

『健康づくりのための食生活 ～基本的なアドバイス～』



三重県栄養士会

認定栄養ケアステーションみえ中勢

管理栄養士 千歳泰子

たべることいきること



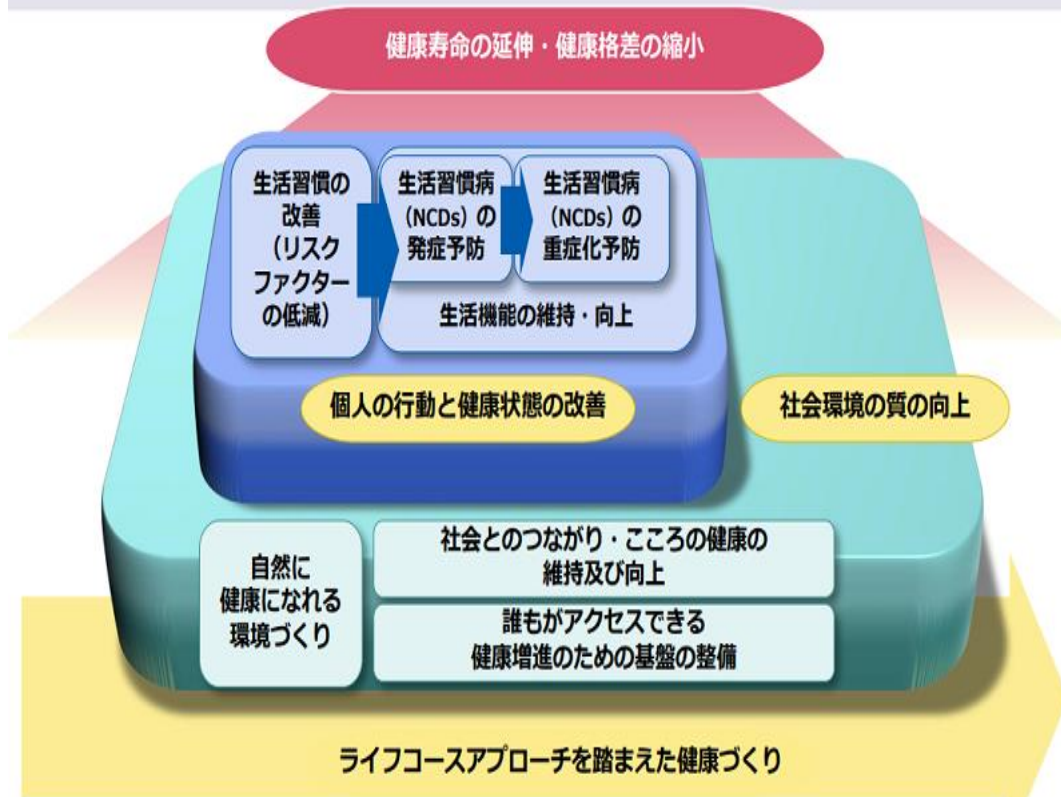
pixta.jp - 20784682



健康日本21 (第3次)

