

健康で長生きするための食事と運動

第11期 健康・福祉学部 A班



メンバー(◎:リーダー ○:サブリーダー)

○占部 智雄 ○木村 誠 ◎森屋 正男 小川 哲身

小林 育子 清水 郁子 瀬下 みどり 伊藤 直美

目 次

健康で長生きするための食事と運動

1. 表紙
2. 目次
3. 健康・福祉学部課題研究 A 班活動記録
4. テーマの設定理由と具体的な進め方
 - (1)課題研究テーマ設定理由
 - (2)課題研究活動の具体的な進め方
5. 東松山市と坂戸市の健康に対する取組み状況について
 - (1)東松山市の健康に対する取組み
 - (2)坂戸市の健康に対する取組み
6. アンケートの実施について
 - (1)アンケート集計結果
 - (2)アンケートのまとめ
7. 体力測定について
8. おいしく食べて健康に(3・1・2 弁当箱法)
 - (1)5つのルールと実習
 - (2)まとめ
9. 生活習慣病予防と食事と運動について
 - (1)生活習慣病予防と食事
 - (2)生活習慣病予防と運動
10. まとめ(終わりに・訪問場所・参考文献等)

健康・福祉学部 課題研究 A 班活動記録

No	月 日	場 所	内 容
1	1/23	きらめき市民大学	班分け・リーダー(森屋)サブ(占部、木村)会計(小林)記録(小川)
2	2/20	きらめき市民大学	テーマの設定と自主研究日の設定
3	3/1	健康長寿推進室	東松山市健康長寿推進課での聞き取り調査と今後の話し合い
4	3/14	保健センター	東松山市保健センターへの聞き取り調査
5	3/15	きらめき市民大学	坂戸市役所訪問日の日程確認
6	4/11	坂戸市健康スポーツ推進課	「坂戸市の健康政策」について聞き取り調査
7	4/25	きらめき市民大学	出前講座受講「D3 おいしく食べて健康に」
8	5/9	きらめき市民大学	自主研究日⑥今後の方向性の検討
9	5/17	きらめき市民大学	自主研究日⑦調理実習日の確認
10	5/29	唐子活動センター	課題研究日①調理実習
11	6/19	きらめき市民大学	課題研究日②体力測定と話し合い
12	7/10	きらめき市民大学	課題研究日③今後の方向性と出前講座活用のお話し合い
13	7/17	きらめき市民大学	自主研究日⑧出前講座「生活習慣病予防と運動」の講義
14	7/26	きらめき市民大学	自主研究日⑨ 「体力測定」(2)
15	8/7	きらめき市民大学	自主研究日⑩ 出前講座「D4 糖尿病の日常生活について・食事と運動」
16	8/21	きらめき市民大学	自主研究日⑪ 健康に関する意識調査アンケート集計(1)
17	8/28	松山活動センター	自主研究日⑫ 調理実習「魚のさばき方」
18	8/30	きらめき市民大学	自主研究日⑬ 「体力測定」(3)とアンケート集計(2)
19	9/4	きらめき市民大学	課題研究日⑭出前講座「D6 生活習慣病と食事」と「自主研究日」⑭
20	9/5	きらめき市民大学	自主研究日⑮提出原稿の方向性について
21	9/25	きらめき市民大学	課題研究日⑯「体力測定」(4)
22	10/8	きらめき市民大学	自主研究日⑰ 原稿提出に対する担当部門の割り振り
23	10/18	きらめき市民大学	自主研究日⑱原稿作成骨組みについて各担当者協議
24	10/23	きらめき市民大学	課題研究日⑲提出原稿について各担当のページ調整
25	10/31	きらめき市民大学	自主研究日⑳提出原稿の検討 (1)
26	11/6	きらめき市民大学	課題研究日㉑提出原稿の検討 (2)
27	11/7	きらめき市民大学	自主研究日㉒提出原稿の読み合わせ及び誤植検討
28	11/14	きらめき市民大学	自主研究日㉓提出資料校正 (1)
29	11/22	きらめき市民大学	自主研究日㉔提出資料校正 (2)

4. 課題研究テーマ 健康で長生きするための食事と運動

(1) 課題研究テーマ設定理由

現在、長寿の根底を為す国民の健康づくりに向けては、生活習慣病対策を中心とした施策が講じられてきているが、それだけで個人の豊かな長寿が実現出来るだろうか、はなはだ疑問である。国民の健康の保持・増進は社会保障の根幹を為すものである。

埼玉県では、県内で3番目に高齢化が高い小鹿野町で、食事や運動などの指導を徹底して行うことで、後期高齢者医療費を県内で最も少ない水準にすることに成功している。こうした取り組みを人口規模や社会経済状況の異なる都市部にも展開するため、都市部に合った事業モデルを構築することが始まった。日本の縮図である埼玉県での取り組みが成功すれば、少しの工夫を加えることで日本の課題を解決することにつながると思う。

そこで既に始まっている「健康長寿モデル都市プロジェクト」に指定された3市(坂戸市・朝霞市・東松山市)のうち東松山市は「歩け歩け運動」のメッカで、スリーデーマーチの大変盛んな、日本だけでなく、世界からも参加があるくらいの、非常に歩くことに熱心な街である。

毎日1万歩の運動や+1,000歩運動を目指す事業の中で、健康、栄養、ウォーキングに関する講習会の実施や歩数計を使用しての測定、血液検査等を行っている。また、健康に対する意識等を知るために、11期生・12期生にアンケートを依頼し実施をした。

私達、健康・福祉学部A班もこのプロジェクトに沿って「毎日元気で楽しく生活出来るよう」取り組んで行きたいと思った。

(2) 課題研究活動の具体的な進め方

- ①健康・福祉学部にふさわしいテーマにしたい。
- ②健康と食事、健康と運動の関係について調査・研究・実践してみたい。
- ③全員が参加出来、身近な問題を取り上げ、それほど難しくないこと。
- ④生活習慣の改善を行い、毎日の生活を充実したものにしたい。
- ⑤課題研究の授業だけでは実際足りないので、自主研究日を設けて研究・実践活動を行い、メンバーで協議しながら再度方向性を検討していく。
- ⑥図書館、保健センター、市役所、出前講座等の利用を積極的に活用する。
- ⑦メンバー間の親睦をはかりながら進めていく。

5. 東松山市と坂戸市の健康に対する取組み状況について

(1) 東松山市の健康に対する取組み

・高齢化率の推移（3年毎に状況を出している）

	H18	H21	H24	H27	H30	H33
人口推計	90,090	89,661	90,020	89,575	88,811	87,882
高齢者数	15,622	17,867	19,913	22,918	25,135	26,954
高齢化率	17.3%	19.9%	22.1%	25.6%	28.3%	30.7%

・医療費の推移(1人当たり年間医療費 単位: 円)

	H20	H21	H22	H23
国保	262,964	272,581	286,969	292,007
埼玉県	251,675	261,525	270,945	279,483

(単位: 円)

	H20	H21	H22	H23
後期高齢	780,793	795,706	823,727	818,692
埼玉県	786,278	809,111	826,809	834,287



上記の表で、埼玉県の医療費の増加及び急速な高齢化率に歯止めをかける意図で、健康長寿モデル都市プロジェクト事業が平成24年度にスタートした。

・健康長寿モデル都市プロジェクト事業

現状

埼玉県の医療費
1兆6,393億円
(平成20年度)

