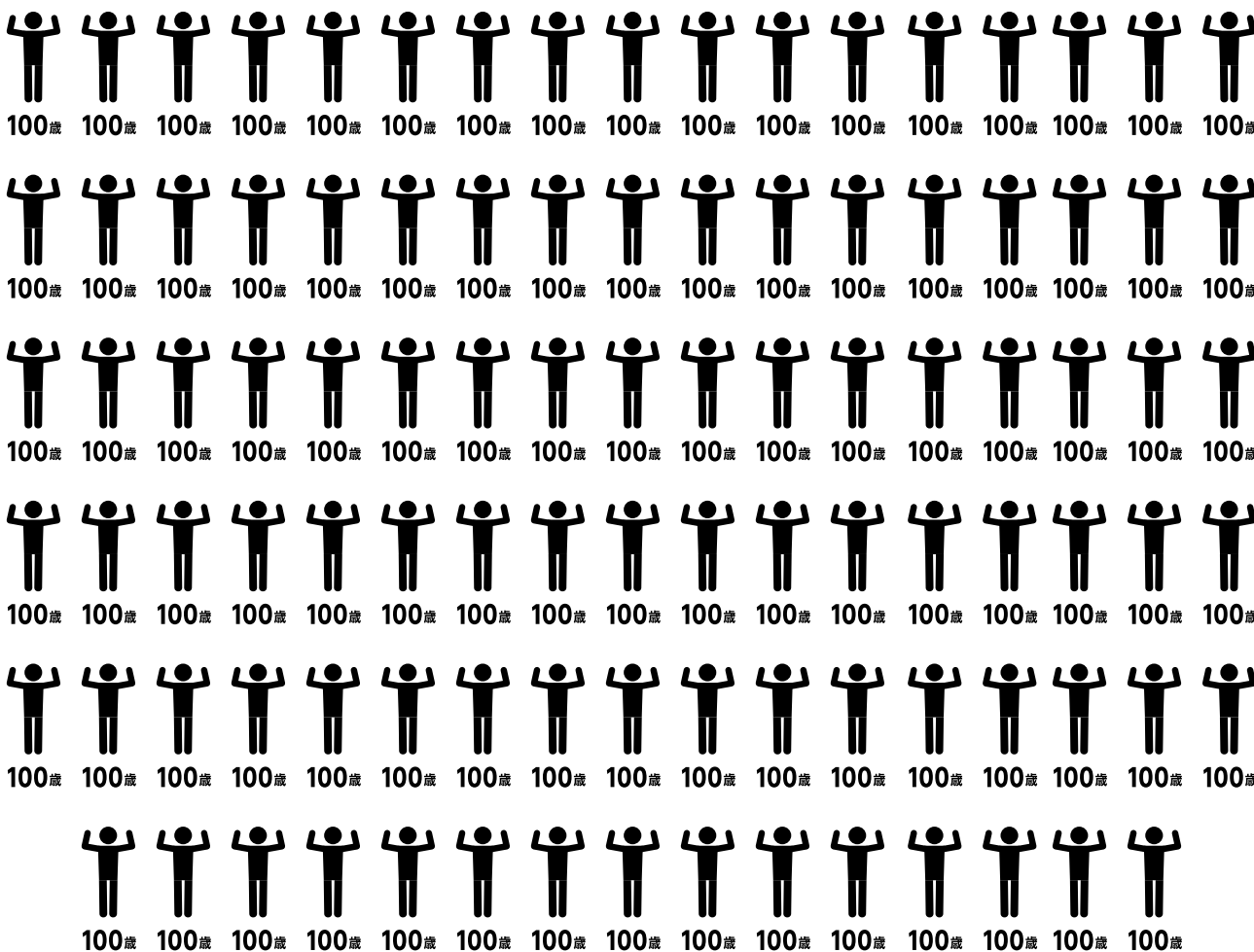


# 100歳 × 100人 1万年の健康パワー

## 取扱説明書

放送100年記念



2024年12月26日放送



・いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

はじめに

# 100歳×100人の健康の秘けつを徹底分析！

## 遺伝だけじゃない！浮かび上がってきた3つのポイント

人生100年時代とも言われる、超長寿社会の現代。

「いつまでも健康でい続けたい」という夢を持っている人も多いのではないのでしょうか？

そこで今回、トリセツショーは総力をあげて、

**全国の元気な100歳の方々、総勢100人を大調査！！**

100歳の方々には、健康のために「何を食べているのか？」「どんな生活習慣を持っているのか？」「日々、何を考えているのか？」に至るまで、健康長寿の秘けつを徹底的に聞き出しました。



