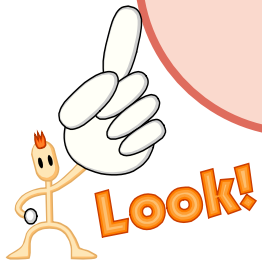


健康長寿のための食生活

指宿医療センター 統括診療部
栄養管理室長・NST専門療法士
崎向 幸江

健康長寿のための食生活のポイント

1. ちょうどいい体重を保つ
2. 塩分をおさえる
3. 野菜を積極的に食べる
4. お酒は適量を守る



あなたは、ちょうどいい体重ですか？

●BMI(体格指数)を求め、肥満判定しましょう

$$\text{体重} \cdot \text{Kg} \div \text{身長} \cdot \text{m} \div \text{身長} \cdot \text{m}$$

例)身長165cm、体重70kgある人のBMIは？

$$70\text{kg} \div 1.65\text{m} \div 1.65\text{m} = 25.7$$

<肥満判定表>

BMI (体格指数)	18.5以下	18.5~25.0	25.0以上
区分	やせ	標準	肥満

ちょうどいい体重はどのくらい？

<標準(理想)体重の求め方>

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

例) 身長165cmある人の標準体重は？

$$1.65\text{m} \times 1.65\text{m} \times 22 = 60\text{kg}$$

適正体重は±10% : 54~66Kg

肥満とやせ デメリット

肥 満

心疾患、糖尿病、脳卒中など生活習慣病の原因

や せ

女 性：低出生体重児出産のリスク↑

骨量減少

高齢者：虚弱（フレイル）の原因

※虚弱（フレイル）…筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下

筋肉量の維持が重要

ちょうどいい体重を保つためには

1日3食 腹八分目を心がける

魚・肉・卵・大豆製
品のおかず
(主菜)
たんぱく質、脂質



野菜・きのこ
海そうのおかず
(副菜1)
ビタミン・ミネラル・
食物繊維



ごはん・パン・めん
(主食)
炭水化物



野菜・きのこ
海そうのおかず
(副菜2)
ビタミン・ミネラル・
食物繊維



主食・主菜・副菜をそろえる

1日のたんぱく質食品の目安

肉 : 60～70グラム(スライス3枚)

魚 : 80グラム(1切大)

卵 : 50グラム(1個)

豆腐 : 100g(1/4丁)

