



29年度 群馬県健康寿命シンポジウム(東毛ブロック)
会場:ぐんまこどもの国児童会館 多目的ホール
日時:H29・9・29

「ぐんま元気 (GENKI) の5カ条」 第2条 (食生活)



東洋大学
健康栄養学科

食環境科学部
佐藤 加代子



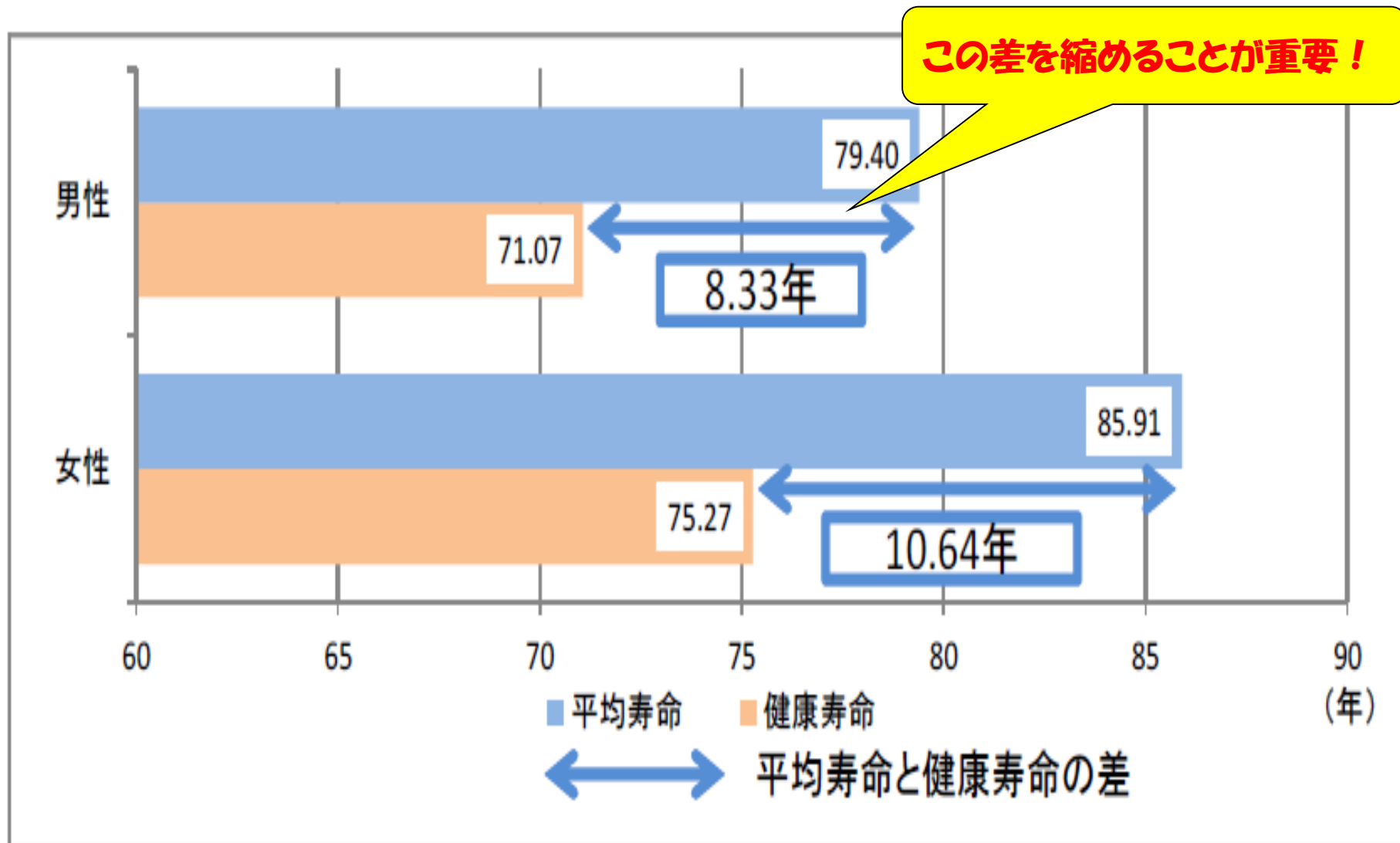
本日の話題

1. 何故減塩なのか？

2. 群馬県の現状と減塩の工夫

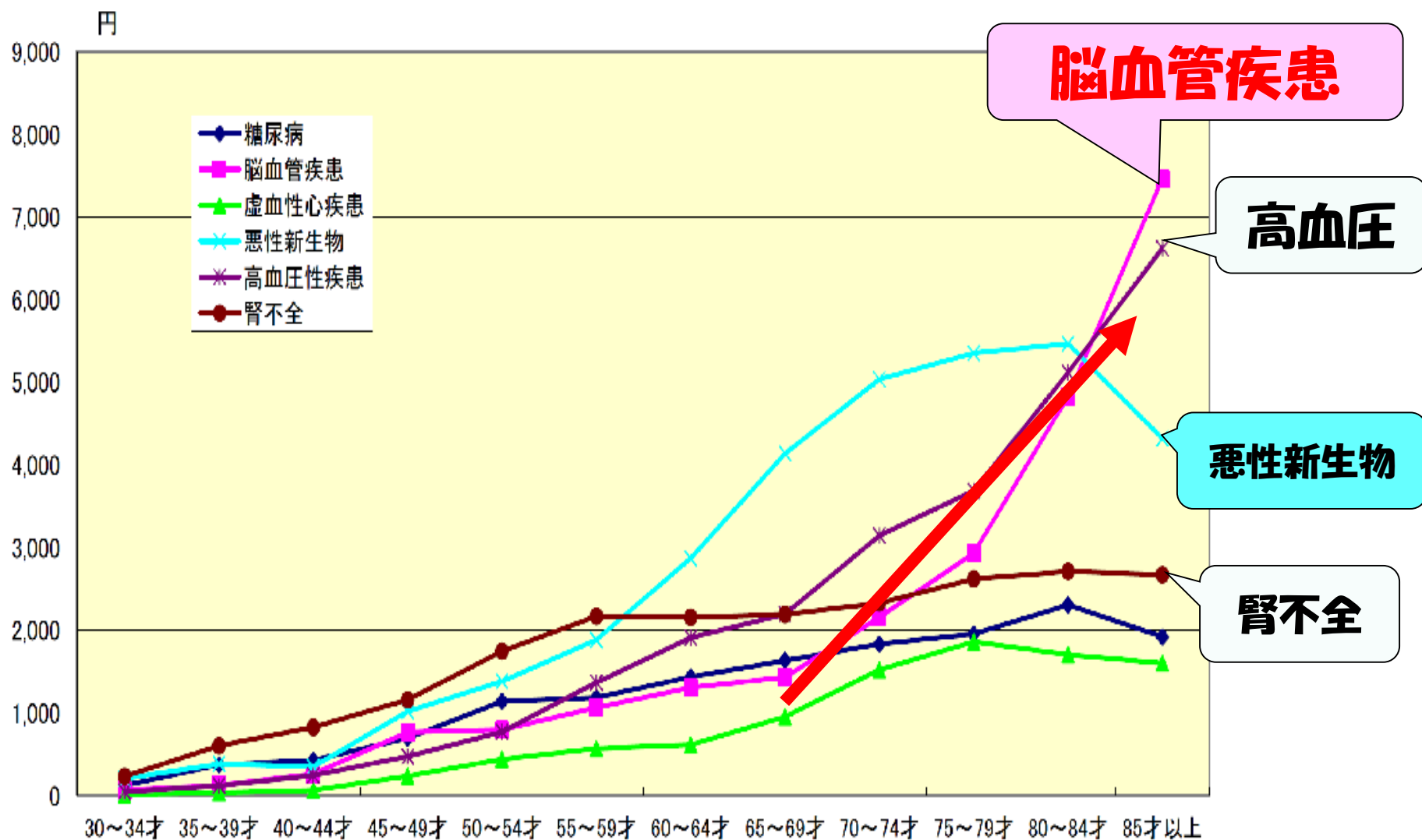
3. 子どもの健康状態と食育

群馬県民の平均寿命と健康寿命の差（平成22年）



群馬県の生活習慣病が主要疾病 1人当たりの医療費

【年齢階層別・生活習慣病が原因となる主要疾病一人当たり医療費の状況】



●循環器疾患の目標設定の考え方

〈循環器疾患の予防〉

脳血管疾患の減少

(年齢調整死亡率の減少)
男性15.7%の減少、女性8.3%の減少

虚血性心疾患の減少

(年齢調整死亡率の減少)
男性13.7%の減少、女性10.4%の減少

〈危険因子の低減〉

4つの危険因子の目標を達成した場合

高血圧

収縮期血圧 4 mmHg 低下

脂質異常症

高コレステロール血症者
の割合を25%減少

喫煙

40歳以上の禁煙希望
者がすべて禁煙

糖尿病

有病率の増加抑制

4つの生活習慣等の改善を達成した場合

収縮期血圧
2.3mmHgの低下

1.5mmHgの低下

0.12mmHgの低下
(男性のみ)

