

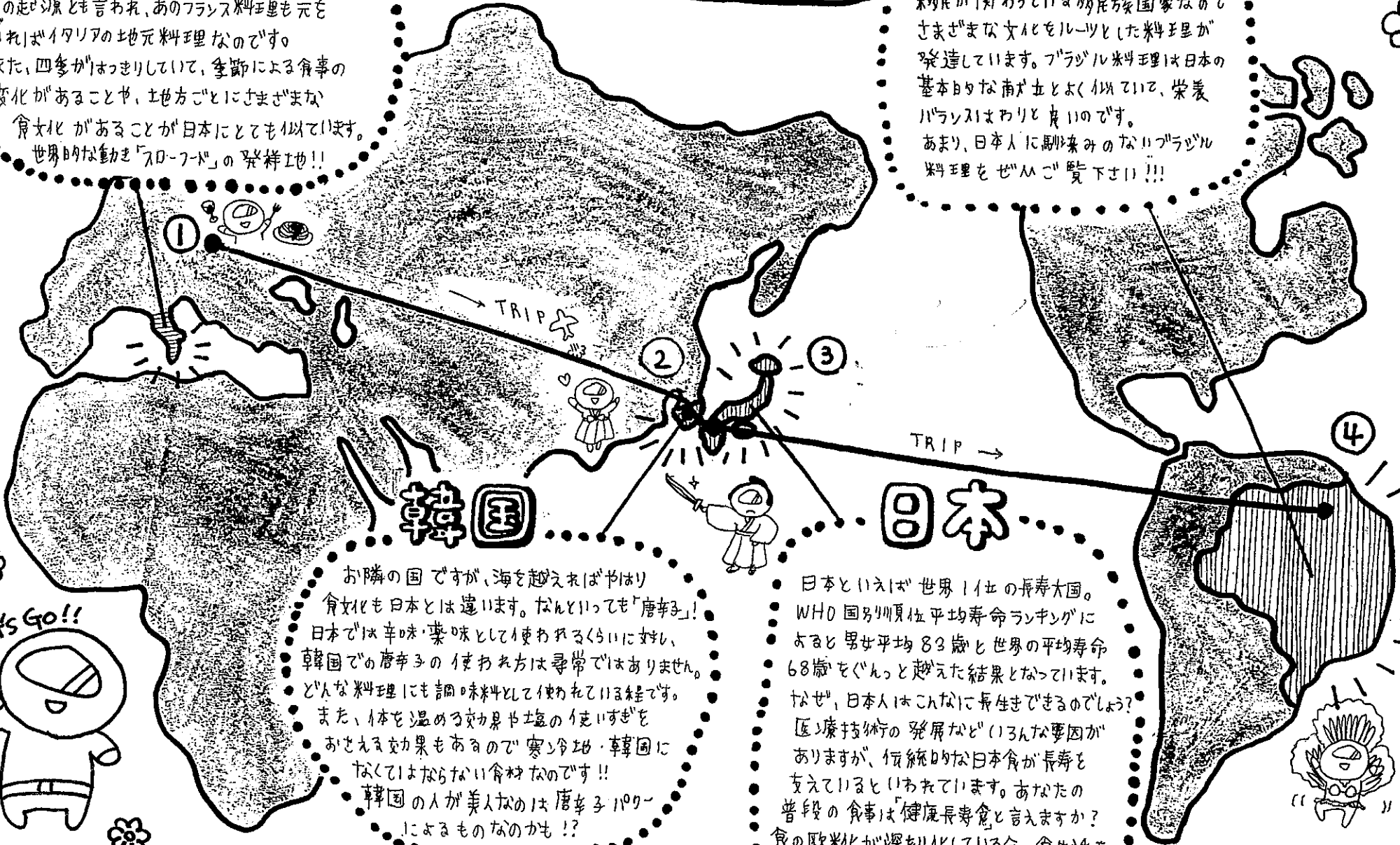
# イタリア

ピザやパスタなど日本人が大好きな  
イタリア本土の国！イタリア料理はヨーロッパの  
食の起原とも言われ、あのフランス料理も元を  
辿ればイタリアの地元料理なのです。  
また、四季がはっきりしていて、季節による食事の  
変化があることや、土地ごとにさまざまな  
食文化があることが日本にとっても似ています。  
世界的な動き「スローフード」の発祥地！！

# ワールドグリーン<sup>🌱</sup>と行く 世界食紀行✈️

# ブラジル

日本の裏切り・ブラジル。歴史上、多数の  
移民が南あつている移民国家なので  
さまざまな文化をルーツとした料理が  
発達しています。ブラジル料理は日本の  
基本的な南が土とよく似ていて、栄養  
バランスはわりと良いのです。  
あまり、日本人に馴染みのないブラジル  
料理をぜひご覧下さい！！