埼玉県の高齢化率
20.9%(平成23年度)

健康だと感じる人の割合
73.5%(平成21年度)
(平成16年調査から
6.2ポイント低下)

課題

医療費の急増
3兆4,070億円
(平成37年度)

急速な高齢化
29.7%(平成37年度)

健康不安の拡大
今後も、健康だと感じる人の割合低下が懸念される

目標

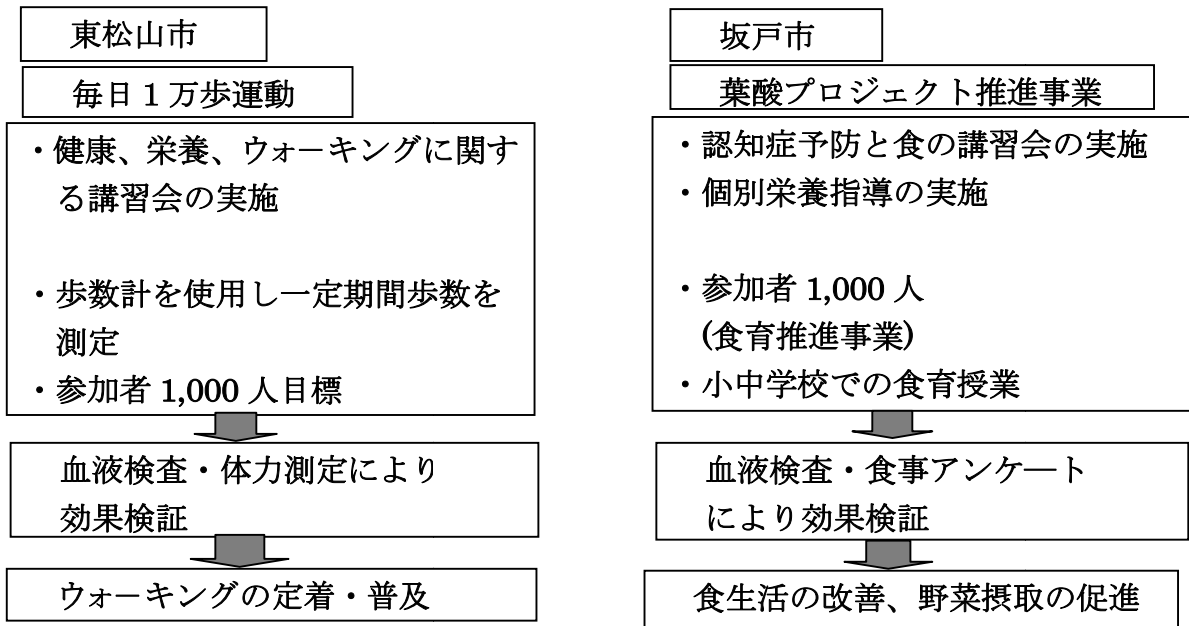
健康長寿社会の実現

だれもが

- 毎日が健康
- 生き生きと暮らせる
- 医療費が少ない

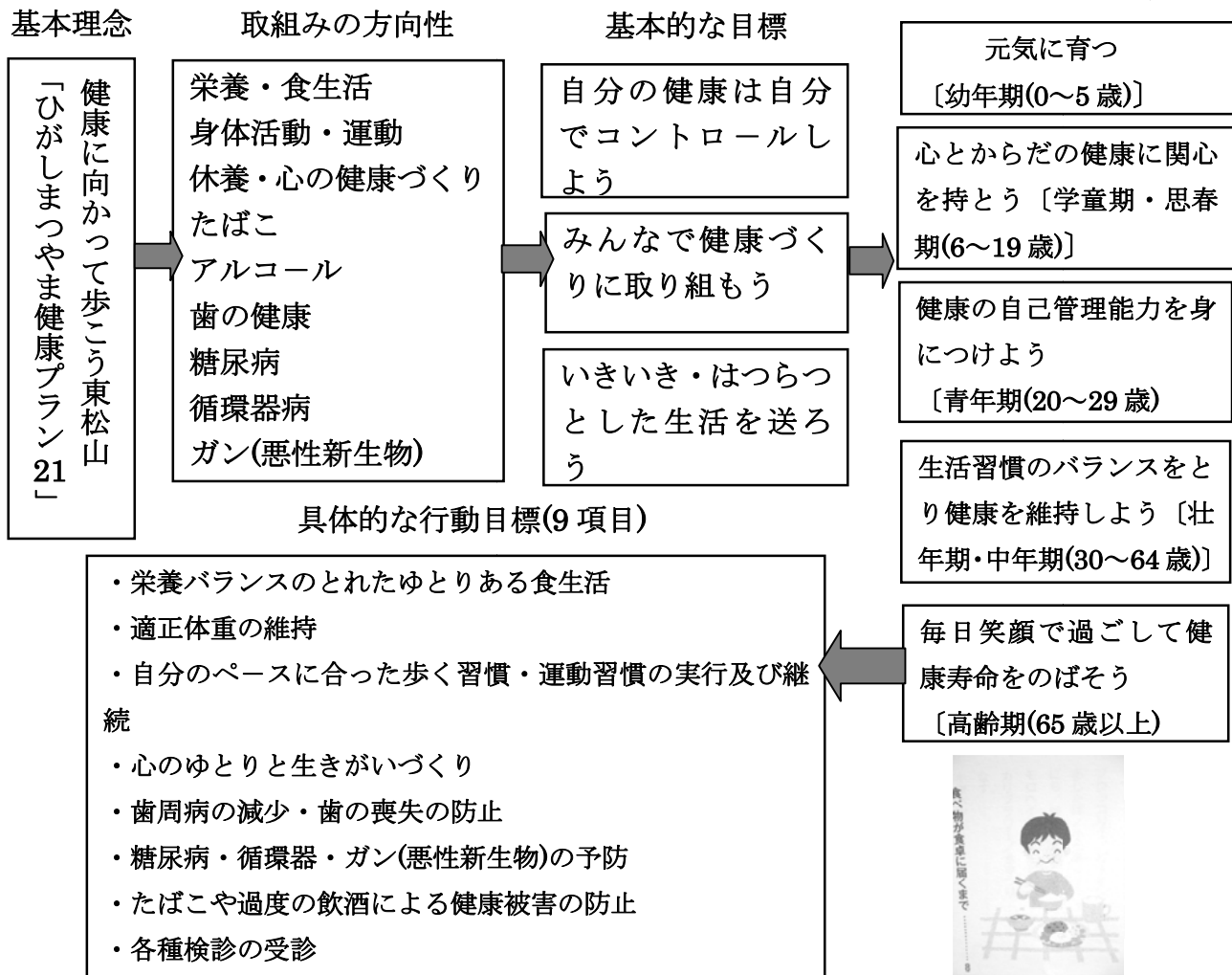
一石三鳥の取組

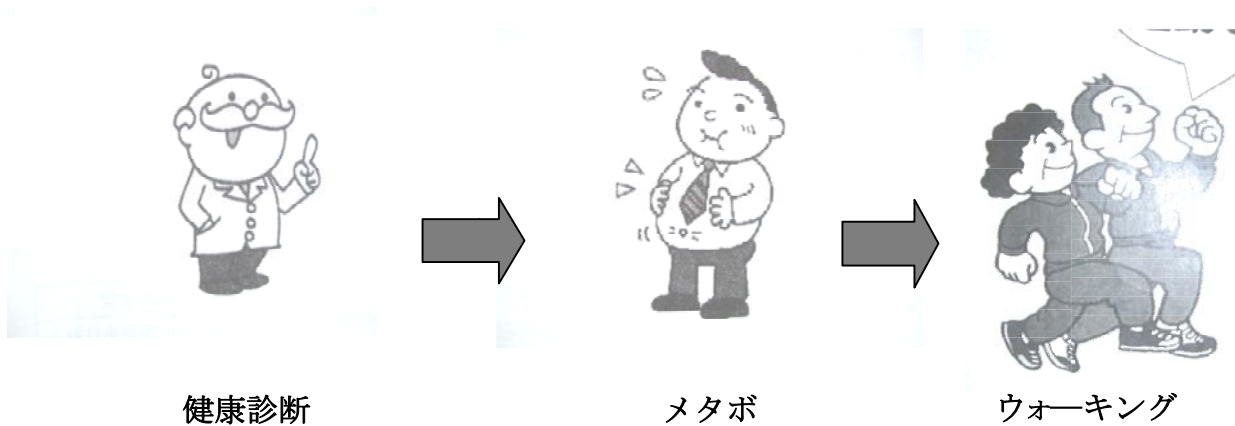
・健康長寿モデル都市のリーディング事業スタート(H24年度) ※朝霞市は除いた。



また、平成16年度からは25年度を目標とする10年計画として、行政からの支援で「ひがしまつやま健康プラン21体系図」を下記に載せ、健康づくりに向かって毎日元気で暮らせる指針としているので参考にしたい。

世代別行動目標





・東松山市は健康づくりとして、平成 25 年度からこの運動にプラス 1,000 歩運動(毎日の生活にプラス 1,000 歩を目標にして生活、体重、BMI、血圧を測定)健康への効果について検証。

「健康を守り隊事業」では、医師による講話、栄養士による栄養指導、大学講師による運動指導により生活習慣の改善、食生活解析、血液検査により効果を検証。

「野菜のおいしさキャンペーン事業」では、東松山市内の人気店のシェフによるおいしい野菜講習会を年 4 回実施し、アンケートにより野菜摂取量の増加や食生活改善について検証。

「特定検診未受診者への勧奨」では、家庭訪問に依り検診受診率の向上を目指す。

「腎疾患予防推進運動」では、予防教室等による指導。

また、生きがいづくりとしては、高齢者が、市立保育園での保育活動支援・自然体験支援を通して園児と交流。高齢者が「くり」のポロタンの育成管理、ポロタンの加工品を高齢者が販売。高齢者に協賛店で特定のサービスを受けられるパスポートを交付、高齢者の外出意欲の向上。公園を管理して頂ける自治会等の団体による公園管理(特定締結公園数 47 カ所)。自治会や NPO 法人による里山再生、自然を利用した遊びを通して高齢者と子供との世代間交流がある。

