

和食 (WASHUOKU)

吃出健康和长寿

- 预防三高 -

上海百诺门诊部 管理营养师 平本英愛



和食(WASHUOKU)?

1. 食材（食材）
2. 营养（**栄養**）
3. 料理（料理）
4. 招待（**おもてなし**）

－ 和食代表日本文化 －



和食代表日本文化的理由

1. 尊重自然

日本四季分明，选择应季的食物，体现在料理

2. 饮食是家庭和地区的纽带

节日祭典料理

3. 祈愿健康长寿

正月料理，出生第100天料理等等

4. 和食多样性

各个地域产出各种饮食文化



春



夏



秋



冬

2019年10月現在、日本料理の主要な食材（野菜は40〜50%）の産地から、産地産物を使ったお正月料理のレシピを毎年の産地産物から、20%以上の産地産物を使ったお正月料理を厳選して紹介。



和食特征

1. 菜谱组合

一汤三菜（一汁三菜） 和食的基本型

2. 食材

蔬菜和海鲜品

3. 烹饪方式（調理）

煮，烤，蒸，拌，炸等等

4. 美味（旨み）

汤底：木花鱼，昆布，香菇干，小鱼干

5. 营养

营养均衡

6. 招待文化（おもてなし）

7. 筷子，碗

8. 酒（日本酒）

9. 和果子，日本茶

日本和食作为饮食的特点

1. 尊重自然，追求食材的原汁原味

日本四季分明，自然环境得天独厚，不同地区都会选用本地特色的新鲜食材。

2. 注重多样性，追求营养均衡

标准的和食是“一汁三菜”，“一汁”是指汤，而“三菜”是一份主菜，两份副菜，米饭和酱菜是必备的。

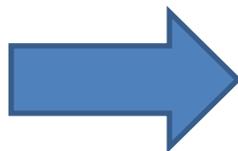
3. 动物性脂肪少，是健康的饮食方式

4. 表现食物之美，使心情愉悦

菜谱组合



传统
一汤一菜



一汤三菜

传统的一汤一菜

组合

- 主食 - 糙米（不是白米）
- 汤 - 味增汤
- 菜品 - 一道
- 咸菜 - 少许

要点

1. 适量
2. 使用当季食材
3. 天然的调料



一汤三菜

图1 一汁三菜的食事



一汤三菜 百利达500kcal套餐



百利达500kcal套餐

Point

1. 使用200g左右蔬菜
2. 蔬菜切大块，防止煮烂，增加咀嚼次数
3. 追求食材的原味，盐分只用3g
4. 使用各种颜色的蔬菜，通过视觉刺激满腹感
5. 饭量100g

