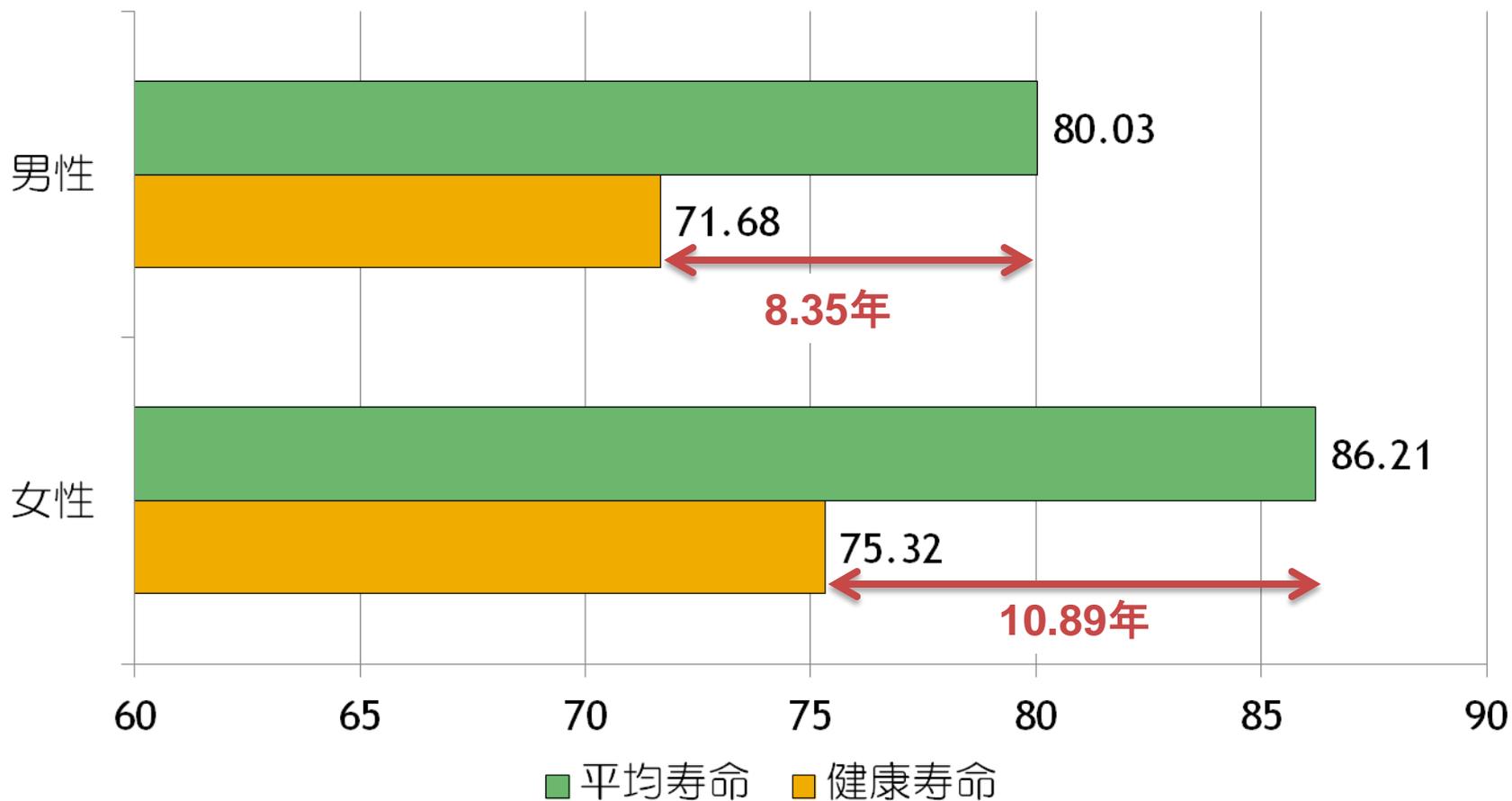


ふじ33プログラム実践教室

健康長寿のための食生活

パート 2

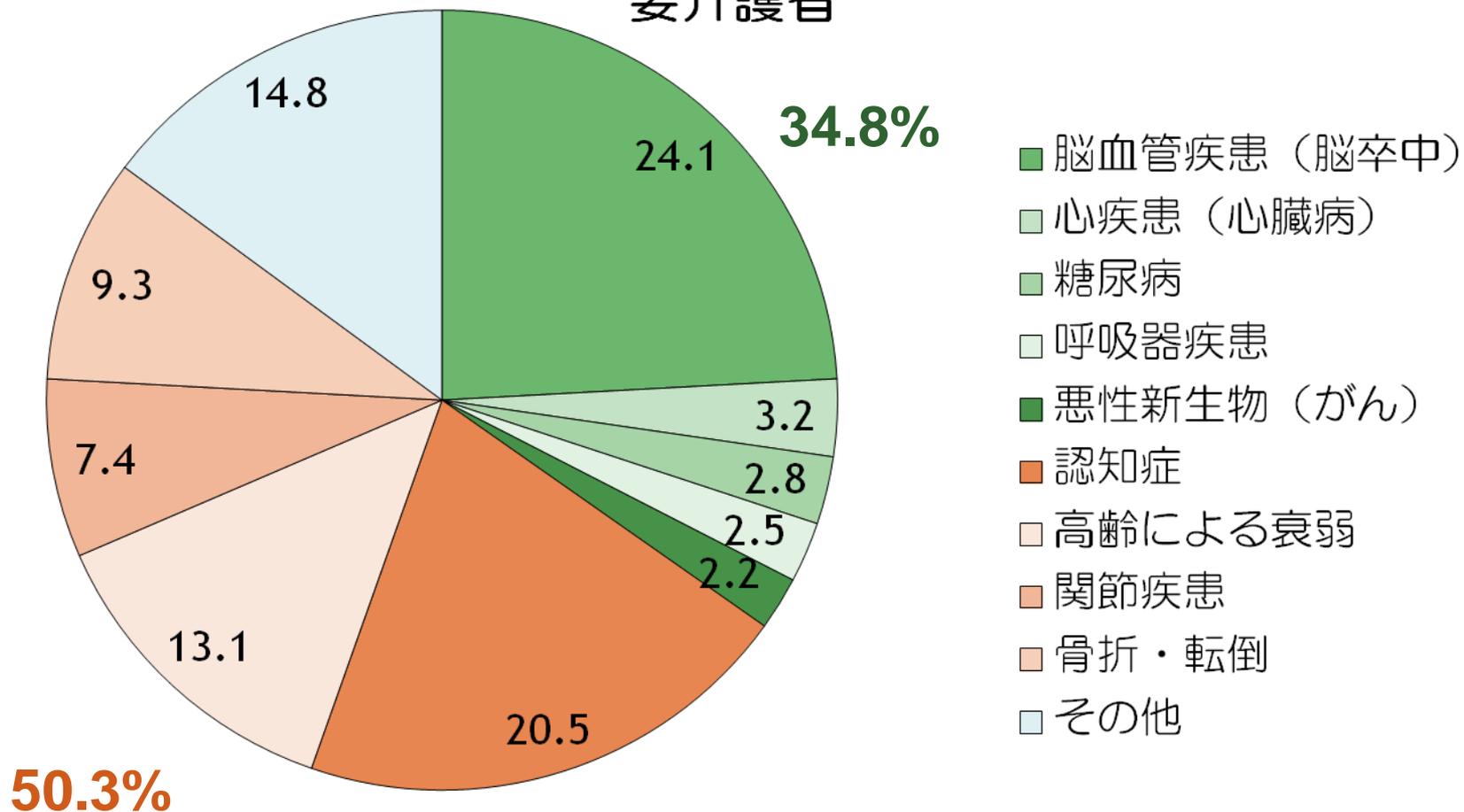
平均寿命と健康寿命の差（平成22年 静岡県）



資料：厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

介護が必要となった原因

要介護者



健康寿命を延ばすためには

介護が必要とならない



「脳血管疾患」の予防（「認知症」の予防）



「高血圧」、「脂質異常症」、「糖尿病」
などの生活習慣病の予防 + 「禁煙」



なかでも、「高血圧」は
循環器疾患による死亡の主要な因子



重要なことは、若いころから
「血圧を上げない！」 + 「禁煙」

20歳の時



食塩: 1日15グラム



食塩: 1日8グラム

40年後には

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。

健康長寿のために！ 高血圧を予防する食べ方

高血圧予防1 塩分を取りすぎない

高血圧予防2 野菜も果物も

バランスよく食べる

高血圧予防3 食べすぎない

高血圧予防4 飲みすぎない



ナトリウムと食塩

「ナトリウム」は食塩の一部で、塩分（いわゆる食塩相当量）を計算するときには、ナトリウムに2.54を乗じて算出します。

この栄養成分表示は、カップ焼きそば。
ここには「ナトリウム」の表示しかありません。
この「ナトリウム」を食塩相当量に換算すると…

エネルギー	: 518 kcal
たん白質	: 10.2 g
脂質	: 21.8 g
炭水化物	: 70.2 g
ナトリウム	: 1.8 g
ビタミンB ₁	: 0.23mg
ビタミンB ₂	: 0.80mg
カルシウム	: 46 mg

