

ずっと元気に過ごしたい！

今日から始める
健康的なダイエット習慣



まずは自分をすること！
太りすぎ、やせすぎ予防でずっと健康に！

本日の内容

1

“太りすぎ”は
生活習慣病のサイン

6p～

2

“やせすぎ”にもご用心！

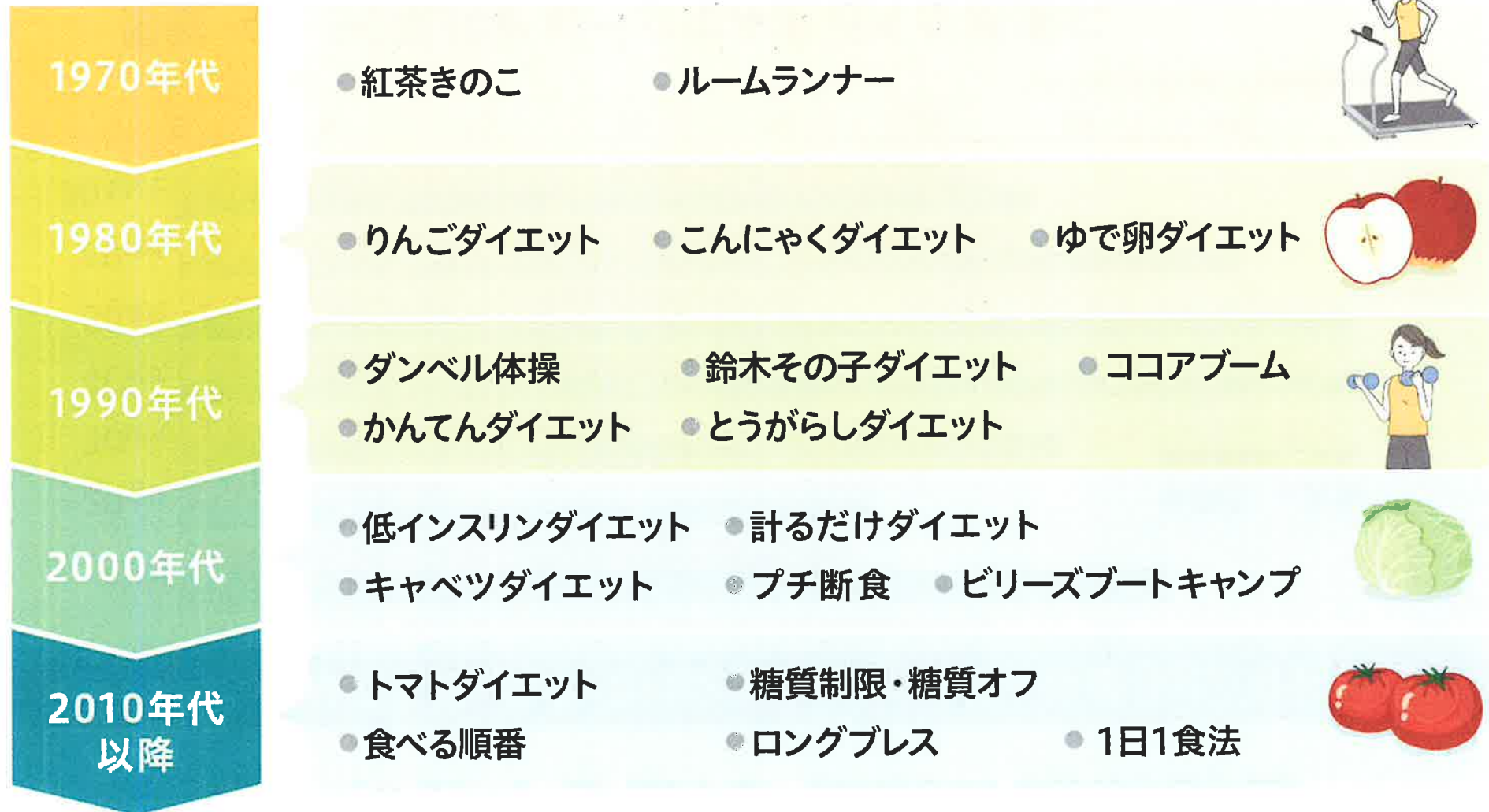
32p～

3

健康長寿には筋トレ

42p～

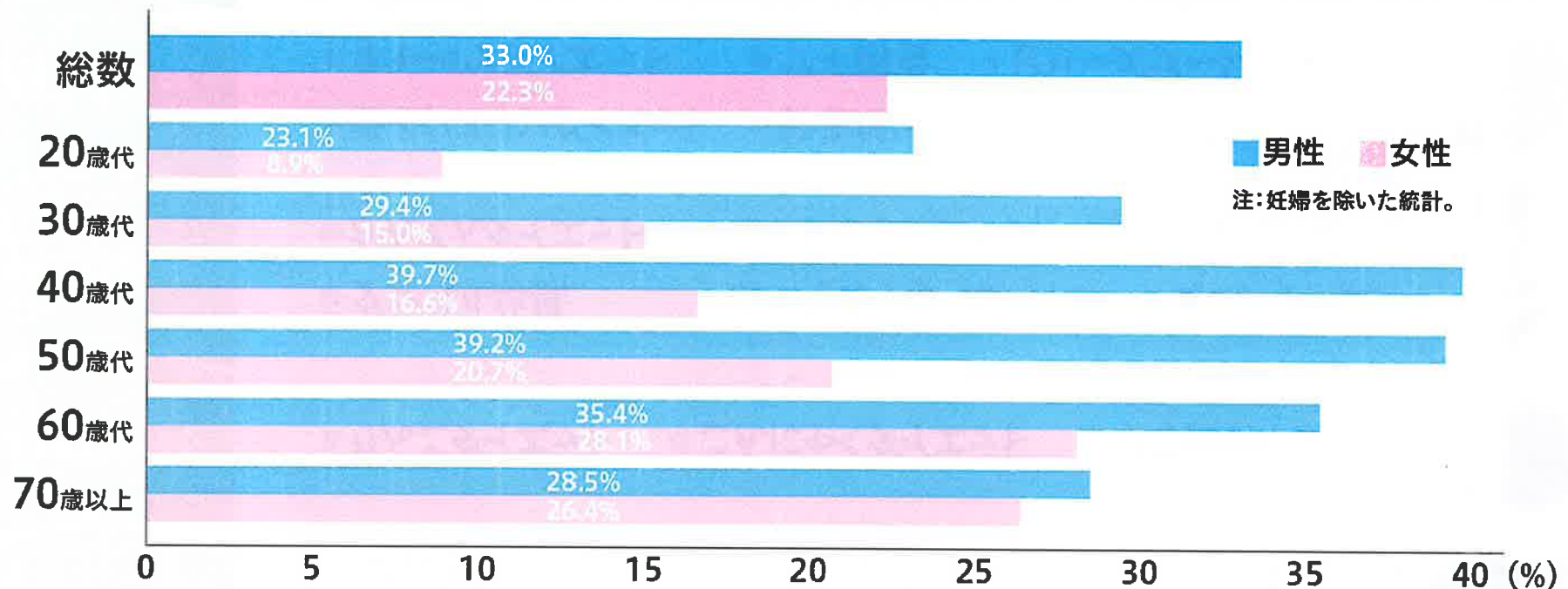
ダイエット流行の歴史 半世紀



肥満と言われる人の割合はどのくらいなのでしょうか ―→

日本における世代・性別の肥満割合

肥満度はBMIで判定(肥満: BMI25以上) $BMI = \text{体重}[\text{kg}] / \text{身長}[\text{m}]^2$



出典:「令和元年国民健康・栄養調査報告」(厚生労働省)

男性 40、50歳代がピークで4割近くが肥満に

女性 歳を重ねると増える(閉経後は女性ホルモンが減る影響で太りやすい)

