

板橋区健康生きがい部（保健所）健康づくり協力店向け

生活習慣病予防の食事術 バランス食と腸活でつくる 健康革命 食事編

日本栄養大学 栄養クリニック

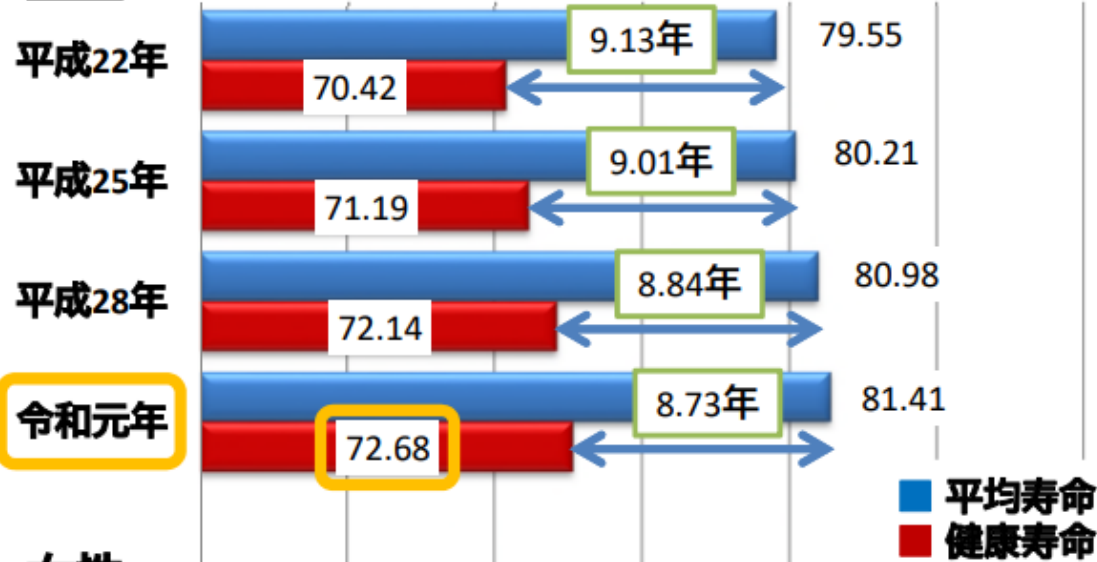
蒲池 桂子

もくじ

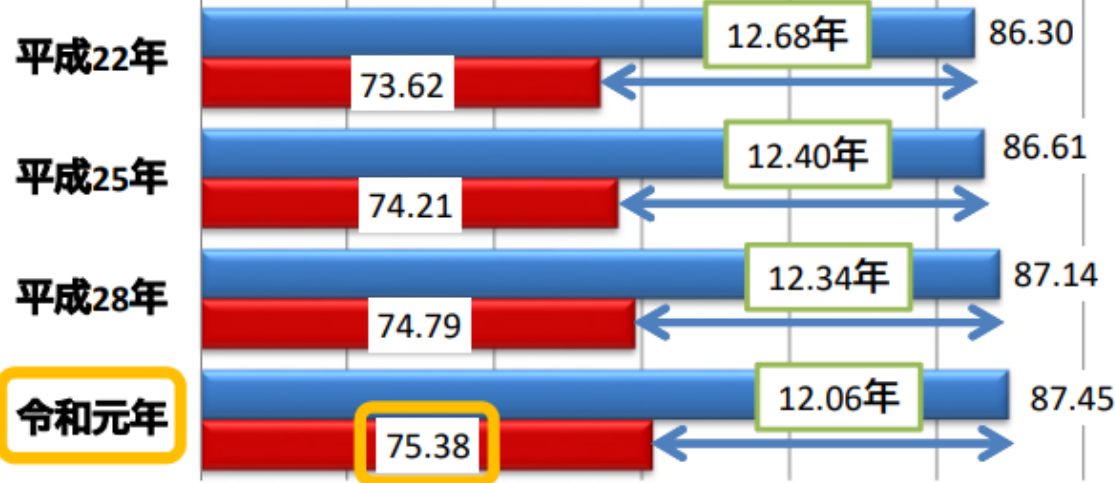
- 日本人高齢化と死因
- 免疫力の低下原因について
- アンチエイジングをできることから
- 食事と運動の基本的な考え方をもう一度

健康寿命の推移

男性



女性



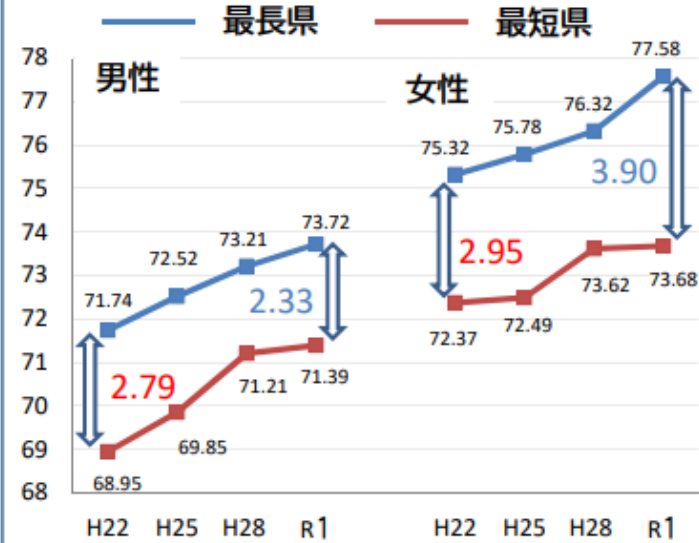
※厚生労働科学研究「健康寿命及び地域格差の要因分析と健康増進対策の効果検証に関する研究」
「健康日本21 (第二次) の総合的評価と次期健康づくり運動に向けた研究」(研究代表者 辻一郎) において算出
■健康日本21 (第二次) の目標: 平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加 (令和4年度)
■健康寿命延伸プランの目標: 健康寿命を男女ともに3年以上延伸し (2016年比)、75歳以上とする (2040年)

