

【健康寿命延伸シンポジウム】

「第2条 E えんぶん（塩分）ひかえて
食事はバランスよく」

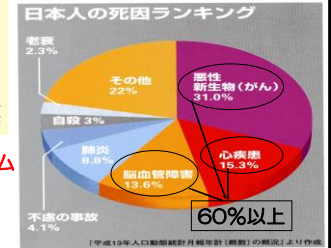


群馬県立県民健康科学大学看護学部

中西 陽子

生活習慣病

- ◆高脂血症
- ◆肥満
- ◆高血圧症
- ◆動脈硬化症
- ◆糖尿病
- ◆痛風
- ◆胃・十二指腸潰瘍
- ◆虚血性心疾患
- ◆脳出血・脳梗塞
- ◆がん



*メタボリックシンドローム
(内臓脂肪症候群)

メタボリックシンドロームとは？



- ・「肥満」と「高脂血症、高血糖、高血圧」といった動脈硬化の危険因子を複数併せもった状態。

危険因子が集積されると

「肥満」・・・内臓脂肪型肥満

「血中脂質が少し高め」
「血糖値がやや高め」
「血圧がちょっと高め」

狭心症・
心筋梗塞
脳出血・梗塞
がん

生活習慣病予防の三か条： 一無、二少、三多

- ・一無：無煙・禁煙の勧め
- ・二少：少食・少酒の勧め
- ・三多：多動・多休・多接の勧め



表1 メタボリックシンドロームの人の生活習慣の特徴

第1位	食事が多い
第2位	飲酒量が週451g以上 *ビール大ビン3本以上 *日本酒3合以上
第3位	早食い
第4位	動物性脂肪の摂り過ぎ
第5位	飲酒量が週151~450g

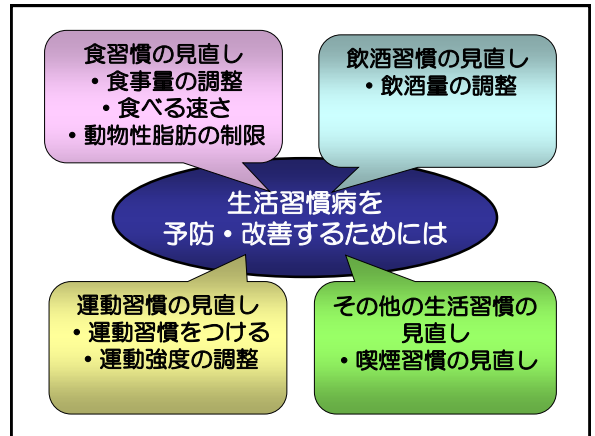
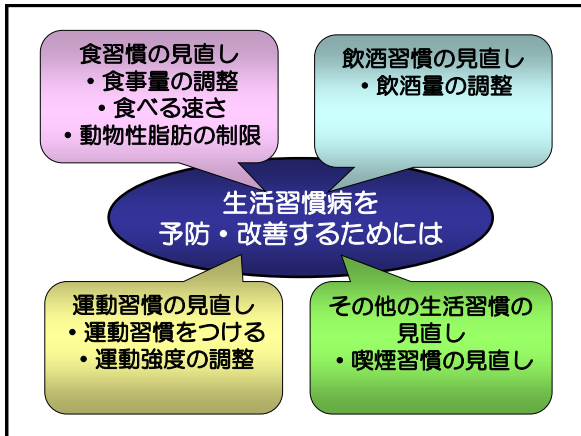
表2 メタボリックシンドロームではない人の生活習慣の特徴

第1位	1日1時間の以上の速歩
第2位	余暇時間が取れる
第3位	バランスのとれた食事
第4位	週1時間以上の運動

「東京慈恵会医科大学 新橋健診センター 疫学調査結果より」

これらの調査の結果から





生活習慣病予防のための食習慣

- ①適正カロリー内の食事にする。
- ②腹八分目に抑える。
- ③ゆっくりとよくかんで食べる。
- ④三食規則正しく。
- ⑤夜食は食べない。
- ⑥動物性脂肪の摂り過ぎを避ける。
- ⑦野菜を意識して多く摂る。
- ⑧塩分を控える。

生活習慣病予防のための食習慣

①適正カロリー内の食事にする。

生活活動強度(運動量)	職種など	体重あたり必要エネルギー量(kcal/kg)
軽労働	一般事務、管理職、技術者、幼児のいない専業主婦、など	25~30
中労働	製造・加工業、販売員、幼児のいる専業主婦、など	30~35
重労働	農業、漁業、建設作業員、など	35~40

適切な1日のエネルギー摂取量=標準体重×運動量(kcal)
 標準体重=身長(m)×身長(m)×22
 例)身長170cmの管理職の男性の1日の適正摂取エネルギー量は?
 $1.7 \times 1.7 \times 22 \times 30 = 1907.4 \text{kcal}$

