



テーマ「大人の食育」

～健康づくりについて～

女子栄養大学食生活指導士1級
遠藤 美紀子

★ 良い食事は心も体も健康にし、心と体が健康になると頭や体の動きが活発になって
毎日が楽しくなります。

健康とは ⇒ 半病人（持病や生活習慣病などを持っていて）健康、働けて社会的にも健全である
こと。

健康寿命とは ⇒心も身体も自立した活動的な状態で生活できる期間ということ、つまり「介護され
ず生活できる」ことです。

★ 健康づくりについての大きな2つのポイント

- ・ 自分の適正体重を知り、日々の活動に見合った食事の量
- ・ 主食・主菜・副菜を基本とした食事のバランス

自分の食生活の
見直しへ

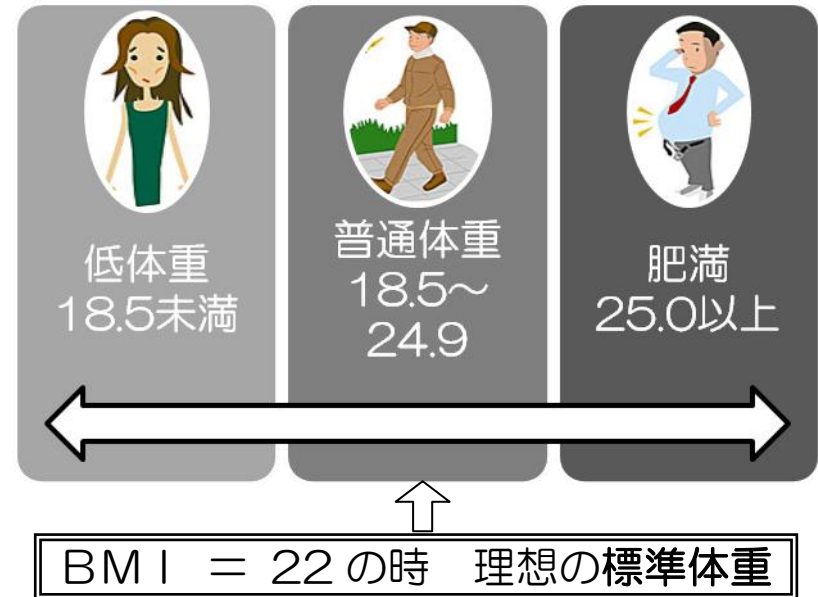
○ 適正な体重

★ BMIとは？ ⇒ 体格指数のこと。肥満の判定に用いられる数字。

BMIの算出方法

$$\text{BMI} = \text{体重}[\text{kg}] \div \text{身長}[\text{m}] \div \text{身長}[\text{m}]$$

例) 身長 160[cm]で体重が 56[kg]の人のBMIは？
 $56[\text{kg}] \div 1.6[\text{m}] \div 1.6[\text{m}] = 21.87$
= 約 22



★ 適正体重の求め方

例) 身長 160[cm]の人の理想的な標準体重は？

$$1.6[\text{m}] \times 1.6[\text{m}] \times 22(\text{標準体重の BMI 値}) = \underline{\text{約 } 56[\text{kg}]}$$

例) 身長 160[cm]の人の普通体重の範囲は？

$$1.6[\text{m}] \times 1.6[\text{m}] \times 18.5(\text{普通体重の BMI 値 下限}) = \underline{\text{約 } 47[\text{kg}]}$$

$$1.6[\text{m}] \times 1.6[\text{m}] \times 24.9(\text{普通体重の BMI 値 上限}) = \underline{\text{約 } 64[\text{kg}]}$$

身長 160[cm]の人の普通体重の範囲
47 ~ 64[kg]



○ 1日あたりのエネルギーの目安

★ 性別・年齢別 推定エネルギー必要量(kcal/日)

性別	年齢	身体活動レベル		
		低い	ふつう	高い
男性	30～49(歳)	2,250	2,650	3,050
	50～69(歳)	2,050	2,400	2,750
	70歳以上	1,600	1,850	2,100
女性	30～49(歳)	1,700	2,000	2,300
	50～69(歳)	1,650	1,950	2,200
	70歳以上	1,350	1,550	1,750

(女子栄養大学出版部 「五訂増補 食品成分表 2006」より)

身体活動レベルとは・・・日常生活での活動内容(睡眠も含む)の強度を分類したもの

低い 生活の大部分が座位で静かな活動が中心。



ふつう 座位中心の仕事だが、職場内での移動や作業、接客等、あるいは通勤、買物、家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む。



