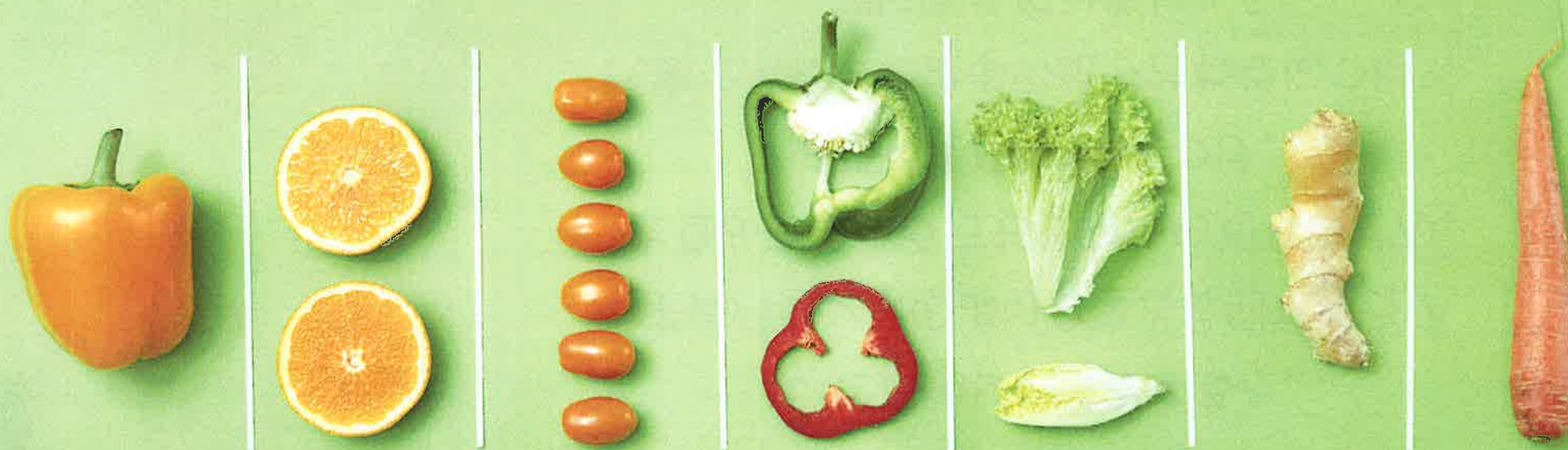


必要な栄養素は摂れていますか？



～バランスのよい食事の組み合わせで家族も健康に～

A woman with dark hair, wearing a white top, is seated at a table and eating a green salad from a white bowl with a fork. The background is a bright, out-of-focus indoor setting.

はじめに

「バランスのよい食事を摂ることは大切」
と書いていても

いざ実践しようとする、
栄養バランスのよい食事とは何だろう？
と悩んでしまう方も多いかも知れません。

毎日の食事に気をつけ、
代謝を意識した食事の組み合わせについて、
一緒に考えてみましょう。

本日のテーマ

I 正しい体重管理を知ろう

II あなたに必要な摂取カロリーを計算してみましょう

III 理想的な栄養バランスとは？

本日のまとめ

A close-up photograph of a person's hands holding a large, solid pink circle. The person is wearing a grey and white horizontally striped shirt. The pink circle contains white text. The background is a light blue sky.

