

第43回 栄養教室



テーマ：『**食育**について』

～健康な毎日を過ごすために！～



管理栄養士
管理栄養士

金古みゆき
原田多紀子

(医) 樹一会 山口病院

保健師 吉山 沙織

平成27年4月18日(土)



食育とは??

・食育基本法

施行：平成17年7月15日

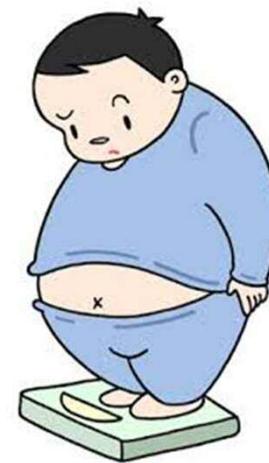


目的：国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、食育を総合的かつ計画的に推進すること。

食育基本法が作られた背景には.....



- 「食」を大切にする心の欠如
- 栄養バランスの偏った不規則な食事の増加
- 肥満や生活習慣病の増加
- 過度の瘦身志向
- 「食」の安全上の問題の発生
- 「食」の海外への依存
- 伝統ある食文化の喪失



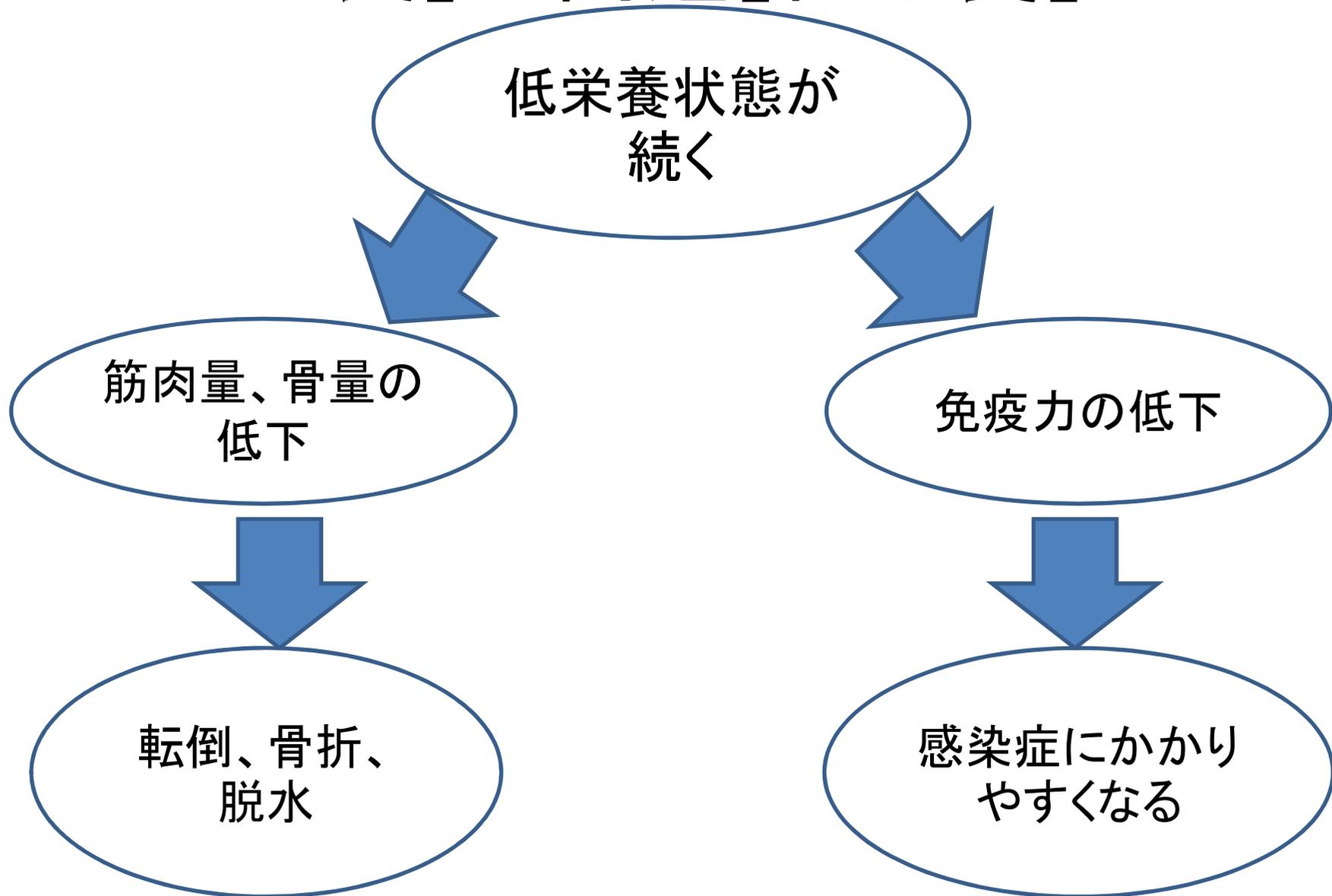
加齢による食生活の変化

- 食欲の低下
- 噛む力、飲み込む力の低下
- 唾液分泌の減少
- 消化液の分泌量の減少
 - 鉄、ビタミンの吸収率低下
- 腸の動き(蠕動運動)の低下
 - 便秘になりやすくなる
- 味覚の低下
- 嗜好の低下



などなど

「食」の問題【低栄養】





「歯」を大事に！！

歯周病を予防しよう！！



- しっかりと歯磨きをしよう。
- 定期的に歯のチェックをしよう。
 - * かかりつけ歯科医を持ちましょう。
 - * 1年に1回は検診を（理想は3か月毎）
 - * はみがき指導も受けることができます。

嚥下運動

1 姿勢



