

# 2023 Healthy Diary

ヘルシーダイアリー



公益社団法人  
日本栄養士会



発行  
公益社団法人 日本栄養士会

協賛  
株式会社 ヤクルト本社

# The Healthy Diary ヘルシーダイアリー

このヘルシーダイアリーは生活習慣病の予防を中心に、あらゆる世代の方の食生活支援を目的として作成いたしました。

ヘルシーダイアリーでは、ご自分の食生活を考え、目標をもって、健やかな生活習慣を続けていただくための方法を提案しています。

毎日、健康でいきいきと過ごすために、ご利用ください。

## 小さいけれど、ヘルシーダイアリーは、こんなにすぐれもの

- バランスの良い食生活について知ることができます。
- 野菜をとることの大切さと、とり方の工夫や方法が掲載されています。
- 自分に合った食生活の改善計画を立てて、食生活や身体活動の目標を設定することができます。
- 毎日の体重や食事内容を記録できます。
- 記録表に目標を記入して、毎日チェックすることができます。

作成にあたりましては、株式会社ヤクルト本社のご協賛をいただきました。

## 目次

生活習慣病とは	2
■生活習慣病の有病者が増えている	2
■メタボリックシンドロームとは	3
バランスの良い食生活	4
■バランスの良い食生活を考えましょう	4
Ⅰ適正量を食べることは?	5
1. 自分のBMIを求めてみましょう	5
2. エネルギー消費量の考え方	5
3. 自分に合ったエネルギー摂取量を推定で求めてみましょう	6
4. 基礎代謝量を求めてみましょう	7
5. 適正量食べているかの確認方法	8
Ⅱバランスの良い食事内容とは?	9
1. 栄養素について	9
2. 食品について	10
3. 料理について	11
4. 食事構成について	12
Ⅲより健康的な食生活を送るために	16
1. 野菜について	16
2. 減塩(高血圧症予防のために)	22
Ⅳ規則的な食事習慣とは?	30
1. 間食を1日の食事の中にうまくとり入れよう	30
2. 間食の上手なとり方	30
Ⅴ腸内環境を整えるために	31
ストレスと栄養	32
アルコールのとりかた	34
睡眠と食事	36
健康づくりのためにどのくらいの身体活動が必要でしょうか?	38
エネルギーバランスを考える	42
■内臓脂肪減少のための食事と身体活動の調整プラン作成方法	42
減量計画を立てる前に、なぜ、太ってしまうのかを考えてみましょう	42
ズレ解消のために	43
腹囲減少のためのプラン	44
食事と身体活動の調整プラン	45
ヘルシーダイアリーを活用しよう	48
■食事の改善目標を決めましょう	48
■あなたの改善目標	50
■ヘルシーダイアリーの活用方法	51
■ヘルシーダイアリー	52

# 生活習慣病とは

## 生活習慣病の有病者が増えている

現在、わが国では、生活習慣病患者は年々増えており、今や国民医療費の約30%を生活習慣病が占めています※1。さらに日本人の約2分の1が生活習慣病で亡くなっています※2。

※1 厚生労働省「平成30年国民医療費」より

※2 厚生労働省「令和元年人口動態統計(確定数)の概況」より

## Q 生活習慣病とはどんな病気なの？

生活習慣病とは、生活習慣が要因となって発生する疾病のことであり、具体的には高血圧症、糖尿病、脂質異常症、心疾患、がん(悪性新生物)、脳血管疾患などがあげられます。

## Q 生活習慣病の原因は何か？

### 食生活の乱れ

食事の摂取量、食事の内容、食事の時間が習慣的に乱れている人は、それが原因となって高血圧、糖尿病、脂質異常症などを発症していきます。

### 運動不足

現代人は慢性的な運動不足となっています。運動不足の状態が続くと、過剰に摂取したエネルギーを消費できずに体に蓄積されて肥満を招き、そこから生活習慣病が進行していきます。

### 喫煙

喫煙は、がん、脳卒中、心筋梗塞、慢性気管支炎、肺気腫などの様々な病気の危険因子となります。喫煙は喫煙者本人だけではなく、受動喫煙によって周囲の人にも健康被害を及ぼします。

### 飲酒

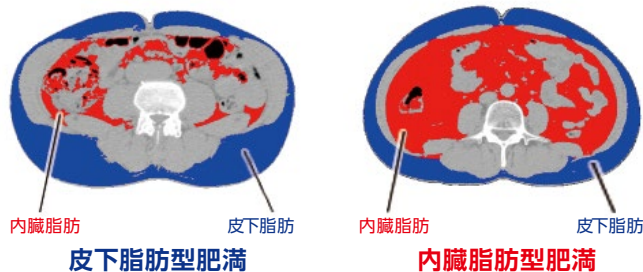
適度な飲酒はストレス解消にもつながりますが、食欲が増進されるのでエネルギー摂取量も多くなり、肥満につながります。さらに長期にわたる過度の飲酒は、高血圧症の原因にもなります。

### ストレス

ストレスは、これまでにあげてきた生活習慣病の原因となるすべての行動と密接に関係しており、ストレスによって生活習慣の乱れの悪循環が生じます。

## メタボリックシンドロームとは

生活習慣病はそれぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなかの周りの内臓脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きくかかわるものであることがわかってきました。内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態を、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。



※日立健康管理センタ 提供

## メタボリックシンドロームの診断基準

	危険因子	基準値
必須項目	腹腔内脂肪蓄積 ウエスト周囲径 (内臓脂肪面積 男女とも ≥100cm <sup>2</sup> に相当)	男性 ≥85cm 女性 ≥90cm
上記に加え、以下の2項目以上		
選択項目	高トリグリセリド血症 かつ/または 低HDLコレステロール血症	≥150mg/dL <40mg/dL
	収縮期血圧 かつ/または 拡張期血圧	≥130mmHg ≥85mmHg
	空腹時高血糖	≥110mg/dL



# バランスの良い食生活

## バランスの良い食生活を考えましょう

「バランスの良い食生活」を考えるときは、食生活における様々な意味のバランスを考えなければなりません。そこで生活習慣病を予防するためには、次の3つを整えることが大切です。

### 2 バランスの良い食事内容にすること

主食、主菜、副菜を基本に、食事構成を考えましょう。

### 1 適正量を食べること

毎日体重を測定して、適正量かを確認しましょう。

### 3 規則的な食事習慣にすること

間食を上手に取り入れて、自分のライフスタイルに合った食事をしましょう。



## I 適正量を食べることとは？

### 1.自分のBMIを求めてみましょう

〈BMIの算出式〉  $BMI (kg/m^2) = \text{体重}(kg) \div \text{身長}(m) \div \text{身長}(m)$

算出した自分のBMIが下記の目標とするBMIの範囲の中にあるのかを確認してみましょう。

#### 目標とするBMIの範囲（18歳以上）

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m <sup>2</sup> )
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9 <sup>※1</sup>
75以上	21.5～24.9 <sup>※1</sup>

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」より作成

※1 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/m<sup>2</sup>としています。

算出したBMIが、目標とするBMIの範囲を下回っていれば食事摂取量の「不足」、上回っていれば食事摂取量の「過剰」が考えられます。

特に、BMIが25kg/m<sup>2</sup>以上あった人は、目標とするBMIの範囲内に留まるようにこのヘルシーダイアリーを参考にして、自分のエネルギーバランスを考えて改善していきましょう。

### 2.エネルギー消費量の考え方

#### 完璧なエネルギー消費量は予想して出せるものではありません

エネルギー消費量は、身体組成の変化、体の使い方、体調などの活動量の変化によって日々変動します。ですから、エネルギー消費量の算出は、1日が終わってからしか確認することができないため、エネルギー必要量もその日の結果として算出することになります。

したがって、私たちは日々のエネルギー消費量を予測して、エネルギー摂取量を考えなければなりません。その方法を次のページで示しています。

### 3. 自分に合ったエネルギー摂取量を推定で求めてみましょう

#### あなたの1日あたりのエネルギー摂取量の目安を知ろう

##### ①基礎代謝基準値を知る

「基礎代謝基準値」は下記のように厚生労働省が発表している「日本人の食事摂取基準2020年版」から調べられます。あなたの年齢をもとに基礎代謝基準値の表の区分から数値を導き出しましょう。

#### 基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)

年齢(歳)	男性	女性(妊婦・授乳婦を除く)
6~7	44.3	41.9
8~9	40.8	38.3
10~11	37.4	34.8
12~14	31.0	29.6
15~17	27.0	25.3
18~29	23.7	22.1
30~49	22.5	21.9
50~64	21.8	20.7
65~74	21.6	20.7
75以上	21.5	20.7

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020 年版」より作成

##### ②自分の標準体重を知る

《標準体重の計算》 **標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22**

##### ③自分の身体活動レベルを知る

#### 身体活動レベル別にみた活動

身体活動レベル	低い-1.50	ふつう-1.75	高い-2.00
日常生活の内容	生活の大部分が座位中心	座位中心だが、立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツのいずれかを含む	移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣を持っている場合

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020 年版」より作成

#### あなたに合った1日あたりのエネルギー摂取量

あなたの基礎代謝基準値 × あなたの標準体重 × あなたの身体活動レベル = あなたに合った1日あたりのエネルギー摂取量

kcal/kg体重/日 × kg × = kcal/日

### 4. 基礎代謝量を求めてみましょう

基礎代謝量とは「人間が生きていくために最低限必要なエネルギー量」のことです。体を横にして、筋肉には全く力が入っていない、でも覚醒している状態で、1日を過ごしたときに使う生きるために最低限必要なエネルギー量のことです。6ページで求めた「基礎代謝基準値」と現在のあなたの体重を掛けます。そうすると、自分が1日に最低限必要なエネルギー量(基礎代謝量)がわかります。1日あたりのエネルギー摂取量とともに、自分の基礎代謝量も把握しておくとういでしょう。

#### あなたの1日あたりの基礎代謝量を知ろう

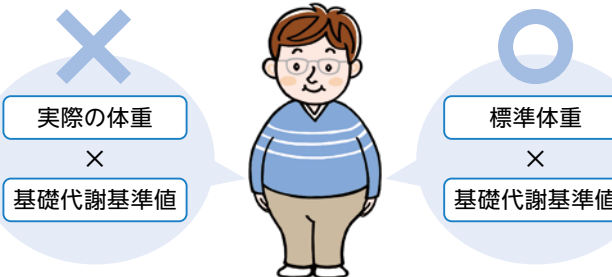
あなたの体重 × あなたの基礎代謝基準値 = あなたの1日あたりの基礎代謝量

kg × kcal/kg体重/日 = kcal/日

ちょっと注意!

