

「フレイル予防のための食生活と運動 ～やせ過ぎていませんか？ フレイルチェックで自分を知ろう～」



管理栄養士・健康運動指導士

山梨学院短期大学 食物栄養科 特任教授

田草川憲男

本日のはなし

- ☆健康寿命
- ☆フレイル対策
- ☆適正体重の維持
- ☆バランスの取れた食事
- ☆メタボリックシンドローム
- ☆スマート・ライフ・プロジェクト
- ☆健康づくりのための運動
- ☆オーラルフレイル

「人生100年」シナリオ

25

50

75

100歳

日野原先生

がん制御力

血管機能

脳機能

筋力

提供（学）聖路加国際大学

がんで死なずに
血管機能を保ち
ボケずに
筋力を維持できれば

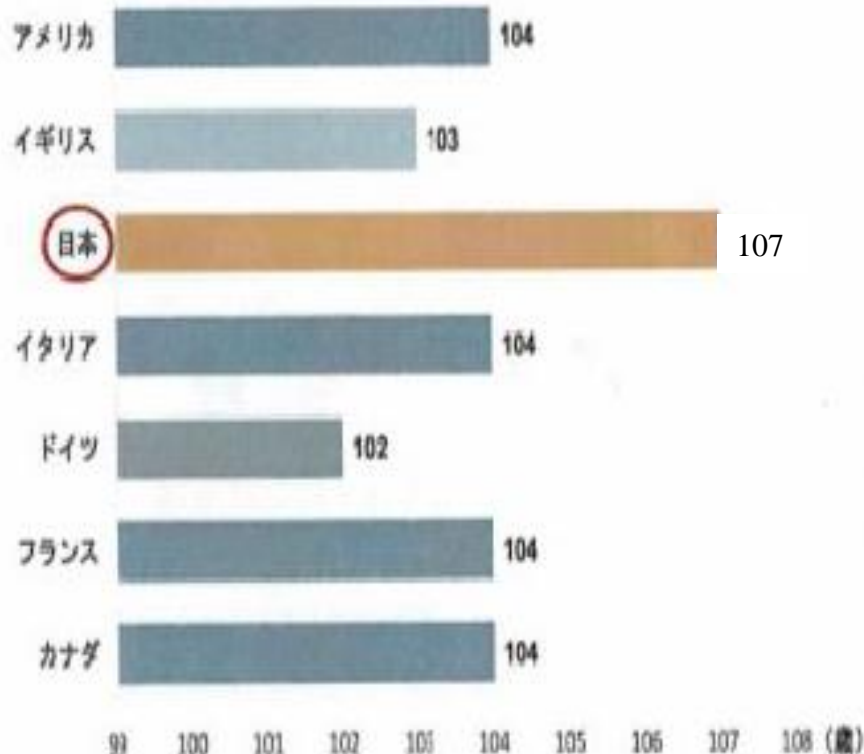
健康な百寿に到達することができる!

寿命はとんでもなく伸びる

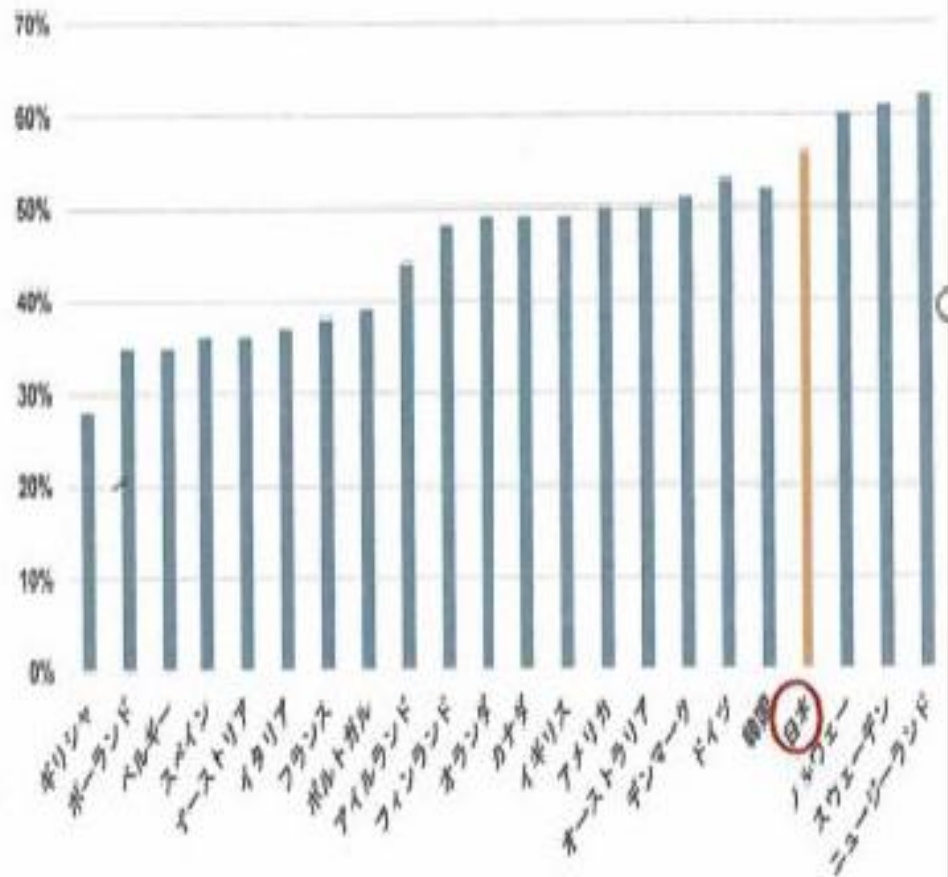
「人生100年時代」の到来

健康寿命が世界一の長寿社会を迎え、2007年に日本で生まれた子どもは、107歳まで生きる確立が50%あると言われており、55歳から64歳の就業率も日本は諸外国の中で高い水準

● 2007年生まれの子どもの50%が到達すると期待される年齢



● 55歳から64歳の就業率



健康寿命とは

「健康で自立して活動し生活できる期間」

「健康で自立して活動し生活できる期間」とは、

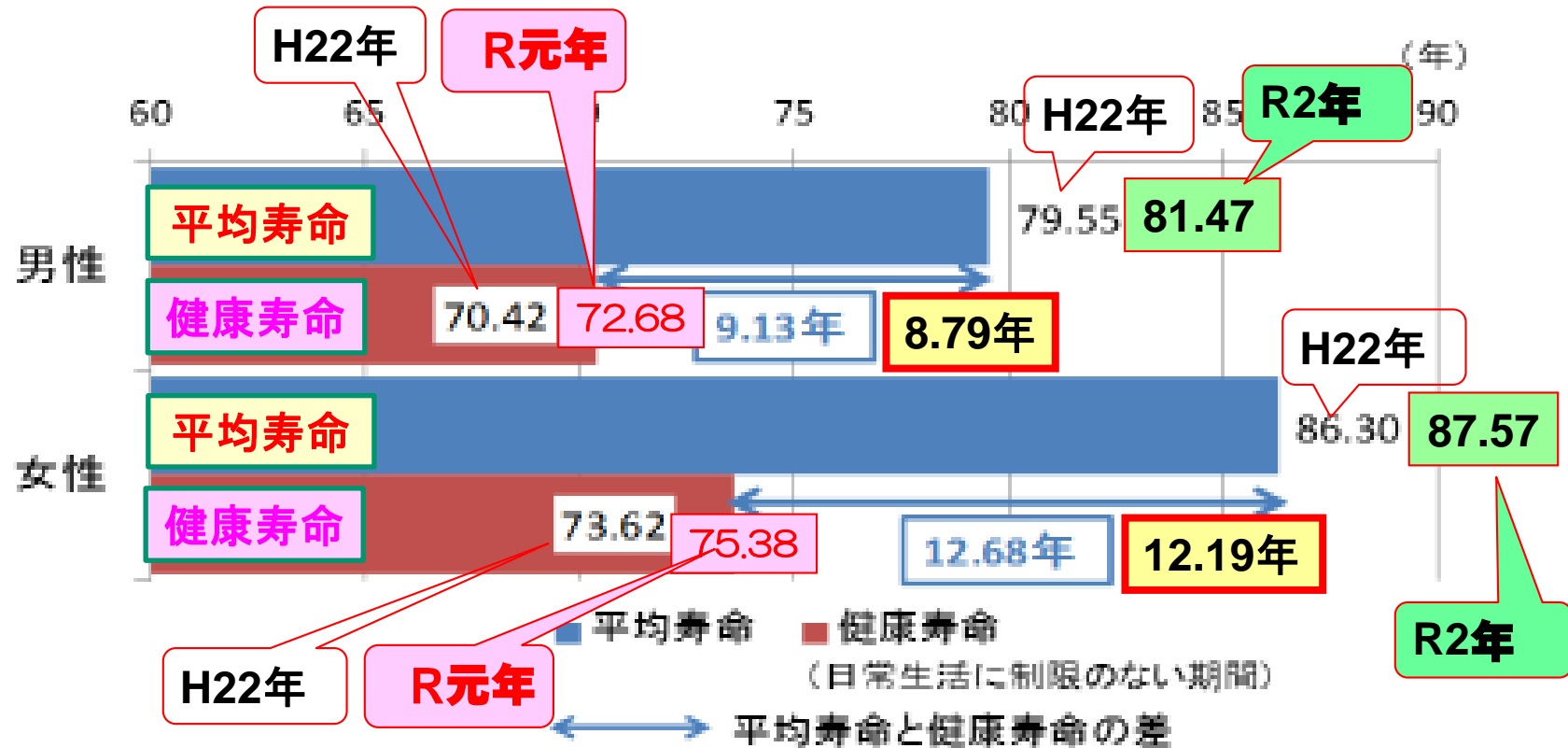
- 自力で食事、
- 排泄(はいせつ)
- 入浴
- 更衣
- 移動などの日常生活動作（ADL：activities of daily living）が可能で、かつ認知症などを伴わずに自分の意思によって生活できる期間

健康寿命とは

日常生活に支障がないこと

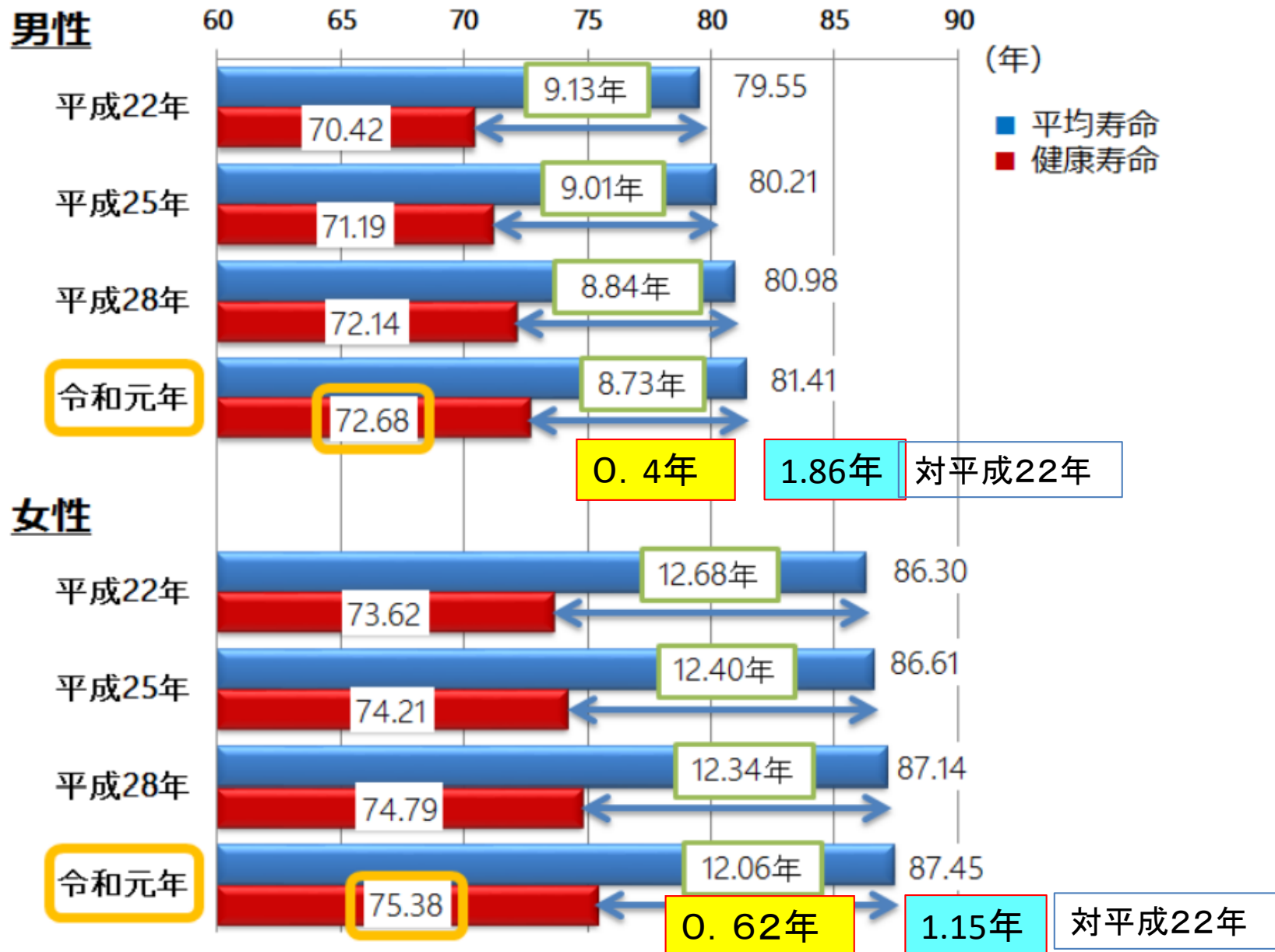
健康寿命の延伸と健康格差の縮小

平均寿命と健康寿命の差



資料：平均寿命（平成22年）は、厚生労働省「平成22年完全生命表」、健康寿命（平成22年）は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

図表 1：健康寿命「日常生活に制限のない期間の平均」の推移（男女別）



図表 6-1 : 日常生活に制限のない期間の平均 (都道府県別) 男性

(男性)



図表 6-2 : 日常生活に制限のない期間の平均 (都道府県別) 女性



「健やか山梨21(第2次)」中間評価報告書

山梨県の健康寿命の長い要因についての分析

健康寿命の延伸の基本（健康寿命を延ばす要因）は、生活習慣病予防（食生活、運動習慣、休養など）と言われており、適切な生活習慣により、心臓病・脳卒中・がんなどの発症を予防することの重要性が示されています。一方で、仕事・家事・ボランティア・趣味などによる社会参加、地域における人々の信頼関係や結びつき（ソーシャル・キャピタルの醸成：人と人のつながりや信頼関係を表す言葉で、人間関係資本とも訳され、社会の問題解決の原動力であり、健康にも良い影響・関連が明らかになっている）なども健康寿命に大きく影響すると言われています。

1) 地域の特性に合った保健活動による生活習慣病の発症予防

健康寿命と疾病の関係では、がん死亡率と健康寿命は相関が強いといわれている。

- ・本県は、**がん検診の受診率が高く、75歳未満がん年齢調整死亡率が低い。**
- ・**特定健康診査の受診率、年々増加傾向にある。**
- ・県民の生活習慣の改善状況は、**食塩摂取量の減少、適正体重を維持している者の増加、受動喫煙で不快な思いをしている者の割合の減少**

市町村保健師の配置率は全国トップクラス

住民や地域の健康に関する組織（団体）等とともに、地域の特性に合った保健活動を展開している。

などが、本県の健康寿命の長さに大きく影響していると考えられる

2) 健康を自覚している人が多いこと（県民の主観的健康度が高い）

国民生活基礎調査による自身が評価する主観的健康度を算出している。

山梨県民は健康を自覚している人が多いことが反映しているのではないかと。介護保険認定では、低介護度（要支援1・2、要介護1など）の割合が全国に比べて低い。自分は健康であると自覚している者は、申請不要と考えている者が多い。市町村が要介護認定を受けなくても十分地域で生活できる保健活動や地域づくりに努めていることも要因と考えられる。

3) 人と人とのつながり、結束力が強い（ソーシャル・キャピタルの醸成）

無尽を通して、仲間や同士の信頼関係やつながりが強くなったと言われている。無尽を楽しむことがADL（日常生活動作）の自立、健康で長生きすることにつながっていると考えられる。

日本住血吸虫病（地方病撲滅推進員）、愛育会、食生活改善推進員会等の活動
図書館数、公民館数が全国1位
自治会活動、子どもから高齢者まで出かけやすい環境も影響していると考えられる。

4) 65歳以上の高齢者の就業率が高く、役割や責任をもって生活している。

男女とも全国2位（平成23年、平成28年総務省就業構造基礎調査）
果樹栽培や農協は盛んなことから高齢者が退職後も働く機会が多くある。

「生きがい」「役割」をもって働ける。
「いきがい」は、仕事、家事、ボランティア活動、趣味の会、無尽、老人クラブへの参加

山梨県の健康寿命が長い要因として、次のような事柄が考えられます。

1. 地域の特性にあった保健活動により生活習慣病の発症予防ができていること
 - ・身近な地域（市町村単位）で特定健康診査と各種がん検診が同時に実施できる総合的な集合健診方式が導入されている。
 - ・保健師による受診勧奨、地域組織や住民同士の誘いや声かけから、住民が自ら健診（検診）を受けるといった健康意識が高い。
 - ・75歳未満がん年齢調整死亡率が男女ともに低い。
2. 健康を自覚している人が多いこと（県民の主観的健康度が高い）
3. 人と人とのつながり・結束力が強いこと（ソーシャル・キャピタルの醸成）
4. 65歳以上の高齢者の就業率が高く、役割や責任をもって生活していること

上記1～4の積み重ねが山梨県の健康寿命に結実している。



今まで培ってきた県民の健康意識や様々な生活習慣の成果は、山梨県の強みです。これからも、生き生きと健やかに暮らし続け、更なる健康寿命の延伸を図るために、今後も、山梨県の強みを継承することが大切だと考えます。

日本人の栄養障害の二重負荷

過剰栄養



肥満
生活習慣病

低栄養



若い女性のやせ



妊婦の低栄養



高齢者・傷病者の
低栄養

過剰栄養

エネルギーや各種栄養素が過剰で、肥満や生活習慣病を引き起こす要因になっている状態

低栄養

エネルギーや各種栄養素が不足している状態



健康寿命の阻害要因と栄養

1 生活習慣病の後遺症 約3割 過剰栄養



2 虚弱、骨折、転倒 約3割 低栄養



健康寿命の延伸には メタボ対策からフレイル対策への移行



30歳

40歳

50歳

60歳

70歳

80歳

90歳

100歳

健康：食事摂取基準に沿った栄養摂取

生活習慣病予防

(非感染性慢性疾患予防・メタボ対策)

