



〒630-8115 奈良市大宮町1-1-32  
奈良交通第3ビル3F

TEL: 0742-25-3100

FAX: 0742-25-3101

HP <https://www.naras.johas.go.jp>

Eメール [info@naras.johas.go.jp](mailto:info@naras.johas.go.jp)

Vol. 48 2021年 冬号

# かわら版

## 筋肉量を減らさない食事の工夫

産業保健相談員 吉持 奈津子

(大阪労災病院 治療就労両立支援センター 管理栄養士)

「たんぱく質の摂取量が多い人は筋肉量が多くなる」という結果を期待して、100人の勤労者にお願ひし、3食の食事と間食の写真と献立名を書いていただき、食事摂取状況の調査研究を行いました。調査して驚いたことは、ご協力をいただいた勤労者100人中、朝昼夕の3食共に主食を食べているのは男性54%、女性が61%しかいませんでした。

最も欠食が多かったのは、「朝食の主食を抜く」と回答した人で男性47%、女性46%、食べない理由は「食欲がない」、「時間がない」、「食べる習慣がない」となっていました。

夕食については男性35%、女性16%が主食を欠食していて、「アルコールを飲むため」、「ダイエットのため」、「夕食が遅くおかずだけにしている」という理由でした。



小学校の時「主食・主菜・副菜をそろえて食べることがバランスの良い食事」と学習しましたが、まず主食を食べることだけでも6割の方しかできていない現状でした。

例えば、ごはんを男性用のお茶碗1杯(200g)でたんぱく質が5gとなります。これは豚口スライス25g(小さいひと口カツ1枚)のたんぱく質に相当します。炭水化物制限(減量)を実施した場合、減量した主食分のたんぱく質を何かで補わないと筋肉が減少する原因になります。

早稲田大学理工学術院の柴田重信先生の論文に「高齢女性において、朝食でのタンパク質摂取比率は筋機能と正の相関を示す。」とあります。調査研究の結果では、朝食を食べている人の6割の人がパンと珈琲、又はおにぎりだけという内容でした。朝食にたんぱく質のおかずを食べない理由として、①朝は食欲と時間がない、②調理時間がない、③パンにはおかずはいらない、④朝食におかずが出てこない、という意見もありました。

国民栄養調査においても「主食・主菜・副菜をそろえて食べることができない理由として、①手間がかかる、②時間がないでした。



日本型食生活の食事パターンは、1980年（昭和55年）頃が主食・主菜・副菜がそろい一番栄養のバランスが良く、世界一の長寿国になれたことと関係していると言われていました。しかし2013年（平成25年）頃からは、揚げ物の料理法が好まれ、肉料理が増えたことで脂質が増

食育の推進について - 食育が求められた背景 -

(図-1)

食習慣の乱れ

ホウ（豊→飽→呆→崩）食？

菓子パンと焼きそばとおにぎり    カップ麺と水と唐揚げ    お菓子だけで食事代わり

長崎大学 中村修氏 による 2003年6月、某女子大での調査結果より

- コ 孤食 一人で食べる
- ケ 欠食 (朝食などを) 食べない
- コッ 個食 同じ食卓でばらばらのものを食べる
- コー 団食 同じものばかり食べる

資料: 日本型食生活について 平成27年1月農研機構畜産部畜産課より

え、米離れが進み炭水化物が減ってしまいました。又これは1980年には共働き世帯が36%であったのが現在は68%と約2倍に増えたことも関係していて、調理にかかる時間や手間が減少したこととの関係も言われています。農林水産省のホームページに載っています「食習慣の乱れ」の記事のような食事が若い世代の食生活には多く見られました。(図-1)

高齢になっても元気に働くためには、主食・主菜・副菜をそろえた食事食べて体を動かし、筋肉量を減らさないことが大切です。しかし現在は昔ほど食事に手間と時間をかけられないことも現実です。まずは自分でできそうなことを提案してみます。

