

第48回 栄養教室



テーマ：健康長寿の食生活

～健康な毎日を過ごすために～



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士

原田多紀子
金古みゆき

保 健 師 吉山 沙織

平成27年9月26日(土)

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**

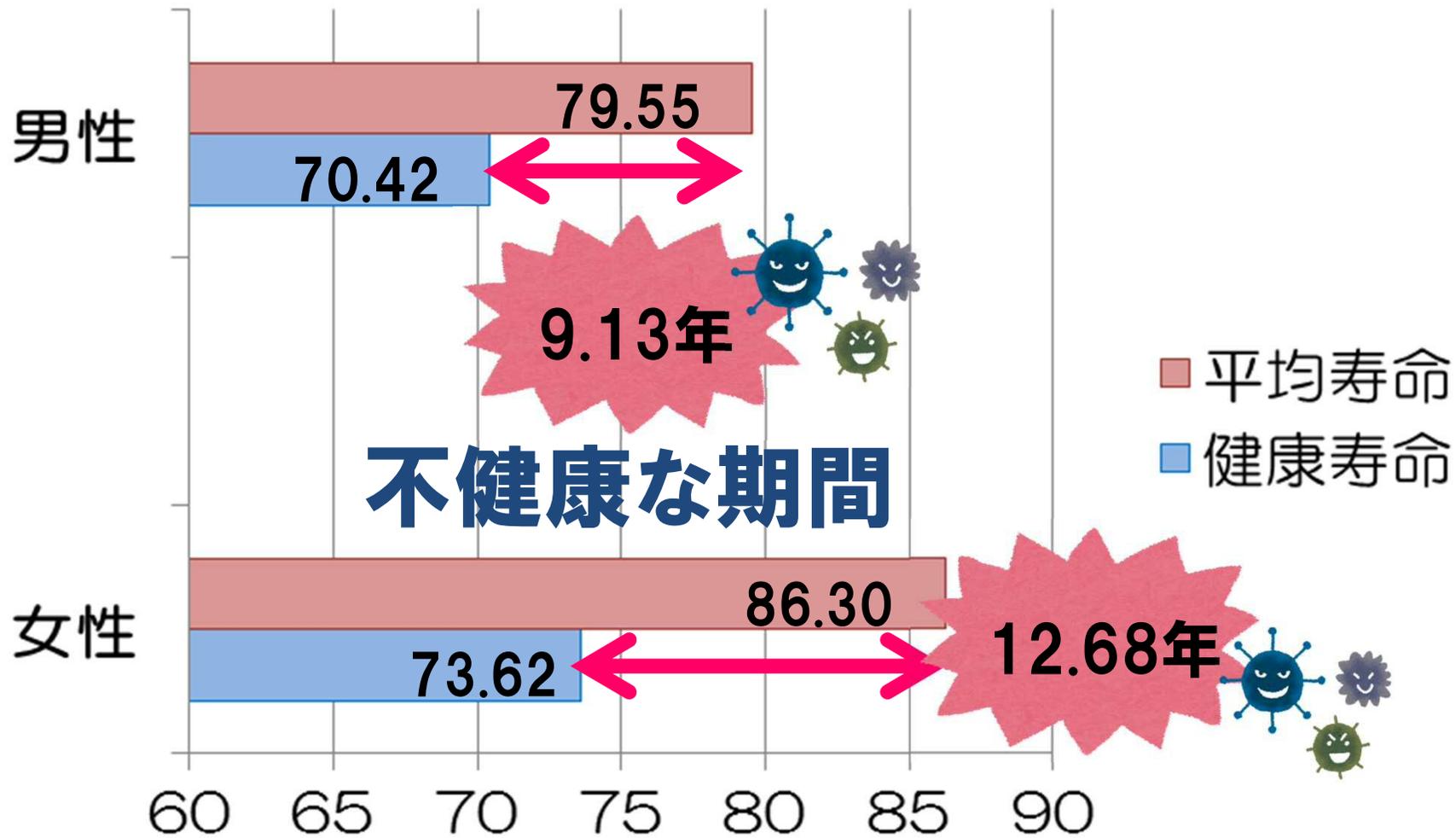


●**健康寿命**●

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

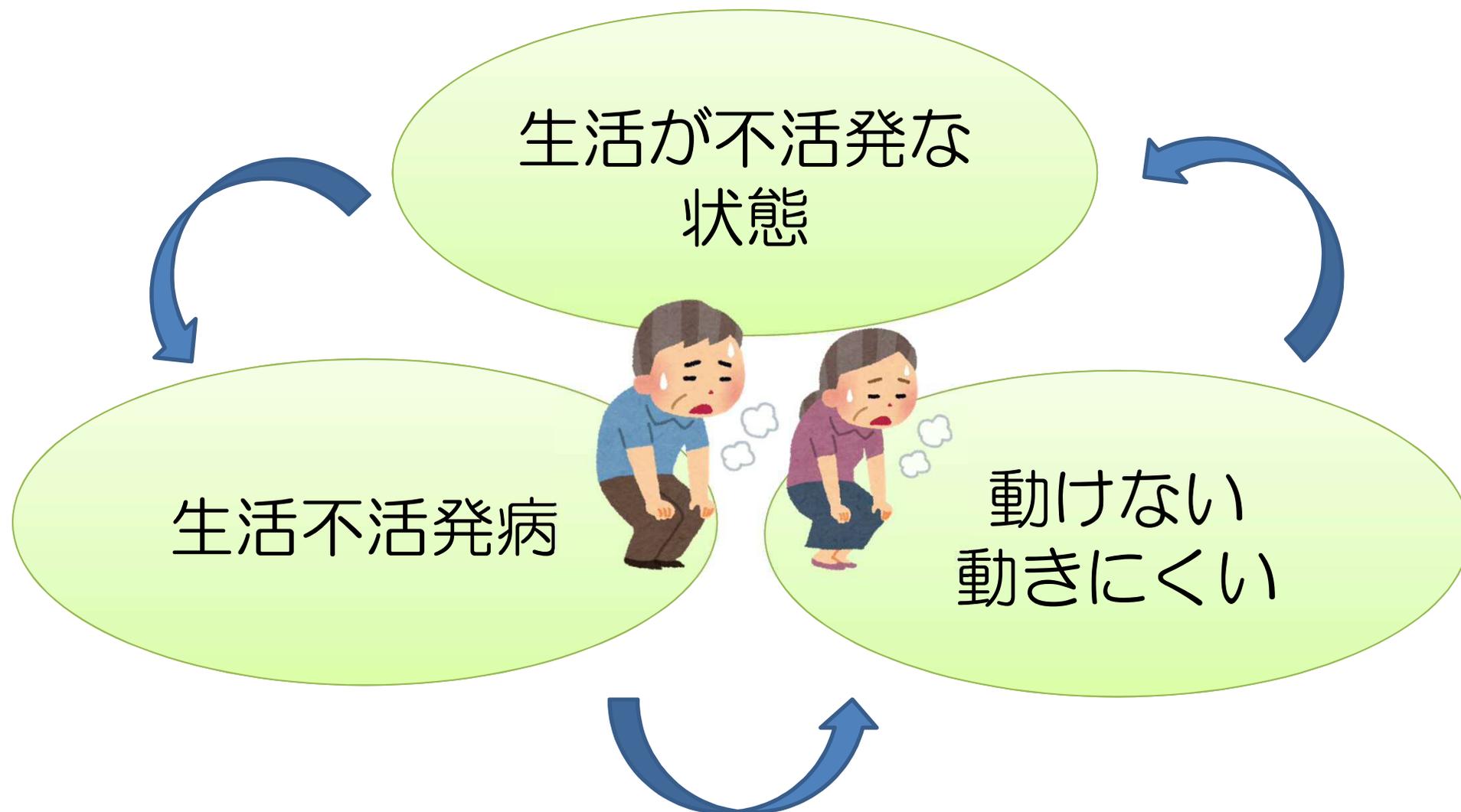
栄養

⇒ 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