I 正しい 体重管理を 知ろう

このような症状はありませんか？



これらの症状は「**新型栄養失調**」と言われ
栄養バランスが崩れていると起きやすい症状

どのような原因が考えられるでしょうか

無理な体重管理が新型栄養失調の原因へ

動きやすい
体をキープ
したい

憧れの
女優のように、
スラッとした
体型になりたい

お腹を引き締めて、
3年前に履いていた
スカートを履きたい

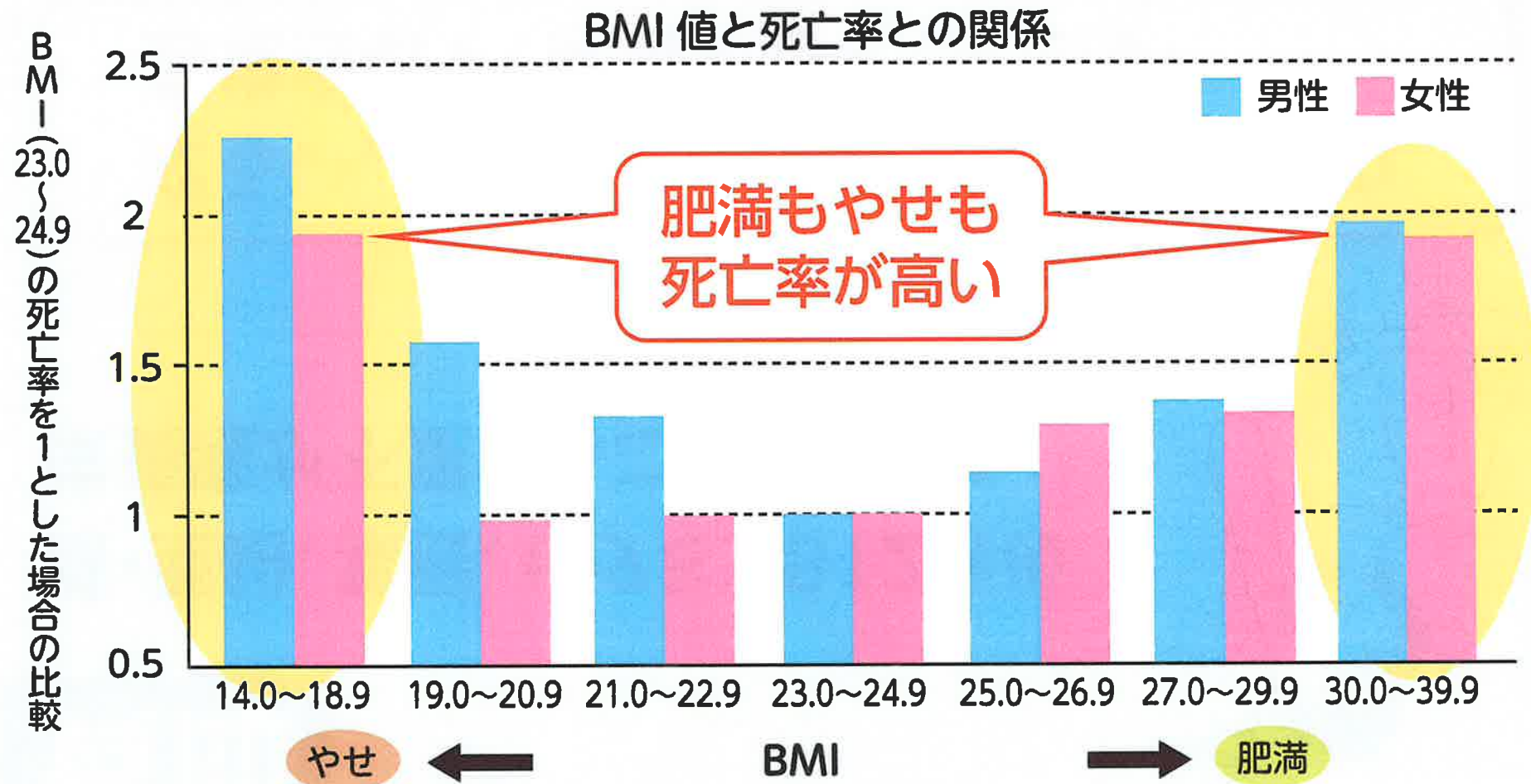


体重を
5キロ落として、
スーツを格好よく
着こなしたい

重要なのは健康で過ごすこと

「やせ」「肥満」が健康に及ぼす影響をみてみましょう

肥満だけでなく「やせ」も死亡率が高い



独立行政法人国立がん研究センターによる多目的コホート研究 HP
「中年期男女における BMI と死亡率の関連」より

Copyright © Designer Foods Co., Ltd. All Rights Reserved.

