

第4回健康講座

長生きへの食事
予防医学と漢方の観点から

上山ファミリークリニック

内科

丹治 治子

本日の内容

- 長生きとは
- 健康寿命
- 長寿を支える健康な食事の検討（厚生労働省）
- 健康寿命の長い人
- 予防医学について

- 漢方について
- 東洋医学としての問題と食事療法

長生きとは

平成22年の日本の平均寿命

男性 79.64歳 女性 86.39歳

山形県の平均寿命

男性 79.97歳 女性 86.28歳

上山市の平均寿命

男性 80.1歳 女性 86.5歳

これを超える人が長生き？
本当にそうでしょうか

日本人の寿命

- 1851年 日本人の平均寿命：男性42歳、女性44歳
- 1950年 日本人の平均寿命：男性60歳、女性63歳
- 2014年 日本人の平均寿命：男性80.5歳、女性86.8歳
- 2014年 日本人の健康寿命：男性70.4歳、女性73.6歳

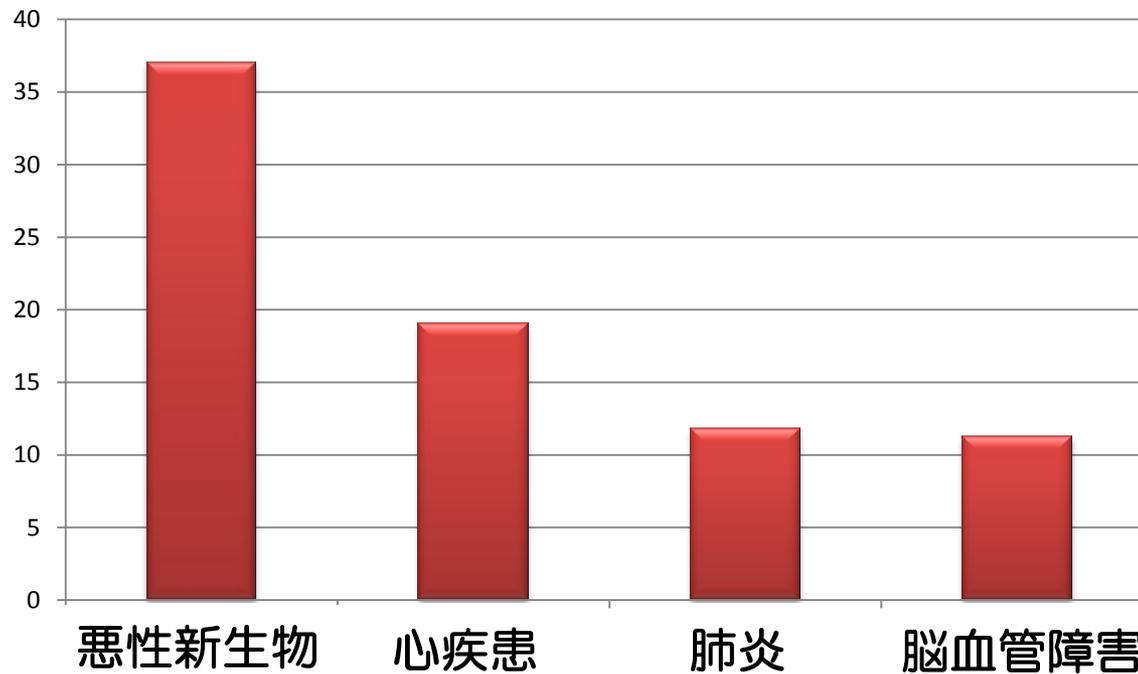
健康寿命：健康上の問題で日常生活に制限なく
生活できる期間

この健康寿命をのばすことが本当の長生きといえます

平成26年の調査より

日本の死因

(万人)



肺炎になりやすさチェック

1. 65歳以上である
2. 以下の病気と言われたことがある
慢性閉塞性肺疾患（COPD）、免疫不全、慢性心疾患、慢性肝疾患、慢性腎疾患、脳卒中、認知症、てんかん、パーキンソン病
3. 喫煙している
4. 飲酒量が多い
5. 標準よりやせている
6. 小さな子供との接触が多い
7. 定期的に歯科を受診していない
8. 飲み込みが悪い

寝たきりの原因

1位	脳卒中（脳梗塞・脳出血）	24%
2位	認知症	21%
3位	高齢による衰弱	13%
4位	骨折・転倒	9%
5位	関節疾患	7%

健康寿命を延ばすために

- 死因と寝たきりの原因： 癌・血管障害・肺炎
認知症・骨折
- 危険因子
 - 糖尿病
 - 脂質異常
 - 喫煙
 - 低栄養
 - 骨粗鬆症

食事が大切

日本人の長寿を支える健康な食事 のあり方 (厚生労働省 平成26年)

