



健康寿命を延ばすための 食生活法

管理栄養士

健康自然食料理教室エコロクッキングスクール指導講師 加藤 初美

無理せず鉄分を摂取する「ユル鉄活のススメ」マイクッキング Vol.54

札幌市の料理教室「料理日和」 遠藤 美貴

「健康寿命を 延ばすための食生活法」

管理栄養士 健康自然食料理教室 エコロクッキングスクール指導講師

加藤 初美



(プロフィール) 加藤 初美 (かとう はつみ)

管理栄養士 健康自然食料理教室エコロクッキングスクール指導講師 2019、2020、2021、2023ミス・ジャパン ビューティー キャンプ講師

埼玉県 十文字学園女子大学食物栄養専攻科を卒業。 興和研究所にて7年にわたり医薬品の研究助手として勤務。 漢方薬局での勤務経験もあり。 その後、玄米自然食についての研究を深め、株式会社玄米 酵素の運営する自然食料理教室「エコロクッキングスクール」の講師として指導にあたる。現在は、全国で年間 100回に及ぶ料理教室・セミナーの講師、また、東京都墨田区の学校支援ネットワーク事業にも携わり、東京都墨田区・港区内の公立学校を中心に授業の講師も務める。

著書

『健康美人をつくる 50 の食習慣 FOOD RIST』 (IDP 出版) 『美人をつくる食事』 (徳間書店)

平均寿命と健康寿命

皆様ご存じの通り、日本は世界一の長寿国です。 長寿国はつまり、「平均寿命が長い国」ということ です。WHO(世界保健機関)が発表した世界保健 統計 2023 年版によると、日本人の平均寿命(男女) は84.3 歳と世界第1位です。

平均寿命とは、「0歳における平均余命」のことです。生まれてから亡くなるまで生存している期間の平均値とし、その間の健康・不健康など身体の状態は問いません。

一方、健康寿命とは、WHOが2000年に提唱した新しい指標で、「健康上のトラブルによって日常生活が制限されることなく、要支援、要介護がなく自立して生活出来る期間」と定義されています。平均寿命と健康寿命では同じ寿命でも健康状態が考慮されているかどうかに違いがあります。

ここで注目すべきは、その**差**です。日本人はこの

差が、9~11 年、健康上の問題を抱えながら送ることになります。

今回は、この差を縮めて、健康寿命を延ばすため に取り組む食生活について管理栄養士の立場からお 伝えします。



健康寿命を縮めてしまう要因

それでは健康寿命を縮めてしまう要因は何でしょ うか?

いろいろ考えられますが、やはり食生活法・睡眠 不足・ストレスや糖尿病・高血圧症などの生活習慣 病やタバコは心筋梗塞や脳血管障害をおこしやすく なります。

また、メタボリックシンドローム(「内蔵型肥満」 に脂質代謝異常、高血圧、高血糖のうち2つ以上当 てはまる状態)は内臓脂肪が増えることにより炎症 物質を作り、糖尿病や高血圧症、動脈硬化・認知症 などの原因になると言われています。

糖尿病は慢性的に血糖値が高い状態で放置してしまうと、様々な合併症を引き起こしてしまいます。 血糖値をコントロールしないと生活の質は低下し、 糖化がおこり、血管や細胞に炎症が起こります。また、糖尿病の三大合併症(網膜症・腎症・神経障害)や認知症などの原因ともなり健康寿命を縮めてしまう要因になります。

糖化とは、体内で余った糖質と身体を構成するタンパク質と結びつき「AGEs 蛋白糖化最終生成物」が作られ、細胞などを劣化させ老化が進行する現象です。また、食材の中にも、糖質やタンパク質を含むものがあります。そこに 130 度以上の加熱が加わると糖化がおこります。さらに糖化が起こると活性酸素が発生するので、炎症が進行します。

これがしわやくすみ、たるみなどや、内臓や体内 組織に炎症がおこり、多くの病気の原因となること が知られています。

その他に老化が進行し、炎症の原因と言われているのは、小麦粉製品のタンパク質「グルテン」、乳製品の「カゼイン」、動物性食品に含まれる飽和脂

肪酸などです。取り過ぎると腸の粘膜を傷つけると 言われています。腸の粘膜が傷つくと腸内細菌のバ ランスが崩れ、あらゆる病気の原因となり、健康寿 命を縮めてしまう要因となります。

