

健康長寿のための現代の食事の常識



開学30周年
(since 1987)



静岡県立大学

富士山とはばたく若鳥

静岡県立大学 副学長 2018. 8.25

「ふじのくに」みらい共育センター長

食品栄養科学部 教授 合田 敏尚

1

多様な食品を摂取しましょう

肉類 魚介類 卵類 牛乳 大豆・大豆製品
緑黄色野菜類 海藻類 いも類 果物 油脂類

野菜 350 g (5-6品)

果物 200 g (例: みかん2個、りんご1個)

大豆 毎日1食 (例: 豆腐1/3丁、納豆1パック)

魚 100 g (例: 切り身1切れ)

3



超高齢社会

65歳以上の人口が21%を越えた社会

平均寿命 (2017)

男 81.09歳

女 87.26歳

健康寿命 (2016)

男 72.14歳

女 74.79歳

介護期間 約 11年 (男)

約 12年 (女)

2

健康寿命と平均寿命の差を短縮するのが、健康日本21(第2次)の目標

内臓脂肪に着目した 日本型食生活「健康な食事」のすすめ

内臓脂肪の蓄積は、メタボリックシンドロームの大きな要因となることから、食事や運動で防ぐことが重要です。

簡便で正確な内臓脂肪量の測定と、食事習慣の質問票から、**内臓脂肪**がつきにくい「**食事の質**」が導けます。

この食事は、伝統的な日本人の摂取していた食事と似ています。

4

肥満や生活習慣病になりにくい「健康な食事」

内臓脂肪の見える化と食生活を調べて見えてきたこと

食事の3つの要素が重要です

食事の「量」

ついつい食べ過ぎる
イライラすると食べる

食事の「時間」

夕食の時間が遅い
朝食を食べない

食事の「質」

野菜をあまり食べない
魚より肉が好き

内臓脂肪をためない食事：「質」のよい食事
⇒「健康な食事」

積極的に摂りましょう「日本型食事」

大豆製品、野菜類、魚介類、果実、海藻、緑茶

控えめに摂りましょう

肉類、油脂、ファストフード、ジュース

5

高齢者では、食品摂取の多様性を高める努力を！

Take 10! foods

調理法の多様性も工夫しましょう

肉類 魚介類 卵類 牛乳 大豆・大豆製品
緑黄色野菜類 海藻類 いも類 果物 油脂類

各食品群ごとに

「ほとんど毎日食べる」に1点、

そうでない場合は、0点となる。

*最大は10点となる

食品摂取の多様性得点の算出方法

(熊谷 修, 他, 日本公衆衛生雑誌 2003; 50: 1117-24.)

7

> 介護が必要とならないために

介護が必要になった理由は、「脳血管疾患」に次いで、「認知症」「高齢による衰弱」が上位を占めています。「高齢による衰弱」「骨折・転倒」「関節疾患」で介護が必要となっている人は36.1%と、3人に1人と多い状況です。運動器の機能や筋力の低下は運動実践、バランスのよい食事などで、予防が可能と考えられます。



運動、栄養による
介護予防の標的

資料：厚生労働省「平成21年度国民生活基礎調査の結果」

6

健康長寿のためのセルフケア(まとめ)

- 日本の食文化の恩恵を賢く享受しましょう
野菜1日5-6品、毎日の果物、魚、大豆、海藻、緑茶
- からだのすべての機能を使い続けましょう
運動によって筋肉と骨が維持できます。楽しんでできることをみつけて、若々しい前向きなころを持ちましょう。

8