

健康に過ごすための 食事と運動の工夫

2017.
10.21
[sat]

本学生活科学部は、研究や教育の成果を地域の皆さまと共有するため、公開講座を行っています。今年度第1回目は食生活科学科が主催。健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間である「健康寿命」に注目が集まる中、それに大きな関わりを持つ食事と運動についてどのような心がけができるか。日々の暮らしの中でひと工夫することでおいしく健康的な食事ができ、積極的に身体を動かせるようになるアイデアを、2名の講師が紹介しました。

司会：於保 祐子氏（実践女子大学 生活科学部 食生活科学科 教授）

講演

健康は毎日の食事から ～くらしに生かす食事のヒント～

管理栄養士も務める講師が、生活習慣病対策などさまざまな栄養指導に携わってきた経験も踏まえながら、健康づくりにつながる栄養摂取や献立の考え方についてアドバイスをを行いました。また、日々の調理で活用できるアイデアも紹介しました。

■食事に気を配ることが、生活習慣病予防にも

「自分らしく過ごす時間を、生涯の中でなるべく長く持ちたい」多くの方がそう願っていると思います。いわゆる健康寿命を延ばすためには、運動や睡眠、社会活動といった要素とともに、栄養に気を配ることが大切です。適切な食事を摂るよう心がけることで、粘膜を丈夫にし、血管や筋肉・骨を守り、適度な体脂肪を維持できます。健康寿命を考える上で重要なのが、生活習慣病をどう捉えるかです。糖尿病や高血圧症、肥満などに代表される生活習慣病ですが、現在はいろいろな生活習慣が複合した結果、現れるものとされています。従って、糖分や塩分など特定のものだけに気を配るのではなく、食事全体の栄養バランスに気を配ることがどの生活習慣病についても予防や対策につながります。



講師：加藤 チイ 氏
実践女子大学 生活科学部
食生活科学科 准教授

■健康のために、どのような食事をするべきか

私は、どの年齢層についても、主食をしっかり食べていただくように話しています。私たちが身体を動かすのに必要な栄養素はブドウ糖です。このブドウ糖の補給源となる穀物を主食として、1日に摂取するエネルギーの半分程度を摂っていただくようにしています。ブドウ糖が不足すると身体は筋肉を分解して糖類をつくらうとするため、主食をしっかり食べていただくことが大切なのです。タンパク質は魚や肉、豆類、卵、牛乳などいろいろな種類の食材から摂ることが望ましいと考えます。野菜や果物はしっかり摂っていただきたいです。基本の献立は主食に主菜、副菜。2、3品で野菜を使っていたらいいですね。

健康寿命を延ばすためには、動脈硬化などの予防に向けて血管を丈夫にすることも大切です。血管の炎症を抑える効果が期待できるものに、魚に含まれるn-3系脂肪酸があります。また、抗酸化作用が期待できるものに、野菜や果物に含まれるビタミンA・C・E、お茶に含まれるポリフェノールがあります。

脱水にも気を配る必要があります。水分が摂りにくい場合は水分を多く含む野菜や果物を意識的に食べるほか、豆腐やとろろん、ゼリーなどで水分を摂取する方法もあります。

■献立を考える際のポイント

献立は、白・赤・青（緑）・黒・黄の5色が揃うようにすれば食欲をそそります。盛りつけも、丸い食器には四角く、四角い食器には丸く盛りつけるようにすると安定感があって見栄えがします。

調理の際の塩分を控えるためには、食材の旨みを引き出すことがポイントです。旨みのもとはアミノ酸ですが、野菜・昆布、肉・魚など、食材によって含

まれるアミノ酸が異なります。いくつかの種類を合わせることで、旨みをより強く感じられるようになります。しかしその一方で、「塩焼き（魚＝タンパク質）・刺身（魚＝タンパク質）・肉じゃが（肉＝タンパク質）」や「とんかつ（油で揚げる）・ポテトサラダ（油で和える）」など栄養が重複したり、「生姜焼き（しょう油）・肉じゃが（しょう油）・お浸し（しょう油）」など調味料が重なる献立はお勧めできません。食材や味のバリエーションを持たせると、塩分量を抑えながら飽きの来ない食卓を演出することができます。