分析の結果、いつまでも健康でい続けるための、**“3つのポイント”**が見えてきました。

**食**


“100歳の島”で見つけた「**老化を防ぐ食生活 ～食物繊維～**」

**運動**

運動が続かない人におすすめ「**ちょこ活 ～日常の中でちょこちょこ動く～**」

**究極**

世界中の研究機関も注目する「**究極の健康法 ～つながりを持つ～**」

 どなたでも簡単にできる生活習慣です。

# 老化を防ぐ食生活 ～食物繊維～

## 👉「100歳の島」で発見！「食物繊維」が老化を防ぐ！？

人口に占める100歳以上の割合が、全国平均の約2.7倍にも上る、**鹿児島県・奄美群島**。島に住む100歳の方々の食生活を調査してみると、「**発酵食品**」や「**食物繊維**」の多さが見えてきました。



▲奄美の伝統飲料「**三キ**」や「**食べるみそ**」など、発酵食品が多いのが特徴。他にも、島でとれる「**野草**」や「**海藻**」など、食物繊維の多さが見えてきました。

中でも、私たちが注目したのが、「**食物繊維**」です。今回おこなった100歳×100人調査でも、よく食べるものとして最も多かった回答が、野菜や海藻、豆類などの「**食物繊維**」だったのです(100人中78人)。

実はこの「**食物繊維**」、ただお通じによいというだけではありません。東京大学の孫輔卿さんらによれば、「**“炎症老化”を防ぐ**」という点からも注目を集めていると言います。



“**炎症老化**”とは、老化した細胞によって生じる「**微弱な炎症(慢性炎症)**」によって、**さまざまな臓器の老化や病気が引き起こされる現象**のこと。食物繊維は、“**腸内細菌のエサ**”になることでも知られており、豊かな腸内環境を育むことで、炎症老化を防いでくれるのではないかと考えられています。事実、どんな栄養素がどれだけ炎症を防ぐかを調べた「**食事性炎症指数**」と呼ばれる指標でも、身近なものの中で最も抗炎症効果があったのが、「**食物繊維**」でした。

## 👉「育菌カードプラス」で“炎症を防ぐ食生活”を！

食物繊維を増やしたい方に、おすすめしたいのが「**育菌カードプラス**」です。「**腸内細菌のトリセツ**」でもご紹介した「**育菌カード**」を、炎症老化と食生活の関係に詳しい東京大学の孫輔卿さん監修のもと、**より手軽に取り入れられる食材を追加して、バージョンアップ!**



カードの数字は、含まれる「**食物繊維のグラム数**」です。日本人は、1日に約6グラムの食物繊維が足りていないと言われているため、**カードの数字を足して「6」になるよう**日々の食事に食物繊維を足してみてください。

→カードの詳しい使い方は、**巻末のページへ!!**

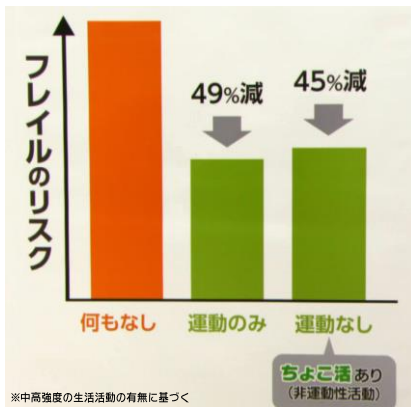
## 運動が続かない人は… “ちょこ活” すべし！

### 👉 驚きの “ちょこ活” 健康効果！

「運動」が健康にいいことは分かっているけれど、なかなか続かない…。そんなお悩みを持つ方へ、100歳調査の結果から見てきたのが、“ちょこ活”を意識することです。

“ちょこ活”とは、スポーツなどのハードな運動ではなく、掃除や洗濯・自転車や庭仕事など、**生活の中で“ちょこちょこ動く”**こと。今回、トリセツが命名した言葉です。実はこれらが、**フレイル予防\***でも、大きな効果を持つことが分かってきたのです。

