

健康を支えるためには

正しい食生活を 実践することです!

『なぜ、病気になるのか?』

今の自分の食生活を点検し、原因がわかれば予防や病気回復への道が見えてきます。

そのうえで・・・

毎日、健康に過ごすためには早寝・早起きで睡眠を十分にとり毎食(朝・昼・夕)。

体に必要な栄養素をしっかり整えた食事をしていくことが大切です。



国保年金課では“一家に一人「正しい食生活」で健康管理のできる人を育てよう!”を目的として「健康を支える栄養学」に基づく学習会を開催しています。又、保健師による個別の相談(訪問もあり)も受けられますのでご利用ください。

お問い合わせ:流山市国保年金課 7150-6077

健康体であるための四つの基本

【佐藤和子 医師 提唱】

1

心を定めること

いつまで何をして生きていきたいのか心に絵図面を描いておくこと。

2

睡眠8時間を確保すること

早寝早起き（おそくとも夜10時までには休み、6時までに起床）
（60歳代は9時間、70歳代は10時間、80歳代は11時間横になる）

3

イーチミール パーフェクト Each meal perfectを実践すること

■朝、昼、夕食ともに栄養素の整った食事を均等にいただくこと

◇重要な栄養素の順位

- 1位 たんぱく質
- 2位 カリウム
- 3位 ビタミンC
- 4位 鉄
- 5位 ナイアシン、ビタミンD
- 6位 ビタミンB1・B2・A、カルシウム、リン、食物繊維
- 7位 炭水化物、脂質、エネルギー

食品に含まれる各栄養素の生理的役割と、よく使う食品の成分含有量を知る事が大切です。

■よく噛んでいただくこと（20分はかけたい）

■食事の時刻 朝食…7時までに、昼食…12時頃、夕食…18時頃

4

適度に体を動かすこと

こまめに体を使うこと。

この四つの基本を実践することが、正しい食生活ということです。

【3】を実践するための 栄養素の整った献立 とは】

デジタルの“はかり”を
活用すれば、重量(グラム)を
正確に知ることは簡単です！

まずは、流山献立集等の栄養素の整った献立を
活用し、真似して実践することをお勧めします。
また、学習会・「健康を育てる会・流山」主催の
調理実習(試食のみも可)にもご参加ください。

～流山の“栄養素の整った献立”①のアレンジ～

あじのみぞれがけ



献立	赤群 魚・豆・肉・卵・乳	青群 野菜・果物・海藻・茸	黄群 穀類・芋・菓子・酒等
あじのみぞれがけ	あじ 50g	ししとうがらし 10g 大根 30g 生椎茸 10g すだち(果汁) 1g	
★にらと鶏肉の卵とじ	鶏もも肉 15g 鶏卵 25g	にら 20g たまねぎ 10g えのき茸 25g	
ひじきのペペロンチーノ	えごま 3g	にんにく 2g ひじき(乾) 4g 赤唐辛子 少々	しそ油 2g
豚肉とねぎの レタス巻き	豚もも肉 20g	長ねぎ 5g レタス 10g 梅干し 5g トマト 30g	
ごはん・味噌汁 付け合わせ	油揚げ 5g 煮干し 5g	小松菜 40g からし菜(塩漬) 10g	ごはん 100g
果物		みかん 60g	

総合計 123g 272g 102g

	赤群	青群	黄群	1食の 目安値	合計	1食の目安値
蛋白質 (g)	23.0	4.3	4.5	30.0	31.8	
ビタミンB ₁ (mg)	0.23	0.27	0.03	0.40	0.53	
ビタミンB ₂ (mg)	0.26	0.27	0.02	0.50	0.56	
ナイアシン (mg)	6.5	3.6	0.4	6.0	9.5	
ビタミンD (μg)	2.3	0.4	0	2.0	2.7	
鉄 (mg)	2.5	4.7	0.5	4.0	7.7	
ビタミンA (μg)	41	311	0	210	353	
ビタミンC (mg)	1	74	0	40	75	
カリウム (mg)	384	1058	76	1300	1518	
カルシウム (mg)	162	202	14	300	378	
リン (mg)	308	114	61	400	483	
食物繊維 (g)	0.7	7.6	0.9	10.0	9.1	
炭水化物 (g)	1	23	50	84	74	
脂質 (g)	10	1	3	16	14	
エネルギー (kcal)	196	89	256	600	541	

赤群

魚・豆・肉・卵・乳製品



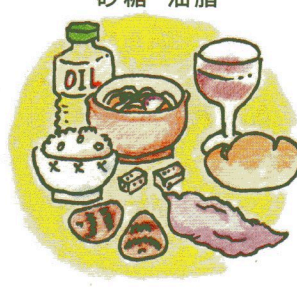
青群

緑黄色野菜・淡色野菜
果物・海藻・茸



黄群

穀物・芋・酒類
砂糖・油脂



※主役は、**赤群**と**青群** 食品でみると、特に**魚**が大切!

体の入れ替わる速度

各臓器の蛋白質を構成している成分(アミノ酸)は、絶えず入れ替わっていますので、睡眠と共に、栄養素の整った食事をきちんと食べる事が大切なのです。

	入れ替わりの速い成分	遅い成分
脳	1ヵ月で約40%	約1年
胃の粘膜	3日	
腸の微絨毛	1日	
肝臓	1ヵ月で約96%	約1年
腎臓	1ヵ月で約90%	約1年
筋肉	1ヵ月で約60%	約200日
皮膚	1ヵ月	
毛髪	1ヵ月で13ミリ伸びる。	
血液	赤血球は1秒間に約300万個も骨髓でつくられている。 4.5～5ℓの血液は100～120日間ですべて入れ替わる。	
骨	幼児期では1年半、成長期2年未満、成人2年半、70歳以上約3年で入れ替わる。	

体の入れ替わりを実感

体調不良の原因は、C型肝炎、慢性腎炎、高血圧が原因ではなかった

【50代 女性 流山市在勤】

就寝時間を、0時から21時30分に変え、毎食魚中心の食事をした。

その結果、不定愁訴21個。持続症状7個が改善され、インターフェロンを勧められる程悪化していたC型肝炎も落ち着いた。さらに体が軽くフットワークがよくなり、かつて体験した事がない程、仕事をこなせるようになった。

繰り返される膀胱癌の再発を克服 妻の学習会参加あり

【70代 男性 流山市駒木在住】

貧血、高脂血症、高血圧、肥満を解消するために、『正しい食生活』実践。

その結果、自分の腸で人工膀胱の手術も可能となり、尿意も出た。そして、癌は克服された。6年目になるが、夫婦で安心して旅行を楽しんでいる。又、産後から歯の治療が絶えた事がなかった妻も、気がついたら行かなくなっていた。

高血圧と、子供の頃からの神経性下痢が改善された

【70代 男性 流山市松ヶ丘在住】

23時就寝を22時に・・・さらに21時にと改めた。

白髪が、グレーに変化!妻も風邪をひかなくなり、メタボの長男もスッキリ!

【60代 男性 流山市駒木在住】

0時就寝を21時に改めた結果、遺伝かと思っていた30代後半からの白髪が、グレーに変化した。