平本食堂

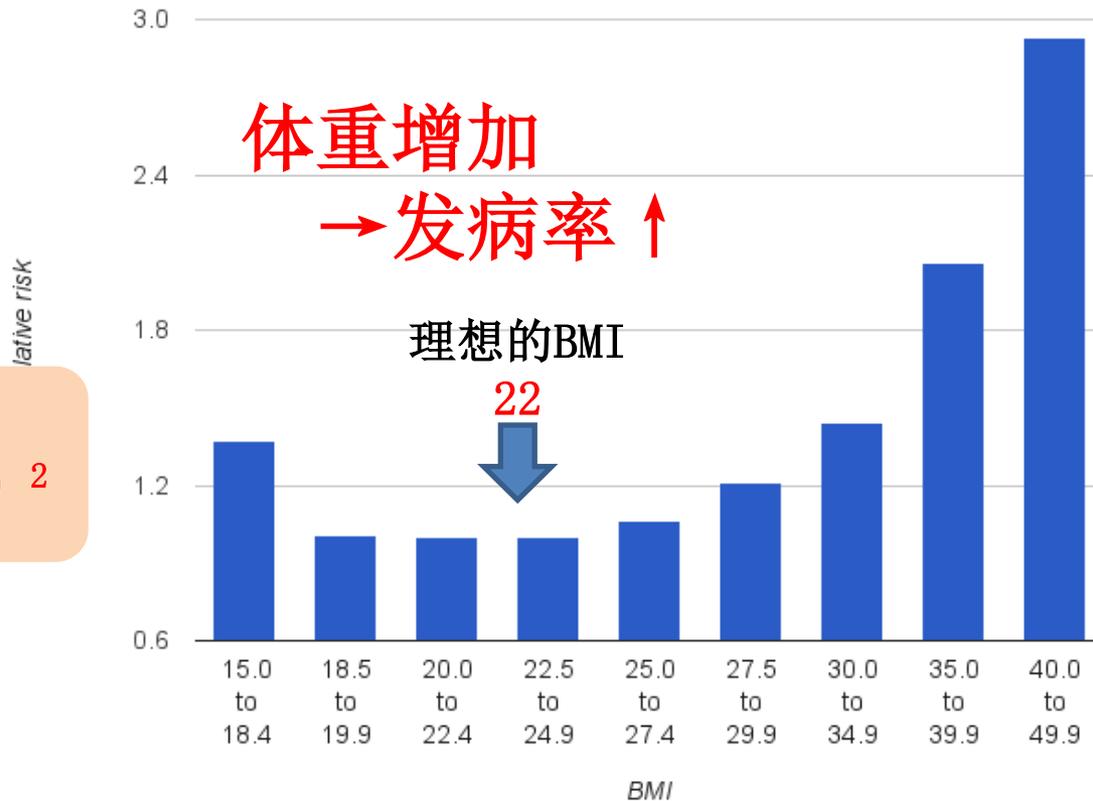


预防三高要减体脂！



身体质量指数 BMI

Relative risk of mortality by BMI in White US men



BMI =
体重kg / 身高 (m)²

BMI 18.5以下 BMI 18.5-25.0 BMI 25.0以上

过轻

正常

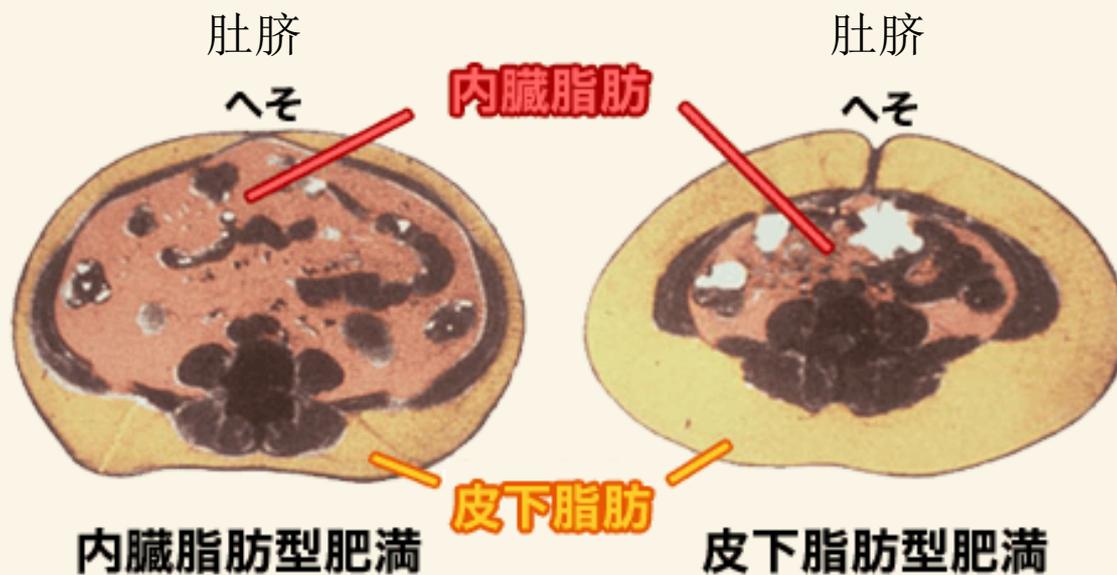
肥胖

体脂率对照表

	轻度肥胖	中度肥胖	重度肥胖
男性	20%以上	25%以上	30%以上
女性（15岁以上）	30%以上	35%以上	40%以上

两种脂肪

CT による腹部断面図



脂肪组织增加了会发生什么？

1. 从脂肪组织中会分泌出对身体不良的荷尔蒙



TNF- α 、FFA、抵抗素	血糖上升
FFA（游离脂肪酸）	体脂异常
血管紧张素原	高血压

2. 从脂肪组织中分泌出的良性荷尔蒙减少



Adiponectin（脂联素）减少	动脉硬化 胰岛素抗性增大
--------------------	-------	-----------------

一天所需的进食摄取能量标准 (1 kcal=4.18KJ) (kcal/日)

