

青森県 社員の食生活改善セミナー

なぜ食事が 大切なのか？

公益社団法人
青森県栄養士会
管理栄養士 今様子



健康な生活習慣

バランスのとれた食事

不健康な生活習慣



運動



過度の飲酒

喫煙

不適切な食生活

運動不足

メタボリックシンドローム

レベル2

- 肥満 ●高血糖
- 高血圧 ●脂質異常

レベル3

- 肥満症 (特に内臓脂肪型肥満)
- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症 (高脂血症)

レベル1

- 不適切な食生活 (エネルギー・食塩・脂肪の過剰等)
- 喫煙
- 過度の飲酒
- 身体活動・運動不足
- 過度のストレス

レベル4

- 虚血性心疾患 (心筋梗塞・狭心症等)
- 脳卒中 (脳出血・脳梗塞等)
- 糖尿病の合併症 (失明・人工透析等)

レベル5

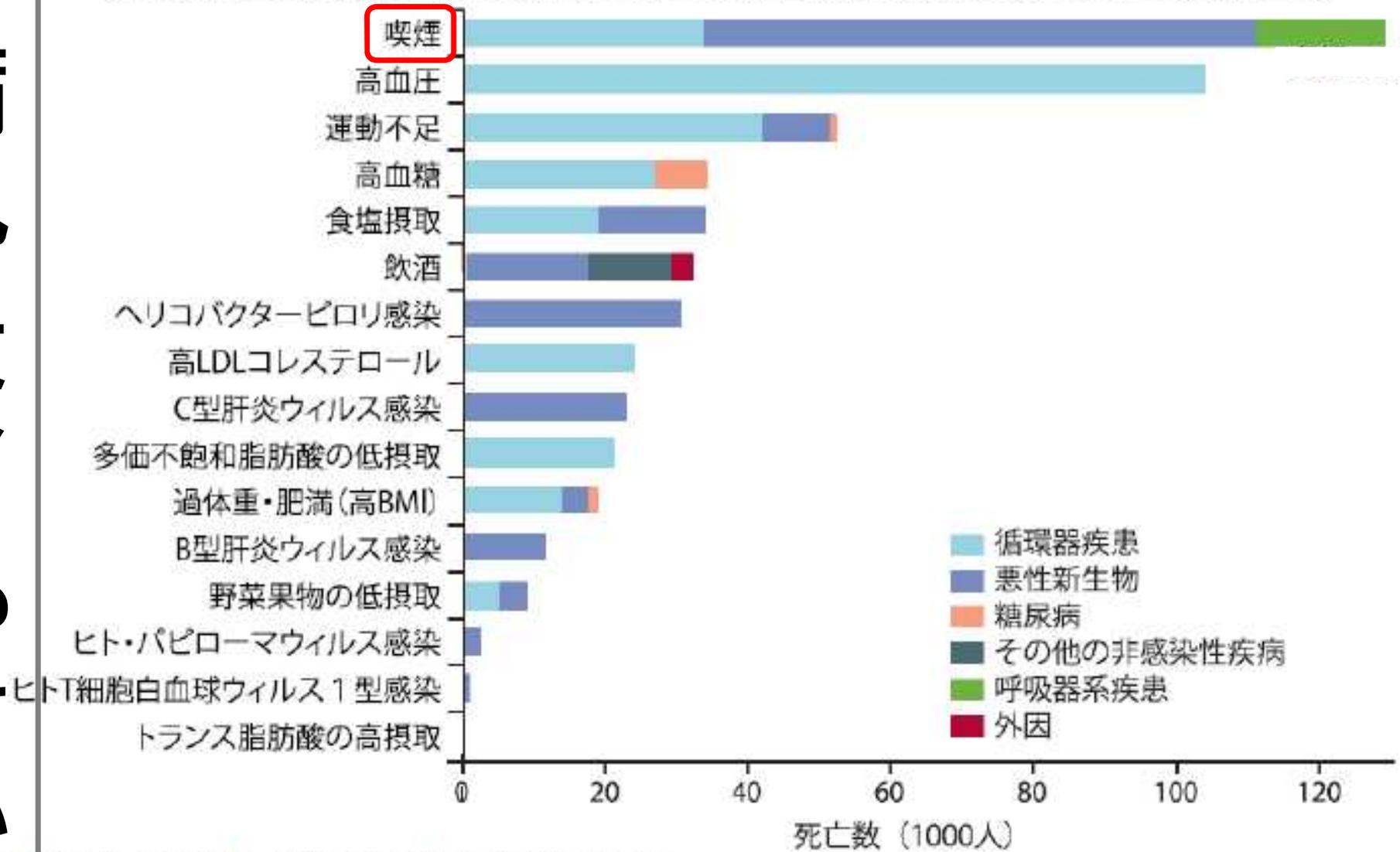
- 半身の麻痺
- 日常生活における支障
- 認知症

生活機能の低下 要介護状態

(厚生労働省ホームページ「メタボリックシンドロームを予防しよう」; 2010年8月現在 より一部改変)

ナ
ン
バ
ー
ワ
ン
は
喫
煙
病
気
に
な
り
や
す
い

図:2007年の我が国における危険因子に関連する非感染症疾病と外因による死亡数



出典)THE LANCET 日本特集号(2011年9月)日本:国民皆保険達成から50年

なぜ日本国民は健康なのか(厚生科学研究:我が国の保健医療制度に関する包括的実証研究、渋谷健司より作成)

高血圧の主な原因は
不健康な生活習慣

高血圧の主な原因と分類

本態性高血圧
(約90%)

