



Aoki

100歳

まで生きるコツ

## 青木(83)のプロフィール

●1938年 長野県・佐久育ち(小1～高校3年)・名古屋生れ・東京高円寺 など

半農家庭に、小学2年:終戦体験、以後6年まで 農村生活、・・・サバイバル

小学時代は草履を作り、学校へ 夏は・・・山を越えて帰り すぐに 千曲川へ魚とり

冬は・・・スキー、スケート さんまいで勉強はそっちのけ・・・

趣味・・・● 小学校時代より、日曜大工が大好きだった ● 絵は幼稚園から～

●高校時代 : 野球(甲子園)、柔道、卓球、テニス、絵画、書道、日曜大工が趣味

●芝浦工業大学機械科 卒・・・

在学中のアルバイト・・・NSKの機械設計・NEC電話コード組立・地図会社・

仲間と設計の会社を・日産ビルの清掃 など・・・

■ 就職 : 日東工器(株 1部上場会社

●扱い商品:流体つぎて・機械工具・空気工具・電動工具・ロボット・健康器具・美容器など

●縁 : 在学中に、設計のバイトしていた 10名の会社に就職

■ 私の人生は、当時、中小企業での、経験が「エンジニアの資質」を得る

## 職 歴

商品開発 ・空気工具 (溶接のカス、鋳物の砂、建設現場土取り) 以後100万台以上

・流体つぎて (世界一のマーケットに育成・全ての工場・新幹線・戦艦・家庭など・・・)

用途・・・水・空気・油・ガス・気体など、あらゆる流体を接続する

基礎技術 新製品開発には、素材・機械加工・熱処理・研磨・メッキ・塗装・検査・組立・取り扱い

説明書・部品表・原価計算・品質管理・・・公害管理

生産技術 工場建設・機械設備・機械自動化・組立自動化・外注管理と指導など

技術顧問 東工大ねじ精研先生・三菱重工技師長・デザイン事務所・外人デザイナーの活用

成 果 家庭用ガス接続器具(通産大臣賞受賞)/PAT.取得と裁判に参加など

販売管理 カタログ・パッケージデザイン・スペアパーツの代理店資料・部品価格表など

販売支援 営業の技術教育・全国代理店への説明・工場への商品説明・企画販売の支援・・・

広 告 新聞・雑誌・テレビ 新商品の映画作り・テレビCM・モデル選択・アナウサーの選択など

50歳 ● 子会社 ロボット会社の買収と再建のため山梨に転勤 ●

最先端の技術開発と生産と販売・工場運営・再建管理のため代表として着任

商品開発 最新技術のロボットとコントローラの開発、システム設計、工場の無人化設備

販売先 自動車組立、印刷業、酒瓶ラインの無人化、日本たばこ、繊維のコーンのキャリング

商品生産ライン(大塚食品・雪印牛乳) 薬品原料の搬送、半導体シリコンなど多数

海外に輸出・・・ココム違反に ●62歳で引退

62歳 似顔絵活動を本格化・・・依頼20年間で100人の生徒に似顔絵を教授、  
赤ちゃん～総理まで描く・・・

特に、老人ホーム誕生祝・障害者学校・施設などイベントを含め・・・

18,000人を描き、昨年、20年の貢献として、社会福祉協議会から表彰

62歳 「男の料理」 蓼沼先生から、15年間 薬膳料理を習う、企画のお手伝い

62歳 「家庭菜園」 70歳まで・・・25種類の野菜を作り、教室で使用

70歳 横浜、南部市場で 息子の会社で仕入・受注・配送・魚の輸入・国内販売  
魚の勉強を・・・

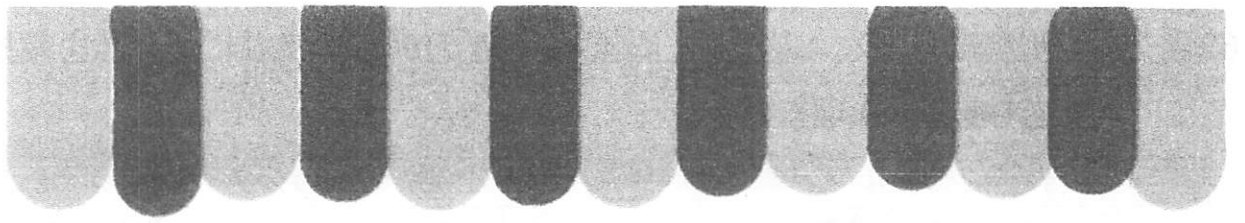
60歳 二男の会社（機器設計と機械加工と工場設備）の大手新製品の試作  
技術指導と健康機器の商品開発など支援

30～83歳 女房の実家の 機械工場 の技術相談・監査役を兼ねる

家族 子供2人・孫6人＝13人家族

● 最後に・・・スキルアップとして、自分の体験を生かして、「健康と食の科学を勉強」

● いかにも、年を取っても どこまで元気に過ごせるか?? 考えて見たいです



もらふ  
待て



Aoki

## 人生100年時代を生きるコツ!!

生きるとは、自分の寿命をコントロールすることは出来ないが「健康と食」の自己管理をすれば、健康＝予防の意識を保ちながら過ごせば 楽しい人生を生きられる筈です。。。中には、ここまで生きれば何時 死でもいいやと言う人もいるし。。。病気になって苦しんで生きる人もいる、人の考え方は様々ですが どうせ生きるなら元気に楽しくが一番 !!

