

香川大学サテライトセミナー 第27回イキイキサぬき健康塾 生活習慣病の食事の摂り方の工夫

日時：平成29年7月23日（日）11:00～11:57

場所：レッツホール（高松丸亀町壱番街東館4階）

内容：生活習慣病の食事の摂り方の工夫

講師：香川大学医学部附属病院 臨床栄養部 早川幸子

概要：(チラシより)

- ・テレビ・雑誌などで、生活習慣病の食事について取り上げられることが多く、「〇〇が体によい、△△が□□に効く！」そう言う事をよく耳にします。
- ・栄養素にはそれぞれのよさがありますが、偏り過ぎるのもよくありません。
- ・何をどのようにどれくらい食べればよいか、悩んだことはありませんか？
- ・健康的でバランスの摂れた食生活を送れるよう、食生活と一緒に見直しませんか？

内容：

○はじめに

- ・香川でお世話になって一年半、まだ阿波弁が抜けません。
- ・生活習慣病とは、食事療法のポイント、減塩の大切さなどについて確認していきたい。

○香川県民の状況

- ・BMI 20～24が正常値 男性24.2（全国8位） 女性22.2（全国35位）
- ・野菜の摂取量 男性307g（17位） 女性287g（16位）
- ・食塩摂取量 男性10.8g（34位） 女性8.8g（44位）
- ・歩行 男性7,422歩（27位） 女性7,294歩（7位）
- ・男性は肥満傾向で、野菜摂取が少なく、減塩は優秀。男性はよく歩くが女性はあまり歩かない。

○糖尿病で死亡する人は 香川県はワースト3

○生活習慣病とは

- ・生活習慣が原因となって発生する症状。
- ・昔は「加齢」が原因と考えていたので「成人病」と呼んでいましたが、呼び方が変わりました。
- ・生活習慣病としては、心臓病、脳梗塞、高血圧、糖尿病、脂質異常症、がん
- ・原因は、生活習慣の乱れ、運動不足、喫煙、飲酒（お酒を飲むと食べ過ぎに繋がりがやすい）、ストレス（睡眠不足に繋がる）

○メタボリックシンドロームとは

- ・内臓脂肪症候群 ← 単なる太りすぎではありません
- ・診断基準：ウエスト 男性85cm以上、女性90cm以上
これに加えて2項目以上：コレステロール、血圧、空腹時高血糖

香川大学サテライトセミナー 参加費無料・事前申込不要
香川大学医学部附属病院 医療セミナー
第27回 イキイキサぬき健康塾
— 香川大学病院と最新医療 —
日時 平成29年 7月 23日(日) 11:00～12:00
場所 丸亀町レッツホール (高松丸亀町商店街)
高松市丸亀町1番地1 高松丸亀町壱番街東館4階
内容 生活習慣病の食事の
摂り方の工夫
先着50名 (参加費無料・事前申込不要・どなたでも参加可能)
※人数が超過した場合、入場をお断りすることがあります。
講師 香川大学医学部附属病院 臨床栄養部
早川 幸子
テレビ・雑誌などで、生活習慣病の食事について取り上げられることが多く、「〇〇が体によい、△△が□□に効く！」そう言う事をよく耳にします。
栄養素にはそれぞれのよさがありますが、偏り過ぎるのもよくありません。
何をどのようにどれくらい食べればよいか、悩んだことはありませんか？
健康的でバランスの摂れた食生活を送れるよう、食生活と一緒に見直しませんか？
※次回以降の開催予定 (会場：丸亀町レッツホール・高松丸亀町商店街 11:00～12:00)
・9月10日(日)
問合せ先 761-0793
香川県木田郡三木町池戸1750-1
香川大学医学部総務課
電話：087-891-2008 (平日9時～17時)
香川大学医学部附属病院
SAYAMA UNIVERSITY HOSPITAL

<食事療法のポイント>

○バランスのよい食事内容

- ・出来るだけ多くの食材を、**一日30品目を目標に**。
- ・食材の数を多くすることで5大（炭水化物、資質、タンパク質、ビタミン、ミネラル）栄養素のバランスがよくなる。