肥満の人がダイエットをするために、自分の基礎代謝量を考えるときは、実際の体重を基礎代謝基準値に掛けてはいけません。

6ページにある標準体重を算出して、その体重を掛けて基礎代謝量を算出します。なぜなら、肥満の人は体脂肪が多く、その分のエネルギー消費量が少ないからです。



## Ⅱ バランスの良い食事内容とは？

### バランスの良い食事内容のポイント

1. 栄養素 → 2. 食品 → 3. 料理 → 4. 食事構成

### 1. 栄養素について

栄養素は、糖質、脂質、たんぱく質を合わせて3大栄養素、さらに微量栄養素といわれるビタミン、ミネラルを加えたものを合わせて5大栄養素といえます。また、5大栄養素以外にも、食物中には食物繊維など体にとって必要な栄養素があります。

#### 【糖質】

糖質は1gあたり4kcalのエネルギー量になります。食べ物からとった糖質の多くは、消化吸収された後、最終的にブドウ糖に分解され、血液を通して各細胞に運ばれ、エネルギーとして利用されます。糖質は、中心的なエネルギー源として必須の栄養素です。

#### 【ビタミン】

多くのビタミンは、体内で糖質、脂質、たんぱく質の代謝を助ける働きをしています。体内でほとんど合成されないため、食べ物から摂取する必要があります。

#### 【ミネラル】

ミネラルとは生体を構成する元素のうち、酸素、炭素、水素、窒素を除く元素の総称です。体の生理作用の調節としても働きます。

#### 【脂質】

脂質は1gあたり9kcalという高エネルギーを生み出すので、効率の良いエネルギー源となります。エネルギー以外にも、細胞膜やホルモンの材料となります。脂質の主な成分は脂肪酸です。

#### 【食物繊維】

食物繊維とは、人間の消化酵素で消化できない成分であり、腸内環境の改善や大腸がんの予防、血糖値の上昇を緩やかにするなど様々な生理作用があります。

#### 【たんぱく質】

たんぱく質とは筋肉や臓器など体を構成する重要な成分で、酵素、ホルモン、免疫抗体などの成分にもなります。たんぱく質もエネルギー源として利用され、1gあたり4kcalのエネルギー量となります。

## 5. 適正量を食べているかの確認方法

### ◆体重、体脂肪を測定しましょう

体重を毎日測定することによって、1日のあなたが食べた量(エネルギー摂取量)と動く量(エネルギー消費量)の「ズレ」を確認することができます。また、体重と合わせて体脂肪率も測定すれば、そのズレが「筋肉」への変化なのか、それとも「脂肪」への変化なのか気づくこともできます。

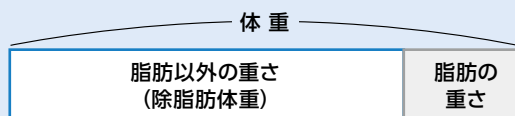
### ◆体重の増減とエネルギー出納の意味

日々の体重の増減がない人は、エネルギー出納が過不足なく、エネルギー摂取量とエネルギー消費量が等しくつり合っていると考えられます。エネルギーの摂取量が消費量よりも上回る場合は、エネルギー出納が正になり、過剰なエネルギーが中性脂肪として体内に貯蔵されます。反対にエネルギーの摂取量が消費量を下回る場合は、エネルギー出納が負になり、体内に貯蔵されていた中性脂肪がエネルギーとして供給されるため痩せます。

### ◆除脂肪体重について

除脂肪体重とは、体内の脂肪以外の重さのことです。除脂肪体重は、筋肉、臓器、骨、歯、皮膚、髪の毛、水分などの重さが含まれます。

#### 体重とは脂肪とそれ以外の重さの合計



### 〈 除脂肪体重の計算式 〉

(1) 体脂肪量を求める → 
$$\text{①} \text{ kg} \times \text{②} \% \div 100 = \text{③} \text{ kg}$$

(2) 除脂肪体重を求める → 
$$\text{①} \text{ kg} - \text{③} \text{ kg} = \text{kg}$$

## 2. 食品について

### 食品は、必ず複数の栄養素をもっています

食品とは栄養素の集合体。そのため栄養素を1つだけもっている食品はなく、必ずいくつかの栄養素を合わせもっています。

たとえば…

#### 牛乳



「カルシウムとたんぱく質」のイメージが強い食品ですが、それ以外の栄養素として、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルなど様々な栄養素が含まれています。

たとえば…

#### じゃがいも



糖質のイメージが強いじゃがいもですが、実はビタミンCも多く含まれています。

### 食品を、特徴別にグループ分けしたものが「食品群」です。

#### 食品群

穀類

いもおよび  
でん粉類

砂糖および  
甘味類

豆類

種実類

野菜類

果実類

きのこ類

藻類

魚介類

肉類

卵類

乳類

油脂類

菓子類

嗜好  
飲料類

調味料および  
香辛料類

調理  
加工品類

人の体は、多様な栄養素を含んだ食品をとることで、食物を消化し、様々な栄養素を吸収します。必要な栄養素を行き届かせるためには、多くの食品群の食材を使って、食事の内容を充実させましょう。

## 3. 料理について

### 1つの食品は、調理法によって様々な形態に

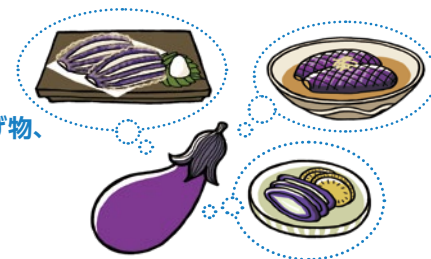
料理は様々な調理法によって仕上がります。特に日本食は、切る、茹でる、煮る、焼く、揚げる、蒸す、炒める、和える、漬ける、煎るといった調理法があるため、1つの食品が様々な形態で食卓に並びます。

### 調理法で、油脂の摂取量やエネルギー摂取量をコントロール

たとえば…

#### なす

【調理法】  
素揚げ、てんぷらなどの揚げ物、  
焼きや煮物、漬物



素揚げかてんぷらかによって、食品に含まれる油の割合は異なります。同じ食材でも油の使用量によってエネルギー摂取量も変わります。消化を良くしたいときや油の摂取量を調節したいときも、調理法を選べば自在にコントロールすることができます。

### 栄養素の吸収を考えた調理を

食品中の栄養素の吸収を考えて、調理することもお勧めします。

たとえば…

#### ビタミン

《水溶性ビタミン》  
ビタミンCやB群 など

茹でたり切ったりして水にさらす  
時間は短くして、煮たりする場合は  
汁ごととるようにしましょう。

《脂溶性ビタミン》  
ビタミンA・E・D・K など

油と組み合わせて食べることで、  
吸収効率を高めることができます。

## 4. 食事構成について

### 主食・主菜・副菜

#### ○「主食」とは

主に、エネルギー源となる料理で、ごはん、パン、麺がメインの料理です。糖質が主成分です。摂取するエネルギー量の半分は主食からとります。



#### ○「主菜」とは

主に、肉類、魚類、卵類、大豆製品が使われているメインのおかずのことです。



#### ○「副菜」とは

主に、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源で、野菜、いも、海藻、きのこ、こんにやくなどが主材料のおかずです。



これら以外に、牛乳・乳製品、果物などの「もう1品」を必要に応じて加えて、不足しがちな栄養素や水分を補ったり、献立に彩りや楽しさを添えたりする効果があります。

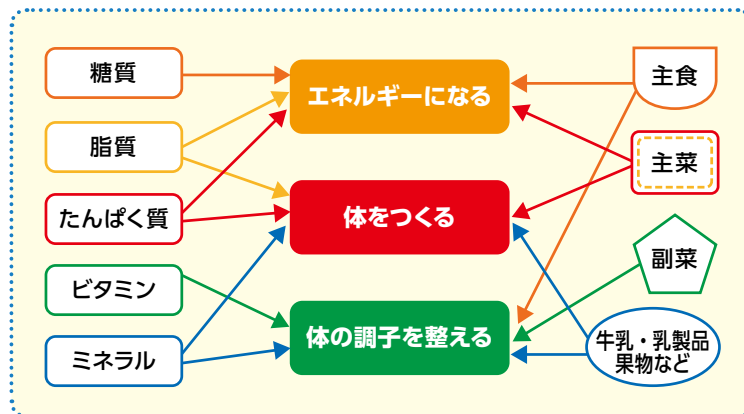
#### ●間食を上手に活用しましょう●

「間食」とは、食事と食事の間隔が6時間以上空く場合(寝ているとき以外)に、補給する食事のことです。ただし、間食での食べ物はお菓子ではなく食事として認められるものを食べましょう。間食をとった場合は、1日で食べる総量を変えないように調整する必要があります。間食は、仕事や身体活動の効率を上げるときには、とる必要があります。



### 主食・主菜・副菜と5大栄養素の関係

主食・主菜・副菜がそろえば、5大栄養素がまんべんなく摂取できます。



### 複合料理のときの考え方

複合料理とは、カレーライスや丼物のように、様々な具材が入っている料理のことを指します。複合料理のときは、下の例のようにそれぞれの食材の内容で、主食・主菜・副菜を考えます。



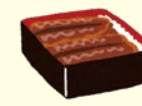
#### ○カレーライス

主食：ごはん  
主菜：肉  
副菜：にんじん、玉ねぎ  
などの野菜



#### ○親子丼

主食：ごはん  
主菜：肉、卵  
副菜：玉ねぎ



#### ○うなぎ

主食：ごはん  
主菜：うなぎ  
副菜：含まれない



Yakult

## 食後の血糖値が気になる方へ

## 食後の高血糖に気をつけよう

血糖値対策でも特に気をつけたいのが、「食後高血糖」。食後の血糖値が大きく上昇する「食後高血糖」は、毎食のことだけに影響が大きくなります。高血糖をそのまま放置していると血管や神経の病気を引き起こすきっかけになります。バランスのとれた食事と適度な運動を心がけるとともに、特定保健用食品(トクホ)を上手に取り入れて食後の血糖値をコントロールし、健康的な生活を送りましょう。

〈特定保健用食品に利用されている関与成分例〉

グアバ葉ポリフェノール
難消化性デキストリン
小麦アルブミン
L-アラビノース
大麦若葉由来食物繊維
チオシクリトール
ネオコタラノール
難消化性再結晶アミロース



ばんそうれいちゃ

**特定保健用食品「ヤクルト蕃爽麗茶」とは**

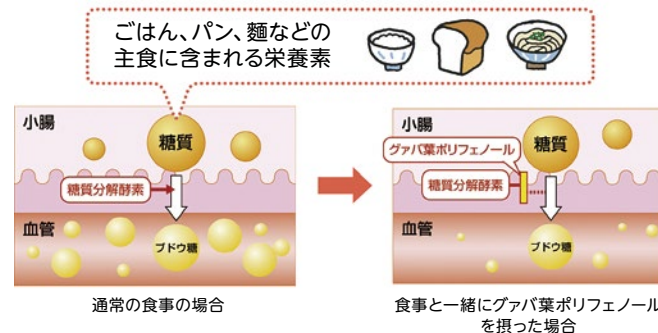
ヤクルトでは、糖の吸収をおだやかにする「グアバ葉ポリフェノール」を関与成分として、食後の血糖値が気になる方に適したお茶を研究開発し、「ヤクルト蕃爽麗茶」として販売しています。このグアバ葉ポリフェノールには食後血糖値の上昇を抑えるはたらきがあるのです。



「ヤクルト蕃爽麗茶」は、グアバという植物の葉を原料としたお茶です。グアバ葉には独特のクセのある香りや味がありますが、「ヤクルト蕃爽麗茶」は独自の製法によりマイルドで飲みやすく仕上げました。