### 。。。。。。毎日の生活の中で健康判断をする「アドバイス」と提案。。。。。。

- ① まず身体にとって大事な「血圧」の自己管理が大切。。。
- ② 朝一番に、自分の「排便」を見て、色（白・赤）形・浮き沈み・で簡単な健康判断を。。。
- ③ 朝一番に、自分の「排尿」を見て、茶色・水色・薄赤色・泡で簡単な健康判断を。。。
- ④ 「つめ」の形・すじ・色などで簡単な健康判断を。。。
- ⑤ 男性で「排尿」がチヨロチヨロ、何回も行く人は、すぐ病院に行く。。。
- ⑥ 「BMI」で肥満度を計算（電卓で計算するので100円電卓持参を）と説明。。。
- ⑦ 「標準体重」を計算をする。目標体重と当面目標体重について。。。
- ⑧ 「基礎代謝量」とは、人間が生きるためのエネルギー（カロリー）を計算する。。。
- ⑨ 「一日に必要なエネルギー（カロリー）」の計算と、食べすぎかどうかを知る??。。。
- ⑩ 身体の機能・役割・病院でこれだけは検査して、さまざまな説明と面白数字など。。。
- ⑪ 人体の面白 雑学情報（善玉菌、悪玉菌、腸、血液、水、消化など）を説明。。。。

### 。。。。。。食べ物のお話。。。。。。

- ① 「糖質」は、なぜ一番太るのか その原因と、一日に必要な 糖質の計算を。。。
- ② 「油・脂肪」には 身体に良い油と、悪い油について知識をやる説明。。。
- ③ 「添加物」今やあらゆる食品に 様々な「添加物」が入っている、その数約1500種以上 健康を脅かす食品添加物の真実、その内容について説明を。。。
- ④ 「油・脂肪」身体に良い油、悪い油について説明。。。
- ⑤ 「バター」「マーガリン」の違いと、身体に最悪の「トランス脂肪酸」の説明。。。  
最も注意する「トランス脂肪酸」アメリカは 使用禁止なのに 日本は OK か??
- ⑥ 「スーパー」「コンビニ」で商品を買うときは、なにに注意したらいいか。。。
- ⑦ 「世界一栄養バランスのいい食物」とは、また「カロリーの少ない食物」とは。。。
- ⑧ 「野菜」「魚」「肉」の役目と食べ方と身体への影響と面白情報。。。  
なぜ「青魚」のDHA、EPAの油が、からだにいいのか?。。。
- ⑨ 卵と玉子の違いと、バランスの撮れた食品「卵」と「鶏」の科学について。。。

Q & A の対話で説明をいたしますので、気軽に参加してください。

情報が多いため時間内に説明できないこともあるので参考に資料を作りました

# 健康に100歳まで、長生きする為の 8つのヒント

## ◆◆◆ 人口問題の説明 ◆◆◆

●日本は、世界一の高齢社会・・・1940年代(昭和15年)は、40歳代・・・でした  
現在の平均寿命・・・女性が・・・87才 男性が・・・81才 (健康寿命△7,5才)

日本 100歳以上・・・8万450人 (12,600万人÷80,450人=1566人?/1人)

★鎌倉 100歳以上・・・ 144人 (173,000人÷ 144人=1200人?/1人)

参考・一番長生きは(福岡/田中力子 116歳・・・ 男性 新潟/渡辺智哲 112歳)