健康日本21 (第三次) の概念図

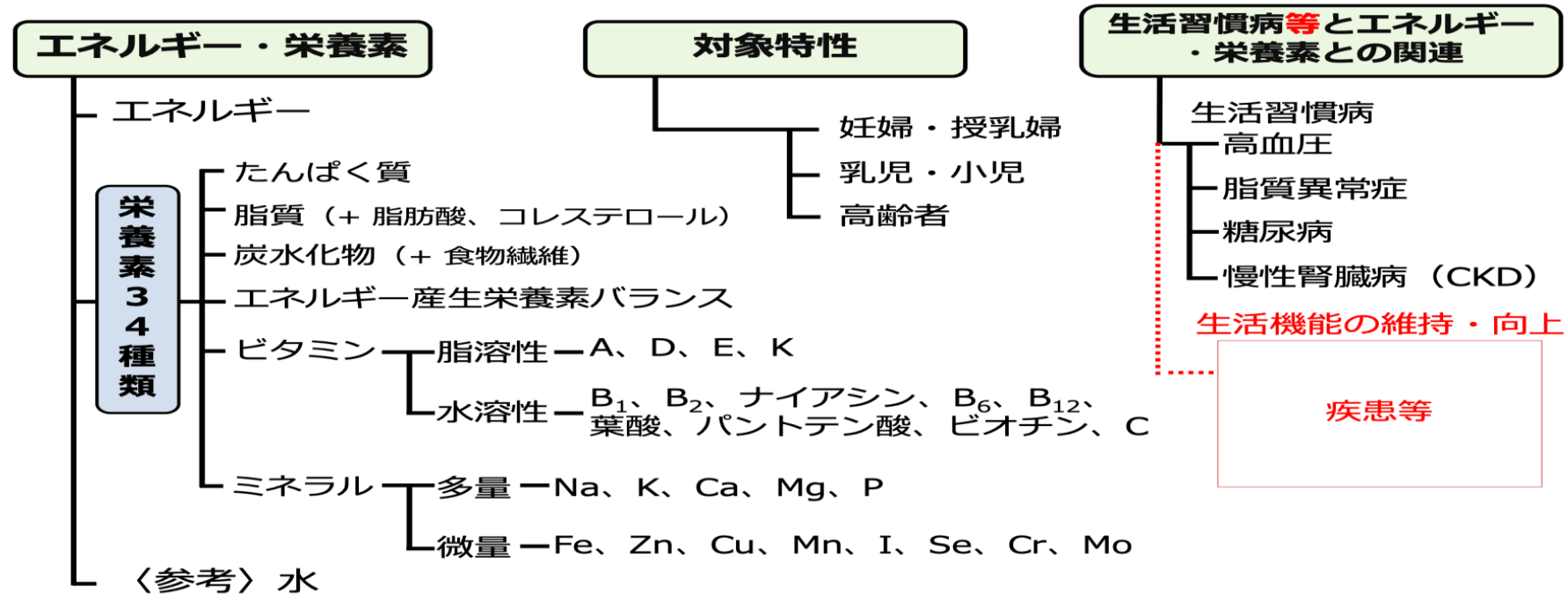
全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める



