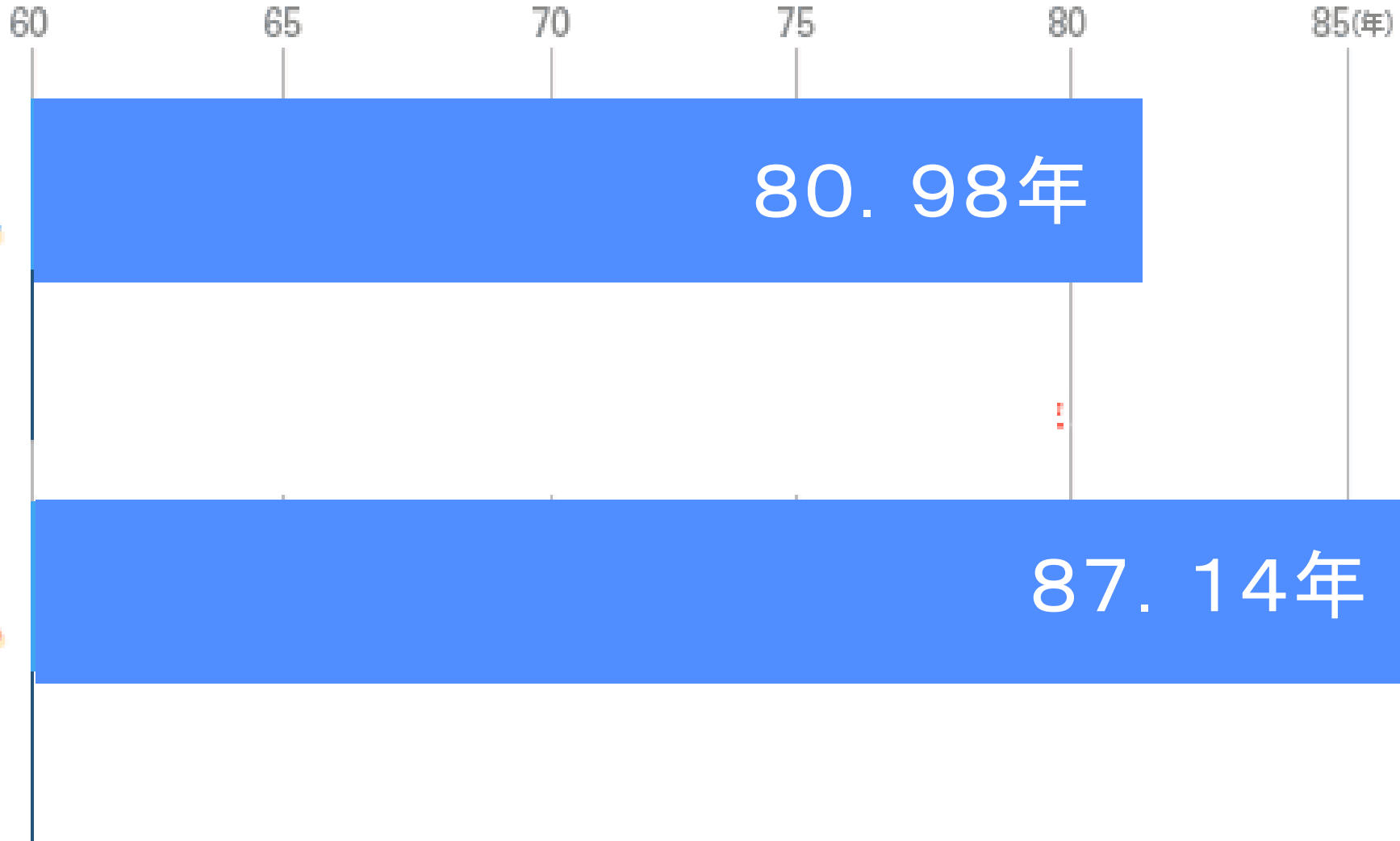


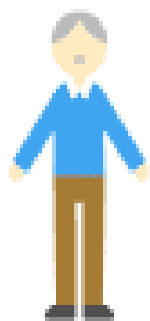
みなさんは  
何歳まで健康で  
いたいですか？

# 日本人の平均寿命 (2016年)



# 日本人の平均寿命と健康寿命

60 65 70 75 80 85(年)