食の三原則

余談になりますが、私自身の食生活を振り返って 見ても、20代頃は乱れた食生活をしていました。

米は太ると考え、一粒も食べていませんでした。 カロリーだけに注目し、ごはんより甘いパン、満足感のある揚げ物、牛乳は水代わりに取っていました。その当時の私は、便秘をかかえ、肌は20代なのにぼろぼろ、顔色は悪い、膝痛、耳鳴りもあり不調でした。そのままの生活をしていたら、今頃はロコモティブシンドローム(運動器症候群—加齢に伴う筋力の低下や関節や脊髄の病気、骨粗鬆症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態をあらわす)になっていたかも知れません。

このままでは良くないと考え、いろいろ勉強して 出会ったのが、日本に古くから伝わる自然の法則 「食の三原則」でした。

食事道

1. 適応食

「日本人が食べてきた米や発酵食品、野菜中心の 伝統食を心がけましょう」

日本人がなぜ長寿かと考えたとき、主食に米、野菜、発酵食品、タンパク質源は魚介類と豆製品でとってきたことが優秀な腸内細菌を育て長寿につながっていると考えます。

2. 身土不二

「自分の住む土地でとれた旬のものを中心にいた だきましょう!

旬の食べ物は栄養価も高いですが、そのときの体調を整えるというすばらしい働きがあります。

3. 一物全体食

「食べ物は全体で一つの命。丸ごといただきま しょう!

皮の部分にも栄養はあります。

これをすべて満たすのが玄米です。主食には玄米 がお勧めです。

私も先ほどお伝えしたような食生活から食の三原 則に切り替え、主食に玄米ご飯、具だくさんの季節 の味噌汁、魚介類や大豆製品を使った主菜、野菜 たっぷりの副菜に変えることにより、今では健康な 日々を過ごすことが出来て幸せです。玄米は世界的 にも注目されているスーパーフードです。

玄米の強み

玄米が今注目されているのは、たくさんの有効成分があるからです。

例えば、GABA(γ-アミノ酪酸)→精神安定、血圧安定の働きがあります。ストレス社会の現代にはとっても重要な成分ですね。

その他、紫外線、化学物質が体内に入ったとき、ストレスなどから発生する活性酸素から身体を守ってくれる抗酸化物質(ファイトケミカル)の一種である、フェルラ酸、IP6(フィチン酸)なども含んでいます。ただし、活性酸素から身体を守ってくれる抗酸化物質は、種類によりますが2~6時間程しか効果は期待できませんので、毎食主食には玄米を



取ることをお勧めいたします。

また玄米には、AGEs を作る原因となる血糖値をコントロール出来る γ - オリザノールが含まれます。その他、γ - オリザノールには、脳のストレスを軽減する効果も期待できます。ストレスを抱えると、やけ食いのように食事のコントロールが出来ない行為をすることがあります。脳のストレスが軽減出来れば、血糖値をあげそうな甘いお菓子やジャンクフードの食べ過ぎを防ぐことができ、AGEs の炎症物質が作られるのを防ぐことが出来ます。また、炎症が起こっている細胞の修復や脂肪燃焼作用などがあるアディポネクチンの数を増やす効果もあります。

その他、アラビノキシランは常に体内を監視し、 がん細胞やウイルスに感染した細胞を攻撃する NK 細胞を活性化するはたらきもありますが、発酵性食 物繊維とも言われ、腸の奥に届いて酪酸菌をはじめ とする善玉菌のえさとなります。酪酸菌は短鎖脂肪 酸をつくり腸の蠕動運動が活発になり便秘を防ぎま す。それだけでなく、脂肪の蓄積を抑えることで体脂肪を減らします。これは、メタボリックシンドロームの改善に役立てることが出来るのではないでしょうか。