○ 平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加

H22からの増加分	男性	女性
健康寿命	+2.26	+1.76
平均寿命	+1.86	+1.15

○ 都道府県格差※の縮小

※日常生活に制限のない期間の平均の都道府県格差



○平均寿命: 厚生労働省「平成22年完全生命表」

「平成25年/平成28年/令和元年簡易生命表」

○健康寿命: 厚生労働省「平成22年/平成25年/平成28年/令和元年簡易生命表」

厚生労働省「平成22年/平成25年/平成28年/令和元年人口動態統計」

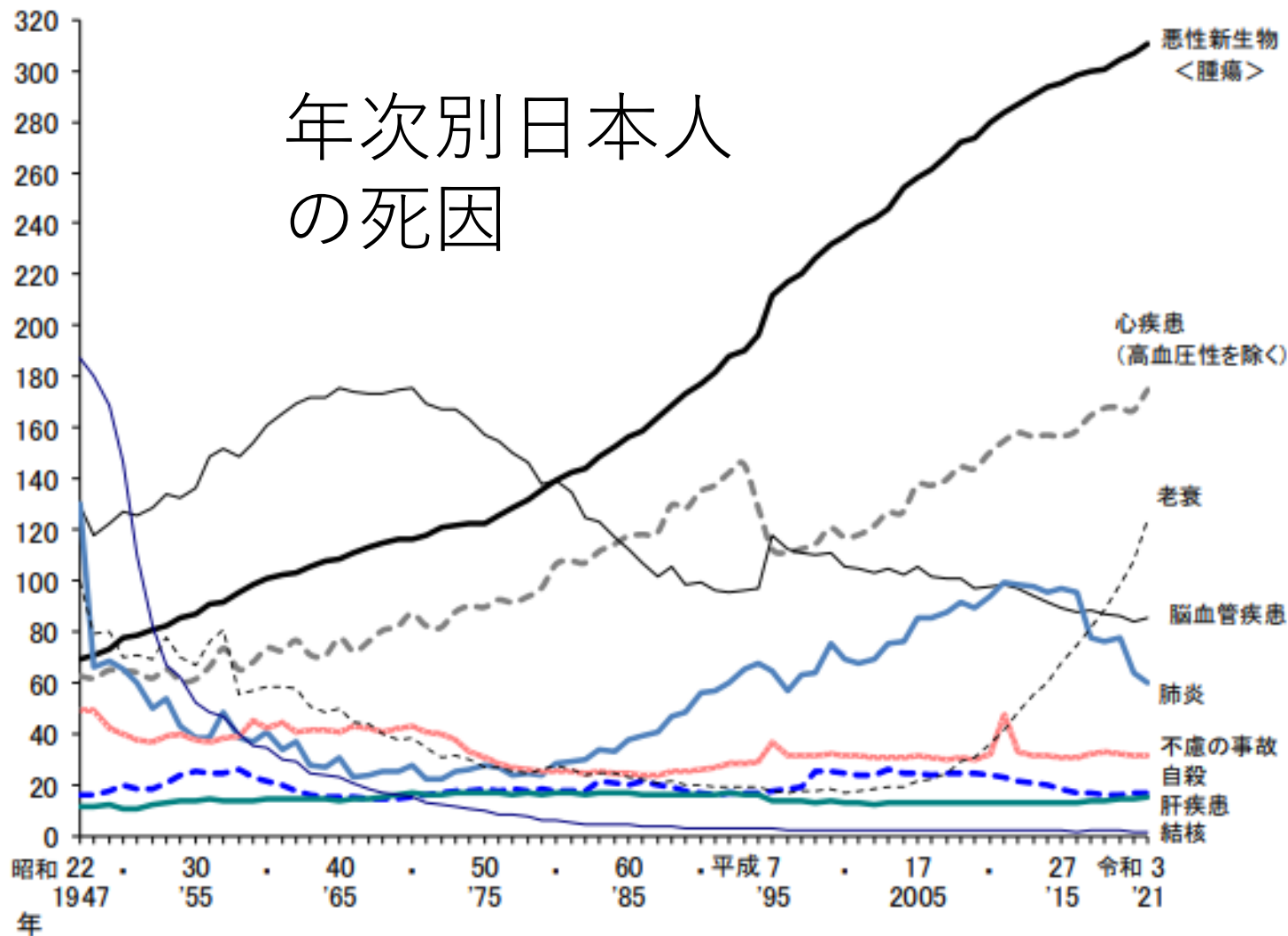
厚生労働省「平成22年/平成25年/平成28年/令和元年国民生活基礎調査」※

総務省「平成22年/平成25年/平成28年/令和元年推計人口」より算出

※平成28年 (2016) 調査では熊本県は震災の影響で調査なし。

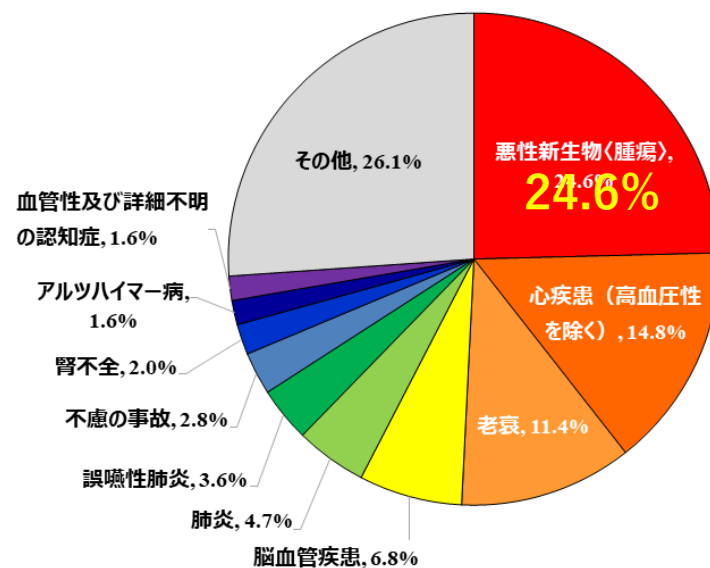
年次別日本人 の死因

死亡率(人口10万対)

