

はつらつ ファミリー

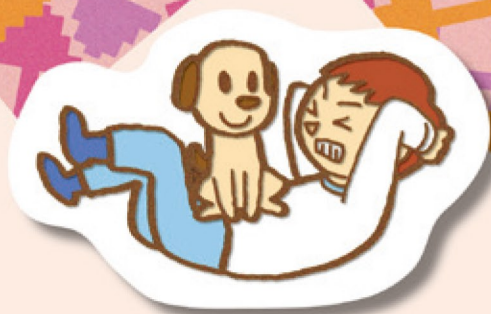
No.41

チャレンジ 肥満予防 第3回

肥満予防の食生活①

「腸元気」生活のすすめ 第3回

腸を刺激する生活術

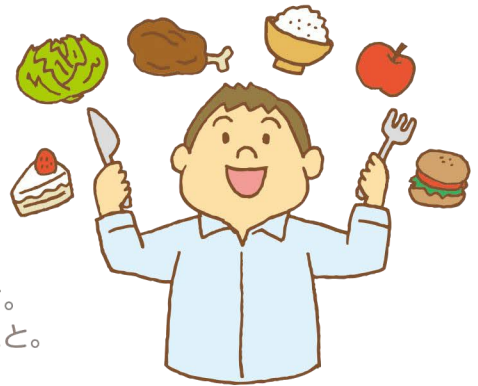


- こども ★ 健康ひろば
かぜをひいたときの食事
- 健康長寿の生活ノート
「肺炎」にご注意を
- 知って得する“乳酸菌”の基礎知識
からだの抵抗力と腸の健康

応援します “健康日本21”

一般社団法人 全国発酵乳乳酸菌飲料協会

肥満予防の食生活①



肥満を予防・解消するには、食生活を見直すことがポイントです。その基本は、適正な量を適正なバランスで、規則正しく食べること。食生活での注意点を、今号と次号の2回に分けて解説します。

◎ 適正なエネルギー量(推定エネルギー必要量[kcal])

年齢	男性	女性	年齢	男性	女性	
1～2歳	950	900	30～49歳	2,650	2,000	
3～5歳	1,300	1,250	50～69歳	2,450	1,900	
6～7歳	1,550	1,450	70歳以上	2,200	1,750	
8～9歳	1,850	1,700	妊婦(付加量)		初期	+50
10～11歳	2,250	2,100			中期	+250
12～14歳	2,600	2,400			後期	+450
15～17歳	2,850	2,300	授乳婦(付加量)			+350
18～29歳	2,650	1,950				

*身体活動レベルⅡ(ふつう)の場合。
ふつう：座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客業など、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツなどのいずれかを含む生活。

日本人の食事摂取基準(2015年版)より一部抜粋

肥満は、摂取エネルギー量が消費エネルギー量より大きくなり、余った分が体脂肪として蓄えられることで生じます。ですから、肥満の予防・解消には、生活活動を活発にして消費エネルギーを増やすと同時に、摂取エネルギー量を適正にすることが大切です。

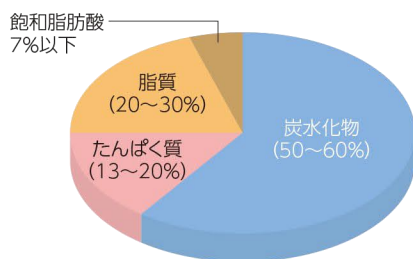
適正な摂取エネルギー量は、年齢や生活活動レベルによって異なります。左表を参考に調べてみましょう。「少し物足りない」



摂取エネルギー量の適正化

飽和脂肪酸は、豚バラ肉など脂身の多い肉や、ベーコン、ソーセージなどの加工肉などに多いので、それらの摂りすぎに注意することが大切です。また、摂取した栄養素をエネルギーに変換する際に必要な働きをするビタミンやミネラル

◎ 望ましい栄養素バランス(18歳以上)



