

平成30年度多摩地区(北)
国民健康保険運営協議会会長会定例総会 記念講演
平成30年7月13日(金) 於:東京自治会館

塩分 糖分 脂質 の話

~今日から始められる健康のコツ

東京都国民健康保険団体連合会
企画事業部 保健事業課
保健師 小笠原佑吏

1

塩分

日本人の平均塩分摂取量 塩分

成人男性
平均 11.3g

成人女性
平均 9.6g

食塩(小さじ1杯)
約6.0g



3

1日の食塩摂取目標量 塩分

成人男性
8.0g未満


成人女性
7.0g未満

※高血圧の方は6.0g未満です(糖尿病や慢性腎臓病の方も推奨)

世界的には
5.0~6.0g未満と
推奨されています

4

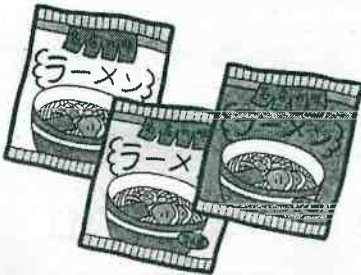
食塩は何gでしょう？ 塩分



みそ汁
(1杯)

約1.7g

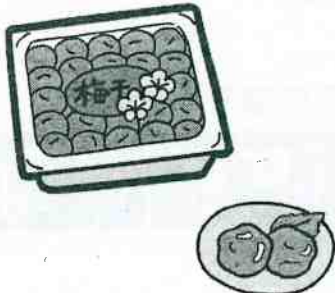
食塩は何gでしょう？ 塩分



インスタント
ラーメン
(1つ)

約6.0g
汁を残すとマイナス3.0g!

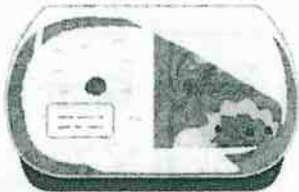
食塩は何gでしょう？ 塩分



梅干し
(1つ)

約2.2g

食塩は何gでしょう？ 塩分



コンビニ弁当

約3.0~5.0g

塩分

食塩は何gでしょう？



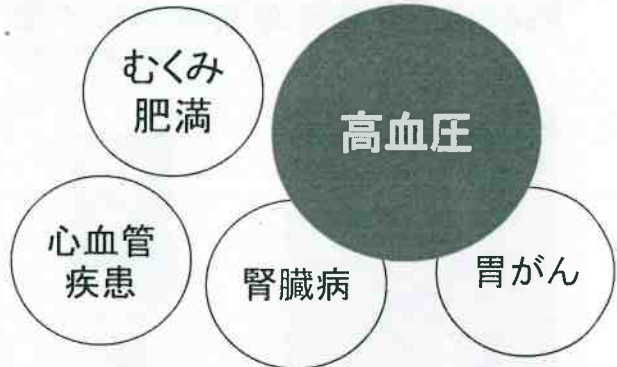
うまみ調味料
コンソメ
だしの素
(小さじ1杯)

約2.0～2.5g

9

塩分

塩分の摂り過ぎ、実は怖い?!



✓高血圧の予防方法→減塩!

11

塩分

標準栄養成分表 1食(109g)当たり

エネルギー	: 486 kcal
たん白質	: 9.7 g
脂質	: 20.5 g
炭水化物	: 65.6 g
ナトリウム	: 1.2 g
カルシウム	: 247 mg

ナトリウム1.2g × 2.5
= 食塩相当量
約3.0g

☺ 覚えておこう！


食塩相当量(g) = ナトリウム量(g) × 2.5

10

塩分

減塩のコツ 今日から実践!

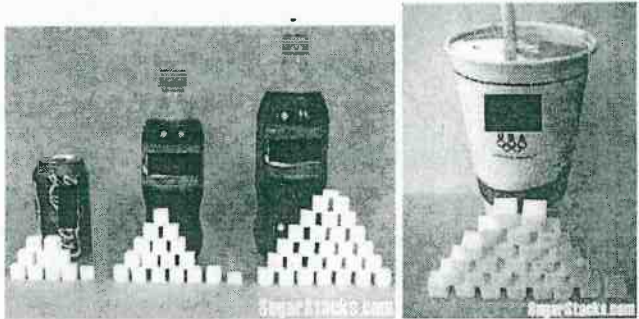
- ✓ 汁物は具をたっぷり入れる
- ✓ ラーメンなどの汁は残す
- ✓ 酸味(ぽん酢、酢、レモン汁)をきかせる
- ✓ 天然のだし(こんぶ、かつお)でうま味を楽しむ
- ✓ 外食やコンビニ食を控える
- ✓ インスタント食品や加工食品を控える
- ✓ “かける”ではなく“つける”
- ✓ 穴数の少ない塩入れを使う
- ✓ カリウムを多く含む食品(野菜・果物)を摂る



12

糖分

糖分



左から39g、65g、108g チョコレートシェイク (Lサイズ) 111g

15

角砂糖に換算するといくつでしょう？

糖分



14

糖分



世界保健機関(WHO)
成人の砂糖摂取目標量 1日25g


16

糖分

甘いものには中毒性がある！？

Evidence for sugar addiction: Behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake

Bart Hoebel, Ph.D.