食塩のとりすぎ

ストレス

肥満

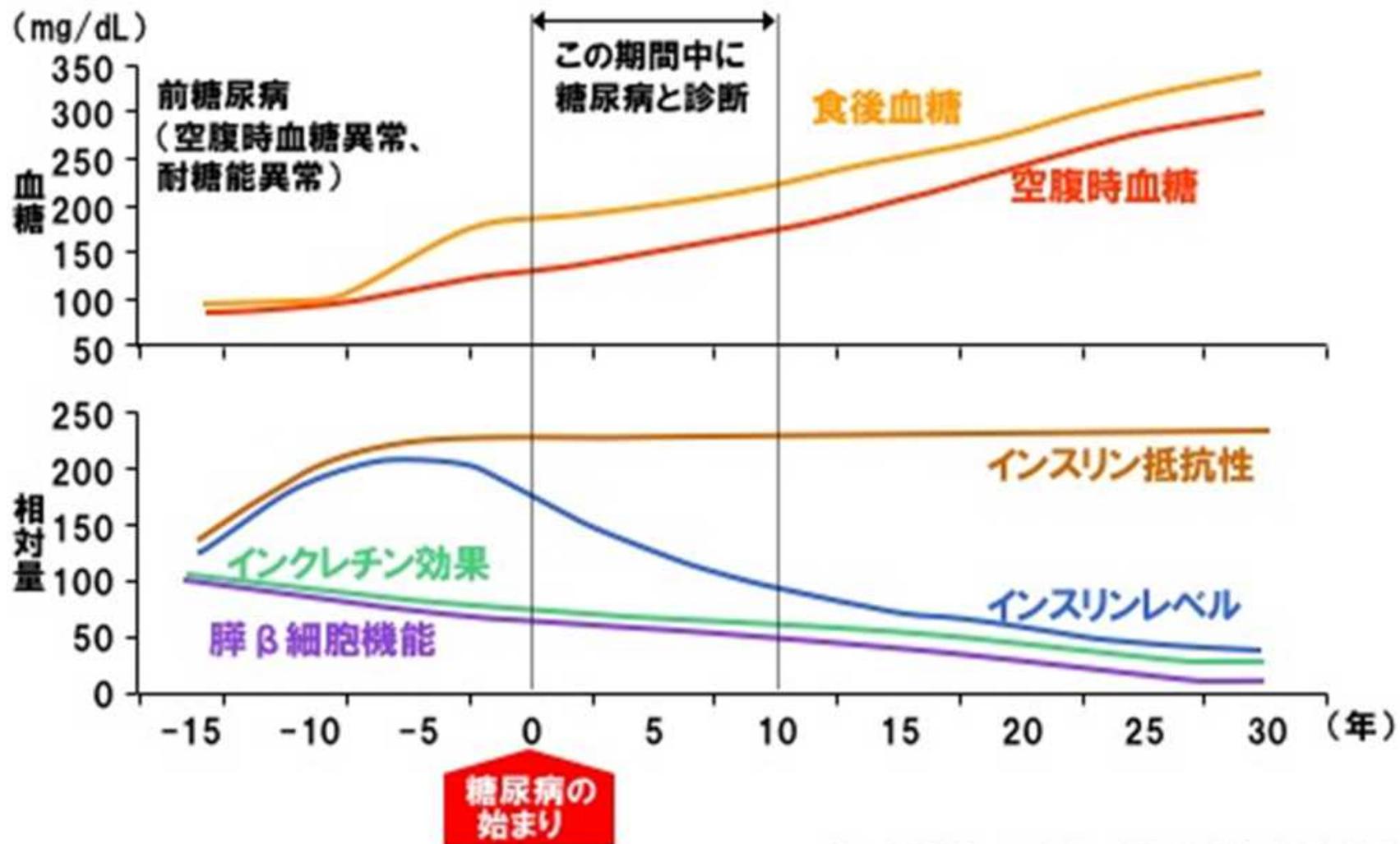
加齢

など

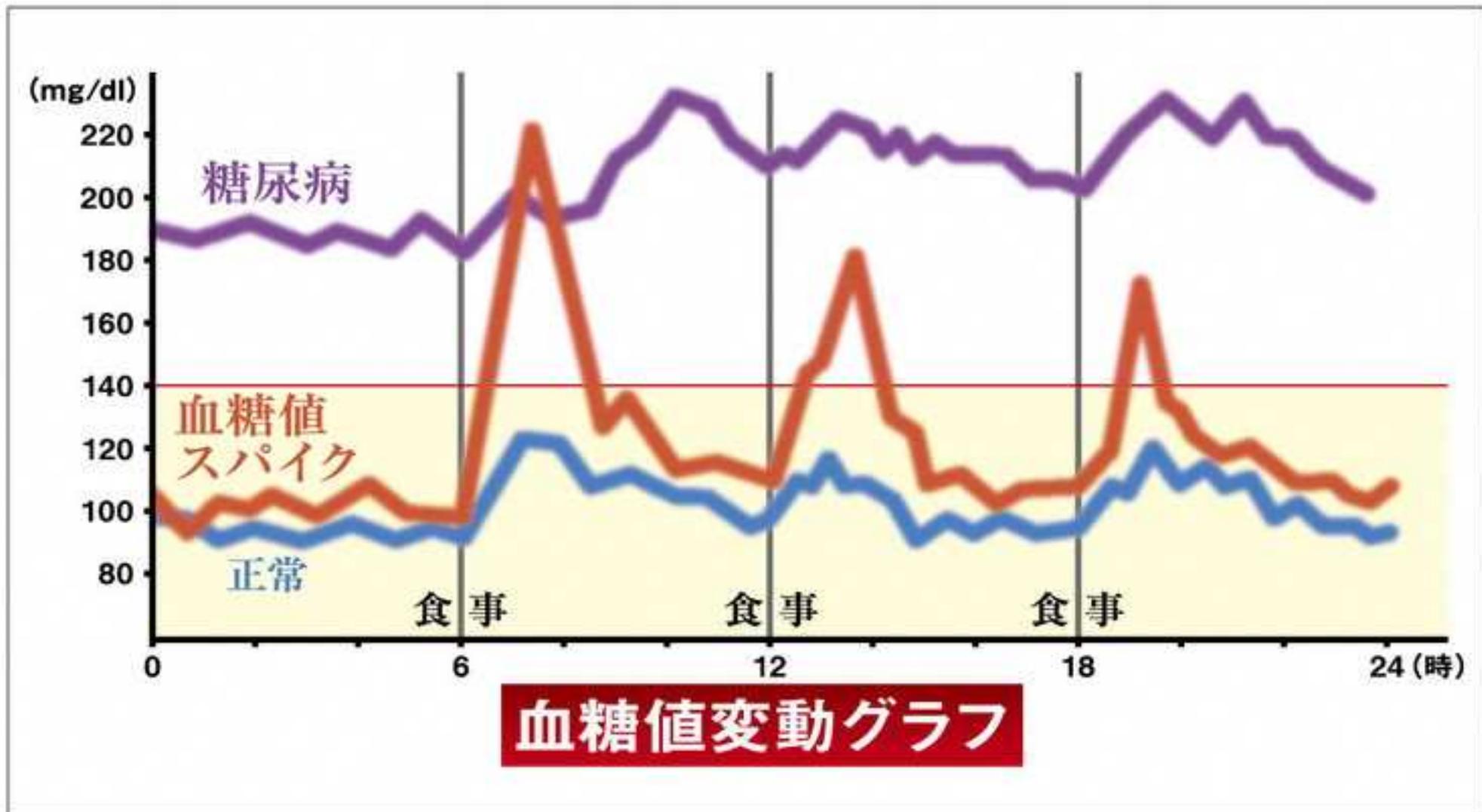
二次性高血圧
(10%以上)

腎臓や副腎の
病気などが関係

食後高血糖 無自覚な



Kendall DM, et al: Am J Med 122, S37-S50, 2009



血糖値スパイク チェックリスト

- ① 最近太った
- ② 食後に強い眠気を感じる
- ③ 甘い物が急にほしくなる
- ④ 運動不足
- ⑤ 食後に気分が悪くなる
- ⑥ いつも全身がだるい
- ⑦ いつものどが渇く
- ⑧ 視力が落ちてきた気がする
- ⑨ 疲れやすくなった
- ⑩ おしっこの回数が増え、量も多い

糖尿病が進行している
可能性あり。
要注意！

痩せていればOK?



参考: Tsugane S, et al. Under- and overweight impact on mortality among middle-aged Japanese men and women: a 10-y follow-up of JPHC study cohort I. Int J Obes Relat Metab Disord. 2002;26(4):529-37.