0.17mmHgの低下

栄養・食生活

・食塩摂取量の減少

- ・野菜・果物摂取量の増加
- ・肥満者の減少

身体活動・運動

- ・歩数の増加
- ・運動習慣者の割合の増加

飲 酒

- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少

降圧剤服用率
10%の増加

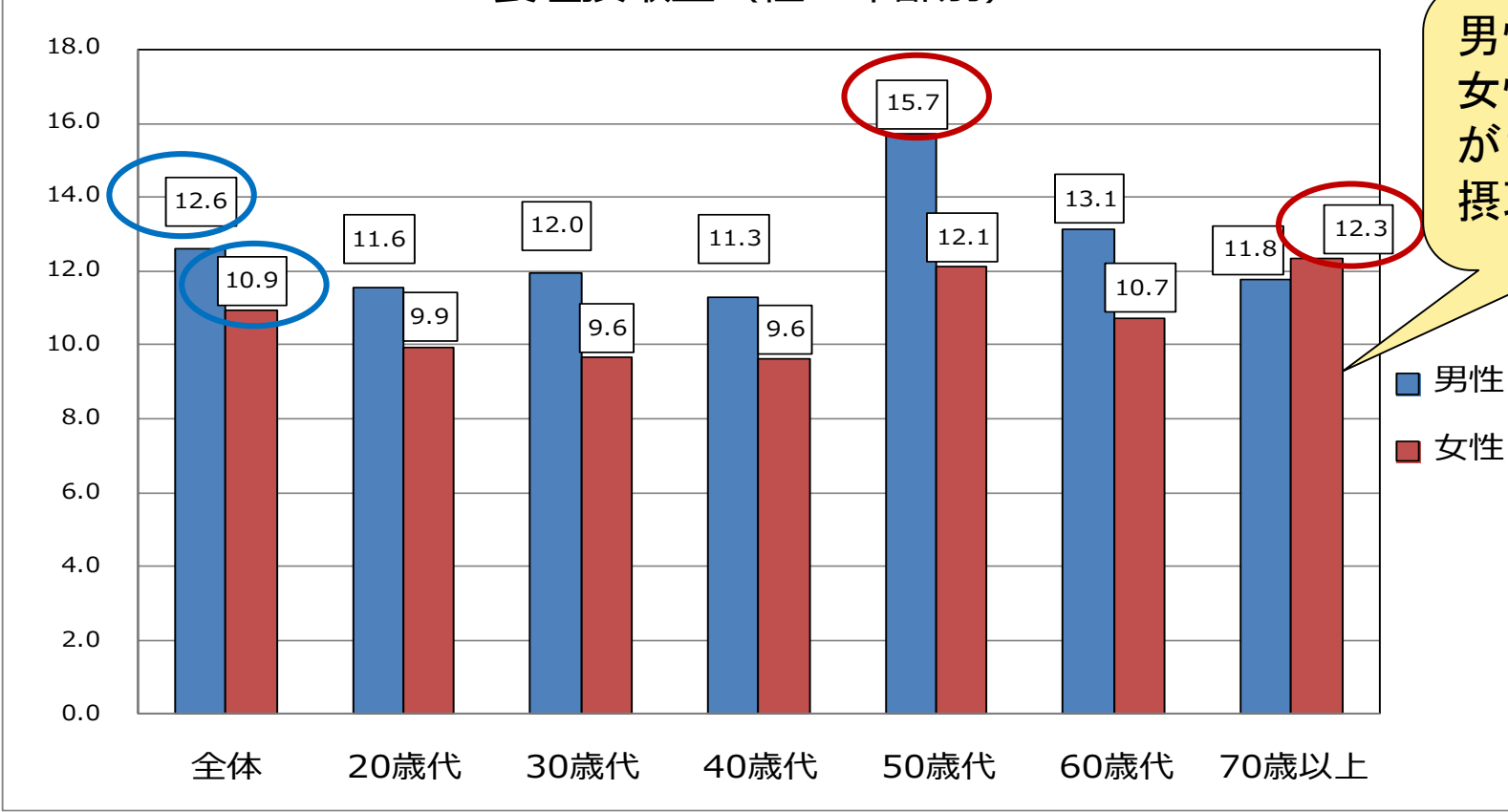
〈生活習慣等の改善〉

資料：健康日本21（第二次）

群馬県民の性別、年齢別食塩摂取状況（1人1日あたり）

資料：平成22年群馬県民健康・栄養調査

食塩摂取量（性・年齢別）



男性の約7割
女性の約半数
が10g以上の
摂取である

群馬県民の1日の食塩摂取量（平成28年度国民健康・栄養調査）

男性: 10.9g (全国19位、全国平均10.8g)

