

健康ひょうご21県民運動 「食の健康調査」から 「ごはん 大豆と減塩で元気なひょうご」のさらなる推進

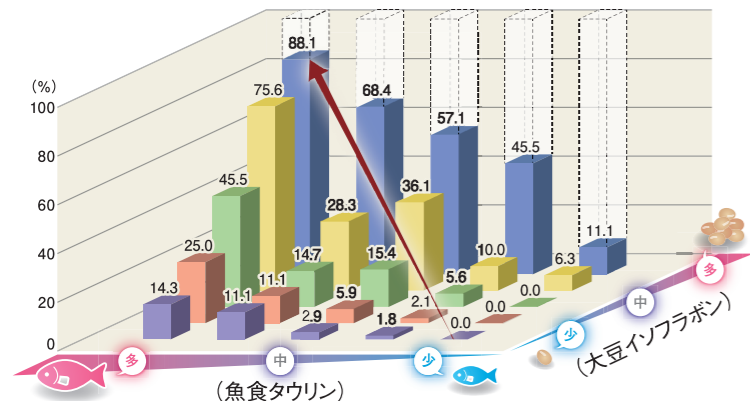
健康ひょうご21県民運動では「食の健康運動」を展開しています。その一環の「食の健康調査」では、身体計測や血液検査、尿検査、食生活調査を実施してきました。1日の尿を溜めてその成分を分析する24時間採尿検査では、食塩摂取量や大豆摂取量、魚介類摂取量などを推定できます。これまでの調査結果と健康ひょうご21県民運動推進会議 家森 幸男会長が、20年に渡り世界約60地域で行った研究結果から、健康長寿につながる日本人の食生活の特徴がわかってきました。

わかったこと

- 「大豆を多くとっている人」は「魚も多くとっている」
- 大豆と魚の豊富な摂取が日本人の食生活の特徴である
- 「大豆、魚をとっている人」は「高血圧、糖尿病、心臓病等の循環器疾患、認知症等のリスクが低い」

世界調査でわかった和食の特色

5分割で両方摂っている日本人の割合(%)



出典：(Yukio Yamori [Soy and fish as features of the Japanese diet and cardiovascular disease risks] PLOS ONE 12(10) 2017)

大豆類と魚は 毎日どのくらい食べたら効果的?

豆腐
1/3丁くらい



魚
1切れくらい

大豆を多くとっている人は、魚、野菜、海藻なども多く食べていることがわかっています。

大豆・大豆製品

イソフラボンを豊富に含む。高血圧、糖尿病の原因となるインスリン抵抗性の改善に有効。骨粗しょう症や乳がんの予防などにも効果あり。

魚介類

動脈硬化を防ぐ「不飽和脂肪酸」や善玉コレステロールの割合を増やす「タウリン」が豊富



「食の健康協力店」の利用、会食の機会も大切に 「外食・中食、お弁当の宅配も上手に利用」



「食の健康協力店」を利用しましょう!

兵庫県内では、健康メニューの提供やヘルシーオーダーサービス、栄養成分表示などの「食の健康」に取り組んでいる「飲食店」、「お弁当・総菜などの中食*を販売するお店」を「食の健康協力店」として登録する制度が展開されています。

食の健康協力店 https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/hw03_00000006.html

*中食とは「家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事」のこと(厚生労働省)

「食事の支度が難しくなってきたら…」

高齢化や単身世帯、多忙な共働き世帯の増加などにより、食事の支度が難しくなっている現状もみられます。家庭で食事を整えることが難しい状況ならば、「食料セットの宅配」、「お弁当の宅配」、「コンビニエンスストアの日替わり弁当」なども上手に活用しましょう。栄養士が栄養バランスや塩分などをきちんと考慮したメニューや、噛んだり飲み込みをしやすいように工夫をしたものなど、食べる方の体調や好み、予算に応じて選びやすくなっています。

詳細については、インターネットや地域包括支援センター等で情報を得られます。



元気なからだと暮らしは食生活から

ひょうご健康づくり県民行動指標 食の健康

朝・昼・夕
毎日きちんと3度の食事

食育で見直そう
主食・主菜・副菜のそろった
日本型食生活へ

いろんな野菜をたっぷり食べよう
1日5皿を目標に



塩分半減
素材の味を楽しもう

上手に使う
食の健康協力店

(平成12年兵庫県策定 平成25年改定)

あなたの「からだ」と「食生活」をチェック!

