

第26回 栄養教室

テーマ：極めよう長寿食

～健康長寿につながる食生活について～



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士 金古みゆき

保健師 栞山有希

平成25年10月26日(土)



10月は…。

「健康強調月間」

期間 2013年10月1日～2013年10月31日

健康保険加入者の健康の保持・増進を図り、全国民の健康意識を向上、すこやかな生活習慣を定着、健康寿命の延伸などの目的として定めて、様々な啓発活動を実施している。

栄養
食生活

運動

禁煙

こころの
健康
づくり



主催：健康保険組合連合会 都道府県連合会 健康保険組合会

日本は、長寿国です!!

それを決めているのが… **平均寿命**





日本の平均寿命は、世界一

男性 **世界4位**

79.55歳
(平成22年)



山口県 **79.03歳**

女性 **世界1位**

86.30歳
(平成22年)



山口県 **86.07歳**

参考：厚生労働省「平成22年完全生命表」

実は、複雑で分かりにくい…。

平均寿命のウソ？本当？



わたし、30歳です。
平均寿命が、女性は86歳と
いうことは、あと56年生き
られるという意味ですか？

答え： ×

●平均寿命●

その年に生まれた0歳の子どもが何年
生きられるかを示す数値。

今、注目されているのは、

平均寿命よりも、**健康寿命**

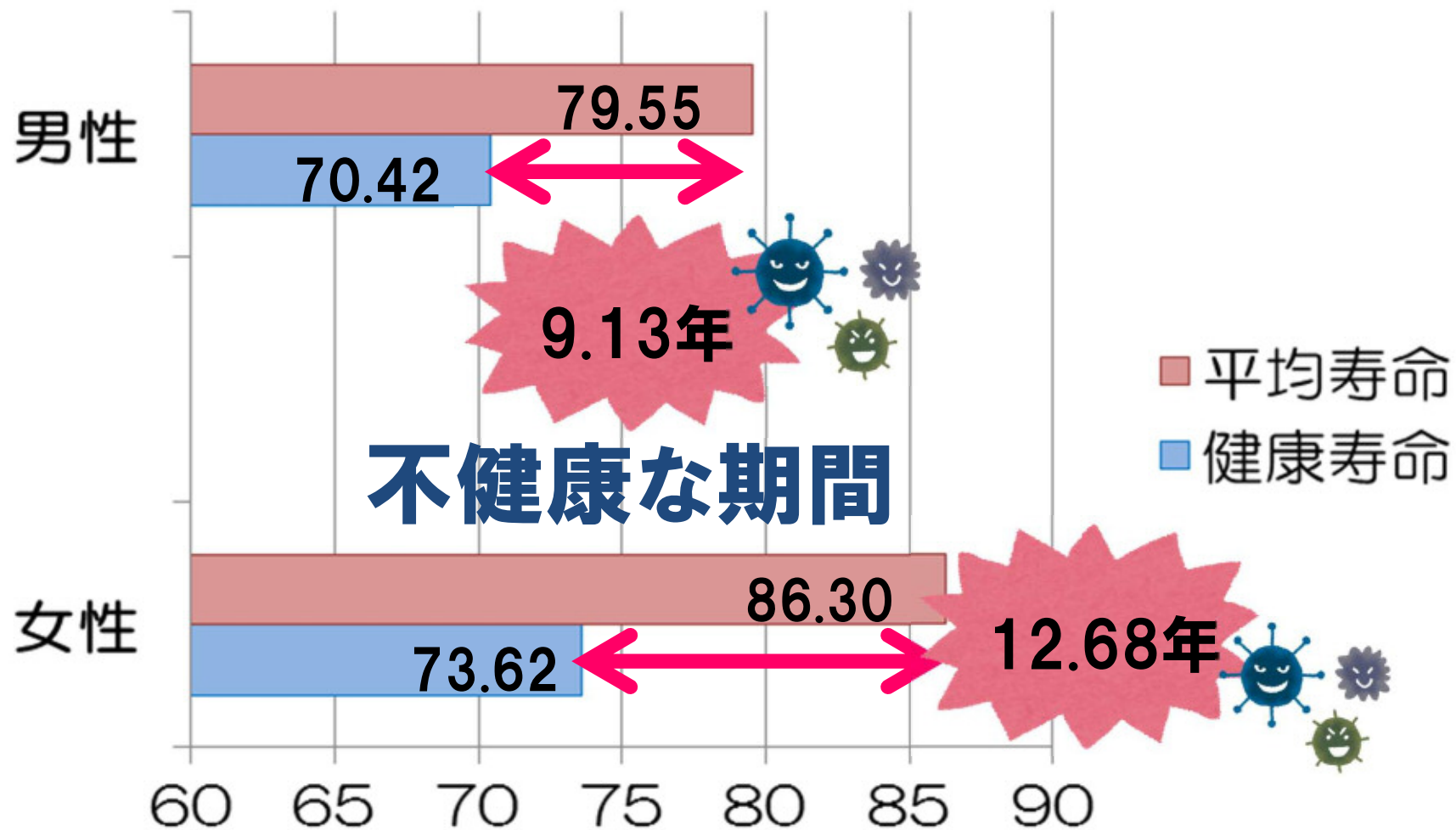


●**健康寿命**●

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活ができる期間。



大切なのは… **健康寿命をのばすこと** ↗



参考：平成22年度 厚生労働省 統計

聞いたことありますか??

