

大船中央病院 市民公開講座

家族の食事・自分の食事

—健康寿命を延ばそう—

平成29年3月25日

大船中央病院 栄養科
管理栄養士 菊池 恭子

大船中央病院 栄養科

管理栄養士 4人

栄養相談件数 平均 月 200件

健康とは

WHO(世界保健機構)の定義
健康とか、病気でないとか、
弱っていないということではなく、
肉体的にも、精神的にも、
そして
社会的にも満たされた状態にあること

健康寿命とは

WHO(世界保健機構)が提唱
健康上の問題で
日常生活が制限されることなく
生活できる期間

日常的・継続的な医療・介護に依存しないで
自立した生活ができる期間

ライフステージ

- ・乳児期 誕生から満1歳未満
- ・幼児期 満1歳から小学校に入る前まで
- ・学童期 小学校
- ・思春期 男の子 12～13歳頃から17歳
女の子 10～11頃から17歳
- ・成人期 青年期 18歳～29歳
壮年期 30歳～
- ・高齢期 65歳以上

食事が原因で
医療・介護に依存するような状況に
ならないように

自立した生活が続けられるように
普段の食事を見つめてみませんか

食事は多すぎても少なすぎても
身体に悪影響となります

食生活

1日3食

朝食

昼食

夕食



どのくらい食べた方がいいの？

あなたの適正なエネルギー量は？

標準体重(kg)

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

(例)身長160cmの方の場合

$$1.6 \times 1.6 \times 22$$

$$\approx 56.3 \text{ kg}$$

あなたの適正なエネルギー量は？

標準体重に生活活動強度に見合った値をかける

生活活動強度

- ・軽労働(主婦・デスクワーク) 25~30kcal
- ・中労働(製造・販売業) 30~35kcal
- ・重労働(建築業・農業) 35~40kcal

生活活動強度 軽労働の場合

身長 cm	標準体重 kg	必要エネルギー量 kcal/日
140	43	1200
145	46	1200
150	50	1300
155	53	1400
160	56	1500
165	60	1600
170	64	1700
175	67	1800

毎日の食事を見直してみよう

健康で自立した生活の基本

栄養バランスのとれた食事

食生活の改善ポイント

毎日の食事をチェックしてみよう

1. 1日3食バランスよくとり、
欠食しないようにしている
2. 魚は、血栓予防に効果的。
2日1回は食べている。

毎日の食事をチェックしてみよう

3. 肉は、強い体を作るたんぱく源。
2日に1回は食べている
4. 卵は、手軽なたんぱく源。
1日1個位は食べている。
5. 牛乳・乳製品は吸収のよいカルシウム源。
1日に1本(200cc)位は飲んでいる。

毎日の食事をチェックしてみよう

6. 大豆・大豆製品(豆腐、納豆など)を
1日に1品は食べている。
7. 野菜、根菜類、海藻、きのこ、いも類は、
茹でたり、炒めたりして、
毎食2皿食べている。

毎日の食事をチェックしてみよう

8. 主食(ごはん・パン・麺)はエネルギー源。
3食 食べている。
9. 果物は、ビタミンが豊富。
適量食べている。
10. 水分を1日1~1.5リットルくらい
飲んでいる。

毎日の食事をチェックしてみよう

11. 塩分を減らすように心がけている。
(高血圧の予防・改善に重要)
12. 菓子類は、糖質や塩分が多いので
食べ過ぎに注意している。

毎日の食事をチェックしてみよう

13. 献立作り、食事づくりは脳の活性化！
積極的に取り組んでいる。
14. 食べることを楽しんでいる。

6つ基礎食品

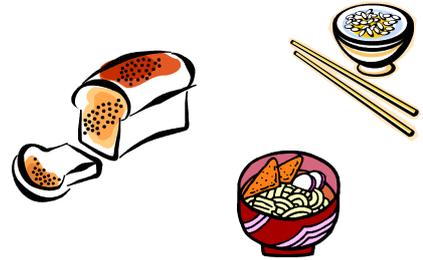


主食・主菜・副菜を組み合わせる



主食は適量

ごはん
パン
麺



ここで1問 カロリーは？



食パン8枚切2枚



御飯150g

240kcal



うどん1人前

主菜

たんぱく質源

肉類

魚類

卵

大豆製品

毎食 食べよう

肉魚は手のひらに軽くのるくらい



副菜



毎食野菜を食べる

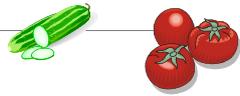
生なら両手に1杯ぐらい

そのうち1/3位は緑黄色野菜



野菜を食べよう

生で食べられる野菜を
常備する
カット野菜を利用
冷凍野菜を常備
海藻・きのこ類



野菜の調理

サラダ
酢の物
お浸し
煮物
炒め物
蒸し物



油を使った料理は 1日2品を目安に

控える
炒め物
揚げ物

マヨネーズ
ドレッシング
バター
マーガリン
クリーム



油の種類



塩分減量の工夫

香辛料
(胡椒・わさび・辛子等)
香味野菜
(しそ・ゆず等)
少量のつけ醤油
食卓の醤油を減塩醤油



塩分の減量

味噌汁
清汁
スープ



麺類の汁は残す



1日1杯

塩分の減量

漬物・佃煮を減らす

加工品は塩分が多いので控える

- 魚の干物
- 練り製品
- 肉の加工品



果物・乳製品

1日の目安量

牛乳 200ml

ヨーグルト 1個

- どれか1つ
- リンゴ ½個
 - バナナ 1本
 - みかん 2個



嗜好品

- 飲酒
- 休肝日
- 禁酒



- 目安量
- ビール 500ml
 - ワイン グラス 2杯
 - 日本酒 1合
 - 焼酎35度 70ml

嗜好品

菓子類



菓子類のエネルギー量 (kcal)

100kcal	200kcal	300kcal	400kcal
<ul style="list-style-type: none"> とろろてん 110g まんじゅう 35g あめ 20g チョコレート 15g ゼリー 40g 缶コーヒー 250ml スポーツドリンク 250ml サイダー 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> カステラ 50g ポテトチップス 30g プリン 110g あんパン 60g クリームパン 60g 練りよかん 60g あんみつ 15g 	<ul style="list-style-type: none"> シュークリーム 90g クッキー 50g どら焼き 65g せんべい 65g チョココロン 80g ジャムパン 100g デニッシュペストリー 75g 	<ul style="list-style-type: none"> チーズケーキ 100g ショートケーキ 150g アイスクリーム 155g メロンパン 120g

※出典：「食卓バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

外食は

カロリーや塩分表示があれば
参考にする



- 栄養成分表示
- エネルギー
 - たんぱく質
 - 脂質
 - 塩分

外食の選び方

単品料理より

定食を選ぶ

主食同士の組み合わせは

やめる

揚げ物を控える

多い分は食べ残す

野菜料理を補う



運動は

筋力低下を防ごう

目標

1日30分、週3日以上

ウォーキング

体操



無理せず

体重のチェック

体重を測る



禁煙



続けよう

偏らない食事
主食・主菜・副菜



適度な運動



ご清聴ありがとうございました

大船中央病院 栄養科
菊池 恭子