東松山市の 1 年目(平成 24 年度)の成果は、58 人が平均 1 万歩を達成し、善玉コレステロールの血中濃度が 1 割増えたが、体脂肪も 1.5%増え、筋力の改善は見られなかった。今年度は栄養管理の指導も取り入れて行く方針である。

(2) 坂戸市の健康に対する取組み

☆坂戸市の健康づくりの考え方

- ・市民の暮らしの夢(幸せ)を実現するためには、自分自身で心と身体のバランスが良好な、状態に保つことが大切です。
- ・自分の努力だけで良好な状態を保つことは難しいものなので、サポートする社会的体制が必要です。
- ・そこで環境を整えることが必要であると考え、人々が関わり合う事で健康づくりが進むために、地域づくりから始まった。

坂戸市も「健康日本 21 坂戸市計画」の中から、5つの柱+もうひとつの柱(食育)があり、

- ①自分らしくいきいきチャレンジ。
- ②人と人とのふれあいづくり。
- ③好ましい生活習慣の形成。
- ④関係分野との連携強化。
- ⑤みんなで支える環境づくり。

あとひとつは、楽しく食べて健康な心と体を育むことである。

健康長寿を目指すための支援として

- ①食生活支援②運動習慣支援③疾病予防・リハビリ支援④生きがい・学び支援等を行っている。

・食を通した健康づくり応援として女子栄養大学の研究を活かし葉酸製品を入れた製品が市内の協力店により販売されている。(パン、ドレッシング、たまご、カレントウ、ラスク、カレー、うどん等に葉酸を用いた製品)。



葉酸製品が各地で販売



地元高校と連携した食育



各種運動教室を展開

葉酸とは、ほうれん草やブロッコリーなどの緑色の濃い野菜や豆類、海藻、レバーなどに多く含まれている水溶性のビタミンです。

葉酸の基本的な働き：妊娠初期に必須なビタミンでタンパク質や細胞新生に重要な役割を担っています。細胞増殖が盛んな胎児が正常に発育するために必須なビタミンであり、葉酸を十分に摂取することで神経管閉鎖障害の発症リスクを低減することが出来ます。

また、小学校と連携した食育教育の実践、農家・高校と連携したブランド農産物の誕生、ルーコラを使った商品開発、ルーコラを使った料理教室。運動面では、各種運動教室を展開、運動リーダー養成・モデル地区運動教室等を行っている。

