



最新の健康づくり情報はこちら

健康見る・知る・予防する

検索

<http://www.hokkaido.med.or.jp/>

北海道の牛乳・乳製品情報はこちら

ミルクランド北海道

検索

<https://www.milkland-hokkaido.com/>



健康見るるる



新しい日常に潜む

健康リスク

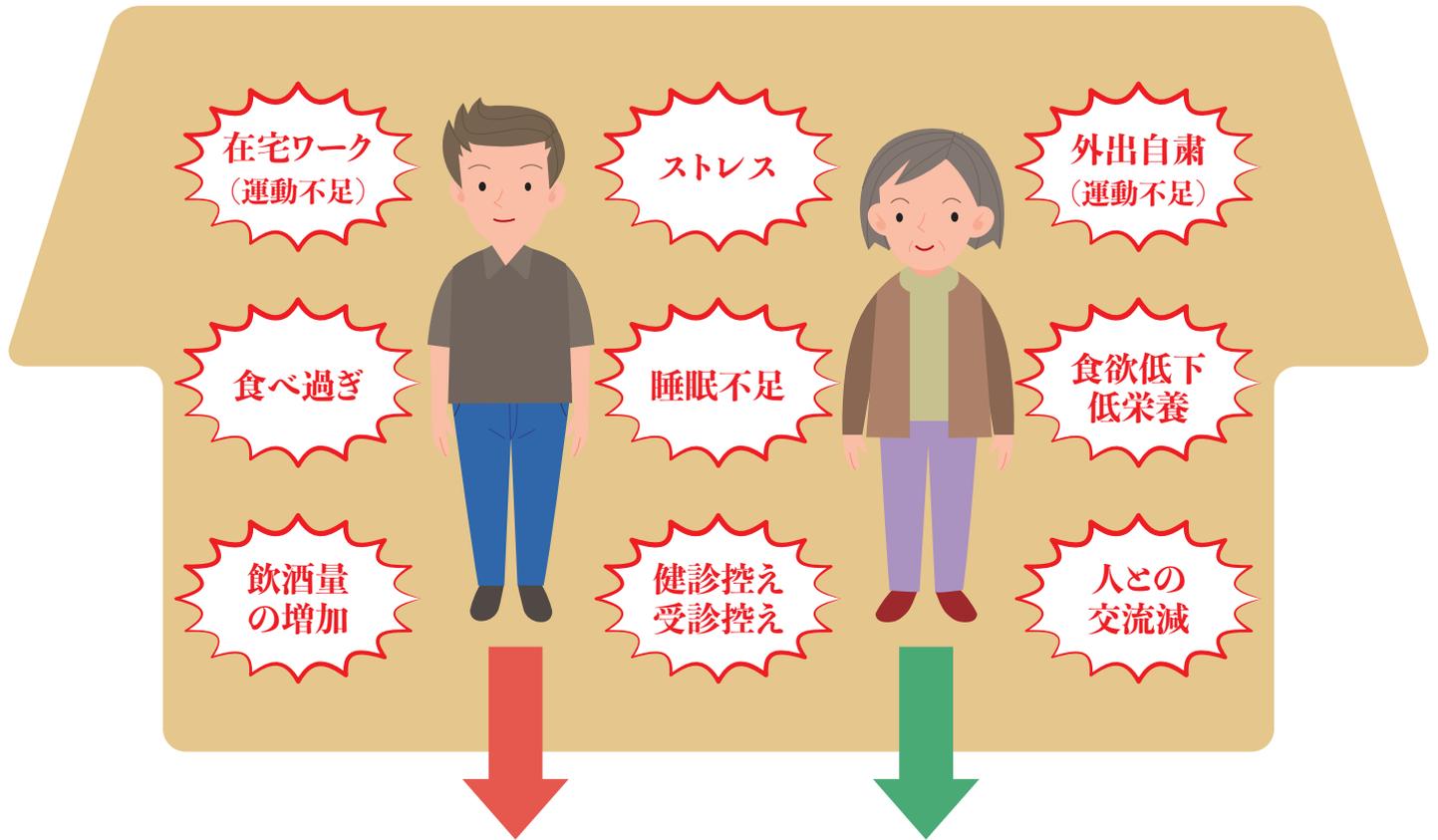
コロナ
太り
をリセット!



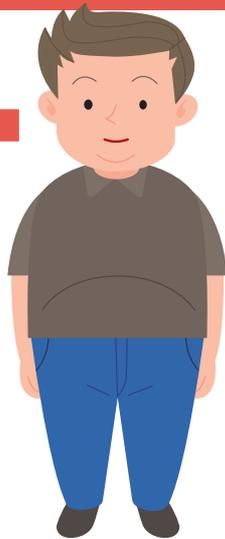
コロナ
フレイル
をストップ!



