



株式会社 郵愛

〒151-8502  
渋谷区千駄ヶ谷1-20-6  
FAX (0120) 779-783

TEL (0120) 025-315 (自動車保険)  
(0120) 025-375 (総合保険)  
(0120) 025-915 (がん保険)  
(0120) 221-220 (医療共済)

## 日本人の食事摂取基準 (2015年版) 策定!

生活習慣病の予防を重視、エネルギー指標「カロリー」から「体格BMI」に!

日本人が健康を維持するために取らなければならない栄養素とその量を示したガイドラインが、2010年版と大きく様変わりしました。厚生労働省がこのほど取りまとめた「日本人の食事摂取基準」2015年度版では、策定目的に生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病)の発病予防とともに「重症化予防」が加わった点が特徴です。健康を維持するために何をどれだけ食べればよいのか、その新たな基準が示されました。

### 1 コレステロールの目標量が無くなる・・・EPA・DHA記述も無くなる!

特に注目されることは、これまで成人は男750ミリグラム、女600ミリグラムを上限としていた食事からのコレステロールの目標値を撤廃しました。食事でコレステロールを取っても血液中のコレステロール値にはあまり影響しないことが分かったのです。

### 2 エネルギー指標を「カロリー」から「体格BMI」に変更・・・原点に立ち返る!

成人期を3つの区分に分け、目標とするBMIの範囲を示しました。これまでの基準では、カロリー方式を採用していましたが、2015年度からの新しい基準では望ましいBMIの範囲を維持できる食事量となりました。

※BMI (Body Mass Index) 算出方法は体重kg÷身長m÷身長mです。

測定されたBMIが目標範囲を下回っていれば「不足」、上回っていれば「過剰」として目標範囲にとどめるよう体重を改善することを勧めています。そして、BMI22を標準体重、25以上を肥満としています。

目標とするBMIの範囲

年齢・歳	目標とするBMI (kg/m <sup>2</sup> )
18～49	18.5～24.9
50～69	20～24.9
70以上	21.5～24.9

### 3 栄養素の指標: 推定平均必要量、目標量・・・特にナトリウムの目標量引下げ

ナトリウム(食塩相当量)については、生活習慣の重症化を防ぐため、18歳以上の男性は8.0g(旧9.0g)未満/日、18歳以上の女性は7.0g(旧7.5g)未満/日とし、生活習慣病の予防、高血圧予防の観点から摂取量を引下げました。

### 4 生活習慣病の発病予防の具体策・・・健康の保持、生活習慣病発症の予防から!

「日本人の食事摂取基準」2015年度版では、特定の栄養素の過不足による健康障害を予防するため、各栄養素と生活習慣病の関わりについて、科学的根拠に基づいた報告が列挙され、摂取の目標値や目安量、上限量が報告されました。

改定のポイントと特徴から分析すると、①卵焼きなどはコレステロール数値で気にしなくても良くなりました。②標準体重BMI22より「少し太めが健康」で長生きするデータと合わせると体重管理は難しくなくなります。③参考として食事のコレステロールを気にする必要はありませんが、脂質の量と質には気をつけ、オメガ3脂肪酸などをバランス良く取ることが大切です。それには魚や野菜を使った和食がお勧めです。

少し太めが健康!



コレステロールの目標量が無くなり、EPA・DHA記述も無くなり、「カロリー」から「体格BMI」へと大きな基準変化!

# 働き続ける定年60歳、雇用延長65歳!

「健康寿命」重要視で、新たに注目され始めた50代早期退職!

高齢者雇用安定法の改正で、10年後の2025年までにすべての企業は希望する従業員を65歳まで雇用することが義務づけられます。一生働き通しの人生でよいのだろうか。あと何年働かなければならないのか。考えれば考えるほど気が遠くなってしまいます。

注目されている労働の在り方として、①定年の60歳まで働く、②雇用延長で65歳まで働く、③50代で早期退職をする、などが考えられます。厚生労働省が発表したデータで、雇用と平均寿命、健康寿命を視野に置き、退職後の人生設計を考えると新たな現実が浮かんできます。

65歳まで  
就労



**1** 長寿国である日本の平均寿命は、男性が80.2歳、女性が86.6歳となりました。定年後の余生があまりにも長いことと、労働力人口を鑑みても働ける間は働いた方が良く考える人がほとんどです。「雇用延長で65歳まで働く」、これが新しい日本の常識として定着し始めることとなります。

**2** 「健康寿命」とは、いわゆる死亡までの期間を意味する平均寿命とは異なり、寿命の中でどれだけ「健康な期間」があるのかという尺度です。簡単にいえば「寿命を全うする間、どれだけ健康な期間があったのか」と考えると理解しやすいものです。男性の健康寿命は、71.2歳、女性の健康寿命は74.2歳となっています。

