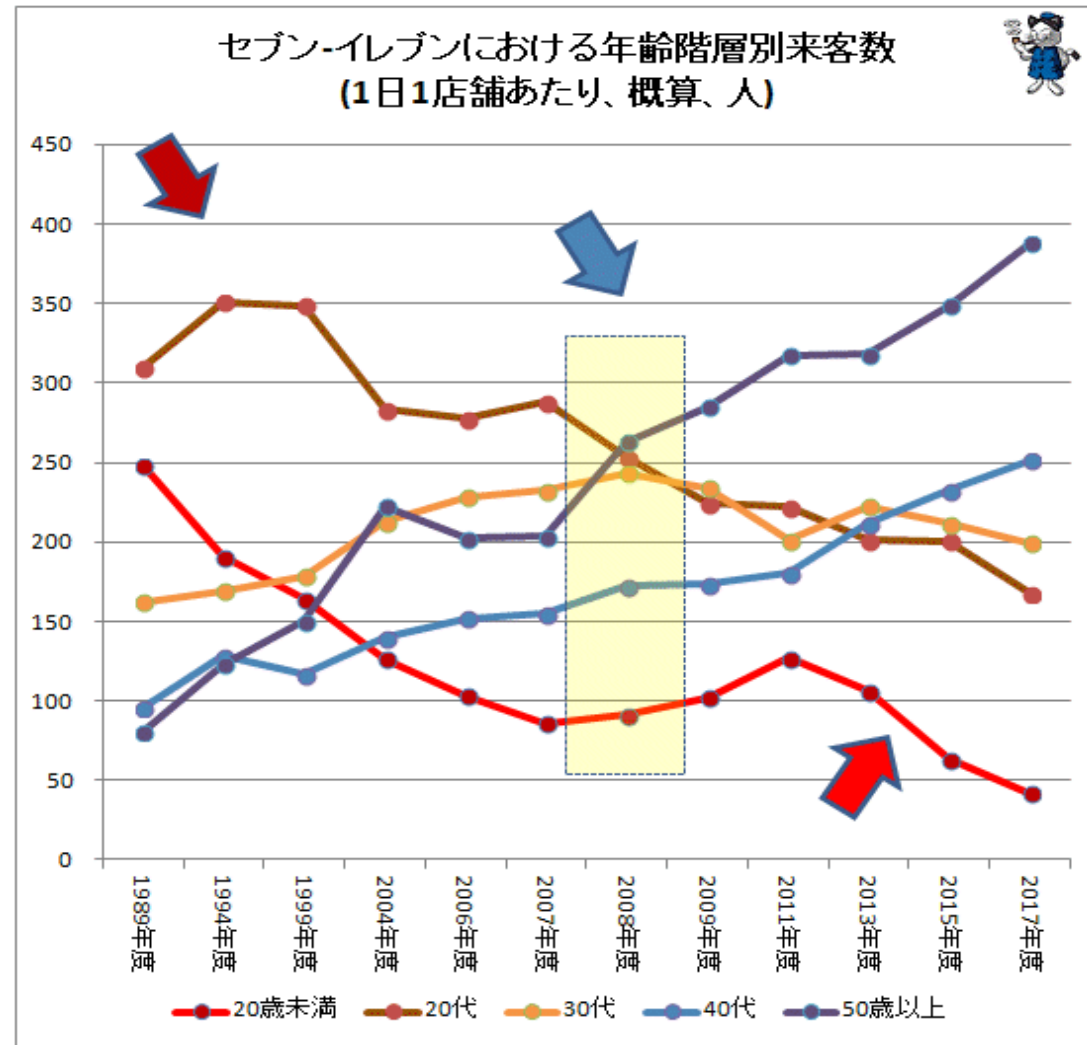




セブン-イレブンにおける年齢階層別来客数 (1日1店舗あたり、概算、人)





コンビニ食品の活用と注意

◆ レトルトパウチ包装で手軽で安価、個食サイズのコンビニ惣菜の活用

- プレミアム惣菜
(セブン-イレブン)
- ローソンセレクト
(ローソン)
- お母さん食堂・ファミリーマートコレクション
(ファミリーマート)

◆ サラダチキンの活用 柔らかく、高たんぱく、 低脂肪：応用が可能 (1袋2人前)

◆ カット野菜の活用

◆ 味の濃さ

◆ 過酸化脂質過剰のリスク

新・揚げ鶏

(セブン-イレブン)

