
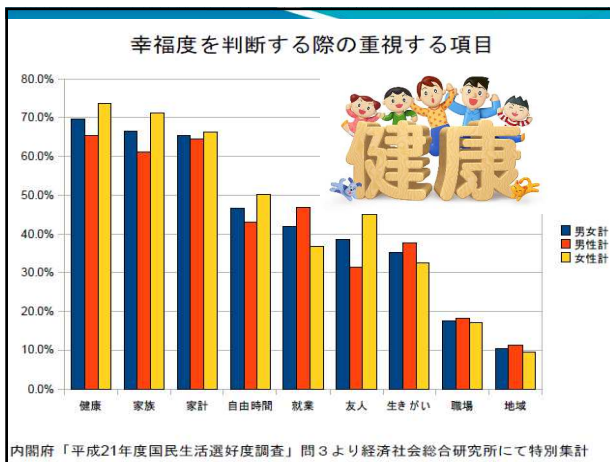




人はみな 幸福になりたいと願っている さて、幸福とは?!

幸福度については、**国際連合の持続可能開発ソリューションネットワークが、幸福度調査を実施している。**

調査の内容
 (1)人口あたりGDP(対数)、(2)社会的支援(困ったときに頼ることができる親戚や友人がいるか)、**(3)健康寿命**、(4)人生の選択の自由度(人生で何をするかを選択の自由に満足しているか)、(5)寛容さ(過去1か月の間にチャリティ等に寄付をしたことがあるか)、(6)腐敗の認識(政府に腐敗が蔓延しているか)の6項目

幸福度を判断する際の重視する項目（性別年齢別）

※ 黄色枠が一位、青が二位

性別	項目	15-19歳	20-24歳	25-29歳	30-34歳	35-39歳	40-44歳	45-49歳	50-54歳	55-59歳	60-64歳	65-69歳	70-74歳	75-79歳	総計
男性	家計	29.6%	45.2%	67.4%	56.4%	70.5%	70.8%	67.6%	66.6%	78.3%	66.3%	70.5%	67.6%	58.0%	64.6%
	健康	19.5%	51.2%	59.1%	58.4%	64.3%	63.2%	57.1%	62.7%	58.9%	44.7%	73.8%	20.0%	19.8%	49.8%
	就業	41.1%	52.4%	50.0%	57.4%	54.2%	63.3%	68.3%	72.3%	73.8%	72.0%	75.4%	78.1%	73.2%	66.4%
	自由時間	67.8%	53.8%	47.7%	40.6%	38.8%	41.7%	38.3%	35.7%	39.3%	35.3%	43.8%	47.0%	37.7%	42.9%
	生きがい	43.7%	46.4%	40.7%	36.6%	36.4%	38.3%	39.3%	41.1%	38.3%	34.0%	33.1%	32.2%	34.8%	37.7%
	友人	44.8%	46.4%	54.7%	64.4%	62.8%	70.8%	59.8%	65.2%	56.1%	68.7%	82.3%	58.3%	76.8%	61.1%
	職場	69.0%	82.4%	46.5%	28.7%	27.1%	25.0%	24.1%	22.3%	19.6%	19.3%	27.7%	39.1%	30.4%	31.5%
	地域	9.2%	22.6%	26.7%	23.8%	28.7%	23.3%	19.8%	21.4%	17.8%	18.7%	7.7%	8.7%	4.3%	18.2%
	総計	4.8%	6.0%	8.1%	7.9%	7.0%	7.5%	12.5%	8.9%	11.2%	15.3%	16.9%	20.9%	14.5%	11.2%
	女性	家計	36.0%	57.7%	66.3%	67.8%	71.5%	70.4%	78.8%	76.5%	72.5%	65.8%	82.2%	57.1%	81.2%
健康		18.1%	52.7%	58.1%	40.7%	49.6%	47.3%	51.6%	50.4%	39.2%	28.3%	18.2%	9.8%	14.9%	38.6%
就業		51.2%	62.8%	62.8%	68.6%	72.3%	73.2%	80.5%	76.7%	81.2%	77.2%	77.2%	78.6%	80.6%	73.5%
自由時間		75.8%	81.5%	64.0%	44.1%	40.9%	47.2%	53.9%	45.2%	41.2%	45.0%	45.9%	56.3%	53.7%	50.2%
生きがい		36.0%	44.9%	37.2%	30.5%	28.5%	35.2%	28.9%	33.9%	26.7%	30.9%	33.8%	33.0%	28.9%	32.4%
友人		46.5%	61.5%	70.9%	78.8%	81.0%	79.6%	75.8%	70.4%	76.8%	76.8%	84.6%	86.2%	82.7%	71.9%
職場		73.2%	84.1%	55.8%	45.9%	43.1%	36.4%	37.5%	33.9%	30.5%	45.0%	42.8%	50.0%	47.8%	45.1%
地域		1.1%	42.3%	26.7%	18.6%	21.2%	23.2%	22.7%	22.6%	12.2%	14.1%	6.8%	1.8%	4.5%	17.0%
総計		1.2%	5.1%	4.7%	8.5%	5.8%	6.3%	8.6%	12.2%	6.1%	14.1%	13.5%	17.9%	19.4%	9.6%