日本人の食事摂取基準(2015年版)より

肥満者は脂質を多く摂る傾向にあります。肥満の予防・解消には、栄養バランスを適正にすることも重要。適正エネルギー量の50～65%を炭水化物(糖質)、13～20%をたんぱく質、20～30%を脂質で摂るようにしましょう。また、脂質のうち、動物性の脂肪に多い飽和脂肪酸は7%以下に抑えるよう意識しましょう。



栄養バランスの適正化

と感じる腹八分目を目安に食べるのを我慢することが、摂取エネルギー量を抑える基本です。

ルの摂取も不可欠です。食物繊維は、食後の血糖値の上昇を緩和したり、コレステロール値を低下させる作用があるので、積極的に摂取しましょう。

ビタミンDが肥満予防に効果的？

ビタミンDが骨の健康に関係あることをご存知の方も多いでしょう。このビタミンDに肥満予防効果がありそうなことが、複数の研究により報告されています。

2015年のヨーロッパ肥満学会では、ミラノ大学医学部の研究者が、ビタミンDの減量促進効果を発表。肥満者400人を集めて2年間の実験を行ったところ、実験開始6カ月頃からビタミンDのサプリメント摂取グループが、非摂取グループより体重が減っていることが確認されたそうです。



ムリなく食べ過ぎを防ぐ方法

食べ過ぎを防ぐためには、市販のカロリーブックなどを参考に、よく食べる料理や食品のエネルギー量のある程度把握しておくことが肝要です。また、次のような工夫も、食べ過ぎ防止に役立ちます。

①料理を盛りつける皿を、大皿ではなく一人分ずつにする

↓大皿だと、自分の食べた量がわからなくなり、他の人につられて食べ過ぎてしまいがちです。

②茶碗や皿は小ぶりのものを選ぶ

↓小ぶりの器だと、少ない量でもたくさんあるように見えます。

③食べ終わったら、すぐに食卓を片付ける
↓余分なエネルギーを摂らないようにするためには、ダラダラ食いを避けることが大切です。

④普段より食べ過ぎたら、前後の食事で調整する

↓会食などの予定がある場合は、朝食や昼食は意識して普段より低エネルギーの食事にしましょう。



脂質を摂りすぎないための工夫

脂質の摂りすぎは摂取エネルギー量の過剰につながります。油を使った料理は1日1品程度、揚げ物は1週間に1回以下が理想的です。その他、調理の際は次のような工夫をすると、脂質の摂取量を抑えられます。

①肉は霜降り肉やバラ肉より、もも肉やヒレ肉を選ぶ。調理の際は、余分な脂肪や皮を取り除く。

②炒める、揚げるより、茹でる、蒸す、電子レンジを利用するなど、油を使わない調理法にする。

③炒めるときは、油の使用量を抑えられるフッ素樹脂加工のフライパンを使う。

④揚げ物をするときは、材料を大きめにカットし、水気をしっかり取り、揚げた後の油をよく切る。

⑤ドレッシングはなるべくノンオイルのものを使う。油を使うときは、ごま油やオリーブ油など香りの強いものにしたたり、酢やレモンなどで風味をきかせると、少量の油でもおいしく食べられる。

