

楽しく食べて健康になろう

山陽小野田市民病院
管理栄養士 河村 典子





健康寿命とは

「寿命」という言葉は息を引き取るまでの期間を指す言葉です。

健康寿命とは「健康上のトラブルによって、日常生活が制限されずに暮らせる期間」となります。日常生活が制限されない、とはつまり「介護状態にならないこと」「自分の身の回りのことを自分ですること」といった意味です。

健康維持のためには

毎日の「**食事**」「**睡眠**」「**運動**」の**バランス**が**大切**です。つまり「**生活習慣**」がとても大切で、これを意識することで多くの生活習慣病を予防することができます。



健康的な食生活とは？ 毎日の食事 気を付けると よいポイント！

よく「健康的な食生活」とか「体に優しいものを食べる」と言いますが、健康的な食生活・体に優しいものって何でしょうか？

意外とわかっているようで、勘違いしている人も少なくありません。自分は体によいものを食べている！とか健康的な食事をしていると思っていても、実は偏った食生活をしていた人もいるはずです。

そこで、今回は健康面に配慮した食生活をしたい！と思っている人に、まずは健康管理シートを記入することで日々の食生活を振り返ります。「健康寿命」を伸ばすために自身の課題を見つけていくことが大切です。

これから食事に関する設問についての解説をします。

チェック項目 該当箇所に✓

現在	最終	食 事
☒		1日3食、規則正しく食べている
		就寝2時間前までには夕食を食べている
		野菜、きのこ類をよく食べている (生なら両手、加熱なら片手いっぱい)
		醤油やソースはおかずに直接かけず、 小皿に出している
		麺類の汁は残している
		みそ汁などの汁物は1日1回にしている
		炭水化物の重ね食べをしていない
		腹八分を心掛けてゆっくり食べている
		飲み物はお茶や水を基本とし、コーヒーや紅茶 の場合にはミルクや砂糖を入れていない
		お菓子は小袋になっているものを選んでい
		お酒を飲む場合は、適量を心掛けている (1日1合以内で週2日は休肝日)





1日3食食べている

毎日の食事を意識することで健康的な生活習慣が身につきます。

毎日の食事を意識することで健康的な生活習慣が身につきます。ポイントは3食を「バランス良く」です。

昼

夕

朝食抜きは 肥満や脂質 異常症の原 因に 1回の食事 量も増え、 過食を招く

朝食を摂らないことは肥満や脂質異常症（高脂血症）の原因にもなります。

これは1日当たりの食事の回数が減ってしまうことにより、肝臓での中性脂肪やコレステロールの合成が増大してしまうからです。

この働きのため、少ない食事の回数で1日分のエネルギー摂取量を補おうとすると余計に中性脂肪やコレステロール値が高くなってしまいます。

前日の夕食から当日の昼食まで、長時間にわたって食事を摂らないために体が飢餓状態になってしまい、1回の食事量が増えたり、早食いになったりする傾向が高まります。このようなことも肥満や脂質異常症を招く原因になります。



チェック項目 該当箇所に✓

現在	最終	食 事
		1日3食、規則正しく食べている
☒		就寝2時間前までには夕食を食べている
		野菜、きのこ類をよく食べている (生なら両手、加熱なら片手いっぱい)
		醤油やソースはおかずに直接かけず、 小皿に出している
		麺類の汁は残している
		みそ汁などの汁物は1日1回にしている
		炭水化物の重ね食べをしていない
		腹八分を心掛けてゆっくり食べている
		飲み物はお茶や水を基本とし、コーヒーや紅茶 の場合にはミルクや砂糖を入れていない
		お菓子は小袋になっているものを選んでいる
		お酒を飲む場合は、適量を心掛けている (1日1合以内で週2日は休肝日)



就寝2時間前には夕食を食べ終わる

食事は寝る2時間前までに済ませることが理想です。食材によって消化時間は異なり、ある程度消化が落ち着くまでには2～3時間程度かかるとされ、特に脂質の多い肉や揚げ物、食物繊維が豊富な野菜、海藻などはさらに時間がかかります。食事の際は、よく噛んで食べることもポイントです。消化を促すだけでなく、満腹中枢を刺激し、食後の空腹を防ぎます。どうしても寝る2時間前以降に食べる必要がある場合は、消化の良いものを食べましょう。・