リスク

内臓脂肪
高血糖
脂質異常
高血圧

個別栄養指
導が必要
いつどのよう
にギアチェン
ジするか

特定保健指導 40~74歳

介護予防・
フレイル対策

リスク

やせ
筋力低下
低たんぱく質

栄養食事療法

糖尿病・腎臓病
循環器疾患・がん等

サルコペニア
骨粗鬆症等

平成26年県民栄養調査結果における「やせ」の状況

75歳以上の低栄養傾向の方の割合 (BMI20以下)

65歳以上 男性：7.7% 女性：22.7%

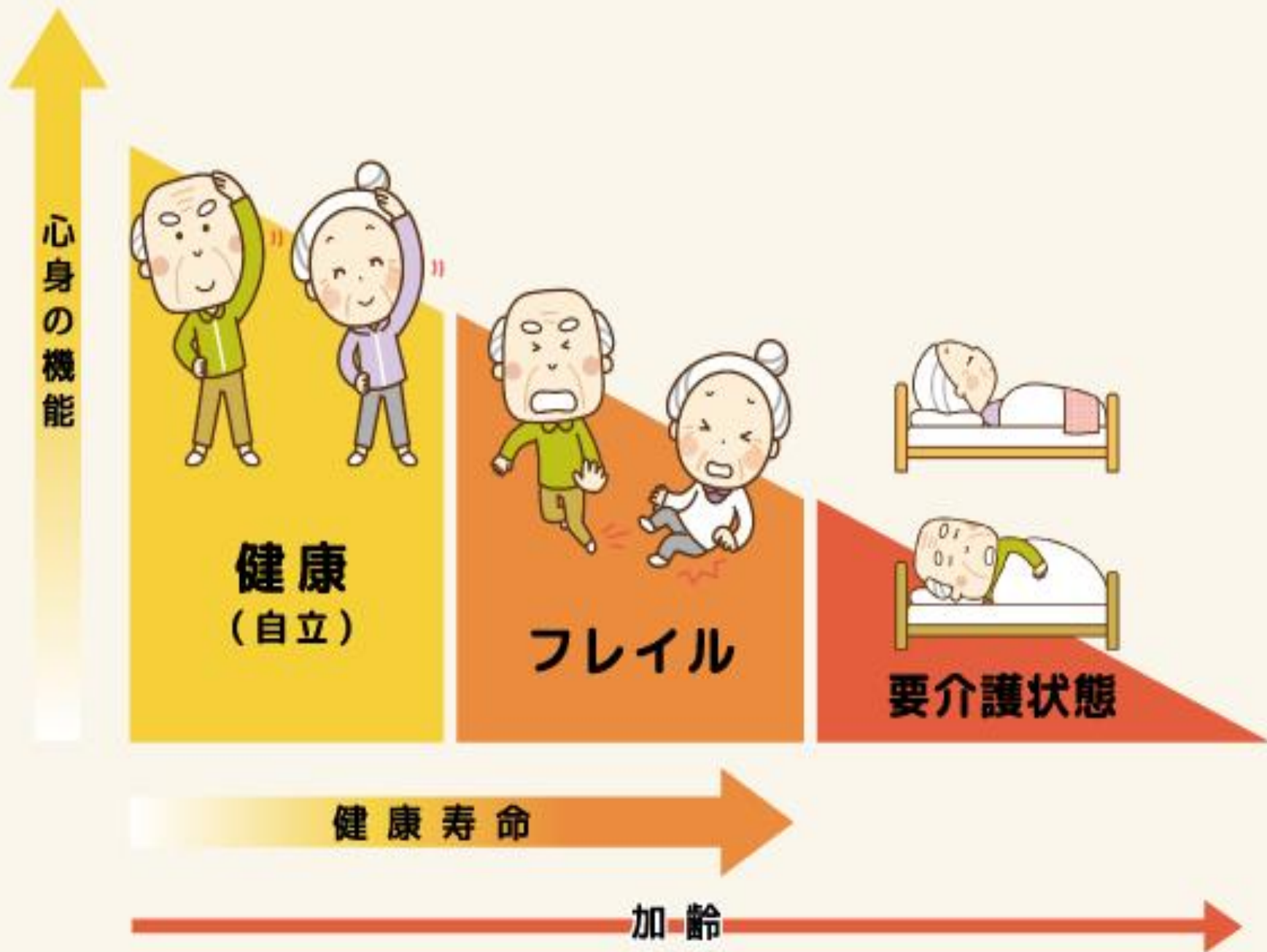
75歳以上 男性：6.2% **女性：29.1%** (再掲)

フレイルってなんだろう？

年を取って心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」といいます。

フレイルは、「**虚弱**」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。多くの人々が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、**要介護状態**に陥ると考えられています。

フレイルとは、健康な状態と 要介護状態のちょうど真ん中の状態のことです。



中肉中背の70代、80代であっても体重を減らしたほうがよいと誤解している人がいる。



年齢を重ねるほど、筋肉量が減少しやすく、増えにくい。



Friedらのフレイルティ（虚弱）の定義

- ①体重減少
- ②主観的疲労感
- ③日常生活活動量の減少
- ④身体能力（歩行速度）の減弱
- ⑤筋力（握力）の低下

上記の5項目中3項目
以上該当すればフレイ
ルティ

サルコペニアの診断基準

- ①筋肉減少
- ②筋力低下
- ③身体機能の低下

診断は上記の項目1に加え、項目
2又は項目3を併せ持つ場合

目標とするBMIの範囲 (日本人の食事摂取基準2020年版)

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

ここに注目
高齢者の方が、やせすぎの
の
限界が高い

- 1 男女共通。あくまでも参考として使用すべきである。
- 2 観察疫学において報告された総死亡率が最も低かったBMIを基に、疾患別の発症率とBMIとの関連、死因とBMIとの関連、喫煙や「疾患の合併によるBMIや死亡リスクへの影響、日本人のBMIの実態に配慮し、総合的に判断し目標とする範囲を設定。
- 3 高齢者では、**フレイルの予防及び生活習慣病の発症予防**の両者に配慮する必要があることも踏まえ、当面目標とするBMIの範囲を21.5~24.9kg/m²とした。

自分の適正体重を確認しましょう

目標とするBMIの範囲（日本人の食事摂取基準2020年版）

身長	やせの限界			適正体重 の上限	身長	やせの限界			適正体重 の上限
	65歳以上	50～64歳	18～49歳			65歳以上	50～64歳	18～49歳	
	21.5	20.0	18.5	24.9		21.5	20.0	18.5	24.9
140	42.1	39.2	36.3	48.8	161	55.7	51.8	48.0	64.5
141	42.7	39.8	36.8	49.5	162	56.4	52.5	48.6	65.3
142	43.4	40.3	37.3	50.2	163	57.1	53.1	49.2	66.2
143	44.0	40.9	37.8	50.9	164	57.8	53.8	49.8	67.0
144	44.6	41.5	38.4	51.6	165	58.5	54.5	50.4	67.8
145	45.2	42.1	38.9	52.4	166	59.2	55.1	51.0	68.6
146	45.8	42.6	39.4	53.1	167	60.0	55.8	51.6	69.4
147	46.5	43.2	40.0	53.8	168	60.7	56.4	52.2	70.3
148	47.1	43.8	40.5	54.5	169	61.4	57.1	52.8	71.1
149	47.7	44.4	41.1	55.3	170	62.1	57.8	53.5	72.0
150	48.4	45.0	41.6	56.0	171	62.9	58.5	54.1	72.8
151	49.0	45.6	42.2	56.8	172	63.6	59.2	54.7	73.7
152	49.7	46.2	42.7	57.5	173	64.3	59.9	55.4	74.5
153	50.3	46.8	43.3	58.3	174	65.1	60.6	56.0	75.4
154	51.0	47.4	43.9	59.1	175	65.8	61.3	56.7	76.3
155	51.7	48.1	44.4	59.8	176	66.6	62.0	57.3	77.1
156	52.3	48.7	45.0	60.6	177	67.4	62.7	58.0	78.0
157	53.0	49.3	45.6	61.4	178	68.1	63.4	58.6	78.9
158	53.7	49.9	46.2	62.2	179	68.9	64.1	59.3	79.8
159	54.4	50.6	46.8	62.9	180	69.7	64.8	59.9	80.7
160	55.0	51.2	47.4	63.7	適正体重＝身長(m) ² ×22		BMI＝体重(kg)÷身長(m) ²		

①適正体重を維持していますか

適正体重とは

BMI（体格指数）で判断してみましょう。

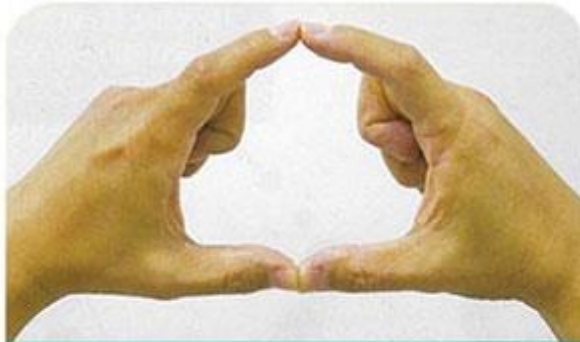
- ・18.5～25未満が適正体重とされています。
体重55kg、身長160cmの方の計算方法は
 $55 \div 1.6 \div 1.6 = 21.5$ ですので、適正体重ということになります。
- ・標準体重は、BMI=22です。（病気になる確立が最も低い）
身長160cmの方の計算方法は、 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3$ kgです。

内臓脂肪で判断してみましょう。

- ・腹囲（へその上）が、男性85cm、女性90cm以上が目安です。

やせ過ぎも良くありません

指輪っかテストによるスクリーニング



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

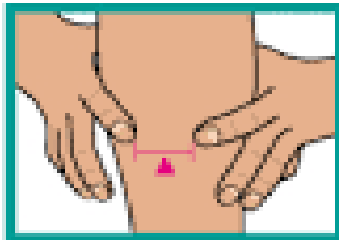
1



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

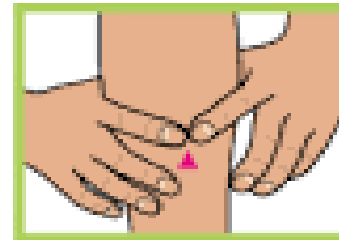
2

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



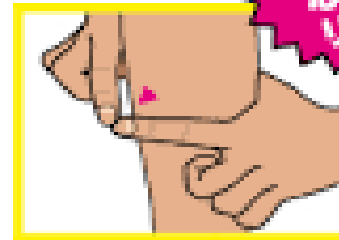
囲めない

低い



ちょうど囲める

サルコペニアの危険度



隙間ができる

高い

転倒・骨折
などの
リスク

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

フレイル評価（基本チェックリスト25項目）

No.	質問項目	回答 (いずれかに○を お付け下さい)	
		0.はい	1.いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI=)(注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると云われますか	1.はい	0.いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

運動
栄養
口腔
閉じこもり
認知症
うつ

基本チェックリストでは、以下の1から4までのいずれかに該当する場合に**介護支援事業の対象の候補**となります³⁾。

- 1から20までの項目のうち**10項目**以上に該当する者
- 6から10までの5項目のうち**3項目**以上に該当する者
- 11及び12の**2項目**すべてに該当する者
- 13から15までの**3項目**のうち2項目以上に該当する者

(注) BMI(=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が18.5未満の場合に該当とする。



フレイルチェック

指輪っかテスト…ふくらはぎの一番太い部分を囲む



囲めない

ちょうど囲める

隙間ができる

低い ← 筋肉が衰えるサルコペニアの危険度 → 高い

問診票

	解答欄	
① ほぼ同じ年齢の同性と比べ、健康に気をつけた食事を心がけている	はい	いいえ
② 野菜と主菜(肉か魚)を両方とも毎日2回以上食べている	はい	いいえ
③ さきいかやたくあんほどの硬さの食品をかみ切れる	はい	いいえ
④ お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
⑤ 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上している	はい	いいえ
⑥ 日常生活で1日1時間以上の歩行をしている	はい	いいえ
⑦ ほぼ同じ年齢の同性と比べて歩く速度が速い	はい	いいえ
⑧ 昨年と比べて外出の数が減っている	いいえ	はい
⑨ 1日1回以上はだれかと一緒に食事をする	はい	いいえ
⑩ 自分は活気にあふれている	はい	いいえ
⑪ 何よりもまず、物忘れが気になる	いいえ	はい

※解答欄右側の○が5個以上だと、フレイルのリスクが高い

※東京大学高齢社会総合研究機構の資料から作成

【指輪っかテスト】 総死亡リスク

◆ 総死亡リスク

調整ハザード比 (95%CI)



掴めない
(n=1,083, 53%)



ちょうど掴める
(n=661, 32%)



隙間ができる
(n=292, 14%)

1.0
(reference)

0.8倍
(0.43-1.64)

3.2倍
(1.68-5.93)

P=0.61

P<0.01

*調整因子 : age, gender, IADL, IADL task

対象 : 要介護認定を除いた65歳以上地域在住高齢者 2,011名 (平均年齢72.6±5.5歳、男女比1:1)
最大追跡期間 : 45ヶ月間

死亡 (all-cause) に対する
累積生存曲線 (交絡調整)

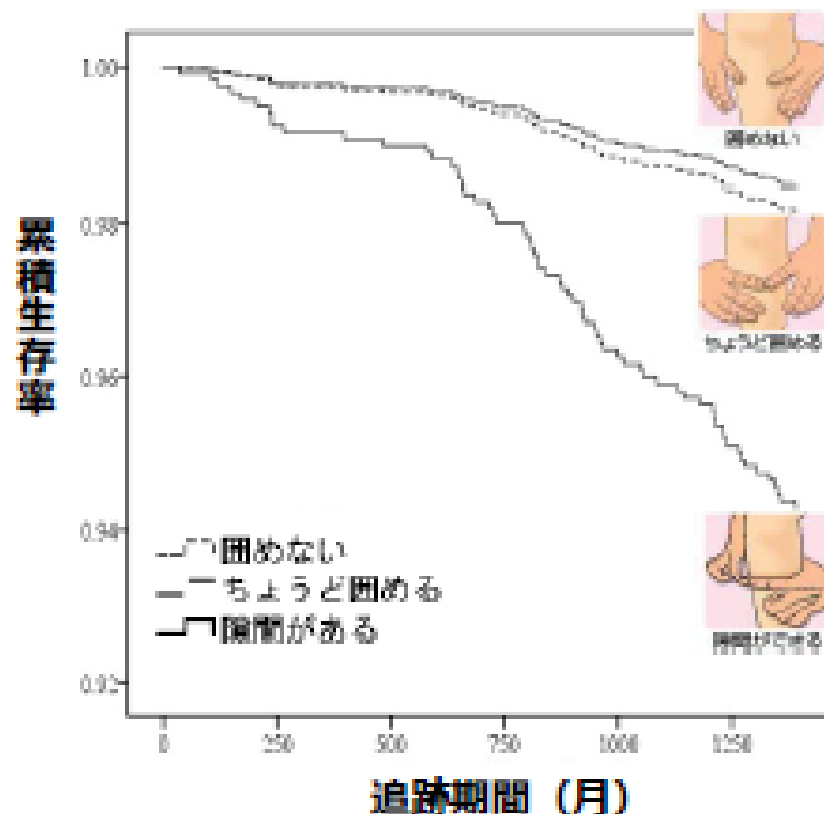
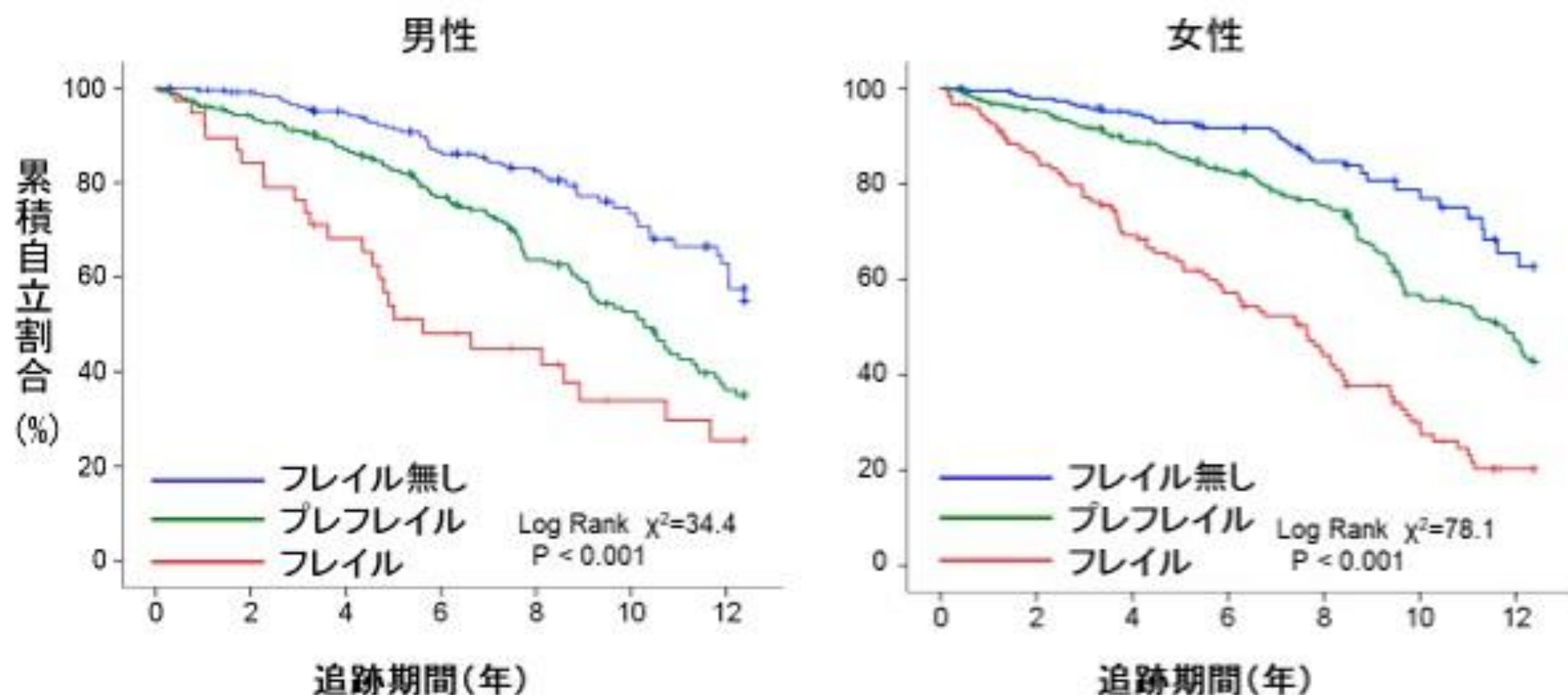
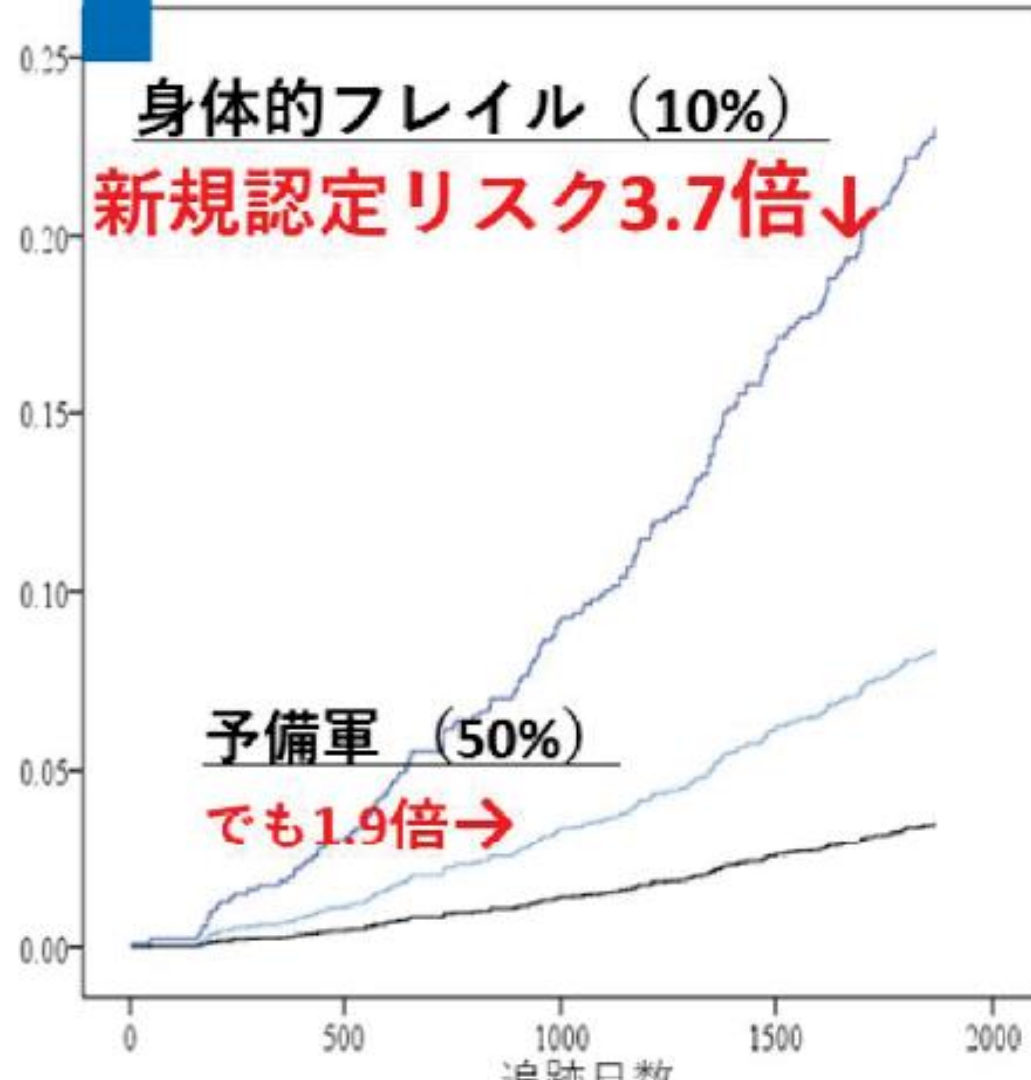


