

百寿者が多い京丹後市の秘密に迫る！ 『奇跡の100歳長寿地域「京丹後市」の秘密』 が発刊されます

令和7年2月19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、以降、「第4版」まで発行してきました。

この度、「京丹後百寿人生のレシピ」の第1版から第4版までを再編集し、京丹後の百寿者の運動や習慣などの健康長寿の秘訣、百寿者が京丹後の土地で食べてきた食材・献立とそのレシピを紹介した『奇跡の100歳長寿地域「京丹後市」の秘密』が発刊されますのでお知らせします。

● 『奇跡の100歳長寿地域「京丹後市」の秘密』の概要（掲載内容）

○ 出版社 株式会社文藝春秋

○ 掲載内容

【はじめに】京都府丹後地域にはなぜ、百寿者が多いのか

【第一章】世界最高齢者に学ぶ長寿の秘訣

【第二章】百寿者たちの運動と習慣に学ぶ

【第三章】百寿者たちの生きがいと心に学ぶ

【第四章】百寿者たちが実践する食生活の秘訣

【第五章】「京丹後市」百寿者の食生活

【第六章】「京丹後市」百寿人生のレシピ

● 販売について

○ 販売開始 令和7年2月20日（木）

○ 販売場所 全国書店及びネット書店

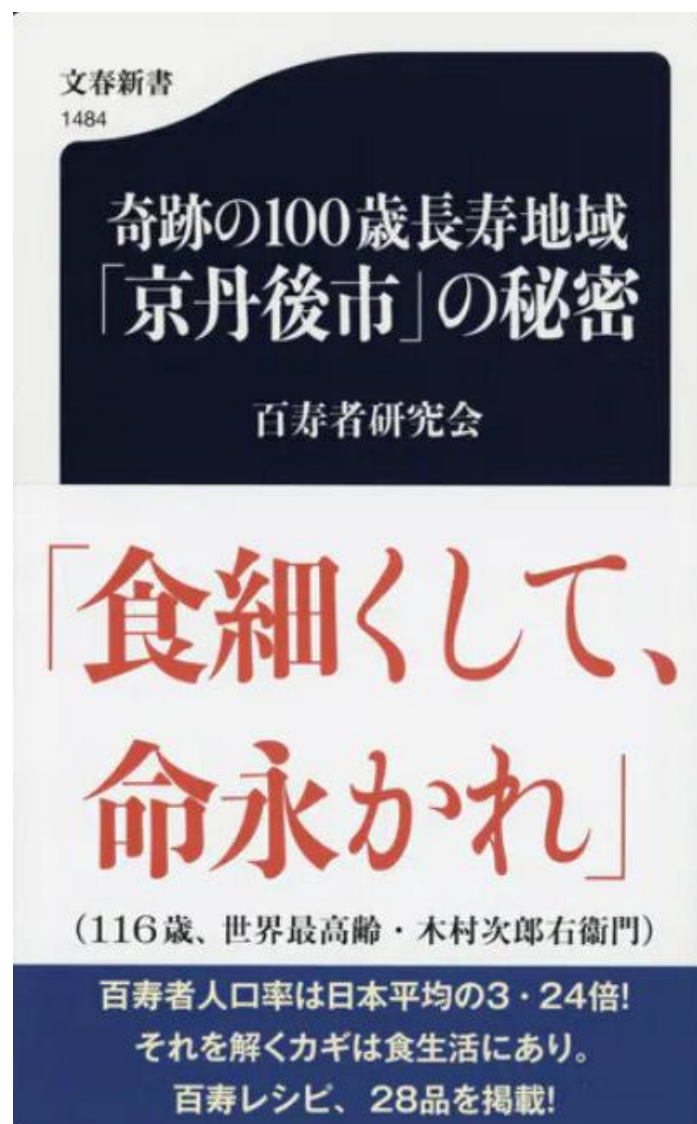
○ 販売価格 定価990円（本体900円＋税10％）

【お問い合わせ先】

京丹後市健康長寿福祉部

長寿福祉課（担当：中江）TEL0772-69-0330

● 奇跡の100歳長寿地域「京丹後市」の秘密



【参考】文藝春秋 BOOKS のサイト

<https://books.bunshun.jp/ud/book/num/9784166614844>