さらに代謝に必要なビタミンB群も、ビタミンB12以外は含まれています。美肌、美髪、肥満予防にも効果が期待できます。

このように玄米に含まれる多くの有効成分には、 健康寿命を伸ばすための効果が期待できます。

ま・ご・わ・や・さ・し・い・こ

私はミスユニバースやミスジャパンの指導講師の 経験があります。

必ず、「玄米食を日常的に毎日食べている方は?」 と尋ねます。挙手していただくと、半数以上が手を 挙げられます。なぜかというと、玄米には美と健康 に役立つ成分が豊富に含まれているからだと考えら れます。

主食を玄米に変え(適応食)、季節の食材を中心に(身土不二)、できる限り丸ごと食べる(一物全体食)食の三原則一食事道一に則った食生活を心がけることにより、健康寿命を延ばすための食生活法



と私は存じます。

難しく考えず、一汁二菜~三菜、ご飯、具だくさんの味噌汁、主菜(タンパク質源→大豆加工食品や魚介類、副菜 1~2 品)→ま(豆製品)ご(ごま、種実類)わ(わかめ、海藻類)や(野菜)さ(魚介類、動物性食品)し(しいたけ、キノコ類)い(芋類)こ(発酵食品)を 1~2 日で取るようにすると栄養的にもバランス良く取ることが出来ます。

レシピは、**※「ケアごはん」**と検索していただく と簡単なレシピを見ることが出来ます。参考にして 下さい。

ケアごはん

Q検索

この単純明快な食事法が出来なくなったため、現 在病気になる年齢が低年齢化し健康寿命が短くなっ ている原因のひとつではないでしょうか。

ただし、絶対食べていけないものはありません。 どんなものでも感謝の気持ちを持って残さず食べる ことも大切ですね。もし自分の体調に不安を覚えた ら、食生活法を改善するひとつの考え方として下さ い。

皆様の幸せのために、今日のお話が少しでもお役にたつことが出来たら幸いです。

※自然食レシピ カラダのための「ケアごはん」は、こちらのQRコードからもアクセスができます。





マイクッキング Vol.54

無理せず鉄分を摂取する 「ユル鉄活のススメ」

一般財団法人 食と健康財団 理事・管理栄養士 札幌市の料理教室



料理日和

「料理日和」遠藤美貴(えんどう みき)

初心者でも安心して学ぶことができ、日々の料理がもっとおいしく、ますます楽しくなるマンツーマンレッスンは、海外からのお客様も! 教室では、定番の家庭料理の他、旬の食材を楽しむ季節の手仕事なども紹介しています。料理教室に関するお問い合わせは、info@ryouribiyori.comへ!



令机5年度家庭料理技能 検定1級文部科学大臣賞 を受賞されました。

鉄欠乏性貧血に気づき、鉄をとらなければならない ことはよくわかってはいるものの、鉄をとるための食 生活の見直しは取り組みにくいものです。

実際に、インターネットでさっと検索すれば、

- 月経のある女性では 1 日に 10.5mg を摂取しなけれ ばならない
- ・<u>鉄はレバーや赤身の肉、ほうれん草、小松菜などに</u> 多く含まれている
- ・<u>鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄があり、ヘム鉄の方が吸収</u> 率が良い
- ・非へム鉄はビタミンCやたんぱく質と一緒にとる と吸収率がよい
- ・お茶やコーヒーは鉄の吸収を阻害する

などなど、様々な情報がわかります。

食べたほうがよい食品はわかったけれど、レバーなんて普段あまり食べないし、そもそも好きじゃない……なんて方も多いのでは。

さらには、鉄欠乏性貧血の改善に鉄の摂取が必要なことは理解したけれど、食品に含まれている鉄の量と 摂取目標量に差がありすぎて、読んだだけでやる気をなくしてしまった!なんてことも。