ラットの実験により、砂糖がドラッグと同じ、脳内報酬系に刺激を与えることが分かった。
砂糖には依存性があり、中毒性の可能性がある。

悪さをするのは、砂糖が引き起こす中毒性！

17

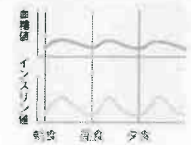
糖分

糖質制限は効果的か？！



炭水化物 ← 糖質
 食物繊維

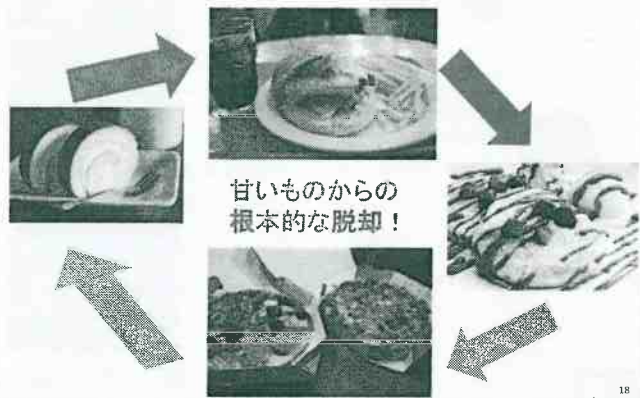
1日の血糖値とインスリン分泌



19

糖分

自ら飲みたい飲料、食べたいスイーツを選んでいるようで、実は味覚を操作され、買わされている？！



甘いものからの根本的な脱却！

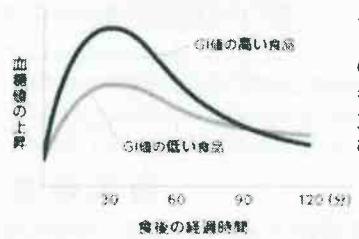
18

糖分

GI値(グリセミック・インデックス)

血糖値の上昇度合いを測る数値。ブドウ糖(50g)を摂ったときを100とする。

血糖値とGI値の関係



GI値が高い
⇒血糖値が急激に高くなりやすく、インスリンがたくさん必要。

GI値が低い
⇒血糖値が上がりにくく、インスリンの量は少なくてすむ。

20

GI値の高い食品・低い食品		糖分
高GI 70以上	上白糖[109] キャンディー[108] 食パン[95] チョコレート[91] じゃがいも[90] 白米[88] うどん[85]	
中GI 56~69	パスタ[65] かぼちゃ[65] パイナップル[65] そば[60] レーズン[57]	
低GI 55以下	玄米[55] ライ麦パン[55] さつまいも[55] プリン[52] 全粒粉パン[50] りんご[36]	

<http://gendai.ismedia.jp/articles/-/50460?page=2> 21

週3回のフライドポテトで糖尿病が19%増

Potato Consumption and Risk of Type 2 Diabetes: Results From Three Prospective Cohort Studies

Gao Munkai,^{1,2} Eric B. Rimm,^{3,4*} Walter C. Willett,^{1,2,5} JoAnn E. Manson,^{1,2,3,7} Frank B. Hu,^{1,2,3,4} and Ch. Sirtori⁶

Diabetes Care 2016; 39:176–184 | DOI: 10.2337/1415-0547

ジャガイモの食べ過ぎが体をむしばむ
2016/1/14 11:30

ジャガイモを普段から食べる量が多い人は、少ない人より糖尿病になりやすいことが大阪がん循環器病予防センターの村木功氏らのグループの研究でわかった。論文は、米の科学誌「Diabetes Care」(電子版)の2015年12月17日号に発表された。