リラックスして腰掛け
た姿勢をとります。

2 深呼吸



お腹に手をあてて、ゆ
っくり深呼吸します。

3 首の体操



ゆっくり後ろを振り返る。左右とも
行う。

耳が肩につくよう
に、ゆっくりと首を
左右に倒す。

首を左右にゆっくり
と1回ずつまわす。

4 肩の体操



両手を頭上に挙げ、左
右にゆっくりとさげる。

肩をゆっくりと
上げてからスト
ンと落とす。

肩を前から後
ろ、後ろから前へ
ゆっくりまわす。

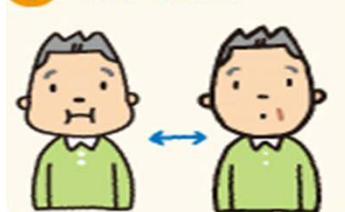
5 口の体操



口を大きく開けたり、口を
閉じて歯をしっかりと噛み
合わせたりを繰り返す。

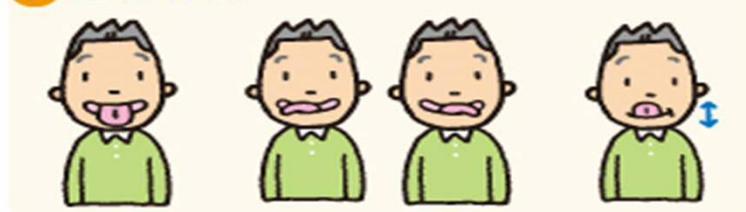
口をすぼめたり、
横に引いたりする。

6 頬の体操



両手を頭上に挙げ、左
右にゆっくりとさげる。

7 舌の体操



舌をべーと出す。
舌を喉の奥の方
へ引く。

口の両端を
なめる。

鼻の下、顎の
先をさわる
ようにする。

8 発音の練習



「パ・ピ・プ・ペ・ポ」
「パ・タ・カ・ラ」を
ゆっくり、はっきり
くり返す。

9 咳ばらい



お腹を押さえて
エヘンと咳ばら
いをする。

唾液分泌の促進



耳下腺への刺激

人差し指から小指までの4本の指を頬にあてて、上の奥歯のあたりをうしろから前へ向かってまわします。
(10回)



顎下腺への刺激

親指をあごの骨の内側、柔らかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5箇所くらいを順番におす。
(各5回ずつ)