では、みなさんに質問です —>

質問です

やせたいなあ…と思っている方
いらっしゃいますか？
その理由は为什么呢？

なんだか
不健康そう…

病気になりやすくなるのでは…
と心配

スタイルよく
見られたい…

健康診断の
結果が悪かった…

若いころは
もっとやせて
いたのに…

まずは太っていることのリスクを見てみましょう —>



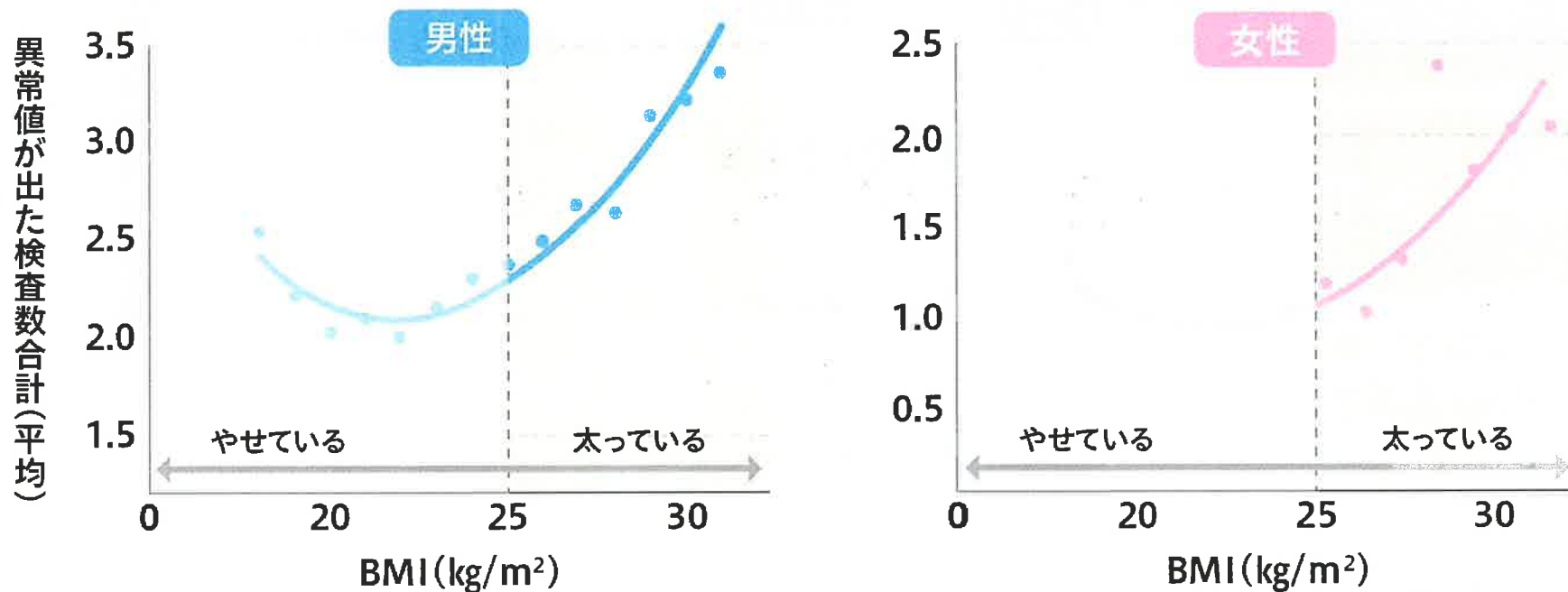
“太りすぎ”は 生活習慣病のサイン

栄養素の摂りすぎによる体への影響とは？

太っている人は健康診断で 異常値となる項目が多い

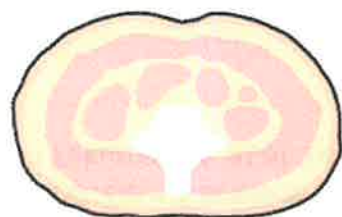
30歳代から50歳代では肥満者ほど健診における異常値が多い

肥満度(BMI)と健診における異常値が出た検査数合計との関係



出典:『佐々木敏の栄養データはこう読む! 第2版』(佐々木敏著、女子栄養大学出版部)「理想的なBMIの値とは? ダイエットの目標はBMI22とは限らない」
(Tokunaga K, et al. Ideal body weight estimated from the body mass index with the lowest morbidity. Int J Obes 1991; 15: 1-5.から作図)

