

東京理科大学こうよう会

埼玉県支部・千葉県支部共催講演会報告

～学びの基礎づくり、食事と健康～



# タニタの社員食堂健康セミナー

2013年1月26日開催

東京理科大学  
こうよう会  
埼玉県・千葉県支部講演会

# 講演会概況

このたび、埼玉県支部・千葉県支部の共催で次のとおり講演会を開催いたしました。

日々の生活において、健康であることはもっとも重要な事であり、社会的にも健康意識は向上してはいますが、反面、つい忘れがちな事でもあります。今回の講演を通じて、改めて気付かされる事、すぐに役立つ話を盛りだくさん聞く事ができ、親子で健康について考える良いきっかけともなりました。質問タイムにおいては、活発な質問が相次ぎ予定時間を超えろと言う、盛況な講演会となりました。

また、100食準備したタニタ食堂のお弁当もあっという間に、なくなってしまいました。

次シートより、講演内容等の報告をいたします。

- 場所:埼玉県 さいたま市民会館うらわホール
- 日時:2013年1月26日(土曜) 14:00~16:10
- 講師:タニタ社員食堂管理栄養士 福永 幸代様
- 講演内容
  1. タニタが考える健康づくりとは
  2. 体脂肪計タニタの社員食堂500Kcalのまんぷく定食
  3. ヘルシーレシピのコツ 実践編
- 参加人員
  - ◆ 189名 (埼玉県支部144名:千葉県支部45名)



# 1. タニタが考える健康づくりとは

## ■ はかるとわかる(現状の把握)

### ◆ 自分のBMI(=体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m))を把握する。

- 18.5未満:やせ、18.5~25未満:普通、25以上:肥満
- 一番健康を維持しやすいのは:22、身長160cmで56Kg

### ◆ 同じ体重でも、筋肉質と脂肪多とでは意味が違う。

### ◆ 歩数計でわかること。

- 推奨必要歩数/実際:成人男子:9200歩/7011歩、  
成人女子:8300歩/5945歩
- 自分の実際の歩数を知る事からはじめる。+1000歩で+10分

### ◆ 毎日体重をはかるとともに、自分の姿を鏡に映す。

- まずは、現状に気づくことから始める。

## ■ 目標の設定

### ◆ 健康になることのメリットを具体的に知る。

- 美しくなる、幸せになる、仕事がはかどる、家族と楽しく過ごせる、趣味が楽しくできる……

### ◆ 具体的に、達成可能な目標を、期日を決めて、毎日定量的に、日課にする。

- がんばり過ぎない目標を設定する。一ヶ月に1~2kgが理想的なウエイトダウン。

### ◆ 体重を1kg減らすには、7200Kcalの低減が必要。

- 30日で実施するには、毎日240kcalの削減。
- じゃがいも1個、チューハイ300ml、ウォーキング91分……食事と運動を効率よく組み合わせる

## ■ 継続するために

### ◆ 環境づくり

- 満腹時に買い物、盛り付けの工夫(きれいに、小ぶりの食器で)、食後すぐに片付ける、食後の計画を立てておく

### ◆ 定期的な記録をつける

- 短期的な1~2kgの変化は気にしないで、大きな流れを把握し、日々の生活に反映する。



## 2. 体脂肪計タニタ社員食堂 500kcalの満腹定食

### ■ 特徴

- ◆ 500~600Kcal 塩分 3~4g 野菜 150~200g

### ■ ヘルシーレシピのコツ

- ◆ バランスよく、三つのお皿(主食、主菜、副菜)  
+ 副菜をもう一品と汁物

- ◆ 一日に取りたい野菜の量

- ▶ いろんな色でそろえる。緑黄色120g+淡色230gの合計350g

- ◆ はかって作り、はかって食べる

- ▶ 材料をはかる、特にご飯は、150gで240Kcalあるので、きっちりをはかる
- ▶ 時間をはかる、ゆっくり・よく噛んで食べる。20分かけて食べるのが良い。
- ▶ 手秤を覚える…主食;両手をすぼめた器、主菜;片手の手のひらの器、副菜;両手を広げた器