生活不活発病

「動かない」（生活が不活発）な状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」こと。



生活不活発病を予防することは、**健康寿命**を延ばすことにもつながることになります。

生活不活発病



原因

健康状態：病気 けが ストレスなど

環境因子：災害 一人暮らし など

個人因子：年齢 価値観 性格 など

運動器

⇒ 腰痛・膝痛 転倒・骨折 寝たきり

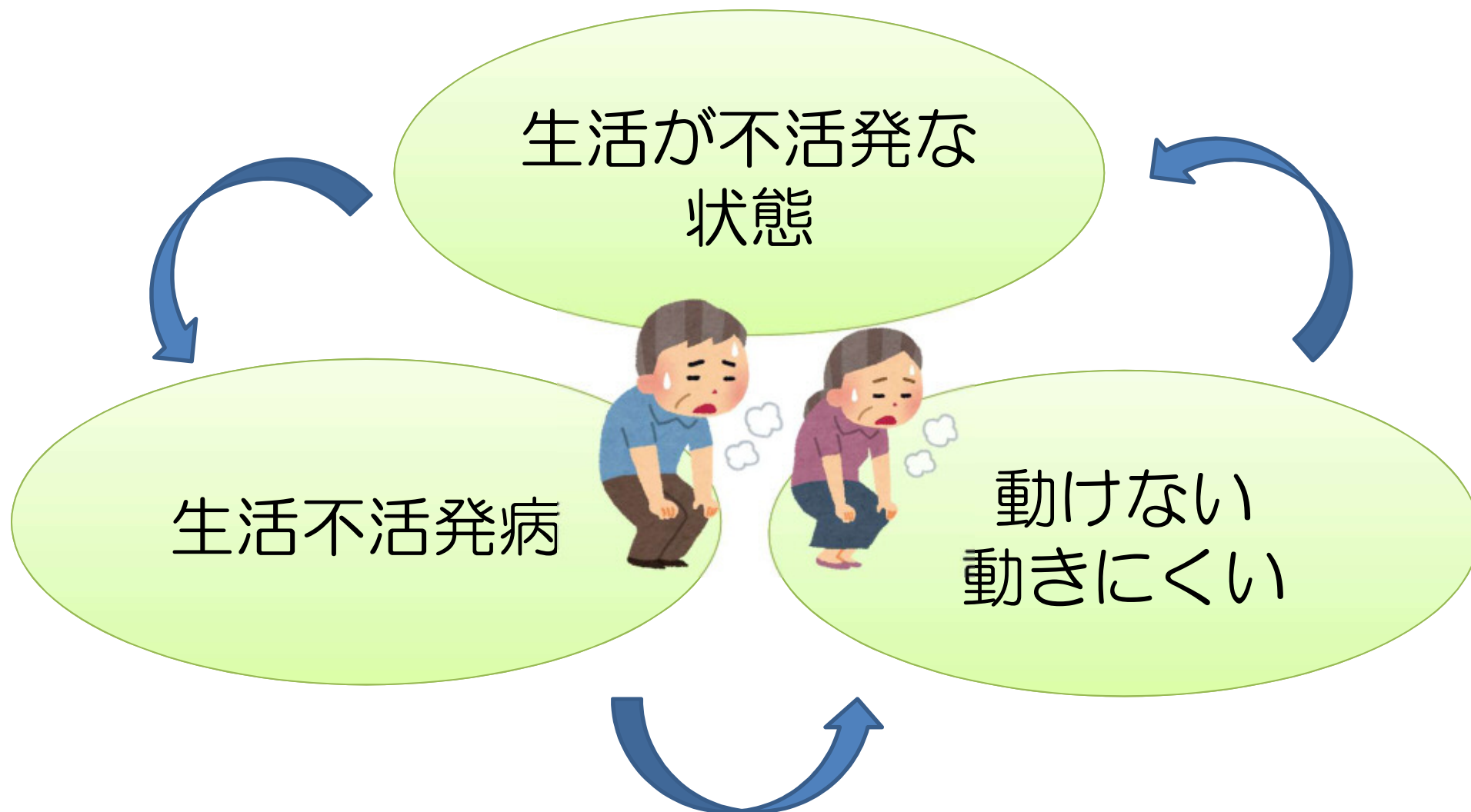
栄養

⇒ 食欲低下 体重減少 体力低下

脳・心

⇒ 閉じこもり 認知症 うつ

生活不活発病の悪循環



笑顔で元気な日々を 過ごすには？



- 適切な運動をしよう
⇒ケガや病気をしないように気を付けよう
- 家庭・地域・社会で楽しみ（生きがい）や役割を見つけよう
- 食事に気を付けよう 管理栄養士のお話をよく聞きましょう。
- 体調で何か気にかかることがあれば相談しよう

長野県に学ぶ！

昭和40年

平均寿命:男 68.5歳(全国9位)
女 72.8歳(全国26位)

脳卒中の死亡率：全国1位

食物を保存するため塩辛い物を食べていた。