図1. フレイル区分別にみた自立曲線
(草津町、健診受診高齢者)



身体的フレイルは要介護新規認定リスクが**3.7倍**高い
軽度認知機能低下が併存するとさらに**1.5倍**高まる

5年後の要介護新規認定率



3つ以上あてはまると身体的フレイル
1つでもあてはまると予備軍

- ・体重減少
- ・筋力低下(握力で評価)
- ・身体能力の低下(歩行速度で評価)
- ・活動量の低下
- ・易疲労感(疲れやすい)

* 1つ1つが介護リスクを高める傾向
* 身体的フレイルや予備軍に軽度認知機能低下が併存したコグニティブフレイル(認知的)では、更にリスクが1.5倍高まる

主な調査方法

- ・千葉県柏市在住自立高齢者2,019名(72.9±5.5歳、51%が女性)にて検討
- ・年齢や疾患等の影響を調整済み

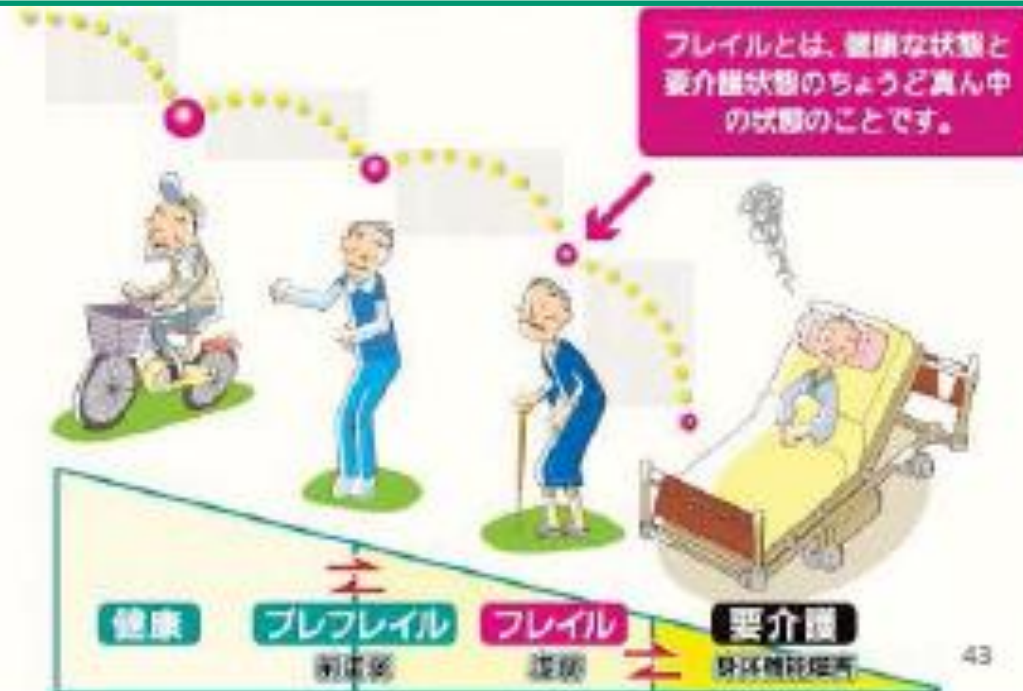


フレイルのことを知ってもらおう

フレイルってなんだろう？

年を取って心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」といいます。

フレイルは、「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。多くの方が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。





人とのつながりチェックシート

家族や友人について 該当する番号にチェックして下さい

	0人	1人	2人	3~4人	5~8人	9人以上
1. 少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会や消息を取り合う家族や親戚は何人くらいいますか	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
2. 少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会や消息を取り合う友人は何人くらいいますか	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
3. あなたが個人的なことでも、気兼ねなく話すことができる家族や親戚は何人くらいいますか	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
4. あなたが個人的なことでも、気兼ねなく話すことができる友人は何人くらいいますか	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
5. あなたが手助けを求められることができるような、家族や親戚は何人くらいいますか	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
6. あなたが手助けを求められることができるような、友人は何人くらいいますか	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
☆ 12点以上は人との関わりが維持できています	<input checked="" type="checkbox"/> をつけた数値の合計					<input type="text"/> <input type="text"/> 点

組織参加について 該当する方にチェックして下さい

1. 老人会・老人クラブ	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
2. (老人会以外の)健康・スポーツのサークル・団体	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
3. (老人会以外の)学習・教養のサークル・団体	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
4. (老人会以外の)それ以外の趣味のサークル・団体	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
5. 町内会・自治会	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
6. ボランティア団体	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
7. 収入を伴う就労や仕事	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
☆ 1点以上は組織参加ができています	「はい」と答えた数 <input type="text"/> <input type="text"/> 点	

支え合いについて 該当する方にチェックして下さい

1. あなたの心配事や愚痴を聞いてくれる人がいますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
2. 家事や買い物、用事の手伝い、介護・看病など、手助けをしてくれる人はいますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
3. 誰かの心配事や愚痴を聞いていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
4. 誰かのために家事や買い物、用事の手伝い、介護・看病など、手助けをしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
☆ 4点は周囲の人と支え合っています	「はい」と答えた数 <input type="text"/> <input type="text"/> 点	

フレイル対策には、**規則正しく、バランス**
の良い食事を摂ることを心掛けましょう。



フレイルの進行を改善する方法

バランスの良い食事

- 1日の適切なエネルギー量の食事を1日3回に分けて摂ること
- 主食、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜・キノコ・海藻類）、牛乳・乳製品、果物をバランスよく摂ること
- 筋肉の素となるたんぱく質（肉・魚・大豆製品）と骨を強くするカルシウム（牛乳・乳製品・小魚）を含む食品を積極的に摂ること
- 十分な水分を摂ること

日本人の食事摂取基準(2020年版) 改正のポイント(フレイル関係)

○活力ある健康長寿社会の実現に向けて(抜粋) (厚生労働省)

- ・高齢者のフレイル予防の観点から、総エネルギー量に占めるべきたんぱく質由来エネルギー量の割合(%エネルギー)について、65歳以上の目標量の下限を13%エネルギーから15%エネルギーに引き上げる。
- ・ナトリウム(食塩相当量)について、成人の目標量を0.5g/日(男性:7.5g/日、女性:6.5g/日)引き下げるとともに、高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防を目的とした量として、新たに6g/日未満と設定した。

1日に必要な推定エネルギー必要量 (kcal/日)

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル ¹						
30~49 (歳)	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50~64 (歳)	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65~74 (歳)	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75~(歳) ²	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—

エネルギーは年齢別、性別、身体活動量によって必要量が違います。

ところが

¹ 身体活動レベルは、低い、ふつう、高いの三つのレベルとして、それぞれⅠ、Ⅱ、Ⅲで示した。

² レベルⅡは自立している者、レベルⅠは自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。レベルⅠは高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。

日本人の食事摂取基準(2020年版) (厚生労働省)



1日に必要なたんぱく質の食事摂取基準 (推定平均必要量、推奨量 (g/日))

たんぱく質は12歳位から、年齢別必要量にほとんど差がない

性別	男性		女性	
	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量
年齢等				
12~14 (歳)	50	60	45	55
15~17 (歳)	50	65	45	55
18~29 (歳)	50	65	40	50
30~49 (歳)	50	65	40	50
50~64 (歳)	50	65	40	50
65~74 (歳) ²	50	60	40	50
75以上 (歳) ²	50	60	40	50

² 65歳以上の高齢者について、フレイル予防を目的とした量を定めることは難しいが、身長・体重が参照体位に比べて小さい者や、特に75歳以上であって加齢に伴い身体活動が大きく低下した者など、必要エネルギー摂取量が低い者では、下限が推奨量を下回る場合があり得る。この場合でも、下限は推奨量以上とすることが望ましい。

1 食事は主食、主菜、副菜を揃えて3食バランス良く

主食

(ご飯、パン、麺
など)

炭水化物を多く含み、
大切なエネルギー源となる。

ご飯なら
1日に3杯

主菜

(肉、魚、卵、大豆
製品など)

たんぱく質を多く含み、
筋肉や体を作る材料となる。

1日に3皿

副菜

(野菜、きのこ類、
海藻類など)

ビタミン、ミネラル、
食物繊維を多く含み、
体の調子を整える。

1日に5杯

2 肉、魚、卵などの、良質のたんぱく質を欠かさずに

筋肉を構成する筋たんぱく質は、合成と分解を絶えず繰り返しています。

食事からたんぱく質を十分に摂取していれば合成が行われ、不足すれば筋たんぱく質の分解が促進し筋肉量が減少します。

このことから、食事でたんぱく質を摂取することの大切さがよくわかります。

たんぱく質の1食当たりの目安量（どれか1つ）

●薄切り肉
(3枚/約60~70g)

●魚の切り身(1切れ)

●卵(1個)

●豆腐(約1/3丁)



1品分のたんぱく質の適量



あじ1尾



まぐろ赤身60g(5~6切れ)



鶏卵M玉1個



豚肉赤身薄切り60g(2~3枚)



木綿豆腐100g(300gの1/3パック)



納豆1パック

3 筋肉の材料になる「BCAA」を多く含む食品を

体内で作ることのできない9種類の必須アミノ酸のうち、**バリン**、**ロイシン**、**イソロイシン**を「BCAA」と呼びます。BCAAは、筋肉やエネルギー源となり、たんぱく質を作り出しやすく、壊れにくくする働きがあることが知られています。

「BCAA」を多く含む食品



鶏卵



まぐろの赤身



大豆類



牛乳



4 以下の食品を使用した、料理名をあげましょう。

「BCAA」を多く含む食品



鶏卵

生卵
目玉焼き
オムレツ
茶碗蒸し
厚焼き卵
だし巻き卵



まぐろの赤身

さしみ
山かけ
ソテー
寿司
鉄火丼
ユッケ
角煮、
カツ



大豆類

煮豆
豆腐
冷奴
あぶらげ、厚揚
げ納豆
大豆とソーセー
ジのトマト煮込



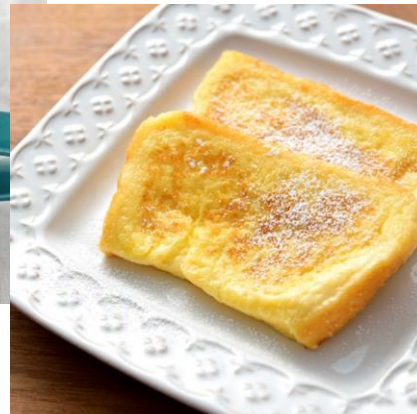
牛乳

ヨーグルト
ミルクセーキ
牛乳寒
プリン
カッターチーズ

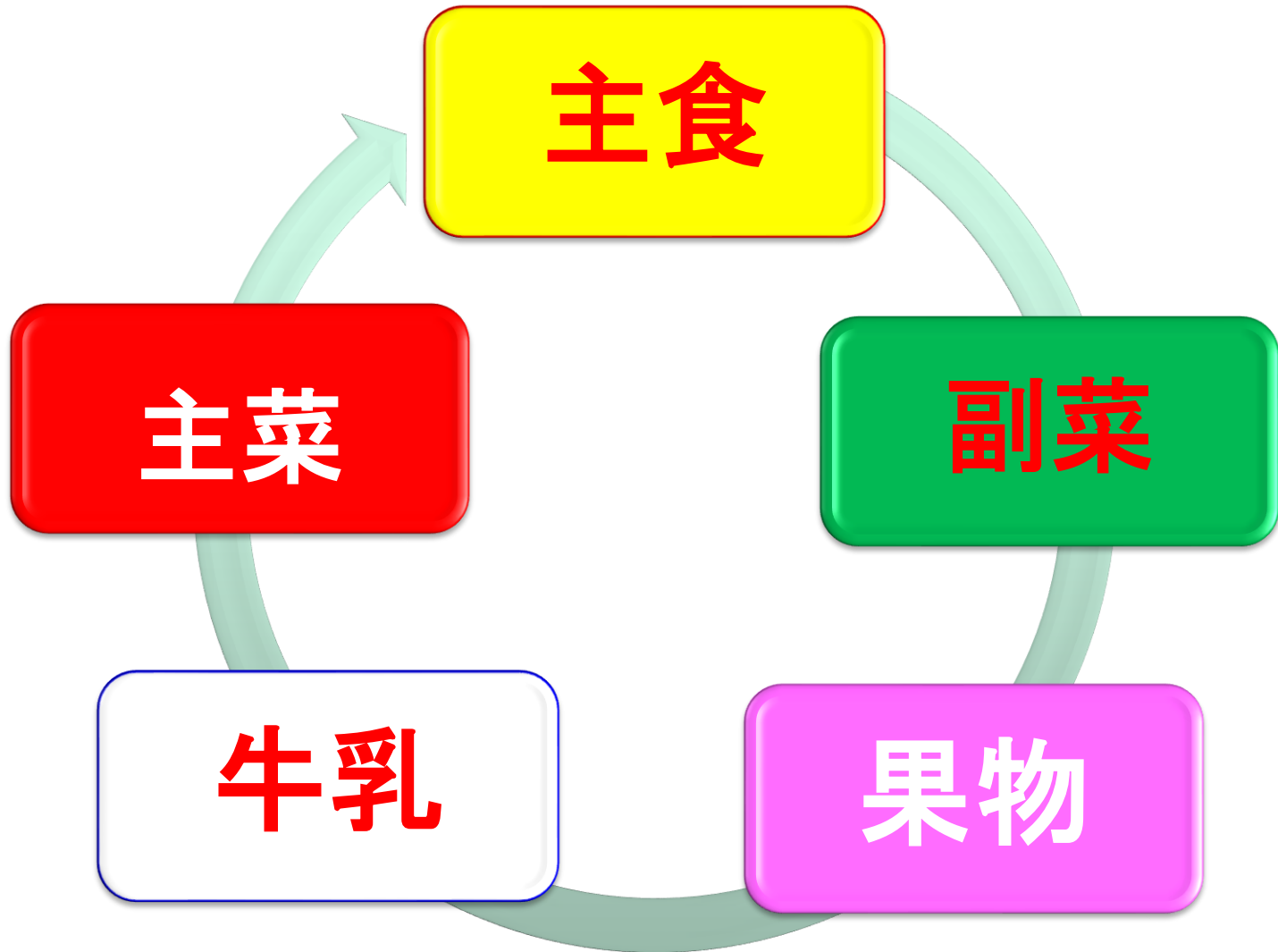
5 牛乳・乳製品でカルシウム、ビタミンDを補給



骨折しにくい体を作るには、**骨量**不足にならないように
食事で**カルシウム**や**ビタミンD**を補給することが大切です。
牛乳で手軽に摂取できますが、苦手な人は**ヨーグルト**や
チーズを利用しましょう。



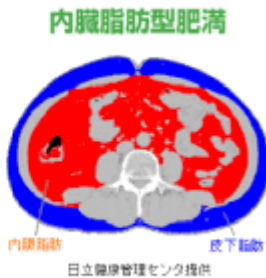
バランスのとれた食事



メタボリックシンドロームとは

- 内臓脂肪による肥満の人が、「**高血圧**」「**高血糖**」「**脂質異常症**」のような生活習慣病になる危険因子を持っている状態のこと

[メタボリックシンドロームの診断基準]



