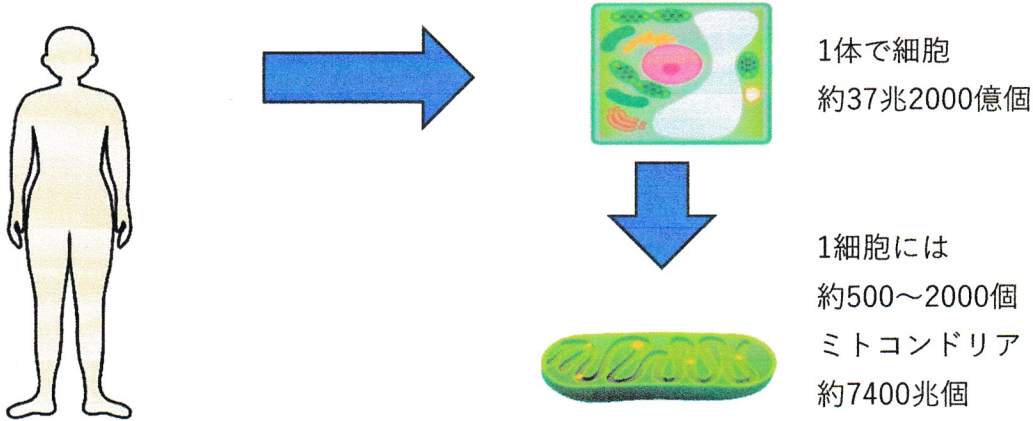


# 健康な体をつくる食事とは

2025年3月17日

## 【人の体について】

人体は約37兆2000億個の細胞が集まって形成されている。  
その細胞の中には7400兆個のミトコンドリアが存在している。



ミトコンドリアの働きは**生命活動に必要なエネルギー**を食べた物から**作り出す**。

ミトコンドリアの活性が落ちると・・・

- |        |          |           |
|--------|----------|-----------|
| ・心血管疾患 | ・パーキンソン病 | ・アルツハイマー病 |
| ・自閉症   | ・癌       | ・糖尿病 など   |

**慢性疾患リスクが高くなる**

## 【エネルギーについて】

3大栄養素とは…

P：タンパク質（protein）⇒1gあたり約4kcal

F：脂質（fat）⇒1gあたり約9kcal

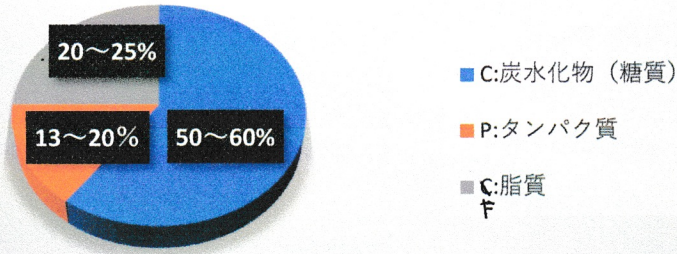
C：炭水化物〔糖質〕（carbohydrate）⇒1gあたり約3.75kcal

※アルコール⇒1%あたり約5~8kcal

基本的にはビタミンやミネラル分を含むものがエネルギーとなる



## 理想的なPFCバランス



※和食にすると整いやすい

### 【P.F.Cそれぞれの主な役割】

#### 【炭水化物 (糖質)】

体を動かすための一番のエネルギーとして使われる。  
ミトコンドリアのエサや脳のエネルギーとして必要不可欠。

#### 【タンパク質】

身体を作るために必要な栄養素。  
筋肉や髪の毛、皮膚、爪などを形成するために必要となる。

#### 【脂質】

細胞膜やホルモンを作り出す材料として使われる。  
現代の食事では一番摂取しやすく過剰になりがちなので注意が必要。  
80%以上の方が脂質過剰な食生活になっている。

### 【高齢者が気を付けるべきポイント】

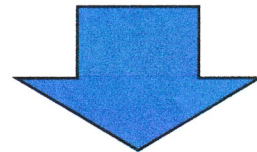
#### 加齢に伴う身体機能低下とフレイル

2020年の高齢社会白書で65歳以上の介護が必要になった主な原因をみると認知症、脳血管疾患に続いて高齢による衰弱 (フレイル) (13.8%) が3番目に多くなっています。また、骨折・転倒 (12.5%) や関節疾患 (10.2%) もサルコペニアやフレイルと密接に関連している原因です<sup>5)</sup> (表2)。

表2 65歳以上の要介護者等の介護が必要になった主な原因<sup>5)</sup>

原因	割合
脳血管疾患 (脳卒中)	15.1%
心疾患 (心臓病)	4.7%
関節疾患	10.2%
認知症	18.7%
骨折・転倒	12.5%
高齢による衰弱	13.8%
その他・不明・不詳	24.9%

脳血管系疾患や認知症、心疾患などの臓器疾患について、関節疾患や骨折などの整形外科的な怪我や疾患が多い。



- ・臓器系の内科的疾患
  - ・骨などの運動器的疾患
- どちらにも共通して
- ・栄養バランスの摂れた食事
  - ・定期的な運動で身体を動かす
- ということが大切である。