## ●出来るだけ、「健康に楽しく」生きるには、・・・

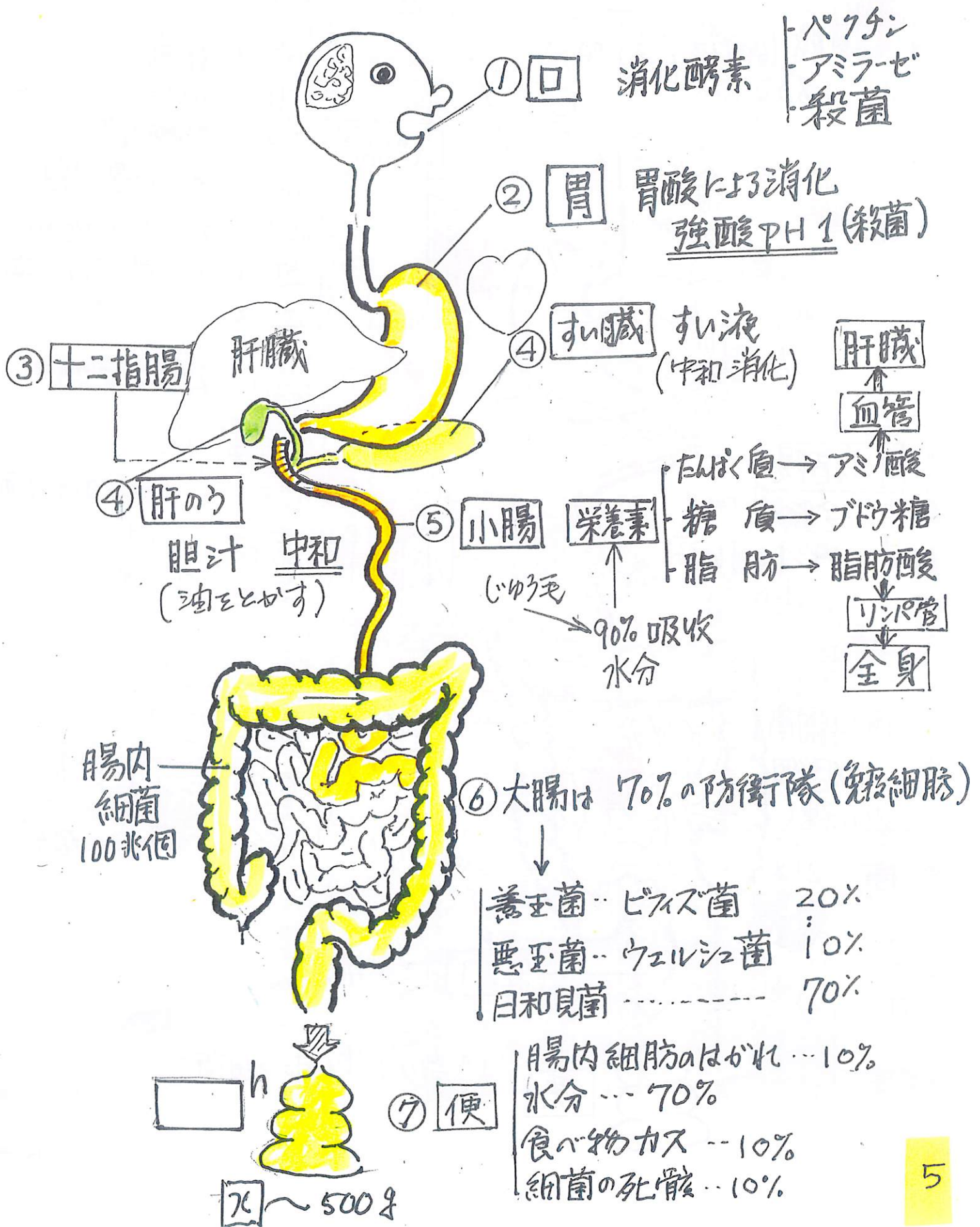
私の解説で 普段の何気ない生活習慣を「見直す機会」になれば幸いです。

長く生きると言うことは 同じ 「臓器」を長く使うと 言うこと



- ①、予防管理の「意識」を持つ (身体の簡単な機能を知る)
- ②、日常の「体調」のチェックをする (血圧、尿、便、爪、酸素濃度)
- ③、定期的「健康診断」の実行 (血糖値、膵臓、脂質、ほか)
- ④、胃 カメラ の 検査 (60才過ぎたら 1年に一回)
- ⑤、大腸 カメラ の 検査 (60才過ぎたら 1年に一回)
- ⑥、脳 MRI の 検査 (血栓、認知、2~3年に一回)
- ⑦、食べ物に対する 意識 (添加物、塩、油、砂糖、肉、野菜)
- ⑧、運動 (1日 5000歩～ 目標、体操など)

# ① 身体の簡単な機能を知ろう 1/2



# ① 身体の簡単な数字を知ろう

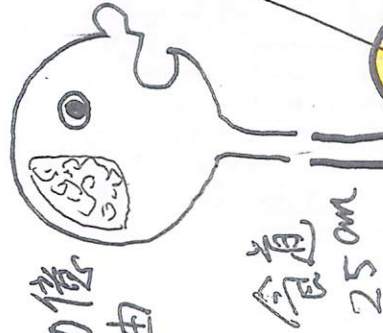
人体の細胞 37兆個

**月出**

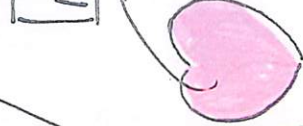
細胞 1000億  
60%油

**胃**

25cm



**心臓**



**肝臓**



**十二指腸**

全長 25cm  
胆汁とすい液  
まぜる(中和)

**小腸**

4~8H

**大腸内細菌**

100兆個  
260種  
1.5~2kg

**大腸**

12~24H

**肛門**

2重構造

**便**

1g当り1兆個の細菌

消化: 30分~3時間  
たんぱく質: 分解  
強酸 PH1~2

1分間 60回  
1日... 8600回  
1年... 3,000万回  
血液の量: 体重の1/3  
心臓の重さ: 体重の1/200  
血液の1分間: 5L吐出  
血液一周 20秒

