６月25日（土）　令和４年度第２回はだの生涯学習講座

「食べること」から学ぼう！
食で育む子どもの未来

東海大学健康学部　准教授
森　真理《管理栄養士》
NPO法人　世界健康フロンティア研究会 食育担当理事

NPO法人
世界健康フロンティア研究会
Nonprofit Organization World Health Frontier Institute(WHFI)

ホーム | NPO法人 世界健康フロンティア研究会について | 世界健康フォーラムの開催趣旨・歴史 | 世界健康フォーラム モナリザ賞 | 入会案内 | お問い合わせ

News・新着情報

▶一覧ページへ

[2022/04/07] 食育プロジェクト参加者募集＿毎日の朝食摂取で便通改善プロジェクト

[2022/03/16] 保護中: 食育プロジェクト参加者募集のページ＿スローカロリー限定公開

[2021/12/24] 第42回世界健康フォーラム2021
い

[2021/11/02] 第42回　世界健康フォーラム20

[2021/11/02] 保護中: 機関誌＿SALVEOVol14はお申込み頂いた方のみパスワードを

世界健康フォーラム モナリザ賞について

世界健康フォーラム モナリザ賞
▶募集要項(PDF)
▶助成金申請書(PDF)
ダウンロード

食育推進募金活動
(PDF)
ダウンロード

若手研究者支援

リンク集

食環境をより良くする取り組みも実践

考えてみましょう

食育を実践することにより
期待されることは何でしょうか？

生涯にわたって、健康で長生きできるような
身体づくり…

病気にならないためには、どうすれば良いですか？

Q. 日本人の死因上位の生活習慣病とは？

A. 心疾患

B. 脳血管疾患

C. 悪性新生物

D. 糖尿病

これらの病気を予防するには？　一次予防の考え方

循環器疾患の予防方法

〈循環器疾患の予防〉

脳血管疾患の減少

虚血性心疾患の減少

４つの危険因子の低減

〈危険因子の低減〉

高血圧

脂質異常症

喫煙

糖尿病

〈生活習慣等の改善〉

４つの生活習慣等の改善を達成した場合

栄養・食生活
- 食塩摂取量の減少
- 野菜・果物摂取量の増加
- 肥満者の減少

身体活動・運動
- 歩数の増加
- 運動習慣

飲　酒
- 適量飲酒

血圧正常化

Q.　ガンを予防する5つのポイントは？

①禁煙

②節酒

③食事 (減塩、野菜と果物を推奨)

④身体活動

⑤適正体重の維持

循環器疾患やガン予防に有効な食べ方
＝適塩多菜

ナトリウム と **カリウム** の **バランス** をよくする

Na

K

ポイント：
適塩

この値をより良くする食べ方をめざしましょう。

Long-term Effects of Neonatal Sodium Restriction on Blood Pressure

Johanna M. Geleijnse, Albert Hofman, Jacqueline C. M. Witteman, Alice A. J. M. Hazebroek, Hans A. Valkenburg, and Diederick E. Grobbee

普通のミルクや離乳食

減塩のミルクや離乳食(1/3)

