

生活習慣病予防と食育

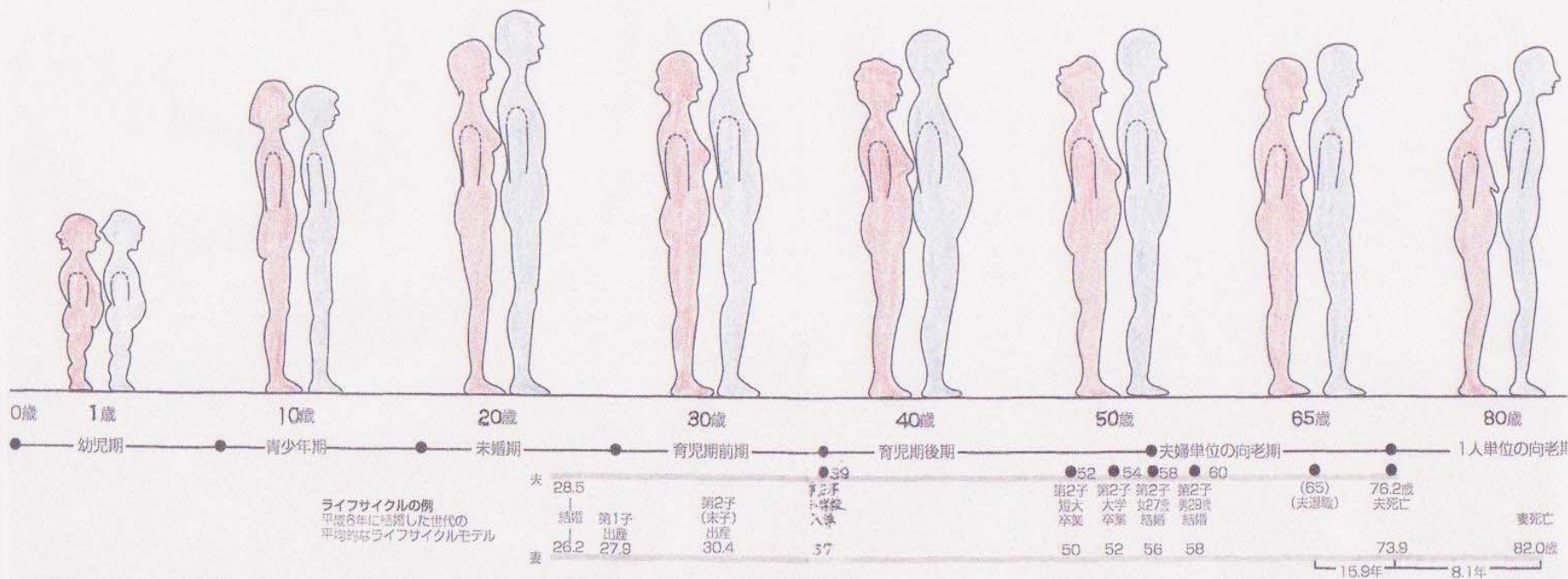
～体重管理から～

横浜YMCA専門学校グループ 講師

病態栄養専門師 介護支援専門員 秋山治子

ヒトのライフステージ

成長～健康維持～老化



幼児期・学童期

健やかな心とからだは、食事から
生活リズムの基本は三度の食事で作られる

- 身体で感じるおいしい食事
- みんなで一緒に楽しい食事
- 育ちといのちを感じる感謝の食事
- つくって楽しむみんなで食事
- 過去から未来へと伝える食事

健やかな心とからだは食事から

- 主食・主菜・副菜をそろえた食事
- 濃い味は控えよう ・ おやつは補食の一部
- 食後の歯磨きを習慣に

子どもたちは食の体験を積み重ねることにより、楽しい食生活を自分の生活習慣に組み入れることができるようになるでしょう。

それは生涯にわたり健康で、健やかな暮らしにつながります。

思春期・青年期

まちがったダイエットをしていませんか？

学生のつぶやき

- ・「いつでも、どこでも、何でも食べてなぜいけない？」心にもからだにもリズムがあるから
- ・「もっとスマートになりたい。」やせているのに。
やせた(低栄養)妊婦からは、将来生活習慣病になりやすい胎児の出生も
- ・「夜はバイト先で食べるので、家で食事しない」
家族が囲む食卓はどこへ