Lチキ

(ローソン)

ファミチキ

(ファミリーマート)

スパイシーチキン

(ファミリーマート)

ジューシーチキン

(ミニストップ)

◆ 保存料リン酸塩過剰のリスク

加齢とともに腎機能が低下するため、リン酸塩の過剰は動脈硬化・血管石灰化・心不全などさまざまな病気を招きやすい。「ポリリン酸Na」「調味料(アミノ酸等)」「pH調整剤」にも混入。

コンビニチキン（リン酸塩） すぐさま問題にはならないが、多量摂 取は腎臓の動脈硬化をすすめる



・サラダチキン（柔らかい、いろいろな料理に展開）

鶏むね肉を軽い塩、コショウで味付けし、じっくりとやわらかく蒸し上げた食品

＜材料＞鶏むね肉、食塩、チキンスープパウダー（大豆を含む）、醸造酢、香辛料、たん白加水分解物（大豆を含む）、酒、ホエイパウダー（乳成分を含む）、卵白粉（卵を含む）、小麦粉、マルトデキストリン、酵母エキス、ぶどう糖、野菜パウダー、加工でん粉、塩化K、pH調整剤、調味料（アミノ酸等）、増粘剤（加工でん粉）、ポリリン酸Na、グリシン、香料

・フライドチキン

＜加える理由＞

肉の水分を保つ効果から、
柔らかい食感となる。防腐
や色味を鮮やかにする効果
もあり、さまざまな用途で
加工食品に使われる



さび チェック

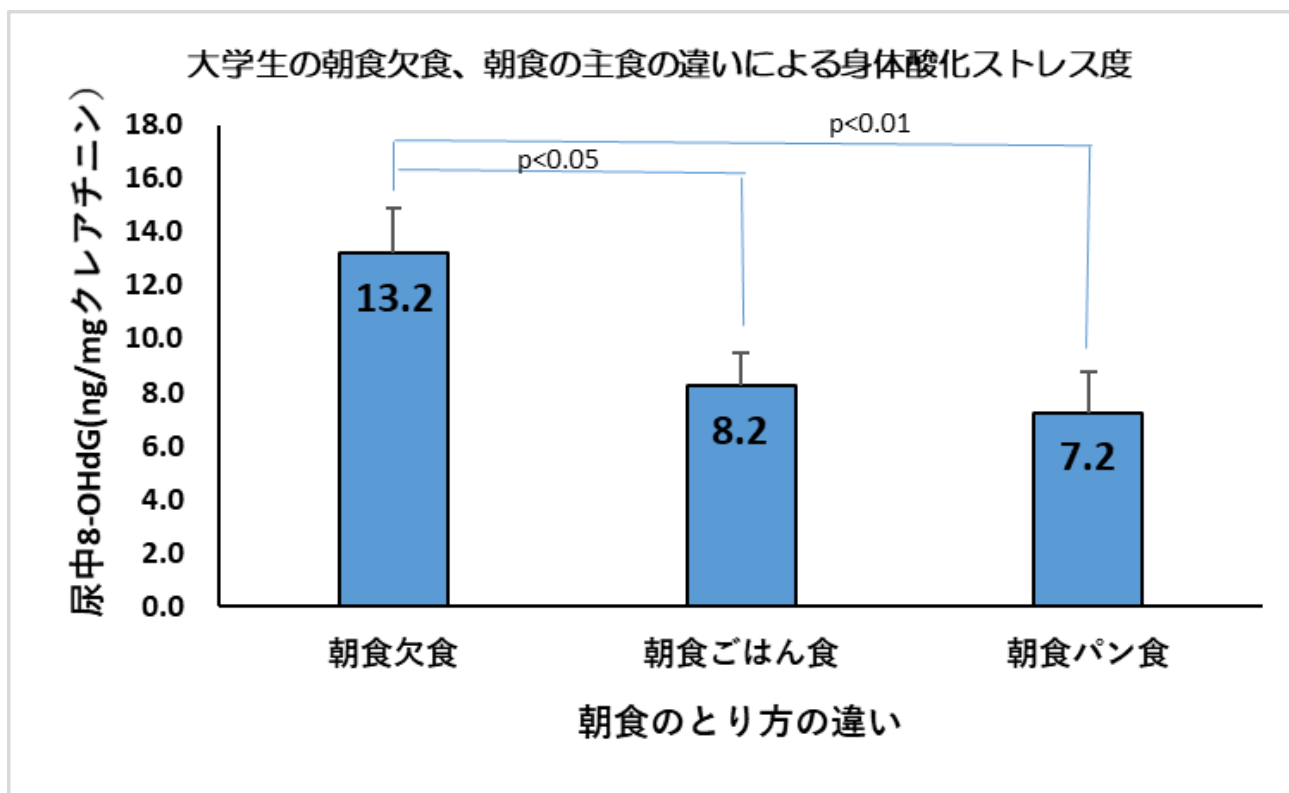
酸化スト
レス郵送検
査キット



参考) 大学生の朝食のとり方の違い による身体の酸化ストレス度

(さびつき度＝老化を促進し、がんや動脈硬化などの要因になる)

遺伝子が活性酸素の攻撃を受けると、8ヒドロキシデオキシグアノシンという物質を排出するため、遺伝子が活性酸素によって、どの程度ダメージを受けているか



➤ 酸化したDNAの一部は8-OHdGという別の物質になり、これが増えると老化や様々な病気につながると考えられています。