自分に見合った食事量は

毎日、体重をはかる

ことでわかる

鮭おにぎり
約180kcal



体重70kg男性
ウォーキング
約80分

摂取量 > 消費量
だと体重が増える

リバウンドでさらに体重が増えるわけ

摂取カロリーを抑える

基礎代謝量が少なくなる

消費カロリーが少なくなる

代謝量の減少がいつまでも続く

食欲増進ホルモン「グレリン」が増える

消費カロリーは減ったまま
食欲が抑えられない

体重増加



健康な身体を手に入れる！

バランスの良い食事とは

和食は健康食

副菜①
野菜



主菜

魚 肉 卵 大豆製品



副菜②
海藻
こんにゃく
きのこ



汁物



主食

ごはん パン 麺 いも類



5大栄養素+食物繊維

ビタミン
ミネラル
食物繊維

たんぱく質

汁物

ビタミン
ミネラル
食物繊維

炭水化物

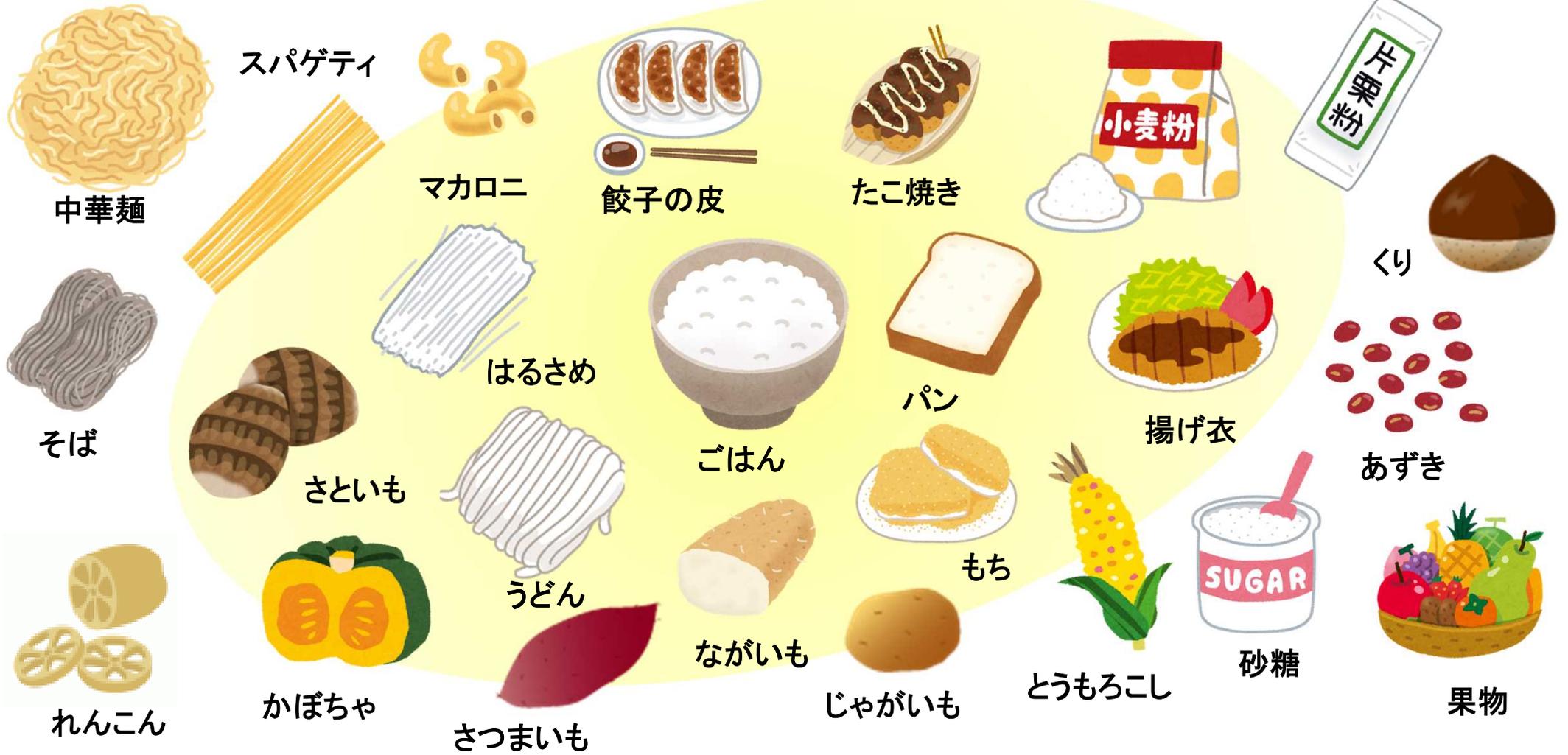


炭水化物



- 大切なエネルギー源
- 摂り過ぎは食後高血糖や脂質異常、肥満などの原因
- 極端な制限や不足は様々な病気を誘発する
- 適切な量をとることが重要

炭水化物を多く含む食品

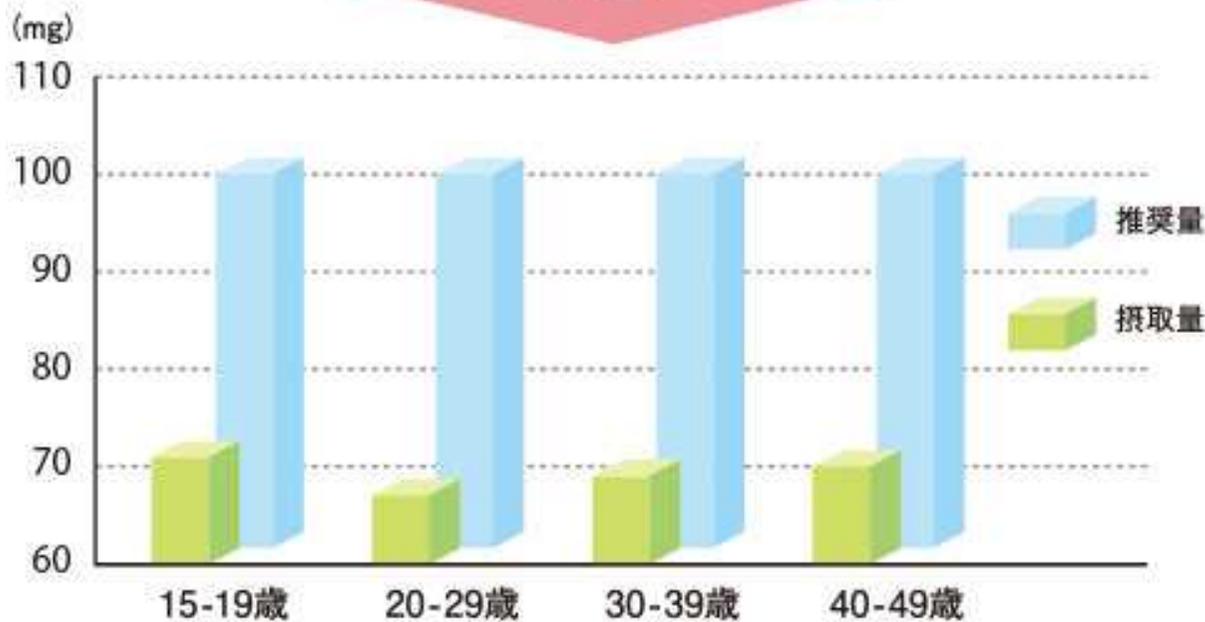


炭水化物の重ね食べに注意





知らないうちにビタミンC
不足に!



年齢別ビタミンC推奨量と摂取量の比較

参考文献:平成25年 国民健康・栄養調査結果、「日本人の食事摂取基準」(2015年版)

ビタミンC
調子を整える
がん予防など身体の
免疫カアツプ、

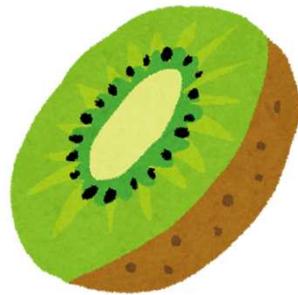
果物の適正量

① 1日約200g

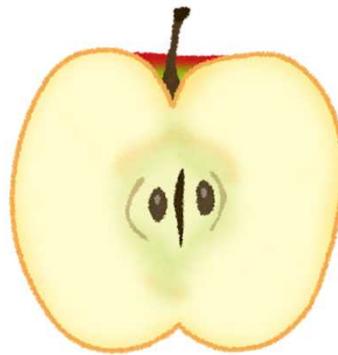
② 野菜の摂取が少ない時間帯や、間食として



みかん
2個



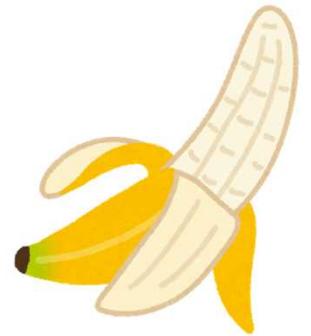
キウイ
2個



りんご
1/2個



柿
1個



バナナ
1本

飲料の炭水化物量



カフェオレ
185ml
炭水化物14.8g



185ml
炭水化物12.6g



微糖
185ml
炭水化物6.5g



栄養ドリンク
100ml
炭水化物18g



スポーツドリンク
500ml
炭水化物23.5g



コーラ
190ml
炭水化物21.5g



スティックシュガー1本 糖質4g



野菜ジュース
200ml
炭水化物16.4g
食物繊維0.3~2.6g



野菜ジュースは
1日の食物繊維摂取目標量
の1/10にも満たない！！

嗜好飲料の表示の見方

表示	表示の見方
無・ノン・レス・フリー・ゼロ	<p>飲料100mlあたり</p> <p>エネルギー 5Kcal</p> <p>糖類 0.5g</p> <p>未満の場合表示できる</p> 
低・ひかえめ・オフ・ライト	<p>飲料100mlあたり</p> <p>エネルギー 20Kcal</p> <p>糖類 2.5g</p> <p>未満の場合表示できる</p>   

食品の糖質と食物繊維量



白飯150g
糖質 55.2g
食物繊維 1.5g



玄米150g
糖質 51.3g
食物繊維 2.1g



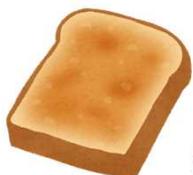
じゃがいも100g
糖質 14.3g
食物繊維 1.3g



バナナ1本120g
糖質 25.7g
食物繊維 1.3g



食パン
6枚切り1枚
糖質 26.6g
食物繊維 1.4g



全粒粉食パン
6枚切り1枚
糖質 25.6g
食物繊維 3.3g



長いも100g
糖質 12.9g
食物繊維 1g



りんご
1/2個200g
糖質 28.2g
食物繊維 2.8g



ゆでうどん
1玉230g
糖質 47.8g
食物繊維 1.8g



ゆでそば
1玉180g
糖質 43.2g
食物繊維 3.6g



かぼちゃ100g
糖質 17.1g
食物繊維 3.5g



キウイ1個100g
糖質 11g
食物繊維 2.5g

たんぱく質



- 筋肉や臓器を作る材料
- インスリン分泌を促す
- とりすぎは様々な臓器の負担になる
- 適正量の摂取が必要

たんぱく質の適正量

① **毎食1品＋少々**

(焼き魚＋みそ汁の豆腐…など)

