

生活習慣病の予防と食事

管理栄養士 栗村朋香

日本人の平均寿命は、医学および栄養学の進歩などにより大幅に延び男女共に世界有数の長寿国になりました。しかし、その一方で生活習慣病が増加の一途をたどっています。糖尿病、高血圧、脂質異常症など生活習慣病は、生活習慣と関係が深い病気です。

偏った食生活や食べ過ぎ・飲み過ぎ、喫煙、睡眠不足や不規則な生活リズム、運動や休養の不足など、さまざまな生活習慣の乱れが関係します。その中でとくに重要なものは食習慣です。適切なカロリーと、バランスのとれた健康的な食事を3食きちんととることが、生活習慣病予防の第一歩です。特定の栄養素や食事の量を極端に減らしたり増やしたりすることはしません。また、長く続けていくことがとても大切です。

食事の習慣は生まれてから長い間に身につけてきたものですから、それをいっぺんに変えることは難しいことです。ですから、長く継続出来るようにできることから少しずつ始めて、だんだん望ましい食生活に近づけていくのが良いでしょう。適切な食事を長く続ける事で、生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばすことにつながります。

食生活のポイント

1. 1日3食を規則正しく、食品をバランス良く取る

生活習慣病予防には、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。3食しっかりと、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ます。

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ます。レモン果汁や薬味等を上手く利用し、食事のアクセントにすることで、薄味に出来ます。

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、乳がんなどの原因となります。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

体の調子を整え、活力を保つうえからも1日に350～400gを目標に十分に取らしましょう。がん予防にもなります。



6. 食物繊維を十分に取る

食物繊維は、生活習慣病を予防するうえで役立ちます。

- ①糖質の吸収を遅延し、血糖値の上昇を抑えます。
 - ②脂肪の吸収を抑制し、コレステロールを低下させ、肥満を予防します。
 - ③腸内で作られる発がん物質を体外に排泄します。
- 野菜、海藻、きのこ、こんにゃく、果物、いもなどは十分に取らしましょう。



7. カルシウムを十分に取る

骨粗しょう症予防には、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に取るようにします。



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。1日100kcal～200kcalまでにしましょう。



9. 外食は控えめに

外食料理は好きな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ましょう。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。なるべく1品ものより定食を選び、野菜があるものを選びましょう。



これらのほかに、食事はよく噛んでゆっくり食べる。禁煙と節酒を心掛ける。活動的な生活を心掛け、体力の維持と肥満の予防に努める、十分な睡眠を取るなども生活習慣病を予防し、健やかな人生を送る上で大切な事柄です。