

生活習慣と健康

～100年ライフを支える食生活～

開催日：2018年2月1日（木）

講師：新井 麻子

肩書：女子栄養大学生涯学習講師 管理栄養士

● 健康とは？

・WHO（1951年）

病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、霊的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること

・客観的な健康

身体測定・血液検査・各種検診

・主観的健康感

社会的や身体的に問題を抱えながらも、自らが健康であると意識できるということが大切であり、生活の質を高めるための重要な要素

● 健康寿命とは？

日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間のこと。寿命に対する健康寿命の割合が高い。

男性：80.5歳-71.1歳 差異9.4年

女性：86.8歳-75.5歳 差異11.3年

平成28年の医療費：41.3兆円

（前年対比で常に伸び続けていたが、平成28年は横ばいであった。）

● 健康長寿を阻む因子

①メタボリックシンドローム

腹部内臓脂肪の蓄積＋高血圧、脂質異常症、糖代謝異常のうち2つ以上

②ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

運動器（筋肉、骨、関節）の障害により、日常生活が困難になり、悪化すると、要介護・寝たきりになる現象、またそうなるリスクが高くなっていたりする状態。

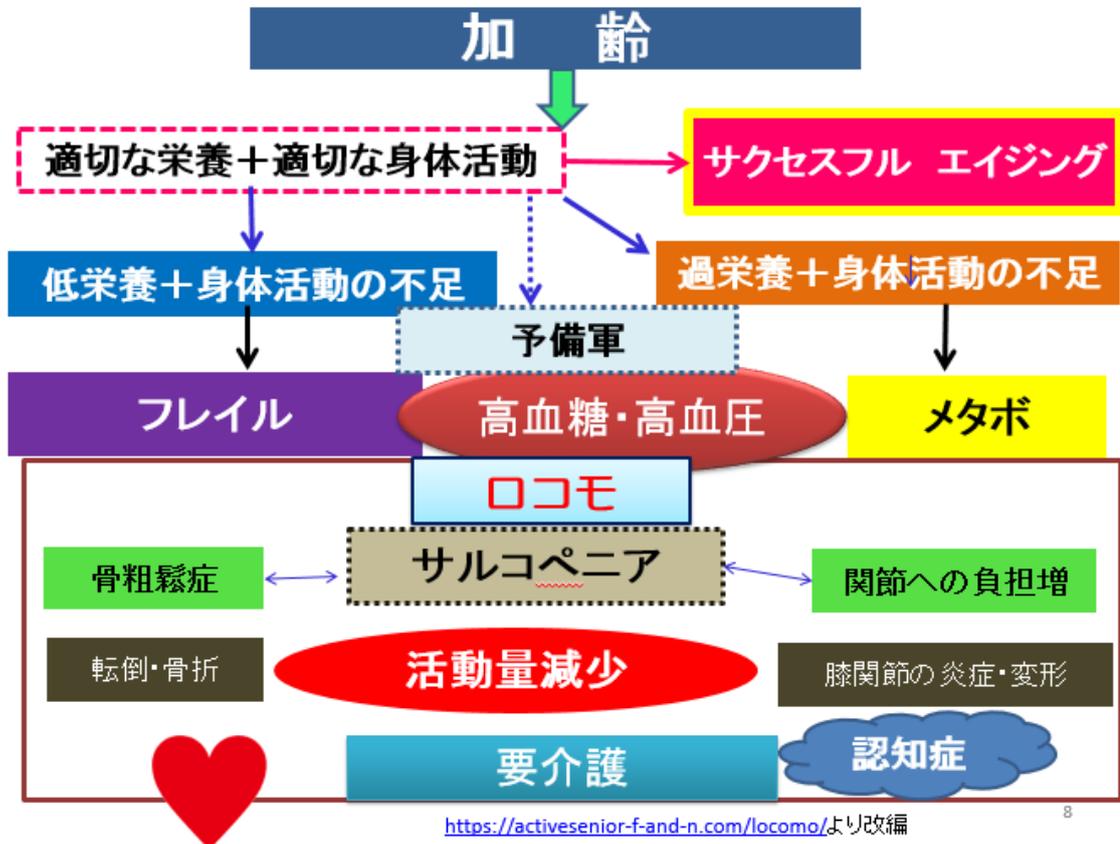
③認知症

◇サルコペニア（骨格筋の減少）

①筋肉量減少 ②筋力低下（握力など） ③身体機能の低下（歩行速度など）

◇フレイル（虚弱）

- ①体重減少②主観的疲労感③日常生活活動量の減少④身体能力（歩行速度）の減弱
- ⑤筋力（握力）の低下



- 姿勢の良い立ち方のポイント
 - 両足の拳一個分けて平行に保つ。
 - 足の人差し指と中指の間の真後ろに踵が来るようにする
 - 指の付け根と踵、足の内側外側に均等に体重を乗せる。足裏4点が大事
- H28年国民健康栄養調査の結果
 - 「糖尿病が強く疑われる者」「糖尿病の可能性を否定できない者」(20歳以上)
➡2,000万人
 - 「糖尿病が強く疑われる者」「糖尿病の可能性を否定できない者」の割合(20歳以上)
➡男性16.3% 女性9.3%
 - 肥満者(20歳以上)
➡男性31.3% 女性20.6%
 - やせの者(20歳以上)
➡男性4.4% 女性11.6% (20歳代20.7%)
 - 朝食欠食率 ここ10年増えている？

➡男性 14.2%▶15.4%↑ 女性 8.9%▶10.7%↑

※20 歳代 男性 37.4%、女性 23.1%

家族に朝食を食べる習慣がなければ、朝食を食べる習慣が身につかない。

