生活習慣病について

生活習慣病とは？
偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、ストレスなど「生活習慣」が原因で発症する病気のことを「生活習慣病」とよんでいます。
日々の生活習慣の乱れが段階的に進行していくと「糖尿病、肥満、高血圧、脂質異常症、心臓病、脳卒中」など命に関わる恐ろしい病気を引き起こすリスクが高くなります。

食生活のポイント

●食品をバランスよく摂取する
生活習慣病を予防するには、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素を十分に摂取することが大切です。食事は主食と主菜、副菜、汁物などを組み合わせ、調理にはなるべく多くの食品を使用して、1日3食バランス良く摂取するように心がけましょう。

●腹八分目を守る
食べ過ぎは肥満の原因となり、肥満は糖尿病や心臓病などの誘因にもなります。ゆっくり良く噛んで食べ過ぎない工夫をしましょう。

●塩分のとり過ぎに注意する
塩分のとり過ぎは高血圧症や脳卒中、心臓病などの原因にもなります。
料理にだしのうま味を活用したり、香味野菜や香辛料を上手くとり入れることで塩分を控える工夫をしましょう。
また、スナック菓子にも塩分が多く含まれています。うっかり食べ過ぎないように注意しましょう。

●動物性脂肪のとり過ぎに注意
動物性脂肪やコレステロールの高い食品のとり過ぎは、肥満、脂質異常症、動脈硬化症、心臓病などの原因にもなります。肉の脂身や卵、洋菓子類などは控えめにし、植物性油脂や青魚などを多く摂取するように心がけましょう。

●食物繊維を多く摂取する
食物繊維は腸内の有害物質を排出したり、脂肪の吸収を抑えコレステロールを低下させたり、糖質の吸収を穏やかにする働きがあります。食物繊維を多く含む野菜や海藻類、きのこ類、こんにゃく、果物など積極的にとるようにしましょう。

●糖分・アルコールは控えめに
糖分やアルコールをとり過ぎると中性脂肪が増え、肥満や糖尿病にもつながります。
缶コーヒーや清涼飲料水にも沢山の糖分が含まれていますので注意が必要です。

生活習慣病は生活習慣を改善すれば予防できる病気です。
食事だけでなく、適度な運動、禁煙、十分な睡眠、ストレスを減らすことなども重要なポイントになります。

公益社団法人　新潟県栄養士会