サビついたDNAは、自らの修復機能により8-OHdGを切り離して体外へ尿として排出します。このため、尿中の8-OHdGの量を測定することで、体のサビつき度を調べることができるのです。<https://karadacheck.com/check-kit/sabi-check/> より引用

朝食欠食者の身体酸化ストレス度を高める食物要因は肉料理だった。

8-ヒドロキシデオキシグアノシン

- 尿中8-OHdGと有意に関係する要因を検討したところ、性別・年齢・キャンパス・BMI・エネルギー調整後でも、

①挽き肉含む鶏肉 ($p < 0.01$)

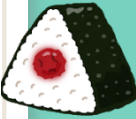
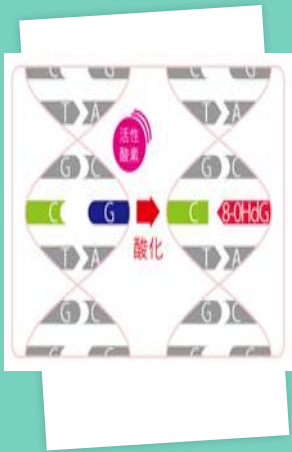
②挽き肉含む豚肉・牛肉・羊肉 ($p < 0.05$)

③焼肉・ステーキ・グリル ($p < 0.001$)

の肉料理に有意な正相関が認められた。

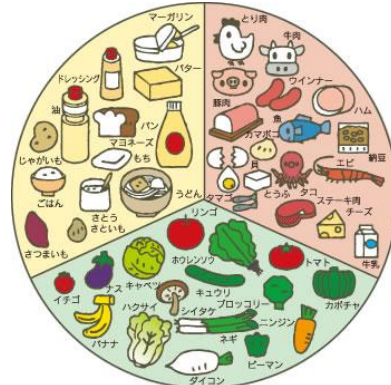
- 肉は高温で調理することで、発がん性のheterocyclic amine (HCA) が産生されやすく、HCAの摂取量は8-OHdGと相関することが示されている。
- コンビニで不動の人気を持つコンビニチキンなどの摂取が関係しているのかもしれない。
- また、8-OHdGは2型糖尿病患者に高いことも確認されており、これは高血糖のストレスによるものと考えられている。
2型糖尿病患者だけでなく、正常者でもセカンドミール効果で血糖が大きく上がることが示されており、青年期であっても欠食習慣者には血糖のスパイクが起きている可能性があり、血糖上昇ストレスからも、8-OHdGを高めている可能性が考えられた。
- ただし、食事性以外の要因も排除できない。

- 高齢者では肉類の摂取を落とさないことが必要である。
抗酸化性の強い食品と組み合わせてうまく活用を。



日本のフードガイドの歴史

(何をどれだけ食べたらいいのか?)