6か月後

血圧(上)
2.1mmHg 低い

15年後

血圧(上)
3.6mmHg 低い

血圧(下)
2.2mmHg 低い

Hypertension , Volume 29, Issue 4, April 1997; Pages 913-917

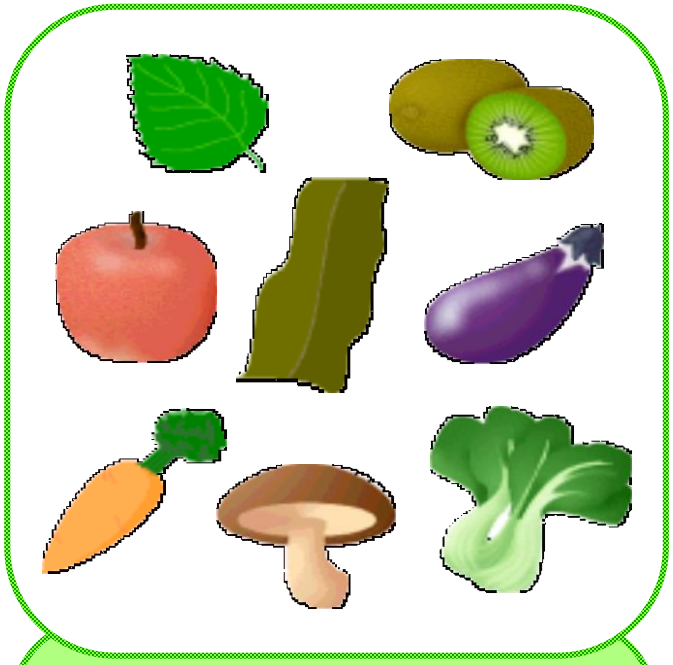
日本高血圧学会減塩推進東京宣言
－JSH減塩東京宣言－

小さい頃から、素材そのものの味でも美味しく感じる食習慣を育てることが重要

見えない食塩の多い食品

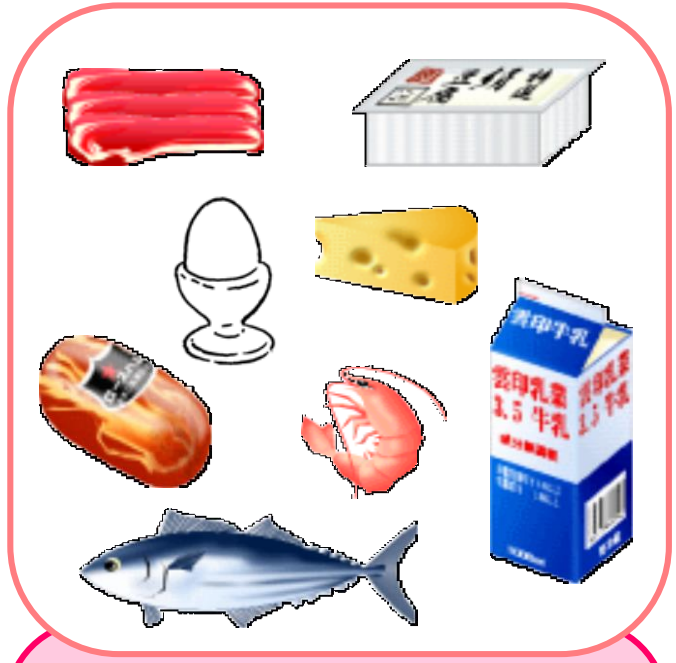
厚い夏でも、しっかり食事と水分補給

食育のバランスをより良くする方法
3食群別法



からだの調子を
ととのえる
食品

からだや脳の
エネルギーになる
食品



からだをつくる
もとになる
食品

食育のバランスをより良くする方法
まごわやさしい

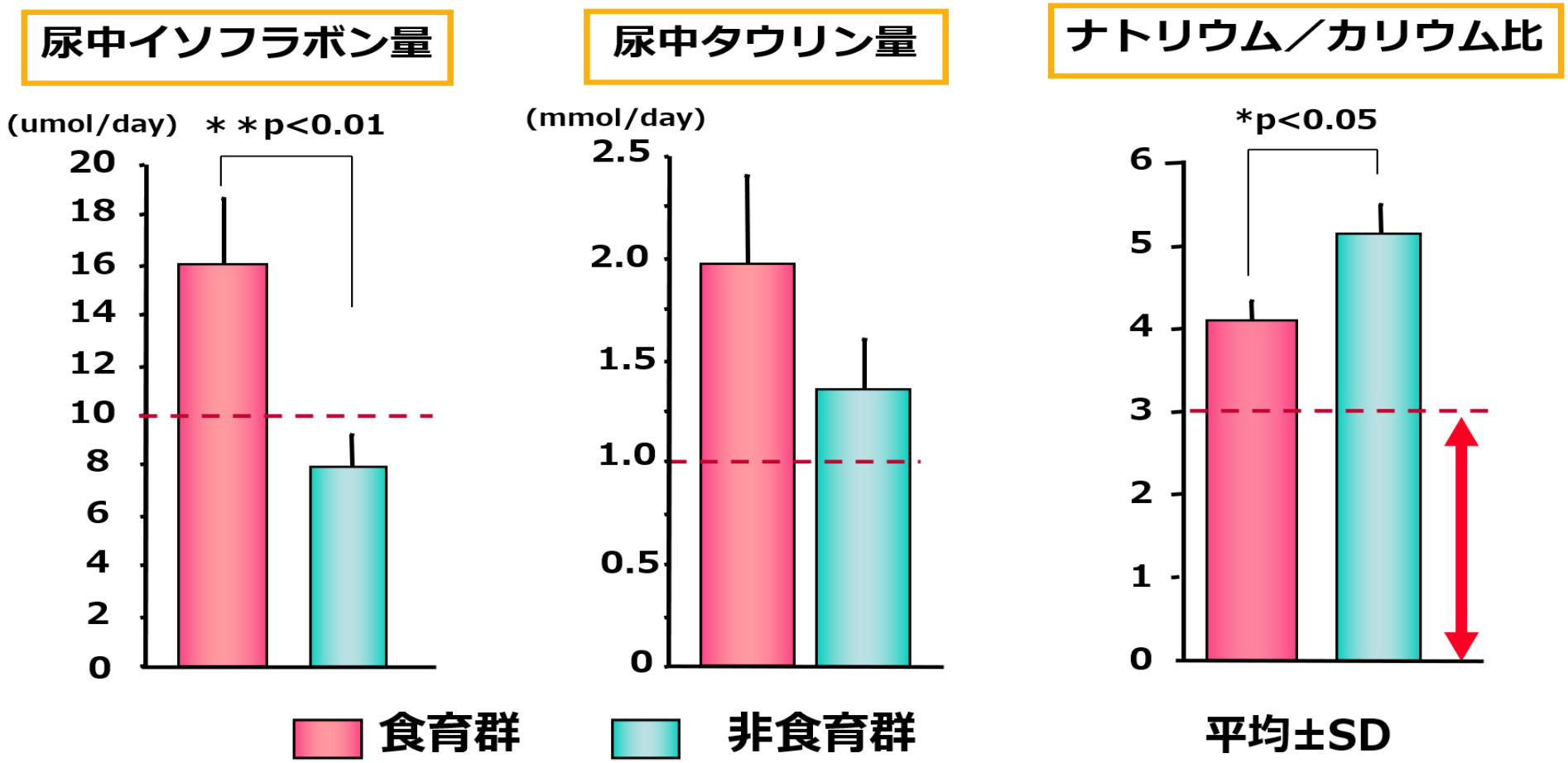
Na ↓　　↑ K

『まごはやさしい』はNa/K比が低い

豆	ごま	海藻	野菜	魚	きのこ	いも
豆腐	ゴマ	のり	人参	かつお	椎茸	じゃがいも
0.1	0.01	0.2	0.1	0.1	0.01	0.003

適塩で“まごわやさしい”摂取を意識しましょう ！！

24時間採尿による“まごわやさしい”食育の効果



毎日、適塩でまごわやさしい　食品を積極的に食べましょう

Mari Mori et al. / Procedia Social and Behavioral Sciences 15 (2011) 3784—3791

うつ病と食事の関係について
まごわやさしい食品をチェック！！

- ↓ **健康的な食事**
- ↑ **西洋風の加工食品**をたくさん摂取する
- ↓ **野菜，果物，魚，全粒穀物**を多く摂取する
- ↓ **緑黄食野菜と種実類**
- ↓ **野菜・果物・大豆・キノコ・海藻を多く摂取する日本食パターン**
- ↓ **食物繊維（イモ類）やヨーグルト**
- ↑ **ファーストフー ドやスナック，ジュース、菓子類**
- ↑ **肉類**
- ↓ 「食事バランスガイド」の高評価の**食事**

うつ病の罹患が食生活に影響するという逆因果の可能性は否定

Lai JS, Hiles S, Bisquera A et al.（2014）: *Am J Clin Nutr*, **99,** 181-197.、Nanri A, Kimura Y, Matsushita Y et al. （2010）: *Eur J Clin Nutr*, **64,** 832-839.。Tina Ljungberg, et al., (2020) :*Int. J. Environ. Res. Public Health*,17(5), 1616

Article