② コレステロールの高い人は肉・卵より

魚・大豆製品の頻度を多く

脂質



- ホルモンの材料
- 腹持ちが良い
- とりすぎは肥満につながる

脂質の適正量

ポイント

- ①カレーや揚げ物は**3日に1回**程度に！
- ②油料理は**毎食1品**まで
肥満があれば**1日2品**まで

脂質の質を変える

- ① **オリーブオイル**はコレステロール低下作用や血糖上昇を抑制する
- ② 魚が苦手な人は**アマニ油**や**えごま油**を**1日小さじ1杯**使うと良い

ビタミン・ミネラル・食物繊維



<ビタミン・ミネラル>

- 身体の調子を整える

<食物繊維>

- 糖やコレステロールの吸収を抑える
- 便秘改善
- 大腸がんの予防
- 満腹感を増加、持続させる

野菜の適正量は1日350g

1食120gの目安

生野菜なら両手いっぱい



加熱野菜なら片手いっぱい



野菜は加熱するとたくさんとれる

野菜炒め



お浸し



汁物



市販品を味方につける！

塩気のあるサラダチキンと一緒にドレッシングなしでそのままおいしく☆



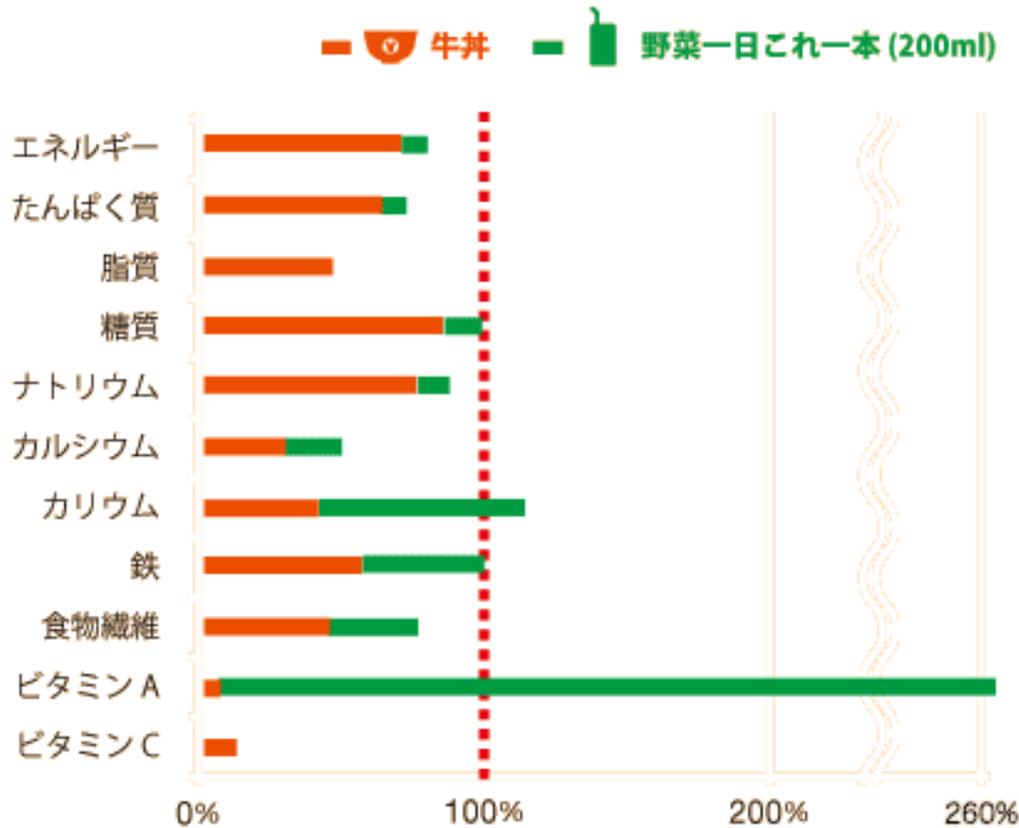
パンや春雨などが入っていないスープに入れて簡単野菜たっぷりスープに☆



サラダチキンをスープに入れて食べ応えあるスープに☆



野菜ジュースや青汁は食事の30分前に飲んでおくと食後高血糖を防ぐ



参考:カゴメHP

一回の食事に対する基準摂取量を100%とした場合



しかし、野菜に期待されるビタミンやミネラル、食物繊維は減っている

お弁当の4つのルール



【4つのルール】

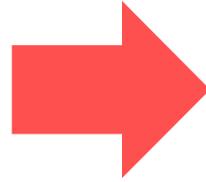
1. 自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ
2. 料理は動かないように、しっかり詰める
3. 料理の組み合わせは、
主食3・主菜1・副菜2
4. 同じ調理法のおかず(特に油脂を多く使った料理)は1品だけ

弁当箱の容積とエネルギー量が
ほぼ同じになる！

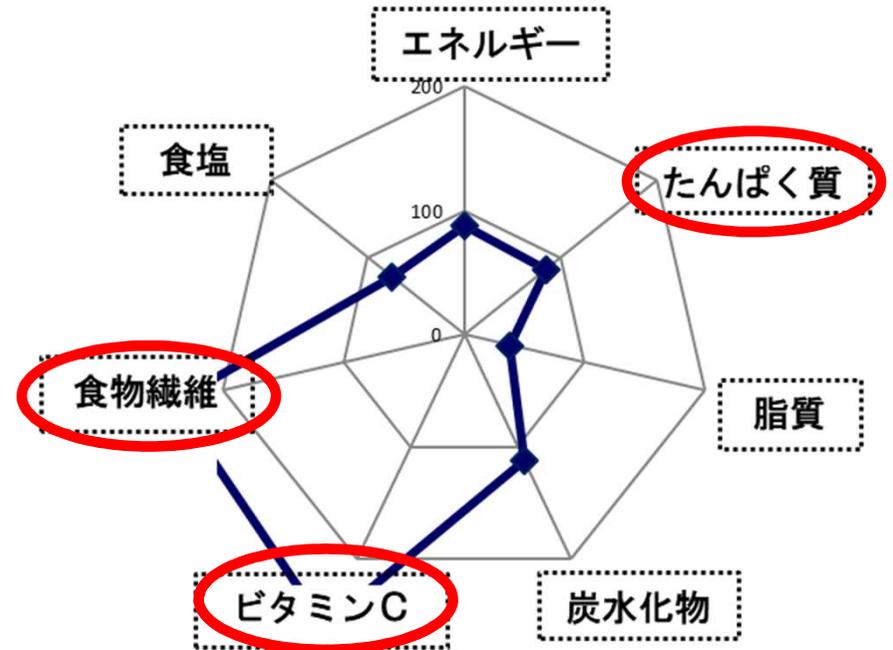
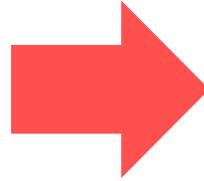
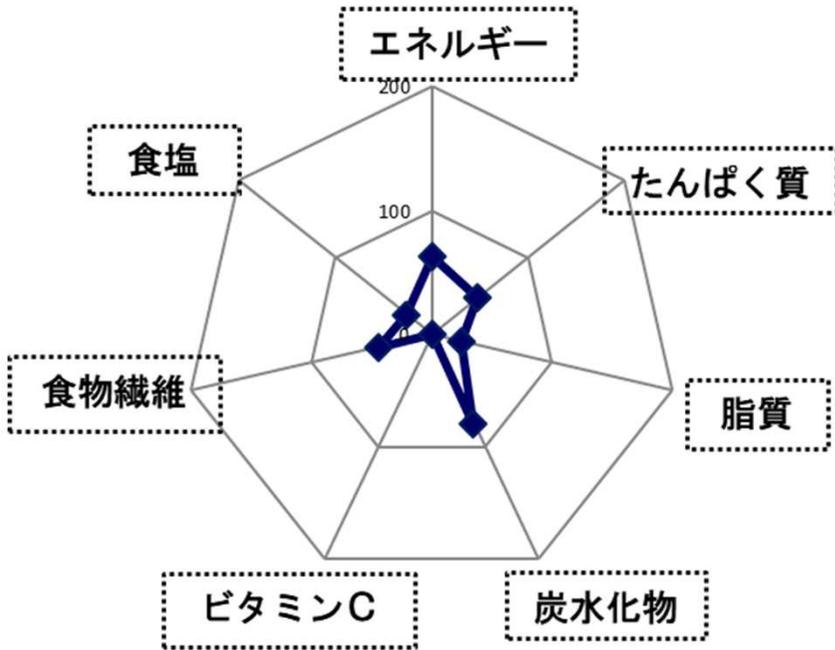
(600mlのお弁当箱=600kcal)



納豆ごはん(主食+副菜)

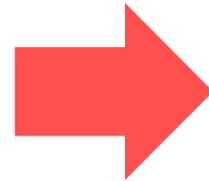


納豆ごはん+豚汁(副菜)+キウイ(果物)

