

## 食卓からおいしく、健康に



私たちは日々、何かを食べることによって心とからだを育み、次の世代を担う子どもたちを育てています。食べることは生きること。大人にとっても、子どもにとっても重要なことです。昨今、おうちで食事をすることが多い中、食育について学ぶことで、あらためて食のあり方を考えてみましょう。



### 主食・主菜・副菜を組みあわせてとろう

忙しいときや外出の際には、食事を丼ぶりものやめん類だけで済ませることはありませんか？単品では栄養バランスが偏りがちになります。また、年齢が上がっていくと食事の量が少なくなるうえに、あっさりしたものを好むようになり、たんぱく質やエネルギーなど、からだに必要な栄養が不足することがあります。

主食・主菜・副菜を組み合わせ、適切な量の食事をバランスよくとりましょう。

### 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事？



**1日3食、できるだけ決まった時間に食べる。規則正しい食事はからだのリズムを整えます。特に1日のリズムを整える役割のある朝ごはんは、欠かさず食べるようにしましょう。**

# 野菜をたくさん、果物を適度に



野菜や果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎日しっかりととることが、がんや循環器疾患、糖尿病の予防のために大切です。

## ① 野菜をたくさんとろう

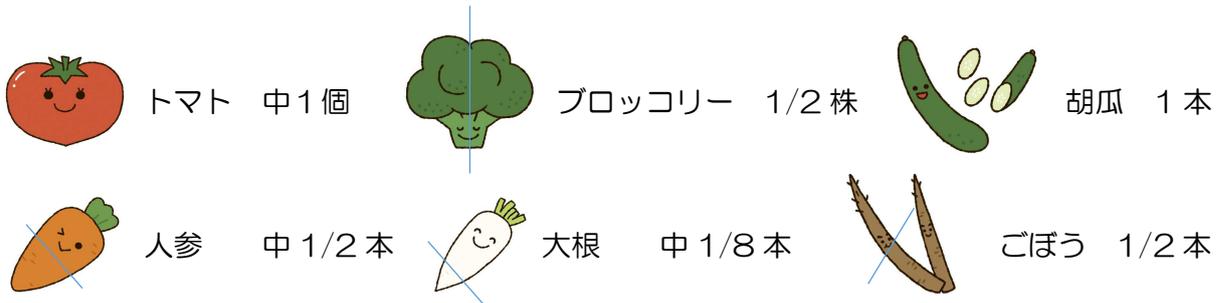
野菜がからだによいと分かっていても、今まであまり食べていなかった場合はたくさんとるのが大変かもしれません。野菜を食べる時は、炒める、茹でる、蒸したりするなど熱を加えるとかさばらずに食べやすくなります。



### 野菜摂取量の目標

1日 350g

### 野菜 100g の目安



## ② 果物を毎日とろう

果物は毎日少しづつ食べるよう心がけましょう。果物が不足すると、がんになる恐れが高まることがわかっていますが、果物をたくさん食べれば食べるほど危険性が低下するというものではありません。また果物は野菜と異なり、糖質を多く含んでいるため、とり過ぎると中性脂肪が増えたり、肥満になる恐れがあります。

### 1日分の果物果物の目安（約100g）



## 骨活コツコツ



骨は常に新陳代謝を繰り返し、新しい骨に作り替えられことで強度を保っています。しかし加齢によって骨の代謝力が弱まると、骨密度は低下していきます。新しい骨を作るペースが追いつかなくなり、これが極度に進行すると、骨粗鬆症になります。

### あなたの骨は大丈夫？チェックしてみましょう

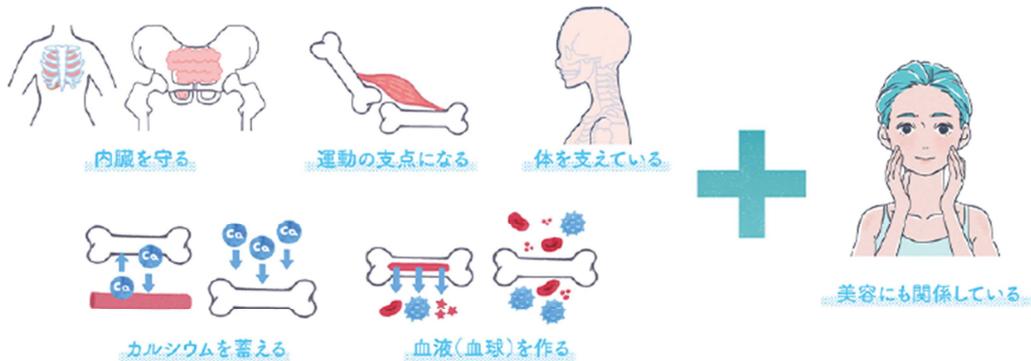
- 女性である  
骨粗鬆症の8割は女性とされています。
- ダイエットをしている  
カルシウムをはじめ、必要な栄養不足を招きかねません。無理な食事制限は禁物です。
- 牛乳や乳製品をあまりとらない  
カルシウムは骨の素材です。毎日の食生活で摂取しましょう。
- 小魚や海藻、大豆製品をとることが少ない  
カルシウムやビタミンDなど、骨づくりに有効な栄養素がたっぷり入っています。
- 好き嫌いが多い  
骨を作るには様々な栄養素が必要です。多種多様な食品をとりましょう。
- 運動不足である  
骨は力が加わって、強くなります。