<https://www.j-cast.com/2016/01/14255418.html?page=1> 23

適度な糖質制限と食事の工夫

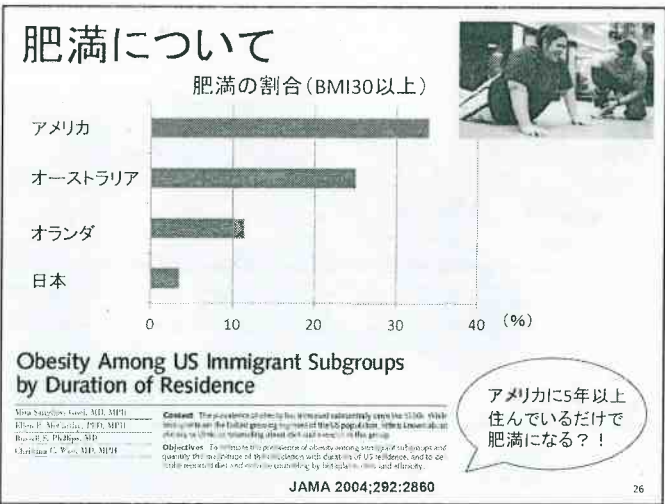
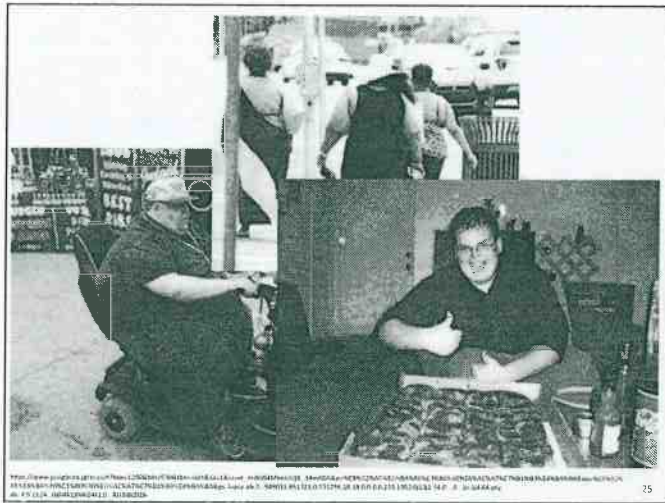
✓ 1日糖質150g以下(約おにぎり4個、又は食パン4枚の量)のゆるい糖質制限でも効果あり。
 ※ただし、長期間の効果は不明。

✓ 砂糖の摂取は控えめに。
 ✓ 急な血糖値上昇を防ぐため、1日3食食べる。
 ✓ 野菜など、食物繊維が多いものを先に食べる。
 ✓ 「ゆっくり」かつ「腹八分目」を心がける。

22

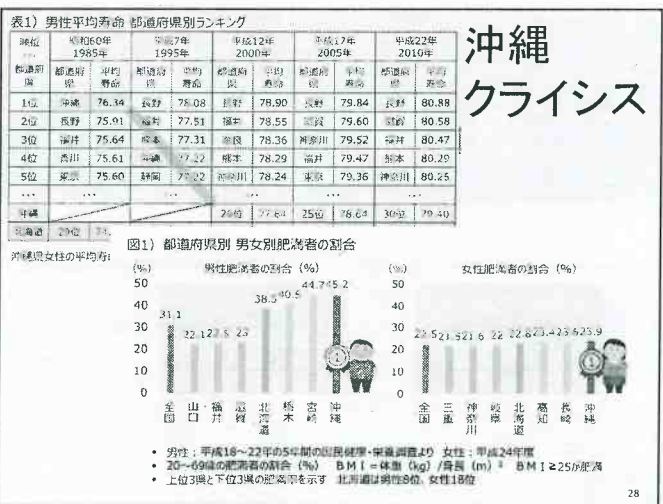
S	M	L	メガ
74g	135g	170g	340g
232kcal	424kcal	534kcal	1068kcal

24



世界に広がる「肥満税」!

- ハンガリー「ポテトチップス税」 2011年9月～
国民の肥満防止を目的に、スナック菓子、クッキー、炭酸飲料、栄養ドリンクなど、塩分や糖分の高い食品、清涼飲料水に5～20%の課税。
- フランス「ソーダ税」 2011年12月～
- アメリカ合衆国カリフォルニア州バークレー市「ソーダ税」 2015年1月～
砂糖の入った炭酸飲料に課税。
- デンマーク「脂肪税」 2011年12月～
飽和脂肪酸を含む食品に課税。
- イギリス「砂糖税」 2018年～
糖分を多く含む飲料に課税。



