

2020年11月25日

「100歳100人実態調査2020」

キューサイ株式会社

過去4年分の調査結果を徹底分析

元気な100歳から学ぶ～コロナ禍でお手本にすべき生活習慣～
「食事」「運動」「交流」が健康維持の3本柱

食事：約9割が三食しっかり喫食、「たんぱく質」を中心に摂取
 運動：体力維持で最も役立っていることは「体を動かすこと」62%
 交流：約8割が同居者とおしゃべりが日課

日本人の平均寿命は年々延びており、100歳を超える高齢者は8万450人に上り、今年初めて8万人を超えました。*1 一方で健康寿命との乖離も問題となっており、男性の平均寿命が81.41歳、女性の平均寿命が87.45歳*2であるのに対し、健康寿命はそれより約10年短いのが現状です。*3

健康寿命の延伸を目標として活動するキューサイ株式会社の「100歳まで楽しく歩こうプロジェクト」（本社：福岡県福岡市、代表取締役社長：神戸聡、<https://100aru.com/>）は、健康長寿の秘訣を探るべく、2016年から2019年にわたり、元気な100歳以上の方100名と、そのご家族・近親者様に生活実態調査を行っております。過去4年間、合計400名の方への調査の結果、秘訣として「食事」「運動」「交流」が多く挙げられていることが分かりました。

これから冬に向け、さらなる新型コロナウイルスの感染拡大やインフルエンザとの同時流行も懸念される中、皆さまの参考にしていただければと思います、今回は過去4年間の調査結果をひも解き、元気な100歳から学ぶコロナ禍で実践したい健康維持の取り組みについて、過去のリリースでは未発表の調査結果も交えながらご紹介いたします。

* 貴媒体にて本調査の内容等をご使用になる場合は【キューサイ調べ】と出典の明記をお願いいたします。

【調査結果まとめ】

※ *NEW* は過去のリリースでは未発表の調査結果です

I. 食事編

＜食事の回数＞

- ◇ 食生活で最も効果がある健康維持の取り組み1位は「三食欠かさず食べること」 *NEW*
- ◇ 94%が三食欠かさず摂取、78%は三食+おやつまでしっかり

＜食事の内容＞

- ◇ 3日間の食事900食のうち、約9割の食事で「たんぱく質」をしっかり摂取

II. 運動編

＜運動習慣＞

- ◇ 「健康維持や体力維持」のために最も役立っていることは「体を動かすこと」62%

＜ルーティンワーク＞

- ◇ 97%が「身の周りのことを自分でできるよう意識」 *NEW*
- ◇ 約5割が日常の日課や役割等のルーティンを持つ

III. 交流編

- ◇ 楽しく生きていく上で大切にしてきたことは、「家族と一緒に過ごす」95%、「おしゃべりする」84% *NEW*
- ◇ 同居者とほぼ毎日会話する人は85% *NEW*
- ◇ 家族や友達の相談にのることがある人は36% *NEW*

● 監修医師コメント 『コロナ禍において、自身の食事、運動、交流の在り方を見直すことも必要』 吉村芳弘先生

I. 食事編

<食事の回数>

◇ **食生活で最も効果がある健康維持の取り組み 1位は「三食欠かさず食べること」 *NEW***

元気な 100 歳以上の方に、『食生活で健康維持や体力維持のために最も役立っていること（2018 年調査）』を聞いたところ、約 4 割が「三食欠かさず食べること」と回答しています【表 1】。同様の質問で 70 歳の頃はどうかを聞いたところ、現在と同じ結果となり、三食の食事が長年習慣化されていることが分かりました。

【表 1】食生活で健康維持や体力維持のために最も役立っていること（2018 年調査）

※上位 5 項目抽出

現在の取り組み			70歳の頃の取り組み		
1位	三食を欠かさず食べる	41.0%	1位	三食を欠かさず食べていた	40.0%
2位	栄養をバランスよくとる	10.0%	2位	栄養をバランスよくとっていた	12.0%
3位	意識して水分をとる	8.0%		食事は腹八分目にしていた	12.0%
	野菜類をよく食べる	8.0%	4位	野菜類をよく食べていた	7.0%
5位	豆腐や納豆、豆乳などの植物性たんぱく質をよく食べる	7.0%	5位	豆腐や納豆、豆乳などの植物性たんぱく質をよく食べていた	5.0%
	食事は腹八分目にする	7.0%		ヨーグルトや乳酸菌飲料などの乳製品をよく食べていた	5.0%