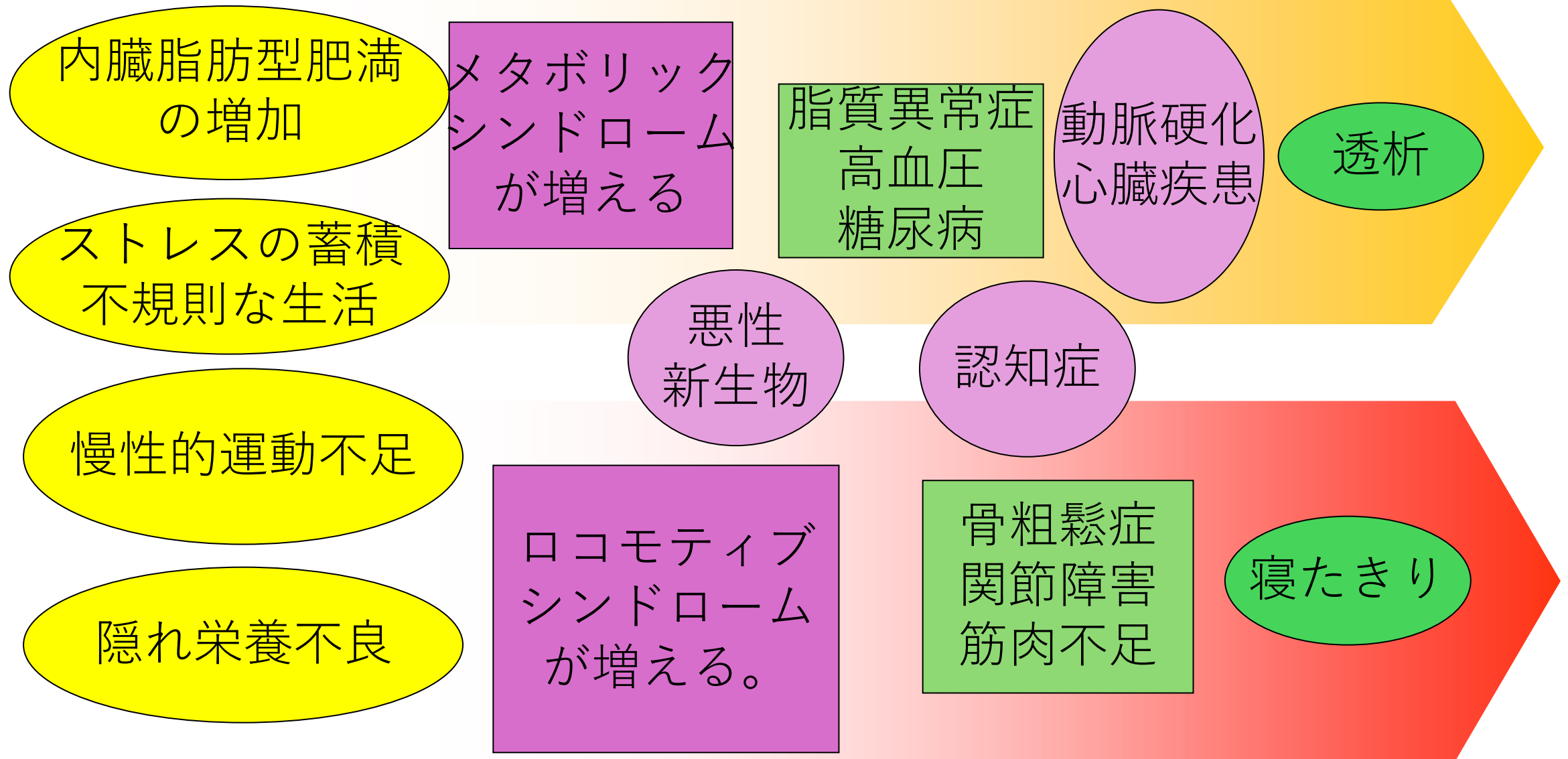


- 注：1) 平成6年までの「心疾患(高血圧性を除く)」は、「心疾患」である。
- 2) 平成8・7年の「心疾患(高血圧性を除く)」の低下は、死亡診断書(死体検案書)(平成7年1月施行)において「死亡の原因欄には、疾患の終末期の状態としての心不全、呼吸不全等は書かないでください」という注意書きの施行前からの周知の影響によるものと考えられる。
- 3) 平成7年の「脳血管疾患」の上昇の主な要因は、ICD-10(平成7年1月適用)による原死因選択ルールの特長によるものと考えられる。
- 4) 平成29年の「肺炎」の低下の主な要因は、ICD-10(2013年版)(平成29年1月適用)による原死因選択ルールの特長によるものと考えられる。

