

寺庭婦人会中央研修会 講演

浄土宗寺庭婦人会第52回中央研修会の講演依頼を受け、講演を行った。本来は昨年度開催の予定であったが、コロナ禍の為、1年延期となり、また、今年度もコロナ感染症予防対策のため、対面での聴講は役員の方々のみとし、録画したものをDVDにて配布していただいた。また、講演内容をまとめたものを、同婦人会会誌「微風（みふう）」第54号に掲載いただいた。

演 題：「人生100年時代の健康を考える」

～健康長寿を目指して～

講 師：副栄養クリニック長 中山 玲子

日 時：令和3年5月20日 13時～14時30分

場 所：浄土宗教化研修会館（知恩院内）

配布資料：パワーポイントで作成したレジュメ

掲 載 誌：浄土宗寺庭婦人会会誌「微風」第54号
（令和4年3月31日発刊）

講演内容：

本講座は浄土宗の寺庭婦人会の方々を対象としているため、ご自身やご住職・ご家族、及び社会貢献活動に役立つような内容として、以下の3部構成とした。

人生100年時代を迎え、健康寿命の延伸のために生涯を通じた食育の重要性、生活習慣病予防、介護予防のためのライフステージ別の栄養・食生活などについて、概説した。

1. 健康長寿とは（総論）

国民の食の現状、食育基本法について、また、健康施策に健康寿命の延伸が挙げられていること、健康寿命の延伸のためには、胎児期（妊娠期）から高齢期まで、生涯を通じて、望ましい生活習慣と栄養バランスの良い食事等が重要なことを概説した。

また、要介護状態や寝たきりの原因は、要介護者では、脳血管疾患（脳卒中）、認知症、関節疾患、骨折・転倒など、要支援者では関節疾患、骨折転倒など生活習慣病に由来するものが多いことを述べ、これらは生活習慣の改善により予防でき、各自の心がけにより健康寿命の延伸が期待できることを述べた。

2. 健康長寿のための栄養と生活習慣Ⅰ

健康維持、生活習慣病の一次予防の為に、妊娠期の栄養管理、体重管理が重要であること（妊産婦のための食生活指針）、母乳栄養、離乳食の進め方（授乳離乳の支援ガイド）を紹介しながら解説した。幼児期や学童期、思春期の園・学校の食育など、幼少期からの望ましい生活習慣の重要性について、時間栄養学に基

づく規則正しい生活リズムやバランスの良い食事等について説明した。

次いで、生活習慣病予防の観点から適正体重を維持することが重要であり、年齢別に目標とするBMI（ボディマスインデックス）の範囲を示した。肥満・肥満症が多く健康障害を引き起こすことから、食べ過ぎを抑制する食べ方の改善などを行動科学に基づいて説明した。また、食事バランスガイドを基に、シニアの方向けのおおよその食事量を具体的に示した。さらに、我が国の食生活指針、健康づくりのための睡眠指針や休養指針についても紹介し、望ましい生活習慣を送ることの重要性及び、具体的な方法について述べた。

3. 健康長寿のための栄養と生活習慣Ⅱ

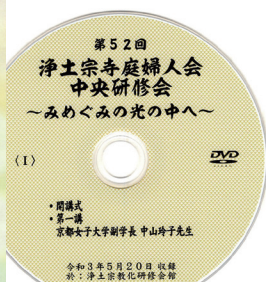
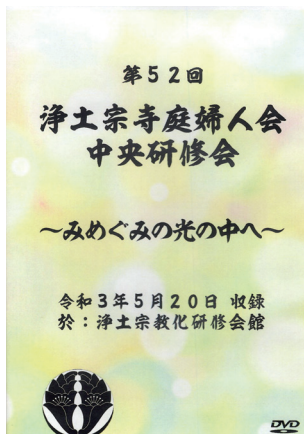
高齢者の低栄養やフレイル（虚弱）も問題であり、フレイルや予防のための栄養・食生活について、また、介護予防の観点から、転倒・骨折の予防が重要であり、その原因となる、ロコモティブシンドローム（運動器疾患）の骨粗鬆症やサルコペニア（筋肉減少）について説明を行い、特に意識して摂るべき栄養素等についても解説した。さらに、認知症予防の為に栄養と生活習慣についても解説した。

これらの知識を実践に繋げることが重要であることから、現在の生活習慣を見直していただき、継続可能な行動目標の設定や行動変容のポイント等についても説明した。

当日は、一部役員の方のみ対面で講演を聞いていただき、DVDを配布していただいたが、後日、「私たち家族の健康を担うものとして大変貴重なご講演を拝聴させていただき、改めて食事の重要性を認識いたしました。それから、適度な運動も必要でございますね。」と、感想を寄せていただいた。

