

H20年度、第四回呼吸器リハビリ教室
栄養講座、「おいしく食べて、

栄養しっかり」

東北生活文化大学 家政学部家政学科
准教授、管理栄養士 佐々木 裕子先生

一寸お聞きします。皆さん、太りたい方、痩せたい方、
今が丁度良い方、どうですか。いろいろですね。食事の様子
を伺います。ご飯が美味しい方、食欲がない方。朝にご飯を
食べる方、パンを食べる方。パンの方も少し、いますね。昼
はどうですか。ご飯の方もいますがめんの方も多いですね。昼
夜はどうでしょう。皆さんご飯のようですね。

◇ 今日のお話

ステージ1,	おいしく食べる？
ステージ2,	栄養？しっかり？
ステージ3,	食事の体に対する影響
ステージ4,	食事の病気に對する影響
ステージ5,	食事の脳に對する影響
ステージ6,	おいしく食べるコツ！
演習	食事バランスガイド

◇ ステージ1、ご飯を美味しく食べていますか？

実際家で調理していますか。女性の方はしているが、男性
はしていない。甘いものが好きな方はいますか。女性の方に
多いようですね。間食になるものを、たくさん買っている方

いますか。女性の中に、カロリーメイトや健康食品などを買
っている方がいらっしゃいます。よそ様からの頂き物が多い
方がいらっしゃるかもしれません、食べすぎないように、注意して
下さい。

- ・ 家では、美味しいご飯が準備されていますか？
- ・ 間食を、多く食べていませんか？
- ・ 間食になるものを、買い込んでいませんか？
- ・ 夜遅く、食べていませんか？
- ・ いつも家に、頂き物がある環境にありますか？

◇ ステージ2、

栄養のお話をします。まず、栄養って何。今日は五つある
「エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミンとミ
ネラル」を覚えて下さい。これは、小学校五年生の家庭科で
習います。これらは、体の中で大事なものです。

このくらいは体の中で大事なものです。私達の体は、食べ
たもので作られています。突然に筋肉ができたということは
ありません。お腹がすかない、食欲がない方がいらっしゃい
ましたが、そういう方は自分の足りない栄養素を体の中でつ
くれません。

栄養って何？

私達の体は、食べたもので作られています。

- ・ エネルギー
- ・ たんぱく質

- ・脂質
- ・炭水化物
- ・ビタミン・ミネラルが必要

お腹がすかない、食べなくてもいい方へ、

自分の体の要求に耳を傾けましょう。皆さん目をつぶって考えて下さい。今何が自分に足りないか？何を要求しているか、わかりますか。例えば、甘味や果物がたりないとか。

本来であれば、体が青い野菜を食べたいなとか、分かるのが普通なんです。少しにぶくなっていくかも。体の要求がわからなくなっている。病気になる、これが食べたい、あれが食べたいということが少なくなります。食べねばならぬ、そのようになってくると、食べても体が受け付けない感じになります。まず自分が食べたいものがあるか、イメージして下さい。三食食べることは大事ですが、それが辛いときは、小分けに食べて下さい。好き嫌いは、後でお話します。

人間の体は、足りない栄養を作りだしたり、食物を別のものに変える能力はありません。足りないものは、補充するしかない事実を認識しましょう。

自分の体の要求に、耳を傾けましょう。

一日三食食べていますか？

好き嫌いがありませんか？

◇ 栄養しっかり？

日本人の食事摂取は二〇〇五年に出来た基準で国がきめています。推定エネルギー必要量は、皆さんは身体活動レベルが、普通より少し高いので、エネルギーは少し多い目に摂取した方が良いと思います。

五〇〜六〇才	男性	二七五〇	女性	二二〇〇
七〇才以上	男性	二二〇〇	女性	一七五〇

これは、少し頑張って食べないと、いけない量です。イメージとして一番食べなくていけない年は、男性は十五〜十七才高校生、女性は十二〜十四才中学生くらいと思われれます。

日本人の食事摂取基準（二〇〇五年版）

厚生労働省

平成十六年十月二五日（月）に「日本人の栄養所要量―食事摂取量―策定検討会」（座長；田中幸三 独立行政法人国立健康・栄養研究所理事長）においてとりまとめられました。