女性: 9.3g (全国15位、全国平均 9.2g)

目標値: 8g (健康日本21(第二次)、元気県ぐんま21(第2次))

群馬県民の性別、年齢別野菜の摂取量

男性



女性



緑黄色野菜120g

野菜の合計350g

* 「健康日本21」 緑黄色野菜 120g、淡色野菜 230g、野菜の合計 350g を推奨

男性:286.5g 女性284.9g

資料：平成22年群馬県民健康・栄養調査、群馬県資料

群馬県民の1日の野菜摂取量 (平成28年度国民健康・栄養調査)

・平均摂取量：男性:280g (全国27位 全国平均 284g)

女性:262g (全国31位 全国平均 270g)

目標値：350g (健康日本21(第二次)、元気県ぐんま21(第2次))

食塩は何から 摂っている？

調味料

加工品

惣菜

外食



チーズ
ピザソース



甘辛たれ



ドレッシング



鍋のたれ



ハム・スープの素

食品類	食品名	単位	食塩相当量(g)
調味料	淡色辛味噌	小さじ1 6g	0.8
	中濃ソース	小さじ1 6g	0.4
	フレンチドレッシング	大さじ1 15g	0.5
	めんつゆ	小さじ1 6g	0.5
	顆粒だし(乾)	1g	0.4
	かつおだし(抽出)	150g	0.1
	かつお昆布だし(抽出)	150g	0.2
パン・穀類	食パン(8枚切り1枚)	1枚45g	0.6
	ベーグル	1個85g	0.8
	うどん・ゆで	240g	0.7
	そうめん・ゆで	200g	0.4
	蒸し中華めん	170g	0.7
	スパゲティ・ゆで	240g	1
肉・加工品	あらびきソーセージ	1本20g	0.4
	ベーコン薄切り	1枚18g	0.4
	ロースハム	1枚15g	0.4
魚・加工品	生鮭	1切れ70g	0.1
	生さんま	1尾160g	0.3
	塩サケ・甘口	1切れ90g	2.2
	真あじ干物	1枚130g	1.4
	たらこ	1/2腹50g	2.3
乳製品	スライスチーズ	1枚17g	0.5
	粉チーズ	大さじ1 6g	0.2
加工品	白菜キムチ	30g	0.7
	梅干し・調味漬け	1個10g	1.2
	レトルトカレー	1食 220g	3.0

減塩の工夫

- 1) 新鮮な素材の活用
- 2) かけるより、つけて食べる
- 3) 調味料はテーブルに置かない
- 4) 酸味、香味野菜、香辛料の活用
- 5) 自分好みの減塩工夫調味料の作成
- 6) 佃煮など濃い味食品は生野菜、温野菜等とあえる
- 7) 焼き目の活用で香りと色の活用
- 8) 麺つゆ、ポン酢の活用
- 9) 素材を生かした調味、調理
- 10) 市販減塩調味料の活用



「高血圧予防・改善チャレンジ教室」

(板倉町)

参加者の減塩アイデア

①調味料はつけて食べる

味は一緒でも、「つける」がかけるより塩分半分

②調味料は食卓に置かない

ついかけ予防、減塩の為には置かない

③減塩調味料の利用

お気に入り市販品・手作り調味料、薬味の活用

④がんばり過ぎない

無理しない、我慢しない、自分方法の発見



実際に測定(学食)



<わかめうどんの汁>

汁の温度55°C

塩分濃度測定 Bセンサー 1.2%

Cセンサー 1.1%



<かつ丼についているみそ汁>

汁の温度57°C

塩分濃度測定 Bセンサー 1.2%

Cセンサー 1.2%

男子学生の声

Q: 汁物の味の濃さは?

A: ちょ~どいいっす!

減塩は、誰もが必要なこと

- ・大人の健康づくり
- ・子どもの味覚形成、将来の健康づくり

家庭で思い切った味付けの切り替え

- ・アウトドア食品の利用時は

栄養成分表示の確認、そして参考にする

参考：* 日本人の食料消費（最終飲食費）の8割は加工食品と外食から
* 外食、持ち帰り弁当・総菜の定期的利用者＝主食・主菜・副菜
を組み合わせた食事頻度が少ない（H27国民健康・栄養調査）

栄養成分表示をしっかりとみましよう



ポテトチップ

栄養成分表示 1袋70g当たり (推定値)

エネルギー	392 kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	25.2g
炭水化物	37.6g
食塩相当量	0.7g

栄養成分表示 (1袋70gあたり)