内臓脂肪型肥満

腹囲(へそ周り)
男性: 85cm以上、女性: 90cm以上
(腹部CT検査の内臓脂肪面積が100cm²以上に相当)



+

3つのうち2つ以上の異常

中性脂肪が高い・コレステロールが低い

中性脂肪: 150mg/dL以上
HDL*: 40mg/dL未満
のいずれかまたは両方

脂質異常症

血圧が高い

最高(収縮期)血圧: 130mmHg以上
最低(拡張期)血圧: 85mmHg以上
のいずれかまたは両方

高血圧症(一歩手前の状態)

血糖値が高い

空腹時血糖値 110mg/dL以上

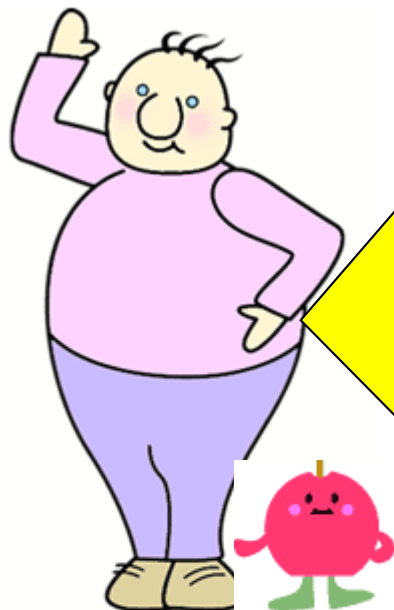
糖尿病(一歩手前の状態)

メタボリックシンドローム

イメージ図

*HDL: 高比重リポたんぱく。血液中の余分なコレステロールを減らす物質。

メタボリックシンドロームの危険性がある肥満



内臓脂肪型肥満

おなかの中の内臓周辺に脂肪がつくタイプの肥満で、生活習慣病との関わりが大きいとされています。

中年太りでおなかが出ているタイプです。

男性に多く、女性は更年期以降に増加します。内臓脂肪は皮下脂肪よりも落としやすいことが特徴です。



内臓脂肪

【りんご型肥満】(上半身型肥満)



皮下脂肪型肥満

皮膚の下に集中して脂肪がつくタイプの肥満で、お尻・太股・下腹部がふっくらとしていて若い女性に多いタイプです。

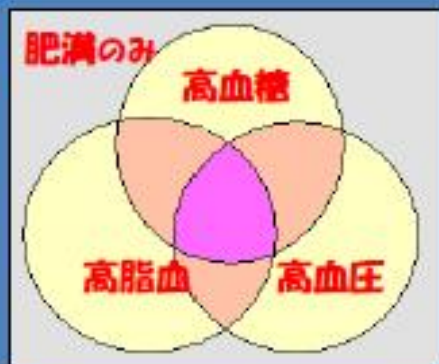


皮下脂肪

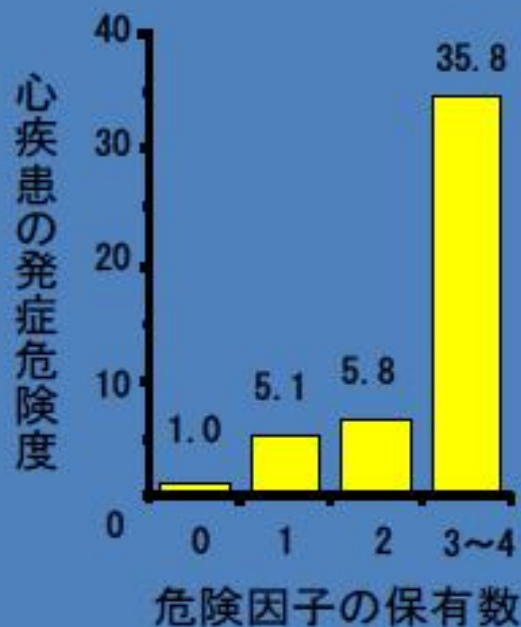
【洋なし型肥満】(下半身型肥満)

メタボとは、種々のリスクが重なり、生活習慣病になりかかっている

多様なリスクが存在する



リスクが重なるほど
脳卒中、心疾患を発症
する危険が増大する



リスク

- ①内臓脂肪
- ②高血糖
- ③高脂血
- ④高血圧



食事の関与



脳・心臓疾患に至る前に保健指導を行うことが重要

血管障害を起している職員のほとんどがこのような経過を辿っている

A氏 54歳 脳梗塞

肥満以外のリスクがない状態(情報提供)

	34歳	35歳	36歳	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳
検査結果	BMI25以上(肥満)																				
	高中性脂肪																				
	高血圧																				
	高尿酸																				
	低HDL																				
治療	高LDL																				
																			一過性脳虚血治療		

脳梗塞

リスクが出始めた状態(動機づけ支援)

リスクが重なり始めた状態(積極的支援)

B氏 57歳 心筋梗塞

	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳	55歳	56歳	57歳	
検査結果	BMI25以上(肥満)																					
	高GPT																					
	高血圧																					
	高中性脂肪																					
	低HDL																					
図 心電																			高血糖			陰性T波
																			反時計方向回転			ST-T異常
																			異常Q波			
治療	陈旧性心筋梗塞治療																					

心筋梗塞

①適正体重を維持していますか

適正体重とは

BMI（体格指数）で判断してみましょう。

- ・18.5～25未満が適正体重とされています。
体重55kg、身長160cmの方の計算方法は
 $55 \div 1.6 \div 1.6 = 21.5$ ですので、適正体重ということになります。
- ・標準体重は、BMI=22です。（病気になる確立が最も低い）
身長160cmの方の計算方法は、 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3$ kgです。

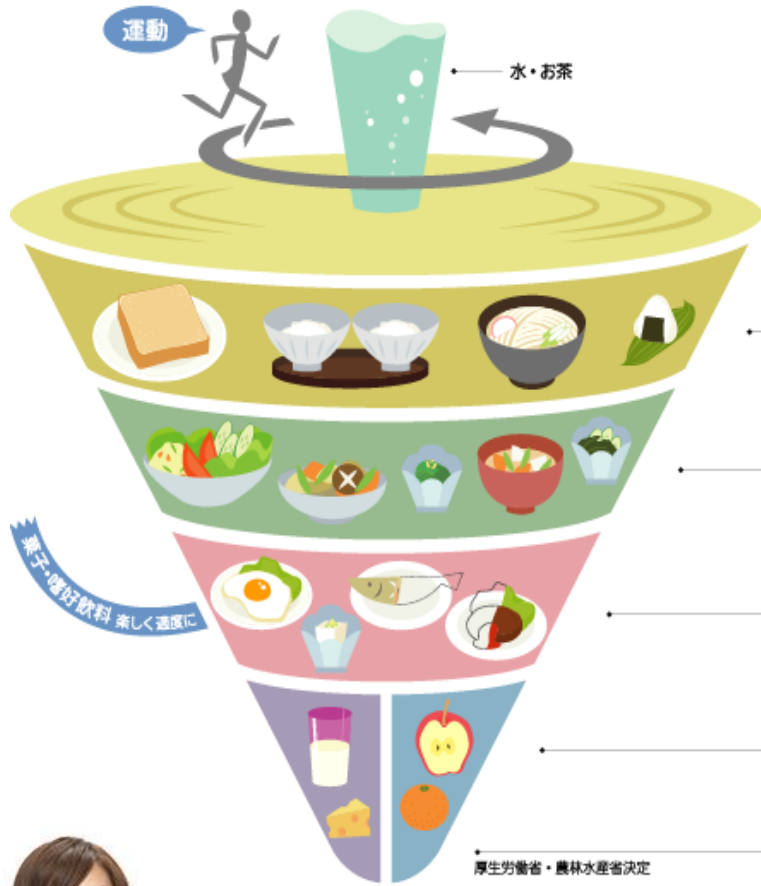
内臓脂肪で判断してみましょう。

- ・腹囲（へその上）が、男性85cm、女性90cm以上が目安です。

やせ過ぎも良くありません

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



5~7 主食(ごはん、パン、麺)
2つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理)
2つ(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
2つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
2つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
2つ(SV) みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

1日分

料理例

1つ分 = ご飯小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ご飯中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲティ

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 真じくさん味噌汁 = ほつれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きめこシチュー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1個 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとわかめの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ = 鶏肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



食事バランスガイドとは、

1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかが一目でわかる
食事の目安

平成17年6月 厚生労働省・農林水産省決定

運動することによって「コマ」が安定して回転することを表現

運動

水分を「コマ」の軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを強調

「コマ」をイメージとして描くことで、食事バランスが悪くなると倒れてしまうことを表現

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

菓子・嗜好飲料はヒモで表現



「食事バランスガイド」はなぜつくれたのか？



平成12年3月に文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省により策定された「**食生活指針**」は、多様な視点からの望ましい食生活について、広く国民にメッセージを伝えてきましたが、まだ、十分に国民に知られているものとはなっていません。

また、**生活習慣病予防を中心とした健康づくりという観点**からは、**野菜の摂取不足、食塩・脂肪のとり過ぎ**等の食生活上の問題、**男性を中心とした肥満者の急速な増加**などに対し、「食生活指針」を普及することにより、より多くの人々に栄養・食生活についての関心や必要な知識を身につけてもらい、**食生活上の課題解決や肥満の改善**に結びつけてもらうことが必要になってきました。

さらに、食生活に関する情報が社会に氾濫する一方、人々の価値観が多様化し、忙しい生活を送る中で毎日の食事が大切であることすら忘れがちとなってきています。

このような中で、先に**食育基本法**(平成17年法律第63号)が成立し、こうした現状に警鐘をならし、国に対しても、「食」に関する施策の強化・充実を求めていると言えます。

こうしたことから、厚生労働省及び農林水産省では、**食生活指針を具体的な行動に結び付けるもの**として、「何を」「どれだけ」食べたらいいか、という「食事」の基本を身に付けるバイブルとして、**望ましい食事のとり方やおおよその量**をわかりやすくイラストで示したものを策定することになりました。

「食事バランスガイド」は、誰もが親しみやすいものになることを目指して策定したもので、一人一人が自分自身又は家族の食生活を見直すきっかけになるものとして、より多くの方々に活用されることが重要です。

そして、「**バランスのとれた食生活の実現**」が図られ、国民の健康づくり、生活習慣病の予防、食料自給率の向上に寄与することが期待されます。

「平成17年7月 フードガイド(仮称)検討会報告書」より 抜粋・一部改変

「食事バランスガイド」はなぜつくられたのか？



・「食事バランスガイド」とは、厚生労働省と農林水産省が作成した一日に『何を』『どれだけ』食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの料理を組み合わせ、望ましい食事の摂り方やおよその量をわかりやすくご案内しています。

・そして、一日にとるおおよその量を「つ(SV)」と表記。

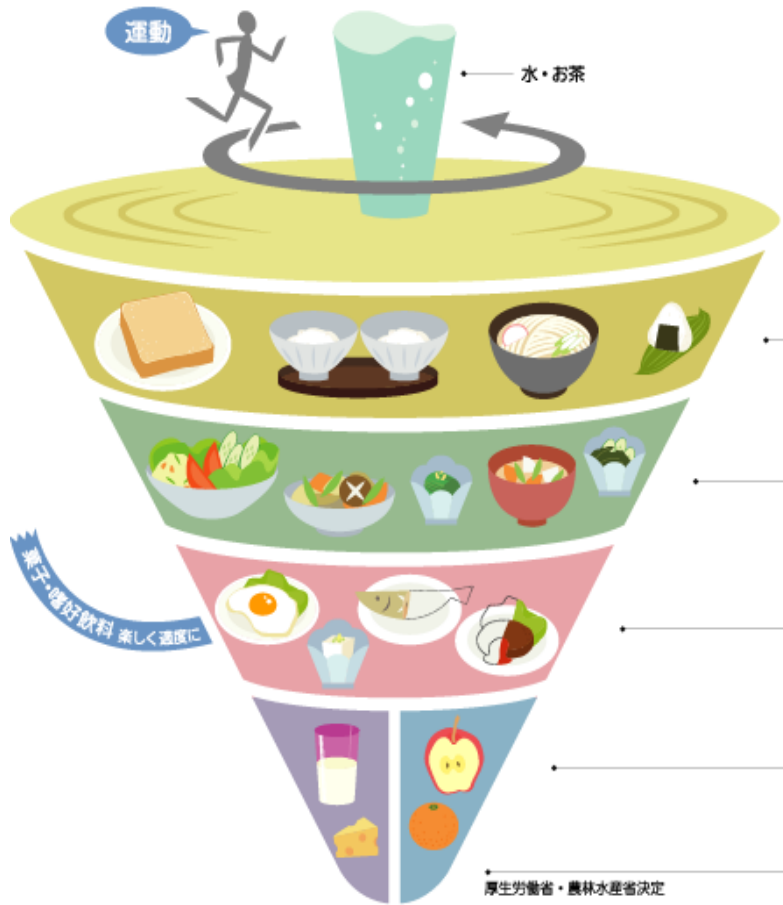
SV = サービング(食事の提供量の単位)の略

・まずは、自分の適量をチェックしてみましよう！

食事バランスガイドを表示する目的

「何を」「どれだけ」食べたらよいか

- 望ましい 料理の組み合わせを知る。
- バランスのとれた食事とは、どのように料理を組み合わせれば良いか知る。
- 自分にあった、食事量が分かる。
- メタボ予防の参考になる。
- 外食料理や総菜選びの参考に活用になる。



食事バランスガイド

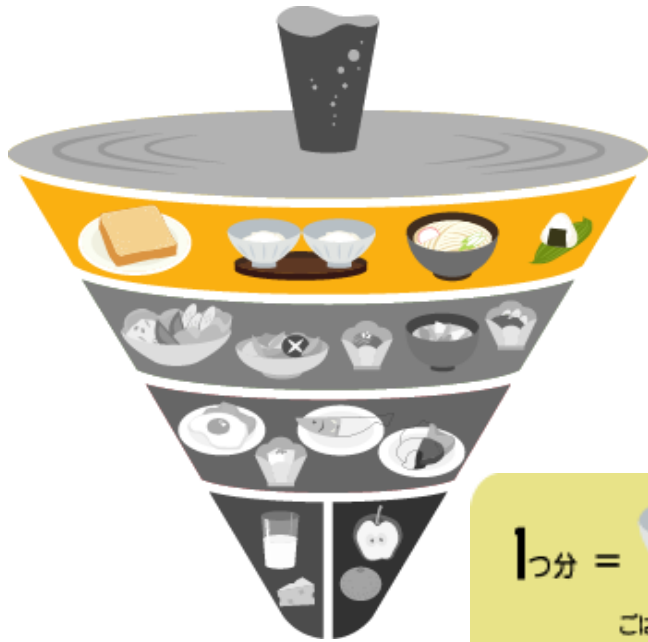
あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5~7 主食(ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度 つ(sv)	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = コーヒー/パン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度 つ(sv)	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 鶏たくさん 味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 つ(sv)	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1個 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度 つ(sv)	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト/パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 みかんだったら2個程度 つ(sv)	1つ分 = みかん1個 = ひんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食事バランスガイドとは、
 1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかが一目でわかる食事の目安
 平成17年6月 厚生労働省・農林水産省決定

主食



【料理区分】炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺・パスタなどを主材料とする料理が含まれる。食事の中心、他の料理をつなぐ役割。

【量の目安】(基本形の場合)

1日 = 5~7つ (SV)



1つ (SV) = 主材料の炭水化物 約40g
ごはん100gに相当する量の「物さし」として

解説ムービーを見る

- ・カレーライスは、主食2つ、副菜2つ、主菜2つ
- ・かつ丼は、主食2つ、副菜1つ、主菜3つ
- ・ラーメンは、主食2つになります。

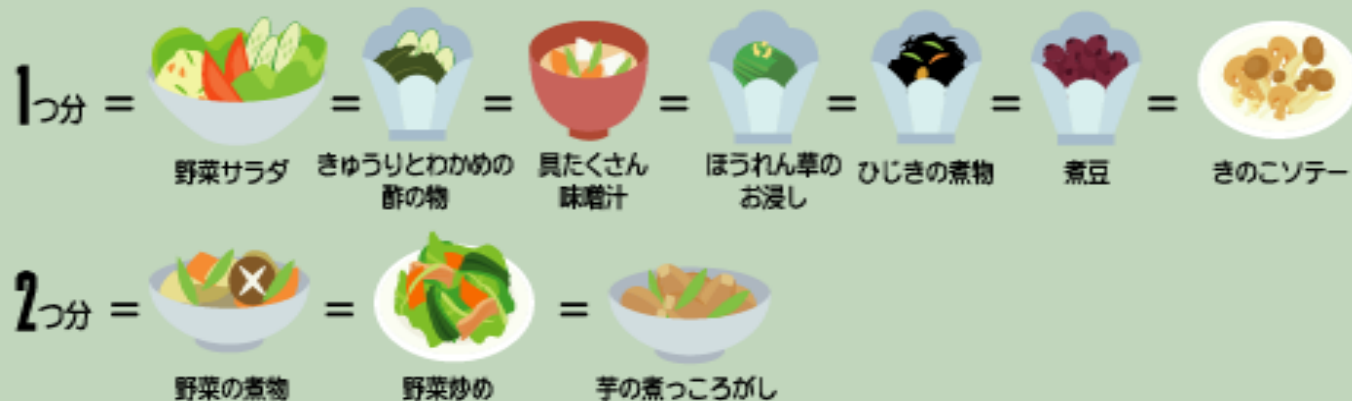
副 菜



【料理区分】各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理が含まれる。食事に色や味の多様性をもたらす。

【量の目安】(基本形の場合)

1日 = 5~6つ(SV)



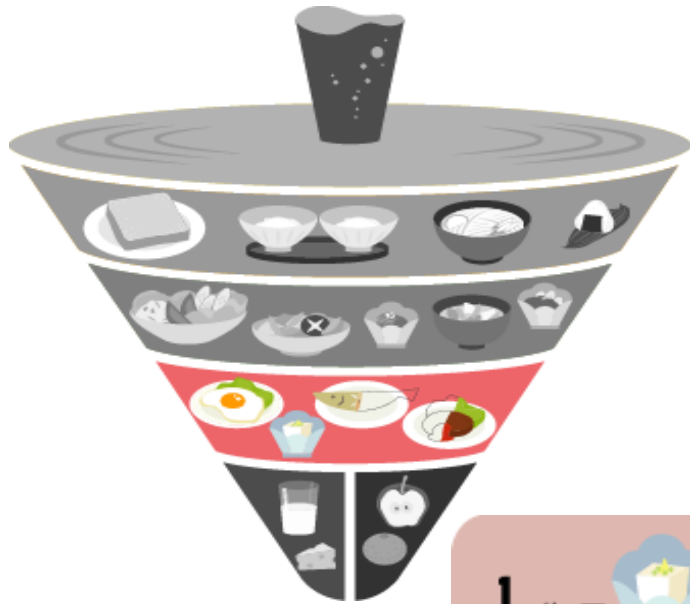
1つ(SV) = 主材料の重量約70g



解説ムービーを見る

- ・コロッケは、副菜2つ
- ・きんぴらは、副菜1つになります。

主 菜



【料理区分】たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理。主食と並んで食事の中心的位置を占める。

