

平成22年度 昭和学院短期大学、日本フードスペシャリスト協会共催講演会

「食と健康講座」
～ライフステージ別の食育～

成人期の食育

担当：高橋律子

成人期

ライフステージで見ると、18歳～64歳までの幅広い世代を成人期という。

- 青年期 18歳～29歳
- 壮年期 30歳～49歳
- 実年期 50歳～64歳

保護者のもとでの生活から社会へと、生活環境とともに食生活も変化する時期。

この変化を“成熟”といたい。
名実ともに“大人”であるための食について、
考えてみましょう。

食育基本法

平成17年成立

背景

- ①「食」を大切にしている心の欠如
- ②栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- ③肥満や生活習慣病の増加
- ④過度のやせ志向
- ⑤「食」の安全上の問題の発生
- ⑥「食」の海外への依存
- ⑦伝統のある食文化の喪失

身につけたい5つの力

- ① 食べ物のいのちを感じる力
- ② 食べ物の味がわかる力
- ③ 自分の体を大事にできる力
- ④ 食べ物をバランス良く組み合わせ
て食べる力
- ⑤ 料理ができる力

生活習慣病

- 定義

「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症、進行に関与する疾病群」

- 生活習慣を見直すために、まずは自分で自分の健康状態、栄養状態をみてみましょう
- 自分の健康・家族の健康

生活習慣病の主な疾患

- 悪性新生物
- 心疾患
- 脳血管疾患

三大死因

脂質異常症・動脈硬化症・高血圧・脳卒中・糖尿病
心臓病・痛風・骨粗鬆症・貧血・肥満症

平成21年(2009) 死亡数 114万4000人

三大死因の死亡数

第1位 悪性新生物34万4000人、

第2位 心疾患17万9000人、

第3位 脳血管疾患12万1000人

死亡原因(平成21年)

- 1位 悪性新生物(がん)
- 2位 心疾患
- 3位 脳血管疾患
- 4位 肺炎
- 5位 不慮の事故
- 6位 自殺
- 7位 老衰
- 8位 腎不全
- 9位 肝不全

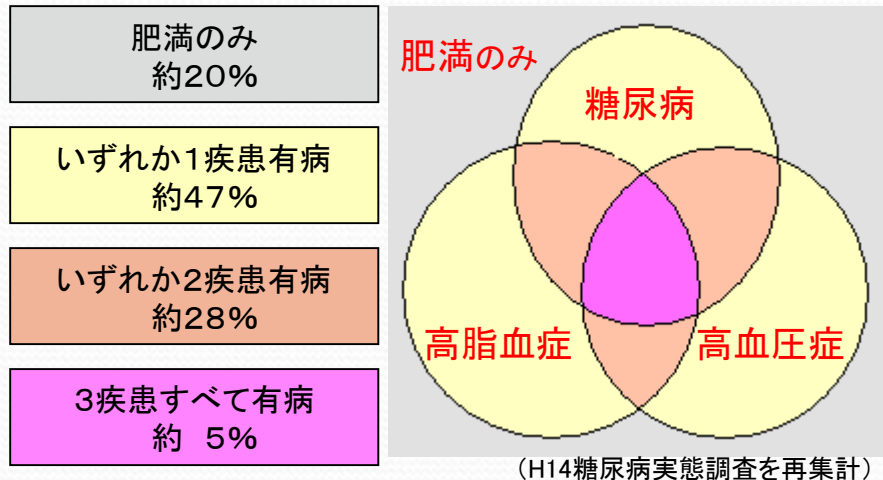
寝たきり原因

- 1位 脳血管疾患
- 2位 老衰
- 3位 骨折・転倒
- 4位 痴呆
- 5位 心疾患
- 6位 関節炎
- 7位 膵炎・その他

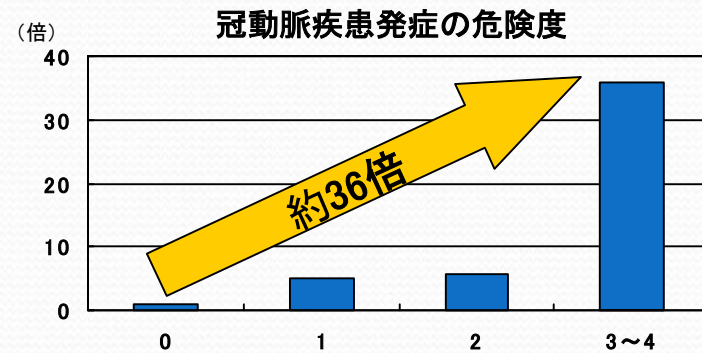
生活習慣病について

食生活やライフスタイルの変化で肥満の人が増えてきており、中でも特に「内臓脂肪の蓄積による肥満からくる代謝機能の不調から起こる高血糖、高血圧、脂質異常の状態(内臓脂肪症候群)」が糖尿病や心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病の発症と大きく関連しています。