ロコモティブシンドローム



こうして起こるロコモティブシンドローム

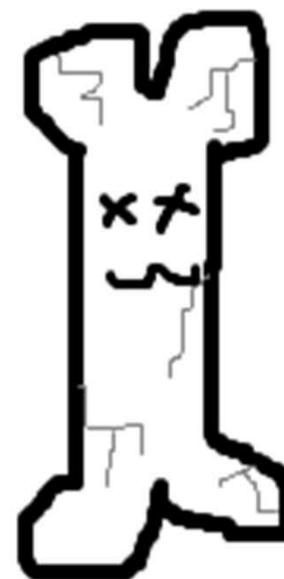
運動器が衰える



筋肉量の減少



関節に負担



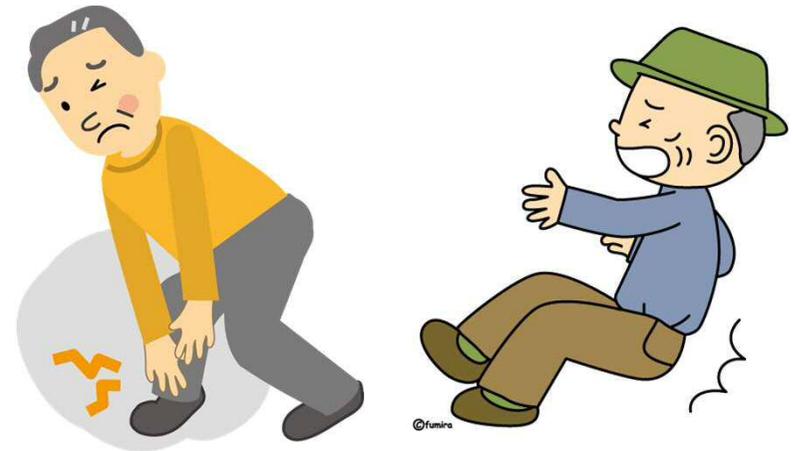
骨密度の低下

ロコモティブシンドロームの主な症状

ひざが痛い



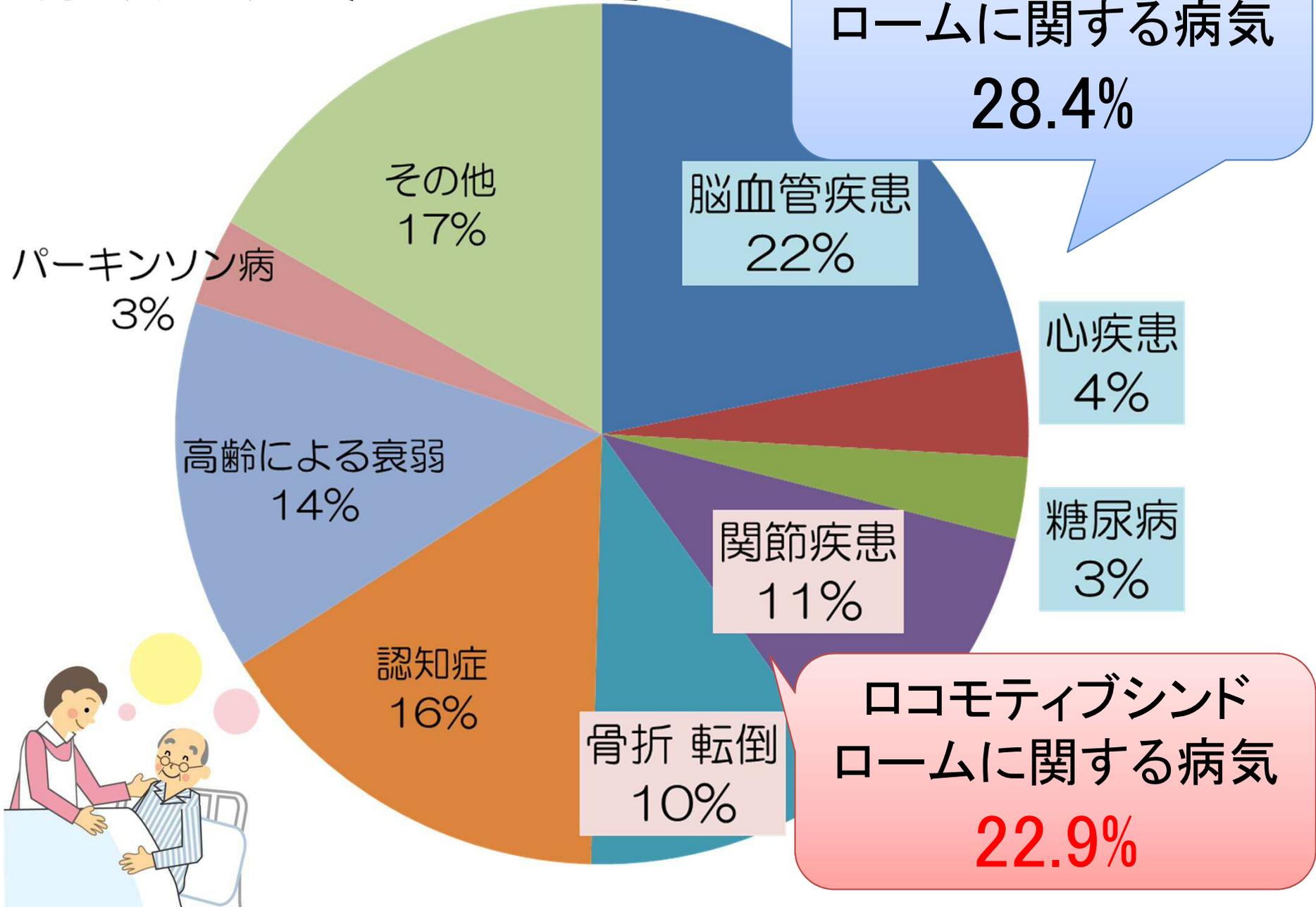
腰が痛い



つまづく
転ぶ

歩くと痛みや
しびれが出る

介護が必要になる原因



ロコモティブシンドロームは
国民病



40歳以上の**男性・女性**の5人に4人は
ロコモもしくは**予備軍**という割合！！

7つのロコモチェック

2kg程度の買い物をして持ち帰るのが 困難である。

家のやや重い仕事が困難である。