◇ ステージ3、

食の体に対する影響

これは法律「食育基本法」で決められています。法の中で食は体の中に影響がありますと言っています。これは内閣府と文部科学省、厚生労働省が、小泉内閣のときにつくった法律です。

食育基本法が制定されました！

毎年六月は「食育月間」。毎月十九日は「食育の日」

どこがつくったの？

内閣府 食育推進室

食品安全委員会事務局リスクコミュニケーショングラフ

ニケーショングラフ

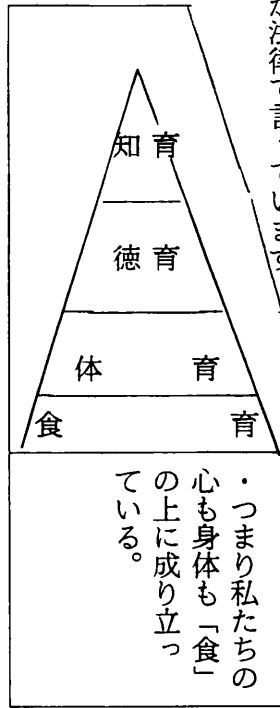
・文部科学省 スポーツ・青少年局学校健康教育課

・厚生労働省 健康局総務課生活習慣病対策室

・農林水産省 消費・安全局消費者情報官

◇ 食育のめざすもの

食は体を支えているところ。体と食は心(道徳)を支えているところ。心と体と食は、学力の知を支えているところと国が法律で言っています。



◇ そもそも「食育」って何なの？

今心が乱れている人が多い。子供を殺したり、親を殺したり、いじめたりとか、何となく気分が落ちつかない。皆さんも病気になるったときは、ショックだったと思います。こんな病気になるって大変だ、死んだ方がよいとか、心を病んだ方が多いと思います。

体と食事がベースになっている。ここが乱れると、心も乱れますという事です。病気になるってもハッピーとは言わないうが、病気になるっても何となくイキイキと暮らしている方がいらっしやる。そういう方は体と食がキチントしている。

学問、勉強です。子供は勉強ができる方がよいと家族は思っています。心と体と食のベースが乱れると、頭の良い子はできないとこの法律では言っています。つまり、自分ももっと勉強をしたいと思うならば、食から見直さない。たかが食だが、侮れませぬよと言っている。すべてベースを食が司っている。

・ (1) 生きる上での基本 ◆知育(学力)

であって、知育、徳育及び体育の基礎。

◆徳育(心・道徳)

・ (2) 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる。

◆体育(体力・健康)

◆食育(食育)

◇ 家族のみなさんへ

家族で来ている方いらっしやいますか。病気が少し悪化したとか、良くならずに衰弱してきたと思っっている家族の方、がっかりしたり、無理に病院や施設に入れる、或いはこのよ

うな教室に参加したらいいと言いなながら家にこもって外に出ないのを嘆く前に、一度食を見直した方がいいですよ。

結論は、ここに行き着く途中で、ベースになつてゐる食をキチントして、体の抵抗力をある程度整えて、気持ちを立て直してあげて、病気の回復に向かうことが、一番良いパターンと考えられます。薬と体を鍛えるのと合わせて、食も考えた方がいいですよという提案です。

家族のみなさまへ

- ・老化・衰弱を見てがっかりしたり、
- ・無理に病院や施設に通わせたり、
- ・地域の事業に参加しないことを嘆く前に

食事を見直し
てみませんか

◇ ステージ4

食事の病気に対する影響

子供に殺されるのは、子供に与えた食が悪かった、或いは苛める子供が多いのは食を十分食べてないのではないかと、と法令で言うようになってきたが、日本ではいろんな事件が起きて困っている。また、決断ができない人がいる。知は学力だけではない。仕事につかなかったり、正しく判断出来ない子供も多い。

具体的に病気に対する影響は、どんなことがあるか。私も以前先生に「病気になったとき、早く治る人となかなか治ら

人がいるが」どうしてですかと聞いた。先生は、いろんな不思議なことが、世の中にあると言われました。私なりの結論は、治りやすい人がいる。一方しぶとく、治りにくい人がいる。同じ治療をしているのに、薬も手術も同じなのに衰えていく。これは治るといふ気持ちが違うと思つたが、それだけではなく、その気持ちを支えている食ではないかと。

