

＜骨からはじめる健康美＞

未来のわたしをつくる「ホネ活」。

～ココロとからだをケアする食習慣～

食育を根本から考える

「談らん日本」ネットワーク®主宰 管理栄養士
江東区地域活動栄養士会 会長

よねざわ す み

米澤 須美

プロフィール：食品会社研究所、カメラマンアシスタント（料理・人物撮影等）などを経て、1999年よりフリーの管理栄養士となる。江東区と豊島区の保健相談所での食事相談や各種講座の講師、企業の給食献立作成及び社員の食事相談をはじめ、高齢者の低栄養予防などに携わる。子育て支援にも積極的に取り組んでいる。赤ちゃんから高齢者まで幅広い年代を対象とした食育活動を展開している。

1. 日本人の健康度を寿命で見ると。

（１）日本人の平均寿命と健康寿命。

日本人の昨年の平均寿命は、女性が 87.13 歳、男性が 81.09 歳でした。女性は、世界のランキングで 40 年連続の 1 位となっています。

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。令和 4 年のデータでは女性の場合、平均寿命 87.90 歳、健康寿命 75.45 歳で平均寿命との差は約 11.6 年、平均寿命 81.05 歳、健康寿命 72.57 歳で、その差は約 8.5 年となっています。

（２）女性の健康寿命が平均寿命より 10 年以上短い理由。

女性が介護や支援が必要となった主な原因の 1 位は「認知症」19.9%、2 位は「骨折や転倒」16.5%となっています。（令和 3 年版高齢者社会白書より）

女性は閉経を機に女性ホルモン（エストロゲン）が低下し、骨密度が急激に低下しやすくなります。また、骨密度の低下だけでなく、閉経をはさんだ約 10 年は更年期と呼ばれ下記のような症状が出る場合があります。

- ①身体症状には、ほてり、のぼせ、発汗、冷え、むくみ、めまい、動悸、肩こり、腰痛、頭重感、不眠、肌荒れ、シミ、などがあります。
- ②精神症状には、イライラ、落ち込み、集中力低下、無気力、倦怠感、疲労感などがあります。

2. 骨密度の低下をゆるやかにする食生活。

（１）まずは、「食事力」のアップを目指します。

- ①「食事力」とは、管理栄養士の宗像伸子氏が提唱したものです。自分の健康や幸福のためにバランスのよい食事を整える知識・技術を持ち、実践するようにします。
- ②バランスのよい食事とは、「日本人の食事摂取基準」（厚生労働省）など客観的データの裏付けがある栄養素やエネルギーの摂取量が、個人にとって過不足のない状態のことです。栄養バランスを整えるには、1 回の食事で、主食（ご飯、パン、麺類など）と主菜（肉、魚、卵、大豆製品を使ったおかず）と副菜（野菜、いも類、海藻、きのこなどを使ったおかず）をそろえ、自分のカラダ・活動量に見合った量にすることです。

③食事バランスを考えるための指標（一例）。

＊「四群点数法」（香川 綾 案）

1日20点（1600キロカロリー）の食品構成例

群別	主な食品例	めやす量	点数／計		栄養効果
第1群 ♠	乳・乳製品 卵	牛乳コップ1 ヨーグルト小鉢に1杯 鶏卵 1個	2点 1点	3点	良質たんぱく質、脂質、カルシウム、鉄、ビタミンA・B ₁ ・B ₂
第2群 ♥	魚介・肉 その他加工品 豆・豆製品	魚（50g）と肉（50g） （合わせて100g） 絹ごし豆腐1／2丁弱	2点 1点	3点	良質たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンA・B ₁ ・B ₂
第3群 ♣	緑黄色野菜 淡色野菜 きのこ 海藻 芋 くだもの	緑黄色野菜 120g 以上 淡色野菜 230g きのこ・海藻（合計 30～40g） いも1個 りんご 1/2 個	1点 1点 1点	3点	カロテン・ビタミンB ₁ ・B ₂ ・C、ミネラル、食物繊維
第4群 ◆	穀類 油脂 砂糖	ご飯 茶碗に軽く2杯 食パン1枚 うどん（ゆで）1玉 大さじ1強 大さじ1強	9点 1.5点 0.5点	11点	糖質、脂質が主成分。 穀類はたんぱく質やビタミンB ₁ 、ミネラル、食物繊維