## グアバ葉ポリフェノールのはたらき

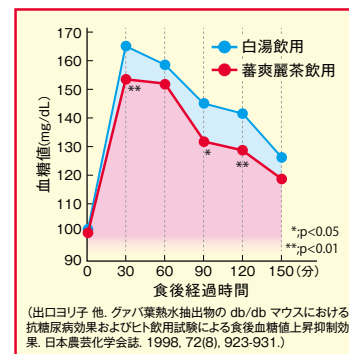
食事に含まれる糖質は、小腸で糖質分解酵素によってブドウ糖に分解され、そして吸収されて血液に入ります。このため食後は血糖値が上昇しますが、グアバ葉ポリフェノールは、糖質を分解する酵素のはたらきを抑えることで、ブドウ糖の吸収をおだやかにし、食後の血糖値の上昇を抑えます。



## 「ヤクルト蕃爽麗茶」の飲用による食後血糖値への影響

40歳以上の中高年19人を対象にした試験では、米飯とともに白湯を飲んだ場合と比べて、「ヤクルト蕃爽麗茶」を飲んだほうが30分、90分、120分後の血糖値が明らかに低くなりました。

糖の吸収がおだやかになるということは、血糖値が急激に上がらないこととなります。



なお、「ヤクルト蕃爽麗茶」は薬の代わりにはなりません。普段の生活習慣を見直していただききっかけづくりとして、食生活改善に向けた栄養管理としてお役立てください。

気になる方は、かかりつけの医師にご相談ください。

Yakult

### Ⅲ より健康的な食生活を送るために

#### 1. 野菜について

##### 野菜で健康の維持・増進を

野菜には、それぞれ様々な栄養素が含まれています。多種類の野菜の多様な成分が相互に作用しあって、体内で多くの大切な働きをしています。

そこで健康を維持・増進するためには、1日に350g以上の野菜をとることが推奨されています。

##### 野菜はこんなに働き者

###### ★食べすぎを防ぐ★

満腹感を得られやすく、糖尿病予防の強い味方。

###### ★腸内環境改善★

食物繊維が腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。また、便秘を防ぎます。

###### ★加齢やストレスに対抗し、がん予防も★

野菜のカロテン、ビタミンC・Eは、抗酸化作用が強く、活性酸素を除去します。

また、野菜の色素が抗酸化作用の強い物質として注目されています。リコピン、ルテイン、アントシアニンなどがその例です。

〈詳しくはp20～p21を参照してください〉

###### ★脂質改善★

水溶性食物繊維は血糖上昇抑制、コレステロール値や中性脂肪値を低下させる働きがあります。

###### ★血圧上昇抑制★

野菜に豊富なカリウムは余分なナトリウムを体外に出し、血圧上昇を抑制する効果があります。

#### 毎日、野菜を食べましょう

##### Q どのくらい?

健康維持のために必要なビタミン、ミネラル、食物繊維を満たす野菜の量は、多種を組み合わせると1日350g以上です。

1日350g以上



#### ■ 野菜の100gの目安量とエネルギー量

自分でいつも食べる野菜の量が分かるようになると便利です!

##### 緑黄色野菜グループ

原則として100g(可食部)あたり  
カロテン600μg以上含むもの

- トマト 大1/2個 19kcal
- ブロッコリー 5房 33kcal
- にんじん 短1本 37kcal
- ほうれん草 小1/2束 20kcal

##### その他の野菜グループ

淡色野菜(野菜の中の色がうすい)

- キャベツ 葉2枚 23kcal
- なす 中1個 22kcal
- 玉ねぎ 中1/2個 40kcal
- 大根 中3cm長さ 18kcal
- きゅうり 中1本 14kcal

**Q** 何を？

私たちの体調は、季節の変化に強く影響を受けます。体が冷えて血液循環が滞ったり、暑くて汗をたくさんかいたり、乾燥して空咳が出たり、皮膚がカサカサになったり…。季節の野菜は、それらの症状を緩和する力をもつものが少なくありません。人間も野菜と同じ命あるものとして、同じ自然環境の中で育った野菜の力をいただくことで、体調を整えることができます。

**旬のもの  
身近なもの**

**日本の旬の野菜**

**春**

●春キャベツ・にら・たけのこ・新玉ねぎ・アスパラガス



**秋**

●にんじん・青くび大根・山芋



**夏**

●トマト・きゅうり・なす・ピーマン



**冬**

●白菜・かぶ・ほうれん草・ブロッコリー・長ねぎ



**Q** どのように？

毎食、手軽に食べる習慣をつけます。料理を作るというよりは、素材を準備すると考えてください。例えば、肉料理を食べるときは、春キャベツをちぎって添える。ブロッコリーなどは、少量の水を加えて軽く電子レンジにかけて蒸し、ポン酢などで簡単な味付けに。特に冬の朝食には野菜スープを作り、味噌やコンソメ、牛乳などの味付けでバリエーションを出すと、毎日でも苦になりません。

**生・蒸す・スープ**

**1日5皿の野菜料理を食べましょう**



●緑黄色野菜 ●淡色野菜

**「スマート・ライフ・プロジェクト」**  
「健康寿命をのばそう」をスローガンにした国民運動。

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。運動、食生活、禁煙、健診・検診の受診によって更なる健康寿命の延伸を目指し、具体的なアクションの呼びかけを行っています。

食生活のアクションとしては、「1日あと70gの野菜をプラス」を目標に掲げています。P16～17で説明したとおり、生活習慣病予防のためには350gの野菜が必要です。現在、日本人は1日約280gの野菜をとっているため、あと70gが不足していることとなります。野菜70gは、毎日の食事にプラス1皿の野菜料理を加えることによって補うことができます。

ぜひ、皆さんもプラス1皿を意識して、野菜を摂取して健康寿命をのばしていきましょう。

参考：スマート・ライフ・プロジェクト HP <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/about/>

コラム







野菜の機能性成分

● **ファイトケミカルを知っていますか？**

ファイトケミカルとは、野菜、果物、穀類などの植物性食品の色素、香り、アークなどの成分から発見された物質で、感染予防、抗酸化作用、がん予防の効果が期待されています。下の表にファイトケミカルの種類とそれを含む野菜を示しました。

5大栄養素の糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル以外に、食物繊維が第6の栄養素として(p9参照)、さらにファイトケミカルが第7の栄養素として考えられるほど、最近では注目されています。

● **野菜とファイトケミカルの例**

種類	食品の例	機能
β-カロテン	にんじん かぼちゃ 	抗酸化作用 動脈硬化予防
リコピン	トマト 	抗酸化作用 動脈硬化予防
フラボノイド	玉ねぎ 	抗酸化作用 高血圧予防
ルテイン	とうもろこし 	抗酸化作用
アントシアニン	なす 赤しそ 	抗酸化作用 加齢による視力低下
イソチオシアネート	大根 キャベツ 	抗酸化作用 抗ピロリ菌



注意

ファイトケミカルの成分を濃縮したサプリメントで過剰に摂取したときの安全性は、細胞レベルや動物実験で検証されていないため、野菜そのものからまんべんなく摂取することをお勧めします。

抗酸化作用とファイトケミカル

人間にとって酸素は必要不可欠なものです。しかし、そのうち数パーセントは体内で「活性酸素」といわれる酸素に変化します。活性酸素の体内での産生量が多くなると、健康な細胞に悪影響を与えて、動脈硬化、心筋梗塞、糖尿病、がんなど様々な病気の発症に関係すると考えられています。

活性酸素の発生を抑制、または消去する作用のことを抗酸化作用といいます。ビタミンA・C・Eなどに加え、カロテノイドやポリフェノールなどのファイトケミカルには抗酸化作用があります。そのため、抗酸化作用の成分を含む野菜は、生活習慣病の予防に効果があると期待されています。

サプリメントの活用

サプリメントは、栄養素を食事だけでは必要量を摂取できない時に、足りない分を補う目的で利用します。さらに、アスリートが競技力向上のため、またはアスリートに限らず「より健康になるため」を目的として、栄養素以外の成分をサプリメントとして摂取する場合があります。

サプリメントを利用する場合は、その成分の作用が科学的根拠に基づいているか、その根拠となるデータが信頼できるものであるか、自分が摂取する必要があるのかを確認する必要があります。

また、食事からの栄養摂取量にある程度把握したうえでなければ、サプリメントとして摂取すべき栄養素の種類と量を決定することはできません。利用する際には、ぜひ食と栄養の専門職である管理栄養士・栄養士に相談してください。

○ **サプリメントの利用を判断する条件**

- 身体活動量が多くなり、食事からとりきれない場合
- 消化・吸収の時間が短い場合
- 食事に偏りがある場合
- 食事の制限により摂取量が少なくなる場合
- 食欲がない場合
- 胃腸が弱っていて、消化・吸収の能力が低下している場合
- 特定の栄養素を摂取しなくてはならない場合



参考:鈴木志保子「理論と実践 スポーツ栄養学」日本文芸社、2018

## 2. 減塩 (高血圧症予防のために)

食塩のとり過ぎは、血圧を上げ血管に負担をかけるだけでなく、腎臓や心臓にも負担を招きます。食が進んで、つい食べ過ぎになり肥満にもなりやすくなります。

そこで現在、健康な人でも「減塩」を心がけ、高血圧症をはじめとする生活習慣病を予防しましょう。

### 高血圧症について

高血圧とは、血圧が上昇した状態をいいます。人は、運動をしているときや緊張をしているときに血圧が上昇し、一時的に高血圧となりますが、やがて元に戻ります。高血圧症とは、上昇した血圧が元に戻らずに、常に高血圧の状態が続いていることをいいます。また、治療せずにそのままにしておくと、脳卒中、心筋梗塞、慢性腎臓病を引き起こすこともあります。

平成22年国民健康・栄養調査によると、30歳以上の日本人における高血圧症有病者の割合は、男性が60%、女性が45%となっています。日本人に高血圧症が多い理由として、食塩の過剰摂取があげられます。その他、肥満も大きく関わっています。

高血圧症の予防のためにも、生活習慣を見直して、特に日頃から「減塩」を心がけるようにしましょう。

### 成人における血圧値の分類 ※単位: mmHg

分類	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80
正常高値血圧	120 ~ 129	かつ <80
高値血圧	130 ~ 139	かつ/または 80 ~ 89
I度高血圧	140 ~ 159	かつ/または 90 ~ 99
II度高血圧	160 ~ 179	かつ/または 100 ~ 109
III度高血圧	≥ 180	かつ/または ≥ 110

出典：日本高血圧学会・高血圧治療ガイドライン 2019



家庭で測定するときの高血圧基準値

収縮期血圧 **135mmHg**以上、拡張期血圧 **85mmHg**以上、が **高血圧** です。

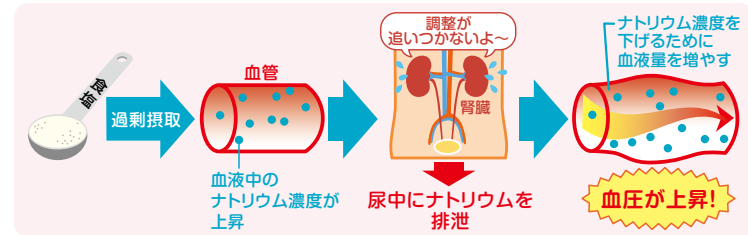
※日本高血圧学会では、病院や健診で測定した血圧で「収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上」を高血圧としています。リラックスした状態で測定する家庭血圧では、それぞれ5mmHg低くなっています。

### 高血圧症の予防には、なぜ減塩が必要なのか？

#### ●食塩摂取と血圧上昇のメカニズムについて●

食事によって食塩を摂取すると、その食塩はナトリウムとして吸収され、血液中のナトリウム濃度が上昇します。通常、腎臓は余分なナトリウムを尿中に排泄することにより、体液量を調節して血圧を維持しています。しかし、食塩を過剰に摂取し続けると、体液量の調節が追いつかなくなり、血液中のナトリウム濃度は高いままとなります。

その結果、ナトリウム濃度を薄めようと体内の水分が血液の中に集まり、大量の血液を押し流すために血管壁に高い圧力が加わり、「高血圧」となります。



#### ●食塩の過剰摂取と生活習慣病の関係●

- ・塩分のとり過ぎは、高血圧症以外に、胃がん<sup>1)</sup>にも関係していると報告されています。
- ・赤ちゃんのときから塩分量の少ない食事をすると、小児期の血圧上昇は抑制されることがわかっています<sup>2)</sup>。したがって、子どものころから薄味にすることで、大人になってからも薄味が習慣化され、それが高血圧症予防のポイントになります。

1) Hypertension.1997;29巻:913-7.

