

生活習慣病予防と食生活

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病は、食事などの生活習慣が原因となることが多いと言われています。栄養や食事の正しい知識を持ち、自分の体格や身体活動量に合わせた食生活を送ることはとても大切です。食生活で生活習慣病を予防するポイントについてご紹介します。

●自分にあった摂取エネルギー量を知ろう

適切な食事の量は、自分の標準体重によって決まります。20歳の頃と現在の体重の差がある方は、標準体重を参考に、自分に必要なエネルギー量を知り、身体活動量にあった食事を心がけましょう。

標準体重 $\text{kg} = \frac{\text{身長 (m)}^2}{22} \times 22$

標準体重 $\times 25 \sim 35 \text{ kcal} = 1 \text{ 日に必要なエネルギー量 (kcal)}$

1食に必要なエネルギー量 \Rightarrow 1日の約1/3が目安です。

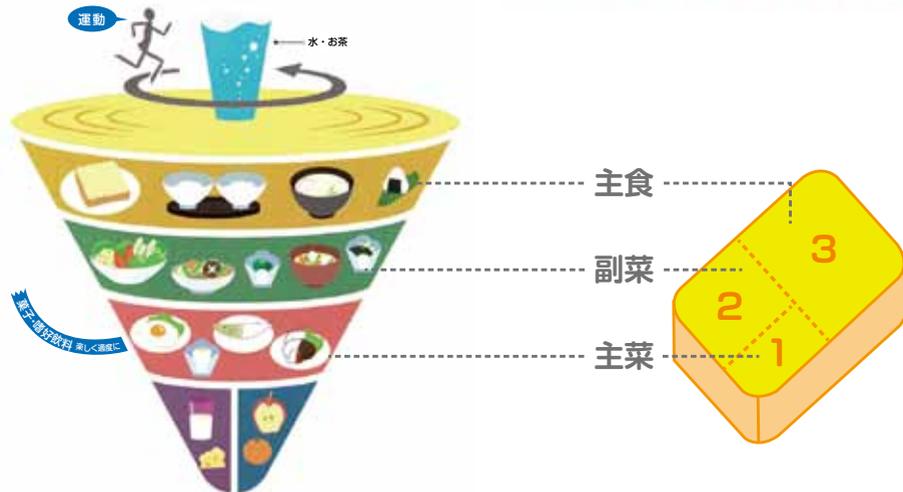
※ほとんど歩かない人：25kcal程度
デスクワークの人：30kcal程度
身体活動量が多い人：35kcal程度
糖尿病などの疾患を持つ人は
医師などの指示に従ってください。

おやつ・お酒の分を含みます

●栄養のバランスが偏らないようにしましょう

毎食「主食・主菜・副菜」をそろえるように心がけることで、各栄養素の必要量をきちんと確保することが重要です。「食事バランスガイド」(下図：1日の食事で「何を」「どれくらい食べたらいいかを示したもの)を活用し、毎日の食事を振り返ることをおすすめします。

<栄養バランスのよい食事例(和定食)>



●野菜を毎食、積極的に食べましょう

野菜(きのこ・海藻類を含む)は、低エネルギーでビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、生活習慣病の予防・改善に役立つ働きがたくさんあります。野菜料理は、1日に小鉢5つ分(350g)を目標に毎食積極的に食べましょう。

食物繊維は胃の中にとどまっている時間が長いことから空腹感を和らげたり、炭水化物や脂肪の吸収をゆるやかにする働きがあります。

<野菜料理を増やす例>



1日に食べたい野菜の目安量**350g**はこれぐらいです。

料理の場合



生の場合



●塩分はとり過ぎないようにしましょう

① 食べ方で上手に減塩しよう

- しょうゆなどの調味料をかけずに食べる
- 塩分の多い食べ物は、1日に食べる量や回数を減らす
- 麺類のスープは、なるべく多く残す

② 味にアクセントを!

- 塩分以外のものをプラスすると塩分を抑えることができます。
- 酸味(酢、レモンなど)
 - 香辛料(わさび、こしょう、唐辛子など)
 - 香味野菜(青じそ、にんにく、ねぎなど)

③ みそ汁は具だくさんに!

同じ1杯のみそ汁でも、具だくさんで汁を少なめにする、塩分の摂取を抑える事ができます。また、顆粒の「だし素」にも塩分が多く含まれているので、使い過ぎには注意しましょう。

④ 1皿多く野菜を食べよう

野菜や果物に含まれるカリウムは、体内の余分な食塩(ナトリウム)を体外へ排出させる働きがあり、減塩効果を高めます。果物も毎日食べたい食品ですが、糖分が多いため、食べ過ぎには気をつけましょう。

食塩摂取量の目標 (日本人の食事摂取基準2015年版より)

男性 8g未満 女性 7g未満

