

## 食生活で生活習慣病を予防しよう

食生活の欧米化、運動不足や十分に休養がとれない生活などで、高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を発症するリスクが高まります。

食生活を見直すことで、生活習慣病の予防につながります。

食育コラムで生活習慣病予防に関する食事についてご紹介していますので、ぜひ参考にしてください。

### 脂質に関する食事

コレステロールを上げる食品の頻度や量を控えて、下げる食品を意識して積極的に摂りましょう。

中性脂肪は、食べ過ぎ、炭水化物の過剰摂取のほか、アルコールの過剰摂取も原因の一つです。

食事は、麺類や丼ものなどの主食ばかりにならないよう気を付け、野菜や豆類、魚などのおかずを1品プラスしてみましょう。

### ●コレステロールを上げる・下げる食品●

下げる食品	 青背の魚	 大豆製品	 植物性油脂	 野菜・果物・海藻
変化させない食品	 マヨネーズ	 和菓子	 魚卵・鶏肉(皮なし)・レバー	 いか・えび たこ・貝
上げる食品	 牛・豚の脂身	 動物性油脂(バター・ラード)	 洋菓子(チョコ・バターが多い菓子)	 乳脂肪分(チーズ・アイス) 卵黄

### 血圧に関する食事

高血圧の改善には、日常の塩分量を減らすことが第一歩です。今、自身がどれくらい摂っているか振り返りましょう。また、手軽にできる減塩方法をいくつかご紹介しています。

現在、1日の塩分目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。



### 血糖に関する食事

糖尿病予防には、「糖質」「たんぱく質」「脂質」をバランスよく、また、体を調整するビタミンやミネラルを合わせて摂ることが大切です。バランスのよい食事とは、「主食・主菜・副菜のそろった食事」のことで、糖尿病だけでなく、生活習慣病全般の予防につながります。

### ●バランスのよい食事のポイント●

野菜類 野菜は1食に加熱したものを片山盛り1杯が目安			肉・魚・卵・大豆製品など
穀類 くだものや乳製品は間食等でも組み入れよう			豆腐類や乳製品、芋・海藻・野菜などいろいろ
	主食	汁ものまたはミニ副菜	

### 健診、受けてますか？

まずは自身の身体を知るところから始まります。健康を知るためには、毎年、健診を受けましょう。

三田市では、特定健診やがん検診などの各種検診を実施しています。受診可能な健(検)診をぜひ受けてください。

日々の食生活と毎年の健診で生活習慣病を予防しよう！

[問い合わせ先]  
三田市健康増進課  
TEL:079-559-6155