消化: 4~8時間

栄養吸収

じゅう毛: ティースト1個

全長: 7M

直径: 3cm

全長 1.5M

直径 7.5cm

面積 ティースト1/2

水分と塩分を吸収



●100歳まで、元気に生きるコツは、予防管理が一番・・・

## 毎朝、気をつける健康管理（その1：尿）

■朝起きて、トイレの「排尿」を良く見て、健康かどうか判断する

①	水色が薄い淡黄色	健康 Good	<ul style="list-style-type: none"> <li>●夏場：1日に水、2Lを飲む</li> <li>●冬場：1～1,5L 余り汗をかかない人間身体の「55%」が水分・・・</li> </ul>
②	黄色 薄茶色	水分不足	<ul style="list-style-type: none"> <li>●血液が濃くなっている</li> <li>●寝る前に：コップ1杯 飲む</li> </ul>
③	泡が立つ	糖尿の疑い有	<ul style="list-style-type: none"> <li>●30秒以内に泡が70%消えない時は</li> <li>●甘酢ばい臭いを感じる時は 腎臓 一度病院で、検査を進めます</li> </ul>
④	赤茶色	すぐ病院へ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●出血があり</li> <li>●腎臓か膀胱か前立腺の心配有り</li> </ul>
⑤	黒っぽい色	すぐ病院へ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●肝臓か腎臓からの出血が心配有り</li> </ul>
⑥	出が悪い 残尿感有り	すぐ病院へ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●50歳過ぎたら要注意</li> <li>●膀胱、前立腺の疑問あり 男性に多い病気、要注意</li> </ul>
⑦	夜中に何回も起きる	寝不足	<ul style="list-style-type: none"> <li>●体験談 我慢し体内時計の習慣を、朝7～8時に出るよう努力する</li> </ul>
⑧	参考	一日に出る尿の量	<ul style="list-style-type: none"> <li>1回に150～250cc×約6～8回＝</li> <li>●1日1200～1500ml位・・・水の量や運動量によって違う</li> </ul>

●水の飲み方アドバイス：朝起きた時・朝食・昼食・夜食・寝る前＝コップ1杯目安

●水飲み体験談；大船中央病院で健康診断の時、血液採集しようと看護師さんが針を刺し、吸取ろうとしたが、血液がドロドロで血液が出て来ない・・・経験をしました。●その場で、カップ1杯の水を飲み30秒で解決・・・原因；前の日と晩に、水を飲み忘れた（脳梗塞の原因）ためでした

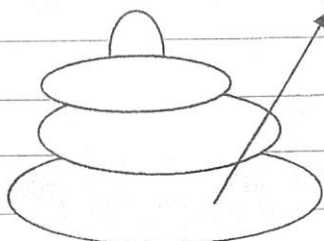
●100歳まで、元気に生きるコツは、予防管理が一番・・・

## 毎朝、「チェックする」健康管理（その2：便）

■朝起きて、トイレの「排便」を良く見て、健康かどうか判断する

①	 バナナ便	健康便 Good	<ul style="list-style-type: none"> <li>●野菜(植物繊維),大豆,卵,適量な肉類の(タンパク質)が多く,大腸菌の働きが良い</li> <li>●オナラや,便の臭いが臭くない</li> </ul>
②	 赤茶色の便	すぐ病院へ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●茶色は 肝臓機能に??</li> <li>●大腸内の疾患かポリープ,ガン??</li> <li>●外側なら,痔かも??</li> </ul>
③	 灰白色便	すぐ病院へ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●便を茶色にする,胆汁が出ないか?</li> <li>●胆のうか 肝臓ガンが心配?? 検査を進めます</li> </ul>
④	 黒色の便	すぐ病院へ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●胃酸が出血に反応して,血液が黒くなる? 胃の疾患か? 検査を進めます</li> </ul>
⑤	 細い便	すぐ病院へ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●肛門か直腸,大腸ポリープのため狭くなっているか?? 検査を進めます</li> </ul>
⑥	コロコロ便 出が悪い 便秘が続く	すぐ病院へ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●水分不足,運動不足(腸の動き悪い)</li> <li>●便秘,兔便,軟便剤を貰う 検査を進めます</li> </ul>
⑦	どろどろ 下痢が続く	すぐ病院へ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●大腸に問題ありか,過敏性に?</li> <li>●神経性? 検査を進めます</li> </ul>
⑧	参考	一日に出る 便の量	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1回に150~250g?</li> <li>●便器に,ロダン型で座り,コブシで押す</li> <li>●肉類が多いと,便が臭い</li> </ul>

