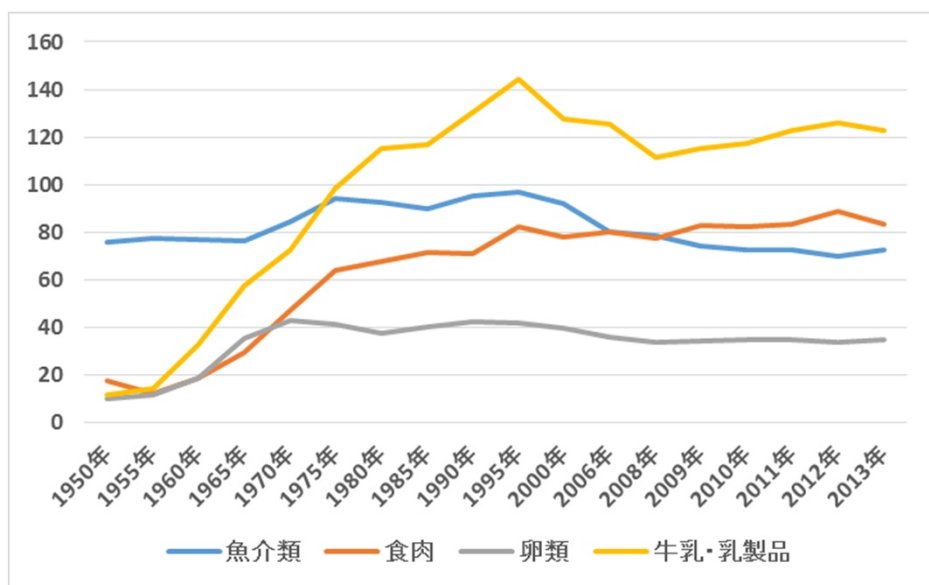


# 食肉摂取と健康長寿の関係

日本人の平均寿命が50歳を越えたのは1947年のことです。そして戦後の経済成長に伴い、日本人の平均寿命や体格は大きく向上していきました。

動物性食品の摂取量が増えたことが大きな理由です！

動物性食品の摂取量の年次推移



日本人の平均寿命年次推移

	男性	女性
1950年	58.00	61.50
1955年	63.60	67.75
1965年	67.74	72.29
1975年	71.73	76.89
1985年	74.78	80.48
1995年	76.38	82.85
2005年	78.53	85.49
2010年	79.64	86.39
2014年	80.21	86.61

公益財団法人日本食肉消費総合センター  
『食肉がわかるQ&A』他より

日本人の平均寿命は男性が80歳、女性が87歳です。(2014年)

これには、医療技術の進歩や衛生面の改善のほかに、食生活・栄養の改善、特に食肉や牛乳・乳製品のような動物性食品の摂取量が増えたことが大きな理由と考えられます。

平均寿命だけでなく体位も向上しており、2012年の男子の平均身長が170.7cmに対し、1958年の男子の平均身長は157.9cmと、約13cmも向上していることがわかります。(文部科学省『学校保健統計』)

国民1人の1日当たりの食品摂取量は、2013年は1950年に比べると食肉が4.7倍、牛乳・乳製品は10.5倍に増えています。

筋肉や骨などを生成するのに必要な栄養素はタンパク質であり、動物性タンパク質の摂取量の増加が日本人の体位向上につながったといえます！