※フレイル：加齢により筋力・活力が衰え、介護一歩手前の状態になること



例えば、東京大学の飯島勝矢教授らがおこなった調査では、運動習慣がなくても、一定程度の“ちょこ活”をしていた人では、**フレイルになるリスクを約45%も減らせる**ことが分かってきました。これは、スポーツなどの**“運動習慣”を持つ人たちにも匹敵するほどの効果**です。



事実、今回取材させていただいた100歳×100人のうち、スポーツなどの運動習慣があったのは、わずか10人。一方、“ちょこ活”をしていた人は、84人にも上りました。そのうちのお二人、堀野智子さん(101)と高田薫さん(100)にご協力いただき、ふだんの様子を見せてもらうと、さまざまな家事はもちろん、好きなことのための外出、愛犬との散歩の時間など、“ちょこ活”にあふれた生活を送っていました。

さらに、お二人の1日の活動量を計測してみたところ、一日中デスクワークのディレクター(40代)に比べても、より多く体を動かしていることが判明。**一つ一つの活動は小さくても、積み重ねることで、大きな効果をもたらす**のです。

### 👉 「ちょこ活図鑑」で ちょこ活を増やそう！

今回トリセツショーでは、“ちょこ活”の具体例や、その強度を分かりやすくまとめた**「ちょこ活図鑑」**を作成しました。記されている数字は、「メッツ」と呼ばれる**活動強度の指標**で、座って安静にしているときが「1」に相当します。例えば、「こどもと遊ぶ」は、「ゴルフ」や「卓球」よりも強度大。100歳×100人調査の中で、3人中1人がやっていた「草むしり」も、かなりの強度になることが分かります。

※厚生労働省の推奨は、「1日に3メッツ以上を60分～(高齢者は40分～)」ですが、飯島教授によれば「**たとえ3メッツ未満でも“ちょこちょこ積み重ねる”**ことが大切。

強度	活動例
6.0	上り坂へ荷物運搬、登山、激しいダンス、激しい水泳、激しい自転車
5.0	激しい掃除、激しい洗濯、激しい庭仕事、激しい散歩
4.0	激しいゴルフ、激しい卓球、激しいテニス、激しい水泳、激しい自転車
3.0	激しい散歩、激しい庭仕事、激しい掃除、激しい洗濯、激しい水泳、激しい自転車
2.0	激しい散歩、激しい庭仕事、激しい掃除、激しい洗濯、激しい水泳、激しい自転車

今回登場した100歳のみなさんのように、好きなことや趣味に没頭する中で、知らず知らずのうちに動き回っていたというのが理想」とのこと。

「**ちょこ活図鑑**」を通して、ふだん自分がどの程度動いているか？どんな“ちょこ活”なら取り入れられそうか？など、生活習慣を見直すきっかけにご活用ください。

→図鑑の詳細は、**巻末のページ**へ！！

# 究極の“つながり” パワー

## 世界が注目！！究極の健康法とは？

沖縄県で半世紀にわたり、100歳研究に身を捧げてきた鈴木信さん。

棚を埋め尽くすのは、これまでに調査してきた、

**1,000人以上にも上る100歳の方々のカルテ**です。

健康状態はもちろん、兄弟の数や血液型、味の好みに至るまで、徹底的に調査してきた鈴木さんですが、1,000人調査の末にたどりついた「究極の健康法」とは、“つながり”を持つことだったと言います。



鈴木さんは、調査の中で、沖縄に古くから伝わる「**模合(もあい)**」という文化に注目。元々は金銭的な助け合いのために始まった文化ですが、そこには“**つながり**”を確かめ合うという大事な精神が根づいていることに気づいたそうです。

この“つながり”。鈴木さんだけではなく、**世界中30万人ものデータを分析した研究**でも、「肥満」「運動」「お酒」「タバコ」などを上回って、寿命に最も影響を与える要素の一つであることが分かってきています。カリフォルニア大学の研究では、つながりを増やしたグループで、「**炎症**」を**もたらす遺伝子の発現が抑えられる**ことも判明。東京大学の飯島勝矢教授らの研究でも、「社会的つながり」が希薄になることが、「**フレイル**（筋肉の衰えなど）」に至る**最初のきっかけ**になることが分かってきたと言います。