2) British Journal of Cancer.2004;90巻:128-34

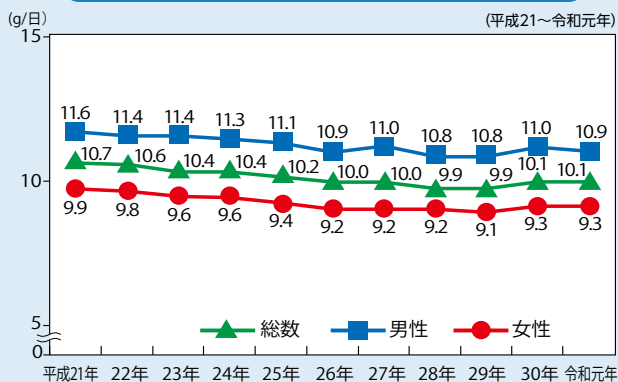
赤ちゃんの味覚は、先天的ではなく親から与えられる食事を通して、後天的に学習をしながら形成されます。

つまり、塩分量の少ない食事で育てれば、大人になってからも薄味でもおいしく、満足できるようになります。



## 減塩の目標値

### 食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)



日本人の食塩摂取量は、以前に比べ減ってきてはいるものの、ここ数年は横ばいの状態が続いています。

食塩摂取量の目標量は、ガイドラインによって様々ですが、血圧値が高めの方は、1日6g未満を目標にすると良いでしょう。

#### 日本人の食事摂取基準2020

成人男性=1日7.5g未満  
成人女性=1日6.5g未満

#### 世界保健機関(WHO)の ガイドライン2012

1日5.0g未満

#### 高血圧治療ガイドライン2019

1日6.0g未満

## 食塩を減らすポイント

調理や食事の際に、少しずつ減塩の習慣を身につけていきましょう。

- ふだんの食事から徐々に薄味に慣れて、薄味でもおいしく感じられるように、素材の良さを最大限に生かした料理にしましょう。
- 塩やしょうゆなどの調味料は、目分量ではなく計量スプーンで量りましょう。
- 薄味でもおいしく食べられるように、香辛料の使用や、酸味、柑橘系で香味を効かせるなどしましょう。
- もともと食塩が含まれている練り製品やハムやベーコンなどの加工食品は、なるべく控えましょう。
- しょうゆやソースは、料理にかけずに小皿にとって、つけて使いましょう。
- ラーメンやうどんなど麺類のスープは、できるだけ残しましょう。
- 食塩を減らしても、うまみが増す、牛乳を使った「乳和食」もお勧めです。
- 外食のときも、減塩を意識したメニュー選びをしましょう。

### こんな食品・料理に食塩は多く含まれています

食パン  
(6枚切り1枚)



0.8g

みそ汁(1杯)



1.5g

塩鮭中辛  
(1切れ)



1.1g

梅干し(1個)



2.2g

ラーメン(1杯)  
汁含む



約6~7g

ちくわ・中  
(1本)



約0.7g

スパゲティ  
(ゆでめん1人前)



1.0g

プロセスチーズ  
(25g)



0.7g

※ラーメンは、トッピング具材で食塩量が変わります。

### 減塩を成功させるためには

減塩をより確実に成功させるためには、これまで塩やしょうゆなどの調味料を無意識に使っていた習慣を意識的に変えていかなければなりません。意識的に変えることで新しい習慣を身につけることができ、その習慣が多くなるほど、減塩を成功させる近道となります。

まずは、いつもの食事で、自分が使っているしょうゆの量を目に見える形で確認してみましょう。その上で、減塩のための行動をスタートさせます。使用量が目に見えて確認できれば、減塩もやる気が出るはずですよ。

#### 減塩を成功させるための確認方法（しょうゆの場合）



① 自分専用のしょうゆさしを用意して、自分の好きな位置に目印をつけます。



② しょうゆさしにしょうゆを満たし、使い始めの日付を記入します。



③ いつも通りにしょうゆを使用して、目印のところまできたら日付を確認して、何日間かかったかを出します。

減塩スタート!



④ 減塩行動を常に意識させるために、しょうゆさしに目印になるようなマークやシールをつけます。



⑤ しょうゆさしにしょうゆを満たし、減塩を意識して②～③を繰り返します。



⑥ 使用期間を比較して、しょうゆの減塩行動が成功しているのかを確認してみましょう。

#### ● 家族で確認する方法 ●

家族でしょうゆの減塩を確認する場合は、購入したボトルに使い始めの日付を記入して、使い終わりまでの期間を確認することを続けていけば、家族の中でも減塩行動が成功しているのかどうかを確認することができます。



### 減塩の定義

● あらかじめ減塩になっている加工食品を使用することも、減塩行動を助けてくれます。

ひとくちに「減塩」といっても様々な食品が出ています。

また、「無塩」、「減塩」、「低塩」、「塩分ひかえめ」、「うす塩」、「うす塩味」、「うす味」など、パッケージには様々な表示がされていますが、その表示にはそれぞれ定義があります。

#### ● 栄養表示基準(消費者庁)参照 ●

【無塩】 食品100g(液状100ml)当たり、ナトリウムが5mgに満たないこと

【減塩】 対象となる製品からのナトリウム低減量が食品100g(液状100ml)当たり、ナトリウムが120mg以上減少していること

【低塩】【塩分ひかえめ】【うす塩】 食品100g(液状100ml)当たり、ナトリウムが120mg以下であること

ここで気をつけなければならないのは、【減塩】とうたわれている商品は、もともとの対象製品から相対的にナトリウム量が減少しているということで、必ずしもそれが低塩になっているわけではありません。使用頻度には注意が必要です。

その他、「うす塩味」、「うす味」という表示もありますが、これらは味覚に開する表現で、実際にナトリウムが少ないことを表現しているわけではないので注意しましょう。



ちょっと注意

過剰な減塩は低ナトリウム血症になる危険があります。基本は料理を工夫したり減塩食品を上手に取り入れながらうす味に徐々に慣れていくことです。でも、せっかくのうす味のお料理も、大量に食べたり飲んだりしてしまったら、食塩摂取量は多くなってしまいますので注意しましょう!

Yakult

## 血圧が気になる方へ

## 血圧が高めの方に適した、特定保健用食品「プレティオ」

「プレティオ」は、2つの乳酸菌「乳酸菌 シロタ株」と「ラクトコッカス ラクチス」の混合培養による、ヤクルト独自の製造方法で産生された「 $\gamma$ -アミノ酪酸 (GABA)」を1本(100ml)に10mg以上含んでいる、血圧が高め<sup>※1</sup>の方に適した特定保健用食品です。<sup>※1</sup>血圧高めとは、正常高値血圧(収縮期血圧においては130mmHg～139mmHg)に該当する方



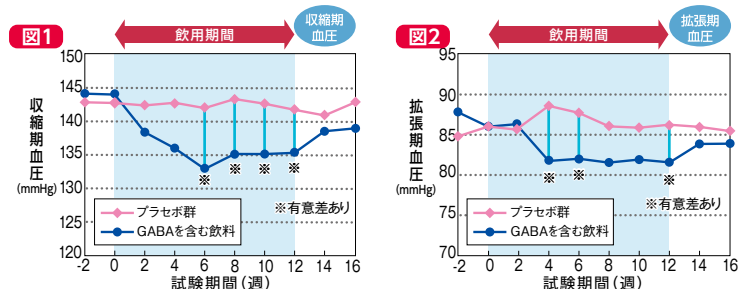
## 「GABA」の血圧に関する試験

「GABA」には、血管収縮作用のあるノルアドレナリンの過剰な分泌を抑制し、高めの血圧に作用することが確認されています。

収縮期血圧130mmHg～159mmHg、拡張期血圧85mmHg～99mmHg<sup>※2</sup>の86名を2つのグループに分け、それぞれのグループに「GABA(10mg以上)を含む飲料」と「プラセボ飲料 (GABAを含まない乳飲料)」を、1日1本(100ml)、12週間飲用してもらいました。

「プラセボ飲料を飲んだグループ」は、ほとんど収縮期血圧に変化が見られず、「GABAを含む飲料を飲んだグループ」は、飲用6週間目において「プラセボ飲料を飲んだグループ」との間に有意な差が認められ、その作用は飲用終了の12週目まで継続しました(図1)。このような血圧の変動パターンは、拡張期血圧においても認められました(図2)。

<sup>※2</sup> 消費者庁通知「特定保健用食品申請に係る申請書作成上の留意事項」に記載されている対象被験者  
\*現在の血圧値の分類はP22をご覧ください。

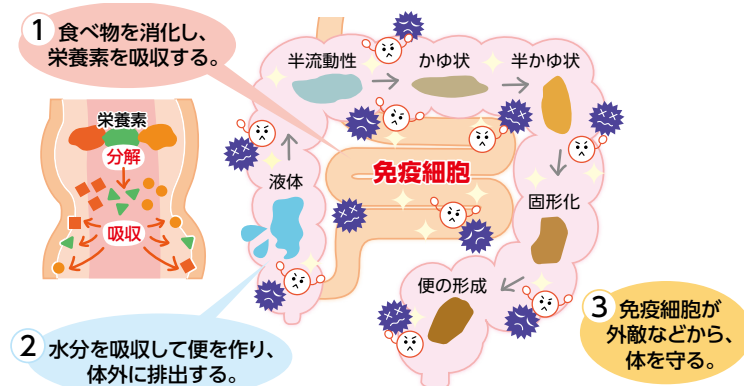


参考: 梶本修身 他. GABA 含有はっ酵乳製品の正常高値および軽症高血圧に対する長期摂取時の有効性と安全性. 健康・栄養食品研究, 2003, 6(2), 51-64.