性别 年龄	男性			女性		
	身体活动水平					
	I	II	III	I	II	III
18~19	2250	2650	3000	1700	1950	2250
30~49	2300	2650	3050	1750	2000	2300
50~69	2100	2450	2800	1650	1950	2200

身体活动水平标准

- | | | |
|------------|----|----------------------------------|
| I | 轻度 | 轻度家务坐办公室的上班族 |
| II | 中度 | 工作需要经常走动，但不粗重，且每周有 2 小时以上运动量者 |
| III | 重度 | 付出大量劳动，如挑担子，搬运等粗重工作者，或是从事运动相关工作者 |

运动能消费多少！

为了减少1kg的体重，一个月必须要消耗**7000kcal**的能量

1天 250kcal

《《体重60kg男性が1小时運動所消耗的能量》》

普通步行

120kcal



慢跑

360kcal



游泳

480kcal



高尔夫

180kcal



不光是通过运动能消耗能量，在运动同时
饮食疗法也是十分重要的！！

消耗80kcal的身体活动



	男性	女性		男性	女性
广播体操	16分	21分	散步	23分	30分
健美操	15分	19分	站地铁或公交车	35分	46分
高尔夫(平地)	18分	24分	骑自行车	20分	24分
爬下楼梯	13分	17分	跑步	11分	14分
用吸尘器 打扫房间	27分	35分	平泳	7分	9分

