



食事の適量・バランス知っていますか？

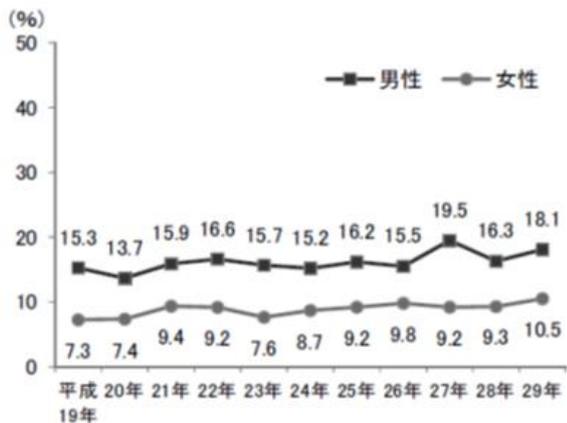


ぴよん

長年の生活習慣によって引き起こされる高血圧、動脈硬化、糖尿病などの『生活習慣病』が近年増加傾向にあります。食事バランスや運動不足、ストレス、喫煙、過度の飲酒などが発症の要因とされています。

生活習慣病対策では、まず日々の食事の改善が予防の第一歩となります。食事は自分の好みが反映されやすいため、普段の食生活から見直しましょう。

○糖尿病に関する状況（平成 29 年国民健康栄養調査：厚生労働省）



- 糖尿病が強く疑われる人の割合は、男性 18.1%、女性 10.5%
- 糖尿病が強く疑われる男性は約 5 人に 1 人の割合です。年代別で見ると 40 歳代での割合が 8.1% であるのに対し 50 歳代では 14.6%、60 歳代では 19.8%と年齢が上がるにつれて割合が増加しています。

○献立から栄養バランスを考えてみよう



サラダ



肉じゃが



さつまいものレモン煮



白飯



味噌汁



左の食事はバランスのとれた食事なのでしょうか？



ご飯・汁物・おかずも沢山あって野菜も摂れるバランスのよい食事になりますが…。



食品の働きごとに献立を確認してみましょう。

献立	食品名	食品群	主な栄養素	主なはたらき
白飯	精白米	穀類	<u>炭水化物</u>	ちからのもと
味噌汁	豆腐・大豆	豆類	<u>たんぱく質</u>	血や肉のもと
肉じゃが	ジャガイモ	芋類	<u>炭水化物</u>	ちからのもと
さつまいものレモン煮	さつまいも	芋類	<u>炭水化物</u>	ちからのもと
サラダ	レタス・トマト	野菜類	<u>ビタミン</u>	体の調子を整える

じゃがいもなどの芋類は野菜と思われがちですが、米や小麦などの穀類と同じ炭水化物を多く含むちからのもとになります。とりすぎには注意して必要量をしっかりと摂るようにしましょう。肉、魚、大豆などに多く含まれているたんぱく質はからだをつくるもとです。1食にこぶし1つ分程度(80g)を目安にとりましょう。

野菜などビタミンやミネラル、食物繊維の摂取源となる食材は、からだの調子を整えます。また、旬ごとに食材が変化する為食卓に季節感をもたらします。旬の食材は生育条件が揃った環境で育てられ、もっとも成熟し栄養価も高くなります。野菜はサラダだけでなく温野菜や煮物など調理方法を工夫することで色々な野菜を食べる事ができます。

エネルギーや脂肪の摂りすぎや栄養バランスの偏りは生活習慣病の要因となる為、注意が必要です。色々な食材を献立に取り入れて主菜(たんぱく質)に付け野菜をするなどの工夫をすることでバランスのとれた食事を心掛けましょう。

○手を使った食事バランスチェック



左手 親指…主食
人差し指…副菜
中指…主菜
薬指…牛乳・乳製品
小指…果物

右手 指1本=小鉢1皿
(野菜 70g)



ご飯を食べたら左手の親指を折る、主菜を食べたら中指を折るなど食事を終えた時に左手5本全ての指が折れグーの形になっているという事を心掛けましょう。またもう一方の右手ではどの指も小鉢1皿70gとし、全ての指が折れた時に1日の野菜摂取量目標値である350gが摂れているか充足をはかってみましょう。



バランスのとれた食事とあわせて運動の習慣づけをして生活習慣病を予防しましょう。



*** 取り上げて欲しい病気や検査、質問等がありましたら、投書箱やよろず相談窓口までお気軽に声をかけてください。企画の参考にさせていただきます。**