次号は「食べ方」に焦点を当てて、肥満の予防・解消方法を見ましょう。



油を使わない調理法がお勧め



揚げ物は週1回以下に

「腸元気」生活のすすめ

第3回

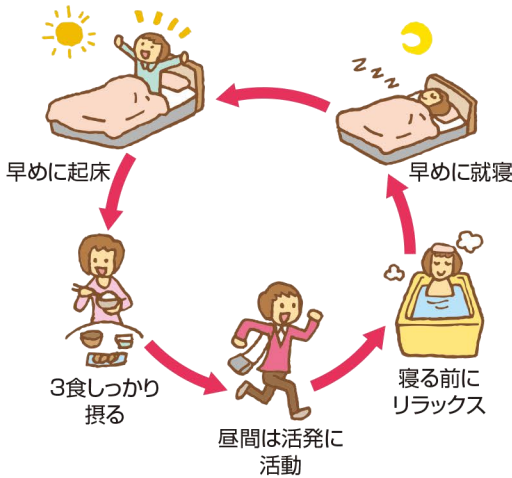
腸を刺激する生活術

あなたは、定期的にお通じがありますか？ もし便秘しがちなら、ライフスタイルに問題があるかもしれない。腸の元気は、生活リズムを整えることから始めます。そのコツをみていきましょう。



生活リズムを整える

便秘しやすい人の多くは、生活リズムが乱れているようです。睡眠時間が短く、よく食事を抜く…。こんな生活が続くと自律神経がうまく働かず、腸の活動が低下してきます。



生活リズムを整える第一歩は、寝る時間を少し早めること。睡眠時間が十分にとれれば、早く目が覚め、朝食をしっかり食べられます。食事を規則正しく摂れば、日中は元気に活動できます。そして、適度に疲れば、夜はまた早めに就寝できる、という好循環が形成されます。

腸を刺激する生活習慣

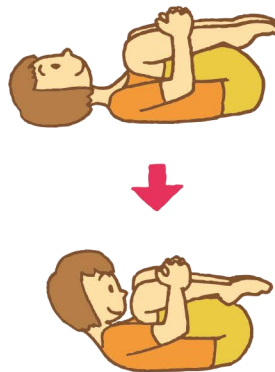
① 目覚めてすぐに体操

朝は最も便意が起こりやすい時間帯です。確実に便意を催すために、目が覚めたらずすぐに寝床で体を動かしましょう。これにより、腸が刺激され、活動し始めるようになります。

① 膝かかえ

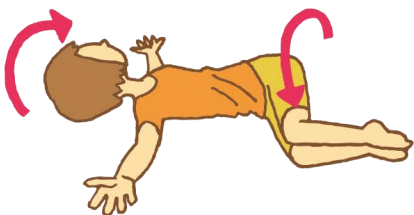
仰向けになって両膝を胸の方に近づけ、5秒間静止します。次に、リズムカルに軽くお尻が浮くように反動をつけ、揺り動かします。両膝が無理な場合は片脚ずつでも

構いません。1セット10回を、2〜3セット行います。



② 体幹ねじり

仰向けになって両腕を広げ、肩が床から浮かないようにして両膝を立てたまま横に倒します。ゆっくりと10往復くらい、両膝を左右交互に倒します。膝を倒すときは息を吐きながら行い、上体は床から離れないようにすることがポイントです。



2 出かける前にトイレタイム

女性の便秘の多くは、便意を我慢することとをきっかけに起こるのだそうです。我慢し続けると、やがて直腸の感覚が鈍くなり、便意を感じなくなってしまう。また、加齢に伴い直腸は大きく広がるために、便が直腸に移動しても便意を感じにくくなります。朝の時間は慌ただしいものですが、しっかりとイレタイムをつくるようにしましょう。