何を



何を

学校給食で活用：三色食品群
昭和27年（1952年）

厚生省保健医療局：六つの
基礎食品（1956年3月）



何をどれだけを初めて示す
(主食50%、主菜20%、副菜30%)

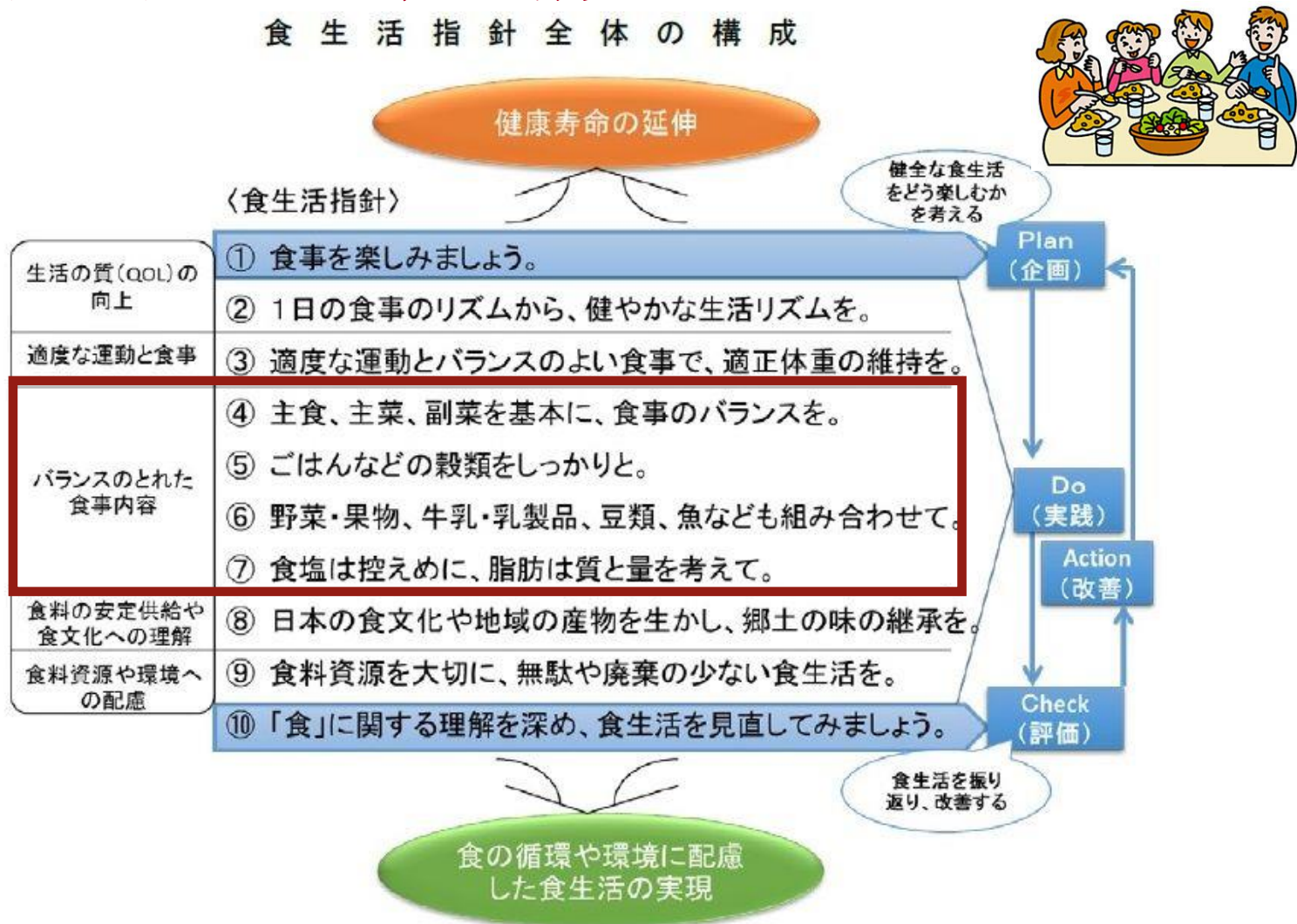
農林水産省、厚生省、文部省合同：健康のための食生活指針
とともに（2000年）



我が国の健康寿命延伸のための食生活指針

1985年に最初に策定され、2000年に改訂後、
下記に示すものは2016年6月一部改正

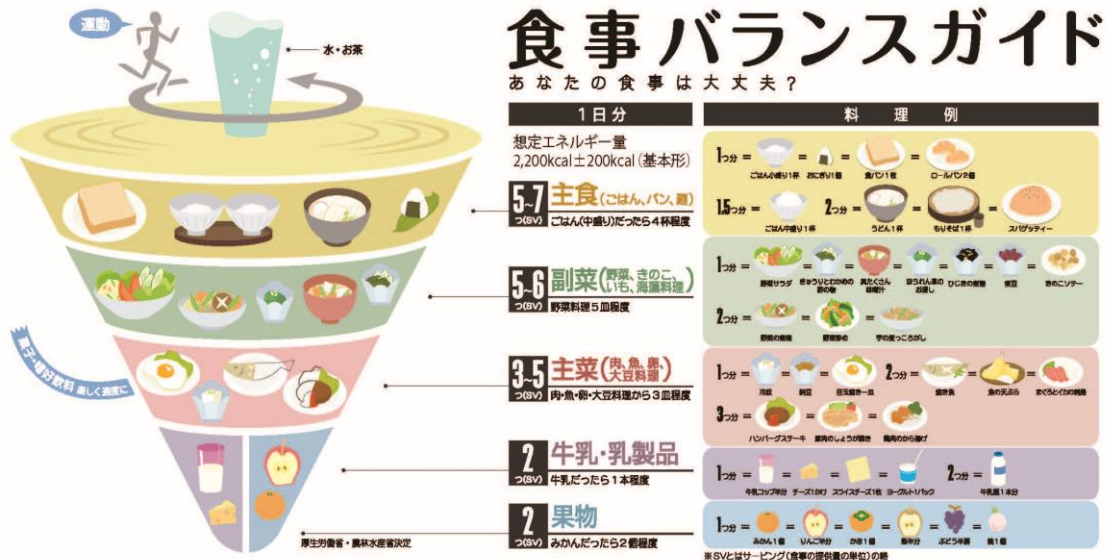
食生活指針全体の構成



食事バランスガイドは、
難しい

我が国のフードガイド（2005年） （1日に何をどれだけ食べるべきか）

6歳以上のすべての国民において、身体活動の高低も含めて3段階で示した。）



男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6～9歳 身体活動量 低い	1,400kcal ～2,000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ (子どもは2～3つ)	2つ	6～11歳 70歳以上 身体活動量 低い
70歳以上 身体活動量 ふつう以上	2,200kcal ±200kcal (基本形)	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ (子どもは2～3つ)	2つ	12～17歳 18～69歳 身体活動量 ふつう以上
