

野田鎌田学園高等専修学校  
DVD ガイドブック

10

# 映像で学ぶ 調理

第10巻  
日本人の  
健康と食生活



## ピンピンコロリを目指そう

### ●健康で長生き

**先生**／「還暦を迎えた」という言葉を聞いたことはありますか？

「還暦」とは干支がひと回りして生まれた年の干支に戻る 60 歳をお祝いする風習です。過去には平均寿命が 50 代だった時代もあり、「干支がひと回りするまで長生きしましたね。」という祝いの意味もあります。現在高校生の皆さんのおじいさん、おばあさんは既に還暦を過ぎて元気に働いている方もいらっしゃるかもしれませんね。

**OFF**／長寿を祝うものには、還暦以外にも、古稀（70 歳）、喜寿（77 歳）、傘寿（80 歳）、米寿（88 歳）、卒寿（90 歳）、白寿（99 歳）、百寿（100 歳）があります。

**先生**／さて、「長寿」、「長生き」という考え方には、「元気に」という願いも込められています。日本ではこれまで、国を挙げて様々な健康増進のための取り組みがなされてきていて、その成果もあって、国民の平均寿命はいまや男女ともに 80 歳を超え、世界でもトップクラスです。そして、超高齢社会の日本は、平均寿命が延びるほどに「元気に長生き」、「健康で長生き」という意味の大切さが重要になってきました。

**先生**／PPK と NNK という言葉を聞いたことがありますか？「ただ長生きをするだけでなく、亡くなる直前まで元気に活動する」というのが PPK（ピンピンコロリ）で、対になっているのは「長期の寝たきりで亡くなる」NNK（ネンネンコロリ）です。

**OFF**／これは 2000 年から 2017 年までの要介護・要支援の認定者数の推移です。緑色は要支援の認定者数、黄色は比較的軽い要介護 1 と 2 の認定者数、そしてオレンジ色は重度の要介護 3 から 5 の認定者数です。2000 年には 256 万人であったものが全体的に徐々に増え 2017 年には 641 万人までと約 2.5 倍にまでなっています。

緑色の要支援の伸び率が高いのは制度の充実と起因する部分があるかと思われますが、平均寿命が伸びるに伴い、介護や支援を必要とされている人の数は年々増えています。





## 健康寿命

先生／年を重ねてから「元気に長生きしたい」と願うのではなく、若いうちから健康づくりに行動をしPPK「ピンピンコロリ」を目指してください。

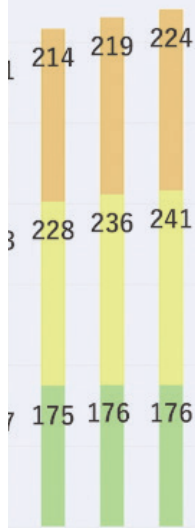
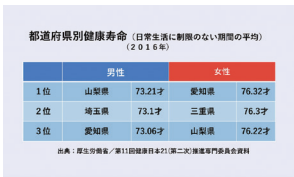
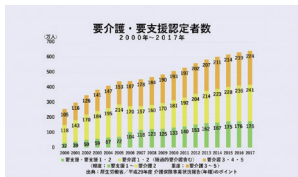
### ●健康寿命

先生／健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を「健康寿命」と言います。

OFF／これは、2010年、13年、16年の健康寿命推移グラフです。2010年では男性の健康寿命は70.42才、女性は73.62才でしたが、2016年は男性72.14才、女性74.79才と伸びています。これは医療技術や国の政策や国民の健康意識の高まりと推測されますが、それでも晩年の日常生活に支障のある期間は2016年では、男性で8.84年、女性で12.34年あります。

先生／日常生活の動作を自立して行い、認知症や寝たきりでなく、心身ともに健康な期間は長い方が理想であることは言うまでもありませんが、日本人の多くは晩年は何かしらの医療や介護の介入があるのが現状です。