外食や市販のお惣菜を利用される方も多いと思います。塩分やエネルギーが気になる場合は、タレやソース類を残すとよいでしょう。市販のお惣菜は、見た目を良くし乾燥を防ぐために最後に油やタレがかかっていることがあります。また、おいしさを強調するため、味付けも濃いめです。これらのことに注意して利用する必要があります。

食事は毎日のことですから、こうした工夫も継続することが大切です。良さを実感したり楽しくなければ続きませんので、まず習慣にすることから始めていただきたいと思います。

気軽にできる食事の工夫

●味噌汁の塩分量を減らすために

⇒出汁を濃く取ると味噌を半量に減らすことができる。具材を多くして、汁の量を抑える方法も。

●葉物野菜やもやし、薄切り肉を使い切るために

⇒買って来たその日にすべて茹で、透明な容器に入れて冷蔵庫の目につく場所に保管する。ハウレンソウなら1日目はお浸し、2日目はごま和え、3日はコーン炒めなど、時間の経過による食感の変化や食品衛生を踏まえて調理。薄切り肉も茹でて冷蔵保存すれば、炒め物に使う際などに火の通りを心配せずに調理できる。

▶参加者のご質問

Q 卵はコレステロールが高いとされていますが、毎日食べてもよいのでしょうか。また、炭水化物の摂取についてどのように気をつけたいのでしょうか。

A 卵は栄養価の面でも優れた食材ですので、脂質異常症などコレステロール制限の指示を受けている場合を除いて1日に1個程度食べた方がよいと思います。炭水化物については、例えば糖尿病患者さんの場合、食事エネルギーの50～60%を炭水化物で摂っても血糖コントロールに支障が出た経験はありません。炭水化物だけでなく、食事全体の栄養バランスに気を配りましょう。いろいろな説がありますが、ご自身の価値観やライフスタイルに合わせて気をつけていただくとよいのではないのでしょうか。

元気に自分の足で歩くために ～身体をみつめるセルフチェックと簡単運動～

「ロコチェック」「ロコトレ」など、元気な身体づくりに役立つ情報を提供。また、健康な状態ではなかなか目にするのでない病院内の様子や、なるべく早く患者の状態を良くするために理学療法士としてどんな取組みを行っているかなどの紹介もありました。

■「動ける身体」を損なうリスクとは

年齢を重ねると、体力の低下や身体の不具合、認知力の低下などが生じ、その結果、活動性が落ちて病気になるやすくなります。加齢ばかりでなく、現代の生活では徒歩で移動する機会の減少や食生活の偏り、足の筋力を必要とする動作（立ちしゃがみなど）の減少といったことから、基礎体力や柔軟性の低下が起こりやすく、体の組成も変化していると考えられます。

健康寿命と平均寿命を比べると、10年近く健康寿命の方が短いというデータもあります。健康寿命の基盤となる「動ける身体」を維持するために、重要なのは運動と栄養です。歩けるためには、骨と筋肉がしっかりしていなければなりません。骨や筋肉の量のピークは20～30代とも言われますが、適度な運動で刺激を与え適切な栄養を摂ることで、その強さや丈夫さを維持することができます。



講師：天尾 理恵 氏
東京大学 医学部附属病院
リハビリテーション部
理学療法士 主任

■運動器の衰えをチェックし、予防する

ここで「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」という言葉をご紹介します。これは日本整形外科学会が提唱したもので、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を指します。進行すると介護が必要になるリスクが高まります。メタボリックシンドロームによる腰や膝への負担増加、過激なダイエットや食欲不振による骨・筋肉の減少もロコモを引き起こす要因となります。