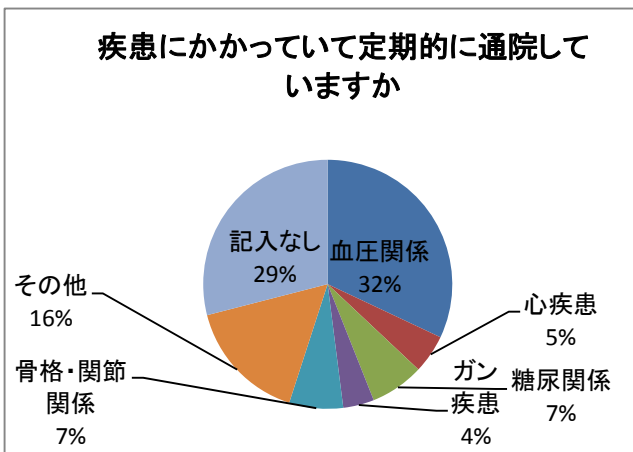
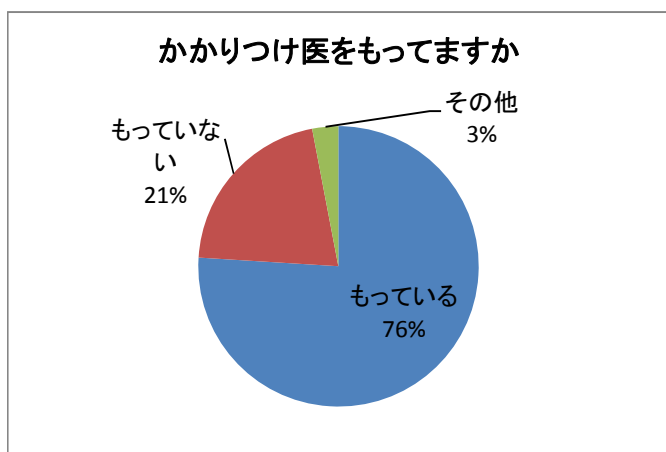
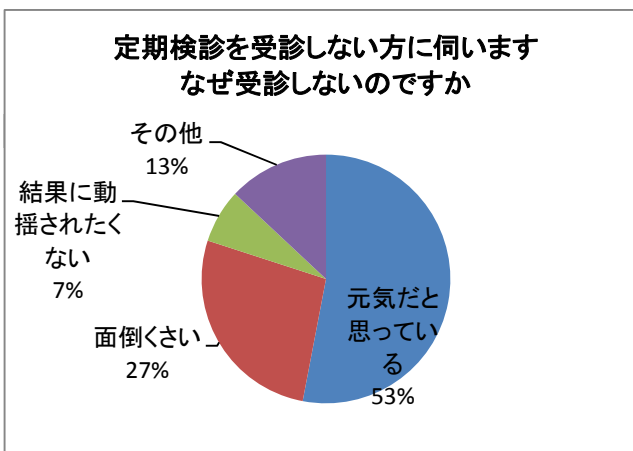
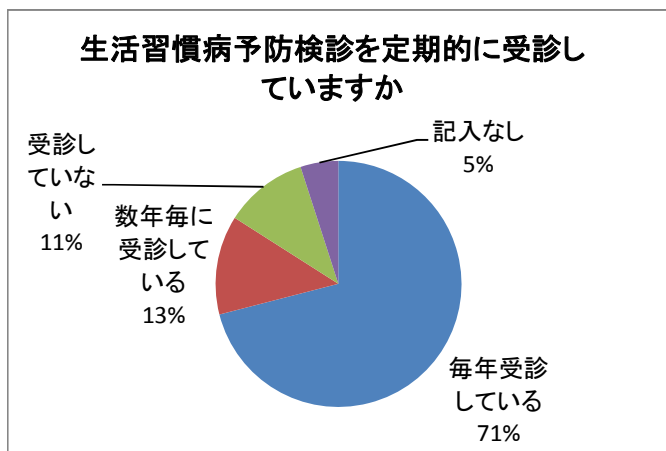
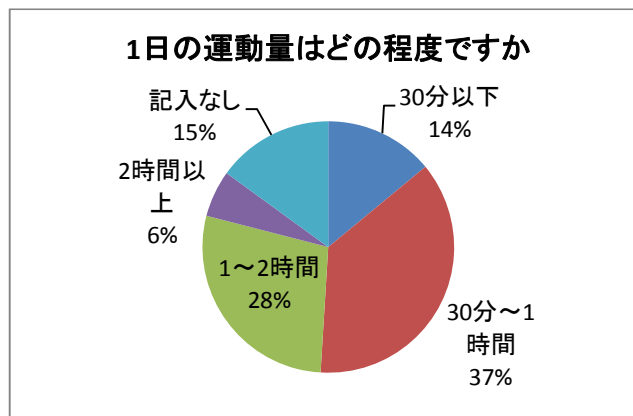
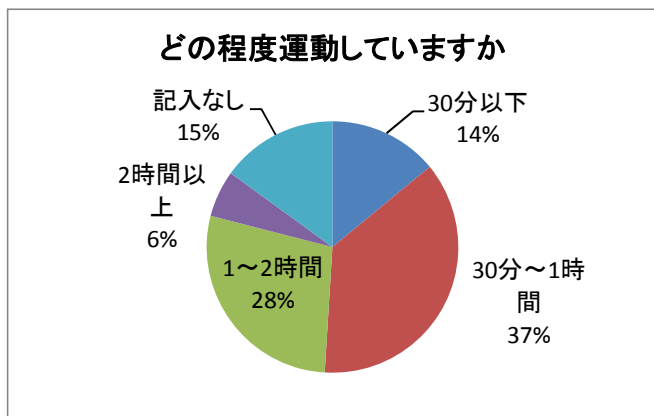
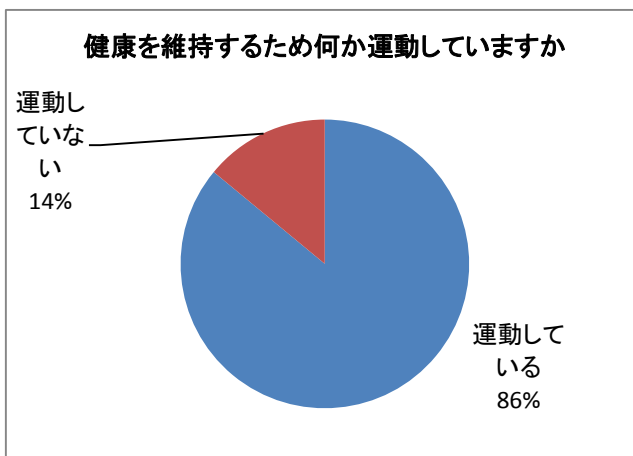
厚生労働省が進めるビタミンB群の推奨量は1日240ug(妊婦は480ug)必要である。日本人の15%は遺伝子との関係で240ugでは十分ではないので認知症や脳梗塞になりやすいため坂戸市は葉酸プロジェクト事業を推進し、健康長寿都市を目指している事が分かった。又、1年目の成果として、坂戸市は葉酸摂取で医療費が一人あたり年約1,620円減ったという。

6. アンケートの実施について

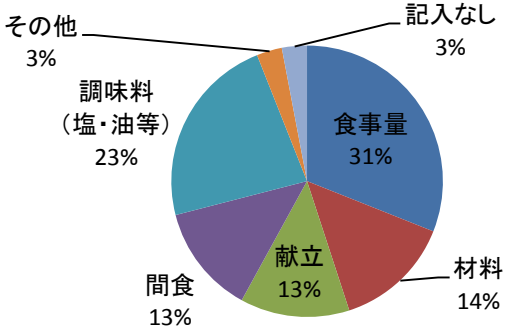
私達は、課題研究テーマを「健康で長生きするための食事と運動」と決めて取り組んでおりますが、在学している第11期・12期生がどのような状況なのか実態を知りたいため、アンケートを実施しました。