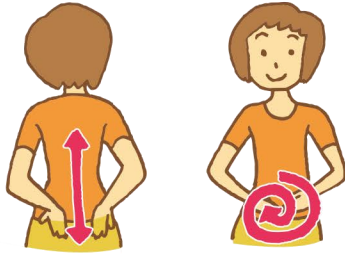
3 腹ぐるぐるマッサージ

腸の蠕動運動が弱まっているときは、腸のマッサージが効果的です。マッサージは、蠕動運動で便が腸内を移動する方向に合わせ、おへその周りを時計回りに押しなでます。

何となく便が出そうなときに効くのが、腰のマッサージ。便座に座ったまま、腰全体を上下にゆっくりさすりましょう。

4 仕事の合間にツボ押し

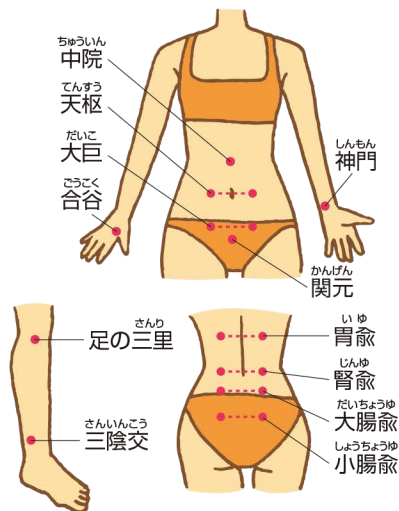
1日中デスクワークをしている人は、血液循環が悪くなり、腸の動きが鈍ってきます。そんなときに効果的なのがツボ押しです。イラストを参考にしながら、実際に押し



てみて気持ち良いと感じる点を探し、日常的に実践しましょう。ただし、ツボ指圧は消化の妨げになるので、食後すぐは避けてください。お腹のツボを押すときは、あらかじめ優しくマッサージして、腹筋の緊張を緩めてから行いましょう。

5 寝る前の腹式呼吸

腹式呼吸とは、息を吐くときにお腹をへこませ、吸うときに膨らませる呼吸法です。健康な人の場合、胸の力で行う胸式呼吸と腹式呼吸を無意識のうちに使い分けています。ところが、強いストレスを受けると、うな生活をしていると、腹式呼吸の頻度が減って、横隔膜や腹膜の柔軟性が失われ、排便に必要な腹圧も低下してしまいます。意識して腹式呼吸を行えば、お腹を動かすことで腸の働きが活発になるとともに、ゆっくり呼吸することでリラックス効果ももたらされます。



6 質の高い睡眠をとる

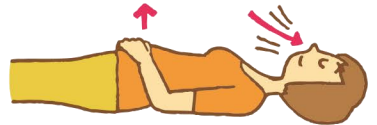
朝、気持ち良く目覚めて元気に一日を始めるには、質の高い睡眠をとることが大切です。そのためには、寝室の環境を整えることがポイントになります。

眠りについた後の電話の呼び出し音や騒音、電灯の点灯などの刺激があると、たとえ夜中に目覚めることがなくても、血圧上昇や、睡眠の質を低下させる原因になります。このような外部からの刺激をシャットアウトするには、遮光カーテンにする、雨戸を閉めるといった環境整備の他に、場合によっては、耳栓やアイマスクを利用するとよいでしょう。

① 仰向けに寝てお腹に手を当てる。



② 手でお腹が膨れるのを確かめながら、鼻から息を吸う。



③ 手でお腹が引っ込むのを確かめながら、口からゆっくり息を吐く。吐く時間が吸う時間の2倍以上になるように意識しましょう。



こども★健康ひろば

かぜをひいた ときの食事

かぜをひくと、食欲が低下したり、下痢や嘔吐を起こすことも少なくありません。早期回復するための、食事での注意点を紹介します。

★食欲がないときは 脱水に注意しましょう

かぜをひくと、発熱や吐き気などで食欲が低下しがちです。このようなときは、無理に食べさせず、水分補給を行いましょ。

発熱時に水分補給が必要なのは、皮膚や吐く息から普段より多くの水分が失われるためです。飲ませるものは、湯冷まし、番茶、リンゴジュース、野菜スープなどが良いでしょう。

嘔吐や下痢があるときは、便や吐いた胃液などからナトリウムやカリウムなどの電解質も出てしまうの



で、電解質を含まないお茶やジュースは不適切。市販のスポードリンクも、電解質濃度が低すぎます。乳幼児用イオン飲料を与えましょう。

★食事が食べられそうなら 消化のよいものを

熱が高いときは、多くのエネルギーが消費されま。消化や口当たりがよく、エネルギーやたんぱく質が高いものを与えましょ。たまご雑炊、ヨーグル



下痢のときに控えたい食品の例

- 脂肪の多いもの：
ポテトチップス、揚げ物、バターなど
- 繊維質の多いもの：
さつまいも、ごぼう、れんこん、豆類、みかんなどの柑橘類、海藻など
- 冷たいもの：
ジュース、アイスクリーム、牛乳など
- 糖分の多いもの：
ケーキ、カステラ、プリンなど