# 韓国

お隣の国ですが、海を越えればやはり  
食文化も日本とは違います。なんといっても「唐辛子」！  
日本では辛味・薬味として使われるくらいに多い、  
韓国での唐辛子の使われ方は尋常ではありません。  
どんな料理にも調味料として使われている程です。  
また、日本を温める交か果や塩の使いすぎを  
おさえる効果もあるので寒い地・韓国に  
なくてはならない食材なのです！！  
● 韓国の方が美人なのは唐辛子パワー  
によるものなのかも!?

# 日本

日本といえど世界1位の長寿大国。  
WHO 国別順位平均寿命ランキングに  
よると男女平均 83歳と世界の平均寿命  
68歳をぐんと越えた結果となっています。  
なぜ、日本人はこんなに長生きできるのでしょうか？  
医療技術の発展など(いろんな要因が  
ありますが、伝統的な日本食が長寿を  
支えているといわれています。あなたの  
普段の食事は健康長寿食と言えますか？  
食の欧米化が深刻化している今、食生活を  
見直してみたいいかがでしょうか？



# ・食生活と疾病について

## 日本の場合

- 1位 がん
- 2位 心疾患
- 3位 脳卒中

これらの疾患は毎日の食事や睡眠、運動不足などの生活習慣病の積み重ねによって起こります。近年は食習慣を主とするライフスタイルの欧米化に伴った過剰栄養や栄養バランスのゆがみと、老人人口の急増が生活習慣病が急増した要因とされています。そこで平成21年に厚生労働省が「健康日本21」という健康政策を打ち出しました。これは、「壮年期死亡の減り」「健康寿命の延伸」「生活の質(QOL)の向上」を大きな目的としています。

### 健康日本21の9つの重点

- |             |         |        |
|-------------|---------|--------|
| ① 栄養・食生活    | ④ タバコ   | ⑦ 糖尿病  |
| ② 身体運動・運動   | ⑤ アルコール | ⑧ 循環器病 |
| ③ 休養・こころの健康 | ⑥ 歯の健康  | ⑨ がん   |

## 世界の場合

- 1位 感染症
- 2位 脳卒中
- 3位 心疾患

1950年までの日本で、死因のトップが結核であったように、栄養や衛生面で遅れた国では感染症の死因が多かったです。次に、もう少し栄養状態が向上した国で脳卒中が多くなります。1951年から30年間、脳卒中が死因のトップだった日本がそうだからです。さらに、食生活が欧米化した国では心疾患が多くなっています。

### 様々な疾病の要因となる「肥満」の世界ランキング



1位  
アメリカ  
31%

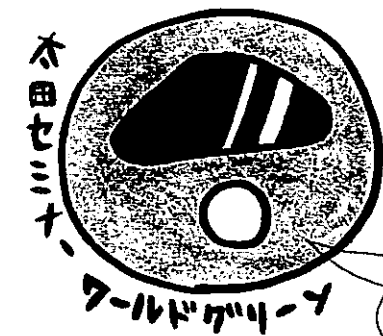


2位  
メキシコ  
24%



3位  
イギリス  
23%

2007年のOECD(経済協力開発機構)の国においてBMIが基準値30以上の高度肥満の人口の割合で比較したランキングです。世界の65億人中、16億人が過体重、3億人が肥満で、その一方で5億人が食糧不足に苦しんでいます。



！食べてびっくり！  
知ってびっくり！  
世界ごはん

私たちは世界の食文化とその食事からなりやすい病気について言いました！今年3月に研修旅行で行った**イタリア**、今もっとも人気の**韓国**、日本の裏側りの国**ブラジル**、そして比較として**日本**の4か国を言調べた結果をぜひご覧ください！！

ここで問題です!! 日本の死因1位のガンについて正しいと思うものに丸をつけて下さい。

Q1. がんで亡くなる人は何人に1人あたり?  
a. 3.0人に1人あたり    b. 6.5人に1人あたり    c. 2.0人に1人あたり

Q2. がんの中で食生活に原因があるがんは何%?  
a. 5%    b. 35%    c. 55%

Q3. 食塩の摂取量の目標は何%未満?  
a. 6%    b. 9%    c. 12%

Q4. 塩分のとりすぎは、がんの原因になることがある?  
a. はい    b. いいえ

Q5. 脂肪・カロリーのとりすぎはがんの原因にはならない?  
a. はい    b. いいえ