高い 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。

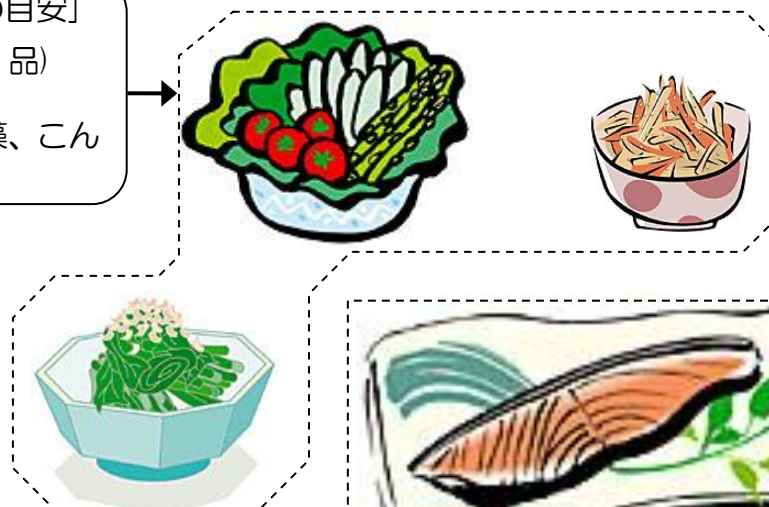


○ 1日にこれだけは食べたい目安

毎食 = 主食 + 主菜 + 副菜 を基本に

副菜(ビタミン・ミネラル)[1日の目安]

1日 5~6品(できればプラス1品)
緑黄色野菜：両手1杯
その他の野菜(きのこ、芋、海藻、こんにゃく含む)：両手2杯



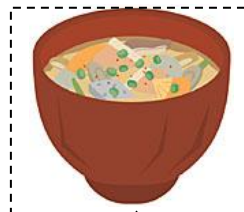
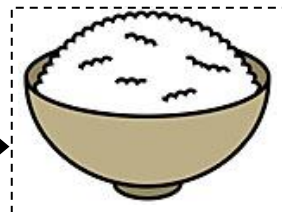
乳製品(たんぱく質・カルシウム・ビタミンB₂)[1日の目安]

牛乳：1杯
ヨーグルト：1パック
チーズ：1個



主食(エネルギー源)[毎食の目安]

ご飯：茶碗1杯(150g)
パン：食パン1枚、ロールパン2個半
麺類：うどん(乾麺)1束(90g)、
ゆでうどん1玉



汁物[1日の目安]

味噌汁：1~2杯
できるだけ具沢山に。

主菜(たんぱく質)[毎食の目安]

動物性たんぱく質なら80~100g
肉：厚切り1枚、薄切り3枚
魚：サケ1切れ、マグロ刺身6切れ
卵：1個
大豆製品
豆腐：1/4丁(80g)
納豆：1パック(50~90g)

○ 気をつけて食べたいもの(1日分の量)

果物(ビタミン・ミネラル) このうちのどれか一つ



リンゴ 半分



みかん 2個



バナナ 1本



いちご 5粒

お酒(嗜好品) このうちのどれか一つ。「百薬の長といえる量」



ビール 中瓶 1本



日本酒 1合(180ml)



焼酎 1合(180ml)



ワイン グラス2杯

お菓子(嗜好品) このうちのどれか一つ



和菓子(おまんじゅう等)

人差し指と親指で作った輪の大きさ位



洋菓子(ケーキ等)