肥満者の多くが複数の危険因子を持っています



危険因子が重なるほど脳卒中、心疾患の発症危険性が増大します

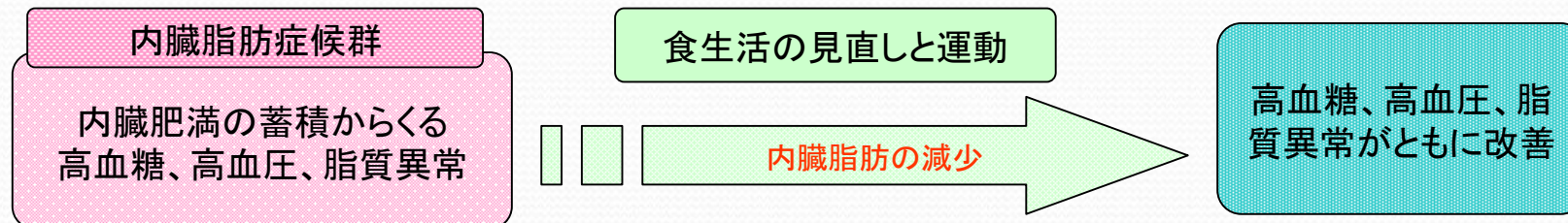


危険因子(肥満・糖尿病・高血圧症・高脂血症)の数

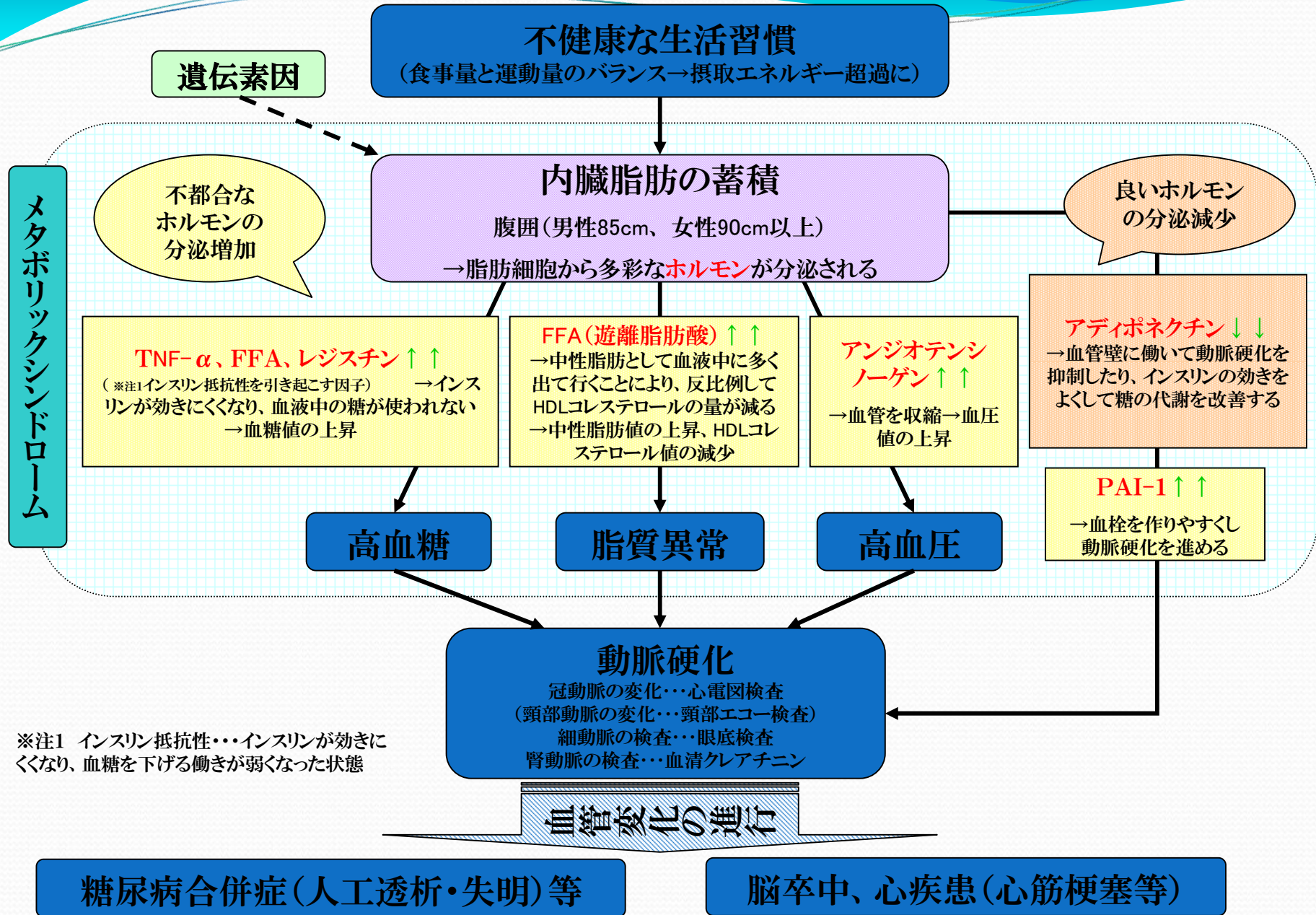
労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査より:
Nakamura et al. Jpn Circ J. 65:11, 2001

