

西条市版 SIB
つながり広がるチャレンジ応援事業

健康寿命を延ばす プロジェクト

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



岩城 泉 : 「SENcafe」事業主、元小学校養護教諭
安藤 宏幸 : 「SENcafe ファーム」、元小学校長
日本食育学会 議事
今井 淳 : パーソナルトレーナー (元ライザップ)
日本食育学会 議事
今井 真由美 : 同 上

めざす地域像

人生を豊かにし、「健康を実感」する

自分にあった健康づくり

「健康増進法」
(平成十四年 厚生労働省)
「健康日本21」

「健康寿命」を
延ばそうとする
市民の増加

※「平均寿命」と「健康寿命」の差が約10歳を縮める！

「元気都市西条」

【みんなで実現しよう！持続可能な西条市】

- (1) 健康寿命の延伸
- (2) 働きがいの創出・経済活力の維持
- (3) 経営感覚のある行財政運営の実践



「脱炭素化」の地域づくり（脱炭素ライフスタイル）

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標

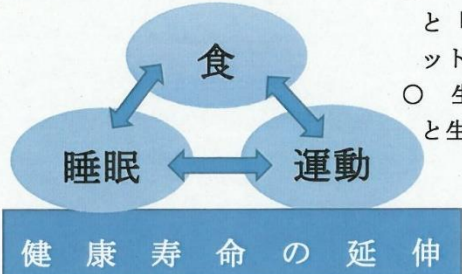


- 目標2 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する。
- 目標3 あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する。
- 目標7 すべての人々の、安価かつ信頼できる持続可能な近代的エネルギーへのアクセスを確保する。
- 目標12 持続可能な生産消費形態を確保する。

健康寿命を伸ばすプロジェクト

○ 「食べて、動いて、よく寝る」のサイクルの推進と取組

- 「安全・安心な食」、「運動習慣」と「睡眠」を繋ぐ「しくみ」と「ネットワーク」づくり
- 生活習慣の改善（食と運動と睡眠と生活習慣病の予防）の意識向上



SENcafe
(健康寿命を伸ばす朝食)

- ・健康を支える有機野菜(イタリア野菜等)を使った「朝食」
- ・安心・安全な食の提供(有機栽培)
- ・来店者の「朝食」に対する重要性の意識向上

SENcafe ファーム

- ・「野菜の味」がする有機野菜(イタリア野菜等)づくり
- ・有機野菜の推進(店舗とファームを結ぶシステムの可能性づくり: SEN CAFE、産直等への出品等)

テーマ・ビジョン(目的)
西条市民の「健康寿命」の延伸

いきいき健康教室

- ・身体に「変化」を感じる
- BODY MAKE**
- ・「運動」(筋トレ)の効果の啓発
- ・「食」と「睡眠」、「運動」と健康に対する市民の意識向上

プロジェクト実施により目指す状態 (成果目標)

① 有機野菜(イタリア野菜等)を使った「SENcafe」の朝食の認知度の高まり

- SNS (Google Map) 等の発信で、「口コミ数」を50名以上になるようにする。

② 「いきいき健康教室」の参加者増と活動の定着の広がり

- アンケートとポートフォリオの記録から、参加者の身体の個々の課題を解決(身体の変化)ができた人が70%以上とする。

③ 有機野菜(イタリア野菜等)の認知度向上と情報発信

- 「SENcafe」でのアンケートを50名以上とり(有機野菜について)、有機野菜の情報発信する。

④ 「食」「運動」「睡眠」の重要性について、「SENcafe」「SENcafe ファーム」「いきいき健康教室」主催、「日本食育学術会議」後援で、市民等に啓発講演会・体験会の実施