間食・ジュース

380Kcal



280Kcal



170Kcal



250Kcal



180Kcal



190Kcal



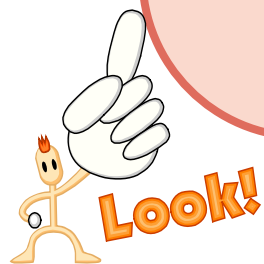
- 少量で高カロリー
- 砂糖、油を多く使用している

対策 ①習慣化しない
②1個で我慢する
③食事の代わりにしない



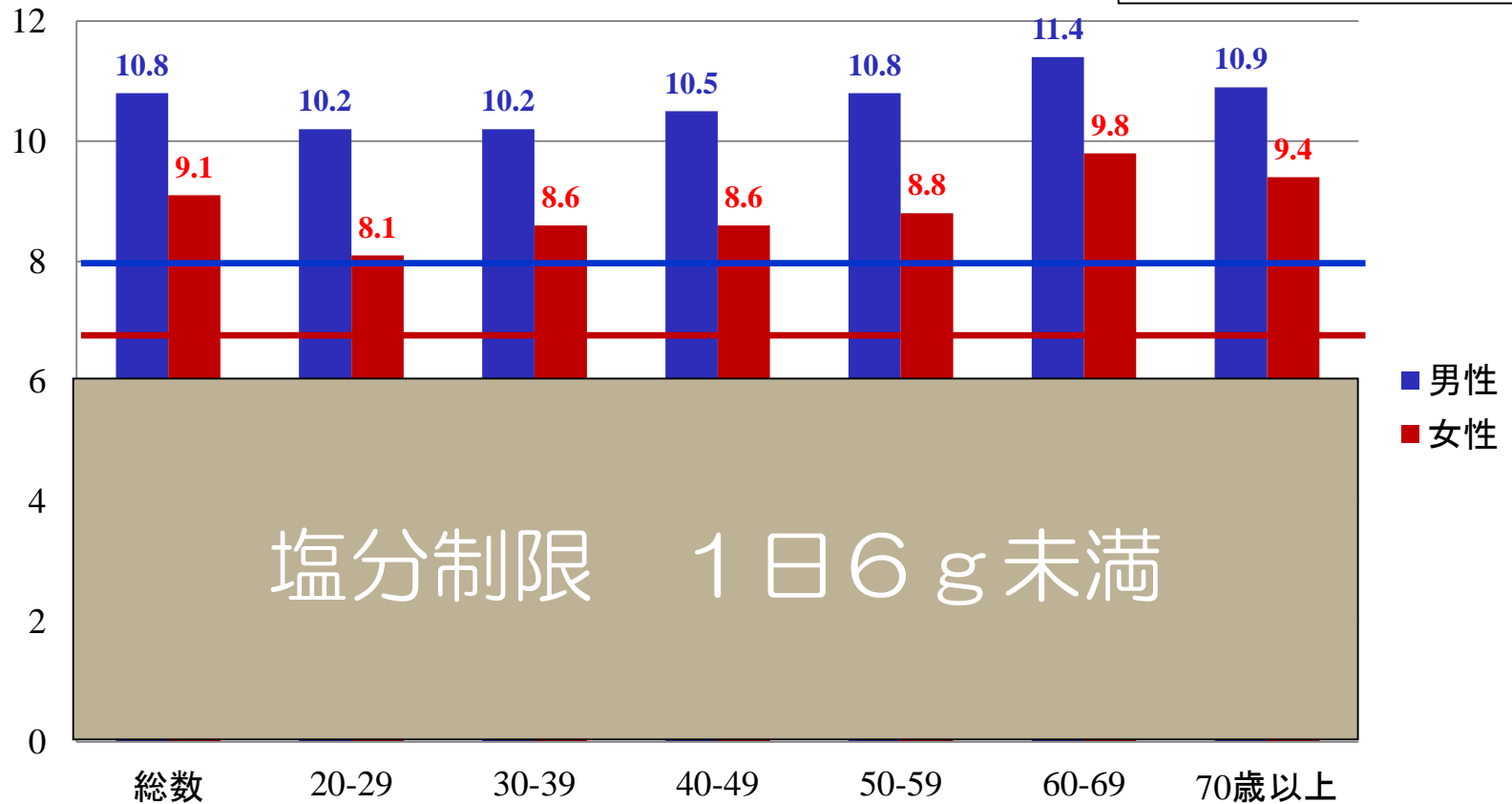
健康長寿のための食生活のポイント

1. ちょうどいい体重を保つ
2. 塩分をおさえる
3. 野菜を積極的に食べる
4. お酒は適量を守る



1日の塩分摂取量

目標：男性 8g未満
女性 7g未満



減塩目標：塩分6g未満は日本高血圧学会、高血圧治療ガイドラインより

(平成29年度国民栄養調査より引用)

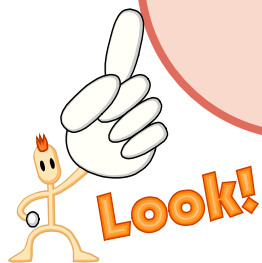
塩分を抑える方法

1. 体に摂り入れる塩分を減らす
加工食品や調味料、汁ものを減らす
麺類のスープを残す
2. 余分に摂り入れた塩分を体の外に出す
カリウムを多く含む食品を食べる
野菜、果物、いも、きのこ、海藻類など

※ただし、腎臓が悪い方などカリウム制限がある場合はできない

健康長寿のための食生活のポイント

1. ちょうどいい体重を保つ
2. 塩分をおさえる
3. 野菜を積極的に食べる
4. お酒は適量を守る



なぜ、野菜が必要？

1) ビタミンやミネラル、食物せんいが豊富

ビタミン、ミネラル：体の調子を整える

食物せんい ：腸内環境改善

糖質やコレステロールの吸収を抑える

2) 生活習慣病予防

カリウムや食物せんい、

抗酸化ビタミン(カロテン、リコピン、ビタミンCなど)

