

健康を大切にした食事

筋肉 骨 血管 脳 腸

脳卒中の死亡率が全国 Worst 1 だった長野県を健康長寿県に導いた医師、鎌田貫さんの著書「鎌田式長生き食事術」（アスコム刊）とプラスαでじっくりご紹介。

筋肉

鍛えていればいつまでも元気！朝のたんぱく質で効率よく筋肉を

筋肉長生き 3大原則

1. たんぱく質は1日に体重×1.2g
2. 朝のたんぱく質で「朝たん」生活
3. 3食プラスαで「こまめに」摂る

3食でバランスよくとる + 食間にこまめにとる



筋肉を使う仕事をしている皆さんです。効率よく筋肉を作ってイキイキ老後を！*消耗品の関節にはご注意ください。

骨

鍛えていればいつまでも元気！様々な食材からカルシウムを。

骨長生き 3大原則

1. カルシウムはとにかく「こまめに」
2. 4郡のうち2郡で摂取。毎日の食事に。
3. リンを多く含む食品には注意が必要

カルシウム豊富食材 4 郡①「野菜類」②「魚介・海藻類」③「乳製品」④「大豆・大豆食品」このうち、最低2郡以上を常備して毎日の食事をとる。

骨の形成にはカルシウム、マグネシウム、リンなどが必要です。「まるごと小魚」はリンも摂れてお手軽です。しかし、リンは、カルシウムを排出させます。肉や魚の加工品などはリンがとても多い。過剰摂取は腎機能にダメージもあるので、ご注意ください。



血管

血管老化に水を差す。減塩と抗酸化作用を活用する。

血管長生き 3大原則

1. お酢や牛乳で「減塩」にひと工夫
2. 野菜、海藻で血圧を安定
3. 抗酸化作用のある食べ物をプラス

皆さんご存じ。塩分摂りすぎは血圧を高めます。そして、血管の老化に拍車をかけます。厚生労働省のデータでは、男性 11g、女性 9g 程度を摂っており、塩分摂取目標男性 7.5g 女性 6.5g と比べると塩分過多。



塩分を含む食品のしょっぱさを活用して味付け、チーズを塩の代わりに、レモンの酸味やカレースライスも活かすと減塩も楽になりそうです。香味野菜の大葉やミョウガは、食材の甘みを引き出してくれるので、塩分も抑えられるとのこと。抗酸化作用や抗炎症作用も期待できます。小松菜やほうれん草、海藻には塩分を排出させるミネラル、「カリウム」が豊富。血圧も正常に保つ作用も。

健康を大切にした食事

筋肉 骨 血管 脳 腸

脳

ブレインフードとカーボラスト。脳のサポートと炎症予防。



脳長生き 3 大原則

1. 野菜は 1 日 350 g 野菜ジュースでお手軽に
2. 「ブレインフード」で脳に栄養を
3. 「カーボラスト」糖質を最後に食べる



「ブレインフード」は脳の神経伝達をサポートするオメガ3脂肪酸を含むナッツ類、DHA が豊富な青魚を日々の料理にプラス。



脳の酸化を防ぐポリフェノールは野菜や果物に豊富。野菜ジュースでも取れるので、お手軽に。

「カーボラスト」は、ごはんや麺類などの炭水化物（糖質）を最後に食べることで、血糖値の上昇が穏やかになると、脳の慢性炎症の予防効果が期待できます。食事の食べる順番を意識。毎日の積み重ねが認知症を遠ざけます。シャキシャキ老後をゲット！

腸

食物繊維と発酵食品で腸内環境を整える。

腸長生き 3 大原則

1. 朝日を浴びて朝食を。体内時計を働かせる
2. 産地の違う発酵食品で腸内菌を働かせる
3. 食物繊維をしっかり食べるひと工夫を



朝日を浴びて朝食をとると体内時計がリセット。腸の働きも活発になります。なので、食事のリズムを作るだけでも立派な腸活。

1 日 350 g の野菜摂取は大変そうですが、「お味噌汁の具をたくさんにする」、「野菜ジュースを活用する」と意外と簡単。

発酵食品も意識的に。いろんな産地の発酵食品を食べると種類の違う菌が腸内で働き、善玉菌を増やしてくれます。メーカーの違うヨーグルトを食べたり、地方の納豆やお味噌、チーズなどを取り寄せたりすると様々な種類の菌を摂取することができます。サラリーマンの節税。ふるさと納税で地方の発酵食品を買ってみるのはいかがですか？