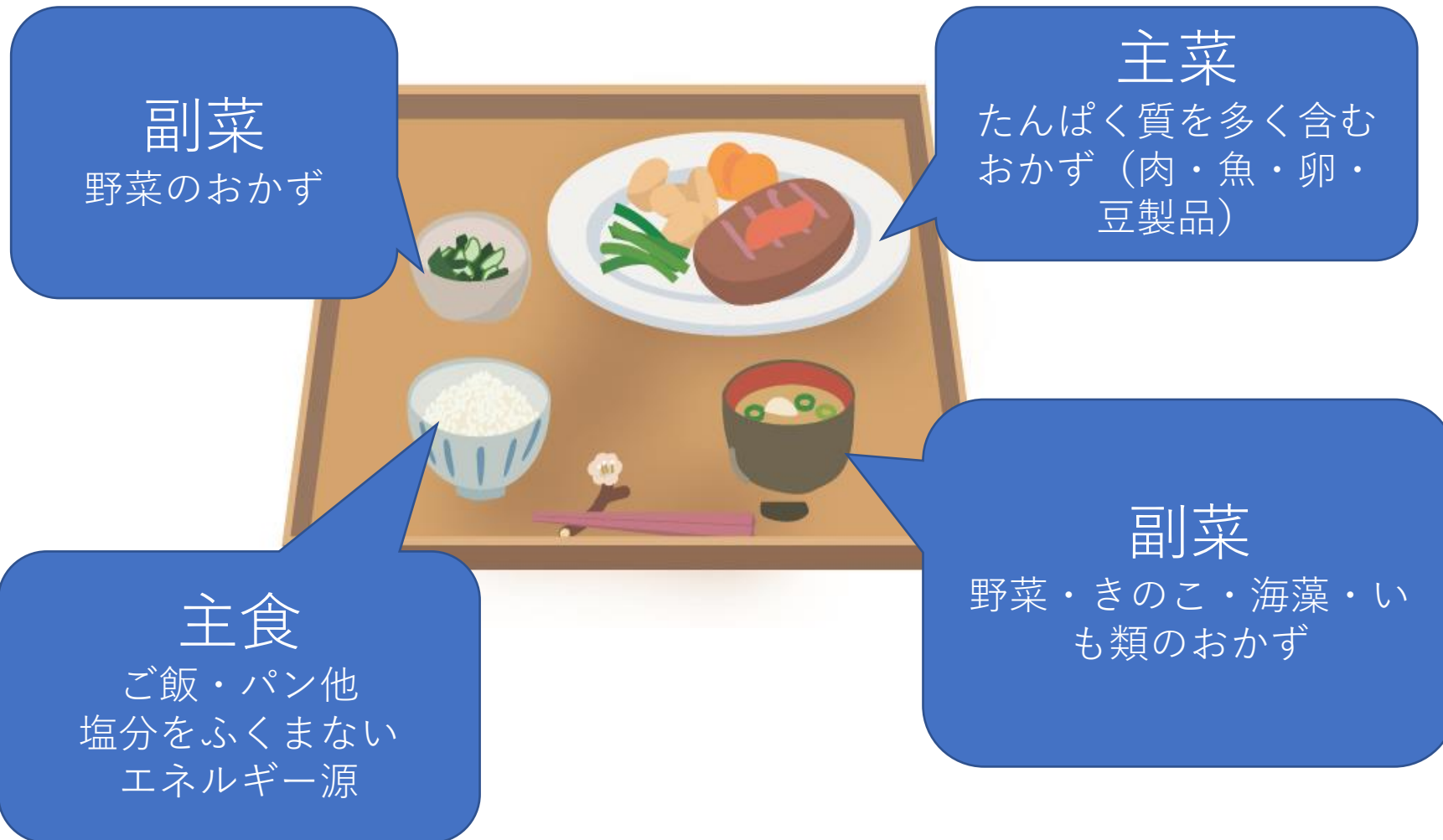
	目標	指標	現状値	目標値
栄養・食生活	適正体重を維持している者の増加 (肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少)	18.5≦BMI<25 (65歳以上は20<BMI<25)の者の割合	60.30%	66%
	児童・生徒における肥満傾向児の減少	児童・生徒における肥満傾向児の割合 ※10歳(小学5年生)男女総計の割合にて評価予定	10.96%	未定 (「第2次成育医療等基本方針」に合わせて設定)
	バランスの良い食事を摂っている者の増加	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	なし (参考)令和3年度食育に関する意識調査:37.7%	50%
	野菜摂取量の増加	野菜摂取量の平均値	281g	350g
	果物摂取量の改善	果物摂取量の平均値	99g	200g
	食塩摂取量の減少	食塩摂取量の平均値	10.1g	7g
社会環境の質の向上	地域等で共食している者の増加	地域等で共食している者の割合	なし (参考)令和3年度食育に関する意識調査:15.7%	30%
	「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」の推進	「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」に登録されている都道府県数	0都道府県	47都道府県
	利用者に応じた食事提供をしている特定給食施設の増加	管理栄養士・栄養士を配置している施設(病院、介護老人保健施設、介護医療院を除く。)の割合	70.8%	75%

日本人の食事摂取基準 (2025 検討案)

各論の基本構造 (2025年版) (案)