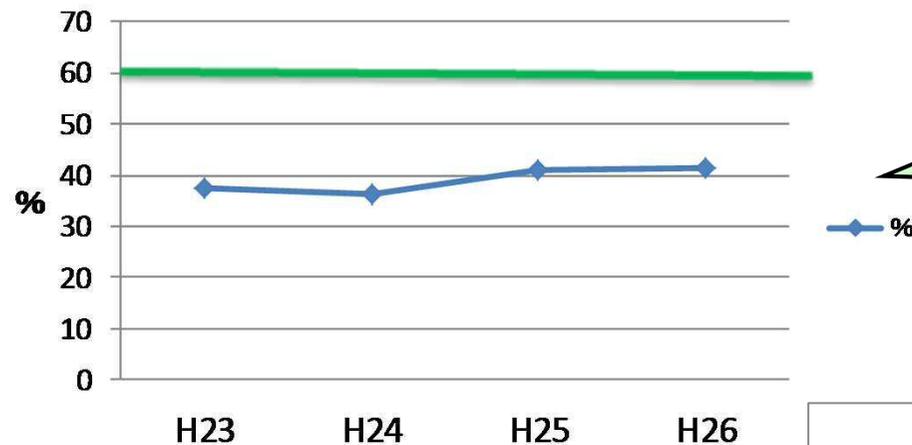


舌下腺への刺激

両手の親指をそろえてあごの真下から舌を突き上げるように、ゆっくりぐーっと押します。
(10回)