いまの生活の中で取り入れられそうなことをひとつ でも増やしていきませんか。

ゆるい鉄活はじめましょう。

気軽にはじめる「ユル鉄活」

- ① 納豆を食べよう
 - 1パック (50g) につき、鉄が 1.7mg 入っています
- ② **卵もおすすめ** 特に卵黄は 1 個分(20g)につき、約 1.0mg の鉄が とれます
- ③ 味噌汁の具には油揚げを!1回分(10g)で 0.3mg の鉄がとれます
- 4 サラダにはゆで大豆を足しましょうゆで大豆(30g)には、鉄が0.7mg含まれています
- ⑤ 味噌汁のお味噌を八丁味噌(豆味噌)にする約 0.5mg 鉄の量が増えます
- ⑥ **ご飯は雑穀のアマランサスを加えて炊きます** 大さじ1追加すると1.4mgの鉄がとれます
- 水菜は生のまま食べられ、手軽で便利な鉄含有野菜50g 中に鉄 1.0mg 含みます
- ⑧ パンは全粒粉を選びます食パン6枚切り1枚(65g)分で鉄0.5mg多くとることができます
- ⑨ ジャムやバターよりもパンに塗るのはピーナツバター1 回分 5g の量でも 0.08mg とることができます
- ⑩ ビールのお供は枝豆に決まりさや付き 100g 中に 1.0mg の鉄が含まれています
- ① **映画館のポップコーンもあなどれない** S サイズ (65g) に 2.8mg の鉄分が!
- ⑫ 付け合わせや彩りについているパセリも食べよう添えてある程度の量 (1g) にも鉄が 0.07mg 含まれています
- ③ シチューの牛乳を豆乳に変える、コーヒーチェーンではソイラテにする

豆乳 (100mg) には 1.2mg の鉄が含まれています

・お菓子は和菓子。あんこがおすすめ小豆には鉄分が多く、特にこしあんは30gで0.84mgの鉄がとれますちなみに小形ようかん(50g)は0.55mgの鉄がと

ちなみに小形よつかん (50g) は 0.55mg の鉄から れます



栄養価 卵黄みそ1個分

エネルギー:90Kcal たんぱく質:4.1g 食塩相当量: 0.8g 鉄:1.5mg

卵黄みそ

材料 4個分

卵黄 ------4 個 みそ …………………… 小さじ4



作り方

- 1 お弁当用の小分けカップに小さじ1程度のみそを 平らに塗る。
- 2 その上に卵黄を置く。 保存容器に入れてラップをし冷蔵庫に入れる。 2~3日漬けておく。
- 3 ご飯の上に乗せるなどして食べる。

桜エビとパセリのふりかけ



栄養価 (全量)

エネルギー: 229Kcal たんぱく質:9.6g 食塩相当量: 2.1g 鉄: 2.5mg

材料 つくりやすい分量

桜エビ(乾燥してあるもの) ----10~15g パセリ ………20g (1/2束) 砂糖 ……………………小さじ 2 酒 ------小さじ2 しょうゆ ……………………小さじ2 白いりゴマ ………小さじ2



- 1 パセリは洗って、キッチンペーパーで水分をと り、葉も茎も粗みじん切りにする。
- 2 フライパンに油を入れて中~弱火で熱し、桜エビ を入れてカラッとするまで焼き、1のパセリを加 えて水分を飛ばす。
- 3 一度火を止めて、砂糖、酒、しょうゆを加える。 中火にかけて、全体を混ぜながら水分を飛ばし、 白いりゴマを加えてさっと混ぜる。

ごはんに混ぜておにぎりにしたり、パスタにかけ て食べるのもおすすめ。

赤貝の炊き込みご飯



栄養価(小盛1膳125g分として、 上記の 1/3 量分)

エネルギー: 211Kcal たんぱく質: 4.9g 食塩相当量: 0.9g 鉄:1.2mg

材料 つくりやすい分量 作り方

米 ------1 合分 赤貝味付缶 ------1 缶 (全量 65g 程度のもの) しょうが1 かけ みりん ……………………小さじ1 しょうゆ ………小さじ1

- 1 米を研いで炊飯釜に入れ、1合の目盛りのところ まで水を入れる。30分以上水につける。
- 2 しょうがを千切りにする。
- 3 1にみりんとしょうゆを加えてさっと混ぜる。 赤貝味付缶を汁ごと加え、混ぜずに平らにならす しょうがを加え、普通に炊飯をする。
- ※赤貝は、体内に吸収しやすいへム鉄が豊富で、貝 類の中でもおすすめ食品です。

※肉類、乳製品の使用を控えています。

※ここでご紹介した内容は、食品に含まれている鉄分を摂取する方法ですが、摂取した鉄を効率よく体内に吸収するためには、たんぱ く質やビタミンC、クエン酸などと一緒に取るのがおすすめです。

