

# ちよびとコラム

## 豚肉が長寿の秘訣!?



長寿で、高血圧の少ない代表地域である沖縄県では、日本の平均値よりもずっと多くの豚肉が食べられています。豚肉を食べることがなぜ長生きにつながるのか。栄養面からみた豚肉の魅力について、コラムを3回に分けてお伝えしていきます。

(P.N. ミナ フジコ)