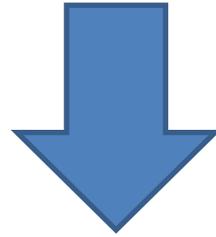


ふじ33プログラム実践教室

健康長寿のための食生活

パート 1

これさえ食べれば
あなたも健康長寿！！



大変、残念ですが、
そのような食べ物はありません。

亭主を早死にさせる10か条

- 1 夫をうんと太らせる。砂糖、菓子をうんと食べさす
- 2 とりわけ大事なものは、夫をいつも坐らせておくこと
- 3 酒をうんと飲ます
- 4 動物性脂肪をうんと食べさせる
- 5 塩分の多い食べ物に慣れさせる
- 6 コーヒーをがぶがぶ飲ませる
- 7 たばこをすすめる
- 8 夜ふかしをさせる
- 9 休暇旅行に行かせぬ
- 10 最後の仕上げに、終始文句をいっていじめる

食生活指針

- ☆食事を楽しみましょう
- ☆1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- ☆主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ☆ご飯などの穀類をしっかりと
- ☆野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
- ☆食塩や脂肪は控えめに
- ☆適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
- ☆食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も
- ☆調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく
- ☆自分の食生活を見直してみましょう

今日、覚えていってほしいこと

食事を楽しみましょう

- ◆1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
…①「時間栄養学」をフル活用
- ◆主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを
…②バランスについて考える
- ◆野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
…③野菜はたっぷり350グラム以上
- ◆食塩や脂肪は控えめに
…④若いころからのうす味習慣

①「時間栄養学」をフル活用

- 空腹が続くと、体は危機感を感じる
- 夜10時から午前2時までは、体に脂肪をためようとする働きが活発になる
- 毎朝、日光を浴びて朝食をとることで、体内時計がリセットされる

②バランスについて考える

バランスがいいってなんだ？

一流の人は、バランスがいい。
決してがんばりすぎない。
かといって、手を抜いているわけではない。
力の入り具合が、イイかげん (good な加減) なのだ。

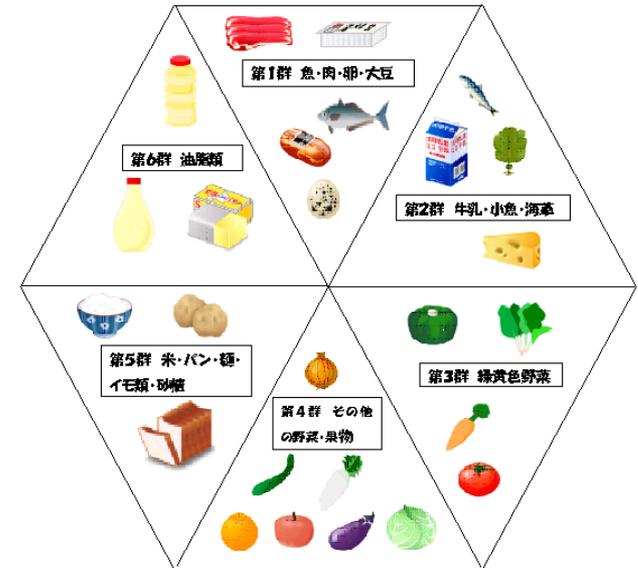
ハッピーでおしゃれな女性になるために
手を抜かずに、肩の力を抜こう。

『SHIHOスタイル ハッピーでおしゃれな女性になる52の秘訣』
(中谷 彰宏 著 / ソニーマガジンズ) より

なぜ、いろいろな食品を
バランスよく食べなければいけないのか？

では、バランスのよい食事とは

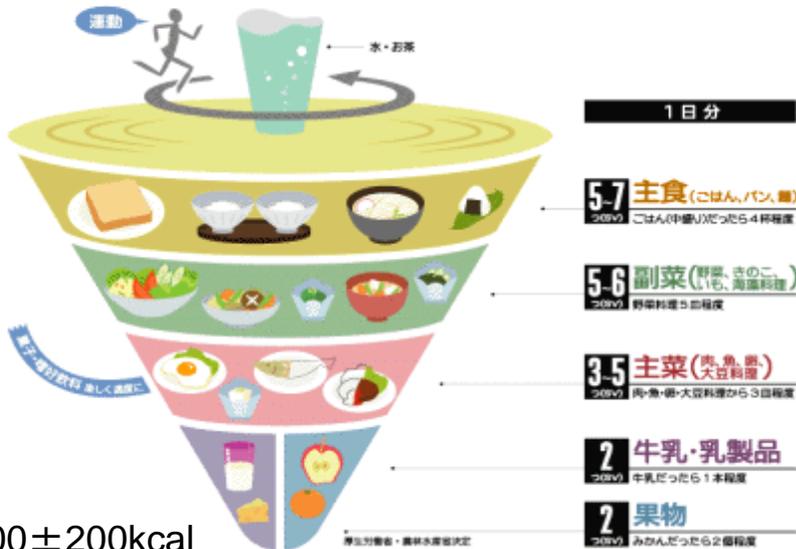
- 1日30食品
- 6つの基礎食品
- 栄養3・3運動(3食・3色食品群)
- 食事バランスガイド