※2020年厚生労働省発表のデータ

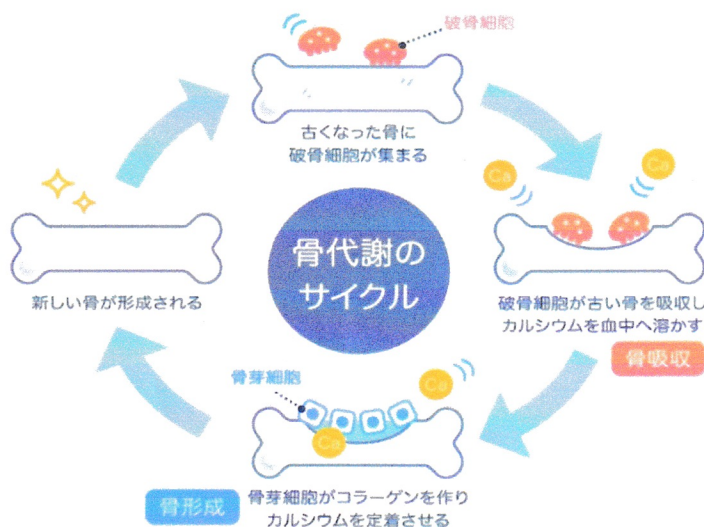


## 【骨折について】

《高齢者が骨折しやすい部位》



## 【骨を丈夫にするには】



骨を作る材料⇒**カルシウム**、**リン**、**マグネシウム**

特に重要なのがカルシウムとマグネシウムのバランス

**カルシウム**と**マグネシウム**が**1:1**になるように摂る

### ・カルシウムを多く含むもの

牛乳、チーズ、ヨーグルト、小松菜、菜の花、水菜、切り干し大根、ししゃも、桜エビ（素干し）、ひじき、木綿豆腐、納豆、厚揚げなど

### ・マグネシウムを多く含むもの

あおさ、海苔、ひじき、わかめ、ごま、アーモンド、さつまいも、じゃがいも、かぼちゃ、果物、オートミール、押し麦、もち麦、玄米など

※乳製品はカルシウムは多いが、マグネシウムは少ないので摂り過ぎに注意!!

※カルシウムの吸収効率を上げるにはビタミンDが必要不可欠!!

※ビタミンDを多く含むもの：魚（いわし、さんま、鮭など）キノコ（しいたけ、きくらげなど）その他日光に当たるだけでもビタミンDを造り出すことができる。

## 【参考資料】

### ・どんな油を使えばいいの？

酸化しやすい「オメガ6・オメガ3」が多く含まれている油は避ける

オメガ6が多いのは、  
紅花油（ハイリノールタイプ）、米油、ごま油、綿実油、大豆油、グレープシードオイル油、サラダ油、キャノーラ油など

オメガ3が多いのは、  
亜麻仁油、えごま油、魚油

加熱調理で使える油  
ココナッツオイル、バター、ヘット、ラード、オリーブオイルなど

### ・理想の食事量はどのくらい？

おおよその目安としては・・・

- ・ご飯⇒握りこぶし1.5～2個分
- ・サラダなどの野菜⇒両手のてのひら分
- ・メインのおかず（肉や魚）⇒片手の手のひら分
- ・汁物⇒お椀に1杯
- ・果物⇒握りこぶし2個分（1日で）

※水分の摂取量は明確な基準がないため尿の色で判断する。

透明⇒摂り過ぎ 薄い黄色⇒適量 濃い黄色⇒不足気味

### ・理想の食事例



カロリー : 500kcal  
炭水化物 : 55%  
タンパク質 : 15%  
脂質 : 23%



・ご飯200g  
・汁物(きのこ・人参・わかめ)  
・あじのひらき  
・サラダ(レタス・カイワレ・トマト)  
・卵焼き2個とおくら・ささみ  
・麦茶  
・メロン

**600kcal**

**P: 20%**  
**F: 20%**  
**C: 58%**



・ バランスの悪い食事例



カロリー：633kcal 炭水化物：40% タンパク質：22% 脂質：36%



カロリー：808kcal 炭水化物：37% タンパク質：20% 脂質：38%

【何がいけないのか？】

- ・ 炭水化物の量が割合に対して少ない。（理想は50～60%）
- ・ 脂質の量が割合に対して多い。（理想は25%以下）

【どうすればバランスが取れそうか？】

- ・ ご飯の量を増やす
- ・ カボチャや芋を追加する
- ・ 脂身の部分を取り除く
- ・ 肉や魚の量を減らす
- ・ 果物を追加する など

**※カロリーとP.F.Cの割合に気を付けながら調整しなければならない**

ただ減らす、増やすだけの量の調節だけではバランスは取れない

・困ったときはこれを思い出して…



PFCバランスを整えるために、  
この2つが大事！！

・ご飯orパン

主食をもう1品

-芋系、かぼちゃ、オートミール、押し麦、とうもろこし、粟など

・おかず

-肉、魚、大豆、卵など

・サラダ

-野菜、きのこ、海藻類など

・味噌汁

-味噌、海藻類など

・果物

-旬な果物

・乳製品

-チーズ、牛乳、ヨーグルトなど

【メモ欄】

Blank area for notes.