●「うんち」の面白い科学・・・●うんちの量：150~250g 程度



①、水分・・・・・・・・・・70%

②、腸内細菌・・・・・・・・9%

③、腸壁の細胞・・・

④、白血球・・・・・・・・


⑤、食べ物のカス・・・

30%

●100歳まで、元気に生きるコツは、予防管理が一番・・・

## 健康は自分自身で管理する（その3：つめ）

■時には、「つめ」の形を見て、健康かどうか判断する

①		健康なつめ Good	<ul style="list-style-type: none"> <li>●親指のつめを強く押し、1秒以内にピンク色に戻れば、水分量OK</li> <li>●脱水ではない</li> </ul>
②		たて筋	<ul style="list-style-type: none"> <li>●もりあがったり溝があるのは・・・</li> <li>●老化現象</li> </ul>
③		横すじ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●根本から、5ミリの所に横すじがあると50日前に、何かの不調があった・・・ (爪は1日に、0,1ミリ伸るので)</li> </ul>
④		白斑	<ul style="list-style-type: none"> <li>●白い斑点が無数にできる</li> <li>●腎臓病？ 検査を進めます</li> </ul>
⑤		バチ状	<ul style="list-style-type: none"> <li>●バチのように変形</li> <li>●変形は、心臓病や肝硬変の疑い？ 検査を進めます</li> </ul>
⑥		前まがり	<ul style="list-style-type: none"> <li>●カルシウム不足</li> <li>●老化現象</li> </ul>
⑦		サジ状	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スプーンのように曲がる</li> <li>●貧血？</li> </ul>
⑧		酸素量 脈拍数	<ul style="list-style-type: none"> <li>●身体の酸素飽和度を測定して見る 酸素濃度93%以下要注意</li> <li>●脈拍も同時に測れる 60~80？</li> </ul>

● 測定器：デジタル酸素飽和度メータ（小島電気・薬局・コーナン）

● つめが、ピンク色に見えるのは、皮膚を流れている血管が見えているので健康のパロメーです

# 5

## 適正エネルギーを知り、 食べる量を守る

### 適正エネルギー（指示エネルギー）の計算式

#### 1. BMIで肥満度を計算する

$$\frac{\text{自分の体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}} = \text{BMI}$$

$$\boxed{\text{自分の体重 (kg)}} \div \boxed{\text{身長 (m)}} \times \boxed{\text{身長 (m)}} = \boxed{\text{BMI}}$$

◎BMIによる肥満の判定

18.5 未満	やせている
18.5 ~ 25 未満	普通
25 ~ 30 未満	肥満
30 以上	重度肥満

\*日本肥満学会による肥満判定基準より

\*標準体重の求め方は、国際的にもBMI（ボディ・マス・インデックス）の判定法が用いられています。統計上、BMIが22のときがもっとも疾病合併率が少なく、死亡率が低いとされています。まず、あなたが太っているのかどうか、BMIで計算しましょう。

#### 2. 標準体重を計算する 身長(m) × 身長(m) × 22 = 標準体重(kg)

$$\boxed{\text{身長}} \text{ m} \times \boxed{\text{身長}} \text{ m} \times 22 = \boxed{\text{標準体重}} \text{ kg}$$

#### 3. 基礎代謝量を出す

$$\text{標準体重 (kg)} \times \text{基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)} =$$

$$\text{基礎代謝量 (kcal)}$$

$$\boxed{\text{標準体重 (kg)}} \times \boxed{\text{基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)}} = \boxed{\text{基礎代謝量 (kcal)}}$$

◎基礎代謝基準値(kcal/kg/日)

	男性	女性
30 ~ 49 歳	22.3	21.7
50 歳以上	21.5	20.7

\*身体活動レベル（下記表参照）がふつうの場合。低い場合は-2%、高い場合は+2%。  
\*日本人の食事摂取基準 2010 年版より。

\*「肥満」がある人は標準体重欄に、標準体重を参考にした「目標体重」を設定して入れます。このとき、無理なダイエットは禁物。目標体重は1ヵ月2kg ダウンを目安にして計算しましょう。

#### 4. 必要な適正エネルギー量を出す ◎身体活動レベル(15~69歳)

$$\text{基礎代謝量 (kcal)} \times \text{身体活動レベル} =$$

$$\text{適正エネルギー量 (kcal)}$$

$$\boxed{\text{基礎代謝量 (kcal)}} \times \boxed{\text{身体活動レベル}} = \boxed{\text{適正エネルギー量 (kcal)}}$$

	身体活動内容	身体活動レベル
高い	移動や立位が多い仕事の従事者あるいはスポーツなど、余暇における活発な運動習慣をもっている場合。	2.00
ふつう	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位作業、接客、通勤、買い物、軽くスポーツ等のいずれかを含む。	1.75
低い	生活の大部分が座位。静的な活動が中心。	1.50