男性

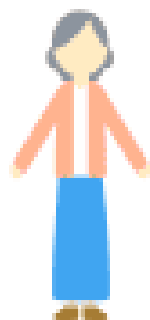
平均寿命

80.98年

健康寿命 72.14年

平均寿命と健康寿命の差 **8.84**年

～健康寿命～  
健康上のトラブル  
によって日常生活  
が制限されずに暮  
らせる期間



女性

平均寿命

87.14年

健康寿命 74.79年

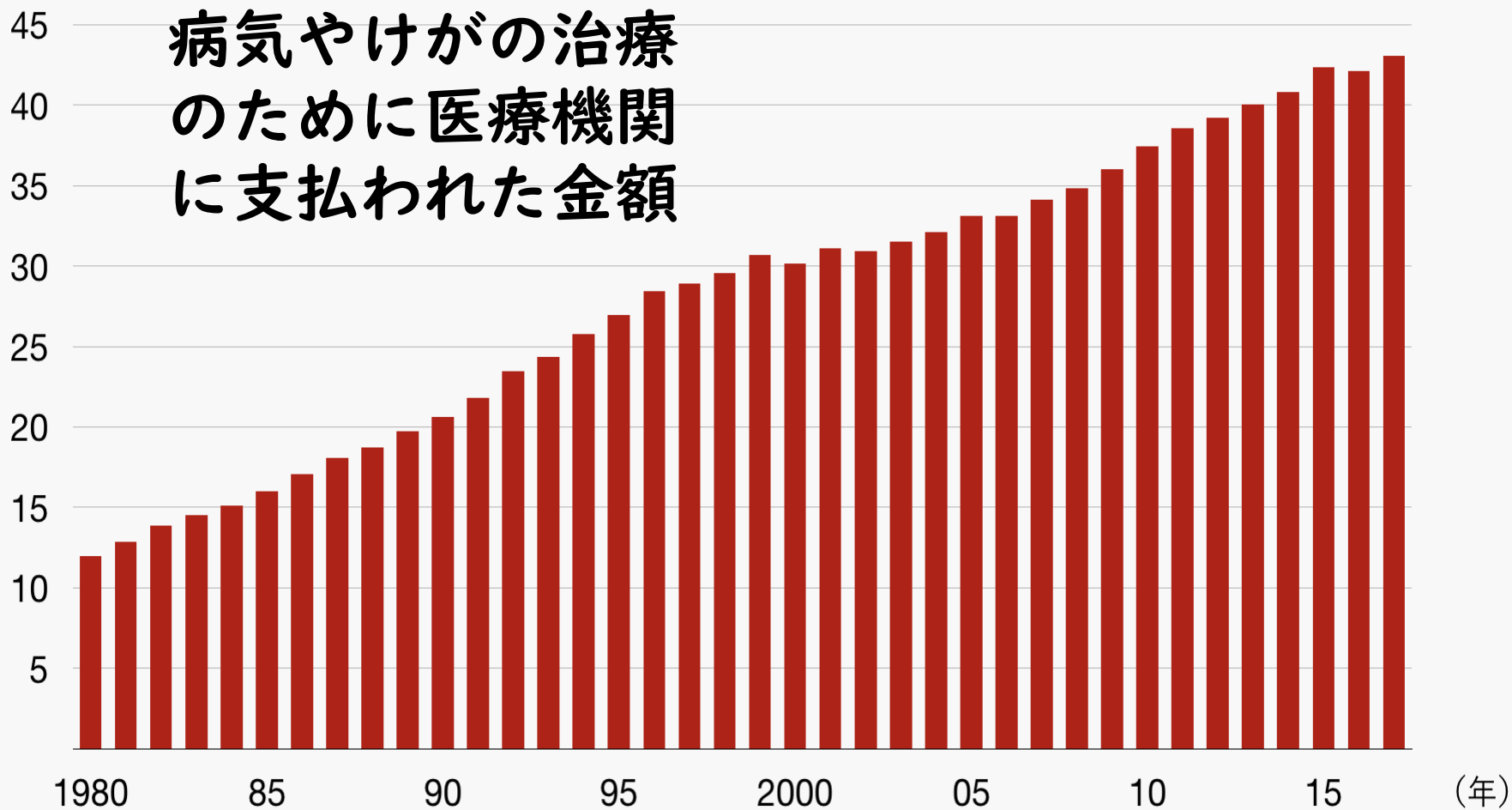
平均寿命と健康寿命の差 **12.35**年

この差は どうして  
できるのでしょうか

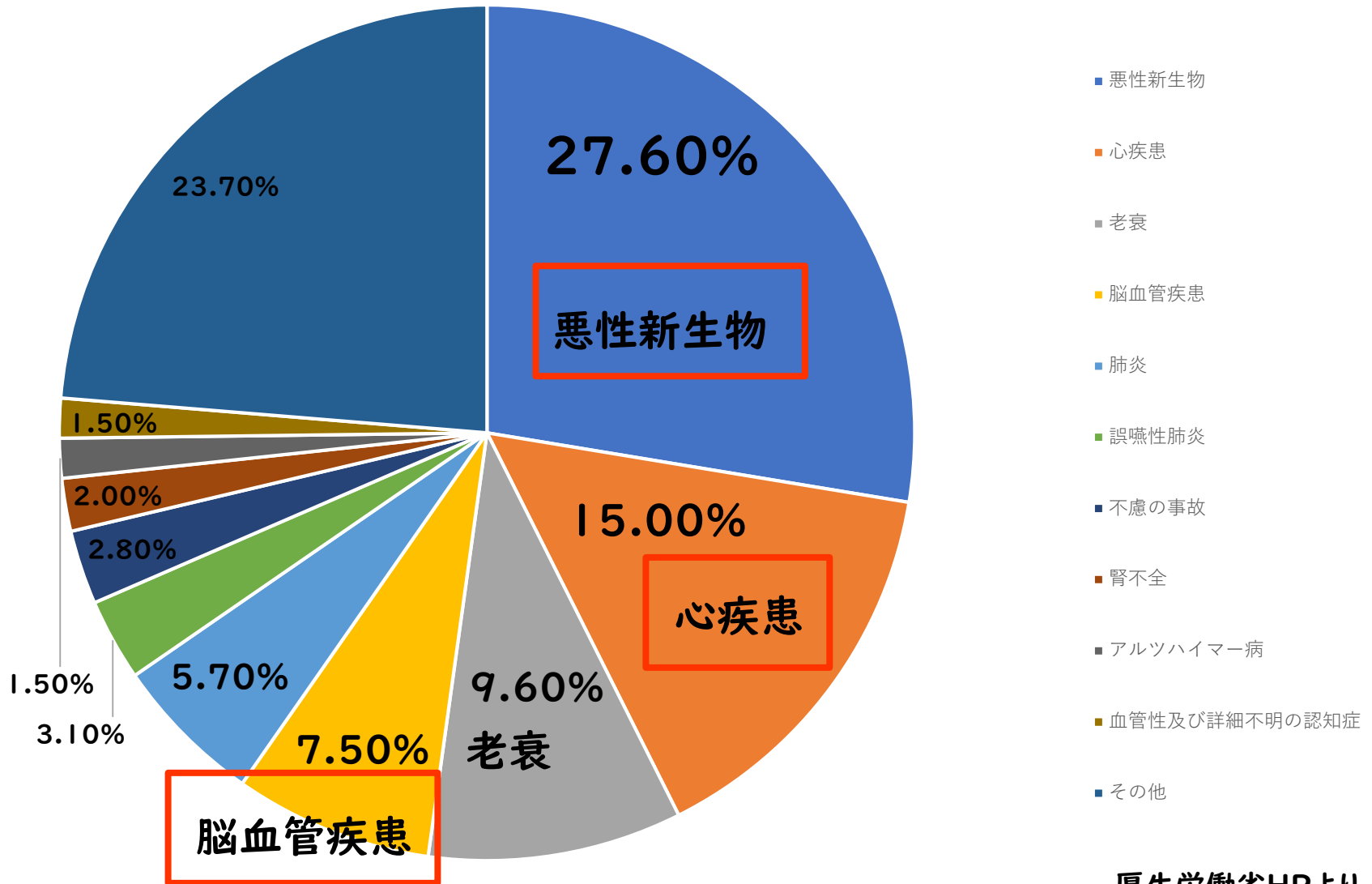
# 国民医療費の推移

(兆円)

