

生活習慣の提言

監修

帝京大学臨床研究センター センター長 /
寺本内科・歯科クリニック 内科院長

寺本 民生 先生

誰もが長く元気で活躍できる社会を実現するためには、健やかな健康習慣を身につけることが重要です。新型コロナウイルス感染症の流行によって生じた生活変化が、自分の健康にどのような影響を及ぼしているのかを考えながら、ごはんを中心とした日本型食生活や適度な運動を実践していくことで、感染症にも、生活習慣病にも、フレイルや認知症にも負けない丈夫なからだを作りましょう。

宇野 希世子 先生からは

主に生活習慣病を防ぐ観点から

- 主食・主菜・副菜をバランスよく食べることを心がけましょう。
- 新しい生活様式のなかでの健康的な生活習慣をみつけましょう。

山田 陽介 先生からは

主にメタボ、フレイル対策の観点から

- 単品でなく、主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事を心がけましょう。
- エネルギー消費には家の外に出ることが重要です。
人との距離を十分とりつつ、外での活動を高めることを意識しましょう。
- 通勤しない日でも、75歳までは1日に8,000歩以上、
75歳以上では5,000歩以上歩く習慣をつけましょう。

大塚 礼 先生からは

主に認知症対策や免疫力アップの観点から

- 体力や全身の機能向上を介し、免疫機能を高めるためには、
主食・主菜・副菜からなる栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- ごはんを中心として様々な食品を用いたおかずからなる日本型食生活は、
健康寿命の延伸を図るうえで好ましい食事です。
- 自分だけでなく誰かのために、より楽しく、おいしく、栄養価の高い食生活を営む
ことを通して、心身への栄養補給を行いましょう。

**ごはんを中心とした日本型食生活と運動で、
ポストコロナ時代も元気に過ごそう！**

米穀安定供給確保支援機構ホームページ
(米ネット)の「ごはん de レシピ」では、ご
はん食の様々なレシピを紹介しています。
ぜひご覧いただき、ご活用ください。



ポストコロナ時代も ごはん食と運動で 元気に暮らそう！

～日本型食生活と運動を中心に～

- ① コロナ禍における生活習慣病の実態
- ② 中高年のメタボリックシンドローム、
フレイル対策と運動の重要性
- ③ 免疫力を高める食事と
これからの栄養・食生活



ポストコロナ時代に向けて ～新しい生活様式のあり方を考える～

寺本 民生 先生 帝京大学臨床研究センター センター長 / 寺本内科・歯科クリニック 内科院長

コロナ禍で新しい生活様式が少しずつ定着してきたものの、新たな健康問題も表面化しています。中高年層の生活習慣病やフレイルには、生活習慣が大きく関係していることから、本冊子では、ごはんを中心とした日本型食生活と運動の重要性を解説しつつ、健康習慣を実践していくための提言を行います。

生活様式の変化がもたらした健康課題

新型コロナウイルスという未知の脅威によって、私たちの生活も大きく変わりました。欧米諸国のようなロックダウンこそ行われなかったものの、緊急事態宣言のたびに自粛をとまなう数々の制限がなされ、テレワークやテイクアウトといった新しい生活様式も定着しつつあります。その一方で、生活の変化に起因する食生活の偏りや活動性の低下などにより、コロナ太り、フレイル^{*1}やサルコペニア^{*2}、といった健康課題も問題となっており、

※ 1: フレイル: 加齢にともない心身の機能が低下して、要介護に陥りやすい状態。

※ 2: サルコペニア: 筋肉の量が減り、筋力や身体機能が低下すること。

① 自粛による

食生活の偏り
間食の増加など

不活動性

テレワーク 出勤という活動(運動)もなくなった



② 結果として
コロナ太り
フレイル、サルコペニア

③ マイナス思考(うつ傾向)

図1 新型コロナウイルス感染症にともなう生活習慣の変化

それらは心の健康にも影響を及ぼすことがわかっています(図1)。

健康寿命の延伸と伝統的な日本食の意義

年をとっても健康な生活を送るために、健康寿命の延伸、すなわち、平均寿命と健康寿命の差をいかに縮めるかが大きな課題です。介護が必要になる原因としては、認知症、脳血管疾患、高齢による衰弱(フレイル)、骨折・転倒などが上位を占め(図2)、なかでも脳・心血管疾患は死亡原因の上位でもあることから、リスクファクターとなる生活習慣病の予防が急