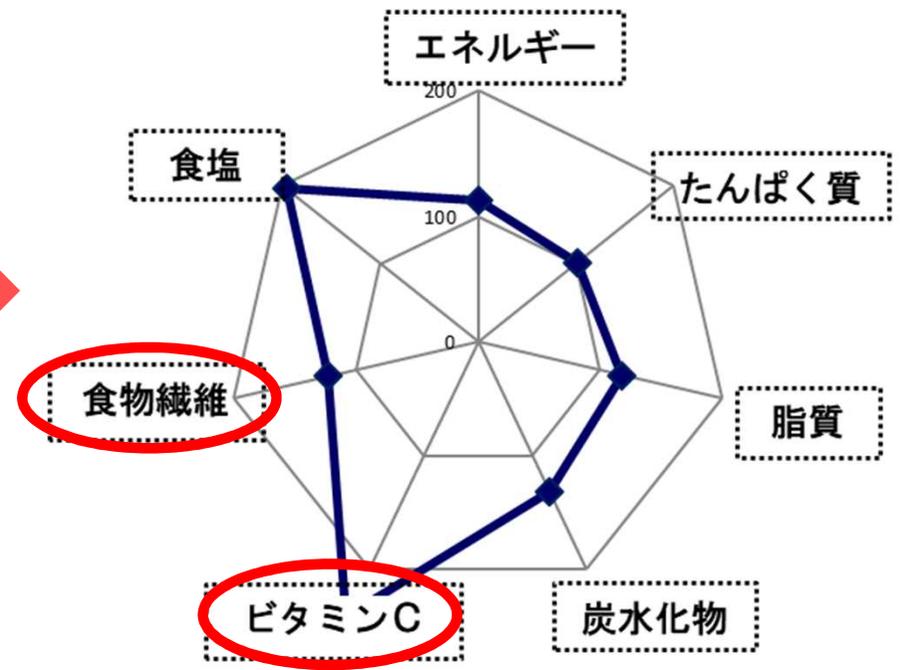
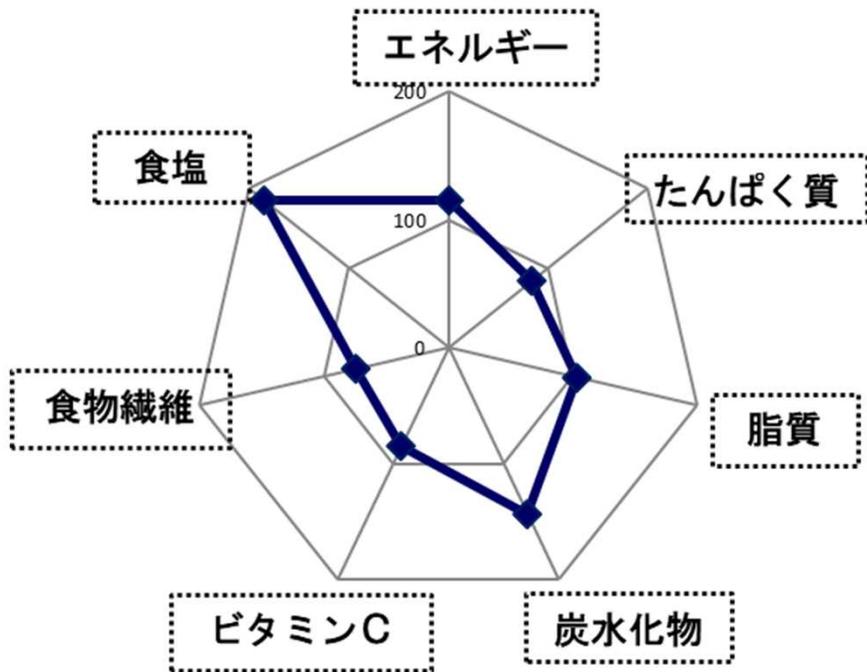
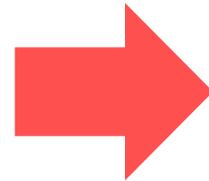




ポークカレー(主食250g+主菜+副菜)

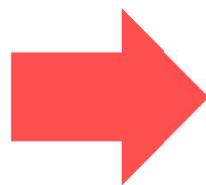
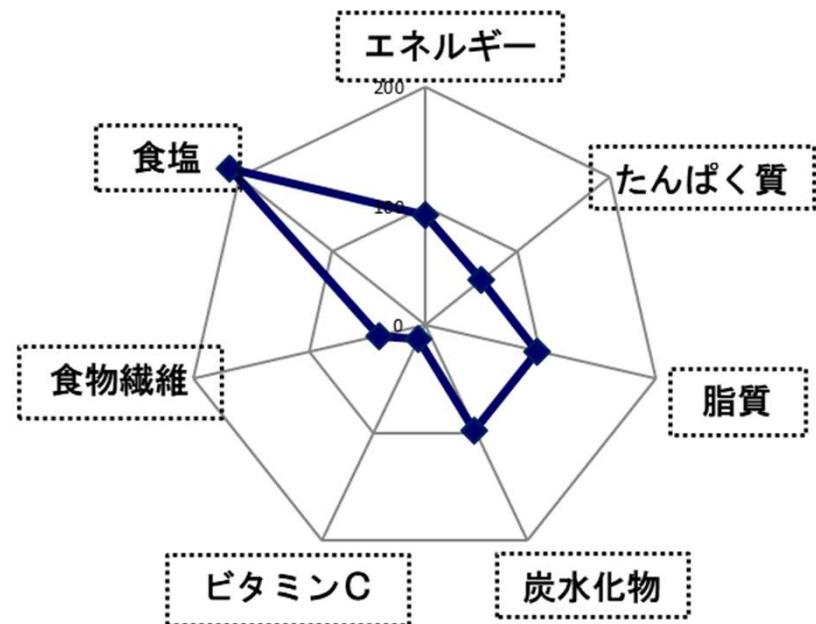


ポークカレー(主食160g+主菜+副菜)+
サラダ(副菜)+ヨーグルト(主菜)+果物

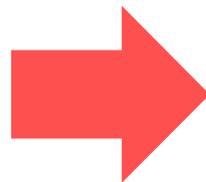
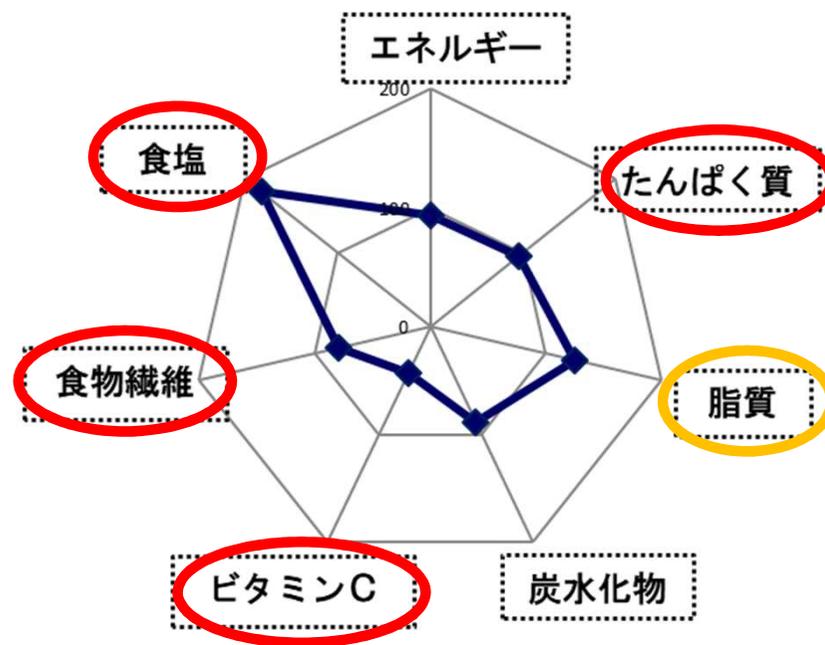




カップラーメン(主食) + おにぎり(主食) + カフェオレ(ジュース)

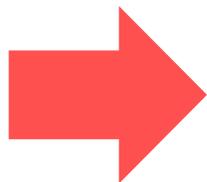


カップラーメン(汁残す) + ゆで卵(主菜) + サラダ(副菜) + 飲むヨーグルト(主菜)

