

人生100年時代、健康で豊かに暮らす知識を習得

2025年度

## 「横浜シニア大学」講座報告

5月27日～7月25日 18区で全101講座を実施

本年度の横浜シニア大学は、各区の特色を生かした自主講座（3～6講座）と全区の受講生が一堂に会して学ぶ共通講座による、全4～7講座で構成しています。共通講座は「健康×栄養」をテーマにご講演をいただきました。各区の受講生など536人が参加した講演の内容をご紹介します。

### 共通講座

7月7日 会場：関内ホール 大ホール

### 「健康寿命の延伸と栄養・食事」

講師：日本栄養実践科学戦略機構

理事長

中村 丁次氏

◆1 日本人は伝統的に健康な食事をしてきたわけではなかった  
明治以前、日本人の食事は質素で栄養が不足し、感染症に悩まされ短命でした。明治政府は、家庭の主婦を対象に栄養改善に取り組むとともに、学校給食を始めました。これにより、寿命は延びましたが、戦後からは食事の欧米化が進み、生活習慣病の対策

が必要になり、食事の多様化による個別栄養管理が課題になりました。  
◆2 健康寿命の延伸とは  
日本が世界有数の長寿社会となり、「人生100年時代」と言われるようになりました。  
「健康寿命」とは、「病気でない」状態を指すのではなく、病気や障害をもつていても、残された能力を發揮して、自

立した生活の下に幸せを感じながら生きていくことを目指していけたらいいのではないかと思います。そのために最も重要なことは、栄養状態を適正にすることです。

### ◆3 腹八分自食は、高齢者の健康長寿食ではない

腹八分自食（低カロリー食）では、健康長寿になれません。骨密度を低下させて、骨折、寝たきりのリスクとなり、ひいては死亡や介護のリスクを高めます。低栄養になると、疲れやすくなったり、むくみや冷え、立ちくらみといった生理的変化だけでなく、集中力の低下や無感動、無力感、気分障害といった精神状態に



中村 丁次氏

も影響します。

### ◆4 生活習慣病の発症予防と死亡率低下のための栄養・食事

食事の欧米化が進み、生活習慣病の対策が必要となりましたが、高齢者においては過栄養の改善による疾病予防（メタボ対策）から低栄養の改善による介護予防（フレイル対策）に対策が移行しています。

食事の欧米化は、循環器疾患の発症リスク（肥満・高脂質・高血糖・高血圧）を増大させますが、虚血性心疾患の死亡率を上昇させるリスクにはなっていないとされています。高齢者の食事を原因とする栄養状態の悪化が死亡率のリスクを高めることが問題になっていきます。

### ◆5 高齢者は、しっかり食べる

高齢者の栄養・食事の特徴は、次のとおりです。  
○消化管の病気がない限り、消化・吸収は維持される。筋肉の減少によりエネルギー代謝が低下する。  
○たんぱく質摂取後の合成反応が低下。摂取量の低下。食品選択の偏り。味覚能力

の低下。咀嚼・嚥下能力の低下。身体活動の低下。

国立高度専門医療研究センターが健康寿命を延ばすための食事の目標をまとめました（左の8項目）ので、参考にしてください。

### 〈健康寿命を延伸する食事〉

- 1) 食塩の摂取は最小限に。
- 2) 野菜、果物の摂取は適切に、食物繊維は多く摂取する。
- 3) 大豆製品を多く摂取する。
- 4) 魚を多く摂取する。
- 5) 赤肉・加工肉などの多量摂取を控える。
- 6) 甘味飲料は控えめに。
- 7) 年齢に応じて脂質や乳製品、たんぱく質摂取を工夫する。
- 8) 多様な食品の摂取を心がける。

皆さんには食事に留意していただき、これからも元気に活躍していただきたいと思えます。