**結果** あなたが1日に必要とするエネルギー量は

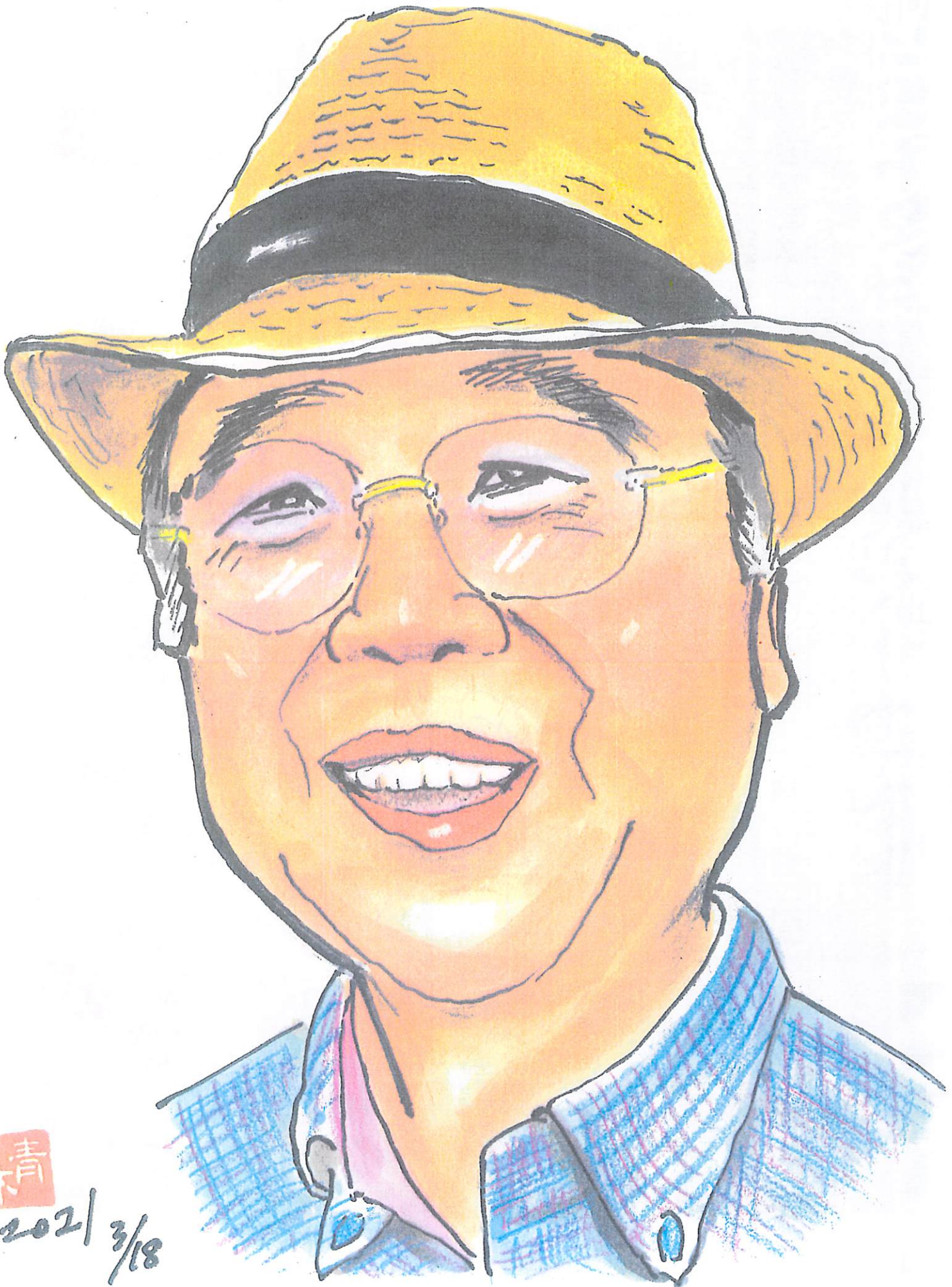
**kcal** です!

\*肥満の人は身体活動レベルを「低い」として、体重の減少を目指して、エネルギーコントロールをつけることが必要です。

# デザイナーズピラミット **がん予防に**

アメリカ国立がん研究所  
石原新菜医師より  
2021. 10. 18





青木

2021/3/18

●100歳まで、元気に生きるコツは、予防管理が一番・・・

## 健康は自分自身で管理する（その4：日常）

60歳を過ぎたら

■「元気」に、生きるための健康チェックで判断

①	尿・便	毎朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>●データーをトイレに置き、何か気になった時に・・・習慣にして役に立て下さい・・・</li> </ul>
②	血圧測定	週一回	<ul style="list-style-type: none"> <li>●基準値（家庭測定）135/85mmHg 余り気にして無いでしょうが、一番大事・・・</li> </ul>
③	爪	時々	<ul style="list-style-type: none"> <li>●根本から、5ミリの所に横すじがあると50日前に、何かの不調があった・・・（爪は1日に、0.1ミリ伸びるので）</li> </ul>
④	頭・からだ	違和感を感じた時	<ul style="list-style-type: none"> <li>●目尻下り、口のヨダレ、左腕の劇痛など</li> <li>●すぐ病院で検査を進めます</li> <li>●少し位の安易な判断は手遅れ・・・</li> </ul>
⑤	胃・大腸	内視鏡カメラ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康維持には、一番大事</li> <li>●肉眼で判断できるので最高の検査</li> <li>●60歳過ぎたら、年一回 検診</li> </ul>
⑥	頭	MRI 検査	<ul style="list-style-type: none"> <li>●4人に1人が 認知の時代</li> <li>●名前が出ない、思い出せない、忘れた、など</li> <li>●1～2年に、一回はチェック</li> </ul>
⑦	市の健康診断	受診	<ul style="list-style-type: none"> <li>●肺のレントゲン、便検査、尿検査、（血液検査）、乳ガン検査など</li> </ul>
⑧	基礎疾患のある人	食事や散歩	<ul style="list-style-type: none"> <li>●高血圧、糖尿病、肺疾患、脂質異常などある人はコロナに注意</li> </ul>
⑨	血液検査	病院	<ul style="list-style-type: none"> <li>●腎機能：●クレアチン ●尿酸</li> <li>●代謝系：●HbA1c ●血糖値</li> <li>●HDL-c（善玉）●LDL-c（悪玉）</li> <li>●中性脂肪 ●総コレステロール</li> </ul>
⑩	血液検査	病院	<ul style="list-style-type: none"> <li>●肝機能：●ALT(GPT) ●AST(GOT)</li> <li>●γ-GTP ●アルブミン</li> </ul>