朝食にたんぱく質のおかずが出てこないと感じたら牛乳かヨーグルトを追加しましょう。普通の牛乳よりも低脂肪乳の方が高たんぱくになります。さらに簡単に食べられるバナナがあればビタミンBも摂れて疲労回復に役立ちます。魚を食べることがハードルの高い人は夕方には安くなる刺身、特に背の青い魚（鰹、鯖、秋刀魚）には、血液をサラサラにする効果があるEPAが含まれています。刺身、ご飯、もずくと海苔でバランスの良い簡単海鮮丼になります。



大豆製品は、ぜひ毎日食べてください。納豆50gパックで小さい人参半分食べたくらいの食物繊維を含んでいます。納豆は特に夜に食べることで血液サラサラ効果がアップし、また、ビタミンKが含まれているので骨粗鬆症の予防効果もあります。豆腐を食べるなら木綿豆腐の方が絹ごし豆腐の1.3倍もの高たんぱく質です。(木綿は絹ごしを絞って水分を抜いています。) 麺類を食べる時のたんぱく質量は「きつね」で比べると蕎麦が16.5g、うどんが14.9gで蕎麦の方が高たんぱくとなりお勧めです。

比べて食べることも大切です。

最後に運動とたんぱく質の関係です。運動直後は栄養補給を行うベストのタイミングです。

アミノ酸を摂る

「乳たんぱく質」はBCAAが多く筋肉づくりに適している

「分岐鎖アミノ酸 (BCAA=Branched Chain Amino Acid)」とは、骨格が一部分岐した分子構造をもつアミノ酸のことで、バリン・ロイシン・イソロイシンの3つのアミノ酸がそれにあたります。筋肉に多いアミノ酸で、筋肉合成を促進、筋肉分解を抑制する機能があり、特に「ロイシン」は筋肉合成の引き金になります。

(食品成分表を基に計算した値)

図-2	1食当たり	重量 (g)	BCAA量 (mg)	ロイシン含有 (mg)
普通牛乳	コップ1杯	200	1360	620
低脂肪牛乳	コップ1杯	200	1566	714
全卵	1個	50	1190	500
豆乳	コップ1杯	200	1260	580
糸引き納豆	1パック	40	1156	520
木綿豆腐	1/4丁	100	1210	560



ことで筋肉分解を抑えて、筋肉合成をスムーズにすることができます。

BCAA という言葉を聞かれたことがあるかと思いますが、ロイシンというアミノ酸が多い物、特にお勧めしたいのが低脂肪牛乳を運動直後、できるだけ 30 分以内に飲むことです。(図-2)

食べる事は生きていくためのエネルギーチャージで大切な原動力です。今日食べた物が未来のあなたの体を作っています。もう一度小学校で習った主食・主菜・副菜をそろえた食事を思い出して、毎食たんぱく質をしっかりとることを忘れずに今日も元気に働きましょう。



## 令和 2 年労働安全衛生調査（実態調査）結果の概要

厚生労働省は、令和 2 年 10 月 31 日現在における事業所のメンタルヘルス・ストレス対策、化学物質のばく露防止対策、長時間労働者に対する取組等について、労働安全衛生調査（実態調査）を実施し、この度、その結果の概要を公表しました。

調査は、事業所調査（産業、規模別に層化して抽出された約 14,000 事業所）と個人調査（調査対象となった事業所に雇用されている常用労働者及び派遣労働者から無作為に抽出された 18,000 人）に分けて実施されました。

### 1 メンタルヘルス対策に関する事項

令和 2 年 10 月 31 日までの過去 1 年間にメンタルヘルス不調により連続 1 か月以上休業した労働者又は退職した労働者がいた事業所の割合は 9.2% [平成 30 年調査 10.3%] となっており、このうち、連続して 1 か月以上休業した労働者がいた事業所の割合は 7.8% [同 6.7%]、退職した労働者がいた事業所の割合は 3.7% [同 5.8%] となっています。



メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所の割合は 61.4% [同 59.2%] と、前回調査より 2.2 ポイント上昇しました。メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所について、取組内容（複数回答）をみると、「ストレスチェックの実施」62.7% [同 62.9%]と最も多く、次いで「職場環境等の評価及び改善（ストレスチェック後の集団分析を含む）」が 55.5% [同 32.4%]、「職場内の相談体制の整備」50.7% [同 42.5%]の順となっています。