$1.8\text{g} \times 2.54 = 4.572\text{g} \Rightarrow$ 約4.6g
の食塩相当量となります。

<食塩の目標量>

(日本人の食事摂取基準2010年版)

1日当たり 男性 9グラム未満

女性 7.5グラム未満

実践その1
あなたの舌をチェック！

あなたの舌は塩味に対して
どのくらい敏感でしょうか？

コップの水を一口飲んで、
味わってください。



この塩水の味がわかりますか？

判定と解説

この塩水は、0.15%で調味してあります。

この濃度は、大学生に対して行った「味を識別するテスト」で、80%の正答率が得られた濃度です。

つまり・・・

この塩水を飲んで、塩味を感じられたら、
塩味に対する味覚は、ほぼ正常です！

監修 女子栄養大学名誉教授 松本仲子

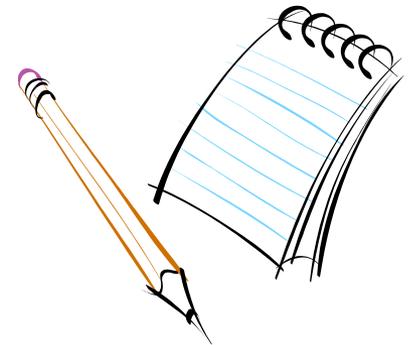


実践その2

グループで考えてみましょう

静岡県民は、どのような食品や、どんな料理から、塩分をとっていると思いますか？

グループで話し合ってみましょう！



ヒント 塩分の多い食品、料理は・・・

練り製品、 干物・漬物・佃煮、 調味料、 インスタント食品、
パンや麺など小麦粉食品、 レストランや居酒屋のつまみなどの濃い味付け
など

ナトリウムに対する寄与率

料理編

1位
2位
3位
4位
5位

食品編

1位
2位
3位
4位
5位

減塩のコツ

《しょうゆの使い方の工夫》

- ・ 味付けされたおかずには何もかけない！
- ・ かけしょうゆより、つけしょう油で食べる！
- ・ 減塩しょうゆを使う！

《汁物の減塩の工夫》

- ・ 汁物は具材を多くする！
- ・ できるだけ天然だしを使う！
- ・ 麺類のスープは飲まないで残す！

《香りやとろみなど料理の工夫》

- ・ 香辛料（唐辛子・こしょう・わさびなど）などを使う！
- ・ 酸味（レモン・酢）や香り（ゆず・しそなど）などを使う！
- ・ とろみをつける！

などなど

減塩のコツ

《しょうゆの使い方の工夫》

- ・味付けされたおかずには何もかけない！
- ・かけしょうゆより、つけしょう油で食べる！
- ・減塩しょうゆを使う！

《汁物の減塩の工夫》

- ・汁物は具材を多くする！
- ・できるだけ天然だしを使う！
- ・麺類のスープは飲まないで残す！

《香りやとろみなど料理の工夫》

- ・香辛料（唐辛子・こしょう・わさびなど）などを使う！
- ・酸味（レモン・酢）や香り（ゆず・しそなど）などを使う！
- ・とろみをつける！

などなど

減塩のコツ

《しょうゆの使い方の工夫》

- ・ 味付けされたおかずには何もかけない！
- ・ かけしょうゆより、つけしょう油で食べる！
- ・ 減塩しょうゆを使う！

《汁物の減塩の工夫》

- ・ 汁物は具材を多くする！
- ・ できるだけ天然だしを使う！
- ・ 麺類のスープは飲まないで残す！

《香りやとろみなど料理の工夫》

- ・ 香辛料（唐辛子・こしょう・わさびなど）などを使う！
- ・ 酸味（レモン・酢）や香り（ゆず・しそなど）などを使う！
- ・ とろみをつける！

などなど

まとめ “健康長寿のために”

高血圧予防1 塩分を取りすぎない

高血圧予防2 野菜も果物も

バランスよく食べる

高血圧予防3 食べすぎない

高血圧予防4 飲みすぎない



おまけ 禁煙、適度な運動、ストレス解消

會

より

會

ご清聴、ありがとうございました。