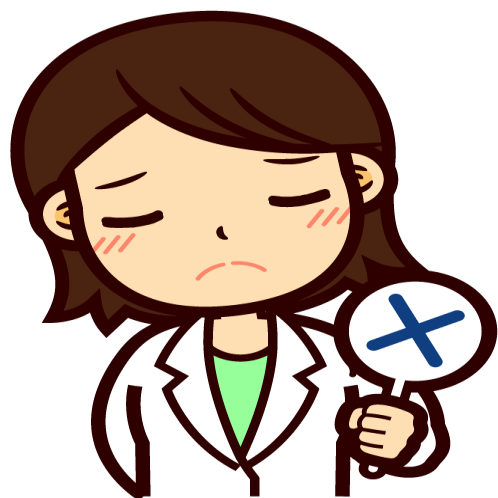
寝る前に食事をするとよくないのはなぜ？

食事をすると胃や腸が働いて食べ物を消化します。この消化活動は寝ている間も行われます。

寝ている間に消化活動をしていると完全にリラックスすることがむずかしく、睡眠の質が低下していきまうといわれています。

太りやすくなるなります。

寝ている間は起きている時よりも活動量が少なめです。つまり消費するエネルギーが起きている時よりも少ないということになります。そのため、食べたエネルギーを消費しきれず、余ったエネルギーをため込んでしまい太りやすくなってしまうのです。夜遅い食事は太りやすくなる可能性が高まります。



チェック項目		該当箇所に✓
現在	最終	食 事
		1日3食、規則正しく食べている
		就寝2時間前までには夕食を食べている
		野菜、きのこ類をよく食べている (生なら両手、加熱なら片手いっぱい)
		醤油やソースはおかずに直接かけず、 小皿に出している
		麺類の汁は残している
		みそ汁などの汁物は1日1回にしている
		炭水化物の重ね食べをしていない
		腹八分を心掛けてゆっくり食べている
		飲み物はお茶や水を基本とし、コーヒーや紅茶 の場合にはミルクや砂糖を入れていない
		お菓子は小袋になっているものを選んでいる
		お酒を飲む場合は、適量を心掛けている (1日1合以内で週2日は休肝日)