健康を保ちながら長く（元気に）生きることが、本人の生活の質の維持や家族の介護負担軽減、また、社会保障に関する財政面から見ても極めて意義深いことです。



4 2015 2016 2017

3・4・5

ポイント



## 山梨県と愛知県健康寿命の秘密 ①

### ●山梨県の健康文化

**OFF** / 2016年の都道府県別健康寿命トップ3ですが、男性・女性とも愛知、山梨が上位を占めています。その県・地域での食習慣や地域特有の生活習慣があるのかもしれませんが。

**先生** / 山梨県独自の文化として「無尽」があります。もしかしたら、この無尽の文化が健康長寿に関係しているかもしれません。

**OFF** / 無尽というのは、月1回程度、特定のメンバーで集まって食事会をしたりレクリエーションなどをすることです。その時に食事代とは別にお金を出し合って積み立てて、メンバーが順番に使ったり、グループの目的のために役立てたりします。

**先生** / これは元々は鎌倉時代に始まった、庶民同士の融資制度です。冠婚葬祭などではまとまったお金が必要となりますから、困った時にお互いに助け合う互助制度として発達したそうです。それが今でも続き、お金の積み立てをしなくても一緒に食事をしたり、お酒を飲むという習慣が残っています。

山梨で生まれ育った人ならば必ず何かしらの無尽に入っているとと言っても過言ではないくらい定着している(山梨の)文化です。無尽には健康寿命を伸ばす要素が数多くあります。

**OFF** / ①よく働き体を動かす

②適度な飲酒

③生きがいがある

④社会的集団に属する

無尽という「社会的集団」に属していると、自分がやらなければならないという使命感を持ったリ、仲間と一緒に笑ったりして、前向きに生きることができます。



- よく働き体を動かす
- 適度な飲酒
- 生きがいがある
- 社会的集団に属する



## 山梨県と愛知県健康寿命の秘密 ②

### ●愛知県健康文化

**先生**／それでは愛知県にはどんな文化があるのでしょうか。

**OFF**／愛知県は県の東部でミカンづくりが盛んなことと温暖な気候が健康寿命が長い理由といわれています。

**先生**／また、スポーツ教室に参加するとポイントがたまり、飲食店などの協力店で使える「あいち健康マイレージ」の存在も大きいようです。

**OFF**／ミカンに含まれるビタミンCの特徴は、活性酵素による体内の老化や酸化を抑える抗酸化作用、シミの原因となるメラニン色素の色素沈着防止、動脈硬化の抑制、抗ストレスホルモンの生成、鉄分の吸収促進など様々な生理反応に関与しており健康寿命の促進に有効です。

**先生**／また、興味深いことに、愛知県は日本有数の抹茶生産地です。

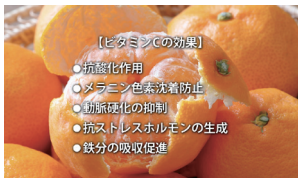
特に愛知県西尾市は全国有数の日本の抹茶生産量を誇りブランド化が進められるなど、地域を挙げて抹茶文化を発信しています。

**OFF**／緑茶に含まれるカテキンやビタミンCの抗酸化作用は、老化の原因となる活性酵素を抑える働きがあるため、老化防止が期待できます。

特に抹茶は緑茶の中でも優れた効能があります。

煎茶やほうじ茶は製造工程の中でビタミン類がほとんど破壊されてしまいますがそれがありません。また、玉露や煎茶などの緑茶のように抽出水を飲むのとは異なり、茶葉を粉末にしてそのまま利用するため、茶葉の食物繊維を摂取することもでき、便秘の解消や予防も期待できます。

**先生**／愛知県は独特な食文化が多いことでも知られています。その一つに喫茶文化があげられます。





## 山梨県と愛知県の健康寿命の秘密 ③

特筆すべき点は「モーニング」です。愛知県の喫茶店の「モーニング」は、コーヒー（ドリンク）1杯の値段で朝食が食べられるのです。これは他県の人には驚くサービスシステムです。基本的なモーニングはトーストとゆで卵といったメニューが多く、トースト以外にもサンドイッチやおにぎりのセット、名古屋名物の小倉トーストやアイスクリームが付いたものなど、最近ではさまざまなモーニングがあり、店舗によっての特徴もあるようです。

**先生**／朝7時くらいからオープンしている店もあり、高齢者の方々にも好評で、ご近所の仲間と毎朝顔を合わせて談笑してから一日が始まるのだそうです。

食事を作る手間も省け、栄養バランスの良い食事を毎朝摂取できるので、高齢者の低栄養や孤立などが問題となっている現代において、外出する 食事をする 気の合う仲間と集う 笑う といった生き生きとした健康的な生活習慣に繋がっているといえます。