第 27 回

食と文化オンラインフォーラムを開催しました。

食と健康財団・毎日新聞社北海道支社が主催する「食と文化オンラインフォーラム」を開催いたしました。毎日新聞社鈴木様の司会により、冒頭に鹿内理事長、毎日新聞社北海道支社長板垣様にご挨拶をいただきました。講師は管理栄養士の加藤初美先生と、チベット声楽家のバイマーヤンジン先生です。

第1部 基調講演

「健康寿命を延ばす食生活法」

加藤先生は「健康寿命を延ばす食生活法」として講演しました。まず最初に「身体に過重労働をさせていないか?」と問いかけがありました。食べ過ぎていないか、よく噛んで食べているか、深夜遅くに食べていないかなど、日常の食生活を振り返り、食事道に基づく理想の食事と食習慣を紹介しました。食事道の基本である玄米は、初めのころは白米と半々にする、分づき米にする、雑穀を加えるなど、徐々に玄米へ切り替えることをおすすめしました。





第2部 特別講演

「自立と幸せを求めて 私のチベットと日本での奮闘記」

バイマーヤンジン先生は「自立と幸せを求めて 私のチベット と日本での奮闘記」と題して講演いただきました。先生は 1994 年に来日し、故郷チベットの音楽、文化を紹介するため、各地でコンサートを行ってきました。

講演の中で、ヤンジン先生はこれまでの人生を「奇跡」と表現されました。奇跡を作られたのはチベットのご家族のおかげとも。チベットでは識字率が低く、ヤンジン先生のご両親もこのこ

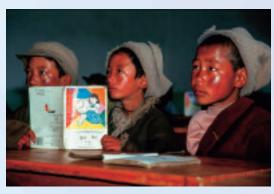




とで苦労されたそうです。そのためご両親は「せめて子供は読み書きができるよう学んでほしい」として、小中学校 へ通わせてくれたと伺いました。

また、大学時代のつらい経験を通じて「弱い立場の人の ことを考えてあげられるようになった」と、現在のヤンジ ン先生の信条を表すエピソードを紹介していただきました。

「苦労して頑張ると先には必ずいいことがある」「大変な ことがあるから頑張る|



困難から逃げずに正面からぶつかり、それを乗り越えることで明るい未来があるとおっしゃるヤンジン先生の言葉に感銘を受けました。そして講演の最後にはチベットの歌を披露していただきました。

詳しい講演内容は、毎日新聞北海道版(令和6年5月5日発行)に掲載されました記事をご覧ください。 食と健康財団のホームページより、閲覧・ダウンロードが可能です。

閲覧方法

■パソコン、スマートフォン、タブレットの場合

一般財団法人食と健康財団 ホームページにアクセス



食と健康財団

Q 検索 _____

Home → 活動報告 → 「食と文化」フォーラムの開催へすすむ

→スマートフォンやタブレットは、QR コードからもアクセス出来ます。

特別セミナー 開催報告

【食事が創る心身の健康と未来】

令和6年5月26日(日)・(会場) 札幌エルプラザ・(参加者) 110名

㈱玄米酵素と食と健康財団が共催で特別セミナーを開催しました。

講師には、食と健康財団の理事であり、STV 札幌テレビ「どさんこワイド」でおなじみの料理研究家 星澤幸子先生をお招きして「食事が創る心身の健康と未来」と題し、ご講演いただきました。



ご講演の様子



110名の皆様にご来場いただきました

健康づくりに役立つ情報をお届けいただきました後には、お楽しみ抽選会を行いました。

2022年度 食と健康財団 学術研究 進捗報告書

株式会社コーケン 根本英幸(研究開発室 研究開発グループ 主幹)作成

「玄米・米糠発酵食品摂取による健康寿命延伸効果の検討」

鳥取大学医学部実験病理学分野 教授 岡田 太先生

3種類の玄米・米糠発酵エキスにより、老化により短くなる染色体のテロメアを延長させる遺伝子の活性化が起 こるかを検討したところ、50%エタノール抽出エキスに老化を予防する可能性を見出すことができた。現在はヒト 正常細胞やマウス正常細胞を培養し続けて、細胞老化マーカーの変化をみている。