バランス良くしっかりと 良く噛んで食べるようにしましょう



副菜
野菜のおかず

主菜
たんぱく質を多く含む
おかず（肉・魚・卵・
豆製品）

主食
ご飯・パン他
塩分をふくまない
エネルギー源

副菜
野菜・きのこ・海藻・い
も類のおかず

10食品群チェックシート

1日のうち「1回でも食べた場合」に○をつけましょう

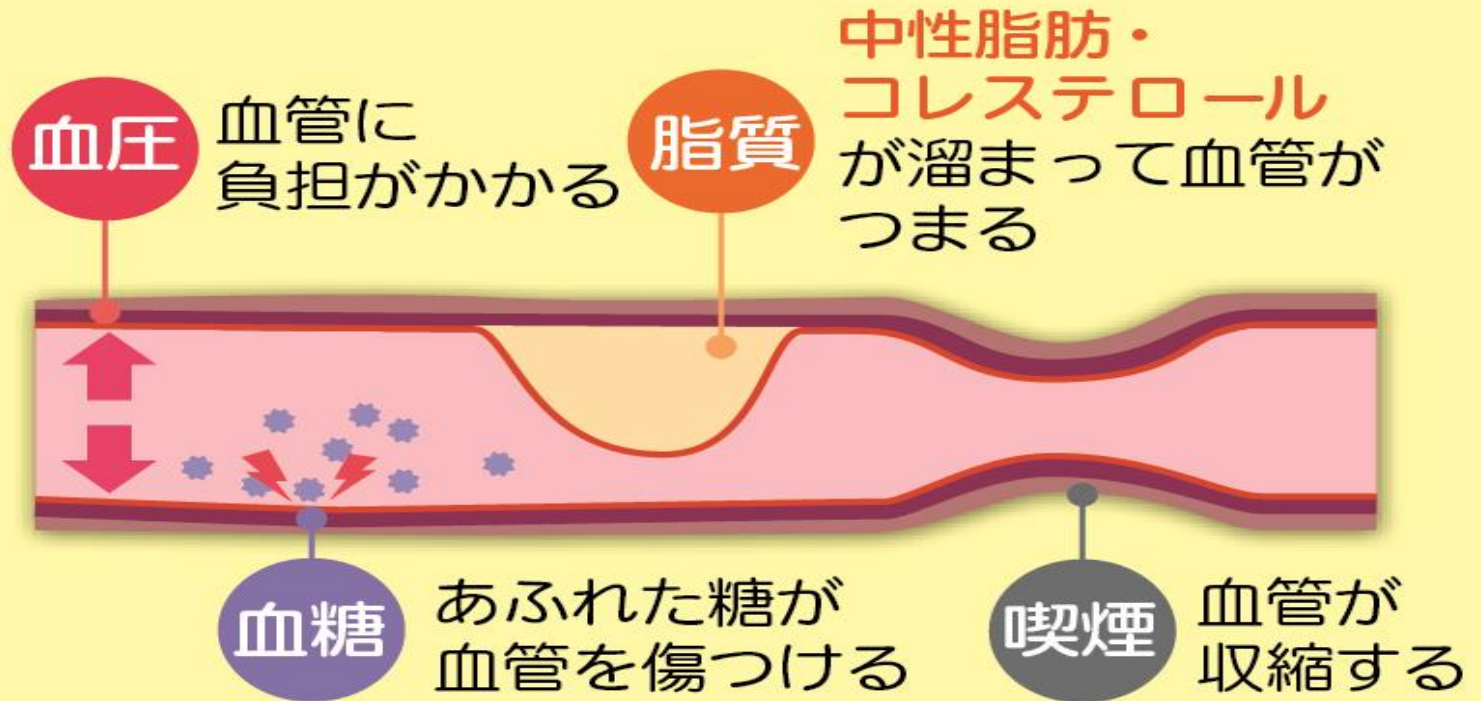
	肉	卵	牛乳	油	魚	大豆	緑黄色野菜	芋	果物	海藻	○の合計
											
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											
7日間の合計											

〈注意〉慢性の病気があり食事療法を行っている方は主治医にご相談下さい。出典：熊谷修ほか「日本公衆衛生雑誌」2003;50:1117-1124.

動脈硬化予防の大切さ

動脈硬化

動脈硬化とは血管が弾力を失い、硬くもろくなった状態です。生活習慣病や喫煙は、動脈硬化を悪化させる要因です。



食塩摂取目標量(1日あたり)

男性：7.5g未満 女性：6.5g未満

(日本人の食事摂取基準 2020年版)

高血圧の人は6g未満

(高血圧治療ガイドライン 2019)

小さじ1杯

さらさらした塩

(食塩・精製塩) . . . 6g

しっとりした塩

(あら塩等) . . . 5g

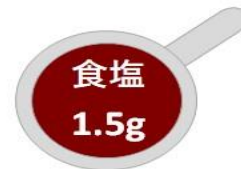


塩分含有量①

調味料 大さじ1杯あたりの食塩量



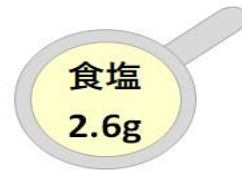
濃い口しょうゆ
大さじ1(18g)