## 特定健診・職場の定期健診(40歳以上)で行われる主な検査

検査項目		調べる目的、見つかる主な病気	
問診	● 質問票	既往歴、服薬歴、喫煙歴、生活習慣など	
身体計測 ①	● 身長/体重 BMI(体格指数) (自己管理)	肥満・やせ ※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	
	● 腹囲(おへそ回り)	内臓脂肪蓄積(腹部肥満)	
身体診察	● 視診、聴診など	全身状態、心臓・肺などの異常、貧血の兆候など	
血圧測定 ②	● 収縮期血圧(上の血圧) ● 拡張期血圧(下の血圧) (自己管理)	高血圧、低血圧	
血液検査	脂質検査 ③ ● LDLコレステロール (またはnon-HDLコレステロール)	脂質異常症(高LDLコレステロール血症/低HDLコレステロール血症/高中性脂肪血症) ※non-HDLコレステロールは、総コレステロール値からHDLコレステロール値を引いたもの。食後に採血した場合などに用いられる。	
	④ ● HDLコレステロール		
	⑤ ● 中性脂肪		
	血糖検査 ⑥	● 空腹時血糖 または ヘモグロビンA1c <small>エーワン</small> (または随時血糖)	糖尿病、耐糖能異常 ※ヘモグロビンA1cは検査前1~2か月間の血糖の平均的な状態を反映する。随時血糖は空腹時以外に採血した場合に用いられる。
	肝機能検査 ⑦ ⑧	● AST(GOT)/ALT(GPT) ● <small>ガン</small> γ-GTP	肝臓病(肝炎、脂肪肝、肝がんなど) ※γ-GTPは肝臓病のほか、胆道の病気(胆石など)も
	尿酸検査 ⑨	● 尿酸(血清尿酸)	高尿酸血症、痛風
腎機能検査 ⑩	● 血清クレアチニン eGFR(推算糸球体濾過量) <small>しきゅうたいりょう かりよ</small>	腎臓病 ※eGFRは血清クレアチニンの値などから算出される	
貧血検査	● 赤血球数 ● ヘモグロビン(血色素) <small>けっしきそ</small> ● ヘマトクリット	鉄欠乏性貧血、持続的な出血(がんなど)	
尿検査 ⑪	● 尿糖	糖代謝、糖尿病	
	● 尿たんぱく	腎機能、腎臓病、尿路の病気など	
	● 尿潜血	腎臓病、尿路の結石・腫瘍など	
心電図検査	● 安静時心電図	不整脈、心臓病	
眼底検査	● 眼底カメラ	糖尿病網膜症、緑内障、高血圧・動脈硬化による眼底の変化	
エックス線検査	● 胸部エックス線検査	肺がん、結核、COPD(慢性閉塞性肺疾患) <small>へいそく</small> 、心肥大	



