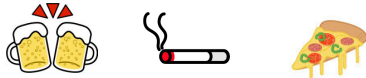




生活習慣病について

【生活習慣病とは! ?】



食生活の偏り、ストレス、運動不足、喫煙、飲酒等による生活習慣の乱れから発病した慢性的な病気です。かつては“成人病”と呼ばれていました。生活習慣病にはさまざまな病気があり、日本人の3分の2が生活習慣病で亡くなっています。

生活習慣病には、日本人の三大死因である癌、心疾患、脳血管疾患をはじめ、糖尿病、高血圧、脂質異常症、腎臓病、慢性閉塞性肺疾患、痛風、肥満、歯周病、さらには骨粗鬆症、認知症なども含まれます。

生活習慣病は30~40代に急増します。しかし近年は発症年齢が低下し、若い人、子どもにもその徴候がみられるようになってきました。これも食生活の変化、運動量の不足などが原因となっています。言い換えれば、普段の生活習慣を見直し、生活習慣を改善することにより、病気を予防し、症状が軽いうちに治すことも可能なのです。

【「一無、二少、三多」は効果的な健康習慣】

「一無、二少、三多」は池田義雄・日本生活習慣病予防協会理事長が20年以上前から提唱してきたことで、「一無」では禁煙、「二少」では食事量や飲酒を少なめの腹8分にし、「三多」では激しい運動でなくてもウォーキングや軽い筋トレなどで身体をできるだけ動かし、休養をとり、個人差があるにしても睡眠を十分にとり、多くの人や物と接し生活を創造的にすることを勧めています。

「一無、二少、三多」のまとめ

- 一無 … 禁煙
- 二少 … 小酒 ⇒ 飲酒は飲める人でも日本酒換算で1合程度までとする。
- 小食 ⇒ 腹7、8分目で肥満を防ぎ、塩分は10g/日以内とする。
- 三多 … 多動 ⇒ 1日に20分の歩行を2回と体操・筋肉トレーニングを各10分
- 多休 ⇒ 6~8時間の睡眠
- 多接 ⇒ 多くの人・事・物に接し趣味を豊かに、創造的な生活をする。



生活習慣病予防のために!!

生活習慣病の原因として、偏った食生活、運動不足、ストレス、飲酒、喫煙などが挙げられますが、そのなかでも大きな要因を占めているのが食生活です。生活習慣病予防のためには食生活の自己管理が大切になってきます。

◎ 乱れた食生活と生活習慣病の関係 ◎

高エネルギー : 糖尿病・高脂血症・心臓病・肥満症

アルコール摂取 : 肝機能低下・脂肪肝・高脂血症・高血圧

高ナトリウム : 高血圧・心臓病・胃がん・大腸がん

高脂質 : 高脂血症・糖尿病・胆石・動脈硬化・脂肪肝

♪ 食事での予防策ポイント ♪

バランスの摂れた食事

- 主食(穀物) ご飯・パン・麺類
- 主菜(たんぱく質) 魚・肉・卵・大豆製品
- 副菜(野菜・海藻類) サラダやおひたし
- ・ 3つのお皿の揃った献立にし、なるべく多くの食材を使用する。
- ・ 煮る、焼く、茹でる、蒸す、炒める、揚げるなど調理法の工夫をする。
- ・ 味付けが重ならないようにする。
- ・ 乳製品や果物を積極的に摂取する。
- ・ 赤・緑・黄色・黒・茶色・白など彩豊かな食材を取り入れる。
- ・ 毎日バランスのよい食事が難しいのであれば1週間単位で考えてみる。

塩分控えめのコツ

- 煮物や汁物はだし汁を上手く使う。
- レモン、七味など酸味や辛味をアクセントにする。
- 汁物は具たくさんにする。
- 麺類の汁は残す努力をする。

油分控えめのコツ

- 魚は白身魚を利用する。
- 肉は、脂身や皮を除く。
- 油を使わず、トースターやオーブンを使う。
- キッチンペーパーで余分な油をふき取る。

規則正しい食生活を

- ◆ 1日3食摂りましょう。
- ◆ 腹八分目を心がけましょう。
- ◆ よく噛んで、ゆっくり食べましょう。
- ◆ 間食は程々に(200kcal 未満)しましょう。
- ◆ 適正エネルギー量を守りましょう。

	30~40代	70歳以上
男性	2300kcal	1700kcal
女性	1800kcal	1400kcal

- ◆ 運動をする事によって食欲もわき楽しい食事が出来ます。適度な運動も心がけましょう。

生活習慣病を防ぐために…何をするにも健康第一です。まずは、普段の食生活を少し意識する事から始めてみてはいかがでしょうか? あまり難しく考えずに、楽しい食生活を送りましょう。