あなたは、いくつチェックがありましたか？多い方ほど要注意です。

高齢期に骨折すると、完全な回復は難しく、要介護状態になる危険性が高まります。40代からの骨粗鬆症対策は、まさに転ばぬ先の杖。今日から健康な骨づくりをはじめましょう。

# 目指せ、骨太家族！ ～骨太さんになるにはどうすればいい？～

## 1) 骨の大切な役割



### ① 体を支える

人の骨は全部で約 200 本あり丈夫な骨に支えられているので体重を支えられます。

### ② 体を動かす

筋肉の両端は、別々の骨と繋がっています。

筋肉が縮むと骨や関節が動く仕組みになっています。

### ③ 脳や内臓を守る

頭がい骨は、大事な脳を守るヘルメットのような役割をしています。

また、肋骨や胸骨も内臓を守る働きをしています。

### ④ 血液をつくる

骨の中心は空洞になっていて「骨髄」が詰まっています。

ここで血液が作られます。

### ⑤ カルシウムを蓄える

体内のカルシウムは骨や歯に蓄えられています。血液中のカルシウムは血液を凝固させて出血を抑える、心筋の収縮を促す、筋肉の興奮を抑えるといった働きと、脳の神経細胞活動にも関わりがあります。毎日の食事で十分にカルシウムがとれていないと、骨そのものまで溶かしてしまいます。

### ⑥ 美容にも関係がある

最近の研究で骨からは「オステオカルシン」という若返りホルモンが分泌されていることが明らかになりました。生活習慣病の予防、脳の働き（記憶、学習能力）の活性化などに効果があるとされ「若返り物質」として注目されています。

## 災害時に備えよう！



台風、地震、水害など災害の多い日本。  
家族みんなで災害の備えを行いましょう！

- 備蓄品の確認
- 避難経路を歩いてみよう「いつ、だれと、どの経路で、どこに避難する？」
- 大阪防災アプリを「いつも」「もしも」の時に使ってみよう

知っておきたい災害時の健康管理



### エコノミー症候群・肺塞栓症

- 食事水分摂取が減少し、車内や避難所など狭い空間で長時間じっとしていると血液が固まりやすくなる。（血栓）肺塞栓や脳梗塞、心筋梗塞につながることも。
- 歩くなど足を使う運動、つま先の曲げ伸ばし運動  
十分に水分をとる  
ゆったりとした服を着る  
禁煙、禁酒を行う



### 感染症

- インフルエンザや肺炎、感染性胃腸炎などが流行りやすくなる。
- まずはしっかりと手洗いを。手洗いが行えない場合はアルコール消毒やウェットティッシュも効果的。またマスクを着用することも感染予防にとっても効果的。歯磨きも非常に重要です。（高齢者は特に誤嚥性肺炎につながりやすい）

## 食事で免疫力アップ



日々の食生活を見直し、免疫力をアップさせましょう。

### 3食かかさず食べる

食事を抜くことが多いと、栄養不足となり、感染症にかかると重症化しやすくなります。1日3食、食べましょう。

### さまざまな食品からたんぱく質をとる

免疫細胞を作り、ウイルスへの抵抗力をつけるには、たんぱく質が必要です。肉類、魚類、卵、大豆製品、乳製品を組み合わせると、たんぱく質の吸収がよくなり、鉄やカルシウムなどの栄養もとることができます。