ト、リンゴ果汁、煮込みうどんなどが適しています。一方、スナック菓子など脂っこいものは消化に悪いので避けましょ。

下痢をしている場合、以前は絶食させて胃腸を休ませることが大切だといわれていましたが、現在は早期に食事を再開した方が回復が早いことがわかっています。主治医の指示がない限り、食事を与えましょ。乳児の場合は、母乳を中断したりミルクを薄める必要はありません。また、糖分が高いと下痢を悪化させることがあるので、糖分の多いジュースやゼリーなどは避けましょ。

★せきや扁桃炎などがひどいときは のどごしの良いものを

せきや扁桃炎、口内炎などがひどいときは、熱すぎず、冷たすぎず、ソフトでなめらかなものが適しています。スープやおかゆ、茶碗蒸しなど温かいものは人肌より少しぬるくなるよう冷ましましょ。のどごしをよくするには、片栗粉でとろみをつけるとういでしょう。扁桃炎や口内炎があるときは、□やのどを刺激しないよう味付けは薄くします。

また、水分が少ないパサパサしたものや、酸っぱいものは、せきが出やすくなったりのを刺激するので避けましょ。



健康長寿の生活ノート

「肺炎」にご注意を

高齢になると、体調の変化など、ちょっとしたことがきっかけで肺炎を起こし、急激に進行することがあります。肺炎予防の基本的な知識を身につけておきましょう。

高齢者の肺炎予防は、なぜ大切？

「2013年 厚生労働省人口動態統計(確定数)」によると、日本人の死因で、「肺炎」は「がん」「心疾患」に次ぎ第3位を占めます。しかも、亡くなる人のうち約97%が、65歳以上と報告されています。高齢者のなかでも、もともと慢性の持病を持っている人は重症化しやすいので、その予防が重要です。

高齢者の肺炎の特徴

高齢者は、身体の機能や免疫力の低下などにより、肺炎の症状の現れ方や進行の仕方が、通常と異なることがあります。高齢者の肺炎の特徴として、次のようなことが挙げられます。

(1) 誤嚥の関与が大きい

高齢者では、誤嚥(食べ物や飲み物、胃液などが誤って気管や気管支内に入ること)が肺炎の原因になることが少なくありません。

高齢者の誤嚥性肺炎の多くは、口の中の雑菌混じりの唾液を、睡眠時などに気づかないうちに誤嚥してしまう(不顕性誤嚥)ことで起こるといわれています。通常は誤嚥をするとむせますが、加齢による嚥下反射(飲み込みの反射)やせき反射(せきで異物を吐き出そうとする反射)の低下により、誤嚥性肺炎が起こりやすくなります。



(2) 症状が出にくい

老化により生理機能が低下するため、咳・たんなどの症状が少なく、かぜの初期症状と区別が付きにくいことがあります。また、一般的に肺炎は高熱が出やすいのですが、高齢者の肺炎では平熱で経過することも多く、発見が遅れることがあります。

(3) 重症化しやすい

高齢者は、慢性の呼吸器疾患や糖尿病、心臓病などの持病を持っていることが多く、肺炎が重症化しやすいことも特徴です。

肺炎を防ぐには

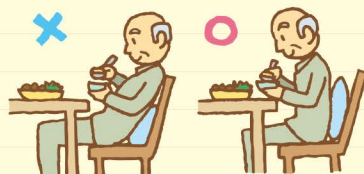
誤嚥性肺炎の予防では、誤嚥を防ぐことが肝心です。そのためには、次のようなことに注意しましょう。