Nutritional Factors, Physical Health and Immigrant Status Are Associated with Anxiety Disorders among Middle-Aged and Older Adults: Findings from Baseline Data of The Canadian Longitudinal Study on Aging (CLSA)

Karen M. Davison [1,2,*], Shen (Lamson) Lin [3], Hongmei Tong [4], Karen M. Kobayashi [5], Jose G. Mora-Almanza [1] and Esme Fuller-Thomson [3,6]

1 Health Science, Kwantlen Polytechnic University, Surrey, BC V3W 2M8, Canada; jgerardomoral@gmail.com
2 Department of Psychology, University of Hawai'i at Mānoa, Honolulu, HI 96822, USA

中高齢者の不安障害と栄養的要因、身体的健康と移民の状態

カナダの老化に関する縦断的研究のベースラインデータからの所見

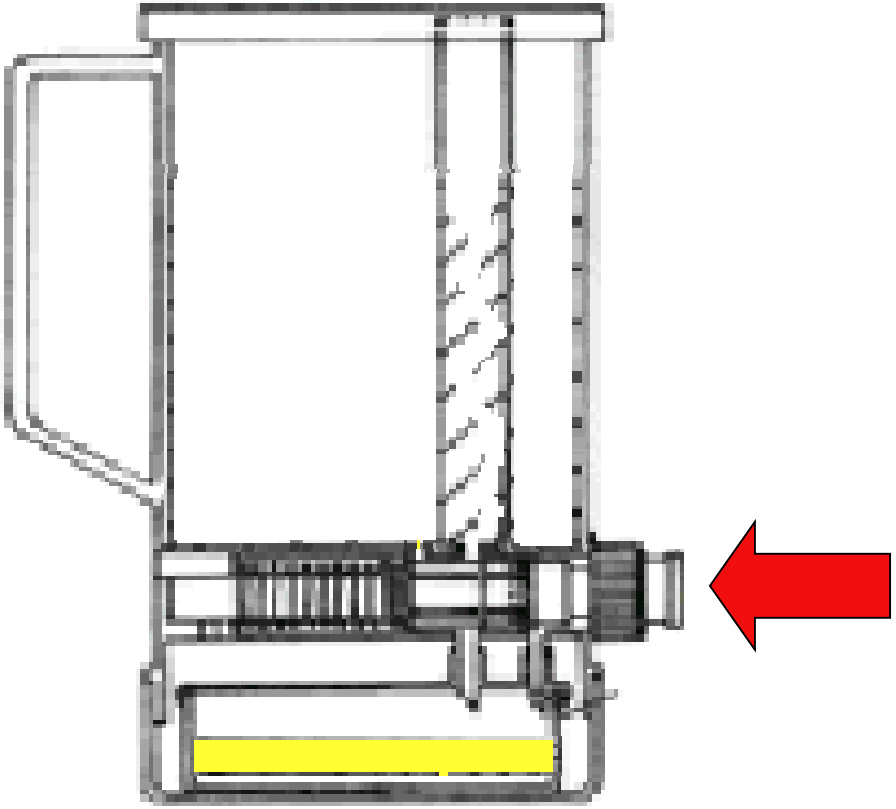
- カナダ生まれと移民における不安障害有病率の差異の検討
- **対象：**26,991名の男女(45～85歳)
- **自己申告**による医師から診断された**不安症の有病率**

among foreign-born and Canadian-born ac
Canadian Longitudinal Study on Aging (2
conducted to investigate anxiety diagnosis ar
health-related, and nutrition covariates. O
58.5% aged 45–65 years), the overall prev
disorders was 8.5%, with immigrants being
$p < 0.001$). After accounting for all covariate
lower among immigrants (aOR = 0.77, 95%
born. Identified risk factors included: youn
95% CI: 1.07–1.46), single status (aOR = 1.2
multi-morbidities (aORs = 2.73–5.13), chron
≥ 100 cigarettes (aOR = 1.35, 95% CI: 1.23–
fat ≥ 26% (aORs = 1.28–1.79), fruit and ve
consumption (>1/day; aOR = 1.55, 95% CI: 1.12–1.15) ($p < 0.05$). Targeting socio-economic and

