

目指そう！健康長寿

いつまでも若々しさを
保つ秘訣、教えます





老化にブレーキをかける





老化にブレーキをかけて寿命をのばす

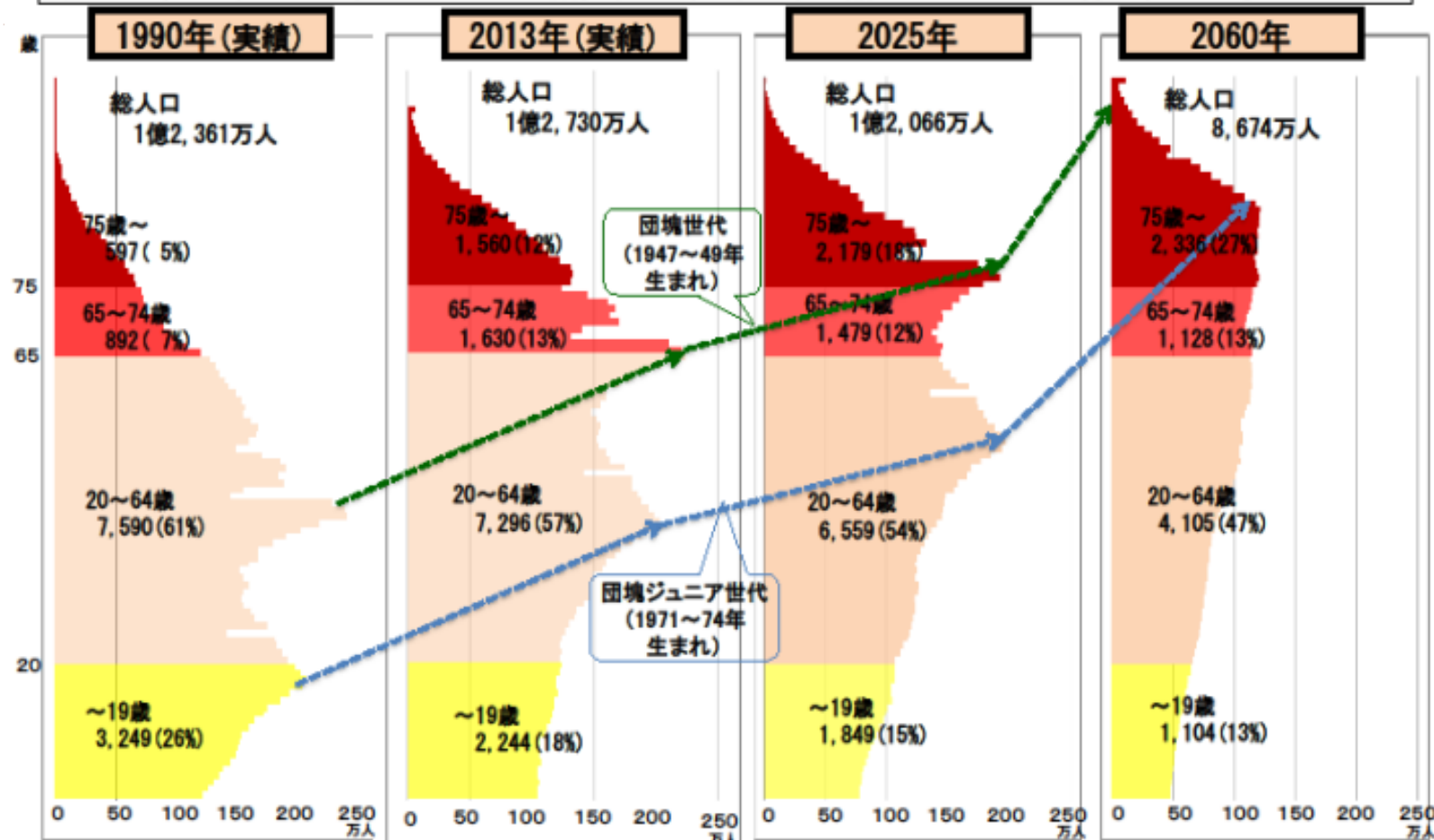
その ^{かぎ}  を
握るのは...



