

生活習慣病を予防するための食生活



日本人の死因の多くは生活習慣病が原因です。今まで続けてきた偏った食事、運動不足、飲酒、喫煙などの生活習慣が引きがねとなって現れるのが、糖尿病や脂質異常症、**高血圧**などの生活習慣病です。生活習慣病は、**本人が気がつかないうちに動脈硬化を進行させます**。動脈硬化が進行すると狭心症や心筋梗塞などの「**心疾患**」、脳梗塞や脳出血などの「**脳卒中**」を招きます。

生活習慣病予防の基本は、何よりも1日3食バランスのよい食事を心がけることです。毎日の積み重ねが大切です。日頃の食生活を見直して、改善のためにできることから取り組みましょう。

🍲 毎日3食、バランスよく

食事は、1日3食、バランスよくとり、間食はできるだけ控えましょう。朝食を抜いたり、就寝前の遅い時間に食べたりすることは、肥満の大きな原因になります。



🍲 脂肪や塩分をとりすぎない

脂肪の多い肉類やバターなどの摂取はほどほどに。また、塩分のとりすぎは高血圧や腎臓病を誘発するので、香辛料や香味野菜、酢などで味付けを工夫して減塩に努めましょう。(裏面もご覧ください。)



🍲 よく噛んで、時間をかけて食べる

食事はよく噛んでゆっくり食べると、少量でも満腹感が得られやすく、血糖値の上昇を防いでくれます。一口30回を目標にしましょう。

🍲 食物繊維やビタミンをしっかり摂取

食物繊維やビタミンは、生活習慣病予防に大切な栄養素です。これらが豊富に含まれる野菜やきのこ、海藻類は意識してしっかりとるようにしましょう。

夕食のコントロールがカギ

夜は寝るだけなのでエネルギーはさほど必要ありません。糖質や脂質のとり過ぎに注意して、夕食は粗食(ご飯や油の少ない一汁三菜)を心がけましょう。お酒を飲む場合は、おつまみ選びにも気を付けましょう。冷奴やお刺身、枝豆などがおすすめです。しょうゆや塩のかけすぎに気を付けましょう。

裏面もご覧ください▶

【石川町食生活改善推進委員会 事務局 ☎0247-26-8416】

食品に含まれる脂質

脂質の理想的な摂取量・・・総エネルギーの20～25%、成人では、**1日50g**程度
 →植物油やバターなど調理に使う油脂と、食品そのものに含まれている脂質を合わせた量です。食品中の「**見えない脂質**」は意識されにくく、知らずに過剰摂取になりやすいので注意！

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| ○バター(大さじ1)
約89kcal 脂質12g | ○カレーライス(1人前) 約750kcal 脂質18.6g |
| ○マヨネーズ(大さじ1)
約80kcal 脂質9.0g | ○ぎょうざ(8個) 約420kcal 脂質14.7g |
| | ○フライドチキン(1個) 約170kcal 脂質10.0g |
| | ○さつまいも天ぷら(1個) 約100kcal 脂質3.6g |

【脂肪の種類が、コレステロールの合成に大きな影響を与えます】

コレステロール値を上げる脂質

脂：動物系の脂肪



牛・豚肉の脂身、バター・ラード、洋菓子、肉加工品、卵黄、乳脂肪分(チーズ・アイス)等

コレステロール値を下げる脂質

油：植物系、魚油系の脂肪



魚(あじ・あゆ・さんま・鮭、まぐろ等)、油(サラダ油・オリーブ油・菜種油・えごま油等)

加工品・調味料の塩分量

1日の食塩摂取目標量 **男性7.5g未満、女性6.5g未満** ※高血圧の方は**6.0g未満**
 →食パンやうどん、そば、ハム、チーズ、バターにはいづれも、日持ちさせるために必要な塩が使われていますので「**見えない塩**」にも要注意！

- | | | | |
|--------------|-------|---------------|-------|
| ○カップ麺 | 約5.3g | ○うどん乾麺(100g) | 約4.3g |
| ○そば乾麺(100g) | 約2.2g | ○梅干し(1粒) | 約2.0g |
| ○食パン6枚切り(1枚) | 約0.8g | ○食パン8枚切 | 約0.6g |
| ○ハム1枚 | 約0.6g | ○ウインナー2本 | 約1.0g |
| ○バター1かけ | 約1.0g | ○プロセスチーズ(20g) | 約0.5g |

調理方法によるカロリー比較

次の食材を使って調理すると

高カロリー



豚ロース肉 90g
約240kcal



しょうが焼き
約330kcal



酢豚
約470kcal



とんかつ
約480kcal

基本的に「蒸す」、「煮る」、「焼く」、「炒める」、「素揚げ」、「衣をつけて揚げる」の順にカロリーは上がっていきます。素材そのものに脂肪分が多い食品の場合は、「蒸す」、「煮込む」、「網で焼く」など脂肪分が抜けやすい調理法をえらびましょう。