10～11歳 身体活動量 低い	2,400kcal ～3,000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ (子どもは2～4つ)	2～3つ	
12～17歳 18～69歳 身体活動量 ふつう以上							

弁当など
中食や外
食に導入。

バランス
の取れた
食事の普
及のため

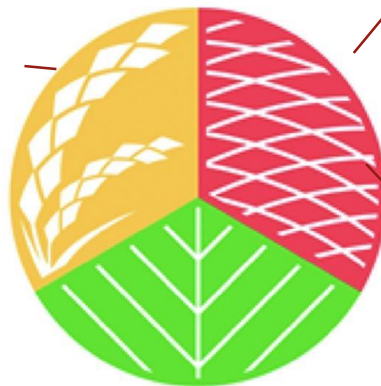
我が国の長寿を支える健康な食事

Smart Meal

スマートミール

「健康な食事」のマーク

**稲穂
主食**
(ご飯・麺・パ
ン)



**うろこ
主菜**
(魚・肉・卵・
大豆製品)

**葉
副菜**
(野菜・いも・
きのこ・海藻)

パターン1	主食・主菜・副菜2品	①ごはん+ぶりの照り焼き+ ふろふき大根 +具だくさん のみそ汁 ②ごはん+チキンカツ+野菜 サラダ+野菜たっぷりスープ
パターン2	主食・副食	①魚（鶏）すき+卵雑炊 ②野菜ごろごろチキンカレーライス ③すき焼き+うどん ④八宝菜（肉野菜炒め）+ごはん ⑤鮭のちゃんちゃん焼きとごはん





「健康な食事」とは健康に資する可能性のある栄養バランスのとれた食事をいい、主食、主菜、副菜のそろった食事を提供する事業者をさす。

Smart Meal
スマートミール

- ★★ ことく屋旅館
新潟県三上市豊野 2235
0256-46-0931
- ★ 森下田楽開発
新潟県三上市
豊野 40116-1
0256-41-3011
- ★ 手打ちそば そば処 山河
新潟県三上市大谷地 94-1