## 腸内環境を整えよう

## 腸の主な3つのはたらき

腸は食べ物を消化し、栄養素の吸収を行うほか、水分を吸収して便を作り、体外に排出する役目を果たしています。また、食べ物と一緒に運ばれてくる細菌やウイルスなどの異物と常に接している腸には、体内の半分以上の免疫細胞が集まっており、害を及ぼす外敵から体を守る役目も果たしています。



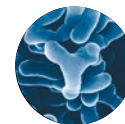
## プロバイオティクスを活用し、おなかの健康に役立てよう

十分量摂取したとき、人などの宿主に対し有益な効果を与える生きた微生物をプロバイオティクスと呼びます。乳酸菌やビフィズス菌は、プロバイオティクスの代表として腸内で良い菌を増やし、悪い菌を減らして腸内環境を改善するとともに、健康の要ともいえる腸の調子を整えます。

また、近年では、高齢者施設入所者の便性改善や感染症の予防などにも役立てられ、多くの研究成果が得られています。



乳酸菌



ビフィズス菌

プロバイオティクスは、乳酸菌飲料や発酵乳(ヨーグルト)で手軽にとることができます。腸の健康維持に、プロバイオティクスをお役立てください。

Yakult



## Ⅳ 規則的な食事習慣とは？

### 1. 間食を1日の食事の中にうまくとり入れよう

現代の様々なライフスタイルによって、1日に必要なエネルギーや栄養素量を3食(朝食・昼食・夕食)だけでバランスよく食べることが難しい人もいます。そんなときは、自分のライフスタイルに合わせて、間食を上手に取り入れて、間食も含めた規則的な食事習慣にすることが大切です。

また、いわゆる「おやつ」を間食と同じ意味で考えている人も多いのですが、これらはまったく違うものです。さらによく耳にする「補食」についてもこちらで整理してみましょう。

#### ● 間食、おやつ、補食のちがいは？ ●

##### 【間食】

食事と食事の間に食べるものになります。寝ているとき以外で食事と食事の間隔が6時間以上あく場合に、足りなくなると考えられる糖質を中心に摂取できるよう、先に補助的に食べることをいいます。そのとり方においては、1日の総摂取量を変えずに、適切なタイミングに適切な内容のものを工夫して取ること(+3食の内容を適切に調整すること)が重要となります。

##### 【おやつ】

お菓子や嗜好品が中心で、気分転換や情緒の安定等を目的とした「心の栄養剤」になります。

##### 【補食】

子どもやアスリートにおいて3食だけでは1日に必要なエネルギーや栄養素量に満たない場合、それを補うために追加でとる食事は「補食」になります。

### 2. 間食の上手なとり方

仕事で夕食が遅くなる場合、夕食の一部分(主に主食)を間食として仕事の合間に食べて、帰宅後の夕食では間食で食べた分を減らして食べる。つまり、1日の食べる総量は変えずに食べるのが上手なとり方になります。

自分には間食が必要か、どのタイミングに間食をとればよいのかなどわからないことがあれば、ぜひ管理栄養士・栄養士に聞いてください。



## Ⅴ 腸内環境を整えるために

感染症予防対策のためにも、皆さん自身の持っている免疫機能を最大限に発揮するためには、これまでに述べてきたように、バランスの良い食事を、規則的な食事習慣のもとでとることが最も重要です。

そしてバランスの良い食事をとりながら、あわせて心がけておきたいのが腸内環境を整えておくことです。

近年、「腸活」という言葉が流行っていますが、これは腸内の環境を整えることによって、人々が持つ本来の免疫機能を正常に、かつ最大限に発揮するための活動といえるでしょう。

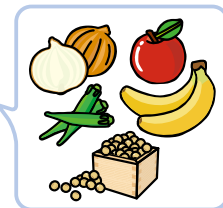
ヒトの腸管、主に大腸には約1,000種類、100兆個にも及ぶ腸内細菌(腸内細菌叢(そう)や腸内フローラとよばれます)が生息していることが知られています。体の健康を保つためには、腸内にビフィズス菌や乳酸菌などのいわゆる善玉菌と呼ばれている菌が占める割合を増やすことが重要です。さらに、善玉菌を増やす水溶性食物繊維やオリゴ糖を十分にとり、同居人である腸内細菌と協同して健康を作ることも大切です。

### 善玉菌の割合を増やすには？

1. 健康に有用な作用をもたらす生きた善玉菌である「プロバイオティクス」を直接摂取します。食品ではヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、漬物など、ビフィズス菌や乳酸菌を含むものです。ただし、これらの菌は腸内にある程度の期間は存在しても、住み着くことはないと言われています。そのため、毎日続けて摂取し、腸に補充することが勧められます。



2. 腸内にもともと存在する善玉菌を増やす作用のある「プレバイオティクス」を摂取します。食品成分としては水溶性食物繊維やオリゴ糖で、これらの成分は野菜類、果物類、豆類などに多く含まれています。



繰り返しになりますが、上記の食品のどれか1つだけをとり続ければよいのではなく、バランスの良い食事をとったうえで、食生活のエッセンスとして、腸内環境を整える食品をとることが重要です。

参考：厚生労働省eヘルスネット「腸内細菌と健康」

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-05-003.html>

# ストレスと栄養

## 現代社会とストレス

現代社会においてストレスを避けて生きていくことは、もはや不可能といってもよいでしょう。

2013年から新たにスタートした健康日本21(第2次)では、働く世代の「こころの健康づくり」の取り組みを進めています。こころの健康のためにはストレスと上手に向き合うことが必要であり、ストレス対策として、個人の対処能力の向上、周囲のサポートの充実、ストレスの少ない社会の構築の3つをあげています。

個人の対処能力を高める方法として、ストレスに関する正しい知識を習得する、健康的な生活習慣によって心身の健康を維持する、自らのストレスの状態を把握する、リラックスできるようになる、趣味や旅行などの気分転換をはかるなどがあげられます。

## ストレスの状態を把握してみましょう

2015年から、職場では従業員のストレスチェック実施が義務化されました。厚生労働省から公開されている下記のサイトにおいて職場でのストレスチェックができます。こちらでみなさんも自分のストレスの状態を確認してみましょう。

### ●こころの耳 「5分できる職場のストレスセルフチェック」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>



## ストレスと栄養

### ストレス状況下ではエネルギーや栄養素の必要量も増加します。

ストレスがかかった状態になると、消化液の分泌や消化管の運動は低下して、一般的には食欲が落ちます。その一方で、ストレスに対応するために必要なエネルギー量は増加します。さらに体内ではたんぱく質の分解も進みます。したがって、ストレス状況下では、エネルギーとたんぱく質をしっかり補給することが大切です。

また、エネルギーを産生するためには、ビタミンB群(B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、ナイアシン、B<sub>6</sub>など)は欠かせない栄養素です。さらに体の中では、ストレスに対抗しようとするホルモン(アドレナリン)の分泌が盛んになり、そのホルモンの合成にビタミンCが多量に消費されます。よってこれらのビタミンは、普段よりも十分に摂取しなければなりません。

#### ○ビタミンB群を多く含む食材

- ・玄米
- ・肉類
- ・レバー
- ・魚類
- ・牛乳、乳製品
- ・鶏卵



#### ○ビタミンCを多く含む食材

- ・赤ピーマン
- ・ブロッコリー
- ・ニガウリ(ゴーヤ)
- ・じゃがいも
- ・キウイフルーツ
- ・いちご



## 喫煙とストレス

ストレスを紛らわせる手段としてたばこを吸う人もいますが、喫煙は体内のストレスをむしろ増加させます。

喫煙により、体内では活性酸素(p21参照)が大量に発生します。その活性酸素を抑制・除去するために、抗酸化作用をもつビタミンCの需要も高まり、血液中のビタミンC濃度は低値になります。つまりストレスでビタミンCの需要が高まっている状態なのに、喫煙でさらにストレス状況を悪化させているのです。

たばこは「百害あって一利なし」です。余計なストレスをこれ以上増やさないためにも禁煙を進めていきましょう。



# アルコールのとりかた

## アルコールの健康問題

適量のアルコールは、心をほぐしたり、気分転換や安らぎをもたらします。上手に付き合うことで、日常に潤いを与えるエッセンスにもなります。

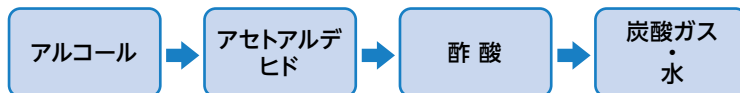
その一方で、大量にとると麻酔薬のような効果をもたらし、運動機能を麻痺させたり意識障害の原因になるなど、誤ったとりかたによって健康を害してしまう物質でもあります。

さらに、がん・高血圧・脳出血・脂質異常症などの飲酒に関連する多くの健康問題の危険性は、1日平均飲酒量とともにほぼ直線的に上昇することがわかっており、生活習慣病を防ぐためには飲酒量は低ければ低いほどよいこととなります。



## アルコールの吸収と分解

体内に摂取されたアルコールは、胃および小腸上部で吸収されます。吸収は全般的に速く、消化管内のアルコールは飲酒後1～2時間でほぼ吸収されます。吸収とともに分解も速やかに開始されます。アルコール分解の最初のステップは主に肝臓で行なわれ、アルコールは有毒なアセトアルデヒドに分解されます。次に、アセトアルデヒドはアルデヒド脱水素酵素の働きで、無害な酢酸に分解されます。数時間かけて、酢酸は全身をめぐるうちに炭酸ガスと水に分解され、最後は尿、汗、呼気となって体外に排出されます。



飲酒後、アルコールの血中濃度のピークは30分～2時間後に現れ、その後濃度はほぼ直線的に下がります。アルコールの消失(分解)速度は個人差が非常に大きいことが知られていますが、その平均値は男性でおよそ1時間に9g、女性で6.5g程度です。

## アルコールの摂取に関する目標

現在、健康日本21(第2次)では、アルコールについて達成されるべき3つの目標が設定されています。それは2010年の基準値に比べて2022年までに生活習慣病のリスクを高める量(純アルコール換算で男性40g/日以上、女性20g/日以上)を飲酒している者の割合を15%削減すること、未成年者の飲酒と妊娠中の飲酒を2022年までにゼロにすることです。

### アルコール20gとは

- ビール中ビン1本
- 日本酒1合
- チューハイ(7%) 350mL缶1本
- ウィスキーダブル1杯

などに相当します。



また、2021年3月には、国立高度専門医療研究センター 6機関の連携により飲酒に関する具体的な提言と目標が提示されました。

### 国民一人一人の目標

- 飲む場合は、1日当たりの飲酒量を、アルコール量に換算して男性で約23g程度(日本酒なら1合程度)、女性はその半分に抑える。
- 休肝日をつくる。
- 寝酒は避ける。
- 飲まない人や飲めない人にお酒を強要しない。

お酒だけで気分転換をしようとする、体に障害が生じたり、アルコール依存症になることもあります。味や香りを楽しみながら、ゆっくり、ほどよく飲みましょう。

参考: 1) 厚生労働省eヘルスネット「飲酒」  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol>  
 2) 国立がん研究センター 社会と健康研究センター

[https://www.ncc.go.jp/jp/cpub/division/cohort\\_research/project/6nc\\_cohort/index.html](https://www.ncc.go.jp/jp/cpub/division/cohort_research/project/6nc_cohort/index.html)