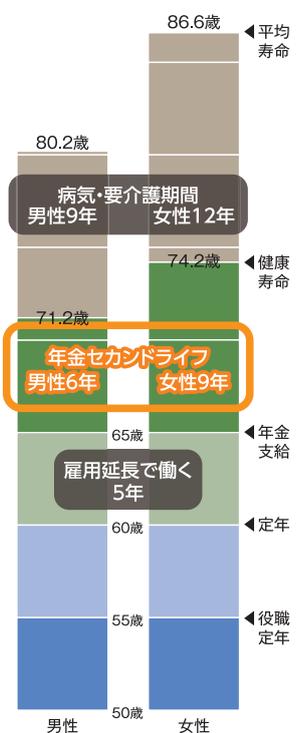
**3** 平均寿命から健康寿命を差し引きすると、男性は9歳、女性は12.4歳もの差があります。これは人生最後の期間が男性は約9年、女性は約12年は「健康でない寿命の期間」となり、病に伏せたり要介護状態の期間ともいえるのです。

**4** 雇用延長で65歳まで働くと、退職金などの活用で旅行を計画したり、楽しいセカンドライフが満喫できる期間は、男性は約6年間、女性でも約9年間しか残っていないこととなります。これはあくまで平均なので、もっと長い期間楽しい年金生活を送れるのかも知れませんが、もっと短い場合もあります。

**5** 健康寿命を伸ばすには、働き続けることが一番といわれていますが、雇用延長で喜び、生涯現役時代と励まされ、働けなくなったらすぐに要介護生活になることも十分ありえるのです。要介護者は増え続けています。要介護者の認定者数は、うなぎのぼりで600万人を突破し、その費用も10兆円に達しています。

**6** 注目の視点は、「雇用延長と健康寿命」を考えると、①食生活の生活習慣を改善することで「健康寿命」を長く維持する、②50代でセカンドライフを設計するなどにより、セカンドライフを長く楽しむなど一考察が必要となります。

定年後の健康寿命は短い



※健康寿命：厚生科学審議会（地域保健健康増進推進部会）「健康日本21（第二次）の推進に関する参考資料」  
※平均寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」

定年後の健康寿命は短くなる。退職後の元気な期間は、男性6年、女性9年しかありません。

# いまなぜ野菜不足？ 緑黄色野菜が体に必要!

## 驚くべき野菜の効用、野菜の秘密!

野菜は、ビタミン（約30種類存在）やミネラル（約100種類存在）を含有しているのが特徴で、野菜を食べることにより、ビタミンやミネラルの不足から生じる病気や体調不良が改善できると考えられています。野菜に含まれるビタミン、ミネラルの健康効果、病気の予防・改善効果は大変大きいものがあります。いま着目されている「ファイトケミカル」は植物が生産する非栄養成分で、実に3000種類存在するといわれています。

**1** ファイトケミカルは人体に入ると抗酸化作用を発揮し、人体の有毒物を解毒・浄化してくれます。また白血球の働きを高め、免疫力を高めてくれます。ファイトケミカルには、緑茶に含まれるカテキン、大豆に含まれるフラボノイド、赤ワインに含まれていることで話題になったポリフェノール、ニンジンやカボチャなどに含まれるカロテン類などがあり、上手に摂り入れることで病気の予防に役立つのではないかと期待されています。



**2** 食生活の欧米化により食生活が肉類、乳製品に傾斜し、動物系タンパク質や脂肪の摂取が激増しています。その結果、長年続けてきた日本式野菜中心の食生活が薄れてきているのです。肉や卵などの動物性タンパク質の影響で血液が酸性に傾斜しています。野菜の摂取量は減少し続け動物性タンパク質の摂取過剰の害を中和するには余りに少ない量になっています。

**3** そして病気のタイプも欧米化していて、脳卒中などの日本型の病気は減少し、欧米型の脳梗塞が増加すると共に、欧米人に多い肺がん、大腸がん、子宮体がん、前立腺がん、膵臓がん、白血病、心筋梗塞、糖尿病、痛風などが増加しています。

**4** 人体の細胞は常に驚くべき速さで入れ替わっています。健康な体になれるかどうかは、体を作りかえる能力にかかっています。その例は、

- ① 消化器の粘膜はたった3日で全て入れ替わります。
- ② 手足や心臓、消化器の筋細胞は、わずか一ヶ月でおよそ60%入れ替わります。残りはおおよそ200日で入れ替わります。
- ③ 肝臓には3000億個の細胞がありますが、その96%は一ヶ月で入れ替わります。残りの4%はおおよそ300日で入れ替わります。2週間で半分が入れ替わるので、肝臓の調子が良くない人でも、食事に気をつければ2週間目から急速に良くなります。ただし傷ついた肝臓には栄養摂取が必要です。
- ④ 脳の細胞は、アミノ酸レベルでは一ヶ月で40%が作り変えられ、残りの60%はおおよそ300日で入れ替わるといわれています。