病気に対する抵抗力をアップするには、タンパク質が大事です。肉・魚・大豆などタンパクが足りない、病気は治りにくい。タンパク質も食事摂取基準があります。大人も子供も、タンパク質はしっかりと摂らなければなりません。先程は、年をとったらカロリーは少なくて良いと言いましたが、タンパク質は、中学生・高校生から大体変わらないです。しっかり、肉・魚・大豆・卵をとりましょう。

病気に対する抵抗力アップにタンパク質

タンパク質は細胞の主要な構成成分となっており、筋肉・血管のもととなり、エネルギー源としても利用されます。

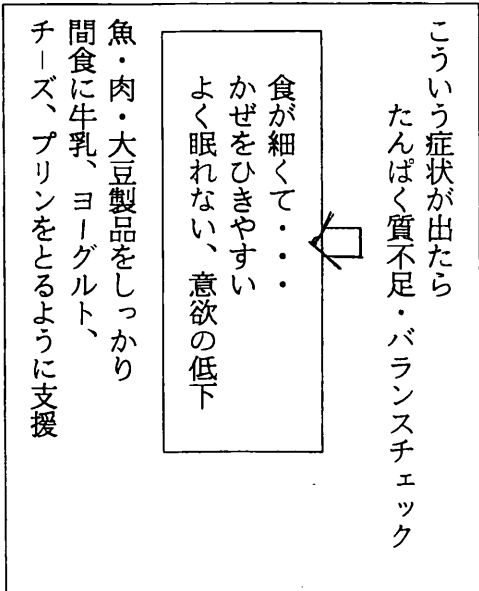
◇ 病気の回復期

病気の回復に大事なものは、量をたくさんとるのでなく、バランス良くとることが大事です。タンパク質には、動物性・植物性の二つがあって、肉・魚・卵は動物性、豆腐・納豆・味噌は植物性です。これを半々にとると良いと言われています。肉と魚を交互に食べると、動物性タンパク質に偏ってしまい、食欲・睡眠・注意力・情緒が乱れる。肉・納豆・魚・

豆腐・・・とバランス良く食べることが大事です。

食欲・睡眠・注意力・情緒などの脳の働きを正常に保つ上で、タンパク質が重要。
魚や肉・卵のような動物性のもと、豆腐や納豆・高野豆腐・味噌のような植物性のもとをバランスよく

◇ 受講者のみなさまへ (2)



食が細くなるときの、風邪を引きやすいとき、よく眠れない、やる気がない・・・などは、タンパク質が不足してします。そんなときは、魚や肉、大豆製品をしっかりとって、病気に対する抵抗力を高めましょう。

◇ ビタミン

ビタミンは体の調子を戸と食えるものです。これが不足すると抗酸化対処調節、つまり病気に対する抵抗力がよくありません。ビタミンは、野菜や果物に含まれています。絶対に補給して下さい。

ビタミン

健康的な生活を営むために、欠くことができない栄養素の一つであり、代謝調節作用、抗酸化作用が明らかになってきました。

◇ ビタミン

ビタミンには、どんなものがあるか。現在は十三種類があり、脂溶性が四種類、水溶性が九種類あります。脂溶性ビタミンは、脂と一緒にとるとよいものです。

厄介なのは、水溶性ビタミンです。水に溶けるため、ビタミンはとっても尿に排泄される可能性が高いのです。従って水溶性ビタミンは、こまめにとることが大事です。朝に食べても、夜までもちません。ビタミンが不足しないように、朝・昼・夜とこまめにとることです。

ビタミン

ビタミンは、現在 十三種類
脂溶性ビタミン —— 四種類 ビタミンA・D・E・K
水溶性ビタミン —— 九種類 ビタミンB1・B2・
B6・B12・C・葉酸・ナイアシン・
パントテン酸・ピオチン

・人はビタミンが無ければ正常に動作せず、代謝が崩れて、さらに老化が促進します。

◇ ビタミン(1)、ビタミンC

ビタミンCは、肺の機能も含め抵抗力を上げるのに大切なものです。大人も子供も、一緒の量が必要です。食事の量が減っても、ビタミンの量は減らしてはいけません。

50 ~ 69	男性	必要量 85	女性	必要量 85
		推奨量 100		推奨量 100
70 以上	男性	必要量 85	女性	必要量 85
		推奨量 100		推奨量 100