「やせ」が健康に及ぼす影響をみてみましょう

「やせ」の影響①

貧血

鉄・亜鉛、葉酸、ビタミンB12等の
栄養素が不足することで起こる



だるい、疲れやすい、息切れ、めまい等の
自覚症状や、発育障害をもたらす



「やせ」は骨にも影響を及ぼします

骨がもろくなる

カルシウムやビタミンD等の
骨を形成するのに必要な栄養素が
不足することで骨量が減少



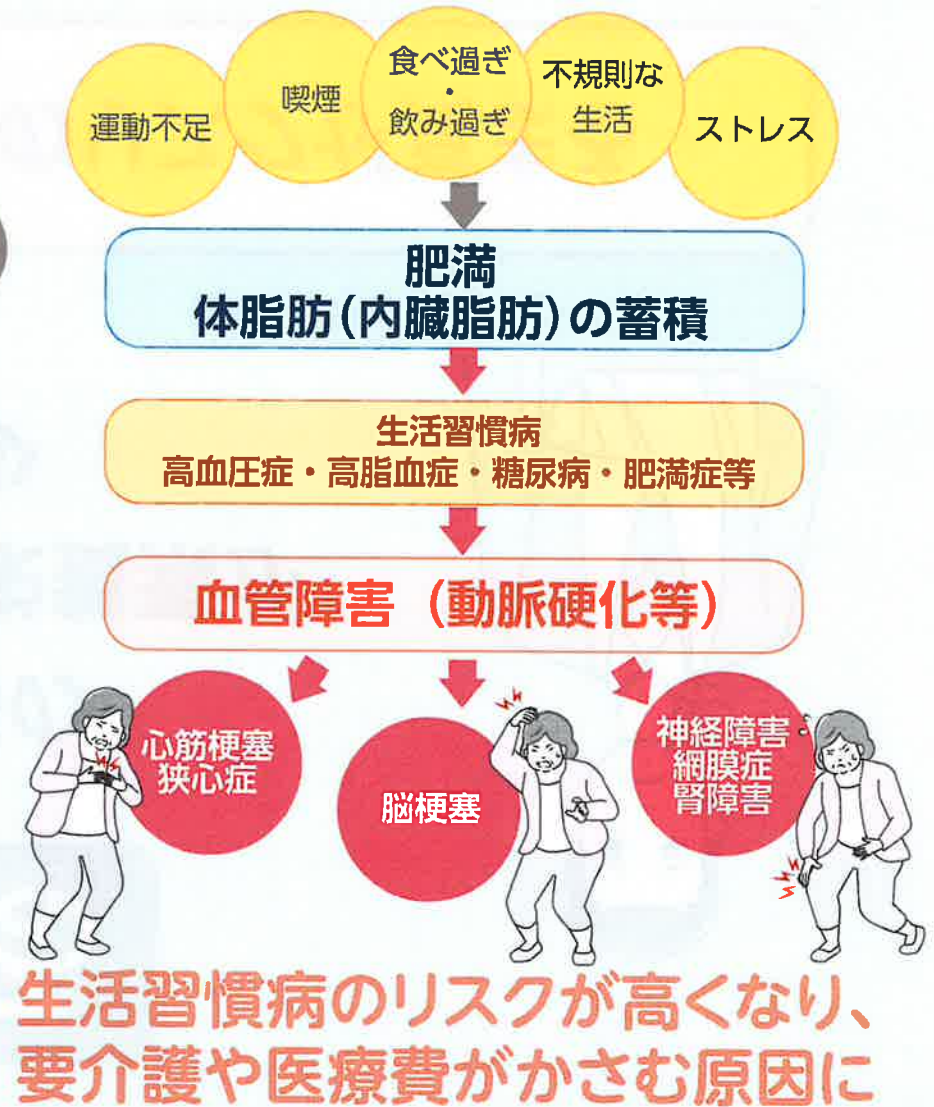
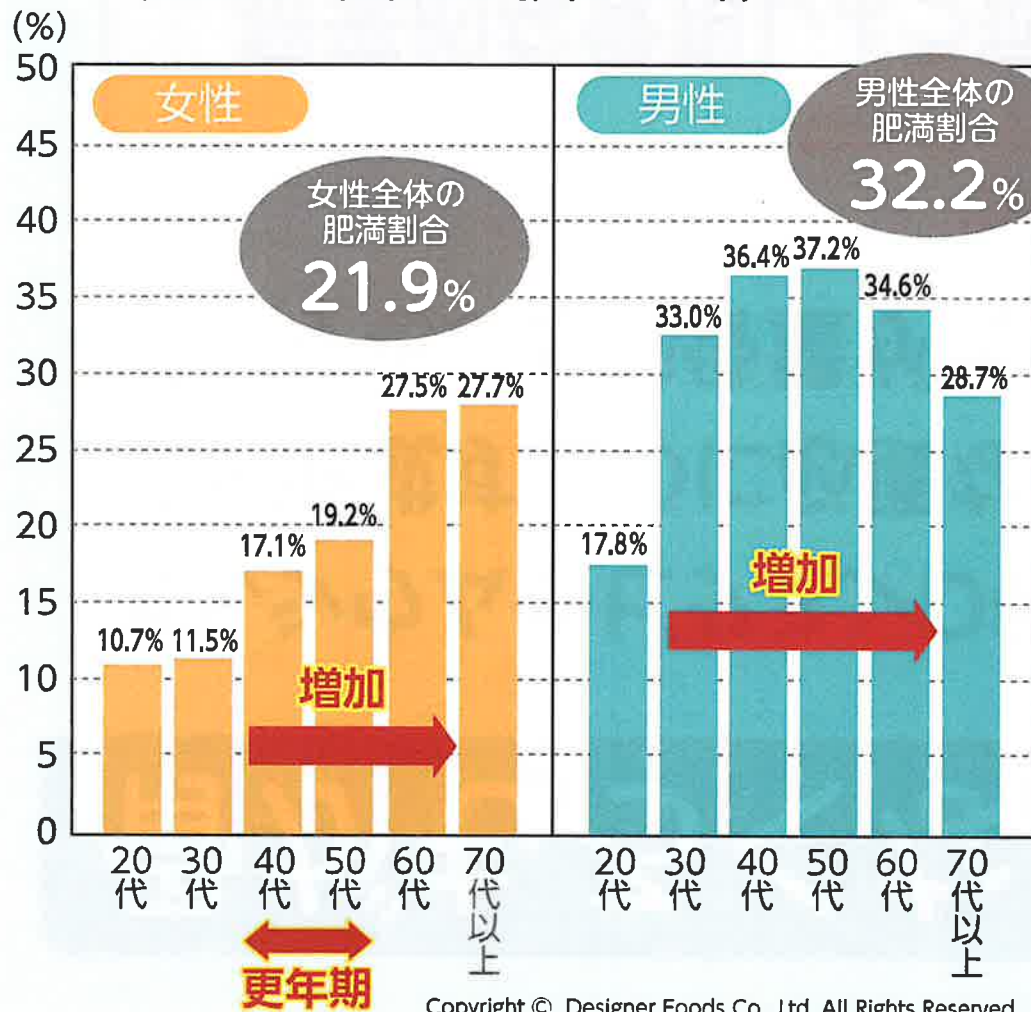
将来的な骨粗しょう症のリスクが高まる



「肥満」が健康に及ぼす影響をみてみましょう

肥満が及ぼす影響

肥満者(BMI $\geq$ 25)の比率
(男女別・年齢階層別) (2018 年)



ご自身のBMIを計算してみましょう

あなたのBMIを計算してみましょう

BMIの計算式

体重 ^① () kg

身長 (m) × 身長 (m) = ^② (m)

^① kg ÷ ^② m = BMI

年齢	目標 BMI
18 ～ 49 歳	18.5 ～ 24.9
50 ～ 64 歳	20.0 ～ 24.9
65 ～ 74 歳	21.5 ～ 24.9
75 歳以上	21.5 ～ 24.9