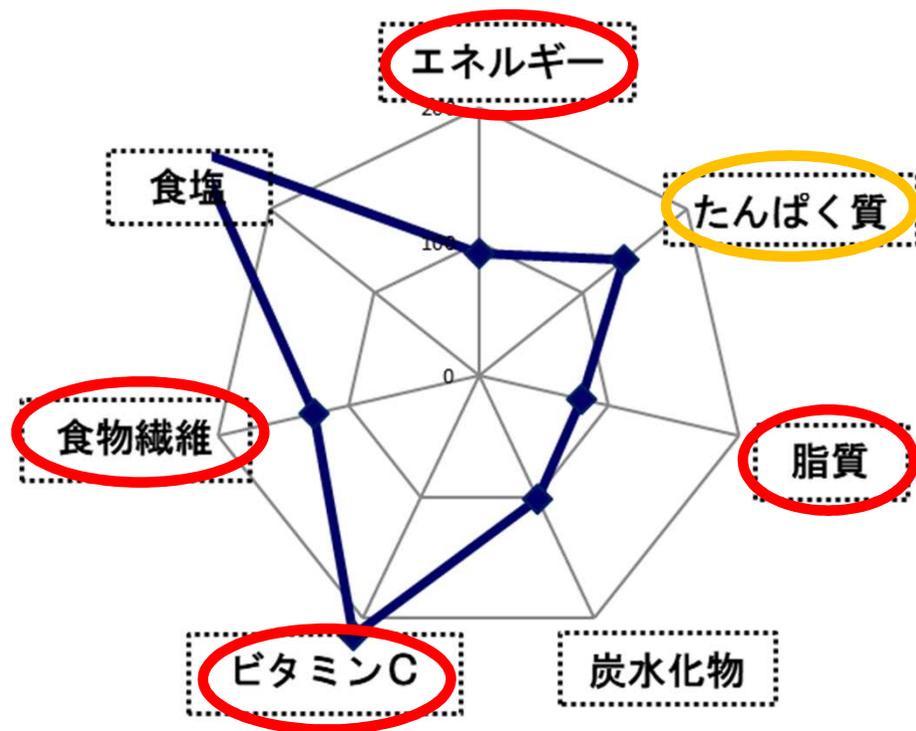
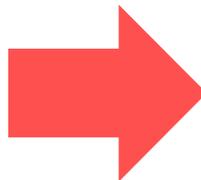
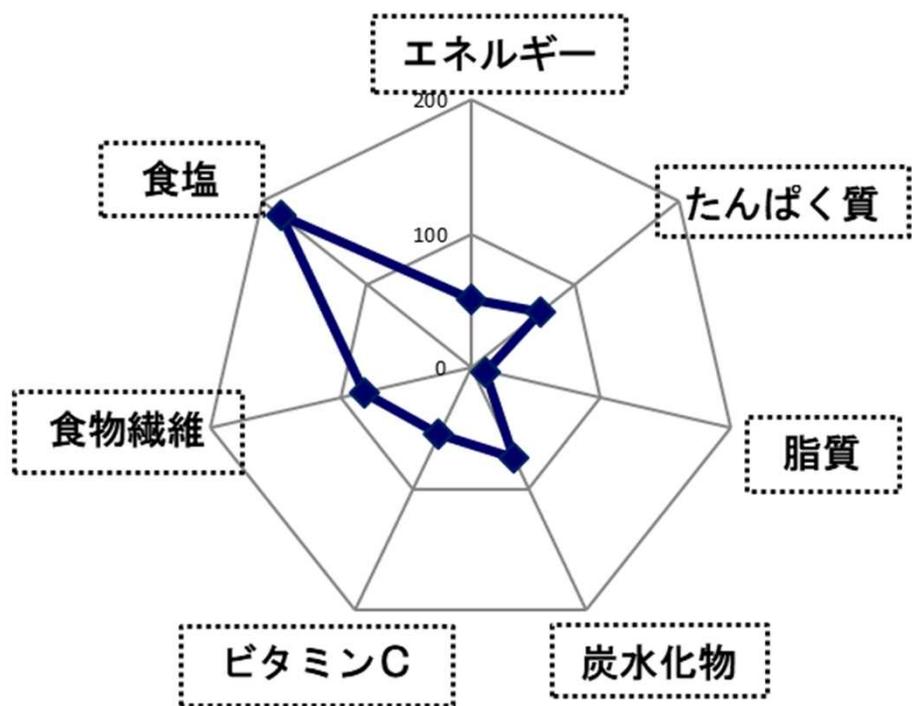




ざるそば(主食)

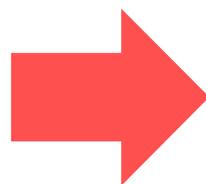


天ざる(主食+主菜)+野菜ジュース(副菜)

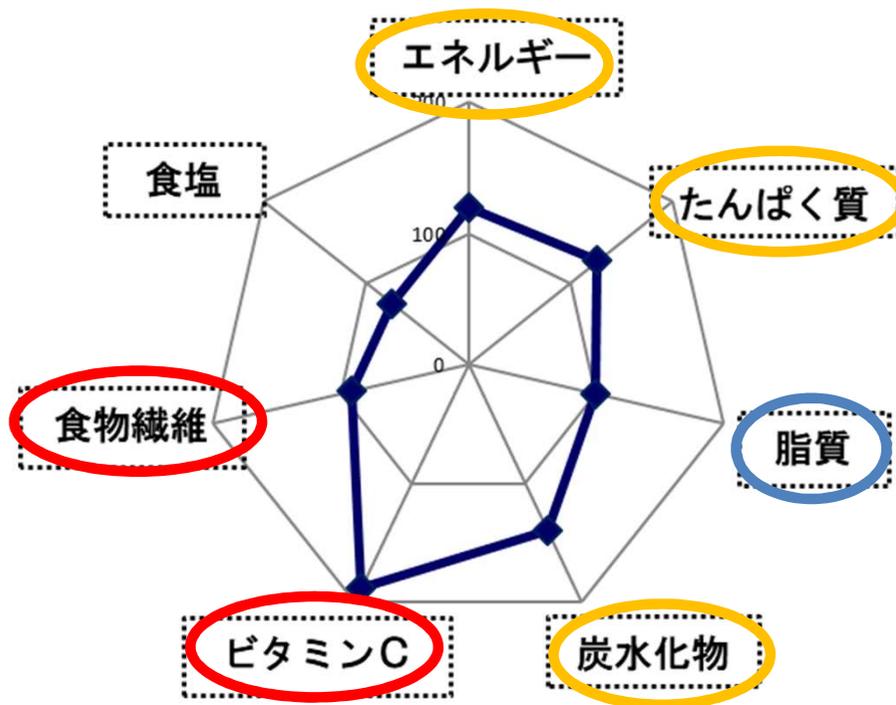
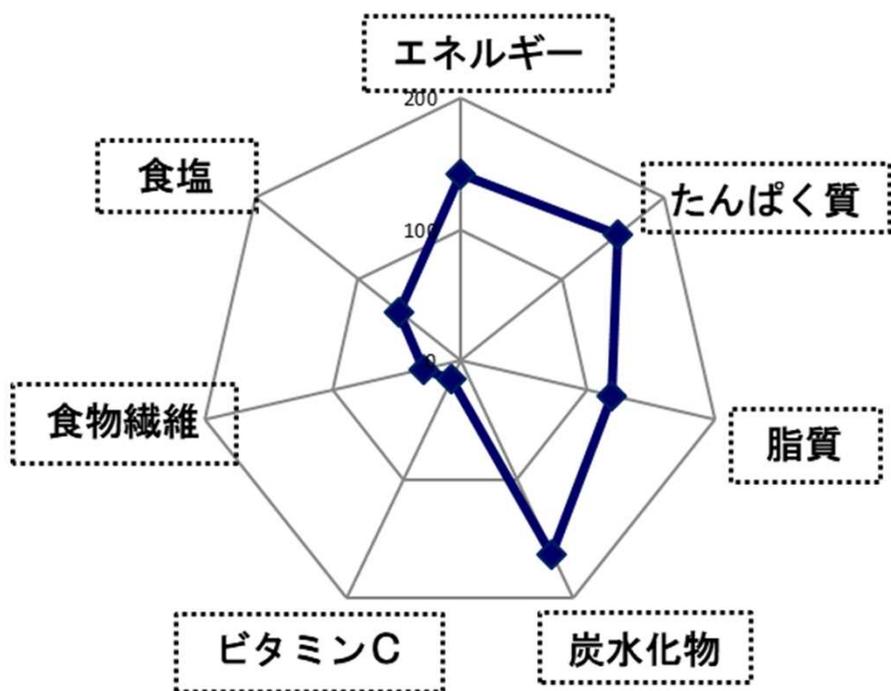
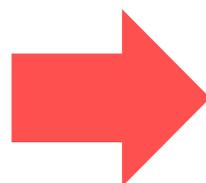