① 口の中を清潔にする

口の中は雑菌が繁殖しやすい状態にあります。就寝前は必ず歯を磨き、清潔にしておきましょう。また、歯茎をよくマッサージして清潔にすると、嚥下反射が改善します。歯みがき後に、人差し指の腹で歯茎や歯の付け根、歯の裏側などを、優しく円を描くようにマッサージしましょう。

② 食事の姿勢に気をつける

誤嚥を予防するためには、体を起こして食事をすることが大切。体をやや前屈みして、おへそを見るような姿勢で飲み込みましょう。また食後は、すぐに横にならな



③ ワクチンを接種する

高齢者の肺炎予防には、ワクチン接種も有効です。インフルエンザワクチンの接種により、肺炎などの合併率を低下させることができます。また、肺炎球菌ワクチンの接種も肺炎予防に効果的。一度摂取すると約5年間、効果が持続するとされ、インフルエンザワクチンとの併用で肺炎予防効果は増加します。

「ブクブクうがい」の勧め

誤嚥性肺炎を防ぐには、口の中の細菌を減らすことが重要です。歯を磨いた後に、しっかり「ブクブクうがい」をすると、細菌をよく洗い流すことができます。また、口をしっかりと結び、頬やあごの筋肉を動かすことで、咀嚼と嚥下の機能を保つトレーニングにもなります。

方法は、水を口に含み、片側の頬を膨らませて左右交互にブクブク動かしします。ブクブクする際、十分に口の中で水が流れ、水圧で歯と歯の間を流れていく感覚があることを確かめましょう。





からだの抵抗力と腸の健康



この冊子をご覧になっっている頃は北風が冷たい季節と思います。様々なイベントが重なり、また不規則な食生活によって体調が乱れるのもこの時期です。これを超えるためには、普段以上に生活や食事に気を使うことが大切です。ここでは、元気で病気に負けない身体づくりのための心掛けを紹介します。

1 感染症から身を守る

やはりこの時期に気になるのがインフルエンザです。各種統計が示すように12月から3月にかけて流行があり、多くの方が感染しています。厚生労働省からはインフルエンザに関する情報が出されており、予防にはワクチン接種、マスクの着用、外出後の手洗い、適度な湿度の維持、そしてからだの抵抗力を維持・向上させるための休養とバランスのとれた栄養摂取などを有効な方法としてあげています。



2 腸の環境と健康

バランスのとれた栄養を摂るためには、腸が健康であることが大切です。ご存じのように腸内には一〇兆以上の細菌が住み着いています。善玉菌、悪玉菌といった言葉はすでにご存じの方も多いと思います。これらの菌は腸内で人間が食べた物をエサにして生きており、種類ごとに集団を作り「腸内フローラ」という生態系を作っています。この腸内フローラの影響によって腸内の環境が変化し、悪玉菌が増えてくると体調を崩す原因になります。

3 腸内フローラと健康

近年の研究から腸内フローラは健康に大きく関わっていることがわかってきました。腸内細菌の代謝産物が、肥満防止、糖尿病の改善、肌の若返り、動脈硬化の予防などに作用することや、そのメカニズムが明らかにされてきたのです。

また、腸内の免疫機能の解明とともに、花粉症やアトピーなどのアレルギーの緩和や、インフルエ

ンザなどの予防にも腸内の細菌がはたらいていることがわかってきました。その中でも善玉菌の代表である乳酸菌やビフィズス菌が特に有用であることが確認され、各種の研究成果が発表されています。

発酵乳や乳酸菌飲料などの食品に使われ安全な乳酸菌やビフィズス菌のはたらきが、今後ますます注目されています。



4 身体の抵抗力をつけるために

ストレスを溜めず規則正しい食生活と適度な運動を心掛けるように言われています。これは体力の維持ばかりでなく、腸内フローラのバランスを保つことにもつながります。病気に負けない身体をつくり、健康に留意してください。