Ⅱ

あなたに必要な
摂取カロリーを
計算して
みましょう



カロリーとは

カロリー = 熱量(エネルギー)を表す単位の一つ

- ・ 生命活動を営むために必要なもので食べ物から作り出している
- ・ 炭水化物・タンパク質・脂質の3つの栄養素から作る

1日に必要なカロリーを計算してみましょう

標準体重をめざすために 1日に必要なカロリー計算

●標準体重の計算

$$\text{身長 (} \quad \text{ m) } \times \text{ 身長 (} \quad \text{ m) } \times \text{ BMI } 22 = \text{ 標準体重 } \quad \text{ A } \quad \text{ kg}$$

●1日の基礎代謝量

$$\text{基礎代謝基準値 } \times \text{ 標準体重 } = \text{ 1日の基礎代謝量}$$

表1 A kg B kcal

●1日に必要なカロリー

$$\text{1日の基礎代謝量 } \times \text{ 生活活動強度の係数 } = \text{ 1日に必要なカロリー}$$

B kcal 表2 C kcal

出典:日本人の食事摂取基準より

基礎代謝量 表1

	女性			男性		
	基準値 (Kcal/Kg/日)	参照体重 (Kg)	基礎代謝量 (Kcal/日)	基準値 (Kcal/Kg/日)	参照体重 (Kg)	基礎代謝量 (Kcal/日)
1歳～2歳	59.7	11.0	660	61.0	11.5	700
3歳～5歳	52.2	16.1	840	54.8	16.5	900
6歳～7歳	41.9	21.9	920	44.3	22.2	980
8歳～9歳	38.3	27.4	1,050	40.8	28.0	1,140
10歳～11歳	34.8	36.3	1,260	37.4	35.6	1,330
12歳～14歳	29.6	47.5	1,410	31.0	49.0	1,520
15歳～17歳	25.3	51.9	1,310	27.0	59.7	1,610
18歳～29歳	22.1	50.3	1,110	23.7	64.5	1,530
30歳～49歳	21.9	53.0	1,160	22.5	68.1	1,530
50歳～64歳	20.7	53.8	1,110	21.8	68.0	1,480
65歳～74歳	20.7	52.1	1,080	21.6	65.0	1,400
75歳以上	20.7	48.8	1,010	21.5	59.6	1,280

出典:日本人の食事摂取基準より

生活活動強度 表2

生活活動強度	日常生活の内容
I 1.5	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合
II 1.75	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツ、のいずれかを含む場合
III 2.0	移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合

出典:日本人の食事摂取基準より

体重から推定される摂取カロリーの計算

●1日の基礎代謝量

基礎代謝基準値 × 現在の体重 = 1日の基礎代謝量

表1

kg

D

kcal

●1日の推定摂取カロリー

1日の基礎代謝量 × 生活活動強度の係数 = 1日の推定摂取カロリー

D

kcal

表2

E

kcal

1日に必要な
カロリー

C

kcal

kcalの開き

1日の推定摂取
カロリー

E

kcal

出典:日本人の食事摂取基準より

代表的な運動と食事のカロリー

運動で減らす? 食事で減らす?