務とされてきました。日本動脈硬化学会では、そうした動脈硬化性疾患を予防すべく、禁煙や過食防止、減塩、節酒のほか、米を主食とする伝統的な日本食(The Japan Diet)を推奨して、バランスよく食べることの重要性を訴えることで、生活習慣の改善を呼びかけてきたのです。

ポストコロナ時代を見据え、早めのギアチェンジが必要

コロナ禍における中高年層の健康課題として、食生活の変化や運動不足によるメタボリックシンドローム(メタボ)が問題となっています。一方で、身体活動の低下により、本来、高齢期の課題であったフレイルやサルコペニアの若年化が進み、骨粗鬆症や骨折・転倒といった寝たきりのリスクにつながることも指摘されています。将来、健康で自立した生活を送るためにも、

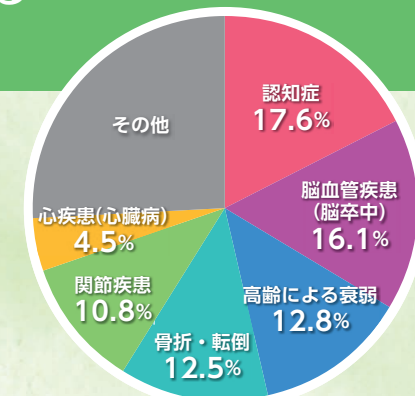


図2 介護が必要となった主な原因の構成割合

(厚生労働省 国民生活基礎調査 2019より作成)

こうした疾患構造の変化にいち早く対応し、メタボ対策からフレイル予防へと適切なタイミングでギアチェンジすることが求められています(図3)。

ポストコロナ時代を元気に過ごすためにも、コロナ禍で起こった現実や変化に目を向け、食事と運動の両面から健康習慣について考えて、実践していくことが重要なのです。

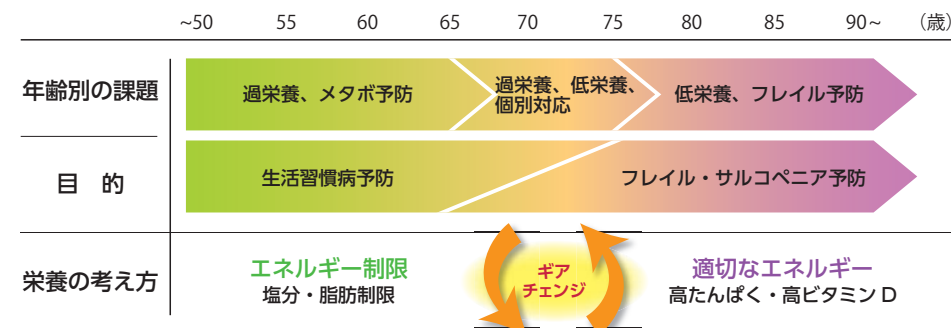


図3 年齢別の課題と対策

(葛谷雅文・医事新報、2016; 4797: 41-47より作成)

コロナ禍における生活習慣病の実態

宇野 希世子先生

帝京大学臨床研究センター 准教授 / 糖尿病内科兼任

生活習慣病予防のカギは、自分に合った健康習慣

コロナ禍の生活変化が、生活習慣病の発症や悪化に影響を及ぼすことがわかってきました。生活習慣病を防ぐためにも、ごはんを中心とした日本型食生活で、量も質も適正な食事を心がけるなど、望ましい健康習慣を身につけていくことが重要です。

新しい生活様式により生活習慣病が増加している!?

新型コロナウイルス感染症の拡大防止策として、ソーシャルディスタンスやステイホームという言葉が一般的になりました。一方で、そうした“新しい生活様式”が、健康に悪影響を及ぼし、生活習慣病のリスクを高めることもわかってきています。

2021年10月に一般社団法人日本生活習慣病予防協会が行った調査によれば、コロナ禍で、4人に1人が体重の増加を実感し、高血圧や脂質異常症、糖尿病、肥満などの

生活習慣病と診断された人も増加しました。原因として、6割以上の人が生生活習慣の変化をあげており(図1)、適度な運動やストレスの管理、十分な睡眠ができなくなったという声が多く聞かれました。また、食生活では、食事の節制ができなくなり、間食やインスタント食品が増加しています。こうした変化が生生活習慣病に影響を及ぼしている可能性が高いことがわかってきました。

新型コロナ前(2019年頃)と
新型コロナ後(2020年4月以降)の
生活習慣の変化(全体)