ダイエットとは？

- ダイエットの目的は、体重を落とし、スタイルを良くすることより、健康になること
- やせるための欠食はかえって逆になる
- 安易な気持ちから「減食すれば体重が減り、スタイルがよくなる」は誤解が多い
- 外食では、一般にたんぱく質、脂肪が多く、塩分も多い。野菜に多く含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維などは少なくなる

中高年期

体重と腹囲の計測でメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防



内臓脂肪を減らす生活習慣を

- 摂取エネルギーを減らしましょう
- 食事はバランス良く多くの食材を
- 「揚げる、炒める」料理から「煮る、焼く、蒸す」
- まとめ食いは控え、ゆっくり食べよう
- お菓子、アルコールはほどほどに
- **決めた時間に体重測定を！**

（腹囲は男性85cm、女性90cm未満に）

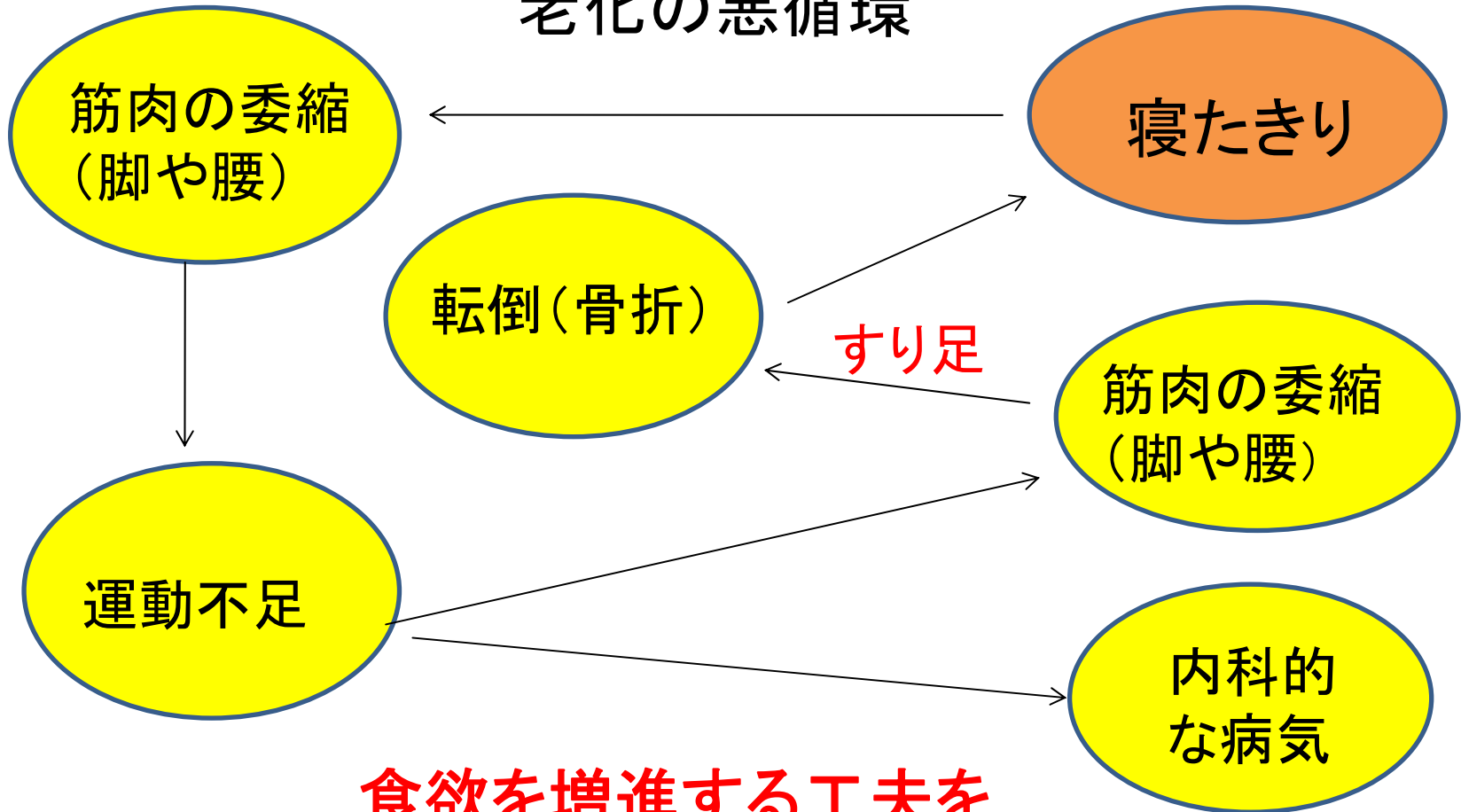
高齢期

過体重と低体重（低栄養）

- **炭水化物（ご飯や麺、芋など、甘いもの、果物）の割合が多くなっていませんか？**（おいしくて食べやすい炭水化物の消化吸収力は、高齢になっても下がりにくいのです）