体重 60kg の人が 30 分運動をしたときの消費カロリー



ゴルフ
77kcal



自転車
97.5kcal

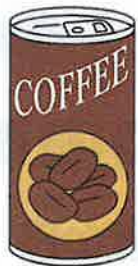


水泳
225kcal

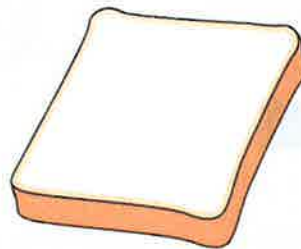


ランニング
220kcal

食べ物のカロリー



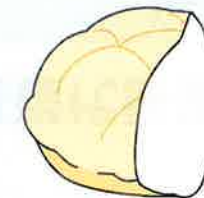
缶コーヒー 180nl
77.5kcal



食パン 8枚切り 1枚
120kcal



ご飯 お茶碗 1杯
240kcal



メロンパン 半分
215kcal

Ⅲ

理想的な 栄養バランス とは？



理想的な栄養素の配分

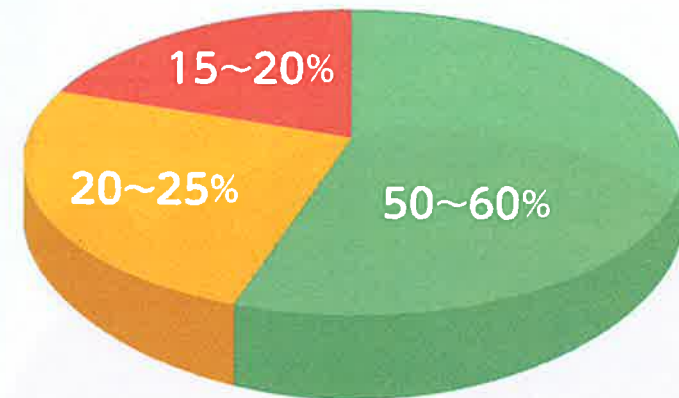
三大栄養素が作りだすエネルギー

炭水化物(糖質) 4kcal/g

タンパク質 4kcal/g

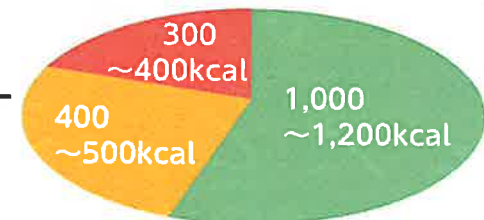
脂質 9kcal/g

日本肥満学会の推奨値



例

1日の必要カロリー
2,000kcalの人



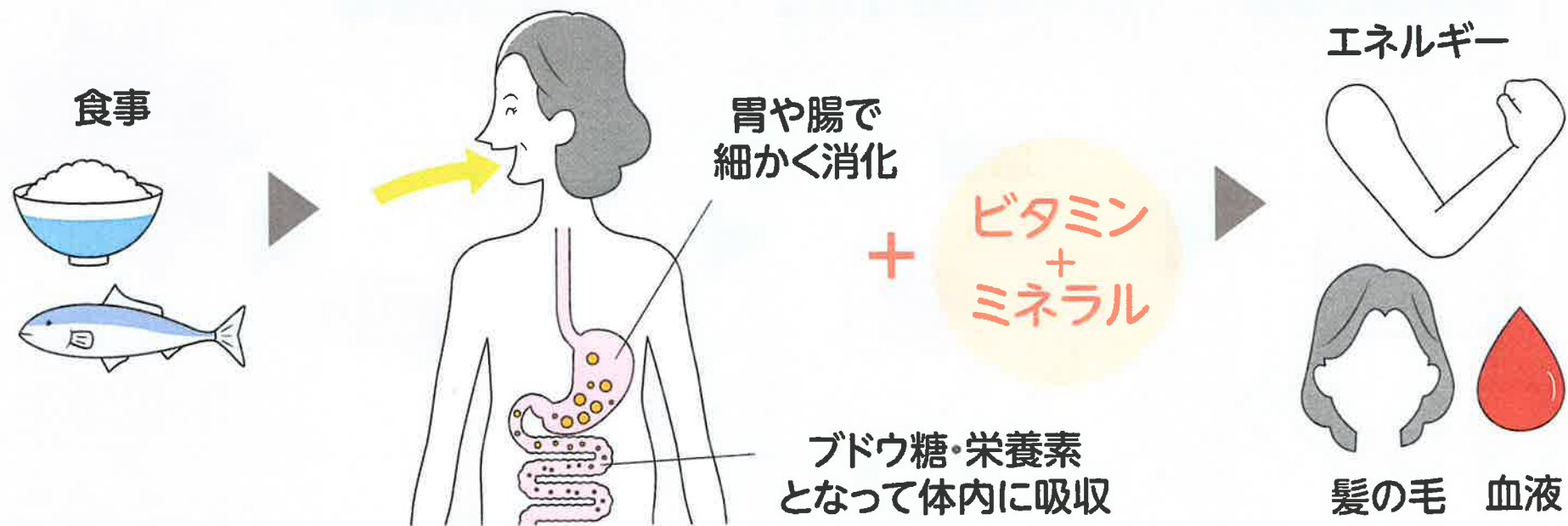
私たちの身体は、まず、炭水化物からエネルギーに変換して、
次に、脂質をエネルギーにします