山口県の食育をめぐる現状

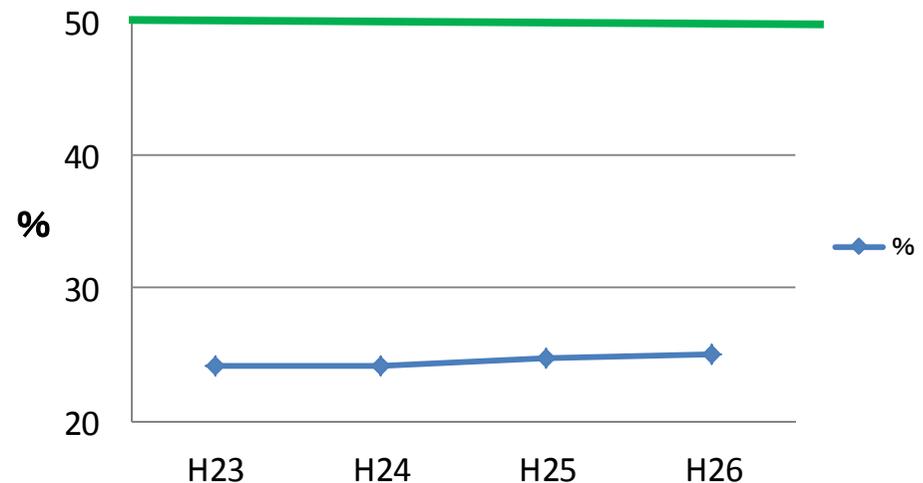
栄養バランスに配慮した食生活を送っている県民の割合



目標値である60%に向けて大きな変化はみられない。

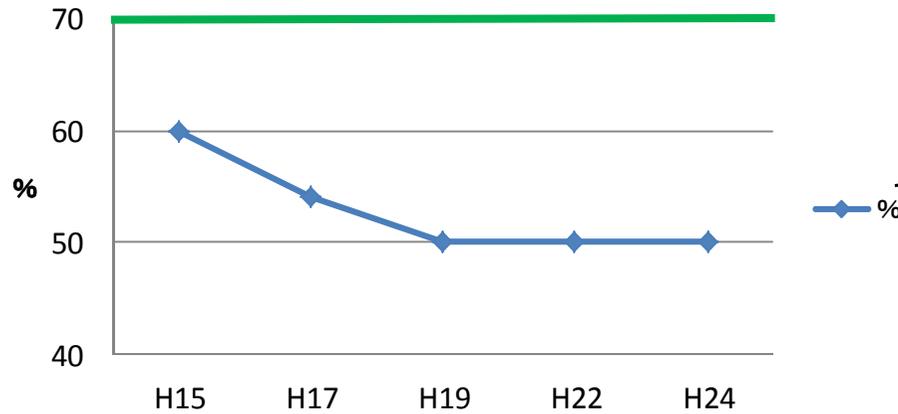
適切な食事・運動を実践している県民の割合は横ばい状態

メタボの予防や改善の為に適切な食事・運動を継続的に実践している県民の割合



山口県の食育をめぐる現状

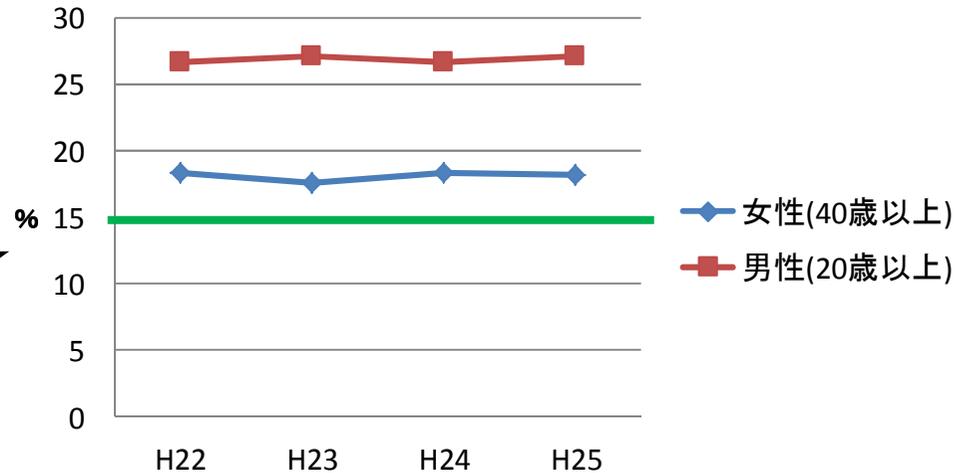
県内食料自給率



徐々に低下している。

男性・女性ともに変化は見られず、
目標値15%以下には達して
いない。

成人肥満者の割合



山口県が目指す食育とは？

食で育む ひとづくり 地域づくり

県民が食の大切さを理解し、食に関する正しい知識や判断力を身につけ、生涯にわたって健全な食生活を実践する事により、健やかな体と豊かな心を持ったひとづくり、地域づくりをめざします。



世代別食育(子供)



♪ 早寝 早起き 朝ごはん ♪



子供のときから正しい食習慣や
豊かな知識・知恵を身につけ、
自然の命に感謝する心を育む！

世代別食育(大人)



♪ まずは今日から腹八分目 ♪



規則正しく1日3食！腹八分目！



脂肪・糖分・塩分の摂り過ぎに注意！

適度な運動 減量は1ヶ月1kgが目安★



十分な休養と睡眠でストレス解消

世代別食育(高齢者)



♪ 低栄養や転倒予防も食事から ♪

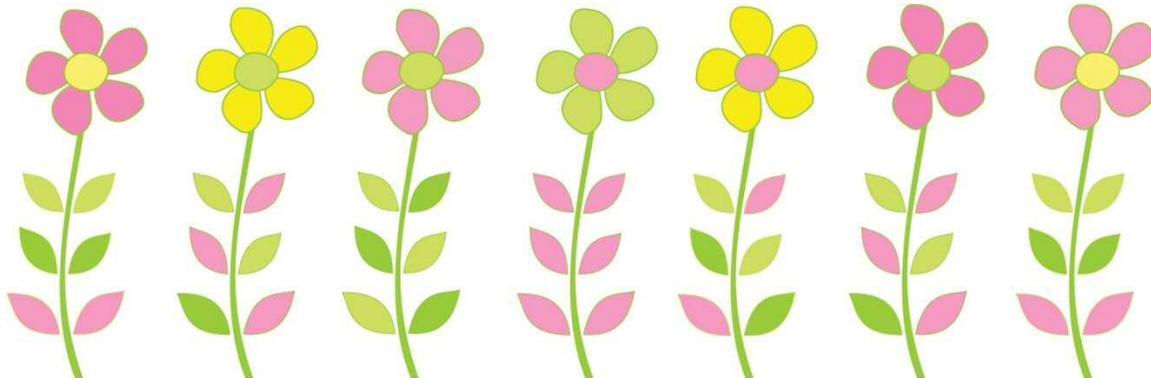


- ◆ 少しずつでも3食しっかり食べよう！
- ◆ 食欲が無い時はおかずを優先
- ◆ 動物性たんぱく質を十分にとみましょう
- ◆ 菓子パンだけの食事は×
- ◆ 噛む力を維持しよう！