片手の手のひらにのる大きさ



スナック菓子

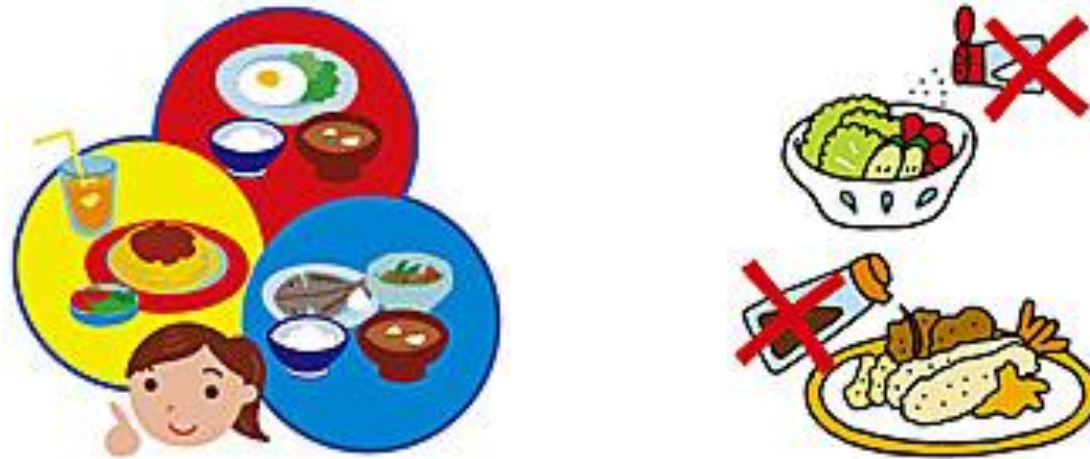
片手にのる量

油脂(エネルギー源)
大さじ1杯程度(15ml)
適量を使うことが大事

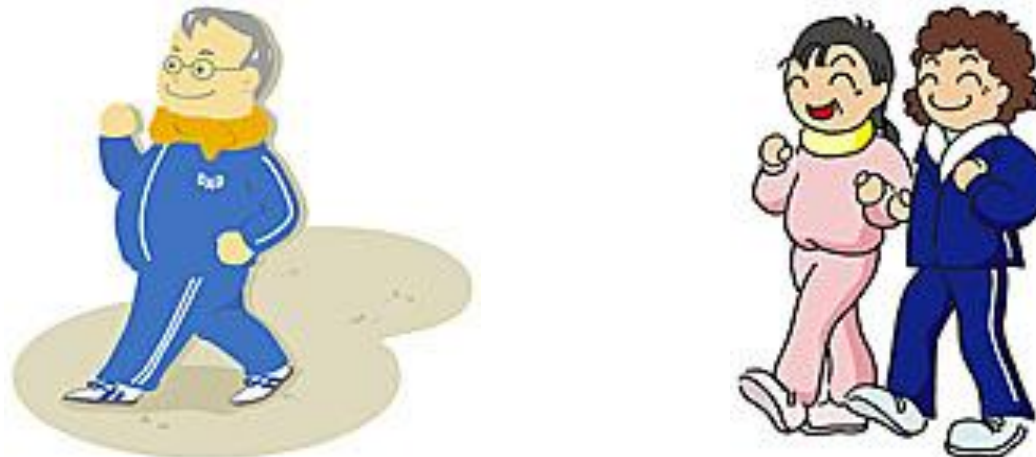


○ まとめ

- ★ 自分の食生活を定期的に見直したり、考えたりすることは、ヤセや肥満防止、疾病予防、健康保持増進のための意識づけとなる重要なところですよ！

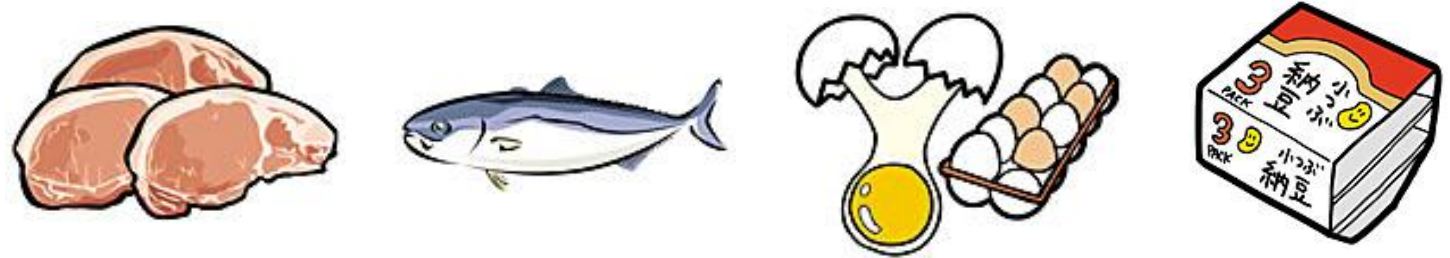


- ★ 健康づくりに欠かせない運動や休養も心掛けることも大切です！

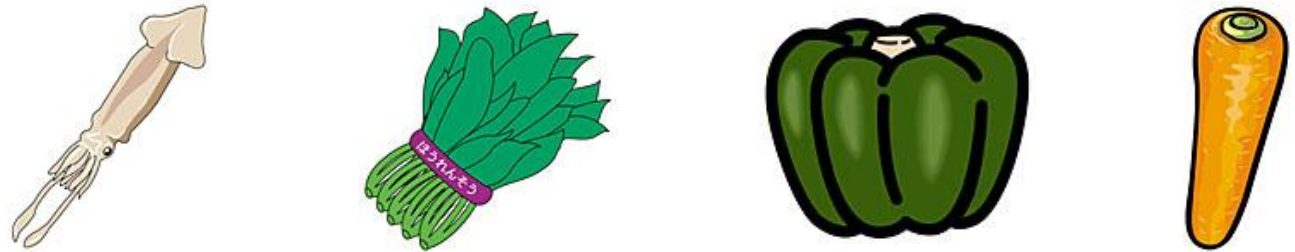


○ 免疫力アップ3カ条 ~風邪をひきにくい体にするために~

1. 良質なたんぱく質を適量とる ⇒ 風邪のウイルスなど外敵と戦うのは、タンパク質からできている血液中の細胞です。肉・魚・卵・大豆製品を適量に食べましょう。



2. ビタミンAを毎食とる ⇒ 外敵に対する最初の防衛線は皮フと粘膜。ビタミンAは粘膜の分泌を促進し強化します。魚介類(ホタルイカなど)やレバー、緑黄色野菜(皮付ニンジン、モロヘイヤ、かぼちゃ、ほうれん草、春菊など)を食べましょう。



3. ビタミンCをたっぷりとる ⇒ ウイルスなどの病原菌を殺す白血球の機能を高めて免疫能力を強化します。新鮮な野菜や果物(ピーマン、ブロッコリー、菜の花、カリフラワー、じゃが芋、いちご、キウイフルーツ、グレープフルーツなど)を食べましょう。