不安障害と関連するリスク要因

- ＊若年齢、女性、独身、
- ＊低収入、多疾患罹患状態、慢性的な疼痛
- ＊生涯喫煙歴、
- ＊BMI18.5より下　**痩せ**
- ＊体脂肪26%以上　**肥満**
- ＊**果物と野菜の摂取（1日3サービング以下）**
- ＊**菓子摂取（1日1個以上）**

24時間採尿による栄養評価法



食塩摂取量, ナトリウム/カリウム比,
大豆摂取量, 魚介類の摂取量　など

↓ Na　　K ↑

バランスの良い昼食摂取で

食塩摂取量とナトリウム/カリウム比の改善

↓

循環器疾患のリスク低下
ガンリスクの軽減、免疫能、うつ予防
副菜を摂取すると、便通改善に有効！？

学校給食は、子ども達の健康に重要

秦野市教育委員会の給食プロジェクト

2019年　完全給食実施方針　公表
　　受注業者の募集
2020年　設計・建築工事
2021年　完成　準備
　12月　完全給食開始

学校給食を実施して、

中学生への健康に貢献できているのかなぁ？

地産地消：JAとの連携
食育

給食だより　臨時増刊号

●問合せ●　はだのっ子キッチン
電話番号　0463－86－6525（直通）
●作成●　教育委員会学校教育課
令和4年4月12日発行

☆新入生の皆さん！ご入学おめでとうございます！☆
2･3年生の皆さん！進級おめでとうございます！

全長約６キロ
見事な秦野のさくら道

令和4年度も、市内９つの中学校では１,１９９名の新入生を迎え、新学期がスタートしました。「水とみどりに育まれたふるさと秦野」では、今年もきれいに桜が咲きました。４月６日には２・3年生も新学期を迎え、気持ちを新たに学校生活をスタートさせた生徒の笑顔が浮かんできます。

そのような中、昨年、**学校づくりの推進組織である渋沢中学校区のコミュニティ・スクールにおいて、会長の加瀬　昭夫さんを中心に地域資源を生かすために「千村の桜」を活用できないかとの提案**があり、生徒と一緒に様々なアイディアを考える取組が行われました。地域資源である「渋沢の八重桜」について学習する中で、生産者の高齢化や、コロナによる祭事の縮小により地域資源が活用されていない状況を憂慮し、日本一の生産量を誇る本市の地域資源である「渋沢の八重桜」を守っていきたいという思いからの取組です。

はだのっ子キッチンでは、**学校運営協議会メンバーの菊池さんが作成したプリントがきっかけ**で、第一回の「（仮称）ふるさと秦野食育ＤＡＹ」として、１１９９名の新入学を祝い、この桜を使用した「千村の桜漬け」を学校給食で使用することで、**渋沢中学校の生徒さんの想いも形にしたい**と考えました。（教育長　佐藤）

「給食ができるまで」動画配信中！

市公式YouTube「はだのモーピク」で給食ができるまでの流れを紹介していますので、ぜひ御覧ください。

←今すぐ要チェック！

朝食の欠食と関係しているものはいくつありますか？

①生活リズムが乱れる

②心の健康に悪影響を与える

③肥満する

④腫瘍などの病気になりやすくなる

⑤血糖値が高めになってしまう

OPEN

Skipping breakfast is associated with adiposity markers especially when sleep time is adequate in adolescents

Received: 27 September 2018
Accepted: 27 March 2019

Moraes[1], Heráclito Barbosa Carvalho[1],
z-Gross[6,7], Angel Gutierrez[8],
enauw[11] & Luis A. Moreno[2,3,12]

an important influence on energy balance-
ociated with obesity it can lead to increased
by adolescents included in a subsample are
sity in a multicentre European study, *Healthy*
A-CSS) and a Brazilian study, *Brazilian*
d whether sleep duration influence the
ity and sedentary behaviours, with total and
odels using fixed and random intercepts were
esity and EBRBs. Skipping breakfast was the
European and Brazilian boys besides European
European boys who slept properly and skipped
while body mass index (BMI) increased in
otective for total obesity ($\beta = -0.93$ kg/m^2;
more sedentary, showed an increase in WC,
y. Skipping breakfast was associated with total

se they seriously affect health, leading to impaired
ide prevalence of childhood overweight and obesity
, the expected trend is to reach 60 million (9.1%) by
tified as atherosclerosis' determinant in young adults,

若い世代の朝食欠食と肥満の指標との関連

■**対象**
欧州：3,528名の12.5～17.5歳（男性47.7%、女性52.3%）
ブラジル：991名の14～18歳（男性45.5%、女性54.5%）

■**肥満の指標**：身長、体重、BMI

■**腹部肥満の指標**：腹囲、ウエスト身長比

■**生活活動量**：身体活動レベルを質問紙によって評価
＊**十分**：1日60分以上の中程度から高強度の身体活動：
＊**不十分**：それ以下

■**朝食欠食**：1週間の朝食欠食
＊**非欠食者**：1-3日
＊**欠食者**：5-7日

朝食欠食と種々の肥満指標との関連が最も強い相関

腹囲のサイズ＝欠食する男子 VS. 欠食をしない男子
欧州：2.61cm、ブラジル：2.13cm大きい

朝食を抜くことは、ヨーロッパの男児の睡眠時間とは関係なく、**総肥満および腹部肥満と関連**

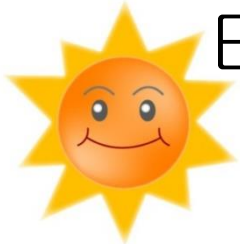
生命活動を正しく維持するためには
“概日リズム“を正しく刻む事が重要!!

