

生活の基礎

栄養バランスを考えましょう！



もくじ



生活習慣病とは

- ・ 概要
- ・ 悪化すると



ブレスロー博士の7つの健康習慣



メタボリックシンドロームとは

- ・ メタボリックシンドロームセルフチェック
- ・ 生活習慣病が悪化すると？



食事バランスガイド



基本となる食品

- ・ 炭水化物（主なエネルギー）
- ・ たんぱく・脂肪
- ・ 食物繊維
- ・ 果物類・嗜好品
- ・ 偏りなく食べるために



食塩の目標値



ベジファーストとは

- ・ 実践！ベジ・ファースト！



食事と運動



健康的な食生活のまとめ



最後に

生活習慣病とは①

✓ **生活習慣病**... 生活習慣が発症の原因となる疾患の総称。



危険因子予防のため**生活習慣を見直しましょう！**

参考：スマートライフプロジェクト「生活習慣病を知ろう！」 <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/disease/>

生活習慣病とは②

➔ 生活習慣病には以下の疾患も含まれます



食事

糖尿病、脂質異常症、循環器疾患、大腸がん、歯周病等



運動

糖尿病、高脂血症、高血圧症等



喫煙

肺扁平上皮がん、循環器疾患、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病等



飲酒

アルコール性肝疾患等

参考：スマートライフプロジェクト「生活習慣病を知ろう！」<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/disease/>

生活習慣が乱れると、なぜ脳血管疾患や心疾患になるの？

動脈硬化はなぜ起こる？

動脈硬化は、血管内にコレステロールが溜まり血管が狭くなる病態。心臓の血管で起これば心筋梗塞や狭心症、脳の血管で起これば脳梗塞の原因になります。

動脈硬化の危険因子

①肥満 ②高血圧 ③高血糖 ④脂質異常



動脈硬化の危険因子の数と狭心症・心筋梗塞、脳卒中の死亡率を比較すると、危険因子が3～4個の人は、0個の人に比べて、**脳卒中のリスクは約5倍に、狭心症・心筋梗塞のリスクは約8倍に**まで上がる。