高血圧

平成25年

平均寿命:男 80.9歳(全国1位)
女 87.1歳(全国1位)

どうして、こんなに改善されたのだろう？



長野県での取り組み

野菜を沢山食べる



1人当たりの野菜摂取量が全国1位

発酵食品が豊富



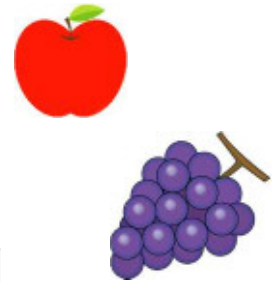
漬物や味噌など発酵食品が豊富

働く高齢者多い

高齢者の就業率全国1位

果物も良く食べる

リンゴやブドウの名産地！



減塩運動



- 漬物の塩分濃度を減らす
- ラーメンの汁は残す
- 具沢山味噌汁にする等

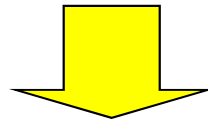
きのこ良く食べる

きのこの生産量も全国1位！



一方の沖縄県では…

1980年 平均寿命 男女ともに全国トップ



2010 男性30位 女性9位に転落

どうして順位が下がったの
だろう？

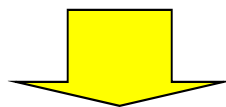


厚生労働省「平成22年都道府県別生命表より

沖縄県では長寿崩壊の危機！？



野菜や芋類中心の食生活



1960年以降：肉の加工品などが海外からもたらされた!!!