家の中でつまずいたり、滑ったりする。

片脚立ちで靴下がはけなくなった。

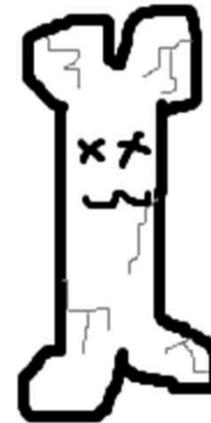
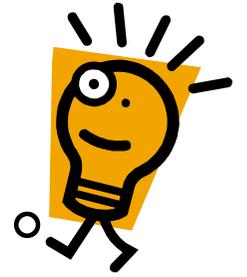
階段を上るのに手すりが必要である。

横断歩道を青信号で渡りきれない。

15分くらい続けて歩くことができない。



7つのロコチェックの項目はすべて、**運動器が衰えているサイン**です。



7つの項目のうち、**1つでも当てはまる項目がある人は、ロコモティブシンドロームの心配があります。**





ロコモティブシンドロームの原因

バランス能力
の低下

筋肉量の低下
筋力の低下

骨や関節の
病気

ロコモティブシンドローム



介護が必要
になる

寝たきり

ロコモ体操をしよう！！





1 膝の屈伸



2 浅い伸脚



3 上体の前後屈



4 体側



5 上体の回旋



6 背伸びの運動



7 手首・足首の回旋



8 軽い跳躍



9 深呼吸

脚



1 ふくらはぎ



2 大腿部背面



3 大腿部前面



4 大腿部内側

体幹



1 腎・腰部



2 上背部

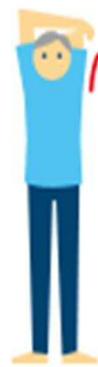


3 頸部

肩・腕



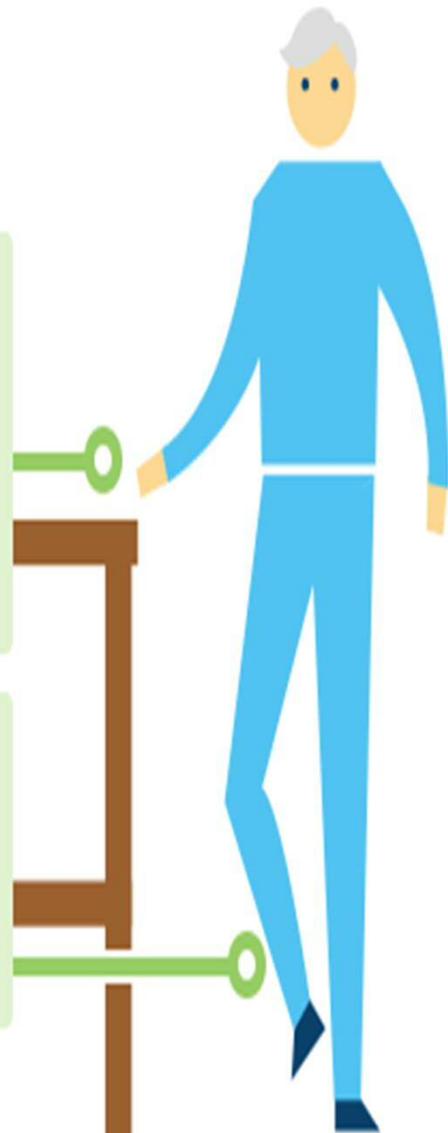
1 肩



2 上腕



3 手首



転倒しないように
必ずつかまるもの
がある場所で行い
ましょう。

床につかない
程度に、片脚を
上げます。

ポイント

- 姿勢をまっすぐにして
行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、
机に手や指をつけて行います。