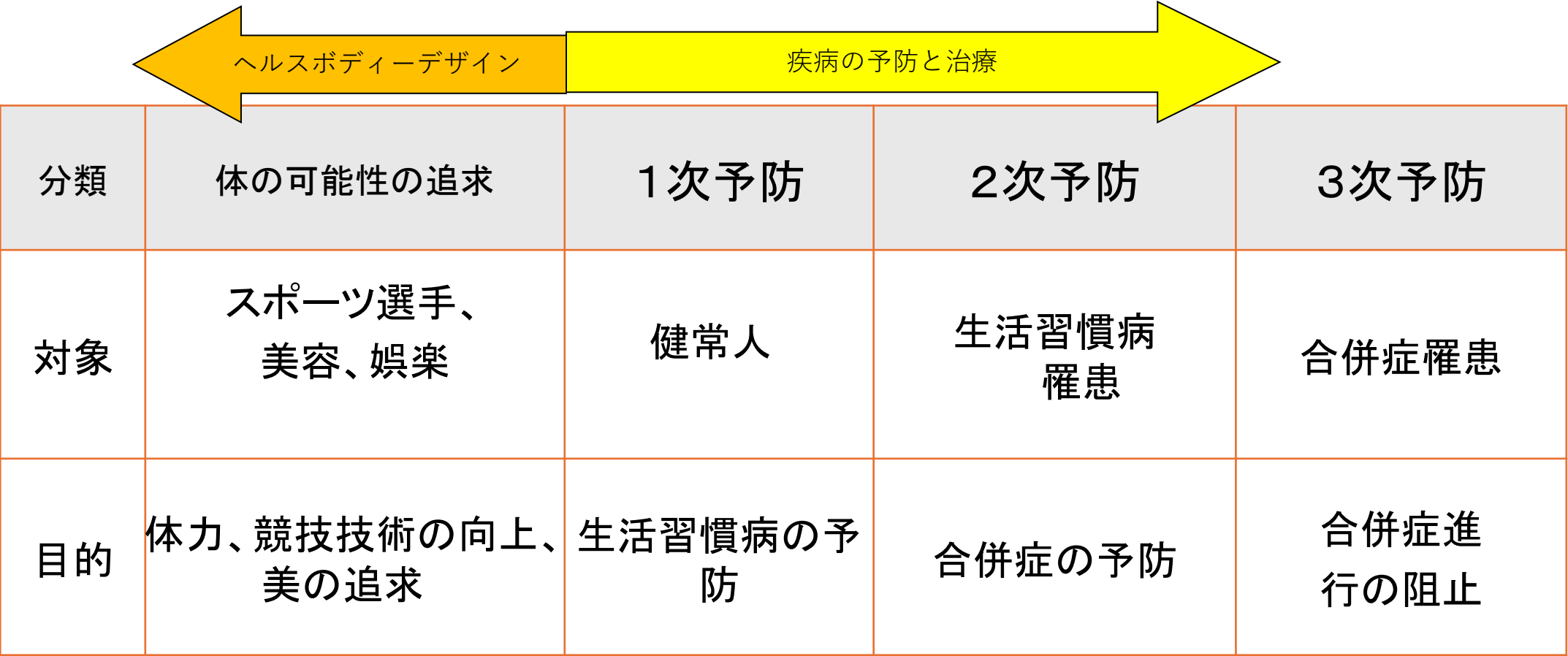
令和4年(2022年)主な死因の構成割合



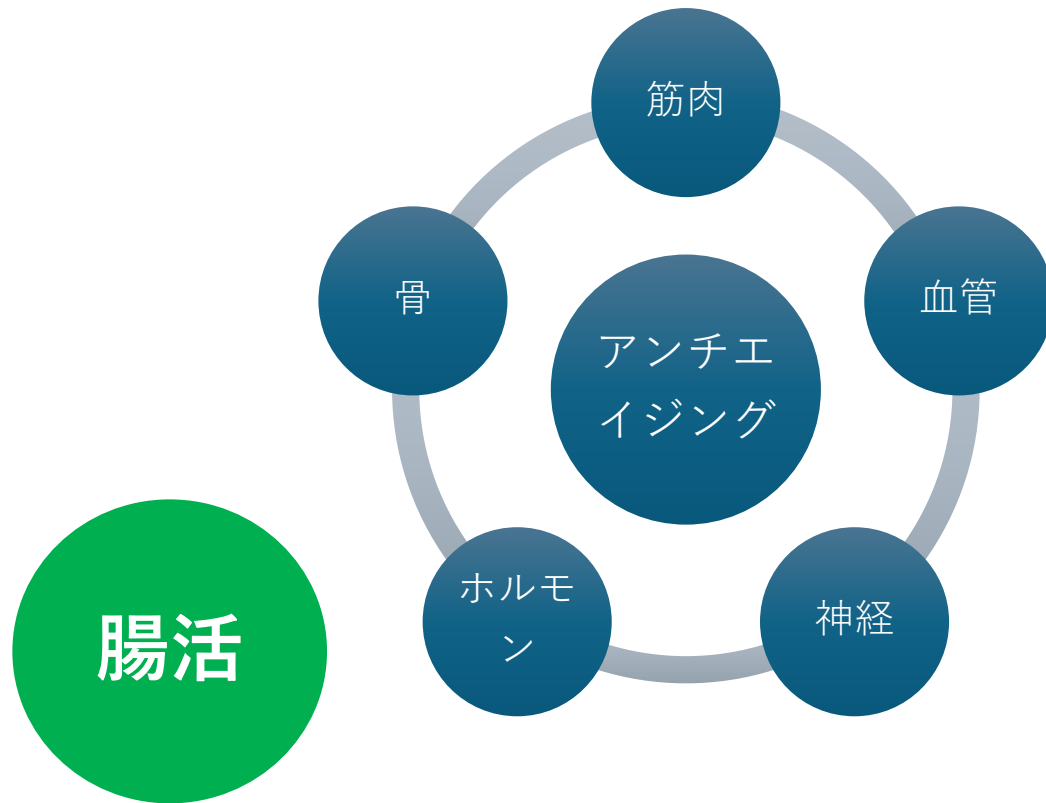
健康リスク管理と医療費の増大



生活習慣病予防の図



『アンチエイジング』とは細胞の老化を遅らせるために考えられたことは



日本抗加齢協会HP



一般的には、老化を遅らせるだけでなく、いつまでも若々しい見た目、姿勢、皮膚、その他、持久力や好奇心をもち続けるなども含まれて総合的な評価となっている。

免疫力が下がるのはどんな時？

- 加齢 更年期、老年期
- 低栄養 欠食、
- 運動不足、寝不足
- 物理的ストレス
（気温、湿度、季節の変わり目、過酷な労働など）
- 心理的ストレス（不安、うつ、ショックなど）
- 低体温

※リスクがさらにあがる原因は
慢性炎症、慢性疾患（動脈硬化、高血圧、高血糖）

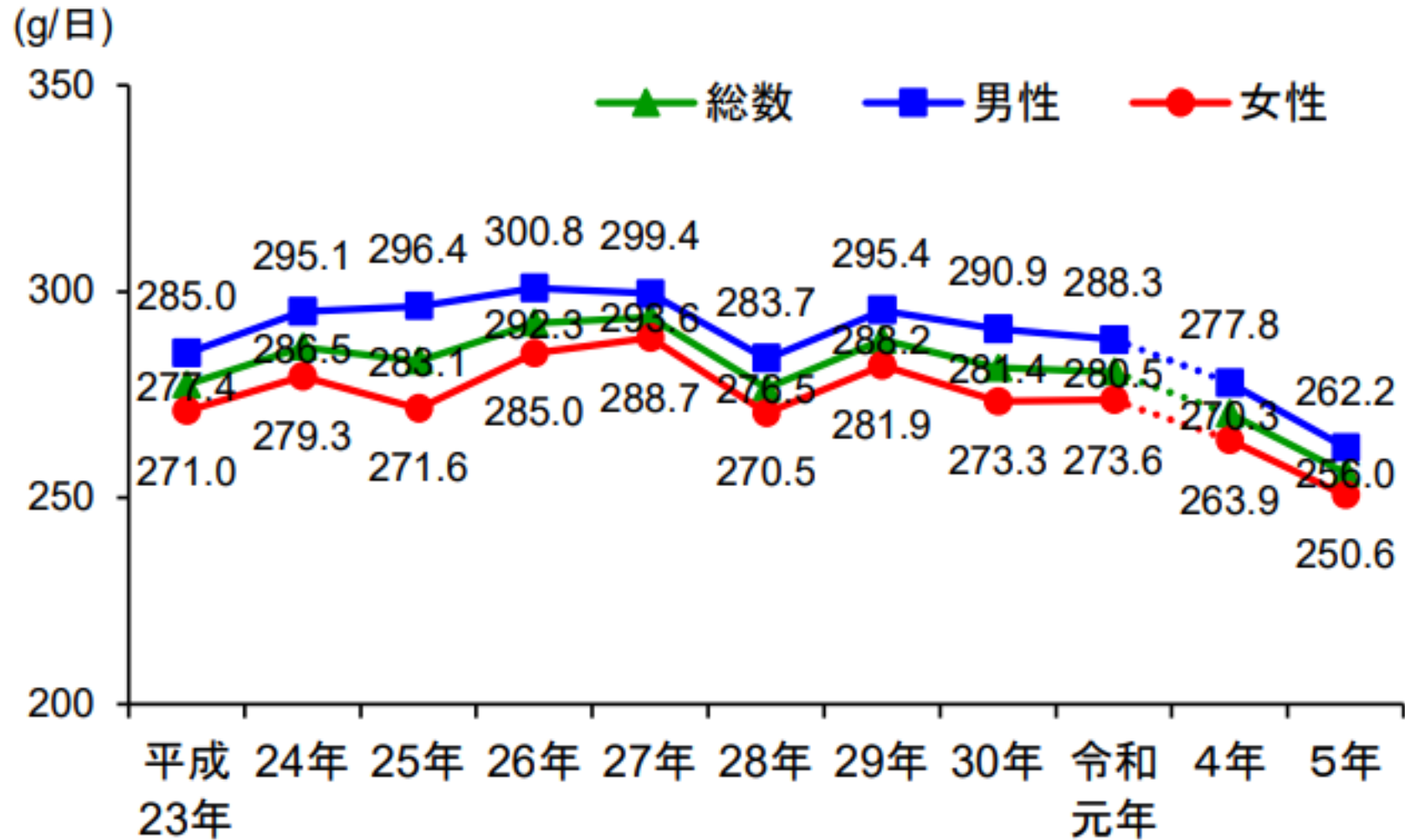
始めるのは今から！

- 生活のリズムを保つ
- 加齢に伴う肉体の衰えや変化を予測し予防する。
- 食生活の見直しを行う。
- 定期的な運動と健やかな睡眠をとる。
- 物理的なストレスの対策をとる。
- 心理的ストレスの回避
- 低体温の改善