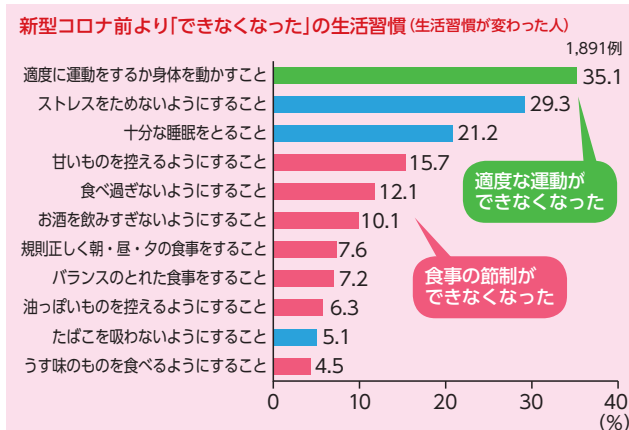
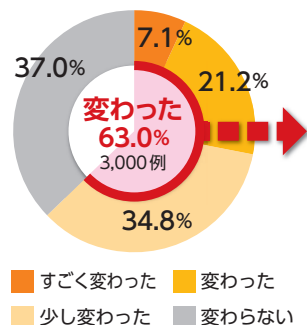


図1 感染拡大による生活習慣の変化 ((一社)日本生活習慣病予防協会「インターネット調査」(2021年10月施行)より作成)

コロナ禍でも自分なりの健康習慣を見つけよう

そこで私たちは、通院中の糖尿病患者さんを対象に、コロナ禍の生活習慣の変化が、生活習慣病の発症や悪化に対してどのような影響を及ぼすのか調査しました。結果は、間食の増加と運動量の減少がみられ、特に65歳未満では、食事全体の量、炭水化物・脂質の摂取量、ストレスが増えたことで、体重が増加する傾向がみられました(図2)。生活の変化は血糖値や脂質値にも影響しており、長引く自粛生活で生活習慣のバランスが崩れると、体重が増え、生活習慣病の発症や悪化につながることが明らかとなりました。

感染防止対策として、新しい生活様式は

重要ですが、健康的な食事、適度な運動、良質な睡眠、ストレス解消など、自分なりの健康習慣を見つけ、実践していくことが大切です。

	体重の増加	食事量の増加	間食の増加	運動量の減少	ストレスの増加
全例(348例)	29.9	15.5	33.0	48.8	46.8
18-64歳(149例)	36.6	26.8	36.2	50.0	55.8
65-74歳(136例)	25.7	8.8	32.1	46.7	45.9
75歳以上(58例)	22.8	1.7	26.8	50.9	25.9

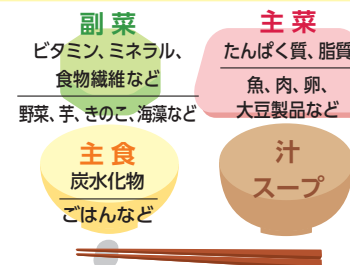
図2 生活が変化した人の割合 (%)
(第53回日本動脈硬化学会学術集会, 2021 発表データより作成)

生活スタイルに合わせて日本型食生活を取り入れる工夫を

コロナ禍での「新・健康生活」として、厚生労働省が示している6つのススのなかに、「おいしいバランスのスス」があります。様々な栄養素をまんべんなくとるためには、主食・主菜・副菜をバランスよく食べることが重要です。そこでおすすめしたいのが、ごはんを中心とした日本型食生活です。ごはんを主食に、主菜・副菜という3つの料理を揃えると、栄養バランスがとりやすくなります。それぞれにどんな食材が含まれるかを考えながら、しっかりとるようにしましょう。大切なのは、自分の生活スタイルに合わせて、無理なく続けることです。ごはんを多めに炊いて1食分ずつ冷凍しておいたり、忙しいときは、市販の

カット野菜やレトルト食品を利用するのも一つの方法です。コンビニ等で食事を買う際にも、主食・主菜・副菜を意識して、ごはんを中心におかずを選ぶとバランスがとりやすくなりますので、あなたの生活に合った「おいしいバランス」をみつけてください。

健康的な食事の基本は
主食・主菜・副菜をバランスよく



中高年のメタボリックシンドローム、フレイル対策と運動の重要性

山田 陽介先生

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所身体活動研究部 特別研究員

運動+食事で、メタボやフレイルを予防しよう

外出自粛やテレワークなどにより、歩数や運動量が減ったことは、中年期のメタボリックシンドローム(メタボ)、高齢期のフレイルの発症にも大きな影響を及ぼしています。しっかり食べ、運動することで、メタボ、フレイル対策を行うことが重要です。

