

健康な毎日を過ごすために

村上記念病院糖尿病チーム

講師：管理栄養士

近年、様々な食品がテレビ等で話題に挙げられています。また、粗食を勧める内容があるかと思ったら、しっかり栄養をとった方がよいような内容のテレビ番組が放送されたり雑誌に特集されたりしています。健康に長生きするために何がよいのか健康教室で考える機会を持ちました。

ロコモティブシンドロームやサルコペニアということばを聞いたことはありますか？これらは、筋肉が少ない状態などのことを指します。たんぱく質の摂取量や運動量と大きく関係しています。これらの状態に陥るとからだは「低栄養」という状態になることもあります。ロコモの兆候は図1の通りです。

体が「低栄養」の状態になると、病気にかかりやすくなったり、免疫力や筋力、体力が低下したり、脱水になりやすくなったり、骨量が減少したり、認知機能の低下につながったりすることがあります。また、さらには寝たきりになる危険性もあります。

図1) ロコモの兆候

片足立ちで靴下がはけない

階段で手すりに近寄りたくなる

歩くのが遅くなった

何も無い所でつまずいて転びそうになる

買い物や家事をおっくうに感じる

やせや肥満の指標としてもっとも分かりやすいもの：体重

適正な体重

年齢	目標とする BMI
18～49 歳	18.5～24.9
50～69 歳	20.0～24.9
70 歳以上	21.5～24.9

BMI の計算方法

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例) 70 歳、身長 165cm、体重 60kg の場合

$60\text{kg} \div 1.65\text{m} \div 1.65\text{m} = 22.0$ →適正

高齢になると目標とする BMI の下限値は少しずつ高くなります。体重は少しふっくらしている方が健康的です（持病がある場合は異なります）。また、どの世代も BMI25 以上は肥満とされています。肥満になると、血糖値が高くなりやすかったり、血圧が上がりやすかったり、血液中のコレステロールや脂肪が多くなりやすかったりします。肥満のある場合、食事の制限も大切ですが、食事以外の間食を減らして試みることから始めましょう。

高齢になると食べる量は減らした方がいいの？粗食が大切なの！？

現在では、粗食は「穀類と野菜を主とした食事のこと」とした意味合いで用いられることが多いでしょう。一見、肉や脂を控えた「粗食」は体によいように思いますが、極端に動物性のたんぱく質や脂質を避けた食事を続けると、からだは「低栄養」の状態になってしまいます。肉や脂を控えた粗食が健康に良いとされるのは、心臓病や脳卒中の原因となるメタボ予防のためです。40～50 歳代までの中年期まではそのような食事が必要になってくるかもしれませんが 60 歳を過ぎてくると、害が大きくなっていくこともあります。

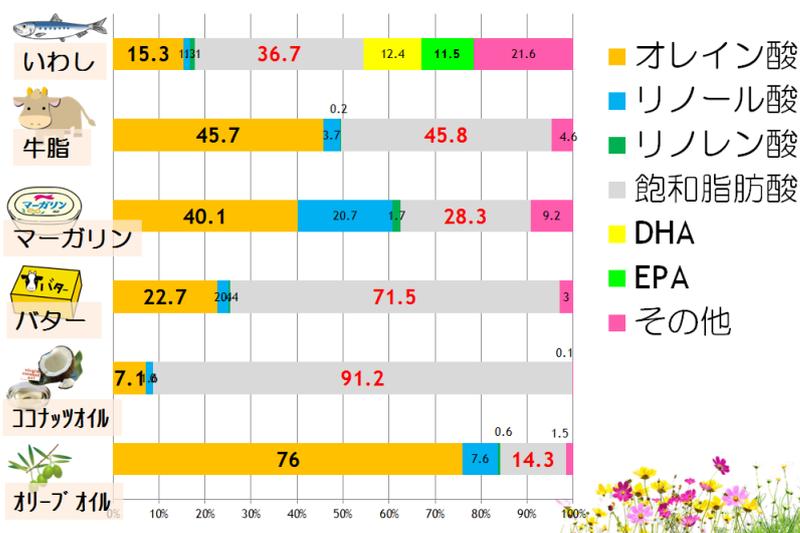
筋肉を育てるのに必要な栄養素

- ・エネルギー：摂取状況は BMI を指標に目標の範囲内を保つようにしましょう
- ・たんぱく質：下記の目安量を参考に摂取しましょう
 - 肉：1食に 60～80g 程度
 - 魚：1食に 1切れ(80g)程度
 - その他、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、卵など

脂質の役割

細胞膜の主要な構成成分、エネルギー源、脂溶性ビタミンなどの吸収を助ける働きなど、脂質にも大切な役割があります。粗食を続けると脂質も極端に制限されてしまう場合があるので気をつけましょう。しかし、脂質にも様々あります。量だけでなく質を考えることも大切です。

植物性・動物性・加工油脂の比較



オレイン酸（べに花油やオリーブ油等に多い）：一価不飽和脂肪酸。善玉コレステロールは減らさずに悪玉コレステロールを減らすことが報告されています。動脈硬化の予防が期待されます。

リノール酸（コーン油や綿実油等に多い）：多価不飽和脂肪酸。血中のコレステロールを下げる事が報告されています。

リノレン酸（えごま油やあまに油等に多い）：血中の中性脂肪を下げたり、血栓を防止したり高血圧の予防の働きが報告されています。

飽和脂肪酸：LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪を**増やす**ことが報告されています。

油脂の比較のグラフを見ると、飽和脂肪酸はどの油にも含まれることがわかります。DHA や EPA が多く含まれる青魚にも飽和脂肪酸は含まれます。また、最近ダイエットや認知症予防に話題のココナツオイルもその約 90 割が飽和脂肪酸でできています。中鎖脂肪酸を多く含み、長鎖脂肪酸と比べると早くエネルギーとなりますが、摂取には注意が必要ではないでしょうか。

10 食品群チェック

“これだけ食べていれば健康に長生きできる” その様な完璧な食材はありません。健康によいと言われるものもそれだけを多く摂取してしまうと害が出てくることもあるので注意が必要です。様々な食品を食べるように心がけましょう。

右の図の 10 食品群チェックは様々な食材を摂取できているが確認ができるものです。10 食品のうち 9 点以上を 1 日に摂取できるようにしてみましょう。

10食品群チェックで色々な食事を食べよう！

1項目1点で、**1日9点以上**を目指そう！

大豆・大豆製品



牛乳



緑黄色野菜



芋類



海藻類



肉類



魚介類



卵



果物



油脂類