愛知県の健康寿命が高い要因はこのように高齢者が出かける場所（喫茶店）があり、モーニングサービスによって、高齢者だけではなく働き盛りのサラリーマンや、朝食を欠食しがちな若者にとってもリーズナブルに朝食を摂る環境が整っているといえそうです。

愛知の喫茶文化。愛知県を訪れた際は一度モーニングを試してみてもはどうでしょうか？

### 21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21」

目的は、すべての国民が互いから心豊かに生活できる社会とするため、生活習慣病の予防、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を図ることです。



### 2008年特定健康診査・特定保健指導が実施

40歳から74歳までの公的医療保険加入者が、月に生活習慣病のリスクを評価する為の検診が行われ、リスクの程度に応じて対象者に対して医師や保健師、管理栄養士による直接支援が行われるようになった。





## 健康日本 21 ②

### ●健康日本 21

**先生** / 我が国では、2000年に新世紀の健康増進対策として「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」が実施されました。略して「健康日本21」と表されることが多いです。

**OFF** / 目的は、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる社会とするため、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現することです。

**先生** / そして、「がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病を予防するための行動を国民に促すことにより、壮年期での死亡を減らし介護なしで生活できる健康寿命を延ばすことを目指します。

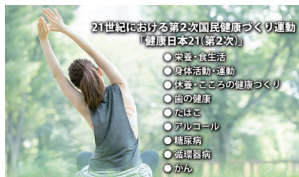
また、国による取り組みや注意喚起だけではなく、自治体や企業、教育機関、家庭、それぞれの分野で健康増進計画を立てて実践することが求められています。

特に、病気にならない、病院へ行かなくてもよい体づくりが重要です。

**OFF** / この「健康日本21」の取り組みとともに、2008年には特定健康診査・特定保健指導が実施されて、40歳から74歳までの公的医療保険加入者全員に生活習慣病の発症を軽減するための基準が設けられ、リスクの程度に応じて対象者に対して医師や保健師、管理栄養士による直接支援が受けられるようになりました。

**先生** / 「健康日本21」は2013年には社会状況の変化を踏まえ、「21世紀における第2次国民健康づくり運動（健康日本21（第2次）」へと修正されました。

**OFF** / 目標を「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康づくり」「歯の健康」「たばこ」「アルコール」「糖尿病」「循環器病」「がん」の9つの分野に分け、数値目標を掲げ推進しています。







## メタボリックシンドローム

### ●メタボリックシンドローム

**先生**／このように健康寿命を伸ばす取り組みが国を挙げて行われていますが、近年特に注目されているのがメタボリックシンドロームです。テレビや新聞、インターネットでよく見かけるメタボは「メタボリックシンドローム」の略称です。

**OFF**／メタボリックシンドロームは内臓脂肪の蓄積に加えて、血圧、血糖、脂質の内2つ以上が基準値を超えた状態を言います。

内臓脂肪の判断基準は、日本では男性の場合はウエスト85センチ以上、女性の場合は90センチ以上で、追加3項目の内2つ以上が表にある基準値を超えた場合にメタボリックシンドロームと診断されます。

内臓脂肪が必要以上に蓄積されると良いホルモンの分泌が少なくなり血圧、血糖、脂質代謝等のコントロールができにくくなってしまいます。

さて、お腹につく脂肪には内臓脂肪と皮下脂肪があります。元々どちらも必要なもので、内臓脂肪は内臓を正しい位置に保つ働きや余分なエネルギーを一時的に保管する役割があります。皮下脂肪は体温を保ったり、体の外部からの衝撃を和らげる働きがあります。又、飢餓などに備えエネルギーを長期的に保存する役割があります。

**先生**／内臓脂肪は男性につきやすく、皮下脂肪は女性につきやすい傾向がありますので、これを考慮して、皮下脂肪の多い女性の方が基準値が大きくなっているのです。メタボリックシンドロームはおなかの内臓に脂肪がたまる内臓肥満ですから、これによって糖尿病や日本人の三大死因である心疾患や脳血管疾患などが起きやすくなります。