運動量の低下がメタボやフレイルの引き金に

コロナ禍で、外出自粛が長期化した結果、健康にも様々な影響が出ています。一般的に、100kcalのエネルギーを消費するには、30分前後の運動が必要ですが、リモートワークになると、会社の事務職で450kcal/日、営業職で600kcal/日もエネルギー消費量が減ることがわかっており、これが「コロナ太り」の一因となっています。

※ 1: 低栄養: 健康な身体を維持し、活動するために必要な栄養素をとれていない状態のこと。

注意すべき病気は、中年期と高齢期で異なります。中年期には、肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を発症しやすく、これらがメタボリックシンドローム(メタボ)につながっていきます。一方、高齢期は、低栄養※1、心疾患、骨粗鬆症、認知症などになりやすく、フレイルやサルコペニア対策が重要となります。

中年期のメタボ改善には、スロージョギングが有効

メタボに対する運動面での対策としては、歩く速さでゆっくり走る「スロージョギング」が効果的です。私たちの調査では、12週間スロージョギングを行うと、皮下脂肪のほか、筋力低下の原因となる筋肉の脂肪なども減少することがわかりました(図1)。

また、脂肪を減らすと同じくらい重要なのが、筋肉量の維持です。体重(BMI)当たりの筋肉量が少ない人は、メタボの発症

リスクが高くなっています。

筋肉量は年齢とともに、筋線維の数・面積が減少することがわかっていますが、例えばその数は、20代の頃と比べて70代、80代では、約半分になります。こうした筋肉量の減少が低栄養のリスクと組み合わせると、死亡率に強く関連しています。したがって、世代を問わず、しっかり運動して、筋肉量を維持しておく必要があります。

	スロージョギング実施群(14例)			対照群(15例)		
	実施前	実施後	変化率(%)	実施前	実施後	変化率(%)
皮下脂肪 cm ^{††}	108.9±52.9	103.3±49.6**	-4.5±6.1	112.0±49.9	111.2±51.3	2.3±6.3
筋間脂肪 cm [†]	8.1±4.0	6.0±2.5**	-21.8±15.0	9.3±6.9	9.1±6.4	-3.0±12.4
筋断面積 cm [†]	189.3±38.1	190.6±35.4	1.0±4.0	169.7±36.2	174.6±37.9	-0.1±3.0
筋内脂肪 cm [†]	33.3±13.0	30.6±16.0*	-11.5±10.6	30.7±16.5	32.0±16.0	-2.8±10.2

数値は平均値±標準偏差

*P<0.05、**P<0.01: 実施前に比べて有意に低下 †P<0.05、††P<0.01: 運動実施群と対照群で有意な交互作用あり

図1 スロージョギングによるメタボ改善効果

(Ikenaga M, et al. Eur J Appl Physiol. 2017; 117(1): 7-15より作成)

フレイル対策では、運動・食事・口のケアが重要

年をとると、基礎代謝のほか、運動量やエネルギー消費量も低下します。私たちが京都府亀岡市の高齢者を対象に行った調査では、①運動、②食事、③口のケアを行うことで、体力や筋肉量がアップし、介護予防に役立つことがわかりました。食事指導や口のケアを行ったのは、運動を実施するうえで、エネルギーとなる食事をきちんととることが重要と考えたからです。

手軽にできる運動としては、ふだんより1日2,500歩多く歩いたり、自分の体重をかけて行うスクワットなどがおすすめです。食事は、1日3食、ごはんを中心とした日本型食生活で、主食・主菜・副菜をバランスよく、よく噛んで食べるようにしましょう。

調査の結果、フレイルには、肥満度(BMI)、歩数、運動した時間、座ったり寝転がったりしていた時間が関連するこ

とが明らかとなり、主食をしっかり食べ、主菜・副菜、牛乳・乳製品、果物をバランスよくとっている人ほどフレイルになる割合が少ないことがわかりました。こうしたことから、フレイル予防には、運動、食事、口のケアの3つがとても重要なのです。