車にたとえると

からだが 車体（ボディー）
炭水化物、脂質、タンパク質が ガソリン
ビタミンとミネラルが エンジン

◇主食 穀類、麺類、イモ類

- ・多すぎると肥満に
不足すると、脳に糖が足りなくなり、無気力など

◇主菜 お肉、魚、卵、大豆製品

- ・筋肉や血液の材料になる
- ・筋肉の回復のためには、良質のタンパク質を

◇副菜 野菜、海藻、キノコ、こんにやくなど食物繊維の多いもの

- ・味噌汁も具たくさんにすると、多く摂取できる。
- ・おつけものは塩分摂取につながり、副菜に入れない

◇一日に

- ・牛乳1本、果物1個を食べるぐらいに。

○心がけること

- ・腹八分目を守る
- ・薄味を心がける
- ・動物性脂肪をとりすぎない アイスクリーム、洋菓子、菓子パンなどにも注意
- ・脳細胞を活性化したり老化を防止されると言われるEPAなどが多い青魚などの摂取を。
- ・ビタミン類、食物繊維を十分にとる 野菜を1食120g 海藻、婚約なども
- ・カルシウムを十分にとる 牛乳、小魚など
- ・糖分は控える お菓子類は気をつけて
- ・1日3食を規則正しく
- ・朝食を散らないと、必要な栄養素不足の原因、肥満の原因に。
- ・よく噛んで食べる 一口30回噛み、食欲の抑制と肥満予防に
- ・野菜を食べても早食いは効果がない

○エネルギー摂取量の目安を知ろう！！

- ・からだの使い方、活動量、体格で必要な摂取量は異なる。
- ・155cmの女性
標準体重 $1.55 \times 1.55 \times 22 = 52.85 \text{ kg}$
身体活動の目安 30 kcal
1日あたりのエネルギー摂取量 $52.85 \times 30 = 1,585 \text{ kcal}$
→ 1食あたり 500 kcal

○手ばかりで覚えよう

- ・主食 ごはん 手のひらを重ねたのが茶碗の大きさ 毎食一杯
パン 手のひらサイズを1~1.5枚
- ・副菜 おかず 両手の手のひらに乗るほどの量
- ・野菜 生野菜なら両手に山盛り 温野菜なら片手に山盛り 一日350g
- ・油 一日10g 大さじ一杯
- ・くだもの 両手の親指と人差し指で作った三角のなかに入る量 リンゴ半分、バナナ一本程度
- ・牛乳やヨーグルト 一日にコップ一杯 180~200ml

○臨床栄養部の取り組み

- ・糖尿病、腎臓病、肝臓病教室、ガンサロン、親子教室などの開催

◇出張 減塩教室

- ・一日8g以下を目標に。高血圧、腎臓病、肝臓病の方は6g以下
- ・うめぼし2.2g たくあん3切れで1.5g 味噌汁2.0g うどんはおつゆまでを飲むと6.5g
- ・体液は0.8パーセントの塩分濃度 これと同じぐらいの味噌汁を作ってみよう → 中味噌7gに100ccの水

○だしのうま味

- ・だしのうま味成分が、お塩や醤油の摂取量を減らし、塩分摂取を押さえている。
- ・だしの中にも塩分が含まれているので、塩分を加えるときには注意を。パッケージの成分表を確認のこと。

○ナトリウムと塩分

- ・ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1,000 = 塩分(g)
- ・薄口醤油は大さじ一杯2.9g、濃い口醤油は2.6gの塩分
- ・食事中にビールはダメだが、焼酎はよい? → 食事中の飲酒は原則ダメ

○本日のまとめ

主食、主菜、副菜を一日30品目を目標に

- ・薄味の習慣を付けよう
- ・野菜をとろう プラス一皿 一日野菜350g以上

○8月4日は「栄養の日」

11:49~11:55 質疑

女性①Q：もともと塩分摂取は少ない。夏は汗もかき、塩分摂取をどうすればいいか。

A：食事を三食きっちりとり、お茶や水を1.5~2リットルぐらいとれば、塩分、水分の摂取はいい。

女性②Q：牛乳を一日に一杯とあったが、私は3回（毎食事に）飲んでいる。飲み過ぎはいけな
か。お茶代わりに飲むのは。

A：合併症があるとかでなければ、飲んでもよい。できれば、栄養摂取過多の問題もあり、一日に

一杯に。

8月はお休みし、9月10日、脳腫瘍治療についてです。

—以上—