(備考) 内閣府「平成21年度国民生活選好度調査」問3より経済社会総合研究所にて特別集計。

静岡県の健康寿命

■ 静岡県は男女ともに健康寿命が常にトップクラス

性別	順位	県名	健康寿命(年)
男性	1	愛知	71.74
	2	静岡	71.68
	3	千葉	71.62
女性	1	静岡	75.32
	2	群馬	75.27
	3	愛知	74.93
男女計	1	静岡	73.53
	2	愛知	73.34
	3	群馬	73.20

性別	順位	県名	健康寿命(年)
男性	1	山梨	72.52
	2	沖縄	72.14
	3	静岡	72.13
女性	1	山梨	75.78
	2	静岡	75.61
	3	秋田	75.43
男女計	1	山梨	74.19
	2	静岡	73.90
	3	宮崎	73.67

出典：H22,25厚生労働省公表値。男女計は県で独自算出(単位：年)
健康寿命日本一に向けた“ふじのくに”の挑戦より引用

健康寿命の理由

健康長寿の理由

- ・地場の食材が豊富で食生活が豊かな
- ・日ごろからたくさんお茶を飲む
- ・元気に働いている高齢者が多い
- ・温暖な気候からくる穏やかな県民性

山は富士
お茶と食材 日本一
いきいき長寿の
ふじのくに!!

☆お通達度が長い市町の特徴は、**運動習慣**がある人、**大豆製品**を食べる人、**緑茶を飲む**人が多く、喫煙経験がある人や肥満に該当する人が少ない。

☆世代間の交流が多く、二世帯以上の人が多い

☆「運動」「食生活」「社会参加」が長生きにつながる。また、「緑茶」をよく飲む人ほど、長生き。

さて、お茶とは



神農

西暦500年前後に陶弘景 (452-536)がまとめた『神農本草経』に「神農嘗百草、日過七十二毒、得茶而解之」




Camellia sinensis
から作られる多様なお茶は、**カフェイン**、**カテキン**、**テアニン**などの**特異成分**を含むが故に世界中の人々を虜にした




ロシア、モンゴル、中国、インド、スリランカ、インドネシア、フィリピン、ジャバ、スマタラ、マダガスカル

喫茶養生記




茶者養生之仙薬也 延齡之妙符也

- ①茶は身体衰弱、意志消沈のときは、氣力を強くする。
- ②茶は人を愉快な気持ちにさせ、酒の酔いを醒まし、睡気を起こさない。
- ③茶は小便の通じが良く、喉の渇きをとさり、消化不良をなくす。
- ④茶は身を軽くし、脚氣によい。
- ⑤茶は精神を整え、内臓を和らげ、身体疲労をやすらかに除く。



神農本草経 (最古の薬書 上巻)
日本の薬書

茶は養生の仙薬なり 延命の妙術なり



主要茶成分の機能性

表 茶の主要三次機能(機能性)成分の特性と用途

成分	機能性	用途
カテキン類	抗酸化、抗突然変異、抗がん、コレステロール低下、血圧上昇抑制、血糖上昇抑制、血小板凝集抑制、抗菌、抗ウイルス、虫歯予防、抗アレルギー、消臭	食品酸化防止、抗菌剤、脱臭剤、抗虫歯剤など
フラボノール	毛細血管抵抗性増加、抗酸化、血圧低下、消臭	脱臭剤
カフェイン	中枢神経興奮、睡眠防止、強心、利尿、抗喘息、代謝亢進	眠気防止剤、感冒剤、強心剤、アレルギー軽減剤
ビタミンC	抗凝血病、抗酸化、がん予防	酸化予防剤
ビタミンE	抗酸化、がん予防、抗不妊	酸化防止剤
γアミノ酪酸	血圧上昇抑制、抑圧性神経伝達	ギャバロン茶
テアニン	興奮抑制、リラックス効果、血圧低下、脳・神経機能調節	神経機能調節剤

カテキン類による多様な機能性

- 抗酸化
- 抗突然変異
- 抗がん
- 酸化防止
- 抗動脈硬化
- 血中コレステロール抑制
- 脂肪吸収抑制
- 抗菌、抗ウイルス
- 虫歯予防
- 腸内フローラ改善
- 消臭
- 血圧上昇抑制 などなど



Crystals of tea catechins



EC, ECG, ECGg