その結果は次のとおりです。

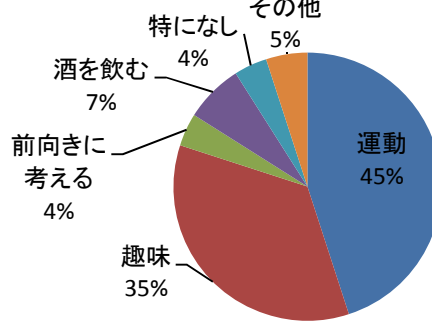
(1) アンケート集計結果



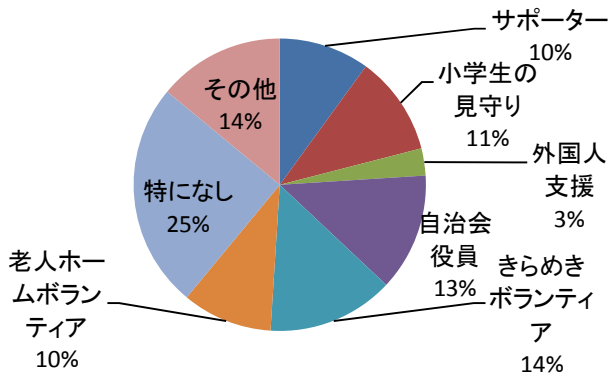
食べ物で心掛けていることはありますか



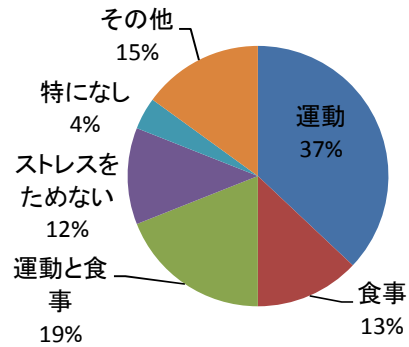
ストレス解消法はどのようにしていますか



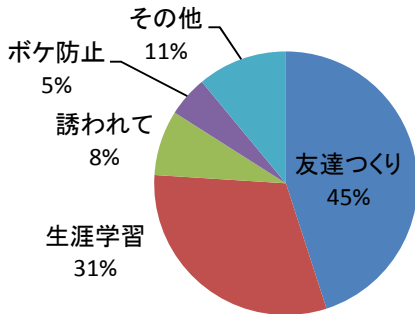
何か地域社会に貢献していますか



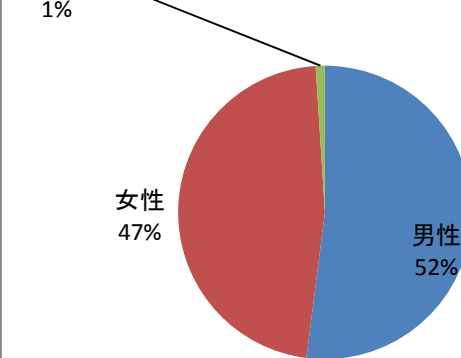
健康で長生きするため今後どのようなことを心掛けますか



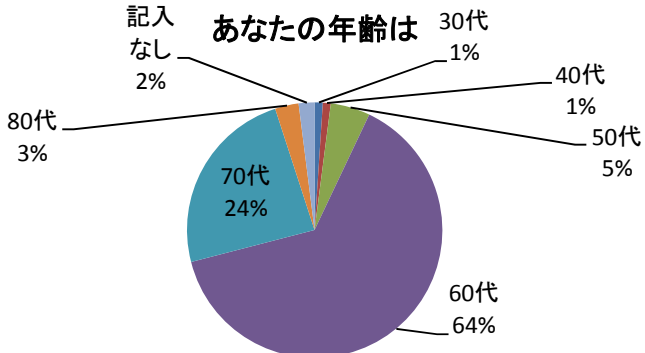
きらめき市民大学に入学した動機は何でしたか



あなたの性別は



あなたの年齢は



(2) アンケートのまとめ

- 1 健康維持のため運動している人が多い。
- 2 食事の量と塩分に気を付けている人が多い。
- 3 生活習慣病予防検診を受診している人が多い。
- 4 ボランティア活動等社会貢献している人が多い。

私達学生は、自身の体力を考慮しながら、食事と運動をバランスよく心掛け定期的に検診を受け、前向きに生き、地域に貢献したいと考えています。

7. 体力測定について

我がグループのテーマは、『健康で長生きするための食事と運動』ですので、グループ8名全員で体力測定をすることになりました。

測定は、6月から毎月1回短期間ではありましたが4回実施しました。

その結果は、次の通りです。

- ・体重では、1.07kg減少しました。
- ・筋肉量では、0.04%増えました。
- ・体脂肪率では、0.26%減少しました。
- ・BMIでは、0.38%減少しました。
- ・内臓脂肪レベルでは、0.6%減少しました。
- ・体年齢では、0.5歳若返りました。
- ・脈拍では、若干上がりました。
- ・握力では、0.4kg増えました。
- ・長座位体前屈では、7.3cm伸びました。
- ・開眼片足立ちでは、28.5秒伸びました。
- ・10m障害歩行では、0.7秒遅くなりました。
- ・上体起こしでは、9.4回増えました。
- ・6分間歩行では、37m伸びました。
- ・基礎代謝では、14.63kcal減少しました。
- ・血圧では、最高血圧/最低血圧とも下がりました。

