

栄養と気軽な運動

～ 健康の維持増進のために～

管理栄養士・健康運動指導士

2023. 10. 29 山村 英子

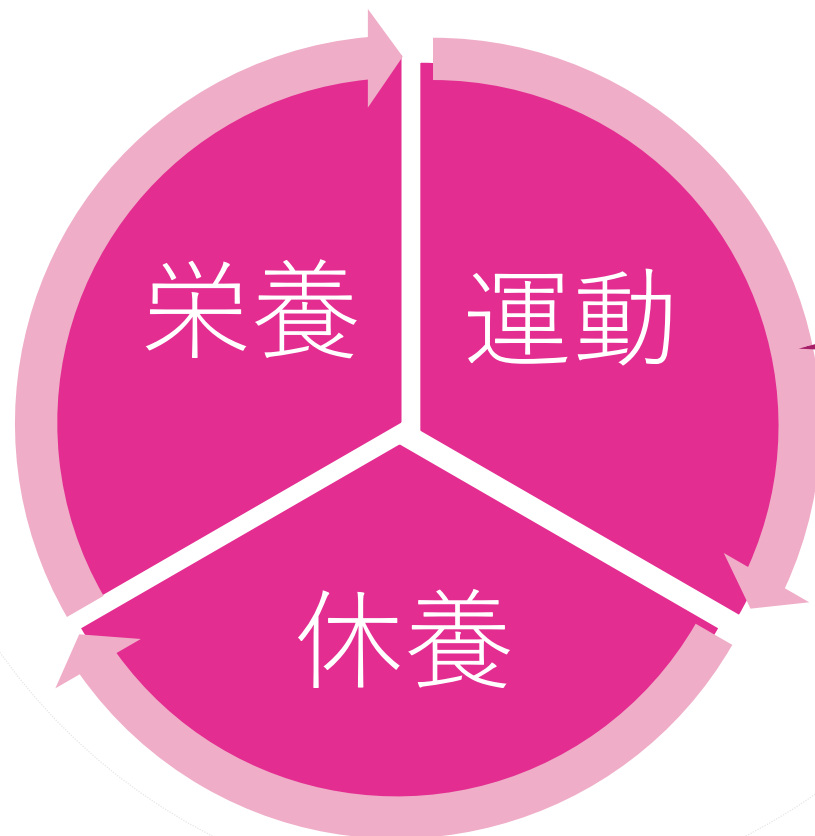
栄養 + 運動 = 健康

4TH COFFEE

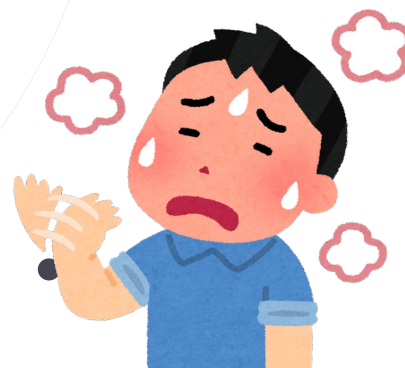


健康は、財産です！

- 毎日のようにテレビやラジオで取り上げられている



コロナ禍
外出が減る
筋力低下



人生は100年時代

平成28年 厚生労働省hpより

	男性	女性
平均寿命	80.21歳	86.61歳
健康寿命	71.19歳	74.21歳
〇〇〇な期間？	8.84年	12.35年

皆さんは
100歳まで
何年ですか？

平均寿命と健康寿命の違いとは何でしょう？ご存知でしょうか？

人生は100年時代

平成28年 厚生労働省hpより

皆さんは
100歳まで
何年ですか？

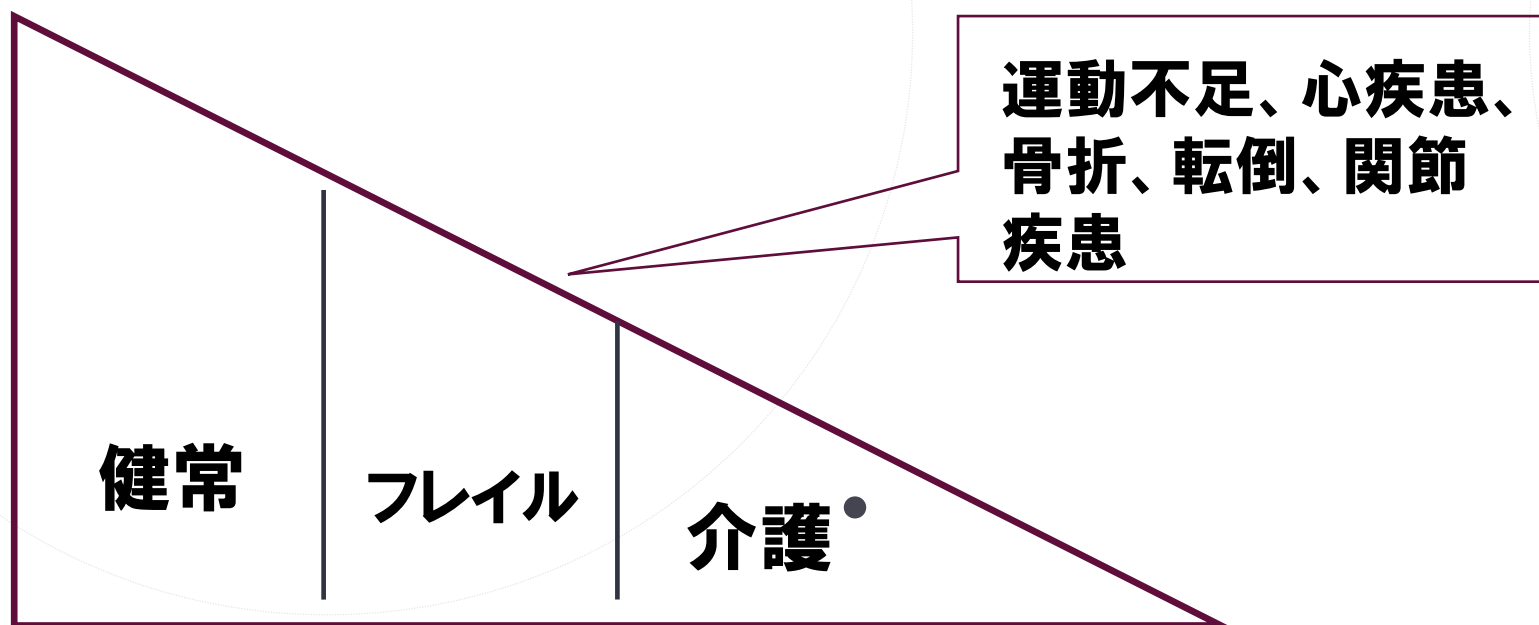
	男性	女性
平均寿命 亡くなる年齢	80.21歳	86.61歳
健康寿命 自分で身の回り ことができる	71.19歳	74.21歳
○○○な期間？	8.84年	12.35年

*** ○○○な期間？ は、フレイルや要介護などの期間です。**

*** 女性は12年と長い年月になっています**

フレイルとは、どんな意味？

- 筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健常と介護の間の**虚弱な状態**のことです。



健康寿命を延ばす 3 つのこと

1. 食事の見直しをしましょう！
2. 動きやすい体作りをしましょう！
3. 好きなことを楽しみましょう！



「ゆびわっかテスト」をしてみましょう！

- ・ 現在の筋肉量がわかります！
- ・ ふくらはぎの一番太いところを
手の指で測ります
(親指と人さし指で)
- ・ **ふくらはぎが、太いと筋肉量が多い**
- ・ ふくらはぎは、第2の心臓です！