新しい日常(生活習慣)に潜む健康リスク



コロナ太り



主に働き盛り世代

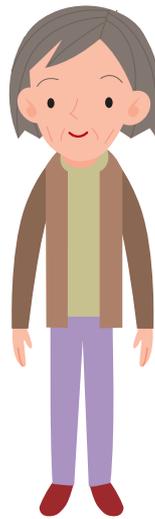
《最新調査から》

- ❖新型コロナウイルス感染拡大後、**3人に1人**が体重増加。そのうち**約半数**は体重が**3kg以上**増加。
- ❖同感染拡大後、新たに診断された病気の上位は、**高血圧、脂質異常症、腰痛症、歯周病、糖尿病、肥満症**など、多くが「コロナ太り」に関連。

日本生活習慣病予防協会 2021年10月調査 全国の40~60代男女3,000人対象

 対策はこちら

コロナフレイル



主に高齢者世代

- ❖フレイル(虚弱)は、加齢とともに**心身の活力**(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)が低下した、**健康と要介護の中間的段階**。
- ❖コロナ禍の**不活発な生活**により、体重減少、歩く機能の低下、転倒増加など、**フレイル状態**の高齢者が増えていることが、自治体の調査などで報告されています。

神戸市調査 2021年8月発表 75歳以上の市民対象ほか

 対策はこちら



《共通対策》

多様な食品を組み合わせ
バランスよい食事を

主食

ごはん、パン、
麺類

毎食1品

主菜

肉、魚、卵、
大豆製品

毎食1品

副菜

野菜、きのこ、
いも、海藻

毎食2品

牛乳
乳製品

1日1~2回

果物

1日1~2回



❖1日3食をとりましょう(欠食は肥満や低栄養の原因)

❖家族や友人と食事(共食)をしましょう

肥満やフレイル予防に牛乳!

(理由は中面に)



間食のとりすぎに注意

◎新型コロナ前(2019年頃)と現在の食生活の変化

▼増えた ▲減った ▲変わらない

インスタント
食品を食べる

16.5%

間食をする

16.1%

食事の量

8.9%



日本生活習慣病予防協会
2021年10月調査 全国の40~60代男女3,000人対象

❖間食(お菓子・ジュースなど)のとりすぎは、カロリーオーバーから肥満の原因に。間食の適量は1日200kcal程度。

❖脂質や塩分のとりすぎにつながるインスタント食品は控えめに。

たんぱく質を十分に

◎主な食品のたんぱく質量(およその分量)

肉類(100g前後)



15~20g

魚介類(100g前後)



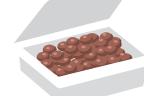
15~20g

卵(M1個)



6g

納豆(1パック)



8g

牛乳
(200ml)



7g

出典:日本食品標準成分表2020年版(八訂)

❖筋肉や免疫細胞のもとになるたんぱく質は、フレイル予防の最重要栄養素。

❖65歳以上の高齢者は、1日に体重1kgあたり1g(60kgの人は60g)以上のたんぱく質摂取が目標。



牛乳は太る？ むしろ逆!



牛乳・乳製品をまったくとらない人



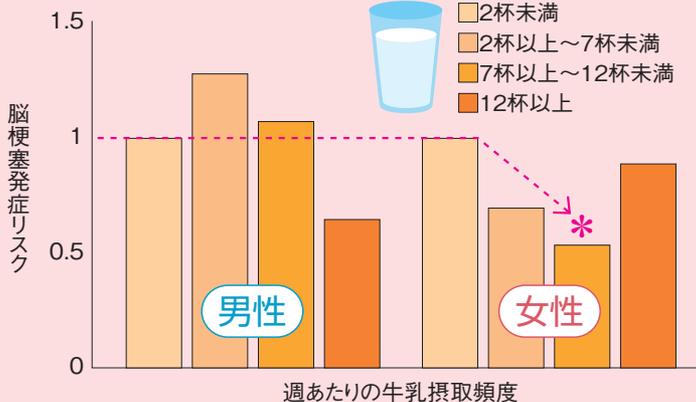
牛乳・乳製品を1日2回以上とる人

- ❖世界的な医学誌で、牛乳・乳製品を1日2回以上摂取する群は、メタボ(内臓脂肪症候群)の有病率が低く、しかも低脂肪乳より全脂肪乳で成績がよいことが報告されました。
- ❖牛乳や乳脂肪の摂取が肥満の原因にならないことは、その他多くの研究でも立証されています。

出典:BMJ Open Diab Res Care 2020;8:e001145.
世界21カ国・約15万人対象の大規模疫学研究



毎日牛乳1杯で脳卒中予防



- ❖最新の疫学研究で、牛乳を週に7～12杯(毎日1杯相当)飲んでいる女性は、週2杯未満の女性に比べ、脳梗塞(脳卒中)の発症リスクが半減*しました。
- ❖牛乳を飲む人の健康的な生活習慣や、牛乳に豊富なミネラルの降圧作用などが、脳卒中リスクを下げる要因ではと考察されています。