フレイル対策の3つのポイント

運動

歩数の増加
(1日あたり+2,500歩)
筋トレ(スクワット)など

食事

1日3食
主食・主菜・副菜
バランスよく

口のケア

歯磨き
舌の掃除
口の体操

免疫力を高める食事と これからの栄養・食生活

大塚 礼先生

国立長寿医療研究センター老化疫学研究部 部長

多彩な食品で免疫力アップ！認知症やフレイルの予防にも

高齢者は、低栄養の状態が認知症やフレイルなどを招くため、いろいろな食品をとることが重要です。主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をおいしく楽しく食べることは、認知症の予防や免疫力アップにもつながります。

認知症やフレイルのリスクとなる低栄養

高齢化が進む日本では健康寿命の延伸が大きな課題です。内閣府の調査によると、高齢者が抱えている不安の第1位は、自分や配偶者の健康や病気のこと、具体的には体力の衰え(フレイル)、認知症、がん、高血圧が挙げられています。2020年からは新型コロナウイルス感染症も加わっていると考えられます。

近年、要介護予防の観点から、認知症、転倒・骨関節疾患、フレイル、サルコペニアなどが注目されていますが、これらはすべて「低栄養」が原因の一つと考えられます。

私たちの研究では、DHA※1やEPA※2を多く含む青魚のほか、短鎖脂肪酸(乳製品など)、

中鎖脂肪酸(ココナッツミルクなど)、豆・豆製品、緑茶などに、認知機能を保護する効果があることがわかっています。また、私たちが、おかず・食品の多さが認知機能に与える影響について調べたところ、

中高年に様々な食品を摂取することは、
認知機能低下リスクを抑制する

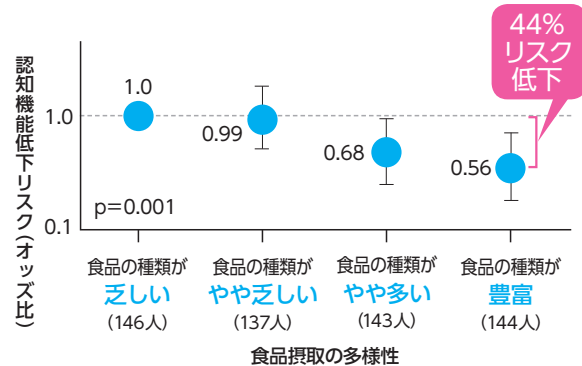


図1 様々な食品をとるほど認知機能は低下しにくい
(Otsuka R, et al. Geriatr Gerontol Int. 2017; 17(6):937-944より作成)

※1: DHA: ドコサヘキサエン酸 ※2: EPA: エイコサペンタエン酸
(DHA, EPAは必須脂肪酸で動脈硬化などを予防)

多彩な食品をバランスよく食べている人は、単一食品で偏った食事をしている人より、認知機能低下リスクが44%も低いことがわかりました(図1)。食品の多様性が高いことで、各種栄養素の必要量等

健康寿命の延伸には、量・質ともに満たす日本型食生活を

様々な疫学研究から、認知症の予防には、穀類に加え、多くの食品を用いた栄養バランスのよい食事が推奨されています。一方で、フレイルやサルコペニア予防の観点では、たんぱく質や脂質を介して十分なエネルギーをとる必要があります。

ごはんを中心に魚介類、大豆製品、野菜類、海藻類などをバランスよく、適正量とることができる日本型食生活は、健康寿命の延伸を図るうえで好ましい食事といえます(図2)。また、季節の食品を取り入れることができることもよい点です。ごはんはどんなおかずにも合い、味付けも選ばないため、多彩な食品をとるにはぴったりです。

が満たされ、脳の機能維持に効果的だったと考えられます。なお、多様性については、世界的に男性のほうが女性より低い特徴があります。

日本食スコアが低い(Q1)群に比べ
高い(Q4)群では健康寿命*が7.1か月長い

*無障害生存期間(disability-free survival)

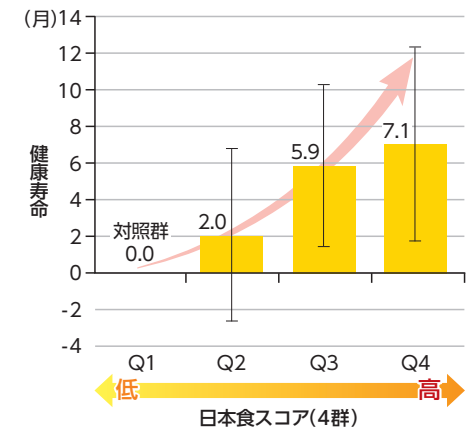


図2 日本食スコアと健康寿命

(Zhang S, et al. J Nutr. 2019; 149(7):1245-1251より作成)