- ◆ 塩分を減らす工夫

- ▶ 調味料/香味野菜/旨味/酸味/香ばしい焦げ等をうまく活用する。

- ◆ 油を減らす工夫

- ▶ 料理方法の工夫:フライ⇒ムニエル⇒照り焼き 等々
- ▶ 調味料の工夫:マヨネーズ⇒ゴマどれ⇒和風・中華ドレッシング⇒ノンオイル 等々

- ◆ 満腹感、満足感を大切に工夫

- ▶ 食材で噛む工夫……根菜類、緑黄色野菜、切干大根等々を使う
- ▶ 調理で噛む工夫……大きめにカットする、茹ですぎない(軟らかくなってしまふ)、食材を組み合わせる
- ▶ 汁物をプラスして満足感アップ…低カロリーで重量感がある、ゆっくりと血糖値を上げる

### ■ ゆっくりと、良く噛むことは、脳の活性化にもつながる。意識して最低でも20回。



### 3. ヘルシーレシピのコツ 実践編

#### ■ 外食メニューの選び方

- ◆ 定食を選ぶ
- ◆ 組み合わせと、  
トッピングを工夫して三つの皿を揃える。

#### ■ コンビニ活用術

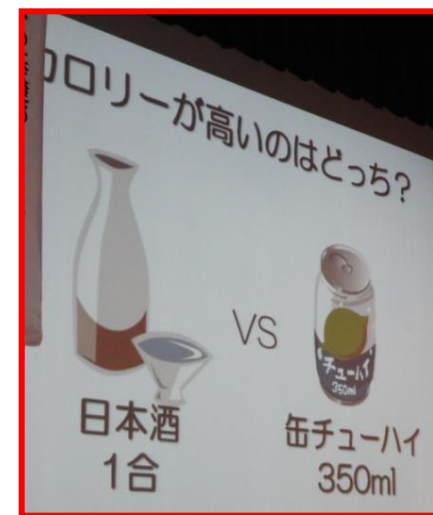
- ◆ 具沢山のお弁当を選ぶ(幕の内+サラダ……)
- ◆ おにぎりはシンプルな具材のものを。
- ◆ 表示を確認……カロリーや塩分表示を確認して購入する習慣付け

#### ■ 気をつけよう三つの「あ」……あぶら、アルコール、甘いもの

- ◆ 種類により差はあるが、
  - あぶら…約9Kcal/g、アルコール…約7Kcal/g、甘いもの……4~9Kcal/g

#### ■ 嗜好品の適量は

- ◆ 1日 150Kcal~200Kcal
- ◆ 2~3日分あわせれば、ケーキも楽しめる。



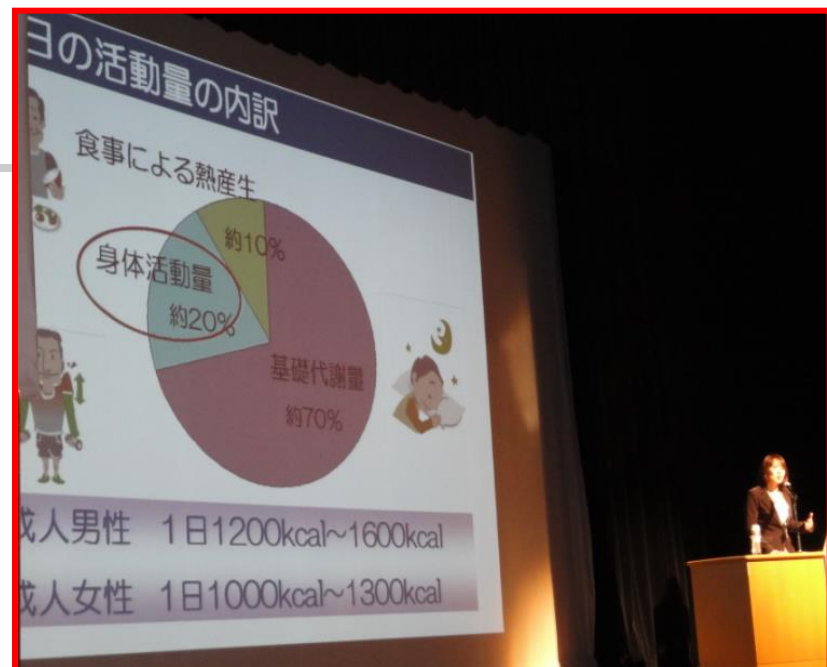
# 最後に

## ■ まとめると

- ◆ 食べたら動こう
- ◆ はかる⇒わかる⇒気づく⇒変わる
- ◆ 摂るカロリー＝使うカロリー ⇒ 体重キープ

## ■ 脳力/能力をアップさせる栄養素

- ◆ ブドウ糖
  - 甘いものよりも、ゆっくり血糖値を上げる、玄米、全粒粉パンを
- ◆ 脂肪酸
  - 必須脂肪酸を含む、DHA、ナタネ油
- ◆ リン脂質
  - 卵、大豆製品
- ◆ アミノ酸
- ◆ ビタミン
- ◆ ミネラル