～動きやすい体づくり～実践してみましよう！

- ・こんにちは！どっこいしょ！・・・椅子からの立ち上りは頭を下げて！座る時も！ひざ痛予防



- ・ゆるゆる屈伸・・・貧乏ゆすり＝健康ゆすり
立っても、寝ていても出来る！全身の血流を良くします

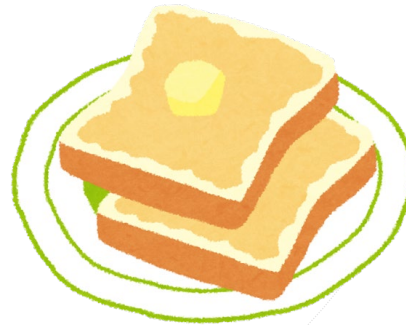


- ・足指ほぐし・・・朝起きたら一番初めに行ってから朝食を食べましょう！快適な一日の始まりになります

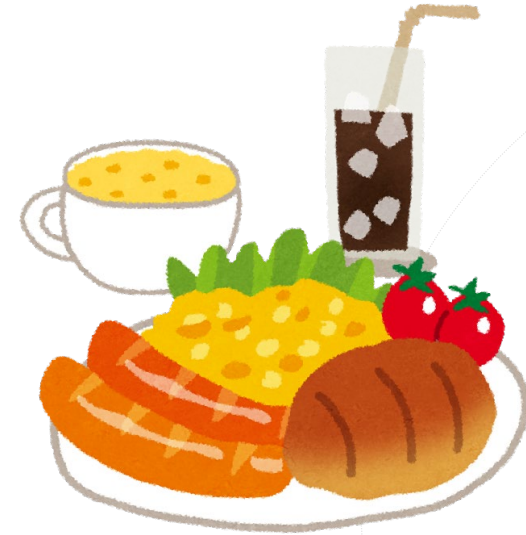


朝食はどんなメニューですか？

- 朝は、食べる派？ 食べない派？
- 家で食べていますか？ 外食ですか？
- 和食ですか？ 洋食ですか？



- 誰が作りますか？



朝食で定番メニュー

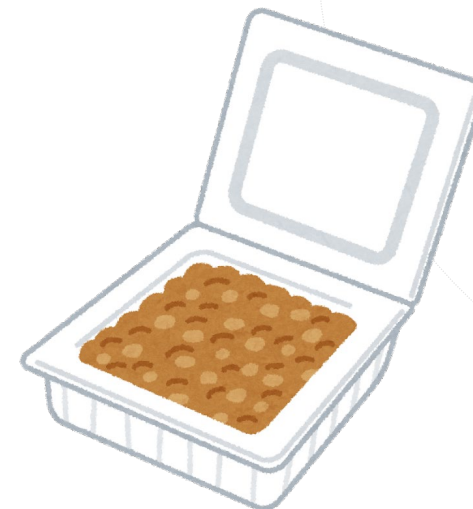
- 目玉焼き（卵2個）
- ウィナー 2本
- 牛乳200 c c
- 鮭の塩焼き50 g
- 納豆



朝食で定番メニュー (たんぱく質量)

12

- 目玉焼き (卵2個) (12 g)
- ウィナー2本 (4 g)
- 牛乳200 c c (6 g)
- 鮭の塩焼き50 g (10 g)
- 納豆40 g (6 g)



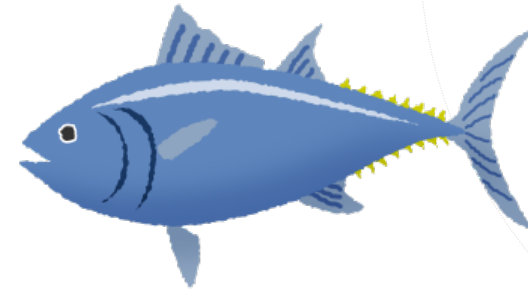
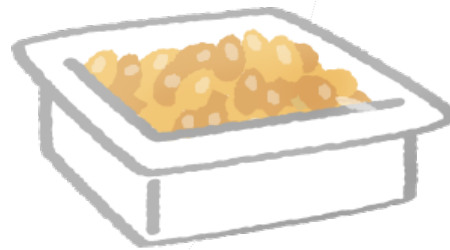
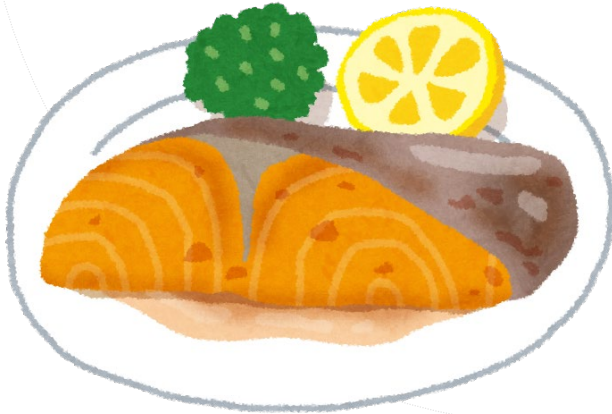
たんぱく質足りていますか？

