

8 高等教育機関合同公開講座

# 「函館学」



後期：函館の食や他地域との交流  
第1回

「函館でできる地産地消  
—その意義と健康」

講師 函館短期大学

教授 畑井朝子

開催日時：平成18年11月4日(土)午後2時～3時30分

開催場所：函館市中央図書館 大研修室・中研修室

## 8 高等教育機関合同公開講座「函館学」

# 函館でできる地産地消 ～その意義と健康～

函館短期大学 教授 畑井 朝子

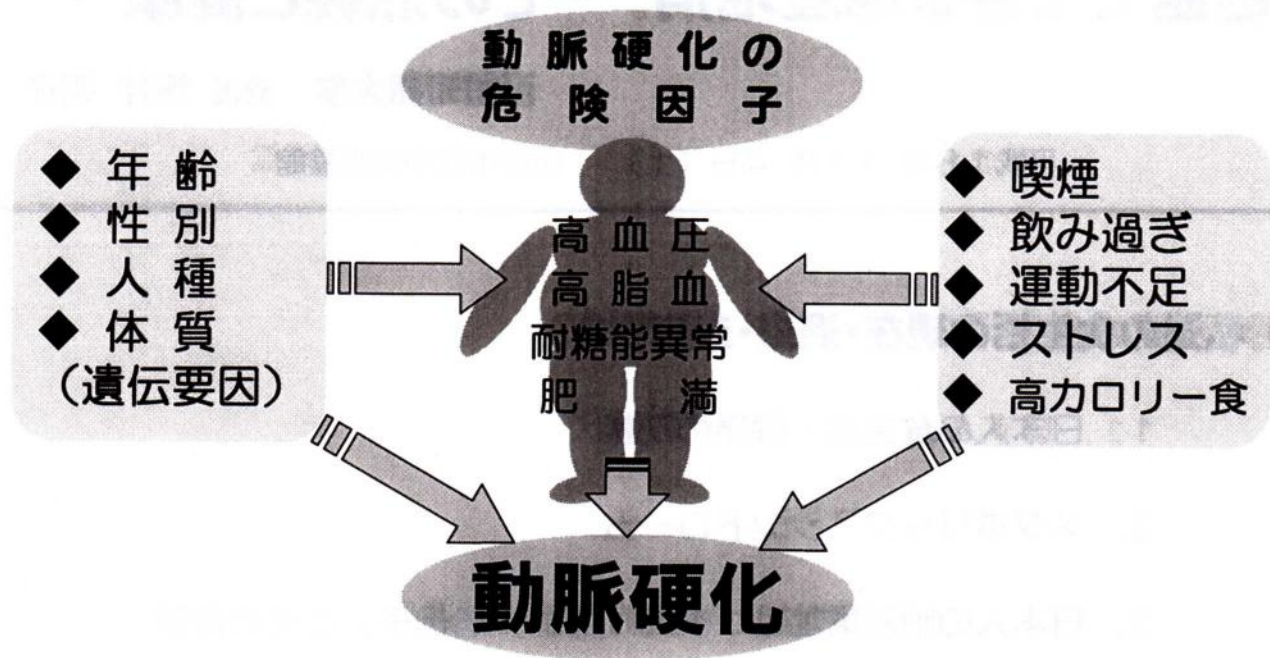
平成18年 11月 4日(土)

函館市立中央図書館

### ● 私達の食生活の現在・過去・未来は？

1. 日本人の食生活・健康の現状
2. メタボリック・シンドローム
3. 日本人の肥満増加と「儉約（節約）遺伝子」とその背景
4. 食文化と「潜在自然植生」の思想
5. 風土に根ざした食生活の世界的実践活動
6. 日本型食生活とは？
7. 日本型食生活と健康・食生活指導
8. 私達の食生活のルーツは？
9. 北海道そして道南の食生活
10. 食の未来を考えてみよう

# メタボリック・シンドローム



- 肥満度：BMI (Body Mass Index を用いて判定)

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 [kg]}}{(\text{身長 [m]})^2} \quad \text{より算出}$$

BMI < 18.5	・・・低体重 (やせ)
18.5 ≤ BMI < 25	・・・普通体重 (正常)
25 ≤ BMI	・・・肥満

(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会 2000年)

## <参考> 内臓脂肪型肥満の診断基準

- ・ BMI 25 以上で、男性のウエスト周囲径 85cm 以上、  
女性のウエスト周囲径 90cm 以上 を 上半身肥満の疑いとする。
- ・ 上半身肥満の疑いと判定され、腹部 CT 法による内臓脂肪面積 100cm<sup>2</sup> 以上 (男女とも) を 内臓脂肪型肥満と診断する。(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会 2000年)

※ 国民健康・栄養調査の「腹囲」は、「立位のへその高さ」で計測したが、ウエスト周囲径と計測位置は同じである。

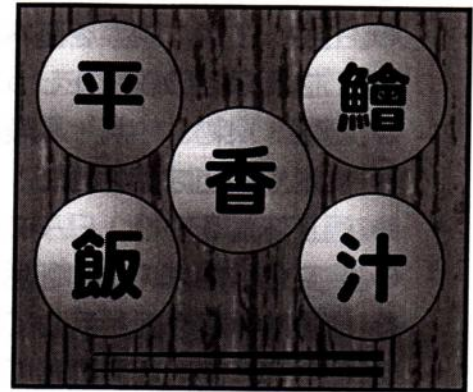
## <参考> 「健康日本 21」の目標値 (2010年)

