



歯の健康、「食」の見直して健康ライフを

市保健センター「すこやか健康講座」から

多くの市民が生活習慣病予防などについて学んだ「すこやか健康講座」

市民の生活習慣病予防を目的とした「すこやか健康講座」が市保健センターを会場に1月から3月までの日程で開かれています。講座では、多くの市民が専門家による講演に耳を傾けました。このうち、「歯の健康」と「食生活」をテーマとした講座について、その内容をご紹介します。

市民の生活習慣病予防を目的とした「すこやか健康講座」が市保健センターを会場に1月から3月までの日程で開かれています。講座では、多くの市民が専門家による講演に耳を傾けました。このうち、「歯の健康」と「食生活」をテーマとした講座について、その内容をご紹介します。

歯の健康を保ち

体の健康を

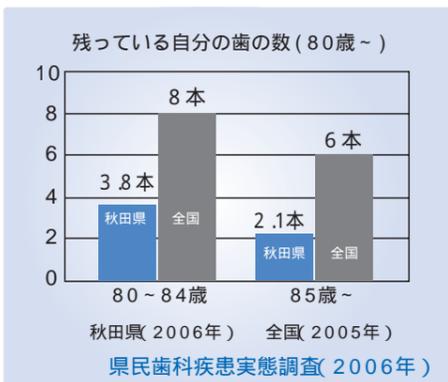
秋田県健康推進課
主査(歯学博士) 田村光平さん

講座は、市民の生活習慣病予防を目的に開かれているもので、毎回テーマを変え、6回の開催が予定されています。1月31日には、「歯周疾患の予防と治療について」を演題として秋田県健康推進課主査で歯学博士の田村光平さんが歯の健康について講演しました。

冒頭で田村さんは、80歳までに20本以上の自分の歯を残そうという運

動「8020運動」について触れ、人間の歯は全部で28本。80歳で20本以上自分の歯が残っている人は、何でも好きなものが食べられて健康な生活を送っている人が多く見られるが、10本以下の場合、柔らかいものしか食べられず、病気がちで寝たきりや認知症の人も多い」と、歯の健康が体の健康と密接な関わりがあることを説明。その上で、年齢と歯の数の統計や秋田県民のむし歯の状況などを紹介しました。

8020運動に関心の低い県民20本以上自分の歯をもつ人の割合は、各年代で秋田県が全国平均よりも低く、8020達成者の割合についても、80歳から84歳までの区分で全国平均が約21%なのに対し、秋田



県は13%、85歳以上の区分に至っては全国平均8.3%に対し秋田県はゼロ%と極端に低く、その原因の一つに、8020運動について知っている人が少ないなど、歯の健康について関心が低いことが原因の一つに上げられるそうです。

また、80歳で残っている自分の歯の数も全国平均が8.9本なのに対し、秋田県は3.9本と半分以下、これを失った歯の数で比較すると、秋田県民は80歳までに24.1本が失われていることになるそうです。各年代別でも秋田県は全国平均より悪く参加者も示された数値に驚いていました。

口腔ケアの重要性についても指摘

田村さんは、「唾液は口の中で最も重要な細菌に対する防御機能を果たしている。唾液は噛むことで分泌されやすくなるため、食事の際はしっかりと噛むことが大切。舌をよく動かしたり口を動かす練習をすることで刺激が生まれ、唾液の分泌が促進され、食事も美味しくなり、生活の質の向上につながる」と、唾液と口腔ケアの重要性についても指摘。

紹介されると、会場から「おー」と感じる声が上がっていました。最後に、「人は口から食べる以外に生きていくことはできないので、歯の健康は全身の健康に影響する。日ごろから歯科保健に関心を持ち、歯の健康を保ってほしい」と呼びかけていました。

食生活の見直しで

老化防止を

秋田栄養短期大学
名誉教授(管理栄養士) 田中玲子さん

また2月9日には、元秋田栄養短大教授で秋田市のふじ保育園園長を務める管理栄養士の田中玲子さんを講師に迎え、「食と健康について」をテーマにした講演が行われました。

密接な「食」と健康

田中さんははじめに、「がん、心臓病、脳卒中、認知症の中で一番かかりたくない病気は？」と問いかけ、参加者のほとんどが「認知症」と答えたのに対し、「生活習慣や食生活を見直す」とは老化を遅らせ、脳の活性化につながる」と、食と健康が密接な関係にあることを指摘しました。

生活習慣では、メタボリック症候群について解説。このうち同症候群

の診断基準の一つであるHDLコレステロール、動脈硬化の防止につながる脂質)について、100歳以上長生きしている人は、平均的な人に比べ数値がずっと高いことを上げ、適度な運動をすること、食べ物では魚や植物油に多く含まれるリノール酸やリノレン酸などの不飽和脂肪酸を摂ることでHDLの割合を上げることがを勧めました。

一日1万歩は歩いて同様に、食事で摂った1000キロカロリーのエネギーを消費するには距離で約2キロ、歩数で3千から3千3百歩が必要であることを説明、万歩計を活用し一日1万歩を目標とすることを推奨しました。

「心臓の栄養は脂肪酸だが、脳の栄

養の大部分はブドウ糖。これはデンプンから生ずるもので、ごはんやパンなどデンプン質が含まれた食事が基本」と、規則正しくバランスの取れた食生活が脳の栄養を維持することを強調しました。

バランスのよい食事を

また、老化をコントロールする栄養素として、ビタミンC、雑穀に含まれるトコフェロール、紫色の野菜や果物に多く含まれるポリフェノール、このほかタンニン、カテキン、フラボ



ノイドなどについて一つずつわかりやすく解説。このほか、野生種など強い光で育てられた果物や山

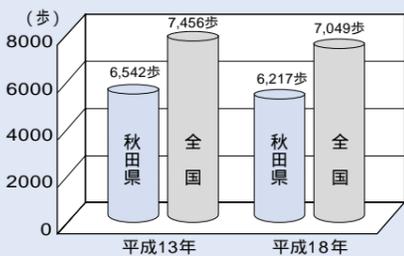
菜ブルーベリーやアセロラの実、ゴマなどについても老化を遅らせる栄養素として上げていました。逆に、魚の乾物は過酸化脂質が多く含まれているため、魚中心のおかずが続くと偏った食事は老化を早める、と注意を呼びかけていました。

調理にもちょっとした工夫を

調理方法についても、フライパンで油を長い時間熱すると過酸化脂質に変化してしまふ。熱してから油を入れすぐに炒めるなど手早く。てんぷらを揚げるときは揚げ油の中にこま油を1%加えただけで過酸化脂質を50%以上抑えることができる。など、ちょっとした工夫で健康的な食生活につながることを説いていました。

平成18年度 県民健康・栄養調査結果から(抜粋)

1日の平均歩数(15歳以上)は6,217歩でした。平成13年の6,542歩と比較すると減少していました。できるだけ歩こうにこころがけましょう



成人男性の30.5%、女性の28.0%が肥満

メタボリックシンドローム該当者は40~74歳の男性で25.8%、女性36.2%

脂肪からのエネルギー摂取の割合で過剰が心配される人は、男性が28.3%、女性36.2%

平均歩数は6,217歩で少ない状況
平均塩分摂取量(成人)は11.3gでまだとりすぎ 目標10g未満

野菜類の平均摂取量(1人1日当り)は314.2gで目標量に比べ不足

20歳代の男性の4人に1人が毎日欠食している

20歳代の女性は5人に1人がやせすぎ