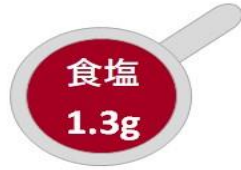
減塩しょうゆ(濃口)
大さじ1(18g)



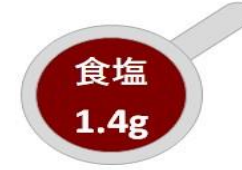
うす口しょうゆ
大さじ1(18g)



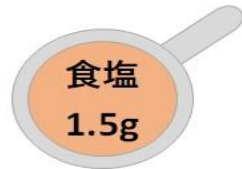
白しょうゆ
大さじ1(18g)



だしわりしょうゆ
大さじ1(18g)



ポン酢しょうゆ
大さじ1(18g)



白だし
小さじ1(18g)



めんつゆ(ストレート)
大さじ1(18g)



めんつゆ(3倍濃縮)
大さじ1(18g)

塩分含有量②



全て1食(1杯)当り ※缶詰は1缶当り

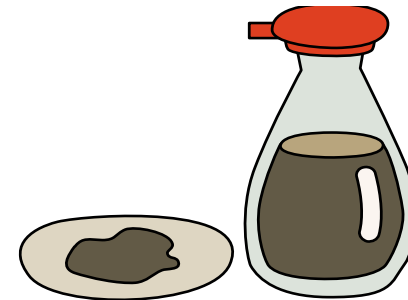
食品名	食塩相当量(g)	食品名	食塩相当量(g)	食品名	食塩相当量(g)	
カップラーメン	5.1	餃子(6個)	1.7	干物	あじ	1.6
チャーシューメン	5.0	焼鮭	1.6	缶詰	さんま蒲焼(100g)	1.5
きつねうどん	5.0	麻婆豆腐	1.6		さば水煮(150g)	1.4
スパゲッティナポリタン	3.2	鶏の唐揚げ(3個)	1.2	練り製品	ちくわ(90g)	1.9
ちらし寿司	3.2	ほうれん草のおひたし	0.9		かまぼこ(30g)	0.8
カレーライス	3.0	大学いも	0.3	加工品	ロースハム(30g)	0.8
ざるそば	2.7	納豆	0		ウィンナー(30g)	0.6
食パン(8枚切り2枚)	1.2	しじみ汁	1.6	乳製品	チーズ(20g)	0.6
ごはん	0	コーンスープ	1.4		牛乳(200ml)	0.2
酢豚	2.7	梅干し(10g)	2.2	菓子	醤油せんべい(40g)	0.8
ハンバーグ	2.2	たくあん(30g)	1.3		ポテトチップス(30g)	0.3
赤魚の煮付け	2.1	白菜キムチ(40g)	0.9			

加工食品・麺類・
ご飯もの・お惣菜等には
たくさんの塩分が含まれている



塩分をとりすぎない

- 減塩・低塩の調味料を使用する
- 食卓には調味料を置かない
- 加工食品（練り製品・ハム・ソーセージ等）や市販惣菜は塩分が多いため、摂りすぎない
- 汁ものや麺類のつゆは飲みほさない
- 汁ものは野菜など具たくさんに