◇ ビタミン(2)、ビタミンA

皮膚が柔らかいところがビタミンCで、ビタミンAは、粘膜です。目の中とか、口の中とか呼吸器の中とか、柔らかい粘膜のところを良くする作用があります。

皆さんは呼吸器の病気ですから、ビタミンAはしっかりとった方が良いでしょう。十八才以上の方は、すべて何才になっても同じ量が必要です。高齢だからと減らしてはいけません。よく目がかゆいとか、皮膚が弱い方は、ビタミンAとCはかなり気をつけた方がよいです。

50 ~ 69	男性	必要量 500	女性	必要量 450
		推奨量 700		推奨量 600

70 以上	男性	上限量 3000	女性	上限量 3000
		必要量 450		必要量 400
		推奨量 650		推奨量 550
		上限量 3000		上限量 3000

ビタミンAには、健康上悪影響を及ぼす危険のない栄養素摂取量の最大限の量を意味する「上限量」が設定されています。

◇ ミネラル

ミネラル

ミネラル・・・ナトリウム・カルシウム・マグネシウム・鉄・銅・ヨウ素・セレン・亜鉛・クロム・モリブデン

ミネラルもビタミン無くしては正常に働きません

ミネラル(無機質)は、人体の構成成分としてだけでなく、生命活動に必要な各種生理作用に密接に関連しています。

	[男性]		[女性]	
	平均 必要量	推奨 上限量	平均 必要量	推奨 上限量
50 ~ 69	6,0	7,5	5,5	6,5
70 以上	5,5	6,5	5,0	6,0
		45		8,0

ミネラルは、成長に働くためには必ず必要です。病気の回復にも必ず必要です。鉄は体の中に酸素を送ったりする大事なところなので、貧血と体がだるくなったりとかに必要です。七〇才をすぎると少し減らしてもよいが、十八〜六九才までは必要量はほぼ一緒です。

◇ ミネラル(2) カルシウム、

大人と子供では少し違うが、十八才以上は大体同じ量です。病気によって少し食欲が無くなったと言っても、ある程度ビタミンやカルシウムを取らないと体が弱ってしまいます。

カルシウムは骨や歯を丈夫にしますが、カルシウムが不足すると、集中力が無くなるようです。特に記憶することを司るので、「あの人、あの人」というときは、カルシウムが不足していることが多いです。カルシウムは、牛乳・小魚・野菜・海藻などに入っていますので、とってください。特に注意して欲しいのは、カルシウムが無くなると、いらいらします。なげやりになったりします。カルシウムを摂取し、病気に負けないようにしましょう。

牛乳を飲んでいても、砂糖や塩、加工品を多くとると、カルシウムが尿に抜けてしまいます。牛乳をたくさん飲んでいても、お菓子をたくさん食べたり、漬物やハム・ソーセージなどを一杯食べると、カルシウムは尿に排泄されて、イライラします。

・牛乳、乳製品

カルシウムが不足すると集中力がなくなり、記憶すること、特に暗記ができなくなるので注意。

・カルシウム

70以上	男性	女性
	50〜69	目安量 七百 目標量 六百
目安量 七百 目標量 六百	目安量 七百 目標量 六百	目安量 七百 目標量 六百
	上限量 二千三百 目安量 七百五十	上限量 二千三百 目安量 六百五十
目安量 七百 目標量 六百	目安量 六百五十 目標量 五百五十	目安量 六百五十 目標量 五百五十
上限量 二千三百	上限量 二千三百	上限量 二千三百

カルシウムの吸収を妨げるもの

- ・砂糖
- ・塩

・加工品に含まれるリン
カルシウムがとれていても、右の食品が多いとカルシウムが尿中に排泄され、イライラし、むかつきます。

・ポイソント

・体を維持し、病気に対する抵抗力を高めるためには、年とともに、

- ☆エネルギー量は減らし、
- ☆ビタミン・ミネラルは維持する

ここまでを纏めましょう。体を維持して病気に対する抵抗力をたかめて良い状態にしておくためには、年齢と共にエネ

ルギー量はある程度少なくなり、ビタミンやミネラルを減らさないように。食事が減ると、ビタミンとミネラルが減ってしまいます。食事を増やすとエネルギーを増やせないから食べられないことになります。この兼ね合いが難しいです。

