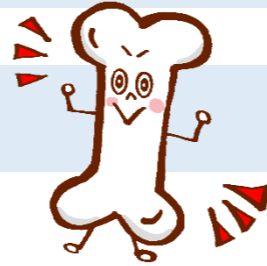
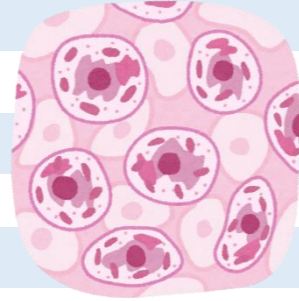




## 体の入れ替わる速度

各臓器のタンパク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、睡眠とともに栄養素の整った食事をきちんと食べることが大切なのです。

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



## 「正しい食生活」体験者の声

### 偏った食生活を脱却し、若返りを実現

自由気儘で一人暮らしの偏った食生活で栄養失調になり、体力が低下、足もふくらはぎも老人特有の白くカサカサのヒビが入っていた。親戚と同居することになり、「栄養素の整った献立」を朝昼晩実践、「早寝早起き」を家族で徹底した結果、1ヶ月後には足はみるみるキレイに艶が出て、白髪だった髪も黒くグレーになり、歩くにも杖が不要になった。血圧も大幅に改善し、薬なしで正常に!。(90代 女性)

### 「正しい食生活」実践でガン克服

9年前にガンで膵臓の上部と十二指腸を切除する大手術を体験。退院後、ミラー診断に基づく正しい食生活と10時就寝を実践し、4ヶ月後には東松山市で開催されたウォーキングの祭典に参加、3日間で60kmを歩くまでに回復した。診察のたびに「この種の切除をした人は糖尿病になる傾向があるが、あなたはその兆候がありませんね」と言われていたが、何と「もう8年過ぎたから大丈夫でしょう。薬も全部やめましょう」との医者からの言葉、今は薬の心配がない快適な日々を過ごしています。(60代 男性)

### 9時就寝と強い意志でリウマチを克服

H26年2月に突然リウマチを発症、要介護Ⅰの診断を受けた。病と取り組むにあたり「自分は病気では死なない、寿命で死ぬ、動けるだけ動こう」と心を定め、夜9時就寝、食べる質、快便の努力を重ねた。H27年8月医師より「数値が正常になりましたね」と宣言を受けた。(70代 女性)

### 黄群制限の食事で健康ダイエット

ミラー診断による指導で、黄群(ご飯・パン等)を制限し、赤群のたんぱく質を整える食事を実行した結果、20%減、12.5kgのダイエットに成功。育てる会の調理実習メニューは家族にも好評。(60代 女性)

### 生活にメリハリが付き集中力UP

高校の調理実習で「栄養素の整った献立」を学習した後、実践した仲間から「生活リズムが変わり体調が良くなった」「運動能力が確実にアップした」「早寝早起きになった」「成績が大幅にアップしトップクラスに入れた」などの嬉しい報告。(10代 女性)

【作成:平成29年5月】

## 大人も子どももやる気の出る「正しい食生活」

## 健康を支える栄養学

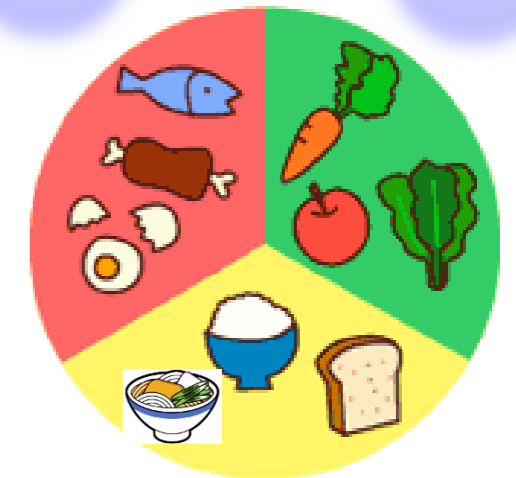
「病気にならないためにどうしたら良いのでしょうか?」

- 自分の食生活を点検し、原因が分かれば予防や病気回復への道を見つけましょう。
- 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献立により「正しい食生活」を実践しましょう。



赤群

青群



黄群

## NPO法人健康を育てる会・流山

(ホームページ:「健康を育てる会・流山」で検索)

連絡先: 080-5643-2779(事務局)