計っていますか?「体重」



体重の増減は疾病などの身体状況、食事量(間食含む)と身体活動量のバランスで起こります。定期的な体重測定は疾病の早期発見や食事量、身体活動量が適正であるかの目安となります。

高齢者の場合、半年間で意図しない2kg以上の体重減少は、フレイル(身体的虚弱、低栄養)の可能性が高まるとされており、食事量の見直しなど早めの対応が重要です。

減っていませんか?「筋肉」



筋肉が減少・減弱した状態(サルコペニア)になると転倒、骨折のリスクが高まります。若い世代も食事量、運動量不足で筋肉が減っていませんか?適量・バランスのよい食事と運動でサルコペニアは予防・改善が可能です。

やってみよう!「サルコペニアチェック」

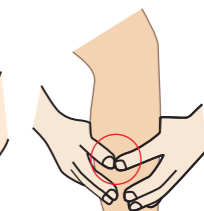


指輪っかテスト

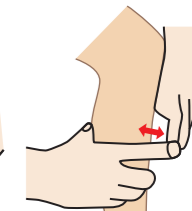
ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲む



囲めない



ちょうど



隙間ができる

低 → 高
サルコペニアのリスク

ふだんの食習慣大丈夫ですか?「食生活チェック」



以下の質問に該当すれば○印を、該当しなければ×印をつけてください。

1	朝食を毎日食べている	
2	主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上は食べている	
3	たんぱく質源(肉・魚・卵・大豆・大豆製品)は毎食どれか食べている	
4	野菜料理(野菜、芋、海藻、きのこなど)を1日5皿以上食べている	
5	牛乳・乳製品は毎日どれかとっている	
6	減塩を実践している	
7	菓子やアルコール、甘い飲料等は時間や量を決めて摂りすぎないようにしている	

○印が多いほど、よい食習慣です。×印がついた項目を見直してみましょう。



発行：公益財団法人兵庫県健康財団・健康ひょうご21県民運動推進会議
協力：兵庫県

2020/09発行

兵庫県が実施した「平成28年度ひょうご食生活実態調査」の結果からみる
食生活改善のためのポイント

「朝食のすすめ」

「あたま」と「からだ」の好調は朝食から

ZOOM | H28ひょうご食生活実態調査から

朝食欠食者 20歳代 男性31.3%、30歳代 女性26.8%

朝食を食べている人は、こんな人

「朝・昼・夕の食事時間が規則的」(男女共)、「日常生活の中での運動をしている」(男性)、「寝る前2時間以内に飲食しない」(女性)、「間食の頻度が少ない」(女性)

朝食は、光とともに体内時計のスイッチをリセットする効果があります。午前中から元気に活動できるよう朝食習慣をつくりましょう!

今、朝食を食べる習慣がない人も「とりあえず“何か食べる”」ことから始めてみましょう。

朝食を手軽にとるために

すぐに食べられるもの



前夜に朝ごはん分も用意



早寝早起きを心がけ

朝型生活で朝食を楽しませよう



高齢者の低栄養予防
「特に“たんぱく質”を意識してとる」

ZOOM | H28ひょうご食生活実態調査から

低栄養傾向の高齢者(65歳以上) 男性 18.2%、女性 24.7%

低栄養ではない人の食意識と行動

- 食意識：「自分の食事をよいと思っている」また「今よりも良くしたいと思う」、「自分でエネルギーや脂肪の量を調整する」、「“適正体重”を知っている」
- 食行動：「2人以上で食事をする機会がある」、「朝食を毎日食べる」、「1日2回以上 主食・主菜・副菜を食べる」、「栄養成分表示を活用する」

一般的に加齢とともに食が細くなるため、少量ずつでも「主食」「主菜」「副菜」のそろった、栄養バランスのよい食事が必要です。中でも意識してとりたいのは「たんぱく質」。からだを作るための主成分になり、からだを守る免疫にも関係しています。1日3食、意識して「たんぱく質」をとりましょう。

(※腎臓病等では、たんぱく質摂取量を制限することがあります。医師、栄養士等の指示に従ってください。)

1日に必要なたんぱく質量はこれくらい

()内がたんぱく質量の目安です



出典:健康長寿新ガイドライン(フレイル)
3本の矢でフレイルを防ごう!