肥満はどのように病気につながっていくのでしょうか —>



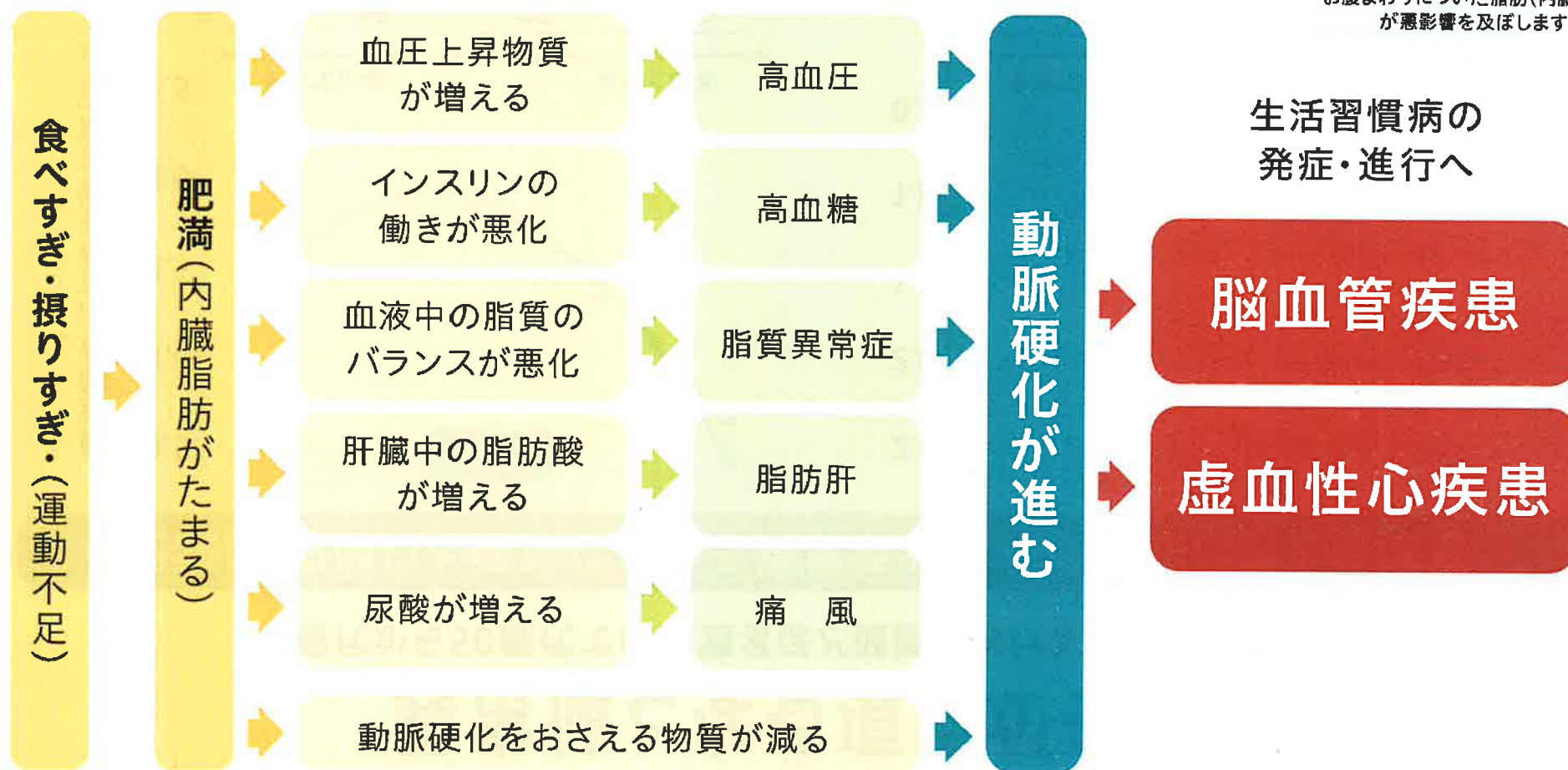
健康な人のお腹

「食べすぎ・摂りすぎ」からの 動脈硬化性疾患への流れ



内臓脂肪 がたまった人のお腹

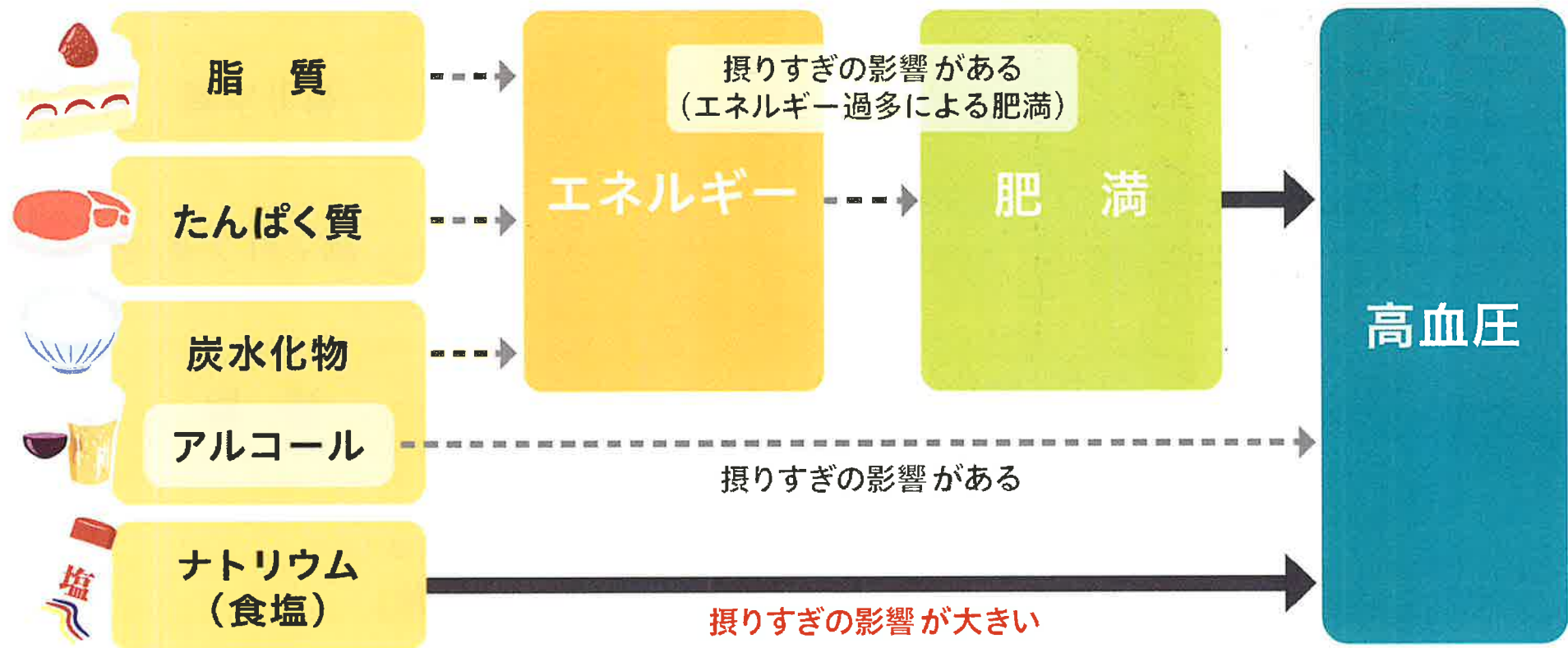
お腹まわりについた脂肪(内臓脂肪)
が悪影響を及ぼします



「高血圧」「高血糖」「脂質異常症」について栄養素との関連を見てみましょう —>

栄養素摂取と高血圧との関連

摂りすぎることによって肥満化し病気に影響を与える栄養素と、
肥満化しなくても病気に影響を与える栄養素があります



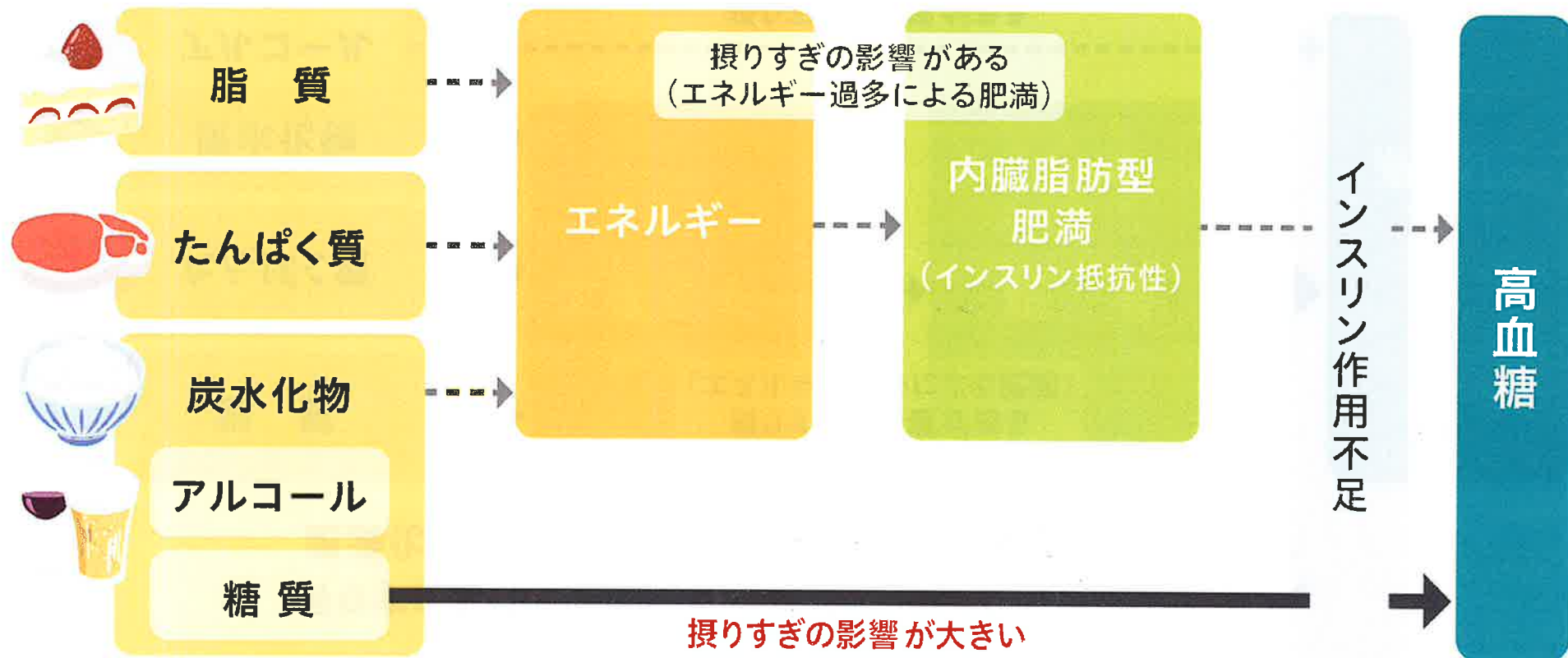
出典:「日本人の食事摂取基準(2020年版)」策定検討会報告書(厚生労働省)「栄養素摂取と高血圧との関連」から摂りすぎが影響を及ぼすものを抜粋、改変。

次は「高血糖」と栄養素摂取との関連を見てみましょう —>

栄養素摂取と高血糖との関連

「糖質」の摂りすぎが高血糖へ大きく影響します

しかし糖尿病は「糖質」以外の種々の要素が複雑にからみ合って発症・進行します
安易に低糖質にするのはリスクが伴います

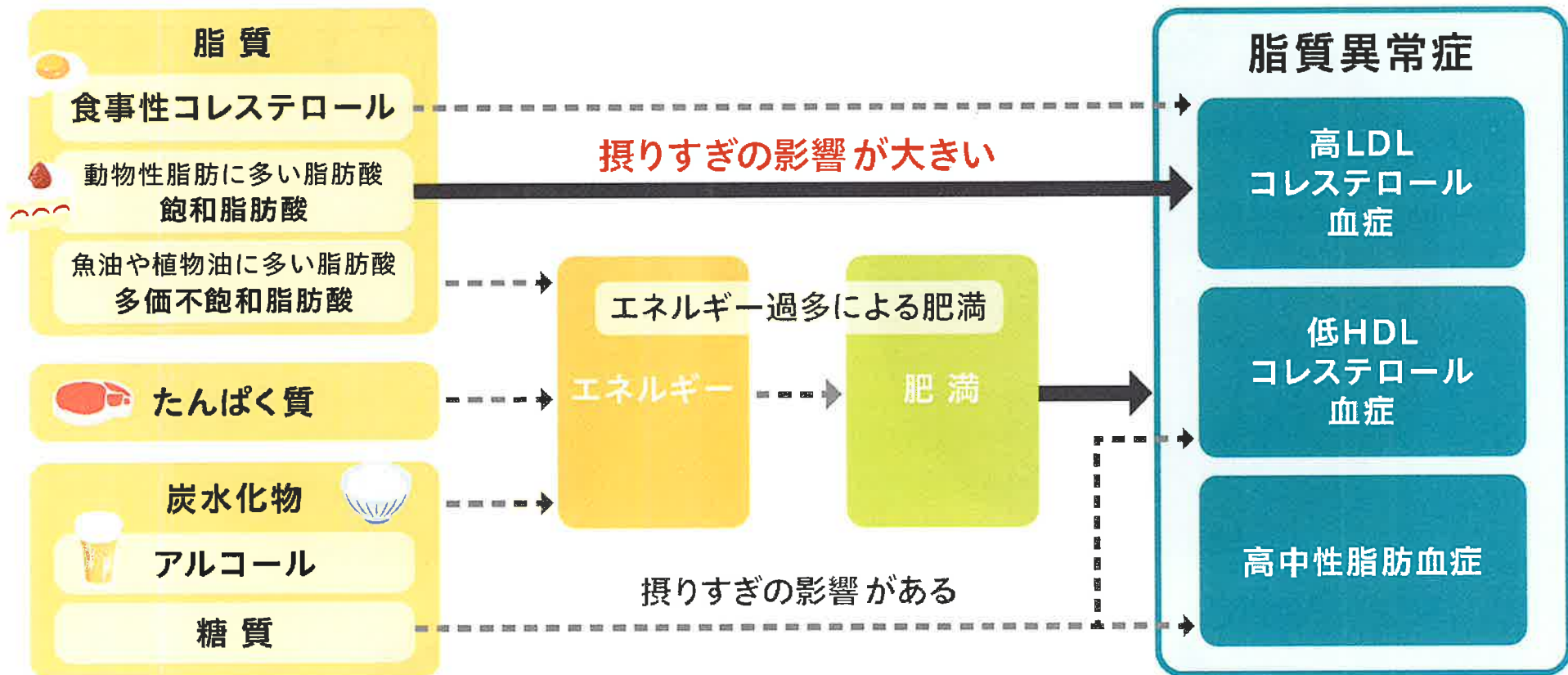


出典:「日本人の食事摂取基準(2020年版)」策定検討会報告書(厚生労働省)「栄養素摂取と高血糖との関連」から摂りすぎが影響を及ぼすものを抜粋、改変。

次は「脂質異常症」と栄養素摂取との関連を見てみましょう →

栄養素摂取と脂質異常症との関連

脂質のなかでも「飽和脂肪酸」の摂りすぎが
高LDLコレステロール血症へ大きく影響します



出典:「日本人の食事摂取基準(2020年版)」策定検討会報告書(厚生労働省)「栄養素摂取と脂質異常症との関連」から摂りすぎが影響を及ぼすものを抜粋、改変。

このように肥満、つまり「太ること」は病気のリスクを上げます —>

「太っていること(肥満)」だけで 病気のリスクが高まります

各種栄養素の
摂りすぎで
肥満になる



さまざまな
生活習慣病に
影響する



それでは「太っている」かどうかはどう判断したらよいでしょうか —>

自分のお腹まわりの現状を知ろう

運動不足や食べすぎによる「お腹ぽっこり」

以下にあてはまる人は、メタボリックシンドロームの可能性があります
生活習慣病の診断をされていなくても要注意！

男性

85cm以上

女性

90cm以上



ご自宅で一度測ってみましょう



測り方…おへその高さの腹囲を測ってください

どんな食生活でお腹がぽっこりしやすいでしょうか →

【参考】お腹ぽっこりに直行する 食習慣をチェック！

☐ 夜遅い晩ごはん

☐ 1食に主菜2品以上

☐ 1食に主食2品以上

☐ ごはんのおかわり

☐ 毎日の揚げ物習慣



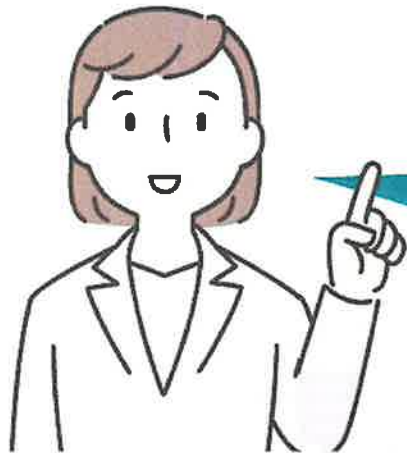
☐ 食事を抜く

☐ 1日3回甘い飲み物

☐ ごはん代替りの甘いもの

☐ 夕食後の甘いもの

☐ 毎日の晩酌習慣



一つでもあてはまる項目があると
お腹ぽっこりにつながります。
やめられる項目から「やめる」チャレンジを！

メタボリックシンドロームについて詳しく見てみましょう —>

日本人のメタボリックシンドローム (メタボ)の基準

3つのうち2項目以上

ウエスト周囲径

男性 85cm

以上

女性 90cm

以上

※内臓脂肪面積
100cm²以上相当

+

高
脂
血

高トリグリセライド血症:トリグリセライド(中性脂肪) 150mg/dl以上
低HDLコレステロール血症:HDLコレステロール 40mg/dl未満
の両方またはいずれかがあてはまる