左が「1日の目標量
350g」と、右が
1日3食に振り分け
た場合の「1食あた
りの目安量120g」
を、それぞれ生野
菜で置き換えたも
の。



ほうれんそうの
おひたし70g



野菜サラダ70g



野菜炒め140g



かぼちゃの煮物70g

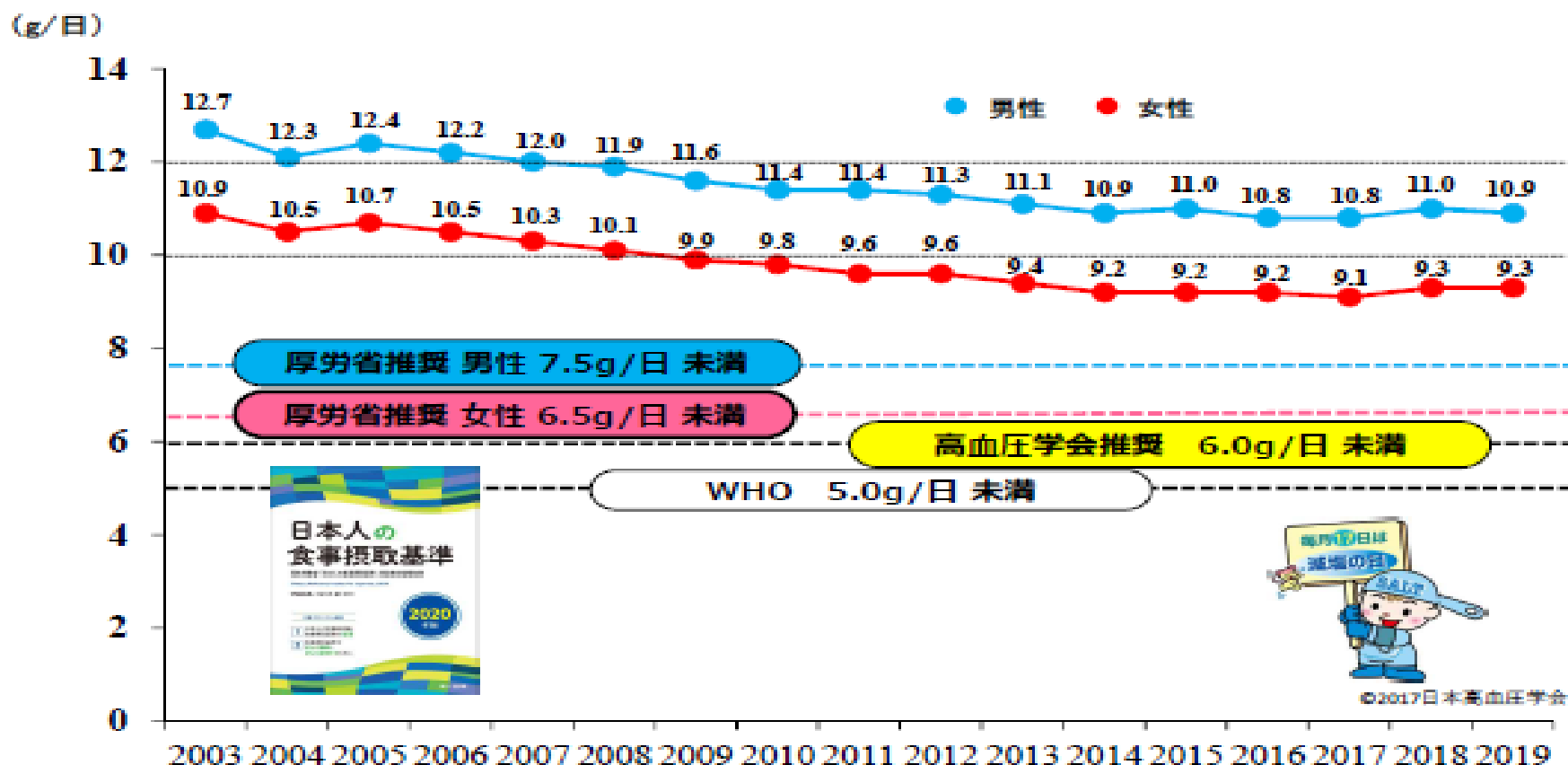
チェック項目 該当箇所に✓

現在	最終	食 事
		1日3食、規則正しく食べている
		就寝2時間前までには夕食を食べている
		野菜、きのこ類をよく食べている (生なら両手、加熱なら片手いっぱい)
☒		醤油やソースはおかずに直接かけず、 小皿に出している
		麺類の汁は残している
		みそ汁などの汁物は1日1回にしている
		炭水化物の重ね食べをしていない
		腹八分を心掛けてゆっくり食べている
		飲み物はお茶や水を基本とし、コーヒーや紅茶 の場合にはミルクや砂糖を入れていない
		お菓子は小袋になっているものを選んでいる
		お酒を飲む場合は、適量を心掛けている (1日1合以内で週2日は休肝日)



日本人の塩分摂取量は多い

日本人の食塩摂取量の推移



日本人の食事摂取基準(2020年版)では、国内外のガイドラインを検討し、高血圧および慢性腎臓病の重症化予防を目的とした量を6.0g/日未満とした

厚生労働省：令和元年 国民健康・栄養調査の概要：p23 より作図
(<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>)
「日本人の食事摂取基準(2020年版)策定検討会」の報告書
高血圧治療ガイドライン2019