- ・ 20 歳代女性のやせ者 ・・・15%以下
- ・ 20～60 歳代男性の肥満者 ・・・15%以下
- ・ 40～60 歳代女性の肥満者 ・・・20%以下

# 日本型食生活

日常食において米を中心とした穀類が主食の地位を確保し、副食は和洋とりまぜた少量多品目の伝統が生かされた食事

- ① 米を中心とした穀類が主食である
- ② 主食・主菜・副菜の献立構成である
- ③ 食事作法は交互食べが基本となる
- ④ 多品目の素材が使用可能である
- ⑤ 副食は和・洋・中なんでも合う
- ⑥ 野菜は生でも加熱してもよく、たっぷり食べられる
- ⑦ 魚が毎日のように食べられる



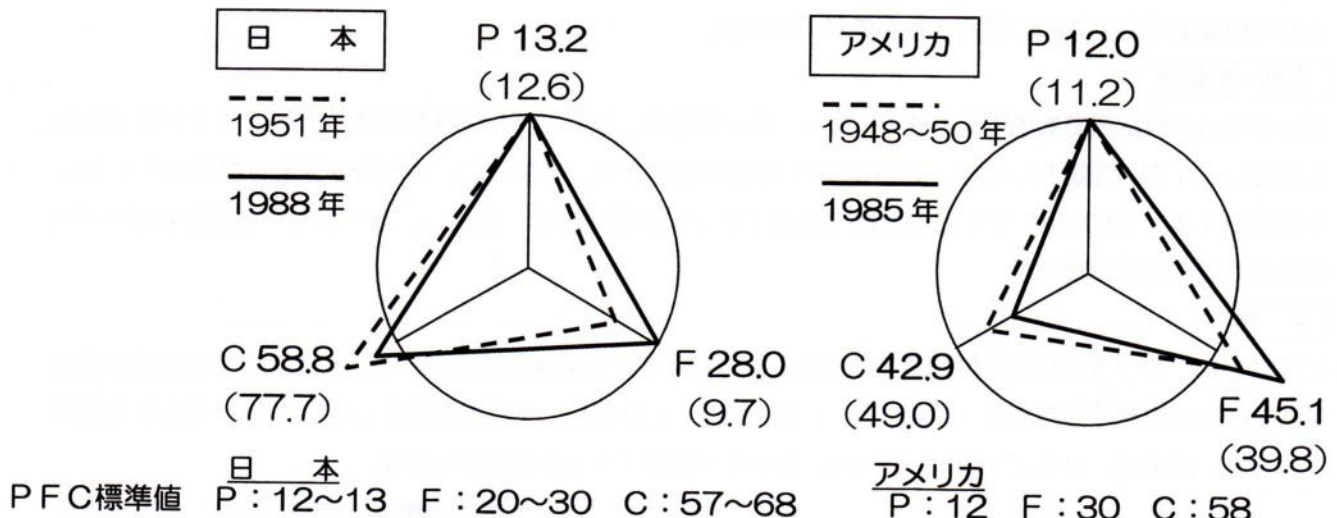
一汁三菜

## 「日本型食生活」とPFC熱量比

- ・近年の日本の食生活PFC比は適正比率とほぼ同じ。国際的にも極めて良好な栄養バランス。
- ・欧米諸国では脂質エネルギー比が多すぎ、他の国では炭水化物エネルギー比が多すぎて栄養のバランスが偏っている。
- ・日本は、動物性食品と植物性食品の摂り方が均衡しており、「日本型食生活」と呼ばれている。

### ● PFC熱量比

エネルギー構成比ともいう。タンパク質(P)、脂質(F)、炭水化物(C)のエネルギーの割合を適正比率と比較して栄養バランスの良否を判定する。



# 食生活指針

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀物をしっかりと。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 食塩や脂肪は控えめに。
- 適正体重を知り、日々の運動に見合った食事量を。
- 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- 自分の食生活を見直してみましょう。

(文部科学省、厚生労働省、農林水産省 2000年)

## 「食事バランスガイド」における各料理区分の基準

### 主食

炭水化物などの供給源であるごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理。炭水化物がおおよそ40gで「1つ(SV)」と計算し、1日の適量としては、5～7つ(SV)を基準とします。例えば、お茶碗1杯(中盛り=150g)で1.5つ、コンビニエンスストアのおにぎり1個(100g)で1つ(SV)。

### 副菜

ビタミン、ミネラル、および食物繊維の供給源である野菜、いも、豆腐(大豆は除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理。主材料の重量がおおよそ70gで「1つ(SV)」と計算し、1日の適量としては、5～6つ(SV)を基準とします。

### 主菜

たんぱく質の供給源である肉、魚、卵、大豆および大豆食品などを主材料とする料理。たんぱく質がおおよそ6gで「1つ(SV)」と計算し、1日の適量としては、3～5つ(SV)を基準とします。

なお、主菜として脂質を多く含む料理を選択する場合は、脂質やエネルギーの過剰摂取を避ける意味から、上記の目安よりも少なめに選択する必要があります。

### 牛乳・乳製品

カルシウムの供給源である牛乳・ヨーグルト、チーズなど。カルシウムがおおよそ100mgで「1つ(SV)」と計算し、1日の適量としては、2つ(SV)を基準とします。ちなみに、牛乳コップ半分がこの「1つ」、牛乳ビン1本(180mg)で1日の適量である「2つ」と考えます。ただし、ヨーグルトの糖分やチーズの脂肪分には注意が必要です。

### 果物

ビタミンC、カリウムなどの供給源であるりんご、みかんなどの果実およびすいか、いちごなどの果実的な野菜。主材料の重量がおおよそ100gで「1つ(SV)」と計算し、1日の適量としては、2つ(SV)を基準とします。例えば、りんご1個で「2つ」、みかん1個が「1つ」に該当します。

(厚生労働省、農林水産省 2005年)