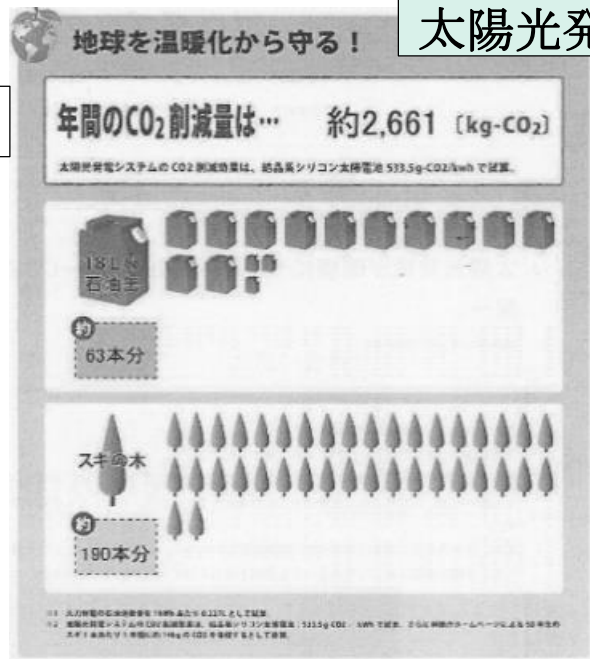
- 市民対象等で、2回開催し、「食べて、動いて、よく寝る」ことの重要性を発信

プロジェクトの取組①

温室効果ガスを減らすために (SEN CAFÉの取組)

コウダ株式会社の試算より

- ・メーカー：シャープ
- ・設置枚数：20枚
- ・方位：南東



太陽光発電の活用



環境省の試算より

表 3-2 太陽光発電の地球温暖化対策効果とヒートアイランド緩和効果

	地球温暖化対策効果		ヒートアイランド緩和効果
	世帯当り年間 CO2 排出量 (kg-CO2/世帯・年)	対一般住宅 CO2 削減率	気温低減効果 (熱負荷の変化)
一般住宅	3,480	0.0%	-
オール電化住宅	2,924	16.0%	-
オール電化住宅 + 太陽光発電	1,496	57.0%	太陽光パネルの設置面積当り、日中は 100W/m ² の増加、夜間は 60~70W/m ² の減少

(注) 一般住宅からの CO2 排出量には、暖房、冷房、給湯、厨房、照明・動力他のみを含めている。

LEDランプの活用



省エネ性と長寿命電球型LEDランプについて、買う時の値段は高いが、電気代を考えると9か月程度で元が取れ、約40倍も長持ちする。

種類	エネルギー消費量	光熱費	CO2排出量
白熱電球	108KWh	2,916円	60.0kg
電球型LED	16KWh	432円	8.9kg

(1日5.5時間の点灯を想定)

その他

- 冷暖房機器：エアコンは、10年前に比べると約9%の削減のものもある。
- テレビ：約9年前のものに比べると約65%も省エネのものもある。
- 冷蔵庫：8年前に比べると、約56%も節電されているものもある。

「食べて、動いて、よく寝る」で、健康寿命を延ばす！

指導・監修
 多賀 正樹 (和洋女子大学、日本食育学会) 議員
 安藤 宏幸 (日本食育学会) 議員
 前橋 明 (早稲田大学、日本食育学会) 議員

朝ごはんのパワー!

朝ごはんの中には **トリプトファン**

※必須アミノ酸の一つで、様々な食品のタンパク質に含まれる。

1. 体温を上げる
2. 脳が活発に働く
3. 快便効果
4. 肥満予防

本当に 寝る子は育つ! 眠っている間に成長ホルモンが最も多く出ています。

すっきり早起き 朝の光を浴びるとごはんもおいしい!