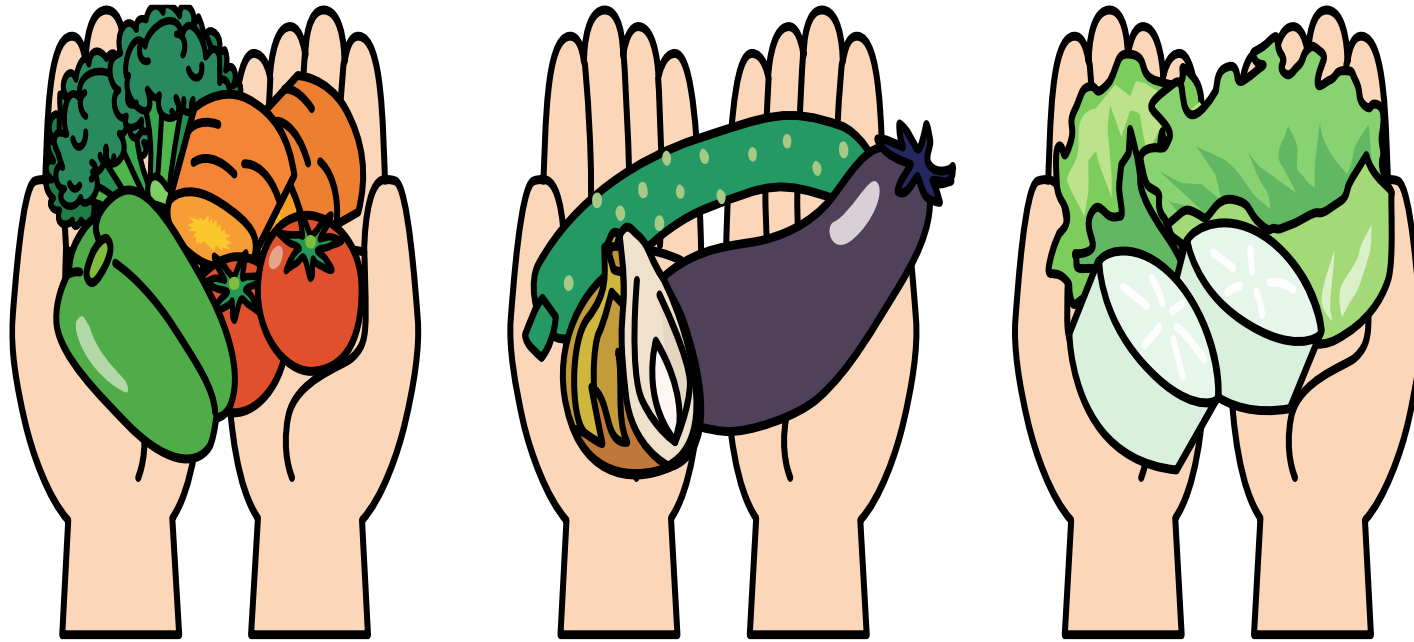


美味しい減塩調理のためのポイント

- かつお節やシイタケ、昆布などの出汁を利用する
- 酢や柑橘類など酸味を活かす
- 香辛料や薬味（生姜・青シソ・みょうが等）を利用する



☆野菜は一日350g以上を目標に



350g = 生野菜では、両手3杯分程度
(加熱した野菜は、片手3杯分)