高
血
圧

収縮期血圧 130mmHg以上
拡張期血圧 85mmHg以上
の両方またはいずれかがあてはまる

高
血
糖

空腹時血糖 110mg/dl以上

出典:メタボリックシンドローム診断基準検討委員会.メタボリックシンドロームの定義と診断基準.日本内科学会雑誌; 2005;94:188-203.

近年、予備軍を含めて成人男性の半分程度、女性の2割程度がメタボと診断

BMIを確認して、やせたほうがよいのかどうかチェックしましょう →

あなたのBMIは？

BMIとは…

- 体格指数のこと
- 体重が重いか軽いかの判断は身長によって異なるため、どんな体格かをみる指標

BMIを計算してみましょう！

計算方法

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

例：体重55kg、身長150cmの場合

$$55 \div 1.5 \div 1.5 \doteq 24.4$$

目標とするべきBMIはどのくらいでしょうか —>

あなたに望ましいBMIは？

年齢ごとに目標とするBMIが違います。

健康長寿のための目標とすべきBMI(18歳以上)

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

出典:「日本人の食事摂取基準(2020年版)」(厚生労働省)

肥満の場合の判定基準

BMI(kg/m ²)	判定
18.5未満	低体重(やせ)
18.5～25未満	普通体重(標準)
25～30未満	肥満1度
30～35未満	肥満2度
35～40未満	肥満3度
40以上	肥満4度

(日本肥満学会による)

例1

60歳
身長170cm
の場合

体重58kg未満

疾病に対する抵抗力が弱い状態です。太ったほうがよいでしょう。

体重58～72kg

健康的です。このままキープ！

体重72kg以上

生活習慣病を悪くしやすい状態です。やせたほうがよいでしょう。

例2

60歳
身長155cm
の場合

体重48kg未満

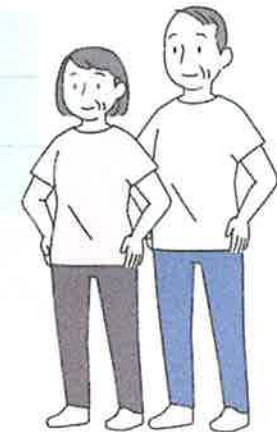
疾病に対する抵抗力が弱い状態です。太ったほうがよいでしょう。

体重48～60kg

健康的です。このままキープ！

体重60kg以上

生活習慣病を悪くしやすい状態です。やせたほうがよいでしょう。



では、太りすぎを予防・解消するためにはどうしたらいいのでしょうか →

まず気をつけたいのが食生活です ただし・・・



健康な体づくりのためにダイエットをする場合、
適正体重を目標にして1～2ヵ月かけて
1kgずつゆっくりと減らしましょう
これより減らすのはNG!