まずは、早起き! 朝の光をたくさん浴びよう! そして、しっかり朝ごはん。

ぐっすり眠って **脳に身体に心に エネルギー満タン!**

身体は いきいき活動モード

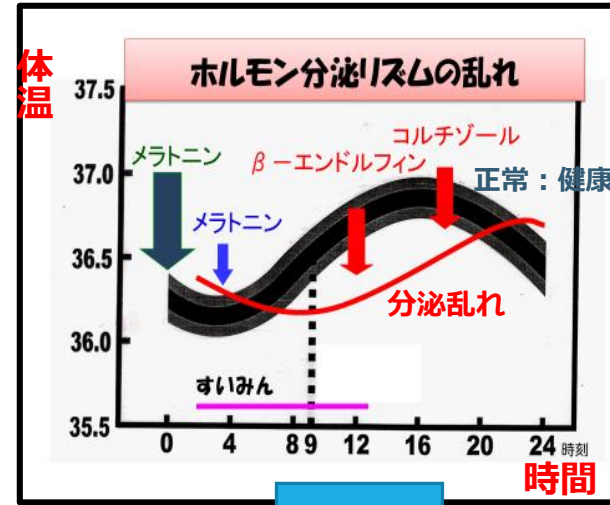
夜は部屋を暗くして **熟睡の素 メラトニン** へ変身

昼はどんどん身体を動かして **やる気・元気の素 セロトニン** へ変身

※トリプトファンから生合成される神経伝達物質の一つ。他の神経伝達物質の情報コントロールし、精神を安定させる。

※これは、トリプトファンの代謝から、体内リズムと生活リズムに着目し、「早寝早起き朝ごはん」の効用の一側を示した図です。

生活リズムの乱れ

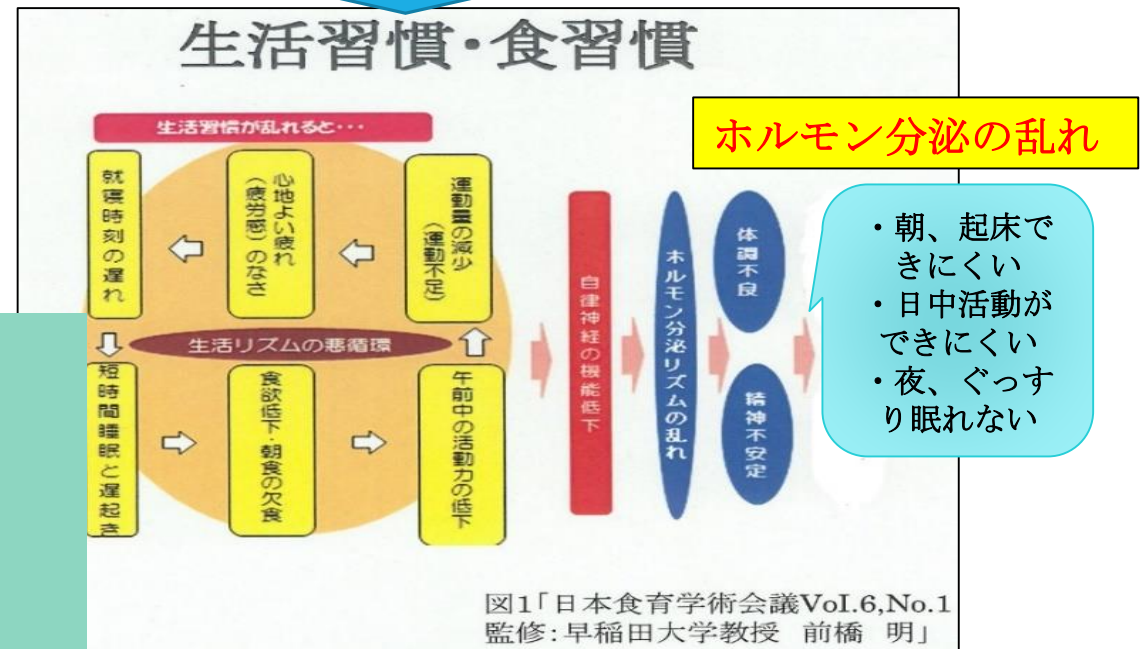


コルチゾール

副腎ふくじん皮質から分泌されるステロイドホルモン。基礎代謝の維持、糖新生・グリコーゲン増加、脂肪合成抑制・貯蔵脂肪の肝臓への移動、糖と脂肪代謝の調節抗炎症作用、抗アレルギー作用