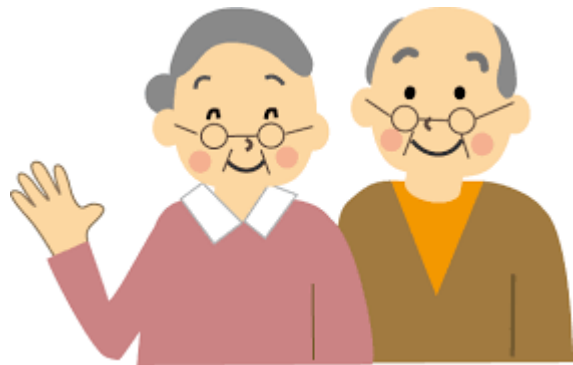
食事摂取基準2020 高齢者の栄養摂取

エネルギー

- BMIが指標として用いられている

65～74歳 21.5～24.9

75歳以上 21.5～24.9



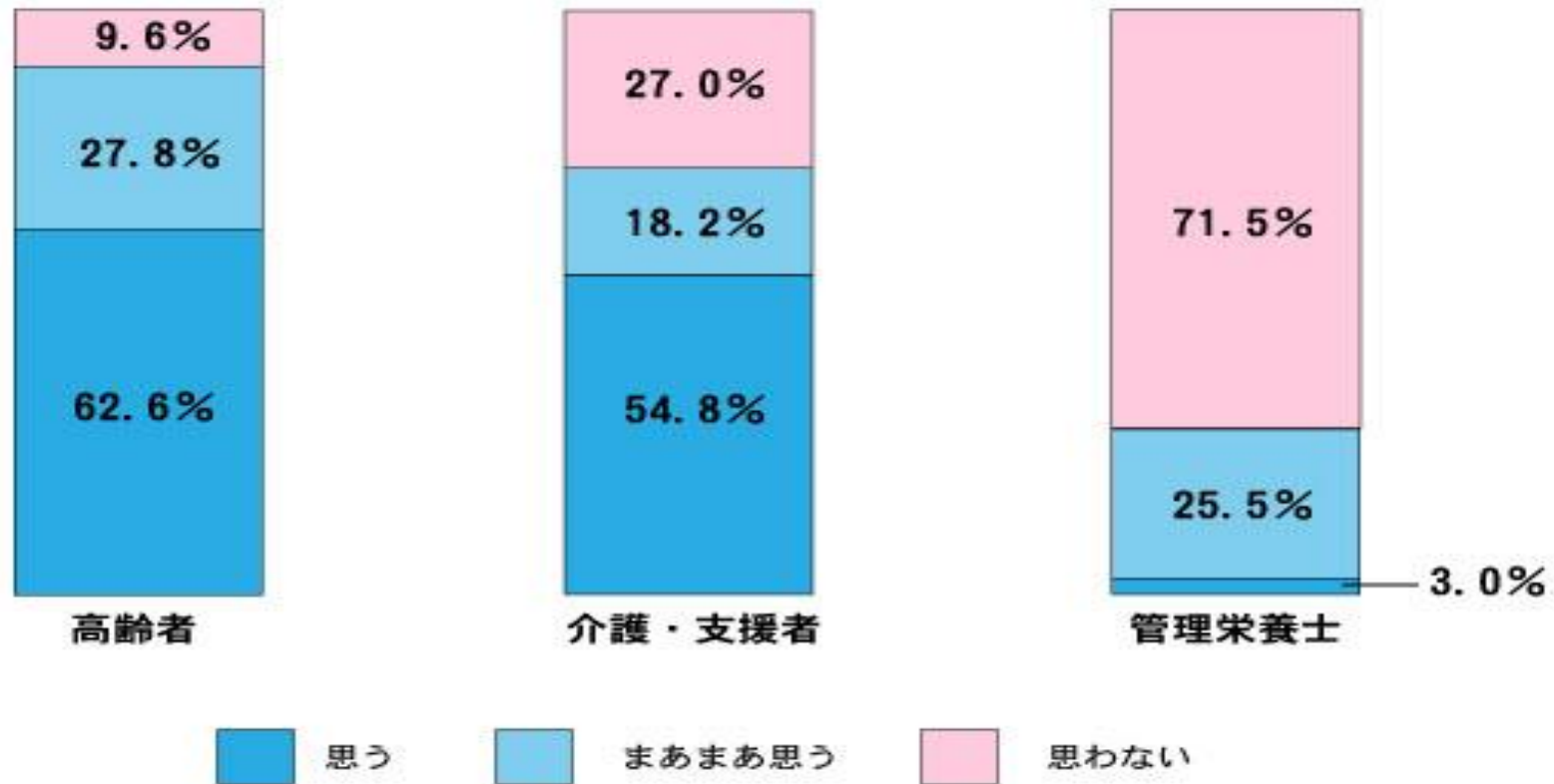
たんぱく質

- 目標エネルギーの15～20%
- 毎日体重1kgあたり1gのたんぱく質摂取

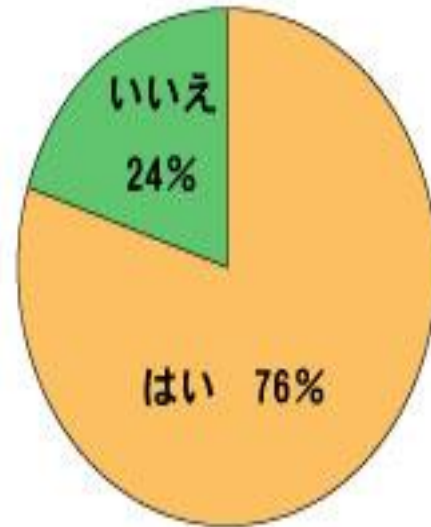
ビタミンD

- 8.5 μ g/日

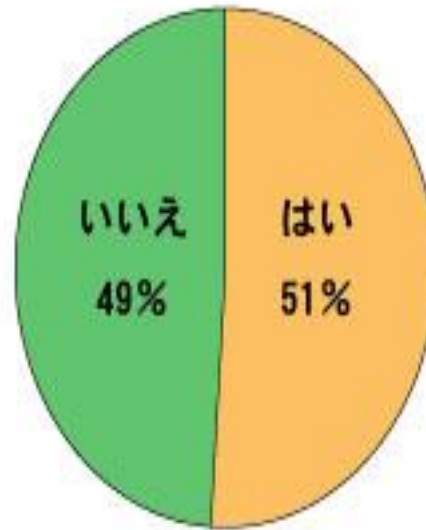
現在の食事量・内容で十分な栄養が取れていると思うか



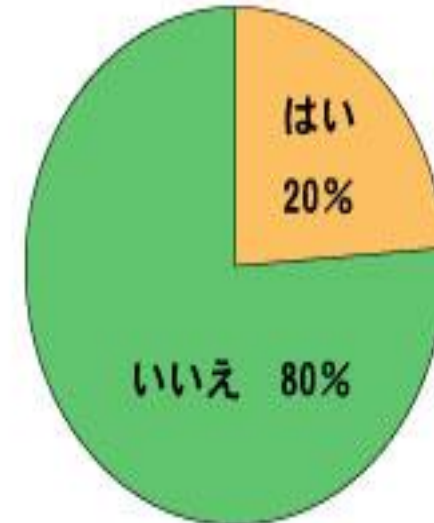
健康のために粗食が大切と思うか



高齢者



介護・支援者



管理栄養士

表1 エネルギー産生栄養素バランスの
食事摂取基準 (単位：%エネルギー)

年齢層	目標量			
	たんぱく質	脂肪		炭水化物
		脂質	飽和脂肪酸	
18~29歳	13~20	20~30	7以下	50~65
30~49歳	13~20	20~30	7以下	50~65
50~64歳	14~20	20~30	7以下	50~65
65~74歳	15~20	20~30	7以下	50~65
75歳以上	15~20	20~30	7以下	50~65

資料：日本人の食事摂取基準2020年版より抜粋。男女共通、成人のみ。

どれくらいの栄養が必要か？

軽労作 デスクワークが中心・主婦など

⇒25～30 Kcal

普通の労作 立ち仕事が多い職業

⇒30～35 Kcal

重い労作力仕事の多い職業