**OFF**／近年、生活習慣や生活環境の変化によって、メタボリックシンドロームになりやすくなっています。これらの要因をなくすように努めることが結果的に健康寿命を伸ばす事につながるのです。







## 生活習慣

### ●生活習慣の見直し

**先生**／おなか周りが気になり始めるのは、男女ともに40歳過ぎくらいからといわれています。若い方は他人事のように感じるかもしれませんね。

自分の体を自分でコントロールできる年代なので、実感が無いのも無理はありません。ですが、生活習慣病はその名の通り「生活習慣」がキーワードです。自分の体を自分の体でコントロールできるように、食習慣や運動習慣を見直し、自身の健康ライフを意識した生活を心がけましょう。

生活習慣を見直しながら、健康寿命を伸ばすことの大切さ・必要性が少しずつ分かってきましたか？

健康維持のための3つの柱は『栄養（食事）』・『運動（活動）』・『休養（睡眠）』です。次は、その中の『栄養（食事）』について考えてみましょう。

人間の身体は食べたものを材料として作られています。食事は、エネルギー補給だけのものではありません。身体の材料を食べているという意識を持つことが大切です。

それだけではなく、食事には「楽しみ」という大切な側面も持っています。家族と、友人と、大好きな人たちと、会話を楽しみながら、おいしい食事をすると、ということとはとても幸せな時間です。

このように、食事は、エネルギー補給、栄養（身体の材料）補給、楽しみ、という三つの側面を持っています。

そして、先ほどのメタボリックシンドロームでも述べましたが、食べ過ぎると病気になるということも念頭に置かなければいけません。生活習慣病の多くは、食べ過ぎが原因でしたね。

食べ過ぎることなく、先に上げた三つの側面を満足させる食生活が重要です。





## 食生活指針 ①

### ●食生活指針の 10 項目

日本人の理想的な食生活については、2000年に厚生労働省、農林水産省、文部科学省が共同で「食生活指針」を策定しましたのでご紹介します。指針は全部で10項目あります。

- 1：OFF / 食事を楽しみましょう。
- 2：OFF / 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。  
先生/朝食で、いきいきした1日を始めましょう。  
夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。  
飲酒はほどほどにしましょう。
- 3：OFF / 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重を維持。  
先生/普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。  
普段から意識して身体を動かすようにしましょう。  
無理な減量はやめましょう。  
特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。
- 4：OFF / 主食、主菜、副菜を基本に、バランスの良い食事を。  
先生/多様な食品を組み合わせてみましょう。  
調理方法が偏らないようにしましょう。  
手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
- 5：OFF / ごはんなどの穀類をしっかりと。  
先生/穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。  
日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。
- 6：OFF / 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。  
先生/たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。

①

食事を楽しむ

④

主食、主菜、副菜を基本に  
バランスの良い食事を心がける



## 食生活指針 ②

牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

7：OFF / 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

**先生** / 食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。

動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。

栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

8：OFF / 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。

**先生** / 「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。

食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。

地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。

9：OFF / 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

**先生** / まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。

調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。

賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。

10：OFF / 「食」に関する理解を深め、食生活を。

6

野菜 果物 牛乳 乳製品  
豆類 魚なども組み合わせる

10

食に関する理解を深め  
食生活を見直してみる





## 朝食を摂る習慣

**先生**／食生活の改善は、いっぺんにあれもこれも変えるのは大変ですので、今すぐできることから始めてみてください。

例えば、朝食を摂らない人は毎朝朝食を摂る習慣を身につけてください。

(メリット1)

朝食を摂る事により、1日の健康リズムが生まれます。朝食を食べて体温が上がったりすることにより、内臓など体のさまざまな機能がリセットされ、1日24時間のリズムが動き出します。

(メリット2)

朝食を摂らないとエネルギー不足で元気が出ないだけでなく、脳の大切な栄養源となるブドウ糖が不足して、考える力が枯渇します。ポーっとして仕事や授業中に眠くなったり、記憶力が低下したり、怒りっぽくなってしまいます。

(メリット3)

それだけではなく、朝食を摂らないことで血液中の血糖値が長時間低いままとなってしまい、その状態で昼食を摂るとインスリンが膵臓から大量に分泌され血糖値が急上昇します。このような生活を続けていくと血糖値のコントロール能力が低下していきます。これは、糖尿病発症の原因とも言われているのです。