食事は減らさずに、ビタミンやミネラルを摂取するためには、ある程度食事をとって、運動することです。体が元気になるまで。

ビタミンやミネラルのために、野菜のチエックをしましょう。日本人は野菜を食べなくなりました。国は一日に三五〇グラム以上の野菜を食べなさいと言っています。病気になる原因は何か。六十才くらいまでは、野菜をたべているが、七十才を超えると、少なくなっている。一食に約三〜五種類の野菜を食べて頂きたい。野菜や海藻は具も食べるようにしましょう。毎食野菜を食べている人は、約三〇%です。皆さんは一日に二回野菜を食べてる人が多かったが、中には一回の方もいました。それではビタミンやミネラルが不足し、抵抗力がなくなります。しっかりと食べましょう。

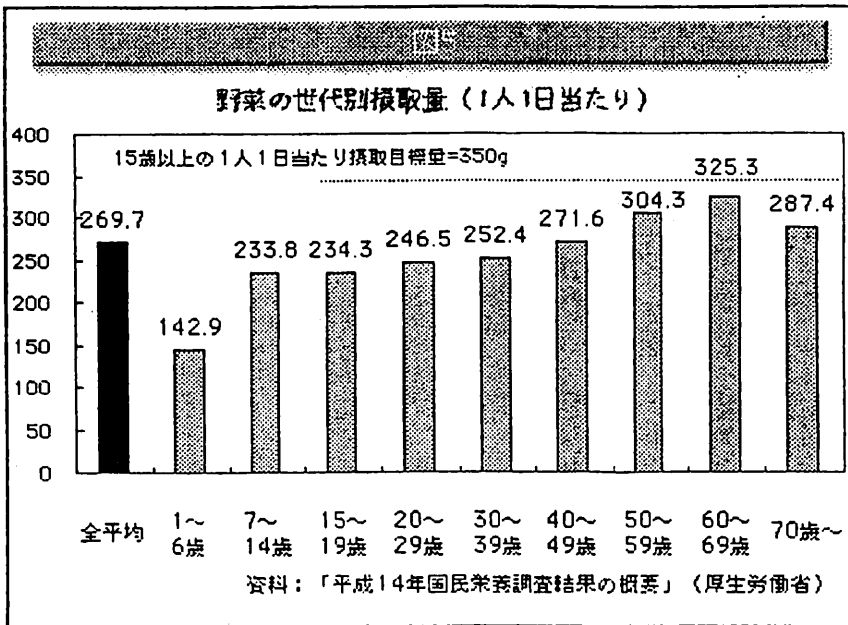
野菜は昔に比べてビタミン量が少なくなっています。野菜の栄養は、半分以下になっています。スーパーから買うよりは、畑で作られたものを分けてもらうと良いです。

◇ ビタミンを飲むときの注意

ビタミンは単独でとらずに、ビタミンA, B1, C, B2, を一緒に取りましょう。ビタミンは仲良しで、一緒でないと働かない。単独でとっても効果がうすい。野菜もいろいろ組み合わせて食べないと効果が少ない。

野菜の世代別摂取量（一人一日当たり）

資料：「平成十四年国民栄養調査結果の概要」
(厚生労働省)