タンパク質は、皮膚や血液といった生命活動に必要なものを作るために使われます

カロリーがエネルギーに変わる仕組みをみてみましょう

カロリーがエネルギーに変わる仕組み = 代謝①

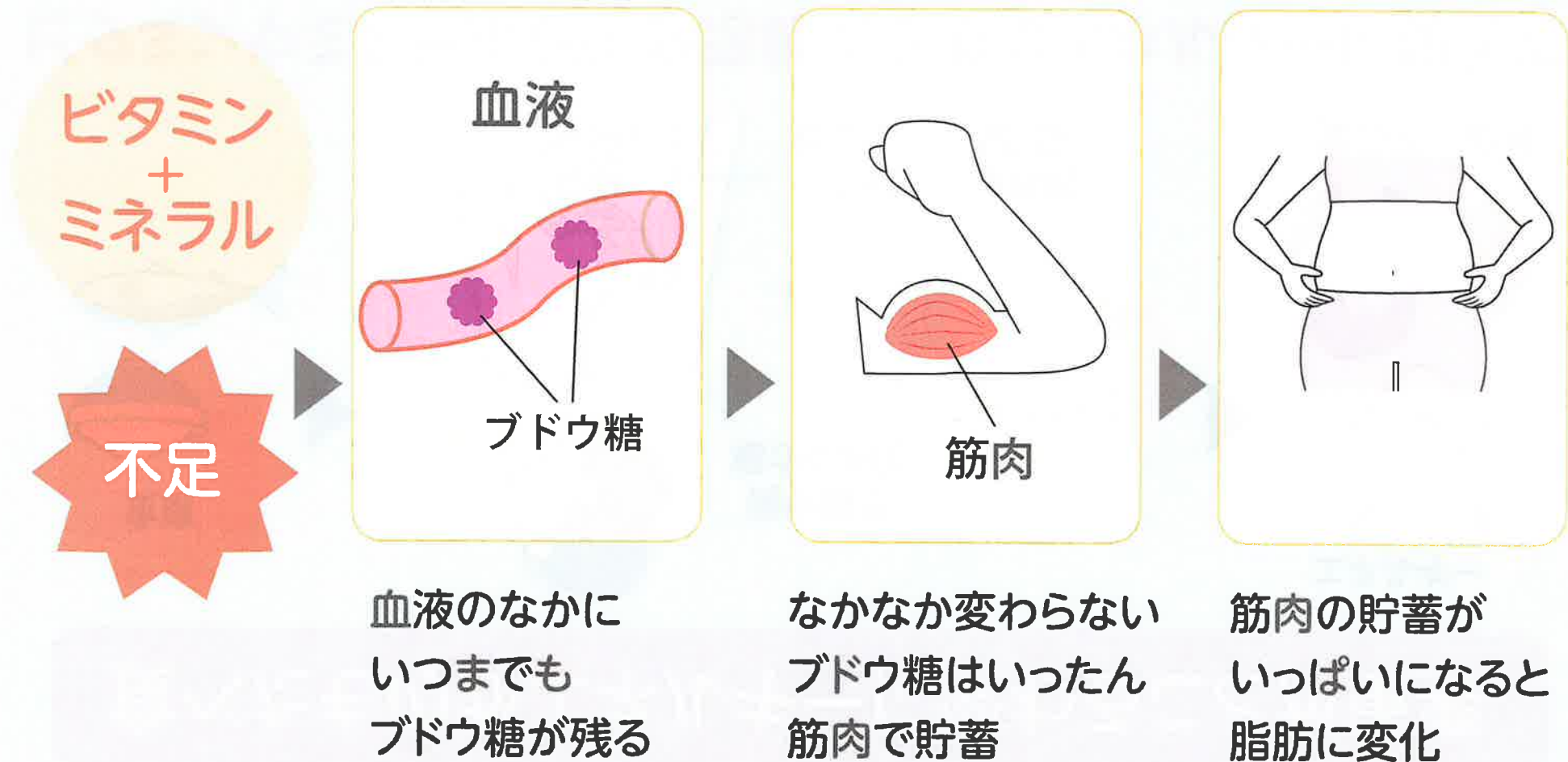
食べたものがエネルギーに変わることが重要



ビタミンやミネラルが生命活動に必要なエネルギーに加えて、
髪の毛、皮膚や血液といった生命活動に必要なものに変える

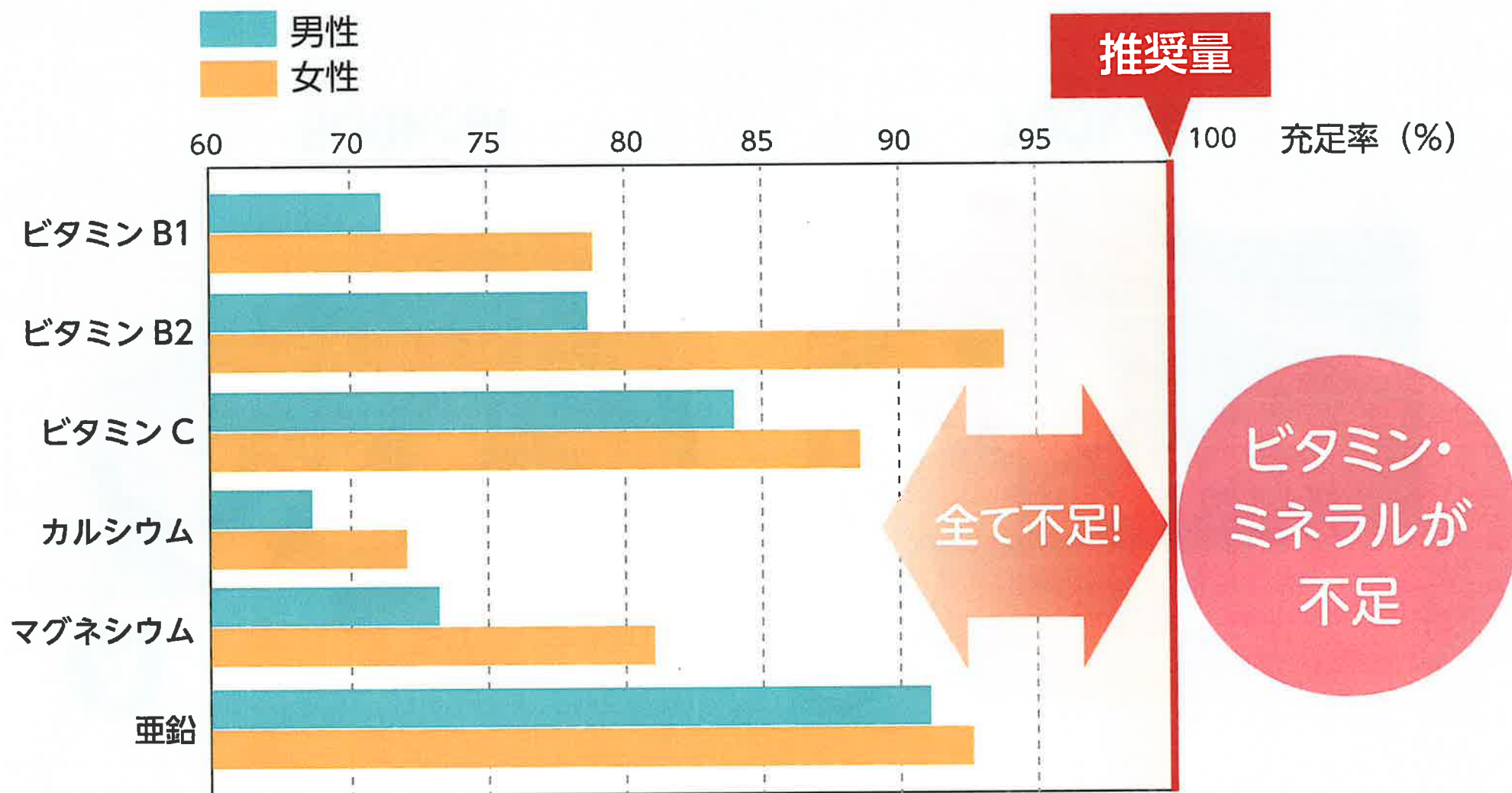
代謝に必要な栄養素(ビタミン・ミネラル)が
不足するとどうなるのでしょうか

カロリーがエネルギーに変わる仕組み = 代謝②



今の日本人の食卓のビタミン・ミネラルの充足率をみていきましょう

ビタミン・ミネラルの充足率



出典:推奨量(100%):厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)の概要」に基づく(20歳以上の平均値)
摂取量:厚生労働省「平成28年国民健康栄養調査結果の概要」に基づく(20歳以上の平均値)