⇒35 Kcal～

標準体重60kg普通の労作 75歳男性の場合

$60\text{kg} \times 30 \sim 35\text{kcal} = 1800 \sim 2100\text{kcal}/\text{日}$

たんぱく質67.5g (15%) ～78.5g (20%) /日

$60\text{kg} \times 1\text{g} = 60\text{g}/\text{日}$



主な食品のたんぱく質量

米飯 200g <5g>
150g<3.8g>
食パン6枚切1枚<5.6g>

チーズ1個(15g)<5g>
牛乳コップ1(200ml)<6g>
ヨーグルト 75g<3g>

青魚 60g <12g>
豚肉 60g <12g>
鶏肉 60g <12g>

納豆パック(40g)<6g>
木綿豆腐1/4(80g)<6g>

卵1個 <6g>



糖尿病

- 血糖コントロール⇒カロリー制限だけではダメ
- 適切なたんぱく質の摂取
- 血管内炎症の悪化予防
- 減塩
- 運動によるインスリン抵抗性の改善



慢性腎不全

- 減塩3～6 g /日未満
- CKDステージ3b～5 (GFR 30以下)
たんぱく制限 (0.6～0.8g/kg/日)
十分なエネルギーの確保
(25～35g/kg/日)

高K血症があればカリウム制限



食欲がない時



- 好きなものを食べる
- 1回の量を減らし食事回数を増やす
- 食べたいと思ったときにすぐに食べられるように準備をする
- 水分の多いもの、口当たりの良いもの、冷たいものが食べやすい
- 食べることをストレスにしない
- 食べれないことは主治医等にきちんと伝える

地域の皆さんのために いろいろな職種が連携することが大事



誰かが気付いて
きちんと繋げる