60歳からはしっかり食べましょう！

健康長寿の三大条件

- ① **栄養状態**が良いこと
- ② 体力があること
- ③ 社会活動を続けること



加齢に伴い不足しがちな栄養素



たんぱく質

～多く含む食品～

卵・魚・肉・大豆等



カルシウム

牛乳・チーズ・小魚・豆腐・小松菜

鉄

レバー・赤身の肉・あさりなど貝類

亜鉛

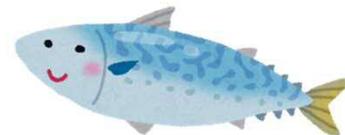
牛肉・貝類・チーズ・卵黄

ビタミンB6

レバー・魚・卵・緑黄色野菜

ビタミンB12

貝類・レバー・卵・肉類

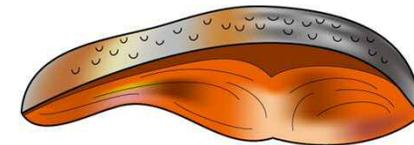
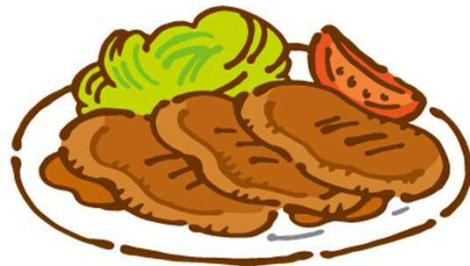
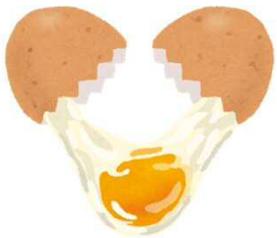


朝ごはん



・朝食抜きは老化の元。
朝食をきちんと食べて、
今日を元気にスタート！

・朝の『たんぱく質』で体づくり。
卵・肉・魚・豆腐...
今朝はどれにする？



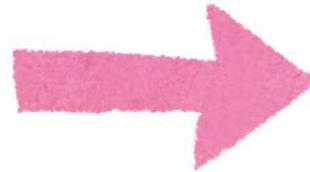
昼ごはん



・毎日時間を決めて
食べましょう！規則正しい
生活は食事から。

・うどんやパンだけで済ませて
ませんか？

『肉や魚のタンパク質』『野菜』
も食べて、午後も元気に！



夕ごはん



・今日一日がんばった
ごほうびに、ゆったりのんびり
味わって！

・3食きちんと食べた方が、
寝ている間に体をリセット。



★たんぱく質クイズ★

たんぱく質が多いのはどちらでしょう？



豚ヒレ肉



豚ばら肉

100g あたり

★答え★



豚ヒレ肉100gあたいたんぱく質は
約23g含まれています。
120kcalと低カロリーです！

豚ヒレ肉

一方豚バラ肉は
100gあたり約14gの
たんぱく質量です。
390kcalと高カロリー



★たんぱく質クイズ2★

たんぱく質が多いのはどちらでしょう？



鶏もも肉



鶏ささ身

100g あたり

★答え★



**ささ身は100gあたり
たんぱく質は約23g含まれて
います。
110kcalと低カロリーです！**

鶏ささ身

一方、鶏もも肉は100gあたり
約16gのタンパク質量です。
200kcalとカロリーは高め



★たんぱく質クイズ3★

たんぱく質が多いのはどちらでしょう？



あさり殻付き100g

タコ 60g(1パック)

★答え★



タコ60gあたいたんぱく質は
約10g含まれています。
60kcalと低カロリーです！

タコ 60g(1パック)

あさりは殻付き100gあたり約6gの
たんぱく質量です。30kcalとさらに
低カロリー！鉄やビタミンB12が豊富で、
貧血予防には最適な食材です！



ラクちんクッキング

①肉や魚を買いおく

→チルドや冷凍を活用しよう

②電子レンジを使う

→蒸し料理も出来ます。

③常備菜の心がけ

→ひじきやきんぴら、浅漬けなど1品あるだけでも食事作りが楽になります！

④残りおかずの有効活用

→卵とじなど簡単にリメイクしてみよう。

⑤すぐ食べられるもう1品

→乳製品・果物・納豆・煮豆等

⑥いざというときのストック

→冷凍食品・レトルト食品・缶詰・乾物類 非常食にもなります！



♪ まとめ ♪



1日3食きちんと食べる



肉や魚を毎日食べる



エネルギーは控えすぎない



野菜をたっぷり食べる



乳製品でカルシウム補給



食べたら動く