指をついたただけ
でもできる方は、
机に指先をつい
て行います。

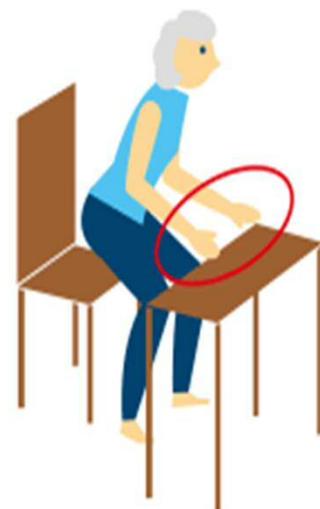


- 1** 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

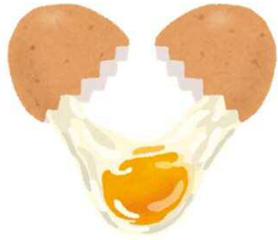


- 2** 膝がつま先より前にならないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。



前回アンケートより

卵はコレステロールが多いので、黒ゴマと一緒に食べるようにしています。効果のほどは？



卵がコレステロール含有量の多い食品であるのは事実！
しかし、卵はたいへん栄養価の高い食品です。
良質のたんぱく質、リンやカルシウム、鉄などのミネラル、
ビタミン類などがバランスよく含まれています。

黒ゴマも不飽和脂肪酸や抗酸化物質を含んだ栄養豊富な食品です。食べ合わせによってお互いの効果がどのように変化するかは分かりませんが、どちらもバランスよく摂る事が大切です。

※目安量 卵は1日1個程度 黒ゴマは1日大さじ1~2程度

前回アンケートより

1日に肉は何グラム食べたら良いですか？



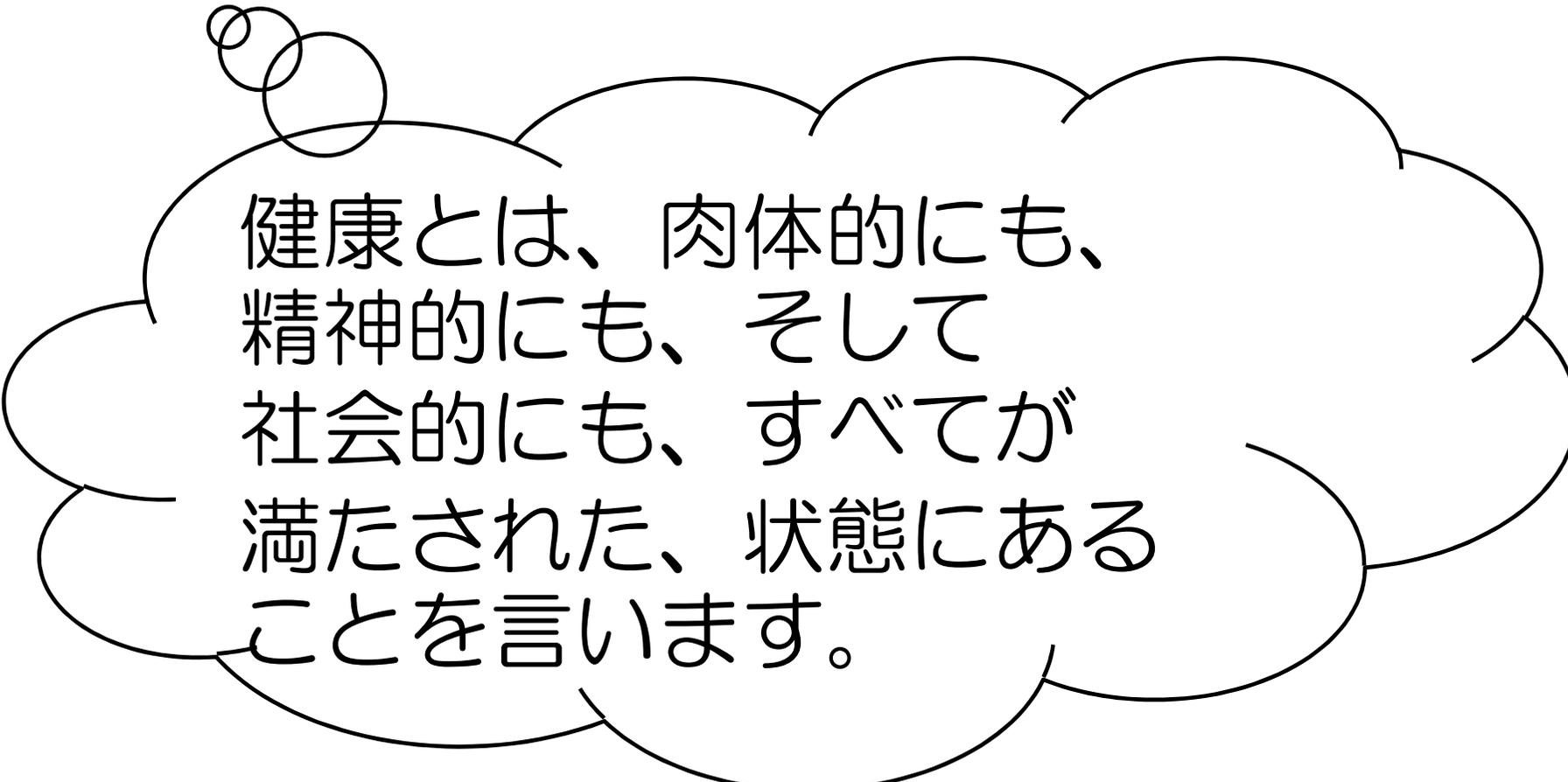
肉の種類にもよりますが、目安量は
1日50～100g程度です。(かた手のひら1枚分)
脂身の多い肉は少し小さ目です。