かけ醤油から、
つけ醤油へ変える。



厚生労働省の「塩分を控えるための12ヶ条」より

醤油は小皿に少量とって、そこに少量つけて食べるようにします。
これだけでも、1日1～2gの減塩が可能です。

調味料の塩分

塩
大さじ1
塩分15.0 g



淡口醤油
大さじ1
塩分2.8 g



濃口醤油
大さじ1
塩分2.4 g



めんつゆ(ストレート)
大さじ1
塩分0.5 g



ウスターソース
大さじ1
塩分1.3 g



トマトケチャップ
大さじ1
塩分0.6 g



ボン酢
大さじ1
塩分1.4 g



和風ドレッシング
大さじ1
塩分1.1 g





チェック項目

該当箇所に✓

現在	最終	食 事
		1日3食、規則正しく食べている
		就寝2時間前までには夕食を食べている
		野菜、きのこ類をよく食べている (生なら両手、加熱なら片手いっぱい)
		醤油やソースはおかずに直接かけず、 小皿に出している
		麺類の汁は残している
		みそ汁などの汁物は1日1回にしている
		炭水化物の重ね食べをしていない
		腹八分を心掛けてゆっくり食べている
		飲み物はお茶や水を基本とし、コーヒーや紅茶 の場合にはミルクや砂糖を入れていない
		お菓子は小袋になっているものを選んでい
		お酒を飲む場合は、適量を心掛けている (1日1合以内で週2日は休肝日)



麺類の汁は残す

☆塩ラーメン



		エネルギー (kcal)	塩分 (g)
ゆで中華麺	220g	328	1.2
スープ	350ml	32	6.8
ゆで卵	25g	38	0.1
しなちく	30g	6	0.3
焼き豚	30g	103	0.7
ねぎ	5g	1	0
合計		508	9.1

☆きつねうどん



		エネルギー (kcal)	塩分 (g)
ゆでうどん	220g	231	0.7
つゆ	300g	74	5.6
味付け油揚げ	50g	137	1.0
ねぎ	10g	3	0
合計		445	7.3

- 汁を全部飲むと約1日分の塩分を1食で摂ってしまいます。

チェック項目

該当箇所に✓

現在	最終	食 事
		1日3食、規則正しく食べている
		就寝2時間前までには夕食を食べている
		野菜、きのこ類をよく食べている (生なら両手、加熱なら片手いっぱい)
		醤油やソースはおかずに直接かけず、 小皿に出している
		麺類の汁は残している
		☒ みそ汁などの汁物は1日1回にしている
		炭水化物の重ね食べをしていない
		腹八分を心掛けてゆっくり食べている
		飲み物はお茶や水を基本とし、コーヒーや紅茶 の場合にはミルクや砂糖を入れていない
		お菓子は小袋になっているものを選んでいる
		お酒を飲む場合は、適量を心掛けている (1日1合以内で週2日は休肝日)



汁物は具たくさんにして食べる

標準的な汁物やスープ類には1杯1～2gの塩分が含まれています。毎食汁物を食べていると、1日の塩分摂取量の大半を占めてしまいます。汁物は1日1杯程度にすると、効果的な減塩になります。

また、同じ汁物でも具材をたくさん入れると、汁の量が減るので味の濃さは変えなくても減塩になります。具に野菜を使うことで、野菜もたくさん食べられて一石二鳥です！



具の少ないみそ汁

野菜20g 塩分1.8g



具たくさん味噌汁

野菜100g 塩分1.2g

チェック項目 該当箇所に✓

現在	最終	食 事
		1日3食、規則正しく食べている
		就寝2時間前までには夕食を食べている
		野菜、きのこ類をよく食べている (生なら両手、加熱なら片手いっぱい)
		醤油やソースはおかずに直接かけず、 小皿に出している
		麺類の汁は残している
		みそ汁などの汁物は1日1回にしている
	☒	炭水化物の重ね食べをしていない
		腹八分を心掛けてゆっくり食べている
		飲み物はお茶や水を基本とし、コーヒーや紅茶 の場合にはミルクや砂糖を入れていない
		お菓子は小袋になっているものを選んでいる
		お酒を飲む場合は、適量を心掛けている (1日1合以内で週2日は休肝日)