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒(20 歳以上)
※純アルコール摂取量が男性 40 g・女性 20g 以上/日
- ➡男性 14.6% 女性 9.1%

● 最近の食と栄養

ダイエットが目的でパターン化していることが多く、健康のために行っていることが、偏っている場合が多い。

● 自分にあった食生活とは？

- 自分に合った量・栄養バランス・生活リズムを徹底する必要がある。

年齢	男性 身体活動レベル			女性 身体活動レベル		
	低い	普通	高い	低い	普通	高い
15～17歳	2500	2850	3150	2050	2300	2550
18～29歳	2300	2650	3050	1650	1950	2200
30～49歳	2300	2650	3050	1750	2000	2300
50～69歳	2100	2450	2800	1650	1900	2200
70歳以上	1850	2200	2500	1500	1750	2000

- 外食をすると普段から+1000 キロカロリー増加することを意識する必要がある。
- たんぱく質・脂質・炭水化物はエネルギーになる速度が異なるため、その時・その後に必要な適正なモノを摂取する必要がある。
- 栄養素は助け合って作用しているため、主食主菜副菜でバランスを意識して食事を摂取する必要がある。
- 和食と洋食では摂取できる栄養のバランスが異なるため、うまくバランスをとって摂取する必要がある。

● 時間栄養学とは

- 時間栄養学 = 体のリズム（時計遺伝子） + 栄養学
- 人間の中枢時計と末梢時計に大きな差が出ないよう、規則正しい生活リズムで適正な食事を摂取することが大切である。

● 100 年ライフを支える食生活

- ①自分らしい体重か？洋服はきつくない？
- ②規則正しく早寝早起き朝ごはん生活
主食 + たんぱく質 + フルーツ
- ③主食主菜副菜!ベジファースト!!

- ④よく噛んで食べよう
- ⑤間食・分食で栄養補給と満足感を
- ⑥ご飯は1日1回以上
- ⑦味付けはメリハリつけて
- ⑧外食では野菜・魚をとろう
- ⑨お酒は美味しいと感じる量を
- ⑩1日1回以上、少しだけ嫌なことをする
- 一番いいのは早く食べて早く寝るという人間本来の生活リズムで適正な食事をする必要がある。特に朝食はしっかりとった方が良い。

- 本当のダイエットとは？
 - やせることではなく、いつもの正しい食事をするのである。その人にあった適正な方法をその人自身が見つけ、調整できるようになることである。

【質問】

- 適正なサプリメントは？青汁は意味あるのか？
 - ➡その栄養素が足りないという意味でスポットとしてサプリメントを摂取することは良い事である。しかし、栄養素の高い成分だけを抽出した同じサプリメント等をずっと飲み続けることは良い事ではないということは断言できる。その為、自身の体の変化や状況を感じ取って適正な量を摂取する必要がある。また、本来はサプリメントに頼らずに野菜等の食べ物で摂取した方がより良い。

以上