

よくかんで健康な体をつくろう！

どこが違うのかな？ ファーストフード vs 和食

ファーストフード



かむ
回数

562 回

食事
時間

8 分 27 秒

栄養素
構成

たんぱく質 13.7%	脂質 45.6%	炭水化物 40.7%
----------------	-------------	---------------

エネルギー量

約 600kcal

和 食



かむ
回数

1019 回

食事
時間

13 分 28 秒

栄養素
構成

たんぱく質 23.7%	脂質 30.7%	炭水化物 45.6%
----------------	-------------	---------------

エネルギー量

約 600kcal

和食メニューなら、どんな食べ方でもいいのか？

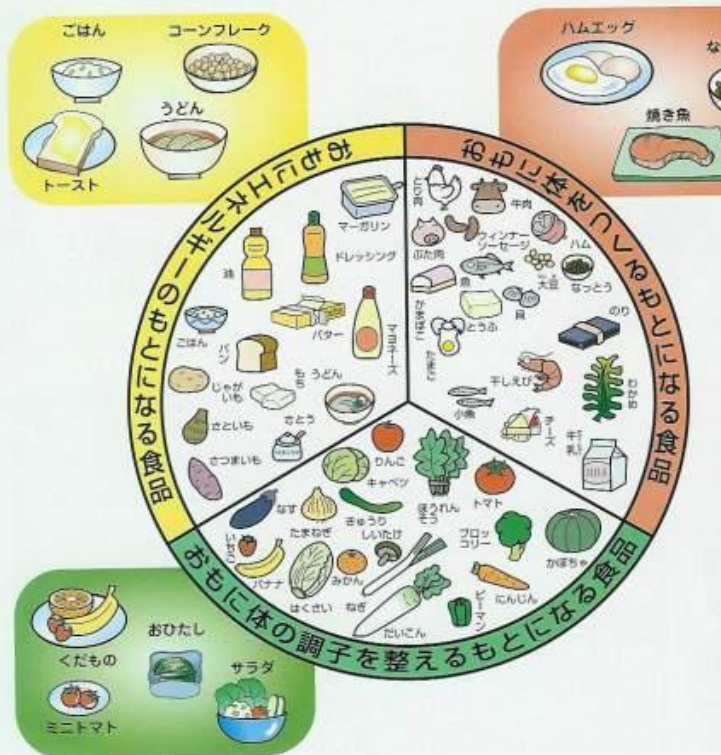
1日のスタートは朝ごはんから

朝ごはんはどのようにとばいいのでしょうか



3つのグループをそろえましょう

- おもに血や肉となり、体をつくるものになる（赤色）
- おもに体の調子を整え、病気をしないようにする（緑色）
- おもにエネルギーとなり、体を動かすものになる（黄色）



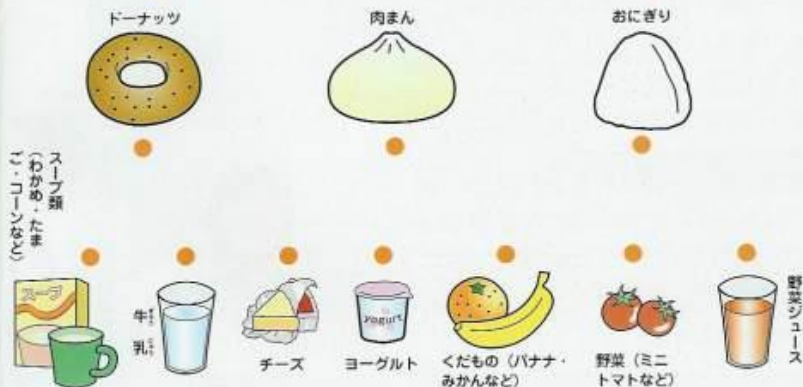
3つのグループをそろえた朝ごはんの例



こんなときどうしますか？

もしも、朝ごはんの用意ができていないときは、食べずに学校へ行くより、台所にある何かを食べていきたいものです。そのようなときは自分で「3つのグループ」を考えて食べるようにしましょう。