**5** 作り変えには、材料が必要でこの材料が不足すると身体の中は手抜き工事のようになり、病気やストレスに対して弱い身体になってしまいます。この時に不足がちな野菜類を摂取し、ファイトケミカルなどで体全体から血流、毛細血管にいたるまで活性化することが大切です。食べ物以外にも①食事は腹八分目に抑え食べ過ぎに注意する、②心身にかかるストレスを上手に解消する、③体を冷やさないよう運動などで体温を上げる、などに注意すると効果が上がります。

野菜で体質改善することで、生活習慣病改善や病気の予防、治癒に効果があるのです。

# 毎日の「歩き方」を変える・素敵な魔法!

正しい「歩き方」は健康・美の源泉! 自分にご褒美を考える!

空は深く澄み渡り、街路樹の葉も日ごとに赤や黄色に彩りを増しています。四季を感じながら何げなく歩いていると思いますが、バランスの悪い歩き方は、体のゆがみを生み体調不良の原因になります。正しい歩き方は健康に繋がるとともに、見た目にも好印象を与えます。思い立ったらいつでもできるのがウォーキングの利点です。

## 1 ただ歩くだけで効果発揮……全身鏡を見ているような気持ちで歩くだけで、ウォーキングマジックが!

- ア 正しい姿勢がもたらす効果……姿勢や骨格に変化が現れ正しい位置に筋肉が付き、体内循環が改善します。
- イ 心が安定し癒される効果……姿勢の良し悪しが感情にも影響を与え、爽快感を得るとともに、躁鬱感から脱却します。
- ウ 若々しい体、スタイルアップ……新陳代謝が上がり肌の色つや、ボディラインがすっきりし若々しく見られます。

## 2 ポイントを押さえて準備……本格的ウォーキングで健康維持!

- ア まずは自分にご褒美がやる気アップ……靴、シューズ、ウェア、必要なグッズを選ぶことから始めます。
- イ ウォーキング前のストレッチを習慣……体の縦軸、横軸バランスを姿見等で確認、姿勢を凜と正します。
- ウ 足と体の運び方……歩幅は肩幅、着地はかかとで、体の中心軸を意識し、10m先に視線を置きます。
- エ 意識を変える……あごは適度に引き、背中を伸ばします。常にお腹をひっこめる意識を持ちます。
- オ 本格的ウォーキング……目標を決め、階段、坂道などを取り入れ、通常より少し早く歩くことで体力向上を目指します。

## 3 意識した「ウォーキング」を毎日続けることで生活習慣が変化していきます!

- ア 前後、左右、癖など自分の体の歪みを認識します。パソコンやカバンの持ち方など、生活習慣の影響で徐々に体の歪みが生じます。
- イ 溜まった歪みは疲労や肩こり、むくみの原因になります。毎日のウォーキングで改善しましょう。
- ウ 正しい姿勢をつくるために新たな生活習慣を取り入れることも必要です。美しい骨格は、綺麗な体を作り上げます。血液の循環が良くなることで健康な体にもつながります。

毎日の「歩き方」を変えることで生活習慣が変わります。これがあなたの素敵な魔法となります!



# 2015年郵愛クリスマスプレゼント



今年一年をハッピー締めくくるとは、郵愛からのステキなクリスマスプレゼントです。今回も弊社が取り扱っております各種保険商品のラインアップを主力としたプレゼントを多数用意しました。

みなさまのご応募をお待ちしております。

### (1)商品名とスポンサー名

- |   |                      |                       |      |
|---|----------------------|-----------------------|------|
| A | がん保険・JP労組プラン賞(アフラック) | アフラックダック2015特別ぬいぐるみ   | 5名様  |
| B | 自動車保険賞(三井住友海上)       | サッカー日本代表2016年カレンダー    | 5名様  |
| C | ゴルファー保険賞(三井住友海上)     | ブリヂストンPHYZゴルフボール2個セット | 5名様  |
| D | マイガード賞(東京海上日動)       | 東京海ジョーぬいぐるみ           | 5名様  |
| E | フルガード賞(東京海上日動)       | 桐箱入 今治織織タオル           | 5名様  |
| F | 郵愛クリスマス賞             | 郵愛ひみつの福袋              | 10名様 |



### (2)ご応募方法

ご希望の方は、ハガキに以下をご記入の上、ご応募ください。

- ①氏名 ②郵便番号 ③住所 ④性別 ⑤年齢
- ⑥会社名 ⑦ご希望商品名(3点まで選択可能)
- ⑧「郵愛だより」の感想などがございましたら、ご記入ください。

応募先:〒151-8502 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-20-6  
株式会社 郵愛 クリスマスプレゼント係

応募締切:2015年12月4日(金) 必着

当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。  
また、商品はクリスマスイブまでにお送りいたします。  
※今回取得した個人情報、商品の発送のみに使用します。