エネルギー	401 kcal	炭水化物	38.7g
たんぱく質	4.1g	食塩相当量	0.8g
脂質	25.5g		

1個7.3g当り(6個入)

熱量	42 Kcal
蛋白質	0.7g
脂質	2.8g
炭水化物	3.6g
食塩相当量	0.015g

1箱50g当り

熱量	279 Kcal
蛋白質	3.8g
脂質	16.9g
炭水化物	28.0g
食塩相当量	0.08g

1袋 70g当り

熱量	392 Kcal
蛋白質	3.6g
脂質	25.2g
炭水化物	37.6g
食塩相当量	0.7g

1袋 70g当り

熱量	401 Kcal
蛋白質	4.1g
脂質	25.5g
炭水化物	38.7g
食塩相当量	0.8g



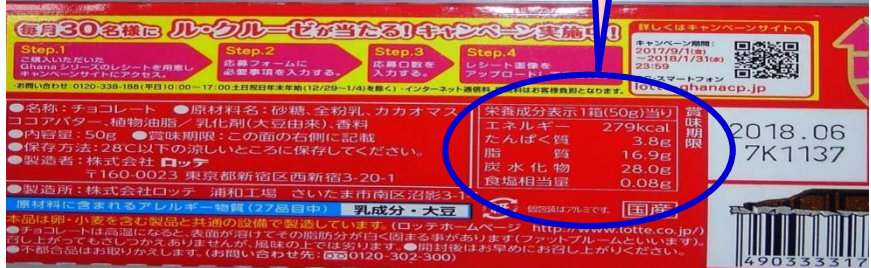
チョコレート

栄養成分表示 1個7.3g当り(6個入)

エネルギー	42 kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	2.8g
炭水化物	3.6g
食塩相当量	0.015g

栄養成分表示 1箱50g当り

エネルギー	279 kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	16.9g
炭水化物	28.0g
食塩相当量	0.08g





Na≠塩分量

$$\text{Na(g)} \times 2.54 = \text{塩分(g)}$$

$$1.3(\text{g}) \times 2.54 = \underline{3.3(\text{g})}$$

熱量: 591 Kcal
蛋白質: 26.8g
脂質: 9.7g
炭水化物: 99.3g
Na : 1.3g

間食の内容(小学5年生)

種類	N(のべ数)	内訳
1. 主食系	87	パン類、麺類等
2. ケーキ	54	ケーキ、ドーナツ等
3. 和菓子	17	かりんとう、鯛焼き等
4. チョコ菓子	151	チョコ菓子等
5. あめ類	162	あめ、グミ、ガム等
6. スナック菓子	109	ポテトチップス等
7. クッキー・ビスケット	55	
8. アイス	113	
9. プリン・ゼリー	23	
10. 果物	60	みかん、バナナ等
11. おせんべい	60	
12. ヨーグルト・チーズ	29	
13. 飲み物	176	お茶、ジュース等
14. 主菜	9	
15. 豆類・種実類	8	
16. 野菜類	5	



保健所実習での学生の課題-2

思春期の塩分摂り過ぎに注意！！

子供のころに塩分をたくさん摂取すると、大人になった時、脳卒中、心臓病、腎臓病になりやすくなります。他にも、骨粗鬆症、成長障害、味覚形成にも影響します。

思春期（男性12～15歳 女性10～13歳）1日の塩分目標量は 男性 8.0 g未満 女性 7.0 g未満

塩分の多い食品

 ポテトチップス 1袋 85g (1.0g)	 カップ麺 1食分 102g (6.6g)	 とんこつラーメン 1食分 (7.7g)	 ミックスピザ 150g 25.4cm (7.9g)	 きつねうどん 1食分 (8.4g)
 ハンバーガー 122g (4.3g)	 たこ焼き 8個 (1.8g)	 寿司 2貫 (0.8g)	 焼きそば 1食分 (3.5g)	 ぎょうざ 牛丼 550g (5.3g)

塩分を控える工夫

- ① 麺類の汁は、できるだけ残す。
- ② 外食やファストフード、市販のお弁当を1日1回にする。
- ③ 食卓に醤油、塩、ケチャップ、ソースを置かない。
- ④ 減塩醤油を積極的に活用する。
- ⑤ 醤油、ソースなどはかけるのではなく、つける。
- ⑥ 醤油やソース、ケチャップなどはだし汁やレモンの絞り汁、酢で薄めて使う。
- ⑦ 汁物は、だしを強めにする。

調味料の塩分量 (大さじ1)