コロナ禍で一年延期となり、開催に向けていろいろとお世話いただき、このような機会を与えていただいた浄土宗寺庭婦人会会長 郁芳阿佐様、事務局長 山口陽子様、関係各位に心から謝意を表したい。

（中山 玲子）



望ましい生活習慣と時間栄養学

時間栄養学とは「体内時計を考慮した栄養学」

栄養効果が時刻によって変化する、栄養素や食品成分によって体内時計が変化するといった内容について研究をしている学問で、ここ数年で急速に発達を始めた分野

いつ、なにを、どれだけの食べるか

<ポイント>

生体時計は、24時間より長いリズムを刻んでいる
通常の生活の24時間（地球時計）に合わせるためには、

毎日、体内時計(2つの時計とも)をリセットすることが大切

⇒ 主に、**中枢時計 光**
抹消時計 食事(朝食)によって影響を受ける

15

講演内容

1. 健康寿命について(総論)

健康、健康寿命とは何か
生涯を通じた健康寿命の延伸につながる食育の推進
要介護状態や寝たきりの原因と予防

2. 健康長寿のための栄養と生活習慣 I

時間栄養学と望ましい生活習慣
バランスの良い食事と免疫力アップ、生活習慣病予防
肥満、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)は万病のもと?

3. 健康長寿のための栄養と生活習慣 II

フレイルとは?
ロコモティブシンドローム(骨粗しょう症、サルコペニア)の予防・改善

2

目標とする BMI の範囲 (18歳以上、男女)

(日本人の食事摂取基準2020年版より)

年齢(歳)	目標とする BMI (kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かった BMI を基に、疾患別の発症率と BMI の関連、死因と BMI との関連、喫煙や疾患の合併による BMI や死亡リスクへの影響、日本人の BMI の実態に配慮し、総合的に判断し目標とする範囲を設定。

高齢者では、フレイルの予防及び生活習慣病の発症予防の両者に配慮する必要があることも踏まえ、当面目標とする BMI の範囲を 21.5~24.9 kg/m² とした。

24

生涯を通じた食育の重要性

～0歳からの継続した食育～

1. 妊娠期(胎児)
妊産婦のための食生活指針(妊娠前～授乳期)
2. 授乳期・離乳期
授乳・離乳の支援ガイド
望ましい食行動と生活リズムの形成
健やかな親子関係の形成、育児の支援
3. 幼児期
楽しく食べる子どもに～健やかガイド(授乳期～思春期)
保育所における食育に関する指針
4. 学童期
学校給食、食に関する指導、栄養教諭制度
5. 思春期
思春期やせ対策、男子の肥満
6. 成人期～老人期・・・健康寿命
食事バランスガイド、アクティブガイド2013
特定健診・特定保健指導(メタボリックシンドローム対策)
ロコモティブシンドローム、サルコペニア、フレイル対策

中断ない
食育が
重要!

30

骨粗鬆症の予防と改善

<積極的に食べたい食品>

・カルシウムー強い骨をつくる

牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、小魚、大豆・大豆製品など

・ビタミン Dーカルシウムの吸収をサポート

青魚、きのこ類など

・ビタミン Kー骨代謝を整える

納豆、緑黄色野菜など

※ワーファリン服用の方は注意!

<過剰摂取は控えめにしたい食品>

一部のインスタント食品やスナック菓子、清涼飲料水などのリンを多く含む加工食品、コーヒー、紅茶などのカフェインを多く含む食品、アルコール

32

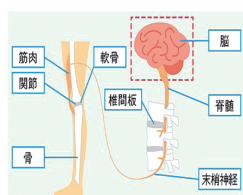
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

運動器が衰え、日常生活の「立つ」「歩く」

などの動作が困難になる状態

※運動器：体を動かすための器官
(脳、脊髄、椎間板、末梢神経、
筋肉、関節軟骨、骨)

- 骨
骨粗しょう症(骨量が低下)
- 関節軟骨/椎間板
変形性関節症、脊柱管狭窄症
- 筋肉/神経系
神経障害
サルコペニア(筋肉減少)



日本整形外科学会HPより

30

大学コンソーシアム京都の京（みやこ）カレッジ「大学リレー講義」は、2016年度から開始され、大学コンソーシアム京都に加盟する約40の大学・団体が、各大学の特色を生かした様々な独自講座を市民に知ってもらうため、リレー形式でキャンパスプラザ京都にて実施するものである。令和3年度、本学から、栄養クリニック副クリニック長の中山が講義を行った。当初6月26日の予定であったが、緊急事態宣言発令の為、10月9日に延期となった。緊急事態宣言解除直後ということもあり、対面での講義であったが、多くの方に参加いただいた。