n=100

◇ **94%が三食欠かさず摂取、78%は三食+おやつまでしっかり**

元気な 100 歳以上の方に、『普段から摂取している食事・おやつの回数（2017 年調査）』を聞いたところ、1 日 3 回の食事を欠かさず食べている方は 94%、朝食の欠食率は 2%だということが分かりました。そして、78%の方が「三食+おやつ（午前/午後どちらか）」を食べていることも明らかに。『現在一番好きな食べ物（2016 年調査）』の中では、「天ぷら」「カツ」「すき焼き」「お寿司」など、いわゆる“ご馳走”といわれるものが多く挙げられました。三食欠かさず摂取するだけでなく、食事を楽しんでいる姿が目に見えます。

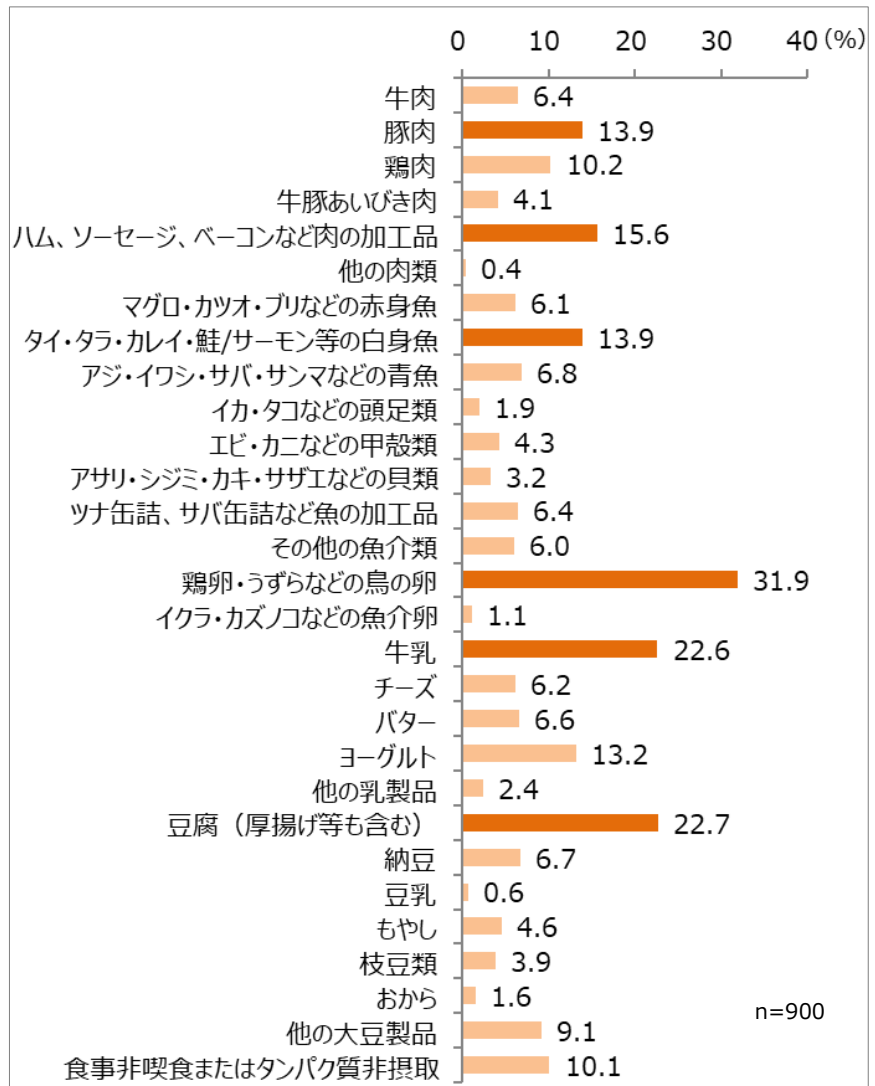
<食事の内容>

◇ 3 日間食事 900 食のうち、約 9 割の食事で「たんぱく質」をしっかりと摂取

元気な 100 歳以上の方に、『3 日間の朝食・昼食・夕食の食事内容（2019 年調査）』を聞いたところ、3 日間の食事 900 食のうち、「たんぱく質」を摂取した食事は 809 食（約 89.9%）と約 9 割の食事で「たんぱく質」をしっかりと摂取されていることが分かりました。