★ ★ ★
TAIKEIDO NEO C
埼玉県厚志市
048-571-0

★ ★ ★
美りんどう
イタリアンの風 うれし野
埼玉県越前市神代 611-2
058-213-2000

水戸野市海浜市
海鮮まぐろ家
震災避難いきま水戸市
上名 3018-3
0996-33-3015

**はじめての
たわい。**

鹿児島県いちき串木野市
羽島 5207-3

0996-35-0153

★
**シェパードズ アフター school
演劇レストラン NeNe**

大坂府豊中市新千成東町1-4-3
SHIP 千景ビル1F

06-6369-0095

青森田中学園
青森県青森市
大字堀内字神田 12
017-728-0121

いまだ
衣正装

岩手県花巻市緑町 1-8-2

☆☆☆
旬彩料理 いなり
山形県上山市南町 2-20
023-672-0023

★★★
 株式会社 yuko-ne
 ナチュラルビュッパエユコーネ
 愛知県一宮市浅野字花ノ木 39-1
 0566-76-7337

大和町 5-8-1

食所給食で、

南部町健康増進公社
 青森県三戸郡南部町大字
 吉井地字上根岸73-1

★★
東北フードサービス社
 岩手県盛岡市内丸12-2
 盛岡市役所の直営
019-656-1221



 新し
カフェ三四八
 都木県芳賀郡市貝町大字市塙
 通の駅サンプラの里いちまき
 きと山ふれあいスペース内

0285-81-6573



千葉県千葉市若葉区千城台西2-1-3
(ヤックスケアタウン千城台内)

043-248-0089



モスフードサービス
 営業 14 店舗
 東京都品川区大崎 2-1-1
 03-3487-7371



株式会社 大戸屋
 全店 355 店舗
 東京都武蔵野市中野
 三井生命三鷹ビル5F
 0422-26-2611

- ★★★
のり内タニタ食堂
東京都千代田区丸の内 3-1-1
ビルディング 81F
03-5487-7361
- ★
小岩井プレミナ
東京都千代田区丸の内
丸の内ビルディング
03-5224-3070
- ★★★
ワールドコンパスキューブ
東京都千代田区丸の内
丸の内ビルディング
03-5224-3070
- ★★★
クリエイトハウス
東京都千代田区丸の内
丸の内ビルディング
03-5224-3070

- ★ **カフェ すいけん**
都台東区上野公園 7・7
西洋美術館 1 階
03-5834-7056
- ★ **ストラン MOMO**
東京都千代田区丸の内
新丸ビル 6F
03-3211-4000

「スマー」

Smart Meal
スマートミール

野菜の食卓
新刊三巻
0256

★★
(有) マルゼン

新加坡三象市天野 2
0286-32-1090

福岡県福岡市東区社領1-12-1
092-623-6138

A map of Japan with three blue circular callouts connected by lines to specific locations. The callouts are labeled with the text 'ニッポン' (Nippon) and 'ニッポン' (Nippon) respectively.


名所名 PlanB
 コスモシティ・レストラン
さくら Cafe
 徳島県吉野市
 山形町 212-6
 0883-42-5268

を、継続的に、健康的に提供している店舗

テーブル
11-3-87
449



★★★★
青木青葉
市製区職通 6-11-19
54-275-1200

あしがら楽器サポート
0-665-43-9688

な空間（栄
や事業所を

★★
店 大戸屋
分館 355 店舗
京都武蔵野市平町 1-20-8
井生命ビル5F
0432-766-7614

03-3980-7783

★★★★
アミリーマート
 03-3980-7783
 世田谷区東池袋 3-1-1
 03-3980-7783


 浅い和多
 東京6店舗
 東京都中央区
 日本橋箱崎町3-11

03-3647-0930

 高層開発 株
開業 47 店舗

神奈川県横浜市西区
みなとみらい 2-3-5
フィナンズタワー C19F

045-872-5961

養情報
認証す

外食・中食・事業所給食で、「スマートミール」を、継続的に、健康的な空間（栄養情報の提供や受動喫煙防止等に取り組んでいる環境）で、提供している店舗や事業所を認証する制度である。

外食店



- ヘルシーメニュー提供店の活用（野菜たっぷり、軽カルシウムたっぷり、塩分ひかえめ、脂肪ひかえめ）
- 半分のスモールサイズを活用（多種類な食品が摂取できる）



- 「健康な食事」認証事業者の外食・中食店を活用
- 健康寿命延伸のために、自宅から2キロ圏内に、自分の嗜好にあった、おいしくて、手ごろで、安心できるよい外食店を見つけておく。