◎体力を維持するためには、運動が必要なことを身をもって体験しました。



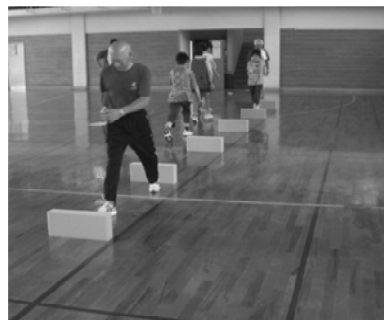
準備体操



内臓脂肪レベルはどうか？



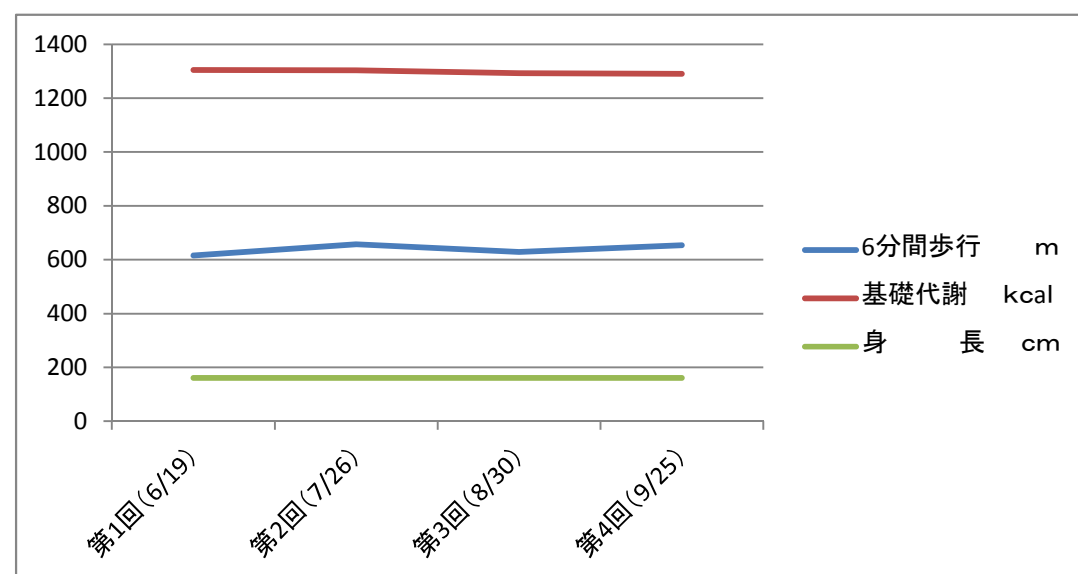
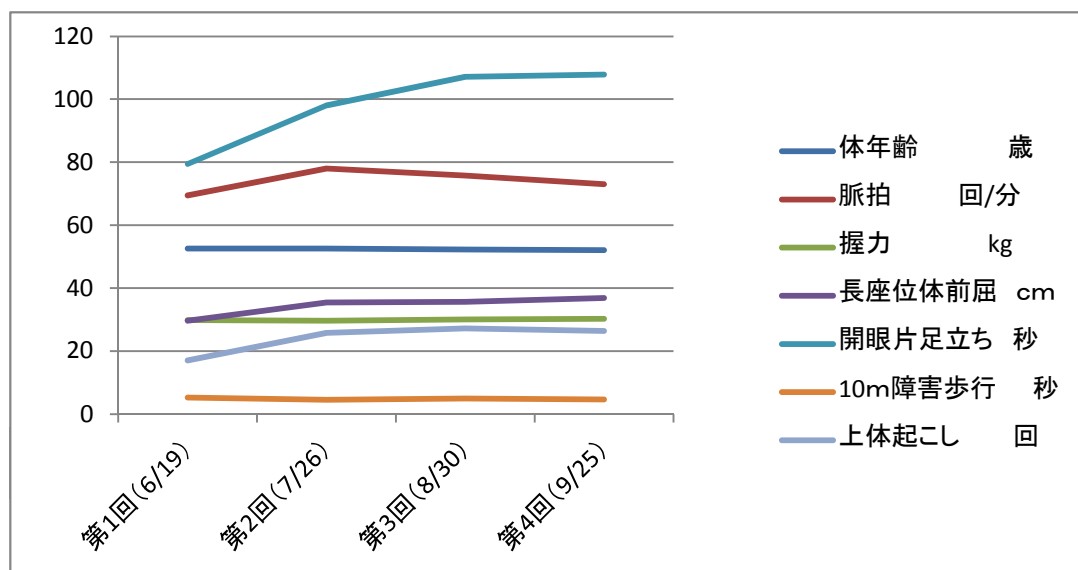
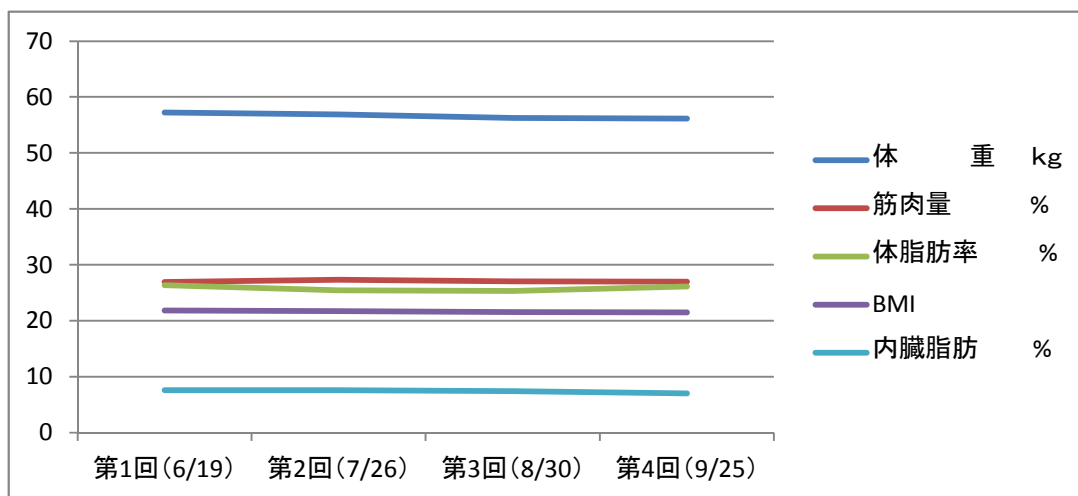
開眼片足立ち



10m 障害歩行

※ 詳細は次頁の通りです。

体力測定(平均値)



8. おいしく食べて健康に ⇒ 3・1・2 弁当箱法

A 班の課題研究テーマである「健康で長生きするための食事と運動」について、食事の面から、食べ過ぎないためには、1 食分の食事はどのくらいの量がいいのか考え「1 食分の適量を知ろう」ということから、3・1・2 弁当箱法について、平成 25 年 4 月 25 日、東松山市保健センターの管理栄養士に講義を受けました。

3・1・2 弁当箱法は、食べ過ぎが気になる方におすすめ !!

「あなたの 1 食分の適量を知ろう !!」

あなたに必要な 1 日のエネルギー量は (お弁当箱でエネルギーコントロール)
理想体重 (標準体重=身長 (m) × 身長 (m) × 22) × 25~30kcal/日です。
そのうちの 1/3 量が 1 食分のエネルギー量 (kcal)です。

3・1・2 弁当箱法を実施するには、5 つのルールがあるそうです。

(1) 5 つのルールと実習

①あなたに合った弁当箱を選ぶ。

弁当箱の容量 (ml) = 1 食に必要なエネルギー量 (kcal)

②動かないようにしっかり詰める。

③料理の組み合わせは

主食 3 : 主菜 1 : 副菜 2 の割合である。

④同じ料理法が重ならない。

⑤彩りよく美味しそうに詰める。

等、講義を受けた後、各人が用意してきた弁当を 500ml~600ml の弁当箱に詰め替えてみたが、野菜が少なく、詰め方がゆるかったりしたので、管理栄養士の指導で手を加え、彩りもよく、美味しそうに詰める事が出来ました。

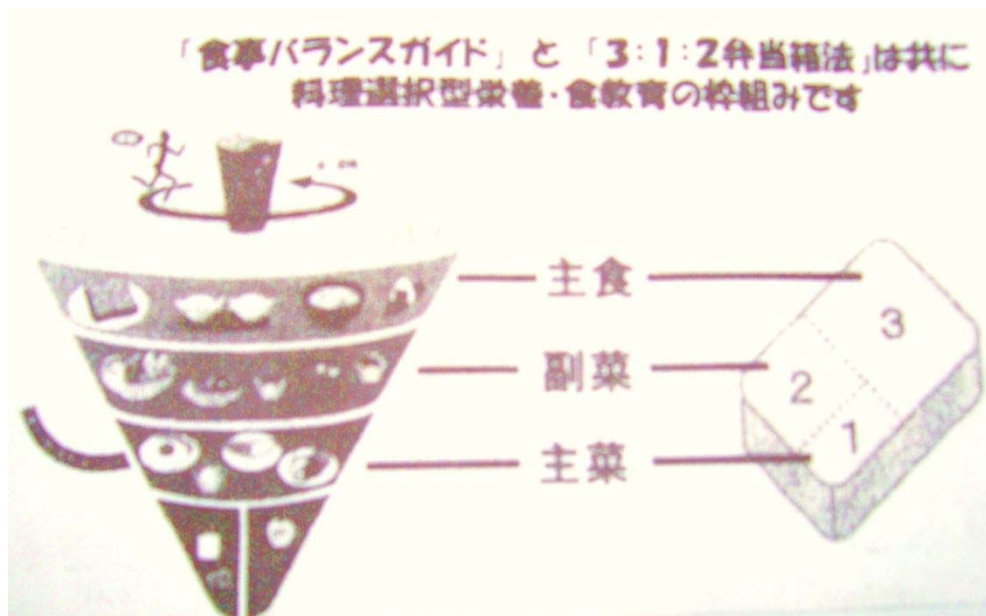
3・1・2 弁当箱法は、1 食分の適量を知り、カロリーの摂り過ぎに注意し、肥満にならないようにし、毎食美味しく食べることにあります。



弁当に詰める前の状態



弁当に詰めた状態



《 主 食 》
ごはん
めん
パン
等

《 主 菜 》
肉
魚
豆
等

《 副 菜 》
野 菜
サラダ
等

講義を受けた後、平成 25 年 5 月 29 日に、唐子市民活動センターで、鮭と野菜のみそバター炒め（ちゃんちゃん焼き）を作って、料理実習を行い、3・1・2 弁当箱法により弁当箱に詰めてみました。

- ・彩りもきれいに、丁度 600cc の弁当箱に詰まったと思います。
- ・その他、主食のごはん 150g
- ・副菜として南瓜のはちみつレモン和え、胡瓜のごま和えを付けました。

