



RAKUWA
lecture of health

第115回 らくわ健康教室

2012年9月13日



健康と食べ物の関わり

洛和会音羽病院 栄養科 主席課長 ささき ゆみ
管理栄養士 佐々木 由美



子どもたちのために、未来へ…

洛和会ヘルスケアシステム[®]

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院
洛和会音羽記念病院 洛和会みささぎ病院

健康と食べ物の関わり

推定エネルギー必要量とは？

推定エネルギー必要量とは、エネルギーの過剰および不足のリスクが最も低くなる摂取量のことです。

推定エネルギー必要量 (kcal/日)						
	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
18~29歳	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
30~49歳	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50~69歳	2,100	2,450	2,800	1,650	1,950	2,200
70歳以上	1,850	2,200	2,500	1,450	1,700	2,000

日本人の食事摂取基準(2010年度版)

- I：低い**
生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合。
- II：ふつう**
座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業、接客など、あるいは通勤・買い物・家事・軽いスポーツのいずれかを含む場合。
- III：高い**
移動や立位の多い仕事の従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合。

必要栄養量の求め方

必要栄養量とは、健康を保つために必要なエネルギーおよび各栄養素の標準的な摂取量です。
エネルギーの必要栄養量は、次の計算式で求められます。

$$\text{標準体重 (身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22) \times \text{下記の活動量別カロリー}$$

必要栄養量

寝たきり状態	20kcal
主に部屋の中で生活	25kcal
サラリーマンや主婦	30kcal
農繁期の農夫、漁師	35kcal
左官、大工	40kcal

高血圧症などの食事療法

高血圧症の分類

- **二次性高血圧症**=原疾患が明らか
- **本態性高血圧症**=原疾患が不明
(一次性高血圧症ともいい、高血圧全体の約90%を占めます。)

高血圧症は動脈硬化の危険因子であり、合併症として、虚血性心疾患や脳血管疾患、腎硬化症を引き起こします。また動脈硬化の危険因子としては、高LDLコレステロール血症、高血圧症、糖尿病、喫煙、低コレステロール血症、家族歴が挙げられます。

高血圧症の食事療法

- 1 減塩
- 2 適正体重の維持
- 3 飽和脂肪酸・コレステロールの摂取
- 4 アルコールの制限
- 5 薬物療法時の食事の注意点

具体的には、マグネシウムを多く含む食品が望ましいとされています。





総コレステロールの血中濃度は、高すぎると動脈硬化の原因となりますが、低すぎると栄養状態の不良が懸念されます。コレステロール摂取の目標量について、「日本人の食事摂取基準（2010年版）」では、

成人男性：750mg未満/日
成人女性：600mg未満/日

とされています。

コレステロールの多い食品とは？

食品名	含有量
霜降り牛肉	87mg
ウナギ	230mg
鶏卵	420mg
卵黄	1,400mg
皮つき鶏肉	98mg
鶏肉レバー	370mg
イクラ	480mg

食品100gあたり

鉄欠乏性貧血の食事療法

- 1 鉄の摂取量を増加させる
- 2 良質なタンパク質を摂取する
- 3 鉄の吸収を阻害する食品成分に注意する
- 4 特殊食品を利用する

野菜の摂り方

野菜

1日の摂取の
目安は
350gが理想



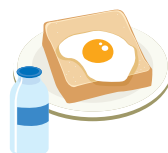
野菜の量の目安

アスパラガス	3本	50g
さやいんげん	5本	50g
オクラ	3本	20g
かぶら(根)	中1個	70g
キュウリ	1本	100g
玉ねぎ	1個	200g
トマト	1個	150~200g
なす	1個	60g
にんじん	1本	150~200g
ピーマン	1個	30g
ほうれんそう	1束	280g
もやし	1袋	200g
レタス	1枚	15g

これでは野菜が摂れません!

朝食

牛乳
目玉焼きのせ
トースト



昼食

ざるそば



夕食

フライ弁当



間食

メロンソーダ



緑黄色野菜とは？

カロテンを可食部100gあたり600μg以上含む野菜の総称。

ただし、これ以下でもトマト、青ピーマン、さやいんげんのように1回の摂取量が比較的多く、食事によく利用される野菜は、緑黄色野菜としている。



緑黄色野菜の分類					
あさつき あしたば アスパラガス いんげんまめ さやいんげん エンダイブ トウモロコシ さやえんどう おおさかしるな おかひじき オクラ かぶら (葉) 日本かぼちゃ 西洋かぼちゃ からしな	ぎょうじゃにんにく きょうな キンサイ クレソン ケール こごみ こまつな さんとうさい ししとうがらし しそ(葉・実) じゅうろくささげ しゅんぎく すぐきな せり タアサイ	かいわれだいこん 葉だいこん だいこん(葉) つまみな たいさい たかな たらめ チンゲンサイ つくし つるな つるむらさき とうがらし(葉・実) トマト ミニトマト とんぶり	ながさきはくさい なずな 和種なばな 洋種なばな にら 花にら 葉にんじん にんじん きんとき ミニキャロット 茎にんにく 葉ねぎ こねぎ のざわな のびる	パクチョイ バジル パセリ 青ピーマン 赤ピーマン トマピー ひのな ひろしまな ふだんそう ブロッコリー ほうれんそう みずかけな 切りみつば 根みつば 糸みつば	めキャベツ めたで モロヘイヤ ようさい よめな よもぎ リーキ サラダな リーフレタス サニーレタス ロケットサラダ わけぎ

厚生労働省ホームページより「五訂日本食品標準成分表」

野菜の摂り方の工夫

- 1 生で食べられる野菜を常備する(プチトマト、キュウリ、レタス)
- 2 カット野菜を利用する
- 3 冷凍野菜や水煮野菜を利用する
- 4 具だくさんの味噌汁やポトフなどの料理を取り入れる
- 5 時間のあるときに野菜料理を作っておく
- 6 野菜のスライサーや皮むき器を利用する

カリウムを多く含む食品

- バナナ、キウイフルーツ、メロンなどの果物
- 生野菜
- イモ類
- 海藻
- 乳製品
- 黒かりんとう



カリウム制限が必要、といわれたら

- 果物は缶詰を選ぶ(シロップは飲まない)
- 野菜は切ったつぶりのお湯でゆでる
- 主食は玄米や黒糖パンでなく、精白米や白いパンを選ぶ
- できるだけ精製された食品を選ぶ
- おやつは干しイモやドライフルーツでなく、シンプルなクッキーやドーナツを!

食材を無駄なく使うコツ

- 調味料や乾物など、同じ種類のものはまとめて保管する
- 冷蔵庫や食品棚はいつも見通し良くし、食品を回転させる
- 買ってきたものをスーパーの袋のまま冷蔵庫に入れない
- 家族の人数に合わせたサイズを選ぶ

災害時の備蓄

- 缶詰(味の濃いものだけでなく、素材缶詰(ホワイトアスパラガス、トマト、タケノコ、マッシュルーム、ツナ、カニ缶)も)
- レトルトパックの食品(カレー、シチュー、ハンバーグ、おでん、中華丼など)
- フリーズドライの野菜、食用油、粉末のミルク
- 果物や野菜のジュース
- ミネラルウォーター
- カセットコンロ
- ラップ、割り箸、ウエットティッシュ