演 題：健康長寿のための栄養と生活習慣

講 師：副栄養クリニック長 中山 玲子

日 時：令和3年10月9日（土）13:30～15:30

場 所：キャンパスプラザ京都

事務局：連携推進課

配布資料：パワーポイントで作成したレジュメ

受講者：一般市民 109名（男性47%、女性51%、未回答2%）、年齢は、70歳代43%、60歳代24%、80歳以上18%、50歳代以下13%で、高齢の方が多かった。居住地は、京都市内74%、府内11%、他府県12%（大阪府、滋賀県、兵庫県）であった。過去に聴講した生涯学習講座は、京カレッジ36%、本学公開講座13%、本学生涯学習講座2%、他大学の講座20%であった。京カレッジの聴講が今回初めての方は37%であったが、5回以上聴講している方もおられ、勉強熱心な方が多いことがうかがえた。90分にしては盛りだくさんの内容で早口で話してしまったが、大変熱心に聞いていただいた。

講義の概要：

本講座の目的は、人生100年時代を迎え、健康寿命や生活習慣病、栄養・食生活などについて、正しい知識を学び、望ましい生活習慣や食生活の実践力を身に付け、各自に健康長寿を目指していただくことである。

以下に示すように、3部構成で講義した。

1. 健康長寿とは（総論）

まず、我が国の超高齢化や疾病構造の現状、健康施策に健康寿命の延伸が挙げられていることを概説した後、健康、健康寿命の定義、平均寿命との格差が大きいことを述べた（図）。健康寿命の延伸は、個々人のQOL（生活の質）の向上という極めて大きな価値をもたらすだけでなく、社会・経済全体にとっても望ましい目指すべき目標であることを述べた。次いで、要介護状態や寝たきりの原因は、要介護者では、脳血管疾患（脳卒中）、認知症、関節疾患、骨折・転倒など、要支援者では関節疾患、骨折転倒など生活習慣病に由来するものが多いことを述べ、これらは生活習慣の改善により予防でき、各自の心がけにより健康寿命の延伸が期待できることを述べた。

2. 健康長寿のための食生活 1

まず、健康維持、生活習慣病の一次予防が重要である。COVID-19感染予防にも関心が高まっており、免

疫力を付ける（または下げない）ためには、時間栄養学に基づく規則正しい生活リズムやバランスの良い食事が重要であること等を述べ、積極的に摂るべき栄養素等について説明した。

次いで、生活習慣病予防の観点から適正体重を維持することが重要であり、年齢別に目標とするBMI（ボディマスインデックス）の範囲を示した。肥満・肥満症が多くの健康障害を引き起こすこと、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）の診断基準（検査値）と食事（栄養素）との関連について説明した。食事バランスガイドを基に、シニアの方向けのおおよその食事量を具体的に示した。さらに、我が国の食生活指針、健康づくりのための睡眠指針や休養指針についても紹介し、望ましい生活習慣を送ることの重要性及び、具体的な方法について述べた。

3. 健康長寿のための食生活 2

介護予防の観点から、転倒・骨折の予防が重要であり、その原因となる、ロコモティブシンドローム（運動器疾患）の骨粗鬆症やサルコペニア（筋肉減少）について説明を行い、予防のための栄養・食生活について述べた。

また、高齢者の低栄養やフレイル（虚弱）も問題であり、フレイルや予防のための栄養・食生活について、さらに、認知症予防の為に食生活についても解説した。学んだ知識を実践に繋げることが重要であることから、現在の各自の生活習慣を見直していただき、継続可能な行動目標の設定や行動変容のポイント等についても説明した。

受講者の評価：

アンケート結果は、満足度（満足、やや満足）96%、理解度（よく理解できた、理解できた）96%で、高評価をいただいた。

感想：

- ・盛りだくさんの内容でした。食事、睡眠、運動で身体は作られることはよくわかっていますが、妨げる要因がいかに多くあるか退職してから気づかされました。今は身体的、精神的、社会的に健康を維持したい。
- ・たいへん興味深い内容でした。期待していたことがほとんどすべて含まれていました。

- ・とてもわかりやすく、自己の指針となりました。
- ・コロナで受講するのを迷っていましたが、来て、お話を聞けて大変良かったです。参考にできるものは取り入れていきたいと思います。
- ・以前大学で先生の同テーマを受講したと思います。何度受けてもすぐ忘れ今日も新鮮でした。ありがとうございました。

以上、初めて大学コンソーシアム京都の京カレッジの講座を担当し、勉強熱心な市民が多いことに気づかされた。今後も市民のニーズの高い、講座をしていきたいと思う。

(中山 玲子)



2021年度 生涯学習講座 大学リレー講座

大学講座体験

の

～「大学のまち京都」が学びのキャンパス～

定員 毎回130名(先着順)