危険因子の数が多いほどリスクは高くなる！

参考：神奈川県「動脈硬化を進める危険因子は、肥満・高血圧・脂質異常」<https://qr.paps.jp/SiSNW>

生活習慣病が悪化すると？

介護が必要になる！？

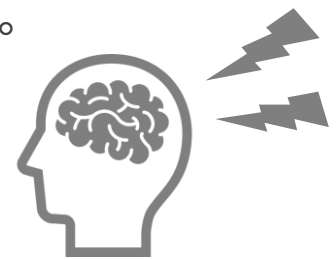
- ✓ 生活習慣病が悪化すると、重篤な状態になる可能性がある。

日本人が介護を必要とする原因の第1位は男性が**脳血管疾患**、女性が認知症。

脳卒中は、男性では**30%**近く、女性でも**10%**以上を占めている。

- ✓ 脳血管疾患は後遺症が重くなる可能性がある。

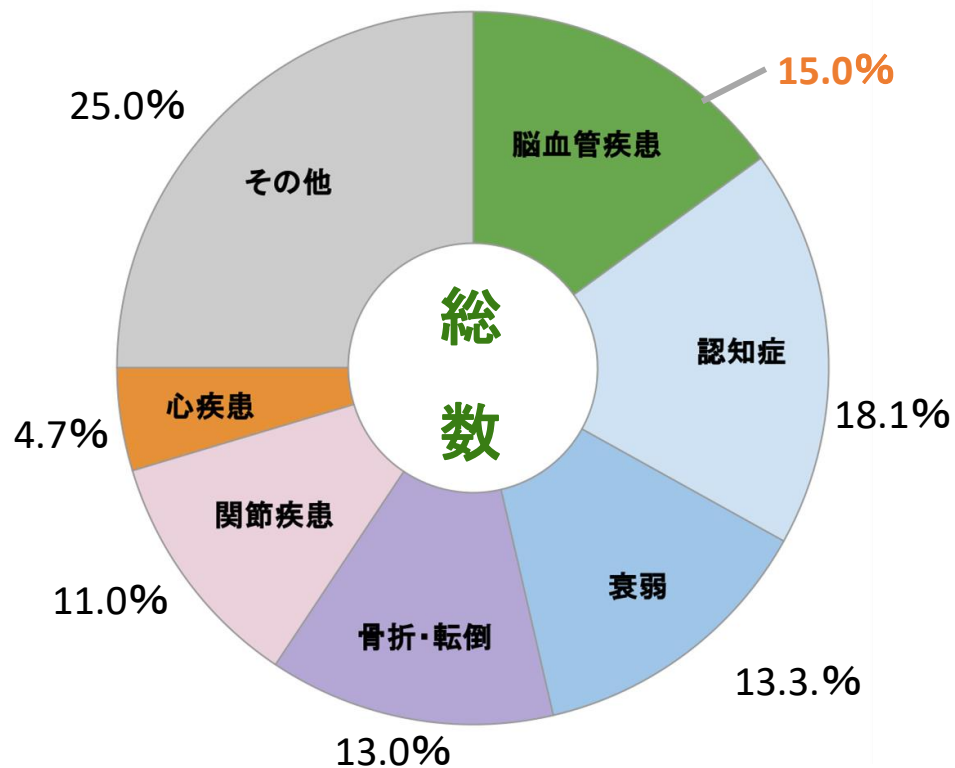
介護が必要な状態になると、本人はもちろん家族や周囲の人にも負担がかかる。



参考：生活習慣病オンライン「生活習慣病が悪化するとどうなる？」<https://www.sageru.jp/lcd/knowledge/what.html>

生活習慣病が悪化すると？ 介護が必要になる！？

性別にみた介護が必要となった主な原因の構成割合



	脳血管疾患	心疾患
男性	24.5%	6.3%
女性	10.3%	3.9%
総数	15.0%	4.7%

(注) 四捨五入の関係で、足し合わせても100.0%にならない場合がある。

参考：内閣府「令和4年版高齢社会白書」https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/zenbun/pdf/1s2s_02.pdf