● いろいろな組み合わせを線でむすんでみましょう ●



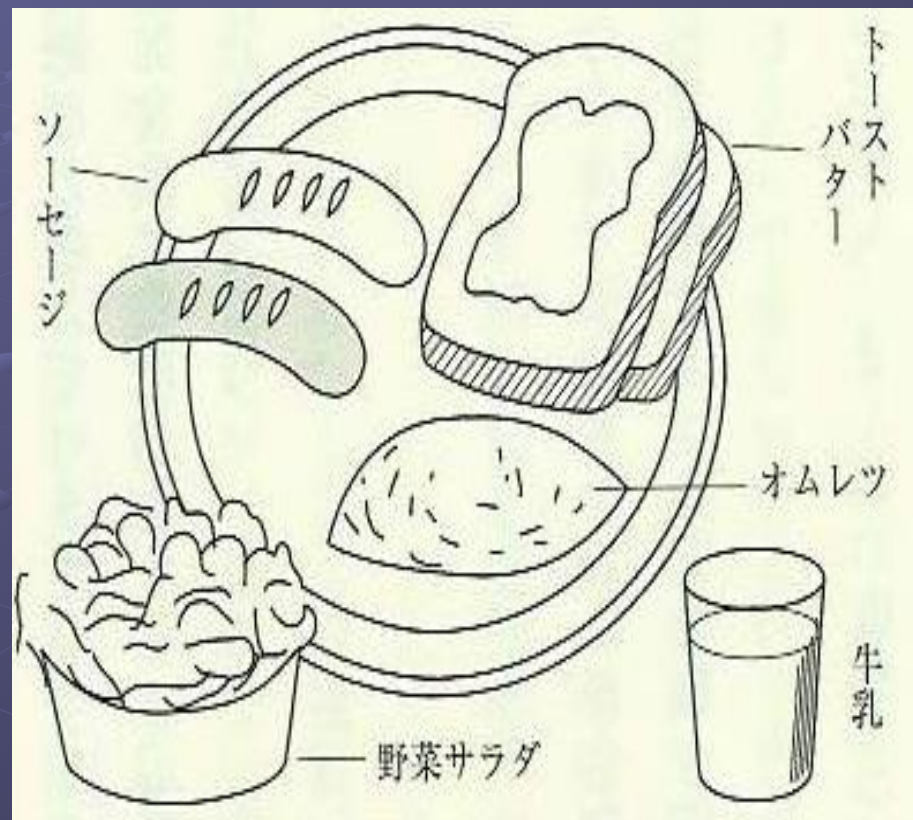
和食と洋食でこんなに違う脂質割合 & 食料自給率

和食: 561kcal、自給率56%



タンパク質22%、脂質25%
糖質52% (ほぼ適正)