牛丼大盛り(主食+主菜)



おろしポン酢牛丼並盛り(主食+主菜)
+オクラサラダ(副菜)

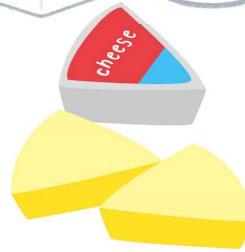
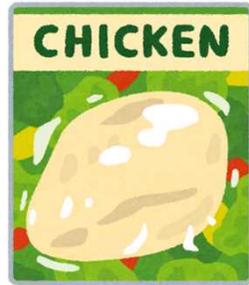


スーパー・コンビニ商品の分類

主食のバリエーション



主菜のバリエーション

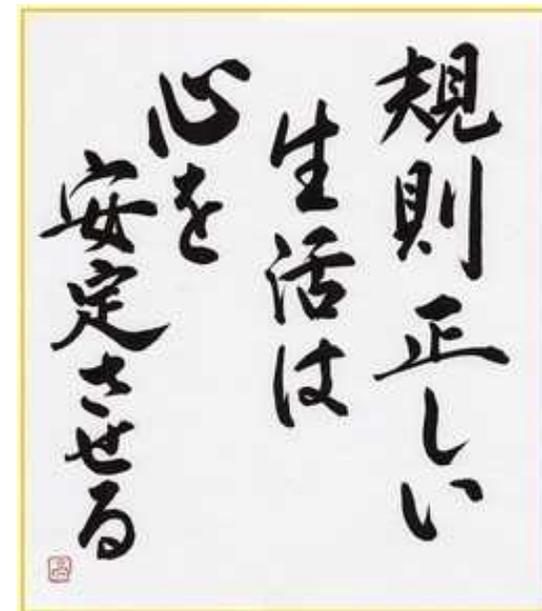


副菜のバリエーション



ただバランス良いだけではダメ？！

規則正しい食習慣とは



お酒の量とつまみで 上手に飲酒を！

アルコールの消化が優先



一緒に食べたものの消化は後回し



消化しきれなかった分は脂肪に



休肝日をください

お酒の適量



瓶ビール
(500ml)



ワイン
グラス1.5~2杯
(200ml)



焼酎
(100ml)



日本酒
1合(180ml)



ウイスキー
ダブル1杯
(60ml)



缶チューハイ
(7%)1本
(350ml)

