

食事から生活習慣病予防をしよう!

- 生活習慣病とは、がん、心臓病、脳卒中、脂質異常症、高血圧、糖尿病など、食事や運動などの生活習慣が深く関わっている病気です。

★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！
一度、自分の食習慣を見直してみましよう！

野菜はどれくらい食べていますか？

循環器疾患やがんの予防と関連が深いとされている栄養素（抗酸化ビタミン、カリウム、食物繊維など）を必要量とるために、1日の野菜摂取量は**350g**が目標とされています。しかし、日本人の平均摂取量は約280gと、**70g**も不足しています。

野菜の70gってどれくらい？

緑黄色野菜

トマト：中1/2個
にんじん：3cm分
ほうれん草：3株
ピーマン：小2個分

淡色野菜

大根：厚さ2cm分
なす：12cmくらい
玉ねぎ：中1/4個
キャベツ：葉1枚分

おひたしやサラダを1品増やす、蒸し調理で野菜のかさを減らし、たくさん食べるなど、「ちょっとした工夫」で今より野菜を食べる習慣をつけましよう！



食物繊維は足りていますか？

食物繊維のはたらきというと、便秘解消のイメージが強いですが、ほかにも私たちの健康に役立つ多くの効果があります。

《食物繊維にはこんな作用がある！》

- ①ナトリウムを排出し、高血圧を予防・改善
- ②血糖値の急激な上昇を抑える
- ③腸のぜん動運動を活発にして便秘を解消
→便に含まれるコレステロールを排泄

* 1日の食物繊維 目標量

(日本人の食事摂取基準2020年版より)

性別/年齢	18~74歳	75歳以上
男性	21g以上	18g以上
女性	20g以上	17g以上

1日の食塩量意識していますか？

日本人の1日の平均塩分摂取量は約11gと多いです。食塩の摂り過ぎによる高血圧は、**動脈硬化**を引き起こします。動脈硬化は、脳卒中や心筋梗塞、腎障害など様々な病気の原因となります。

★調理方法を工夫して減塩しよう★

- ①香辛料、香味野菜や酸味を利用する（柑橘系、黒こしょう、酢など）
- ②食塩が少ない調味料を使う（マヨネーズ、ケチャップなど）
- ③天然の出汁の風味を使用し、調味料の量を減らす（カツオだし、しいたけなど）
- ④新鮮な食材を使用し、食材の味を活かす（生野菜、生魚など）
- ⑤醤油やソースはかけずに、つけて食べる（必要な分だけ調節できる）
- ⑥減塩調味料を使用する ※治療中の方はかかりつけ医の指示に従ってください



<1日の食塩摂取目標量>

男性・・・7.5g未滿

女性・・・6.5g未滿

(日本人の食事摂取基準2020年版)

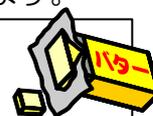
毎日の積み重ねが大切です。まずは1日1gの減塩を目標に、少しずつ食塩の摂取量を減らしましょう。今の食事を振り返り、調理方法、食べ方など工夫できそうなことから取り組みましょう！

脂質をとりすぎていませんか？

脂質の多い食事を続けていると、血中の中性脂肪やコレステロールが増加し、肥満になりやすくなります。肥満になると動脈硬化を引き起こすリスクが高まります。

<脂肪の種類を見極めて、賢い食材選びを！>

- 飽和脂肪酸：肉やバターなど動物性に多い
→肝臓でコレステロールに代謝されやすいため、摂取量に気を付ける



<脂質を摂りすぎないための工夫>

- 肉類は豚のヒレ肉や鶏のささ身、胸肉など脂身の少ない部位を選ぶ
- 「炒める」「揚げる」より「蒸す」「茹でる」などの調理方法にする



- 不飽和脂肪酸：魚、大豆製品、オリーブ油などの植物油に多い
→LDLコレステロールや血圧を下げ、動脈硬化や血栓を防ぐ効果がある

おすすめ

★60代女性の1日の総カロリーを1400kcalとした時、脂質の目安量は40gです。

★調味料などの油は10g（大さじ1程度）が適量です。