食の欧米化により高脂肪の食事へ

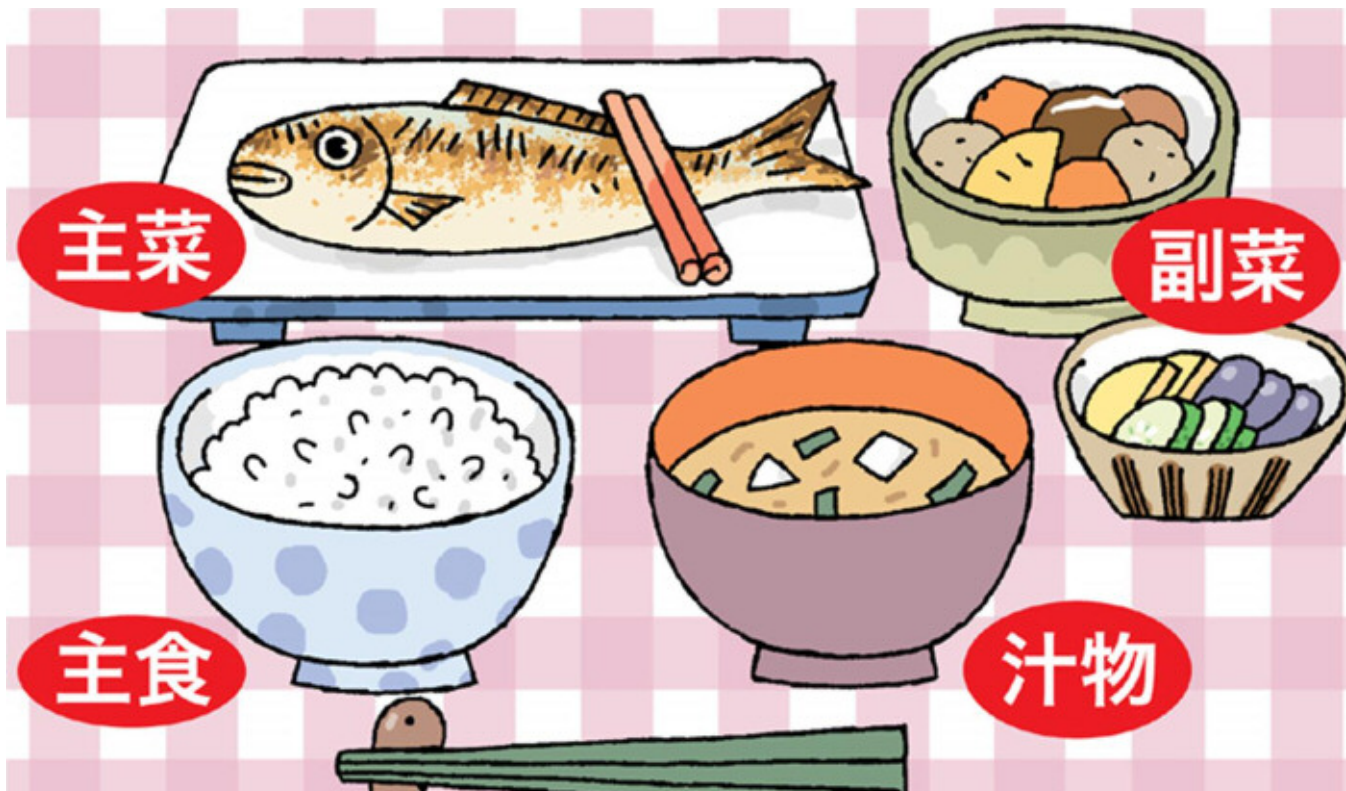


心筋梗塞

脳梗塞

循環器疾患

日本食は理想的な健康長寿食です♪



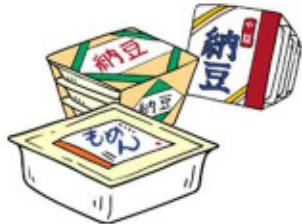
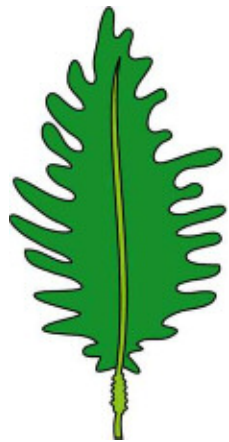
日本食は・・・炭水化物60%、たんぱく質15%、脂質25%の理想的なバランスとなっています。

日本食(和食)の落とし穴

汁、煮物、漬物等
塩分過剰にないがち...



カルシウムはいろんな
食品に含まれていますが、
和食食材のみだけでは
不足しがち...



健康長寿につなげるための食事

①朝食を抜かない

…たとえ少量でも良いので、朝食をお腹に入れておく



②食べる順番

(野菜サラダ→煮物、和え物、蒸し物→肉・魚等のメイン→
ご飯・パン・麺類)

③ネバネバ食品をとる…納豆・おくら・やまいも・モロヘイヤ

④ヌルヌル食品もとる…わかめ・昆布



少肉多菜

(肉を少なくし、野菜をたっぷり摂ること)

肉<青魚と青い野菜



良質の肉
筋肉を作る

EPA・DHA
血液サラサラ成分

ほうれん草・小松菜・春菊等
ビタミン・ミネラル等、栄養の宝庫

大豆製品・キノコ類もたっぷり！
血液を綺麗にし、免疫力もUP↑

外食が多くなりがちと
いう方は...週に2~3回
は自宅で、**野菜中心の
食事**を摂りましょう!



青春新書 病気になる15の食習慣より

少酒多茶

(お酒はほどほどにして、お茶を飲むこと)

アルコール<お茶



- 適量であれば...
- ★気持ちをリラックスさせる
 - ★善玉コレステロールを増加