野菜を食べていますか？

一食三〜五種類

一日三五〇g 五〜六皿

野菜や海藻のおかず

毎食たべる 三〇、四%

一日二回たべる 一九、四%

一日一回たべる 四四、九%

ほとんど食べない 五、〇%

無回答 〇、三%

野菜の栄養価の低下

トマト 五五% ニンジン 三〇%

キャベツ 五〇% セロリ 二三%

アスパラ 五〇% ほうれん草 一五%

玉ネギ 五〇%

◇ お腹がすかない、たべなくてもいい方へ、

ビタミンが不足だと、疲れやすく病気も治りにくい。大事

なことは、野菜や果物が不足しないように食べることです。

それがどうしても出来ない方は、食べる量が少ないと、疲れ

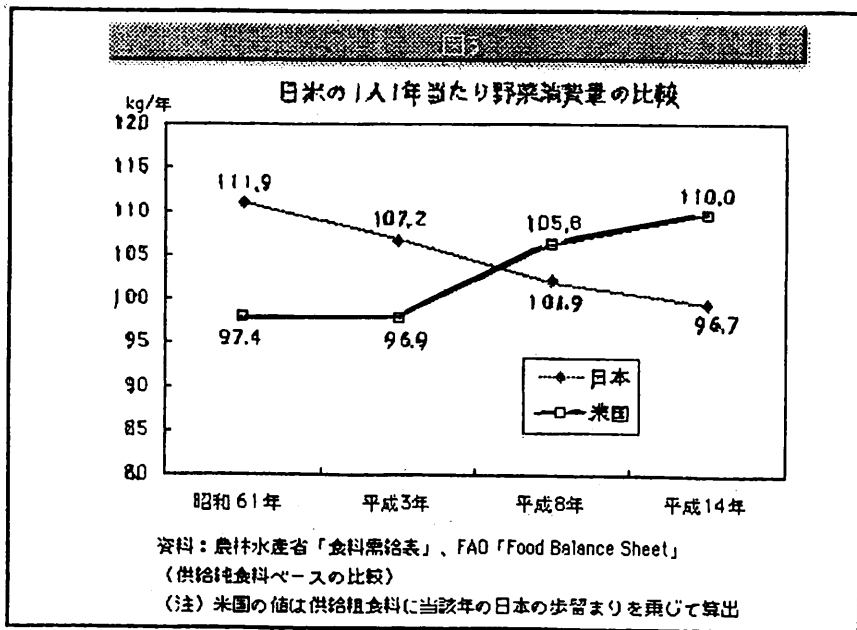
た、だるいとなります。野菜が足りない、次いで低栄養にな

って、エネルギーは取れているが、体の調子が悪くなる。呼

吸器疾患も病気が治りにくいので、野菜が不足しないように

・日米の一人一年当たり野菜消費量の比較

資料：「農林水産省食料需給表」（供給純食料ベースの比較）



見直しして下さい。

お腹がすかない、
たべなくともいい方へ、

・エネルギー代謝、新陳代謝ともに、ビタミンの最低ラインにあわせて行われます。

・野菜（ビタミン）不足のため、エネルギー代謝で使われなかった糖質は、乳酸や脂肪として体内に蓄えられてしまい「疲れた、だるい、ついには低栄養」という結果を招きます。

要注意：疲れやすい人
回復が遅い人

回復が遅い人

受講者のみなさまへ、

・好き嫌い人が多くて・・・

・食べてほしいものを家族に伝えていきますか？

・野菜料理などは、家族が習慣的に「とことん」作っていますか？

・野菜をドレッシングやマヨネーズで食べるだけになっていませんか？

・毎食、副菜（野菜料理）がそろっていますか？
・伝えたいおふくろの味（お家の味）が

ありますか？

ステージ五、脳に影響する食事

脳は六才までに成長・発達します。小学校に入るまでに勉強しないと脳の働きはよくなりません。

脳・神経型

脳・神経系

生後六年までに成長の90%まで成長し、その後はゆっくりと成長する。

脳にとって一番大事なものは、脂質です。これからボケないようにするためには、脂質が大事です。脂質が不足すると脳が働かなくなります。しっかりと脂質をとりましょう。

特に大事なことは、脂質の中で、青い背の魚と、卵の黄身です。これがタンパク質で体を構成する要素です。病気の回復にも、一番働く栄養です。動物性の脂質である魚（鰯、サバ、さんま、鰹など）は毎週一回は食べましょう。また卵の黄身も脳に良いと言われています。

1：脂質

脂質は、エネルギー源としてだけでなく、身体構成成分としても、重要な役割を果たしています。

病気の回復期

体を維持する栄養素、脂質・たんぱく質・鉄・
*中でも、脂質が不足すると、脳の維持に大きく影響します。

* 脂質って何に含まれている？青背の魚
卵黄など

質の良い脂質を

・青背の魚(サンマ・サバ・イワシ・アジ・ハマチ)、卵黄などの脂質が不足すると、
脳の維持に大きく影響します。
青魚に含まれる脂質

EPA (エイコタペンタエン酸)