本事業は、「NPO法人健康を育てる会・流山」が流山市国保年金課より受託して、実施しています。

# 健康体であるための4つの基本

## 健康体の4つのサイン

- 1.快食**・朝食から”おいしい”とってしっかり食べられること
- 2.快眠**・寝つきも良く、目覚めもよいこと
- 3.快便**・朝食の前にお通じのついていること
- 4.心の輝き**・暗いと不平を言う前に、進んで灯りをつけられること

「健康を支える栄養学」は佐藤 和子 医師が、医師としての長年の観察を通じて、栄養素の過不足の状況と体調の良し悪しが密接に関係していることを発見し、提唱している栄養学です。健康体であるための4つの基本を実践することが、正しい食生活ということとです。

## 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(遅くとも22時までには就寝し、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. Each Meal Perfectを実践すること

Each meal perfect(イーチ ミール パーフェクト)とは、下記の3点です。

- (1)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
- (2)よく噛んでいただくこと(20分はかけたい)
- (3)食事の時間は、朝食7時までに、昼食12時頃、夕食18時頃

<重要な栄養素の順位>

- ①たんぱく質 ②カリウム ③ビタミンC
  - ④鉄 ⑤ナイアシン、ビタミンD
  - ⑥ビタミンB1・B2・A・カルシウム・リン・食物繊維
  - ⑦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ことが大切です。



## 4. 適度に体を動かすこと

こまめに体を使うこと

# Each Meal Perfect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”を活用して、毎日の食事を作しましょう!

- 1.計量用”はかり”で食品の重量(グラム)を知る
- 2.現在の食事を食品ごとに重量(グラム)を記録して栄養素分析をして過不足を知る
- 3.各栄養素の生理的役割を知ること、過不足の栄養素が如何に体に負担をかけていたかを納得する
- 4.「日本食品標準成分表」の食品の栄養素含有量から、どの食品をどれだけ加えれば不足成分が解消できるかを学ぶ
- 5.栄養素の整った食事を毎食に活用できるように、献立として仕上げる



～流山の”栄養素の整った献立”のアレンジ～

## ロールキャベツ



献立	赤群		青群		黄群	
	魚・豆・肉・卵・乳	野菜・果物・海藻・茸	穀類・芋・調味料など			
ロールキャベツ (ふんわりロールキャベツ)	鶏挽肉 20g 豚挽き肉 20g 卵 5g	キャベツ 100g ミニトマト 20g 人参 20g ブロッコリー 20g 蕪 20g	長芋 6g 麩 2g	片栗粉 3g 水 5g 塩 胡椒		
ふりの柚香焼き 大根ステーキ	ぶり 35g	柚子 20g 葱 100g 大根	バター 2g	しょう油 2g 酒 2g みりん 2g		
白和え	木綿豆腐 40g えごま 1g	ひじき戻し 15g 人参 15g コンニャク 10g 小松菜 20g				
葱入り卵焼	鶏卵 25g	葱の青い部分 15g	砂糖はお好みで	卵1コに だし汁 15g しょう油 1g みりん 2g 塩 少々		
ご飯	さる海老 1g		ご飯 100g			
イリコ 漬け物	イリコ 2g	大根の葉 (大根の皮など) 10g				
総合計	149g	385g	142g			

	赤群	青群	黄群	1食の目安値	合計	1食の目安値
蛋白質 (g)	23.7	3.9	2.7	30.0	30.3	
ビタミンB1 (mg)	0.28	0.16	0.02	0.40	0.46	
ビタミンB2 (mg)	0.36	0.17	0.01	0.50	0.54	
ナイアシン (mg)	6.2	1.5	0.2	6.0	7.9	
ビタミンD (μg)	3.8	0	0	2.0	3.8	
鉄 (mg)	2.5	2.9	0.1	4.0	5.6	
ビタミンA (μg)	73	390	10	210	473	
ビタミンC (mg)	1	91	0	40	92	
カリウム (mg)	381	969	43	1300	1394	
カルシウム (mg)	187	190	4	300	382	
リン (mg)	241	102	36	400	379	
食物繊維 (g)	0.4	7.8	0.3	10.0	8.5	
炭水化物 (g)	1	20	38	84	59	
脂質 (g)	16	1	2	16	19	
エネルギー (kcal)	256	87	187	600	530	

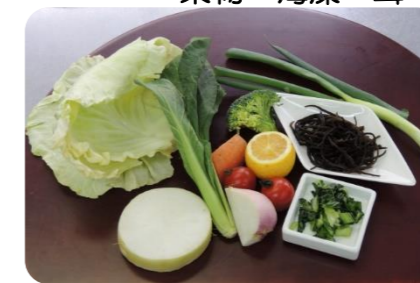
## 赤群

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。