## 飯島流！「つながりの増やし方」

では、どのように“つながり”を増やせばいいのか？飯島教授いわく、「つながりを持つ」と言われても、人間はすぐには変わらない。だからこそ、“**昔からの興味や習慣**”を**きっかけ**に増やして行ってほしい」と語ります。「例えば、昔から“俳句”が趣味の人であれば、1か月に3句作るなどの目標を決めることから始めるだけでOK。ゆくゆくは、俳句の大会に投稿したり、教室に通ったりと、社会的つながりへと膨らませて行ってほしい」と言います。事実、今回の100歳×100人調査でも、実に94人が“つながり”を大切にされていることが分かってきました。「ピアノレッスンの後の女子会が楽しみ（高田薫さん）」「地域の踊りには毎年必ず参加する（松元ヨシエさん）」「1日50人に挨拶するのが目標（阿久澤幸吉さん）」など、**自身の趣味や仕事、生活習慣に合わせた“つながり”**が見えてきたのです。



# あんなことこんなこと聞きました！

## Q 「100年で一番おもしろかった番組は？」

1位：相撲中継 2位：ニュース 3位：おしん  
4位：のど自慢 5位：野球中継 6位：水戸黄門

という結果になりました。特に2位のニュースについては、「誰かと日々の話題について話したいから」という理由が多く、100歳のみなさんの好奇心旺盛で会話好きな性格がよく分かります。

## Q 「座右の銘は？」

- 「一隅を照らす」（鈴木忠子さん）
- 「無言実行」（石田要一さん）
- 「人生に結論なし」（安部欣之介さん）
- 「体調リベラリズム」（室井摩耶子さん）
- 「笑ってすまそうア—ハ—ハ！！」（川端章さん）
- 「さびない<sup>くわ</sup>鍬でありたい」（石井哲代さん）

## Q 「100年で一番うれしかったことは？」

「家族」「仕事」「趣味」に関することはもちろん、「長生きできたこと」や「今この瞬間」といった回答も多く寄せられました。そんな中、100人中22人と、最も多かった回答は、「戦争が終わったこと」でした。「戦争から生きて帰れるとは思っていなかったが、無事に生還できたのが一番うれしかった」という声や、「そんな自分の姿を、家族が見て涙してくれたのが一番うれしかった」といった声が多く寄せられました。中には、「健康長寿の秘けつは、日本が平和であったこと」と回答してくださった方もいます。改めて、「平和」の大切さを感じさせられる結果となりました。

## 取材後記

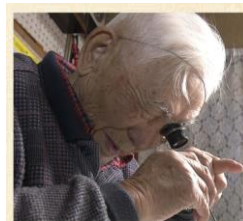
今回の取材を通して、私たちスタッフの心に残った言葉があります。それは、「**生きがい**」という言葉です。100歳×1,000人調査を続けてきた、現役医師の鈴木信さんも、「生きがいを持っている人には、ものすごいパワーがある」と語るほどで、診察の際には必ず「生きがい」に関する問診をするそうです。事実、今回番組で取材した100歳の方々に「生きがいは何ですか？」という質問をしたところ、ご自身の生きがいについて、みなさんさまざまに熱く語って下さいました。「絵を描くこと」「仕事でお客さんと会話すること」「木村拓哉」「ひ孫と過ごす時間」「戦友を思うこと」……。100歳のみなさんが教えてくださったのは、いくつになっても、生きがいを持てるということ。そして、いくつになっても、夢や目標に向かって歩み続けることができる、ということでした。

(スタッフ一同)

# 特別付録①

## 一挙掲載！100歳×100人名鑑

今回くわしくご紹介しきれなかった、100人の方々の貴重な情報は、  
別冊「100歳×100人名鑑」として特別公開しています！！  
健康の秘けつの数々から、壮大な人生エピソードまで。たっぷりご覧ください。



**石田さん (104)**  
**「時計職人」は「砲丸投げ選手」！？**  
● 卒業から成績が伸び、豊洲の時計職人(達)90年  
● 「時計師」や「時計職人」の師匠である  
● 仕事で経験になったときに買った「マシンガン」はプロレベル  
● 現在の職は「時計師」(修理には必ず使われる)  
● 健康の秘けつは「睡眠」(「寝る」は「寝る」までで「寝る」)