病気やけがの治療  
のために医療機関  
に支払われた金額



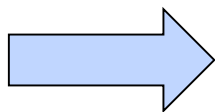
# 主な死因別にみた死亡率 (令和2年度)



# 生活習慣病

生活習慣がその発症や進行に関係する病気

- 食生活の乱れ
- 運動不足
- 休養不足
- ストレス



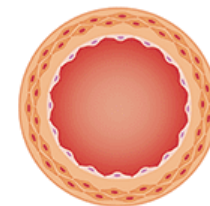
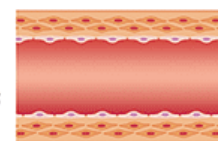
- 高血糖
- 脂質異常
- 高血圧

血管を横から見た図

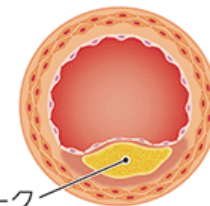
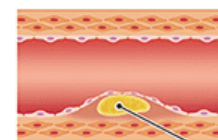
断面図

①

正常な血管

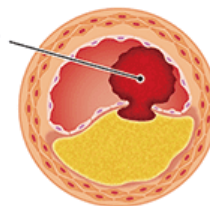
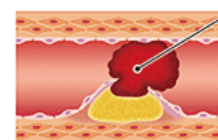