- 長寿を支える健康な食事に関する検討会
- 栄養学や医学の専門家、食品や調理の専門家により幅広い観点から検討
- 目標：健康寿命を延ばすこと
生活習慣病の発症予防と重症化予防
社会環境の整備

日本人の長寿を支える健康な食事のあり方 (厚生労働省 平成26年)

- 高齢者の3割はやせ
←やせは死因と要介護のリスク
- 男性の3割は肥満
- 50代以上の女性の2割は肥満

日本人の長寿を支える健康な食事の あり方 (厚生労働省 平成26年)

- BMI (body mass index)
= 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

160cm 65kgの人だと→

$$\text{BMI} = 65(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 25.4$$

BMIの目標：

18-49歳 BMI: 18.5-24.9

50-69歳 BMI: 20.0-24.9

70- 歳 BMI: 21.5-24.9

BMIが目標を超えている→ 肥満の予防

BMIが目標を下回っている→ 低栄養の予防

適正な体重とは

- 身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重

例： 身長160cmの人だと

$$1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3 \text{ kg}$$

自分の適正体重を知っておきましょう

あなたの1日の必要摂取カロリーは？

基礎代謝量 × 身体活動レベル

- 基礎代謝量：何もしていないときに必要なカロリー
(女性) = 1110~1150kcal
(男性) = 1400~1530kcal 30代から60代まで

• 身体活動レベル

- レベル1：大部分が座位で静かな生活 × 1.5
- レベル2：移動や立位での作業を含む × 1.75
- レベル3：移動や立位が多い・活発な運動習慣 × 2

50代の女性でレベル2の活動

$$\rightarrow 1110 \times 1.75 = 1940\text{kcal}$$

日本人の長寿を支える健康な食事 のあり方 (厚生労働省 平成26年)

- ・ バランスのとれた食事
- ・ 主食・主菜・副菜
- ・ 1食650キロカロリー
- ・ 主食・主菜・副菜の割合

2015年食事摂取基準

- ・ 蛋白質：総エネルギーの13-20%
- ・ 脂質：総エネルギーの20-30%
- ・ 飽和脂肪酸：7%以下
- ・ 炭水化物：50-65%
- ・ 食物繊維：18g以上 15g以下
- ・ ナトリウム 8g未満 10g以上

日本人の長寿を支える健康な食事 のあり方 (厚生労働省 平成26年)

- 平成24年の国民健康栄養調査
- 18歳以上の26790人
- 結果を2015年の食事摂取基準を基に最適化
一食分
- カロリー 650kcal
- 穀類 (ごはん・パン・麺など) 165g
- 野菜・いも・きのこ・海藻 150g
- 魚・肉・卵・大豆 100g
- 牛乳・乳製品 45g
- 果物 30g
- 食塩 2.5g

日本人の長寿を支える健康な食事のあり方 (厚生労働省 平成26年)

- 1食分の総カロリーー 650kcal

- かつ丼 922kcal
- 醤油ラーメン 494kcal
- カレーライス 603kcal
- 鮭おにぎり 190kcal

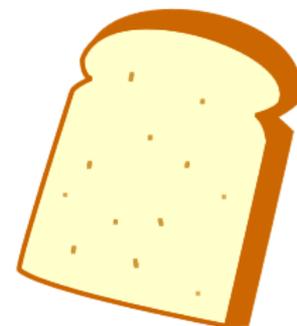


- 定食 ごはん(235kcal)・豆腐とわかめの味噌汁(60kcal)・ぶりの煮つけ(320kcal)・ほうれん草お浸し(26kcal) 641kcal

日本人の長寿を支える健康な食事 のあり方 (厚生労働省 平成26年)

穀類 160g

- ごはん 1膳
- 餅 2個
- パン 8枚切り 1枚と3/4枚
- ゆでそば 市販の1食



日本人の長寿を支える健康な食事 のあり方 (厚生労働省 平成26年)

野菜・いも・きのこ・海藻 150g

- ほうれん草 3/4 束
- もやし 1/2 袋
- レタス 1/2 個
- きゅうり 1+1/2 本
- トマト 中1個
- 長なす 中1本
- じゃがいも 中1+1/2 個
- しいたけ 大5個
- しめじ 1+1/2 パック
- ところてん 1パック



日本人の長寿を支える健康な食事 のあり方 (厚生労働省 平成26年)

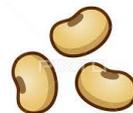
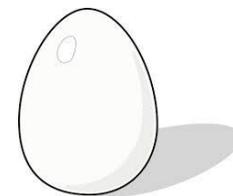
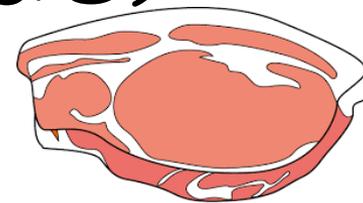
- 魚・肉・卵・大豆 100g