**室井さん (103)**  
**現役ピアニスト**  
● 100歳で現役ピアニスト  
● 現役ピアニストは「ピアノ」(ピアノ)とピアノを弾いてきた  
● 「生活の心が一番大事」  
● 現在の職は「現役ピアニスト」(自分の音楽に合わせるという意味)  
● 人の命は「半生で自分の命を捧げることができたら」  
● 「なまでもういれながら、人生で一番うれしかったことは変わらない」



**伊藤さん (100)**  
**ユーモアあふれる！社交ダンサー**  
● フォークダンス(50センチのセンター)で舞う「社交ダンサー」  
● ソロダンスの師匠(伊藤さん)  
● 「100歳」も「ダンス」も「ダンス」の楽しみの秘けつにある  
● 「100歳でも自分の好きなことをやることを覚悟した」  
● 「100歳まで生きていくという「生きてもよかった」と」



**川崎さん (101)**  
**快癒・快食・快便！生きがいは晩酌**  
● 好きな食べ物「うどん・そば」  
● 生きがいは「毎日の晩酌」(日本酒の飲み方)  
● 健康の秘けつは「快癒・快食・快便」  
● 100歳で一番面白いのは「毎日の晩酌」(伊藤さん)  
● 好きな言葉は「早く寝よう(ワタナベさん)！」



**堀野さん (101)**  
**現役化粧品販売員**  
● 化粧品販売員として、現役中  
● 毎日の生活を支えるため、100歳に1日は美容院に通う  
● 健康を要する「イソフラボン」(イソフラボンの摂取)  
● 健康、美容、生活、健康など、一日も怠りたくない  
● 好きな言葉は「真」  
● 100歳で一番面白いのは「健康ステーション」



**石井さん (102)**  
**人の命を預かる覚悟！自転車修理90年**  
● 覚悟を要して「100歳まで生きていく」  
● 人の命を預かっている「仕事」(自転車修理)  
● 100歳で一番面白いのは「100歳まで生きていくこと」  
● 健康の秘けつは「毎日の晩酌(伊藤さん)も「生きてもよかった」と」  
● 好きな言葉は「真」という言葉は変わらない

→別冊「100歳×100人名鑑」は、[こちらのリンク](https://www.nhk.or.jp/program/torisetsu-show/2024_100100meikan.pdf)からご覧いただけます！  
[https://www.nhk.or.jp/program/torisetsu-show/2024\\_100100meikan.pdf](https://www.nhk.or.jp/program/torisetsu-show/2024_100100meikan.pdf)

## 特別付録②

# 食物繊維を増やそう！ 育菌カードプラス

### ★使用の際のポイント★

- ◎1日プラス6g
- ◎たくさんの食材を組み合わせる
- ◎ハッコウカード(発酵性食物繊維を多く含む食材)を一枚は使う

カードあたりの  
食物繊維量の目安

5

金の縁が  
ハッコウカード

食べる量の目安



「冷やすと増える  
レジスタントスターチ」の点



- ◎もち麦+白米、白米、  
じゃがいも(蒸し)、さつまいも(焼き)は  
およそ1点アップ

- ◎冷蔵庫(4℃前後)で一晩冷やすだけ



注意

- ①冷蔵庫で冷やす際は、粗熱をとってから。
- ②冷蔵した食材は早めに(2日前後)食べきる。



注意

腸に関する手術などをした方は  
医師に相談して食物繊維をとってください。



4+1



もち麦+白米

もち麦 白米  
お茶碗1杯 50g+100g

4



押し麦めし+白米

押し麦めし 白米  
お茶碗1杯 50g+100g

2



玄米

お茶碗1杯 150g

2+1



白米

お茶碗1杯 150g

3



全粒小麦パン

1切れ 60g

3



ライ麦パン

1切れ 60g

3



うどん(ゆで)

1玉 200g

6



そば(ゆで)

ざる1皿 200g

4



オートミール

1食分 30g

4



グラノーラ

50g

5



ごぼう (ゆで)

小鉢 40g

3



ながいも

短冊15本 50g

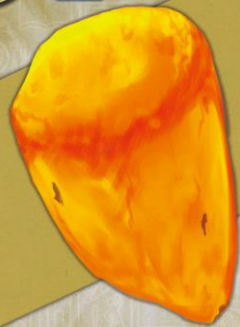
5+1



じゃがいも (皮なし 蒸し)

1個 150g

7+1



さつまいも (皮なし 焼き)