特によく食べられていた食材は、「鶏・うずらなどの鳥の卵」が 31.9%、「豆腐（厚揚げ等も含む）」22.7%、「牛乳」が 22.6% で、続いて「ハム、ソーセージ、ベーコンなど肉の加工品」が 15.6%、「豚肉」・「タイ・タラ・カレー・鮭/サーモン等の白身魚」が 13.9% となり、動物性たんぱく質を含む食材が上位にあがっていました【グラフ 1】。食事内容から「たんぱく質」が筋肉量を維持し、健康な体を支えていることが見受けられます。

【グラフ 1】3 日間の朝食・昼食・夕食の食事内容（2019 年調査）



II. 運動編

<運動習慣>

◇ 「健康維持や体力維持」のために最も役立っていることは「体を動かすこと」62%

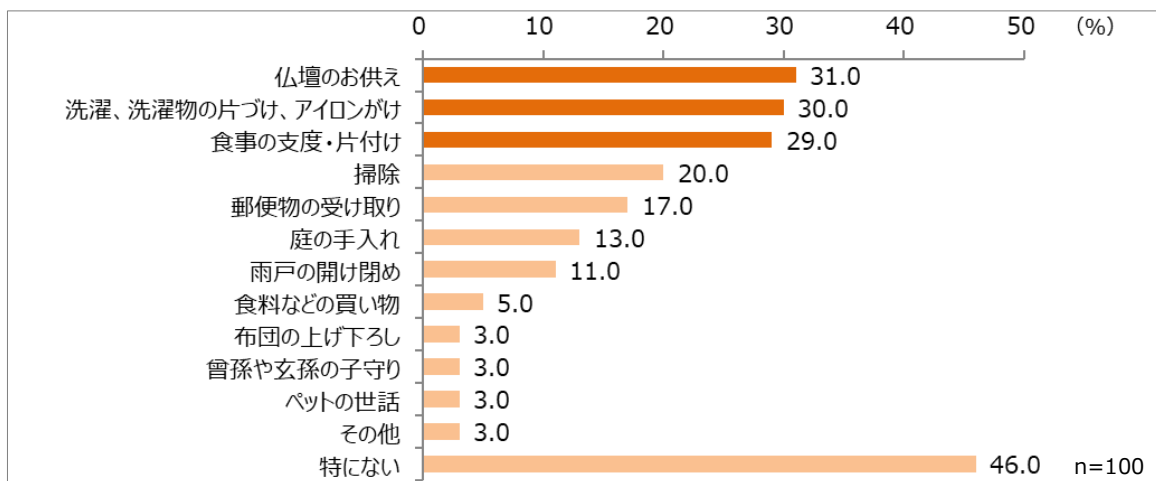
元気な 100 歳以上の方に、『健康維持や体力維持のために最も役立っていること（2018 年調査）』を聞いたところ、「クラブサークルで週 1 回の体操。朝、夜に体操を日課にしている。少しでも必ず外に出て歩く」（東京都／100 歳／男性）、「年齢が上がると行動範囲が狭くなりますが、自分の力で歩けるよう、ほぼ毎日散歩をし、足が弱らないよう努力をしている」（埼玉県／100 歳／女性）、「好きなゲートボールをはじめ、草取りなど手足を使い動かしている」（栃木県／103 歳／女性）など、日常的に体を動かすことが健康維持に最も役立っているという回答が 62% でした。無理のない運動を毎日継続することが、健康維持の秘訣のようです。

＜ルーティンワーク＞

- ◇ **97%が「身の周りのことを自分でできるよう意識」** *NEW*
- ◇ **約5割が日常の日課や役割等のルーティーンを持つ**

元気な100歳以上の方に、『人生を楽しく生きていく上で大切にしてきたこと（2018年調査）』を聞いたところ、97%が「身の周りのことを自分でできるよう意識」と回答しています。また、『運動の程度（2017年調査）』を聞いたところ、約5割の方がご家庭や施設の中で、何らかの役割や日課を持っていることが分かりました。約3割の方が「仏壇のお供え」「洗濯、洗濯物の片づけ、アイロンがけ」「食事の支度・片付け」を日課として実施されています【グラフ2】。自分のことは自分でできるよう心掛けるなど、日課や役割等のルーティーンを持つことが毎日程よい運動を続けるコツのようです。