洋食: 555kcal、自給率14%

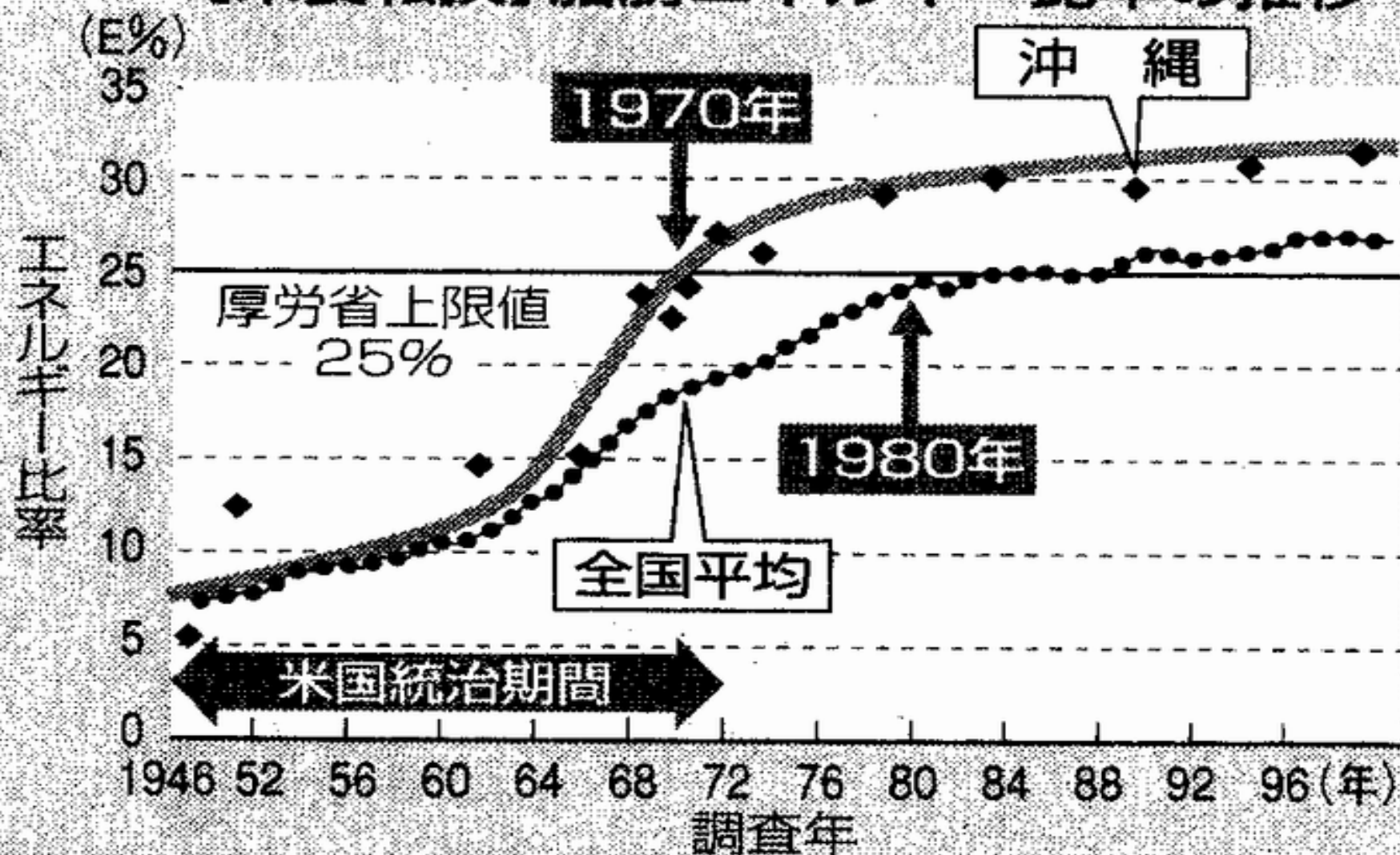


タンパク質16%、脂質53%
糖質32% (脂質オーバー)

アメリカン・ブレイクファストでは脂肪のとり過ぎ

農林水産省の試算による

[栄養転換] 脂肪エネルギー比率の推移



等々力英美氏: 沖縄県住民栄養調査

老後の健康

医者だけが知っている新しい常識

医者だけが知っている 新しい常識

文藝春秋 編

- がん検診は無意味？
- 一日一食VS一日三食。
身体にいいのは？
- どんな医者を避ければいいのか？

答えは
ぜんぶ
本書に！

医学界の最新常識をスペシャリストたちが徹底解説
大きな文字の大好評「老後」シリーズ第三弾！

文庫オリジナル **500円(税込)**

最新刊
文庫
9

文藝春秋 編

編 2 51

文庫

476

＋税



9784167217969



1920195004760

ISBN978-4-16-721796-9

C0195 ¥476E

定価(本体476円＋税)

「健康は第一の富である」(R・W・エマーソン)——だからこそ健康をめぐる情報は玉石混交。「どうやって名医を見つければいいのか?」「何が長寿と短命を分けるのか?」「がん検診は無意味?」「一日何食が正解?」etc……誰もが抱く素朴な疑問を第一線の名医たちが一刀両断で解決。大きな文字で大好評の「老後」シリーズ第三弾!