わかっちゃいるけどやめられない？「重ね食べ」



「重ね食べ」って知っていますか？

炭水化物と炭水化物をダブルで食べることを指す言葉です。

たとえばカツ丼とソバ、ラーメンとチャーハンなど、主食の二重食いのこと。

ふだんから重ね食べをしている人は6割以上？

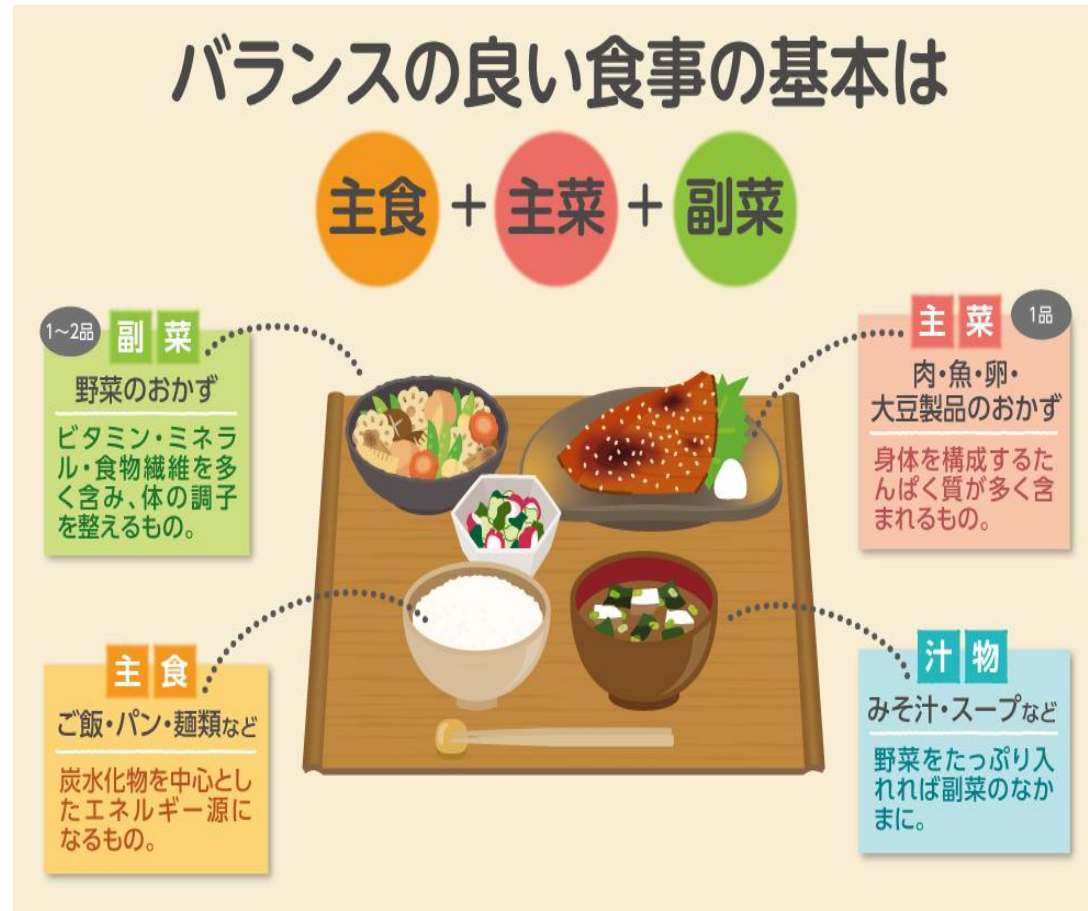
重ね食べという主食のダブル食いも「わかっちゃいるけど、やめられない」

最近流行りの「低炭水化物」とか「ロカボ」も何のその。

お昼どきともなれば、おなかをすかせた人たちが、カレーにソバ、うどんとおのぎり、ラーメンにチャーハン、スパゲッティにパン、ハンバーガーとポテト、おにぎりとはん。

といった具合に炭水化物の二重食いで空腹を満たす光景はめずらしくありません。

バランスの良い食事とは？



チェック項目

該当箇所に✓

現在	最終	食 事
		1日3食、規則正しく食べている
		就寝2時間前までには夕食を食べている
		野菜、きのこ類をよく食べている (生なら両手、加熱なら片手いっぱい)
		醤油やソースはおかずに直接かけず、 小皿に出している
		麺類の汁は残している
		みそ汁などの汁物は1日1回にしている
		炭水化物の重ね食べをしていない
☒		腹八分を心掛けてゆっくり食べている
		飲み物はお茶や水を基本とし、コーヒーや紅茶 の場合にはミルクや砂糖を入れていない
		お菓子は小袋になっているものを選んで
		お酒を飲む場合は、適量を心掛けている (1日1合以内で週2日は休肝日)



腹八分目を心掛けゆっくり食べる 少しの気使いからの効果

よく噛んで、ゆっくり食べるようにしましょう。

食べてから約20分後に脳から満腹のサインが出ます。そのサインが出るまでは、いくら食べても満腹と感じません。つい食べ過ぎてしまうのを防ぐために、ゆっくり食べるようにしましょう。