次に、調査対象事業所（常用労働者 10 人以上を雇用する民営事業所）のうち、労働者数 50 人以上の事業所について、労働安全衛生法に基づくストレスチェックの実施状況を見るための特別集計の結果、ストレスチェックを実施した事業所の割合は 84.9% [同 80.3%]で、また、ストレスチェックの結果を集団分析し、その結果を活用した事業所の割合は 66.9%でした。

表 事業場規模別ストレスチェック制度の実施状況

事業場規模	50~99 人	100~299 人	300~999 人	1000 人以上	計
実施事業場割合 (%)	79.6	92.7	95.3	97.3	84.9
集団分析実施・活用 (%)	64.4	68.3	77.0	83.9	66.9

## 2 仕事や職業生活における不安やストレスに関する事項（個人調査）

現在の仕事や職業生活に関することで、強い不安やストレスとなっていると感じる事柄がある労働者の割合は 54.2% [平成 30 年調査 58.0%]でした。

ストレスとなっていると感じる事柄がある労働者について、その内容（主なもの3つ以内）をみると、「仕事の量」が 42.5%と最も多く、次いで「仕事の失敗、責任の発生等」35.0%、「仕事の質」30.9%、「対人関係」27.0%、「会社の将来性」20.9%、「顧客、取引先等からのクレーム」18.9%、「昇進、昇格、配置転換等」17.7%となっています。



## 3 化学物質のばく露防止対策に関する事項

調査事業所のうち、化学物質を取り扱っている事業所の割合は 13.2%でした。

労働安全衛生法第 57 条の 2 に該当する化学物質を使用している事業所のうち、リスクアセスメントをすべて実施している事業所の割合は 68.5%、同条には該当しないが、危険有害性がある化学物質（リスクアセスメントを行うことが努力義務とされている化学物質）を使用している事業所のうち、リスクアセスメントをすべて実施している事業所の割合は 57.1%でした。

## 4 受動喫煙防止対策に関する事項



事業所における禁煙・分煙状況について、屋外を含めた敷地内全体を全面禁煙にしている事業所の割合は 30.0% [平成 30 年調査 13.7%]となっており、それを健康増進法における施設分類の種類別にみると、第一種施設（学校・病院など受動喫煙により健康を損なうおそれが高い者が主として利用する施設）

では「屋外を含めた敷地内全体を全面禁煙にしている」が 63.1%で、第二種施設（第一種施設及び喫煙目的施設以外の施設）では「屋内を全面禁煙として、屋外喫煙所を設置している」が 49.2%とそれぞれ最も多くなっています。

さらに、屋外を含めた敷地内全体を全面禁煙にしていない事業所について、受動喫煙を防止するための取組を進めている事業所の割合は 54.1%という結果でした。



## 5 長時間労働者に対する取組に関する事項

令和 2 年 7 月 1 日が含まれる 1 か月間の時間外・休日労働時間数が 45 時間超 80 時間以下の労働者がいた事業所の割合は 16.3% [平成 30 年調査 25.0%]、80 時間超の労働者がいた事業所の割合は 2.5% [同 7.0%] でした。

また、これらの長時間労働者がいた事業所のうち、面接指導の申し出があった長時間労働者に対する医師による面接指導の実施状況をみると、面接を実施した事業所の割合は、45 時間超 80 時間以下の労働者がいた事業所は 78.9%、80 時間超の労働者がいた事業所は 95.4%という結果でした。



〒630-8115 奈良市大宮町 1 丁目 1 番 3 2 号 奈良交通第 3 ビル 3 階  
独立行政法人労働者健康安全機構 奈良産業保健総合支援センター  
電話：0742-25-3100 F A X：0742-25-3101  
URL：<https://www.naras.johas.go.jp> Eメール：[info@naras.johas.go.jp](mailto:info@naras.johas.go.jp)