

今回のテーマ

生活習慣病の予防と食事

基本的な事柄

健康寿命の延伸のためには、高血圧や糖尿病、心臓病、脳卒中などの生活習慣病にならないことが一番の条件です。予防には、日ごろから規則正しい食生活と適度な運動と休養を心掛け、喫煙や飲酒などに注意し、良い生活を習慣付けて肥満を予防することが糖尿病などの生活習慣病を予防する上での基本になります。

食生活のポイント

1. 食品をバランス良く取る

健康を保ち生活習慣病を予防する上で、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素を十分に取ることが大切です。毎日の食事は、主食と主菜、副菜、汁物などをそろえ、調理に使用する食品の数を多くすることで食品をバランス良く取るようにします。

2. 腹八分目を守る

食べ過ぎは肥満の原因になり、肥満は糖尿病や動脈硬化症、心臓病などの誘因となりやすい。

3. 薄味を心掛け、食塩の取り過ぎに注意する

食塩の取り過ぎは高血圧症ひいては脳卒中や心臓病、胃がんなどの原因となりやすい。

4. 動物性脂肪を取り過ぎない

動物性脂肪の取り過ぎは、肥満、動脈硬化症、心臓病、大腸がん、乳がんなどの原因になりやすい。肉の脂身やラードなどは控えめとし、植物油や青背の魚などを多く取るようにします。

5. ビタミン類を十分に取る

色の濃い野菜や果物を多く取っている人はがんにかかりにくいことが分かっています。体の調子を整え、活力を保つうえからも1日に350～400gを目標に十分に取しましょう。

6. 食物繊維を十分に取る

食物繊維は、①腸内で作られる発がん物質を体外に排泄する。②糖質の吸収を遅延し、脂肪の吸収を抑制し肥満を予防する。③コレステロールを低下させる。など生活習慣病を予防するうえで役立ちます。野菜、海藻、きのこ、こんにゃく、果物、いもなどは十分に取るようにします。また、ご飯やパン、めん類などの穀類や豆類なども毎日一定の量を取るようにしましょう。

7. カルシウムを十分に取る

お年寄りの背中や腰が曲がるのは老化の一つとされてきましたが、骨粗しょう症という病気であることが分かりました。予防には、若いうちから牛乳や小魚、海藻、豆腐、緑黄色野菜などを十分取るようにします。

8. 糖分は控えめに

菓子類や清涼飲料の取り過ぎはエネルギーの過剰摂取を来し、肥満の原因になるので取り過ぎないようにします。

9. 1日3食を規則正しく

朝食の欠食は必要な栄養素が不足するだけでなく、肥満の原因になることが分かっています。朝食も含め、規則正しく食べるようにします。

10. 外食は1日1回以内に

外食料理は、好きなものやおいしいものに偏りがちになり、栄養のバランスを乱す原因になります。栄養のバランスを考えて料理を選び、外食は1日に1回以内にします。また、外食料理で不足する食品を夕食などで補うようにしましょう。