時計遺伝子

視交叉上核

中枢時計遺伝子

朝日を浴びることで
日周リズムを調整



肝臓・小腸

末梢時計遺伝子

朝食摂取によって
日周リズムを調整

時計遺伝子のリズムを正しく保つ事がポイント

時計遺伝子を正しく調整する方法

①就寝すること

②朝日を浴びること

③毎日朝食を食べること

④規則正しい食習慣

時計遺伝子のリズムの乱れが関わる

不眠症やうつ、時差ボケ、登校拒否症、
夜間徘徊など様々な状態が知られている

食育の重要ポイント
時計遺伝子を正しく調整する方法

朝食は食べてきましたか？

主食、主菜、副菜をそろえて食べていますか？

若い世代の栄養課題
★朝食の欠食割合　↓
★主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を
1日2回以上摂取する割合　↑

バランスの良い食べ方は？

5 大栄養素

糖質	4 kcal/g
脂質	9 kcal/g
たんぱく質	4 kcal/g
ビタミン ミネラル	
食物繊維	1-2kcal/g

エネルギーになる栄養素:**熱量素**

体をつくる元になる栄養素:**構成素**

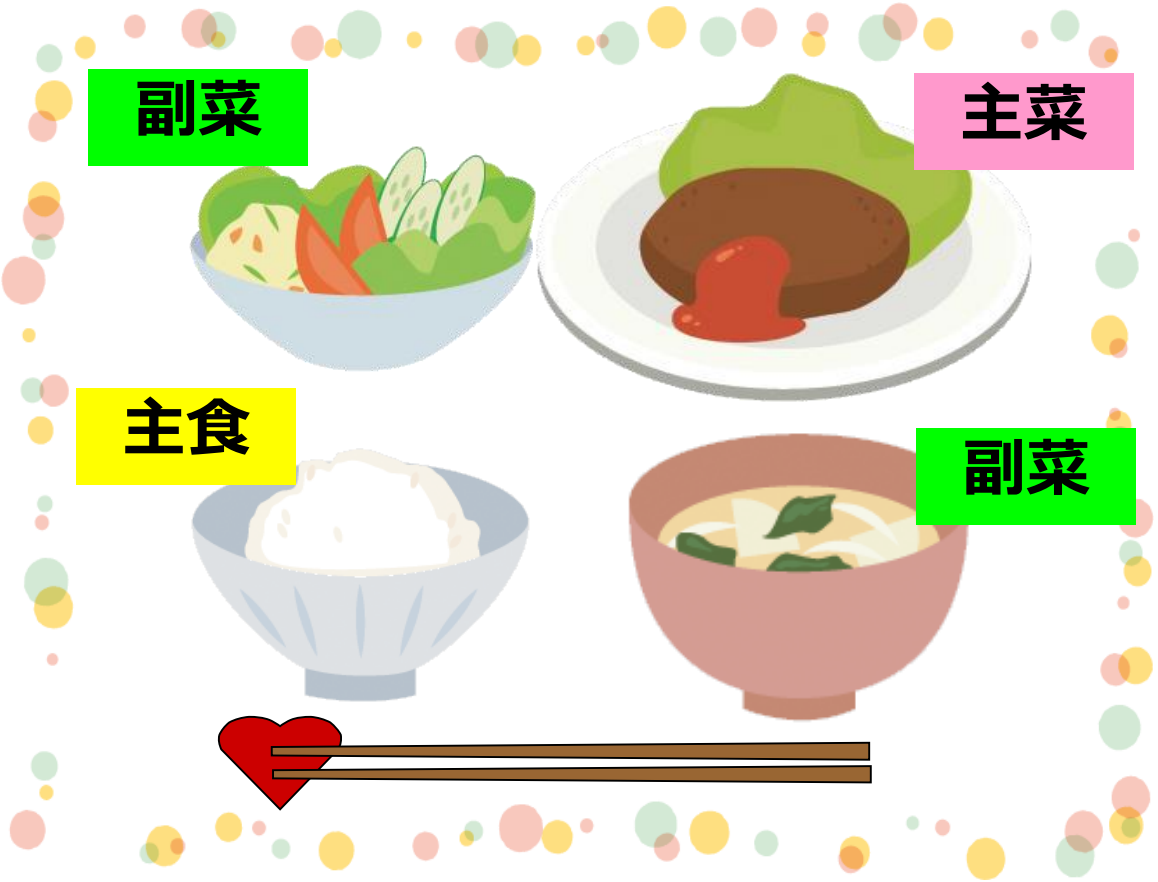
からだの調子を整える栄養素:**調整素**

お腹の調子を整える
コレステロール上昇抑制
血糖値上昇抑制など

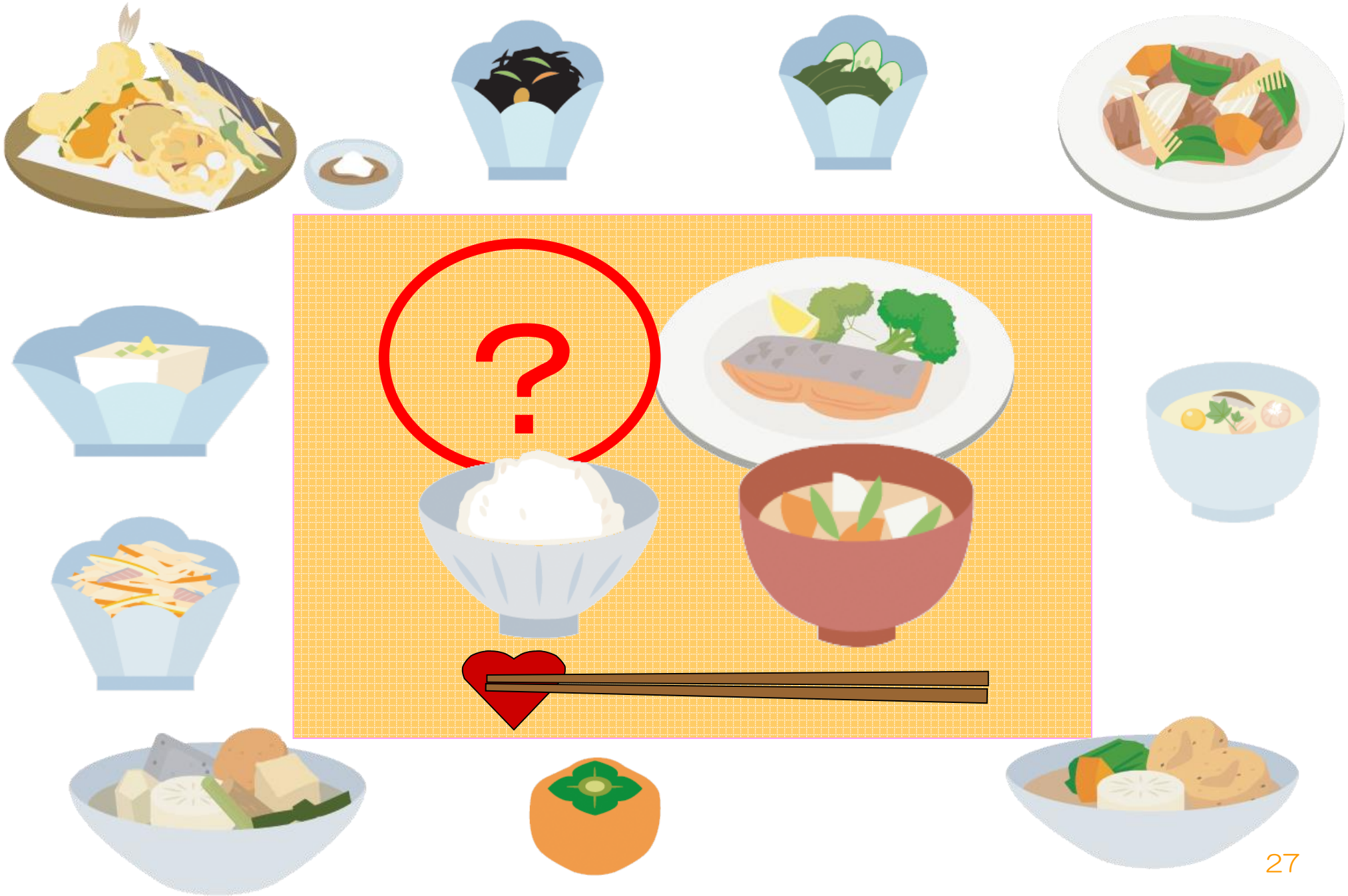
■三大栄養素：エネルギーを作ることができる栄養素
■五大栄養素：炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル

