

た ま な ん 多摩南ミニ通信

(財)東京都保健医療公社
多摩南部地域病院
地域医療連携室第28号
平成12年 2月 1日発行

あなたは「生活習慣病」大丈夫？

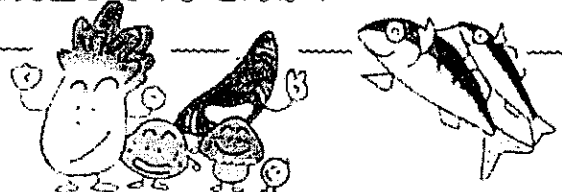
～食事編～

日本人に多い病気、がん・心臓病・脳血管障害・糖尿病などは、以前「成人病」と呼ばれていましたが、年齢に関わらず、日頃の生活習慣が病気の発病や進行に深く関わりがあることから、最近では「生活習慣病」という名称が使われるようになりました。当院の栄養科で行っている栄養指導でも「生活習慣病」に対する指導が全体の9割を占めています。

理想的な生活習慣とは・・・？今回は「生活習慣病」に非常に深く関わっている「食事」を中心にご案内します。これを機会にあなたの生活習慣を見直してみませんか！

次の項目をチェックしてみましょう！

- ① 決まった時間に1日3回食事をとる。
- ② 朝は抜いている。
- ③ 時間は不規則。夕食はたくさん食べている。
- ① 肉・魚・野菜何でも偏らずに食べている。
- ② おかずよりもご飯をたくさん食べている。
- ③ 好きなものだけを食べる。
- ① 週に1回以上の運動を心掛けている。
- ② 1か月に2～3回程度の運動をしている。
- ③ ほとんど運動していない。



いかかでしたか？②③が多いほど、危険信号です。また、

- ・外食が多い
- ・塩辛い物が好き
- ・野菜嫌い
- ・間食、食後のデザートはかかせない
- ・お酒を毎日飲んでいる
- ・高脂肪、高たんぱくの食事が多い

などの方も要注意！

★あなたの標準体重と肥満度は・・・？

健康管理をするうえで、最も身近で客観的なもののひとつに標準体重が維持できているかの判断があります。また、肥満度も重要な判断基準です。さあ、計算してみましょう！

【標準体重】
身長(m)² × 係数22
(例) 身長1m60cmの方の場合
(1.6 × 1.6) × 22 = 56.32 kg

【肥満度(BMI)】
体重(kg) ÷ 身長(m)²
この数値が19以上25以下であれば、正常とされています。
(例) 身長1m60cm、体重65kgの方の場合
65 ÷ (1.6 × 1.6) = 25.39
この方は、軽度の肥満の範囲です。

あなたの数値はどうでしたか？これは、あくまでも目安の数値です。範囲内だからといって油断は禁物！

バ...バランス
が大切！



★生活習慣病を予防する食生活とは・・・？

- ① いろいろなものをバランスよく
主食・主菜・副菜を揃え、目標は1日30食品！ゆっくり噛んで食べましょう。おかわりは5分待ってから。腹八分目が基本。
- ② 食事と運動のバランスが大切
運動不足は様々な健康障害を引き起こす原因に。適度な運動は食生活を豊かにします。
- ③ 減塩で高血圧と胃がん予防
塩辛い食品をさげ、食塩の量は1日10g以下で。ラーメンなどの汁を全部飲むと、それだけで5～6gの塩分が！汁は半分以上残しましょう。
- ④ 脂肪を減らして心臓病予防
動物性脂肪(肉・卵・乳製品・ラードなど)の摂り過ぎに注意。植物油、魚油などと合わせてバランスよく摂りましょう。
- ⑤ 生野菜、緑黄色野菜でがん予防
青い野菜(わかひつ、小松菜、三つ葉、春菊、ピーマンなど)には、発がん抑制効果などがあるといわれるミネラル、ビタミンが豊富です。
- ⑥ 食物繊維で便秘、大腸がん予防
食物繊維(芋、豆、野菜、キノコ、海藻、麦などに多い)は、便通をよくし、発がん物質や余分なコレステロールを吸収して排出します。
- ⑦ カシムを十分とって丈夫な骨づくり
カシムに富む牛乳、小魚、海藻を積極的に摂りましょう。
- ⑧ 糖分を控えて肥満予防
甘い物は程々に。間食・夜食は肥満のもと。
- ⑨ 禁煙に努め、お酒は適量を
百薬の長といわれるお酒も飲み過ぎては意味がありません。