【量の目安】(基本形の場合)

1日 = 3~5つ (SV)

(注) 主菜を選択する際は、脂質やエネルギー過剰摂取を避けるよう注意が必要



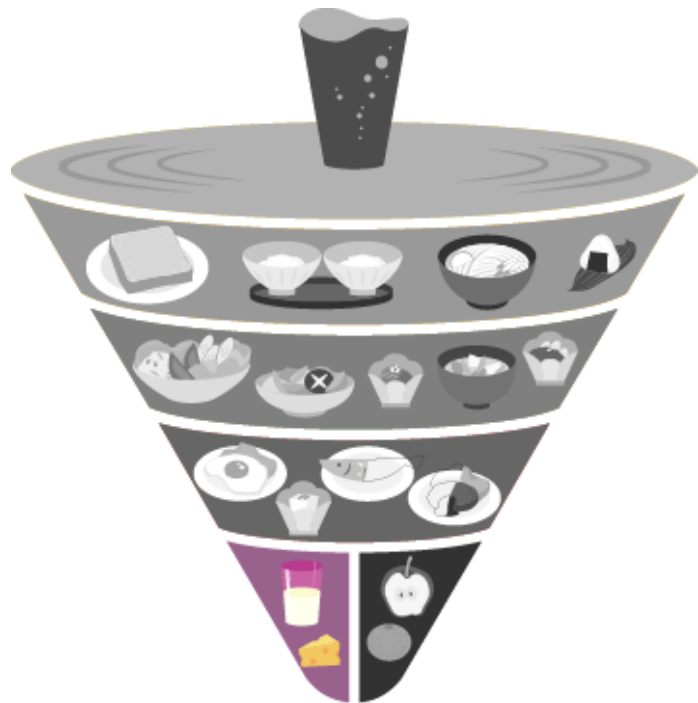
1つ (SV) = 主材料からのたんぱく質約 6g 鶏卵1個に相当する量の「物さし」として

- ・肉じゃがは、副菜3つ、主菜1つ
- ・おでんは、副菜4つ、主菜2つになります。



解説ムービーを見る

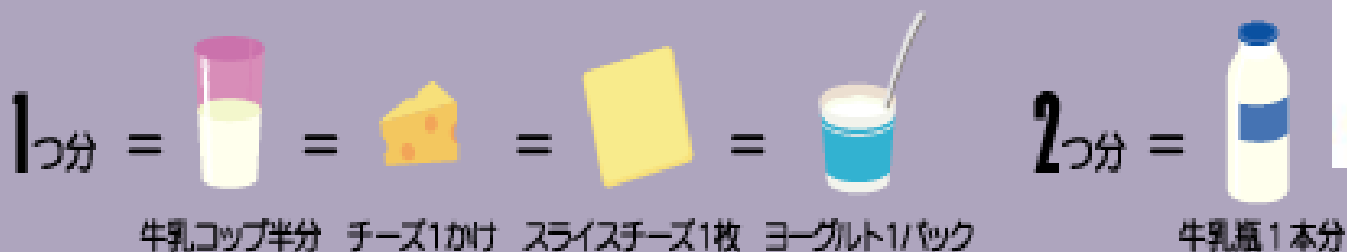
牛乳・乳製品



【料理区分】カルシウムの供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなどが含まれる

【量の目安】(基本形の場合)

1日 = 2つ(SV)



[解説ムービーを見る](#)

1つ(SV) = カルシウム 約100mg

牛乳100mlに相当する量の「物さし」として

果物



【料理区分】ビタミンC、カリウムの供給源であるりんご、みかん、すいか、いちごなどが含まれる

【量の目安】(基本形の場合)

1日=2つ(SV)



解説ムービーを見る



1つ(SV) = 主材料の重量約100g₁₈

- ・バナナは、1本で1つ
- ・すいかは、100g(約1/24切れ)で1つ
- ・いちごは、約6粒で1つ になります。

菓子・嗜好飲料は、食生活の中で楽しみとしてとられ、食事全体の中での量的なバランスを考え、適度に摂取する必要があることから、**コマを回すための「ヒモ」**として表現し、「**楽しく適度に**」というメッセージを付した

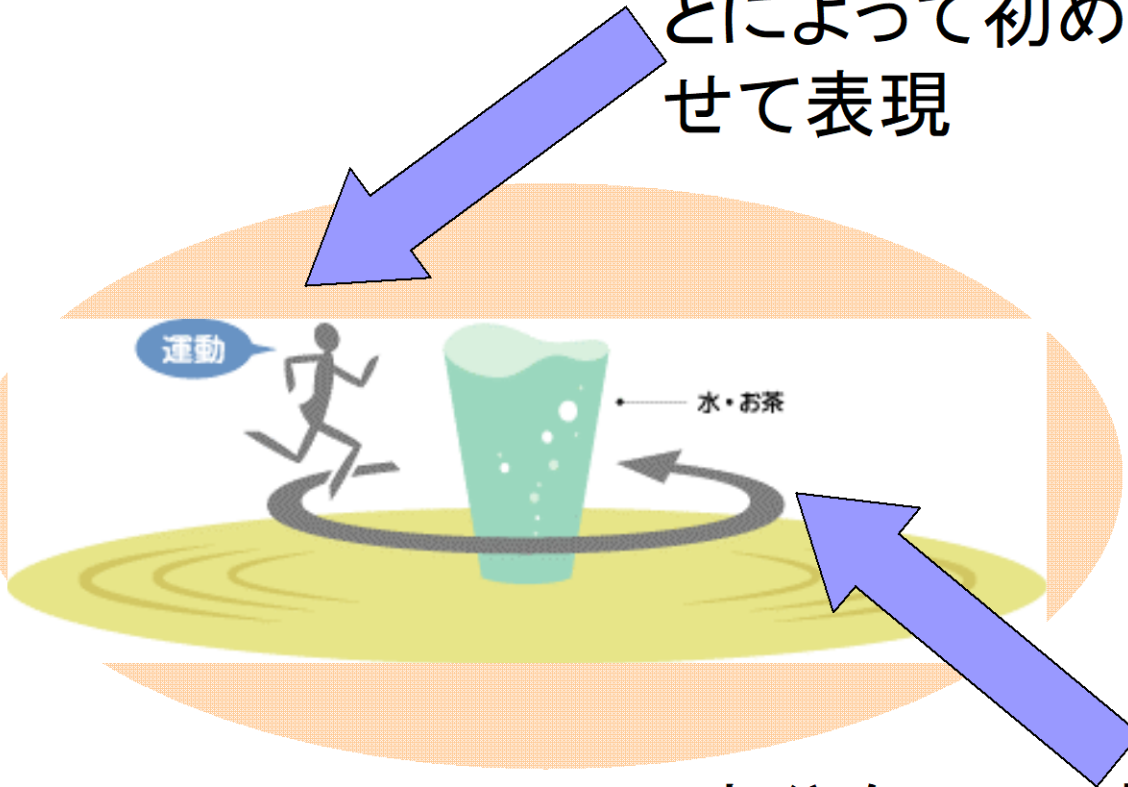


油脂・調味料は、料理の中に使用されているものであり、イラストでは表現しないこととした。しかし、実際の食事選択の場面では、**総エネルギー量、脂質及び食塩相当量も合わせて情報提供**されることが望ましいと整理



ビール、お酒などの嗜好飲料や菓子類(菓子パンを含む)は、一日に200kcal以内にとどめましょう。

「コマ」が回転する＝「運動」することによって初めて安定することも併せて表現



水分をコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを強調

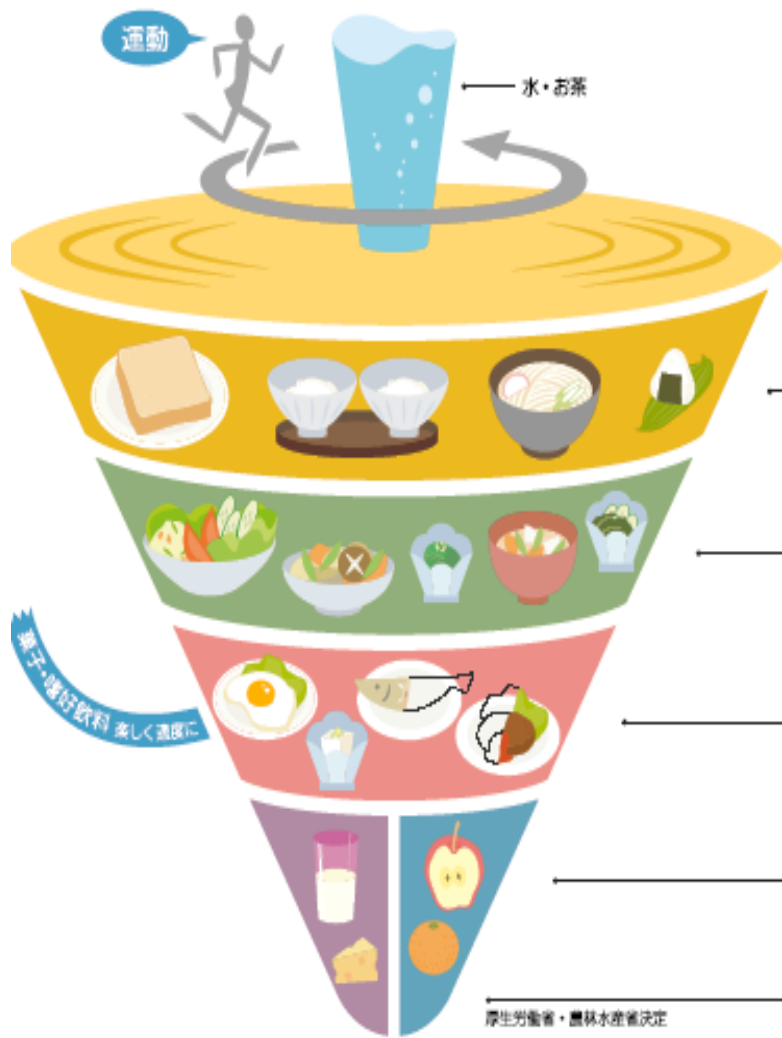
自分の食事の適量は？



一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのか

活動量の少ない成人女性の場合は、1400~2000kcal、男性は2200±200kcal程度が目安です。

男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6~9歳 ↓ 身体活動量 低い 70歳以上 ↓ 身体活動量 普通以上 10~11歳 ↓ 身体活動量 低い 12~17歳 18~69歳 ↓ 身体活動量 普通以上	1,400kcal ~2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ <small>(子どもは2~3つ)</small>	2つ	6~11歳 70歳以上 ↓ 身体活動量 低い 12~17歳 18~69歳 ↓ 身体活動量 普通以上
	2,200kcal ±200kcal (基本形)	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ <small>(子どもは2~3つ)</small>	2つ	
	2,400kcal ~3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ <small>(子どもは2~4つ)</small>	2~3つ	



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

1つ分 = ごはん(中盛り)1杯 = おにぎり1個 = 焼餅1枚 = ローストパン2個

1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯 2つ分 = うどん1杯 = もじそば1杯 = スパゲッティ

5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめのお味噌汁 = 豚たくあん漬物汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮こころし

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

1つ分 = 鶏肉 = 鮭 = 目玉焼き1個 2つ分 = 煮き肉 = 魚の天ぷら = 淡く炒めた肉類

3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

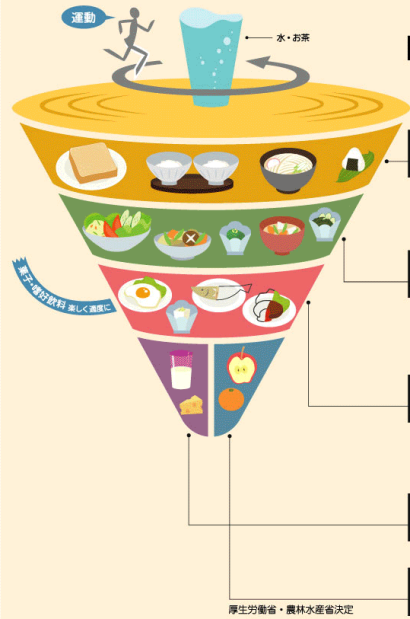
1つ分 = 牛乳(コップ半分) = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ライオン1/4パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分

2 果物
みかんだったら2個程度

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう4房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

学ぶじゃん 山梨版 食事バランスガイド



1日分

5-7 主食 (ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

料理例

1つ分 = ごはん(小盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯

2つ分 = うどん1杯、もりそば1杯、スウラチー

1つ分 = 野菜サラダ、きのこやわかめ等の副菜、具だくさん味噌汁、ほうれん草のお浸し、煮豆、きのこソテー

2つ分 = 野菜の漬物、野菜炒め、芋の煮こごうし

1つ分 = 鶏皮、卵、白玉焼き一皿

2つ分 = 焼き魚、魚の天ぷら、まぐろなどの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳(コップ半分)、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック

2つ分 = 牛乳(瓶)1本分

1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

大切にしたい郷土山梨の食材を使った料理例

甲州ほうとう (主食1つ、副菜2つ) | みみ (主食1つ、副菜1つ) | おざら (主食2つ) | 吉田のうどん (主食2つ、副菜1つ) | 麦とろ (主食2つ) | やこめ (主食2つ)

じゃがいもの権兵衛揚げ (副菜2つ) | なすの油みそ (副菜1つ) | 大塚にんじんのサラダ (副菜1つ) | 大根のゆず味噌かけ (副菜1つ) | 野菜いっぱい汁 (副菜1つ) | せいだのたまじ (副菜1つ)

合鴨と柿のワイン炒め (主食2つ、果物1つ) | ワインビーフのストロガノフ (主食2つ、副菜2つ) | れんこんハンバーグ (主食2つ、副菜1つ) | にじまの甘辛煮 (主食3つ) | やまめの塩焼き (主食2つ) | 鯉こく (主食3つ)

厚焼き卵の三色巻 (主食2つ) | かぼちゃの岩石卵 (主食1つ、副菜1つ) | 高野豆腐の揚げ煮 (主食2つ) | 油揚げの山菜詰め (主食1つ、副菜1つ) | 生湯菜 (主食1つ) | 煮貝 (主食1つ)

ぶどう (果物1つ) | 桃 (果物1つ) | さくらんぼ (果物1つ) | リンゴ (果物2つ) | 柿 (果物1つ) | いちご (果物1つ)

あなたの一日の食事バランスをチェックしよう!

適量チェック! CHART

性別	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性						
6~9才	1800 ±200	4~5	5~6	3~4	2	2
10~11才	2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2	2
12~17才	2600 ±200	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
70才以上						
6~9才						
10~17才						
18~69才						

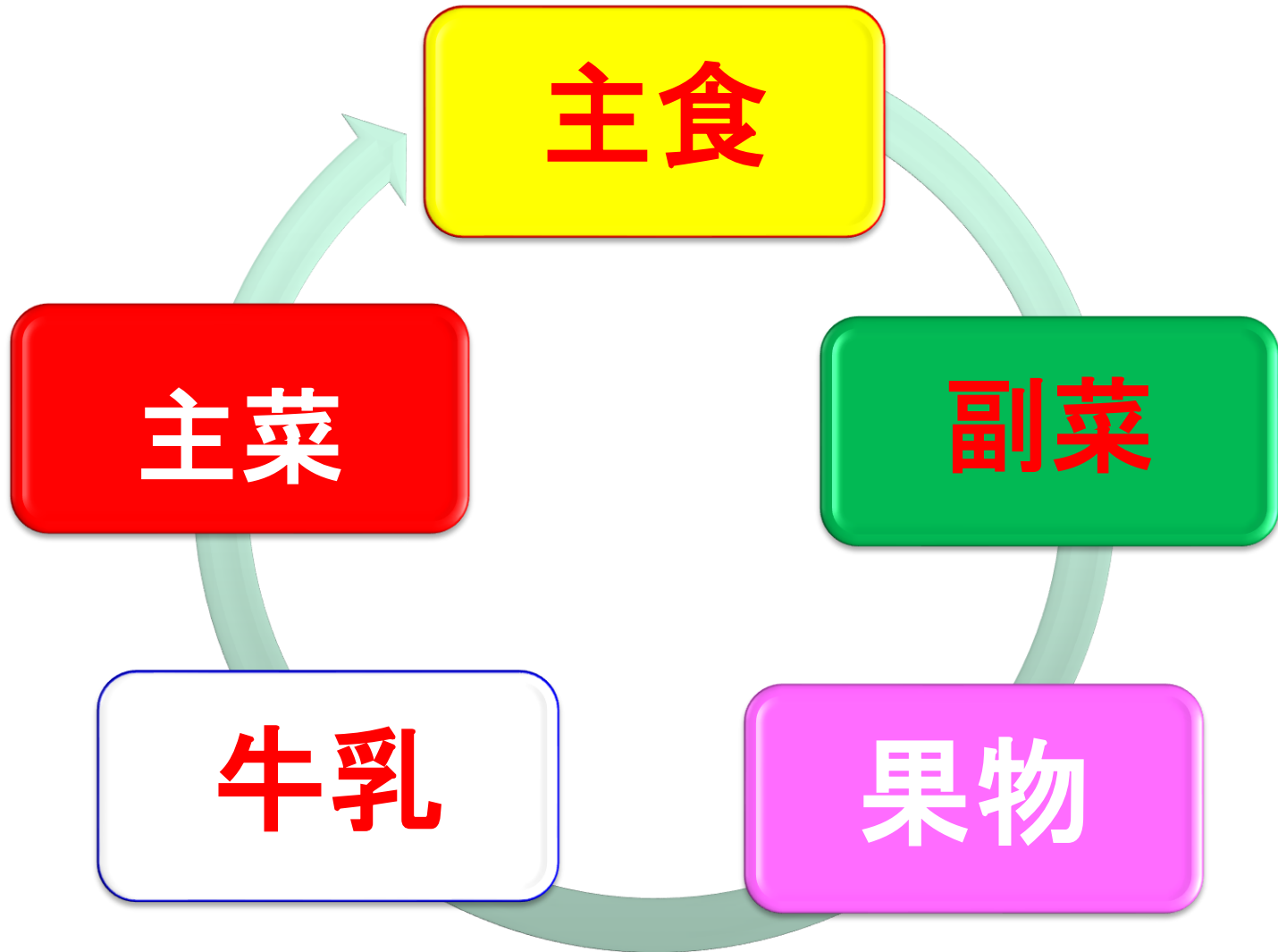
※活動量の見方 「低い」:1日中座っていることがほとんど 「ふつう」:座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う さらには強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

※活動量 低い ※活動量 基本形 ※活動量 ふつう以上

単位:つ(SV) SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

平成18年度 農林水産省 民間における食育活動促進支援事業

バランスのとれた食事



それでは
具体的な食事例を
見てみましょう。



バランスの取れた、一日の食事例...