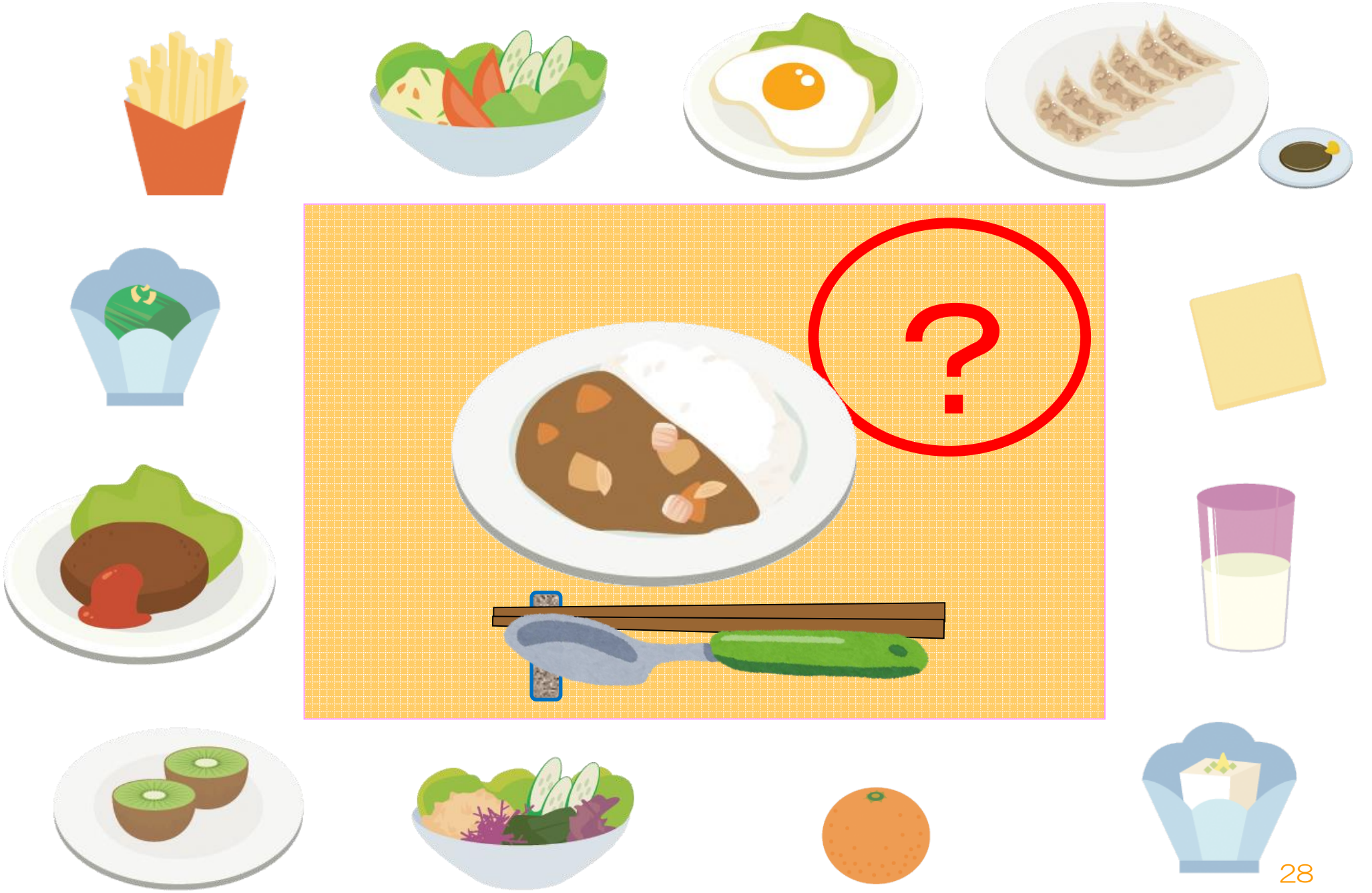
25

スポーツをしている人は＋牛乳・乳製品, 果物



主食、主菜、副菜2つ!!