- **たんぱく質（肉、魚、卵、牛乳乳製品）の割合が少なくなっていないですか？**（胃液や膵液などの消化液の分泌が低下してきます）
- **食欲が落ちていませんか？**（病気などで体調がすぐれなかったり、心配事は食欲低下につながります。体力や免疫力の低下にもなります）

主食・主菜のとり方が少なくなったら 黄信号

老化の悪循環



食欲を増進する工夫を

「測るだけダイエット」で 生活習慣病予防

誰でもできる！目で見てわかる体重管理

- 自己管理の第1歩は体重測定の継続から
- 生活習慣の見直しの第1は体重記録から
- 生活習慣病予防の第1の要件は、適正なエネルギー摂取(適正体重の維持)から
(一日3食 バランス良く 間食・夜食は控える)

食育とは

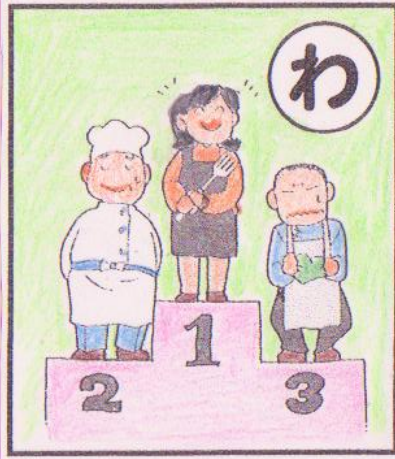


**食事を大切にすることは、
すべての命を大切にすること**

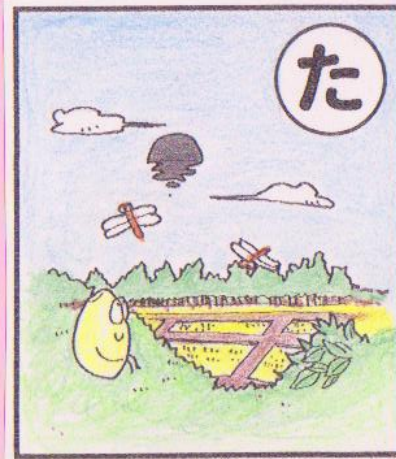
**食卓は家族の心をつなぐ
大切な場所**

食育の連携「かるたで遊ぼう」





わ あすごい!!
 ママの料理は
 世界一!!



た たんぽから
 お米がとれる
 秋の空



や やさいもりもり
 すくすく育つ
 元気な子



さ 砂糖
 たっぷり
 糖尿病

ご静聴ありがとうございました