食塩	・・・ 15g
醤油	・・・ 2.2g
減塩醤油	・・・ 1.2g
ソース	・・・ 1.3g
ケチャップ	・・・ 0.5g
みそ	・・・ 1.9g

えんぶん ひか 塩分を控えると・・・？

ほね もろ 骨が脆くなるのを防ぐ



身長がしっかり伸びる



塩分によってむくまない



しょうらい けんこうめん 将来の健康面を



うつく み 美しく見える！



うんどう 運動の



しょうがい しょくじゅうかん 生涯の食習慣を作る

塩分による 体重増加を抑える

パフォーマンス低下を

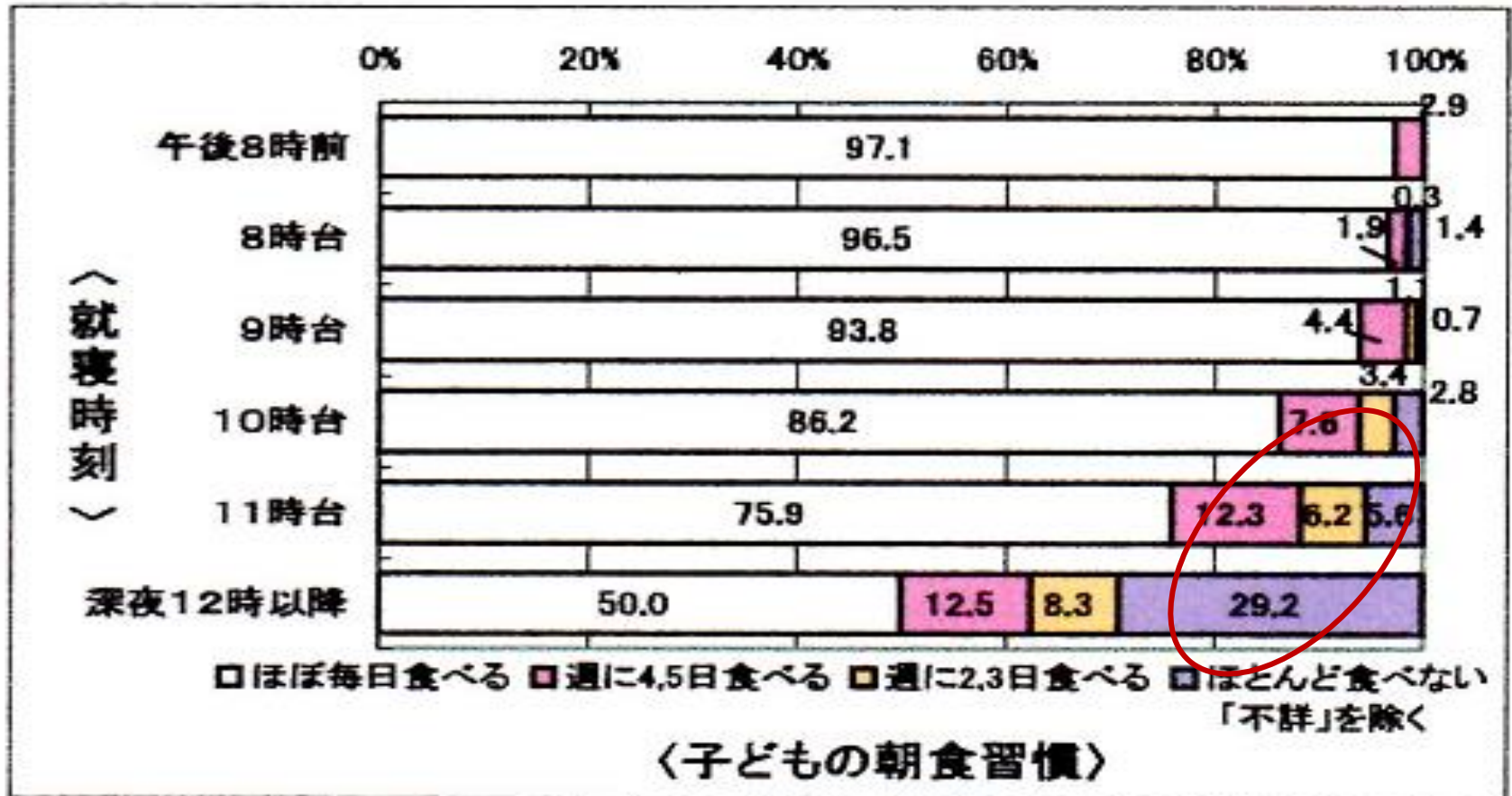
げんえんせいかつ けんこう うつく 減塩生活で健康、美しさ、パフォーマンスを向上させよう！