急なダイエットは体調不良やリバウンドなどに
つながることもあります
ゆるやかなダイエットをおすすめします

ゆっくり体重を減らすためにはどのような食事を心がけるべきでしょうか？ —>



摂取カロリーを 消費カロリーより少なくする

普段の生活をしていて

だんだんと太れば

消費カロリー < 摂取カロリー



摂取カロリーが消費カロリーを超えた分(余ったエネルギー)が体脂肪として体に蓄えられ、体重増加へとつながります

変化がないようであれば

消費カロリー = 摂取カロリー



体重が
落ちてくるようであれば

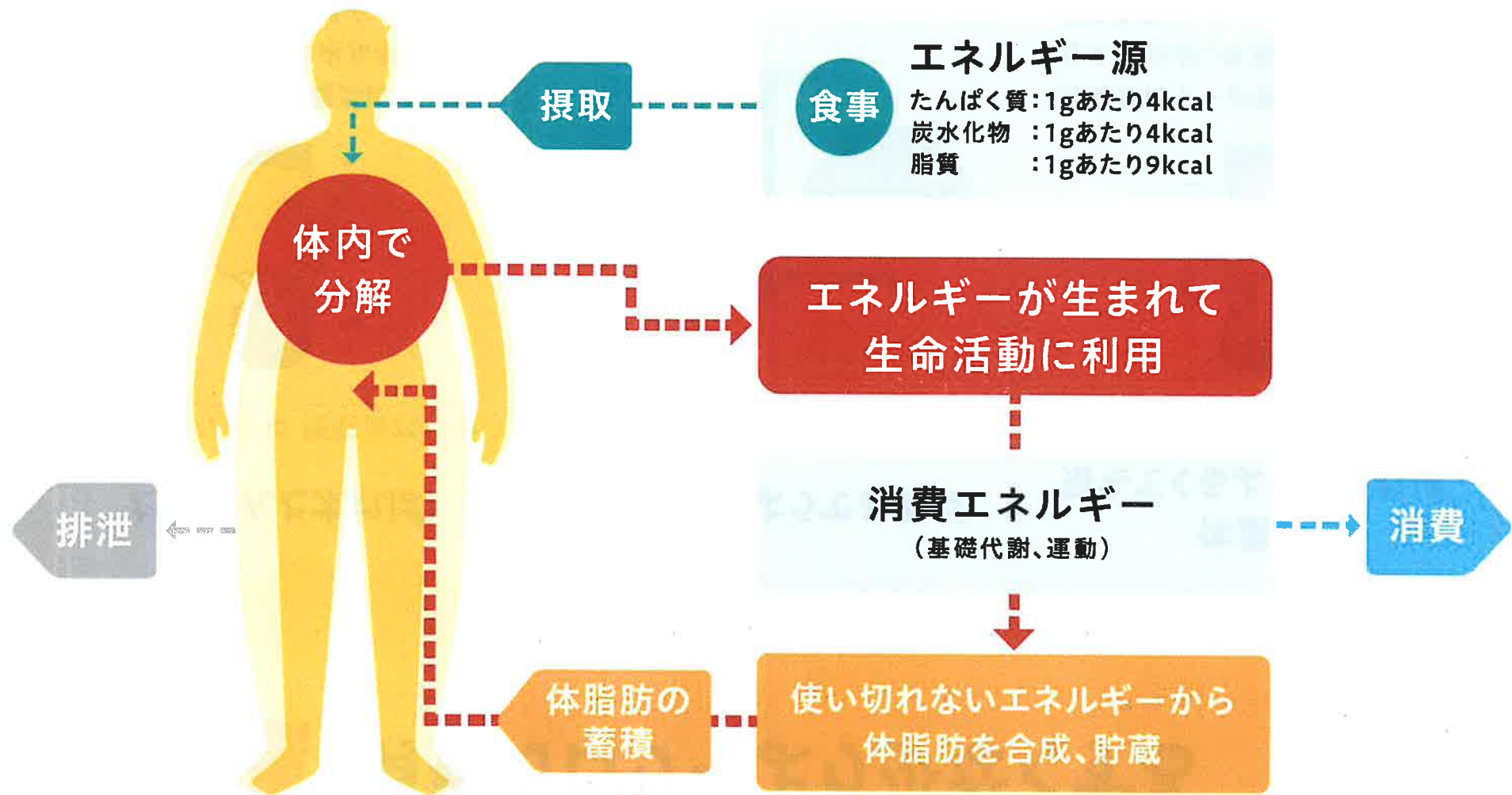
消費カロリー > 摂取カロリー



消費カロリーが摂取カロリーを超えた分が、体重の減少につながります

質量の軽いものを食べても太るのはなぜでしょうか? —>

消費カロリーを超えた摂取カロリーは体脂肪に



どのくらい食べるのがいいのでしょうか? —>

Q 適正な食事は？

A 個人差があるのでみなさん全員にあてはまる適正な食事はわかりませんが、
今よりどれくらい減らすかは理論上算出することが可能です

脂肪1g=9kcalですが体脂肪の2割は水など脂肪以外の物質のため
体脂肪1g=約7kcalとされ、体脂肪1000g=1kg=約7000kcalと計算されます

体脂肪1kg減らすのに、摂取カロリーー約7000kcal減が必要です



体重60kgの人が1ヵ月7000kcalを徒歩で消費するには…
東京から名古屋まで歩かないと1kg分の脂肪は減らない！運動だけでなく、食事管理も重要です

$$7000\text{kcal} \div 30\text{日}(1\text{ヵ月}) = 233.333\cdots\text{kcal}$$

つまり…

普段の食事摂取カロリーを1日に約240kcal減らすと、
1ヵ月で約1kgの体脂肪を減らせます



240kcalってどのくらい？ —>

摂取量カロリーを減らすヒント

1日240kcal程度のカロリーカットを目標に

ごはんを1口(20g)がまんする



-30kcal
程度

食パン6枚切りを8枚切りにかえる

-40kcal
程度

クロワッサン1個を
バターロール1個にかえる



-40kcal
程度

ドレッシング大さじ1を
ノンオイルドレッシングにかえる

-50kcal
程度

ごはん茶碗1杯(150g)を
ごく軽く1杯(100g)に減らす

-80kcal
程度

ツナ油漬缶詰め40gを
ツナ水煮缶詰め40gにかえる



-80kcal
程度

牛豚合いびき肉100gを
赤身合いびき肉100gにかえる

-80~90kcal
程度

甘い炭酸飲料コップ1杯を
お茶にかえる



-80~90kcal
程度

ウインナーソーセージを1本減らす

-80~100kcal
程度

ビールジョッキ1杯(350g)を
ノンアルビールにかえる



-110kcal
程度

ねぎとろ丼を鉄火丼にかえる

-200kcal
程度

かつ丼を親子丼にかえる



-250kcal
程度

栄養表示でカロリーをチェックしよう →

加工食品やお弁当、お店で食べるときは パッケージの裏の栄養成分表示や メニューでカロリーをチェック！

カロリー表示を見るときは、どのくらいの量あたりで書いてあるかにも注目

栄養成分表示
(100gあたり)

エネルギー	91kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	3.8g
炭水化物	9.7g
食塩相当量	0.16g
カルシウム	161mg

保存(10℃)

栄養成分表示
(100gあたり)

エネルギー	40kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	0.4g
炭水化物	5.6g
食塩相当量	0.15g
カルシウム	111mg

※イメージです

より効果的なダイエットをするのであれば・・・ —>

効果的なダイエットは 脂質の「質」にこだわること！

脂肪酸

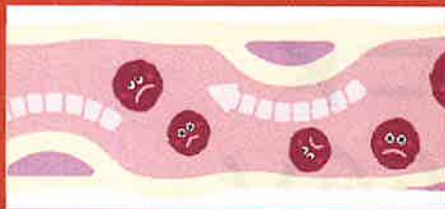
飽和脂肪酸

できるだけ減らす！

一般に固形/乳製品や肉などの動物性脂肪に多く含まれる



飽和脂肪酸は悪玉コレステロールの材料



血管内壁が肥厚^{ひこう}

動脈硬化が進んで
心血管疾患の
リスクが上昇

不飽和脂肪酸

常温では液体/植物油に多く含まれる

適度に摂る

多価不飽和脂肪酸

n-3系脂肪酸(オメガ3)

中性脂肪を下げる



n-6系脂肪酸(オメガ6)

コレステロールを下げる



一価不飽和脂肪酸

n-9系脂肪酸(オメガ9)

コレステロールを下げる作用があるといわれるが、その根拠は不十分で効果は不明確



お肉の脂を見てみましょう —>

お肉の脂“飽和脂肪酸”をできるだけ減らす

肉の脂は飽和脂肪酸が多いので、脂肪の少ない部位を選ぶ

豚バラ肉 薄切り1枚25g



92kcal

飽和脂肪酸 **3.65g**

豚もも肉 薄切り1枚25g



35kcal

飽和脂肪酸 **0.90g**

健康的なダイエットのポイントをまとめると… —>

ダイエットの原則

適正体重を目標にして1～2カ月かけて
1kgずつゆっくりと減らしましょう

普段の食生活から、1日240kcal
少ない食事を意識しましょう

さらに…

脂質はカロリーが高くて太りやすいですが、
病気予防が目的なら「飽和脂肪酸」を減らしましょう

それでも食べたいときはありますよね —>

どらやき
(こしあん入り)
1個



みたらし団子
1串



しょうゆ
せんべい
1枚



グレープ
フルーツ
1/2個



かりんとう
(黒)
10本



80kcal以下の おやつを探せ！

～上手に間食を摂りましょう～

80kcalは栄養学でよく使われる1単位です
卵1個など昔から栄養面で重視されてきた食品1単位が、
80kcal程度のものが多いための慣習です

アイスクリーム
1ディッシャー

ポテト
チップス
1/3袋



アーモンド
チョコレート
5粒

飴玉
小2個



ショートケーキ
1切れ



大福もち
1個



では答えを見てみましょう →

どらやき
(こしあん入り)
1個

254kcal

みたらし団子
1串

107kcal



しょうゆ
せんべい
1枚

74kcal

グレープ
フルーツ
1/2個

42kcal

かりんとう
(黒)
10本

105kcal

アイスクリーム
1ディッシャー

71kcal

80kcal以下の おやつを探せ！

～上手に間食を摂りましょう～

80kcalは栄養学でよく使われる1単位
1日3単位摂ると、1ヵ月で1kg太る計算になります
ほどよく1単位以内をめざしましょう

ポテチ
チップス
1/3袋

108kcal

アーモンド
チョコレート
5粒

112kcal



飴玉
小2個

39kcal

ショートケーキ
1切れ

314kcal

大福もち
1個

212kcal

つづいては人気メニューのお寿司でクイズです —>



寿司ネタ カロリークイズ

以下の寿司ネタをカロリーの低い順に並べてください



甘エビ



? kcal

ズワイガニ



? kcal

マグロとろ



? kcal

サーモン



? kcal

マグロ赤身



? kcal

ヒラメ



? kcal

注: ネタ1切れすべて同じ量の15gの場合とします

では答えを見てみましょう —>

寿司ネタ カロリークイズ



正解はコチラ！

甲殻類やイカ・タコ・貝類は
コレステロールは低くない
ですが、低脂肪。カロリーは低め

ズワイガニ



9kcal

甘エビ



13kcal

ヒラメ



15kcal

マグロ赤身



17kcal

サーモン



33kcal

マグロとろ



46kcal

脂ののった魚は
カロリー高め

赤身や白身の魚は
低脂肪なのでやや控えめ

注：ネタ1切れ15gの場合のネタのみのカロリーです

ほかの寿司ネタのカロリーも見てみましょう —>

👑 寿司ネタ カロリーランキング 👑

1	ズワイガニ	9kcal		8	マグロ赤身	17kcal	
2	赤貝	11kcal		9	ヒラマサ	19kcal	
3	甘エビ	13kcal		10	タイ	24kcal	
4	タコ	14kcal		11	アナゴ	26kcal	
5	ヒラメ	15kcal		12	サーモン	33kcal	
6	ウニ	16kcal		13	イクラ	38kcal	
6	アジ	16kcal		14	マグロとろ	46kcal	