※摂り過ぎも控えすぎも良くありません。
特に高齢者の低栄養予防の為には、
鉄分・タンパク質の豊富な赤身肉をとりましょう！



健康長寿とは？

健康で**長生き**する事！！！！

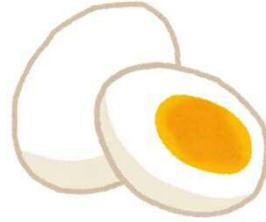


健康とは、肉体的にも、
精神的にも、そして
社会的にも、すべてが
満たされた、状態にある
ことを言います。

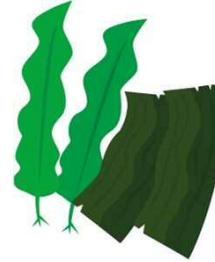
バランスよく食べていますか？



肉



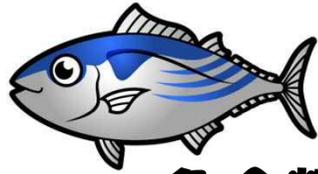
卵



海藻類



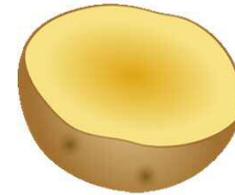
油を使った料理



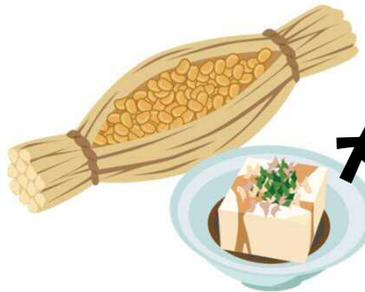
魚介類



乳製品



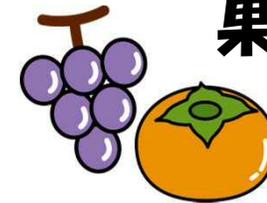
芋類



大豆製品



緑黄色野菜



果物

1日10の食品群を食べる！

健康寿命の都道府県ランキング



静岡県 男71.74才 女75.32才



愛知県

山口県は22位
(男70.47才 女73.71才)



群馬県

全国平均
(男70.42才 女73.62才)

4位 茨城県

5位 宮崎県



参考までに

山口県内の健康寿命は？

男性

- | | |
|-----|-----|
| 1位 | 平生町 |
| 2位 | 下松市 |
| 3位 | 光市 |
| 4位 | 防府市 |
| 5位 | 柳井市 |
| | ⋮ |
| | ⋮ |
| 12位 | 山口市 |

