

京都府立医科大学・京都府立大学の先生方が監修

「～今に生きる～京丹後百寿人生のレシピ」第4版 発行

8月21日から全国販売開始

令和4年8月10日

京丹後市役所

京丹後市は、人口10万人あたりの百寿者の比率（百寿率）が全国平均の約3倍と、長寿のまちとして知られています。平成25年には、その要因を食生活の観点から調査分析を行った結果、京丹後の自然や風土が支えた、昔からの伝統食が長寿につながっているとする「京丹後百寿人生のレシピ」（第1版）を発行しています。

平成29年度から、京都府立医科大学と市立弥栄病院が共同で「京丹後長寿コホート研究」を実施し、研究の中で本市の百寿者が持つ「長寿型腸内フローラ」に注目されています。

今回、京丹後長寿コホート研究に基づき、京都府立医科大学と京都府立大学の先生方に監修をいただきながら、食文化を守り腸内細菌を育む「育菌」を継承するための秘訣を集約し、腸活や未来へつなぐレシピ集として、第1版をブラッシュアップした第4版を発行いたしました。

1. 「～今に生きる～京丹後百寿人生のレシピ」(第4版)の概要

- (1) 規格・発行部数：B5判 48ページ 4,000部
- (2) 掲載内容
 - ① 世界一の長寿の生活、百寿者に習う長寿の秘訣、京丹後の元気なシニア
 - ② 「めざそう、健康長寿」～高齢者アンケート調査結果から～
 - ③ 京丹後の食資源、京丹後の郷土料理
 - ④ 腸から長寿を目指す！腸活レシピ
 - ⑤ コラム：長寿コホート研究に関すること
腸内フローラと健康長寿
食と腸内細菌、そして規則正しい生活

2. 第5回京丹後長寿研究報告会とのコラボレーション

- (1) 日時：令和4年8月21日（日）13時～15時30分
- (2) 内容：特別講演2（13時50分～14時30分）
京都府立医科大学 生体免疫栄養学講座 内藤裕二教授
京都府立大学大学院 生命環境学部 吉本優子准教授
腸活レシピ考案者（関奈央弥氏、福田透子氏、土田美歩里氏）

3. 販売について

- (1) 販売開始：令和4年8月21日（日）
- (2) 販売場所：市内書店及び全国書店
- (3) 販売価格：定価495円（本体450円＋税10%）

（問い合わせ先）
健康長寿福祉部健康推進課
TEL：0772-69-0350

■～今に生きる～京丹後百寿人生のレシピ（第4版）