お酒のお供はこれ！

高たんぱく低脂肪



大豆製品・卵・焼き鳥・
刺身など

ビタミン・ミネラル



野菜・果物など

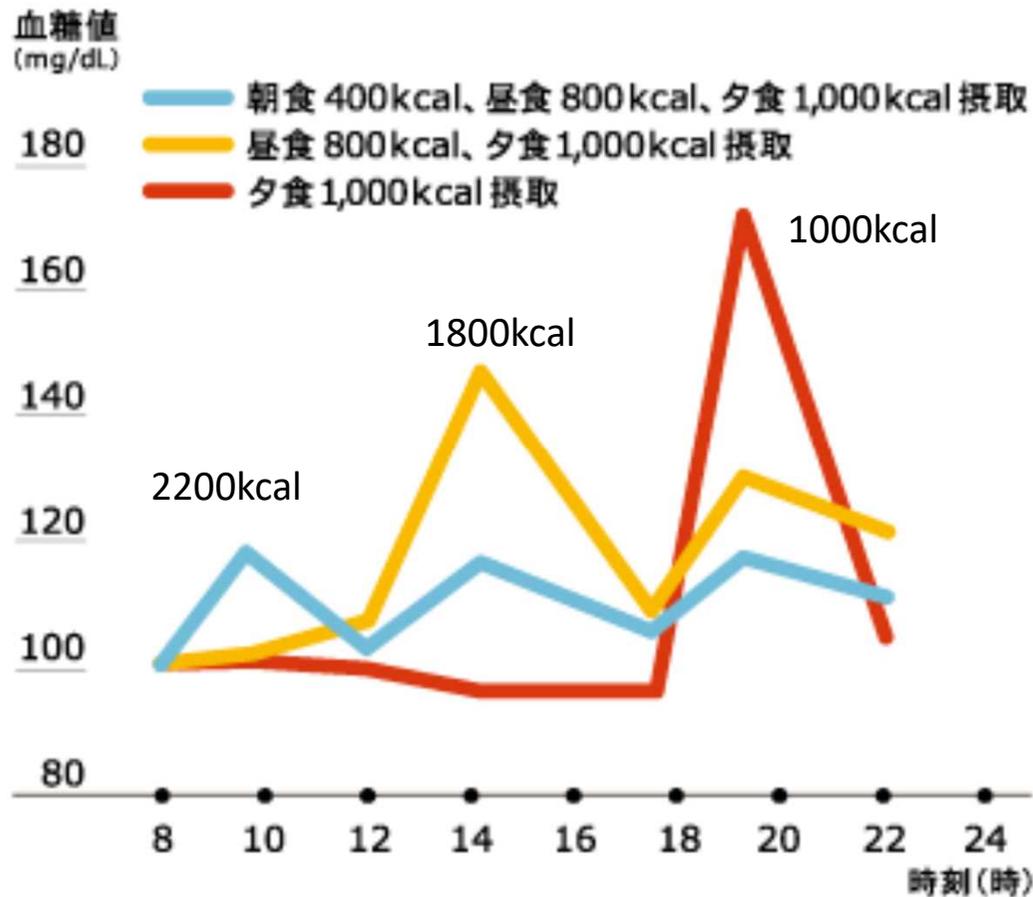
早食いは生活習慣病の元！

- ①食物繊維の多い食品を先に食べる
- ②魚・肉・卵・乳製品を先に食べる
- ③炭水化物はおかずを**15分**かけて
食べてから食べ始める

麺類、どんぶり類は早食いになります



食事を抜くと脂肪が増えやすい

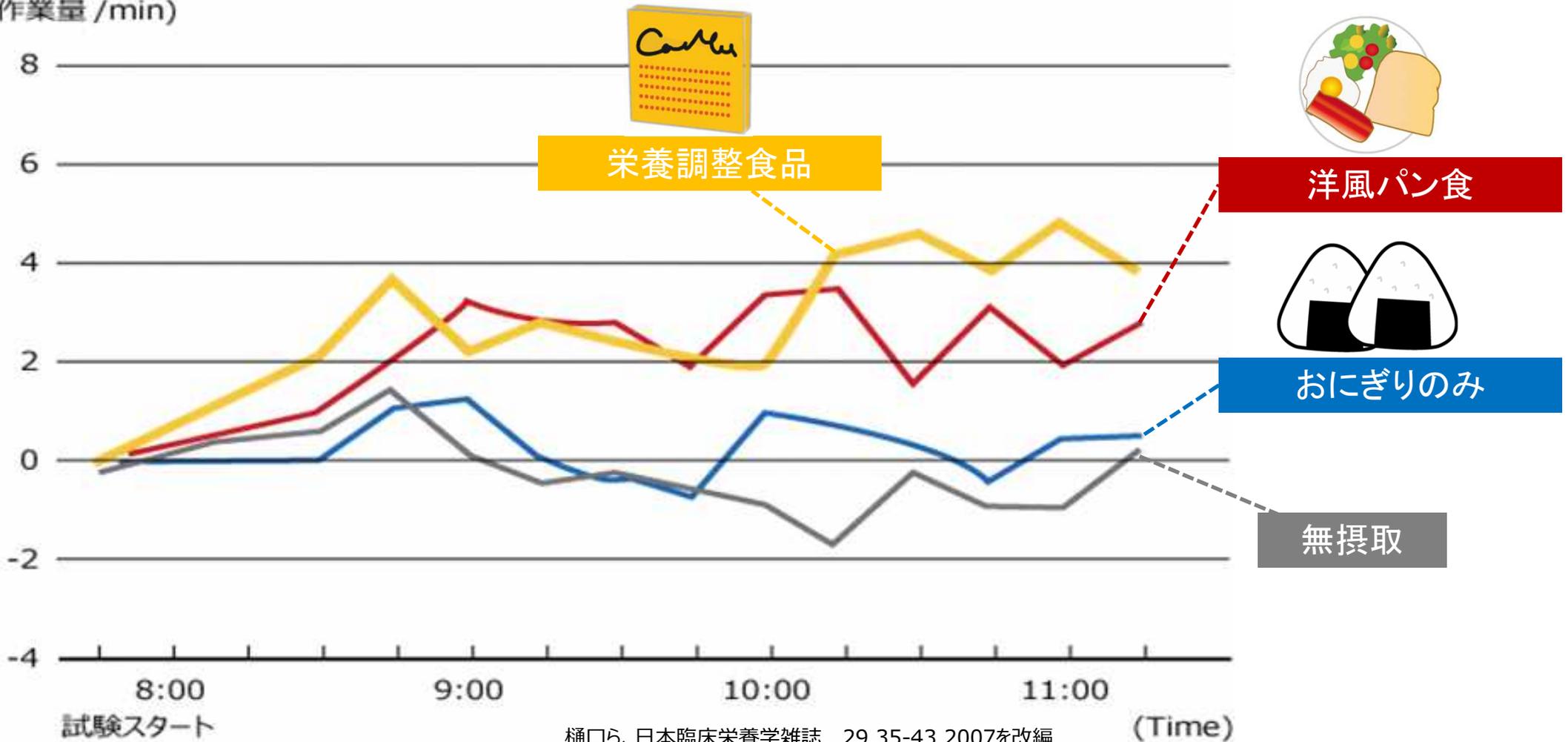


参考: Diabetes, 2008, Oct; 57(10): 2661-5

- ◆ ドカ食いの原因
- ◆ 飢餓に備えて脂肪をため込む
- ◆ 筋肉を分解してエネルギーが補充される
- ◆ たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維が不足する
- ◆ 注意力がおちる

仕事の効率アップには朝食が重要

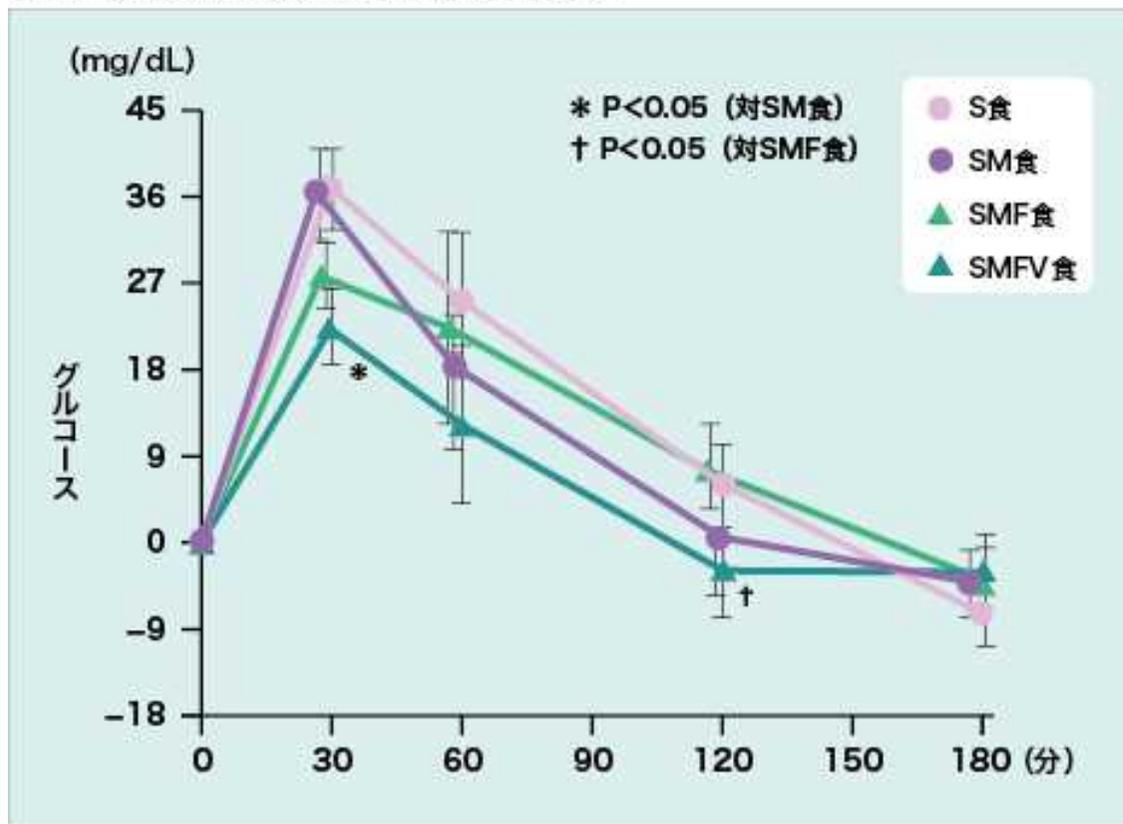
(作業量/min)



樋口ら、日本臨床栄養学雑誌, 29.35-43.2007を改編

カロリーー低い方が食後高血糖に？！

図1. 4つの食事様式別の食後血糖値の推移



(出典: Br J Nutr 2014; 111: 1632-1640)

S食 (主食のみ)	白米200g
SM食 (主食+主菜)	白米200g+木綿豆腐+ゆで卵
SMF食 (主食+主菜+油脂)	白米200g+木綿豆腐+ゆで卵+マヨネーズ
SMFV食 (主食+主菜+油脂+野菜)	白米200g+木綿豆腐+ゆで卵+マヨネーズ+ほうれん草・ブロッコリー

共通するのは
やっぱり

主食・**主菜**・**副菜**

を揃えること！！



夜勤での工夫

夜勤時は特に食事に気を配ろう！

夜勤時の食事

夜勤前

- 日勤の夕飯と同じようにしっかり食べる

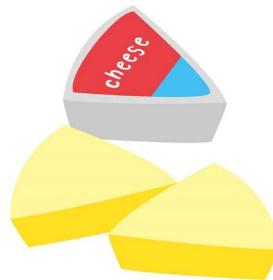
夜勤後

- 消化の良い物を食べる
- 睡眠1～2時間前の食事は避ける

夜勤時の食事

夜勤中

- 夜勤中の食事はできるだけ避ける
- 食べるときは炭水化物の少ない食品や血糖値スパイクが起こりづらい食品を選ぶ



卵、ナッツ類、乳製品、野菜スープ、全粒粉入りサンドイッチ、もち麦入りおにぎり、雑穀米などがおすすめ☆



夜勤の日

22:15

0:45~ (35分間)

3:50~ (10分間)

6:30

7:00

夜勤

19:00

朝

カレーライス・
サラダ・果物

腹持ちの良い脂質・
食物繊維をとる

check



昼

全粒粉入りサンド
イツチ・チーズ・
ヨーグルト

炭水化物の少ない、
もしくは血糖値が
上がりづらい食品を選ぶ

check



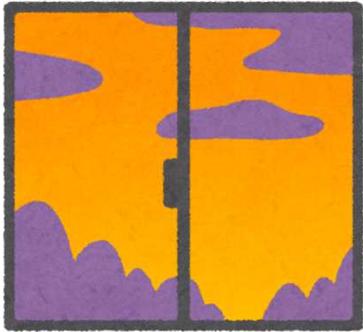
夕

ごはん・豚汁・納豆・
ほうれん草のおひ
たし

油脂や香辛料が少なく、
消化の良い食事をとる

check





遅番の日



昼

ごはん・味噌汁・
豚肉の生姜焼き・
ひじきの煮物

夕1

おにぎり1個

200キロカロリー程度の
主食となる物を食べる

check



夕2

味噌汁・かに玉・
もずく酢

主食を抜いた、
主菜・副菜を食べる
油脂や香辛料が少なく
消化に良い食事

check





健康になるかならないかはあなた次第です！

クイズでまとめ

どれを組み合わせると良い？

あんパン(230kcal)



1.野菜スープ(100kcal)



2.カフェオレ(44kcal)



3.サラダチキン(121kcal)



どれを組み合わせると良い？

煮干しラーメン(474kcal)



1.野菜ジュース(71kcal)



2.餃子(190kcal)



3.ギリシャヨーグルト(100kcal)



どれを組み合わせると良い？

お寿司9貫(404kcal)



1.茶碗蒸し(119kcal)



2.豚汁(116kcal)



3.えびの天ぷらそば(385kcal)



できることからはじめてみましょう！
今を変えれば！未来は変わる！！



栄養士会もお手伝いします
ご清聴ありがとうございました

公益社団法人
青森県栄養士会

【 あおもり栄養ケアステーション 】

無料栄養相談

・電話 毎週火曜日10時から12時

☎ 017-735-7003

・ホームページ 随時対応

<http://www.aoeiyou.sakura.ne.jp/>

管理栄養士・栄養士の紹介

・各種栄養教室、健康教室の講師

・管理栄養士のいない診療所に非常勤の管理栄養士の紹介