大半分 150g

1



オクラ

20g

2



ほうれん草 (ゆで)

2株 50g

2



にんじん (ゆで)

4分の1本 50g

2



切り干し大根 (ゆで)

小鉢 46g

1



**エリンギ**

小1本 20g

3



**キクラゲ(乾燥)**

5g

1



**ひじき**

20g

3



**納豆**

1パック 40g

3



**大豆(ゆで)**

小鉢 40g

5



**おから(生)**

40g

2



**枝豆(ゆで)**

およそ12個 40g

3



**グリーンピース(ゆで)**

40g

1



**ごま**

大さじ1.5 10g

2



あずき (ゆで)

20g

3



きな粉

大さじ2 16g

1



いんげんまめ (ゆで)

6本 40g

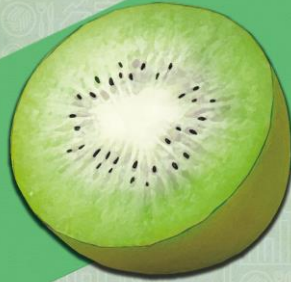
1



黒豆

およそ6粒 12g

1



キウイフルーツ

1/2個 50g

3



アボカド (生)

1/2個 60g

3



バナナ (生)

中1本 75g

4



干しがき

1/2粒 30g

PLUS



## 炎症老化×食生活にくわしい！

東京大学・孫輔卿 特任准教授

ちょい足ししやすい  
おすすめカードはこちら！

1



もずく

1パック 40g

1



生しいたけ (ゆで)

1本 20g

1



ぶなしめじ (ゆで)

25g

1



えのきたけ (ゆで)

25g

1



ブロッコリー (ゆで)

2房 30g

1



西洋かぼちゃ (ゆで)

角切り1個 30g

19歳～59歳

<METs>



上の階へ  
荷物を運ぶ



6.0



芝刈り



子どもと遊ぶ  
(歩く 走る きつい労力)



家具・家財道具の  
移動

5.0



自転車に乗る  
(16.2km/時未満)



速い歩行  
(5.7～6.3km/時)



芝生や庭への水やり



階段を上る  
(ゆっくり)



4.0



スポーツ応援  
(体の動きあり)



風呂掃除



子どもの世話  
(立位 着替えさせるなど)



ベッドメイク  
(リネン交換)



歩行  
(4.0km/時)



庭の草むしり



掃除機



買い物  
(食料品)



犬の散歩



3.0



調理や食事の準備



皿洗い



植物への水やり



洗濯  
(畳むなど 楽な労力)

2.0

※数値については「改訂第2版「身体活動のメッツ (METs) 表」成人版」(国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所)を元に作成

<METs>

# 60歳以上

6.0



速い歩行  
(5.3~6.0km/時)



芝刈り



家具・家財道具の  
移動

5.0



4.0



歩行  
(3.6 ~ 4.4km/時)



掃除機



ベッドメイク  
(リネン交換)



庭の草むしり



階段を上る  
(ゆっくり)



買い物  
(食料品)



歩行  
(つえを使って)



窓掃除



芝生や庭への水やり



洗濯  
(干すなど ほどほどの労力)



着替え



苗や苗木の  
土への植え付け



かん木や木の  
刈り込み

3.0



2.0



調理や食事の準備



皿洗い



洗濯  
(畳むなど 楽な労力)



アイロンがけ

# 保ショー欄

品名 **100歳×100人** のトリセツ  
1万年の健康パワー

お客様名 **ひろ**

たくさんの方のお話を聞いて  
発見がたくさんありました。😊  
皆さんよく笑い、お話しして  
とてもキラキラさえていて♡♡♡  
自分の為に 皆の為に  
笑顔で毎日を送れるように  
今日も想いました。〇〇  
ありがとうございませう！  
♡♡♡

あしたが変わるトリセツショー





# 保ショー欄

品名 **100歳×100人** のトリセツ  
1万年の健康パワー

お客様名 **田中直樹(ココロ)**

・100歳までの道はとて  
も遠いと感じていました。実際に  
遠いのだと思いましたが、皆さんが  
されている事はとても身近で  
誰かがお車することを無理なく自然と  
されていると感じました。  
私もたくさん笑って100歳を  
迎えるように毎日を過ごしたいです。

あしたが変わるトリセツショー

トリ  
セツ