1日の目安量は、肉・魚・卵・大豆製品が両手にのるぐらいです。

※医師から食事指導がある方は、医師の指示を優先してください。



### 善玉菌とその菌を育てる食品をとる

腸には多くの免疫細胞が存在するため、腸内環境を整えることが、免疫アップにつながります。

発酵食品（ヨーグルトなどの発酵された乳製品、納豆、ぬか漬けなど）で、からだにいい働きをする菌をとり、野菜やきのこ類、海藻で食物繊維をとりましょう。

**大切なことは、いろんな食料を、まんべんなく食べること。**

**1日、3食きちんと食べて、無理のない運動と、よく笑い、よく寝る。**

**これが、免疫力アップにつながります。**

## かぜシーズン前に必見！ 免疫力で風邪を制す！



寒くなると気になる感染症…

免疫力を高め、感染症に負けない体を作りましょう！

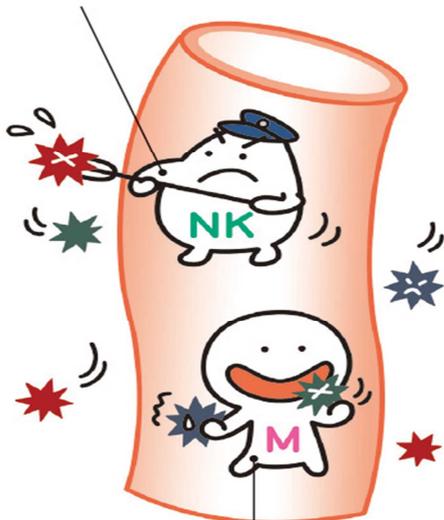
Q1. 若い頃より風邪をひきやすくなった気がすることはありませんか？

A1. 加齢により免疫が低下している可能性があります。

### 免疫細胞の働き

#### NK細胞

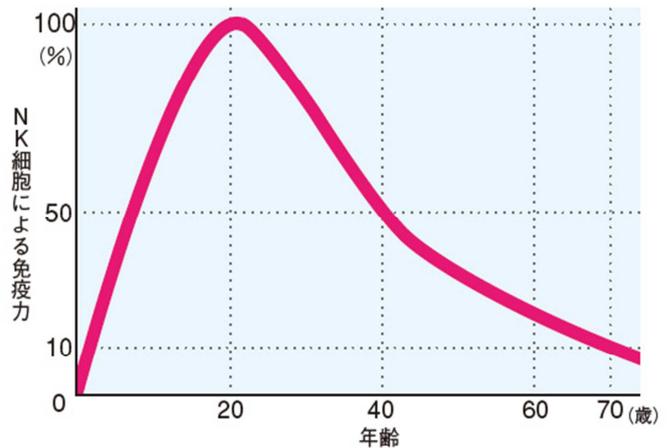
ウイルス・病原菌に感染した細胞  
やがん細胞を見つけて排除する  
働きがある。



#### マクロファージ

侵入した異物を食べたり、侵入  
者の特徴を伝えたりする働きが  
ある。

### 免疫力は年齢と共に低下



東京化学同人「現代化学」多田富雄・奥村康より

加齢の他に免疫力を低下させる要因は？

ストレスや自律神経の乱れ

栄養不足や体の冷えなどで免疫力は低下します。

## 血圧について



健康診断で必ず測定される血圧。  
いったいなぜ測定するのでしょうか？

### Q1. 血圧って何？

心臓から血液が送られる際に、血管にどのくらいの圧力がかかっているのかを示す数値です。

### Q2. どのくらいから高血圧？

診察室（病院や検診）で測定したときは収縮期血圧140以上、拡張期血圧90以下です。上の血圧でも下の血圧でもこの基準を超えていると高血圧と断されます。

家庭での高血圧の診断基準は診察室よりも5mmHg低いことに注意が必要です。



### Q3. 血圧が高いとなぜ注意が必要なの？

血圧が高い状態が続くと、血管は張りつめた状態に長くおかれるため、次第に血管の壁が厚く硬くなり、もろくなってしまいます。（動脈硬化）  
自覚がないまま動脈硬化は進行しやがて循環器病（脳卒中や心疾患など）を引き起こしやすくなるのです。

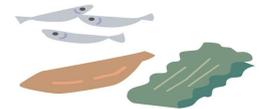
## 減塩の10カ条

塩分のとり過ぎが良くないということはわかっているけど、味がうすいと料理が美味しくないのではないか？と考え、実行にうつすことが難しいかもしれません。味の感じ方には、慣れもありますのでうす味になれることが大切です。

ただやはり食事は、美味しく、楽しみながら食べたいもの。塩分控えめでも、美味しい食べられる「無理なくおいしい減塩」をお伝えします。

### 1. 素材の味、だしの味をいかす

旬の食材や新鮮なものを使う、煮汁には天然のだしの旨味を利用する。



### 2. 香りを生かす

香味野菜や香辛料を利用する。

香辛野菜……土生姜・大葉・生姜・にんにくなど  
香辛料……唐辛子・カレー粉・わさびなど



### 3. 酸味をきかす

和え物や酢の物など、酸味を生かした料理を加える。



### 4. 香ばしい焦げの風味をつける

焼く・揚げる等についた焦げの風味は、香ばしさと旨味がプラスされる。



### 5. 調味料は「かける」より「つける」

しょう油やソースは、かけるよりもつけて食べる方が少なくすみます。



### 6. 味は最後に、表面につけよう

調理をする際は、材料の中まで味がしみ込まないように、調味料は最後に加えて、材料の表面に絡めるように味をつけます。



## 7. 料理は適温にする

温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに、料理は適温で食べましょう。



## 8. 味にメリハリをつける

全ての料理に対して塩味を控えるよりも、1品にしっかり味付けをし、他をうす味にすることでメリハリができ、満足感が得られます。

## 9. 麺類の汁を残す

うどんやそばでは、1杯4～6g、ラーメンでは5～8g近くの塩分があります。麺だけを食べても、麺にしみた汁の塩分は口に入るので、汁は残すようにしましょう。

また、「つけ麺」にすることで、減塩につながります。



## 10. 調味料は測って使う

減塩の成功のカギは「計量する」ことです。計量スプーンを用意し、しょう油などの調味料は目分量ではなく、計量して使うようにしましょう。



塩分のとり過ぎは、高血圧だけでなく、心疾患や腎臓病などのリスクを高める原因のひとつともなっており、むくみや肌荒れなど美容の面でも悪影響を及ぼします。

いつでも健康で若々しくいるためにも、減塩を心がけた食生活を。減塩は、少しの気持ち、いつでも始めることができます。