ブレスロー博士の7つの健康習慣

1



喫煙をしない

2



定期的に運動する

3



飲酒は適量を守る
またはしない

4



1日7~8時間の
睡眠を

5



適正体重を
維持する

6



朝食を食べる

7



間食をしない

食事量を考えよう！

✓ 1日に必要な適正エネルギーは？

$$\text{適正エネルギー (kcal)} = \text{適正体重} \times \text{生活強度 (25~35)}$$



適正体重

$$(\text{身長} - 100) \times 0.9$$

生活強度

ほとんどの人 : 中程度30

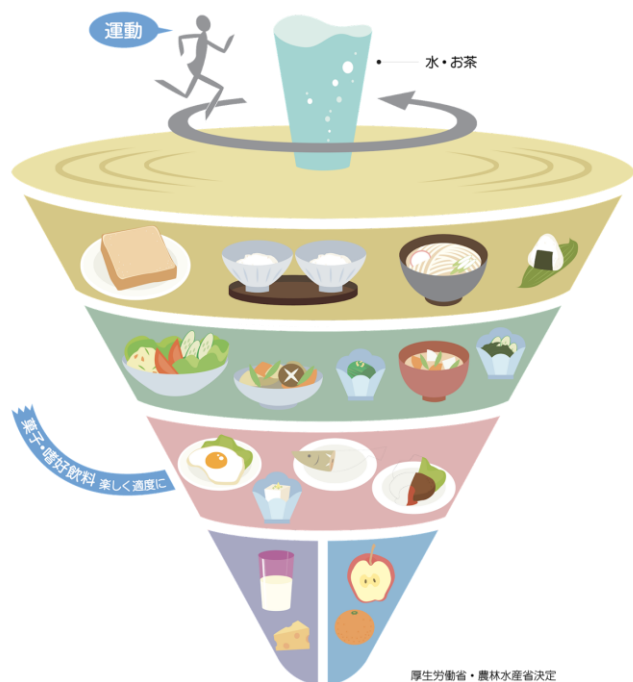
運動量の少ない人 : 軽い25

肉体労働など : 重い35

※身長170cmでおおよそ1,575~1,890kcal

食事バランスガイド①

食事バランスガイド



Check 1

まずは、自分の1日分の適量を調べましょう！

Check 2

自分の体型をチェックしましょう。

Check 3

今日は何を食べましたか？

Check 4

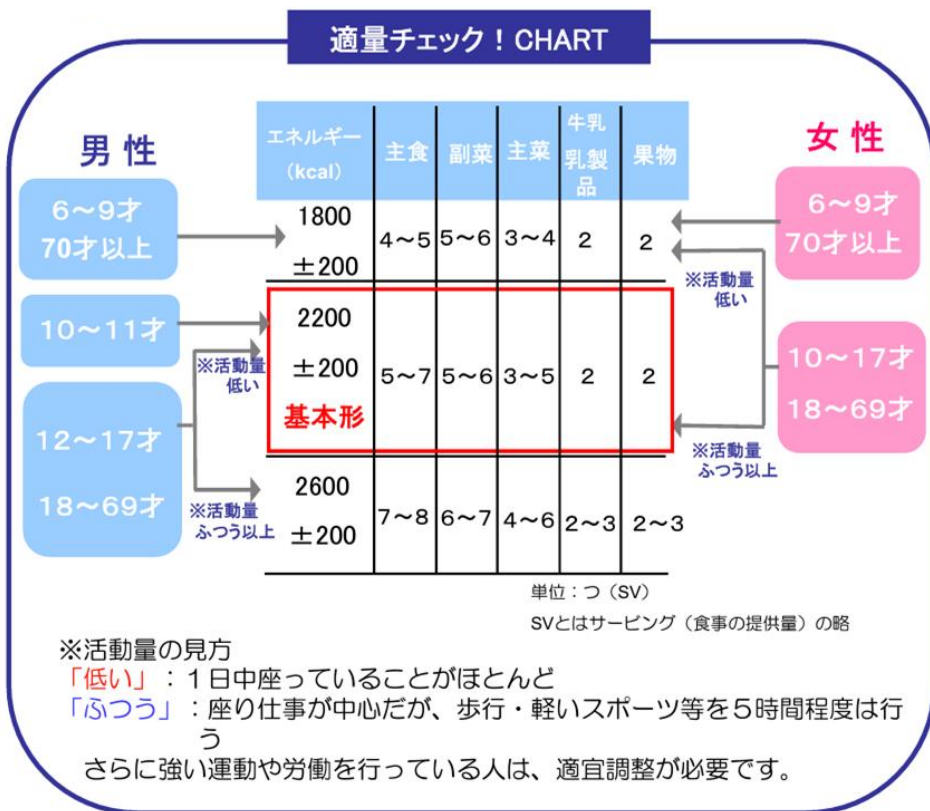
数の分だけコマを塗ってみましょう！

参考：農林水産省「食事バランスガイドについて」https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

食事バランスガイド②

Check 1 まずは、自分の1日分の適量を調べましょう！

Check 2 自分の体型をチェックしましょう。



身長 _____ cm

体重 _____ kg

腹囲 _____ cm

BMI

$$BMI = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)})^2$$

※BMI25以上で、腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上の場合は内臓脂肪型肥満の疑いがあります。肥満(成人でBMI25以上)の場合には、体重変化を未ながらして適宜エネルギーを1ランク下げるなどの工夫が必要です。