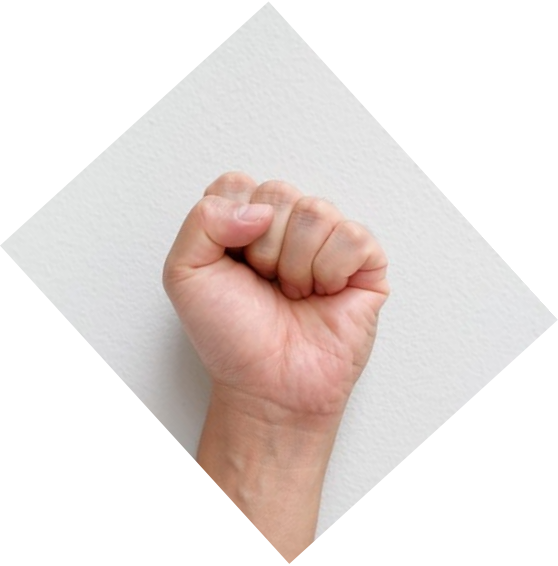
※リスクがさらにあがる原因は、
慢性炎症、慢性疾患(動脈硬化、高血圧、高血糖)を治療する。

野菜の摂取量の平均値 256g

令和5年度国民健康栄養調査より



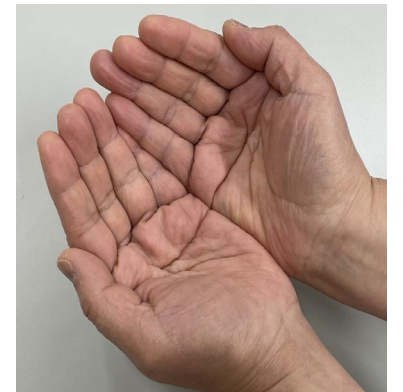
緑黄色野菜で120g
淡色野菜で230gが1日の目標量
合計350g



1食で食べる量
はゆでた野菜なら