【バランスのとれた食事とは?】

ご飯・パン・めん
肉・魚・卵
野菜・いも
大豆・牛乳
海藻・きのこ
果物・その他
水分
塩分はひかえめに

生活習慣病予防のための食習慣

- ②腹八分目に抑える。
- ③ゆっくりとよく噛んで食べる。

もう少し食べたいな・・・と感じるところでやめておく。
 早食いは満腹中枢を刺激するまでに時間がかかり、量を多く摂ってしまうことになる。

生活習慣病予防のための食習慣



- ④ **三食規則正しく。** ・欠食、まとめ食い、夜遅い食事は太るもと。
- ⑤ **夜食は食べない。**

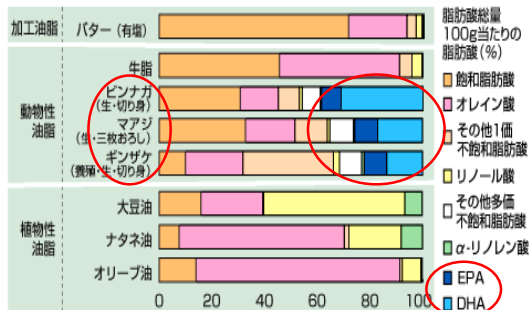
生活習慣病予防のための食習慣

- 動物性脂肪（肉の脂、固形油脂など）はエネルギーが高い。
蛋白質・糖質・・・4 kcal
脂質・・・9 kcal
- 動物性脂肪の摂りすぎは、コレステロールを高くする。
魚の油・・・n-3系の高度不飽和脂肪酸
おかずは肉と魚を組み合わせる
- 野菜はカロリーが低い。コレステロールの排泄をする。
- 薄味に慣れて塩分を控える（濃い味は食べ過ぎのもと）。

- ⑥ **動物性脂肪**の摂り過ぎを避ける。
- ⑦ **野菜**を意識して多く摂る。
- ⑧ **塩分**を控える。



【脂肪酸の種類と魚油の特徴】



【n-3系高度不飽和脂肪酸】

「EPA」エイコサペンタエン酸 } 魚介類から摂取
「DHA」ドコサヘキサエン酸 }

【EPAの働き】

- 中性脂肪を減らす
- 総コレステロールを抑制し、善玉コレステロールを増加させる
- 血を固まりにくくする

【DHAの働き：脳に分布するのはDHAだけ】

- 脳細胞を作り、脳を活性化する

- * EPA、DHAを上手に摂るには
- ・ サバ、サンマ、イワシなどの青魚やクロマグロ、ミナミマグロの脂身等に豊富に含まれる。旬の時期のものが「脂がのって」含有量が多い。
 - ・ 刺身が一番効率的な食べ方。



【1日の野菜の推奨摂取量】



ポイント
両手にのるほどの野菜の量が350gです。
例）
淡色野菜）キャベツ：大きめの葉1枚
しいたけ：1個 ごぼう：8cm
たまねぎ1/2
緑黄色野菜）ピーマン1個
にんじん1/5 ほうれん草1束



【減塩の工夫はどのようにしたらいい？】

- ① 塩やその他の調味料の使い方を工夫する
 - ・ 料理の下ごしらえ（焼き魚のふり塩）などに塩や調味料を使用しない。
- ② 漬物や汁物の量に気を付ける
 - ・ 麺類の汁は飲まずに残す。
- ③ タレ・ソース類はかけずに“つける”
 - ・ 小皿に取って“つける”。
- ④ 塩味以外の“風味”を効かせてメリハリをつける
 - ・ “酸味（レモンやお酢）・香辛料（スパイス）・うま味（ダシの風味）を効かせる。
 - ・ 旬のもの食べる。
- ⑤ 減塩食品の活用
 - ・ 減塩醤油、減塩味噌、減塩タイプのダシの素を使用する。



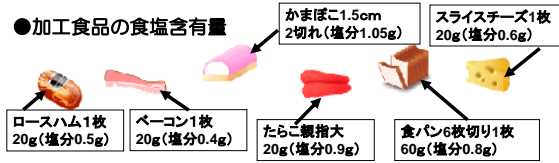
【塩1gって?】

- 食塩1gは醤油小さじ1と同じ。ソースなら小さじ2、ケチャップなら小さじ1と1/2、マヨネーズなら小さじ4。



*しょうゆをかけるより、ケチャップ、マヨネーズを利用する。

●加工食品の食塩含有量



おわりに

- ・生活習慣病予防に近道はない。
- ・自分の今の食生活を見直して、改善する必要性と内容を吟味し、現実の生活にあわせて実行できる計画をたてる。
- ・計画倒れになると挫折感や、次にやろうという意欲がなくなることがある。
- ・生活習慣の見直しは家族みんなで考える。
- ・健康長寿をめざして、

さあ始めましょう。