3) 免疫力や抗酸化力をアップする

感染しにくくなる 老化を遅らせる

野菜摂取の目標量

1日 350g以上



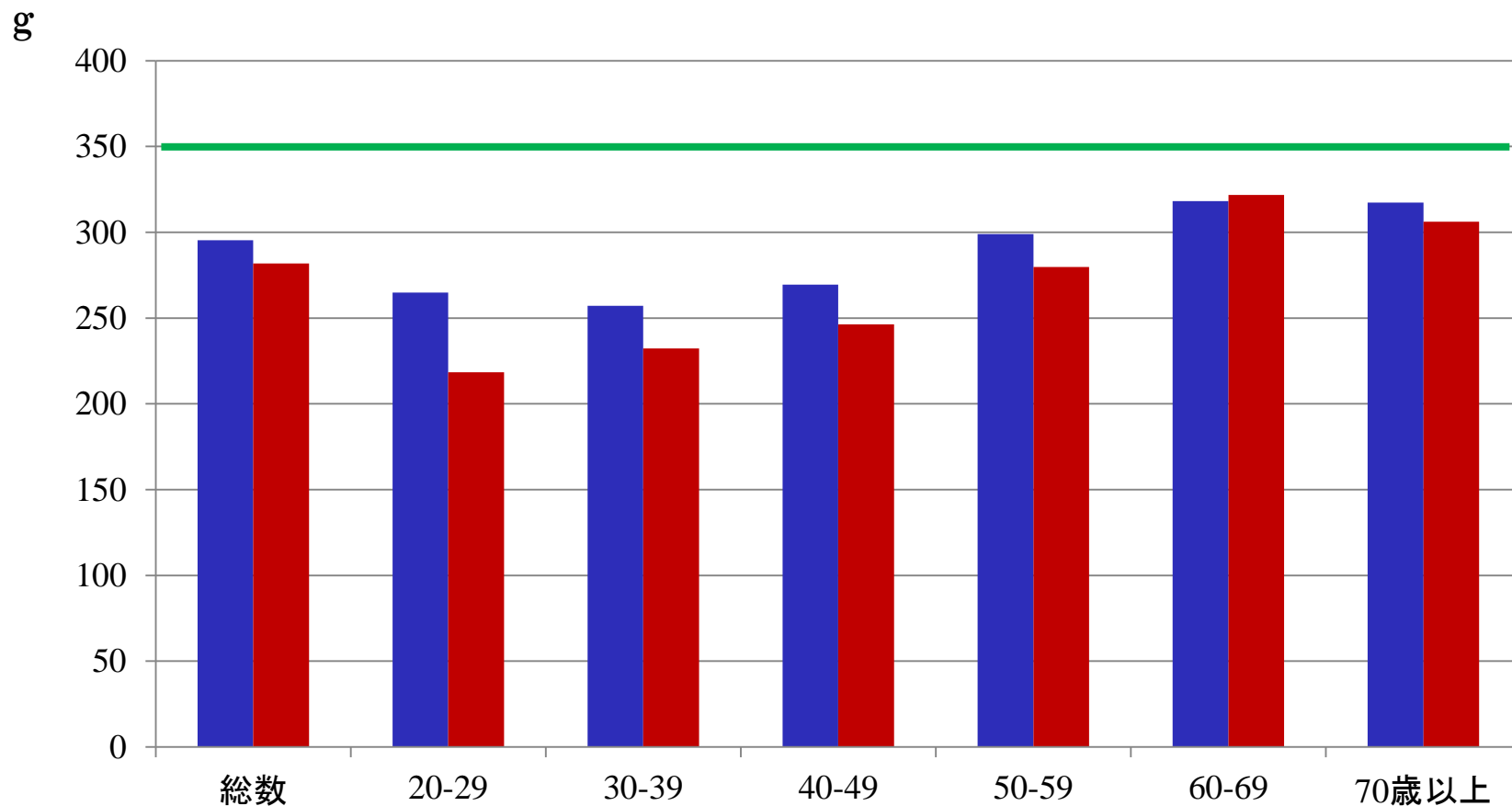
1食当たりの目安量

生のものなら
両手いっぱい

加熱したもののなら
片手にのる量

日本人の野菜類の摂取量

— 目標量: 350g

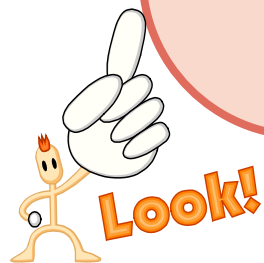


野菜を増やすコツ

- 1) 朝食や昼食に野菜を食べる
- 2) 加熱して、かさを少なくする
- 3) 野菜の加工品を上手に利用する

健康長寿のための食生活のポイント

1. ちょうどいい体重を保つ
2. 塩分をおさえる
3. 野菜を積極的に食べる
4. お酒は適量を守る



アルコールの作用

【メリット】

- リラックス効果がある
- HDL（善玉）コレステロールが増える

【デメリット】

- 胃を刺激して、胃液の分泌が増加
 - 食欲増進し、エネルギーのとりすぎ
- 利尿作用があり、脱水症状を起こしやすい
 - 血液の粘度が増し、血栓ができやすくなる



適量な飲酒を心がける

適量はどのくらい？



焼酎
0.5合



ビール
400ml



日本酒
1合弱



ワイン
グラス2杯



ウィスキー
ダブル

この中のどれかひとつ

健康長寿のためは・・・

できることから、
はじめましょう！