握りこぶし大
1日で
この3回分

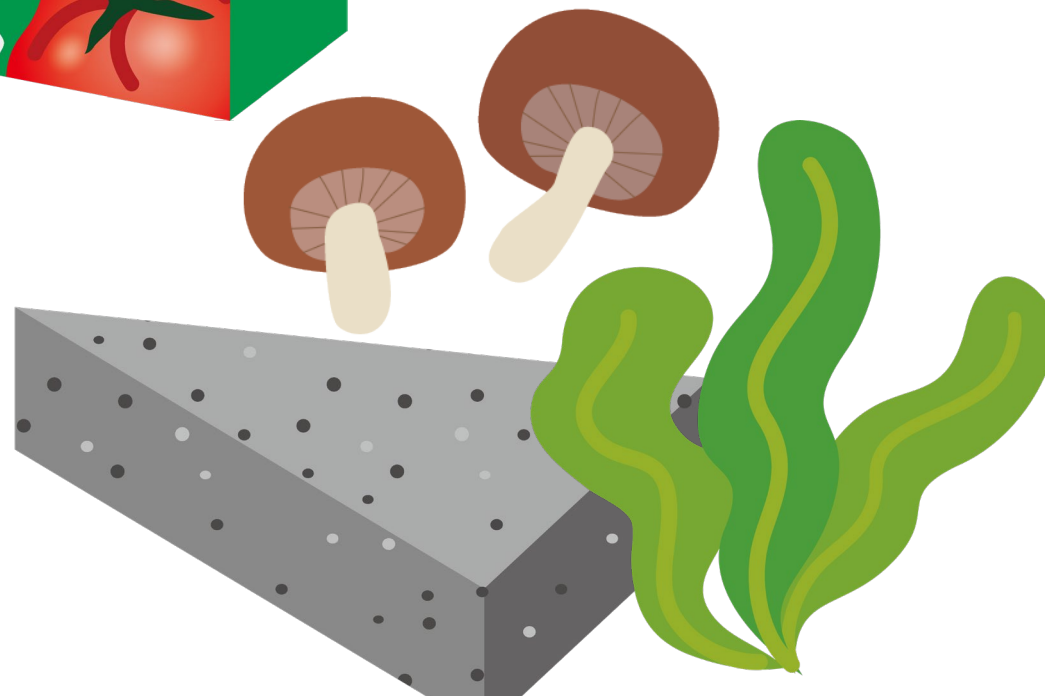


サラダなどの
生野菜なら両手
のひらに乗る
程度

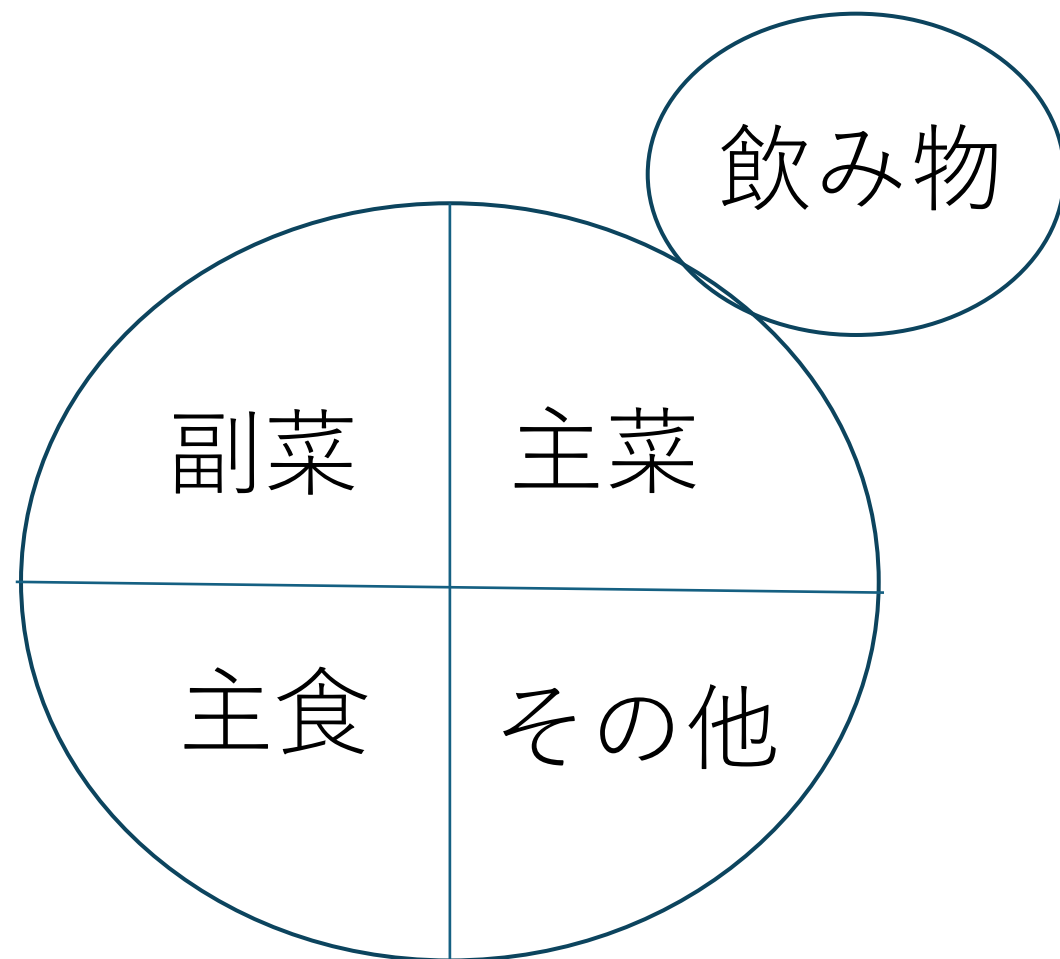
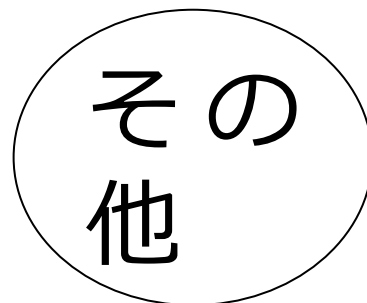
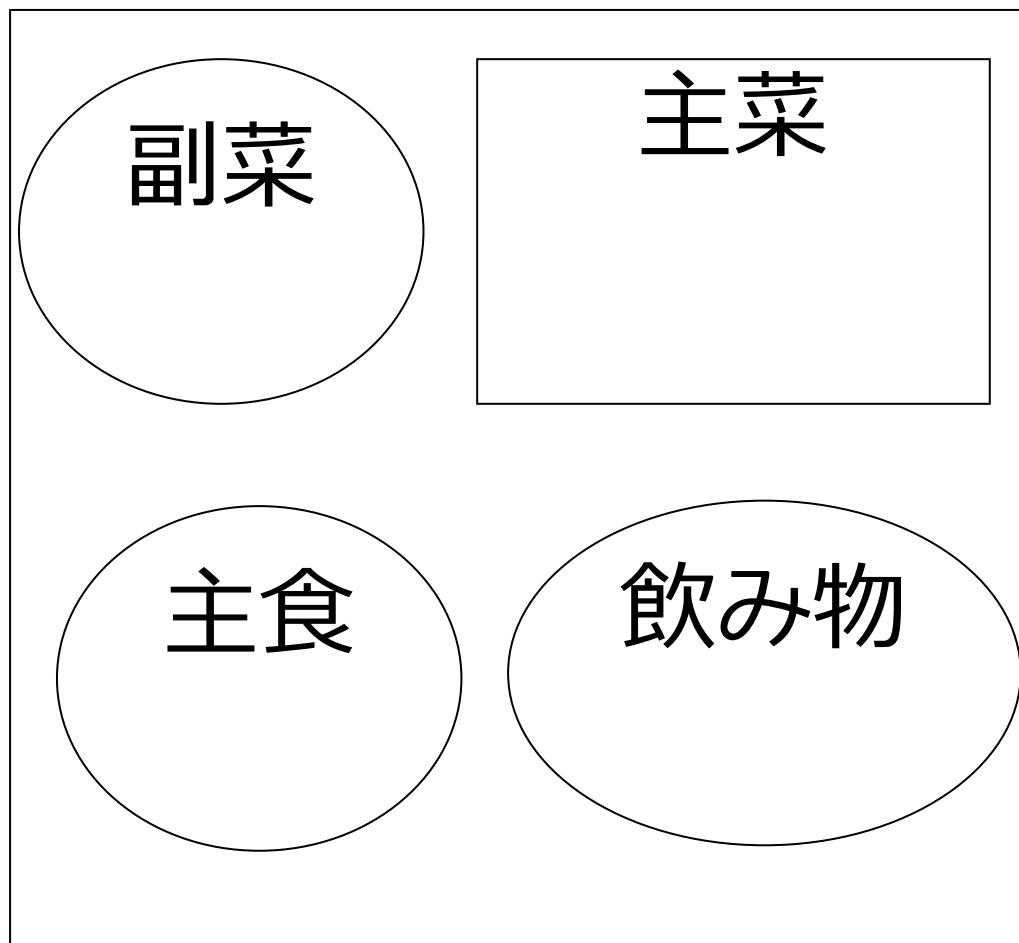