食べ方の提案

ごはん食の薦め

朝・昼・夕食の食べ方提案

朝食メニュー



- ・できれば 全粒パン 1枚
- ・チーズ入りオムレツ 1人前
- ・生野菜と昨日の残りものの惣菜
プレート40%
- ・飲み物（砂糖なし飲料）1杯
- ・フルーツ（巨峰）

2



- ・できれば穀物ご飯 150g、
（白ご飯なら、しらす丼に）
- ・海老魚肉ソーセージとアスパラの炒め物（納豆は最高であるが、野菜を増やす工夫を）
- ・昨日の残りものの総菜
- ・豆腐と青菜の味噌汁（野菜を増やす工夫を）
- ・果物（リンゴ1/2個）

夕食メニュー

- ・玄米ごはん（玄米、小豆、黒ごま）
（コンビニも可）
- ・豚汁（コンビニも可）
- ・ぶり大根（コンビニも可）
- ・ネパネバサラダ（コンビニも可）
- ・ほたるいかの酢味噌和え
- ・かぼちゃの煮物
- ・ほうれんそうのおひたし（干し海老トッピング）（コンビニも可）
- ・ひじき煮
- ・きんぴら
- ・黒豆
- ・ヨーグルト（ナッツ、ブルーベリー、はちみつレモン）
- ・果物（いちご、みかん）

昼食メニュー

お気に入りの外食店で昼食
（友人を誘って）

1



2



3



サッカー選手の奥様、杉安杏奈さんのホームページより引用
<http://sportsone.jp/nutrition/column/1392.html>



まとめ

人生100年時代、元気でいるための食生活は、

①食事を抜かず、楽しみましょう。朝食が重要。

②健康な食事「主食・主菜・副菜が揃った食事」を習慣化しましょう

③適正体重、望ましいBMIを維持できる食べ方

〔 75歳までは太り過ぎに注意（筋肉を作る）

〕 75歳以上は痩せすぎに注意（筋肉を落とさない）

④多様な食品を食べる（毎日10食品群）

⑤減塩より、カリウムの多い野菜・果物を多く

（ただし、腎臓疾患のある方は注意）

⑥外食・中食ばかりにならず、家庭食とともに、健康な食事を提供する
外食・中食をうまく活用しましょう。

⑦閉じこもらず、共食^{きょうしょく}する機会を増やしましょう。

料理教室などへの参加もいかがでしょうか？



お知らせ

- 2019年6月9日（日）
- 第8回日本栄養改善学会東海支部会学術総会
- 市民公開講座「長寿と栄養、気になりませんか？」
 - ①「100歳まで元気に生きるためには、栄養が大切」
講師：名古屋学芸大学大学院栄養科学研究科
健康・栄養研究所 所長 下方浩史 先生
 - ②仮題「コンビニと連携する栄養ケア・ステーション」
講師：緑風荘病院 栄養室健康推進部 藤原 恵子先生
- 場所：ウインク愛知
- 時間：14：30～15：30

疾病予防と栄養

栄養素他	疾病	効果
ビタミンE	認知症	抗酸化性 (動物実験効果あり、人では結論が出ていない)
ビタミンC	認知症	抗酸化性 (動物実験効果あり、人では結論が出ていない)
β カロテン	認知症	抗酸化性 (動物実験効果あり、人では結論が出ていない)
葉酸	認知症	
ビタミンD	認知症、動脈硬化症、 高齢者の脆弱、転倒	カルシウムの吸収促進、 免疫細胞の働き調整、 アレルギーや炎症を緩和 認知症が予防できるか？
フラボノイド (ポリフェノール)	認知症	抗酸化性 (動物実験効果あり、人では結論が出ていない)
イソフラボン (ポリフェノール)	骨粗鬆症、乳がん、 前立腺がん、動脈硬化 症、更年期障害軽減	血圧低下、 LDLコレステロール低下、 HDL コレステロール合成促進
α - リノレン酸、 EPA、DHA	認知症、脂質異常症、 動脈硬化症	