【グラフ2】日常の役割・日課（2017年調査）



Ⅲ. 交流編

- ◇ **楽しく生きていく上で大切にしてきたことは、**
「家族と一緒に過ごす」95%、「おしゃべりする」84% *NEW*

元気な100歳以上の方に聞いた『人生を楽しく生きていく上で大切にしてきたこと（2018年調査）』の中で、95%が「家族と一緒に過ごす」、84%が「おしゃべりする」と回答しています。また、元気な100歳以上の方に、『人生を楽しむための「コツ」「伝えていきたいこと』（2018年調査）』を聞いたところ、「家族兄弟、仲良く」（高知県／102歳／女性）、「人とのコミュニケーションを大切に、よく話をするを心掛ける」（北海道／100歳／男性）など、家族との時間や周囲とのコミュニケーションを大切にしていることが分かりました。

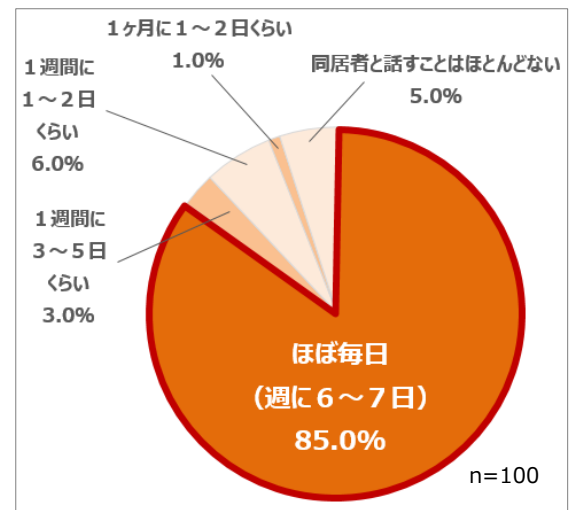
- ◇ **同居者とはほぼ毎日会話する人は 85% * NEW ***
- ◇ **家族や友達の相談にのることがある人は 36% * NEW ***

元気な100歳以上の方に、『同居者との会話頻度（2018年調査）』を聞いたところ、85%が「ほぼ毎日（週に6～7日）」

ご家族などの同居者と会話されているという結果でした【グラフ3】。また、『家族や友達の相談にのることがあるか（2019年調査）』を聞いたところ、36%が「ある」と回答され、周囲を気遣い、積極的にコミュニケーションを取られていることが分かりました。

今年は新型コロナウイルス感染拡大に伴い、外出の自粛や、人と会話をする際は三密を避けるなど、例年とは異なる新しい生活様式が求められました。人との交流が大切であるということが調査結果からも分かりますので、電話や手紙、メール、SNSなどを活用し、ご自宅にいなながらもご家族や友人とコミュニケーションを取るようにすることがおすすめです。

【グラフ3】同居者との会話頻度（2018年調査）



● **監修医師コメント『コロナ禍において、自身の食事、運動、交流の在り方を見直すことも必要』**

4年間の100歳100人の調査結果は極めて貴重なデータです。

調査結果から確信したことは、健康長寿のコツが食事、運動、交流であるということです。

回答の上位にあがった「3食しっかり食べる」や「十分なたんぱく質の摂取」、「身体活動の維持」、「運動習慣」、「他者との交流」は、いずれもフレイル対策として重要視されているものばかりです。これらは私たちが健康で長生きすることの大きなヒントになると思います。

新型コロナの影響でこれまでの生活習慣や社会活動が大きく制限されています。

私たちは自身の食事、運動、社会との交流の在り方を見直すことも必要です。

過食や偏食はありませんか？運動不足ではないですか？外出の機会が減って他者との交流が減少していませんか？

できない理由をあげることは簡単ですが、例えば「たんぱく質を意識して摂る」、「ホームエクササイズに挑戦する」、「ウェブで友人や家族とおしゃべりする」などもコロナ禍での健康長寿の秘訣かもしれません。



吉村 芳弘先生

<吉村芳弘(よしむらよしひろ)先生プロフィール>

日本サルコペニア・フレイル学会理事。熊本リハビリテーション病院サルコペニア・低栄養研究センター長。専門分野はリハビリテーション医学と臨床栄養学。外科医師の経歴から術後のリハビリテーションの重要性を痛感し、現在はリハビリテーションと栄養管理に並行して取り組む「リハビリテーション栄養」という視点から、積極的に臨床研究や講演を行っている。