- 魚の切り身



(さんまなど一尾だと200g程度となる)

- 薄切り肉 5枚
- 鶏モモ肉 カットしたもので4-5個
- 卵 2個
- 納豆 2パック



日本人の長寿を支える健康な食事 のあり方 (厚生労働省 平成26年)

• 牛乳・乳製品 45g

→ 紙コップ 1/4

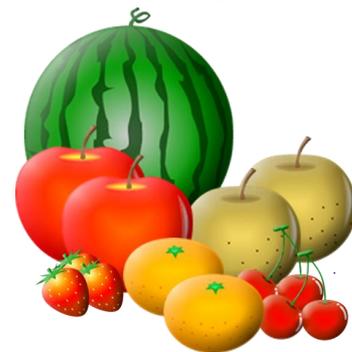


• 果物 30g

→ いちご 5個 バナナ 1/5 本 りんご 1/6個

• 食塩 2.5g

→ 小さじ 1/3



日本人の長寿を支える健康な食事 のあり方 (厚生労働省 平成26年)

食事例： 675kcal

- ごはん 140g 235kcal
- ぶりの煮つけ 100g 320kcal
- ほうれん草ともやしと油揚げのお浸し
50g 10g 9g 60kcal
- ジャがいもと白菜としめじのみそ汁
30g 30g 10g 60kcal



魚・肉・卵・大豆 109g

野菜・きのこ・いも・海藻 140g

健康寿命の長い人

- Centenarian study
- 日野原重明先生

Centinarian study

- ハーバード大学で行われている世界中で100歳以上の超高齢者についての研究 (Perls T.)

その結果から：

- たばこを吸わない
- 大量の飲酒はしない
- 成人してからほとんど体重が増えない
- 食べ過ぎない
- 良質の油脂をとっている (植物性、 ω 3脂肪酸)
=リノレン酸

日野原重明先生

- 食事は1日のトータルで考える
- 良く噛んで食べる
- 楽しんで食べる
- 油も必要（朝食にオリーブオイル入りのジュースを毎日）
やせたいときには油ではなく、炭水化物、糖質を減らす
- 食べ過ぎない 30代の体重を保つ
- 野菜と蛋白質はしっかりとる レシチン
- 塩分は8g以下に
（病気になる15の食習慣より）

油について

- 脂肪酸： エネルギー源、細胞膜・ミトコンドリアの膜を作る

- 脂肪酸

飽和脂肪酸 (肉・卵・牛乳などに含まれる)

不飽和脂肪酸

オレイン酸 (オリーブオイル)

リノール酸 (コーン・大豆・ひまわり油

マヨネーズ・ドレッシング・マーガリン)

血管の収縮・血液を固める

リノレン酸 (エゴマ油・シソ油) →EPA DHA

血管を拡張・血液をさらさら

1~4

対

1

リノール酸とリノレン酸

- 飽和脂肪酸（動物性の脂肪）
- オレイン酸
- リノール酸 → アラキドン酸 →
炎症、血栓、アレルギーをおこす物質を作り出す
- リノレン酸 → EPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸） →
炎症、血栓、アレルギーを抑える物質を作り出す

*トランス型脂肪酸を避ける

精製されていない食物

- 白米  食物繊維 8倍
リン・鉄・ビタミンB1 4倍
カルシウム 2倍 玄米
- 小麦粉  食物繊維・鉄・
ビタミンB1 3倍 全粒粉
- 白砂糖  リン・鉄・カルシウム 豊富 黒砂糖

食事の例

どのような食事が良いのか？

- 50代男性 65kg 170cm BMI 22.5
必要カロリーー 2450kcal
- 玄米ごはん 160g
- サバの塩焼きと大根おろし
- ブロッコリーゆでたものを付け合わせに
- ほうれん草としめじのお浸し
- 具だくさんの味噌汁
- ヨーグルト＋フルーツ

800 kcal

玄米でビタミンB1、食物繊維、微量元素
青魚でEPA

緑黄色野菜でレシチン

野菜たっぷり

減塩しょうゆと味噌で塩分を3g以下に

健康な食事を普及するためのマーク

〈基本形〉 3つの料理の組合せの場合



料理Ⅰの料理に表示する場合



料理Ⅱの料理に表示する場合



料理Ⅲの料理に表示する場合



予防医学について

- 予防医学とは： 病気にならないように予防する
 - 病気の予防だけではなく、病気の進展を抑え遅らせる、さらには再発を予防することも含む
- (治療医学：病気になったら治療する)
- 予防医学の要：不健全な食生活やストレス過剰な生活習慣の改善
 - 自然治癒力を高める
 - 平均寿命ではなく、健康寿命をのばすことが目的