★1点＝80キロカロリー 各食品は、『1点80キロカロリー成分表』に記載されている。

『日本食品成分表』には、100gあたりのカロリーが示されている。

（2）「ホネ活」のために意識して取り入れたい食材。

①骨を作るのに必要な主な栄養素は、カルシウム（骨の構成成分）、ビタミンD（カルシウムの吸収を助ける）、たんぱく質（骨の土台）、ビタミンK（カルシウムが骨に沈着するのを助ける）、マグネシウム（カルシウムと共に骨を形成する）があります。また、骨の強度を支えるコラーゲンを形成するビタミンB6・B12、葉酸も大事な栄養素です。

②食品と主な栄養素の一例。

食品	栄養素	
牛乳・乳製品	カルシウム、ビタミンD たんぱく質、	カルシウムの吸収率は約40%。
大豆製品	カルシウム、ビタミンD ビタミンK、たんぱく質 マグネシウム、イソフラボン	大豆イソフラボンは、女性ホルモンに似た作用をもつ。
魚	たんぱく質、ビタミンD ビタミンB ₆ 、	骨ごと食べられる小魚は、カルシウムが含まれる。
肉	たんぱく質	赤身には鉄分も含まれる。

食品	栄養素	
青菜類、緑の濃い野菜（ブロッコリーなど）	カルシウム、ビタミンK	鉄分も多く含まれる。
海藻、ごま、ナッツ類	カルシウム、マグネシウム	
きのこ	ビタミンD	天日干しでビタミンDアップ。

★栄養素は上記だけでなくほかにもいろいろ含まれます。食品によって含まれる栄養素はさまざまなので、同じものばかりに偏らないよう幅広く食べることがたいせつです。

3. ココロとカラダの健康度をアップするライフスタイル。

（１）ライフスタイルの中の食生活をバージョンアップする。

- ① 定刻に食事をする。
- ② １日３食、食事バランスをととのえる。
- ③ 食事を楽しむ工夫をする。
 - *一汁三菜を意識して、盛りつけをする。
 - *いつも同じ食器ではなく、たまには、変えてみる。
 - *季節の行事（お正月、節分、ひな祭り、七夕、十五夜、クリスマスなど）を家の飾りつけ、食事のメニューなどに取り入れる
- ④ 外食や中食を楽しむ習慣をもつ。（中食とは、市販のお惣菜やお弁当、デリバリーのことを家で食べる）

（２）食生活以外も意識してみる。

- ① 就寝・起床時刻を定刻にする。
- ② 身だしなみを整える。（外出しない日でも）
- ③ 外出の予定を入れる。（買い物、外食、人と会う、映画を見るなど）
 - *活動・筋力アップにつながる。お腹が空いて、食事量もふえる。

4. 人生 100 年時代、生涯現役をめざす。

健康の３大要素には、「栄養」「運動」「休養」があります。人生 100 年時代を楽しく、元気に過ごすには、さらに３大要素「ストレスコントロール」「よい人間関の維持・発展」「生きがい」を合わせた６大要素（元『栄養と料理』編集長大橋祿郎氏提唱）が必要と考えます。そこで、最後に食生活を含めたライフスタイルを振り返るきっかけとなるチェックをして、ココロとカラダの健康度をアップしてゆきましょう。

１日３食、主食、主菜、副菜をそろえて食べている。		趣味を持っている。	
食事をおいしく食べている。		新聞・本を読む習慣がある。	
月に１回以上友達と食事をする機会がある。		休日は、予定を組んで、積極的に行動している。	
起床時間・就寝時間、食事の時間を決めている。		３年後、５年後の目標がある。（やりたいことがある）	
運動習慣がある。		１日１回以上、笑うことがある。	