「玄米・米糠発酵エキスにより分泌促進される 腸内常在善玉細菌由来エクソソームの性状解析し

鳥取大学医学部実験病理学分野 准教授 尾崎

玄米・米糠発酵エキスにより乳酸菌を培養して、乳酸菌由来エクソソームを回収する方法を確立した。微生物由 来のエクソソームについてはまだ研究が非常に少なく、新規性がある。現在は乳酸菌が生育している環境の大腸の 正常細胞とがん細胞にこのエクソソームを作用させ、その機能を確認している。

食と健康財団賛助会員 入会のご案内

~食育を通した社会貢献を一緒にしませんか?~

食生活の欧米化と食生活の乱れにより、生活習慣病が急増しています。

日本人の三大死因であるがん、心疾患、脳血管疾患、更に心疾患や脳血管疾患の危険因子となる動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などは、いずれも生活習慣病であるとされています。

こうした状況にあって、当財団は食品の安全性及び食生活の改善に関する調査研究及び普及啓発や食育等を行うとともに、病気の予防及び健康の増進に寄与することを目的に活動しています。

- ◎ 賛助会員の会費は1□5,000円です。
- ◎ 賛助会員の期間はご入会の月より1年間です。
- ◎ 期限の1ヵ月前に更新のご案内をいたします。

食と健康財団の活動

食の安全・安心、食生活の改善、病気の予防、健康の増進、 未来ある子供たちに向けた食育など、全国各地で活動をしています。

学術研究への助成

Ф

Ъ

日本の伝統的な健康食材の機能性に関する調査研究者への支援を行っています。



食と文化フォーラムの開催

食の安全や正しい食生活と健康のあり方について 啓蒙するため、学識経験者、専門家を招き、全国各 地でフォーラムを開催しています。







フリーダイヤルによる 栄養相談 ――――

管理栄養士が食生活や栄養に関する相談を受け付けています。



食と健康 「元氣」ツアーの開催 -

食に関する健康講座、自然食と 有機農産物の賞味・収穫体験を実 施しています。



広報誌 「輝」や小冊子等の発行

食品の安全性及び 食育・食生活の改善 をテーマに広報誌及 び小冊子等を発行し ています。





お問い合せ方法

電話番号 011-736-3000 F A X 011-736-3003

ホームページお問い合せフォーム

URL https://www.hokkaido-fst.or.jp/inquiry/

ご連絡いただきましたら、 賛助会員入会のご案内をお送りいたします。

冊子「輝」の閲覧 及び ダウンロード方法のご紹介

冊子「輝」は、食と健康財団ホームページより閲覧とダウンロードが可能です。 バックナンバーにつきましても同様、全号取り揃えております。 是非一度、ご覧くださいませ。

アクセスはこちらから!

- ●ホームページ URL https://www.hokkaido-fst.or.jp/activity/kagayaki/detail
- QR コード (スマートフォン等で読み取りください)



●検索 食と健康財団で検索

食と健康財団

Q 検索



編集後記

新札が約20年ぶりに7月3日か ら発行されました。新型コロナ を筆頭に特にこの20年間、時代 の移り変わりを痛感いたします。

そしていよいよパリオリン ピックが始まりました。今回注 目しているのは8月28日から開 催されるパリ2024パラリンピッ





アイリス (フランス国花)

ク競技大会です。4400人の選手が集い22競技に11日間の熱戦が繰り広げられます。選手一人一人が身体に不自由をかか えながら挑み続ける精神力。それを支える人々。ここに人間の持つ力のすばらしさを感じます。

この度の巻頭言は食と文化オンラインフォーラムにも講演いただきました管理栄養士 加藤 初美さんです。普段の 食生活において「ま・ご・わ・や・さ・し・い・こ」を基本に健康寿命をながく保ち、楽しく豊かな生活を送ることを 願っております。

一般財団法人 食と健康財団 事務局長 田中 宗光

No.62 輝

発行/一般財団法人 食と健康財団

₹ 001-0012 札幌市北区北 12 条西1丁目1-1 TEL: 011-736-3000 FAX: 011-736-3003

E-mail: syokutokenkou@ hokkaido-fst.or.jp

HP: https://www.hokkaido-fst.or.jp

発行日:2024年7月25日(次号 No.63発行は2025年1月25日予定)