調査概要

- ・ 調査時期：（2016年）2016年5月30日（月）～6月15日（水）
（2017年）2017年4月5日（水）～6月12日（月）
（2018年）2018年4月27日（金）～6月20日（水）
（2019年）2019年6月19日（水）～7月16日（月）
- ・ 調査地域：全国
- ・ 調査方法：100歳以上の方ご本人に対するヒアリング、ご家族に対する質問用紙による自記入式調査
- ・ 調査主体：キューサイ株式会社「100歳まで楽しく歩こうプロジェクト」
- ・ 調査実施：株式会社リサーチ・アンド・ディベロップメント
- ・ 抽出方法：調査実施機関のリクルートネットワークを用いた機縁法リクルート
- ・ 調査対象：100歳以上の男女100名、100歳以上の方のご家族・近親者
（寝たきり生活者と病院入院者は対象から除外して実施）

【参考：100歳100年メモ】

1920 生まれ 100 歳はこんな出来事を経験してきました。

誕生～9 歳…関東大震災 / 日本初の地下鉄が営業開始（上野～浅草） / 昭和金融恐慌

10 代…日中戦争勃発 / 第二次世界大戦勃発

20 代…第二次世界大戦終戦 / 日本国憲法公布 / 学校給食開始

30 代…朝鮮戦争 / 三種の神器（白黒テレビ・洗濯機・冷蔵庫）の普及 / 東京タワー完成

40 代…東京五輪 / 東海道新幹線が開業 / ザ・ビートルズ来日 / アポロ 11 号の月面着陸

50 代…第一次オイルショック / 新東京国際空港（成田空港）開港

60 代…東北新幹線・上越新幹線が開業 / 国鉄分割民営化 / 平成に改元

70 代…きんさん・ぎんさん満 100 歳 / 阪神・淡路大震災

80 代…アメリカ同時多発テロ / 郵政民営化

90 代…スマートフォン普及 / 東日本大震災 / 富士山が世界遺産登録

100 代…令和に改元 / 新型コロナウイルス流行

なんと 100 歳は、**23 回**もの夏季五輪大会*4、**大正、昭和、平成、令和**と 4 つの時代を生きてきました。

100 歳まで楽しく歩こうプロジェクト概要 公式サイト：<https://100aru.com/>

人々の健康と幸せを想い、ケール青汁を製造・販売して38年、ヘルスクエア・スキンケア事業に取り組み、キューサイが、社員一丸となって社内外へ向けて取り組むプロジェクトです。

日本は高齢化社会の先進国であり、2065年には人口の3.9人に1人が75歳以上になるという推計もあります*5。これから先、医療費や介護費用の大幅な増加も予測され、「自らの健康は自ら維持しなければいけない」という時代を迎える中、「健康寿命」の延伸が長寿大国といわれる日本の取り組むべき課題だと考え、「健康寿命を100歳にする」ことを目指してまいります。



キューサイ株式会社について 企業サイト：<https://corporate.kyusai.co.jp/>

代表者：代表取締役社長 神戸 聡

本社：福岡県福岡市中央区草香江 1-7-16

資本金：3 億 49 百万円

創業：1965 年 10 月

事業内容：ヘルスクエア商品、スキンケア商品等の製造・販売



キューサイは今年で創業 55 周年を迎えました。これからもお客さまのしなやかな生き方をかなえ、支え続ける会社として、より多くのお客さまへ新たな価値をお届けするべく事業を展開してまいります。



『ケール商品』



『ヘルスクエア商品』



『スキンケア商品』

*1 令和 2 年 9 月 1 日現在の住民基本台帳による都道府県・指定都市・中核市からの報告数（厚生労働省）

*2 令和元年簡易生命表（厚生労働省）

*3 第 12 回健康日本 21（第二次）推進専門委員会資料（厚生労働省）

*4 公益財団法人 日本オリンピック委員会公式ホームページ「オリンピック開催地一覧」（1940 年のヘルシンキ五輪・1944 年のロンドン五輪は中止のため除く）

*5 内閣府「平成 30 年版高齢社会白書」（全体版）

<本件に関する報道関係からのお問い合わせ先>

「100 歳まで楽しく歩こうプロジェクト」広報事務局：前田、荒木、江原

TEL:092-724-0179 メール：koho@kyusai.co.jp