②

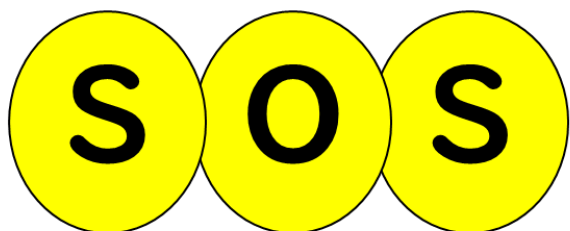


プラーク

③



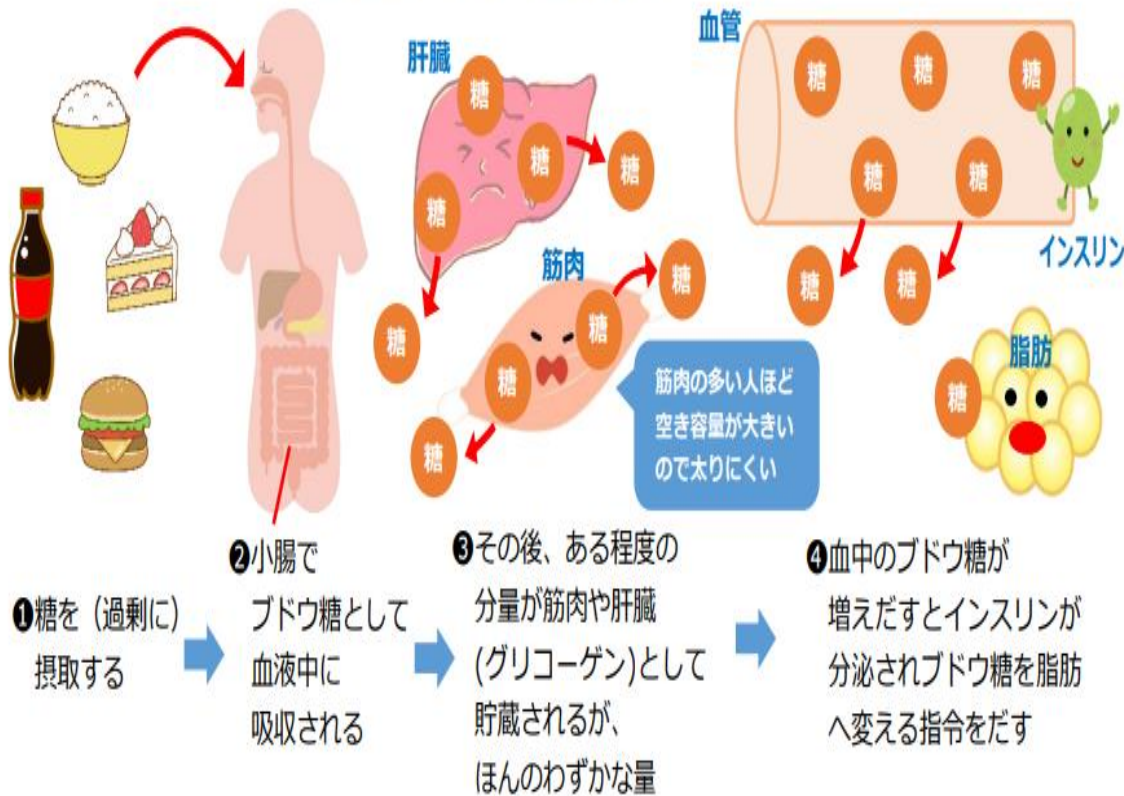
血栓



に注意！

# S Suger(砂糖)

糖質をとりすぎると脂肪へ変わる!

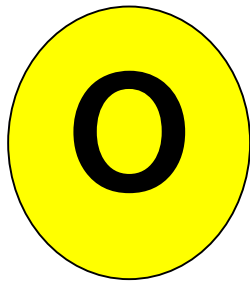


取り過ぎに注意!

～給食での工夫～

- ・菓子パンは避ける。
- ・パンのジャムはおかずとのバランスを見てつける。





# Oil(油)

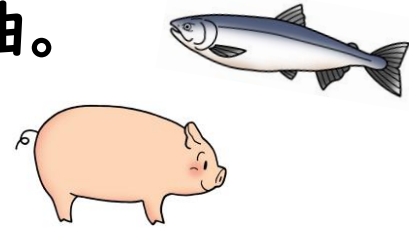


- ・エネルギー源になる
  - ・体温を維持する
  - ・細胞膜やホルモンをつくる
  - ・血液の流れをよくする(悪くする場合も)
  - ・ビタミンの吸収を高める
  - ・脳の働きをよくする
- ほか

**植物性油脂** → 大豆やなたねなどからとれる油。  
不飽和脂肪酸が多い。



**動物性油脂** → 肉や魚からとれる油。  
肉…飽和脂肪酸が多い。  
魚…不飽和脂肪酸が多い。



～給食での工夫～

- ・肉の脂肪分を取り除いて使う。
- ・揚げ物は週1回程度。

油は**質**と**量**を考えて！  
**見えない油**に注意しましょう！！

# 見えない油に注意しましょう！

脂質は1日の摂取エネルギー量の**20~30%**が基準値として定められています。(大人だと20~25%が望ましい)

## 食事摂取基準

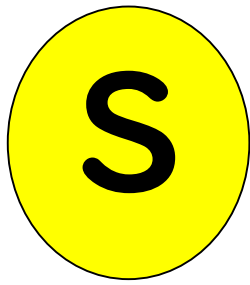
栄養素		エネルギー
		キロカロリー
性別・年齢		
12~14歳	男	2600
	女	2400
30~49歳	男	2650
	女	2000

### 1日の脂質の摂取基準量

12~14歳 男性→58g~86g

12~14歳 女性→53g~80g

脂質は1gで  
**9キロカロリー**  
あるよ！

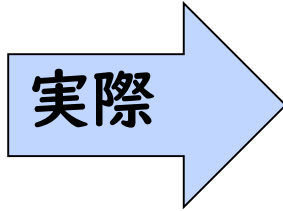


# Solt(塩)

食塩 (大人の目標量)

男性 → 7.0 g

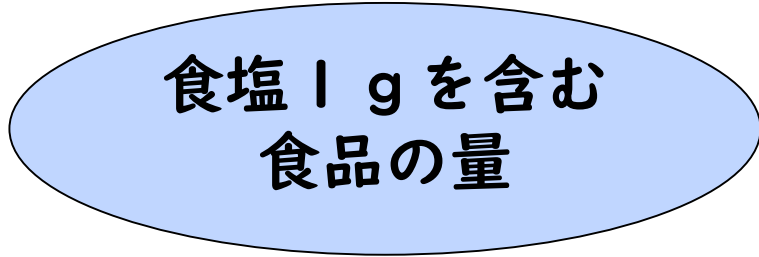
女性 → 6.5 g



食塩 (大人の平均摂取量)