この**朝食**を作るのにかった食費:約208円
(光熱費・調味料・ごくわずかな吸い口や付け合わせの材料等は含まず)

- 卵1個 (6個入り税込み148円÷6) 約25円
- かぼちゃ (4分の1カット税込み84円÷3) 28円
- リンゴ4分の1個分 (1個税込み213円÷4) 約53円
- ヨーグルト自家製につき 0円
- ご飯 (今回は金額を出すためにパックのレンジでチンするご飯を使用) 102円

朝食

朝ごはんは、ちゃんと食べていますか？ 一日を元気よくはじめるエネルギーのもとになる食事です。まい朝、しっかり食べて、頭もからだも目ざめさせましょう。

ごはん 主食 1.5つ

かぼちゃのみそ汁 副菜 1つ

目玉焼き 主菜 1つ

ヨーグルト 牛乳・乳製品 1つ

リンゴ 果物 1つ



この**昼食**を作るのにかった食費:約428円



- じゃがいも3分の1個分（一袋4個入り税込み213円 ÷ 4 ÷ 3）約18円
- サバ3切れ（切り身4切1パック213円の内3切分）約160円
- 牛乳200ml（分かりやすいよう200mlのパック使用）81円
- みかん1個（1パック8個入り税込み538円 ÷ 8）約67円
- 余り野菜（炒めなますの材料の切れ端等の余りもの）0円とする
- ご飯（今回は金額を出すためにパックのレンジでチンするご飯を使用）102円

昼食

給食は、栄養のバランスを考えて作られた食事です。いろいろな食べ物がバランスよくそろっているの、残さずに食べましょう。

ごはん 主食 2つ

いろいろ野菜のいためなます 副菜 1つ

魚の竜田揚げこふきいも添え 副菜 1つ 主菜 2つ

牛乳 牛乳・乳製品 2つ

ミカン 果物 1つ





★この夕食を作るのにかかった食費：
約266円

- ミニトマト2個（8個入り1パック税込み213円の内2個）約53円
- 豚肉生姜焼き用2枚（6枚1パック税込み220円の内2枚）約72円
- キュウリスライス（きゅうり1本税込み62円の10分の1）約6円
- レタス（レタス2分の1カット税込み84円の3分の1）約28円
- かいわれ（1パック税込み54円の10分の1）約5円
- ご飯（今回は金額を出すためにパックのレンジでチンするご飯を使用）102円

夕食

夕ごはんで、一日のバランスをととのえられます。食べる時間が夜遅くなるときは、夕方におにぎりや野菜スープを食べるといいでしょう。

ごはん

主食 2つ

レタスときゅうりのサラダ 副菜 1つ

ふた肉のしょうが焼きいためキャベツ添え 副菜 1つ 主菜 2つ

※「ふた肉のしょうが焼き」は1人前より少なめ（2つ）にしてバランスをとりました

わかめとかいわれ大根のスープ



バランスのとれた食事をすれば、コマがきれいにぬれます。

朝食

主食…1.5つ
副菜…1つ
主菜…1つ
牛乳・乳製品…1つ
果物…1つ



+

昼食

主食…2つ
副菜…2つ
主菜…2つ
牛乳・乳製品…2つ
果物…1つ



+

夕食

主食…2つ
副菜…2つ
主菜…2つ



朝

昼

夕



247kcal 76kcal 323kcal

エネルギー722kcal
たんぱく質23.6g
脂質32.9g
カルシウム465mg
食塩相当量3.1g

食パン95g、マーガリン、
はちみつパック、ポイルウイ
ンナー、野菜炒め、茹ブロッ
コリー、オレンジ、牛乳



ごはん:200g 336kcal

エネルギー609kcal
たんぱく質22.5g
脂質8.6g
カルシウム79mg
食塩相当量2.0g

ご飯200g、鮭のバター焼
、煮合わせ、野菜サラダ、
バナナ



エネルギー696kcal
たんぱく質24.5g
脂質18.1g
カルシウム196mg
食塩相当量2.3g

ご飯200g、豚カ
ツ、野菜の煮物、白
和え、グレープフル
ー

1日摂取量： エネルギー 2027kcal
たんぱく質 70.6g
食塩相当量 7.4g

SMART LIFE PROJECT



「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。

- 1 毎日プラス10分の身体活動
- 2 1日あと70gの野菜をプラス
- 3 禁煙でタバコの煙をマイナス
- 4 健診・検診で定期的な健康チェック

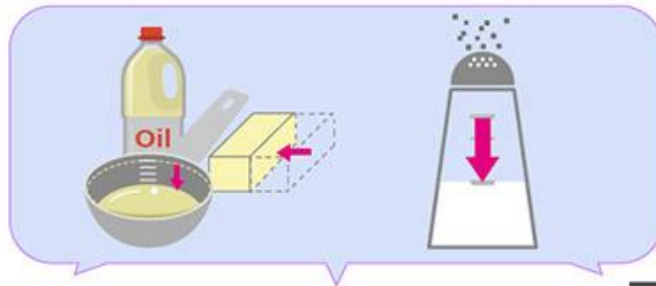
スマート・ライフ・プロジェクトとは、

「健康寿命をのばそう！」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気で健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動です。

「運動」、「食生活」、「禁煙」の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを、プロジェクトに参加する企業・団体・自治体と協力・連携をしながら推進するプロジェクトです。

食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業の増加

食品中の食塩や脂肪の低減に取り組み、Smart Life Projectに登録のあった企業数



食品中の食塩や脂肪の
低減に取り組む
食品企業の登録数

2022年までの
目標値：100社

1 毎日プラス10分の身体活動

- 1) 毎日なら、10分のはや歩き。
- 2) あと10分歩きましょう。
- 3) ひと駅歩きましょう。
- 4) 「うちから10分」は歩くべし。
- 5) 3曲分、歩きましょう。

2 1日あと70gの野菜をプラス

- 1) 野菜不足は、あとトマト半分。
- 2) 温野菜なら、不足70gも食べやすい。
- 3) 朝カフェで、一日をはじめましょう。
- 4) おにぎりでオハヨウ。朝食はすこやかな生活習慣の第一歩

1 毎日プラス10分の身体活動

1) 毎日なら、10分のはや歩き。

くるしくならない程度にスピードをあげて
はや歩き。

それは立派な「運動」になります。生活習慣病の予防に効果がある運動としてはや歩きは、すでに科学的に実証されています。

通勤通学の時や、ちょっとした移動時間に。

一日10分間の運動習慣。ちょっと汗ばむくらいの運動強度で十分に効果があります。

1 毎日プラス10分の身体活動

2) あと10分歩きましょう。

歩くことが健康によいと知っていてもいっ
たいどれくらい歩けばいいのでしょうか。

生活習慣病の予防には男性で9000歩、女性
で8000歩が目安といわれており、そして平均
的な歩数から考えると足りないのはあと1000
歩。時間にして10分程度多く歩くだけで十分
に効果があるのです。

1 毎日プラス10分の身体活動

3) ひと駅歩きましょうか？

歩くことは生活習慣病の予防に効果があります。そして足りない歩数は平均あと1000歩。

ひと駅分、10分程度の歩き時間の距離で十分に有効な身体活動になるのです。

ヒールをはいているので女性の場合はなかなか気軽ではありませんが目安として覚えておいてください。ヒールじゃない日には歩いちゃおうかなあ・・・とかちょっとした工夫でけっこう歩けるものです。

1 毎日プラス10分の身体活動

- 4) 「うちから10分」は歩くべし。歩いてちょっと、そう、10分くらいの距離。ついついクルマで行ってませんか？ スーパー、病院、歯医者さん、本屋さん。面倒がらずに歩いていけば往復で20分。ちょうど不足している一日の歩数に相当します。郊外の駅ではクルマの送り迎えつきで会社や学校に向かう方をお見かけしますが生活習慣病予防の観点からすると歩くチャンスをわざわざなくしているのですからあまりいいことではありません。あと20分、あと2000歩。気にしてください。

1 毎日プラス10分の身体活動

5) 3曲分、歩きましょう。

携帯音楽プレイヤー。

好きな音楽を聴いていれば時間が経つのもあっという間です。通勤通学の行き帰り。あるいは散歩気分になってなるべく歩いて移動する。そんなときにポップスで3曲分合計10分程度歩けば一日の足りない歩数（1000歩）が補えます。

生活習慣病の予防効果があることは科学的に実証されています。

2 1日あと70gの野菜をプラス

1) 野菜不足は、あとトマト半分。

じつは 日本人はけっこう野菜を食べています。
すでに毎日約280gの野菜を食べています。

しかし生活習慣病予防の観点からは350gが推奨量。ですからあと70gだけ足りないというワケです。

トマトなら半分。野菜炒めなら半皿分。むずかしい量ではありません。

野菜メニューも充実している夕食ではなく朝食や昼食でプラスするのがコツです。

2 1日あと70gの野菜をプラス

2) 温野菜なら、不足70gも食べやすい。

生活習慣病予防の観点から、われわれ日本人はあと70gほど野菜の摂取量が足りません。わずか小皿ひとつ分なんです。

そこでちょっとしたコツとして生野菜ではなく温野菜だと食べやすくなるということを覚えてください。

スープでも煮物でも。忙しいときはレンジでチンで。野菜そのものの味や食感も変化するので食事自体が豊かになるところがおすすめです。

2 1日あと70gの野菜をプラス

3) 朝カフェで、一日をはじめましょう。

朝食は「これからすることのエネルギー」になります。ですから、いい一日を過ごすために欠かすことはできません。

しかし、とくに単身者の場合は「めんどうな気持ち」が先に立ってしまい朝食抜きになることが多いようです。自宅から勤務先までの動線にある喫茶店やカフェあるいはファストフード店などで15~20分の朝カフェ。午前中の仕事効率の向上という観点からも朝食を摂ることはとても重要な生活習慣といえます。

2 1日あと70gの野菜をプラス

4) おにぎりでオハヨウ。

おにぎりこそ！われらが誇るファストフード。
朝、出かける支度をしながらでも頼張れる。
あるいは職場に着いてからでもちょっとした
時間があれば手軽に食べられる。

自分で作るんだったらなかの具をいろいろ工夫
しておけばたのしめるし経済的でもありますし。

忘れていましたネ、日本人のちょっとした知恵。
朝食はすこやかな生活習慣の第一歩です。

3 禁煙でタバコの煙をマイナス

- ・たばこを吸っていると流産してしまうかもしれませんよ。

たばこには4000種類にも及ぶ有害物質が含まれています。もちろん微量ではありますが、その害は体内に蓄積されてやがては子宮に悪影響をおよぼすことが科学的な研究によって明らかになっています。

妊娠してからではちょっと遅いかもかもしれません。はやめに、好きな人ができたら、いまのうちからたばこをやめてください。あなた自身の「未来」のためにも。



3 禁煙でタバコの煙をマイナス

- たばこは、美しさをこわします。

たばこには4000種類にも及ぶ有害物質が含まれています。もちろん微量ではありますが、その煙を体内に吸い込んでいることに違いはありません。

その害は体内に蓄積されて明らかに肌や体内の年齢、若々しさ美しさに悪影響をおよぼしてしまいます。

女性のみなさん、どうぞたばこをやめてください。あなた自身の美しさのためにも。

人類のシアワセのためにも。

4 健診・検診で定期的な健康チェック

なぜ男性50代から急激に脳卒中になる人が増えるの？

健診データを分析すると、男性では20才代後半～30才代より肥満になる人が増え、その後、血圧や血糖が高くなる方が増えます。

喫煙や飲酒などの生活習慣、仕事上のストレスなど、脳卒中の危険因子が次々と重なっていきます。

男性は若い頃に体力があり、仕事でも、日常生活でも、自覚している以上に負担をかけていたりします。

その結果として、脳卒中の危険性が知らず知らずのうちに高まっているのです。

ですから、脳卒中予防も20-30代から。

血管にとって健やかな生活を送れているかどうか、重要なんですよ。

4 健診・検診で定期的な健康チェック

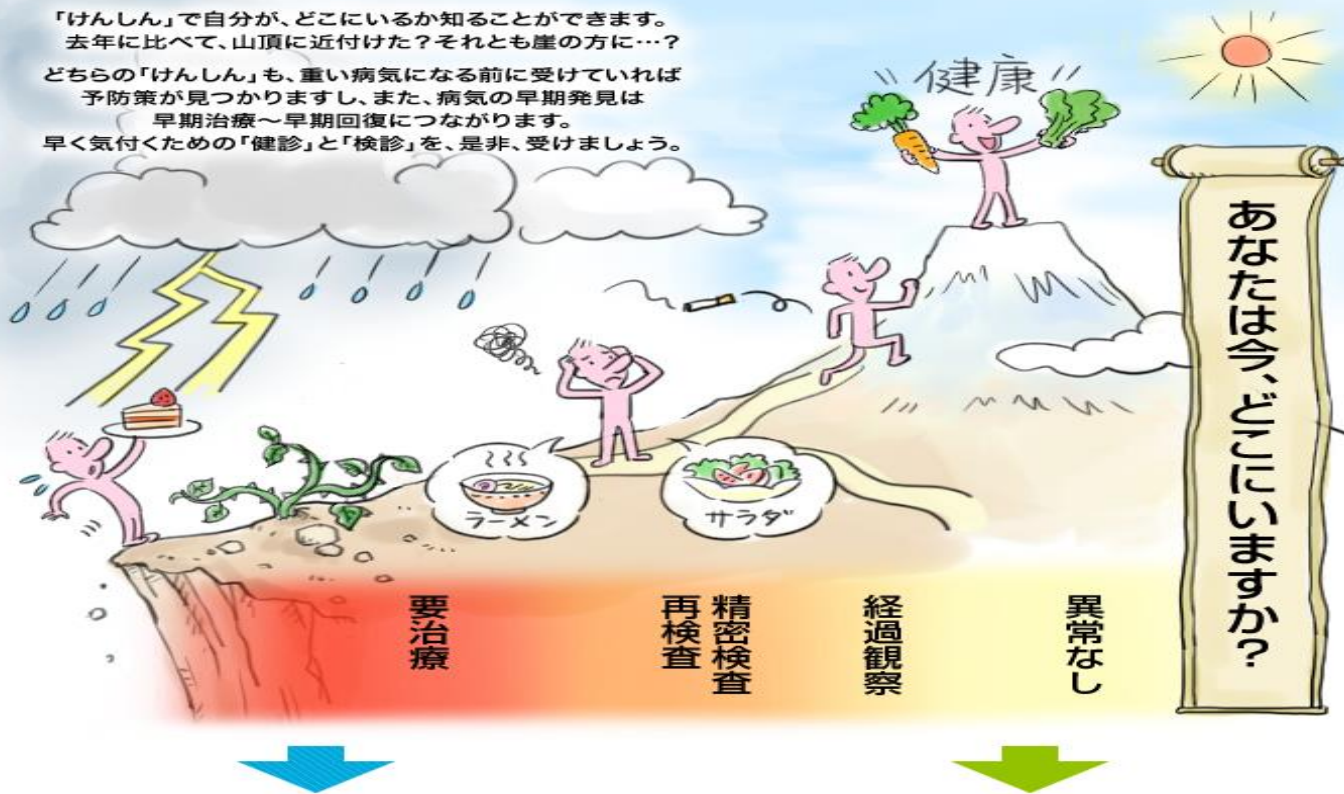
「健診」は
皆の毎日の健康を守る最大の武器！

特定健診などの「健診」は、健康の保持増進のためにそのときの健康状態を調べて、問題があった場合に改善することが主な目的です。毎年定期的に健診を受診しましょう。

「検診」は
大事な人や未来を守る最大の武器！

がん検診などの「検診」は、病気の早期発見・早期治療を可能にする上で大切です。自分はもちろん、家族や、従業員や職員の安心のためまた大事な人材を失わないためにも、検診を受診しましょう。

「けんしん」で自分が、どこにいるか知ることができます。去年に比べて、山頂に近付けた？それとも崖の方に…？どちらの「けんしん」も、重い病気になる前に受けていれば予防策が見つかりますし、また、病気の早期発見は早期治療～早期回復につながります。早く気付くための「健診」と「検診」を、是非、受けましょう。



定期健康診断、特定健診などを詳しくみてみましょう

各種がん検診などを詳しくみてみましょう

「おいしく減塩マイナス2g」 「毎日プラス1皿の野菜」

-2

**おいしく減塩
1日マイナス2g**

減塩で健康生活
目標は現在の摂取量から
-2g。だし・柑橘類・
香辛料等を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。

**毎日野菜を
+1
プラス1皿**

野菜で健康生活
大人が1日に必要な
野菜の摂取量は350g。
これは日本人の
平均摂取量にもう1皿
加えた量に相当します。

食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせることにあります。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

● 主食・主菜・副菜とは

主食 ごはん、パン、めん類などで、 食料エネルギーを多く含む。 エネルギーからとります。	主菜 魚や肉、卵、大豆製品などで、 たんぱく質を中心とする料理で、 たんぱく質の摂取を多くとります。	副菜 野菜などを使った料理で、 ビタミンやミネラル、 食物繊維などを多くとります。
--	--	---

1114 厚生労働省健康局健康増進課健康政策課

店頭POPツール
商品の近い場所に掲出し、「プラス1皿マーク」や「マイナス2gマーク」を説明します。
厚紙に出かし、プライスレールに入れたり、POPクリップに挟んだりして使います。