《材料一人前》

生鮭・・・40g キャベツ・・・50g 玉葱・・・15g 人参・・・5g ピーマン 10g
にんにく・・・少々 バター・・・5g 米みそ・・・8.5g みりん・・・大 1/2
砂糖・・・少々





料理完成皿



弁当箱に詰めたもの

○1人分の栄養とカロリーー

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
ご 飯	252	3.8	0.5	5	0.0
鮭と野菜のみそパ ター炒め	203	9.9	11.8	33	1.3
南瓜のはちみつレ モン和え	81	1.2	0.3	10	0.0
胡瓜のゴマ和え	36	1.0	1.6	52	0.2
合 計	572	15.9	14.2	100	1.5

(2) まとめ

料理を 600cc の弁当箱に詰めると、大体 1 人当たりの 1 食分のカロリーーと栄養素が摂取できることが解りました。

BMI の計算法、標準体重の計算法は次の通りです。

① BMI の計算法

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

[BMI による肥満度の判定表]

	やせている	普通	肥満 1 度	肥満 2 度
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25 未満	25 以上 30 未満	30 以上 35 未満

② 標準体重の計算法

$$\text{標準体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

※ BMI 指数 22 は、病気になる率をもっとも低く、理想的な指数とされています。

③ 身長別標準体重早見表

身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
145	46	155	53	165	60
146	47	156	54	166	61
147	48	157	54	167	61
148	48	158	55	168	62
149	49	159	56	169	63
150	50	160	56	170	64
151	50	161	57	171	64
152	51	162	58	172	65
153	51	163	58	173	66
154	52	164	59	174	67

④ あなたの適正な所要エネルギー量計算法

標準体重×25kcal	軽い労作
標準体重×30kcal	中等の労作
標準体重×40kcal	重い労作

9. 生活習慣病予防と食事と運動について



厚生労働省によると、『食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群』と定義しています。

生活習慣には、食事・飲酒・喫煙・運動・睡眠等があります。これらについて悪い影響がひとつまたは複数あると次頁のような生活習慣病が起こります。

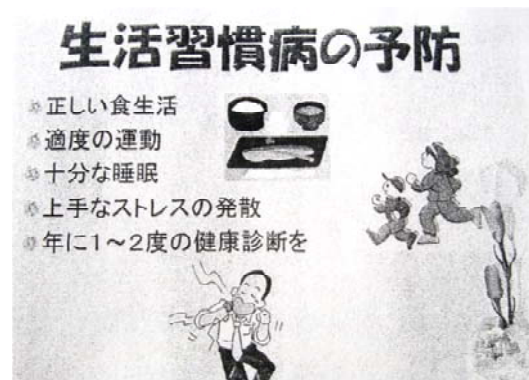
○生活習慣病の種類

食事による病気⇒	胃ガン	大腸ガン	糖尿病	腎臓病	胃潰瘍	心筋梗塞	痛風
	高血圧症	成人及び小児肥満	骨粗しょう症	等			
飲酒	同	⇒脂肪肝	アルコール依存症	アルコール性精神患者	等		
喫煙	同	⇒各種のガン	慢性気管支炎	肺気腫	脳卒中	心臓病	等
運動不足	同	⇒肥満症	糖尿病	高血圧	高脂血症	等	
休養不足	同	⇒過労死					
不眠習慣	同	⇒不眠症	睡眠時無呼吸症候群	等			
ストレス	同	⇒うつ病から自殺	心筋梗塞	等			

そこで、悪い生活習慣病を早期に発見し、改善する事が必要です。次のようなことを注意しましょう。

※ 生活習慣病を予防するための注意事項

- ① バランスのとれた食事。
- ② 規則正しい食事を3食する。
- ③ 飲酒は適量。
- ④ 禁煙をする。
- ⑤ 運動を定期的に行う。
- ⑥ 休養を十分にとる。
- ⑦ 睡眠は、7～8時間とる。
- ⑧ ストレスをためない。



ここでは、食事習慣が原因で起こる病気と運動不足の習慣で起る病気について考えてみましょう。

(1) 生活習慣病予防と食事

高血圧症の人の正しい食事制限として「おいしく食べて塩分を減らす工夫をしましょう」ということです。

食卓塩・醤油・味噌・バター等の調味料や漬物・ラーメン等のインスタント食品に塩分が多いことはよく知られていますが、反対によく食べられているにもかかわらずあまり知られていないのが、加工食品や冷凍食品といったような簡単に利用できる食品です。これらの食品には食塩（ナトリウム）がたっぷりと含まれていますが、それを知り、気にしている方は少ないようです。そのために塩分が多く含まれた食品を食べ、塩分を取り過ぎたために浸透圧（しんとうあつ）によって血管内に水分が増え、血圧が上がってしまうこととなります。また、食塩のナトリウムは血管壁の細胞の中に直接入り込んで血管を収縮させる働きがあるため、血管に余計なストレスがかかり続け高血圧が悪化することになってしまいます。そして動脈硬化を進行させ血管を狭くさせ

ます。血管が狭くなるとさらに高血圧になり、心臓や脳、腎臓等の血管病を引き起こすという悪循環を招いてしまうのです。

■調味料にどれくらい塩分が入っているの？

食品名	量	塩分量
食塩	小さじ1(5g)	5.0g
醤油	大さじ1(18g)	2.6g
減塩醤油	大さじ1(18g)	1.4g
味噌	大さじ1(15g)	2.2g
ソース	大さじ1(16g)	1.3g
トマトケチャップ	大さじ1(18g)	0.5g
マヨネーズ	大さじ(14g)	0.3g

※女子栄養大学出版「調理のためのベーシックデータ」より抜粋



※ 侵透圧: 塩分(ナトリウム)の多い食品を食べる事により、塩分の働きで徐々に血管内に塩分の混じった水分が染み込んでしまうことをいう。

●塩分摂取の目安

	成人男性	成人女性
食事摂取基準	9.0g	7.5g
塩分を控えなければいけない人	6.0g	6.0g

< Aさん宅の減塩対策 >

- ①食卓に調味料をおかない。
- ②カレー粉を使うと具材に味が残り調味料を少量で抑えることが出来る。
- ③揚げ物や海鮮丼は、調味料をかけずに別皿に少量の調味料を入れてつけて食べる。
- ④3食をしっかり食べ、偏った食事はしない。また、腹八分目の食事に心掛ける。
- ⑤漬物・汁物・練り製品・加工食品等は、一食に一品だけにする。
- ⑥毎日かかさず適度な運動をして汗を流す。
- ⑦食品を買う時は、表示(含まれている成分等を知る)を見るようにする。

(2) 生活習慣病予防と運動

生活習慣病である糖尿病基本治療は、食事療法と運動療法だそうです。食事療法の重要性はいうまでもありませんが、運動療法が食事療法より優れた効果を上げた調査報告もあり、運動療法も非常に大切な事がわかります。糖尿病の人は、体内で分泌さ

そこで、毎日の食事でおよそ何gくらいの食塩を取っているのか、また、買い物の中で買った食品にどのくらいの食塩が使われているのか、チェックしてみると良いでしょう。

また、食事制限を始めても、長続きしなければ意味がありませんから、美味しく食べられる事を心掛ける事が大切です。カリウムを多く含む野菜は塩の排泄を促す作用があるので、それらの食材を多く取り入れるだけでも違ってきます。