例えば、お弁当の選び方のポイントをご紹介します

500 キロカロリーと 700 キロカロリーのお弁当



500kcal



700kcal

健康のためには A と B どちらのお弁当を選びますか

正解はB

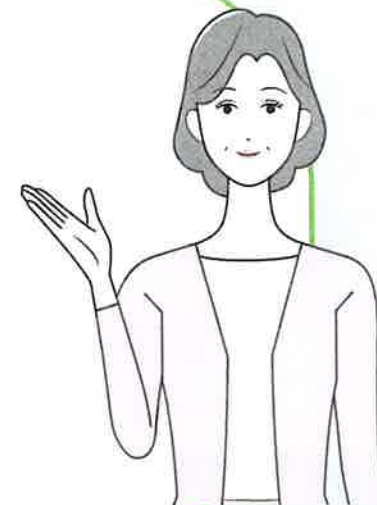


500kcal



700kcal

カロリーだけで判断をするのではなく、
エネルギー代謝に必要な
栄養素を含んでいるものを選ぶと、
健康な身体づくりにつながります

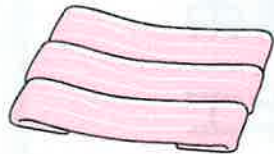


どの食品にどの栄養素が多く含まれているかについて、
みていきましょう

不足しがちな栄養素を多く含む食品①

ビタミン B1 の多い食品

炭水化物をエネルギーに
代謝するために必要



豚肉

0.54~0.98mg



生ハム

0.90mg



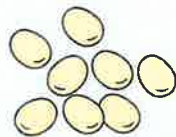
うなぎ蒲焼

0.75mg



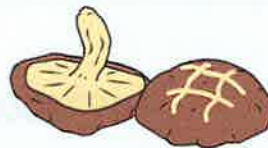
青のり

0.89mg



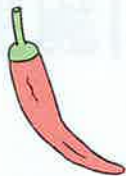
大豆

0.83mg



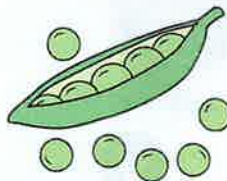
干し椎茸

0.5mg



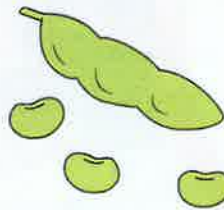
唐辛子

0.5mg



グリーンピース

0.33mg

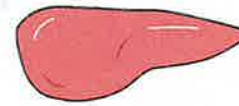


枝豆

0.24mg

ビタミン B2 の多い食品

脂質をエネルギーに
代謝するために必要



牛・豚レバー

3.0~3.6mg



うなぎ蒲焼

0.74mg



納豆

0.56mg



まいたけ

0.49mg



モロヘイヤ

0.42mg



焼きのり

2.33mg

不足しがちな栄養素を多く含む食品②

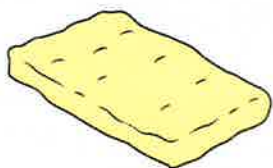
マグネシウムの多い食品

エネルギー代謝にとっても重要なミネラル



豆味噌

130mg



油あげ

130mg



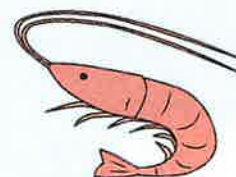
あさり

100mg



納豆

100mg



桜えび

92mg



とんぶり

74mg



青のり

1300mg



ひじき

600mg



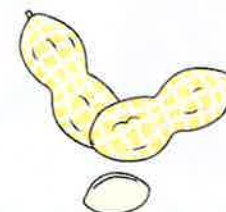
ゴマ

360mg



アーモンド

270mg



落花生

200mg



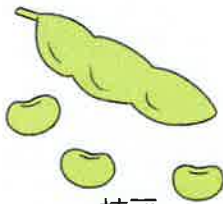
きくらげ(乾)