# 症状別 身体によいことチャレンジ!

## コレステロールが気になる方

### 30回 噛む回数を増やす!

◎よく噛むことで食事がゆっくりになり、食べ過ぎる前に脳が満腹感を感じます。



【噛む効果】

食べ過ぎ防止

脳の血流アップ

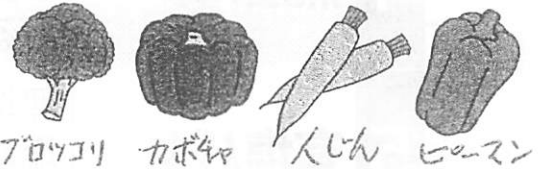
唾液の分泌促進

### 野菜を増やす!

◎抗酸化力の強い栄養素を含む  
緑黄色野菜でLDLコレステロールの酸化を抑制。

・コンビニ商品注意。

腸の水分  
食物繊維は、コレステロールを体外に排出する働きもあります。



ブロッコリ カボチャ 人参 トマト

### トランス脂肪酸、飽和脂肪酸を減らす!

◎トランス脂肪酸は、悪玉のLDLコレステロールを増やし、善玉のHDLコレステロールを減らすといわれています。

◎飽和脂肪酸はコレステロール・中性脂肪を増やすといわれています。

要注意 X ⚠️ トランス脂肪酸が多い食品

スナック菓子や洋菓子類、マヨネーズ、ファーストフードの揚げ物など



ケーキ

X ⚠️ 飽和脂肪酸が多い食品

バター、肉類など動物性脂肪の多い食品



ハム  
添加物多し

### おすすめはやっぱり“和食”

●大豆製品や魚(青背の魚)には、コレステロールを下げる成分が多く含まれています。



豆腐や納豆など、1日1回大豆製品を

●和食の調理法で油の摂取を抑制。

X 油で「揚げる」「焼く」「炒める」

和 水で「煮る」「蒸す」「ゆでる」

危険なマーガリン・ショートニング  
 ↓  
 安い。

## 多量摂取は避けたい油ランキング

1	ショートニング	精製した動物油などに窒素ガスや乳化剤などを混ぜて半固形にしたもの。トランス脂肪酸を13.6g (100g中・以下同)程度含んでいる。
2	マーガリン	コレステロールゼロの安価な植物油と水素を添加して化学的に作り出されている。トランス脂肪酸を7g以上含んでいる商品が多い。
3	ファットスプレッド	マーガリンの種類の1つ。油脂含有量を減らし、乳化剤や加工でんぷん、ゼラチンなどの添加物を多量に用いて作られている。
4	無塩バター	トランス脂肪酸を1.9g以上含む。「食塩不使用」と表記があっても、原材料の牛乳に塩分が含まれるため完全に無塩ではないので注意。
5	有塩バター	無塩バターと同等のトランス脂肪酸を含む。無塩バターより保存性は高い。パンに塗る場合、1日5g以内に抑えるのが理想。

マーガリン  
 パン菓子類  
 菓子

④ マーガリン・ショートニングは、トランス脂肪酸が多く

工業的に生産で作られている ⇒ **脂質**

- ① 悪玉コレステロールを増やす
- ② 善玉コレステロールを減らす

④ **脳疾患**・**心疾患**の原因となっている

海外では 50万人の人々が死んでいる為  
 使用禁止の方向で...ある

添加物は2,000種類

身体に蓄積



発がん物質

や  
肝臓

腎臓

心臓

脳

タマネギ

子供は

残り少ない

人生の

心配...?

○ 子供やまごへの

影響を

### 注意したい食品添加物

#### 発色剤 (亜硝酸ナトリウム)

加熱しても安定した鮮やかなピンク色を保つことができる。単体では有害性はないが、「ソルビン酸」などの添加物、胃の中にも存在する物質「アミン類」などと合わさると、強力な発がん性物質「ニトロソ化合物」ができる恐れがある。

#### リン酸塩

過剰摂取するとカルシウムの吸収の抑制、腎機能の低下、副甲状腺機能の不調などの影響が。「膨張剤」「乳化剤」「pH調整剤」などさまざまな添加物の中にも含まれている。

#### 加工でんぷん

「加工でんぷん」として指定されている11種類のうち、2種類に発がん性の疑いがある。日本ではいずれも規制されておらず、どの「加工でんぷん」が使われているかはわからない。

#### ソルビン酸

保存料の1つで、酸化すると化学変化を起こすことがある。単体では問題ないが、「亜硝酸ナトリウム」と合わさると発がん性物質に変わる恐れがある。

#### タール系着色料

「赤102」「黄4」「青色2号」などと表記される。発がん性の指摘があるほか、子供が過剰摂取の状態にあるといわれている「アルミニウム」を含むものもある。

病院で遺体の仲々腐らない!!

レッツ  
トライ!

# 油を上手に選ぼう!

油の中には、LDLコレステロールを下げる働きがあるものもあります。それぞれの油の特性を知って、健康的に油を選択するようにしましょう。

## とりたい油

以下の油は、コレステロールを減らす働きが期待できます。

### 魚油(青背の魚)

コレステロール、中性脂肪を下げるといわれているDHA・EPAを豊富に含みます。



### オリーブオイル・米油

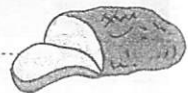
HDL(善玉)コレステロールは減らさずに、LDL(悪玉)コレステロールを減らすオレイン酸を豊富に含みます。

## X 減らしたい油

飽和脂肪酸はコレステロールや中性脂肪を増やし、トランス脂肪酸はLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らすといわれています。

### 飽和脂肪酸

(食品)バター、肉類など  
動物性脂肪の多い食品



### X トランス脂肪酸 (体にたまる)

(食品)マーガリン、ショートニングなど

### ⚠ トランス脂肪酸が多い食品

- スナック菓子 ● 洋菓子類
- ファーストフードの揚げ物
- マヨネーズ ● チーズ



トランス脂肪酸の多い食品を切り替えましょう!

パンにつける

調理に使う

コーヒーに入れる

- オリーブオイル
- △ バター
- X マーガリン

- オリーブオイル、米油
- △ バター、ラード

- 豆乳
- △ 牛乳
- X コーヒークリーム



油と一緒に緑黄色野菜を摂ろう!

1日300g

LDLコレステロールの酸化を防ぐには、βカロテン、ビタミンC、ビタミンEなどの抗酸化力の強い栄養素を含む緑黄色野菜を摂るように心がけましょう。



↑ 植物油 添加物入り