日本の人口ピラミッドの変化

○団塊の世代が全て75歳となる2025年には、75歳以上が全人口の18%となる。

○2060年には、人口は8,674万人にまで減少するが、一方で、65歳以上は全人口の約40%となる。



(出所)総務省「国勢調査」及び「人口推計」、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):出生中位・死亡中位推計」(各年10月1日現在人口)



長寿遺伝子 サーチュイン



そのスイッチを
入れるには

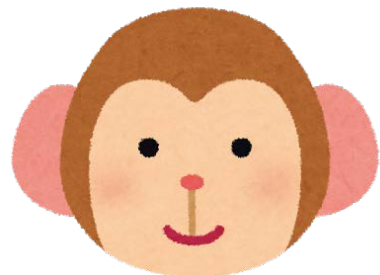


摂取カロリーを
とりすぎない！！

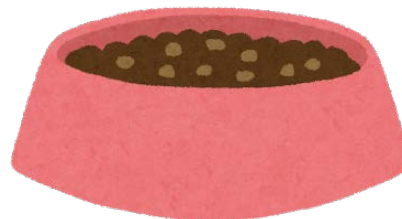
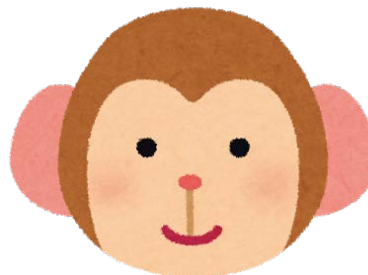




えさの量を変えた実験で検証



通常食



30%
OFF

栄養素の
バランスは
同じ

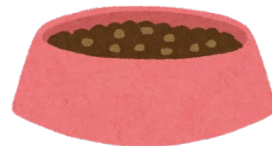




20年後



通常食

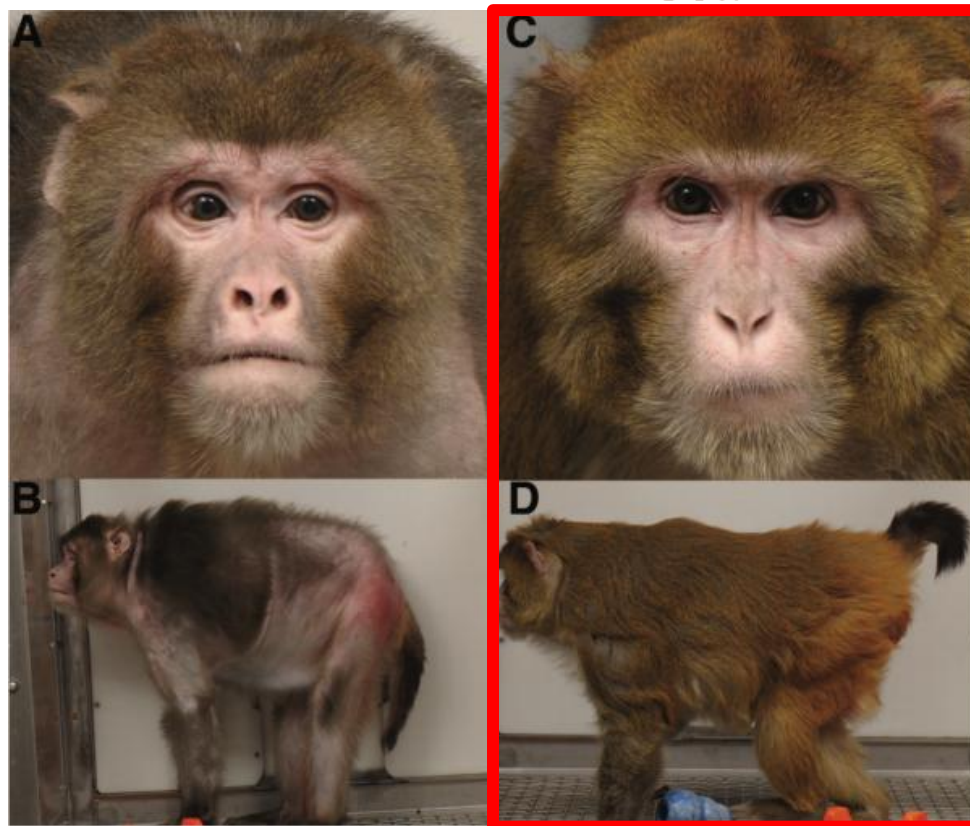


30%カット





サーチュインを目覚めさせた結果



Science 325 (19),2009 Caloric Restriction Delays Disease Onset and Mortality in Rhesus Monkeys





腹八分に医者いらず



貝原益軒



養生訓：健康法などについて書かれた指南書
実体験に基づき健康法を解説している





必要な栄養素をとるためのポイント

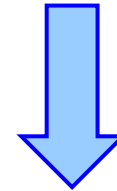
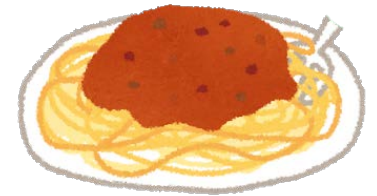
- 1 炭水化物を摂り過ぎない
- 2 脂質は適量を守って偏りなく
- 3 良質なたんぱく質を摂りましょう
- 4 塩分は控えめに
- 5 野菜からビタミン・ミネラルを補給
- 6 カルシウムを不足させない
- 7 食物繊維も豊富に