そこで いつもより**10分**！
動く時間を増やそう。

つまり 「**プラス10!**」
これが 健康維持の**第一歩**

+10分歩くと
歩数は 約**1,000**歩



高血圧だと何が悪い？



心臓病や脳卒中を引き起こしやすい

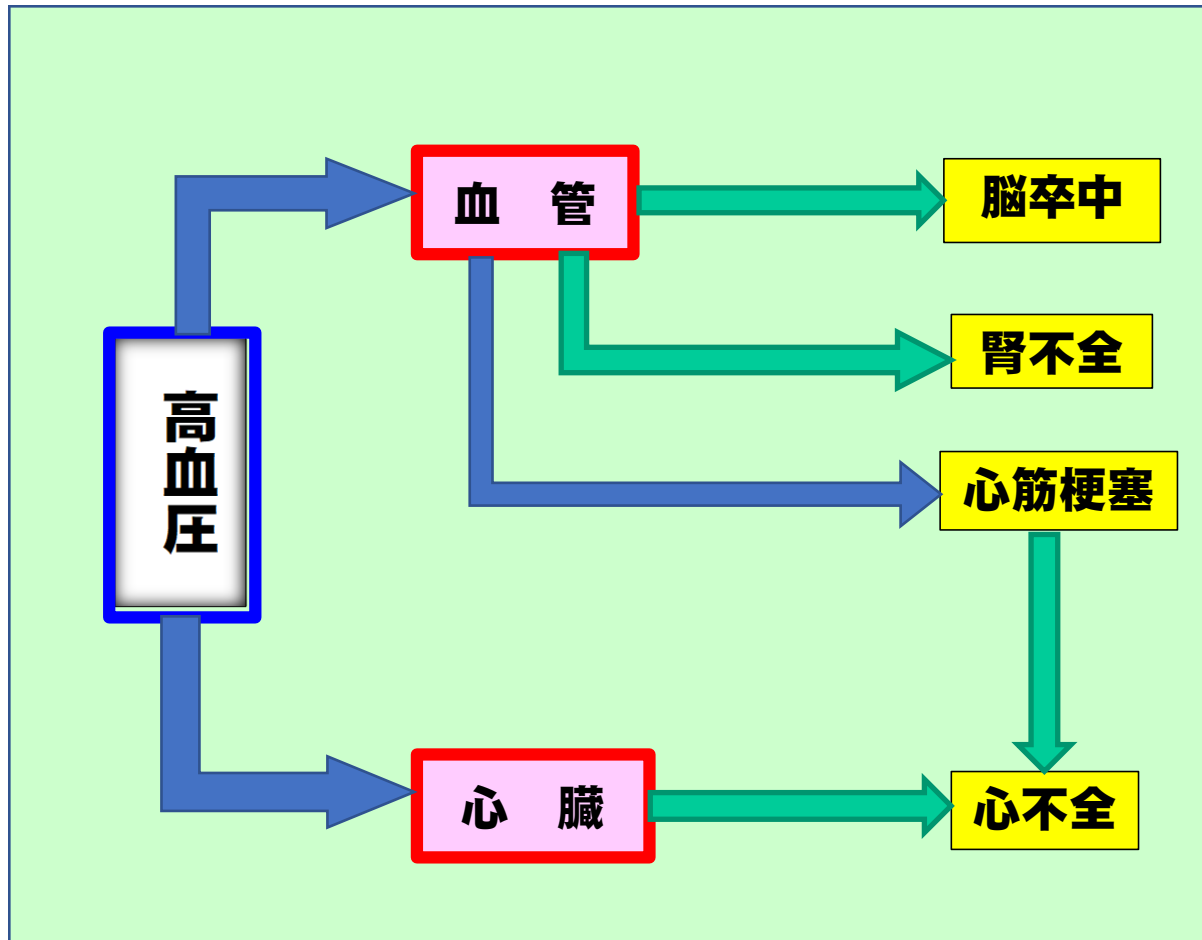
- 血管を流れる血液の圧力が高くなると、つねに血管に刺激がかかって、動脈（酸素を届ける血管）が傷みやすくなるのが、大きな問題です。それと同時に、血液を高い圧力で送り出しているのは心臓なので、心臓が多くのエネルギーを必要とし、疲れやすくなります。

つまり高血圧は、血管や心臓に障害をもたらします。

●心臓や血管等の病気（循環器病）の危険因子

- 高血圧
- 喫煙
- 高コレステロール血症
- 糖尿病
- 高齢（男性60歳以上、女性65歳以上）
- 若年発症の心血管病の家族歴 等

血圧が高いまましていると...



まずは、
薄味に
なれまし
ょう。



高血圧症を治す食事は減塩から

- 食塩をひかえる
- 食べすぎない
- たんぱく質をしっかりとる
- 動物性脂肪をとりすぎない
- カリウム、カルシウム不足しない

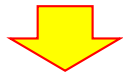
塩分を控えるための12ヶ条

1. 薄味に慣れる
2. 漬け物・汁物の量に気をつけて
3. 効果的に塩味を
4. 「かけて食べる」より「つけて食べる」
5. 酸味を上手に使いましょう
6. 香辛料をふんだんに
7. 香りを利用して
8. 香ばしさも味方です
9. 油の味を利用して
10. 酒の肴に注意
12. 食べすぎないように



「食塩のとり過ぎ」は、なぜ高血圧につながるの？

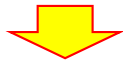
1 体には、食塩濃度を一定に保つ働きがあります。



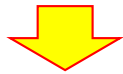
2 食塩をとり過ぎると、血液中の塩分濃度が高くなります。



3 それを下げるために血管の中に水分をため込みます。



4 その結果、血液量が増え大量の血液を押し流すため、

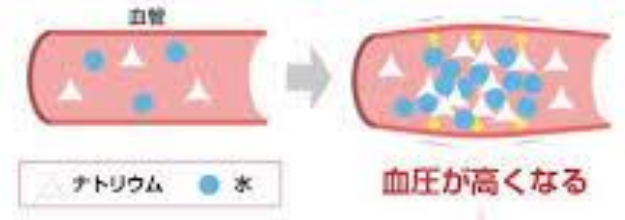


5 血管壁に高い圧力が加わり、「高血圧」になるのです。

塩分の摂りすぎが高血圧になる理由

正常時

塩分を摂りすぎたとき



- ①必要以上に塩分を摂取 → 血液中の水分が増える
- ②体内に循環する血液量が増える
- ③血管の壁にかかる圧力が強くなり、血圧が高くなる

だから まず減塩ね

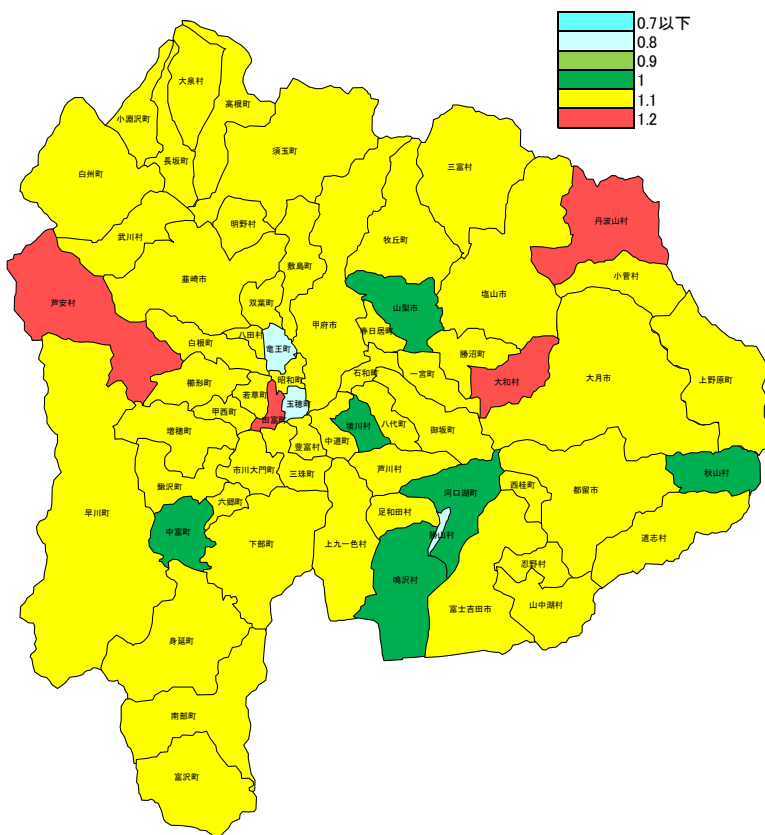


全ての方がこうなるわけではありません

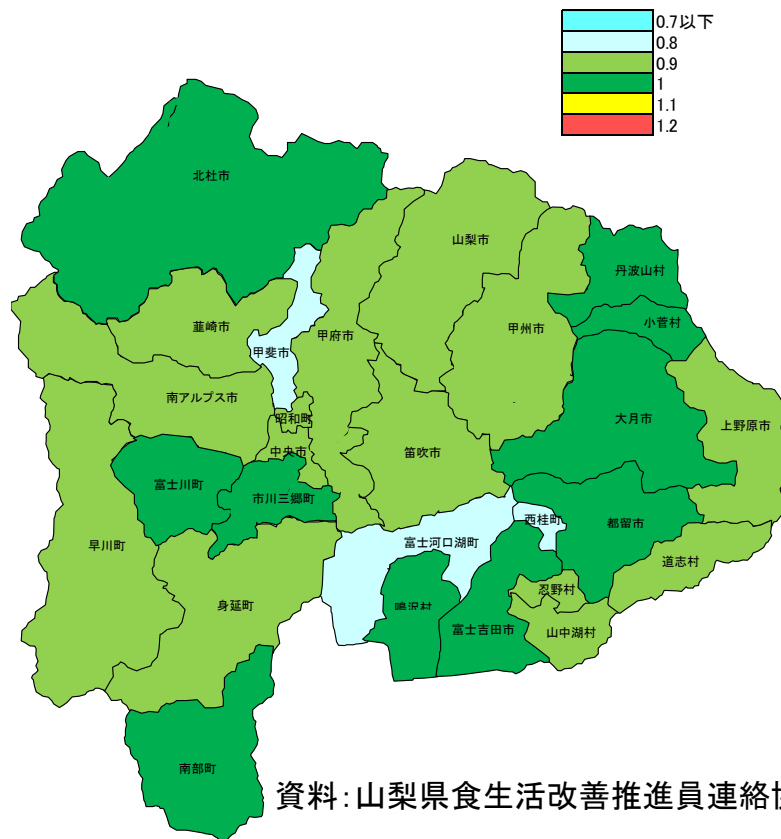
減塩マップ 市町村別みそ汁塩分濃度測定結果

(平成23年度は0.8~1.0%が多くなり うす味傾向になっています)

平成9年度



平成23年度



資料:山梨県食生活改善推進員連絡協議会

普段どのくらい食塩を取っているか確認しましょう

塩分チェック	A (3点)	B (2点)	C (1点)	D (0点)
① みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯以上	2~3回/週	あまり食べない
② 漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回以上	2~3回/週	あまり食べない
③ ちくわ、かまぼこなどの練り製品(煮物などに入れるのも含む)		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
④ あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
⑤ ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
⑥ 煮物(野菜、魚の煮付けなど)	1日2回以上	1日1回以上	2~3回/週	あまり食べない
⑦ うどん、ラーメンなどの種類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
⑧ せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
⑨ しょうゆやソースなどをかける頻度は?	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
⑩ 種類の汁を飲みますか?	すべて飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
⑪ 昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
⑫ 夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
⑬ 家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い
⑭ 食事の量は多いと思いますか?	人より多め		普通	人より少なめ

合計 点

国立病院機構九州医療センター(土橋卓也・増田香織 監修)「あなたの塩分チェックシート ~高血圧治療の減塩目標達成のために~」改変

令和元年度 国民健康・栄養調査結果から

男性 : 10.9g 女性 : 9.3g

1. 食塩摂取量の状況

食塩摂取量の平均値は10.1gであり、男性10.9g、女性9.3gである。この10年間でみると、男性では有意に減少、女性では平成21~27年は有意に減少、平成27~令和元年は有意な増減はみられない。年齢階級別にみると、男女とも60歳代で最も高い。

図29-1 食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)(平成21~令和元年)

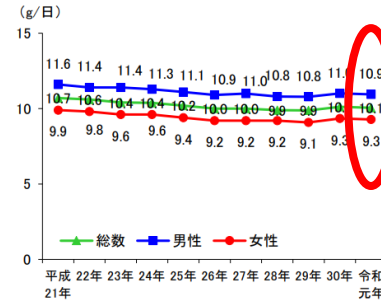
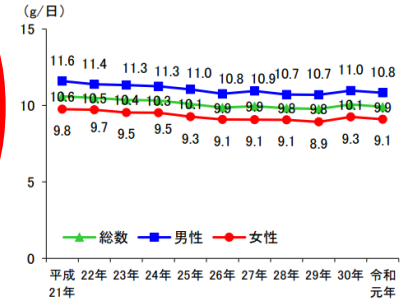


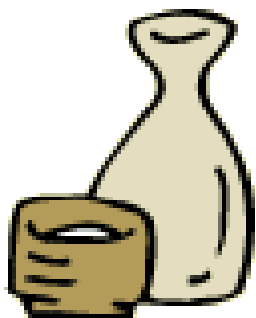
図29-2 年齢調整した、食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)(平成21~令和元年)



【判定】

- 0~9点・・・少ない(減塩によく努めています。引き続き減塩をしましょう。)
- 10~14点・・・ふつう(減塩に向けてもう少し頑張りましょう)
- 15~20点・・・多い(食生活の中で減塩の工夫が必要です)
- 21点以上・・・かなり多い(基本的な食生活の見直しが必要です)

お酒の適量（以下のうちいずれか）



日本酒
1合
(180ml)



ウイスキー・ブランデー
ダブル1杯
(60ml)



焼酎
ぐい飲み1杯
(70ml)



ビール
中ビン1本
(500ml)



ワイン
グラス1.5~2杯
(200ml)

高齢者が**2週間**も
動かないで**寝たきり**
の状態にいると、
筋肉を7年分も一気
に失ってしま
うんですって！



1日 60分以上体を動かそう！

- 18～64歳の方
毎日、歩行などで**60分**（歩数にすると**8,000歩**）以上体を動かす。
- 65歳以上の方
毎日、どんな動き（座ったまま以外）でもいいから、**40分**（歩数にすると**6,000歩**）以上体を動かす。
- **いつもより10分！動く時間を増やす。**
「1日60分、8,000歩」が難しい人も、もう少しの人も、「**きついと感**じない程度に体を動かす」ことを、毎日の習慣にしましょう。

歩き方

1) 急ぎ足で歩く 1分間に100~110m位

2) 目標心拍数(分)

20歳代:130

50歳代:115

30歳代:125

60歳代:110

40歳代:120

(健康づくりのための運動所要量より)

運動を行うにあたって、大切な靴選び

服装は気候にあったもので、体が自由に動けるものが良いでしょう。

靴は膝や足関節に負担のかからないようなスポーツシューズをお薦めします。

ジョギングシューズやテニスシューズといったスポーツシューズが適している。

つま先部分に十分余裕があり、窮屈でないもの。



かかとにはクッション性が高いほうが膝などへの負担が少ない。

底は柔軟性があるもの。

ノルディックウォーキング

～歩き方とその効果～



ノルディックウォーキングは、ポールを使うことで**全身の筋肉**をたくさん刺激するので、普通のウォーキングより**エネルギー消費量が約20%**も増加します。つまり、**体力づくり、スタミナアップ、減量**などにとっても効果的です。また、上半身もしっかり使うので、肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。