女性

- | | |
|----|--------|
| 1位 | 平生町 |
| 2位 | 岩国市 |
| 3位 | 田布施町 |
| 4位 | 山陽小野田市 |
| 5位 | 山口市 |

男女とも**平生町**がトップ！

- ・医療機関が充実している
- ・住民グループの健康づくり活動が活発♪



静岡県では・・・

お茶を沢山飲んでいる

緑茶の年間購入数量・支出金額が
日本一

『地場の食材』が豊富

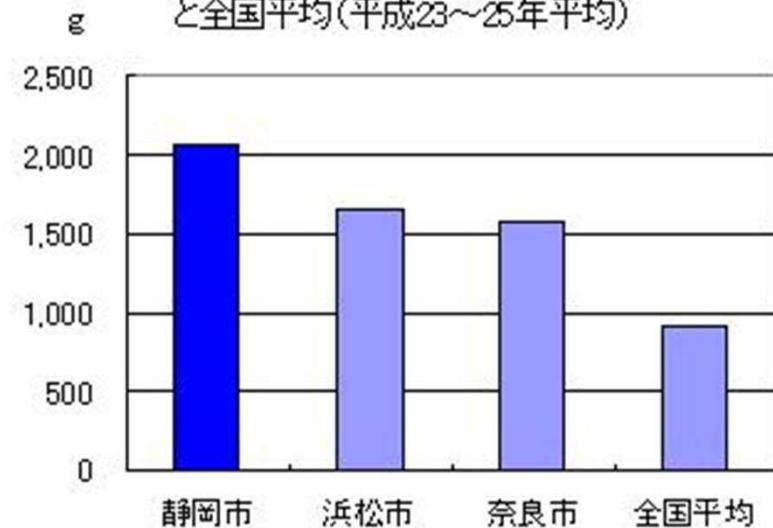
農水産物の生産品目が多く、
全国1位！

アルコール習慣のある人が少ない

肥満者の割合が低い

1日の平均歩数が多い

緑茶の年間購入数量(一世帯あたり)
と全国平均(平成23~25年平均)



静岡県公式HPより

お茶(緑茶)に含まれる栄養

カテキン (渋味成分)

テアニン (甘味成分)

ビタミンC

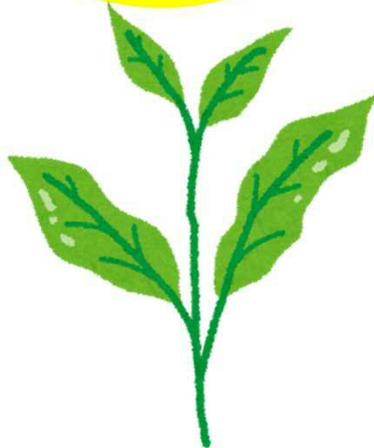
抗菌作用

抗酸化作用

リラックス効果

カフェイン

**血行促進
利尿作用**



少し休憩

★お茶クイズ★

カテキン含有量が多いのはどっち？



煎茶



ほうじ茶

★答え★



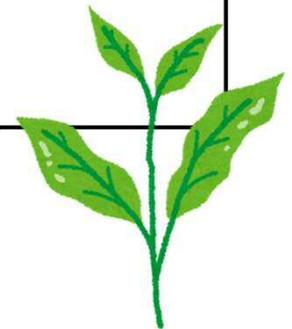
カテキン含有量

煎茶→約12%
ほうじ茶→約7%

煎茶



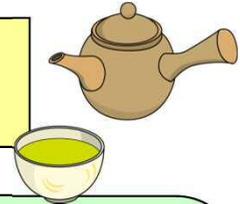
日光を浴びて育てる煎茶にはカテキンが多く含まれます！



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日以上のお休み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)