B-エンドルフィン

脳内で働く神経伝達物質。気分が高揚したり幸福感が得られるという作用がある。



まとめ

○ 「食」
 ○ 「運動」
 ○ 「睡眠」

健康寿命を延ばすポイント

図1「日本食育学会誌VoI.6, No.1 監修:早稲田大学教授 前橋 明」

朝食に特化した「SEN CAFE」の営業と啓発

朝食（モーニング）に着目



SEN CAFE ファーム

供給



栄養価の高いイタリア野菜に注目



ルッコラ

ルッコラ



ラディキオ



カーボロ・ネロ



スイスチャード



ロマネスク



ロメインレタス

モーニングは多賀昌樹先生（和洋女子大学）の監修のもと、**健康を意識した献立**になっています。

野菜は**オーガニック野菜**を使用し、**安心安全をモットー**にご提供させていただいています。

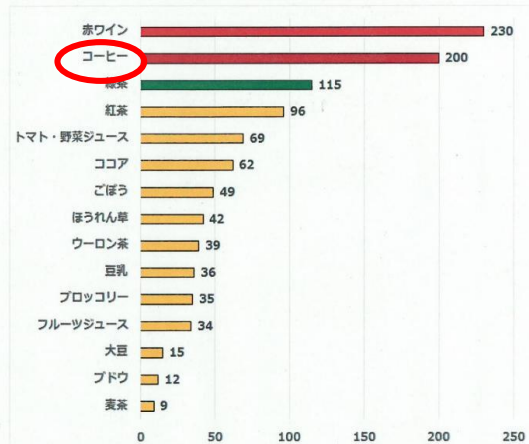
特に、**抗酸化作用に優れ、貧血防止、美肌効果も望まれるイタリア野菜**等も使用している。

ポリフェノールを多く含むコーヒーに着目



「健康長寿ネット」 から
(公益財団法人「長寿科学振興財団」)

コーヒーには、カフェイン以上にポリフェノールがたくさん含まれていることが知られています。近年、ポリフェノールを豊富に含む赤ワインを多く飲んでいるフランス人は油の多い食事をとっているにもかかわらず心疾患での死亡率が低いことが分かりました。赤ワインに含まれるポリフェノールが体にいいということで注目されるようになりましたが、実はコーヒーにも、赤ワインに匹敵する量のポリフェノールが含まれています



ポリフェノールは活性酸素が引き金となって起こるがんや、動脈硬化、心筋梗塞、などの生活習慣病の予防に効果がある。

ポリフェノールが紫外線による肌のダメージを防ぐ効果も注目されている。

プロジェクトの取組②



野菜の畑
(有機野菜)



里山と畑
(果物と有機野菜)



循環型社会

図 10 使い捨て社会と循環型社会
出典:平成 14 年版 循環型社会白書

(農林水産省の資料より)

低炭素地域づくり → 有機農業の実践

これまで日本では化学肥料や農薬を使う農業が中心でしたが、肥料に含まれる窒素が温室効果ガスの原因になると指摘されているほか、農薬が生態系に与える影響も懸念されています。

このため、今回の戦略では、化学肥料や農薬を使用しない有機農業の面積を2050年までに国内の農地の25%にあたる100万ヘクタールまで拡大する目標を設ける方針です。

2017年の時点でおよそ2万3500ヘクタールにとどまっており、40倍以上を増やすことになります。

また、2050年までに農薬を50%、化学肥料を30%、使用を削減する目標も定め、生産者の支援や、病気や害虫に強い品種の開発の強化などもととしています。

EUやアメリカが環境に配慮した農業への転換を掲げる中、日本としても有機農業の拡大に力を入れ、輸出の拡大にもつなげたい考えです。

農林水産省から、
「ビジネスニュース」より)

循環型で、有機農業型の野菜づくりを推進！

○ 「安全・安心」な野菜

○ 「野菜の味」がする野菜

無農薬



里山の落ち葉等

- ・畑及びSEN CAFEから出た野菜くず等
- ・畑及び畑周辺の草等



米ぬか等



SEN CAFEからでたコーヒーかす

鶏糞 (発酵)

油粕



野草堆肥の作成中の土盛り

野草堆肥・有機堆肥等の使用
(熊本県阿蘇の草 原で実践)