沖縄 クライシス

	平成17年 2005年	平成22年 2010年
男	平均 79.84	平均 80.68
女	平均 79.60	平均 80.58

・男性・平成18～22年の5年間の増加
 ・20～69歳の肥満者の割合（％）
 ・上位3県と下位3県の肥満率を示す

脂質

良い油 vs 悪い油

31

脂質

30

脂質

良い油 vs 悪い油


①飽和脂肪酸	動物性の油	バター、ラード	控えめに
	熱帯植物の油	ココナッツ油、ヤシ油	
②不飽和脂肪酸	オメガ-9(オレイン酸) 植物性の油	オリーブ油	良質なものを
	オメガ-6(リノール酸) 植物性の油	コーン油、サフラワー油	量を減らす
	オメガ-3 植物性の油、魚油	(αリノレン酸)亜麻仁油、えごま油 (ドコサヘキサエン酸、エイコサペンタエン酸)魚油	おすすめ
③トランス脂肪酸	食用精製加工油脂	マーガリン、ショートニング	良くない!

✓ 良質な油を摂りましょう!

32

ナッツは不飽和脂肪酸が豊富 脂質

ナッツはオメガ-3・6・9不飽和脂肪酸を含む。
※ただし、高カロリーであり、食べ過ぎには注意。

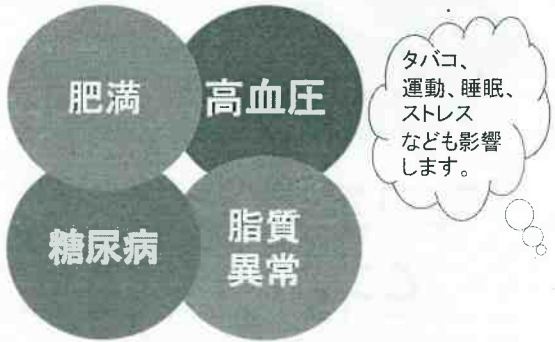


対象: 欧州10ヶ国の25~70歳の成人373,000人を対象に行った研究
結果: 食事にナッツを含む食品を摂取している人々は、体重増加が抑制され、過体重もしくは肥満リスクが低下できる可能性がある。

Nut intake and 5-year changes in body weight and obesity risk in adults: results from the EPIC-PANACEA study. Eur J Nutr. 2017. [Epub ahead of print]

33

メタボリックシンドローム



タバコ、運動、睡眠、ストレスなども影響します。

⇒動脈硬化へ

35



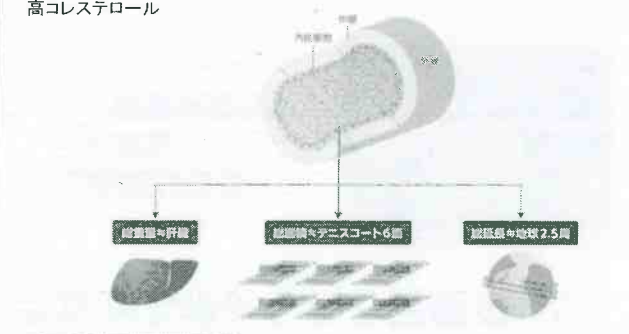
塩・糖・脂が多い食生活が続くと・・・

34

動脈硬化

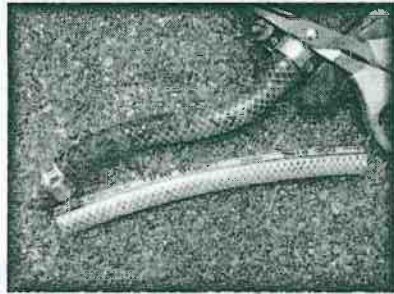
高血圧
高血糖
高コレステロール

→内皮細胞障害→血管の老化→動脈硬化



36

血管の老化とは？



新品のビニールホースは柔らかく、弾力性に富んでいる。



しかし・・・
経年劣化すると
このように・・・

全体的に固くなり、内側に汚れがこびりつく状態。

37

今日から始められる健康のコツ

伝統的な和食
+ 減塩
+ 糖質を減らす



普段の食生活から、塩・糖・脂を意識して、
少しだけ行動を変えてみましょう！

39

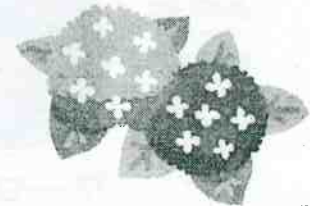
動脈硬化が招く危険な病気

- 心臓
心筋梗塞・狭心症
- 脳
脳卒中(脳梗塞・脳血栓)
- 足
閉塞性動脈硬化症
- 大動脈
大動脈瘤・大動脈解離

医療費・介護費
の増加に
つながる！！

38

ご清聴ありがとうございました。



40