出典:Nutrients 2021,13(11),3781 岩手医科大学研究グループ/40～69歳男女、約14,000人対象
※男性では、牛乳摂取と脳卒中中のリスク低下に明確な関連は見られませんでした。



乳製品はフレイルに防御的

■牛乳・乳製品摂取量
■フレイル保有リスク

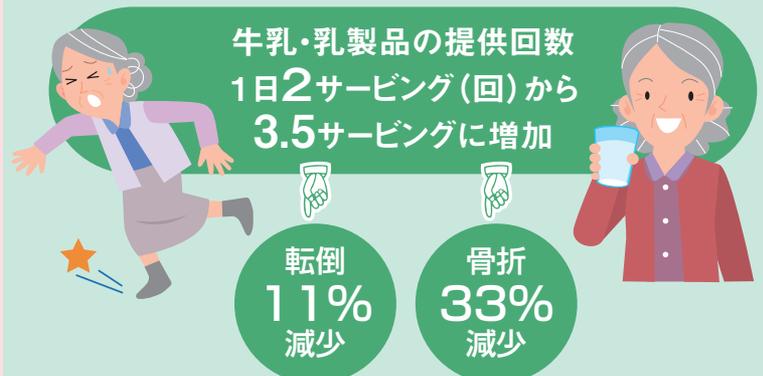


- ❖日本の疫学研究から。フレイルの割合は、牛乳・乳製品摂取が「少ない」群を1とした場合、「多い」群は0.37に低下。
- ❖牛乳・乳製品に加え、多様な食品を摂取する人には、フレイルが少ない傾向が認められました。

出典:高齢者の牛乳・乳製品摂取及び食品摂取の多様性とフレイル・サルコペニアの予防に関する研究
(東京都健康長寿医療センター研究所)



乳製品で転倒・骨折も減少



- ❖豪研究チームの臨床試験から。高齢者介護施設の入居者を対象に、牛乳・乳製品の提供回数を増やしたところ、転倒は11%、骨折は33%減少。
- ❖研究者は「牛乳・乳製品の摂取は、カルシウムとたんぱく質の栄養状態をよくし、転倒骨折のリスクを低減する簡便で有用な方法」とまとめています。

出典:Effect of dietary sources of calcium and protein on hip fractures and falls in older adults in residential care : cluster randomised controlled trial. BMJ 2021; 375.



座りすぎを減らす



❖テレワーク時など、30分に1回3分程度、立ち上がって体を動かす

「プラス10」実践例

コロナ前と同じくらい歩く



❖家の近所などを、ややきつめのペースで

【運動】

- ❖速歩
- ❖自転車
- ❖体操・ストレッチ
- ❖筋トレ
- ❖各種スポーツ



《共通対策》

今よりプラス10分体を動かす

【生活活動】

- ❖買い物
- ❖家・戸外の掃除
- ❖庭仕事
- ❖子や孫と遊ぶ
- ❖通いの場の利用



おうちでながら運動



❖テレビを見ながら、ひざ伸ばし(片足ずつ上げ、数秒保持し、ゆっくり下ろす)。

「プラス10」実践例

毎朝ラジオ体操



❖3分でできる全身運動。近所の仲間と誘い合って。

身体活動(運動+生活活動)の目標

- ❖18~64歳 歩行または同等以上の強さの身体活動を毎日60分
- ❖65歳以上 無理のない強さの身体活動を毎日40分

出典:厚生労働省ホームページ「標準的な運動プログラム」「新・健康生活のススメ」ほか



歯周病と肥満の危険な関係

- ❖歯周病は肥満の進行に、肥満は歯周病の悪化に、相互に関連。
- ❖最近の研究*で、歯周病菌の感染が筋肉の代謝異常を引き起こし、メタボの要因やサルコペニア(筋肉量の減少)につながる可能性も。



*出典:Porphyromonas gingivalis impairs glucose uptake in skeletal muscle associated with altering gut microbiota (THE FASEB Journal 2020年/東京医科歯科大学ほか)

歯周病予防のために



セルフケア

歯みがき
デンタルフロス
歯間ブラシ
洗口液

生活習慣

間食控えめ
ストレス解消
十分な睡眠
禁煙

歯科受診

定期健診
歯石除去
早期治療

口の機能低下(オーラルフレイル)

- ❖噛む、飲み込む、話すなどの口の機能低下は、全身のフレイルのきっかけ。
- ❖口の機能低下がある人は、要介護リスクが2.4倍、総死亡リスクが2.1倍という報告*も。

*出典:歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版(日本歯科医師会)



口の機能改善のために

歯周病同様にセルフケアと歯科受診も

- ❖お口の体操 (例)パタカラ体操
「パ」「タ」「カ」「ラ」の各発音8回×2セット行う



※その他の体操は、日本歯科医師会ホームページ「オーラルフレイル対策のための口腔体操」で検索