注：ネタ1切れ15gの場合のネタのみのカロリーです

魚の油は血管によいn-3系多価不飽和脂肪酸が多い



焼いたり煮たりすると油が溶け出て落ちるので、寿司(生の魚)で油を逃さず摂るのはオススメ！

ただ「やせる」ことをめざせばいいのでしょうか —>

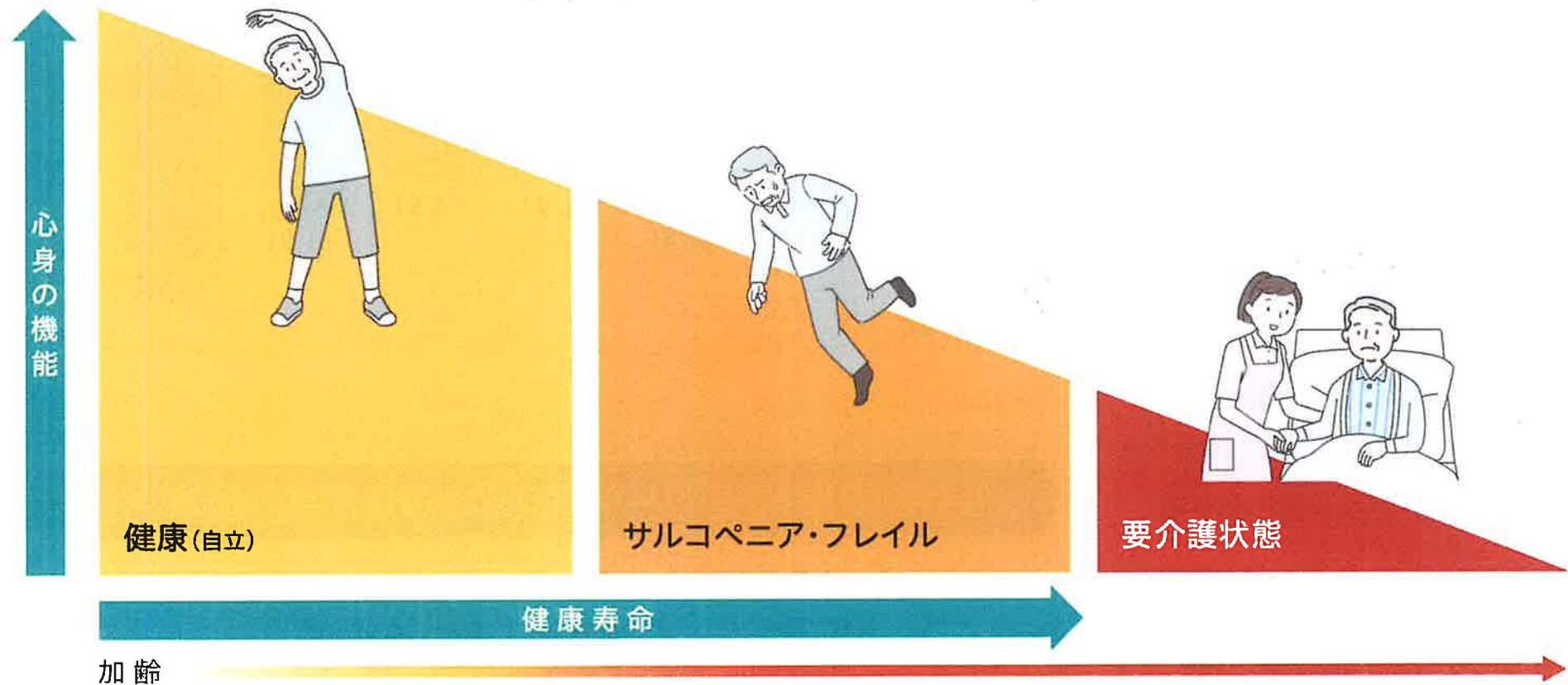
2 “やせすぎ”にもご用心！

やせすぎの弊害と低栄養にならない食事とは？

サルコペニア・フレイルをご存じですか？

サルコペニアとは… 加齢などによる筋肉量の減少および筋力の低下

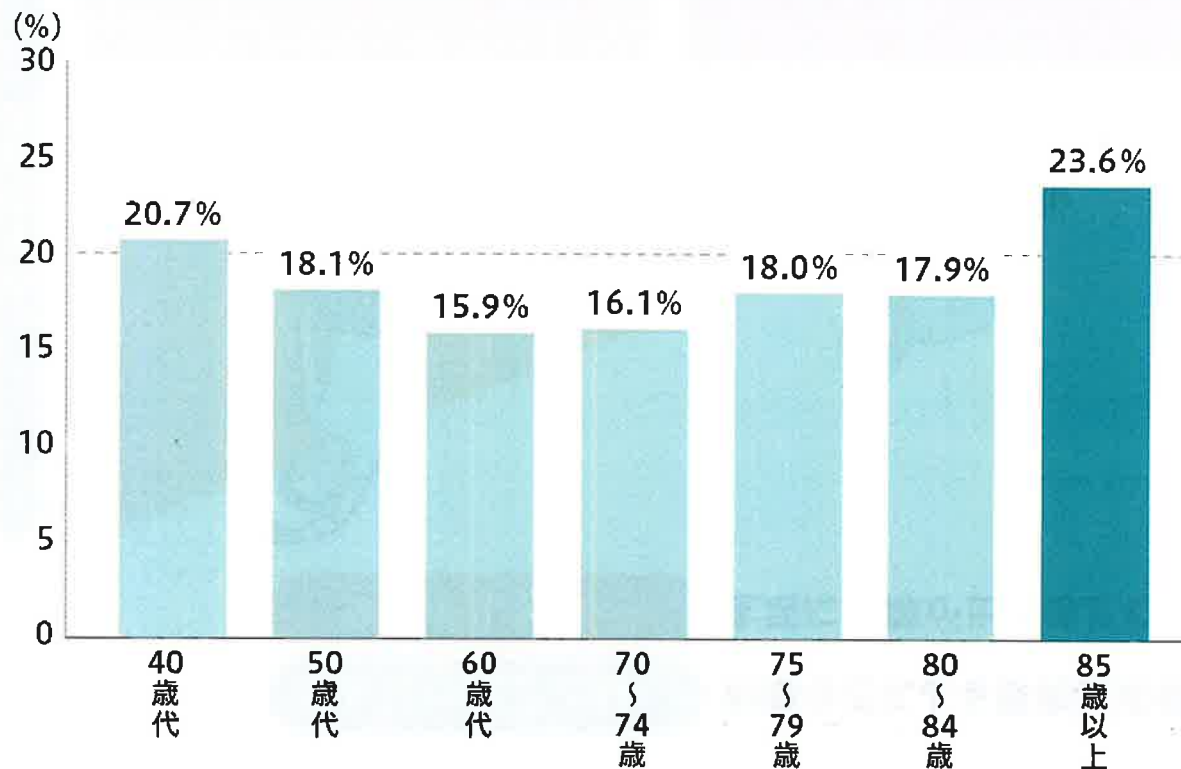
フレイルとは… 生活に支障が出るほど心身が弱り、衰えた状態



低栄養はサルコペニア・フレイルのリスクを増加させます —>

「栄養不足＝低栄養」による サルコペニア・フレイルのリスク

低栄養傾向($BMI \leq 20 \text{kg/m}^2$)高齢者の割合



出典:「令和元年 国民健康・栄養調査報告」(厚生労働省)

年齢が高くなるにつれて
低栄養傾向の割合が
増えています

さらに!

85歳以上では約2人に
1人がサルコペニア

高齢者は
「やせ」にも注意!

低栄養に陥る人に見られる食事パターンを見てみましょう —>

低栄養に陥る人によく見られる食事パターン

こんな食事をしていませんか？

ごはん+
漬物、佃煮



主食+1品

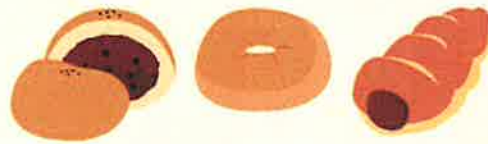


コロッケ、天ぷら、
餃子、シューマイ など

野菜や果物の
摂取が少ない



食事がわり



菓子パン、カステラ、
あんこ菓子 など

肉や魚を十分に
摂れていない



必要なたんぱく質は摂れていますか？

(訪問栄養指導専門の管理栄養士らへの聞き取りから)

筋肉が減少しないようにたんぱく質を意識的に摂りましょう —>

たんぱく質の多い食材とは？

たんぱく質量の目安

カツオ(100g)で



25.8g

厚揚げ(100g)で



10.7g

アジの開き干し(焼き)
(1枚)で



22.1g

木綿豆腐(100g)で



7.0g

牛もも肉(100g)で



19.5g

ゆで卵1個(55g)で



6.2g

豚もも肉(100g)で



18.0g

牛乳1杯(200g)で



6.6g

鶏ささ身1本(80g)で



15.8g

肉や魚にはたんぱく質が多く含まれています

たんぱく質と一緒に摂るべき食品を見てみましょう —>



なにを食えばいい？

これでOK！三色食品群

主菜
赤

体を構成する、
主にたんぱく質を
摂るための食品



肉



魚



豆類、大豆加工品



卵 など

主食
黄

エネルギーの
源になる食品



ごはん



パン



めん など



油脂

副菜
緑

体の調子を
整える食品



野菜



海藻



きのこ



果物 など

組み合わせ方と量を考えてみましょう —>

一汁二菜または三菜なら、
(一般的な)
量は食器の大きさにあわせればOK!

これだけ実践できていれば低栄養にはなりません!

副菜

小鉢に野菜や
海藻のおかず



主菜

焼き魚や肉の炒めもの
などのおかず

主食

茶碗に1杯



汁物

塩分を減らすには小鉢や
果物にかえても



栄養のバランスをチェックしてみましょう —>

バランスよく栄養を摂れていますか？

☑ ほぼ毎日摂っているものにチェック！（1チェック1点）



合格点は7点！ これらの食品群を満遍なく摂ることが大切です

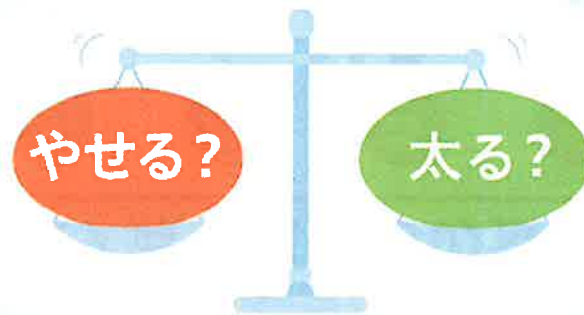


と覚えてみましょう

出典：熊谷修他. 地域在宅高齢者における食品摂取の多様性と高次生活機能低下の関連. 日本公衆衛生雑誌. 2003. 50, 1117-1124. に基づき東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群（「さあにぎやかになんか」はロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉）