「野菜は1日350g!」

1日にあと一皿のひと工夫を

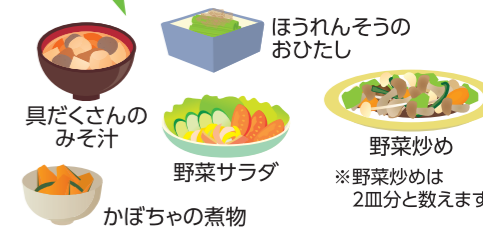
ZOOM | H28ひょうご食生活実態調査から

1日あたりの野菜摂取量(20歳以上の平均) 男性286g、女性 266g

野菜の摂取量が多い人はこんな人

「野菜料理の皿数が多い」、「朝食を食べる頻度が高い」、「朝食で白ごはんを食べている」、「野菜をたくさん食べるように気をつけている」、「野菜をたくさん食べるよう実践している」、「適正体重を知っている」

一皿70gを目安に、×5皿分の350gの摂取を目指しましょう



野菜をたっぷり食べるためには

- すぐに食べられる野菜を活用(ミニトマト、きゅうり、カット野菜など)
- 「生」より量とれる加熱調理もとり入れて、たっぷり食べる(蒸し野菜がおすすめ。素材の美味しさ、栄養素が活かされ、調味料なしでもおいしい)
- 常備菜を作っておく(浅漬け、ピクルス、煮物、きんぴらなど)
- 汁ものにたっぷり入れる。鍋料理もおすすめ。

★食事の時、野菜を先に食べる「ベジファースト」は血糖値の上昇を緩やかにし、肥満予防等にも役立ちます。

カット野菜を活用した簡単レシピ
「もやしミックスのナムル」

【材料】

- もやしミックス …… 1袋
- しょうゆ …… 小さじ2
- ごま油 …… 小さじ2
- 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
- すりおろしにんにく …… 小さじ1
- 白すりごま …… 大さじ1

【作り方】

- ① もやしミックスはさっと洗って耐熱容器に入れ、電子レンジで2分程度加熱して冷ます。
- ② 調味料を混ぜ合わせる。
- ③ ①の水気を絞り、②で和える。



知って減らそう あと3g!

「高食塩摂取につながる食生活を変える」

ZOOM | H28ひょうご食生活実態調査から

ひょうご県民の1日あたりの食塩摂取量(20歳以上の平均) 男性10.3g、女性9.0g

1日あたりの食塩摂取量の目標値 男性7.5g、女性6.5g(厚生労働省日本人の食事摂取基準2020年版)

これまで、高食塩摂取につながりやすい料理は、「麺類」、「汁物」、「煮物」、食品は、「魚介類の干物」、「ハムやかまぼこなどの加工品」、「漬物、つくだ煮」等でしたが、今回の調査では、食生活の多様化により、下表のように年代、性別等により原因となる料理や食品は変化してきています。

年代別 高食塩摂取に影響していた食習慣・体格、料理、食品

年代	食習慣・体格	料理	食品
20~30歳代	・味を確認せずにソースなどをかけるといった減塩を意識していない食べ方	・カレーやハヤシライスなど、ごはんルーやソースをかける料理(汁ごと全部食べるので食塩摂取量が多くなる)	・チーズ ・魚介缶詰
50~60歳代	・朝食を週4回以上とっている(※食事回数にあわせて食塩摂取量は増加するため、朝食は欠かさず摂りつつ、食塩摂取量に配慮した食事内容が重要) ・肥満(BMI25以上)(女性のみ)(肥満者は食事摂取量が多く、合わせて食塩摂取量も多くなると推測される)	・カレーやハヤシライスなど、ごはんルーやソースをかける料理(汁ごと全部食べるので食塩摂取量が多くなる) ・フライドポテト等「芋の揚げ物」(食塩をふりかけ、さらにケチャップ等をつけるため) ・焼肉、ハンバーグ等、「肉類の焼き料理」(男性)(タレやソースに食塩が多く含まれる)	・魚介練り製品 ・食肉加工品 ・チーズ(女性)
70歳以上	・味覚の衰えにより、「濃い味を好む」傾向がある	※統計的に特徴のある料理はなかった	・魚介練り製品 ・魚介類干物 ・食肉加工品

ご自身の食生活を振り返り、あなたにあった減塩を考えてみましょう。