

# 健康一口メモ



～生活習慣病予防につながる食生活習慣について～

2021年 8月

いつまでも健康でいたいものですね。生活習慣病は食事と密接なつながりがあります。今回は生活習慣病を防ぎ健康でいられるための食生活について考えてみます。

## 1、生活習慣病とは？

生活習慣病は、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関する疾患群」のことを指しています。例えば、高血圧、糖尿病、脂質異常、動脈硬化症、脳卒中などの循環器病、がん、アルコール性肝炎、歯周病などがあります。

## 2.生活習慣病を予防する食生活とは？

私たちのからだは私たちが食べたものでつくられています。生活習慣病を予防するためには、食生活を整えることが重要です。以下のことに気をつけましょう。

### 【主食・主菜・副菜を組み合わせ取ろう】

忙しいときや外出の際には、食事を丼ものやめん類だけで済ませてしまうことはありませんか？単品では栄養バランスが偏りがちになります。

主食・主菜・副菜を組み合わせ、適切な量の食事をバランスよく取りましょう。



## 【何を、どれだけ食べればよいでしょうか？】

厚生労働省と農林水産省の共同により作成された「食事バランスガイド」では、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安が、コマのイラストによりわかりやすく示されています。

1日に必要な食事の量には個人差があり、性別や年齢などにより異なります。自分の適量を知り、バランスよく食事を取りましょう。

1. 自分の活動量に合った1日分のサービング数(つ)を料理区分ごとに書きこみましょう

あなたのコマはどっち？！



2. 右側の料理例を参考に、コマのイラストの料理区分ごとに食べたサービング数(つ)を○で囲みましょう。1日のバランスはどうですか？

料理区分	サービング数(つ)			私の数
	活動量「低い」	活動量「ふつう」以上	活動量「低い」	
主食 (ごはん、パン、麺)	4~5	5~7	7~8	
副菜 (野菜料理)	5~6	5~6	6~7	
主菜 (肉・魚料理)	3~4	3~5	4~6	
牛乳・乳製品	2	2	2~3	
果物	2	2	2~3	
エネルギー (Kcal)	1800 ±200	2200 ±200	2600 ±200	

※活動量の見方  
「低い」: 1日中座っていることがほとんど

食事例

〈朝食〉

主食=ごはん小2杯 2つ

副菜=ひじきの煮物 1つ

主菜=目玉焼き 1つ

果物=みかん1個 1つ

料理例

1つ = ごはん小1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン1個

1.5つ = ごはん中1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ

1つ = 野菜サラダ めの物の物 味噌汁 ほうれん草 ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー

2つ = 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮ころがし

1つ = 冷奴 納豆 目玉焼き 焼き魚 魚の天ぷら まぐろといかの刺身

3つ = ハンバーグ ステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

1つ = 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト2つ

1つ = みかん1個 りんご半分 かき1個 なし半分 ぶどう半分 もも1個

3. 時々、自分の体型の変化をチェックし、お腹まわりが気になってきたらエネルギーを1ランク下げるなど調整しましょう

## 【塩分は控えめに】

生活習慣病の予防を目的とした食塩摂取目標は、成人男性 10g、成人女性 8gとされています。しかし、平成 30 年度国民健康・栄養調査の結果では、成人 1 日当たりの食塩摂取量の平均は男性 11.0g、女性 9.3g であり、目標量以上に摂取していました。

日本の食生活では、しょうゆやみそ、漬物などを用いた調味料や食品を多くとる傾向があります。低塩の調味料を使用したり、風味づけに香味野菜を使うなど、減塩に取り組んでうす味に慣れていきましょう。

## (減塩のコツ)



新鮮な食材を用いる  
食材の持ち味で薄味の調理



香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する  
コショウ・七味・生姜・柑橘類の酸味を組み合わせる



低塩の調味料を使う  
酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う



貝だくさんの味噌汁とする  
同じ味付けでも減塩できる



外食や加工食品を控える  
目に見えない食塩が隠れている



つゆものは控える  
浅づけにして、できれば少量に



むやみに調味料を使わない  
味付けを確かめて使う



めん類の汁は残す  
全部残せば2~3g減塩できる

## 【野菜をたくさん、果物も適度にとろう】

野菜や果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。野菜に含まれるビタミンは、炭水化物が体内でエネルギーになる手助けをしてくれます。ミネラルは、身体機能の維持・調整に不可欠で特に野菜に多く含まれるカリウムは余分なナトリウム（塩分）を体外に排出してくれ、高血圧の予防になります。食物繊維は、コレステロールを低下させたり、食後の血糖の上昇を抑えたり、便秘をよくしたりします。

野菜は低脂肪、低カロリーでありながら、「かさ」が多いことから満腹感を与えてくれます。反対にかさが多いと食べにくいと感じるときは、炒めたり茹でたり蒸したりするとかさばらずに食べやすくなります。

### 野菜摂取量の目標

1日 **350g**

厚生労働省「健康日本21（第2次）」

生の状態 (350g)



料理した場合 (380g)



果物は野菜と異なり、糖質を多く含んでいる場合があるため、とり過ぎると中性脂肪が増えたり、肥満の原因になる恐れがあるので注意が必要です。

### 果物摂取量の目標

1日 200g

厚生労働省「健康日本 21（第2次）」

果物 100g の目安



バナナ1本



いちご6粒



グレープフルーツ  
1/2個



なし1/2個



みかん1個



キウイフルーツ  
1個



りんご1/2個



ぶどう1/2房



かき1個

※エネルギー量:約50kcal(バナナは約100kcal)

## 3.おわりに

健康な体づくりは食生活の改善だけにとどまらず運動や心のリフレッシュも大切です。食生活の改善をきっかけに運動や気分転換にも目を向けてみましょう。

(参考文献)

スマート・ライフ・プロジェクト 生活習慣病を知ろう

<http://xn--https-7q5jt89dynamwww/www.smartlife.mhlw.go.jp/event/disease/>

厚生労働省 「食事バランスガイド」について

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

厚生労働省 国民健康・栄養調査

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_08789.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08789.html)

厚生労働省 健康日本 21

[https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21\\_11/top.html](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/top.html)

厚生労働省 野菜は1日350g食べよう

<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/dl/s0326-10l-007.pdf>