「食べすぎに注意」と「栄養をしっかり摂る」…どうしたらいいの？ →

やせるべき？太るべき？ どちらに気を付けたらいいの？



大切なことは自分の現状を
把握し、適正体重を
めざすことです

そして適正体重を健康的に
めざすうえで、
食生活とともに大切なこと

それは…



どちらにも有効な方法があります —>

筋肉を付けること！

筋肉を付けることは
健康維持に
よい効果があります



筋肉はどのように変化していくのでしょうか —>



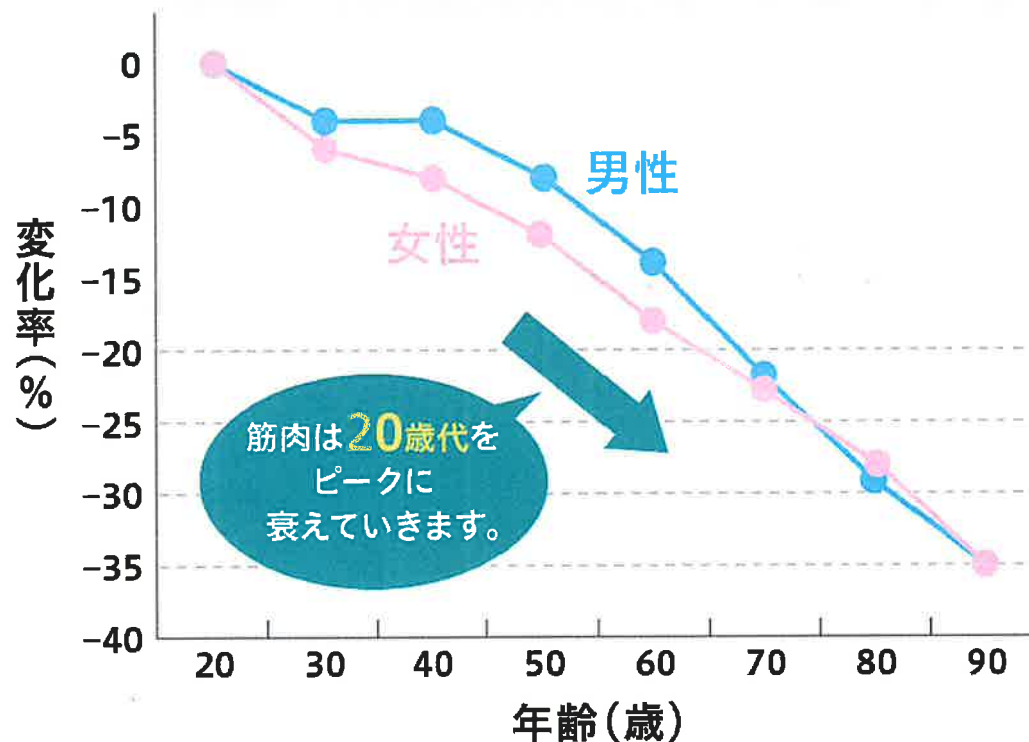
健康長寿には筋トレ

筋肉はときに命を救います！

加齢により筋肉量は減少します

筋肉量の減少が進むと日常生活に支障が出るほど衰えることも

年齢に伴う下肢筋肉量の変化



- なにも対策しないままでは1年で1%減少
- 入院などで寝たままの状態で過ごす1日で1~2%減というデータも
- 大きな手術などでは筋肉が体の回復力のエネルギー源となるため、1日で1kg失うことも

出典: 谷本芳美ら, 日本老年医学会雑誌 2010; 47 (1): 52-57. を基に作図

筋肉が落ちると、どうなるのでしょうか? —>

筋肉減少のサイン！

- 1 体のたるみが目立つ
- 2 転びやすくなる
- 3 体温調節がうまくできない
- 4 食事に気を付けていても
血糖のコントロールがうまくいかない



詳しく見てみましょう… —>

① 体のたるみが目立つ

姿勢が悪い人は注意！



- 皮膚や皮下の脂肪組織は
筋肉組織に支えられている
- ➔ 筋肉が減ることですたるみが
起こりやすくなる

体のたるみに加えて… —>

2 転びやすくなる



歩くのが遅くなってきたら注意！

- 足を引き上げる力が弱くなって歩幅が狭くなる
- ➡すり足になって転びやすくなる

見た目には分からない影響も… —>

3 体温調節がうまくできない



冷え性の改善、熱中症予防にも筋肉が有効

- 筋肉による発熱や血流量が減り、
冷えやすくなる
 - 筋肉には水分が蓄えられており、
筋肉が減ると体内の水分の蓄えが減る
- 脱水症や熱中症にかかりやすくなる

生活習慣病にも影響が… —>

4 血糖のコントロールがうまくいかない



食事をしっかり管理しているのに
血糖コントロールが悪くなっている？

- 筋肉が少なくなると、
インスリンが効果を
発揮しにくくなる
- ➔ 糖代謝がうまく
行なわれにくくなる

筋肉を付ければ生活の質が高まります —>

筋肉を付ければ健康に よりアクティブな生活が送れます！

- 体が引き締まる！ ➡ 見た目も美しく
- 足腰が丈夫に！ ➡ 転倒予防、寝たきり予防になる
- 冷え症が改善！ ➡ 熱を作り出す
- 脱水症・熱中症を防ぐ場合も！ ➡ 水分の貯蔵庫
- 糖尿病予防、血糖コントロール改善！
➡ インスリンをサポート



さらに…突然のケガや病気では筋肉が分解されエネルギーや免疫機能を支える成分を生み出すため、筋肉量が命を左右することも！

ご自身の筋肉の量と質をチェックしてみましょう ―→



カンタン！筋肉量をチェック

指わっかテスト

両手の親指と人差し指で、
ふくらはぎの最も太い部分を囲みます



指が重なる

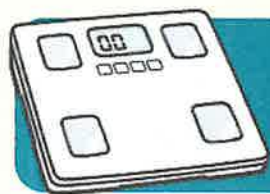
筋肉量が少ない

指がくっつく

筋肉量がやや少ない

指がくっつかない

筋肉量が多い



筋肉率は体組成計で
測定できます

男性 ▶ 27.3%以上

女性 ▶ 22.0%以上

筋肉量がある

次は、筋肉の質をチェックしましょう —>

お家で
トライ!

筋肉の質をチェック



いすから片足で立つ

高さ40cmのいすから片足を浮かした状態で
立ち上がってみてください

立ち上がれない

筋肉の質が低い

立ち上がれる

筋肉の質が高い

筋肉の量と質を高める筋トレ —>

筋肉の量と質を高める筋トレ

筋肉は1日では付きません

全身の筋肉量をアップするには、日ごろから継続して足を鍛えることがおすすめです！

足を鍛える筋トレ 一例

- ①つま先立ち…**ふくらはぎの筋肉**を鍛える
立ってかかとの上げ下げを繰り返す
- ②太ももの上げ下げ…**太ももの筋肉**を鍛える
太ももの上げ下げを繰り返す
(立っても座ってもOK)
- ③スクワット…**脚全体の筋肉**を鍛える
しゃがんで立ってを繰り返す
(難しい場合は“椅子に座って立つ”でもOK)



①～③ともに最初は5回から、なれてきたら10回を1日2セット行なうといいでしょう
また筋トレの後には、太もみを軽く叩いたり、さすったりして、使った筋肉をほぐすことも大切です



※注意：筋トレをする際には無理をせず、できる回数を少しずつ増やすことを目標にしましょう
また転倒などには十分に気を付けましょう

座ってできる筋トレを実際にやってみましょう →



座ってできる! かんたんエクササイズ

はじめに深呼吸

身体スッキリ! 上半身のストレッチ



首のストレッチ



肩から腕にかけてのストレッチ



肩回し

足のトレーニングで筋力アップ!



足の上げ下げ



つま先とかかとの
筋力トレーニング



ももの裏からふくらはぎに
かけてのストレッチ

筋トレをするときの注意点 →

筋トレ中に気を付けること

- 1 声に出して、数を数えながら行ないましょう
- 2 ゆっくり動かしましょう
- 3 伸ばしたり鍛えたりしている筋肉を意識しましょう
- 4 体調がすぐれない、痛みがあるときなどは中止しましょう
- 5 水分補給はこまめに行なってください



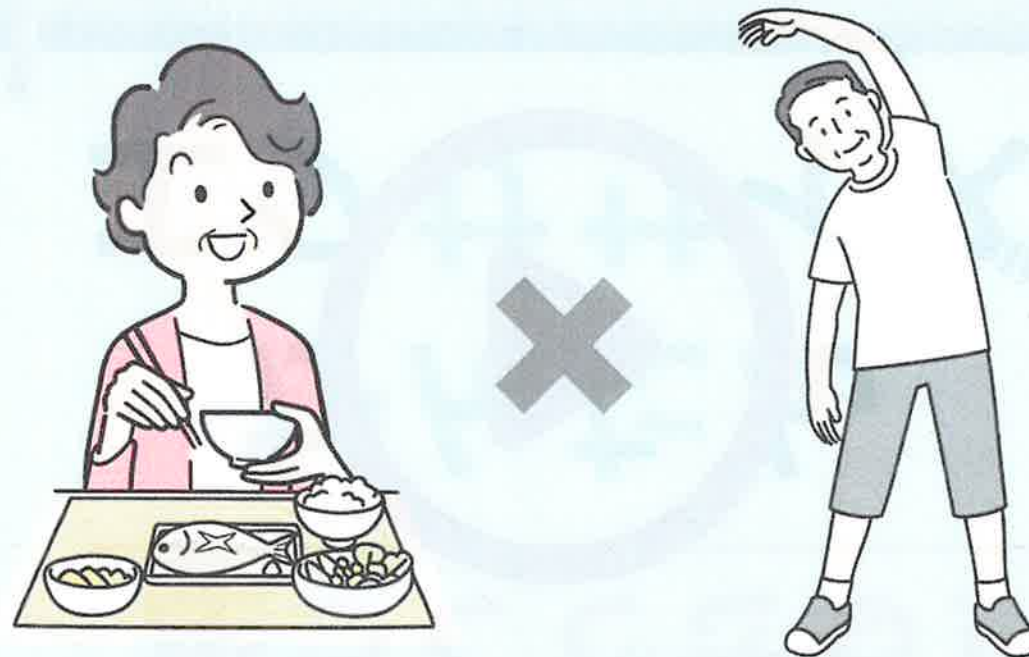
動画を見ながら一緒に体を動かしてみよう —>

座ってできる!