男性 → 10.9 g

女性 → 9.3 g



ウインナー 50 g



カレールウ 10 g



みそ 小さじ 1.5



かまぼこ 40 g



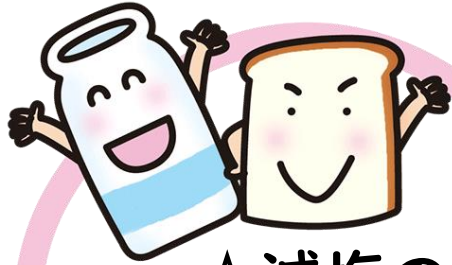
しょうゆ 小さじ 1



トマトケチャップ  
大さじ 2



チーズ 40 g

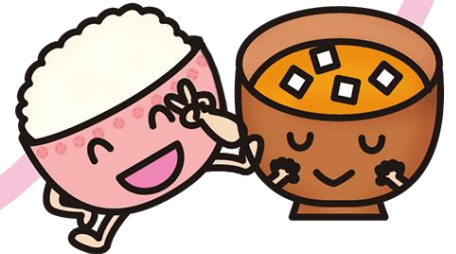
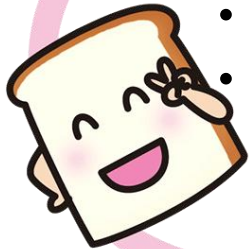


## ☆減塩のためにできること☆

- ・調味料は「かける」のではなく「つける」
- ・ラーメンなどの汁は全部のまない
- ・加工食品（ハムやウインナーなど）や練り製品（ちくわやかにかまなど）は量や頻度を考えて食べる

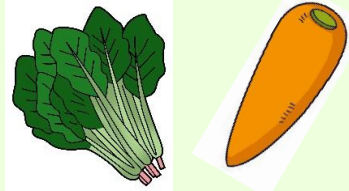
## ☆薄味に調理するための工夫☆

- ・かつお節や昆布、煮干し、干しいたけなどのだしを活用する
- ・香味野菜（しょうが、にんにく、しそ、ねぎなど）で味にアクセントをつける。
- ・旬の食材を使う。
- ・酢や果汁の酸味を活用する。
- ・揚げ物や炒め物など、油の風味や香りを上手に活用する。
- ・汁物は具たくさんにする。

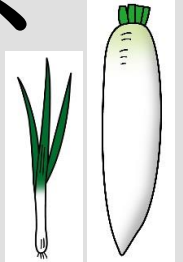


# 体内での野菜の働きとは？

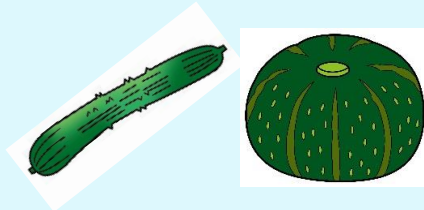
他の栄養素の働きを助ける。



細菌やウイルスから身を守る。



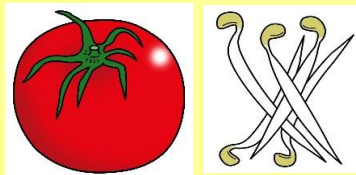
余分な塩分を体から出す。



便秘を防ぐ。



ストレスを和らげる。



美肌を作る。



# 野菜をしっかりとりよう



カリウム  
(ミネラルのひとつ)