参考：農林水産省「食事バランスガイドについて」 https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/zenbun/pdf/1s2s_02.pdf

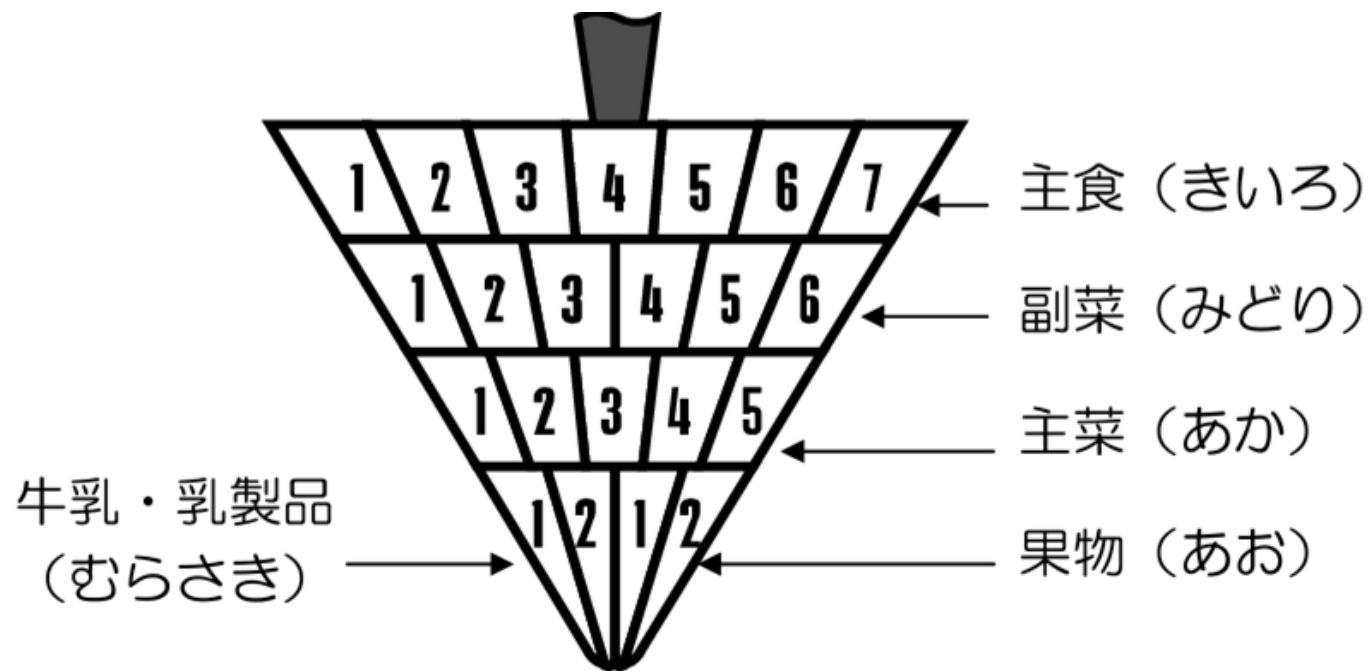
食事バランスガイド③

Check 3

今日は何を食べましたか？

Check 4

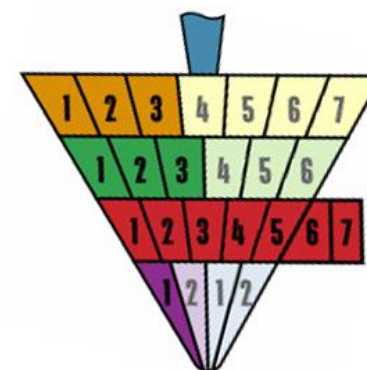
数の分だけコマを塗ってみましょう！



<コマを塗った例>

主食	3つ
副菜	3つ
主菜	7つ
牛乳・乳製品	1つ
果物	0つ

の場合



参考：農林水産省「食事バランスガイドについて」https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/zenbun/pdf/1s2s_02.pdf

