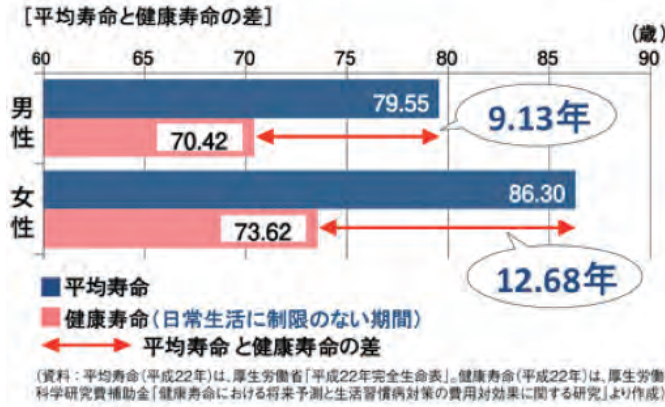




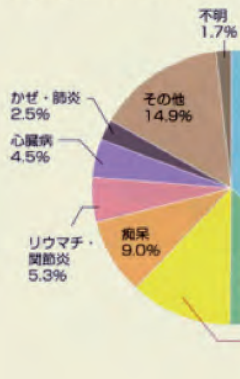
NPO 法人「くすり・たべもの・からだの協議会」の第2回講演会は、神奈川県立保健福祉大学学長の中村丁次先生の「健康長寿のための健康な食事」というお話を拝聴しました。その内容について、少しご説明したいと思います。

これを食べれば健康になれるというような万能食品はない」ということが、本線です。日本人の平均寿命は、世界トップクラスです。ただ、その寿命と健康寿命といわれる「他人の世話にならないで生きられる」健康



寿命とは、図のような開きがあります。どうしてこんな差が開くのでしょうか？右の図を見て頂くと健康でなくなった後、寝たきりのような状態になるわけですが、その原因になる3割は脳血管障害です。動脈硬化や糖尿病、高血圧など、いわゆる生活習慣病が原因となります。これらを防ぐためには、若いころからの食生活や運動習慣を整える必要があります。

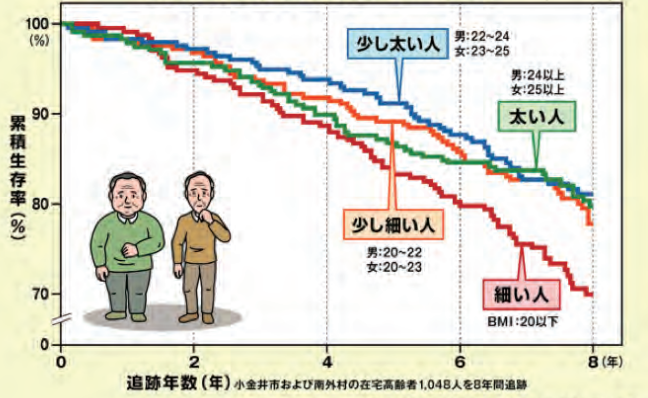
↓寝たきりの原因



↓寝たきりになる最も悪い一例



体格指数(BMI)と生存率



養に対する対策が必要です。では、一生ずっとカロリー制限して、腹八分で過ごす必要なければいけないのでしょうか？
中村先生は、説明を続けます。同じ地区にすむ人たちを対象とした疫学調査がいろいろところで行われていますが、これらの調査から、やや太めでいた方が、平均寿命が長くなるということが分かってきました。また先程の寝たきりになる原因の表のその他の原因を見ると、衰弱や骨折・転倒の予防も大事なのが分かります。これらは、高齢者に見られがちな低栄養が原因です。すなわち高齢者になると、低栄養の対策が急務となります。ここで問題が出てきます。一体いつから「カロリー」の取り

ぎを、しっかりとカロリーをとる」にギアチェンジする必要があります。とても難しい問題です。生活習慣病の予防として、腹囲が85cm(女性では90cm)以上あると、内臓脂肪が蓄積してきて、いわゆるメタボリック症候群が疑われます。この太り気味の体型に、高血圧・高血糖・高脂血症が加わると、メタボリック症候群で、心筋梗塞などの危険因子となる事がわかり、国は特定健診を始めました。すなわち、中年を中心とした働く世代は、肥満や生活習慣病予防のためのカロリー制限。一方若年女子と高齢者、傷病者の低栄養という二重の問題を、我が国、同じ地域、そして同じ家庭の中に、共存する時代になっているのです。では、カロリーが必要だと誰でもがわかる、メタボの腹囲のような指標はあるのでしょうか？

筋肉が衰えてきたのがわかる指標として「指輪つかテスト」を紹介して頂きました。

この検査で、サルコペニアという低栄養が原因で、肺炎やいろいろな感染症

※ふくらみは指の最も太い部分を両手の親指と人さし指で囲む

低 ← サルコペニアの可能性 → 高

(飯島准教授提供資料より)



に掛かりやすくなる一歩手前の「フレイル：衰弱」を見つけて、こうした状態になっていく人には、カロリー制限から一転して、カロリー摂取を勧めるべきだということです。中村丁次先生が学長を務めている神奈川県立保健福祉大学には、学生さんのサークルがあります。「シラボ」というサークルで、低栄養を是正するために、大手のスーパーとお弁当やお惣菜を共同開発して、スーパーに買い物に来るお客さんの、栄養相談に乗って、(管理栄養士の卵の人たちがいっぱいいます)、普段食べている献立表から、あなたには、こんな栄養素が足りないから、こうした食品をとるようにしましょう。：なんていう指導まで、店先でやって

いるそうです。地元のテレビも、大々的に放送したもんですから、サークルの人气が上がり、このサークルに入るために大学を受験する人も出てきたと、喜んで説明されています。写真の様に、皆さんきれいなお嬢さんたちですから、いわば「栄養士のAKB48」みたいな存在になっています。高級デパートならいざ知らず、スーパーでも、ただモノを売るだけの時代から、生産者が分かって安心して購入できるもの、そして、食品の成分が自分の健康状態にあったものを、選んでくれる。また選ぶのを売り場に勤めている人から教えてもらえる時代になってきました。目立ちませんが、静岡でもこうした動きは少しずつ見られてきまし



第2回講演会「健康長寿のための健康な食事」
講師：中村丁次先生（神奈川県立保健福祉大学学長）

た。薬局チェーンの杏林堂は、静岡県立大学と共同で、栄養価の高いお弁当作りを始めています。上はその「菜食健美」のチラシです。



NPO法人

くすり・たべもの・からだの協議会

第7回講演会 「NPO 役員と企業の コラボによる講演会」 のお知らせ



日時：平成28年9月24日(土)
13時30分～15時45分
会場：グランシップ11階会議ホール「風」(〒東静岡駅から徒歩2分)

皆様の健康づくりにお役に立つ情報提供として、NPO 法人「くすり・たべもの・からだの協議会」の役員により、①健康長寿は高血圧管理から(森本達也理事)、②薬の上手な使い方(木村緑理事)などのテーマでわかりやすく解説し、質問コーナーも設けます。また、協賛企業による健康情報の紹介や試供品(サプリメントなど)の展示や提供も行います。

お問い合わせは、静岡県立大学大学院薬食研究推進センター 山田静雄(くすり・たべもの・からだの協議会理事長) 電話 054(264)5625、ファックス 054(264)5626、メールアドレス yamada@u-shizuoka-ken.ac.jp まで。