編 2 51

- 「高血圧」医師の診断は気にしないでいい
- 腸内細菌が寿命を決める!
- がんは本当に減り始めている
- アルツハイマーにはココナッツオイルが効く
- 日本を蝕む「新・生活習慣病」とは?
- 痛風は「ビール」で治せる!
- 高齢者は「粗食信仰」に騙されるな!
- 肩こり、腰痛は心が生み出す

近藤誠、白澤卓二、江部康二ら第一線の名医が明かす真実

特別収録 私が出会った名医

渡邊恒雄、みのもんた、島倉千代子、島越俊太郎、山川静夫……

長野が沖縄を逆転！ 長寿県・短命県を分けた「新・生活習慣病」

都道府県別「長寿番付」で明暗を分けた「長寿県」と「短命県」。いったい何が違うのか？
日本人の食生活のなかに潜む、寿命を縮める「真犯人」の正体とは？



もりしたろう
（大阪大学教授）
森下竜一



しまぶくろ みつお
（徳島大学特任教授）
島袋充生

二月二十八日、厚生省が発表した「平成二十二年都道府県別生命表」いわゆる長寿番付（表1）の結果は、沖縄県の医療関係者に衝撃を与えた。

というのも、一九七五年の調査以来、一位を維持してきた沖縄県女性の平均寿命が、三位（八七・〇二歳）に転落したからである。沖縄県は、男性も七九・四〇歳で全国三十位（前回二十五位）となり、調査開始以来の史上最低記録を更新してしま

まった。

その沖縄県に替わって、初の女性一位を獲得したのが長野県（八七・一八歳）。長野県は男性も八〇・八八歳で前回に引き続き一位を確保、長寿ナンバーワン県の称号を手にした。

何が長野県と短命県を分けるのか。

表1 都道府県別平均寿命ランキング

（単位：年）

順位	男		女	
	都道府県	平均寿命	都道府県	平均寿命
...	全 国	79.59	全 国	86.35
1	長 野(1)	80.88	長 野(5)	87.18
2	滋 賀(2)	80.58	島 根(2)	87.07
3	福 井(4)	80.47	沖 縄(1)	87.02
4	熊 本(10)	80.29	熊 本(3)	86.98
5	神奈川(3)	80.25	新 潟(9)	86.96
6	京 都(7)	80.21	高 島(10)	86.94
7	奈 良(9)	80.14	福 井(11)	86.94
8	大 分(17)	80.06	岡 山(4)	86.93
9	山 形(28)	79.97	大 分(15)	86.91
10	静 岡(6)	79.95	富 山(7)	86.75
...	...	...	...	...
36	茨 城(30)	79.09	鳥 取(8)	86.08
37	和歌山(41)	79.07	山 口(32)	86.07
38	栃 木(40)	79.06	福 島(39)	86.05
39	山 口(38)	79.03	秋 田(45)	85.93
40	鳥 取(34)	79.01	大 阪(44)	85.93
41	大 阪(36)	78.99	群 馬(38)	85.91
42	高 知(44)	78.91	埼 玉(42)	85.88
43	長 崎(37)	78.88	岩 手(37)	85.86
44	福 島(42)	78.84	茨 城(43)	85.83
45	岩 手(45)	78.53	和歌山(41)	85.69
46	秋 田(46)	78.22	栃 木(46)	85.66
47	青 森(47)	77.28	青 森(47)	85.34

※（ ）内は5年前の順位