6つの基礎食品

食事バランスガイド

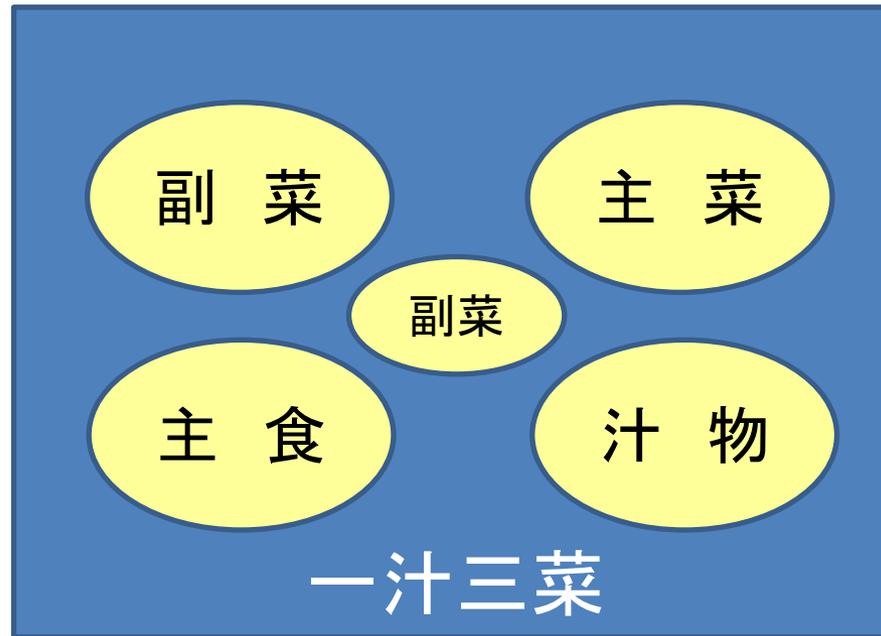
あなたの食事は大丈夫？



群別	分類	食品	主な栄養素
赤色群	血液や肉をつくる		たんぱく質
黄色群	力や体温になる		糖質・脂質
緑色群	体の調子を整える		無機質 ・ビタミン

3色食品群

主食・主菜・副菜をそろえよう



主食：米・パン・めん類など穀類

主に炭水化物によるエネルギー供給源

主菜：メインのおかず

魚・肉・大豆製品・卵など主に良質たんぱく質や脂質の供給源

副菜：主に野菜を利用したおかず

主食、主菜で不足するビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源

※その他、果物を1日に150グラム程度

③野菜はたっぷり350グラム以上

世界中の疫学研究に関する 系統的レビューの結果(胃がん)

	予防的	関連なし	促進的
確実	野菜、果物、冷蔵		
高い可能性	ビタミンC	アルコール、コーヒー、紅茶、亜硫酸塩	食塩、塩蔵
可能性あり	カロテノイド、アリウム化合物、全粒穀物、緑茶	砂糖、ビタミンE、レチノール	炭水化物、焼いた肉や魚
不十分	食物繊維、セレン、にんにく		加工肉、N-ニトロソアミン

③野菜はたっぷり350グラム以上

H20年県民健康基礎調査では、

平均野菜摂取量(20歳以上) ……285.3グラム

(参考:平成22年国民健康・栄養調査……281.7グラム)



1日にあと1皿分(約70g)、不足しています！！

野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な摂取をすることができません。

1食1皿以上、1日5皿分を食べることを目指しましょう。

④若いころからのうす味習慣

血圧との関連が明らかにされている食事因子

- **ナトリウム(食塩)** → <食塩の目標量>
 - 1日当たり
 - 男性 9グラム未満
 - 女性 7.5グラム未満
- カリウム
- アルコール
- 肥満

(日本人の食事摂取基準2010年版)

- (食物繊維)

H20県民健康基礎調査では、
20歳以上の1日当たり平均摂取量

男性	12.3グラム
女性	10.3グラム

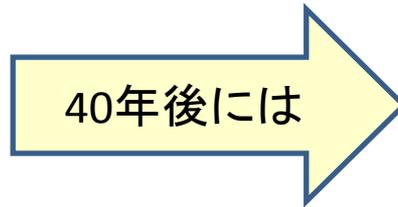
20歳の時



食塩:1日15グラム



食塩:1日8グラム



高血圧予防効果
16.3mmHg

60歳の時



収縮時血圧 160mmHg → II度高血圧



収縮時血圧 144mmHg → I度高血圧

減塩は、すでに高血圧傾向の人の血圧を下げるための治療よりも、生涯を通じての予防としての価値が大きい。

おさらいクイズ

問1

体に脂肪をためようとする遺伝子の働きが
活発になる時間は？

①午後10時から午前2時

②午前2時から午前4時

問2

バランスの良い食事のための
主食・主菜・副菜のそろえ方は？

①一汁二菜

②一汁三菜

問3

1日に必要な野菜の量は？

①350グラム

②250グラム

問4

減塩は、どんな人により効果的か？

①高血圧の治療をしている人

②まだ高血圧になっていない若い人

問5

健康長寿のための食事が一番大切なのは？

①健康のために厳しく管理した食事をする事

②おいしく、楽しく食事をする事