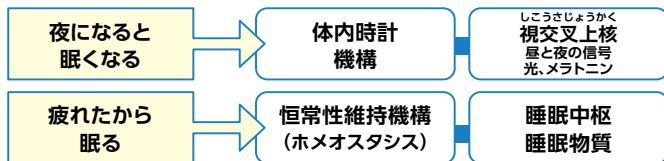
## 睡眠と食事

## 人間が眠くなる理由

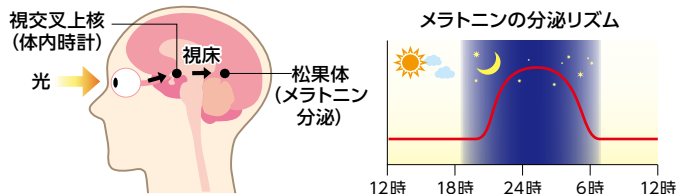
人間が眠くなるのには2つの理由があります。

1つは、夜になると眠くなるからです(体内時計機構)。人間は、朝起きて太陽の光を浴びて約15時間前後で眠くなるようにできています。太陽の光を浴びると信号が脳の視床下部にある視交叉上核に伝わり体内時計をリセットし、その約15時間前後に、夜の眠りのホルモン、「メラトニン」の分泌が始まり眠くなります。

もう1つの理由は、疲れたからです(恒常性維持機構)。私たちの大脳は15時間連続で運転すると、酒気帯び運転と同じくらい機能が低下するといわれています。



## 体内時計と睡眠のリズム



## 理想的な睡眠時間とは

理想的な睡眠時間は人それぞれであり、個人差があります。朝起きて熟睡感があり、昼間に支障なく活動できれば良い睡眠がとれていることとなります。その人にとって必要な睡眠時間をとれないことが続くと、慢性的な睡眠不足になり、睡眠不足の影響が眠気やイライラ、集中力低下につながります。あなたに合った睡眠時間をみつけて生き生きとした楽しい生活を送りましょう。

一般社団法人日本睡眠教育機構「睡眠健康大学」より引用  
<http://sleep-col.com/理想的な睡眠時間とは/>  
<http://sleep-col.com/眠くなる2つの理由/>

## 質の良い睡眠のためのコツ

## 朝ごはんをバランスよく食べること

朝ごはんを食べることは脳や体へのエネルギー補給にもつながり昼間の集中力をアップさせます。さらに、朝ごはんにはたんぱく質源の食品(肉類、魚類、卵類、大豆製品、乳製品)を食べることによって、「トリプトファン」というアミノ酸を摂取することができます。このトリプトファンは、「セロトニン」という神経伝達物質を合成します。セロトニンが合成され、分泌が活性化されると、私たちは昼間、生き生きと過ごすことができます。そして、セロトニンが十分に分泌されていれば、夜に眠気を誘う作用のあるメラトニンの分泌も促進されてよく眠ることができます。



朝起きて太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされ、セロトニンの分泌が活性化されます。つまり、夜の快眠や質の良い眠りのためには、朝起きて太陽の光を浴びて、朝からバランスの良い食事をとることが重要なのです。

## トリプトファンが多く含まれている食品

トリプトファンは必須アミノ酸といわれ、体内で合成することができないので、食物からとるしかありません。

トリプトファンは納豆や豆腐などの大豆製品、魚や肉、卵、乳製品などに特に多く含まれています。



身体活動は、食事とともに健康づくりに欠かせないものです。そこで、日本人が健康づくりのためにどのくらい身体活動が必要かについて、厚生労働省では成人から高齢者を対象に「健康づくりのための身体活動基準・指針2013」を示しています。

身体活動基準や身体活動指針は、生活習慣病のみならず、運動器障害や認知症など、より幅広い疾患の予防をすすめるものです。

生活習慣病の心配がなくても、それだけで健康とはいえません。身体活動や運動が不足すると、将来的に運動器障害や認知症のリスクが増える可能性があります。身体活動量を増やすことで生活習慣病をはじめ、認知症や運動器障害のリスクを下げる事が認められています。

### 身体活動基準

- 成人も、高齢者も、この身体活動が基準です ●

年齢	1日あたりの身体活動の時間
18～64歳	毎日、歩行または同等以上の強度で <b>60分以上</b> 体を動かす。
65歳以上	毎日、どんな動き*でもいいから、 <b>40分以上</b> 体を動かす。 <small>*座ったまま以外</small>

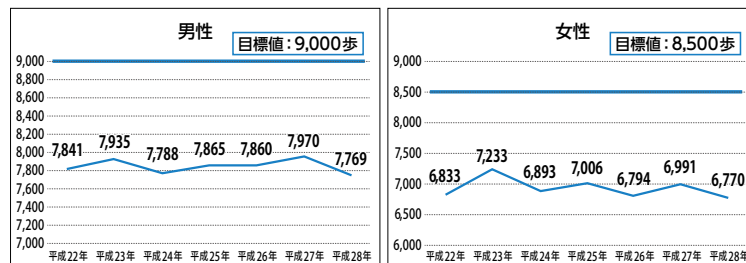
- 筋力トレーニングやスポーツなどの運動が1週間あたり60分以上含まれると、なお効果的です。

10分の活動を6回行って60分にしても、60分連続しても、生活習慣病の予防になります。こまめに動くことが重要です。



### 日本人の身体活動の現状

日常生活における歩数(20～64歳)



平成30年 厚生労働省「健康日本21(第二次)」中間評価報告書より

男性は目標値よりも約1,000歩以上、女性は目標値よりも約1,500歩以上足りません。厚生労働省では、現在、10分間の歩行運動の増加(約1,000歩の増加)を奨励しています。

### 身体活動指針

**+プラス10** いつもより10分! 動く時間を増やすだけ。それが、健康維持の第一歩です。

「プラス10!」は、誰もが実行しやすい身体活動指針

「いつもより10分多く動く、歩く」。これは、「1日60分、8,000歩\*」が難しい人も、もう少しの人も、すでにクリアしている人も、日々実行しやすい身体活動です。「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。

\*「立ち上がる、ちょっと歩く」などの歩数を含む。



次ページの表を使って自分の体重から身体活動別のエネルギー消費量を確認してみましょう!

### 体重別エネルギー消費量の早見表

体重 (kg)	エネルギー消費量 (kcal)							
	3メッツの身体活動		4メッツの身体活動		5メッツの身体活動		6メッツの身体活動	
	10分	30分	10分	30分	10分	30分	10分	30分
	普通歩行、犬の散歩 洗車、ボーリング		速歩、自転車に乗る 庭掃除 パレーボール		かなり速歩 子どもと遊ぶ ソフトボール、野球		スイミング 軽いジョギング 雪かき	
45	15	45	23	68	30	90	38	113
46	15	46	23	69	31	92	38	115
47	16	47	24	71	31	94	39	118
48	16	48	24	72	32	96	40	120
49	16	49	25	74	33	98	41	123
50	17	50	25	75	33	100	42	125
51	17	51	26	77	34	102	43	128
52	17	52	26	78	35	104	43	130
53	18	53	27	80	35	106	44	133
54	18	54	27	81	36	108	45	135
55	18	55	28	83	37	110	46	138
56	19	56	28	84	37	112	47	140
57	19	57	29	86	38	114	48	143
58	19	58	29	87	39	116	48	145
59	20	59	30	89	39	118	49	148
60	20	60	30	90	40	120	50	150
61	20	61	31	92	41	122	51	153
62	21	62	31	93	41	124	52	155
63	21	63	32	95	42	126	53	158
64	21	64	32	96	43	128	53	160
65	22	65	33	98	43	130	54	163
66	22	66	33	99	44	132	55	165
67	22	67	34	101	45	134	56	168
68	23	68	34	102	45	136	57	170
69	23	69	35	104	46	138	58	173
70	23	70	35	105	47	140	58	175
71	24	71	36	107	47	142	59	178
72	24	72	36	108	48	144	60	180
73	24	73	37	110	49	146	61	183
74	25	74	37	111	49	148	62	185
75	25	75	38	113	50	150	63	188
76	25	76	38	114	51	152	63	190
77	26	77	39	116	51	154	64	193
78	26	78	39	117	52	156	65	195
79	26	79	40	119	53	158	66	198
80	27	80	40	120	53	160	67	200
81	27	81	41	122	54	162	68	203
82	27	82	41	123	55	164	68	205
83	28	83	42	125	55	166	69	208
84	28	84	42	126	56	168	70	210
85	28	85	43	128	57	170	71	213

例えば 体重 80kg の人が犬の散歩を 60分すると…  
犬の散歩は 3メッツだから、

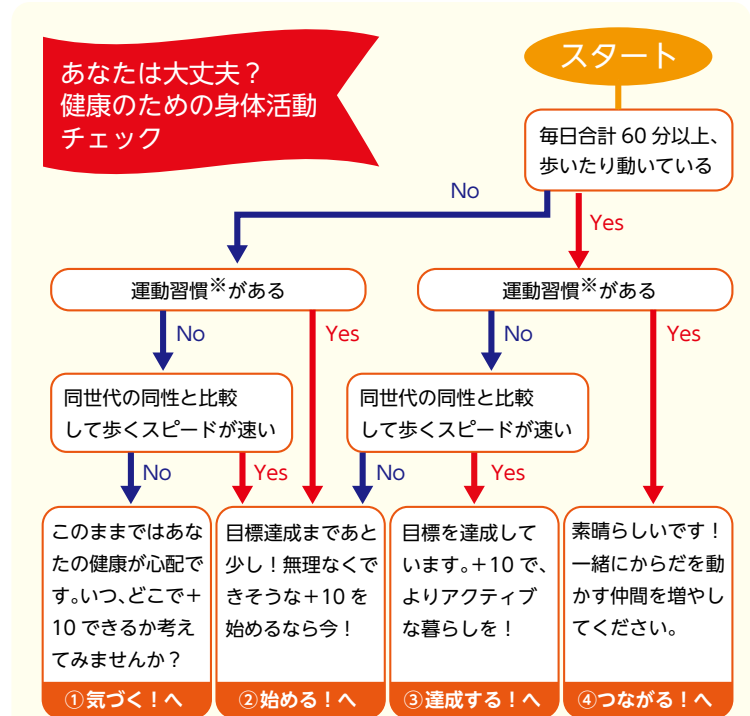
$$\frac{80\text{kcal}}{30\text{分}} \times 2 = 160\text{kcal}$$

30分のエネルギー消費量      60分=30分の2倍      エネルギー消費量

となります！



### 自分の身体活動をチェックしてみましょう！



※1回 30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

**④ つながる！**  
家族や一人でも多くの仲間、体を動かす素晴らしさを伝えましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びがさらに増えます。

**③ 達成する！**  
目標(基準)は、1日60分=8,000歩\*。  
高齢者は、座ってばかりでなく、1日40分。  
※「立ち上がる、ちょっと歩く」などの歩数を含む。

**② 始める！**  
今より少しでも長く、活発に体を動かすことが大切。歩く時間を1日10分増やすなど、できることから始めましょう。

**① 気づく！**  
1日を振り返れば、体を動かす機会は数多くあります。「いつ」「どこで」体を動かすのかを、チェックしてみましょう。

# エネルギーバランスを考える

## 内臓脂肪減少のための 食事と身体活動の調整プラン作成方法

エネルギー調整シート(p42～p45枠内のシート)の説明をします。

### 減量計画を立てる前に、なぜ、太ってしまうのかを 考えてみましょう

太るとは、体脂肪が増えることをいいます。体脂肪は、エネルギーの摂取量のほうが消費量よりも多い場合に増えます。体脂肪1kg蓄えるためには、7,000kcalのエネルギーの過剰摂取が必要となります。