速歩の理想的なフォーム

ウォーキングの前後には、必ずストレッチ体操を。筋肉をほぐすことで、けがや疲労を防ぎます。

肩の力を抜く

腕を大きく振る、後ろに弾くことを意識する

少し先を見る

あごを引く、胸を張る

背筋を伸ばす

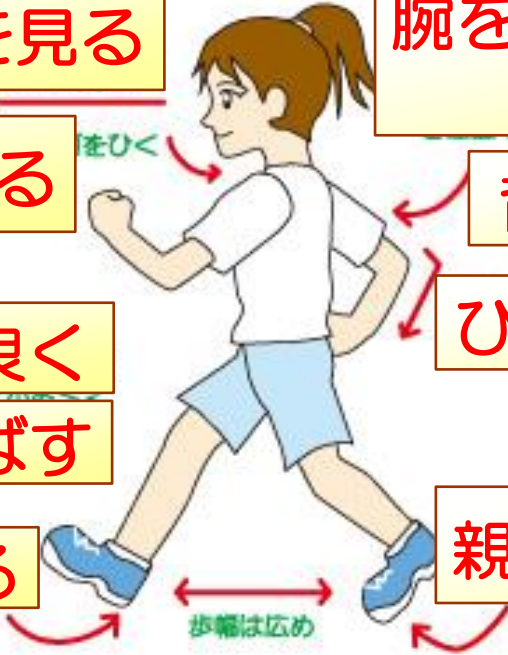
リズムかるにテンポ良く

ひじは90度くらい

脚を伸ばす

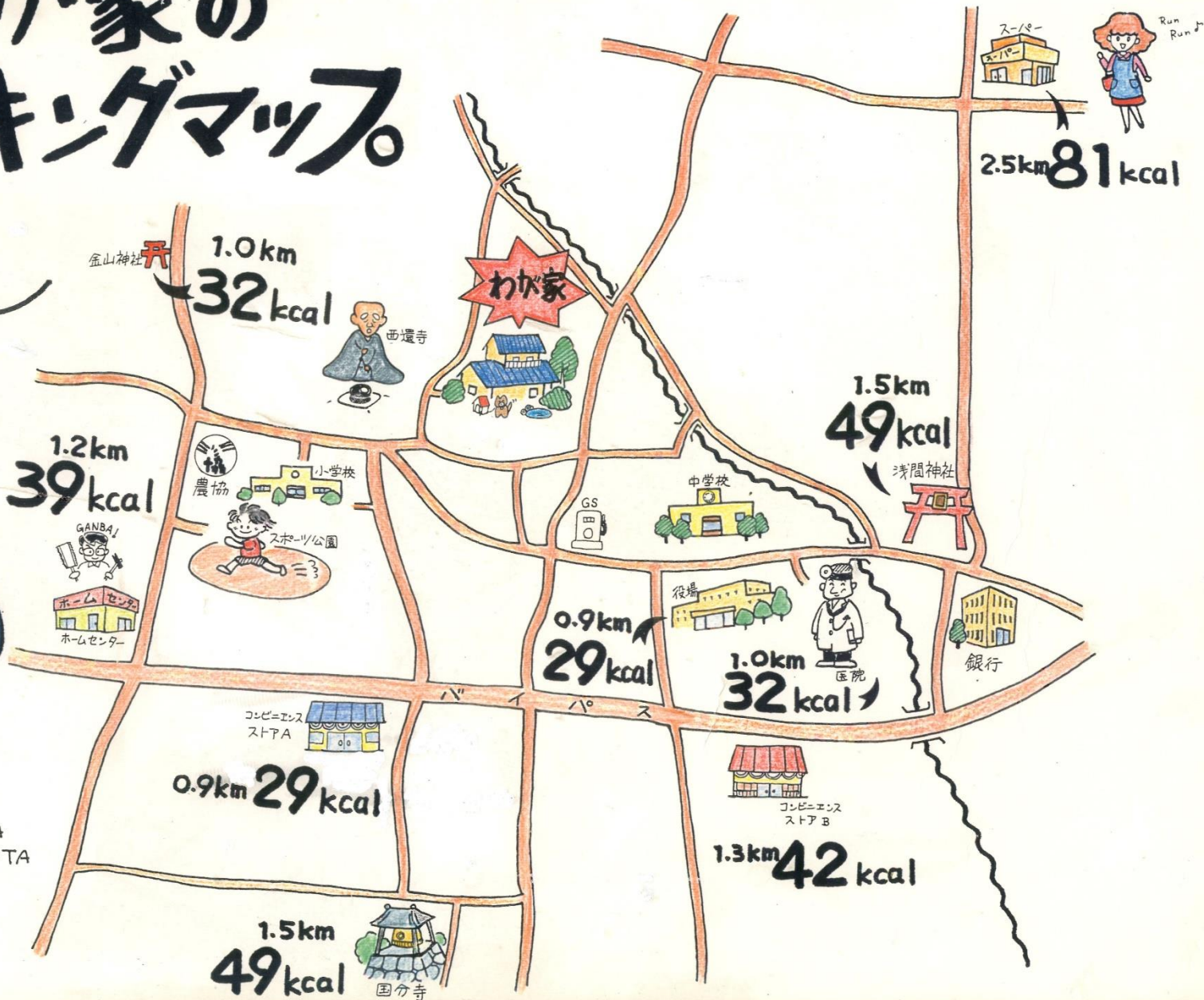
かかとから着地する

親指のつけ根から蹴り出す



歩幅は出来るだけ広く取る

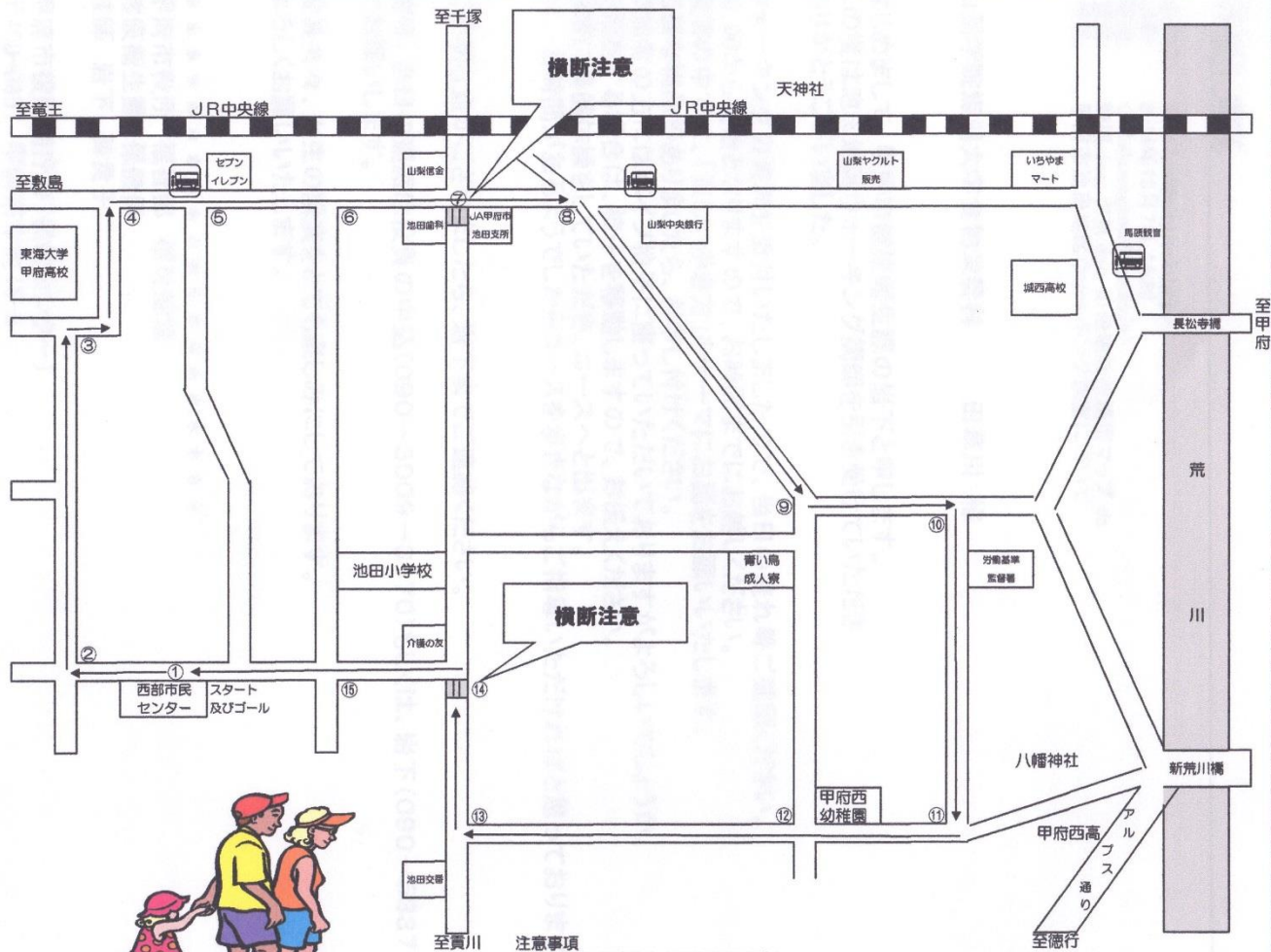
わが家の ウォーキングマップ



池田地区いきいき歩行マップ

距離 2,550M
 歩数 3,760歩
 所要時間 40分

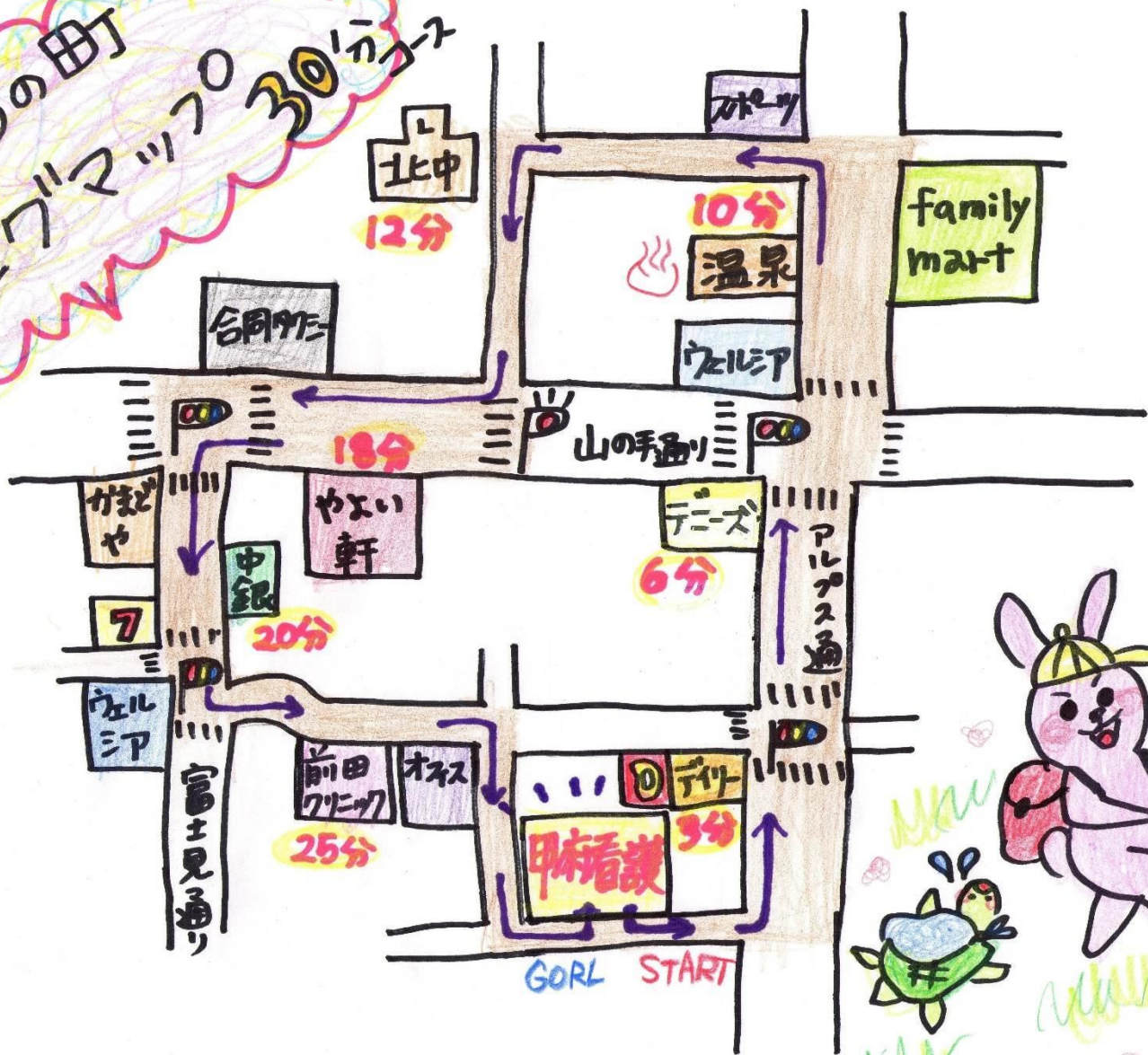
- ① → ④ 西部市民センター → 東海高校
 距離 500M
 歩数 734歩
 所要時間 7分
- ④ → ⑦ 東海高校 → JA池田支所
 距離 300M
 歩数 466歩
 所要時間 5分
- ⑦ → ⑫ JA池田支所 → 甲府西幼稚園東
 距離 900M
 歩数 1,362歩
 所要時間 15分
- ⑫ → ① 甲府西幼稚園東 → 西部市民センター
 距離 850M
 歩数 1,198歩
 所要時間 13分



- 注意事項
1. タイムを競う大会では有りません。
 2. 歩行は歩道を1~2列で歩きましょう。
 3. 横断歩道は左右の安全を確認してから渡りましょう。 横断歩道を渡りましょう。
 4. 歩行中は車に十分気をつけて下さい。
 5. 随所に安協役員さん又は事務局が待機していますので、誘導に従って下さい。



ボクたちの町
 マーケットマップ 30分コース



152019

© 佐藤幸恵

1 マップ作成上の留意点

- 1) コースは、1周または往復（片道）2km前後、所要時間にして30分位が適当
- 2) コースを歩いたときの消費エネルギーの目安を表示する。
- 3) 距離は、自動車などの距離メーターで計る。
- 4) 地域の公民館などみんなが良く利用するところを中心に作成し、普及用のマップをみんなで協力して作ろう。その時は、名所旧跡など取り入れ、簡単な説明加えるのも良い。
- 5) 消費エネルギーに見合った食品及びその分量を記入することにより、摂取エネルギーへの関心も高まる。

2 マップの活用方法

- 1) 1日の中で、できるだけ時間を決めて歩こう。
いろいろなコースを歩こう。
朝、午前中、昼食前、午後、夕食前、夜 などの中から設定する。
- 2) コースを歩いたら所要時間や歩数を記録しよう
- 3) 体重の記録をしよう。

3 どのくらい歩いたら良いか。

- 1) 1回20~30分 週に3日以上 (できれば毎日) でも無理は禁物

4 歩き方

1) 急ぎ足で歩く 1分間に100~110m位

2) 目標心拍数(分)

20歳代:130

50歳代:115

30歳代:125

60歳代:110

40歳代:120

(健康づくりのための運動所要量より)

毎朝、みんな楽しく——
モーニングストレッチング



◆両手を肩の高さまで上げ、腕を伸ばし、肘を伸ばす。肩甲骨の間に手を合わせ、胸を張る。背筋を伸ばす。 (約20秒)



◆両手を肩の高さまで上げ、腕を伸ばし、肘を伸ばす。肩甲骨の間に手を合わせ、胸を張る。背筋を伸ばす。 (約20秒)



◆両足を肩幅より少し広げ、つま先立ちになり、上半身を前に倒す。背筋を伸ばす。 (約20秒)



◆両足を肩幅より少し広げ、つま先立ちになり、上半身を前に倒す。背筋を伸ばす。 (約20秒)



◆両足を肩幅より少し広げ、つま先立ちになり、上半身を前に倒す。背筋を伸ばす。 (約20秒)



◆両足を肩幅より少し広げ、つま先立ちになり、上半身を前に倒す。背筋を伸ばす。 (約20秒)



◆両手を肩の高さまで上げ、腕を伸ばし、肘を伸ばす。肩甲骨の間に手を合わせ、胸を張る。背筋を伸ばす。 (約20秒)



◆両足を肩幅より少し広げ、つま先立ちになり、上半身を前に倒す。背筋を伸ばす。 (約20秒)



◆両足を肩幅より少し広げ、つま先立ちになり、上半身を前に倒す。背筋を伸ばす。 (約20秒)



◆両手を肩の高さまで上げ、腕を伸ばし、肘を伸ばす。肩甲骨の間に手を合わせ、胸を張る。背筋を伸ばす。 (約20秒)



◆両手を肩の高さまで上げ、腕を伸ばし、肘を伸ばす。肩甲骨の間に手を合わせ、胸を張る。背筋を伸ばす。 (約20秒)

毎朝、みんな楽しく——
モーニングストレッチング

MORNING STRETCHING

指導 小林 義雄

©2003 日本放送協会 (NHK)

★鏡にはってご利用ください。
 ★専用のミュージックテープで、より楽しく、楽しくマスターできる♪ (詳細は別冊参照)

オーラル

Oral (口腔)

フレイル

Frailty (虚弱)

オーラルフレイルとは、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための**口腔機能が衰える**ことを指し、早期の重要な老化のサインとされています。

ささいな口の衰えをあきらめない! 毎日の生活でオーラルフレイル予防を

歯と歯ぐきをケアする



歯みがき



義歯の手入れ

かかりつけ歯科医を持つ



定期的チェックを

口や舌を使う



音読

カラオケ

かみごたえのある食品を
献立に入れる



たこ



たくあん



玄米



鯖とレモナー



いか刺身

バランスのよい
食事を摂る



図4:オーラルフレイルの予防
東京都健康長寿医療センター・平野浩彦 監修



くちびるを
破裂させるように

パ
パ
パ
パ
パ



上下の唇の開け閉め

弱ると...

吸う・飲むが
難しくなる



舌の先を
歯切れよく

タ
タ
タ
タ
タ



舌の先

弱ると...

食べものを
押しつぶせなくなる



舌の奥をのどに
押しつけるように

カ
カ
カ
カ
カ



下の奥(付け根)

弱ると...

飲み込みが
難しくなる



舌の先を
くるくるまわして

ラ
ラ
ラ
ラ
ラ



舌を反らせる

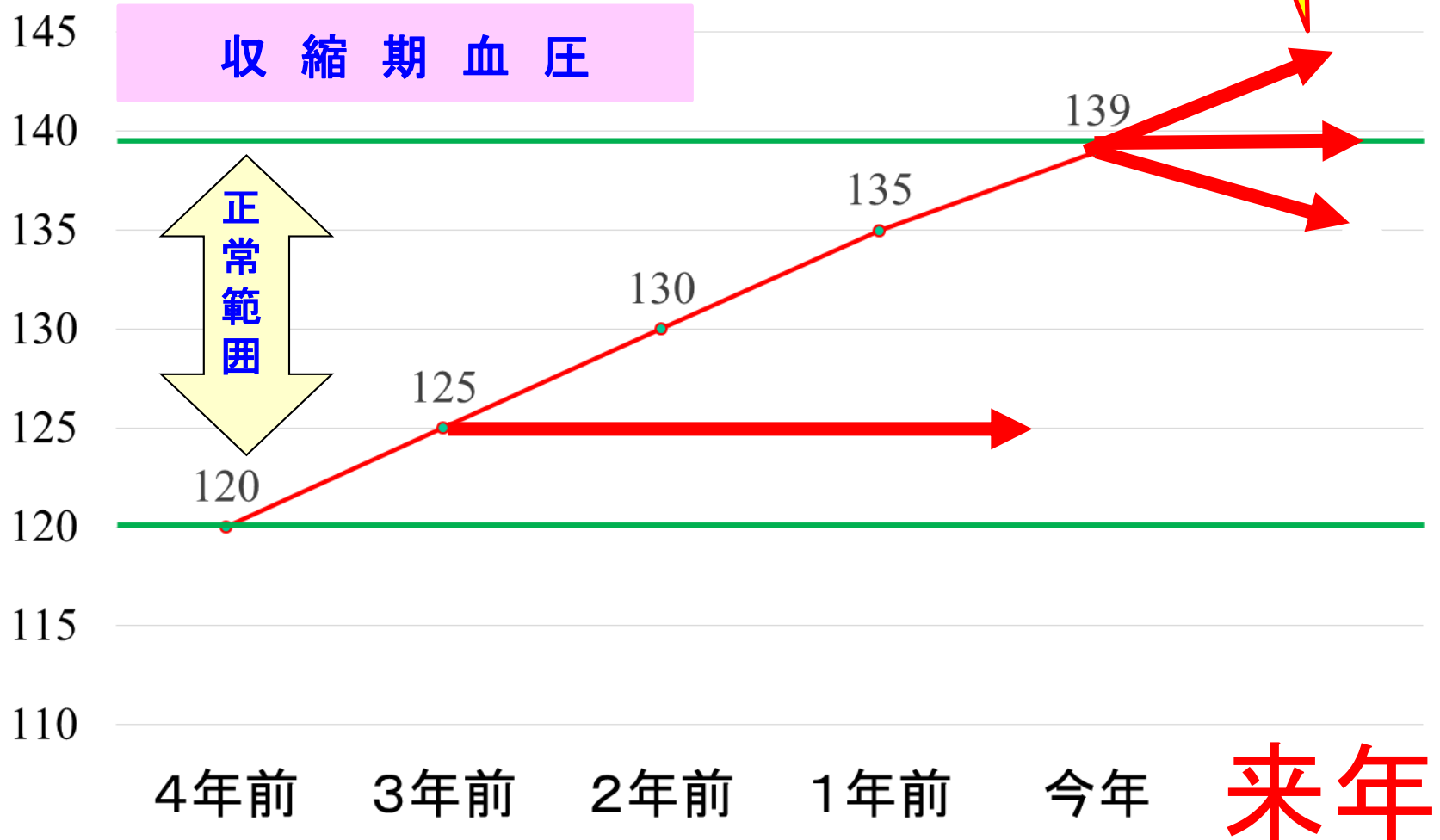
弱ると...

食べものを
丸められなくなる

最後に

血圧測定値の推移

たぶん





健康診断は
毎年受診
しましょう

本日のまとめ

- ☆健康寿命
- ☆フレイル対策
- ☆適正体重の維持
- ☆バランスの取れた食事
- ☆メタボリックシンドローム
- ☆お酒・運動
- ☆たばこ
- ☆CKD・COPD
- ☆毎年検診を受ける

ご静聴ありがとうございました。