1食で食べる量は
握りこぶし大を目
安に。



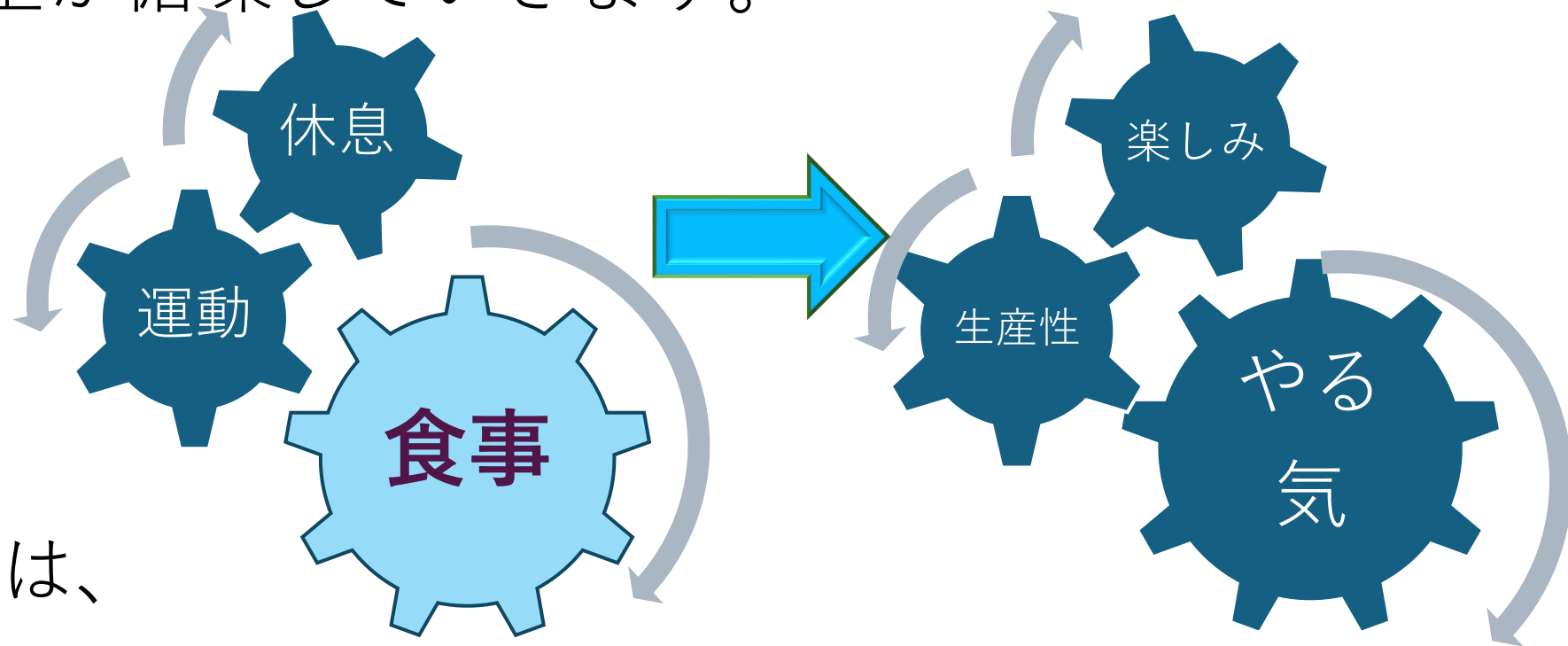
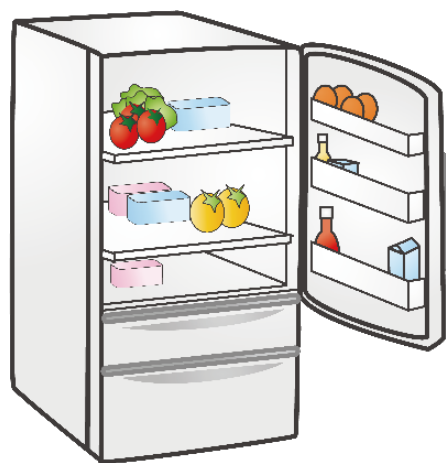
基本の食事



プレート型

健康生活の土台づくり

一日の活力は、食事にある。食事、運動、休息の歯車が上手に動くとやる気が出て、生産性があがり、余裕が生まれると楽しみや希望が循環していきます。



※冷蔵庫の片付けは、
心の中がすっきり。

身体の中がすっきり！

簡単朝食

『コーヒーと菓子パンだけ』から
タンパク質と野菜のある朝食へ

タンパク質不足！
ビタミン
ミネラル不足

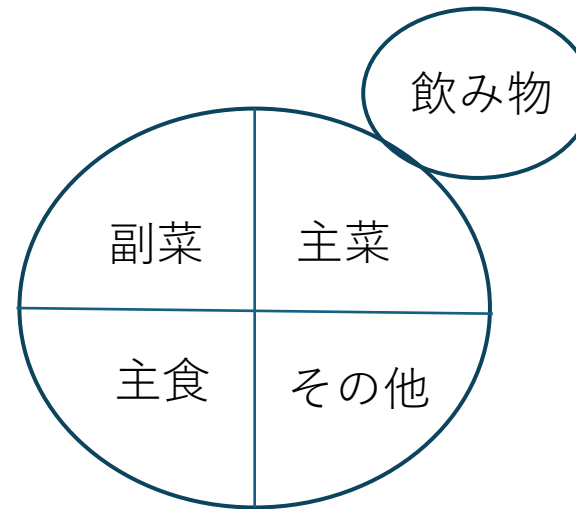
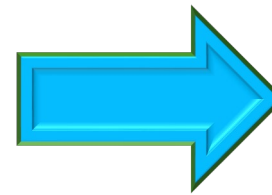
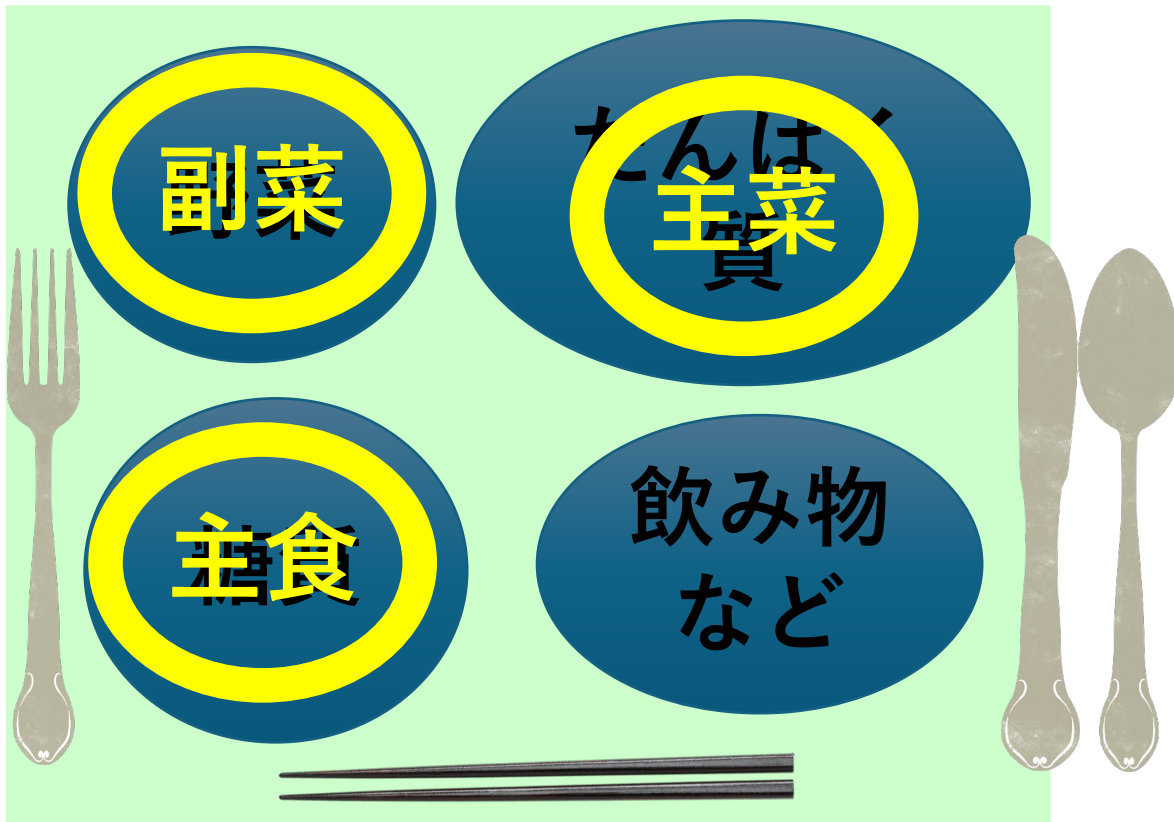


