



長濱産業医事務所

NOH Nagahama office for occupational health

# バランスの良い食生活 ～超加工食品編～

衛生講話

産業医 長濱さつ絵

# 超加工食品とは？

- 工場などで大量生産された加工食品のこと



# NOVA分類

2009年にサンパウロ大学の先生が提唱した食品の分類法  
加工の程度で食品を4つに分類

- グループ1 未加工またはほとんど加工されていない食品  
例) 野菜、果物、牛乳、卵、肉、魚、豆など
- グループ2 加工食品の原料  
例) 調味料、植物油、バターなど
- グループ3 加工食品  
例) 缶詰、砂糖を使ったドライフルーツ、チーズ、パン屋さんの手作りパン
- グループ4 超加工食品  
例) 次のページ

## 超加工食品

超加工された食品と飲み物。工業生成されたもの。工場でパッケージされたもの。食品全体が含まれていないもの、あるいは食品がほとんど含まれていないもの。

例：炭酸飲料水、ソーセージ、ビスケット、クッキー、飴、フルーツ  
ヨーグルト、インスタントのスープ、インスタントヌードル、工業製品  
のお菓子、砂糖の添加されたミルク・フルーツジュース、パッケージさ  
れた菓子パン、肉加工品など

# なぜ、超加工食品なのか

- 超加工食品の摂取が多いと肥満やがんや死亡率が増加するという報告が多数
- 1日に5個以上の超加工食品の摂取で死亡率が62%増加する Rico-Campa A. BMJ. 2019.
- 超加工食品の摂取が10%増えるとがんのリスクが12%増える Fiolet T. BMJ. 2018.
- 超加工食品の摂取が10%増えると2型糖尿病リスクが15%上昇 Srouf B. JAMA. 2019.
- 新鮮なオリーブオイル、ナッツ類はがんや死亡率を減らす

→新鮮な脂質は健康によい可能性。

→加工されていないもののほうが栄養素は多いと考えられる。

トップ > おもしろ > 「身体が臭くなる」「体調が悪くなる」…100日間、100種類のコンビニ弁当を食べ続けたレ

## 「身体が臭くなる」「体調が悪くなる」…100日間、100種類のコンビニ弁当を食べ続けたレポートが話題に



中将 タカノリ

2020.12.05(Sat)

ブログ、YouTube等を通してこのレポートを発表したのは人気グルメブロガーの「**進撃のグルメ★世界一詳しい食べ歩きグルメブロガー**」さん。

100日間コンビニ弁当生活を続けた感想です [pic.twitter.com/k5vxbbvs4Z](https://pic.twitter.com/k5vxbbvs4Z)

— 進撃のグルメ★世界一詳しい食べ歩きグルメブロガー★デカ盛り・大盛り・おかわり自由・食べ放題 (@rekishichosadan) [November 27, 2020](#)

「身体が臭くなる」「80日目を超えたあたりから、体調が悪くなる」「ジャンクフードの食べ過ぎが、うつ病に繋がるという理由がなんとなくわかる」「食に楽しみを感じなくなる」「ラーメン屋監修の弁当は、宣伝・コラボ案件であり、店主が実際に食べて味に満足しているものとは到底考えにくい」「本当は100日超えて、ずっと続ける気で始めましたが、無理でした」…

進撃のグルメ:また食べたい弁当は「生ハムとチーズとトマトの冷製パスタ」、「冷やしごま豆乳担々麺」、「こだわりの玉子たっぷり！特製親子丼」の3種類で、いずれもセブンイレブンの弁当です。



[pic.twitter.com/k5vxbbvs4Z](https://pic.twitter.com/k5vxbbvs4Z)

# まとめ

• カロリーがちょうどいい

• 塩分が少なめ

• 糖質の少ない

• 脂質の少ない

• タンパク質が豊富

• 栄養素がちょうどいい

いろいろ考えると食べるものがなくなるので、

• **一食に一品、タンパク質が豊富なものを追加する**

• **一食に一品、塩分のないものを追加する**

• **超加工食品は一食に一品以下に抑える**

どれかを1日1食でも実践できたら十分

ご清聴ありがとうございました