- ★お茶に含まれる渋み(カテキン)
- ★血中コレステロール低下
- ★体脂肪低下
- ★がん予防
- ★虫歯予防・抗菌作用

1日の飲酒量の目安



※週に2日以上のお休肝日をもうけましょう

お茶の飲み方としては、**食前や食事中**に飲むと消化吸収を助けます。



少糖多果

(砂糖を少なくして果物を摂ること)

お菓子類 < 果物



お菓子は・・・
脂肪分・糖分・塩分の摂り過ぎ
添加物も気になる...



★ビタミン類や食物繊維が豊富
・・・食事のバランスを整える

必要な栄養素は食事で摂取する
のが理想的ですが、気分転換に
は、おやつも食べたいですね♪



青春新書 病気にならない15の食習慣より

少塩多酢

(塩分を少なくして、酢で味をつけること)

塩分<お酢

塩分の摂り過ぎは・・・
高血圧・脳卒中・胃癌等の原因に

お酢・・・

- ★疲労回復
- ★血糖値上昇の抑制
- ★消化吸収を助ける

海藻類を同時に
摂ると塩分を排
泄する働きがあ
ります。



レモン・すだち等の酸み
かんや香味野菜も使いま
しょう！



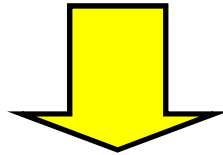
青春新書 病気になるない15の食習慣より

少食多嚼

(食事の量を少なくして、よくかむこと)

『腹七分目』を守る

食べ過ぎによるカロリー過剰摂取が生活習慣病やがん、認知症の発症につながる



食べる種類を減らすのではなく、
必要量はしっかり摂りましょう！



いつまでも元気に過ごすために

気を付ける事は・・・

楽しく美味しく食べて

良く眠り



朗らかに過ごす事です。

青春新書 病気にならない15の食習慣より



皆さんの健康の秘訣は何かありますか？