- たんぱく質は体を作るもとです

体重 1 kgに対して、たんぱく質は1g必要です

体重50kgの人は、1日に50gのたんぱく質が必要です

- 朝、昼、晩と3回に分けて食べる

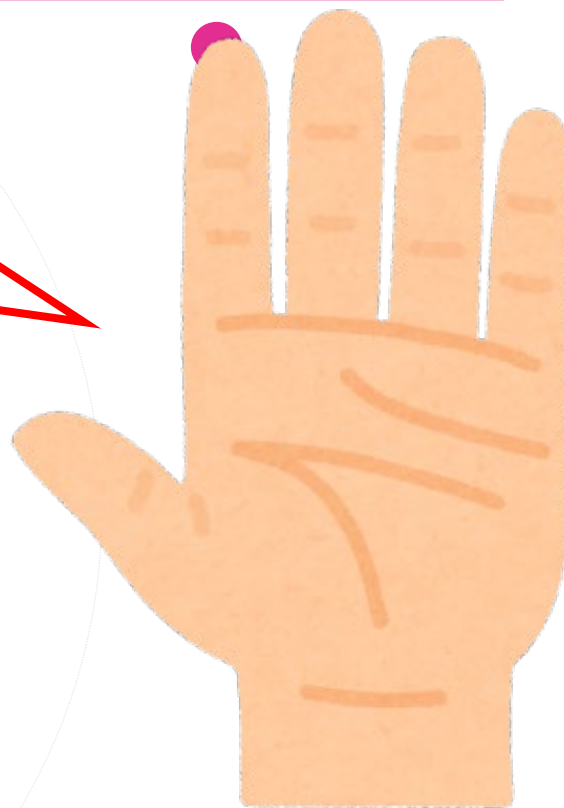


一日3回意識して食べましょう！

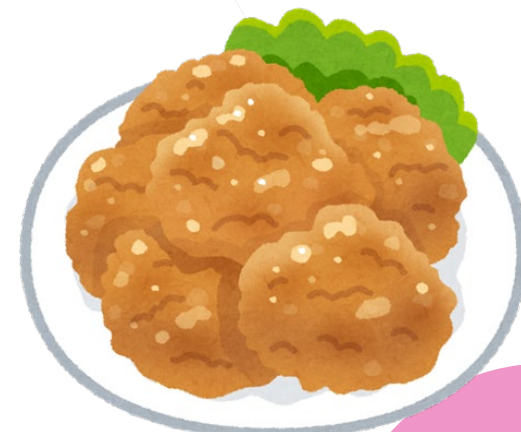
手のひらにのる100gの
魚、肉は約20gの
たんぱく質があります

一度にたくさん食べると
腎臓に負担がかかります。
ご注意ください

腎臓の病気をお持ちの方は、
医師の指示に従って下さい。



毎
回
食
べ
て
ね！



幸せホルモンと眠りとの関係

- 朝食は一日のはじまりに大切なものです。
- 炭水化物は、体の熱量のもとです。体を動かすために大切な栄養素
- 日本人はセロトニン不足？

トリプトファン
必須アミノ酸



セロトニン
幸せホルモン



メラトニン
眠りのもと

牛乳、納豆、みそ、肉
チーズ、ヨーグルト、たらこ
アボカド、豆腐



半日かかってできる

クイズです

100歳までにやりたい事を考えてみましょう！

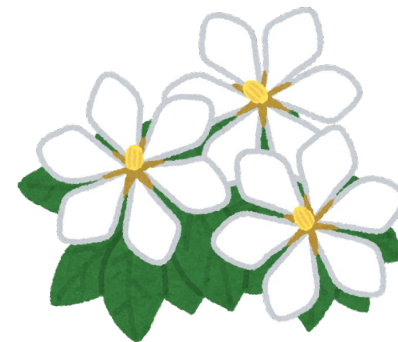
17

- バケツリストを作ってみよう！



ありがとうございました

また会える日を楽しみに
しています



皆様がご健康でありますように

山村 英子