減量をするときに現状を考える必要があります。現在、体重が維持されている状況か、あるいは、1年間に何kgが増えている状況なのかを確認します。体重1kgの増加は、体脂肪1kgの増加であると仮定します。あるいは、腹囲1cmの増加も体脂肪1kgの増加であると仮定します。

●あなたの腹囲(体重)は? ① cm (kg)

●1年前の腹囲(体重)は? ② cm (kg)


●変動は? (①-②) ③ ± cm (kg)

私の場合は、えっと・・・

①腹囲97cm(体重80kg)  
BMI=27.0(kg/m<sup>2</sup>)

②1年前の体重:78kg

③変動:+2kg



Aさん(50歳男性)  
デスクワーク中心で  
運動をほとんどしない

この1年間、腹囲(体重)が

腹囲(体重)の変動がない、  
あるいは、減少している場合

p44へ

腹囲(体重)が  
1cm(kg)以上増加している場合

p43へ

### ズレ解消のために

この1年間、腹囲(体重)が増加している状況であれば、エネルギー摂取量が消費量を上回る状態が続いていると考えられます。

「このくらい動いたときにはこのくらい食べよう!」と、今までの経験から毎食食べるものや量を考えようと思います。年をとったりライフスタイルが変化したりすると、この経験値にズレが出てくるため、太りたくないと思っても太ってしまう場合があります。


また、この現象は、身体活動と食べることの調整にズレが生じていると考えることもできます。ズレがどのくらいかを確認し、そのズレを解消することが必要です。

1日のズレは、1年間で増えた腹囲(体重)の量に7,000kcalを掛け、その値を365日で割ることによって求められます。減量のためのプランを立てる際には、このズレを考慮しなくてははいけません。

### ズレを計算してみましょう

エネルギーのズレを確認しましょう!  
1年間で ③ kgの腹囲(体重)増加

③ + cm (kg) × 7,000kcal ÷ 365日



=

⑧ ズレているエネルギー kcal/日

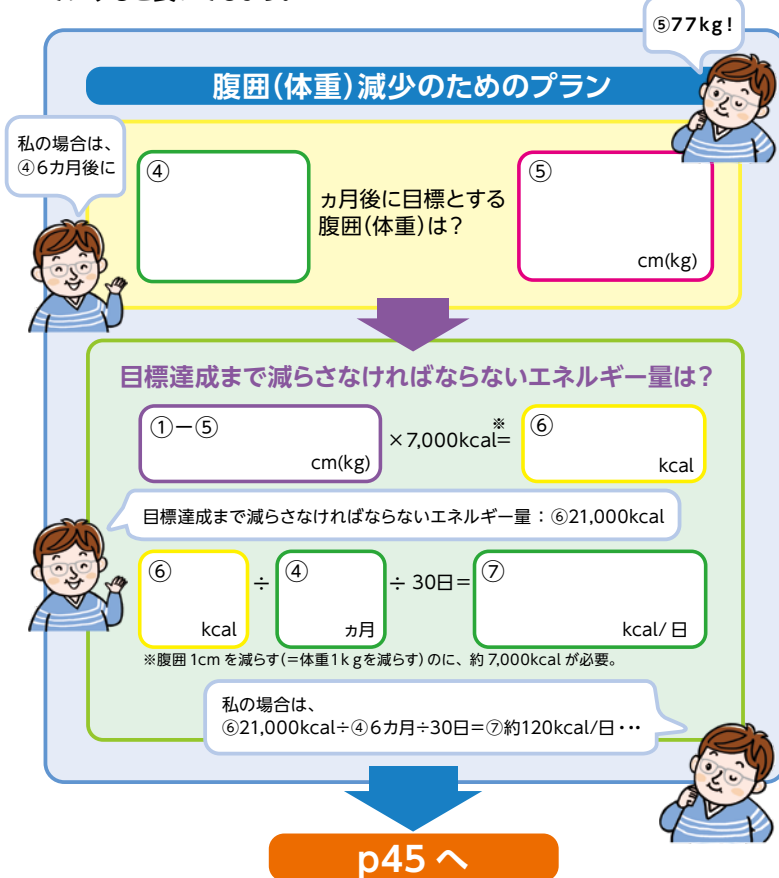
p44へ

私の場合は・・・  
ズレ:③2kgズレている  
エネルギー量:⑥約40kcal

## 腹囲減少のためのプラン

現状の腹囲(体重)から減量のプランを立ててみましょう。3ヵ月や半年など、当面の減量期間を決めます。また、腹囲(体重)の減少量も決めます。次に、減少量をエネルギー量とするために減少量に7,000kcalを掛けます。その値を減量期間の日数で割ることによって、1日あたりのエネルギー減少量が求められます。

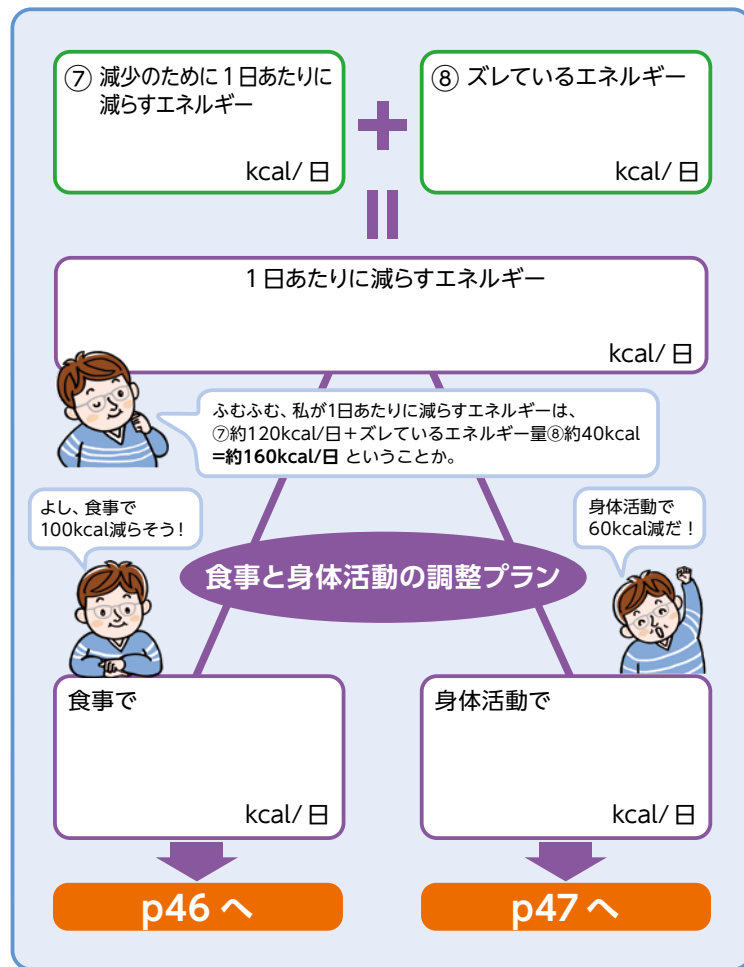
メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。無理のない減量にするためには、1ヵ月で腹囲(体重)の減少量を2cm(2kg)までにすると良いでしょう。



## 食事と身体活動の調整プラン

エネルギーの摂取量と消費量にズレが生じている場合(p43で算出できます。)、減量のプランでのエネルギーの調整量に加算します。1日あたり減らすエネルギーが確定したら、そのエネルギーを食事と身体活動からどのくらい減らすかを決めます。

食事と身体活動からのエネルギー調整量を、何を行うことで減らすのか、具体的に目標を立てます。





具体的な目標を立てるときには、  
次を参考に実行できる目標を立てましょう。

食事で〔 〕kcal/日

エネルギーコントロール

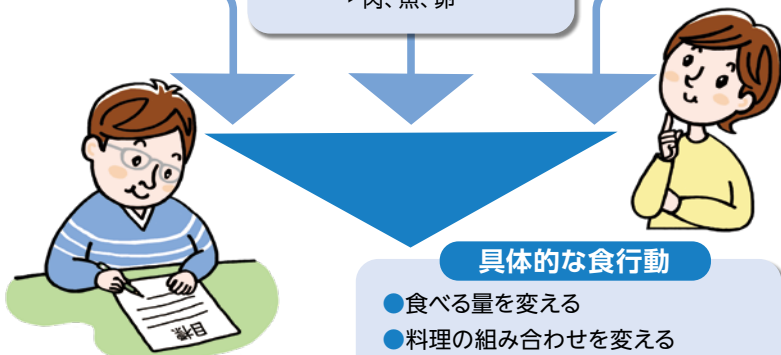
- ・食事法
- ・調理法
- ・菓子類
- ・アルコール類

食事の質のコントロール

- ・油 → 外食、油料理
- ・脂質 → 肉、魚、乳製品、油
- ・糖質 → 穀類、砂糖など
- ・食塩 → 漬物、加工食品、  
麺類の汁、調味料
- ・ビタミン、ミネラル、食物繊維  
→ 野菜、果物、海藻
- ・コレステロール、プリン体  
→ 肉、魚、卵

食べ方のコントロール

- ・食事法
- ・調理法
- ・菓子類
- ・アルコール類



具体的な食行動

- 食べる量を変える
- 料理の組み合わせを変える
- 調理方法を変える
- 食材を変える
- 味付けを変える
- 間食・アルコールなどのとりかたを変える
- 食事の頻度やタイミングを変える
- 高頻度で影響の大きい食行動を変える

- ・地域の食習慣
- ・食環境
- ・生活スタイルなど

※健康づくりのための身体活動基準2013参考資料6より

身体活動で〔 〕kcal/日

- ・p40の表を使って身体活動で消費するエネルギー量を計算してみましょう。
- ・まずは自分のできる範囲で無理をせず達成可能な目標を立ててみましょう。

エネルギー消費量とそれに相当する嗜好品のエネルギー量

体重60kgの人の場合

10分  
20kcal



板チョコ1かけ

30分  
60kcal



缶コーヒー1缶

10分  
30kcal



メロンパン1口

30分  
90kcal



まんじゅう1個

10分  
50kcal



ポテトチップス5枚

30分  
150kcal



缶ビール1缶

## ヘルシーダイアリーを活用しよう

## 食事の改善目標を決めましょう

## 1. 食事の調整プランを立てたら(p42～p47参照)、次に自分の食生活を知ることから始めましょう

- 食事の改善目標を決めるためには、自分の現在の食生活を知り、問題点を把握することが大切です。
- 自分の食生活を知るためには、「食べたものを記録すること」「体重の変動を確認すること」、すなわち現状を把握するための日誌をつけることから始めましょう。
- 改善目標を決める前に、「何を食べたか」をチェックするようにしましょう。
- 次ページの「現状を把握するための日誌」を活用して、まず1週間記録してみましょう。