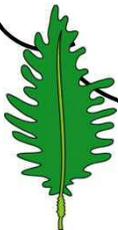
塩分<お酢

塩分の摂り過ぎは・・・
高血圧・脳卒中・胃癌等の原因に

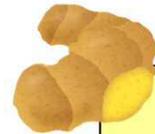
お酢・・・

- ★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。

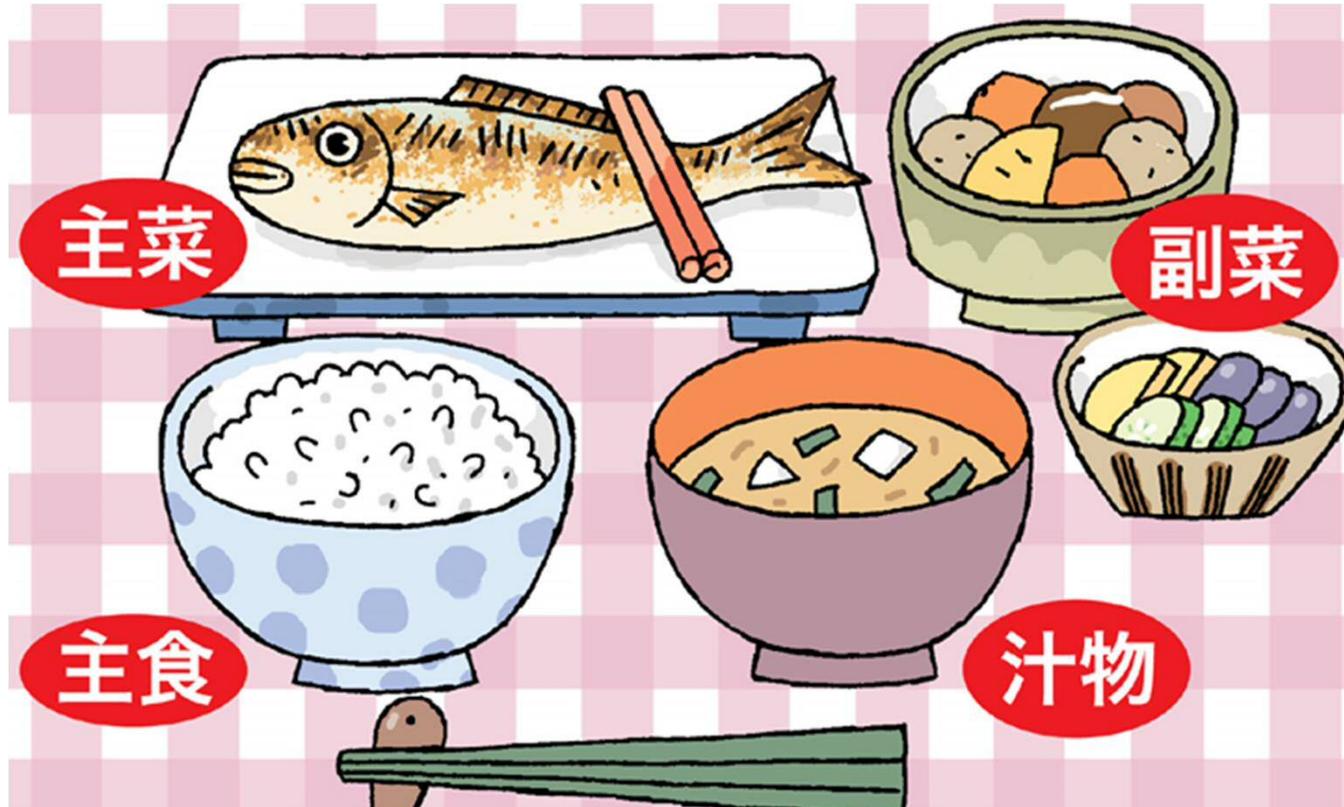


レモン・すだち等の
酸みかんや香味野菜も
使いましょう！



青春新書 病気にならない15の食習慣より

和食は理想的な健康長寿食です♪



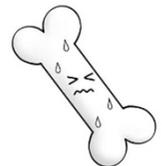
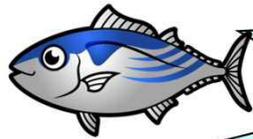
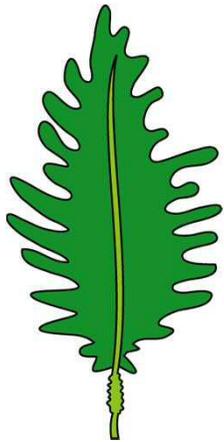
一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランス食といわれ、日本人の長寿、肥満防止に役立っています！

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



②1日10の食品群をバランスよく摂り入れよう！

③水分補給には、甘いジュース類よりお茶を♪

④塩分は控えめ！お酢や香辛料を上手に活用する

⑤和食の弱点を乳製品で補いましょう。…牛乳・ヨーグルト



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？

