02 大人の「食育」で大切なこと

『垂水市食生活改善推進員』
「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通した健康づくりのボランティア活動を行っています。

大人にとっての「食育」

日本人の平均寿命は、医学および栄養学の進歩などにより大幅に伸びて男女共に世界有数の長寿国となっています。

しかし、その一方で生活習慣病が増加の一途をたどっています。高血圧、糖尿病等の生活習慣病は、食習慣と関係が深い病気です。偏った食生活やアルコールの飲み過ぎは注意が必要です。また、高齢者のフレイル（虚弱）、サルコペニア（筋肉のやせ）も問題になっています。栄養と食事バランスに気をつけましょう。

＼食事の際、気にかけてみましょう！／

POINT! 一般的に不足しやすい栄養素

① **カルシウム**／乳製品、小魚、大豆製品、海藻類、緑黄色野菜
② **鉄**／レバー、丸ごと食べられる小魚、魚介類卵黄、ほうれん草、小松菜、ひじき、大豆
③ **ビタミンC**／果物、野菜、いも類
④ **食物繊維**／野菜、果物、いも類、きのこ、海藻類、穀類、豆類
⑤ **カリウム**／野菜、果物、いも類、きのこ、海藻類、穀類、豆類

健康チェックから分かる大人の「食」の課題と現況

垂水市では、「健康長寿」に着目した取組の一つとして、「たるみず元気プロジェクト・健康チェック（40歳以上の垂水市民）」を実施しています。

その中で行われる栄養調査は、日常の食生活について、色々な食品をどの程度食べているか調査し、現在の食事の量や質が自分に合っているか、また、摂りすぎている栄養素や不足している栄養素を、結果表の左側に色分けされた3段階で評価しています。

栄養成分ごとに充足状況が分かるため、現在の食事の改善のポイントを知り、食生活を見直すことで、高血圧、糖尿病、脂質異常症、循環器疾患や骨粗鬆症などの病気を予防することができます。

今回は本調査の結果から、垂水市民の傾向について解説します。

■ 健康チェックの結果表における「栄養調査」評価例

栄養摂取状態が●青（適切な状態）、●黄色（注意を要する）、●赤色（改善が必要）となっています。

	こんな食べ物や食べ方に注意しましょう。		こんな病気に気をつけましょう。（）はまだじゅうぶん明らかでないものです。
	太り過ぎ、やせ過ぎではありませんか？	体重（kg）を身長（m）の2乗で割った値で、18.5未満がやせ、25.0以上が肥満の目安になります。太り過ぎの場合は、食事（エネルギー）制限だけでなく運動もお勧めです。（25.0kg／m2）	太り過ぎ⇒糖尿病、高血圧症、心筋梗塞 やせ過ぎ⇒骨粗鬆症
不足が気になる栄養素	カルシウムをじゅうぶんに摂っていますか？	牛乳や乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品、そして野菜にもたくさん含まれています。骨ごと食べる魚もお勧めです。（590mg）	骨粗鬆症
不足が気になる栄養素	鉄をじゅうぶんに摂っていますか？	穀類を除けばほとんどの食品に含まれています。好き嫌いせず、いろいろな食品を食べることが大切です。加工食品に少ない傾向があります。（12.1mg）	貧血
不足が気になる栄養素	ビタミンCをじゅうぶんに摂っていますか？	果物、野菜、いも類に多く含まれています。熱や水に弱いので、調理方法に気をつけましょう。（74mg）	（高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん）
不足が気になる栄養素	食物繊維をじゅうぶんに摂っていますか？	精製度の低い穀類、野菜、豆類、きのこ類、海藻類に多く含まれています。（14g）	循環器疾患・糖尿病（大腸がん）
不足が気になる栄養素	カリウムをじゅうぶんに摂っていますか？	野菜、果物、精製度の低い穀類、豆類など、いろいろな食品に含まれています。（3300mg）	高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・（骨粗鬆症）
摂り過ぎが気になる栄養素	食塩を摂り過ぎていませんか？	調味料だけでなく、加工食品にも多く含まれています。みそ汁やめん類のスープにも多く含まれているので、注意しましょう。（20.5g）	高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん・（骨粗鬆症）
摂り過ぎが気になる栄養素	脂肪を摂り過ぎていませんか？	料理に使う油（椰子物や炒め物）、調味料（マヨネーズやドレッシング、バターやマーガリン）、肉の脂身、洋菓子に多く含まれています。摂り過ぎないように、少なめにすることをお勧めします。（31%E）	心筋梗塞などの循環器疾患（乳がん）
摂り過ぎが気になる栄養素	飽和脂肪酸を摂り過ぎていませんか？	乳製品や肉類（鶏肉以外）、洋菓子などに多く含まれています。食べ過ぎないように気をつけましょう。脂質異常症（高脂血症）の人は特に注意が必要です。（6.8%E）	心筋梗塞などの循環器疾患
摂り過ぎが気になる栄養素	コレステロールを摂り過ぎていませんか？	卵や魚、肉類に多く含まれています。脂質異常症（高脂血症）の人は少し控えめにした方がよいでしょう。（990mg）	心筋梗塞などの循環器疾患