DHA (ドコモヘキサエン酸)

認知症予防に重要

2:炭水化物

脳が働くためには、エネルギーが重要になって
きます。そのエネルギー源となるのがブドウ糖で
一日三回の食事を規則正しく撮って、脳にいつも
エネルギーが送られるように、することが大切です。

炭水化物は大事です。いつもエネルギーが送られるよう
にするには、ご飯をしっかり食べましょう。(パンやメン
でもよいです)炭水化物を撮って、しっかりと脳にエネル
ギーを送ります。美味しく食べる方法は、タンパク質の

おかずを一つ、野菜を二つ、野菜のビタミンは必ずとる。
ご飯もしっかり食べます。これが体に良い食べ方です。

◇ おいしく食べるコツ

- ・おなかをすかせたとき、菓子パンやお菓子で空腹を間に
合わせていませんか？
- ・おやつを持って出かけることが、多くありませんか？
- ・お菓子の差し入れが、多くありませんか？

東北白鳥会から・・・

会員の皆様へ

この度、仙台市から呼吸リハビリ教室の運営を委託して
頂きました。初めてのことで、迷いながら、一生懸命取り運
びました。仙台市や講師の先生方など関係の皆様にご指導
ご協力頂きましたこと、深く御礼申し上げます。

この教室の中で先生方から、受講者に大変有用な資料が
配付されました。それを会報「白鳥」に掲載させて頂きま
した。なお、講師の先生方のお話の中から記録したのものも
掲載しました。この教室の運営を通して、呼吸器疾患患者
にとってリハビリの大切さを勉強しました。皆様もこのレ
ポートを読んで「自分の体にあった、歩行や体操をして体
を動かしましょう。栄養を考えましょう。」私も寝てでき
る体操、呼吸法などを朝晩布団の上で始めてます(大友)

◇ 万歩計の説明

「万歩計と歩数成績の考え方」

東北大学 黒沢 一 先生

(1) 万歩計；歩数カウントの推移。

●この一週間の万歩計のカウントは、いかがでしたでしょうか。

●いつものように、平均値を計算しておきました。確認してください。これまでと比較してみてもいかがですか？

●平均歩数が増えた方は、その数を新たな一日の目安の歩数カウントと考えてみてください。

●前回はちょっと意識しすぎて頑張りすぎたので、これが目安ではきついという方、手をあげて相談してみてください。お話ししながら、目安を適切に設定しましょう。

(2) 歩数の成績の考え方。

●順調に伸びている方。

活動度が増して、何か変化をお感じになられているかもしれませんね。あとどれくらいで、適切なレベルに到達できるかわかりませんが、これまでと同じ考え方で毎日活動をつづけていくようにしてください。

●この三週間変化がなかったという方。

無理せず、自分のペースで来られている方ではないかと思えます。ご自分がどの程度の活動度であるのか、数字で判断できることが理解できたのではないのでしょうか。これから、可能な範囲で維持していきましょう。

●上下があって一定しなかった方。

潜在的には活動の能力があるのですが、毎日の調子の波や日常生活のために一定しない方です。原因を考えて、自分なりの管理の仕方をつけていきましょう。

(3) 三週間、万歩計を使っていたいただきました。

「お疲れさまでした！」

●いつものように、平均値を計算しておきました。確認してください。これまでと比較してみてもいかがですか？

●万歩計を使ってみてもいかがでしたでしょうか？ なかなか一週間に一度の教室では、歩数カウントがぐんぐん増えたというようなことは中々ないかもしれませんが、このような自己管理のやり方があるということを知っていただき、今後の自己管理の仕方に役立つことがあれば、嬉しく思います。

(4) 万歩計を用いた自己管理（今後に気をつけたい事）

●体はうごかさないと機能が低下します。

教室の間に覚えた毎日の活動量をよく覚えておき、毎日維持をするよう、可能な範囲で努力をするようにしましょう。

●万歩計を購入し、続けようとお考えの方。

万歩計は機械によって感度が異なります。今回覚えた歩数がそのまま自分の機械に、あてはまらないときがあります。ですから、万歩計を新しくつける際には、教室でやったことをそのまま初めから繰り返して実行してみてください。