## チェックのポイント

## 《主食》(p12～p13参照)

- 毎食、主食となる食品を食べているか

## 《主菜》(p12～p13参照)

- 毎食、主菜となる食品を食べているか
- 揚げ物や油を多く使った料理に偏っていないか

## 《副菜》(p12～p13、p16～p21参照)

- 緑黄色野菜は、1日のうちで片手に1杯以上(火を通した状態)食べているか
- 淡色野菜は、1日のうちで両手に2杯程度食べているか
- 海藻、きのこは、1日1種類程度食べているか

※健康日本21(第2次)では、1日の野菜の摂取量を350gとしています。  
緑黄色野菜は120g以上です。

- こんにゃくは、7日間のうち1回は食べているか
- いも類は、1日1種類以上食べているか

## 《牛乳・乳製品、果物》(p12～p13参照)

- 牛乳・乳製品を1日1回はとっているか、量はとりすぎでないか
- 果物を食べすぎでないか

## 《間食、おやつ、アルコール》(p12参照)

- 間食、おやつ、アルコールをとったら、必ず何時に何をどのくらい食べたか(飲んだか)を記録する

## 現状を把握するための日誌(1週間分)

月 日	/	/	/	/	/	/	/												
体重 (kg)																			
体脂肪率 (%)																			
現在の体重 kg	2.0kg ▶																		
	1.5kg ▶																		
	1.0kg ▶																		
	0.5kg ▶																		
	スタート																		
	-0.5kg ▶																		
	-1.0kg ▶																		
	-1.5kg ▶																		
	-2.0kg ▶																		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
主食	ごはん																		
	パン																		
	麺																		
主菜	肉類																		
	魚類																		
	豆・豆製品																		
	卵類																		
副菜	緑黄色野菜																		
	淡色野菜																		
	海藻																		
	きのこ																		
	こんにゃく いも類																		
牛乳・乳製品																			
果物																			
間食																			
おやつ(菓子)																			
アルコール(お酒)																			

## 2. 1の結果をもとに、改善目標を立てましょう

- 食べた量(エネルギー摂取量)は、体重の変動でとらえることができます。この期間中の体重も考慮して目標を設定しましょう。
- 自分の食生活の問題点が分かったら、改善目標を設定して、p50の改善目標欄に記入してみましょう。

## 《食事の改善目標例》

- ▶ 野菜は毎食両手に1杯はとる。
- ▶ 朝食で必ずコップ1杯分の牛乳(200cc)を飲む。
- ▶ 夕食が20時以降になるときは、間食でおにぎりを食べ、その分夕食のごはんを減らす。

## あなたの改善目標

1ヵ月ごとに食事と身体活動の改善目標を立てましょう。

## ① 1ヵ月目の目標 1日あたりに減らすエネルギー量 ▶ kcal/日

食事で kcal/日 身体活動で kcal/日

食事の改善目標	身体活動の改善目標
①	①
②	②

## ② 2ヵ月目の目標 1日あたりに減らすエネルギー量 ▶ kcal/日

食事で kcal/日 身体活動で kcal/日

食事の改善目標	身体活動の改善目標
①	①
②	②

## ③ 3ヵ月目の目標 1日あたりに減らすエネルギー量 ▶ kcal/日

食事で kcal/日 身体活動で kcal/日

食事の改善目標	身体活動の改善目標
①	①
②	②

## ④ 4ヵ月目の目標 1日あたりに減らすエネルギー量 ▶ kcal/日

食事で kcal/日 身体活動で kcal/日

食事の改善目標	身体活動の改善目標
①	①
②	②

## ⑤ 5ヵ月目の目標 1日あたりに減らすエネルギー量 ▶ kcal/日

食事で kcal/日 身体活動で kcal/日

食事の改善目標	身体活動の改善目標
①	①
②	②

## ⑥ 6ヵ月目の目標 1日あたりに減らすエネルギー量 ▶ kcal/日

食事で kcal/日 身体活動で kcal/日

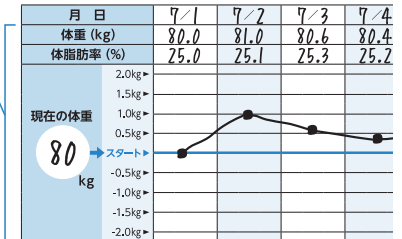
食事の改善目標	身体活動の改善目標
①	①
②	②

## ヘルシーダイアリーの活用方法

- 1 毎日の体重、体脂肪率、排便、食事内容を記入することができます。
- 2 p50の改善目標を記入し、毎日チェックすることができます。

## ● 体重(kg)・体脂肪率(%)

起床時や入浴後など、毎日一定の条件で測定し、記入しましょう。グラフにしてみると、日々の変動が分かりやすくなります。定期的に、体脂肪率と合わせて体重の変動を確認するようにしましょう。



## ● 排便

便通があった日に○を記入します。回数、硬い、軟らかいなど、気になることがあれば記入しましょう。

排便	7/1	7/2	7/3	7/4
排便	○	○	○軟	○
食事の目標① 夜9時以降夕食は食べない	○	○	×	○
食事の目標② ヨーヨーはアップにする	○	○	○	○
身体活動の目標① 駅分歩く	○	×	○	○
身体活動の目標② 階段を使う	△	○	○	△

## ● 改善目標

食事と身体活動の改善目標を記入しましょう。目標が実行できたら○、少しできたら△、できなかったら×を記入します。

		7/1		7/2		7/3		7/4	
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼
主食	ごはん		✓		✓		✓		✓
	パン	✓		✓		✓		✓	
	麺								
主菜	肉類	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	魚類								
	豆・豆製品	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
副菜	卵類	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	緑黄色野菜	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	淡色野菜		✓	✓		✓	✓		✓
	海藻	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	きのこ				✓		✓		✓
牛乳・乳製品	こんにやく	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	いも類		✓		✓		✓		✓
	果物				✓		✓		✓

## ● 食事内容

1日のチェックボックスは、朝、昼、夕の食事分の3列に分かれています。毎食「何を食べたか」をチェックしましょう。

間食、おやつ、アルコールは、その内容、時間、量を記録しましょう。

	7/1		7/2		7/3		7/4	
	時間	量	時間	量	時間	量	時間	量
間食			19:00	おにぎり1個			16:00	
おやつ(菓子)					14:00	ケーキ1個		
アルコール(お酒)	19:00	ビール1杯			19:00	ワイン1杯	18:00	ビール1杯

- 見開き2ページで16日分になっています。
- 毎日記録を続けると、自分の体や体調の変化を自覚できるようになります。

















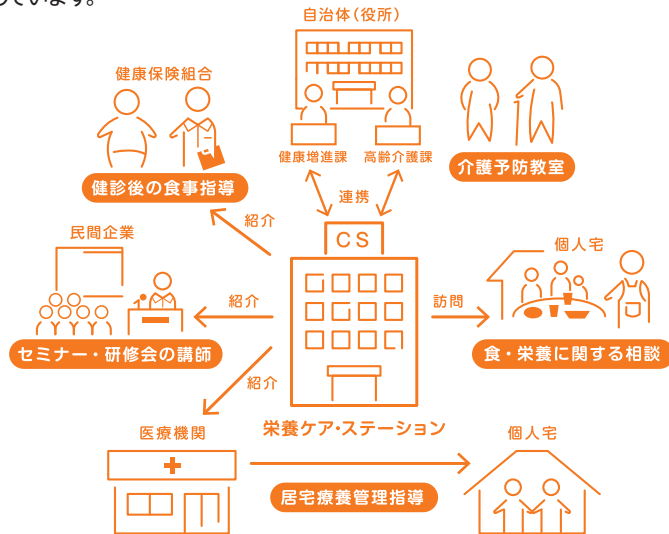






## 栄養ケア・ステーションのご紹介

栄養ケア・ステーションは、食・栄養の専門職である管理栄養士・栄養士が所属する、地域密着型の拠点です。日々の食・栄養に関する相談から特定保健指導、セミナー講師、調理教室の開催まで、栄養学に基づいたさまざまなサービスを展開しています。



### 主なサービス内容

- **食・栄養に関する相談**  
食事にに関して、健康面で気になっていらっしゃる方を幅広くサポートします。
- **健診後の食事指導**  
生活習慣の改善が必要な方に対し、食事や栄養などの見直しをご提案します。
- **健康・栄養に関するレシピや献立の考案**  
ご相談者の各疾患に対応したダイエット食など、栄養のバランスを考慮した献立を作成します。
- **スポーツ栄養に関する指導・相談**  
個人やチーム、団体を対象に、健康管理や理想のアスリートに近づくための食事や栄養を栄養学の観点からサポートします。

詳しくは日本栄養士会ホームページをご覧ください。  
各都道府県栄養士会  
栄養ケア・ステーションへお問い合わせ  
ください。

食事に関するご相談はお近くの  
栄養ケア・ステーションへ  
検索はこちらから



北海道  
☎ 011-251-7071  
青森  
☎ 017-735-7003  
岩手  
☎ 019-625-3706  
宮城  
☎ 022-265-8007  
秋田  
☎ 018-800-6708  
山形  
☎ 023-633-4727  
福島  
☎ 024-939-1195  
茨城  
☎ 029-228-1089  
栃木  
☎ 028-634-3438  
群馬  
☎ 027-232-2913  
埼玉  
☎ 048-866-7925  
千葉  
☎ 043-256-1117  
東京  
☎ 03-6457-8590  
神奈川  
☎ 045-315-6301  
新潟  
☎ 025-224-5966  
富山  
☎ 076-442-6057

石川  
☎ 076-259-5061  
福井  
☎ 0776-27-5999  
山梨  
☎ 055-222-8593  
長野  
☎ 026-235-2308  
岐阜  
☎ 058-278-5230  
静岡  
☎ 054-282-5507  
愛知  
☎ 052-332-1113  
三重  
☎ 059-224-4519  
滋賀  
☎ 077-581-1366  
京都  
☎ 075-642-7568  
大阪  
☎ 06-6943-7970  
兵庫  
☎ 078-251-5311  
奈良  
☎ 0744-33-2166  
和歌山  
☎ 073-426-4616  
鳥取  
☎ 0858-23-8140  
島根  
☎ 0852-27-6674

岡山  
☎ 086-273-6610  
広島  
☎ 082-567-4410  
山口  
☎ 083-932-8015  
徳島  
☎ 088-626-0166  
香川  
☎ 087-811-2858  
愛媛  
☎ 089-946-0734  
高知  
☎ 088-872-9411  
福岡  
☎ 092-631-1160  
佐賀  
☎ 0952-26-2218  
長崎  
☎ 095-822-0932  
熊本  
☎ 096-368-3526  
大分  
☎ 097-556-8810  
宮崎  
☎ 0985-22-6105  
鹿児島  
☎ 099-256-1216  
沖縄  
☎ 098-888-5311

2023.6.1 現在

◇発行◇

公益社団法人 日本栄養士会  
〒105-0004 東京都港区新橋5-13-5 新橋MCVビル6階  
TEL: 03-5425-6555 FAX: 03-5425-6554

禁無断転載