塩分の排出を促す作用で、高血圧予防のための減塩効果がある

食物繊維

コレステロールや糖質の吸収を抑える作用で、肥満や急な血糖値上昇を防ぐ効果がある

緑黄色野菜の  
色素成分

強い抗酸化作用で、悪玉コレステロール（LDLコレステロール）の酸化を防ぎ、動脈硬化予防に役立つ

野菜 350g はこれくらい



ほうれんそうの  
おひたし70g



野菜サラダ70g



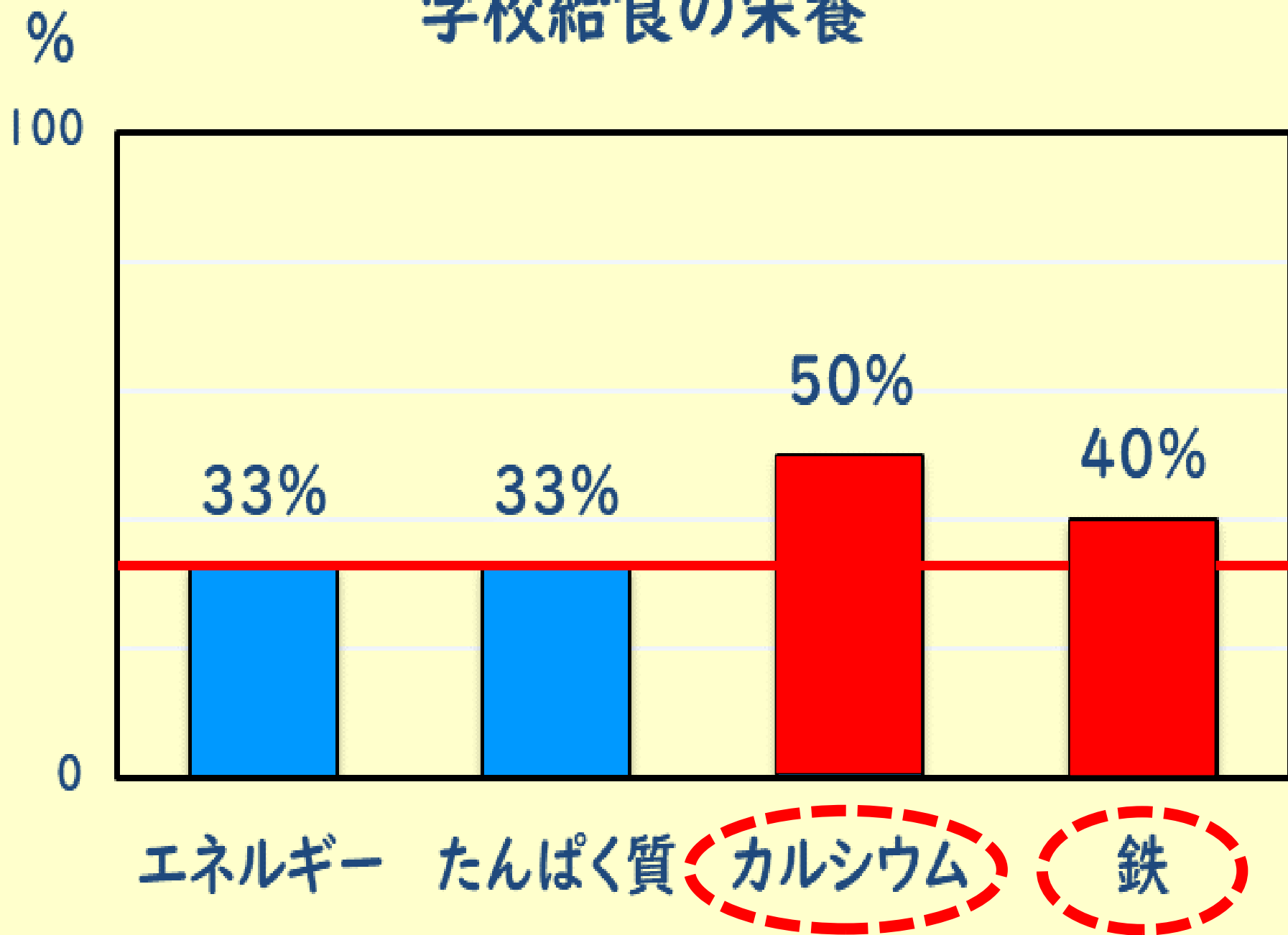
野菜炒め140g



かぼちゃの煮物70g



# 学校給食の栄養



# 六つの基礎食品群



平均寿命と健康寿命  
の差を短くするため  
にできることを  
考えましょう