

食育講演会

令和7年1月30日（金）に、丸亀市食育講演会を開催し、190名の方にご参加いただきました。

健康寿命を延ばすために ～食生活と運動習慣からのアプローチ～

と題しまして、立命館大学 食マネジメント学部 保井智香子 教授にご講演いただきました。



肥満の人は約2倍、痩せている人は2倍以上、死亡リスクが高い。
男性は30～60代の約30%が肥満、
女性は65歳以上の約20%が低栄養傾向。
健康寿命、平均寿命の差は男性約9年、女性約12年。
要介護にならないためにも、肥満と痩せの予防が大切。
食べたものを食べなかったことにはできない、**変えられるのは未来だけ**



肥満と痩せを予防し、健康の保持増進するため大切なのは **食生活** と **運動習慣**

【食生活】

1年間で1095食である

目指すは定食型

主食を重ねて食べると肥満の素に
単品の場合は、食材の多い料理を選択 or 1品追加
栄養密度を考える

缶詰(あさり缶、サバ缶、ツナ缶等)や冷凍野菜
を賢く活用し、1品の中の栄養価を高めていく
タンパク質とカルシウムの摂取が大切

女性は特に閉経後骨密度が落ち込みやすくなる。
100円当たりの食品の栄養価から考えると
牛乳、卵、木綿豆腐が効率的！

【運動習慣】

エネルギー摂取量とエネルギー消費量のバランス
ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングを、
自分の体に合わせて取り入れる。運動しながら隣の
人とおしゃべりできるくらいの強度で。

30分続けなくても、10分×3回でもOK

WHOによると、**身体活動不足は、死亡危険因子
第4位**と位置付けている。

座りすぎが不健康に

便利グッズが増え、動く機会が減ってきている。
背もたれから背を離す、団扇を使うなど。

～アンケート結果より～

《印象に残った内容は何ですか？》

- 肥満の人より低体重の方が死亡リスクが高いことに驚きました。
- 栄養密度という言葉で、食事の内容をカロリーだけでなく色や栄養素を気にしながら生活しようと思った。
- カルシウムが全然足りてないことを知れたので、取り入れようと思います。
- 日ごろのちょこちょこ歩き、座りすぎないことを実践する必要性。
- WHOが身体活動不足を死亡危険因子第4位にあげていること。
- 運動は細切れでもいいということ。30分続けないといけないと思っていた。



《今後どのようなことを取り入れたいと思いますか？》

- 缶詰や冷凍食品、納豆、牛乳などを取り入れることならすぐにできそうだと思います。
- ごはんがパンのみになることがあったのでカット野菜やヨーグルト、オレンジジュースなどをプラスしていこうと思いました。
- いつも座って仕事しているので意識的に動くようにします。
- 座位中心の生活を見直し、ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングを1日に取り入れようと思った。