饮食管理两大原则



能
量



营
养
均
衡

设定能量



所需能量 =

$$\text{身高m} \times \text{身高m} \times 22 \times (25 \sim 30) \text{kcal}$$

(例) 身長160cm

$$1.6 \times 1.6 \times 22 \times (25 \sim 30) = 1408 \sim 1690 \text{kcal}$$

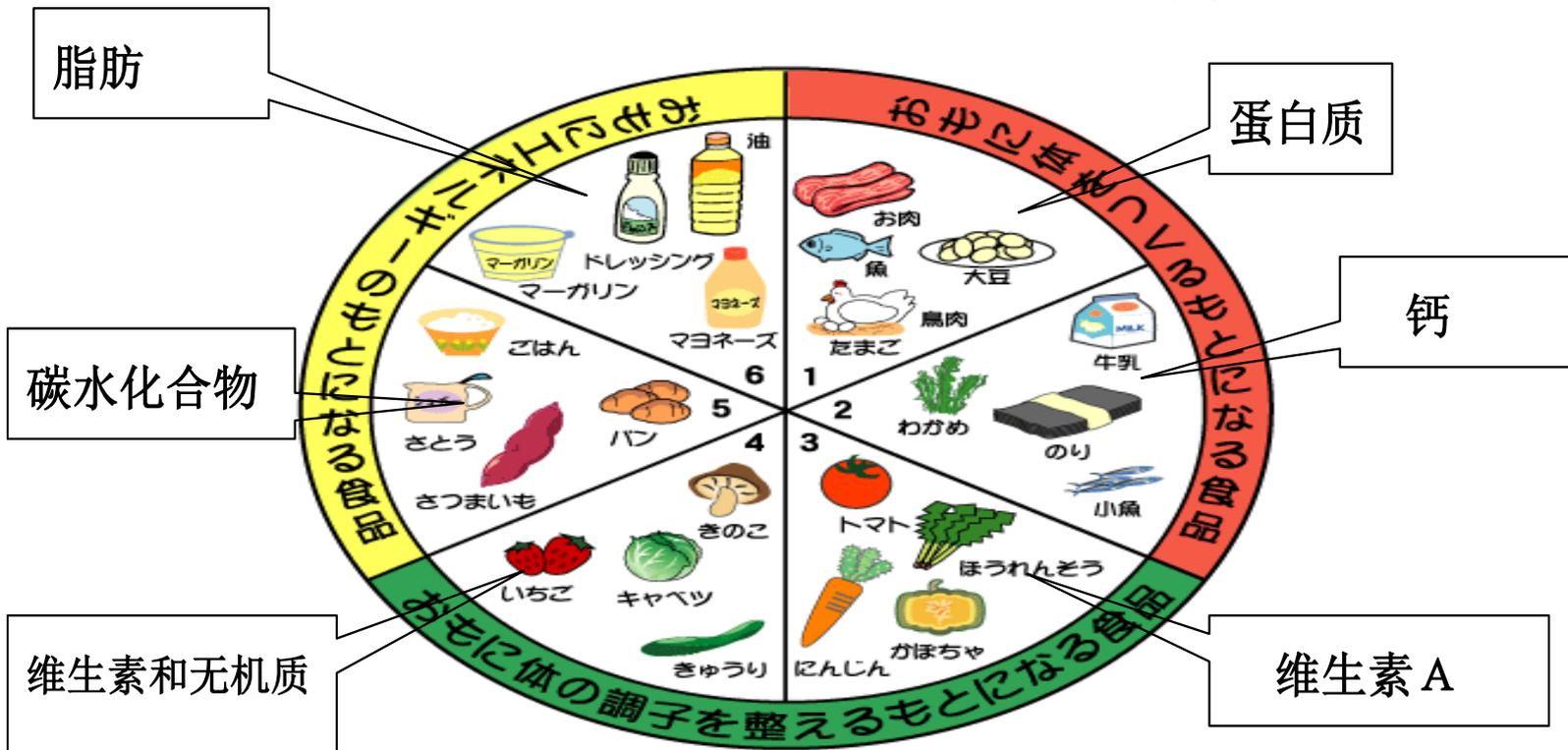
食物与营养



营养均衡

用以食物中所包含的营养素和在体内发挥的生理功能，可以把食物分6个组。从这6个组当中，合理地适量地全面地去选择，可以实现**膳食平衡**。

红色：构成人体组织 黄色：重要的能量源 绿色：调节体内机能



高血压

● 减少盐的摄入量

6克/日(1小勺)





小笼包
8个

5.2g



麻婆豆腐
350

2.7g



辣子鸡
150

1.6g



红烧肉
150

2.4g



炒空心菜
300

1.5g



炸虾仁
150

0.3g



糖醋排骨
150

1.6g



大盘鸡
500

1.8g



剁椒鱼头
150

0.4g



扬州炒饭
300

2.2g

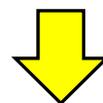
盐分计算

营养成分表

能量	4300千焦 (kJ)
蛋白质	13.4克
脂肪	25.6克
碳水化合物	127.8克
钠 (Na)	450毫克

$$\text{钠 } \text{mg} \times 2.54 \div 1000$$

钠 450mg
 $450(\text{mg}) \times 2.54 \div 1000 \doteq 1.143$



盐分 1.1g

糖尿病

营养均衡

主食·主菜·副菜齐全，构成膳食平衡。

主食：米饭·面包·面之中选一份

主菜：使用鱼贝类·肉类·蛋类·豆类的食谱中选一种

副菜：使用蔬菜类·海藻类·菇菌类的食谱中选 2 ~ 3份



改善饮食生活的简单方法

① 蔬菜 菇菌类 海藻
(碳水化合物较少)



② 肉 鱼
(蛋白质)



③ 米饭 面包 面 薯类
(碳水化合物为主)