時間 13:30～15:00 (受付開始13:00)

会場 キャンパスプラザ京都 4F 第2講義室

参加申込
不要

受講料
無料

お好きな講座を受講してください

**日程
変更版**
(2021.2.19変更)

6/12 sat

花園大学

神の修行は厳しい！～日本における神修行の成立～
小川 太雄 (花園大学 仏教学部 准教授)

6/19 sat

大谷大学

大谷バナナの歴史～都市から見た山育選考～
大坪 啓 (大谷大学 文学部 歴史学科 講師)

7/3 sat

平安女学院大学

台湾バナナの歴史～一葉集見たバナナ産業の発展～
古閑 嘉之 (平安女学院大学 国際観光学部 准教授)

7/17 sat

京都橘大学

幸福のすめ 現代における幸福なとはとはなか
岸 太一 (京都橘大学 健康科学部 心理学部 准教授)

8/7 sat

龍谷大学

のちに寄り添う仏教者たち
打本 弘祐 (龍谷大学 文学部 准教授)

10/9 sat

京都女子大学

健康長寿のための栄養と生活習慣
中山 玲子 (京都女子大学 健康栄養学部 健康栄養学専攻 准教授)

11/20 sat

種智院大学

生き神信仰が伝える宗教文化
スダン・シヤキヤ (種智院大学 人文学部 准教授)

11/27 sat

同志社女子大学

観光と地域活性化～京都府の観光における可能性～
天野 太郎 (同志社女子大学 観光学部 観光学専攻 准教授)

2/25 sat

京都文教大学 開講中止

認知症とともに生きる 認知症にやさしいまちの実現に向けて～
平尾 隆之 (京都文教大学 総合学部 保健福祉学専攻 准教授)

2/19 sat

京都精華大学 (9/25開催中)

豊臣秀吉と地蔵～歴長伏見地蔵堂を中心に～
吉永隆記 (京都精華大学 文学部 特任准教授)

2/26 sat

京都文芸短期大学 開講中止

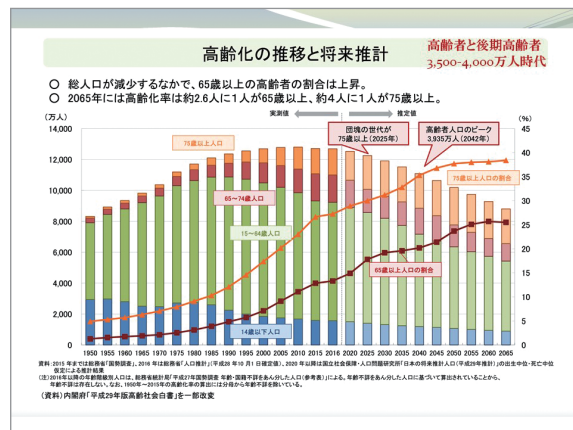
「戦に勝つ身体」からだくつー運動と食食から～
森井秀樹 (京都文芸短期大学 文学部 食文化学専攻 准教授)

2/19(土)の講座の会場は、
キャンパスプラザ京都 5F 第1講義室です。

新型コロナウイルス感染症の蔓延に伴い、講座の延期・中止、内容の変更等が生じる場合がございます。最新情報は、大谷コンソーシアム京都ホームページの「重要なお知らせ」等に掲載いたしますので、ご確認ください。



大谷コンソーシアム京都
The Consortium of Universities in Kyoto



介護が必要となった主な原因

2019年国民生活基礎調査

介護が必要となった主な原因（現在の要介護度別）

● 要支援者 では	
「関節疾患」	18.9%
「高齢による衰弱」	16.1%
「骨折・転倒」	14.2%
● 要介護者 では	
「認知症」	24.3%（要介護5 2位）
「脳血管疾患（脳卒中）」	19.2%（要介護5 1位）
「骨折・転倒」	12.0%
	（要介護5 3位「高齢による衰弱」）

講義内容

1. 健康寿命とは(総論)
健康寿命と平均寿命
寝たきり・要介護状態の原因と予防
2. 健康長寿のための食生活1
バランスの良い食事(主食・主菜・副菜)、
食事と生活習慣病(高血糖、高血圧、脂質異常など)、適正体重と肥満
3. 健康長寿のための食生活2
運動器症候群(ロコモティブシンドローム)、
サルコペニア、骨粗しょう症、フレイル、認知症
の予防のための食事

適正体重の維持が重要

肥満、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)
または やせ は 多くの疾患を引き起こす

BMI(ボディマスインデックス)の計算

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

BMI 22が健康上良いとされるが。。。

肥満と新型コロナウイルス感染症

- 感染しやすい
- 重症化しやすい
- 長期化しやすい