当たり前のことですが、腹八分目に抑えることで食べる量が減るので、ダイエット効果があります。

満腹になるまで食べることによって、カロリーが多くなってしまいます。カロリーが多くなると、動脈硬化、糖尿病になる確率が上がります。

腹八分目にすることで、そういった病気の防止につながります。



チェック項目

該当箇所に✓

現在	最終	食 事
		1日3食、規則正しく食べている
		就寝2時間前までには夕食を食べている
		野菜、きのこ類をよく食べている (生なら両手、加熱なら片手いっぱい)
		醤油やソースはおかずに直接かけず、 小皿に出している
		麺類の汁は残している
		みそ汁などの汁物は1日1回にしている
		炭水化物の重ね食べをしていない
		腹八分を心掛けてゆっくり食べている
☒		飲み物はお茶や水を基本とし、コーヒーや紅茶 の場合にはミルクや砂糖を入れていない
		お菓子は小袋になっているものを選んでる
		お酒を飲む場合は、適量を心掛けている (1日1合以内で週2日は休肝日)



砂糖の摂取量は、1日 25g

WHO（世界保健機関）が「成人の1日あたりの砂糖摂取量は25g程度までが望ましい」とする新指針を発表しました。

WHOによれば、砂糖25gは「ティースプーン6杯ぐらい」の量とのことですが、自分ですべての食材を作っている人ならともかく、すべての食品に含まれる砂糖の量を把握するのは現代人にとっては至難のワザ。



飲み物砂糖含有



* ステックシュガー1本3g

スポーツドリンク500ml：20～34g

一見体によさそうなスポーツドリンクですが、見かけによらず多くの糖分が含まれています。激しいスポーツや汗をかいた後には効率よく水分補給ができますが、多くの糖分も摂取しているので注意が必要です。

果汁100%ジュース500ml : 50～60g

果汁100%ジュースの中には、果物をしぼったそのままのものではなく、濃縮した果汁を薄めて100%にしている濃縮還元ジュースがあります。濃縮還元の場合、風味や甘味を増すため砂糖が使われている場合があります。また、果汁には果糖も含まれるので、100%ジュースも糖分の摂り過ぎに注意する必要があります。



チェック項目 該当箇所に✓

現在	最終	食 事
		1日3食、規則正しく食べている
		就寝2時間前までには夕食を食べている
		野菜、きのこ類をよく食べている (生なら両手、加熱なら片手いっぱい)
		醤油やソースはおかずに直接かけず、 小皿に出している
		麺類の汁は残している
		みそ汁などの汁物は1日1回にしている
		炭水化物の重ね食べをしていない
		腹八分を心掛けてゆっくり食べている
		飲み物はお茶や水を基本とし、コーヒーや紅茶 の場合にはミルクや砂糖を入れていない
		お菓子は小袋になっているものを選んでいる
		お酒を飲む場合は、適量を心掛けている (1日1合以内で週2日は休肝日)



間食は一般的には200kcal未満が目安。

とんがりコーンのカロリー

メーカー名:

とんがりコーン、あっさり塩 内容量: 75g カロリー: 400kcal	とんがりコーン、あっさり塩 1個 重さ: 0.9g カロリー: 5kcal
	
とんがりコーン、あっさり塩 重さ: 18g カロリー: 98kcal	同左、18gを広げました。
	
使用した白いスケールは、 KD-173 。サイズは、D201×W146mm です。	



子袋21 g

チェック項目

該当箇所に✓

現在	最終	食 事
		1日3食、規則正しく食べている
		就寝2時間前までには夕食を食べている
		野菜、きのこ類をよく食べている (生なら両手、加熱なら片手いっぱい)
		醤油やソースはおかずに直接かけず、 小皿に出している
		麺類の汁は残している
		みそ汁などの汁物は1日1回にしている
		炭水化物の重ね食べをしていない
		腹八分を心掛けてゆっくり食べている
		飲み物はお茶や水を基本とし、コーヒーや紅茶 の場合にはミルクや砂糖を入れていない
		お菓子は小袋になっているものを選んでいる
☒		お酒を飲む場合は、適量を心掛けている (1日1合以内で週2日は休肝日)



