

生活習慣病予防 — 食生活について —



FMぎのわんシティーラジオ 2018/9/24 9:30~
沖縄病院 管理栄養士 赤坂さつき

本日の予定

1. 生活習慣の見直し
2. 食事の見直し
3. お菓子・アルコール

生活習慣を見直そう

- **バランスのとれた食生活**
塩分・脂肪分のとりすぎに注意。たべすぎは肥満のもと
- **体重のコントロール**
肥満は、糖尿病・脳血管疾患・心臓病・脂質異常症の発症に大きく関わる
- **タバコ**
タバコは、吸っている人だけでなく、まわりの人にも害が...
- **お酒**
適量、週1~2日は休肝日を
- **ストレス**
ストレスを上手に解消する方法を見つけましょう
- **運動不足**
平日はデスクワーク、休日は家でゴロゴロでは、中性脂肪や悪玉コレステロールがたまる一方...



高血圧症から起こる病気

血圧が高いと、動脈硬化が進んで心筋梗塞、脳卒中になりやすくなる。

早めに治して心血管病・腎不全などの生活習慣病を防ぐことが大切。



肥満度チェック

体格指数BMI (Body Mass Index)

$$\frac{50 \text{ Kg}}{1.60 \text{ m}^2} = 19.5$$

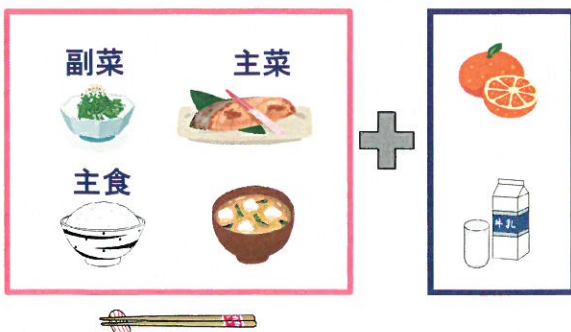
標準: 22

BMI	18.5未満	18.5~25未満	25~30未満	30~35未満	35~40未満	40以上
判定	低体重	普通体重	肥満1度	肥満2度	肥満3度	肥満4度

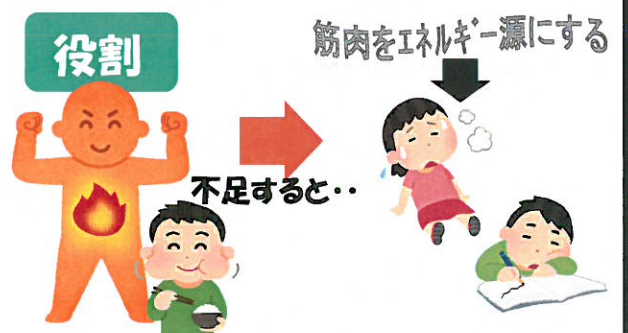
栄養のバランス



バランスのとれた食事とは 主食 主菜 副菜 の3つで構成



糖質を全くとらないとどうなる？

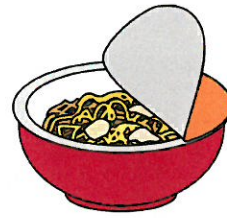


減塩の工夫

- 汁物は、1日1回にする
- 醤油などはかけるより、つけて食べる
- 薬味・香草類を上手に使う
- 麺類の汁は、残す



ラーメンを食べるとき



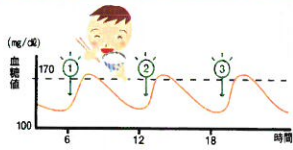
カップめん
400カロリー
塩分4.5g

バランスをよくする工夫

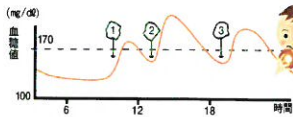
- ①ワカメ
- ②ねぎ・にら
- ③もやし・かいわれ



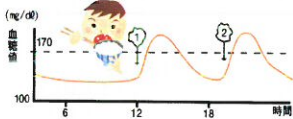
食べるタイミングと血糖値



①1日3食を均等に食べたとき
→血糖が安定する



②食事の間隔が短い
→血糖が急上昇するなど乱れる



③1日2食のとき
→血糖の変化が大きく乱れる

資料:「糖尿病ハンドブック」女子栄養大学出版部刊

食物繊維をとるメリット

食物繊維の多い食品
(野菜・きのこ・こんにゃくなど)



- ①食べ過ぎを防ぐ
- ②体重が増えるのを防ぐ
- ③食後の血糖の上昇を抑える
- ④便秘を防ぐ



便秘対策

① 朝、コップ1杯水をのむ	② 3食バランスよく食べる	③ 体を動かす
便秘に よい 食べ物	食物繊維 (腸の動きを助け、便をやわらかくする) 野菜 海そう きのこ こんにゃく 果物	乳酸菌、ビフィズス菌、オリゴ糖 (腸内環境を整える) ヨーグルト 納豆 みそ

ごはん何杯分？



1杯 180g
=290kcal

388kcal ごはん1.3杯分	336kcal ごはん1.1杯分	374kcal ごはん1.3杯分
230kcal ごはん0.8杯分	565kcal ごはん1.9杯分	875kcal ごはん3杯分

お酒の適量とは

例) ビール500ml/日まで
純アルコール20g、2ドリンク
女性・65才以上・病気がある人は、「1ドリンク」
週に2日以上休肝日があること



食事とアルコール

- たんぱく質の多い食品をとる
アルコールを分解する肝臓はたんぱく質を必要とする
- 野菜類などの植物性食品を多くとる
アルコールによってビタミンやミネラルが失われやすい
- 食物繊維の多い食品をとる
おつまみは塩分が多く、カリウムが少ない