漢方について

- 漢方（東洋医学）：究極の予防医学

西洋医学では病気として認識されない状態でも
東洋医学ではなんらかの診断がつく

西洋医学では治療の対象とならない状態でも
東洋医学では治療することができる

漢方の観点で未病の状態から治療することにより
西洋医学での疾患を予防できる

五味

- 甘 脾 氣虛
- 辛 肺 痰濕 氣虛
- 酢 肝 氣滯 瘀血 血虛 熱
- 塩 腎 陽虛 陰虛
- 苦 心 血虛 熱

弁証論治

- 中医学としての診断学で診断をつけてから治療を行う

気虚

- 気（エネルギー）が足りない
 - だるい・疲れやすい
 - 息が浅い
 - 食欲がない
 - 胃がもたれる・食後に調子が悪い
 - 下痢しやすい ・ じっとりとした汗
- 
- 朝食をしっかりとる 温かく消化の良いものを
 - 冷たいもの・生もの・油っこいものはとりすぎない
 - よい食べ物： 朝鮮にんじん、牛肉、うなぎ、卵、山芋、玄米のお粥

気滞

- 気のめぐりが悪い
 - イライラする
 - 怒りっぽい
 - ゆうつ
 - おなげや脇腹が張る　ガスがでやすい
- 
- 良い食べ物：香りのある野菜や甘酸っぱい果物
（春菊・セロリ・パクチー・バジル・しそ
グレープフルーツ・プラム）

血虚

- 血が足りない
 - 顔色が悪い
 - 肌が荒れやすい
 - 髪や爪が傷みやすい
 - 目がかすむ
 - こむら返り
 - 動悸 眠りが浅い
- ↓
- 良い食べ物：ドライフルーツ・緑黄色野菜・ひじき・黒ゴマ・レバー・鶏肉・牛肉赤身・まぐろ・かつお

お血

- 血のめぐりが悪い
 - 痛み（頭痛、肩こり、生理痛） 同じところが痛む
 - 眼の下のくま
 - 顔色のくすみ
 - しこり
 - あざがでやすい
- ↓
- 良い食べ物：しょうが、にんにく、玉ねぎ、さば、いわしなどの青魚を温かくして
 - 色の濃い野菜を温野菜として

陽虚

- 陽が足りない状態：冷えている
 - 手足がいつも冷たい
 - 下半身が冷えやすい
 - 顔が青白い
 - 冷えると腰や関節が痛む
- 
- 冷たい食べ物、飲み物をできるだけとらない
 - 食事や飲み物は温かいものを
 - 果物や生野菜の摂りすぎに注意
 - 良い食べ物： ラム肉、牛肉、鶏肉、エビ、シナモン、こしょう、生姜など

陰虚

- 陰が足りない状態： 体がほてる

- 皮膚の乾燥
- 寝汗
- ほてり（手のひら・足の裏）
- のぼせ・頬が赤い



- 唐辛子・こしょうなど香辛料を避ける
- 油っこいものを控える
- 水分をしっかりとる
- 良い食べ物： みかん・トマトなど 甘みと酸味が合わさったものをとる

熱

- 熱が過剰
 - 暑がり、汗かき
 - 顔が赤い、目が充血
 - 口が渴き、冷たいものを飲みたい
 - 短気
 - 味の濃い食べ物が好き
- ↓
- 良い食べ物：トマト、きゅうり、なす、とうがん

油っこい食べ物や肉類、味の濃いもの、アルコール、辛い刺激物などを避ける

水滞・痰湿

- 水が滞ってたまっている
- むくみ
- 体が重い
- 吐気
- めまい
- 痰、口が粘る
- おりものが増える



- 良い食べ物：野菜中心のあっさりした食事
昆布、わかめ、ごぼう、白菜、大根、玄米、海藻
スパイス、酢

自分がどれにあてはまるか
考えましたか

それぞれの状態に対して東洋医学では

食事療法

漢方薬

鍼灸

の治療がある

まとめ

- 健康寿命を延ばす長生きを
- 自分の適正体重と必要なカロリーを知りましょう
- 主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう
- 食塩を減らし、食物繊維を多くとりましょう
- お惣菜や弁当はマークのあるものを選んで
- 健康寿命の長い人を見習って、食べ過ぎず
良い油をとりましょう（ α リノレン酸）
- 東洋医学の考えで未病の時点から治して疾患を予防できます

キーワード

- 健康寿命で長生き
- 主食・主菜・副菜のバランスを考えて
- 健康な食事のマークを利用して
- 漢方（東洋医学）の考え方で未病のうちから調整を