監修・指導
稲井玲子、安藤宏幸（日本食育学会）
今井 淳（元「ライザップ」パーソナルトレーナー、日本食育学会）

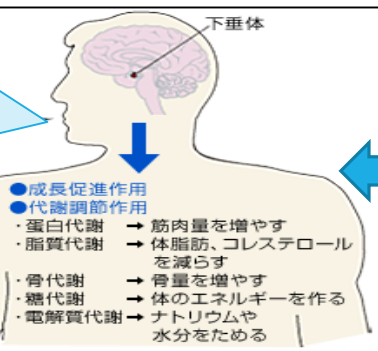
成長ホルモンを意識した生活

成長ホルモンが低下、疲れやすさ・スタミナ低下・集中力低下・気力低下・認知機能低下・うつ状態・性欲低下など同時に、骨密度の減少・筋肉量の減少・内臓脂肪の蓄積

加齢とともに認められる症状に類似
「老い・加齢・生活習慣病」に対抗できる

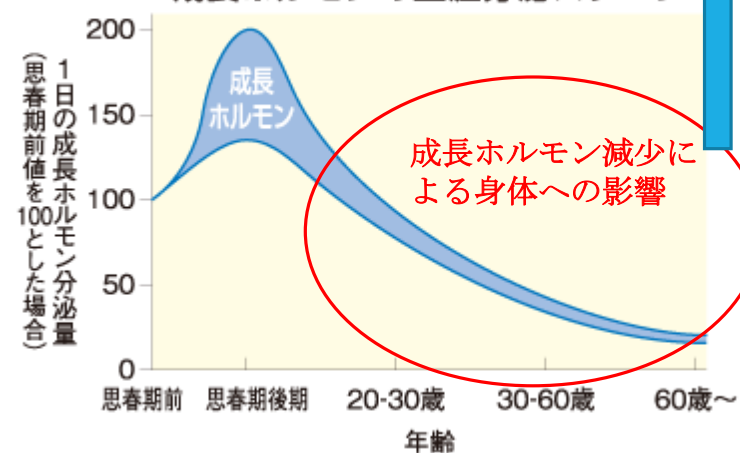
成長ホルモンの作用

- 成長ホルモンの作用
- 小児期は体を成長
- 体の代謝を調整



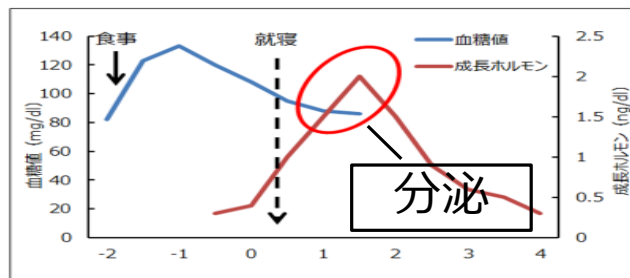
成長ホルモンが、老い・加齢・生活習慣病を改善！

成長ホルモンの生涯分泌パターン



成長ホルモンの分泌を増やすには！

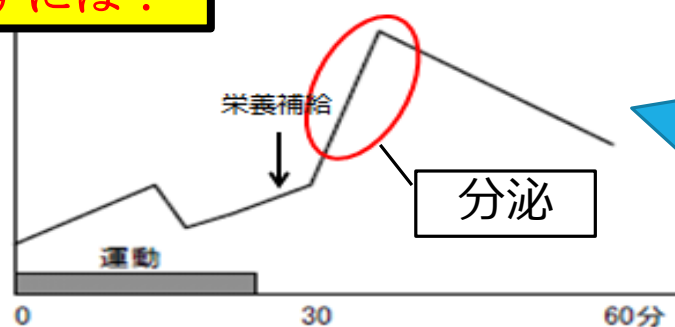
成長ホルモンの分泌



成長ホルモンの分泌と血糖値 (高橋ら, 1968, 稲井改変)