参考文献

- ・欧州内分泌学会 ワイオミング大学研究発表
- ・骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会、骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版。
- ・All About Beauty 塩を控える「減塩ダイエット」で痩せやすい体に！
- ・厚生労働省 (多量ミネラル)
- ・厚生労働省 日本人の食事摂取基準 (2015年版)
- ・塩分早わかり：いつも食べる量の塩分がひと目でわかる 女子栄養大学出版部
- ・日本スポーツ栄養士学会 日本スポーツ栄養研究誌 008号 (2015)「日本人の食事摂取基準 (2015年版) とスポーツ栄養」
- ・日本食品標準成分表 2015



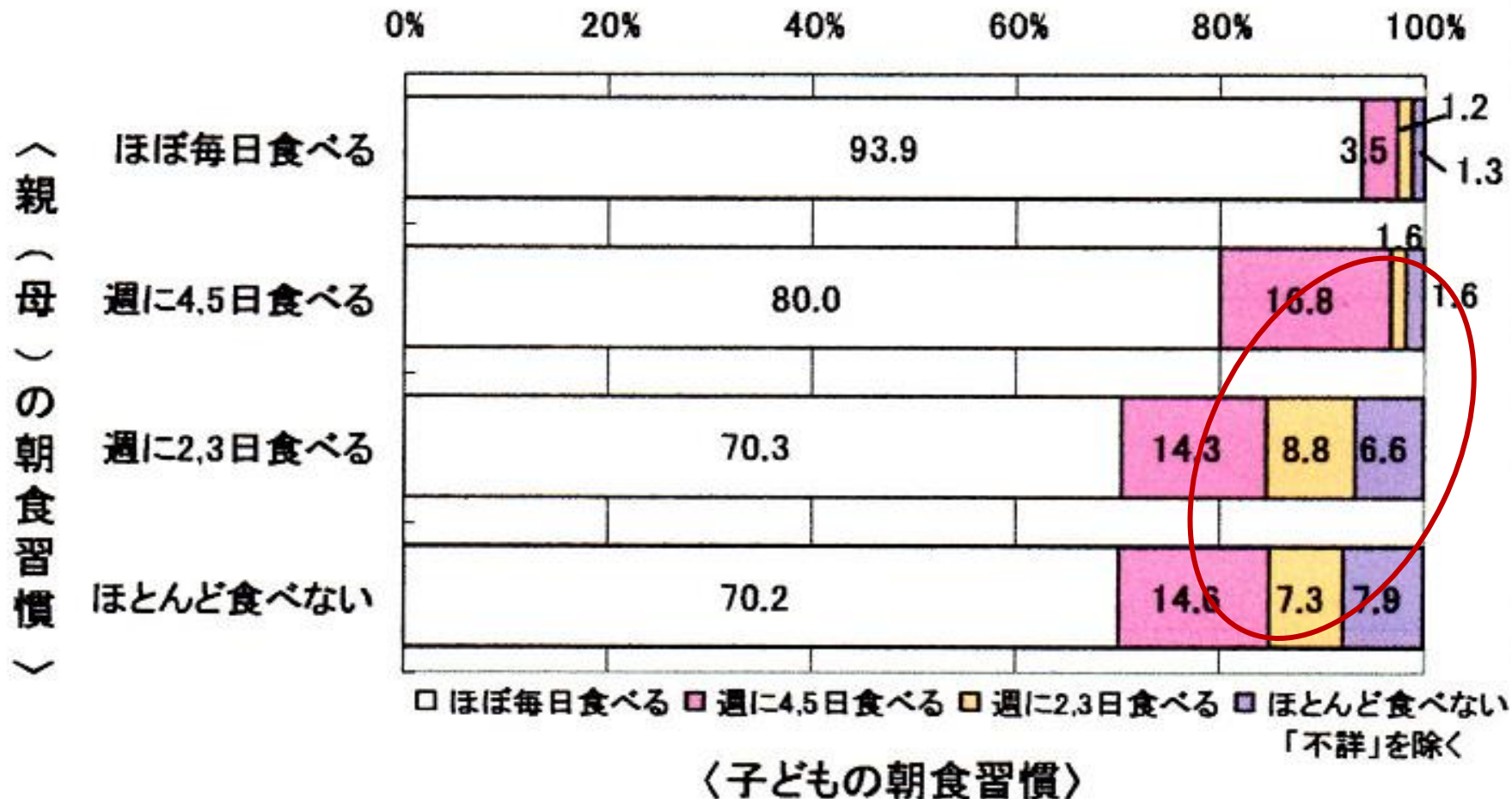
子どもの朝食習慣と就寝時刻



資料): 厚生労働省: 平成17年度乳幼児栄養調査

朝食を食べない子どもは、寝る時間が遅い

親(母)の朝食習慣と子どもの朝食習慣



親の朝食習慣と子どもの朝食習慣は関連している

資料)：厚生労働省：平成17年度 乳幼児栄養調査

朝ごはん5カ条



1日の生活リズムは朝ごはんから

朝ごはんをおいしく食べるには、早寝・早起きが大切です。



しっかり朝ごはんは元気の源

ご飯、味噌汁などのバランス食事は、活動のもと。肥満や病気の予防にもつながります。



朝ごはんを食べて脳にエネルギーを

食欲がない・時間がない、そんな時には、簡単に食べられるパンやバナナなどを食べて1日のエネルギーにつなげましょう。



おいしい朝ごはんから始まる楽しい1日

みんなでテーブルを囲んで食べる食事は、心の栄養となるコミュニケーションタイムです。



元気な家族との朝ごはんは心も体もニコニコ笑顔

ママの元気は、家族の健康につながります。
朝ごはんでも今日も元気いっぱい!



～幼児(3・4・5歳児)の食事行動に関する佐藤研究から～

＜食事行動の積極性に関する項目＞

- 1) 食べるのが好き
- 2) 食べ物の味や匂いにうるさい
- 3) 食事の時間を楽しみにしている
- 4) 食事をおいしそうに食べる
- 5) 食べることに集中しない
- 6) 食べ物に興味を示さない
- 7) 目新しい食べ物でも自分から進んで食べる