基本となる食品

主食

炭水化物

ご飯

麺類

パン など



主菜

たんぱく・脂肪

肉類

魚介類

大豆および大豆製品



副菜

食物繊維・ミネラル

野菜

海藻

きのこ など



乳製品類


牛乳


ヨーグルト

など



炭水化物 (主食)

 ご飯茶碗一杯 = 約270Kcal

 ご飯茶碗一杯

 うどん一杯

 食パン1枚
+ジャム

大体同じエネルギー

1日に必要な
適正エネルギーの

約半分程度



たんぱく・脂肪 (主菜)



肉類



魚肉



豆腐



卵



チーズ



バター

- ✓ 1日200g ~ 250gが目安
- ✓ 同じ食品から同時に摂取できることが多い
- ✓ 同じ量でも脂肪の割合でエネルギーが異なる

脂身の多い肉

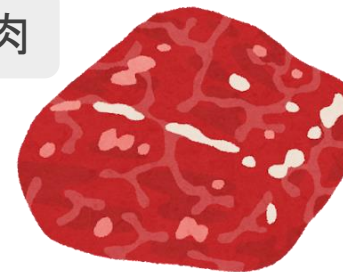
210kcal



80g

脂身の少ない肉

120kcal



○ 脂身の少ないほうで換算しましょう

食物繊維 (副菜)

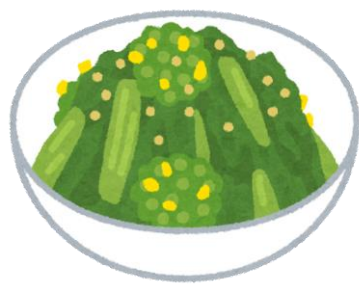
食物繊維が多い料理例

1日当たり**17g以上**とることを目指しましょう！

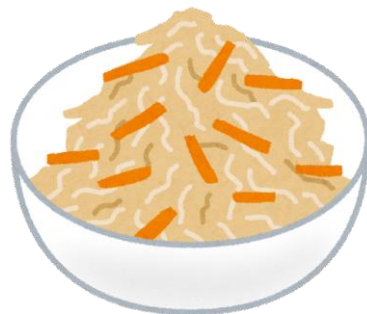
以下に示した料理の中には、1SVあたり**約4g**の食物繊維が含まれます。
(1SV=主材料に由来するタンパク質70g)



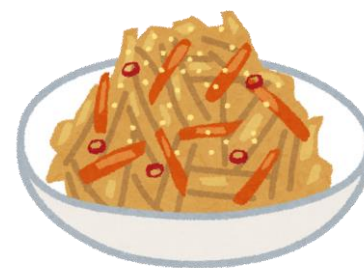
かぼちゃの
煮物



春菊の
ごまあえ



切干大根
の煮物



きんぴら
ごぼう



ひじきの
煮物

参考：農林水産省 みんなの食育https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics3_04.html

果物類・嗜好品

- ✓ 過剰に摂取すると果糖の過剰摂取により中性脂肪の増大や肥満をきたすおそれがある
- ✓ 缶詰の果物は糖分の高いシロップにつけてある分、高エネルギーのため注意が必要
- ✓ カロリー目安（下記種類果物80キロカロリー）

りんご半分/バナナ1本/いちご16個



彩り

果物類

嗜好品

アルコール

お菓子

とりすぎ
注意

参考：e-ヘルスネット「果物」<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-01-003.html>