210mg



干し椎茸

110mg



枝豆

72mg



大葉

70mg



モロヘイヤ

46mg



ほうれん草

46mg

どちらの塩を選びますか

A



95円/100g
ナトリウム含量39g

B



380円/200g
ナトリウム含量28.2g



栄養素に注目することが大切です

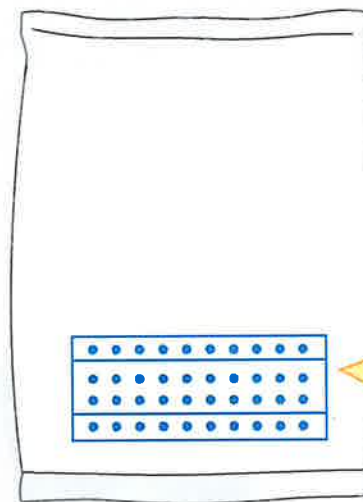
塩一つ選ぶときにも 含まれる栄養成分に注目してみましょう



A

食卓塩 99%以上

ミネラル	含量
ナトリウム	39g
マグネシウム	—
カリウム	—
カルシウム	—



B

こだわりの塩 71.6%

ミネラル	含量
ナトリウム	28.2g
マグネシウム	1530mg
カリウム	560mg
カルシウム	550mg

高血圧には「塩」ではなく、「ナトリウム」の摂り過ぎが悪影響
ビタミン・ミネラルの含有にも気をつけましょう

生活ごとにメニューを選ぶときのポイントをみていきましょう

外食での組み合わせ方

ポイント

単品の丼ものやパスタというメニューではなく、
組み合わせができるものがおすすめ



生姜焼き膳



ベーコンとほうれん草



五豆五穀ごはん



ごまドレ豆腐サラダ

お惣菜やデパ地下などでの選び方をみてみましょう

お惣菜やデパ地下等での選び方

ポイント

エネルギー代謝で不足しがちな
ビタミン・ミネラルを多く含む惣菜を選ぼう



1/3日分野菜
たっぷり豚しゃぶと
梅おかかのサラダ



京都の湯葉と
ちりめん山椒のサラダ



元気が巡るカラダに
島豆腐とひじきのサラダ



ごはんによく合う
30品目おかずセット



アルコールとの組み合わせをみてみましょう

アルコールと一緒に

ポイント アルコールは糖質 マグネシウムの多いおつまみを



枝豆



湯豆腐



落花生



きのこのマリネ



生ハム盛り合わせ

家庭での組み合わせをみてみましょう

家庭では

ポイント

昔ながらのおかずの組み合わせが
エネルギー代謝を高めます



雑穀ミックス



味噌汁



ぬか漬け



味つけのり



ミックスナッツ



納豆

古くから健康と食事の関係について指摘されています

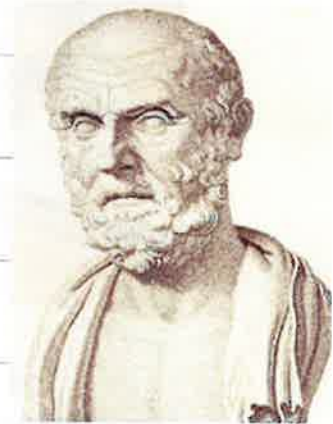
昔から食事・食生活の重要さが説かれていました

今から2500年前に…

「医学の父」と言われた「ヒポクラテス」

「食べ物で治せない病気は、医者では治せない」

「汝の食事を薬とし、汝の薬は食事とせよ」



マクガバンレポートより

アメリカ人の食生活を、「諸々の慢性病は肉食中心の誤った食生活がもたらした**食原病**であり、**薬では治らない**」とし、
大量の脂肪、砂糖、食塩が心臓病、がん、脳卒中等の命を奪う病気に直結していることを指摘

「マクガバン・レポート」は、1977 年アメリカ合衆国上院特別栄養委員会報告書。アメリカにおける深刻な健康問題が、アメリカ人のライフスタイルのあり方に関連しているとして、食生活に起因する健康問題が取りあげられ世界から大きな注目を浴びた。

昔から日本人の食生活には健康への知恵がありました

日本人が食べてきた「食」とは

1. 新鮮な食材と素材の味わいを活用

- ・日本の風土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる
- ・地域に根ざした多様な食材が用いられている



2. バランスがよく、健康的な食生活

- ・一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、ビタミン・ミネラルを含む理想的な栄養バランス
- ・「うま味」を上手に使うことにより動物性油脂の少ない食生活を実現し、日本人の長寿や肥満防止に貢献



一汁三菜は理想的な栄養バランス

一汁三菜は理想的な栄養バランス

副菜：野菜
(ビタミンを摂取)

主菜：肉・魚・卵
(タンパク質を摂取)



主食：ごはん・パン・麺類
(炭水化物を摂取)

汁もの：味噌汁等
(ミネラルを摂取)

ここで、あなたの食生活を振り返ってみましょう

昨日の食事は何を食べましたか？

朝食

昼食

夕食



健康管理を意識した
食生活になっていますか？

最近、身体に不調はありませんか？

心身の不調別に不足している栄養素があります

不調の症状	不足している栄養素
朝起きられない・冷え性・疲れやすい	鉄分
便秘・肌荒れ・ぐっすり寝られない	食物繊維
肌荒れ・疲れやすい・むくみ	ビタミンB1・B6
肌荒れ・風邪をひきやすい・ぐっすり寝られない	ビタミンD
傷の治りが遅い・落ち込みやすい・太りやすい	亜鉛
集中力の低下・物忘れが多い	DHA
イライラしやすい・便秘がち・倦怠感	カルシウム

不足している栄養素を積極的に摂取しましょう

本日のまとめ

○必要な摂取カロリー・BMIを知ろう

「肥満」にも「やせ」にも注意が必要

○エネルギー代謝に必要なビタミン・ミネラルが不足

カロリーとあわせて代謝を意識した食べ方が重要
一汁三菜を基本とする日本の食スタイルは、
理想的な栄養バランス

○「新型栄養失調」は 栄養バランスが崩れている証拠

症状別に不足している栄養素を積極的に摂取



バランス良く食事を摂ることは
健康管理につながります。
一汁三菜や代謝を意識した
食生活に見直しましょう。



ご清聴いただき、ありがとうございました

制作：デリカフーズグループ デザイナーフーズ株式会社

担当者

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/>