「休肝日は週に2日」の根拠はどこか？



厚生労働省のホームページをみると、**休肝日とは、肝臓を休めるために週に1日以上飲酒しない日を設けることを推奨する目的で作られた造語**であり、休肝日を設けると飲酒総量が減り肝障害の予防ができる可能性があると書かれています。

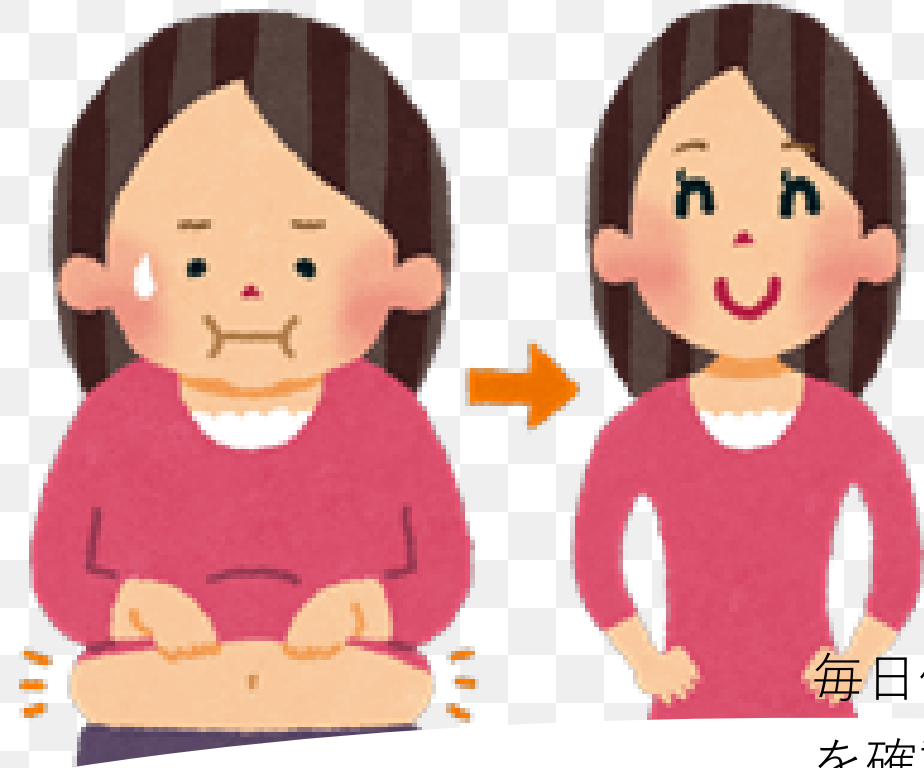
休肝日をつくるだけで肝機能が回復するという科学的な根拠は認められていません。「飲酒の総量をコントロールするための現実的な手段」として、休肝日を設けることには意味があると言われています。

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動『健康日本21』によると、『節度ある適度な飲酒』は、純アルコールにして1日約20グラムとされています。これはビール500ミリリットル、日本酒1合に相当します。

純アルコール1日20 g

アルコールは上手に付き合い、楽しむ





大切なのは
増えてしまった体重を
そのままにしないことです。

毎日体重を測
るメリット
は？

毎日体重を測ることは、前日のどの行動によって体重が変化したかを確認できます。外食で食べすぎた日や、夜遅く食事をした翌日には体重が増えていることが多い。また、運動を頑張ったり、夕食の量が少なければ翌日の体重が減っています！3日連続で減量している時には、ダイエットへのモチベーションがすごく高まります。毎日体重測定をするということは、きちんと体重の管理をするということにも繋がります。

また、「**体重を測る**」＝「**自分と向き合うこと**」 というのが一番のメリットです。



毎日の事だから。

生きるために食べるのですが、毎日のことだからこそ、私は美味しく楽しく食べたいと思っています。

〇〇は食べてはいけない、〇〇はダメ。というように否定ばかりの食生活では楽しくありませんよね。

6月のセミナーでは食事について詳しく説明、実際に適正量を実食していただくイベントの企画もあります。

基本は1日3食をバランスよく食べること。

毎日食事の時間が楽しい！と思えるような食事を心がけて、
「楽しく食べて健康にな리ましょう」