かんたん
エクササイズ



つまり食事と筋トレの両輪が不可欠



毎日しっかり食事を摂り、意識的に運動をしましょう
そして、継続することが大切です

一定期間ごとに現状を確認し、記録することをおすすめします —>

まずは2週間後に

振り返り時のチェックポイント

適正体重に近づきましたか？

太りすぎの人は2週間で1kgの半分の500gほど減りましたか？
やせすぎの人はしっかり食べていますか？

Yes or No

体を動かす時間は増えましたか？

筋トレでできる回数は増えましたか？
筋肉の量と質のチェックは改善しましたか？

Yes or No

改善できた食習慣はありますか？

どんなことに取り組みましたか？
減らせたものや変えられたものはありますか？

Yes or No

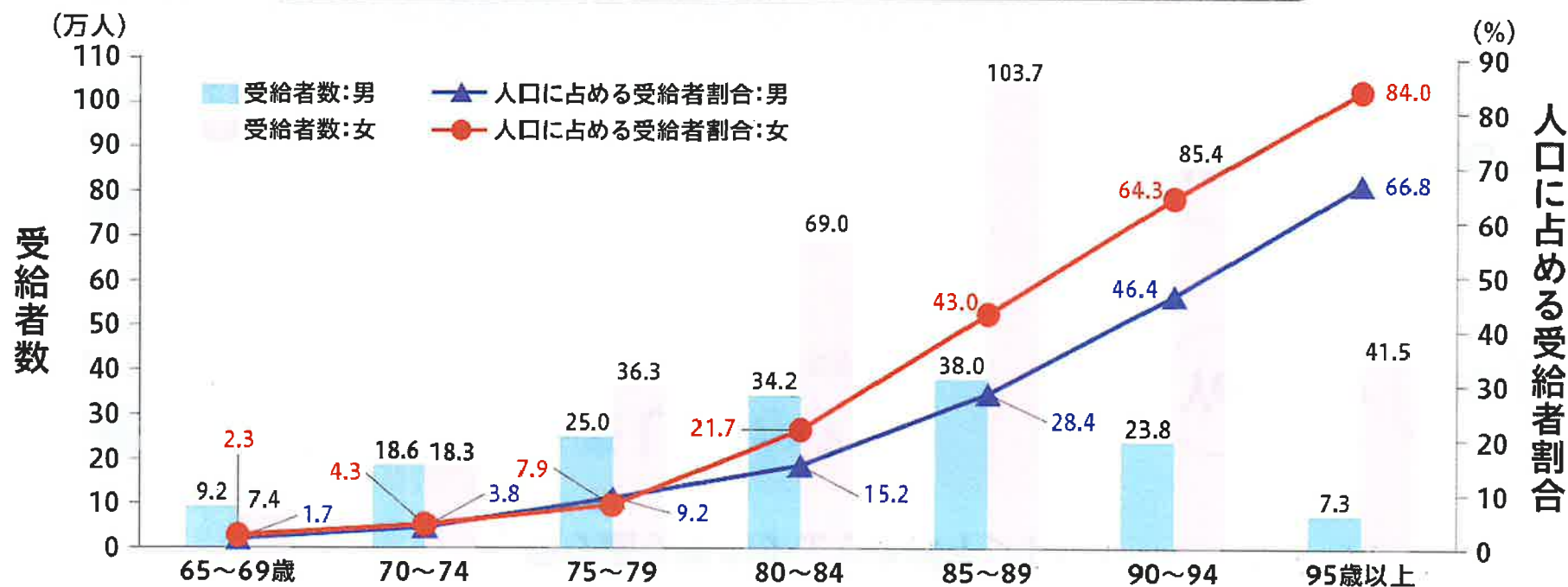
1つでも「Yes」になるように定期的に振り返りと現状確認を！

どんなに気を付けていても、「老化」は進んでいきます —>

年齢別にみた65歳以上人口に占める 公的介護保険受給者の割合

公的介護保険の受給者割合は、年齢を重ねるにつれ大きくなります

受給者数および人口に占める受給者数の割合



出典:厚生労働省「令和2年11月審査分 介護給付費等実態統計の概況」

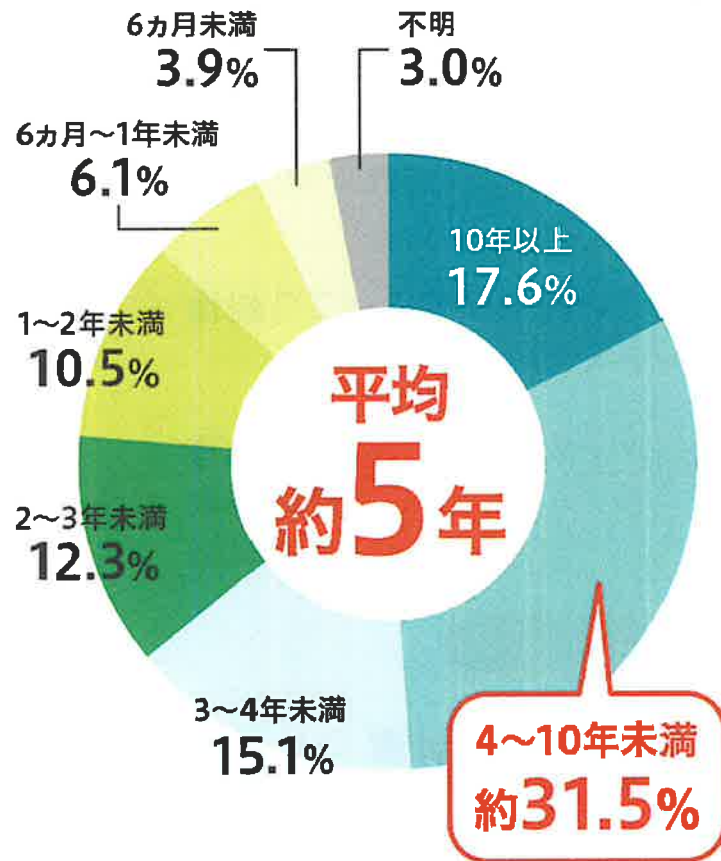
注:性・年齢階級別人口に占める受給者割合(%)=性・年齢階級別受給者数/性・年齢階級別人口×100

人口は、総務省統計局『人口推移 令和2年10月1日現在(平成27年国勢調査を基準とする推計値)』の総人口を使用した。

介護の平均期間と費用は? —

介護の平均期間と費用

介護が必要な期間は長期に及ぶため、費用も大きくなる可能性があります



介護期間

平均 約 **61.1** ヵ月 (5年1ヵ月)

×

1ヵ月の
自己負担
費用

施設

平均 約 **122,000** 円

＝

約 **732** 万円

夫婦2人なら
約 **1,464** 万円

出典：公益財団法人 生命保険文化センター「令和3年度 生命保険に関する全国実態調査」

介護費用はどのようにして準備するのでしょうか ―→

要介護状態になった場合に期待できる準備方法

期待できる準備方法として一番多い答えは、「預貯金等」です

公的介護保険の範囲外の費用に対する経済的準備方法

① 預貯金
貸付信託
金銭信託 37.2%

② 期待しているものはない 31.7%

③ 生命保険
(介護保険や介護特約以外) 15.4%

④ 不動産 11.8%

⑤ 有価証券 9.4%

⑥ 個人年金保険
(変額個人年金保険を含む) 6.3%

⑦ 生命保険
(介護保険や介護特約) 5.4%

⑧ 財形貯蓄
(財形年金を含む) 3.2%

⑨ 損保の介護費用保険 2.2%

⑩ 損保の年金払
積立傷害保険 0.2%

複数回答。「その他」「不明」を除く。

出典：公益財団法人 生命保険文化センター「平成30年度 生命保険に関する全国実態調査」

病気になったときのことを考えて準備しておくことも大切です —>

「いつまでも健康に過ごすための健康習慣の継続」と 「介護を要する前に備えを考えておくこと」が大切

病気の予防

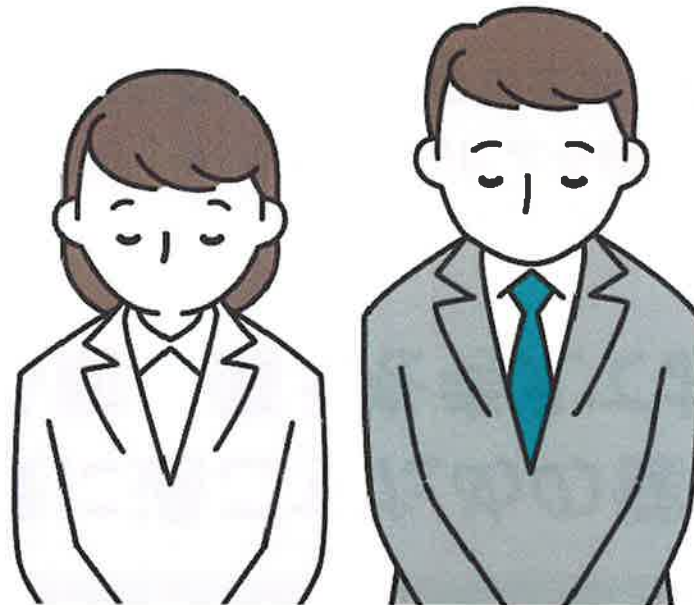
「太りすぎ」や「やせすぎ」による病気を予防するために
適正体重をめざし、日々の食生活と運動を大切に

病気に備えて

もしも自分が病気や介護になってしまったときのことを考えて
費用の準備や家族と事前に話しあうことが大切



ご清聴ありがとうございました。



監修・制作協力：女子栄養大学出版部

制作：株式会社トーン・アップ

参考文献

『佐々木敏の栄養データはこう読む！ 第2版』（佐々木敏、女子栄養大学出版部）

『佐々木敏のデータ栄養学のすすめ』（佐々木敏、女子栄養大学出版部）

『70歳からのらくらく家ごはん』（中村育子、女子栄養大学出版部）

『栄養と料理』2015年4月号および2016年2月号 筋肉特集（若林秀隆、女子栄養大学出版部）

『八訂食品成分表2022』（女子栄養大学出版部）

明治安田生命保険相互会社

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1

TEL.03-3283-8111（代表）

ホームページ <https://www.meijiyasuda.co.jp/>

担当者