睡眠が重要！

成長ホルモン

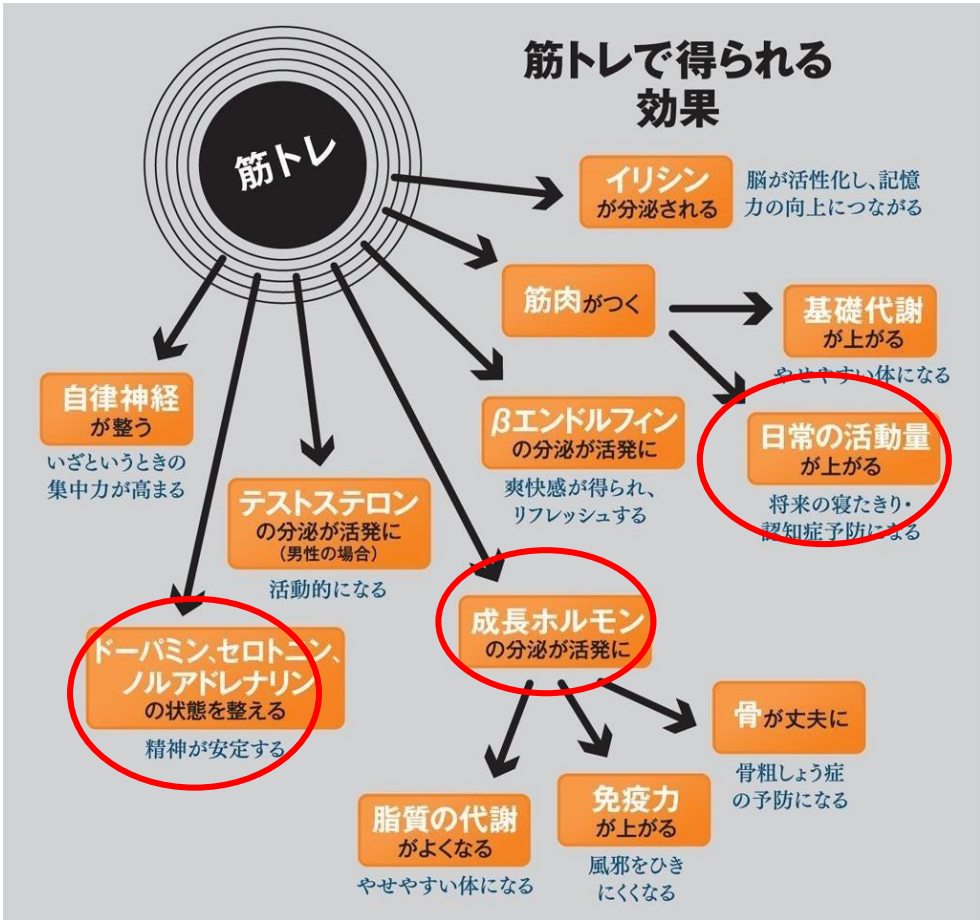


運動と成長ホルモンの分泌

(バンベルダーら, 1984, 稲井改変)

運動が重要！

～成長ホルモンと筋トレ（運動）～

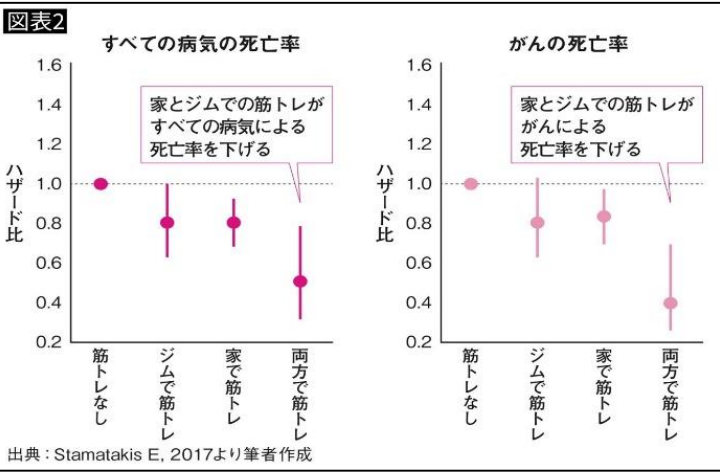


(週2回以上のトレーニングと週150分以上の有酸素運動が与える「がん」と「すべての病気」による死亡率への影響)

対象：30歳以上の男女8万306名

結果①：がんによる死亡率は31%減少
全ての病気による死亡率は23%減少。

結果②：「ジム」と「家での自重」のトレーニングの調査結果より、両方の環境で行うことがベスト



ハザード比：統計学上の用語で、臨床試験などで使用する相対的な危険度を客観的に比較する方法。... 例えばA薬と対象のB薬を比較するというある臨床試験でハザード比が0.94という結果であれば、A薬はB薬よりリスクを6%減少させたという意味になる。

トレーニングが死亡率を低下させるメカニズム

- ・「トレーニングによる血圧低下」
- ・「糖尿病のリスク低下」
- ・「グルコース代謝の改善」
- ・「抑うつ症状の軽減」
- ・「認知機能の改善」
- ・「筋肉量の維持・増加」
- ・「全身炎症の減少」等