（出典：令和6年度垂水市健康チェック報告会資料）

「食塩を多く摂り過ぎている」という結果に！

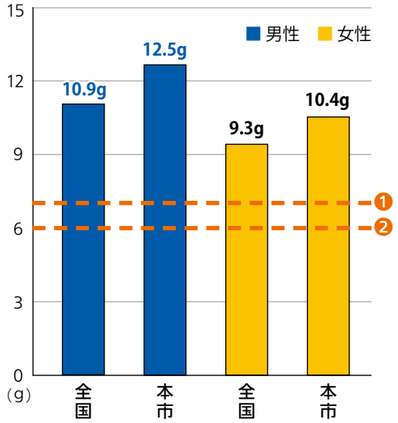
健康日本21（第三次）では1日当たりの食塩摂取量の目標は7g未満となっていますが、**本市は男性12.5g、女性10.4gの食塩量を摂取していることが分かりました。**

食塩の摂り過ぎは、高血圧の原因となり、脳血管障害や心臓病にも繋がりやすくなります。1日当たりの食塩摂取目安である7gは、小さじ1杯程度です。食品にもともと含まれる食塩にも注意が必要です。例えば、うどんやパン、ウインナー等にも含まれているので、摂取しているつもりがなくても、いつの間にか摂取していることになります。食品やカップ麺等購入時は、表示されている食塩含有量を意識して見ましょう。

■ 1日当たりの食塩摂取量比較

垂水市は、全国と比べて1日当たり男性は1.6g、女性は1.1g多い量の食塩を摂取しています。

（全国データ／令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要（厚生労働省）をもとに作成）



❶「健康日本21（第三次）」1日当たりの食塩摂取量の目標／7g未満
❷「高血圧治療ガイドライン2019」高血圧の方の1日当たりの食塩摂取量の目標／6g未満

日常での減塩対策！

1. 調味料は計量して使う。
2. 麺類の汁は飲まない。
3. ソース等はかけずにつけて食べる。
4. 薄味に慣れる。

味が薄いと感じた時は、ニンニクや生姜等の薬味や、七味唐辛子、ブラックペッパー、カレー粉など、塩分が含まれない調味料を使う。

コレステロールが高い方へオススメの食材として、「青背の魚」があります。魚、特に青背の魚の油には「EPA（エイコサペンタエン酸）」が多く含まれていて、動脈硬化性の病気を予防します。カンパチやブリも青背の魚です。ぜひ、地元の特産品を食べて、健康的な食生活を心掛けていきましょう。

美味しく食べ続けるためには、健康でいることが大切です。そのためには、日頃からバランスの良い食事を心がけることが必要です。

飽食の時代である今、すぐに食事が手に入るからこそ、誰かと一緒に食べたり、地元の食材を使った料理を味わったりと、心も身体も健康になる素敵な時間をお過ごしください。

垂水市栄養士だより

地元の特産品を食べて身体と心は栄養満タン！

垂水市職員
管理栄養士
宮田さん

03 まずは自分の健康を知ることから！

垂水市では、垂水市民の方へ無料で健康診査を行っています。

健康チェック【たるみず元気プロジェクト】

40歳から無料で始める年1回の健康チェックです。充実の検査で各専門家があなたの健康をチェックし、支えます。参加特典や、検査結果の報告会もあります。

■ **令和6年度開催日（残り）**
10月6日、10月13日、10月27日
■ **予約方法**／WEB、電話、FAX、保健課窓口

詳細・予約はこちらへ ▼

問 保健課　元気プロジェクト係　☎内線567

長寿健診・特定健診・若年者健診

おもに75歳以上の鹿児島県後期高齢者医療保険被保険者、20歳から74歳までの垂水市国民健康保険被保険者の方が無料で受診できる健康診査です。ぜひご利用ください。

■ **開催期間**／健診ごとで異なります。対象者に案内を送付しますのでご確認ください。
■ **予約方法**／受診したい医療機関への電話

詳細はこちらへ ▼

問 市民課　国保係　☎32-1113（直通）