**先生**／そして朝昼晩、だいたい決まった時間に摂るように心がけ、食事は「よく噛んで、一汁三菜、バランスよく」を目指してみましょう。



ブドウ糖を摂取し  
元気が出る



1日の健康なリズム  
が生まれる



## 和食の特徴 ①

### ●世界に認められた和食の素晴らしさ

**先生** / 和食は 2013 年に、日本人の伝統的食文化として『ユネスコ無形文化遺産』に登録されました。世界的に和食の素晴らしさが認められたということです。

その理由は 4 つあります。

① **OFF** / 1 つ目は「新鮮で多彩な食材と、その持ち味を生かす精神や技術」です。

**先生** / 日本の国土は南北に長く、海に囲まれながらも山が多いので、魚介類、野菜、米など各地域の特産品というべき様々な食材が獲れます。

また魚は寿司や刺身に、野菜は出汁で薄味の炊きものや漬物に、米は土鍋ご飯など、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

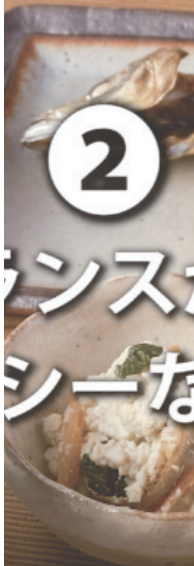
このように多彩な食材を様々な調理法で豊かに味わうことができます。

② **OFF** / 2 つ目は「栄養バランスが取れた、健康的でヘルシーな食事スタイル」です。

**先生** / 一汁三菜の和食献立は海外では「ゴールデンバランス」と言われ、理想的な栄養バランスとして評価されています。出汁や醤油、味噌などの発酵食品を使うことによって、塩分や脂肪分が少なくても「うま味」を感じさせる和食は、長年日本人の健康に貢献し、長寿や肥満防止に役立っています。

③ **OFF** / 3 つ目は「季節の自然風景や美しさを、食卓で表現する精神や技術」です。

**先生** / 春は桜、秋は紅葉など、季節の風景を食卓で表現する精神や技術も、他の国には見られない特徴の一つです。食材に飾り包丁を入れて花や葉をあしらったり、四季に合わせた様々な器を利用して、季節感を演出した食事を楽しむことができます。





## 和食の特徴 ②

④ OFF / 4つ目は「正月やひな祭りなどの年中行事と、食文化を中心とした地域の関わり」です。

先生 / 日本の食文化は正月やひな祭りなどの年中行事と密接な関わりがあり、健康長寿や子孫繁栄を願った縁起のよい食事を、家族や地域の人々と共に食事を楽しむことで、健康長寿や子孫繁栄を願う人々の絆を深めてきました。

# 3

自然風景や  
見する精





## まとめ

**先生** / 現在、私たちは、世界各国の料理を手軽に楽しめる環境にあります。だからこそ、あらためて和食文化の素晴らしさに触れ、大切を守り伝えていきたいですね。

**先生** / これからの調理師に課せられた役割、社会的使命とはどのようなものでしょう。食は命の根源で、命ある私たちは、命あるものをいただきながら生命を維持しています。そして、先に述べたように、食と健康は切り離せない関係性があり、さらには食文化という側面も持ち合わせています。

調理師として働く場はレストラン、料亭などの飲食店や、ホテルの食事、保育園・学校・病院・福祉施設などの給食施設とさまざまです。日常の食を担う仕事、特別な日の食事を担う仕事、病気の方への治療食を担う仕事とそれぞれに大きな使命があります。人々の健康の維持増進、安全な食の提供、食文化の継承。この3つほどの職域の調理師にも共通した使命なのです。まさに今、時代の変化に応じて食環境も変化してきています。気候変動による環境問題もあり、食材の入手にも変化があります。その変化や社会のニーズに応え、日本の食環境、食文化を支えていって欲しいと思います。

世界に誇れる日本の食の舞台で、スペシャリストとして活躍してくれることを願っています。







野田鎌田学園高等専修学校  
DVD ガイドブック

## 映像で学ぶ調理

第 10 巻 日本人の健康と食生活

---

発行元：学校法人野田鎌田学園

発行日：令和 3 年 2 月 28 日

本書を無断で転載、複製、流用することはできません。

落丁・乱丁はお取り換えいたします。

本教材（DVD 教材）は、文部科学省の生涯学習振興事業委託費による委託事業として《学校法人野田鎌田学園》が実施した 2020 年度「専修学校による地域産業中核的人材養成事業」の成果物です。