偏りなく食べるために

Step1

たんぱく・脂肪、乳製品類を朝・昼・晩3食に振り分けましょう

Step2

3食とも野菜をつけましょう

Step3

主食はしっかり食べましょう

例えば

朝

卵・牛乳



野菜サラダ



トースト



昼

焼き魚



きのこ・海
藻



ご飯



夜

肉・豆腐



野菜サラダ

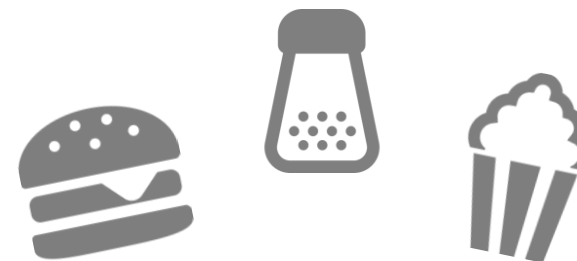


うどん



減塩を意識しましょう！

- ✓ 塩分のとりすぎは身体にさまざまな弊害をもたらす。
その代表ともいえるのが**高血圧**。
- ✓ 高血圧の状態を長く放置していると、血管は圧力によって傷つきやすくなり**動脈硬化**が進む。
- ➡ その結果、狭心症や心筋梗塞などの**心疾患**、脳出血や脳梗塞などの**脳血管疾患**を引き起こす原因にもなる。



参考 : 日本高血圧学会 https://www.jpnsh.jp/com_salt.html

食塩の目標値

1日あたりの塩分摂取量の目標値(成人)

【厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」】	男性...7.5g未満 女性...6.5g未満
【高血圧の方の目安】*1	6g未満
【腎臓病患者の目安】*2	3~6g未満
【WHO世界保健機関の食事摂取基準】	5g未満

*1高血圧治療ガイドライン2019 *2エビデンスに基づくSKD診療ガイドライン2018

 食塩摂取量を1g/日減らすと、収縮期血圧で約1mmHg強の降圧が期待できる。

参考：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年度版)」https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08517.html

ベジファーストとは①

- ✓ **ベジファースト... 食事の最初に野菜から食べる**こと。



食べる順番を変えるだけのシンプルな方法ですが、生活習慣病の予防効果があり、気軽に取り組める健康づくりの方法です。

参考：福井市「さあ、野菜からたべよう！」 <https://www.city.fukui.lg.jp/fukusi/iryoku/kenkodukuri/fukufukuvegefirst.html>

ベジファーストとは②

ベジ・ファーストの効果

✓ 糖尿病、動脈硬化予防

食物繊維の働きにより、食後の血糖値の上昇を緩やかにし、**糖尿病を予防**します。
また、急激な血糖上昇を抑えることで、血管が傷つきにくくなり、
動脈硬化予防にも効果があります。

✓ 肥満予防

野菜から**ゆっくりよく噛んで**食べることで、
満腹感が得られやすくなり、**食べすぎを防ぐ**ことができます。

他にも脂質異常症予防
高血圧予防、認知症予防



参考：福井市「さあ、野菜からたべよう！」 <https://www.city.fukui.lg.jp/fukusi/iryou/kenkodukuri/fukufukuvegefirst.html>

実践！ベジ・ファースト！

食事を楽しみながら、まずはできるところまでやってみましょう！

食べる順番

① 野菜・きのこ・海藻のおかず（副菜）を1～2品程度ゆっくりよく噛んで

② 魚・肉・卵・大豆製品などたんぱく質のおかず（主菜）をバランスよく

③ ご飯・パン・めん類など（主食）を適量



食事と運動



200kcalの食品

- ご飯一杯 (中茶碗)
- せんべい (大4枚)
- ショートケーキ 2/3個
- ビール 中瓶1本 (500cc)
- 日本酒 1合 (180ml)
- そば・うどん 1玉



200kcalの運動

- ウォーキング 48分
- 軽いジョギング 24分
- 自転車 42分
- テニス練習 24分
- ゴルフ 42分
- デスクワーク 120分



健康的な食生活のまとめ

- ① 食事を楽しみましょう
- ② 食塩や脂肪は控えめに
- ③ 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- ④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと
- ⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて



健康日本21
食生活指針より