- 8) 出された食べ物は残さない
- 9) 食事時にお腹がすいている
- 10) 食べる量が少ない
- 11) 日によって食べる量にムラがある

＜消極的な食事行動(11項目)の子どもは
積極的な子どもに比べて＞

生活リズムが不規則で体調が悪かった。

料理・食品に嫌いなものが多かった。

孤食・食卓にテレビがついていることが多かった。

食卓の手伝いや調理体験が少ない

その母親は、

- 子どもの食べる内容、時間などの食べ方は
子どものいいなり、不規則であることが多かった。
- 食卓で会話が少なく、子どもへの注意が多かった。
- 食事中にイライラ、無理強い、しかることが多い。
- 食べることが好きでなく、嫌いな食品が多かった。
- 調理への関心が低く、子どもと調理することは
極めて少なかった。
- 育児が煩わしい、育児対応が分らないものが多い。
- 生活に不満をもっているものが多かった。

イライラしたり、子どもをしかる、
子どもの世話が面倒、煩わしいと思う母親には
父親の協力、支えや励ましが**ない**

ゆったり、生活に満足、不安のない母親には
父親の協力、支えや励ましが**ある**

食卓は心の栄養の場

- 食卓でのコミュニケーション

(・食卓は料理と自分を演出する舞台)

愛、団欒、ふれあい、付き合い、分かち合い、
もてなし

- 和食と話飲を楽しむ

会話もご馳走、ニコニコ、幸せ、
ユーモア、笑い声、感動

- 快話

夢・目標の共感、共鳴



子どもに「食事が楽しい」と 思わせる食育のポイントは

1) 生活リズム

早寝、早起き、身体活動、おやつ

2) コミュニケーション

楽しい食卓づくり、お手伝い

3) 経験・体験

お手伝い、栽培、お買い物、調理工夫



食育で生きる力を育む



資料:厚生労働省「楽しく食べる子どもに」

バランスのとれた1日の食事例

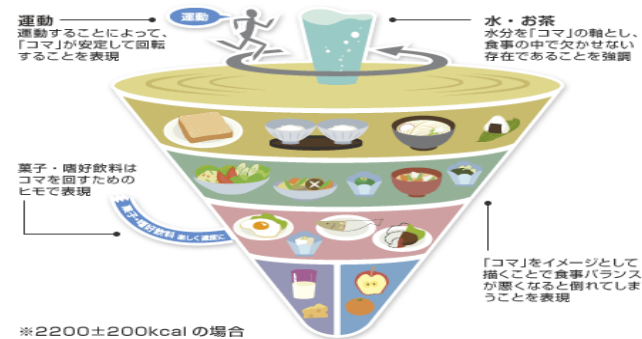
(主食、主菜、副菜の組み合わせ)



- ・ごはん
- ・かぼちゃの味噌汁
- ・目玉焼き
- ・ヨーグルト
- ・りんご



- ・ごはん
- ・色々野菜のいためなます
- ・魚の竜田揚げ、子吹き芋
- ・牛乳
- ・みかん



- ・ごはん
- ・レタスと胡瓜サラダ
- ・豚肉の生姜焼き、キャベツ
- ・わかめ、カイワレ大根スープ





ご清聴有難うございました。

