

今回のテーマ

病気の予防と食事

食生活の欧米化、家電製品や交通機関の発達などにより、体を動かすことが次第に減少し、心臓病や糖尿病、高血圧など生活習慣病が増加するようになってきました。

我が国は世界有数の長寿国になりましたが、一方で食生活の乱れや運動不足から生活習慣病が増加し、医療費は増加の一途をたどっています。医療費の増加は、寝たきりや認知症の介護などが、急速に進む少子高齢化社会において大きな問題となっています。

元気で長生きするためには、がん・糖尿病・心臓病などの生活習慣病予防が重要であり、そのためには日頃の食生活が大切です。

日々の生活の善し悪しが一生の健康に関わってきます。「予防に勝る治療なし」といわれます。毎日の食事に気を配り、自分の体力に応じた運動を心がけ、規則正しい生活をするのが自然治癒力を高め、病気に対する抵抗力を増すことにつながります。

次回から、生活習慣病をはじめとし、下記の食生活との関わりの深い病気について、予防するうえでのポイントを取り上げていきます。

《食生活との関わりが深いといわれている病気》

- ①生活習慣病
- ②糖尿病
- ③心臓病
- ④鉄欠乏症貧血
- ⑤がん
- ⑥脳卒中
- ⑦便秘
- ⑧痛風
- ⑨胃潰瘍
- ⑩高コレステロール
- ⑪高中性脂肪
- ⑫高血圧
- ⑬肥満症



次回からそれぞれの病気の予防について解説させていただきます。ぜひ、ご一読ください。

担当：堀内 勇一