インスタントの味噌汁にわかめや
フリーズドライの野菜を加えても。



仕切り付きプレートで栄養チェック

主食主菜副菜の型紙



プレート型



一汁二～三菜

昼食

コンビニランチ 選択 例



具入りスープ エネルギー202kcal

たんぱく質 11g

脂質 7.6g

炭水化物 19.7g

食塩分 3.5g

おにぎり (鮭)

エネルギー- 174kcal

たんぱく質 4.9g

脂質 2.0g

炭水化物 34g

食塩分 1.4g

チキンサラダ

エネルギー- 98kcal

たんぱく質 4.1g

脂質 4.1g

炭水化物 11.7g

食塩分 1.2g

エネルギー
474kcal

たんぱく質
27.6g

脂質
13.7g

炭水化物
55.4g

食塩分
6.1g

塩分以外は、バランス良好な昼食。汁を残すか、ドレッシングをかけないかで塩分1から2g減できる。

夕食

- 朝食後12時間間に食べる事が理想
- 夕食が遅くなるときは分食にする。
 - ①19時前に軽くおにぎりなど炭水化物中心に。
 - ②帰宅後(21時頃)、茹でた野菜を中心に油脂の少ない食事をする。タンパク源はしゃぶしゃぶ、焼魚、刺身、ポトフなど
 - ③油脂類・アルコール・果物・お菓子は中性脂肪が増えるので夜遅くには控える。

伝統的な季節の行事と旬の野菜の関係

プレバイオティクス
季節の食物繊維類

1月	睦月	七草がゆ（せりなずな、ごぎょうはこべらほとけのざ、すずなすずしろ、これぞ春の七草）
2月	如月	立春 節分 初午 ふきのとうの天ぷら、蒟みそ
3月	弥生	ひな祭り 菜の花のおひたし
4月	卯月	お花見 タケノコの煮物 ゆで空豆 グリンピースご飯
5月	五月	五月の節句 初鯉 新しょうがの甘酢漬け
6月	水無月	夏至 梅雨 梅干し作り、新タマネギのサラダ
7月	文月	七夕 お盆 土用のうなぎ 焼きなすのみそ汁
8月	葉月	お盆 立秋 冷やし汁 みょうがの薬味そうめん
9月	長月	秋分 お月見 芋には熱に強いビタミンC、胃腸に優しい山芋 ついでに秋の七草（はぎ、ききょう、くず、おみなえし、ふじばかま、おばな、なでしこ、これぞ秋の七草）
10月	神無月	運動の疲れを取るぶどう、血圧調節作用菊菜おひたし、菊の花酢の物
11月	霜月	七五三 茸の雑炊、柿なます、
12月	師走	冬至 鍋料理、かぼちゃと小豆の煮物、寒じめほうれん草のおひたし、

アルコール目安表 3時間で肝臓が処理 できるアルコールの量 20g

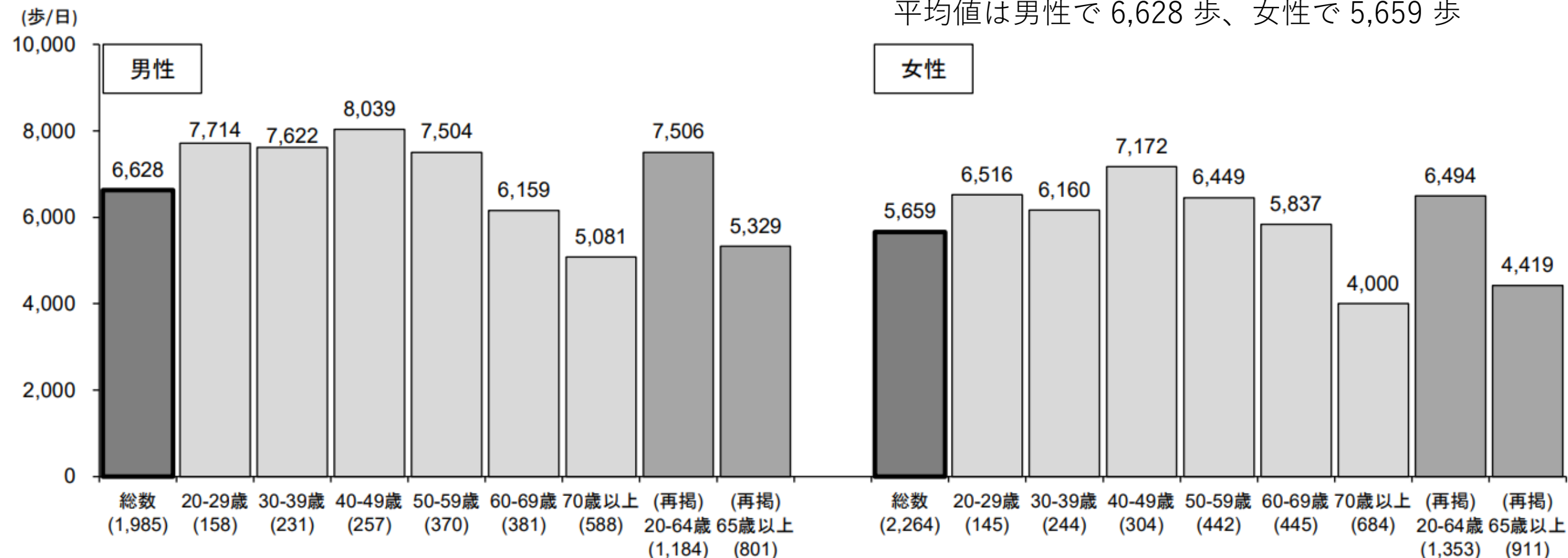
お酒の 種類	ビール 中瓶1本 500ml	清酒 1合 180ml	ウイスキー・ブ ランデー ダブル 60ml	焼酎35度 1／2合 90ml	ワイ ン 1杯 120m l
アル コール 度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アル コール 量	20g	22g	20g	25g	12g

運動習慣について

令和5年 国民健康・栄養調査結果の概要

図26 歩数の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)

平均値は男性で6,628歩、女性で5,659歩



※ 100歩未満又は5万歩以上の者は除く。

適度な運動

- 有酸素運動：ウォーキング、ジョギング、水泳などの有酸素運動は、血行を促進し、新陳代謝を高めます。
- 筋力トレーニング：筋力の維持は、基礎代謝の向上や身体機能の衰えを防ぐのに役立ちます。
- バランス運動：転倒などの怪我の予防になります。

有酸素運
動



レジスタ
ント運動



バランス
運動



ご清聴ありがとうございました。

★日本栄養大学の栄養クリニックHPはこちら

<https://www.eiyo.ac.jp/fuzoku/clinic/>

★栄養クリニックNEWS（ブログ）はこちら

<https://www.eiyoclinic.com/>

★栄養クリニックInstagramはこちら

https://www.instagram.com/eiyo_clinic/