免疫力アップのカギは、楽しく、おいしく、バランスよく

コロナ禍で、免疫力に注目が集まっています。実際、何か一つの食品を食べれば免疫力が上がるわけではなく、主食・主菜・副菜からなるバランスのよい食事で体力を備え、全身の機能を維持することが、免疫力向上につながると考えられます。外出自粛の影響で、買い物や外食も減り、人との交流や日々の活動が制限され、食事も単調で簡単なものになりがちです。低栄養になっ

ていないか、食事の質を見直してみましょう。

新型コロナウイルス感染症の流行は、独居の高齢者に大きな影響をもたらしており、ポストコロナ時代では、地域で互いに支え合いながら、健康な食生活に近づけていく努力が求められています。自分だけでなく誰かのために、より楽しく、おいしく、栄養価の高い食生活を送ることで、心身への栄養補給を行うことが大切です。

自宅で手軽にできる! 健康習慣のためのヒント

食事

感染症を予防したり、中高年に多い生活習慣病やフレイルにならないためには、いろいろな食品をバランスよく食べることが重要です。1日を通して、できるだけ多くの食品を食べるように心がけましょう。

監修：国立長寿医療研究センター老化疫学研究部 部長 大塚 礼先生

以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べているか、 右の欄にチェックしてみましょう。	ほとんど 毎日	2日に 1回	1週間に 1、2回	ほとんど 食べない
1. 穀類(米、パン、麺類)				
2. いも類(じゃがいも、サツマイモ、こんにゃく等)				
3. 豆類(大豆、豆腐・納豆・豆乳などの大豆を使った食品等)				
4. 種実(ナッツ)類(ごま、落花生、アーモンド等)				
5. 緑黄色野菜(にんじん、ほうれん草、トマト等の色の濃い野菜)				
6. 淡色野菜(キャベツ、玉ねぎ、白菜等の色の薄い野菜)				
7. 果実類(生鮮・缶詰を問わない)				
8. きのこと類(生・乾物を問わない)				
9. 海藻類(昆布、ワカメ、もずく等。生・乾物を問わない)				
10. 魚介類(すべての魚や甲殻類、貝類等。缶詰等の加工品も含む)				
11. 肉類(すべての肉類。ハム等の加工品も含む)				
12. 卵類(鶏卵・うずら等の卵。魚の卵は除く)				
13. 乳類(牛乳、ヨーグルト・チーズ等の乳製品。バターは除く)				

(食品群は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)に準拠)

ごはんを主食にすると、
様々な食品を用いた主菜・副菜と組み合わせやすい!



主食：ごはん

主菜：魚・肉など

副菜：野菜・きのこなど

汁物：豆腐や
海藻など

食事のポイント

- ① 毎日3食食べる
- ② 主食・主菜・副菜
からなる食事を
心がける
- ③ 楽しく食べる
※塩分・糖分は控えめに

運動

無理なく続けられる運動を毎日行のが効果的です。体重が増えている人はスロージョギング、家に閉じこもりがちでフレイルが心配な人は、歩数を増やしたり、ゆっくりと筋トレを行って、体力の維持に努めましょう。

監修：国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所身体活動研究部 特別研究員 山田 陽介先生

メタボ予防

スロージョギング

ポイント

- とんりの人と話せるくらいのペース
- 背筋を伸ばして、腕は軽く曲げる
- あごを上げて、視線は遠くに
- 歩幅は小さくリズムカルに
- かかとでなく、足の指の付け根で着地

➡ ダイエット効果が期待できるほか、
生活習慣病の予防・改善にもおすすめです。



フレイル予防

筋トレ(スクワット・片足上げ)

〈スクワット〉



- ① 椅子に腰かけ、手は胸の前に組みます
- ② 椅子からゆっくりと立ち上がります
- ③ ゆっくりと椅子に腰をおろします

※きつければ、立つときに腕を前に出したり、
椅子につかまったりしてもかまいません。

〈片足上げ〉



- ① 椅子に浅く腰かけ、手は椅子を持ちます
- ② 片足を伸ばし、床から少し浮かせます
- ③ ゆっくりと膝を胸に引きつけます
- ④ ゆっくりと足を伸ばします
(床につかないように)

➡ 足腰の筋肉を鍛えることは、
寝たきり防止や認知症の予防にも効果的です。