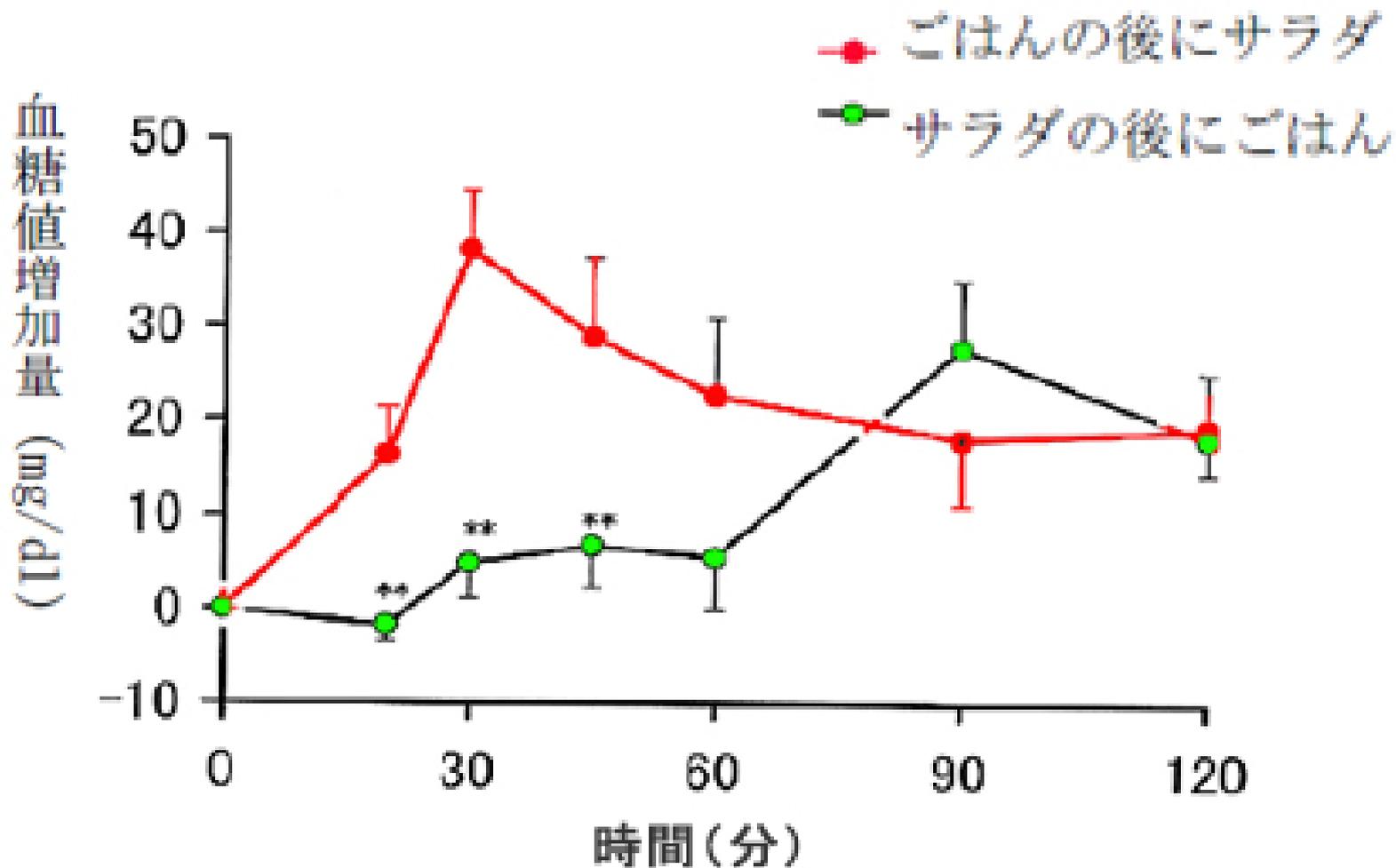


COLUMBIA
凯宜 CLINIC

上海百诺门诊部



血糖上升速度



排好顺序

① ② ③ ④ • • •

⑤

②



③

⑥

①

④



COLUMBIA
凯宜 CLINIC

上海百诺门诊部

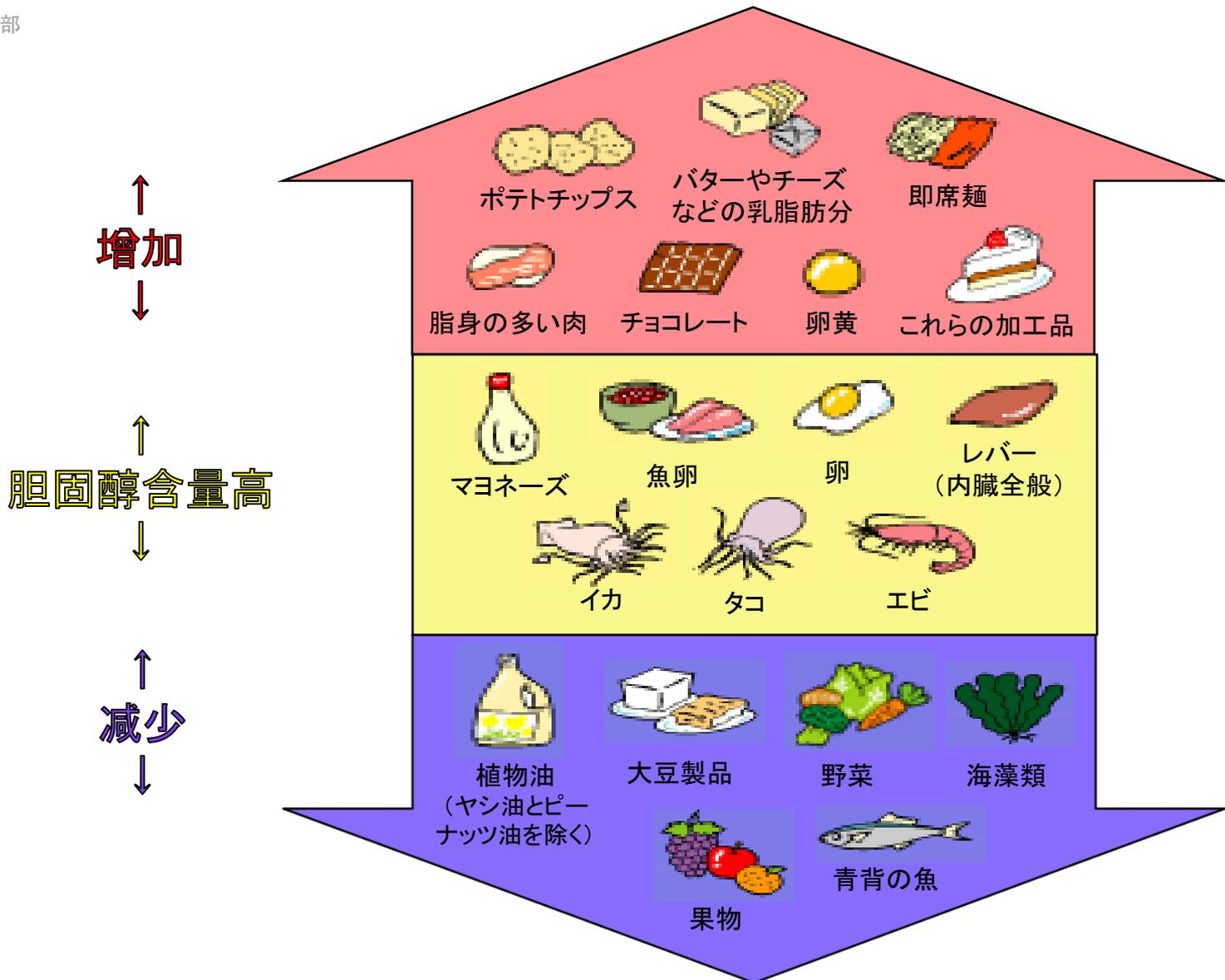
高血脂



预防高血脂

1. 少吃动物性脂肪
2. 少吃多含胆固醇食物
3. 摄取膳食纤维
4. 不要过多使用糖分，酒，油脂
5. 戒烟
6. 养成运动习惯

食品中包含的胆固醇



谢谢!

上海百诺门诊部



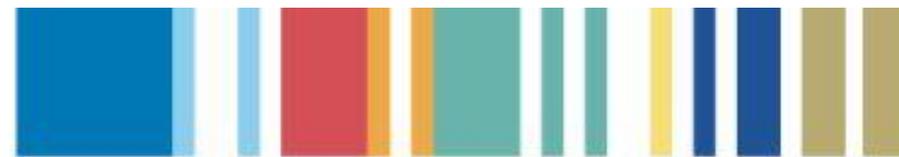
Columbia 百诺诊所
United Plaza 25F
中欣大厦25楼

乘坐地铁2号线 / 7号线到静安寺站下车,从3号或6号出口出地铁站,步行5分钟左右即到

Take Metro Line 2 or Line 7 to Jingan Temple Station, Exit No 3 or No 6. Walking distance is 5 mins from Metro to our medical clinic.



COLUMBIA
百诺 CLINIC 南京西路
铜仁路路口



24 400 663 7707

bn-enquiries@columbia-china.com

No.1468 West NanJing Rd,2505 United Plaza,Shanghai,China.200040

上海市静安区南京西路1468号中欣大厦2505室. 邮编 200040

OPENING HOURS

MON~SUN
8:00~19:00

诊疗时间
周一至周日
8:00~19:00



コロナビアクリニック



ColumbiaClinic