一度、普段使っている調味料のかわりになるものについて調べてみるのも良いと思います。また、塩分控えめの料理になれる事も大切です。

れているインスリンの効果を十分に得られないのですが、筋肉を動かすことでインスリンの効果を高めることができます。ウォーキングのような全身の筋肉をバランスよく動かす有酸素運動は最適だと言えます。つまり、運動といっても特別なことをするのはなく、歩き方を意識すれば良いのだそうです。またウォーキングには、糖尿病の人に大切な肥満の改善や高い血糖値を緩和する効果もあるようです。

では、どの程度ウォーキングをすれば効果が得られるのでしょうか。運動は、一度に長い距離を行うよりも、少しの時間でも毎日一定の時間数を続ける事で効果があらわれるのだそうです。健康維持のためにはウォーキングは適していますが『歩く』といっても散歩のようなただ歩けば効果は余りありません。

有酸素運動としての効果が得られる歩き方として速歩で軽快に歩く『速歩』をお勧めします。『速歩』はおおよそ30分間に3~4km歩く程度の早さを言います。個人差はありますが、一日に20~30分程度、普段よりも大股で歩いても息が切れない程度の早さが目安になるといいそうです。

「長寿日本一は、男女とも長野県。
埼玉県は・・・」

長寿日本一 男女とも長野

各都道府県別の平均寿命

2010年・女性は初

順位	都道府県	平均寿命	順位	都道府県	平均寿命
1	長野	82.58	1	長野	81.18
2	宮城	80.58	2	宮城	80.07
3	香取	80.47	3	香取	80.02
4	山梨	80.29	4	山梨	80.02
5	神奈川	80.25	5	神奈川	80.02
6	茨城	80.21	6	茨城	80.02
7	大分	80.14	7	大分	80.02
8	山形	79.97	8	山形	79.97
9	山梨	79.95	9	山梨	79.95
10	山梨	79.92	10	山梨	79.92
11	山梨	79.91	11	山梨	79.91
12	山梨	79.88	12	山梨	79.88
13	山梨	79.86	13	山梨	79.86
14	山梨	79.82	14	山梨	79.82
15	山梨	79.77	15	山梨	79.77
16	山梨	79.73	16	山梨	79.73
17	山梨	79.71	17	山梨	79.71
18	山梨	79.71	18	山梨	79.71
19	山梨	79.71	19	山梨	79.71
20	山梨	79.70	20	山梨	79.70
21	山梨	79.68	21	山梨	79.68
22	山梨	79.65	22	山梨	79.65
23	山梨	79.62	23	山梨	79.62
24	山梨	79.59	24	山梨	79.59
25	山梨	79.54	25	山梨	79.54
26	山梨	79.51	26	山梨	79.51
27	山梨	79.47	27	山梨	79.47
28	山梨	79.44	28	山梨	79.44
29	山梨	79.40	29	山梨	79.40
30	山梨	79.40	30	山梨	79.40
31	山梨	79.30	31	山梨	79.30
32	山梨	79.28	32	山梨	79.28
33	山梨	79.21	33	山梨	79.21
34	山梨	79.17	34	山梨	79.17
35	山梨	79.13	35	山梨	79.13
36	山梨	79.09	36	山梨	79.09
37	山梨	79.07	37	山梨	79.07
38	山梨	79.06	38	山梨	79.06

【ウォーキングのポイント】

ウォーキングは食前が良いのか。食後が良いのか。出前授業のある先生は『血圧と体重のことを考えると食後が良いでしょう』との事でした。理由は、摂取したカロリーをすぐ消化出来るので良いのだそうです。但し、消化不良や血糖値の上昇を抑えるため、食後30分経ってからウォーキングすると良いという事です。

そこで以前から実施していた食前の3kmウォーキング後の血圧と体重の記録をまとめて、食後の3kmウォーキングも1カ月間実施してみました。そして、血圧と体重を食前と同じように記録し、平均を出して食後と比較してみました。するとビックリ。食前の血圧の平均は133/81で食後の平均は127/74でした。食前の体重の平均は65kgで、食後の平均は64.2kgでした。つまり生活習慣病予防のための運動は指導者の先生のお話しの通りで、食後に実施した方が良いと言うことになります。

Aさんの掛かり付け医師からのアドバイス

夏場のウォーキングは、水分の補給を忘れないように。また、運動をする人は、夏場は塩分を控えめにする必要はないでしょう。塩分は汗をかいて出てしまうからです。また、冬場の塩分は、汗をかかないために取り過ぎに気をつけましょう。特に、竹輪等練り物食品には食塩が多量に含まれていますので注意しましょう。

10. まとめ（終わりに）

栄養学の進化や日本の長寿が明らかになって、世界では日本の食の力に注目している。しかし、逆に脂肪が少なく繊細なうまみで食物繊維が多い日本食の良さが日本から消えつつある。

忙しいからと外食産業に頼り、不摂生の免罪符にサプリメントを飲むといった姿はどこかおかしい。若い女性が過激なダイエットに励み、体を壊すケースもある。若い頃から自分に必要な量を食べ、適切な運動をする、バランスを良く保つ生活習慣作りが求められている。課題研究テーマ「健康で長生きするための食事と運動」を決めて、食事と運動体験を実施してきた。そのことによって得られた感想を下記に記した。

(1)生活習慣病を予防するには、今までの生活を見直し、改善して行く必要がある。そのためには、正しい食生活、適度な運動、十分な睡眠、上手なストレスの発散、年に1~2度の健康診断を受ける、禁酒、禁煙を守ること。

(2)実際に食生活、運動(ウォーキング、3・1・2 弁当法)、調理実習を体験・実施した。

(3)運動では、体力測定を行う事を決め、計測データを探り、実行したこと。

(4)メンバーで1年間課題に取り組み、お互いに協力し合いながら、楽しくグループの親睦が図れ、自分の体に変化があり継続の大事さが分かった。健康に自信がついた。日常生活を見直すきっかけを得た。目標を持って実行する事の大切さを教わった等、皆前向きな言葉が聞かれるようになったことはとても収穫だと思った。

最後に今回の課題研究の取り組みを実施するに当たり、ご指導、ご協力を頂いた皆様方に心から御礼申し上げます、有り難う御座いました。

○ご指導、ご協力を頂いた方々

東松山市役所健康長寿推進室主査

新井弘明 様

東松山市役所保健センター保健士

原村佳代子様

東松山市役所保健センター栄養士

小嶋京子 様

坂戸市役所健康増進部健康スポーツ推進課

落合友香里様

武蔵丘短期大学講師

佐藤亮輔 様

東松山市民病院看護師

遠藤久美子様

東松山市民病院栄養科

徳元美幸 様

さかな丸ごと食育講師

橋詰佳代子様

○参考資料

「ひがしまつやま健康プラン 21」

東松山保健センター

「坂戸市の健康政策冊子」

坂戸市健康スポーツ推進課

「さかな丸ごと探検ノート」

財団法人東京水産振興会

「日本の食文化・食環境をふまえた料理選択型栄養・食教育 3・1・2 弁当法」

「糖尿病の日常生活について」

市民病院看護部

「生活習慣病と食事」

市民病院栄養科

「健康長寿都市・東松山市を目指して」

健康福祉部健康長寿推進室