日本整形外科学会は、ホームページでロコモの予防と啓発を行っています。この中に、自分がロコモ状態かどうかをチェックできるページがあります。以下がそのチェック項目です。1つでも当てはまる項目がある場合、運動器が衰えている可能性があります。

ロコチェック

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事*が困難である *掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど
- 2kg程度*の買い物をして持ち帰るのが困難である *1リットルの牛乳パック2個程度
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

大切なのは、まずロコモ状態にならないために予防すること、そしてその予防策を続けることです。そこで、ロコモ予防のための簡単な運動「ロコトレ」を2つご紹介いたします。

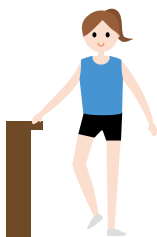
ロコトレ

①片脚立ち

- ★左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。
- ・転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- ・床につかない程度に片脚を上げます。

〈ポイント〉

- ・姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- ・支えが必要な人は、机に両手や片手をつけて行います。



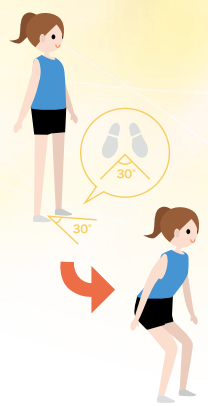
②スクワット

★深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

1. 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。
2. 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くようにして身体をしずめます。

〈ポイント〉

- ・動作中は息を止めないようにします。
- ・膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- ・支えが必要な人は、机に手をつけて行います。



※出典「ロコモ チャレンジ! ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト」
(ロコモ チャレンジ! 推進協議会)

■運動と栄養で、精神的・社会的な衰えも防ぐ

身体的に加え精神的・社会的な面における虚弱状態を指すものとして、近年、「フレイル」という言葉もよく使われるようになってきました。低栄養で体重が減り、サルコペニア（後述）になって基礎代謝量・エネルギー消費量が低下し、食欲がなくなり食事摂取量も少なくなって低栄養状態になる、というように、フレイルは悪循環を繰り返して進んでいきます。

フレイルの原因の1つである「サルコペニア」は、進行性で全身性の、骨格筋量と骨格筋力の低下を特徴とする症候群です。加齢が原因の一次性と、寝たきり生活や病気など加齢以外が原因である二次性があります。エネルギーやタンパク質の摂取不足などにより、若年の方もサルコペニアになることは十分に考えられます。タンパク質などの栄養補給とともにレジスタンス運動（抵抗運動）を行うことが、サルコペニアの予防になります。

「元気に自分の足で動ける」身体を維持し続けるためには、まず自分の現状を知った上で運動と栄養に気を配ることが基本となります。規則正しくバランスの良い食事、特に筋肉のもととなるタンパク質と、骨を強くするカルシウムを含む食材を積極的に食べ、水分も十分に摂って楽しく食事をする。そしてできることから少しずつ、コツコツ運動することが健康な身体づくりにつながります。

参加者のご質問

Q ぎっくり腰をきっかけに圧迫骨折になり、思うように身体を動かせなくなりました。どのようなリハビリができますか？

A 立ったり座ったりという日常的な動作でも、身体を支える腹筋や背筋を使い、維持することができます。また、座った状態で仙骨を座面に対して垂直に立てる、次に力を抜く、という動作の繰り返して、腹筋・背筋やお尻周りの筋肉に刺激を与えることもできます。

※診察した医師の指示に従っていただくことが基本になります。

参加者アンケートから（抜粋）

- 「炭水化物を抜けばやせる」と思っていてあまりごはんを食べていませんでしたが、これからはしっかり食べようと思いました。(女性/20歳代/その他)
- わかりやすい話で、日々の生活に取り入れていけそうだと感じました。最近、運動不足が気になっているので、歩くことやロコトレをうまく取り入れていこうと思います。(女性/50歳代/その他)
- 平均寿命と健康寿命の差を少なくするために、食事と運動についてさらに関心を持っていく必要があると痛感しました。(男性/60歳代/日野市在住)