

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ょう！

【生活習慣病予防のための食事のポイント】

+プラス 野菜を1日70g(1皿)プラスしよう!

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。



<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)

-マイナス 1日-2g減塩しよう!

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。

★**動脈硬化**・・・血管壁が厚く硬くなって弾力性、柔軟性が失われた状態



★調理方法を工夫して減塩しよう★ ※治療中の方はかかりつけ医の指示に従ってください

- 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