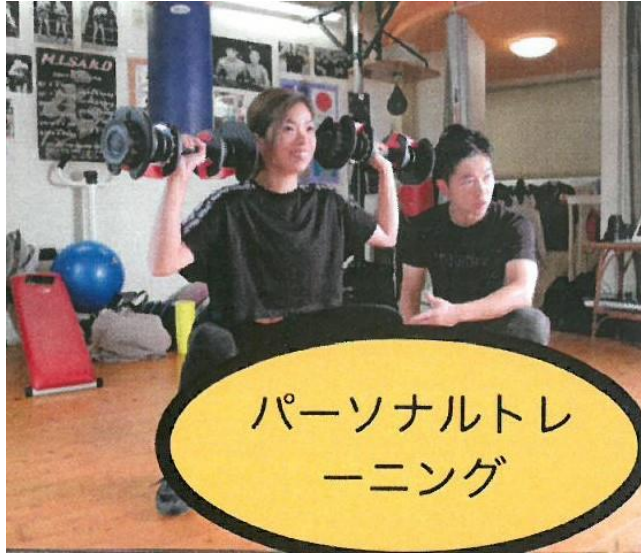
日本人にこそ一生涯の筋トレが必要！

- 心身の健康を長期にわたって維持する方法として、ウォーキングや水泳といった有酸素運動よりも、筋力トレーニングの方が効果的であることがわかってきた。
- 筋肉トレーニングは、がんなどの病気や生活習慣病等を改善するとともに、睡眠改善やうつ病を回復させる効果がある。

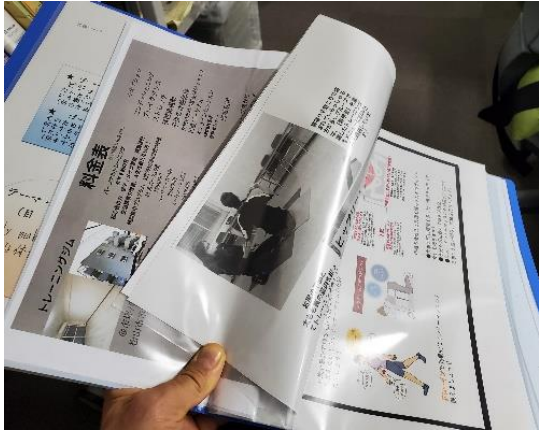
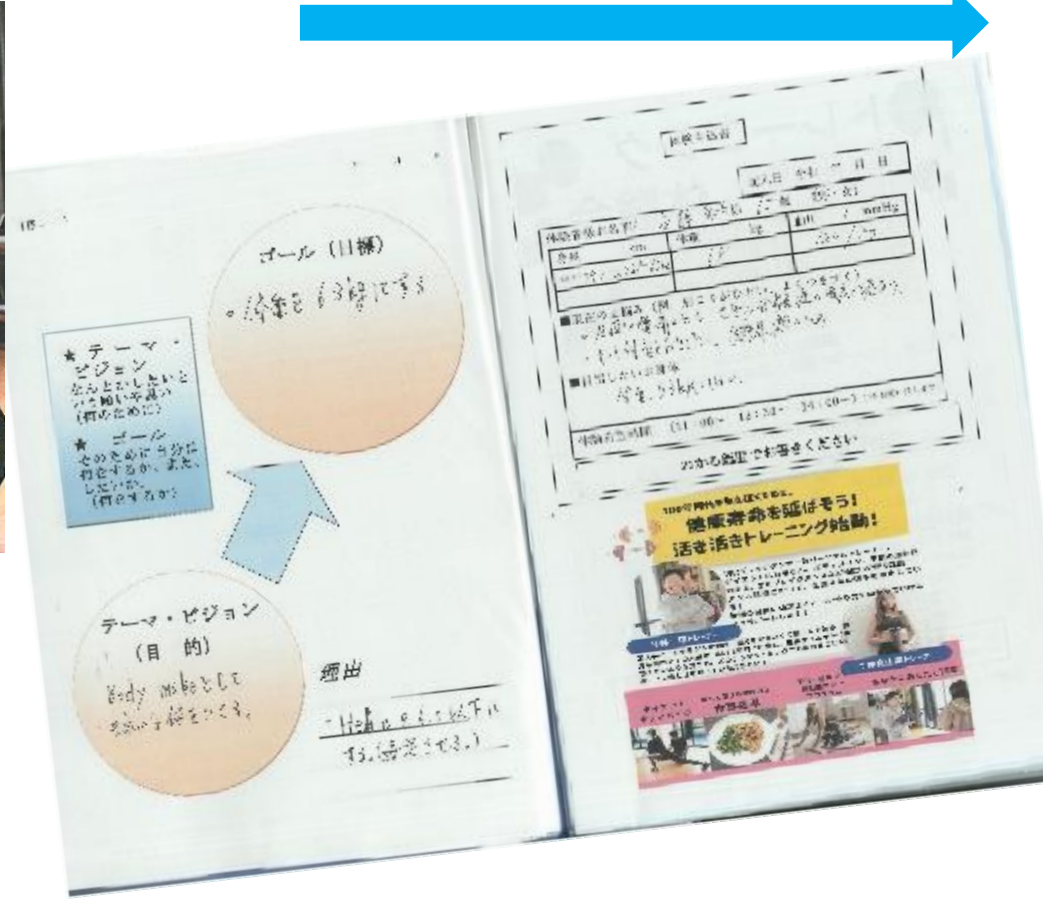
庵野拓将 (トレーナー・医学博士)
「日本人にこそ一生涯の筋トレが必要なワケ」
(「PRESIDENT Online」より)