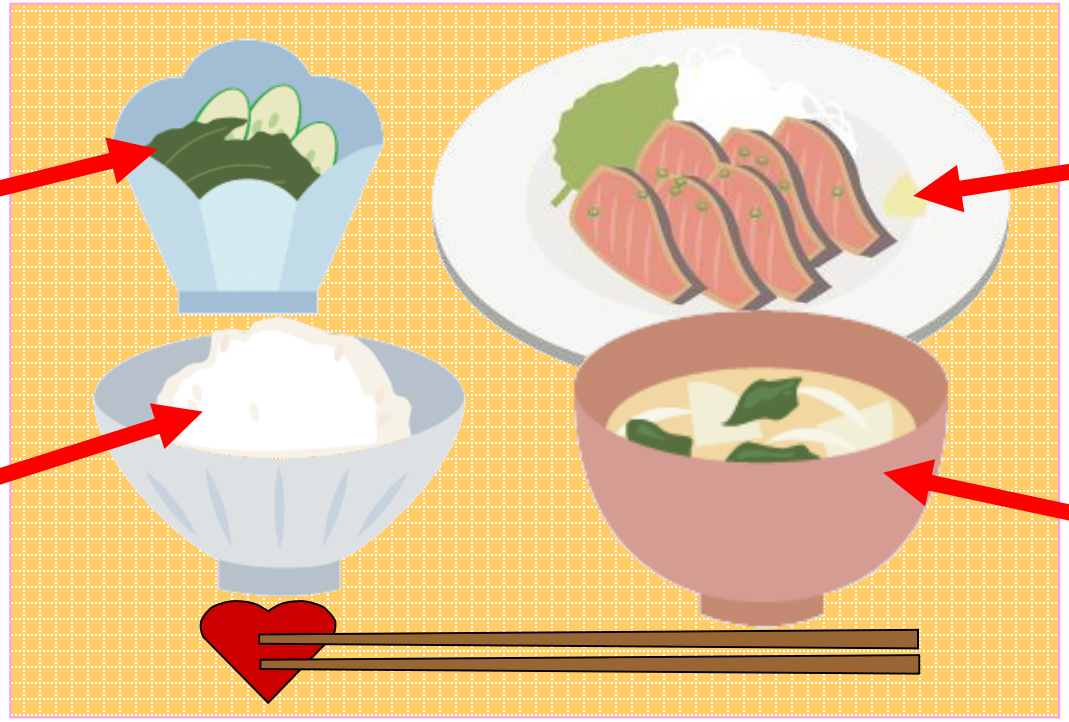




地産地消の日本型食生活

副菜
70g

主食

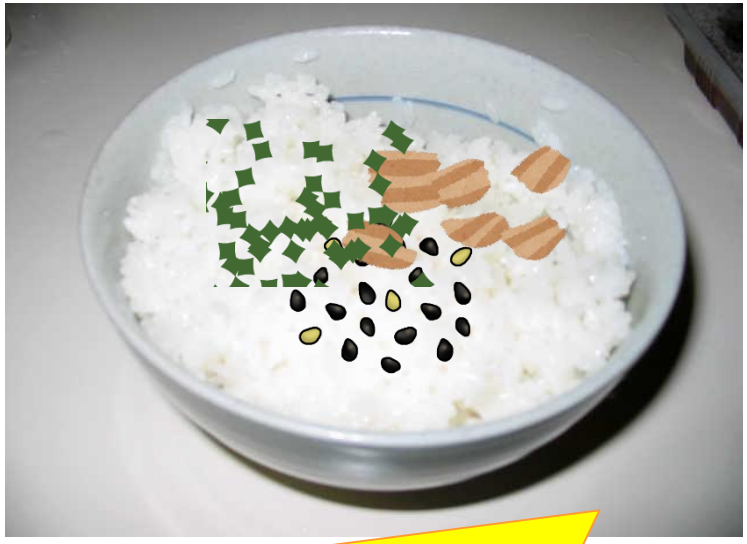


主菜

副菜
70g

①適塩
②野菜1日350g
③PFCバランス　　P15%：F25%：C60%
④運動をしている人は、毎食、牛乳・乳製品と果物

推奨!!　簡単、食事例
炭水化物＋たんぱく質＋副菜

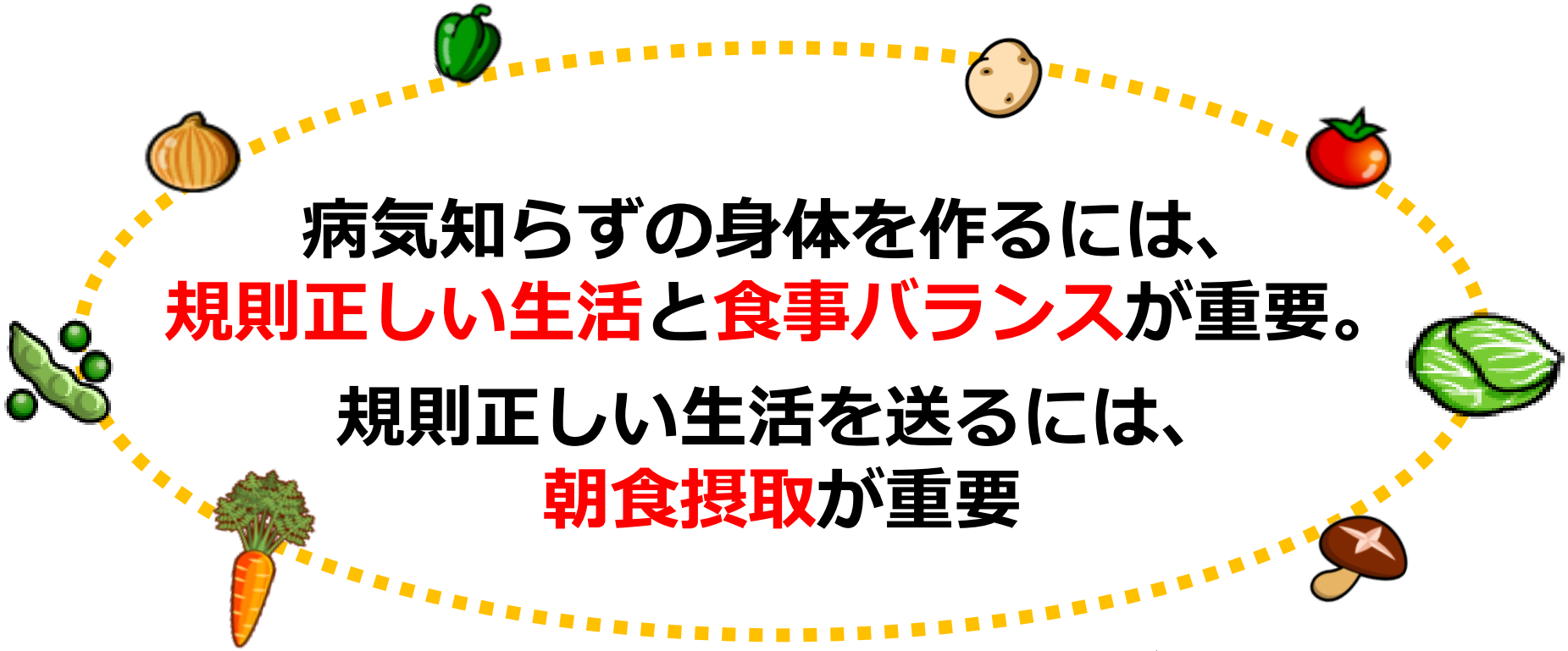


炊きたてのごはんと具たくさんみそ汁で元気ごはんの完成！！

赤、黄、緑　のチェック、まごわやさしい　食育チェック

「食べること」から学ぼう！

食で育む子どもの未来



病気知らずの身体を作るには、
規則正しい生活と**食事バランス**が重要。

規則正しい生活を送るには、
朝食摂取が重要

ご清聴頂きまして有難うございました。

東海大学健康学部健康マネジメント学科
講師　森 真理《管理栄養士》
NPO法人　世界健康フロンティア研究会 食育担当理事