

～ 平均寿命世界一の国は？ ～

世界的にも有名な長寿国として知られる日本の平均寿命は、最新のデータでは女性が1位で男性は5位です。

ヨーロッパにも世界有数の長寿国が存在しますが、スイスがその1つ。人々の生活習慣には、どんな特徴があるのかをお伝えしたいと思います。

<スイスの男性は世界一のご長寿！>

スイスというと“アルプスの少女ハイジ”とか、チーズのイメージしかありませんが、ナチュラルなライフスタイルを心がける人は少なくない様です。

女性	年齢	順位	男性	年齢
日本	87.14	1	スイス	82.3
スイス	85.9	2	スウェーデン	81.58
フランス	85.75	3	ノルウェー	81.39
スペイン	85.74	4	オーストラリア	81.22
韓国	85.6	5	日本	81.09

厚生労働省が公表した平均寿命の国際比較（上図）を見ると、2023年度は日本人が女性で第1位（87.14歳）、男性が順位を下げて第5位（81.09歳）であるのに対してスイス人は女性で第2位（85.9歳）、男性は第1位（82.3歳）となっています。

スイス人の健康の秘訣はどこにあるのでしょうか？

調べてみますと、スイスの方は“よく動く”そうです。

職場は遠くても自転車通勤がファーストチョイスで、日本人なら電車に乗るような距離でもヘルメットを着用して自転車で爆走！

犬を飼っていれば1日複数回の散歩は基本で、雨が降ろうと傘もささずにいそいそと出かけるそうです。

休暇先といえば夏はキャンプかハイキング、冬はスキーとバケーションの季節には「どの山に出掛けるか？」という話題で持ち切り。

フィットネスジムに入会すれば周りは鍛え上げた人だらけで、午前中のクラスともなれば細マッチョなご年配であふれかえっているとか。

ちなみにコロナ禍のロックダウンでスーパーマーケットと薬局以外へのアクセスを禁止された際にも、人々は近所の野原や山をひたすら散歩するという“通常運転”を続けていたそうです。

<水と食べ物から検証してみると>

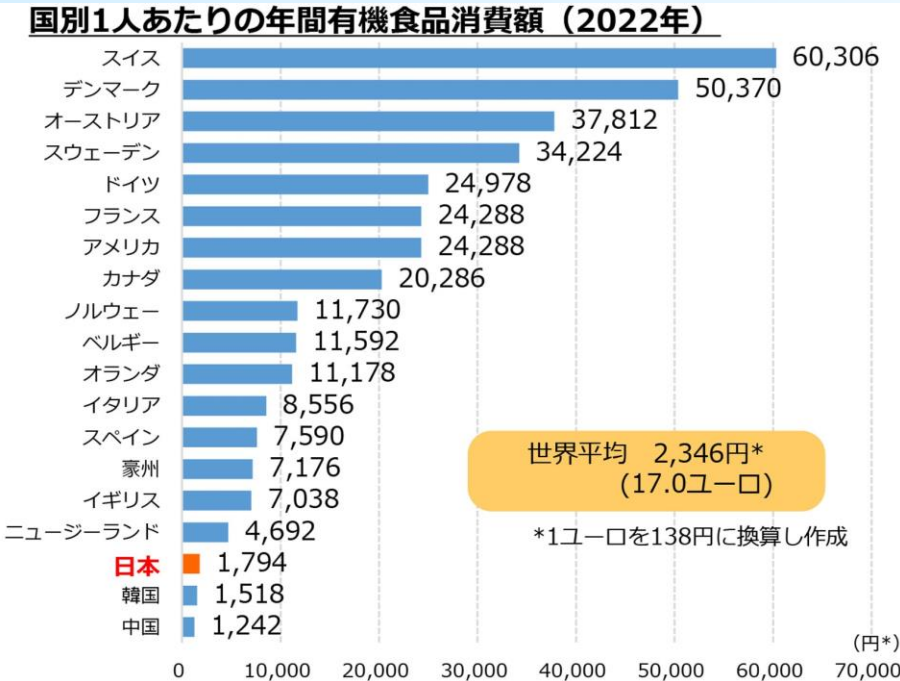
スイスの飲料水は、アルプス山脈からの湧き水や地下水からの天然水が約80%を占めており、水質が厳しく審査・管理されています。

蛇口をひねると日本では考えられないような無味無臭のおいしい水を飲むことができるそうで、市内を流れる川や湖は水底が余裕で見えるほどの透き通り具合で水質のよさは一目瞭然なのだとか。

加えて、スイス人の食の安全に対する意識の高さも見逃せません。ヨーロッパでは、第一次世界大戦後から合成化学肥料や農薬を使用した近代農業が環境・健康被害を引き起こしているとする社会運動（オーガニック・ムーブメント）が起こりました。

その上、山岳国スイスは農牧適地面積の少なさを補うため、有機農業による高付加価値化を国家を挙げて推し進めてきた経緯もあり、有機食品が大変普及しています。

右のグラフは2022年の「国別1人あたりの年間有機食品消費額」です。スイスがトップの6万円強で、2位のデンマークに約1万円もの差をつけています。3位以下は欧州諸国が続き、日本はかなり下がって1800円弱と世界平均（2346円）をも下回っています。いくらスイスが物価高とはいえ日本の33.6倍もありませんし、単純にスイスでは食の安全に投資する人が圧倒的に多いということなのでしょう。



しかもスイス認定のオーガニック認証ラベルはEU諸国よりもさらに基準が厳しいものが多く、化学合成農薬と化学肥料だけでなく、遺伝子組み換え技術や放射線照射の禁止、時には環境への配慮から飛行機での輸送まで厳格に規制するなど、大変高いスタンダードを保持しています。

他にも、スーパーマーケット内に大きなBIO（有機食品・生活用品）コーナーが設けられていたり、地元の有機農家からの野菜・肉の配達サービスが充実していたりと、摂取する食品に気を付ける姿勢も、スイス人全体の寿命を延ばしている一因なのではないでしょうか。

「売・貸物件 不足しております！」

好評につき、物件が不足中です
掲載料や面倒な手続きは必要ありません。
「ご依頼」を頂くだけで結構です。

<https://maruhiro2103.co.jp>

私たちは、土地や建物の仲介のみではなく、声かけ頂ければ、何でもお役に立てます！

～土地・建物のよろず屋～

マルヒロ不動産(株)

名古屋市中村区横前町109番地
TEL: 052-413-4628