まとめ

生活習慣を変え、内臓脂肪を減らすことで生活習慣病の危険因子が改善されます



メタボリックシンドロームはなぜ重要か



※注1 インスリン抵抗性…インスリンが効きにくくなり、血糖を下げる働きが弱くなった状態



メタボリックシンドロームの予防・改善には

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ

メタボリックシンドロームを予防・改善するためには、生活習慣を改善して、内臓脂肪を減らすこと。運動習慣をもち、食生活を改善し、禁煙を始めましょう。すでに治療が必要な方は、医師の指導により、薬が必要となることもあります。



オスモチン

立体構造解析による生活習慣病の根本的治療法の開発

オスモチンは立体構造でアディポネクチンと高いホモロジーを示し、実際にアディポネクチンの作用をmediateしうる。



オスモチンは C2C12 骨格筋細胞で AdipoR1-AdipoR2 を介して AMP キナーゼを活性化する。

植物由来防御ペプチド、オスモチンのドメイン I (オレンジ) と globular アディポネクチン (赤紫) は一次構造では相同性は低いですが、立体構造では互いに高いホモロジーを示す (*Molecular Cell* 17:171-180, 2005)



オスモチン

- 野菜の成分として発見された
- アディポネクチンとよく似た立体構造
- アディポネクチン受容体に結合してアディポネクチンのような作用をもつ
- トマト・じゃがいも・ピーマンなどの野菜や大豆、リンゴなどの果物に含まれている



野菜・果物をたべよう
(野菜1日350g・果物1日200g)

生活習慣病予防のための食生活指針

1. いろいろ食べて成人病予防
 - ・主食、主菜、副菜をそろえ、目標は一日30食品
 - ・いろいろ食べても、食べ過ぎないように
2. 日常生活は食事と運動のバランスで
 - ・食事はいつも腹八分目
 - ・運動十分で食事を楽しもう
3. 減塩で高血圧と胃癌予防
 - ・塩からい食品を避け、食塩摂取は一日10グラム以下
 - ・調理の工夫で、無理なく減塩
4. 脂肪を減らして心臓病予防
 - ・脂肪とコレステロール摂取を控えめに
 - ・動物性脂肪、植物油、魚油をバランスよく

生活習慣病予防のための食生活指針

5. 生野菜、緑黄色野菜で癌予防

- ・生野菜、緑黄色野菜を毎日の食卓に

6. 食物繊維で便秘

- ・大腸癌を予防・野菜、海藻をたっぷり

7. カルシウムを十分とって丈夫な骨づくり

- ・骨粗しょう症の予防は青壮年期から
- ・カルシウムに富む牛乳、小魚、海藻を

8. 甘いものは程々に

- ・糖分をひかえて肥満を予防

9. 禁煙、摂酒で健康長寿・禁煙は百益あっても一害なし

- ・百薬の長アルコールも飲み方次第