(2017年 シドニー大学のスタマタキスによる疫学調査より)

Grow Egg Gymの「いきいき健康教室」の取組



パーソナルトレーナー
今井 淳、今井 真由美



ポートフォリオの活用

ポートフォリオとは、その人自身がこれまでの「学習歴」や「活動歴」「実績歴」などをファイルしたもの。
それは 紙ばさみの意味があり、建築家などがもっている作品集ファイルを意味する。
バラバラの情報を一元化するもの。その人自身の意志で成長や情報を一元化したもの。学習や仕事のプロセスが俯瞰して見えるファイル。



- 「健康寿命」を延ばす筋トレ（個々の身体に合わせた筋トレ）
- 個々に合わせた「いきいきシート」の作成と活用
- 「生活習慣」「食事」「睡眠」「ストレッチ」「有酸素運動との組み合わせ」など

SENcafe店内掲示

生き生き教室で生徒へ配付

100年時代を生き抜くために、
健康寿命を延ばそう！
生き生きトレーニング始動！



現役ブレイクダンサー兼パーソナルトレーナー。
ダイエットはもちろん、ボディメイク、子供の運動能力向上、またブレイクダンスなど幅広い分野で活動！
ダンス競技において、全国4位の選手を輩出している！
皆様の目標に効率よく正しいやり方で向かっていけるようサポートします！

今井 淳トレーナー

某大手パーソナルジムに勤務。自分を変えたくて筋トレを始め、自身も美ボディの大会に出場！1年前に出産し、産後ダイエットに成功！どのような方でも、どのようなタイミングでも変わることが出来る、その楽しさを知っていただきたい！

今井真由美トレーナー

ダイエットや運動習慣をサポート



**場所:株式会社愛媛新聞
エリアサービス東予2F**

7月の実施日

各週の日曜日 ①9:30~②11:00~
4日、11日、18日、25日

各週の水曜日 ①18:30~②19:40~
7日、14日、21日、28日

料金:1ヶ月5000円(週1回)
お問い合わせ:Tel. 09097757422

お月謝に関する注意事項

- お月謝の返金は数しかねます
- 原則週に1回のトレーニング実施で健康的な習慣の維持を目的としておりますのでスケジュールの確保をお願い致します
- お支払タイミングは月末、最終実施日に現金でお持ちください

※参加が難しい日程がある場合は事前にトレーナーまでご相談くださいませ。お困りな点がございましたら何なりとお申し付けください！

Grow Egg Gymトレーナー
がオススメする **SENcafeメニュー**

No.1 バターチキンカレー



無農薬野菜

大学教授による栄養管理メニュー

No.2 モーニングプレート

【おすすめポイント】

- ・筋肉の栄養素であるタンパク質も豊富に摂れる
- ・ビタミンミネラルも豊富なお野菜が沢山！
- ・『この美味しさでこのクオリティでこの価格？』

驚

食べて動く



【おすすめポイント】

- ・朝食を食べる重要性を理解されている方の手作り！
- ・栄養価やカロリーも考えられた健康的な朝ご飯！

No.3 夜の部

【おすすめポイント】

- ・完全予約制の夜の部 ご希望に合わせたメニューを組んでくださるので、健康を意識されている方こそ、夜の夕食はファミレスよりもSENcafeがおすすめです！