三つの皿(主食、主菜、副菜)+  
副菜、汁物でバランス良く取る。

# 質問タイム

## ■ 自炊生活者へのアドバイス

- ◆ スーパーで野菜が小分けされているもの、出来合いのもの、を活用する。
- ◆ 買ってくる場合でも、三つの皿を意識して揃える。

## ■ バイト等で遅くなり、夜たくさん食べ、朝あまり食べない

- ◆ 朝食やすい物を準備し、朝口にするリズムをまずつける。
- ◆ 野菜ジュースでも、おにぎり一個でも良いから、始める。
- ◆ サプリメントには頼りすぎない。

## ■ ウォーキングの初心者だが、何か基準はあるのか？

- ◆ 大またで歩くと消費カロリーは上がる。
- ◆ 自分が気持ちのよい歩き方が一番いい。
- ◆ 歩数は、先ほどの基準を参考にして。

## ■ 食べる順番はあるのか？

- ◆ 明確なルールは特にないが、野菜→主菜→主食の順で食べると、満腹感と摂取カロリーとが両立されやすい。

## ■ タニタ食堂のレシピ通り作ったら、家族に味が薄いと言われた。

- ◆ 社員からもはじめは同じ意見が出たが、薄味に慣れる事も必要。
- ◆ 一気にメニュー通りにせず、徐々に塩分等を減らして、薄味に慣れて行く方法もある。決してレシピどおりでなくても良い。



追伸：毎回30回噛んで食事をされている参加者からの実体験に基づく貴重なご意見が聞けました。

最初は噛む回数を意識して行っていたが、最近はあまり意識せずにできている。  
ご飯の量が減った、あごが強くなった、食事時間に30分ほどかける。

# アンケート結果

## 【埼玉県支部会員の皆様より】

### ■ 本講演へのご感想

- ◆ 食事・栄養の基礎的な話で、普段あまり食事・健康・栄養に気をつけていない人にもよく理解できる内容だった。
- ◆ すぐにでも実践できる内容であった。
- ◆ 子供にも指導しやすい内容だった。
- ◆ 楽しく・わかりやすく勉強できた。
- ◆ 少しの生活習慣の工夫、改善で質が上がる事がわかりとても参考になった。
- ◆ 今日からすぐ使えるレシピの工夫が参考になりました。
- ◆ 毎日の運動量、食事量を考えながら生活するということを改めて認識した。
- ◆ 目からうろこでした。

### ■ 今後の講演会への希望

- ◆ 就職に関する講演会
- ◆ 健康をテーマにした講演会
- ◆ 演芸等

## 【千葉県支部会員の皆様より】

### ■ 本講演へのご感想

- ◆ とても有意義でした。すぐ、実行したい。
- ◆ 料理の際の参考にします。食で健康を維持できるようにがんばります。
- ◆ 健康な食生活をしていく上でのコツを教えていただき、また、すぐにでも実践できる方法も合わせて教えていただけとても良かったです。
- ◆ 料理は経験値で作っていますが、たまには、きちんと計量して作ってみようと思いました。
- ◆ お弁当を買いましたが、我が家との味付けの違いを比較するのが楽しみです。
- ◆ 質問への回答でも実際に行いやすい目安が分かり、具体的で良かったです。
- ◆ やはり、バランスが大切だと思いました。

### ■ 今後の講演会への希望

- ◆ 著名人(山中教授等)の講演
- ◆ 脳科学分野の講演
- ◆ 健康をテーマにした講演

多数の色々なご意見ありがとうございました。また、一部しか掲載できずに申し訳ありませんでした。今後の活動の参考にさせていただきたいと思っております。



# おまけ-1/2

- タニタのお弁当100食、すぐになくなりました。



お弁当の中身です。  
(メニューは拡大してみてください)



さ～引き換えの開始

あっという間に



埼玉県支部受付



千葉県支部受付



ロビーの様子、まもなく講演開始

## おまけ-2/2

- 講師の福永様、こうよう会役員の皆様、大変お疲れ様でした。



講師の福永様と、こうよう会埼玉県支部・千葉県支部の役員との記念撮影