1

炭水化物を摂り過ぎない





2

脂質は適量を守って偏りなく



＜飽和脂肪酸＞
コレステロールや
中性脂肪を上げる



＜不飽和脂肪酸＞
コレステロールや
中性脂肪を下げる

揚げ物や炒め物などの油を
使った料理は1日1品～2品
程度にしましょう





良質なたんぱく質をとりましょう

- ・たんぱく質は丈夫なからだ作りに不可欠な栄養素です。
- ・適量のたんぱく質はカルシウムの吸収を高めます。





4

塩分は控えめに

～塩分控えめでおいしい調理のコツ～

香ばしさの利用

薄い味付けでも、焼きたて、揚げたての香ばしさで美味しく食べることができます



酸味の利用

酢やレモン、ゆずなどの柑橘類による爽やかな酸味は塩味にかわる味のアクセントになります



塩分と甘みは一緒に減らす

塩やしょうゆの量を変えるときは、砂糖やみりんも一緒に減らします





～塩分控えめでおいしい調理のコツ～

香辛料の利用

スパイス、ハーブ、にんにく、唐辛子などの辛みは塩のかわりに味を引き締めます辛みを使う量は多くならないようにしましょう



旨味の利用

天然のだし(削り節、干椎茸、煮干しなど)の旨味は塩味を引き立ててくれます



具沢山で汁少なめに

汁物は具をたっぷりにすることで摂取する塩分を抑えることができます





～減塩のコツ～

- 隠れた塩分に気をつけましょう。
調味料や加工食品には、塩分が多く含まれています。
 - 塩分の多い食品を知って、控えることから始めましょう。
- 



加工食品に含まれている塩分量



塩鮭 1切
塩分 1.4g



あじ開き 1枚
塩分 2.2g



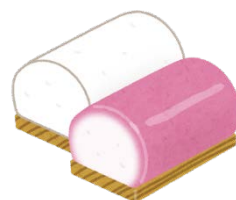
ししゃも 3匹
塩分 0.7g



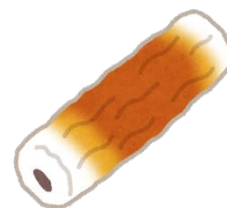
ウインナー 1本
塩分 0.5g



明太子 1/4腹
塩分 1.4g



かまぼこ 2切
塩分 0.6g



ちくわ 1本
塩分 0.7g



梅干し 1個
塩分 2.0g





めん類に含まれている塩分量



ラーメン
塩分 5.5g



きつねうどん
塩分 5.8g



ミートソーススパゲティ
塩分 4.3g



ざるそば
塩分 3.5g



焼きそば
塩分 3.3g



インスタントラーメン
塩分 5.1g





血圧と食塩摂取のタイミング

血圧が高い人は、朝と昼に食塩を制限して
夕方は比較的緩やかにすることが
高血圧の予防と改善に重要です



朝や昼に比べて、夕食後に食塩の尿排泄が多い
ことがわかっています





5

野菜からビタミン・ミネラル補給



野菜に含まれるビタミン・ミネラル
にはからだの調子を整えてくれる
働きがあります。





6

カルシウムを不足させない

カルシウムを多く含む食品



カルシウムの99%は
骨と歯にあり



＜カルシウムの吸収率＞



👑 No.1 👑 No.2 👑 No.3





7

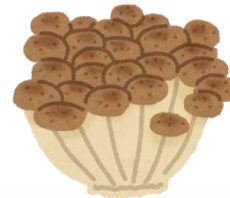
食物繊維も豊富に



【不溶性食物繊維】

豆類や野菜、きのこ類に多く含まれています

胃や腸で食物の水分を吸収して膨張し、腸を刺激します
腸の蠕動運動を活発にして、便秘を解消します

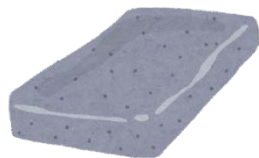




【水溶性食物繊維】

水を含みやすく、便そのものをやわらかくする働きがあります
腸内細菌のエサとなって、善玉菌を増やし、腸内環境を
整える働きがあります

こんにゃくや海藻、オクラ、モロヘイヤなどに多く含まれています





食事の食べ方について

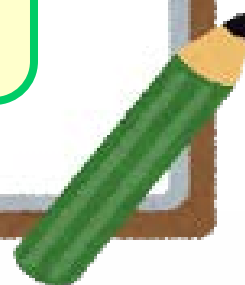


食事量の理想的な割合

3:4:3

ポイント

夕食をなるべく早い時刻に
済ませることです





老化にブレーキをかける食べ方

注意

血糖値を急激に上げると
老化が促進されます

食べる順番を変えることで
食後の高血糖は避けられます





食事を食べる順番



まとめ

食事の食べ過ぎを防いで
サーチュインのスイッチをON！

必要な栄養素をとって
良い食事バランスを！

食事の食べ方の工夫で
老化にブレーキをかけよう！