認知機能低下及び認知症と栄養との関連

- 栄養素と認知機能低下・認知症との関係には十分な証拠がない
- **ホモシステイン (Hcy)、葉酸、ビタミンB6、ビタミンB12**：アルツハイマー型認知症、血管性認知症ではHcyが高い、Hcy高値は認知症のリスク。Hcy高値の高齢者に葉酸⇒認知機能は良好、B6, B12の効果はなし。
- **n-3系脂肪酸**：認知機能への影響は、いまだ不明
- **ビタミンD**：アルツハイマー型認知症では、25 (OH)Dが低値、25 (OH)D低値は認知機能低下と関連する。RCTでは関連なし。
- **抗酸化と関連するビタミンE、ビタミンC、ベータカロテン**：結論に至らない（今のところ否定的）

高齢者は、
まだ増える。
健康で
いる意味
は増す。



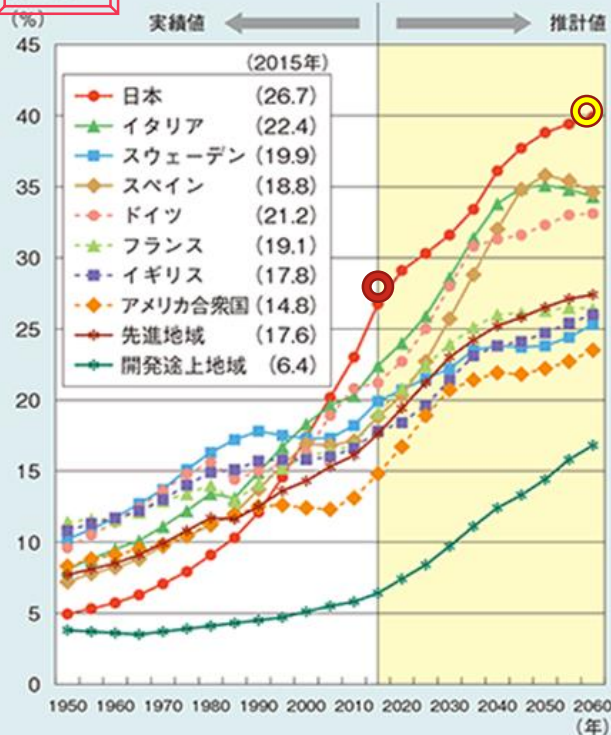
高齢化率の推移

(日本は現在高齢者の割合は28%ですが、30%→40%
へ向かい、誰においても高齢期が長くなる)

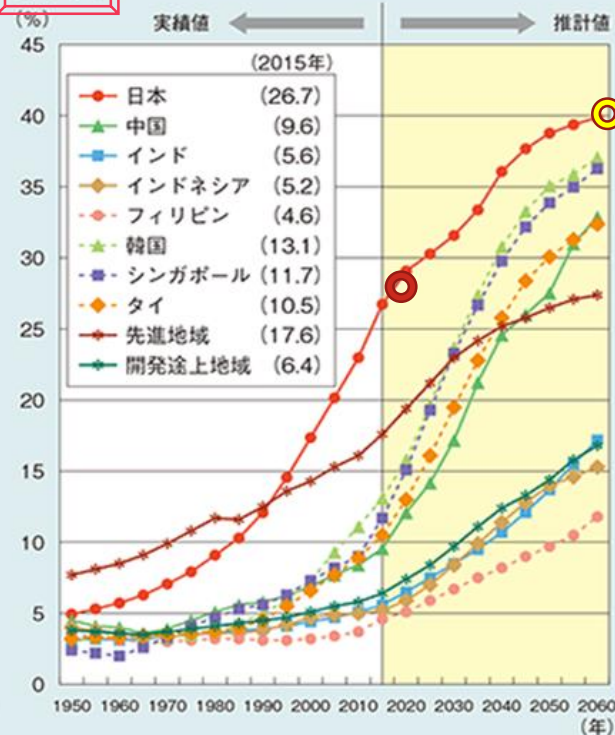


図1-1-13 世界の高齢化率の推移

1. 欧米



2. アジア



資料：UN, World Population Prospects : The 2015 Revision

ただし日本は、2010年までは総務省「国勢調査」、2015年は「人口推計（平成27年国勢調査人口速報集計による人口を基準とした平成27年10月1日現在確定値）」及び2020年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成24年1月推計）」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果による。

(注) 先進地域とは、北部アメリカ、日本、ヨーロッパ、オーストラリア及びニュージーランドからなる地域をいう。

開発途上地域とは、アフリカ、アジア（日本を除く）、中南米、メラネシア、ミクロネシア及びポリネシアからなる地域をいう。